

راه‌های تربیت فرزندانِ بخشنده و مهربان با توجه به گروه سنی‌شان به مناسبت میلاد کریم اهل بیت (ع)

# دل‌های بزرگ بخشنده‌های کوچک

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

## پرونده

نیمه ماه رمضان و میلاد امام حسن مجتبی (ع) از راه رسید و در تقویم، آغاز هفته اطعام نیازمندان و اکرام یتیمان نام گذاری شده است. بسیاری از ما شنیده‌ایم که امام حسن (ع) را کریم اهل بیت می‌نامند و از دلیل این نام گذاری نیز اطلاع داریم؛ این که ایشان چند بار در طول زندگی، تمام دارایی خودشان را به نیازمندان بخشیده‌اند. فرق کریم با بخشنده در این است که فرد کریم منتظر نمی‌ماند کسی از او چیزی بخواهد و بدون هیچ درخواستی اگر او مهربانی می‌کند.

این روزها روان‌شناسان کمک به دیگران و گرفتن دست نیازمندان را به عنوان یکی از موثرترین و بهترین روش‌های برای کسب شادی معرفی می‌کنند و از سوی دیگر بررسی‌ها تاثیر مثبت این صفت بر سلامت جسمانی را تایید می‌کند. اما وقتی پای درونی‌سازی این صفت به میان می‌آید، کار چندان ساده نیست. تربیت فرزندانِ بخشنده نیازمند توجه به نکات متعددی است که اگر به آن‌ها توجه نشود، نتیجه مطلوب به دست نمی‌آید. در این پرونده در پی مرور همان نکات ظریف در تربیت فرزندانِ بخشنده و مهربان هستیم.

با توجه به این که گروه‌های سنی مختلف، ویژگی‌های خاص خود را دارند و نیازمند توجه به نکات مختص خود هستند، در سه گروه پیش از دبستان، دبستان و نوجوانی راه‌های پرورش فرزندانِ بخشنده را مرور کرده‌ایم. در کنار آن به معرفی تعدادی از کتاب‌های کودک که این مفهوم را می‌توانند تقویت کنند، پرداخته‌ایم؛ کتاب‌هایی که والدین می‌توانند به عنوان ابزاری موثر برای تقویت این صفت در کودکان‌شان از آن‌ها بهره‌برگیرند.



آموزش بخشنندگی به کودکان در هر سنی نیازمند توجه به نکاتی خاص است

## مهم‌ترین اصل؛ چشاندن لذت بخشنندگی

جایزه این رفتار را در او تقویت کنند. اما این والدین دقت ندارند که عادت پسندیده بخشنندگی با صرف دادن جایزه و تشویق کلامی نمی‌تواند درونی‌سازی شود. برای این منظور اصل مهم دیگری وجود دارد که باید به آن توجه داشت؛ اصل تجربه لذت بخشنندگی بدون واسطه! البته در کنار تلاش برای ایجاد فرصت‌هایی که کودک و نوجوان بتواند این لذت را تجربه کند، باید در هر گروه سنی به نکات دیگری نیز توجه داشت.

بسیاری از والدین تمایل دارند، فرزندانِ بخشنده و مهربان با دیگران تربیت کنند اما کم نیستند والدینی که به رغبت تلاشی که انجام می‌دهند، بعد از مدتی متوجه می‌شوند، فرزندان آن قدر هم بخشنده نیست و به عنوان مثال دوست ندارد از آن‌چه خودش دارد، چیزی به دیگران ببخشد. اگر از این والدین سوال کنید، بسیاری می‌گویند که با فرزندان در باره پسندیده بودن این ویژگی صحبت و حتی سعی کرده‌اند با تشویق کلامی و خرید

## پیش از دبستان

از حدود دو سالگی که آرام‌آرام کودکان امکان این را پیدا می‌کنند که با دیگران تعامل کنند تا حدود دشت سالگی، محدودیت‌های کودکان به آن‌ها اجازه نمی‌دهد تا به شکلی که در بزرگ سالان می‌بینیم، بخشنده باشند. این به آن معنا نیست که نمی‌توان آموزش در این زمینه را از این سنین آغاز کرد اما لازم است برای این کودکان، توجه ویژه‌ای به ویژگی‌های سنی آن‌ها داشته باشیم.

کودکان دو تا سه ساله، امکان این را ندارند که دنیا را از دریچه چشم دیگران ببینند. در واقع آن‌ها خود را در مرکز می‌بینند و بر این مبنا، تصور این که زمانی که آن‌ها اسباب‌بازی دارند، کودک دیگری اسباب‌بازی ندارد دایانیز به کمک دارد، برای آن‌ها روشن نیست. با افزایش سن و از حدود چهار، پنج سالگی، اما کودکان آرام‌آرام متوجه می‌شوند که دیگران می‌توانند وضعیت متفاوت با آن‌ها داشته باشند و به عنوان مثال وقتی آن‌ها سیر هستند به معنای آن نیست که بقیه کودکان نیز سیر بوده و نیاز به غذا ندارند. بنابراین توجه به شیوه عینی و ملموس کلید آموزش در این سنین است.

### راهکارهای پیشنهادی

زمانی که می‌خواهید در جمعی حاضر شوید، با خود یک بسته خوراکی ببرید و از فرزندان بخواهید تا خوراکی شما را بین کودکان تقسیم کند. با توجه به بازخورد های مثبت این رفتار از سوی دیگران، می‌توانید مطمئن باشید که با افزایش سن، کودکان به انجام مجدد این روش ابراز علاقه خواهند کرد.

زمانی که می‌خواهید در یک فعالیت خیریه شرکت کنید، فرزندان را با خود همراه کنید و البته در بین راه با بانی ساده برای او توضیح دهید که کجای می‌روید و هدف‌تان چیست. اگر به صورت نقدی می‌خواهید کمک کنید، درباره این که این پول قرار است خرج چه چیزی شود چه تغییری ایجاد کند، با او صحبت کنید.

خرید دو اسباب‌بازی یک شکل، یکی برای فرزندان و یکی برای یک کودک دیگر، پیشنهاد بعدی است. با این کار به فرزندان این اطمینان را می‌دهید که با بخشیدن، او چیزی را از دست نخواهد داد. در عین حال در آینده نیز می‌توانید آن اسباب‌بازی را نشانه بخشش قرار دهید و داستان هدیه دادن اسباب‌بازی به دیگری را برای او تعریف کنید.

### خط قرمز

به هیچ عنوان کودکان را در حدود چهار تا پنج سالگی مجبور به دادن وسایل خودش به دیگران یا شریک شدن خوراکی مورد علاقه‌اش با بقیه نکنید چرا که در این سن مفهوم مالکیت شخصی در حال شکل‌گیری است و بر این مبنا کودکان توان بخشیدن بسیار محدودی دارند.

### یک پیشنهاد ویژه

در این سنین به ویژه از سه سال به بالا و با رشد کلامی کودک، می‌توان از کتاب‌هایی برای آموزش استفاده کرد.

## دبستان

در این سنین، کودکان از نظر شناختی تغییرات قابل توجهی پیدا می‌کنند. آن‌ها می‌توانند دنیا را از دید دیگران تصور کنند و بر این مبنا متوجه شوند که به عنوان مثال در وضعیتی که آن‌ها اسباب‌بازی، لباس و کتاب‌های خودشان را دارند، کودکان دیگری هستند که به این وسایل دسترسی ندارند. علاوه بر آن، شما این امکان را دارید که با کودکان در این سن وارد گفت‌وگو شوید و بر فرض آن‌ها را متوجه ضرورت انجام کاری خاص یا حتی آن‌ها را راضی به انجام کاری کنید که ابتدا تمایلی نداشته‌اند. اما به رغم این یادتان باشد، در این سن نیز روش اصلی آموزش، تجربه مستقیم بخشنندگی و کسب لذت بلاواسطه توسط خود کودک است و استدلال کلامی و گفت‌وگو تنها به صورت محدود و در حاشیه می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد.

### راهکارهای پیشنهادی

این تجربه مشترک بین والدین دارای کودکان دبستانی است؛ کودکان‌ها از وسایل والدین چیزی را می‌بندد و بعد درخواست می‌کنند تا آن وسیله مال او شود. نوبت بعد که فرزندان چنین درخواستی کرد، به خود یادآوری کنید که این فرصتی است برای آموزش بخشنندگی پس در صورتی که امکان دادن پاسخ مثبت به درخواستش را دارید، برایش توضیح دهید که آن وسیله را با این که دوست دارید اما حالا که علاقه‌اوری می‌بینید، تصمیم دارید آن را به او ببخشید.

فعالیت‌های خیریه خود را محدود به یکی دو گزینه نکنید و البته از همراه کردن فرزندان غافل نشوید. پخش خوراکی بین افراد، دادن پول نقد به نیازمندان، خرید لباس، صرف‌وقت برای رسیدگی به کار دیگران و... بگذارید فرزندان در تجربه‌های متعدد شما شریک شود. صحبت درباره لزوم این کار را فراموش نکنید و البته تلاش کنید تا فرزندان از نزدیک و اکثش افرادی را که کمک دریافت می‌کنند، ببینند.

افرادی که این ویژگی را دارند، در اطراف خود شناسایی و رفتار و منش آن‌ها را جلوی فرزندان تحسین کنید. در زمان تحسین، این رفتارها را به شکلی دقیق توصیف کنید و در عوض گفتن این که فلانی آدم خوبی است، به عنوان مثال بگویید: «این کار را که فلانی برای بچه‌های نیازمند کتاب خرید خیلی دوست داشتم، حتماً آن کودکان خیلی خوشحال شدند.»

### خط قرمز

ترسیدن از آینده یکی از موانع مهم بر سر راه بخشنندگی است. در این سنین کودکان به صورت کلی درباره آینده ممکن است احساس نگرانی داشته باشند، پس دقت کنید این نگرانی را تشدید نکنید چرا که در غیر این صورت توانایی کودکان در بخشنده بودن و مهربانی به دیگران را کاهش داده‌اید.

### یک پیشنهاد ویژه

کتاب‌ها در این سنین، هنوز کار برد زیادی دارند. اگر فرزندان خودش کتابی با این مضمون را خواند، فرصتی برای گفت‌وگو درباره کتاب در نظر بگیرید.

## نوجوانی

اگر می‌خواهید به فرزند نوجوان‌تان چیزی را آموزش دهید، باید ویژگی‌های خاص او را در این دوره در نظر داشته باشید و مبتنی بر آن‌ها این کار را پیش ببرید. استقلال در تصمیم‌گیری، داشتن حق انتخاب و البته نقش همسالان سه موردی است که باید به آن‌ها توجه داشت. بدترین اتفاقی که در زمان آموزش در این گروه سنی می‌تواند روی دهد، اجبار به انجام کاری خاص یا اجبار به انتخاب گزینه مدنظر بزرگسالان است. توجه داشته باشید که مجبور کردن نوجوانان به انجام یک کار، می‌تواند آن را تبدیل به فعالیتی منفور کند، پس به این موضوع توجهی چونچندان داشته باشید.

### راهکارهای پیشنهادی

با همراهی والدین دوستان فرزندان، نوجوانان را به عضویت در یک مجموعه خیریه قابل اطمینان ترغیب کنید. پس از عضو شدن امانت‌لاش کنید چندان کاری به کار آن‌ها نداشته باشید و این فرصت را به آن‌ها دهید که خودشان برای نوع مشارکت و میزان آن تصمیم‌گیری کنند.

در این سن همراه با بردن فرزند نوجوان در زمانی که می‌خواهید کار خیری انجام دهید، دیگر کافی نیست، بلکه باید او در فرایند تصمیم‌گیری و انتخاب روش کمک و زمان آن مشارکت داشته باشد. برای نظرات فرزندان اهمیت قائل شوید و آن‌ها را در تصمیم‌گیری‌هایتان به شکلی روشن دخالت دهید و البته فراموش نکنید که نوجوانان ممکن است گاهی پیشنهادهایی بسیار متفاوت از ما داشته باشند. از این پیشنهادهای متفاوت، به ویژه اگر قرار است اجرای آن بر عهده فرزندان باشد، استقبال کنید.

در این سنین کمک‌ما می‌توان درباره اهمیت و لزوم بخشش به گفت‌وگو نشست اما این گفت‌وگو با آن‌چه در سنین پایین‌تر سراغ داریم، تفاوتی اساسی دارد. در این زمان لازم است تنها به موضوع لذت‌بخش بودن بخشیدن اکتفا نکنید و در کنار آن، درباره تردیدها، نگرانی‌ها و دغدغه‌هایتان در زمان بخشیدن، نیز حرف بزنید. بگذارید فرزندان متوجه شود که هر فردی ممکن است چنین درگیری‌هایی را با خود داشته باشد. این صداقت به اعتماد بیشتر او به شما کمک خواهد کرد.

خط قرمز

ممکن است فرزندان بخشیدن به دیگران را اسادگی یا حتی تنبل کردن دیگران توصیف کنند. اگر چنین گفت، به هیچ عنوان او را سرزنش نکنید. بگذارید نظرش را بگوید و در نهایت شما نیز دیدگاه خودتان را به شکلی محترمانه با او در میان بگذارید. اگر اصرار به درستی دیدگاهش داشت، تحقیرش نکنید، بلکه به او فرصت دهید، شاید در آینده با چشیدن لذت بخشش، نظرش تغییر کند.

### یک پیشنهاد ویژه

چند سالی است که اردوهای جهادی مناسب این سن توسط برخی مدارس یا مساجد برگزار می‌شود، او را تشویق به مشارکت در این برنامه‌ها کنید.

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

سه شنبه • ۲۱ اردیبهشت ۱۳۹۸  
۱۵ رمضان ۱۴۴۰ • ۲۱ می ۲۰۱۹  
شماره ۲۰۱۴

۱۳۲۷

معرفی اجمالی ۶ کتاب خوب که «بخشنندگی» را در کودکان نهادینه می‌کند

## چشیدن لذت بخشنندگی در میان قصه‌ها

کتاب‌های داستان یکی از ابزارهای تربیتی در دسترس برای والدین است که البته در بسیاری مواقع چندان مورد استفاده قرار نمی‌گیرد. یکی از دلایل اقبال کم در استفاده از کتاب‌ها، ناآشنایی والدین با کتاب‌های مناسب برای آموزش مفاهیم مختلف است. اگر به دنبال تقویت بخشنندگی در فرزندان هستید، کتاب‌های زیر می‌توانند به شما در این زمینه کمک کنند.

### درخت بخشنده

نویسنده: شل سیلور استاین، مترجم: رضی هیرمندی انتشارات: آرون، گروه سنی: ۵ سال به بالا  
هر چند بسیاری این کتاب را به عنوان کتاب کودک می‌شناسند اما کتاب درخت بخشنده قابلیت این را دارد که نوجوانان نیز آن را بخوانند، درباره آن گفت‌وگو کنند و بر داشت شخصی خود را داشته باشند. داستان کتاب حول دو شخصیت می‌چرخد؛ یک درخت سبب و پسری که رابطه‌ای متفاوت با این درخت دارد.

### خوش‌تیپ‌ترین غول شهر

نویسنده: جولیا دونالدسون، مترجمان: شیدا فرهنگ و حمیده شرز ه‌ئی، انتشارات: خانه تحول، گروه سنی: ۶ تا ۹ سال  
همان‌طور که از عنوان کتاب هم مشخص است داستان کتاب حول محور یک غول می‌چرخد. درست در روزی که این غول لباس‌های نو و زیبایی خرید و تبدیل به خوش‌تیپ‌ترین غول شهر شده بود، برخی اهالی شهر از او درخواست‌هایی را مطرح کردند. در واقع آن‌ها از غول نمی‌خواستند که کاری برایشان انجام دهد، بلکه آن‌ها نیاز به لباس‌های او داشتند؛ همان لباس‌هایی که به تازگی خریده بود و با پوشیدن آن‌ها خوش‌تیپ‌ترین غول شهر شده بود...

### ماجراجای سیب قرمز

نویسنده: کلر ژوبرت، انتشارات: به نشر، گروه سنی: ۳ تا ۹ سال  
خانم ژوبرت نویسنده معروف و مسلمان کشور فرانسه را با کتاب‌هایی می‌شناسیم که در پی انتقال مفاهیم قرآنی و مذهبی هستند. این کتاب نیز استثنایست و در زیر عنوان آن آمده یک داستان تخیلی با مفهوم قرآنی. داستان این کتاب درباره ریز میزواست؛ موش کوچکی که طی یک روز سببش را باموش کور، کلاغ، جوجه تیغی و مورچه‌ها تقسیم می‌کند. آخرش اما قبل از خواب اتفاقی برای ریز میزومی افتد که از دلیل آن بی‌خبر است...

### شلی گوسفند پشمالو

نویسنده: کنیستر، مترجم: ماندانا نارنجی ها و حسام سبحانی طهرانی، انتشارات: میتگران، گروه سنی: ۳ تا ۹ سال  
شلی بره‌ای است که اول داستان هیجان زیادی برای چیده شدن پشم‌هایش دار اما از آن جایی که هنوز خیلی جوان است، نوبت او نشده و شلی باید صبر کند. اما هر چه او بزرگ‌تر می‌شود و پشم‌هایش بلندتر، علاقه‌شلی به پشم‌هایش بیشتر می‌شود. شلی هر روز به پشم‌هایش نگاه می‌کند و از دیدن آن‌ها به خود مغرور است. او این قدر مغرور شده که وقتی موشی که از سر می‌لزد، از او درخواست می‌کند تا کمی از پشمش را به او بدهد، قبول نمی‌کند. رد کردن درخواست بقیه برای گرفتن مقدار ی از پشم شلی توسط او ادامه پیدا می‌کند تا این که ...

### گل‌های پیاده‌رو

پدیدآورندگان: جان آرنو لوسن و سیدنی اسمیت، انتشارات: فاطمی، گروه سنی: ۳ تا ۹ سال  
یک کتاب تصویری با تصاویری لطیف که می‌تواند هم کودکان و هم بزرگ‌ترها را تحت تاثیر خود قرار دهد. این کتاب از جمله کتاب‌های بدون کلمه است و بر این مبنا می‌تواند تجربه متفاوتی برای بسیاری از کودکان و والدین آن‌ها باشد. داستان کتاب حول دختر بچه‌ای می‌چرخد که همین‌طور که با پدرش در پیاده‌رو در حال عبور است، گل‌هایی را می‌چیند و آن‌ها را به دیگران هدیه می‌دهد. اما انتخاب این دختر برای این که این گل‌ها را به چه کسانی هدیه دهد، انتخابی معمولی نیست...

### خوشحال باش مرغ‌من

نویسنده: باب‌هارتمن، مترجم: اسماعیل حدادیان مقدم، انتشارات: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان، گروه سنی: ۵ سال به بالا  
این کتاب داستان مرغی است که یک روز به پیرمردی در بالای کوه هدیه داده می‌شود. پیر مرد ابتدا تصمیم می‌گیرد مرغ را بپزد اما بعد تصمیم اش عوض می‌شود. او این مرغ را به یک دوره گرد نیازمند هدیه می‌دهد. اما این دوره گرد هم در فکر پختن مرغ نیست. اصلاً انگار هیچ کس به پختن این مرغ فکر نمی‌کند و این‌طور می‌شود که داستان زندگی این مرغ کوچک ادامه پیدا می‌کند تا ...

