

# كيف يخفف الإنسان من الغضب ؟ | الشيخ عبدالرحمن بن فهد

## الودعان

عبدالرحمن الودعان

كيف يخفف الانسان من الغضب؟ اول شيء تخفف به من الغضب ان تتقي الله جل وعلا وان تتذكر وصية النبي صلى الله عليه وسلم لا

تغضب. فاهل التقوى لا يغضبون الا لله - [00:00:02](#)

الثاني ان تبعد عن اسباب الغضب اذا كان سبب الغضب في البيت اطلع من البيت. اذا كان سبب الغضب في الغرفة اطلع من الغرفة.

اذا كان سبب الغضب في المسجد اطلع من المسجد. ابعد عن اسباب - [00:00:16](#)

الثالث توضعاً الرابع صلي ركعتين. الخامس اضطجع او اجلس. غير هيئتك اللي انت عليه الخامس او السادس تذكر ما اعده الله جل

وعلا لمن كظم الغيظ والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس وللحلماء. وتذكر قدوتك عليه الصلاة والسلام هذي اسباب والخمس -

[00:00:29](#)

السابع استعذ بالله من الشيطان الرجيم هذي سبع نقاط يستفيدها في هذا الباب والله اعلم - [00:00:58](#)