

بررسی تطبیقی مفهوم بخشش از منظر روانشناسی و اسلام

A Comparative Study of the Concept of Forgiveness from the Perspective of Psychology and Islam

Asra Moradi

Ph.D. Student, Department of Psychology, Qeshm Campus, University of Tehran, Tehran, Iran.

Moluk Khademi Ashkzari

Associate Professor of Educational Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Alzahra University, Tehran, Iran..

اسرا مرادی^۱

دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی، گروه روانشناسی، واحد پردیس قشم، دانشگاه تهران، تهران، ایران

ملوک خادمی اشکذری

استاد گروه روان شناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه الزهرا، تهران، ایران

Abstract

The present study aimed to conduct a comparative analysis of the concept of forgiveness from psychological and Islamic perspectives. Forgiveness holds significant importance in both frameworks as a fundamental ethical and psychological principle. In psychology, forgiveness is defined as a cognitive and emotional process that helps individuals overcome negative emotions such as anger and resentment, thereby improving mental health and strengthening social relationships. In Islam, however, forgiveness is introduced as a religious and moral duty that believers must adhere to in order to attain divine satisfaction and closeness to God. Using an analytical-descriptive method, this research examined the principles and definitions of forgiveness in psychological literature and authoritative Islamic sources (including the Holy Quran, Nahj al-Balagha, authentic hadith collections, and the traditions of the Prophet Muhammad) to identify commonalities and differences between the two perspectives. The findings reveal that both perspectives emphasize the role of forgiveness in managing anger, reducing conflicts, and enhancing human relationships. However, differences exist in the nature and motivations behind forgiveness:

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی تطبیقی مفهوم بخشش از منظر روانشناسی و اسلام بود. بخشش از هر دو منظر، به عنوان یکی از اصول اساسی اخلاقی و روانی، اهمیت ویژه‌ای دارد. در روانشناسی، بخشش به عنوان یک فرآیند شناختی و احساسی مطرح می‌شود که به فرد کمک می‌کند از احساسات منفی مانند خشم و کینه رهایی یابد و به بهبود سلامت روان و تقویت روابط اجتماعی خود بپردازد. از سوی دیگر، در اسلام، بخشش به عنوان یک وظیفه دینی و اخلاقی معرفی شده است که مؤمنان باید برای دستیابی به رضایت الهی و نزدیک شدن به خداوند به آن پایبند باشند. این پژوهش با استفاده از روش تحلیلی-توصیفی به بررسی مفاهیم و اصول بخشش در متون علمی روانشناسی و منابع اسلامی معتبر (شامل قرآن کریم، نهج‌البلاغه، منابع حدیثی معتبر، و سیره پیامبر اسلام) پرداخته و تلاش کرده است تا نقاط اشتراک و تفاوت‌های این دو دیدگاه را شناسایی کند. یافته‌ها نشان می‌دهد که هر دو دیدگاه بر اهمیت بخشش در کنترل خشم، کاهش تعارضات و بهبود روابط انسانی تأکید دارند. با این حال، تفاوت‌هایی در ماهیت و انگیزه‌های بخشش وجود دارد؛ به طوری که در روانشناسی، بخشش به عنوان یک انتخاب فردی برای بهبود سلامت روان مطرح است، در حالی که در اسلام، به عنوان یک وظیفه دینی و راهی برای کسب رضایت الهی تلقی می‌شود. این پژوهش نتیجه

psychology frames forgiveness as an individual choice aimed at improving mental well-being, while Islam regards it as a religious obligation and a means to achieve divine approval. The study concludes that integrating psychological insights with Islamic teachings can promote a culture of forgiveness in modern societies, effectively reducing individual tensions and fostering social cohesion.

می‌گیرد که ترکیب آموزه‌های روانشناسی و اسلام می‌تواند به ترویج فرهنگ بخشش در جوامع امروزی کمک کند و نقش مؤثری در کاهش تنش‌های فردی ایفا کرده و به تقویت همبستگی اجتماعی

واژه‌های کلیدی: بخشش، اسلام، روانشناسی، مفهوم‌شناسی.

Keywords: Forgiveness, Islam, Psychology, Conceptual Analysis.

نوع مقاله: پژوهشی دریافت: فروردین ۱۴۰۴ پذیرش: اردیبهشت ۱۴۰۴

مقدمه

بخشش به عنوان یکی از مهم‌ترین فضیلت‌های انسانی در طول تاریخ مورد توجه قرار گرفته و در ادیان و مکاتب مختلف به آن اشاره شده است. این مفهوم که می‌تواند به عنوان گذشت، عفو و یا رهایی از کینه و نفرت تعریف شود که در بسیاری از فرهنگ‌ها و ادیان به عنوان یک عمل پسندیده و انسانی معرفی شده است. در دنیای امروز که پر از تنش‌ها، اختلافات و منازعات اجتماعی است، اهمیت بخشش به عنوان ابزاری برای رسیدن به صلح درونی و اجتماعی بیش از پیش نمایان شده است (پتی‌گرو، ۲۰۲۳). در روانشناسی، بخشش به عنوان فرآیندی شناختی و احساسی شناخته می‌شود که فرد را قادر می‌سازد از تجربیات تلخ و خاطرات ناخوشایند رها شود و به سوی یک زندگی آرام و بدون تنش حرکت کند (بردی و همکاران، ۲۰۲۳). از منظر روانشناسی، بخشش نه تنها به عنوان یک کنش اخلاقی، بلکه به عنوان یک فرآیند درمانی نیز مورد مطالعه قرار گرفته است. این فرآیند که «بخشش درمانی» نام دارد، شامل مراحل مختلفی است که فرد از طریق آن می‌تواند احساسات منفی را خنثی کند و به یک دیدگاه مثبت‌تری نسبت به دیگران و خود دست یابد. اگرچه بخشش یک فرآیند پیچیده و چند بعدی است، اما نقش اساسی آن در سلامت روانی و رشد فردی مشهود است. این فرآیند نه تنها به کاهش احساسات منفی مانند خشم، کینه و رنجش کمک می‌کند، بلکه منجر به افزایش احساسات مثبت همچون همدلی، شفقت و آرامش درونی می‌شود. (انرایت و همکاران، ۲۰۱۹). پژوهش‌های داخلی و خارجی بسیاری نشان می‌دهند که بخشش تأثیر مثبتی بر ابعاد مختلف روان از قبیل کاهش استرس و اضطراب، بهبود خواب و افزایش، تاب‌آوری، شادکامی، کیفیت و رضایت از زندگی داشته باشد. افراد بخشنده تمایل بیشتری به ایجاد و حفظ روابط مثبت اجتماعی دارند که این خود به بهبود شبکه‌های حمایتی و افزایش حس تعلق اجتماعی منجر می‌شود. بنابراین، می‌توان گفت که بخشش نه تنها یک عمل اخلاقی است، بلکه به عنوان یک راهکار موثر برای بهبود سلامت روانی و ارتقاء کیفیت زندگی نیز مطرح است. (باسکین، ۲۰۲۳؛ یوسفی، ۱۴۰۳؛ راپ و همکاران، ۲۰۲۲؛ لوورنو، ۲۰۲۲؛ اتحادی‌فر و همکاران، ۱۴۰۰).

¹ forgiveness

² Pettigrove

³ Brady

⁴ Enright

⁵ Baskin

⁶ Rapp

⁷ Ioverno

بخشش در اسلام یکی از صفات والای اخلاقی است که به شدت مورد تأکید قرار گرفته و به عنوان یکی از راه‌های دستیابی به رضایت الهی و آرامش درونی مطرح شده است. قرآن کریم و احادیث نبوی بارها به اهمیت عفو و گذشت در روابط انسانی اشاره کرده‌اند (حاج شیخ علی زهرایی، ۱۳۹۶). در بسیاری از روایات آمده است که بخشش نه تنها باعث آرامش قلبی فرد می‌شود، بلکه زمینه‌ساز بهبود روابط اجتماعی و تقویت انسجام در جامعه نیز می‌گردد. به همین دلیل بخشش نه تنها به عنوان یک وظیفه دینی؛ بلکه به عنوان راهی برای پاکسازی روح و نزدیک‌تر شدن به خداوند تلقی می‌شود (مودی، ۱۳۹۹). همچنین، در اسلام بر این نکته تأکید شده است که خداوند به کسانی که از خطای دیگران چشم‌پوشی می‌کنند، پاداش بزرگی عطا می‌کند و این عمل را به عنوان یکی از برترین صفات مؤمنین معرفی می‌نماید. بخشش در اسلام به عنوان راهی برای مبارزه با خشم و کینه نیز محسوب می‌شود که می‌تواند موجب رشد و تعالی روحی و معنوی فرد گردد (آسوده و همکاران، ۱۳۸۸).

این پژوهش به بررسی تطبیقی مفهوم بخشش از منظر روانشناسی و اسلام می‌پردازد و سعی دارد تا نقاط مشترک و تفاوت‌های این دو دیدگاه را مورد تحلیل و بررسی قرار دهد. از آنجایی که هر دو حوزه روانشناسی و اسلام به اهمیت بخشش در بهبود روابط انسانی و کاهش تنش‌های روانی تأکید دارند، مقایسه این دو دیدگاه می‌تواند به درک عمیق‌تری از این مفهوم کمک کند. پژوهش حاضر به دنبال پاسخ به این سوال است که چگونه مفهوم بخشش در اسلام و روانشناسی تعریف می‌شود و چه تأثیری بر سلامت روان و روابط اجتماعی افراد دارد. به علاوه، بررسی این مفهوم از دو دیدگاه متفاوت می‌تواند راهکارهای جدیدی برای تقویت فرهنگ بخشش در جوامع امروزی ارائه دهد.

روش

مطالعه حاضر با استفاده از روش پژوهش تحلیلی-توصیفی انجام گرفته است. این پژوهش به بررسی مفهوم بخشش در دو حوزه مختلف، یعنی روانشناسی و متون اسلامی معتبر (شامل قرآن کریم، نهج‌البلاغه، منابع حدیثی معتبر، و سیره پیامبر اسلام) پرداخته است. در این راستا، تلاش شده است تا با تحلیل و مقایسه یافته‌های علمی در حوزه روانشناسی و متون اسلامی، نقاط اشتراک و تفاوت‌های اخلاقی این دو دیدگاه شناسایی و تبیین گردد. همچنین، برای استحکام بخشیدن به تحلیل‌ها، از مقالات و کتب معتبر اندیشمندان اسلامی و مقالات علمی بهره‌گیری شده است. این روش امکان بررسی جامع و همه‌جانبه‌ای از مفهوم بخشش را در این دو حوزه فراهم می‌سازد و به شناسایی ارتباطات و تفاوت‌های معنایی و کاربردی میان آن‌ها کمک می‌کند.

یافته‌ها

اکثر دانشمندان به طور کلی توافق دارند که بخشش یک فرایند درون‌فردی است که در آن فرد تصمیم می‌گیرد از لحاظ اجتماعی، عواطف خود را که از کینه به دل گرفته، تغییر دهد (مک‌لوق^۱، ۲۰۰۰). این امر چند نکته مهم از توافق میان دانشمندان را بازتاب می‌دهد. اول، بخشش می‌تواند پس از یک تخلف بین‌فردی رخ دهد. دوم، در حالی که بخشش پس از یک تخلف بین‌فردی مطرح می‌شود، ذاتاً درون‌فردی است (انرایت و همکاران، ۱۹۹۱). به این معنا که بخشش درون فردی که مورد آزار قرار گرفته رخ می‌دهد و به تعامل با متخلف وابسته نیست. بنابراین بخشش از آشتی (یعنی اعمالی که برای نشان دادن نیت خیر به متخلف انجام می‌شود؛ متمایز است (آکوینو^۲، ۲۰۰۶). سوم، بخشش نشان‌دهنده تغییری اجتماعی در فرد آزرده نسبت به متخلف است. این امر نشان می‌دهد که بخشش یک فرایند است که شامل یک عنصر زمانی می‌شود (باسکین و انرایت،

^۱ McCullough

^۲ Aquino

۲۰۰۴). بنابراین، بعید است که بخشش در یک لحظه رخ دهد. در عوض، بخشش به احتمال زیاد به زمان نیاز دارد، هرچند که مدت زمان آن ممکن است بسته به فرد و موقعیت متفاوت باشد (انرایت و فیتزبون^۱، ۲۰۰۰).

با وجود توافق کلی بر روی نکات فوق، تعاریف بخشش در برخی از نکات مفهومی اصلی تفاوت داشته‌اند (ورتینگتون^۲، ۲۰۱۹). به‌ویژه، هرچند توافق کلی بر این وجود دارد که بخشش شامل تغییر اجتماعی است، اما تفاوت‌هایی در مورد "چیستی" این تغییر اجتماعی وجود دارد. تعاریف بخشش شامل طیف گسترده‌ای از پدیده‌های مختلف است، از جمله احساسات، شناخت‌ها، نیت رفتاری و رفتارها. به عنوان مثال، مک‌لوق و همکاران (۱۹۹۷، ۱۹۹۸، ۲۰۰۶) بر نیت رفتاری تمرکز کردند و بخشش را به عنوان یک سازه چند بعدی تعریف کردند که منعکس‌کننده کاهش نیت انتقام و اجتناب (ابعاد منفی) و افزایش نیت خیرخواهانه (بعد مثبت) نسبت به متخلف است. سایر تعاریف بخشش به جای نیت یا رفتارها، احساسات و/یا شناخت‌ها را به عنوان عناصر کلیدی بخشش تأکید کرده‌اند. به عنوان مثال، ورتینگتون و همکارانش بین بخشش احساسی و تصمیمی تفاوت قائل شدند (ورتینگتون و همکاران، ۲۰۰۷؛ ورتینگتون و شرر^۳، ۲۰۰۴). بخشش احساسی به تحولی احساسی اشاره دارد که در آن فرد احساسات منفی را رها کرده و در نهایت احساسات مثبت نسبت به متخلف افزایش می‌یابد. در مقابل، بخشش تصمیمی شامل تعهد شناختی برای صرف انرژی و تلاش برای کنترل احساسات، افکار و رفتارهای منفی تا زمانی که احساسات غیر بخشاینده (مثل آزرده‌گی، کینه، تلخی) به طور قابل توجهی کاهش یابد (داویس^۴ و همکاران، ۲۰۱۵).

در زمینه سازمانی، آکینو و همکاران (۲۰۰۶) بخشش را به عنوان "عمل درونی رها کردن خشم، کینه و تمایل به انتقام از فرد خاطی" تعریف کردند. هرچند این تعریف به نظر می‌رسد که احساسات و نیت را ترکیب می‌کند، اما آکینو و همکاران (۲۰۰۶) عمدتاً بخشش را به عنوان یک بعد واحد که مربوط به میزان رهایی از احساسات منفی نسبت به متخلف است عملیاتی کردند. من احساسات منفی‌ای که نسبت به او داشتم را رها کردم" و آن را به وضوح از اعمال نیت خیر به سوی متخلف (یعنی آشتی) متمایز کردند (بردفیلد و آکینو، ۱۹۹۹؛ آکینو و همکاران، ۲۰۰۶). جالب اینجاست که نویسندگان اخیراً تعریف جدیدی ارائه داده‌اند که شامل تغییراتی در احساسات مثبت نسبت به متخلف نیز می‌شود با این حال، این تعریف جدید هنوز عملیاتی نشده است و مشخص نیست که آیا احساسات مثبت به عنوان یک بعد دوم مجزا در نظر گرفته شده است یا یک قطب از یک بعد واحد. مثلاً، جایی که احساسات منفی نسبت به متخلف با احساسات مثبت جایگزین می‌شود (بیس^۵ و همکاران، ۲۰۱۶)..

در حالی که تعاریف فوق عمدتاً بر نیت رفتاری/رفتارها، احساسات یا شناخت‌ها تمرکز دارند، تعاریف دیگری از بخشش دیدگاه گسترده‌تری اتخاذ کرده‌اند که بخشش را به عنوان چندین پدیده مختلف تعریف می‌کنند. در یک تعریف اولیه، انرایت و همکارانش بخشش را به عنوان جایگزینی افکار، احساسات و رفتارهای منفی نسبت به متخلف با افکار، احساسات و رفتارهای مثبت تعریف کردند (انرایت و هومن، ۲۰۰۰). رویکرد مشابهی را پیشنهاد می‌کنند که بخشش را به عنوان رها کردن احساسات، شناخت‌ها و رفتارهای منفی (احتمالاً همراه با افزایش پاسخ‌های مثبت به متخلف) تعریف می‌کند. هرچند ابزارهای مرتبط با این تعاریف می‌توانند برای ارزیابی ابعاد متعدد استفاده شوند، اما تحقیقات تجربی که این تعاریف را پذیرفته‌اند معمولاً بخشش را به عنوان یک عامل واحد که پدیده‌های مختلف مرتبط با بخشش (یعنی احساسات منفی و مثبت، شناخت و رفتارها) را در یک نمره مقیاس واحد جمع می‌کنند، ارزیابی می‌کنند این موضوع بخشش را به عنوان یک بعد واحد مطرح می‌کند که در آن کاهش منفی‌گرایی نسبت به متخلف با افزایش همزمان احساسات مثبت همراه است (انرایت و ریک، ۲۰۰۴؛ ورتینگتون، ۲۰۱۵)..

¹ Enright & Fitzgibbons

² Worthington

³ Worthington & Scherer

⁴ Davis

⁵ Bies

در روانشناسی، بخشش به عنوان یک فرآیند پیچیده شناختی و احساسی شناخته می‌شود که به فرد کمک می‌کند تا از احساسات منفی مانند خشم، نفرت و کینه رهایی یابد. بر اساس مطالعات مختلف، بخشش نه تنها به عنوان یک عمل اخلاقی بلکه به عنوان یک ابزار درمانی برای بهبود سلامت روان افراد مورد استفاده قرار می‌گیرد. یکی از مهم‌ترین نظریه‌ها در زمینه بخشش، نظریه انریکا انری است که بیان می‌کند بخشش شامل چهار مرحله اصلی است: شناسایی آسیب، تصمیم به بخشیدن، تلاش برای درک طرف مقابل، و در نهایت رها کردن کینه و نفرت. این مراحل نشان می‌دهد که بخشش یک فرآیند تدریجی است که نیاز به زمان و تلاش دارد. مطالعات روانشناسی نشان می‌دهند که بخشش می‌تواند به کاهش استرس، اضطراب و افسردگی منجر شود. تحقیقات انجام‌شده توسط اورانگی و همکاران (۲۰۱۲) نشان داده‌اند که افرادی که به طور منظم تمرین بخشش می‌کنند، از سلامت روان بهتری برخوردار هستند و روابط اجتماعی قوی‌تری دارند. به علاوه، بخشش می‌تواند به افزایش رضایت از زندگی و بهبود کیفیت روابط انسانی کمک کند.

به منظور یافتن آیات، احادیث و روایات مرتبط با موضوع بخشش، از منابع معتبر اسلامی نظیر قرآن کریم، صحیح بخاری، صحیح مسلم، نهج البلاغه، کنز العمال، و مسند احمد بن حنبل استفاده شد. یافته‌های مربوط به اهمیت بخشندگی و عفو در اسلام و ارتباط آن با ایمان، از این منابع استخراج گردیده است و به شرح زیر ارائه می‌گردد:

قرآن کریم به عنوان کتاب مقدس مسلمانان، بارها به اهمیت بخشش اشاره کرده است. در آیات مختلف قرآن، خداوند به عنوان بخشنده‌ترین معرفی شده و از بندگان خود نیز می‌خواهد که بخشنده باشند. یکی از آیاتی که به وضوح به این موضوع اشاره دارد، آیه ۲۲ سوره نور است:

«وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ»

(و باید عفو کنند و گذشت نمایند؛ آیا دوست نمی‌دارید که خداوند شما را ببخشد؟ و خداوند آمرزنده و مهربان است.)

این آیه نشان می‌دهد که بخشش نه تنها به عنوان یک عمل پسندیده انسانی، بلکه به عنوان راهی برای نزدیک شدن به خداوند و کسب رحمت او تلقی می‌شود. همچنین، در آیات دیگر قرآن، بخشش به عنوان یکی از صفات مؤمنان واقعی معرفی شده است. به عنوان مثال، در آیه ۱۳۴ سوره آل عمران، مؤمنان کسانی معرفی شده‌اند که در هنگام خشم خود را کنترل کرده و دیگران را می‌بخشند:

«الَّذِينَ يُفْقُونَ فِي السَّيِّئَاتِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ»

(همان‌ها که در فراخی و تنگدستی انفاق می‌کنند و خشم خود را فرو می‌برند و از مردم در می‌گذرند، و خدا نیکوکاران را دوست دارد.)

این آیه به روشنی نشان می‌دهد که بخشش یک فضیلت بزرگ است که خداوند آن را از مؤمنان خود طلب می‌کند و به آن‌ها وعده محبت الهی داده است.

نهج البلاغه، که مجموعه‌ای از سخنان، نامه‌ها و حکمت‌های امام علی (ع) است، یکی از مهم‌ترین منابع اسلامی است که به موضوع بخشش پرداخته است. امام علی (ع) در سخنان خود بارها به اهمیت بخشش و گذشت اشاره کرده و آن را به عنوان یکی از صفات برجسته مؤمنان معرفی نموده است.

یکی از مهم‌ترین سخنان امام علی (ع) در این باره چنین است:

«الْعَفْوُ زَكَاةُ الظَّفَرِ» (بخشش، زکات پیروزی است.)

این جمله کوتاه اما پرمفهوم به اهمیت بخشش پس از دستیابی به موفقیت و پیروزی اشاره دارد. امام علی (ع) تأکید می‌کند که وقتی فردی به پیروزی می‌رسد، باید با بخشش و گذشت، از انتقام‌جویی و کینه‌توزی خودداری کند. این رویکرد نه تنها به تحکیم روابط اجتماعی کمک می‌کند، بلکه به تقویت روحیه اخلاقی و انسانی افراد نیز منجر می‌شود.

در سخنی دیگر، امام علی (ع) می‌فرماید:

«لَا يَكُونَنَّ أَحَدُكُمْ عَبْدَ غِيْظِهِ» (هیچ کدام از شما بنده خشم خود نباشید).

این بیان نشان‌دهنده ضرورت کنترل خشم و تمایل به بخشش در مواجهه با خطاها و ناملایمات است. از نظر امام علی (ع)، کنترل خشم و بخشش دیگران نشانه‌ای از قدرت و عظمت روحی است که انسان را از اسارت احساسات منفی نجات می‌دهد. بخشش در احادیث اسلامی به طور گسترده‌ای مطرح شده است. برخی از این احادیث عبارتند از: حدیثی از پیامبر اسلام (ص): «بخشنده بودن، شاخه‌ای از ایمان است.» این حدیث نشان می‌دهد که بخشندگی و عفو، بخشی از ایمان و تقوای دینی محسوب می‌شود.

حدیثی دیگر از پیامبر (ص): «خداوند به بنده‌ای که در عفو کردن و گذشت کردن سریع باشد، عنایت خاصی دارد.» این حدیث بر اهمیت سرعت در عفو و بخشش تأکید دارد و نشان می‌دهد که خداوند به این امر توجه ویژه‌ای دارد. روایت از امام علی (ع): «بزرگوارترین مردم، کسانی هستند که در عفو کردن و بخشش از دیگران پیشی می‌گیرند.» این روایت نشان‌دهنده اهمیت و ارزش بخشش در نگاه اهل بیت است.

سیره پیامبر اسلام (ص) مملو از نمونه‌هایی است که بخشش و گذشت ایشان را به نمایش می‌گذارد. در اینجا چند نمونه برجسته از بخشش پیامبر (ص) آورده شده است:

فتح مکه: یکی از مشهورترین موارد بخشش پیامبر (ص) هنگام فتح مکه است. علی‌رغم سال‌ها ظلم و ستمی که قریش بر او و مسلمانان روا داشتند، پیامبر (ص) اعلام کرد: «امروز روز بخشش و عفو است» و همه کسانی که علیه او و مسلمانان جنگیده بودند را بخشید. این بخشش بزرگ، یکی از نشانه‌های عظمت اخلاقی پیامبر (ص) است.

بخشش عبدالله بن ابی: عبدالله بن ابی، رئیس منافقین مدینه، بارها به پیامبر (ص) و مسلمانان خیانت کرد. با وجود این، پیامبر (ص) از او چشم‌پوشی کرد و هرگز به او آسیب نرساند، و حتی بعد از مرگ او نیز برای او طلب آمرزش کرد. رفتار با طائف: پس از اینکه پیامبر (ص) از سوی مردم طائف مورد آزار و اذیت قرار گرفت، از فرشتگان درخواست نکرد که بر آن‌ها عذاب نازل کنند، بلکه برای آن‌ها دعا کرد و بخشش خداوند را برایشان خواست.

بخشش و عفو از نظر اسلام نه تنها یک فضیلت فردی است، بلکه به عنوان یک رفتار اجتماعی نیز مورد تأکید قرار گرفته است. پیامبر اسلام (ص) در سیره خود نشان داد که بخشش می‌تواند عامل مهمی در ایجاد صلح و همبستگی اجتماعی باشد. این بخشش در منابع حدیثی نیز به عنوان یکی از ویژگی‌های برجسته مومنان و نشانگر تقوا و ایمان واقعی به تصویر کشیده شده است.

از منظر اسلام، بخشش به عنوان یک فضیلت اخلاقی و دینی دارای تأثیرات گسترده‌ای در زندگی فردی و اجتماعی است. بخشش می‌تواند کینه‌ها و اختلافات را از بین ببرد و به تقویت روابط انسانی کمک کند. در قرآن کریم و احادیث اسلامی، بارها به تأثیرات مثبت بخشش بر سلامت روحی و اجتماعی اشاره شده است. برای مثال، در روایتی از پیامبر اسلام (ص) آمده است: «مَنْ عَفَا عَنْ مُظْلِمَتِهِ، بَدَّلَهُ اللَّهُ بِهَا يَوْمَ الْقِيَامَةِ نُورًا»

(هر کس از ظلمی که به او شده بگذرد، خداوند در روز قیامت به جای آن به او نوری عطا خواهد کرد).

این روایت نشان‌دهنده ارزش و اهمیت بخشش در اسلام و تأثیر آن بر زندگی پس از مرگ است.

از سوی دیگر، در روانشناسی نیز بخشش به عنوان یک فرآیند درمانی شناخته می‌شود که می‌تواند به کاهش تنش‌ها و تعارضات در روابط انسانی کمک کند. مطالعات نشان داده‌اند که افرادی که به بخشش تمایل دارند، از روابط اجتماعی بهتری برخوردار هستند و کمتر دچار افسردگی و اضطراب می‌شوند. بخشش به افراد کمک می‌کند تا از دایره انتقام‌جویی و کینه‌ورزی خارج شوند و به سوی یک زندگی آرام‌تر و رضایتمندانه‌تر حرکت کنند.

بحث و نتیجه‌گیری

بخشش به عنوان یکی از اصول مهم اخلاقی و روانی، در هر دو حوزه روانشناسی و اسلام جایگاه ویژه‌ای دارد. این پژوهش به بررسی تطبیقی مفهوم بخشش از منظر روانشناسی و اسلام پرداخته و به تحلیل نقاط اشتراک و تفاوت‌های این دو دیدگاه پرداخته است. در این بخش به بحث و نتیجه‌گیری از یافته‌های پژوهش خواهیم پرداخت.

یکی از مهم‌ترین نقاط اشتراک بین دیدگاه روانشناسی و اسلام در مورد بخشش، تأکید بر اهمیت رهایی از احساسات منفی مانند خشم و کینه است. در هر دو دیدگاه، بخشش به عنوان یک راهکار مؤثر برای دستیابی به سلامت روان و آرامش درونی معرفی شده است. روانشناسان معتقدند که بخشش به افراد کمک می‌کند تا از دایره انتقام‌جویی و کینه‌ورزی خارج شوند و به سوی یک زندگی آرام‌تر حرکت کنند. این در حالی است که در اسلام نیز بخشش به عنوان یکی از صفات برجسته مؤمنان معرفی شده و تأکید می‌شود که مؤمنان باید در هنگام خشم خود را کنترل کنند و دیگران را ببخشند. از سوی دیگر، هر دو دیدگاه به اهمیت بخشش در تقویت روابط انسانی اشاره دارند. در روانشناسی، بخشش به عنوان یک ابزار مؤثر در بهبود روابط اجتماعی و کاهش تعارضات مطرح است. به طور مشابه، در اسلام، بخشش به عنوان راهی برای ایجاد صلح و همبستگی در جامعه شناخته می‌شود. در قرآن کریم و احادیث اسلامی بارها به اهمیت بخشش در ایجاد وحدت و جلوگیری از اختلافات اشاره شده است.

با وجود اشتراکات قابل توجه، تفاوت‌هایی نیز بین دیدگاه روانشناسی و اسلام در مورد بخشش وجود دارد. یکی از مهم‌ترین تفاوت‌ها در ماهیت و انگیزه‌های بخشش نهفته است. از دیدگاه روانشناسی، بخشش بیشتر به عنوان یک فرآیند روان‌شناختی مطرح است که به فرد کمک می‌کند تا از آسیب‌های روانی و عاطفی ناشی از تجربه‌های منفی رهایی یابد. در این دیدگاه، بخشش می‌تواند یک انتخاب فردی باشد که فرد بر اساس نیازهای روانی و شرایط شخصی خود تصمیم به انجام آن می‌گیرد. اما در اسلام، بخشش نه تنها یک عمل اخلاقی بلکه یک وظیفه دینی است. بخشش در اسلام به عنوان یک وظیفه‌ای است که مسلمانان باید به آن پایبند باشند تا بتوانند به رضایت الهی دست یابند. در واقع، در اسلام بخشش به عنوان یکی از راه‌های نزدیکی به خداوند و کسب رضایت او تلقی می‌شود. این تفاوت در انگیزه‌ها می‌تواند به تفاوت‌هایی در نحوه عمل و درک افراد از مفهوم بخشش منجر شود. یکی دیگر از تفاوت‌های مهم، در تأکید بر بخشش در مواجهه با دشمنان یا کسانی است که به فرد ظلم کرده‌اند. در روانشناسی، بخشش بیشتر به عنوان یک راهکار برای بهبود سلامت روان فرد در نظر گرفته می‌شود، بدون اینکه الزاماً به زمینه‌های دینی یا اخلاقی آن پرداخته شود. اما در اسلام، بخشش حتی در مواجهه با دشمنان نیز توصیه شده و به عنوان یک راه برای ارتقای روحی و اخلاقی فرد معرفی می‌شود. به عنوان مثال، در نهج‌البلاغه، امام علی (ع) به اهمیت بخشش حتی پس از پیروزی بر دشمنان تأکید می‌کند و آن را به عنوان زکات پیروزی معرفی می‌نماید.

بخشش نه تنها به عنوان یک مفهوم فردی بلکه به عنوان یک اصل فرهنگی و اجتماعی نیز تأثیرات گسترده‌ای دارد. از منظر روانشناسی، گسترش فرهنگ بخشش در جامعه می‌تواند به کاهش تعارضات، افزایش همبستگی اجتماعی و بهبود کیفیت زندگی افراد منجر شود. جوامعی که در آن‌ها بخشش به عنوان یک ارزش اجتماعی پذیرفته شده و مورد تشویق قرار می‌گیرد، معمولاً از سطح پایین‌تری از خشونت و تعارضات اجتماعی برخوردار هستند. در اسلام نیز بخشش به عنوان یکی از اصول مهم در روابط اجتماعی و ایجاد جامعه‌ای سالم مطرح است. بخشش نه تنها باعث تحکیم روابط انسانی می‌شود، بلکه به عنوان یکی از عوامل کلیدی در ایجاد و حفظ صلح و امنیت در جامعه شناخته می‌شود. این موضوع به ویژه در آیات و احادیث اسلامی مورد تأکید قرار گرفته است که بخشش می‌تواند به جلوگیری از بروز اختلافات و نزاع‌ها و حفظ همبستگی اجتماعی کمک کند.

با وجود تأکیدات فراوان بر اهمیت بخشش، در هر دو دیدگاه روانشناسی و اسلام، چالش‌هایی نیز در زمینه اجرای عملی بخشش وجود دارد. از جمله این چالش‌ها می‌توان به دشواری کنترل خشم و غلبه بر احساسات منفی اشاره کرد. بخشش به ویژه در

مواردی که فرد دچار آسیب‌های عمیق روانی شده باشد، می‌تواند فرآیندی بسیار دشوار و پیچیده باشد. در این زمینه، هم روانشناسی و هم آموزه‌های اسلامی به اهمیت صبر و تمرین در دستیابی به فضیلت بخشش اشاره دارند. همچنین، در برخی موارد، تفاوت در دیدگاه‌ها و ارزش‌های فرهنگی ممکن است مانعی برای پذیرش و اجرای بخشش باشد. در جوامعی که انتقام و کینه‌ورزی به عنوان ارزش‌های فرهنگی برجسته شناخته می‌شود، ترویج فرهنگ بخشش می‌تواند با مقاومت‌هایی مواجه شود. در این زمینه، نقش آموزش و ترویج ارزش‌های اخلاقی و دینی در ایجاد تغییرات فرهنگی و اجتماعی بسیار مهم است. با توجه به مباحث مطرح شده، می‌توان نتیجه گرفت که بخشش به عنوان یک مفهوم چندبعدی و پیچیده، از اهمیت ویژه‌ای در هر دو حوزه روانشناسی و اسلام برخوردار است. هر چند که انگیزه‌ها و رویکردها در این دو دیدگاه متفاوت است، اما هر دو به تأثیرات مثبت بخشش بر سلامت روان و روابط اجتماعی تأکید دارند. از منظر روانشناسی، بخشش به عنوان یک فرآیند درمانی می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی فرد و کاهش تنش‌ها و تعارضات کمک کند. در حالی که از دیدگاه اسلام، بخشش به عنوان یک وظیفه دینی و اخلاقی، راهی برای نزدیکی به خداوند و کسب رضایت الهی است. در نهایت، این پژوهش نشان می‌دهد که ترویج فرهنگ بخشش در جوامع امروزی می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی افراد و کاهش تنش‌ها و تعارضات اجتماعی کمک کند. از این رو، ترکیب آموزه‌های روانشناسی و اسلام در زمینه بخشش می‌تواند به عنوان یک راهبرد مؤثر برای ارتقای سلامت روان و ایجاد همبستگی اجتماعی در جوامع مختلف مورد توجه قرار گیرد.

منابع

- [۱] اتحادی فر، م.، جناآبادی، ح.، و داورپناه، ا. (۱۴۰۰). اثربخشی بخشش درمانی در شادکامی و کیفیت زندگی تحصیلی دانش آموزان. *مطالعات روانشناسی تربیتی*، ۱۸ (۴۴)، 51-61. SID. <https://sid.ir/paper/1038025/fa>
- [۲] حاج شیخ علی زهرایی، ز.، و لسانی، م. ۱۳۹۶. عفو و صفح در کتاب و سنت: بخشش و گذشت در مکتب قرآن. انتشارات ۱۱۴.
- [۳] الهی قمشه‌ای، م. (مترجم). ۱۳۹۳. *قرآن کریم*. نشر جمهوری اسلامی.
- [۴] بخاری، م. ا. ا. (۲۳۲ هـ ق / ۸۴۶ م). *صحیح بخاری* (ترجمه: محمد علی تسخیری). موسسه دار الکتب.
- [۵] مسلم، ح. ا. (۲۶۱ هـ ق / ۸۷۵ م). *صحیح مسلم* (ترجمه: محمود مهدوی دامغانی). انتشارات دارالفکر.
- [۶] شریف رضی، م. ب. (۴۰۰ هـ ق / ۱۰۰۹ م). *نهج البلاغه* (ترجمه: سید جعفر شهیدی). نشر علمی و فرهنگی.
- [۷] علی متقی، م. (۹۷۵ هـ ق / ۱۵۶۷ م). *کنز العمال فی سنن الاقوال و الافعال*. دارالفکر.
- [۸] ابن حنبل، ا. (۲۴۱ هـ ق / ۸۵۵ م). *مسند/حمد بن حنبل*. دارالفکر.
- [۹] موحدی، م.، و صمدی، ح. ۱۳۹۹. *گذشت (بخشش) (از دیدگاه قرآن و عترت)*. انتشارات هدف.
- [۱۰] آسوده، م.، و اسلامی، س. (ویراستار). ۱۳۸۸. *(عواقب گناهان و راه نجات در روایات)*. انتشارات دلیل ما.
- [۱۱] یوسفی، س.، قدمی، ا.، و زمان پور، ع. ا. (۱۴۰۳). اثربخشی درمان گروهی روان‌شناسی مثبت نگر بر تاب‌آوری و اضطراب مرگ در بین افراد مبتلا به بیماری کرونا. *مطالعات روان‌شناسی بالینی*، ۱۴ (۵۳)، 93-106. <https://doi.org/10.22054/jcps.2024.67504.2739>

- [12] Aquino, K., Grover, S. L., Goldman, B., & Folger, R. (2003). When push doesn't come to shove: Interpersonal forgiveness in workplace relationships. *Journal of Management Inquiry*, 12, 209–216. <https://doi.org/10.1177/1056492603256337>
- [13] Aquino, K., Tripp, T. M., & Bies, R. J. (2001). How employees respond to personal offense: The effects of blame attribution, victim status, and offender status on revenge and reconciliation in the workplace. *Journal of Applied Psychology*, 86, 52–59. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.86.1.52>

- [14] Aquino, K., Tripp, T. M., & Bies, R. J. (2006). Getting even or moving on? Power, procedural justice, and types of offense as predictors of revenge, forgiveness, reconciliation, and avoidance in organizations. *Journal of Applied Psychology*, 91, 653–668. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.91.3.653>
- [15] Baskin, T. W. (2023). What Works in Forgiveness Therapy? Discussing Recent Meta-Analyses. In *The Routledge Handbook of the Philosophy and Psychology of Forgiveness* (pp. 546-558). Routledge.
- [16] Baskin, T. W., & Enright, R. D. (2004). Intervention studies on forgiveness: A meta-analysis. *Journal of Counseling & Development*, 82, 79–90. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2004.tb00288.x>
- [17] Bies, R. J., Barclay, L. J., Tripp, T. M., & Aquino, K. (2016). A systems perspective on forgiveness in organizations. *Academy of Management Annals*, 10, 245–318. <https://doi.org/10.5465/19416520.2016.1120956>
- [18] Bradfield, M., & Aquino, K. (1999). The effects of blame attributions and offender likableness on forgiveness and revenge in the workplace. *Journal of Management*, 25, 607–631. <https://doi.org/10.1177/014920639902500501>
- [19] Brady, D. L., Saldanha, M. F., & Barclay, L. J. (2023). Conceptualizing forgiveness: A review and path forward. *Journal of Organizational Behavior*, 44(2), 261-296.
- [20] Davis, D. E., Hook, J. N., Van Tongeren, D. R., DeBlaere, C., Rice, K. G., & Worthington, E. L. (2015). Making a decision to forgive. *Journal of Counseling Psychology*, 62, 280–288. <https://doi.org/10.1037/cou0000054>
- [21] Enright, R. D. (2019). Forgiveness is a choice: A step-by-step process for resolving anger and restoring hope. *American Psychological Association*.
- [22] Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2000). Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope. APA. <https://doi.org/10.1037/10381-000>
- [23] Enright, R. D., & Human Development Study Group (1991). The moral development of forgiveness. In W. M. Kurtines & J. L. Gerwitz (Eds.), *Handbook of moral behavior and development* (Vol. 1) (pp. 123–151). Lawrence Erlbaum.
- [24] Enright, R. D., & Rique, J. (2004). *Enright forgiveness inventory*. Mind Garden.
- [25] Ioverno, S., Pallini, S., Farina, F., Lizzadro, F., & Barcaccia, B. (2022). The less you judge, the better you sleep: The benefits of mindfulness and forgiveness for insomnia and sleep problems. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 86(4), 324-338.
- [26] McCullough, M. E., Hoyt, W. T., & Rachal, K. C. (2000). What we know (and need to know) about assessing forgiveness constructs. In M. E. McCullough, K. I. Pargament, & C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 65–88). Guilford.
- [27] McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington, 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, 1586–1603. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.6.1586>
- [28] McCullough, M. E., Worthington, E. L. Jr., & Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 321–336. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.2.321>
- [29] Pettigrove, G. (2023). The Virtue of Forgiveness?. In *The Routledge Handbook of the Philosophy and Psychology of Forgiveness* (pp. 363-377). Routledge.
- [30] Rapp, H., Wang Xu, J., & Enright, R. D. (2022). A meta-analysis of forgiveness education interventions' effects on forgiveness and anger in children and adolescents. *Child Development*, 93(5), 1249-1269.

- [31] Worthington, E. L. Jr. (2019). Understanding forgiveness of other people: Definitions, theories, and processes. In E. L. Worthington, Jr. & N. G. Wade (Eds.), *Handbook of forgiveness* (2nd ed., pp. 11–21). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781351123341-2>
- [32] Worthington, E. L. Jr., Hook, J. N., Utsey, S. O., Williams, J. K., & Neil, R. L. (2007). Decisional and emotional forgiveness. *International Positive Psychology Summit*.
- [33] Worthington, E. L. Jr., Lavelock, C., Witvliet, C. V., Rye, M. S., Tsang, J. A., & Toussaint, L. (2015). Measures of forgiveness: Self-report, physiological, chemical, and behavioral indicators. In G. J. Boyle, D. H. Saklofske, & G. Matthews (Eds.), *Measures of personality and social psychological constructs* (pp. 474–502). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-386915-9.00017-6>
- [34] Worthington, E. L. Jr., & Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses. *Psychology and Health*, 19, 385–405. <https://doi.org/10.1080/0887044042000196674>