

# عفو و گذشت و تاثیر آن بر سلامت جسم و روح

سحر بیات

## چکیده

عفو به معنای گذشت و چشم پوشی کردن از خطا و اشتباه دیگران دارای سه مرحله است و به دو نوع پسندیده و مذهبوم تفسیم شده است که برای رسیدن به نوع پسندیده آن باید راههای تحصیل عفو را پیدا نمود تا آثار و برکات فراوان آن را در خود و جامعه احساس کرد از جمله آثار عفو: عزت بخشی، صفای باطن، اصلاح روابط اجتماعی، جلب رحمت الهی به ویژه تاثیر بر سزای آن بر سلامت جسم و روح است که زندگی توام با آرامش را برای ما به ارمغان می آورد و باعث می شود از بسیاری، بیماری های روحی و جسمی مانند افسردگی، اضطراب، زخم معده، سردرد و... که منشا آنها عدم عفو و کینه می باشد رهایی یابیم.

این تحقیق با هدف بررسی عفو و آثارش بخصوص تاثیر آن بر سلامت جسم و روح به روش کتابخانه ای و توصیفی، تحلیلی جمع آوری شده است.

کلید واژه ها: عفو و گذشت، آثار عفو، سلامت جسم و روح

## مقدمه

عفو و گذشت یکی از مکارم والا و بلکه به قول امام علی(ع) تاجی زینت بخش بر سر همه ی آنه است و این خوی پسندیده پرتویی از مسرت واقعی و موجی از عواطف و احساسات انسان دوستانه را در دل ها ایجاد می کند و کینه ها و دشمنی ها را از آن می زداید و موجب می شود که خصم دست از خصومت برداشته و طرح دوستی و محبت بریزد

با توجه به اسلامی بودن جامعه ما و لزوم رعایت اصول اخلاقی به ویژه در روابط با دیگران و همچنین داشتن تنی سالم و روانی شاداب ، اهمیت عفو و بخشش مشخص می شود.

این مقاله با هدف بررسی عفو و آثار آن به ویژه تاثیر آن بر سلامت جسم و روح در دو فصل و به روش کتابخانه ایو توصیفی ، تحلیلی جمع آوری و به نگارش در آمده است. در فصل اول به بررسی عفو، انواع عفو و آثار آن و همچنین راههای تحصیل عفو پرداخته شده و در فصل دوم منحصرأ تاثیرات عفو و عدم عفو بر سلامت جسم و روح انسان را بررسی می کند.

از صفات پسندیده اخلاقی عفو و بخشش است که به معنای گذشت و چشم پوشی بخشیدن و صرف نظر از خطا و اشتباه دیگران است. (1) عفو و گذشت یکی از مکارم والا بلکه به قول امام علی (ع) تاجی زینت بخش بر سر همه ی آنهاست (2)

این خوی پسندیده پرتویی از مسرت واقعی و موجی از عواطف و احساسات انسان دوستانه را در دلها ایجاد می کند و کینه ها و دشمنی ها را از آن می زداید و موجب می شود که از خصومت دست برداشته و طرح محبت و دوستی بریزد. (3)

ادامه حیات اجتماعی مبتنی بر عفو و گذشت است زیرا اگر همه ی مردم در استیفای حقوق خویش سخت گیر باشند و از کوچکترین لغزشی چشم پوشی نکنند زندگی بسیار تلخ خواهند داشت، روح صفا و صمیمیت از میان بر می بندد و همکاری و همیاری و تالیف میان آنها غیر ممکن میشود. (4)

### مرحله عفو و بخشش

با بهره گیری از قرآن و تدبیر در آیات برای عفو سه مرحله است:

**گام نخست:** در عفو، ترک هر گونه عکس العمل است آنجا که می فرماید: (و ان تعفوا و تصفحوا و تعفروا فان الله غفور رحیم) (5)

**گام دوم:** فصیح به معنای روی برگرداندن و نادیده گرفتن و به فراموشی سپردن است، قرآن می فرماید: از دشمنان به خوبی صرف نظر کن (6)

1. المنجد ص 148، فرهنگ معین ص 1911

2. شرح غرر الحکم ص 140.

3. آداب معاشرت ص 190

4. نقطه های آغاز در اخلاق علمی ص 591

6. سوره الحجر آیه 85

5. سوره تغابن آیه 14

**گام سوم:** غفران به معنای پوشاندن آثار خطا و گناه است که مردم همه آن را به فراموشی بسپارند (2)

این مرحله عالی ترین درجه ی عفو است که اولیای الهی به آن دست یافته اند البته درجه بالاتر هم در قرآن مجید مطرح شده که عبارت است از پاسخ بدی را به نیکی دادن، آنجا که می فرماید: بدی را به خوبی دفع کن. (3)

افراد مسلمان وظیفه دارند از مرحله عفو فراتر روند و بدی را با نیکی پاسخ دهند کاری که تحمل آن برای هر کسی میسر نیست به همین دلیل در آیه ای دیگر می فرمایند: به این مرحله نمی رسد جز کسانی که دارای صبر و استقامت اند و کسانی که بهره عظیمی از ایمان و تقوا دارند. (4)

### انواع عفو و گذشت

البته عفو برخلاف تصور عمومی، همیشه پسندیده نیست، عفوی که در راه خدا باشد و به گستاخی گناهکار و جنایتکار نیانجامد پسندیده است و در غیر این صورت مذموم است براین اساس عفو دو نوع است:

**الف) عفو پسندیده:** عفوی است که فرد با قدرت بر انتقام، خطای شخصی که به او ستم کرده، بگذرد و طبق فرمایشات معصومین (ع) هرگونه سرزنش و ملامتی را هم به دنبال عفو خود نیاورد. افزون بر این همانطور که در بالا گفته شد، عفوی پسندیده است که منجر به گستاخی جنایتکار نگردد (5).

1. تفسیر نمونه، ج 11 ص 128

2. اخلاق در قرآن ج 3 ص 421

3. سوره مومنون آیه 96

4. سوره مصلحت آیه 96

5. سبک زندگی فاطمی ص 48

ب) **عفو مذموم و ناپسند:** در فضیلت عفو و گذشت و ترک انتقام جویی تردیدی نیست، اما این بدان معنا نیست که استثنایی در کار نباشد بلکه مواردی پیش می آید که عفو و گذشت سبب جرات جانیان و خاطیان می شود در این موارد بر حفظ نظم جامعه و پیش گیری از تکرار جرم، باید از عفو صرف نظر کرد. از این رو خداوند در عین اینکه بندگان خود را به عفو و بخشش فرا می خواند، در آیات مختلف، مردم را به قتال نیز دعوت می کند تا حرمت های الهی حفظ شوند. (1)

#### راه تحصیل عفو:

انسان بطور طبیعی انتقام جو و قدرت طلب است، هرگاه کسی به انسان ستمی روا می دارد، حس انتقام جویی او را به مقابله و انتقام وا می دارد اما چگونه می توان خطای دیگران را نادیده گرفت؟

الف) **صبر:** قرآن مجید راه بذست آوردن این صفت بزرگ را صبر و استقامت می داند (به این مقام بلند نمی رسد مگر کسانی که دارای صبر و استقامت باشند). (2)

ب) **توجه به پاداش الهی:** امام علی (ع) می فرمایند: دو چیز است که ثوابش به وزن نمی آید، عفو و عدل. (3)

ج) **پناه بردن به خدا:** یکی از راههای بدست آوردن عفو و رهایی از کینه و بدخواهی، استمداد از پروردگار است چنان که قرآن مجید می فرماید: خدایا ما را و برادران ما را که پیش از ما بوده اند بیامرزد و کینه به مومنان را در دل ما جای مده. (4)

1. همان

2. سوره فصلت آیه 35

3. غرر الحکم ص 184

4. سوره حشر آیه 10

بدین ترتیب عفو و بخشش به منزله گذشت از خطا و پاک کردن عوارض آن است که باعث می شود شخص به آرامشی درونی دست یابد و روابط خویش با افراد جامعه را بهبود بخشد. (1)

نبخشیدن دیگران و کینه توزی، موجب غم و اندوه و افسردگی می شود، در مقابل عفو کردن خود و دیگران، یک رای مثبت بهتر زیستن در زمان حال است، وقتی از بخشیدن دیگران امتناع می کنیم در واقع می گوئیم من ترجیح می دهم به حای اینکه قدمی در جهت بهبود اوضاع بردارم، در گذشته زندگی کنم و دیگران را بخاطر این اوضاع و احوال سرزنش کنم، وقتی خود را نمی بخشیم در واقع ماندن در احساس گناه را بر می گزینیم بدین ترتیب خود را در رنج روحی بیشتر قرار می دهیم، و در پنجاه درصد موارد، آن که خطا کرده، حتی خبر ندارد که در سر ما چه می گذرد، او زخم معده نی گیرد، بد خواب و افسرده نمی شود، او احساس تلخی در دهانش نمی کند، بعضی از روانشناسان حتی پا را فراتر گذاشته و معتقدند عفو و بخشایش درمان قطعی هر دردی است و می گویند: عفو و بخشایش، درمانی ذهنی برای علاج هر گونه بیماری است. (2)

### آثار عدم عفو بر جسم و روح آدمی

یکی از آثار عدم عفو، کینه و خصومت ورزی است که فشار روانی را به وجود می آورد. فشار روانی یعنی محرکی که موجب احساس تنش می گردد، تنیدگی احساس درونی است که در واکنش به رویدادهای معین یا تفکر در باب آن رویدادها به وجود می آید. شخص کینه جو و خصومت ورز به طور مداوم کینه و نفرت از شخص را ترسیم می کند، در ذهن خود دشمنی را مجسم می نماید و با او در حال مقابله و انتقام گرفتن است و این باعث تنیدگی و واکنش ستیز یا گریز می شود. واکنش ستیز یا گریز یعنی انسان هنگام روبرو شدن با خطر آماده جنگیدن یا فرار شود. (3)

1. مقاله عفو و بخشش از منظر روانشناس والاهیات ص 109

2. برداشت کلی از مجله موفقیت ش 166 3. دی متو آقای روانشناسی بهداشت ص 52

یکی دیگر از تاثیرات عدم عفو در روح و روان انسان این است که فرد نه تنها خطاهای کوچک را بزرگ می کند بلکه به علت کینه توزی کارهای مثبت دیگران از قبیل: محبت، صفا، صمیمیت را نیز نادیده می گیرد و می پندارد آنان با نیرنگی دوباره می خواهند آن را فریب دهند، این گونه افراد حتی به دیگران نیز بدبین می شوند زیرا خطای اتفاق افتاده را به آنها نیز تعمیم می دهد. (1)

ضعف در شناخت هم یکی دیگر از آثار عدم عفو است، این افراد به دلیل روحیه بدبینی، از شناختن صحیح و تجزیه و تحلیل مسائل باز می مانند. (2) در بررسی رابطه سردردها، آسم، آرتروز و زخم معده با هیجان مزمن خشم (واکنش منفی نسبت به اشتباهی که فردا از آن آگاهی دارد)، دشمنی (نگرش پایداری که در بر دارنده احساسات و ارزیابی های منفی نسبت به دیگران است) پرخشگری (آزار رساندن یا قصد آزار رسانی به دیگران) و افسردگی و اضطراب، معلوم شد که هیجانات منفی و بیماری های ذکر شده با هم ارتباط معنی دار و مثبتی دارند به نظر می رسد تمام انواع هیجانات منفی از افسردگی و اضطراب گرفته تا خشم و خصومت با بسیاری از بیماری هایی مانند: زخم معده، آرتروز، شبه رماتیسمی، سردردها، آسم، مرتبط هستند با توجه به این که خداوند یکی از صفات اهل ایمان را عفو هنگام خشم معرفی می کند و در قرآن اشاره می کند: آنها نه تنها در موقع خشم، زمام اختیار از کفشان ربوده نمی شود و مرتکب اعمال نامناسب و پرخاشگری نمی شوند بلکه با آب عفو و غفران، قلب خود را از کینه ها شستشو می دهند و این صفتی است که جز در پرتو ایمان و توکل بر خدا حاصل نمی شود. (3) در نتیجه گذشت مایه انسجام جامعه، کم شدن کینه ها، افزایش محبت، متوقف شدن انتقام جویی و آرامش اجتماعی و روحی و روانی فرد است. از آثار عفو و گذشت می توان به یاری مردم، اصلاح رفتارهای آنها و استحکام پیوندهای اجتماعی اشاره کرد. البته این امر مجوزی برای رفتار نامناسب برخی نمی شود. (4)

1. همان

2. همان

3. همان

4. تفسیر نمونه ص 464

## نتیجه گیری

عفو و گذشت به عنوان یکی از والاترین صفات اخلاقی که مورد سفارش ائمه اطهار(ع) و قرآن کریم است، نتایج و کاربرد بی نظیری دارد که از جمله آن نتایج پاداش اخروی، عزت بخشی، صفای باطن، اصلاح روابط اجتماعی، جلب رحمت الهی، عفو الهی، سلامت جسم و روح و.... است.

برعکس آن عدم عفو باعث فشارهای روحی و روانی، بیماری های قلبی عروقی، افسردگی، پرخاشگری و.... می شود اینها تنها بخشی از آثار عدم عفو آن هم بر جسم و روح می باشد. در نتیجه می توان گفت که بخشش و گذشت فرد قبل از اینکه هدیه ای به شخص خطا کار و جامعه پیرامون آن باشد در حقیقت هدیه ای است به خود فرد عفو کننده، زیرا با بخشش و گذشت سلامت جسم و روح را به خود هدیه می دهد که نتیجه آن آرامش و آسایش به ارمغان می آید.

## فهرست منابع

### \*قرآن

1. المنجد، جلد 2، ترجمه بندرریگی، انتشارات ایران
2. فرهنگ معین، تألیف محمد معین، انتشارات زربین
3. معرف و معاریف دایره المعارف جامع اسلامی، سید مصطفی حسینی دشتی ج 4
4. شرح غررالحکم ودررالكلم، جمال الدین محمد خوانساری بر غررالحکم ودررالكلم، تألیف عبدالواجدین محمد تمیمی آموی، با مقدمه تصیح و تعلیق میر جلال الدین حسینی ارموی محدث تهران دانشگاه تهران 1366
5. اصول کافی، کلینی، محمد بن یعقوب، تصحیح غفاری، دارصعب، بیروت 1401
6. بحار الانوار، علامه مجلسی، موسسه الوفاء بیروت - لبنان 1404ق
7. تفسیر نمونه، زیر نظر ناصر مکارم شیرازی، تهران، دارالکتاب الاسلامیه 1390 و 1374 و چاپ شانزدهم 1378
8. غررالحکم و دررالكلم، عبدالواحد بن محمد تمیمی آمدی، انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی قم 1366
9. آداب معاشرت، سید محمد مقدس نیا، محمد مهدی محمدی، ناشر پیک جلال
10. سبک زندگی فاطمی (س)، دیگر زیستی و دنیا گریزی، تألیف سید حسین اسحاقی، ناشر مرکز نشرهاجر 94
11. نقطه های آزاد در اخلاق عملی تألیف محمد رضا مهدوی کنی، دفتر نشر فرهنگ اسلامی 1388
12. اخلاق در قرآن، آیت الله مکارم شیرازی، قم، مدرسه الامام علی بن ابی طالب 1377
13. مجله تربیت اسلامی شماره 4
14. مقاله عفو و بخشش از منظر روانشناسی و الاهیات، فصلنامه علمی، پژوهش دانشگاه قم شماره پیاپی 500
15. مجله موفقیت ش 166 مترجم مهتاب علیمرادی

16. دی متئو آقای روانشناسی بهداشت، ترجمه موسوی، انتشارات ساحت

17. مقاله کاربرد عفو و گذشت در روان-درمانگری با تاکید در دیدگاه اسلامی. م.خدایاری فرود وب غباری

بناب وع. ن فقیهی 1397