mroftalp htehaB ni knil muideM



# علاج الغضب | | معالي الشيخ د. عبدالكريم الخضير

عبدالكريم الخضير

---

قد يكون الانسان انا والله جبلة. اثور لادنى سبب. يعني كما جبل الاحنف ابن قيس على الحلم والاناة. يقول جبلت على الغضب واثور لادنى سبب وقد اغضب لغير سبب قد يخيل لي ان هذا اخطأ علي او قال كذا ثم اغضب عليه - 00:00:07

الحلم بالتحلم. كما ان العلم بالتعلم. عود نفسك الحلم ثم تكون حليما ولو اقل الاحوال ان يخف عندك هذا الغضب. ثم اذا حصل عندك هذا الغضب اكظم هذا الغيظ ولا ترتب الاثار - 00:00:27

على هذا الغضب. فالوصية النبوية على كل مسلم ان يعض عليها بالنواجذ. ان تيسر والا يغضب فهذا هو الاصل. لكن ان غلبه الطبع وغضب فمن جبل على الغضب عليه ان - 00:00:47

من الاستغفار وعليه ان يتصبر ويتحلم ويتأنى في اموره لا يستعجل فالغضب من الشيطان ويزيله الاستعاذة بالله من اني لاعرف كلمة لو قالها لذهب عنه ما يجد اعوذ بالله بالله من الشيطان الرجيم. ثم بعد ذلك هذه الحرارة الغضبية التي تحمل على الانتقام تبرد بالماء - 00:01:07

يتوضأ ويذهب عنه ما يجد ويغير وضعه ان كان قائما فليجلس وان كان جالسا فليضطجع ان كان في ان يخرج الى غيره ان كان في الخارج يدخل وهكذا المقصود انه اذا تغير الوضع عنده فانه يخف عنده الغضب - 00:01:36

وقد يزول بالكلية - 00:01:56