



A Critical Analysis of Enright's Process Model of Forgiveness: Development and Validation of an Iranian Forgiveness Training Package

Hengameh Memari¹ , Bagher Ghobari Bonab^{2✉} , Aboutaleb Seadatee Shamir³

1. Department of Psychology, SR.C., Islamic Azad University, Tehran, Iran.. E-mail: he.memari@iau.ac.ir

2. Professor, Department of Psychology and Education of Exceptional Children, Faculty of Psychology and Education, University of Tehran, Tehran, Iran. E-mail: bghobari@ut.ac.ir

3. Department of Psychology, SR.C., Islamic Azad University, Tehran, Iran. E-mail: Seadatee@srbiau.ac.ir

ARTICLE INFO

Article type:
Research Article

Article history:
Received 05 November 2025
Received in revised form 10 January 2025
Accepted 17 February 2025
Published Online 23 July 2026

Keywords:
Forgiveness, Enright's Model, critical analysis, Iranian forgiveness training package, reforming relationships.

ABSTRACT

Background: Forgiveness is a conscious process involving the release of anger and replacement with compassion toward the offender. Although effective psychological models, Iran lacked a culturally adapted training program that integrates these models with the conceptual depth of Islamic teachings. This gap highlighted the need for a scientifically grounded yet culturally aligned indigenous model for Iranian society.

Aims: The present study aimed to analyze the Enright process model of forgiveness critically and to develop and validate an Iranian forgiveness training package.

Methods: The Present study employed a qualitative method using a grounded theory strategy. The research population consisted of undergraduate students from the University of Science and Research, Tehran, during the 2024-2025 academic year. Six participants were selected through purposive sampling. Data were collected through semi-structured interviews. Coding guided the analysis. A descriptive-analytical comparison was applied between Enright's model and Islamic constructs and findings were integrated with interview data to structure the training package. In the final stage, the content validity was evaluated by ten experts.

Results: The Analysis yielded 38 initial codes, 19 subcategories, and 4 main categories: Anger Management and Initial Forbearance, Faith-Based Conscious Decision, Consolidating Forgiveness through Spiritual Action, and Transforming Suffering into Collective Service. These were unified under the core category "Forgiveness: From Inner Purification to Outer Reformation" with Enright's model led to three major revisions: shifting the decision-making step to the beginning, integrating cognitive-emotional steps, and adding step of Reforming Relationships. The package demonstrated high content validity (CVI = 0.92, CVR = 0.85).

Conclusion: The analysis and reconceptualization of the Enright model resulted a shift in its nature (as an ethical-spiritual journey), its sequence (prioritizing commitment and integrating cognition with action), and its purpose (from individual liberation to social responsibility). The outcome is a validated Forgiveness Training Package, culturally-grounded approach to foster social cohesion and moral development.

Citation: Memari, H., Ghobari Bonab, B., & Seadatee Shamir, A. (2026). A critical analysis of Enright's Process Model of Forgiveness: Development and validation of an Iranian forgiveness training package. *Journal of Psychological Science*, 25(161), 1-24. [10.66224/jps.25.161.6](https://doi.org/10.66224/jps.25.161.6)

Journal of Psychological Science, Vol. 25, No. 161, 2026

© The Author(s). DOI: [10.66224/jps.25.161.6](https://doi.org/10.66224/jps.25.161.6)



✉ **Corresponding Author:** Bagher Ghobari Bonab, Professor, Department of Psychology and Education of Exceptional Children, Faculty of Psychology and Education, University of Tehran, Tehran, Iran.

E-mail: bghobari@ut.ac.ir, Tel: (+98)9122431503

Extended Abstract

Introduction

Forgiveness represents a fundamental moral virtue and psychological construct essential for personal development and spiritual growth (Gilani & Khan, 2025). In contemporary psychology, particularly positive psychology, forgiveness is recognized not as an abstract moral ideal but as an operationalized psychological construct and effective adaptive strategy (Kim et al., 2022). Enright and the Human Development Study Group (1991) conceptualized forgiveness as a readiness to abandon resentment and offer compassion toward an offender, even when undeserved (Wang-Xu et al., 2022, 2024). The Enright Process Model, with its four phases and 20 units, provides a systematic framework for transitioning from anger to compassion, demonstrating efficacy across diverse cultural contexts and populations (Rapp et al., 2022; Karahan, 2023).

However, this model faces significant limitations when applied to Islamic cultural contexts like Iran. Its individualistic Western foundations emphasize psychological healing while neglecting essential Islamic values such as social reconciliation, moral responsibility, and spiritual dimensions (Firdous et al., 2024; Sadeghi Movahed, 2019). In Islam, forgiveness encompasses a gradual moral process progressing from Hilm (restraint) to Afw (pardon), Safh (emotional release), Ghufraan (eradication of sin's effects), and ultimately Ihsan (benevolence) (Queder, 2017), with the ultimate goal being divine pleasure rather than mere psychological relief (Firdous et al., 2024).

This study, "A Critical Analysis of Enright's Process Model of Forgiveness: Development and Validation of an Iranian Forgiveness Training Package," addresses this gap through a comparative-integrative approach. It aims to develop a comparative-integrative approach to critically analyze Enright's model through an Islamic lens. The ultimate objective is to develop and validate a training package that synergizes the systematic, operational strengths of the Enright model with the deep, culturally-grounded concepts of Iranian ethics (Queder, 2017). The

resulting protocol aims to offer a more holistic, contextually relevant, and effective tool for fostering forgiveness within the Iranian cultural and religious milieu.

Method

The present study was conducted using a qualitative method utilizing the grounded theory strategy to develop an indigenous Iranian-Islamic forgiveness model. The study population included all undergraduate students at the University of Science and Research, Tehran, during the 2024-2025 academic year. From this population, six participants were selected using purposive sampling based on specific criteria (experiencing deep interpersonal resentment, a minimum of six months having passed since the event, self-reported successful forgiveness, and willingness to participate) and were interviewed. Data collection continued until theoretical saturation was achieved through depth semi-structured interviews, each lasting 60 through 90 minutes.

For data analysis, the researcher used Strauss and Corbin's systematic approach (1998), proceeding through open, axial, and selective coding stages. This process identified four main themes aligned with Islamic concepts: Initial Anger Management and Forbearance (Hilm & Afw), Faith-Informed Conscious Decision (Safh), Consolidating Forgiveness through Spiritual Practices (Ghufraan), and Transforming Pain into Communal Service (Rahmat & Ihsan). The core category that emerged was "Forgiveness: From Inner Purification to Outer Reformation." A comparative analysis between these findings and Enright's Process Model was conducted, leading to the development of a final Iranian Forgiveness Model. This model subsequently informed the creation of a structured 12-session, 90-minute educational protocol. In the final stage, the content and face validity of this training package were assessed by 10 psychology and counseling experts. The content validity ratio (CVR) for all sessions exceeded 0.85, and the overall content validity index (CVI) was 0.92, confirming the package's validity. Expert ratings on a 7-point Likert scale for comprehensiveness, specificity, and relevance yielded high mean scores of 6.8, 6.7, and 6.9,

respectively, further establishing the package's suitability for educational and research applications.

Results

Qualitative analysis of semi-structured interviews yielded a core category, "Forgiveness: From Inner Purification to Outer Reformation." This paradigm redefines forgiveness as an existential-spiritual journey, culminating in four main themes: anger management and initial pardon (Hilm & Afw), a conscious faith-based decision to overlook the offense (Safh), emotional and cognitive consolidation through spiritual action (Ghufran), and the transformation of suffering into collective service (Rahmah & Ihsan). A pivotal finding was the necessity to restructure Enright's model to align with the Islamic worldview. Critically, the decision-making phase was relocated to precede the deep work of emotional transformation. Thus, Safh (a heartfelt commitment to forgive) was positioned before Ghufran, establishing a firm spiritual foundation for the subsequent arduous work of empathy and acceptance, thereby preventing individuals from remaining trapped in cycles of resentment. A systematic comparative analysis mapped Enright's

20 steps onto the Islamic stages. Key integrations include aligning the uncovering of anger with Kazm al-Ghaiz (swallowing anger), the decision to forgive with Sharh al-Sadr (expansion of the heart) and Al-'Azm al-Qati (firm resolution), and the work of empathy with Husn al-Zann (positive assumption) and Mahabba (heartfelt affection). The outcome of emotional freedom was reinterpreted as Sakinah (divine serenity), which serves as a precursor to benevolent social action.

The study concluded that the model's endpoint should extend beyond individual peace. Consequently, a 21st step, "Reforming Relationships", was proposed. This step elevates forgiveness from a personal achievement to a tool for social ethics, active peacemaking, and community healing, fully realizing the highest Islamic virtue of Ihsan. The final integrated model was operationalized into a 12-session Iranian Forgiveness Training Package. Its content and face validity were confirmed by experts (CVI=0.92, CVR=0.85), and it was rated highly for comprehensiveness, specificity, and relevance, establishing it as a valid tool for intervention and research. Restructuring Enright's process is presented in Table 1.

Table1. The integrated Iranian Forgiveness Model: restructuring Enright's model

Original Enright stage	Restructured Islamic stage	Core concept & purpose	Key Enright steps mapped	Corresponding Islamic concept
Uncovering phase	Hilm & Afw (forbearance & pardon)	(Initial Self-Regulation) - Managing anger and making a rational/social choice to forgo revenge.	1-5 (Defense mechanisms, confronting anger, etc.)	Kazm al-Ghaiz (swallowing anger), Haya (modesty)
Decision phase	Safh (overlooking)	(Faith-Based Decision) - A conscious, heartfelt commitment to turn away from the offense, creating a foundation for deep work.	10-11 (Willingness & commitment to forgive)	Sharh al-Sadr (expansion of the chest), Al-'Azm al-Qati (firm resolution)
Work phase	Ghufran (absolution)	(Spiritual Transformation) - A deep, active process of purifying the heart from resentment and cultivating empathy and compassion.	6-9 & 12-15 (Reframing, empathy, absorbing pain, etc.)	Husn al-Zann (positive assumption), Mahabba (affection), Sabr (patience)
	Rahmah & Ihsan (mercy & benevolence)	(Existential Growth & Social Mission) - Finding meaning, achieving inner peace, and channeling the experience into active social service and peacemaking.	16-20 (Finding meaning, new purpose, emotional release)	Hikmat al-Ibtilla' (wisdom in tribulation), Tazkiyat al-Nafs (self-purification), Sakinah (serenity)
Deepening phase		(Social Reformation) - Transcending individual healing to actively reconcile and promote forgiveness within the community, fulfilling the highest virtue.	21(Reforming relationships)	Islah al-Zat al-Bayn (A proactive social responsibility for peace and ethical community building)

Conclusion

The present study critically examined Enright's process model of forgiveness to develop and validate an Iranian forgiveness training package. Analysis of four key themes, Hilm and 'Afw (forbearance), Safh (faith-based decision), Ghufran (inner purification), Rahmah & Ihsan (compassion and benevolence), showed that while Enright's model is scientifically robust, it requires adaptation within the Iranian context. Three main distinctions emerged: Nature of forgiveness: a shift in its nature (from a psychological strategy to an ethical-spiritual journey), a reconfiguration of its sequence (prioritizing commitment and integrating cognition with action), and an evolution of its ultimate objective (from individual release to social responsibility). A 21st, "Reforming Relationships" (Islah al-Zat al-Bayn), is proposed, linking personal growth to collective well-being. In the quantitative phase, the content validity ratio for all sessions exceeded 0.85, and the overall content validity index was 0.92. This Forgiveness Training Package can be reliably used in educational and research settings. Limitations include a focus on university students and the use of purposive sampling. Theoretically, the study provides a culturally grounded framework integrating spiritual insight into positive psychology. Practically, it guides the development of culturally sensitive interventions in counseling, education, families, and organizations. Future research should explore diverse populations, develop indigenous assessment tools, and evaluate long-term social and moral impacts.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines: This article is based on the doctoral thesis of the first author in the field of educational psychology at the Islamic Azad University, Science & Research branch, the ethics code [IR.IAU.SRB.REC.1404.037]. To ensure adherence to ethical principles, data were collected only after obtaining the informed consent of all participants. Participants were assured of the confidentiality of their personal information, and all results were reported without revealing any identifying details

Funding: This study was conducted as a PhD thesis with no financial support.

Authors' contribution: The first author of this article was the senior author, the second was the supervisor, and the third was the advisor.

Conflict of interest: The authors declare no conflict of interest for this study.

Acknowledgments: The successful completion of this research would not have been possible without the collective efforts and contributions of several individuals. The authors wish to express their sincere appreciation to the esteemed professors and experts whose rigorous evaluations and valuable insights significantly enhanced the scientific validity of the training package. Special thanks are extended to the students who generously shared their experiences, thereby enriching the study with authentic qualitative data. The authors also acknowledge the Ethics Committee of the University of Science and Research, Tehran, for granting ethical approval and facilitating the ethically sound implementation of this research.



واکاوی انتقادی مدل فرایندی بخشایشگری انزایت: تدوین و اعتباریابی بسته آموزشی بخشایشگری ایرانی

هنگامه معماری^۱، باقر غباری بناب^۲، ابوطالب سعادت‌نای شامیر^۳

۱. گروه روانشناسی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران. رایانامه: he.memari@iau.ac.ir

۲. استاد، گروه روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران. رایانامه: bghobari@ut.ac.ir

۳. گروه روانشناسی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران. رایانامه: Seadatee@srbiau.ac.ir

چکیده

مشخصات مقاله

نوع مقاله:

پژوهشی

تاریخچه مقاله:

دریافت: ۱۴۰۴/۰۸/۱۴

بازنگری: ۱۴۰۴/۱۰/۲۰

پذیرش: ۱۴۰۴/۱۱/۲۸

انتشار برخط: ۱۴۰۵/۰۵/۰۱

کلیدواژه‌ها:

بخشایشگری،

مدل انزایت،

واکاوی انتقادی،

بسته آموزشی بخشایشگری ایرانی،

اصلاح‌ذات‌البین.

زمینه: بخشایشگری، فرایندی آگاهانه برای رها کردن خشم و جایگزینی آن با شفقت و نیک‌خواهی به خطا کار است. با وجود مدل‌های روان‌شناختی موثر، برنامه‌ای بومی و سازگار با فرهنگ ایرانی که عناصر علمی این مدل‌ها را با غنای معنوی و ارزشی آموزه‌های اسلامی ترکیب کند، وجود نداشت. از این رو طراحی الگویی لازم بود که هم پشتوانه علمی داشته باشد و هم بافت فرهنگی ایران را بازتاب دهد.

هدف: هدف پژوهش حاضر واکاوی انتقادی مدل فرایندی بخشایشگری انزایت و تدوین و اعتباریابی بسته آموزشی بخشایشگری ایرانی بود.

روش: روش پژوهش کیفی مبتنی بر راهبرد داده‌بنیاد بود. جامعه آماری، تمامی دانشجویان دوره کارشناسی روانشناسی دانشگاه علوم و تحقیقات تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بود که از میان آن‌ها ۶ نفر به شیوه هدفمند انتخاب و با مصاحبه نیمه ساختار یافته عمیق مورد بررسی قرار گرفتند. داده‌ها تا اشباع نظری گردآوری و طی مراحل کدگذاری تحلیل شد. سپس، با رویکردی تحلیلی-توصیفی، هم‌خوانی‌ها و ناهم‌خوانی‌های مدل انزایت با مفاهیم اسلامی واکاوی و بسته آموزشی بخشایشگری شکل گرفت. روایی بسته با نظر ده متخصص بررسی شد.

یافته‌ها: تحلیل داده‌ها به استخراج ۳۸ کد اولیه، ۱۹ زیرمقوله و ۴ مقوله اصلی شامل: مدیریت خشم و گذشت اولیه، تصمیم‌گیری آگاهانه مبتنی بر ایمان، تثبیت بخشش از طریق اعمال معنوی و تبدیل رنج به خدمت جمعی انجامید که ذیل مقوله هسته‌ای «بخشش: از پالایش درون تا اصلاح بیرون» قرار گرفت. تحلیل تطبیقی سه تفاوت کلیدی با مدل انزایت نشان داد: تقدم گام تصمیم‌گیری، ادغام گام‌های شناختی-عاطفی و افزودن گام «اصلاح ذات‌البین». روایی محتوایی ($CVI = 0/92$ و $CVR = 0/85$) اعتبار بسته را تأیید کرد.

نتیجه‌گیری: واکاوی و بازآفرینی بنیادین مدل بخشایشگری انزایت، تحول در ماهیت (از راهبرد روان‌شناختی به سفر اخلاقی-معنوی)، توالی (تقدم تصمیم و تعهد بر پردازش و یکپارچگی شناخت و عمل) و هدف (از رهایی فردی تا مسئولیت اجتماعی) بخشایشگری را آشکار ساخت و به طراحی بسته‌ای معتبر و فرهنگ‌محور برای تقویت بخشایشگری و توسعه اخلاقی انجامید.

استناد: معماری، هنگامه؛ غباری بناب، باقر؛ و سعادت‌نای شامیر، ابوطالب (۱۴۰۵). واکاوی انتقادی مدل فرایندی بخشایشگری انزایت: تدوین و اعتباریابی بسته آموزشی بخشایشگری ایرانی. *مجله علوم روانشناختی*، دوره ۲۵، شماره ۱، ۱۶۱-۲۴.

مجله علوم روانشناختی، دوره ۲۵، شماره ۱، ۱۴۰۵. DOI: 10.66224/jps.25.161.6



© نویسندگان.

✉ **نویسنده مسئول:** باقر غباری بناب، استاد، گروه روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران. رایانامه: bghobari@ut.ac.ir

تلفن: ۰۹۱۲۲۴۳۱۵۰۳

مقدمه

در شرایط پویا و پیچیده^۱ جهان معاصر، پرورش نسلی باورمند به ارزش‌های اخلاقی، متعهد و مسئولیت‌پذیر به یکی از اولویت‌های اساسی جوامع تبدیل شده است. بر این اساس، نظام‌های آموزشی در عرصه جهانی، همواره در جست‌وجوی الگوها و راهبردهای نوآورانه برای بهبود و ارتقای کیفی فرآیند تربیت اخلاقی هستند (تیندل و همکاران، ۲۰۲۲؛ نقل از فروتن‌زاد و همکاران، ۱۴۰۳). در این میان، دانشجویان که به عنوان قشر تحصیل کرده و آینده‌ساز جامعه، نقش مؤثری در انتقال و نهادینه‌سازی ارزش‌های اجتماعی ایفا می‌کنند در معرض چالش‌های منحصربه‌فردی از جمله فشار تحصیلی و رقابت قرار دارند که می‌تواند زمینه‌ساز تعارضات بین‌فردی باشد (آیزنستارک و بون، ۲۰۲۵؛ ساکرامنتو و همکاران، ۲۰۲۴). باور بر این است که آموزش مهارت‌هایی چون بخشایشگری در این برهه حساس، نه تنها به سلامت روانی اجتماعی دانشجویان کمک می‌کند، بلکه آنان را برای ایفای نقش‌های اجتماعی و رهبری در آینده آماده‌تر می‌سازد (رپ و همکاران، ۲۰۲۲؛ ورتینگتون، ۲۰۲۴). در میان فضایل اخلاقی که نقش محوری در تکامل نفس و رشد معنوی ایفا می‌کنند و تحقق آن‌ها نیازمند خودآگاهی، تربیت اخلاقی و کنترل امیال نفسانی است (گیلانی و کان، ۲۰۲۵)، بخشایشگری^۲ جایگاهی ویژه دارد. در روان‌شناسی معاصر، به‌ویژه در حوزه روان‌شناسی مثبت‌نگر، بخشایشگری نه یک فضیلت اخلاقی انتزاعی، بلکه یک سازه روان‌شناختی عملیاتی‌شده و یک راهبرد سازگار مؤثر شناخته می‌شود (کیم و همکاران، ۲۰۲۲). انزایت و گروه مطالعات رشد انسانی (۱۹۹۱) بخشایشگری را آمادگی برای رها کردن حق‌کینه‌توزی و ارائه شفقت، خیرخواهی و عشق نسبت به فرد خطاکار تعریف می‌کنند حتی اگر شایسته آن نباشد (وانگ‌شو و همکاران، ۲۰۲۲، ۲۰۲۴). بخشایشگری به عنوان فرایندی هیجانی، رفتاری و شناختی، امکان جایگزینی خشم و کینه با نیک‌خواهی و عدالت را فراهم می‌کند (انزایت و فیتزگیبونز، ۲۰۲۴؛ نقل از وندرویل، ۲۰۲۳). تداوم پژوهش‌های علمی در حوزه مداخلات بخشایشگری با تبیین بهتر و کاربردی‌تر این ارزش اخلاقی زمینه پرورش شفقت، عدالت و همزیستی مسالمت‌آمیز را فراهم ساخته است (مولینرو و همکاران، ۲۰۲۴؛ کاوزر و آفاک، ۲۰۲۴). آموزش بخشایشگری موجب

کاهش اضطراب، افسردگی، استرس، خشونت؛ همچنین بهبود تنظیم هیجانات، رضایت زناشویی و حل تعارضات (فرا تحلیل احمدی و همکاران، ۱۴۰۲؛ فرا تحلیل مولینرو و همکاران، ۲۰۲۴)، انسجام اجتماعی، همدلی، آشتی، شکوفایی و عاملیت اخلاقی می‌شود (وندرویل، ۲۰۲۳؛ وونگ، ۲۰۲۴).

بخشایشگری در اسلام به عنوان فضیلتی^۳ اخلاقی، اجتماعی و معنوی ریشه در دستورات الهی دارد. خداوند در قرآن، خود را با نام‌های العفو (بسیار بخشاینده)، الغفور (پوشاننده گناه)، الغفار (پذیرای توبه) و الحليم (بردار) معرفی می‌کند و مؤمنان را به تجلی این صفات در زندگی فرا می‌خواند. این فضیلت نه تنها ارزشی اخلاقی و انسانی، بلکه حقیقتی فراجاهانی و معنوی محسوب می‌شود و جوهره واقعی آن دستیابی به رضایت الهی در دنیا و بهره‌مندی از آمرزش در آخرت است (فردوس و همکاران، ۲۰۲۴). انسان به عنوان خلیفه خدا موظف است این صفت الهی را در رفتار و تعاملات خود تجلی دهد (زرخوانی و همکاران، ۲۰۲۲). در قرون معاصر نیز پژوهشگران، بخشش را راهکاری مهم برای حل تعارضات، ایجاد همزیستی مسالمت‌آمیز و مقابله با خشونت دانسته‌اند (رامادان، ۲۰۰۹؛ نقل از تریمولیاننسی و همکاران، ۲۰۲۴). بخشایشگری در اسلام فراتر از یک مفهوم روان‌شناختی، فرآیندی تدریجی و اخلاق‌محور است که اغلب به صورت یک سیر تکاملی از سطوح پایه به سطوح متعالی حلم (خوشتن‌داری و مدیریت خشم)، عفو (تصمیم عقلانی و ارادی برای چشم‌پوشی از حق انتقام)، صفح (روی گردانی قلبی و رهایی ذهنی از پیامد خطا)، غفران (زدودن کامل اثر گناه)، رحمت و احسان (زدودن کینه از دل و نیکی به خطاکار) تبیین می‌شود (کوئیدر، ۲۰۱۷). هدف نهایی از این سفر معنوی، تنها «آرامش روانی» نیست، بلکه کسب رضایت الهی، تخلق به اخلاق خداوند و امید به مغفرت و بخشش الهی در قیامت است. بخشش انسان‌ها در این دنیا، زمینه‌ساز بخشش خداوند در آخرت تلقی می‌شود. بخشایشگری زمانی تحقق می‌یابد که فرد صادقانه ابراز ندامت کند، اخلاص قلبی داشته باشد، تصمیم قاطع برای ترک گناه بگیرد و در صورت وجود حق الناس، جبران خطا کرده و طلب عفو نماید. این شروط، نشان‌دهنده تأکید اسلام بر مسئولیت‌پذیری، عدالت و بازسازی روابط

1. dynamic and complex conditions

2. Forgiveness

3. Virtue

قوت، خالی از کاستی و نقد نیست. از جمله می‌توان به غفلت از ابعاد معنوی و اخروی در اسلام و تأکید بیش از اندازه بر جنبه‌های فردی و روان‌شناختی (فردوس و همکاران، ۲۰۲۴)؛ ریشه داشتن در فرهنگ غربی فردگرا (ورتینگتون، ۲۰۲۴)؛ و تمرکز یک‌سویه بر فرد بخشاینده بدون توجه کافی به مصالحه، بازسازی روابط و حق‌الناس اشاره کرد (صادقی‌موحد و همکاران، ۱۳۹۸، کاظمی و کاکاوند، ۱۴۰۳؛ کاوزر و آفاک، ۲۰۲۴). از این‌رو، این مدل در شکل اصیل خود ممکن است نتواند مفاهیم بنیادین دینی و مسئولیت‌های اخلاقی-اجتماعی را در جوامعی با جهان‌بینی اسلامی به‌طور کامل پوشش دهد (سونگ و همکاران، ۲۰۲۴). در همین راستا، به باور چلیک (۲۰۱۴) بررسی تعامل میان فرهنگ و آموزش نشان می‌دهد که دو نظام درهم‌تنیده‌اند که به‌طور متقابل یکدیگر را شکل می‌دهند و هر برنامه آموزشی در بستر فرهنگی خود معنا می‌یابد و همان‌گونه که در تاریخ آموزش جوامع شرقی مشاهده می‌شود، آموزش همواره در پیوندی عمیق با دین و ارزش‌های فرهنگی قرار داشته و انتقال‌دهنده اصول اخلاقی و هنجارهای دینی بوده است. در چنین جوامعی، آموزش با هدف پرورش انسان مؤمن، مسئول و جامعه‌پذیر طراحی شده است، نه صرفاً رشد فردی و هیجانی. این پیوند ناگسستنی میان فرهنگ و آموزش نشان می‌دهد که مدل‌های آموزشی غربی، هرچند از نظر ساختار علمی و اثربخشی روان‌شناختی ارزشمندند، اما بدون توجه به مبانی فرهنگی، دینی و اجتماعی جامعه مقصد، نمی‌توانند کارکرد واقعی خود را ایفا کنند (ارتوگروولوگلو و همکاران، ۲۰۲۴). در حالی که فرهنگ‌های غربی استقلال فردی و تسکین هیجانی را اولویت می‌دهند، فرهنگ‌های غیرغربی، از جمله جوامع اسلامی، بر آشتی، بازسازی روابط و حفظ پیوندهای اجتماعی تأکید دارند (هو و ورتینگتون، ۲۰۲۰). افزون بر این، باورها و ارزش‌های فرهنگی بر ادراک از تعلقات، مسئولیت اخلاقی و نوع پاسخ به آسیب‌ها تأثیر می‌گذارند و نشان می‌دهند که بخشایشگری، مفهومی چندوجهی و وابسته به زمینه است (سانداج و همکاران، ۲۰۲۰؛ به نقل از لاهیری و پادماکوماری، ۲۰۲۵).

بر این اساس، شکاف پژوهشی موجود در فقدان یک پروتکل آموزشی نظام‌مند ریشه دارد که بتواند به‌صورت هم‌زمان از مزایای مدل فرایندی انرایت شامل ساختار گام‌به‌گام و نظام‌مندی مفهومی بهره‌مند شود و در عین حال با مفاهیم اصیل اسلامی همچون حلم، عفو، صفح، غفران، رحمت و احسان تلفیق شود. نوآوری پژوهش حاضر در آن است که برای

اجتماعی است تا هم مسیر بازگشت به سوی خداوند هموار گردد و هم تعامل انسانی بر پایه آشتی و اصلاح استوار شود (فردوس و همکاران، ۲۰۲۴).

از مدل‌های تاثیرگذار در حوزه بخشایشگری، مدل فرایندی انرایت و همکاران (۱۹۹۱) است که بخشایشگری را یک مسیر تحولی در نظر می‌گیرد. این مدل، با تفکیک فرآیند بخشایشگری به چهار مرحله و ۲۰ گام عینی و عملیاتی، نقشه‌ای نظام‌مند برای گذار تدریجی فرد از کینه به شفقت فراهم می‌آورد (رپ و همکاران، ۲۰۲۲؛ کاراهان، ۲۰۲۳). در مرحله کشف یا آشکارسازی خشم، فرد به تدریج از عمق آسیب وارده و پیامدهای هیجانی آن آگاه می‌شود و می‌آموزد که چگونه مکانیزم‌های دفاعی مانند انکار و نشخوار فکری، روند بهبود را مختل می‌کنند و در نهایت، دیدگاه خود نسبت به عدالت در جهان را بازتعریف می‌کند (انرایت و فیتزگیونز، ۲۰۲۴؛ نقل از نیسار و همکاران، ۲۰۲۵). در مرحله تصمیم‌گیری، فرد با ارزیابی راهکارهای گذشته درمی‌یابد که تداوم خشم و کینه، هزینه‌های روان‌شناختی بیشتری به همراه دارد. از این‌رو، با انتخابی آگاهانه و آزاد، بخشش را به‌عنوان راهبردی جایگزین برمی‌گزیند و به آن متعهد می‌شود (ساتن، ۲۰۱۴؛ استویچیوا، ۲۰۱۸). در مرحله کار، با تلاش فعالانه، نگرش خود نسبت به خطاکار را بازسازی می‌کند که شامل درک شرایط او، پرورش همدلی و شفقت و پذیرش درد بدون واکنش‌های تلافی‌جویانه است (انرایت، ۲۰۱۹؛ پتی‌گرو و انرایت، ۲۰۲۳؛ نقل از هاینز، ۲۰۲۵). نهایتاً در مرحله تعمیق، به درک عمیق‌تری از معنای رنج دست می‌یابد و آن را به عاملی برای رشد شخصی تبدیل می‌کند و به آرامش درونی و رهایی از بار هیجانی دست می‌یابد و احساسات مثبت در او تثبیت می‌شود (هاینز، ۲۰۲۵؛ نیسار و همکاران، ۲۰۲۵). مدل بخشایشگری انرایت با پژوهش‌های بین‌فرهنگی (فرا تحلیل رپ و همکاران، ۲۰۲۲؛ فراثلیل گالیتی و همکاران، ۲۰۲۳) و گروه‌های متنوع، از جمله بازماندگان سوءاستفاده جنسی، پناهندگان و افراد در مراکز ترک اعتیاد، انعطاف‌پذیری و اثربخشی خود را نشان داده است (پتی‌گرو و انرایت، ۲۰۲۳؛ نقل از کیم و انرایت، ۲۰۲۴).

انتخاب و کاربرد مدل انرایت در پژوهش حاضر به دلیل پشتوانه علمی گسترده، اثربخشی تجربی در بافت‌های گوناگون و توانایی آن در ایجاد تغییرات بنیادین روان‌شناختی صورت گرفته است. با این حال، با وجود نقاط

نخستین بار در چارچوب یک پژوهش کیفی با استفاده از راهبرد داده‌بنیاد، به واکاوی تجربه زیسته افراد در فرآیند بخشش می‌پردازد و از این طریق، نه تنها به مقایسه نظری میان منظومه فکری انزایت و جهان‌بینی اسلامی اقدام می‌کند، بلکه با ادغام نقاط قوت هر دو رویکرد، به تدوین یک چارچوب بومی و عمل‌گرا برای آموزش بخشایشگری دست می‌یابد. در گام نهایی، به منظور اطمینان از صحت و اعتبار بسته آموزشی تدوین شده، روایی محتوایی آن با نظر متخصصان مورد سنجش قرار گرفت. بر این مبنا، پرسش اصلی پژوهش حاضر این است: «چگونه می‌توان با تلفیق مدل فرایندی انزایت و مفاهیم اصیل اسلامی، یک بسته آموزشی بخشایشگری کاربردی و معتبر تدوین نمود تا مبنای مناسبی برای طراحی مداخلات آموزشی و درمانی در بافت فرهنگی ایران فراهم آید؟»

روش

الف) طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان

پژوهش حاضر با روش کیفی^۱ و راهبرد داده‌بنیاد^۲ انجام شد. جامعه پژوهش شامل تمامی دانشجویان دوره کارشناسی دانشگاه علوم و تحقیقات تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بود که از میان آنها ۱۰ دانشجو (۵ پسر و ۵ دختر) با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند^۳ انتخاب شدند. اشباع داده‌ها پس از شش مصاحبه حاصل شد. معیارهای ورود به پژوهش شامل داشتن تجربه رنجش عمیق بین‌فردی، گذشت حداقل شش ماه از واقعه، خوداظهاری موفقیت‌آمیز بودن بخشش، تمایل و رضایت آگاهانه به مشارکت در پژوهش بود. معیارهای خروج نیز شامل سابقه اختلالات روان‌پزشکی جدی، تجربه رویدادهای آسیب‌زای عمده در شش ماه گذشته و عدم تمایل به ادامه همکاری در فرآیند مصاحبه بود.

ب) ابزار

در پژوهش حاضر، ابزار اصلی گردآوری اطلاعات، مصاحبه عمیق نیمه‌ساختاریافته^۴ بود. پس از کسب کد اخلاق از کمیته پژوهش دانشگاه علوم و تحقیقات، مصاحبه‌ها به مدت ۶۰ تا ۹۰ دقیقه انجام شد. فرآیند جمع‌آوری داده‌ها تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت. در نهایت، اشباع داده‌ها پس از انجام شش مصاحبه محقق شد. برخی از پرسش‌های

مطرح شده در مصاحبه شامل موارد زیر بود: در فاز کشف (چه رویداد رنجش‌برانگیزی را تجربه کردید؟ دردناک‌ترین جنبه آن چه بود؟ چه تأثیراتی بر شما گذاشت؟ چه افکار مکرری درباره این رویداد داشتید و چه مدت ادامه یافت؟ آیا سعی کردید این رنجش را پنهان کنید؟ چگونه؟)، در فاز تصمیم‌گیری (چه عواملی شما را به سمت بخشش سوق داد؟ آیا این تصمیم بیشتر برای خودتان بود یا اطرافیان یا دلایل دینی بود؟)، در فاز اقدام (چگونه سعی کردید خود را جای خطاکار بگذارید و شرایط او را درک کنید؟ باورها و اعمال دینی چه نقشی در این فرآیند داشتند؟ چه اقدامات عملی برای بخشش انجام دادید و با چه موانعی روبرو بودید؟) و در فاز تعمیق (چه درس‌هایی از این تجربه کسب کردید؟ چگونه نگرش شما به زندگی و دیگران را تغییر داد؟).

ج) روش اجرا

مصاحبه‌ها انجام و داده‌های گردآوری شده به صورت کامل پیاده‌سازی و با رویکرد اشتراوس و کوربین روش داده‌بنیاد در سه مرحله تحلیل شدند. ابتدا در مرحله کدگذاری باز^۵، پژوهشگر متن مصاحبه‌ها را به دقت مطالعه و بررسی کرد. سپس هر جمله و عبارت که حاوی یک مفهوم مستقل مهم بود به عنوان کد اولیه برچسب گذاری شد. در مرحله کدگذاری محوری^۶، کدهای اولیه بر اساس شباهت معنایی و مفهومی در کنار یکدیگر قرار گرفتند و در قالب ۱۹ کد محوری فرعی و ۴ کد محوری اصلی سازماندهی شدند. سپس در کدگذاری گزینشی^۷، این مقوله‌ها در چارچوب یک الگوی پارادایمی شامل شرایط علی، زمینه‌ای، مداخله‌گر، راهبردها و پیامدها، منجر به سازماندهی چهار کد محوری اصلی مدیریت خشم و گذشت اولیه، تصمیم آگاهانه ایمان‌محور، تثبیت بخشش از طریق اعمال معنوی و تبدیل رنج به خدمت جمعی شدند و سرانجام، مقوله کانونی «بخشایشگری: از پالایش درون تا اصلاح بیرون» شناسایی و تمامی مقوله‌های دیگر حول آن ارتباط‌دهی شد. در گام بعد، با رویکردی تحلیلی توصیفی، هم‌خوانی‌ها و ناهم‌خوانی‌های مدل بیست‌گام بخشایشگری انزایت با مفاهیم اسلامی بخشش مورد واکاوی قرار گرفت. یافته‌های حاصل از این تطبیق نظری، با داده‌های کیفی برگرفته از مصاحبه‌های میدانی

5. Open Coding

6. Axial Coding

7. Selective Coding

1. Qualitative Method

2. Grounded Theory Strategy

3. Purposive Sampling

4. Semi-structured Interviews

مقیاس لیکرت ۷ درجه‌ای (۱= بسیار کم تا ۷= بسیار زیاد) سنجیده شد. میانگین امتیازات به ترتیب ۶/۸، ۶/۷ و ۶/۹ به دست آمد که همگی در سطح مقبولی قرار دارند و نشان می‌دهد بسته از نظر ظاهر، قابلیت فهم و تناسب با اهداف، از دید متخصصان دارای روایی صوری بالایی است. بر این اساس، می‌توان نتیجه گرفت که بسته آموزشی تدوین شده از نظر علمی از اعتبار محتوایی و صوری لازم برای استفاده در محیط‌های آموزشی و پژوهشی برخوردار است.

یافته‌ها

تحلیل داده‌های کیفی حاصل از مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته با ۶ شرکت‌کننده دارای تجربه بخشش، در چارچوب روش داده‌بنیاد از طریق کدگذاری در سه مرحله باز، محوری و گزینشی انجام پذیرفت. در کدگذاری باز، ۳۸ کد اولیه مستقیماً از داده‌ها استخراج شد که در قالب ۱۹ مقوله فرعی سازماندهی شدند. یافته‌های حاصل حاکی است اگرچه مدل فرایندی بخشایشگری انزایت و رویکرد اسلامی از همپوشانی‌های ساختاری به‌ویژه در تطبیق مراحل کلان برخوردارند، اما در لایه‌های مفهومی دارای تمایزهای بنیادین هستند. در نهایت، این مقوله‌ها حول چهار کد محوری اصلی یکپارچه شدند. جداول ۱ و ۲ چگونگی استخراج و دسته‌بندی این کدها را در مراحل مختلف تحلیل نمایش می‌دهند.

ترکیب شد تا الگوی بومی بخشایشگری شکل گیرد. خروجی این فرآیند، مدل نهایی بخشایشگری بود که مبنای طراحی پروتکل آموزشی بخشایشگری ایرانی در قالب ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای قرار گرفت. در گام پایانی پژوهش، به‌منظور اعتباربخشی بسته آموزشی بخشایشگری اسلامی، پروتکل آموزشی در اختیار ۱۰ نفر از متخصصان رشته‌های روانشناسی و مشاوره هیأت علمی دانشگاه با سابقه خدمت حداقل ده سال قرار گرفت و از آنها خواسته شد تا پاسخ‌های خود را با توجه به مقیاس سه درجه‌ای ضروری (۲)، مفید (۱) و غیرضروری (۰) درجه‌بندی کنند؛ سپس بر اساس فرمول لاوشه این ضریب محاسبه شد. در شاخص ضریب نسبی روایی محتوا (CVR)^۱ برای تمامی جلسات بیشتر از ۰/۸۵ بدست آمد که بر اساس جدول لاوشه این حجم نمونه از مقدار بحرانی ۰/۶۲ بیشتر بود و این امر ضرورت همه آیت‌ها را تأیید کرد. همچنین شاخص روایی محتوای برنامه (CVI)^۲ برای شاخص‌های تناسب، وضوح و سادگی که در یک مقیاس چهاردرجه‌ای (از ۱= کاملاً نامربوط تا ۴= کاملاً مرتبط) ارزیابی شد به ترتیب ۰/۹۴، ۰/۹۴، ۰/۸۹ و برای کل جلسات بیشتر از ۰/۹۲ بدست آمد که از حداقل استاندارد قابل قبول ۰/۷۰ بسیار بالاتر است و نشان‌دهنده کیفیت و مرتبط بودن بالای محتوای بسته است. روایی صوری نیز از طریق ارزیابی جامعیت (پوشش کامل اهداف)، مانعیت (اجتناب از حاشیه‌روی) و هماهنگی محتوا با اهداف آموزشی بر روی یک

جدول ۱. کدهای اولیه در چارچوب مراحل بخشایشگری

مراحل بخشایشگری انزایت	مفاهیم اسلامی	کدهای اولیه	کدهای اولیه
کشف	حلم و عفو	احساس خفگی و نادیده گرفته شدن (درسا)	سرقت اثر هنری یا علمی توسط استاد یا دوست صمیمی (النا، یاس)
		بی‌خوابی و بی‌اشتهایی (یاس، سامان)	طرد شدن از گروه دوستی (سامان)
		کناره‌گیری اجتماعی (همه شرکت‌کنندگان)	شایعه‌پراکنی توسط هم‌اتاقی (نوید)
		افکار انتقام‌جویانه (یاس، سامان، نوید)	قضاوت و محدودسازی خانوادگی (درسا)
		تمایل به افشاگری (النا)	تحقیر سیستماتیک توسط کارفرمای ارشد (مینا)
تصمیم‌گیری	صفح	احساس خیانت و حماقت (یاس)	احساس بی‌پناهی و شکسته شدن حرمت انسانی (مینا)
		الهام از داستان قرآنی (نوید): داستان حضرت یوسف	درک تخریب‌گری خشم (یاس): «داره مرا از بین می‌برد»
		نیت قربت الهی (یاس): «فقط برای رضای تو»	آگاهی از هزینه‌های ادامه رنجش (سامان): «انرژی ذهنی‌ام رو خشک می‌کنه»
اقدام	غفران	بخشش به عنوان آزمون الهی (نوید)	احساس مسئولیت حرفه‌ای (مینا): «سلامت بیماران مهم‌تر بود»
		توکل بر عدل الهی (النا)	تمسک به آیات قرآنی (یاس): آیه عفو، سامان: آیه حسنة
		اقدامات عملی محافظتی (النا): ساخت پورتفولیو، مینا: مستندسازی	نوشتن و نابود کردن نامه/لیست دلخوری‌ها (سامان، نوید)

². Content Validity Index

¹. Content Validity Ratio

کدهای اولیه	کدهای اولیه	مفاهیم اسلامی	مراحل بخشایشگری انزایت
دعا برای هدایت خطا کار (یاس، نوید، مبینا)	حفظ مرزهای سالم (نوید: تعویض اتاق، مبینا: سکوت آگاهانه)		
تمرین ذکر «یا عفو»، «یا غفور»، «یا لطیف»	انجام دقیق تر وظایف حرفه‌ای (مبینا)		
اقدامات نمادین (یاس: لبخند زدن، سامان: پیامک آرامش بخش)			
کشف معنا در رنج (یاس: «مثل کوره آهن‌گري»)	مشاوره روان‌شناختی (نوید)		
تعمیم همدلی به دیگران (همه شرکت کنندگان)	حمایت از هنرمندان جوان (النا)		
احساس مسئولیت اجتماعی برای حمایت از دیگران	آموزش تاب‌آوری (مبینا: برگزاری کارگاه)	رحمت و احسان	تعمیق
خدمات داوطلبانه آموزشی (یاس: کانون همیاران)	آگاهی بخشی خانوادگی (درسا)		
منتورینگ حرفه‌ای (سامان: مشاوره به استارت‌آپ‌ها)			

جدول ۱ به وضوح نشان می‌دهد که فرآیند بخشایشگری، نه بر اساس توالی خطی مدل انزایت، بلکه بر اساس یک منطق تحولی اسلامی صورت گرفته است که هسته اصلی بازآرایی مدل را تشکیل می‌دهد. هر مرحله مدل انزایت با یک مفهوم اسلامی معادل نشان می‌دهد چگونه این مدل در بافت اسلامی بازتعریف می‌شود.

نخستین مرحله (کشف یا آشکارسازی)^۱ با مراحل اسلامی «حلم و عفو» همسو است. «حلم» شامل کنترل خشم و خویشتن‌داری و «عفو» به معنای چشم‌پوشی آگاهانه از خطا و اجتناب از انتقام؛ نوعی بخشش عقلانی و اجتماعی است (کوئیدر، ۲۰۱۷). دومین مرحله (تصمیم‌گیری)^۲ با «صفح» همسو است. «صفح» به معنای اعراض کامل از خطا، بدون انتقام یا سرزنش و با رضایت و روی خوش است (جوادی آملی، ۱۳۸۹؛ نقل از عسگریان و رضایی خیرآبادی، ۱۴۰۰). آیه ۱۰۴ سوره‌ال عمران «وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا...» حاکی از تفاوت معنایی و ترقی مرتبه صفح نسبت به عفو است (جوادی آملی، ۱۳۸۹؛ نقل از لسانی‌فشارکی و حاج‌شیخ‌علی‌زهرایی، ۱۳۹۶). وضعیتی حاکی از بخشش قلبی و عاطفی که فرد ذهن خود را از نفرت و احساسات منفی آزاد کرده و خطا کار را بدون کینه یا انتظار جبران می‌بخشد، حتی اگر رابطه با خطا کار ادامه پیدا نکند. سومین مرحله (کار یا اقدام)^۳ با «غفران» همسو است؛ که پوشاندن و محو گناه است گویی هرگز اتفاق نیفتاده است. فرد علاوه بر بخشیدن خطا برای خطا کار طلب

خیرخواهی و مغفرت از خدا دارد و همدلی، دلسوزی و درک انسانیت در دل فرد نهادینه می‌شود؛ مانند حضرت یوسف (ع) که نه تنها برادرانش را بخشید، بلکه برایشان از خدا طلب آموزش کرد (کوئیدر، ۲۰۱۷). مرحله (تعمیق)^۴، اوج فرایند بخشش است که در دو مرتبه رحمت و احسان بازتعریف می‌شود. «رحمت»، نه صرفاً یک احساس عاطفی، بلکه عملی آگاهانه همراه با شفقت و رأفت است که حتی در برابر بزرگ‌ترین خطاها، راه بازگشت و اصلاح را باز می‌گذارد (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲؛ نقل از شمخانی و حیدری‌فر، ۱۴۰۰) و بخشش را از سطح فردی و روانی به سطح اخلاقی، اجتماعی و الهی ارتقا می‌دهد (صدری و همکاران، ۱۴۰۱)؛ بنابراین، علاوه بر بازتاب تجربه روان‌شناختی مدل انزایت، زمینه‌ساز انسجام اجتماعی و تحقق عدالت همراه با مهربانی است. «احسان»، والاترین مرتبه بخشش است که فراتر از رهایی روانی، در سه سطح متعالی تحول وجودی (خودگذشتگی و رهایی از وابستگی‌های نفسانی) (علیمرادی و مهکام، ۱۳۹۹)؛ کارکرد اجتماعی (اصلاح رفتار دیگران، گسترش فضایل اخلاقی و همبستگی اجتماعی) (صدری و همکاران، ۱۴۰۱)؛ و رسالت فعال (خدمت خالصانه و صلح‌سازی پایدار) (پاشایی فخری و یانس، ۱۴۰۰) نمود پیدا می‌کند و بدین ترتیب، بخشش به سطح تعالی معنوی و مسئولیت اجتماعی می‌انجامد و فرد در نقش یک مصلح اجتماعی و عامل فعال صلح ظاهر می‌شود.

³. Working

⁴. Deep meaning

¹. Discovering

². Deciding

جدول ۲. کدهای محوری فرعی و اصلی

کدهای محوری اصلی	کدهای محوری فرعی	مراحل بخشایشگری انزایت
مدیریت خشم و گذشت اولیه (حلم و عفو)	پیامدهای هیجانی-شناختی رنج (خشم، شرم، نشخوار فکری)	کشف
	پیامدهای زیستی-اجتماعی رنج (بی‌خوابی، انزوا، علائم فیزیکی)	
	مکانیسم‌های دفاعی ناکارآمد (انکار، اجتناب، پرخاشگری غیرمستقیم)	
	انگیزه‌های درونی برای بخشش (رهایی از رنج، حرکت به جلو)	
	انگیزه‌های فرادرونی برای بخشش (دستورات دینی، ارزش‌های اخلاقی)	
تصمیم آگاهانه ایمان‌محور (صفح)	همدلی فعال و بازتعریف خطا کار	تصمیم‌گیری
	استفاده از منابع معنوی (آیات، ادعیه، توکل، الگوهای دینی)	
	نیت الهی به‌عنوان تسهیل‌گر اصلی	
	استفاده از منابع اجتماعی (مشورت با مشاورین و افراد حکیم)	
	اقدامات نمادین و درونی تثبیت بخشش	
	تمرین‌های معنوی استمرار بخشش (ذکر، دعا، توکل)	
تثبیت بخشش با عمل معنوی (غفران)	اقدامات عملی حفظ کرامت و تعیین مرز (مستندسازی، صحبت قاطع)	اقدام
	بازتعریف رابطه (نه لزوماً آشتی، بلکه ایجاد مرزهای سالم)	
	تثبیت تدریجی بخشش در رفتارهای روزمره	
	رشد پس از سانحه، کشف معنای وجودی و نقاط قوت شخصی	
	تعمیم همدلی و احساس مسئولیت اجتماعی	
تبدیل رنج به خدمت جمعی (رحمت و احسان)	ایجاد هدف خدمت‌محور	تعمیق
	درک رنج به‌عنوان معلم تاب‌آوری	
	رسیدن به آرامش عمیق و معنوی	

جدول ۲ به وضوح نشان می‌دهد که تحلیل کیفی مصاحبه‌ها، منجر به استخراج چهار کد محوری اصلی در ارتباط با فرآیند بخشایشگری در چارچوب اسلامی-ایرانی شد: مدیریت خشم و گذشت اولیه (حلم و عفو)، تصمیم آگاهانه ارادی و ایمان‌محور (صفح)، تثبیت بخشش از طریق عمل معنوی (غفران)، تبدیل رنج به خدمت جمعی (رحمت و احسان). اگرچه فرآیند چهار مرحله‌ای بخشایشگری برای همه مشارکت‌کنندگان مشترک است، اما سهم و شدت هر مرحله بسته به شخصیت، باورها و زمینه زندگی افراد متفاوت است. به طور مثال، مقوله «مدیریت خشم و گذشت اولیه (حلم و عفو)» در تجربه تمامی شرکت‌کنندگان حضوری جهان‌شمول داشت. در مقابل، مقوله «تصمیم آگاهانه (صفح)» و «تثبیت بخشش (غفران)» برای مشارکت‌کنندگانی که عمق معنوی بیشتری در روایت خود نشان دادند (یاس، نوید، مینا) برجسته‌تر بود. برای مثال تمرکز یاس (مصاحبه ۱) بر نیت قربت الهی، الهام‌گیری نوید (مصاحبه ۳) از داستان حضرت یوسف و توکل مینا بر نتیجه کار. همچنین مقوله «تبدیل رنج به خدمت (رحمت و احسان)»

در افرادی که رنج عمیق‌تری در حیطه تخصصی تجربه کرده بودند (یاس، النا) متبلور شد که در فعالیت‌هایی مانند عضویت یاس در کانون همیاران آموزشی و حمایت النا (مصاحبه ۵) از هنرمندان جوان نمود یافت. تحلیل داده‌های این پژوهش در نهایت منجر به ظهور یک مقوله کانونی تحت عنوان «بخشایشگری: از پالایش درون تا اصلاح بیرون» شد که فرآیند بخشش را نه به‌عنوان توالی خطی گام‌های روان‌شناختی، بلکه به منزله یک مسیر وجودی و معنوی بازتعریف می‌کند که فرد با پشت سر گذاشتن «رنجش اولیه» و با تکیه بر مبانی ایمانی، خود را در «مسیری تحول‌گرا» قرار داده و نهایتاً به «رسالت اجتماعی» برای خدمت به دیگران نائل می‌آید.

در چنین الگویی، بخشایشگری با تجربه یک رنجش واقعی و بی‌عدالتی همراه با احساسات منفی شدید شروع می‌شود (شرایط علی)، در بستر باورهای دینی و ارزش‌های اخلاقی شکل می‌گیرد (شرایط زمینه‌ای)، با توسل به منابع معنوی و حمایت‌های اجتماعی تسهیل می‌شود (شرایط واسطه‌ای)، از مراحل عفو، صفح، غفران، رحمت و احسان عبور می‌کند

(راهبردها) و به تعالی فردی و اجتماعی می‌انجامد (پیامدها). در ادامه، با اتکا به شواهد میدانی (نقل قول‌های مشارکت کنندگان)، بیست گام انزایت

بازآرایی و در قالب یک مدل تلفیقی با مفاهیم بنیادین اسلامی ادغام شد. جدول ۳ این تطبیق نظام‌مند را نمایش می‌دهد

جدول ۳. تطبیق گام‌های بخشایشگری انزایت با مفاهیم اسلامی و شواهد میدانی

گام	مفهوم اسلامی معادل	شواهد میدانی
۱	محاسبه نفس	«مدام به این فکر می‌کردم چرا من؟ چه اشتباهی از من سر زد؟» (نوید)
۲	کظم غیظ	«اول سعی کردم خودم را قانع کنم که «مهم نیست»... اما درونم می‌جوشید.» (یاس)
۲	حیا	«یک جور شرمندگی هم داشتم که چرا فریب خوردم.» (یاس)
۴	رهایی از کینه توزی	«فهمیدم این خشم بیشتر از اینکه به او آسیب بزند، دارد مرا از بین می‌برد.» (یاس)
۵	زدودن شک و وسواس یقینی	«بعد از ماه‌ها عذاب، فهمیدم باید از این بار رها بشم.» (سامان)
۱۰	شرح صدر	«بعد از ماه‌ها عذاب، فهمیدم باید از این بار رها بشم.» (سامان)
۱۱	عزم قاطع	«با خودم گفتم: خدایا، من اینها رو میبخشم تا دلم برای تو پاک بشه» (سامان)
۶	آگاهی از تدبیر و مشیت الهی	«احساس کردم این یک آزمون الهی است.» (نوید)
۷	تسلیم اوامر الهی	«این را به خدا واگذار کردم.» (النا)
۸	ایمان به عدل الهی	«تفکر درباره «عدل الهی» به من کمک کرد.» (النا)
۹	دوراندیشی و رقت قلب	«این فکر که او اسیر احساساتش شده بوده، کمی دلم برایش سوخت.» (نوید)
۱۲	حسن ظن	«سعی کردم ببینم از نگاه او چه می‌گذشته... شاید تحت فشار بوده.» (یاس)
۱۳	محبت قلبی	«این فکر که او اسیر احساساتش شده بوده، کمی دلم برایش سوخت.» (نوید)
۱۴	رافت قلبی	«برای هدایت او دعا کردم.» (نوید)
۱۵	پذیرش و صبوری	«حدیث «رَحِمَ اللَّهُ أُمَّرَأً...» را مدام در ذهنم تکرار می‌کردم.» (مبینا)
۱۶	حکمت ابتلا	«فهمیدم رنج‌ها می‌توانند مثل یک کوره آهنگری باشند.» (یاس)
۱۷	رحمت بر نفس	«یاد گرفتم که هیچ کس نمی‌تواند آرامش درونی تو را بگیرد مگر خودت.» (نوید)
۱۸	آگاهی از نصرت الهی	«توکل بر خدا را تمرین کردم.» (النا)
۱۹	تزکیه نفس	«این نیت، بار سنگین تصمیم را از دوشم برداشت.» (یاس)
۲۰	سکینه و طمانینه نفس	«در آن لحظه فهمیدم که دیگر هیچ حس منفی در دل ندارم.» (یاس)

تحلیل تطبیقی داده‌ها در جدول ۳ نشان می‌دهد که بیست گام انزایت از ظرفیت بالایی برای هم‌سوگیری با مفاهیم ناب اسلامی در بافت فرهنگ ایرانی برخوردار است.

گام‌های ۱ تا ۵ مدل انزایت با مراحل «حلم و عفو» همسو بوده و در مرحله کشف قرار می‌گیرند:

گام ۱ (بررسی ساز و کار دفاعی): همسو با مفهوم «محاسبه نفس» به معنای ارزیابی مستمر اعمال با معیارهای الهی که زمینه‌ساز خودآگاهی است (حرعاملی، ۱۳۸۳؛ نقل از سواری و عبدی‌پور، ۱۳۹۶).

گام ۲ (مواجهه با خشم): همسو با فضیلت «کظم غیظ» (فروبردن خشم شدید) که در قرآن (آل عمران: ۱۳۴) و سنت بر آن تأکید شده و به رهایی از چرخه انتقام می‌انجامد (زرخوانی و همکاران، ۱۴۰۰).

گام ۳ (پذیرش شرم): همخوان با مفهوم «حیا» به عنوان فضیلتی اخلاقی به معنای حضور آگاهانه قلب در برابر خداوند و پذیرش مسئولیت درونی خویش که توانایی بخشایشگری را افزایش می‌دهد (مجلسی، ۱۴۰۴ ق؛ حسینی دولت‌آباد و رضی، ۱۴۰۱).

گام ۴ (آگاهی از وابستگی عاطفی): همخوان با رهایی از «کینه توزی» که در کلام ائمه (مجلسی، ۱۴۰۳ ق؛ نقل از شیروانی شیری و شمشیری، ۱۳۹۹) و روان‌شناسی (ساتن، ۲۰۱۴) شرط لازم برای ورود به مسیر بخشش دانسته شده است.

گام ۵ (آگاهی از بازیابی ذهنی): همسو با دوری از «وسواس یقینی» و تأکید بر مراقبت از قلب، زدودن وسوسه‌ها و تمرکز بر زمان حال برای آرامش درونی می‌باشد (تمیمی‌آمدی، ۱۳۶۶؛ نقل از عسگری‌یزدی و قنبریان، ۱۳۹۵).

گام‌های ۱۰ و ۱۱ مدل انزایت با مرحله «صفحه» همخوانی دارد و در مرحله تصمیم‌گیری قرار می‌گیرند زیرا بخشش در هر دو گام، یک انتخاب آگاهانه و ارادی است و گام‌های ۶ تا ۹ بعد از این دو گام در مرحله «غفران» که مستلزم تحولی عمیق‌تر است قرار می‌گیرند. این بازآرایی از این منطق نشأت می‌گیرد که بدون یک پیش‌تعهد قلبی به بخشش، غرق شدن در لایه‌های رنج (گام‌های ۶ تا ۹) ممکن است فرد را در چرخه کینه محبوس کند. از این منظر، «صفحه» سنگ بنایی است که مسیر تحول قلبی (غفران) را هموار می‌سازد.

گام ۱۰ (تمایل به بخشش): همسو با «شرح صدر» به معنای گشادگی روحی که فرد را برای پذیرش حقیقت، مدارا با دیگران و گذشت از خطاها آماده می‌سازد. شرح صدر نوعی وسعت درونی است که از ایمان و اتصال به خداوند ناشی می‌شود و انسان را به صبر و پرهیز از واکنش‌های انتقام‌جویانه سوق می‌دهد (باختری ابراهیم‌سرای، ۱۴۰۱). در حالی که انزایت بیشتر بر جنبه روان‌شناختی‌رهایی از رنج شخصی متمرکز است، اسلام بُعد الهی و معنوی را نیز در نظر می‌گیرد و فرد را از رهگذر شرح صدر، برای عفو و گذشت در مسیر رضایت خداوند آماده می‌سازد.

گام ۱۱ (تعهد به بخشیدن فرد خطاکار) همخوان با مفهوم «عزم قاطع» به معنای تصمیم قلبی و اراده استوار برای انجام کارهای نیک، بندگی خدا، مقاومت در برابر وسوسه‌های درونی و ایستادگی در برابر سختی‌های زندگی است (صرفی و فتاحی‌زاده، ۱۳۹۶). بخشایشگری نه تنها به معنای رهایی از خشم و کینه، بلکه وسیله‌ای برای بهره‌مندی از رحمت و مغفرت الهی به‌شمار می‌آید و تصمیم به گذشت، جلوه‌ای از عزم آگاهانه، مسئولیت‌پذیری و التزام به ارزش‌های معنوی و اخلاقی است (کاظمی و کاکاوند، ۱۴۰۳). تصمیمی ارزش‌محور در ابتدای فرآیند که به عنوان چارچوبی فراشناختی عمل کرده و مسیر پردازش هیجانات بعدی را جهت‌دهی می‌کند (هو و همکاران، ۲۰۲۰). در نتیجه، هرچند هر دو دیدگاه بر ضرورت تصمیم آگاهانه و رهایی از رنج تأکید دارند، تفاوت بنیادین در این است که اسلام بخشش را نه صرفاً درمان روانی، بلکه مسیری برای تحقق عدالت، رشد معنوی و بازسازی روابط انسانی می‌داند.

گام‌های ۶ - ۹ و ۱۲ - ۱۵ مدل انزایت با مرحله «غفران» همسو بوده و در مرحله اقدام قرار می‌گیرند:

مرحله «غفران» به عنوان نقطه اوج تحول درونی، محتوای خود را از ادغام نظام‌مند گام‌های ۶ تا ۹ و ۱۲ تا ۱۵ مدل انزایت تأمین می‌کند. این بازآرایی نشان‌دهنده یک تفاوت پارادایمی است: گام‌های ۶ تا ۹ صرفاً یک تغییر شناختی نبوده، بلکه تحولی درونی می‌باشند که از سطح گذشت ظاهری فراتر رفته، پس از تصمیم ایمانی اولیه (صفحه) و ذیل مفهوم «غفران» معنا می‌یابند. سپس با اقدامات عملی‌تر (گام‌های ۱۲ تا ۱۵) تداوم می‌یابند تا تحول قلبی کامل شود. در الگوی اسلامی، «غفران» نه یک تکنیک روان‌شناختی، بلکه تجلی یک دگرگونی معنوی است که در آن، تمامی این فرآیندها در مسیر تربیت نفس و قرب الهی قرار می‌گیرند.

گام ۶ (مقایسه خود با خطاکار): همسو با «آگاهی از مشیت الهی» که به فرد کمک می‌کند دشواری‌ها را عاملی برای بیداری و قرب الهی ببیند، از واکنش‌های سطحی و خشم نفسانی فاصله بگیرد و به صبر، تقوا و توکل متوسل شود (مولوی، ۱۳۹۱؛ نقل از معینی‌زاده و همکاران، ۱۳۹۸؛ قربانی، ۱۳۹۷). چنین نگرشی زمینه‌ساز پذیرش محدودیت‌های انسانی، اتکای قلبی به عدالت و لطف الهی و در نهایت، حرکت به سوی «غفران» است؛ یعنی پوشاندن خطا و فراتر رفتن از سطح کینه و انتقام.

گام ۷ (پذیرش تأثیر آسیب): همسو با «تسلیم اوامر الهی» وسیله‌ای برای تربیت نفس است (رضایی و همکاران، ۱۴۰۱). در بُعد روان‌شناختی موجب کاهش خشم و مقاومت درونی و تقویت شفقت و صبر می‌شود؛ اما در بُعد معنوی-تربیتی، وسیله‌ای برای تربیت نفس و رسیدن به مراتب عالی معنوی است، چنانکه در تسلیم ابراهیم (ع) در ذبح اسماعیل (ع) و تسلیم پیامبر (ص) در برابر فرامین الهی تجلی یافته است (کلینی، ۱۳۶۲؛ نقل از شاهمیری و رستم‌نژاد، ۱۴۰۱).

گام ۸ (تغییر دیدگاه «جهان عادلانه»): همسو با «ایمان به عدل الهی» که بازسازی اعتماد و امید را از سطح روان‌شناختی به مسیر کمال انسانی و جامعه آرمانی ارتقا می‌دهد (باقری و رضایی، ۱۳۹۷).

گام ۹ (تغییر دیدگاه و تحول قلبی): همسو با «دوراندیشی و رقت قلب» که بخشش را با ترکیب خرد عملی و نرم‌دلی به فضیلتی ایمانی تبدیل می‌کند (فردوس و همکاران، ۲۰۲۴). دوراندیشی، عقل را هدایتگر و رقت قلب، احساس را تعدیل‌گر بخشایشگری می‌سازد. اسلام با ترکیب «دوراندیشی» و «رقت قلب»، این فرایند را به فضیلتی ایمانی و نشانه‌ای از بلوغ روحانی

ارتقا می‌دهد، به طوری که بخشش نه انکار رنج، بلکه راهی برای رهایی از کینه و بازسازی آرامش درونی می‌شود.

گام ۱۲ (بازنگری شخصیت خطاکار): همسو با «حسن ظن» یعنی نگرش و تعبیر مثبت از دیگران (سبحانی نیا، ۲۰۱۳، نقل از حاجی اکبری و رحمتی، ۱۴۰۲) حتی در برابر کسانی که به فرد بدی کرده‌اند (کلینی، ۱۹۹۶؛ نقل از ایمانیه و همکاران، ۱۴۰۰). نگاه اسلامی این گام را فراتر از بعد روان‌شناختی برده و آن را به فضیلتی اخلاقی و اجتماعی تبدیل می‌کند (تمیمی‌عمدی و عبدالواحد، ۱۴۱۰؛ به نقل از مسعودی‌صدر، ۱۴۰۰)، در حالی که مدل انزایت آن را عمدتاً یک مهارت شناختی-هیجانی می‌داند.

گام ۱۳ (همدلی): همسو با «محبت قلبی» که در نگاه اسلامی، عاملی برای تحول فرد و جامعه توأمان و تقویت انسجام اجتماعی است (عسگری و همکاران، ۲۰۱۶؛ نقل از یاری‌قلی و بهادری خسروشاهی، ۱۳۹۷). رویکرد اسلامی با تلفیق تحلیل انگیزه‌ها با تحول معنوی، نه تنها به بازسازی روانی فرد می‌پردازد، بلکه با گسترش نگرش مثبت به انسان‌ها و تقویت انسجام اجتماعی، مسیر تحقق غفران الهی و استقرار عدالت و محبت در جامعه را هموار می‌سازد؛ بنابراین تفاوت اصلی در این است که انزایت همدلی را ابزاری برای بهبود فردی می‌داند، اما اسلام آن را عاملی برای تحول فرد و جامعه توأمان قلمداد می‌کند.

گام ۱۴ (شفقت): همسو با «رأفت قلبی» ریشه در لطف و رحمت الهی دارد که نه تنها به آرامش شخصی، بلکه به بازسازی درونی و اصلاح اخلاقی فرد و جامعه می‌انجامد (جابرورزنه و همکاران، ۱۳۹۸).

گام ۱۵ (پذیرش درد): همسو با «پذیرش و صبوری» یعنی تلاشی آگاهانه برای مشاهده واقعیت بدون انکار و مواجهه با پیامدهای آسیب که رنج را به فرصتی برای تاب‌آوری و تعالی انسان تبدیل می‌کنند (ساکي، ۱۴۰۱). ضرورتی دنیوی و دینی در پیشگیری از آسیب‌های روحی (صباح کویانی و همکاران، ۱۴۰۲) که به عنوان مسیری برای تعالی روح، تقویت توکل و تحکیم همبستگی اجتماعی معنا می‌یابد.

گام‌های ۱۶ تا ۱۸ مدل انزایت همسو با مرحله «رحمت» همسو بوده و در مرحله تعمیق قرار می‌گیرند:

گام ۱۶ (یافتن معنا در رنج): همخوان با «حکمت ابتلاء» که رنج را ابزاری برای رشد معنوی (ترخان و هادوی‌نیا، ۱۴۰۲)، تقوا و تربیت انسان‌ها (دریکوند و دژپسند، ۱۴۰۰) می‌داند که هدف آن زدودن گناهان، پرورش

صبر و تقویت روحیه رضایت به تقدیر الهی است (صباح کویانی و همکاران، ۱۴۰۲) نه تنها یک بازسازی روانی.

گام ۱۷ (درک نیاز خود به بخشش): همخوان با «رحمت بر نفس» لازمه رشد معنوی و تقویت ارتباط با خداوند به عنوان پذیرش جایز الخطا بودن انسان، اعتراف به اشتباه و احساس ندامت و درک کرامت انسانی می‌باشد. فرد درمی‌یابد همان‌طور که در گذشته به بخشش و مغفرت الهی نیازمند بوده، خطاکار نیز انسانی است که می‌تواند مشمول همان رحمت قرار گیرد (فتحی و همکاران، ۱۳۹۵). خودبخودگی نه تنها برای بازسازی روانی، بلکه برای رشد معنوی و تقویت ارتباط با خداوند ضروری است و شامل پذیرش، اصلاح و بازگشت به مسیر الهی می‌شود.

گام ۱۸ (درک جهانی بودن رنج): همخوان با «آگاهی از نصرت الهی» علاوه بر بازسازی روانی، با آگاهی از حمایت الهی، همدلی با دیگران و تقویت ایمان و اعتماد به خداوند، فرد را برای بخشش آماده می‌کند (شمخانی و حیدری‌فر، ۱۴۰۰).

گام‌های ۱۹ و ۲۰ مدل انزایت همسو با مرحله «احسان» بوده و در مرحله تعمیق قرار می‌گیرند:

گام ۱۹ (یافتن هدف جدید): همخوان با «تزکیه نفس» شامل تهذیب اخلاق، صبر و بردباری، یاد خدا، توجه به آخرت و استفاده از عقل و خرد می‌شود. رها کردن نفس و بی‌توجهی به پالایش آن، انسان را به لغزش و تباهی می‌کشاند؛ اما آن‌کس که با پاک‌سازی درون از رذایل و آراستن آن به فضایل بکوشد، از بند نفس اماره آزاد می‌شود و به آرامش و اطمینان نفس مطمئنه دست می‌یابد (صباحی و همکاران، ۱۴۰۰). تجربه رنج، انسان را آماده نگرستن به زندگی با بینشی عمیق‌تر می‌کند تا اهداف تازه‌ای بیابد و در خدمت دیگران باشد (مطهری، ۱۳۷۳؛ نقل از دریکوند و دژپسند، ۱۴۰۰). بدین ترتیب، مراتب و درجات وجود انسان ارتقا می‌یابد تا آمادگی و شایستگی لازم برای تقرب به خداوند را به دست آورد. در رویکرد اسلامی معنای رنج فراتر از خدمت به دیگران رفته و وسیله‌ای برای قرب الهی و دستیابی به مراتب احسان تفسیر می‌شود.

گام ۲۰ (رهایی عاطفی): همخوان با «سکینه و طمأنینه نفس» در اسلام نقطه اوج، رسیدن به آرامش الهی و سرآغاز احسان و مسئولیت اجتماعی فعال است (ابراهیمی و همکاران، ۱۴۰۳). فضیلتی که در آن، پاسخ دادن به بدی با نیکی موجب ترمیم روابط، تقویت همبستگی اجتماعی و حتی تأثیر

توجیه می‌نماید که با فراتر رفتن از آشتی فردی و مسئولیت‌پذیری برای ایجاد صلح پایدار و زدودن کینه‌ها به منظور دستیابی به جامعه‌ای همدل (صادقی‌موحد و همکاران، ۱۳۹۸)، بخشایشگری را از یک تجربه صرفاً روان‌شناختی به فرآیندی اجتماعی-اخلاقی ارتقا می‌دهد که نه تنها موجب رشد بلکه بستر ساز خدمت فعالانه به جامعه می‌گردد (گلدمارک، ۲۰۲۴). بدین ترتیب، بخشایشگری به عاملی برای تعالی شخصی و بهبود جامعه تبدیل می‌شود. در گام عملیاتی‌سازی یافته‌ها، چارچوب مفهومی استخراج شده از تحلیل کیفی مصاحبه‌ها و مقوله‌های اصلی چهارگانه، مبنای طراحی بسته آموزشی بخشایشگری ایرانی قرار گرفت. بر این اساس، برنامه آموزش بخشایشگری با اتکا بر یافته‌های مطالعه حاضر و متناسب‌سازی مدل انزایت با مراحل اسلامی (عفو، صفح، غفران، رحمت و احسان) در قالب یک پروتکل ساختاریافته ۱۲ جلسه‌ای با مدت زمان ۹۰ دقیقه برای هر جلسه طراحی شد. نمایی از اهداف، محتوا و تکالیف جلسات بسته آموزشی ایرانی محقق ساخته در جدول ۴ آورده شده است.

اخلاقی بر خطا کار می‌شود. فرد بخشنده، حتی اگر خطا کار تغییر نکند، دیگر احساس سنگینی، خشم یا کینه نمی‌کند و به رشد معنوی و اخلاقی می‌رسد (کوئیدر، ۲۰۱۷؛ صدری و همکاران، ۱۴۰۱). تحول نفس، بیانگر یک مسیر تدریجی و تجربه‌محور می‌باشد که رسیدن نفس اماره درگیر خشم، لذت‌گرایی و خودمحوری را به نفس مطمئنه آرام، صبور، تسلیم و راضی به رضای الهی نشان می‌دهد (تریمولیانینگسی و همکاران، ۲۰۲۴). در مدل انزایت، نقطه اوج بخشایشگری به رهایی عاطفی فردی محدود می‌شود در حالی که در الگوی اسلامی، مرحله «احسان» فراتر از رهایی روانی فرد به نزدیکی به خداوند منجر می‌شود و علاوه بر بعد فردی، مسئولیت اجتماعی فعال و اصلاح روابط بین افراد را نیز در بر می‌گیرد. تحلیل داده‌های این پژوهش نشان داد که در الگوی اسلامی، رهایی عاطفی فردی (گام ۲۰ انزایت) پایان راه نیست، بلکه سرآغاز رسالت بزرگ‌تر «احسان» است. این یافته، ضرورت طراحی گام بیست و یکم با عنوان «اصلاح ذات‌البین و ترویج فرهنگ بخشش» را به عنوان عالی‌ترین نمود احسان

جدول ۴. اهداف، محتوا و تکالیف جلسات آموزش بخشایشگری

جلسه	گام بخشایشگری مدل انزایت	گام متناظر بخشایشگری ایرانی	هدف جلسه	محتوا و تکلیف
۱	بررسی ساز و کار دفاعی روان‌شناختی	۱. محاسبه نفس	- معارفه، شناخت سازوکارهای دفاعی روانی	شروع جلسه با کلام خدا، معرفی اعضای گروه، تمرین نوشتاری، تصویرسازی ذهنی، ذکر «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»، تمرین شکرگزاری.
۲	مواجهه با خشم	۲. کظم غیظ	- تمرین «حلم» و خویشتن‌داری	بازگویی تجربیات شخصی، ترسیم چرخه خشم، تحلیل پیامدها با نقشه ذهنی، تنفس آگاهانه، نوشتن نامه بدون ارسال، ذکر «اللهم اجعلني من الكاظمين الغيظ».
۳	پذیرش شرم	۳. حیا	- پذیرش و التیام شرم و گناه	بحث گروهی، نوشتن نامه از زبان «دوست مهربان»، آغوش گرفتن خود.
۴	آگاهی از وابستگی عاطفی؛ آگاهی از بازیابی ذهنی مداوم اتفاق	۴. رهایی از کینه؛ ۵. زدودن شک و وسواس یقینی	- آمادگی برای «عفو» و رهایی از کینه	تصویرسازی ذهنی، مدیتیشن تنفسی، تحلیل آیه شوری/۴۰، داستان حضرت یوسف (ع) و حضرت موسی (ع)، تمرین صندلی خالی.
۵	تمایل به در نظر گرفتن بخشش؛ تعهد ذهنی به بخشیدن	۶. شرح صدر؛ ۷. عزم قاطع	- آمادگی برای «صفح» و ترک انتقام	معرفی مراتب صفح و عفو (آل عمران/۱۰۴)، تحلیل حکایت رستم و اسفندیار، تصویرسازی ذهنی، ذکر دعای «رب اشرح لی صدری».
۶	مقایسه خود با خطا کار؛ پذیرش تأثیر آسیب	۸. آگاهی از تدبیر و مشیت الهی؛ ۹. تسلیم اوامر الهی	- آمادگی برای «غفران» و پذیرش مشیت الهی	تحلیل داستان (توبه حر)، پذیرش آسیب‌ها به عنوان فرصت رشد و حکمت الهی، نوشتن نامه قدردانی.
۷	تغییر دیدگاه جهان عادلانه؛ تحول قلبی؛ بازنگری شخصیت خطا کار	۱۰. ایمان به عدل الهی؛ ۱۱. دوراندیشی و رقت قلب؛ ۱۲. حسن ظن	- بازنگری دیدگاه عدالت و رقت قلبی	تحلیل دیدگاه عدالت فردی و الهی، شناسایی نکات مثبت خاطی، مدیتیشن با اسماء الهی، جایگزینی انتقام با تصمیم شفقت‌آمیز.
۸	همدلی؛ شفقت به خطا کار	۱۳. محبت قلبی؛ ۱۴. رافت قلبی	- تقویت همدلی و رافت قلبی	تمرین صندلی خالی، انجام عملی نیک برای خطا کار، تحلیل داستان «پادشاه و کنیزک» از مثنوی.
۹	پذیرش و تحمل درد ناشی از آسیب	۱۵. پذیرش و صبوری	- صبوری و تحمل درد ناشی از آسیب	تحلیل داستان حضرت یعقوب، نوشتن نامه شفقت‌آمیز، مدیتیشن هدایت‌شده، تمایز صبر آگاهانه با تحمل منفعل.
۱۰	یافتن معنا در رنج؛ خود بخشایشگری	۱۶. حکمت ابتلا؛ ۱۷. رحمت بر نفس	- آمادگی برای «رحمت» و حکمت ابتلا	تحلیل داستان «ماهی سیاه کوچولو»، بررسی روند رنج و بیش و رشد، مدیتیشن پاکسازی، درونی‌سازی شفقت.

جلسه	گام بخشایشگری مدل انزایت	گام متناظر بخشایشگری ایرانی	هدف جلسه	محتوا و تکلیف
۱۱	درک جهانی بودن رنج؛ یافتن هدف جدید	۱۸. آگاهی از نصرت الهی؛ ۱۹. تزکیه نفس	-آمادگی برای «احسان» و حمایت الهی	نوشتن نامه به خطاکار، رسم نقشه راه (یک هدف روشن، مراحل کوتاه مدت و بلندمدت برای رسیدن به آن)، خدمت به نیازمندان.
۱۲	آگاهی از رهایی عاطفی درونی و افزایش احساسات مثبت	۲۰. سکینه و طمانینه نفس، ۲۱. اصلاح ذات البین	- رهایی عاطفی، ترویج بخشش	مراقبه تنفسی، نقشه ذهنی «سفر من از رنج تا بخشش»، خدمات کوچک روزانه، میانجیگری در حل اختلاف، صدقه دادن به نیابت فرد خطاکار، برگزاری کارگاه آموزشی درباره بخشش.

بحث و نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر واکاوی انتقادی مدل فرایندی بخشایشگری انزایت و تدوین بسته آموزشی بخشایشگری ایرانی بود. تحلیل داده های کیفی در قالب مراحل «حلم و عفو»، «صفح»، «غفران» و «رحمت و احسان» و یک مقوله کانونی با عنوان «بخشش: از پالایش درون تا اصلاح بیرون» نشان داد اگرچه مدل انزایت از اعتبار علمی بالایی برخوردار است، اما به دلیل غفلت از ابعاد معنوی و اخروی، تأکید بیش از اندازه بر جنبه های فردی و روان شناختی (فردوس و همکاران، ۲۰۲۴)؛ ریشه داشتن در فرهنگ غربی فردگرا (ورتینگتون، ۲۰۲۴)؛ و تمرکز یک سو به بر فرد بخشاینده بدون توجه کافی به مصالحه، بازسازی روابط و حق الناس (صادقی موحد و همکاران، ۱۳۹۸، کاظمی و کاکاوند، ۱۴۰۳؛ کاووز و آفاک، ۲۰۲۴) در شکل اصیل خود ممکن است نتواند مفاهیم بنیادین دینی و مسئولیت های اخلاقی اجتماعی را در جوامعی با جهان بینی اسلامی به طور کامل پوشش دهد (سونگ و همکاران، ۲۰۲۴). از این رو در بافت فرهنگی ایران نیازمند بازتعریف اساسی است. پژوهش حاضر در پاسخ به این ضرورت، با واکاوی تجربیات زیسته شرکت کنندگان، به بازتعریف مدل انزایت در سه محور اساسی پرداخت که در ادامه به تفصیل مورد بحث قرار می گیرند.

یافته اول، تفاوت در ماهیت بخشایشگری بود. تحلیل داده های این پژوهش نشان داد که در جهان بینی اسلامی، بخشش یک «سفر تحول اخلاقی-معنوی» است که در چارچوب مفاهیمی چون «صفح» و «غفران» معنا می یابد. این نگاه، در تقابل با مدل های روان شناختی محض قرار می گیرد که بخشش را عمدتاً یک راهبرد برای کاهش رنج و استرس می دانند. بخشش زمانی به کمال می رسد که با «تزکیه نفس» و «قرب الهی» همراه گردد. این پژوهش نشان می دهد که گام های ۱۰ و ۱۱ مدل انزایت که بر تصمیم آگاهانه و تعهد اخلاقی تأکید دارند، از نظر ماهوی با مفهوم اسلامی

«صفح» همسو هستند؛ زیرا «شرح صدر» مقدمه لازم برای گذشت آگاهانه و «عزم قاطع» نیز تجلی تعهد عملی به ارزش های اخلاقی است. این یافته همسو با نگاه صرفی و فتاحی زاده (۱۳۹۶) و کاظمی و کاکاوند (۱۴۰۳) نشان می دهد که بخشش زمانی پایدار و تحول آفرین است که در چارچوب یک «بازتعریف هویتی و معنوی» قرار گیرد، نه صرفاً راهبرد روان شناختی. یافته دوم، تفاوت در توالی فرآیند بخشایشگری بود. این تفاوت در دو محور اصلی قابل تبیین است: محور اول، تقدم تصمیم ایمانی بر پردازش هیجانی است. در الگوی اسلامی، «تصمیم ایمانی» (صفح) به عنوان سنگ بنای فرآیند بخشش، مقدم بر پردازش شناختی-هیجانی قرار می گیرد. این تغییر به معنای جابجایی گام های ۱۰ و ۱۱ مدل انزایت (تصمیم و تعهد به بخشش) به ابتدای فرآیند است. این تقدم از منطبق «تقدیم العزم علی العمل» در سیر سلوک اخلاقی نشأت می گیرد. همان گونه که صرفی و فتاحی زاده (۱۳۹۶) تأکید کرده اند، «عزم اخلاقی» زمینه ساز تحول درونی است و بدون این تعهد اولیه، پردازش رنجش ممکن است به نشخوار فکری بینجامد. این یافته با مطالعه هو و همکاران (۲۰۲۰) همسو است که نشان می دهد یک «تصمیم ارزش محور» در ابتدای فرآیند، به عنوان یک چارچوب فراشناختی عمل کرده و مسیر پردازش هیجانات بعدی را جهت دهی می کند. این یافته علمی، منطق جابجایی «صفح» به ابتدای فرآیند را تأیید می نماید. مطالعه والی و احمد (۲۰۲۰) نشان می دهد که «بازتفسیر شناختی» مؤثرترین راهبرد مدیریت هیجانات منفی است. در مدل حاضر، «تصمیم ایمانی اولیه» در واقع شکلی فراشناختی از همین راهبرد است که با ایجاد «قاب ارزش محور»، مسیر پردازش های هیجانی بعدی را در گام های ۶ تا ۹ جهت دهی می کند. محور دوم، ادغام گام های ۶ تا ۹ (پردازش رنج) و ۱۲ تا ۱۵ (اقدام عملی) در مرحله واحد «غفران» بود. این ادغام از منطق اسلامی «تخلق و تحقق» نشأت می گیرد که در آن پالایش درونی و تجلی بیرونی آن دو روی یک سکه هستند. همان گونه که کاظمی و کاکاوند (۱۴۰۳) اشاره کرده اند،

«غفران» به عنوان تحول قلبی عمیق، مستلزم تلفیق پالایش درونی از کینه با تجلی آن در رفتارهای عملی مانند همدلی و احسان است. این یکپارچگی با یافته‌های علوم اعصاب شناختی همسو است. مطالعه لوی و همکاران (۲۰۲۱) نشان می‌دهد که مرزهای سنتی میان فرایندهای شناختی-هیجانی و آماده‌سازی برای عمل در معماری مغز انسان، ساختگی بوده و در واقع این فرایندها به صورت یکپارچه عمل می‌کنند. از این رو، ادغام این مؤلفه‌ها در مدل حاضر، از پشتوانه عصب‌زیستی معتبری برخوردار است. این الگو نشان می‌دهد که «صفحه» با تبدیل شدن به قطب‌نمای فرآیند، مسیر پردازش رنج را به سمت تحول هدایت می‌کند.

سومین یافته، تفاوت در هدف نهایی بخشایشگری بود. در تحلیل نهایی مدل انزایت، بخشش با دستیابی به آرامش عاطفی و رهایی از بار سنگین رنجش به نقطه پایانی خود می‌رسد. در حالی که یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد در بستر اسلامی این رهایی عاطفی، نه تنها پایان راه نیست، بلکه سرآغاز مسیری والا تر به سوی «احسان» و «مسئولیت‌پذیری اجتماعی فعال» است. در این منظومه فکری، رنجش نه مانعی در مسیر زندگی، بلکه وسیله‌ای برای «تزکیه نفس» و «تقرب به خداوند» تعبیر می‌شود که فرد با گذار از «نفس اماره» به «نفس مطمئنه»، به سطحی از کمال اخلاقی می‌رسد که در آن، «سکینه و طمانینه» درونی، نه به انزوا که به مسئولیت‌پذیری در قبال جامعه می‌انجامد. همسویی این یافته با پژوهش‌های معاصر نیز چشمگیر است. از یک سو، مطالعاتی مانند صادقی‌موحد و همکاران (۱۳۹۸) بر ضرورت تبدیل بخشش فردی به عاملی برای «ایجاد صلح پایدار» و «تقویت همدلی اجتماعی» تأکید می‌ورزند. از سوی دیگر، پژوهش‌های بین‌المللی از جمله کوئیدر (۲۰۱۷) و تریمولیانینگسی و همکاران (۲۰۲۴) نشان می‌دهند که تداوم فرآیند بخشایشگری پس از رهایی عاطفی، به «رشد معنوی» پایدار و «تحول مثبت روابط اجتماعی» منجر می‌شود. بدین ترتیب، الگوی پیشنهادی این پژوهش با گذر از مرزهای روان‌شناختی صرف، بخشایشگری را به فرآیندی پویا تبدیل می‌کند که هم «تعالی فردی» و هم «ارتقای جمعی» را در سرلوحه اهداف خود قرار می‌دهد.

بر این اساس و به عنوان دستاورد نهایی این تحلیل، مدل بومی شده حاضر، اضافه کردن گام ۲۱ را با عنوان «اصلاح ذات‌البین» در جهت ترویج فرهنگ بخشش پیشنهاد می‌نماید. این گام، به عنوان عالی‌ترین نمود عملی «احسان»، بخشایشگری را از یک تجربه فردی-روان‌شناختی به یک فرایند اخلاقی-

اجتماعی ارتقا می‌دهد که غایت آن، ایجاد پیوندی ناگسستنی میان تعالی شخصی و بهبود جمعی است. این بسط نظری، مستقیماً از درک مشارکت‌کنندگان از بخشش به مثابه یک «مسئولیت اجتماعی» نشأت گرفته و مدل انزایت را برای کاربری در بافت فرهنگی ایران تکمیل می‌نماید. آنان از تجربه رنج خود به عنوان «کوره آهنگری» (یاس) یاد کردند که به زندگی‌شان معنای متعالی بخشید و زمینه را برای تعمیم همدلی و خدمت به جامعه فراهم نمود. این بینش جدید مستقیماً به اقدامات ملموسی منجر شد: از تأسیس «کانون همیاران» (یاس) و ارائه مشاوره‌های حرفه‌ای و روان‌شناختی (سامان و نوید) تا برگزاری کارگاه‌های تاب‌آوری (مینا)، حمایت از هنرمندان جوان (النا) و آگاهی‌بخشی خانوادگی (درسا). همان‌گونه که صادقی‌موحد و همکاران (۱۳۹۸) اشاره کرده‌اند، «اصلاح ذات‌البین» عالی‌ترین نمود احسان است که بخشایشگری را از یک فضیلت فردی به یک «فریضه اجتماعی» ارتقاء می‌دهد. این گسترش هدف با پژوهش‌های معاصر در حوزه رفتارهای جامعه‌پسند و مطالعات بین‌فرهنگی همسویی کامل دارد. یافته‌های گلدمارک (۲۰۲۴) حاکی از آن است که بخشش و معنویت به عنوان عوامل محافظتی، نه تنها موجب رشد پس از سانحه می‌شوند، بلکه بسترساز خدمت‌فعالانه به جامعه می‌گردند. این نگاه در تقابل با پارادایم غربی تمرکز بر استقلال فردی و تسکین هیجانی (هو و ورتینگتون، ۲۰۲۰) قرار می‌گیرد و با یافته‌های سانداج و مورگان (۲۰۱۴) و همچنین لاهیری و پادماکوماری (۲۰۲۵) همسو است که بر وابستگی شدید مفاهیم اخلاقی مانند بخشش، امید و عدالت اجتماعی به زمینه فرهنگی و اولویت‌دهی فرهنگ‌های غیرغربی به آشتی و حفظ پیوندهای اجتماعی تأکید می‌ورزند. بر این اساس، افزودن گام «اصلاح ذات‌البین» به مدل نهایی، به مثابه نهاده‌سازی این تحول، هم تقرب به خداوند و هم تقویت همبستگی جمعی را به عنوان غایتی یکپارچه در بخشایشگری دنبال می‌کند.

در مجموع، این پژوهش با رویکردی کیفی و با تکیه بر مبانی اسلامی، موفق به تدوین یک الگوی بومی بخشایشگری شد که در سه محور بنیادین - تحول در ماهیت (از راهبرد روان‌شناختی به سفر اخلاقی-معنوی)، بازآرایی در توالی (تقدم تعهد بر پردازش و یکپارچگی شناخت و عمل) و تکامل در هدف (از رهایی فردی تا مسئولیت اجتماعی) - نسبت به مدل انزایت بازتعریف اساسی یافت. برآیند این تحولات، طراحی «بسته آموزشی

حامی مالی: این پژوهش بخشی از رساله دکتری نویسنده اول است و هیچ گونه حمایت مالی دریافت نکرده است.

نقش هر یک از نویسندگان: نویسنده اول محقق اصلی این پژوهش، نویسنده دوم استاد راهنما و نویسنده سوم استاد مشاور می باشند.

تضاد منافع: نویسندگان اعلام می کنند که در نتایج این پژوهش هیچگونه تضاد منافعی وجود ندارد.

تشکر و قدردانی: تحقق این پژوهش مرهون همکاری و مساعدت جمعی از افراد بوده است. نویسندگان، قدردانی صمیمانه خود را نثار کلیه اساتید و متخصصان ارجمندی می کنند که با ارزیابی های دقیق و بینش عمیق خود، سهمی اساسی در اعتباربخشی علمی بسته آموزشی حاضر ایفا نمودند. همچنین سپاس ویژه نثار دانشجویانی می شود که با اشتراک گذاری صادقانه تجربیات خود، غنای داده های کیفی این مطالعه را فراهم آوردند. نویسندگان همچنین از کمیته اخلاق دانشگاه علوم و تحقیقات تهران که با صدور مجوز لازم، اجرای مبتنی بر اصول اخلاقی این پژوهش را میسر ساختند، تقدیر می نمایند.

منابع

ابراهیمی، احسان؛ سعیدی چانه، شیرین؛ و خالدی، احمد. (۱۴۰۳). تحلیل سندی و دلالتی روایات تفسیری فریقین درباره معنای «سکینه» در قرآن. پژوهشنامه معارف قرآنی، ۱۱(۲۱)، ۱۸۳-۲۰۶. <https://doi.org/10.22034/pht.2025.14660.1370>

احمدی، نفیسه؛ یوسفی، ناصر؛ و بشلیده، کیومرث. (۱۴۰۲). اثربخشی آموزش صبر و بخشش مبتنی بر آموزه های اسلامی بر تعارضات زناشویی. مشاوره کاربردی دانشگاه شهید چمران اهواز، ۱۳(۲)، ۴۳-۶۲. <https://doi.org/10.22055/jac.2024.45426.2005>

ایمانیه، محمد حسن؛ رئیسیان، غلامرضا؛ پیروزفر، سهیلا؛ و عبدخدایی، محمد سعید. (۱۴۰۰). بررسی مقایسه ای حسن ظن در متون دینی با خوش بینی در روان شناسی با تأکید بر صحیفه سجاده. پژوهش در دین و سلامت، ۷(۴)، ۱۴۹-۱۶۲. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v7i4.28327>

باختری ابراهیم سرایی، زهرا. (۱۴۰۱). چیستی، گونه شناسی و کارکرد شرح صدر در روایات. نشریه حدیث پژوهی، ۲۴۲-۲۴۹. <https://doi.org/10.22052/hadith.2021.241976.0>

باقری، علی اشرف؛ و رضایی، شهلا. (۱۳۹۷). جایگاه قانونی عدل الهی و عدالت در جامعه. قانون یار، ۷(۲)، ۲۹۷-۳۲۲. <https://sid.ir/paper/259707/fa>

پاشایی فخری، کامران؛ و یانس، ندا. (۱۴۰۰). واکاوی مفهوم «احسان» در دیوان صائب تبریزی. مطالعات ادبی متون اسلامی، ۱۶(۱)، ۱۱۹-۱۳۵. <https://doi.org/jrla.2020.58284.1289>

بخشایشگری» معتبری بود که روایی محتوایی و صوری آن با نظر ۱۰ متخصص روانشناسی و مشاوره تأیید شد. شاخص ضریب نسبی روایی محتوا برای تمامی جلسات بیشتر از ۰/۸۵ و شاخص روایی محتوای برنامه برای کل جلسات ۰/۹۲ بدست آمد.

محدودیت های پژوهش حاضر شامل تمرکز بر جامعه دانشجویی و استفاده از نمونه گیری هدفمند بود که تعمیم پذیری نتایج را محدود می سازد. همچنین، عمق برخی مفاهیم معنوی مانند «تزکیه نفس» ممکن است به طور کامل در یک پروتکل آموزشی کوتاه مدت قابل پرورش نباشد.

کاربردهای نظری این پژوهش، ارائه چارچوبی بومی برای تبیین پدیده بخشش در جوامع اسلامی و غنی سازی روان شناسی مثبت نگر با بینش های معنوی است. کاربردهای عملی آن نیز شامل تدوین پروتکل های آموزشی برای مراکز مشاوره، مدارس، نهاد خانواده، محیط های شغلی و سازمانی و ارائه الگویی برای طراحی مداخلات روان شناختی-اجتماعی همسو با فرهنگ ایران است. نتیجه گیری نهایی این که الگوی ارائه شده، بخشایشگری را از حیطه روان شناسی فردی به عرصه اخلاق اجتماعی ارتقا داده و پیوندی بین تحول درونی و اصلاح بیرونی برقرار می کند. بر اساس یافته های این پژوهش، انجام پژوهش های آتی با گروه های سنی و اجتماعی متنوع تر، طراحی و اعتباریابی ابزارهای سنجش بومی برای ارزیابی ابعاد چند گانه بخشش، بررسی اثربخشی بسته آموزشی حاضر در قالب مطالعات آزمایشی، مطالعه طولی برای سنجش پایداری اثرات مداخله بر رشد اخلاقی و انسجام اجتماعی پیشنهاد می گردد. این پژوهش، چارچوبی برای طراحی مداخلات بومی محور در مدارس، مراکز مشاوره و نهادهای مذهبی فراهم می آورد. پروتکل ارائه شده می تواند مبنای طراحی ابزارهای سنجش چندبعدی باشد که هم جنبه های روان شناختی و هم ابعاد اخلاقی-معنوی بخشایشگری را اندازه گیری می کنند.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش: پیروی از اصول اخلاق پژوهش: این پژوهش برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول در رشته روانشناسی تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات است. داده ها پس از اخذ رضایت آگاهانه شرکت کنندگان جمع آوری شد و محرمانگی اطلاعات شخصی آنها حفظ گردید. این پژوهش با کد اخلاق [IR.IAU.SRB.REC.1404.037] توسط کمیته اخلاق مربوطه تأیید شد.

ترخان، قاسم؛ و هادوی نیا، علی اصغر. (۱۴۰۲). تحلیل شناختی سنت ابتلاء از منظر قرآن. فصلنامه علمی پژوهش‌نامه معارف قرآنی، ۱۴(۵۳)، ۱۲۸-۱۰۱.

<https://doi.org/10.22054/RJQK.2302.2772>

جابرورزنده، علیرضا؛ میرجلیلی، علی محمد؛ و فلاح، محمدحسین. (۱۳۹۸). آثار تربیتی شفقت در حوزه فردی و اجتماعی از منظر قرآن و روایات. آموزه‌های تربیتی در قرآن و حدیث، ۴(۲)، ۹۹-۱۲۰.

<https://doi.org/10.22034/iued.2019.37206>

حاجی اکبری، فاطمه؛ و رحمتی، سید مهدی. (۱۴۰۲). تأثیر حسن ظن بر بهبود سلامت خانواده از منظر اسلام. سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت، ۷(۱)، ۱۳۷-۱۳۰.

https://www.islamiilife.com/article_185261_c8ebdbad5108bc5e20c2df17c2f6307d

حسینی دولت آباد، بی بی حکیمه؛ و رضی، حسنعلی. (۱۴۰۱). راهکارهای تربیت عاطفی قرآن برای تقویت خودشفقتی. مشکوه، ۴۱(۴)، ۴-۲۷.

<https://doi.org/20.1001.1.16838033>

دریکوند، محمد؛ و درپسند، عاطفه. (۱۴۰۰). مقایسه فلسفه رنج از دیدگاه قرآن و پارادایم معنادرمانی. پژوهش‌های روان‌شناسی اسلامی، ۴(۱)، ۲۹-۴۸.

https://ri.journals.miu.ac.ir/article_7893.html

رضایی، بهرعلی؛ اقبالی، عباس؛ و صیادی نژاد، روح الله. (۱۴۰۱). بررسی گفتمان موقعیت تسلی و امید به خدا در سوره کهف بر اساس نظام نقش‌گرای هلیدی. زبان و ادبیات عربی، ۱۴(۲)، ۸۱-۱۰۸.

<https://doi.org/10.22067/jallv14.i2.2207-1165>

زرخوانی، مریم؛ اعتمادی فرد، اعظم؛ و خواجه پوربنادکی، کمال. (۱۴۰۰). آثار اعتقاد به صفات افعال الهی در سبک زندگی اسلامی (مطالعه مورد پژوهانه در صفات رحمت، عفو و کرم الهی). سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت، ۵(۱)، ۱۴-۲۸.

<https://sid.ir/paper/992409/fa>

ساک، نانس. (۱۴۰۱). واکاوی سه مقام عرفانی «توکل»، «صبر» و «توبه» با تکیه بر تفسیر «مخزن‌العرفان» از بانو امین و «فتوحات مکیه» ابن عربی. عرفان اسلامی، ۱۸(۱۹)، ۱۲۷-۱۴۱.

سواری، کریم؛ و عبدی پور، رسول. (۱۳۹۶). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های محاسبه نفس بر تعهد اخلاقی و خودکنترلی دانش‌آموزان دختر. روانشناسی و دین، ۱۰(۲)، ۳۸-۱۶.

<https://www.magiran.com/p1705094>

شاهمیری، سیده معصومه؛ و رستم نژاد، مهدی. (۱۴۰۱). اصل اخلاقی «تسلیم» در اخلاق بندگی مبتنی بر عهد جدید و قرآن کریم. معرفت ادیان، ۱(۱۴)، ۵۳-۶۷.

<https://marefateadyan.nashriyat.ir/node/678>

شمخانی، مریم؛ و حیدری فر، مجید. (۱۴۰۰). واکاوی معناشناختی رحمت در قرآن بر پایه روابط همنشینی واژگان. قرآن شناخت، ۱۴(۲)، ۲۷-۷.

<https://qoranshenakht.nashriyat.ir/node/260>

شیروانی شیر، علی؛ و شمشیری، بابک. (۱۳۹۹). ریشه‌ها، علل و پیامدهای کینه‌توزی از منظر آموزه‌ها و اخلاق اسلامی. علوم تربیتی از دیدگاه اسلام، ۸(۱)، ۱۴-۱۶۴.

<https://doi.org/10.30497/EDUS.2020.75369>

صادقی‌موحد، خدیجه؛ باقری، احمد؛ صدیقی، سیدمحمد؛ و امیرپور، حیدر. (۱۳۹۸). عدالت ترمیمی، بایستگی و ضرورت حاکمیت آن در حوزه خانواده با تکیه بر مبانی فقهی. فقه و مبانی حقوق اسلامی، ۵۲(۱)، ۱۰۷-۱۲۶.

<https://doi.org/10.22059/jjfil.2019.265308.668564>

صباحی، فوزان؛ عین‌علی‌لو، علی؛ و صالحی، علیرضا. (۱۴۰۰). کاوشی در لزوم و نتایج تزکیه نفس، با تکیه بر نهج البلاغه و عوارف المعارف. عرفان اسلامی (ادیان و عرفان)، ۱۸(۷۰)، ۳۵۳-۳۷۲.

صدری، سیدمحمد؛ باقری، احمد؛ و جعفرنژاد، محمد. (۱۴۰۱). اهمیت زبان و بیان در تربیت و بازپروری مجرم (پژوهش موردی واژگان آیه ۱۷۸ البقره). پژوهش دینی، ۲۲(۴۵)، ۳۱-۵۵.

<http://pdmag.ir/article-1-1688-fa.html>

صرفی، زهرا؛ و فتاحی‌زاده، فتحیه. (۱۳۹۶). معناشناسی توصیفی واژه «عزم» در قرآن کریم. تحقیقات علوم قرآن و حدیث دانشگاه الزهراء، ۱۴(۲)، ۲۱-۳۴.

<https://doi.org/10.22051/tqh.2017.11922.1370>

صیاح کوکیانی، گلستان؛ سرمدی، محمد رضا؛ ملکی، حمید؛ فرج الهی، مهران؛ محمودی، سید نورالدین؛ و محبوبی، طاهر. (۱۴۰۲). طراحی و اعتباربخشی الگوی آموزشی و پرورشی صبر براساس آموزه‌های اسلامی در دوره ابتدایی. تفکر و کودک، ۱۴(۲)، ۲۴۹-۲۷۷.

<https://doi.org/10.30465/FABAK.2022.8137>

عسگریان، زهرا؛ و رضایی خیرآبادی، مهری. (۱۴۰۰). پیش‌بینی شرم درونی شده نوجوانان بر اساس اضطراب اجتماعی، رابطه با والدین، عزت نفس و خودکارآمدی. رویش روان‌شناسی، ۱۰(۲)، ۱۱۲-۱۰۳.

<https://doi.org/20.1001.1.2383353>

عسگری‌یزدی، علی؛ و قنبریان، علی. (۱۳۹۵). راهکارهایی در کنترل ذهن و خواطر نفسانی با تأکید بر منابع اسلام. اخلاق دوره جدید، ۶(۲۱)، ۹-۳۲.

<https://doi.org/10.22081/jare.2016.21454>

علیمرادی، زهرا؛ و مهکام، رضا. (۱۳۹۹). مقایسه مفهومی پایگاه‌های شخصیت با مراتب نفس بر اساس رویکردهای فلسفی، عرفانی و تفسیری. پژوهشنامه

References

- Ahmadi, N., Yoosefi, N., & Beshlideh, K. (2024). The effectiveness of forgiveness and patience training based on Islamic instructions on marital conflicts and emotional management of married women. *Biannual Journal of Applied Counseling (JAC)*, 13(2), 43-62. (In Persian) <https://doi.org/10.22055/jac.2024.45426.2005>
- Alimoradi, Z., & Mahkam, R. (2021). A Comparative Analytical Study of Psychological Concepts of Id, Ego and Super Ego with the Concept of Soul and Its Levels Based on Philosophical, Mystical and Interpretive approaches. *Journal of Islamic Psychology*, 6(13), 39-63. (In Persian) https://psychology.riqh.ac.ir/article_13342.html
- Asgariyazdi, A., & Ghanbarian, A. (2016). Ways to Control the Mind and Egocentric Thoughts with Emphasis on Islamic Sources. *Quarterly Scientific Journal of Applied Ethics Studies*, 6(21), 1-9. (In Persian) <https://doi.org/10.22081/jare.2016.21454>
- Asgariyan, Z., & Rezaei Kheirabadi, M. (2021). Predicting adolescent's internalized shame based on social anxiety, relationship with parent, self-esteem and self-efficacy. *Rooyesh*, 10(2), 103-112. (In Persian) <https://doi.org/20.1001.1.2383353>
- Bagheri, A. A., & Rezaii, sh. (2018). The legal status of divine justice and justice in society. *Journal of civil & legal sciences (Ghanonyar)*, 2(7), 297-321. (In Persian) <https://sid.ir/paper/259707/en>
- Bakhtari Ebrahim Saraee, H. (2022). The Essence, Typology and Function of "Sharh Sadr" in Hadiths. *Hadith Studies*, 14(27), 219-242. (In Persian) <https://www.magiran.com/p2466455>
- Derikvand, M., & Dezhpasand, A. (2021). A Comparative Study on the Philosophy of Suffering from the Perspective of the Quran and the Paradigm of Semantic Therapy. *Islamic Psychological Research*, 4(1), 29-48. (In Persian) https://ri.journals.miu.ac.ir/article_7893.html.en
- روانشناسی اسلامی، ۶(۱۳)، ۳۹-۶۳
https://psychology.riqh.ac.ir/article_13342.html
- فتحی، الهام؛ حاتمی، ابوالفضل؛ اصلی آزاد، مسلم؛ و فرهادی، طاهره. (۱۳۹۵). بررسی اثربخشی مشاوره گروهی خودبخشودگی مبتنی بر مفاهیم قرآنی بر افسردگی دانش آموزان پسر دوره متوسطه شهر اصفهان. اندیشه‌های نوین تربیتی، ۱۲(۳)، ۱۰۹-۱۲۶
<https://doi.org/10.22051/jontoe.2016.2548>
- فروتن‌زاد، داود؛ معنوی‌پور، داود؛ و ابی‌زاده، فرهاد. (۱۴۰۳). تعدیل مدل اخلاق تربیتی بارو براساس نیازهای روانی و تربیتی موجود در نظام آموزشی ایران. علوم روان‌شناختی، علوم روان‌شناختی، ۲۳(۱۴۳)، ۱۱۵-۱۳۴
<https://doi.org/10.52547/JPS.23.143.2685>
- قربانی، قدرت اله. (۱۳۹۷). تجلی عدالت در سنت‌های الهی و اجتماعی قرآن. مطالعات معرفتی در دانشگاه اسلامی، ۲۲(۱)، ۷۴-۹۲
<https://sid.ir/paper/237019/fa>
- کاظمی، سید سجاده؛ و کاکاوند، محمد. (۱۴۰۳). مطالعه تطبیقی مفاهیم «قابل گذشت و غیر قابل گذشت» در حقوق کیفری عرفی با مفاهیم «حق الله و حق الناس» در فقه امامیه. مطالعات حقوقی معاصر، ۱۵(۳۴)، ۲۴۵-۲۷۷
<https://doi.org/10.22034/LAW.2023.53929.3194>
- لسانی فشارکی، محمدعلی؛ و حاج‌شیخ‌علی‌زهرایی، زهرا. (۱۳۹۶). عفو و صفح در کتاب و سنت. بصیرت و تربیت اسلامی، ۱۴(۴۱)، ۱۳۵-۱۶۶
<https://sid.ir/paper/249689/fa>
- مسعودی‌صدر، هدیه. (۱۴۰۰). آموزه‌های اسلامی در تأثیر حسن ظن بر استحکام زندگی و چگونگی پرورش آن در زوجین. قرآن و طب، ۶(۱)، ۹-۱
<https://sid.ir/paper/1012553/fa>
- معینی‌زاده، مهدیه؛ کیخای‌فرزانه، احمدرضا؛ و سالاری، مصطفی. (۱۳۹۸). جلوه‌های بصری اراده و مشیت الهی در نسخه‌های مصور مثنوی و غزلیات شمس. مطالعات هنر اسلامی، ۱۵(۳۴)، ۲۹۶-۳۱۹
<https://doi.org/10.22034/ias.2019.96000>
- یاری‌قلی، بهبود؛ و بهادری‌خسروشاهی، جعفر. (۱۳۹۷). بررسی تطبیقی مفهوم همدلی از منظر روان‌شناسی و مبانی اسلامی. سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت، ۲(۳)، ۱۵۵-۱۶۳
https://www.islamiilife.com/article_188143.html

- Ebrahimi, E., Saiedi Chianeh, S. & Khdiaie, A. (2025). A Schematic and Interpretive Analysis of Sectarian (Shia and Sunni) Exegetical Narratives Regarding the Meaning of "Sakīnah" in the Quran. 11-Pajooreshname Hadith Tatbighee, 11(21), 183-206. (In Persian) <https://doi.org/10.22034/pht.2025.14660.1370>
- Ertugruloglu, O., Gülcan, N. Y., & Abidoğlu, Ü. P. (2024). The Impact of Culture on the Education System. *International e-Journal of Educational Studies*, 8(16), 131-141. <https://doi.org/10.31458/iejes.1436091>
- Fathi, E., & Farhadi, T. (2016). The Effectiveness of Self-forgiveness Group Counseling based on Quranic Concepts on Depression in High School Boy Students. *The Journal of New Thoughts on Education*, 12(3), 109-126. (In Persian) <https://doi.org/10.22051/jontoe.2016.2548>
- Firdous, Q., Yasin, Z., Abbas, S. M., Khan, A. R., & Bano, H. (2024). Forgiveness in the Quran: A Path to Spiritual and Emotional well-being. *Kurdish Studies*, 12(4), 417-423. <https://doi.org/10.53555/ks.v12i4.2969>
- Forootanzad, D., Manavipoor, D., & Mohammadi, A. (2024). Adapting the barrows model of moral education to the psychosocial needs of the Iranian education system. *Journal of Psychological Science*. 23(143), 115-134. (In Persian) <https://doi.org/10.52547/JPS.23.143.2685>
- Galiti, P., Mandurah, N., Wong, L., Klatt, J., & Enright, R. (2023). Teachers' views of forgiveness education: A cross-cultural examination in Greece and Saudi Arabia. In *FIRE: Forum for International Research in Education*, 7(3), 99-116. <https://doi.org/10.32865/fire202273273>
- Gillani, U., & Khan, M. J. (2025). Achieving Our Highest Potential (Self-Actualization) Through Character Development (Husn-i-Akhlaaq): An Islamic Perspective on Holistic Personality Development, Spiritual Growth and Human Flourishing. *Frontiers in Psychology*, 16, 1-11. (In Persian) <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1569393>
- Goldmark, J. L. (2024). "The Impact of Early Lifer Adversity on Mental and Physical Health: The role of Spirituality and Forgiveness". *ETD Collection*. 9. <https://digitalcommons.pace.edu/etd/9>
- Haji Akbari, F., & Rahmati, S. M. (2023). The Effect of Good Faith on Improving Family Health from the Perspective of Islam, *Journal of Islamic Life Style Centered on Health*, 7(1), 130-137. (In Persian) <https://sid.ir/paper/1130922/en>
- Hines, D. R. (2025). A Phenomenological Study of Forgiveness Following Infidelity Focusing on Robert Enright's Forgiveness Model. 1-139. <https://digitalcommons.liberty.edu/doctoral/6737>
- Ho, M. Y., Van Tongeren, D. R., & You, J. (2020). The role of self-regulation in forgiveness: A regulatory model of forgiveness. *Frontiers in psychology*, 11, 1084. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01084>
- Ho, M. Y., & Worthington, E. L., Jr. (2020). Ho, Is the concept of forgiveness universal? A cross-cultural perspective comparing western and eastern cultures. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 39(5), 1749-1756. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9875-x>
- Hosseini Dolatabad, B. H., & Razi, H. (2023). Quran's Emotional Training Solutions in order to Strengthen Self-compassion, *Mishkat*, 41, 157, 4-27. (In Persian) <https://doi.org/20.1001.1.16838033>
- Imanieh, M. H., Raeisian, GH. R., Pirouzfard, S., & Abdkhodaei, M. S. (2021). A Comparison of Favorable Opinion in Religious Texts with Optimism in Psychology with an Emphasis on Sahifah Sajjadiyah. *Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat*, 7(4), 149-162. (In Persian) <https://doi.org/10.22037/jrrh.v7i4.28327>
- Izenstark, D., & Boone, B. A. (2025). 'Making a Positive Environmental Impact': Exploring the Role of Volunteering at a Campus Community Garden.

- Sustainability*, 17(11), 49-51.
<https://doi.org/10.3390/su17114951>
- Jaber Varzaneh, A., Mirjalili, A. M., & Fallah, M. H. (2019). The disciplinary effects of compassion on individuals and the society from the viewpoint of the Quran and Hadiths. *Journal of educational doctrines in quran and hadith*, 4(2), 99-120. (In Persian) <https://sid.ir/paper/389624/en>
- Karahan, A. S. (2023). A review on interventions for forgiveness. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 15(2), 356-369. <https://doi.org/10.18863/pgy.1156545>
- Kausar, R., & Afaq, U. (2024). Forgiveness and Mercy: Unpacking the Ethical Imperatives of Islam. *Jahan-e-Tahqeeq*, 7(1), 1381-1393. www.jahanetahqeeq.com/index.php/jahan-e-tahqeeq/article/download/1529/1410
- Kazemi, S. S. and kakavand, M. (2024). A Comparative Study of the Concepts of "Forgivable and Unforgivable" in Customary Criminal Law with the Concepts of Haqullahi. *Jurisprudence and Islamic Law*, 15(34), 245-277. doi: [10.22034/law.2023.53929.3194](https://doi.org/10.22034/law.2023.53929.3194)
- Kim, J. J., & Enright, R. D. (2024). Forgiveness Education from an Aristotelian Realist Perspective: Can We Determine a Good Forgiveness Education Program? *Education Sciences*, 14(2), 155. <https://doi.org/10.3390/educsci14020155>
- Kim, J. J., Payne, E. S., & Tracy, E. L. (2022). Indirect effects of forgiveness on psychological health through anger and hope: A parallel mediation analysis. *Journal of religion and health*, 61(5), 3729-3746. <https://doi.org/10.1007/s10943-022-01518-4>
- Lahiri, A., & Padmakumari, P. (2025). Beyond apologies: A systematic review of forgiveness in different relationship contexts. *Curr Psychol*, 44, 15351-15368. <https://doi.org/10.1007/s12144-025-08246-4>
- Lesani Fesharaki, M., A., & Hajsheikhali Zahraie, Z. (2017). Absolution and amnesty in the book and tradition. *Insight and Islamic Training*, 14(41), 135-166. (In Persian) <https://sid.ir/paper/249689/en>
- Levy, J., Lankinen, K., Hakonen, M., & Feldman, R. (2021). The integration of social and neural synchrony: a case for ecologically valid research using MEG neuroimaging. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 16(1-2), 143-152. <https://doi.org/10.1093/scan/nsaa061>
- Moinizadeh, M., Farzaneh, A. K., & Salari, M. (2019). Visual Features of Divine Will and Providence in the Illustrated Manuscripts of Masnavi and Shams Sonnets. *ISLAMIC ART*, 15(34), 296-319. (In Persian) <https://sid.ir/paper/136736/en>
- Molinero, C., Bonete, S., Crespí, P., Sendra Ramos, S., & González De Abreu, A. M. (2024). Effectiveness of forgiveness training programs in university contexts: a systematic review and meta-analysis. *Cogent Education*, 11(1), 2378242. <https://doi.org/10.1080/2331186X>
- Masoudi Sadr, H. (2021). Islamic Teachings on the Effect of Optimism on the Strength of Life and How to Nurture it in Couples, *Quran and Medicine*, 6(1), 1-9. (In Persian) <https://sid.ir/paper/1012553/en>
- Nisar, S., Yu, L., Iftikhar, R., & Enright, R. D. (2025). Forgiveness Therapy to Build Hope and Reduce Anxiety and Depression in Battered Women in Pakistan. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 32(3), e70089. <https://doi.org/10.1002/cpp.70089>
- Pashaei Fakhri, K., & Yans, N., (2020). Analysis of the Concept "Benevolence" in Sāeb Tabrizi Poems. *Journal of religious literature and art studies*, 5(3), 19, 119-134. (In Persian) <https://sid.ir/paper/412361/en>
- Qorbani, Q. (2018). Manifestation of Justice in Social and Divine Traditions of the Qur' an. *Knowledge Studies in the Islamic University*, 22(1), 74, 75-92. (In Persian) <https://sid.ir/paper/237019/en>
- Queder, H. A. (2017). The forgiveness process: Its definitions, benefits, model of implementation and its

- examination in religious and Islamic sources. *Мир науки, культуры, образования*, 3(64), 275-279. <https://cyberleninka.ru>
- 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. <https://doi.org/10.1111/cdev.13771>
- Rezaei, B., Eghbali, A., & Saiadi, R. (2022). Examining the discourse of submission and hope to God in Surah Kahf based on Halidi's role-oriented system. *Journal of Arabic Language & Literature*, 14(2). (Serial Number. 29), 88-108. (In Persian) <https://doi.org/10.22067/jallv14.i2.2207-1165>
- Sabbahi, F., Eynalilou, A., & Salehi, A. (2022). Probe into the Necessity and Outcomes of Self-Purification: Awarif al-Ma'arif and Nahj al-Balaghah in Focus. *RELIGION & MYSTICISM*, 18(70), 353-372. (In Persian) <https://sid.ir/paper/951114/en>
- Sacramento, N. J. J. E., Batool, H., & Swatdikun, T. (2024). The Influence of Volunteerism to the Relationship of Academic Environment and Social Entrepreneurship Intentions: Empirical Evidence from a University in the Philippines. *Journal of Social Entrepreneurship*, 1-27. <https://doi.org/10.1080/19420676.2024.2415892>
- Sadeghi Movahhed, K. H., Bagheri, A., Sadri, S. M., & Amirpour, H. (2019). Restorative Justice and the Necessity of Its Use in the Family, Relying on Jurisprudential Foundations. *Jurisprudence and the Fundaments of Islamic Law*, 52(1), 107-126. (In Persian) <https://www.magiran.com/p2045346>
- Sadri, M., Bagheri, A., & Jafar Nejhad, M., (2023). The Importance of "Language and Expression" in the Education and Rehabilitation of Criminals (a Case Study of the Vocabulary of Verse 178 of al-Baqarah). *Pazhouhesh dini Journal*, 22(45), 31-55. (In Persian) <http://pdmag.ir/article-1-1688-en.html>
- Saki, N. (2022). Analysis of Three mystical positions: Tavakol, Sabr and Tobah (Based on the interpretation of Makhzan Al- Irfan of Banu Amin and Al-Futuhah Al-Makkiyah of Ibn Al-Arabi). *Journal of Islamic Mysticism*, 18(72), 127-142. (In Persian) <https://doi.org/10.1001.1.20080514>
- Sandage, S., J., & Morgan, J. (2014). Hope and positive religious coping as predictors of social justice commitment. *Mental Health, Religion & Culture*, 17(6), 557-567. <http://dx.doi.org/10.1080/13674676.2013.864266>
- Sarfi, Z., & Fattahizadeh, F. (2017). Descriptive Semantics of the Word "Azm" (determination) in the Holy Qur'an. *Tahqiqat-e Ulum-e Qur'an wa Hadith*, 14(2), 141-165. (In Persian) <https://doi.org/10.22051/tqh.2017.11922.1370>
- Savari, k., & Abdipoor, R. (2017). The Effect of Self-Examination Skills Training on Moral Commitment and Self-Control among Female Students. *Ravanshenasi Va Din*, 10(2), 5-16. (In Persian) <https://www.magiran.com/p1705094>
- Sayah Kokiani, G., Sarmadi, M. R., Farajollahi, M., Mahmoudi, S. N., & Mahboobi, T. (2023). Designing and validating an educational model of patience based on Islamic teachings in elementary school. *Thinking and Children*, 14(2), 28, 249-277. (In Persian) <https://doi.org/10.30465/FABAK.2022.8137>
- Shahmiri, S. M., & Rostamnejad, M. (2022). The Moral Principle of "Submission" in the Ethics of Servitude based on the New Testament and the Holy Qur'an. *Ma'rifat-e Adyan Magazine*, 14(1), 53, 67-84. (In Persian) <https://marefateadyan.nashriyat.ir/node/678> <https://www.magiran.com/p2555069>
- Shamkhani, M., & Heidarifar, M. (2021). A Semantic Analysis of Mercy in the Qur'an Based on the Collocational Relationships. *Qoranshenakht*, 14(2), 27, 7-24. (In Persian) <https://qoranshenakht.nashriyat.ir/node/260> <https://www.magiran.com/p2426279>
- Shiravani Shiri, A., & Shamshiri, B. (2020). The Roots, Causes and Consequences of Resentment from the Perspective of Islamic Teachings and Ethics. *Journal of Islamic Perspective on Educational Science*, 8(1),

- 14,143-164. (In Persian)
<https://doi.org/10.30497/EDUS.2020.75369>
- Song, J. Y., Lustosa, R., Rique, J., Klatt, J., Yu, L., Mandurah, N., & Enright, R. D. (2024). Expanding the cross-cultural validity of the Enright Forgiveness Inventory short form. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 31(1), e2960. <https://doi.org/10.1002/cpp.2960>
- Stoycheva, D. S. (2018). Analysis of the relationship between religion and forgiveness. <https://scholarworks.uni.edu/etd/930>
- Sutton, G. (2014). Psychology of forgiveness: an overview of recent research linking psychological science and Christian spirituality. *Encounter: Journal for Pentecostal Ministry*, Vol. 11, 1-9. <https://scholar.google.com/scholar>
- Tarkhan, Q., Hadavinia, A. A. (2022). Investigating the Law of Ibtela from the Perspective of the Qur'an with a Cognitive Approach. *A Research Journal on Qur'anic Knowledge*, 14(53), 101-128. (In Persian) <https://doi.org/10.22054/RJQK.2302.2772>
- Trimulyaningsih, N., Subandi, M. A., & Yuniarti, K. W. (2024). The process of spiritual transformation to attain Nafs al-muṭma'innah in Islamic psychology. *HTS Teologiese Studies/Theological Studies*, 80(1), 8526. <https://doi.org/10.4102/hts.v80i1.8526>
- Vally, Z., & Ahmed, K. (2020). Emotion regulation strategies and psychological wellbeing: Examining cognitive reappraisal and expressive suppression in an Emirati college sample. *Neurology, Psychiatry and Brain Research*, 38, 27-32. <https://doi.org/10.1016/j.npbr.2020.09.001>
- VanderWeele, T.J. (2023). On an analytic definition of love. *Journal of Ethics and Social Philosophy*, 25, 105-135. <https://doi.org/10.26556/jesp.v25i1.2695>
- Wang Xu, J., Huang, S. T. T., & Enright, R. D. (2024). Incorporating the Developmental Considerations in a Proposed Forgiveness Education Intervention for Suicidal Adolescents. *Educ. Sci.*, 14(9), 925. <https://doi.org/10.3390/educsci14090925>
- Wang Xu, J., Kim, J. J., Olmstead, N., & Enright, R. D. (2022). The development of forgiveness and other-focused love. *Journal of Psychology and Theology*, 50(4), 473-487. <https://doi.org/10.1177/00916471211034514>
- Wong, L. Y. (2024). Maximize the Impacts of Forgiveness Education with Moral Agency Development. *Education Sciences*, 14(12), 1346. <https://doi.org/10.3390/educsci14121346>
- Worthington Jr, E. L. (2024). Weaknesses of positive psychology might be overgeneralized: forgiveness studies as a counter to the critiques. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 9(3), 1293-1312. <https://doi.org/10.1007/s41042-024-00166-1>
- Yarigoli, B., & Bahadorikhosroshahi, J. (2018). Comparative Study of the Concept of Empathy from the Perspective of Psychology and Islamic Foundations, *Islamic Life Journal*, 2(3), 155-163. (In Persian) https://www.islamiilife.com/article_188143.html
- Zarkhavani, Maryam, Etemadi Fard, Azam, & Khajehpour Banadaki, Kamal. (2022). Effects of Belief in the Attributes of Divine Actions in the Islamic Lifestyle (Case Study on the Attributes of "Divine Mercy, Forgiveness and Mercy"). *Islamic Lifestyle Centered on Health*, 5(Supplement), 13-21. (In Persian) <https://sid.ir/paper/992409/en>