



سال چهارم • بهار و تابستان ۹۷ • شماره ۸

Biannual Journal of Islamic Psychology

Vol. 4, No. 8, Spring & Summer 2018

## مقایسه مفهوم بخشش مبتنی بر آیات قرآن با نظریه بخشش انرایت:

### یک مطالعه مقدماتی

محمود برجعلی\*

محمد سیداوی\*\*

#### چکیده

بخشش طی سه دهه گذشته توجه بسیاری از پژوهشگران غربی مطالعات روانشناسی را به خود جلب کرده و در میان تعاریفی که از آن ارائه شده، تعریف انرایت در زمره پر استنادترین تعاریف است، اما تاکنون پژوهشی در راستای دریافت تعریفی روان شناختی از بخشش مبتنی بر آیات قرآن و مقایسه آن با تعریف انرایت، صورت نگرفته است. هدف از این پژوهش دریافت تعریف، ارائه مدل نظری و مفهوم‌پردازی روان شناختی بخشش مبتنی بر آیات قرآنی و مقایسه آن با تعریف انرایت بود. رویکرد کلی پژوهش از نوع کیفی و روش گردآوری داده‌ها به صورت کتابخانه‌ای و مبتنی بر فرهنگنامه موضوعی قرآن کریم بود. آیات مرتبط پس از استخراج به روش تحلیل محتوای کیفی پنهان و استقرائی جهت تعیین مؤلفه‌های مرتبط با بخشش بررسی شدند و در نهایت از شش مؤلفه استخراج شده، تعریف پیشنهادی همراه با مدل نظری ارائه شد. تعریف دریافت شده مبتنی بر شش مؤلفه مذکور حاکی از آن است که علیرغم محفوظ بودن حق انتقام، بخشیدن به معنای عفو کردن فرد خاطی از مجازات و نیازمند پرهیز از واکنش آنی، صبر در برابر ناعدالتی وارد شده، نیکی به فرد خاطی و طلب آمرزش برای اوست. بررسی تطبیقی، دو تعریف را همسوی با یکدیگر نشان داد و تعریف و مدل نظری ارائه شده می‌تواند در پژوهش‌های آتی بررسی و استفاده شود. همچنین، این پژوهش اهمیت توجه بیشتر به قرآن به واسطه ظرفیت بسیار غنی آن جهت استخراج آموزه‌های روان شناختی را مطرح می‌کند.

**کلیدواژه‌ها:** بخشش، قرآن، انرایت، تعریف بخشش، روانشناسی

\* استادیار گروه روانشناسی بالینی، دانشگاه خوارزمی تهران | m\_borjali501@yahoo.com

\*\* دانش‌آموخته کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه خوارزمی تهران

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۱۱/۱۳، تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۰۲/۰۸

## مقدمه

گریز از بخشش و بخشیدن به واسطه ماهیت اجتماعی انسان اساساً امری ناممکن است، زیرا وقتی فردی احساس می‌کند که با او به ناحق رفتار شده است واکنش او نسبت به آن موضوع می‌تواند در دو قالب نبخشیدن و یا بخشیدن خلاصه شود (مالتبی<sup>۱</sup>، دی<sup>۲</sup> و باربر<sup>۳</sup>، ۲۰۰۴). بخشیدن می‌تواند با کاهش دادن استرس در بازیابی و یا افزایش سلامت جسم و روان مفید باشد (بری<sup>۴</sup> و ورثینگتون<sup>۵</sup>، ۲۰۰۱). اکبری و سیداوی (۱۳۹۸) به تازگی بخشش را متغیری با قابلیت فراتشخیصی معرفی کرده‌اند که فقدان آن در تداوم اختلالاتی نظیر افسردگی، اضطراب، استرس پس از سانحه، وسواس، اختلالات خوردن، شخصیت مرزی و اهمال‌کاری دخیل است.

نزدیک به سه دهه است که بخشش جایی در مطالعات روان‌شناختی پیدا کرده است و شواهد علمی بسیاری از تأثیرات و فواید مثبت آن حمایت می‌کنند؛ اگرچه امروزه این مفهوم در چارچوبی کاملاً علمی مطالعه می‌شود اما باید به این نکته اشاره کرد که بخشش، در واقع مفهومی است که در ابتدا مذاهب و رویکردهای دینی آن را وارد فرهنگ کرده‌اند (ورثینگتون، ۲۰۰۵). در این راستا، قرآن کریم، آخرین کتاب الهی و راهنمای مسلمانان که دارای دستورالعمل خوب زندگی کردن است با تبیین انواع ارتباط؛ ارتباط انسان با خدا، ارتباط انسان با انسان و ارتباط انسان با محیط، ذیل محور ارتباط انسان با انسان به موضوع بخشش پرداخته (کاوایانی و پناهی، ۱۳۹۳) و در بیشتر موارد به بخشیدن و عدم مجازات فرد خاطی توصیه کرده است.

رابرت انزایت<sup>۶</sup>، پیشگام مطالعات بخشش در جهان، اولین فردی است که بخشش را به طور علمی و در بافتار روانشناسی بررسی کرده است (فیتزگیبون<sup>۷</sup>، ۱۹۹۸) و تاکنون تعریف او پر استنادترین تعریف بخشش به شمار می‌آید (ودیات<sup>۸</sup>، ونتسل<sup>۹</sup> و گریفین<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۷). علیرغم پژوهش‌های بسیار درباره بخشش به عنوان سازه‌ای بین فردی و همچنین درون فردی، توافقی بر سر تعریف آن مشاهده نمی‌شود؛ برای مثال، ورثینگتون و شیرر<sup>۱۱</sup> (۲۰۰۴) آن را راهبرد مقابله‌ای هیجان محور

1. Maltby, N

3. Barber, L

5. Worthington, E

7. Fitzgibbons, R

9. Wenzel, M

11. Scherer, M

2. Day, L

4. Berry, J

6. Enright, R

8. Woodyatt, L

10. Griffin, B. J

می‌دانند، اما از طرفی دیگر انزیت (۲۰۱۵) با تأثیر از ارسطو و تأکید بر ارزش ذاتی انسان، بخشش را فراتر از راهبردی مقابله‌ای تعریف کرده و آن را در واقع فضیلتی اخلاقی همانند نیکی و مهربانی می‌داند. تعریف بخشش از دیدگاه انزیت (۱۹۹۲، ۱۹۹۸) عبارت است از تمایل به رها کردن حق خود هنگام رنجیدن و خشمگین شدن از فرد آسیب رساننده، غلبه بر هیجانات منفی و پرهیز از قضاوت فرد خاطی و تلافی نکردن رفتار به ناحق فرد خاطی و متعهد شدن برای آسیب نرساندن به وی؛ و در نهایت بخشش علیرغم محفوظ بودن حق فرد برای عدالت‌خواهی از طریق قانون که شامل تلاش برای پرورش احساس شفقت، همدلی و حتی عشق به‌مثابه هدیه‌ای به فرد آسیب رساننده است، درحالی‌که استحقاق دریافت چنین هدیه‌ای را ندارد.

علیرغم بررسی علمی بخشش در روانشناسی، پژوهش در ادیان مختلف جهت بررسی و دریافت تعریف بخشش مبتنی بر کتب آسمانی همچنان ادامه دارد. پژوهش‌های بسیاری مبتنی بر انجیل و تورات (ودیات، ونتسل و گریفین، ۲۰۱۷) انجام شده است، اما تاکنون پژوهشی مبتنی بر قرآن کریم که تعریفی از بخشش در روابط بین فردی ارائه داده باشد، مشاهده نمی‌شود. مرور ادبیات پژوهشی منتشر شده داخلی نیز حاکی از ضعف پژوهشی در این زمینه است. اگرچه پژوهش‌های بسیاری حول محور بخشش انجام شده است اما پژوهشی که تعریفی از بخشش مبتنی بر آیات قرآن ارائه کرده باشد، وجود ندارد. برای مثال، مرتبط‌ترین پژوهش در این زمینه را ایمانی فر، فاطمی و امینی (۱۳۹۱) انجام داده‌اند که در آن به معادل کلمه بخشش در قرآن یعنی عفو اشاره شده است و در ادامه نیز فواید بخشش و نتایج آن از منظر روانشناسی و قرآن بررسی شده است و هیچ اثری از ارائه یک تعریف روشن از بخشش مبتنی بر آیات قرآن در ادبیات پژوهش منتشر شده مشاهده نمی‌شود. لذا با توجه به اهمیت قرآن برای مسلمانان و نادیده گرفته شدن آن در این زمینه پژوهشی، هدف پژوهش حاضر آن است که در ابتدا با بررسی آیات قرآن به تعریفی جامع از بخشش در روابط بین فردی دست‌یابیم و افزون بر آن، تعریف دریافت شده را با تعریفی که انزیت از بخشش ارائه کرده است، مقایسه کنیم.

### روش پژوهش

رویکرد پژوهش حاضر، کیفی و روش گردآوری داده‌ها، کتابخانه‌ای است. روش تحلیل داده‌ها نیز تحلیل محتوای کیفی بود که آیات با تلفیقی از تحلیل محتوای آشکار و پنهان بررسی شد و سپس جهت دریافت

تعریف و مدل نظری بخشش، از روش تحلیل محتوای استقرانی استفاده شد (جهت مطالعه بیشتر: مؤمنی راد، ۱۳۹۲). انتخاب آیات قرآنی مرتبط با بخشش در روابط بین فردی مبتنی بر طبقه‌بندی در فرهنگنامه موضوعی قرآن کریم (خاتمی، ۱۳۸۳) بود که نمونه‌گیری به‌صورت نظری انجام شد. جهت دریافت پیام آیات نیز از تفسیر نور (قرآتی، ۱۳۸۸) و جهت دریافت معنای آیات از ترجمه مکارم شیرازی استفاده شد. آیات در ابتدا بررسی و مؤلفه‌های مرتبط با بخشش در روابط بین فردی استخراج شد. مؤلفه‌های استخراج‌شده مبتنی بر کلیدواژه عفو و همچنین آیاتی که به لحاظ موضوعی ذیل موضوع بخشش در کتاب فرهنگنامه موضوعی قرآن کریم طبقه‌بندی شده بودند در بخش یافته‌ها آورده شده است. داده‌های گردآوری‌شده، با روش کیفی تفسیر شدند و سپس دریافت نگارندگان در قالب تعریفی از بخشش جهت مقایسه اولیه با نظریه بخشش انزایت ارائه شد. در پایان نیز، روایی محتوایی دریافت شد و مدل نظری ارائه‌شده را اساتید هیئت علمی گروه‌های معارف و فلسفه اسلامی تأیید کردند.

## یافته‌ها

مؤلفه‌های استخراج‌شده پیرامون بخشش در روابط بین فردی، به شرح ذیل است:

### ۱. عدم انتقام و مجازات فرد خاطی، محفوظ ماندن حق انتقام

در میان آیات بررسی‌شده نظیر آیه ۱۲۶ سوره نحل<sup>۱</sup>، آیه ۱۳۴ سوره آل عمران<sup>۲</sup>، آیه ۴۰ سوره شوری<sup>۳</sup> و آیه ۳۷ سوره شوری<sup>۴</sup> بر این نکته محوری تأکید شده است که اگرچه مقابله به‌مثل حق طبیعی و انسانی افراد است، بهتر است فرد خاطی را بخشید با آن‌که همچنان حق عدالت خواهی و دریافت انتقام وجود دارد.

### ۲. شرط عدالت خواهی

در آیه ۱۲۶ سوره نحل به این نکته اشاره شده است چنان‌چه فردی که با او رفتاری ناعادلانه شده است، خواهان برقراری عدالت باشد، مجازات فرد خاطی نباید فراتر از عمل او باشد؛ بدین معنی که در اجرای

۱. وَإِنْ عَاقَبْتُمْ فَعَاقِبُوا بِمِثْلِ مَا عُوقِبْتُمْ بِهِ وَلَئِنْ صَبَرْتُمْ لَهُوَ خَيْرٌ لِلصَّابِرِينَ

۲. الَّذِينَ يَنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالصَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

۳. وَجَزَاءُ سَيِّئَةٍ سَيِّئَةٌ مِثْلُهَا فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ

۴. وَالَّذِينَ يَحْتَبِئُونَ كِبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشِ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ

عدالت، خود فرد نیز نباید مرتکب بی عدالتی شود و جانب انصاف را رعایت نکند.

### ۳. صبر و بردباری به هنگام ناتوانی در عفو فرد خاطی و سعی در فرونشاندن خشم

در آیه ۴۳ سوره شوری<sup>۱</sup>، آیه ۱۲۶ سوره نحل، آیه ۵۴ سوره قصص<sup>۲</sup> و آیه ۲۲ سوره رعد<sup>۳</sup> به شرایطی اشاره شده است که در آن، فرد در وضعیت فعلی قابلیت عفو کردن ندارد و بنابراین به صبر و بردباری توصیه شده است. این امر نشان دهنده تسلط بر نفس، قوت عقل و اراده است. آیه ۱۳۴ سوره آل عمران و آیه ۳۷ سوره شوری، به سعی در فرونشانی خشم در برابر بی عدالتی و بی انصافی دیگران اشاره دارد تا زمینه بخشش فراهم شود؛ اما وقتی حجم هیجانات منفی و خشم بالاست و به راحتی نمی توان به عفو فرد خاطی حتی فکر کرد آیه ۸ سوره مائده<sup>۴</sup>، به استواری و پافشاری بر رفتار عادلانه توصیه می کند بدین معنی که ممکن است واکنش فرد در اثر خشم و رنجش زیاد، موجب انجام رفتاری ناشایست شود و یا اینکه فرد خاطی را به گونه ای مجازات کند که مقدار آن برابر با خطا نباشد و در نتیجه خود فرد نیز ناعادلانه و به دور از انصاف رفتار کند. بنابراین، نباید این گونه برداشت شود که این صبوری به نفع دیگران است، بلکه این صبوری به نفع خود فرد است زیرا لذتی در صبر هست که در انتقام نیست (قرائنی، ۱۳۸۸).

### ۴. عفو مشروط، توصیه به بخشیدن دیگران جهت دریافت بخشش الهی

در آیه ۱۴ سوره تغابن<sup>۵</sup> و آیه ۲۲ سوره نور<sup>۶</sup>، بخشش دیگری، مشروط به تغییر رفتار او دانسته شده و به این نکته اشاره شده است که در صورت تغییر رفتار، باید این حسن تغییر پذیرفته شده و فرد بخشیده شود، در نتیجه متعاقباً بخشش الهی شامل حال فرد بخشنده می شود. در آیه ۱۹۹ سوره اعراف<sup>۷</sup> نیز به رویگردانی از افراد نادان توصیه شده است، تلو یحاً بدین معنا که اگر فردی همچنان رفتارش را ادامه می دهد نباید توجه

۱. وَلَمَنْ صَبَرَ وَعَفَرَ إِنَّ ذَلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ

۲. أُولَئِكَ يُؤْتَوْنَ أَجْرَهُمْ مَرَّتَيْنِ بِمَا صَبَرُوا وَ يَذُرُونَ بِالْحَسَنَةِ السَّيِّئَةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ

۳. وَالَّذِينَ صَبَرُوا ابْتِغَاءَ وَجْهِ رَبِّهِمْ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً يَذُرُونَ بِالْحَسَنَةِ أُولَئِكَ لَهُمْ عُقْبَى الدَّارِ

۴. يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُونُوا قَوَّامِينَ لِلَّهِ شُهَدَاءَ بِالْقِسْطِ وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَتَانُ قَوْمٍ عَلَى الْأَلْتَعْدِلُوا اعْدِلُوا هُوَ أَقْرَبُ لِلتَّقْوَى وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

۵. يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّ مِنْ أَرْوَاحِكُمْ وَأَوْلَادِكُمْ عِدُوًّا لَكُمْ فَاحْذَرُوهُمْ وَإِنْ تَعَفَّوْا وَتَصَفَّحُوا وَتَغْفِرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ

۶. وَلَا يَأْتِلْ أُولُو الْفَضْلِ مِنْكُمْ وَ السَّعَةِ أَنْ يُؤْتُوا أُولَى الْقُرْبَى وَ الْمَسْكِينِ وَ الْمُهَاجِرِينَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَ لِيَعْفُوا وَ لِيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَ اللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ

۷. خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ

را به او معطوف کرد. درباره نحوه رفتار با این افراد در آیه ۶۳ سوره فرقان<sup>۱</sup> توصیه شده است که باید با این افراد نیز به نیکی رفتار کرد و در صورتی که این افراد صاحب صلاحیت و یا تخصص‌اند، طبق آیه ۱۵۹ سوره آل‌عمران<sup>۲</sup> نباید به واسطه رفتار بد طرد شوند، بلکه بهتر است از دانش آن‌ها استفاده شود و در صورت لزوم از آنان مشورت گرفته شود و به واسطه اینکه در این آیه به دعا برای آمرزش فرد خاطی توصیه شده است می‌توان به این نکته پی برد که رفتار فرد خاطی مستقیماً معطوف به ما نبوده و به‌طور غیر مستقیم به ما آسیب رسانده است. در آیه ۳۴ سوره فصلت<sup>۳</sup>، رفتار خوب با چنین فردی موجب تبدیل دشمنی به دوستی شده و مقدمات تغییر وی را فراهم می‌کند که همسو با آیه ۱۲۶ سوره نحل می‌توان به این برداشت رسید که طرد فرد خاطی حتی می‌تواند نوعی بی‌انصافی و ناعدالتی باشد.

#### ۵. نیکی در مقابل بدی و نیکی در مقابل نیکی

در آیه ۲۲ سوره رعد، آیه ۹۶ سوره مؤمنون<sup>۴</sup>، آیه ۵۴ سوره قصص<sup>۵</sup>، آیه ۳۴ سوره فصلت<sup>۶</sup> و آیه ۶۰ سوره الرحمن<sup>۷</sup> به این نکته اشاره شده است که اگرچه می‌توان جواب بدی را با بدی داد اما بهتر است که نیکی پاسخ بدی باشد. همچنین در این آیات به نیکی در مقابل نیکی نیز اشاره شده است بدین معنی که فقط این بدی نیست که باید با نیکی پاسخ داده شود بلکه وقتی به نیکی رفتار می‌شود، عدالت حکم می‌کند که پاسخ آن نیز به نیکی باشد؛ اگرچه این امر به‌ظاهر بدیهی به‌نظر می‌رسد اما می‌توان به درک این نکته رسید که هسته رفتارهای انسان چه در برابر دوست و چه دشمن، باید مبتنی بر عدالت و انصاف باشد و مراقب بود تا نیکی را با بدی پاسخ نداد، آیه ۹ سوره حجرات<sup>۸</sup> نیز گواهی بر این ادعاست.

۱. وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا
۲. فِيمَا رَحِمَهُ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ
۳. وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ
۴. ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ السَّيِّئَةِ نَحْنُ أَعْلَمُ بِمَا يَصِفُونَ
۵. أُولَئِكَ يُؤْتَوْنَ أَجْرَهُمْ مَرَّتَيْنِ بِمَا صَبَرُوا وَيَدْرُونَ بِالْحَسَنَةِ السَّيِّئَةِ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ
۶. وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ
۷. هَلْ جَزَاءُ الْإِحْسَانِ إِلَّا الْإِحْسَانُ
۸. وَإِنْ طَائِفَتَانِ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ اقْتَتَلُوا فَأَصْلِحُوا بَيْنَهُمَا فَإِنْ بَغَتْ إِحْدَاهُمَا عَلَى الْأُخْرَى فَقَاتِلُوا الَّتِي تَبْغِي حَتَّى تَنفِيءَ إِلَى أَمْرِ اللَّهِ فَإِنْ فَاءَتْ فَأَصْلِحُوا بَيْنَهُمَا بِالْعَدْلِ وَأَقْسِطُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُقْسِطِينَ

## ۶. ارزشمندی ذاتی انسان

در آیه ۷۰ سوره اسراء<sup>۱</sup> به اصل مساوات در آفرینش زن و مرد اشاره شده و معیار برتری را تقوا معرفی می‌کند. مدنظر داشتن این موضوع می‌تواند فرایند بخشش فرد خاطی را تسهیل کند چراکه این آیات به طور ضمنی به این نکته اشاره دارند که در ارتباط با دیگران باید توجه داشت که حتی فرد خاطی، همانند تمامی نوع بشر دارای فضیلتی فطری است که او را از سایر موجودات متمایز می‌کند. درک این نکته می‌تواند راهگشای برخورد عادلانه و منصفانه در تمامی شرایط باشد. نکته‌ای که لازم است بدان اشاره شود آن است که مؤلفه ارزشمندی ذاتی انسان، مشخصاً برآمده از آیات مرتبط با مفهوم عفو نیست، اما با توجه به تصریح قرآن کریم به ارزشمندی ذاتی انسان و نیز تأکید تئوری انزایت بر این نکته و زیربنایی بودن آن در فرایند بخشش (انزایت و فیتزگیبون، ۲۰۱۵) به این مؤلفه اشاره شده است.

### مفهوم‌پردازی روان‌شناختی بخشش؛ تعریف دریافت شده مبتنی بر آیات

با توجه به نکات پیش‌گفته و مبتنی بر آیات بررسی شده می‌توان تعریفی از بخشش ارائه داد. تعریف دریافت شده دارای دو بعد ایجابی و سلبی است که یک بعد، به آنچه مقدمات بخشش را فراهم می‌کند اشاره دارد و بعد دیگر به آنچه از بخشیدن ممانعت می‌کند می‌پردازد. به نظر می‌رسد که به عمل درآوردن این دو بعد نیازمند زمینه‌ای است که اجرایی شدن آن را فراهم آورد. به‌طورکلی می‌توان آن‌ها را به‌نحو ذیل طبقه‌بندی کرد:

- بعد ایجابی: فرونشاندن خشم، صبر و بردباری در برابر رفتار ناعادلانه، طلب آموزش از خدا برای فرد خاطی، نیکی در مقابل بدی.
- بعد سلبی: پرهیز از واکنش آنی، پرهیز از مجازات ناعادلانه فرد خاطی.
- بستر اجرایی: مورد بخشش خداوند واقع شدن، ارزشمندی ذاتی انسان، محفوظ بودن حق انتقام.

در شکل ۱ مدل نظری پژوهش حاضر، برآمده از مفهوم‌پردازی روان‌شناختی بخشش مبتنی بر آیات قرآنی، ارائه شده است. مبتنی بر مدل نظری ارائه شده، تعریف پیشنهادی پژوهش حاضر از بخشش در روابط

۱. وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَخَلَقْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا

بین فردی بدین شرح است: «بخشش، علیرغم محفوظ بودن حق انتقام، به معنای عفو فرد خاطی از مجازات است که نیازمند پرهیز از واکنش آنی، صبر در برابر ناعدالتی واردشده، کاستن از خشم خود، نیکی کردن به فرد خاطی و طلب آمرزش از خداوند برای او است. در نتیجه این رفتارها، فرد بخشنده، مشمول بخشش خداوند نیز قرار می‌گیرد، اما اگر از خشم فرد کاسته نشد و قصد بخشش نداشت، باید مجازات فرد خاطی مساوی عمل خطای او باشد و نه بیشتر، زیرا تمامی انسان‌ها دارای ارزش ذاتی‌اند و نباید به خاطر عصبانیت، ارزش وجودی آن‌ها را انکار کرد و آن‌ها را شایسته هر نوع مجازاتی دانست، اما در صورت بخشیدن و طلب مجازات، فردی که حقش را گرفته است دیگر مشمول بخشش خداوند قرار نمی‌گیرد».



شکل ۱: مدل نظری روان‌شناختی بخشش

## بحث و نتیجه‌گیری

مقایسه تعریف بخشش مبتنی بر آیات قرآن با تعریف انرایت، مشابهت و ویژگی‌های اختصاصی هر یک را مشخص می‌سازد. تشابهات این دو تعریف عبارت‌اند از: به رسمیت شناختن حق فرد برای عدالت خواهی؛ فرونشاندن خشم؛ نیکی کردن به فرد خاطی و فضیلت فطری دانستن بخشش برای انسان که احترام به حقوق فرد مقابل را حتی در صورت خاطی بودن وی، محترم می‌شمارد (انرایت و فیتزگیبون، ۲۰۱۵). ویژگی‌های اختصاصی تعریف انرایت عبارت‌اند از: پرهیز از قضاوت کردن فرد



خاطی؛ تلافی نکردن رفتار فرد خاطی؛ تعهد به آسیب نرساندن به فرد خاطی و جابجایی هیجانات منفی با هیجانات مثبت نسبت به فرد خاطی. ویژگی‌های اختصاصی تعریف بخشش در قرآن عبارت‌اند از: توصیه به صبر در برابر رفتار ناروا و پرهیز از واکنش آنی؛ طلب آمرزش از خداوند برای فرد خاطی؛ مشمول بخشش خداوند واقع شدن در صورت درخواست نکردن مجازات فرد خاطی؛ مجازات عادلانه و برابر با خطای انجام‌شده در صورت تمایل به برقراری عدالت و مشمول بخشش خداوند واقع نشدن در صورت مجازات فرد خاطی.

همان‌طور که ملاحظه می‌شود تشابه بسیار زیادی بین این دو تعریف وجود دارد. با دقت در تئوری انزایت و مبتنی بر سایر تشابهات، آنچه ذیل ویژگی‌های اختصاصی به‌عنوان تفاوت ذکر شده است، قابل چشم‌پوشی‌اند. برای مثال توصیه قرآن به اجرای عدالت برای فرد خاطی، اگرچه به‌صراحت در نظریه انزایت اشاره نشده است اما با توجه به اشاره این نظریه به تلافی نکردن رفتار فرد خاطی و تعهد به آسیب نرساندن به او را می‌توان معادل این ویژگی در قرآن دانست. همچنین ویژگی پرهیز از قضاوت فرد خاطی در تئوری انزایت را می‌توان معادل طلب آمرزش از خداوند برای فرد خاطی دانست به این معنی که فرد آسیب‌دیده قضاوت نمی‌کند و قضاوت را به خداوند می‌سپارد. ویژگی دیگر تعریف بخشش در قرآن، یعنی مورد بخشش خداوند واقع شدن، در صورت بخشیدن نیز در تئوری انزایت (۲۰۱۲) وجود دارد در جایی که از افرادی صحبت می‌کند که به وجود خداوند باور دارند و در خطاب به آن‌ها می‌گوید فرد خاطی را در سایه خداوند ببینید زیرا این فرد مخلوق خداوند است. در نتیجه می‌توان گفت این ویژگی نیز به دو شکل اما در باطن با یک منظور مطرح شده‌اند. ویژگی بعدی، پرهیز از واکنش آنی است که آن را می‌توان همسو با تعهد به آسیب نرساندن به فرد خاطی در نظر گرفت. تنها تفاوت باقیمانده، راهکار صبر در قرآن در برابر جابجایی هیجانات منفی با هیجانات مثبت در تعریف انزایت است. در تعریف بخشش در قرآن به فرد توصیه می‌شود تا در برابر ناعدالتی وارد شده صبور باشد و از واکنش آنی پرهیز کند و در تعریف انزایت به فرد توصیه می‌شود تا هیجانات منفی را با هیجانات مثبت نسبت به فرد خاطی جابجا کند و نسبت به آسیب نرساندن به فرد خاطی متعهد باشد. با رویکردی روان‌شناختی به نظر می‌رسد که صبر کردن باهدف فرونشاندن خشم و عینی‌تر شدن درک فرد توصیه‌شده است و به نظر می‌رسد که می‌توان آن را پیش‌نیاز جابجا کردن هیجانات منفی با هیجانات مثبت مثلاً پرورش عشق و شفقت به سمت فرد خاطی دانست. در ادامه به یک مثال تاریخی که تمامی ویژگی‌هایی که تا به حال به

آن‌ها اشاره کردیم را به صورت یکجا به عمل در آورده است اشاره می‌کنیم. انزایت (۲۰۱۷) مثال حضرت یوسف در قرآن را مصداق بارز و واقعی تعریف بخشش مبتنی بر نظریه خودش می‌داند. هنگامی که حضرت یوسف می‌توانست از برادران ناسپاس خویش انتقام بگیرد، از حق خود صرف‌نظر و به برادرانش محبت کرد و دعا کرد تا خداوند آن‌ها را ببخشد. بدین معنی که هیجان‌ات منفی را با هیجان‌ات مثبت جابجا کرد، به آن‌ها آسیب نرساند و تلاش کرد که به آن‌ها عشق بورزد و محبت کند به عبارتی به آن‌ها هدیه‌ای داد که آن‌ها شایسته دریافت آن نبودند. رفتاری که باعث گردید برادران به رفتار ناسالم و غیرطبیعی خود بیش و شناخت پیدا کرده و اصلاح شوند.

به‌طورکلی واژه‌ای که معادل بخشش در آیات بررسی شده بکار رفته است واژه عفو بوده که معادل گذشتن از حق انتقام و مجازات نکردن فرد خاطی است. با بررسی یافته‌ها و تطبیق آن‌ها با تعریف بخشش انزایت شباهت بسیار زیاد و قابل توجهی میان این دو تعریف یافت شد که بیش از پیش لزوم توجه به آیات قرآن و استخراج مفاهیم روان‌شناسی را گوشزد می‌کند. با توجه به کمبود پژوهش در این زمینه به نظر می‌رسد روان‌شناسان مسلمان، به کلام الهی با وجود ظرفیت روان‌شناختی بسیار غنی آن، کمتر بدان توجه کرده‌اند.

**محدودیت‌ها:** اگرچه این پژوهش باهدف نشان دادن ظرفیت‌های معنوی اسلامی و قابلیت به‌کارگیری آن‌ها در بافتار علمی انجام شد، اما بزرگ‌ترین محدودیت و یا ایرادی که بر چنین پژوهش‌هایی وارد است، این است که پیش از آنکه تعریفی در روانشناسی ارائه شود و سپس سعی شود تا آیات قرآنی با آن مقایسه شوند، بهتر است ابتدا آیات قرآنی را متخصصان بین‌رشته‌ای مطالعه و بررسی کنند و به‌طور مستقل به ارائه تعاریفی از سازه‌های روان‌شناختی مبتنی بر قرآن پرداخته و به جامعه علمی روانشناسی معرفی شوند که این نیز لزوم توجه بیشتر به سرمایه‌های مذهبی - دینی و ایرانی را مطرح می‌کند. از طرفی کمبود پژوهش‌های کاربردی و البته نظری مرتبط با عنوان مقاله ازجمله موضوعاتی بود که عملاً محققین را با محدودیت مواجه کرد و مقایسه پژوهش را از حیث همسو و یا ناهمسو بودن، غیرممکن ساخت.

**پیشنهادها:** با توجه به مقدماتی بودن پژوهش حاضر، لازم است تا پژوهش حاضر را پژوهشگرانی که در روانشناسی و معارف اسلامی تخصص دارند تکرار کنند. همچنین پیشنهاد می‌شود تا تعاریف بخشش در اسلام، مسیحیت و یهودیت جهت بررسی وجوه تشابه و اختلافات آن‌ها با یکدیگر بررسی شوند. همچنین زندگینامه حضرت یوسف علیه السلام، با توجه به وجه اشتراک آن میان تعریف قرآن و تعریف

انزیت از بخشش، می‌تواند جهت تدبیر بیشتر و رسیدن به دریافت عمیق‌تری از مفهوم بخشش در قرآن مطالعه شوند. افزون بر این‌ها، می‌توان پرسشنامه‌ای جهت سنجش بخشش بر اساس تعریف مقدماتی و مدل نظری ارائه‌شده در پژوهش، پرسشنامه‌ای مبتنی بر آیات قرآنی تدوین شود؛ و در پایان نیز پیشنهاد می‌شود تا مداخله روانی جهت ارائه بخشش درمانی مبتنی بر آیات قرآنی طراحی شده و در قالب کارآزمایی بالینی با مداخله‌های مبتنی بر بخشش به‌ویژه بخشش درمانی انزیت، مقایسه شوند.

## فهرست منابع

قرآن کریم.

- اکبری، مهدی؛ سیداوای، محمد (۱۳۹۸) بخشش و خود شفقتی؛ دو فرآیند فراتشخیصی در بافتار شناختی رفتاری. دوفصلنامه دانش روانشناسی انجمن روانشناسی ایران، شماره دهم، بهار و تابستان.
- ایمانی فر، حمیدرضا؛ فاطمی، جمیله؛ امینی، فاطمه (۱۳۹۱)، بخشش از دیدگاه روانشناسی و قرآن کریم. مجله انسان پژوهی دینی، بهار و تابستان ۱۳۹۳، دوره ۹؛ شماره ۲۷؛ از صفحه ۱۴۹ تا ۱۷۵.
- بیاتی، جعفر (۱۳۷۸)، گذشت عالی‌ترین کرامت انسانی، ترجمه حبیب روحانی، بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی.
- خاتمی، احمد (۱۳۸۳)، فرهنگنامه موضوعی قرآن کریم. انتشارات دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- سالاری فر، محمدرضا؛ شجاعی، محمدصادق؛ موسوی اصل، سیدمهدی؛ دولتخواه، محمد (۱۳۸۹). بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی، انتشارات پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- قرآنی، محمدرضا (۱۳۸۸)، تفسیر نور، انتشارات مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن.
- کاویانی، محمد؛ پناهی، علی احمد (۱۳۹۳)، مفاهیم روان‌شناختی در قرآن، انتشارات پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- مؤمنی راد، اکبر، (۱۳۹۲)، تحلیل محتوای کیفی در آیین پژوهش: ماهیت، مراحل و اعتبار نتایج. فصلنامه اندازه‌گیری تربیتی، ۴ (۱۴)، ۱۸۷-۲۲۲.

- Berry, J. W., Worthington Jr, E. L., Parrott III, L., O'Connor, L. E., & Wade, N. G. (2001). Dispositional forgivingness: Development and construct validity of the Transgression Narrative Test of Forgiveness (TNTF). *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(10), 1277-1290.
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2015). *Forgiveness therapy: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. American Psychological Association.
- Enright, R. D., Freedman, S., & Rique, J. (1998). The psychology of interpersonal forgiveness. *Exploring forgiveness*, 46-62.



۶۱

- Enright, R. D., Gassin, E. A., & Wu, C. R. (1992). Forgiveness: A developmental view.
- Enright, Robert. (2012). The Forgiving Life: A Pathway to Overcoming Resentment and creating a legacy of Love. American Psychological Association.
- Enright, Robert. (2017) Jerusalem Conference on Forgiveness for the Renewal of Individuals, Families, and Communities, July 12-13, 2017.
- Fitzgibbons, R. (1998). Anger and the healing power of forgiveness: A psychiatrist's view. Exploring forgiveness, 63-74.
- Maltby, J., Day, L., & Barber, L. (2004). Forgiveness and mental health variables: Interpreting the relationship using an adaptation-continuum model of personality and coping. Personality and Individual Differences, 37(8), 1629-1641.
- Woodyatt, L., Wenzel, M., & Griffin, B. J. (Eds.). (2017). Handbook of the psychology of self-forgiveness. Springer International Publishing.
- Worthington, E. L. (2005). Handbook of Forgiveness, Routledge publishing.
- Worthington, E. L., & Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses. Psychology & Health, 19(3), 385-405.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
رتال جامع علوم انسانی

