متن درسى مقطع دبيرستان‏

راه و رسم زندگى -3

عفو و گذشت‏

محمد سبحانى‏نيا

يكى از صفات ارزش‏مند و كليدى كه در زندگى فردى و اجتماعى انسان، نقش مهمى ايفا مى‏كند، عفو و گذشت است. با عفو و گذشت، زندگى رنگ صفا و صميميت به خود مى‏گيرد، اما با انتقام‏جويى و كينه‏توزى، نفرت و دشمنى حاكم مى‏گردد.

عفو، يك نوع نرمش قهرمانانه و روش بزرگوارانه و برخورد مهربانانه است كه از بلند نظرى، سعه صدر، بردبارى و متانت اخلاقى فرد حكايت مى‏كند.

با توجه به جاى‏گاه رفيع اين صفت نيكو در بين مردم، شايسته است آن را بهتر و دقيق‏تر بشناسيم و روح و روان خود را با آن بياراييم.

معناى واژگانى عفو و پيشينه آن‏

عفو در لغت، به معناى ترك چيزى(1) يا صرف نظر كردن از چيزى است كه اقتضاى نظر و توجه دارد.(2)

عفو و گذشت، پيشينه‏اى كهن دارد و از زمانى آغاز مى‏شود كه آدم ابوالبشر دچار اشتباه شد و از ميوه ممنوع خورد. پى‏آمد اين رفتار آدم، هبوط از بهشت و پا گذاشتن به زمين بود. البته آدم بخشيده شد و مشمول رحمت خداوند گرديد. مدت زيادى از اين حادثه نگذشته بود كه قابيل، برادرش هابيل را به قتل رساند و قلب آدم ابوالبشر را رنجور ساخت، اما او نيز بخشيده شد.

يكى از زيباترين جلوه‏هاى عفو و بخشش، برخورد حضرت يوسف (ع) با برادرانش است. فرزندان يعقوب، بى‏رحمانه‏ترين جفاها را به يعقوب و يوسف روا داشتند تا آن‏جا كه يوسف نوجوان را با ترفند و حيله از پدر جدا نمودند و به چاه انداختند. يعقوب (ع) چهل سال در فراق پسرش يوسف سوخت و چشمانش بر اثر گريه و اندوه بسيار، سفيد و نابينا شد.(3) ولى همين يوسف (ع) وقتى بر مسند رهبرى مصر نشست و برادران خطاكارش عذرخواهى كردند، بى‏درنگ آنان را بخشيد و فرمود: «لا تثريب عليكم اليوم يغفر الله لكم و هو ارحم الراحمين؛(4) امروز ملامت و توبيخى بر شما نيست، خداوند شما را مى‏بخشد و مهربان‏ترين مهربانان است.»

زيبايى بخشش يوسف (ع) در اين است كه برادران خود را در زمان قدرت‏مندى و توانايى بر انجام انتقام، مى‏بخشد و اين، صفت كريمان است.

عفو در فرهنگ رسولان را با آن‏چه از سوى بعضى از صاحبان مكاتب بشرى توصيه شده، مقايسه كنيد تا به ارزش كار پيامبران و رهبران دينى پى ببريد.

بعضى از روان‏شناسان معتقدند: ستيزه‏جويى با سرشت بشر آميخته شده و او نمى‏تواند خود را از اين صفت دور كند. نيچه، فيلسوف معروف مى‏گويد: «بايد رأفت و رقّت قلب را دور انداخت. رأفت از عجز است. فروتنى و فرمانبردارى، فرومايگى است. حلم و حوصله و عفو و اغماض، از بى‏همتى و سستى است...نفس كشتن چرا؟ بايد نفس را پرورد. غير پرستى چيست؟ خود را بايد خواست و خود را بايد پرستيد و ضعيف و ناتوان را بايد رها كرد تا از ميان برود.»(5)

افرادى مثل فرويد بر اساس غريزه ستيزه‏جويى، وجود جنگ را در جهان توجيه مى‏كنند و بر اين باورند كه نمى‏توان مانع ارضاى آن شد.(6) طبق اين نظريه، انتقام‏جويى نيز همانند جنگ بايد اجتناب‏ناپذير باشد، زيرا انتقام، نوعى جنگ است.

اما از نظر اسلام، غلبه بر خشم و ستيزه‏جويى، ناشدنى نيست و با تمرين و تقويت اراده و جهاد با نفس مى‏توان كنترل آن را به دست گرفت و به جاى آن، عفو و گذشت را اختيار كرد.

اهميت عفو و بخشش‏

مسئله فضيلت عفو و بخشش و نكوهش انتقام و كينه‏توزى، در اديان آسمانى به ويژه در قرآن مجيد و روايات اسلامى، بازتاب وسيعى دارد كه حاكى از اهميت آن است.

1 . عفو و گذشت، دستور پروردگار است: قرآن مجيد مى‏فرمايد: «خذ العفو و أمر بالعرف و اعرض عن الجاهلين؛(7) عفو را بگير و مردم را به كارهاى نيك دستور ده و از نادانان روى بگردان.»

2 . عفو و گذشت، در رأس ارزش‏ها قرار دارد. امام على (ع) مى‏فرمايد: «العفو تاج المكارم؛(8) عفو و گذشت، زينت فضايل اخلاقى است.»

پيامبر اكرم (ص) نيز مى‏فرمايد: «بخشيدن كسى كه به شما آسيب رسانده، بهترين اخلاق دنيا و آخرت است».(9) در مقابل، نداشتن روحيه گذشت، بدترين عيب محسوب مى‏شود. امام على (ع) فرمود: «كمى عفو و گذشت، زشت‏ترين عيب‏ها و شتاب نمودن براى انتقام، بزرگ‏ترين گناه است.»(10)

3 . عفو، يكى از نيكوترين صفات پروردگار است. قرآن مجيد مى‏فرمايد: «فان اللّه كان عفوّاً قديراً؛(11) خداوند، بخشنده و تواناست.»

4 . در فرهنگ اخلاقى و قضايى اسلام، گرايش به عفو و بخشش بر مجازات و كيفر عمل، تقدم و برترى دارد. امام على (ع) به مسلمانان توصيه مى‏كند حتى در مواردى كه با شديدترين نوع جنايت و خيانت به خود مواجه مى‏شوند و از مجرم منزجر مى‏گردند، باز آشفتگى و كينه او را به دل نگيرند و كينه را با كينه پاسخ نگويند، بلكه از موضعى كاملاً اخلاقى و انسانى با مجرم برخورد نمايند.: «و لا تطلبن مجازات اخيك و لو حث التراب بفيك؛(12) خواستار كيفر برادرت مباش، گرچه خاك در دهان تو ريزند.»

رويه عملى آن حضرت نيز چنين بود. روزى او مشغول سخن‏رانى بود. در همان حين شخصى سؤال كرد و حضرت پاسخ وى را گفت. يكى از خوارج در ميان مردم فرياد زد: «قاتله الله ما افقهه؛ خدا او را بكشد، چقدر دانشمند است». مردم خواستند متعرض وى شوند، اما امام (ع) فرمود: رهايش كنيد، او فقط به من فحش داد.(13)

در اين‏جا اين سؤال مطرح مى‏شود كه: اگر گذشت نكردن و انتقام گرفتن براى صاحبان قدرت، ناپسند است، پس چرا خداوند در قرآن مجيد خود را منتقِم توصيف كرده است؟ مثلاً مى‏فرمايد: «انّا من المجرمين منتقمون».(14)

در پاسخ بايد گفت: انتقام‏گيرى بشر با انتقام‏گيرى خدا از نظر انگيزه، متفاوت است. انتقام بشر در حقيقت جبران حقارت اوست. كسى كه از خصم خود آسيب ديده به انگيزه تشفّى خاطر و آرامش درونى دست به كارهاى تلافى‏جويانه مى‏زند و خشونت را با خشونت پاسخ مى‏دهد، ولى خداوند آسيب‏پذير نيست تا عكس‏العمل نشان دهد و با انتقام، ناكامى‏اش را جبران نمايد، بلكه انتقام الهى به معناى كيفر گناه‏كاران بر اساس حق و عدالت است.

سؤال ديگر آن است كه آيا عفو و گذشت از ديگران، به معناى ظلم‏پذيرى نيست؟

در پاسخ مى‏گوييم: عفو با ظلم‏پذيرى، متفاوت است. ظلم‏پذيرى، حاكى از ضعف و ترس و سستى اراده است، در حالى كه عفو، نشانه قوّت نفس و كرامت و بزرگوارى است. اسلام با ظلم كردن و ظلم پذيرفتن مخالف است،: از اين‏رو دفاع از مال و جان و ناموس را واجب كرده است.

وجوب دفاع از خود، پيش از وقوع ظلم است، اما عفو و گذشت پس از وقوع ظلم است؛ يعنى انسان تا حد ممكن بايد كارى كند كه به او و نزديكانش ستم و تعدّى نشود. اما اگر ستمى واقع شد لزوماً وظيفه او عفو و گذشت نيست، بلكه مخيّر است بين عفو و مطالبه حق.

قوانين جزايى و كيفرى اسلام، دقيقاً به منظور احقاق حق مظلومان و برقرارى عدالت اجتماعى و پيش‏گيرى از ظلم و جنايت است، ولى عفو و گذشت مقوله‏اى است كه در مرحله دوم و پس از اثبات جرم و مشخص شدن ظالم و مظلوم، قابل اجراست.

مراتب عفو و گذشت‏

از قرآن استفاده مى‏شود كه براى عفو سه مرحله است: عفو، صفح و غفران؛ آن‏جا كه مى‏فرمايد: «و ان تعفوا و تصفحوا و تغفروا فان الله غفور رحيم؛(15) اگر عفو كنيد و صرف نظر نماييد و گنه‏كار را ببخشيد، خدا شما را مى‏بخشد.»

مرحله نخست، عفو و ترك انتقام و هرگونه عكس‏العمل است.

مرحله دوم، صفح به معناى روى برگرداندن و ناديده گرفتن و به فراموشى سپردن است. قرآن كريم مى‏فرمايد: «فاصفح الصفح الجميل؛ از دشمنان، به خوبى صرف نظر كن». امام رضا (ع) در تفسير آيه فوق مى‏فرمايد: «منظور، عفو كردن بدون سرزنش است.»(16)

مرحله سوم، غفران به معناى پوشانيدن آثار خطا و گناه است كه مردم همه آن را به فراموشى بسپارند.(17) اين مرحله عالى‏ترين درجه عفو است كه اولياى الهى به آن دست يافته‏اند. البته درجه بالاتر از اين هم در قرآن مجيد مطرح شده كه عبارت است از: پاسخ بدى را با نيكى دادن؛ آن‏جا كه مى‏فرمايد: «ادفع بالتى هى احسن؛(18) بدى را با خوبى دفع كن.»

افراد مسلمان وظيفه دارند از مرحله عفو فراتر روند و بدى را با نيكى پاسخ دهند؛ كارى كه تحمل آن براى هر كس ميسّر نيست. به همين دليل در آيه‏اى ديگر مى‏فرمايد: به اين مرحله نمى‏رسند جز كسانى كه داراى صبر و استقامت‏اند و كسانى كه بهره عظيمى از ايمان و تقوا دارند.(19)

زمينه‏هاى عفو

عفو كردن، گونه‏هاى مختلفى دارد:

1 - گاهى شخصى ناگزير از عفو كردن است، زيرا قدرت بر انتقام ندارد و نمى‏تواند قصاص كند. به قول شاعر:

2 - گاهى قدرت بر قصاص و يا انتقام هست، ولى چون موجب زحمت و درگيرى مى‏شود، راحت‏طلبى مانع انتقام مى‏گردد.

3 - شخص قدرت بر انتقام دارد و راحت‏طلب هم نيست، اما با انگيزه خداخواهى و براى كسب خشنودى خدا، دست از انتقام بر مى‏دارد و گذشت مى‏كند. بديهى است كه از نظر آموزه‏هاى دينى قسم سوم بار مثبت دارد و ارزش محسوب مى‏شود. امام صادق (ع) مى‏فرمايد: «العفو عند القدرة من سنن المرسلين و المتقين؛(20) عفو هنگام قدرت، روش فرستادگان الهى و اهل تقواست.»

نمونه بارز اين عفو، برخورد بزرگوارانه پيامبر (ص) در فتح مكه با سردمداران كفر است، در حالى كه در اوج قدرت قرار داشت. هنگامى كه ابوسفيان و عبد الله ابن اميه، اظهار پشيمانى كردند، امير مؤمنان (ع) به آنها فرمود: برويد در مقابل پيامبر (ص) بنشينيد و همان جمله‏اى را كه برادران يوسف در مقام عذرخواهى بر زبان جارى كردند بگوييد؛ پيامبر شما را خواهد بخشيد. آنان چنين كردند و تقاضاى عفو نمودند. حضرت نيز آنان را بخشيد. اين در حالى بود كه يكى از فرماندهان سپاه به نام سعد بن عباده با ورود به شهر مكه شعار مى‏داد: «اليوم يوم الملحمة؛ امروز روز جنگ و نبرد است». اما پيامبر اكرم (ص) سخت بر آشفت و به امام على (ع) دستور داد: پرچم را از دست او بگيرد. آن‏گاه فرمود: «بل اليوم يوم المرحمة؛ امروز روز رحمت و بخشش است.»(21)

هنگامى كه پيامبر (ص) وارد مسجد الحرام شد خطاب به قريشيان فرمود: چه مى‏گوييد؟ گمان داريد درباره شما چه خواهم كرد؟ جواب دادند: خير و خوبى. سُهيل بن عمرو گفت: ما درباره شما خير مى‏گوييم و به شما گمان خير داريم، تو برادر كريم ما و پسر برادر كريم ما هستى كه امروز قدرت به دست آورده‏اى. مردم در انتظار شنيدن سخن پيامبر (ص) و تصميم ايشان بودند كه ناگاه صداى گرم و نافذ آن حضرت، سكوت مسجد را شكست و با قاطعيت فرمود:

«اذهبوا فانتم الطّلقاء؛ برويد كه همه شما آزاديد». اين سخن كوتاه، طوفانى از شور و شادى به پا كرد و پس از اين عفو عمومى، همه آنان اسلام آوردند.(22)

انگيزه‏هاى عفو

افراد در عفو و اغماض از ديگران، انگيزه‏هاى مختلفى دارند:

1 - گاهى شخص فقط براى خودسازى، دست از انتقام مى‏كشد و با تحمل سختى‏ها و تمرين صبورى، در برابر خواهش‏هاى نفسانى مقاومت مى‏كند تا به كمال صبر و بردبارى دست يابد و از نظر روحى، قوى و نيرومند گردد.

2 - گاهى عفو، جنبه تاكتيكى دارد؛ يعنى به دليل نامساعد بودن شرايط براى انتقام‏گيرى، به انتظار روزى مى‏نشيند تا دشمن، ضعيف يا او قوى شود.

3 - گاهى شخص نه براى خودسازى و نه به دليل عدم توانايى، بلكه به انگيزه تربيتى براى هميشه از انتقام صرف نظر مى‏كند تا متجاوز را تربيت كند و او را از ارتكاب دوباره اين عمل زشت، باز دارد، زيرا انسانى كه در كمال قدرت است، وقتى از تجاوز كسى كه ضعيف‏تر از اوست مى‏گذرد، به طور طبيعى، او را تحت تأثير قرار خواهد داد و وجدان اخلاقى وى را بيدار خواهد ساخت.(23)

قلمرو عفو

هر چند عفو و اغماض، ارزش اخلاقى دارد، اما ارزش آن كليت ندارد و در مواردى حتى ضد ارزش است. مهم‏ترين موارد استثنا عبارت‏اند از:

1 - عدم تأثير عفو

گاهى شرايط روحى، روانى و تربيتى شخص خطاكار به گونه‏اى است كه اگر از گناهش بگذرند و بدى او را ناديده بگيرند جرى‏تر و جسورتر خواهد شد و تجاوزش را ادامه خواهد داد. در اين‏گونه موارد، حفظ نظم عمومى و پيش‏گيرى از تكرار جرم ايجاب مى‏كند از عفو صرف نظر شود و مجازات به صورت عادلانه صورت گيرد. دستور قرآن مجيد درباره مقابله به مثل ممكن است ناظر به اين مورد باشد؛ آن‏جا كه مى‏فرمايد: «فمن اعتدى عليكم فاعتدوا عليه بمثل ما اعتدى عليكم؛(24) كسى كه بر شما تعدّى كرد، همانند آن بر او تعدّى كنيد.»

در احاديث اسلامى نيز به اين استثنا، اشاراتى پر معنا ديده مى‏شود. امام على (ع) مى‏فرمايد: «العفو يفسد من اللئيم بقدر اصلاحه من الكريم؛(25) عفو و گذشت، افراد پست را فاسد مى‏كند، به همان اندازه كه افراد با شخصيت را اصلاح مى‏نمايد.»

البته درباره كسانى كه به گناه و جنايت عادت كرده و انجام اعمال خلاف در روح و جانشان ملكه شده، عفو نمى‏تواند كارساز باشد، اما درباره كسى كه براى بار نخست دست به جرمى مى‏زند، چه بسا عفو و گذشت، كارسازتر از مجازات باشد. امام على (ع) مى‏فرمايد: «فاذا استحق احد منهم ذنباً فاحسن العدل فانّ العدل مع العفو اشد من الضرب لمن كان له عقل؛(26) چون جرم كسى نزد تو ثابت شد، عدالت را به نيكى اجرا كن، زيرا عدالت همراه با عفو و گذشت، براى انسان عاقل شديدتر از اجراى مجازات است.»

حضرت در اين سخن اشاره مى‏كند كه عفو و گذشت هرگز به معناى عدم اجراى عدالت نيست، زيرا اجراى عدالت تنها به اجراى مجازات منحصر نمى‏شود، حكم به مجرميت و اثبات مسئوليت كيفرى براى فرد نيز، خود، اجراى عدالت است.

2 - عفو در مسائل عمومى‏

هر چند عفو در مسائل شخصى پسنديده است اما در مسائل عمومى و حقوقى الهى و تعزيرات شرعى، روا نيست، بلكه مذموم و نكوهيده است. سنت و روش پيامبر اسلام (ص) اين بود كه متجاوز به حقوق الهى را مجازات مى‏كرد و حدّ خدا را بر او جارى مى‏ساخت و شفاعت هيچ كس را نمى‏پذيرفت.

زنى از خاندان اشراف به نام «فاطمه» مرتكب سرقت شده بود. قبيله بنى مخزوم كوشيدند تا مانع اجراى حدّ الهى شوند. از اين رو اسامة بن زيد را واسطه قرار دادند تا از پيامبر (ص) تقاضاى عفو نمايد. هنگامى كه اسامه در اين‏باره گفت‏وگو كرد، حضرت بسيار ناراحت شد و فرمود: آيا درباره حدّى از حدود خدا شفاعت مى‏كنى؟ سپس از جا حركت كرد و ضمن خطبه‏اى فرمود: به خدا سوگند، اگر دخترم فاطمه دست به چنين كارى بزند، حكم خدا را درباره او اجرا مى‏كنم و در برابر قانون خدا، فاطمه مخزومى با فاطمه محمدى، يك‏سان است.(27)

در حديث است كه روزى اميرالمؤمنين (ع) در يكى از كوچه باغ‏هاى كوفه مى‏رفت كه صدايى شنيد: الغوث؛ به فريادم برسيد. معلوم شد كه دو نفر با هم زد و خورد مى‏كنند. تا امام رسيد دعواى آن دو تمام شد. هنگامى كه آن حضرت خواست ضارب را جلب كند و ببرد، مضروب گفت: من از او گذشتم. امام (ع) فرمود: بسيار خوب، تو گذشتى؛ اين حق خصوصى خودت است، اما يك حقى هم سلطان دارد؛ يعنى يك حقى هم حكومت دارد؛ اين را ديگر نمى‏توانى بگذرى.(28)

البته حاكم اسلامى در مواردى كه صلاح بداند مى‏تواند بنابر حكم حكومتى، از اجراى مجازات الهى جلوگيرى كند. در تاريخ آمده است: مردى نزد امام على (ع) آمد و به سرقت خود اقرار كرد. حضرت فرمود: آيا چيزى از كتاب خدا مى‏خوانى؟ عرض كرد: بله، سوره بقره را. فرمود: دستت را براى سوره بقره بخشيدم. اشعث بن قيس كه از سركرده منافقان بود اعتراض كرد: آيا حدّ خدا را تعطيل مى‏كنى؟ حضرت فرمود: تو درك نمى‏كنى كه حدّ در جايى جارى مى‏شود كه سرقت با بيّنه و دليل اثبات شود، اما اگر سارق خود اقرار نمايد، امام مى‏تواند او را عفو يا دستش را قطع كند.(29)

اگر در هيچ يك از موارد جنايت، قصاص در كار نباشد و هميشه عفو و اغماض جاى قصاص را بگيرد، قانون قصاص تأثير خود را از دست خواهد داد و تبه‏كاران با خيال راحت به كار خود ادامه خواهند داد. در حالى كه قرآن مجيد قصاص را مايه حيات جامعه اسلامى مى‏داند.(30)

امامان معصوم (عليهم السلام) در طول حيات مباركشان از هر دو روش عفو و مجازات استفاده كرده‏اند. امام حسن (ع) قاتل پدرش را نبخشيد و امام سجاد (ع) پس از شنيدن خبر كشته شدن قاتلان كربلا، سجده شكر به جا آورد.

البته وجود اين‏گونه استثناها نبايد سبب سوء استفاده قرار گيرد و هر كس به بهانه اين‏كه عفو و گذشت، سبب جرئت و جسارت خطاكاران است، به انتقام‏جويى بپردازد، بلكه بايد از روى خلوص و عدم تعصب، موارد استثنا را شناخت و طبق آن عمل كرد.

آثار فردى و اجتماعى عفو و گذشت‏

عفو و گذشت، آثار مثبت بسيارى دارد و در رشد كمال انسانى، سلامت جسمى و روانى و بهبود روابط اجتماعى و نزديكى به خدا، مؤثر است. در اين‏جا به مهم‏ترين اثرات آن مى‏پردازيم:

1 - پاداش اخروى: امام على (ع) مى‏فرمايد: «العفو مع القدرة جنّة من عذاب الله سبحانه؛(31) عفو و گذشت به هنگام قدرت، سپرى است در برابر عذاب الهى». پيامبر اكرم (ص) مى‏فرمايد: هنگام بر پا شدن قيامت، ندا دهنده‏اى فرياد مى‏زند: هر كس اجر او بر خداست وارد بهشت شود. گفته مى‏شود: چه كسى اجرش بر خداست؟ در پاسخ مى‏گويند: كسانى كه مردم را عفو كردند، آنان بدون حساب داخل بهشت مى‏شوند.(32)

2 - عزت: عفو و گذشت، سبب عزت و آبرو مى‏گردد، زيرا اين خصلت نيكو در نظر مردم، نشانه بزرگوارى و شخصيت و سعه صدر است، در حالى كه انتقام‏جويى، نشانه كوته فكرى و عدم تسلط بر نفس مى‏باشد. پيامبر اكرم (ص) مى‏فرمايد: «عليكم بالعفو فانّ العفو لا يزيد الاّ عزاً؛(33) بر شما باد به عفو و گذشت كه عفو چيزى جز عزت بر انسان نمى‏افزايد». آدمى هر قدر بزرگ باشد، با انتقام‏گيرى، ارزش خود را از دست مى‏دهد و در نزد افكار عمومى كوچك مى‏شود. امام على (ع) مى‏فرمايد: «سيادت و بزرگى، با انتقام‏جويى، ناسازگار است.»(34)

3 - صفاى باطن: عفو و گذشت، مانع خشونت، كينه‏توزى و جنايت مى‏شود، همان‏طورى كه انتقام‏جويى، سبب برافروخته شدن آتش كينه دردل مى‏گردد. رسول اكرم (ص) مى‏فرمايد: «تعافوا تسقط الضغائن بينكم؛(35) يك‏ديگر را عفو كنيد كه دشمنى‏ها و كينه‏ها را از بين مى‏برد.»

4 - سلامت جسمى: عفو و گذشت، موجب پايين آمدن فشارهاى روحى مى‏شود و از اين راه، مقاومت طبيعى بدن در برابر بيمارى‏ها بيشتر مى‏شود. تحقيقات انجام شده دلالت مى‏كند كه با بالا رفتن ميزان عفو و گذشت افراد، شكايت از سر درد، دل پيچه و ديگر بيمارى‏هاى روان - تنى كاهش يافته است.(36) گزارش‏هاى رسيده حاكى از اين است كه بيمارى‏هاى قلبى و عروقى در افراد كينه‏توز، بيشتر از افراد ديگر است.(37)

در روايات معصومان (عليهم السلام) نيز موضوع طول عمر مطرح شده است. پيامبر (ص) مى‏فرمايد: «من كثر عفوه مدّ فى عمره؛(38) كسى كه عفوش افزون گردد، عمرش طولانى مى‏شود.»

5 - سلامت روانى: مطالعه بررسى‏هاى تجربى و بالينى نشان مى‏دهد كه عفو و گذشت، در كاهش اضطراب و افسردگى، عصبانيت و پرخاش‏گرى، اختلالات عاطفى - رفتارى و افزايش اعتماد به نفس، پيشرفت تحصيلى و كارايى در محيطهاى حرفه‏اى، مؤثر بوده است.(39)

6 - اصلاح روابط اجتماعى: تحقيقات فراوان نشان داده است كه عفو و گذشت در اصلاح روابط بين افراد بسيار مؤثر است.(40) وقتى كه افراد يك‏ديگر را مى‏بخشند، روابط آنها پايدارتر مى‏شود و مى‏توانند دوستى و پيوند خود را حفظ كنند. قرآن مجيد مى‏فرمايد: خوبى و بدى برابر نيستند. همواره به نيكوترين وجه پاسخ بدى را بده تا كسى كه ميان تو و او دشمنى است، چون دوست مهربان تو گردد.(41)

7 - جلب رحمت الهى: امام على (ع) مى‏فرمايد: عفو و گذشت، موجب نزول رحمت الهى است.(42)

8 - عفو الهى: قرآن مجيد مى‏فرمايد: «فليعفوا و ليصفحوا الا تحبون ان يغفر الله لكم؛(43) بايد عفو كنند و چشم بپوشند، آيا دوست نمى‏داريد خداوند شما را ببخشد؟»

راه تحصيل عفو و دورى از كينه‏

انسان به طور طبيعى انتقام‏جو و قدرت طلب است. هر گاه كسى به انسان ستمى روا مى‏دارد حس انتقام جويى، او را به مقابله و انتقام وا مى‏دارد، اما چگونه مى‏توان خطاى ديگران را ناديده گرفت؟

1 - صبر: قرآن مجيد، راه به دست آوردن اين صفت بزرگ را صبر و استقامت مى‏داند: «و ما يلقيها الا الذين صبروا؛(44) به اين مقام بلند نمى‏رسد مگر كسانى كه داراى صبر و استقامت باشند». منظور از صبر، مقاومت در برابر هواى نفس و خواسته دل است. صابران با مهار تمايلات درونى و غرايز حيوانى و تسلط بر نفس، طعم شيرين گذشت را مى‏چشند.

2 - توجه به پاداش الهى: امام على (ع) مى‏فرمايد: «شيئان لا يوزن ثوابهما: العفو و العدل؛(45) دو چيز است كه ثوابشان به وزن نمى‏آيد: عفو و عدل.»

3 - توجه به زيان‏هاى كينه و انتقام: اگر شخصِ آسيب ديده به پى‏آمدهاى كينه‏توزى و انتقام‏جويى بينديشد، قطعاً عفو را انتخاب خواهد كرد. مهم‏ترين آثار انتقام‏جويى عبارت‏اند از:

1 - 3 - فرومايگى: فردى كه در صدد انتقام بر مى‏آيد و يا كينه كسى را به دل مى‏گيرد، كرامت نفس خود را مخدوش مى‏سازد. امام على (ع) مى‏فرمايد: سبقت در انتقام، از اخلاق فرومايگان است.(46) آن حضرت انتقام را از بدترين كارهاى شخص توانا مى‏داند.(47)

2 - 3 - رنج و نگرانى: امام على (ع) كينه و عدم گذشت را مايه لذت نبردن از زندگى مى‏داند.(48)

به نظر روان‏شناسان، نبخشيدن ديگران و كينه‏توزى، موجب غم و اندوه و افسردگى مى‏شود. در مقابل، عفو كردن خود و ديگران، دادن يك رأى مثبت به تز زيستن در زمان حال است. «وقتى از بخشيدن ديگران امتناع مى‏كنيم در واقع مى‏گوييم: من ترجيح مى‏دهم به جاى آن‏كه قدمى در جهت بهبود اوضاع بردارم، در گذشته زندگى كنم و ديگران را به خاطر اين اوضاع و احوال سرزنش كنم. وقتى خود را نمى‏بخشيم در واقع ماندن در احساس گناه را بر مى‏گزينيم و بدين ترتيب خود را در رنج روحى بيشتر قرار مى‏دهيم و در واقع اين ما هستيم كه رنج مى‏بريم. در پنجاه درصد موارد، آن‏كه خطا كرده، حتى خبر ندارد كه در سر ما چه مى‏گذرد. او زخم معده نمى‏گيرد، بد خواب و افسرده نمى‏شود، او احساس تلخى در دهانش احساس نمى‏كند. كينه‏ورزى، يكى از اصلى‏ترين علل بيمارى‏هاست.»(49)

يك ضرب المثل قديمى مى‏گويد: كسى كه نمى‏تواند ديگران را ببخشايد و عفو كند، پلى را كه روزى بايد خودش از روى آن عبور كند مى‏شكند.

«چارلز فيلمور» عفو و بخشايش را درمان قطعى هر درد مى‏داند و مى‏گويد: «عفو و بخشايش، درمانى ذهنى براى علاج هرگونه بيمارى است. هر شب پيش از خواب نيم ساعت بنشينيد و هر كس را كه مورد پسند و تأييدتان نيست ذهناً ببخشاييد و عفو كنيد. هرگز شبى را با اين انديشه كه در گوشه‏اى از جهان دشمنى داريد، سر بر بالين نگذاريد.»(50)

3 - 3 - منفى‏نگرى: افرادى كه نمى‏توانند خطاهاى ديگران را ببخشند، نه تنها خطاهاى كوچك را بزرگ مى‏كنند، بلكه به علت كينه‏توزى، كارهاى مثبت ديگران از قبيل: محبت، صفا و صميميت را نيز ناديده مى‏گيرند و مى‏پندارند آنان با نيرنگى دوباره مى‏خواهند آنها را فريب دهند. اين‏گونه افراد حتى به ديگران نيز بدبين مى‏شوند، زيرا خطاى اتفاق افتاده را به آنان نيز تعميم مى‏دهند.

4 - 3 - ضعف در شناخت: افراد كينه‏توز به دليل روحيه بدبينى، از شناخت صحيح و تجزيه و تحليل مسائل باز مى‏مانند، زيرا بزرگ جلوه دادن اشتباهات افراد نمى‏گذارد تا خوبى‏ها و بدى‏ها را با هم و در بافت خودشان ملاحظه كند.

5 - 3 - برچسب زدن: زمانى كه نتوانيم خطاى افراد را ببخشيم، توجه ما از خود خطا به فرد خطاكار معطوف مى‏شود و به جاى تقبيح خطا، خطاكار را سرزنش مى‏كنيم؛ مثلاً نمى‏گوييم: رفتار او تند بود، بلكه مى‏گوييم: او آدم تندى است.

6 - 3 - خسران معنوى: فرد كينه‏توز بيش از هر چيز، از حيث معنوى متضرّر مى‏شود، چون از خدا دور مى‏گردد. امام صادق (ع) در كنار شراب‏خوار، كينه‏توز را نيز از جمله افرادى ذكر كرده كه در شب قدر دعايش مستجاب نمى‏شود.(51)

پيامبر اسلام (ص) شهادت افراد كينه‏توز را مقبول نمى‏داند(52) و اين امر، نشان دهنده فسق و عدم صلاحيت اخلاقى فرد كينه‏توز مى‏باشد.

امام صادق (ع) مى‏فرمايد: خدا عمل مؤمنى را كه در دلش بدخواهى برادر مؤمنش را داشته باشد، نمى‏پذيرد.(53)

7 - 3 - گرايش به بدى‏ها: اگر كينه و انتقام‏جويى در دل خانه كرد، به دنبال خود، انسان را به گناهان ديگرى نيز مى‏كشاند. بعضى از علماى اخلاق هشت رذيله اخلاقى را ثمره كينه‏ورزى مى‏دانند:

1 - حسادت؛ 2 - شماتت؛ 3 - قهر و جدايى؛ 4 - بى‏احترامى و تحقير ديگران؛ 5 - دروغ و غيبت و افشاگرى و تهمت؛ 6 - استهزا؛ 7 - اذيت و آزار رساندن؛ 8 - بازماندن از واجبات؛ مثل صله رحم يا اداى دين و غيره.(54)

4 - پناه بردن به خدا: يكى از راه‏هاى به دست آوردن عفو و رهايى از كينه و بدخواهى، استمداد از پروردگار است؛ چنان‏كه قرآن مجيد خواسته مؤمنان واقعى را خلاصى از اين صفت ناپسند مى‏داند و مى‏فرمايد: «ربنا اغفر لنا و لاخواننا الذين سبقونا و لا تجعل فى قلوبنا غلاً للذين آمنوا؛(55) خدايا! ما را و برادران ما را كه پيش از ما بوده‏اند، بيامرز و كينه به مؤمنان را در دل ما جاى مده.»

در مواردى كه انسان مى‏خواهد در برابر بى‏مهرى ديگران، مهرورزى كند و از بدى آنان صرف نظر نمايد، شيطان وسوسه مى‏كند و او را از اين كار باز مى‏دارد. در اين صورت بايد به خدا پناه برد و از او كمك گرفت؛ چنان‏كه قرآن مجيد مى‏فرمايد: «و امّا ينزغنّك من الشيطان نزغ فاستعذ بالله انه هو السميع العليم؛(56) هر گاه وسوسه‏هايى از شيطان متوجه تو گردد، از خدا پناه طلب كه او شنونده و آگاه است.»

5 - توجه به عفو الهى: كسى كه لغزش ديگران را ناديده بگيرد، خداى متعال نيز گناهان او را ناديده مى‏گيرد و به او رحم مى‏كند. قرآن مى‏فرمايد: «اگر عفو كنيد و صرف نظر نماييد و ببخشيد (خدا شما را مى‏بخشد)، چرا كه خداوند بخشنده و مهربان است.»(57)

عفو و گذشت كه حاكى از پاكى و صفاى باطن است، انسان را سعادت‏مند مى‏كند، چرا كه او صاحب قلب سليم است كه قرآن آن را براى روز قيامت نافع مى‏داند.(58)

پيرمرد بهشتى‏

انس مى‏گويد: روزى در حضور پيامبر (ص) نشسته بوديم. به طرفى اشاره كرد و فرمود: هم اكنون از اين راه يكى از اهل بهشت بر شما ظاهر خواهد شد. طولى نكشيد كه مردى از انصار از راه رسيد و سلام كرد، در حالى كه آب وضوى ريش خود را با دست راست خشك مى‏كرد و بند كفش خود را به دست چپ آويخته بود. فرداى آن روز و روز سوم نيز پيامبر (ص) همان سخن را تكرار كرد و همان شخص از آن راه رسيد. روز سوم عبد الله بن عمرو بن عاص به دنبال ايشان به راه افتاد و از او خواست سه روز نزدش بماند. آن مرد در كمال صفا و سادگى پذيرفت. عبد الله مى‏گويد: سه شب نزد وى ماندم و پيوسته مراقبش بودم، ولى چيز خاصى نديدم. پس از سه روز حقيقت را به او گفتم كه مى‏خواستم بدانم چه اعمالى انجام مى‏دهى كه به اين مقام رسيده‏اى؟ در اين مدت از تو عمل فوق‏العاده‏اى نديده‏ام. مرد پاسخ داد: اعمال من چيزى جز آن‏چه مشاهده كرده‏اى نيست. راه خود را در پيش گرفتم كه بروم، مرا صدا زد و گفت: اعمال من همان بود كه ديدى، جز آن‏كه در دلم نسبت به هيچ يك از مسلمانان كينه و حسدى نمى‏يابم و بر نعمت و خيرى كه خداوند به كسى داده، رشك نمى‏برم. عبد الله گفت: اين سلامت دل و پاكى ضمير است كه تو را به اين مقام رسانده و ما قادر نيستيم اين چنين باشيم.(59)

6 - پيروى از سيره پيشوايان الهى: يكى از راه‏هاى تحصيل عفو و گذشت، الگوبردارى از رفتار بزرگوارانه امامان معصوم (عليهم السلام) و اولياى الهى است، كه ما در اين‏جا به گوشه‏هايى از آن مى‏پردازيم:

1 - عفو و بزرگوارى امام على (ع)

برخورد اميرمؤمنان (ع) پس از جنگ جمل با دشمنان خود آن‏چنان بزرگوارانه و كريمانه بود كه حتى دشمن‏ترين افراد را به تحسين وا مى‏داشت.

آن حضرت در اين جنگ، دستور عفو عمومى براى مردم بصره صادر كرد و تمام كسانى را كه در برابر او شمشير كشيده بودند بخشيد و آنها را آزاد گذاشت تا كشته‏هاى خود را آزادانه به خاك بسپارند.(60) مروان حكم از اين برخورد شگفت زده شد و عده‏اى به يك‏ديگر مى‏گفتند: ما درباره على (ع) ستم روا داشتيم و بيعت با او را شكستيم، ولى وقتى او بر ما پيروز شد هيچ كس را بزرگوارتر و با گذشت‏تر از او پس از پيامبر (ص) نيافتيم. به پا خيزيد تا در نزد وى رويم و عذرخواهى كنيم.(61)

2 - عفو و گذشت امام حسن (ع)

پيرمردى مسافر از شام به مدينه آمده بود. روزى امام حسن (ع) را سوار بر مركب ديد و بر اثر كينه‏اى كه از او در دل داشت آن‏چه توانست از آن حضرت بدگويى كرد. امام (ع) نزد او آمد و به وى سلام كرد و در حالى كه لبخند بر چهره داشت، به او فرمود: اى پير مرد! به گمانم غريب هستى و گويا امرى بر تو اشتباه شده، اگر از ما درخواست رضايت كنى از تو خشنود مى‏شويم و اگر چيزى بخواهى به تو مى‏دهيم و اگر راهنمايى بخواهى تو را راهنمايى مى‏كنيم و اگر گرسنه‏اى تو را سير مى‏كنيم و اگر برهنه باشى تو را مى‏پوشانيم و اگر حاجت دارى آن را ادا مى‏نماييم. هنگامى كه آن پيرمرد در برابر گستاخى‏اش آن همه گذشت و بزرگوارى را از امام (ع) ديد شرمنده شد و تحت تأثير قرار گرفت، به طورى كه گريه كرد و گفت: گواهى مى‏دهم كه تو خليفه خدا در زمين هستى و خداوند آگاه‏تر است كه مقام رسالت خود را در وجود چه كسى قرار دهد. تو و پدرت نزد من مبغوض‏ترين افراد بوديد، ولى اكنون محبوب‏ترين افراد نزد من، تو مى‏باشى.(62)

3 - عفو و گذشت امام سجاد (ع)

عبدالملك بن مروان بعد از 21 سال حكومت استبدادى، در سال 86 هجرى از دنيا رفت و بعد از وى، پسرش وليد جانشين او شد. وليد براى آن‏كه از نارضايتى‏هاى مردم بكاهد، در مقام جلب رضايت مردم مدينه بر آمد. از اين رو هشام بن اسماعيل، پدر زن عبدالملك را كه حاكم مدينه بود و مردم همواره آرزوى سقوطش را مى‏كردند، از كار بر كنار نمود و به جاى او، عمر بن عبد العزيز، پسر عموى جوان خود را حاكم مدينه قرار داد. عمر براى باز شدن عقده دل مردم، دستور داد هشام بن اسماعيل را جلو خانه مروان حكم نگاه دارند و هر كس كه از هشام بدى ديده يا شنيده بيايد و تلافى كند. مردم نيز دسته دسته مى‏آمدند و دشنام و ناسزا و لعن و نفرين مى‏كردند. هشام بيش از همه نگران امام على بن الحسين (ع) و علويان بود و با خود فكر مى‏كرد انتقام على بن الحسين (ع) در مقابل آن همه ستم‏ها و سبّ و لعنت‏ها نسبت به پدران بزرگوارش، كمتر از كشتن نخواهد بود. ولى امام (ع) به علويان فرمود: خوى ما بر اين نيست كه به افتاده لگد بزنيم و از دشمن بعد از آن‏كه ضعيف شد، انتقام بگيريم. هنگامى كه امام (ع) به طرف هشام بن اسماعيل مى‏آمد، رنگ در چهره هشام باقى نماند، ولى بر خلاف انتظار وى، امام (ع) با صداى بلند فرمود: سلامٌ عليك و با او مصافحه كرد و بر حال او ترحم نمود و به او فرمود: اگر كمكى از من ساخته است حاضرم. بعد از اين واقعه، مردم مدينه نيز شماتت به او را متوقف كردند.(63)

پرسش‏هاى متن آموزشى مقطع دبيرستان‏

لطفاً با توجه به متن آموزشى، گزينه صحيح را انتخاب كرده و در پاسخ‏نامه مربوط (صفحه 108) علامت بزنيد.

1 . سبقت در انتقام:

الف - از اخلاق حسودان است.

ب - از اخلاق مؤمنان است.

ج - از اخلاق فرومايگان است.

د - از اخلاق بلند نظران است.

2 . قبول نشدن شهادت افراد كينه‏توز، نشانه چيست؟

الف - فسق.

ب - بى‏تقوايى.

ج - عدم صلاحيت اخلاقى.

د - گزينه‏هاى الف و ج.

3 . انتقام الهى به چه معناست؟

الف - تشفّى خاطر.

ب - تنبيه بندگان.

ج - كيفر گناه‏كار.

د - گزينه‏هاى ب و ج.

4 . كدام گزينه صحيح نيست؟

الف - عفو و گذشت، پس از وقوع ظلم است.

ب - اجراى عدالت تنها به اجراى مجازات منحصر نمى‏شود.

ج - عفو با ظلم‏پذيرى، متفاوت است.

د - عفو، افراد با شخصيت را فاسد مى‏كند.

5 . منظور از صفح چيست؟

الف - همان عفو است.

ب - مرحله‏اى بالاتر از عفو است.

ج - منظور عفو بدون سرزنش است.

د - گزينه‏هاى ب و ج.

6 . اين جمله از كيست؟ «عفو كنيد كه دشمنى‏ها و كينه‏ها را از بين مى‏برد».

الف - پيامبر اكرم (ص).

ب - امام على (ع).

ج - امام صادق (ع).

د - امام باقر (ع).

7 . از نظر قرآن كريم راه به دست آوردن عفو كدام است؟

الف - توجه به پاداش الهى.

ب - پناه بردن به خدا.

ج - صبر.

د - هر سه گزينه.

8 . يوسف (ع) برادرانش را در چه زمانى بخشيد؟

الف - در موقع بردگى.

ب - هنگامى كه در زندان بود.

ج - در زمان قدرت.

د - هيچ‏كدام.

9 . مقابله به مثل در چه موردى است؟

الف - عدم تأثير عفو.

ب - مسائل عمومى.

ج - در هر حال.

د - گزينه‏هاى الف و ب.

10 . دعاى چه كسى در شب قدر مستجاب نمى‏شود؟

الف - شراب خوار.

ب - زناكار.

ج - كينه‏توز.

د - گزينه‏هاى الف و ج.

11 . قرآن مجيد براى روز قيامت چه چيزى را نافع مى‏داند؟

الف - ايمان.

ب - مال.

ج - فرزند.

د - قلب سليم.

12 . كدام‏يك از گزينه‏هاى زير بار مثبت دارد؟

الف - عفو عاجز.

ب - عفو راحت‏طلب.

ج - عفو هنگام قدرت.

د - هر سه گزينه.

13 . چه كسانى بدون حساب داخل بهشت مى‏شوند؟

الف - شهيدان.

ب - متقين.

ج - صالحان.

د - عفو پيشگان.

14 . فراق يعقوب از يوسف چقدر طول كشيد؟

الف - سى سال.

ب - بيست سال.

ج - چهل سال.

د - پنجاه سال.

15 . پيامبر اكرم (ص) روز فتح مكه را چه روزى خواند؟

الف - روز جنگ.

ب - روز انتقام.

ج - روز رحمت.

د - روز صلح.

پي نوشت :

1) احمد بن فارس، معجم مقابيس اللغة، ج 1، ص 131.

2) حسين مصطفوى، التحقيق فى كلمات القرآن الكريم، ج 8، ص 181.

3) يوسف (12) آيه 84.

4) همان، آيه 93.

5) سير حكمت در اروپا، به نقل از: مرتضى مطهرى، عدل الهى، ص 87.

6) محمدتقى فلسفى، اخلاق، ج 2، ص 328.

7) اعراف (7) آيه 199.

8) غررالحكم و دررالكلم، ج 1، ص 140.

9) من لا يحضره الفقيه، ج 4، ص 257.

10) غررالحكم و دررالكلم، ج 4، ص 505.

11) نساء (4) آيه 149.

12) تحف العقول، ص 78.

13) مرتضى مطهرى، جاذبه و دافعه امام على (ع)، ص 144.

14) سجده (32) آيه 22.

15) تغابن (64) آيه 14.

16) تفسير نمونه، ج 11، ص 128.

17) آية الله مكارم شيرازى، اخلاق در قرآن، ج 3، ص 421.

18) مؤمنون (23) آيه 96.

19) فصلت (41) آيه 35.

20) سفينة البحار، ج 2، ص 207، ماده عفو.

21) ابن ابى الحديد، شرح نهج البلاغه، ج 17، ص 272 و سيره ابن هشام، ج 4، ص 49.

22) سيره حلبى، ج 3، ص 113.

23) محمدتقى مصباح‏يزدى، اخلاق در قرآن، ج 3، ص 394 (با تلخيص).

24) بقره (2) آيه 194.

25) ابن ابى الحديد، شرح نهج البلاغه، ج 20، ص 270.

26) تحف العقول، ص 83.

27) صحيح مسلم، ج 5، ص 114.

28) شهيد مطهرى، آشنايى با قرآن، ج 4، ص 62.

29) استبصار، ج 4، ص 252.

30) بقره (2) آيه 179.

31) غررالحكم و دررالكلم، ج 1، ص 398.

32) مجمع البيان، ج 9، ص 34.

33) اصول كافى، ج 2، ص 108.

34) غررالحكم و دررالكلم، ج 6، ص 359.

35) كنز العمال، ج 3، ص 373.

36) مجله تربيت اسلامى، ش 4، ص 303.

37) همان.

38) ميزان الحكمه، ج 3، ص 2013.

39) مجله تربيت اسلامى، ش 4، ص 305.

40) همان، ص 307.

41) فصلت (41) آيه 34.

42) غررالحكم و دررالكلم، ج 2، ص 435.

43) نور (24) آيه 22.

44) فصلت (41) آيه 35.

45) غررالحكم و دررالكلم، ج 4، ص 184.

46) همان، ج 2، ص 4.

47) همان، ج 4، ص 20.

48) غررالحكم و دررالكلم، ج 3، ص 337.

49) اندرومتيوس، راز شاد زيستن، ترجمه وحيد افضلى‏راد، ص 50 - 49.

50) كاترين پاندر، قانون شفا، ترجمه گيتى خوشدل، ص 52 -51.

51) بحارالانوار، ج 94، ص 5.

52) همان، ج 101، ص 316.

53) اصول كافى، ج 2، ص 361.

54) محجة البيضاء، ج 5، ص 317.

55) حشر (59) آيه 10.

56) فصلت (41) آيه 36.

57) تغابن (64) آيه 14.

58) شعراء (26) آيه 88 و 89.

59) مجموعه ورّام، ج 1، ص 126.

60) شيخ مفيد، الجمل، ص 408.

61) همان، ص 416.

62) بحارالانوار، ج 43، ص 344.

63) شهيد مطهرى، داستان راستان، ج 1، ص 257.