

# بخشش

آرامشی برای قلب کوچکت

کارول آن مارو

تصویرگر  
آر. دبلیو. آلی

مترجم  
برزو سریزدی

[www.saberinbooks.ir](http://www.saberinbooks.ir)

## سخنی با والدین و مربیان

همه ما جمله «بخش و فراموش کن» را شنیده‌ایم. اما بهتر است بگوییم: «بخش اما به یاد بسپار.» هدف اصلی کتاب این است که به شما کمک کند فرزندتان را در این مسیر درست هدایت کنید. اما بخشیدن به معنی پذیرفتن بی‌عدالتی، آسیب یا سوءاستفاده نیست. بزرگسالان هم مانند کودکان باید این موارد منفی را تشخیص دهند، بشناسند و در مقابل‌شان بایستند. بخشیدن، یک قدم فراتر است. بخشیدن، به معنی ایستادگی در برابر میل به «تلافی» است. بخشیدن، به ما یاد می‌دهد که هر فرد، بسیار فراتر و بالاتر از رفتارهایش است حتی اگر آن رفتار، درد و رنجش به همراه داشته باشد.

کودکان بنا به طبیعت‌شان، بسیار بخشنده‌اند. آن‌ها همچنان این خلق‌وخو را حفظ می‌کنند؛ مگر اینکه ما چیز دیگری یادشان بدهیم. ما این کار را به شکل‌های مختلفی انجام می‌دهیم که کمتر شفاهی و کلامی‌اند. وقتی عشق‌مان را از کسی دریغ می‌کنیم، کینه‌جویی را به کودکانمان یاد می‌دهیم. ما با کلماتی خشمگین و اعتراض‌آمیز، چارچوب‌های رفتاری‌مان را به آن‌ها القاء می‌کنیم. ما با حالت‌ها، حرکات و دیدگاه‌هایمان به آن‌ها آموزش می‌دهیم و نه با کلمه‌هایمان.

ویلیام دیمون - روان‌شناس و نویسنده کتاب کودک با اخلاق - والدین را تشویق می‌کند در پرورش رشد اخلاقی کودک مانند رشد جسمی‌اش، کوشا باشند. دکتر دیمون معتقد است که والدین برای پرورش ویژگی‌های اخلاقی فرزندشان، چهار مرحله پیش رو دارند. من در این کتاب با بهره گرفتن از این چهار مرحله کوشیده‌ام تا روحیه بخشندگی را در کودکان افزایش دهم.

مرحله اول، پرورش و حمایت از طبیعت بخشایش‌گر کودک است. مرحله دوم، کمک کردن به کودک است تا موقعیت‌هایی که می‌تواند در آن‌ها «بخشیدن» را تمرین کند، دریابد و تشخیص دهد. مرحله سوم، تشویق رفتار و گفتار ناشی از مهربانی و بخشندگی است. در مرحله آخر، به کودک می‌آموزیم که در هر شرایطی، حتی در شرایط عاری از مهربانی و بخشش می‌تواند احساساتش را تغییر دهد و ببخشد. هدف ما این است که صبر و محبت را بدون هیچ اجبار و فشاری در کودک پرورش دهیم.

همه ما بخشندگی را هر روز، و به عینی‌ترین حالت ممکن، تجربه می‌کنیم. ما شاهد آن هستیم که چطور بدنمان بعد از خواب شبانه، دوباره نیرو می‌گیرد. هر صبح، خورشید به ما و زمین فرصت دوباره‌ای برای استفاده از گرما و نورش می‌دهد. هم چون زمین و جسم‌مان، در قلبمان هم باید هر روز بخشیدن را تمرین کنیم. بخشیدن، برای روحمان ضروری است.



## قلب تو باهوش است

بعضی از روزها، اتفاق‌های بدی برایت می‌افتد که حس می‌کنی کسی به تو -  
به جسم یا قلبت - ضربه‌ای زده است.

یک روز تارا مداد نو آنی را شکست. تارا گفت که منظوری نداشته اما آنی هنوز  
از دستش ناراحت است. جیم موقع یارکشی تیمش، بن را انتخاب نکرد و بن هنوز  
از دست جیم عصبانی است.

آنی و بن می‌توانند این احساس را در قلبشان نگه دارند. آن‌ها می‌توانند ناراحت  
یا عصبانی باشند. اما راه دیگری هم وجود دارد. آن‌ها می‌توانند احساس بدشان را  
رها کنند که برود. آن‌ها می‌توانند ببخشند.

بخشیدن راه مناسبی برای خوب و شاد زندگی کردن است. قلبت می‌داند چطور  
ببخشد. هر بار که این کار را بیشتر و بیشتر انجام می‌دهی، برایت بسیار ساده‌تر  
می‌شود.

