

ایرانی و عربی
قدردان و قدردان
www.ketab.ir

سرشناسه: جانباز، مریم
عنوان: به سوی موفقیت: قدرت بخشش
تکرار نام پدیدآور: مریم جانباز
مشخصات نشر: قم: من گرافیک، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری: ۷۲ ص.
فروست: مجموعه کتابهای ۷۲ دقیقه ای
بها: ۵۰۰۰۰ ریال: ۹-۸-۹۷۳۵۶-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی: فیا
موضوع: سخاوتمندی
موضوع: شفقت
موضوع: موفقیت
رده بندی کنگره: ۹۰۱۳۹۵ ب ۲ ح ۶۳۷ BF
رده بندی دیویی: ۱۵۸ / ۲



من گرافیک

به سوی موفقیت: قدرت بخشش

مریم جانباز

ناشر: من گرافیک

ویراستار: رقیه همایی

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۶

چاپ: گل وردی

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۳۵۶-۸-۶

کلیه حقوق این اثر محفوظ است

فهرست

الف) بکارگیری گذشت و بخشش در تربیت اعضای خانواده..... ۲۳ ب) به کارگیری عفو و بخشش در تربیت کودکان..... ۲۳ آموزش بخشش به کودک..... ۲۵ نکاتی در مورد آموزش بخشش به کودک..... ۲۶ آموزش عذرخواهی به کودک..... ۲۷ • سن آموزش..... ۲۹ • چگونگی آموزش..... ۲۹ • آموزش غیرمستقیم..... ۳۰ • آموزش مستقیم..... ۳۱ • عذرخواهی با اجبار و زور..... ۳۱ نحوه برخورد با کودکانی که عذرخواهی نمی کنند..... ۳۲ اولین کسی باشید که می گوید ببخشید..... ۳۲ اثرات منفی نبخشیدن..... ۳۲ • بیماری های جسمی..... ۳۳ • دشواری برقراری ارتباط..... ۳۳ • بدنامی در خانواده..... ۳۴ • نبودت نفس..... ۳۵ • برزخ های غلط..... ۳۶ • موانع بخشش..... ۳۷ • غرور و تکبر..... ۳۸ • پیش داوری و قضاوت شخصی..... ۳۸ • خشم و عصبانیت..... ۳۸ • ترس از دست دادن کردن..... ۳۹ • ترس از سوء استفاده..... ۳۹ • اجرای عدالت..... ۳۹ • چگونه دیگران را ببخشیم؟..... ۴۰ • مراحل بخشیدن..... ۴۱ • رنجش و ناراحتی..... ۴۱ • تسکین خشم و نفرت..... ۴۲ • توصیه های مفید برای از بین بردن خشم..... ۴۳ • تمرین کردن..... ۴۳	مقدمه..... ۷ گذشت و بخشش..... ۸ اهمیت و جایگاه بخشش از نظر اسلام..... ۹ • بخشش نشانه تقوا..... ۹ • بخشش، زمینه ساز عفو و رحمت الهی..... ۱۰ • پاداش الهی..... ۱۱ • بخشش اخلاقی پسندیده..... ۱۱ • بخشش، تمایل کننده قانون..... ۱۲ الف) عذر در قصاص..... ۱۲ ب) عفو و گذشت در اسلام..... ۱۳ ارزش عفو و بخشش از نظر اسلام..... ۱۳ نتایج عفو و بخشش در اسلام..... ۱۴ انگیزه های بخشش..... ۱۵ موقعیت هایی که در آن بخشش نیاز نیست..... ۱۶ • حفظ اصول و ارزش ها..... ۱۶ • مقابله با دشمنان..... ۱۷ • اجرای عدالت..... ۱۷ • در برابر ظلم و ستم زورگویان..... ۱۷ چه کسانی باید بیش از دیگران بخشش داشته باشند..... ۱۷ • دانشمندان و عالمان..... ۱۸ • مبلغان دینی..... ۱۸ • حاکمان جامعه..... ۱۸ آثار مثبت بخشش در زندگی..... ۱۹ ۱. آثار فردی..... ۱۹ الف) سلامت روانی و جسمانی..... ۱۹ ب) آرامش و آسایش..... ۲۰ ۲. آثار اجتماعی..... ۲۰ الف) تبدیل کینه ها و دشمنی ها به محبت و دوستی..... ۲۰ ب) افزایش محبوبیت..... ۲۱ ج) امنیت..... ۲۱ تأثیر بخشش در تربیت..... ۲۲
--	---

- 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..... تست ارزیابی شخصی
- ۷۲..... نتیجه امتیازات

- خود را از خشم و کینه برهانید و به راه خود ادامه بدهید. ۴۷
- بخشش خود! ۴۷
- افکاری که به بخشش خود کمک می‌کنند ۴۹
- هنگامی که نمی‌توان بخشید چه باید کرد؟ ۵۰
- چگونه روحیه بخشش را در خود تقویت کنیم؟ ۵۰
- صبر و تقوا ۵۰
- کنترل خشم ۵۱
- راز بخشش آسان ۵۱
- اتفاقی که باعث آزار شما شده، فکر کنید ۵۱
- از حسرت بخشش بگریزید ۵۲
- نقاب مهر را کنار بزنید ۵۲
- آیا ارزش بخشش دارید؟ ۵۳
- سهم خودتان چقدر برده است؟ ۵۳
- چطور گذشت کنید؟ ۵۳
- بخشش و بازسازی روابط ۵۴
- بخشش در محیط کاری ۵۵
- بخشش در خانواده ۵۵
- حد و مرز گذشت در زندگی مشترک تا کجاست؟ ۵۷
- عذرخواهی کنید ۵۹

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 مقتضای حال خود و شرایطی که در آن وجود دارد کم و بیش لغزش‌هایی دارد. زنی نازی 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 این‌گونه لغزش‌ها چه نگاه از افراد سر می‌زند چه باید کرد؟

اگر قرار باشد در کس ششماً از خطاکار انتقام بگیرد، مسلماً صحنه‌ی زندگی بشر را جهنم سوزانی از شمشیر دینه و نفرت فرا خواهد گرفت.

اینجاست که سخن از بزرگروری 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: «لَا تَأْجُ الْمَكَارِمُ» (گذشت زینت بزرگواری‌هاست). این خوی پسندیده، موجی از عواطف و احساسات انسان دوستانه را در دلها ایجاد می‌کند. به طوری که آنها 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.