



من دوست ندارم که به مدرسه بیایم

لاکی یک لاک پشت کوچک بود که چندان مدرسه رفتن را دوست نداشت. نشستن در کلاس و گوش کردن به معلم برای ساعت ها، او را خسته می کرد و او خشمگین می شد.

لاکی یک لاک پشت کوچک بود که چندان مدرسه رفتن را دوست نداشت. نشستن در کلاس و گوش کردن به معلم برای ساعت ها، او را خسته می کرد و او خشمگین می شد.

اگر بچه ها کتاب، مداد یا دفتر او را می گرفتند یا او را هل می دادند، او بسیار خشمگین می شد. گاهی برای مقابله، او هم بچه ها را هل می داد یا حرف های بد به آن ها می زد و طبعاً مدتی بچه ها با او بازی می کردند.

اما زیاد طول نمی کشید که دوباره لاک پشت سر چیزهای کوچک عصبانی می شد و یا شروع به دعوا می کرد و دوستانش را از خود می رنجاند. چی شده که رفته ای توی لاک خودت؟!

یک روز لاک پشت کوچولو، تنها و غمگین و عصبانی در گوشه ای از حیاط مدرسه ایستاده بود و به بازی کردن بچه ها نگاه می کرد.

در این لحظه، آقا معلم که لاک پشت پیر و مهربانی بود، آرام به او نزدیک شد و از او پرسید:

« چرا با بچه ها بازی نمی کنی و گوشه ای تنها ایستاده ای؟ انگار زیاد از آمدن به مدرسه خوشحال نیستی؟ »

لاکی به صورت مهربان معلمش که لبخند می زد نگاهی کرد و گفت: « من دوست ندارم که به مدرسه بیایم. هر کاری که می کنم نمی توانم جلوی خودم را بگیرم. خیلی زود عصبانی می شوم و بچه ها هم، دیگر با من بازی نمی کنند. » چی شده که رفته ای توی لاک خودت؟!

معلم دانا گفت: « ولی تو همیشه راه حل مشکلات را با خود داری. راه حل تو همین لاک است که بر پشت خودت حمل می کنی! وقتی خیلی عصبانی و خشمگین هستی و نمی توانی خودت را کنترل کنی، بر توی لاک.

توی لاک می توانی آرامش پیدا کنی و وقتی آرام شدی بیا بیرون.

من هم هر وقت لازم است که به لاکم بروم، به خود می گویم لحظه ای صبر کن. یک نفس خیلی بلند می کشم و گاهی هم دو سه نفس عمیق، و بالاخره از خودم می پرسم: «مشکل چیه؟