

المراحل العمرية

(اسقاط على العلاقات)



للمدربة والاستشارية التربوية والوجدانية

أ. عائشة الصلاحي

المراحل العمرية

مدخل أهمية تحديد المراحل العمرية:

مفهوم المراحل العمرية مفهوم حيوي جداً، وندرسه في عدة برامج منها رسالة العمر وتقدير الذات وغيرها، ولكن الإسقاط مختلف في كل برنامج، والمراحل العمرية هنا نسقها على محورنا "مساحتي والآخرين... قصة ونام".

الإنسان له مراحل كثيرة، كل مرحلة لها خصائصها ولأننا كائن معقد جداً مكون من معتقدات وقيم وغرائز ومواهب وقدرات وخيال ورغبات وغيرها، وهذه المكونات وهذا الكوكب لا بد أن ينمو بشكل طبيعي ومنسجم وعلى نار هادئة؛ لذلك لا بد للشخص أن يعيش المرحلة التي هو فيها بالطول والعرض؛ لأنه إن لم يعيشها تنتقل معه للمراحل الأخرى وتكون جروح وندبات وبقايا أو ما تسمى بـ (الملفات العالقة).

فمن هنا كانت أهمية تحديد المراحل العمرية، وأن كل مرحلة لا بد أن تأخذ وقتها، نعيش لحظاتها ونستمتع بها حتى وإن كان هناك أخطاء، فالخطأ أمر طبيعي ووارد وهو من أساس خلقنا كبشر.

ومن أهمية تحديد المراحل العمرية معرفة هل هناك بقايا من مرحلة انتقلت لمرحلة أخرى؟ هل تحولت لملفات عالقة؟ هنا يأتي البحث عن جذور هذه الملفات العالقة، وحلها من جذورها وأصولها، وهذا هو أصل ما أقسم الله عليه باثني عشر قسماً من الظواهر الكونية العظيمة وهو التزكية، قال تعالى: "قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا".

العقل الواعي واللاواعي:

ولكي نفهم المراحل العمرية لا بد لنا من فهم ومعرفة العقل الواعي والعقل اللاواعي، وهذا ما سنتطرق إليه:

العالم دارون من أكبر عباقرة علم الأحياء، وضع نظام لتطور الكائنات الحية وقسمها بطريقة الانتقال من فصيلة إلى فصيلة أخرى بتغيرات أهمها تغير الدماغ. تبدأ الكائنات الحية البدائية بالدماغ البدائي ثم يتطور الدماغ وتزداد قوته ومهاراته من فصيلة إلى أخرى إلى أن نصل إلى الدماغ العاطفي عند الثدييات، والذي من أشد المخاوف لديه هو الرفض والنبذ، وهذا ما يجعلها تندمج وتعيش ضمن قطيع متماسك أو تجمعات. وهذا الدماغ العاطفي له مسميات عديدة، فيسموه: الباطن - اللاواعي - النصلي - الباراسيمثاوي - اللاإرادي. ثم يأتي بعد ذلك الدماغ الراقى والذي لا يوجد إلا في الإنسان فقط ويعرف هذا الدماغ بالمنطقي - المعرفي - الظاهر - الواعي - الإرادي - السيمثاوي.

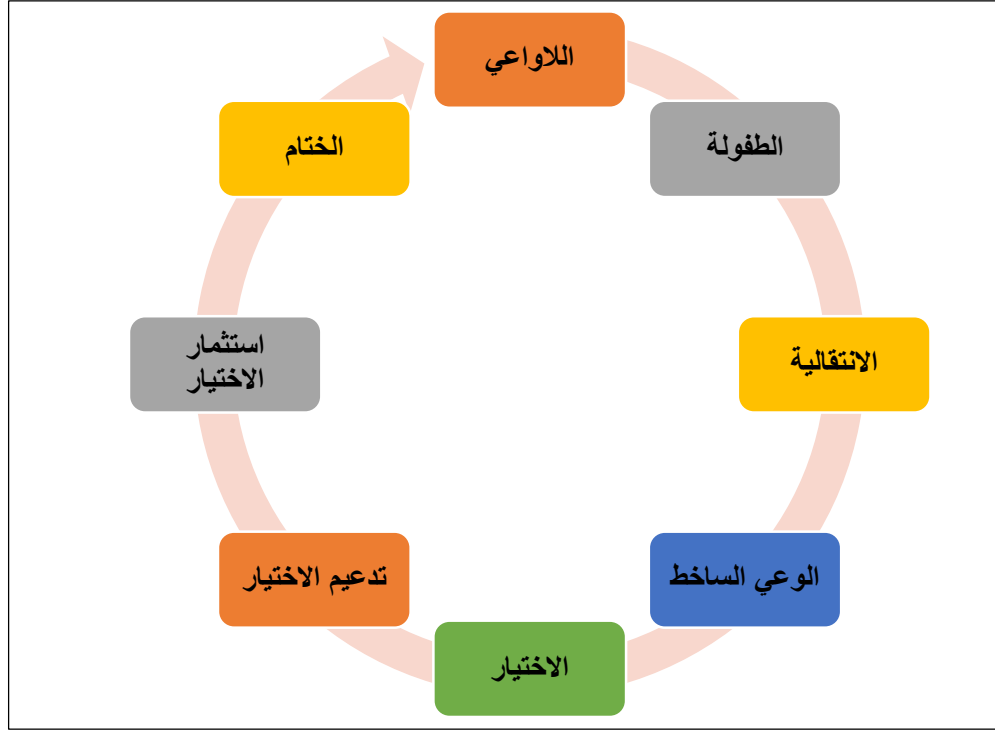
* العقل اللاواعي مسؤول عن:

- كل النشاط الفسيولوجي للجسم.
- الاضطرابات العاطفية وهي اختلالات وظيفية في الدماغ العاطفي لمعلومات مؤلفة سابقاً.
- إعادة البرمجة للدماغ العاطفي وتتم بالتعاون مع الدماغ المعرفي.
- يمتلك قدرات هائلة للشفاء الذاتي.

* أما العقل الواعي فهو مسؤول عن اتخاذ القرار (حرية الاختيار).

لو شبنها العقل الواعي واللاواعي بالسيارة، فالسيارة بكل أجزائها من هيكل ومحرك وأدوات هو العقل اللاواعي أما المقود فهو العقل الواعي، وتبقى قيادة السيارة لي أنا - التي هي الإرادة - التي تتحكم في السيارة وفي مسارها وتسير بها في الطريق الذي تختاره هي. أما إن ترك السائق القيادة للمركبة لوحدها دون تحكم منه، فقد تؤدي به إلى التهلكة. وهذا هو نفس عمل الواعي واللاواعي.

الانسجام بين الواعي واللاواعي هنا هو ما يسمى الرشده، فالرشد أن تدرك وتعي وتفهم ثم تختار وتحمل مسؤولية اختيارك. فعندما تفرق بك الطرق فكر في نهاية كل طريق قبل عبوره ثم اختر واعبر وتحمل مسؤولية عبورك.



مسار الموضوع لهدف تحسين علاقاتك بالآخرين:

- ماذا يحدث في المرحلة.
- الغاية منها لحياة الفرد.
- أهم مظاهرها.
- المفتاح (الاحتياج - الاهتمامات).

أولاً: مرحلة الطفولة:

تبدأ هذه المرحلة من صفر (نفخ الروح) إلى ٧ سنوات.

- في هذه المرحلة قوة اللاوعي هو المتحكم جداً والمسيطر؛ لذلك يتعامل الطفل في هذه المرحلة مع ما حوله بالاستكشاف، وتتطور آلياته وطرقه في الاستكشاف كلما كبر خلال هذه المرحلة.
- الغاية من هذه المرحلة هو تأسيس وبناء البرنامج الأساسي لكونه إنسان؛ لذلك يكون لديه رغبة شديدة في الاستكشاف.
- ما يحتاجه الطفل في هذه المرحلة هو الحب الحقيقي وكذلك الأمان، فيحتاج حب غير مشروط دون حماية زائدة، ويحتاج أيضاً إلى القبول المطلق؛ لذلك يجب أن توفر له بيئة آمنة، تتقبل أخطائه، تحضنه بحب، وتعلم عقله الواعي عند أخطائه وعثراته.
- مفتاح هذه المرحلة هو اللعب والاستكشاف؛ فالعيب هو المشترك في كل المستويات والأهداف.

ثانياً: المرحلة الانتقالية:

هذه المرحلة من ٨ سنوات إلى ١٢ سنة.

- في هذه المرحلة تتبدل الكثير من الأمور، فيبدأ نقل السلطة من اللاوعي إلى الواعي. حيث أن الواعي كان في سبات لمدة سبع سنوات سابقة، فتبدأ الغدة النخامية التي تعمل على النمو بإيقاظ الواعي. الواعي في هذه المرحلة يموت بالأوامر (افعل ، اترك....)، ولكنه يعمل بالخيارات؛ فضع بين يدي ابنك خيارات لفعل

الأشياء المطلوبة منه ليختار ما يريده، فالطفل في هذه المرحلة لديه شخصيتين: شخصية تميل للطفولة، وشخصية تميل لأن يكون كبير، فلا بد هنا من تهيئته وتحضيره، مع معاملته على أنه طفل حتى لو أظهر أنه بالغ وكبير.

- **الغاية من هذه المرحلة** هو تدريب الواعي وتحضيره ليصبح محل السيطرة.
- **ويحتاج** إلى تكثيف سياسة الخيارات والعواقب من وراء كل خيار، والمناقشة وتعلم أن هناك سلطات عليا.

ثالثاً: مرحلة المراهقة (الواعي الساخط):

هذه المرحلة من سن ١٣ سنة إلى سن ١٨ سنة.

- في هذه المرحلة تتفتح الذات مع تفتح كل الرغبات، تتضخم الأنا (الواعي) من أجل أن يقول أنا أختار الآن. لكن تكمن المشكلة عندما لا يتم تسليم القيادة للواعي بالاختيار في المرحلة السابقة، فيتم هنا بالإكراه؛ لذلك يسمى الواعي الساخط، فالواعي كان مربوط ١٢ سنة لم يتدرب ولم يتمرن، ثم يخرج إلى مراهق ساخط وعدواني، فيكون إما عدواني داخلي صامت منعزل ساكت رافض لكل شيء، أو عدواني خارجي فتصدر منه تصرفات عدوانية خارجية مثل التكسير أو الضرب. فإن لم يتم تدريب الواعي بشكل جيد فيكون مراهق لا يتحمل المسؤولية.
- ومن مخاطر هذه المرحلة أن كل الرغبات منفتحة، فيريد تجريب كل شيء ويريد إثبات ذاته، ويرسم حدود لنفسه رغم أنه ملخبط لأن جسمه ملخبط ومختل التوازن بسبب النمو.
- **الغاية من مرحلة المراهقة** هو إجبار العقل الواعي على تسلم القيادة.
- **يحتاج** أن تحترم الأنا المتضخمة وتعلمها التفاوض والصفات العادلة، تحبه وتشاركه أحلامه واهتماماته بما لا يضر.

رابعاً: مرحلة الشباب (الاختيار):

هذه المرحلة من سن ١٩ سنة إلى ٢٩ سنة.

- في هذه المرحلة تهدأ الثورة الهرمونية، ويرشد الواعي. ويبدأ تعدد الخيارات وتفتح أبواب الحياة أمام الشاب، فيكون شجاع جداً، متحمس، يصنع خط حياته، ولديه رغبات وطاقات وقدرات، وعنده إخلاص للأشياء التي يعتنقها. وهنا يكون الشاب راشد إن كان يرى الخيارات أمامه، ويختار ويتحمل مسؤولية خياراته، لكن إن كان الواعي لم يستفد من مرحلة المراهقة فالخيارات في مرحلة الشباب تكون كوارث، فيتزوج باختيار أمه ويدخل تخصص مع زميله ويسافر مع قبيلته وغيرها من الخيارات العشوائية.
- **الغاية من هذه المرحلة** أن يختار مساره ويستقل عنك بالفعل، بالشجاعة والحماسة، لا بد أن يكونوا دماء جديدة لينبروا كل جيل، وهي ديناميكية لحفظ الحياة.
- **يحتاج** أن تكون له الصديق والمستشار، مع مسافة كافية.

خامساً: مرحلة تدعيم الخيارات:

هذه المرحلة من سن ٣٠ سنة إلى سن ٣٩ سنة

- بعد مرحلة الاختيار تأتي مرحلة تدعيم الخيارات التي رسا عليها في المرحلة السابقة.
- **الغاية من هذه المرحلة** تثبيت الإنسان للمرحلة الأكثر أهمية فهنا يتضخم الجذر ويستقر، فإن كان - مثلاً - في بيت إيجار يريد بيت ملك، وإن كان يمشي يريد سيارة، وإن كان لديه شهادة بكالوريوس يريد أن يكون لديه ماجستير ودكتوراه.

فعندما تكون خياراته في المرحلة السابقة خاطئة، يرتفع لديه مستوى الخوف ويتعود على الجمود، لكن الرسول صلى الله عليه وسلم علمنا الشجاعة فمن حلف على شيء ورأى شيئاً خيراً منه فليأت الذي هو خير وليكفر عن يمينه. فكن شجاعاً، وقم بالتغيير إن كنت خاطئاً، وعش حتى آخر لحظة.

- **يحتاج دائماً أن تذكره باستقلاله وقوته الذاتية وأن يكون سعيد.**

سادساً: ما بعد الأربعين (استثمار الخيارات):

- هو العمر الحقيقي لاستثمار خيارات وجهود ما سبق، الدماغ هنا يكتمل؛ لذلك كان هذا العمر هو العمر الذي تحمّل فيه الأنبياء تكاليف الرسالة. هذه المرحلة تسمى مرحلة المراجعة الإجبارية لكل ما سبق، فإن كانت الخيارات والمراجعة وفق أمور منطقية يحدث انسجام وتوافق وازدهار، فيكون استثمار لكل الكنوز التي معه والتخلي عن أمور لا فائدة منها، فيحدث استقرار وبداية لمشروع الحياة.
- أما السيناريو الثاني أن يعمل مراجعة فيشعر باستياء ونقمة وتخلط عنده المشاعر، فينتكس إلى المراهقة (الوعي الساخط)، وتسمى أزمة منتصف العمر وقد يحدث اكتئاب وولولة قد تصل إلى انحرافات أخلاقية.
- **يحتاج إلى الاحترام والتقدير والعون والايمان به للنهاية،** حيث أنهم يشعرون بأنهم لا فائدة منهم فتظهر عندهم أمراض وآلام؛ لذلك يجب أن نحوطهم ونرعاهم ونشغلهم بهوايات وأشياء يستمتعوا بها ونعتني بهم ونعطيهم معنى للحياة. أخط نفسك أنت بمن يحبك حتى تنجو.

والمفتاح السحري لكل المراحل هو القدوة ...

❖ إحراق المراحل:

معنى إحراق المراحل هو أن يُجبر أحدهم أن ينتقل من مرحلة إلى أخرى، فمثلاً لا يعيش الطفل مرحلة الطفولة نتيجة لظروف داخلية أو خارجية، فالذي سيحصل هنا أنه سيكبر وتظهر الأشياء التي لم يعيشها في تلك المراحل، والحل هنا أن يتسامح معها ويعيشها ويمارسها مع شيء من الترشيد.

❖ تخطي المراحل:

معنى تخطي المراحل هو أن يختار الشخص أن ينضج سريع دون أن يُجبر، فالبينة من حوله ممتازة؛ لذا يتم تجهيز الوعي فينضج سريع ويكون راشد وإن كان في مرحلته التي هو فيها، فهو يعيش مرحلته لكنه يمارس مميزات المرحلة الثانية. مثال ذلك الصحابي الزبير رضي الله عنه كان عمره ست سنوات وهو طفل يلعب لكنه مارس الرشد عندما تخاطب هو وعمر بن الخطاب.

ومن هنا تنشأ جمال الأعمار الخمسة،،،

تطبيق عملي:

بعد تعلمك للمراحل العمرية حدد:

- ١- بأي مرحلة عمرية أنت فيها الآن؟ وهل هناك بقايا (احتياجات) من مرحلة أو مراحل سابقة لم يتم إشباعها؟ ثم طور خطة فيها مفتاح المرحلة أو المراحل التي فيها بقايا...ليتم الونام مع نفسك.
- ٢- اختر شخص أنت على علاقة معه وهو قريب منك وتريد أن تعمل معه ونام ثم حدد بأي مرحلة عمرية هو فيها الآن؟ وما هي البقايا من المراحل السابقة؟ ثم طور خطة فيها مفتاح مرحلته الحالية + مفتاح المرحلة أو المراحل التي لديه بقايا فيها...ليتم الونام معه.