

اسماء الهی و زندگی: چشم انداز قرآنی و روان شناختی در باب عفو

محمدتقی فغالی *

چکیده

اسم جامع رحمان در چینش عالم پس از اسم شریف الله جای دارد و با تجلی و سریان خود، همه اسم های دیگر را رقم می زند. بر این اساس، رحمت و عفو در تاروپود این هستی سیلان دارد. خداوند، هم خود بخشایشگر است و هم آدمیان را به این عمل سفارش می کند. در ادبیات دینی و روان شناختی مباحث قابل توجهی حول عفو (به تعبیر قرآنی) یا بخشش (به تعبیر روان شناختی) شکل گرفته است. در این پژوهش که به روش تحلیلی و توصیفی صورت می گیرد، ابتدا جهان نگری اسمائی و چیدمان عالم و ظهور بروز اسم شریف رحمان در هستی و زندگی آدمیان را بررسی می کنیم. آنگاه چشم اندازهای قرآنی و روان شناسی در این باب را مطالعه می کنیم. مسئله چالش برانگیز در این بین، حدود مرزهای عفو از منظر قرآن و روان شناسی و نیز شباهت ها و تفاوت های این دو دیدگاه در باب بخشش است.

واژگان کلیدی: اسماء الحسنی، اسماء جمال و جلال، رحمان، عفو، بخشش، زنجیره بخشش.

* دانشیار گروه عرفان اسلامی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران.

مقدمه

از منظر عرفانی، جهان در سه عنصر «خدا، اسماء خدا و مظاهر اسماء خدا» خلاصه می‌شود و هیچ چیز دیگری در این عالم وجود ندارد. «ذات خداوند» هیچ تعین و ویژگی خاصی ندارد و به تعبیری، «باطن محض» (حدید، ۳) است؛ از این رو، ادراک آن از سوی حس، وهم، خیال و عقل آدمیان ناممکن است.

اما راه آدمی به معرفت خداوندی مسدود نیست، «اسماء و صفات» الهی، روزنه‌ای به شناخت این ساحت پوشیده از درک آدمیان‌اند. در این چارچوب، خداوند در این جهان متجلی می‌شود و این ظهور و تجلی، یکایک اسماء بیکران او را رقم می‌زند. بر همین مناسبت که جهان تجلی‌گاه اسماء خدا به شمار می‌رود. هر یک از این اسماء به مناسبتی در این جهان ظاهر می‌شوند و در اینجا است که آدمی با اسماء بی‌نهایت الهی همچون ستار، قدیر، حی، رحیم و رحمن روبه‌رو می‌شود. این بیکرانی اسماء الهی نیز ریشه در بی‌کرانگی ذات او دارد: قُلْ لَوْ كَانَ الْبَحْرُ مِدَادًا لِكَلِمَاتِ رَبِّي لَنَفِدَ الْبَحْرُ قَبْلَ أَنْ تَنْفَدَ كَلِمَاتُ رَبِّي (کهف، ۱۰۹).

بر این اساس، «اسم» در مباحث عرفانی جایگاه بسیار مهمی دارد و یکی از ارکان مهم آن، «اسم‌شناسی» است. خداوند در قرآن کریم پدیده‌ها را از طریق اسماء بیان می‌کند. در ادعیه معصومین علیهم‌السلام همچون دعای جوشن کبیر یا دعای سحر نیز اسماء الهی موج می‌زند. این اسماء که از سویی به ذات الهی پیوسته و از سوی دیگر با ما سوی الله مرتبط است، هم در جهان هستی به طور کلی و هم در زندگی آدمیان به طور خاص متجلی‌اند. لیک از آنجا که آدمی «خلیفه الله» است، نقش اسماء در زندگی او بسیار برجسته است: وَ إِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً... وَعَلَّمَ آدَمَ الْأَسْمَاءَ كُلَّهَا (بقره، ۳۰-۳۱). رسالت آدمیان روی زمین این است که مظهری از اسماء حق بشوند و آن کسی که در مسیر ظهور اسمی از اسماء اوست در حال سلوک است؛ سیر و سلوک نیز چیزی جز این نیست. در این تلقی، تقرب به درگاه خداوندی نیز بدین معناست که به تدریج به خدا نزدیک شویم و با اسماء الهی و مظاهر آن اسماء آشنا گردیم. بر این اساس، انسان کامل کسی است که مظهر جمیع اسماء الهی شود؛ نبی خاتم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم نه تنها اکمل آدمیان که اکمل خلائق نیز است، چرا که مظهر تمام‌نمای اسماء حق است.

در علم الاسماء مسائلی جدی مطرح است؛ این که آیا ذات خداوند از نوعی تعین و ویژگی برخوردار است؟ نسبت ذات با اسماء و صفات خداوند چیست؟ تقسیمات اسماء و صفات الهی بر چه مبنایی صورت می‌گیرد؟ اسماء الهی چگونه در عالم هستی ظهور می‌یابد؟ ظهور این اسماء در زندگی آدمیان چگونه است؟ در پژوهش حاضر با توجه اسم شریف رحمان، چشم‌انداز قرآنی و روان‌شناختی در خصوص عفو و بخشش را بررسی می‌کنیم. از جمله مسائل محوری در این مباحث، روش‌های تسهیل فرایند عفو و بخشش از سوی دین و روان‌شناسی است. مسئله

چالش برانگیز در این بین، محدوده‌های عفو و بخشش از این دو منظر است؛ آیا عفو و بخشش یک متخلف به خطای مجدد دعوت می‌کند؟ آیا باید برخی خطاها را غیرقابل عفو دانست؟ دین و روان‌شناسی چگونه در فرایند عفو و بخشش دخیل می‌شود؟ در پایان تلاش می‌شود طی یک مقایسه، شباهت‌ها و تفاوت‌های این دو منظر را بررسی می‌کنیم.

۱) جهان‌نگری اسمائی و چیدمان عالم

«اسم» در متون دینی و عرفانی جایگاهی شاخص و ممتاز دارد. نسبت اسم با «ذات» و «صفت» بحث‌های دامنه‌داری را در کتب لغوی (عسکری ۱۴۱۲، ۳۱۴؛ ابن فارس ۱۴۲۲، ۶، ۱۱۵)، کلامی (حلی ۱۴۱۳، ۶۳)، تفسیری و عرفانی (ابن عربی ۱۴۰۵) به خود اختصاص داده است. گاه می‌توان اسم را در نسبت با ذات و گاهی نیز در سنجش با صفت لحاظ کرد و درباره این همانی و غیریت آنها بحث کرد.

اسم همان ذاتی است که در صفتی خاص جلوه کرده است. در واقع، از ترکیب ذات با صفت، اسم پدید می‌آید. بر این اساس، با کنار هم گذاردن اسماء الهی و مقایسه آنها با همدیگر، در می‌یابیم که همه آنها در ذات شریک‌اند و از این جهت تفاوتی بین آنها وجود ندارد، اما آنچه آنها را از یکدیگر و از ذات ممتاز و متمایز می‌کند، همان صفت خاص است. به دیگر سخن، آنچه اسم قدیر را به عنوان اسمی ممتاز از سایر اسم‌ها می‌سازد، همان صفت قدرت است؛ در غیر این صورت، و با نگاه به ذات، هیچ فرقی بین اسم قدیر، با اسم رحمان، غفور و علیم وجود ندارد. بدین ترتیب، نقش اصلی در این بین، متعلق به صفت است. از یک سو می‌توان اسم و صفت را یگانه دانست و عین هم شمرد؛ چراکه اسماء چیزی غیر از آن صفتی نیست که با ذات اعتبار می‌شود و اسم را پدید می‌آورد و از سوی دیگر هم می‌توان مغایرت آن دو را در نظر داشت؛ چراکه اسم، مجموع ذات و صفت است و با صفت تنها، مغایرت روشن دارد. با این توضیح، ارتباط اسماء نیز با یکدیگر روشن می‌شود؛ آنها از نظر «ذات»، عین یکدیگر و همسان‌اند، اما از جهت صفت خاصی که در هر یک وجود دارد و آن اسم را متمایز از اسمی دیگر کرده است، با یکدیگر متفاوت و مختلف‌اند.

فالله والرب والرحمان والملك حقائق کَلَمَا فی الذات تشرک

(ابن عربی ۱۴۰۵، ۴، ۴۲)

چیدمان عالم بر اساس اسماء الله از ویژگی‌های عرفان اسلامی در میان همه مکاتب فکری، فلسفی، عرفانی دنیا به شمار می‌رود. در این منظومه، اسماء خداوند از ترتیب و چینش خاصی برخوردارند که خاستگاه پیدایش نظام عالم می‌شود. این نظم و ترتیب از جانب وحدت به سوی کثرت در جریان است. به دیگر سخن، امر واحد در قالب کثرات این عالم نمود و تجلی می‌یابد

و این وضعیت، در قالب نوعی سریان قابل وصف است. در این سیر، سلسله‌ای از اسما رقم می‌خورد که نسبت محیط و محاط بین آنها برقرار است. برخی از اسما بر اسما دیگر احاطه دارند (محیط) و برخی دیگر تحت اسما دیگرند (محاط). در واقع، اسما حسناى الهى گستره فراخى دارد که از یک یا چند اسم خاص شروع به گسترده شدن و عمومیت می‌کند و بدین طریق برفراز هراسمى، اسم عام‌تری وجود دارد تا این که منتهی شود به بزرگترین اسما خدای تعالی که به تنهایی تمامی حقایق اسما را شامل است و حقایق مختلف همگی در تحت آن قرار دارد، و آن اسمی است که غالباً آن را «اسم اعظم» می‌نامند (طباطبایی ۱۴۰۲، ۸، ۳۴۲-۳۴۵).

در بلندای هرم اسما که نزدیکترین نقطه به ذات اقدس خداوندی است، اولین و جامع‌ترین اسم خداوند موسوم به اسم جامع الله قرار دارد. این اسم مبارک، از سویی همه اسما دیگر را در خود انباشته دارد و از سوی دیگر با تجلی و سریان خود، همه اسم‌های دیگر را رقم می‌زند. در واقع، اسم جامع الله پس از باز و شکوفاشدن، همه اسما را سامان می‌دهد و از این رو است که همه اسما رنگ و بوی الله می‌دهد و به تعبیری، همه این اسما را می‌توان الله جزئی نام نهاد. گفتنی است واژه الله دو استعمال «ذاتی و وصفی» دارد که اصطلاح نخست اشاره به ذات نایافتنی خداوندی دارد و اصطلاح دوم که در اکثر استعمالات و میراث عرفانی به کار می‌رود، بیانگر اسمی از اسما الهی و جلوه‌ای از جلوه‌های ذات خداوند است. بنابراین اگر گاه گفته می‌شود که انسان می‌تواند مظهر الله یا متحد با الله شود، مراد «الله وصفی» است (قیصری ۱۴۲۴، ۶۱-۸۰).

چینش‌های مختلفی برای اسما الهی ذکر شده است و چندین نظام اسمائی را در آثار عارفان می‌توان جست که هر یک به ترتیبی اسما را در این سلسله طولی جای داده‌اند (جامی ۱۳۷۰، ۳۵-۴۷؛ ابن عربی ۱۴۰۵، ۱، باب ۴). چینش عالم بر اساس نظام رحمانی یکی از این چیدمان‌ها به شمار می‌رود که با محوریت اسم شریف رحمان است.

۲) نظام رحمانی در عالم تکوین

در منظومه رحمانی، اسما در طول یکدیگر مستقرند؛ هراسمی که برفراز است، نسبت به اسم زیرین، «محیط» و هراسمی که در مرتبه فروتر است، نسبت به اسما فرازین، «محاط» است. در این نظام، ابتدا اسم جامع الله و آنگاه اسم رحمان در پی می‌آید. در مرتبه پایین‌تر، اسما جمال و جلال مستقرند. در عرفان نظری، اسما جمال همچون رازق و رحیم خاستگاه ظهور حق و نیز اعطای نعمتی از نعمت‌ها بر خلائق می‌شوند و بنا بر اصطلاح عرفان عملی، جلوه و ظهور آنها مایه انس و سرور می‌گردند. در مقابل، اسما جلال مانند منتقم و عزیز، طبق اصطلاح عرفان نظری، حکایتگر عظمت و کبریای خداوندند یا موجب منع نعمت یا کمالی در خلائق و بنا بر اصطلاح عرفان عملی، تجلی آنها قبض و هیبت را به دنبال می‌آورند.

معمولاً، به اشتباه، این دودسته از اسماء جمال و جلال را در عرض هم می‌پندارند. حقیقت آن است که نسبت این اسماء نیز در این نظام «طولی» است؛ بدین معنا که اسماء جمال در مرتبهٔ فزاین و اسماء جلال ذیل آنها قرار دارند. اولین اسمائی که از اسم رحمان، پس از اسم جامع و شریف «الله» صادر می‌شود، اسماء جمال است و از آنهاست که اسماء جلال صادر می‌شود. در فرازی از دعای عرفه نیز می‌خوانیم: «یا من سَبَقَتْ رَحْمَتُهُ غَضَبَهُ؛ ای کسی که رحمتش بر غضبش پیشی گرفته است» (مجلسی ۱۴۰۳، ۹۵، ۲۳۲). این سبقت، نه از نوع احساسی بلکه سبقتی وجودی و تکوینی است؛ یعنی در هرم هستی ابتدا اسماء جمال است و ذیل آنها، اسماء جلال. اصل در این عالم مهر است، علت آفرینش، جمال است نه جلال. خدا عالم هستی و آدمی را آفرید تا رحمتش نمایان شود نه عذابش. عذاب و جلال در سراسر عالم هستی اصالت ندارد؛ آنچه اصالت دارد، مهر، عطف و رحمت است. مهندسی عالم بر اساس رحمت است نه عذاب. بر این اساس، کم‌توجهی و قهر خدا مهرورزی و بسط رحمت اوست. همچون مادری که فرزندش را تنبیه می‌کند، ظاهر آن تنبیه اما باطن آن رحمت است؛ همان گونه که تنبیه کودک به خاطر مهر و محبت و ممانعت از آسیب رسیدن به اوست، قهر خداوند نیز محفوف به مهر و محبت است.

از نحوهٔ بیان قرآن کریم نیز می‌توان شاهدی به سود این نوع از نظام اسمائی آورد. توضیح آن که واژهٔ الله در آیات قرآن همواره موصوف قرار می‌گیرد، این بدان معناست که این اسم شریف، در برگیرندهٔ همهٔ اسماء و جامع تمامی صفات کمال است. واژهٔ رحمان نیز به همین ترتیب، همواره موصوف است، جز در مواردی که با نام شریف الله قرین گردد و نقش وصفی را برای آن ایفا کند. بدین ترتیب، در این منظومهٔ واژهٔ رحمان به عنوان اسم جامع، پس از اسم شریف الله مستقر است. در قرآن کریم، رحمان به عنوان نام دیگری برای اسم شریف الله، بارها به عنوان «آفریننده» معرفی شده است: خدایی که هم آفرینندهٔ مرگ و حیات، و هم آفرینندهٔ آسمان هاست (ملک، ۳)؛ او آفرینندهٔ انسان و برآورندهٔ آسمان است (رحمن، ۳-۷). به علاوه، آفرینندگی رحمان در قرآن، با «فرمانروایی» او گره خورده و رحمان کسی است که «بزرگوار است آنکه فرمانروایی به دست اوست و او بر هر چیزی تواناست... در آفرینش آن بخشایشگر هیچ‌گونه اختلاف نمی‌بینی.» (ملک، ۱-۳)؛ رحمان همان پادشاه آفریننده‌ای است که پس از خلق آسمان‌ها و زمین در شش روز، بر تخت (عرش) «استوا» یافت (طه، ۴-۵). یگانگی خالق و رب که قرآن همواره بر آن تأکید دارد، اقتضا دارد که فراتر از خالقیت رحمان، بر نقش «ربوبی» او نیز تأکید گردد. امور این جهان به اندازه‌ای به رحمان وابسته است که تنها نگاه‌دارندهٔ پرندگان در حال پرواز در آسمان، رحمان است (ملک، ۱۹)؛ آیات متعددی از قرآن بر بندگی انسان نسبت به رحمان تأکید دارند. در معنای عام خود، هر کس در آسمان‌ها و زمین است، نسبت به رحمان جایگاه بندگی دارد (مریم، ۹۳) و از آن جمله،

فرشتگان بندگان رحمان هستند (زخرف، ۱۹)؛ و در معنای خاص نیز مقصود از بندگان رحمان، انسان های صالح و برگزیده است (مریم، ۶۱). جایگاه «نگاهبانی» رحمان در قرآن نیز قابل توجه است (انبیاء، ۴۲)؛ بارها به عنوان مرجع یاری خواستن و اتکا کردن معرفی شده است (انبیاء، ۱۱۲). در فرازهای قرآن کریم شاهد نوعی مواعده و عهد بین رحمان و انسان ها هستیم؛ موضوع وعده که به قیامت و پاداش اعمال نیک بازمی گردد (یس، ۵۲)؛ و موضوع عهد که گاه به حمایت دنیوی و روزی دادن (مریم، ۷۸) و گاهی به حمایت اخروی و نجات دادن ناظر است (مریم، ۸۷).

مضامین و اوصاف مذکور در آیات فوق و نیز آیات دیگر قرآن کریم (مانند، مریم، ۶۹؛ یس، ۲۴؛ فرقان، ۲۶؛ مریم، ۸۵؛ نبأ، ۳۷-۳۸؛ رحمن، ۱-۲؛ مریم، ۵۸؛ شعراء، ۵)، به یک اندازه قابل اطلاق بر اسم شریف الله و رحمان است و حکایت از ارتباط نزدیک این دو اسم شریف دارد.

۳) عفو و بخشش از منظر قرآن کریم

دین و عفو (به مثابه عملی از سرشفت) عمیقاً درهم تنیده اند. هر سنت بزرگ دینی از ارزش عفو و بخشش و مخاطرات انتقام جویی و عداوت سخن به میان آورده است. ارزش عفو و بخشش به شکلی صریح و عمیق در ادیان ابراهیمی به چشم می خورد. در هر یک از این ادیان با الگوهای برجسته ای مواجه می شویم که دشمنی را با مهربانی و شرارت را با نیکی پاسخ داده اند. این سنت ها قویاً پیروان خود را به پیروی از این الگوها و به کار بستن عفو و بخشش در زندگی ترغیب می کنند. از این رو، اگر در مطالعات پژوهشی می خوانیم افراد مذهبی تر ارزش بیشتری برای عفو و بخشش قائل هستند، نباید تعجب کرد (گورساج و هائو^۱، ۱۹۹۳، ۳۳۳-۳۴۷).

الف) معنا و مصادیق

در قرآن واژگان گوناگونی مانند انفاق (آل عمران، ۱۳۴)، عفو (شوری، ۳۰)، حلم (تغابن، ۱۷)، غفر (نساء، ۹۹) و صفح (نور، ۲۲) با کلمه عفو مرتبط است. در ۳۵ آیه از قرآن کریم واژه عفو آمده که معانی گوناگونی همچون انفاق (بقره، ۲۳۷)، کثرت اموال و اولاد (اعراف، ۹۵) و حد وسط و میانه (بقره، ۲۱۹) برای آنها متصور است. در این بین معنای اصلی عفو که بیشترین کاربرد را در قرآن دارد، «گذشت و چشم پوشی از خطا» است. این معنا هم در مورد عفو خدا نسبت به بندگان و چشم پوشی از عقوبت آنان به کار رفته است: عَفَا اللَّهُ عَنْكَ لِمَ أَذْنَتْ لَهُمْ حَتَّىٰ يَتَّبِعَنَّ لَكَ الَّذِيْنَ صَدَقُوا وَتَعْلَمَ الْكَاذِبِينَ (توبه، ۴۳) و هم در مورد عفو و بخشش انسان ها نسبت به یکدیگر و چشم پوشی از گرفتن انتقام با وجود قدرت بر آن: الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ (آل عمران، ۱۳۴).

با مروری بر فرازهای قرآن کریم به مصادیقی از عفو دست می یابیم و به طور کلی موارد ذیل را

می‌توان از مصادیق بارز آن به شمار آورد:

- فرد تحمل و توان انجام کاری را نداشته باشد (بقره، ۱۸۷)؛
- آنگاه که فرد کاری را انجام بدهد که بد بودن و حرام بودن آن را نمی‌داند (مائده، ۹۵)؛
- عفو هر عمل خطایی که در گذشته انجام شده، به شرط آنکه در آینده تکرار نشود (همان)؛
- بخشودن سیئات و بدی‌ها (شوری، ۲۵)؛
- مشروط بودن عفو خداوند (بقره، ۱۸۷)؛
- بخشودن مستضعفین (نساء، ۹۹)؛
- بخشودن بسیاری از اعمال و گفتار اهل کتاب (مائده، ۱۵).

ب) گونه شناسی

در دین اسلام بر عنصر «عفو و گذشت» به عنوان یکی از فضایل اخلاقی تأکید فراوانی شده است. در قرآن کریم واژه‌های متعددی از جمله انفاق، عفو، حلم، غفر و صفح با کلمه عفو مرتبط هستند. بنا بر ادبیات قرآنی، «عفو» به دو شکل رخ می‌دهد: گاه آدمی سخاوتمندانه از «مال» خود می‌گذرد (انفاق) و از این رهگذر محبوب آسمانیان و زمینیان می‌گردد: السَّخِيُّ مُحَبَّبٌ فِي السَّمَاوَاتِ مُحَبَّبٌ فِي الْأَرْضِ خُلِقَ مِنْ طِينَةٍ عَذْبَةٍ وَ خُلِقَ مَاءٌ عَيْنِيهِ مِنْ مَاءِ الْكَوْثَرِ؛ فرد سخی محبوب است در آسمان‌ها، محبوب است در زمین، از خاک پاک آفریده شد و اشک دو چشمش از آب کوثر خلق شد (کلینی ۱۴۲۹، ۷، ۳۰۰).

و گاهی نیز از حق‌کشی و رفتارهای ظالمانه دیگران گذشت می‌کند (عفو و بخشش): وَيَسْأَلُونَكَ مَاذَا يُنْفِقُونَ قُلِ الْعَفْوُ (بقره، ۲۱۹).

عفو در کاربرد دوم به معنای ترتیب اثر ندادن یا تأخیر در تلافی کردن نیست، بلکه دقیقاً به معنای پاک کردن ذهن خویش از خطا و جفای آن‌هاست. آیه زیر بیانگر همین دریافت از عفو است: فَاصْفَحِ الصَّفْحَ الْجَمِيلَ (حجر، ۸۵).

خداوند در این فراز به رسولش ﷺ توصیه می‌کند که در برابر لجاجت، نادانی‌ها، تعصب‌ها، کارشکنی‌ها و مخالفت‌های سرسختانه مخالفانش، افزون بر عفو و بخشش، روی خوش نشان دهد. نیز در دل‌داری به فرستاده‌اش ﷺ چنین می‌گوید: حال که خلقت عالم به حق است و روزی هست که اینان در آن روز محاسبه و مجازات می‌شوند، پس دیگر به فکر تکذیب و استهزاء آنان فرو مرو و از آنان درگذر، بدون اینکه عتاب یا مناقشه و جدالی بکنی (طباطبایی ۱۴۰۲، ۱۲، ۱۹۰). جالب‌تر اینکه در آیه‌ای دیگر، به رسولش ﷺ سفارش می‌کند اگر بدی‌آنان به صورت آزار و اذیت است، به ایشان احسان کن و منتها درجه طاعت خود را در احسان به ایشان مبدول بدار: ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ السَّيِّئَةِ نَحْنُ أَعْلَمُ بِمَا يَصِفُونَ (مؤمنون، ۹۶).

سفارش به «عفو» در بیانات معصومین علیهم السلام نیز بسیار است. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود: *الْعَافُونَ عَنِ النَّاسِ يَدْخُلُونَ الْجَنَّةَ بِغَيْرِ حِسَابٍ*؛ کسانی که همواره خُلق و طبعشان عفو و گذشت از دیگران است، بدون حساب وارد بهشت خواهند شد (مجلسی ۱۴۰۳، ۶۴، ۲۶۶). نیز حضرت علی علیه السلام فرمود: *أَقْبِلْ عُذْرَ مَنْ اِعْتَذَرَ إِلَيْكَ*؛ اگر کسی از تو عذرخواهی کرد تو نیز عذر او را بپذیر (تمیمی آمدی ۱۴۱۰، ۱۴۲).

ج) آثار و نتایج

عفو و بخشش را می‌توان به مثابه یکی از روش‌های اصلاح رفتاری (نراقی ۱۳۸۶، ۲۱۶) از منظر دینی قلمداد کرد و آثاری را برای آن برشمرد:

یک) **آمرزش گناهان** (نور، ۲۲) از بارزترین آثار عفو و بخشش است. گذشت و نادیده‌گرفتن لغزش‌ها و فرونشاندن خشم در برابر بدی‌ها و خطاهای دیگران، آمرزش خداوند را به دنبال دارد.

دو) **جلب رحمت و محبت خداوند** (تغابن، ۱۴؛ مائده، ۱۳). در این جهان، اصالت از آن رحمت است و کفرها و فسق‌ها و شرورها، عارضی و غیراصیل‌اند و همواره این امور عرضی، به سبب جاذبه رحمت بر طرف می‌گردد. اگر آفرینش بر مدار محبت است، عفو و صفح از خطای دیگران، قلوب آدمیان را زلال و خالص و بستری برای رحمت الهی می‌سازد.

سه) **درآمدن به زمره نیکوکاران** (مائده، ۱۳). به طور کلی در برابر لغزش دیگران دو واکنش «انتقام» و «صبر و عفو» (نحل، ۱۲۶) امکان دارد. به رغم این که مقابله به مثل در برابر خطای دیگران حقی محفوظ است (بقره، ۱۹۴)، احسان و نیکوکاری در مرتبه‌ای بالاتر از آن قرار دارد و هر که مظهر این اسم شود، بی‌تردید در جرگه نیکوکاران درمی‌آید.

چهار) **دستیابی به پاداشی وصف‌ناپذیر** (شوری، ۴۰). اگر عفو و اصلاح بالاتر از مرتبه عدالت جای دارد، پاداشش نیز متناسب با آن و به تعبیر قرآن، خداوند عهده‌دار اجر این عمل خواهد بود.

پنج) **نصرت الهی و پیروزی** (بقره، ۱۰۹). عفو و بخشش در کمال قدرت بیانگر تسلط روحی و تجلی بخشندگی خداوند قادر است *عِنْدَ كَمَالِ الْقُدْرَةِ تَطْهَرُ فَضِيلَةُ الْعَفْوِ* (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ۴۵۵). عفو و بخشش به مثابه یاری خداوند در اجرای احکامش است و هر کس که خدا را یاری رساند، مشمول نصرت الهی می‌گردد (محمد، ۷) و فرجام او پیروزی است.

شش) **اصلاح لغزش‌کاران** (شوری، ۴۰). چشم‌پوشی و گذشت از لغزش‌های دیگران به مثابه فرصتی برای اصلاح و تربیت آنهاست. این روال در واقع همان روش خداوند است که در برخورد با گناهکاران به سرعت آنان را مجازات نمی‌کند.

هفت) **دستیابی به تقوا** (بقره، ۲۳۷). نزدیک بودن بخشش به تقوا از دو جهت قابل تبیین است: کسی که از حق خود می‌گذرد و آن را می‌بخشد، بی‌تردید می‌تواند مطمئن باشد که در این اقدام، به هیچ وجه اشتباه نکرده و حق دیگری را پایمال نکرده است. به علاوه، آن که با گذشت،

از حق خود صرف نظر می‌کند، امید است که نافرمانی و گناه خدا را نکند (طبرسی ۱۳۷۲، ۲، ۵۹۷-۵۹۸).

هشت) الفت بخشی (فصلت، ۳۴؛ آل عمران، ۱۵۹). گذشت مهربانانه و و تألیف قلوب جلوه ای از رحمت خداست. آن که از در انتقام و سخت‌گیری با دیگران در نیاید، قلوب را تسخیر می‌کند و مایه نزدیکی آنها به هم می‌شود.

نه) آرامش (توبه، ۱۲۸؛ تغابن، ۱۴). چشم‌پوشی از لغزش‌های همدیگر، جلوه غفران و رحمت خداست که بر فرد سایه می‌افکند و آرامش خاطر او را رقم می‌زند. به علاوه، در مفهوم صفح پاک کردن ذهن از خطای لغزش کار وجود دارد و این امر بیانگر فراغ خاطر و آرامشی است که فرد در این وضعیت از آن برخوردار می‌شود.

آثار متعدد دیگری نیز همچون رفع مصیبت (شوری، ۳۰)، جلب قلوب افراد به سمت دین (آل عمران، ۱۵۹)، دستیابی به مقامات معنوی (قصص، ۵۲-۵۴؛ فرقان، ۶۳) و... برای عفو می‌توان برشمرد. در مجموع آثار این عمل اخلاقی یا دنیوی اند یا اخروی. آثار دنیوی یا فردی اند، به‌گونه‌ای که تأثیر مستقیمی بر عفوکننده دارند، مانند آرامش روحی، دستیابی به تقوا، رفع مصائب؛ یا اجتماعی هستند و فراگیری آنها افزون‌تر است، مانند اصلاح خطاکار، الفت قلوب، مدد رسانی الهی، جلب قلوب به سمت دین. در سوی دیگر، آثار اخروی این عمل شامل مواردی همچون آمرزش گناهان، اجر و پاداش الهی و تحقق مقامات معنوی است.

۴) روش‌های تسهیل فرایند عفو و بخشش

عفو و بخشش در بافت دینی اهمیتی بیشتر پیدا می‌کند و افزون بر تسهیل آشتی فرد با خویشان و دیگران، زمینه‌ساز آشتی با خدا نیز هست. طبق این دیدگاه، شکاف ترمیم‌ناپذیر بین دو فرد بیش از دو طرف دارد و حتی بیش از یک جامعه گسترده‌تر را فرامی‌گیرد؛ در واقع، این عناد و ناسازگاری به مثابه خطایی در پیشگاه خداوند نیز شمرده می‌شود. بدین ترتیب، عفو و بخشش در بافت دینی نه فقط عملی انسانی که رنگ و بویی الهی دارد. به‌طور کلی دین از یک سوبا بیان ارزش معنوی، اهداف و آثار دنیوی و اخروی عفو و از سوی دیگر با معرفی اسوه‌های بشری، در فرایند عفو سهیم می‌شود.

الف) ارزش‌دهی معنوی به عفو و بخشش

وجوه گوناگونی را می‌توان برای ارزش معنوی عفو و بخشش برشمرد. نخست اینکه با بخشودن دیگران می‌توان از خداوند طلب عفو کرد. در آموزه‌های دینی به پیوند این دو مقوله تصریح شده است. قرآن کریم، با ترغیب و تشویق مؤمنان به گذشت و عفو، آنها را مخاطب قرار می‌دهد که اگر

انتظار عفو الهی در برابر لغزش ها دارید، روابطتان بر پایه عفو و بخشش باشد: **وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ** (نور، ۲۲). در فرازی از بیانات حضرت علی علیه السلام به این حقیقت اشاره شده که بخشندگان و مهربانان، از دیگران گذشت خواهند دید: **أَحْسِنُ يُحْسِنُ إِلَيْكَ أَرْحَمُ تُرْحَمُ** (مجلسی ۱۴۰۳، ۷۱، ۱۰۰).

دوم اینکه، آدمیان به واسطه عفو و بخشش مجال زندگی دینی را می یابند. خداوند خود را به صفت رحمت و درگذرنده از لغزش های خطاکاران معرفی می سازد؛ عفو زمینه ساز تخلق به اخلاق الهی و تقرب به اسماء و صفات او می گردد.

أَنْتَ الَّذِي وَصَفْتَ نَفْسَكَ بِالرَّحْمَةِ ، فَصَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ وَارْحَمْنِي ، وَأَنْتَ الَّذِي سَمَّيْتَ نَفْسَكَ بِالْعَفْوِ فَأَعْفِ عَنِّي؛ تویی آن که وجود مقدست را به رحمت وصف کرده ای، بر محمد و آلش درود فرست و به من رحم کن و تویی آن که خود را خطابخش نامیده ای؛ بنابراین مرا ببخش (صحیفه سجادیه، دعای شانزدهم).

سوم اینکه، فرد از طریق عفو و بخشش می تواند در طلب صمیمیت بیشتر با دیگران و تجلی بخش برادری و محبت باشد. عفو و بخشش، خصلتی ملکوتی و الوهی است که باید در جستجوی آن برآمد. آدمی در این فرایند تلاش می کند تا به احساس برادری معنوی دست یابد. اگر همگان در گرفتن حقوق خویش سخت گیر باشند و از کوچک ترین لغزش چشم پوشی نکنند، زندگی تلخ می شود، روح صمیمیت از جامعه رخت برمی بندد و همکاری و دوستی میان افراد غیرممکن می شود. خداوند در قرآن کریم پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله را به درپیش گرفتن عفو و رحمت دعوت می کند: **خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ** (اعراف، ۱۹۹). رسول اکرم صلی الله علیه و آله آیه شریفه فوق را چنین تفسیر فرمود: **هُوَ أَنْ تَصِلَ مَنْ قَطَعَكَ وَتَعْفُوَ عَمَّنْ ظَلَمَكَ وَتُعْطِيَ مَنْ حَرَمَكَ**؛ با آن که از تو بریده است بپیوندی، از ستمگر درگذری و کسی را که تو را محروم کرده است عطا کنی (وزام ۱۴۱۰، ۱، ۸۹).

و سرانجام اینکه گنه و کانون عفو و بخشش تحقق جامعه ای منسجم است که مردمان آن آرام تر و مهربان تر و حامی یکدیگرند. جلب محبت مردم، افزایش انسجام و روحیه وحدت در جامعه از جمله کارکردهای عفو و بخشش به شمار می رود. طبیعی است که تفاوت طبایع و اندیشه ها در جامعه، اختلافات و تنش هایی را به بار آورد، در این بین اصل کلی برای رهایی از پیامدهای این اختلافات، گذشت و چشم پوشی است. از رهگذر نرم خوئی و نرم دلی است که جامعه ای حمایتگر، صمیمی و به دور از انتقام و کینه جوئی به حیات خود ادامه می دهد. در کلامی از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می خوانیم: **تَعَاَفُوا يُسْقَطِ الضَّغَائِنَ بَيْنَكُمْ**؛ همدیگر را ببخشید تا کینه هایتان از میان برخیزد (پاینده ۱۳۸۲، ۳۸۵).

ب) معرفی اسوه‌های عفو و بخشش

سفارش سنت‌های بزرگ دینی بر تاسی به سبک زندگی شخصیت‌های برجسته دینی می‌تواند بحث در باب الگوگیری را به میان بکشد. قرآن کریم پیامبر اکرم ﷺ را «اسوة حسنه» معرفی می‌کند (احزاب، ۲۱)؛ در مسیحیت، «اقتدا به مسیح» و رسولان برجسته و توصیه می‌شود (قرن‌تیان، ۴: ۱۲-۱۶) و در آیین هندو تصریح می‌شود که «آنچه را شخصیت برجسته انجام می‌دهد، دیگران نیز تلاش کنند همان را انجام دهند. جهانیان می‌توانند از معیارهای این فرد پیروی کنند» (بهاگواد گیتا، ۳: ۲۱).

یادگیری از الگوها مستلزم «توجه» به رفتار الگو، «به خاطر سپاری» امر مشاهده شده، سعی در «بازتولید مشاهدات در رفتار» و سرانجام «انگیزش» کافی برای پیاده‌سازی آن رفتارهاست. پیروان ادیان اغلب در مراسم دعا و عبادت از متون مقدسی استفاده می‌کنند که مستلزم «توجه» به گفتار و رفتار شخصیت‌های معنوی بزرگ است؛ با گذشت زمان و خواندن مکرر این متون، آنها «ملکه ذهن» می‌شوند. سنت‌های دینی بر برپایی مجامع و انجمن‌های همگانی مبتنی بر حمایت از یکدیگر و نیز بر اهمیت ویژگی‌های معنوی مهم از قبیل نیکوکاری و عفو، راست‌گویی و فروتنی، و «بازتولید» آن‌ها در زندگی روزمره تأکید می‌ورزد. سرانجام اینکه، از طریق عبادت کردن با جماعت به طور منظم، حفظ شعائر دینی، عبادت و سپاس‌گزاری، و برجسته کردن مزایایی که از این طریق در این دنیا و نیز پس از مرگ نصیب فرد می‌شود، «انگیزش» برای تداوم بخشیدن به این فرایند تداوم می‌یابد (پلانته و تورسن^۱، ۲۰۰۷، ۴۰-۴۲).

متون دینی حکایت‌گر روایت‌هایی از شخصیت‌های برجسته است که توانسته‌اند از وضعیت رنج‌آلود خود فراتر بروند و با دیگران به مهربانی و دلسوزی مواجه شوند. قرآن کریم، «پیامبر ﷺ، پرهیزکاران، مؤمنان و بندگان خدا» را به عنوان الگویی برای سرمشق گرفتن در عفو معرفی می‌کند:

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ (احزاب، ۲۱).

وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ (شوری، ۳۷).

به طور مشخص، خانواده‌ای که گرفتار آشوب و پریشانی است، می‌تواند یوسف ع را سرمشق خود قرار بدهد؛ او به رغم رفتار حسودانه و حاکی از انزجار برادران و قصد فروش او به عنوان برده از آنها درگذشت: قَالَ لَا تَثْرِيبَ عَلَيْكُمُ الْيَوْمَ يَغْفِرُ اللَّهُ لَكُمْ وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ (یوسف، ۹۲).

با مددگیری از اسوه‌های معنوی، آموزه‌های دینی را در فرایند عفو دخیل سازند (پارگامنت ۱۹۹۷، ۴۷۹-۴۸۰):

یک) آموزه‌های دین مشوق «مدارا» با لغزش کاران است و می‌تواند در ابراز خشم و ناراحتی نسبت به فرد خطاکار مددکار باشد. مدارا بی‌تردید از لوازم دین داری به شمار می‌رود. راز کامیابی پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در مسئولیت خطیرش، به مدارا، گشاده‌رویی، خوش اخلاقی و نیز عدم استفاده از سخت‌گیری و خشونت بازمی‌گردد: **فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَأَنْفَضُوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ** (آل عمران، ۱۵۹).

دو) دین در تصمیم‌گیری بر عفو و بخشش نیز یاری می‌رساند. ره‌ساختن نگرش منفی را می‌توان در چارچوب ایمان جای داد. در واقع، وقتی عفو را به منزله مقوله‌ای ایمانی قلمداد کنیم، در بافت معنوی امید، اعتماد و نیک‌خواهی قرار می‌گیرد.

سه) دین به اصلاح فرد خطاکار کمک می‌کند. نگاه دلسوزانه به لغزش‌های دیگران نیز در ادبیات دینی به آسانی قابل یافت است. آخرین بیانات عیسی مسیح شاید بهترین مثال برای این مدعا باشد: پدر! اینها را بیامرز، زیرا نمی‌دانند چه می‌کنند (لوقا، ۲۳: ۳۴). مسیح اعمال مأموران اعدام خویش را نه از سر خبثت که از روی نادانی و ممکن‌الخطابودن بشر می‌دانست. بر همین اساس است که می‌گفت: از میان شما، هرآن‌کس که بی‌گناه است، نخستین سنگ را بر این زن زناکار بزند (یوحنا، ۸: ۷).

۵) محدوده‌های عفو و بخشش

دست کشیدن از خشم و عصبانیتی که کاملاً به حق است، ممکن است عملی قدیس مآبانه به نظر رسد. آیا به‌راستی عفو و بخشش یک گزینه و امکان واقعی است یا آرمانی دست‌نیافتنی؟ آیا عفو و بخشش موجب ارتکاب بیشتر اعمال ناشایست نخواهد شد؟ آیا متخلف را به خطای مجدد دعوت نمی‌کند؟ آیا نباید برخی خطاها را غیرقابل عفو دانست؟ آثار عفو بر فرد خطاکار چیست؟ آیا این کار موجب خودآزمایی و رشد او می‌شود، چنان‌که مدافعین عفو مدعی آن‌اند یا طبق دیدگاه منتقدین، فرد را به انجام این تخلف تشویق می‌کند؟ این پرسش‌ها حکایت از چالشی جدی در این عرصه دارد و هسته محوری آنها به این مسئله بازمی‌گردد که «تا چه اندازه باید افراد را بخشید؟» یا به تعبیری دیگر، مرزهای عفو و بخشش تا کجاست؟

بنا بر برخی از چشم‌اندازهای دینی (فیلیپس^۱ ۱۹۸۶، ۱۵-۱۷)، عفو به‌عنوان یک ارزش مطلق، عملی از سرمهربانی و غم‌خواری است که باید فارغ از هر شرایطی نسبت به همگان مبذول داشت. در مقابل، پاره‌ای از دیدگاه‌ها (مکالخ و وردینگتون^۲ ۱۹۹۴) عفو را مشروط به تحقق شرایط می‌دانند؛ از این منظر، عفو در برخی مواقع، نه تنها مناسب نیست که ناشایست و نابخردانه است؛

1. Phillips

2. McCullough & Worthington

برای مثال، هنگامی که وجود خطر همچنان احساس می شود؛ زمانی که خطا کار واقعاً پشیمان نشده باشد؛ آنگاه که تخلف، بیش از حد سنگین باشد. بنابراین، عفو در زمان نامناسب، موقعیت نابجا و از سوی شخص ناشایست آسیب فردی و اجتماعی بیشتری به بار می آورد. با مروری بر فرازهای قرآنی در باب این موضوع به دو مقوله کلی «ترجیح عفو» و «ممنوعیت عفو» می توان رسید:

یک) بنا بر نگرش قرآنی، هنگامی که پای «مسائل شخصی» و «مصالح اجتماعی» در میان باشد، اولویت با گزینه عفو است. در برخی از امور با اینکه کاملاً شخصی است، آموزه های دینی به عفو و گذشت سفارش می کنند:

وَجَزَاءُ سَيِّئَةٍ سَيِّئَةٌ مِّثْلُهَا فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ (شوری، ۴۰).

وَإِنْ عَاقَبْتُمْ فَعَاقِبُوا بِمِثْلِ مَا عُوقِبْتُمْ بِهِ وَلَئِنْ صَبَرْتُمْ لَهُوَ خَيْرٌ لِلصَّابِرِينَ (نحل، ۱۲۶).

گاه مصلحت های اجتماعی همچون حفظ انسجام جامعه، پیشگیری از گسترده شدن دامنه مشکلات یا تبدیل مخالفان به دوستان خود، تصمیم به عفو را به عنوان یک گزینه مطرح می کند. سیره عملی پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله گواهی روشن بر این مدعا است:

در روز فتح مکه سعد بن عباده چنین رجز می خواند. امروز روز کشتار و جنگ و انتقام است، امروز روز شکسته شدن حرمت هاست. پیامبر صلی الله علیه و آله با اطلاع از این امر و در واکنش، فرمود: امروز روز رحمت و مهربانی است. اسلام گناهان گذشته را می پوشاند. بروید که همه تان آزادید. به درستی که خداوند مرا برای تبلیغ فرستاده است و نه برای عیب جویی و سرزنش مردمان (ابن کثیر ۱۴۱۰، ۳، ۵۷).

دو) اما در این چارچوب، عفو همواره سودمند نیست و پیامدهای ناخوشایندی به بار می آورد. گاه عفو یک فرد یا یک مجموعه موجب تضييع حق از عموم مردم می شود و بی تردید جایی برای عفو باقی نمی ماند (مکارم ۱۳۷۴، ۴، ۲۵۴). گاه نیز این اقدام، فرد خطا کار را در انجام اعمال ناهنجار جسورتر می کند و چه بسا موجب استمرار لغزش های خطا کار و گسترش دامنه اشتباهات او و مایه تباهی شود (فضل الله ۱۴۱۹، ۱۹۴)؛ کلام حضرت علی علیه السلام در همین راستاست: الْعَفْوُ يُفْسِدُ مِنَ اللَّيْمِ بِقَدْرِ إِصْلَاحِهِ مِنَ الْكَرِيمِ؛ عفو و گذشت به همان اندازه که در اصلاح شخص ارجمند مؤثر است، شخص فرومایه را تباه می کند (مجلسی ۱۴۰۳، ۷۴، ۴۱۹).

و بالاخره در برخی از مواقع، چشم پوشی از خطا و اصرار بر عفو، مایه ترویج آن در سطح جامعه می شود. سازوکار قصاص در جامعه اسلامی ناظر به مواردی از این دست و برای تأمین امنیت شهروندان است (قطب ۱۴۱۲، ۱، ۱۶۵). در واقع گوهر قصاص، زندگی بخشی است و به تعبیر قرآن، در ذات آن زندگی وجود دارد: وَلَكُمْ فِي الْقِصَاصِ حَيَاةٌ يَا أُولِي الْأَلْبَابِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ (بقره، ۱۷۹).

باید توجه داشت که تأکید بی چون و چرا بر عفو گاه به سهل انگاری در مورد معیارهای عدالت می انجامد. دیدگاهی که موافق با عفو مطلق است، فراموش می کند زمانی که معیارهای اخلاقی جامعه زیر پا گذاشته می شود، جامعه چگونه باید با اقدامات غیر اخلاقی رویارو شود. در واقع، با تجویز عفو در این مواقع، شخص خطا کار را در مقابل قوانین و اصول اخلاقی جامعه مسئول نمی داند (هارتز، ۲۰۰۵، ۹۹).

۶) عفو و بخشش از منظر روان شناسی

از اصطلاح عفو در ادبیات روان شناسی با واژه بخشش «forgiveness» یاد می شود. فرد در این فرایند تلاش می کند تا کینه، شکوه و خصومت های پیشین را کنار بگذارد و از این رهگذر به دنبال تحول است. در واقع، توصیه به عفو و بخشش برای ایجاد تحول در نوعی از زندگی شکل می گیرد که رنج و بی عدالتی محور آن است. عمل به این سفارش، با امید به اینکه خاطرات عذاب آور التیام می یابند و فرد دیگر به لحاظ عاطفی در بند اعمال گذشته نیست، امکان آرامش ذهن را تسهیل می کند. از این گذشته، امکان صلح و آشتی با دیگران نیز میسر می شود. در واقع، کنار آمدن با زخم ها و جراحاتی که از ناحیه دیگران به ما می رسد، دریچه ای را به سوی آینده ای با روابط رضایت بخش تر می گشاید و در مجموع می توان گفت فرد در این فرایند در آرزوی آرامش فردی و اجتماعی جدیدی است.

الف) مفهوم شناسی

بخشش، نوعی شفقت ورزی به دیگران یا خویشتن است. در یک تلقی عام، این اصطلاح به معنای جایگزین کردن هیجان های منفی با مثبت در آثار روان شناختی معمولاً بخشش را چنین تعریف می کنند: موهبت به شخصی که در حق ما مرتکب ظلم شده است. این وضعیت هنگامی آغاز می شود که افراد خود را تحت عمل ظالمانه دیگران می یابند و معمولاً این واکنش ها را به دنبال دارد: (۱) احساسات منفی مانند عصبانیت، (۲) تحول در شناخت مانند از دست دادن عزت و احترام، و (۳) رفتار تغییر یافته مانند کناره گیری یا پرخاشگری.

اما عفو و بخشش به مثابه فضیلتی اخلاقی صرفاً تلاش برای فراموشی لغزش یا نادیده گرفتن آن نیست؛ فرد با این اقدام، از حق خسارت یا انتقام آگاه است؛ اما از آن چشم پوشی می کند و در عوض واکنشی مهربانانه نسبت به مقصر دارد و در برخی از سطوح نیز باب روابط بهتری را با فرد لغزش کار باز می گذارد (نلسون، ۲۰۰۹، ۵۵۶).

عفو و بخشش به دو شکل قابل تحقق است: «انتخابی» مستلزم رفتاری از سربزرگ منشی با شخص خطا کار است؛ به صورتی است که گویی خطایی رخ نداده است. اما در «احساسی» فرد می کوشد از میزان احساسات منفی خود که ناشی از رفتار خطا بار است، بکاهد. البته گاه نیز این

احساسات منفی چنان عمیق و پیچیده‌اند که به عدم بخشش منتهی می‌شود (وردینگتون و شرر^۱، ۲۰۰۴، ۳۸۵-۴۰۵).

براین اساس، بخشش و عفو پدیده‌ای پیچیده به شمار می‌رود که چند مسئله را پیش می‌کشد: فرد بخشنده کیست و چه کسی قابل بخشودن است. عناصر مؤثر عفو و بخشش چیستند؟ دیگر اینکه چه نسبتی بین بخشش و عدم بخشش برقرار است؟ آیا نگاهمان به این مقوله باید به صورت صفرو صدی باشد یا می‌توان نگاهی پیوستاری به این امر داشت؟

ب) عناصر مؤثر بخشش و عفو

در جریان بخشش، فرد در تلاش است تا تحولی در عواطف، نگرش‌ها و اعمال خود ایجاد کند، اما باید پذیرفت که به راحتی نمی‌توان از لغزش خطاکار درگذشت. برای تحقق این تحول، به مسیر کاملاً متفاوتی نیازمندیم. برخی از نظریه پردازان، دست به کار شناسایی تعدادی از «عناصر مؤثر عفو» شده‌اند که این تغییر نگرش بنیادین را در جهت‌گیری آدمی به وجود می‌آورد.

نخست اینکه باید پذیرفت عفو بدون تجربه حالاتی همچون خشم، جریحه دار شدن، ترس یا عصبانیت امکان پذیر نیست. به بیان دیگر، وقتی آسیبی نبینیم، عفو هم وجود نخواهد داشت؛ بنابراین انکار، کوچک شمردن یا نادیده گرفتن خطا با عنصر اصلی عفوناسازگار است. دوم اینکه نگرش منفی به ظلم و بی‌عدالتی تداوم بخش رنج است. در واقع استمرار نگرش منفی برای صیانت از خویش و دستیابی به آرامش، هزینه‌هایی بیش از مخاطرات رهاکردن این نگرش دارد.

سوم اینکه باید توجه داشت عفو برای «اصلاح» فرد خطاکار است؛ بنابراین برچسب‌هایی مانند «شرور» و «بد» که همواره خطاکار را از باقی جامعه جدا می‌سازد، جای خود را به تعبیر دلسوزانه‌تری همچون «جریحه دار شده» و «ناخوش احوال» می‌دهد و به میزان بیشتری انتظار احتمال تحول و التیام او می‌رود (مکالخ ۱۹۹۵، ۶۰-۶۲). اگر خود افراد ضرر و زیان‌هایی را به یاد بیاورند که به دیگران رسانده و خود نیز نیازمند عفو دیگران‌اند، در این صورت شکاف بین آنها و خطاکار کمتر می‌شود. افراد با این اقدام، عملی حاکی از همدلی را انجام می‌دهند که ثمره آن پیوند بیشتر و عمیق‌تر با دیگران و در کل، با جامعه فراگیرتر انسانی است.

سرانجام اینکه، عفو متضمن کوشش و اقدام است. برای ایجاد تحول در تفکر، احساس و ارتباط باید دست به تلاش زد (رای ۱۹۹۶). گرچه آب رفته به جوی بازمی‌گردد، نحوه واکنش به گذشته را می‌توان تغییر داد. بدین ترتیب، اعتراض و انزوای اجتماعی نتیجه قطعی رویدادهای ناخوشایند نیست. حتی اگر عمیقاً احساس عفو در آدمی وجود نداشته باشد، امکان تظاهر به آن وجود دارد؛ با تغییر رفتار، امکان تحول در احساسات هم وجود دارد.

ج) رویکردهای عمده به بخشش و عفو

در آثار روان‌شناختی سه رویکرد اصلی به بخشش و عفو قابل شناسایی است:

یک) رویکرد هم‌دلانه

بخشش و عفو در این نگاه به مثابه عملی هم‌دلانه قلمداد می‌شود و مستلزم پذیرش لطمات روحی و رها ساختن احساساتی همچون خودبینی و عصبانیت است (ماژتو و همکاران ۲۰۰۵). همدلی متضمن واکنش عاطفی به شخص خطاکار و منطبق با بهزیستی اوست. احساس مثبت همدلی به آدمی در غلبه بر ترس یا دیگر احساسات منفی کمک می‌کند. سودمندی دیگر همدلی به افزایش رفتار نوع‌دوستانه و امکان سازگاری و صلح بازمی‌گردد. در این بین، برخی امور به تسهیل همدلی کمک می‌کنند: برای مثال، آدمی با نگاه به لغزش‌های خود در موقعیت‌های گذشته یا پوزش صمیمانه فرد خاطی می‌تواند از عدم بخشش بکاهد (وردینگتون، اوکانرو و همکاران ۲۰۰۵، ۱۶۸-۱۹۲).

دو) رویکرد سازگاری

در این مدل، سازگاری در مقایسه با همدلی و تحول عاطفی، هدف اصلی و خوشایندتری برای بخشش و عفو به شمار می‌رود. بخشش و عفو فعالیت‌های حامی اجتماع و مرتبط با بهزیستی قلمداد می‌شود و بر این اساس، در انسجام و یکپارچگی مناسبات عمیقاً دخیل است. در کوتاه‌مدت، بخشش به تغییر انگیزه‌ها، به ویژه کاهش انتقام‌جویی و بدین ترتیب افزایش امکان روابط هماهنگ (سازگاری) مربوط می‌شود. عوامل خلقی مانند عصبانیت یا سازگاری و موقعیتی همچون پیشینه رابطه میان دو نفر و ماهیت لغزش می‌تواند بر کیفیت این عمل تأثیر بگذارد. در این بین همدلی نیز سهم عمده‌ای دارد؛ این وضعیت فرد را برای گذشت نسبت به لغزش‌کار و ترغیب او به بخشش و عفو آماده می‌کند (وردینگتون و همکاران ۱۹۹۷، ۴۴۸-۴۸۷).

سه) رویکرد شناختی - رفتاری

در این رویکرد، بخشش و عفو به عنوان انتخاب عقلانی فردی و نیز به مثابه فضیلت، مهارت یا راهبرد مقابله‌ای قلمداد می‌شود. مفروض این است که فرد نسبت به ظلم یا آزار واقعی احساس عصبانیت می‌کند و رفع این عصبانیت با بخشش و عفو می‌تواند به شخص در قبال مشکلاتی نظیر افسردگی کمک کند؛ بنابراین در این رویکرد، بیش از همدلی یا سازگاری، تمرکز بر میان برداشتن عصبانیت است. در واقع فرایند بخشش طی چهار مرحله پیش می‌رود: اول، بررسی صدمه یا لطمه وارد شده؛ دوم، تصمیم‌گیری برای بخشش؛ سوم، لطف کردن به فرد لغزش‌کار

و چهارم، عمق بخشی به تجربه بخشش. با دلسوزی به مجرم از طریق تکنیک‌هایی همچون موهبت‌ورزی و همدلی، جایگاه انسانی او را بیشتر ارج می‌نهمیم. در این فرایند تحول‌آفرین، نگرانی درباره خویشتن جای خود را به عشق‌ورزی بی‌غرضانه (همراه با تمرکز بر دیگران و ارج نهادن آنها و انسانیت) می‌دهد و کیفیت آن رابطه را متحول می‌سازد (اینرایت^۱ ۲۰۰۱).

الگوهای فوق درباره بخشش و عفو به چند شکل نقادی شده‌اند. به گفته مفسران، این الگوها مفروض می‌گیرند که بخشش فرایندی واحد و یکسان است (مکالسخ و وردینگتون ۱۹۹۹، ۱۱۴۱-۱۱۶۴). به همین جهت، میزان اثربخشی درمان‌هایی که مبتنی بر این الگوها هستند نیز ناچیز و معمولی است. برای مثال نقد مشخصی که به مدل اینرایت وارد می‌شود، ابتنای آن بر بخشش یک جانبه به عنوان موهبتی بی‌قید و شرط و مطلق است. الگوهای یادشده بدین احتمال توجهی نمی‌کنند که ممکن است بخشش در برخی شرایط مانند سوءاستفاده از قدرت یا آزار و اذیت زنان مطلوب نباشد. عدم بخشش در این مواقع می‌تواند به مراقبت بیشتر از افراد و نیز برانگیختن مساعی برای مطرح کردن مشکلات اجتماعی مدد برساند. البته نمی‌توان انکار کرد که عدم بخشش می‌تواند در شرایطی مانند میل افراطی به سرزنش یا نادیده گرفتن این واقعیت که آدمیزاد جایز الخطاست، نامناسب باشد.

به هر تقدیر، تفسیرهای درمانی از بخشش بیش از آن که بر قدرت تحول بخش آن تأکید داشته باشند، صرفاً به دنبال این‌اند که افراد پس از این عمل، به احساس بهتری دست یابند. وجود کاستی‌هایی از این دست موجب شده است که برخی روان‌شناسان از مشارکت الهی‌دانان در پژوهش‌های مربوط به بخشش استقبال کنند و اظهار دارند که دیدگاه الهی‌دانان به تدارک تصویری گسترده‌تر از مسائل این حوزه مدد می‌رساند (واتز و همکاران^۲ ۲۰۰۶، ۲۷۷-۲۸۹).

د) زنجیره بخشش و عفو

به نظر می‌رسد که جدال و چالش مستمر بر سر عفو یا عدم عفو ناشی از تفکر «صفر و صد» است. عفو نمی‌تواند در قالب گزاره همه یا هیچ گنجانده؛ بنابراین، بهتر است با اتخاذ رویکردی واقع‌گرایانه، آن را در یک زنجیره و پیوستار لحاظ کرد. هنگامی که با خطا و لغزش یک فرد یا گروه مواجه می‌گردیم و وجودمان سرشار از احساسات منفی، خشم و گاه تنفر می‌شود، تنها گزینه‌های پیش‌اروی ما «عفو و عدم عفو» نیست. در واقع می‌توان زنجیره‌ای را در نظر گرفت که در یک سوی زنجیره «عفو کامل» و در سوی دیگر آن «عدم عفو» قرار دارد که در این بین (دو سرطیف) امکان بروز واکنش‌های مختلفی بر حسب شرایط وجود دارد. در یک سوی زنجیره (عفو کامل)، فرد هنگامی که با لغزش دیگران روبه‌رو می‌شود یا خطای آنها را به یاد می‌آورد، تلاش می‌کند هیجان‌های

1. Enright

2. Watts, Dutton & Gulliford

مثبت ناشی از محبت مانند همدلی، شفقت، همدردی و عطفوت را جایگزین هیجان‌های منفی ناشی از عدم عفو کند و بدین وسیله، از احساسات منفی دربارهٔ یک لغزش رها شود. اما در آن سوی زنجیره (عدم عفو)، به جای رهاساختن احساسات منفی، به خشم و تنفر در وجود خود میدان می‌دهد و تصور انتقام از دیگری را می‌پرورد. اما همهٔ راه‌ها به این دو گزینه ختم نمی‌شود. نقاط دیگری را در بین این دو سویهٔ طیف می‌توان در نظر گرفت. از سوی نقطهٔ «عدم عفو» بر روی زنجیره که فاصله بگیریم، این وضعیت‌های امکانی را می‌توان تحقق بخشید:

یک) هنگام مواجهه با خطا و به خاطر آوردن آن، به رغم احساس ناراحتی و ابراز خشم، تمایلی به انتقام وجود نداشته باشد. در این نقطه از زنجیره، فرد نمی‌تواند از غلیان خشم و ابراز آن جلوگیری کند؛ اما این به معنای عدم کنترل خود نیست. چه بسا خصومت و انتقام بتوانند شیوه‌ای برای کاهش آلام او و احساس کارآمدی و کنترل باشند، اما در این فرایند، فرد متوقف می‌شود و رفتارهای انتقام‌جویانه و تنبیهی را بروز نمی‌دهد.

دو) فرد بی‌آنکه خشم غیرقابل‌کنترلی را از خود بروز دهد، خطای صورت‌گرفته را نمی‌پذیرد و لب به اعتراض و شکوه می‌گشاید که چرا این لغزش نسبت به من صورت گرفته است! چرا این اتفاق، نه برای دیگر و برای من رخ داد؟

سه) شخص بدون ابراز خشم شدید و اعتراض و نیز پذیرش درونی خطای سرزده از دیگران، می‌کوشد احساسات و هیجان‌های منفی خود را به سمت مثبتی هدایت کند. برای نمونه، می‌تواند به افراد دیگری که قربانی چنین لغزش‌هایی شده‌اند یاری برساند؛ یعنی به آنها آگاهی بدهد یا با ایشان هم‌فکری کند. به علاوه می‌تواند دست به اقدامات پیشگیرانه‌ای بزند که از وقوع مجدد این خطاها جلوگیری می‌کند.

چهار) فرد با یادگیری مهارت کنترل خشم می‌تواند آثار بد ناشی از خاطرات آن موقعیت ناخوشایند را به کمترین میزان برساند و گاه خنثی کند.

پنج) شخص می‌تواند حس همدلی را در خود پروراند و طرف مقابل را درک کند، اما در عین حال به طور کامل او را نبخشد. در واقع تلاش او این است که سرازعت ارتکاب خطا درآورد و هم‌زمان از ابراز خشم کنترلی خود نیز صرف‌نظر نکند. به بیان دیگر، فرد می‌کوشد از احساسات منفی رها شود، اما ملزم به ایجاد احساسات مثبت نسبت به فرد لغزش‌کار نیست. این وضعیت موسوم به «شفقت بدون عفو» (لمب^۱، ۲۰۰۲، ۱۶۲)، در واقع کوششی است برای جمع‌کردن بین احساس خشم و شفقت!

هرچه از نقطهٔ «عدم عفو» به سمت «عفو» پیش برویم، از احساسات منفی کاسته و بر بار هیجان‌های مثبت افزوده می‌شود. این احساسات مثبت در نقطهٔ عفو کامل به اوج خود می‌رسد.

این دسته از افراد، در این موقعیت، پیش از آن که درباره راه رفتن کسی قضاوت کنند، حتماً اول خود را جای او قرار می‌دهند و به تعبیری، با کفش‌هایش مسیری را می‌پیمایند. طبیعی است وقتی که طرف مقابل را مقصر بیندازید، دیگر علاقه‌ای برای همکاری با او ندارید و سعی در یافتن راه‌حلی مورد توافق طرفین نخواهید داشت. در مقابل، تحقق همدلی و درک طرف مقابل روابط میان فردی مثبت و طولانی مدت را می‌تواند رقم بزند.

بدین ترتیب فرد هنگام تجربه خطاها و لغزش‌های دیگران، بی آنکه خود را در حصار دو گزینه عفو و عدم عفو بداند، می‌تواند ارزیابی کند که در چه نقطه‌ای از مراحل زنجیره فوق‌الذکر قرار دارد. آنگاه می‌توان تصمیم گرفت که به کدام سوی زنجیره باید گام برداشت. نکته مهم این است که همواره باید پیچیدگی پدیده عفو و ابهام‌ها و تعارضات حول آن را در نظر داشت. شاید هیچ پاسخ از پیش مشخصی برای این موقعیت وجود نداشته باشد. با این که اصل کلی در روابط انسانی را می‌توان بر مدار عفو و گذشت گذارد، نمی‌توان رهنمود مشخصی را در مورد این که کدام رویکرد در چه موقعیتی مناسب‌تر است، ارائه داد. شاید مناسب‌ترین تعبیر این باشد که همه چیز بستگی به شرایط و موقعیت دارد؛ گاه باید افراد را بخشید، گاه بر حسب شرایط و مصالح باید از بخشیدن امتناع کرد و گاهی نیز نه به طور کامل بلکه تا حدودی از لغزش‌های دیگری چشم‌پوشی کرد.

۷) آثار و نتایج

بخشش و عفو می‌تواند با چند نوع بیماری بدنی مانند سرطان و بیماری قلبی مرتبط باشد. یافته‌های پژوهشگران در باب خیانت نشان می‌دهد که تمایل بیشتر افراد به بخشش، نه تنها با فشار خون پایین‌تر، بلکه با وضعیت قلبی-عروقی بهتری ملازم است (لاولر^۱، ۲۰۰۳، ۳۷۳-۳۹۳). در سوی دیگر، کینه‌ها موجب برانگیختگی روانی می‌شوند و آنها نیز واکنش‌های فیزیولوژیکی به دنبال دارند. هورمون‌هایی که هنگام کینه‌جویی در بدن ترشح می‌شوند، دقیقاً مشابه هورمون‌های استرس‌اند. آزادسازی بی‌رویه این هورمون‌ها می‌تواند به سیستم ایمنی بدن لطمه بزند و آن را ضعیف کند (کاسیوپو و همکاران^۲، ۱۹۹۸، ۶۶۴-۶۷۳). در مقابل، هنگام همدلی با فرد خطاکار، بار آلوستاتیک او شروع به کاهش می‌کند و از برانگیختگی سیستم عصبی سمپاتیک اش کاسته می‌شود. بدین ترتیب، افراد بخشنده، فشار خون پایین‌تر، سیستم ایمنی قوی‌تر، سلامت جسمی بهتری را تجربه می‌کنند و سرعت بهبودی بدن آن‌ها بیشتر است. بنابراین می‌توان گفت که بخشش مزیت‌های بلندمدتی برای سلامت فرد به ارمغان می‌آورد. اگر هم بخشش هیچ پیامدی برای فرد متخلف نداشته باشد (که بی‌تردید مزایایی دارد)، مطمئناً می‌تواند تغییرات چشمگیری را در سلامت فرد آسیب‌دیده پدید آورد.

1. Lawler

2. Cacioppo, Berntson, Malarkey, Kiecolt-Glaser, Sheridan, Pochlmann, et al

بخشش سازوکار مناسبی برای حفظ روابط است. بدین ترتیب، افرادی که از نظریه‌ی جانی باثبات‌ترند، تمایل بیشتری به بخشش دارند و خشم و نفرت کمتری دارند (نتو ۲۰۰۷، ۲۳۱۳-۲۳۲۳). بین بخشش دیگران و توافق‌پذیری رابطه مثبت و بین بخشش دیگران و ضعف انرژی روانی رابطه منفی وجود دارد. همبستگی بین بخشش دیگران و برون‌گرایی عمدتاً مثبت است (مولت^۱ ۲۰۰۵، ۱۵۹). درون‌گرایی ویژگی بازدارنده‌ای برای بخشش به شمار می‌رود (راس و همکاران^۲ ۲۰۰۴، ۲۰۷). بخشش را به مثابه راهبرد مقابله انطباقی نیز می‌توان قلمداد کرد که با بهزیستی روانی رابطه دارد و در مقابل، عدم بخشش با فشار روانی و آسیب‌شناسی روانی رابطه‌ای مثبت نشان می‌دهد (بری و وردینگتون، ۲۰۰۱، ۴۴۷). براین اساس، شکست در بخشش دیگران با نمره‌های بالاتر اضطراب و افسردگی مرتبط است (تامپسن و همکاران ۲۰۰۵، ۳۱۶).

جمع‌بندی: مقایسه عفو از منظر قرآن کریم و روان‌شناسی

الف) شباهت‌ها

بنا بر هر دو دیدگاه، سلامت روان و آرامش را می‌توان یکی از نتایج عفو قلمداد کرد. با اینکه اصطلاح بهداشت روانی مشخصاً در فرازهای دینی مطرح نشده است، از منظر قرآنی، بخشش به کاهش خشم به عنوان مقدمه عفو، به افزایش صلح، به کاهش سختی و به افزایش تشکر فرد خطاکار می‌انجامد و مجموع این وضعیت‌های روانی در واقع همان بهداشت روانی مطرح در علم روان‌شناسی است.

به‌رغم برخی از چشم‌اندازهای دینی که بخشش را فارغ از هر شرایطی نسبت به همگان تجویز می‌کنند. چشم‌انداز قرآنی و روان‌شناسی بخشش را به طور مطلق توصیه نمی‌کنند. در فرازهای قرآنی با دو مقوله کلی «ترجیح عفو» و «ممنوعیت عفو» مواجه می‌شویم و هر یک از این موارد بسته به شرایط خاصی است که فرد، گروه و جامعه با آن رویارو می‌شود. در روان‌شناسی نیز بخشش در قالب گزاره همه یا هیچ نمی‌گنجد. به دیگر سخن، تنها گزینه‌های پیش‌روی آدمی «عفو و عدم عفو» نیست. می‌توان زنجیره‌ای را در نظر گرفت که در یک سوی آن «عفو کامل» و در سوی دیگرش «عدم عفو» قرار دارد؛ آنگاه برحسب شرایط می‌توان تصمیم گرفت که به کدام سوی زنجیره باید گام برداشت.

از جمله آثار بسیار مهم عفو، ترویج دوستی و صلح در جامعه و فراهم آوردن امکان زیست مسالمت‌آمیز در اجتماع است. بررسی ادبیات دینی و روان‌شناختی حاکی از اهمیت این مسئله است. هر دو منظر بخشش را مانع از بروز کینه‌ورزی و حس انتقام‌جویی میان اعضای جامعه و زمینه‌ساز محبت و صمیمیت می‌دانند. این بدان معناست که در هر دو چشم‌انداز، بخشش و گذشت از جمله بنیادهای اساسی جامعه انسانی به شمار می‌رود، به گونه‌ای که بدون این عنصر

1. Mullet

2. Ross, Kendall, Matters, Wrobel & Rye

روح صمیمیت از جامعه رخت برمی‌بندد و همدلی و همیاری میان افراد به سختی امکان‌پذیر می‌شود.

یادگیری از الگوها نیز از جمله مشترکات دو چشم‌انداز درباب بخشش است. چهار فرایند روان‌شناختی «توجه، به‌خاطر سپاری، بازتولید مشاهدات و انگیزش» درباب یادگیری بر هر دو دیدگاه قابل انطباق است. طبق هر دو چشم‌انداز، سرمشق یا الگونقش قابل توجهی برای به‌راه‌انداختن رفتار و جهت‌بخشی به آن ایفا می‌کند؛ می‌توان افراد را سوق داد تا به شیوه‌ای نوع‌دوستانه رفتار کنند، کاری را داوطلبانه انجام دهند، برآورده ساختن نیازهایشان را به تأخیر بیندازند یا درصدد تأمین آنها برآیند، گذشت کنند، عاطفه نشان دهند، رفتاری توأم با تنبیه داشته باشند، راجع به موضوعات خاصی صحبت کنند، کنجکاو یا منفعل باشند، تفکرات نو داشته باشند و در مجموع به سبک زندگی همان الگویا سرمشق زیست کنند.

سفارش‌گاه مستقیم یا غیرمستقیم هر دو دیدگاه به قاعده زرین طلایی در اخلاق قابل شناسایی است. طبق این قاعده فرد باید با دیگران به گونه‌ای رفتار کند که آرزو دارد دیگران با او رفتار کنند. مواقعی که آدمی در تنگنای بخشش و عدم بخشش قرار می‌گیرد می‌تواند ضرر و زیان‌هایی را به یاد بیاورد که به دیگران رسانده و خود نیز نیازمند و خواهان بخشش بوده است. آدمی با پایبندی به این قاعده، با خودخواهی خویش مقابله می‌کند و آرمان‌هایی همچون انصاف و در نظر داشتن دیگران را به شیوه‌ای ملموس عملی می‌سازد.

ب) تفاوت‌ها

با توجه به این که قرآن کریم آدمیان را افزون بر جسم دارای ساحت روح می‌داند و نیز قائل به حیات دیگری پس از زندگی این جهانی است، طبعاً دامنه تأثیرگذاری بخشش از این منظر فراگیرتر از چشم‌انداز روان‌شناسی است. بر همین اساس است که بخشش از منظر قرآن، افزون بر آثار دنیوی همچون مدد الهی و آرامش، در حیات اخروی موجب جلب رحمت الهی و استحقاق دریافت پاداشی وصف ناشدنی می‌شود. طبیعی است روان‌شناسی، به ویژه روان‌شناسی تجربی، بر حسب هستی‌شناسی و انسان‌شناسی خاصش، ناظر به حیات اخروی نیست و عملاً آثاری را برای این قلمرو نمی‌تواند برشمرد.

دو چشم‌انداز در ایجاد انگیزه برای بخشش نیز متفاوت‌اند. سفارش به بخشش در روان‌شناسی از این روست که این عامل، موجب رضایت بیشتر می‌شود. در واقع، هدف روان‌شناسی کسب بهزیستی روان و لذت بیشتر از زندگی است و هدفی غایی را ورای این امر برای آدمیان ترسیم نمی‌کند. در مقابل، چشم‌انداز قرآنی، اهدافی بالاتر از هدف‌های دنیوی را مطرح می‌کند و اساساً نوع ارزش‌دهی در این چارچوب بسیار متفاوت از ارزش‌گذاری روان‌شناسی به بخشش است. در

نگرش قرآنی، پایبندی به بخشش، در کنار التزام به سایر آموزه‌های دینی، عرصه جدیدی از حیات را برای آدمی رقم می‌زند. کانون این زندگی ساری و جاری بودن یاد و نام خدا در تمام زوایای زندگی است. جلوه‌گری این حضور در برهه‌های دشوار بسیار نمایان و قابل توجه است. در واقع، ایمان مؤمنان با ایجاد پایداری در قبال رویدادهای تلخ، حلم در تعامل با دیگران و خویشتن‌داری در رویارویی با نامالیمات پرده‌ای از زندگی دین‌دارانه را به نمایش می‌گذارد.

از منظری عام، بخشش در روان‌شناسی برای فرونشاندن هیجان‌های منفی در روابط انسانی و اصلاح مناسبات آنهاست. در واقع، تمرکز روان‌شناسی به طور کلان، معطوف به دو حوزه میان فردی (بخشش دیگران) و درون فردی (بخشش خود) است. در حوزه نخست تلاش می‌شود مدل‌ها و تکنیک‌هایی برای اصلاح روابط افراد عرضه گردد تا از این رهگذر، بهداشت روانی و سلامت جسمانی افراد رقم بخورد و در نهایت جامعه‌ای منسجم شکل بگیرد. در حوزه دوم نیز به فرد کمک می‌شود تا هنگام اشتباه یا خطا، افکار و عواطف منفی نسبت به خود را کاهش بدهد و هیجان‌های مثبت را جایگزین آنها سازد. اما در نگرش دینی، ضلع دیگری به این دو ضلع افزوده می‌شود. فرد افزون بر این که بخشش را عملی انسانی و اخلاقی قلمداد می‌کند و تلاشش بر اصلاح درون و تنظیم مناسباتش با آدمیان است، می‌کوشد تا رابطه خود با خالقش را اصلاح و از این رهگذر، رحمت دنیوی و اخروی خداوند را جلب کند.

منابع

* به جز قرآن کریم و عهد جدید

۱. ابن عربی، محیی‌الدین محمد بن علی. ۱۴۰۵ق. الفتوحات المکیه. بیروت: دار صادر.
۲. ابن کثیر، اسماعیل بن عمر. ۱۴۱۰ق. سیره النبویه. تحقیق مصطفی عبد الواحد. بیروت: دار الفکر.
۳. پارگامنت، کنت آی. روان‌شناسی دین و مقابله با نامالیمات زندگی: نظریه. پژوهش. کاربست. ترجمه و یادداشت محمدتقی فعالی و امیرقربانی. ۱۳۹۹. قم: تیماس.
۴. پاینده، ابوالقاسم. ۱۳۸۲. نهج الفصاحه. تهران: دنیای دانش.
۵. تمیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد. ۱۴۱۰ق. غرر الحکم و درر الکلم. قم: دارالکتب الإسلامی.
۶. حلّی، حسن بن یوسف. ۱۴۱۳ق. کشف الفوائد فی شرح القواعد العقائد.
۷. رازی، فخرالدین. بی تا. لوامع البینات فی شرح أسماء الله تعالی والصفات الکلیات. مکابة الازهریه.
۸. رازی، فخرالدین. بی تا. التفسیر الکبیر. بیروت: دار احیاء التراث العربی.
۹. زکریا، احمد بن فارس. ۱۴۲۲ق. مقاییس اللغة. بیروت: دار الاحیاء التراث العربی.
۱۰. طباطبایی، سید محمد حسین. ۱۴۰۲ق. المیزان فی تفسیر القرآن. بیروت.
۱۱. طبرسی، فضل بن حسن. ۱۳۷۲ش. مجمع البیان فی تفسیر القرآن. تهران: ناصر خسرو.
۱۲. تمیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد. ۱۴۱۰ق. غرر الحکم و درر الکلم. قم: دار الکتب الإسلامی.
۱۳. عسکری، ابوهلال. ۱۴۱۲ق. معجم الفروق اللغویه. جماعه المدرسین. موسسه النشر الإسلامیه. قم.

۱۴. علی بن الحسین. ۱۳۷۶ ش. صحیفه سجادیه. قم: نشر الهادی.
۱۵. فضل الله. سید محمد حسین. ۱۴۱۹ ق. من وحی القرآن. بیروت: دار الملائک للطباعة و النشر.
۱۶. فیض کاشانی. ۱۴۱۵ ق. تفسیر الصافی. تهران: انتشارات الصدر.
۱۷. قطب، سید ابراهیم حسین. ۱۴۱۲ ق. فی ظلال القرآن. بیروت، قاهره: دار الشروق.
۱۸. القیصری، داود. ۱۴۲۴ ق. شرح فصوص الحکم. تحقیق. حسن حسن زاده آملی. قم: بوستان کتاب.
۱۹. کلینی، محمد بن یعقوب. ۱۴۲۹ ق. کافی. قم: دار الحدیث.
۲۰. گری هارتز. معنویت و سلامت روان. ترجمه امیر کامگار و عیسی جعفری. ۱۳۸۷. تهران: نشر روان.
۲۱. مجلسی، محمد باقر. ۱۴۰۳ ق. بحار الانوار. بیروت: دار احیاء التراث العربی.
۲۲. مکارم شیرازی. ناصر و دیگران. ۱۳۷۵. تفسیر نمونه. تهران: دارالکتب الاسلامیه.
۲۳. نراقی، احمد. ۱۳۸۶. معراج السعاده. قم: انتشارات هجرت.
۲۴. نلسون. جیمز. روان‌شناسی. دین و معنویت. ترجمه مسعود آذربایجان‌ی و امیر قربانی. ۱۳۹۵. تهران: سمت.
۲۵. همدانی. درودآبادی سید حسن. بی تا. شرح الاسما الحسنی. قم: انتشارات بیدار.
۲۶. وزام ابن ابی فراس، مسعود بن عیسی. ۱۴۱۰ ق. مجموعه وزام. قم: مکتبه فقیه.

27. Berry, J. W., & Worthington, E. L. Jr. (2001). Forgiveness, relationship quality, stress while imagining relationship events, and physical and mental health. *Journal of Counseling Psychology*, 48, 447-455.
28. Cacioppo, J. T., Berntson, G. G., Malarkey, W. B., Kiecolt-Glaser, J. K., Sheridan, J. F., Poehlmann, K. M., et al. (1998). Autonomic, neuroendocrine, and immune responses to psychological stress: The reactivity hypothesis. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 840, 664-673
29. Enright, R. (2001). *Forgiveness is a choice: A step-by-step process for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: American Psychological Association.
30. Gorsuch, R. L., & Hao, J. Y. (1993). Forgiveness: An exploratory factor analysis and its relationship to religious variables. *Review of Religious Research*, 34, 333-347.
31. Lamb, S. (2002). Women, abuse, and forgiveness: A special case. In S. Lamb & J. G. Murphy (Eds.), *Before forgiving: Cautionary views of forgiveness in psychotherapy* (pp. 155-171). Oxford University Press.
32. Lawler, K. A., Younger, J. W., Piferi, R. L., Billington, E., Jobe, R., Edmondson, K., et al. (2003). A change of heart: Cardiovascular correlates of forgiveness in response to interpersonal conflict. *Journal of Behavioral Medicine*, 26, 373-393.
33. McCullough, M. E., & Worthington, E. L., Jr. (1994). Encouraging clients to

- forgive people who have hurt them: Review, critique, and research prospectus. *Journal of Psychology and Theology*, 22, 3-20.
34. McCullough, M. E., & Worthington, E. L., Jr. (1995). Promoting forgiveness: A comparison of two brief psychoeducational group interventions with a waiting list control. *Counseling and Values*, 40, 55-68.
35. McCullough, M. E., & Worthington, E. L., Jr. (1999). Religion and the forgiving personality. *Journal of Personality*, 67, 1141-1164.
۳۶. Mullet, E., Neto, F., & Rivière. (2005). Personality and Its Effects on Resentment, Revenge, Forgiveness, and Self-Forgiveness. In E. L. Worthington, Jr (Eds.), *Handbook of forgiveness* (pp. 159-181). New York: Brunner-Routledge.
37. Neto, F. Forgiveness, personality and gratitude. *Journal of Personality and Individual Differences*, 43(8), 23132323-. (2007).
38. Phillips, A. (1986). Forgiveness reconsidered. *Christian Jewish Relations*, 19, 14-21.
39. Plante, Thomas G. and Carl E. Thoresen (2007). Spirit, science, and health: How the spiritual mind fuels physical wellness, Praeger.
40. Ross, S. R., Kendall, A. C., Matters, K. G., Wrobel, T. A., & Rye, M. S. A personological examination of self-and other-forgiveness in the five-factor model. *Journal of Personality Assessment*, 82, 207-214. (2004).
41. Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., (2005). Dispositional forgiveness of self, other, and situations. *Journal of Personality*, 73, 316-360.
42. Watts, F., Dutton, K., & Gulliford, L. (2006). Human spiritual qualities: Integrating psychology and religion. *Mental Health, Religion & Culture*, 9, 277-289.
43. Worthington, E. L., Jr., & Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses. *Psychology and Health*, 19, 385405-.
44. Worthington, E. L., Jr., Kurusu, T. A., McCullough, M. E., & Sandage, S. J. (1996). Empirical research on religion and psychotherapeutic processes and outcomes: A 10-year review and research prospectus. *Psychological Bulletin*, 119, 448487-.
45. Worthington, E. L., Jr., O'Connor, L. E., Berry, J. W., Sharp, C., Murray, R., & Yi, E. (2005). Compassion and forgiveness: Implications for psychotherapy. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (pp. 168192-). New York: Routledge.