

## یاد بگیریم عذر خواهی کنیم

شاید برای شما هم پیش آمده که بر اثر یک شوخی ساده، اتفاقی بیفتد که دوستان از شما برنجند و شما مجبور شوید عذر خواهی کنید. اما همیشه اینطور نیست که بتوانید فوراً عذر خواهی کنید. گاهی ممکن است این کار برایتان راحت نباشد. جرئت پیدا کردن برای عذر خواهی کار ساده‌ای نیست ولی می‌توانیم با تمرین و فکر این کار را یاد بگیریم. همه ما آدم‌ها اشتباه می‌کنیم. کسی که در زندگی اش اشتباه نکرده باشد وجود ندارد! برای همین، لازم است که اولاً بتوانیم خوب روی اشتباهی که کردیم فکر کنیم و آدم لجوجی نباشیم و نگوییم «نه، کار من درست بوده است.» و دلیل اشتباهمان را هم پیدا کنیم. ثانیاً سعی کنیم دیگر آن اشتباه را تکرار نکنیم و ثالثاً یاد بگیریم که چطور عذر خواهی کنیم. اگر این سه کار را یاد بگیریم واقعاً آدم موفق‌تری هستیم و باید به خودمان افتخار کنیم.

با ما باشید تا چند تمرین ساده عذر خواهی کردن را آموزش دهیم.

### ۱- صادق و صمیمانه



سعی کنیم وقتی عذر خواهی می‌کنیم صمیمانه این کار را انجام بدهیم به طوری که دوستانمان یا کسی که از او عذر خواهی می‌کنیم بفهمد که واقعاً ما از انجام این اشتباه پشیمان هستیم.

### ۲- فقط خودتان تنها



در صورت امکان او را کناری بکشید و تنهایی از او عذر خواهی کنید. چون این کار تأثیر عذر خواهی را بیشتر می‌کند و استرس و نگرانی شما هم کمتر می‌شود.

### ۳- بهانه نیارید



عذر خواهی خودتان را خوب توضیح بدهید و دلیل انجام آن اشتباه را برای دوستانتان یا کسی که از او معذرت می‌خواهید، بگویید. مثلاً بگویید دیروز از صبح حالم خوب نبود یا مثلاً اتفاقی برام افتاده بود. البته متوجه باشید که بهانه الکی نیارید که این کار اوضاع را خراب‌تر می‌کند.

### ۴- مسئولیت کارتان را گردن بگیرید



سعی کنید اشتباه خودتان را تقصیر دیگران نیندازید و مسئولیت اشتباهتان را قبول کنید.

### ۵- جبران کنید



سعی کنید اشتباهتان را جبران کنید. اگر چیزی را شکسته یا خراب کرده‌اید سعی کنید یکی مثل قبل بخرید؛ مثلاً اگر کتابی از دوستان گرفته و آن را گم کرده‌اید، یک کتاب نو بخرید و بخرید.

### ۶- حوصله داشته باشید



صبور باشید و عجله نکنید. اگر دوستان معذرت خواهی شما را قبول نکرد باز در یک فرصت دیگر و یک زمان دیگر از او عذر خواهی کنید. یادتان باشد بعداً کسی که شما از او معذرت خواهی کرده‌اید از شما قدر دانی خواهد کرد. چه باور کنید و چه نکنید، عذر خواهی شخصیت و اعتماد به نفس شما را بالا می‌برد.

# راز صمیمی‌ی هاج پدرام



روزی روزگاری...

نویسنده و تصویرگر:  
حسین کشتکار

پدram گفت: «نه آقا، چه مشکلی؟» معلم گفت: «خب اگر مشکلی نداری بیا اینجا.» پدram گفت: «آخه...» معلم پرسید: «آخه چی پدram؟ چیزی هست که نمی‌خواهی بگی؟» یکی از همکلاسی‌ها از آخر کلاس گفت: «آقا اجازه پدram می‌ترسه! فکر می‌کنه پشت تخته لولوخور خوره قایم شده.» خنده بچه‌ها دوباره فضای کلاس را پر کرد. معلم دوباره بچه‌ها را ساکت کرد و تذکر داد ساکت باشند. دوباره پرسید: «پدram تا اونجایی که می‌دونم تو پسر درس خونی هستی و همیشه هم پیشتاز بودی برای تمرین پای تخته ولی نمی‌دونم امروز چی شده که تمایلی برای توضیح درس نداری. آگه واقعاً درس رو نفهمیدی بگو. مشکلی نیست. دوباره توضیح می‌دم.»

پدram گفت: «نه آقا! این درس که خیلی آسون بود ولی...» یکی دیگر از بچه‌ها پرید وسط حرف پدram و گفت: «ولی یادش رفته...» بچه‌ها دوباره خندیدند. آقای ناصری از جایش بلند شد و خیلی جدی گفت: «مگه نمی‌گم ساکت؟ آگه یکبار دیگه کسی مزه‌پرونی کنه تنبیهش می‌کنم از تمام تمرین درس‌های گذشته تا درس جدید رو بنویسه. الان برای خاطر اینکه بهتون ثابت بشه پدram نه می‌ترسه و درس رو هم خوب یاد گرفته میاد پای تخته و درس امروز رو دوباره توضیح میده.» پدram که اصرار معلم را دید با اکراه و آهسته رفت جلوی تخته کلاس و خواست توضیح درس جدید را شروع کند که دوباره خنده دانش‌آموزان اوچ گرفت. آقای ناصری که از خنده دانش‌آموزان متعجب شده بود به دنبال علت بود تا اینکه یکی از دانش‌آموزان به پاهای پدram اشاره کرد و علت خنده بچه‌ها مشخص شد. آقای ناصری به پاهای پدram نگاه کرد و متوجه شد پدram با دمپایی به مدرسه آمده است. آن وقت برای معلم مشخص شد که چرا پدram از آمدن پای تخته اکراه دارد. آقای ناصری ابتدا به دانش‌آموزان تذکر داد که این کار آنها درست نبوده و نباید پدram را مسخره می‌کردند. سپس از پدram پرسید: «پدram چرا اینطوری آمدی؟ تا جایی که می‌دانم تو بچه سر به هوا و بی‌نظمی نبودی!» پدram که از خنده بچه‌ها سر منده شده و سر به زیر انداخته بود، گفت: «درسته آقا! امروز مجبور شدم با اینها بیایم مدرسه.» آقای ناصری با تعجب گفت: «مجبور؟ چرا؟ مگه کفش نداشتی؟» پدram گفت: «چرا! صبح که از خانه بیرون آمدم با کفش بودم.» بعد مثل اینکه ادامه حرفش را خورده باشد چیزی نگفت و مشغول توضیح درس شد و بعد از حل مسئله ریاضی بدون اینکه چیزی بگوید رفت و سر جایش نشست. آقای ناصری از پشت میز بلند شد و اول از پدram بابت حل درست فرمول ریاضی تشکر کرد و بعد خطاب به دانش‌آموزان گفت: «ببینید بچه‌ها، اولاً این رو بدونید که هر آدمی ممکنه به وقتایی حالا بر اثر گرفتاری یا به خاطر مشغله فکری یا فراموشی اشتباهی در لباس و نوع پوشش داشته باشه. این نباید دستمایه مسخره کردن باشه. تمسخر دیگران قبل از اینکه علت اشتباه دیگری باشه نشونه فقر فرهنگی و ضعف شخصیت خود مسخره کننده است. من با شناختی که از پدram دارم مطمئنم دلیلی داره که امروز اینجوری آمده مدرسه. حالا چرا توضیحی برای این کارش نداد منم اصرار نکردم. درسته که شما دوستان و رفقای پدram هستید و با هم شوخی دارید اما این دلیل نمی‌شه که با او بخندید. شما فکر کنید همین کار سر شما بیاید. خودتون رو بنذارید جای پدram ببینید این کار درسته؟» همین موقع صدای کوبیدن در کلاس حرف‌های معلم را ناتمام گذاشت. آقای صبوری، مستخدم مدرسه در حالی که از ناصری اجازه گرفت خطاب به بچه‌ها گفت: «کدوم یکی از شماها امروز قبل از آمدن مدرسه کفشتون رو دادید واکسی تا واکسی بزنه؟» پدram فوراً دست‌هایش رو بلند کرد و به مستخدم گفت: «من.» صبوری گفت: «چرا کفش رو دادی واکسی بزنه صبر نکردی کفش رو بگیری؟ واکسیه اومده کفش‌ها رو هم آورده میگه از کیف و کوله‌پشتی‌ات فهمیده دانش‌آموزی. کلی گشته تا مدرسه رو پیدا کرده.» پدram گفت: «من صبح زود نیم ساعت قبل از شروع مدرسه کفش‌هام رو دادم واکسی کنار خیابون مدرسه منتظر شدم کفش‌هام رو واکسی بزنه بیام مدرسه، اما مأمورهای سد معبر شهر داری وسایلش رو جمع کردند. منم مجبور شدم با همان دمپایی واکسی بیام.» صبوری گفت: «آقا اجازه‌اش رو بدید بره کفشش رو بگیره. ظاهراً وسایلش رو پس دادند.»

آقای ناصری بعد از پایان توضیحات درس جدید، پدram همتی را که جزو شاگردان زرنگ کلاس بود صدا کرد و از او خواست بیاید پای تخته و درس جدید را برای بچه‌ها توضیح دهد. پدram پرسید: «آقا ما باید تنهایی این سؤال را حل کنیم؟»

فرید از انتهای کلاس با صدای بلند گفت: «پ ن تماس بگیر اعضای هیئت علمی بیایند به اتفاق حلش کنید.»

با کنایه فرید، صدای شلیک خنده دانش‌آموزان بلند شد. پدram که از صدای خنده همکلاسی‌هایش جا خورده بود همچنان منتظر جواب معلم ماند. آقای ناصری برای ساکت کردن بچه‌ها با انتهای خود کار چند ضربه به میز کوبید و گفت: «بله پدram آگه درس رو متوجه شدی بیا پای تخته اینجا حل کن.»

پدram من و منی کرد و گفت: «این فرمول اینطوری که اول عدد رادر مجذور خودش ضرب می‌کنیم بعد از جذر به دست آمده تقسیم بر...» آقای ناصری حرف پدram را قطع کرد و گفت: «نگفتم اونجا توضیح بدی، گفتم بیا پای تخته عملی مسئله رو حل کن.» پدram مکث کوتاهی کرد بعد دوباره گفت: «آقا آگه میشه همین جاس روش حل این مسئله رو توضیح بدم. مگه نمیخواین بدونین مسئله رو بدم؟ خب شما از توضیحاتم متوجه میشین درس رو یاد گرفتیم یا نه.»

آقای ناصری که از اصرار پدram کنجکاو شده بود، پرسید: «پدram تو مشکلی داری بیایی مسئله را پای تخته حل کنی؟»

## داستان تصویری: در دسر نگهداشتن سگ

