مرحله الكهولة

(الجانب الجسمي ، العقلي)

تمهيد

الكهولة في اللغة العربية هي متوسط العمر تقريباً . وقد عرفت بعض المعاجم العربية الكهل بأنه من وخطة الشيب ، أي بدأ ظهور الشيب علية .

- يتبادر إلى ذهن الكثير أنها تعني مرحلة الشيخوخة ، بل والمراحل المتقدمة منها إلا أن هذا غير صحيح .
- اختلف العلماء في تحديد هذه المرحلة بالسنوات ، ما بين (٤٠ ، ٣٥ ، ٣٣ سنة) ، كما اختلف في تحديد نهايتها (٧٠ ، ٦٠ ، ٥٠) سنة .
- اختار د . عمر تحديها بين (٤٠ – ٦٠) سنة وذلك لعدة أسباب :

تمهيد

اختار المؤلف ، د. عمر تحديها بين (٤٠ – ٦٠) سنة وذلك لعدة أسباب :

1. تناسب هذا التحديد مع التقسيم السابق لمرحلة الشباب ، وأن غالبية العلماء يرون أن الشيخوخة تبدأ بعمر ٦٠
2. أن هذا التقسيم يطابق ما أخذ به أحد علماء اللغة الأقدمين "الثعالبي"
3. سن الأربعين هي الوحيدة التي ذكرت بالقرآن الكريم بالأرقام .
4. سن الأربعين ارتبط في كثير من الثقافات بدخول المرء مرحلة جديدة .

تمهيد

ما أن تذكر الأربعين حتى تذكر معها
كلمة الأشد والعكس صحيح فما
هو سن الأشد من وجهة نظرك ؟

تمهيد

يبدأ الأشد منذ اكتمال النمو الجسمي وتوقف الذكاء عن الزيادة وهذا ما يتحقق في نهاية المراهقة .

- أما ما يحدث في الأربعين فهو نهاية الأشد حيث تبدأ بوادر الضعف على الإنسان في عضلاته وحواسه و ذاكرته وبعض العلميات العقلية الأخرى.
- وقد أشار القرآن الكريم في عدد من الآيات إلى الأشد في سياقات يفهم منها أن الأشد يكون في أواخر المراهقة.

(فأراد ربك أن يبلغا أشدهما ويستخرجا كنزهما)،(ولا تقربوا مال اليتيم إلا بالتي هي أحسن حتى يبلغ أشده)،

(ولما بلغ أشده أتينه حكما وعلما ، وراودته التي هو في بيتها عن نفسه).

الجانب الجسمي

- تتميز هذه المرحلة بوضوح التغيرات الجسمية وملاحظتها من قبل الشخص والآخرين ، وفيما يلي عدد من تلك التغيرات :

العضلات والعظام

لم تعد العضلات في هذه المرحلة بنفس فاعليتها ومرونتها السابقة ، لكنها لم تصل من الضعف للدرجة التي تعيق نشاط الفرد اليومي ، يلاحظ هذا الضعف عند ممارسة الأنشطة المجهدة .

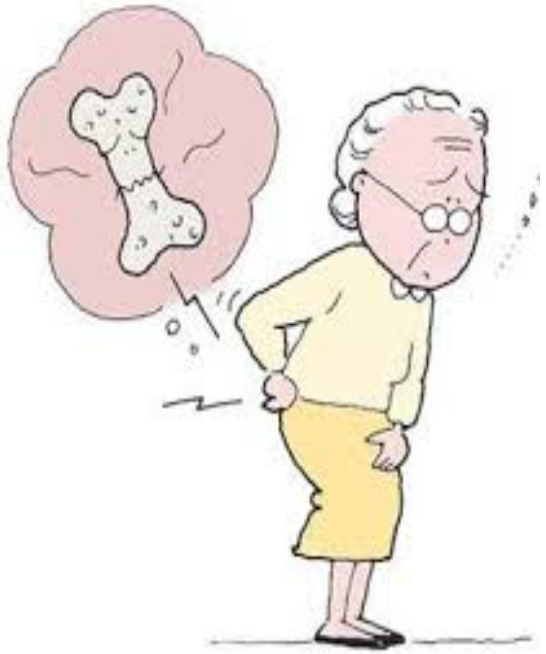
هذا الأمر قد يغفل عنه البعض بحيث لا يستطيعون أن يكيفوا نشاطهم وحركتهم مع متطلبات هذه المرحلة مما ينتج بعض الأضرار الجسمية . أحيانا لا يتقبل الشخص لهذا التغير وينكره .

الجانب الجسمي

العضلات والعظام

فيما يتعلق بالعظام، ينتشر وهن العظام وهشاشتها" مسامية العظام تزداد وتقل صلابتها" فيصبح كسرها سهل وسريع.

هذه المشكلة لا تكون بارزة بصفة عامه في هذه المرحلة عن الكثير وإنما تتضح بالشيخوخة. إلا أن النساء يكن أكثر عرضه لاه في هذه المرحلة خصوصا بعد توقف المبيض عن نشاطه ونقص هرمون الاستروجين .



ما أهم النقاط التي ينبغي اتباعها بناء على المعلومات السابقة؟

الجانب الجسمي

٢. استهلاك الطاقة ومعدل الأيض

يتناقص استهلاك الطاقة مع التقدم في العمر ، مما يترتب عليه تراكم الشحوم في جسم الشخص بشكل عام (خاصة في منطقة الصدر والوسط) ، يرتبط هذا بانخفاض الهرمونات الذكرية .

النمط الغذائي الذي اعتاد عليه الشخص كما ونوعا لم يعد يحتاجه ، لكن من الصعب عليه تغييره مما يؤدي لتراكم الشحوم .

يبطء معدل الأيض **ماهو الأيض ؟** مما يترتب علية بطء التئام الكسور والجروح .

الجانب الجسمي

٣. الهرمونات

يحدث تناقص في الهرمونات بشكل عام مما يؤثر على المظاهر السلوكية والجسمية للفرد. ومن أبرز التغيرات الهرمونية نقص مستوى الهرمونات الذكرية والأنثوية (التسترون، البرجسترون، الاستروجين)، ويكون عند المرأة أوضح وأكثر تأثيرا من الرجل.

ينتج عن تلك التغيرات بعض التغيرات الجسمية عند المرأة(تغير نضارة الجلد ، وهن العظام، نوبات تعرق مفاجئ، بعض الآلام التي تصاحب توقف الهرمونات). أما التغيرات النفسية فتشمل (تصبح أكثر حساسية، أسرع استثارة للغضب، وقد تمر بحالات اكتئاب، كما لوحظ تغير في معاملتها للأطفال)

أما بالنسبة للرجل فأن تأثير الهرمونات عليه أقل ومن أهم آثارها الجسمية(تراكم الشحوم في الصدر والبطن، انخفاظ القدرة الجنسية والدافع الجنسي) كما لوحظ تغير في تعامله مع الأطفال

الجانب الجسمي

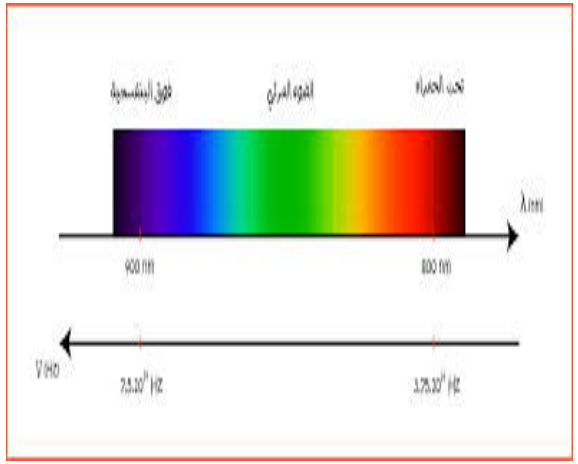
٤. الصحة العامة

تشترك مع مرحلة الشباب في قلة الأمراض الجسمية الطارئة (التهابات مختلفة ، مشكلات جلدية)مقارنة بالطفولة .

لكن تظهر بعض الأمراض المزمنة . مثل ماذا ؟ ولماذا سميت بالصامتة ؟

بعض الإرشادات المهمة بهذا الموضوع .

الجانب الجسمي



٥. الحواس

البصر: أولى الحواس انحدارا ، إذ يبدأ انحدارها من نهاية الطفولة المتأخرة وبداية المراهقة ، لكنه غير ملاحظ وغير مؤثر . إلا أن في هذه المرحلة تراكم تلك التغيرات مع سرعة حدوثها تجعل الفرد يلاحظ آثارها ، علما أن بعض الآثار لا تلاحظ لأنها تدريجية. **ومن أبرز التغيرات في النظر :**

(الضعف العام في الرؤية، ضعف مرونة العين ، تعتم عدسة العين)

السمع : الحاسة الثانية التي تلي البصر في الانحدار والذي يبدأ في أواخر المراهقة لكنه غير ملاحظ وغير مؤثر إلا في هذه المرحلة ، **ومن أبرز مظاهره :**

(الضعف العام في السمع ، ضعف المرونه، التأثر بالضوضاء)

الجانب الجسمي

٥. الحواس

بقية الحواس :

مع أن حدوث تغيرات في بقية الحواس مستمر مع التقدم في العمر لكنه غير واضحة وغير مؤثرة في ادارك الفرد ، **ومن أبرز التغيرات التي تشير لها الدراسات :**

- ارتفاع العتبة الحسية المطلقة والعتبة الحسية الفارقة مع التقدم في العمر .
- اختلاف الاستجابة لدرجة الحرارة خصوصا المنخفضة منها .

الجانب الجسمي

٦. زمن الرجع

يقصد به " الزمن الفاصل بين ظهور المثير وحدوث الاستجابة"

- يبلغ ذروته من القصر في مرحلة المراهقة ويظل قصيرا خلال مرحلة الشباب .
- يأخذ في الطول خلال مرحلة الكهولة إلا أن الفرد لا يشعر به ولا يؤثر على نشاطه اليومي بشكل عام .
- لكنه يتضح بالمقارنات بالأجهزة الدقيقة كما يتضح في بعض الأعمال التي تتطلب زمن رجع قصير .

الجانب الجسمي

٧. الساعة البيولوجية

يخضع نشاط الإنسان (نوم ، يقظة ، نشاط ، استرخاء) لتنظيم معين يتم عن طريقة الدماغ وشبكة الهرمونات بالجسم.

هذه الساعة ليس لها مكن محدد في الجسم أو في الدماغ ، وإن كان هناك اعتقاد قوي بين العلماء بارتباطها بالغدة الصنوبرية.

ماذا يترتب على عملية التنظيم هذه؟

ما أبرز التغيرات في مرحلة الكهولة ؟

الجانب العقلي

كان الاعتقاد السائد إلى عهد قريب أن هذه المرحلة مرحلة استقرار من الناحية العقلية ، بينما كان الاعتقاد بين غير المختصين متناقض إلى حد ما فبينما يرون أنها مرحلة اكتمال العقل، يرون أن مقدرة الفرد على الحفظ والتعلم ضعيفة بالمقارنة بالمراحل السابقة .

والواقع أن الدراسات خرجت بنتائج مغايرة، فهذه المرحلة ليست مستقرة تماما، وليست امتداد للمرحلة السابقة وأن كانت التغيرات ليست بالسرعة والوضوح كما هو الحال في مرحلة المراهقة.

الجانب العقلي

١. الذكاء

يتوقف الذكاء في سن الثامنة عشر ، إلا أن هناك خلافاً بين الباحثين حول السن التي بدأ فيها الانحدار، حيث تشير بعض الدراسات إلى أن الانحدار يبدأ في سن الأربعين، بينما تشير دراسات أخرى إلا أنه لا يحدث إلا في مراحل متقدمة من الشيخوخة .

وظل هذا التناقض محيرا للعلماء إلا أن تم تفسيره باختلاف طبيعة الذكاء المقاس في تلك الدراسات إذ تبين وجود نوعين من أنواع الذكاء (الذكاء البحت ، الذكاء السائل)

الجانب العقلي

٢. الحكمة

توقع الذكاء عن الزيادة بعد سن الثامنة عشر ، بل وانحدار الذكاء البحت في مرحلة الكهولة لا يعني أن تعاملهم مع المشكلات يشابه تعامل الشباب .

فالشباب يميلون للحل العقلي المطلق ، بينما يميل الكهول للحل العقلي الواقعي أي أنهم عندما يتعاملون مع قضية معينة فإنهم يأخذون بالاعتبار أبعادا مختلفة أكثر من الأبعاد التي يأخذها الشباب . وهذا يرجع للخبرة التراكمية .

فالحكمة هي "اقتران الذكاء مع الخبرة" .

الجانب العقلي

٣. القدرات العقلية الخاصة

٤. معالجة المعلومات

٥. الذاكرة

يشتكي كثير من أفراد هذه المرحلة من نسيان المواعيد وأرقام الهواتف والتواريخ وغيرها مما يدفعهم للاستعانة بالمفكرات.

هذه الشكوى لا تعكس الضعف في الذاكرة والتذكر ، فالضعف الحاصل في هذه المرحلة أقل مما يتصوره البعض خصوصا في الذاكرة الطويلة وأنما سبب تلك الشكوى هو طريقة تعامل الكهول مع المعلومات والوقت المستغرق لإدخالها في الذاكرة .

الجانب العقلي

٥. الذاكرة

الذاكرة قصيرة المدى. **ماذا تعرفين عن هذا النوع من الذاكرة ؟**

ابرز التغيرات التي تحدث فيها :

- اذا اقتصر الأمر على مجرد التذكر فهذه الذاكرة لا تتعرض للضعف مع التقدم في العمر ، لكن حينما يتطلب الأمر معالجة للمعلومات فإن التغير يصبح أكثر وضوحا . **ما التطبيقات المترتبة على هذا ؟**
- وجدت الدراسات أن الناس الذين يعتمدون على ذاكرتهم في تدوين ما يسمعون يكون الانحدار عندهم ابطأ من الذين يعتمدون على التدوين في المذاكرات ، كما أن تعلم بعض فنيات التذكر يساعد في عدم النسيان .

الجانب العقلي

٥. الذاكرة

الذاكرة طويلة المدى . **ماذا تعرفين عن هذا النوع من الذاكرة ؟**

ابرز التغيرات التي تحدث فيها :

- يحدث ضعف بسيط في هذه الذاكرة لكنه يسير لا يمنع عملية التعلم أو غيرها .
- نسيان الأحداث القريبة أكبر من البعيدة .
- تنسى الأرقام قبل الكلمات و الكلمات قبل الجمل والجلم قبل المعنى وذلك مع التقدم في العمر .
- المعلومات فيها لا تبقى كما هي بل يعريها الكثير من التعديلات بمرور الزمن لا شعوريا (اكتمال المعلومات المبهمة والناقصة ، نسيان الحوادث المؤلمة ، تكبير وإبراز الحوادث التي تضخم الذات) .

الجانب العقلي

٦. أداء الكهول على الاختبارات

تشير الدراسات إلى أن طريقة أداء الكهول تختلف عن الشاب ، وهو ما يؤثر في النتائج التي تجعل الفروق بينهم غير أكبر من الواقع .

ومن تلك الفروق في الأداء (خطأ التضمين ، وخطأ الترك) .

٧. أداء الكبار في الأعمال المختلفة

الجانب العقلي

٨. التعلم

كثيرا ما يتردد في أوساط الكبار في هذه المرحلة عندما يتطلب الموقف تعلم أشياء جديدة القول بعدم استطاعتهم التعلم لأنهم كبار .

ما مصداقية هذا القول من وجهة نظرك ؟ ... وإلى أي سن يستطيع الشخص تعلم أشياء جديدة ؟

الجانب العقلي

٨. التعلم

عملية التعلم يتداخل فيها عدد من العوامل (الذاكرة ، الذكاء، الدافعية.. وغيرها) وبناء على المعلومات في الجانب العقلي ونتائج الدراسات **يمكننا استنتاج النقاط التالية:**

1. القدرة على تعلم أشياء جديدة لا تختلف كثيرا عن المرحلة السابقة من حيث القدرة، باستثناء المهارات الحركية . لماذا ؟
2. الوقت المستغرق لإتمام عملية التعلم يطول في هذه المرحلة

الجانب العقلي

٨.التعلم

٣ . الدافعية للتعلم في هذه المرحلة تتأثر من جانبين (انحدار الدافعية العامة للتعلم ، الدافعية الخاصة)

٤ . استثمار جميع الحواس في العملية التعليمية قدر المستطاع

٥ . الحاجة للتكرار

٦ . مراعاة مناسبة محتوى المادة للكبار

٧ . إعطاء دور أكبر للدارسين

٨ . مراعاة خطأ الترك

٩ . مراعاة مسألة معالجة المعلومات