

گذشت و نظریه‌های مربوط به آن

www.ketab.ir
نویسنده: معصومه موحدی

انتشارات آزمون‌یار پویا

(حق چاپ محفوظ است)

سرشناسه: موحدی، معصومه، ۱۳۵۳
عنوان و نام پدیدآور: گذشت و نظریه‌های مربوط به آن
مشخصات نشر: تهران: آزمون‌یار پویا، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری: ۲۷۴ ص.: جدول
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۸۴۹-۰۰-۲
وضعیت فهرست‌نویسی: فیاپی مختصر
یادداشت: فهرست‌نویسی
شماره کتاب‌شناسی ملی: ۳۷۸۷۱۶۳



شماره پروانه: ۱۱۷۶۳

www.ketab.ir

عنوان: گذشت و نظریه‌های مربوط به آن

نویسنده: معصومه موحدی

ناشر: آزمون‌یار پویا

مدیر تولید: سجاد قاسمی

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ: چاپ دوم زمستان ۱۴۰۱

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۸۴۹-۰۰-۲

قیمت: ۱۴۰۰۰۰ ریال

تهران - انقلاب - خیابان منیری جاوید - بن‌بست مبین - شماره ۲

تلفن: ۶۶۴۶۸۹۲۱ - همراه: ۰۹۱۰۰۵۱۱۰۰۳

Email: pub@azmonyar.com

«فهرست»

صفحه	عنوان
۱	مقدمه (بخشودن).....
۱	معنای بخشودن
۳	بخشودن کاری است که برای خود می کنید
۴	فرایند التیام
۶	رسیدن به خواسته ها بدون آزار دادن خود و دیگران
۸	انتخاب التیام
۱۲	رسیدن به مقصد
۱۲	مسیر بخشودن خط مستقیم نیست
۱۷	کسانی که ما از آنان متفریم، انسان هستند، نه شیطان محض
۱۹	خود را شفا می دهیم
۲۱	بخشودن اشخاصی که اهمیت نمی دهند
۳۵	چگونه دیگران را می بخشیم
۳۸	چرا گذشت می کنیم؟

۵۴	حالات روحی بخشودن
۶۰	مجموعه ذهنیت‌هایی که مانع از بخشودن می‌شوند
۶۵	چرا عفو و گذشت کنیم؟
۶۷	هشت مرحله تا بخشودن
۸۰	فواید و پیامدهای عفو و گذشت
۸۱	فرایند بخشیدن
۸۴	تعاریف گذشت
۱۰۹	انواع گذشت و ابعاد آن
۱۱۴	دیدگاه‌های منفی درباره گذشت
۱۱۵	ضرورت گذشت در روابط
۱۱۸	گذشت به عنوان یک راه کار مداخله‌ای در روابط خانوادگی و زناشویی
۱۲۷	دیدگاه‌های خانواده‌درمانی به بخشش
۱۳۶	تقدم هیجان در بخشودگی
۱۳۸	پویایی‌شناسی بخشش در سیستم‌ها
۱۴۰	آسیب‌شناسی بخشش