

مقایسه الگوی روان‌شناختی بخشایش‌گری غربی با بخشایش‌گری در قرآن

شهرروز نعمتی^۱

چکیده

هدف پژوهش حاضر مقایسه سطوح الگوی اسلامی بخشایش‌گری با الگوی روان‌شناختی غربی بود. در الگوی روان‌شناختی غربی و در مدل ان‌رایت (۱۹۹۱)، بخشایش‌گری شامل چهار سطح افشاسازی، تصمیم‌گیری، اقدام و عمیق‌سازی است. در این راستا، به منظور مقایسه سطوح بخشایش‌گری الگوی غربی با دین اسلام از تحلیل محتوا و استخراج متون مربوط به بخشایش‌گری از روش سبک-شناسی کامپیوتری به همراه تورق کتاب‌های مهم دینی استفاده شد. پس از تفحص در قرآن کریم مشخص شد که چهار کلمه عفو، صفح، غفران و رحمت بیشتر مواقع در کنار هم آورده شده‌اند و ترتیب توالی آنها معنای عمیق‌تر شدن فرایند بخشیدن را نشان می‌دهد. در اسلام ما شاهد تأکید زیادی بر رحمت و بخشش هستیم که بازتابی از رحیم و بخشنده بودن خداست و نشان دهنده غنی-بودن بافت فرهنگ اسلامی است.

واژگان کلیدی

بخشایش‌گری، الگوی اسلامی، الگوی غربی

مقدمه

در میان همه سنت‌های حکیمانه مهم شرایط مطلوبی جریان داشته است که بازتاب آن به ترمیم روابط گسسته منجر می‌شود، این سنت‌ها به دنبال پیدا کردن روش‌هایی بودند که افراد قادر به پذیرش هم‌دیگر می‌شدند و در کنار هم زندگی کنند، بخشایش‌گری^۱ یکی از این سنت‌هاست. بخشایش‌گری پدیده پیچیده اخلاقی، روان‌شناختی و مفهومی است که توافقی‌هایی در مورد معنای آن وجود ندارد؛ از پیش از یونان قدیم در کل کتاب‌های مقدس عبری و مسیحی تا به امروز بخشایش‌گری به عنوان پاسخ شخصی به آسیب‌ها یا عمل خطا و یا به عنوان شرایطی که شخص به دنبال بخشش یا امیدوار به بخشیدن شخص خطاکار است در نظر گرفته شده است (مارتی^۲، ۲۰۰۸). با این وجود اگر چه هیچ تعریف واحد و استاندارد جهانی از بخشایش‌گری وجود ندارد اما چندین تعریف عملی مشخص از بخشایش‌گری ارائه شده است، این تعاریف ارائه شده از نظریه‌پردازان و پژوهشگران در حوزه بخشایش‌گری نشانگر ابعاد و ماهیت پیچیده این متغیر مهم در سال‌های اخیر است.

مک‌لاف، ورثینگتون و راجال (۱۹۹۷) "بخشایش‌گری بین‌فردی"^۳ را مجموعه‌ای از تغییرات انگیزشی می‌دانند که براساس آن شخص رنجیده‌خاطر برای رفتارهای تلافی‌جویانه و نگه داشتن بیزاری کمتر برانگیخته می‌شود و بیشتر برای رفتارهای مصالحه و حسن‌نیت نسبت به فرد خاطی علی‌رغم اقدام آسیب‌زای وی برانگیخته می‌شود.

بخشایش‌گری هم در ابعاد منفی و هم در ابعاد مثبت مفهوم‌سازی شده است؛ ابعاد منفی مرتبط است با غالب شدن رنجش^۴، خشم، اجتناب، احساس‌ها و رفتارهای تلافی‌جویانه نسبت به خاطی، غالب شدن دلخوری و ناخشنودی^۵ و بعد مثبت بخشایش‌گری شامل، حالت انگیزشی خیرخواهانه نسبت به فرد خاطی که باعث نزدیک‌تر شدن افراد نسبت به همدیگر می‌شود (فینچام، بیچ و داویلا^۶، ۲۰۰۴).

بخشایش‌گری به‌عنوان رهایی عمده از رنج ناشی از بی‌عدالتی قابل‌ملاحظه فرد خاطی و پاسخ خیرخواهانه^۷ به وی در نظر گرفته شده است؛ اگرچه فرد خاطی مستحق بخشیده شدن نباشد؛ در این دیدگاه، بخشایش‌گری اقدام و انتخابی آزادانه از سوی شخص رنجیده‌خاطر است

1. forgiveness
2. Marty
3. interpersonal forgiveness
4. overcoming resentment
5. overcoming the bitterness of resentment
6. Fincham, Beach & Davila
7. responding with beneficence

(ان‌رایت و گروه مطالعه رشد انسان^۱، ۱۹۹۱). در بعد مداخله‌ای برخی‌ها نیز بخشایش‌گری را تحت عنوان "ایجاد ادراکی جدید از عمل خطا و فرد خطاکار، طوری که وقایع منفی به هیجانات مثبت یا حالت عادی تبدیل شود" تعریف کرده‌اند (تامپسون و اشنایدر^۲، ۲۰۰۳).

بخشایش‌گری به‌عنوان رفتاری که مانع از پاسخ‌های تلافی‌جویانه شده و منجر به پاسخ‌های مسالمت‌آمیز^۳، رفتارهای سودمند^۴، عاطفی و شناختی می‌شود توصیف شده است (زمیستر و رومرو^۵، ۲۰۰۲). رفتار، عاطفه و شناخت پاسخ‌های چندوجهی بخشایش‌گری هستند؛ برای نمونه، شخص ممکن است دلایل مرتکب شدن خطا از سوی فرد خاطی را تشخیص دهد (شناختی) با فرد خاطی همدردی کند (عاطفی) و برای حل مسئله تا حد امکان اقدام کند (رفتاری).

وقتی عمل بخشیدن انجام می‌گیرد تغییرات هیجانی واقعی در افراد رنجیده‌خاطر شکل می‌گیرد و آنها را از اقدام به دوری‌گزینی یا رفتارهای تلافی‌جویانه در روابط بین فردی باز می‌دارد (مک‌لاف، راجال، سندج، براون و هایت^۶، ۱۹۹۸). بخشایش‌گری به‌عنوان "تمایل پایدار برای فرایند بخشودن" تعریف شده است (رابرت^۷، ۱۹۹۵).

بین بخشایش‌گری با چشم‌پوشی^۸، عذرخواهی^۹، مصالحه^{۱۰} و فراموش کردن^{۱۱} تمایز قایل شده‌اند؛ چشم‌پوشی و عذرخواهی بر این دلالت دارد که در اقدام به عمل آسیب‌زا رفتاری دال بر بی‌عدالتی یا عمدی وجود ندارد؛ آنها پیشنهاد می‌کنند که مصالحه ممکن است رفتاری در ارتباط با بخشایش‌گری باشد یا نباشد. در مصالحه افراد سعی می‌کنند روابط را براساس اعتماد دوطرفه ادامه دهند؛ این درحالی است که بخشایش‌گری تصمیمی یک‌طرفه است که از سوی افراد برای ترک رنجش‌خاطر و نیز انجام رفتاری موردپسند در مقابل فرد خاطی انجام می‌شود. بخشایش‌گری به‌معنای این که فرد بخشایش‌گر بایستی رنج‌ها را فراموش کند نیست؛ افراد رنجیده‌خاطر شده، گرایش دارند که خطاهای آسیب‌زایی که باعث آزرده‌خاطر شدن آنها شده است را بخاطر بیاورند؛ اگرچه با بخشیدن آنها ممکن است خطاها را با یک تفسیر متفاوت و بدون هیچ

-
1. Human Development Study Group
 2. Thompson & Snyder
 3. conciliatory
 4. constructive behavior
 5. Zechmeister & Romero
 7. McCullough, Rachal, Sandage, Worthington, Brown & Hight
 7. Roberts
 8. condoning
 9. excusing
 10. reconciling
 11. forgetting

نگرش انتقام‌جویانه یا خشم بخاطر بیاورند (مک‌لاف و همکاران، ۱۹۹۸؛ باسکین^۱ و ان‌رایت ۲۰۰۴). در اسلام ما شاهد تاکید زیادی بر رحمت و بخشش^۲ هستیم که بازتابی از رحیم و بخشنده بودن خداست، مذهب بودا تاکید زیادی بر اهمیت دلسوزی و شفقت^۳ می‌کند، در آیین یهودیت بخشایش‌گری، راه حل بسیار مهم در جلوگیری از انتقام در زمان گسست روابط و تضادها است، در دین مسیحیت برای پیروان آن، بخشش دیگران یک مسئولیت مهم معنوی به حساب می‌آید. به طور کلی خداوند در این مذهب به عنوان منبع اصلی برای تمام بخشش‌ها قلمداد شده؛ و از طریق فرزند رنج کشیده خود (عیسی) که به طور داوطلبانه در دسترس است برای بخشش افراد پشیمان از عمل خطا اقدام می‌کند؛ در این آیین برای پاسخ به خداوند بخشنده، از افراد معتقد انتظار می‌رود که چگونگی بخشش دیگران را یاد بگیرند حتی در این دیدگاه بخشش دیگران برای بخشیده شدن خود نیز امری ضروری به حساب می‌آید، برخلاف دیگر فرقه‌های مسیحی، در کاتولیک‌های رومی و مسیحی‌های ارتدوکس؛ به طور کلی فعالیت‌های عبادی سنتی و بخشایش‌گری خداوند نسبت به پیروان توسط کشیشان و از طریق کلیسا آموزش داده می‌شود تا پیروان آن از طریق اعتراف کردن به فرایند بخشیده شدن از عمل گناه دست پیدا کنند. در غالب فرقه‌های پروتستان، به صورت مستقیم به پیروان خود بخشایش‌گری را از طریق بیان صادقانه بخشش نسبت به خداوند را آموزش می‌دهند و پیروان این فرقه از طریق بخشش دیگران این عمل را کامل می‌کنند. بطور کلی فرقه‌های پروتستان بیشتر بر به پشیمانی یا توبه به صورت خصوصی یا غیررسمی تاکید می‌کنند تا پشیمانی یا توبه به صورت رسمی و عمومی. آن بوسیله غالب فرقه‌ها آموزش داده می‌شود که فداکاری جانشینی عیسی به جای انسان از طریق چهار میخ کشیدن اصلی‌ترین و قوی‌ترین عامل از سوی خداوند جهت بخشش گناهان بندگان است (مارتی، ۲۰۰۸).

در بررسی مبانی نظری بخشایش‌گری، به منظور مداخله و تبیین آن، از نظریه‌های مختلفی از جمله الگوی‌های روان‌پویشی، شناخت و انسان‌گرایی استفاده شده است؛ اساس مداخله در رویکرد بخشایش‌گری بیشتر معنوی است و حالت فراروندگی و رهایی از رنج و آسیب‌های بین فردی، عمده‌ترین ویژگی مداخله در این رویکرد را تشکیل می‌دهند (ان‌رایت، فریدمن و ریکوی^۴، ۱۹۹۸). به نظر می‌رسد، روان‌شناسان نظریه‌پرداز بزرگ، در تبیین فرایندهای روانی، از آنجا که اصطلاح بخشایش‌گری اساساً از بافت دینی گرفته شده است کمتر به صورت مستقیم به آن پرداخته‌اند و به صورت غیر مستقیم با سازه‌های دیگری خواسته‌اند تا حدی این فرایند روانی را تبیین کنند؛ برای نمونه در بین سال‌های ۱۹۲۰ و ۱۹۹۰ سازهٔ بخشایش‌گری در نوشته‌های

1. Baskin
2. mercy
3. compassion
4. Enright, Freedman & Rique

روان‌تحلیل‌گران دیده نمی‌شود ولی مفاهیمی از قبیل احساس گناه، شرم، خشم، ناکامی، آسیب‌های روانی، و نیاز به تنبیه کردن و تنبیه شدن که مرتبط با بخشایش‌گری است به وفور در ادبیات پژوهشی روان‌تحلیل‌گران آمده است (موشر^۱ و همکاران، ۱۹۹۱). این مفاهیم مرتبط با بخشایش‌گری مورد استفاده شده در ادبیات روان‌تحلیل‌گری نشان می‌دهد که سازه بخشایش‌گری تحت عناوین دیگری از قبیل مشکلات بین فردی، رفتارهای تلافی‌جویانه و تعارضات بین فردی مورد بررسی قرار گرفته است.

در بافت مداخله‌های روان^۲ پویشی، بخشایش‌گری در غالب موارد به صورت تلویحی در ارتباط با مفاهیمی از قبیل اعتراف که مداخله‌گر کشیش بوده است؛ به منظور تسهیل در فرایند انتقال بیان شده است؛ روان‌تحلیل‌گران، به جای کلمه بخشایش‌گری از روش‌های دیگر حل تعارضات بین فردی صحبت به میان آورده‌اند؛ در دیدگاه روان‌تحلیل‌گران افراد آسیب‌دیده در فرایند درمان، نسبت به رنج خویش بینش پیدا می‌کنند تا بتوانند از رنج‌ها و دردهای گذشته آزاد شوند و قادر باشند با شرایط موجود سازگار شده و دیگران را بپذیرند (سلز و هارگریو^۳، ۱۹۹۸). دلایل عمده‌ای که بخشایش‌گری در بافت پارادیم‌های مختلف روان‌شناسی از جمله در مکتب روان-پویشی مورد بحث قرار نگرفته است عبارتند از، در درجه اول، غفلت فروید از بررسی سازه بخشایش‌گری و روان‌تحلیل‌گران پس از فرویدی، که سعی کردند از چارچوبه مشخص فروید دور نشوند. افزون بر این، سوءتعبیرهایی در مورد سازه بخشایش‌گری وجود دارد. خیلی از افراد فکر می‌کنند بخشیدن یک نوع مقابله منفعلانه است که به فرد خطاکار فرصت می‌دهد تا به خطاکاری خود ادامه دهد. درهم آمیختگی بین بخشیدن افراد با عدالت طبیعی و طبیعت فضیلت عدالت نیز بر سوء تفاهمات افزوده است و همین امر باعث شده است که سازه بخشایش‌گری چندان مورد اقبال روان‌شناسان قرار نگیرد و در بافت مکاتب روان‌شناسی مطرح نشود (اکhtar^۴، ۲۰۰۲).

در حیطه‌ی روان‌شناسی مثبت‌گرا صاحب‌نظران (مثلاً سلیمان سیکزنتیمیالی^۴، ۲۰۰۰) بخشایش‌گری را به عنوان فضیلت قلمداد کرده و ارزش سلامتی را بر آن افزوده‌اند در دیدگاه این گروه از افراد عدم توانمندی در بخشایش‌گری و تمایل به انتقام جویی رفتاری آسیب‌زا به حساب می‌آید.

در سه دهه‌ی اخیر پژوهش‌ها در حوزه بخشایش‌گری گسترش پیدا کرده و روان‌شناسان (مثلاً آن‌رایت، فریدمن و ریکوی، ۱۹۹۸) سعی نموده‌اند که آن را در بافت علم روان‌شناسی مطرح کنند. آنها در غالب موارد، در تبیین و بررسی سازه بخشایش‌گری، از نظریه‌های مختلف روان‌شناسی (از جمله از نظریه روان‌تحلیل‌گری، انسان‌گرایی، شناختی، و روان‌شناسی مثبت) به

1. Mosher
2. Sells & Hargreave
3. Akhtar
4. Seligman & Csikszentimihalyi

صورت تلفیقی استفاده کرده‌اند.

علی‌رغم پیشینه نظری و تجربی غنی در ارتباط با بخش‌یاشگری و بررسی عوامل تاثیرگذار بر بخش‌یاشگری از جمله ویژگی‌های شخصیتی، سن، جنس، تحصیلات و وضعیت اجتماعی - اقتصادی (بیردیت و فینگرمن^۱، ۲۰۰۳؛ چنگ و ییم^۲، ۲۰۰۸)، پایه‌های فرهنگی کمتری مورد بررسی قرار گرفته است، در سال‌های اخیر بررسی پایه‌های فرهنگی و نقش آن در بخش‌یاشگری بیشتر مورد توجه است، براساس دیدگاه‌های فرهنگی، پیشینه پژوهشی موجود فرایندهای تجربی و نظری بخش‌یاشگری بیشتر بر اساس مدل فرایندمحور ان‌رایت و گروه مطالعه رشد انسان، (۱۹۹۱) است که الگوی مداخله‌ای غربی است. در این الگو، تفاوت‌های قابل ملاحظه‌ای به لحاظ فرهنگی و دینی در برخی از گام‌های آموزشی آن که بیشتر بر پایه تعلیمات مسیحی است با فرهنگ اسلامی مشاهده می‌شود که کاربرد و نتیجه‌گیری قاطع نتایج آن به فرهنگ میزبان را با مشکل مواجه می‌سازد، به‌منظور بومی‌سازی و طراحی محتوای آموزشی بر اساس فرهنگ ایرانی - اسلامی با الهام گرفتن از قرآن کریم که مملو از توصیه‌های بخش‌یاشگری است انجام شدن پژوهش حاضر تحت عنوان مقایسه بخش‌یاشگری اسلامی با فرهنگ غربی به‌عنوان خلای پژوهشی و ضرورت توجه می‌شود.

روش‌شناسی

در پژوهش حاضر به منظور تحلیل محتوا و استخراج متون مربوط به بخش‌یاشگری در دین اسلام از روش سبک‌شناسی کامپیوتری^۳ به همراه تورق کتاب‌های مهم دینی و ادبی استفاده شد. سبک‌شناسی کامپیوتری روشی است که در آن پس از آرایه کلمات مورد نظر، پردازش لازم در کل متن انجام می‌شود و موارد خواسته شده، به‌صورت برون‌داد آرایه می‌گردد؛ برون‌دادها متناسب با اهداف پژوهشی از سوی پژوهشگر تحلیل می‌شود (کریپندورف^۴، ۲۰۱۲)، در این راستا، کلمات مربوط به بخش‌یاشگری از قبیل عفو، صفح، غفران و حسنه در نرم‌افزار کامپیوتری قران کریم مورد بررسی قرار گرفت.

یافته‌ها

پس از بررسی کامپیوتری، در کتاب‌های معتبر که به بررسی آیات قران پرداخته‌اند مفاهیم مربوط به بخش‌یاشگری، از طریق تورق به‌صورت مجدد مورد واکاوی قرار گرفت. در این راستا، نزدیک به ۱۸۵ آیه در ارتباط با بخش‌یاشگری شناسایی شدند؛ که غالب آنها در ارتباط با بخشش خداوند

1. Birditt & Fingerman
2. Cheng & Yim
3. computational stylistics
4. Krippendorff

نسبت به بندگان، ۷ مورد در رابطه با توصیه بخشایش‌گری در روابط بین‌فردی (شورا ۴۲): ۴۰؛ اعراف (۷): ۱۹۹؛ حج (۲۲): ۶۰ و بقره (۲): ۱۷۸، ۲۳۷؛ آل‌عمران (۳): ۱۵۹؛ نور (۲۴): ۲۲ و ۳ مورد در ارتباط با تقاضای بخشش خویشتن (قصص (۲۸): ۱۶؛ یوسف (۱۲): ۵۳، ۹۸) بود.

جدول ۱- مقایسه الگوی بخشایش‌گری روان‌شناختی غربی با الگوی بخشایش‌گری اسلام

الگوی بخشایش‌گری اسلامی	الگوی بخشایش‌گری روان‌شناختی غربی
عفو	افشاسازی
صفح	تصمیم‌گیری
غفران	اقدام
رحمت	عمیق‌سازی

پس از تفحص در قرآن کریم مشخص شد که چهار کلمه عفو، صفح، غفران و رحمت بیشتر مواقع در کنار هم آورده شده‌اند و ترتیب توالی آنها معنای عمیق‌تر شدن فرایند بخشیدن را نشان می‌دهد، این شرایط در الگوی روان‌شناختی بخشایش‌گری ان‌رایت و گروه مطالعه رشد (۱۹۹۱) نیز چنین است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر مقایسه الگوی بخشایش‌گری روان‌شناختی غربی با بخشایش‌گری در دین اسلام بود الگوی روان‌شناختی بخشایش‌گری غربی ایت و گروه مطالعه رشد انسان (۱۹۹۱) به صورت فرایند-محور است، مداخله‌های فرایند-محور شرکت‌کنندگان را از طریق یکسری از مراحل چهارگانه با گام‌های توالی برای بخشیدن یاری می‌کند؛ این چهار مرحله شامل افشاسازی^۱ و دارای هشت گام (تا بحال چگونه از مواجهه با خشم اجتناب کردی؟؛ آیا با خشم مواجه شده‌اید؟؛ آیا از ابراز شرم و احساس گناه می‌ترسیدی؟؛ آیا تا بحال خشم سلامتی شما را تحت تأثیر قرار داده است؟؛ آیا فرد خاطی یا رخداد آسیب‌زا ذهن شما را به خود مشغول کرده است؟؛ آیا موقعیت خود را با فرد خاطی مقایسه کرده‌اید؟؛ آیا آسیب منجر به تغییر دایمی در زندگی شما شده است؟؛ آیا آسیب دیدگاه شما را نسبت به جهان تغییر داده است؟) است. تصمیم^۲ که شامل سه گام (تصمیم مبنی بر این‌که، آیا کارهایی که قبلاً انجام داده‌اید نتیجه‌بخش بوده است؟ اشتیاق داشتن برای آغاز فرایند بخشایش‌گری و اتخاذ تصمیم برای بخشیدن است) می‌باشد. اقدام^۳ که شامل چهار گام (تلاش و اقدام به فهمیدن، تلاش و اقدام برای ترحم یا

1. uncovering
2. decision
3. work

شفقت، پذیرش درد و در نظر گرفتن بخشایش‌گری به‌عنوان هدیه‌ای برای فرد خاطی) است. و عمیق‌سازی^۱ که شامل پنج گام (کشف معنای درد، کشف نیاز به بخشایش‌گری، کشف این‌که افراد تنها نیستند، کشف هدف از زندگی و کشف رهایی که فرد از فرایند بخشیدن بدست می‌آورد) است. هشت‌گام مرحله افشاسازی به فرد رنجیده‌خاطر کمک می‌کند تا رخدادهای بی‌عدالتی‌های آسیب‌زا و نیز شدت و اثرات خشم تجربه شده را بازخوانی و کشف کنند؛ این مراحل به افراد کمک می‌کند که به این نتیجه دست پیدا کنند که چگونه مکانیزم‌های روان‌شناختی و خشم‌های کینه‌توزانه در نگهداری در ماندگی‌ها در زندگی آنها تأثیرگذار هستند. هدف مرحله افشاسازی آماده کردن افراد آسیب‌دیده برای مرحله بعدی یعنی تصمیم است. گام‌های مرحله تصمیم‌گیری با کمک به افراد رنجیده‌خاطر برای بررسی مجدد تلاش‌های گذشته‌شان به‌منظور تنظیم هیجان‌ها و حل مسئله شروع می‌شود؛ آنها بخشایش‌گری را به‌عنوان گزینه‌ای ارزشمند برای حل مشکل خود مورد بررسی قرار می‌دهند. آخرین بخش این مرحله به تعهد فرد رنجیده‌خاطر برای بخشیدن منتهی می‌شود. در ادامه مرحله تصمیم‌گیری مرحله اقدام با یک‌سری از تمرینات طراحی شده برای کمک به افراد رنجیده‌خاطر برای شکل‌دهی مجدد افکار نسبت به فرد خاطی، تجربه موقعیت فرد خاطی به صورت هیجانی و رشد حس شفقت آغاز می‌شود. فرد با این راهبردها نسبت به فرد خاطی دیدگاه محترمانه‌ای پیدا کرده و از غم ناشی از رنج گذشته رهایی پیدا می‌کند؛ این نه به این خاطر هست که فرد خاطی مستحق آن است بلکه آن تصمیمی آگاهانه از سوی فرد است. مرحله عمیق‌سازی به فرد بخشایش‌گر برای پیدا کردن معنا از تجارب رنج‌آور تجربه شده و حرکت به سوی التیام کمک می‌کند؛ فرد رنجیده‌خاطر به این درک عمیق می‌رسد که همه افراد کامل نبوده و نیاز به بخشش و حمایت برای رشد هستند. این مرحله همچنین بر تجربه کامل هیجانی ناشی از بخشایش‌گری تمرکز می‌کند. مداخله‌های تصمیم-محور در مقایسه با مداخله‌های فرایند-محور کوتاه مدت بوده و بر تصمیم‌های شناختی تاکید می‌کنند (باسکین و ان‌رایت، ۲۰۰۴).

تدبری در آیات قرآن نشان می‌دهد که اولین گام در فرایند بخشایش‌گری عفو نامیده می‌شود که به معنای گذشت و صرف نظر کردن و تلافی می‌باشد. کسی که عفو می‌کند ظاهراً از تلافی کردن صرف نظر کرده است اما معلوم نیست که کدورت و رنجش در دلش نداشته باشد و این در رنجش به صورت ترش رویی و ناراحتی در چهره‌اش مشاهده نشود از این رو قرآن گام دوم بخشایش‌گری را صفح قلمداد می‌کند که مرحله تکامل یافته‌تری نسبت به مرحله قبلی می‌باشد در این مرحله است که فرد رنجیده‌خاطر شده آثار رنج را از چهره و دل پاک می‌کند در

اثر پاک کردن آثار رنج از دل آرامشی به او دست می‌دهد که در مرحله قبل از آن آرامش برخوردار نبود. مرحله سوم نیز از مرحله دوم کامل‌تر و عمیق‌تر است که غفران نامیده می‌شود. در این مرحله فرد بجای تلافی و انتقام به کسی که به وی ستم کرده است، تصمیم می‌گیرد که انفاق و احسان نماید و بدی را به نیکی جزا دهد هرچند که این مرحله بسیار سخت است غیر از افراد خودساخته که از صبر و تحمل بردباری برخوردار باشند دیگران به آن درجه از بخشیدن نمی‌رسند. البته گام چهارم که عالی‌ترین درجه بخشیدن است و جز مکارم اخلاق به حساب می‌آید مرحله رحمت است بدین معنا که فرد رنجیده به فرد رنجاننده دلسوزی نموده و با او همدل شده و در صورت نیاز او به او کمک و مساعدت می‌نماید و با خود می‌اندیشد که چقدر آن فرد خاطی موجب ترحم است که محروم از فضایل اخلاقی بوده و به عصیان رنجاندن او دچار شده است. (رحمت). در ادامه چند مثال از آیات قرآن آورده شده است. خداوند در سوره تغابن، آیه ۱۴ می‌فرماید: ﴿وَإِنْ تَعْفُوا وَتَصْفَحُوا وَتَغْفِرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾. در رابطه با همسر و فرزندان خود اگر از آنها درگذرید و اشتباه آنان را به روی خود نیاورید و کینه آنان را از دل بزداید و با آنها احسان و نیکی نمایید برای شما بهتر است و خداوند نیز شما را می‌بخشد و بر شما رحمت می‌آورد. در سوره و آیه دیگری، سوره بقره، آیه ۲۸۶، حضرت رسول ﷺ در ضمن نیایش به درگاه خدا چنین می‌فرماید: ﴿وَأَعْفُ عَنَّا وَأَغْفِرْ لَنَا وَأَرْحَمْنَا﴾. خدایا از ما درگذر و عیب ما را ببوشان و به روی خود نیاور و به ما رحمت کن. در سوره آل عمران آیه ۱۵۹ به پیامبر دستور داده می‌شود که با اصحاب خود به صورت زیر رفتار نماید: ﴿فِيمَا رَحِمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظًا لَّانْقَضُوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ﴾.

به (برکت) رحمت الهی، در برابر آنان [= مردم] نرم (و مهربان) شدی! و اگر خشن و سنگدل بودی، از اطراف تو، پراکنده می‌شدند. پس آنها را ببخش و برای آنها آمرزش بطلب! و در کارها، با آنان مشورت کن! اما هنگامی که تصمیم گرفتی، قاطع باش! (و) بر خدا توکل کن! زیرا خداوند متوکلان را دوست دارد.

در این آیه خوش‌خلقی و مهربانی عنایت خداوندی به رسول اکرم است تا از این طریق مردم را با بخشش به سوی آیین اسلام جذب کند (طباطبایی، ۱۳۷۴).

بررسی آیات قرآن این‌گونه ما را با عمق بخشش در اسلام آشنا می‌کند که گستره آن از صرف نظر از انتقام جویی گرفته (عفو) و بسوی دعا کردن برای فرد رنجاننده و دلسوزی به او که چرا از فضیلت انسانی محروم مانده و توانسته است بر همنوع خود جفا کند، کشیده شده است. در مقایسه بخشایش‌گری بین الگوی غربی و اسلامی فرایند بخشیدن دیگران نیز در قرآن

با نظریه ان‌رایت و گروه مطالعه رشد انسان (۱۹۹۱) که چهار مرحله آشکارسازی^۱، تصمیم‌گیری^۲، اقدام^۳ و عمیق‌سازی^۴ را برای فرایند بخشایش‌گری توصیه می‌کنند شباهت‌هایی به لحاظ عمیق‌تر شدن فرایند بخشایش‌گری وجود دارد اگرچه که به لحاظ پیشینه آن هزاران سال تفاوت‌هایی مشاهده می‌شود.

غالب پژوهش‌های غربی اثربخشی برنامه بخشایش‌گری بر روی گروه‌های مختلف آسیب‌دیده روابط بین‌فردی را تایید کرده‌اند (برای نمونه، باسکین و ان‌رایت، ۲۰۰۴). در ایران نیز بخشایش‌گری مبتنی بر اسلام مولفه‌ی مهمی است که اثرات خود را در روابط بین‌فردی نشان داده است، پژوهشی در ایران بر روی مادران دارای کودکان با آسیب‌های رشدی و هوشی نشان داد که خیلی از این گروه از مادران در ایران بخشیدن دیگران را مقدمه بخشیدن خود و آزادی از کینه‌ها می‌دانند و معتقدند که منابع و متون دینی به آنان در این فرایند بخشیدن کمک شایانی کرده است. به‌علاوه تعدادی اظهار می‌داشتند که خواندن داستان‌های مذهبی و فرهنگی در مورد بخشایش‌گری و افراد بخشنده موجب شده است که آنان انگیزه بخشیده دیگران را پیدا کنند. (برای نمونه، نعمتی و غباری-بناب، ۱۳۹۴). با مشاهده یافته‌های می‌توان بیان داشت که اثرات فرهنگ ایرانی^۵ اسلامی و متون و داستان‌های موجود به همراه توصیه نبی اکرم ﷺ و ائمه اطهار به نیکی در مورد دیگران (حتی انجام نیکی در مقابل بدی) و توصیه به ارتباطات سالم از جمله صلح و ارحام را می‌توان در فرایند بخشایش‌گری به عنوان سازهای معنوی و مهم ملحوظ داشت.

با مطرح شدن روان‌شناسی مثبت و تاکید بر توانایی بالقوه افراد جهت سازگاری و زندگی بهتر ضرورت آشنایی و توجه به بافت فرهنگی هر جامعه‌ای برای کمک به زندگی سالم در حال حاضر همواره مورد توجه است، در این راستا، مطالعه و توجه به قرآن کریم به‌عنوان منبع غنی اسلامی و استخراج مفاهیم روان‌شناختی مثبت موجود در آن از جمله بخشایش‌گری، صبر، صلح و رحمت، نیکی به والدین که هر کدام اثرات مثبت روان‌شناختی قرآنی دارد، نیازمند پژوهش بیشتر و بومی‌سازی این متغیرها در فرهنگ ایران زمین است. مجموعه این شرایط نیازمند همکاری بین‌رشته‌ای در بین متخصصان علوم مختلف از جمله علوم اسلامی و قرآنی است.

-
1. uncovering
 2. decision
 3. work
 4. deepening

فهرست منابع

۱. قرآن مجید (۱۳۶۷). ترجمه و تفسیر، الهی قمشهای، مهدی. تهران: بنیاد نشر قرآن و انتشارات امیرکبیر.
۲. طباطبایی، محمدحسین (۱۳۷۴). *تفسیرالمیزان*، جلد ۴، مترجم، موسوی همدانی، محمدباقر. قم، دفتر انتشارات اسلامی.
۳. نعمتی، شهروز. غباری-بناب، باقر (۱۳۹۴). تجربه‌های زندگی و عوامل مورد استفاده مادران دارای فرزند کم‌توان ذهنی برای بخشیدن دیگران. *فصلنامه روان‌شناسی افراد استثنایی*، (۱۷)، ۴۰-۲۷.
4. Akhtar, S. (2002). Forgiveness: Origins, dynamics, psychopathology, and technical relevance. *The Psychoanalytic Quarterly*, 71(2), 175° 212.
5. Baskin, T. W., & Enright, R. D. (2004). Intervention studies on forgiveness: a meta-analysis. *Journal of Counseling & Development*, 82(1), 79° 90.
6. Birditt, K. S., & Fingerman, K. L. (2003). Age and gender differences in adults descriptions of emotional reactions to interpersonal problems. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 58(4), P237° P245.
7. Cheng, S.-T., & Yim, Y.-K. (2008). Age differences in forgiveness: the role of future time perspective. *Psychology and Aging*, 23(3), 676.
8. Enright, R. D., & Human Development Study Group. (1991). the moral development of forgiveness. In W. Kurtine & J. Gewirtz (Eds.), *Handbook of moral behavior and development*, 1, 123-152. Hillsdale, NJ: Erlbaun.
9. Enright, R.D., Freedman, S., & Rique, J, (1998). The psychology of interpersonal forgiveness. In R. D. Enright & J. North (Eds), *Exploring forgiveness* (pp.46-64). Madison, WI: university of Wisconsin Press.
10. Fincham, F. D., Beach, S. R. H., & Davila, J. (2004). Forgiveness and conflict resolution in marriage. *Journal of Family Psychology*, 18, 72-81.
11. Krippendorff, K. (2012). Content analysis: An introduction to its methodology. Sage.
12. Marty, M. E. (2008). The ethos of Christian forgiveness. Dimensions of Forgiveness: *Psychological Research and Theological Perspectives*, 9° 28.
13. McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington Jr, E. L., Brown, S. W., & Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(6), 1586.
14. McCullough, M. E., Worthington Jr, E. L., & Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 321-336.
15. Mosher, P. W., Association, A. P., & others. (1991). *Title Key Word and Author Index to Psychoanalytic Journals, 1920-1990*. American Psychoanalytic Association.
16. Roberts, R. C. (1995) Forgivingness. *American Philosophical Quarterly*, 32, 289-306.
17. Seligman, M. E. & Csikszentimihalyi, (2000). Positive Psychology: An instruction. *American Psychologist*, 55.5-14.

18. Sells, J. N. & Hargreave. T. D., (1998). Forgiveness: A review of the theoretical and empirical Literature. *Journal of Family Therapy*. 20, 21-36.
19. Thompson, L. Y., & Snyder, C. R. (2003). Measuring forgiveness. In S. J. Lopez & C.R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 301-312). Washington, DC: American Psychological Association.
20. Zechmeister, J. S., & Romero, C. (2002). Victim and offender accounts of interpersonal conflict: autobiographical narratives of forgiveness and unforgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(4), 675.

