

ببخش و رها کن

رهایی یافتن از زندان گذشته

نویسنده
بو آیس بت

مترجمان
دکتر شهربانو قهاری
نازنین فروخی
نرگس علیرضایی

ویراستاری: گروه علمی رشد



تهران - ۱۴۰۱

بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله نویسنده، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورندگان کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی، و کسب درآمد از دسترنج دیگران است. این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه و بروز پیامدهای ناگوار در زندگی و ایجاد محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌شود.

www.ketab.ir

آیس‌بت، بو. (Aisbett, Bev)

بخش و رها کن: رهایی یافتن از زندان گذشته/ نویسنده بو آیس‌بت؛ مترجمان شهربانو قهاری، نازنین فرخی، نرگس علیرضایی؛ ویراستاری گروه علمی رشد.

مشخصات نشر: تهران: جوانه رشد، ۱۴۰۱
مشخصات ظاهری: ۲۱۲ ص، مصور
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۷۹۲-۲۵-۸

یادداشت: عنوان اصلی: Get Over It.

عنوان دیگر: رهایی یافتن از زندان گذشته فرزندان.

موضوع: عقده‌ها ((Complexes (Psychology))

موضوع: روان‌شناسی آسیب‌شناختی (Psychology, Pathological)

شناسه افزوده: قهاری، شهربانو، ۱۳۴۶ - م، شناسه افزوده: فرخی، نازنین، ۱۳۵۶ - م

شناسه افزوده: علیرضایی، نرگس، ۱۳۵۱ - م

رده‌بندی کنگره: RC ۵۶۹/۵ رده‌بندی دیویی: ۱۵۴/۲۴

شماره کتابشناسی ملی: ۸۹۹۸۷۱۸

ببخش و رها کن

رهایی یافتن از زندان گذشته

نویسنده
بو آیس بت

مترجمان

دکتر شهربانو قهاری - نازنین فرخی - نرگس علیرضایی

ویراستاری: گروه علمی رشد

چاپ اول: زمستان ۱۴۰۱ - شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: آرمانسا

این کتاب با کاغذ حمایتی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی به چاپ رسیده است.

© کلیه حقوق چاپ و نشر این اثر برای انتشارات جوانه رشد محفوظ است.
هرگونه استفاده تجاری و تکثیر و انتشار و بازنویسی این اثر یا قسمتی از آن به هر شیوه‌ای از جمله زیراکس، فتوکپی، کتاب الکترونیکی و پی‌دی‌اف، کتاب صوتی، انتشار در سایت‌ها و فضای مجازی، و ضبط و ذخیره در سیستم‌های بازیابی و پخش آن بدون دریافت مجوز قبلی و کتبی از ناشر ممنوع و قابل پیگرد قانونی است.
اشاره به مطالب کتاب یا نقل بخش‌هایی از آن برای نقد و بررسی در رسانه‌های چاپی و الکترونیکی و رادیو و تلویزیون با ذکر منبع، بلامانع است.



مرکز نشر و پخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۴۱،

تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: میدان انقلاب، روبه‌روی سینما بهمن، خیابان شهید منیری جاوید

(اردیبهشت)، شماره ۷۲. تلفن: ۶۶۴۱۰۲۶۲ ۶۶۴۹۸۳۸۶ ۶۶۴۹۷۱۸۱

تهران - ۱۴۰۱

فهرست مطالب

۷	درباره نویسنده
۹	مقدمه
۱۱	فصل اول: رد نشو ... صبر کن
۲۹	فصل دوم: به گروگان گرفتن خود
۴۱	فصل سوم: زندانی به مثابه قربانی
۵۱	فصل چهارم: حمایت از قربانی
۵۹	فصل پنجم: این من نبودم
۶۹	فصل ششم: برای شرایط بهتر یا بدتر
۸۳	فصل هفتم: برنامه ریزی برای فرار
۸۹	فصل هشتم: رهایی
۱۰۷	فصل نهم: آزاد کردن قربانی

بله، من صدات رو می شنوم، تو به شدت آسیب دیده‌ای. از اول همه چیز برات بد بوده، گویا زندگی همیشه بر سرت آوار شده. چالش‌ها یکی پس از دیگری... از خیلی چیزها به سختی بهبود پیدا کردی در حالی که بعد از اون چالش دیگری رخ داده!

خدا می‌دونه که من مستحق این همه بی‌عدالتی نبوده‌ام و نیستم (این فقط بخشی از زندگی منه!)

و من هم مثل تو، گاهی برای خودم تأسف خورده‌ام و از ناعادلانه بودن برخی چیزها عصبانی‌ام، من همه رو به دلیل قرار گرفتن در شرایط دردناک سرزنش کردم.