

فهرست

مقدمه ۹

سرآغاز یک دام پنهانی ۱۱

• **قسمت اول - در دام احساس گناه**

فصل اول

احساس گناه چیست؟ ۲۱

فصل دوم

تشخیص احساس گناه ۳۱

فصل سوم

ردیف کردن و مرتب کردن مطالعات موردی ۴۱

فصل چهارم

پایه های روانی احساس گناه ۶۷

فصل پنجم

دینامیک احساس گناه ۸۷

فصل ششم

پایه های فرهنگی احساس گناه ۱۰۷

• **قسمت دوم - هشت موقعیت**

فصل هفتم

من نمی توانم او را ترک کنم، او به من نیاز دارد ۱۳۱

فصل هشتم

اما آنها بچه های من هستند ۱۴۳

فصل نهم

بله مادرا! البته من آن را انجام می دهم ۱۵۵

فصل دهم

آنها نمی توانند بدون من کار کنند ۱۶۵

فصل یازدهم

به خانه چه کسی برای تعطیلات عید میروید؟ ۱۷۹

فصل دوازدهم

اما آنها به خاطر من خجالت زده می شوند ۱۸۵

• **قسمت سوم - نقشه ی فرار**

فصل سیزدهم

مرحله ی ۱: حقیقت را بگویید ۱۹۵

فصل چهاردهم

مرحله ی ۲: قلمرو خود را پس بگیرید ۲۰۷

فصل پانزدهم

مرحله ی ۳: طوفان را در آغوش بگیرید ۲۳۷

فصل شانزدهم

مرحله ی ۴: سوار بر موج شوید ۲۶۱

فصل هفدهم

مرحله ی ۵: مرزهای امن و سالم ۲۸۱

فهرست