

## اهمیت عفو و بخشش

مسئله فضیلت عفو و بخشش و نکوهش انتقام و کینه‌توزی، در ادیان آسمانی به ویژه در قرآن مجید و روایات اسلامی، بازتاب وسیعی دارد که حاکی از اهمیت آن است.

۱. عفو و گذشت، دستور پروردگار است: قرآن مجید می‌فرماید: «خذ العفو و أمر بالعرف و اعرض عن الجاهلین»؛ (۷) عفو را بگیر و مردم را به کارهای نیک دستور ده و از نادانان روی بگردان.»

۲. عفو و گذشت، در رأس ارزش‌ها قرار دارد. امام علی (ع) می‌فرماید: «العفو تاج المکارم»؛ (۸) عفو و گذشت، زینت فضایل اخلاقی است.»

پیامبر اکرم (ص) نیز می‌فرماید: «بخشیدن کسی که به شما آسیب رسانده، بهترین اخلاق دنیا و آخرت است.» (۹) در مقابل، نداشتن روحیه گذشت، بدترین عیب محسوب می‌شود. امام علی (ع) فرمود: «کمی عفو و گذشت، زشت‌ترین عیب‌ها و شتاب نمودن برای انتقام، بزرگ‌ترین گناه است.» (۱۰)

لله کان عفواً قدیراً؛ (۱۱) خداوند، بخشنده و تواناست.»

۴. در فرهنگ اخلاقی و قضایی اسلام، گرایش به عفو و بخشش بر مجازات و کیفر عمل، تقدم و برتری دارد. امام علی (ع) به مسلمانان توصیه می‌کند حتی در مواردی که با شدیدترین نوع جنایت و خیانت به خود مواجه می‌شوند و از مجرم منزجر می‌گردند، باز آشفستگی و کینه او را به دل نگیرند و کینه را با کینه پاسخ نگویند، بلکه از موضعی کاملاً اخلاقی و انسانی با مجرم برخورد نمایند: «و لا تطلبین مجازات اخیك و لو حث التراب بفیك»؛ (۱۲) خواستار کیفر برادرت مباش، گرچه خاک در دهان تو ریزند.»

رویه عملی آن حضرت نیز چنین بود. روزی او مشغول سخن‌رانی بود. در همان حین شخصی سؤال کرد و حضرت پاسخ وی را گفت. یکی از خوارج در میان مردم فریاد زد: «قاتله الله ما افرقه؛ خدا او را بکشد، چقدر دانشمند است.» مردم خواستند متعرض وی شوند، اما امام (ع) فرمود: رهایش کنید، او فقط به من فحش داد. (۱۳)

در این‌جا این سؤال مطرح می‌شود که: اگر گذشت نکردن و انتقام گرفتن برای صاحبان قدرت، ناپسند است، پس چرا خداوند در قرآن مجید خود را منتقم توصیف کرده است؟ مثلاً می‌فرماید: «انا من المجرمین منتقمون.» (۱۴)

در پاسخ باید گفت: انتقام‌گیری بشر با انتقام‌گیری خدا از نظر انگیزه، متفاوت است. انتقام بشر در حقیقت جبران حقارت اوست. کسی که از خصم خود آسیب دیده به انگیزه تشفی خاطر و آرامش درونی دست به کارهای تلافی‌جویانه می‌زند و خشونت را با خشونت پاسخ می‌دهد، ولی خداوند آسیب‌پذیر نیست تا عکس‌العمل نشان دهد و با انتقام، ناکامی‌اش را جبران نماید، بلکه انتقام الهی به معنای کیفر گناه‌کاران بر اساس حق و عدالت است.

سؤال دیگر آن است که آیا عفو و گذشت از دیگران، به معنای ظلم‌پذیری نیست؟

در پاسخ می‌گوییم: عفو با ظلم‌پذیری، متفاوت است. ظلم‌پذیری، حاکی از ضعف و ترس و سستی اراده است، در حالی که عفو، نشانه قوت نفس و کرامت و بزرگواری است. اسلام با ظلم کردن و ظلم پذیرفتن مخالف است: از این‌رو دفاع از مال و جان و ناموس را واجب کرده است.

و جوب دفاع از خود، پیش از وقوع ظلم است، اما عفو و گذشت پس از وقوع ظلم است؛ یعنی انسان تا حد ممکن باید کاری کند که به او و نزدیکانش ستم و تعدی نشود. اما اگر ستمی واقع شد لزوماً وظیفه او عفو و گذشت نیست، بلکه مخیر است بین عفو و مطالبه حق.

قوانین جزایی و کیفری اسلام، دقیقاً به منظور احقاق حق مظلومان و برقراری عدالت اجتماعی و پیش‌گیری از ظلم و جنایت است، ولی عفو و گذشت مقوله‌ای است که در مرحله دوم و پس از اثبات جرم و مشخص شدن ظالم و مظلوم، قابل اجراست.

#### مراتب عفو و گذشت

از قرآن استفاده می‌شود که برای عفو سه مرحله است: عفو، صفح و غفران؛ آن‌جا که می‌فرماید: «و ان تعفوا و تصفحوا و تغفروا فان الله غفور رحیم» (۱۵) اگر عفو کنید و صرف نظر نمایید و گناه کار را ببخشید، خدا شما را می‌بخشد.»  
مرحله نخست، عفو و ترك انتقام و هرگونه عکس‌العمل است.

مرحله دوم، صفح به معنای روی برگرداندن و نادیده گرفتن و به فراموشی سپردن است. قرآن کریم می‌فرماید: «فاصفح الصفح الجمیل؛ از دشمنان، به خوبی صرف نظر کن». امام رضا (ع) در تفسیر آیه فوق می‌فرماید: «منظور، عفو کردن بدون سرزنش است.» (۱۶)

مرحله سوم، غفران به معنای پوشانیدن آثار خطا و گناه است که مردم همه آن را به فراموشی بسپارند. (۱۷) این مرحله عالی‌ترین درجه عفو است که اولیای الهی به آن دست یافته‌اند. البته درجه بالاتر از این هم در قرآن مجید مطرح شده که عبارت است از: پاسخ بدی را با نیکی دادن؛ آن‌جا که می‌فرماید: «ادفع بالتی هی احسن» (۱۸) بدی را با خوبی دفع کن.»

افراد مسلمان وظیفه دارند از مرحله عفو فراتر روند و بدی را با نیکی پاسخ دهند؛ کاری که تحمل آن برای هر کس میسر نیست. به همین دلیل در آیه‌ای دیگر می‌فرماید: به این مرحله نمی‌رسند جز کسانی که دارای صبر و استقامت‌اند و کسانی که بهره عظیمی از ایمان و تقوا دارند. (۱۹)

#### زمینه‌های عفو

عفو کردن، گونه‌های مختلفی دارد:

- ۱ - گاهی شخصی ناگزیر از عفو کردن است، زیرا قدرت بر انتقام ندارد و نمی‌تواند قصاص کند. به قول شاعر:  
۲ - گاهی قدرت بر قصاص و یا انتقام هست، ولی چون موجب زحمت و درگیری می‌شود، راحت‌طلبی مانع انتقام می‌گردد.
- ۳ - شخص قدرت بر انتقام دارد و راحت‌طلب هم نیست، اما با انگیزه خداخواهی و برای کسب خشنودی خدا، دست از انتقام بر می‌دارد و گذشت می‌کند. بدیهی است که از نظر آموزه‌های دینی قسم سوم بار مثبت دارد و ارزش محسوب می‌شود. امام صادق (ع) می‌فرماید: «العفو عند القدرة من سنن المرسلین و المتقین» (۲۰) عفو هنگام قدرت، روش فرستادگان الهی و اهل تقواست.»

نمونه بارز این عفو، برخورد بزرگوارانه پیامبر (ص) در فتح مکه با سردمداران کفر است، در حالی که در اوج قدرت قرار داشت. هنگامی که ابوسفیان و عبد الله ابن امیه، اظهار پشیمانی کردند، امیر مؤمنان (ع) به آنها فرمود: بروید در مقابل پیامبر (ص) بنشینید و همان جمله‌ای را که برادران یوسف در مقام عذرخواهی بر زبان جاری کردند بگویید؛ پیامبر شما را خواهد بخشید. آنان چنین کردند و تقاضای عفو نمودند. حضرت نیز آنان را بخشید. این در حالی بود که یکی از فرماندهان سپاه به نام سعد بن عباده با ورود به شهر مکه شعار می‌داد: «الیوم یوم الملحمة؛ امروز روز جنگ و نبرد است». اما پیامبر اکرم (ص) سخت بر آشفت و به امام علی (ع) دستور داد: پرچم را از دست او بگیرد. آن‌گاه فرمود: «بل الیوم یوم المرحمة؛ امروز روز رحمت و بخشش است.» (۲۱)

هنگامی که پیامبر (ص) وارد مسجد الحرام شد خطاب به قریشیان فرمود: چه می‌گویید؟ گمان دارید درباره شما چه خواهیم کرد؟ جواب دادند: خیر و خوبی. سُهیل بن عمرو گفت: ما درباره شما خیر می‌گوییم و به شما گمان خیر داریم، تو برادر کریم ما و پسر برادر کریم ما هستی که امروز قدرت به دست آورده‌ای. مردم در انتظار شنیدن سخن پیامبر (ص) و تصمیم ایشان بودند که ناگاه صدای گرم و نافذ آن حضرت، سکوت مسجد را شکست و با قاطعیت فرمود:

«اذهبوا فانتم الطلقاء؛ بروید که همه شما آزادید». این سخن کوتاه، طوفانی از شور و شادی به پا کرد و پس از این عفو عمومی، همه آنان اسلام آوردند. (۲۲)

#### انگیزه‌های عفو

افراد در عفو و اغماض از دیگران، انگیزه‌های مختلفی دارند:

۱ - گاهی شخص فقط برای خودسازی، دست از انتقام می‌کشد و با تحمل سختی‌ها و تمرین صبوری، در برابر خواهش‌های نفسانی مقاومت می‌کند تا به کمال صبر و بردباری دست یابد و از نظر روحی، قوی و نیرومند گردد.

۲ - گاهی عفو، جنبه تاکتیکی دارد؛ یعنی به دلیل نامساعد بودن شرایط برای انتقام‌گیری، به انتظار روزی می‌نشیند تا دشمن، ضعیف یا او قوی شود.

۳ - گاهی شخص نه برای خودسازی و نه به دلیل عدم توانایی، بلکه به انگیزه تربیتی برای همیشه از انتقام صرف نظر می‌کند تا متجاوز را تربیت کند و او را از ارتکاب دوباره این عمل زشت، باز دارد، زیرا انسانی که در کمال قدرت است، وقتی از تجاوز کسی که ضعیف‌تر از اوست می‌گذرد، به طور طبیعی، او را تحت تأثیر قرار خواهد داد و وجدان اخلاقی وی را بیدار خواهد ساخت. (۲۳)

#### قلمرو عفو

هر چند عفو و اغماض، ارزش اخلاقی دارد، اما ارزش آن کلیت ندارد و در مواردی حتی ضد ارزش است. مهم‌ترین موارد استثنا عبارت‌اند از:

۱ - عدم تأثیر عفو

گاهی شرایط روحی، روانی و تربیتی شخص خطاکار به گونه‌ای است که اگر از گناهش بگذرند و بدی او را نادیده بگیرند جری‌تر و جسورتر خواهد شد و تجاوزش را ادامه خواهد داد. در این‌گونه موارد، حفظ نظم عمومی و پیش‌گیری از تکرار جرم ایجاب می‌کند از عفو صرف نظر شود و مجازات به صورت عادلانه صورت گیرد. دستور قرآن مجید درباره مقابله به مثل ممکن است ناظر به این مورد باشد؛ آن‌جا که می‌فرماید: «فمن اعتدی علیکم فاعتدوا علیه بمثل ما اعتدی علیکم؛ (۲۴) کسی که بر شما تعدی کرد، همانند آن بر او تعدی کنید.»

در احادیث اسلامی نیز به این استثنا، اشاراتی پر معنا دیده می‌شود. امام علی (ع) می‌فرماید: «العفو یفسد من اللئیم بقدر اصلاحه من الکریم؛ (۲۵) عفو و گذشت، افراد پست را فاسد می‌کند، به همان اندازه که افراد با شخصیت را اصلاح می‌نماید.»

البته درباره کسانی که به گناه و جنایت عادت کرده و انجام اعمال خلاف در روح و جانیشان ملکه شده، عفو نمی‌تواند کارساز باشد، اما درباره کسی که برای بار نخست دست به جرمی می‌زند، چه بسا عفو و گذشت، کارسازتر از مجازات باشد. امام علی (ع) می‌فرماید: «فاذا استحق احد منهم ذنباً فاحسن العدل فانّ العدل مع العفو اشد من الضرب لمن کان له عقل؛ (۲۶) چون جرم کسی نزد تو ثابت شد، عدالت را به نیکی اجرا کن، زیرا عدالت همراه با عفو و گذشت، برای انسان عاقل شدیدتر از اجرای مجازات است.»

حضرت در این سخن اشاره می‌کند که عفو و گذشت هرگز به معنای عدم اجرای عدالت نیست، زیرا اجرای عدالت تنها به اجرای مجازات منحصر نمی‌شود، حکم به مجرمیت و اثبات مسئولیت کیفری برای فرد نیز، خود، اجرای عدالت است.

## ۲ - عفو در مسائل عمومی

هر چند عفو در مسائل شخصی پسندیده است اما در مسائل عمومی و حقوقی الهی و تعزیرات شرعی، روا نیست، بلکه مذموم و نکوهیده است. سنت و روش پیامبر اسلام (ص) این بود که متجاوز به حقوق الهی را مجازات می‌کرد و حدّ خدا را بر او جاری می‌ساخت و شفاعت هیچ کس را نمی‌پذیرفت.

زنی از خاندان اشراف به نام «فاطمه» مرتکب سرقت شده بود. قبیله بنی مخزوم کوشیدند تا مانع اجرای حدّ الهی شوند. از این رو اسامه بن زید را واسطه قرار دادند تا از پیامبر (ص) تقاضای عفو نماید. هنگامی که اسامه در این باره گفت‌وگو کرد، حضرت بسیار ناراحت شد و فرمود: آیا درباره حدّی از حدود خدا شفاعت می‌کنی؟ سپس از جا حرکت کرد و ضمن خطبه‌ای فرمود: به خدا سوگند، اگر دخترم فاطمه دست به چنین کاری بزند، حکم خدا را درباره او اجرا می‌کنم و در برابر قانون خدا، فاطمه مخزومی با فاطمه محمدی، یکسان است. (۲۷)

در حدیث است که روزی امیرالمؤمنین (ع) در یکی از کوچه باغ‌های کوفه می‌رفت که صدایی شنید: العوث؛ به فریادم برسید. معلوم شد که دو نفر با هم زد و خورد می‌کنند. تا امام رسید دعوای آن دو تمام شد. هنگامی که آن حضرت خواست ضارب را جلب کند و ببرد، مضروب گفت: من از او گذشتم. امام (ع) فرمود: بسیار خوب، تو گذشتی؛ این حق خصوصی خودت است، اما یک حق هم سلطان دارد؛ یعنی یک حقی هم حکومت دارد؛ این را دیگر نمی‌توانی بگذری. (۲۸)

البته حاکم اسلامی در مواردی که صلاح بداند می‌تواند بنا بر حکم حکومتی، از اجرای مجازات الهی جلوگیری کند. در تاریخ آمده است: مردی نزد امام علی (ع) آمد و به سرقت خود اقرار کرد. حضرت فرمود: آیا چیزی از کتاب خدا می‌خوانی؟ عرض کرد: بله، سوره بقره را. فرمود: دستت را برای سوره بقره بخشیدم. اشعث بن قیس که از سرکرده منافقان بود اعتراض کرد: آیا

حدّ خدا را تعطیل می‌کنی؟ حضرت فرمود: تو درک نمی‌کنی که حدّ در جایی جاری می‌شود که سرقت با بیّنه و دلیل اثبات شود، اما اگر سارق خود اقرار نماید، امام می‌تواند او را عفو یا دستش را قطع کند. (۲۹)

اگر در هیچ یک از موارد جنایت، قصاص در کار نباشد و همیشه عفو و اغماض جای قصاص را بگیرد، قانون قصاص تأثیر خود را از دست خواهد داد و تبه‌کاران با خیال راحت به کار خود ادامه خواهند داد. در حالی که قرآن مجید قصاص را مایه حیات جامعه اسلامی می‌داند. (۳۰)

امامان معصوم (علیهم السلام) در طول حیات مبارکشان از هر دو روش عفو و مجازات استفاده کرده‌اند. امام حسن (ع) قاتل پدرش را نبخشید و امام سجاد (ع) پس از شنیدن خبر کشته شدن قاتلان کربلا، سجده شکر به جا آورد.

البته وجود این‌گونه استثناها نباید سبب سوء استفاده قرار گیرد و هر کس به بهانه این‌که عفو و گذشت، سبب جرئت و جسارت خطاکاران است، به انتقام‌جویی پردازد، بلکه باید از روی خلوص و عدم تعصب، موارد استثنا را شناخت و طبق آن عمل کرد.

#### آثار فردی و اجتماعی عفو و گذشت

عفو و گذشت، آثار مثبت بسیاری دارد و در رشد کمال انسانی، سلامت جسمی و روانی و بهبود روابط اجتماعی و نزدیکی به خدا، مؤثر است. در این‌جا به مهم‌ترین اثرات آن می‌پردازیم:

۱ - پاداش اخروی: امام علی (ع) می‌فرماید: «العفو مع القدرة جنة من عذاب الله سبحانه»؛ (۳۱) عفو و گذشت به هنگام قدرت، سپری است در برابر عذاب الهی. پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: هنگام بر پا شدن قیامت، ندا دهنده‌ای فریاد می‌زند: هر کس اجر او بر خداست وارد بهشت شود. گفته می‌شود: چه کسی اجرش بر خداست؟ در پاسخ می‌گویند: کسانی که مردم را عفو کردند، آنان بدون حساب داخل بهشت می‌شوند. (۳۲)

۲ - عزت: عفو و گذشت، سبب عزت و آبرو می‌گردد، زیرا این خصلت نیکو در نظر مردم، نشانه بزرگواری و شخصیت و سعه صدر است، در حالی که انتقام‌جویی، نشانه کوتاه فکری و عدم تسلط بر نفس می‌باشد. پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «علیکم بالعفو فانّ العفو لا یزید الاّ عزاً»؛ (۳۳) بر شما باد به عفو و گذشت که عفو چیزی جز عزت بر انسان نمی‌افزاید. آدمی هر قدر بزرگ باشد، با انتقام‌گیری، ارزش خود را از دست می‌دهد و در نزد افکار عمومی کوچک می‌شود. امام علی (ع) می‌فرماید: «سیادت و بزرگی، با انتقام‌جویی، ناسازگار است.» (۳۴)

۳ - صفای باطن: عفو و گذشت، مانع خشونت، کینه‌توزی و جنایت می‌شود، همان‌طوری که انتقام‌جویی، سبب برافروخته شدن آتش کینه در دل می‌گردد. رسول اکرم (ص) می‌فرماید: «تعافوا تسقط الضغائن بینکم»؛ (۳۵) یکدیگر را عفو کنید که دشمنی‌ها و کینه‌ها را از بین می‌برد.»

۴ - سلامت جسمی: عفو و گذشت، موجب پایین آمدن فشارهای روحی می‌شود و از این راه، مقاومت طبیعی بدن در برابر بیماری‌ها بیشتر می‌شود. تحقیقات انجام شده دلالت می‌کند که با بالا رفتن میزان عفو و گذشت افراد، شکایت از سر درد، دل پیچه و دیگر بیماری‌های روان - تنی کاهش یافته است. (۳۶) گزارش‌های رسیده حاکی از این است که بیماری‌های قلبی و عروقی در افراد کینه‌توز، بیشتر از افراد دیگر است. (۳۷)

در روایات معصومان (علیهم السلام) نیز موضوع طول عمر مطرح شده است. پیامبر (ص) می‌فرماید: «من کثر عفوہ مدّ فی عمره؛ (۳۸) کسی که عفویش افزون گردد، عمرش طولانی می‌شود.»

۵ - سلامت روانی: مطالعه بررسی‌های تجربی و بالینی نشان می‌دهد که عفو و گذشت، در کاهش اضطراب و افسردگی، عصبانیت و پرخاش‌گری، اختلالات عاطفی - رفتاری و افزایش اعتماد به نفس، پیشرفت تحصیلی و کارایی در محیط‌های حرفه‌ای، مؤثر بوده است. (۳۹)

۶ - اصلاح روابط اجتماعی: تحقیقات فراوان نشان داده است که عفو و گذشت در اصلاح روابط بین افراد بسیار مؤثر است. (۴۰) وقتی که افراد یکدیگر را می‌بخشند، روابط آنها پایدارتر می‌شود و می‌توانند دوستی و پیوند خود را حفظ کنند. قرآن مجید می‌فرماید: خوبی و بدی برابر نیستند. همواره به نیکوترین وجه پاسخ بدی را بده تا کسی که میان تو و او دشمنی است، چون دوست مهربان تو گردد. (۴۱)

۷ - جلب رحمت الهی: امام علی (ع) می‌فرماید: عفو و گذشت، موجب نزول رحمت الهی است. (۴۲)

۸ - عفو الهی: قرآن مجید می‌فرماید: «فلیعفووا و لیصفحوا الا تحبون ان یغفر الله لکم؛ (۴۳) باید عفو کنند و چشم ببوشند، آیا دوست نمی‌دارید خداوند شما را ببخشد؟»

راه تحصیل عفو و دوری از کینه

انسان به طور طبیعی انتقام‌جو و قدرت طلب است. هر گاه کسی به انسان ستمی روا می‌دارد حس انتقام جویی، او را به مقابله و انتقام وا می‌دارد، اما چگونه می‌توان خطای دیگران را نادیده گرفت؟

۱ - صبر: قرآن مجید، راه به دست آوردن این صفت بزرگ را صبر و استقامت می‌داند: «و ما یلقیها الا الذین صبروا؛ (۴۴) به این مقام بلند نمی‌رسد مگر کسانی که دارای صبر و استقامت باشند». منظور از صبر، مقاومت در برابر هوای نفس و خواسته دل است. صابران با مهارت‌های درونی و غرایز حیوانی و تسلط بر نفس، طعم شیرین گذشت را می‌چشند.

۲ - توجه به پاداش الهی: امام علی (ع) می‌فرماید: «شیئان لا یوزن ثوابهما: العفو و العدل؛ (۴۵) دو چیز است که ثوابشان به وزن نمی‌آید: عفو و عدل.»

۳ - توجه به زیان‌های کینه و انتقام: اگر شخص آسیب دیده به پی‌آمدهای کینه‌توزی و انتقام‌جویی بیندیشد، قطعاً عفو را انتخاب خواهد کرد. مهم‌ترین آثار انتقام‌جویی عبارت‌اند از:

۱ - ۳ - فرومایگی: فردی که در صدد انتقام بر می‌آید و یا کینه کسی را به دل می‌گیرد، کرامت نفس خود را مخدوش می‌سازد. امام علی (ع) می‌فرماید: سبقت در انتقام، از اخلاق فرومایگان است. (۴۶) آن حضرت انتقام را از بدترین کارهای شخص توانا می‌داند. (۴۷)

۲ - ۳ - رنج و نگرانی: امام علی (ع) کینه و عدم گذشت را مایه لذت نبردن از زندگی می‌داند. (۴۸)

به نظر روان‌شناسان، نبخشیدن دیگران و کینه‌توزی، موجب غم و اندوه و افسردگی می‌شود. در مقابل، عفو کردن خود و دیگران، دادن یک رأی مثبت به تز زیستن در زمان حال است. «وقتی از بخشیدن دیگران امتناع می‌کنیم در واقع می‌گوییم: من ترجیح می‌دهم به جای آن که قدمی در جهت بهبود اوضاع بردارم، در گذشته زندگی کنم و دیگران را به خاطر این اوضاع و

احوال سرزنش کنم. وقتی خود را نمی‌بخشیم در واقع ماندن در احساس گناه را بر می‌گزینیم و بدین ترتیب خود را در رنج روحی بیشتر قرار می‌دهیم و در واقع این ما هستیم که رنج می‌بریم. در پنجاه درصد موارد، آن‌که خطا کرده، حتی خبر ندارد که در سر ما چه می‌گذرد. او زخم معده نمی‌گیرد، بد خواب و افسرده نمی‌شود، او احساس تلخی در دهانش احساس نمی‌کند. کینه‌ورزی، یکی از اصلی‌ترین علل بیماری‌هاست» (۴۹)

يك ضرب المثل قدیمی می‌گوید: کسی که نمی‌تواند دیگران را ببخشد و عفو کند، پلی را که روزی باید خودش از روی آن عبور کند می‌شکند.

«چارلز فیلمور» عفو و بخشایش را درمان قطعی هر درد می‌داند و می‌گوید: «عفو و بخشایش، درمانی ذهنی برای علاج هرگونه بیماری است. هر شب پیش از خواب نیم ساعت بنشینید و هر کس را که مورد پسند و تأییدتان نیست ذهناً ببخشاید و عفو کنید. هرگز شبی را با این اندیشه که در گوشه‌ای از جهان دشمنی دارید، سر بر بالین نگذارید.» (۵۰)

۳ - ۳ - منفی‌نگری: افرادی که نمی‌توانند خطاهای دیگران را ببخشند، نه تنها خطاهای کوچک را بزرگ می‌کنند، بلکه به علت کینه‌توزی، کارهای مثبت دیگران از قبیل: محبت، صفا و صمیمیت را نیز نادیده می‌گیرند و می‌پندارند آنان با نیرنگی دوباره می‌خواهند آنها را فریب دهند. این‌گونه افراد حتی به دیگران نیز بدبین می‌شوند، زیرا خطای اتفاق افتاده را به آنان نیز تعمیم می‌دهند.

۴ - ۳ - ضعف در شناخت: افراد کینه‌توز به دلیل روحیه بدبینی، از شناخت صحیح و تجزیه و تحلیل مسائل باز می‌مانند، زیرا بزرگ جلوه دادن اشتباهات افراد نمی‌گذارد تا خوبی‌ها و بدی‌ها را با هم و در بافت خودشان ملاحظه کند.

۵ - ۳ - برجسب زدن: زمانی که نتوانیم خطای افراد را ببخشیم، توجه ما از خود خطا به فرد خطاکار معطوف می‌شود و به جای تقبیح خطا، خطاکار را سرزنش می‌کنیم؛ مثلاً نمی‌گوییم: رفتار او تند بود، بلکه می‌گوییم: او آدم تندی است.

۶ - ۳ - خسران معنوی: فرد کینه‌توز بیش از هر چیز، از حیث معنوی متضرر می‌شود، چون از خدا دور می‌گردد. امام صادق (ع) در کنار شراب‌خوار، کینه‌توز را نیز از جمله افرادی ذکر کرده که در شب قدر دعایش مستجاب نمی‌شود. (۵۱)

پیامبر اسلام (ص) شهادت افراد کینه‌توز را مقبول نمی‌داند (۵۲) و این امر، نشان دهنده فسق و عدم صلاحیت اخلاقی فرد کینه‌توز می‌باشد.

امام صادق (ع) می‌فرماید: خدا عمل مؤمنی را که در دلش بدخواهی برادر مؤمنش را داشته باشد، نمی‌پذیرد. (۵۳)

۷ - ۳ - گرایش به بدی‌ها: اگر کینه و انتقام‌جویی در دل خانه کرد، به دنبال خود، انسان را به گناهان دیگری نیز می‌کشاند. بعضی از علمای اخلاق هشت رذیله اخلاقی را ثمره کینه‌ورزی می‌دانند:

۱ - حسادت؛ ۲ - شماتت؛ ۳ - قهر و جدایی؛ ۴ - بی‌احترامی و تحقیر دیگران؛ ۵ - دروغ و غیبت و افشاگری و تهمت؛ ۶ - استهزا؛ ۷ - اذیت و آزار رساندن؛ ۸ - بازماندن از واجبات؛ مثل صلح رحم یا ادای دین و غیره. (۵۴)

۴ - پناه بردن به خدا: یکی از راه‌های به دست آوردن عفو و رهایی از کینه و بدخواهی، استمداد از پروردگار است؛ چنان‌که قرآن مجید خواسته مؤمنان واقعی را خلاصی از این صفت ناپسند می‌داند و می‌فرماید: «ربنا اغفر لنا و لاکواننا الذین سبقونا و لا تجعل فی قلوبنا غلاً للذین آمنوا» (۵۵) خدایا! ما را و برادران ما را که پیش از ما بوده‌اند، بیامرز و کینه به مؤمنان را در دل ما جای مده.»

در مواردی که انسان می‌خواهد در برابر بی‌مهری دیگران، مهرورزی کند و از بدی آنان صرف نظر نماید، شیطان وسوسه می‌کند و او را از این کار باز می‌دارد. در این صورت باید به خدا پناه برد و از او کمک گرفت؛ چنان‌که قرآن مجید می‌فرماید: «و اما ینزغناک من الشیطان نزع فاستعد بالله انه هو السميع العلیم»؛ (۵۶) هر گاه وسوسه‌هایی از شیطان متوجه تو گردد، از خدا پناه طلب که او شنونده و آگاه است.»

۵ - توجه به عفو الهی: کسی که لغزش دیگران را نادیده بگیرد، خدای متعال نیز گناهان او را نادیده می‌گیرد و به او رحم می‌کند. قرآن می‌فرماید: «اگر عفو کنید و صرف نظر نمایید و ببخشید (خدا شما را می‌بخشد)، چرا که خداوند بخشنده و مهربان است.» (۵۷)

عفو و گذشت که حاکی از پاکی و صفای باطن است، انسان را سعادت‌مند می‌کند، چرا که او صاحب قلب سلیم است که قرآن آن را برای روز قیامت نافع می‌داند. (۵۸)

پیرمرد بهشتی

انس می‌گوید: روزی در حضور پیامبر (ص) نشسته بودیم. به طرفی اشاره کرد و فرمود: هم اکنون از این راه یکی از اهل بهشت بر شما ظاهر خواهد شد. طولی نکشید که مردی از انصار از راه رسید و سلام کرد، در حالی که آب وضوی ریش خود را با دست راست خشک می‌کرد و بند کفش خود را به دست چپ آویخته بود. فردای آن روز و روز سوم نیز پیامبر (ص) همان سخن را تکرار کرد و همان شخص از آن راه رسید. روز سوم عبد الله بن عمرو بن عاص به دنبال ایشان به راه افتاد و از او خواست سه روز نزدش بماند. آن مرد در کمال صفا و سادگی پذیرفت. عبد الله می‌گوید: سه شب نزد وی ماندم و پیوسته مراقبش بودم، ولی چیز خاصی ندیدم. پس از سه روز حقیقت را به او گفتم که می‌خواستم بدانم چه اعمالی انجام می‌دهی که به این مقام رسیده‌ای؟ در این مدت از تو عمل فوق‌العاده‌ای ندیده‌ام. مرد پاسخ داد: اعمال من چیزی جز آن‌چه مشاهده کرده‌ای نیست. راه خود را در پیش گرفتم که بروم، مرا صدا زد و گفت: اعمال من همان بود که دیدی، جز آن‌که در دلم نسبت به هیچ یک از مسلمانان کینه و حسدی نمی‌یابم و بر نعمت و خیری که خداوند به کسی داده، رشک نمی‌برم. عبد الله گفت: این سلامت دل و پاکی ضمیر است که تو را به این مقام رسانده و ما قادر نیستیم این چنین باشیم. (۵۹)

۶ - پیروی از سیره پیشوایان الهی: یکی از راه‌های تحصیل عفو و گذشت، الگوبرداری از رفتار بزرگوارانه امامان معصوم (علیهم السلام) و اولیای الهی است، که ما در این‌جا به گوشه‌هایی از آن می‌پردازیم:

۱ - عفو و بزرگواری امام علی (ع)

برخورد امیرمؤمنان (ع) پس از جنگ جمل با دشمنان خود آن‌چنان بزرگوارانه و کریمانه بود که حتی دشمن‌ترین افراد را به تحسین و امانت می‌داشت.

آن حضرت در این جنگ، دستور عفو عمومی برای مردم بصره صادر کرد و تمام کسانی را که در برابر او شمشیر کشیده بودند بخشید و آنها را آزاد گذاشت تا کشته‌های خود را آزادانه به خاک بسپارند. (۶۰) مروان حکم از این برخورد شگفت زده شد و عده‌ای به یکدیگر می‌گفتند: ما درباره علی (ع) ستم روا داشتیم و بیعت با او را شکستیم، ولی وقتی او بر ما پیروز شد هیچ کس را بزرگواری و با گذشت‌تر از او پس از پیامبر (ص) نیافتیم. به پا خیزید تا در نزد وی رویم و عذرخواهی کنیم. (۶۱)



## ۲ - عفو و گذشت امام حسن (ع)

پیرمردی مسافر از شام به مدینه آمده بود. روزی امام حسن (ع) را سوار بر مرکب دید و بر اثر کینه‌ای که از او در دل داشت آن‌چه توانست از آن حضرت بدگویی کرد. امام (ع) نزد او آمد و به وی سلام کرد و در حالی که لبخند بر چهره داشت، به او فرمود: ای پیر مرد! به گمانم غریب هستی و گویا امری بر تو اشتباه شده، اگر از ما درخواست رضایت کنی از تو خشنود می‌شویم و اگر چیزی بخواهی به تو می‌دهیم و اگر راهنمایی بخواهی تو را راهنمایی می‌کنیم و اگر گرسنه‌ای تو را سیر می‌کنیم و اگر برهنه باشی تو را می‌پوشانیم و اگر حاجت داری آن را ادا می‌نماییم. هنگامی که آن پیرمرد در برابر گستاخی‌اش آن همه گذشت و بزرگواری را از امام (ع) دید شرمنده شد و تحت تأثیر قرار گرفت، به طوری که گریه کرد و گفت: گواهی می‌دهم که تو خلیفه خدا در زمین هستی و خداوند آگاه‌تر است که مقام رسالت خود را در وجود چه کسی قرار دهد. تو و پدرت نزد من مبعوض‌ترین افراد بودید، ولی اکنون محبوب‌ترین افراد نزد من، تو می‌باشی. (۶۲)

## ۳ - عفو و گذشت امام سجاد (ع)

عبدالملك بن مروان بعد از ۲۱ سال حکومت استبدادی، در سال ۸۶ هجری از دنیا رفت و بعد از وی، پسرش ولید جانشین او شد. ولید برای آن‌که از نارضایتی‌های مردم بکاهد، در مقام جلب رضایت مردم مدینه بر آمد. از این رو هشام بن اسماعیل، پدر زن عبدالملك را که حاکم مدینه بود و مردم همواره آرزوی سقوطش را می‌کردند، از کار بر کنار نمود و به جای او، عمر بن عبد العزیز، پسر عموی جوان خود را حاکم مدینه قرار داد. عمر برای باز شدن عقده دل مردم، دستور داد هشام بن اسماعیل را جلو خانه مروان حکم نگاه دارند و هر کس که از هشام بدی دیده یا شنیده بیاید و تلافی کند. مردم نیز دسته دسته می‌آمدند و دشنام و ناسزا و لعن و نفرین می‌کردند. هشام بیش از همه نگران امام علی بن الحسین (ع) و علویان بود و با خود فکر می‌کرد انتقام علی بن الحسین (ع) در مقابل آن همه ستم‌ها و سب و لعنت‌ها نسبت به پدران بزرگوارش، کمتر از کشتن نخواهد بود. ولی امام (ع) به علویان فرمود: خوی ما بر این نیست که به افتاده لگد بزنییم و از دشمن بعد از آن‌که ضعیف شد، انتقام بگیریم. هنگامی که امام (ع) به طرف هشام بن اسماعیل می‌آمد، رنگ در چهره هشام باقی نماند، ولی بر خلاف انتظار وی، امام (ع) با صدای بلند فرمود: سلامٌ عليك و با او مصافحه کرد و بر حال او ترحم نمود و به او فرمود: اگر کمکی از من ساخته است حاضرم. بعد از این واقعه، مردم مدینه نیز شماتت به او را متوقف کردند. (۶۳)