



ناہید احمدی مرویلی



درمان با هنر بخشش



سرشناسه: احمدی مرویلی، ناهید، ۱۳۵۰

عنوان و نام پدیدآور: درمان با هنر بخشش / ناهید احمدی مرویلی.

مشخصات نشر: قم: اندیشه مولانا، ۱۳۹۵

مشخصات ظاهری: ۱۱۲ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۸۸-۱۴-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: کتابنامه

موضوع: گذشت

موضوع: گذشت -- جنبه های روان شناسی

رده بندی کنگره: ۱۳۹۵ ۱۳ الف ۴ / BF۶۳۷

رده بندی دیسی: ۱۵۸

شماره کتابشناختی: ۴۲۱۶

مولف: ناهید احمدی مرویلی

ویراستار: لیلا احمدی

ناشر: اندیشه مولانا

چاپخانه: قدس- قم

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۵

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۵۰۰۰ تومان



فهرست

۹	مقدمه
۱۱	می‌خواهید حال‌تان بهتر شود، اما چگونه؟
۱۳	کینه‌ها و تلخی‌ها را رها کنید، شما با ارتباط زنده‌اید
۱۵	بخشودن به چه می‌انگیزد
۲۰	بخشیدن به چه می‌انگیزد
۲۳	موانع بخشش
۲۵	چرا باید ببخشیم
۲۷	خشم و اهمیت آن
۲۹	خشم و نشخوار فکری
۳۲	تحریف شناختی و بخشش
۳۵	باورهای غیرمنطقی درباره‌ی بخشش
۳۶	بخشش و عدالت
۳۹	بخشش و شخصیت
۴۳	بخشش و خودکنترلی هیجانی
۴۷	بخشش و سبک دلبستگی
۵۳	بخشش و همدلی
۵۸	بخشش و علاقه‌ی اجتماعی
۵۹	بخشیدن و رها کردن یک سفر است

۶۱	بخشش یک مهارت است
۶۵	شبهات میان فرایند بخشش و راهبردهای مقابله‌ای
۷۳	چه وقت لازم است بخشیدن را تمرین کنیم؟
۷۳	چگونه ببخشیم
۷۷	انواع بخشش
۷۹	الگوی چهار مرحله‌ی فرایند بخشش اینزایت
۸۹	الگوی درمانی ریچ (REACH) برای بخشش
۹۵	انچه از بخشش به دست می‌آوریم
۱۰۰	پرسشنامه‌ی بخشش هارتلند HFS
۱۰۲	دستورالعمل فرم‌گذاری پرسشنامه‌ی بخشش هارتلند
۱۰۲	روش نمره‌گذاری
۱۰۴	تفسیر
۱۰۵	نمره‌ی کلی
۱۰۵	خرده مقیاس‌های HFS
۱۰۷	منابع

تجربه‌ی سال‌ها کار آموزشی و درمانی با افراد مختلف که به دلایل گوناگون با من مراجعه کرده‌اند، نکته بسیار مهمی را برایم آشکار کرده است که جای تأمل دارد. گرچه دلیل رنج‌ها، ناراحتی‌ها و ناآرامی‌های آنها در ظاهر با یکدیگر متفاوت بوده است، اما نگاه ژرف‌تر نشان می‌دهد عمده ناراحتی آنان ناشی از روابط میان فردی است.

انسان موجودی اجتماعی است و ناگزیر به ارتباط. بسیاری از نیازهای او از راه ارتباط و در اجتماع برآورده می‌شود. با وجود منافع فراوانی که دریافت می‌کند، گاهی هم از آنان ناامید می‌شود، چرا که رفتار و کلام آنان به خصوص نزدیکی‌مانند: پدر، مادر، خواهر، برادر، همسر، همکار و دوست او را می‌رنجانند. وقتی دیگران دور از انتظار او رفتار می‌کنند، به لحاظ روانی به شدت به هم می‌ریزد و آسیب می‌بیند. از آنجا که تغییر رفتار دیگران و کنترل و یا اصلاح آنان کاری خارج از توان آدمی است، برای رسیدن به آرامش چاره‌ای جز ایجاد دگرگونی در نگرش‌ها،

باورها و روش فکر کردن در گفتار و رفتار انسان وجود ندارد.
این کتاب به افرادی که آزاده شده‌اند و بغض، کینه، خشم
و انتقام در وجود آن‌ها ریشه دوانده، کمک می‌کند با ورود به
فرایند بخشش نه تنها از احساسات منفی آزاردهنده رهایی یابند،
بلکه با ارزانی داشتن موهبت بخشش به کسانی که موجبات
آزردگی‌شان را فراهم کرده‌اند، به احساسات سازنده و مفیدی
مانند: مهربانی، محبت و عشق و در نهایت آرامش دست یابند.
با چنین انتخابی، دیگر نقش قربانی را نخواهند داشت. بدین
تئیه‌ها، قدرت و موقعیتی که شخص خاطی نسبت به
آنها پیدا کرده است را از بین برده و اجازه نمی‌دهند که دیگران
زندگی آینده‌ی آن‌ها را تعریف کنند.