

في أي عمر يبلغ الإنسان ذروته في الحياة؟

قد يبدو التّقدّم في عمر الإنسان مشهدًا مرعبًا، لكن كشفت ثروة من الدراسات العلمية أن الشباب ليس بالأمر الجيد كما نتوقعه. هناك العديد من الحالات التي يبلغ فيها البشر ذروة نشاطهم على نحو حسن في متوسط وأواخر أعمارهم. ويمتلك المراهقون على سبيل المثال الحيوية كنقطة في صفهم، لكن عادة ما يكون البشر الأكبر سنًا أكثر استقرارًا من الناحية النفسية. وقس على ذلك العديد من الظواهر التي يختبرها الناس خلال مرحلة نضوجهم.

هناك العديد من النقاط التي تحدد متوسط معدل عمر الإنسان الذي ميزه العلماء والذي معناه أن جميع تلك القيم تُحدد وظيفيًا.

يُحدّد البعض منها أيضًا بشكل عام، غير خاضع لمحاكمات مضبوطة، لذا فهناك احتمالية أن التقديرات الشخصية لا تعكس صورة أكثر واقعية.

لكن في العديد من الحالات، تُواصل الأرقام بالارتفاع فجأة لسبب هو أن الشباب لا يشكل منعطفًا حادًا في الحياة.

حدّد العلم عمر الإنسان الأكثر ازدهارًا لبعض المهارات، إليك بعضها:

1- التوقيت الأسهل لتعلم لغة ثانية هو بين السابعة أو الثامنة من العمر:

مازال هذا الموضوع محط نقاش لعلماء اللغة وأخصائي علم النفس، لكن هناك قبول شائع مفاده أن تعلم لغة ثانية يكون أسهل عند غالبية البشر عندما يكونون بسن أصغر، بشكل عام قبل سن البلوغ.

2- تبلغ مقدرة الدماغ على المعالجة ذروتها في سن الثامنة عشر:

إحدى الطرائق الرئيسية التي يقيس خلالها علماء الإدراك مقدرة دماغك على المعالجة هي ما يعرف بمقياس اختبار تشفير الرمز الصغير، حيث أنهم يمثلون الأرقام برموز معينة ثم يطلبون منك إعطاء الرموز الصحيحة المقابلة لمجموعة محددة من الأرقام.

وفقًا لدراسة نشرت في العام 2016م، حقق وظيفيًا أبناء الثامنة عشر نجاحًا أفضل في الاختبار.

3- تبلغ مقدرة تذكر الأسماء غير المألوفة ذروتها في الثانية والعشرين من العمر:

تعرضنا جميعًا لمثل هذا الموقف: قابلت شخصًا جديدًا للتو، حيث ما لبثت أسماؤهم أن تدخل من إحدى أذنيك لتخرج من الأخرى، يغدو هذا الأمر أقل احتمالية في الوقوع عندما تكون في الثانية والعشرين أو ما يدنوها من عمر الإنسان، وفقًا لدراسة في العام 2010م.

4- النساء أكثر جاذبية للرجال وهن في الثالثة والعشرين من أعمارهن بينما تزداد جاذبية الرجل بالنسبة للمرأة بازدياد عمر الرجل:

ألّف أحد مؤسسي موقع المواعدة الإلكترونية OKCupid كتابًا يدعى Dataclym يستخدم فيه معلومات من موقع المواعدة السابق للإجابة عن استفسارات حول الحب والمواعدة والعلاقات.

طبقًا لتحليل بيانات الكتاب، يجد الرجال النساء أكثر جاذبية وهن في أوائل العشرينات من أعمارهن. حتى ولو تقدم الرجال في العمر، فإن تفضيلهم لبنات العشرينات يبقى ذاته غالبًا. تميل بنات العشرينات من ناحية أخرى لتفضيل الرجال الأكبر منهن قليلًا (بسنة أو سنتين) وتفضل بنات الثلاثينات الرجال الذين يكبرنهن ببضع سنين.

تنويه: لا تشكل مجموعة المعلومات الواردة من هذا الموقع عينةً من المجتمع، فهي تعتمد على بيانات واردة من مستخدمي الموقع فقط.

5- يبدأ الرضا عن الحياة ببلوغ ذروته في سن الثالثة والعشرين:

كشف استطلاع لـ 23,000 شخص في ألمانيا بأن أبناء الثالثة والعشرين كانوا راضين عن حياتهم، مع أخذ جميع الجوانب بعين الاعتبار.

6- تبلغ قوة الشخص ذروتها في الخامسة والعشرين من العمر:

تكون عضلاتك في أوج قوتها عندما تكون في الخامسة والعشرين من العمر، تحافظ العضلات غالبًا على قوتها لـ 10 أو 15 سنة، حيث تشكل هذه إحدى السمات التي يمكن تطويرها بسهولة.

7- الرغبة في حياة مستقرة تبلغ ذروتها في عمر الـ 26:

تقول قاعدة الـ 37% في علم الإحصاء أنك ببلوغ الـ 26 من العمر ستكون قد قابلت ما يكفي من الأشخاص لاتخاذ بضعة خيارات صارمة دون الانتظار طويلاً وأنت تراقب من حولك يتأهلون بمعزل عنك.

وفقاً لإحدى الدراسات الحديثة فإن معدل **الطلاق** هو الأقل بين الأشخاص الذين تزوجوا في الفترة الواقعة بين عمري الـ 28 والـ 32.

8- العمر الوسطي لنخبة قاطعي سباق الماراتون بنجاح هو 28:

وفقاً لإحدى عمليات تحليل خمسين عاماً من سباق الماراتون، فإن عمر الإنسان الوسطي للمشاركين الذين أكملوا السباق في ساعتين فقط كان 28 سنة.

9- تبلغ كتلة العظم ذروتها في سن الـ 30:

تبلغ عظامك ذروة قوتها وكثافتها في سن الثلاثين. لذا بمقدورك الحفاظ على جرعات عالية من الكالسيوم وفيتامين د للحفاظ على صحة مديدة لعظامك، لكنها ستبدأ تدريجياً بالتراجع.

10- يبلغ لاعبو الشطرنج ذروتهم في سن الـ 31:

أراد العلماء معرفة فيما إن كانت المهارات الفيزيائية والذكائية تتغير مع تقدم الأشخاص في العمر، لذلك أجروا دراسة على خبراء الشطرنج المهرة. من خلال أخذ النتائج التي حققها 96 خبيراً ماهراً طيلة فترة الدراسة، تمكن العلماء من الخلوصل إلى أن المتنافسين يقدّمون وسطياً أفضل ما لديهم في سن الـ 31.

11- تبلغ ذروتك في حفظ الوجوه الجديدة في سن الـ 32:

كشفت تجربة مخبرية أن مقدرة الأشخاص على الإدراك السريع والدقيق للوجوه الغريبة التي تُشاهد للمرة الثانية بلغت ذروتها في سن الـ 32. لكن وأنت في الـ 32 ستكون قد ابتعدت تسع سنوات عن ذروتك في تذكر الأسماء، في جميع الأحوال ربما تحتاج للطلب منهم التعريف عن أنفسهم مرة أخرى.

12- يحقق الفائزون بجائزة نوبل اكتشافاتهم وسطياً في سن الـ 40:

وفقاً لدراسة أجراها المكتب الوطني للبحوث الاقتصادية، فإن عمر الإنسان الوسطي للأشخاص الذين يفوزون بجائزة نوبل هو 40 عاماً.



إن كنت لا تعتقد أنك على الطريق الصحيح للفوز بجائزة نوبل، يقول مؤلفو الدراسة أن الفرصة ماتزال مفتوحة لتحقيق إنجازات أخرى عظيمة، فالبشر يميلون لإخراج أفضل إنجازاتهم على الإطلاق في منتصف أعمارهم.

13- تبلغ رواتب النساء ذروتها في الـ 39 من العمر، أما الرجال في الـ 48 من العمر تقريبًا:

طبَّعًا، من المتوقع أن يواصل راتبك بالارتفاع ليواكب التضخم المالي، لكن هل سيمكنك ذلك فعلًا من شراء المزيد من الأشياء طالما أنك تتقدم في العمر؟

وفقًا لتحليل أنجزه مقياس الدفع Payscale، يبلغ المدخول المالي للنساء ذروته في سن الـ 39، بمعدل وسطي مقداره \$60,000. يعتبر ذلك جزئيًا لأن رواتب النساء تبدأ بالارتفاع ببطء شديد عندما يبلغن قرابة سن الـ 30. تبلغ رواتب الرجال ذروتها في سن الـ 48 أو الـ 49 تقريبًا، بمعدل وسطي قريب من الـ \$95,000.

14- يبلغ فهمك لمشاعر الآخرين ذروتها في الأربعينات والخمسينات من العمر:

جمع العلماء قرابة الـ 10,000 شخص، ثم عرضوا عليهم صورًا مركزة على محيط أعين أشخاص عندهم مشاعر معينة، ثم سألوهم عن وصف الشعور الذي ينتاب الشخص في كل صورة. فوجدوا أن أبناء الأربعينات والخمسينات من العمر كانوا الأكثر قدرة على تحديد مشاعر الشخص بالاعتماد على صورة العينين فقط.

15- تبلغ المهارات الحسائية ذروتها في سن الـ 50:

من المؤكد أنك تعلمت جداول الضرب في المدرسة الابتدائية، لكن أثبت أن أبناء سن الـ 50 أفضل في الإجابة على الأسئلة الحسائية ذهنيًا.

16- يعود الرضا عن الحياة ليلبلغ ذروته ثانية في سن الـ 69:

أتذكر تلك الدراسة التي حدثت في ألمانيا وكشفت عن أن أبناء الـ 23 كانوا راضين عن حياتهم؟ بعد مقارعة الحياة في متوسط العمر، يعود الرضا عن الحياة ليلبلغ ذروته ثانية في سن الـ 69 تقريبًا. ما يثير الاهتمام أكثر أن للأشخاص فوق سن الـ 60 رضاء أفضل عن الحياة مقارنة بأبناء الـ 55 وما فوق حيث من المتوقع أن هؤلاء سيشعرون أنهم يبعدون خمس سنوات عن بلوغ سن الرضا عن الحياة.

17- تبلغ المفردات ذروتها في أواخر الستينات وبداية السبعينات من عمر الإنسان:



أُثبت أنّ نتائج اختبارات الأشخاص لاختيار المفردات المتعدد يواصل الصعود في أواخر الستينات وأوائل السبعينات من العمر. حيث أنك لا تحتاج للجلوس وقراءة كامل المعجم للوصول إلى ما تريد من المفردات.

18- يشعر الأشخاص بالرضا عن أجسامهم بعد سن الـ 70:

كشف استطلاع لمؤسسة غالوب أن ثلثي الأمريكيين ممن هم فوق الـ 65 من العمر قالوا بأنهم دائماً ما يحبون الطريقة التي يبدو فيها. تبلغ قدرة الشخص على تفهم ذاته ذروتها عند الرجال في بداية الثمانينات من العمر، في حين وافق ما يقارب الـ 75% على هذه العبارة: «تشعر دائماً بالرضا عن مظهرك الخارجي». بينما كانت معدلات موافقة النساء على تلك العبارة أقل من 70% بعض الشيء وهن في الـ 74 من العمر تقريباً.

19- يصبح البشر أكثر حكمة كلما تقدموا في العمر:

من الواضح أن الحياة هي أفضل مدرسة. طلب فريق من علماء النفس من مجموعة من الأشخاص الاطلاع حول مواضيع عن الصراع، ثم طرحوا عليهم أسئلة حول تلك المواضيع. حلّل الفريق بعض الاستجابات كالقدرة على فهم وجهات نظر الآخرين، التنبؤ بالتغيير، أخذ المسارات المحتملة المتعددة بعين الاعتبار، المعرفة بالأشياء المجهولة، والبحث عن الحلول الوسطية. وجدوا أن نتائج المجموعة الأكبر سناً والتي ضمت أشخاصاً تراوحت أعمارهم بين الـ 60 والـ 90 كانت أفضل من بقية الأعمار في كل نواحي الدراسة تقريباً.

20- تبلغ الحالة النفسية الجيدة ذروتها في سن الـ 82:

في دراسة نُشرت في تقرير الأكاديمية الوطنية للعلوم، طلب العلماء من مجموعة الأشخاص تمثيل سلماً ذي عشر درجات، بحيث ترتفع أفضل حياة ممكنة على قمة السلم وتتموضع أسوأ حياة ممكنة في أسفل السلم.

أعطت أكبر مجموعة درسوها سناً (بين عمري الـ 82 والـ 85) أعلى معدل وسطي لدرجات السلم، بـ 7 درجات تقريباً.

21- هناك احتمال كبير أن يتخذ الأشخاص قرارات مصيرية عندما تبدأ أعمارهم بالرقم 9:

هناك حقاً أمر رهيب في أسلوب تأويل الأرقام المعبرة عن يوم الولادة. وجد الباحثون لدى مراقبة الأشخاص ذوي الأعمار 29 أو 39 أو 49 أو 59 أنهم كانوا أكثر قابلية لاتخاذ قرارات كبيرة تقلب حياتهم للأفضل أو للأسوأ.



كما وجد الباحثون أن الأشخاص الذين تبدأ أعمارهم بالرقم 9 يمثلون غالبًا مجموعة من الأشخاص الباحثين عن تحقيق أمر ما، أشخاص يقضون على أنفسهم، وأشخاص يخوضون سباقات طويلة للمرة الأولى في حياتهم.