ماعلاج سريع الغضب والرد على الآخرين ؟

وليد السعيدان

الموقع الرسمي لفضيلة الشيخ وليد بن راشد السعيدان حفظه الله. يقدم السلام عليكم ورحمة الله وبركاته. يقول احسن الله اليكم ما علاج سوء الخلق؟ خاصة يقول كونه شخص فيه حدة وغضب وعدم تحمل الاذى - 00:00:00

الاخرين يقول واجد في نفسي مبادرة في الرد على من اساء الي ارجو التوجيه في ذلك بارك الله فيكم الحمد لله رب العالمين وبعد لا جرم ان الانسان تطمح نفسه لان ينتصر لها ممن اساء اليه بقول او عمل. فاذا - 00:00:18

لم يكن عند الانسان زمام يحكم به هذه النفس وشهواتها ورغباتها فانه ربما يقع في امور لا تحمد عقباها وان من اعظم ما يصدر في مثل هذه المواقف التي يشعر الانسان انه قد اسيء اليه فيها نزعة الغضب - 00:00:45

فالغضب نزعة من نفسية عظيمة لابد ان تقابل قوة هائلة وقدرة على احكام النفس الغضبية حتى لا تنفذ مرادها في من غضبت عليه. فالغضب نزغة من نزغات الشيطان ونار عظيمة تضطرب في القلب. ويقع بسببه كثير من الامور التي لا تحمد عقباها - 00:01:05

من القتل او الضرب او السب واللعن والشتم او التطليق. ولذلك جاء في الشريعة علاجات لهذه الحالة الشيطانية النفسية. واخبرت بذمه وامرنا النبي صلى الله عليه وسلم محاربة اسبابه والبعد عنها. فمن اعظم ما يعالج به هذا الغضب سرعة - 00:01:35

استعاذة بالله عز وجل بعد الاحساس به مباشرة. فاكثر يا اخي من الاستعاذة بالله من الغضب ومن سوء الخلق فعن سليمان بن سرد قال كنت جالسا مع النبي صلى الله عليه وسلم ورجلان يستبان. فاحدهما احمر وجهه - 00:02:05

وانتفخت اوداجه. وهي عروق في العنق. فقال النبي صلى الله عليه وسلم اني لا اعلم كلمة لو قالها ذهب عنه ما يجد لو قال اعوذ بالله من الشيطان الرجيم. هذا الحديث متفق عليه. ويجد الغظبان بعد - 00:02:25

استعاذة ان نار الغضب في قلبه قد انطفأت باذن الله عز وجل. وقال النبي صلى الله عليه وسلم اذا غضب الرجل فقال اعوذ بالله سكن غضبه. وهذا كلام من لا ينطق عن الهوى ان هو الا وحي يوحى. ومن - 00:02:45

من جملة العلاجات النافعة العظيمة ان يسكت الانسان في لحظات غضبه الاولى. فانه ما ان يعود نفسه على ذلك الا ويجد ان الغضب قد انسل من قلبه انسلال الشعرة من العجين. لكني لكن الكلام في لحظات الغضب الاولى هو الذي يضيف على النار - 00:03:05

زينا تتوقد به اكثر واكثر؟ ولذلك يقول النبي صلى الله عليه وسلم كما في مسند الامام احمد وغيره اذا غضب احدكم فليسكت. فالغضبان يخرج عن طوره وشعوره. ويتلفظ بكلمات في بداية غضبه تكون - 00:03:25

سببا لطول زمان غضبه او او سببا تشفيه في من غضب عليه بافعال قد يعاقب الانسان عليها ومنها كذلك من الامور التي تعين على ابتعاد الانسان عن الغضب تغيير حالته المبادرة بتغيير - 00:03:45

في حالته فان كان قائما فليجلس. وان كان جالسا فليضطجع. وان كان متحركا يتحرك فليحرص على تسكين جوارحه يقول النبي صلى الله عليه وسلم اذا غضب احدكم وهو قائم فليجلس. فان ذهب عنه الغضب والا - 00:04:05

اضطجع والا فليضطجع. ومنها كذلك من من الامور ان يحفظ الانسان وصية رسول الله صلى الله عليه وسلم وان يكتبها بين عينيه وان يتذكرها ما استطاع الى ذلك. سبيلا. فقد جاء رجل الى - 00:04:25

النبي صلى الله عليه وسلم فقال يا رسول الله اوصني قال لا تغضب. فردد عليه مرارا اوصني فقال لا تغضب. والمتقرر عند العلماء ان الغضب جماع كل شرط. ومن العلاجات كذلك ان يذكر الانسان نفسه بان من ترك - 00:04:45

المراء ولو كان محقا. ومن ترك الغضب ولو كان غضبه في حق. فان له الجنة باذن الله عز عز وجل كما قال النبي صلى الله عليه وسلم

في الحديث الصحيح لا تغضب ولك الجنة لا تغضب ولك الجنة - 00:05:05
ومما يعين على تخفيف حدة الغضب كذلك ان يتوضأ الانسان. ان يحرص على ان يتوضأ الانسان. وقد في ذلك جمل من الاحاديث التي لا يخلو احدها مما قال. ولكن بمجموعها قد ترتقي الى رتبة الاحتجاج. وذلك لان الغضب نار - 00:05:25
تتوقد في قلبي وبدني الغضبان. وهذا الماء يطفئ جمرة الغضب في القلب باذن الله عز وجل. فحاول بارك الله فيك ان تعود نفسك فعلى حسن الخلق وعلى الابتعاد عن الغضب. وتذكر قول النبي صلى الله عليه وسلم ما كان الرفق في شيء الا زانه. وما نزع من شيء - 00:05:45
الا شانه وتذكر قوله صلى الله عليه وسلم لاشد عبد القيس ان فيك لخصلتين يحبهما الله ورسوله الحلم والاناة وعليك بالحلم والتحلم والصبر واحتساب الاجر والله اعلم - 00:06:05