

كيف تعبر عن غضبك؟

....الغضب جزء من إحساس النفس، انا أكتم غضبي كثيرا عمن أحب، وإذا غضبت من إنسان قد أبتسم له ابتسامة سخرية، أتمالك نفسي ولكن أحيانا أتسامح كثيرا، وقد يرد ممن أغضب منه خطأ صغيرا أنفجر منه، التعبير عن الغضب يكون بالمقاطعة له حتى يحس بذنبه. أقطع السلام والزيارة عنه، أشيح بوجهي إذا كان الأمر كبيرا والإساءة أكبر، أقاطعه نهائيا لكني لا أجا للضرب ولا للشتم. من طرق معالجة الغضب الوضوء، وتغيير الحالة والجلوس من الوقوف والعكس، وقراءة المعوذات، (ليس الشديد بالصرعة إنما الشديد من يملك نفسه عند الغضب). أنا انصح الإنسان أن يتمالك نفسه عند الغضب، حتى لا يضر نفسه، ولا يقع في مشكلة أكبر، والغضب حالة صحية، فلا خير في شخص لا يغضب لنفسه، وكرامته وأهله وللحق. فهو إنسان غير سوي، الغضب أحيانا شهامة، والسكوت وعدم الغضب أحيانا عيب. وأن يكون الغضب بقدر الإساءة، ولا أصطنع الغضب أمام الناس.

الحياة بستان

الحياة بستان كبير، تتنوع فيه الثمار والأشجار والزهور، وأنت في وسط هذا البستان، فاختر ماشئت من ثمارها وأشجارها وغصونها وورودها. اهتم بحديقتك ببستانك، وبما أكرمك الله من عطاء، اقتلع الأشجار الفاسدة الميتة، وازرع الأغصان المثمرة، لتستفيد وتفيد فكن مثل هذا البستان وأنت صاحبه في هذه الحياة، ابتعد عن الفاسدين واختر أصدقاءك من الصالحين، وكن وردة عقبها عطر وشذاها مسك وكلامك ثمر مفيد، أعط ولا تبخل بالعطاء وارو قلوبا ظمئت تحتاج لمائك وسقايتك واهتمامك.

إذا لم تهتم بالوردة ذبلت، وإذا لم ترع أولادك أضعتهم، وإن لم تتعب من أجل أسرتك أفقرتهم وأحوجتهم، كن كلمة نافعة، ويذا معطاء، وعينا مراقبة. ازرع بذور حياتك باهتمام واتق الله في كل شيء، نحن البشر المخلصون الطيبون نعطي مايفيد، ونقطع ما لا يفيد ونعمل من أجل غد أفضل وأجمل. من أجل أطفالنا وبراعمنا وزهراتنا، لنجعل قلوبنا بيضاء، ونقاء صافية. ونحب الجميع من غير عنصرية ولا بغضاء ولا حقد، جميع البشر أخوتنا من آدم وحواء. فلست أنت فرقا ولا أنا فحمة سوداء. عامل الناس كما تحب ان يعاملوك. فلا تكن قاسيا مع الآخرين ولا تمنع فقيرا إذا أغناك الله، ولا تتكبر على فقير ومسكين.

وعامل الجميع بسواسية وعدل حتى تصبح من المحسنين.