

جایگاه عفو در دین اسلام و رابطه آن با سلامت روان

Study of forgiveness in Islam and its Relationship with Mental Health

Amir khojaste kashani *

Responsible for the article .Ph.D in

Health of Psychology, young
researchers and elite club Gorgan
Branch, Islamic Azad University,
Gorgan, Iran

Khojaste.amir@gmail.com

mohammad bakhshi mohebi

Ph.D student in Criminal Law and
Criminology, Islamic Azad University,
Faculty of law and political sciences
Mashhad Branch, Iran.

دکتر امیر خجسته کاشانی (نویسنده مسئول)

دکتری روانشناسی سلامت، دانشگاه آزاد گرگان،

باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان

محمد بخشی محبی

دانشجوی دکتری حقوق جزا و جرم شناسی،

دانشگاه آزاد اسلامی، دانشکده حقوق و علوم

سیاسی، مشهد

Abstract

Amnesty is one of moral virtues .The holy religion of Islam in its emphasis on the importance of .In recent years, the relationship between the existence of the Amnesty researchers and mental health in several studies have examined .In this study we tried to examine the concept of pardon and mental health and its relationship to the two. To do this article the method of content analysis and study of a library (documents) were used. Therefore, the purpose of the articles available in this field, according to Islamic teachings, the concepts and themes related to mental health is about identifying, describing and analyzing. First, the brief explanation of the concept of Amnesty and to mental health. Then the theoretical explanation of the relationship between these two terms. Total of the comments expressed in the conclusion. Findings: research and article done indicates that it was Amnesty can be a direct and positive mental health. Overall results indicates that it is a religious component, such as the use of amnesty on increasing mental health of people. People who have strong beliefs are more relaxed more. This can be as for experimental and empirical research to be used

چکیده

عفو یکی از فضایل اخلاقی است که در دین مقدس اسلام بر اهمیت آن تاکید شده است و در سالیان اخیر پژوهشگران وجود رابطه بین عفو و سلامت روان را در پژوهش های متعددی مورد بررسی قرار داده اند. در این مطالعه سعی در بررسی مفهوم عفو و سلامت روان و ارتباط آن دو می گردد. برای انجام این مقاله از روش تحلیل محتوا و مطالعه ی کتابخانه ای (اسنادی) استفاده شد. بدین منظور مقالات موجود در این حوزه براساس آموزه های اسلامی، مفاهیم و مضامین مرتبط با سلامت روان مورد شناسایی، توصیف و تحلیل قرار گرفت. ابتدا به توضیح اجمالی مفهوم عفو و سلامت روان پرداخته شده، سپس رابطه این دو به لحاظ نظری تبیین گردیده و جمع بندی نظرات در نتیجه گیری بیان شده است. بررسی پژوهش ها و مقاله های انجام شده بیانگر آن بود که عفو می تواند رابطه ای مستقیم و مثبت با سلامت روان داشته باشد. به طور کلی نتایج بیانگر آن است که، استفاده از مولفه های دینی همچون عفو می تواند بر افزایش سلامت روان افراد موثر باشد. همچنین افرادی که دارای اعتقادات قوی تری هستند و بیشتر از مولفه های

Study of forgiveness in Islam and its Relationship with Mental Health

دینی در زندگی بهره می برند، از آرامش بیشتری برخوردارند. این بحث می‌تواند به عنوان مقدمه‌ای برای پژوهش‌های میدانی و تجربی مورد استفاده واقع شود.

کلید واژه‌ها: عفو، بخشش، باور به معاد، سلامت روان، بهداشت روان.

Key word: Amnesty, Forgiveness, Belief in Resurrection, Mental Health, hygiene Health.

مقدمه

در سوره فتح آیه ۴ آمده است، "خداوند هموست که آرامش را در دل های مومنان نازل می کند". اعتقادات اسلامی نقش ویژه ای در زندگی مسلمانان دارد. بر مبنای تعالیم، اسلام راهی را در برابر افراد قرار داده است که بهترین ها در دنیا و آخرت را برای پیروان آن رقم بزند. آنچه آنجنان که علامه طباطبایی در جلد ۱۵ تفسیر المیزان بیان داشته است دین روش مخصوصی در زندگی است که صلاح دنیا را به طوری که موافق کمال اخروی و حیات دائمی حقیقی باشد، تامین می کند. (طباطبایی، ۱۳۸۸) باستناد آیات قرآن کریم (همچون سوره ها و آیه های، رعد ۲۸، انعام ۸۲، فصلت ۳۰ و طه ۱۲۴) می توان بیان داشت که ایمان به خدا و پیروی از آیین اسلام عامل بازدارنده بسیاری از بیماری های روانی و تامین کننده سلامت روانی است. بسیاری از متفکران و نویسندگان اسلامی (مطهری، نجاتی، ابن قیم، علامه طباطبایی، جعفری و ...) این نظر را که ایمان به خدا و پایبندی به اعتقادات اسلامی تامین کننده آرامش و سلامتی روانی یا عامل بازدارنده بسیاری از بیماری های روانی است، مورد توجه قرار داده اند. (یاسمی نژاد، گلمحمدیان و سعیدی پور، ۱۳۸۹) از این جهت می توان بیان داشت، هنگامه های دعا و درمان در دیدگاه توحیدی اسلام و دیدگاه رواندرومانی که ما به آن تکیه می کنیم، همخوانی و همسانی دارد. (خدایی زنده، ۱۳۸۱) بنابراین به رغم نگاه بدبینانه روانشناسان در سطح برخی از نظام های کلی به مذهب، از همان ابتدای شکل گیری روانشناسی کاربردی تحقیقات در زمینه رابطه مذهب و سلامت روان، بیانگر رابطه ای مثبت بین این دو بوده (جان بزرگی، ۱۳۸۶) و بنابراین بهره گیری از تعالیم اسلامی می تواند کمک اساسی به رشد و تعالی سلامت روانی انسان نماید. عفو و گذشت از فضایل اخلاقی است که در ادیان توحیدی و دین مقدس اسلام بر اهمیت آن تاکید شده است. از این رو یک موضوع مهم مورد بررسی در روان شناسی سلامت تاثیر عفو در روابط فردی و سلامت روان افراد است. این مقاله کوشیده است، ارتباط یکی از مولفه های اساسی دین اسلام، یعنی عفو را با سلامت روان مورد بررسی قرار دهد. بنابراین در ادامه، پس از توضیح

اجمالی مفهوم عفو و سلامت روان، رابطه این دو به لحاظ نظری تبیین گردیده و جمع بندی نظرات در نتیجه گیری بیان شده است. این بحث می تواند به عنوان مقدمه ای برای پژوهش های میدانی و تجربی مورد استفاده واقع شود.

ترکیب نتایج

سلامتی، رفاه کامل جسمانی، روانی و اجتماعی دانسته شده و نه فقط نبودن بیماری و معلولیت (فرهنگستان علوم پزشکی، ۱۳۸۹) طبق این تعریف ارتقا سطح سلامتی از سه راه آموزش، پیشگیری و حمایت یا محافظت قابل اجراست. (حمدیه و شهیدی، ۱۳۸۶) آلپورت (۱۹۳۷) سازمان شخصیت و نیاز به وحدت بخشیدن به اصول در زندگی، و فروید (۱۹۲۵) رهایی از اضطراب، نگرانی و گناه را شاخص های مهم سلامت روانی می داند. (به نقل از ساجدی، ۱۳۸۷) انگل (۱۹۷۷) مدل زیستی - روانی - اجتماعی را در بحث سلامت روانی مطرح کرد که در آن، سلامت روانی به عنوان برابری از تعامل عوامل زیستی شناختی، روانی و اجتماعی مد نظر قرار می گیرد. به عبارت دیگر، عوامل زیست شناختی (آسیب های بافتی و...) در تعامل با عوامل روان شناختی (نگرش، باور، رفتار و...) و عوامل اجتماعی (موقعیت اجتماعی، شغل، اخلاق و...) سلامت روانی شخص را تعیین می کنند. (حبیبی، ۱۳۸۳) در سال های اخیر، انجمن کانادایی بهداشت روان، سلامت روانی را در سه بخش تعریف کرده است: بخش اول نگرش های ناظر به خود؛ مانند، تسلط بر هیجان های خود، آگاهی از ضعف های خود و رضایت از خوشی های ساده؛ بخش دوم: نگرش های ناظر به دیگران (راحت بودن با دیگران)؛ مانند: علاقه به دوستی های طولانی و صمیمی، احساس وابستگی به یک گروه و احساس مسئولیت در مقابل محیط انسانی و مادی را در بر می گیرد و نهایتاً بخش سوم نگرش های ناظر به زندگی (رویاری با الزام های زندگی)؛ مانند پذیرش مسئولیت ها، ذوق گسترش امکانات و دلبستگی های خود، توانایی گرفتن تصمیم های شخصی و ذوق خوب کار کردن را شامل می شود. به باور این انجمن، بهداشت روان خوب شرایطی دارد؛ از جمله: روبه رو شدن با واقعیت، سازگار شدن با دگرگونی ها، گنجایش داشتن برای اضطراب ها، کم توقع بودن، احترام قایل شدن برای دیگران، دشمنی نکردن با دیگران و کمک رساندن به مردم. (ساجدی، ۱۳۸۷) مجموع نظریه ها سلامتی را در وجود کمال در ابعاد مختلف فردی می دانند و این کمال هنگامی تحقق می یابد که خلأ وجودی و احساس بی هدفی و بی معنایی در زندگی وجود نداشته باشد. احساس پوچی و بی هدفی که در

واقع، ناشی از فراموشی خدا به عنوان مبدأ و مقصد زندگی است، سبب شده انسان امروزی آینده را تاریک و مبهم ببیند و از آن هراسان گردد. حال آنکه دین با فراهم نمودن یک نظام فکری و عقیدتی منسجم در چهارچوب مبدأ و معاد، واقعیت‌های زندگی را برای انسان قابل فهم کرده و باعث می‌شود که فرد احساس هدفمندی و معناداری در این جهان داشته باشد. سازه‌های متعددی در اسلام وجود دارد، که احساس هدفمندی و توجه به غایت را در افراد ایجاد می‌نماید، توحید، نبوت و معاد که از اصول اشتراکی دین اسلام هستند و همچنین عدل، امامت، امر به معروف و نهی از منکر، تولی و تبری و ... از این موارد می‌باشند. راهکارهای اجرایی همچون قرائت قرآن، اقامه نماز، دعا، توکل بر خدا و حضور در مکان‌های مذهبی (کاظمی و بهرامی، ۱۳۹۳) از طریق آرام سازی، پلاسیبو، ایجاد احساسات مثبت (هچمون امیدواری، عشق و سرور، اعتماد و دلگرمی) و آثار ماورا الطبیعه بر سلامت و بهبودی روانی افراد تاثیر دارد. (رفیعی، ۱۳۹۰) یکی از مولفه‌های موجود در دین اسلام که با شناخت انسان از مبدا و معاد ارتباط دارد و همچنین باعث ایجاد یکپارچگی و احساس هدفمندی در اعمال می‌شود، عفو می‌باشد. عفو^۱ به معنای عام و در زبان انگلیسی نوعی پوزش و عذرخواهی و بیشتر مقدم بر بخشایش است. عفو نسبت به بخشایش به خطاهای بزرگتر، ارتباط با قدرت سیاسی و قانونی، وجود شخص ثالث و ارجاع به دیگری اشاره دارد. (صالحی، ۱۳۹۴) بخشایش گری پدیده پیچیده اخلاقی، روانشناختی و مفهومی است که توافق‌هایی در مورد معنای آن وجود ندارد، از یونان قدیم در تمامی کتب مقدس عبری و مسیحی تا به امروز بخشایش گری 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) واژه بخشش و بخشیدن در فارسی به چند معنا می‌آید: الف- داد و دهش و بخشش مال یا چیز دیگری که شخص با میل خود به دیگری بدهد، بدون اینکه از او انتظار عوضی داشته باشد، که به زبان عربی، عطا و در برخی موارد، سخا، جود و کرم گفته می‌شود، تفاوتی که از نظر شدت و ضعف با هم دارند و همه این‌ها از فضائل و ویژگی‌های مومن است، در دین اسلام و در منابع اسلامی و تشیع از آن‌ها بسیار ستایش شده است. ب- گاهی بخشش در مقابل کار خلاف و خطایی است که از کسی سر زده است و در زبان عرب و اصطلاح شرع گاهی عفو و به اعتباری صفا و ... می‌گویند. ج- قسمت کردن، تقسیم و بخشش کردن.

1 . pardon

2 . Marty

اگر در مقابل خلاف و بدی طرف، انسان مقابله به مثل کند، انتقام نامیده می شود و این انتقام اگر زیادتر باشد، قطعاً روا نیست و اگر مساوی هم باشد در برخی موارد ناپسند است. بلکه عفو و گذشت از آن بهتر می باشد و مومن در این موارد از حق خود دست برمی دارد و خطاکار را مورد عفو و بخشش قرار می دهد با این که توانایی و قدرت بر گرفتن انتقام دارد. چنان که هنگامی که پیامبر کنار نعش عمویش حمزه در جنگ احد حاضر شد، فرمود: خدایا حمد برای تو است و به تو شکایت می کنم و اگر بر دشمنان پیروز شوم، هفتاد نفر از آنان را مثله خواهم کرد. آیه نازل شد که اگر خواستید مجازات کنید، به همان اندازه که تعدی شده اید کیفر دهید و اگر شکیبایی و عفو پیشه کنید بهتر است. پیامبر از حق خود گذشت و در فتح مکه با اینکه سلطه کامل بر دشمنان پیدا کرد، همه را مورد عفو قرار داد. (بیاتی، ۱۳۷۸) البته عفو بایستی به صورت صادقانه صورت گیرد، و شخص عفو کننده از موضع قدرت به این کار بپردازد نه از موضع ترس و ضعف و خیرخواهی بی قید و شرط بایستی در نیت و انگیزه فرد بخشاینده مستتر باشد، نه اهداف فوق طلبی اخلاقی. اگر بخواهیم به شرح مختصر این تعریف بپردازیم و حدود عفو و گذشت را مشخص کنیم بایستی بدانیم که بخشیدن خطای فرد به معنای فراموشی، چشم پوشی و آشتی نیست. (غباری بناب، ۱۳۸۸)

عفو در حقوق و قانون مجازات اسلامی نیز دارای جایگاهی خاص می باشد و به دو نوع عمومی و خصوصی تقسیم شده است. عفو عمومی به موجب قانون اعطا می شود و از موجبات لغو تعقیب است و عفو خصوصی فقط ناظر به مجازات و از موجبات لغو آن است. همچنان که عفو در دیگر موارد توصیه شده است، عفو در قانون نیز با در نظر گرفتن شرایط خاصی پیشنهاد گردیده است. (شهریاری، ۱۳۹۶) حتی در مورد مرتکبان مجازات اعدام مطابق ماده ۳۸ قانون مبارزه با مواد مخدر در مورد مجازات اعدام تقاضای عفو و تخفیف مجازات با در نظر گرفتن شرایطی به عنوان یکی از نهاده های ارفاقی وجود دارد. (بهره مند، احمدزاده و رستمی، ۱۳۹۶) هر چند که پیش بینی نکردن ساز و کار مشخص از سوی قانونگذار برای نحوه مشارکت بزه دیده و بزهدار انتقادی است که به قوانین عدالت ترمیمی وارد است. (فرهمند و آقایی نیا، ۱۳۹۵) اما در مجموع می تواند بسیار مفید و کاربردی باشد. پژوهش های متعددی به وجود رابطه مستقیم و معنادار نگرش دینی با سلامت روانی اشاره نموده اند. همچون توان، جهانی، سراجی و محمد بیگی (۱۳۸۸) در بررسی رابطه نگرش دینی و سلامت روان دانشجویان علوم پزشکی اراک و

همچنین صالحی، سلیمانی زاده، باقری یزدی و عباس زاده (۱۳۸۶)، فیروزی، امینی، اصغری و مقیمی دهکردی (۱۳۹۲)، کاظمی و بهرامی (۱۳۹۳) و ویکتور کنت، برادشاو، اوکر (۲۰۱۷) به طور کلی به وجود ارتباط میان مولفه های مختلف دینی با مولفه های مختلف سلامت روانی اشاره داشته اند. عفو یکی از این مولفه های دینی برشمرده شده است و پژوهش هایی همچون پژوهش خدایاری فرد، غباری بناب، فقیهی و وحدت تربتی (۱۳۸۱)، غباری بناب، کیوان زاده، وحدتی تربتی (۱۳۸۷)، رفیعی (۱۳۹۰)، کاربرد روش درمانی عفو و بخشش را در اصلاح افکار، احساسات و رفتار افراد موثر دانسته و این دو مفهوم را دارای رابطه مثبت و معنی دار دانسته اند. همچنان که مرور تحقیقات انجام شده نشان می دهد، عفو باعث افزایش سلامت روانی در افراد می شود و که عفو کنندگان سلامت روانی بیشتری نسبت به دیگران دارند. (خجسته کاشانی، ۱۳۹۵؛ خدابخش و کیانی، ۱۳۹۲) تحقیقات در همین حوزه نشان داده اند که افراد فاقد سلامت روانی دارای درجه بخشودگی کمتری نسبت به افراد عادی می باشند. به طور مثال در پژوهشی دیگر که توسط فیاض و همکارانش انجام گردیده بود، نتایج نشان داد که ویژگی های روانشناختی افراد افسرده به خوبی ناتوانی ایشان را در بخشش نشان می دهد. (فیاض، بشارت و فراهانی، ۱۳۹۰) در پژوهشی که در زمینه عفو در دانشجویان پزشکی صورت گرفته، به نقش آن در سلامت روان پرداخته شده است. دانشجویان دارای عفو و گذشت بالا در بعد رفتاری در مقایسه با گروه دیگر خود از افسردگی، اضطراب و مشکلات در روابط بین فردی کمتری برخوردار بودند (غباری بناب، کیوان زاده و وحدت تربتی، ۲۰۰۸)

تحقیقات تخصصی دیگر نیز نشان داده اند که بخشودن دیگران بر تنظیم فشار خون تأثیر می گذارد، بیماری های قلبی و کرونری را با پایین آوردن اضطراب و عصبانیت کاهش می دهد، از اختلافات خانوادگی می کاهد، باعث کاهش اضطراب، افسردگی، بیماری روان-تنی، بدبینی و پارانویا می گردد. مصاحبه های بالینی غباری بناب (۱۳۸۸) با افرادی که راه پریچ و خم عفو و گذشت را طی نموده اند، نشان داده است که افراد وقتی دیگران را می بخشند تغییراتی از قبیل، آرامش فرد و رهایی وی از عصبانیت، کینه و تنفر، تبدیل افکار منفی و تخریبی به افکار سازنده، افزایش روابط صمیمی فرد رنجیده با دیگران، افزایش احساس ادراک شرمندگی بزهکار، در وجود دو طرف ایجاد می شود. (غباری بناب، ۱۳۸۸) عفو و بخشش یا

گذشت از خلقیاتی است که جامع بسیاری از ویژگی‌های دیگر اخلاقی می‌باشد، عفو نه تنها یکی از بارزترین صفات خداوند^۱ دانسته شده است بلکه می‌تواند عامل ایجاد تقوا^۲، عزت یافتن در برابر خداوند^۳ و همچنین کاهش حس انتقام‌جویی که خود منشا بسیاری از بدی‌ها دانسته شده است^۴، باشد. عفو و گذشت فواید جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی فراوانی دارد. آثار مثبت عفو و بخشش و پذیرش عذر دیگران به آثار فردی و جمعی تقسیم می‌شود. آثار فردی مشتمل است بر حصول تقوا، طولانی شدن عمر، نجات از عذاب دوزخ و برخوردارگی از پاداش اخروی، سلامت روح و آرامش جان، عزت و شرف، پیروزی و آثار اجتماعی همچون ایجاد صلح و همدلی، دوام اقتدار و پایداری زندگی اجتماعی. (رحیمی و سلیمانی، ۱۳۹۵)

در آیات و احادیث متعددی در قرآن و سنت به بررسی آثار مادی و معنوی عفو پرداخته شده است، که با توجه به اهمیت موضوع برخی از مهمترین این موارد بیان می‌گردد. در آیات ۲۰۰ تا ۲۰۲ سوره بقره^۵ این چنین آورده شده است: فردی که برادرش را عفو کند، بنده‌ای است که بر تمایلاتش غلبه کرده و صفات نیک در روحش بر صفات ناپسند پیروز شده است؛ و کسی که صفت عفو را در موردش بکار نبرد، نفسش او را به عنف یعنی درشتی و خشونت در گفتار و حرکات که از نتایج خشم است، وادار می‌کند. ضد عنف، رفق است که به معنای نرمی در گفتار و حرکات می‌باشد و از نتایج حلم و بردباری است. بی تردید درشتی در کردار و گفتار موجب نگرانی و تشویش است و امر معاش و معاد را مختل می‌کند. از این روی خدای سبحان پیامبر خود را از بکار بردن آن در مقام هدایت و ارشاد منع کرده و در آیه ۱۵۹ سوره آل عمران^۶

۱. حضرت سجاد (ع) در پیشگاهش عرض می‌دارد: انت سمیت نفسك بالعفو، فاعف: خدایا تو هستی که خود را به عفو نامگذاری کرده‌ای. پس عفو بفروما (صحیفه سجاده فیض الاسلام، ۱۱۴).

۲. ان تعفوا القرب للفقوی: چنانچه عفو را پیشه خود قرار دهید، به تقوا نزدیکتر است. بقره، ۲۳۷.

۳. عفو زیاد نمی‌کند، مگر عزت را پس عفو کنید تا خدا شما را عزیز گرداند. (کنز العمال، ج ۳: ۳۵۷)

۴. پیامبر اکرم (ص) نقل شده است: اگر رفق صورت مادی به خود می‌گرفت و دیده می‌شد، هیچ مخلوقی نیکوتر از آن نبود. (اصول کافی، عربی، ج ۲: ۱۲۰).

۵. فَمَنْ النَّاسِ مَنْ يَقُولُ رَبَّنَا إِنَّا فِي الدُّنْيَا وَمَالَهُ فِي الْآخِرَةِ مِنْ خَلْقٍ ۚ وَمِنْهُمْ مَن يَقُولُ رَبَّنَا إِنَّا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةٌ وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةٌ وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ۗ أُولَئِكَ لَهُمْ نُصِيبُ بِمَا كَسَبُوا وَاللَّهُ سَرِيعُ الْحِسَابِ.

۶. فَمَا رَحْمَةً مِنَ اللَّهِ لِمَنْ يَشَاءُ اللَّهُ ۗ وَلَوْ كُنْتَ تَفْظًا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ ۗ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ ۗ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ (آل عمران، ۱۵۹).

Study of forgiveness in Islam and its Relationship with Mental Health

فرموده است: «رحمت خداست که تو با آنان این چنین خوش خوی و مهربان هستی و اگر تندخو و سخت دل بودی از گرد تو پراکنده می شدند. پس بر آن ها ببخشای و برایشان آمرزش بخواه و در کارها با ایشان مشورت کن و چون قصد کاری را کردی بر خدای توکل کن که خدا توکل کنندگان را دوست دارد.» از محتوای این آیه مشخص می شود که صفت نرمش و مدارا از رحمت خداوند سرچشمه می گیرد و این دو صفت در هر فردی باشد باعث رفت و مهربانی با برادرانش می شود. (بیاتی، ۱۳۷۸)

در نتیجه عفو، رها کردن عواطف، شناخت‌ها و رفتارهای منفی مانند خصومت، افکار انتقام^۱ و پرخاشگری کلامی^۲ رخ می دهد که در پاسخ به بی عدالتی هایی^۳ که در حق فرد صورت می گیرد، ایجاد شده است. (اتون^۴، ۲۰۰۶) تغییرات انگیزشی حاصل از عفو نهایتاً باعث برانگیختگی کمتر افراد به قصد برخورد تلافی جویانه و در مقابل، انگیزش بیشتر آن ها برای داشتن نیت خوب و کنترل خشم خود در برابر فرد خاطی است. عفو به عنوان راهبردی مثبت برای کنار آمدن با تخلف از طریق جهت دهی مجدد افکار، هیجانات و اعمال نسبت به متخلف صورت می گیرد. در نتیجه می توان گفت، عفو فرایندی بین شخصی و درون شخصی است (باسکین^۵، ۲۰۰۴) که به صورت آزادانه از سوی فرد عفو کننده انتخاب می شود. عفو شامل پاسخ مثبت (مهربانی ورزیدن^۶) در قبال متخلف^۷ می باشد. فرایند عفو مشابه با چشم پوشی^۸ (ونسترا^۹، ۱۹۹۲)، فراموش کردن (کماس^{۱۰}، ۲۰۰۴) یا مصالحه^{۱۱} نیست. (خدابخش و منصور، ۱۳۹۲) این پاسخ مهربانانه و رهاشدن عواطف منفی به ارتقا سلامت روان می انجامد و در نتیجه عفو فرد قادر به این مهم است که در هنگام تعارض روابط بین فردی را حفظ و ترمیم سازد. (باسکین^{۱۲}، ۲۰۰۴) هر چند که احتمال اینکه فرد عفو کننده روابط ایمنی با فرد متخلف برقرار کند، کم است. (وید^{۱۳}، ۲۰۰۵) اما تمایل افراد به عفو، روابط دوستانه آنان را تحت تأثیر قرار

1. Revenge

2. Verbal Aggression

3. Injustice

4. Eaton

5. Baskin

6. Compassion

7. Offender

8. Condoning

9. Veenstra

10. Kearns

11. reconciliation

12. Baskin

13. Wade

می دهد و از این طریق زمینه ارتقا روابط سطح اجتماعی و بعد ارتباط جمعی سلامت روان، فراهم می آید. در یک زنجیره اعمال متوالی، ارتباط جمعی به کاهش مقدار کورتیزول^۸ و کاهش استرس منتهی می شود (بری^۱، ۲۰۰۱) افرادی که در زمینه عفو در سطوح بالایی هستند، انگیزش های مثبت تری را گزارش می دهند و رضایت از زندگی آنها در سطح بالایی است. (بونو^۲، ۲۰۰۸)

مطالب بیان شده نشان می دهد که عفو به طور مثبت با سلامت فیزیکی، بهزیستی روانشناختی، معنی در زندگی کاهش خشم و افزایش هماهنگی، اعتماد و صلح (بورنت^۳، ۲۰۰۹) مرتبط است و با بیماری های بدنی (لاولر^۴، ۲۰۰۳) و سازه های روانشناختی مرتبط با سلامت فیزیکی و ذهنی پایین (میلر، ترنر، گوئیچارو و هالت^۵، ۱۹۹۶) رابطه ای منفی دارد. بنابراین ضرورت توجه به این سازه چند بعدی در برنامه ریزی برای سلامت نوع بشر مفید و ضروری است. علاوه بر این به دلیل نقش عفو در روابط بین شخصی افراد و اثرات مثبت این ساختار روانشناسی بر حوزه های گوناگون، شناخت عواملی که با این ساختار در ارتباط هستند، بر دانش در زمینه افزایش کیفیت روابط بین شخصی در محیط های درمانی خواهد افزود.

نتیجه گیری

در بررسی رابطه باورهای آخرت‌نگرانه همچون عفو و ارتباط آنها با سلامت روان همان‌طور که پیش‌تر اشاره شد، در آموزه‌های دینی مسئله معاد و آخرت، یک مسئله محوری به شمار می‌آید و می‌توان ادعا کرد که شریعت بدون اصل معاد نمی‌تواند دین الهی باشد. این دنیا مقدمه‌ای است برای اصلاح آخرت و اصالت از آن آخرت است و دنیا هیچ اصالت و ارزش ذاتی برای خود ندارد. با توجه به این مقدمات، می‌توان بیان نمود، انسانی که دنیای مادی انتهای زندگی او باشد و ظرف دیگری برای زندگی خود تصور نکند مرتکب یک خطای اساسی در زندگی شده است و در این صورت، فرد با کج‌فهمی نسبت به زندگی و خواسته‌های آن، زندگی و انتظارات از آن را به درستی درک نمی‌کند. چنین فردی از زندگی مادی انتظاراتی خواهد داشت که هیچ

1. Berry

2. Bono

3. Burnette

4. Lawler

5. Miller, Turner, Guijarro &, Hallet

وقت عملی نیست و این خود باعث سرخوردگی، ناکامی و تنیدگی^۱ می‌گردد؛ (خداپناهی، ۱۳۸۰) چرا که در این صورت، بین انتظارات فرد با واقعیت زندگی ناهماهنگی به وجود می‌آید و این ناهماهنگی موجب ناکامی مکرر می‌شود (پسندیده، ۱۳۸۶). در حالی که انسان با توجه به مبانی هستی‌شناسانه و انسان‌شناسانه اسلام می‌تواند با کل هستی، ابدیت و ماوراء مادیات پیوند منطقی پیدا کند و برای زندگی خود مفهوم و غایت و به طور خلاصه، معنایی بیابد و از این طریق، از آسیب‌های سخت و شدید روانی مصون گردد. باورهای آخرت‌نگرانه از این حیث نیز در سلامت روان مؤثر هستند؛ چرا که یکی از علل بی‌تابی در برابر سختی‌ها این است که انسان بهره دنیا را بسیار زیاد و مهم بشمارد که در این صورت، به خاطر به دست نیاوردن و یا از دست دادن آن به شدت اندوهگین یا هیجان‌زده می‌گردد. امیرالمؤمنین علی (ع) می‌فرماید: زهد بین دو کلمه از قرآن است که خدای سبحان فرمود: بر آنچه از دست شما رفته حسرت نخورید و به آنچه به شما رسیده شادمان مباشید. کسی که بر گذشته افسوس نخورد و بر آینده شادمان نباشد، همه جوانب زهد را رعایت کرده است.^۲ به بیان دیگر می‌توان گفت تنها دین است که می‌تواند انسانیت انسان را حفظ کند و او را از انحطاط برهاند. این نیاز فطری از آن جهت که احتیاج انسان را به تکیه گاهی نیرومند و قوی ارضا می‌کند، تکیه گاهی که در همه حوادث می‌توان به آن پناه برد و به اتکای آن آرام و مطمئن بود. (کاظمی و بهرامی، ۱۳۹۳) نیاز به دین آنقدر حیاتی است که حتی برخی وجود دین را برای انسان همچون هوا برای تنفس می‌دانند. (صالحی، سلیمانی زاده، باقری یزدی و عباس زاده، ۱۳۸۶).

در ترکیب نتایج، می‌توان بیان نمود که دین می‌تواند به عنوان یکی از عوامل اصلی در پیش‌بینی و ارتقای سلامت روان به شمار آید و همچنین باورهای آخرت‌نگرانه همچون عفو و بخشش و التزام به آنها، به عنوان یکی از عناصر اصلی ادیان الهی از جوانب مختلف می‌تواند به سلامت و بهزیستی روانی افراد کمک کند. باورهای آخرت‌نگرانه با این پیش‌فرض که هدف نهایی از زندگی انسان، حیات اخروی اوست و زندگی دنیا تنها مقدمه و کشت زاری برای آن

۱. از عواملی که به سلامت روانی افراد آسیب می‌زند «تنیدگی» است. تنیدگی به عنوان راه‌انداز هیجان‌های منفی، ترس و بیماری‌های بدنی و روانی شناخته شده می‌شود.

۲. الرَّهْدُ كُلُّهُ بَيْنَ الْكَلِمَتَيْنِ مِنَ الْقُرْآنِ قَالَ اللَّهُ سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى: لَكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَ مِنْ لَمْ يَأْسَ عَلَى الْمَاضِي وَ لَمْ يَفْرَحْ بِالْآتِي فَقَدْ أَخَذَ الرَّهْدَ بِطَرْفِيهِ

زندگی جاودان است از سویی، در معنا بخشی به زندگی انسان و نجات او از پوچی و از سوی دیگر، با تغییر شناخت انسان از مرگ و ارضای صحیح انگیزه بقا و نیز با ارائه مفهوم پاداش و جبران سختی‌ها می‌تواند در بهزیستی روانی فرد و جامعه نقش مؤثری داشته باشد. التزام عملی به باورهای آخرت‌نگرانه ای همانند عفو با جهت‌دهی به رفتارهای انسان و با دادن بینش صحیح نسبت به دنیا، از سویی، باعث می‌شود تا انسان از اقدام به رفتارهای پرخطر که سلامت جسمی و روانی فرد و جامعه را تهدید می‌کند پرهیز نموده و از سوی دیگر، با کاستن از تنیدگی‌ها و ناکامی‌ها، به آرامش روانی دست یابد. رشد روز افزون توجه به مسائل مطرح در حوزه تحقیقات روانشناسی سلامت، ضرورت بررسی ساختارهایی دینی همچون عفو و بخشش را که در حوزه سلامتی از مولفه‌های مهم بشمار می‌روند ایجاب نموده است. عفو موهبتی است که هیچ انگیزشی به منظور جبران آن وجود ندارد، (هالووی^۱، ۲۰۰۲) شواهد تجربی مزیت عفو در مورد افراد آسیب دیده را به اثبات رسانده است و در آن پژوهش‌ها نشان داده شده که نه تنها عفو و بخشش از بزه دیگری می‌تواند مولفه‌هایی همچون سلامت فیزیکی، بهزیستی روانشناختی، معنی در زندگی، افزایش هماهنگی، اعتماد و صلح را افزایش و خشم را کاهش دهد، علاوه بر این در افراد مبتلا به اختلالات روانی همچون افسردگی میزان عفو و بخشش به مراتب کمتر از افراد بهنجار است. (فیاض، بشارت، فراهانی، ۱۳۹۰؛ مک کالج^۲، ۱۹۹۷، الیوت^۳، ۲۰۱۱) تحقیقات اخیر نشان می‌دهند، عفو درمانی^۴ می‌تواند مداخله مهمی در زمینه درمان و مدیریت بیماری‌های مزمن باشد. (هاریس، ۱۹۹۹)^۵ روانشناسان از عفو درمانی به منظور کمک به بیمارانی که با عدم سازگاری‌های اجتماعی-روانی که بواسطه روابط بین شخصی مختل در زندگی آنها بوجود آمده است استفاده می‌کنند. حتی در جوامع غیر روحانی^۶، عفو یک گزینه درمانی است. (مرسر^۷، ۲۰۰۸). اما این نکته قابل بحث همواره مطرح بوده است که جایگاه جهت‌گیری مذهبی در سلامت روان موثر تا چه حد موثر است؟ پژوهش‌های انجام شده بیانگر آن است که مذهب درونی، مذهبی فراگیر، دارای اصول سازمان یافته و درونی شده است، در حالی که مذهب با

1. Holloway

2. McCullough

3. Elliott

4. Forgiveness Therapy

5. Harris

6. Secular

7. Mercer

ملاک بیرونی امری خارجی و ابزاری است که برای ابراز نیازهایی مثل مقام و ایمنی به کار می رود. بنابر این برخی مذاهب دارای قابلیت های مثبت و موجد سلامت روان برشمرده نشده اند. (جان بزرگی، ۱۳۸۶) از همین جهت است که اصرار به عفو از طرف اطرافیان، باعث کاهش آثار مثبت آن می شود و عفو در صورتی فعلی مثبت ارزیابی می شود که با صفات اخلاقی مثبت همچون احترام و منت نگذاشتن همراه شود. همچنین با وجود مطلوب بودن عفو اجبار دیگران به کاربری آن پسندیده نیست. عفو و بخشش بین کشورها نیز پایداری زندگی اجتماعی را موجب شده و می تواند از بروز عداوت بین ملل پیشگیری نماید. (رحیمی و سلیمانی، ۱۳۹۵)

به طور کلی با توجه به اهمیت مولفه عفو و بخشش که به عنوان مفهومی توصیه شده در کتاب و سنت مقدس اسلام معرفی گردیده است و همچنین تایید ارتباط معنی دار آن با سلامت روانی افراد بسیار مهم است که در پژوهش های آینده، از دیدگاه دیگر مذاهب به عفو نیز پژوهش هایی صورت پذیرد. همچنین پیشنهاد می شود، در تحقیقات از مقیاس هایی بومی و هنجار شده ای که برای سنجش میزان عفو و بخشش ساخته شده است، برای بررسی همبستگی عفو با سلامت روان استفاده گردد.

منابع

قرآن کریم

- بهره مند، حمید؛ احمدزاده، رسول و رستمی، سینا. (۱۳۹۶). *واکاوی نهادهای ارفاقی در جرایم مواد مخدر*. کارگاه، سال نهم، شماره ۳۲.
- بیاتی، جعفر. (۱۳۷۸). *گذشت عالی ترین نشانه کرامت انسانی*. ترجمه: حبیب روحانی (چاپ اول). مشهد: بنیاد پژوهش های اسلامی آستان قدس رضوی.
- پسندیده، عباس. (۱۳۸۶). *رضایت از زندگی*. (چاپ پنجم) قم: دار الحدیث.
- توان، بهمن؛ جهانی، فرزانه؛ سراجی، محمود؛ محمد بیگی، ابوالفضل. (۱۳۸۹). *رابطه نگرش دینی و سلامت روانی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اراک در سال ۱۳۸۸*. مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی اراک، سال ۱۳، شماره ۴، ویژه نامه ۲.
- جان بزرگی، مسعود. (۱۳۸۶). *جهت گیری مذهبی و سلامت روان*. پژوهش در پزشکی (مجله پژوهشی دانشکده پزشکی)، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی، دوره ۳۱، شماره ۴.
- حبی، محمدباقر. (۱۳۸۳). *سلامت روانی در چشم اندازی گسترده تر*. فصلنامه حوزه و دانشگاه، دوره ۲، شماره ۴۱.
- حمدیه، مصطفی و شهیدی، شهریار. (۱۳۸۶). *اصول و مبانی بهداشت روانی*. (چاپ دوم) تهران: نشر سمت.

- خجسته کاشانی، امیر. (۱۳۹۵). بررسی میزان سلامت روان در بزه دیدگان عافی در دادگاه شهید کامیاب مشهد. معاونت اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم، دادرسی عمومی و انقلاب مشهد، فصلنامه ندای پیشگیری، دوره ۱، شماره ۶.
- خدا پناهی، محمد کریم. (۱۳۸۰). روان شناسی فیزیولوژیک. (چاپ اول) تهران: سازمان تهیه و تدوین کتب علوم اسلامی (سمت).
- خدابخش، محمدرضا و کیانی، فریبا. (۱۳۹۲). بررسی نقش عفو در سلامت و بهزیستی روانشناختی دانشجویان. مجله تحقیقات نظام سلامت، دوره ۹، شماره ۱۰.
- خدابخش، محمدرضا و منصور، پروین. (۱۳۹۲). رابطه عفو با همدلی در دانشجویان پزشکی و پرستاری. افق دانش؛ فصلنامه‌ی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گناباد. دوره‌ی ۱۸، شماره‌ی ۲.
- خداپاری فرد، محمد؛ غباری بناب، باقر؛ فیهی، علی تقی؛ وحدت تربتی، شادی. (۱۳۸۱). روش درمانی عفو با تاکید بر دیدگاه اسلامی: بررسی موردی. اندیشه و رفتار، سال هشتم، شماره ۱.
- خدیبوی زند، محمد مهدی. (۱۳۸۱). همگامه های دعا و درمان. مجله حوزه و دانشگاه، سال هشتم، شماره ۳۱.
- رحیمی، مرتضی و سلیمانی، سمیه. (۱۳۹۵). نقش عذرخواهی و بخشش در پایداری زندگی اجتماعی. پژوهش های اخلاقی، سال هفتم، شماره دو.
- رفیعی، غلامرضا. (۱۳۹۰). نقش دعا و نیایش بر سلامت جسمی و روانی. مجله دانشگاه علوم پزشکی قم، دوره پنجم، شماره سوم. (ویژه نامه طب و دین).
- ساجدی، ابوالفضل. (۱۳۸۷). دین و بهداشت روان. فصلنامه روان شناسی در تعامل با دین (قم)، دوره ۱، شماره ۲.
- شهریاری، اکبر. (۱۳۹۶). بررسی مبانی، آثار و شرایط انواع عفو با نگاهی به قانون مجازات جدید. فصلنامه علمی- حقوقی قانون یار، دوره دوم.
- صالحی، زینب. (۱۳۹۴). بخشایش و پدیدارهای مشابه؛ تعریف بخشایش براساس وجه سلبی و ایجابی. فصلنامه علمی و پژوهشی، پژوهش نامه اخلاق، سال هشتم، شماره ۲۹.
- صالحی، لیلی؛ سلیمانی زاده، لاله؛ باقری یزدی، سید عباس و عباس زاده، عباس. (۱۳۸۶). رابطه بین اعتقادهای مذهبی و منبع کنترل با سلامت روان در دانشجویان. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی قزوین. سال یازدهم، شماره ۱ (پیاپی ۴۲).
- طباطبایی، سید محمد حسین. (۱۳۸۸). ترجمه تفسیر المیزان. (جلد پانزده). ترجمه محمد باقر موسوی همدانی، چاپ بیست و سوم، قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، دفتر انتشارات اسلامی.
- غباری بناب، باقر. (۱۳۸۸). استفاده از روش عفو و گذشت در روابط بین فردی. دفتر مشاوره مرکزی دانشگاه تهران. وزارت علوم تحقیقات و فناوری، دوره ۱، شماره ۸.
- غباری بناب، باقر؛ کیوان زاده، محمد و وحدت تربتی، شادی. (۱۳۸۷). بررسی رابطه بین عفو و گذشت و سلامت روانی در دانشجویان علوم پزشکی. مجله روانپزشکی و علوم تربیتی، سال سی و هشتم، شماره ۲.

Study of forgiveness in Islam and its Relationship with Mental Health

- فرهمنده، مجتبی و آقایی نیا، حسین. (۱۳۹۵). جلوه های عدالت ترمیمی در نهادهای موجب سقوط کیفر در قانون مجازات اسلام. فصلنامه پژوهش های دانش انتظامی، سال هجدهم.
- فرهنگستان علوم پزشکی. (۱۳۸۹). جستاری در سلامت معنوی. مجموعه مقاله های همایش مقدمه ای بر سلامت معنوی.
- فیاض، فاطمه؛ بشارت، محمدعلی و فراهانی، حجت الله. (۱۳۹۰). مقایسه بخشش در افراد افسرده غیر بالینی، افسرده بالینی و افراد بهنجار. مجله علوم رفتاری، دوره ۵، شماره ۴.
- فیروزی، ابودر؛ امینی، معصومه؛ اصغری، زهرا و مقیمی دهکردی، بیژن. (۱۳۹۲). بررسی ارتباط باورهای مذهبی و سلامت روان دانش آموزان متوسطه شهر درگز در سال تحصیلی ۸۹-۹۰. مجله بهداشت و توسعه، سال دوم، شماره دو.
- کاظمی، محمود؛ بهرامی، بهرام. (۱۳۹۳). نقش اعتقادات معنوی و فرایض اسلامی در ارتقای سلامت روانی و پیشگیری از اختلالات روانی. مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی زنجان. دوره ۲۲، شماره ۹۰.
- یاسمی نژاد، پریسا؛ گلمحمدیان، محسن و سعیدی پور، بهمن. (۱۳۸۹). درآمدی بر رابطه دین و معنویت با روانشناسی با تکیه بر دیدگاه چند تن از روانشناسان مطرح. قیستات. سال پانزدهم، شماره ۵۶.
- Baskin TW, Enright RD. (2004). **Intervention studies on forgiveness: A Meta-Analysis**. J Counsel Develop; 82(1).
- Berry JW, Worthington EL. (2001). **Forgiveness, relationship quality, stress while imagining relationship events, and physical and mental health**. J Counsel Psychol; 48(4).
- Bono G, McCullough ME, Root LM. (2008). **Forgiveness, feeling connected to others, and wellbeing: two longitudinal studies**. Personal Soc Psychol Bulletin; 34(3).
- Burnette JL, Davis DE, Green JD, Worthington JR, EL, Bradfield E. (2009). **Insecure attachment and depressive symptoms: The mediating role of rumination, empathy, and forgiveness**. Personal Individ Differ; 46.
- Eaton J, Ward Struthers C, Santelli AG. (2006). **Dispositional and state forgiveness: The role of self-esteem, need for structure, and narcissism**. Personal Individ Differ; 41(2).
- Elliott BA. (2011). **Forgiveness Therapy: a clinical intervention for chronic disease**. J Religion Health; 50(2).
- Ghobaribonab B, Keyvanzadeh M, Torbati SV. (2008). **The relationship between forgiveness and mental health in medical college students**. J Psychol Educ; 38(2). [In Persian].
- Harris AHS, Thoresen CE, McCullough ME, Larson DB. (1999). **Spiritually and religiously oriented health interventions**. J Health Psychol; 4(3).
- Holloway R. (2002). **On forgiveness: how can we forgive the unforgiveable**. Edinburg: Cannongate books Ltd;.
- Kearns JN, Fincham FD. (2004). **A prototype analysis of forgiveness**. Personal Soc Psychol Bulletin; (30).
- Lawler KA, Younger JW, Piferi RL, Billington E, Jobe R, Edmondson K. (2003). **A change of heart: Cardiovascular correlates of forgiveness in response to interpersonal conflict**. J Behav Med; 26(5).
- Marty, M. E. (2008). **The ethos of Christian forgiveness. Dimensions of Forgiveness: Psychological Research and Theological Perspectives**, 9-28

- McCullough ME, Sandage SJ, Worthington EL. (1997). **Interpersonal forgiving in close relationships**. *J Personal Soc Psychol*; 73(2).
- Mercer SW, Neumann M, Wirtz M, Fitzpatrick B, Vojt G. (2008). **General Practitioner empathy, patient enablement, and patient-reported outcomes in primary care in an area of high socio-economic deprivation in Scotland- a pilot prospective study using structural equation modeling**. *Patient Educ Counsel*; 73(2).
- Miller TQ, Smith TW, Turner CW, Gujjarro ML, Hallet AJ. (1996) **Meta-analytic review of research on hostility and physical health**. *Psychol Bulletin*.
- Uecker E, Jeremy Victor Kent, Blake ; Bradshaw, Matt. (2017). **Forgiveness, Attachment to God, and Mental Health Outcomes in Older U.S. Adults: A Longitudinal Study**. *Sage journal*. First Published.
- Veenstra G. (1992). **Psychological concepts of forgiveness**. *J Psychol Christ (Special Issue: Grace and Forgiveness)*; 11(2).
- Wade N G, Johnson CV, Meyer JE. (2005) **Understanding Concerns about interventions to promote forgiveness: a review of the literature**. *Psychotherapy: Theory, research, practice, and training*; 45(1).

