

عفو و بخشش از منظر روان‌شناسی و الاهیات مسیحی

مجید دانشگر^۱

چکیده

عفو و بخشش یکی از مباحث اساسی است که در زمینه‌های مختلف از جمله جامعه‌شناسی، اخلاق، فلسفه، روان‌شناسی و الاهیات مورد توجه قرار واقع شده است. اظهارات و تعاریف متنوع الاهدانان مسیحی و روان‌شناسان غربی در خصوص عفو و بخشش بیانگر وسعت این موضوع در دین مسیحیت است. در این مقاله به تبیین عفو و بخشش از منظر روان‌شناسی و الاهیات مسیحی پرداخته و انواع بخشش را از هر دو دیدگاه بررسی می‌کنیم.

کلیدواژه‌ها: عفو الاهی، بخشش، روان‌شناسی، الاهیات مسیحی، مسیحیت.

۱. دانشجوی دکتری الاهیات و علوم اسلامی پژوهشکده مطالعات اسلامی.

۱. مقدمه

بسیاری از ادیان، به ویژه ادیان توحیدی، با استفاده از تبشیر و انذار زمینه هدایت را برای بشر فراهم آوردند. در بسیاری از متون دینی با هدف رسیدن به زندگی سالم‌تر و آرام‌تر بر صلح و دوستی و بخشش تأکید فراوانی شده است. در این میان مسیحیت یکی از ادیانی است که به این بحث توجه ویژه داشته است. عیسی بن مریم (ع) پیامبری است که پیام عفو و بخشش و راه بازگشت از گناه را بارها و بارها بر مردم ابلاغ کرد. بدین ترتیب مریدان عیسی (ع) برای احیای آموزه‌های پیامبرشان عبادتگاه‌ها و یا همان کلیساها را بر پا کردند.

عهد جدید و انجیل مسیحیان نیز مدام از بخشش سخن می‌گوید، اما جالب این است که در کتاب مقدس و عهد عتیق توجه بیشتری به عفو شده است؛ این در حالی است که در عهد جدید، مسیح (ع) به عنوان منجی و انتقال‌دهنده عفو و بزرگی سرشت پروردگار بر روی زمین است. به همین دلیل، بعد از آن حضرت کلیساها به عنوان نمادها و مکان‌های بخشودگی معرفی شدند. (Klassen, 1966, intro)

اخیراً موضوع عفو و بخشش الهی به عنوان یکی از موضوعات مهم در علم روان‌شناسی طرح شده و بسیاری از محققان حوزه روان‌شناسی بالینی برای ارتقای سطح کارایی خود به مطالعه و تحقیق در این خصوص می‌پردازند. همچنین تحقیقاتی درباره عفو و بخشش و تأثیرات آن بر سلامت جسم و روان انجام شده است. برای مثال کریستی آوری در سال ۲۰۰۸ در پژوهشی به طور مفصل به بیان ارتباط بخشش با سلامت انسان پرداخت. وی در این بررسی، میزان و تأثیر بخشش را در ۹۵ دانشجوی دانشگاه هارتفورد (Hartford University) مورد ارزیابی قرار داد و به این نتیجه رسید که عفو و بخشش و بخشیدن رابطه مستقیم با سلامت روان و همچنین ارتقای رفتارهای اجتماعی دارد. (Avery, 2008, p. 100) همچنین گریچن مو مطالعه‌ای در خصوص تأثیرات مثبت عفو و بخشش و بخشیدن بر افسردگی و عصبانیت بانوان مسیحی داشته است. (Quenstedt-Moe, 2007, p. 218)

نکته قابل توجه این است که بخش اعظمی از تحقیقات روان‌شناسانه و جامعه‌شناسانه در خصوص بخشش در مسیحیت صورت می‌گیرد و ارجاعات پژوهشگران به متون انجیلی بسیار بالاست. گروهی از محققان مسیحی معتقدند وسعت موضوع بخشش در مسیحیت منجر به ارتقای سطح تفکر و درک مسیحیان از خداوند می‌شود. (Willimon, 2001, p. 85)

یکی دیگر از مباحث مهم در بررسی عفو الهی در مسیحیت این است که آموزه‌های عهد

جدید پیرامون چگونگی برخورد با متخلف بر اساس عفو و بخشش بی چون و چرای پروردگار بنا شده است؛ یعنی آنها خدا را داور حقیقی می‌دانند. نکته قابل توجه این است که بخشش آدمی کاملاً وصل به عفو الاهی است و این در حالی است که در کتاب مقدس بیشترین تأکید بر عفو الاهی است، حال آنکه در عهد جدید بیشترین تمرکز بر بخشش آدمی است که پایه آن عفو الاهی است.

نکته دیگری که باید به آن توجه داشت این است که ما انسان‌ها اغلب در مواجهه با دیگران انتظار داریم اشتباهات ما را ببخشند حال آنکه ما خود نسبت به این واقعیت و خواسته بی‌اعتنا هستیم و بخشیدن دیگران را ثقیل می‌دانیم. جمعی از روان‌پزشکان معتقدند بخشش و گذشت انسان در حقیقت همان هدیه شخص به خودش است و اگر شخصی گناه یا تقصیری را نبخشد، نشان‌دهنده این است که بعضی از جوارح و اعضایش از درون فاسد شده و مرده‌اند. (Shogren, 1997, n.p)

۲. ماهیت عفو و بخشش

عفو (forgiveness) در لغت یعنی عمل آمرزنده (Oxford Dictionary, 2004) و یا گذشت کردن بر کسی و ترک کردن مجازاتی که شایسته آن است و خودداری از مؤاخذه او. (دهخدا، ۱۳۷۴، ذیل عفو) اما تعاریف روان‌شناسان و دین‌پژوهان از عفو یا بخشش چنین است: «خواستن بهترین‌ها برای خاطی و متخلف به جای داشتن سوء نیت و دشمنی، که آن هم باید مستمر باشد. گرچه عفو به احساسی از عشق یا مقبولیت ربطی ندارد اما می‌تواند احساس رضایتی را در طرفین خاطی و آسیب‌دیده ایجاد کند». (Suchocki, 1994, p. 146) از منظر فلاسفه یونانی و رومی به ویژه پلوتارخ (Plutarch) و سنکا (Seneca) عفو و بخشش برای کنترل خشم بود، اما امروزه عموماً برای درمان اختلالات شخصیتی مرزی استفاده می‌شود. (Wolberg, 1973, n. d & Fitzgibbons, 1986, vol. 23, p. 2)

همچنین روان‌شناسان بالینی و روان‌شناسان مسیحی معتقدند بخشیدن، فعلی از جانب بشر نیست و انسان بایستی آن را کشف کند. می‌توان بخشیدن را آزاد کردن تمام انرژی‌های زاید معنا کرد و اینکه همیشه خود را به جای شخص خاطی تصور کنیم؛ در این صورت است که نوعی احساس رضایت در وجود ما تزریق می‌شود که ریشه در رضایت پروردگار دارد. آنها چنین ادامه می‌دهند که ماهیت عفو بر تصور این حقیقت استوار است که «شاید من به جای او بودم» و تصور این تعاریف و تأمل در آن است که به ما فرصت می‌دهد تا به جای مقصر دانستن افراد و خالی کردن نفس خود با درون خود سخن گفته و خود را به عنوان جانشین خدای بخشنده ببینیم.

(Kurtz & Ketcham, 2002, p. 213-229) بدین ترتیب، عفو و بخشش به منزله گذشتن از خطا و پاک کردن عوارض آن است که باعث می‌شود شخص به آرامش درونی دست یابد و روابط خویش با افراد جامعه (خاطی و غیرخاطی) را بهبود بخشد.

۳. مراحل عفو و بخشش

در این قسمت مراحل عفو و بخشش را از دیدگاه الاهی‌دانان و روان‌شناسان مسیحی بررسی می‌کنیم. به طور کلی، تفاوت میان الاهی‌دانان با روان‌شناسان در خصوص تأثیرات عفو و بخشش بدین صورت است که الاهی‌دانان مسیحی عمدتاً بر ایجاد ارتباط و دوستی بین فرد آسیب‌دیده و خاطی تأکید دارند، اما روان‌شناسان همگی در خصوص تأثیرات عفو و بخشش بر شخص آسیب‌دیده بحث می‌کنند. و این یک امر منطقی و طبیعی است که روان‌شناسان بیشتر دغدغه بهبود و آرامش بیمارانشان را داشته باشند، اما الاهی‌دانان با مبانی انجیلی و نگاهی اخلاقی با این قضیه برخورد کنند.

۱.۳. الاهیات مسیحی و بخشش

در حوزه‌های دینی، بسیاری از الاهی‌دانان بر این گمان هستند که توانایی‌ها و ویژگی‌های منحصر به فرد شخص گهگاه شک و شبهاتی را در مسیر زندگیش ایجاد می‌کند. از طرفی آنها به بزرگی و جلال خدا می‌اندیشند و در پی یافتن پاسخی برای این قبیل پرسش‌ها هستند که چگونه خداوند به آسانی و سهولت افراد را مورد بخشش خویش قرار می‌دهد، اما ما انسان‌ها از آن ناتوانیم؟ چرا بخشش که حقیقتاً نعمتی است از جانب خدا و راهی است برای رستگاری و لیاقتی است برای قربان شامل ما انسان‌ها نمی‌شود؟ این مباحث حاکی از آن است که تمام هم و غم یک الاهی‌دان هم با زمینه مطالعاتی انجیلی معطوف به رابطه قلبی و اخلاقی افراد در یک جامعه است؛ الاهی‌دان حقیقی بر اساس فرامین انجیلی رنگ و لعاب مروت را در بین جوامع بشری جست‌وجو می‌کند. الاهی‌دانان معتقدند در جامعه سازش و آشتی میسر نمی‌شود مگر اینکه تداوم احساس یا عملی به نام "عفو و بخشش" در وجود آدمی پویا و همیشگی باشد. در الاهیات همواره نیت و عمل خالص افراد ارزیابی می‌شود؛ در مورد عمل بخشیدن نیز این مسئله وجود دارد که بخشش اگر قلباً باشد باعث می‌شود افراد در کنار یکدیگر زندگی کنند و با یکدیگر تعامل داشته باشند. یعنی تعامل بدون بخشش وجود ندارد، ولی بخشش بدون تعامل ممکن است. الاهی‌دانان مسیحی معتقدند بخشش در مسیحیت به طور گسترده‌ای بر الهامات روح‌القدس استوار است. زیرا حضرت عیسی (ع) مضامین زیبا و عمیقی در خصوص بخشش به بشریت عرضه کرده است.

(Park, 2003, p. 5)

۲.۳. روان‌شناسی و بخشش

در فصلنامه روان‌درمانی (Journal of Psychotherapy) با استناد به یک گزارش رسمی از دادگستری ایالات متحده (U. S. Department of Justice, 1986) تأکید می‌شود که خشم و عصبانیت مردم در برخورد با کودکان، همسران و معلمانشان افزایش یافته و این ریشه در بی‌توجهی به اهمیت عفو و بخشش در جامعه دارد. (Fitzgibbons, 1986, vol. 23, p. 1) از این رو، روان‌شناسانی نظیر بوری و روان‌پزشکانی همچون فیتزگیبون بیان داشتند که عفو و بخشش مانند سفری است که آدمی برای انجام آن به چند چیز نیاز دارد: نیت کردن یا انتخاب کردن مقصد، به همراه داشتن لوازم و تجهیزات لازم همچون نقشه، کوله‌پشتی مجهز و در نهایت هجرت یا ترک مکان برای رسیدن به آرامش، عزت نفس و اعتماد به نفس. آنها این نوع بخشیدن را از نوع منطقی دانسته و بخشش صحیح را بخششی می‌دانند که بر پایه عقل‌گرایی استوار باشد. (Idem., 1999, vol. 95, p. 39) این دو روان‌شناس نظرات خود را در مورد بخشش چنین بیان می‌کنند: «بخشش باعث افزایش و رشد سطح احترام و اعتماد به نفس افراد، کاهش فشار خون و تنظیم ضربان قلب آنها می‌شود. علاوه بر این، بخشش به افراد کمک می‌کند که راحت‌تر بخوابند و بتوانند افکار مثبت را جایگزین افکار منفی کنند؛ رسیدن به مرحله عاقلانه بخشش نیاز به گذر زمان دارد؛ چراکه امری عقلانی و چندمرحله‌ای است.» (Ibid.)

لوسکن پروژه‌ای را در خصوص عفو و بخشش در قالب کتابی با عنوان *بخشش برای همیشه* به ثمر رساند که بیشتر مطالب آن در خصوص تأثیرات بخشش بر سلامت جسم و جان بشر بود. در این پژوهش چندین مرحله برای بخشیدن دیگران ذکر می‌شود، همچون: تفکر در مورد اتفاقی که باعث شده انسان غضبناک شود، تعهد دادن به درون خود برای صبور و آرام بودن، تلقین برای رسیدن به احساسی خوب و آرام، علم به اینکه چرا می‌خواهی ببخشی، کنترل هیجانات و احساسات، دور کردن حس انتقام و رسیدن به احساس خوشایند و نهایتاً داشتن جسم و جانی سالم. (Luskin, 2001, intro)

از این روست که بنا بر گفته زیلبرگلد عفو و بخشش راهی است که باعث می‌شود انسان خود را موجودی آزاد بیابد و این بخل و حسادت است که دشمن آزادی انسان است (Peterson, 1998 intro)

۴. انواع بخشش

از منظر الاهییدانان مسیحی دو نوع بخشش وجود دارد: بخشش درونی (internal) و بخشش بیرونی (external) و از دیدگاه روان‌شناسی نیز بخشش دو نوع است: ناآگاهانه (unconscious) و آگاهانه (conscious). (Park, 2003, p. 6)

یکی از اصلی‌ترین مباحث الاهیات مسیحی در خصوص بخشش این است که آیا باید خاطی را بلافاصله ببخشیم و از خطا و قصورش چشم‌پوشی کنیم؛ یا اینکه بخشیدن منوط به این است که شخص خاطی کارهای ناپسند خود را اصلاح کند و سپس تقاضای بخشش داشته باشد. آیا انسان‌ها قبل از بیان کردن طلب بخششان بلافاصله یکدیگر را می‌بخشند و یا منتظر واکنش یا حالتی مبنی بر پشیمانی و اصلاح رفتار ناپسند از جانب شخص خاطی می‌شوند؟ الاهییدانان مسیحی می‌کشند پاسخ این پرسش‌ها را با تقسیم بخشش به دو نوع درونی و بیرونی ارائه کنند.

الف. بخشش درونی: این نوع از بخشش، همان‌طور که از نامش پیداست، به درون و تفکر شخص بر می‌گردد. در حقیقت بخشش درونی موافق با مباحث دینی و روانی بوده و دارای منزلت خاص الاهی است، همچون دعاهایی که انبیاء الاهی در حق خاطیان انجام می‌دهند. چراکه این نوع از بخشش دلالت بر بخشیدن شخص خاطی دارد، قبل از آنکه خود او درخواست عفو کند. (Smedes, 2001, p. 73) در نگاه دینی نیز این نوع از بخشش شباهت به بخشش خداوند دارد، زیرا فرآیند بخشش بدون هیچ قید و شرطی صورت می‌گیرد. (Ibid.) بخشش درونی بیشتر در دعاهای حضرت عیسی (ع) در حق مردم دیده می‌شود:

و عیسی چنین گفت: ای پدر! ایشان را ببخشای، نمی‌دانند چه می‌کنند. (انجیل لوقا، ۳۴: ۲۳)
این دعای حضرت عیسی (ع) حاکی از وجود قدسی او و درونی بودن حس بخشیدن است. آنگاه پطرس پیش آمد و او را گفت: «ای خداوند! اگر برادر من تا چند بار بر من گناه کرد باید او را ببخشم؟ تا هفت بار؟»؛ عیسی او را گفت: «ترا نمی‌گویم تا هفت بار، بلکه تا هفتاد و هفت بار». (انجیل متی، ۲۱: ۱۸) این توصیه حضرت عیسی نیز بر اهمیت سهل گرفتن در بخشش و بخشیدن افراد جامعه دلالت دارد.

همان‌طور که گفته شد، بخشیدن قلبی و عقلی نیاز به تمرین و زمان دارد. اگر انسان برای بخشش خط زمانی ترسیم کند و سعی کند هرچه زودتر ببخشد، بهتر است. الاهییدانان مسیحی معتقدند قبل از بخشش باید قلب و روحمان را آماده کنیم و به نوعی درون خود را بسازیم.

۱. به تعبیری هفتاد بار هفت بار.

الاهیدانان قدم‌های متفاوتی برای بخشش معرفی می‌کنند که عبارت‌اند از: پذیرفتن غم، اعتماد به خداوند، امیدوار بودن و رفتن به سمت تصاویر جدید و جدیدتر.

ب. **بخشش بیرونی:** این نوع از بخشش، همان‌طور که از نامش پیداست، به ابعاد برون‌فردی توجه دارد. یعنی هرگاه لازم باشد فرد آسیب‌دیده با فرد آسیب‌رسان برای عمل بخشش در تعامل باشند به آن بخشش بیرونی می‌گویند. فرد خاطی سعی می‌کند با فرد آسیب‌دیده ارتباط برقرار کند که این امر به سازش ختم می‌شود. (Barth, 1975, p. 500-502) وقتی که با بخشش، شخص متخلف و آسیب‌دیده به مشاجره پایان می‌دهند، شروع به سازش با یکدیگر می‌کنند. در حالت عادی تصور بر این است که متخلف به دنبال دلجویی از فرد آسیب‌دیده باشد. اما اگر متخلف هیچ نیتی برای تقاضای بخشش نداشته باشد، لازم است آسیب‌دیده روند بخشش بیرونی را با مقاومت آغاز کند. از این رو، الاهدانان گزینه‌های متفاوتی برای این مقاومت بیان می‌کنند که عبارت‌اند از مقابله فرد آسیب‌دیده با شخص متخلف برای پذیرفتن اشتباهش و یا سوق دادن شخص متخلف به سوی ندامت، و یا حتی درگیر کردن شخص متخلف با عمل معذرت‌خواهی و در نهایت برقراری سازش بین آسیب‌دیده و متخلف. (Dorff, 1998, p. 35-45)

الاهیات مسیحی می‌کوشد سازشی میان آسیب‌دیدگان و خاطیان بر اساس عشق بین آنها برقرار کند. در الاهیات مسیحی تأکید شده است که درمان خاطیان سرسخت همچون کافران یا باجگیران رها کردن و بی‌محل‌ی به آنها نیست، بلکه پذیرفتن آنها در آغوش مکتب مسیحیت است. (Park, 2003, p. 8) همچون حکایت پدر و فرزندی که فرزند برای مدتی از خانه دور بود و زمانی که به خانه برگشت پدرش به جای عصبانیت او را با آغوش گرم پذیرفت.

همچنین در الاهیات مسیحی، بخشش واقعی به معنای ترغیب فرد خاطی به تغییر رویه و تصحیح و جبران آنچه که بدان آسیب زده، است. در مجموع، بخشش درونی با بیرونی در هم آمیخته و تفکیک آنها از یکدیگر برای یک شخص عادی مسیحی تا حدی دشوار است.

علاوه بر دیدگاه الاهدانان، روان‌شناسان مسیحی نیز بخشش را به دو قسم ناآگاهانه (unconscious) و آگاهانه (conscious) تقسیم می‌کنند. آنها معتقدند بخشش نگرشی است که فضا را برای شکست، گناه و اشتباه باز می‌کند. این امر انسان را قادر می‌سازد بعضاً تصویر خوب داشتن از متخلفان را بی‌عیب فرض کرده و گناه و اشتباهاتشان را از شخصیت آنها (انسانیتشان) جدا بداند. اگر آدمی از صمیم قلب متخلفان را ببخشد، یعنی اینکه به شخصیت آنها کاری نداشته و تنها به عملکرد آنها اندیشیده است. به عبارت دیگر، انسان آسیب‌دیده شخصیت فرد خاطی را فدای عملکرد اشتباهش نمی‌کند. بخشش ناآگاهانه بیشتر توسط حواس، تصاویر و

شهود اداره می‌شود و این تصاویر و احساسات هستند که روی ذهن انسان تأثیر می‌گذارند. اما در بخشش آگاهانه دلیل، منطق و کلمات اند که به کمک انسان می‌آیند. تصاویر یا احساسات روی ذهن ناآگاه انسان تأثیر می‌گذارد، اما دلیل روی ذهن آگاه؛ بدین ترتیب که با ایجاد تصاویری تازه و جبران‌کننده از شخص متخلف، در نهایت باعث می‌شود انسان بتواند او را در سطح عمیق‌تری ببخشد. این نکته قابل توجه است که بسیاری از مجامع مسیحی مراکزی را برای آموزش و فراگیری اصول بخشش به ویژه بخشش آگاهانه تأسیس کرده‌اند.

الاهیات مسیحی بر اساس مضامین انجیلی بیشتر بر ایجاد سازش و دوستی میان افراد جامعه که مبتنی بر عشق قلبی است تأکید دارد. الگوبرداری از اخلاق دینی و گزاره‌های دینی مبتنی بر انجیل بخش دیگری از عقاید الاهی‌دانان مسیحی را تشکیل می‌دهد. تقسیم عفو و بخشش به درونی و بیرونی از سوی الاهی‌دانان مسیحی باعث شد مطالعات موردی بسیاری در این زمینه صورت بگیرد. از جمله در یک پژوهش علمی، بررسی در خصوص نوع بخشش در یک جامعه مشخص دانش‌آموزی در سه سطح انتقام‌جویانه، بخشش درونی و بخشش بیرونی صورت پذیرفت. نتیجه این بود که اغلب دانش‌آموزان سال‌های ابتدایی دوره دبیرستان در حال تغییر و گذر از حالت انتقام‌جویانه به بخشش بیرونی بودند و نیز دانش‌آموزان دوره پیش‌دانشگاهی (کالج) در حال تغییر از حالت بخشش بیرونی؛ نکته قابل توجه اینکه دگرگونی‌های ایجاد شده با جنسیت دانش‌آموزان هیچ ارتباطی نداشت (Worthington, 1998, p. 275) و این نشان می‌دهد که سطح درک و بلوغ نوجوانان و جوانان در رفتار و عملکردهای اجتماعی آنها به ویژه بخشش دیگران مؤثر است.

از سوی دیگر، متخصصان روان‌شناسی وجود دارند که به دلیل رشته تحصیلی‌شان و آرمان‌های روان‌شناختی‌شان بیشتر اوقات دغدغه سلامت جسمی و روانی مردم به ویژه فرد آسیب‌دیده را دارند. همچنین روان‌شناسان، در مقایسه با الاهی‌دانان مسیحی، با استفاده از علوم تجربی و رفتاری تحقیقات بیشتری بر روی بخشش انجام داده‌اند و متفکرانی نظیر همپتون (Hampton)، جرارد (Garrard) و مک‌ناوتن (McNaughton) تأثیر بخشش را بر افسار مختلف بررسی کرده‌اند.

۵. نتیجه‌گیری

به طور کلی چند تفاوت اساسی میان الاهیات مسیحی و روان‌شناسی در خصوص بخشش وجود دارد؛ نکته نخست اینکه:

الاهیات مسیحی بیشتر به بعد معنوی و ارتباط قلبی افراد جامعه می‌پردازد و روان‌شناسی

بیشتر به سلامت افراد جامعه توجه دارد. نکته دوم اینکه الاهیات مسیحی بخشش را به دو بعد درونی و بیرونی تقسیم می‌کند که در هر دو نوع اعتماد به خداوند و تجسم تصاویر خوب از فرد خاطی نقش اساسی در بهبود روابط دارد. حال آنکه روان‌شناسی بخشش را به دو نوع ناآگاهانه که وابسته به حواس و شهود است و آگاهانه که مربوط به منطق و دلیل و کلمات است تقسیم می‌کند.

تأکید مسیحیت بر بخشش و نیز رشد علوم میان‌رشته‌ای همچون روان‌شناسی دین و جامعه‌شناسی دین باعث شد بسیاری از مورخان، الاهدانان و روان‌شناسان به بررسی این مقوله روی آورند.

فهرست منابع

۱. انجیل لوقا، عهد جدید؛ بر اساس کتاب مقدس اورشلیم، ۱۳۸۷، پیروز سیار، تهران، نشر نی.
۲. انجیل متی، عهد جدید؛ بر اساس کتاب مقدس اورشلیم، ۱۳۸۷، پیروز سیار، تهران، نشر نی.
۳. دهخدا، علی اکبر، شهیدی، جعفر، ۱۳۷۴، لغت‌نامه دهخدا، تهران، مؤسسه انتشار و چاپ دانشگاه تهران.
4. Avery, Christi Marie, 2008, *The Relationship Between Self Forgiveness and Health: Mediating Variables and Implications for Well-Being*, Hartford, Hartford University Press.
5. Barth, Karl, 1975, *Church Dogmatics*, 2nd ed. trans., G. F. Bromley and T. F. Torrence, Edinburgh: T. and T. Clark, IV.
6. Dorff, Elliot N., 1988, "The Elements of Forgiveness: A Jewish Approach", in: *Dimensions of Forgiveness: Psychological Research & Theological Perspectives*, ed. Everett L. Worthington, Jr. Philadelphia, Templeton Foundation Press.
7. Fitzgibbons, Richard P., 1986, *The Cognitive and Emotive Uses of Forgiveness in The Treatment of Anger*, Psychotherapy, No. 4, Washington D. C., American Psychological Association.
8. Fitzgibbons, Richard, 1999, *Forgiveness Boosts Health and Self-Esteem*, Shows Research, Jet Magazine, No. 6, Chicago, IL, Johnson Publishing Company, Inc.
9. Klassen, William, 1996, *The Forgiving Community*, Philadelphia, the Westminster Press.
10. Kurtz, Ernest, Katherine Ketcham, 1992, *The Spirituality of Imperfection: Modern Wisdom from Classic Stories*, New York, Bantam Books.
11. Luskin, Fred, 2002, *Forgive for Good: A Proven Prescription for Health and Happiness*, San Francisco, Harper San Francisco.
12. *Oxford Dictionary*, 2004, Oxford, Oxford University Press.

13. Park, Andrew, 1996, *Racial Conflict and Healing: An Asian-American Theological Perspective*, New York, Orbis book.
14. ———, 2003, *Forgiveness; Andrew*, Ohio, Center for Process Theology.
15. Peterson, Karen S., 1998, *Victim of Betrayal Must Learn How To Forgive*, VA, USA Today.
16. Quenstedt-Moe, Gretchen E, 2007, *Forgiveness and Health in Christian Women*, Kansas, Kansas University Press.
17. Shogren, Gary S., 1997, *Forgiveness, the Anchor Bible Dictionary*, WA, Logos Library System.
18. Smedes, Lewis, 2001, "Keys to Forgiving", in: *Christianity Today*, No. 15, Illinois, Christianity Today International.
19. Suchocki, Marjorie, 1994, *The Fall to Violence: Original Sin in Relational Theology*, New York, Continuum.
20. U. S. Department of Justice, 1981, *Crime in the United States*, Washington, D. C., U. S. Government Printing Office.
21. Willimon, William H., 2001, "Our Kind of Crowd" in: *Reflections on Forgiveness and Spiritual Growth*, ed. Andrew Weaver and Monica Furlong, Nashville, Abingdon Press.
22. Wolberg, A. R., 1973, *The Borderline Patient*, New York, Intercontinental Medical Book Co.
23. Worthington, Everett L., 1998, *Dimensions of Forgiveness: Psychological Research & Theological Perspectives*, Philadelphia, Templeton Foundation Press.