**رابطه اخلاق و شخصيت**

فرهنگ اخلاق در جوامع امروزي و به خصوص در دانشگاه ها بايد به چه صورت رعايت شود و نيازمندي به اخلاق در چه سطحي است. لطفا به من بگوييد چه رابطه تنگاتنگي ميان اخلاق و شخصيت است که باعث ترقي فرد مي شود؟

دانشجوی گرامی، ضرورت اخلاق و رعایت فضایل اخلاقی از اهمیت بسیاری برخوردار است به گونه‌ای که پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) فرمودند:  
« إِنَّمَا بُعِثْتُ لِأُتَمِّمَ مَكَارِمَ الْأَخْلَاقِ؛ همانا من برای کامل کردن صفات نیک اخلاقی مبعوث گردیدم».بدین ترتیب همه افراد اعم از دانشجو غیر دانشجو باید اخلاق را در زندگی فردی و اجتماعی خود رعایت نمایند. در این رابطه توجه شما را به مطالب زیر جلب می‌کنیم:  
اخلاق و اتصاف به آن داراي دو معناي عام و خاص است. معناي عام آن اتصاف به فضايل اخلاقي و تحصيل مجموعه كمالات و خصلت هاي پسنديده اي است كه انسان خوشرويي، خوشرفتاري و برخورد شاد و پرنشاط با ديگران است. مقصود ما از اين گفتار معناي خاص خوش اخلاقي است.  
به طور كلي رابطه با مردم و اخلاق اجتماعي يكي از مهمترين و گسترده ترين عرصه هاي خودسازي و پرورش توانايي هاي انسان است. در اين عرصه است كه انسان مي تواند در اثر ارتباط با انسان هاي ديگر ارزش هاي وجودي ساير مهارت هاي حرفه اي، علمي، عقلي و مديريتي خود را بنماياند و فضايل اخلاقي و كمالات انساني را در خويش نهادينه كند و همچنين به شكوفايي توانايي هايي ديگران نيز كمك نمايد. صحنه اجتماع عرصه يك تعامل بسيار گسترده است كه در آن عوامل خدمت رسان، آموزش دهنده، آموزش گيرنده، كارآفرين، كارفرما، كارآموز و كاركنان در تمامي حوزه ها در يك شبكه فعال به شكوفايي توانايي هاي يكديگر كمك مي كنند و هدف تمامي اين سيستم براي تمامي اعضاي آن، چيزي جز توانمند سازي فرد و جامعه انساني در ابعاد گوناگون، نيست.  
در عرصه تعامل اجتماعي، حسن خلق و خوش اخلاق بودن، به معناي خاص آن، جايگاه ويژه اي دارد. خوش اخلاقي اولين نمود توانايي شخصيت انساني و پرورش يافتگي او در حوزه ارزش هاي انساني و اخلاقي است.  
در اصطلاح اخلاقي و آموزه هاي ديني اسلام به كسي خوش اخلاق گفته مي شود كه با گشاده رويى، زباني ملايم و برخوردي شاد با مردم روبرو مي شود، و در هر شرايطي اين توانايي را دارد كه با خوش روئى برخورد كند، لب هايى پر از تبسم، و كلماتى پر از محبت و لطف داشته باشد. البته همه ما كاملا واقف هستيم كه اين توانايي در روابط اجتماعى انسان چه تاثير اعجاز گونه اي دارد و چه مقدار كارگشا است.  
به عكس، كج خلقى و ترش روئى و سخنان خشن و خشك و فاقد لطف و محبت، حالت آزار دهنده اي است كه ريشه در شخصيت نابهنجار فرد بد اخلاق دارد و علامت ضعف وجودي و نقصان پرورش يافتگي او مي باشد. انسان هاي ضعيف، شكست خورده، نا اميد، عصباني و ناتوان معمولا بداخلاق مي شوند. اين افراد اغلب در هر شرايطي حالت طلب كاري دارند و عزت نفس و توانايي هاي خود را ناديده مي گيرند. كج خلقي معمولا باعث ناراحتي عصبي خود فرد، آزار خانواده او، نفرت عمومي و گسستن پيوندهاى اجتماعى واجد آن خواهد شد.  
صادق آل محمد(علیه السلام) در تعريف خوش اخلاقي فرموده: حسن خلق آن است كه برخوردت را نرم كني، سخنت را پاكيزه گرداني و برادرت را با خوش رويي ديدار نمايي.1  
اهميت خوش اخلاقي:  
دين اسلام همواره پيروان خود را به نرم خويي و ملايمت در گفتار و رفتار فراخوانده و از درشتي و تند خويي بازداشته است.  
مي دانيد چرا؟ چون اين آموزه يكي از مهمترين عوامل قدرت، موفقيت و پيروزي انسان در زندگي است.  
آيا مي دانيد مهمترين عامل موفقيت انبياي الهي به خصوص پيامبر گرامي اسلام(صلی الله علیه و آله) در جذب قلوب انسان ها و گسترش دين چه بوده است؟ اين عامل همانا خوش اخلاقي، گشاده رويي ، كلام نرم و دلنشين و نرم خويي آن حضرات بوده است.  
حسن خلق و خوش رويي در نفوذ سخن انسان در ديگران اثري شگفت دارد.  
به قول شاعر: از محبت خارها گل مي شود- و از محبت سركه ها مل مي شود  
از آن روي خداي مهربان پيامبران و سفيران خود را از ميان انسان هاي عطوف و خوش اخلاق برگزيده تا بهتر و آسان تر در قلب ها نفوذ كنند و آنان را به سوي حق شناسي و حق پرستي دعوت نمايند.  
اين مردان بزرگ به اندازه اي خوش اخلاق و خوش برخورد بودند كه نه تنها هر انسان حقيقت جويي را جذب مي نمودند، بلكه گاهي دشمنان را نيز شرمنده خود مي نمودند و منقلب مي ساختند.  
درباره پيامبر اسلام حضرت محمد(صلی الله علیه و آله) كه مصداق كامل حسن خلق بود، قرآن مي فرمايد: «انك لعلي خلق عظيم؛ به درستي كه تو با اخلاق پسنديده و بزرگ آراسته شده اي.2  
بعد در آيه اي ديگر فرمود به همين دليل هم توانستي در دلها نفوذ كني و آنان را پيرامون خود گرد آوري و در دعوت خويش موفق عمل كني. فبما رحمه من الله لنت لهم و او كنت فظا غليظ القلب لانفضوا من حولك. چون در پرتو رحمت و لطف خدا با آنان مهربان و نرم خو شده اي اطرافت گرد آمدند و اگر خشن و سنگ دل بودي، هر آينه از گردت پراكنده مي شدند.3  
در تاريخ اسلام مي خوانيم: علي(علیه السلام) به فرمان پيامبر گرامي(صلی الله علیه و آله) دو نفر از دشمنان اسلام را كه بر عليه مسلمان ها توطئه مي كردند، دستگير كرد و به نزد آن حضرت آورد. پيامبر(صلی الله علیه و آله) اسلام را به آنان عرضه كرد، ولي نپذيرفتند، بنابراين به جرم توطئه بر عليه اسلام آن دو تن را محكوم به اعدام نمود.  
در اين هنگام جبرائيل نازل شد و عرض كرد: يكي از آنان خوش اخلاق و سخاوتمند است، پس او را عفو نما. پيامبر از كشتن او در گذشت، آن فرد چون دانست كه به خاطر آن دو صفت اخلاقي مورد عفو قرار گرفته است، شهادتين گفت و مسلمان شد.  
پيامبر خدا(صلی الله علیه و آله) در حق ا و فرمود: او از كساني است كه خوش رويي و سخاوتمندي اش او را به سوي بهشت كشانيد.4  
مى‏فرمود: «اكرم اخلاق النبيين و الصديقين البشاشه اذا تراووا و المصافحه اذا تلاقوا» برترين اخلاق پيامبران ورادمردان خوشروئى است، هنگامى كه به هم مى‏رسند و مصافحه و دست ‏دادن به يكديگر است، هنگامى كه با هم ملاقات مى‏كنند.5  
از آن رو هر وقت ‏پيامبر مسلمانى را مى‏ديد فورا با او مصافحه مى‏كرد و بر اين امر بسيار تاكيد مى‏نمود. در روايت است كه‏هرگاه دو مؤمن به هم مى‏رسند و دست مي دهند، گناهان آنها مانند برگ درختان در فصل خزان مى‏ريزد.  
از اخلاق حضرت آن بود كه به هر كس ‍ مى رسيد سلام مى كرد، و ، و با هر كه دست مى داد دست خود را نمى كشيد تا او دست بكشد، و با هر يك از اصحاب ديدار مى كرد با او مصافحه مى نمود و دست او را مى گرفت و انگشت در انگشت او مى كرد و سخت مى فشرد.  
در سيره اخلاقي آن حضرت آمده كه از همه مردم ديرتر خشم مى گرفت و از همه زودتر خشنود مى شد، مهربانترين مردم به آنان و خيرخواه ترين و سودمندترين مردم براى آنان بود.  
چگونه خوش اخلاق شوم؟  
راهكار تحصيل خوش اخلاقى و مبارزه با بداخلاقى و علاج آن عبارت است از:  
1. توجه به ارزش و آثار خوش اخلاقى و آثار نيك آن و همچنين زشتى بداخلاقى و آثار بد آن: براى اين منظور بهترين راه موجود، مطالعه‏ى روايات و آياتى است كه در زمينه حسن خلق و سوء خلق وارد شده است. در اين زمينه فعلا سخن نمي گوييم چون در فصلي مستقل بدان خواهيم پرداخت.  
راه ديگري كه وجود دارد مطالعه در احوال مردمان است. در جامعه افراد خوش اخلاق و بد اخلاق فراوانند. با كمي دقت در احوال ديگران خواهيم ديد كه افراد خوش اخلاق در زندگي و روابط خود موفق تر و شادتر اند، سالم تر زندگي مي كنند، روزي آن ها بيشتر است، دوست داشتني تراند و بيشتر مورد احترام مردم هستند. مردم به آن ها اعتماد و وثوق بيشتري دارند و از لذت و سعادت بيشتري برخوردارند و در مقابل آدم هاي بداخلاق كم روزي، منزوي، غمگين، بيمار و داراي شخصيتي شكننده تر هستند و از زندگي خود جز رنج و زحمت نصيبي ندارند.  
2. پرورش عواطف انساني: يكى از ابعاد مهم وجودى انسان عواطف طبيعى، انسانى و ايمانى او است. دوست داشتن ديگران و ايجاد رابطه عاطفى با ساير انسان ها قابل رشد و تربيت است. انسان هاي مهربان شاخص ترين و دوست داشتني ترين افراد جامعه و يك فاميل هستند.  
قسمت بزرگى از لذت و شادى زندگى از طريق ايجاد ارتباط عاطفى با ديگران تأمين مى‏شود بايد توجه نمود كه اين شادى و لذت از طريق خوش اخلاقى، يعنى ايجاد رابطه‏ى عاطفى مثبت، محبت كردن و دوست داشتن ديگران بدست مى‏آيد و بد اخلاقى كه در واقع همان رابطه‏ى عاطفى منفى است، موجب كدورت و عذاب زندگى خواهد بود و ديگران را از گرداگرد انسان مى‏پراكند. على(علیه السلام) فرمود: بداخلاقى زندگى را سخت مى‏كند و موجب عذاب نفس است.  
3. تمرين و نهادينه سازي: از راه هاى ديگر تحصيل خوش اخلاقى و رفع بداخلاقى تمرين عملى خوش اخلاقى هنگام برخورد با ديگران است. هر كس قادر است با يك تصميم قوى و عزم جزم با رعايت اصل تدريج، به تمرين عملى در اين زمينه بپردازد. اگر كسى تصميم بگيرد حداقل به مدت چهل روز در برخورد خود نسبت به اطرافيان تجديد نظر نمايد و در اين مدت باروئى گشاده، لبى خندان و رابطه‏اى صميمى برخورد نمايد، نرم و زيبا سخن بگويد، قطعا نتايج خوبى خواهد گرفت.  
يكي از مهمترين كار هايي كه در اين زمينه بايد تمرين كرد برخورد شاد است. سلام و احوالپرسى توأم با تبسم، دست دادن و گاهي كه فاصله ها زياد مي شود، معانقه همراه با صميميت و احترام، اولين فن موثر ارتباطى، به منظور تمرين خوش اخلاق بودن و همچنين جلب محبت ديگران است. اولين لحظه ملاقات از اهميت فوق‏العاده‏اى برخوردار است، به نحوى كه موفقيت يا شكست در امر دوست‏يابى به آن بستگى دارد.  
معمولاً افرادى كه ما با آنها ملاقات مى‏كنيم دو دسته‏اند:  
دسته اول، برخوردى شاد و صميمى دارند. اين دسته داراى محبوبيت اجتماعى و دوستان فراوان‏ترى هستند.  
دسته دوم، در برخورد اوليه خشك و بى‏روح مى‏نمايند. كسانى كه لبخندزدن به چهره ديگران بر ايشان دشوار است. افراد اين گروه يا تنها هستند و يا دوستان كمى دارند.  
در فرهنگ دينى ما، نسبت به سلام‏كردن، مصافحه و تبسم، احترام، محبت و ابراز علاقه قلبى سفارش و اهتمام فراوان شده است.  
عدى بن حاتم مى‏گويد: وارد مدينه شدم. پيامبر خدا(صلی الله علیه و آله) مرا شناخت از جاى خود برخاست و دست مرا گرفت و به خانه خود برد... من از فروتنى وى غرق حيرت شدم و از اخلاق پسنديده و ملكات فاضله، و از احترام فوق ‏العاده‏اى كه نسبت به تمام افراد قائل بود دريافتم كه وى فرد عادى، و فرمانرواى معمولى نيست.  
حتّى وقتى كه عميقاً غمگين و ناراحت هستيد، سعي كنيد خود را شاد نشان دهيد و تبسم نماييد. چنان كه امام على (علیه السلام) در توصيف مؤمن مى‏فرمايد: شادى مؤمن در چهره او، واندوه وى در دلش پنهان است. (المؤمن بِشره فى وجهه، و حزنه فى قلبه). 6  
به قول حافظ: با دل خونين لب خندان بياور همچو جام نى گرت زخمى رسد آيى چو چنگ اندر خروش.  
4. شوخ طبعي: يكي ديگر از عوامل خوش اخلاقي، داشتن روحيه شوخي و مزاح است. به عبارت ديگر جدي بودن زياد سبب سرد شدن روابط مي شود، بنابراين گاهي هم شوخي و مزاح لازم است. ولي بايد توجه داشت كه شوخي كردن رفتار بسيار ظريفي است كه اگر مناسب نباشد تأثير معكوس مي دهد. يعني به جاي شاد كردن، سبب ناراحتي فرد مي شود. پس بايد در شوخي ها به شخصيت فرد لطمه وارد نشود و احترام او كاملا حفظ شود و شخصيت و وقار فرد شوخي كننده نيز تضعيف نگردد.  
5. نگرش توحيدي: راه بنيادين تحصيل خوش اخلاقى، نگاه توحيدي و عرفاني به هستي و انسان ها است؛ يعنى توجه به اين معنى كه تمامى انسان ها در حقيقت مظاهر و آفريده هاي حق تعالى هستند و هر گونه برخوردى با آن ها، در واقع برخورد با آفريننده آنان محسوب مى‏شود. احترام و مهربانى با هر انساني، در واقع احترام به پديدآورنده‏ى او به حساب مي آيد و ترش روئى و نا مهربانى با ايشان نيز بي ارتباط با خالق آن ها نيست.  
در يك مثال ساده چگونه است كه احترام و برخورد نيك و بد ما با فرزند كسي كه او را مي شناسيم، به نحوي به پدر او باز مي گردد، ما اگر با فرزند شخصيتي كه او را دوست مي داريم روبرو شويم، او را به خاطر پدرش گرامي مي داريم و يا ممكن است نسبت به فرزند يك شخصت ستمگر و دشمن خدا، روي خوش نشان ندهيم، هرگونه معامله اي با خلق نيز در حقيقت معامله با خالق آنها به حساب مى‏آيد. بايد به اين نكته مهم توجه داشته باشيم كه ما از طريق روابطي كه با خلق خداي تعالي داريم و نوع برخورد شايسته و نا شايست، در حقيقت با خدا معامله مي كنيم و به خدا نزديك يا دور مي شويم.  
تمامي اين انسان ها بندگان خداي هستند و او است كه همه آن ها را آفريده و آفريدگان خود را دوست دارد و هرگز راضى نمي شود كسي با ايشان به ناحق برخوردى نامناسب و ناشايست داشته باشد، از آن روي يكي از راه هاي مهم جلب رضايت خويش را در گشاده‏روئى با خلق و تحصيل رضايت مخلوق و خدمت به آن ها، قرار داده.  
به خاطر همين پيوند عميق ميان خالق و مخلوق است كه در روايات وارد شده است: من لم يشكر المنعم من المخلوقين، لم يشكر الله عزوجل. كسى كه از مخلوق تشكر نمي كند در حقيقت از خالق آنها تشكر نكرده است. اين يك قاعده كلي است و كسى كه نسبت به مخلوقات الهى ترش روئى نمايد، اين نوع برخورد، به نوعي ترش رويي با خداوند محسوب مي شود.  
نگرش توحيدي باعث مي شود كه ما بسياري از كينه هايي كه نسبت به ديگران داريم فراموش كنيم، دشمني ها را كنار بگذاريم، اهل گذشت باشيم و بدي هاي آنان را به دل نگيريم، هرگز با كسي خشونت نورزيم، به خاطر خداوند، درشتي آن ها را تحمل كنيم، با بردباري و مدارا با همگان رفتار نماييم و خوش اخلاق باشيم.  
6. اصلاح شخصيت اخلاقي: دومين راه بنيادين تحصيل خوش اخلاقي، اصلاح شخصيت اخلاقي و ملكات دروني است. اخلاق خوش ظاهري و گشاده رويي از جهتي برآيند و بازتاب شخصيت دروني و فضايل خلقي نهادينه شده در باطن انسان است. كسي كه از ديگران متنفر است و نسبت به آنها كينه دارد، چگونه مي تواند در برخورد اجتماعي خود با آنها، روي خوش، چهره اي خندان و همراه با صميميت داشته باشد. آدم حسود همين طور. چطور مي توانيم توقع داشته باشيد كه يك آدم حسود با محسود خود شاد برخورد نمايد، خود خواهي، خودبيني، تكبر، غرور و خودپسندي، خشم و عصبانيت و پرتوقع بودن، همه عوامل بد اخلاقي هستند. اگر بخواهيم در ظاهر انسان خوش اخلاق و خوش برخوردي باشيم، يكي از راه هاي اساسي آن اين است كه رزايل اخلاقي را از درون خود بپالاييم، تا درون انسان پاك و زلال نباشد، آبي كه از چشمه وجود او مي جوشد، زلال و شفاف نخواهد بود. به قول شاعر از كوزه همان برون تراود كه در او است.

شخصيت انسان تحت تأثير و تعامل ميان عوامل گوناگون شکل مي گيرد. عوامل و مؤلفه هاي تأثيرگذار در تحقق و تشخص شخصيت انسان عبارتند از: دانش، بينش، انگيزش، گرايش، کنش و منش. از اين ميان، مباحث مربوط به منش که شامل صفات اخلاقي مي شود، نقش اساسي را به عهده دارد. به عبارتي شخصيت هر کس حاصل خلقيات و صفاتي است که در روح و نفس او تشخص مي يابد. در مورد صفات خلقي و نحوه تأثيرگذاري آن بر نفس انسان، به دو نکته مهم و قانوني اشاره مي شود.  
1. اينگونه صفات در حقيقت بازتاب عمل و کنش آدمي است، عملکرد نيک باعث تحقق صفات نيک و عملکرد بد موجب تحقق صفات مذموم در نفس انسان خواهد شد و بدون عملکرد نيز صفتي در کار نخواهد بود. با اين بيان نقش عمل و فاعليت به خوبي آشکار مي شود. هر کس که کاري مي کند و عملي را انجام مي دهد، در حقيقت فاعل ساخت خود است. يک روي سکه کاري است که در خارج انجام مي شود و روي ديگر سکه آن است که به روح خود شکل مي دهد و شخصيت خويش را بنا مي نهد. به عبارتي، هر عمل انسان دو گونه بازتاب دارد، بازتابي در خارج که براي همگان قابل مشاهده است و بازتابي در درون انسان که سنگ بناي شخصيت او خواهد شد. ناگفته پيدا است، آنچه در درون آدمي تحقق مي يابد به صورت اوصاف است، همچون عدالت، صداقت، کرامت و مانند آن که حيثيت مادي ندارد.  
2. صرف انجام عمل و بازتاب وصفي آن در نفس (مانند انجام کاري عادلانه و تحقق صفت عدالت در نفس انسان) براي ساخت شخصيت انسان کفايت نمي کند. هنگامي يک صفت کمال آور و شخصيت ساز مي شود که به صورت ملکه راسخه و وصف ثابت، در روح انسان نهادينه شود. تمامي فرايند پيدايش ملکات و رسوخ صفات در نفس آدمي منوط به تکرار و مداومت بر عمل است، عملي که چنين بازتابي از آن توقع مي رود. به کسي که يک روز ورزش مي کند يا وزنه مي زند، ورزشکار يا وزنه بردار اطلاق نمي شود. ورزشکار کسي است که هر روز ورزش مي کند و اين عمل جزئي از برنامه هاي دائمي او است و کسي وزنه بردار است که در اثر تمرين و ممارست و در طول زمان، توانايي برداشتن وزنه هاي سنگين در او ظهور يافته و در اثر مداومت شايسته عنوان وزنه بردار گرديده است. هدف علم اخلاق ساخت شخصيت انساني انسان است، بنابراين اگر به عمل نيک و پيگيري مداوم آن فرمان مي دهد، به اين دليل است که بدون عمل هيچ گونه ساخت و سازي صورت نمي پذيرد و بدون مداومت نيز صفات خلقي رسوخ نمي يابند و در صورت ترک عمل زايل خواهند شد. بايد توجه داشت که ساير مؤلفه هاي مذکور که عبارت بودند از دانش، بينش، گرايش و انگيزش، همگي مقدمه و زمينه هاي پيدايش کنش و در نتيجه تحقق منش و تشخص شخصيت انسان هستند. هدف دين و اخلاق نيز هدايت انسان تا مرحله کنش است، زيرا آدمي با عمل و رفتار است که شاکله روح خويش را به صورت انساني متعالي و معنوي و يا خداي ناکرده به عکس آن به صورت آدمي پست، دنيوي و مادي شکل مي دهد. در پايان به برخي از راهکارهايي که در همين زمينه در کتب اخلاقي و روايي وارد شده، اشاره مي شود:  
1. شبان وادي ايمن گهي رسد به مراد - که چند سال به جان خدمت شعيب کند (حافظ)  
صمت و جوع و سهر و عزلت و ذکر به دوام - ناتمامان جهان را کند اين پنج تمام  
2. ان الذين قالوا ربنا الله ثم استقاموا تتنزل عليهم الملائکه ان لاتخافوا و لا تحزنوا... ؛ آنان که گويند پروردگار ما خداي يکتا است و سپس بر اين گفتار استوار و پا برجا باقي مي مانند، فرشتگان بر آنها فرود آيند و گويند مترسيد و اندوهناک مباشيد...»  
3. ان الانسان خلق هلوعا... الا المصلين. الذين هم علي صلوتهم دائمون ؛ انسان ها حريص و ناشکيبايند ... مگر نمازگزاران. کساني که پيوسته نماز خويش را به جاي آورند».  
4. امام باقر(علیه السلام) مي فرمايد: «محبوبترين اعمال نزد خداي عز وجل آن است که انسان بر آن مداومت نمايد هر چند اندک و ناچيز باشد».  
5. از حضرت علي(علیه السلام) نقل شده است که فرمود: «عمل اندکي که پيوسته باشد بهتر است از بسياري که تو را خسته و وامانده کند.»  
به قول شاعر: «رهرو آن است که آهسته و پيوسته رود» و نيز در روايت ديگري فرمود: فرزندم حسن(علیه السلام) « در زندگي و عبادت ميانه رو باش، بر تو باد به انجام کاري که بتواني آن را ادامه دهي».  
6. در برخي احاديث آمده است که کمترين مدت مداومت بر عمل يک سال است. امام صادق(علیه السلام) در اين زمينه فرمود: «هنگامي که انسان کاري را آغاز مي کند بايد تا يک سال آن را ادامه دهد، سپس اگر خواست به کار ديگري بپردازد. دليل آن درک شب قدر و وصول به تقدير الهي است.»  
پانوشت:  
1- جامع السعادات، ج1، ص324.  
2- قلم، 4.  
3- آل عمران، 159.  
4- بحارالانوار ج 71، ص 389.  
5- مجموعه ورام، ص 29.  
6- نهج البلاغه، حكمت 333.  
7- عيون اخبار الرضا، ج2 ، ص 24.

جهت مطالعه بيشتر:  
1- معراج السعاده، ملا احمد نراقي، مقام سوم، مبحث غضب و حلم  
2- اخلاق در قرآن، آيت الله مکارم شيرازي، ج 3، ص 135 و 377.

<http://akhlagh.porsemani.ir/node/86>