

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

28 Sep. 2010

٢٨ سبتمبر ٢٠١٠

البداية الجديده (٣)

" أنت قلبك المفتاح : ارتكبت تحتاج عطفك وحنانك "

إلهنا ربنا ونسأله نكمل اليوم أن نتعلم من " البداية الجديده في حياتنا " التي تمنى من

خلالها أنه فيها حياة لطيبه " الذي وعدنا الله عباده المؤمنين الذين عملوا الصالحات .

وفي الكفة المائنه ما فتنا أبواب الغضب " التي تكثر أنفسنا ونهر صحتنا وعمرنا واحداً

واسرنا ومبغضنا واسرنا . وتعلمنا أن منها الخارجيه ومنها الداخليه .

واليوم نتعلم درس " أنت قلبك المفتاح " ومعنى هذا العنوان هو أنك أنت الوحيد

القادر على أن تخلصه تماماً أبواب الغضب إلى نفسك لذلك قلبك مفتاح

نفسك ولقد أن نتعلم نبدأ بأذن الله وتوجهها إلى ما ينبغي عمل .

في نظريات العلاج من الأمراض يكون القانن دائماً هو " الوثائق خبير من العلاج "

هذا القانن يحتاج إلى فهم وأدراك كي نستطيع أن نطبقه في حياتنا

فمن تحصل من الأصابة بالكثير من أمراض النفس والجسم .

الوقايه = أنه أحتى نفس الأصابة بالمرض أى أن أحاط على نفسى

العلاج = أن أصفى نفسى من المرض بعد أن ألون قد أصيب به وركب

أترأ على نفسي وصحيا مما جعلنى أحاول أن أخلص من هذه الأصابة وهذا باستعمال
والله اعلم بالعلاج

قانون " الوقاية خير من العلاج " = حماية وصيانة النفس والبدن من

تأثير المرض واضرارها وايضا

من العلاج وقت كله وتكاليفه

فلنطبق هذا القانون " الوقاية خير من العلاج " على مريض الغضب (الغضب مرض

نفس لانه يؤذي

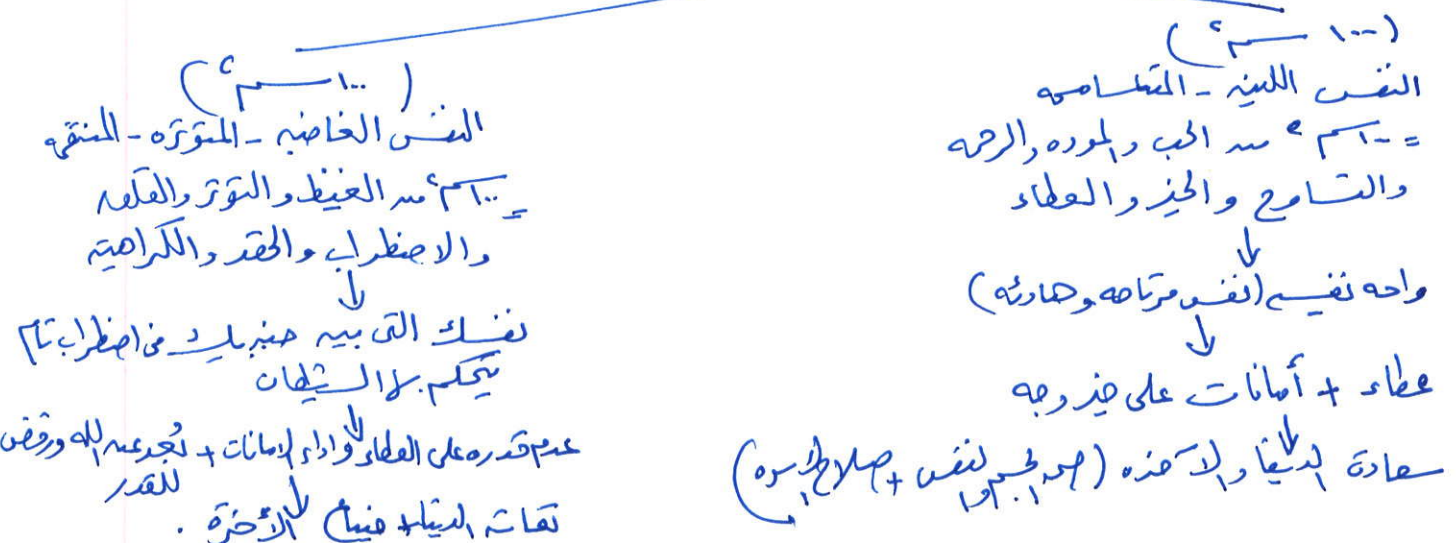
النفس فيصعب بالتوتر والاضطراب
وايضا مرض جسماني لانه يؤدي
الى اضعف الدم - امراض القلب

لذلك ان نتعلم ادراك كي اجنب الغضب واحاول ان اركز عا صا على

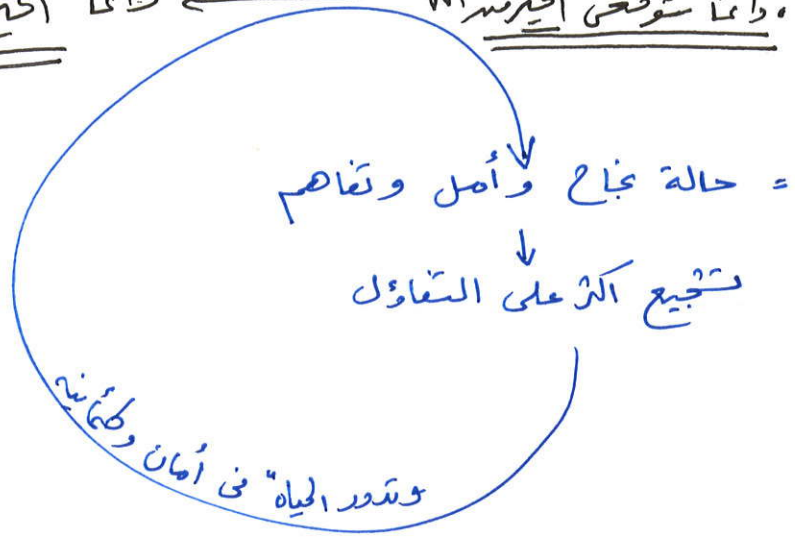
طهره تجنب لغضب ثم اتعلم علاج الغضب حالة وقوعه .

ادراك يجب انه تذكر ان النفس الجبرية لا ماص صوره مثلا اسم

ولذا فانه هناك اهماليه بالنسب للنفس



دائماً تتوصى الخير بالله ← دائماً الخير



٧

البرنامج الثاني الذي يجب أنه لضع في عقلك :-

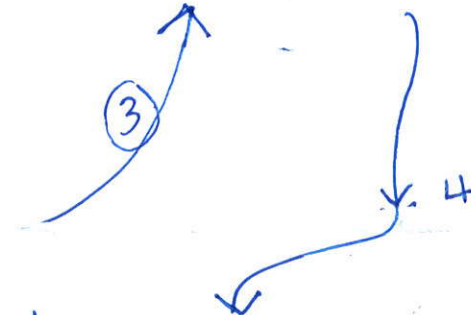
نعم للاختيار لا للانظرار (نعم للاختيار - لا للظنار)

هذا البرنامج = ① أنا مصاحبه مع الله رب الغم والرحمة

أنا راضيه به - اوامر الله و اقدار الله = لن ابيع وقتي وعمري

وهي في رض اختار

الله لا انزلن تغير خياره
والوقت في



⑤ : أنا لا اعامل مع اقدار الله من منطق : الكظنار
⑥ بل أنا ~ ~ ~ ~ الرضا والاستسلام

⑦ لا للغضب - نعم للامن والراحه ليفي

يجب أنه تدرب نفسك على هذه البرنامج بأنه بتجلام أهم لمرقته بتحرك

٧٣ في رحلة حياتك فتدرب ليعوم والأهل والإمانات ورضاه وعباده قلبك والحمد
والحمد

إنه اللقاء ليوميه سامية وأحمد عند حضوره من العمل الساعة ٧ مساءً
بعد يوم حافل بالعمل والمساكن وصنخوط المرور والمجوسية الجارية.

وفي أثناء طعام العشاء - تبدأ سارة ليها قفصت اليوم وحيدة في المنزل
تقارله أنه تواصل مع أحمد بأن تفضل لليه بكل ما قرأته في الجريدة أو
تفضلت له من مأكلة مع لبناء أو ما عر الوصه.

فتقولون هي ه ادقيقة من كلام سارة حتى يبدأ أحمد في الرحان
وعدم التركيز مع سارة التي تتضاييه نسبة وتغضب من حاله لك العمل وعدم التواصل
أو تحمل المسؤليه المعقدة .

وكانت النتيجة أن قررت أنه تفضل له الطعام فيأكل وحده وتذهب له للشران

على الابنار ثم تمام بكبراً وتباعدت المسافات بينها تدريجياً وزاد غضب سارة
واصبحت تتذمر عليه بصيحه مع الديباء - تأخرت في وقتها وتقول المنزل الحار وكل هذا اعترض
من موقف زوجه . فقدرت أن تأسر الى اهله كرفع من لفت الاستياء والله زوجه

رغب بزنا العزلة بيد عليه لكي صيده لفراقه . واضطرت أنه تفر هناك حذرك

مالتك من ناعه من الخطر في علاقته بزوجه الذي بدأت آثاره تظهر فيه لم يمنعني سفرها عن
احتياج الأسرة . لقد اصبحت لها بالدلا أنها ستحضر بزوجه وألتي تماماً إذا لم

تغير حاسراً الامسية : لانه أنه تفكر في الظروف التي تعترضون لها وأنهم متعصبين من لمراسه والعمل

فلماذا يجب انه يتحارب وقت كلام الزوج بعد أنه ياخذ طعام لفت ثم يرتاح ثم الكلام فيها

تتجنب الغضب والتباعد وحب ابنار وحياة كل كلى

0. **دره زيبه** **بذبحه** **كأنك** **قهرت** **أعدى** **اللعنار** وهو **ألبس** **الذى**

يدفع **للتناز** **الى** **الغضب** **فينحلم** **فيه** **ويجبره** **الى**

سوء **الاعمال** **وهنا** **كل** **شئ**
وهناك **وسائل** **أخرى** **تؤدي** **الى** :-
إحتماب **وإزاله** **أسباب** **الغضب**

4- **التوقيت** : إذا كان الزوج والزوجة لا يتوافقان في العاش عند الغداء

انظر آطاله الإجهاد والنفط طوال اليوم فمن الأفضل تغيير معيار الحديث

الى وقت راحة وهو نفس وجهانى .

5- **التجنب** : لا تحاول أن تنظر الى شئ يغضبك مثل حالة الغضب

في المطبخ أو حجرة الأطفال

ج **البحث** **عنه** **البيائل** : إذا كان المورد يثير غضبك فحاول أن

تلك طريق غير مزدحم أو أن تغير معيار خروجك في الصباح

د. تذكر أن الصبر هو أساس استمرار العلاقات وعدم فشل - تدريب

النفس على الصبر

هـ . لا تصارق من لا تفوق معهم في السلوك والأخلاق فبغيروا

غضبك دائماً . وحاول أن تتجنب الفراء من الناس وكثيرى المزاج

و. حاول دائماً الابتعاد عن الأسباب المهيجة لغضبك وحل المشاكل

التي تزعجك لأن هناك من أهم أسباب الوقاية من الغضب

علاج إغضب (طاعة وقوع الغضب والهجان)

1- الاستعاذه بالله من الشيطان الرجيم

قال تعالى في سورة فصلت الآية (36)

"وإما ينزغك من الشيطان نزع فإستغذ بالله إنه هو السميع

العليم"

استب رجلان عند النبي صلى الله عليه وسلم والصحابه جلوس عنده واحد

بجانبه مضطرب وقد احمر وجهه فقال النبي إن لا أعلم كلمة لو قال لأذهب

عنه ما يجد - لو قال: أعوذ بالله من الشيطان الرجيم .

2- أن تتذكر الأذى الذي أتاك من الشيطان العظيم فكلمه العظيم فيقول أن يتركك على إخوانك من الغضب

3- أن يذكر الإنسان قدرته الله عليه وقوته "فإن لم يترك إذا غضبت

من حين يأخذك الغضب فتريد أن تتجاسر من ابن أمك وتبسه

وتلغوه وتضربه وتطرده من المنزل فتذكر قدرة الله مالك الوجود

عليك وقدرته أن يتركك في ثوان . وتذكر حلم الله عليك

وأنك تخشىه وأرتكاب نواهييه وترك أوامره . فحاصل الخلق بالحلم

كما رغب أن يحملك الله به . كما كتب ملك على روقه (مالك والغضب إنما أنت

بشر - أهم من في الأرض من يرحمك من ناسك) وكان لقرأها عند الغضب .

3- الوصوى

قال صلى الله عليه وسلم "إن الغضب من الشيطان وإن الشيطان خلق

من النار - وإنما رطبا النار بالماء فإذا غضب أحدكم فليتوضأ "

في تفسير الهسي

قال صلى الله عليه وسلم " إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس فإن
فأذا ذهب عنه الغضب وإلا فليصنع " .

المعنى هو أن يفعل الإنسان لنفسه وأخره وبالقائمه فإنه يأخذ

عقله ونفسه ويصبر بعد سقوط الغضب فيصبراً ^{تربطاً} وأيضاً ^{لصنع} فيصنع له بأثره من حوله
صالحات

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " علموا ديني رواياته وقولوا

وإذا غضب أحدكم فليصبر " .

ترك المكان والتدبر بالحلم والرفق والشفقة وذلك ليؤري إلى ^(وتذكر) ما يصيبه

الغضب والخروج به حاله ^{العصبية} التي تجعل الإنسان الغاضب يدرك أن

الاستيثار التي تحضبه هي أسياء تأمرهم ولا تنههم الغضب

لأحاديث الغضب

١- التفريط - فقدوة الغضب بالكلمة وهذا ما كره

٢- الأضراط - غلبه صفة الغضب حتى يخرج عن سائر العقل والدين وهذا ممنوع

٣- الاعتدال - وهو المحمود وذلك بأن يسيطر إشارة العقل

والدين فينبعث من تحريم الحمية وينظم حيث يحسن بالحلم

اللهم لا تقبلنا بغيرك ولا تهلكنا بغيرك وعافنا قبل ذلك

واقفاً : هل هناك غضب محمود؟ وما هو؟

نعم - إن الغضب المحمود هو الغضب لله تعالى . إن رسول الله

صلى الله عليه وسلم لم يكن يغضب لنفسه ولكن إذا انتهكت حرمة

الله

إن غضبه لله لا يعرف إلا أن تنتهك حرمة الله فعن عائشة

رضي الله عنها قالت : ما عزب رسول الله صلى الله عليه وسلم شيئاً قط بيده

ولا أصراه ولا خادماً .

أما نحن فلا نغضب إلا لأنفسنا وأهوالنا ولأولادنا فقط

أما محارم الله التي تنتهك ليل نكحنا رسائل الرعام التي تشر الرزيلة

وتحارب الفضيلة وتبث الابهات وتزين الكفر وتتهزأ

بالدين والمقدينين وتشو الإسلام - كل هذا يوجب الغضب لله تعالى

وهو من الغضب المحمود علامة قوة الدين وفؤده إلى صلاح الصبار والبلاد

وعنه زينب بنت جحش رضي الله عنها إن النبي صلى الله عليه وسلم استعظ من لومه

وهو يقول لا إله إلا الله ويل للعرب من شر قد أعرت ففتح اليوم من ردم بأجوع

وما أجوع مثل هذه) وحلق بأصبعه وبالي التي تلي قلبه يا رسول الله انهلك وغينا

الصالحون - قال نعم : إذا كثرت الخيبت .

فالتعلم من رسولنا وقائدنا وإمامنا أن نعمل أنفسنا بطاعة الله وأن لا نغضب إلا

حين تنتهك حرمة الله -

دعاء الرسول صلى الله عليه وسلم (اللَّامِ مَغْلُوبٍ وَمُهْزَمٍ وَمُسْتَضْعَفٍ)

٩

وهنا نذكر دعاء رسول الله صلى الله عليه وسلم في الطائف

حين ذهب اليك (الطائف) مدينة قريبة من مكة) - بعد وفاة عمه ابوطالب

مذهبة السيرة حذيفة ، ذهب كي يدعو الى الله آملاً أن يجبر قلوباً

رحمة يستمع اليه ويتجيب الى دعوته الى الاسلام - ولكن أهل

الطائف كان منهم من سب النبي وسخروا منه وقتلوه بالحجارة

فلم يرد عليهم صلى الله عليه وسلم ولكنه اتجه الى الواحد الأحد

رب السموات والأرض الذي بيده مفاتيح خزائن الأرض ونصرة المغلوب

وصلى الله بهذا الدعاء الصافي الجميل " اللهم إليك استكففت قوتي

وقلة حيلتي وصواني على الناس - يا أرحم الراحمين أنت رب المستضعفين

وأنت زلي - إلى من تآلتى ؟ إلى بعيد يجهمني (نظراً إلى تكبر واحتقار)

أهم إلى عروقتك أمري ؟ إن لم يكن بك عفتي على فلا أبالي

ولكن عافيتك هو أروع لي ، ألمود بنور وجهك الذي أشرقت

به الظلمات واصلح عليه أمر الدنيا والآخرة من أن تُنزل علي

فضيلتك أو رجل على سخطك ، لك العقبى (الرضا) حتى ترضى

ولا حول ولا قوة إلا بالله "

خطاب الصابر على الأذى والعُضْب - تذكر أن الله معك وأن لك في رسول

الله الأسمدة الحسنة " وأن الله سينصرك وأن لك الجنة فأصبر وادع الله ولا تحزن

M.S. July 2008 Houston