

به نام هستی بخش

کتاب بخشش

شاهراه نجات انسان و جهان از درد ورنج

دسموند توتو

امفو توتو

دکتر علی علی پناهی



سرشناسه : توتو، دزموند، ۱۳۹۳ - م. Tutu, Desmond

عنوان و نام پدیدآور : کتاب بخشش

وضعیت ویراست : ۱

مشخصات نشر : تهران: بهار سبز، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری : ۲۱۶ ص: ۲۱/۵×۱۴/۵ س. م.

شابک : ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۵۳۸۴ - ۹۸ - ۷

وضعیت فهرست‌نویسی : فیرای مختصر

یادداشت : فهرست‌نویسی کامل این اثر در نشانی: <http://opac.nliai.ir> قابل دسترسی

است. عنوان اصلی: The book of forgiving

شناسه افزوده : توتو، امفو، Mpho, Tutu - علی‌پناهی، علی، ۱۳۲۸ -

شماره کتابشناسی ملی : ۳۷۷۶۲۹۵



بهار سبز

کتاب بخشش

نویسنده: دسموند توتو - امفو توتو

مترجم: دکتر علی علی‌پناهی

طراح جلد: عاطفه اکبری

نوبت چاپ: اول، بهار ۱۳۹۴

شمارگان: ۱۲۰۰ نسخه

لیتوگرافی: صاحب

چاپ و صحافی: گنج شایگان

قیمت: ۱۰۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۵۳۸۴ - ۹۸ - ۷

تهران، خیابان دکتر شریعتی، روبروی ایستگاه متروی قلهک،

کوچه شهید سرافراز، پلاک ۴، واحد ۱

تلفکس: ۲۲۶۲۳۹۰۱ - ۳: کدپستی: ۱۹۴۱۹۳۳۵۸۴

پست الکترونیک: info@baharesabz.ir

آدرس سایت: www.baharesabz.com

حق چاپ محفوظ است.

فهرست مطالب

۵	مقدمه‌ی مترجم
۷	مقدمه‌ی نویسندگان
۱۷	بخش ۱ - درک و شناخت بخشش
۱۹	فصل ۱ - چرا باید بخشید؟
۳۲	فصل ۲ - ویژگی‌های بخشش
۴۱	فصل ۳ - آشنایی با مسیر چهار مرحله‌ای بخشش
۶۱	بخش ۲ - مسیر چهار مرحله‌ای بخشش
۶۳	فصل ۴ - مرحله اول: بیان داستان و شرح ماجرا
۸۶	فصل ۵ - مرحله‌ی دوم: ابراز ناراحتی و بر زبان آوردن آن
۱۰۸	فصل ۶ - مرحله‌ی سوم: بخشش
۱۳۴	فصل ۷ - مرحله‌ی چهارم: اصلاح رابطه یا قطع آن
۱۵۳	بخش ۳ - همه را می‌توان بخشید
۱۵۵	فصل ۸ - نیاز به بخشش
۱۸۳	فصل ۹ - خودتان را ببخشید
۲۰۲	فصل ۱۰ - دنیایی پر از بخشش

مقدمه‌ی مترجم

در صدد بودم تا مقدمه‌ای بر این کتاب بنویسم، دیدم هر آنچه را که به نظر من می‌رسد نویسندگان کتاب در مقدمه‌ی خود گفته‌اند. لذا صلاح دیدم تا از مقدمه‌ی خود بگذرم و به این موضوع فکر کنم که کتاب را به چه کسی تقدیم کنم.

نکته دیگری که ذکر آن را ضروری می‌دانم این است که در پایان هر فصل به جای ترجمه‌ی اشعاری که نویسندگان آورده‌اند، از اشعار فارسی معادل آنها استفاده کرده‌ام. در ضمن برای تلطیف بیشتر متن برخی صفحات کتاب اشعار فارسی اضافه شده است.

از آنجا که در فصل بهار و آغاز سال نو قرار داریم، ترجمه این کتاب را به عنوان هدیه سال نو به فرد فرد خوانندگان محترم این کتاب تقدیم می‌کنم. سال نو بر شما مبارک باد.

علی علی پناهی

بهار ۱۳۹۴

Alipanahi2004@yahoo.com