

Adviezen vanuit de Islam

1

Zoek toevlucht bij Allah tegen de Shaitaan

2

Blijf stil

3

Ga zitten of liggen

4

Volg het advies van de Profeet, sallalahoe alayhie wa salam, toen hij zei: "Word niet boos"

5

"Word niet boos en het Paradijs is van jou"

6

Maak woedoe

7

Ken de status van degene die zichzelf kan beheersen in momenten van boosheid

8

Weet dat degene die woede kan weerstaan behoort tot de moetaqoen

(Degenen die Allahs toorn vrezen en zich daartegen beschermen door te doen wat Hij heeft bevolen en door zich verre te houden van wat Hij verboden heeft).

9

Maak dua

Adviezen vanuit de Islam

De bewijzen

1.

Toen de Profeet iemand aantrof in staat van woede, zei hij tegen zijn metgezellen: “Ik ken een woord dat als hij dat uitspreekt, datgene wat nu bij hem is weggaat.” Zijn metgezellen vroegen hem daarop: “En wat is dat woord, o Boodschapper van Allah?” Hij (vrede zij met hem) zei: “A’oedhoe billaahi min ash-Shaytaan ir-Radjiem (Ik zoek mijn toevlucht bij Allah tegen de vervloekte satan).”(Moeslim)

2.

De Profeet (vrede zij met hem) zei: “Wie boos is, houdt zijn mond.”(Ahmad en authentiek verklaard door Sheikh al-Albaanie)

3.

“Als iemand van jullie boos wordt en hij staat, laat hem dan gaan zitten zodat zijn woede weg zal gaan. Als het niet weggaat, laat hem dan gaan liggen.”Deze sahih hadith is overgeleverd door Ahmed en Abu Dawud. Het is overgeleverd van de Profeet (vrede en zegeningen zij met hem) van Abu Dharr (moge Allah tevreden met hem zijn).

4.

Aboe Hoerayrah overlevert dat een man aan de Profeet (vrede zij met hem) vroeg: “Geef mij advies!” De Profeet (vrede zij met hem) zei tot drie keer toe tegen hem: “Word niet boos.” (al-Boekhaari)

5.

De Profeet (vrede zij met hem) zei: “Houd je woede in en het Paradijs is voor jou.”(at-Tabaraanie en authentiek verklaard door Sheikh al-Albaanie)

Adviezen vanuit de Islam

De bewijzen

6.

De boodschapper van Allah (vrede en zegeningen zij met hem), zei: "Boosheid komt van shaitan en de shaitan is geschapen uit vuur en vuur wordt alleen door water geblust, dus wanneer iemand van jullie boos wordt, laat hem wudu verrichten."

Deze hadith is overgeleverd door Wa'il Al-Qass (moge Allah tevreden met hem zijn) en staat vermeld in Abu Dawud.

7.

De Profeet (vrede en zegen zij met hem) zei: "De sterkste man is degene die, wanneer hij boos wordt en zijn gezicht rood wordt en zijn nekharen opstaan, in staat is om zijn woede te verslaan." (Overgeleverd door Imaam Ahmad, 5/367, en geclassificeerd als hasan in Sahieh al-Jaami ', 3859)

Anas rapporteerde dat de Profeet (vrede en zegen zij met hem) enkele mensen passeerde die aan het worstelen waren. Hij vroeg: "Wat is dit?" Ze zeiden: "Zo-en-zo is de sterkste, hij kan iedereen verslaan." De Profeet (vrede en zegen zij met hem) zei: ' Zal ik je niet vertellen wie zelfs sterker is dan hij? De man die, wanneer hij door een ander mishandeld wordt, zijn woede beheerst, heeft zijn eigen shaytaan verslaat en de shaytaan van degene die hem boos maakte. " (Overgeleverd door al-Bazaar, en Ibn Hijr zei dat zijn isnaad saheeh is. Fath, 10/519)

8.

"En haast jullie naar vergeving van jullie Heer en (naar het) Paradijs, dat net zo breed is als de hemelen en de aarde, gereedgemaakt voor de Moetaqoen. (Zij zijn het) die uitgeven in voorspoed en in tegenspoed, **en die hun woede inhouden** en vergevers van de mensen zijn. En Allah houdt van de weldoeners". (Surah Ali Imran - ayah 133-134).

9.

Du'aa 'is altijd het wapen van de gelovige.

Je kunt Allah alles vragen, om bescherming tegen het kwaad, tegen problemen en ook tegen slecht gedrag.