

بخشش یک انتخاب است

پروفیسور رابرٹ دی. انرایٹ

مترجم

لیلا شاہ پوریان

این کتاب ترجمه‌ای است از:

Forgiveness Is A Choice

Robert D. Enright, PhD

سرشناسه: اثرات، رابرت دی. / D. Enright, Robert
عنوان و نام‌پدیدآور: بخشش یک انتخاب است / پروفیسور رابرت دی.
اثرات؛ ترجمه‌ی لایلا شاپوریان
مشخصات ناشر: تهران: نشر قطره، ۱۳۸۹
مشخصات ظاهری: ۳۰۴ ص
فروست: سلسله انتشارات - ۱۳۲۱ روان‌شناسی - ترجمه - ۱۹۹۲
شابک: 978-600-119-137-4
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
یادداشت: Forgivenness Is A Choice: عنوان اصلی:
A Step-by-Step Process for
Resolving a Anger and Restoring
Hope, c 2001
شناسه‌ی افزوده: شاپوریان، لایلا، ۱۳۳۲ - مترجم
رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۹ الف ۴ گ / BF۶۲۷
رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۹۲
شماره‌ی کتابشناسی ملی: ۲۴۳۸۵۰۲

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۱۹-۱۳۷-۴ ISBN: 978-600-119-137-4



نشر قطره

بخش ششم یک انتخاب است

پروفسور رابرت دی. انرایت

مترجم: لیلا شاپوریان

چاپ اول: پاییز ۱۳۹۱

چاپ: فام

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

بها: ۹۵۰۰ تومان

تمام حقوق برای ناشر محفوظ است
تکثیر تمام یا بخشی از این کتاب به هر شکلی
(به صورت صوتی، تصویری، الکترونیکی و...) منوط به اجازه‌ی کتبی ناشر است.

خیابان فاطمی، خیابان ششم (شیخلر)، پلاک ۳

دورنگار: ۸۹۶۸۹۹۶

۳ - ۸۸۹۷۳۵۱

صندوق پستی: ۵۱۶۵-۱۴۱۵۵

www.nashreghatreh.com

nashreghatreh@yahoo.com

Printed in The Islamic Republic of Iran

فهرست

بخش اول: بخشش یک انتخاب است	۷
فصل اول: بخشش، راهی به سوی آزادی	۹
فصل دوم: چه چیز بخشش است و چه چیز بخشش نیست	۳۰
فصل سوم: چرا ببخشیم و نتایج نبخشیدن	۵۴
بخش دوم: فرایند بخشش	۸۱
فصل چهارم: نقشه و وسایل سفر	۸۳
فصل پنجم: پرده برداری کردن از خشم	۱۰۶
فصل ششم: مواجهه با عمق خشم	۱۲۰
فصل هفتم: تصمیم گرفتن به بخشش	۱۳۹
فصل هشتم: به دست آوردن دید	۱۵۳
فصل نهم: به وجود آوردن احساسات، افکار و رفتارهای مثبت	۱۷۲
فصل دهم: کشف کردن و خلاص شدن از زندان عاطفی	۱۸۷
فصل یازدهم: به زبان آوردن عبارت «من تو را می بخشم»	۲۰۴
بخش سوم: عمیق تر شدن	۲۱۵
فصل دوازدهم: پرسش های بیش تری برای کمک به بخشش شما	۲۱۷
فصل سیزدهم: به کودکان کمک کنید ببخشند	۲۳۷
فصل چهاردهم: بخواهید که شما را ببخشند	۲۶۸
فصل پانزدهم: آشتی	۲۸۷
درباره ی نویسنده	۳۰۳