

كيف يتتجنب المسلم الغضب ؟ | الشیخ عبدالرحمن بن فهد الودعان

عبدالرحمن الودعان

كيف يتتجنب المسلم الغضب ؟ اولا لابد من تنمية تقوى الله جل وعلا يقل عنده الغضب لا اقول ينعدم يقل.

الثانية ترويظ النفس كثير من الغضب يبدأ بنقطة يسيرة ويبداً ضعيفاً ثم يكبر. اذا اراد له الانسان - 00:00:00

كان ان يكبر كبر في ذهنه وفي قلبه. فلذلك روض نفسك على انه اول ما يأتي الغضب تحاول انه 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 سعيده بالله من الشيطان الرجيم.

لان الغضب جمرة من الشيطان كما في الحديث - 00:00:50

وهذا كلها انما يستفيدا المرء المسلم بتذكر القضية الاولى وهي تقوى الله جل وعلا اذا اتقى الله فعل هذا رح توضاً رح صل ركعتين

ومن اهم اسباب حقيقة ذهاب الغضب بعد - 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 ممكناً تحرقك. ولذلك بعضهم اذا كظم وكتم غيظه ممكناً ان ينفجر ويموت وقد وقعت ذكر 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 يأكل - 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 ويتوسعون الصدر مو بيروح لاصحابه - 00:02:30

ايضاً اه قليلي يعني اه ما يحسنون التصرف اذا شافوا غضبان زادوه غضباً لا اذهب الى من يعينه في السبل كثيرة ولكن القضية

يعني مرتبطة بهذا الشخص ولذلك كانت من - 00:02:50

عليه الصلاة والسلام قال اوصني قال لا تغضب. فكر مراراً 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 احياناً. يلاحق الثاني الغضبان يزيدوها ايش غضب فانت اطلع من البيت. اطلع من البيت رح

اركب سيارتكم رح تمش. نعم - 00:03:40