علم النفس

المراهقة

د. ماريا جرامينو

كتبت د. ماريا جرامينو
إخصائية نفسية إكلينيكية ـ معالجة نفسية إستراتيجية
دكتوراه في علم النفس للفنون والآداب

□ □ □

المراهقة: يعني هذا المصطلح المرحلة الانتقالية من التطور بين الطفولة وسن الرشد.

وكلمة المراهقة باللغة الإنجليزية Adolescence مشتقة من الكلمة اللاتينية: Adolescere وتعني الزيادة أو النمو السريع أو الكثيف.

وخلال تلك الفترة من الحياة بين سن العاشرة والعشرين، يواجه الشخص مجموعة متنوعة من التغيرات البيولوجية والعديد من الأمور الشعورية والعاطفية.

ويمكن أن تتصف مرحلة المراهقة بالإجهاد والاضطراب، وبأنها مرحلة مليئة بالحركة والزخم في حياة الإنسان.

وقد تم تعريفها كفترة يمر الصغار خلالها بما يلي:

1 ـ الإحساس بشكل أكبر بالهوية النفسية.
2 ـ التركيز على الذات والتناوب بين انخفاض تقدير الذات وعلو التوقعات والتطلعات.
3 ـ تقلب الحالة المزاجية.
4 ـ تأثر الاهتمامات وأسلوب ارتداء الملابس بالأقران والزملاء.
5 ـ الشعور بالحرج أو الغرابة من الذات أو الجسد.
6 ـ تطوير فئات التفكير المجرد.
7 ـ تحسن القدرة على استخدام الحديث للتعبير عن الذات.
8 ـ إدراك أن الوالدين لا يتمتعان بالكمال والتعرف على أخطائهما.
9 ـ إبداء قدر أقل من العاطفة نحو الوالدين مع تدني مستويات الأدب في بعض الأحيان.
10 ـ كثرة الشكوى من تدخل الوالدين في استقلاليتهم ومحاول زيادة تلك الاستقلالية عن الوالدين.
11 ـ الميل إلى العودة إلى السلوك الطفولي، خاصة عند التعرض للإجهاد والتوتر.

وأثناء فترة المراهقة يكون النزاع والتعارض أمرا عاديا. ومن أحد أسباب ذلك اختلاف ونضج الأجزاء المختلفة من الجهاز العصبي. أما الجزء العاطفي من المخ (اللب) فيتطور بمعدل أسرع من الجزء الذي يتحكم في المعرفة، وهو (الفص الأمامي). وهذا الاختلال في التوازن أثناء النمو قد يمثل علامة على الاعتلال الذهني، ولكنه ليس كذلك.

وغالبا ما يقسم علماء النفس المراهقة إلى ثلاث مراحل متميزة: المبكرة، والوسطى، والمتأخرة.

ويعتمد سلوك المراهقين على ثقافتهم، وتنشئتهم وتعليمهم. ويفضل المراهقون قضاء أوقاتهم مع أقرانهم من نفس الفئة العمرية.

ويزداد التعارض بينهم وبين والديهم في هذه المرحلة نظرا إلى محاولة المراهقين إيجاد نوع من الانفصال والإحساس بالاستقلالية. ونتيجة لذلك، يشعر الوالدان ـ في الغالب ـ بالافتقاد للحب والاحترام. وفي تلك المرحلة قد يكون من المفيد للوالدين مراعاة أنهما مرا بالمراهقة، وأن المراهقين لم يصبحوا آباء بعد.

وتعني المراهقة خوض حالة من الشعور «بأنك لم تعد طفلا»، ولكنك لم تصل بعد إلى مرحلة «الرشد»، وبأنك لست مستقلا في حين تشعر برغبة قوية في الحصول على الاستقلالية.

وغالبا ما يشعر الوالدان بالتهديد والامتعاض من سلوكيات المراهق، وتأتي ردود أفعالهما في شكل تقييد لحرية المراهق أو معاقبته، أو مجرد التجاهل وغض الطرف عن تلك التغيرات. ولا يساعد هذا التصرف في ضبط سلوكيات المراهق.

ومن الضروري أن يشعر المراهق بحرية التعبير عن نفسه، بما يحمله من أمور تتطلبها طبيعة الفترة الانتقالية، واستخدام غضبهم بطريقة بناءة. وهذا هو العمر الذي يحتاج إلى أقصى قدر من الاهتمام والإرشادات، حتى يتسنى للمراهقين بناء شخصيتهم دون أن يكونوا نسخة من آبائهم أو أقربائهم.

drop of change

Drop of Change

للتواصل والتحدث مع الدكتورة مباشرة كل خميس من الساعة 10 صباحا إلى 12 ظهراً، لا تتردد في الاتصال على الرقم: 22444429

- www.dropofchange.com.kw
- tel: 22444428 – 22444429
- mobile: 60495750
- الشرق ـ شارع الخليج ـ عمارة 1 ـ برج أحمد ـ الدور 12.

«مارينا» الكويت يحتفي بحلول رمضان المبارك بأجواء عائلية مميزة

يستقبل فندق «مارينا» الكويت زواره خلال شهر رمضان المبارك بأجواء أصيلة لا تنسى، مع باقة من العروض الاستثنائية في قالب تقليدي رمضاني أصيل وأجواء شرقية استثنائية في مختلف مرافق الفندق. وتبدأ التجربة الرمضانية التقليدية بما يحضره رئيس الطهاة وفريقه من أطايب الأطباق لوجبتي الإفطار والسحور. كما يمكن للزوار التمتع ببوفيه الإفطار المفتوح في مطعم «أتلانتيس» بإطلالته الاستثنائية على مياه الخليج العربي، واختبار أصالة ولائم الغبقة الرمضانية وبوفيه السحور في خيمة «قمر المارينا» بداخل مطعم «Six Palms». وتعتبر خيمة «قمر المارينا» الخيار الأفضل لمجموعات الضيوف ووجبات الإفطار والسحور للشركات، إذ انها تتسع لحوالي 200 شخص في وقت واحد. وتحظى خيمة «قمر المارينا» برعاية Air France KLM.

بهذه المناسبة قال نبيل حمود، مدير عام فندق «مارينا الكويت»: «نحرص دائما على إثراء العروض الرمضانية في

الفندق بما ينسجم مع الأجواء الروحانية الهادئة خلال ساعات الصيام، واللقاءات الاجتماعية المميزة مع الأهل والأصدقاء منذ غروب الشمس وحتى موعد السحور. وقمنا من هذا المنطلق بإعداد بوفيه فاخر لوجبة الإفطار يمكن للضيوف التمتع يوميا بما يحتويه من أشهى الأطباق المحلية والعالمية، بما في ذلك منصات الشاورما والمازا والسلطات وأنواع الحساء المختلفة بالإضافة إلى الأطباق الرئيسية والحلويات الرمضانية التقليدية».

وأضاف: «يقدم فندق مارينا الكويت لضيوفه وزواره تجربة استثنائية خلال الشهر الكريم، تظللها قيم المحبة والتآخي التي تتجلى في شهر رمضان المبارك. ولا يسعنا في هذه المناسبة الا أن نتقدم بأحر التهاني وأطيب الأمنيات إلى جميع ضيوفنا وزوارنا وجميع أهل الكويت، على أمل لقائهم والترحيب بهم في الفندق لقضاء أوقات لا تنسى». وبالنسبة للولائم الخاصة وولائم الشركات، فتقدم قاعة ومسرح سلوى صباح الأحمد، تجربة خاصة تتناسب مع احتياجات الضيوف، كما تتسع هذه القاعة الرائعة لحوالي 500 شخص، وتقدم تشكيلة غنية من المأكولات لوجبتي الإفطار والسحور وبأسعار خاصة. ويعمل الطهاة المحترفون في الفندق على تحضير أشهى الأطباق التي ترضي جميع الأذواق، وبهذا يمكن للزوار التمتع بمأكولات الموائد المفتوحة ومنصات الطهي، واحتساء المشروبات الرمضانية التقليدية، مثل الجلاب والعرق سوس وقمرالدين والتمرهندي. ويقدم الفندق لزواره خلال شهر رمضان المبارك فرصة التلذذ بمجموعة استثنائية من أشهى الأطباق العربية والشرقية في أجواء هادئة، تكملها منصات الطهي والحلويات والمشروبات التقليدية، إضافة إلى مجموعة واسعة من نكهات الشيشة (النرجيلة).

كما يدعو فندق «مارينا» الكويت ضيوفه الكرام للاستفادة من العروض على حجوزات الغرف التي تبدأ من 77 دينارا، حيث يمكنهم الاسترخاء والتمتع بإقامتهم في الغرف الفخمة خلال الشهر الفضيل. وتمتاز غرف الفندق بتصميمها الرائع وتمتعها بكافة المرافق والخدمات الفاخرة بما في ذلك نادي الكورال ريف الصحي المجهز بأحدث المعدات.

زيارة فندق «مارينا» الكويت خلال شهر رمضان المبارك تجربة مفعمة بأروع الأجواء وأشهى النكهات العربية الأصيلة. للمزيد من المعلومات، يرجى زيارة الموقع الرسمي لفندق "مارينا الكويت: www.marinahotel.com.

ضمن برنامج الدكاترة الزائرين

مستشفى طيبة يرحب بدكتور جراحة العيون وخبير إصلاح النظر د.علاء إبراهيم

صرحت منال عمر مديرة التسويق والعلاقات العامة لدى مستشفى طيبة والعيادات التخصصية التابعة لها فرعي الفنطاس والفروانية ومركز طيبة للتأهيل قائلة: إننا نحرص دائما على تلبية طلبات المراجعين وتقديم أفضل الخدمات الطبية والعلاجية المتميزة لهم باستقطاب الكادر الطبي والتمريضي على أعلى مستوى من الخبرة والكفاءة، وأفادت العمر بأن د.علاء إبراهيم إخصائي طب وجراحة العيون وخبير إصلاح النظر بالليزر وإزالة المياه البيضاء «الكتاركتا» بالموجات فوق الصوتية من دون جراحة مع زرع العدسات داخل العين، بالإضافة إلى إصلاح قصر وطول النظر والاستجماتيزم بأحدث أجهزة الليزك وخبير في علاج اعتلال الشبكية السكري بجهاز الأرجون ليزر وجراحات الجلوكوما لعلاج ارتفاع ضغط العين المرضي وإصلاح الحول الجراحي للأطفال والكبار، وأضافت منال عمر بأن قسم طب وجراحة العيون لدى مستشفى مجهز بأحدث الأجهزة الحديثة الخاصة بالعيون بالإضافة إلى أحدث أجهزة لفحص مجال الإبصار بالكمبيوتر لتصوير قاع العين بالصبغة. وأفادت بأن د.علاء إبراهيم لديه تخصص دقيق لجراحة الليزك والعيوب الإنكسارية. مع تمنياتنا بالصحة والعافية للجميع.

د. علاء إبراهيم

بدأت تنزيلات «ECCO» فاغتنموا الفرصة الآن

أعلنت إيكو عن ابتداء تنزيلاتنا وهي على تشكيلة الصيف/ الربيع المتنوعة بتخفيضات رائعة على تشكيلة الأحذية الكاجوال الرجالية والنسائية ومجموعة الحقائب المتميزة وأيضا تشكيلة الأطفال. أفرعنا الرئيسية في: الأڤنيوز مول، مارينا مول، الكوت مول، مجمع المهلب، مجمع المثنى، أوتاد مول وأيضا مجمع البيرق. كما نتواجد في: جمعية الشامية، جمعية كيفان، جمعية الروضة، جمعية بيان وكذلك جمعية اليرموك. وتتميز إيكو بتقديم قيمة مضافة تلبي احتياجات شريحة الزبائن المتنوعة. إيكو تحمل أسلوبا يجمع بين الراحة والأناقة وجودة منقطعة النظير وتكنولوجيا إبداعية وفلسفتها «حذاء يتبع بصمة القدم». تعتبر إيكو ماركة الأحذية الوحيدة التي تمتلك مصنع جلودها الخاص وذلك حرصا منهم على الجودة والإنتاج المتقن. نحن صانعي الأحذية في إيكو نهدف باستمرار إلى تحدي المألوف.. جاهدين لمفاجآتكم بداية من تطوير التصاميم والمنتجات بدون الحاجة إلى التقليل من جودة المنتج ونهاية بمفهوم الراحة عند ارتدائك أحذيتنا وذلك أساس كل منتجات إيكو.. بل وأساس شركتنا.

عن ECCO

تعتبر إيكو علامة تجارية عالمية رائدة في صناعة الأحذية حيث تجمع بين الشكل المميز والراحة، وقد حققت نجاحها بسبب فلسفة التصميم الاسكندناڤية التي تنتهجها، والجودة التي لا بديل عنها، والتفكير الابتكاري، ويمكن أن تجد منتجات ECCO لدى أكثر من 4000 متجر من المتاجر التي تبيع البضائع التي تحمل علامات تجارية كبرى في أكثر من 90 دولة، ويدعم هذا النمو هدف إيكو الثابت في تصنيع أفضل الأحذية في العالم، ولمزيد من المعلومات يرجى زيارة موقعنا الإلكتروني وهو ecco.com وصفحتنا الاجتماعية على الفيسبوك ecco shoes وأيضا حسابنا على التويتر eccoKuwait.