الطب النبوي الوقائي - إذا غضب أحدكم فليسكت

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم

إذا غضب أحدكم فليسكت

رواه أحمد وصححه الألباني

أي: إذا أصابه الغضب وهو يتكلم؛ فليسكت حتى يهدأ، وهذا دواء عظيم للغضب، فإنه لا يدري لعله ينطق بكلام لا يطاق في أمور الدنيا والدين، ما يجعله يندم عليه عند زوال غضبه، فإذا سكت زال هذا الشر كله عنه.