

به نام خدا

مهم‌ترین‌های زندگی  
بسیار مهم

# بخشش

آرامشی برای قلب کوچکت

کارول آن مارو

تصویرگر  
آر. دبلیو. آلی

مترجم  
برزو سریزدی

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

سرشناسه:	مارو، کارول آن
عنوان و نام پدیدآور:	بخشش، آرامشی برای قلب کوچکت/ کارول آن مارو؛ تصویرگر آر. دبلیو. آلی؛ مترجم برزو سریزدی.
مشخصات نشر:	تهران: صابرین، کتابهای دانه، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری:	۳۶ ص: مصور (رنگی)
فروست:	مهارت‌های زندگی
شابک:	۹۷۸ - ۹۶۴ - ۲۷۸۵ - ۷۰ - ۴
وضعیت فهرست نویسی:	فیپا
یادداشت:	عنوان اصلی: Forgiving is smart for your heart, c2003
یادداشت:	گروه سنی: ج.
موضوع:	گذشت، آرامش ذهنی
موضوع:	کودکان -- راهنمای مهارت‌های زندگی
موضوع:	مهارت‌های اجتماعی در کودکان
شناسه افزوده:	آلی، آر. دبلیو، ۱۹۵۵ - م، تصویرگر Alley, R.W
شناسه افزوده:	سریزدی، برزو، ۱۳۵۰ -، مترجم
رده بندی دیویی:	۱۳۹۳ ب ۱۳۵/۳م ۱۵۵
شماره کتابشناسی ملی:	۳۷۴۰۱۶۴



## کتابهای دانه

مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۹۰

### بخشش

### کارول آن مارو

تصویرگر	آر. دبلیو. آلی
مترجم	برزو سریزدی
ویراستار	آتوسا صالحی
صفحه‌آرایی	نرگس محمدی
تعداد	۲۵۰۰
چاپ سوم	۱۳۹۶
لیتوگرافی	پویه گراور
چاپ جلد و متن	اکسیر
صحافی	پیام

۹۷۸ - ۹۶۴ - ۲۷۸۵ - ۷۰ - ۴ : شابک

ISBN: 978 - 964 - 2785 - 70 - 4

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۶۰۰۰ تومان

## سخنی با والدین و مربیان

همه ما جمله «بخش و فراموش کن» را شنیده‌ایم. اما بهتر است بگوییم: «بخش اما به یاد بسیار.» 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، حرکات‌ها 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.

- کارول آن مارو



## 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.



اتاق ۶  
هنر





## بخشیدن، بخشش است

کلمات بخشش و بخشیدن هم خانواده‌اند. بخشش و بخشیدن خیلی شبیه همدیگرند. وقتی به جاسمین می‌گویی: «اشکالی ندارد.» در واقع به او هدیه‌ای می‌بخشی. این هدیه باعث می‌شود کاری که او کرده یا حرفی که زده، رهایت کند و برود. تو با این کار چیزی را که باعث رنجش و ناراحتی‌ات شده است، رها می‌کنی تا دیگر پیش تو نماند.

بخشش، مثل پاک کردن تخته سیاه است. وقتی کار بدی می‌کنی، معلم اسمت را روی تخته سیاه می‌نویسد و وقتی آن را پاک می‌کنی یعنی همه چیز به خوبی و خوشی تمام شده است. می‌توانی با بخشیدن جاسمین، اسم او را از روی تخته سیاه قلبت پاک کنی.

بخشش به این معنا نیست که هیچ اتفاقی نیفتاده است. تو هم می‌توانی جاسمین را به خاطر کاری که کرده، ناراحت کنی. اما اگر او را ببخشی، هم خودت خوشحال می‌شوی و هم او دوست بهتری می‌شود. با این کار به او فرصت دیگری می‌دهی تا کارش را جبران کند.



