

شہامت بخشش

www.ketab.ir

نویسنده: ادوارد ہالوول

مترجم: مہسار مشتاق

سرشناسه: هالوول، ادوارد، M. Hallowell, Edward
 عنوان و نام پدیدآور: شهامت بخشش / نویسنده: ادوارد هالوول / مترجم: مهسار مشتاق
 مشخصات نشر: تهران: ابو عطا، ۱۳۸۹
 شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۷۰-۰۹۰-۶
 یادداشت: عنوان اصلی: Dare to forgive, c2004
 موضوع: گذشت
 شناسه افزوده: مشتاق، مهسار، ۱۳۳۳، مترجم
 رده‌بندی کنگره: ۳۳۷BF / ۲۵۴.۵ / ۱۳۸۹
 رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۹۲
 شماره کتابشناسی ملی: ۲۰۸۷۲۲۲

■ ناشر:
 ■ مدیر مسئول:
 ■ پروژه کتاب‌های:
 انتشارات ابو عطا
 سید رفیع احمد جواهری
 مدیریت

■ عنوان کتاب:
 ■ نویسنده:
 ■ مترجم:
 ■ ویراستار:
 ■ طرح جلد:
 ■ حروفچینی و صفحه‌آرایی:
 ■ چاپخانه و صحافی:
 ■ لیتوگرافی:
 ■ نوبت چاپ:
 ■ سال انتشار:
 ■ شمارگان:
 ■ شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۷۰-۰۹۰-۶
 ■ قیمت:
 ■ نشانی:
 ■ تلفن:
 ■ صندوق پستی:
 ■ پایگاه اینترنتی / ایمیل:
 ■ فروشگاه مجازی:

شهامت بخشش
 ادوارد هالوول
 مهسار مشتاق
 کامران صادقی
 سارا صالحی
 آرزو علی‌بیگی
 نقش‌نیزار
 باختر
 اول
 ۱۳۹۰
 ۳۰۰۰ نسخه
 ISBN: 978-964-170-090-6
 ۵۶۰۰ تومان
 تهران - خیابان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - ساختمان ناشران - طبقه ۴
 دفتر مرکزی: ۶۶۴۸۵۹۴۰ (خط ۵) مرکز بخش: ۶۶۹۷۷۰۰۷ (خط ۲)
 ۱۳۱۴۵-۹۸۱
 www.Abooata.ir info@Abooata.com
 www.Abooata.com

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.



فصل اول

بخشش چیست؟

بخشش، هدیه‌ای است که به خودتان می‌دهید.....	۱۴
بخشش، دشمنی و کینه را از بین می‌برد.....	۲۴
بخشش، به شما آزادی می‌بخشد.....	۳۱
بخشش، سلامت‌تان را بهبود می‌دهد.....	۴۲
بخشش، جرأت می‌خواهد.....	۵۲

فصل دوم

چگونه دیگران را ببخشیم؟

چگونه ببخشیم: یک روش کاربردی.....	۶۶
بخشش روزانه.....	۹۶
بخشش خود.....	۱۰۹
چطور می‌توان آن را شخصی نکرد.....	۱۲۷
مشاجره و بحث میان افراد یا هنگامی که نمی‌دانند چه می‌کنند.....	۱۳۴
بخشیدن همراه و شریک سابق‌تان.....	۱۴۳

بخشیدن آنهایی که ما را رنجانده‌اند و آنهایی که عذرخواهی نخواهند کرد..... ۱۵۴

هنگامی که نمی‌توانید ببخشید، باید چه کنید..... ۱۶۶

یک دشمنی خانوادگی..... ۱۷۷

عدالت را بشناسید..... ۱۸۶

بخشیدن یک خیانت‌کار..... ۱۹۰

تربس از دست دادن کنترل: مانعی که گذشت را سخت می‌کند..... ۲۰۰

بزرگ‌ترین چالش..... ۲۱۴