

## هفت رذیله اخلاقی در کلیله و دمنه و مقایسه آن با آثار شکسپیر

علیرضا رحیمی\*

دکتر علی محمد پشت‌دار\*\*

### چکیده

هدف از این نوشتار شناخت رذایل اخلاقی و تأثیر آن بر سرنوشت انسان در اجتماع و زندگی فردی او است. رذیله به صفت و عادت و عملی گویند که مانع شناخت عالی و حقیقی خداوند و بندگی او و برخورد مثبت با سایر بندگان خداوند توسط انسان می‌شود. رذیلت اخلاقی که از آن با عبارات متفاوتی همچون فعل غیر اخلاقی - در مقابل فعل اخلاقی یاد می‌شود در ادیان و مکاتب مختلف انواع گوناگونی دارد که در دین مسیحیت با هفت گناه کبیره شناخته می‌شوند. روشی که در این پژوهش مورد استفاده قرار گرفته توصیفی تحلیلی است و این پژوهش به شیوه تحلیل محتوا و توصیف داده‌ها انجام گرفته است.

از نتایج قابل پیش بینی در این پژوهش می‌توان به تأثیر رذایل اخلاقی (هفت گناه کبیره) بر سرنوشت قهرمانان داستان در کتب مورد بررسی شده اشاره کرد. یکی از نقاط مشترک دو کتاب کلیله و دمنه و شکسپیر هفت رذیله اخلاقی، طمع، حسادت، غرور، خشم، شهوت، شکمبارگی و کاهلی، می‌باشد.

**کلیدواژه‌ها:** آثار شکسپیر، کلیله و دمنه، هفت رذیله اخلاقی

Telashegh@gmail.com

\* کارشناس ارشد زبان و ادبیات فارسی

Am.poshtdar@gmail.com

\*\* عضو هیئت علمی گروه زبان و ادبیات دانشگاه پیام نور

تاریخ پذیرش: ۹۸/۰۸/۲۷

تاریخ دریافت: ۹۸/۰۶/۲۵



### مقدمه

اخلاق، جمع خلق است به معنای سرشت، خوی، طبیعت و امثال آن؛ که به معنای صورت درونی و باطنی و ناپیدای آدمی به کار می‌رود که با بصیرت درک می‌شود. (الزبیدی، ۱۴۱۴ق، ج ۲۵۷، ۲۵) شایع‌ترین کاربرد اصطلاحی اخلاق در میان اندیشمندان اسلامی عبارت است از صفات نفسانی راسخ و پایداری که موجب می‌شوند افعالی متناسب با آن صفات به سهولت و بدون نیاز به تامل از آدمی صادر شود. (مسکویه، ۱۳۹۷: ۵۱)

اخلاق تنها شامل صفات نفسانی پایداری است که در نفس رسوخ کرده باشد و شامل صفات ناپایداری که به صورت ملکه نفسانی در نیامده‌اند نمی‌گردد؛ در این صورت شخص بردباری که به صورت موردی دچار غضب می‌شود یا بخیلی که با تامل و تفکر فراوان بخششی می‌کند از این تعریف خارجند. بنابراین تعریف اخلاق، هیأتی است استوار و راسخ در جان آدمی که کارها به آسانی و بدون نیاز به تامل و تفکر از آن صادر می‌شود. در عین حال این تعریف هم شامل فضایل اخلاقی می‌شود و هم شامل رذایل اخلاقی؛ از این رو اگر این هیأت به گونه‌ای باشد که افعال زیبا و پسندیده از آن صادر گردد، آن را اخلاق نیک و فضیلت می‌نامند و چنانچه آن هیأت به گونه‌ای باشد که موجب صادر شدن افعالی زشت و ناپسند گردد، اخلاق بد و رذیلت اخلاقی نامیده می‌شود. (یحیی بن عدی، ۱۳۷۰: ۴۷)

### رذیله اخلاقی

رذیله به صفت و عادت و عملی گویند که مانع شناخت عالی و حقیقی خداوند و بندگی او و برخورد مثبت با سایر بندگان خداوند توسط انسان می‌شود. رذیلت اخلاقی که از آن با عبارات متفاوتی همچون فعل غیر اخلاقی - در مقابل فعل اخلاقی - و ضد ارزش اخلاقی - در مقابل ارزش اخلاقی یاد می‌شود؛ واژه‌ای است که در فرهنگ دین در برابر فضیلت اخلاقی به کار می‌رود و از آن در مکاتب مختلف اخلاقی تعاریف متعدد و متفاوتی صورت گرفته است. (دستغیب، ۱۳۹۶، جلد

(۵۹:۱)



### بیان مسئله

فضایل و رذایل اخلاقی نمودار رفتار و روش قهرمانان در داستان است. در این پژوهش به روش تحلیل محتوا هفت رذیله اخلاقی طمع، حسد، شهوت پرستی، تنبلی، خشم، شکمبارگی و تکبر در ۵۷ داستان در کلیله و دمنه با نمونه انگلیسی آثار شکسپیر که شامل ۲۷ نمایشنامه که به زبان فارسی ترجمه شده مورد بررسی و مقایسه قرار گرفته است.

### اهداف پژوهش

هدف این مجموعه، شناخت رذایل اخلاقی در کلیله و دمنه و مقایسه آن با نمایشنامه‌های شکسپیر و نقش این رذایل در سرنوشت شخصیت داستان‌ها است. این پژوهش باعث می‌شود تا با دیدگاهی متفاوت به سراغ‌ای-ن کتب ارزشمند برویم و از منظر یک راه نجات و سعادت به این اثر نظر افکنیم.

### پیشینه تحقیق

هفت گناه کبیره در سنت مسیحی، غرور، طمع، بی بند و باری، حسد، شکمبارگی، غضب و تن پروری هستند که فهرست تعدیل شده همان هشت عمل شیطانی یعنی تکبر، حرص و آز، بی بند و باری، خودستایی، شکمبارگی، غضب و غم و یأس اند که راهبی یونانی به نام اواگریوس پونتیکوس ارائه کرده بود؛ فهرستی که پاپ گرگوری در قرن شانزدهم با جایگزینی تن پروری به جای غم و یأس آن را به هفت گناه مهلک یا کبیره کاهش داد.

### کتاب هفت گناه کبیره

در مجموعه‌ای که تحت عنوان «هفت گناه کبیره» به همت کتابخانه عمومی نیویورک و انتشارات دانشگاه آکسفورد چاپ شده، سعی شده تا در قالب مجلدات مستقل و جدا از هم، و از چشم انداز جهان امروز به ویژه سنت فرهنگی غرب، به استفسار از هر یک از این گناهان در گذشته و امروز سنت مسیحی پرداخته شود. نویسنده سعی کرده در این زمینه، با به کارگیری زبان‌های طنز و



جدی، وضعیت اسفبار، انسدادها و وضعیت متناقض حاصل از ارتکاب این گناهان در جهان امروز به تصویر کشیده شود. این کتاب هفت جلدی را در ایران خانم نسترن ظهیری و مهین خالصی ترجمه و نشر ققنوس به چاپ رسانده است.

### فیلم مرتبط با هفت گناه کبیره (seven)

هفت (فیلم ۱۹۹۵): هفت (به انگلیسی: Seven) که گاهی به صورت SEVEN نیز نوشته می‌شود، محصول سال ۱۹۹۵ کمپانی آمریکایی نیو لاین سینما، یک فیلم تریلر روانشناسانه آمریکایی است که عناصری از ژانرهای جنایی و وحشت را در هم آمیخته است. ستاره‌های این فیلم را برد پیت و مورگان فریمن، به همراه گوئینت پالترو، رونالد لی ارمی، جان کریستوفر مک‌گینلی، و کوین اسپسی تشکیل می‌دهند. کارگردانی فیلم را دیوید فینچر بر اساس فیلم نامه‌ای از اندرو کوین واکر انجام داده است.

### بررسی اخلاق مدیریتی در کلیله و دمنه - نویسنده: شیخ‌لووند فاطمه، مستعلی زاد تهمینه نشریه: پژوهش نامه ادبیات تعلیمی (مقاله)

**چکیده:** کلیله و دمنه کتابی است که در قرن ششم نوشته شده و اصول و قوانین حکومتی و اخلاقی را توأمان در قالب حکایت تبیین کرده است. این اثر علاوه بر جنبه‌های ادبی، آموزه‌های اخلاقی و مدیریتی بی شماری دارد. نصراله منشی به بسیاری از اصول اخلاق مدیریتی اشاره کرده است که با بررسی و به کارگیری آن می‌توان بسیار استفاده کرد. از میان این اصول اخلاقی - مدیریتی، ده اصل بسیار چشم نواز است. این اصول به این قرارند: برقراری عدالت، توأمان بودن دین و ملک، داشتن خرد و دانش در امور، حزم و دوراندیشی جامع، داشتن خلاقیت و ابتکار، تعجیل در تدارک امور و دوراندیشی، پرهیز از ستم و ظلم، لزوم رایزنی با اطرافیان، رعیت پروری، تشویق و تنبیه. در این مجال تلاش شده که این اصول با تکیه بر کلیله و دمنه شرح داده شود.



### نقد اخلاق گرایی در کلیله و دمنه با نیم نگاهی به اندیشه‌های ماکیاولی نویسنده: دهقانیان جواد، نیکوبخت ناصر - نشریه: نقد ادبی (مقاله)

**چکیده:** این مقاله می‌کوشد به نقد اخلاق گرایی کلیله و دمنه و همچنین چالش و تضاد میان نظریه‌های اخلاق - که اغلب در روساخت جای دارند- با رفتارها و کنش‌های فردی و سیاسی- زیرساخت- پردازد و در حد امکان علل و نتایج چالش‌های اخلاقی متن را بررسی کند.

### رذایل اخلاقی و نسبت آن‌ها با ذات آدمی - نویسنده: حسینی شریف سیدعلی (مقاله)

**چکیده:** هدف این نوشتار طرح و دفاع از این نظریه است که فضایل و کمالات امور وجودی و حقایق عینی و اکتسابی هستند، اما رذایل اخلاقی امور عدمی و نقایص و اعدام ملکات فاضله اند و از این جهت همین که ذات انسان فاقد کمال و فضیلتی باشد کافی است تا مصداق رذیله مقابل قرار گیرد و از آنجا که انسان در اصل خلقت تهی از فضایل بوده و عالم و عادل متولد نمی‌شود، صرف ذات آدمی و به اصطلاح انسان من حیث هو هو، از این جهت مصداق رذایل است و این به معنی «ذاتی بودن» این صفات است، چنانکه امکان ذاتی ممکن می‌باشد، یعنی رذایل در عین ذاتی بودن مانند فضایل تغییرپذیر و زوال پذیر هستند و اختیار و اراده انسان در آن‌ها نافذ است. از این رهگذر تعلیم و تربیت نیز جایگاه ویژه خود را از دست نمی‌دهد.

### معرفی رذایل اخلاقی و نمونه‌های آن در قرآن و ادبیات فارسی همراه با آثار مخرب آن

#### غرور

غرور عبارت است از حالتی که آدمی خود را بالاتر از دیگری ببیند و اعتقاد برتری خود را بر غیر داشته باشد. این غرور، صفتی است در نفس و باطن و از برای این صفت، در ظاهر، آثار و ثمرات چندی است که اظهار آن آثار را غرور گویند. (نراقی، ۱۳۹۶: ۷۹)



### نمونه غرور در قرآن

«وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّكَ لَنْ تَخْرِقَ الْأَرْضَ وَلَنْ تَبْلُغَ الْجِبَالَ طُولًا» و با تکبر راه مرو! تو نمی‌توانی زمین را بشکافی، و طول قامتت هرگز به کوه‌ها نمی‌رسد. (اسراء، آیه ۳۷)

### نمونه غرور در ادبیات فارسی

سلطان نگه کند به تکبر سپاه را (سعدی، ۱۳۸۸: ۹۵۶)	با دوستان خویش نگه می‌کند چنانک
خجل شد چو پهنای دریا بدید گر او هست حقا که من نیستم	یکی قطره باران ز ابری چکید جایی که دریاست من کیستم
صدف در کنارش بجان پرورید که شد نامور لؤلؤ شاهوار	چو خود را به چشم حقارت بدید سپهرش به جایی رسانید کار
در نیستی کوفت تا هست شد (سعدی، ۱۳۸۸: ۳۷۷)	بلندی از آن یافت کو پست شد

### تأثیرات مخرب غرور

صفت غرور پیامدهای ناگواری برای فرد و جامعه دارد و اگر کسی با این صفت مسئولیتی در مملکت به عهده بگیرد عامل تباهی نسل و برقراری استبداد و سلب آزادی مردم میگردد در نتیجه راه تکامل و ترقی بسته میشود و استعدادها عقیم می‌ماند از این جهت خداوند غرور را مذموم دانسته و آتش را جایگاه متکبرین قرار داده است. (جاوید، ۱۳۸۹: ۲۰۳)

### طمع

طمع در لغت تمایل نفس به چیزی از روی آرزوی شدید و آزمندی است و به مثاب-ه ی-ک رذیلت در بسیاری از آثار اخلاقی و عرفانی مطرح شده، نویسندگان مختلف با توجه به سبک فکری خود به این موضوع نگریسته‌اند. (اصفهانی، ۱۳۹۲: ۳۰۷)



### نمونه طمع در قرآن

لَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَخَفِضْ جَنَاحَكَ لِلْمُؤْمِنِينَ. (بنا بر این) هرگز چشم خود را به نعمت‌های (مادی) که به گروه‌هایی از آنها (کفار) دادیم میفکن، و بخاطر آنچه آنها دارند غمگین مباش و بال و پر خود را برای مؤمنین فرود آر. (حجر، آیه ۸۸)

### نمونه طمع در ادبیات فارسی

آن شنیدستی که در اقصای غور  
گفت چشم تنگ دنیا دوست را  
بار سالاری بیفتاد از ستور  
یاقناعت پر کند یا خاک گور  
(سعدی، ۱۳۸۸: ۱۷۷)

ترک خشم و شهوت و حرص آوری  
هست مردی و رگ پیغمبری  
(بلخی، ۱۳۹۷: ۳۵۰)

### تأثیرات طمع مخرب طمع

- ۱- طمع انسان را به رنج و زحمت ابدی گرفتار می‌سازد.
- ۲- طماع هرگز سیر نمی‌شود و به همین دلیل اگر مالک تمام دنیا گردد باز فقیر است.
- ۳- طماع همچون فقیران زندگی می‌کند و همچون فقیران می‌میرد، ولی همچون اغنیا در قیامت محاسبه می‌شود.
- ۴- طمع انسان را به هلاکت می‌افکند، زیرا شخص حریص به خاطر دلباختگی به دنیا خطراتی را که در اطراف او وجود دارد نمی‌بیند و با عجله و شتاب به پیش می‌تازد.
- ۵- طمع آبروی انسان را می‌ریزد و ارزش او را در نظرها پایین می‌آورد، چرا که شخص حریص برای رسیدن به مقصود خود حتی ملاحظات اجتماعی را کنار می‌گذارد و همچون اسیری که زنجیر به گردن او افکنده باشند به این سو و آن سو کشیده می‌شود.



۶- طمع، انسان را آلوده به انواع گناهان مانند: دروغ، خیانت، ظلم و غضب حقوق دیگران می‌کند، چرا که اگر بخواهد حلال و حرام خدا را رعایت کند به مقصودش نمی‌رسد. (مکارم شیرازی، ۱۳۸۹، ج ۲: ۹۸)

### شهوة پرستی

در لغت به معنای رغبت و میل و خواستن، به ویژه خواهش‌های نفسانی است و به همین معانی خود کلمه و مشتقات آن سیزده بار در قرآن به کار رفته است. (خرمشاهی، ۱۳۸۹، ج ۱: ۱۴۳)

### نمونه شهوة پرستی در قرآن

رَّيْنِ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ ذَلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ الْمَآبِ. محبت امور مادی، از زنان و فرزندان و اموال هنگفت از طلا و نقره و اسب‌های ممتاز و چهارپایان و زراعت، در نظر مردم جلوه داده شده است (تا در پرتو آن، آزمایش و تربیت شوند ولی) اینها (در صورتی که هدف نهایی آدمی را تشکیل دهند) سرمایه زندگی پست (مادی) است و سرانجام نیک (و زندگی والا و جاویدان)، نزد خداست. (آل عمران، آیه ۱۴)

### نمونه شهوة پرستی در ادبیات فارسی

پدر چون دور عمرش منقضی گشت  
که شهوة آتش است، از وی پرهیز  
در آن آتش ندادی طاقت سوز  
مرا این یک نصیحت کرد و بگذشت  
به خود بر، آتش دوزخ مکن تیز  
به صبر آبی برین آتش زن امروز  
(سعدی، ۱۳۸۸: ۲۴۷)





### تأثیرات مخرب شهوت پرستی

از جمله تأثیرات مخرب و منفی که شهوت بر روی انسان به جای می‌گذارد این است که رفته رفته عقل و فکر او را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد و کارایی و توانایی‌های مفید و ارزشمند عقل را از بین می‌برد.

### حسادت

حسادت از رذایل اخلاقی، گناهان کبیره و به معنای آرزوی زوال نعمت‌ها و داشته‌های دیگران می‌باشد. (ابن عربی، ۱۹۸۵: ۳۱۰)

### نمونه در قرآن

وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ؛ و از شر [هر] حسود آن‌گاه که حسد ورزد (فلق، آیه ۵)

### نمونه در ادبیات فارسی

حسد کاهش تن است و حاسد را هرگز آسایش نباشد. (بیهقی، ۱۳۸۹: ۷۳)

دست حسد سرمه بیدادی در چشم وی کشید. (ابوالمعالی، ۱۳۹۳: ۹۸)

در بزم توای شوخ منم زار و اسیر      وز کشتن من هیچ نداری تقصیر  
با غیر سخن گویی کز رشک بسوز      سویم نکنی نگه که از غصه بمیر  
(ابوالخیر، ۱۳۹۴: ۳۳)

### تأثیرات مخرب حسادت

حسد آثار بسیار زیانباری از نظر فردی و اجتماعی و مادی و معنوی به بار می‌آورد و کمتر صفتی از صفات رذیله است که این همه پیامدهای سوء داشته باشد، مهمترین آنها آثار زیر است: نخست اینکه حسود دائماً ناراحت است و همین امر سبب بیماری جسمی و روانی او می‌شود، هر اندازه دیگران صاحب موفقیت بیشتر و نعمت‌های فزون‌تر گردند او به همان اندازه ناراحت می‌شود تا آنجا که گاه خواب و آرامش و استراحت را به کلی از دست می‌دهد و بیمار و رنجور و نحیف و



ضعیف می‌شود، در حالی که امکانات خوبی دارد و اگر این رذیله را از خود دور می‌ساخت برای خودش زندگی آبرومند و مرفهی داشت. (مکارم شیرازی، ۱۳۸۵، ج ۲: ۷۶)

### خشم

خشم یا عصبانیت وضعیتی روانی است که در گستره آزرده‌گی اندک تا غضب شدید می‌گنجد. معلول‌های فیزیکی خشم شامل، تندشدن ضربان قلب، افزایش فشار خون و میزان آدرنالین در خون است. پریکوئیتز معتقد است که خشم ممکن است هم به وسیله عوامل بیرونی و هم به وسیله عوامل درونی به وجود آید. عوامل بیرونی میتواند نظیر افرادی باشد که با آنها ارتباط داریم، بی‌عدالتی‌ها و ناداوری‌ها باشد و عوامل درونی میتواند مسائل شخصی باشد که فرد را به فکر وامیدارد و او را خشمگین می‌سازد؛ مثلا یک خاطره آسیب‌زا میتواند احساس خشم را به وجود آورد. (نقی‌لو، ۱۳۸۴، اصلاح و تربیت، شماره ۴۴)

### نمونه خشم در قرآن

وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ: و کسانی که از گناهان بزرگ و زشتکاریها خود را به دور میدارند و چون به خشم درمی‌آیند درمی‌گذرند. (الشوری، آیه: ۳۷)

### نمونه خشم در ادبیات فارسی

آسایش دو گیتی تفسیر این دو حرف است  
با دوستان مروت با دشمنان مدارا  
(حافظ، ۱۳۸۴: ۴۴)

از خشم و حسد جان را بیگانه مکن با دل  
آن را مگذار این جا وین را بمخوان تنها  
(بلخی، ۱۳۹۷: ۳۱۰)

خشم بیش از حد گرفتن وحشت آرد و لطف بی وقت هیبت ببرد نه چندان درشتی کن که از تو سیر گردند و نه چندان نرمی که بر تو دلیر شوند. (سعدی، ۱۳۸۸: ۱۱۶)



### تأثیرات مخرب خشم

از دیدگاه روانشناختی، هیجان خشم نیز همچون سایر هیجانات، دارای آثاری همه‌جانبه در افکار، گفتار و رفتار است. این آثار را می‌توان چنین برشمرد:

**آثار فیزیکی خشم عبارتند از:** برافروختگی شدید چهره، افزایش فشار خون، پیدایش غضب در گوشه لب‌ها، خشکی لب، دهان و گلو، انقباض ماهیچه‌های فک، گشادی سوراخ‌های بینی، تیز شدن گوش‌ها، انقباض ماهیچه‌ها و آمادگی برای انجام عکس‌العمل و اقدام، به‌هم ریختگی حالت ظاهری و خلق و خوی.

همچنین در موقع خشم، شش‌ها فعالیت بیشتری دارند و سرعت تنفس افزایش می‌یابد تا اکسیژن لازم برای همه این فعالیت‌های بدن تأمین شود و میل به خالی کردن مثانه افزایش می‌یابد تا بدن برای انجام فعالیت‌های سریع آماده باشد. نیز با فعالیت بخش‌هایی از مغز، ترشح هرمون آدرنالین بیشتر شده، در نتیجه، موجی از انرژی تولید می‌شود.

از آثار رفتاری و زبانی خشم می‌توان رها کردن زبان به ناسزا و فحش دادن، فریاد کشیدن، زد و خورد، پرخاشگری، قتل و جراحت را نام برد.

**آثار روانی و معنوی خشم عبارتند از:** کینه و حسد، نفاق و پنهانکاری، عدم تعادل و نارضایتی شدید هنگام مشکلات و اندوه به هنگام شادی، تفکر نسبت به افشای اسرار، استهزاء و از دست دادن تفکر خلاق. (پیوریفوی، ۱۳۷۰: ۶۹)

### شکمارگی

شکمارگی بزرگترین عوامل هلاکت انسان، شهوت شکم است، همان بود که آدم و حوا را از بهشتی که دارالقرار بود به دنیا که دارنیاز و افتقار است فرستاد...، در حقیقت شکم سرچشمه شهوات و منشأ دردها و آفات است، زیرا حتی شهوت جنسی نیز پیرو آن است و به دنبال این دو، شهوت در جمع آوری مال و مقام است که وسیله‌ای برای سفره‌های رنگین تر و زنان بیشتر محسوب می‌شود و به دنبال آنها، تنازع در دسترسی به مال و مقام و کشمکش‌ها به وجود می‌آید و آفت ریا و خودنمایی و تفاخر و تکاثر و خود برتر بینی از آن متولد می‌گردد، سپس این امور عاملی



برای حسد، کینه، عداوت و دشمنی می‌شود و دارنده آن را به ارتکاب انواع ظلم‌ها و منکرات و فحشاء می‌کشاند. (فیض کاشانی، ۱۳۷۲: ۸۸)

### نمونه شکمبارگی در قرآن

یک دستور مهم بهداشتی جمله *كُلُوا وَ اشْرَبُوا وَ لَا تُسْرِفُوا* (سوره اعراف، آیه ۳۱) است که در این آیه آمده است گر چه بسیار ساده به نظر می‌رسد اما امروز ثابت شده است که یکی از مهمترین دستورات بهداشتی همین است، زیرا تحقیقات دانشمندان به این نتیجه رسیده که سرچشمه بسیاری از بیماریها: غذاهای اضافی است که به صورت جذب نشده در بدن انسان باقی می‌ماند. دکتر سید الجمیلی با ذکر آیه فوق ادعا می‌کند که این آیه قرآن نوعی درمان سرطان را در پی دارد. وی می‌نویسد: مصرف ۳۵ سیگار در روز و بیشتر از آن موجب سرطان ریه می‌شود، در حالی که قرآن از اسراف نهی کرده است.

دکتر صادق عبد الرضا علی نیز پس از ذکر آیه فوق (سوره اعراف، آیه ۳۱) به بررسی بیماری‌هایی که در اثر اسراف پدید می‌آید می‌پردازد و آنگاه عوامل چاقی را بررسی می‌کند و روایات متعددی نیز در این موارد می‌آورد و یکی از آثار اسراف را سستی در عبادت می‌شمارد. (سیدرضی، ۱۳۹۲: ۲۱۰)

### نمونه شکمبارگی در ادبیات فارسی

اندرون از طعام خالی دار	تا درو نور معرفت بینی
تهی از حکمتی به علت آن	که پری از طعام تا بینی
افکنده همچو سفره مباح از برای نان	همچون تنور گرم مشو از پی شکم
آفت علم و حکمت است شکم	هر که را خورد بیش، دانش کم

(سعدی، ۱۳۸۸: ۲۵۶)  
(منوچهری، ۱۳۲۶: ۷۷)  
(سنایی، ۱۱۲: ۳۹۶)



### تأثیرات مخرب شکمبارگی

- ۱- حضرت امام علی (علیه السلام) در حدیثی می‌فرماید: «پر خوری، و زیاده روی در خواب وجود انسان را فاسد می‌کنند، و کشاننده ضرر و زیان به سوی آدمی هستند. (خرمشاهی، ۱۴۰۸ق، ج ۱۱۹، ۵)
  - ۲- پر خوری مخارج سنگین و زیادی را در پی دارد: در حدیثی می‌خوانیم: «سلامت پر خوری اندک، و مخارجش سنگین و طاقت فرساست.» (التمیمی الامدی، ۱۳۹۵: ۶۴۶)
  - ۳- خوری باعث می‌شود انسان کمتر نماز بخواند: در روایتی از رسول خدا (ص) می‌خوانیم که حضرت عیسی (علیه السلام) به قوم بنی اسرائیل فرمود: پر خوری نکنید، همانا هر کس پر خوری کند، پر خواب می‌شود، و هر کس پر خواب شود، نمازش را کم می‌کند، و هر که نمازش را کم کند، از غافلین نوشته می‌شود. (ابن ابی فراس، ۱۳۶۹ق، ج ۴۷، ۱)
  - ۴- شکم پر، مبعوض پیش خداست. از حضرت رسول اکرم (صلی الله علیه وآله وسلم) نقل است: «چیزی نزد خداوند مبعوض تر از شکم پر نیست. (الحر العاملی، ۱۴۱۴ق، ج ۲۵: ۲۴)
  - ۵- پر خوری نورانیت دل را از بین می‌برد. رسول خدا (صلی الله علیه وآله وسلم) در وصیتی به حضرت امام علی (علیه السلام) یکی از مواردی که نورانیت را از بین می‌برد، پر خوری می‌داند. (الحر العاملی، ۱۴۱۴ق، ج ۲۴: ۲۴)
- خلاصه اینکه، پر خوری از منظر احادیث، به شدت نکوهیده است. پر خوری از سلامت می‌کاهد، و زمینه را برای انواع بیماری‌های جسمی و روحی فراهم می‌سازد. پر خوری، جوهر نفس را تباه می‌کند، به نیروی تقوا، پرهیزگاری، و ورع، خویشن‌داری، ضربه می‌زند، حجاب تیزهوشی است و دل را سخت و تاریک می‌سازد.

### تنبلی

تنبلی در لغت به معنای تن‌پرور است. کسی که مایل به کار نباشد و تن به کار ندهد و کسی که از کار گریزان است.

در اصطلاح علم اخلاق، به هرنوع بی‌میلی و بی‌رغبتی به کار، تنبلی نمی‌گویند، زیرا در برخی از موارد، عامل گریزانی از کار، ضعف جسمانی و وجود یک بیماری جسمی است و گاهی نیز



اهمیت نداشتن یک موضوع خاص در اعتقاد شخصی سبب بی‌رغبتی آن شخص برای انجام آن موضوع است، به طوری که اگر اهمیت موضوعی برایش قطعی شود، با چابکی و نشاط انجامش می‌دهد و همه‌ی جوانب کار را نیز رعایت می‌کند. (مدرس ۱۳۷۱:۳۲۲)

### نمونه تنبلی در قرآن

وَأَنْ كَيْسَ لِّلْإِنْسَانِ إِذَا مَا سَعَىٰ؛ و این که برای انسان جز حاصل تلاش او نیست. (سوره نجم: آیه ۳۹)  
«وَلَقَدْ أَرْسَلْنَا رُسُلًا مِّن قَبْلِكَ مِنْهُمْ مَّن قَصَصْنَا عَلَيْكَ وَمِنْهُمْ مَّن لَّمْ نَقْصُصْ عَلَيْكَ وَمَا كَانَ لِرَسُولٍ أَنْ يَأْتِيَ بِآيَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ فَإِذَا جَاءَ أَمْرُ اللَّهِ فُضِيَ بِالْحَقِّ وَخَسِرَ هُنَالِكَ الْمُبْطِلُونَ»؛ و مسلماً پیش از تو فرستادگانی را روانه کردیم برخی از آنان را [ماجرایشان را] بر تو حکایت کرده‌ایم و برخی از ایشان را بر تو حکایت نکرده‌ایم و هیچ فرستاده‌ای را نرسد که بی‌اجازه خدا نشانه‌ای بیاورد پس چون فرمان خدا برسد به حق داوری می‌شود و آنجاست که با طلکاران زیان می‌کنند» که کلمه «مبطلون» در این جا به معنای پیروان باطل و افراد ولگرد و بیکار است. (سوره غافر: آیه ۷۸)

### نمونه تنبلی در ادبیات فارسی

تنبلی در شاهنامه بسیار نکوهش شده است. از نگاه فردوسی تنبلی در زندگی همه‌ی قشرهای جامعه سختی و بدبختی می‌آورد. هر کسی گرفتار آن گردد به هدف خود نخواهد رسید. تنبلی حتی اشخاص دلیر را ضعیف و بدبخت می‌سازد:

اگر تنبلی پیشه گیرد دلیر نگردد ز آسایش و گاه سیر  
(فردوسی. ۱۳۹۶:۲۳۱)

شاعر این خصلت بد را سبب فقر و بینوایی آدمیان دانسته، دور شدن از آن و به کوشش پرداختن را تلقین می‌نماید:

تن آسایی و تنبلی دور کن بکوش و زرنج تنت سور کن  
که اندر جهان سود بی‌رنج نیست هر آن را که کاهل بود گنج نیست  
(ملااحمد، ۱۳۸۸:۷۹)



ضرب المثل «الهی که آقام آب بخواد!» کنایه از آدم تنبلی است که حتی برای رفع تشنگی خودش هم تلاشی نمی‌کند و منتظره تا دری به تخته‌ای بخورد و او هم به نوایی برسه.

### تأثیرات مخرب تنبلی

۱- سربار دیگران شدن ۲- بی بهره از نعمت‌های دنیا ۳- نرسیدن به آمال و آرزوها ۴- برآورده نشدن حاجات ۶- فقر ۷- ادا نکردن حق. (فیض کاشانی ۱۳۷۲: ۱۸۷)

### مشترکات ردایل بین داستان‌های کلیله و دمنه و نمایشنامه‌های شکسپیر

#### غرور

حکایت ۱۱-۱-۳ خرگوش که به حیلت شیر را هلاک کرد - رذیله اخلاقی غرور که شیر نسبت به شیر دیگر در چاه، دچار آن می‌شود.

حکایت ۱۴-۱-۳ مرغابی و الهه دریا - رذیله اخلاقی تکبر که مرغ ماهی خوار در جدال با الهه دریا دچار آن می‌شود.

حکایت ۱۶-۱-۳ میمون‌ها و کرم شب تاپ - رذیله اخلاقی تکبر که میمون در دانایی خود نسبت به دیگران دچار آن می‌شود.

حکایت ۲۰-۱-۳ طبیب حاذق و مدعی جاهل - رذیله اخلاقی تکبر که مرد مدعی در طبابت که دچار آن می‌شود.

حکایت ۲۶-۱-۳ بازرگان دشمن روی و زن او - رذیله اخلاقی تکبر که زن در به اعتنایی به همسر دچار آن می‌شود.

نمایشنامه ۱-۲-۳ تیتوس آندرونیکوس - رذیله اخلاقی شهوت و خشم که تیتوس دچار آن شد.

نمایشنامه ۴-۲-۳ رومئو و ژولیت - رذیله اخلاقی غرور که خانواده‌های رومئو و ژولیت دچار آن می‌شوند.

نمایشنامه ۲۱-۲-۳ آنتونی و کلوپاترا - رذیله اخلاقی غرور که کلوپاترا دچار آن میشود.



نمایشنامه ۳-۲-۲۳ کوریولانوس - رذیله اخلاقی غرور که تکوریولانوس (کایوس) دچار آن شده و باعث می‌شود از مقام خود سلب و کشته شود.

### طمع

حکایت ۳-۱-۳ مردی که با یارن خود به دزدی رفت - رذیله اخلاقی طمع که رئیس دزد در یاد گیری سحر شولم دچار آن می‌شود.

حکایت ۳-۱-۵ سگی که بر لب جوی استخوانی یافت - رذیله اخلاقی طمع که سگ در دوچندان کردن استخوان دچار آن می‌شود.

حکایت ۳-۱-۷ شیر و گاو - رذیله اخلاقی طمع که دمنه دچار آن می‌شود.

حکایت ۳-۱-۸ زاهدی را پادشاهی جامه ابریشمی داد - رذیله اخلاقی طمع که زاهد در زیاده شدن پیروان دچار آن می‌شود.

حکایت ۳-۱-۱۰ ماهی خوار و خرچنگ - رذیله اخلاقی طمع که مرغ ماهی خوار در صید زیاد ماهی دچار آن می‌شود.

حکایت ۳-۱-۱۱ خرگوش که به حیلت شیر را هلاک کرد - رذیله اخلاقی طمع که شیر در صید خرگوش در چاه دچار آن می‌شود.

حکایت ۳-۱-۱۷ دو شریک یکی دانا و دیگری نادان - رذیله اخلاقی طمع که شریک دانا در تصاحب طلای رفیق دچار آن می‌شود.

حکایت ۳-۱-۱۸ بازرگانی که صد من آهن داشت - رذیله اخلاقی طمع مرد در تصاحب آهن بازرگان

حکایت ۳-۱-۲۲ موش و زاهد و مهمان او - رذیله اخلاقی طمع که موش در کسب سکه‌های طلا چار آن می‌شود.

حکایت ۳-۱-۲۳ زن و کنجد پخته - رذیله اخلاقی طمع که خریدار کنجد ارزان از زن دچار آن می‌شود.





**حکایت ۳-۱-۲۴ صیاد و آهو و خوک و گرگ** - رذیله اخلاقی طمع که گرگ در ذخیره گوشت سالم دچار آن می‌شود.

**حکایت ۳-۱-۲۸ بوزینه و لاکپشت** - رذیله اخلاقی طمع که لاکپشت در دوستی بیش از اندازه با دوستان دچار آن می‌شود.

**نمایشنامه ۳-۲-۷ تاجر ونیزی** - رذیله اخلاقی طمع که شایلاک دچار آن می‌شود.

**نمایشنامه ۳-۲-۹ زنان شوخ طبع و نیز** - رذیله اخلاقی طمع که فالستاف دچار آن می‌شود.

**نمایشنامه ۳-۲-۱۰ هیاهوی بسیار برای هیچ** - رذیله اخلاقی طمع که جان دون دچار آن می‌شود.

**نمایشنامه ۳-۲-۱۳ ژولیوس سزار** - رذیله اخلاقی طمع در قدرت که سزار دچار آن شده و باعث آن همه خشم و خونریزی می‌شود.

**نمایشنامه ۳-۲-۱۵ هاملت** - رذیله اخلاقی طمع قدرت که کلادیوس دچار آن می‌شود.

**نمایشنامه ۳-۲-۱۷ تریلوس و کرسیدا** - رذیله اخلاقی طمع که تریلوس دچار آن می‌شود.

**نمایشنامه ۳-۲-۲۰ مکبث** - رذیله اخلاقی طمع در قدرت که مکبث دچار آن می‌شود.

**نمایشنامه ۳-۲-۲۱ آنتونی و کلوپاترا** - رذیله اخلاقی طمع در قدرت که کلوپاترا دچار آن می‌شود.

**نمایشنامه ۳-۲-۲۵ سیمبلین** - رذیله اخلاقی طمع که پستهیون دچار آن می‌شود.

**نمایشنامه ۳-۲-۲۶ توفان** - رذیله اخلاقی طمع در قدرت که آنتونیو دچار آن می‌شود.

### شهوت پرستی

**حکایت ۳-۱-۱۹ زن بازرگان و نقاش و غلام او** - رذیله اخلاقی شهوت پرستی که نقاش و زن بازرگان که دچار آن می‌شود.

**حکایت ۳-۱-۲۱ مرزبان و زن او و بازدار او** - رذیله اخلاقی شهوت پرستی که غلام بازرگان دچار آن می‌شود.



**حکایت ۳-۱-۲۷ درودگر و زن او و دوستان زن** - رذیله اخلاقی شهوت پرستی که زن درودگر دچار آن می‌شود.

**نمایشنامه ۳-۲-۱ تیتوس آندروونیکوس** - رذیله اخلاقی شهوت که تیتوس دچار آن شد.

**نمایشنامه ۳-۲-۹ زنان شوخ طبع و نیز** - رذیله اخلاقی شهوت پرستی که فالستاف دچار آن می‌شود.

**نمایشنامه ۳-۲-۱۱ آن چه دلخواه تو است** - رذیله اخلاقی شهوت پرستی که برترام دچار آن می‌شود.

**نمایشنامه ۳-۲-۱۴ آنچه به نیکی پایان پذیرد نیک است** - رذیله اخلاقی شهوت پرستی که برترام دچار آن می‌شود.

**نمایشنامه ۳-۲-۱۶ کلوخ انداز را پاداش سنگ است** - رذیله اخلاقی شهوت که پادشاه دچار آن می‌شود.

**نمایشنامه ۳-۲-۲۱ آنتونی و کلوپاترا** - رذیله اخلاقی شهوت پرستی که کلوپاترا دچار آن می‌شود.

**نمایشنامه ۳-۲-۲۴ پریکلس** - رذیله اخلاقی شهوت پرستی که آنتیوخوس دچار آن است.

### حسادت

**حکایت ۳-۱-۷ شیر و گاو** - رذیله اخلاقی حسادت که دمنه به گاو و مقام او می‌ورزد.

**حکایت ۳-۱-۱۱ خرگوش که به حیلت شیر را هلاک کرد** - رذیله اخلاقی حسادت که شیر نسبت به شیر دیگر در چاه می‌ورزد.

**حکایت ۳-۱-۳۲ شیر و شغال** - رذیله اخلاقی حسادت که درباریان شیر به وزیرش شغال می‌ورزند.

**نمایشنامه ۳-۲-۱۷ تریلوس و کرسیدا** - رذیله اخلاقی حسادت که تریلوس دچار آن می‌شود.



نمایشنامه ۲۵-۲-۳ سیمبلین - رذیله اخلاقی حسادت که ایاجیمو دچار آن می‌شود.  
نمایشنامه ۲۷-۲-۳ داستان زمستان - رذیله اخلاقی حسادت که پادشاه سیسل دچار آن می‌شود.

### خشم

حکایت ۹-۱-۳ کفشدوز و زن حجام - رذیله اخلاقی خشم که کفشدوز در هنگام تصمیم گیری دچار آن می‌شود.  
حکایت ۱۱-۱-۳ خرگوش که به حیلت شیر را هلاک کرد - رذیله اخلاقی خشم که شیر در صید خرگوش دچار آن می‌شود.  
حکایت ۱۵-۱-۳ دو مرغابی و لاک پشت و دوست آنان - رذیله اخلاقی خشم که لاک پشت در تصمیم گیری دچار آن می‌شود.  
حکایت ۳۰-۱-۳ زاهد و راسو - رذیله اخلاقی خشم که زاهد در قضاوت کردن راسو دچار آن می‌شود.  
حکایت ۳۳-۱-۳ جفتی کبوتر که دانه ذخیره می‌کردند - رذیله اخلاقی خشم که کبوتر برای جفت خود دچار آن می‌شود.  
نمایشنامه ۱۸-۲-۳ اُنَلَلو - رذیله اخلاقی خشم که اُنَلَلو دچار آن می‌شود و همسر بی گناه خود را به قتل می‌رساند.  
نمایشنامه ۱۹-۲-۳ لیرشاه - رذیله اخلاقی خشم که لیرشاه در هنگام تصمیم گیری دچار آن می‌شود.  
نمایشنامه ۴-۲-۳ رومئو و ژولیت - رذیله اخلاقی خشم که خانواده‌های رومئو و ژولیت دچار آن می‌شوند.  
نمایشنامه ۲۳-۲-۳ کوریولانوس - رذیله اخلاقی خشم که تکوریولانوس (کایوس) دچار آن شده و باعث می‌شود از مقام خود سلب و کشته شود.  
نمایشنامه ۲۵-۲-۳ سیمبلین - رذیله اخلاقی خشم که ایاجیمو دچار آن می‌شود.



### شکمارگی

- حکایت ۳-۱-۶ مردی که پیش اشتر مست بگریخت** - رذیله اخلاقی شکمارگی که مرد در چاه هنگام سقوط دچار آن می‌شود.
- حکایت ۳-۱-۱۱ خرگوش که به حیلت شیر را هلاک کرد** - رذیله اخلاقی شکمارگی که شیر در صید خرگوش دچار آن می‌شود.

### تنبلی

- حکایت ۳-۱-۱ مردی که در بیابان گنج یافت** - رذیله اخلاقی تنبلی که مرد در حمل گنج تا خانه خود دچار آن می‌شود.
- حکایت ۳-۱-۲ مردی که خانه پُر عود داشت** - رذیله اخلاقی تنبلی که مرد در فروش درست محصول دچار آن می‌شود.
- حکایت ۳-۱-۴ بازرگانی که مروارید بسیار داشت** - رذیله اخلاقی تنبلی که مرد بازرگان در انجام کار مقرر دچار آن می‌شود.
- حکایت ۳-۱-۶ مردی که پیش اشتر مست بگریخت** - رذیله اخلاقی تنبلی که مرد در چاه هنگام سقوط دچار آن می‌شود.
- حکایت ۳-۱-۱۰ ماهی خوار و خرچنگ** - رذیله اخلاقی تنبلی که مرغ ماهی خوار در صید زیاد ماهی دچار آن می‌شود.
- حکایت ۳-۱-۱۱ خرگوش که به حیلت شیر را هلاک کرد** - رذیله اخلاقی تنبلی که شیر در شکار حیوانات دچار آن می‌شود.
- حکایت ۳-۱-۱۲ سه ماهی که در آبیگری بودند** - رذیله اخلاقی تنبلی که ماهی نادان در تلاش برای جستجوی راه فرار که دچار آن می‌شود.
- حکایت ۳-۱-۱۳ زاغ و گرگ و شغال و شیر و آستر** - رذیله اخلاقی تنبلی که شتر در جستجوی طعام و زندگی در رفاه دچار آن می‌شود.



**حکایت ۳-۱-۲۵ زاهد و گوسفندانی خریداری شده** - رذیله اخلاقی تنبلی که زاهد در تجسس و شناخت گوسفند دچار آن می‌شود.

**حکایت ۳-۱-۲۹ شیر گر گرفته و روباه** - رذیله اخلاقی تنبلی که خر در انجام وظایف خود دچار آن می‌شود.

**حکایت ۳-۱-۳۱ پارسا مرد و کوزه شهد و روغن** -- رذیله اخلاقی تنبلی که پارسا در تلاش برای رسیدن به هدف دچار آن می‌شود.

**نمایشنامه ۳-۲-۱ تیتوس آندروونیکوس** - رذیله اخلاقی خشم که تیتوس دچار آن شد.

**نمایشنامه ۳-۲-۲۲ تیمون آتنی** - رذیله اخلاقی تنبلی که تیمون آتنی دچار آن می‌شود.

### درمان رذایل اخلاقی در متون و نصوص اخلاقی و دینی

#### غرور

از آنجا که غرور غالباً ناشی از جهل و عدم شناخت خویشتن و قدر و منزلت انسان در پیشگاه خداوند است نخستین گام درمان این بیماری اخلاقی شناخت خویشتن و معرفت پروردگار و نیز شناخت لیاقت‌ها و شایستگی‌ها در انسانهای دیگر است. اگر انسان به گذشته خویش برگردد که طفلی بود از هر نظر عاجز و ناتوان و به آینده خویش بنگرد که پیر و ناتوان و از کار افتاده می‌شود و مال، ثروت، جوانی و زیبایی که دارد، همه آنها در معرض انواع آفات است و طبق ضرب المثل معروف «به مالت نناز که به شبی از بین می‌رود و به جمالت نناز که به تبی بند است». و نیز اگر به تاریخ پیشینیان بنگرد و سرعت زوال قدرت‌ها و از میان رفتن اموال و نابودی امکانات با خبر شود هرگز مست غرور نخواهد شد. چگونه انسان به عملش مغرور شود و حال آنکه ممکن است با ضربه‌ای که به مغز او تصادفاً وارد شود نه تنها همه علومش را فراموش کند حتی نام خود را نیز فراموش کند؟! چگونه به اموالش مغرور گردد در حالی که با یک نوسان بازار همه رفتنی است.

آنچه انسان را از مرکب غرور پایین می‌کشد و به مستی غرور پایان می‌دهد شناخت خویشتن و اوضاع جهان و بی اعتباری و شدت دگرگونی احوال آن است. قرآن مجید سوره مبارکه الروم، آیه ۹ به مغروران خطاب می‌کند و با این سخن بیدارگر به آنها هشدار می‌دهد، می‌فرماید:



أَوَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَيَنْظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الَّذِينَ كَانُوا مِنْ قَبْلِهِمْ كَانُوا هُمْ أَشَدَّ مِنْهُمْ قُوَّةً  
وَأَثَارًا فِي الْأَرْضِ فَأَخَذَهُمُ اللَّهُ بِذُنُوبِهِمْ وَمَا كَانَ لَهُمْ مِنَ اللَّهِ مِنْ وَاقٍ. آیا در زمین گردش نکردند تا  
بینند عاقبت کسانی که قبل از آنها بودند چگونه بود؟ آنها نیرومندتر از اینان بودند و زمین را  
(برای زراعت و آبادی) بیش از اینان دگرگون ساختند و آباد کردند عمران نمودند و پیامبران‌شان با  
دلایل روشن به سراغشان آمدند (اما آنها انکار کردند و کیفر خود را دیدند) خداوند هرگز به آنها  
ستم نکرد، آنها به خودشان ستم می‌کردند. (سوره غافر، آیه ۲۱)

اگر انسان درست به جسم و روح و امکانات خود توجه کند که چقدر آسیب پذیرند و چگونه  
حوادث کوچک می‌توانند زندگی او را بر هم زنند، هرگز مست و مغرور نمی‌شود، امیرمؤمنان  
علی (ع) می‌فرماید:

«مِسْكِينُ ابْنِ آدَمَ مَكْتُومُ الْأَجَلِ مَكْنُونُ الْعِلَلِ مَحْفُوظُ الْعَمَلِ تُؤَلِّمُهُ الْبَقَّةُ وَ تَقْتُلُهُ الشَّرْقَةُ وَ تُنْتِنُهُ الْعَرَقَةُ»  
بیچاره آدمیزاد! سرآمد زندگی نامعلوم، علل بیماریش ناپیدا و اعمالش ثبت و ضبط می‌شود،  
پشه‌ای او را می‌آزارد و گلوگیر شدن آب یا غذایی او را می‌کشد و عرق مختصری او را متعفن و  
بدبو می‌سازد. (نهج البلاغه، جلد ۱: ۵۵۰)

### طمع

مرحوم فیض کاشانی در کتاب المحجۀ البيضاء می‌گوید: «داروی بیماری طمع سه رکن دارد  
«صبر» و «علم» و «عمل» که مجموع آن پنج چیز می‌شود.»  
از آنجا که خاستگاه صفت و خصلت پست طمع منفی و ضد ارزشی، پاسخگویی افراطی به  
هواهای نفسانی و لذت جویی نفس بدفرمان است، باید با مخالفت با لذت جویی و لذت خواهی  
نفس، اجازه بروز و ظهور طمع و آزمندی داده نشود.

بهترین راه‌هایی که می‌توان به درمان طمع و آزمندی پرداخت عبارتند از:

۱- قناعت: انسان اگر قناعت را شیوه و رویه خود در زندگی کند، می‌تواند بر صفت زشت طمع  
منفی غلبه کند. امام سجاد(ع) می‌فرماید: «الْخَيْرُ كُلُّهُ قَدْ اجْتَمَعَ فِي قَطْعِ الطَّمَعِ عَمَّا فِي أَيْدِي النَّاسِ»؛  
تمامی خیر و خوبی در بریدن طمع و چشم‌نداشتن به آنچه که در دستان مردم جمع شده، می‌باشد.



۲- عفت: عقیف بودن یک حالت نفسانی است که انسان را نگه می‌دارد و اجازه نمی‌دهد تا هر گونه رفتار و کرداری داشته باشد. عفت خاستگاه حیا و شرم است. همچنین کسی که عفت می‌ورزد، هرگز دست طمع و چشم طمع به سوی دیگری و دستان مردم ندارد. این گونه است که می‌تواند خود را از آزمندی رها سازد. پس تقویت عفت به معنای رهایی از طمع خواهد بود. امیرمؤمنان علی (ع) می‌فرماید: «الكف عما فی ایدی الناس عفه و کبر همه» طمع نداشتن به آنچه در نزد مردم است، نشان عفت، عزت نفس و بلند همتی است. (التمیمی الامدی، ۱۳۹۵: ۳۹۸)

۳- مهار آرزو: طمع آدمی نسبت به چیزی است که استحقاق آن را ندارد. آرزوهای بلند و طولانی و آمال دست نیافتنی را باید کنار گذاشت تا گرفتار طمع نشد. امام علی (ع) می‌فرماید: «شگفت‌ترین عضو انسان قلب اوست و قلب مایه‌هایی از حکمت و ضد حکمت دارد.» اگر آرزو به آن دست دهد، طمع خوارش می‌گرداند و اگر طمع در آن سر برکشد، حرص نابودش می‌کند و اگر ناامیدی بر آن مسلط شود، اندوه، او را می‌کشد. هر کوتاهی برایش زیانبار است و هر زیاده روی برایش تباهی آفرین. (شیخ صدوق ۱۳۹۱: ۱۰۹)

۴- استعاذه: از دیگر روش‌های درمان بیماری طمع منفی، پناه بردن به خداوند است. انسان همان طوری که باید از حسادت و دیگر صفات پست به خدا پناه برد؛ زیرا خود انسان نمی‌تواند بی‌یاری خداوند به تزکیه نفس پردازد و همواره در خطر است، بهترین پناهگاه برای انسان خداوند سبحان است. از این رو پیامبر خدا (ص) می‌فرماید: «به خدا پناه برید از طمعی که به ننگ و پستی کشاند و از طمعی که به نتیجه نرسد و از طمعی که بیجاست.» (ری شهری ۱۳۹۳: ج ۶: ۱۰۰)

در جایی دیگر نیز می‌فرماید: «از سه چیز به خدا پناه ببرید: از طمع بیجا و طمعی که به ننگ و پستی کشاند و طمعی که به طمع دیگری سوق دهد.» (ری شهری ۱۳۹۳: ج ۶: ۱۳۳)

۵- توجه به علم: علم بهترین مانعی است که می‌تواند به درمان این بیماری کمک کند؛ زیرا انسان وقتی نسبت به امور، علم داشته و حقیقت‌توانایی و استحقاق خود را بداند طمع نمی‌ورزد. طمع سنگ صاف لغزنده‌ای است که هر کس روی آن رود سقوط می‌کند، مگر عالم، چنانکه پیامبر (ص) می‌فرماید: آن تخته سنگ لغزنده‌ای که پای علما روی آن قرار نمی‌گیرد، طمع است.



۶- تقوا: با تقوای الهی می توان به جنگ و مبارزه با صفت زشت طمع رفت. امام علی(ع) در توصیف پرهیزگاران فرمود: از نشانه‌های هر پرهیزگار این است که او را در دین نیرومند می‌بینی... و در سختی‌ها صبور و طالب روزی حلال و در پیمودن راه هدایت، چالاک و پر نشاط، و از طمع به دور.

۷- آزادی: از دیگر راه‌های رهایی از طمع حریت و آزادی واقعی است که در بندگی خداوند تجلی می‌یابد نه بردگی و بندگی نفس و هواهای آن. امام علی(ع) می‌فرماید: هر که می‌خواهد ایام عمر خود را آزاده زندگی کند، طمع را در دل خویش جای ندهد (المالکی الاشری ۱۴۳۴ق:ج:۲:۳۴۴) طمع مقدمه مذلت و خواری و پیش رو آزرده‌گی و جان سپاری است از تیرگی طمع غبار خواری بر صفحات روی با وقار می‌نشیند و از سبک سنگی طمع وزن قدر بزرگان روزگار در کفه اعتبار می‌کاهد و رسول خدا فرموده:

ای برادر طمع مکن که طمع	آدمی را خراب سازد و خوار
سخن بشنو از همی خواهی	که شوی از حیات برخوردار
پای در دامن قناعت کش	طمع از مال مردمان برادر

و هر که خواهد که از مشقت و مذلت خلاص یابد آتش طمع را به آب قناعت فرو نشاند

بگذر ز طمع که آفت جان و دل است	طامع همه جا از همه کس منفعل است
ابرو از برای نان برود	طمع نان بود که جان برود
دل جاهل ز حرص باشد پر	طمع از مال خلق جمله بیر
در طمع زین سگان مزبله بوی	ای کم از گربه دست و روی بشوی
هین قناعت گزین که طامع دون	در دو گیتی است با عذاب الهون

(طیب کاشانی. ۱۳۹۳:۲۵۵)





### شهوة

افراط شهوت بطن از عقبات راه دین است و مبدا اخلاق ناپسند. مثل افراط شهوت فرج و عصیان و حرص و ظلم و طغیان و حقد و حسد و کبر و عدوان و منشا امراض خبیثه چنانکه در کتب طب مذکور است و در کلام مجید وارد است.

افت ذهن و فطنتت لقمه است  
هر کش امروز قبله مطبخ شد  
کادمی را در این کهن برزخ  
هر که چون عیسی از شره بجهد  
سبب خشم و شهوت لقمه است  
و آنکه فرداش جای دوزخ شد  
هم ز مطبخ دری است بر دوزخ  
از غم بود و باد خود برهد  
بام خود چارمین فلک بیند  
همنشین زمره ملک بیند

و آفت شهوت فرج عظیم است و معظم ان نقصان دیانت و پژمردگی بدن و اتلاف مال و اضرار عقل و زوال ابرو بود و یکی آفات آن عشق مجازی است که موجب انواع فساد و گناهان و سبب اتلاف و هلاک است و علاج آن به حکم نگاه داشتن چشم است از رویت جمال زنان جمیله و اهمیت صاحب حسن که بلای دل و دین و فتنه روی زمین اند.

نار شهوت را چه چاره نور دین  
نور کم اطفانا نار الکافرین  
چه کشد این نار را نور خدا  
نور ابراهیم را ساز اوستا  
(طیب کاشانی، ۲۰۵:۱۳۹۳)

### حسادت

حسد آرزوی زوال نعمت دیگران است و کمی جذب منافع به خود و بدان که از غضب، حقد متولد شود و از حقد حسد و حسد از جمله مهلکات است و بزرگان گفته اند هر چه که از آن تصور مضرتی بود دفع آن به چیزی دیگر شود مگر که حقد که رفع آن به هیچ چیز در نامرد امکان نیاید و زهر کینه به هیچ تریاق از دل بیرون نرود

نهای کینه چو در بوستان سینه نشست  
مذاق زهر رساند به کام جان بر او  
درخت حقد چنان تلخ میوه‌ای دارد  
که شهد ناب بود صبر در برابر او



هر که از پیش بود حقد و حسد  
هرگز از آتش دوزخ نرهد  
کینه از سینه خود بیرون کن  
زین عمل قدر و شرف افزون کن  
بیخ حقد و حسد از دل بر کن  
بر فلک ساز چو عیسی مسکن  
و حکما گفته اند حسد قبیح ترین امراض و شنیع ترین شرور است و حسود شریرترین مردم است و غم و اندوه او را انقطاع نبود.

تا نباشی در جهان اندوهگین  
از حسد در روزگار کس مبین  
هر که بر مال کسان دارد حسد  
بوی راحت در دماغش کی رسد  
(طیب کاشانی، ۱۳۹۳: ۲۱۴)

### خشم

خشم یکی از هیجان‌های پیچیده انسان است. ارائه تعریفی از خشم به طور کامل و جامع بسیار دشوار است؛ زیرا افراد از نظر زمان و علت خشم و نحوه واکنش به آن ک-املاً متف-اوت هستند. می‌توان گفت «عصبانیت و خشم واکنش جنگس یا گریز به وضعیت‌هایی است که بقا و حیات ما را تهدید می‌کند. ترس از به خطر افتادن حیات می‌تواند فیزیکی یا هیجانی باش-د. (گری مکی، ۱۳۹۰: ۷۸)

اشتعال آتش غضب زیاد موجب غلبه آن دم قلب و زیادی غرور و سوراخ‌های دماغ از دخان مظلم و فساد عقل است و شاید که موذی به احتناق حرارت غریزی گردد و علاجش در حین غضب به غایت معذرت بود بلکه اشتغال به اطفای نایره آن سبب زیادتی اشتعال شود و آن خصلتی مذموم است و برنده‌ای وحشی و مردم ضعیف العقل مثل نسا و کودکان و مانند آن باشد و سبب آن کبر و شوخی و استهزا و سخریت و ملامت و غیبت و حرص و از و بخل است.

خشم و شهوت و بال حیوان است  
علم و حکمت کمال انسان است  
زین دو قوت به گاه کام و نبرد  
به سباع بهیمه مانند مرد  
تو به قوت خلیفه‌ای ز خدای  
بر خری و سگی فرود می‌ای  
تا تو از آرزو و خشم مستی  
به خدا ار تو آدمی هستی  
(طیب کاشانی، ۱۳۹۳: ۲۱۱)



### شیوه کنترل خشم

وقتی با ما بدرفتاری می‌شود یا ناکام می‌شویم، باید به یاد داشته باشیم که در مقابل خشم یک فرد مقابله‌کننده هستیم و باید بتوانیم از مهارت‌های مختلفی برای کنترل خشم خود استفاده کنیم. مهارت‌های مختلفی برای کنترل خشم وجود دارد که به چند مورد به شرح زیر اشاره می‌شود: خود آرام سازی: وقتی عصبانی هستیم، استفاده از مهارت‌های خود آرام سازی بسیار مفید و اثربخش است. حقیقت دارد که می‌گویند وقتی عصبانی هستیم پیش از این که پاسخ بدهیم باید تا عدد ده بشماریم. این کار به ما فرصت می‌دهد تا بهترین راه حل را انتخاب کنیم.

همچنین می‌توانیم با تنفس آرام و عمیق در مدتی کوتاه خود را کاملاً آرام کنیم سپس در وضعیت بهتر و آرام تر راه‌های خود را بررسی کنیم. اگر احساس می‌کنیم فریادزدن یا عمل پرخاشگرانه به نفعمان است، می‌توانیم این کار را بکنیم. در حقیقت عصبانیت در این حالت انتخابی و نه نتیجه خشم غیرقابل کنترل است. همچنین می‌توانیم از خود آرام سازی برای آماده کردن خود برای مواجه شدن با موقعیتی خشم برانگیز استفاده کنیم و تصور کنیم در معرض ناکامی و بدرفتاری قرار گرفته ایم. زمانی که احساس کردیم فشار خونمان در حال افزایش است، میزان خشم خود را روی یک مقیاس صفر تا صد درجه ای، درجه بندی می‌کنیم سپس خود را آرام می‌کنیم تا این که میزان خشم مان به سطح پایین تر (سی یا پایین تر) برگردد. حال تصور کنیم که ناکامی و بدرفتاری بدتر هم شده است. دوباره خشم خود را درجه بندی کنیم و با استفاده از مهارت خود آرام سازی آن را مهار کنیم. اگر به اندازه کافی این روش را تمرین کنیم احساس می‌کنیم برای مقابله موفقیت آمیز با احساس ناکامی و بدرفتاری در هر زمان آمادگی داریم. انجام ارزیابی اولیه منطقی: یک نقطه شروع خوب برای آموختن شیوه مقابله با خشم، تجزیه و تحلیل ارزیابی‌های اولیه خود است. وقتی ارزیابی اولیه از رویدادی ناکام‌کننده و مشکل ساز به عمل می‌آوریم باید معین کنیم آیا مساله ارزش ناراحت شدن را دارد یا نه؟ اگر دریافتیم از خشمی بی اساس رنج می‌بریم، احتمالاً این گونه خواسته‌های نامعقول را از خودمان داریم.

چون من بشدت میل دارم افراد با من منصفانه و با ملاحظه رفتار کنند، پس آنها باید حتماً این گونه با من عمل کنند. چون من بشدت میل دارم مردم با من منصفانه و با ملاحظه رفتار کنند و چون من



فردی استثنایی هستم پس آنها باید حتماً با من خوب رفتار کنند. اگرچه ممکن است این عبارت در ظاهر به نظرمان غیرواقع بینانه باشد؛ اما واقعیت این است که همه ما خواسته‌ها و تقاضاهای غیرمنطقی و نامعقولی از زندگی داریم. با توجه به این که آرزو کردن بهترین‌ها در زندگی میل طبیعی انسان است، همه ما انتظارات و خواسته‌هایی داریم که همیشه معقول و منطقی نیستند، از این رو بررسی منطقی بودن ارزیابی‌های خود را به صورت یک عادت درآوریم. اگر اصرارمان بر این باشد که همه کارها باید همیشه طبق نظر ما پیش رود و دیگران همیشه با ما خوب رفتار کنند و هرگز نباید ناکام شویم، خشمگین می‌شویم. در این وضعیت، مهارت در شناخت خواسته‌های غیرمنطقی خود و تغییر دادن آنها به خواسته‌های منطقی واقع بینانه تر است. (جتیری، ۹۸:۱۳۹۶)

### شکمارگی

وفواید گرسنگی بسیار و مضرت سیری بی شمار است و از آن جمله آنچه ظاهر و باهر است یکی آن است که گرسنگی دل را صاف و روشن گرداند و سیری آدمی را کور دل و کند فهم کند دوم آنکه گرسنگی موجب رقت دل بود و سیری سبب قساوت قلب سیم آنکه گرسنگی شکستگی آورد و سیری عجب چهارم آنکه در گرسنگی نفس رام شود و در سیری سرکش پنجم آنکه گرسنگی سهر آورد و سیری نوم طویل و در سهر فواید بسیار است و در افراط نوم مضرت بی شمار ششم آنکه احتمالاً صحت آورد و ابتلا مرض

چون خوری بیش پیل باشی تو      کم خوری جبرئیل باشی تو  
کم خوری ذهن و فطنت تمیز      پرخوری تخم خواب و الت تیز  
(طیب کاشانی، ۲۰۷:۱۳۹۳)

بدان که اصل و منشأ همه‌ی آفت‌ها، شکم و شکم پروری است، شهوت جنسی نیز از آن منشعب می‌شود و در اثر آن بود که آدم از بهشت بیرون رانده شد. همچنین شهوت و شکم پروری است که شخص را سرانجام وادار می‌سازد به اینکه به دنیا و تعلقات دنیوی روی بیاورد و به آنها علاقه مند شود، رسول خدا (ص) می‌فرماید: «جاهدوا انفسکم بالجوع و العطش، فإن الأجر فی



ذلك كأجر المجاهد في سبيل الله و إنه ليس من عمل دحب إلى الله تعالى من جوع و عطش». به وسیله‌ی گرسنگی و تشنگی با نفس خود مجاهده کنید، زیرا که اجر و پاداش آن به مانند اجر و پاداش مجاهده در راه خداست، بی گمان هیچ کاری نزد خدا محبوب تر از (تحمل) گرسنگی و تشنگی (در راه او) نیست.

ابوسعید خدری روایت کرده است که پیامبر (ص) فرمود: «إلبسوا و أشربوا و كلوا فی إنصاف البطون فإنه جزء من النبوة»: «لباس (عادی و معمولی) بپوشید و نصف شکم را پر از نوشیدنی و غذا کنید، زیرا که این امر جزئی از روش پیامبری است». پیامبر (ص) فرمود: «أفضلکم منزلة عند الله تعالی أطولکم جوعاً و تفكراً و أبغضکم عند الله تعالی کلّ نووم أکول شروب»: «بزرگترین شما از نظر منزلت نزد خدا کسی است که گرسنگی و تفکرش بیشتر و طولانیتر باشد و مبعوض ترین شما نزد خدا کسی است که بسیار بخوابد و بسیار بخورد و بنوشد».

بدان که گرسنگی و کم خوری فواید بسیاری دارد از آن جمله:

۱- کم خوری موجب صفای دل و رقت آن و افروختگی خاطر و فزونی نیروی بینش می‌شود و روح و دل انسان را آماده‌ی لذت مناجات و تأثیرپذیری ذکر خدا می‌گرداند.

۲- گرسنگی و کم خوری موجب شکستن غرور و تکبر و خوار ساختن نفس می‌گردد و سرمستی و عیاشی را پایین می‌آورد.

۳- گرسنگی موجب می‌شود که شخص، بلا و عذاب خدا و اشخاص مصیبت زده و بلا دیده را فراموش نکند، بلکه به فکر ایثار و همکاری با آنان افتد و به صدقه و احسان نسبت به یتیمان و بی سرپرستان و مسکینان پردازد، چون سیر از گرسنه خبر ندارد.

۴- بزرگترین فایده‌ی گرسنگی و کم خوری آن است که شهوت و آرزوهای نفسانی را می‌شکند و آن را پایین می‌آورد و موجب می‌شود که شخص بر نفس امر کننده به بدی تسلط یابد، زیرا که پرخوری ها، شهوت‌ها و آرزوهای نفسانی، منشأ همه‌ی معصیت‌ها هستند. عایشه (رضی الله عنها) گفته است: «أول بدعة حدثت بعد رسول الله الشَّبع»: «نخستین بدعتی که پس از رحلت رسول خدا (ص) به وجود آمد، پرخوری و شکم پروری بود». چون وقتی که مردم به پرخوری و شکم پروری



پرداختند، مسلماً نفس ایشان عاصی و سرکش می‌شود و به سوی دنیا و علایق دنیوی متمایل می‌گردد.

۵- یکی دیگر از فواید تحمل گرسنگی و عدت به کم‌خوری، حصول صحت و تندرستی و رفع بیماری‌ها و ذوب شدن چربی‌ها و دفع مواد زاید و مضر بدن می‌باشد. (غزالی: ۱۳۹۱: ۱۳۲)

### تبلی

تبلی موجب ناکامی و انزوا در کنج خواری است و تن آسانی سبب گرفتاری در کنج احتیاج و پریشانی.

کاهلی را هر که سازد پیشه‌ای  
آید از خواری به پایش تیشه‌ای  
هر که افتاده و تن پرور است  
نیست انسان کمتر از گاو و خراست  
و هر که تخم کاهلی در زمین تن کارد خست و پستی بار آرد و هر که نهال سعی در حدیقه جان  
نشانند محصول دولت و سعادت بردارد  
هر که او تخم کاهلی کارد  
کاهلی کافرش بار آرد  
و حکما گفته اند ترقی بر درجات رفعت بی جد و جهد و زحمت میسر نگردد و بی تحمل محنت و مشقت به مرتبه دولت و منزلت سعادت نتوان رسید و در قرآن مجید وارد است:  
«وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ» و آنان که در (راه) ما (به جان و مال) جهد و کوشش کردند محققا آنها را به راه‌های (معرفت و لطف) خویش هدایت می‌کنیم، و همیشه خدا یار نکوکاران است.

تا غم نخورد و درد نیفزود قدر مرد  
تا لعل خون نکرد جگر قیمتی نیافت  
از نامه سعادت خود مرد راه رو  
بی داغ محنتی رقم دولتی نیافت  
(طیب کاشانی. ۱۳۹۳: ۲۷۲)

و فردوسی شاعر پرآوازه ایرانی می‌فرماید:

خردمند ودانسا و روشن روان  
تنش زین جهانست و جان زان جهان  
هر آن کس که در کار پیشی کند  
همه رای و آهنگ پیشی کند



بنیافت رنجه مکن خویشتن      که تیمارجان باشد و رنج تن  
 ز نیرو بود مرد را راستی      ز سستی دروغ آید و کاستی  
 (فردوسی، ۱۳۹۴:۳۲۲)

### نتیجه گیری

پژوهش حاضر به منظور بررسی ارتباط رذایل اخلاقی با داستان‌های کلیله و دمنه و نمایشنامه‌های شکسپیر انجام گرفت که اولین یافته‌ای که از پژوهش حاضر به دست آمده، این بود که: هفت رذیله اخلاقی (طمع، غرور، حسد، تنبلی، خشم، شکمبارگی و شهوت پرستی) در داستان‌های کلیله و دمنه و نمایشنامه‌های شکسپیر و تأثیرات منفی آن بر قهرمانان داستان نتایج ذیل حاصل گردد:

در هر دو کتاب رذیله اخلاقی طمع، بیشترین عنوان را به خود اختصاص داده است به طوری که موضوع طمع در کلیله و دمنه حدود ۱۲ مورد و در شکسپیر حدود ۹ اشاره شده است. در داستان کلیله و دمنه رذیله اخلاقی شکمبارگی کمترین موضوع را به خود اختصاص داده است به طوری که موضوع شکمبارگی در حدود ۲ مورد به آن اشاره شده است. در نمایشنامه‌های شکسپیر رذیله اخلاقی شکمبارگی کمترین موضوع را به خود اختصاص داده است به طوری که هیچکدام از نمایشنامه‌ها اشاره‌ای به آن نشده است. جدول آماری رذایل اخلاقی به شرح ذیل می‌باشد.

شکسپیر	کلیله و دمنه	رذیله اخلاقی
۲۶	۵۷	
۹	۱۲	طمع
۲	۱۱	تنبلی
۷	۳	شهوت پرستی
۳	۳	حسادت
۵	۵	خشم



۰	۲	شکمارگی
۴	۵	غرور
۶	۲۳	فاقد هفت رذیله

رذیله اخلاقی **طمع** به عنوان مهمترین رذیله بین هر دو کتاب شناخته شده است و همین موضوع را هم در اشعار شاعران پارسی زبان می‌توان مشاهده کرد. در دو کتاب مورد بررسی شده هر دو نویسنده سعی در مهم جلوه دادن رذیل اخلاقی داشته‌اند تا خوانندگان هر چه بیشتر به اثرات مخرب آن واقف شوند و با خواندن آن داستان‌ها خود را از دام رذایل دور نگه دارند. شاعران و نویسندگان ما باید سعی کنند هول این رذایل دست به قلم شوند تا جامعه ما کمتر دچار این آن شوند.

### فهرست منابع مأخذ

- آمدی، عبدلواحد بن محمد. (۱۳۶۶) تصنیف غررالحکم و دررالکلم. تهران: مرکز النشرالتابع لمکتب‌الاعلی‌الاسلامی.
- ابن عربی، محی‌الدین، (۱۹۸۵م)، الفتوحات المکیه. قاهره. تهران: ناشر عثمان یحیی.
- ابوالمعالی، نصرالله، (۱۳۹۳). کلیله و دمنه، (ترجمه مجتبی مینوی)، تهران: ناشر سپهر.
- ابن باویه شیخ صدوق، محمدبن علی، (۱۳۹۵)، علل الشرایع، تهران: ناشر ارمغان طوبی.
- ابوالخیر، ابوسعید، (۱۳۹۴)، رباعیات ابوسعید ابوالخیر، تهران: ناشر اقبال.
- ابن ابی فراس، ورام، (۱۳۶۹)، مجموعه ورام، تهران: ناشر مکتبه الفقیه.
- الحر العاملی، الشیخ أبو جعفر، (۱۴۱۴ق)، وسائل الشیعه، تهران: ناشر آل‌البيت لاحیاء التراث.
- التمیمی الامدی، عبدلواحد، (۱۳۹۵)، غرور الحکم و درالکلم، تهران: ناشر امام عصر (عج).
- المالکی الاشری، ابی‌الحسین ورام، (۱۴۳۴ق)، تنبیه الخواطر ونزهه النواظر، تهران: ناشر العتبه الحسینیة المقدس.
- الزبیدی، مرتضی، (۱۴۱۴ق)، تاج العروس، بیروت: ناشر دار الفکر.





- اصفهانی، راغب، (۱۳۹۲)، المفردات فی غریب القرآن، تهران: ناشر نوید اسلام.
- بلخی، جلال‌الدین محمد، (۱۳۹۷)، مثنوی معنوی، تهران: ناشر اطلاعات.
- بیهقی، ابوالفضل، (۱۳۹۸)، تاریخ بیهقی، ترجمه (جعفر مدرس صادقی)، تهران: ناشر مرکز.
- پیوریفوی، رانو، (۱۳۷۰)، غلبه بر خشم (ترجمه مهدی قرچه داغی)، تهران: ناشر اوحدی.
- حافظ، شمس‌الدین، (۱۳۸۴)، دیوان حافظ، تهران: ناشر سعدی.
- خرماهی، بهالدین، تیم دار، احمد، (۱۳۹۱)، دائرة المعارف تشیع، تهران: ناشر حکمت.
- خادم‌الذکرین، اکبر، (۱۳۹۲)، اخلاق اسلامی در نهج البلاغه، تهران: ناشر نسل جوان.
- دستغیب شیرازی، سید عبدالحسین، (۱۳۹۶)، گناهان کبیره، تهران: ناشر جهان، جلد اول.
- روزنامه کیهان، شماره ۲۱۱۱۲ به تاریخ ۹۴/۵/۱، صفحه ۶.
- ری شهری، محمد، (۱۳۹۳)، فهرست میزان الحکم، قم: ناشر سازمان چاپ و نشر دار الحدیث.
- سنایی، ابوالمجد مجدودبن آدم، (۱۳۹۶)، دیوان سنایی غزنوی، تهران: ناشر نگاه.
- سید رضی، (۱۳۹۲)، نهج البلاغه، تهران: ناشر هاتف.
- شیخ صدوق، محمد بن علی، (۱۳۹۱)، علل الشرایع، تهران: ناشر مومنین.
- (۲۴) طیب کاشانی، مظفردین، (۱۳۹۳)، اخلاق شفایی، تصحیح نان آور، پشت‌دار، چاپ اول  
همای دانش تهران.
- طباطبایی، محمد، (۱۳۹۶)، ترجمه میزان جلد ۱، تهران: ناشر دفتر ناشر اسلامی.
- ظهیری نسترن، (۱۳۹۶)، شکمبارگی، تهران: ناشر ققنوس.
- عطار نیشابوری، فریدالدین ابو حامد محمد، (۱۳۹۲)، اسرار نامه. تهران: ناشر سخن.
- (۲۸) عاملی، شیخ حر، (۱۳۹۸)، جهاد النفس. تهران: عصر رهایی.
- (۲۹) غزالی، امام محمد، (۱۳۹۱)، سرآغاز هدایت (ترجمه محمد صالح سعیدی)، سنندج: ناشر  
کردستان.
- فیض کاشانی ملا محسن، (۱۳۷۲)، محسن، راه روشن (ترجمه المحجّة البيضاء)، ترجمه سید  
محمد صادق عارف، مشهد: ناشر آستان قدس رضوی.
- فردوسی، ابوالقاسم، (۱۳۹۶)، شاهنامه فردوسی، تهران: ناشر ققنوس.



- کلام الهی، (۱۳۸۹)، قرآن، تهران: ناشر فاطمه الزهرا (س).
- کلینی، محمد بن یعقوب، (۱۳۶۹)، اصول کافی. تهران: ناشر علمیه اسلامی.
- گری مکی، استیون میسل، (۱۳۹۰)، مدیریت عصبانیت برا خانواده‌ها (ترجمه فیروز بخت، مهرداد)، تهران: ناشر ویرایش.
- گروه واژه‌گزینی، (۱۳۹۶)، فرهنگ واژه‌های مصوب فرهنگستان، تهران: ناشر فرهنگستان زبان و ادبیات فارسی.
- مسکویه، ابی‌علی، (۱۳۹۷)، پیرایه جان تهذیب الاخلاق و تطهیر الاعراق، (ترجمه حسین قدمی)، تهران: ناشر آیت اشراق.
- مصلح‌الدین، سعدی، (۱۳۸۸)، کلیات کامل اشعار سعدی، تهران: ناشر نگاه.
- مدرّس، محمدباقر، (۱۳۷۱)، خرد و سپاه او، تهران: ناشر کلینی.
- ملااحمد، میرزا، (۱۳۸۸)، بیا تا جهان را به بد نسپریم، تهران: ناشر امیرکبیر.
- منوچهری، احمد، (۱۳۲۶)، دیوان منوچهری، تهران: ناشر دانشگاه تهران.
- مکارم شیرازی، ناصر، (۱۳۸۵)، اخلاق در قرآن جلد دوم، تهران: ناشر قم.
- مدیریت خشم، (۱۳۹۶)، ویلیام دوایل جنتری، تهران: ناشر آوند دانش.
- نقی‌لو، صادق، (۱۳۸۴)، خشم از دیدگاه روانشناسی، مجله اصلاح و تربیت شماره ۴۴.
- نوری، حسین ابن محمد تقی، (۱۴۰۸ ق)، مستدرک‌تالوسائل و مستنبط‌المسائل، تهران: ناشر بیروت، لبنان.
- نراقی، احمد، (۱۳۹۶)، معراج السعاده، تهران: ناشر آیین دانش.
- یحیی بن عدی، ابوزکریا، (۱۳۷۰)، تهذیب الاخلاق، تهران: ناشر فرهنگی