



Islamic Maaref University

Scientific Journal

PAZHUHESH NAME-E AKHLAQ

Vol. 18, Spring 2025, No. 67

Components of Forgiveness from the Perspectives of Islam and Psychology with Emphasis on Mental Health


Mohammad Sharifani¹ \ Nasrin Alaviniya²

1. Associate Professor, Department of Islamic Studies, Faculty of Theology, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran (Corresponding Author).

sharifani40@yahoo.com

2. Lecturer, Department of Islamic Studies, Islamic Azad University, Darab Branch, Darab, Iran.

na.alavinia@yahoo.com

Abstract Info	Abstract
Article Type: Research Article	With an emphasis on mental health, this article examines the components of forgiveness in Islam and in the views of some Western thinkers, highlighting the necessity of studying the relationship between forgiveness and mental health. The research employs a descriptive-analytical method and relies on library-based sources. From both rational and religious perspectives, forgiveness is a valued, normative, and commendable behavioral virtue that can positively affect the forgiving individual as well as others involved. Through forgiving others' mistakes, individuals can manage their emotional impulses. Overlooking others' faults and practicing forgiveness encourage self-reform and moral development, reduce cycles of violence and resentment, stabilize relationships, and strengthen social bonds and friendships. Other functions of forgiveness include attracting people's affection and enhancing social cohesion and unity. Mental health is not limited to physical well-being; rather, it also encompasses harmony among values, interests, and attitudes in practical life, as well as realistic life planning-dimensions that are fostered through forgiveness. Forgiveness is thus an essential requirement for social life and mental health.
	
Received: 2024/08/10 Accepted: 2025/01/19	
Keywords	Forgiveness; forbearance; mental health; Islam; the West.
Cite this article:	Sharifani, Mohammad & Nasrin Alaviniya (2025). Components of Forgiveness from the Perspectives of Islam and Psychology with Emphasis on Mental Health. <i>Pazhuhesh Name-E Akhlaq</i> . 18 (1). 39-56. DOI: 10.22034/18.67.39
DOI:	https://doi.org/10.22034/18.67.39
Publisher:	Islamic Maaref University, Qom, Iran.

مكوّنات العفو والتسامح من منظور الإسلام وعلم النفس مع التأكيد علي الصحة النفسية

محمد شريفاني^١ / نسرین علوي نيا^٢

١. أستاذ مشارك، قسم المعارف الإسلامية، كلية الإلهيات، جامعة العلامة الطباطبائي، طهران، إيران (المؤلف المسؤول).

sharifani40@yahoo.com

٢. محاضرة، قسم المعارف الإسلامية، جامعة آزاد الإسلامية - فرع داراب، داراب، إيران.

na.alavinia@yahoo.com

معلومات المادة	ملخص البحث
نوع المقال: بحث	تتناول هذه المقالة، مع التركيز على الصحة النفسية، دراسة مكوّنات العفو والتسامح في الإسلام وفي آراء بعض المفكرين الغربيين، وتبرز ضرورة بحث العلاقة بين العفو والتسامح والصحة النفسية. وقد أتبع في هذا البحث المنهج الوصفي-التحليلي مع الاعتماد على المصادر المكتبية. يُعدّ العفو والتسامح، من منظور العقل والدين، قيمةً أخلاقية وسلوكًا معياريًا محمودًا، ولهما آثار إيجابية على الشخص العافي وعلى من يرتبط به اجتماعيًا. فالإنسان من خلال العفو عن أخطاء الآخرين يستطيع إدارة انفعالاته النفسية. كما أنّ التغافل عن الزلّات والعفو يؤدّيان إلى توجّه الأفراد نحو الإصلاح الذاتي، والحدّ من دوامة العنف والأحقاد، وتعزيز استقرار العلاقات، وتقوية أواصر المودة والترابط الاجتماعي. ومن الآثار الأخرى للعفو استجلاب محبة الناس وتعزيز التماسك والوحدة الاجتماعية. إنّ الصحة النفسية لا تقتصر على السلامة الجسدية، بل تشمل أيضاً الانسجام بين القيم والميول والاتجاهات في مجال السلوك، والتخطيط الواقعي للحياة، وهي أمور تتحقّق من خلال العفو والتسامح. وعليه، فإنّ العفو والتسامح ضرورة للحياة الاجتماعية وللصحة النفسية.
تاريخ الاستلام: ١٤٤٦/٠٢/٠٥	
تاريخ القبول: ١٤٤٦/٠٧/٠٨	
الألفاظ المفتاحية	العفو، التسامح، الصحة النفسية، الإسلام، الغرب.
الاقتباس:	شريفاني، محمد و نسرین علوي نيا (١٤٤٦). مكوّنات العفو والتسامح من منظور الإسلام وعلم النفس مع التأكيد على الصحة النفسية. مجلة علمية النشرة الاخلاقية. ١٨ (١). ٥٦ - ٣٩. DOI: 10.22034/18.67.39
رمز DOI:	https://doi.org/10.22034/18.67.39
الناشر:	جامعة المعارف الإسلامية، قم، إيران.



پژوهش‌نامه اخلاق

نشریه علمی

سال ۱۸، بهار ۱۴۰۴، شماره ۶۷

مؤلفه‌های عفو و گذشت از منظر اسلام و روان‌شناسی با تأکید بر سلامت روان

محمد شریفانی^۱ / نسرين علوی‌نیا^۲

۱. دانشیار، گروه معارف اسلامی، دانشکده الهیات، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران (نویسنده مسئول).

sharifani40@yahoo.com

۲. مدرس، گروه معارف اسلامی، دانشگاه آزاد اسلامی - واحد داراب، داراب، ایران.

na.alavinia@yahoo.com

اطلاعات مقاله	چکیده
نوع مقاله: پژوهشی (۵۶ - ۳۹)	این مقاله با تأکید بر سلامت روان به بررسی مؤلفه‌های عفو و گذشت در اسلام و برخی از اندیشمندان غربی می‌پردازد و ضرورت بررسی ارتباط عفو و گذشت را بر سلامت روان نشان می‌دهد. روش این پژوهش توصیفی - تحلیلی و ابزار مورد استفاده در آن، کتابخانه‌ای است. عفو و گذشت از نظر عقل و دین، امری ارزشی، هنجاری و رفتاری پسندیده است و می‌تواند بر خود شخص عفوکننده و افراد مرتبط اثر بگذارد. انسان می‌تواند با گذشت از خطای دیگران، هیجانات نفسانی خویش را مدیریت کند. تغافل از خطاهای دیگران و نیز عفو و بخشش موجب می‌شود تا اشخاص به فکر اصلاح و خودسازی بیفتند و از تسلسل خشونت‌ها و کینه‌توزی‌ها کاسته شود، روابط پایدارتر و دوستی و پیوند افراد بیشتر شود. از کارکردهای دیگر عفو و بخشش، جلب محبت مردم و افزایش انسجام و وحدت اجتماعی است. سلامت روان، تنها سلامت جسم نیست، بلکه هماهنگی بین ارزش‌ها، علایق‌ها و نگرش‌ها در حوزه عمل افراد و برنامه‌ریزی واقع‌بینانه برای زندگی نیز از مؤلفه‌های سلامت روان است که با عفو و گذشت به وجود می‌آید. عفو و بخشش لازمه زندگی اجتماعی و سلامت روان است.
تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۵/۲۰	عفو، گذشت، سلامت روان، اسلام، غرب.
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۱۰/۲۰	شریفانی، محمد و نسرين علوی‌نیا (۱۴۰۴). مؤلفه‌های عفو و گذشت از منظر اسلام و روان‌شناسی با تأکید بر سلامت روان. پژوهشنامه اخلاق. ۱۸ (۱). ۵۶ - ۳۹. DOI: 10.22034/18.67.39
واژگان کلیدی	کد DOI: https://doi.org/10.22034/18.67.39
استناد:	ناشر: دانشگاه معارف اسلامی، قم، ایران.

مقدمه

عفو و گذشت از نظر مک کالوف^۱ به معنی یک ویژگی که در اثر آن، شخصی که در روابط بین‌فردی، مورد آزار یا آسیب (مانند اهانت یا خیانت) قرار گرفته است، خطای فردی خاطی را می‌بخشد. عفو و گذشت از نظر عقل و شریعت و حیانی، امری ارزشی، هنجاری و رفتاری پسندیده و نیکوست. خداوند در آیات بسیاری بر ارزشمندی عفو و گذشت تأکید کرده و از صاحبان حق خواسته است که بر خلاف حق و حقوق خویش از باب انسانیت از خطا و اشتباه دیگری درگذرند و بر رفتار نادرست و نکوهیده وی چشم‌پوشند و آن را نادیده بگیرند (سوره بقره، آیه ۱۷۸، ۲۳۷ و ۲۷۰).

عفو و گذشت موجب می‌شود تا انسان در نوعی آرامش خاص قرار گیرد که نمی‌توان آن را از راهی دیگر کسب کرد. از این‌رو بزرگان دین گفته‌اند که در عفو لذتی است که در انتقام نیست.

در سال‌های اخیر تحقیقات و بررسی‌های بسیاری در ارتباط با عفو و گذشت و تأثیر آن در سلامت روان انجام شده است. اغلب پژوهش‌های به عمل آمده بیانگر تأثیر مستقیم عفو و گذشت با ابعاد تأثیرگذار در سلامت روان بوده‌اند. در مورد عفو و بخشش کتاب‌ها و مقالات متعددی نوشته شده، از جمله: کتاب *خانواده قرآنی*، عیسی عیسی‌زاده، قم مؤسسه بوستان کتاب، ۱۳۹۲؛ کتاب *اخلاق*، جواد محدثی، نور السجاد، چاپ دوم، ۱۳۹۰؛ کتاب *سیمای مؤمن در قرآن و حدیث*، ابوالفضل بهشتی، قم، مؤسسه بوستان کتاب، ۱۳۸۲؛ *اخلاق اسلامی*، محمد داودی، دفتر نشر معارف، ۱۳۸۷؛ مقاله ایمانی‌فر، حمیدرضا، «بخشش از دیدگاه روان‌شناسی و قرآن کریم»، *انسان پژوهی دینی*، سال ۹، شماره ۲۷، ۱۳۹۱ ش. وجه تمایز مقاله حاضر با پژوهش‌های سابق، ارائه پژوهشی جامع‌تر و کامل‌تر نسبت به تحقیقات صورت‌گرفته در این موضوع می‌باشد و از زاویه سلامت روان به موضوع عفو و گذشت نگاه شده و دیدگاه اندیشمندان غرب نیز مورد بررسی قرار گرفته است.

شاید بتوان گفت که ریشه شیرینی عفو و گذشت، بهره‌مندی شخص از مهر و رحمت الهی است که پس از عفو و گذشت نصیب آن شخص می‌شود. عفو و گذشت از خطای دیگران نه تنها بر انسان اثر مثبت می‌گذارد، بلکه آثار اجتماعی فراوانی دارد که جامعه در آن می‌تواند به پیشرفت و تعالی و انسانیت برسد. لذا در این مقاله به بررسی مؤلفه‌های فردی و اجتماعی عفو و گذشت در اسلام و غرب با تأکید بر آرامش و سلامت روان پرداخته می‌شود. این مؤلفه‌ها و آثار یا فردی هستند یا اجتماعی:

الف) مؤلفه‌ها و آثار فردی عفو و گذشت

بر اساس قرآن و روان‌شناسی آثار و نتایج متعددی بر عفو و گذشت مترتب است که می‌تواند بر خود

1. Mc Collough.

شخص عفوکننده و افراد مرتبط اثر بگذارد و باعث سعادت‌مندی در این دنیا و آخرت گردد که به برخی از این آثار اشاره می‌شود:

۱. جلب محبت

کسی که از خطا و اشتباه دیگری می‌گذرد، رحمت و مهر الهی را بر خود جلب می‌کند و با جلب کردن مهر الهی است که شخص احساس خوش و زیبایی را در خود می‌یابد. خداوند در آیه ۲۲ سوره نور یکی از علل و عوامل جذب و رحمت الهی را عفو و گذشت کریمانه اشخاص نسبت به خطا و گناه دیگری می‌شمارد و در آیه ۱۴ سوره تغابن این مسئله را درباره روابط خانوادگی میان همسران و نسبت به فرزندان گوشزد می‌کند که عفو و چشم‌پوشی از دشمنی‌های همسران و فرزندان، زمینه‌ساز جلب رحمت خداوندی است که آدمی را به آرامش و خوشی می‌رساند.

شاید بتوان گفت گذشت از لغزش‌های مردم نه تنها باعث جلب رحمت الهی و بهره‌مندی از آرامش برخاسته از آن، بلکه موجب جلب و جذب محبت الهی نیز می‌شود و آدمی را در جرگه محبان خداوندی قرار می‌دهد که رسیدن به مقام حب الهی، در حقیقت رسیدن به کلماتی است که در آثار محبت الهی بیان شده است. خداوند می‌فرماید:

فِيمَا نَقَضْتُمْ مِيثَاقَهُمْ لَعْنَاهُمْ وَجَعَلْنَا قُلُوبَهُمْ قَاسِيَةً يُحَرِّفُونَ الْكَلِمَ عَن مَوَاضِعِهَا وَتَسُوا حَظًّا مِمَّا ذُكِّرُوا بِهِ وَلَا تَزَالُ تَطَّلِعُ عَلَى خَائِنَةٍ مِنْهُمْ إِلَّا قَلِيلًا مِنْهُمْ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاصْفَحْ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ (مائده / ۱۳).

پس به خاطر این پیمان‌شکنی ایشان آنها را لعنت کردیم و دل‌هایشان را به سختی مبتلا نمودیم و در نتیجه کلام خدا را وارونه تحریف نمودند و جابه‌جا کردند و قسمتی از حقائق دینی را فراموش کردند و تو همواره به خیانتی از آنان آگاه می‌شوی، جز اندکی از آنها، پس ایشان را ببخش و از آنان درگذر که همانا خداوند نیکوکاران را دوست می‌دارد.

یعنی به سبب کفرشان آنها را از رحمت حق در کردیم و قلب‌هایشان را سخت کردیم که در برابر حق خشوع نداشته باشند و هیچ رحمتی در آنان تأثیر نگذارد. به پیامبر می‌فرماید تو همواره شاهد خیانت عده از آنان خواهی بود و جز گروه اندکی مرتب اینها مرتکب خیانت می‌شوند و استثناء کردن این عده‌ای اندک منافاتی با این ندارد که لعنت و عذاب متوجه این امت و نژاد بشود.

در آخر می‌فرماید ای پیامبر تو آنها را عفو کن، یعنی از کسانی از یهود که ایمانی به اسلام نیاوردند درگذر و آنها را ببخش، زیرا خداوند نیکوکاران را دوست دارد (طباطبایی، ۱۳۷۰: ۲۰۶). از این رو افرادی که دیگران را مورد عفو و گذشت قرار می‌دهند، محبوبیت خداوندی را برای خود می‌خرند و از جایی که هر

کسی محبوب خداوند شد دوستی خلق برای او تضمین شده است، محبوب خلق خدا نیز می‌شود. خداوند در آیه ۱۲۸ سوره نساء عفو و گذشت در اختلافات خانوادگی را عامل جلب و جذب خیر به سوی اهل خانواده برمی‌شمارد و بر انجام عفو و گذشت تشویق می‌کند؛ زیرا هر کسی می‌کوشد تا از خیر الهی بهره‌مند گردد و یکی از راه‌های کوتاه و ساده، آن است که در خانه از اشتباهات، خطاها و زشتی‌های عمل دیگری درگذرد تا از خیر بهره‌مند شود.

خداوند همچنین یکی از راه‌های جلب و جذب الهی را گذشت از وامداران تنگدست برمی‌شمارد که شخص با این گذشت خود خیر الهی را به سوی خویش جلب می‌کند و از آنچه به نظر می‌رسید که برای او شر است و مقداری از مال وی از کف بیرون می‌رود، با گذشت از شخص وامدار تنگدست، خیر را برای خود ایجاد می‌کند؛ آنجا که می‌فرماید:

وَإِنْ كَانَ ذُو عُسْرَةٍ فَنَظِرَةٌ إِلَىٰ مَيْسَرَةٍ وَأَنْ تَصَدَّقُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ (بقره / ۲۸۰).

اگر (بدهکار) تنگدست بود، پس (بر شماسست) مهلت دادن او تا وقت توانایی و صدقه دادن شما (گذشت از اصل بدهی) برای شما بهتر است که بدانید. عفو و گذشت.

همچنین موجب می‌شود تا انسان از عفو الهی بهره‌مند گردد و در سایه بخشش خداوندی از گناهان وی در گذشته شود و نسبت به خطاها و گناهان مورد عفو و بخشش قرار گیرد.

این‌گونه است که نه تنها شخص با عفو و گذشت نسبت به دیگری خود مورد عفو و بخشش الهی قرار می‌گیرد، بلکه بخشش خدا از بسیاری از خطاها و گناهان وی موجب می‌شود از مصیبت‌ها رهایی یابد. خداوند می‌فرماید:

وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ مُصِيبَةٍ فِيمَا كَسَبْتُمْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُو عَنْ كَثِيرٍ (شوری / ۳۰).

و آنچه از مصیبت‌ها به شما برسد به خاطر گناهانی است که خود کسب کرده‌اید، و از بسیاری نیز می‌گذرد.

همچنین خداوند می‌فرماید:

وَكَتَبْنَا عَلَيْهِمْ فِيهَا أَنَّ النَّفْسَ بِالنَّفْسِ وَالْعَيْنَ بِالْعَيْنِ وَالْأَنْفَ بِالْأَنْفِ وَالْأُذُنَ بِالْأُذُنِ وَالسِّنَّ بِالسِّنِّ وَالْجُرُوحَ قِصَاصٌ فَمَنْ تَصَدَّقَ بِهِ فَهُوَ كَفَّارَةٌ لَهُ وَمَنْ لَمْ يَحْكَمْ بِمَا أَنْزَلَ اللَّهُ فَأُولَئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ (مائده / ۴۵).

ما در تورات علیه یهودیان در باب قصاص حکم کردیم به اینکه جان قاتل در برابر قتلش و چشم جنایتکار در برابر چشمی که از دیگری کور کرده و بینی جانی در برابر بینی

دیگری که بریده است و گوش او در برابر گوشی که صدمه زده و دندان او در برابر دندان‌های که آسیب رسانده، گرفته شود و هر جراحی که جانی بر دیگری وارد کرده بر او وارد نماید و قصاص بگیرند، مگر اینکه آسیب‌دیده، احسان کند و قصاص نخواهد، در این صورت این عمل او کفاره گناهانش می‌شود و کسی که مطابق آنچه خدا نازل کرده حکم نکند همانا از ستمگران است.

پس خداوند عفو و گذشت از قصاص را موجب کفاره گناهان شخص می‌شمارد و به‌عنوان یکی از علل و عوامل اصلی پاک کردن گناهان بدان اشاره می‌کند؛ یعنی کسی که از حق قصاص خویش در گذرد (بیضاوی، ۱۴۱۶: ۴۳۲).

عفو و گذشت از دیگران پیش از اینکه به دیگری سود برساند به خود عفوکننده سود می‌رساند، چراکه معلوم می‌کند که تا چه اندازه در برابر مشکلات و ناملایمات اهل صبر و استقامت است (پاین، ۱۳۹۲: ۴۷). خداوند در آیه ۱۲۶ سوره نحل، به این امر اشاره دارد که انسان می‌تواند با گذشت از خطای دیگران؛ هیجانات نفسانی خویش را مدیریت و مهار و تقوای خویش که نشانه انسانیت است را به نمایش گذارد. خداوند در سوره آل‌عمران، آیات ۱۳۳ و ۱۳۴ نیز به این امر اشاره کرده است. همچنان‌که در سوره شوری، آیه ۳۴ به آن اشاره کردیم. همچنین خداوند در آیه ۴۵ سوره مائده عفو و گذشت از گناهان حتی از قصاص را موجب کفاره گناهان شخص می‌شمارد و به‌عنوان یکی از علل و عوامل اصلی پاک کردن گناهان بدان اشاره می‌کند. قرآن مجید می‌فرماید: «وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ». و باید عفو کنند و چشم پوشند، آیا دوست نمی‌دارید خداوند شما را ببخشد؟ خداوند آمرزنده و مهربان است. (نور / ۲۲). در آیات ۱۳۳ و ۱۳۴ سوره آل‌عمران و ۲۳۷ سوره بقره می‌فرماید: انسان با عفو و گذشت از خطای دیگران به مقام تقوا می‌رسد. لذا عفو و گذشت از مردم موجب وارد شدن انسان در زمره نیکوکاران مقام احسان می‌شود.

۲. سلامت روان

سلامت روان در روان‌شناسی به معنی سالم بودن، مقدس بودن و داشتن ویژگی‌های معنوی و فیزیکی است. از نظر سارتریوس سلامتی غیر قابل رؤیت است و مستلزم تظاهر کارکرد بخش‌های مستقل روانی جسمی و اجتماعی است. مانی این رویکردهای کل‌نگر در مورد سلامتی را به کل جهان گسترش می‌دهد و سلامتی بشر را از سلامتی سیاره زمین جدایی‌ناپذیر می‌داند (احتشام‌زاده، ۱۳۹۲: ۱۷).

روان‌شناس معروف آلمانی، تئودور آدورنو سلامتی روان را چنین تعریف می‌کند: «سلامت روان شامل: توانایی زندگی کردن همراه با شادی، بهره‌وری و بدون وجود دردسر است.» سلامت روان مفهوم

انتزاعی و ارزیابی نسبی‌گری از روابط انسان با خود، جامعه و ارزش‌هایش است و نمی‌توان آن را جدای از سایر پدیده‌های چند عاملی فهمید که فرد را به موازاتی که در جامعه به عمل می‌پردازد، می‌سازند (احتشام‌زاده، ۱۳۹۲: ۱۹).

سلامت روان، شیوه سازگاری آدمی با دنیاست، که از عوامل متعددی ناشی می‌شود. یکی از این عوامل عفو و گذشت است. سلامت روان در انسان‌هایی که مؤثر، شاد و راضی هستند و حالت یکنواختی خلقی، رفتار ملاحظه‌گرایانه و گرایش شاد را حفظ می‌کنند، بیشتر دیده می‌شود. (اکبری، ۱۳۸۷: ۵۲).

سلامت روان عنوان و برچسبی است که دیدگاه‌ها و موضوعات مختلف مانند: عدم وجود علائم احساسات مرتبط با بهزیستی اخلاقی و معنوی و مانند آن را در بر می‌گیرد. برای ارائه یک تئوری در مورد سلامت روان، موفقیت برون‌روانی کافی نیست و باید سلامت درونی روانی را به حساب آوریم.

سلامت روان ظرفیت رشد و نمو شخصی می‌باشد و یک موضوع مربوط به پختگی است. سلامت روان یعنی هماهنگی بین ارزش‌ها، علایق و نگرش‌ها در حوزه عمل افراد و در نتیجه برنامه‌ریزی واقع‌بینانه برای زندگی و تحقق هدفمند مفاهیم زندگی است (مک کالوف، ۱۳۹۲: ۴۳). سلامت روان، سلامت جسم نیست، بلکه به دیدگاه و سطح روان‌شناختی ارتباطات فرد، محیط اشاره دارد. بخش مرکزی سلامت، سلامت روان است، زیرا تمامی تعاملات مربوط به سلامتی به وسیله روان انجام می‌شود. سلامت روان ظرفیت کامل زندگی کردن به شیوه‌ای است که ما را قادر به درک ظرفیت‌های طبیعی خود می‌کند و به جای جدا کردن ما از سایر انسان‌هایی که دنیای ما را می‌سازند، نوعی وحدت بین ما و دیگران بوجود می‌آورد. سلامت روان، توانایی عشق ورزیدن و خلق کردن است؛ نوعی حس هویت بر تجربه خود به‌عنوان موضوع و عامل قدرت فرد، که همراه است با درک واقعیت درون و بیرون از خود و رشد واقع‌بینی و استدلال (منصور، ۱۳۹۲: ۷۳).

مطالعه بررسی‌های تجربی و بالینی نشان می‌دهد که عفو و گذشت، در کاهش اضطراب و افسردگی، عصبانیت و پرخاشگری، اختلالات عاطفی - رفتاری، افزایش اعتماد به نفس، پیشرفت تحصیلی و کارایی در محیط حرفه‌ای، مؤثر بود است (بی‌سیمون، ۱۳۷۱: ۸۰).

عفو و گذشت به معنای نسخه سلامتی انسان مطرح می‌باشد. در دهه‌های گذشته تحقیقات زیادی در مورد عفو و گذشت و تأثیر آن بر سلامت روان انجام شده است. زندگی اجتماعی بر اثر اختلاف سلیقه و عقیده و تزاخم منافع افراد با یکدیگر آمیخته از ناملایمات و نزاع‌های ناشی از آن است. سلامت روح و روان که باعث آرامش و آسایش در زندگی می‌شود در گرو گذشت برای جلوگیری از اختلافات خانوادگی

و قومیتی خواهد بود؛ در غیر این صورت رفتارهای غیراخلاقی مانند عصبانیت، پرخاشگری، انتقام و نزاع باعث می‌شود سلامتی روحی و جسمی به هم بخورد و سبب ایجاد مشکلات روحی و روانی برای شخص گردد. خداوند می‌فرماید:

وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا (فرقان / ۶۳).
و بندگان خدای رحمان، کسانی هستند که روی زمین با آرامش و فروتنی راه می‌روند و هنگامی که افراد نادان آنان را طرف خطاب قرار می‌دهند و [سخنان نابخردانه می‌گویند] پاسخ نرم و مسالمت‌آمیز می‌دهند.
وَالَّذِينَ لَا يَشْهَدُونَ الزُّورَ وَإِذَا مَرُّوا بِاللَّغْوِ مَرُّوا كِرَامًا (فرقان / ۷۲).
و کسانی‌اند که گواهی دروغ نمی‌دهند و چون بر لغو بگذرند با بزرگواری می‌گذرند.

و امیرالمؤمنین در این زمینه می‌فرماید:

من لم يتغافل ولا يغض عن كثير من الامور تنغصت عيشته (مجلسی، ۱۴۰۳ ق: ۱۹).
کسی که تغافل و چشم‌پوشی از بسیاری از امور نکند، زندگی او بسیار ناگوار خواهد بود.

۳. دفع بدی‌ها از انسان

عفو و گذشت از گفتار و کردار زشت عمدی دیگران، موجب می‌شود تا شخص ادب شده و از انجام دوباره آن خودداری کند و از بازگشت به همان رفتار پیشین و زشت خویش اجتناب ورزد. خداوند در قرآن می‌فرماید:

وَإِنْ عَاقَبْتُمْ فَعَاقِبُوا بِمِثْلِ مَا عُوقِبْتُمْ بِهِ وَلَئِنْ صَبَرْتُمْ لَهُوَ خَيْرٌ لِلصَّابِرِينَ (نحل / ۱۲۶).
و اگر (در مورد قصاص خواستید) عقوبت کنید پس به مانند آنچه مورد تعدی قرار گرفته‌اید عقوبت نمایید، و حتما اگر صبر کنید (به کلی ببخشید یا تخفیف دهید) بی‌تردید آن برای صبرپیشگان بهتر است.

پس از آثار و کارکردهایی که خداوند در این آیه برای عفو و گذشت برمی‌شمارد، دفع بدی‌ها از انسان است.

از امام سجاده علیه السلام روایت شده:

اما حق کسی که از جانب او با سخن و یا عمل به تو بدی رسیده این است که اگر بدی او از عمدی باشد، گذشت از او برای تو بهتر است؛ زیرا این گذشت موجب منصرف شدن آن شخص از بدی کردن و ادب او است (مجلسی، ۱۴۰۳ ق: ۲۰).

عفو و گذشت موجب عزت و رسیدن به عزتمندی است. عفو از دیگران هم موجب عزت شخص نزد خداوند می‌شود و هم نزد دیگران. چرا که اهل احسان، نزد خدا و خلق محترم و عزیز خواهد بود

(مک کالوف، ۱۳۹۲: ۳۸) زیرا این خصلت نیکو در نظر مردم، نشانه بزرگواری و شخصیت دارای سعه صدر است، در حالی که انتقام‌جویی، نشانه کوتاه‌فکری و عدم تسلط بر نفس می‌باشد (همان: ۳۹).
پیامبر ﷺ فرمودند:

مَنْ عَفَا عَنْ مَظْلَمَةٍ أَبَدَهُ اللَّهُ بِهَا عِزًّا فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ (طوسی، ۱۳۸۹: ۲۸۸).
هر کس که ظلمی در حق او شده گذشت کند، خداوند به جای آن در دنیا و آخرت به او عزت می‌بخشد.

باز هم آن حضرت می‌فرماید:

عليكم بالعفو فإن العفو لا يزيد العبد إلا عزا (کلینی، ۱۴۱۳ ق: ۱۰۸).
بر شما باد به عفو و گذشت، چراکه چیزی جز عزت بر انسان نمی‌افزاید.

پس آدمی هر قدر بزرگ باشد، با انتقام‌گیری ارزش خود را از دست می‌دهد و در نزد افکار عمومی کوچک می‌شود. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «سیادت و بزرگی، با انتقام‌جویی، ناسازگار است» (آمدی، ۱۴۱۴ ق: ۳۵۹).

در آموزه‌های اسلامی رفق و خوش‌اخلاقی، موجب خیر، برکت و زیادی روزی معرفی شده است. رسول گرامی اسلام ﷺ می‌فرمایند:

إن في الرفق الزيادة و البركة و من يحرم الرفق يحرم الخير (حر عاملی، ۱۴۰۹ ق: ۵۸۵).
همانا در رفق، زیادی و برکت است و هر کسی از فضیلت رفق محروم باشد، از خیر محروم ماند.

همچنین امام کاظم علیه السلام می‌فرماید: «همانا رفق و نیکی و خوش‌اخلاقی، سرزمین را آباد می‌سازد و روزی را افزایش می‌دهد» (همان: ۵۸۶).

بدیهی است که مدارا با مردم و حسن معامله با آنان، در نتیجه کسب اعتماد و اعتبار اجتماعی، از مهم‌ترین اسباب کسب روزی است.

افزون بر آن، ممکن است خوش‌اخلاقی و مدارا، از عوامل غیبی و برکت و افزایش روزی نیز می‌باشد.

هشام بن احمد: عَنْ أَبِي الْحَسَنِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ قَالَ لِي وَ جَرِي بَيْنِي وَ بَيْنَ رَجُلٍ مِنَ الْقَوْمِ كَلَامًا فَقَالَ لِي ارْفُقْ بِهِمْ فَإِنَّ كُفْرَ أَحَدِهِمْ فِي غَضَبِهِ وَ لَا خَيْرَ فِيمَنْ كَانَ كُفْرُهُ فِي غَضَبِهِ (کلینی، ۱۴۱۳ ق: ۱۵۹).

هشام بن احمد می‌گوید: «در حالی که میان من و مردی از مردم سخنی رفته بود حضرت ابی الحسن به من فرمودند: "با آن نرمش کن، زیرا هر کدامشان به محض اینکه خشم گیرند به کفر گرایند و خیلی نباشد در کسی که کفر او در خشم است"».

حضرت موسی بن جعفر علیه السلام: فرمود:

الرَّفْقُ نِصْفُ الْعَيْشِ (حرعاملی، ۱۴۰۹ ق: ۲۰۴).
نرمی و خوش خوی و لطف، نیمی از زندگی است.

رسول خدا صلی الله علیه و آله می‌فرماید:

لَوْ كَانَ الرَّفْقُ خَلْقًا يُرَى مَا خَلَقَ اللَّهُ شَيْئًا أَحْسَنَ مِنْهُ (مجلسی، ۱۴۰۳ ق: ۳۲۲).
اگر رفق و نرمش به چشم دیده می‌شد، آفریده‌ای از آن زیباتر و نیکوتر نبود.

در نهایت حضرت صادق علیه السلام از رسول خدا صلی الله علیه و آله روایت می‌کند:

ما اصطحب اثنان الا كان اعظمها اجرا و احبهما الي الله عزوجل ارفقهما بصاحبه (همان: ۳۲۳).
دو کس با هم مصاحبت و دوستی نکنند، جز آنکه مزد بیشتر و محبوبیت افزون‌تر نزد خداوند از آن کسی است که به دوست خود نرمش و لطف بیشتر دارد (کلینی، ۱۴۱۳ ق: ۱۱۹).

۴. تجربه صبر

همان‌گونه که عفو و گذشت عامل مهم در صبر است انسان با عفو و گذشت خویش زمینه‌های دستیابی به مقام صابران را فراهم می‌آورد. مقام صابران از آنجایی که حکم ثبوت و مقامی دارد و از حالت مقطعی بودن بیرون است مقامی بلند است که دستیابی به این مقام بسیار ارزشمند است. از این رو عفو گذشت حالتی است که او را کم‌کم به صبر مقامی برساند.

به سخن دیگر عفو به معنای کنترل مهار خشم و عواطف و چشم‌پوشی از حقوق خود است و این موجب می‌شود تا انسان صبر را در مقام خشم و غضب تجربه کند (برنان، و شاور، ۱۹۹۵: ۳۶).^۱ تکرار این‌گونه اعمال باعث می‌گردد تا صبر و شکیبایی در انسان تقویت شود و آدمی به پاداش مقام صابران برسد. به این معنا که مقام صابران پاداش عمل عفوی می‌شود که خود مصداق صبر حالی و حالتی بوده است. خداوند در آیه ۳۴ سوره فصلت به صفت عفو و گذشت اشاره کرده است و آن را مایه رحمت الهی می‌داند. در آیه بعد می‌فرماید:

1. Brenan, K. A. & Shaver, p. r.

وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ (فصلت / ۳۵).

این مطلب را نمی‌پذیرند مگر کسانی که خویش‌دارند و آنها که بهره عظیمی از سعادت دارند.

در ادامه در مقام تعظیم و مدح دفع به احسن می‌فرماید: «کسی که این سفارش را نمی‌پذیرد مگر کسانی که صبورند و نیز آنهایی که بهره بزرگی از کمال انسانیت و صفات نیک دارند، چون خیر در آنان مستقر است. از این آیه استفاده می‌شود که حظ العظیم تنها نصیب صابران می‌گردد» (طباطبایی، ۱۳۷۰: ۲۵۱). بنابراین این آیه صبر را عاملی برای گذشت انسان از بدی‌ها می‌شمارد. وقتی این عفو و گذشت و کارهایی که صبر را در انسان افزایش می‌دهد تکرار شود آدمی به صابران می‌رسد و از آن مقام و پاداش‌های خاص آن سود می‌برد. رسیدن به مقام صابران با عفو و گذشت، به جای استفاده از حقوق شخصی و حق انتقام و قصاص، امری ممکن و شدنی است که خداوند در آیه ۱۲۶ سوره نحل به این مسئله اشاره می‌کند و در آیه ۱۳۴ سوره آل‌عمران نیز عفو و گذشت از مردم را موجب وارد شدن در زمره نیکوکاران و مقام احسن می‌شمارد که یکی از مقامات عالی انسانی و بهره‌مندی از تقرب خاص الهی است.

۵. اصلاح و خودسازی

از دیگر آثار فردی عفو گذشت می‌توان به نقش تربیتی آن توجه داشت. تغافل و تجاهل از خطاهای دیگران و نیز عفو و گذشت از گناهکاران و خطاکاران موجب می‌شود تا اشخاص به فکر اصلاح و خودسازی خود بیفتند. اگر خطاکاران را مجازات کنیم مجازات، موجب تشدید خطاهای ایشان می‌شود و عقوبت می‌تواند جنبه ضرری و زیانی برای عقوبت‌کننده و جامعه به دنبال داشته باشد (بی‌سیمون، ۱۳۷۱: ۶۹).

اگر شخص، مجاز به عقوبت است و می‌تواند به حکم عدالت مجازات شود، ولی اگر صبر پیشه کرده و عفو نماید، این رفتار از تأمین امنیت از مقابله به مثل بدی افراد خطاکار نیز می‌شود در ضمن اینکه تأدیب او را نیز فراهم آورد. از این رو خداوند در قرآن به تأثیر عفو در دفع بدی اشاره کرده و می‌فرماید: «عفو و گذشت از کردار و گفتار زشت عمدی دیگران، موجب ادب شدن آنان و اجتناب آنان از بدی است» (نحل / ۱۲۶). از امام سجاده علیه السلام روایت شده: «حق کسی که از جانب او با سخن یا عمل به تو بدی رسیده این است که اگر بدی او عمدی باشد گذشت از او بهتر است، زیرا این گذشت موجب منصرف شدن آن شخص از بدی کردن و نیز ادب شدن او است».

پس می‌توان دو کارکرد برای عفو وی بیان کرد که یکی دفع بدی خطاکار و دیگری تأمین امنیت او به سبب عفو و گذشت دیگران است. اصولاً کسی که برای هر خطای کوچک و بزرگی بخواهد روش مجازات و عقوبت را در پیش گیرد باید خود را آماده رفتارهای تندخویانه دیگران نیز بکند، زیرا همگان مثل او نیستند و اگر به سبب خطایی مجازات شوند ممکن است عصبانی شده و راه‌های بعدی آنها شکل

بدتری بگیرد. پس برای دفع بدی و شر بعدی بهتر است که گذشت کرد تا از شر آنان در امان ماند و اگر فردا از کسانی باشد که اهل شر و شرور نیست، با عفو و بخشش شما تنبیه شده و ادب می‌شود (لاسکین،^۱ ۲۰۰۲: ۹۲). از این رو در آیات از افراد خواسته شده که ادب عفو را نگه دارند و از سرزنش نیز دست بردارند؛ به این معنا که نه عقوبت مجازات کنند نه راه سرزنش را در پیش گیرند.

ب) مؤلفه‌ها و آثار و نتایج اجتماعی عفو و گذشت

عفو و گذشت از خطای دیگران همان‌طور که آثار فردی به دنبال دارد آثار اجتماعی نیز در پی دارد و باعث ایجاد صلح و آرامش و سازش در جامعه می‌شود؛ به شکلی که با استفاده از این موهبت الهی می‌توان در جامعه به‌طور مسالمت‌آمیزی زندگی کرد. بدین جهت در این مبحث آثار اجتماعی عفو و گذشت مورد بررسی قرار می‌گیرد.

۱. ایجاد صلح و سازش در جامعه

یکی از اشکال عفو و گذشت همان صلح و سازش است، چراکه صلح میان دو نفر نیازمند احسان و گذشت از سوی یکی است؛ زیرا بسیاری از درگیری‌ها و منازعات به سبب تجاوز عمدی و یا خطای دیگری پیش می‌آید و اینجاست که صلح و سازش نیازمند احسان و عفو است. از این رو چنین عفو و بخششی خیر دانسته شده است، چراکه جامعه نیازمند آن است که عفو و گذشت در آن نهادینه شود تا رنگ و روی آسایش و آرامش را ببیند (فریگر و مور، ۱۳۸۹: ۱۰۸). خداوند در این زمینه می‌فرماید:

وَلَا يَرْجُوا الْفِتْنَةَ وَأَنْ يَكُونُوا مِنَ الْخَالِفِينَ
وَلَا يَرْجُوا الْفِتْنَةَ وَأَنْ يَكُونُوا مِنَ الْخَالِفِينَ
وَلَا يَرْجُوا الْفِتْنَةَ وَأَنْ يَكُونُوا مِنَ الْخَالِفِينَ
(نساء / ۱۲۸).

و اگر زنی از سرکشی یا اعراض همسر خود بترسد بر آن دو گناهی نیست که به نوعی در میان خودشان (هرچند به گذشت از پاره‌ای از حقوقشان) صلح و آشتی نمایند و صلح بهتر است و بخل و تنگ‌چشمی طبعاً ملازم نفوس بوده است (گذشت از حق بر آنها سخت است) و اگر نیکویی کنید و تقوا ورزید حتماً خداوند به آنچه می‌کنید آگاه است.

همچنین امام رضا علیه السلام پیروز واقعی را در جنگ دو طرف کسی می‌داند که اهل احسان و عفو باشد. آن

حضرت می‌فرماید:

ما التقت فتتان قط الا نصر اعظمهما عفوا (کلینی، ۱۴۱۳ ق: ۸۰۱).

هرگز دو گروه با هم رویارو نشدند، مگر اینکه با گذشت‌ترین آنها پیروز شد.

عفو و گذشت موجب گسترش عواطف و مهربانی میان مردم می‌شود. کسی که اهل بخشش است در چشم مردم محبوب و عزیز می‌شود و همین مسئله مهربانی را منتشر می‌کند. به بیان دیگر از آثار مثبت عفو و بخشش با مردم کسب محبوبیت و گسترش عواطف و مهربانی در میان آنها است، چراکه درگیری با جاهلان آدمی را از نظر مردم پست و بی‌ارزش می‌سازد. در مقابل، بردباری و بزرگواری به او شخصیت و بزرگی می‌بخشد (اکبری، ۱۳۸۷: ۴۹).

از این رو امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «اگر می‌خواهی گرمی و محترم باشی نرم‌خو باش و اگر می‌خواهی خوار و ذلیل گردی خشونت روا دار» (کلینی، ۱۴۱۳ ق: ۱۱۹). بر همین اساس پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می‌فرماید:

عليكم بالعفو؛ فان العفو لا يزيد العبد الا عزاء، فتعافوا يعزكم الله (کلینی، ۱۴۱۳ ق: ۱۰۸).
بر شما باد به گذشت؛ زیرا که گذشت جز بر عزت بنده نمی‌افزاید.

۲. بقا و دوام حکومت‌ها

عفو و گذشت سبب بقای حکومت‌ها و دوام قدرت است.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید:

عفو الملوك بقاء الملك (مجلسی، ۱۴۰۳ ق: ۱۰۹).

عفو پادشاهان سبب بقای حکومت است.

در جای دیگر رسول خدا صلی الله علیه و آله با تعبیر دیگر عفو و گذشت زمامدار را موجب پایداری حکومتش می‌داند:

عَفْوُ الْمَلِكِ عِقَالُ الْمُلْكِ (حویزی، ۱۴۱۵: ۲۱۰).

گذشت زمامدار سبب پابرجا شدن حکومت است.

چراکه از دشمنی‌ها و مخالفت‌ها می‌کاهد و بر دوستان و طرفداران می‌افزاید.

در جمهوری اسلامی نیز عفو حکومتی به دو نوع عفو عمومی و خصوصی تقسیم می‌شود.

انواع عفو عمومی به موجب قانون توسط قوه مقننه اعطاء می‌شود، ولی انواع عفو خصوصی با تصویب بالاترین مقام کشور و در کشور ما به استناد بند ۱۱ از اصل ۱۱۰ قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران از اختیارات مقام معظم رهبری است که به عفو رهبری معروف است. قانون عفو عمومی در کشور ما قانون انواع عفو متهمان و محکومان جزایی مصوب ۱۳۵۸/۲/۲۸ شورای انقلاب اسلامی است.

عفو عمومی در هر مرحله‌ای از دادرسی‌های کیفری قابل اعمال است؛ در مرحله کشف، تحقیقات مقدماتی، تعقیب، دادرسی و اجرای حکم؛ در حالی که عفو خصوصی مختص مرحله بعد از صدور حکم قطعی است و پیش از آن قابل اعمال نیست.

عفو عمومی کلیه آثار محکومیت را از بین می‌برد، همانند اینکه انسان از اول مرتکب جرمی نشده است. سابقه محکومیت از سجل کیفری محو می‌شود و محکوم‌علیه، به اعاده حیثیت نائل می‌شود. در حالی که عفو خصوصی این نتایج را ندارد و فقط اجرای مجازات را در حدی که مورد انواع عفو قرار گرفته است موقوف می‌کند.

عفو عمومی به موجب قانون مقرر می‌شود و جنبه آمرانه دارد. برای اعمال آن نیاز به موافقت متهم یا مراجع قضایی و انتظامی نیست و همین که قانون عفو عمومی به تصویب رسید، تعقیب جرم در هر مرحله‌ای که باشد باید موقوف شود و ضابطان یا مقامات دادرسی یا دادگاه نمی‌توانند برخلاف آن عمل کنند. متهم نیز حق ندارد درخواست کند تا به اتهام او رسیدگی شود تا بتواند بی‌گناهی خود را اثبات نماید. در صورتی که عفو خصوصی این خاصیت را ندارد و قبول آن برای متهم اجباری نیست. در اغلب موارد، اعطای عفو خصوصی به درخواست محکوم‌علیه منوط می‌شود.

اطلاق کلمه عفو در بند سوم ماده (۶) قانون آیین دادرسی مصوب ۷۸ شامل عفو عمومی و عفو خصوصی می‌شود، اما صدور قرار موقوفی تعقیب در مورد مشمولان عفو خصوصی، مفهومی ندارد؛ زیرا قرار موقوفی تعقیب در ماده (۲۴) قانون مجازات اسلامی صراحت دارد که عفو خصوصی مخصوص کسانی است که مرحله تحقیقات مقدماتی را طی کرده‌اند و در مورد آنها حکم قطعی صادر شده است. (آزادی سلیمانی، ۱۳۹۲: ۱۸).

علاوه بر بقای حکومت، امنیت در حکومت نیز با عفو و گذشت پایدارتر می‌شود که این موضوع نیز به بقای حکومت‌ها کمک می‌کند. در جامعه افرادی هستند که بر اثر نادانی یا غرض‌ورزی پیوسته آزار و اذیت دیگران را موجب می‌شوند. برخورد متقابل با این‌گونه افراد غالباً اثر معکوس دارد و بر لجاجت و خشونت آنها می‌افزاید؛ در حالی که تحمل و مدارا تنها راه در امان ماندن از شر آنان است (مک کالوف، ۱۳۹۲: ۵۹).

امام حسن عسگری علیه السلام در این باره می‌فرمایند همانا مدارا با دشمنان خدا از بهترین نوع صدقه انسان بر خود و برادرانش است. روزی رسول خدا در منزل بود عبدالله ابن ابی سلول اجازه ورود خواست (حسینی، ۱۴۰۴، ۳۹۵). پیامبر فرمود: «بد برادری برای خویشاوندان است، بگویید وارد شود». وقتی وارد شد حضرت او را با احترام نشانید و با خوش‌رویی با او رفتار کرد. پس از رفتن او عایشه پرسید: «ای رسول خدا

ابتدا در مورد او این سخن را گفتی (که بد برادری است) ولی در برابر او خوش‌رویی کردی؟» حضرت فرمودند: «ای عایشه! همانا بدترین مردم نزد خدا در روز قیامت کسی است که برای در امان ماندن از شرش او را اکرام کنند» (مجلسی، ۱۴۰۳: ۲۳۹).

در ادامه امام عسکری علیه السلام سخن حضرت صادق علیه السلام را نقل می‌کنند که فرمودند: «و اما مخالفان، پس مسلمان، با مدارا با آنان سخن بگویند ... و بدین‌وسیله خود و برادران دینی‌اش را از شر آنان حفظ کند». بدین‌سان، بهترین شیوه برخورد با این‌گونه افراد نادیده گرفتن جسارت آنان و بی‌اعتنایی توأم با بزرگواری به ایشان است (احدی، ۱۳۸۷: ۱۵۰)؛ چنان‌که امیرالمؤمنین می‌فرماید: «هیچ چیز مانند سکوت نمی‌تواند احمق را کیفر دهد» (مجلسی، ۱۴۰۳: ۵۹: ق).

۳. اصلاح روابط اجتماعی

عفو و گذشت در اصلاح روابط بین افراد بسیار مؤثر است. وقتی که افراد یکدیگر را می‌بخشند روابط آنها پایدارتر می‌شود و می‌توانند دوستی و پیوند خود را حفظ کنند (بی‌سیمون، ۱۳۷۱: ۲۵).

قرآن کریم می‌فرماید: «خوبی و بدی برابر نیستند. همواره به نیکوترین وجه پاسخ بدی را بده تا کسی که میان تو و او دشمنی است چون دوست مهربان تو گردد».

خداوند می‌فرماید:

وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ (فصلت / ۳۴).

و نیکی با بدی یکسان نیست. پس تو بدی‌های مردم را با بهترین عکس‌العمل دفع کن تا آن کسی که بین تو و او دشمنی هست چنان شود که گویی دوستی مهربان است.

یعنی ای رسول ما دعوت به سوی خدا با داشتن خصلت نیک و با نداشتن آن از جهت تأثیر و نفوذ در نفوس یکسان نیست، پس لاجرم تو بدی را با بهترین راهش دفع کن.

مثلاً باطل را با حق بران و جهل را با حلم و بردباری دور کن و بدی آنها را با عفو و گذشت تحمل کن؛ در این صورت است که ناگهان می‌بینی همان دشمن سرسخت آن‌چنان دست از دشمنی برمی‌دارد که مانند دوستی مشفق و مهربان می‌شود (طباطبایی، ۱۳۷۰: ۱۹۸).

به هر حال عفو و گذشت عامل جلب و جذب دوستی‌ها و به وجودآورنده زمینه‌های پیوند اجتماعی و خانوادگی است و خداوند کسانی را که نیکوکار هستند دوست دارد، زیرا با نیکوکاری خویش زمینه‌های جدال و جنگ را از میان می‌برند و دشمنی‌ها را قطع می‌کنند و محبت را در جامعه افزایش می‌دهند.

آنچه می‌توان نتیجه گرفت این است که از مهم‌ترین کارکردهای اجتماعی عفو و گذشت، جلب محبت مردم و افزایش انسجام و وحدت اجتماعی است. عفو و گذشت لازمه زندگی اجتماعی است، چراکه مردم همواره به علل درونی و بیرونی دچار لغزش و گناه و خطا می‌شوند و اگر از ایشان نگذریم باید همواره با آنها درگیر باشیم، اما گذشت از خطاها و لغزش‌های آنان موجب می‌شود که دل‌ها به سوی گذشت‌کننده جلب و جذب شود و در فرایندی وحدت و انسجام اجتماعی تقویت گردد (اکبری، ۱۳۸۷: ۵۲). از این رو خداوند عفو و گذشت در برابر بدی‌ها را بستری برای ایجاد دوستی‌ها و پیوندهای محکم می‌داند. امام صادق علیه السلام به نقش بسیار مثبت گذشت در زندگی اجتماعی و جلب قلوب مردم آن اشاره کرده و می‌فرماید:

ثلاث من كنّ فيه كان سيّدا: كظم الغيظ و العفو عن المسيء و الصلّه بالنفس و المال (حرانی، ۱۴۰۹ ق: ۱۱۷).

سه ویژگی در هر فرد باشد او آقا است: فروخوردن خشم، گذشت از گنهکار و برقراری پیوند خویشاوندی با جان و مال.

پس اگر انسان‌ها اگر از یکدیگر درگذرند، خداوند نیز از خطاها و گناهان ایشان درمی‌گذرد و این‌گونه کمتر دچار بدبختی‌ها و مصیبت‌های الهی می‌شوند، چراکه اگر خداوند از خطاها نگذرد باید به سبب گناه دچار مصیبت الهی شوند، ولی عفو خداوند موجب می‌شود تا مصیبت‌ها کم شود. خداوند در آیه ۳۳ سوره شوری می‌فرماید که عفو خداوندی از بسیاری از گناهان و خطاهای انسان‌ها مانع بروز مصیبت‌های بیشتر بر آنان شده است؛ چراکه اگر رحم کنید و عفو نمایید خداوند نیز رحم و عفو می‌کند و چون اهل عفو را دوست و محبوب خود می‌داند نسبت به محبوب چشم‌پوشی و گذشت خواهد کرد و برای ایشان رحم می‌آورد و این‌گونه در سلامت از مصیبت‌ها و سختی‌ها خواهند بود. پیامبر اکرم بر اساس همین قاعده سفارش می‌کند که اهل عفو و رحمت و مغفرت باشید تا خداوند از شما بگذرد:

من يغفر الله له و من يعف الله عنه (پاینده، ۱۳۸۹: ح ۸۶۷۲).

هر کس از خطاها درگذرد، خداوند از خطاهای او درمی‌گذرد و هر کس گذشت کند خدا نیز از او بگذرد.

عفو و گذشت جلو تسلسل ناهنجاری‌ها، خشونت‌ها و جنایت‌ها و کینه‌توزی‌ها را می‌گیرد و در واقع نقطه پایانی بر آنهاست (اکبری، ۱۳۸۷: ۷۸). پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در این مورد می‌فرماید:

تَعَاَفَا تَسْقُطِ الضَّغَائِنُ بَيْنَكُمْ (متقی هندی، ۱۴۱۹ ق: ح ۷۰۰۴).

یکدیگر را عفو کنید که دشمنی‌ها و کینه‌ها را از میان می‌برد.

امام رضا علیه السلام نیز در بیان سخن خداوند که می‌فرماید: «فاصفح الصفح الجمیل؛ پس گذشت کن گذشتی زیبا»، می‌فرمایند: «عفو من غیر عقوبه ولا تعنیف و لا عتب» (حرعاملی، ۱۴۰۹ ق: ۱۴۸)، مقصود از گذشت زیبا گذشت بدون مجازات و تندی و سرزنش است.

در زندگی اجتماعی میان افراد یا گروه‌ها کدورت‌هایی پدید می‌آید که اگر تداوم یابد اجتماع انسان‌ها را دچار روابط تیره، سردی، تفرقه و خشونت خواهد کرد. از این‌رو کدورت‌ها را باید با تصمیمی منطقی و انسانی از میان برد. یکی از راه‌های رفع آن گذشت است. انسان عاطفه دارد و عاطفه گره بسیاری از مشکلات را حل می‌کند (برک، ۲۰۰۷م: ۴۹). در تداوم صفا، صمیمیت و آرامش اجتماعی نیز احساس و عاطفه نقش تعیین‌کننده‌ای دارد، به‌گونه‌ای که انسان خشمگین و درصدد انتقام را به شخصی رحیم و بخشنده تبدیل می‌نماید (بهراد، ۱۳۷۷: ۹).

معمولاً هرگاه کسی بدی کند انتظار مقابله به مثل را دارد، اما هنگامی که آدمی می‌بیند که طرف مقابل نه تنها بدی را با بدی پاسخ نمی‌دهد بلکه با خوبی و نیکی برخورد می‌کند طبعاً طوفانی در وجودش برپا می‌شود و وجدانش بیدار می‌گردد و برای طرف مقابل شخصیت و بزرگی قائل می‌شود. اینجاست که سردی تنفر و کینه به گرمی محبت و صمیمیت می‌گراید و این از آثار مهم احسان است (منصور، ۱۳۹۲: ۹۵). در سیره عملی معصومان موارد فراوانی از این روش عالی و اثر مطلوب آن به چشم می‌خورد. البته روشن است که این یک قانون غالبی است نه همیشگی؛ چراکه همیشه اقلیتی هستند که از این شیوه برخورد سوءاستفاده می‌کنند و جز با زور دست از اعمال زشت خویش بر نمی‌دارند.

بنابراین کسی که او را خشم می‌گیرد اگر به قوت ایمان صبر کند و آتش خشم خود را خاموش نماید دلش آلودگی پیدا نمی‌کند. همچنین اگر نتوانست صبر کند و توانست تلافی کند، پس آن هم دلش از آتش خشم آزاد است؛ ولی اگر صبر نکرده و تلافی هم نتوانست بکند، پس آتش خشم در دلش جای گرفته و دشمنی و نفرت کینه طرف مقابل در دلش پیدا می‌شود و این حالت اگر در دل مستقر شود زیان‌هایی دارد که عبارت‌اند از از حسد، غیبت، تهمت، خیانت، تحقیر، قطع رابطه و ... پس اگر بخواهیم حسادت‌ها و کینه‌ها را در جامعه کاهش دهیم باید اهل احسان و عفو از خطاها و گناهان دیگران باشیم تا خطاکار را در گرو مهر و محبت خویش قرار دهیم.

نتیجه

هنگام تجربه بخشش، کسی که مرتکب خطایی شده است، اشتباه خویش را با آغوش باز می‌پذیرد و به احساسات ناخوشایندی که سرکوب کرده است اجازه پردازش می‌دهد.

بر اساس دیدگاه ادیان ابراهیمی، طلب بخشش تقاضای مقدسی است که افراد گناهکار و خطاکار از

خدا دارند. بر اساس دیدگاه فلسفی، گذشت فضیلتی ارزشمند و اصیل است که می‌تواند مصالحه و سازش را بعد از آشوب به همراه بیاورد و به اصطلاح فرد را از فرش به عرش ببرد.

بر اساس دیدگاه روان‌شناختی، بخشش پیامد انگیزه‌های فرااجتماعی تلقی می‌شود؛ به این معنا که فرد بخشنده، انتقام و تلافی را منع می‌کند و احساسات مثبت نسبت به فرد خطاکار را تجربه می‌کند. این تجربه، اوج یک رفتار حرفه‌ای اجتماعی تلقی می‌شود، به طوری که بخشیدن فرد خطاکار توسط قربانی، نتایج مثبت روانی و جسمانی به همراه خواهد داشت. به علاوه بخشش خطاها در روابط، منجر به کاهش رفتار آسیب‌زننده طرف مقابل در آینده می‌شود.

بسیاری از ادیان، به‌ویژه ادیان توحیدی، با استفاده از تبشیر و انذار زمینه هدایت را برای بشر فراهم آوردند. در بسیاری از متون دینی با هدف رسیدن به زندگی سالم‌تر و آرام‌تر بر صلح و دوستی و بخشش تأکید فراوانی شده است. در این میان اسلام یکی از ادیانی است که به این بحث توجه ویژه داشته است. اخیراً موضوع عفو و بخشش الهی به‌عنوان یکی از موضوعات مهم در علم روان‌شناسی طرح شده و بسیاری از محققان حوزه روان‌شناسی بالینی برای ارتقای سطح کارایی خود به مطالعه و تحقیق در این خصوص پرداخته‌اند که دیدگاه برخی از آنها در این مقاله مورد بررسی قرار گرفت. همچنین تحقیقاتی درباره عفو و گذشت به‌خصوص تأثیرات آن بر سلامت جسم و روان انجام شده است. نکته قابل توجه این است که بخش اعظمی از تحقیقات روان‌شناسانه فقط بعد مادی را پوشش داده است و گرچه از بعد معنوی غفلت ورزیده است، اما در بعد مادی نیز پیشرفت‌هایی داشته است.

منابع و مأخذ

- قرآن کریم (۱۳۹۰). ترجمه ناصر مکارم شیرازی. تهران: مرکز طبع و نشر قرآن.
- آزادی سلیمانی، بهزاد (۱۳۹۲). مبانی فقهی تخفیف مجازات و عفو در قانون مجازات اسلامی. ایلام: دانشگاه ایلام، دانشکده ادبیات و علوم انسانی.
- آمدی، عبدالواحد بن محمد (۱۴۱۴ ق). غرر الحکم و درر الکلم. شرح جمال الدین محمد خوانساری. تهران: انتشارات امام عصر علیه السلام.
- احتشام‌زاده، پروین؛ بهنام مکوندی و اشرف باقری (۱۳۹۲). رابطه بخشودگی، کمال‌گرایی و صمیمیت با رضایت زناشویی در جانبازان و همسران آنها. یافته‌های نو در روان‌شناسی. ۱ (۲).
- احدی، حمید (۱۳۸۷). روان‌شناسی رشد، مفاهیم بنیادی در روان‌شناسی نوجوانی و جوانی. تهران: نشر پردیس.
- اکبری، مینا (۱۳۸۷). رابطه اعتماد بین‌فردی، خودکارآمدی، پایبندی مذهبی و بخشش با باورهای

- دنیای عادلانه توزیعی و رویه‌ای. **مجله دانش و پژوهش در روان‌شناسی**. ۳۵ (۱).
- بهراد، بهنام و یدالله رستگاری (۱۳۷۷). تحلیل رابطه خصومت و خشم با شدت انسداد عروق کرونر در قلب. **پژوهش‌های روان‌شناختی**. ۱ (۲).
 - بی‌سیمون، سیدنی و همکاران (۱۳۷۱). **بخشودن**. ترجمه مهدی قراچه داغی. تهران: موفق.
 - بیضاوی، عبدالله بن عمر (۱۴۱۶ ق). **انوار التنزیل و اسرار التنزیل**. بیروت: دار الفکر.
 - پاین، رزماری (۱۳۹۲). **فنون آرامش (تدبیرهایی برای ارتقای سلامت)**. ترجمه مینا قریشی و مسعود شریفی. ۳ (۵).
 - حر عاملی، محمد (۱۴۰۹ ق). **وسائل الشیعة الی تحصیل الشریعه**. قم: آل‌البیت.
 - حویزی، عبدعلی بن جمعه (۱۴۱۵ ق). **تفسیر نور السقین**. مصحح هاشم رسولی. قم: اسماعیلیان.
 - طباطبایی، سید محمدحسین (۱۳۷۰). **المیزان فی تفسیر القرآن**. ترجمه سید محمدباقر موسوی همدانی. قم: بنیاد علمی و فرهنگی علامه طباطبایی.
 - طوسی، محمدحسن (۱۳۸۹). **الامالی**. ترجمه صادق حسن‌زاده. قم: نشر اندیشه هادی.
 - کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۱۳ ق). **الفروع من الکافی**. بیروت: دار الاضواء.
 - متقی هندی، علاء‌الدین (۱۴۱۹ ق). **کنز العمال فی سنن الاقوال و الافعال**. بیروت، دار الاضواء.
 - مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ ق). **بحار الانوار لدرر اخبار الائمه الاطهار**. بیروت: مؤسسه الوفاء.
 - محمدی ری‌شهری، محمد (۱۴۱۶ ق). **میزان الحکمه**. قم: مؤسسه فرهنگی دار الحدیث.
 - مک‌کالوف، پیتر (۱۳۹۲). روان‌شناسی بخشش. **دانش و پژوهش در روان‌شناسی**. ۳ (۲).
 - Brenan, K. A. & Shaver, p. r. (1995). Dimensions of adult attachment. affect regulation. and romantic relationship functioning. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 21. 267283.
 - Freud, S. (1951). *Group psychology and the analysis of the ego* (J. Strachey, Ed. And Trans). New York: Liverigh. (Original work published 1922).
 - Fricker, J. & Moore, S. (2002). Relationship satisfaction: The role of love styles and attachment styles. *Current Research in social psychology*. 7 (11). 182 - 204.
 - Luskin, f. (2002). for good: A praoven prescription for health hand happiness. *Maltby*. J. Day. L. (2004). for giveness and defense style. *The journal of Genetic psychology*. 165 (1). 99 - 109.
 - Mccullough, M. E. Pargament, K. I thesersen, C. E. (2000) Thepsychology of forgiveness. in M. E. Mecullough, K. I. Pargament C. I. *Thoresen forgiveness:Thery. research and practice*. NewYork:The Guiford press. Sternberg. R. J. (1986). A triangular theory of love.