

## مراحلنا العمرية



في عقد السبعينيات عندما كنا في المرحلة الابتدائية من الدراسة روى لنا أحد الأساتذة ما يلي: كان في إحدى جامعات أوروبا أستاذ بلغ من العمر أكثر من مائة سنة ولا زال في التدريس وبكامل قواه العقلية والبدنية ولم يطرأ عليه أي نوع من التغيير الذي يطرأ على الناس الذين يجتازون هذه المرحلة من العمر ويدافع حب الإستطلاع ورغبة في العمر الطويل كان الطلبة يوجهون له السؤال التالي وبإستمرار، أستاذنا كيف وصلت إلى هذه المرحلة من العمر ولا زلت تعيش حياة يتمناها الإنسان الذي في مقتبل العمر؟ وكان هذا الأستاذ لايجيب الطلبة على سؤالهم كما يخفي أصحاب المهن أسرار مهنهم على الآخرين خوفاً من ضياع المهنة من بين أيديهم وإنتقالها إلى أناس غيرهم.

ولكن بعد إلحاح الطلبة وافق الأستاذ على إجابتهم مشروطاً أن يقوم بتأليف كتاب كامل ثم يضعه في مكتبة الجامعة ولا يطلع عليه أحد إلا بعد مماته، فطال إنتظار الطلبة حتى وافى أستاذهم الأجل وبعد مراسم دفنه توجه الطلبة إلى المكتبة للإطلاع على ذلك الكتاب وبعد فتحهم لصفحاته وجدوها بيضاء دون أن يكتب فيها شيئاً ما عدا الصفحة الأخيرة التي كتب فيها ما يلي: إذا أردت العمر الطويل والصحة الجيدة فاتبع النقاط الثلاث التالية:

أولاً: الأكل القليل: بحيث تترك المائدة أو الوجبة الغذائية وأنت لا تزال في شهية للطعام.

ثانياً: عدم التفكير وإسترجاع الهموم والمتاعب حين تأوي إلى فراشك قبل الخلود إلى النوم.

ثالثاً: تدفئة الأرجل والأطراف أثناء النوم. إنتهى كلام أستاذنا بتصرف.

وهذه الشروط التي وضعها الأستاذ في الكتاب ليست بسيطة كما نتصور إلا من بعد التمرين والممارسة اللهم إلا الشرط الثالث فهو في متناول أيدينا والذي نستفيدة من هذه الرواية سواء كانت حقيقية أو من وحي الخيال، أن الإنسان هو الذي يتحكم في عمره دون أن ننسى أن للطبيعة عوامل مساعدة، فقد نجد متوسط عمر الإنسان يختلف من بيئة إلى أخرى ومن شعب إلى آخر حيث أن للمناخ دور في ذلك إضافة إلى الظروف الملائمة والصحة والحالة النفسية لشعب دون آخر، فالعوامل كثيرة وهذا العمر الذي منحه الخالق لنا لا بد من الحفاظ عليه بقدر المستطاع أما الأشياء التي تخرج عن إرادة الإنسان فقد يعذر فيها، لذلك ورد في الخبر أن الإنسان سوف يُسئل يوم القيامة عن أشياء من بينها عمره فيما أفناه.

والمراحل العمرية التي يمر بها الإنسان منها ما يكون هو المسؤول فيها عن نفسه ومنها ما يتحملة الأهل أو ولي الأمر الذي يتولى رعايته، لأن الإنسان لا يتحمل مسؤولية سنينه الأولى التي يحتاج فيها إلى التوجيه من الأهل أو المدرسة أو المؤسسة التي ترعاه. وبعد هذه المرحلة تأتي مرحلة المراهقة وهذه المرحلة رغم صعوبتها إلا أنها مرحلة نشطة في حياة الإنسان، ومصطلح المراهقة يعني المقاربة وإن كان في التسمية نوع من التوسع حين الإطلاق، والمقصود منها مقاربة الطفل لمرحلة البلوغ وهذا يعني أن الطفل بدأ في مرحلة النضج والرشد العقلي والجسدي، وهذه المرحلة بالذات تحتاج إلى رعاية الأهل إن لم نقل مراقبتهم للطفل لأنها من أخطر المراحل التي يمر فيها الطفل قبيل البلوغ، وفي بعض المناطق الباردة يحتاج الطفل إلى عقد من الزمن بعد هذه المرحلة حتى يبلغ الحلم.

ثم يبدأ بالانتقال التدريجي الذي يفضي به إلى تغيير ملامح جسده وسلوكه وتصرفاته وهنا يبدأ الطفل في تدمير مستمر حيث أن هذه المرحلة تفجر لديه العديد من الأحاسيس، وهذه الفترة المهمة لا يمكن أن تعد بالسنين فقد تكون قصيرة على بعض الأطفال وطويلة على البعض الآخر، ولكنها بكل الأحوال ترافق الإنسان عقد من الزمن تقريباً تصاحبها قفزات سريعة تؤدي إلى تغيير ملامح الصوت والطول والوزن وما شابه ذلك.

ثم تأتي بعد هذه المرحلة مرحلة الشباب وهذه أجمل المراحل العمرية لدى الإنسان لأنها تصل به إلى النضوج البدني والعقلي على حد سواء، وتعتبر هذه المرحلة بالذات بمثابة المؤسس للمراحل اللاحقة لأنها تحدد إتجاه الإنسان سواء في التخصص أو الزواج أو علاقاته الإجتماعية وغيرها، وهنا يميل الشاب إلى الإستقلالية وشق طريقه خارج إرادة الوالدين لأنه يبدأ مرحلة جديدة من التفهم المواكب للزمن الذي يعيشه اللهم إلا إذا كان الأبوان يمتلكان الثقافة المعاصرة التي يرتضيها الشاب دون منغصات تفرض عليه من قبلهم، ويتوقف على تلك المرحلة المهمة النجاح سواء في الدراسة أو العمل، وقد تتوقف هذه المرحلة على تلك السمات حتى تأخذ مسارها الصحيح في حياة ذلك الشاب.

ثم تأتي بعد ذلك مرحلة الكهولة والتي تسمى [شباب الشيخوخة] وهذه هي مرحلة الإستقرار، التي إفتقدها

في المراحل السابقة التي كان يطمح فيها لتحقيق آمال وأحلام لا نهاية لها .

أما الآن فقد أصبح في المرحلة التي تعتبر بمثابة النتيجة لتلك المراحل بعد الفراغ من متاعب الحياة، وهنا ربما يكون قد فارق الأهل بسبب موتهم أو إنتقاله عنهم، وعند هذه المرحلة تكون رؤية الإنسان قد إتسعت فما كان يغيضه بالأمس أصبح اليوم في طور التحكم لديه لأن للعمر أحكام، فما كان يمارسه في شبابه وطفولته مع أقرانه من ضحك ومزاح وتصرفات تعتبر في وقتها صحيحة أصبح اليوم ينظر إليها نظرة مختلفة وربما يلقي اللوم على من يقوم بها وكأنه لم يمر بها .

ثم تأتي بعد ذلك مرحلة الشيخوخة وهذه هي المحطة التي تكون أشبه بنهاية المطاف والخاتمة للمحطات التي مررنا عليها بإيجاز وهذه هي المرحلة التي قال عنها تعالى: (ومن نعمه ننكسه في الخلق أفلا يعقلون) (يس 68) .

أي أن الإنسان ينقلب في هذه المرحلة رأساً على عقب، حتى أن قدراته وقواه تبدأ بالتراجع نحو الضعف والوهن ويبدأ التغيير يطرأ على خلقه أيضاً، وكذلك قال تعالى عن هذه المرحلة: (ومنكم من يرد إلى أرذل العمر لكي لا يعلم من بعد علم شيئاً) (النحل/ 70) .

أي أن الإنسان يبدأ بالضعف والنسيان بعد العلم المسبق للأشياء وقد تنهار أعصابه أمام كل المستجدات التي يمر بها والضغط النفسي الذي يمارعه وهنا يحتاج إلى نفس الرعاية التي كان بحاجة لها في سن الطفولة. وقد جمع القرآن الكريم هذه المراحل في قوله تعالى: (هو الذي خلقكم من تراب ثم من نطفة ثم من علقه ثم يخرجكم طفلاً ثم لتبلغوا أشدكم ثم لتكونوا شيوخاً ومنكم من يتوفى من قبل ولتبلغوا أجلاً مسمىً ولعلكم تعقلون) (غافر/ 67) .