

لماذا يغضب المراهق سريعاً؟ | مع المراهقين ٣ | فايز الزهراني

فايز الزهراني

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته الله يمسيكم بالخير نتكلم الليلة عن غضب المراهق السريع وعصبيته العالية في البيت بشكل سريع نتحدث عن مظاهره النرفزة والغضب والعصبية لدى المراهق يعني يمكن تتمحور في ثلاث نقاط - [00:00:10](#)

المظهر الاول انه متعكر المزاج لفترات طويلة داخل البيت او في المدرسة مثلا المظهر الثاني رفع الصوت على اخوانه واهل يعني كثيرا ما يرفع صوته او يسب او يصيح في حتى احيانا - [00:00:29](#)

في وجه والدته او اذا كان يعني مرحلة العقوق في وجهه المظهر الثالث لغضب المراهق هو مضاربات له مناوشاته ومشاكله ومشاكسته في البيت في المدرسة في الحارة في السوق كذلك. يتحرش الناس يتحرش الشلة الثانية يعني يبغى يضارب يعني - [00:00:44](#)

فيه حرش في الاخ للعلم ان هذي الانفعالات الغير جيدة تهدأ في المراهقة المتأخرة يعني تقريبا في المرحلة الجامعية يبدأ يركد الشخص الان انا بحدتكم عن اسباب هذه الظاهرة عند المراهقين في البيوت وفي المدارس - [00:01:04](#)

تقريبا سبع اسباب لهذا قلة النوم وكثرة الاجهاد والتعب يعني هو يشعر اذا ما نام زين يكون متنرفز متعكر مزاجه وكذلك الاجهاد والتعب. السبب الثاني الافراز الكبير للهرمونات هرمونات النمو داخل الجسم تشتغل مثل الات المصنع. وبالتالي تسبب له - [00:01:23](#)

ابو اجهاد والاجهاد آآ يعكر مزاجه يعني الهرمونات عموما لها تأثير في تغيير مزاج الشخص السبب الثاني يدخل فيه ارتفاع الضغط ضغط الدم يعني ارتباك الاكسجين ترى كل هذه التحولات داخل الجسم تنفذ - [00:01:43](#)

السبب الثالث تأنيب الظمير لانه تبدأ عنده مسألة التكليف ومسألة البلوغ دخوله في عالم الخطايا والذنوب والاطعاء المتعلقة بالروح يعني الاخطاء الشرعية هذي تسبب له تأنيب للضمير وبالتالي يكون متعكر المسألة ليست فقط عندنا نحن - [00:02:03](#)

مسلمين ترون حتى عند يعني في علم النفس الغربي نفس الشيء هم يقولون يعني تأنيب الظمير. يعني ان المراهق يشعر انه مخطئ مثلا اجتماعيا او نحو ذلك او عنده اخطاء يعني تتعلق بالجانب الروحي لديه - [00:02:23](#)

السبب الرابع سلطة الاسرة التي تقيد اه حرية الذات عند المراهق كما يراها هو الخامس الشعور بالحرمان والظلم آآ السبب السادس الشعور بان الاخرين لا يفهمونه يعني يقول ما ما فهمني او - [00:02:38](#)

او يقول انا مثلا مزاجي متأكد يجي واحد يقول لي نكتة يعني ما هو فايق له يعني فهو يشعر ان الاخرين ما يفهمونه. السبب السابع القلق. كان مصدر القلق قد يكون - [00:02:56](#)

ان المستقبل قد يكون الاخطاء قد يكون اه اه يعني فهمه لذاته ايا كان وهذي بعض الاسباب الثلاثة الاخيرة تحديدا تتبع من حاجته الى القبول عنده حاجة المراهق عنده حاجة الى ان - [00:03:06](#)

يقبل اجتماعيا فاذا لم يشعر بذلك فان هذا يعكر مزاجه هذه الاسباب ننقل الى كيف نتعامل مع هذه النقطة؟ الان ننقل الى كيف نتعامل مع المراهق في البيت في المدرسة في الحلقة في المكتب في المركز - [00:03:23](#)

في الحارة في السوق في اي مكان نقطة وهي اكررها دائما في كل سنة بمنع المراهقين تفهم هذا الموضوع واعتباره طبيعيا يعني هذا شي طبيعي لما يكون متنفس فهو طبيعي - [00:03:39](#)

لما يكون المراهق متنرفز في البيت متعكر مزاجه فهو في حالة طبيعية وليست حالة استثنائية او شاذة. الثانية اه خلق مناخ مليء بالحب والابتسامة والتفهم والاحتضان والهدوء. يعني لازم نغير احنا اه جونا في جونا في المدرسة - [00:03:51](#)

لازم نغيرها آآ نملأه بالحب يعني يشعر منا بالحب نوزع الابتسامات نزيد عدد الابتسامات حتى لو كان الظرف ما هو مناسب احيانا يجب ان يفهم اننا نتفهمه اه الام تحتضن الهدوء لابد ان يشعر الصخب يسبب له تعكير مزاج - [00:04:10](#)

النقطة الثالثة التشجيع الدراسي لان الدراسة مصدر قلق عنده فهو يحتاج الى تحفيز وتشجيع مع النتائج ممكن يكون في نوع من الاخفاقات ما المانع هذه المرة؟ جربوا يا اخواني هذه المرة انه مع الاخفاقات قولوا ما شاء الله ما قصرتموا تعوضونها ان شاء الله -

[00:04:31](#)

وهكذا يعني المرة هذي جربوا انه يكون في تحفيز حتى لو كان في اخفاق تشجيع دراسي لان الدراسة مصدر قلق عند المراهق النقطة الرابعة اظهار الاحترام المراهق اثناء الحوار لما نتكلم مع المراهق ها يكون بيننا حوار يجب ان يظهر احترامنا له ليس -

[00:04:47](#)

فقط ان نحترم يعني بقلوبنا لا نريده يرى هذا الاحترام يعني مثل الصديق لصديقه والتواصل الجسدي يكون عالي. النقطة الخامسة اه

الحياة المرتبة والهادئة داخل البيت داخل المدرسة داخل الحلقة - [00:05:06](#)

داخل المحضن هذا يوفر هدوء. النقطة السادسة لا تشعر المراهق بالمراقبة. اياك ان تشعره بالمراقبة النقطة السابعة عبارات الحب

وتعزيز الذات يا تاج راسي احبك افتخر بك جملت علي رفعت راسي يا بطل يا ذيب ظن - [00:05:21](#)

معه الدعوات له يعني الله يوفقك الله يسهل امرك الله يحميك يا ولدي مثلا هاه الله يوفقك وهكذا. النقطة الثامنة والاخيرة ينبغي ان

يكون عندنا قانون في البيت مثل ما هو قانون في المدرسة ممنوع - [00:05:42](#)

ظرب الاولاد والبنات في البيت ينبغي ان يمنع منعاً باتاً. النقطة الثامنة تعتبر آآ جانب ظبطي يعني فيها نوع من الشدة والحزم ونحو

ذلك. لكنها مهمة ليش؟ عشان ينظبط السلوك - [00:05:55](#)

اه شاكر لكم واسأل الله سبحانه وتعالى ان يصلح لنا ولكم الذرية والنية وان يجعل اولادنا وبناتنا صالحين - [00:06:09](#)