

## روش درمانی عفو با تأکید بر دیدگاه اسلامی: بررسی موردی

دکتر محمد خدایاری فرد\*، دکتر باقر غباری بناب\*\*  
حجت‌الاسلام دکتر علی نقی فقیهی\*\*\*، شادی وحدت تربتی\*\*\*\*

### چکیده

**هدف:** در این نوشتار کاربرد روش عفو و بخشش با تأکید بر دیدگاه اسلامی در درمان و بهبود روابط میان فردی و چگونگی بهره‌گیری افراد از این روش برای حل مسائل، مشکلات و نابسامانی‌های درونی، به‌ویژه رنجش از سایرین بررسی شده است. **روش:** بررسی حاضر به صورت پژوهش کتابخانه‌ای و گزارش دو مورد که به شیوه یادشده درمان شده‌اند، انجام گردیده است. **یافته‌ها:** این بررسی نشان داد که با اجرای این روش افراد رنجیده توانسته‌اند اندک، اندک، افکار و احساسات منفی خود را نسبت به فرد رنجاننده کاهش داده و افکار مثبت را جایگزین آنها نمایند. **نتیجه:** کاربرد روش درمانی عفو و بخشش در اصلاح افکار، احساسات و رفتار افراد رنجیده مؤثر است و سبب بهبود روابط با دیگران می‌شود. این روش به‌نظر می‌رسد در مورد افرادی که گرایش‌های مذهبی قوی‌تری دارند کارآیی بیشتری می‌تواند داشته باشد.

**کلید واژه:** عفو، بخشش، روان‌درمانی، دیدگاه اسلامی، درمان مذهبی، دینی

### مقدمه

انجام نشده است.  
درباره عفو و بخشش<sup>۱</sup> و تأثیر آن در روابط بین فردی تاکنون در ایران بررسی علمی در خور توجهی شده است. از جمله این تعاریف تعریف نورث<sup>۲</sup> برای عفو و بخشش تاکنون تعاریف چندی ارائه شده است.

\* دکتری تخصصی روانشناسی، عضو هیئت علمی دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران. تهران، بزرگراه چمران، خیابان جلال آل احمد، روبروی کوی نصر(نویسنده مسئول).

\*\* دکتری تخصصی روانشناسی، عضو هیئت علمی دانشگاه تهران.

\*\*\* دکترای علوم تربیتی، عضو هیئت علمی دانشگاه قم.

\*\*\*\* کارشناسی ارشد روانشناسی کودکان استثنایی، عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی.

(۱۹۸۷) و تعریف ان‌رایت<sup>۱</sup> و همکاران (۱۹۹۱) از اهمیت زیادی برخوردار است.

به‌رروی عفو، فرایند گذشتن از خطا و محو عوارض آن است که در فرد با انگیزه آرامش درونی خویش، بهبود روابط با خاطی و یا به منظور انجام رفتاری ارزشی صورت می‌گیرد و دارای پیامدهای زیر است:

الف) رهایی از احساس منفی نسبت به خاطی.

ب) غلبه بر رنجش حاصل از بدی.

ج) پرهیز از عصبانیت، دوری، جدایی و تلافی نسبت به خاطی.

با چنین تعریفی درمی‌یابیم که عفو و بخشش با صبر، فراموشی، نادیده گرفتن، تحمل کردن و فروخوردن خشم یکی نیست. در روش روان‌درمانگری از طریق عفو و بخشش، درمانگر با در نظر گرفتن شرایط فرد رنجور، بررسی محدودیت‌ها و این واقعیت که فرد رنجور پس از درمان با روش عفو احساس بهتر و راحت‌تری پیدا می‌کند به مراجع کمک می‌کند تا کسانی که او را آزرده‌اند ببخشد.

با توجه به اسلامی بودن جامعه ما و لزوم رعایت اصول اخلاقی به ویژه در روابط با دیگران (که مورد تأکید آیات و احادیث نیز است) اهمیت عفو در زندگی شخصی و اجتماعی مشخص می‌شود. خوشبختانه آیات قرآن و احادیث بسیاری زینت‌بخش این روش در درمان هستند. برای نمونه خداوند می‌فرماید: «کسی که صبر کند و ببخشد به درستی که این از کارهای مهم و با ارزش است.» (شوری، ۴۳). و نیز خداوند متعال خطاب به پیامبر می‌فرماید: «پس با گذشتی زیبا و دلنشین از مردم درگذر و آنان را مشمول عفو خویش ساز.» (حجر، ۸۵).

در متون اسلامی ضمن تأکید بر عفو به مثابه صفتی زیننده مؤمنان، از آن به عنوان یک شیوه درمانی نیز یاد شده است که در این مقاله پس از مروری بر پژوهشهای انجام‌شده، به کاربرد این شیوه روان‌درمانگری و فرایند آن از دیدگاه اسلامی پرداخته می‌شود.

در چند دهه اخیر پژوهش‌هایی درباره عفو و تأثیر آن در بهبود روابط میان فردی، بهداشت روان، مراحل عفو و پیامدهای آن انجام شده است که به شماری از آنها اشاره می‌شود:

از نظر فیتزگیبونز<sup>۲</sup> (۱۹۸۶) عفو و بخشش موجب درمان دردهای گذشته می‌گردد. ریتزمن<sup>۳</sup> (۱۹۸۷) در پژوهشی با عنوان «بخشش و نقش آن در درمان» چگونگی بخشش را در درمان توضیح داد. او بر این موضوع تأکید داشت که طبیعت و ذات انسان در دوست داشتن‌های خالصانه و در ارتباط با خدا توصیف شده است و عفو و بخشش برای شفای جراحات عمیق عاطفی انسان امری لازم است. ریتزمن همچنین بر این باور بود که بخشیدن تنها به خاطر فرد رنجاننده نیست، بلکه به خاطر فرد بخشنده نیز هست. از نظر کلمن<sup>۴</sup> (۱۹۹۸) بخشش موجب بهبودی دردهای ناشی از رنج در افراد می‌گردد. هبل<sup>۵</sup> و ان‌رایت (۱۹۹۳) نتایج بخشش را در دو گروه آزمایشی و گواه به دنبال یک برنامه هشت هفته‌ای نشان دادند. این برنامه‌ها موجب کاهش اضطراب در آزمودنی‌ها شده بود. این پژوهش همچنین نشان داد که نوع بخشش می‌تواند مردم را به سوی بخشش پایدار نسبت به متخلف نیز رهنمون شود (ان‌رایت و نورث، ۱۹۸۹). المبیوق<sup>۶</sup>، ان‌رایت و کاردیس<sup>۷</sup> (۱۹۹۵)، به نقل از ان‌رایت و همکاران، (۱۹۹۸) اثرات درمانی را در بهبودی مشکلات روانی دانشجویانی که از مهر پدری محروم بوده‌اند، نشان داده‌اند. گیراد<sup>۸</sup> و مالت<sup>۹</sup> (۲۰۰۰) اعلام داشتند که بزرگسالان نسبت به جوانان تمایل بیشتری برای بخشیدن دارند و با بالا رفتن سن میزان عفو و بخشش نیز بیشتر می‌شود.

ان‌رایت با تدوین آزمون سنجش میزان عفو و بخشش، مسیر پژوهش را در این زمینه هموار کرده

1- Enright  
3- Ritzman  
5- Heble  
7- Cardis  
9- Mullet

2-Fitzgibbons  
4- Coleman  
6- Al-mabouk  
8- Girard

پیش بگیر و امر به معروف و نیکی کن و از نادانان روی برگردان". در جایی دیگر می‌فرماید: "گذشت به تقوی نزدیکتر است". (اعراف، ۱۹۹ و بقره، ۲۳۷).

در قرآن توجه داده شده است که عفو در شمار ویژگیهای مؤمنان پرهیزگار است و اشاره شده است کسانی که بیشتر از خطاهای مردم می‌گذرند پرهیزگارترند. همچنین ضمن دعوت مؤمنان به عفو، از انتقام، کینه‌توزی و دشمنی با یکدیگر برحذر داشته، می‌فرماید: "آنان که خشم خویش را فرو می‌نشانند و از مردم درمی‌گذرند، خدای متعال افراد خیرخواه و نیکوکار را دوست می‌دارد" (آل عمران، ۱۳۴).

در برخی آیات با الگو قرار دادن این که خداوند بندگانش را می‌بخشد، مؤمنان به این روش فرا خوانده شده‌اند. یعنی از مسلمانان می‌خواهد که آنان نیز مانند خالق خود، افراد خاطی را ببخشند و از گناهان آنان درگذرند. "عفو کنید و چشم‌پوشی کنید، آیا دوست ندارید خداوند شما را ببخشد، خداوند بسیار آمرزنده و مهربان است." (نور، ۲۲).

احادیث بسیاری نیز در ستایش و آثار عفو موجود است، برای مثال رسول اکرم (ص) فرموده‌اند: "بر شما باد عفو کردن، زیرا عفو ثمری جز عزت ندارد، پس عفو کنید تا خداوند شما را عزیز گرداند" (اصول کافی، ۲:۸۸).

از رسول خدا (ص) است که می‌فرماید: "هر کس خشم خویش را فرو ببرد و از برادر مسلمانش بگذرد خداوند متعال به او اجر شهید عطا می‌فرماید." (وسائل الشیعه، ج ۱۲).

از جمله احادیث مورد توجه در اسلام در زمینه عفو این حدیث است که به هنگام تردید فرد در اینکه انتقام بگیرد یا عفو نماید به دلیل اینکه ممکن است هر کدام را که انجام دهد بعد پشیمان شود، توصیه می‌شود

است. جکسون<sup>۱</sup> (۱۹۹۸) با بهره‌گیری از آزمون عفو ان‌رایت، تأثیر عفو را بر صمیمیت و اعتماد در روابط زناشویی بررسی کرد. وی ۲۰۱ نفر آزمودنی ۲۱ تا ۸۰ ساله را که به مدت یک سال یا بیشتر از زمان زندگی زناشویی آنها می‌گذشت مورد بررسی قرار داد و دریافت که بکاربردن بخشش در روابط جاری تأثیر معنی‌داری در میزان اعتماد در روابط میان فردی دارد. ری<sup>۲</sup>، پارگامنت<sup>۳</sup>، امیر<sup>۴</sup> (۲۰۰۰) با بررسی دیدگاه مذاهب مختلف درباره عفو و بخشش دریافتند که عفو در همه مذاهب اعم از اسلام، مسیحیت، هندو و بودائیسیم ارزشمند و محترم شمرده شده است. نتایج پژوهش اخیر بر پایه پاسخ دانشجویان به پنج پرسش محققان به دست آمده است. ورتینگتون<sup>۵</sup> و وید<sup>۶</sup> (۲۰۰۰) در زمینه روانشناسی بخشیدن و نبخشیدن و راهبردهایی برای تمرینات بالینی بررسی کردند. آنها گزارش کردند الگویی برای بخشیدن وجود دارد که عوامل فردی، روابط و محیط را در بر می‌گیرد. این عوامل مردم را به بخشیدن یا نبخشیدن راهنمایی می‌کنند. در این پژوهش از تأثیرات روش‌های درمان بالینی برای تقویت بخشش بهره گرفته شده است.

همچنین برخی بررسیها نشان داده‌اند که درمان به شیوه عفو برای مشکلات زناشویی و حل مسائل خانوادگی بسیار مؤثر می‌باشد (دیبلاسیو<sup>۷</sup>، ۲۰۰۰).

فردمن<sup>۸</sup> (۲۰۰۰) نیز روش‌هایی را درمشاوره زناشویی و کاربرد عفو پیشنهاد نموده است. وی در عوض کردن نظر فرد رنجور نسبت به رنجاننده و نقشی که درمانگر در این مسیر به عهده دارد سخن می‌گوید. او بر این باور است که اگر ممکن است باید اطلاعات بیشتری راجع به فرد رنجاننده به منظور همدلی با او و همچنین در ارتباط با موقعیت رنجش و تجربه رنج به دست آورد تا بتوان مراجع را بهتر به سمت بخشش راهنمایی کرد.

بررسی آیات و روایات در اسلام نشان‌دهنده تأکید بر عفو و بخشش افراد از خطاهای دیگران است. خداوند می‌فرماید: "(ای رسول ما) روش عفو را در

1- Jackson

3- Pargament

5- Worthington

7- Diblasio

2- Rye

4- Amir

6- Wade

8- Freedman

هر کس به شما ستم کند به همان اندازه (حق دارید) بر او تعدی کنید (بقره، ۱۹۴) از خطای آنان درگذر و آنها را ببخش که خدا نیکوکاران را دوست دارد. (مائده، ۱۳).

در مرحله دوم، مراجع احساس می‌کند که تضییع حق وی، مورد پذیرش همگان و حتی دین است و از سوی دیگر درمی‌یابد که از نظر دینی فرد خاطی چون حق او را ضایع کرده است، گناه انجام داده است و برای چنین گناهی کیفری وجود دارد. او آگاه می‌شود که گرچه از فرد رنجاننده انتقام نگیرد و حقش را نتواند که بستاند، خدا از او می‌ستاند. هر کسی به اندازه ذره‌ای بدی کند (کیفر) آن را می‌بیند (زلزال، ۸). هر فردی در گرو کاری است که کرده است (طور، ۲۲). و اینکه خطاهای دیگری را نادیده بگیرد و ببخشد تا اینکه خدا فرمان (یا کارش) را انجام دهد. این باعث کاهش احساسات منفی او می‌گردد و ممکن است در راستای انتقام گام بر ندارد.

در مرحله سوم، مراجع از پیامدها و آثار منفی انتقام‌گیری و نبخشیدن آگاه می‌شود. وی به استمرار رنج و عوارض روانی و بدنی آن پی می‌برد و درمی‌یابد که برای رهایی از آنها راهی جز نادیده گرفتن آن خطا و بخشش خاطی ندارد. امام علی (ع) می‌فرماید: کم‌گذشتی زشت‌ترین عیبهاست و شتاب به انتقام‌گیری بزرگترین آثار نامطلوب را بدنبال دارد. و نیز می‌فرماید: هر که نیکو عفو نماید با انتقام به بدی می‌افتد (شرح غرر، ج ۴ و ۵). همچنین امام علی (ع) گفته‌اند: "با اندیشه دلت را از آثار و پیامد کارها متنبه ساز". بدین صورت احساسات منفی فرد باز هم کاهش می‌یابد.

در مرحله چهارم، مراجع درمی‌یابد که از نظر انسانی و دینی گمان بد به دیگری نداشته باشد و فراتر از آن به رنجاننده نیز با محدودیت‌هایی که دارد بنگرد و با این دید موقعیت او و عملکردش را ارزیابی نماید. از امام علی (ع) است که فرمود: "عمل و شرایط برادر

عفو صورت بگیرد گرچه بعد ممکن است فرد پشیمان شود که چرا انتقام نگرفته است. اقدام به عفو کردن با احتمال اینکه ممکن است پشیمان شود برای فرد بهتر و راحت‌تر است از اینکه انتقام بگیرد با احتمال اینکه ممکن است پشیمان شود (بحارالانوار، ج ۷۱).

با توجه به مجموعه پژوهش‌های بیان‌شده و همچنین با بررسی آیات و روایاتی که در اسلام درباره عفو آمده است الگویی را نویسندگان مقاله حاضر طراحی نموده و کارایی آن، مرحله به مرحله توسط نویسنده اول مقاله در روان درمانگری فردی و همچنین در خانواده درمانی به آزمون گذاشته شده است.

## روش

در این روش مشاور و روان‌شناس، نخست مراجع (فرد رنجیده) را برای عفو آماده می‌سازد. در این آمادگی، فرد رنجیده، رنجش را می‌پذیرد و احساس عصبانیت و تنفر خویش را از رنجاننده ابراز می‌دارد و انتقام را حق خود می‌داند. در عین حال درمی‌یابد که تنها اوست که می‌تواند از آن حق بگذرد پس از این آمادگی است که مراجع، تشویق به عفو فرد یا افرادی می‌شود که موجبات رنجش او را فراهم آورده‌اند. این روش دارای مراحل زیر است:

مرحله اول: فرد رنجیده خود را در برابر یک احساس (انتقام) و یک اندیشه (بخشش) می‌بیند و با خود فکر می‌کند در عین اینکه حق انتقام را از رنجاننده دارد، حق عفو و بخشش، نیز، با اوست. در این مرحله فرد با راهنمایی روان‌شناس و مشاور به این حقیقت می‌اندیشد که دین هم می‌پذیرد که حق تو ضایع شده و می‌توانی انتقام‌گیری و می‌توانی از خاطی بگذری و اگر بگذری برای خود تو سودمندتر است. عفو را پیشه کن (و کار را بر مردم آسان گیر و بخشش را پیشه ساز) و به کار نیک و پسندیده فرمان ده و از جاهلان اعراض کن (اعراف، ۱۹۹).

مؤمن خود را به نیکوترین دید بنگر تا آنکه چیزی بر خلاف آن برای تو یقین شود و هیچگاه به خاطر کلمه بد (و کردار نادرست) که از او سرزده و می‌توانی برای آن توجیه خوبی داشته باشی، بدگمان مشو.

و در بیانی دیگر فرمود: برای برادرت و کردار بد او در جستجوی توجیهی باش و اگر توجیهی نیافتی، کوشش کن توجیهی پیدا کنی (بحارالانوار، ج ۷۵).

این دید مثبت باعث می‌شود که محدودیتها و موقعیتهای فرد رنجاننده درک شود و ارزیابی وی از کردار او چه بسا این خواهد شد که او هم در آن شرایط به جز این نمی‌توانسته است رفتار کند.

در مرحله پنجم، با تقویت مثبت‌نگری، درمانگر می‌تواند برای تجدیدنظر احساس فرد رنجیده نسبت به فرد رنجاننده، او را به بازشناسی دلایل عفو هدایت نماید. یعنی مراجع بتواند نقاط قوت رنجاننده را نیز ببیند و به خوبیها، خدمات، انسان بودن رنجاننده، قوم و خویشی‌اش نسبت به او، مخلوق و بنده خدا بودن و یا مؤمن بودن او و دلایلی مانند آن، آگاهی پیدا کند و به تدریج احساس مثبت نسبت به رنجاننده به دست آورد تا به فکر بخشیدن او بیفتد. در سوره حدید (آیه ۲۷) آمده است: "ما در دل‌های مؤمنان و کسانی که پیرو پیامبر (ص) می‌باشند رأفت و محبت ویژه قرار دادیم." و رسول اکرم (ص) به نوع ارتباط عاطفی بین برادران مؤمن و هر انسانی توجه می‌دهد و آن را از ویژگیهای پسندیده انسانی می‌شمارد. رسول اکرم (ص) (بحارالانوار، ج ۷۴) فرمود: "ای علی، بهترین اعمال و رفتارهای آدمی سه عمل است: ۱- در مورد اموری که بین تو و دیگری است انصاف را در ارزیابی و داوری رعایت کنی (یعنی همان‌طور که برای خود ارزیابی و داوری داری برای دیگری هم ارزیابی و داوری داشته باشی) ۲- دلجویی و دل‌داری برادر مؤمن به خاطر خداوند ۳- در تمام شرایط و موقعیتهای یاد خدا باشی (و به رضایت خدا توجه کنی)".

در مرحله ششم، درمانگر مراجع را متوجه می‌کند که بخشیدن عزت است و برعکس اصرار ورزیدن بر عفو نکردن، از نظر ارزشی نوعی دور ماندن از

ارزشهاست و بدین صورت او را متمایل به بخشیدن می‌کند و نظر او را روی بخشیدن متمرکز می‌سازد. فرد رنجیده به بخشیدن احساس بیشتری پیدا می‌کند و به این حقیقت توجه می‌کند که اگر ببخشد بهتر است. رسول اکرم (ص) می‌فرماید: "بر شماست که عفو را پیشه خود کنید زیرا که عفو چیزی جز عزت و بزرگی برای فرد نمی‌آورد، بنابراین همدیگر را عفو کنید تا خدا شما را عزت بخشد" (بحارالانوار، ج ۷۱). قرآن عفو کردن را سبب جلب محبت و لطف خدا به بنده می‌داند و می‌فرماید: لازم است که از خطای دیگران بگذرید و آنان را عفو نمایید، آیا دوست ندارید به دلیل این رفتارتان خدا شما را مورد غفران قرار دهد، خدا بسیار بخشنده و رحیم است (نور، ۲۳). پیامبر اسلام (ص) درباره کسانی که از دیگران رنجیده و عفو کرده‌اند، می‌فرماید: "آنان از جمله کسانی‌اند که با عنوان افراد با فضیلت و برجسته وارد صحنه قیامت می‌شوند و بدون حساب وارد بهشت می‌شوند." (بحارالانوار، ج ۷۴).

در مرحله هفتم، مراجع با پشت سر گذاشتن مراحل پیشین به فکر چاره‌جویی می‌افتد و متمایل به عفو می‌شود. درمانگر در افزایش تمایلش به بخشیدن کوشش می‌کند و دلایل عفو را مرور می‌نماید تا اندیشه و عواطف فرد رنجیده به عنوان یک فرد مؤمن و ارزشمند نسبت به رنجاننده مثبت‌تر گردد تا مراجع تصمیم نهایی خود را مبنی بر عفو اتخاذ نماید.

امام علی (ع) درباره مؤمن می‌فرماید: مؤمن کسی است که ارتباط مبتنی بر محبت برقرار می‌کند، هیچ خیری نیست در کسی که نه ارتباط انسانی برقرار می‌کند و نه ارتباط انسانی را می‌پذیرد.

در مرحله هشتم، رنجیده تصمیم به عفو می‌گیرد و آن را با رفتارهایی مانند سلام، دست دادن، روبوسی و ... ابراز می‌نماید. در صورتی که رنجاننده حضور نداشته باشد مراجع ابراز می‌کند که نسبت به خاطی کینه‌ای در دل ندارد. روانشناس و مشاور با ذکر مطلوبیت رفتارهای موفق از دیدگاه دینی، رنجیده را به انجام آن رفتارها تشویق می‌کند مثلاً با اشاره به آیه ۶۳

از سوره فرقان می‌گوید: افراد پرهیزکار به هنگام برخورد های جاهلانه افراد، خوب و سالم برخورد می‌کنند و به آنها سلام می‌گویند. همچنین در اینکه مؤمن کینه دائمی به کسی نخواهد داشت و زود دست از کینه برمی‌دارد، امام صادق (ع) فرمود: "کینه مؤمن نسبت به فرد دیگر موقتی است، به مجرد اینکه از برادر مؤمنش جدا شود هیچ کینه‌ای در دلش نمی‌ماند" (بحارالانوار، ج ۷۵). تبیین ارزشمند بودن این رفتارها مراجع را به ابراز رفتاری بخشیدنی می‌کشاند و عفو و بخشش خود را عمیق می‌نماید.

در آخرین مرحله، افکار و احساسات منفی نسبت به فرد خاطی در فرد رنجیده، کم‌کم کاهش می‌یابد و یا از بین می‌رود و مثبت‌نگری، علاقه‌مندی، رفتار همراه با ادب و احترام جایگزین آن می‌شود. مشاور و روانشناس وی را به رفتارهای مطلوب همچون برقراری مجدد رابطه دوستی، احسان و نیکی تشویق می‌نماید.

امام علی (ع) بهترین ارزشها و کرامتهای انسانی را نادیده گرفتن خطای دیگری نسبت به خود و بخشیدن آن ذکر می‌کند و می‌فرماید: "از با شرافت‌ترین رفتارهای شخص کریم و بزرگوار آن است که لغزشهای دیگران را که از آن آگاه می‌گردد نادیده می‌گیرد و به روی آنها نمی‌آورد." (بحارالانوار، ج ۷۵).

#### یافته‌ها

#### مورد ۱:

خانمی ۲۷ ساله، متأهل، دارای یک فرزند دختر ۲/۵ ساله به مرکز مشاوره مراجعه نموده و از این موضوع ناراحت بود که همسرش مدتی است به او و فرزندش کم‌توجهی می‌کند و حتی خانمی را به عقد موقت خود در آورده است. در واقع مراجع رنجیده بود چون همسرش در فکر ازدواج مجدد بود. همچنین مراجع بر این باور بود که شوهرش تحت تأثیر افکار مادرش می‌باشد و از او پیروی می‌کند. در ضمن از

مادرشوهرش نیز آزردده بود، زیرا او پسرش را بسیار وابسته به خود بزرگ کرده بود به طوری که تمام فکر همسرش تنها مادرش بود. بنا به دلایل یادشده، مراجع دچار احساس حقارت و افسردگی شده بود و تصمیم گرفته بود از همسرش جدا شود. با توجه به در نظر گرفتن مراحل بخشش، مشخص شد که این خانم رنجش را پذیرفته و از شوهر و مادر او متنفر است. کم‌کم مراجع اظهار کرد که در زندگی زناشویی رنج بسیاری از مادر همسرش متحمل شده است و در طی سالها با بردباری به زندگی ادامه داده است. وی می‌گفت شوهرش چندین میلیون تومان خرج ساختن خانه‌ای برای پدر و مادرش کرده، در صورتی که خودشان به این پول احتیاج داشته‌اند و یا شوهرش باید به فکر او و دخترش باشد نه اینکه در فکر ازدواج مجدد باشد.

پس از چند جلسه گفتگو درباره پیامدهای طلاق و مزایا و معایب ادامه زندگی با این شوهر، از مراجع پرسیده شد که اگر آنها را نبخشید چه کسی آسیب می‌بیند. به بیان دیگر در این بخش از گفتگو به آگاه‌سازی مراجع از پیامدهای نبخشیدن پرداخته شد. در نخستین جلسه با شوهر، نخست وی استدلالهای قوی ارائه می‌نمود که او کار خلافی انجام نداده است و این حق هر مردی است که بتواند دوباره ازدواج نماید و یا اینکه با هر کس که مایل باشد عقد موقت بخواند. اما در جلسات بعد به تدریج متوجه شد که اگر بخواهد همسر دومی را انتخاب کند زندگی فعلی او از هم پاشیده خواهد شد. در نهایت در مصاحبه‌های مشاوره‌ای به این نتیجه رسید که باید رابطه خود را با آن دختر خانمی که در شرکت او کار می‌کرد و کم‌کم به یکدیگر علاقمند شده بودند و او را صیغه کرده بود بهم بزند و تنها با همسر خودش باشد. این امر سبب گردید که آن دختر خانم در زندگیش احساس شکست کند و دچار افسردگی گردد. در جلسات مشاوره‌ای که

آنها را نبخشد چه کسی زیان می بیند. مراجع گفت: "می دانم که خودم اذیت می شوم، سعی می کنم که او را ببخشم." در جلسات بعدی باز هم به بررسی محدودیت های مادرشوهر پرداخته شد. مراجع اظهار می کرد: "مادرشوهرش بسیار به پسرش وابسته است و شاید من را مزاحمی برای خود می بیند." او فکر می کرد که خانواده شوهرش دختر او را دوست ندارند، بین او و نوه های دیگر فرق می گذارند و عقیده داشت که شاید به دلیل اینکه نوه شان دختر است، نسبت به او و دخترش کم توجهند. در جلسات روان درمانی، مراجع به این موضوع پی برد که بهتر است سعی کند خودش با رفتارهای منطقی و مهربانانه روابط را تنظیم کند. برای مثال، خودش به مادر شوهر تلفن بزند و قرار رفتن به منزل آنها را مشخص کند و یا اینکه زمانی که در منزل آنها به سر می برد، در کارهای منزل به مادرشوهر کمک کند. در جلسات بعد مراجع اظهار داشت که با انجام این رفتارها، ارتباط مادر شوهرش با او تا حدودی بهتر شده است. قرار بر این شد که او روی بخشیدن بیشتر فکر کند و باز هم محدودیتها را در نظر داشته باشد. کم کم در جلسات بعدی مراجع اعلام کرد که توانسته است آنها را کاملاً ببخشد. او در این مرحله توانسته بود خود را از تنش ها، افکار و احساسات منفی دور کند. اکنون هفته ای دو یا سه بار به منزل مادرشوهر می روند و دیگر به صحبت های مادرشوهرش حساسیت ندارد. رفتارش نسبت به دختر خودش هم بهتر شده و دیگر نگرانی نسبت به آینده خود، شوهر و دخترش ندارد. همچنین وی از روحیه خوبی برخوردار شده، به ورزش می پردازد و عقیده دارد که اگر خودش برای خود ارزش قائل باشد، دیگران هم برای او ارزش قائل می شوند. پس از چندین ماه که مراجع به دلیل مشورت درباره مهدکودک رفتن دخترش به کلینیک مراجعه کرد درباره روابط با شوهر و مادرشوهر پرسیده شد. پاسخ داد با شوهرش هیچ مشکلی ندارد و او را بخشیده است، مادرشوهرش را فوق العاده دوست دارد و روابط بسیار خوبی با وی

با آن دختر خانم به تنهایی صورت گرفت به او کمک شد تا موضوع جدایی را به عنوان یک واقعیت بپذیرد. او متوجه شد که اگر این ازدواج صورت می گرفت امکان خوشبختی او بسیار کم بود و دچار تنش های فراوانی می گردید. همچنین پس از بهبودی افسردگی به این بینش رسید که او در آینده شانس ازدواج بسیار خوب در پیش رو خواهد داشت. بنابراین در شرکت دیگری مشغول شد تا بتواند با دوری از فرد مورد علاقه پیشین زندگی جدیدی را آغاز کند. از سوی دیگر در ادامه جلسات با خانم اول دریافت که بخشیدن چقدر می تواند او را در حل مشکلاتش کمک کند. در این جلسات ضمن بررسی پاسخ های مراجع درباره بخشیدن تصمیم گرفته شد که او خود را در نقش دیگری ببیند و به بررسی افرادی که او را رنجانده اند و محدودیت های آنان پردازد. برای مثال، او در بررسی محدودیت های شوهرش می گفت: "شوهرم می خواهد که همیشه خودش را مطرح کند و دوست دارد که کارهایش بر سر زبانها باشد ... چون پس از زایمان تا حدودی سرد مزاج بودم شاید این موضوع شوهرم را به این کار واداشت ... اصلاً شوهرم کارهایش را از روی فکر انجام نمی دهد." پس از بررسی کامل محدودیت های شوهر جلسه مشاوره در راستای بررسی محدودیت های مادرشوهر او هدایت شد. مراجع اظهار می داشت "خانواده شوهرم از لحاظ مادی در شرایط خوبی نیستند و شاید این مسئله وابستگی آنان را به شوهرم بیشتر می کند." و یا "مادر شوهرم فکر می کند که من می خواهم پسر او را از دستش بیرون آورم و رفتارهای او به این دلیل است ... به طور کلی مادرشوهرم دوست ندارد کسی از کارش سردر بیاورد." به او پیشنهاد شد که سعی کند آنها را ببخشد و به نکات مثبت یا خوبی های آنها نیز توجه کند. در جلسات بعد، مراجع اظهار داشت: "شوهرم را بخشیده ام ولی نمی توانم مادرش را ببخشم." از مراجع سؤال شد که مادر همسرش برای او چه کارهایی انجام داده است که نکته ای منفی دربر نداشته است، همچنین سؤال شد اگر

در مرحله بعدی، او نیاز به اجرای عدالت دارد و طبق آن مراحل انتظار دارد بپذیریم که حق با اوست. از او خواسته شد که به این مسئله فکر کند که باید ببخشد و اگر نبخشد و این تنفر ادامه پیدا کند کار به کجا می‌کشد. در جلسات بعدی از مراجع خواسته شد که پس از پاسخ دادن به سؤال بالا درباره محدودیت‌های افرادی که او را رنجانده‌اند فکر کند و آنها را بیان نماید. برای مثال، از محدودیت‌های زندگی خواهرش این مسائل را مطرح کرد: «۱) عضویت او در یک سازمان سیاسی در خشونت و نفرت داشتن از او بی‌تأثیر نیست؛ ۲) ۳۴ سال دارد و هنوز مجرد است؛ ۳) اختلافات اقتصادی وجود دارد، او فکر می‌کند چون من پسر بودم همیشه خانواده‌ام به من خوب پول می‌داده‌اند؛ ۴) پنج سال زندانی کشیده و رفتارهایی که با او در طی آن سالها شده در روحیه‌اش بی‌تأثیر نبوده است؛ ۵) او براین باور است که از کودکی پدر و مادر بین او و برادرهایش تفاوت قائل شده‌اند؛ ۶) در مقابل همسر احساس کمبود می‌کنم، زیرا خانم من مذهبی‌تر است». در جلسات بعد نیز درباره محدودیت‌های پدر، مادر، برادر و همچنین خانواده همسرش گفتگو شد. با یادآوری این آیه:

”با خلق خوش عفو و چشم‌پوشی کنید و از بدیها درگذرید آیا دوست ندارید خداوند شما را ببخشد؟ که خداوند بسیار آمرزنده و مهربان است“ (نور، ۲۲). سفارش شد که اگر می‌خواهی خداوند تو را ببخشد خود نیز باید دیگران را ببخشی. در جلسات بعدی گفته شد چند روزی بعد از مشاوره به مناسبت روز مادر همگی در منزل مادر ایشان جمع بودند مراجع پس از سه سال با برادر خود روبوسی کرده و او را بخشیده است. ولی خودش اقرار کرد که هنوزخواهرش را نمی‌تواند ببخشد و از او تنفر دارد. برادر خانمش را نیز نمی‌تواند ببخشد. سپس قرار شد دوباره محدودیت‌ها بررسی شود و از اثرات منفی رنجش و نبخشیدن نیز آگاه شود. در قرار بعدی، با توجه به فضای مذهبی خانواده مراجع و فرارسیدن ماه مبارک رمضان از برادر

برقرار کرده است و همیشه از وضع و حال یکدیگر باخبر هستند. این مراحل تا بهبودی کامل روابط بین اعضای خانواده و درمان افسردگی مراجع ۴۸ جلسه به طول انجامید.

#### مورد ۲:

مشخصات اعضای خانواده به ترتیب سن عبارت است از: مراجع شوهر، ۴۴ ساله، لیسانس اقتصاد، شغل بازرگان؛ همسر ۴۴ ساله، دیپلمه، شغل خانه‌دار؛ ۲ فرزند دختر ۱۷ و ۱۱ ساله، هر دو دانش‌آموز.

علت مراجعه: پرخاشگری، تندخویی، زورگویی و حساسیت شوهر در قبال فرزندان و اعضای خانواده خود و همسر. طول درمان: ۲۵ جلسه (هر هفته یکبار) مراجع اظهار داشت که «نمی‌توانم با دخترهایم رابطه خوبی داشته باشم و اغلب با آنها جروبحت می‌کنم. در منزل مادرم نیز خواهر و برادرم به من اعتنایی ندارند و من هم سعی می‌کنم آنها را برنجانم و تلافی کنم، حتی یکبار مجبور شدم خواهر ۳۴ ساله‌ام را بعد از مشاجره کتک بزنم. با خانواده همسر به علت مسائل کاری (چک و سفته) اختلاف پیدا کرده‌ام و خانمم نیز به طرفداری از من با آنها رفت‌وآمدی ندارد».

مراجع اظهار می‌داشت: «خواهرم مجرد است و ۳۴ سال دارد. قبلاً در گروه مخالف حکومت بوده و ۵ سال را هم به این خاطر در زندان سپری کرده است. پس از بگومگو و کتک خوردن حتی دیگر به من سلام هم نمی‌کند». او از مادرش نیز رنجیده بود. «مادر باید به این خواهر کوچکترم بفهماند که من بزرگتر هستم و احترامم واجب است». او اضافه می‌کند: «چند سال قبل، از پدرم اختیار تام گرفتم تا خانه آنها را تعمیر کنم. بعد از پایان کار، برادرم ادعا کرد که من پول پدر را خورده‌ام و با آن کار کرده‌ام و خودم هم زحمتی نکشیده‌ام». او در واقع از برادرش هم به خاطر همین صحبت‌ها رنجیده بود. البته، او از کارهای خود ناراحت بود و می‌گفت از فشار روحی زیادی رنج می‌برد.

طبق مراحل درمان با روش عفو و بخشش مراجع رنج را پذیرفته و کینه و تنفر خود را اعلام داشته است.



برطرف کردن موضوع رنج با توجه به محدودیت‌ها و تصمیم به بخشیدن دیگران، خود را آزاد از هرگونه رنجش حس کرده و به آرامش دست می‌یابند. یافته‌های ان‌رایت و همکاران (۱۹۹۴، ۱۹۹۸) با یافته‌های این پژوهش هماهنگ است. ان‌رایت و همکاران قبلاً به این نتیجه رسیده‌اند که عفو و بخشش موجب کاهش اضطراب و افسردگی در دانشجویان می‌شود. در بررسی موردی نیز تأثیر عفو و بخشش بر کاهش اضطراب و افسردگی و بهبود روابط فردی مشاهده گردید.

هبل و ان‌رایت (۱۹۹۳) در بررسی خود دریافتند که عفو و بخشش موجب کاهش اضطراب در افراد می‌شود. همچنین بررسیها نشان داده‌اند که همبستگی منفی و معنی‌داری میان عفو و کینه‌توزی در مادران کودکان عقب‌مانده ذهنی وجود دارد. (فیتزگیونز، ۱۹۸۶).

یافته‌ها همچنین نشان می‌دهند که عفو و بخشش، صفا و صمیمیت، اعتماد زن و شوهر را نسبت به هم بالا برده و آنان را نسبت به هم نزدیکتر می‌کند (جکسون، ۱۹۹۸). یافته‌های این پژوهش نیز با یافته‌های بررسی جکسون هماهنگ است.

گفتنی است که برای بهبود کامل مراجع افزون بر تشکیل نشست‌هایی با فرد رنجور، افراد رنجاننده نیز در جلسات مشاوره و روان‌درمانی به طور جداگانه شرکت می‌کردند. به بیان دیگر افزون بر مراجع اصلی، همسر او، مادر شوهر، و آن دختر خانمی که به عقد موقت شوهر مراجع درآمده بود بدون این که از حضور یکدیگر در جلسات خبر داشته باشند نزد روانشناس مراجعه می‌کردند و مشکلات خود را بیان می‌نمودند. از اینرو روشن نیست که در شرایط مشابه اگر تنها فرد رنجور مراجعه نماید و فرد و یا افراد رنجاننده با روانشناس در ارتباط نباشند چنین نتایجی به دست می‌آید یا خیر؟

در این بررسی افزون بر به‌کارگیری شیوه عفو و بخشش، روش مثبت‌نگری نیز به کار برده شد. از این

خانم خود برای صرف افطاری دعوت کرد. پدر و مادر خانم مراجع نیز در این مهمانی حضور داشتند. در این مهمانی همگی با هم روبوسی کرده و همدیگر را بخشیدند و مراجع می‌گفت «چون دخترهایم و داییشان بسیار وابسته بودند نمی‌توانستیم قطع رابطه کنیم» (محدودیت).

در مورد خواهرش باز هم اظهار داشت که بخشیدن او برایش بسیار سخت است. حتی خانم مراجع در تماس تلفنی از خواهر ایشان خواستند که به منزلشان بیاید و ایشان نپذیرفتند و گویا این رنجیدگی از هر دو طرف می‌باشد. در جلسات بعد مراجع به این نتیجه رسید که اگر حتی خواهر هم نتوانست او را ببخشد یا رفتار ناپسند را ادامه داد، مراجع سعی کند با رفتار مثبت (سلام کردن، روبوسی و ...) به او توجه کند. بر این مسئله نیز تأکید شد که اگر نبخشد خودش بیشتر اذیت می‌شود. در این مورد هم گفتگو شد که تأکید اسلام نیز بر داشتن روابط حسنه با دیگران به ویژه اعضای خانواده و سایر بستگان است. در جلسات پایانی، مراجع اظهار نمود که روابطش با تمامی اعضای خانواده خود از جمله خواهر و همچنین اعضای خانواده همسرش بسیار خوب است و همچنین در رفتارهای خود کاملاً می‌تواند بر اعصابش مسلط باشد.

#### بحث

از دیدگاه اسلامی عفو و بخشش می‌تواند به عنوان یکی از روشهای درمانی در اصلاح رفتار فرد با دیگران به کار رود. در این روش به فرد کمک می‌شود تا با شناخت بیشتر خود و محدودیتهای افرادی که وی را رنجانیده‌اند در او بینش جدیدی نسبت به موضوع اختلاف، رنج و بافت رنجش ایجادشود. تا اینکه او بتواند افراد خلافکار را بخشیده و خود را از رنج برهاند.

نتایج بررسیهای اولیه نشان می‌دهد که مراجعان پس از طی مراحل درمان عفو و بررسی رنج ناشی از آن و

- D. Enright, and J. North, (Eds.) *Exploring forgiveness*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaume Association.
- Fitzgibbons, R. P. (1986). The cognitive and emotinal uses of forgiveness in the treatment of anger. *Psychotherapy*, 23, 629 – 633.
- Freedman, S. (2000). Creating an expanded review: How therapists can help their clients forgive. *Journal of Family Psychothrapy*, 11, 87-92.
- Girard, K. & Mullet, E. (2000). Developmental and cognitive points of view on forgiveness. *Forgiveness: Theory, research, and practice*, New York: Guilford Press. (P. P. 111-132.)
- Heble, J. H., Enright, R. D. (1993). Forgiveness as a Psychotherapeutic goal with elderly females. *Psychotherapy*, 30, 658-667.
- Jackson, S. M. (1998). The influence of forgiveness on intimacy and trust in martial and committed relationships. *Dissertation Abstracts International: Section B: the Sciences & Engineering*. 58,4452.
- North, J. (1987). Wrongdoing and forgiveness. *Philosophy*, 62, 499-508.
- Ritzman, T. A. (1987). Forgiveness: its role in therapy. *Journal of Medical Hypnoanalysis*, 2, 4-13.
- Rye, M., Pargament, K., & Amir, A. M. (2000). Religious perspective on forgiveness. *Forgiveness: Theory, research, and Practice*. New York, the Gruilford Press, (P. P. 17-40).
- Worthington, E. L., Wade, N. G. (2000). The psychology of unforgiveness and forgiveness and implications clinical practice. *Journal of Social & Clinical Psycholigy*, 18, 385-418.
- رو تأثیر عفو به تنهایی و یا همراه با مثبت‌نگری با یک گروه گواه در بررسیهای جداگانه‌ای می‌تواند اثر درمانی هر شیوه را به تنهایی و در درازمدت مشخص نماید.
- امید است با توجه به اسلامی بودن کشورمان این نوع از درمان، پایه اصلی درمان اختلالهای روانی و رفتاری افراد قرار بگیرد و متخصصان در این رشته در روان درمانگری از آن بهره گیرند.
- منابع**
- الهی قمشاهی، مهدی. (۱۳۷۲). *قرآن مجید با ترجمه و تفسیر فارسی و کشف‌الایات*. تهران. مروی.
- حسینی ارمودی، جلال (۱۳۴۶). *ترجمه غررالحکم و دررالحکم*. تهران: انتشارات دانشگاه تهران، جلد هفتم.
- حرالعاملی (۱۴۰۳ق). *وسائل‌الشیعه*، محمدبن‌الحسن، کتابفروشی اسلامیة.
- خوانساری، جمال‌الدین محمد (۱۳۷۳). *شرح بر غررالحکم و درر‌العلم آمدی*، تهران: دانشگاه تهران، چاپ چهارم.
- سید رضی، *نهج‌البلاغه*، صبحی صالح، بیروت.
- کلینی، محمدبن یعقوب (۱۴۱۳ق). *اصول کافی*، بیروت، دارالاضواء، بیروت.
- المتقی، علی‌بن حسام‌الدین (۱۴۰۹ق). *کنز‌العمال*، بیروت: مؤسسه الرساله.
- مجلسی، محمد باقر (۱۴۰۳ق). *بحارالانوار*، لبنان: مؤسسه الوفاء.
- نراقی، ملا احمد (۱۳۷۷)، *معراج‌السعاده*، تهران: مؤسسه انتشارات هجرت.
- Coleman, R.D., North, J. (1998). (Eds). *Exploring forgiveness*, Madion: University of Wisconsin Press.
- Diblasio, F. A. (2000) Decision – based forgiveness treatment in cases of marital infidelity. *Psychotherapy: theory, research, practice, training*, 37, 149-158.
- Enright, R. D., Freedman, S., Riquis, J. (1998). The psychology of Interpersonal forgiveness. In. R.