

روان‌شناسی بخشودگی و جایگاه آن در دعاهای صحیفه سجادیه

علی عیسی‌زادگان*

چکیده

موضوعی که اخیراً نظر روان‌شناسان مثبت‌نگر و متخصصان بهداشت روانی را به خود جلب کرده، بخشودگی است. محققان نشان داده‌اند که بخشودگی با سلامتی جسمانی و روانی در ارتباط است. جالب توجه است که این موضوع در قرآن، احادیث و دعاهای نیز مورد توجه و تأکید قرار گرفته است. هدف پژوهش حاضر بررسی مروری آیات قرآنی و به ویژه دعاهای ۵۲ گانه صحیفه سجادیه با تأکید بر موضوع بخشودگی است. چگونگی بررسی به این صورت بود که بعد از بررسی مروری بخشودگی از جمله تعاریف نظری و ویژگی‌های افراد بخشنده، به بررسی فواید آن از لحاظ سلامتی جسمانی و روان‌شناختی بر اساس متون علمی جدید پرداخته شد. در این بررسی، سازه بخشودگی در متون مذهبی با تأکید بر احادیث و تأکید بیشتر بر دعاهای صحیفه سجادیه مورد توجه قرار گرفت. یافته‌ها نشان می‌دهد که در آیات قرآنی و احادیث و به ویژه در دعاهای صحیفه سجادیه بیش از ۱۲۰ بار کلماتی مثل عفو، آمرزش، بخشش، و گذشت مطرح شده است. به نظر می‌رسد نتایج حاصل از این پژوهش مروری، اهمیت میان‌رشته‌ای بودن مطالعات مفاهیم دینی و تطبیق آن را با متون علمی جدید می‌تواند متذکر شود.

کلیدواژه‌ها: روان‌شناسی، بخشودگی، عفو، سلامتی روانی، روان‌شناسی مثبت‌نگر، دعا، صحیفه سجادیه.

مقدمه

اجتماعی، خانواده درمانگران، روان‌شناسان بالینی، روان‌شناسان سلامت و مثبت‌نگر نیز موضوع را مورد توجه قرار دادند.^(۶)

با مروری بر پیشینه علمی در ارتباط با سازه بخشودگی، ملاحظه می‌شود که این مفهوم مورد توجه روان‌شناسان شخصیت، تربیتی، خانواده، سلامت، مثبت‌نگر و همچنین روان‌شناسان بالینی، عصب روان‌شناسان و روان‌درمانگران قرار گرفته است و بیشتر در روابط بین فردی، حل تعارضات، بهداشت روانی، رضایت از زندگی، بهزیستی ذهنی و بهزیستی معنوی نمود پیدا می‌کند. از این رو، یافت‌ها در کل حاکی از آن هستند که بخشودگی، عفو و گذشت به طور خاص با مسئولیت‌پذیری، سازگاری، برون‌گرایی، صداقت و فروتنی، قدردانی، امید، خوش‌بینی، روابط سالم اجتماعی، و سازگاری خانوادگی در ارتباط است. با مروری بر متون دینی، آثار و فواید آن را می‌توان به طور کلی از منظر قرآن، احادیث و روایت‌ها نیز مورد بررسی قرار داد. مبتنی بر آثار مذهبی، «بخشش» فواید و آثار فردی، اخلاقی، اجتماعی، خانوادگی، تربیتی و روابط بین فردی بیشتری دارد که می‌تواند این مباحث به طور خاص مورد بررسی قرار گیرند.

با توجه به علاقه‌مندی روان‌شناسان سلامتی و مثبت‌نگر به سودمندی گذشت و عفو، با اندکی تعمق ملاحظه می‌شود که بخشودگی یک مفهوم مذهبی و اخلاقی است. سؤال این است که آیا از لحاظ مذهبی این موضوع مورد توجه قرار گرفته است؟ و جایگاه آن در متون مذهبی از جمله در قرآن، احادیث و روایات چگونه است؟ از لحاظ پیشینه خاص بخشودگی در متون دینی و مقدس، به ویژه با تأکید بر احادیث، روایت‌ها و آیات قرآنی، به این یافته می‌توان رسید که این موضوع بیش از

انتقام، کینه، و میل به تلافی به نحوی در طول تاریخ در بین انسان‌ها وجود داشته است. یکی از سازوکارهایی که فرد به کمک آن به تعامل اجتماعی موفق انسانی دست یافته، بخشودگی و یا به عبارتی، چشم‌پوشی آزادی از حق عصبانیت و انزجار از عمل ارتكابی زیان‌آور توسط دیگران بوده است.^(۱)

کینه، میل به انتقام، ظلم، احساس بی‌عدالتی و حق‌کشی تجربیاتی هستند که با تحت تأثیر قرار دادن سلامتی ذهنی، جسمانی، عقلانی و روحانی افراد، روان‌شناسان مثبت‌گرا^(۲) را به این نتیجه رهنمون ساخته که یکی از راه‌کارهای خوب در مقابله با این تجربیات «بخشودگی» است؛ چراکه بخشودگی می‌تواند تجربه‌های افراد را تغییر دهد و در عین حال، یک روش مقابله‌ای با بحران است که می‌تواند با سلامتی روان‌شناختی نیز در ارتباط باشد. روان‌شناسان مثبت‌گرا به دنبال آن هستند که به افراد کمک کنند تا توانایی‌ها و شایستگی‌های خود، از جمله خوشحالی، انعطاف‌پذیری، سرسختی، خوش‌بینی، امید، احساس کارایی، تعیین هدف، عشق، معنی، همدلی، معنویت «بخشودگی»^(۳) را در خود پرورش دهند.^(۴) **بخشیدن و فراموش کردن: التیام آسیب‌هایی که مستحق آنها نیستیم**، کتابی بود که در سال ۱۹۸۴ توسط اسمدیس^(۵) منتشر شد. تأکید مؤلف کتاب مزبور بر این بود که افراد می‌توانند از طریق بخشیدن آنهایی که به ایشان آسیب زده‌اند درمانگر خودشان باشند. این موضوع مورد توجه روان‌درمانگران، روان‌شناسان و مشاوران و سایر متخصصان قرار گرفت. برای مثال، دانشمندان در حوزه‌های علوم اعصاب نظرشان به این موضوع جلب شد که سازوکارهای عصب - روان‌شناختی دخیل در بخشودگی کدام است و در طی بخشش چه اتفاقی از لحاظ عصب‌شناختی در مغز روی می‌دهد. روان‌شناسان

بخشودگی: تعاریف و مبانی نظری

در فرهنگ نفیسی بخشودگی از لحاظ لغوی به معنای بذل و عطا، عفو و مغفرت تعریف شده است.^(۷) در فرهنگ عمید بخشودگی، از گناه کسی گذشت کردن، بخشاییدن و عطا کردن معنی شده است.^(۸) فرهنگ معین آن را رحم کردن، شفقت کردن تعریف می‌کند.^(۹) در فرهنگ بزرگ سخن، بخشودگی را دادن چیزی به کسی بدون دریافت چیزی در قبال آن و عفو کردن، معنی کرده است.^(۱۰)

از لحاظ نظری، این مفهوم به عنوان تغییر در روابط بین فردی نسبت به یک گناه ادراک شده تعریف شده است.^(۱۱) نیز این مفهوم، به معنای چشم‌پوشی از ابراز عاطفه منفی علی‌رغم یک تخلف و گناه به همراه با دلسوزی و ترحم آمده است.^(۱۲) در تعریفی دیگر، آن را فرایند عفو در مواجهه با یک گناهی در نظر می‌گیرند که از لحاظ بی‌عدالتی قابل ملاحظه است.^(۱۳) ولی ذکر این نکته لازم است که بخشودگی، توجیه کردن، تبرئه و مواجهه جلوه دادن نیست، بلکه به طور وسیعی به عنوان یک فرایند کاهش هیجان‌ها، انگیزش‌ها و شناخت‌های منفی مرتبط به طور درونی بر اساس رنجش، خشم و تنفر است.^(۱۴)

وجه مشترک تعاریف ذکر شده، چشم‌پوشی در برابر انتقام است. انتقام با نشخوارهای ذهنی ناخرسندی، کینه‌توزی، خصم، خشم، رنجیدگی، افسردگی و ترس در ارتباط است؛ ولی بخشودگی دربرگیرنده تقلیل انتقام‌جویی است و بیشتر یک فرایند است تا یک رویداد. تجربه درونی حاصل از بخشودگی می‌تواند متمایز از زمینه درونی شخص باشد؛ یعنی اینکه شخص می‌تواند به طور درونی بخشنده باشد، ولی آن را نشان ندهد و یا بعکس.^(۱۵) بخشش فرایند درون‌فردی است که در آن جنبه‌های شناختی، احساس و رفتار فرد در برابر خطا و خطاکار تغییر می‌کند.^(۱۶)

پیش قبل از آنکه مورد توجه روان‌شناسان غربی قرار بگیرد مورد توجه پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و ائمه اطهار علیهم السلام بوده است. برای مثال، حسادت برادران حضرت یوسف علیه السلام موجب شد که او را به چاه بیندازند؛ اما بعدها زمانی که حضرت یوسف در اوج اقتدار بود، آنها را بخشید. با مروری بر قرآن کریم کلماتی وجود دارند که با بخشودگی در ارتباط است؛ مثل غفور (غفار)، تواب، و رحیم. با کمی تعمق در دعاهای صحیفه امام سجاده علیه السلام می‌توان دید که واژه‌های عفو، آمرزش، بخشش، بخشایش و گذشت بارها تکرار شده است. اگرچه موضوع آن در ارتباط با دعا و نیایش است، ولی همگی مباحث و مطالب آن بر مدار راز و نیاز و حاجت و عرض مسئلت نمی‌چرخد، بلکه شامل بسیاری از علوم نظری، مسائل بسیار حساس تربیتی، اخلاقی و روان‌شناسی سلامت است که در شکل دعا مورد توجه امام سجاده علیه السلام قرار گرفته است. در این مقاله مروری تلاش بر این است روان‌شناسی بخشودگی و اثرات روان‌شناختی آن در فرایند سلامتی در روان‌شناسی جدید و از سوی دیگر، در قرآن و حدیث و به ویژه در دعاهای صحیفه سجادیه مورد بررسی قرار گیرد. جنبه نوآورانه بررسی این مسئله در آثار دینی و مذهبی و به ویژه بر اساس آیات قرآن کریم و روایات و احادیث، این است که در درجه اول موضوع بخشودگی براساس فرهنگ اسلامی و بومی مورد بررسی قرار می‌گیرد و درجه دوم، می‌توان از نتایج حاصل در حوزه کمک به بهبود روابط بین فردی در جنبه‌های متعدد فردی و اجتماعی، البته با یک الگوسازی دقیق، روش جدیدی را پایه‌گذاری کرد. زمان آن رسیده که بر اساس متون موجود و با یک رویکرد اسلامی، روان‌شناسی سلامت و مثبت‌نگر جدیدی را مطرح ساخت.

روان رنجورگرایی^(۲۱) همبسته است. پژوهش در این خصوص نشان می‌دهد دین‌داری و معنویت به همراه الگوی پنج عاملی در شخصیت در پیش‌بینی صفت بخشودگی تعیین‌کننده است.^(۲۲) تحقیقات همچنین نشان می‌دهد بخشودگی دیگران به طور مثبتی با برون‌گرایی و با وجه گرمی و هیجان‌های مثبت همراه است.^(۲۳) نتایج حاصل از یافته‌ها حاکی از این است که افراد درون‌گرا کمتر احتمال دارد از سایر افراد بخشودگی را دریافت کنند و گشودگی به تجربه یک ویژگی پرورش‌دهنده بخشودگی است. همچنین یک همبستگی مثبت بین وجوه شخصیتی وظیفه‌شناسی، مسئولیت‌پذیری و وجدان با بخشودگی گزارش شده است.^(۲۴)

پیش‌بینی‌کننده دیگر بخشودگی «همدلی» است. پژوهش در این خصوص نشان می‌دهد که رابطه پوزش - بخشودگی توسط همدلی میانجی‌گری می‌شود. یکی دیگر از عوامل مؤثر در بخشودگی «سپاس‌گزاری و قدردانی» است. نتایج نشان می‌دهد افرادی که خودشان (یا سایر افراد) را قدردان و شکرگزار رتبه‌بندی می‌کنند، نمرات بالاتری را نیز در بعد سازگاری دارند. تشکر و قدردانی با ابعاد شخصیتی روان رنجورگرایی به طور منفی، با برون‌گرایی و وظیفه‌شناسی و گشودگی به تجربه به طور مثبت همبستگی دارند.^(۲۵) در الگوی جدید هگزاکو^(۲۶) از شخصیت که در برابر الگوی پنج عاملی مطرح شده است، مقیاس صداقت - فروتنی^(۲۷) معرف یک تمایلی برای منصف و عادل بودن، صادق و بی‌ریا بودن، فروتنی و متواضع بودن در مقابل فریب‌کاری، حرص و آزمندی، تظاهر و ظاهر‌فریبی است.^(۲۸) تحقیق نشان می‌دهد که صداقت - فروتنی، سازگاری، هیجان‌پذیری، همچنین وجوهی از برون‌گرایی و عوامل وظیفه‌شناسی با صفت بخشودگی در ارتباط است.^(۲۹)

بخشودگی را بر اساس «بخشودگی تصمیمی»^(۱۷) و «بخشودگی هیجانی»^(۱۸) نیز تعریف می‌کنند. بخشودگی تصمیمی (یک تصمیم برای کنترل رفتارهای شخصی) خصوصیت را کاهش می‌دهد، اما ضرورتاً نمی‌تواند پاسخ‌های استرس را کاهش دهد؛ با این حال، به طور غیرمستقیم از طریق ایجاد بهبود روابط می‌تواند با سلامتی در ارتباط باشد. بخشودگی هیجانی (شناخت، هیجان، انگیزش تغییر یافته) به دلیل پیوند قوی با فائق آمدن بر عاطفه منفی و واکنش‌های استرس احتمالاً بیشتر با پیامدهای سلامتی در ارتباط است. بخشودگی تصمیمی این ظرفیت را دارد که منجر به تغییراتی در هیجان و در نهایت، رفتار شود، در حالی که بخشودگی هیجانی دربرگیرنده تغییراتی در هیجان، انگیزش، شناخت و سرانجام رفتار است. اعمال بسیاری مثل انتقام موفقیت‌آمیز، دیدن اجرای عدالت، بی‌خیال شدن، عذرخواهی کردن توسط آزارنده، نادیده گرفتن، چشم‌پوشی، به خدا سپردن و امید به مکافات و جزای الهی می‌توانند کینه را تقلیل دهند و سهمی در سلامتی داشته باشند؛ با این حال، هیچ‌کدام به اندازه بخشودگی نمی‌توانند مثرتر و مفید باشند.^(۱۹)

ولی بر اساس اصل تفاوت‌های فردی، همه کس نمی‌بخشند. شخصیت عامل مهمی است که در تمایل به بخشش و عفو و گذشت اثرگذار است. چه کسانی می‌توانند ببخشند و چرا بعضی‌ها نمی‌توانند ببخشند؟ یافته‌های جدید در این خصوص نتایج جالب توجهی را به دست داده است که در ادامه به آن پرداخته می‌شود.

ویژگی‌های شخصیتی و بخشودگی

بر اساس الگوی پنج عاملی^(۲۰) در شخصیت، صفت بخشودگی به طور مثبت با سازگاری و به طور منفی با

یکی از مواردی که با بخشودگی در ارتباط است و بیشتر از همه مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته، «خشم» است. پژوهش‌ها نشان داده است که خشم فوق‌العاده برای قلب مضر است. آزاد شدن هورمون‌های استرس، اکسیژن افزایش یافته بنا به درخواست سلول‌های ماهیچه قلب، و چسبندگی پلاکت‌های خون، که منجر به لخته شدن می‌شود؛ در طی خشم، توضیح می‌دهد که چگونه این هیجان شانس حمله قلبی را افزایش می‌دهد. افزون بر این، در مواقع خشم، بالا رفتن ضربان قلب از سطح طبیعی منجر به افزایش فشار خون در سرخرگ‌ها شده و به نوبت منجر به افزایش خطر حمله قلبی می‌شود. پژوهش‌ها نشان داده است که خشم و خصومت می‌تواند ماشه چکان تولید پروتئین‌های مرتبط با التهاب در خون شده و آن هم منجر به سخت شدن سرخرگ‌ها می‌گردد و این نیز سبب بیماری یا حمله قلبی می‌شود. چنین حدس زده می‌شود که پروتئین «اینترلیوکین»^(۳۲) یا IL-6 در مردانی که عصبانی و افسرده هستند بیشتر است. سطوح بالای IL-6 منجر به تصلب شرایین نیز می‌شود.^(۳۳)

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افراد با نمره‌های بالا در بخشودگی سطوح پایین‌تری از افسردگی و استرس داشته و بهزیستی ذهنی بالاتری دارند. همه شش مقیاس بهزیستی روان‌شناسی (خودمختاری، تسلط محیطی، روابط شخصی با دیگران، هدف در زندگی، رشد شخصی و پذیرش خود) در افراد با صفت بخشودگی بالاتر است. بخشودگی نیازمند تنظیم هیجانی در مواجهه با تعارض و توانایی همدلی کردن با دیگران است. این یافته در کل به دست آمده که بخشودگی با بهزیستی وجودی در ارتباط می‌باشد و مهم‌ترین تأثیر بخشودگی بر سلامت روانی کمک به بهبود کیفیت ارتباطات و مناسبات بین فردی است.^(۳۴)

در حوزه روان‌پزشکی، یکی از مواردی که ارتباط آن

در کل، افراد بخشنده در مقایسه با افراد غیربخشنده عواطف منفی همچون اضطراب، افسردگی و خصومت کمتر را گزارش می‌دهند. افراد بخشنده همچنین نشخوار ذهنی، خودشیفتگی کمتر و همدلی بیشتری دارند. بخشنده‌ها همچنین متمایل به رفتار و نگرش‌های قابل قبول از لحاظ اجتماعی هستند. گرایش به بخشودگی بر اساس مطالعات همبستگی با نمرات خشم و خصومت و از لحاظ بالینی با روان رنجورگرایی و رفتار منفعل - پرخاشگری همبستگی منفی دارد. به نظر می‌رسد افراد بخشنده کسانی هستند که به طور نسبی از بین پنج بعد بزرگ شخصیتی در بعد سازگاری (خوش قلبی، خوش خلقی، قابل اعتماد، دارای حس همکاری، باگذشت، خوش‌باور، مصمم) نمرات بالا، و به طور نسبی در هیجان‌پذیری منفی و روان رنجورگرایی نمرات پایین دارند.^(۳۰)

بخشودگی، سلامت جسمانی و روانی

پژوهش‌های انجام شده در حوزه روان‌شناسی سلامتی حاکی از آن است آلهایی که توانایی عفو و بخشش دارند از لحاظ ذهنی و بدنی سالم‌تر هستند. پژوهش‌هایی از این دست در حوزه روان‌شناسی سلامتی و مشاوره در بین ۲۵۹ نفر که در طی جلساتی در خصوص عفو و بخشش، آموزش دیده بودند، نشان می‌دهد افرادی که یاد گرفته بودند ببخشند احساس بهتری هم از لحاظ هیجانی و هم از لحاظ فیزیکی داشتند. برای مثال، بعد از آزمایش نشانگان فیزیکی و روان‌شناختی همچون بی‌خوابی و معده درد، و دردهای پشت مرتبط با استرس به طور معنی‌داری در این افراد تقلیل یافته بود. از جمله یافته‌های این پژوهش این بود که بخشودگی موجب تسریع حالات مثبت ذهنی همچون امید، صبر و اطمینان به خود از طریق کاهش دادن خشم، افسردگی و استرس می‌شود.^(۳۱)

می‌کند که رهنمودهای درونی، مانند معنا، اصالت، عشق به توانمندی و سلامتی کمک می‌کند. علم روان‌شناسی مثبت‌نگر در پی مطالعه هیجان‌های مثبت، ویژگی مثبت و نمادهای مثبت است. روان‌شناسان مثبت‌نگر در پی بررسی بهزیستی و سلامتی روانی هستند. این حوزه بیشتر در پی افزایش و تسریع شادکامی در افراد است. (۳۹)

بخشودگی می‌تواند اثر عمده‌اش را بر روی سلامتی از طریق کاهش دادن انتقام، کینه، خشم و غضب نشان دهد. یافته‌های جدید نشان می‌دهد افراد با نمره‌های بالاتر در بخشودگی نشانگان بیماری جسمانی کمتر، مصرف کم دارو، کیفیت خواب بهتر، خستگی و شکایات بدنی کمتری دارند. بعکس، در حالت کینه‌توزی، افزایش در ترشح گلوکو کورتیکوئید، (۴۰) تنش در ماهیچه‌های چهره‌ای و تحریک دستگاه عصبی سمپاتیک گزارش شده است. (۴۱)

آثار و فواید عفو و بخشش از دیدگاه دینی

آثار و فواید عفو و بخشش از دیدگاه دینی نیز مورد توجه قرار گرفته است. هرگاه عفو و گذشت‌های بزرگوارانه و چشم‌پوشی‌های کریمانه به شیوه‌ای آگاهانه انجام گیرد برکت‌ها و سازندگی‌های فراوانی به همراه خواهد داشت. یکی از آثار دنیوی آن می‌تواند حصول تقوا باشد. خداوند در آیه ۲۳۷ سوره «بقره» می‌فرماید: «اگر شما گذشت کنید به پرهیزگاری نزدیک‌تر است.» از سوی دیگر، عفو و بخشش موجب عزت می‌شود. رسول اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «عفو و گذشت سبب عزت و آبرو می‌گردد.» همچنین موجب سلامت روح و آرام جان و در نتیجه، سبب طول عمر می‌شود. رسول اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «عفو و گذشت سبب سلامت روح و آرامش جان و طول عمر خواهد شد.» موجب پیروزی نیز می‌شود. امام رضا علیه السلام می‌فرماید: «هرگز دو گروه با هم رویاروی نشدند، مگر با گذشت‌ترین آنها پیروز شد.» (۴۲)

با بخشودگی مورد توجه قرار گرفته است «سبک شخصیتی پارانوئید» (۳۵) است. این اختلال یکی از شایع‌ترین اختلالات شخصیتی است. مطالعات در خصوص رابطه بین الگوی پنج‌عاملی شخصیت و اختلالات شخصیتی نشان می‌دهد که اختلال شخصیتی پارانوئید به طور مثبتی با روان رنجورگرای در ارتباط بوده و به طور منفی با سازگاری در ارتباط است. (۳۶) یکی از ملاک‌های تشخیص اختلال شخصیت پارانوئید این است که «کینه» دیگران را به دل می‌گیرد و توهین‌ها، صدمات یا تحقیرهای دیگران را نمی‌تواند ببخشد. (۳۷) ملاک‌های تشخیص برای شخصیت پارانوئید شامل شواهدی از بی‌اعتمادی یا سوءظن فراگیر در مورد فریب خوردن یا مورد بهره‌کشی قرار گرفتن، تردیدهای ناموجه در مورد وفاداری یا قابل اعتماد بودن دوستان و همکاران، اکره در اعتماد کردن به دیگران، از گفته‌ها یا رویدادهای معمولی معانی تحقیرآمیز یا تهدیدکننده استنباط کردن، کینه دیگران را به دل گرفتن و واکنش خصمانه به حملات تصویری است. (۳۸) این سبک شخصیتی در کل با بخشودگی رابطه منفی دارد و از جمله عوامل شخصیتی بازدارنده بخشودگی محسوب می‌شود.

بخشودگی یکی از موضوعات مورد علاقه روان‌شناسان مثبت‌نگر است. این روان‌شناسان به دنبال آن هستند که از لحاظ روان‌شناختی تصویری از زندگی خوب را به روشنی بیان کند. هدف این است که نشان داده شود چه اعمالی به تجربیات بهروزی و رفاه، به پرورش افراد مثبت‌نگری که خوش‌بین و انعطاف‌پذیر هستند، می‌انجامد. بر اساس این رویکرد، مسئله این نیست که چگونه می‌توانیم ضعف‌های افراد را اصلاح کنیم، بلکه این است که چگونه می‌توانیم توانایی‌های افراد را پرورش دهیم و تقویت کنیم. پژوهش درباره روان‌شناسی مثبت‌نگر اضافه

بخشودگی از دیدگاه قرآن و حدیث

امام صادق علیه السلام در تعریف «عفو» می‌فرماید: «عفو کردن و از تقصیر گذشتن با وجود قدرت و انتقام، طریقه پیامبران و متقیان است و معنای عفو آن است که هرگاه از کسی جرمی و تقصیری نسبت به تو واقع شود، پی او نروی و به او اظهار نکنی و از ظاهر و باطن فراموش کنی و احسان را به او زیاده‌تر از پیش کنی.»^(۴۳) یکی از صفات اخلاقی امر شده در قرآن، بخشودگی است: ﴿خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ﴾ (اعراف: ۱۹۹)؛ طریقه عفو و بخشش پیش گیر و به نیکوکاری امر کن و از مردم نادان روی بگردان. ﴿الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِبِينَ الْمُغْبِطِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ (آل عمران: ۱۳۴)؛ آنها که از مال خود به فقرا در حال وسعت و تنگدستی انفاق کنند و خشم و غضب فرو نشانند، از بدی مردم درگذرند (چنین مردمی نیکوکارند) و خداوند دوستدار نیکوکاران است.

«عفو» و بخشش ضد انتقام است. عفو صرف نظر کردن از حق قصاص و غرامت است و آیات و اخبار در ستایش آن بی شمار است. خدای متعال می‌فرماید: ﴿وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا﴾ (نور: ۲۲)؛ باید عفو و گذشت کنند و چشم ببوشند. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله نیز می‌فرماید: «العفو لا یزید العبد الا عزا، فاعفو یعزکم الله»؛^(۴۴) گذشت جز عزت بنده را نیفزاید؛ گذشت کنید تا خدا شما را عزیز کند. همچنین فرموده است: «الا اخبرک بافضل اخلاق اهل الدنيا والاخره: تصل من قطعک و تعطی من حرمتک و تعفو عن ظلمک»؛^(۴۵) می‌خواهی بهترین اخلاق اهل دنیا و آخرت را به تو نشان دهم: با آن کس که از تو بریده پیوند کنی و به کسی که محرومت ساخته بخششی و از کسی که به تو ستم کرده درگذری.

در آیه ۱۴۹ سوره «نساء» خداوند انسان را به عمل

نیک، که به طور آشکار یا پنهان انجام می‌شود، تشویق می‌کند ﴿إِنْ تُبْدُوا خَيْرًا أَوْ تُخْفُوهُ﴾ و سپس با تأکید بر عفو و بخشش در برابر بدی‌های دیگران ﴿أَوْ تَعْفُوا عَنْ سُوءٍ فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ عَفُوًّا قَدِيرًا﴾، در پایان آیه می‌فرماید: «اگر از بدی‌های دیگران درگذرید، به یکی از صفات کمالیه خداوند متصف شده‌اید و آن صفت عفو با داشتن قدرت بر تلافی است.» در آیه ۱۹۹ سوره «اعراف»، خداوند رسول اکرم صلی الله علیه و آله را به در پیش گرفتن عفو و بخشش ﴿خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ﴾ سفارش می‌کند. وقتی این آیه نازل شد، پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله از جبرئیل توضیح، شیوه و عمل به این آیه را درخواست کردند. جبرئیل پیام آورد: «از کسی که به تو ظلم کرده درگذر، و با کسی که با تو قطع رابطه کرده است، ارتباط برقرار کن.»^(۴۶) در آیه ۱۴ سوره «تغابن» خداوند متعال می‌فرماید: ﴿وَإِنْ تَعْفُوا وَتَصْفَحُوا وَتَغْفِرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾؛... و اگر از عقاب آنان پس از توبه عفو و آمرزش چشم‌پوشی کنید خدا هم در حق شما بسیار آمرزنده و مهربان است. همچنین در قرآن بخشودگی به عنوان یک صفت اخلاقی برتر مشخص شده است: ﴿وَلَمَنْ صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ﴾ (شوری: ۴۳)؛ و هر که بر ظلم کسی صبر کند و ببخشد، عزم در امور الهی و تسلط بر نفس است. شاید بتوان گفت یکی از راه‌های ایجاد نشاط و آرامش و شادی یا به عبارتی، تسریع شادکامی در افراد به عنوان یک مهارت زندگی، عفو، گذشت، بخشیدن و تغافل است. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «من لم يتغافل ولا يغض عن كثير من الامور تنغصت عيشته»؛ هر که تغافل نکند و چشم نبوشد، از بسیاری از کارها تیره و ناصاف گردد زندگانی او. مراد، ترغیب در تغافل و چشم‌پوشیدن از بسیاری از جفاها و خلاف آداب مردم است و درصدد تلافی آنها برنیامدن، وگرنه، باید همیشه آدمی در زحمت و اندوه باشد و

دعا، نیایش و بخشودگی

دعا مغز عبادت^(۵۴) و یکی از مهم‌ترین اعمال مذهبی و روحانی است که در طول تاریخ نقش بسیار مهمی در زندگی انسان‌ها در همه فرهنگ‌ها داشته است.^(۵۵) ولی تا این اواخر در حوزه روان‌شناسی سلامت، مشاوره و روان‌درمانی کمتر مورد توجه قرار گرفته است. انسان موجودی است ترکیب یافته از سه حوزه کاملاً مرتبط به هم، ولی در عین حال جدا، که عمدتاً عبارتند از بدن، ذهن و روح. بدن و مغز در قلمرو بیولوژی، ذهن و روح به ترتیب در حوزه روان‌شناسی و الهی قرار دارند و بدون توجه به این سه حوزه، نمی‌توان به طور کامل رابطه سلامتی و سالم بودن را با دعا مورد بررسی قرار داد.

در طی دعاست که روح موجب اتحاد و پیوند بین بدن و ذهن می‌شود. تعادل بین عناصر سه‌گانه بدن، ذهن و روح برای سلامتی بسیار مهم است. امروزه معیار اصلی سلامت روان، تعادل و یکپارچگی درون فردی، بین فردی و فرافردی است.^(۵۶) یکی از عواملی که با سلامتی در ارتباط است «هیجان‌ها» به ویژه نحوه ابراز آنهاست. پژوهش‌های انجام شده در خصوص ابراز هیجان‌ها و یا بازداری آنها و اثرات آن بر روی سلامت جسمانی و روانی، نشان داده است که سرکوبی یا بازداری هیجان‌هایی مانند خصومت و خشم، با بیماری کرونری قلبی و فشار خون بالا در ارتباط است.^(۵۷)

وقتی هیجان‌ها ابراز نمی‌شوند و بیشتر سرکوب می‌شوند افراد ممکن است نسبت به آینده بدبین شوند؛ بین آنچه نیستند و آنچه که رفتار می‌کنند تعارض ببینند، خود را محکوم به بی‌صدافتی بکنند و این نیز موجب کاهش عزت نفس آنان شود. بنابراین، خشم، تنفر، کینه، نفرت، و آزدگی می‌توانند به عنوان هیجان‌های سرکوب شده موجب اختلالاتی از لحاظ بدنی و ذهنی

زندگانی او تیره و تلخ. امیرالمؤمنین علیه السلام می‌فرماید: «الحده ضرب من الجنون»؛ خشم شدید نوعی دیوانگی است.^(۴۷) و رسول خدا صلی الله علیه و آله فرموده است: «الغضب یفسد الايمان كما یفسد الخل العسل»^(۴۸) غضب ایمان را فاسد می‌کند؛ چنان‌که سرکه عسل را. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «الغضب مفتاح کل شر»؛^(۴۹) غضب کلید هر بدی است. در عین حال، در مقابل غضب، خشم، و کینه، در متون اسلامی به گذشت و عفو تأکید شده است. امیرمؤمنان علیه السلام می‌فرماید: «چون بر دشمن دست یافتی و مسلط شدی، گذشت و عفو را شکرانه قدرت قرار بده.» و «شایسته‌ترین مردم برای عفو کردن قدرتمندترین آنها برای انتقام است.» و در حکمت جالب توجهی، حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «و العفو زکاة الظفر»^(۵۰) گذشت، زکات پیروزی است. عفو و مدارا و تحمل دیگران از والاترین ارزش‌های اخلاقی و انسانی است. هنگامی که قرآن کریم پارسایان را به تصویر می‌کشد، تسلط بر خشم، عفو و بخشش را از برجسته‌ترین صفات آنان برمی‌شمارد. خداوند متعال در سوره مبارکه «آل عمران» آیه ۱۳۴ می‌فرماید: ﴿الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِبِينَ الْمُعْتَظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ در این آیه، به سه مرحله از برخورد متقیان به هنگام خشم اشاره می‌شود: الف) فروخوردن خشم؛ ب) گذشت از خطای مردم؛ ج) نیکی کردن.^(۵۱) علی علیه السلام می‌فرماید آن کس به گذشت کردن سزاوار است که قدرت انتقام دارد. امام حسین علیه السلام نیز می‌فرماید: «باگذشت‌ترین مردم کسی است که در عین توانایی، چشم‌پوشی کند.» امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «نادان بخشنده بسی از عابد تنگ نظر بهتر است.»^(۵۲) همچنین امام باقر علیه السلام فرموده است: «خوش رفتاری و مدارا کردن با مردم یک سوم خردمندی است.»^(۵۳)

دعاهای صحیفه سجادیه و بخشودگی

در مروری بر دعاهای مطرح شده در صحیفه سجادیه حدوداً در ۱۱ دعا بر موضوع عفو و گذشت و بخشش اشارات بیشتری شده است که در زیر به آنها می‌پردازیم:

دعای (۱): «ثُمَّ أَمَرْنَا لِيَخْتَبِرَ طَاعَتَنَا، وَنَهَانَا لِيَتَّبِلِيَ شُكْرَنَا، فَخَالَفْنَا عَنْ طَرِيقِ أَمْرِهِ، وَرَكِبْنَا مُتُونَ رَجْرِهِ، فَلَمْ يَبْتَدِرْنَا بِعُقُوبَتِهِ، وَ لَمْ يَعْجَلْنَا بِنِقْمَتِهِ، بَلْ تَأَنَّنَا بِرَحْمَتِهِ تَكْرُمًا، وَأَنْتَظِرُ مُرَاجَعَتَنَا بِرَأْفَتِهِ حِلْمًا...» ... سپس بر پیروی از خویش فرمان داد تا اطاعت ما را از خویش بیاماید و از آنچه نباید ما را باز داشت تا در شکرگزاری ما را محک زند، ولی ما از راه فرمانش بیرون رفتیم و بر [مرکب‌های] نافرمانی‌اش نشستیم. با این حال، به تنبیه و کیفر ما شتاب نکرد و در انتقام گرفتن از ما تعجیل ننمود، بلکه به مقتضای رحمت و بنده‌پروری‌اش با ما کریمانه مدارا کرد و از سر مهر و شفقت، بردبارانه بازگشت ما از بیراهه را به انتظار نشست...

دعای (۲): «... يَا وَفَى الْقَوْلِ، يَا مُبَدِّلَ السَّيِّئَاتِ بِأَعْوَابِهَا مِنْ الْحَسَنَاتِ، إِنَّكَ ذُو الْفَضْلِ الْعَظِيمِ؛ ... ای آنکه وفاکننده‌ای؛ ای تبدیل‌کننده بدی‌ها به چندین برابر نیکی‌ها؛ به راستی که تو بزرگ بخشنده هستی ...»

دعای (۳): «إِنَّكَ جَوَادٌ كَرِيمٌ؛» چراکه تو بسیار بخشنده و بزرگواری.

دعای (۵): «... وَإِنَّمَا يُعْطَى الْمُعْطُونَ مِنْ فَضْلِ جِدَّتِكَ؛» به درستی که بخشندگان از افزونی بخشش تو می‌بخشند.

دعای (۶): «... الْمَنَّانُ بِالْجَسِيمِ، الْغَافِرُ لِلْعَظِيمِ، وَأَنْتَ أَرْحَمُ مِنْ كُلِّ رَحِيمٍ...؛» تو بخشنده نعمت‌های بزرگ و بخشاینده و آمرزنده گناهان بزرگی و از همه مهربان‌ها، مهربان‌تری.

دعای (۱۲): «اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَهَبْ لِي مَا يَجِبُ عَلَيَّ لَكَ، وَ عَافِنِي مِمَّا أَشْتَوْجِبُهُ مِنْكَ، وَأَجِرْنِي مِمَّا يَخَافُهُ أَهْلُ الْأَسَاطَةِ، فَإِنَّكَ مَلِيٌّ بِالْعَفْوِ، مَوْجُوٌّ لِلْمَغْفِرَةِ،

شوند. ولی یک راهبرد مقابله‌ای متمرکز بر هیجان وجود دارد که می‌تواند جلوی این آسیب‌ها را بگیرد و یا اینکه آنها را به حداقل برساند و آن «بخشودگی» است.^(۵۸) در مقابل بخشودگی، کینه‌توزی قرار دارد. کینه‌توزی یک نوع بی‌کفایتی در پردازش اطلاعات عاطفی است که موجب تنظیم ناجور عاطفی شده و در نهایت، منجر به مسائلی همچون شخصیت متخاصم، اختلالات اضطرابی، افسردگی، فشارخون و بیماری‌های قلبی می‌شود.^(۵۹)

یکی از سازوکارهای اثربخشی دعا این است که به وسیله آن، هیجان‌های مثبت بیشتر می‌شود. دعا خلُق را تحت تأثیر قرار داده و فرد را آرام می‌کند و هیجان‌های مثبت مثل شادی، امید، و عشق تولید می‌کند و منجر به تغییرات زیست‌شناختی می‌شود. در ارتباط با این تغییرات زیستی می‌توان به طبابت شفابخشی و مذهبی بین مسلمانان (مثل: دعا، کاربرد متون قرآنی، ذکر یا توسل به خدا، و آب مقدس زمزم) اشاره کرد. قرآن در آیات و سوره‌هایی به دعا و اهمیت آن نیز اشاراتی کرده است؛ از جمله: سوره‌های «مریم» (۹۲)، «فرقان» (۷۷)، «ابراهیم» (۳۹)، و «بقره» (۱۸۶). آیات مربوط به شفابخشی در قرآن و اعمال سلامتی حاصل از احادیث که از پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مطرح شده‌اند منجر به حوزه پژوهشی جالبی در بین مسلمانان شده که از آن به «طب نبوی» یاد می‌کنند.^(۶۰)

خاندان وحی، به ویژه امام سجاده عَلَيْهِ السَّلَام در صحیفه سجادیه، با توجه به تأکید قرآن و پیامبر گرامی و به پیروی از جد بزرگوارشان امیرالمؤمنین علی عَلَيْهِ السَّلَام به موضوع عفو و آمرزش نیز در دعاها اشاراتی کرده‌اند. وقتی امام در دعاها مکرر از خداوند متعال طلب بخشش و عفو می‌کنند، هر علاقه‌مند به حوزه روان‌شناسی سلامت را به فکر فرو می‌برد که این استعانت چه آثار روان‌شناختی، بهزیستی و سلامتی در حوزه فردی و حتی اجتماعی می‌تواند داشته باشد؟

دارد، و تویی که رحمتش بر خشم او پیشی گرفته و عطایش از منع او فزون تر است و تویی که همه خلق در گستره رحمت فراگیرش آرمیده‌اند و تو همانی که بی‌انتظار پاداش می‌بخشد.

دعای (۲۰): «اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَسَدِّدْنِي لِأَنَّ أَعَارِضَ مَنْ عَشَّنِي بِالنُّصْحِ، وَأَجْزَى مَنْ هَجَرَنِي بِالْبُرِّ، وَأُثِيبَ مَنْ حَرَمَنِي بِالْبُدْلِ، وَأُكَافَى مَنْ قَطَعَنِي بِالصَّلَةِ، وَأُخَالِفَ مَنْ اغْتَابَنِي إِلَى حُسْنِ الذُّكْرِ، وَأَنْ أَشْكُرَ الْحَسَنَةَ، وَأُغْضِي عَنِ السَّيِّئَةِ؛ خدایا! بر محمد و دودمانش درود فرست، و مرا بر خیرخواهی کسی که با من بد کرده و پاداش نیکو دادن به کسی که مرا وانهاد و بخشش به آن کس که مرا محروم ساخته و پیوستن به کسی که از من بریده و یاد نیکو از کسی که غیبت مرا کرده، و سپاسگزاری از نیکی‌ها و چشم‌پوشی و گذشت از بدی‌ها توفیق بده.

دعای (۲۶): (در باره همسایگان و دوستان): «وَأَجْعَلْنِي اللَّهُمَّ أَجْزَى بِالْإِحْسَانِ مُسِيئَتِهِمْ، وَأَعْرَضُ بِالتَّجَاوُزِ عَنْ ظَالِمِهِمْ، ...؛ خدایا! توفیقم ده تا بدکردارشان را پاداش نیکو دهم، و از ستمکارشان، به بخشایش درگذرم...»

دعای (۳۷): «يا إلهي أمرهم قَبْلَ أَنْ يَمْلِكُوا عِبَادَتَكَ، وَ أَعَدَدْتَ تَوَابَهُمْ قَبْلَ أَنْ يَفِيضُوا فِي طَاعَتِكَ، وَ ذَلِكَ أَنَّ سُنَّتَكَ الْإِفْضَالَ، وَعَادَتَكَ الْإِحْسَانَ، وَ سَبِيلَكَ الْعَفْوَ؛ ای خدای من ... تو پیش از آنکه بر طاعت‌گزاریات مبادرت ورزندی، پاداش ایشان را فراهم آورده بودی، و این برای آن است که آیین تو بخشش و گذشت، و رسم و عادت تو احسان و نیکی، و راه طریقتت، عفو و گذشت است.

دعای (۴۷): (در روز عرفة): «... و اوجدني برد عفوك و حلاوه رحمتك و روحك ...؛ ... و از لذت عفو و شیرینی رحمت کام جانم را شیرین کن و...» «و انزع الغل من صوري للمؤمنين واعطف بقلبي على الخاشعين ...؛» «و کینه مؤمنان را از سینه‌ام بزدا، و دلم را با فروتنان مهربان

مَعْرُوفٌ بِالتَّجَاوُزِ، لَيْسَ لِحَاجَتِي مَطْلَبٌ سِوَاكَ، وَ لَا لِذُنُوبِي غَافِرٌ غَيْرُكَ، حَاشَاكَ؛ [بار الها] بر محمد و دودمانش درود فرست، و حقوقی را که از من بر جای مانده است، ببخشای و از مجازاتی که سزاوار آنم، معاف بدار، و از آنچه که گناهکاران از آن در هراسند، پناهم ده؛ چراکه تو بر عفو و گذشت توانایی و به آمرزش، سزاوار امید بستن، و به چشم‌پوشی از گناه، شهرت نیافتی...»

دعای (۱۴): (از دعاهای اوست در آن هنگامی که مورد ستم واقع می‌شد): «اللَّهُمَّ وَ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِهِ، وَ لَا تُسَوِّغْ لَهُ ظُلْمِي، وَ أَحْسِنْ عَلَيْهِ عَوْنِي، وَ اعْصِمْنِي مِنْ مِثْلِ أَعْمَالِهِ، وَ لَا تَجْعَلْنِي فِي مِثْلِ حَالِهِ. اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِهِ، وَ أَعِدْنِي عَلَيْهِ عَدْوِي حَاضِرَةً تَكُونُ مِنْ غِيظِي بِهِ شِفَاءً، وَ مِنْ حَنَقِي عَلَيْهِ وَفَاءً؛ خدایا! بر محمد و دودمانش درود فرست و او را به ستم کردن بر من، رخصت مده و مرا در برابرش به نیکی یاری کن، و از انجام دادن کارهایی همانند آنچه او انجام می‌دهد، حفظ فرما و در حالتی همانند حال او مرا به خود وامگذار، خدایا! بر محمد و دودمانش درود فرست و هم اینکه مرا در برابر دشمنم یاری کن تا خشمی را که از او در دل دارم فرو نشاند و گره از کینه فروبسته‌ام بگشاید.

دعای (۱۶): (از دعاهای اوست به هنگامی که از گناهان خویش، آمرزش می‌طلبید و از بخشش خواهی از کاستی‌هایش زاری می‌کرد): «أَنْتَ الَّذِي وَسِعَتْ كُلَّ شَيْءٍ رَحْمَةً وَعِلْمًا. وَأَنْتَ الَّذِي جَعَلْتَ لِكُلِّ مَخْلُوقٍ فِي نِعْمِكَ سَهْمًا، وَأَنْتَ الَّذِي عَفُوهُ أَعْلَى مِنْ عِقَابِهِ. وَأَنْتَ الَّذِي تَسْعَى رَحْمَتُهُ أَمَامَ غَضَبِهِ. وَأَنْتَ الَّذِي عَطَاؤُهُ أَكْثَرُ مِنْ مَنَعِهِ. وَأَنْتَ الَّذِي اتَّسَعَ الْخَلَائِقُ كُلُّهُمْ فِي وَسْعِهِ؛ تویی که رحمت و دانایی بر همه چیز سایه افکنده، و تویی که برای هریک از آفریده‌هایت، از نعمت‌های خود سهمی قرار داده‌ای، و تو کسی هستی که بخشش او بر عقابش برتری

گردان و «... و اجزل لی قسم المواهب من نوالک و دخر علی حظوظ الاحسان من افضا لک»؛ نصیب مرا از بخشش‌های گوناگون خود، سرشار کن و بهره‌های احسان و نیکی‌هایت را انبوه گردان. «و اتمم لی انعامک، انک خیر المنعمین و...»؛ و بخشش خود را بر من تمام کن؛ زیرا که تو بهترین بخشنده‌ای... .

عفو و گذشت بودن اعمال دیگران و توانایی همدلی کردن به ویژه با فرد مهاجم است. تعامل اجتماعی موفق انسانی نیازمند فهم نیت و اعمال سایر افراد است و بازیابی حالات درونی، شرط لازم در پیش‌بینی رفتار دیگران می‌باشد. فعالیت‌های انسان علاوه بر رفتارهای فردی، شامل سلسله ارتباطات او با دیگر انسان‌ها نیز می‌شود که با توجه به تنوع ارتباطات، دیدگاه‌های خاص تربیتی را می‌طلبد؛ امری که گاهی رنگ اجتماعی پیدا می‌کند. با مطالعه دعاهای صحیفه سجاده، می‌یابیم که نظام تربیتی آن از یک منظر درصدد هدفمند کردن رفتارهای انسان در حیطه‌های مختلف اجتماعی به ویژه در خصوص ارتباطات اجتماعی است. در مبانی اسلامی و با توجه به نص قرآن و سیره حضرت رسول اکرم ﷺ و ائمه اطهار علیهم‌السلام به نکته‌ای توجه عمیق شده و آن بخشودگی در پیشگاه خالق است؛ از این رو، سمت و سوی کفه ترازوی بخشش سنگین‌تر از مجازات و عقاب است؛ چه در قرآن کریم نیز بسیار با صفات حضرت حق که شامل عفو و بخشش است (مانند رحمان، رحیم، کریم، غفور و...) برمی‌خوریم و نیز در احادیث و روایاتی که از معصومان علیهم‌السلام به ما رسیده به این‌گونه نگرش و تفکر اشاره شده است. در صحیفه سجاده درباره بخشش بی‌کران الهی از زبان امام علی علیه‌السلام می‌خوانیم: «وانت الذی عفوہ اعلی من عقابہ»؛ و تویی آن کس که بخششات بزرگ‌تر است از عقابت.

بخشودگی یک فرایند عاطفی و شناختی است که وجوه چندگانه‌ای دارد و به طور فزاینده‌ای به عنوان یک جنبه مهم روان‌درمانی می‌تواند راه‌گشای بسیاری از مسائل بالینی باشد. به نظر می‌رسد برای داشتن یک تعامل اجتماعی میان فردی سالم بهتر است اول خودمان، دوم دوستانمان و سوم دشمنانمان را ببخشیم. ولی آنچه گفتنی

گردان و «... و اجزل لی قسم المواهب من نوالک و دخر علی حظوظ الاحسان من افضا لک»؛ نصیب مرا از بخشش‌های گوناگون خود، سرشار کن و بهره‌های احسان و نیکی‌هایت را انبوه گردان. «و اتمم لی انعامک، انک خیر المنعمین و...»؛ و بخشش خود را بر من تمام کن؛ زیرا که تو بهترین بخشنده‌ای... .

بحث و نتیجه‌گیری

در نگاهی به دعاهای مطرح‌شده، امام علی علیه‌السلام رحمت، کریمانه مدارا کردن، مهر و شفقت، بخشش و عطا را بیشتر از خداوند متعال درخواست می‌کند. این ویژگی بخشودگی در دعاهای ۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۱۲ قابل بررسی است. در دعای ۱۴، امام علی علیه‌السلام هنگامی که مورد ستم واقع می‌شود از خداوند متعال کمک می‌طلبد که بتواند دیگران را ببخشد. در همین دعا بیان می‌کند: «و اقرن شکایتی بالتغییر»؛ شکوایم را با دگرگونی همراه ساز. این دگرگونی از طریق بخشودگی در متون جدید علمی بیشتر دربرگیرنده دگرگونی در حوزه‌های شناختی، عاطفی و هیجانی و اجتماعی است. در دعای ۲۰ «بخشیدن دیگران» مطرح می‌شود و امام از خداوند متعال درخواست می‌کند: «مرا بر خیرخواهی کسی که با من بد کرده»، «بخشش به آن کسی که مرا محروم ساخته» و «پیوستن به کسی که از من بریده»، در چشم‌پوشی و گذشت از بدی‌ها، توفیق بدهد. در دعای ۳۷ حضرت از آیین، رسم و عادات و راه طریقت خداوند متعال چنین یاد می‌کند: «سنتک الافضال، و عادتک الاحسان، و سیبک العفو»؛ آیین تو بخشش و گذشت، رسم و عادت تو احسان و نیکی و راه طریقت تو، عفو و گذشت است. یکی از مؤلفه‌های شناختی در بخشودگی، قضاوت‌هایی در خصوص نیت، حالات هیجانی و قابل

شیوه‌های دنیای اجتماعی، و به عبارتی دیگر، در ارتباط با ادراک خود، ادراک از دیگران و دانش بین فردی است.^(۶۱) در واقع، بخشودگی و همدلی یکی از سازوکارهای شناخت اجتماعی است.^(۶۲)

در الگوهای روان‌شناسی بخشودگی، پردازش شناختی و عاطفی مهم است. برای مثال، جنبه‌های درون فردی بخشودگی مثل اعتماد، خیرخواهی و عدم حضور خشم و نیاز برای انتقام همه، بخشی از فرایندهای عاطفی و شناختی ضروری برای وقوع بخشودگی محسوب می‌شود. بخشودگی به عنوان یک نوع نگرش و رفتار جامعه یا بخشی از خرد مشترک است. در یک طرف، اهانت غیرعادلانه بر شخص وارد شده و از طرف دیگر، شخص از رنجش و آزرده‌گی حاصل دست می‌کشد و در عین حال، نسبت به مرتکب‌شونده آزرده‌گی، ترحم و دلسوزی کرده و همدردی نشان می‌دهد. در واقع، بر اساس رویکرد عصب-روان‌شناختی چهار هیجان خشم، آزرده‌گی، گناه و ترس از طریق بخشودگی متوقف می‌شود.^(۶۳) در مشاوره، راهنمایی و روان‌درمانی، هدف ایجاد «تغییر» است. این از طریق آموزش و کمک به یادگیری اشکال جدید یا متفاوتی از نگاه کردن به زندگی، کمک به کشف رابطه بین رفتارها، احساس‌ها و ادراک‌ها صورت می‌گیرد. همچنین کمک می‌شود فرد از طریق تغییر در عادات و رفتارها با تغییر در نگرش‌ها و از راه مقایسه نتایج و پیامدهای مطلوب و یا نامطلوب فعالیت‌های فکری، هیجانی و رفتاری به نتایج مطلوب برسد و کمک می‌شود از طریق تعیین اهداف واقع‌بینانه، فرد به اصلاح و برداشت‌های فردی از زندگی خود بپردازد و در جهت بهبود ارتباط‌های بین فردی گام‌های مؤثری برداشته و عادات جدید و مفید فکری، عاطفی، هیجانی و عملکردی را در خود پرورش دهد. این

است اینکه بخشودگی نه دادنی است و نه گرفتنی، بلکه آموختنی است. می‌توان بر اساس دعاهای صحیفه سجادیه آثار مثبت مدارا و عفو در زندگی را در دو بخش فردی و اجتماعی مورد بررسی قرار داد. آثار فردی آن را می‌توان در سلامت روانی و جسمانی، کاهش اضطراب، افسردگی، پرخاشگری، اختلالات عاطفی، امیدواری، آرامش و آسایش، برکت و فزونی روزی، و آثار اجتماعی آن را تبدیل کینه و دشمنی به محبت و دوستی، محبوبیت، امنیت و جذب افراد به دین مورد توجه قرار داد.

اعتماد پایین، قلب شکسته، و روحیه ضعیف، شکایاتی هستند که در جلسات روان‌درمانی بیشتر مطرح می‌شوند و بیماران اغلب معتقدند که توسط دیگران جریحه‌دار شده‌اند. اغلب افرادی که برای درمان مراجعه می‌کنند، وقتی نشانگان آنان بررسی می‌شود با بعضی از انواع آسیب‌ها یا تروما مرتبط است. از این رو، کمک به بیماران برای فرا رفتن از این تجارب یک ضرورت و هدف است. یکی از راه‌های توان‌بخشی از طریق آموزش و مداخله «بخشودگی» است، که اخیراً در حل تعارض در ازدواج، روان‌درمانی فردی، خانواده‌درمانی در رضامندی و ثبات زناشویی، شادکامی، در حوزه روان‌شناسی مثبت‌نگر و سلامتی، روان‌درمانی شناختی، در کارورزی پزشکی و بهداشت، اثرات آن در واکنش و بهبودی بیماری‌های قلبی - عروقی، در محیط‌های پزشکی دردهای مزمن، سوء‌مصرف مواد و سرطان مورد توجه قرار گرفته است. نقش بخشودگی در بهداشت روانی و بهزیستی، ارتباط آن با خشم، کینه، انتقام، ارتباط آن با کارکرد و فیزیولوژی مغز و سلامتی، نیز روشن شده است. موضوع بخشودگی در حوزه شناخت اجتماعی نیز مورد توجه قرار می‌گیرد. شناخت اجتماعی پردازش اطلاعات درباره‌ی کل افراد شامل خود، هنجارها و

از صفات خداوند معرفی شده و عمل بخشش از جانب انسان‌ها، یعنی متصف شدن انسان به یکی از صفات خداوند محسوب گردیده است. بنابراین، چنین اتصافی می‌تواند سلامت و رضایت فردی و خانوادگی را در پی داشته باشد. بر اساس سخن امام علی علیه السلام که می‌فرماید: «عفو و گذشت موجب نزول رحمت الهی است»، نزول رحمت الهی، شادی و احساسات مثبت را جایگزین کینه و احساسات منفی می‌کند. امام در جای دیگر می‌فرماید: «همان‌طور که دوست داری خداوند سبحان تو را عفو کند، تو نیز مردم را عفو کن و هیچ وقت بر گذشت و عفو خود پشیمان مباش.» (۶۴)

خلاصه اینکه بخشش یک شیوه مقابله‌ای مذهبی از نوع گشتاری یا تبدیلی است. در این نوع شیوه مقابله‌ای، اهداف تغییر می‌کنند و از جمله شیوه‌هایی که با این نوع مقابله همخوان است روان‌درمانی و دعاست. بخشش یک گشتار و تبدیل در هیجان است. فردی که می‌بخشد، یک فرایند انطباقی هیجان‌مدار را طی می‌کند. در بخشش، احتمالاً دو نوع صلح و آرامش را می‌توان یافت: یکی، آرامش ذهنی (درمان زخم‌های هیجانی کهنه) و دیگری، صلح با دیگران و ایجاد روابط با کیفیت خوشایند. البته این تغییر و گشتار توسط دین و معنویت تقویت می‌شود. بخشش در واقع، یک ارزش دینی و مذهبی و رهایی از گذشته است که یکی از منابع رجوع و آموزش آن، از طریق دعا می‌باشد. در نامه ۳۱، حضرت علی علیه السلام به امام حسن علیه السلام می‌نویسند: «بدان خدایی که خزینه‌های آسمان‌ها و زمین در دست اوست اجازه داده دعا کنی و از او بخواهی و قبول دعایت را بر عهده گرفته است و دستور داده که از او بخواهی تا عطا فرماید و از او رحمت طلب کنی تا بر تو رحم کند... و آنچه در دل داری به او می‌گویی و غصه‌هایت را بر او شکایت می‌کنی و زوال اندوهت از او

یاری‌رسانی توسط مشاوران و روان‌درمانگران بیشتر مبتنی بر ظرفیت‌های علمی صورت می‌گیرد. یکی از آن ظرفیت‌هایی که اخیراً مورد توجه قرار گرفته است پیش‌زمینه‌های مذهبی و فرهنگی است.

فهم از باور و آموزه‌های دینی می‌تواند بن‌مایه‌های ارزشمندی برای مشاوره و راهنمایی مراجعان دربر داشته باشد. آشنایی با این باورها می‌تواند در تصحیح افکار (بازسازی شناختی) و تغییر رفتار افراد مؤثر باشد. در سال‌های اخیر استفاده از مذهب و اعتقادات دینی مورد توجه سیاست‌گذاران و تدوین‌کنندگان راهبردهای بهداشت جامع‌نگر در سازمان بهداشت جهانی نیز قرار گرفته است. امروزه در خصوص مشاوره به ویژه مشاوره چندفرهنگی عواملی مثل فرهنگ، هویت، دین جنبه‌های بسیار مهمی محسوب می‌شوند. افراد در محیط‌های متفاوت دارای نظام‌واره‌هایی از باورها، عقاید، و ارزش‌ها هستند که به نظر می‌رسد نمی‌توان برای هر فردی نسخه درمانی یکسانی پیچید. از این‌رو، تفسیر از وضعیت روان‌شناختی یک مسلمان / عرب براساس نظریه‌های شخصیت و آسیب‌شناسی روانی مطرح شده با یک نگاه سکولاریستی توسط روان‌شناسان و روان‌کاوان مسیحی اروپایی بدون توجه به مسائل فرهنگی، شبیه این می‌ماند که به طور استعاره‌ای بگوییم فرد دچار یک نوع «کوررنگی فرهنگی» شده است. در ارزیابی، تبیین پریشانی و سلامتی، تشخیص و مشاوره توجه به تفاوت فرهنگی ضروری می‌نماید. از این‌رو، پیشنهاد می‌شود در شرایط مشاوره‌ای می‌توان از دعاهای صحیفه در آموزش بخشودگی به عنوان یک مداخله درمانی بهره‌های زیادی برد.

با استناد به آیه ۲۳۷ سوره «بقره»، بخشش نوعی قانون اخلاقی به شمار می‌رود. در آیه ۱۴۹ سوره «نساء» ضمن توصیف خداوند به گذشت از بدی‌ها، بخشش به منزله یکی

Does Forgiveness Make a Difference?, *Professional Psychology: Research and Practice*, p. 634-641.

15. E. L. Worthington & other, A Review of Evidence for Emotional Versus Desisional Forgiveness, Dispositional Forgivingness and Reduced Unforgiveness, *Journal behavior med*, p. 291-302.

۱۶- رحیم حمیدی پور، «بررسی تأثیر مشاوره گروهی مبتنی بر بخشش بر رضایت زناشویی»، *روان شناسی و دین*، ش ۹، ص ۱۰۷-۱۲۳.

17. Dicsional Forgiveness.

18. Emotional Forgiveness.

19. E. L. Worthington & other, Op. Cit, p. 291-302.

20. Five factor Model.

21. Neuroticism.

22. K. A. Lawler-Row & R. L. Piferi, Op.Cit, p. 1009-1020.

23. C.f. E. L. Worthington, *Forgiveness and Reconciliation: theory and Application*.

24. D. F. Walker & R. L. Gorsuch, Forgiveness Within the Big five Personality Model, *Personality and Individual Differences*, p. 1127-1137.

25. M. E. Mc Cullough & C. V. Witvliet, *The Psychology of Forgiveness*, in C. R. Synder & S. J Lopez (ed), *Handbook of Positive Psychology*, p. 446-458.

26. Hexaco.

27. honesty-humility.

28. M. C. Ashton & K. Goldberg, The IPIP-Hexaco scales: An alternative, public-domain of personality construct, in the Hexco model, *Personality and Individual Differences*, p. 1515-1526.

29. S. Schepherd & K. Belicki, Trait Forgiveness and Taitedness within the HEXACO model of Personality, *Personality and Individual Differences*, p. 389-394.

30. M. E. Mc Cullough, C. V. Witvliet, Op.Cit, p. 446-458.

31. E. L. Worthington & C. V. O. Witvliet, A. Y. Miller, Forgiveness, health, and Well-being: A Review of Evidence for Emotional Versus Desisional Forgiveness, Dispositional Forgivingness and Reduced Unforgiveness, *Journal behavior med*, p. 291-302.

32. interleukin.

33. The Scientific Miracles of the Quran Forgiveness According to the Morals of Islam and its Benefits on Health, [http: Miracles of thequran.com / scientific_54](http://Miraclesofthequran.com/scientific_54).

می‌خواهی و در کارهایت از او استعانت می‌جویی و از خزاین رحمت او می‌خواهی آنچه را که دیگران به دادن آن قادر نیستند؛ مثل زیادت عمرها و صحت ابدان و وسعت روزی.» (۶۵) تمام متون مذهبی، احادیث، متون علمی و پژوهشی حاکی از آن است که دعا و نیایش به عنوان یک راهبرد مقابله‌ای با بحران است. آنچه که پیش‌روی روان‌شناسان است، شناختن کنش مذهبی هم در درک بارقه ملکوتی و هم در درمان علایم و نشانه‌های آسیب‌شناسی روانی و جسمانی و سلامت عمومی حایز اهمیت است.

پی‌نوشت‌ها

1. T.F.D. Farrow & etal., Investigating the Functional Anatomy of Empathy and Forgiveness, *Neuro Report*, p. 2433-2438; A. B. Newberg & etal, The Neuro Psychological Correlates of Forgiveness, in M.E. McCullough (ed), *Forgiveness: theory, Research and Practice: Guilford Publication* p. 91.

2. Positive Psychologist.

3. Forgiveness.

۴- جان مارشال ریو، انگیزش و هیجان، ترجمه یحیی سیدمحمدی، ص ۴۶۹.

5. L. Smedes.

6. E. L. Worthington, (ed.), *Forgiveness and Reconciliation: theory and Application*, Taylor and Francis Group.

۷- علی اکبر نفیسی، فرهنگ نفیسی، ج ۱، ص ۵۴۳.

۸- حسن عمید، فرهنگ فارسی عمید، ج ۱، ص ۳۲۱.

۹- محمد معین، فرهنگ فارسی معین، ج ۱، ص ۴۷۷.

۱۰- حسن انوری، فرهنگ بزرگ سخن، ۸۳۷.

11. F. Neto, Forgiveness, Personality and Gratitude, *Personality and Individual Differences*, p. 2313-2323.

12. K. A. Lawler-Row & R. L. Piferi, The Forgiving Personality: Describing A Life Well lived?, *Personality and Individual Differences*, p. 1009-1020.

13. C. Suwartono & C.Y. Prawasti, Effect of culture on forgivingness: a Southern Asia-western Europ Comparison, *Personality and Individual Differences*, p. 513-523.

14. N. G. Wade & D. C. Bailey, Helping Clients heal:

- Differences, and life Development, *Journal of Personality*, p. 1031-1334.
58. E. L. Worthington, and M. Scherer, Forgiveness is an Emotion-Focused Coping Strategy that Can Reduce health risks and promote health resilience: theory, review, and hypotheses, *Psychology and Health*, p. 385-504.
59. C. V. O. Witvliet, Unforgiveness, Forgiveness and Justice Scientific Finding on feeling and Physiology, In E. L. Worthington (ed), *Handbook of forgiveness*, p. 305-319.
60. M. Locus & other, The heart and Cardiovascular System in Quran and hadeeth, *International Journal of Cardiology*, p. 19-23.
61. J. S. Beer and K. N. Oschner, Social Cognition: A multi Level Analysis, *Brain Research*, p. 98-105.
62. Jayne, S. Blakemore & U. Frith, How Does the Brain Deal with the Social World?, *Neuro Report*, p. 1-10.
63. A. J. Clark, Forgiveness: A Neurological Model, *Medical Hypotheses*, p. 649-654.
- ۶۴- رحیم حمیدی پور، همان، ص ۱۱۸.
- ۶۵- علی اکبر قرشی، آئینه نهج البلاغه، ص ۱۴۷.
- منابع**
- صحیفه سجادیه، ترجمه محمدتقی خلدی، قم، پیام مهدی (عج)، ۱۳۸۲.
- انوری، حسن، فرهنگ بزرگ سخن، تهران، سخن، ۱۳۸۱.
- ایروانی، جواد، «خاستگاه مدارا و عفو از دیدگاه قرآن و حدیث»، *الهیات و حقوق*، ش ۱۷، پاییز ۱۳۸۴، ص ۱۵۱-۱۸۶.
- باچر، جیمز، سوزان منیکا، جیل هولی، *آسیب شناسی روانی*، ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران، ارسباران، ۱۳۸۳.
- جواد زایه، سیده معصومه، *عفو و گذشت*، سایت اینترنتی، www.pajoooh.com
- حجازی، محمدحسین، *چهل سخن*، تهران، سهامی انتشار، ۱۳۶۰.
- حمیدی پور، رحیم، «بررسی تأثیر مشاوره گروهی مبتنی بر بخشش بر رضایت زناشویی»، *روان شناسی و دین*، سال سوم، ش یکم، ش ۱، بهار ۱۳۸۹، ص ۱۰۷-۱۲۳.
- درخشان، مسعود، *دو هزار حدیث از پیشوایان دینی*، تهران، کاظمی، ۱۳۶۲.
- ریو، مارشال، *انگیزش و هیجان*، ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران، ویرایش، ۱۳۸۸.
- عمید، حسن، *فرهنگ فارسی عمید*، تهران، امیرکبیر، ۱۳۵۸.
- قرشی، سیدعلی اکبر، *آئینه نهج البلاغه*، تهران، فرهنگ مکتوب، ۱۳۸۵.
- کلینی، محمدبن یعقوب، *اصول کافی*، ترجمه محمدباقر کمره‌ای، 34. G. Bono and M. E. Mc Cullough, Positive Response to Benefit and harm: Bringing Forgiveness and Gratitude in to Cognitive Psychotherapy, *Journal of Cognitive Psychotherapy*, p. 1-10.
35. Paranoid Personality Style.
36. M. Sastre & G. Vinsonneau, H. Chabrol, E. Mullet, Forgiveness and the Paranoid Personality Style, *Personality and Individual Differences*, p. 765-772.
- ۳۷- ر.ک: جیمز باچر، سوزان منیکا، جیل هولی، *آسیب شناسی روانی*، ترجمه یحیی سیدمحمدی.
- ۳۸- ر.ک: ریچارد هالچین، سوزان ویتبورن، *آسیب شناسی روانی: دیدگاه‌های بالینی درباره اختلال‌های روانی*، ترجمه یحیی سیدمحمدی.
- ۳۹- جان مارشال ریو، *انگیزش و هیجان*، ترجمه یحیی سیدمحمدی، ص ۴۶۹.
40. Gluco corticoid.
41. A. C. Recine & J. S. Werner, L. Recine, Health Promotion though Forgiveness Intervention, *Journal of Holistic Nursing in Press*.
- ۴۲- سیده معصومه جواد زایه، *عفو و گذشت*، سایت اینترنتی، www.pajoooh.com.
- ۴۳- همان.
- ۴۴- مهدی نراقی، *علم اخلاق اسلامی برگزیده کتاب جامع السعادات*، ترجمه جلال‌الدین مجتبیوی، ص ۱۴۴.
- ۴۵- همان.
- ۴۶- رحیم حمیدی پور، همان، ص ۱۰۷-۱۲۳.
- ۴۷- *نهج البلاغه*، ترجمه حسین انصاریان، حکمت ۲۵۵.
- ۴۸- محمدبن یعقوب کلینی، *اصول کافی*، ترجمه محمدباقر کمره‌ای، ج ۳، ص ۴۱۲.
- ۴۹- محمدباقر مجلسی، *بحارالانوار*، ج ۷۰، ص ۲۶۳.
- ۵۰- *نهج البلاغه*، حکمت ۲۱۱.
- ۵۱- جواد ایروانی، «خاستگاه مدارا و عفو از دیدگاه قرآن و حدیث»، *الهیات و حقوق*، ش ۱۷، ص ۱۵۱-۱۸۶.
- ۵۲- محمدحسین حجازی، *چهل سخن*، ص ۱۳۸.
- ۵۳- مسعود درخشان، *دو هزار حدیث از پیشوایان دینی*، ص ۳۴۸.
- ۵۴- مهدی نراقی، همان، ص ۴۶۴.
55. G. Wright, An Experimental Study of the Effects of Remote Intercessory Prayer on Depression, *Dissertation for ph. D. liberty University*.
- ۵۶- ر.ک: سیدجلال یونسی، *تسخیر متقابل انسان‌ها از دیدگاه قرآن و روان‌شناسی بررسی بنیادین و تحلیل موضوع تسخیر انسان‌ها*.
57. O. P. John and J. J. Gross, Healthy and Unhealthy Emotion Regulation: Personality Processes, Individual

- تهران، اسوه، ۱۳۷۰.
- مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، تهران، اسلامیه، ۱۳۶۵.
- معین، محمد، فرهنگ فارسی معین، تهران، امیرکبیر، ۱۳۶۳.
- نراقی، مهدی، علم اخلاق اسلامی برگزیده کتاب جامع السعادات، ترجمه سید جلال‌الدین مجتوبی، تهران، حکمت، ۱۳۷۲.
- نفیسی، علی‌اکبر، فرهنگ نفیسی، تهران، خیام، ۱۳۵۵.
- هالچین، ریچارد، سوزان ویستورن، آسیب‌شناسی روانی: دیدگاه‌های بالینی درباره اختلال‌های روانی، ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران، روان، ۱۳۸۸.
- یونسی، سیدجلال، تسخیر متقابل انسان‌ها از دیدگاه قرآن و روان‌شناسی بررسی بنیادین و تحلیل موضوع تسخیر انسان‌ها، مجموعه مقالات اولین همایش ملی پژوهش‌های قرآنی حوزه و دانشگاه، تبریز، دانشگاه علوم پزشکی.
- Ashton, M. C., K. Lee, L. R. Goldberg, The IPIP-HEXACO scales: An alternative, public domain of personality construct, In the HEXACO model, *Personality and Individual Differences*, N. 42, 2007, p. 1515-1526.
- Beer, J. S., and K. N. Oschner, Social Cognition: A multi Level Analysis, *Brain Research*, N. 1079, 2006, p. 98-105.
- Blakemore, Jayne, S. & U. Frith, How does the brain deal with the social world?, *Neuro Report*, N. 14, 2003, p. 1-10.
- Bono, G., and M. E. Mc Cullough, Positive Response to Benefit and harm: bringing forgiveness and gratitude in to cognitive psychotherapy, *Journal of Cognitive Psychotherapy*, N. 20, 2006, p. 1-10.
- Clark, A. J, Forgiveness: A Neurological Model, *Medical hypotheses*, N. 65, 2005, P. 649-654.
- Farrow, T. F. D. & etal., Investigating the Functional Anatomy of Empathy and Forgiveness, *Neuro Report*, N. 12, 2006, p. 2433-2438.
- John, O. P. and J. J. Gross, Healthy and Unhealthy Emotion Regulation: Personality Processes, Individual Differences, and life Development, *Journal of Personality*, N. 72, 2004, p. 1301-1334.
- Lawler-Row, K. A. and R. L. Piferi, The Forgiving Personality: Describing a Life Well Lived?, *Personality and Individual Differences*, N. 41, 2006, p. 1009-1020.
- Locus, M., Y. Saad, R. S. Tubbs, M. M. Shoja, The heart and Cardiovascular System in Quran and hadeeth, *International Journal of Cardiology*, N. 140, 2010, p. 19-23.
- Mc Cullough, M. E., C. V. Witvliet, *The Psychology of Forgiveness*, In C. R. synder and S. J Lopez (ed.), Handbook of Positive Psychology (p. 446-458), Oxford University Press, 2002.
- Neto, F., Forgiveness, Personality and Gratitude, *Personality and Individual Differences*, N. 43, 2007, p. 2313-2323.
- Recine, A. C., J. S. Werner, L. Recine, Health Promotion though Forgiveness Intervention, *Journal of Holistic nursing in press*, 2009.
- Sastre, M., G. Vinsonneau, H. Chabrol, E. Mullet, Forgivingness and the Paranoid Personality Style, *Personality and Individual Differences*, N. 38, 2005, p. 765-772.
- Schepherd, S., K. Belicki, Trait forgiveness and traitedness within the HEXACO model of personality, *Personality and Individual Differences*, N. 45, 2008, p. 389-394.
- Suwartono, C., C. Y. Prawasti, E. Mullet, Effect of Culture on forgivingness: A southern Asia-Western Europe Comparision, *Personality and Individual Differences*, N. 42, 2007, p. 513-523.
- Wade, N. G., D. C. Bailey, P. Shaffer, Helping Clients heal: Does forgiveness make a difference?, *Professional Psychology: Research and Practice*, N. 36, 2005, p. 634-641.
- Walker, D. F., R. L. Gorsuch, Forgiveness within the big-five personality model, *Personality and Individual Differences*, p. 32, 2002, p. 1127-1137.
- Witvliet, C. V. O., Unforgiveness, Forgiveness and Justice Scientific fhnding on feeling and Physiology, In E. L. Worthington (ed), *Handbook of Forgiveness*, New Yourk, Routledge, 2005.
- Worthington, E. L. JR, *Forgiveness and Reconciliation: theory and Application*, Routledge, Taylor and Francis Group: New York, London, 2006.
- Worthington, E. L. JR., C. V. O. Witvliet, Q. Y. Miller, Forgiveness, health, and well-being: A Review of Evidence for Emotional Versus Desisional forgiveness, Dispositional forgivingness and Reduced Unforgiveness, *Journal behavior med*, N. 30, 2007, p. 291-302.
- Wright, G., An Experimental Study of the Effects of Remote Intercessory Prayer on Depression, *Dissertation for ph. D. Liberty University*, 2006.