إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم

إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع.

رواه أبو داود وصححه الألباني

أي: إذا أصابه الغضب وهو واقف؛ فليجلس حتى يهدأ، فإن لم يذهب الغضب بالجلوس فليرقد الغضبان على أحد جنبيه أو على ظهره. والمقصود: أن يغير من وضعه الذي غضب فيه ويتحول إلى وضع آخر أكثر هدوءا وطمأنينة.