

درآمد

در اندیشه اسلامی، رابطه خداوند با موجودات بر اساس رحمت^۱ و محبت و بر بنیان ربوبیت^۲ استوار گشته و ارتباط افراد جامعه با همدیگر بر پیوند ناگسستنی «اخوت»^۳ بنا نهاده شده است؛ پیوندی که تقویت و تحکیم آن، با گسترش و نهادینه شدن فرهنگ «مدارا و گذشت» که میوه شیرین آن، صلح، صمیمیت و وحدت است، رابطه مستقیمی دارد. با وجود این، ضرورت مرزبندی و بازشناسی حوزه مدارا و گذشت، از محدوده سازش و مجامله کاری و همچنین تساهل و تسامح ناروا، بر کسی پوشیده نیست؛ چه اینکه «نرمش و بخشش» با تمام امتیازات و محاسنش، گاه نامطلوب و حتی زیان آور است. از سوی دیگر، دستیابی به فضیلت مدارا و گذشت، به تحقق زمینه‌های عقیدتی، اخلاقی و روانی در فرد و جامعه و نیز به کارگیری راهکارهای مناسب منوط است که در این میان، توجه به آثار مثبت فردی و اجتماعی، در کنار آثار معنوی مدارا و گذشت، از مؤثرترین عوامل در این باره است.

مفهوم شناسی مدارا و عفو

ابتدا لازم است به مفهوم شناسی واژگان مدارا و عفو، و نیز واژه «رفق» که هم معنای آن دو به شمار می‌رود، پردازیم و پیوند مفهوم مورد نظر از آنها را با معنای اصلیشان روشن سازیم.

۱. مدارا

مدارا از ماده «دری» یا «درأ» اشتقاق یافته است. «دری» به معنای آگاهی و شناختی است که از راه مقدماتی پنهان و غیر معمول به دست می‌آید؛^۴ از این رو، درباره صید آهو از راه حيله و مقدمات غیر معمول گفته می‌شود: «دریت الطبی». «درأ» نیز در اصل به معنای

۱. ر.ک: انعام/ ۱۲؛ غافر/ ۷.

۲. در قرآن کریم، از صفت ربوبیت الهی، حدود ۹۷۰ بار، و بیش از صفات دیگر الهی یاد شده است.

۳. ر.ک: حجرات/ ۱۰.

۴. راغب اصفهانی، المفردات فی غریب القرآن، تحقیق محمد سیدگیلانی، بیروت، دارالمعرفه، ص ۱۶۸.

۵. ابن منظور، لسان العرب، سوم، چاپ بیروت، دار صادر، ۱۴۱۴ ق، ج ۱۴، ص ۲۵۵.

خاستگاه مدارا و عفو از دیدگاه قرآن و حدیث

□ جواد ابروانی^۱

□ عضو هیئت علمی دانشگاه علوم اسلامی رضوی

چکیده

«مدارا و عفو» از مهم‌ترین عناصر استوارسازی ارتباطات میان فردی، آرامش فردی و فضیلت‌های اخلاقی است. با این حال، ضرورت مرزبندی و بازشناسی حوزه این فضیلت اخلاقی، از محدوده سازش و مجامله کاری و تساهل و تسامح ناروا بسیار ضروری است.

این نوشتار، با نگاهی به مفهوم مدارا و عفو، محدوده شدت عمل و قاطعیت و همچنین حوزه هر یک را بازشناسانده و موارد آنها را برشمرده است. آن‌گاه ضمن تبیین ارزش و جایگاه مدارا و عفو، آثار مثبت آنها را در عرصه‌های مختلف زندگی بررسی کرده و راهبردهای دستیابی به شخصیت مدارا و عفو و راههای کنترل خشم را ارائه کرده است.

کلید واژگان: مدارا، عفو، خشم، قرآن، حدیث.

«دفع کردن» است.^۱ بر اساس این، واژه «مدارا» که به معنای «ملاطفت و برخورد نرم» است،^۲ اگر از ماده «دری» باشد با معنای اصلی آن در «دریْتُ الظبی» تناسب دارد، گویی آدمی با تحمل طرف مخالف و برخورد ملایم با او، وی را در کمند محبت خویش گرفتار می‌سازد؛ و اگر از «درأ» مشتق باشد به این مناسبت است که آدمی با برخورد ملایم خویش، بدی او را دفع می‌کند.^۳ بنابراین، در مدارا، مفهوم «پرهیز و احتیاط» نهفته است؛ از این رو، کاربرد بیشتر آن درباره مخالفان و دشمنان است، بر خلاف «رفق» که غالباً درباره موافقان و دوستان و بیشتر از آن، درباره غیرمخالفان کاربرد دارد.^۴

۲. عفو

عفو در اصل به معنای «صرف نظر کردن و رها کردن» است؛ از این رو، برای بیان صرف نظر کردن از عقوبت گناه، «عفا عنه» به کار می‌رود.^۵ در مورد پشم و موی حیوان که بی‌توجهی و عدم پیرایش آن، افزایش آن را موجب شده، عفو معنای «تکثُر» می‌دهد؛ بدین مناسبت، در معنای «نمو و افزایش» نیز به کار رفته است و در عبارت قرآنی «حَتَّىٰ عَفُوا وَاَقَالُوا»^۶ به همین معناست.^۷ «عفا» به معنای «خاک» نیز

۱. ابن فارس، معجم مقاییس اللغی، بیروت، دار الجیل، بی تا، ج ۲، ص ۲۷۱.
۲. ابن منظور، لسان العرب، ج ۱۴، ص ۲۵۵؛ فخرالدین طریحی، مجمع البحرین، ج ۱، ص ۱۳۷.
۳. ر.ک: ابن منظور، لسان العرب، ج ۱۴، ص ۲۵۵.
۴. برای نمونه، در این باره در روایات چنین آمده است: «لا تحملوا علی شیعتنا و ارفقوا بهم» (ر.ک: محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۸، ص ۳۳۴)، «و اما المخالفون فیکلمهم بالمدارای» (ر.ک: محمدباقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۵، ص ۴۰۱) البته واژه مدارا گاه در معنایی وسیع به کار می‌رود و هر دو گروه را شامل می‌شود؛ مانند: «أمرنی ربی بمدارای الناس» (ر.ک: محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۳، ص ۱۷۹).
۵. ابن فارس، معجم مقاییس اللغی، ج ۴، ص ۵۶؛ نیز ر.ک: خلیل بن احمد، العین، چاپ اول، بیروت، مؤسسه الاعلمی، ۱۴۰۸ ق.، ج ۲، ص ۲۵۸؛ ابن منظور، لسان العرب، ج ۱۵، ص ۷۲. ابن فارس هر چند «ترک» و «طلب» را دو معنای اصلی برای عفو ذکر می‌کند، اما برای معنای دوم، موارد استعمال را اندکی برمی‌شمارد و تمایل دارد آن را نیز به معنای نخست بازگرداند (ر.ک: معجم مقاییس اللغی، ج ۴، ص ۶۱).
۶. «تا انبوه شدند و گفتند» (اعراف / ۹۵).
۷. ابن فارس، معجم مقاییس اللغی، ج ۴، ص ۵۹-۵۸.

آمده است که چنین معنایی بدین جهت است که به خاک توجهی نمی‌شود.^۱

۳. رفق

رفق در اصل، به معنای «نرمی و لطافت»، در مقابل «شدت و خشونت» است.^۲ در همه موارد کاربرد آن، مفهوم «نرمی و راحتی» را دربردارد.^۳ از آن جا که به‌طور معمول، میانه‌روی در انجام دادن کارها، سهولت انجام دادن آنها و نیکی و استحکام عمل را در پی دارد، واژه رفق به معنای «میانه‌روی»، «حسن انجام دادن عمل» و «احکام عمل» نیز به کار رفته است.^۴

محدوده مدارا و آسان‌گیری، خشونت و صلابت

از مباحث اساسی مدارا و گذشت، مرزبندی و حوزه‌شناسی مدارا و آسان‌گیری از یک سو و تفاوت خشونت ناروا با صلابت و سخت‌گیری از سوی دیگر است. تمایز نهادن میان محدوده هریک، ارزشگذاری آنها را دشوار یا نادرست می‌سازد.^۵ بی‌گمان، مدارا و عفو چنان‌که به آن خواهیم پرداخت، از ارزشهای والای انسانی و دینی و مورد تأکید اسلام است، ولی مدهانه^۶ و سازشکاری از نظر عقل و شرع،

۱. همان، ص ۵۸.
۲. خلیل بن احمد، العین، ج ۵، ص ۱۴۹؛ ر.ک: ابن فارس، معجم مقاییس اللغی، ج ۲، ص ۴۱۸؛ فخرالدین طریحی، مجمع البحرین، ج ۵، ص ۱۶۹.
۳. ر.ک: خلیل بن احمد، العین، ج ۵، ص ۱۴۹؛ ابن فارس، معجم مقاییس اللغی، ج ۲، ص ۴۱۸.
۴. ر.ک: فخرالدین طریحی، مجمع البحرین، ج ۵، ص ۱۶۹-۱۷۲. بر اساس چنین معنایی، گاهی رفق در مقابل «تذیر» قرار می‌گیرد (ر.ک: محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۳، ص ۱۸۲).
۵. ابهام در معنای الفاظ و عدم شفافیت مقصود گوینده، منازعات طولانی و بی‌حاصلی را در پی دارد. در سالهای اخیر، مباحث فراوانی در مقوله خشونت و تسامح، و حسن و قبح آن در سطح جامعه، به ویژه مطبوعات، مطرح شده که متأسفانه غالب آنها معلول همین واقعیت است. (ر.ک: اصغر افتخاری، «خشونت‌شناسی»، کتاب نقد، شماره ۱۴-۱۵، بهار و تابستان ۱۳۷۹، ص ۲-۲۳).
۶. «ذهن» در اصل به معنای «نرمی و سهولت» است و به همین مناسبت روغن را دهن گویند و ادهان و مدهانه به معنای «نرمش و سازش» است (ر.ک: ابن فارس، معجم مقاییس اللغی، ج ۲، ص ۳۰۸). این واژه، به‌طور معمول، درباره سازشکاری منافقانه و مذموم به کار می‌رود؛ به گونه‌ای که برای رسیدن به منافع شخصی، بخشی از حق و حقیقت، مورد معامله قرار گیرد (ر.ک: فخرالدین طریحی، مجمع البحرین، ج ۶، ص ۲۵۰؛ فضل بن حسن طبرسی، مجمع البیان، چاپ اول، بیروت، دار المعرفه، ۱۴۰۶

کاری ناپسند است؛ همان گونه که خشونت ظالمانه، محکوم، و صلابت و قاطعیّت مورد ستایش است. پس چگونه می توان محدوده آنها را تشخیص داد؟ از تحلیل و جمع بندی نصوص دینی و تأمل در سیره پیامبران و امامان می توان نتیجه گرفت که محدوده تسامح و عفو و مدارا، در امور شخصی و حوزه شدت عمل و قاطعیّت، درباره مسائل مربوط به اصول و ارزشهای دینی و دفاع از حق و عدالت است. درشتی و تندى در مورد نخست، کاری ناپسند و غیراخلاقی است و تسامح و انعطاف در مورد دوم، عین مدهانه و سازشکاری. در سیره پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ گفته اند: «رسول خدا هیچ گاه برای شخص خود از کسی انتقام نگرفت، اما اگر حرمتی الهی شکسته می شد، برای خدا انتقام می گرفت». ^۱ با توجه به اهمیّت این موضوع، به طور مفصّل به آن می پردازیم و موارد هر یک را برمی شماریم.

الف) محدوده شدت عمل و قاطعیّت

۱. حفظ اصول و ارزشها

نرمی و مدارا، ابزاری برای ارائه بهتر حق است، نه زیر پا نهادن بخشی از حقیقت؛ چرا که برای رضایت خلق و یا رسیدن به منافع شخصی و به بهانه مدارا، اگر بخشی از حقیقت زیر پا نهاده شود، دیگر ارزش نیست، بلکه جلوه ای از نفاق و تظاهر، مدهانه و چاپلوسی است. در شأن نزول سوره کافرون آمده است که جمعی از سران مشرک نزد پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ آمده، گفتند: یک سال تو خدایان ما را عبادت کن و سال دیگر، ما خدای تو را عبادت می کنیم... یا دست کم، بعضی از خدایان ما را لمس کن و از آنها تبرک بجوی تا ما هم تو را تصدیق کنیم... این جا بود که سوره کافرون نازل شد و هر گونه سازشکاری در اصول دینی را منتفی دانست. ^۲

بدین سان قرآن کریم هشدار می دهد که حوزه اصول و ارزشها، هیچ گونه تسامح

ق. ج، ۱۰، ص ۵۰۱.

۱. متقی هندی، *کنز العمال*، بیروت، مؤسسه الرسالی، ج ۷، ص ۲۲۱.

۲. ر.ک: فضل بن حسن طبرسی، *مجمع البیان*، ج ۱۰، ص ۸۴۰؛ محمد حسین فضل الله، *خطوات علی طریق الاسلام*، چاپ سوم، بیروت، دار التعارف للمطبوعات، ۱۴۰۲ ق.، ص ۶۰-۶۱.

و سازشی را بر نمی تابد و هر گونه پیشنهاد سازش و معامله بر سر اصول^۱ را مردود دانسته و می فرماید: «فلا تطع المکذبین» و «دوا لو تدهن فیدهنون»^۲.

به طور کلی، از تفاوت های اساسی بین عفو و مدارای اسلامی با تساهل و تسامح غربی در همین نکته است؛ منادیان تولرانس^۳ معتقدند اصول و ارزشهای انسانی و دینی را باید به مسلخ تساهل و تسامح برد، بلکه اساساً چیزی به عنوان «حقیقت و ارزش» وجود ندارد تا پافشاری بر آن، به قیمت از دادن تسامح و رویکرد به خشونت (!) باشد!^۴

۲. مقابله با دشمنان

عبارت قرآنی «محمّد رسول الله و الذین معه أشدّاء علی الکفّار رحماء بینهم»^۵ محدوده شدت و خشونت و نیز عفو و محبت را مشخص می کند؛ مؤمنان کانونی از عواطف و محبت نسبت به دوستان و هم کیشان هستند و آتشی سخت و سوزان و سدی محکم در برابر دشمنان.^۶ البته مراد از «الکفّار» در این عبارت، کفّاری اند که سر جنگ، عناد و توطئه دارند؛ چون صرف کفر عقیدتی شدت و سرسختی با آنان را موجب نمی شود؛ چرا که قرآن کریم، بر ایجاد پیوند محبت آمیز با غیرمسلمانانی که سر جنگ ندارند، تصریح دارد.^۷

۱. محمد بن احمد قرطبی، *الجامع لاحکام القرآن*، بیروت، دار احیاء التراث العربی، ۱۹۶۶ م.، ج ۱۸، ص ۲۳۱.

۲. «از تکذیب کنندگان اطاعت مکن» آنها دوست دارند نرمش نشان دهی تا آنها نیز نرمش نشان دهند» (قلم / ۸ و ۹).

3. Tolerance.

۴. علی اکبر نوایی، «سماحت و سهولت یا تسامح و تساهل اسلامی»، *اندیشه حوزه*، شماره ۲۴، ۱۳۷۹، ص ۱۷۲-۱۷۴.

۵. «محمّد صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرستاده خداست و کسانی که با اویند، در برابر کفّار، سرسخت و شدید و در میان خود مهربانند» (فتح / ۲۹).

۶. قرآن کریم تصریح می کند که این شدت و خشونت، چنان آشکار باشد که دشمنان آن را به روشنی احساس کنند (ر.ک: توبه / ۷۳ و ۱۲۳؛ تحریم / ۹).

۷. ر.ک: ممتحنه / ۸.

۳. برخورد با توطئه گران منافق

گاهی در جامعه، افراد و جریاناتی، نقشه براندازی حکومت اسلامی را در سر می‌پرورانند و دست به اقداماتی عملی می‌زنند و یا با اشاعه سخنان نادرست و پخش شایعات در جامعه، ایجاد اضطراب و تزلزل می‌کنند. در این باره، قرآن کریم دستور می‌دهد که در صورت ادامه این شیوه، برخوردی سخت و به دور از تسامح با آنان صورت گیرد: «اگر منافقان و کسانی که در قلبشان بیماری است و نیز کسانی که اخبار دروغ در مدینه پخش می‌کنند، دست از کارشان برندارند، ما تو را بر ضد آنان می‌شورانیم و بر آنها مسلط می‌کنیم. سپس جز مدت کوتاهی نمی‌تواند در کنار تو در این شهر بمانند، هر کجا یافت شوند، گرفته شده و به قتل خواهند رسید»^۱.

شیوه برخورد امام علی (علیه السلام) با خوارج، تأمل برانگیز و درس آموز است. حکومت علوی، تا زمانی که مخالفان و منافقان، اقدامی در جهت براندازی آن حکومت انجام نداده بودند با آنها مدارا کرد، ولی آن گاه که در صدد اقدام عملی برآمدند، به شدت با آنان برخورد کرد.^۲

۴. اجرای حدود الهی

در اجرای حدود الهی و اصلاح مجرمان، گرفتار شدن در دام محبتها و احساساتی شدنهای بی‌مورد، نتیجه‌ای جز فساد و آلودگی اجتماعی دربرندارد؛ از این رو، قرآن کریم می‌فرماید: «زن و مرد زناکار را هر یک صد تازیانه بزنید و هرگز در دین خدا رأفت (و محبت کاذب) شما را نگیرد، اگر به خدا و روز جزا ایمان دارید و باید گروهی از مؤمنان مجازات آنها را ببینند»^۳.

البته باید توجه داشت که به هنگام آلودگی برخی از افراد به گناه و ارتکاب جرم نباید در کیفر از حد لازم تجاوز کرد و آنها را از جامعه طرد کرد تا مبادا کاملاً به صف دشمن بیوندند. قرآن کریم که همواره تمامی جوانب امر را

۱. احزاب/ ۶۰-۶۱.

۲. ر.ک: محمد بن جریر طبری، تاریخ الامم و الملوک، بیروت، مؤسسه الاعلمی، ج ۴، ص ۳۶ و ۵۳؛ محمدباقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۳۳، ص ۴۰۶-۳۴۳.

۳. نور/ ۲.

مد نظر دارد، ما را به این نکته حساس توجه داده است؛ بدین گونه که پس از داستان «افک» که جمعی از مسلمانان فریب‌خورده با القائنات منافقان، شخص بی‌گناهی را به عمل منافی عفت متهم کرده بودند، آیات کوبنده‌ای در نکوهش آنان نازل شد^۱ و گروهی از صحابه سوگند یاد کردند که به هیچ یک از کسانی که در این ماجرا درگیر بودند، کمک مالی نکنند. در این هنگام، این آیه نازل شد و آنها را از این شدت عمل و خشونت باز داشت و فرمود: «آنها که برتری (مالی) و وسعت در زندگی را دارند، نباید سوگند یاد کنند که از انفاق به نزدیکان، مستمندان و مهاجران در راه خدا دریغ کنند؛ آنها باید عفو کنند و صرف نظر کنند. آیا دوست ندارید خداوند شما را ببخشد و خداوند آمرزنده و مهربان است»^۲. و این، ترسیمی بسیار زیبا از جاذبه و دافعه اسلامی است.

۵. اجرای عدالت

صلابت و قاطعیت، لازمه اجرای عدالت است و نرمش و تسامح، موجب تضعیف حقوق انسانها. بزرگ‌منادی عدالت، امیرمؤمنان (علیه السلام) در تمام طول زندگی خویش، اندک تسامحی را در زمینه حقوق افراد روا نمی‌دانست؛ به گونه‌ای که حتی برخی از صحابه، از سختگیری ایشان در اجرای عدالت، به گونه‌ای که شکوه کردند. ایشان در پاسخ فرمودند: «زبان از شکوه علی بن ابی‌طالب برگیرید که به یقین او در ذات پاک خدا (و اجرای اوامر او) سختگیر است و اهل سازش و نرمش در دین او نیست»^۳.

صفحات تاریخ نمونه‌های فراوانی از قاطعیت امام علی (علیه السلام) در اجرای عدالت را ثبت کرده است. برای نمونه، جریان نزدیک کردن آهن تفتیده به دست بردارش عقیل، معروف است.^۴

۱. ر.ک: نور/ ۱۱-۲۲.

۲. نور/ ۲۲.

۳. محمدباقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۲۱، ص ۳۸۵.

۴. ر.ک: سید رضی، نهج البلاغه، ترجمه و شرح فیض الاسلام، خطبه ۲۲۴.

۶. در برابر ستم

عفو و نرمش ناشی از ضعف در برابر ستمگر قدرتمند، عین عجز و ذلت و نوعی تسلیم و رضایت به ظلم به شمار می‌رود و ظالم زورگو را جسورتر می‌کند؛ از این رو، اسلام چنین عفو و مدارایی را روا نمی‌داند. امام سجاد علیه السلام در این باره می‌فرماید:

و اگر می‌دانی که بخشش، زیان دارد، (برای مقابله) یاری طلب؛ چرا که خداوند متعال می‌فرماید: و کسی که بعد از مظلوم شدن، یاری طلبد، ایرادی بر او نیست.^۱

بنابراین، عفو در جایی است که انسان، قدرت انتقام دارد و بخشش او از موضع ضعف نیست؛ چه این عفو سازنده است، هم برای مظلوم پیروز که به او اعتماد به نفس و صفای دل می‌بخشد و هم برای ظالم مغلوب که او را به اصلاح خویش وامی‌دارد؛ حدیث معروف «إذا قدرت علی عدوِّک فاجعل العفو عنه شکرًا للقدری علیه»^۲ خود، گواهی بر این مدعاست. انتقام و مقابله نیز در جایی است که ظالم به ظلم خویش ادامه می‌دهد و عفو و گذشت، از موضع ضعف و موجب تقویت ستمگر است؛ از این رو، امام علی علیه السلام می‌فرماید: «عفو از کسی شایسته است که به خطای خود اعتراف دارد، نه آن که بر عملش اصرار ورزد»^۳؛ چرا که عفو بی‌جا، پیامدی جز فساد و تباهی ندارد. امیرمؤمنان علیه السلام در این باره می‌فرماید: «عفو به همان اندازه که موجب اصلاح کریم است، باعث تباهی انسان فرومایه است»^۴.

(ب) حوزه مدارا و عفو

حوزه مدارا و عفو بسی گسترده است. در مسائل شخصی، به‌ویژه در معاشرت و همزیستی اجتماعی که با حقوق دیگران در تقابل نیست، اصل بر تسامح، نرمش، مدارا و گذشت است؛ از این رو، توسل به خشونت و شدت، جز به هنگام ضرورت مجاز نیست. امیرمؤمنان علیه السلام به یکی از زمامداران حکومتش دستور می‌دهد: «جایی

۱. شوری / ۴۱. محمد بن حسن حرّ عاملی، *وسائل الشیعه*، بیروت، دار احیاء التراث العربی، ج ۱۱، ص ۱۳۸.
۲. «اگر بر دشمن دست یافتی، بخشیدن او را سپاس دست یافتن بر وی ساز» (سید رضی، *نهج البلاغه*، ترجمه و شرح فیض الاسلام، حکمت ۱۰).
۳. محمدباقر مجلسی، *بحار الانوار*، ج ۷۵، ص ۸۹.
۴. همان، ج ۷۴، ص ۴۲۱.

که جز درشتی به کار نیاید، درشتی در پیش گیر»^۱. بنابراین، در مقام عمل، موارد نرمش، عفو و مدارا به مراتب از موارد شدت و خشونت بیشتر و گسترده‌تر است. حتی در مواردی که شدت و قاطعیت لازم است، باید به حد ضرورت اکتفا شود؛ برای نمونه، در اجرای حدود و مجازاتهای اسلامی، نمودهایی از عفو و انعطاف وجود دارد، از جمله: تشویق به عفو در حق الناس^۲، عفو مجرم در صورت توبه قبل از صدور حکم در حقوق الهی^۳، حق عفو برای حاکم در مورد اقرار^۴ و...؛ این موارد نشان می‌دهد که اجرای حدود، نه نماد خشونت که نمود رحمت، لطف و کرامت الهی نسبت به جامعه انسانی و به هدف اصلاح جامعه است.

همچنین، توسل به زور و خشونت در برابر دشمنان در صورتی ضرورت می‌یابد که شیوه‌های مسالمت‌آمیز و عفو و مدارا مؤثر نباشد. نخستین گام در سیره انبیا علیهم السلام در برخورد با مخالفان، همواره نرمش و مدارا بوده است.^۵ با توجه به این نکته، می‌توان شیوه برخورد با مخالفان از دیدگاه قرآن را مورد تحلیل قرار داد؛ بنابراین، در بینش اسلامی، عفو و مدارا، مرزهای عقیدتی و فکری را درنوردیده و به وسعت انسانیت، گسترش یافته است و هرگز آن را به مؤمنان محدود نساخته، بلکه تمامی انسانها^۶ را (مسلمان^۷ یا اهل کتاب^۸ و مشرک^۹ و نیز گناهکاران^{۱۰}) در جای خود، سزاوار گذشت و مدارا می‌داند.

۱. سید رضی، *نهج البلاغه*، ترجمه و شرح فیض الاسلام، نامه ۴۶.

۲. مانند عفو از قصاص، ر.ک: بقره / ۱۷۸.

۳. مائده / ۳۳-۳۴.

۴. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «و إذا أقرّ الرجل علی نفسه بسرّی فذلک الی الإمام إن شاء عفا و إن شاء عاقب» (ر.ک: حسین نوری، *مستدرک الوسائل*، چاپ اول، قم، آل البیت، ۱۴۰۸ ق، ج ۱۸، ص ۳۴).

۵. ر.ک: اعراف / ۶۰-۶۱ و ۶۷-۶۶؛ مریم / ۴۲-۴۷؛ طه / ۴۴؛ شعراء / ۲۳-۲۹؛ حجر / ۸۵؛ زخرف / ۸۹.

۶. ر.ک: آل عمران / ۱۳۴؛ محمد بن یعقوب کلینی، *الکافی*، ج ۲، ص ۱۱۶.

۷. ر.ک: آل عمران / ۱۵۹؛ فتح / ۲۹؛ بقره / ۲۳۷.

۸. ر.ک: بقره / ۱۰۹؛ آل عمران / ۱۸۶؛ مائده / ۱۳.

۹. ر.ک: جائیه / ۱۴؛ زخرف / ۸۹؛ حجر / ۸۵.

۱۰. ر.ک: نور / ۲۲؛ بقره / ۱۷۸؛ رعد / ۲۳؛ مؤمنون / ۴۹.

ارزش و جایگاه مدارا و عفو

عفو و مدارا و تحمل دیگران، از والاترین ارزشهای اخلاقی و انسانی و نیز نشانه تعالی روح و عظمت شخصیت آدمی است. ایجاد جامعه‌ای منسجم و قدرتمند در گرو آن است که افراد آن، اندیشه‌ها و سلیقه‌های مختلف را تحمل کنند و از کنار برخوردهای سفیهانه، با اخلاق کریمانه در گذرند و با عفو و بخشش، کینه‌ها را به محبت مبدل سازند. حال مناسب است به طرح و تحلیل شماری از آیات قرآن و سخنان معصومان علیهم‌السلام پردازیم که ارزش والای عفو و مدارا را تبیین کرده و بر تقویت و فراگیر ساختن آن تأکید ورزیده‌اند.

۱. عفو، پرتوی از تقوا

هنگامی که قرآن کریم، سیمای پارسایان را به تصویر می‌کشد، تسلط بر خشم و عفو و بخشش را از برجسته‌ترین صفات آنان برمی‌شمارد و می‌فرماید: «أعدت للمتقين» الذين ينفقون في السراء والضراء والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين^۱.

این آیه، به سه مرحله از برخورد متقیان به هنگام خشم اشاره می‌کند که همچون یک سلسله مراتب تکاملی، پشت سر هم قرار گرفته‌اند:

الف) فرو بردن خشم: «وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ». خشم حالت خطرناکی است که گاه در شکل نوعی جنون خودنمایی می‌کند و بسیاری از تصمیمها و جنایات خطرناک در چنین حالی انجام می‌شود؛ از این رو، فرو بردن خشم، اثر فوق‌العاده‌ای در تکامل معنوی و تقویت روح ایمان دارد.

ب) گذشت از خطای مردم: «وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ». فرو بردن خشم به تنهایی کافی نیست؛ زیرا ممکن است کینه و دشمنی را از دل انسان ریشه‌کن نسازد؛ بنابراین، لازم است با عفو و گذشت، کینه و تنفر را از صفحه دل شست و شو داد.

۱. «بهشتی که» برای پرهیزگاران آماده شده، همانها که در وسعت و پریشانی انفاق می‌کنند و خشم خود را فرمی‌برند و از خطای مردم درمی‌گذرند و خدا نیکوکاران را دوست دارد» (آل عمران/ ۱۳۳-۱۳۴).

ج) نیکی کردن: «وَاللَّهُ يَحِبُّ الْمُحْسِنِينَ». این مرحله، مرحله‌ای بالاتر از عفو است. انسان با تقوا نه تنها با عفو و گذشت، کینه را از دل خود می‌زداید، بلکه با احسان به طرف مقابل (آنجا که شایسته است) دشمنی را از دل او نیز می‌زداید و قلب او را نسبت به خویش مهربان می‌کند.

جالب اینکه قرآن کریم نمی‌گوید مؤمنان غضب نمی‌کنند؛ چرا که خشم، جزء طبیعت انسان است و در جای خود برای خدا و احقاق حقّ مظلوم ضرورت دارد، بلکه می‌فرماید، آنان به هنگام خشم، نه تنها دست به گناه و جنایت نمی‌زنند، بلکه به سراغ عفو و بخشش نیز می‌روند: «وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ»^۱.

۲. عفو، زمینه‌ساز آمرزش و محبت الهی

قرآن کریم با جملاتی زیبا، دلنشین و آکنده از محبت، عواطف پاک مؤمنان را مخاطب خود می‌سازد و می‌فرماید: «آیا دوست ندارید خداوند شما را ببخشد؟ پس شما نیز از خطا و لغزش دیگران در گذرید»: «وَلِيَعْفُوا وَلِيَصْفَحُوا أَلَا تَحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ»^۲. نکته جالب این است که قرآن کریم، عفو و گذشت حتی در برابر غیرمسلمانان را مایه جلب محبت الهی برمی‌شمارد و می‌فرماید: «فَبِمَا نَقُضُهُمْ مِيثَاقَهُمْ لَعَنَّاهُمْ... فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاصْفَحْ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ»^۳.

۳. پاداش الهی

افزون بر آمرزش گناهان، خداوند پاداش کسی را که به سبب سامان یافتن امور

۱. «مؤمنان) کسانی هستند که به هنگام غضب، عفو می‌کنند» (شوری/ ۳۷).

۲. نور/ ۲۲. واژه «صفح» در اصل به معنای «پهنا، پهلو و سطح هر چیزی» است؛ از این رو، سنگ و شمشیر و ورق فلزی پهن را «صفیحه» گویند. «مصافحه» (دست دادن) نیز از همین ماده است. هرگاه «صفح» با «عن» به کار رود، به مقتضای مفهوم «عن (مجاوزه)، معنای «اعراض و روی گردانی» را می‌رساند که گاه به سبب قهر و بی‌اعتنایی است و گاه به سبب گذشت بزرگوارانه (ر.ک: ابن فارس، معجم مقاییس اللغة، ج ۳، ص ۲۹۳؛ فخرالدین طریحی، مجمع البحرین، ج ۲، ص ۳۸۶؛ ناصر مکارم شیرازی و دیگران، تفسیر نمونه، چاپ سی و دوم، تهران، دار الکتب الاسلامیه، ۱۳۷۴ ش، ج ۱، ص ۴۰۰).

۳. «به سبب پیمان‌شکنی، آنها [یهود] را از رحمت خویش دور ساختیم...؛ پس از آنان در گذر و صرف نظر کن که خداوند، نیکوکاران را دوست دارد» (مائده/ ۱۳).



جامعه، از حق شخصی اش درگذرد، خود به عهده گرفته است؛ «فمن عفا و أصلح فأجره علی الله»^۱ گرچه حقی از او ضایع گشته، به سبب گذشتی که مایه انسجام جامعه، کم شدن کینه‌ها، افزایش محبت و آرامش اجتماعی است، خداوند پاداش او را از فضل بی‌پایانش بر عهده گرفته است و به فرموده امام صادق علیه السلام، به دلیل اینکه خشمش را اعمال نکرده، خداوند در قیامت دلش را از خشنودی خویش لبریز می‌سازد.^۲

رفق و مدارا با بندگان خدا حتی برای افراد بی‌ایمان نیز بی‌پاداش نیست. امام کاظم علیه السلام به علی بن یقظین فرمود:

در بنی اسرائیل مرد باایمانی بود که همسایه کافری داشت. همسایه کافر با او پیوسته به رفق و مدارا رفتار می‌کرد و به او نیکی می‌ورزید. وقتی از دنیا رفت، خداوند برای او خانه‌ای بنا کرد که مانع از گرمای آتش شود و روزی اش را از جای دیگر می‌رساند و به او گفته می‌شد: این، به سبب رفق و نیک‌رفتاری تو نسبت به همسایه مؤمن است.^۳

۴. عفو، برترین مکارم اخلاق

بردباری و بخشش هرگاه خلق و خوی آدمی گردد و به صورت ملکه درآید، نشان از تعالی روح داشته و برترین مکارم اخلاقی به شمار می‌رود. امام صادق علیه السلام از رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم نقل می‌کنند که فرمود:

آیا برترین اخلاق دنیا و آخرت را به شما نگویم؟! گذشت از کسی که بر توستم روا داشته و پیوند با آن که از تو بریده و نیکی به شخصی که با تو بدی کرده و بخشش به کسی که تو را محروم ساخته است.^۴

در حدیثی دیگر، بردباری در برابر جاهلان از مکارم دنیا و آخرت به شمار آمده است.^۵

۵. عفو، مکمل قانون

گاه در جامعه حوادثی روی می‌دهد که حسّ نزاع و انتقام‌گیری را تحریک می‌کند و صرف اجرای قانون که طبعاً خشک و بی‌روح است، نمی‌تواند مسئله را به طور ریشه‌ای حلّ و فصل کند. در این موارد، «اخلاق اسلامی» نیز مانند عفو و گذشت، مکملی برای نظام حقوقی بوده، خلأ موجود را پر می‌کند؛ نتیجه چنین امری، آن است که ارزش و اهمیت عفو و مدارا بیشتر نمود می‌یابد. برای نمونه، می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

الف) عفو از قصاص

حکم اولی در قتل عمد، قصاص است و اولیای مقتول، حقّ قصاص قاتل را دارند،^۱ ولی در کنار آن، قرآن کریم راه عفو و گذشت را (با گرفتن خونبها یا بدون آن) باز گذاشته، با تعبیراتی عاطفی، اولیای مقتول را به عفو تشویق می‌کند: «فمن عفی له من أخیه شیء فاتباع بالمعروف و أداء إلیه بإحسان ذلك تخفیف من ربکم و رحمة»^۲

از واژه «أخیه» در آیه، استفاده می‌شود که قرآن، رشته برادری را در میان مسلمانان به اندازه‌ای مستحکم می‌داند که حتی بعد از ریختن خون به ناحق، باز برقرار است؛ از این رو، برای تحریک عواطف اولیای مقتول، آنها را برادران قاتل معرفی می‌کند و با این تعبیر، آنان را به عفو و مدارا تشویق می‌کند.^۳ در آیه‌ای دیگر نیز برای تشویق به عفو می‌فرماید: «کسی که از حقّ خود در مورد قصاص بگذرد و ببخشد، کفاره‌ای برای گناهان او به شمار می‌رود».^۴

البته واضح است که عفو درباره کسانی است که بر اثر هیجان احساس خشم و... به چنین عملی دست زده و از کار خود نیز پشیمان‌اند، اما جنایتکارانی که به جنایت

۱. ر.ک: بقره/ ۱۷۸؛ مائده/ ۴۵.

۲. «اگر کسی از ناحیه برادر دینی خویش عفو شود (و حکم قصاص با رضایت طرفین تبدیل به خونبها گردد) باید از روش پسندیده‌ای پیروی کند (و برای پرداخت دیه، طرف را در فشار نگذارد) و او نیز در پرداختن دیه کوتاهی نکند و این، تخفیف و رحمتی از سوی پروردگارتان است» (بقره/ ۱۷۸).

۳. محمدحسین طباطبائی، *المیزان فی تفسیر القرآن*، قم، جامعه مدرسین، ج ۱، ص ۴۳۲.

۴. مائده/ ۴۵؛ ر.ک: محمد بن یعقوب کلینی، *الکافی*، ج ۷، ص ۳۵۸.

۱. «هر کس عفو و اصلاح کند پاداش او با خداست» (شوری/ ۴۰).

۲. ر.ک: محمد بن یعقوب کلینی، *الکافی*، ج ۲، ص ۱۱۰.

۳. محمدباقر مجلسی، *بحار الانوار*، ج ۸، ص ۳۴۹.

۴. محمد بن یعقوب کلینی، *الکافی*، ج ۲، ص ۱۰۷.

۵. همان.

خود افتخار می‌کنند و از آن ندامتی ندارند، نه شایسته نام برادرند و نه مستحق عفو و گذشت.^۱

ب) عفو و گذشت بعد از طلاق

معمولاً هنگام طلاق و جدایی زن و شوهر، روح نزاع و کشمکش بر هر دو طرف و بستگان‌شان حاکم می‌شود؛ از این رو، قرآن کریم تأکید می‌کند که در این مورد نیز هرگز گذشت و نیکوکاری را در میان خویش فراموش نکنید: ﴿وإن طلقتموهن من قبل أن تمسوهنّ و قد فرضتم لهنّ فريضة فنصف ما فرضتم إلا أن يعفون أو يعفو الذی بیده عقدة النکاح و أن تعفوا أقرب للتقوی و لا تنسوا الفضل بینکم﴾.^۲

پرداخت نصف مهر، حکم قانونی مسئله و توصیه به عفو و احسان، جنبه اخلاقی و عاطفی آن است. گاه مواردی پیش می‌آید که سرسختی کردن در گرفتن نصف مهر آن هم پیش از عروسی، ممکن است احساس شوهر و اقوامش را جریحه‌دار کند و در صدد انتقامجویی برآیند، این جاست که پدر برای حفظ مصلحت دخترش لازم می‌بیند از حق او گذشت کند.

در مقابل جمله ﴿و أن تعفوا أقرب للتقوی﴾، وظیفه مردان را بیان می‌کند، بدین صورت که اگر تمام مهر را پرداخته‌اند، چیزی پس نگیرند و اگر نپرداخته‌اند، همه آن را بپردازند؛ زیرا مسلم است دختر یا زنی که از شوهر خود جدا می‌شود، ضربه سختی می‌خورد و از نظر روانی و اجتماعی با مشکلاتی روبه‌رو می‌شود. بی‌گمان، گذشت شوهر و پرداخت تمام مهر، تا حدی بر این جراحات مرهم می‌نهد. به هر حال، اگر مرد و زنی نتوانند با هم زندگی مسالمت‌آمیز داشته باشند و به دلایلی از هم جدا شوند، دلیلی ندارد که میان‌شان عداوت و دشمنی حاکم گردد.

۱. ر.ک: ناصر مکارم شیرازی و دیگران، تفسیر نمونه، ج ۱، ص ۶۱۲.

۲. «و اگر زنان را پیش از تماس (و آمیزش) طلاق دهید، در حالی که مهري برای آنها تعیین کرده‌اید، (لازم است) نصف آنچه تعیین کرده‌اید، به آنها بدهید مگر اینکه حق خویش را ببخشند و یا (در صورتی که صغیر و سفیه باشند) کسی که گره ازدواج به دست اوست، آن را ببخشد و گذشت کردن شما به پرهیزگاری نزدیک‌تر است و گذشت و نیکوکاری را در میان خود فراموش نکنید...» (بقره / ۲۳۷).

۶. عفو، جوهر انفاق

گذشت و بردباری، به‌ویژه در برابر پرخاشگری نیازمندان، از بهترین نوع انفاق به شمار می‌رود که گاه ارزش آن از انفاق مالی نیز بالاتر است؛ از این رو، هنگامی که از پیامبر ﷺ می‌پرسند که چه چیزی را انفاق کنند، قرآن کریم به آن حضرت دستور می‌دهد که در پاسخ بگوید: «عفو» را انفاق کنند: ﴿يسئلونک ماذا ینفقون قل العفو﴾.^۱ بدین سان، قرآن کریم نظر به اهمیت عفو و گذشت، سؤال آنان از انفاق مالی را با «انفاق عفو» پاسخ می‌فرماید و این، به نوبه خود، از موارد فصاحت و بلاغت است.^۲

قرآن کریم در جای دیگری، این مطلب را با صراحت بیشتری بیان کرده و فرموده است: ﴿قول معروف و مغفرة خیر من صدقة یتبعها أذى و الله غنی حلیم﴾.^۳ آنها بر اثر هجوم گرفتاریها و فشار فقر، گاه پیمانۀ صبرشان لبریز شده و ممکن است سخنان اهانت‌بار و خشونت‌آمیزی بر زبان جاری سازند. کمترین میزان جبران افراد متمکن در برابر محرومیت آنان، این است که سخنان آنان را که زبانه‌های آتش درون آنهاست، تحمل کنند، با بردباری بشنوند و آن را با ملایمت خاموش سازند.^۴

راز ارزشمندی مدارا و عفو

راز فضیلت عفو و مدارا در نظام ارزشی اسلام را با توجه به آثار مثبت آنها در عرصه‌های فردی و اجتماعی، در این دو نکته می‌توان جست‌وجو کرد:

۱. بقره / ۲۱۹.

۲. گرچه غالب مفسران، مراد از «عفو» در این جا را «حده وسط» یا «مازاد بر نیازمندیها» می‌دانند، برخی تصریح کرده‌اند که مانعی ندارد همان معنای معروفش، یعنی «گذشت از لغزش دیگران» نیز مراد باشد (ر.ک: ناصر مکارم شیرازی و دیگران، تفسیر نمونه، ج ۲، ص ۱۲۱). به هر حال، به کارگیری این واژه، به هر معنایی که باشد، اشاره لطیفی در آن نهفته است.

۳. «گفتار پسندیده (در برابر نیازمندان)، و عفو (و گذشت از خشونت‌های آنان) از بخششی که آزاری به دنبال آن باشد، بهتر است و خداوند بی‌نیاز و بردبار است» (بقره / ۲۶۳).

۴. ر.ک: ناصر مکارم شیرازی و دیگران، تفسیر نمونه، ج ۲، ص ۳۲۱؛ سیدمحمدحسین طباطبایی، المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۲، ص ۳۸۹.

۱. کسی که فاقد روحیهٔ سماحت و گذشت است و در اثر کوچک‌ترین برخوردی، خود را درگیر نزاع و کشمکش با افراد و اعمال خشم و خشونت می‌کند، نه تنها آسایش زندگی از او سلب می‌شود، بلکه به بسیاری از گناهان، لغزشها و گناه جنایاتی بزرگ گرفتار می‌گردد که تا ابد در آتش ندامت آن خواهد سوخت؛ از این رو، در روایات، حلم و مدارا در ردیف ورع و تقوا ذکر شده است که به سان سپری در برابر گناهان عمل می‌کند و حتی بدون آن، هیچ عمل نیکی به کمال خود نمی‌رسد. امام صادق علیه السلام از رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم نقل می‌کنند که فرمودند: «هر کس که در او سه خصلت نباشد، هیچ عملی از او کامل نگردد: ورع (و تقوایی) که او را از نافرمانی خدا بازدارد، اخلاق نیکی که با مردم مدارا کند و حلم (و بردباری) که نادانی نادان را دفع سازد.»^۱ بنابراین، قهر و جدایی دو مسلمان که بازتاب فقدان روحیهٔ عفو و سماحت است، حتی مانع قبول شدن اعمال نیک دیگر نیز می‌شود؛ چنان که رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم به ابوذر می‌فرماید: «ای ابوذر! از جدایی و ترک برادرت پرهیز که در این حال، عمل (نیکی) قبول نمی‌شود.»^۲

۲. اسلام برای اتحاد، همبستگی و پیوند محبت میان افراد جامعه، اهمیت زیادی قائل است؛^۳ به گونه‌ای که اجازه نمی‌دهد دو فرد باایمان جز زمانی اندک، در قهر و جدایی به سر برند. امام باقر علیه السلام در این باره می‌فرماید:

هرگاه دو مؤمن، بیش از سه روز پیوند برادری خود را بگسلند، روز سوم از هر

۱. محمد بن یعقوب کلینی، *الکافی*، ج ۲، ص ۱۱۶. «حلم» در اصل به معنای «خودنگهداری» و «آرامش نفس در برابر خشم و احساسات» است؛ به گونه‌ای که شخص، به راحتی به خشم نیاید و هنگام خشم، فروبردن آن دشوار نباشد و چون در وقت خوابیدن، خشم و هیجانی وجود ندارد، به آن «حُلْم» گویند و زمان بلوغ را که هیجان و اضطراب کودک فروکش می‌کند، «حُلْم» نامند. بدین سان، کسی که فضیلت «حلم» را کسب نکرده و با دشواری خشم خود را فرومی‌برد، می‌گویند، تحلم و کظم غیظ می‌کند. (ر.ک: ابن فارس، *معجم مقاییس اللغوی*، ج ۵، ص ۱۸۴؛ حسن مصطفوی، *التحقیق فی کلمات القرآن الکریم*، ج ۲، ص ۲۷۳-۲۷۴؛ محمد بن احمد غزالی، *احیاء علوم الدین*، ج ۳، ص ۱۶۹).

۲. محمد بن حسن حرّ عاملی، *وسائل الشیعه*، ج ۸، ص ۵۸۷.

۳. برای آشنایی با جایگاه رفیع وحدت در نظام ارزش گذاری اسلام، ر.ک: آل عمران/ ۱۰۳-۱۰۵؛ انفال/ ۴۶؛ طه/ ۹۴.

دوی آنها بیزاری می‌جوییم! عرض شد: این دربارهٔ ستمگر است، اما مظلوم چه گناهی دارد؟ فرمود: چرا مظلوم نزد ظالم نمی‌رود و به او نمی‌گوید، من ستم کردم (و مقصر، من بودم) تا صلح و آشتی برقرار شود؟^۱

در روایت دیگر می‌خوانیم: «هر کدام زودتر سر صحبت با برادرش را باز کند (و از در آشتی پیشقدم شود) قیامت زودتر وارد بهشت می‌گردد.»^۲

البته گاه لازم است، طرفین نزاع برای مدتی کوتاه از همدیگر دور باشند تا شعله‌های غضب فروکش کند و فرصت خلوت با خود را بیابند و با اندیشیدن یا تذکر دیگران، به اشتباه خویش پی برند. همچنین تا با این کار، نارضایتی خویش را به عمل خلافی که طرف مقابل انجام داده، به او بفهمانند؛ از این رو، در روایات، جدایی کمتر از سه روز مجاز شمرده شده است.

با این حال، آنان که از درجات عالی ایمان و اخلاق برخوردارند، به گونه‌ای عمل می‌کنند که غالباً به این جدایی کوتاه‌مدت نیز نیازی نیست. رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم در این باره می‌فرماید: «انسان مؤمن، نرم‌خو، ملایم، باگذشت و دارای اخلاق نیک است.»^۳

طبق روایات، آنان که در زندگی اجتماعی خود، شیوه‌ای جز خشونت ندارند، از جرگهٔ «شیعیان واقعی» خارج‌اند.^۴

آثار مثبت مدارا و عفو در زندگی

عفو و مدارا آثار مثبت فراوانی در زندگی فردی و اجتماعی انسان دارد. مهم‌ترین این آثار، در دو بخش فردی و اجتماعی بیان می‌شود:

۱. محمد بن حسن حرّ عاملی، *وسائل الشیعه*، ج ۸، ص ۵۸۶.

۲. همان، ص ۵۸۵.

۳. همان، ص ۵۱۱.

۴. همان، ص ۴۰۲.

الف) آثار فردی

۱. سلامت روانی و جسمانی

در دهه گذشته، تحقیقات گسترده‌ای درباره عفو و گذشت و تأثیر آن در سلامت روان انجام شده و اغلب پژوهش‌های صورت گرفته بیانگر تأثیر مستقیم عفو و گذشت با ابعاد تأثیرگذار در سلامت روان بوده است.^۱ این تحقیقات نشان می‌دهد که عفو و گذشت، در کاهش اضطراب، افسردگی، عصبانیت، پرخاشگری، اختلالات عاطفی-رفتاری و افزایش اعتماد به نفس، امیدواری و درمان اختلالات روانی مؤثر است. افزون بر آن، نقش مؤثر عفو و گذشت در کاهش بزهکاری، استفاده از مواد مخدر و داروهای آرام‌بخش و نیز کاستن از رفتارهای ضد اجتماعی همچون کمرویی، بدبینی و لجبازی از سوی پژوهشگران غربی تأیید شده است.^۲

از سوی دیگر، دانشمندان دریافته‌اند که بروز یا تشدید برخی از بیماریهای جسمانی مانند بیماری عروق کرونر، قلب، سرطان، آسم و... از حالات روانی فرد متأثر است که از آن به «اختلال روان‌تنی» نام می‌برند؛ برای نمونه، تجزیه و تحلیل‌های آماری، نیز نشان‌دهنده همبستگی معناداری بین خصومت و خشم و انسداد عروق است.^۳ بنابراین، خشم و خشونت عامل بروز یا تشدید پاره‌ای از بیماریهای روانی و جسمانی است و عفو و مدارا دارویی است که از سوی اسلام تجویز شده است.

۲. آرامش و آسایش

زندگی اجتماعی با ناملایمات و نزاعهایی آمیخته است که از تزاخم منافع افراد با یکدیگر ناشی می‌شود که در این حال، خشم و پرخاشگری و نیز نزاع و درگیری بی‌مورد، در وهله نخست، آرامش روحی-روانی فرد را از بین می‌برد. در چنین

۱. ر.ک: باقر غباری بناب، «رابطه عفو و گذشت با میزان اضطراب...»، حوزه و دانشگاه، سال هشتم، شماره ۳۱، تابستان ۱۳۸۱، ص ۵۶.

۲. ر.ک: همان، ص ۵۹.

۳. ر.ک: بهنام بهراد و یدالله رستگاری، «تحلیل رابطه خصومت و خشم با شدت انسداد عروق کرونر در قلب»، پژوهش‌های روان‌شناختی، شماره ۱-۲، ۱۳۷۷ ش، ص ۹ به بعد.

وضعی، غالباً عفو و اغماض و تحمّل و سعه صدر، تنها راه برخورداری از آرامش و آسایش در زندگی است. امیرمؤمنان علیه السلام در کلامی کوتاه و حکمت‌آمیز به این واقعیت اشاره فرموده است: «رنج و آزار را تحمّل کن، و گرنه هرگز خرسند نخواهی بود».^۱

۳. برکت و فزونی روزی

در آموزه‌های اسلامی رفق و خوش اخلاقی، موجب خیر، برکت و زیادی روزی معرفی شده است. رسول گرامی اسلام صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «همانا در رفق، زیادی و برکت است و هر کس از فضیلت رفق محروم باشد، از خیر محروم ماند».^۲ امام کاظم علیه السلام نیز فرموده‌اند: «همانا رفق و نیکی و خوش اخلاقی، سرزمین را آباد می‌سازد، و روزی را افزایش می‌دهد».^۳

بدیهی است که مدارا با مردم و حسن معامله با آنان، و در نتیجه، کسب اعتماد و اعتبار اجتماعی، از مهم‌ترین اسباب کسب روزی است.^۴ افزون بر آن، ممکن است خوش اخلاقی و مدارا، از عوامل غیبی و معنوی برکت و افزایش روزی نیز باشد.

ب) آثار اجتماعی

۱. تبدیل کینه‌ها و دشمنیها به محبت و دوستی

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 توفانی در وجودش برپا می‌شود و وجدانش بیدار می‌گردد و برای طرف مقابل، شخصیت و بزرگی قائل می‌شود، این جاست که سردی تنفر و کینه به گرمی محبت و صمیمیت می‌گراید و این، از آثار مهم عفو و احسان است.

۱. سید رضی، نهج البلاغه، شرح و ترجمه فیض الاسلام، حکمت ۲۱۳.

۲. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۱۱۹.

۳. ابن شعبه حرّانی، تحف العقول، چاپ دوم، قم، مؤسسه انتشارات اسلامی، ۱۴۰۴ ق، ص ۳۹۵.

۴. ر.ک: محمدباقر مجلسی، مرآة العقول، چاپ اول، تهران، دار الکتب الاسلامیه، ۱۳۶۷ ش، ج ۸، ص ۲۳۹.

قرآن کریم این واقعیت را چنین بیان می‌کند: ﴿و لا تستوی الحسنه و لا السيئة ادفع بالتي هي احسن فاذا الذي بينك و بينه عداوة كأنه ولي حميم و ما يلقاها إلا الذين صبروا و ما يلقاها إلا ذو حظ عظيم﴾^۱.

تعبیر «کأنه ولی حمیم» در آیه، به این مطلب اشاره دارد که اگر طرف مقابل واقعاً در صف دوستان صمیمی هم درنیاید، دست کم، در ظاهر، دست از دشمنی برمی‌دارد.^۲

در سیره عملی معصومان عليهم السلام موارد فراوانی از این روش عالی و اثر مطلوب آن به چشم می‌خورد که به ذکر نمونه‌ای از آن بسنده می‌کنیم:

شخصی از اهل شام به مدینه آمد. چشمش به مردی افتاد که در کناری نشسته بود. تو جَهِش به او جلب شد و پرسید: این مرد کیست؟ گفته شد: «حسین بن علی». بر اثر تبلیغات سوء امویها در شام علیه آل علی عليهم السلام، دیگِ خشمش به جوش آمد و با قصد قربت، بسیار به او دشنام داد. هرچه خواست گفت و عقده دل را گشود. امام حسین عليه السلام بدون آنکه خشم بگیرد و اظهار ناراحتی کند، نگاهی پر از مهر و عطفوت به او کرد و پس از آنکه چند آیه از قرآن^۳ (درباره حسن خلق و عفو و اغماض) قرائت کرد و به او فرمود: ما برای هر نوع خدمت و کمک به تو آماده‌ایم. آن‌گاه از او پرسید: آیا از اهل شامی؟ جواب داد: آری. فرمود: من با این خلق و خوی سابقه دارم و سرچشمه آن را می‌دانم. سپس فرمود: تو در شهر ما غریبی، اگر احتیاجی داری، حاضریم به تو کمک کنیم، در خانه خود از تو پذیرایی کنیم، تو را بپوشانیم و به تو پول بدهیم. مرد شامی که منتظر عکس‌العمل شدید غیر از این بود، چنان منقلب شد که گفت: آرزو داشتم در آن وقت، زمین شکافته می‌شد و به زمین فرومی‌رفتم. تا آن ساعت برای من در روی زمین، کسی از حسین و پدرش

۱. «هرگز نیکی و بدی یکسان نیست. بدی را با شیوه‌ای بهتر دفع کن که در این صورت، آن که با تو دشمنی دارد، بسان دوستی صمیمی گردد و این خصلت را جز کسانی که دارای صبر و استقامت‌اند، نمی‌یابند و آن را جز صاحب بهره‌ای بزرگ (از ایمان و تقوا) نخواهد یافت» (فصلت/ ۳۴-۳۵).

۲. ر.ک: ناصر مکارم شیرازی و دیگران، تفسیر نمونه، ج ۲۰، ص ۲۸۳.

۳. اعراف/ ۱۹۹-۲۰۲.

مبغوض تر نبود، و از آن ساعت بر عکس، کسی نزد من از او و پدرش محبوب‌تر نیست!

البته روشن است که این، یک قانون غالبی است نه همیشگی؛ چرا که همیشه اقلیتی هستند که از این شیوه برخورد، سوء استفاده می‌کنند و جز با زور، دست از اعمال زشت خویش برنمی‌دارند.

۲. محبوبیت

از آثار مثبت مدارا و عفو با مردم، کسب محبوبیت در میان آنان است؛ چرا که درگیری با جاهلان، آدمی را در نظر مردم پست و بی‌ارزش می‌سازد. در مقابل، بردباری و بزرگواری، به او شخصیت و بزرگی می‌بخشد؛ از این رو، امام صادق عليه السلام می‌فرماید: «اگر می‌خواهی گرامی و محترم باشی، نرمخو باش و اگر می‌خواهی خوار و ذلیل گردی، خشونت روا دار».^۲

۳. امنیت

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 آنان می‌افزاید، در حالی که تحمل و مدارا، تنها راه در امان ماندن از شر آنان است. امام حسن عسکری عليه السلام در این باره می‌فرماید:

همانا مدارا با دشمنان خدا، از بهترین نوع صدقه انسان بر خود و برادرانش است. روزی رسول خدا صلى الله عليه وآله وسلم در منزل بود. عبدالله بن ابی سلول^۳ اجازه ورود خواست، پیامبر صلى الله عليه وآله وسلم فرمود: بد برادری برای خویشاوندان است! بگویند وارد شود. وقتی

۱. ر.ک: ابن عساکر، تاریخ مدینه دمشق، تحقیق علی شیری، دارالفکر، ۱۴۱۵ ق، ج ۴۳، ص ۲۲۴؛ عباس قمی، منازل الآخری، تحقیق سید یاسین موسوی، چاپ اول، مؤسسه نشر اسلامی، ۱۴۱۹ ق، ص ۲۰۷ (ترجمه به نقل از: مرتضی مطهری، مجموعه آثار، ج ۱۸، ص ۲۱۱).

۲. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۱، ص ۲۶.

۳. عبدالله بن ابی بن سلول (ابی نام پدر و سلول نام مادرش است) سرکرده منافقان مدینه در عصر پیامبر اکرم صلى الله عليه وآله وسلم بود (ر.ک: محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۳، ص ۱۸۸؛ محمدباقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۹، ص ۶۳؛ ج ۲۰، ص ۶۲، ۳۱۱ و ۳۱۶؛ ج ۹۰، ص ۸۱؛ نووی، شرح مسلم، چاپ دوم، بیروت، دار الکتب العربی، ۱۴۰۷ ق، ج ۱۵، ص ۱۶۷).

وارد شد، حضرت او را با احترام نشانند و با او خوشرویی کرد. پس از رفتن او عایشه پرسید: ای رسول خدا! ابتدا درباره او، آن سخن را گفتی (که بد برادری است) ولی در برابر او خوشرویی کردی؟ حضرت فرمود: ای عایشه! همانا بدترین مردم نزد خدا در روز قیامت کسی است که برای در امان ماندن از شرش، او را اکرام کنند...^۱

در ادامه، امام عسکری علیه السلام سخن حضرت صادق علیه السلام را نقل می کنند که فرمود: «و اما مخالفان؛ پس مسلمان، با مدارا با آنان سخن بگوید... و بدین وسیله، خود و برادران دینی اش را از شر آنان حفظ کند».^۲

بدین سان، بهترین شیوه برخورد با این گونه افراد، نادیده گرفتن جسارت آنان و بی اعتنایی توأم با بزرگواری ایشان است؛ چنان که امیر مؤمنان علیه السلام می فرماید: «هیچ چیز مانند سکوت نمی تواند احمق را کیفر دهد».^۳

۴. جذب افراد به دین

به یقین، مدارا و خوش خلقی پیامبر بزرگوار اسلام صلی الله علیه و آله و سلم، اولیای دین و توده مسلمانان در طول تاریخ، مهم ترین عوامل گسترش اسلام و جذب مردم به دینداری بوده است. روزی که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم بر مشرکان مکه - همانان که سالها به آزار و شکنجه مسلمانان پرداخته و آنان را از خانه و کاشانه خود بیرون کرده بودند - پیروز شد، با بیان محبت آمیز **«لا تثریب علیکم الیوم»**،^۴ فرمان عفو عمومی را صادر فرمود.^۵ نتیجه این عفو کریمانه، گرویدن دسته دسته مردم به اسلام بود: **«و رأیت الناس**

۱. محمدباقر مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۵، ص ۴۰۱؛ تفسیر منسوب به امام عسکری علیه السلام، ص ۱۴۲.

۲. همان.

۳. محمدباقر مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۱، ص ۴۲۴؛ قرطبی، الجامع لاحکام القرآن، بیروت، دار احیاء التراث العربی، ج ۱۵، ص ۳۶۲.

۴. «امروز هیچ گونه سرزنش و توبیخی بر شما نیست» (یوسف / ۹۲).

۵. ر.ک: محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۴، ص ۲۲۵-۲۲۶؛ محمدباقر مجلسی، بحارالانوار، ج ۲۱، ص ۱۳۲؛ احمد بن یحیی بلاذری، فتوح البلدان، قاهره، مکتبی النهضی المصری، ۱۳۷۹ق.، ج ۱، ص ۴۷.

یدخلون فی دین الله أفواجا»^۱ از این رو، قرآن کریم، نرم خویی و خوش خلقی پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم را رحمتی از جانب پروردگار می داند که باعث گرایش مردم به ایشان می شد: **«فیما رحمة من الله لنت لهم و لو کنت فظاً غلیظ القلب لانفضوا من حولک فاعف عنهم و استغفر لهم...»**^۲

به طور کلی، یکی از اهداف بلند اسلام در ترغیب بیشتر مردم، مدارا با مخالفان و زمینه سازی برای جذب آنان به دین است. امام صادق علیه السلام در این باره می فرماید: «مؤمنان باید با مخالفان به مدارا سخن بگویند تا به ایمان جذب شوند».^۳ موارد این گونه برخورد در سیره ائمه علیهم السلام بسی فراوان است.^۴

با وجود این، به همان اندازه که خوش خلقی و مدارای دینداران در طول تاریخ، گسترش دینداری در میان بشریت را در پی داشته، توصل به زور و خشونت، به ویژه از سوی پیروان مسیحیت تحریف شده، اسباب دین گریزی و گرایش به مادیگری را فراهم کرده است. نظر به اهمیت این موضوع، آن را با اندکی تفصیل بیان می داریم.

خشونت دینداران؛ آثار و پیامدها

در عصر حاضر، تمدن غرب را بحق می توان «تمدن مادی» نامید؛ تمدنی که ایمان و معنویت را به حاشیه رانده و دین را در انزوا نهاده است. بی گمان، از مهم ترین عوامل گرایش جهان غرب به مادیگری، عملکرد نادرست کلیسا در قرون وسطی بوده که پیامد منفی آن، دامنگیر اصل دین و دینداری شده است. کلیسا علاوه بر اینکه برخی از باورهای علمی بشری را که از فلاسفه پیشین و علمای کلام مسیحی به ارث برده بود، در ردیف اصول مذهبی قرار داد و مخالفت با آنها را موجب

۱. «و بینی که مردم، گروه گروه به دین خدا وارد می شوند» (نصر / ۲).

۲. «در پرتو رحمت و لطف پروردگار، در برابر آنها نرم (و مهربان) شدی و اگر خشن و سنگدل بودی، از اطراف تو پراکنده می شدند؛ بنابراین، آنها را عفو کن و برای آنها آموزش طلب کن...» (آل عمران / ۱۵۹).

۳. محمدباقر مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۵، ص ۴۰۱.

۴. برای نمونه ر.ک: همان، ج ۴۶، ص ۲۸۹؛ ابن شهر آشوب، المناقب، ج ۳، ص ۳۳۷؛ مرتضی مطهری، داستان راستان، مجموعه آثار، ج ۱۸، ص ۲۰۷.

ارتداد دانست. با این حال، کلیسا صرفاً به ظهور ارتداد اکتفا نمی کرد، بلکه با نوعی رژیم پلیسی خشن، در جست و جوی عقاید و باورهای افراد بوده و با حیل‌هایی نغز، کوشش می کرد تا کوچک‌ترین نشانه‌ای از مخالفت با عقاید مذهبی در فرد یا جمعی را بیابد و با خشونت و وصف‌ناشدنی، آن فرد یا جمع را آزار دهد.^۱

این فشار شدید که از قرن ۱۲ تا ۱۹ میلادی در کشورهای فرانسه، انگلستان، آلمان، هلند، پرتغال، لهستان و اسپانیا معمول بود، پیامدهای ناگواری برای اصل دین به وجود آورد؛ از جمله، انزوای دین و حذف آن از عرصه‌های سیاسی و اجتماعی، کاهش شمار پیروان، رواج مسلک‌های انحرافی و مفسد اجتماعی، گرایش شدید به مادّیگری و بحران معنویت، به‌ویژه در مهد تمدن مغرب‌زمین. افزون بر آن، پیدایش اندیشه «تولرانس» و نتایج آن از جمله، «پلورالیسم»،^۲ «سکولاریسم»^۳ و «لیبرالیسم»^۴ را می توان محصول قرن‌ها خشونت ارباب کلیسا دانست.^۵

تأثیر رفق و مدارا در تربیت

از اثرهای عفو و مدارا، تأثیر آن در مقوله تربیت است. بی‌گمان، رفتارهای خارجی، از نحوه نگرش و بینش اشخاص در مسائل مختلف برمی‌خیزد؛ از این رو، تلاش برای اصلاح رفتار دیگران، زمانی ثمربخش است که به اصلاح بینش و نگرش آنان منجر شود؛ چرا که صرف تغییر رفتار بر اثر اعمال فشار دیگران یا تقلید، تا زمانی که به تغییر نگرش و در نتیجه، تغییر حالت منتهی نشود، دوام و ثبات نمی‌یابد. از سوی دیگر، توسل به خشونت و زور ساختار عقیدتی و فکری اشخاص را دگرگون

۱. ر.ک: مرتضی مطهری، مجموعه آثار، چاپ اول، انتشارات صدر، ۱۳۶۸ ش، ج ۱، ص ۴۸۷؛ ویل دورانت، تاریخ تمدن، ج ۱۸، ص ۳۴۹ و ۳۵۱ (به نقل از: مرتضی مطهری، مجموعه آثار، ج ۱، ص ۴۸۸)؛ نیز نک: علی اکبر نوابی، «نگرشی تحلیلی بر مقوله‌های آزادی مدارات و خشونت»، اندیشه حوزه، شماره ۲۱، فروردین و اردیبهشت ۱۳۷۹، ص ۱۲۱ (به نقل از: م. و. فرال، انگیزسیون یا دادگاه تفتیش عقاید، ترجمه لطفعلی بریمانی، ص ۱).

2. Pluralism.
3. Secularism.
4. Liberalism.

۵. ر.ک: مرتضی مطهری، مجموعه آثار، ج ۱، ص ۴۸۷.

نمی‌سازد؛ بنابراین، شیوه صحیح و مؤثر در این زمینه، به کارگیری تشویق، رفق و مدارا در روشهای تربیتی است. مربی آگاه با نرم‌خویی و مدارا از عواطف و احساسات برای تغییر نگرشها و اصلاح رفتار کمک می‌گیرد. رسول گرامی خدا ﷺ در این باره می‌فرماید: «با معلّم و متعلّم خود به نرمی رفتار کنید».^۱ جالب توجه است که در روایات برای اصلاح رفتار، بر اصلاح نگرش افراد از راه عفو و مدارا تأکید شده است. مردی از خدمتکاران خود نزد پیامبر ﷺ شکایت برد. حضرت فرمود: «از آنان گذشت نما تا بدین وسیله، دل‌های آنان را اصلاح کنی».^۲

استفاده از تنبیه به عنوان یک محرک آزاردهنده برای تغییر رفتار، تنها در مواردی کاملاً محدود و استثنایی به کار می‌رود که از راه محبت و رحمت نتوان به آن رسید. امام علی (علیه السلام) در این باره می‌فرماید: «آن کس را که مدارای شایسته اصلاح نکند، مجازات مناسب وی را به راه آورد».^۳

استفاده از شیوه رفق و مدارا در تربیت، به‌ویژه اعضای خانواده و کودکان، تأکید بیشتری شده است:

الف) به کارگیری رفق و مدارا در تربیت اعضای خانواده

بی‌گمان، انسان در قبال تربیت صحیح خانواده خویش مسئول است.^۴ تأکید قرآن کریم بر این است که در برابر رفتار نادرست آنان، نباید شدت عمل نشان داد، بلکه باید در عین قاطعیت در حفظ ارزشها، از شیوه عفو، محبت و گذشت در امر تربیت استفاده کرد: «یا ایّها الذین آمنوا إنّ من أزواجکم و أولادکم عدواً لکم فاحذروهم و إنّ تعفوا و تصفحوا و تغفروا فإنّ الله غفور رحیم».^۵

۱. محمدباقر مجلسی، بحارالانوار، ج ۲، ص ۶۲.
۲. حسین نوری، مستدرک الوسائل، چاپ اول، قم، آل‌البيت (علیهم السلام)، ۱۴۰۸ ق، ج ۹، ص ۷.
۳. عبدالواحد آمدی، غرر الحکم، ترجمه سیدهاشم رسولی محلاتی، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۷۷ ش، ج ۱، ص ۳۵۹؛ نیز ر.ک: سیدجواد حسینی، «بررسی تحلیلی تنبیه از منظر روایی، فقهی و روان‌شناسی»، مجله معرفت، شماره ۳۳، فروردین و اردیبهشت ۱۳۷۹، ص ۵۱-۶۰.
۴. ر.ک: تحریم / ۶؛ طه / ۱۳۲.
۵. «ای کسانی که ایمان آورده‌اید! بعضی از همسران و فرزندان دشمنان شما، از آنها بر حذر باشید و اگر عفو کنید و ببخشید (خدا شما را می‌بخشد) چرا که خداوند بخشنده و مهربان است» (تغابن /

بنابراین، در به کارگیری رفق و مدارا با اعضای خانواده، دو نکته را باید مد نظر داشت:

۱. عاطفه و احساسات یا اصرار زن و فرزند، آدمی را از مسیر اطاعت الهی خارج نسازد؛

۲. در عین حال، از بدخلقی و خشونت پرهیز کرد و با ابزار عفو و مدارا، آنان را به اطاعت خدا رهنمون گردد.

در هر حال، در موارد خاصی که در پیش گرفتن این شیوه برای تربیت مؤثر نباشد، می توان به طور محدود از تنبیه و قهر استفاده کرد؛ چنان که در روایتی آمده است: مردی نزد رسول اکرم صلی الله علیه و آله آمد و عرض کرد: ای رسول خدا! خانواده ام نافرمانی مرا می کنند، چگونه آنان را کیفر کنم؟ فرمود: گذشت نما. مرد عرب سخن خود را برای بار دوم تکرار کرد و حضرت همان پاسخ را داد. مرتبه سوم پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود: «اگر کیفر کردی، تنها به مقدار گناه کیفر کن...»^۱

ب) به کارگیری رفق و مدارا در تربیت کودکان

طبع نازک و روحیه لطیف و احساس پاک کودکان، بیش از همه به برخوردهای نرم و عاطفی نیازمند است. خشونت پدر و مادر و سختگیریهای بی حساب، نفرین و دشنام و تنبیه بدنی کودک، خلاف شرع و عقل است و نتیجه آن، چیزی جز سوء تربیت فرزندان نیست. در مقابل، تحریک غریزه حب ذات در آنان با تشویق و محبت، رفق و مدارا و دلگرمی دادن به آینده درخشان، از هر شیوه دیگری بهتر می تواند در تربیت صحیح آنان مؤثر باشد؛^۲ پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرماید: «خدا رحمت کند کسی که فرزندش را بر نیکوکاری اش یاری سازد؛ بدین شیوه که از گناهِش درگذرد و به درگاه خدا برایش دعا کند».^۳

(۱۴)

۱. محمد بن حسن حرّ عاملی، *وسائل الشیعه*، ج ۱۸، ص ۵۸۲.

۲. برای توضیح بیشتر ر.ک: سعید شاملو، *بهداشت روانی*، چاپ پانزدهم، تهران، رشد، ۱۳۸۱ ش.، ص ۱۱۴-۱۱۶.

۳. محمدباقر مجلسی، *بحار الانوار*، ج ۱۰۴، ص ۹۸.

خشونت و تندى شاید برای مدتی، کودکان را به انجام دادن وظایف خود وادار کند، اما هیچ گاه از آنها افرادی باشخصیت و بزرگ نمی سازد.^۱ ترس از تنبیه تنها از ارتکاب آشکار خلاف بازمی دارد، ولی گاهی به فریب دادن، دروغگویی و ریاکاری نیز منجر می شود. در مواردی هم که تنبیه ضرورت می یابد، باید از مجازاتهای عاطفی همچون بی توجهی و قهر کوتاه مدت بهره گرفت، نه پرخاشگری و تنبیه بدنی؛ چنان که در روایت آمده است که مردی در حضور امام کاظم علیه السلام از فرزند خود شکایت کرد. حضرت فرمود: «فرزندت را نزن و برای ادب کردنش با او قهر کن، ولی مواظب باش قهرت به طول نینجامد و هر چه زودتر آشتی کنی».^۲

در شرح این حدیث گفته شده است:

قهر کردن پدر برای طفل بزرگ ترین مجازات روحی و معنوی اوست. امام به پدر فرموده، از او قهر کن، ولی نه طولانی؛ زیرا اگر قهر پدر در روح طفل اثر عمیق داشته باشد، طولانی شدنش باعث شکست روحی کودک است و اگر کم اثر باشد، در اثر طول مدت قهر، شخصیت پدر در نظر طفل کوچک می شود و در آینده گله مندی و قهر او اثری نخواهد داشت.^۳

تقویت روحیه پرخاشگری در کودک از آثار سوء خشونت پدر و مادر است؛ از این رو، حتی هنگامی که کودک رفتاری پرخاشگرانه از خود بروز می دهد، نباید به خشونت و تنبیه بدنی متوسل شد؛ چرا که این کار به وضوح، اهمیت آن رفتار پرخاشگرانه را برای او روشن می سازد و باعث تشویق او می شود. پدر و مادر عصبی و پرخاشگر مطمئن باشند که فرزندان عصبی و پرخاشگر پرورش خواهند داد؛^۴ حفظ خونسردی هنگام عصبانیت، درسی عملی به کودک در مقابله صحیح با خشم

۱. ر.ک: حسن احدی و شکوه السادات بنی جمالی، *روان شناسی رشد*، چاپ دوازدهم، پردیس، ۱۳۷۹ ش.، ص ۱۶۲-۱۶۴.

۲. محمدباقر مجلسی، *بحار الانوار*، ج ۱۰۴، ص ۹۹.

۳. محمدتقی فلسفی، *کودک از نظر وراثت و تربیت*، چاپ پانزدهم، تهران، هیئت نشر معارف اسلامی، ۱۳۴۱-۱۳۴۲، ج ۱، ص ۴۸۳ (با تلخیص).

۴. ر.ک: سیروس عظیمی، *روان شناسی کودک*، چاپ اول، تهران، معرفت، ۱۳۶۹ ش.، ص ۱۳۶-۱۳۸.

سزاواران به داشتن فضیلت مدارا و عفو

عفو و مدارا برای همگان، فضیلتی شایسته و زینده است، ولی برای افرادی خاص، شایسته تر، از جمله:

۱. دانشمندان

دانشمندان به سبب آگاهیشان به حقایق، بایسته است که وجود خویش را از خشم و خشونت ناروا بپیرایند و دانش خویش را با حلم و وقار بیارایند؛ چه اینکه «وقار و بردباری، زینت علم و ثمره آن است»^۱ امیر مؤمنان علیه السلام، خشمناکی سریع را بر همگان زشت و بر عالمان زشت تر دانسته‌اند!^۲

۲. مبلغان دینی

راز تأثیر تبلیغ در افراد، در وهله نخست، نفوذ به درون دلها و جذب آنان است و در این راه، خوشخویی و تحمل، اثری اعجاز گونه دارد. قرآن کریم، این ویژگی را از صفات دعوت کنندگان به سوی خدا برمی شمرد و می‌فرماید: ﴿وَمِنْ أَحْسَنِ قَوْلٍ إِذْ دُعِيَ إِلَى اللَّهِ... اَدْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ﴾^۳.
قرآن کریم در موارد فراوان، با گزارش شیوه برخورد پیامبران علیهم السلام با قوم خود در مسیر تبلیغ، تابلویی زیبا و درس آموز را فراروی مبلغان راستین ترسیم می‌کند.^۴
نکته دیگر آن است که در آیات نازل شده آغاز بعثت (به ویژه در مکه) به عفو، تحمل و روی گردانی از مشرکان^۵ و در آیات نازل شده در نیمه دوم بعثت (مدینه)

۱۸۲

۱۸۱

مجله تخصصی الهیات و حقوق / پاییز ۱۳۸۴ / شماره ۱۷

گنجینه مدارا و عفو از دیدگاه قرآن و حدیث / پژوهشها

است.^۱ این نکته را نیز بیفزاییم که انتقادهای لفظی مکرر از رفتار کودک، تاروپود اعتماد به نفس وی را نابود می‌سازد. طبق آنچه دانشمندان تحقیق کرده‌اند، سرزنش لفظی به مراتب بیش از کتک زدن، به اعتماد به نفس کودک لطمه وارد می‌کند.^۲

در پایان این بحث، نکته جالب توجه این است که در برخورد با دیگران، به ویژه در رفتارهای افراد تحت تربیت، با لغزشها و ناهنجاریهای فراوانی از ناحیه آنان روبه‌رو می‌شویم که اگر در برابر تمامی آنها واکنش نشان دهیم، تأثیر چندانی در اصلاح و تربیت آنان نیز نخواهد داشت. از سوی دیگر، اظهار توجه به یک رفتار غلط و سکوت در برابر آن، نوعی تأیید برای آن شمرده شده، زشتی آن را کم رنگ می‌کند؛ از این رو، گاه لازم است رفتار ناشایست شخص را نادیده انگاریم؛ به گونه‌ای که تصور کند متوجه آن نشده‌ایم. این مهم، به ویژه در تربیت کودکان که گاه رفتاری غلط را صرفاً برای جلب توجه انجام می‌دهند، ضرورت می‌یابد. در روایات اسلامی، با عنوان «تغافل» (نادیده انگاشتن) به این مسئله، اشاره شده است. جاحظ^۳ دانشمند معتزلی، می‌گوید:

محمد بن علی بن حسین (امام باقر علیه السلام)، اصلاح امور دنیا را در دو کلمه جمع کرده و فرموده است: «اصلاح امور زندگی و معاشرت، پر کردن پیمانهای است که دوسوم آن، زیرکی و یک سوم آن، نادیده انگاشتن است»^۴.

همچنین امیر مؤمنان علیه السلام می‌فرماید: «شریف ترین اخلاق شخص کریم، نادیده انگاشتن چیزی است که می‌داند»^۵.

۱. در این باره، ر.ک: ابراهیم امینی، آیین تربیت، چاپ پنجم، تهران، انتشارات اسلامی، ۱۳۶۲ ش، ص ۲۸۵-۲۸۷.
۲. ر.ک: استفانی مارستون، معجزه تشویق، ترجمه توراندخت تمدن، چاپ دوم، علمی، ۱۳۷۹ ش، ص ۱۱۸-۱۱۹.
۳. جاحظ، عمرو بن بحر، (۱۶۰-۲۵۵ ق.)، رئیس فرقه جاحظیه از فرقه‌های معتزله و دارای کتابهایی بسیار، از جمله کتاب *الحيوان والبيان والتبيين* است (ر.ک: علی اکبر دهخدا، لغت نامه، ذیل واژه).
۴. عمرو بن بحر جاحظ، *البيان والتبيين*، تحقیق عبدالسلام محمد هارون، مصر، ج ۱، ص ۸۴؛ نیز: محمدباقر مجلسی، *بحار الانوار*، ج ۴۶، ص ۲۸۹.
۵. عبدالواحد آمدی، *غرر الحکم و درر الکلم*، ترجمه سیدهاشم رسولی محلاتی، چاپ اول، تهران،

دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۷۷ ش، ج ۲، ص ۲۵۶.

۱. همان، ج ۱، ص ۲۹۱.

۲. نعمان بن محمد، *دعائم الاسلام*، چاپ دوم، مصر، دار المعارف، ۱۳۸۵ ق، ج ۱، ص ۸۳.

۳. «کیست نیکو سخن تر از آن که به سوی خدا دعوت می‌کند؟... همواره بدی را به نیکوترین وجه پاسخ ده تا آن که با تو دشمنی دارد، به سان دوستی صمیمی گردد» (فصلت / ۳۳-۳۴).

۴. ر.ک: اعراف / ۶۰ و ۶۱ و ۶۶-۶۷؛ مریم / ۴۲-۴۷؛ طه / ۴۴؛ شعراء / ۲۳-۲۹؛ قلم / ۴؛ محمد بن یعقوب

کلینی، *الکافی*، ج ۴، ص ۲۲۶-۲۲۹؛ محمدباقر مجلسی، *بحار الانوار*، ج ۲۱، ص ۱۳۲ و ج ۹۸، ص ۱۶۷؛

احمد بن یحیی بلاذری، *فتوح البلدان*، ج ۱، ص ۴۷.

۵. ر.ک: جاثیه / ۱۴؛ زخرف / ۸۹؛ حجر / ۸۵؛ فصلت / ۳۴.

راهبردهای دست‌یابی به شخصیت مدارا و عفو

الف) ایجاد و تقویت مبانی عقیدتی و اخلاقی

به نظر می‌رسد مهم‌ترین عامل دست‌یابی به فضیلت عفو و مدارا، ایجاد و تقویت مبانی عقیدتی و اخلاقی آن است؛ چرا که در حقیقت، باورها زیرساخت خُلق و خو و حالات آدمی است و رفتارها، برآیند اخلاق و حالات او؛ از این رو، قرآن کریم برای ایجاد تحوّل و اصلاح در اعراب جاهلی و تشکیل جامعه‌ای اسلامی، نخست به بازسازی باورهای اعتقادی آنان می‌پردازد؛ چنان که در سوره‌های نازل‌شده در سالهای آغازین بعثت مشهود است.

این مسئله، دربارهٔ کسب فضایل اخلاقی از جمله عفو و مدارا نیز صادق است؛ از این رو، به بررسی مهم‌ترین زیرساختهای عفو و مدارا از دیدگاه قرآن کریم می‌پردازیم.

۳. تقویت شرح صدر و بزرگی روح در سایهٔ ایمان

قرآن کریم در سورهٔ جاثیه، پیش از آنکه دستور عفو مشرکان را صادر کند، تصویری زیبا را از عظمت پروردگار در جهان آفرینش ترسیم می‌کند و با این توصیفها، صحنه‌هایی از شکوه جهان هستی را فراروی مؤمنان مجسم می‌سازد و بر درجهٔ ایمان و باورشان به قادر متعال می‌افزاید. آن‌گاه از آنان می‌خواهد تا در برابر کفار که بر اثر دور بودن از مبادی ایمان و تربیت الهی، گاه برخوردهای خشن و نامطلوب دارند و تعبیرهای زشت و زننده‌ای دارند، با بزرگواری و سعهٔ صدر برخورد کنند: «قل للذین آمنوا یغفروا للذین لا یرجون آیام الله لیجزی قوماً بما كانوا یکسبون»^۱. چنین عفو و گذشتی که از روحی بلند و سرشار از ایمان و آرامش نشئت می‌گیرد، هیچ‌گاه رنجش و دل‌تنگی، احساس ضعف و حقارت یا کینه‌توزی و انتقام‌جویی را موجب نمی‌گردد، بلکه فرومایگان را محرومانی می‌بیند که شایستهٔ ترحم و بخشایش‌اند.^۲

۱. «به مؤمنان بگو: کسانی را که امید به ایام الله (رستاخیز) ندارند، عفو کنند تا خداوند در آن روز، هر قومی را به آنچه انجام می‌دادند، جزا دهد» (جاثیه/ ۱۴).
۲. ر.ک: سید قطب، *فی ظلال القرآن*، ج ۷، ص ۳۸۶-۳۸۷.

دستور برخورد شدید با کافران و منافقان بسیار دستور داده شده است.^۱ در این تفاوت رویکرد، عللی وجود دارد؛ از جمله اینکه در ابتدای نهضت و تبلیغات دینی، گذشت و برخورد کریمانه با دشمنان، امری لازم و بایسته است و توسل به زور در مواقع نیاز، به مراحل پایانی مربوط است که دعوت، مؤثر نیفتد و ترس از فساد و فتنه باشد.^۲ سیرهٔ مداراگونهٔ پیامبران و اولیای الهی در امر تبلیغ، فراتر از گنجایش این مقال است.^۳

۳. زمامداران

ضرورت نرمش، انعطاف و مدارای رهبر و زمامداران جامعه، بر کسی پوشیده نیست؛ چه اینکه تندخویی و خشونت حاکمان، سلب رضایت و حمایت مردم را در پی دارد و منتهی به شکست و ناکامی حکومت است. قرآن کریم خطاب به پیامبر اکرم ﷺ می‌فرماید: «در پرتو رحمت و لطف پروردگار، در برابر آنها نرم (و مهربان) شدی و اگر خشن و سنگدل بودی از اطرافت پراکنده می‌شدند، پس آنان را عفو کن...»^۴. از این رو، رسول خدا ﷺ حکومت را شایستهٔ شخصی می‌داند که با بردباری، بر خشم خویش چیره شود و با رعیت به سان پدری مهربان رفتار کند.^۵ پیامبر ﷺ در جای دیگر، مسئولان دلسوز جامعه را این‌گونه مورد عنایت و دعای خویش قرار می‌دهد: «بارالها! هر کس در میان امت من، مسئولیتی بر عهده گیرد و با مردم به رفق رفتار کند، تو نیز با او به رفق رفتار کن و هر که بر ایشان سخت گیرد، تو نیز بر او سخت گیر!»^۶

۱. ر.ک: توبه/ ۷۳؛ تحریم/ ۹.
۲. ر.ک: اکبر هاشمی رفسنجانی و دیگران، *تفسیر راهنما*، چاپ اول، قم، مرکز انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳۷۸ ش.، ج ۹، ص ۲۸۱؛ سید قطب، *فی ظلال القرآن*، چاپ پنجم، بیروت، دار احیاء التراث العربی، ۱۳۸۶ ق.، ج ۷، ص ۲۴۱.
۳. برای نمونه‌هایی از برخورد مداراگونهٔ امام علی (ع) در تبلیغ، ر.ک: سید رضی، *نهج البلاغه*، شرح و ترجمهٔ فیض الاسلام، حکمت ۴۲۰؛ محمدباقر مجلسی، *بحارالانوار*، ج ۱۰، ص ۱۲۶ و ج ۲۹، ص ۴۶.
۴. آل عمران/ ۱۵۹.
۵. محمد بن یعقوب کلینی، *الکافی*، ج ۱، ص ۴۰۷.
۶. محمدباقر مجلسی، *بحارالانوار*، ج ۷۲، ص ۳۵۲؛ احمد بن شعیب نسایی، *السنن الکبری*، چاپ اول، بیروت، دار الکتب العلمیه، ۱۴۱۱ ق.، ج ۵، ص ۲۷۵؛ متقی هندی، *کنز العمال*، ج ۶، ص ۸۰ و ۸۸.

۲. اعتقاد به سرای آخرت

اعتقاد به روز واپسین و پادشاهای الهی و نیز هدف‌مندی و حکمت‌داری جهان آفرینش، سهولت تحمل و نادیده گرفتن آزار مخالفان و فروبردن خشم و غضب را در پی دارد؛ از این رو، قرآن کریم پس از یادآوری این هدف‌مندی و حتمی بودن وعدهٔ قیامت، به رسول اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ دستور می‌دهد تا در برابر نادانیهای مشرکان ملایمت نشان دهد و به زیبایی از آنان روی گرداند: «و ما خلقنا السموات و الأرض و ما بینهما إلا بالحقّ و إنّ الساعة لآتیة فاصفح الصفح الجمیل». ^۱ این تفریع معنادار، نشان‌دهندهٔ آن است که زیربنای مسائل اخلاقی و از جمله عفو، ایمان به مبدأ و معاد است و چنین اعتقادی، تحمل خشونت مخالفان را آسان می‌گرداند. ^۲

۳. صبر و تقوا

از دیگر مبانی اخلاقی عفو و مدارا از دیدگاه قرآن، صبر و پرهیزگاری است. قرآن کریم برای تقویت روحی مؤمنان و بالابردن میزان تحمل آنان در برابر سخنان آزاردهندهٔ مخالفان، دستور می‌دهد، صبر و تقوا پیشه سازند ^۳ و آن‌گاه که به پاسخ گفتن به بدیها با حلم و مدارا دستور می‌دهد، مبانی اخلاقی چنین برخوردهایی را در عبارتی کوتاه و پرمعنا این چنین بیان می‌کند: «به این خصلت، جز کسانی که دارای صبر و استقامت هستند و بهرهٔ بزرگی (از ایمان و تقوا و کمالات انسانی) دارند، نایل نمی‌گردند». ^۴

ب) مقابله با خاستگاههای خشم

خشونت‌های ناروا، گاه برخاسته از خودبرتربینی و خودخواهی ناشی از قدرت، ثروت و نژادپرستی است و گاه بر اثر علاقهٔ شدید به کسب جاه و مقام و ثروت؛ از

۱. «ما آسمان و زمین و آنچه میان آن دو است را جز به حق نیافریدیم، و ساعت موعود (قیامت) قطعاً فراخواهد رسید، پس از آنان (دشمنان) به زیبایی (بدون ملامت) صرف نظر کن» (حجر / ۸۵).

۲. ر.ک: آل عمران / ۱۳۴ و ۱۳۶؛ رعد / ۲۳ و ۲۴؛ شوری / ۴۰؛ جاثیه / ۱۴.

۳. ر.ک: آل عمران / ۱۸۶.

۴. فصلت / ۳۵؛ ر.ک: سیدمحمدحسین طباطبایی، المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۱۷، ص ۳۹۲.

این رو، جدال و درگیری، زمانی ناشی از لجاجت، خودرأیی، تعصب و تنگ‌نظری است و گاهی در اثر همنشینی با افراد خشمگین که اعمال خشم را شجاعت می‌پندارند و عفو را ذلت! گاهی نیز خشم به دلیل مشکلات روحی از قبیل احساس یأس، ناکامی و افسردگی یا جسمی مانند بیماری، خستگی مفرط، تشنگی و گرسنگی زیاد و کم‌خوابی و عواملی از این قبیل است. روشن است که تا وقتی علل و عوامل شعله‌ورشدن آتش خشم، شناسایی و کنترل نشوند، مهار خشم برافروخته‌شده چندان آسان نیست. ^۱

ج) توجه به آثار مثبت مدارا و عفو

توجه مستمر به آثار عفو و مدارا بر جسم و جان و آرامش روحی انسان و نقش اعجاز‌گونه‌اش در کاستن از کینه‌ها و دشمنیها و تحکیم پیوندها، به همراه آثار فراوان معنوی و پادشاهای اخروی آن، که پیشتر به تفصیل بیان شد، از مؤثرترین عوامل انگیزه‌ساز رویکرد به گذشت و مدارا و پرهیز از اعمال خشم و خشونت است؛ به گونه‌ای که شیوهٔ ارشادی آیات و روایات مربوط نیز بیش از همه، بر همین نکته متمرکز است.

د) تمرین و مراقبت

رسوخ فضایل اخلاقی در دل، نیازمند تمرین و مراقبت مستمر و پی‌درپی است. شخص در مراحل اولیّه، باید بکوشد تا در حدّ امکان از اعمال خشونت و واکنشهای منفی پرهیز کند و خشم خویش را فرونشاند. با تکرار این کار، به تدریج تسلط بر خشم به صورت یک عادت مثبت درمی‌آید؛ به گونه‌ای که به راحتی، خشمگین نمی‌گردد و در صورت خشم، بدون زحمت می‌تواند آن را کنترل کند؛ در این صورت، گام‌به‌گام به کسب فضیلت حلم و مدارا نزدیک‌تر می‌گردد. امیر مؤمنان عَلَيْهِ السَّلَام در این باره می‌فرماید: «اگر بردبار نیستی، خود را به بردباری وادار؛ چه

۱. در این باره، ر.ک: محمد مهدی نراقی، جامع السعادات، ج ۱، ص ۲۹۰-۲۹۵؛ محمد غزالی، احیاء علوم الدین، بیروت، دارالقلم، بی تا، ج ۳، ص ۱۶۵.

اندک است کسی که خود را همانند گروهی کند و از جمله آنان نشود!^۱

۵. تخلیه ناراحتی و احساسات خشم‌آلود به طریقی غیر از پرخاشگری و انتقام.^۱

راهکارهای عملی در مهار خشم

از بحثهای پیش، روشن شد که انسان در راستای کنترل نیروی خشم، دو وظیفه دارد: الف) تلاش برای دستیابی به ملکه حلم و مدارا؛ به گونه‌ای که نیروی غضب را به خدمت عقل درآورد و به سادگی خشم نگیرد.^۲ ب) هنگام برافروخته شدن نابجای خشم، بتواند آن را فرونشاند و از اعمال آن بپرهیزد.

شیوه‌هایی که تا کنون مطرح شد، بیشتر در راستای وظیفه نخست (دستیابی به ملکه حلم و مدارا) بود. حال به راهکارهایی عملی برای کاستن از آثار منفی خشم و فرونشاندن آن به هنگام برافروخته شدن اشاره می‌کنیم:

۱. تغییر وضعیت فوری به هنگام غضب.^۳
۲. استعاذه کردن^۴ از وسوسه‌ها و تحریکات شیطانی و پناه بردن به خداوند.^۵
۳. وضو گرفتن، به‌ویژه با آب سرد.^۶
۴. پرهیز جدی از هرگونه اقدام، تصمیم‌گیری و داوری در حال خشم.^۷

۱. سید رضی، نهج البلاغه، ترجمه و شرح فیض الاسلام، حکمت ۱۹۸.
۲. چنان که عالمان اخلاق گفته‌اند، ریشه‌کن ساختن غضب بر فرض امکان، مطلوب نیست؛ چرا که در مواقعی (برای خدا، دفاع از دین، جان، مال و...) ضرورت می‌یابد و ریشه‌کن‌سازی آن به بی‌غیرتی و ذلت‌پذیری منتهی می‌شود. مطلوب آن است که با پرهیز از افراط و تفریط، راه اعتدال پیموده شود و نیروی خشم در خدمت عقل قرار گیرد (ر.ک: محمد مهدی نراقی، جامع السعادات، ج ۱، ص ۲۸۶-۲۹۰).
۳. مثلاً اگر شخص غضب‌ناک، ایستاده است، لحظه‌ای بنشیند. این دستور از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله نقل شده است (ر.ک: محمد غزالی، احیاء علوم الدین، ج ۳، ص ۱۶۷) یا خود را سرگرم کار فیزیکی دیگری کند و در صورت امکان، برای مدتی از آن موقعیت فاصله بگیرد تا خشمش فروکش کند.
۴. یعنی گفتن «أعوذ بالله من الشيطان الرجيم».
۵. این مطلب از پیامبر صلی الله علیه و آله نقل شده است (ر.ک: همان).
۶. رسول خدا صلی الله علیه و آله می‌فرمایند: «هرگاه یکی از شما خشمگین شد، با آب سرد) وضو بگیرد...» (ر.ک: همان).
۷. چرا که در حال خشم، غالباً نیروی خرد، مقهور غضب می‌شود و قدرت دوراندیشی از انسان سلب می‌گردد. عامل بسیاری از طلاقها، قتلها و خشونتها، تصمیم‌گیری در حال خشم بوده است.

۱۸۸

۱۸۷

مجله تخصصی هیات و حقوق پاییز ۱۳۸۴ / شماره ۱۷

خاستگاه مدارا و عفو از دیدگاه قرآن و حدیث پژوهشها

۱. گاه کسانی که به طور موقت، خشم خویش را فرومی‌برند، آن را در جایی دیگر و بر سر افراد دیگر خالی می‌کنند یا به صورت کینه‌های عمیق و طولانی، به درون خود سرازیر می‌سازند؛ از این رو، لازم است انسان خشمگین احساسات خود را سریع، مستقیم و به دور از توهین و تحقیر، با دیگران در میان گذارد. اگر از کسی شکوه دارد، در شرایط مطلوبی با وی مطرح سازد تا احساس خشمش فروکش کند و اگر لازم بود کلمه‌ای دال بر معذرت‌خواهی و اظهار تأسف بر زبان آورد؛ چرا که با این کار، می‌تواند روان خود را بدون رنج دادن دیگران از تألم تخلیه کند و به احساس بهتری برسد (جان گری، زن، سرد، ارتباط، ترجمه مهدی قراچه‌داغی، چاپ دوم، نشر دایره، ۱۳۷۸ ش، ص ۲۰۰-۲۰۳؛ همچنین درباره شیوه‌های کنترل پرخاشگری دیگران، ر.ک: یوسف کریمی، روان‌شناسی اجتماعی، چاپ دوم، نشر آرساران، ۱۳۷۵ ش، ص ۲۵۲-۲۵۸).