

التغيرات النمائية في الجانب الجسمي والجانب العقلي لدى أفراد مرحلة الشباب ومرحلة أواسط العمر دراسة مُقارنة

الباحث. محمد ناصر علي الرياشي

قسم السياسات التربوية/ كلية التربية/ جامعة الملك سعود

Developmental changes in the physical and mental aspects of young and middle age individuals: a comparative study

Adult education in ancient Greek civilization

Mohammed Nasser Ali Al-Reyashi

College Of Education\ Educational Policy\ King Saud University

abobassal2025@gmail.com

Abstract

Due to the absence of scientific studies dealing with developmental changes in the physical and mental aspects of young and middle age individuals as a comparative study between the two stages, this research aims to identify the concept of developmental changes and the concept of the two stages of life (youth stage) In the field of psychology, as well as to identify the most important developmental similarities physical or mental between the two stages of young age and middle age, and the most important developmental differences between physical or mental between the two stages of youth and middle age, and similarities and differences Aspects of physical growth and mental growth in both stages of the age group of young people and middle-aged. The study used the comparative method due to its relevance to the subject of the study and in order to achieve its objectives. The study reached scientific results at the end of the study, which would enrich the field. The study recommended further studies in this field.

Keywords: developmental changes, physical side, mental side, youth stage, midlife stage.

المخلص

نظراً لعدم وجود الدراسات العلمية التي تتناول التغيرات النمائية في الجانب الجسمي والجانب العقلي لدى أفراد مرحلة الشباب ومرحلة أواسط العمر كدراسة مُقارنة بين كلا المرحلتين، فإن هذا البحث يهدف إلى التعرف على مفهوم التغيرات النمائية ومفهوم المرحلتين العمريتين (مرحلة الشباب) و(مرحلة أواسط العمر) في مجال علم النفس، إضافةً إلى التعرف على أهم التشابهات النمائية جسمية كانت أو عقلية بين كلا المرحلتين العمريتين الشباب وأواسط العمر، وأوجه التشابه والاختلاف بين مظاهر النمو الجسمي والنمو العقلي في كلا المرحلتين العمريتين الشباب وأواسط العمر. واستخدمت الدراسة المنهج المقارن نظراً لملائمته لموضوع الدراسة، وسعيًا لتحقيق أهدافه، وحلاً لتساؤله، وتوصلت الدراسة إلى نتائج علمية في نهاية الدراسة من شأنها أن تُثري المجال، وأوصت الدراسة بإجراء مزيدٍ من الدراسات في هذا المجال.

الكلمات المفتاحية: التغيرات النمائية، الجانب الجسمي، الجانب العقلي، مرحلة الشباب، مرحلة أواسط العمر.

المقدمة:

أهتم علم النفس في السنوات الأخيرة في الموضوعات التي تؤكد على إيجابية الشخصية الإنسانية، كالتقاؤل والاستقرار النفسي، والاتزان العقلي، وتطور النمو الجسمي، ومعنى الحياة التي تمثل الموضوعات الإيجابية في علم النفس، إذ تختلف الحياة من مجتمع إلى آخر ومن مدة زمنية إلى أخرى نتيجة لاختلاف القيم والعادات والتقاليد والثقافة السائدة، فضلاً عن ما يمر به الإنسان من ظروف

حياتيه مختلفة سلباً كانت أم إيجاباً تؤثر بشكل مباشر على حياة الفرد ومعناه لنفسه ولحياته لاسيما هنالك عدة مصادر لمعنى الحياة من خلال الأسرة والمجتمع والعلاقات الإنسانية القائمة في المجتمع الذي يعيش فيه الفرد (حمام ومصطفى، 2003).

وعندما نبحث عن معنى النمو الإنساني نجد بأنه العمليات المتتابعة التي تحدث للفرد عبر حياته منذ لحظة الإخصاب حتى الممات، والتي تحدث تغيرات سلوكية ونمائية، وهو عملية ارتقائية متتابعة في سلسلة التغيرات التي تكشف عن إمكانيات الفرد بطريقة علمية (سليم، 2002)، ويعرف بأنه "سلسلة متتابعة من التغيرات التي تهدف إلى اكتمال نضج الكائن الحي من جميع النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية وتحدث هذه التغيرات بترتيب معين، وبطريقة يمكن التنبؤ بها كنتيجة للنضج والخبرة" (الطواب، 1995، ص 112). ويعرف بـ "سلسلة متتابعة من التغيرات التي تهدف إلى اكتمال نضج الكائن الحي، وهو بهذا لا يحدث فجأة ولكنه يتطور بانتظام وبخطوات متلاحقة" (الطيب، 1994، ص 257).

أما التطور الإنساني فيعرف التغيرات الكمية والنوعية التي تطرأ على مظاهر الشخصية الإنسانية، الجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية والروحية والتي تمتد منذ بداية الحمل وتسير بالإنسان إلى الأمام حتى ينضج" (التل، 2005، ص 89). أو "ما يحدث للكائن الحي من تغيرات كمية وزيادات في الحجم والبنية ستبدأ مع بداية تكوين البويضة المخلفة وتستمر حتى اكتمال النضج" (علاونة، 1994، ص 19).

فالحياة تمر في مراحل تجدها وتطورها بتغيرات بيئية وطبيعية متعاقبة، ويشكل النمو في كل مراحل الحياة أحد حقائقها، فنجد أن الحياة في سيرها ونموها تمر في مراحل متتابعة تشمل ما في الحياة من كائن حي، يبدأ شيئاً صغيراً ثم يكبر وينمو وتتغير معالمه حتى يصل إلى قمة اشتداده، لتبدأ بعد ذلك مرحلة الهرم والهبوط ويضعف تدريجياً ليعود لمراحل مبكرة من الضعف (خوج، 2013).

يقول الله عز وجل في محكم كتابه (الله الذي خلقكم من ضعف ثم جعل من بعد ضعف قوة ثم جعل من بعد قوة ضعفاً وشيبة يخلق ما يشاء وهو العليم القدير) (سورة الروم، آية 54) فمنحنى القوة بين ضعفين، ووسطاً بين طرفين، وبعد الصبا بكل ما فيه من نمو في الطفولة والمراهقة طرف الضعف الأول، ضعف التحول إلى الرشد، أما الشيخوخة بكل ما فيها من تدهور فهي مرحلة الضعف الثاني، ضعف التحول عن القدرة، وبينهما قوة الرشد. (أبو حطب وصادق، 1999).

فالنمو الإنساني بأشكاله النفسية والاجتماعية والاقتصادية والبدنية يمثل عوامل للتأثير على شخصية الفرد، فإذا تم النمو بشكل سليم وصحي، يتشكل لدينا شخص سوي قادر على تحقيق احتياجاته.

وإذا كان هذا النمو قد تأثر ببعض المعوقات نتيجة للظروف المحيطة بالشخص، فإن محصلته قد تكون إنسان لديه بعض المشاكل الاجتماعية والشخصية التي قد تعيقه من تحقيق ذاته والتوافق مع البيئة المحيطة به، (الزهراني، 2005 و Wang، 1997) كما أن سمات الشخصية للفرد ترتبط بشكل أو بآخر بنموه النفسي والاجتماعي حيث أن أريكسون في صياغته لنظريته قد أكد على دور المجتمع ودور الأفراد في نمو الشخصية وتنظيمها، وقد أدى هذا بالمشغولين برعاية الإنسان وخدمته إلى أن يدركوا أن مشكلات الراشدين هي إخفاق في حل أزمات شخصيتهم وهم راشدين أكثر من كونها مجرد بقايا لإحباطات الطفولة المبكرة وصراعاتها (جابر، 2008).

حيث أن الشخصية هي "ذلك البناء النفسي الدينامي المنظم والمتبلور في سياق سيكولوجي له وعي وإرادة واستمرارية، سواء كان زمنياً من الماضي التراكمي إلى الحاضر المعاش إلى المستقبل المتخيل، أو اجتماعياً، وعندما يكون هناك اضطراب في الوعي أو الإرادة أو الاتساق في البناء المتسق زمنياً واجتماعياً يحدث الخلل في الشخصية (حنورة، 2009)، وتبعاً لإريكسون (Erikson، 1982:1980:1968) فإن النمو النفس اجتماعي للإنسان خلال دورة حياته يمر بثمان مراحل، تمثل حاجات حقيقية للنمو من كونها ناتجة للتفاعل بين العوامل البيولوجية من جهة والعوامل الاجتماعية من جهة أخرى، والممرور بهذه المراحل وبأزماتها وفعاليتها يؤثر إيجاباً أو سلباً على شخصية الفرد وعلى صحته النفسية، إذ تلعب الفاعليات المكتسبة - كمخرجات لحل الأزمات النمائية - دوراً حيوياً في سلوك الإنسان وحياته.

وبهذا يشير مصطلح النمو بصفة عامة إلى ذلك التغيير في الكم والكيف جميعها، في كل جوانب الإنسان. أي يشمل التكوين الداخلي والخارجي والنمو الوظيفي للأعضاء الجسمية والنفسية والعقلية، فكل التغييرات التطورية التي تسير وتمضي قدماً نحو اكتمال النضج لتشكل في النهاية كتلة واحدة تسمى الإنسان، لا تحدث فجأة بل تحدث بشكل تدريجي ومستمر، بمعنى أن النمو كما يراه "فالون" هو مجموعة المراحل التي يمر بها الإنسان خلال دورة حياته، وهذه المراحل ليست منفصلة بل هي سلسلة من التتابعات التطورية والنمائية المتداخلة والمستمرة بشكل يجعل كل مرحلة امتداداً وتمهيداً للتي قبلها. (العزة، 2010).

وبهذا نجد أن مظاهر النمو تشكل عند الإنسان وحدة متماسكة ومتكاملة تعمل في انسجام وتوافق تام، فهي ترتبط فيما بينها ارتباطاً وظيفياً قوياً، ولذلك يلاحظ أنه إذا حدث اضطراب أو نقص في أي مظهر منها أدى إلى اضطراب في عملية النمو والأداء الوظيفي للشخصية بشكل عام.

فالشباب يمثل في كل أمة عمودها الفقري، وقلبها النابض، ويدها القوية التي تبني وتحمي، ومخزون طاقتها المتدفق الذي يملأها حيوية ونشاطاً، وهمزة الوصل التي تربط بين الحاضر والمستقبل، ومن هنا وجبت العناية بهم، والحرص على حسن تربيتهم وإعدادهم، ويعتبر الشباب وقوداً لحركات التغيير في كل المجتمعات، لما يتمتعون به من حماسة القلب، وذكاء العقل، وحب المغامرة والتجديد، والتطلع دائماً إلى كل جديد، والثورة على التبعية والتقاليد، إلا ما كان ديناً قوياً، أو تراثاً صحيحاً (الدويش، 2001).

أما الكهل أو الكهولة وهي مرحلة عمرية تقع في نطاق أوسط العمر، وهي مرحلة النضج والاكتمال، والضعف، والانحدار من العمر، يصل الكهل فيها إلى استقلاله الذاتي وتكليف أماله لمظاهر بيئته ومطالبها وهي من الناحية الفيزيولوجية تبدأ بتناقص نمو الإنسان عن مستوى الذروة وقمة نضج شخصيته نفسياً واجتماعياً التي بلغها في مرحلة اكتمال الشباب، (أبو عمشه، 2012). من هنا جاءت الفكرة الأساسية للبحث والتي يتضمن محتواها دراسة مقارنة لمرحلة الشباب ومرحلة أوسط العمر (الكهولة) من حيث التغييرات النمائية في كلا الجانبين الجسمي والعقلي حتى نستطيع أن نستشف أبرز التطورات النمائية في كل مرحلة منهما، ونبين إذا ما كان هناك تشابهات أو فروقات في الجانبين الجسمي والعقلي بين كلا المرحلتين الشباب وأوسط العمر.

مشكلة الدراسة

بالرغم من تزايد اهتمام علماء النفس بدراسة السلوك الإنساني الذي يصدر عن الإنسان في مراحل العمرية المختلفة باعتباره ثمرة لتفاعل الفرد مع بيئته الداخلية أو الخارجية، وسواءً أكان هذا السلوك معبراً عن نشاط جسمي أم عقلي أم انفعالي أم اجتماعي، وبالرغم من تعدد التغييرات النمائية في مراحل عمر الإنسان المختلفة بدءاً من مرحلة الحضانه والطفولة المبكرة، وانتهاءً بمرحلة الشيخوخة، ونظراً لتوصيات الدراسات التي بحثت في النمو الإنساني من المنظور الإنساني، مثل: دراسة (التل، 1990)، ودراسة (Shehu.1998)، ودراسة (الشريفين 2007)، ودراسة (الشريفين، 2009)؛ ونظراً لقلّة الدراسات النفسية المقارنة بين التطورات النمائية في مظاهر نمو الإنسان بمراحله المختلفة، وخصوصاً مرحلة الشباب (40-20 سنة) ومرحلة أوسط العمر (60-40 سنة)، تأتي الحاجة هنا إلى أفراد دراسة تختص بمقارنة مظاهر النمو الجسمي والنمو العقلي والتي من خلالها نستطيع أن نبلور الفروقات والتشابهات بين كلتا المرحلتين العمريتين بطريقة علمية، وبأسلوب مبسط حتى نستطيع تقديم رؤية واضحة عن هذه التطورات النمائية. من خلال ما سبق فقد فإن مشكلة الدراسة الحالية تكمن في التعرف على التغييرات النمائية في الجانب الجسمي والجانب العقلي لدى أفراد مرحلة الشباب (40-20 سنة) ومرحلة أوسط العمر (60-40 سنة)، ومعرفة الفروق النمائية في كلا الجانبين الجسمي والعقلي بين كلتا المرحلتين العمريتين.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة في الجوانب الآتية:

- أهمية الموضوع الذي نتناوله، وهو التغييرات النمائية في الجانب الجسمي والجانب العقلي لدى أفراد مرحلة الشباب (40-20 سنة) ومرحلة أوسط العمر (60-40 سنة).
- بيان مفهوم التغييرات النمائية في مجال علم النفس.

- بيان مفهوم المرحلتين العمريتين (مرحلة الشباب) و(مرحلة أواسط العمر).
- التعرف على التغيرات النمائية الجسمية والعقلية في مرحلة الشباب (40-20 سنة).
- التعرف على التغيرات النمائية الجسمية والعقلية في مرحلة أواسط العمر (60-40 سنة).
- التعرف على أهم التشابهات النمائية جسمية كانت أو عقلية بين كلا المرحلتين العمريتين الشباب وأواسط العمر.
- التعرف على أهم الفروقات النمائية جسمية كانت أو عقلية بين كلا المرحلتين العمريتين الشباب وأواسط العمر.
- وصف وتحليل مظاهر النمو الجسدي والنمو العقلي في كلا المرحلتين العمريتين الشباب وأواسط العمر.

أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية:

1. التعرف على مفهوم التغيرات النمائية في مجال علم النفس.
2. التعرف على مفهوم المرحلتين العمريتين (مرحلة الشباب) و(مرحلة أواسط العمر).
3. التعرف على التغيرات النمائية الجسمية والعقلية في مرحلة الشباب (40-20 سنة).
4. التعرف على التغيرات النمائية الجسمية والعقلية في مرحلة أواسط العمر (60-40 سنة).
5. التعرف على أهم التشابهات النمائية جسمية كانت أو عقلية بين كلا المرحلتين العمريتين الشباب وأواسط العمر.
6. التعرف على أهم الفروقات النمائية جسمية كانت أو عقلية بين كلا المرحلتين العمريتين الشباب وأواسط العمر.
7. معرفة أوجه التشابه والاختلاف بين مظاهر النمو الجسدي والنمو العقلي في كلا المرحلتين العمريتين الشباب وأواسط العمر.

تساؤلات الدراسة:

يتمحور السؤال الرئيسي في هذه الدراسة حول ما التغيرات النمائية في الجانب الجسدي والجانب العقلي لدى أفراد مرحلة الشباب (40-20 سنة) ومرحلة أواسط العمر (40-60 سنة)؟، ويتفرع عن هذا السؤال الرئيس عدة تساؤلات فرعية، وهي على النحو التالي:

- ما مفهوم التغيرات النمائية، النمو الجسدي، النمو العقلي، مرحلة الشباب، مرحلة أواسط العمر.
- ما التغيرات النمائية الجسمية والعقلية في مرحلة الشباب (40-20 سنة).
- ما التغيرات النمائية الجسمية والعقلية في مرحلة أواسط العمر (60-40 سنة).
- ما أوجه التشابه والاختلاف بين مظاهر النمو الجسدي والنمو العقلي في كلا المرحلتين العمريتين الشباب وأواسط العمر.

مسوغات الدراسة:

من أهم المسوغات التي دعنتي للقيام بهذه الدراسة، الآتي:

- بيان التغيرات النمائية جسمية كانت أو عقلية في مرحلة الشباب (40-20 سنة) ومرحلة أواسط العمر (60-40 سنة)، نتيجة لأنني لم أجد دراسة تُقارن بين كلا المرحلتين العمريتين من خلال التطورات النمائية المختلفة في كل مرحلة.
- الاسهام في تقديم رؤية علمية عن الفروقات والتشابهات النمائية في كلا المرحلتين العمريتين باعتبارهما من أهم المراحل العمرية التي يمر بها الإنسان في حياته.

حدود الدراسة:

تتمثل حدود الدراسة الحالية في الآتي:

- الحدود الموضوعية، وتتمثل في: التغيرات النمائية في الجانب الجسدي والجانب العقلي لدى أفراد مرحلة الشباب ومرحلة أواسط العمر.
- الحدود البشرية: تتمثل الحدود البشرية في مرحلة الشباب من (40-20 سنة) ومرحلة أواسط العمر (60-40 سنة).

منهج الدراسة وخطواته:

تستخدم الدراسة الحالية المنهج المقارن نظراً لكونه منهجاً ملائماً لمعالجة مشكلة الدراسة وتحقيق أهدافها، وتمثلت خطوات المنهج المقارن في الدراسة الحالية على النحو التالي:

1. تقديم إطار نظري عن مرحلتين الشباب (40-20 سنة) ومرحلة أوسط العمر (40-60 سنة)، وبيان مفهومها وعرض مطالب النمو في كل مرحلة منهما.
2. وصف وتحليل التغيرات النمائية الجسمية والعقلية في كلا المرحلتين العمريتين الشباب (20-40 سنة) ومرحلة أوسط العمر (40-60 سنة).
3. عقد مقارنة تفسيرية بين مرحلة الشباب (40-20 سنة) ومرحلة أوسط العمر (40-60 سنة).
4. بيان أوجه التشابه والاختلاف بين مظاهر النمو الجسمي والنمو العقلي في كلا المرحلتين العمريتين مرحلة الشباب (40-20 سنة) ومرحلة أوسط العمر (40-60 سنة).

مجتمع الدراسة:

يتمثل مجتمع الدراسة الحالية في مرحلة الشباب (40-20 سنة)، ومرحلة أوسط العمر (40-60 سنة).

عينة الدراسة:

تتمثل عينة الدراسة في التغيرات النمائية ب (الجانب الجسمي، والجانب العقلي) بكلا المرحلتين العمريتين مرحلة الشباب (40-20 سنة) ومرحلة أوسط العمر (40-60 سنة).

مصطلحات الدراسة:

فيما يلي تعريفاً مختصراً لمصطلحات الدراسة:

• التغيرات النمائية Developmental changes:

تُعرف التغيرات النمائية بأنها عبارة عن مجموعة من التغيرات المتتابعة التي يمر بها الفرد منذ ولادته وخلال مراحل نموه الجديدة في مختلف النواحي الجسمية، والنفسية، والعقلية، واللغوية، والاجتماعية، في نظام متعاقب متفاعل حتى الوصول إلى مرحلة نضوجه، واكتمال شخصيته (القاسم، 2013). كما تُعرف بأنها العمليات المتتابعة التي تحدث للفرد عبر حياته منذ لحظة الإخصاب حتى الممات، والتي تحدث تغيرات سلوكية ونمائية، وهو عملية ارتقائية متتابعة في سلسلة التغيرات التي تكشف عن إمكانيات الفرد بطريقة علمية (سليم، 2002)، وتُعرف بأنها "سلسلة متتابعة من التغيرات التي تهدف إلى اكتمال نضج الكائن الحي من جميع النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية وتحدث هذه التغيرات بترتيب معين، وبطريقة يمكن التنبؤ بها كنتيجة للنضج والخبرة" (الطواب، 1995، ص 112).

• **الجانب الجسمي Physical side:** يُعرف الجانب الجسمي بأنه عبارة عن: (التطور الهيكلي لأجزاء الجسم والتي تتباين توقيتات بدء وتوقف فترات نموها ومعدلات تطورها، وهي تتضمن القياسات الجسمية وتركيب ونمط الجسم) (راتب، 1999). كما يُعرف بأنه عبارة عن: (النمو الفسيولوجي والبدني، حيث تحدث تغيرات في شكل أعضاء الجسم بمختلف مظاهرها) (رضوان، 1997). ويرى الباحث بأن النمو الجسمي هو عبارة عن التغيرات التي تحدث في النمو الهيكلي - نمو الطول والوزن - التغيرات في أعضاء الجسم - صفات الجسم الخاصة.

• **الجانب العقلي Mental side:** إن النمو العقلي يعني التغيرات الطارئة على السلوكيات، الأداءات السلوكية للأفراد في أعمارهم الزمنية المختلفة وفي المقاييس التي تقيس الأداء العقلي بدرجة من الصدق والثبات (رضوان، 2011) كما يعرف النمو العقلي على أنه تطور العمليات العقلية من بدأ الإدراك الحسي إلى الذكاء، فيشمل بذلك: الإدراك الحسي، التذكر، التفكير، التخيل والذكاء (الطاهر، 2010).

- **مرحلة الشباب (Young adulthood):** مرحلة الشباب هي مرحلة عمرية يمر بها الإنسان، تبدأ من سن البلوغ (أي حوالي سن الخامسة عشرة من العمر) وتنتهي تقريباً في سن الأربعين، وهناك من يجعلها تنتهي قبل الأربعين، وآخرون يوصلونها إلى الخمسين، ولكن الراجح من هذا التحديد أن مرحلة الشباب تبدأ من سن العشرين وتنتهي في سن الأربعين من العمر، لأن الإنسان في هذه السن يصل إلى حده في النمو (العيد، 1418).
- **مرحلة أواسط العمر (Adulthood):** وهي عبارة عن مرحلة متوسطة بين الشباب والشيخوخة، أي: أنها المرحلة العمرية التي تقع بين سن الأربعين إلى الستين من عمر الإنسان، يكون الإنسان فيها على مشارف التقاعد، فيبدأ في التدقيق بما حققه ونجح به وما أخفق به أيضاً، وهنا يحاول إنجاز ما أخفق به سابقاً (سعد، 1996).

الإطار النظري:

- تتدرج مراحل عمر الإنسان من طفل إلى شاب إلى كهل وفق سنوات متتابعة، فتعتمد كل مرحلة على المرحلة السابقة لها، لتشكل تكاملاً ليس منفصلاً فيما بينها، وتكون بذلك أحداثها غير منفصلة عما سبق، بل تكون كل مرحلة جديدة مزيّدة ومضافاً إليها خبرات المراحل السابقة والتجارب.
- فما لا شك فيه أن الإنسان عندما يولد يكون في حالة من الضعف وعدم القدرة، ويعتمد كل الاعتماد على الآخرين - وذلك من خلال رعاية أسرته له - حيث يولد ضعيفاً مفتقراً إلى العديد من القدرات والمهارات العقلية والحسية والجسمية والاجتماعية. وغيرها، ولكن بمرور الزمن نجد حاله يتغير من وضع إلى وضع، ومن مرحلة إلى أخرى، وهذا ما يطلق عليه مصطلح "النمو"، وبذلك فإن من خصائص الإنسان كائن حي، وكغيره من الكائنات الحية الأخرى النمو.
- يعتبر الجسم والنفس وحدة متكاملة يؤثر كل منهما ويتأثر، فالإنسان عبارة عن نفس وجسد، والجسد هو أول وسيلة للاتصال بين النفس والمحيط كما أنه العامل الأساسي في النشاط وكل عضو يؤدي الوظيفة لضمان الاتصال المباشر بين العالمين الداخلي والخارجي، وإن تعرض الفرد إلى أي إصابة عضوية قد يؤدي ذلك إلى خلل في تلك الوحدة النفسية الجسدية.
- لذلك تعددت تعريفات النمو وتنوعت، وقد يرجع ذلك لأهمية هذه العملية في حياة الإنسان، حيث تتناول مراحل نموه المختلفة، وذلك ابتداء من مرحلة الإخصاب مروراً بمرحلة الطفولة والمراهقة، والرشد، ووصولاً إلى مرحلة الشيخوخة.
- وفي هذا الإطار يرى كثيراً من العلماء النمو بأنه "سلسلة متتابعة من التغيرات التي تهدف إلى اكتمال نضج الكائن الحي من جميع النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية، وتحدث هذه التغيرات بترتيب معين وبطريقة يمكن التنبؤ بها كنتيجة للنضج والخبرة" (الطواب، 1995).
- كما يعرف النمو على أنه: "سلسلة متتابعة متماسكة من تغيرات تهدف إلى غاية واحدة محددة هي اكتمال النضج، ومدى استمراره وبدء انحداره" (عوض، 1999).
- ويعرف النمو في علم النفس بأنه: "تغيرات محددة يمر بها الكائن الإنساني أو الحيواني من مرحلة التكوين إلى الممات" (البسيلي وآخرون، 1997).
- كما يشار إلى النمو على أنه: "التغيرات التي تطرأ على سلوك الإنسان نتيجة الخبرة والنضج معاً" (العنوم وآخرون، 2008).
- وتناول (صالح) النمو على أنه: "عملية داخلية دورية متصلة، تحدث باستمرار دون توقف، وهي لذلك عملية متصلة واحدة..." (صالح، 2009).

وبذلك يمكن القول بأن مسألة النمو هي عبارة عن ظاهرة طبيعية يختص بها الكائن الحي، وتسير به خلال مراحل متعددة ومتداخلة تشمل كل الجوانب التي تخص ذلك الكائن الحي.

يبدأ الإنسان رحلة نموه منذ لحظة الإخصاب، فيصبح جنينا في بطن أمه، ثم يواجه الدنيا منذ لحظة ميلاده، ويمر خلال رحلة حياته بمراحل متعددة ومتعاقبة من النمو إلى أن يصل مماته بعد بلوغه مرحلة الشيخوخة.

إن عملية النمو تتخللها تغيرات في جوانب عديدة عند الإنسان، وهذا التغير والتطور يسير في تتابع دون انفصال، وهو يصاحب الإنسان ليس في الجانب الجسمي فقط، بل تشمل كل الجوانب عامة، بحيث يشمل النمو الجانب الجسمي والعقلي والوجداني والاجتماعي، وتكون هذه العملية مترابطة ومتناسقة فيما بينها لتأخذ شكل وحدة متكاملة. إذن "دراسة نمو حياة الفرد في ضروبها العادية المألوفة، وفي مسالكها الدنيا الإجمالية، وفي آفاقها العليا العبقريّة، هدف قوي يسعى إليه العلم ليوجه النمو نحو طرائقه السامية ومجاريه التي تتفق ومواهب الأفراد، حتى لا تميل بهم السبل، ولا يقعد بهم العجز والتقصير عن بلوغ أهدافهم التي يسعون إليها أفرادا ويسعون إليها جماعات، ويسعى إليها النوع الإنساني كله (السيد، 2008).

وفي هذا الإطار نجد العديد من العلماء والباحثين الذين اجتهدوا للبحث في مسألة النمو لدى الإنسان رغم بعض الاختلافات في تصنيف المراحل النمائية في هذا الموضوع، ولكن منهم من توصل إلى تقسيم عملية النمو إلى مراحل محددة وذلك كما يتبين من خلال الجدول التالي: (زهران، 2005)

المرحلة	العمر الزمني	تربويا
ما قبل الميلاد	من الإخصاب إلى الميلاد	الحمل
المهد	الميلاد - أسبوعين أسبوعين - عامين	الوليد الرضاعة
الطفولة المبكرة	3، 4، 5 سنوات	ما قبل المدرسة + الروضة
الطفولة الوسطى	6، 7، 8 سنوات	التعليم الأساسي (الصفوف الثلاثة الأولى)
الطفولة المتأخرة	9، 10، 11 سنوات	التعليم الأساسي (الصفوف الثلاثة الوسطى)
المراهقة المبكرة	12، 13، 14 سنوات	التعليم الأساسي (الصفوف الثلاثة الأخيرة)
المراهقة الوسطى	15، 16، 17 سنة	المرحلة الثانوية
المراهقة المتأخرة	18، 19، 20، 21 سنة	التعليم العالي
الرشد	من 22 - 60 سنة	
الشيخوخة	من 60 سنة حتى الموت	

يتضح من خلال عرض الجدول السابق الذي يبين تقسيم مراحل النمو عند الإنسان عبر مسيرة حياته إلى ستة مراحل، يتدرج فيها عمره من بداية مرحلة الإخصاب التي يصبح فيها جنينا في رحم أمه، إلى أن يصل إلى مرحلة الشيخوخة.

العوامل المؤثرة في النمو:

إن عملية النمو لدى الكائن الحي بعامة، والإنسان على وجه الخصوص عملية متشابكة ومعقدة متداخلة تسير بنسق وانتظام لتشمل جميع نواحي الكائن البشري سواء أكانت جسمية أم عقلية أم اجتماعية أم معرفية أم غيرها، إلا أن هذه العملية تتأثر بشكل مباشر أو غير مباشر بما يحيط بها من ظروف ومدخلات وتدخلات سواء من طرف بيئة الفرد الذاتية أو البيئة الاجتماعية والطبيعية التي تحيط به، ولذلك فإن عملية النمو تؤثر فيها جملة من العوامل التي سيأتي ذكر أهمها بشكل مختصر، وذلك على النحو الآتي:

الوراثة:

تلعب مسألة الوراثة دوراً كبيراً وهاماً، وبشكل واضح أكثر في الجانب الجسمي عند الإنسان من الجوانب الأخرى، بحيث يحمل الجنين الصفات التي تخص والديه، وذلك مثل لون البشرة، والطول، والشعر، والذكاء وغيرها من الصفات الجسمية الأخرى.

وبذلك يتبين "أن الخصائص الجسمية للأطفال يمكن التنبؤ بها من الخصائص التي نعرفها في الوالدين، ولكن في الوقت نفسه، نجد أن بعض الأطفال يختلفون عن الوالدين اختلافاً جوهرياً بسبب وجود سمة وراثية متنحية Recessive Trait من جيل إلى جيل سابق؛ أي متنحية أو مختفية وراء السمة المتغلبة أو السائدة Dominant trait، وعلى هنا لا يلزم دائماً أن يشبه الطفل والديه" (زهران، 2005).

الغدد:

تعتبر الغدد أحد العوامل الهامة في عملية نمو الإنسان، حيث توجد عدة أنواع داخل الجسم من الغدد التي عندما تكون قائمة بعملها على الوجه المطلوب، يكون البدن متوازناً في نموه، وعلى العكس من ذلك فعندما تضطرب إفرازات تلك الغدد ولا تقوم بدورها على الوجه المطلوب داخل جسم الإنسان، يختل ذلك النمو، بل وقد يكون سهل الإثارة في بعض الظروف النفسية أحياناً. وهذه الغدد متعددة، ولكل منها وظيفة خاصة، وتسير في مسارات يختص بها كل نوع منها. ولذلك فإن الغدد وبشكل رئيسي تنقسم إلى عدة أنواع وهي كالتالي:

غدد قنوية:

إن الغدد القنوية "هي التي تجمع موادها الأولية، من الدم حين مروره بها، وتخلط هذه المواد، ثم تفرزها خلال قنواتها، تماماً كما تفعل الغدة الدرقية، إذا تجمع من الدم والماء وبعض الأملاح المعدنية، ثم تخلطها لتكون من ذلك كله الدموع" (عوض، 1999).

غدد صماء:

أما الغدد الصماء "فهي التي تجمع المواد الأولية الخاصة بها من الدم مباشرة، ثم تحولها إلى مواد كيميائية معقدة التركيب تسمى الهرمونات، ثم تصبها مباشرة في الدم دون الاستعانة بقناة خاصة تسير فيها هذه الهرمونات" (عوض، 1999).

غدد مشتركة:

وهي الغدد التي "تفرز إفرازاً خارجياً وداخلياً معاً، ومن هذه الغدد البنكرياس الذي يساهم إفرازه في عمليات الهضم والتمثيل الغذائي، وداخلياً هرمون الأنسولين، والغدد الجنسية التي تكون الخلايا الجنسية (البويضات لدى الأنثى والحيوانات المنوية لدى الذكر، كذلك تفرز داخلياً في الدم مباشرة الهرمونات الجنسية" (خصيفان وآخرون، 2013).

البيئة:

للبيئة دورها الفاعل في عملية النمو لدى الإنسان، ويبدو أن تأثيرها أكثر من غيرها في النمو العقلي والوجداني والاجتماعي، وبذلك فهي "كل العوامل الخارجية، التي تؤثر تأثيراً مباشراً أو غير مباشر على الفرد منذ لحظة الإخصاب، وهي تشمل العوامل المادية والاجتماعية والثقافية والحضارية. وهذه العوامل تؤثر على الفرد قبل الولادة وبعدها، ومن الصفات البيئية الخاصة والتي لا دور فيها للعوامل الوراثية: المعايير الاجتماعية والقيم الأخلاقية والتعاليم الدينية والعادات والتقاليد" (سمارة وآخرون، 1989).

الغذاء:

لا شك أن الطعام يلعب دوراً هاماً وكبيراً في عملية النمو من خلال عمليات الهضم التي تحدث داخل الجسم لتكوين بنية الفرد من ناحية وتجديد الأنسجة والخلايا المستهلكة من خلال قيام الفرد بالأنشطة والحركة خلال حياته من ناحية أخرى. وبالوقوف عند هذه العمليات، فإذا كانت عملية الهدم أكبر وأكثر من عملية البناء؛ نتيجة تعرض الإنسان إلى مرض يعوقه عن حركته وأداء وظيفته أو التعب، أو ضعف التغذية، بذلك يكون النمو يتم بالتباطؤ أو التوقف، ينجم عن ذلك تعرض الكيان النفسي والبدني للوهن والنقص في النمو، ويصبح النمو من نمو سليم عادي إلى نمو غير طبيعي وشاذ (زهران، 2005) (عوض، 1999).

وفيما يلي عرضاً لكلا المرحلتين العمريتين موضوع البحث:

أولاً: مرحلة الشباب (20- 40 سنة) (مرحلة الرشد المبكر)

تعتبر مرحلة الرشد المبكر أو مرحلة الشباب من المراحل المهمة في حياة الإنسان لأن الفرد يسعى فيها إلى تكوين أسرة وتحقيق

الذات، والاعتماد على النفس، وممارسة مسؤولياته الاجتماعية وذلك بإتباع أسلوب معقول من أجل التوافق مع الذات ومع المجتمع، وقد اختلف العلماء في تحديد فترة الرشد، فمنهم ما يسميها مرحلة أواسط العمر، وتسمى أيضاً بمرحلة النضوج لأن الإنسان يصل إلى تكامل راشد في جميع أبعاده في جسمه وعقله وانفعاله، وتمتد مرحلة الرشد من سن 22 سنة إلى 53 سنة (الشاذلي، 2001). ويحدث في هذه المرحلة تغيرات فيزيولوجية ونفسية واجتماعية للفرد فيصبح راشداً مسؤولاً عما يقوله وعما يفعله إلا أنه في هذه المرحلة ومع تقدم العمر تصبح مجموعة من الضغوط والأزمات التي تحدث في حياته (الداهري، 2008). من هنا نلاحظ أن الإنسان يمر في حياته بمراحل تتفاوت قوة وضعفاً، فهو يخرج إلى الدنيا صغيراً ضعيفاً، لا يعلم شيئاً، ثم يكبر شيئاً فشيئاً، فيقوى جسمه وتتمو حواسه ويزداد عقلاً وعلماً، حتى يبلغ أشده.

وفيما يلي عرضاً لهذه المرحلة من خلال النواحي الآتية:

الناحية الأولى: مفهومها ومطلبها:

لفظ (مرحلة الشباب) يعرفها الصوفي بأنها "مرحلة القوة والعتاء في حياة الإنسان، وتحتصر بين العام الخامس عشر والعام الأربعين من عمر الإنسان" (الصوفي، 2004)، ويعرفها الجعب بأنها "مرحلة قوة بين ضعفين، قوة بين ضعف الطفولة وضعف الشيخوخة، وهي مرحلة عمرية بين 15-40 سنة (الجعب، 2011).

مرحلة الرشد مرحلة تتسم بالتعقد والتغير (kimmel)، وقد أشار باحثون إلى سن الرشد باعتبارها الفترة الزمنية التي يصل فيها الفرد إلى مرحلة نمو اختيارية Optional period وهي المرحلة التي تظهر على الفرد الذي ينهي تعليمه المدرسي ويدخل سوق العمل وتكون هذه المرحلة عادة عند حوالي سن 18 سنة (keniston)، 1971.

ويعرفها آخر بأنها مرحلة النضوج لأن الإنسان يصل في هذه المرحلة إلى تكامل نضوج راشد في جميع أبعاده التكوينية في جسمه وعقله وانفعاله ومجتمعه وتمتد هذه المرحلة من سن 22 إلى 40 سنة (www.ketalpedia.com).

وتعرف أيضاً مرحلة الرشد المبكر بأنها: هي مرحلة النضج واكتمال الشخصية وفيها يتم الاستكمال الرسمي، والبدء في الانخراط المهني، واختيار شريك الحياة وتعلم المعيشة معه وتكوين أسرة ورعايتها والإشراف على توجيهها، وبدء مسؤوليات الوظيفة مع تكوين جماعة أو جماعات اجتماعية، وتمتد هذه المرحلة من نهاية فترة المراهقة واكتشاف الشاب لهويته المتميزة حتى بداية الشيخوخة (بن الصغير، 2011).

وتعرف أيضاً بأنها المرحلة العمرية التي تمتد من سن الثانية والعشرين سنة إلى سن الأربعين سنة من عمر الإنسان، وأهم ما يميز هذه المرحلة التي تلي مرحلة المراهقة هو اهتمام الفرد بتكوين المودة مع الآخرين في حالة نجاح علاقاته الاجتماعية أما في حالة عدم نجاح هذه العلاقات فإنه يقع فريسة للعزلة. (أحمد، 2008).

الشباب مرحلة عمرية يمر بها الإنسان، تبدأ من سن البلوغ (أي حوالي سن الخامسة عشرة من العمر) وتنتهي تقريباً في سن الأربعين، وهناك من يجعلها تنتهي قبل الأربعين، وآخرون يوصلونها إلى الخمسين، ولكن الراجح من هذا التحديد أن مرحلة الشباب تنتهي في سن الأربعين من العمر، لأن الإنسان في هذه السن يصل إلى حده في النمو. والأصل اللغوي لكلمة الشباب يدل على أمرين: النماء، والقوة. ونجد في القرآن الكريم أن سن الأربعين داخلة في هذا المعنى، كما في قوله سبحانه وتعالى ﴿ حتى إذا بلغ أشده وبلغ أربعين سنة ﴾ (الأحاف: 15)، وهذا معناه أن الإنسان (إذا بلغ أشده) أي: قوي وشب (وبلغ أربعين سنة) أي: تهاوى عقله وكمل فهمه (ابن كثير، 158).

ويرى سامي محمد ملحم أن مرحلة الرشد يمكن تقسيمها إلى مرحلتين أساسيتين، هما:

*مرحلة الرشد المبكر (بلوغ الرشد): وتمتد هذه المرحلة من سن 21 وحتى سن 40 سنة.

*مرحلة الرشد الأوسط ووسط العمر (بلوغ الأشد): وتمتد من سن 40 سنة وحتى سن 60 سنة (ملحم، 2004).

ويرى هافجهرست: أن مطالب النمو في مرحلة الرشد المبكر تتمثل في (ملحم، 2004):

- اختيار شريك الحياة.
 - تعلم العيش مع شريك الحياة.
 - بداية تكوين أسرة.
 - تربية الأطفال.
 - إدارة البيت.
 - البدء في مهنة.
 - تولي المسؤولية المدنية.
 - إيجاد مجموعة اجتماعية متجانسة ينسجم معها.
- ويرى (عجاج، 2008) أن أهم المطالب في مرحلة الرشد المبكر تتمثل في المطالب الآتية:
- تقبل التغيرات الجسمية والتوافق معها.
 - توسيع الخبرات العقلية المعرفية.
 - اختيار الزوج - الزوجة وتحقيق التوافق الزوجي.
 - تكوين الأسرة وتحقيق التوافق الأسري.
 - تربية الأطفال والمراهقين.
 - الاهتمام بعملية التطبيع الاجتماعي والمسؤولية الاجتماعية.
 - ممارسة المهنة وتحقيق التوافق المهني.
 - تكوين مستوى اقتصادي ومادي مناسب.
 - تقبل الوالدين والشيوخ.
 - تنمية الهوايات وأشباع الحاجات.
 - تكوين فلسفة الحياة.
 - تحقيق الاتزان الانفعالي.

الناحية الثانية: الخصائص العامة لمرحلة الشباب (الرشد المبكر):

تمثل هذه المرحلة ذروة إنتاج الفرد والوصول إلى تمام النضج حيث يطلق عليها الباحثون بمرحلة الكفاح والتنافس وإرساء قواعد الحياة على أسس ثابتة ويؤثر مدى نجاح الفرد أو فشله في تحقيق مطالب نموه على مدى نجاحه أو فشله مستقبلاً وعندما يتخلف النضج بالفرد في أي ناحية من نواحيه الجسمية أو العقلية المعرفية أو الانفعالية العاطفية أو الاجتماعية فإن الفرد يجد صعوبة في تكيفه لمطالب بيئته مما يؤثر في أنماط السلوك التي يحدثها، ولذلك نلاحظ عليه الحساسية والعدوانية والاندفاعية وغيرها من السلوكيات التي تعبر عن عدم تكيفه (مخيمر، 2000؛ الهاشمي، 1979).

وتتميز هذه المرحلة من حياة الإنسان بعدد من الخصائص الرئيسية التي تميزها عن غيرها من مراحل النمو الإنساني وتتمثل

في:

- **الإنجاب:** تمثل مرحلة الرشد المبكر أكثر الأدوار أهمية في حياة المرء خاصة وأنها ترتبط بعملية الزواج والوالدية والإنجاب.
- **الاستقرار:** الفرد في هذه المرحلة من العمر يتزوج وينجب وينخرط في عمل يظل يؤديه معظم حياته فهو يتبع نمطاً ثابتاً نسبياً من السلوك في مجالات الحياة.
- **الاستقلالية:** يعتمد على نفسه لحل مشاكله ويحقق نوع من الاستقلالية حيث يكون عائلة خاصة به ويستقل عن والديه.
- **اتخاذ القرارات الهامة:** يتخذ قرارات صعبة تحدد مسيرة حياته المستقبلية. (الريماوي، 2009)

الناحية الثالثة: النمو الجسمي لمرحلة الشباب (الرشد المبكر):

في مرحلة الرشد وخاصة ما يتعلق منها بالفترة الزمنية التي تتراوح ما بين أوائل العشرينات وسن الثلاثينات يكون الفرد قد وصل إلى قمة نموه البيولوجي والفسولوجي.

التغير العضوي: في النمو الجسمي في هذه المرحلة نلاحظ فروقا بين الجنسين، ويصل الفرد إلى قمة قوته الجسمية عادة عند وصوله إلى الحد الأقصى للطول، كما يصل إلى قمة التأزر في القوة والنشاط والتحمل في مثل هذه السن، ووصول وظائف جسمه الحسية والعصبية إلى أعلى مستوى لها.

العوامل المؤثرة على التغير العضوي للفرد:

يتأثر التغير العضوي للفرد في هذه المرحلة والمراحل التي تتبعها بعدد من العوامل من أبرزها:

1. **الوراثة:** هي إحدى المحددات الرئيسية للحياة في أبعادها المختلفة، وهي التي تحدد بعض خواص الفرد الرئيسية مثل الطول ولون الشعر وشكله ولون العينين وقابلية الإصابة بأمراض معينة مثل السرطان والسكري. الخ.
2. **المهنة:** لكل مهنة آثارها الإيجابية أو السلبية على المشتغلين بها.
3. **التغذية:** نوع الغذاء يؤثر على حياة الفرد فالزيادة في نسبة المواد الدهنية في غذاء الكبار يؤدي إلى زيادة ترسيب مادة الكولسترول في الأوعية الدموية.
4. **تنشيط الأجهزة العضوية:** أشارت نتائج الدراسات التي أجريت على التغير العضوي للفرد، أن كثرة استخدام عضو ما من أعضاء الجسم يؤخر شيخوخته وأن لكل جهاز عضوي مرحلة يصل فيها إلى ذروة قوته ثم ينحدر تدريجيا بعد ذلك نحو الشيخوخة، شأنه في ذلك شأن الجسم البشري كوحدة واحدة.
5. **البيئة:** البيئة بنوعها الاجتماعية والطبيعية تؤثر هي أيضاً على معدل التغير العضوي لدى الكائن الحي في مراحل نموه المختلفة، كما تؤثر على مدى سرعة أو بطء ظهور مظاهر الشيخوخة من مجتمع لآخر ومن بيئة لأخرى (ملحم، 2004، ص 397-401).

ويذكر باحثون آخرون بأن من أهم مظاهر وخصائص النمو الجسمي لمرحلة الرشد المبكر (مرحلة الشباب 20- 40 سنة)

الآتي:

6. يصل الفرد خلال هذه المرحلة إلى توازن وتساوق تام بين جميع مظاهر النمو الجسمي والفسولوجي كالتوازن بين نمو العضلات ونمو العظام والتأزر بين النمو العصبي والعضلي مما يؤكد الدقة في الإدراك والحركات، والتناسق في الاستجابات للمثيرات المختلفة.
7. اللياقة البدنية الكاملة حيث تصل القوة إلى أعلى مستوى لها خاصة قوة العضلات والعظام والجلد وكذلك الأجهزة الفسيولوجية وأوجه النمو الداخلي كافة مع السيطرة العقلية والحسية والحركية الكاملة على جميع أنشطة وأجهزة الجسم وأطرافه المختلفة.
8. الميل إلى مزاوله الأنشطة الرياضية والاهتمام بها والتخصيص في الألعاب المفضلة والتفوق فيها حيث يبلغ الرياضي نجوميته خلال العقدين الأولين من هذه المرحلة وعادة ما يلاح رياضات معينة كحمل الأثقال والملاكمة والمصارعة والرياضة المغامرة شائعة بين الراشدين (الزيني، 1998) (المليجي، 1987).

كما يذكر كُلاً من (قناوي؛ عبد المعطي، 2001) و (العيسوي، 1999) و (غانم؛ قيليوي، 2011)، أن مرحلة الشباب أو ما

تُسمى بالرُشد المبكر هي تلك الفترة التي تمتد من سن الرشد القانوني "21 عاماً" وحتى سن الأربعين، وتمتاز بالخصائص الآتية:

- الرشد المُبكر هو طور الإنجاب، أي: يتم فيها الزواج والإنجاب.
- الرشد المُبكر هو طور الاستقرار.
- الرشد المُبكر هو طور الحل المستقل للمشكلات ففي هذا الطور من العمر يواجه الشباب مشكلات عديدة جديدة تختلف في

جوهرها عن تلك التي كان يواجهها في المراحل السابقة من حياته.

- الرشد المبكر هو طور القرارات الهامة.

ويؤكدون على أن أهم مظاهر النمو الجسمي تتمثل في الآتي:

- خلال طور الرشد المبكر وخاصةً أوائل العشرينيات وحتى أوائل الثلاثينيات من العمر يكون الفرد قد وصل إلى قمة نموه البيولوجي والفيولوجي وبالطبع لا تصل جميع أجهزة الجسم إلى قمة النمو في وقت واحد.
 - خلال الرشد المبكر يكون معظم الناس قد بلغوا أقصر طول في القامة، أما الوزن فعلى العكس من ذلك لا يصل إليه الإنسان إلا في الطور التالي (وسط العمر).
 - كذلك فإن عدداً من الوظائف الحسية والعصبية تصل إلى مستوياتها القصوى خلال فترة الرشد المبكر فالحدة البصرية والسمعية يبلغان أقصى قوتها في سن العشرين.
 - إضافةً إلى ذلك فإن الوزن الكلي للمخ والأنماط الناضجة للموجات الكهربائية للمخ تم اكتمالهما في مرحلة الرشد المبكر.
 - إضافةً إلى أن الشباب هم أكثر أفراد المجتمع صحةً، وأسباب الوفاة لديهم ترجع إلى الحوادث أكثر منها إلى الأمراض.
- الناحية الرابعة: النمو العقلي لمرحلة الشباب (الرشد المبكر):**

تذكر (آمال صادق وفؤاد أبو حطب، 1991) أن في مرحلة الرشد يكتمل نمو الفرد الجسمي وتصل وظائفه إلى حدها الأقصى، وكذلك الحال للقدرات العقلية المعرفية التي تصل معظمها إلى قمة الأداء خلال هذه المرحلة وتشير بحوث ودراسات في هذا الصدد إلى أن المهام التي تتطلب سرعة في زمن الاستجابة والذاكرة المدى القصير، والقدرة على إدراك العلاقات المعقدة تؤدي في هذه المرحلة من العمر بدرجة عالية من الكفاءة وأن العديد من القدرات الابتكارية المتميزة بالأصالة والمرونة تكون في أعلى مستوياتها. ويذكر كل من (عبد الباقي، 2013) و (السيد، 1998) و (الأشول، 1989) بأن النمو العقلي والمعرفي للراشدين يتسم بثلاثة خصائص رئيسية، هي:

- **التكامل:** يسعى الراشدون في تفكيرهم إلى إحداث التكامل بين جوانب المعرفة للوصول إلى تكوين جديد أكثر شمولاً واتساقاً وهذا يعني أنه بينم نجد المراهق يفتقر في تفكيره على الوصول إلى نسق واحد من التفكير المجرد العام ومنظم حول بعض المبادئ فإن الراشد ينظر إلى المعرفة على أنها تكامل ضمن أنساق متعددة متناقضة.
- **النسبية في التفكير:** بعد أن كان تفكير المراهق يميل إلى أن يكون مطلقاً، نجد الراشد أكثر تقبلاً لوجود أنساق معرفية مختلفة متنافسة ومتعارضة ولعل هذا بسبب اتساع العالم الاجتماعي للراشد وزيادة معارفه، وقيامه بأدوار اجتماعية عديدة وتعرفه على وجهات نظر مختلفة بل ولتنبينه لها.
- **التفكير العقلاني للراشد** في تقبل متناقضات الواقع والتعايش مع مشكلات الحياة والوصول إلى حلول بديلة لمشكلاته في ضوء الواقع وبذلك يتحقق التوازن الانفعالي والاستقرار النفسي، وإدراكهم أن التناقض هو خاصية من خصائص عالم الحقيقة والواقع. ويذكر كل من (عقل، 1998؛ إسماعيل، 2010؛ جميل، 2012) أن القدرات العقلية المعرفية تصل إلى قمة أدائها خلال هذه المرحلة، ومن أهم مظاهر النمو العقلي في مرحلة الشباب (الرشد المبكر) ما يأتي:
- **النكاء:** يكون ضمن المرحلة التي حددها بياجيه في نموذج العقلي وهو ما يسمى بمرحلة العمليات الشكلية أو الصورية، والتي تتسم باستخدام طرق الاستدلال الفرضي الاستنباطي والتفكير المجرد في مختلف المجالات الحياتية.
- **القدرات الخاصة:** أظهرت نتائج معظم الدراسات ثباتاً في بعض القدرات ومنها (الرياضية، المنطقية التحليلية، الميكانيكية)، بينما أظهرت قدرات قليلة استمرت في الزيادة ومنها (اللغوية وخاصة الجانب اللفظي، التعامل الاجتماعي).
- **التفكير:** أشارت الدراسات إلى حدوث تغيرات في طريقة التفكير بعد الوصول إلى مرحلة التفكير المجرد

• **الذاكرة:** تبلغ الذاكرة بنوعها قصيرة المدى وطويلة المدى ذروتها خلال مرحلة الشباب؛ لأن جميع الوصلات العصبية في المخ قد اكتملت فتكون (ذاكرة الكبار أكثر انتقائية من الصغار).

• **الإبداع:** تشير الدراسات إلى أن السن التي يبلغ الإبداع فيها ذروته تختلف باختلاف مجال الإبداع في هذه المرحلة العمرية.

ثانياً: مرحلة أواسط العمر (40- 60 سنة) (مرحلة وسط العمر)

مرحلة وسط العمر هي مرحلة الإنتاج المتناقص وتمتد من سن 40 سنة حتى سن 60 سنة ومع دخول الفرد سن الأربعين تبدأ مرحلة جديدة من حياة الإنسان.

ويشير الباحثون أن هناك علامات يمكن ملاحظتها على جسم الفرد تدل على انتقاله من مرحلة الرشد المبكر إلى مرحلة وسط العمر.

وهي عبارة عن مرحلة متوسطة بين الشباب والشيخوخة، أي: أنها المرحلة العمرية التي تقع بين سن الأربعين إلى الستين من عمر الإنسان، يكون الإنسان فيها على مشارف التقاعد، فيبدأ في التدقيق بما حققه ونجح به وما أخفق به أيضاً، وهنا يحاول إنجاز ما أخفق به سابقاً (سعد، 1996).

وتمثل مرحلة وسط العمر مرحلة الإنجاز بالنسبة لحياة الفرد، وفيها يصل الفرد إلى قمة الأداء ويجني ثمار سنوات الإعداد الطويل والعمل الشاق في المراحل والأطوار السابقة، ويكون قد اكتسب قدراً كافياً من الخبرة خلال التعليم المستمر، والعمل، والعلاقات الإنسانية مما يهيئ له قدراً كافياً من الحكم السليم والتفويض الجيد في علاقاته مع الآخرين، ويكون مركزه المالي قد تدعم، واتضحت له الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها، حتى أن عدداً من الباحثين يرى بأن هذه المرحلة تمثل قمة المنحنى السوي الذي يبدأ بها الانحدار التدريجي نحو اكتمال دورة الحياة التي يمر بها الإنسان (Merriam & Mohamad, 2000).

هذا ويمكن تلخيص أهم مظاهر هذه المرحلة بما يلي (السيد، 1998):

- التحرر من تبعات وظيفة الأبوة أو الأمومة.
- التخفيف من الأعمال التي تدعو إلى شدة التنافس.
- شعور الفرد بأنه قد حقق الأهداف التي رسمها في بدء حياته، أو عزوفها عنها لاستحالة تحقيقها فيما بقي له من العمر.
- شعور الفرد بزيادة حريته نتيجة تخففه من كثير من أعباء الحياة.
- يجد الفرد في هذه المرحلة من حياته الفرص المتعددة للتعبير عن ذاته.

وفيما يلي عرضاً لهذه المرحلة من خلال النواحي الآتية:

الناحية الأولى: مفهومها ومطالبها:

تُعرف مرحلة وسط العمر بأنها عبارة عن: (تلك المرحلة التي يبدأ فيها الفرد بالتخلي عن الخصائص الجسمية والسلوكية للرشد ليبدأ في الدخول في عهد جديد تنشأ فيه خصائص جسمية وسلوكية جديدة حيث تتناقص الحيوية الجسمية والجنسية) (عبد اغفار، 2007).

كما تُعرف بأنها عبارة عن: (المرحلة العمرية التي تبدأ بسن الأربعين من العمر وتنتهي بسن الستين من العمر، وفيها تحدث تغيرات فسيولوجية وسيكولوجية وعقلية واجتماعية وعاطفية متعددة ومتنوعة) (شاكر، 1998).

وهذه المرحلة يمثلها قوله تعالى: **[وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا وَحَمَلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا حَتَّىٰ إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً قَالَ رَبِّ أَوْرِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي دَرْيَتِي إِنِّي تَبْتُ إِلَيْكَ وَإِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ] (الأحقاف: 15).**

ويفسر ابن جرير الطبري رحمه الله قوله (وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً) ذلك حين تكاملت حجة الله عليه، وسير عنه جهالة شبابه وعرف الواجب لله من الحق في بر والديه (الطبري، 2001).

أما مطالبها فقد ذكرها (أبو سعد؛ الختاتنة، 2012) في النقاط الآتية:

1. التكيف مع التغيرات الجسدية لوسط العمر حيث أن الأشكال ستتغير وليس بإمكانهم الجري بسرعة، ورفع الأثقال الكبيرة، وفقدان القدرة على القدرة الجنسية.
2. تحقيق النجاح والتفوق والإبداع في العمل بسبب خبرتهم وأقدميتهم.
3. توالي المسؤولية الاجتماعية والمدنية.
4. دفع الأطفال نحو بلوغ سعيد ومسؤول.
5. إنعاش الزواج هنا عليهم تحدي لإنعاش الزواج ويمكن أن يفصل الأزواج في منتصف العمر.
6. إعادة توجيه الذات نحو الوالدين والمتقدمين في السن.
7. إعادة ترتيب الأدوار الجنسية.
8. تطوير شبكة اجتماعية وأنشطة تتعلق بوقت الفراغ.
9. إيجاد معنى جديد للحياة حيث يفحص الفرد مشاعره واتجاهاته وقيمه وأهدافه.

ومن بين المطالب في مرحلة وسط العمر يجب أن تتوافر في الرجل إنجاز مستويات التوافق الآتية:

- * أن يربط الفرد نفسه بجماعة ويعتبر عنصراً فعالاً فيها.
 - * يتقبل التغيرات الفيزيولوجية ويتكيف معها.
 - * يتوافق مع سلوك الآباء المسنين والكهول مما يلزم أن يعايشهم.
 - يحقق درجة من النجاح في المستويات الاجتماعية والأسرية والمدنية للراشدين.
 - يحقق مستوى معيشي أنسب ويحافظ عليه.
 - يعاون في تنشئة المراهقين والأطفال ليصبحوا راشدين سعداء مسؤولين. يُنظر: (www.framadani.com)
- الناحية الثانية: الخصائص العامة لمرحلة وسط العمر (الرشد المتوسط):**

تلخص " هيرلوك " (Hurlock , 1980) الخصائص العامة لطور أوساط العمر (مرحلة الرشد المتوسط) في النقاط التالية:

1. إن مرحلة أوساط العمر هي الفترة التي يتخلّى فيها الفرد عن الخصائص الجسمية والسلوكية للراشد، ويبدأ الدخول في عهد جديد تنشأ فيه خصائص جسمية وسلوكية جديدة، ومع هذه التغيرات يبدأ الراشد في تعلم أنماط سلوكية جديدة.
2. طور وسط العمر يتطلب إعادة التكيف للتغيرات الجسمية والأدوار المتغيرة، ولو أن التكيف لبعض الأدوار الجديدة يكون شاقاً، ومن ذلك التكيف الاقتراب من التقاعد ووفاء رفيق الحياة في بعض الأحيان، وخلو البيت من الأبناء ... إلخ.
3. طور وسط العمر هو وقت الإنجاز، ففيه يصل المرء إلى قمة الأداء ويجني ثمار سنوات الإعداد الطويل والعمل الشاق في المراحل والأطوار السابقة، وفيه يكون المرء قد حصلَ قدرًا كافيًا من الخبرة والعلاقات الإنسانية مما يهيئ له قدرة على الحكم الصحيح، أو التقسيم الجيد للعلاقات الاجتماعية.
4. تعتبر مرحلة وسط العمر مرحلة ذروة إنتاج الفرد والوصول إلى إتمام النضج ومرحلة الاستقرار والاستقلالية ومرحلة الزواج والإنجاب.
5. التخفيف من الأعمال التي تدعو إلى شدة التنافس.
6. شعور الفرد بأنه قد حقق الأهداف التي رسمها في بدء حياته، أو عزوفه عنها لاستحالة تحقيقها فيما بقي له من العمر.
7. شعور الفرد بزيادة حريته نتيجة لتخفيفه من كثير من أعباء الحياة.
8. يجد الفرد في هذه المرحلة من حياته الفرص المتعددة للتعبير عن ذاته.

الناحية الثالثة: النمو الجسمي لمرحلة وسط العمر (الرشد المتوسط):

يتميز الفرد في مرحلة وسط العمر بتغير على النمو الجسمي يمكن ملاحظته من قبل الآخرين فالجلد يفقد بعض مرونته مما يؤدي إلى ظهور التجاعيد فيه كما تفقد بعض الأعضاء مرونتها أيضاً، ويبدأ الشعر في الخفة ويتحول إلى اللون الرمادي، كما يظهر الشيب وتزداد نسبة وزن الجسم التي ترجع إلى الدهون، وتكون مشكلة السمنة أكثر حدة عند النساء، كما تقل القوة العضلية بشكل مستمر (العزة، 2002).

أشارت الدراسات والبحوث إلى أن الوراثة تتحكم جزئياً على الأقل في معدلات التدهور الجسمي لدى الأفراد والمصاحب للتقدم في العمر بالإضافة إلى عدد من العوامل البيئية التي تلعب دوراً بارزاً في هذا المجال كما تزيد في هذه المرحلة قابلية الفرد للإصابة ببعض الأمراض، خاصة إذ ارتبطت عادات الفرد الشخصية ب: التدخين، تعاطي الكحول والمخدرات، النوم الأقل من سبع ساعات في الليل. الخ (الصمادي، 1993).

كما أشارت الدراسات والبحوث أنه تظراً على الفرد في هذه المرحلة تغيرات جهرية في أعضائه الجنسية والتناسلية، فيبدأ التناقض التدريجي لكل من الأستروجين والبروجسترون في أواخر الثلاثينات وأوائل الأربعينات مما يساعد على توقف الطمث عند المرأة الذي يستغرق فترة زمنية تمتد من سنتين إلى خمس سنوات وبالتالي تعجز المرأة عن الحمل. أما بالنسبة للرجال ففي حوالي سن الخمسين ينقص في هرمون التسترون، وهذا النقص الهرموني يؤدي إلى نقص في عدد الحيوانات المنوية (الصمادي، 1993).

كما يذكر كل من (البهي، 1998) و (صادق؛ أبو حطب، 1999) أن من مظاهر النمو الجسمي التي يتميز بها الفرد في مرحلة وسط العمر ما يأتي:

- الجلد يفقد مرونته مما يؤدي إلى ظهور التجاعيد عليه.
- تفقد بعض أعضاء الجسم مرونتها أيضاً.
- يبدأ الشعر في الخفة ويتحول إلى اللون الرمادي.
- كما يظهر الشيب على الشعر.
- تزداد نسبة وزن الجسم.
- ظهور مشكلة السمنة لدى النساء.
- قل الكفاءة في التنفس.
- ظهور الأمراض على أجهزة الجسم.
- التغير في أعضاء الحس حيث يبدأ هبوط القوة البصرية لدى الفرد، ويبدأ إنسان العين بالتناقص مما يؤدي إلى قلة الضوء الذي يدخل إلى العين.
- ظهور فقدان السمع، وخاصة إدراك النغمات ذات التردد المرتفع، ويحدث نقص بسيط في حواس الذوق والسمع والحساسية اللمسية في أواخر الأربعينات من عمر الإنسان، ويزداد النقص مع التقدم في العمر.
- وتحت تغيرات على الجهاز العصبي للفرد فيتناقص وزن المخ.
- تظهر عليه تغيرات جهرية في أعضائه الجنسية والتناسلية خاصة الإناث والتي يُطلق عليها سن اليأس مما يؤدي إلى نقص الهرمونات الجنسية.

كما أشارت الدراسات والبحوث في مجال الصحة والمرض على الناحية الجسمية إلى أن الوراثة تتحكم جزئياً على الأقل في معدلات التدهور الجسمي لدى الأفراد والمصاحب للتقدم في العمر، بالإضافة إلى عدد من العوامل البيئية التي تلعب دوراً بارزاً في هذا المجال، فوفاة أحد الزوجين، أو الطلاق، أو تغيير محل العمل أو محل الإقامة تشكل أيضاً مواقف ضاغطة تسرع بالتقدم في السن، وتزيد من قابلية الفرد للإصابة ببعض الأمراض (صادق؛ أبو حطب، 1999).

وأبرزت عدداً من الدراسات عدداً من العوامل التي تلعب دوراً هاماً في التغلب على التغيرات الجسمية التي تصاحب التقدم في العمر، بالطريقة التي يتناول بها الفرد حياته في هذه المرحلة من العمر، وأشارت تلك الدراسات إلى أن بعض العادات الشخصية التي تُمارس من قِبَل الأفراد في مرحلة وسط العمر ترتبط بالصحة والمرض، وتمتد آثارها إلى الشيخوخة، ومن هذه العادات:

- التدخين.
- تعاطي المسكرات والمخدرات.
- النوم الأقل من سبع ساعات في الليل.
- عدم تناول طعام الإفطار.
- زيادة الوزن.
- عدم ممارسة الألعاب الرياضية بشكل منتظم.
- الأكل بين الوجبات. (ملحم، 2004، ص452) و(صادق؛ أبو حطب، 1999).

الناحية الرابعة: النمو العقلي في مرحلة وسط العمر:

● حتى وقت قريب كان هناك افتراض أن الذكاء مثله في ذلك مثل القوة العضلية، وطول يصل إلى أقصى نموه مع نهاية المراهقة وبداية الرشد إلا أن البحوث الحديثة أكدت على أن النمو العقلي يستمر حتى وسط العمر وقد استخدمت نسبة الذكاء قد تكون لقياس نسبة ذكاء أطفال وتلاميذ وجامعات ولكن في أي عمر يصل الفرد إلى قمة أدائه على اختبار الذكاء؟

لقد أكدت البحوث الطولية على أن التحسن في درجات اختبارات الذكاء تستمر حتى سن العشرين وما بعده بقليل قد يصل إلى سن 25 سنة وفي رأي (أن ستازي) أن الاختلاف بين نتائج البحوث المبكرة والمتأخرة إنما يعكس إلى تغيرات ثقافية وتغيرات في أدوار القياس (سليم، 2002).

● فاختبارات الذكاء المبكرة ومنها مقياس بينه أعده في الأصل للأطفال ثم عدل محتواه فيما بعد بحيث بلائم أغراض قياس الراشدين، أما في الوقت الحاضر فقد ظهرت أدوات قياس ملائمة للراشدين تستثير اهتمامهم وتهيئ سقفاً ملائماً وكافياً يسمح بظهور تحسن مستمر ومن ناحية أخرى فقد لاحظ أنه حتى عندما يعاد تطبيق الاختبارات المبكرة في الدراسات الحديثة تكون المتوسطات أعلى مما كانت عليه في الوقت الماضي، وهذا الكسب الإضافي يعزى في جوهره إلى العوامل التربوية الثقافية (ياسين، 2009).

● إن الدراسات الحديثة تؤكد أن النمو العقلي يستمر حتى وسط العمر، ويحدث النمو بشكل خاص في كل من القدرات العقلية والمعرفية التي تتأثر بتراكم خبرات الحياة. (ملحم، 2004).

يذكر (الزينتاتي، 2010) أن الراشد في مرحلة منتصف العمر من الناحية العقلية أو النمو العقلي يتحمل مسؤولياته القانونية والاجتماعية كافة دليل على تكامل النمو العقلي ويتحمل مسؤولية سلوكه نتيجة لإدراكه الواعي للعلاقات التي تربط بين الظواهر السلوكية وحقائق الأمور المجرد وغير المباشرة كما يستطيع إدراك المستقبل القريب والبعيد، إضافةً إلى إدراكه الواعي للمواقف بأسلوب واقعي ومنطقي وعقلاني ولم تعد الآراء والأفكار الاجتماعية والسياسية والاقتصادية مقبولة إلا بعد تمحيصها ومناقشتها وقياسها، كما تظهر لديه القدرة على النقد البناء مع الميل إلى القراءة لدى الشرائح المتعلمة مع الجدية في مزاولة المهنة والاستمرار في صيغة أو طريقة للارتزاق الأعمال الحرة أو أحد المهن المختلفة الأخرى، والقدرة على التركيز والتفكير المنطقي ومتابعة المواضيع والانتباه لكل جزئيات الموقف أو المشكلة أو الموضوع.

● من أهم المشكلات المعرفية التي تظهر أحياناً في مرحلة منتصف العمر اضطرابات الإدراك، والذي يتمثل في الآتي:

- الهلوسات: وهي إدراك خاطئ لمثير حسي موجود في الواقع الخارجي مثل الهلوسات السمعية والبصرية والشمية والذوقية واللمسية.

- الخداع: هو إدراك خاطئ مع وجود مثير حسي، ويوجد الخداع عن طريق السمع والبصر والشم والتذوق واللمس (الشعراني، 2009).

ومن المسائل الهامة التي طُرحت حول نكاء الراشدين ما يُسمى بحد النمو العقلي ونعني بذلك العمر الذي يصل فيه الفرد إلى قمة أدائه في الوظائف النفسية التي تقيسها اختبارات الذكاء، وقد أكدت البحوث الطولية التي أُجريت في الخمسينيات من القرن الماضي أن التحسن في درجات اختبارات الذكاء تستمر حتى سن العشرين وما بعده بقليل (البهي، 1998).

وتشير نتائج بعض الدراسات إلى أن نمو الوظائف العقلية في مرحلة الرشد المتوسطة (أواسط العمر) عادةً ما يكون وفق نموذجين هما: القدرات المتبلورة والقدرات غير المتبلورة فالقدرات غير المتبلورة هي تلك التي يفترض أنها مرتبطة بسلامة وكفاءة الأنظمة الفسيولوجية العصبية، كما ترتبط بتلك الوظائف العقلية التي تصل إلى ذروتها في بداية مرحلة الرشد، أي تلك المهارات التي تمكن الشخص من إدراك العلاقات المركبة وتكوين المفاهيم والتجريد واستخلاص المعاني، أما من جهة أخرى تعتمد القدرات المتبلورة على اكتساب الفرد للمعلومات والمهارات الهامة للثقافة والحضارة التي نعيشها في عصرنا الحديث، وتتضمن تلك القدرات المفردات اللغوية والتفكير الحسابي، والمعلومات العامة، والمعرفة الاجتماعية (معوض، 1994).

وتشير نتائج دراسات باباليا وبيلي أن النمو العقلي المعرفي يبقى ثابتاً بصورة نسبية أو يتزايد في بعض جوانبه خلال مرحلة الرشد الوسطى، فالأحكام الأخلاقية تميل إلى الارتفاع إلى أعلى معدل لها في بداية منتصف العمر، كما يظهر عليهم اختلافاً عن المراحل الأولى من حيث الفحص والتأمل الانتقائي لمحتويات المشكلة المعروضة، وإنتاج أكثر الاستراتيجيات من حيث الفعالية في متابعة المعلومات وإخراجها، بمعنى آخر يتصف تفكير حل المشكلة في مرحلة الرشد الوسطى بأنه أكثر انتظاماً ومنطقية، وكفاءة وفعالية عن ذي قبل (بهادر، 1986).

الناحية الخامسة: مطالب الحياة السوية في مرحلة الرشد المبكر ومرحلة وسط العمر:

يذكر (ملحم، 2004) أن توماي (Thomae) أجرى دراسة على 150 من العاملين في الوظائف الفنية العالمية واستطاع أن يحدد أربعة مطالب في هذه السن كي يتمكن الراشد من تجاوز أزماته:

1. تحقيق نجاح مهني أو عمل ليس من أجل الثروة فقط بل من أجل تحقيق الذات والاحترام الشخصي.
2. نجاح الحياة الزوجية.
3. التوافق مع الواقع.
4. التغلب على رتابة الحياة والخوف من التغيير.

بالإضافة إلى هذا نجد أيضاً أن (الخالدي، 2006) يذكر المطالب الآتية:

- تقبل التغييرات الجسمية التي تحدث في هذه المرحلة والتوافق معها.
- توسيع الخبرات العقلية المعرفية بأكثر قدر مستطاع.
- تربية الأطفال والمراهقين والقيام بعملية التنشئة والتطبيع الاجتماعي لهم.
- التطبيع والاندماج الاجتماعي.
- ممارسة المهنة وتحقيق التوافق المهني.
- تكوين مستوى اقتصادي مناسب ومستقر والمحافظة عليه.
- ممارسة الحقوق المدنية وتحمل المسؤولية الاجتماعية والوطنية.
- إيجاد وتكوين روابط اجتماعية تتفق مع الحياة الجديدة.
- تكوين وتنمية الهوايات المناسبة لهذه المرحلة.
- تكوين فلسفة عملية للحياة.

- تحقيق الاتزان الانفعالي.

نتائج البحث:

- توصل البحث من خلال العرض للدراسة المقارنة للتغيرات النمائية في الجانب الجسمي والجانب العقلي لدى أفراد مرحلة الشباب ومرحلة أواسط العمر إلى نتائج متعددة ومتنوعة، هي:
- أن النمو الإنساني مجموعة من العمليات المتتابعة التي تحدث للفرد عبر حياته منذ لحظة الإخصاب حتى الممات، والتي تحدث تغيرات سلوكية ونمائية، وهو عملية ارتقائية متتابعة في سلسلة التغيرات التي تكشف عن إمكانيات الفرد بطريقة علمية ومنظمة.
 - النمو الإنساني بأشكاله النفسية والاجتماعية والاقتصادية والبدنية يمثل عوامل للتأثير على شخصية الفرد، فإذا تم النمو بشكل سليم وصحي، يتشكل لدينا شخص سوي قادر على تحقيق احتياجاته.
 - أن التغيرات النمائية عبارة عن مجموعة من التغيرات المتتابعة التي يمر بها الفرد منذ ولادته وخلال مراحل نموه الجديدة في مختلف النواحي الجسمية، والنفسية، والعقلية، واللغوية، والاجتماعية، في نظام متعاقب متفاعل حتى الوصول إلى مرحلة نضوجه، واكتمال شخصيته.
 - أن الجانب الجسمي عبارة عن: (التطور الهيكلي لأجزاء الجسم والتي تتباين توقيتات بدء وتوقف فترات نموها ومعدلات تطورها، وهي تتضمن القياسات الجسمية وتركيب ونمط الجسم).
 - إن النمو العقلي يعني التغيرات الطارئة على السلوكيات، الأداءات السلوكية للأفراد في أعمارهم الزمنية المختلفة وفي المقاييس التي تقيس الأداء العقلي بدرجة من الصدق والثبات.
 - أن مرحلة الشباب هي مرحلة عمرية يمر بها الإنسان، تبدأ من سن البلوغ (أي حوالي سن الخامسة عشرة من العمر) وتنتهي تقريباً في سن الأربعين، وهناك من يجعلها تنتهي قبل الأربعين، وآخرون يوصلونها إلى الخمسين، ولكن الراجح من هذا التحديد أن مرحلة الشباب تبدأ من سن العشرين وتنتهي في سن الأربعين من العمر، لأن الإنسان في هذه السن يصل إلى حده في النمو.
 - أن مرحلة وسط العمر عبارة عن مرحلة متوسطة بين الشباب والشيوخ، أي: أنها المرحلة العمرية التي تقع بين سن الأربعين إلى الستين من عمر الإنسان، يكون الإنسان فيها على مشارف التقاعد، فيبدأ في التدقيق بما حققه ونجح به وما أخفق به أيضاً، وهنا يحاول إنجاز ما أخفق به سابقاً.
 - أن عملية النمو الإنساني في مختلف المراحل العمرية تتأثر بالعديد من العوامل منها: (الوراثة، البيئة، الغدد، الغذاء)، فهذه العوامل تُشكل البؤرة الرئيسية المؤثرة على عملية النمو الإنساني في أطواره المختلفة.
 - أن مرحلة الرشد المبكر (مرحلة الشباب) هي مرحلة النضج واكتمال الشخصية وفيها يتم الاستكمال الرسمي، والبدء في الانخراط المهني، واختيار شريك الحياة وتعلم المعيشة معه وتكوين أسرة ورعايتها والإشراف على توجيهها، وبدء مسؤوليات الوظيفة مع تكوين جماعة أو جماعات اجتماعية. في حين نجد أن مرحلة الرشد الوسطى (أواسط العمر) تلك المرحلة التي يبدأ فيها الفرد بالتخلي عن الخصائص الجسمية والسلوكية للرشد ليبدأ في الدخول في عهد جديد تنشأ فيه خصائص جسمية وسلوكية جديدة حيث تتناقص الحيوية الجسمية والجنسية.
 - أن من أهم مطالب النمو في مرحلة الرشد المبكر (اختيار شريك الحياة. تعلم العيش مع شريك الحياة. بداية تكوين أسرة. تربية الأطفال. إدارة البيت. البدء في مهنة. تولى المسؤولية المدنية. إيجاد مجموعة اجتماعية متجانسة ينسجم معها. تقبل التغيرات الجسمية والتوافق معها. توسيع الخبرات العقلية المعرفية. اختيار الزوج - الزوجة وتحقيق التوافق الزوجي. تكوين الأسرة وتحقيق التوافق الأسري. تربية الأطفال والمراهقين. الاهتمام بعملية التطبيع الاجتماعي والمسؤولية الاجتماعية. ممارسة

المهنة وتحقيق التوافق المهني. تكوين مستوى اقتصادي ومادي مناسب. تقبل الوالدين والشيوخ. تنمية الهوايات واشباع الحاجات. تكوين فلسفة الحياة. تحقيق الاتزان الانفعالي.

في حين نجد أن من أهم مطالب النمو في مرحلة الرشد الوسطى (أواسط العمر) تتمثل في الآتي: (التكيف مع التغيرات الجسدية لوسط العمر حيث أن الأشكال ستتغير وليس بإمكانهم الجري بسرعة، ورفع الأثقال الكبيرة، وفقدان القدرة على القدرة الجنسية. تحقيق النجاح والتفوق والإبداع في العمل بسبب خبرتهم وأقدميتهم. توالي المسؤولية الاجتماعية والمدنية. دفع الأطفال نحو بلوغ سعيد ومسؤول. إنعاش الزواج هنا عليهم تحدي لإنعاش الزواج ويمكن أن يفصل الأزواج في منتصف العمر. إعادة توجيه الذات نحو الوالدين والمتقدمين في السن. إعادة ترتيب الأدوار الجنسية. تطوير شبكة اجتماعية وأنشطة تتعلق بوقت الفراغ. إيجاد معنى جديد للحياة حيث يفحص الفرد مشاعره واتجاهاته وقيمه وأهدافه.

■ في مرحلة الرشد المبكر (مرحلة الشباب) نلاحظ أن الفرد قد وصل إلى قمة نموه البيولوجي والفيولوجي، كما يصل الفرد خلال هذه المرحلة إلى توازن وتساق تام بين جميع مظاهر النمو الجسمي والفيولوجي كالتوازن بين نمو العضلات ونمو العظام والتأزر بين النمو العصبي والعضلي مما يؤكد الدقة في الإدراك والحركات، والتناسق في الاستجابات للمثيرات المختلفة، ويكون معظم الناس قد بلغوا أقصر طول في القامة، أما الوزن فعلى العكس من ذلك لا يصل إليه الإنسان إلا في طور التالي (وسط العمر)، كذلك فإن عدداً من الوظائف الحسية والعصبية تصل إلى مستوياتها القصوى خلال فترة الرشد المبكر فالحدة البصرية والسمعية يبلغان أقصى قوتها في سن العشرين، إضافةً إلى ذلك فإن الوزن الكلي للمخ والأنماط الناضجة للموجات الكهربائية للمخ.

في حين نجد أن مرحلة الرشد الوسطى (وسط العمر) في مجال النمو الجسمي تختلف عن مرحلة الشباب (الرشد المبكر) في عدة مناحي فنجد أن الفرد يتميز في مرحلة وسط العمر بتغير النمو الجسمي الذي يمكن ملاحظته من قبل الآخرين فالجلد يفقد بعض مرونته مما يؤدي إلى ظهور التجاعيد فيه كما تفقد بعض الأعضاء مرونتها أيضاً، ويبدأ الشعر في الخفة ويتحول إلى اللون الرمادي، كما يظهر الشيب وتزداد نسبة وزن الجسم التي ترجع إلى الدهون، وتكون مشكلة السمنة أكثر حدة عند النساء، كما تقل القوة العضلية بشكل مستمر. وأن من أهم مظاهر النمو الجسمي التي يتميز بها الفرد في مرحلة وسط العمر ما يأتي: (الجلد يفقد مرونته مما يؤدي إلى ظهور التجاعيد عليه. تفقد بعض أعضاء الجسم مرونتها أيضاً. يبدأ الشعر في الخفة ويتحول إلى اللون الرمادي. كما يظهر الشيب على الشعر. تزداد نسبة وزن الجسم. ظهور مشكلة السمنة لدى النساء. قل الكفاءة في التنفس. ظهور الأمراض على أجهزة الجسم. التغير في أعضاء الحس حيث يبدأ هبوط القوة البصرية لدى الفرد، ويبدأ إنسان العين بالتناقص مما يؤدي إلى قلة الضوء الذي يدخل إلى العين. ظهور فقدان السمع، وخاصةً إدراك النغمات ذات التردد المرتفع، ويحدث نقص بسيط في حواس الذوق والسمع والحساسية للمس في أواخر الأربعينيات من عمر الإنسان، ويزداد النقص مع التقدم في العمر. وتحدث تغيرات على الجهاز العصبي للفرد فيتناقص وزن المخ. تظهر عليه تغيرات جوهرية في أعضائه الجنسية والتناسلية خاصة الإناث والتي يُطلق عليها سن اليأس مما يؤدي إلى نقص الهرمونات الجنسية.

■ أن القدرات العقلية المعرفية تصل إلى قمة أدائها خلال مرحلة الرشد المبكر إضافةً إلى أن القدرة على إدراك العلاقات المعقدة تؤدي في هذه المرحلة من العمر بدرجة عالية من الكفاءة وأن العديد من القدرات الابتكارية المتميزة بالأصالة والمرونة تكون في أعلى مستوياتها. وتبلغ الذاكرة بنوعها قصيرة المدى وطويلة المدى ذروتها خلال مرحلة الشباب؛ لأن جميع الوصلات العصبية في المخ قد اكتملت فتكون (ذاكرة الكبار أكثر انتقائية من الصغار).

في حين نجد أن الراشد في مرحلة منتصف العمر من الناحية العقلية أو النمو العقلي يتحمل مسؤولياته القانونية والاجتماعية كافة دليل على تكامل النمو العقلي ويتحمل مسؤولية سلوكه نتيجة لإدراكه الواعي للعلاقات التي تربط بين الظواهر السلوكية وحقائق الأمور المجرد وغير المباشرة كما يستطيع إدراك المستقبل القريب والبعيد، إضافةً إلى إدراكه الواعي للمواقف بأسلوب واقعي ومنطقي

وعقلاني ولم تعد الآراء والأفكار الاجتماعية والسياسية والاقتصادية مقبولة إلا بعد تمحيصها ومناقشتها وقياسها، كما تظهر لديه القدرة على النقد البناء مع الميل إلى القراءة لدى الشرائح المتعلمة مع الجدية في مزاولة المهنة والاستمرار في صيغة أو طريقة للارتزاق الأعمال الحرة أو أحد المهن المختلفة الأخرى، والقدرة على التركيز والتفكير المنطقي ومتابعة المواضيع والانتباه لكل جزئيات الموقف أو المشكلة أو الموضوع. ومن أهم المشكلات المعرفية التي تظهر أحياناً في مرحلة منتصف العمر اضطرابات الإدراك، والذي يتمثل في الآتي:

- الهلوسات: وهي إدراك خاطئ لمثير حسي موجود في الواقع الخارجي مثل الهلوسات السمعية والبصرية والشمية والذوقية واللمسية.
 - الخداع: هو إدراك خاطئ مع وجود مثير حسي، ويوجد الخداع عن طريق السمع والبصر والشم والتذوق واللمس.
- توصيات البحث:**

يوصي البحث بعددٍ من التوصيات العلمية التي بدورها ستسهم في حل الإشكاليات التي تطرأ على المراحل العمرية في حياة الإنسان، ومنها التوصيات الآتية:

- إجراء المزيد من الدراسات التربوية المقارنة لمظاهر النمو الاجتماعية والنفسية في كلا المرحلتين العمريتين مرحلة الرشد المبكر (الشباب) ومرحلة الرشد الوسطى (وسط العمر) من أجل الوصول إلى نتائج علمية تبين أبرز الاختلافات والفروق والتشابهات إن وجدت بين كلا المرحلتين العُمريتين.
- تنظيم المؤتمرات والندوات والحلقات الدراسية والبرامج التدريبية المرتبطة بمجال تعليم نفس الكبار مما يساهم في الترويج لهذا المجال، وتكوين روابط وصلات مع المؤسسات والأفراد المهتمة بهذا المجال الهام والذي يشمل أغلب شرائح المجتمع.
- إجراء دراسات ميدانية للحصول على نتائج علمية تسهم اسهاماً فعالاً في قياس نسبة الذكاء لدى الأفراد في مرحلة الرشد المبكر، وأيضاً في مرحلة الرشد الوسطى (وسط العمر) من أجل الوصول إلى مقياس مُقنن للذكاء حسب الظروف البيئية والمؤثرات الاجتماعية التي تؤثر بشكل أو بآخر على النمو العقلي ونسبة الذكاء لدى الأفراد في مراحلهم العمرية المختلفة.

مراجع البحث:

1. القرآن الكريم.
2. ابن كثير (2005). تفسير القرآن العظيم. ج4. ط4. دار صادر: بيروت.
3. ابن كثير (ت: 77هـ) (1419). تفسير ابن كثير. تحقيق: محمد حسين شمس الدين. ج4. ط3. دار الكتب العلمية، منشورات محمد علي بيضون - بيروت.
4. أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف؛ الختاتنة، سامي محسن (2012). علم نفس النمو. مركز دبيونو لتعليم التفكير: الأردن.
5. أبو حطب، فؤاد (د. ت). علم نفس النمو من منظور إسلامي. المجلة التربوية الإسلامية. الكويت. جامعة الكويت. كلية التربية.
6. أبو حطب، فؤاد وصادق، أمال (1999). نمو الإنسان من مرحلة الجنين إلى مرحلة المسنين. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية. ط4.
7. أبو عمشه، عدنان (2012). الكهولة. الموسوعة العربية على الشبكة العنكبوتية <https://www.arab-ency.com/ar>. نُظر بتاريخ 26-2-2017.
8. إسماعيل، محمد عماد الدين (2010). الطفل من الحمل إلى الرشد. دار الفكر: الأردن.
9. الأشول، عادل عز الدين (1998). علم نفس النمو. الناشر مكتبة الأنجلو المصرية: القاهرة.
10. الباقي، علاء عبد (2013). النمو الإنساني واحتياجات النمو السوي من الحمل إلى الشيخوخة في الإسلام وعلم النفس. عالم الكتب: القاهرة.
11. بن صغير، أسماء (2011). الوحدة النفسية لدى المعاق بصرياً. رسالة ماجستير في علم النفس، جامعة بسكرة - الجزائر.

12. بهادر، سعدية (1986). في علم نفس النمو. دار البحوث العلمية للنشر: الكويت.
13. النثل، شادية أحمد. (2005). علم النفس التربوي في الإسلام. عمان: دار النفائس.
14. جابر، جابر عبد الحميد (2008). نظريات الشخصية. القاهرة: دار النهضة العربية، ط3.
15. الجعب، نافذ (2011): دور الشباب في عصر العولمة. وزارة التربية والتعليم العالي الفلسطينية، مديرية التربية والتعليم - رفح، ورقة عمل مقدمة لمؤتمر الشباب ثقافة الأمل وفكر المستقبل.
16. جلال، سعد (1996). الطفولة والمراهقة. الطبعة الثانية. دار الفكر العربي: القاهرة. مصر.
17. جميل، رضوان (2012). علم نفس النمو أساسيات وتطبيقات. دار الفكر المعاصر: القاهرة. عبدالغفار، عبدالسلام (2007). مقدمة في علم نفس النمو. دار النهضة العربية: القاهرة.
18. حمام، فادية؛ مصطفى، على (2003). علم نفس النمو. السعودية: دار الزهراء.
19. حنورة، مصري (2009). الشخصية والصحة النفسية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية. ط3.
20. الخالدي، عمر ناصر (2006). المرجع في علم نفس النمو. دار الشرق: عمان.
21. خوج، هشام (2013). علم نفس النمو. الدار السعودية: جدة.
22. الدايري، صالح حسن (2008). سيكولوجية الإبداع والشخصية. ط 1. دار صفاء للنشر والتوزيع: الأردن.
23. الدويش، محمد بن عبد الله (2001): تربية الشباب؛ الأهداف والوسائل، الرياض، المملكة العربية السعودية.
24. رضوان، محمد نصر الدين (1997). المرجع في القياسات الجسمية، دار الفكر العربي، القاهرة.
25. الريماوي، محمود عودة (2009). علم النفس التطوري. دار الشركة العربية المتحدة بالتعاون مع جامعة القدس المفتوحة: القاهرة.
26. الزهراني، نجمة (2005). النمو النفسي والاجتماعي وفق نظرية أريكسون وعلاقته بالتوافق والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بمدينة الطائف، رسالة ماجستير، كلية التربية، المملكة العربية السعودية: جامعة أم القرى.
27. الزينتاتي، محمود (2010). مقدمة في علم نفس النمو. دار واصل: طرابلس.
28. الزيني، محمود (1998). سيكولوجية النمو والدافعية (الأسس والتطبيقات الرياضية ورعاية الشباب). دار الكتب الجامعية: القاهرة.
29. سليم، مريم (2002). علم نفس النمو. بيروت: دار النهضة العربية.
30. سليم، مريم (2002). علم نفس النمو. دار النهضة العربية: بيروت.
31. السيد، فؤاد البهي (1998). الأسس النفسية للنمو من الحضارة إلى الشيوخة. دار الفكر العربي: القاهرة.
32. السيد، فؤاد بهي (1998). الأسس النفسية للنمو. دار الفكر العربي: القاهرة.
33. الشاذلي، عبد الحميد محمد (2001). الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية. ط2. المكتبة الجامعية: الإسكندرية.
34. شاكر، حمدي (1998). مبادئ علم نفس النمو في الإسلام. دار الأندلس: حائل.
35. الشعراني، إلهام (2009). المرجع الشامل في علم نفس النمو. دار صادر: بيروت.
36. الصمادي، عبد القوي (1998). علم نفس النمو. وزارة التربية والتعليم: اليمن.
37. الصوفي، حمدان (2004): تصور تربوي مقترح لمواجهة أخطار استخدام شبكة الانترنت لدى فئة الشباب، المؤتمر التربوي الأول " التربية في فلسطين وتغيرات العصر " (23-24/11/2004)، الجامعة الإسلامية بغزة، فلسطين.
38. الطاهر، محمد ناصر (2010). دراسات في علم نفس النمو. دار الفكر العربي، لبنان.
39. الطبري، محمد بن جرير بن يزيد بن كثير بن غالب الأملي، أبو جعفر (المتوفى: 310هـ). جامع البيان عن تأويل آي القرآن: تفسير الطبري. تحقيق: عبد الله بن عبد المحسن التركي. دار هجر للطباعة والنشر والتوزيع والإعلان: المملكة العربية السعودية.

40. الطواب، سيد محمود (1995). *النمو الإنساني أسسه وتطبيقات*. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
41. الطيب، محمد عبد الظاهر (1994). *مبادئ علم النفس العام*. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
42. عجاج، سيد أحمد (2008). *علم نفس النمو*. مركز التنمية الأسرية: بيروت.
43. العزة، سعيد حسني (2002). *سيكولوجية النمو*. الدار العلمية الدولية: عمان.
44. العزة، سعيد حسني (2010). *سيكولوجية النمو في الطفولة*. عمان: الدار العلمية، دار الثقافة. ط2.
45. عقل، محمود عطا (1998). *النمو الإنساني: الطفولة والمراهقة*. دار الخريجي: الرياض.
46. علاونة، شفيق (1994). *سيكولوجية التطور الإنساني*. عمان: دار الفرقان.
47. العيد، سليمان قاسم محمد العيد (1418). *مكانة الشباب في الإسلام*. المؤتمر العالمي الثامن للندوة العالمية للشباب الإسلامي المقام في العاصمة الأردنية عمان.
48. العيسوي، عبد الرحمن (1999). *سيكولوجية نمو الإنسان*. دار المعرفة الجامعية: الإسكندرية.
49. غانم، محمد حسن؛ قليبوي، خالد محمد (2011). *علم نفس النمو*. مكتبة خوارزم العلمية: المملكة العربية السعودية.
50. قناوي، هدى محمد؛ عبد المعطي، حسن مصطفى (2001). *علم نفس النمو*. دار قباء: القاهرة.
51. كامل راتب، أسامة (1999). *النمو الحركي، مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق*. الطبعة الأولى. دار الفكر العربي. القاهرة.
52. مخيمر، هشام محمد (2000). *علم نفس النمو*. أشبيليا للنشر: المملكة العربية السعودية.
53. معوض، مجود ميخائيل (1994). *سيكولوجية النمو*. دار الفكر الجامعي: الإسكندرية.
54. ملحم، سامي محمد (2004). *علم النفس النمو دورة حياة الإنسان*. دار الفكر: الأردن- عمان.
55. المليجي، عبد المنعم (1987). *النمو النفسي*. مكتبة مصر: القاهرة.
56. الهاشمي، عبد الحميد (1979). *علم النفس التكويني أسسه وتطبيقاته من الولادة إلى الشيخوخة*. دار المجمع العلمي: جدة.
57. ياسين، صالح علي (2009). *النمو الإنساني: نظريات وتفسيرات*. دار عبادي: اليمن.
58. Keniston, K. (1971). *Youth and dissent: The rise of a new opposition*. New York: Harcourt Brace Jovanovich.
59. Kimmel, C.B. and Powell, S.L(1980). *Brain neurons that project to the spinal cord in young larvae of the zebrafish*. Soc. Neurosis. Abstr. 6: 628.
60. www.ketalbpedia.com.
61. Erikson, Erik (1963). *Childhood and society*. New York: Norton First published in 1950. p.272.
62. Erikson, Erik (1968). *Identity: youth and crisis*. New York: Norton, p.51-96.
63. Erikson, Erik (1980). *Identity: and the Life Cycle*. New York: Norton, (First published in 1959). p.1 1-12.
64. Erikson, Erik (1982). *The Life Cycle Completed*. New York: Norton.
65. Wang, W. (1997): *The Psychosocial Development of Children and Adolescents in the People's Republic of China: An Eriksonian Approach*. International journal of Psychology 32(3). (Informaworld.com). accessed on 20-2-2017.
66. Merriam S., and Mohamad, M. (2000). *How Cultural Values Shape Learning in Older Adulthood: The Case of Malaysia Adult Education Quarterly.*; Vol. 51. pp45-63.
67. www.framadani.com.
68. Hurlock, E. B. (1980). *Developmental Psychology*. New York: Mc Graw-Hill.