

باسمه تعالی

آیه / حدیث	فَمَا أُوتِيتُمْ مِنْ شَيْءٍ فَمَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَمَا عِنْدَ اللَّهِ خَيْرٌ وَأَبْقَى لِلَّذِينَ آمَنُوا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ. وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ. آنچه به شما عطا شده متاع زودگذر زندگی دنیاست، و آنچه نزد خداست برای کسانی که ایمان آورده و بر پروردگارشان توکل می‌کنند بهتر و پایدارتر است. همان کسانی که از گناهان بزرگ و اعمال زشت اجتناب می‌ورزند، و هنگامی که خشمگین شوند عفو می‌کنند. (شوری / ۳۶ و ۳۷)
جمله امام / رهبر / علما	مقام معظم رهبری (دامت برکاته): در جمع مؤمنین، در بین افرادی که مأمور به رفتار مسلمانی با آنها هستیم، خشم و حالت عصبانیت نباید باشد. خشم به انسان ضرر می‌زند. تصمیم‌گیری با خشم مضر است، حرف زدن با خشم مضر است، کار کردن با خشم مضر است، غالباً دچار غلط و اشتباه است؛ (۲۷/۰۵/۱۳۸۹)
مسئله شرعی	واجب است مردان حمد و سوره نماز صبح و مغرب و عشا را بلند، و حمد و سوره نماز ظهر و عصر را آهسته بخوانند و زنان نیز باید حمد و سوره نماز ظهر و عصر را آهسته بخوانند، اما حمد و سوره نماز صبح و مغرب و عشا را می‌توانند بلند یا آهسته بخوانند، ولی اگر نامحرم صدای آنها را بشنود بهتر است آهسته بخوانند. (اجوبه الاستفتاءات، س ۲۶۶ و ۴۵۸، ۴۵۹ و ۴۶۰ و ۴۶۱ و ۴۷۱)
داستان / حکایت / تمثیل / روایت	خشم نگیر! مردی از اعراب به خدمت رسول اکرم صلی الله علیه و آله آمد و از او نصیحتی خواست، رسول اکرم در جواب او یک جمله کوتاه فرمود و آن اینکه: لا تغضب. خشم نگیر! آن مرد به همین قناعت کرد و به قبیله خود برگشت، تصادفاً وقتی رسید که در اثر حادثه‌ای بین قبیله او و یک قبیله دیگر نزاع رخ داده بود و دو طرف صف آرایی کرده و آماده حمله به یکدیگر بودند. آن مرد روی خوی و عادت قدیم سلاح به تن کرد و در صف قوم خود ایستاد. در همین حال، گفتار رسول اکرم به یادش آمد که نباید خشم و غضب را در خود راه بدهد، خشم خود را فروخورد و به اندیشه فرو رفت. تکانی خورد و منطقش بیدار شد، با خود فکر کرد چرا بی جهت باید دو دسته از افراد بشر به روی یکدیگر شمشیر بکشند، خود را به صف دشمن نزدیک کرد و حاضر شد آنچه آنها به عنوان دیه و غرامت می‌خواهند از مال خود بدهد. قبیله مقابل نیز که چنین فتوت و مردانگی را از او دیدند از دعای خود چشم پوشیدند، غائله ختم شد و آتشی که از غلیان احساسات افروخته شده بود با آب عقل و منطق خاموش گشت. (بیست گفتار، مرتضی مطهری، ص ۱۹۴)
نکته	مقام معظم رهبری (دامت برکاته): دعا کنید. نافله بخوانید. توجه پیدا کنید. متذکر باشید. در شبانه‌روز یک ساعت را برای خودتان و خدای خودتان قرار بدهید. از کارها و اشتغالات گوناگون خودتان را بیرون بکشید. با خدا و با اولیای خدا و با ولی عصر عجل‌الله تعالی فرجه و ارواحنا فداه، مأنوس بشوید. با قرآن مأنوس باشید و در آن تدبیر بکنید. دیدار با مسؤولان و کارگزاران نظام ۱۳۷۰/۵/۲۳
پیام شهید	شهید غلامعلی قاسمی منزل آباد: برای فرج حضرت مهدی (عج) و برای نائب امام مهدی رهبر کبیر انقلاب دعا کنید. (http://shahed.isaar.ir)

