

# قدرت بخش

اثر مثبت بخشش در زندگی



سرشتاسه: جانباز، مریم  
عنوان: به سوی موفقیت: قدرت بخشش  
تکرار نام پدیدآور: مریم جانباز  
مشخصات نشر: قم: مهر فاطمه (س)، ۱۳۹۵  
مشخصات ظاهری: ۷۲ ص.  
فروست: مجموعه کتابهای ۷۲ دقیقه ای  
بها: ۵۰۰۰۰ ریال: ۶-۵۳-۶۸۵۳-۶۰۰-۹۷۸ ISBN  
وضعیت فهرست نویسی: فیبا  
موضوع: سخاوتمندی  
موضوع: شفقت  
موضوع: موفقیت  
رده بندی کنگره: ۹۰۱۳۹۵ ب ۲ ح ۲ / BF ۶۳۷  
رده بندی دیویی: ۱۵۸ / ۲  
شماره مدرک: ۴۱۴۵۶۲۸



به سوی موفقیت: قدرت بخشش

مریم جانباز

ناشر: مهر فاطمه (س)

ویراستار: رقیه همایی

نوبت چاپ: اول، دی ماه ۱۳۹۵

چاپ: گل وردی

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

شابک: ۶-۵۳-۶۸۵۳-۶۰۰-۹۷۸

کلیه حقوق این اثر محفوظ است

## فهرست

|                                                       |    |                                                    |
|-------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------|
| الف) بکارگیری گذشت و بخشش در تربیت اعضای خانواده..... | ۲۳ | ۷..... مقدمه                                       |
| ب) به کارگیری عفو و بخشش در تربیت کودکان.....         | ۲۳ | ۸..... گذشت و بخشش                                 |
| آموزش بخشش به کودک.....                               | ۲۵ | ۹..... اهمیت و جایگاه بخشش از نظر اسلام.....       |
| نکاتی در مورد آموزش بخشش به کودک.....                 | ۲۶ | ۹..... بخشش نشانه تقوا.....                        |
| آموزش عذرخواهی به کودک.....                           | ۲۷ | ۱۰..... بخشش، زمینه ساز عفو و رحمت الهی.....       |
| • سن آموزش.....                                       | ۲۹ | ۱۱..... پاداش الهی.....                            |
| • چگونگی آموزش.....                                   | ۲۹ | ۱۱..... بخشش خلاق پسندیده.....                     |
| • آموزش غیرمستقیم.....                                | ۳۰ | ۱۲..... بخشش، تکمیل کننده قانون.....               |
| • آموزش مستقیم.....                                   | ۳۱ | الف) عفو در قصص.....                               |
| • عذرخواهی با اجبار و زور.....                        | ۳۱ | ب) عفو و گذشت بعد طلاق.....                        |
| نحوه برخورد با کودکانی که عذرخواهی نمی کنند.....      | ۳۲ | ارزش عفو و بخشش از نظر اسلام.....                  |
| اولین کسی باشید که می گوید ببخشید.....                | ۳۲ | نتایج عفو و بخشش در اسلام.....                     |
| اثرات منفی نبخشیدن.....                               | ۳۲ | ۱۵..... انگیزه های بخشش                            |
| • بیماری های جسمی.....                                | ۳۳ | موقعیت هایی که در آن بخشش نیاز نیست.....           |
| • دشواری برقراری ارتباط.....                          | ۳۳ | ۱۶..... حفظ اصول و ارزش ها.....                    |
| • بدرفتاری خانواده.....                               | ۳۴ | ۱۶..... مقابله با دشمنان.....                      |
| • کمبود عزت نفس.....                                  | ۳۵ | ۱۷..... اجرای عدالت.....                           |
| • باورهای غلط در مورد بخشش.....                       | ۳۶ | • در برابر ظلم و ستم زورگویان.....                 |
| • موانع بخشش.....                                     | ۳۷ | چه کسانی باید بیش از دیگران بخشش داشته باشند.....  |
| • غرور و تکبر.....                                    | ۳۸ | ۱۷..... دانشمندان و عالمان.....                    |
| • پیش داوری و قضاوت شخصی.....                         | ۳۸ | ۱۸..... مبلغان دینی.....                           |
| • خشم و عصبانیت.....                                  | ۳۸ | ۱۸..... حاکمان جامعه.....                          |
| • ترس از دست دادن کنترل.....                          | ۳۹ | آثار مثبت بخشش در زندگی.....                       |
| • ترس از سوء استفاده.....                             | ۳۹ | ۱۹..... ۱. آثار فردی.....                          |
| • اجرای عدالت.....                                    | ۳۹ | الف) سلامت روانی و جسمانی.....                     |
| • چگونه دیگران را ببخشیم؟.....                        | ۴۰ | ب) آرامش و آسایش.....                              |
| • مراحل بخشیدن.....                                   | ۴۱ | ۲۰..... ۲. آثار اجتماعی.....                       |
| • رنجش و ناراحتی.....                                 | ۴۱ | الف) تبدیل کینه ها و دشمنی ها به محبت و دوستی..... |
| • تسکین خشم و نفرت.....                               | ۴۲ | ۲۰..... ب) افزایش محبوبیت.....                     |
| • توصیه های مفید برای از بین بردن خشم.....            | ۴۳ | ج) امنیت.....                                      |
| • تمرین کردن.....                                     | ۴۳ | تأثیر بخشش در تربیت.....                           |

|    |                                       |
|----|---------------------------------------|
| ۶۰ | چگونه عذرخواهی کنیم؟                  |
| ۶۰ | نکاتی در مورد عذرخواهی                |
| ۶۱ | چگونه عذرخواهی دیگران را بپذیریم؟     |
| ۶۲ | شکل‌های مختلف بخشش                    |
| ۶۲ | • شکل اول                             |
| ۶۲ | • شکل دوم                             |
| ۶۲ | • شکل سوم                             |
| ۶۳ | • شکل چهارم                           |
| ۶۳ | • شکل پنجم                            |
| ۶۳ | • شکل ششم                             |
| ۶۴ | • شکل هفتم                            |
| ۶۴ | • شکل هشتم                            |
| ۶۴ | • شکل نهم                             |
| ۶۴ | • شکل دهم                             |
|    | سخنان و آموزه‌هایی از بزرگان درباره‌ی |
| ۶۶ | بخشش                                  |
| ۶۸ | بخشیدن خود را یاد بگیریم              |
| ۶۹ | چقدر قدرت بخشش دارید؟                 |
| ۶۹ | • امتیازهای شخصی                      |
| ۷۲ | توجه اجازات                           |

|                                             |
|---------------------------------------------|
| • خود را از خشم و کینه برهانید و به راه خود |
| ۴۷ ادامه بدهید                              |
| ۴۷ بخشش خود!                                |
| ۴۹ افکاری که به بخشش خود کمک می‌کنند        |
| ۵۰ هنگامی که نمی‌توان بخشید چه باید کرد؟    |
| • چگونه روحیه بخشش را در خود تقویت کنیم؟    |
| ۵۰                                          |
| • صبر، رفقا!                                |
| ۵۰                                          |
| • کنترل خشم                                 |
| ۵۱ راز بخشش ثبات                            |
| ۵۱ به اتفاقاتی که از شما گذشته، فکر کنید    |
| ۵۱                                          |
| • از حس‌تان خجالت نگیرید                    |
| ۵۲                                          |
| • نقاب مهربانی را کنار بزنید                |
| ۵۲ آیا ارزش بخشیدن دارد؟                    |
| ۵۳ سهم خودتان چقدر بوده است؟                |
| ۵۱ چطور گذشت کنید؟                          |
| ۵۴ بخشش و بازسازی روابط                     |
| ۵۵ بخشش در محیط کاری                        |
| ۵۵ بخشش در خانواده                          |
| حد و مرز گذشت در زندگی مشترک تا             |
| ۵۷ کجاست؟                                   |
| ۵۹ عذرخواهی کنید                            |

پروردگارا!

من به کمک و خردمندی تو نیاز دارم. امروز به من بیش بهتری نسبت به بخشیدن دیگران عطا فرما با کمک تو، بتوانم دیگران را از صمیم قلبم ببخشم. همانطور که تو به راحتی مرا میبخشی. من دین دیگری را ببخشم.

پروردگارا! از تو می خواهم برای رنجاندن دیگران ببخشی و کمک کنی آنها نیز مرا ببخشند و از تو می خواهم روان مرا با دیگران بهبود ببخشی. من ترا به نام ارحم الراحمین صدا می زنم که تو بهترین دوست کنندگانی و تو را سپاس می گویم که همواره مرا بیش از خوبی هایم دوست می داری.

در زندگی اجتماعی بشر، کمتر کسی را می‌توان یافت که از گناه و لغزش مصون باشد. تعداد چنین افرادی بسیار کم و نادر است. پس به طور طبیعی، نمی‌توان انتظار داشت همه کارهای یک فرد درست و پسندیده باشد. هر کس به متضاد حال خود و شرایطی که در آن وجود دارد کم و بیش لغزش‌هایی دارد. زیان ناشی از این لغزشها، همیشه متوجهی خود انسان نیست، بلکه در مواردی گریبان‌گیر دیگران نیز می‌شود و آسیب‌هایی به آن‌ها وارد می‌کند. به نظر شما با این گونه لغزشها که گاه بر افراد سر می‌زند چه باید کرد؟

اگر قرار باشد هر کس شخصاً از خطا کار انتقام بگیرد، مسلماً صحنه‌ی زندگی بشر را جهنم سوزانی از خشم، کینه و نفرت فرا خواهد گرفت.

اینجاست که سخن از بزرگواری و بخشش به میان می‌آید و ارزش والای آن مشخص می‌شود. عفو و گذشت یکی از صفات پسندیده است و حضرت علی علیه السلام در این مورد می‌فرماید: «العفو منجاة المکارم» (گذشت زینت بزرگواری‌هاست). این خوی پسندیده، مرجع از عواطف و احساسات انسان دوستانه را در دلها ایجاد می‌کند. به طوری که کینه و دشمنی‌ها را از آن می‌زداید.

این کتاب راهنمایی است تا بتوانیم این خصلت نیکو را در وجودمان پرورانیم و با تکیه بر گذشت و بخشودن، احساسات را تغییر داده و با قلبی آرام و ذهنی رها از نفرت و کینه زندگی همراه با آرامش داشته باشیم.