

من كان سريع الانفعال كيف نعمل أموراً حتى لا نتفاعل كثيراً مع ما نواجه من الأمور؟

محمد هشام طاهري

بسم الله الرحمن الرحيم. نعم بالنسبة لمن كان سريع الانفعال وسريع التفاعل او وكلنا ذاك الرجل وانا سريع الغضب يذهب عنا الغضب. ماذا نفعل؟ شيء مهم جدا كيف نعمل امورا حتى لا نتفاعل كثيرا مع - [00:00:00](#)

نواجه من الامور اولا اولا نتذكر اهمية الرفق وهذا امر مهم جدا ثانيا ان نتذكر ان الغضب لا يأتي الا بالشر. ثالثا ان نذكر انفسنا الوخيمة المترتبة على العنف وعلى الغضب. رابعا ان نغير وضعيتنا. خامسا الا نتكلم وان نخرج - [00:00:20](#)

سادسا اذا كنا على غير وضوء ان نذهب ونتوظأ. سابعا ان نذهب ونحتجب ومن انفع ما هو من انفع ما ينفع في ذكر في ذهاب الغضب اعوذ بالله من الشيطان - [00:00:49](#)

كما قال النبي الكريم صلى الله عليه وسلم حال الغضب ولكن هذه الامور ذكرناها قبل ان يتفاعل الانسان وينفعل. ايضا الحجامة في الرأس. فانها مهدئة للدماغ كثيرا جدا. نعم - [00:01:06](#)