



کنترل خشم!

(مهارت‌های زندگی 1)



محمد تقی صرفی پور

مقدمه

بعد از حمد و سپاس خداوند منان را و درود و صلوات
بر محمد مصطفی و اهل بیت پاک و طاهرینش.

یکی از مهم ترین مهارتهای زندگی، کنترل خشم و
عصبانیت هست.

اگرچه خشم یکی از صفات خوب انسان است که در
مواجهه با دشمنان و حیوانات درنده و خطرات دیگر انسان
بتواند اراده قوی برای حفظ خود و خانواده خود از صدمات
و خطرات داشته باشد که قرآن کریم هم فرمود (و اشداء مع
الکفار) با کفار باید با شدت و عصبانیت برخورد کرد.

اما در مقابل مومنین و دوستان و فامیل و مسلمانان باید
مهربان باشیم (رحماء بینهم) و اگر کسی به ما اهانت کرد یا
ما را ناراحت کرد باید خشم خودمون رو کنترل کنیم والا

گاهی خشم انسان را وادار به اعمالی می کند که باعث خدمات جبران ناپذیر به خود و دیگران می شود.

در این کتاب به مساله کنترل خشم در آیینه ایات و روایات و داستانها پرداخته ایم . امید است مورد استفاده خوانندگان محترم قرار گیرد.

کرمانشاه-تابستان 97

این کتاب در پنج بخش ارائه می گردد:

بخش اول: خشم و غضب در آیینه ایات

قران کریم

بخش دوم: خشم و غضب در آیینه

روایات اهل بیت علیهم السلام

بخش سوم: داستانها

بخش چهارم: علل خشم و عصبانیت

بخش پنجم: راههای کنترل عصبانیت

بخش اول:

خشم و غضب در آینه آیات قران کریم

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ

وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ

يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴿آل عمران ۱۳۴﴾

همانان که در فراخی و تنگی انفاق می

کنند و خشم خود را فرو می برند و از

مردم در می گذرند و خداوند نکوکاران را

دوست دارد (۱۳۴)

توضیح آیه شریفه مذکور:

در این آیه بعضی از صفات مومنین رو

ذکر کرده که از جمله آنها کنترل خشم

است.

افراد زیادی بودند که وقتی خودشون

عصبانی می شدند این آیه رو می خواندند

مانند امام سجاد علیه السلام وقتی یکی به

ایشان ناسزا گفتند این ایه رو خواندند. یا

اینکه افرادی بودند وقتی خطایی می

کردند فوراً این ایه رو می خواندند تا

طرف آنها آرام شود مانند اینکه خدمتکار

امام سجاد علیه السلام خواست رو دست

امام اب بریزد ظرف افتاد از دستش افتاد و

به سر امام خورد و امام زخمی

شد. خدمتکار فوری همین ایه رو خواند و

امام او را بخشیدند و او را آزاد کردند.

...

وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ

هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا

سَلَامًا ﴿٦٣﴾ فرقان ﴿٦٣﴾

و بندگان خدای رحمان کسانی اند که

روی زمین به نرمی گام برمی دارند و چون

نادانان ایشان را طرف خطاب قرار دهند به

ملایمت پاسخ می دهند (۶۳)

توضیح آیه شریفه مذکور:

در این آیه شریفه خداوند به دوتا از صفات

مومنین اشاره می کند از جمله اینکه مومنین

بردارند بطوری که اگر نادانی به آنها

حرفی بزند آنها جوابشو نمیدند فقط می

گویند خدا حافظ.

و این کلید کنترل عصبانیت است که اگر

هر فردی به هردلیلی به ما حرف های

ناراحت کننده زد، ما درمقابل چیزی جز

خدا حافظی با او نگوییم.

...

وَالَّذِينَ يَجْتَبُونَ كِبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ

وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ ﴿شوری ۳۷﴾

و کسانی که از گناهان بزرگ و زشتکاریها

خود را به دور می دارند و چون به خشم

درمی آیند درمی گذرند (۳۷)

توضیح آیه شریفه مذکور:

در این آیه شریفه خداوند به صفت عفو و

گذشت که در مومن هست اشاره می کند

که وقتی مومن ناراحت می شود اهل انتقام

گرفتن و کینه داشتن نیست بلکه اهل

بخشش و گذشت هست.

...

وَالَّذِينَ صَبَرُوا ابْتِغَاءَ وَجْهِ رَبِّهِمْ وَ
أَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوْا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ
سِرًّا وَعَلَانِيَةً وَيَدْرُونَ بِالْحَسَنَةِ السَّيِّئَةِ
أُولَئِكَ لَهُمْ عُقْبَى الدَّارِ (22 رعد)

و کسانی که برای جلب رضای
پروردگارشان (در شدايد و انجام وظائف
(صبر کردند و نماز را برپا داشتند و از
آنچه به آنها روزی کردیم (از مال و منال
(در نهان و آشکار انفاق نمودند و با کار

نیک خود بدی های دیگران را (یا با
برخورد نیک خود بد رفتاری دیگران را)
دور می سازند آنهاند که برایشان عاقبت (
نیک) این سرای است (به تمام شدن این
دنیا بهشت است) .

توضیح آیه شریفه مذکور:

در این آیه شریفه خداوند فرموده که مومن
در مقابل بدی، خوبی می کند. همانطور که
در حالات اهل بیت علیهم السلام این

روش دیده می شود. مخصوصا در حالات
امام موسی کاظم علیه السلام که هر کسی
به ایشان بدی می کرد این امام عزیز برایش
پول می فرستاد.

...

مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ عَلَى
الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ (فتح 48)

محمد [ص] پیامبر خداست و کسانی که
با اویند بر کافران سختگیر [و] با همدیگر
مهربانند.

توضیح آیه شریفه مذکور:

در این آیه شریفه به مساله لزوم مهربانی
بین مسلمانان اشاره کرده است. مسلمانان
باید باهم مهربان و باهم خوب باشند. بهم
رحم کنند. ولی در مقابل کفار، خشمگین و
عصبانی باشند.

تَمَّا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلَحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ

وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ ﴿١٠﴾

در حقیقت مؤمنان با هم برادرند پس میان

برادرانتان را سازش دهید و از خدا پروا

بدارید امید که مورد رحمت قرار گیرید

(۱۰)

توضیح آیه شریفه مذکور:

خداوند همه مومنان عالم را برادر هم
قرار داده است.

2-طبق این برادری مومن هفتاد حق
به گردن انسان دارد.

3-باید پشت سر مومن تعریف
کنیم.باید در گرفتاری ها بهم کمک
کنیم.نباید مومن را بکوییم و آبروی
او را ببریم.خوشحال کردن مومن
مساوی با خوشحال کردن خدا و

رسول است و ناراحت کردن مومن
هم مساوی با ناراحت کردن خدا و
رسول است.

امام باقر(ع) می‌فرماید از حقوق مؤمن
بر برادر مؤمنش این است که
گرسنگی‌اش را بر طرف کند؛
عورتش را بیوشاند مشکلاتش را
بر طرف کند، بدهکاریش را بپردازد،
و اگر برادر مسلمانش از دنیا رفت

جانشین او در خانواده و فرزندانش
باشد؛ یعنی از حوائج زندگی شان
سؤال کند و خواسته هایشان را برطرف
کند، اعم از لباس، خوراک و ...

حرف دیگران را درباره مؤمن و

مسلمان نشنود و نپذیرد و به سخن

چینی ها گوش ندهد و در پی خطاها

و عیوب نباشد و اگر هم نقطه ضعفی

از کسی شنید یا فهمید، آن را فاش
نسازد و آبرویش را نبرد.

پیامبر خدا: مسلمان، برادر مسلمان
است، هرگز به او ستم نمی کند،
دست از یاریش بر نمی دارد و او را در
برابر حوادث تنها نمی گذارد.»

و فرمود: «دو برادر دینی، همانند دو
دست هستند که هر کدام دیگری را
می شوید!» با یکدیگر کمال همکاری

را دارند و عیوب هم را پاک می
کنند.

در نتیجه مومنین هیچوقت نسبت
بههم خشمگین نباید بشوند.

بخش دوم:

خشم و غضب در آیینه روایات

پیامبری که کوه خورد!

از امام رضا علیه السلام روایت شده که:

خدای عزوجل به پیامبری از پیامبرانش

وحی فرمود: چون صبح کردی نخستین

چیزی را که با آن رو به رو شدی بخور و

دومین چیز را مخفی کن و سومین را پذیرا

شو (پناه ده) و چهارمین را نومید مکن و از

پنجمی بگریز

صبح که شد آن پیامبر به راه افتاد و با کوه

سیاه بزرگی رو به رو شد. ایستاد و گفت:

پروردگارم عزّو وجلّ مرا فرموده است که

این را بخورم و متحیر ماندم، ولی به خود

آمد و گفت: پروردگارم، جلّ جلاله، مرا

به کاری که توانش را ندارم فرمان نمی

دهد. لذا به طرف کوه رفت تا آن را

بخورد. هر چه به آن نزدیک می شد، کوه

کوچکتر می گشت و وقتی به آن رسید

کوه را لقمه ای یافت و آن را خورد و دید

خوشمزه ترین چیزی است که تا کنون

خورده است.

سپس به راهش ادامه داد و تشتی زرین

یافت، به خود گفت: پروردگارم فرموده

است که این را پنهان کنم. پس گودالی

کند و تشت را در آن گذاشت و رویش

خاک ریخت و آن گاه به راهش ادامه داد.

چند قدمی که رفت، برگشت ناگاه دید

تشت از زیر خاک در آمده است. با خود

گفت: من آن چه پروردگارم فرموده بود

انجام دادم. لذا راهش را پی گرفت و

رفت.

ناگهان چشمش به پرنده ای افتاد که «بازی»

او را تعقیب می کند. پرنده دور آن پیامبر

به چرخش در آمد. با خود گفت:

پروردگارم عزوجل فرموده است که این را

پذیرا شوم و پناه دهم. لذا آستین خود را

باز کرد و پرنده داخل آن شد. «باز» به او

گفت: تو شکار مرا گرفتی، در حال که من

چند روز است دنبال آن هستم. آن پیامبر

گفت: پروردگارم عزوجل به من فرموده

است که این را نومید نکنم. پس، تگه ای

از رانش را قطع کرد و پیش باز انداخت و

به راه خود ادامه داد.

در راه مردار گندیده ی کرم افتاده ای دید.

گفت: پرورد گارم عزّوجلّ مرا فرموده

است که از این فرار کنم. پس از آن

گریخت و برگشت. در خواب دید که

انگار به او گفته شد: تو آن چه بدان مامور

شدی به انجام رساندی، حال آیا می دانی

این ها چه بود؟

:گفت: نه. به او گفته شد

اما آن کوه، خشم است. بنده هر گاه

عصبانی شود، از عظمت و شدت خشم

خودش را نمی بیند و قدر و ارزش خویش

را نمی شناسد. اما چون خویشتنداری کند

و قدر و ارزش خود را بشناسد و خشمش

آرام گیرد فرجام آن خشم چون لقمه ی

.گوارایی است که می خورد

اما آن تشت عمل صالح است که هرگاه

بنده آن را پوشیده بدارد و مخفی نگه

دارد، خداوند عزوجل آن عمل را آشکار

می گرداند تا علاوه بر ثوابی که آخرت او

ذخیره می کند، در همین دنیا او را با آن

آراسته گرداند. اما آن پرنده، مردی است

که تو را اندرزی دهد. پس او را پذیرا شو

و اندرزش را قبول کن.

اما آن «باز» مردی است که برای حاجتی

پیش تو می آید، چنین کسی را نومید

مگردان. و اما آن گوشت گندیده، غیبت

است؛ پس از آن بگریز^۱

....

فشار قبر سعد بن معاذ...

آیت الله جاودان گفت: سعد بن معاذ مرد
بسیار خوبی بود که در جنگ خیر زخمی

¹ <https://article.tebyan.net>

و سپس شهید شد و پیامبر (ص) شخصا او را دفن نمود و در مراسم تشیع به احترامش با پای پیاده آمد و احترام زیادی به وی نمود تا جایی که مادر سعد بن معاذ گفت: گوارا باد بر تو بهشت. که پیامبر (ص) در پاسخ وی گفت: چه حرفی بود که زدی همین الان قبر او را فشار داد چون در منزل با زن و بچه اش بد اخلاق بوده است.

وی ادامه داد: با اینکه سعد بن معاذ شهید بود و در تشیع جنازه اش فرشتگان هم

آمده بودند و پیامبر (ص) هم چنین
احترامی به وی نمود اما چون یک اخلاق
ناپسند داشت و با زن و بچه اش بد اخلاق
بود دچار فشار قبر شد. این یک قانون
است که اگر کسی با زن و بچه اش بد
اخلاق باشد، فشار قبر می کشد و اگر توبه
کند و خوش اخلاق شود این قانون عوض
می شود و فشار قبر نمی کشد.¹

...

¹ <http://iqna.ir/fa/news/3652005/>

امام کاظم علیه السلام هر کسی به او
بدی می کرد برایش هدیه می
فرستاد..

به این علت به امام موسی (ع) کاظم
خطاب می شد که آن حضرت خشم و
غضب خود را فرو می خوردند و کاظم به
معنای فرو برنده خشم است. درباره امام
کاظم علیه السلام آمده است که:

مردی در مدینه می زیست که امام را آزار
می داد و گاهی که امام را می دید با
دشنام، توهین می کرد

برخی از یاران امام، پیشنهاد می کردند که
او را از میان بردارند: امام شدیداً ایشان را از
اینکار باز می داشت

یکروز امام جای او را که در مزرعه ای
بیرون مدینه بود، پرسیدند

چارپایی سوار شدند و بدانجا رفتند و او را
در مزرعه یافتند و همچنان سواره وارد

مزرعه شدند. او فریاد زد که زراعت مرا
پایمال نکن! حضرت اعتنایی به گفته ی او
نکردند و همچنان سواره نزد او
و چون کنار او رسیدند، از چارپا⁽⁴³⁾ رفتند
پیاده شدند و با گشاده رویی و بزرگواری
از او پرسیدند:

چقدر برای این مزرعه خرج کرده ای؟

گفت: صد دینار

فرمود: چقدر امید سود داری؟

گفت: غیب نمی دانم.

فرمود: گفتم چقدر امیدوار هستی؟
گفت: امید دویست دینار سود دارم.
حضرت سیصد دینار به او مرحمت
فرمودند و فرمودند زراعت هم از آن
خودت، خدا به تو آنچه به آن امید داری
خواهد رسانید. آن شخص برخاست و سر
آن گرامی را بوسید و از او خواست که از
گناهان و جسارت های وی در گذرد. امام
...تبسمی فرمودند و باز گشتند

روز بعد، آن مرد در مسجد نشسته بود که
امام (ع) وارد شدند.

:آنمرد تا نگاهش به امام افتاد گفت

الله اعلم حیث يجعل رسالته

خدا بهتر می داند که رسالت خویش را به

چه کسانی بدهد. (کنایه از آنکه امام

موسی بن جعفر به راستی شایستگی امامت

دارند)

دوستانش با شگفتی پرسیدند، داستان

چیست، قبلا از او بد می گفتی؟

او دو باره امام را دعا کرد و دوستانش با او
...به ستیزه برخاستند

امام با یارانی از خود که قصد قتل او را
داشتند فرمود: کدام بهتر است، نیت شما یا
اینکه من با رفتار خویش او را به راه
آوردم؟¹

....

علی علیه السلام فوری سر عمرو را
جدا نکرد و قدم می زد...

¹ <https://hawzah.net/fa/Article/View/54246>

نقل شده که علی (ع) در یکی از جنگ ها
مردی را بر زمین افکند و سپس بر سینه او
نشست تا سرش را جدا کند! آن مرد به
صورت آن حضرت آب دهان انداخت
حضرت علی (ع) برخاست و او را ترک
کرد و بعد از گردش در میدان، برگشت و
سر او را جدا کرد. وقتی از حضرتشان
سبب این کار را پرسیدند فرمود: "نگامی
که آب دهان به صورتم انداخت، من بر او
خشم گرفتم و ترسیدم که اگر او را در
چنین حالتی بکشم، خشم و غضب من در

کشتن او دخالت داشته باشد. و من
نخواستم که او را بکشم مگر تنها برای
رضایت پروردگار^۱

در روایت دیگری که در مناقب ابن
شهر آشوب وجود داشته و مرحوم مجلسی
نیز در بحار الانوار آن را از کتاب ایشان
نقل کرده اند، مشابه این روایت با اندکی
تفاوت وجود دارد از جمله اینکه در آن،
نام مقتول نیز بیان شده که او همان عمرو

^۱ ابن الطقطقی، الفخری، ص: 49، الفخری فی الآداب _
السلطانية و الدول الاسلامية، تحقیق عبد القادر محمد مایو،
بیروت، دار القلم العربی، ط الأولى، 1418 هـ ق/ 1997 م

بن عبدود معروف است که در جنگ
خندق به دست امام علی (ع) به هلاکت
رسید و نیز بیان شده که آن ملعون، علاوه
بر انداختن آب دهان، به مادر حضرت نیز
_ دشنام دادند¹

....

مجد بن شهر آشوب، مناقب آل ابی طالب، ج 3، ص 319،¹
مؤسسه انتشارات علامه، قم، 1379 هـ ق

شخصی از بستگان امام سجاد علیه
السلام آمد و در حضور اصحاب به
امام جسارت کرد...

روزی یکی از بستگان امام سجاد (ع) در
حضور جمعی ، بر سر موضوعی بر امام
سجاد (ع) سخنان نامناسب گفت . امام
سجاد (ع) سکوت کرد، سپس آن شخص
رفت ، امام سجاد (ع) به حاضران فرمود:
آنچه را این مرد گفت ، شنیدید، و من
دوست دارم که همراه من بیایید و نزد او

برویم ، تا جواب او را بدهم و شما بشنوید.
حاضران ، موافقت کردند، امام سجّاد (ع)
با آنها رهسپار شدند، در راه مکرر می
فرمود و الکاظمین الغیظ (از صفات پرهی
زکاران فرو بردن خشم است) (آل عمران
۱۳۴). حاضران فهمیدند که آن حضرت ،
پاسخ درشت به او نخواهد داد، همچنان با
آنحضرت حرکت کردند تا به منزل آن
مرد بدگو رسیدند، او را صدا زدند، او از
خانه خارج گردید، امام سجّاد (ع) به او

فرمود: ای برادر! اگر آنچه به من نسبت دادی در من هست ، از درگاه خدا، طلب آمرزش می کنم ، و اگر در من نیست ، از خدا می خواهم که تو را ببخشد. آن مرد، سخت تحت تاءثیر بزرگواری امام قرار گرفت ، و به پیش آمد و بین دو چشم امام را بوسید و عرض کرد: بلکه من سخنی به تو گفتم که در تو نبود، و من سزاوار به آن سخن هستم به این ترتیب امام سجاد (ع)

درس بردباری و حفظ رابطه خوی
شاوندی و کنترل خشم را به ما آموخت.¹

گرفتن وضو و گرفتن دست فامیل رحم...

در روایات آمده که: هر کس بر
خویشاوندان خویش غضب کرد، نزد او
رود و خود را به او نزدیک نماید و به
جهت صله رحم با او مصافحه و روبوسی

¹ <http://sajjad.ommolketab.ir>

نماید. این کار باعث آرامش روح و روان
انسان خشمگین و همهٔ انسان ها می شود.^۱

وضو گرفتن

در روایت دیگر آمده است: «الغضب من
الشَّيْطَانِ وَ الشَّيْطَانُ خُلِقَ مِنَ النَّارِ وَ الْمَاءُ
يُطْفِئُ النَّارَ»

خشم از شیطان است و شیطان از آتش
پدید آمده و آتش را به آب می توان

امام خمینی، شرح حدیث جنود عقل و جهل، ص ۲۳۸^۱

خاموش کرد؛ وقتی یکی از شما خشمگین
شود، وضو گیرد.^۱

غسل کردن

در حدیث دیگر آمده است که هنگام
غضب و عصبانیت غسل نمایید. «... فَأَإِذَا
غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَغْتَسِلْ». وقتی یکی از شما
خشمگین شود، غسل نماید.^۲

...

نهج الفصاحة، ص: ۵۸۶^۱

نهج الفصاحة ۵۸۶^۲

مفضل دید دونفر باهم دعوا...

مفضل نامش را شنیده اید از اصحاب امام صادق علیه السلام؛ یک وقت در کوچه های مدینه می رفت دید دو نفر باهم دعوا می کنند، دو تن از شیعه های امام صادق باهم دعوا می کنند، یک مقداری ایستاد دید دعوا تمام نشد رفت نزدیک گفت دعوا سر چه چیزی است؟ گفتند ما یک اختلاف مالی باهم داریم گفت بیاید برویم خانه ما. این ها را برد خانه دعوا حل نشد مگر به دادن یک مبلغی. چهارصد

درهم مفضل گفت من این مبلغ را می‌دهم
دعوا تمام بشود پول را پرداخت دعوا تمام
شد بعد به آن‌ها گفت یادتان باشد این پول
برای من نبوده است امام صادق این پول را
پیش من قرار داده بود، فرمود اگر دیدی
دو تا از شیعیان باهم دعوا دارند اختلاف
دارند دعوایشان با یک مسئله مالی با یک
پولی حل می‌شود از این پول پیش تو باشد
که از این پول بده تا دعوا بین دو شیعه تمام
بشود. آن وقت امام صادق علیه السلام
راضی است.

؛ همین مفضل به شیعیان می گفت مواظب باشید نکنند باهم قهر بکنید چون خودم شنیدم امام صادق علیه السلام فرمود: اگر دو تن از شیعیان باهم قهر بکنند من از هر دو -عنایت کنید- از هر دو اعلام براءت می کنم هر دو را نفرین می کنم. به امام صادق گفتند آقا چرا هر دو؟ دو نفر که باهم قهر کردند بالاخره یک ظالم دارد و یک مظلوم، حالا شما ظالم را اعلام براءت کنید. به ظالم نفرین کنید، مظلوم چرا؟ فرمودند بخاطر اینکه مظلوم قدم جلو

بگذارد، او برود بگوید اصلاً انا
ظالم، حضرت فرمود تو برو بگو برو
بگو انا ظالم حتی یقطع
الهجران، دعوا تمام شود، تو قدم جلو
بگذار تو بگو اصلاً من مقصر هستم¹

...

:پیامبر صلی الله علیه و آله

سخنرانی سید حسین حسینی قمی¹

<http://kheimegah.com/hramazan/news/3008>

أَلَا إِنَّ خَيْرَ الرَّجَالِ مَنْ كَانَ بَطِيءَ الْغَضَبِ
سَرِيعَ الرِّضَا؛

بدانید که بهترین انسان ها کسانی هستند
که دیر به خشم آیند و زود راضی شوند^۱

:پیامبر صلی الله علیه و آله

^۱نهج الفصاحه ص 243، ح 469

الْصَّرْعَةُ كُلُّ الصَّرْعَةِ الَّتِي يَغْضِبُ فَيَسْتَدُّ
غَضَبَهُ وَيَحْمَرُّ وَجْهَهُ وَيَقْشَعِرُّ شَعْرُهُ فَيَصْرَعُ
غَضَبَهُ؛

کمال دلیری آن است که کسی خشمگین
شود و خشمش شدت گیرد و چهره اش
سرخ شود و موهایش بلرزد، اما بر خشم
خود چیره گردد^۱

^۱ نهج الفصاحه ص 549، ح 1872

:امام علی علیه السلام

بُئْسَ الْقَرِينُ الْغَضَبُ يُبْدِي الْمَعَايِبَ وَ
يُذِنِي الشَّرَّ وَ يُبَاعِدُ الْخَيْرَ

خشم هم نشین بسیار بدی است: عیب ها را
آشکار، بدی ها را نزدیک و خوبی ها را
دور می کند^۱

^۱تصنیف غررالحکم و دررالکلم ص 302

، ح 6893

:امام صادق علیه السلام

مَنْ غَضِبَ عَلَيْكَ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ وَلَمْ يَقُلْ
فِيكَ سُوءً فَاتَّخِذْهُ لِنَفْسِكَ خَلِيلًا

هر کس سه بار بر تو خشم گرفت ولی به
تو بد نگفت، او را برای خود به دوستی
انتخاب کن^۱

:امام علی علیه السلام

^۱معدن الجواهر ص 34

مَنْ غَاظَكَ بِقُبْحِ السَّفَةِ عَلَيْكَ فَغِظْهُ بِحُسْنِ
الْحِلْمِ عَنْهُ

هر کس با زشتیِ سبکسری تو را خشمگین
کرد تو با زیباییِ بردباری او را به خشم
آور^۱.

امام صادق علیه السلام :

^۱تصنیف غررالحکم و دررالکلم ص 285
ح 6400

مَا مِنْ عَبْدٍ كَظَمَ غَيْظًا إِلَّا زَادَهُ اللَّهُ عَزًّا وَ
جَلًّا عِزًّا فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ

هیچ بنده ای خشم خود را فرو نخورد، مگر
این که خداوند عزوجل بر عزّت او در دنیا
و آخرت افزود^۱

:امام صادق علیه السلام

مَنْ كَفَّ غَضَبَهُ سَتَرَ اللَّهُ عَوْرَتَهُ؛

^۱ کافی (ط-الاسلامیه) ج ۲، ص ۱۱۰، ح ۵

کسی که جلوی خشمش را بگیرد خداوند
نقصها و کاستی های او را می پوشاند^۱

رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود:
غضب ایمان را فاسد کند چنان که سر که
عسل را.^۲

امام صادق علیه السلام فرمود: غضب کلید
هر شری است.^۱

^۱کافی (ط-الاسلامیه) ج ۲، ص ۳۰۳، ح
۶

الکافی ج ۲ ص ۳۰۲^۲

پیامبر سه بار فرمود غضب نکن...

امام صادق علیه السلام فرمود: مردی به
پیغمبر صلی الله علیه و آله عرض کرد: یا
رسول الله! مرا تعلیم ده، فرمود: برو و
غضب مکن، آن مرد گفت: همین مرا بس
است و بجانب قبیله خود رفت، ناگاه در
میان قومش جنگی بپا شد، و اسلحه پوشیده
در برابر یک دیگر صف کشیدند، آن مرد
هم چون چنان دید، اسلحه پوشید و بصف

همان، ص 303¹

ایستاد، آنگاه سخن پیغمبر صلی الله علیه و آله را بیاد آورد که باو فرمود: غضب مکن سپس اسلحه را کنار گذاشت، و نزد مردمی که دشمن قومش بودند آمد و گفت: ای مردم هر جراحت و قتل و زدن بی‌نشانتهی که در افراد شما باشد بعهده من و من خونبهای آن را بشما میپردازم (امام زخم نشانهدار را از زنده‌هاش بگیرد) آن مردم گفتند، هر چه چنین باشد بنفع شما و ما از شما پرداخت این جریمه سزاوارتریم،

سپس با یک دیگر صلح کردند و آن کینه
از میان برداشت.^۱

.....

یهودی پیامبر اسلام را بازداشت کرده...

پیامبر اکرم (ع) شخصاً در مراسم اجتماعی
یهودیان شرکت می نمود، از آنان قرض
می گرفت، از بیمارانشان عیادت می کرد،
در مراسم تشییع جنازه یهودیان شرکت و با

همان، ص 304^۱

آنان ابراز همدردی می نمود و مانند یک
مرد عادی با آنان معامله می نمود. سایر
مسلمانان نیز یهودیان مدینه را هم پیمان
خود و جزو ملت خود می دانستند و
رفتارشان بر اساس همین اصل محکم
استوار بود. یک نفر یهودی چند دیناری از
رسول خدا (ص) طلب داشت و مطالبه
کرد. حضرت فرمود: الان ندارم. یهودی
گفت: نمی گذارم از این مکان حرکت
کنی و حضرت را نگاه داشت. ظهر شد و

حضرت نماز ظهر را کنار کوچه خواندند.
عصر شد، مغرب و عشا شد، نمازشان را
خواندند تا صبح روز دیگر حضرت را نگاه
داشت و نماز صبح را نیز در کنار کوچه
خواندند. مسلمانان عصبانی شدند و با
نگاهی تند یهودی را تهدید و زمزمه
می کردند: «یحسبک یهودی» آیا یک
یهودی تو را حبس و بازداشت کرده
است؟! پیامبر آنان را از این برخوردار
بازداشت و فرمود: حق با یهودی است. به

هر حال یهودی صبح مسلمان شد و گفت:
من از تورات درباره حلم تو مطالبی یافته
بودم که امتحان کردم ، درست درآمد و تو
همان پیامبر موعودی^۱

....

**به علی علیه السلام می گفتند کافر
ولی....**

خوارج و دشمنان ولایت بارها به علی علیه
السلام کافر خطاب می کردند ولی

¹ <http://rowshangar.ir>

امیرالمومنین می فرمود تا دست به شمشیر
نبردند با انها کاری ندارم!

....

جوان به مالک اشتر اهانت کرد....

روزی مالک اشتر از بازار کوفه می
گذشت . در حالیکه عمامه و پیراهنی از
کرباس بر تن داشت . مردی بازاری بر در
دکانش نشسته بود و به عنوان اهانت، زباله
ای (کلوخ) به طرف او پرتاب کرد.
مالک اشتر بدون این که به کردار زشت

بازاری توجهی بکند و از خود واکنش
نشان دهد، راه خود را پیش گرفت و رفت
.

مالک مقداری دور شده بود. یکی از
رفقای مرد بازاری که مالک را می شناخت
به او گفت:

-آیا این مرد را که به او توهین کردی

شناختی؟

مرد بازاری گفت: نه! نشناختم. مگر این

شخص که بود؟

دوست بازاری پاسخ داد:

-او مالک اشتر از صحابه معروف
امیرالمؤمنین بود.

همین که بازاری فهمید شخص اهانت شده
فرمانده و وزیر جنگ سپاه علی علیه السلام
است ، از ترس و وحشت لرزه بر اندامش
افتاد. با سرعت به دنبال مالک اشتر دوید تا
از او عذرخواهی کند. مالک را دید که
وارد مسجد شد و به نماز ایستاد. پس از آن
که نماز تمام شد خود را به پای مالک
انداخت و مرتب پای آن بزرگوار را می

بوسید .

مالک اشتر گفت : چرا چنین می کنی ؟
بازاری گفت : از کار زشتی که نسبت به تو
انجام دادم ، معذرت می خواهم و پوزش
می طلبم . امیدوارم مرا مورد لطف و
مرحمت خود قرار داده از تقصیرم بگذری
.

مالک اشتر گفت : هرگز ترس و وحشت
به خود راه مده ! به خدا سوگند من وارد
مسجد نشدم مگر این که درباره رفتار
زشت تو از خداوند طلب رحمت و

آمرزش نموده و از خداوند بخواهم که تو
را به راه راست هدایت نماید¹.

بخش سوم:

بحار الانوار جلد 42 صفحه 157¹

داستان ها

عالمی وقتی خانه می رفت
همسرش کتکش می زد...

مرحوم شیخ جعفر کاشف الغطاء از
بزرگ‌ترین فقیهان عالم تشیع بوده است،
در حدی که علمای بزرگ شیعه از قول او
نقل کرده‌اند که فرموده بود: اگر تمام
کتاب‌های فقهی شیعه را در رودخانه
بریزند و به دریا برود و شیعه دیگر یک
ورق فقه دستش نباشد، من از اول تا آخر
فقه شیعه را در سینه‌ام دارم، همه را بیرون
می‌دهم تا دوباره بنویسند. مرجع هم شده
بود.

اهل علم و اصحاب سرّش فهمیدند که
همسرش در خانه بد اخلاقی می کند ولی
خیلی هم خبر از داستان نداشتند. اینقدر در
مقام جست و جو برآمدند تا به این نتیجه
رسیدند که این مرد بزرگ الهی، این فقیه
عالیقدر گاهی که به داخل خانه می رود،
همسرش حسابی او را کتک می زند.

یک روز چهار پنج نفر جمع شدند و
خدمتش آمدند و گفتند: آقا ما داستانی
شنیده ایم از خودتان باید پرسیم. آیا همسر
شما گاهی شما را می زند؟! فرمود: بله،

عرب است، قدرتمند هم هست، قوی البنيه
هم هست، گاهی که عصبانی می شود،
حسابی مرا می زند. من هم زورم به او
نمی رسد. گفتند: او را طلاق بدهید. گفت:
نمی دهم. گفتند: اجازه بدهید ما زن ه ایمان
را بفرستیم ادبش کنند. گفت: این کار را
هم اجازه نمی دهم. گفتند: چرا؟ گفت: این
زن در این خانه برای من از اعظم
نعمت های خداست چون وقتی بیرون
می آیم و در صحن امیرالمومنین می ایستم و
تمام صحن، پشت سر من نماز می خوانند،

مردم در برابر من تعظیم می کنند. گاهی در
برابر این مقاماتی که خدا به من داده، یک
ذره هوا مرا برمی دارد. همان وقت می آیم
در خانه کتک می خورم، هوایم بیرون
می رود! این چوب الهی است، این باید
باشد^۱

.....

**سید احمد خوانساری و زن
بداخلاق....**

¹ <https://www.isna.ir/news/97020402092>

همسر مرحوم «آیت الله سید احمد خوانساری» به کلاس درس ایشان که مرجع تقلید بودند، می آمد و جلوی چشم طلبه ها با کفش به سر ایشان می کوبید که چرا فلان کار را کردی؟

یکی از علما نقل می کرد که در اندرونی خانه «آیت الله سید احمد خوانساری» مشغول صحبت کردن بودیم که همسرشان وارد اتاق شد و بخاطر اینکه بلند صحبت کرده ایم، دو دستی چنان محکم بر سر آقا کوبید که عمامه شان افتاد. «آیت الله

خوانساری» عمامه را برداشتند و مرتب کردند و چیزی نگفتند. خانم بیرون رفت و آقا بحث را ادامه دادند.

عده ای به ایشان می گفتند این زن بد اخلاق را طلاق بدهید. ولی آیت الله خوانساری می گفتند: همه به من می گویند مرجع تقلید جهان اسلام، ولی بالاخره باید یکی باشه که به سر من بزند.

این گونه افراد از این اتفاقات در زندگی خود به عنوان فرصت استفاده می کردند. با این ادله که اگر من در خانه تحقیر می

شوم، از این تهدید برای فرصت سازی باید استفاده کنم. چرا که خدا این همسر را برای من خلق کرده تا غرور بیرونی پیدا نکنم. من که عزت بیرونی دارم، باید ذلت درونی داشته باشم. همسر لوط و نوح(ع)، همسر آسیه همان ذلت درونی بودند.¹

...

¹ <http://hawzahnews.com/detail/News/393119>

نذر ایه الله بروجردی برای کنترل خشم خود..

مرحوم آیه الله آقای بروجردی مرجع وقت
جهان تشیع (ره) در آن زمانی که در
شهرستان بروجرد بودند نذر کردند که اگر
خشم و عصبانیت خود را کنترل نکنند و به
افراد تندی نمایند یکسال روزه بگیرند
یک روز هنگام مباحثه علمی با یکی از
شاگردان خود به خاطر این که آن شاگرد
مطالب غیرمنطقی و بی ارتباط با موضوع
بحث می گفت طاقت نیاوردند و نسبت به

او تندی نمودند. و در این جا بود که نذر
آقای بروجردی شکسته
شد. بعد یک سال روزه گرفتند تا نذر خود
را اداء کنند.^۱

...

ایه الله سید ابوالحسن اصفهانی شب
جمعه یک گونی کاغذ به دجله
انداخت...

داستانهایی از علما و پایگاه اطلاع رسانی آیت الله^۱
بروجردی

از ایشان پرسیدند این چیست که به اب
دجله رها می کنید؟ فرمود نامه های فحش
و ناسزا است که برای من می فرستند و من
انهارا جمع کرده به اب می اندازم!

**کاشف الغطا و کسی که به او تف
کرد..**

سید فقیری بین دو نماز خدمت مرحوم
کاشف الغطاء آمد و ازو خواست که محل

خمس به او کمکی بکند ولی کاشف الغطا
گفت که متأسفانه چیزی الان در اختیار
ندارد او هم به محاسن مرحوم کاشف الغطا
تف کرد. مرحوم کاشف الغطاء بین دو نماز
دامان لباس خود را گرفت و در جمعیت
طلب کمک کرد و گفت: هر کس
محاسن شیخ را دوست دارد به این سید
کمک کند. پول زیادی برای سید جمع شد
و به او داد.¹

¹ <http://poyeh.parsiblog.com/Category>

....

عالمی می گفت مادر بداخلاقی
داشتم داشتم باش حرف می زدم ...

یک نفر روحانی می گفت مادرم خیلی با
من با عصبانیت برخورد می کرد حتی
یکبار داشتم باش صحبت می کردم لیوان
اب مقابلش را به طرفم پرتاب کرد! ولی من
فقط لبخند می زدم. بر اثر صبر درمقابل
رفتار او خدا به من عنایات زیادی فرمود.

...

سید هاشم حداد بر اثر صبر بر بداخلاقی مادر زنش

پدر عیال ایشان: حسین أبو عَمَّشَه بسیار به
ایشان علاقمند بود، ولی مادر عیال ایشان بر
عکس، ایشان را نه تنها دوست نداشت
بلکه از انواع و اقسام آزارهای قوی و
اذیتهای فعلی آنچه از دستش می آمد دریغ
نمی نمود؛ و زنی قویّ البُنیّه، و بَدیّ اللسان،

و از قبیلهٔ جَنابی‌های عرب، و زنی شجاع و
دلدار بود بطوریکه از ترس وی شبها مردی
حقّ نداشت از نزدیک منزل وی عبور کند؛
و برای حفظ عائله و دخترانش تا این حدّ
ایستادگی داشت. و احياناً اگر کسی عبور
میکرد، خودش به تنهائی می‌آمد و حساب
آن عابر را میرسید.

میفرمودند: در میان اطاق آنها و اطاق ما در
این طرف، گونی‌های برنج عنبربو و
حلب‌های روغن به روی هم چیده بود؛ و
نه تنها از آنها به ما نمیدادند، بلکه این مادر

زن که نامش نجیبه بود، تعمّد داشت بر اینکه مرا در شدّت و عُسرت ببیند و گوئی کیف میکرد. ما با عیالمان لحاف و تشک نداشتیم، و بعضی اوقات در مواقع سرما نیمی از زیلو را به روی خود بر میگردانیدیم.

و با اینکه مرتّباً دنبال کار هم میرفتم ولی کثرت مراجعین از فقرا و مشتریهای بسیار که مرا شناخته بودند و جنس را نسیه می بردند و بعضاً وجه آنرا هم نمیدادند و مخارج شاگرد که هر چه میخواست بر

میداشت، دیگر پولی برای من باقی
نمی‌گذارد مگر غالباً ۱۰۰ فلس یا ۵۰ فلس
که فقط برای نان و نفت و لوله چراغ و
أمثالها بود؛ و ماهها می‌گذشت و ما قادر
نبودیم برای عائله خود در این طرف قدری
.گوشت تهیه کنیم.

و عمده علت ناراحتی این زن با من قضیه
فقر بود که به نظر وی بسیار زشت می‌نمود؛
و با این وضعی که ملاحظه می‌نمود و
می‌باید مساعدتی کند، و در نهایت تمکن
و ثروت هم بودند، بر عکس

سعی میکرد تا چیزی از ما را فاسد و خراب کند، تا گرفتاری و شدّت ما افزون گردد^۱

و از طرفی هم شدّت حالات روحانی و بهره‌برداری از محضر حضرت آقای قاضی به من اجازه جمع و ذخیره مال و یا ردّ فقیر و محتاج و یا ردّ تقاضای نسیه مشتری و أمثالها را نمیداد، و حالم بدینطور بود که خلاف آن برایم میسور نبود.

کتاب روح مجرد، آیت الله سید محمد حسین^۱
طهرانی

دستور آیه الله قاضی به صبر و تحمل در
آزارهای مادر زن

عیال من هم تحمل و صبر میکرد، ولی
بالاخره صبر و تحملش محدود بود.
چندین بار خدمت آقای قاضی عرض
کردم: اذیت‌های قوی و فعلی اُمّ الزّوجه به
من به حدّ نهایت رسیده است و من حقّاً
دیگر تاب صبر و شکیبائی آنرا ندارم، و از
شما میخواهم که به من اجازه دهید تا زنم
را طلاق بدهم.

مرحوم قاضی فرمودند: از این جریانات
گذشته، تو زنت را دوست داری؟! عرض
!کردم: آری

فرمودند: آیا زنت هم ترا دوست دارد؟!
!عرض کردم: آری

برو صبر ! ابداً راه طلاق نداری :فرمودند
پیشه کن؛ تربیت تو به دست زنت می باشد.
و با این طریق که میگوئی خداوند چنین
مقرر فرموده است که: ادب تو به دست

زنت باشد. باید تحمّل کنی و بسازی و
!شکیبائی پیشه گیری

من هم از دستورات مرحوم آقای قاضی
ابداً تخطّی و تجاوز نمی کردم، و آنچه این
مادر زن بر مصائب ما می افزود تحمّل
می نمودم. تا یک شب تابستان که چون
پاسی از شب گذشته بود، از بیرون خسته و
فرسوده و گرسنه و تشنه به منزل آمدم که
در اطاق بروم، دیدم مادر زنم کنار
نشسته و از حوضچهٔ عربی داخل منزل
شدّت گرما پاهایش را برهنه نموده و

پیوسته دارد از شیر آب حیاط بالای
حوضچه، آب روی پاهایش میریزد. تا
فهمید من از در وارد شدم، شروع کرد به
بد گفتن و ناسزا و فحش دادن و همینطور
بدین کلمات مرا مخاطب قرار دادن

من هم داخل اطاق رفتم؛ یکسره از پله‌های
بام، به بام رفتم تا در آنجا بیفتم، دیدم این
زن صدای خود را بلند کرد و با صدای بلند
بطوریکه نه تنها من بلکه همسایگان
می‌شنیدند به من سبّ و شتم و ناسزا گفت،

گفت و گفت و همینطور می گفت تا
.حوصله ام تمام شد

بدون آنکه به او پرخاش کنم و یا یک
کلمه جواب دهم، از پله های بام به زیر
آمدم و از در خانه بیرون رفتم و سر به
بیابان نهادم. بدون هدفی و مقصودی
همینطور دارم در خیابانها میروم، و هیچ
متوجه خودم نیستم که به کجا میروم؟
.همینطور دارم میروم

در این حال ناگهان دیدم من دو تا شدم:
یکی سیّد هاشمی است که مادر زن به او
تعلّی میکرده و سبّ و شتم می نموده
است، و یکی من هستم که بسیار عالی و
مجرّد و محیط می باشم و ابداً فحش های او
به من نرسیده است، و اصولاً به این سیّد
هاشم فحش نمیداده است و مرا سبّ و
شتم نمی نموده است. آن سیّد هاشم سزاوار
همه گونه فحش و ناسزا است؛ و این سیّد
هاشم که اینک خودم می باشم، نه تنها
سزاوار فحش نیست، بلکه هر چه هم

فحش بدهد و سبّ کند و ناسزا گوید، به
من نمیرسد.

علّت حصول اوّل مرتبه تجرّد برای حاج
سیّد هاشم حدّاد

در این حال برای من منکشف شد که: این
حال بسیار خوب و سرور آفرین و شادی‌زا
فقط در اثر تحمّل آن ناسزاها و فحشهایی
است که وی به من داده است؛ و اطاعت از
فرمان استاد مرحوم قاضی، برای من فتح این
باب را نموده است؛ و اگر من اطاعت او را

نمی‌کردم و تحمّل اذیت‌های مادر زن را
نمی‌نمودم، تا ابد همان سیّد هاشم محزون
و غمگین و پریشان و ضعیف و محدود
بودم.

الحمد لله که من الآن این سیّد هاشم
هستم که در مکانی رفیع و مقامی بس
ارجمند و گرامی می‌باشم، که گرد خاکِ
تمام غصّه‌ها و غم‌های دنیا بر من
نمی‌نشیند، و نمی‌تواند بنشیند.

فوراً از آنجا به خانه باز گشتم، و به روی دست و پای مادرزنم افتادم و می‌بوسیدم و می‌گفتم: مبادا تو خیال کنی من الان از آن گفتارت ناراحتم؛ از این پس هر چه میخواهی به من بگو که آنها برای من فائده دارد.^۱

....

مادری از فرط عصبانیت بچه خود را کشت...

کتاب روح مجرد، آیت الله سید محمد حسین^۱
طهرانی

در اخبار آمده بود که مادری بچه خود را
بخاطر پاره کردن پارچه نو چادر او کتک
زده بود و بعد دید پسر او حرکتی نمی کند
و متوجه شد پسرش بر اثر ضربات کتک
مرده است!

....

**مرد عصبانی پسر خود را کشت و
دختر خود را به کما فرستاد!**

۱۳۹۶/۱۲/۱۹ 364135 :کد خبر

حوادث رکنا: مرد عصبانی پس از اینکه
متوجه شد پسرش ترقه خریده در یک
سناریوی هولناک فرزندش را به قتل
رساند و دختر خود را در شهریار به کما
فرستاد!

در تحقیقات از مادر خانواده معلوم شد
که شوهر خشمگین وی عامل مرگ
پسرش و سوء قصد به جان او و دختر 17
ساله شان بوده است.

مادر خانواده در مقابل بازپرس پرونده
قرار گرفت و گفت: نیمه شب شده بود
اما پدرشان موضوع را رها نمی کرد. با
شال و دستبند یکبار مصرف دست و پای
پسر و دخترمان، هردو را بست.
جفت شان را زیر کتک گرفت. او حالا
دیگر با میله بارفیکس و تبر به جان بچه ها
افتاده بود. کتک زدن هایش تمامی
نداشت. ساعت ها بچه ها ناله می کردند و
او می زدشان. پسرمان با بدنی خونین کنج
اتاق زیر ضربات وحشیانه پدرش از درد

پنجه به دیوار می کشید. هربار که به
میان شان می دویدم تا مانع اش شوم با
مشت و لگد دورم می کرد. داشت سپیده
می زد که به خانه مان در اسلامشهر زنگ
زد. شاید پدری برادری بدادمان برسد.

وی ادامه داد: وقتی خانوادهم از
اسلامشهر به خانه ما رسیدند، دیگر
صدایی از بچه ها در نمی آمد. شوهرم
فهمید که آنها آمده اند تبر و میله خونین

را گوشه اتاق انداخت و از خانه
گریخت!¹

...

مادر خشمگین دخترش را خفه کرد

زن جوان بر اثر عصبانیت روی صورت
دخترش بالشت گذاشت و روی آن
نشست. او وقتی به خودش آمد که
دخترک دیگر نفس نمی کشی^د

¹ <https://www.rokna.net>

به گزارش **جام جم**، ساعت 19 سه شنبه، زن جوانی با مراجعه به ماموران پلیس در مشهد مدعی شد دختر شش ساله اش را کشته است. او عنوان کرد، امشب عصبانی بودم و دخترم را خفه کردم، حالا هم از کارم پشیمانم و آمدم به کلانتری تا دستگیرم کنید.

ماموران پس از ادعای این زن، راهی خانه او در خیابان جهان آرا شده و متوجه شدند که حرف های او صحت دارد و خواهر شوهرش پس از اطلاع از ماجرا،

دختر شش ساله را به بیمارستان انتقال داده بود، اما تلاش پزشکان برای نجات جان او موثر واقع نشد.

با گزارش موضوع به قاضی علی اکبر احمدی نژاد، بازپرس جنایی مشهد، او همراه تیمی از ماموران پلیس آگاهی با حضور در محل قتل به تحقیق از زن 26 ساله پرداختند.

زن جوان با اعتراف به قتل دختر شش ساله اش گفت: من فرزند طلاق هستم و این باعث شد در زندگی مشکلاتی داشته باشم.

البته ارتباط خوبی با نامادری خود داشتم.
بعد از ازدواج همراه همسر به خانه
پدرشوهرم آمدم و در طبقه پایین خانه
آنها زندگی می کردیم. در این مدت
سرکوفت هایی می شنیدم که باعث شد، از
نظر روحی با مشکلاتی روبه رو شوم.
شوهرم هم به من بی توجه بود و همین
باعث شد به من بگویند، نمی توانی
شوهرت را کنترل کنی. در وضعیت روحی
بدی قرار داشتم

وی ادامه داد: عصر امروز دخترم در حال بازی با پسر عمه‌اش بود. از او خواستم به خانه بیاید و دیگر بازی نکند. بهانه‌گیری کرد که عصبانی شدم و او را ابتدا کتک زده و بعد بالشت را روی صورتش گذاشته و روی آن نشستم. بعد از لحظاتی با صدای جیغ دختر دو ساله‌ام، به خودم آمدم و از روی صورت دخترم بلند شدم. او نفس نمی‌کشید. نمی‌دانستم چه کار کنم. به

همین خاطر به کلاتری آمدم و خودم را

1

معرفی کردم.

....

قتل دوست صمیمی بخاطر عصبانیت

به من گفت تو هنوز بچه‌ای و فقط قد

کشیده‌ای. من هم عصبانی شدم و با چاقو

به او ضربه زدم.»

این اظهارات پسر جوانی است که در
جریان درگیری با یکی از صمیمی ترین
دوستانش او را به قتل رساند
او می گوید یک لحظه عصبانیت باعث
شد که دست به این کار بزنم و حالا از
کاری که کرده ام پشیمانم¹

...

1

آغا محمد خان چشم مردم کرمان را درآورد...

در هنگام محاصره کرمان توسط آغا
محمدخان قاجار، زنان کرمانی بر روی برج
و باروی شهر آمده و آغا محمدخان را
مسخره می کردند! و این باعث شد تا آغا
محمدخان کینه مردم کرمان را در دل
گرفت! بعد از فتح کرمان، آغا محمدخان
دستور داد برایم بیست هزار جفت چشم
مردم کرمان را بیاورید! و سربازان وارد

مردم کرمان شده و چشم مرد و زن و پیر و
جوان را در می آوردند و برای خان می
بردند!

...

بخش چهارم:

علل خشم و ممانعت از آثار و
عواقب آن

انسانی زمانی عصبانی می شود که یا چیزی
خلاف نظر و میل او انجام می شود یا مورد
اهانت قرار می گیرد یا حق از او ضایع می
شود و مورد ظلم قرار می گیرد یا تنگناهای
مالی و اقتصادی او را عصبانی می کند یا
چیزی که باید مال او باشد به دیگری داده
می شود یا گرسنه و تشنه می ماند یا آبروی
او به خط می افتد و علیه او مطالبی گفته
می شود یا منتشر می گردد یا در مساله ای
و ماموریتی و فعالیتی شکست می خورد یا

نمره مردودی به او می دهند یا از کار
اخراج می شود یا همسر او طلاق می گیرد
یا ارث او را دیگران می خورند و....
یکی از موارد عصبانیت، خشم نسبت به زیر
دستان است.

:امام هادی علیه السلام

الْغَضَبُ عَلَى مَنْ تَمَلَّكَ لَوْمٌ؛

بر زیردستان خشمگین شدن نشانه پستی
است.^۱

اینکه صاحب کار به کارگر خود فحش و
ناسزا بدهد و مرتب به او خشم بگیرد یا
مرد نسبت به همسرش همیشه عصبانی باشد
یا نسبت به فرزندانش همیشه با ناراحتی
برخورد کند یا رئیس اداره نسبت به زیر

^۱بحار الأنوار (ط-بیروت) ج 75، ص

دستان خود همیشه با عصبانیت و خشم
برخورد کند یا فرماندهان نظامی نسبت به
پایین تر از خد با ناراحتی و خشم برخورد
کنند در روایت مورد مذمت قرار گرفته و
طبق فرمایش امام هادی علیه السلام نشانه
پستی است! ادمهای بزرگوار این جور
نیستند!

انس نقل می کند: ده سال خدمتکاری رسول خدا صلی الله
علیه و آله را انجام دادم هرگز ندیدم زانوی او جلوتر از
زانوی همنشین او باشد و هر کس با او مصافحه می کرد و
دست می داد هیچ گاه آن حضرت نخست دست خود را
بیرون نمی کشید تا آن شخص دست خود را کنار بکشد و
هر کس با او می ایستاد هرگز ایشان از او جدا نمی شد تا
آن که او خود برود و هرگز در موردی نفرمود این کار را

چرا انجام دادی؟ یا چرا چنین کردی؟ و من همه عطرها را بوییده ام هیچ بویی بهتر از بوی بدن رسول خدا صلی الله علیه و آله نبوییده ام و هر کس سر خود را نزدیک گوش پیامبر صلی الله علیه و آله می آورد هیچ گاه سر خود را کنار نمی کشید تا او سر خود را کنار برد.^۱

خشم و تصمیمات نادرست:

انسان باید در حال ار امش تصمیمات خود را بگیرد و در موقع عصبانیت نباید انسان هیچ تصمیمی بگیرد. چه بسا تصمیم او

1

برایش خیلی باعث ضرر و زیان دنیوی و
اخروی گردد.

. اگر در حالت عصبانیت و یا تحت فشار
تصمیمی بگیرید، بدون شک از آن تصمیم
پشیمان خواهید شد و به نادرست بودن آن
در آینده پی خواهید برد.

هنگامی که عصبانی هستید رانندگی نکنید.
تحقیقات نشان می‌دهد که افراد عصبانی
بیشتر در معرض تصادف قرار دارند، زیرا
در هنگام عصبانیت این افراد تمرکزشان بر

روی رانندگی نیست و پر خاشگری
می کنند. هنگامی که عصبانی هستید پشت
فرمان ننشینید زیرا جان خود و انسانهای
دیگر را به خطر می اندازید.

اگر در هنگام رانندگی احساس استرس
و اضطراب

می کنید بهتر آن است که ماشین را متوقف
کنید و راهی برای آرام کردن خود پیدا
کنید. وقتی چشمانتان پر از غضب می شوند
ممکن است عابری را که از خیابان عبور

می کند نینید و دچار اشتباهی مر گبار
شوید.

در هنگام عصبانیت نباید با دیگران
مخصوصا دوستان صحبت کرد چون
احتمال دارد مطالبی بر زبان بیاورید که
برای شما ضرر داشته باشد.

زن و شوهر....

یکی از حقوق زن نسبت به مرد این است
که مرد نباید در خانه عصبانی مزاج و تند

خوب باشد، بلکه باید خوش اخلاق و گشاده
رو باشد.

تذکر این نکته بسیار ضروری به نظر
می‌رسد که خوش اخلاق بودن و خوشرو
بودن به این نیست که وقتی همه چیز مطابق
میل بود انسان خوش برخورد باشد، بلکه
خوش رفتاری زمانی است که وقتی مسأله‌ای
اتفاق می‌افتد که معمولاً مردان با روبرو
شدن با آن عصبانی می‌شوند، انسان بتواند
جلو خشم خود را بگیرد و اخلاق نیکو را

پیشه کند. بنابراین آقایان محترم باید توجه داشته باشند عصبانی بودن در منزل و یا داشتن توقع زیادی از اهل منزل و یا امر ونهی کردن بیش از حد در خانه و... مواردی از این قبیل موجب می شود نتوانند به طور کامل به گونه ای که خدا راضی باشد حق همسر و بچه های خود را بپردازد. افرادی هستند که همسر آنها اغلب عصبانی است گه زنهایی که شوهری همیشه

عصبانی دارند یا مردانی که زنان همیشه
عصبانی دارند.

در این مورد اسلام سفارش به صبر نموده و
پاداش های بزرگی برای کسانی که در
مقابل اخلاق بد همسر خود صبوری می
کنند در نظر گرفته است.

خشم نسبت به بوالدین...

نباید عصبانیت فرزند منجر به این بشود که
با خشم با پدر و مادر خود برخورد کند. در

روایات هست که اگر والدین به فرزند
بدی بکنند باز فرزند باید صبوری کند و
حتی نگاه خشمگین به آنها نداشته باشد.
اگر فرزند باعث ناراحتی والدین شود و
انها او را عاق کنند بزرگترین خسارت و
ضرر را کرده است و از رحمت الهی دور
شده و دیگر راه نجاتی برای او در آخرت
نیست.

...

دوتا جوان دعوا کردند چقدر خسارت ببار می آورند...

گاهی دعوای دوتا جوان باعث قتل دیگری
شده و باعث خسارت زیادی به خانواده
اینها شده و پلیس و زندان و دادگاه و
پزشک قانونی و.. را تا مدت‌ها درگیر می
کند. و در مناطقی از کشور گاهی دعوای
دونفر به دعوای صدها نفر تبدیل می شود
و باعث اواره شدن دهها خانواده می شود.

در ایه قران است که هر کسی یک نفر را
بکشد گویا همه مردم را کشته است.

...

نادرشاه پسرش را کور..

نادرشاه نسبت به پسرش امامقلی عصبانی
شد دستور داد تا او را کور کنند ولی بعد
پشیمان شد و به بهانه اینکه چرا درباریان
شفاعت نکردند تا مانع کور شدن پسرش
شوند، پنجاه نفر از آنها را کور کرد!

...

**شاه عباس همه پسرانش را. کور
کرد یا کشت..**

شاه عباس نسبت به پسرانش عصبانی می
شد و دستور می داد تا آنها را کور کنند یا
بکشند! برای همین وقتی شاه عباس
مرد، پسرش نداشت تا جانشین او بشود!

...

جوان رفت خواستگاری بش ندادند اسلحه برداشت....

در اخبار می خوانیم که جوانانی بخاطر
اینکه در خواستگاری از دختری که
دوستش داشته چون جواب منفی از خانواده
دختر شنیدند عصبانی شدند و نقشه قتل
خانواده دختر و خود دختر را می کشند و
دست به جنایت هولناکی می زنند در
نهایت دستگیر و اعدام می شوند!

...

شخصی از زنش عصبانی شد و سر
زن وبچه خود را برید!..

گاهی عدم کنترل خشم و تصمیمات انی
باعث می شود که افرادی خانواده خود را
قتل عام می کنند و بعد می فهمند اشتباه
کردند و پشیمان می شوند که دیگر سودی
ندارد!

...

شخصی به خواجه نصیرنوشت تو
سگی....

نقل شده نامه‌ای دادن دست خواجه نصیر
الدین طوسی که خطاب به او نوشته بود ای
سگ پسر سگ. خواجه نصیر، در جواب
نوشت اینکه به من سگ گفته‌ای صحیح
نیست، زیرا سگ با چهار دست و پا راه
می‌رود و ناخن‌های دراز دارد، ولی من
قامت راست دارم و روی دو پا راه می‌روم
و ناخن‌هایم پهن است، ناطق هستم و خنده
بر لب دارم، پوست بدنم آشکار است، ولی

پوست بدن سگ به واسطه پشم بدنش پوشیده شده است.^۱

قتل بخاطر عصبانیت...

می توان گفت که خیلی از قتل ها بخاطر عدم کنترل خشم است. گاهی یک دعوای جزئی به قتل می انجامد گاهی یک تصادف، یک مساله کوچک باعث درگیری های بزرگ میشود که بخاطر عدم کنترل خشم می باشد.

¹ <http://poyeh.parsiblog.com/Category>

گاهی مرد به زن سوء ظن پیدا می کند و
عصبانی می شود و تصمیم به کشتن او و
گاهی کشتن زن و فرزندانش می گیرد و
همچنین برعکس ان! که این بارها اتفاق
افتاده است و بعد هم پشیمان می شود!

...

**دوچرخه سوار با ایه الله تصادف
کرد...**

شیخ جواد اقا تهرانی تو کوچه می رفت
جوانی با دوچرخه به ایشان زد! عمامه اقا

یک طرف خودش یک طرف! با اینکه
جوان مقصر بود ولی شیخ جواد اقا رفت و
او را بلند کرد و گفت چیزیت نشده؟...

بخش پنجم:

راههای خاموش کردن آتش خشم

گفتن ذکر شریف «اعوذ بالله من

الشیطان الرجیم»

شکی نیست که آتش خشم را شیطان در
قلب آدمی، روشن می سازد و اوست که
بر افزایش آن پافشاری دارد و لذا برای
ریشه کن شدن عصبانیت باید شیطان را از
خود دور نماییم که این ذکر شریف در
این موضوع بهترین نقش را می تواند ایفاء
نماید.

گفتن ذکر شریف «لا حول و لا قوه الا بالله العلی العظیم

در حدیثی وارد شده که ابلیس به حضرت موسی گفت: از خشم پرهیز و زمانی که خشمگین شدی بگو (لا حول و لا قوه الا بالله العلی العظیم) که در اثر آن خشم تو فرو می نشیند.

فرستان صلوات بر پیامبر (صلی الله علیه و آله) و آل پاک و مطهرش

یکی دیگر از راه های درمان عصبانیت فرستادن ذکر شریف صلوات است که امید

است مومنین با این ذکر زیبا و دلنشین
بتوانند آتش خشم را فرو نشانده و آسمان
دل خود را با آن بهاری نمایند.

حب نفس ریشه ی بسیاری از صفات زشت
و ناپسند در انسان است، و در واقع چون
بذری مسموم می باشد که در زمین قلب
آدمی کاشته شده و محصولی ندارد جز
میوه ی تلخ مال دوستی، جاه طلبی، تکبر و
غرور و ...

سجده

سجده کردن

یکی دیگر از درمان های مؤثر در جهت کنترل عصبانیت آن است که به هنگام عصبانیت، صورت را بر زمین گذاشته و به درگاه خداوند بی همتا سجده نماید و از آن قدرت بی مثال برای فروکش کردن این آتش شیطانی یاری بجوید.

ابو سعید خدری از پیامبر عزیز اسلام (صلی الله علیه و آله) نقل می کند که حضرت فرمود: غضب جرقه ای است که در قلب

انسان قرار می گیرد، آیا نمی بیند که
چشمان او سرخ و رگ های او متورّم می
شود. کسی که چنین حالتی در خود
مشاهده کرد، صورتش را بر زمین گذارد
(و برای خدا سجده نماید) به یقین هر کس
چنین کند و به درگاه خدا پناه برد و از او
رفع شیطان و خشم را بخواهد، آرامش می
یابد.

تغییر حالت دادن

در روایات دلنشین معصومین (صلوات الله

علیهم اجمعین) وارد شده که اگر شخص
عصبانی نشسته، بایستد و اگر ایستاده بنشیند
و صورت از آن صحنه برگرداند یا دراز
بکشد و یا از محل دور شود و خود را به
کار دیگری مشغول سازد. این تغییر حالت
در فرونشاندن آتش خشم بسیار موثر و
مفید است.

اینک به یک نمونه از این روایات

حیات بخش اشاره می کنم:

امام صادق (علیه السلام) از پدر بزرگوارش

امام باقر (علیه السلام) روایت می کند که در نزد ایشان درباره ی خشم سخن به میان آمد و ایشان فرمود: همانا مرد خشمگین می شود تا جایی که هرگز خشم او فرو نمی نشیند و خشنود نمی گردد و در اثر آن وارد جهنم می گردد، پس هر مردی که در حال ایستاده به خشم آمده بنشیند، زیرا در این صورت به زودی پلیدی شیطان بیرون می رود و اگر نشسته باید بایستد.

تماس بدنی از طریق لمس

این نوع از درمان مربوط به خویشاوندان
محرمی است که انسان نسبت به آنها
خشمگین شده است، در این روش آمده
که بر بدن شخصی که شما از او
خشمگینید دست بزنید و بدن او را لمس
نمایید که از این طریق خشم شما فروکش
می نماید و آرام می گیرید.
ششمین امام همام امام صادق (علیه السلام)
در این باره به زیبایی می فرماید: هر مردی
که بر خویشاوند خود خشم گرفت، باید به

سوی او رود و به او نزدیک شود و با او تماس گیرد، زیرا خویشاوند هنگامی که خویشاوند خود را لمس کند آرامش می یابد.

وضو گرفتن و غسل کردن

شستن دست و صورت و رساندن آب بر بدن در خاموش نمودن آتش خشم موثر است که در این میان وضوء گرفتن و غسل کردن نقش مؤثرتری دارد که در شستشوی عادی چنین تأثیری وجود ندارد.

در روایتی زیبا و دلنشین از پیامبر گرامی
اسلام (صلی الله علیه و آله) وارد شده که
حضرت فرمود: (اذا غضب احدکم
فلیتوضا و لیغتسل فان الغضب من النار).
هنگامی که یکی از شما خشمگین شد پس
وضوء بگیرد و غسل کند، زیرا غضب از
آتش است.

این دستور مشکل گشا از پیامبر عزیز اسلام
(صلی الله علیه و آله) بدین جهت است که
خشم آتشی است که از درون انسان بر می

خیزد و آتارش در ظاهر انسان نمایان می شود به گونه ای که کمتر عضوی از اعضاء بدن است که تحت تأثیر آن واقع نشود و لذا حرارت این آتش اعضاء بدن را فرا گرفته و آنها را می آزارد. طبیعی است که بهترین چیزی که می تواند حرارت ایجاد شده را پایین آورده و به انسان آرامش بخشد، آب است.

**ذکر یونسیه درمان خشم و
گرفتاری**

ذکر یونسیه "لا اله الا انت سبحانک انی
کنت من الظالمین" بهترین درمان برای
دردهای لاعلاج روحی است که انسان را
گرفتار می کند. در این ذکر پناه به خدا
می بریم و او را تسبیح و تقدس می کنیم. و
به اشتباهات و خطاهای خود اعتراف
می کنیم که هر رنج و گرفتاری که به ما
می رسد از خود ماست پس دست ما را
بگیر.

طلب آمرزش و استغفار برای خود و

دیگران باعث می شود که آتش خشم
درون انسان خاموش شود و به معنایی
دشمن نیز خلع سلاح می شود.^۱

¹ <http://www.beytoote.com/religious/daru-manavi/prayer-angry1-people.html>

فهرست

پیامبری که کوه خورد! 27

فشار قبر سعد بن معاذ... 39

امام کاظم علیه السلام هر کسی به او بدی

می کرد برایش هدیه می فرستاد 42

علی علیه السلام فوری سر عمرو را جدا

نکرد و قدم می زد... 47

شخصی از بستگان امام سجاد علیه السلام
آمد و در حضور اصحاب به امام جسارت
کرد 51

گرفتن وضو و گرفتن دست فامیل رحم 54

مفضل دید دو نفر باهم دعوا... 57

پیامبر سه بار فرمود غضب نکن... 68

یهودی پیامبر اسلام را بازداشت کرده... 70

به علی علیه السلام می گفتند کافر

ولی.... 73

جوان به مالک اشتر اهانت کرد 74

بخش سوم: داستان‌ها 79

عالمی وقتی خانه می رفت همسرش

کتکش می زد... 80

سید احمد خوانساری و زن بداخلاق 84

نذر ایه الله بروجردی برای کنترل خشم

خود.. 87

ایه الله سید ابوالحسن اصفهانی شب جمعه

یک گونی کاغذ به دجله انداخت... 89

کاشف الغطا و کسی که به او تف
کرد..90

عالمی می گفت مادر بداخلاقی داشتم
داشتم باش حرف می زدم 92

سید هاشم حداد بر اثر صبر بر بداخلاقی
مادر زنش 93

مادری از فرط عصبانیت بچه خود را
کشت...107

مرد عصبانی پسر خود را کشت و دختر

خود را به کما فرستاد! 107

مادر خشمگین دخترش را خفه کرد 111

قتل دوست صمیمی بخاطر عصبانیت 116

آغا محمد خان چشم مردم کرمان را

دراورد 118

بخش چهارم: علل خشم و ممانعت از آثار

و عواقب آن 120

خشم و تصمیمات نادرست 125

زن و شوهر 128

خشم نسبت به بوالدین...131

دوتا جوان دعوا کردند چقدر خسارت ببار
می اورند 132

نادرشاه پسرش را کور..134

.شاه عباس همه پسرانش را کور کرد یا
کشت..134

جوان رفت خواستگاری بش ندادند اسلحه
برداشت 135

شخصی از زنش عصبانی شد و سر زن

و بچه خود را برید 136

شخصی به خواجه نصیرنوشت تو

سگی 137

قتل بخاطر عصبانیت... 139

دو چرخه سوار با ایه الله تصادف

کرد... 140

بخش پنجم: راههای خاموش کردن آتش

خشم 142

گفتن ذکر شریف «اعوذ بالله من الشيطان
الرجيم» 143

گفتن ذکر شریف «لا حول و لا قوه الا بالله
العلی العظیم» 144

فرستان صلوات بر پیامبر (صلی الله علیه و
آله) و آل پاک و مطهرش 144
سجده کردن 146

تغییر حالت دادن 147

تماس بدنی از طریق لمس 149

وضو گرفتن و غسل کردن 151

ذکر یونسیه درمان خشم و گرفتاری 153

منابع

ابن الطقطقى، الفخرى، ص: 49، الفخرى فى الآداب السلطانية
و الدول الاسلامية، تحقيق عبد القادر محمد مايو، بيروت، دار
القلم العربى، ط الأولى، 1418 هـ ق/ 1997 م

محمد بن شهر آشوب، مناقب آل أبى طالب، ج 3، ص 319،
مؤسسه انتشارات علامه، قم، 1379 هـ ق

¹ امام خمينى، شرح حديث جنود عقل و جهل

¹ نهج الفصاحة

تصنيف غررالحكم و دررالکلم

¹ معدن الجواهر

کافى (ط - الاسلاميه)

¹ بحارالانوار جلد 42

داستانهایی از علما و پایگاه اطلاع رسانی آیت الله
بروجردی

1

کتاب روح مجرد، آیت الله سید محمد حسین
طهرانی

¹ <https://article.tebyan.net>

[/http://iqna.ir/fa/news/3652005](http://iqna.ir/fa/news/3652005)

<https://hawzah.net/fa/Article/View/54246>

¹ <http://sajjad.ommolketab.ir>

<http://kheimegah.com/hramazan/news/3008>

¹ <http://rowshangar.ir>

¹ <https://www.isna.ir/news/97020402092>

1

<http://hawzahnews.com/detail/News/393119>

<http://poyeh.parsiblog.com/Category>

<http://jamejamonline.ir/online/2769281706640284945>

¹ <https://www.rokna.net>

<http://www.hamshahrionline.ir/details/372117/Society/socialnews>

<https://hawzah.net/fa/Magazine/View/4693/4730/>

<http://poyeh.parsiblog.com/Category> ¹

¹ <http://www.beytoote.com/religious/daru-manavi/prayer-angry1-people.html>