جوانه
ویژه کودکان و نوجوانان
۸۸۴۹۸۴۷۴
Javaneh333@gmail.com

حکایت و روایت

یه نمه عصبانی

نویسنده و تصویرگر:
حسین کشتکار



هنوز زنگ کلاس نخورده بود. روی نیمکت حیاط مدرسه تنها نشسته بودم. محسن هم‌کلاسی‌ام بی‌اعتنا از جلویم رد شد بدون اینکه توجهی به من کند. از این برخوردش دلخور شدم. خواستم صدایش کنم اما غرورم اجازه نداد. بی‌خیالش شدم. توی حیاط مدرسه سعید و محمود با هم صحبت می‌کردند، به طرفشان رفتم اما آنها به محض دیدن من بدون هیچ حرفی، آنجا را ترک کردند. یکی، دو نفر از بچه‌های کلاس هم به من کم‌توجهی کردند. فهمیدم این رفتارشان تصادفی نیست. با خودم گفتم چه اتفاقی افتاده که بچه‌ها این‌طور بی‌رغبت شده‌اند. در ذهنم دنبال دلیلی برای کم‌محلی بچه‌ها گشتم. چند لحظه فکر کردم تا اینکه حدس زدم حتماً دلیل این برخورد بچه‌ها مربوط به دعوای سه روز پیش من با مسعود است. این موضوع موقعی برایم بیشتر ثابت شد که دیدم همکلاسی‌هایم حتی آنهایی که با من خیلی صمیمی بودند، بیشتر با مسعود گرم می‌گیرند. البته مسعود پسر خوشرویی بود و دوستان زیادی داشت اما بعد از ماجرای دعوای من با او به قول معروف، بچه‌ها بیشتر از قبل با مسعود گرم گرفته و تحویلش می‌گرفتند. حقیقتاً در ماجرای دعوای من با مسعود، مقصر اصلی هم خودم بودم چون قضاوت عجولانه من موجب شد به مسعود تهمت دزدی بزنم و با هم دعوا کنیم و بعد که تبلتم را پیدا کردم و فهمیدم پرویز به شوخی آن را پنهان کرده بود باز هم غرورم اجازه نداد از مسعود عذرخواهی کنم. چند روز گذشت و هر روز فاصله بچه‌ها و دوستانم با من بیشتر می‌شد. کم‌کم احساس تنهایی می‌کردم و همین باعث رنجش من می‌شد. من قبلاً این‌طور نبودم اما مدتی بود که خیلی زود عصبی می‌شدم و این فقط مخصوص مدرسه و کلاس هم نبود، در خانه هم رفتارم با اطرافیانم تند شده بود و سر هر مسئله جزئی زود عصبانی می‌شدم. زنگ آخر درس ادبیات داشتیم. موقع تمام شدن درس، بچه‌ها در حال ترک کلاس بودند، من هم آماده رفتن می‌شدم که آقای ناصری معلم ادبیات من را صدا زد و گفت: «سهرابی نرو، با شما کار دارم». آقای ناصری گفت: «می‌توانی صبر کنی؟ چند دقیقه با تو حرف دارم.» گفتم: «چشم؛ آقا چیزی شده؟» ناصری صبر کرد همه بچه‌ها از کلاس خارج شدند، بعد به نیمکت جلوی میزش اشاره کرد و گفت: «بیا این جلو بشین». ناصری گفت: «سهرابی! از اول کلاس متوجه شدم اصلاً حواست به درس نبود، احساس می‌کنم از چیزی ناراحتی، درسته؟»

من که واقعاً از وضعیت موجود ناراحت بودم و دنبال راه چاره می‌گشتم، دیدم بد نیست واقعیت ماجرا را به آقای ناصری بگویم. آقای ناصری معلم فهمیده‌ای بود، به همین خاطر قضیه دعوا با مسعود و زود عصبانی شدنم را توضیح دادم و گفتم: «آقا لطفاً راهنمایی‌ام کنید. من قبلاً این‌طور نبودم اما مدتی است وقتی عصبانی می‌شوم اصلاً کنترل ندارم و واقعاً از این حالت کلافه‌ام» و خواستم راهنمایی‌ام کند.

ناصری گفت: «اتفاقاً من به مباحث روانشناسی خیلی علاقه‌مندم و قبلا مطالعه زیادی هم داشتم. اگر دوست داشته باشی راهکارهایی برای جلوگیری از عصبانیت را خیلی خلاصه برایت می‌گویم. در دفترت یادداشت و البته عمل کن.»

ناصری گفت: «اولاً باید بدانی که نوجوانی دوره‌ای است که تمام احساسات به گونه‌ای اغراق‌آمیز خودش را نشان می‌دهد و دلیل بالا بودن آمار پرخاشگری و دعواها و حتی بر عکس، ابراز مهر و محبت و رفتار صمیمانه بیش از حد در میان نوجوانان نیز به خاطر همین افراط در احساسات نوجوانی است. بنابراین سعی کن همیشه و در همه حال تعادل در رفتار را رعایت کنی. هم در علاقه‌مندی‌هایت و هم در تصمیم‌گیری‌ها و احیاناً واکنش‌هایی که ممکن است خوشایندت نباشد.»

ناصری ادامه داد: «ثانیاً هروقت عصبانی شدی قبل از هر واکنشی چند لحظه صبر کن و از هر آنچه تو را عصبانی می‌کند فاصله بگیر.» ناصری ادامه داد: «ثالثاً، این کاملاً طبیعی است که تو عصبانی شوی، هر آدمی ممکن است زود عصبانی بشه اما آنچه مهمه اینه که باید بدانی چگونه آن را کنترل یا مهار کنی.» گفتم: «چطوری آقا.» گفت: «میتونی نفس عمیق بکشی.» گفتم: «نفس عمیق، چرا؟» گفت: «هنگام عصبانیت قلب تندتر میشود، برای مواجهه با این موقعیت باید نفس‌عمیق بکشی. تا زمانی که اعصابت آرام شود برای اینکار از یک تا ده بشمار و نفس‌عمیق بکش.»

بعد ادامه داد: «چهارم، وقتی خشمت کمی فروکش کرد برای اینکه به طور کامل از مرحله خشم عبور کنی باید نگاه منفی خودت را به مثبت تغییر بدهی. مثلاً وقتی با دوستت درگیری لفظی پیدا می‌کنی با خودت فکر کن چقدر خوب که ماجرا به کتک کاری ختم نشد.»

گفتم: «باز هم هست؟» ناصری گفت: «بله اما به شرطی می‌گویم که قول بدهی عمل کنی.» گفتم: «جداً قول می‌دهم...» معلم گفت: «ثابت می‌کنی؟» گفتم: «بله خیالتان راحت، بفرمایید.» ناصری گفت: «نکته آخر و مهم‌تر از همه اینکه بدانی ارزش داشتن دوست خیلی بیشتر از، از دست دادن اوست. پس سعی کن هر وقت عصبانی شدی فوراً در صدد جبرانش بربیایی.» گفتم: «خیلی ممنونم، سعی می‌کنم واقعاً. ممنونم از راهنمایی‌تان.» در همین موقع ناصری رو به در کلاس کرد و گفت: «مسعود رحمانی حالا بیا داخل.» بلافاصله در باز شد و مسعود اجازه خواست و وارد کلاس شد. من با دیدن مسعود تعجب کرده بودم، خواستم حرفی بزنم که معلم گفت: «من از مسعود خواهش کرده بودم پشت در منتظر بماند تا حرف‌هایم با تو تمام شود. حالا اگر سر حرفت هستی به قولت عمل کن.» مسعود جلوتر آمد، دستانش را برای دست دادن به سمت من دراز کرد تا به او دست بدهم. دست‌های مسعود را به گرمی فشار دادم و گفتم: «ببخش مسعود، من اشتباه کردم، دست خودم نبود.»



آیا می‌دانستید؟

به بهانه ۲۹ مهر
روز صادرات

* آیا می‌دانستید
اولین مردمانی که سکه را در جهان ضرب کردند ایرانیان بودند؟



* آیا می‌دانستید
خلیج فارس ۵۰۰ هزار سال قدمت دارد و ایرانیان اولین مردمانی بودند که کشتی یا زورق را ساختند؟



* آیا می‌دانستید
اولین راه شوسه و زیر سازی شده در جهان توسط داریوش ساخته شد؟



* آیا می‌دانستید
اولین مردمانی که نخ را کشف کردند و موفق به ریسیدن آن شدند ایرانیان بودند؟



* آیا می‌دانستید
اولین مردمانی که آتش، مس و زغال سنگ را کشف کردند ایرانیان بودند؟



ویژه کودکان

این پسر بچه می خواهد اتاقش را مرتب کند اما بعضی از وسایل را پیدا نمی کند. وسایلی که در قسمت زرد رنگ می بینید، در تصویر پنهان شده اند، بگردید و آنها را پیدا کنید و به پسر در مرتب کردن اتاقش کمک کنید.



