

## ٥٢١\_أماذا تفعل إذا غضبت

أحمد الصقوب

طيب لو قال قائل من ابتلي بالغضب فماذا يفعل؟ قد يعالج نفسه. انما العلم بالتعلم وانما الحلم بالتحلم ومن يتحرى الخير يعطى ومن يتوذاً الشر يوقى. فاذا غضب الانسان فليسكنه. يقول اعوذ بالله من الشيطان الرجيم - [00:00:00](#)

وان كان قائماً فليقعد ويتوذاً ويتذكر عواقب الغضب ويتذكر ثواب من كبر غيظة ويتذكر الاعتذار وذله بسبب ما قاله او فعله اوقات الغضب وكم حصل بسبب الغضب من عداوات وقطيعة للارحام وهجران للاحباب - [00:00:20](#)

وطلاق ونفرة وغير ذلك. فينبغي للانسان ان يأخذ بهذه الوصية لا تغضب. فان غضبت اكظم غيظك لتنال ثواب الله جل وعلا لك -

[00:00:50](#)