



ژرو بوشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

**رفتار بفشایش گرانه در نهج البلاغه،
بررسی مبانی نظری و انسان شنافتی،
و کشف اثرات روان شنافتی آن**

دکتر باقر غباری بناب

(عضو هیات علمی دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران)

مقدمه

یکی از مباحث بسیار مهم در روان‌شناسی اسلامی، یافتن و نشان دادن پایگاه نظری دستورات اخلاقی است. این امر علاوه بر این‌که انسجام مطالب را در گزاره‌های اخلاقی و مذهبی نشان می‌دهد، پایگاه نظری آن‌ها را نیز نشانه می‌رود. یکی از مفاهیم اخلاقی، اجتماعی و روانشناختی‌ای که در مذاهب مختلف، از جمله اسلام، درباره آن بحث فراوان شده است، مفهوم «عفو» و «گذشت» در روابط بین فردی است. در قرآن کریم آیات بسیاری در مورد عفو و گذشت آمده است و پیشوایان مذهبی ما نیز بر آن تأکید فراوان نموده‌اند. آن‌چه در این میان حایز اهمیت فراوان است، شناختن تعریف دقیق عفو و گذشت است، تا افراد بتوانند مدلولات و موارد عفو و گذشت را دقیقاً تشخیص دهند و از آن استفاده بنمایند. مسئله مهم دیگر، پیدا کردن پایگاه نظری عفو و گذشت با توجه به شناخت انسان است.

انسان را چگونه می‌توان شناخت و چهره واقعی او چگونه فاش می‌شود؟ عده‌ای معتقدند که تاریخ در دراز مدت پرده از چهره واقعی انسان بر می‌دارد و ویژگی‌ها، محدودیت‌ها، امتیازها و استعدادهای او را به ما می‌نمایاند. بنابراین، روانشناس واقعی، نباید به تاریخ انسان بی‌توجه باشد. البته به صورت پیشینی نیز می‌توان از کلام خدا و ائمه اطهار علیهم‌السلام به این شناخت دسترسی پیدا کرد. در تاریخ، چهره‌های مختلفی از انسان‌ها نمایان شده است، ولی ویژگی‌هایی در پردازش نظری رفتار بخشایش‌گرانه (عفو و گذشت) و عرضه آن‌ها در قالب آموزنده بیش‌تر اهمیت دارد، که مربوط به محدودیت‌های انسان و خودمحوری‌های اوست؛ چون عفو و گذشت در مواقعی مورد استفاده قرار می‌گیرد که دیگران در اثر کوتاهی‌ها و محدودیت‌هایی که دارند، موجب رنجش ما می‌شوند و ما اگر به محدودیت آن‌ها پی ببریم، راحت‌تر می‌توانیم آنان را مورد عفو قرار دهیم و خود را از بند کینه‌توزی رها سازیم.

در شرح محدودیت افراد، می‌توان به دو نوع محدودیت اساسی اشاره کرد: الف. محدودیت‌هایی که مربوط به نوع بشر است و در طول تاریخ، بیش‌تر افراد بشر آن‌ها را به نوعی نشان داده‌اند. به‌طور کلی، افراد بشر عقل و دانش خود را در بیش‌تر مواقع به‌درستی به‌کار نسته‌اند و از موقعیت‌ها و نعمت‌های داده شده، به بهترین شکل استفاده نکرده‌اند؛ ب. محدودیت‌هایی که به ویژگی‌های فردی و مشکلات محیطی افراد برمی‌گردد. حضرت علی علیه السلام درباره ویژگی‌های افراد، گفته‌های جالبی دارد: یکی از مهم‌ترین نام‌های آن حضرت، نامه به فرزندش حضرت امام حسن مجتبی علیه السلام است که در آن ویژگی‌های اهل دنیا را برشمرده است. تا آن‌جا که می‌فرماید: «مبادا که فریفته شوی که ببینی دنیاداران به دنیا دل می‌نهند، و بر سر دنیا بر یکدیگر می‌جهند. چه خدا تو را از دنیا خبر داده و دنیا وصف خویش را با تو در میان گذاشته و پرده از زشتی‌هایش برداشته. همانا دنیاپرستان سگان عوعوکن هستند، و درندگانی‌اند که در پی صید می‌دوند. برخی را از برخی بد می‌آید و نیرومندشان ناتوان را طعمه خویش می‌نماید، و بزرگشان بر خُرد دست چیرگی می‌گشاید. دسته‌ای شتران بسته، و دسته‌ای دیگر رها و خرد خود را از دست داده‌اند. در کار خویش سرگردان، در چراگاه زبان، در بیابانی دشوارگذر روان، نه شبانی که به کارشان رسد، نه چراننده‌ای که به چراشان برسد، دنیا به راه‌کوری‌شان راند، و دیده‌هاشان را بیوشاند. در براهگی‌اش سرگردان و فرو شده در نعمت آن، دنیا را پروردگار خود گرفته‌اند و دنیا با آنان به بازی پرداخته و آنان سرگرم بازی دنیا شده‌اند و آن‌چه را در ورای آن است فراموش کرده‌اند» (نهج البلاغه، نامه ۳۱).

در این نامه، حضرت تصویری از انسان دنیا دوست را برای فرزند عزیزش ترسیم می‌نماید، تشبیهات جالبی که حضرت در این نامه به‌کار گرفته، حاکی از این است که انسان پای‌بند به تعلقات دنیوی، محدودیت‌های فراوان روان‌شناختی، انگیزشی و عاطفی دارد که موجب می‌شود تمام کوشش خود را صرف منافع شخصی نماید و نتواند غیر از آن بیندیشد و رفتار نماید. البته انسان‌های برجسته‌ای هستند که از این محدودیت‌ها فراتر می‌روند، ولی تاریخ نشان داده است که تعداد آنان بسیار کم است. با چنین انسانی چگونه می‌توان کنار آمد و با صلح و صفا و آرامش در کنار او زندگی کرد؟ جواب این سؤال را حضرت علی علیه السلام در نامه دیگری که به «مالک اشتر» نوشته و او را به عفو و گذشت فرا خوانده است، می‌دهد.

حضرت در نامه ۵۳ نهج البلاغه در مورد برنامه‌های «مالک اشتر» برای رفتار و حکومت بر مردمان توصیه‌های بسیار جالبی می‌نماید و او را به ملاحظت و مهربانی و گذشتن از لغزش‌ها و خطاهای مردمان فرا می‌خواند. حضرت با توجه به خطا کار بودن انسان‌ها و کثرت لغزش‌های آنان، عفو و گذشت را اصل اساسی در برخوردهای بین فردی قلمداد می‌کند. اصلی که «مالک» همواره باید مواظب رعایت آن باشد، و هیچ وقت از انجام آن پشیمان نشود و بر عقوبت کردن نشتابد، و بر کیفر نمودن دیگران شاد نگردد. امام علیه السلام در آن‌جا تأکید می‌کند: «...وَلَا تَنْدَمَنَّ عَلٰی

عَفْوٍ، وَلَا تَبْجَحَنَّ بِمَقْوِبَةٍ وَلَا تَسْرِعَنَّ إِلَىٰ بَادِرَةٍ وَجَدْتَ مِنْهَا مَسْئُودَةً...» (همان، نامه ۵۳).

جالب اینکه حضرت آن قدر نگران عقوبت افراد است که توصیه می‌کند اگر «مالک» جایی برای عذری می‌بیند بلافاصله آن عذر را بپذیرد و عذرها را نپوشاند؛ بلکه سعی کند برای لغزش افراد دنبال آن عذرها باشد و آن‌ها را پیدا کند. خود آن حضرت که مدت‌ها در دوران پیامبر و پس از او با مردمان گوناگون و خشن برخورد داشت، می‌دانست که چگونه این افراد سرپرست خود را به خشم می‌آورند و در انجام مسئولیت‌های خود کوتاهی می‌ورزند. بنابراین «مالک» را برای گذشتن از خطای زیردستان آماده می‌کند و این آمادگی را با تذکرات زیر تمهید می‌نماید:

«دل را سراپرده محبت مردم دار، به آنان مهر ورز و با آنان نرم باش. مبادا که چون درنده شکارافکن به خون ریختن آنان پردازی، چه آنان بر دو گروه‌اند: یا در دین با تو برادرند، یا در آفرینش با تو برابر اما از آنان لغزش سر می‌زند و بیماری‌های روانی بر آنان عارض می‌گردد و خواه ناخواه به ناروا دست می‌زنند. پس آنسان که دوست داری خدای بر تو ببخشاید و از گناهات درگذرد، تو نیز بر آنان ببخشای و از خطاهایشان درگذر؛ چه تو زبردست و سرپرست آنانی و آن کس که تو را بر آنان فرمان‌روایی داد زبردست توست و خدای جهان که تو را به تدبیر مصالح آنان گماشت و بدین گونه در معرض آزمایش درآورد زبردست‌تر از اوست، و خود را آماده جنگ با خدا مکن، که کیفر او را بر نتوانی تافت و در بخشش و آمرزش از او بی‌نیازی نخواهی یافت. و بر بخشش پشیمان مشو و بر کیفر شادمانی مکن و به خشمی که توانی خود را از آن برهانی مشتاب. و مگو مرا گمارده‌اند و من می‌فرمایم و اطاعت امر را می‌پایم، چه این کار دل را سیاه کند و دین را پژمرده و تپاه، و موجب زوال نعمت است و نزدیکی بلا و آفت...» (همان، نامه ۵۳).

همان‌طور که از فرمایشات حضرت بر می‌آید، ایشان تأکید می‌کند که «مالک» قلب خود را از مهر و شفقت خلق پر سازد و به آن‌ها لطف و التفات بورزد. حضرت به «مالک» تذکر می‌دهد که این مردمان نیز نظیر او هستند (یا هم‌کیش اویند و یا هم‌نوع)؛ منتها از آنان لغزش‌های فراوان سر می‌زند و بیماری‌های (روحی) فراوانی بر آنان عارض می‌گردد. آن‌ها در مقابل خطاها آسیب‌پذیرند و خواسته یا ناخواسته خطایی بر دست‌شان می‌رود. در این صورت باید از عفو و گذشت خود مایه بگذارد و آنان را ببخشاید، همان‌طور که انتظار دارد خداوند او را ببخشاید. نکات بسیار جالبی در جملات حضرت علی علیه السلام نهفته است که تفصیل آن‌ها در این مختصر نمی‌گنجد. از جمله این نکته‌های جالب، معرفی نمودن عفو و گذشت به عنوان اصل است، که با توجه به کثیرالخطا و جایزالخطا بودن انسان‌ها، باید از این اصل پیروی کرد و از عفو و گذشت خطای دیگران پشیمان نشد و به دنبال عذری برای آن گشت و خطاکاران را معذور داشت و در عقوبت آن‌ها شتاب نکرد. نکته بسیار جالب دیگر، اشاره به شباهت‌های بین «مالک» و افراد دیگر است که او حاکم آن‌ها است. در این‌جا، حضرت هم از لحاظ نوعی و هم از لحاظ مذهبی

می‌خواهد به «مالک» القا کند که او هم شبیه مردمان است و احتمال دارد او هم خطا کند و از خداوند انتظار داشته باشد که او را مورد عفو و گذشت قرار دهد.

حضرت در خطبه «متقین» (خطبه ۱۹۳) زمانی که ویژگی‌های افراد پرهیزگار را برمی‌شمارد، یکی از این مشخصات بارز را عفو خطای دیگران قلمداد می‌کند: «از کسی که بر او ستم روا داشته، می‌گذرد، به کسی که او را محروم نمود عطا می‌نماید، و با کسی که از او قطع رابطه کرده می‌پیوندد».

در حقیقت، این توصیف حضرت از ویژگی‌های افراد متقی و خلق و خوی آن‌هاست، که جهان‌بینی این افراد و تفاوت آن با دیگران را نشان می‌دهد. افراد متقی از بلندای زندگی به حوادث و رخدادها می‌نگرند و به راحتی از خطای افراد می‌گذرند. به علاوه محدودیت‌های افراد دیگر را می‌دانند و کینه‌ای به دل راه نمی‌دهند. مرحوم «الهی قمشه‌ای» در ترجمه و تفسیر فرمایش حضرت علی علیه السلام در مورد عفو و گذشت، چنین می‌نویسد:

ببخشد هر که را بر وی ستم کرد	که آن بیچاره جان خود دژم کرد
ندارد از کسی کین در دل پاک	نماید شاد هر کس ساخت غمناک
بپیوندد، اگر از وی گسستند	نگه دارد اگر عهدش شکستند
چو گل خندد به روی هر خس و خار	ندارد خار چور آن طرفه گلزار

در نامه دیگری که حضرت به «حارث همدانی» نوشته است او را به عفو و گذشت دعوت کرده و می‌فرماید: «خشم خود را فرو خور و به وقت توانایی در گذر، و گاه خشم در بردباری بکوش، و به هنگام قدرت از گناه چشم پوش تا عاقبت، تو را باشد» (نهج البلاغه، نامه ۶۷).

تکرار توصیه به عفو و گذشت در نامه‌ها و خطبه‌های حضرت علی علیه السلام، نشان دهنده این است که حضرت عفو و گذشت را اصل اساسی در روابط بین فردی می‌داند و بر آن تأکید می‌کند. در این نامه، حضرت خوش‌عاقبتی را مشروط به عفو و گذشت می‌داند.

پس از این مقدمه مختصر، لازم است به مسایل اساسی در عفو و گذشت پردازیم. نخست به تعریف عفو و گذشت می‌پردازیم تا معنی و ابعاد آن روشن شود و پس از آن، عوامل تسهیل‌کننده و بازدارنده عفو و گذشت را در افراد مختلف، مورد تجزیه و تحلیل قرار می‌دهیم؛ سپس مراحل عفو و گذشت را به تفصیل مورد بررسی قرار داده، نتایج و برکات آن را در جنبه‌های مختلف روانی، شناختی، اجتماعی، جسمانی شرح می‌دهیم. در پایان مقاله نیز به راه‌های مؤثرسازی به‌کارگیری عفو و گذشت اشاره نموده و مقاله را با ذکر نتایج تحقیق تجربی‌ای که نشان دهنده تأثیرات عفو و گذشت در کاهش اضطراب است، به پایان می‌بریم.

تعریف عفو و گذشت

از عفو و گذشت تعاریف گوناگونی به عمل آمده است که برخی از آن‌ها بیش‌تر به جنبه‌های بیرونی و محیطی و برخی به عوامل درونی و روانی افراد بیش‌تر تأکید کرده است. در این‌جا به

عنوان نمونه، به دو تعریف از این تعاریف اشاره می‌کنیم که عبارت‌اند: الف. تعریف «نورث» (North)، (۱۹۸۷) و تعریف «ان‌رایت» (Enright) و همکاران (۱۹۹۱).

نورث، تعریف بسیار جالبی از بخشش بین فردی عرضه کرده است. براساس تعریف او: بخشش عبارت است از تغییر ارادی (همراه با خواست) و آگاهانه و آزادانه قلبی، و نتیجه موفقیت‌آمیز کوشش فعال برای جایگزینی افکار بد با اندیشه‌های خوب، تندی و عصبانیت با احساس ترحم و شفقت. بخشودن عبارت است از غلبه بر احساسات منفی (از قبیل: عصبانیت، تنفر، کینه، انتقام‌جویی) و جایگزین کردن آن‌ها با احساسات مثبت (از قبیل: شفقت، ترحم، خیرخواهی، عشق، علاقه)، ولی این فرآیند زمانی بخشش نامیده می‌شود و دارای ارزش اخلاقی است، که درست و برای دلایل درستی صورت گرفته باشد. اگر قرار بود که انسان قرصی را مصرف کند که عصبانیت و کینه توزی او را به افکار مثبت و انسان دوستانه تبدیل کند، این امر، موردی از عفو و گذشت به حساب نمی‌آید و ارزش اخلاقی عفو و گذشت را نداشت.

«نورث» در این تعریف، ابتدا به بعد عاطفی عفو و گذشت که در آرامش روانی و کاهش اضطراب و کینه‌توزی مؤثر است تأکید نموده است، و سپس تلویحاً برای فرآیند عفو و گذشت اهمیت قایل شده است که فرآیندی منحصر به فرد است و تنها نتیجه را در نظر نگرفته است؛ یعنی، در حقیقت، عفو و گذشت محصول مجموعه‌ای از تغییرات اساسی، در بینش نسبت به افرادی است که ما را ناراحت کرده‌اند.

حضرت علی علیه السلام به بخش اعظم این فرآیند تغییر بینش در نامه ۵۳ نهج البلاغه اشاره می‌کند؛ یعنی دانستن محدودیت‌های انسانی و اعتقاد به جایز الخطا بودن انسان‌ها و انتظار خطا از دیگران داشتن، بنا به هر دلیل (اجتماعی، فرهنگی، عادت، روانی و...)، و دانستن این امر که خود فرد نیز جایز الخطاست و دچار اشتباه می‌شود و نیاز به عفو و بخشش دارد.

«ان‌رایت» و همکارانش (۱۹۹۱) پس از تعریف «نورث» (۱۹۸۷)، عفو و گذشت را این‌گونه تعریف نکرده‌اند: تمایل به صرف نظر کردن از حق خویش برای بروز خشم و کینه، قضاوت منفی و رفتارهای بی‌توجهانه، نسبت به فردی که غیر منصفانه موجب رنجش فرد شده است؛ هم‌چنین پرورش رفتارهایی از قبیل: ترحم و شفقت، انسانیت و حتی عشق و علاقه نسبت به فرد خاطی، هر چند که لیاقت دریافت این رفتارها و منش‌های انسانی را نداشته باشد. بعد از این تعریف، «ان‌رایت» و همکاران تأکید می‌کنند که باید برای فهم این تعریف به نکات زیر توجه داشت: ۱. فردی که به او صدمه وارد شده است، از درد عمیقی که می‌کشد و بی‌عدالتی‌ای که در حق

او شده است، از فرد دیگر رنج می‌برد؛

۲. فرد رنجیده، با اراده خویش تصمیم به عفو و گذشت می‌گیرد. بخشودن، امری ارادی و اختیاری است که به صورت آگاهانه و آزادانه و با خواست خود فرد صورت می‌گیرد و نمی‌توان

آن را به عنوان تکلیف بر فرد تحمیل کرد؛

۳. موضع‌گیری جدید نسبت به فرد خلاف‌کار، در برگیرنده احساسات جدید (غلبه بر خشم و غضب و جایگزینی آن با رحم و شفقت)، شناخت و نگرش جدید نسبت به فرد خلاف‌کار (او را انسانی مثل انسان‌های دیگر دانستن، به جای شرور و بدجنس قلمداد کردن او) و تغییر رفتار نسبت به فرد خاطی (غلبه بر بی‌توجهی، کینه جوئی، انتقام‌کشی و جان‌نشین کردن آن با خیرخواهی) می‌باشد؛

۴. فرد رنجیده می‌تواند بدون هیچ قید و شرطی، طرف دیگر را ببخشد؛ زیرا بخشودن عملی ارادی است و هیچ وقت مشروط به تغییر نگرش فرد خاطی نسبت به فرد رنجیده، و نیز عذرخواهی طرف مقابل نیست.

هر چند این تعریف، از تعریف «نورث» جامع‌تر است و جنبه‌های شناختی، عاطفی و رفتاری روان انسان را در نظر گرفته و تغییرات لازم در هر سه بعد را متذکر شده است، ولی نویسنده، این تعریف را بیش‌تر بر اساس رویکرد سنجش و اندازه‌گیری می‌داند که بیش‌تر بر نتایج عفو و گذشت تکیه می‌کند و فرآیند آن را مورد بررسی قرار نمی‌دهد.

مراجعه به متون اسلامی، به ما کمک می‌کند که تعریف جامع‌تری عرضه کنیم.

نویسنده با استفاده از متون اسلامی، عفو و گذشت را به صورت زیر تعریف می‌کند: عفو و گذشت عبارت است از فراموشی به بافت رنجش، ملاحظه محدودیت‌های فردی و نوعی انسان‌ها (از قبیل عوارض روانی، فرهنگی، دانشی، تاریخی، زمانی و مکانی) و با توجه به این محدودیت‌ها، رفتار خاطی را معنا دادن و تعبیر و تفسیر نمودن، و خود را فردی از نوع انسان جایز الخطا دیدن که در شرایطی امکان دارد به گذشت نیاز داشته باشد و احساس همدردی با خاطی و تمایل به گذشتن از اشتباه او، که با انگیزه آرامش روانی، بهبود روابط با خاطی، رشد و پرورش روحانی و تنظیم رابطه با کل هستی و یا جلب رضایت خداوندی صورت می‌گیرد و معمولاً دارای پیام‌های زیر است:

۱. رهایی از احساسات منفی نسبت به فرد خطا‌کار و ایجاد حالات مثبتی چون: شفقت و دلسوزی؛

۲. غلبه بر رنجش ناشی از بدی؛

۳. پرهیز از انتقام‌گیری و مکافات کردن دیگران (مثل مکافات غیبت به غیبت، ناسزا به ناسزا،

بهتان به بهتان و...)

۴. پرهیز از حسد، بدخواهی و بدبینی نسبت به دیگران؛

۵. رشد و انسجام نوع دوستی؛

۶. ترمیم روابط بین فردی و ایجاد ارتباط دوستانه؛

۷. پیدا کردن معنی در رنج‌ها؛

۸. تمیز دادن خطا و فعل خاطی از خطا کار؛

۹. آزاد شدن از رنج و عدم اشتغال ذهن به خطاها و مجال رشد روانی و روحانی پیدا کردن؛

۱۰. جایگزینی نگرش و قضاوت مثبت به جای نگرش و قضاوت منفی.

هم‌چنین برای روشن‌تر شدن این تعریف، باید به نکات زیر توجه نمود:

الف. بخشودن امری ارادی است؛ ب. فرد در عین قدرت، بدون هیچ منتی فرد رنجاننده را می‌بخشد.

عوامل مؤثر در فرآیند عفو و گذشت

عوامل متعددی در فرآیند عفو و گذشت دخیل‌اند که آن‌ها را می‌توان کلاً در سه بخش عمده،

یعنی: ویژگی‌های فرد رنجاننده؛ ویژگی‌های فرد رنجیده و ویژگی‌های رنج طبقه‌بندی نمود.

۱. ویژگی‌های فرد رنجیده

فرد رنجیده از لحاظ شناختی هر اندازه قوی‌تر باشد و بتواند رنج، درد و جفای واقع شده را در

باقت خودش ببیند و از آن جدا نشود، بهتر به سمت بخشودن سوق داده می‌شود. از نظر

ویژگی‌های شخصیتی، آنچه بیش‌تر مورد بحث قرار گرفته است، میزان اعتماد به نفس افراد

است. «نورث» معتقد است که برای گام نهادن در فرآیند بخشندگی و گذشت، فرد باید از اعتماد به

نفس لازم برخوردار باشد و هر اندازه در این راه پیشروی کند، عزت نفس او زیادتر می‌شود.

رسول اکرم صلی الله علیه و آله فرموده است: «عفو و گذشت زیاد نمی‌کند مگر عزت افراد را، پس گذشت

کنید که خداوند شما را عزیز گرداند» (بحارالانوار، ج ۷۱، ص ۴۰۱). این امر نشان می‌دهد که بین

عفو و گذشت و عزت و سرافرازی، رابطه‌ای تنگاتنگ وجود دارد. اخیراً روانشناسان نیز

به‌صورت تجربی به این نتیجه رسیده‌اند. هر چند تحقیقات تجربی در مورد بسیاری از

ویژگی‌های افراد و رابطه آن با عفو و گذشت انجام نشده است، ولی می‌توان حدس زد که افراد با

تیپ شخصیتی A در مقابل تیپ شخصیتی B مشکلاتی در عفو و گذشت داشته باشند؛ هم‌چنین

به نظر می‌رسد که افراد خودشکوفا از میزان بخشایش‌گری بالایی برخوردار باشند.

افرادی که به فروخوردن خشم (کظم غیظ) و داشتن حلم و صبر عادت کرده‌اند، راحت‌تر از

دیگران مسیر عفو و بخشش را طی می‌نمایند. هم‌چنین محیط فرهنگی این افراد، باید طوری

باشد که آن‌ها بتوانند برای حلم و صبر و فروخوردن خشم خود، تقویت شوند؛ در غیر این

صورت، احتمال دارد که این نوع رفتارها در این افراد پرورش نیابد.

ویژگی‌های مذهبی افراد نیز در میزان عفو و گذشت آن‌ها دخیل است. به نظر می‌رسد افراد

مذهبی انگیزه بیش‌تری برای عفو و گذشت داشته باشند؛ چون بخشش، ارزشی مذهبی تلقی

می‌شود و افراد با گذشت، بیش‌تر می‌توانند رضایت خدا را کسب کنند. هم‌چنین میزان توکل

افراد مذهبی در سطح بالایی قرار دارد. بنابراین، این افراد از عواقب بخشودن دیگران نمی‌ترسند

و خطر لازم را می‌پذیرند. شاید افرادی که کمتر مذهبی هستند، در هراس باشند که در صورت

بخشودن دیگران، آنان از فرصت استفاده نموده و دوباره خود را تجهیز کرده و به موقع به آزار آنان پیروزانند؛ در حالی که، افراد مذهبی، از این امر احتمالی، کمتر می‌هراسند.

سؤالی که در این جا مطرح می‌شود، این است که آیا بین مذاهب مختلف از نظر بخشودگی و میزان عفو و گذشت تفاوتی وجود دارد یا نه؟ عده‌ای فکر می‌کنند میزان بخشودگی در میان مسیحیان بیش‌تر از پیروان مذاهب دیگر است، چون حضرت عیسی علیه السلام بر بخشودن و ملایمت افراد با یکدیگر بسیار تأکید می‌کرد. در هر حال آزمون این فرضیه، هم به مقیاسی بسیار قوی و معتبر (بدون جهت‌گیری فرهنگی) و هم به طرح‌های بسیار دقیق و قوی تحقیقاتی نیاز دارد که تمام عوامل دخیل در بخشش را، غیر از اثر تفاوت‌های مذهبی ثابت نگه دارد و اثرات آن‌ها را جدا کند تا بتوان اثر مذاهب مختلف را در میزان بخشایش‌گری افراد مورد مطالعه قرار داد.

۲. ویژگی‌های فرد رنجاننده

ویژگی‌های مختلفی که فرد رنجاننده دارد، می‌توانند عامل تسهیل‌کننده و یا تأخیرزایی در بخشش باشد. این ویژگی‌ها به چند دسته تقسیم می‌شوند که در این جا برخی از آن‌ها را می‌آوریم. یکی از این عوامل «میزان تحصیلات» فرد رنجاننده است. شاید در برخی از موارد، از فرد تحصیل کرده انجام برخی خلاف‌ها و اشتباهات را انتظار نداشته باشیم و به دنبال انجام آن خلاف، فرد تحصیل کرده را دیرتر ببخشیم؛ اما در برخی از موارد دیده می‌شود که تحصیلات، موجب تسهیل امر عفو و گذشت می‌شود؛ مثلاً در مواردی که فرد برای حفظ آبرو و منزلت فرد تحصیل کرده، او را مورد عفو و گذشت قرار می‌دهد. سن فردی که ما را رنجاننده است نیز عامل مهمی است. فردی که از ما مسن‌تر است، اگر با ما بدرفتاری کند، احتمالاً بیش‌تر موجب رنجش خواهد شد، تا افرادی که از ما جوان‌تر هستند.

برداشت کلی این است که افراد، رنجش حاصل از پدر و مادر را دیرتر مورد عفو و گذشت قرار می‌دهند؛ ولی بدی‌های فرزندان خود را زودتر می‌بخشند. شاید این امر، در فرهنگ ما صحیح‌تر از فرهنگ‌های دیگر باشد. فرزندان در بخشودن پدر و مادر سخت‌گیر هستند؛ شاید این امر به علت ناتوانی کودکان و گذار آن‌ها از مراحل تأثیرگذار زندگی باشد.

۳. ویژگی‌های رنج (خطای صورت گرفته)

از بین ویژگی‌های رنج، می‌توان شدت رنج را یکی از متغیرهای اساسی تأثیرگذار در فرآیند عفو و گذشت معرفی نمود. هر اندازه شدت رنجش بیش‌تر باشد، میل به اجتناب از افسراد و انتقام‌جویی از آنان بیش‌تر و تمایل به عفو و گذشت کمتر است. به علاوه عذرخواهی از خطا و اشتباه از طرف فرد رنجاننده، عامل دیگری است که در فرآیند بخشش تأثیر می‌گذارد. معذرت‌خواهی، بخشش را آسان می‌کند («داری» و «شلنکر» (Darby & Schlenker) (۱۹۸۲)). از دیگر عوامل تأثیرگذار، نحوه پیچیدگی رنج، تعبیر و تفسیر فرد از خلاف و تأثیرات جسمی، روانی،

اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و روحانی ای است که در فرد رنجیده اثر می‌گذارد. مثلاً کشتن برادر یا پدر و یا فرزند کسی که اهل خانواده خود را بسیار دوست می‌دارد، تأثیرات عمیقی در زندگی فرد می‌گذارد که گذشتن از آن بسیار دشوار است.

هر اندازه فرد مورد تجاوز، تأثیرات تجاوز و خطا را غیر قابل جبران‌تر، مخرب‌تر و تنزل دهنده‌تر ارزیابی کند، به همان میزان گذشتن از آن تجاوز و بخشیدن آن خطا، دشوارتر خواهد بود.

۴. متغیرهای مربوط به روابط بین خلافکار و فرد رنجیده

روابط بین فرد خلافکار و فرد رنجیده، تأثیر عمیقی در فرآیند بخشش و گذشت دارد. برخی از عواملی که در این روابط بین فردی وجود دارد و بر فرآیند عفو و گذشت تأثیر می‌گذارد به قرار زیر است: الف. افرادی که ارتباطی بسیار نزدیک به هم دارند، تمایل فراوانی به گذشت از خلاف یکدیگر دارند؛ چون انگیزه بیش‌تری برای حفظ این روابط دارند. برخی مواقع، زن و شوهری که به شدت از یکدیگر رنجیده‌اند، به دلیل وجود منابع و عوامل بسیاری که آن‌ها را به هم پیوند دهد، (مثل وجود کودکان، منابع مشترک اقتصادی، پیوند افراد و اعضای دیگر خانواده و...)، انگیزه بیش‌تری برای گذشت از بدی‌های یکدیگر دارند. هم‌چنین در بسیاری از موارد، افرادی که ارتباط نسبی با همدیگر دارند (پدر، مادر، فرزندان و...) انگیزه بیش‌تری برای گذشت از بدی‌های یکدیگر دارند.

ب. افرادی که قبل از بخشش، ارتباط بسیار صمیمی برای مدتی طولانی داشته‌اند و از این روابط بین فردی لذت فراوان برده‌اند نیز تمایل بیش‌تری برای درگذشتن از اشتباه یکدیگر دارند؛ چون دوست دارند رابطه لذت بخش قبل از رنجش را مجدداً احیا نمایند؛

ج. افرادی که به علت داشتن روابط طولانی با یکدیگر، منافع و علایق مشترکی پیدا کرده‌اند که آنان را به هم پیوند می‌دهد؛ مثل داشتن علایق و اهداف مشترک علمی، اقتصادی، سیاسی و... که موجب می‌شود افراد از خطاهای یکدیگر در گذرند تا بتوانند منافع و علایق مشترک خود را حفظ نمایند. د. داشتن شناخت از افکار و احساسات یکدیگر در اثر روابط طولانی نیز، به فرآیند گذشت و

التیام در صورت رنجش کمک می‌نماید. داشتن روابط نزدیک طولانی با افراد، شاید از این نظر به درگذشتن از خطا کمک می‌کند که افراد رنجیده تعبیر و تفسیر مثبت‌تری از اتفاقات رنج آور می‌نمایند؛ مثلاً فرزندی که از پدر یا مادرش جفا دیده، این جفا را برای تربیت دوران کودکی خود لازم می‌داند و می‌گوید: «والدینم خیر مرا می‌خواستند»؛ در حالی که در رابطه دور (بین دوستان تازه آشنا) همین حادثه تعبیر به خلاف و ظلم و بی‌عدالتی می‌شود و رنجش شدید فرد را فراهم می‌آورد.

ه. عذرخواهی کردن از فرد رنجیده و اظهار ندامت از خلاف نیز عامل مؤثری در این زمینه است. در مواقعی که بین فرد خلافکار و فرد رنجیده، روابط بسیار نزدیکی وجود داشته باشد، فرد خلافکار به راحتی می‌تواند از فرد رنجیده عذرخواهی کند. این امر موجب بهبودی روابط بین فردی و التیام رنج گذشته می‌شود و فرآیند بخشش و گذشت را آسان می‌سازد.

و. بخشودن و گذشت لغزش فرد، در مواردی که افراد بنا به دلایل اخلاقی و مذهبی و یا دلایل شخصی، تعهد و التزام به بخشش و گذشت دارند، راحت‌تر صورت می‌گیرد. پدر و مادر و فرزندان، که بنا به سفارشات اسلامی و اخلاقی، عفو و گذشت را نسبت به یکدیگر لازم می‌دانند و نسبت به آن احساس تعهد می‌کنند، انگیزه زیادتری برای بخشیدن هم دارند.

مراحل عفو و گذشت

فرآیند بخشش چگونه شروع می‌شود، از چه مراحل می‌گذرد و کی تمام می‌شود و به کمال خود می‌رسد؟ در پاسخ به این پرسش‌ها، که بسیار اساسی و حساس‌اند، روش‌های مختلفی وجود دارد که از راه آن‌ها، می‌توان مراحل عفو و گذشت را شناخت و آن‌ها را به تفکیک بیان نمود. از جمله این روش‌ها، می‌توان درون‌نگری، مشاهده، مصاحبه با افراد رنجیده و مطالعه سرگذشت افرادی است که فرآیند بخشش خود را دقیقاً ثبت نموده‌اند را نام برد. در ایران تا آن‌جا که نویسنده سراغ دارد، این فرآیند به صورت مرحله به مرحله کالبدشکافی نشده و زنجیره‌های این رفتار پیچیده و ارزشمند، شناسایی نشده است.

در اروپا و آمریکا، از بین افرادی که در کشف مراحل عفو و گذشت کار کرده‌اند، «نورث» و «ان رایت» و همکاران، معروف‌تر از دیگران‌اند. شباهت‌های فراوانی بین نظرات این پژوهشگران وجود دارد و در این‌جا چون مجال شرح هر دو مدل وجود ندارد، تنها به ذکر مدل «نورث» می‌پردازیم. «نورث» فرآیند عفو و گذشت را متشکل از نه مرحله می‌داند که در ادامه به شرح مختصر آن‌ها می‌پردازیم:

مرحله اول. در این مرحله، جفا دیده (فرد رنجیده) دچار عواطف منفی چون: عصبانیت، کینه، تنفر، گزندگی و تندی می‌شود. در ابتدا احتمال دارد که این احساسات سرکوب شوند و یا بنا به دلایلی، به‌طور آشکار بروز نکنند؛ ولی تشخیص این احساسات و آگاهی از آن‌ها و نیز حق فرد برای بروز احساسات، قسمت عمده‌ای از فرآیند بخشش به شمار می‌رود.

مرحله دوم. در مرحله دوم، فرد جفا دیده (رنجیده) درخواست عدالت می‌کند و دنبال تنبیه و انتقام‌جویی است. او می‌خواهد تلافی کند. اقرار به اشتباه در میان جمع و بیان اینکه حق او ضایع شده است، به فرد جفا دیده کمک می‌کند تا حدّی به احساسات منفی ناشی از رنجش غلبه کند. اگر دادخواهی صورت نگیرد، احتمال دارد فرد جفا دیده احساس ناکامی کند و احتمالاً احساسات منفی‌اش افزایش یابد.

مرحله سوم. فرد جفا دیده، در این مرحله هنوز نسبت به جفاکار احساسات و عواطف منفی دارد. او از تأثیرات نامطلوب جفا و خلاف رنج می‌برد و تشخیص می‌دهد که هنوز اثرات خلاف، او را می‌آزارد. او علاقه دارد که از عفو و گذشت برای التیام رنج‌هایش استفاده کند (احساس تمایل به عفو و گذشت). اینکه او احساس کند آماده بخشیدن دیگران است، به عوامل

چندی چون: میزان و گستره و شدت کار خلاف (جفا)، و اینکه جفاکار چه کسی بوده، چه رابطه‌ای با او داشته، مدت زمانی که از انجام خلاف گذشته و نوع و شدت احساسات او (مثلاً احساس کینه، غضب، رنجش، تنفر و...) بستگی دارد. فقط فرد جفا دیده می‌تواند تصمیم بگیرد که چه زمانی فرد جفاکار را ببخشد. اگرچه شرایطی هست که فرد را برای بخشودن آماده می‌کند و انگیزه او را چنان افزایش می‌دهد که احساس می‌کند بخشش وظیفه اوست.

مرحله چهارم. اگر قرار است که فرد جفا دیده، خلافکار را ببخشد، لازم است از پوسته خودبینی بیرون آید و از فراسوی خویش به جفاکار بنگرد. احتمال دارد فرد جفا دیده بخشش را وظیفه‌ای مذهبی تلقی کند و یا فرد خلافکار را بنده‌ای از بندگان خدا (مثل خود) به حساب آورد. بنابراین، گاهی ممکن است دلیلی غیر شخصی، فرد جفا دیده را به عفو و گذشت ترغیب کند. شاید فرد جفا دیده احساس کند که باید جفاکار را ببخشد؛ چراکه لازم است شرایط او را در نظر بگیرد و به انسانیت او احترام بگذارد؛ و یا احساس کند که باید او را ببخشد چون هر دو گناه‌کار و نیازمند عفو و گذشت پروردگارند». پس باید او را ببخشد؛ زیرا، از خداوند متعال انتظار دارد که از گناهان او درگذرد و او را ببخشد.

مرحله پنجم. به علاوه، احتمال دارد فرد جفا دیده دلیل شخصی نیز برای عفو و گذشت داشته باشد. این امر بستگی به رابطه‌ای دارد که قبل از انجام خلاف بین فرد جفا دیده و جفاکار وجود داشته است و یا حتی رابطه‌ای که بعد از انجام خلاف بین آن دو به وجود آمده است. مثلاً احتمال دارد که فرد جفاکار و جفا دیده رابطه نسبی و یا رابطه سببی با یکدیگر داشته باشند. وجود این‌گونه روابط قبل از وقوع خلاف، شاید انگیزه اساسی برای بخشیدن فرد جفاکار باشد. ممکن است فرد جفا دیده بگوید: «او بالاخره برادر من است، من باید سعی کنم او را به خاطر نزدیکی به خود ببخشم». بنابراین، رابطه خویشاوندی و خانوادگی، می‌تواند انگیزه‌ای برای بخشش ایجاد کند.

مرحله ششم. در این مرحله، فرد تمایل به بخشش پیدا می‌کند، و این احساس او، تا حدی از مرحله‌های چهارم و پنجم، حاصل می‌شود. فرد جفا دیده تشخیص می‌دهد که نه تنها باید فرد جفاکار را ببخشد، بلکه میل دارد او را مورد عفو و گذشت قرار دهد. احتمال دارد که او هیجان‌ات و احساسات مثبت بیش‌تری را نسبت به فرد جفاکار نشان دهد؛ احساساتی چون: شفقت، مهربانی، ترحم، دلسوزی، فهم و درک وضعیت او و حتی عشق و علاقه به او. وجود این احساسات مثبت، می‌تواند ناشی از عوامل متعددی باشد: احتمال دارد فرد جفا دیده، خودش را شبیه فرد خلاف‌کار ببیند؛ همان‌طور که در مرحله چهارم شرح آن گذشت؛ احتمال دارد احساسات فرد جفا دیده ناشی از رابطه بین او و فرد خلاف‌کار باشد و فرد جفا دیده تشخیص دهد که طرف او، پیش از انجام خلاف بسیار رنج برده است. شاید اظهار ندامت فرد خلافکار و تمایل او برای بخشوده شدن نیز علت عفو و گذشت فرد جفا دیده باشد.

مرحله هفتم. در این مرحله فرد جفادیده تصمیم به بخشش می‌گیرد. احتمال دارد احساسات مثبت از طریق تغییر دیدگاه نسبت به حادثه اتفاق افتاده، عمیق‌تر و گسترده‌تر شود. درک کامل‌تر فرد خلاف‌کار و موقعیت، دیدگاه، باورها و احساسات او، همگی مورد ملاحظه فرد جفادیده قرار می‌گیرد، تا اینکه فرد جفاکار و خلاف او در بافت محدودیت‌های محیطی دیده شود. تغییر دیدگاه در بین عوامل دیگر، فرآیندی است که فرد خلاف‌کار را فراسوی خلاف‌اش لحاظ می‌کند؛ و فرد می‌تواند بین خلاف و خلاف‌کار تمیز قایل شود. این مرحله، بسیار اساسی است و در فرآیند بخشش، نقش بسیار حساسی دارد.

مرحله هشتم. به عنوان نتیجه طبیعی مرحله هفتم، فرد جفادیده به‌طور عمومی اظهار می‌دارد که فرد جفاکار را بخشیده است. اغلب، زمانی که ارتباط نزدیکی مثل دوستی بین افراد وجود داشته باشد، دست دادن با یکدیگر برای بخشودگی و عفو و گذشت کافی است. این‌که چه نوع اظهاری در میان جمع باید صورت بگیرد، بیش‌تر به نحوه ارتباط افراد در زمان وقوع خلاف بستگی دارد. اگر در هنگام وقوع خلاف، آن‌ها نسبت به یکدیگر بیگانه بوده‌اند، کافی است فرد جفادیده به یک نفر غریبه بگوید که فرد جفاکار را بخشیده است و دیگر هیچ کینه‌ای نسبت به او ندارد. اگر فرد خلاف‌کار به علت خلاف مورد نظر به زندان افتاده باشد، فرد جفا دیده باید با او ملاقات کند و در حضور او اعلام کند که او را بخشیده است. برنامه صلح و آشتی، شاید فرصتی را برای فرد جفادیده و خلاف‌کار فراهم کند که بتوانند دوباره ارتباط سالمی با یکدیگر برقرار کنند. اظهار تصمیم به بخشش در حضور جمع و التیام درونی، مکمل یکدیگرند و به فرآیند بخشش کمک می‌کنند. دست دادن با یکدیگر در جمع و یا انجام عملی که نشان دهنده بخشش است، به فرد کمک می‌کند که علاوه بر التیام درونی، تجربه‌ای عملی نیز در مورد بخشیدن داشته باشند. در تماس‌های صمیمی با فرد مقابل، ما ارتباط روانی را با او تسهیل می‌کنیم و اجازه می‌دهیم که فرآیند بخشش، روند عادی خود را طی کند.

مرحله نهم. بالاخره احساسات منفی فرد جفادیده، به تدریج از بین رفته و جای آن را احساسات مثبت نسبت به فرد جفاکار پر می‌کند. این مرحله فرآیند عفو و گذشت را از منظر فرد جفادیده کامل می‌کند. احتمال دارد که فرد جفاکار، در اطراف فرد جفادیده نباشد و فرد آزوده نتواند در مورد عفو و گذشت خود به او خبر دهد. این امر از فرآیند عفو و گذشت جلوگیری به عمل نمی‌آورد؛ چون بخشش، بیش‌تر امری درونی است و به تغییر احساس انسان و تغییر نگرش او نسبت به فرد جفاکننده بستگی دارد. اگر فرد خلاف‌کار و جفادیده، هر دو زنده و در یک محیط باشند عموماً فرآیند بخشش با نوعی تماس و ارتباط اجتماعی توأم است و این امر در حضور دیگران صورت می‌گیرد و نشان دهنده مرحله نهایی بخشودن است. در این مرحله است که روابط بین آن‌ها، بالاخره (حداقل تا حدی) التیام می‌یابد؛ هرچند احتمال دارد کارهای دیگری

نیز لازم باشد تا افراد بتوانند به یکدیگر کاملاً اعتماد کنند و عملاً هماهنگ شوند. این امر نیز قابل ذکر است که احتمال دارد بعد از عفو و گذشت، روابط بین فرد جفا دیده و خلافکار به سطح روابط قبل از وقوع خلاف نرسد؛ مثلاً، همسر مرد مبتلا به استعمال مواد مخدر، شاید به این نتیجه برسد که ازدواج آن‌ها در اثر تخریب مواد مخدر به جدایی می‌انجامد؛ هرچند که او می‌تواند به همسرش چون انسان با شفقت مهر بورزد.

نتایج عفو و گذشت

عفو و گذشت در رشد کمال انسانی، سلامت جسمی و روانی و بهبود روابط بین فردی عامل بسیار مؤثری است. از همه مهم‌تر، نادیده گرفتن اشتباه‌های دیگران، موجب می‌شود فرد به خداوند متعال تقرب پیدا کند. یکی از صفات خداوند «عَفْو» بودن است و همین امر موجب می‌شود بندگان از رحمت و شفقت او ناامید نگردند و به توبه کردن تشویق شوند. اگر فردی احساس کند گناهانش بخشیده نمی‌شود، به توبه رغبت نخواهد یافت و همین امر وسیله‌ای برای ادامه گناه از سوی او خواهد بود. عفو و گذشت، پیشینه‌ای کهن دارد و از زمانی که آدم ابوالبشر دچار اشتباه شد و از میوه ممنوع خورد آغاز می‌شود. پیامد این رفتار آدم، هبوط از بهشت و پا گذاشتن به زمین بود؛ البته، آدم بخشیده شد و مورد رحمت خداوند قرار گرفت. مدت زیادی از این حادثه نگذشته بود که «قابیل» برادر خود «هابیل» را به قتل رساند و دل پدر خود حضرت آدم را سوزاند. اما او نیز مورد عفو و گذشت قرار گرفت. این مسئله بارها و بارها در تاریخ رخ داده است؛ مثل اختلافاتی که بین حضرت «یوسف» و برادران او در خانه حضرت یعقوب پیش می‌آید. برادران به یوسف حسد می‌ورزند و در مورد او جفاها روا می‌دارند که یکی از آن‌ها به چاه انداختن اوست. بعد از مدت‌ها برادران دوباره یوسف را در «مصر» ملاقات می‌کنند و حضرت یوسف آن‌ها را می‌بخشد. زیبایی بخشش حضرت یوسف در این است که برادران را در زمان اقتدار خود در «مصر» می‌بخشد. در ادیان آسمانی، مخصوصاً در اسلام و مسیحیت، به عفو و گذشت تأکید فراوان شده است. تاریخ عفو و گذشت، با تاریخ ارتباطات اجتماعی افراد و به وجود آمدن خطاها، هم‌زمان بوده است. پیامد این گذشتن از خطا چه بوده است؟ دیگر رفتارهایی که افراد در مقابل رنجش‌ها در پیش می‌گیرند، عبارت است از: انتقام و کینه جویی، احساس حسادت، خودخوری و...؛ ولی این رفتارها چه نتیجه‌ای خواهد داشت؟ غیر از این‌که تنش را میان افراد زیادتر کند و آتش انتقام و کینه را دامن زند. در ادامه برخی از فواید و نتایج عفو و گذشت بررسی و در شرح و توضیح آن‌ها، از آیات و احادیث نیز کمک گرفته شده است.

فواید جسمانی عفو و گذشت

عفو و گذشت موجب پایین آمدن فشارهای روحی می‌شود و از این راه، موجب می‌شود که مقاومت طبیعی بدن در برابر بیماری‌ها بیش‌تر شود. تحقیقات انجام شده، دلالت بر این دارد که

با بالا رفتن میزان عفو و گذشت افراد، شکایت از سردرد، دل پیچه و دیگر بیماری‌های روان - تنی کاهش یافته است^۱. گزارش‌های رسیده حاکی از این است که بیماری‌های قلبی و عروقی در افراد کینه توز بیش‌تر از افراد دیگر است و عفو و گذشت موجب می‌شود که انسان از این صدمات و لطمات در امان باشد و بتواند سلامتی خود را حفظ نماید.

فواید شناختی عفو و گذشت

فایده عفو و گذشت زمانی درک خواهد شد که آن را با حالت‌ها و رفتارهایی بسنجیم که مخالف بخشش است و در غیاب آن به وجود می‌آید. عفو و گذشت زمانی مطرح می‌شود که ما از دیگران رنجیده‌ایم؛ حال اگر آن‌ها را نبخشیم، کینه آنان را در دل می‌گیریم و در صدد انتقام برمی‌آییم. کینه جویی موجب می‌شود تعادل عاطفی و شناختی ما به هم بخورد و ما دچار تحریف‌های شناختی شویم و بدی فرد خطاکار را بارها و بارها در ذهن خود مرور، و آن را بزرگ کنیم و خوبی‌ها و آراستگی‌های زندگی را فراموش کرده، به کینه توزی و کینه ورزی مشغول شویم. توجه و تمرکز انسان نمی‌تواند در یک زمان به چند جنبه از جنبه‌های زندگی معطوف شود، وقتی کینه فردی را در دل می‌پرورانیم، نمی‌توانیم نکات مثبت او را در نظر آوریم. وقتی ما کینه جویی را پرورش دادیم، احتمال دارد رفته رفته به کینه جویی عادت کنیم. مثل عرب‌های دوره جاهلیت که بیش‌تر فعالیت‌های اجتماعی آنان بر محور کینه جویی می‌گذشت و آن‌ها آن را، با منطق «حمایت از حریم قبیله خویش» توجیه می‌کردند.

رفتارگرایان معتقدند که کینه جویی به طریق زیر تقویت می‌شود: انسان در اثر کینه جویی و انتقام، اندکی تشفی پیدا می‌کند و تخلیه هیجانی می‌شود. این تشفی و تخلیه هیجانی از یک طرف، و عقب نشینی فرد مقابل از طرف دیگر، موجب تقویت کینه جویی در افراد می‌شود. اگر فرد مقابل، در برابر انتقام و کینه جویی، دوباره در صدد بدی و انتقام برآید، زنجیره‌های انتقام و کینه جویی طرفین، یکدیگر را تقویت نموده، کینه جویی به صورت پیوسته و مدام در جامعه ادامه خواهد یافت و شدیدتر و عمیق‌تر خواهد شد. به علاوه زمانی که افراد به جای بخشیدن خطاهای کوچک، زنجیره کینه توزی را با دوام‌تر می‌کنند، سرمشقی می‌شوند برای دیگران که این رفتارها را از راه مشاهده یاد بگیرند.

حضرت علی علیه السلام در «غررالحکم» می‌فرماید: «بهترین بخشش‌ها، در گذشتن از تقصیرهای دیگران در عین اقتدار و قدرت‌مندی است» (غررالحکم، ج ۲، ص ۳۹۳). و خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «ای پیامبر! سخن بد آنان را به هرچه نیکوتر می‌آید پاسخ گوی. ما به سخن آنان

۱. در این زمینه رک به: تأثیر عفو و گذشت در بهبود و سلامت روانی والدین کودکان عادی و والدین کودکان عقب مانده ذهنی. باقر غباری بناب و همکاران. مقاله ارائه شده در اولین همایش بین‌المللی نقش دین در بهداشت روانی. ۱۳۷۹.

آگاه تر هستیم» (مومنون، ۹۶). توصیه‌های اسلام برای عفو و گذشت، منطبق بسیار محکمی دارد و می‌خواهد از رواج بدی و کینه توزی و ایجاد زنجیره رفتار بد و انتقام‌جویی کند. برخی از مشکلات شناختی که افراد را کینه توز می‌کند به قرار زیر است:

۱. تعمیم مبالغه‌آمیز (Overgeneralization): افرادی که نمی‌توانند دیگران را ببخشند، خطای اتفاق افتاده را به افراد دیگر نیز تعمیم می‌دهند و به افراد دیگر نیز بدبین می‌شوند. آن‌ها فکر می‌کنند که افراد به‌طور کلی قابل اعتماد نیستند. در تحقیقی که از والدین کودکان استثنایی به عمل آمد، همبستگی معنی داری بین عدم عفو و گذشت و افکار پارتوتییدی به دست آمد. این امر نشان می‌دهد که والدینی که نتوانسته‌اند از خطاهای دیگران بگذرند، بدبینی‌شان به افراد دیگر تعمیم یافته است.

۲. فیلتر ذهنی (Mental Filter): افرادی که خطای دیگران را نمی‌بخشند و کینه آنان را به دل می‌گیرند، رفته رفته به دیگران بدبین می‌شوند و روحیه بدبینی مانع شناخت منطقی آنان می‌شود. این افراد در برخوردهای خود با افرادی که از آنان رنجیده‌اند، بیش‌تر نقاط منفی را در رفتارهای آنان می‌بینند و نقاط مثبت را از نظر دور می‌دارند. این امر، علاوه بر این‌که در روابط بین فردی اختلال ایجاد می‌کند، خود نیز خطای شناختی به شمار می‌رود؛ چون نمی‌گذارد انسان خوبی‌ها و بدی‌ها را، با هم و در بافت خودشان ملاحظه کند.

۳. بی‌توجهی به امر مثبت (Disqualifying the positive): افرادی که ظرفیت بخشش خطاهای دیگران را ندارند، نه تنها خطاهای کوچک را بزرگ می‌نمایند، بلکه به علت کینه توز بودن و بدبینی، کارهای مثبت دیگران از قبیل: محبت، صفا و صمیمیت را نیز نادیده می‌گیرند و می‌پندارند آنان با نیرنگی دوباره می‌خواهند آن‌ها را فریب دهند. این امر نه تنها موجب سرد شدن دیگران نسبت به ابراز محبت برای آنان می‌شود، بلکه خطای شناختی ذهنی را در آن‌ها دامن می‌زند و نمی‌گذارد آن‌ها داده‌ها را بدون بدبینی مورد مشاهده قرار داده و تعبیر و تفسیر کنند.

در حدود هزار و چهارصد سال پیش، حضرت علی علیه السلام در مورد فواید عفو گفته است: «گذشتن از خطای مردم دلیل تیزی است» (غررالحکم، ج ۱، ص ۴۹۹). فرد تیزبین به خاطر اشتباه‌های دیگران خود را به این همه خسران و خطای شناختی مبتلا نمی‌سازد و به راحتی از اشتباه‌های دیگران درمی‌گذرد تا خود را آزاد سازد.

۴. نتیجه‌گیری شتاب‌زده (Jumping to Conclusions). فردی که کینه دیگران را به دل گرفته و نمی‌تواند آنان را به خاطر اشتباه‌هایی که کرده‌اند ببخشد، آمادگی دارد که به صورت شتاب‌زده و بدون بررسی مدارک، اسناد و داده‌ها، از رفتار دیگران نتیجه بگیرد. این نتیجه شتاب‌زده نیز معمولاً در تعبیر و تفسیر رفتار دیگران، موافق با بدبینی عمومی اوست. مثلاً اگر او به دوست خود تلفن بزند ولی دوستش فراموش کند به او تلفن بزند، او شتاب‌زده نتیجه‌گیری می‌کند که

دوستش عمداً به او تلفن نزده است و از دست او عصبانی می‌شود.

۵. درشت‌نمایی (Magnification): بزرگ جلوه دادن اشتباه‌های افراد، یکی دیگر از پیامدهای کینه‌جویی و نگه داشتن رنجش‌ها در دل است. کوچک‌ترین اشتباه از طرف فرد خطایی، که هنوز او را نبخشیده‌اید، در نظرتان بزرگ جلوه می‌کند و بدبینی شما را نسبت به او تقویت می‌کند. برعکس اگر از او خوبی ببینید آن را کوچک می‌نمایید. این امر بیش‌تر به صورت ناخودآگاه صورت می‌گیرد و فرد خودش هم به مکانیزم عمل پی نمی‌برد؛ به همین جهت است که مولوی می‌گوید:

چون غرض آمد هنر پوشیده شد صد حجاب از دل به سوی دیده شد

در حقیقت کینه‌توزی، غرضی در دل فرد ایجاد می‌کند که بر استعداد‌های شناختی او تأثیر می‌گذارد و نمی‌گذارد او همان‌طور که سزاوار است مسایل را ببیند و تجزیه و تحلیل نماید.

۶. برچسب زدن (Labeling): زمانی که ما از افراد می‌رنجیم و نمی‌توانیم خطای آنان را به صورت رفتاری در بافت فرهنگی، شناختی، تاریخی و محدودیت‌های آن‌ها ببینیم، توجه ما، از خطا به فرد خطاکار معطوف می‌شود و به جای تقبیح خطا، خطاکار را تقبیح می‌کنیم و مثلاً نمی‌گوییم رفتار او تند بود، بلکه می‌گوییم او آدم تندی است. فرد را با رفتارش یکی دیدن، تحریف شناختی است. فرد بیش‌تر از رفتارش معنی دارد. رفتار در بافت محیطی اتفاق می‌افتد که باید تحلیل علمی شود تا ابعاد آن رفتار و علل وقوع آن شناخته شود. وقتی ما به جای رفتار، بر افراد متمرکز می‌شویم و آنان را بد قلمداد می‌کنیم، کاری از پیش نمی‌بریم. بخشیدن خطاهای دیگران ما را از کینه‌توزی آزاد می‌کند و به دنبال آزادی از کینه‌توزی و حسد و بهتان و افتراء، توان‌مندی شناختی ما نیز تعادل خود را باز می‌یابد و می‌توانیم از خطاهای شناختی درمان باشیم.

فواید روانی عفو و گذشت (سلامت روانی و عفو و گذشت)

مطالعه بررسی‌های تجربی و بالینی نشان می‌دهد که عفو و گذشت در کاهش اضطراب و افسردگی، عصبانیت و پرخاش‌گری، اختلالات عاطفی - رفتاری و افزایش اعتماد به نفس، پیشرفت تحصیلی و کارایی در محیط‌های حرفه‌ای مؤثر بوده است (فیتزگیبونز، ۱۹۸۶) (Fitzgibbons). «ان‌رایت» و همکاران در تحقیقات تجربی خود به نتایج مختلفی که نشان دهنده رابطه عفو و گذشت با سلامت روانی است، دست یافته‌اند. یافته‌های آن‌ها در مورد رابطه عفو و گذشت با کاهش اضطراب و افسردگی و افزایش عزت نفس و امیدواری، بسیار تشویق‌کننده است. قبلاً این‌گونه یافته‌ها را روان‌شناسان بالینی و روان‌درمان‌گران در گزارشات موردی خود آورده‌اند (فیتزگیبونز، همان). به نظر عده‌ای، تحقیقات مربوط به عفو و گذشت «ان‌رایت» و همکاران (۱۹۹۴، ۱۹۹۸)، در درمان اختلالات روانی و عاطفی، آن اندازه مهم است که کشف پنی سیلین برای درمان بیماری‌های عفونی.

روانشناسان بالینی، اثرات و فواید دیگری را نیز برای بخشایش‌گری در دهه اخیر کشف نموده‌اند که مهم‌ترین آن‌ها کاهش عصبانیت، خشم و دشمنی و افزایش محبت، دوستی، عشق و علاقه، قدرت مهار عصبانیت (کظم غیظ)، بالا رفتن ظرفیت اعتماد به دیگران، و آزادی افراد از دردها و رنج‌های گذشته‌ای است که بر آن‌ها وارد شده است.

فواید دیگر عفو و گذشت عبارت است از: شکستن سرمشق غلط و تکراری احساسات و رفتارهای منفی والدین، زن و شوهر و فرزندان در خانواده. لذا حضرت علی علیه السلام فرموده است: «عفو و گذشت موجب نزول رحمت الهی است» (غررالحکم، ج ۲، ص ۴۳۵). فرمایش حضرت علی علیه السلام را در محیط‌هایی که در آن‌ها عفو و گذشت اصل شناخته می‌شود، نافذ می‌یابیم و مشاهده می‌کنیم که چه قدر از تنش‌ها و ناراحتی‌ها در اثر عفو و گذشت رو به خاموشی می‌گذارد و رحمت و برکت الهی در آن محیط‌ها جاری و ساری می‌شود و به جای احساسات منفی، شادی و احساسات مثبت حکم فرما می‌گردد. باز به همین جهت است که حضرت علی علیه السلام تأکید می‌کند اگر کسی از شما طلب بخشش نمود، حاجت او را بر آورید: «سزاوارترین مردم برای این‌که حاجات‌شان برآورده شود آن‌هایی هستند که از شما طلب بخشش و گذشت می‌نمایند» (همان، ص ۴۰۲).

فواید روحانی عفو و گذشت

هر چند فواید روحانی، با فواید روانی عفو و گذشت رابطه تنگاتنگ دارد، ولی از نظر گوهر و ذات با آن متفاوت است. آنچه در روان‌شناسی مطرح می‌شود، پیش‌تر جنبه‌های سازگاری فرد با محیط است، در حالی که جنبه‌های روحانی فراتر از روان‌شناسی خود و بررسی منش و شخصیت و یا بررسی سازگاری و سلامت فردی است. در جنبه‌های روحانی، ارتباط فرد با هستی و وجود، به‌طور مطلق، بررسی می‌شود.

فرد وقتی در معنای هستی فکر می‌کند و یا از مبنای هستی سؤال می‌کند، در حیطه روحانی به فعالیت مشغول است. روان‌شناسانی که مطالعات‌شان متمرکز بر خودشکوفایی انسان‌ها بوده است، از معنای زندگی سؤال کرده‌اند، انسان را مسافر کمال و خودشکوفایی قلمداد کرده‌اند و او را طالب معنی در زندگی دانسته‌اند، از معدود روان‌شناسانی‌اند که به جنبه‌های روحانی افراد و مطالعه این حیطه نزدیک شده‌اند. از جمله این روان‌شناسان، می‌توان به «ابراهام مازلو»، و «ویکتور فرانکل» اشاره کرد.

انسان علاوه بر جنبه‌های روانی، جنبه‌های روحانی‌ای نیز دارد که شکوفایی آن‌ها موجب فهمیدن معنای زندگی و فراتر رفتن از خود محوری است. فرد شکوفا شده از لحاظ روحانی، خود را به هستی و خدا نزدیک می‌بیند و احساس می‌کند با هستی یکی است و از خداوند هستی رضایت کامل دارد. در برخی از نوشته‌های عرفای اسلامی، این جلوه‌ها به تصویر کشیده شده است.

یکی از ویژگی‌های سلامتی روح، داشتن عشق به خدا و جهان هستی است. اگر این عشق و

سوز روح آدمی برای خدا و رسیدن به قرب او، به معنی واقعی از بین برود، هیچ چیز در زندگی نمی‌تواند انسان را راضی کند؛ حتی عشق‌های مادی و زمینی نیز سایه‌ای از آن عشق و کشش اصلی هستند. کینه و انتقام‌جویی، به عشقی که معنا بخش زندگی انسان است، او را با هستی پیوند می‌دهد و به شکوفایی روحانی او کمک می‌کند، لطمه می‌زند. «مولوی» به درست گفته است که انسان کینه‌توز و انتقام‌جو نمی‌تواند عشق الهی را در دل خود جای دهد:

رو سینه را چون سینه‌ها هفت آب شو از کینه‌ها و آنکه شراب عشق را پیمانه شو پیمانه شو
باید که جمله جان شوی تا لایق جانان شوی گر سوی مستان می‌روی مستانه شو مستانه شو
چون خداوند متعال، «عفو» است، اگر انسان بخواهد به او تقرب جوید، باید این ویژگی را در خود پرورش دهد تا لایق جانان شود، و خود را به اخلاق الهی آراسته کند تا توان شکوفایی روحی را به دست آورد.

حضرت علی علیه السلام درباره عفو و گذشت و تحسین آن می‌فرماید: «اقدام به عفو و گذشت، از اخلاق افراد بزرگوار است» (غررالحکم، ج ۲، ص ۴). افرادی که به خود شکوفایی و کمال روحانی و معنوی رسیده‌اند، راحت‌تر می‌توانند دیگران را ببخشند. یکی از دلایلی که این افراد، راحت‌تر دیگران را می‌بخشند، این است که فزونی از خود رنج به مسئله نگاه می‌کنند. حضرت علی علیه السلام، هم‌چنین در مورد لزوم عفو و گذشت 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» (همان، ص ۲۹۰). از این فرمایش حضرت علیه السلام، استنباط می‌شود که انسان با عفو و گذشت دیگران، حقی را برای خود حفظ می‌کند و آن این که در وقت خطا و لغزش، از خداوند انتظار داشته باشد او را مورد عفو و گذشت قرار دهد. یکی از ریسمان‌های محکمی که فرد را به دیگران و خدا نزدیک می‌کند و نمی‌گذارد رابطه او با دیگر انسان‌ها و هستی و خدا بگسلد، عفو و گذشت است.

فواید اجتماعی (روابط بین فردی) عفو و گذشت

تحقیقات زیادی نشان داده است که عفو و گذشت در اصلاح روابط بین فردی بسیار مؤثر است^۱. زمانی که افراد یکدیگر را می‌بخشند، روابط آن‌ها ترمیم می‌شود و می‌توانند دوستی و ارتباط سالم خود را حفظ کنند. خداوند کریم در قرآن به تذکر این نکته پرداخته و می‌فرماید: «خوبی و بدی برابر نیستند. همواره به نیکوترین وجهی پاسخ ده تا کسی که میان تو و او دشمنی است، چون دوست مهربان تو گردد» (فصلت، ۳۴). حضرت علی علیه السلام نیز عفو و گذشت را موجب مجد و بزرگواری افراد می‌داند و می‌فرماید: «عفو بزرگواری را سبب می‌شود» (غررالحکم، ج ۱، ص ۱۹۸).

راه‌های مؤثرسازی شیوه عفو و گذشت در ارتباطات اجتماعی

برای مؤثر سازی روش عفو و گذشت در برخوردهای اجتماعی، باید در هنگام بروز خطاها به

نکته‌های زیر توجه کرد:

۱. باید معنای دقیق عفو را شناخت و آن را درست در محل و موقعی به کار برد که توصیه شده است. انسان نمی‌تواند عفو و گذشت را به صورت نارسا به کار برد و از آن انتظار نتیجه مثبت داشته باشد. باید دانست که بخشش، با مدارا و تسامح و تحمل یکی نیست. بخشش به معنی سرپوش نهادن بر تعارضات درونی و حل نشده نیست. گذشت با بخشودگی حقوقی و قضایی و فراموش کردن، تفاوت دارد و باید دقیقاً در موقع و موضع خود به کار رود.

۲. وقتی فردی را بخشیدید، بر او منت نگذارید و این گذشت را به بهای احساس گناه، به آن‌ها ن فروشید.
 ۳. به افراد بگویید که آن‌ها را بخشیده‌اید و هیچ کینه‌ای از آن‌ها به دل ندارید. و علت بخشش خود را نیز بیان نمایید.

۴. بخشش و گذشت از خطا را در موضع قدرت انجام دهید؛ در غیر این صورت نه تأثیر اخلاقی دارد و نه تأثیر اجتماعی. اگر شما افراد را با وجود قدرت بر انتقام، آزاده و آگاهانه و یا خواست خود ببخشید، آثار تربیتی و اخلاقی و اجتماعی آن بیش تر خواهد بود. در این قسمت چند جمله از مولای متقیان حضرت علی علیه السلام در این مورد ذکر می‌نماییم:

- «عفو و گذشت موجب تزکیه و پاکی قدرت است» (غررالحکم، ج ۱، ص ۱۹۸).

- «عفو و گذشت، زینت و نشانه زیبایی قدرت است» (همان، ص ۱۷۲).

- «عفو در حال قدرت و توانایی، موجب محفوظ ماندن فرد از عذاب خداوند سبحان است»

(همان، ص ۲۷۷).

- «بهترین نوع جود و بخشندگی، گذشت از تفصیرات دیگران، بعد از به قدرت رسیدن است»

(همان، ج ۲، ص ۳۹۳).

- «در اوج قدرت است که فصیلت و برتری عفو و گذشت نمایان می‌شود» (همان، ج ۴، ص ۳۲۴).

- «به هنگام قدرت، جانب عفو و به هنگام سلطنت، جانب عدل را نگهدار» (همان، ص ۶۰۴).

- «چه زیباست بخشیدن در هنگام اقتدار» (همان، ج ۶، ص ۶۸).

- «هیچ چیزی برتر از عفو فرد قدرتمند نیست» (همان، ص ۳۹۲).

در پایان لازم است به یکی از پژوهشهایی که در زمینه تأثیر بخشایش‌گری در کاهش اضطراب

والدین دانش‌آموزان عقب مانده ذهنی و آموزش‌پذیر عادی و در محدوده سنی ۱۴ و ۱۵ سالگی

در شهر تهران انجام شده است، اشاره شود. غباری و محمدی و نند (۱۳۷۷) در این پژوهش ۲۰۰۰

نفر از والدین دانش‌آموزان، که بر اساس نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای گزینش شده بودند، از راه

پرسش‌نامه عفو و گذشت «ان‌رایت» و همکاران، و آزمون اضطراب «اشپیلبرگر» مورد بررسی

قرار دارند که از این تعداد ۴۰ نفر به دلیل نقص داده‌ها از بررسی خارج شدند. تحلیل داده‌ها نشان

داد که همبستگی منفی ($r = -/۳۳$) و معنی‌دار بین عفو و گذشت و اضطراب والدین کودکان

عادی وجود داشت ($p < /۰۱$). هم‌چنین همبستگی منفی ($r = -/۴$) و معنی‌دار ($p < /۰۱$) بین

اضطراب والدین کودکان عقب مانده ذهنی و میزان عفو و گذشت آنان مشاهده شد و این امر نشان می‌دهد که هر چه عفو و بخشش والدین زیادتر باشد از میزان اضطراب آن‌ها کاسته می‌شود. یافته دیگر این پژوهش این بود که تعاریف معنی‌داری بین میزان عفو و گذشت والدین کودکان عادی و والدین کودکان عقب مانده ذهنی وجود داشت ($t=1.58, p<0.05$) و این امر نشان می‌دهد که میزان بخشایش‌گری والدین کودکان عادی، به‌طور معنی‌داری بیش‌تر از میزان آن در والدین کودکان عقب مانده ذهنی است. شاید به دلیل وجود مشکلات والدین کودکان استثنایی و حساس بودن آن‌ها، میزان عفو و گذشت آن‌ها پایین برآورد شده است و شاید فشارهای درون خانواده، بر این امر اثر گذاشته است.

هم‌چنین یافته‌ها تأیید نموده است که تفاوت اضطراب در والدین کودکان عادی با والدین کودکان عقب مانده ذهنی، معنی‌دار است: ($t=1.95, p<0.05$)؛ یعنی، والدین کودکان عقب مانده ذهنی، میزان اضطراب‌شان به صورت معنی‌داری بیش‌تر از والدین کودکان عادی است.

خلاصه و نتیجه‌گیری

در این مقاله، عفو و گذشت، که از خصیصه‌های رفتاری است، از نظر حضرت علیه السلام مورد بررسی قرار گرفت. به دنبال آن تعریف عفو و گذشت از دیدگاه دانشمندان مختلف بررسی شد و عوامل مؤثر درون فردی و محیطی در فرآیند عفو و گذشت نیز اشاره گردید. پس از آن فرآیند درمانی بخشش و مراحل آن مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت تا روان - درمان‌گران و روان شناسان و مشاوران بتوانند با توجه به این مراحل، به صورت علمی از این روش درمانی استفاده کنند و افراد را به بخشیدن یکدیگر ترغیب کنند. سپس به نتایج و فواید عفو و گذشت اشاره شد و نتایج و برکات عفو و گذشت از دیدگاه‌های مختلف مورد بحث و بررسی قرار گرفت. به دنبال آن نیز روش‌های مؤثر به کارگیری عفو و گذشت به تفصیل بیان شد و در پایان نیز به تحقیق تجربی‌ای اشاره شد که نویسنده و دانشجویش در شهر تهران انجام داده‌اند و مؤثر بودن این روش را در کاهش اضطراب، به صورت عملی بررسی کرده‌اند.

تحقیقات بعدی می‌تواند به نحوه به کارگیری عفو و گذشت در سیاست و مملکت‌داری بپردازد و مؤثر بودن عفو و گذشت را در سیاست مُدُن نشان دهد؛ یعنی همان نکته‌ای که حضرت علی علیه السلام به «مالک اشتر» توصیه کرد. کشف این مسئله نیز بسیار جالب خواهد بود که آیا بخشش و گذشتی که در سیاست مطرح می‌شود، همان فرآیندی را طی خواهد کرد که در این مقاله در بخشش و گذشت بین فردی مطرح شده است و یا با آن تفاوت‌هایی خواهد داشت و در صورت وجود تفاوت، این تفاوت‌ها بیش‌تر در چه جنبه‌هایی مطرح خواهد بود؟

منابع

۲. نهج البلاغه.

۳. شرح غررالحکم و درر الکلم.

۴. بحار الانوار.

۵. دیوان فیض کاشانی.

۶. مقاله: کاربرد عفو و گذشت در روان - درمان‌گری با تأکید بر دیدگاه اسلامی؛ (عرضه شده در دومین همایش مشاوره از دیدگاه اسلام، دانشگاه آزاد میبد). م. خدایاری فرد و ب. غباری بتاب و ع. ن. فقیهی (۱۳۷۹).

۷. مقاله: تأثیر عفو و گذشت در بهبود و سلامت روانی والدین کودکان عادی و والدین کودکان عقب مانده ذهنی؛ (عرضه شده در اولین همایش بین‌المللی نقش دین در بهداشت روانی). ب. غباری بتاب و م. خدایاری فرد و ع. ن. فقیهی (۱۳۷۹).

انگلیسی

8. Darby, B. w., & B.R. Schlenker (1982). Children's reactions to apologies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43 (4): 742-753.
9. Enright, R.D, and the Human Development study Group (1991). The moral development of forgiveness. in *Hand book of moral behavior and development*. ed W.Kurtines and J. Gewirtz, vol I, 123-152. Hillsdale, N.J Erlboun.
10. Enright, R.D, E.A. Gassin, T. Longinovic, and D. Loudon (1996). Forgiveness as a Solution to Social Issues. Paper Presented at the Conference morality and social crisis, Belgrade, serbia, December.
11. Enright, R.D., Freedman, S., Riquic, J. (1998).
12. The Psychology of Interpersonal forgiveness. In R.D. Enright T. North (Eds.). *Exploring Forgiveness* (PP. 46-94). Madison, WI: The University of wisconsin press.
13. Fitzgibbons, R.P. (1986). The Cognitive and emotional uses of forgiveness in the treatment of anger psychotherapy, 23 (4): 629-633.
14. North, T. (1987). Wrongdoing and forgiveness. *philosophy* 62: 499-508.
15. North, T, (1998). The "Ideal" of forgiveness: A Philosopher's Exploration, In R.D, Enright, T. North (Eds.), *Exploring Forgiveness* (PP. 15-34). Madison, WI: The University of Wisconsin Press.