

# المحاضرة السادسة رشد وشيخوخة

مرحلة الرشد الأوسط

(وسط العمر)

يبدأ منذ الأربعين وحتى التقاعد

مؤشرات دخول مرحلة الرشد المتوسط:

- هي معايير فردية وشخصية وتختلف من شخص لآخر.

ومن هذه المؤشرات هي:

١- في مجال العمل: شغل وظيفة قيادية.

٢- في مجال الأسرة: وفاة الوالدين-يصبح الأبناء شباباً- ولادة  
حفيد.

## الخصائص العامة لطور الرشد الأوسط

أولاً- تعد المرحلة الثانية بعد الشيخوخة في إحساس الفرد بالرعب تجاه عمره، بسبب الأفكار السلبية الشائعة حول المرحلة مثل: نقصان الحيوية الجسمية والجنسية -فقدان القدرة على الإنجاب-التركيز على أهمية الشباب في الثقافات المعاصرة - نقص المعلومات الصحيحة حول المرحلة وعدم التهيؤ النفسي لها.

## الخصائص العامة لطور الرشد الأوسط

ثانياً- الدخول في مرحلة جديدة لها خصائص جسمية وسلوكية جديدة، فيبدأ الراشد في تعلم أنماط سلوكية جديدة، ولعب أدوار مختلفة ، وهذه التغيرات ذات أهمية لدى الرجال والنساء.

## الخصائص العامة لطور الرشد الأوسط

ثالثاً- مرحلة تتطلب إعادة تكيف للتغيرات الجسمية وللأدوار المتغيرة، وقد يكون التكيف للأدوار الجديدة شاقاً- كالتكيف للاقتراب من التقاعد وخاصة في منتصف الخمسينات- يكون على الفرد أن يعوض فقدان أحد الأدوار بنشاط أكبر في الأدوار الأخرى أو بتنمية دور جديد محل الدور المفقود.

وأكثر الأدوار تعرضاً للتغير في نهاية الرشد الأوسط أدوار الوالدية والزواج كوفاة الشريك- وتعويض هذه الأدوار أو إكمالها أو إحلال أدوار جديدة محلها بطرق مختلفة مثل: أ-التقليل من أهمية بعض الأدوار ب- زيادة الاهتمام بأدوار كانت مهمة كدور المنسق في العلاقات العائلية أو بين الأصدقاء وتنظيم أنشطة تطوعية.

وتغيير الأدوار مسألة صعبة بعد وقت طويل، فقد كانت الأدوار السابقة مصدر رضا وإشباع له.

- التكيف هنا يحتاج للمرونة تجاه التحول للأدوار الجديدة.
- العوامل التي تعيق التكيف: - نجاح الفرد في أدواره القديمة قد يقود إلى التصلب والجمود - الشخص الذي لعب عدداً محدوداً من الأدوار أقل مرونة من شخص تعددت أدواره واعتاد أن ينال الرضا من أدوار مختلفة
- تغير الأدوار يتطلب تكيفاً مع تغيرات الحياة، كاستقلالية الأبناء - الانتقال إلى منزل أصغر- أو مكان جديد.

## الخصائص العامة لطور الرشد الأوسط

رابعاً- طور وسط العمر هو مرحلة الإنجاز ، يصل فيه الفرد لقمة الأداء ويجني ثمار التعب ، ومرحلة تحصيل الخبرة في العمل والعلاقات الإنسانية فيصبح أكثر قدرة على الحكم الصحيح أو التقويم الجيد للعلاقات الاجتماعية-مركزه المالي والاجتماعي أكثر استقراراً- تحقيق أهداف المستقبل.

## تعد مرحلة الرشد الأوسط هي قمة منحى حياة الإنسان للاعتبارات التالية:

- مرحلة تحقيق أعلى مستوى مالياً واقتصادياً واجتماعياً وسلطة ومكانة.
- عادة تكون القمة بين الأربعين والخمسين
- متوسط عمر الإنجاز يختلف تبعاً لنمط الانتاج الابتكاري والعمر الذي بدأ فيه العمل وعوامل أخرى.
- إن معدل الانتاجية الجيدة لا يتغير كثيراً في هذه المرحلة، والتدهور يحدث تدريجياً.
- إن الأفراد الذين يصلون إلى قمة نجاحهم في بداية الأربعين أو الثلاثين يبدأ هبوط أدائهم بزمن أبكر وبسرعة أكبر من أقرانهم الأقل نجاحاً.
- في منتصف العمر تعد القيادة في العمل مكافأة الإنجاز، فمعظم القيادات الإدارية والمهنية تحدث في الخمسينات، أي بعد انقضاء أكثر من عشر سنوات بين قمة الإنجاز في بداية الأربعين، وقمة اعتراف المجتمع بهذا الإنجاز.
- إن الشروط الابتكار والإبداع التي تشكل أساس الإنجاز الشخصي تسبق بكثير عن شروط تحصيل المهارات الاجتماعية التي تسهم في القيادة والنبوغ، وذلك بعد اعتراف المجتمع بها.

## التغيرات الجسمية في مرحلة الرشد الأوسط

- تحدث تغيرات شكلية على السطح الخارجي للجسم يدركها الآخرون
- يفقد الجسم والجلد مرونته مما يؤدي إلى ظهور التجاعيد.
- يقل الشعر ويبدأ الشيب بالظهور.
- تزداد نسبة وزن الجسم بسبب توضع الدهون في الجسم وخصوصاً منطقة البطن عند معظم الرجال والأرداف لدى معظم النساء. وتكون مشكلة السمنة أكثر حدة لدى النساء.
- تبدأ القوة العضلية بالتدهور ببطء بداية ثم يزداد التدهور بشكل مستمر وخصوصاً في الشيخوخة.
- انخفاض كفاءة التنفس وخاصة عند الجري أو القفز أو التسلق. وترافق السمنة أمراض الجهاز التنفسي أو الجهاز الدوري والقلب وتصلب الشرايين وخصوصاً في أواخر المرحلة في الستين.

## التغيرات الجسمية في مرحلة الرشد الأوسط

### التغير في وظائف الحس

أولاً- حاسة البصر: القوة البصرية تصل قمته في الرشد المبكر وتظل مستقرة نسبياً حتى العقد الرابع من العمر، ثم تبدأ بالتراجع ببطء . كما يتراجع إدراك العمق والتكيف للظلام. وتضعف الدقة البصرية وتصحح بارتداء النظارات والعدسات..، كما أن حجم إنسان العين يتناقص ابتداء من سن الخمسين، فيقل مقدار الضوء الذي يدخل العين، فيحتاج الإنسان إلى إضاءة أكبر كي يرى بشكل جيد.

التغيرات الجسمية في مرحلة الرشد الأوسط

حاسة السمع

- المشكلة السمعية هي الأكثر شيوعاً في هذا الطور، فيحدث فقدان تدريجي للسمع، وخاصة إدراك النغمات المرتفعة، وهو أكثر حدوثاً لدى الرجال من النساء. ويصح عادة بسماعات الأذن.

## التغيرات الجسمية في مرحلة الرشد الأوسط

الحواس  
الأخرى

- يحدث بعض النقص في حواس الذوق والسمع  
والحساسية للمسية وخاصة في أواخر الأربعينات،  
ولكنها تصبح أكثر وضوحاً في الكهولة.

# التغيرات الجسمية في مرحلة الرشد الأوسط

تغيرات  
الجهاز  
العصبي

- تطراً على الجهاز العصبي بعض التغيرات ولكن أثرها محدود في السلوك والإدراك والذكاء في هذه المرحلة.
- يتناقص وزن المخ تدريجياً بعد سن العشرين، ويكون التناقص سريعاً ثم يزداد في المراحل التالية.
- أظهرت الأبحاث والرسم الكهربائي للمخ فروقاً ضئيلة بين الراشدين المبكرين والراشدين في منتصف العمر، وأن زمن الانعكاس البسيط (كالألم الناتج عن خبط الركبة مثلاً) يظل دون تغير تقريباً بين عمري العشرين وحتى الثمانين.
- الأوجاع التي تصدر عن الراشد الكبير للمثيرات المركبة والمعقدة وغير المألوفة تكون أبطأ. كما يظهر البطء في نظام التوصيل العصبي وخاصة الأعصاب الطرفية، مما ينتج عنه بطء عام في نشاط الجسم وعملياته.
- تتسم مرحلة الرشد الأوسط بهبوط تدريجي في النشاط الجسمي مقارنة بعمر العشرينات، والتحول يحدث تدريجياً.
- أمراض القلب وغيرها في الرشد الأوسط تحدث نتيجة ظروف تراكمية وليست ظروف مفاجئة. فالشخص العادي يبدأ نشاط القلب في الهبوط منذ مطلع العشرينات إلا أنه لا يظهر إلا في الخمسين تقريباً.
- فالرشد الأوسط ليس نقطة تحول حادة في النمو الجسمي، ولكنها بداية الاتجاه نحو تدهور الصحة

# الصحة والمرض في مرحلة الرشد الأوسط

- الوراثة تلعب دوراً أساسياً في معدل التدهور الجسمي المرافق لتقدم السن.
- تقدم السن ليس عملية بيولوجية بحتة، فالعوامل البيئية لها أهميتها أيضاً. فالخبرات الضاغطة كالطلاق أو الترميل، غيرها تزيد من تدهور الصحة.
- بينت الدراسات أن المتزوجين وخاصة الرجال يعيشون أطول من أندادهم العزاب لأنهم أكثر استقراراً، وأبناء الطبقة المتوسطة أكثر من الفقراء، وسكان الريف الذي يتميز بنظام اجتماعي متماسك أكثر من سكان الحضر.
- وجود دعم اجتماعي كالأصدقاء والأقارب وتوفر فرص تحقيق الذات والنجاح والرضا النفسي يؤثر في طول العمر ونسبة تدهور الصحة

# العادات الشخصية التي ترتبط بالصحة والمرض في مرحلة الرشد الأوسط

- التدخين-تعاطي المسكرات والمخدرات-قلة النوم- سوء التغذية وعدم تناول الفطور والإفراط في تناول الأكل
- البدانة المفرطة والنحافة الشديدة- قلة النشاط البدني.
- إن اتباع أربع عادات أو أكثر يرفع نسبة الوفيات، ولدى النساء ضعف نسبة الرجال.
- للغذاء السليم دوراً أساسياً للحفاظ على الصحة، ومنها اختيار نوع الغذاء، كأهمية تجنب الدهون والسكريات واستبدالها بالحبوب والخضار والفاكهة.
- يتفاوت أثر الخبرات الضاغطة والقدرة على تحمل الإجهاد بين الأفراد، وذلك يتعلق بطبيعة الشخصية وقدرة الفرد على التكيف.
- إذا حدثت الخبرات الضاغطة في وقت واحد كوفاة الشريك مع التقاعد مثلاً فإن تأثيرها يكون أشدّ ألماً.

# أسباب الوفاة في الرشد الأوسط

- في الرشد المبكر يكون السبب الرئيس للوفاة هو الانتحار أو الحوادث
- في الرشد الأوسط تعود الوفاة إلى المرض وخاصة أمراض القلب والسرطان. وأمراض القلب تتصل بالوراثة والنظام الغذائي والتدخين والسمنة وقلة النشاط البدني.
- ترتبط أمراض القلب وخاصة الانسداد التاجي بنمط الشخصية (أ) والذي يتصف ب: السرعة الزائدة في الكلام-عدم الصبر على التأخير-التنافسية الزائدة- البحث المستمر عن الإنجاز-الشعور بعدم الراحة-الاستعداد للاستثارة حتى في المواقف التي لا تتطلب ذلك.- الشعور المبالغ فيه بضغط الزمن وضيق الوقت المتاح للإنجاز-السعي المجهد المستمر للتحكم في البيئة-تناول الطعام والمشى بسرعة-محاولة إنجاز مهمتين معاً-تقديرهم لذاتهم يتوقف على سرعة إنجاز أهداف هامة-الاستعداد للسلوك العدواني.
- ونمط الشخصية (ب) ترتبط بشخص هادئ- أقل عدوانية-متأني-سعيه للإنجاز متدرج وبطيء.
- يعتقد الباحثون أن أشخاص النمط (أ) يهملون وضعهم الصحي لانشغالهم المفرط بعملهم وأسرته