
Ryan, M. J.

ریان، ام. جی، ۱۹۵۲ - م.

قلب بخشنده / تألیف ام. جی. ریان ، ترجمه زهره زاهدی.

قم: نشر میم، ۱۳۹۰.

ISBN: 978-964-8619-59-1

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

عنوان اصلی: The Giving Heart Unlocking the Transformative
Power of Generosity in Your Life.

۱- سخاوتمندی. زاهدی، زهره، ۱۳۳۰ - مترجم.

۱۷۷/۷

BJ۱۵۳۳/س۲ر۳

۱۳۹۰

قلب بخشنده

نویسنده: ام. جی. ریان

مترجم: زهره زاهدی

www.ketab.ir

قلب بخشنده

نویسنده: ام. جی. ریان

مترجم: زهره زاهدی



تاریخ چاپ: ۱۳۹۰، تیراژ: ۱۱۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول، قیمت: ۴۸۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۶۱۹-۵۹-۱

چاپخانه: محمد

کلیه حقوق محفوظ است.

نشر میم: قم، چهارراه غفاری، کوی نوربخش پلاک ۹۶

تلفن: ۶۶۰۶۲۵۰

مرکز پخش جیحون: ۶۶۴۰۴۵۳۲

فهرست مطالب

- ۱- دست و دل باز باشیم ۱۳
- ۲- عطیه بخشش ۲۵
- بخشش ارتقادهنده مهم خلق و خوی شماست ۲۸
- بخشش می تواند درمان کند ۳۱
- بخشش برای سلامت مان مفید است ۳۵
- سخاوت ترس را کاهش می دهد ۳۹
- بخشش به ما امکان می دهد با دیگران رابطه برقرار کنیم ۴۳
- بخشش به ما امکان می دهد عمیقاً در خود نگاه کنیم ۴۷
- سخاوت به ما کمک می کند که بفهمیم میان دادن و ... ۵۱

۵۵ گرفتن نمی‌تواند به اندازه دادن ما را سیراب کند

۶۰ بخشش به ما امکان می‌دهد توانایی‌های ...

۶۵ سخاوت ما را با طبیعت پیوند می‌دهد

۶۹ بخشش به ما امکان می‌دهد یگانگی را تجربه کنیم

۷۳ سخاوت به ما امکان می‌دهد نیم‌نگاهی به حقیقت زندگی بیندازیم

۷۷ ۳- طبیعت بخشش

۸۰ ما ذاتاً سخاوتمند هستیم

۸۳ اگر در جهت موافق حرکت کنیم، بخشش آسان خواهد بود

۸۷ دادن، زندگی کردن است

۹۰ ما هر کدام یک سیستم خود احیاکننده‌ایم

۹۳ سخاوت اشکال مختلف دارد

۹۷ ما می‌توانیم تفاوت ایجاد کنیم

۱۰۱ هر کار می‌کنیم، برای خاطر خودمان می‌کنیم

۱۰۴ شکر و سخاوت غیرقابل تفکیک هستند

۱۰۸ ما هم سخاوتمندیم و هم مضایقه می‌کنیم

- ۲۳۰ توجه کامل خودتان را به دیگران هدیه کنید
- ۲۳۴ هنگام تردید حق را به دیگری بدهید
- ۲۳۸ داشته‌های‌تان را با دیگران قسمت کنید
- ۲۴۲ به فرزندان‌تان هم یاد بدهید
- ۲۴۶ بدر سخاوت معنوی بپاشید
- ۲۵۰ «فرستادن و گرفتن» را امتحان کنید
- ۲۵۵ ۵- ماریج همواره در حال گسترش

- ۱۱۱ ما می‌توانیم موانع بخشش را از سر راه برداریم
- ۱۱۵ اگر نتوانید « نه » بگویید، نخواهید توانست « آری » بگویید
- ۱۱۹ بخشش حقیقی، یعنی مهار نکردن آن
- ۱۲۲ اگر بدهید، خواهید گرفت
- ۱۲۶ حساب بخشش‌تان را نگه ندارید
- ۱۳۱ هرگز نخواهید دانست تأثیر اعمال‌تان چه خواهد بود
- ۱۳۵ بخشش واقعی در دوست داشتن است
- ۱۳۹ مثبت فکر کنید
- ۱۴۲ در ایجاد تعادل بکوشید
- ۱۴۶ این کاری درونی و بیرونی است
- ۱۵۱ ما دستان خدا در روی زمین هستیم

۴- عمل بخشش ۱۵۵

- ۱۵۸ نسبت به سخاوت‌تان وقوف بیشتری پیدا کنید
- ۱۶۲ موهبت‌های‌تان را ببینید
- ۱۶۶ نیت کنید

- از یک جایی شروع کنید
۱۷۰
آنچه را دوست دارید، با دیگران تقسیم کنید
۱۷۳
بذر شفقت بپاشید
۱۷۷
کسی را ذوق زده کنید
۱۸۲
آنچه را لازم است انجام دهید
۱۸۵
به سرمشق‌های سخاوت توجه کنید
۱۸۸
خود را هم مشمول کنید
۱۹۲
کافی است بگویید « بله »
۱۹۶
نسبت به علائم « نه » خود آگاه باشید
۲۰۱
هدیه را در حرکت نگه دارید
۲۰۵
عشق الهی را تمرین کنید
۲۱۱
اجازه دهید که از شما قدردانی کنند
۲۱۵
در مناسبت‌ها هدایای معنادار بدهید
۲۱۸
از آنچه سرریز می‌شود ببخشید
۲۲۲
بگذارید آسان باشد
۲۲۶