رابط المادة على منصة باحث

منتخبات الدروس ٤ | | الشيخ عبدالرحمن بن فهد الودعان

كيف يتجنب المسلم الغضب ؟ | الشيخ عبدالرحمن بن فهد الودعان

عبدالرحمن الودعان

كيف يتجنب المسلم الغضب؟ اولا لابد من تنمية تقوى الله جل وعلا فان من اتقى الله جل وعلا يقل عنده الغضب لا اقول ينعدم يقل. الثانية ترويظ النفس كثير من الغضب يبدأ بنقطة يسيرة ويبدأ ضعيفا ثم يكبر. اذا اراد له الانسان - 00:00:00

كان ان يكبر كبر في ذهنه وفي قلبه. فلذلك روض نفسك على انك اول ما يأتي الغظب تحاول انك تصرف نفسك عنه الى شيء اخر وهو الثالث وهو ان تتجنب اسباب الغضب واسباب زيادة الغضب. قد جاءت الشريعة ببعض الصور منها - 00:00:30

ان يتوضأ الانسان ومنها ان يجلس ومنها ان يضطجع ومنها ان يبتعد عن موضع الغضب ومنها ان سعيدة بالله من الشيطان الرجيم. لان الغضب جمرة من الشيطان كما في الحديث - 00:00:50

وهذي كلها انما يستفيدها المرء المسلم بتذكر القضية الاولى وهي تقوى الله جل وعلا اذا اتقى الله فعل هذا رح توضأ رح صل ركعتين ومن اهم اسباب حقيقة ذهاب الغضب البعد - 00:01:10

عن موضع الغضب اذا غضبت على ولدك او على زوجك او على صاحبك اخرج من المكان اخرج ومن الوسائل المهمة ايضا تفريغ الطاقة بشيء ايجابي كما يقول المعاصرون في شيء مفيد في شيء نافع - 00:01:30

يعني صار عندك غضب هذه الطاقة ممكن تحرقك. ولذلك بعضهم اذا كظم وكتم غيظه ممكن ان ينفجر ويموت وقد وقعت وذكر بعض المؤرخين وقائع في هذا. لكن انت فرغ الطاقة - 00:01:50

مثل ما قلنا الى صلاة الوضوء. اذهب رح تمش رح امش رح اجلس اعمل رياضة ابتعد عن موضع الغضب وفرغ الطاقة في الشيء النافع شيء مفيد. وكل انسان له طريقة في تفريغ غضبه في يعني بعضهم يروح ياكل - 00:02:10

حط حرته في الاكل لا بأس. كل رح كل. بعضهم يروح يصلح شاي ويصلح القهوة بعضهم يشير على صديقه يروح لاصحابه يروح لاصحابه اللي يفتحون النفس ويوسعون الصدر مو بيروح لاصحابه - 00:02:30

ايضا اه قليلي يعني اه اه ما يحسنون التصرف اذا شافوا غضبان زادوه غضبا لا اذهب الى من يعينه في السبل كثيرة ولكن القضية يعني مرتبطة بذا الشخص ولذلك كانت من - 00:02:50

عليه الصلاة والسلام قال اوصني قال لا تغضب. فكرر مرارا قال اوصني قال لا تغضب فينبغي للمسلم ان يتبع السنة في ترك الغضب. والبعد عن اسبابه. والله اعلم كثير من المشاكل الزوجية سببها الغضب والبقاء في الموضع في حال الغضب. صارت عندك مشكلة انت بينك وبين زوجتك - 00:03:10

ابعد عنها. بعض الزوجات وبعض الازواج احيانا. يلاحق الثاني الغضبان يزيدها ايش غضب فانت اطلع من البيت. اطلع من البيت رح اركب سيارتك رح تمش. نعم - 00:03:40