

بخشی از دیدگاه روان‌شناسی و قرآن کریم

* حمیدرضا ایمانی فر

** جمیله فاطمی

*** فاطمه امینی

چکیده

هدف از این تحقیق، بررسی شباهت‌ها و تفاوت‌های بخشش (بخشودن، بخشایش) از دیدگاه قرآن کریم و روان‌شناسی می‌باشد که به روش کتابخانه‌ای و روش تحلیل محتوایی، که نوعی تفسیر قرآن به قرآن است، انجام گرفته است. نتایج نشان می‌دهد که کلمه عفو، به معنای "نگرفتن انتقام در برابر خطای دیگران توسط شخص قادری که حق انتقام گرفتن را دارد"، نزدیک‌ترین معنا با کلمه بخشش را دارد. هر دو دیدگاه بر تأثیر عفو در ایجاد صلح، افزایش بهزیستی روانی و رضایت از زندگی تأکید دارند. اما در قرآن کریم، علاوه بر بیان روابط بخشش با متغیرهای دیگر، فضل را علت بخشش می‌داند و عفو کردن را مشروط به شرایطی کرده است و همچنین با جهت‌گیری اخروی، بیشترین انگیزه انجام بخشش را در معتقدان به خود ایجاد می‌کند.

کلید واژه‌ها: بخشش، عفو، روان‌شناسی، قرآن کریم، فضل.

* کارشناس ارشد روان‌شناسی و عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور

** کارشناس ارشد الهیات و عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور

*** کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی و مدرس دانشگاه آزاد اسلامی واحد لامرد

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۱/۰۶/۱۰

تاریخ دریافت: ۱۳۹۱/۰۳/۰۶

مقدمه

بخشودن و بخشش^۱ یک فضیلت اخلاقی است که در برابر خطای دیگران انجام می‌شود و قابل آموزش دادن است (Enright, 2011, p.28). هرچند انتقام گرفتن پاسخ طبیعی انسان در برابر خطاهای دیگران است (Myerberg, 2011, p.24)، اما بخشش شاهراه سلامت روانی است (Matsuyuki, 2011, p.271). بخشش یک ویژگی سودمند در روابط انسانی است که به‌طور گسترده به‌عنوان یک موضوع پژوهشی به‌وسیله متخصصان علوم انسانی مورد بررسی قرار گرفته است. در دو دهه اخیر روان‌شناسان علاقمند بوده‌اند تا این موضوع را مورد آزمون قرار داده و از آن به‌عنوان یک عامل مهم و مؤثر در روابط بهره‌جویند.

در مورد چگونگی تعریف مفهوم بخشش بحث‌های بسیاری وجود داشته است (Coyle&Enright, 1997, p.1042; McCullough & et al, 2000, p.14). توسینت و وب معتقدند که بخشش را باید به‌عنوان یک ساختار چند بعدی حاوی عاطفه، رفتار و شناخت، مفهوم‌سازی کرد و بر اهمیت اهداف مختلف (مثل شخص، دیگران و خدا) و شیوه‌های بخشش (مانند ابزار احساس و جست‌وجو) تأکید کرد (Toussaint& Webb, 2005, p.349). برای عفو و بخشش تاکنون تعاریف چندی ارائه شده است. از جمله این تعاریف، تعریف انزایت و همکاران از اهمیت بسیاری برخوردار است. آنها بخشش را فرایند گذشتن از خطای دیگران می‌دانند که یا به‌علت انگیزه آرامش درونی یا بهبود روابط با خاطی و یا به‌منظور انجام رفتاری ارزشی صورت می‌گیرد و دارای پیامدهای رهایی از احساس منفی نسبت به فرد خطاکار، غلبه بر رنجش حاصل از بدی و پرهیز از عصبانیت، دوری، جدایی و انتقام نسبت به فرد خطاکار می‌باشد (Enright, 1998, p.48).

با توجه به اسلامی بودن جامعه ما و لزوم رعایت اصول اخلاقی به‌ویژه در روابط با دیگران که مورد تأکید آیات قرآن مجید می‌باشد، اهمیت بخشش در زندگی شخصی و اجتماعی مشخص می‌شود. بررسی آیات قرآنی نشان‌دهنده تأکید بر بخشش خطاهای دیگران است. مقایسه شباهت‌ها و تفاوت‌های بخشش از دیدگاه روان‌شناسی معاصر با قرآن کریم، که به‌اعتقاد مسلمان توصیف‌کننده جامع‌ترین (مأده، ۳) و معتدل‌ترین (بقره، ۱۴۳) روش زندگی است که اصول اساسی تمامی ادیان الهی را تأیید می‌نماید (نساء، ۱۶۲)، بسیار قابل توجه خواهد بود.

این تحقیق به روش کتابخانه‌ای به بررسی بخشش از دیدگاه روان‌شناسی پرداخته است. همچنین برای بررسی مفهوم معادل بخشش در قرآن کریم نیز کلمات چندی مانند غفور، حلیم، رحمت، صفح، فضیلت و عفو به روش کتابخانه‌ای مورد بررسی قرار گرفت. اما به علت اهمیت کلمه عفو و ارتباط آن با موضوع تحقیق، از روش تحلیل محتوایی، که نوعی تفسیر قرآن به قرآن است نیز استفاده گردید که پس از جمع‌آوری و تلخیص نتایج - تا آنجا که زمان و استعداد اجازه می‌داد - مفهوم بخشش از دیدگاه قرآن کریم حاصل گردید. همچنین در ارائه آیات بی‌شمار قرآنی، تنها به ترجمه فارسی آیات یا منظور نظر اصلی آن آیه اکتفا گردید.

کلیات پژوهش

۱. بخشش از دیدگاه روان‌شناسی

برای اندازه‌گیری و مطالعه هر سازه مانند بخشش، ابتدا باید آن را مفهوم‌سازی کرد. در مورد چگونگی تعریف مفهوم بخشش به‌عنوان یک سازه نیز بحث‌های فراوانی وجود داشته است (Baharudin et al, 2011, p.74).

برای درک بهتر مفهوم بخشش، بررسی مفهوم خطا الزامی است. خطاها رویدادهایی هستند که هرکس آن را برخلاف انتظار و فرضیات خود، دیگران و جهان می‌داند. هنگامی که افراد خطاها را تجربه می‌کنند، آنها به‌طور معمول افکار منفی مثل "این خطا زندگی‌ام را ویران کرده است"، احساساتی مثل "خشم" یا رفتاری مثل "انتقام گرفتن" را رشد می‌دهند که به خطاکار، نوع خطا و نحوه انعکاس پاسخ‌شان (شناختی، عاطفی یا رفتاری) به فرد خطاکار مربوط است. بنابراین، پاسخ‌های فرد بخشنده به مجموعه‌ای از افکار، هیجانات یا رفتارهایی برمی‌گردد که وی در قبال خطاکاران، خطاها و پیامدهای همراه با خطاها از خود بروز می‌دهد (Myerberg, 2011, p.24).

هنگامی که افراد می‌بخشند، تأیید می‌کنند که خطایی رخ داده است و سپس با پردازش شناختی، عاطفی یا رفتاری به ارزیابی مجدد از خطا و خطاکار می‌پردازند؛ یعنی فرد بخشنده با ارزیابی مجدد، فرد خطاکار را به شیوه جدیدی مورد قضاوت قرار می‌دهد (Thompson, et.al2005, p.316 Thoresen, 2001, p.25; Malcolm&Greenberg, 2000, p.179). در بخشش، انگیزش‌های منفی مانند انتقام‌جویی در برابر فرد خاطی به انگیزش مثبت آشتی و

خوش‌نیتی تغییر می‌یابد. به عبارت دیگر، بخشش انگیزش‌های تجدیدشده مرتبط با انگیزش‌های آشتی و خوش‌نیتی است (Hook, 2007, p.98).

پژوهشگران متعددی پیشنهاد کرده‌اند که بخشنده نیز باید احساسات خیرخواهی و یا حتی عشق را نسبت به فرد خاطی در خود افزایش دهد (Worthington, 2000, p.228 & Enright, et.al, 1992, p.48 & McCullough, et.al, 2000, p.84). هرچند که بیشتر محققین معتقدند احساسات مثبت یا عشق نسبت به فرد خاطی از مؤلفه‌های ضروری‌ساز بخشش نیست (Tangney, et.al, 1999, p.156).

در بررسی فرایند بخشش، مدل‌های متفاوتی از سوی محققین پیشنهاد شده است (Orr, et.al 2004, ;Harris, et al.2007,p.3 ;Koustos, ,et. al. 2008,p.337 ;Gordon, et.al, 2005, p.1393). رویکرد انزایت بخشش را به‌عنوان واکنش روان‌شناختی تعریف می‌کنند که مشمول شش مؤلفه روان‌شناختی عدم عاطفه، قضاوت و رفتار منفی نسبت به خطاکار و وجود عاطفه، قضاوت و رفتار مثبت نسبت به همان خطاکار است (Reed, & Enright, 2006, p.920). رویکرد ورثینگتون بخشش را به‌عنوان جابه‌جایی هیجان‌های نظیر تنفر، تلخی، کینه، دشمنی، خشم و ترس با هیجان‌های متمایل به مثبت نظیر عشق، همدلی، شفقت یا همدردی تعریف می‌کند (Wade, 2009, p.143). رویکرد رای، بخشش را به‌عنوان آزاد کردن عاطفه منفی (نظیر دشمنی)، شناخت‌های منفی (نظیر افکار مربوط به انتقام) و رفتار منفی (نظیر پرخاشگری کلامی) در پاسخ به بی‌عدالتی ادراک‌شده تعریف می‌کند (Rye, 2005, et.al, p.880). رویکرد لوسکین و سایر پژوهشگران، بخشش را به‌عنوان فرایند درون‌فردی آرام‌بخش که باعث رشد فرد می‌شود. معرفی می‌کنند (Luskin, et.al, 2005, p.163). فرد بخشنده می‌داند که اگر ببخشد، رنجش شخصی کمتری تجربه خواهد کرد، از سوی دیگران کمتر سرزنش می‌شود و می‌تواند به فرد خطاکار پیشنهاد تفاهم دهد.

انزایت و گروه مطالعات توسعه انسانی معتقدند که الگوی فرایند بخشش شامل ۲۰ فرایند رفتاری و روان‌شناختی است که در هنگام بخشیده شدن یک فرد خاطی در فرد بخشنده روی می‌دهد. آنها، بخشش را یکپارچگی عاطفی، شناختی و راهکارهای رفتاری می‌دانند که این جنبه‌ها با هم باعث بروز یک پاسخ اخلاقی یعنی بخشش می‌شوند (Rainey, 2008, p.91).

بخشیدن بستگی به عوامل متعددی همچون عوامل موقعیتی (قصد خطاکار از خطا، تکرار جرم، شدت عواقب، عذرخواهی کردن خطاکار، جبران خسارت)، عوامل ارتباطی (هویت فرد خاطی و نزدیکی او با قربانی، وضعیت سلسله مراتبی‌اش، نگرشش پس از ارتکاب جرم، فشارهای محیطی) و عوامل شخصیتی دارد (Myerberg, 2011, p.24).

بخشندگی می‌تواند باعث صلح و آشتی گردد، که این صلح می‌تواند در انتقال عدالت نقش داشته باشد (Doom, 2011, p.13). بخشش در بهزیستی و سلامت روان تأثیر دارد و می‌تواند به‌عنوان ابزاری در درمان اختلالات روانی به‌کار گرفته شود (Baharudin, et.al, 2011, p.74). بین میزان بخشش، کمال‌گرایی، صمیمیت و رضایت از زندگی رابطه معناداری وجود دارد (Safarzadeh, 2011, p.778). در یک نمونه دانشجویانی که در خواندن یک درس تعلل کرده بودند، وقتی با بخشش مواجه شدند، در امتحانات بعدی کمتر دچار تعلل شدند (Wohl, et.al, 2010, p.803). میزان بخشیده شدن فرد خطاکار با میزان ابراز پشیمانی و عذرخواهی او ارتباط دارد (Tabak, et.al, 2012, p.503) و میزان تنبیه شدن فرد خطاکار نیز با میزان عذرخواهی او مرتبط است. (Cha, et.al, 2010, p.61; Condon, et.al, 2011, p.698). میزان مهربانی و ترحم و آگاهی با میزان بخشش ارتباط دارد (Skoda, 2011, p.12). میزان بخشش خود، خود کارآمدی، قدرت نه گفتن با میزان مصرف مشروبات الکلی ارتباط دارد (Scherer, 2010, p.8)، شباهت‌های نژادی با میزان بخشش ارتباط دارد (Cornick, et.al, 2011, p.936). نشخوار ذهنی، با میزان پرخاشگری و گرفتن انتقام در ارتباط است (young, 2011, p.33). قدرت انتقام‌گیری با کاهش شادکامی و افزایش افسردگی همراه است (Rijavec, et.al, 2010, p.189). بین بخشش خود، رضایت از زندگی و پذیرش گذشته خود ارتباط وجود دارد (Swanson, 2011, p.71).

افراد توافق‌پذیرتر و به‌لحاظ هیجانی باثبات‌تر (یعنی روان‌رنجور خوبی پایین) خشم و تنفر مداوم کمتری را تجربه می‌کنند، تمایل بیشتری به بخشش دارند، زیرا دریافته‌اند که بخشش مکانیسم مناسبی برای حفظ روابط است (Neto, 2007, p.2313).

بین بخشش دیگران و توافق‌پذیری، رابطه مثبت و بین بخشش دیگران و روان‌رنجور خوبی، رابطه منفی وجود دارد. خشم و به‌دنبال آن نشخوار ذهنی و خودشیفتگی، همبستگی منفی با بخشش دیگران دارند. همبستگی بین بخشش دیگران و برون‌گرایی عمدتاً مثبت است؛ اگرچه

شدت این همبستگی از شدت همبستگی توافق‌پذیری و روان‌رنجوری با بخشش دیگران کمتر است. بین بخشش خود و روان‌رنجورخویی، همبستگی منفی و بین بخشش خود و برون‌گرایی، همبستگی مثبت، اما ضعیف وجود دارد. بین توافق‌پذیری، گشودگی به تجربه و وظیفه‌شناسی با بخشش خود نیز ارتباط ناهمگونی یافت شده است (Mullet, 2005, p.159).

نتایج بررسی‌های راس و همکاران نشان می‌دهد که بخشیدن دیگران به‌طور مثبت با برون‌گرایی ارتباط دارد و درون‌گرایی یک ویژگی بازدارنده برای بخشش است (Ross, et.al, 2004, p.207). افرادی که درون‌گرا هستند، کمتر احتمال دارد از سوی دیگران بخشیده شوند. گشودگی به تجربه یک ویژگی پرورش‌دهنده بخشش است؛ اما پژوهش‌ها از یافتن رابطه بین گشودگی و بخشش دیگران ناتوان ماندند (امینی، ۱۳۸۹، ص ۶۵).

ارتباط مثبتی بین دین‌داری و دو عامل بخشش، یعنی کینه مداوم و تمایل فراگیر به بخشیدن، دیده می‌شود؛ یعنی هرچه فرد مذهبی‌تر باشد، میل بیشتری به بخشیدن دارد. همچنین تمایل به بخشش همراه با افزایش سن، از نوجوانی به پیری، افزایش می‌یابد؛ به این معنا عموماً افراد پیر بیشتر تمایل به بخشش دارند و کمتر انتقام‌جو هستند. زنان مسن نیز در مقایسه با مردان مسن تمایل بیشتری به بخشیدن دارند (Mullet, et.al, 2003, p.19).

در زمینه آسیب‌شناسی روانی، بخشش یک راهبرد مقابله انطباقی است و با بهزیستی روان‌شناختی رابطه دارد و عدم بخشش با فشار روانی و آسیب‌شناسی روانی رابطه مثبت دارد (Berry & Worthington, 2001, p.447). همچنین یک رابطه منفی معناداری بین بخشش خود و دیگران با افسردگی و افکار خودکشی وجود دارد (Ahadi & Ariapooran, 2009, p.3598). شکست در بخشش دیگران با نمره‌های بالاتر افسردگی و اضطراب مرتبط هستند. تامپسون و همکاران نشان دادند که نشخوار روانی با افسردگی رابطه دارد و خلق منفی نیز با کینه و رنجش از فرد خاطی رابطه دارد (Thompson, et.al, 2005, p.316).

یافته‌های پژوهشی فریدبرگ و همکاران (Friedberg, et.al, 2005, p.53) نشان داد که بخشش به‌طور مثبت با پیامدهای سلامت رابطه دارد. بخشش کمتر، فشار روانی درک‌شده را پیش‌بینی می‌کند. نشخوارهای ذهنی در واقع رابطه بین بخشش و فشار روانی درک‌شده را تعدیل می‌کند و این یافته‌ها بیان می‌کنند که افراد با سطوح بالای نشخوار فکری در معرض

خطر بالای تجربه تروما و فشار روانی مرتبط با نشانگان پس از رویداد آسیب‌زا قرار دارند. بخشش با سطوح پایین‌تر فشار روانی رابطه دارد، نه با تروما؛ شاید به این دلیل که تروما شکل مفرط فشار روانی می‌باشد.

۲. بخشش از دیدگاه قرآن کریم

در قرآن کریم کلمات متعددی با کلمه بخشش ارتباط دارد، مانند انفاق، عفو، حلم، غفر، صفح و... که به بررسی مهم‌ترین آنها پرداخته می‌شود.

۱-۲. عفو

عفو در اصل به معنای «صرف‌نظر کردن و رها کردن» است؛ از این رو، برای بیان صرف‌نظر کردن از عقوبت گناه، «عفا عنه» به کار می‌رود (قرشی، ۱۳۷۱، ج ۵، ص ۲۰). علامه طباطبایی در المیزان ذیل آیه ۲۱۹ بقره پس از نقل قول راغب که معتقد است عفو به معنای قصد گرفتن چیزی است، بیان می‌دارد: عنایات کلامی باعث شده که این لفظ به معنای عذیده بیاید، از قبیل بخشودن گناه، محو اثر و توسط در انفاق ... راغب عفو از ذنب را قصد ازاله گناه گفته است. به نظر او تقریر «عَفَا اللَّهُ عَنْكَ» (توبه، ۴۳)، این است: «قَصَدَ اللَّهُ اِزَالَةَ الذَّنْبِ عَنْكَ». به هر حال معنای معمول آن همان گذشت و بخشودن و نادیده گرفتن است؛ مثل «عَفَا اللَّهُ عَمَّا سَلَفَ وَ مَنْ عَادَ فَيَنْتَقِمُ اللَّهُ مِنْهُ» (مائد، ۹۵)، یا «وَ الْكَاطِمِينَ اَلْغَيْظِ وَ اَلْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ» (آل عمران، ۱۳۴)، و چون پیوسته در قرآن با «عن» متعدی شده، حتماً باید آن را گذشت و چشم‌پوشی معنای کرد (قرشی، ۱۳۷۱، ج ۵، ص ۲۰).

حوزه مدارا و عفو بسیار گسترده است. در مسائل شخصی، به‌ویژه در معاشرت و همزیستی اجتماعی که با حقوق دیگران در تقابل نیست، اصل بر تسامح، نرمش، مدارا و گذشت است؛ از این رو، توسل به خشونت و شدت، جز به هنگام ضرورت مجاز نیست. ویژگی‌های عفو را می‌توان بدین صورت خلاصه کرد: **اول:** عفو، پرتوی از تقوا (به‌علت فرو بردن خشم) (آل عمران ۱۳۴-۱۳۳)، گذشت از خطای مردم (و العافین عن الناس) و نیکی کردن (و الله يحب المحسنین)؛ **دوم:** عفو زمینه‌ساز آموزش و محبت الهی است (نور، ۲۲)؛ **سوم:** پاداش الهی «فمن عفا و أصلح فأجره علی الله»؛ **چهارم:** عفو، برترین مکارم اخلاق؛ **پنجم:** عفو، مکمل قانون به این علت که در قصاص و عفو گذشت بعد از طلاق مورد توجه قرآن بوده است؛ **ششم:** عفو، جوهر انفاق است.

بخشش و عفو باعث سلامت روانی و جسمانی، آرامش و آسایش، برکت و فزونی روزی، تبدیل کینه‌ها و دشمنی‌ها به محبت و دوستی، محبت، امنیت، جذب افراد به دین و مؤثر در تربیت خانواده و کودکان می‌شود (ایروانی، ۱۳۸۴، ص ۱۵۱).

۱-۲-۱. بررسی کلمه عفو در قرآن کریم

با توجه به ارتباط عفو با بخشش در روان‌شناسی، آیات مربوط به بخشش در قرآن کریم با تفصیل بیشتری ارائه می‌گردد.

۱-۱-۱-۲. تعریف عفو در قرآن کریم

بخشش، زیرمجموعه «تاب علیکم» است؛ یعنی بخشش در واقع نوعی رو کردن و توجه کردن و بخشیدن به سمت کسی است (بقره، ۱۸۷). عفو به معنای گذشتن از دستورات به حق خود است که برای زیردستان سخت است و امکان تخلف از آن دستورات وجود دارد (همان). عفو به معنای نگرفتن انتقام که حق انتقام گیرنده است که انتقام بگیرد، اما او نمی‌گیرد؛ یعنی عفو می‌کند (مائده، ۹۵). عفو زمانی رخ می‌دهد که می‌تواند و قدرت عمل دارد، ولی عفو می‌کند و می‌بخشد و انتقام گرفتن بر او هیچ ملامتی نیست (شوری، ۴۰). عفو به معنای زیاد شدن و کثیر شدن نیز آمده است (اعراف، ۹۵؛ طیب، ۱۳۷۸، ج ۵، ص ۳۹۶؛ مکارم‌شیرازی، ۱۴۲۱، ج ۵، ص ۱۲). بخشش از جانب صاحب قدرت است (بقره، ۲۳۷)؛ یعنی اگر قادر باشیم، قدرت بخشش داریم (نساء، ۱۴۹). بخشش نوعی روی کردن و توجه کردن به سمت کسی است که باعث تخفیف در امری می‌شود (بقره، ۱۸۷). بخشش نوعی تخفیف (مثلاً در حکم قصاص) است (بقره، ۱۷۸). عفو به معنای حد وسط نیز آمده است (بقره، ۲۱۹؛ حسینی‌جرجانی، ۱۴۰۴، ج ۱، ص ۳۱۱)؛ اما عده‌ای از مفسرین عفو را در آیه «يَسْأَلُونَكَ مَاذَا يُنفِقُونَ قُلِ الْعَفْوُ» به گذشت و بخشش معنا کرده‌اند (بابایی، ۱۳۸۲، ج ۱، ص ۱۹). عفو برخلاف معروف، نهی شده است و نشانه جهل می‌باشد.

۱-۱-۲-۲. موارد بخشش

از موارد بخشش زمانی است که فرد تحمل و توان انجام کاری را ندارد؛ در این زمان، بخشش و عفو را می‌توان به کار برد (بقره، ۱۸۷). از موارد بخشش در محلی است که فرد نمی‌تواند مقاومت کند و به خود- یا دیگران- خیانت می‌کند و نمی‌تواند کاری را انجام دهد. در این شرایط می‌توان عفو کرد

(همان). یکی از مصادیق بخشش، کنار گذاشتن بعضی از دستورات خود است که فکر می‌شود انجام دادن آن برای دیگران سخت است^۱ (همان).

از دیگر مصادیق بخشش زمانی است که فرد کاری را انجام بدهد که بد بودن و حرام بودن آن را نمی‌داندسته است (مائده، ۹۵). نوعی از عفو خداوند، عفو هر عمل خطایی است که در گذشته انجام شده، به شرط آنکه در آینده اگر تکرار شد، انتقام می‌گیرد (مائده، ۹۵). خداوند از انجام سوآلات بیجایی که اگر فاش شود، باعث اندوهگین شدن می‌شود را عفو کرد (مائده، ۱۰۱).

خداوند پیامبر را عفو می‌کند؛ زیرا قبل از آنکه دروغ‌گویان و راست‌گویان را بشناسد، به آنها اجازه شرکت نکردن در جنگ را می‌دهد (توبه، ۴۳). عفو زمانی رخ می‌دهد که می‌تواند و قدرت عمل دارد؛ ولی عفو می‌کند و می‌بخشد (شوری، ۴۰).

از مصادیق عفو پروردگار، گوساله‌پرستی و ستمکار بودن قوم موسی است (بقره، ۵۲؛ نساء، ۱۵۳). از مصادیق بخشایش، گذشت از مهریه به هنگام طلاق است (بقره، ۲۳۷). از دیگر مصادیق عفو، ندیده گرفتن بدی دیگران است.

از مصادیق بخشش جاهایی است که فرد مستضعف راه و چاره‌ای ندارد. همچنین مورد بخشش می‌تواند مرد، زن و بچه باشد (نساء، ۹۹). پیامبر بسیاری از اعمال و گفتار اهل کتاب را می‌بخشد (مائده، ۱۵).

از مصادیق عفو، بخشودن سیئات و بدی‌ها است (شوری، ۲۵). عفو خدا مشروط به شرایطی است و بدون دلیل و حکم نمی‌باشد (بقره، ۱۸۷). خداوند از زنان، مردان و کودکانی که چاره‌ای ندارند و راه به‌جایی نمی‌برند، می‌گذرد (نساء، ۹۹).

۳-۱-۲. علت بخشش

عفو خدا مشروط به شرایطی است و بدون دلیل و حکم نمی‌باشد (بقره، ۱۸۷). از آنجا که خدا دانست انسان به خود خیانت می‌کند (در جماع در شب‌های ماه مبارک رمضان)، بنابراین عفو

۱. خداوند عفو کرد مؤمنانی که در جنگ به طمع غنایم تنگه احد را ترک کرده بودند و کسانی که فرار کرده بودند و کسانی که در طلب دنیا بودند (آل عمران، ۱۵۲). خداوند مؤمنانی را که (در جنگ احد) به‌واسطه شیطان گناهانی مرتکب شدند و به جنگ پشت کرده بودند، بخشید (آل عمران، ۱۵۵).

۲. خدا از بسیاری از اعمالی که با دست خود اکتساب کرده‌اید، می‌گذرد و می‌بخشد (شوری، ۳۰).

کرد و دستور قبلی خود را (جماع نکردن در شب ماه مبارک رمضان) بخشید (بقره، ۱۸۷). فضل خدا علت بخشش خداست. (آل عمران، ۱۵۲). عفو زیرمجموعه فضل است؛ یعنی کسی که فضل دارد، عفو می‌کند. بخشش از جانب صاحب قدرت است (بقره، ۲۳۷؛ شوری، ۴۰). یکی از دلایل فضیلت داشتن و بخشش کردن، بصیر بودن خداست به اعمال ماست (بقره، ۲۳۷). بخشش خداوند با قدیر بودن او همراه شده است؛ یعنی لازمه بخشش، قادر بودن است (نساء، ۱۴۹).

همان‌طور که در آیات قرآنی ذکر شد، علت بخشش فضل است. برای تأیید بیشتر به بررسی چند نکته تفسیری در مورد فضل به‌عنوان علت بخشش پرداخته می‌شود.

راغب گفته: «الفضل: الزیادة عن الاقتصار»؛ در **مصباح** گفته: «فضل فضلا» یعنی زیادت یافت، «خذ الفضل» یعنی زیادت را بگیر؛ در قاموس آن را ضد نقص گفته است. هرگاه در آیات قرآن دقت شود، خواهیم دید که فضل در آن به دو معنا به کار رفته: اول: برتری، دوم: عطیه و احسان و رحمت و هردو از مصادیق معنای اولی است.

اما اولی ممکن است معنوی باشد، مثل «فَمَا كَانَ لَكُمْ عَلَيْنَا مِنْ فَضْلٍ...» (اعراف، ۳۹)؛ «وَلَقَدْ آتَيْنَا دَاوُدَ مِنَّا فَضْلًا» (سبأ، ۱۰) و ممکن است مادی باشد، مثل: «وَاللَّهُ فَضَّلَ بَعْضُكُمْ عَلَى بَعْضٍ فِي الرِّزْقِ» (نحل، ۷۱). اما دومی مثل: «وَلَكِنَّ اللَّهَ ذُو فَضْلٍ عَلَى الْعَالَمِينَ» (بقره، ۲۵۱)، راغب گوید: هر عطیه‌ای را که بر معطی لازم نیست، فضل گویند؛ یعنی احسان و رحمت و عطایی که خدا بر بندگان می‌کند، بر خداوند لازم نیست، بلکه از روی لطف و کرم اوست؛ لذا به آن فضل گوییم که زیادت است؛ وگرنه بندگان حقی در نزد خدا ندارند (قرشی، ۱۳۷۲، ج ۵، ص ۱۸۳).

عفو در قرآن کریم به‌معنای نگرفتن انتقام از خطاکار است؛ یعنی عفو زیرمجموعه احسان و عطایی است که فرد بخشنده به خطاکار می‌دهد. بعضی از مفسرین نیز علت بخشش را فضل و فضیلت داشتن دانسته‌اند.^۱ عبارت بخش ۴۹ دعای جوشن کبیر که می‌فرماید: "یا من عفوہ فضل" نیز در تأیید همین مطلب است.

۱. به‌عنوان نمونه در تفسیر آیه ۱۵۲ سوره آل عمران، به تفاسیر زیر مراجعه کنید: کاشانی، ۱۳۶۶، ج ۲، ص ۳۵؛ شریف لاهیجی، ۱۳۷۳، ج ۱، ص ۳۹؛ مصطفوی، ۱۳۸۰، ج ۵، ص ۸؛ طباطبایی، ج ۴، ص ۶۷.

۴-۱-۲. نتایج عفو

- برخی از نتایج عفو عبارت است از:
- رفع خیانت از دیگران (بقره، ۱۸۷)؛
 - رفع سختی از دیگران (همان)؛
 - جلوگیری از تخلف دیگران (همان)؛
 - یکی از نتایج عفو این است که اگر شخص عفو شده دوباره آن کار را تکرار کند، راه را برای انتقام کامل و شدید عفوکننده باز می‌کند (مائده، ۹۵)؛
 - داشتن اجر در نزد خدا (شوری، ۴۰)؛
 - عفو کردن مقدمه اصلاح کردن است، یعنی تا عفو نکنی (نادیده‌گیری)، شرایط برای اصلاح آماده نمی‌شود (شوری، ۴۰)؛
 - افزایش احتمال سپاس‌گزاری و تشکر فرد عفو شده وجود دارد (بقره، ۵۲)؛
 - از نتایج عفو دیگران، مورد عفو قرار گرفتن فرد عفو‌کننده، توسط خداوند سبحان است (نساء، ۱۴۹)؛
 - عفو و صفح و غفران دیگران باعث می‌شود تحت شمول غفران و رحیم بودن خدا قرار بگیریم (تغابن، ۱۴). - عفو ایجاد راه چاره برای افراد بی‌چاره است (نساء، ۹۹). - عفو خداوند باعث رفع مصیبت می‌شود (شوری، ۳۰)؛
 - انفاق، فرو بردن خشم و عفو باعث می‌شود انسان از گروه محسنین قرار بگیرد (آل‌عمران، ۱۳۴)؛
 - اگر عفو کنیم احتمال انجام اعمال بی‌تقوایی درباره موضوع عفو ما کمتر است (بقره، ۲۳۷).

۵-۱-۲. صفات مرتبط با عفو

- در قرآن کریم صفت عفو با صفات متعددی در ارتباط است؛ از جمله، غفران و حلیم بودن (آل‌عمران، ۱۵۵؛ مائده، ۱۰۱)، اصلاح و صلح (شوری، ۴۰)، کاهش انجام بی‌تقوایی (بقره، ۲۳۷)، قدرت و قادر بودن (نساء، ۱۴۹)، صفح و غفران و رحیم بودن (تغابن، ۱۴)، استغفار و مشاوره (آل‌عمران، ۱۵۹)، احسان (مائده، ۱۳). بصیرت (بقره، ۲۳۷)، نرم‌خویی (آل‌عمران، ۱۵۹)، کاهش خشم (آل‌عمران، ۱۳۴).

۶-۱-۲. شرایط عدم عفو

خداوند در بعضی از شرایط عفو دارد. عفو خدا مشروط به شرایطی است و بدون دلیل و حکم نمی‌باشد (بقره، ۱۸۷)؛ مثلاً اگر بیشتر مؤمنین نتوانند به بعضی از احکام خاص عمل کنند و فوق طاققت آنها باشد، آن را عفو می‌کند؛ در غیر این صورت، آن دستور را عفو نمی‌کند (بقره، ۱۸۷). در بعضی از اعمال پس از عفو عمومی، اگر آنان دوباره آن خطا را تکرار کنند، مجدداً تحت عفو قرار نمی‌گیرند و خداوند از آنان انتقام می‌گیرد (مانده، ۹۵).

خداوند اندکی از اعمال را عفو نمی‌کند، اما کثیری را که با دست اکتساب کرده‌اید، مورد عفو قرار می‌دهد (شوری، ۳۰). عفو برخلاف معروف، نهی شده است (اعراف، ۱۹۹).

۲-۲. انفاق

نَفَقَ (بر وزن فرس) و نفاق (به فتح ن) به معنای خروج یا تمام شدن است. در مجمع، ذیل آیه «نَفَقًا فِي الْأَرْضِ» (انعام، ۳۵) فرموده: اصل نفاق به معنای خروج است. در ذیل آیه ۳ بقره فرموده: انفاق اخراج مال است؛ «انفق ماله» یعنی مال خویش را از ملکش خارج کرد. در لغت آمده: نفقت الدَّائِبَةُ نَفَقًا: مات و خرج روحها (قرشی، ۱۳۷۲، ج ۷، ص ۹۶).

۳-۲. غفر

به معنای پوشاندن و مستور کردن است. در مجمع ذیل آیه ۵۸ بقره فرموده: غَفَرَ به معنای پوشاندن است؛ گویند غفر الله له غفرانا؛ یعنی خدا گناهان او را مستور (و عفو) کرد.

مقایسه عفو و غفران

کلمه "عفو" بنابه گفته راغب به معنای قصد است. البته این معنا، معنای جامعی است که از موارد استعمال آن به دست می‌آید. وقتی گفته می‌شود: "عفاه" و یا "اعتفاه"، یعنی قصد فلانی را کرد تا آنچه نزد اوست، بگیرد، و وقتی گفته می‌شود: "عفت الريح الدار" معنایش این است که نسیم قصد خانه کرد و آثارش را از بین برد. گویا اینکه در مورد کهنه شدن خانه می‌گویند: "عفت الدار" عنایتی لطیف در آن دارند و گویا می‌خواهند بگویند خانه قصد آثار خودش کرد و زینت و زیبایی خودش را گرفت و از انظار ناظران پنهان ساخت و به این عنایت است که عفو را به

خدای تعالی نسبت می‌دهند؛ گویا خدای تعالی قصد بنده‌اش می‌کند و گناهایی که در او سراغ دارد، از او می‌گیرد و او را بی‌گناه می‌سازد.

از اینجا روشن می‌شود مغفرت - که عبارت از پوشاندن است - به‌حسب اعتبار متفرع و نتیجه عفو است؛ چون هر چیزی اول باید گرفته شود، بعد پنهان گردد. خدای تعالی هم اول گناه بنده‌اش را می‌گیرد و بعد می‌پوشاند و گناه گناهکار را نه در نزد خودش و نه در نزد دیگران بر ملا نمی‌کند؛ چنان که فرمود: "واعف عنا و اغفر لنا" (بقره، ۲۸۶) و نیز فرمود: "وكان الله عفوا غفورا" (نساء، ۹۹) که اول عفو را ذکر می‌کند، بعد مغفرت را، مصداق یک چیز هستند و معنای آن دو اختصاصی نیست، بلکه اطلاق آن دو بر غیر خدای تعالی به همان معنا صحیح است.

خدای تعالی عفو را در مورد انسان‌ها استعمال نموده، می‌فرماید: "الا ان يعفون او يعفو الذی بیده عقدة النکاح" (بقره، ۲۳۷)، و همچنین کلمه مغفرت را استعمال نموده می‌فرماید: "قل للذین آمنوا یغفروا للذین لا یرجون ایام الله" (جاثیه، ۱۴)، و نیز می‌فرماید: "فاعف عنهم و استغفر لهم و شاورهم فی الامر..." در این آیه از رسول خدا (ص) می‌خواهد تا گروهی از افراد را عفو کند و برای آنها از خدا طلب مغفرت کند.

از اینجا روشن گردید که عفو و مغفرت هرچند که به‌حسب عنایت ذهنی دو چیز مختلف‌اند و یکی متفرع بر دیگری است، اما به‌حسب خارج، نتیجه یکسان دارند. عفو و مغفرت علاوه بر آثار تشریحی و اخروی، شامل آثار تکوینی و دنیوی نیز می‌شود و همچنین روشن شد که معنای عفو و مغفرت منحصر در آثار تشریحی و اخروی نیست، بلکه شامل آثار تکوینی و دنیایی نیز می‌شود. پس روشن شد مصداق عفو و مغفرت وقتی در امور تکوینی به خدای تعالی نسبت داده شود، معنایش برطرف کردن مانع به‌وسیله ایراد سبب است و در امور تشریحی به‌معنای ازاله سببی است که نمی‌گذارد ارفاق و رحم مولا در مورد سعادت و شقاوت شامل حال بنده او شود، عفو و مغفرت آن مانع را برمی‌دارد، و در نتیجه بنده دارای سعادت می‌شود (طباطبایی، ۱۴۱۷، ج ۴، ص ۷۸).

۵-۲. حلیم

مفردات، آن را ضبط نفس، قاموس آن را بردباری و عقل و صحاح نیز آن را بردباری گفته. راغب گوید: بعضی آن را عقل گفته‌اند ولی معنای اصلی آن عقل نیست، بلکه عقل از مسببات آن است؛ یعنی عقل از بردباری است (قرشی، ۱۳۷۱، ج ۲، ص ۱۶).

۲-۶. رحمت

«وَأَخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذَّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ؛ بِال تَوَاضَعٍ رَا بَرَى لِأَنَّهُمَا مِنْ رُوحِ مَهْرَبَانِي بِخَوَابَانِ» (اسراء، ۲۴)؛
 «وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً» (روم، ۲۱). راغب می‌گوید: رحمت، مهربانی و رقتی است که مقتضی احسان است (قرشی، ۱۳۷۲، ج ۳، ص ۷۰). علامه طباطبایی در المیزان ذیل تفسیر بسم‌الله می‌گوید: رحمت انفعال و تأثر خاصی است که در وقت دیدن محتاج، عارض قلب می‌شود و شخص را به رفع احتیاج و نقیصه طرف وامی‌دارد. این معنا به‌حسب تحلیل، به عطا و فیض برمی‌گردد و به همین معنا خداوند سبحان با رحمت توصیف می‌شود؛ یعنی رحمت در خدا به معنای عطا و احسان است، نه تأثر و انفعال قلب؛ زیرا در ذات باری انفعال نیست.

۲-۷. صفح

اغماض به‌معنای، نادیده گرفتن است. راغب می‌گوید: آن از عفو ابلغ است. طبرسی فرموده: صفح و عفو و تجاوز از ذنب، به یک معناند. قول راغب بهتر به‌نظر می‌رسد که در چند آیه عفو و صفح با هم آمده و صفح بعد از عفو واقع شده است. "وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ" (نور، ۲۲). یعنی ببخشند و مطلب را نادیده گیرند، آیا نمی‌خواهید خدا شما را بیامرزد؟! "وَأِنْ تَعَفُّوا وَتَصْفَحُوا وَتَغْفُرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ" (تغابن، ۱۴). باید دانست اصل صفح به معنای جانب و روی چیز است، مثل صفحه صورت، صفحه سنگ، صفحه شمشیر. راغب در اقرب گوید: «صفح صفحا» یعنی از او اعراض کرد، حقیقتش این است که صفحه صورت خویش را از او برگرداند (قرشی، ۱۳۷۲، ج ۴، ص ۱۳).

۳. بررسی یافته‌ها

در این بخش سؤالات پژوهش به‌ترتیب مطرح و سپس پاسخ داده می‌شود.

۱. کدام کلمه قرآن کریم را می‌توان مترادف با بخشش از دیدگاه روان‌شناسی دانست؟
 در روان‌شناسی بخشش به‌عنوان یک پیشرفت شخصی، حرکت از موقعیت تنفر و خشم به کاهش خشم و نگرفتن انتقام از خطاکار تعریف می‌شود (Baharudin, et.all, 2011, p.74) به زبان ساده‌تر، بخشش در روان‌شناسی به‌معنای "نگرفتن انتقام از خطاکار است".

برای یافتن معادل قرآنی بخشش، کلمات نزدیک به بخشش مورد توجه قرار گرفت؛ همان‌طور که قبلاً به تفصیل بیان شد، در بین کلماتی که مفهوم آنان مورد بررسی قرار گرفت، واژه «عفو» نزدیک‌ترین مفهوم را با واژه «بخشودن» در روان‌شناسی دارد.

از جمع‌بندی آیات متضمن عفو می‌توان به این برداشت رسید که در بخشش دو شرط باید در بخشنده وجود داشته باشد: الف: قادر و صاحب‌اختیار باشد؛ ب: حق انتقام داشته باشد و با این وجود ببخشد. این دو شرط در تعریف بخشش در روان‌شناسی نیز گنجانده شده است؛ یعنی هم در روان‌شناسی و هم در قرآن کریم، می‌توان عفو و بخشش را به معنای "نگرفتن انتقام از خطاکار توسط کسی که هم قدرت انتقام و هم حق انتقام دارد، اما انتقام نمی‌گیرد" تعریف کرد. البته همان‌طور که خواهیم دید، تفاوت‌هایی بین بخشش از دیدگاه روان‌شناسی و عفو از دیدگاه قرآن کریم وجود دارد، اما می‌توان نتیجه گرفت که "عفو" نزدیک‌ترین معنا در قرآن کریم به کلمه بخشش در روان‌شناسی می‌باشد.

۲. علت بخشش چیست؟

در روان‌شناسی میان علت بخشش و صفاتی مانند توافق‌پذیری، روان‌رنجوری پایین، خشم و نشخوار ذهنی بالا (Neto, 2007, p.2313)، برون‌گرایی (Mullet, et.al, 2005, p.19)، رضایت از زندگی (Thompson, et.al, 2005, p.316)، مذهبی بودن و میل به انتقام‌گیری (Neto, 2007, p.2313)، افزایش سن و مسن‌تر بودن، جنسیت زن (Miller, et.al, 2008, p.843)، مهارت‌های مقابله‌ای مسئله‌مدار و کاهش خودپسندی (Stanton, et.al, 1994, p.648)، عاطفه مثبت (Thompson, 2005, p.316) رابطه مثبتی وجود دارد.

اگر تحقیقات فوق از جهت روش‌شناسی مرور شود، مشاهده خواهید کرد که تحقیقات روان‌شناسی در مورد بخشش به بررسی رابطه می‌پردازد، نه به بررسی علت. مبحث رابطه در علم آمار به همراهی دو یا چند متغیر دلالت دارد. در مبحث همبستگی و رگرسیون، نمی‌توان یکی را علت دیگری پنداشت؛ به‌خصوص که در علوم انسانی با روش‌شناسی تحقیقی موجود، نمی‌توان از قانون علت تک متغیری صحبت کرد.

در واقع هدف علم در علوم روان‌شناسی عبارت است از مطالعه تأثیر مشترک و کنش متقابل و هم‌زمان عوامل. مفهوم علیت عبارت است از قابلیت پیش‌بینی و احتمال آماری اتفاق یک پدیده در

پاسخ به یک پیش‌آمد معین. اساس این نقطه‌نظر جدید در علم، مفاهیم چندگانه و پیوستگی است

و هردوی آنها برای آزمایش در علوم انسانی ضروری است (دلاور، ۱۳۸۸، ص ۲۰۰).

یعنی نمی‌توان علت بخشش را برون‌گرایی یا روان‌رنجوری پایین دانست؛ بلکه این تحقیقات به معنای همراهی این دو متغیر است. در واقع در تحقیقات هم‌بستگی و رگرسیون، بیان می‌دارد که چند متغیر مانند، برون‌گرایی یا جنسیت یا سن چند درصد از واریانس بخشش را می‌تواند پیش‌بینی کند.

اما در قرآن کریم به علت بخشش می‌پردازد و معتقد است که علت بخشش صفت فضل است (آل‌عمران، ۱۵۲؛ بقره، ۲۳۷). کسی که دارای این صفت باشد، بخشنده است و کسی که این صفت را ندارد، نمی‌تواند بخشش داشته باشد و این مطلب را به عنوان قانون قاطع بیان می‌کند؛ چیزی که در علوم انسانی فاقد آن هستیم. قرآن کریم می‌تواند منبع قوانین و نظریه‌های با دوام در علوم انسانی باشد. «علوم انسانی به علت تأکید بیش از اندازه بر تجربه و غفلت از نظریه، صدمه دیده‌اند. علوم تربیتی هنوز در مراحل تجربی قرار دارد و در این علم هنوز با ناشناخته‌های بسیاری در زمینه روابط تجربی روبه‌رو هستیم» (دلاور، ۱۳۸۸، ص ۲۲). البته می‌توان بین صفت بخشش و میزان فضل، رابطه هم‌بستگی نیز فرض کرد؛ بدین معنا که هر اندازه فردی دارای فضل بیشتری باشد، بخشش بیشتری نیز خواهد داشت. البته بحث علت بودن بخشش در اولویت است و همچنین هم‌بستگی بین عفو و فضل در قرآن کریم، خطی نیست؛ زیرا با وجود بالاترین میزان فضل در خداوند سبحان، بحث انتقام‌گیری را نیز مطرح می‌کند (مائده، ۹۵)؛ یعنی عفو خداوند سبحان مشروط به شرایطی است.

البته در قرآن کریم به ارتباط صفات نیز توجه دارد. مثلاً در قرآن کریم صفت عفو با صفات زیر در ارتباط است؛ غفران و حلیم بودن (آل‌عمران، ۱۵۵؛ مائده، ۱۰۱)، اصلاح و صلح (شوری، ۴۰)، کاهش انجام بی‌تقوایی (بقره، ۲۳۷)، قدرت و قادر بودن (نساء، ۱۴۹)، صفح و غفران و رحیم بودن (تغابن، ۱۴)، استغفار و مشاوره (آل‌عمران، ۱۵۹)، احسان (مائده، ۱۳)، کاهش خشم (آل‌عمران، ۱۳۴). عفو افراطی با جهالت در ارتباط است (اعراف، ۱۹۹). البته این تحقیق به نحوه ارتباط این صفات با عفو و همچنین ویژگی‌های فضل که در این تحقیق به عنوان علت عفو معرفی شده، نپرداخته است که به تحقیق دیگری نیازمند است. مطمئناً نوع ارتباط بیشتر این صفات قرآنی با عفو، بیشتر از نوع سلسله‌مراتبی است، نه از نوع همراهی و با هم بودن که در روان‌شناسی مطرح است.

۳. چه شباهت‌ها و تفاوت‌هایی بین نتایج بخشش از دیدگاه قرآن و روان‌شناسی وجود دارد؟ نتایج بخشش در روان‌شناسی را می‌توان به شرح زیر خلاصه کرد: بخشش یک راهبرد مقابله انطباقی است که با بهزیستی روان‌شناختی رابطه دارد و عدم بخشش با فشار روانی و آسیب‌شناسی روانی رابطه مثبتی دارد (Berry & Worthington, 2001, p.447). بخشندگی می‌تواند باعث صلح و انتقال عدالت شود (Doom, 2011, p.13). بخشش در بهزیستی و سلامت روان تأثیر دارد و می‌تواند به‌عنوان ابزاری در درمان اختلالات روانی به‌کار گرفته شود (Baharudin, et.al, 2011, p.74). بین میزان بخشش، کمال‌گرایی، صمیمیت و رضایت از زندگی رابطه معناداری وجود دارد (Safarzadeh, 2001, p.778). در یک نمونه، دانشجویانی با بالاتر بودن میزان بخشش خود که در خواندن یک درس تعلل کرده بودند، در امتحانات بعدی کمتر دچار تعلل می‌شوند (Wohl, et. al, 2010, p.803). میزان بخشش خود، خودکارآمدی، قدرت نه گفتن با میزان مصرف مشروبات الکلی ارتباط دارد (Scherer, 2010, p.8). نشخوار ذهنی با میزان پرخاشگری و گرفتن انتقام در ارتباط است (young, 2011, p.33). قدرت انتقام‌گیری با کاهش شادکامی و افزایش افسردگی همراه است (Rijavec, et.al, 2010, p.189). بین بخشش خود، رضایت از زندگی و پذیرش گذشته خود ارتباط وجود دارد (Swanson, 2011, p.81).

نتایج بخشش از دیدگاه قرآن کریم را می‌توان بدین شرح خلاصه کرد: رفع خیانت از دیگران، رفع سختی از دیگران و جلوگیری از تخلف دیگران...: «عَلِمَ اللَّهُ أَنَّكُمْ كُنْتُمْ تَخْتَانُونَ أَنْفُسَكُمْ فَتَابَ عَلَيْكُمْ وَعَفَا عَنْكُمْ فَالآنَ بَاشِرُوهُمْ...» (بقره، ۱۸۷). یکی از نتایج عفو این است که اگر شخص عفو شده دوباره آن کار را تکرار کند، راه را برای انتقام کامل و شدید عفوکننده باز می‌کند: «عَفَا اللَّهُ عَمَّا سَلَفَ وَمَنْ عَادَ فَيَنْتَقِمِ اللَّهُ مِنْهُ وَاللَّهُ عَزِيزٌ ذُو انْتِقَامٍ» (مائده، ۹۵). داشتن اجر در نزد خداوند: «فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ...» (شوری، ۴۰). عفو کردن مقدمه اصلاح کردن است؛ یعنی تا عفو نکنی (نادیده‌گیری)، شرایط برای اصلاح آماده نمی‌شود: «فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ...» (شوری، ۴۰). احتمال افزایش سپاسگزاری و تشکر فرد عفو شده: «ثُمَّ عَفَوْنَا عَنْكُمْ مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ» (بقره، ۵۲). از نتایج عفو دیگران، مورد عفو قرار گرفتن فرد عفوکننده توسط خداوند است: «أَوْ تَعْفُوا عَنْ سُوءِ فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ عَفُوًّا قَدِيرًا» (نساء، ۱۴۹). عفو و صفح و غفران دیگران باعث می‌شود تحت شمول غفران و رحیم بودن خدا قرار بگیریم: «وَإِنْ تَعْفُوا وَتَصْفَحُوا وَتَغْفِرُوا فَإِنَّ

اللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ» (تغابن، ۱۴). عفو ایجاد راه چاره برای افراد بیچاره است: «فَأُولَئِكَ عَسَى اللَّهُ أَنْ يَعْفُوَ عَنْهُمْ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا غَفُورًا» (نساء، ۹۹-۹۸). عفو خداوند باعث رفع مصیبت می‌شود: «وَمَا أَصَابَكُمْ مِّنْ مُّصِيبَةٍ فِيمَا كَسَبْتُمْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُو عَنْ كَثِيرٍ» (شوری، ۳۰). انفاق، فرو بردن خشم است و عفو باعث می‌شود انسان از گروه محسنین قرار بگیرد: «الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ» (آل عمران، ۱۳۴). اگر عفو کنیم، احتمال ارتکاب بی‌تقوایی در رابطه با موضوع عفو کمتر است... «وَأَنْ تَعْفُوا أَقْرَبُ لِلتَّقْوَىٰ...» (بقره، ۲۳۷).

جدول شماره ۱: مقایسه نتایج بخشش

اهداف و نتایج عفو از دیدگاه قرآن کریم	اهداف و نتایج عفو از دیدگاه روان‌شناسی
نتایج عفو در قرآن را می‌توان به چهار دسته تقسیم کرد. دسته اول: افزایش احتمال صلح، افزایش احتمال سپاسگزاری و تشکر فرد عفو شده.	نتایج عفو در روان‌شناسی را می‌توان به سه دسته تقسیم کرد.
دسته دوم: رفع خیانت از دیگران، رفع سختی از دیگران و جلوگیری از تخلف دیگران، ایجاد راه چاره برای افراد بیچاره، رفع مصیبت، بی‌تقوایی کمتر.	دسته اول: بهزیستی و سلامت روان‌شناختی، فشار روانی و آسیب روانی کمتر، افزایش رضایت از زندگی و افزایش صمیمیت، افزایش شادکامی، کاهش پرخاشگری.
دسته سوم: مورد عفو قرار گرفتن فرد عفوکننده توسط خداوند سبحان، افزایش احتمال تحت شمول غفران و رحیم بودن خدا قرار گرفتن، رفع مصیبت، افزایش این احتمال که فرد جزو محسنین قرار گیرد، بی‌تقوایی کمتر.	دسته دوم: افزایش احتمال صلح.
دسته چهارم: اینکه راه را برای انتقام کامل و شدید عفوکننده در صورت خطای مجدد خطاکار باز می‌کند.	دسته سوم: به‌عنوان ابزاری در درمان اختلالات روانی.

الف: بررسی شباهت‌ها در نتایج بخشش

شباهت اول: هر دو دیدگاه یکی از نتایج عفو را اصلاح و صلح می‌دانند.
شباهت دوم: هر دو دیدگاه بخشش را در بهداشت روانی مؤثر می‌دانند. البته هرچند که قرآن کریم مستقیماً اصطلاح بهداشت روانی را مطرح نمی‌کند، اما در قرآن کریم، بخشش به کاهش خشم (آل عمران، ۱۳۴)، که مقدمه عفو است و همچنین افزایش صلح (شوری، ۴۰)، افزایش تشکر فرد خطاکار (بقره، ۵۲)، کاهش سختی (بقره، ۱۸۷) و مصیبت (شوری، ۳۰) منجر می‌شود که همان افزایش بهزیستی روانی و حرکت به سمت انسان کاملی می‌باشد که «لا خوف علیهم و لا هم یحزنون» (یونس، ۶۲) است و در اوج سلامت روانی و خودشکوفایی است.

شباهت سوم: روان‌شناسی معتقد است که بخشش می‌تواند به‌عنوان ابزاری در خدمت درمان اختلالات روانی قرار گیرد. هرچند که قرآن کریم بحث درمان اختلالات روانی را به شیوه روان‌شناسی مطرح نکرده؛ اما از آنجا که معتقد است بخشش در بهزیستی روانی تأثیر دارد، می‌توان استنباط کرد قرآن با اینکه انسان بتواند با کمک بخشش به درمان اختلالات روانی بپردازد نیز مخالفتی ندارد. از این رو قرآن کریم نیز موافق استفاده بخشش به‌عنوان ابزاری در کمک به انسان - در درمان اختلالات روانی - است.

ب: بررسی تفاوت‌ها در نتایج بخشش

تفاوت اول: تأکید بر تأثیرات اخروی بخشش در دیدگاه قرآن کریم.

قرآن کریم در مطرح کردن سازه بخشش، بیشترین تأکید خود را بر نتایج اخروی آن داشته است؛ در صورتی روان‌شناسی با توجه به روش‌شناسی تحقیقی آن، که تنها برپایه علوم تجربی تکیه کرده است، نمی‌تواند در این وادی وارد شود و طبیعتاً نمی‌تواند بحث انگیزش اخروی را در انسان ایجاد و تحریک کند.

تفاوت دوم: توجه قرآن کریم بر نتایج اجتماعی و انسانی بخشش.

روان‌شناسی در بحث نتایج اجتماعی و انسانی بخشش، بیشتر بر تأثیرات مثبت بخشش بر فرد بخشنده توجه داشته و توجه کمتری به جنبه‌های اجتماعی و انسانی بخشش داشته است. اما قرآن کریم با بیان مزایای انسانی و اجتماعی بخشش مانند رفع خیانت از دیگران، رفع سختی از دیگران و جلوگیری از تخلف دیگران، ایجاد راه چاره برای افراد بیچاره، رفع مصیبت، بی‌تقوایی کمتر، به بعد اجتماعی و انسانی بخشش توجه بیشتری نموده است؛ چیزی که در روان‌شناسی با وجود تأکید و ادعای بیشتر بر انسان‌گرایی از آن غفلت شده است و بیشترین تأکید را بر فواید بخشش در بهزیستی فرد بخشنده داشته است. قرآن کریم، علاوه بر توجه به نتایج درون‌فردی که مشمول فرد بخشنده می‌شود، بیشتر به جهت‌گیری اجتماعی، وقایع بیرون و تأثیرات بخشش بر فرد بخشیده‌شده توجه داشته است؛ مانند رفع خیانت از دیگران، رفع سختی از دیگران و جلوگیری از تخلف دیگران، قرار دادن راه چاره برای افراد بیچاره.

تفاوت سوم: باز شدن راه برای گرفتن انتقام در صورت ادامه کار خطاکار در دیدگاه قرآن کریم.

هرچند که روان‌شناسی شرایطی را پیش‌بینی می‌کند که فرد بخشنده ممکن است قربانی بخشش خود شود و خطای خطاکار مجدداً تکرار شود (Katz, et.al, 1997, p.265). اما در روان‌شناسی شرایط مشخصی وجود ندارد که بتواند توصیه به عدم بخشش کند؛ زیرا بخشش یک فضیلت اخلاقی است (Enright, 2011, p.28) که با بهزیستی روانی ارتباط دارد و تا وقتی اصل لذت رعایت شود، بخشش نیز توصیه می‌گردد. در مقابل در دیدگاه قرآن کریم، هرچند که توصیه به بخشش حداکثری شده است (شوری، ۳۰)، در بعضی از موارد پس از عفو، اگر دوباره آن خطا را تکرار کنند، راه انتقام باز گذاشته شده است (مائده، ۹۵). در قرآن کریم با توجه به جنبه‌های تربیتی، اجتماعی و جلوگیری از بروز خطای بیشتر در جامعه و با توجه به قانون قصاص، شرایطی نیز برای انتقام و قصاص در نظر گرفته است؛ عفو برخلاف معروف، نهی شده است و نشانه جهل می‌باشد: «خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ» (اعراف، ۱۹۹). کلمه "عرف" به معنای سنن و سیره‌های جمیل جاری در جامعه است که عقلای جامعه آنها را می‌شناسند: (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۸، ص ۴۹). این آیه مردم را به کارهای نیک و آنچه را عقل و خرد، شایسته می‌شناسد و خداوند آن را نیک معرفی کرده، دستور داده «وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ» (بابایی، ۱۳۸۲، ج ۱۳، ص ۱۲).

ج: انواع بخشش

در روان‌شناسی، بخشش به انواع گوناگونی تقسیم می‌شود. والرند اسکینر (Walrond-Skinner, 1998, p.19) در بررسی‌های خود انواع بخشش را عبارت می‌داند از: ۱. بخشش عجولانه و بی‌درنگ؛ ۲. بخشش با اکراه؛ ۳. بخشش مشروط؛ ۴. بخشش کاذب متقابل؛ ۵. بخشش مزورانه؛ ۶. بخشش بی‌وقفه؛ ۷. بخشش اصیل.

در قرآن کریم تنها یک نوع بخشش وجود دارد که آن هم بخشش اصیلی است که فرد به علت فضل (آل عمران، ۱۵۲؛ بقره، ۲۳۷) می‌بخشد و به بقیه انواع بخشش نام‌های دیگری مثل ریا، شرک، نفاق و... می‌دهد. البته بخشش در قرآن را می‌توان به دو نوع غیر مشروط و مشروط (به شرطی که در آینده تکرار نشود) (مائده، ۵) تقسیم کرد. که هر دو نوع فوق نیز از نوع بخشش اصیل است. در واقع می‌توان گفت انواع دیگر بخشش از دیدگاه روان‌شناسی شامل تعریف بخشش نمی‌شود؛ زیرا در بخشش دو شرط باید وجود داشته باشد: ۱. قادر و

صاحب اختیار باشد ۲. حق انتقام داشته باشد می‌بینیم که به‌جز بخشش اصیل بقیه موارد شامل تعریف بخشش واقعی و اصیل نمی‌شود.

د: داشتن انگیزه‌های بالاتر

همان‌طور که گفته شد، هدف روان‌شناسی کسب بهزیستی روان و لذت بیشتر از زندگی است. از این رو عفو را به مراجعان توصیه می‌کند و توضیح می‌دهد که بخشش باعث رضایت بیشتر می‌شود. روان‌شناسی با توجه به روش تحقیق و کسب معرفت خود، نمی‌تواند هدف غایی ماورای انسان را برای خود تصور کند، از این رو هدف را ارضای لذت بیشتر جسمی و روانی و نهایتاً خودشکوفایی معرفی شده در مکتب مازلو (ایمانی، فر، ۱۳۹۰، ص ۱۲) می‌داند. اما قرآن کریم با بیان اهدافی بالاتر از سطح انسانی، بیشترین انگیزه بخشش را ارائه می‌کند؛ هدفی ماورایی که معتقدان به خود را با بیشترین انرژی به بخشش وامی‌دارد.

پیشنهاد‌های تحقیق

این تحقیق به دنبال بررسی شباهت‌ها و تفاوت‌های بخشش از دیدگاه قرآن کریم و روان‌شناسی بود. اما محقق با سؤالات متعدد دیگری مواجه گردید که به تحقیقات دیگری نیاز دارد. این سؤالات تحقیقی می‌تواند هر کدام به‌عنوان یک موضوع تحقیق برای محققان دیگر مطرح باشد.

الف: در روان‌شناسی نظریه‌های مختلفی درباره فرایند بخشش مطرح شده است، مانند نظریه رای، انریت، لوسکین و چند نظریه دیگر که در این مقاله ارائه گردید. سؤال تحقیقی این می‌باشد که نظر قرآن کریم در مورد فرایند بخشش چیست؟ و فرایند بخشش از دیدگاه قرآن کریم، از چه مراحل در فرد بخشنده عبور می‌کند؟

ب: در این تحقیق، تنها به این سؤال جواب داده شد که علت بخشش، فضل می‌باشد؛ اما اینکه دقیقاً فضل چیست و معلول چه صفات دیگری است، بی‌جواب مانده است. یک موضوع تحقیق می‌تواند این باشد که سلسله‌مراتب صفات مرتبط با بخشش از دیدگاه قرآن کریم و روان‌شناسی چیست؟

ج: در این تحقیق به فرایند آموزش بخشش از دیدگاه قرآن کریم پرداخته نشد؛ در صورتی که در روان‌شناسی، فرایند بخشش را می‌توان آموزش داد. مقایسه فرایند آموزش بخشش از

دیدگاه قرآن کریم و روان‌شناسی می‌تواند به‌عنوان یک موضوع تحقیقی برای محققین دیگر مطرح گردد.

نتیجه

نتایج تحقیق نشان داد که کلمه عفو، به‌معنای «نگرفتن انتقام در برابر خطای دیگران، درحالی‌که شخص قادر است و حق انتقام گرفتن را دارد»، نزدیک‌ترین معنا را با کلمه بخشش از دیدگاه روان‌شناسی دارد. هر دو دیدگاه بر تأثیر عفو در ایجاد صلح، افزایش بهداشت روانی و رضایت از زندگی تأکید دارند؛ اما در روان‌شناسی، به‌جای پرداختن به علت بخشش، به روابط بخشش با متغیرهای دیگر مثل برون‌گرایی، جنسیت و سن پرداخته شده است؛ درحالی‌که قرآن کریم علاوه بر بیان روابط بخشش با متغیرهای دیگر، صفت فضل را علت بخشش می‌داند.

روان‌شناسی بیشترین تأکید را بر تأثیرات بخشش در فرد بخشنده داشته است؛ اما قرآن کریم در بررسی عفو، بیشترین تأکید را بر تأثیرات اخروی و نتایج اجتماعی بخشش مبذول داشته است. قرآن کریم برخلاف دیدگاه روان‌شناسان معاصر، معتقد است که عفو کردن مشروط به شرایطی است و عفو افراطی را نشانه جهالت می‌داند و راه را برای انتقام گرفتن و نبخشیدن با توجه به جنبه‌های اجتماعی، تربیتی و عدالتی، برای هر فردی در شرایط خاص باز گذاشته است. نکته آخر اینکه قرآن کریم با جهت‌گیری بعد اخروی، بیشترین انگیزه انجام بخشش را در معتقدان به خود، ایجاد می‌کند.

فهرست منابع

- قرآن کریم
- مفاتیح الجنان
- امینی، فاطمه، طراحی و آزمون الگویی از پیش‌بینی‌های بخشش و اثر آن بر بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان دانشگاه شهید چمران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه شهید چمران اهواز، ۱۳۸۹.

- ایروانی، جواد، «خاستگاه مدارا و عفو از دیدگاه قرآن و حدیث»، مجله هیات و حقوق، شماره ۱۷، صفحه ۱۵۱ تا ۱۸۶. ۱۳۸۴.
- ایمانی‌فر، حمیدرضا، بررسی و مقایسه انسان کامل از دیدگاه قرآن و روان‌شناسان معاصر، پیک نور، ویژه روان‌شناسی و علوم تربیتی، ۱۳۹۰.
- بابایی، احمدعلی، برگزیده تفسیر نمونه، چ ۱۳، تهران: دارالکتب السلامیه، ۱۳۸۲.
- حسینی جرجانی، سید امیر الفتوح، آیات الاحکام، تهران: نوید، ۱۴۰۴ ق.
- دلاور، علی، روش‌های تحقیق در روان‌شناسی و علوم تربیتی، چ ۶، بی‌جا: انتشارات دانشگاه پیام نور، ۱۳۸۸.
- راغب اصفهانی، حسین محمد، المفردات فی غریب القرآن، بیروت: بی‌نا، ۱۴۱۲ ق.
- شریف لاهیجی، محمدبن علی، تفسیر شریف لاهیجی، تهران: دفتر نشر داد، ۱۳۷۳.
- قرشی، سید علی اکبر، قاموس قرآن، چ ۶، بی‌جا: دارالکتب السلامیه، ۱۳۷۱.
- طیب، سید عبدالحسین، اطیب البیان فی تفسیر القرآن، چ ۲، بی‌جا: اسلامف، ۱۳۷۸.
- طباطبایی، سیدمحمدحسین، المیزان فی تفسیر القرآن، چ ۵، قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه، ۱۴۱۷ ق.
- ، تفسیر المیزان، ترجمه سیدمحمدباقر موسوی همدانی، چ ۵، قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه، ۱۳۷۴.
- کاشانی، ملافتح‌الله، منهج الصادقین فی الزام المخالفین، تهران: کتابفروشی محمدحسن علمی، ۱۳۳۶.
- مکارم شیرازی، ناصر، الامثل فی تفسیر کتاب الله المنزل، بی‌جا: مدرسه امام علی بن ابی‌طالب، ۱۴۲۱ ق.
- مصطفوی، حسن، تفسیر روشن، تهران: مرکز نشر کتاب، ۱۳۸۰.
- Ahadi, B., & Ariapooran, S. **Role of Self and Other Forgiveness in predicting Depression and Suicide Ideation of Divorces**, Journal of Applied Sciences, 9(19), 3598-3601. (2009)
- Baharudin, D.& Che Amat, M.A. Mohd Jailani, M.R, Sumari,D.F. **The Concept of Forgiveness as a Tool in Counseling Intervention for Well-being Enhancement**. PERKAMA International Convention, (2011).
- Berry, J. W., & Worthington, E. L. Jr. **Forgiveness, relationship quality, stress while imagining relationship events, and physical and mental health**. Journal of Counseling Psychology, 48, 447-455. (2001).

- Cha, Y.S. & Hyun, M.H. & Ra, Y.S. **The effects of intrapersonal-interpersonal forgiveness on negative affect, perceived control, and intention to terminate the relationship in victims of dating violence.** *Asian Women* Vol.26 No.4. (2010)
- Condon, P. & DeSteno, D. **Compassion for one reduces punishment for another.** *Journal of Experimental Social Psychology* 47 (2011) 698–701. (2011).
- Cornick, C. & Schultz, J.M. Tallman, B, Altmaier, E.M. **Forgiving Significant Interpersonal Offenses: The Role of Victim/Offender Racial Similarity.** *Psychology* 2011. Vol.2, No.9, 936-940. (2011).
- Coyle, C. T., & Enright, R. D. **Forgiveness intervention with post-abortion men.** *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65, (1997).
- Doorn, N. **Forgiveness, Reconciliation, and Empowerment in Transitional Justice.** *International Journal of Humanities and Social Science* Vol. 1 No. 4; April 2011 .13 (2011).
- Enright, R. D., Eastin, D. L., Golden, S., Sarinopoulos, I., & Freeman, S. **Interpersonal forgiveness within the helping professions: An attempt to resolve differences of opinion.** *Journal of Counseling and Values*, 36, 84–103. (1992).
- Enright, R. D., Freedman, S., & Rique, J. **The psychology of interpersonal forgiveness.** In R. D. Enright, & J. North (Eds.), *Exploring forgiveness* (pp. 46–62). Madison, WI: University of Wisconsin Press, (1998).
- Enright, R. **Psychological Science of Forgiveness: Implications for Psychotherapy and Education,** Presented at the Conference, Neuroscience and Moral Action: Neurological Conditions of Affectivity, Decisions, and Virtue Pontificia Università della Santa Croce Rome, Italy, (2011).
- Harris, A. H. S., Thoresen, C. E., & Lopez, S. J. **Integrating positive psychology into counseling: Why and (when appropriate) how.** *Journal of Counseling and Development*, 85, 3–13. (2007).
- Hook, J. N. **Forgiveness, individualism and collectivism.** Master of Science, Thesis, Virginia Commonwealth University. (2007).
- Friedberg, J. P., Adonis, M. N., Von Bergen, H. A., and Ferkauf, S. S. **Short Communication: September 11th related stress and trauma in New Yorkers.** *Journal of Stress and Health*, 21, 53–60. (2005).
- Gordon, K. C., Baucom, D. H., & Snyder, D. K. **Treating couples recovering from infidelity: An integrative approach.** *Journal of Clinical Psychology*, 61, 1393–1405. (2005).
- Katz, J, Street, A, & Arias, I. **Individual differences in self-appraisals and responses to dating violence scenarios.** *Journal of Violence and Victims*, 12(3), 265–276. (1997).
- Katz, J., Street, A., & Arias, I. **Individual differences in self-appraisals and responses to dating violence scenarios.** *Journal of Violence and Victims*, 12(3), 265–276. (1997).
- Koustos, P., Wertheim, E., & Kornblum, J. **Paths to interpersonal forgiveness: The roles of personality, disposition to forgive and contextual factors in predicting forgiveness following a specific offense.** *Journal of Personality and Individual Differences*, 44, 337–348. (2008).

- Luskin, F., Ginzberg, K., & Thoresen, C. E. **The efficacy of forgiveness intervention in college age adults:** Randomized controlled study. *Humboldt Journal of Social Relations*, 29, 163–184. (2005).
- Malcolm, W. M., & Greenberg, L. S. **Forgiveness as a process of change in individual psychotherapy.** In M. E. McCullough, K. I. Pargament, & C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 179–202). New York: Guilford. (2000).
- Matsuyuki, M. **An examination of the process of forgiveness and the relationship among state forgiveness, self compassion, and psychological well being experienced by Buddhists in the united states.** A dissertation submitted in partial fulfillment of the Requirement for the degree of Doctor of Philosophy in the College of Education at the University of Kentucky, 2011.
- McCullough, M. E., Pargament, K. I., & Thoresen, C. E. (Eds.). **The psychology of forgiveness:** History, conceptual issues, and overview. In M. E. McCullough, K. I. Pargament, & C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 1–14). New York: Guilford. (2000).
- Miller, A. J., Worthington, E. L., & McDaniel, M. A. **Gender and forgiveness:** A meta-analytic review and research agenda. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(8), 843-876. (2008).
- Mullet, E., Barros, J., Frongia, L., Usai, V., & Shafiqhi, S. **Religious involvement and the forgiving personality.** *Journal of Personality*, 71, 1-19. (2003).
- Mullet, E., Neto, F., & Rivière. **Personality and Its Effects on Resentment, Revenge, Forgiveness, and Self-Forgiveness.** In E. L. Worthington, Jr (Eds.), *Handbook of forgiveness* (pp. 159–181). New York: Brunner-Routledge. (2005).
- Myerberg, L. **FORGIVENESS AND SELF-REGULATION:** Forgiveness as a Mechanism of Self-Regulation: An Ego-Depletion Model, Honors Thesis in Psychology University of Richmond, 2011.
- Neto, F. **Forgiveness, personality and gratitude.** *Journal of Personality and Individual Differences*, 43(8), 2313-2323. (2007).
- Orr, R. R., Sprague, A. M., Goertzen, L. R., Cornock, B. L., & Taylor, D. P. **Forgiveness in a counseling context:** Definition and process. *Journal of Guidance Counseling*, 20, 71–77. (2004).
- Rainey, C. A. **Are individual forgiveness interventions for adults more effective than group interventions?** A Meta-Analysis. Dissertation for the degree of Doctor of Philosophy, Degree Awarded: Spring Semester, (2008).
- Reed, G. L., & Enright, R. E. **The effects of forgiveness therapy on depression, anxiety, and posttraumatic stress for women after spousal emotional abuse.** *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74, 920–929. (2006).
- Rijavec, M., Jurčec, L. **Gender Differences in the Relationship between Forgiveness and Depression/Happiness.** *Psihologijske teme* 19 (2010), 1, 189-202 .. (2010)
- Ross, S. R., Kendall, A. C., Matters, K. G., Wrobel, T. A., & Rye, M. S. **A personological examination of self-and other-forgiveness in the five-factor model.** *Journal of Personality Assessment*, 82, 207–214. (2004).

- Rye, M. S., Pargament, K. I., Pan, W., Yingling, D. W., Shogren, K. A., & Ito, M. **Can group interventions facilitate forgiveness of an ex-spouse?** A randomized clinical trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73, 880–892. (2005).
- Safarzadeh, S. **The relationship between forgiveness, perfectionism and intimacy and marital satisfaction in Ahwaz Islamic Azad University Married Students.** *Middle-East Journal of Scientific Research* 9 (6): 778-784. .(2011).
- Scherer, M. **Forgiveness and the Bottle:** Promoting Self-Forgiveness in Individuals with Alcohol Misuse. A dissertation submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy at Virginia Commonwealth University. .(2010)
- Skoda, A.M. **The relation between self-compassion, depression, and forgiveness of others.** Thesis Submitted to The College of Arts and Sciences of the niversity of dayton. In Partial Fulfillment of the Requirements for The Degree Master of Arts in Clinical Psychology. .(2011).
- tanton, A. L., Danoff-Burg, S., Cameron, C. L., & Ellis, A. P. **Coping through emotional approach: Problems of conceptualization and confounding.** *Journal of Personality and Social Psychology*. 66, 648-658. (1994).
- Swanson, D.L. **Predictors of self forgiveness in older adults.** A dissertation Submitted to The Department of Counseling and Applied Educational Psychology in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy. .(2011).
- Tabak, B. & Luna, L.R. & McCullough, M.E. & Berry, J.W. **Conciliatory Gestures Facilitate Forgiveness and Feelings of Friendship by Making Transgressors Appear More Agreeable.** *Journal of Personality* 80:2. .(2012).
- Tangney, J., Fee, R., Reinsmith, C., Boone, A. L., & Lee, N. **Assessing individual differences in the propensity to forgive.** Paper presented at the annual meeting of the American Psychological Association, Boston. (1999, August).
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S.... **Dispositional forgiveness of self, other, and situations.** *Journal of Personality*, 73, 316–360. (2005).
- Thoresen, C E. **Forgiveness interventions:** What is known and what needs knowing. In C. E. Thoresen (Chair), *Forgiveness and health—The Stanford forgiveness project symposium*. Symposium conducted at the annual convention of the American Psychological Association, San Francisco. (2001, August).
- Toussaint, L., & Webb, J. **Theoretical and empirical connections between forgiveness, mental health, and well-being.** In E. L. Worthington, Jr (Eds.), *Handbook of forgiveness*. New York: Brunner-Routledge, 2005.
- Wade, N. G., Worthington, E. L., Jr., & Haake, S. **Promoting forgiveness:** Comparison of explicit forgiveness interventions with an alternative treatment. *Journal of Counseling and Development*, 87, 143-151. (2009).
- Walrond-Skinner, S. **The function & Role of Forgiveness in working with Couples and families:** Clearing the ground". *Journal of family therapy*. 20, (1998).
- Wohl, M.J.A. & Pychyl, Timothy A. & Bennett. S.H. **forgive myself, now I can study:** How self-forgiveness for procrastinating can reduce future procrastination. *Personality and Individual Differences* 48 (2010) 803–808. .(2010).

- Worthington, E. L., Jr., Sandage, S. J., & Berry, J. W. **Group interventions to promote forgiveness.** In M. E. McCullough, K. I. Pargament, & C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 228–253). New York: Guilford. (2000).

- Young, J.D. **Psychometric and experimental investigation of impulsivity, rumination, revenge, and forgiveness,** submitted to the Graduate School of Wayne State University, Detroit, Michigan in partial fulfillment of the requirements for the degree of P.h.d. (2011).

