

داستان هایی درباره کنترل خشم و عصبانیت

(حلم و بردباری)



محمد تقی صرفی پور

مقدمه

بعد از حمد و ثنای خداوند سبحان و صلوات و درود بر سید انبیاء محمد
مصطفی و آل طاهرینش

عصبانیت و خشم یکی از نیروهای هر انسانی است که در جای خود
بسیار مفید است مانند مقابله با دشمن و با راهزنان و ظالمین و....

اما در مقابل دوستان و همکاران و مردم عادی میتواند خیلی مخرب
باشد. و گاهی اخرت انسان را بر باد میدهد. مانند کسانی که بر اثر
خشم، اقدام به جنایت افراد بی گناه می کنند...

اسلام به مساله کنترل خشم بسیار اهمیت داده است و در قران بارها به
کنترل خشم توصیه نموده است:

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ
وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴿آل عمران ۱۳۴﴾

آنان که در گشایش و تنگ دستی انفاق می کنند، و خشم خود را فرو می
برند، و از [خطاهای] مردم در می گذرند؛ و خدا نیکوکاران را دوست
دارد.

وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ
قَالُوا سَلَامًا ﴿٦٣﴾ (فرقان)

و بندگان رحمان کسانی اند که روی زمین با آرامش و فروتنی راه می
روند، و هنگامی که نادانان آنان را طرف خطاب قرار می دهند [در
پاسخشان] سخنانی مسالمت آمیز می گویند،

وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ
﴿شوری ۳۷﴾

و [همان] کسانی که از گناهان بزرگ و از کارهای زشت دوری می کنند و
هنگامی که [به مردم] خشم می گیرند، راه چشم پوشی و گذشت را برمی
گزینند؛

روایات:

پیامبر خدا(ص) فرمود:

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.

(نهج الفصاحه، ح 469)

امام صادق(ع) فرمود:

مَا مِنْ عَبْدٍ كَظَمَ غَيْظًا إِلَّا زَادَهُ اللَّهُ عَزًّا وَجَلَّعَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ؛

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

(کافی، ج 2، ص 110، ح 5)

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
امام صادق علیه السلام:

آنکه مالک خشم خود نباشد، مالک عقل خود نیست^۱

الْحِدَّةُ ضَرْبٌ مِنَ الْجُنُونِ لِأَنَّ صَاحِبَهَا يَنْدَمُ فَإِنْ لَمْ يَنْدَمْ فَجُنُونُهُ مُسْتَحْكَمٌ
[[نهج البلاغه ص : 513]]

خشم شدید نوعی دیوانگی است، زیرا صاحب آن پشیمان خواهد شد، و اگر پشیمان نشود دیوانگیش ریشه دار و استوار

می گردد

^۱ تحف العقول صفحه ۳۷۱

قوی ترین فرد کسی است که هرگز عصبانی نشود

هرکس غضب خود را کنترل کند خداهم در قیامت برای خشم نمی گیرد

نکته مهم: افرادی بودند که با کنترل خشم باعث هدایت طرف مقابل خود

شده اند که در این کتاب به بعضی موارد اشاره شده است.

درس های مهم:

هر وقت عصبانی شدیم هیچ عکس العملی نداشته باشیم. نه حرفی بزنیم.

نه کاری انجام دهیم بلکه آن محل را ترک کنیم

اگر بتوانیم وضو بگیریم و صلوات بفرستیم که وضو و صلوات ادم را آرام

می کند

مرتب تمرین کنیم که عصبانیت خود را کنترل کنیم

برای خود جریمه قرار دهیم که اگر دوباره عصبانی شدیم مثلا سه روز

روزه بگیریم

از نظر طبی با خوردن بعضی از خوردنی ها انسان آرامش پیدا می کند

مواد غذایی هستند که قند خون را تنظیم می کنند و کمک می کنند تا بر اعصاب خود مسلط باشید بهمین دلیل مصرفشان در مواقع خشم و عصبانیت توصیه می شود

مواد غذایی هستند که قند خون را تنظیم می کنند و کمک می کنند تا بر اعصاب خود مسلط باشید بهمین دلیل مصرفشان در مواقع خشم و عصبانیت توصیه می شود.

برخی سبزیجات

گاز زدن هویج، کرفس و... در هنگام عصبانیت احساس آرامش را در فرد ایجاد می کند. اگر از افرادی هستید که هنگام عصبانیت دچار افزایش فشار خون می شوید بهتر است کرفس بخورید زیرا کرفس فشار خونتان را کاهش می دهد و به کاهش اضطراب و افزایش آرامشتان کمک می کند.

موز

موز سرشار از پتاسیم و منیزیم است و در نتیجه می تواند برای ایجاد حس آرامش بسیار مفید باشد.

برخی دمنوش ها

دمنوش هایی مثل دمنوش چای سبز، دمنوش لیمو، دمنوش گل محمدی، دمکرده بابونه و گل گاو زبان و ... در ایجاد حس آرامش در فرد عصبانی موثر است و دارای خواص آرامش بخش و تسکین دهنده اعصاب هستند.

بادام هندی و دانه های کدو تنبل

دانه های کدو تنبل قند کمی دارند و حاوی منیزیم زیادی هستند پس خوردن آنها به کاهش عصبانیت کمک می کند. بادام هندی نیز به فرد عصبی در کنترل این حالات ناخوشایند کمک خواهد کرد.

اسفناج پخته شده

برگهای سبز تیره سبزی ها سرشار از اسید فولیک می باشد، اسید تقسیم بندی می شود که در یک B فولیک جزء خانواده ویتامین های پیمانه اسفناج پخته حدود 200 میکروگرم از این ویتامین وجود دارد. یکی از علل افسردگی به دلیل کمبود اسید فولیک است.

در این کتاب داستانهای خیلی خوبی درباره کنترل عصبانیت آورده ایم امید است ما هم بتوانیم بر خشممان مسلط باشیم.

بهار 1404. کرمانشاه

ذوالکفل از پیامبرانی بود که این ویژگی را داشت که هرگز عصبانی نمی -
شد. لذا شیطان از او خیلی ناراحت بود.

تا اینکه روزی شیطان علیه اللعنه صیحه کشید و چون اعوانش به گرد او جمع شدند گفت: من از اغوای ذوالکفل عاجز شدم آیا یکی از شما نیست که بتواند او را اغوا نماید و نگذارد به وعده ای که به الیسع داده وفا نماید؟ یکی از شیاطین که او را شیطان مفسدش می گفتند وعده داد که من به هر نحو باشد او را اغوا می کنم و نخواهم گذاشت به وعده ای که داده وفا نماید. به طرف خانه ذوالکفل آمد و چون ذوالکفل شب را به عبادت به سر برده بود و روز را هم روزه بود و به علاوه در پی تحصیل معاش خود زحمت زیاد کشیده بود و ساعتی پیش از ظهر هم در مسجد نشست که اگر مردم مرافعه دارند و مسأله می خواهند از او بپرسند و چون نماز ظهر خود را به جا می آورد به جا می آورد می آمد در خانه استراحت می کرد.

شیطان گذاشت تا اینکه ذوالکفل مختصری چشمش به خواب گرم شد،
آنگاه خود را به صورت شخص کتک خورده مظلومی مجسم نمود و آمد
به شدت درب خانه ذوالکفل را زد. آن جناب از خواب بیدار گشت و به
عقب در آمد، دید شخصی سر تا پا پر از گرد و خاک و بدن او مجروح
می باشد و با چشم گریان می گوید: یک نفر نیست به داد من مظلوم
برسد و داد مرا از ظالم بگیرد؟! جناب ذوالکفل فرمودند: کی در حق تو
ظلم نموده؟ عرض کرد: یکی از دوستان تو مرا بدون جهت چنین
مضروب کرده. فرمودند: انگشتر مرا بگیر و به نزد او ببر و بگو ذوالکفل
می گوید زود به اینجا بیا و با تو کار لازمی دارم.

شیطان گفت: گمان ندارم به پیغام شما او حاضر شود. فرمودند: چرا اگر
آن شخص از دوستان من باشد قطعاً در امتثال امر من به جان و دل
حاضر است. شیطان رفت و ذوالکفل آمد استراحت نمود ولی طولی
نکشید که باز صدای در بلند شد. از خواب پرید و آمد دید باز همان
شخص است می گوید رفتم و انگشتر شما را به او نشان دادم ولیکن اصلاً
اعتنایی نکرد و گفت: هرگز من کاری به ذوالکفل ندارم شما خودتان تا
فلان جا از برای دادخواهی من تشریف بیاورید. فرمود: من در اثر

بیداری شب و روزه روز و گرمی هوا هیچ حال حرکت ندارم و نامه ای به او می نویسم تا اینکه بیاید و داد تو را از او بگیرم و نامه نوشت و به او داد.

شیطان نامه را گرفت و رفت و قدری صبر کرد سپس آمد و باز درب خانه را به شدت زد. ذوالکفل باز از خواب پرید و پشت در آمد و دید همان شخص کتک خورده می باشد و با چشم گریان می گوید عوض آن که به نامه شما اعتنا نماید آن را به دور افکند و گفت: هرگز من با ذوالکفل کاری ندارم متمنی هستم خود شما از برای دادخواهی من تا فلان جا تضریف بیاورید. ناچار آن جناب عبا بر سر افکند نعلین در پا کرد و از خانه بیرون آمد در حالی که در اثر روزه و بیداری شب بسیار آن جناب را ضعف گرفته بود و هوا هم در شدت گرما بود. چون به سراغ آن شخص ظالم آمد تا جایی که آدرس او را گفته بود آن کس را ندید، پرسید پس شخصی که می گویی در کجا است؟ عرض کرد: الساعه در اینجا بود ولیکن می گویند فلان جا رفته. جناب ذوالکفل به آن طرف متوجه گردید ولی وقتی به آنجا رسیدند شیطان جای دیگری را معرفی نمود که به آنجا رفته. ذوالکفل متوجه به آن طرف شد. هر چه

شیطان توجه می کرد ببیند چهره او را غضب فرو می گیرد تا در حال غضب سخنی بگوید که از مقام او کاسته شود دید اصلا به غیر از ذکر خدا سخنی نمی گوید.

لذا عرض کرد: من شیطان می باشم و به این صورت مجسم گردیدم که شاید بتوانم بدین وسیله شما را به غضب درآورم که علاوه بر آن نقض عهد نموده باشی سخنانی بگویی که موجب انحطاط مقام شما گردد ولیکن اکنون متوجه شدم که شما اغوا نخواهی گشت و نقض عهد نخواهی نمود برگردید و استراحت نمایید. و از نظر او غایب گردید.

علامه محمد تقی جعفری از صاحب دلی که چشم باطنش باز بود نقل کرد
که:

در موضوعی داشتم با همسرم بحث و مشاجره می کردم و گمان می
کردم که حق با من است، ولی در واقع حق با او بود، ناگهان صورت
باطنی غضبم را به من نشان دادند، بسیار کریه و زشت بود! آن صورت
آمد و به من نزدیک شد و در گوشم گفت: کثیف، ساکت شو

همین که متنبه شدم، فوراً دست همسرم را بوسیدم و عذر خواستم، او که
از قضیه خبر نداشت متحیر شد که چطور در وسط دعوی و مشاجره این
کار را کردم!^۲

نکته ها از گفته ها ، صفحه 103، دفتر اول²

کنترل خشم امام محمد باقر علیه السلام

یک نفر مسیحی به امام باقر(ع) جسارت کرد و گفت: تو بقر هستی! (بقر یعنی گاو) حضرت فرمود: نه من باقر (شکافنده علوم) هستم، او ادامه داد که تو پسر زن آشپز هستی! حضرت فرمود: طبّاحی کار اوست و عاری نیست. او گفت: تو پسر زن سیاه پوست بد دهن هستی! حضرت فرمود: اگر راست می گوئی خداوند او را ببخشد و اگر دروغ می گوئی خداوند تو را پیامرزد. بهر حال حضرت چنان برخورد زیبا و نیکو با او نشان داد که آن نصرانی با دیدن این اخلاق نیکو مسلمان شد

مالک اشتر و اهانت مرد بازاری

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 نماید^۳

ایه الله گلپایگانی و مردی که زنش چهاربار زایید...

شخصی پیش ایشان رفت و گفت زنم زاییده و پول ندارم! اقا به ایشان کمک مالی کرد. رفت و بعد مدت کوتاهی آمد و دوباره گفت زنم زاییده و پول ندارم! اقا باز به ایشان کمک مالی کرد... تا چهار بار این مرد آمد و درخواست کمک می کرد. بار چهارم اقا به ایشان پول داد و فرمود قدر زنت را بدان که سالی چهاربار زایمان می کند!

اخلاق علامه طباطبایی در منزل

دختر استاد چگونگی برخورد پدر خود را با اطرافیان اینگونه بیان می کند

اخلاق و رفتار ایشان در منزل «محمدی» بود. هرگز عصبانی نمی شدند»

هیچگاه نشد بین علامه و همسرش ناراحتی و کدورتی پیش بیاید.

کنترل خشم امام حسن مجتبی(ع) وقتی ان شامی به او ناسزا گفت

پیر مردی ناآگاه از اهالی شام در مدینه، امام حسن (ع) را سوار بر مرکب دید، آنچه توانست از آن حضرت بدگویی کرد، وقتی که فارغ شد، امام حسن (ع) کنار او آمد، و بدو سلام کرد، و در حالی که لبخندی بر چهره داشت به او فرمود: "ای پیرمرد! گمانم غریب هستی، و گویا اموری بر تو اشتباه شده، اگر از ما درخواست رضایت کنی از تو خوشنود می شویم، اگر چیزی از ما بخواهی به تو عطا می کنیم، اگر از ما راهنمایی بخواهی تو را راهنمایی می کنیم، اگر کمک برای باربرداری از ما بخواهی، بار تو را برمی داریم، اگر گرسنه باشی تو را سیر می نمایم، اگر برهنه باشی، تو را می پوشانیم، اگر نیازمند باشی تو را بی نیاز می کنیم، اگر گریخته باشی به تو پناه می دهیم. اگر حاجتی داری آن را ادا می نمایم، اگر مرکب خود را به سوی خانه ما روانه سازی، و تا هر وقت بخواهی مهمان ما باشی، برای تو بهتر خواهد بود، زیرا ما خانه آماده و وسیع، و امکانات بسیار داریم"

هنگامی که آن پیر ناآگاه این گفتار مهرانگیز نشات گرفته از حلم و صبر انقلابی امام حسن (ع) را شنید، آن چنان دگرگون شد که اشک از چشمانش جاری گردید و گفت: "گواهی می دهم که تو خلیفه خدا در زمینش هستی، خداوند آگاه تر است که مقام رسالت خود را در وجود چه کسی قرار دهد، تو و پدرت مبعوض ترین افراد در نزد من بودید،
"اولی اینک تو محبوب ترین انسان ها در نزد من هستی

سپس او به خانه امام حسن (ع) وارد شد، و مهمان آن بزرگوار گردید، و پس از مدتی در حالی که قلبش سرشار از محبت خاندان رسالت بود، از محضر امام حسن (ع) بیرون رفت.

کنترل خشم امیرالمومنین(ع)

در زندگی امیرمومنان علی(علیه السلام)آمده که در عصر خلافتش،روزی خطاب به جمعیت فرمود: آنچه سوال دارید از من پرسید، هر سوالی که مربوط به پایین تر از عرش باشد پاسخ می دهم و چنین ادعایی را بعد از من جز دروغگو نمی کند. در این هنگام مردی بلندقامت در گوشه مجلس برخاست، درحالی که کتابی در گردنش آویزان بود و گویی از عرب های یهود بوده با صدای بلند با کمال گستاخی،خطاب به علی (علیه

السلام)گفت: ای مدعی چیزی که نمی دانی، و پیشی گیرنده نابجا من از تو سوال هایی می کنم که از جواب آنها در مانده شوی

در این هنگام جمعی از شیعیان و دوستان علی(ع) برخاستند تا به او حمله کرده و او را تنبیه کنند. حضرت علی(علیه السلام) آنها را به شدت از این کار بازداشت و فرمود: رهائش کنید، شتابزدگی و تندگی و خشم را از خود دور نمایید. با این کارها حجت های خدا بر مردم تمام نشده و براهین الهی آشکار نخواهد گردید. آنگاه با کمال حلم و بزرگواری به آن مرد رو کرد و فرمود: هر سوالی که داری بپرس او سوال های خود را مطرح کرد و حضرت علی(علیه السلام) به همه آنها پاسخ داد. او شیفته علم و حلم علی(علیه السلام) شد و اشعاری در مدح علی(ع) سرود و خواند و آن حضرت را صاحب علم و راهنمای گمراهان و رادمرد کمال و ارزش های والای انسانی خواند.

همچنین در زندگی آن حضرت آمده است: روزی شخصی در محضر آن حضرت به «قبر» غلام آن بزرگوار ناسزا گفت. قبر می خواست پاسخ او را بدهد. امیرمومنان علی (علیه السلام) قبر را صدا زد و فرمود:

مهلا یا قبر، دع شاتمک...؛ ای قبر، آرام باش. دشنام دهنده خود را از « روی بی اعتنایی رها کن، تا پروردگار را خشنود و شیطان را خشمگین و دشمنت را عقوبت کنی (زیرا عقوبتی برای او بدتر از بی اعتنایی نیست). سوگند به خدایی که دانه را شکافت و انسان ها را آفرید، مومن به هیچ چیزی مثل حلم، پروردگارش را راضی نمی کند، و هیچ چیزی شیطان را مثل خویشتن داری و تحمل، ناراحت نمی نماید. احمق و نادان نیز به «چیزی مانند سکوت، کیفر نمی بیند»

پیامبر فرمود غضب نکن...

روایت است که مردی بنزد رسول خدا صلی الله علیه و آله آمده عرض کرد: یا رسول الله مرا تعلیم ده فرمود: برو غضب مکن . آنمرد گفت همین مرا بس است و بجانب قبیله خود رفت . ناگاه در میان قومش جنگی بپاشد و اسلحه پوشیده و در برابر یکدیگر صف کشیدند . آن مرد هم چون چنان دید اسلحه پوشیده و به صف ایستاد . آنگاه سخن پیامبر صلی الله علیه و آله را بیاد آورد که به او فرمود: غضب مکن! پس اسلحه را کنار گذاشت و نزد مردمیکه دشمن قومش بودند آمد و گفت: ای مردم هر جراحت و قتل بی نشانه ای که در افراد شما باشد به عهده من است و من خوبی های آن را بشما می پردازم . آن مردم گفتند هر چه اینطور باشد به نفع شما ولی ما به پرداخت این جریمه سزاوارتریم سپس با یکدیگر صلح کردند و کینه از میان برفت .^۴

^۴ خوبیها و بدیها

کنترل خشم این ایه الله

گویند جوان بی ادبی خر ماده ای را نزد عالم ربانی آقا جمال خوانساری
آورد و گفت این خر را برای من عقد کنید! آقا جمال با حالتی جدی به او
گفت شما در قرآن نخوانده ای که ازدواج با مادر حرام است من چگونه
مادرت را برایت عقد کنم!

یا نقل شده عالمی عبور می کرد از بالای بام بر سرش خاکروبه ریختند. او
رو به آسمان کرد و گفت خدایا تورا شکر می گویم که بر سر پر گناهم
بجای سنگ، خاکروبه ریختی!

سر امام را شکست اما امام عصبانی نشد...

وقتی خدمتکار امام سجاد(ع) داشت بر دست حضرت آب می ریخت ناگاه ظرف آب از دستش رها شد و بر سر امام افتاد و سر حضرت را شکست. امام نگاهی به او کرد. او گفت: **والكاظمين الغيظ {آل عمران 134}**. یعنی مؤمن خشمش را فرو می خورد. امام فرمود **فروخوردم. گفت: والعافين عن الناس. یعنی مؤمن اهل عفو و گذشت است. امام فرمود از تو گذشتم. گفت: والله يحب المحسنين. یعنی خدا نیکوکاران را دوست دارد. امام فرمود تورا آزاد کردم.**

کنترل خشم سید احمد خوانساری

نقل است ایشان زن بداخلاقی که روزی سرِ درس آمده بود و هرچه حرف زده بود، آقا اعتنا نکرده بودند؛ او جلوی شاگردان، کتاب را برداشته و به سمت آقا پرت کرده بود و رفته بود! بعد ایشان کتاب را برداشته و درس را شروع می‌کنند. این رفتار، کظم غیظ و شرح صدر است. بعد هم وقتی همسر ایشان از دنیا رفته بود، ناراحت بودند و گفته بودند نمی‌دانید من چه قدر با این همسر رشد می‌کردم.

سید ابوالحسن اصفهانی و گونی نامه فحش

گویند دیدند شبهای جمعه ایه الله سید ابوالحسن اصفهانی گونی کاغذ

داخل اب دجله می اندازد. از او پرسیدند این گونی چیست؟

فرمود نامه های فحش است که برایم می فرستند آنها را جمع کرده و

شب جمعه داخل اب می اندازم!

کنترل خشم حضرت امام

شخصی از بستگان حضرت امام بلند شد امام را بزند ولی امام تبسم می

کرد

نقل است که در مهمانی خانوادگی در منزل حضرت امام بعد

انقلاب. سر سفره یکی از بستگان امام با ایشان تندی کرد و حتی بلند شد

امام را بزند ولی حضرت امام تبسم می کردند..

کنترل خشم خواجه نصیر الدین طوسی

شخصی به خواجه نصیر، نامه نوشت و او را سگ خطاب کرد.

خواجه نصیر طوسی در جواب نوشت شما مرا سگ دانسته اید ولی من هر چه فکر کردم که چه چیزم به سگ می برد نفهمیدم من دو پا دارم ولی سگ چهار پا دارد او دندانهای تیزی دارد که استخوان را خرد و نرم می کند اما دندانهای من از کار هم افتاده است سگ پشم دارد من ندارم .
و با این جواب آن شخص را شرمنده و پشیمان نمود .

کنترل خشم امام سجاد علیه السلام

یکی از بستگان امام سجاد علیه السلام در حضور اصحاب به حضرت اهانت‌هایی نمود . ولی امام علیه السلام به او جوابی نداد . وقتی او رفت ، امام علیه السلام به اصحاب فرمود : شنیدید که این شخص چه حرف‌هایی زد . حال برویم تا جواب او را بدهم . در این حال امام علیه السلام آیات « وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ » را تلاوت می‌نمود . اصحاب فهمیدند امام برخورد تندی نمی‌کند. وقتی در خانه دشنام دهنده رسیدند و امام در زد و ان شخص آمد. امام فرمود تو آمدی و در حضور اینها حرف‌هایی زدی. اگر راست گفتی خدا مرا بیامرزد اگر هم دروغ گفتی خدا تو را بیامرزد! ان شخص درخواست بخشش کرد.

کنترل خشم امام موسی کاظم علیه السلام

مردی از نوادگان عمر بن خطاب، در مدینه، امام کاظم علیه السلام را آزار می داد و هر گاه ایشان را می دید، به علی(ع) دشنام می داد. برخی از اطرافیان امام کاظم(ع) به ایشان گفتند: اجازه بفرمایید این بدکار را به قتل برسانیم.

امام کاظم(ع) آنان را از این کار، به شدت باز داشت و منع کرد و سراغ [نشانی] مرد دشنام گو را گرفت. گفته شد در فلان منطقه از مدینه کشاورزی می کند.

امام(ع)، سوار بر مرکب، به سویش رفت و او را در مزرعه اش دید. با الاغش داخل مزرعه شد. آن مرد فریاد زد: زراعت ما را لگدمال مکن! امام(ع)، با الاغ از داخل زراعت به سوی مرد رفت تا نزدیک وی رسید. پیاده شد و در کنارش نشست. با او خوش و بش کرد و به وی فرمود: «چه قدر خسارت بر زراعت تو وارد کردم؟»

مرد گفت: صد دینار

«فرمود: «امید داری چه قدر محصول به دست بیاوری؟»

گفت: غیب نمی دانم

«فرمود: «گفتم چه قدر امید داری؟»

گفت: امید دارم دویست دینار محصول به دست آورم

امام کاظم(ع) کیسه ای به وی داد که در آن، سیصد دینار بود و فرمود:
«زراعت تو بر جایش باقی است و خداوند، آنچه امید داری، به تو روزی
«می کند»

مرد، به پا خاست و سر ایشان را بوسید و خواست تا از تقصیرش
درگذرد. امام(ع) تبسمی کرد و بازگشت

امام کاظم(ع) به مسجد رفت و مرد دشنام گو را دید که در مسجد،
نشسته است. وقتی نگاهش به امام(ع) افتاد، گفت: خداوند، می داند
!رسالت خود را کجا قرار دهد

یاران امام کاظم(ع) به سوی آن مرد شتافتند و به وی گفتند: داستان
!چیست؟ تو تا به حال به گونه ای دیگر سخن می گفتی؟

مرد گفت: «شنیدید الآن چه گفتم» و شروع به دعا کردن برای امام کاظم(ع) کرد. گفتگوها میان مرد و یاران امام(ع) ادامه یافت. وقتی امام کاظم(ع) به خانه اش بازمی گشت، به اطرافیاناش که [پیش از آن،] می خواستند مرد را بکشند، فرمود: «کاری که شما می خواستید انجام دهید، بهتر بود یا آنچه من انجام دادم؟ من با این مقدار پول، کارش را اصلاح کردم و از شرش در امان گشتم»^۵

^۵ بحار الأنوار ج ۴۸ ص ۱۰۲،

کنترل خشم کاشف الغطاء

گویند ایشان در محراب مسجد نشسته بود. گدایی از ایشان درخواست کمک کرد. ایشان فرمود قبل شما چند تا نیاز مند آمدند پولهارو به انها دادیم.

گدا ناراحت شد و بصورت ایشان تف کرد!

کاشف الغطاء بلند شد و به مردم که منتظر نماز جماعت بودند گفت اگر می خواهید به ریش مجتهدتان تف نکنند پول بدهید! و خودش بین مردم گشت و پول زیادی جمع کرد و به گدا داد! گدا عذرخواهی کرد...

گویند آیت الله کاشف القطاء هر موقع خونه می رفت همسرش کتکش می زد! شاگردان متوجه شدند گفتند آقا شنیدیم خانم شما را کتک می !زنه

فرموداری! اما این زدن به نفع منه! گفتند آقا چه نفعی توشه؟ گفت من بیرون می رم برام مردم صلوات می فرستند. احترام می ذارند. یه کمی باد می کنم

این منو کتک می زنه بادم خالی میشه! می فهمم هیچی نیستم!.. این علما
هم عجب صبری داشتند

کنترل خشم عظیم پیامبر خدا

در روایت است که: روزی بدن مبارک پیامبر صلی الله علیه و آله را تب
گرفت و آن روز نوبت قرار داشتن آن حضرت نزد حفصه بود. عایشه
قدحی از آش جو به کنیزکی داد و برای آن حضرت فرستاد. کنیزکی
هنگامی که قدح را به خانه حفصه آورد حفصه پرسید چیست؟ کنیزکی
گفت: آش جوی است که عایشه برای پیامبر صلی الله علیه و آله

فرستاده است. حفصه به شدت بر آشفت و گفت عایشه به حق من تجاوز کرده است مگر پختن آش جو از من بر نمی آید؟ یا محبت من نسبت به پیامبر کمتر از اوست؟ سپس قَدَح را از کنیزک گرفته، بر زمین زد به طوری که قَدَح شکست و آش بر زمین ریخت.

پیامبر صلی الله علیه و آله پاره ای از قَدَح را که اندکی از آش جو در آن بود برداشت و تناول فرمود و به دنبال کنیزک آمد و گفت: ای کنیز! اگر عایشه پرسید پیامبر از این آش خورد بگو آری و آنچه از حفصه دیدی و شنیدی به او مگو که سبب نزاع شود و کدورتی میان آن دو پدید آید که من دوست ندارم غبار ملالی به خاطر کسی بنشیند.

و بعد از این حادثه بود که آیه شریفه «وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ» (قلم ایه 4) یقیناً تو بر بلندای سجایای اخلاق عظیمی قرار داری.» نازل شد

کنترل خشم عجیب سیدهاشم حداد از شاگردان ایه الله قاضی

آقای سیدهاشم حداد از شاگردان سید علی قاضی می گفتند: " مادر همسرم بسیار مرا اذیت می کرد. بین اتاق ما و آن کیسه‌های برنج خوشبو و ظرف‌های انباشته روغن فاصله می انداخت، اما آن‌ها چیزی به ما نمی دادند و او عمداً دوست داشت که ما را در تنگی و حرج ببیند و تنگدستی ما او را شاد می کرد و با وجود اینکه من مرتب کار می کردم، ولی اکثر مراجعان من از فقیرانی بودند که اجناس را نسیه می بردند و بعضی از آن‌ها پولی پرداخت نمی کردند؛ در عین حال شاگرد من هر چقدر نیاز داشت برای خود بر می داشت و معمولاً چیزی برای من باقی نمی ماند، جز 100،50 فلس که برای خرید نان و نفت و امثال این‌ها کفایت می کرد و علت ناراحتی آن زن با من مسئله فقر بود که به نظر او بسیار زشت می نمود. از طرف دیگر، شدت حالات روحانی و استفاده از محضر استاد بزرگوار، مرحوم قاضی به من اجازه جمع مال و ثروت و یا رد کردن فقیر و یا نسیه ندادن به نیازمندان را نمی داد. همسرم هم صبر

می‌کرد، اما تحملش محدود بود. به مرحوم قاضی عرض کردم که اذیت‌های گفتاری و کرداری مادرزنم به حدی رسیده که در حقیقت صبرم تمام شده، از شما می‌خواهم که اجازه بدهید همسرم را طلاق دهم. مرحوم قاضی فرمودند: «از این امور گذشته، آیا همسرت را دوست داری؟ گفتم: بله.» فرمود: «آیا همسرت تو را دوست دارد؟» جواب دادم: بله. فرمود: هرگز اجازه نمی‌دهم او را طلاق دهی! برو صبر کن که خداوند مقدر فرموده که تربیت تو به دست همسرت باشد و باید بردبار و صبور باشی و مدارا کنی! من هیچ گاه از تعلیمات استادم تخطی نکردم و هرچه مادرزنم به مصائب و مشکلاتم می‌افزود، تحمل می‌کردم. تا اینکه شبی با خستگی و گرسنگی و تشنگی تمام به منزل برگشتم، در حالی که به اتاق می‌رفتم، دیدم مادرزنم کنار حوض نشسته، تا فهمید من وارد شدم شروع کرد به بدگویی و دشنام دادن، من یکسره از پله‌ها به بام رفتم. او صدایش را بالا برد، تا جایی که همه همسایگان می‌شنیدند و این چنین به من دشنام و ناسزا گفت و آنقدر ادامه داد تا حوصله‌ام تمام شد. بدون آنکه به او پرخاش کنم و یا یک کلمه جواب دهم از پله‌ها پایین آمدم و از در خانه بیرون آمدم و سر به بیابان نهادم. بدون هدف و

مقصودی می‌رفتم و هیچ متوجه نبودم که کجا می‌روم. در این حال دیدم که من دو تا شدم، یکی سید هاشمی که مادر زن به او تعدی و سبّ و شتم می‌کرده است و یکی من هستم که بسیار عالی و مجرد و محیط هستم و ابدأً فحش‌های او به من نرسیده است. در این حال برای من منکشف شد که این حال بسیار خوب و سرور آفرین فقط در اثر تحمل آن ناسزاها و فحش‌هایی است که وی به من داده است و اطاعت از فرمان استاد، آقای قاضی این فتح باب برای من رخ داده است و اگر من اطاعت نمی‌کردم و تحمل اذیت‌های مادر زنم را نمی‌کردم تا ابد همان سید هاشم محزون و غمگین و پریشان و ضعیف بودم. و الحمدلله الان سید هاشمی که در مکان رفیع و مقامی بس ارجمند هستم که گرد و خاک تمام غصه‌های 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 گفتارت ناراحتم! از این پس هرچه می‌خواهی بگو که آن‌ها برای من فایده دارد»

ضربت علی (ع) روز خندق از عبادت انس و جن برتر است...

نقل شده که علی (ع) در جنگ خندق عمرو بن عبدود 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 گردشی در میدان، برگشت و سر او را جدا کرد.

وقتی از حضرتشان سبب این کار را پرسیدند فرمود: "هنگامی 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.

لذا رسول خدا درباره این ضربت امیرالمومنین فرمودند از عبادت انس و جن برتر است چون خالصانه

بود.