

# کتاب کار بخشش

پرورش همدردی، رها کردن کینه و پیدا کردن آرامش

نویسنده: دکتر ایلن کوهن

مترجم: نرگس فولادلو

نشر مانیان

|                         |                                                                                                            |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه                 | : کوهن، ایلن؛ Cohen, Ilene S.                                                                              |
| عنوان و نام‌پدیدآور     | : کتاب کار بخشش؛ (پرورش همدردی، رها کردن کینه و پیدا کردن آرامش) / نویسنده: ایلن کوهن - مترجم نرگس فولادلو |
| مشخصات نشر              | : تهران: مانیان، ۱۴۰۰.                                                                                     |
| مشخصات ظاهری            | : [۱۸۰] ص:.                                                                                                |
| شابک                    | : ۹۷۸-۶۲۲-۷۸۵۲-۷۵-۲                                                                                        |
| وضعیت فهرست‌نویسی       | : فیپا                                                                                                     |
| یادداشت                 | : عنوان اصلی: The Forgiveness Workbook: Cultivate Compassion, Release Resentment, and Find Peace, c۲۰۲۱    |
| عنوان دیگر              | : پرورش همدردی، رها کردن کینه و پیدا کردن آرامش.                                                           |
| موضوع                   | : گذشت                                                                                                     |
| موضوع                   | : Forgiveness                                                                                              |
| شناسه افزوده            | : فولادلو، نرگس؛ ۱۳۵۱-                                                                                     |
| رده‌بندی کنگره          | : ۶۳۷BF                                                                                                    |
| رده‌بندی دیویی          | : ۸۶۱.۲۴۸                                                                                                  |
| شماره کتابشناسی ملی     | : ۸۶۸۳۹۴۶                                                                                                  |
| اطلاعات رکورد کتابشناسی | : فیپا                                                                                                     |

کتاب کار بخشش؛ (پرورش همدردی، رها کردن کینه و پیدا کردن آرامش)  
نویسنده: ایلن کوهن  
مترجم نرگس فولادلو  
ناشر: انتشارات مانیان  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۸۵۲-۷۵-۲  
نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰  
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه  
قیمت: ۱۰۰/۰۰۰ تومان



تهیه کتاب از [www.forsatemrooz.com](http://www.forsatemrooz.com)

Nargesfooladloo

ایمیل: [nfouladlou@yahoo.com](mailto:nfouladlou@yahoo.com)

## فهرست مطالب

| صفحه | عنوان                        |
|------|------------------------------|
| ۹    | معرفی                        |
| ۱۱   | نحوه استفاده از این کتاب     |
| ۱۳   | بخش یکم: درک بخشش            |
| ۱۴   | فصل یکم: حقیقتی در مورد بخشش |
| ۳۳   | فصل دوم: سفر بخشش شما        |
| ۴۵   | بخش دوم: مراحل بخشش          |
| ۴۶   | فصل سوم: مرحله ۱: شناسایی    |
| ۷۱   | فصل چهارم: مرحله ۲: تصدیق    |
| ۹۳   | فصل پنجم: مرحله ۳: همدلی     |
| ۱۱۵  | فصل ششم: مرحله ۴: بخشیدن خود |
| ۱۳۵  | فصل هفتم: مرحله ۵: رهایی     |
| ۱۵۷  | فصل هشتم: مرحله ۶: تأمل      |

## معرفی

صرف نظر از منشأ ما، همه ما موجوداتی عاطفی و اجتماعی هستیم که به دنبال ارتباط انسانی هستیم؛ نیازی که شاید در صورت ظلم به ما بیشتر مورد اهمیت باشد. بخشش، مفهومی که از قرن‌ها پیش در بین خطوط فرهنگی وجود داشته است برای بازگرداندن این ارتباطات قطع شده در نظر گرفته شده است؛ اما این عمل به هیچ وجه آسان نیست. وقتی دیگران به ما صدمه می‌زنند، واکنش‌های اولیه ما غالباً ناشی از خشم، کینه یا انتقام است. مشتاق محافظت از خود در برابر آسیب‌های بعدی، این پاسخ‌ها را توجیه می‌کنیم. همه ما رنج می‌بریم. اما با استفاده از خشم برای ایجاد سپر راحتی، در عوض خود را در اتفاقی از اضطراب‌های خود گرفتار می‌کنیم و منبع واقعی بهبودی را از خود دریغ می‌کنیم.

با مطالعه گسترده عمل بخشش، روند و تعهد این سفر را به خوبی می‌فهمیم؛ هم در زندگی شخصی خودم و هم در حین کار با مراجعه‌کننده، با شرایطی روبه‌رو شده‌ام که باید بین بخشش و نگه داشتن شبکه ایمنی خشم یکی را انتخاب کنم. من اغلب مثل مراجعینم فکر می‌کردم اگر خیلی سریع ببخشم، آیا این مسئله باعث می‌شود دوباره صدمه ببینم؟ آیا با انتخاب بخشش، به این شخص می‌گویم کارهایی که انجام داده اشکالی ندارد؟ وقتی تصمیم به بخشش گرفتم، آیا همه چیز فراموش خواهد شد گویی که هرگز اتفاق نیفتاده است؟