

## جایگاه و آثار عفو و بخشش در استحکام خانواده با تأکید بر آیات و روایات

آسیه موجاویمانا<sup>۱</sup>، هاجر ذبیحی<sup>۲</sup>

### چکیده

پژوهش حاضر جایگاه و آثار عفو و بخشش در استحکام خانواده در عصر کنونی را با تأکید بر آیات و روایات بررسی می‌کند. از نگاه دین اسلام، عفو و بخشش از مهمترین فضایل اخلاقی در قوام و استحکام خانواده است. برای رشد و تقویت روابط خانواده در سایه سلامت روانی و بستر بهبود وضعیت مناسب برای اعضای خانواده، نسل‌های سالم و تربیت فرزند، خانواده نیاز به آرامش دارد. یکی از عوامل مهم و کلیدی اساسی برای رسیدن به آرامش، عفو و بخشش است. عفو و بخشش، شرط پایداری و استحکام خانواده و تربیت مطلوب فرزندان است. اعمال قوانین خشک و غیرمنعطف و چارچوب‌های قانونی بدون توجه به حاکمیت اخلاق و عدم توجه به جنبه احساسی اعضای خانواده زندگی را فاقد صفا و صمیمیت کرده و خانواده را از نشاط و پویایی تهی می‌سازد. در چنین فضایی ناسازگاری و کشمکش بین اعضا آرامشی را که خانواده باید برای زوجین و فرزندان ایجاد کند، نخواهد داشت و اضطراب و اختلالات روانی توسعه می‌یابد. از این رو، بررسی فواید و تأثیر این فضیلت اخلاقی به رشد و تقویت روابط خانوادگی سالم کمک شایانی خواهد کرد. تحقیق حاضر با روش توصیفی-تحلیلی، آثار تربیتی عفو و بخشش در استحکام خانواده را تبیین می‌کند. یافته‌های تحقیق بیانگر آن است که عفو و بخشش در خانواده با ایجاد امنیت روانی و آرامش در خانواده، حفظ حرمت و عزت نفس اعضای خانواده، ایجاد همدلی و سازگاری، دوری از فردگرایی و پرورش ارزش‌های اخلاقی در استحکام خانواده نقش بسزایی دارد.

**واژگان کلیدی:** عفو، بخشش، استحکام خانواده، فرزند.

۱. دانش پژوه کارشناسی معارف اسلامی و علوم تربیتی از کشور رواندا، مجتمع آموزش عالی بنت‌الهدی، جامعه‌المصطفی العالمیه، قم، ایران.

Email: ibrahimassia98@gmail.com

۲. مربی گروه علوم تربیتی، مجتمع آموزش عالی بنت‌الهدی، جامعه‌المصطفی العالمیه، قم، ایران.

Email: zabihhajjar@gmail.com

ORCID ID: 000 00023594025X

## ۱. مقدمه

عفو و بخشش از مهمترین فضایل اخلاقی در روابط اجتماعی است. (زارع پور، شفیعی، ۱۳۹۹، ص ۱۴۲) این صفت اخلاقی برگرفته از صفات خداوند متعال است همان گونه که غفار و ستار از اسمای حق تعالی است. امام علی علیه السلام خداوند را این گونه می خواند: «يَا مَنْ أَظْهَرَ الْجَمِيلَ وَ سَتَرَ الْقَبِيحَ؛ ای آشکارکننده خوبی ها و پوشاننده بدی ها». در آیات قرآن به طور مکرر سخن از عفو، غفران و بخشش خداوند آمده است: «قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ؛ بگو ای بندگانم که زیاده بر خویشتن ستم روا داشته اید از رحمت الهی نومید مباشید؛ زیرا خداوند همه گناهان را می بخشد که او آمرزگار مهربان است» (زمر: ۵۳). در روایات متعدد به عفو و بخشش امر شده است و آن مایه عزت و سربلندی است (کلینی، ۱۳۸۵، ۱۶۷/۳). یکی از نشانه های انسان کریم، عفو و گذشت است. امروزه که عوامل تنش زا در روابط میان فردی و اجتماعی گسترش یافته لزوم نهادینه شدن فرهنگ بخشش در جوامع انسانی بیشتر احساس می شود.

خانواده، نهاد اجتماعی محلی است که اساس شکوفایی و یا فروپاشی روابط میان فردی در آن رقم می خورد و حفظ سلامت و استحکام و پویایی آن جایگاه رفیعی دارد. یکی از فضایل اخلاقی که باید در اعضای خانواده رشد و پرورش یابد رفتار ارزشی عفو است. خداوند در قرآن می فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنِّ مِنْ أَرْوَاجِكُمْ وَأَوْلَادِكُمْ عَدُوٌّ لَّكُمْ فَاحْذَرُوهُمْ وَإِن تَعَفَّوْا وَتَضَفَّحُوا وَتَغَفَّرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ؛ ای کسانی که ایمان آورده اید درحقیقت برخی از همسران شما و فرزندان شما دشمن شمایند از آنان برحذر باشید و اگر ببخشایید و درگذرید و بیامزید به راستی خدا آمرزنده مهربان است» (تغابن: ۱۴). در مورد شأن نزول آیه، امام باقر علیه السلام می فرماید: «هنگامی که مسلمانان مکه بنای هجرت را گذاشتند برخی همسران و فرزندان مانع آنها شده و با سوگند می گفتند: تورا به خدا هجرت نکن و عده ای می پذیرفتند و می ماندند» (قرشی، ۱۳۷۴، ۱۹۵/۱۱). در هیچ جای قرآن کلمات عفو، صفح و مغفرت پشت سر هم نیامده است جز در مورد

زندگی خانوادگی با همسر و فرزند؛ یعنی حتی در موردی که هم‌فکری نیست و باید از آنها برحذر بود باز هم عفو و صفح و مغفرت را باید مراعات کرد (قرائتی، ۱۳۸۳).

بررسی آثار تربیتی عفو و بخشش در استحکام خانواده از ضرورت‌های پژوهش حاضر است. هدف از تحقیق حاضر، بررسی تأثیر تربیتی عفو و بخشش بر استحکام خانواده است. در مورد بحث آثار تربیتی عفو و بخشش در استحکام خانواده از دیدگاه اسلام و سایر مکاتب الهی و روان‌شناسی پژوهش‌های فراوانی صورت گرفته است که برخی از آنها عبارتند از:

- آثار فردی و اجتماعی مدارا در خانواده از دیدگاه قرآن و حدیث از توحیدی نژادی (۱۳۹۸).  
در این مقاله، آثار فردی و اجتماعی مدارا در استحکام خانواده با استفاده از آیات و احادیث بررسی می‌شود و به این نتیجه می‌رسد که مدارا در خانواده کلید اساسی رشد و تحکیم خانواده است. اشاره چندانی به آثار تربیتی عفو و بخشش در تحکیم خانواده ندارد، بلکه تربیت و هدایت خانواده از نظر آثار اجتماعی مطرح می‌شود؛

- نقش عذرخواهی و بخشش در پایگاه زندگی اجتماعی از رحیمی، سلیمانی (۱۳۹۵). در این مقاله، آثار فردی و اجتماعی عفو و بخشش با توجه به احادیث مطرح می‌شود و این نتیجه حاصل می‌شود که در زندگی اجتماعی، عذرخواهی و قبول عذر و بخشش پایدار است؛ زیرا اگر همه مردم در گرفتن حقوق خود جدی باشند و از کوچک‌ترین لغزش دیگران چشم‌پوشند زندگی بسیار تلخ خواهد شد و روح صفا و صمیمیت به کلی رخت بر خواهد بست؛

- بخشش از دیدگاه روان‌شناسی و قرآن کریم از ایمانی‌فر، فاطمی و امینی (۱۳۹۱). در این مقاله بخشش از دو دیدگاه روان‌شناسی و اسلام بررسی می‌شود، اما به بحث عفو و بخشش در قالب روش تربیتی در استحکام خانواده اشاره نشده است، بلکه به صورت کلی اشاره شده است. نتیجه تحقیق نشان می‌دهد که عفو یعنی، نگرفتن انتقام در برابر خطای دیگران در حالی که شخص قادر است و حق انتقام گرفتن را دارد. روان‌شناسی بیشترین تأکید را بر تأثیر بخشش در فرد بخشنده دارد، اما قرآن در بررسی عفو، بیشترین تأکید را بر تأثیر اخروی و نتایج اجتماعی بخشش مبذول داشته است.

در این مقاله‌ها به آثار عفو و بخشش در استحکام خانواده اشاره نشده است، بلکه بیشتر به آثار فردی و اجتماعی عفو و بخشش با استفاده از آیات و احادیث و به صورت کلی اشاره شده است. عفو و بخشش اصل زندگی است و رضایت از زندگی باید همراه با آن باشد. در عصر کنونی که فردیت و خودمحوری در عرصه خانواده رخنه کرده است عفو و بخشش، شرط پایداری زندگی خانواده و روابط صمیمانه بوده و اهمیت بسزایی دارد؛ زیرا اگر خانواده در گرفتن حقوق خود دقیق و جدی باشد و از کوچک‌ترین لغزش دیگران چشم‌نپوشند زندگی بسیار تلخ خواهد شد و روح صفا و صمیمیت بین اعضای خانواده به‌طور کلی از بین می‌رود. (رحیمی و سلیمانی، ۱۳۹۵، ص ۱۰۰)

بدیهی است عفو و بخشش و نیز خطاپوشی از ویژگی‌های نیکویی است که اگر مرد و زن در کانون خانواده با پایبندی به آن رفتار کنند علاوه بر رضایت الهی، هم آرامش روانی آنها حفظ شده و هم به استحکام خانواده کمک کرده و باعث افزایش سطح رضایت از زندگی در عرصه خانواده می‌شود. بدون شک فرزندان چنین خانواده‌هایی مزین به این صفت شایسته تربیت شده و سلامت روانی و اجتماعی مطلوب خواهند داشت. پژوهش حاضر با پارادایم تفسیرگرایی و به شکل کیفی، از نظر منابع اطلاعاتی، کتابخانه‌ای و از نظر هدف جزو تحقیقات بنیادی-کاربردی است که باروش توصیفی-تحلیلی، آیات و روایات و برخی منابع روان‌شناختی و مقالات علمی را بررسی می‌کند. هدف از تحقیق حاضر بررسی تأثیر عفو و بخشش در استحکام خانواده است.

## ۲. مفهوم‌شناسی

### ۱-۲. بخشش

بخشش در لغت به معنای داد و دهش و عطا کردن است. معادل لاتین بخشش در انگلیسی (forgiveness) است. (دیکشنری لاگمن، ۲۰۰۹) بخشش در اصطلاح به معنای فرایندی است که در آن یک آسیب‌دیده (مادی یا روانی) آگاهانه احساس و رفتار دیگری جز آزرده‌گی، دلخوری و کینه‌توزی در برابر گناهکار از خود نشان می‌دهد و تلاش می‌کند که آن آسیب‌دیدگی را فراموش کند. رهاکردن احساسات منفی مانند انتقام‌جویی، تلافی جرم صورت‌گرفته با پرداخت غرامت یا

تنبیه مجرم می‌تواند جزو دلایل این امر باشد (خدایاری و همکاران، ۱۳۸۱، ص ۴۰). بخشش یعنی، رهاکردن کینه یا عصبانیت. بخشش به معنای آشتی نیست. نباید به همان رابطه برگردد یا رفتار بد مجرم را ببیند. بخشش برای سلامت روان قربانیان بسیار مهم است. به جای اینکه آنها را در بی‌عدالتی یا ضربه روحی تحریک کند باعث ارتقای افراد می‌شود. نشان داده شده است که بخشش، خلق و خو را بهبود می‌بخشد، اعتماد به نفس ایجاد می‌کند و خشم، عصبانیت، استرس، اضطراب و افسردگی را کم می‌کند (غباری، ۱۳۸۸، ص ۹).

در روان‌شناسی برای بخشش تعاریف متعددی ارائه شده است، اما تعریف انزایت و همکاران اهمیت بسیاری دارد. آنها بخشش را فرایند گذشتن از خطای دیگران می‌دانند که یا به دلیل انگیزه آرامش درونی یا بهبود روابط با خاطی و یا برای انجام رفتاری ارزشی صورت می‌گیرد و رهایی از احساس منفی نسبت به فرد خطاکار، غلبه بر نرجش حاصل از بدی و پرهیز از عصبانیت، دوری، جدایی و انتقام نسبت به فرد خطاکار از پیامدهای آن است. بخشش موهبت به شخصی است که در حق دیگری مرتکب ظلم شده است. این وضعیت هنگامی آغاز می‌شود که افراد خود را زیر عمل ظالمانه دیگران می‌یابند که در نهایت به این واکنش‌ها می‌انجامد: احساسات منفی مانند عصبانیت؛ تحول در شناخت مانند از دست دادن عزت و احترام؛ رفتار تغییر یافته مانند کناره‌گیری یا پرخاشگری. این تغییرات منفی موجب بروز اختلالاتی در روابط و سازگاری اجتماعی می‌شود.

بسیاری از افراد در این موقعیت‌ها با پافشاری و تاوان عمل یا انتقام نسبت به بی‌عدالتی واکنش نشان می‌دهند. در حالت بخشش، فرد از حق خسارت یا انتقام آگاه است، اما از آن حق چشم‌پوشی می‌کند، واکنش با ترحم مهربانی را نسبت به مقصر برمی‌گزیند و باب روابط بهتر را بازمی‌گذارد. فضیلت بخشش مانند به فراموشی سپردن یا نادیده گرفتن نیست. (اینزایت، ۱۹۹۸) مطالعه بخشش و مطالعه همه چیز مانند بخشش ابتدا باید تعریف شود. بحث‌های زیادی در مورد چگونگی تعریف بخشش در قالب یک فرآیند وجود دارد. برای درک کامل کلمه بخشش باید ابتدا کلمه خطا درک شود. هر فردی وقتی اشتباه می‌کند در ذهن خود برعکس آن چیزی که

انتظار دارد، عمل می‌کند. آنها افکار منفی مانند «این اشتباه، زندگی من را خراب کرد» دارند. آنها احساساتی مانند خشم یا رفتاری مانند انتقام را در فرد خاطی ایجاد می‌کنند که نوعی تخلف است و پاسخ‌های خود (شناختی، عاطفی یا رفتاری) را در مورد مجرم نشان می‌دهند. اکنون پاسخ یک فرد به افکار، احساسات یا رفتاری که در پاسخ دارد، مربوط می‌شود (ایمانی فر و همکاران، ۱۳۹۱، ص ۱۵۱؛ به نقل از مایبرگ، ۲۰۱۱، ص ۲۴).

## ۲-۲. عفو و واژگان مرتبط با آن در روایات و قرآن کریم

### ۲-۲-۱. عفو

لغت‌شناسان با تعابیر مختلف به بیان ریشه اصلی این واژه و بیان مصادیق و معنای اصیل و ریشه‌ای آن پرداختند. جوهری (۱۳۷۶) می‌گوید: «این واژه در زمین فراموش شده، مال اضافه بر نفعه و کنارگذاشته کاربرد دارد و در مناسبات انسانی به معنای رهاکردن و عقوبت نکردن است». خلیل فراهیدی (۱۴۰۹) آن را به ترک کردن انسان مستوجب عقوبت معنا می‌کند. راغب (۱۴۱۲) عفو را به گرفتن و ازاله کردن چیزی که پیش اوست، تعریف می‌کند. صاحب التحقیق فی کلمات القرآن می‌گوید: «اصل معنای این واژه صرف‌نظر کردن از چیزی در موردی است که زمینه توجه و نظر به آن می‌باشد و از مصادیق آن در گذشتن از گناهان، خطاها، مجازات و حتی گذشتن از زیاده‌روی، حفظ، توجه بیش‌ازحد و دل‌بستگی تعلق به امور است» (مصطفوی، ۱۳۸۵، ۲۲۷/۸).

عفو در زبان فارسی به معنای آمرزیدن و درگذشتن از گناه و عقوبت نکردن مستحق عذاب، گذشت کردن بر کسی و ترک کردن مجازاتی که شایسته آن است و خودداری از مواخذه او، از گناه کسی در گذشتن، ساقط کردن عذاب، مغفرت، پوشاندن جرم برای محافظت از شرم زندگی و رسوایی است. ترک عقوبت، آموزش، بخشش و گذشت گناهکار است. (دهخدا، ۱۳۷۳) باتوجه به آنچه گفته شد می‌توان گفت که افراد دو مؤلفه اساسی دارند: یکی حق عقوبت ایجاد شده و دیگری رهاسازی حق و گذر از آن.

صفح از صفحه به معنی صورت است. با تأکید آیه قرآن، صفح به معنی روی گرداندن، از چیزی اغماض کردن و گذشتن از خطای کسی است. خداوند می‌فرماید: «فَاصْفَحِ الصَّفْحَ الْجَمِيلَ؛ پس، از آنها به طرز شایسته‌ای صرف نظر کن» (حجر: ۸۵)؛ یعنی روی بگردان، ولی نه از روی قهر و سرزنش، بلکه از روی عفو و اغماض. عفو باید طوری باشد که احساس نشود که این بخشش از روی قهر و سرزنش آمده است (رحیمی و سلیمانی، ۱۳۹۵، ص ۹۰). صفح مانند عفو، اما بلیغ‌تر و رساتر است. امام رضا علیه السلام صفح جمیل را به عفو بدون مؤاخذه تفسیر می‌کند (گرامی و جعفری، ۱۳۹۸، ص ۴۷). از نظر علامه جوادی آملی، صفح با عفو تفاوت دارد. عفو، ترک عقوبت و انتقام است، اما صفح، به معنای صرف نظر کردن از اصل تبهکاری و خطا، زدودن کینه و ناراحتی از دل و روی‌گردانی کریمانه و ندیدن صفحه‌ای از خاطرات خود - که خطا، زشتی و تجاوز دیگران بر آن نقش بسته - و چشم‌پوشی از آن و روی‌گرداندن به صفحه‌ای زیبا و فراموش کردن خطا و گناه‌های خطاکار است که از آثار آن نه تنها ترک انتقام، بلکه ترک نکوهش و سرزنش است (اسلامی، ۱۴۰۰، ص ۸).

در آیه دیگری نیز صفح به معنای نادیده گرفتن ظلم، ستم و بدی از خطاکاران است. خداوند متعال از کسانی که ایمان آورده‌اند، می‌خواهد صفح داشته باشند تا مغفرت او هم داشته باشند. خداوند می‌فرماید: «وَلْيَعْفُوا وَ لِيُصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَ اللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ؛ آنها باید عفو کنند و چشم‌پوشند. آیا دوست نمی‌دارید خداوند شما را ببخشد و خداوند آمرزنده و مهربان است» (نور: ۲۲). کسی که انتظار مغفرت خداوند را دارد خودش نیز باید اهل این ویژگی باشد و آنهایی که نسبت به او ظلم و ستم کرده‌اند را نادیده بگیرد.

واژه غفر ۲۳۴ بار در قرآن استعمال شده که بیش از ۹۰ مورد آن همراه با صفات رحیم، ودود، عفو و حلیم آمده است. از این موارد ۴ بار با صیغه مبالغه غفار و ۹۱ بار با صیغه مبالغه غفور ذکر شده که در بسیاری از موارد نیز با تأکید استعمال شده است. واژه غفر در قرآن بسیار استفاده شده

است و اصلش از ریشه «غ ف ر» به معنای پوشاندن، محو کردن و چشم پوشی کردن است. فراهیدی، مغفّر یا الغفاره را به پوشش سر یا درپوش روغن معنا کرده است (محصص، ۱۳۹۶، ص ۲۹). از دیدگاه راغب اصفهانی نیز مصدر غفر به معنای پوشاندن هر چیزی از ناپاکی است، پس معنای اصلی غفر، پوشاندن و چشم پوشی کردن است. استغفر از ماده غفر و در لغت به معنای پوشیدن چیزی است که انسان را از زشتی حفظ می کند. در اصطلاح قرآنی نیز به معنای مغفرت و غفران الهی است که خداوند خطاها و گناهان بندگان نادم را می پوشاند و آنها را از عذاب و کیفر حفظ کرده و اثر گناه را محو می کند. غفار و غفور، صیغه مبالغه از ماده غفر و غفران و به معنای چشم پوشی کثیر و مداوم از عیوب و گناهان بندگان است (راغب اصفهانی، ۴۱۲ اق، ص ۶۰۹).

باتوجه به آیه ۱۴ سوره تغابن، غفر سه معنا دارد: عفو، صفح و غفر: «وَإِنْ تَعْفُوا وَتَصْفَحُوا وَتَغْفُرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ؛ و اگر عفو کنید و چشم ببوشید و ببخشید [خدا شما را می بخشد]؛ زیرا خداوند بخشنده و مهربان است» (تغابن: ۱۴). مرحله اول در آیه، عفو و به معنی گذشت و ترک انتقام و هرگونه عکس العمل است. مرحله دوم، صفح به معنی روی برگرداندن، نادیده گرفتن و فراموشی کردن است، اما غفر یا غفران به معنی پوشانیدن آثار خطا و گناه است که مردم هم آن را فراموش کرده اند. براساس این آیه، غفران مرحله برتری از عفو و صفح دارد و تنها کسانی به این مقام می رسند که ایمان، صبر و شکیبایی دارند. عفو در لغت به معنای رها و ترک کردن است (طیب حسینی و مشک مسجدی، ۱۳۹۴، ص ۳).

### ۳. جایگاه عفو در قرآن و روایات

به عفو در قرآن بسیار تأکید شده است. پاداش خداوند بر کسی است که عفو و بخشش می کند. خداوند در قرآن می فرماید: «وَجَزَاءُ سَيِّئَةٍ سَيِّئَةٌ مِثْلُهَا فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ؛ کیفر بدی، مجازاتی است همانند آن و هرکس عفو و اصلاح کند پاداش او با خداست. خداوند ظالمان را دوست ندارد» (شورا: ۴۰). عفو در این آیه به معنای ترک انتقام است و برگردن

به حالت بخشش و اصلاح است؛ زیرا با توجه به آیه، کسی که قدرت انتقام را دارد، اما به جای ظالم از خطاهای خود چشم‌پوشی کند و ببخشد اجر و پاداش او با خداوند است (فشارکی، زهرایی، ۱۳۹۶ ص ۱۴۲). در برخی از روایات آمده است: «شخصی که اهل عفو و بخشش باشد از بهترین خلائق در این دنیا و آخرت است». پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «أَلَا أُخْبِرُكُمْ بِخَيْرِ خَلَائِقِ الدُّنْيَا وَ الْآخِرَةِ الْعَفْوُ عَمَّنْ ظَلَمَكَ وَ تَصِلَ مَنْ قَطَعَكَ وَ الْإِحْسَانُ إِلَى مَنْ أَسَاءَ إِلَيْكَ وَ إِعْطَاءُ مَنْ حَزَمَكَ؛ آیا به شما خبر ندهم از بهترین اخلاق دنیا و آخرت. عفو از کسی که به تو ستم کرده، برقرار کردن ارتباط با کسی که از تو بریده است، نیکی و احسان کردن به کسی که به تو بدی کرده و نیز بخشیدن به کسی که تو را محروم کرده است». در این روایت، پیامبر صلی الله علیه و آله عفو را از بهترین فضایل اخلاق در دنیا و آخرت مشخص کرده است و توصیه می‌کند به نادیده گرفتن خطاهای کسی که بدی کرده است (زارع‌پور و شفیعی، ۱۳۹۹، ص ۱۴۲).

در روایت دیگر نیز عفو، تاج و زینت تمام فضایل اخلاقی است. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «الْعَفْوُ تَاجُ الْمَكَارِمِ؛ عفو و گذشت، تاج فضایل اخلاقی است». تاج در این روایت نشانه عظمت و قدرت و به معنای زینت است. این تعبیر نشان می‌دهد که عفو و گذشت در میان همه فضایل اخلاقی، زینت است و موقعیت خاصی دارد. امام صادق علیه السلام در تعریف اصطلاحی عفو می‌فرماید: «عفو کردن و از تقصیر گذشتن با وجود قدرت و انتقام، طریقه پیامبران و متقیان است و معنی عفو آن است که هرگاه از کسی جرمی و تقصیری نسبت به تو واقع شود، پی او نروی و به او اظهار نکنی و از ظاهر و باطن فراموش کنی و احسان را به او زیاده‌تر از پیش کنی» (گیلانی، ۱۳۸۸، ۳۷۴/۱).

#### ۴. آثار عفو و بخشش در استحکام خانواده

##### ۱-۴. امنیت روانی و آرامش در خانواده

زندگی براساس عفو و بخشش حکیمانه، سبب ایجاد آرامش روحی همسران و سایر اعضای خانواده است. افرادی که روحیه بخشش و گذشت در زندگی را ندارند به‌طور مستمر از یک

خشم درونی رنج می‌برد و همواره منتظر فرصتی برای تخلیه این هیجان منفی و انتقام هستند. این مسئله آرامش روحی را از آنها سلب می‌کند، اما زوجینی که روحیه عفو و گذشت دارند از این دغدغه روحی ایمن هستند و بدون هیچ نگرانی و کینه‌ای نسبت به همسر خود با آرامش زندگی می‌کنند و از بهانه‌جویی‌های بیهوده و زبان‌باردوری می‌جویند. مطالعات نشان می‌دهد که بخشش با ویژگی شخصیتی روان‌رنجور خوبی رابطه منفی و با ویژگی‌های شخصیتی سازگاری، برون‌گرایی، خودآگاهی و پذیرش، رابطه مثبت معنادار دارد. (زندگی‌پور و همکاران، ۱۳۹۰) برخی تحقیقات نشان می‌دهد زوجینی که باهم اختلاف دارند دچار مشکلات روانی عصبانیت، پرخاشگری، افسردگی و اضطراب می‌شوند. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «مَنْ لَمْ يَتَغَافَلْ وَلَا يَغْفُضْ عَنْ كَثِيرٍ مِنَ الْأُمُورِ تَنَعَّصَتْ عَيْشُهُ؛ کسی که تغافل نکند و از بسیاری از امور چشم‌پوشی نکند زندگی منغص و ناگواری خواهد داشت» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ص ۲۹۷). این مشکلات در تربیت فرزندان نیز تأثیر دارد و علاوه بر اینکه موجب مشکلات روحی و روانی عدیده‌ای در فرزندان می‌شود روحیه منفی‌نگری، انتقادگری و ناسازگاری در آنها به واسطه همانندسازی با والدین شکل می‌گیرد. درحالی‌که والدین با عفو و بخشش در خانواده باعث رفع این مشکلات و کاهش وازبین رفتن اضطراب و پرخشگری و سبب افزایش آرامش و آسایش جسمی و روحی فرزندان می‌شوند (اکبری و همکاران، ۱۳۹۹، ص ۲۵۳). فرزندان خانوانده با الگوبرداری از والدین سطح سازگاری خود با ناملایمات و خطاهای اجتماعی را ارتقا می‌بخشند و در آینده در زندگی مشترک نیز روحیه بخشش و گذشت در فضای زندگیشان حاکم خواهد بود.

#### ۴-۲. حفظ حرمت و عزت

یکی از بزرگ‌ترین ملاک‌های عزت و حرمت شخص، توانایی هضم رفتارهای اشتباه دیگران و چشم‌پوشی از قرار خطاهای سایرین است. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود: «عَلَيْكُمْ بِالْعَفْوِ فَإِنَّ الْعَفْوَ لَا يَزِيدُ الْعَبْدَ إِلَّا عَزًّا فَتَعَاَفُوا بُرُؤَكُمْ اللَّهُ؛ بر شما باد گذشت؛ زیرا گذشت جز بر عزت بنده نمی‌افزاید، پس از یکدیگر گذشت کنید تا خداوند شما را عزت بخشد» (کلینی، ۱۳۷۵، ۱۶۷/۳). در نظریه اقتدار،

بزرگ و کوچکی خطاهای دیگران امری نسبی است و رابطه مستقیمی با بزرگی و کوچکی فرد دارد. اگر شخص نمی‌تواند کسی را ببخشد و گناه او را غیرقابل گذشت می‌داند مسئله بیش از آنکه به بزرگی خطا و اشتباه مرتبط باشد به سعه وجودی فرد مربوط است. در خانواده نیز افرادی که به‌طور مستمر از رفتارهای همسر و فرزندان شکوه دارند و به آنها خرده می‌گیرند و آنها را ملامت و مؤاخذه می‌کنند نه تنها به‌اصلاح رفتار آنها موفق نمی‌شوند، بلکه امکان دارد موجب لجبازی و واکنش منفی آنها شوند و در حوزه خانواده موجب درگیری و افزایش تنش‌ها و گسترش اختلافات می‌شود. از این‌رو، زیاده‌روی در سرزنش، نتیجه عکس می‌دهد. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «الافراط فی الملامه یشبب نیران اللجاج؛ سرزنش بیش‌ازحد، آتش لجاجت را شعله‌ور می‌سازد» (حرانی، ۱۳۹۳، ص ۸۴) درحالی‌که باگذشت و چشم‌پوشی از خطا درنظر او عزیز و محترم جلوه کرده نفوذ کلام بیشتری خود داشت و با فزونی عزت او پیوند خانوادگی تحکیم می‌یابد. در مورد والدین با فرزندان نیز عدم عفو و بخشش و افراط در ملامت یا فرزندان را دچار عقده حقارت می‌کند. این عقده در آنها رشد کرده و موجب کمبود اعتمادبه‌نفس در بزرگسالی می‌شود. کمبود اعتمادبه‌نفس آنها را از رویارویی با مشکلات ناتوان کرده و با دچار عقده بی‌اعتنایی به جایگاه والدین و بی‌اعتنایی در برابر خطاها می‌کند (مدرسی، ۱۳۸۶).

#### ۴-۳. ایجاد همدلی و سازگاری

عفو، بخشش و همدلی رابطه‌ای دوسویه دارند؛ یعنی گاهی عفو علت همدلی و گاهی معلوم آن است. مک‌کولا بر سازگاری و کاستن از کناره‌گیری و انزواجویی در فرایند بخشش تأکید می‌کند. نزد او بخشش فعالیتی حامی و مرتبط با سلامت است. بنابراین، در انسجام ارتباطی دخیل است. بخشش در کوتاه‌مدت به تغییر انگیزه‌ها به‌ویژه کاهش انگیزه کناره‌گیری یا انتقام‌جویی و بدین‌ترتیب افزایش امکان روابط هماهنگ مربوط می‌شود. این ویژگی متأثر از عوامل مربوط به خلق‌وخو مانند روان‌آزده‌خوبی است که احتمال انزواطلبی را افزایش می‌دهد یا از سازگاری تأثیر می‌گیرد که به افزایش آن می‌انجامد. عوامل موقعیتی مانند پیشینه رابطه میان دونفر و

ماهیت جرم و گناه نیز بر خصیصه یاد شده اثر می‌گذارد. همدلی نیز سهم عمده‌ای با فعال‌سازی استعداد برای گذشت نسبت به مجرم و ترغیب به بخشش ایفا می‌کند. سازگاری در نظام خانواده فرآیند پیچیده‌تر و دشوارتری از بخشش است و باید هدف نهایی فرایند بخشش باشد (مک‌کولا، ۲۰۰۱). عدم بخشش و پرورش افکار انتقام‌جویانه و خصمانه باعث برافروخته شدن آتش کینه و خشونت در فضای خانواده می‌شود، اما عفو و گذشت از این ناهنجاری‌های رفتاری جلوگیری می‌کند. پیامبر اکرم ﷺ فرمود: «تَعَاْفُوا تَسْقُطِ الصَّغَائِرُ بَيْنَكُمْ؛ از یکدیگر درگذرید تا کینه‌ها از میانتان رخت برینند» (متقی هندی، ۱۴۰۹، ۳/۳۷۳).

#### ۴-۴. دوری از فردگرایی و پرورش ارزش‌های اخلاقی

امروزه در عصر پست مدرن، ادبیات و گفتمان غالب جامعه واژه‌هایی مانند فردگرایی، احساس فردگرایی و روحیه رقابت‌جویی است و شاید این مهم‌ترین ره‌آورد مدرنیته است. (ویسرودی، ۱۳۹۸) در این رویکرد به جای تعبیر «حق نسبت به...» تعبیر «حق برخورداری از...» می‌نشیند. احساس محق بودن خودپسندانه مانع از بخشش می‌شود؛ زیرا فرد در این صورت، خودمدار و هماهنگ با منافع احتمالی وصول دیون و نیز هزینه‌های بخشش مانند عزت نفس می‌شود (جان‌بزرگی و همکاران، ۱۴۰۲، به نقل از ایکسلاین و همکاران، ۲۰۰۴). روبرت اینرایت (۲۰۰۱) رویکردی رفتاری-شناختی‌تر به بخشش دارد. او این ویژگی را انقلاب عقلانی فرد می‌داند که برخلاف سازگاری، متکی به عمل فرد دیگر نیست. بخشش را می‌توان مانند یک فضیلت مهارت با راهبرد مقابله‌ای قلمداد کرد. در این رویکرد مفروض آن است که فرد نسبت به ظلم یا آزار واقعی احساس عصبانیت می‌کند و اینکه از میان برداشتن این عصبانیت به واسطه بخشش می‌تواند به شخص درقبال مشکلاتی مانند افسردگی کمک کند. در نتیجه تمرکز فرد بیش از همدلی یا سازگاری بر از میان برداشتن عصبانیت است. فرآیند بخشش در چهار مرحله پیش می‌رود: الف) آشکار ساختن و بررسی صدمه یا لطمه وارد شده؛ ب) تصمیم‌گیری برای بخشش؛ ج) لطف کردن به مجرم؛ د) عمق بخشی به تجربه بخشش. فرد با دلسوزی کردن به مجرم

به واسطه تکنیک هایی مانند نقش‌گیری موهبت‌ورزی و همدلی او را بیشتر انسان جلوه می‌دهد. تجربه بخشش با یافتن معنا و هدف در رخدادها و آگاه شدن از آثار بخشش عمیق‌تر می‌شود. این فرایند مانند فرایندی دگرگون‌ساز قلمداد می‌شود که انگیزه‌های شخص براساس آن از نگرانی درباره خود به عشق‌ورزی بی‌غرضانه همراه با تمرکز بر دیگران و ارزش آنها و انسانیت تغییر داده و کیفیت آن رابطه را متحول می‌کند.

## ۵. نتیجه‌گیری

براساس آیه ۲۱ سوره روم رابطه زوجین باید براساس مودت و محبت باشد و تنها کسانی به هدف ازدواج (آرامش) می‌رسند که اهل تفکر هستند. راهبرد اولیه و اساسی برای رسیدن به این آرامش، دوری از تمرکز بر اشتباه همسر و توجه به خوبی‌ها و احسان اوست؛ زیرا اگر توجه بر اشتباهات و خطاها وجود داشته باشد همه چیز تار دیده می‌شود و فضای سنگینی را به وجود می‌آورد. توجه به احسان و خوبی همسر در موقعیت خطا و اشتباه و ارزیابی منصفانه از شدت و حدت فضای منفی کم و عفو را آسان‌تر می‌کند. در متون دینی نیز موقعیت اساعه و احسان با دو واکنش عفو و تشکر در قالب ویژگی‌های خانواده مطلوب بیان شده است: «ان احسن شکر و ان اسأت غفرت». هردو عنصر عفو و قدردانی باید باهم در نظر گرفته شوند. عدم سپاسگزاری و توجه نکردن به احسان طرف مقابل، امکان عفو را به شدت کم می‌کند افزون بر اینکه تمرکز بر اشتباهات تصویری غیرواقعی از طرف مقابل ارائه می‌دهد. از این رو، برای پندارزدایی از همسر، توجه به احسان و نقاط مثبت او مهم است. عفو و بخشش بر قوام و استحکام خانواده می‌افزاید و میزان خشونت، طلاق، عصبانیت، خشم، اضطراب، افسردگی، اختلال روانی و... را در خانواده کم کرده و انسان را از آثار و برکات دیگری مانند پاداش اخروی، عمر طولانی، فرزندان سالم و... بهره‌مند می‌کند.

۱. قرآن کریم
۲. اکبری آریایی، منصور، نیک‌خواه، رضا، و جعفرزاده، سیامک (۱۳۹۹). عذرخواهی به‌عنوان یکی از شیوه‌های جبران خسارت معنوی در مسئولیت مدنی. نشریه حقوق دادگستری، (۸۴)، ۲۵۱-۲۷۰.
۳. ایبانی فر، حمیدرضا، فاطمی، جمیله، و امینی، فاطمه (۱۳۹۱). بخشش از دیدگاه روان‌شناسی و قرآن کریم. نشریه انسان پژوهی دینی، سال نهم، شماره ۲۷، ص ۱۴۹-۱۷۴.
۴. بانکی‌پور فرد، امیرحسین، مؤمنی‌راد، فهیمه، و صدیقی، سیدمهدی (۱۳۹۶). عوامل تعالی بخش مؤثر در تحکیم بنیان خانواده در آرای مفسران و اندیشمندان معاصر مسلمان. نشریه فرهنگی-تربیتی زنان و خانواده، (۱۲)، ۴۱-۶۹.
۵. پرچم، اعظم، و فتاحی سده، فاطمه (۱۳۹۵). کارکرد بخشش در تحکیم و آرامش خانواده از منظر قرآن (نمونه پژوهی: رفتار حضرت یعقوب و حضرت یوسف علیهم‌السلام). نشریه بصیرت و تربیت اسلامی، سال ۱۳، شماره ۳۷۰، ۶۷-۸۷.
۶. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد (۱۴۱۰). غررالحکم و دررالکلم. قم: دارالکتاب الاسلامی.
۷. توحیدی نژاد، علی (۱۳۹۸). آثار فردی و اجتماعی مدارا در خانواده از دیدگاه قرآن و حدیث. نشریه دانش‌ها و آموزه‌های قرآن و حدیث، شماره ۶، ۶۶-۸۵.
۸. جان‌بزرگی، مسعود، پسندیده، عباس، و آذربایجانی، مسعود (۱۴۰۲). خانواده‌درمانگری معنوی خداسو. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
۹. جوهری، اسماعیل بن حماد (۱۳۷۶). الصحاح بیروت، دارالعلم للملایین.
۱۰. حرانی، ابومحمد (۱۳۹۳). تحف العقول عن آل الرسول صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم. مترجم: حسن زاده، صادق. تهران: نشر آل علی علیهم‌السلام.
۱۱. خدایاری فرد، محمد، غباری، باقر، فقهی، علی‌نقی، و وحدت تربتی، شادی (۱۳۸۱). روش درمانی عفو با تأکید بر دیدگاه اسلامی. نشریه روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران، سال هشتم، شماره ۱، ۳۹-۴۸.
۱۲. دهخدا، علی‌اکبر (۱۳۷۳). لغت‌نامه دهخدا. تهران: دانشگاه تهران.
۱۳. راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۱۲). مفردات فی غریب القرآن. محقق: صفوان عدنان داودی. بیروت: دارالعلم.
۱۴. راغب، حسین بن محمد (۱۴۱۲). مفردات الفاظ قرآن. دمشق: دار القلم و دار الشامیه.
۱۵. رجبی ویسوردی، باقر (۱۳۹۸). فردگرایی ره‌آورد مدرنیته و مدرنیترالیسم. <https://youngsociologists.com/>
۱۶. رحیمی، مرتضی، و سلیمانی، سمیه (۱۳۹۵). نقش عذرخواهی و بخشش در پی‌آگاه زندگی اجتماعی. نشریه پژوهشهای اخلاقی، سال هفتم، شماره ۲، ص ۸۱-۱۰۲.
۱۷. زارع‌پور، محسن، و شفیعی، میلاد (۱۳۹۹). قرآن، خانواده، آرامش. قم: مرکز بین‌المللی ترجمه و نشر آفاق.
۱۸. زندی پور، طیبه، آزادی، شهذخت، و ناهیدپور، فرزانه (۱۳۹۰). بررسی رابطه ویژگی‌های شخصیتی، بخشش و سلامت روان در زوج‌های مراجعه‌کننده به مراکز بهداشت گچساران. نشریه زن و جامعه، (۲)، ۱-۱۸.
۱۹. طبیب حسینی، سیدمحمد، و مشک مسجدی، راضیه (۱۳۹۴). آثار تربیتی عفو از منظر قرآن مجید. نشریه تخصصی تفسیر، علوم قرآن و حدیث، سال هفتم، شماره بیست و هشتم، ۱۳۷-۱۷۴.
۲۰. عالمی جوادی، اعظم، کاظمی، مجید، و فرخ ابادری، مجید (۱۳۹۸). ارتباط طلاق عاطفی با تعارض کار-خانواده در پرسنل بالینی دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان. نشریه سلامت جامعه، (۱۳)، ۲-۷۴.
۲۱. غباری بناب، باقر (۱۳۸۸). استفاده از روش عفو و گذشت در اصلاح روابط بین فردی. <https://www.kashanu.ac.ir>

۲۲. فراهیدی، خلیل بن احمد (۱۴۰۹). العین. قم: نشر هجرت.
۲۳. قرائنی، محسن (۱۳۸۳). تفسیر نور. تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن.
۲۴. قرشی بنابی، علی اکبر (۱۳۷۴). تفسیر احسن الحدیث. تهران: مرکز چاپ و نشر بنیاد بعثت.
۲۵. کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۸۵). اصول کافی. تهران: انتشارات قائم آل محمد.
۲۶. کمری، سامان، شهیدی، شهریار، و آهنگرگانی، محمد (۱۳۹۳). نقش بخشایش و معنویت در پیش‌بینی سطح کارایی خانواده. نشریه تحقیقات در علوم رفتاری، ۲(۱۲)، ۲۱-۳۱.
۲۷. گرامی، غلامحسین، و جعفری، نرگس (۱۴۰۱). روش قرآن در ترغیب به عمل صالح از طریق تقویت انگاره‌های اعتقادی (مطالعه موردی تأثیر خداپاوری بر صفح). نشریه آموزه‌های قرآنی، ۱۹(۳۶)، ۱۷۳-۱۹۱.
۲۸. گیلانی، عبدالرزاق (۱۳۷۷). ترجمه مصباح الشریعه. تهران: انتشارات پیام حق.
۲۹. لسانی فشارکی، محمدعلی، و حاج شیخ علی زهرابی، زهرا (۱۳۹۶). عفو و صفح در کتاب و سنت. نشریه بصیرت و تربیت اسلامی، ۴۱(۱۴)، ۱۳۵-۱۶۶.
۳۰. متقی هندی، علی بن حسام‌الدین (۱۴۰۹). کنز العمال. بیروت: الرساله.
۳۱. متقی هندی، علی بن حسام‌الدین (۱۳۸۹). کنز العمال فی سنن الاقوال و الافعال. بیروت: التراث الاسلام.
۳۲. محمص، مرضیه (۱۳۹۶). مفهوم‌شناسی توصیفی مغفرت با تأکید بر روابط هم‌نشینی. مطالعات قرآنی و فرهنگی-اسلامی، ۳(۱)، ۲۷-۶.
۳۳. مدبر اسلامی، علی (۱۴۰۰). گذشت بزرگوارانه (تحلیل چپستی صفح در قرآن با تأکید بر دیدگاه عالمه جوادی آملی). نشریه اخلاق و حیوانی، سال نهم، شماره دوم، ۵-۳۷.
۳۴. مدرسی، سید هادی (۱۳۸۶). دوستی و دوستان: مجموعه معارف اسلامی در هنر رفتار با مردم. مترجم: شیخی، حمیدرضا، و آئیر، حمیدرضا. مشهد: بنیاد پژوهش‌های اسلامی.
۳۵. مصطفوی، حسن (۱۴۳۰). التحقیق فی کلمات القرآن الکریم. بیروت: دارالمعارف الحکمیة.
۳۶. نریمانی، محمد، رحیمی، سعید، و صداقت، مهرناز (۱۳۹۷). پیش‌بینی طلاق عاطفی زوجین بر اساس الگوهای ارتباطی خانواده و ساختار انگیزشی. نشریه روان‌شناسی خانواده، ۲(۵)، ۳۸-۲۷.
۳۷. یاریان، سجاد، محمودی مقدم، سید روح‌الله، خرامین، شیرعلی، و نیکدل، فریبرز (۱۳۹۳). اثربخشی مداخله گروهی بخشش بر سلامت ذهنی و کنترل خشم زندانیان با جرم نزاع دسته‌جمعی. نشریه اندیشه و رفتار در روان‌شناسی بالینی، ۳۱(۸)، ۱۷-۲۶.
38. Baharudin, D. & Che Amat, M.A. Mohd Jailani, M.R (2011). Sumari, D.F. The Concept of Forgiveness as a Tool in Counseling Intervention for Well-being Enhancement. PERKAMA International Convention.
39. Enright, R. (2001). Forgiveness is a choice: A step-by-step process for resolving anger and restoring hope. Washington, DC: American Psychological Association.
40. McCullough, M. E. (2001). Forgiveness: Who does it and how do they do it? Current Directions in Psychological Science, 10 (6), 194-197. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00147>
41. Myerberg, L. (2011). FORGIVENESS AND SELF-REGULATION: Forgiveness as a Mechanism of Self-Regulation: An Ego-Depletion Model, Honors Thesis in Psychology University of Richmond.

42. Naiemi Gh, Mohsenzadeh F, Pirsaghi F, Maleki T. (2016). Role of personality characteristics and family of origin in anticipation of forgiveness. J research & health 6 (1).146
43. Warsah, I. (2020). Forgiveness Viewed from Positive Psychology and Islam. Islamic Guidance and Counseling Journal, 3 (2). <https://doi.org/10.25217/igcj.v3i2.878> E-ISSN: 2614 – 1566 Published by: Institut Agama Islam Ma'arif NU (IAIMNU) Metro Lampung p.115

