

## طور وسط العمر (الكهولة)

(٤٠ - ٦٥)

### الحدود الزمنية للمرحلة

ماهي الكهولة أو وسط العمر؟ هي حسب المعنى اللغوي تعني وسط العمر وهي تحدّد بالسنين تقريبا بـ (٤٠ - ٦٠ أو ٦٥ لدى بعض الباحثين) .

معنى الأشد :

قال الله تعالى : ( حَتَّىٰ إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً قَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ.... )

الأشد في أرجح الأقوال هو بلوغ سن الأربعين، مع ملاحظة أن الفروق الفردية القائمة بين الناس تجعل من الصعب أن يكون هناك سنوات معينة لا يمكن أن يسبقها الإنسان أو يتأخر عنها .

## أهم خصائص المرحلة

الجانب الجسمي :

تصبح العضلات في هذه المرحلة أقل فاعلية مما كانت عليه في المراحل السابقة، وخاصة من حيث المرونة والفاعلية، ويظهر هذا الضعف لو مارس الشخص نشاطا يتطلب جهدا غير معتاد كأن يحمل شيئا ثقيلا، أو يلعب لعبة تتطلب جهدا كبيرا كذلك.

وقد تحدث إصابات لبعض الأشخاص في هذه المرحلة بسبب عدم تكيفهم مع هذه التغيرات مثل الانزلاقات العظروفية . . . الخ.

### استهلاك الطاقة ومعدل الأيض

مع تقدم الإنسان في العمر يتناقص استهلاكه للطاقة . وهذا يؤدي لتراكم الشحوم في الجسم بشكل عام . وفي منطقة الوسط والصدر بشكل خاص لعلاقته بانخفاض الهرمونات الجنسية الذكورية

، ويصعب على الفرد تغيير نمطه الغذائي خاصة من حيث الكم . مما يؤدي لزيادة الوزن وهناك بطن في معدل الأيض ( سرعة بناء الخلايا المفقودة أو التالفة) وهذا البطء بدوره يؤدي لبطء التام الجروح والكسور عما كان عليه من قبل .

### الهرمونات

تنقص الهرمونات من حيث إفرازاتها في هذه المرحلة ويصبح لهذا النقص أثر في بعض المظاهر الجسمية والسلوكية للفرد ومن أبرز الهرمونات التي تتعرض لنقص في هذه المرحلة هي الهرمونات الذكورية والأنثوية ( التسترون والبرجسترون والأستروجين )

ويكون التغير لدى المرأة أكبر وأوضح من الرجل . ومن تلك التغيرات نظارة الجلد ووهن العظام ، والشعور بنوبات من التعرق المفاجيء لدى بعض النساء . والتغير في المزاج وتصبح المرأة أكثر حساسية ، وأسرع استثارة للفضب ، وقد تمر بمجالات من الأكتئاب . . . .

### الصحة العامة

تشبه هذه مرحلة الشباب من حيث قلة الأمراض الجسمية الطارئة كالتهابات المختلفة والمشكلات الجلدية تعد قليلة مقارنة بالطفولة، ولكنها تختلف عنها بظهور بعض الأمراض المزمنة هذه الأمراض قد تكون لدى الشخص منذ أواخر مرحلة الشباب. ( تسمى صامته)

### الحواس

يعتري بعض حواس الإنسان النقص بعد سن الأربعين وخاصة البصر الذي يحدث له نقص منذ مرحلة مبكرة جداً، حيث يبدأ مع نهاية الطفولة وبداية المراهقة ولكنه ضعف غير ملاحظ، وليس له تأثير على الفرد، أما في هذه المرحلة فإن تراكم تلك التغيرات مع سرعة معدل حدوثها تجعل الفرد يلاحظ بعضاً من آثارها عليه. وهي تحدث بشكل متدرج. ومن أهم هذه التغيرات:

#### ١- الضعف العام في الرؤية

لوحظ تناقص حدة الرؤية عند الفرد لدرجة يشعر عندها بالحاجة لمعينات تعينه على رؤية الأشياء الصغيرة كالنظارات والمكبرات ، وتبين الدراسات أن الضعف يفاوت حسب طول الموجات الضوئية والإنسان لا يستطيع رؤية سوى الموجات التي في نطاق ( ٣٨٠ - ٦٨٠ ) نانومتراً.

#### ٢- ضعف مرونة العين في التركيز

تتميز العين بالمرونة في عملية التركيز ويحدث ذلك بشكل آلي فلابحاج الفرد لبذل جهد كي ينتقل من التركيز على الأشياء القريبة إلى التركيز على الأشياء البعيدة أو العكس . ويتم ذلك دون شعور منه .

#### ٣- تعتم عدسة العين

إن عدسة العين أشبه ما تكون بالعدسة الزجاجية الصافية لكنها تتضمن خلايا حية، ولذلك فإن شفافيته تقل بالتقدم في العمر . ويؤثر ذلك في عدم القدرة على رؤية صفاء الأشياء .

### السمع

ينحدر السمع بعد البصر من حيث الترتيب في الحدوث، مع أن الانحدار يبدأ أواخر مرحلة المراهقة، لكن لا يلاحظ تأثيره إلا بعد الأربعين ومن التغيرات في السمع:

#### ١- الضعف العام للسمع

أذن الإنسان تسمع الأصوات التي تتراوح ذبذباتها بين ٢٠ و ٢٠٠٠٠ ذبذبة / الثانية، ولا يمكنها سماع الأصوات خارج هذا النطاق .

## ٢- ضعف المرونة

ويقصد بذلك القدرة على التكيف مع تغيير الصوت من الضعف للقوة، أو من طبقة إلى طبقة ولذلك نجد الفرد يتضايق في هذه المرحلة وما يليها من الأصوات الصاخبة التي فيها تفاوت في القوة وفي الحدة.

## ٣- التأثير بالضوضاء

فلا يسمع بشكل جيد في حالة وجود ضوضاء ، أي أن الضوضاء تؤثر في سماع الأصوات وإدراكها في هذه المرحلة أكثر.

## ٤- زمن الرجوع

يبلغ ذروته في سن المراهقة، ويبقى قصيراً خلال مرحلة الشباب ، يأخذ في الطول في الكهولة. ولكن لا يشعر الفرد بهذا الطول.

## الجانب العقلي

يتوقف الذكاء من حيث الزيادة عند سن (١٨) سنة ، ومن حيث الانحدار فقد اختلفت الدراسات في ذلك حيث ظهر في بعضها أنه يبدأ بعد سن الأربعين بينما تشير دراسات أخرى إلى تأخر هذا التدهور لسنوات الشيخوخة، ولكن هذا الاختلاف في النتائج سرعان ما انتهى أمره عندما تبين للعلماء وجود نوعين من الذكاء هما:

## ١- الذكاء البحت .

ويكون هذا النوع أقل تأثراً بالخبرة ، مثل ما نستخدمه عند حل المسائل الرياضية أو الألغاز التي لا تحتاج إلى معلومات معينة، أو خبرة مسبقة وهذا النوع يسرع فيه الانحدار في سن مبكرة أي بعد الأربعين مباشرة. لكنه يحدث بشكل تدريجي وليس مفاجيء .

## ٢- الذكاء المتبلور

وهذا النوع من الذكاء يعتمد على الخبرة سواء العامة في الحياة، أو الخاصة في مجال معين كالاعداد أو الألفاظ .

### الحكمة

تعامل الكهول والشيوخ مع المشكلات يختلف عن تعامل الشباب ، فالشباب يميلون للحل العقلي المطلق بينما يميل الكبار للحل العقلي الواقعي للمشكلات كما هي الآن . وحين يتوافر لدى الشخص ذكاء مناسب وخبرة مناسبة ، ثم استطاع توظيفها في الحياة فلاشك أنه يوصف بالحكمة . وهي تختلف عن مجرد الذكاء فقط .

### القدرات العقلية الخاصة (الإبداع)

الدراسات الطولية تبين لنا أن القدرات العقلية الخاصة تسير على نفس نمط الذكاء الذي سبق الإشارة إليه ( نوعين ) فالقدرة الرياضية تكون مشبعة بشكل أكبر بالذكاء البحث ، بينما تكون القدرة اللغوية أكثر تشبعا بالذكاء المتبلور .

أي الذي يعتمد على الخبرة . وينطبق عليها ما ينطبق على نوعي الذكاء من حيث سرعة الانحدار وتأخرها ، ( القدرات المرتبطة بالذكاء البحث تدهور بعد سن الأربعين ، القدرات المرتبطة بالذكاء المتبلور تتأخر لسن الشيخوخة ) .

### معالجة المعلومات

تبين الدراسات زيادة الزمن المستغرق في معالجة المعلومات في مرحلة الكهولة ، ولذلك فقد يتأخر الكهول عن إعطاء الإجابة عندما يكونون مع فئات عمرية أقل منهم . قد يفسر ذلك بشكل خاطيء على أنه دليل على الضعف في القدرة أو ذكائهم بينما هو راجع إلى وقت أطول نسبيا ، لإتمام العملية ، وليس لضعف في القدرة .

**الذاكرة**

ملاحظ على هذه الفئة أنهم يستخدمون المفكرات بشكل دائم لتدوين أشياء كثيرة لأنهم يجدون صعوبة في تذكر الأسماء والأرقام والمواعيد ، والتواريخ . . . الخ

وقد يعود ذلك للحاجة لوقت أطول في الحفظ وليس بالضرورة راجع لضعف الذاكرة . ولذلك فإن الشخص في الكهولة ينسى الأحداث القريبة أكثر من الأحداث البعيدة وينسى الأرقام قبل الكلمات، والكلمات قبل الجمل، والجمل قبل المعنى، وذلك مع التقدم في العمر.

**أداء كهول على الاختبارات**

يميل الشباب إلى الإجابة على جميع الأسئلة ولا يتركون شيئاً منها حتى ولو كان احتمال صحة الإجابة ضئيلاً وهذا يطلق عليه خطأ التضمنين بينما وجد أن الكهول يتركون الإجابة على بعض الأسئلة التي لا يطمنون لصحة إجابتها وهذا يسمى خطأ التترك .

وتظهر بعض الدراسات تغييراً واضحاً في الأداء بالتقدم في العمر، هذا التغيير يقاس عن طريق ( السرعة والدقة ) حيث أن الدقة تقاس بعدد الأخطاء وقد بينت الدراسات أن كلا البعدين يتغيران بالتقدم في العمر فالسرعة تقل بينما تزداد الدقة المتمثلة في قلة الأخطاء .

وقد بينت الدراسات أن التعلم في هذه المرحلة يمكن أن يلاحظ عليه أن قدرة الكهول على تعلم أشياء جديدة لا يختلف كثيراً عن المرحلة السابقة ماعدا ضعف المهارات الحركية . كما أن الوقت المستغرق في التعلم يطول في هذه المرحلة بشكل ملحوظ . وتقل الدافعية العامة لكن الدافعية الخاصة تكون أعلى عندما يكون هناك موضوعات تتصل بالوظيفة أو المهنة . . . الخ

**الجانب الانفعالي****ما هي أهم خصائص انفعالات الكهول؟**

عند وصول الأشخاص إلى هذه السن فإن غالبيتهم قد وصلوا إلى قدر يمكنهم من الشعور بمكائهم الاجتماعية ولذلك يسعون إلى تحقيق ذواتهم في مجالات شتى ( التحكم في شؤونهم الخاصة وشؤون بعض الآخرين ) .

ويحاول الأفراد في هذه المرحلة تجنب الإثارة بينما كانت على أشدها في المراهقة والشباب . وليس لديهم رغبة في التغيير في محيطهم الاجتماعي أو الأسري أو في عملهم . . . الخ

ويهتمون بالأشياء المادية بحيث يحرصون على تقليل المصروفات خاصة عندما لا يكون لها مبرر والاستعداد لبذل مزيد من الجهد إذا كان له مردود مادي جيد . ويقدر الزمن بشكل مختلف عما مضى ويظهرون عدم تصديقهم بمرور فترة زمنية قد تبدو لهم قصيرة .

هل توجد أزمة لمنتصف العمر؟

ليست حتمية من حتميات النمو ولكنها ظاهرة قد تبدو لدى بعض الناس في سن معينة ، وهي نوع من الاضطراب الاتفالي الذي يظهر لدى البعض بين الخامسة والثلاثين والخامسة والأربعين ويتمثل في إعادة تقويم الفرد لحياته ووضع ومراجعة أهدافه في الحياة ما تحقق منها وما لم يتحقق .

ومن مظاهرها ( التثبيت بالشباب من حيث التصرفات ، زيادة الخلافات الأسرية ، توتر في مجال العمل، ظهور بعض الأعراض الجسمية ذات المنشأ النفسي مثل الصداع، وآلم أسفل الظهر، وآلم المفاصل ..

العوامل المساعدة على ظهور هذه الأزمة

هناك عدة عوامل تسهم في ظهور هذه الأزمة لدى الكهول من ضمنها:

١ - ظهور التغيرات الجسمية ( ظهور الشيب ، الضعف في النظر والقوى العضلية ، انقطاع الطمث لدى النساء ، اكتشاف بعض الأمراض كالسكري، وارتفاع ضغط الدم ... الخ)

٢- رثابة الحياة  
الأيام تمر تقريبا على نفس المنوال وقد بينت الدراسات أن هذه الأزمة أكثر ظهوراً لدى أولئك الذين يمرون بحياة رتيبة ليس فيها إثارة أو تغيير ...

٣- زيادة وقت الفراغ  
لأن هناك في الغالب استقراراً في كثير من الأمور الحياتية المختلفة في العمل والأسرة، غيرها

**الجانب الخلقى (القيمي)**

يتميز الفرد في مرحلة الكهولة بالخصائص الخلقية التالية:

١- التخلي عن المثالية في المبادئ الخاصة بالفرد، ويتقبل بشكل أكبر ما يصدر من الآخرين ولو كان مخالفاً لتلك المبادئ .

٢- تصبح الفجوة بين سلوك الفرد ومعتقداته ومبادئه الخلقية ضيقة إلى أقصى حد ممكن ومن العوامل خلف ذلك ما له صلة بالضغوط الاجتماعية والرغبات الشخصية