
باران بخشایش

بهبودی درونی خود را با بخشایش آغاز کنید

جی. پی. واسوانی

زهره جمشیدی کیا

Vaswani, J. P.

واسوانی، جی. پی. ۱۹۱۸ - ۴
باران بخشایش: یهودی درونی خود را با بخشایش آغاز کنید/ جی. پی. واسوانی؛ بازگردان:
زهره جمشیدی کیا. تهران: کلک آزادگان، ۱۳۹۱.
۱۶۰ ص.

ISBN: 978-964-7974-92-9

وصفیت فهرست نویسی: فیبا.

The Magic of Forgiveness:

عنوان اصلی:

Beginning Inner Well-Being through the Act of Pardoning.

چاپ یکم: ۱۳۹۲.

موضوع: زندگی معنوی

جمشیدی کیا، زهره ۱۳۶۰ - ۰ مترجم.

رده بندی دیویی: ۲۹۴/۵۴۴

رده بندی کنگره: ۱۳۹۱ ج ۲/۳ BL۶۲۴

شماره کتاب شناسی: ۳۰۸۷۸۵۲



گلستان آزادگان

باران بخشایش

یهودی درونی خود را با بخشایش آغاز کنید

نویسنده: جی. پی. واسوانی

بازگردان: زهره جمشیدی کیا

ویراستار: ریحانه فرهنگی

حروف نگار: الهام جمالی

لینوگرافی: صدف

چاپ: کورش

صحافی: تاجی

پخش: گسترش فرهنگ و مطالعات

چاپ یکم: ۱۳۹۲

شمارگان: ۳۳۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۷۹۷۴ - ۹۲ - ۹

قیمت: ۶۵۰۰۰ ریال

همه حقوق محفوظ و متعلق به انتشارات کلک آزادگان است. هیچ بخشی از این کتاب بدون اجازه مکتوب ناشر قابل بازتشر، تکثیر یا تولید مجدد به هیچ شکلی از جمله چاپ، کی، انتشار الکترونیکی، فیلم، عکس و صدا نیست.

این اثر تحت پوشش قانون حمایت از قانون مؤلفان و مصنفان ایران قرار دارد و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

آثار برگزیده

از آن سوها / نویسنده: جی. پی. واسوانی / مترجم: فریبا مقدم
 با خالق هستی / نویسنده: جی. پی. واسوانی / مترجم: فریبا مقدم
 تا سرای او / نویسنده: جی. پی. واسوانی / مترجم: مجید حمیدا
 جدا به تو صفت / نویسنده: جی. پی. واسوانی / مترجم: نوشین حمیدا
 زندگی پس از مرگ / نویسنده: جی. پی. واسوانی / مترجم: فریبا مقدم
 عشق / نویسنده: جی. پی. واسوانی / مترجم: فریبا مقدم
 هر فرد / نویسنده: جی. پی. واسوانی / مترجم: فریبا مقدم
 نام تو به جد زبان / نویسنده: تی. ال. واسوانی / مترجم: فریبا مقدم
 بهترین سال زندگی / نویسنده: دیب فورده / مترجم: فرناز فرود
 پاک سازی آگاهی / نویسنده: دیب فورده / مترجم: فرناز فرود
 جدایی معترض / نویسنده: دیب فورده / مترجم: سوسن اورهی
 چرا آدم های خوب کارهای بد می کنند / نویسنده: دیب فورده / مترجم: فرناز فرود
 راز سایه / نویسنده: دیب فورده / مترجم: فرناز فرود
 سؤال های درسی / نویسنده: دیب فورده / مترجم: ریحانه فرهنگی
 شجاعت / نویسنده: دیب فورده / مترجم: فرناز فرود
 نیمه تاریک وجود / نویسنده: دیب فورده / مترجم: فرناز فرود
 آهسته سازی / نویسنده: دیوید اسل / مترجم: فریبا مقدم
 بیداری جان / نویسنده: جبران خلیل جبران / مترجم: نوشین حمیدا
 تجلی خواسته ها / نویسنده: استر هیکس و جری هیکس / مترجم: اکرم قیطاسی
 جان و جانان / نویسنده: گری واکر / مترجم: فرناز فرود
 چرخ زندگی / نویسنده: الیزابت کوپلر - ولس / مترجم: فرناز فرود
 صدای دانش / نویسنده: دن میگل روپس / مترجم: فرناز فرود
 فقط عشق / نویسنده: جرالد جمپالسکی و دایان سیرنیوود / مترجم: فریبا مقدم



ایران - تهران - خیابان انقلاب اسلامی، رو به روی دانشگاه تهران،

خیابان فخر رازی، پلاک ۲۴

تلفن: ۶۶۹۵۲۰۲۱ - ۶۶۹۵۲۰۲۰

www.kelkeazadegan.com

پیشکش به قلب مهربان پدرم

که بخشایش را نخستین بار از کلام پرمهر او آموختم

و پیشکش به قلب بخشاینده مادرم

که با شکیبایی، مجال شکفتن و بال و پر گرفتن را

به جان ناشکیبای من بخشید.

زهره جمشیدی کیا

www.ketab.ir

.....
 ۹ آشنایی با نویسنده

بخش یکم: مسیر بخشایش

۱۳ خشم با خشم فرو نمی‌نشیند
 ۲۱ چرا بخشنده باشیم؟
 ۲۹ بخشایش چیست؟
 ۳۵ بخشایش عملی ارادی است
 ۴۳ بخشایش قدرت است
 ۴۷ بخشایش می‌تواند شما را بهبود بخشد
 ۶۱ گذشته را دفن کنید
 ۶۷ از آنچه خدا چشم‌پوشی کرده است، چشم‌پوشید!
 ۷۱ رها کردن را بیاموزید
 ۷۳ چهار گام بخشایش
 ۷۷ عذرخواهی همراه با نزاکت
 ۸۱ بهبود روابط
 ۸۵ تمرین بخشایش
 ۸۷ گواهی انسان‌های والا

بخش دوم: راهکارهای بخشایش

۹۹ راهکار عملی یکم
 ۱۰۵ راهکار عملی دوم

۱۱۳	-----	راهکار عملی سوم
۱۱۹	-----	راهکار عملی چهارم
۱۲۳	-----	راهکار عملی پنجم
۱۲۷	-----	راهکار عملی ششم
۱۳۷	-----	راهکار عملی هفتم
۱۴۳	-----	راهکار عملی هشتم
۱۴۷	-----	راهکار عملی نهم

www.ketab.ir

آشنایی با نویسنده

کتاب‌های الهام‌بخش جی. پی. واسوانی^۱ به دست هزاران خواننده در سراسر جهان رسیده و با آنها ارتباط برقرار کرده است. این نگاشته‌ها با رهیافت عملی و زمینی و جاندار خود که فقط از نویسنده‌ای چیره‌دست مانند واسوانی برمی‌آید، به انسان‌ها کمک می‌رسانند تا بر مشکلات و چالش‌هایشان چیره شوند و آنها را به ارزشمندترین هدایا که همان زندگی بشری است، تبدیل کنند.

آموزه‌های این نویسنده نظری نیست، بلکه هنر زندگی روزمره است. گرایش او به نیکی انتزاعی نیست، بلکه صرفاً اندیشیدن به افکار خوب، بر زبان راندن سخنان خوب و انجام دادن کارهای خوب است. محبوب او عشق و آیین او خدمت و ایثار است. واسوانی، نمودی راستین از عشق و فروتنی است. رهروان حقیقت با هر چه در تماس قرار می‌گیرند، آن را اصیل و نورانی می‌کنند.

کتاب‌های جی. پی. واسوانی به پرفروش‌ترین کتاب‌ها تبدیل شده و به زبان‌های مختلفی در سراسر جهان ترجمه

شده‌اند. واسوانی به عنوان یکی از پیشگامان برجسته جهان در مسیر عشق، به هر جا سفر کرده و به قلب و روح مردم راه یافته است. کتاب‌های جدید و برانگیزنده این نویسنده در مجموعه «رهنمون‌های زندگی» گردآوری شده‌اند و برگرفته از سخنان الهام‌بخش و تعالی‌دهنده او طی سخنرانی‌هایش در سراسر جهان هستند.

اکنون عبارت «خطا کردن، بشری‌ست و بخشایش، الهی»، به گزین‌گویی‌ای آشنا تبدیل شده است. اگر تا به حال اشتیاق داشته‌اید که سرشت الهی درونتان را درک کنید، نیازی نیست دنبال چیزی بگردید. در صفحات این کتاب قدرتمند، ابزار استادی را در مسیر «باران بخشایش»، آن گونه که واسوانی وصف می‌کند، خواهید یافت.

بخشایش چیست؟ چرا ما باید ببخشیم؟ بخشایش چگونه ما را قدرتمند می‌سازد، بهبود می‌بخشد و به ما کمک می‌کند تا گذشته مرده را دفن کنیم و بار دیگر، زندگی‌مان را از سر بگیریم؟ پاسخ به این پرسش‌ها و پرسش‌های بنیادین دیگر، در کتاب حاضر ارائه شده است. نگارنده که دانشی ژرف از سرشت بشری دارد و در عین حال دلسوز است و دیدی قضاوتگر ندارد، به ما می‌آموزد که چگونه با نیت خیر عذرخواهی کنیم، سخاوتمندانه ببخشیم، روابط ویران‌شده را جایگزین کنیم، بر رنجش و ناخشنودی خود چیره شویم، خودمان را هنگامی که نیازهایمان طغیان می‌کنند، ببخشیم و بالاتر از همه این‌ها، چگونه پس از بخشیدن کسی، آن موضوع را به دست فراموشی بسپاریم.

گفته شده است: «ما با مهربانی، برنده می‌شویم و با بخشایش، پیروز می‌شویم». در این کتاب، نویسنده به ما نشان می‌دهد چگونه از طریق «باران بخشایش» می‌توانیم بر خودمان و قلب‌های دیگران پیروز شویم.