



در گذشته، سلطانی حکیم و دادگر به نام «شاه منصور» بر شهری که جمعیت آن ۶۳۰ نفر بود حکومت می‌کرد. او نیز همانند هر انسانی، گاهی دچار خشم و عصبانیت می‌شد. با این حال، او همیشه سعی می‌کرد خشم خود را کنترل کند و با عقل و خرد تصمیم بگیرد.

روزی از روزها، یکی از فرماندهان ارتش به نام «سعدون» که مردی شجاع اما زود خشم بود، به حضور شاه منصور آمد. سعدون در جنگ‌ها دلیرانه می‌جنگید، اما به دلیل خشم زیادش، گاهی تصمیماتی می‌گرفت که به زیان خود و دیگران بود. او به شاه منصور گفت: «ای شاه بزرگووار، من از این‌که نمی‌توانم خشم خود را کنترل کنم، بسیار ناراحتم. گاهی در هنگام عصبانیت، تصمیماتی می‌گیرم که بعداً از آن‌ها پشیمان می‌شوم. شما که

مرد حکیم و دانایی هستید، به من بگویید چگونه می‌توانم خشم خود را مهار کنم؟

شاه منصور که از صداقت سعدون خرسند شده بود، با نگاهی مهربان به او نگریست و گفت: «ای سعدون، خشم و عصبانیت احساسی طبیعی است که هر انسانی ممکن است آن را تجربه کند. اما آنچه مهم است، این است که چگونه با آن برخورد کنیم. خشم اگر به درستی کنترل نشود، می‌تواند باعث نابودی و پشیمانی شود. اما اگر بتوانیم آن را مهار کنیم، می‌توانیم از آسیب‌های آن در امان بمانیم.»

سپس شاه منصور داستانی را از گذشته خود نقل کرد: «سال‌ها پیش، زمانی که من تازه به تخت پادشاهی نشسته بودم جشن باشکوهی در جریان بود. در میان تالاری باشکوه، چراغ‌های پرنور و مشعل‌های فروزان فضا را روشن کرده بودند و پرده‌های ابریشمی با رنگ‌های زیبا از دیوارها آویخته شده بودند. میزهای بلند از جنس طلا و نقره، پر از خوراک‌های لذیذ و میوه‌های تازه بودند و بوی خوش غذاهای معطر در هوا پیچیده بود. فرماندهان با زره‌های درخشان و لباس‌های فاخر جام‌های زرین در دست داشتند. نوازندگان با سازهای خوش‌آهنگ، نغمه‌های شاد می‌نواختند و خدمتکاران با چابکی و احترام به مهمانان خدمت می‌کردند، در حالی که خنده‌ها و گفت‌وگوهای پرنشاط در فضای تالار می‌پیچید. همه در حال گفت‌وگو بودند، در این هنگام وزیر با صدای بلند به من گفت: ای سلطان اعظم! آگاهی شما نسبت به مردمانتان چقدر است؟ آیا می‌دانید نسبت افراد با سواد به بی‌سواد در این شهر ۵ به ۲ است. من با نگرانی گفتم: «بله! او گفت: آیا شما می‌توانید بگویید چند نفر در این شهر با سواد و چند نفر بی‌سواد هستند؟ من بعد از فکر کردن به او گفتم ۱۲۰ نفر بی‌سواد و ۵۱۰ نفر باسواد هستند. اما وزیر جلوی دیگران پاسخ من را زیر سوال برد و من از این موضوع خشمگین شدم. من در آن لحظه از شدت عصبانیت نتوانستم خود را کنترل کنم. به همین دلیل، دستور دادم که او را مجازات و تبعید کنند. اما همان شب، وقتی که خشمم فروکش کرد و به آنچه انجام داده بودم فکر کردم، از تصمیم پشیمان شدم زیرا آن وزیر بسیار دانا بود و در امور کشور مرا یاری می‌داد. من با تصمیمی که از روی خشم گرفته بودم وزیر دانایم را از دست دادم و فهمیدم که در اوج عصبانیت، نمی‌توان به درستی تصمیم گرفت. پس از آن، تصمیم گرفتم که هرگز در حالت خشم تصمیمی نگیرم و همواره ابتدا خشم خود را فرو بنشانم.»

سعدون که با دقت به سخنان شاه منصور گوش می‌داد، پرسید: «ای شاه دانا، چگونه می‌توان در لحظه عصبانیت خشم را کنترل کرد؟» شاه منصور لبخندی زد و گفت: «اولین قدم، آگاهی از حالت خود است. وقتی که احساس خشم می‌کنی، باید ابتدا به خود بیایی و تشخیص دهی که در حال خشم هستی.»

این آگاهی به تو کمک می‌کند که به جای واکنش سریع و ناپخته، کمی صبر کنی و اجازه دهی که احساسات آرام شوند. نفس عمیقی بکش و به خود بگو که تصمیمی که در حال خشم می‌گیری، ممکن است نادرست باشد. سپس کمی صبر کن و اگر ممکن است، از مکانی که تو را خشمگین کرده دور شو تا ذهن آرام‌تری پیدا کنی.»

سپس ادامه داد: «گاهی بهترین راه برای مهار خشم، این است که به خود بگویی که خشم و عصبانیت، نتیجه‌ای جز پشیمانی نخواهد داشت. باید به جای تسلیم شدن به خشم، به راه‌های دیگری برای حل مشکل فکر کنی. گفت‌وگو، تفکر و مشورت با دیگران می‌تواند راهگشای خوبی باشد. سعدون که از این توصیه‌ها بسیار بهره‌مند شده بود، با شوق گفت: «ای شاه بزرگوار، از امروز سعی خواهم کرد که این اصول را در زندگی‌ام به کار بگیرم. من می‌فهمم که مهار خشم نیاز به تمرین و تلاش دارد، اما با کمک شما و این راهنمایی‌های ارزشمند، تلاش خواهم کرد تا خشم خود را کنترل کنم و تصمیمات بهتری بگیرم.»

شاه منصور با رضایت سر تکان داد و گفت: «ای سعدون، من به تو اطمینان دارم که با تمرین و صبر، می‌توانی بر خشم خود غالب شوی و به عنوان فرمانده‌ای خردمند و متین شناخته شوی. خشم، اگرچه قوی است، اما با اراده و آگاهی می‌توان آن را مهار کرد. به یاد داشته باش که آرامش و خونسردی در لحظه‌های بحرانی، نشان از قدرت واقعی انسان دارد.»

سعدون از حضور شاه منصور با دلگرمی و امیدی تازه بازگشت و از آن روز به بعد، همواره سعی می‌کرد که خشم خود را کنترل کند و در هر موقعیتی با آرامش و خردمندی عمل کند. او با تمرین و صبر، به فرمانده‌ای محبوب و محترم تبدیل شد که همه او را به خاطر خرد و تدبیرش تحسین می‌کردند.

با توجه به متن به سوالات زیر پاسخ دهید.

۱. در این شهر چه تعداد افراد باسواد و بی سواد وجود دارد؟

---

---

۲. نام فرمانده ارتش چه بود؟

۳. شاه منصور برای سعدون چه داستانی تعریف کرد؟

---

---

۴. دو صفتی که در متن به شاه منصور نسبت داده شده را بیان کنید.

---

---

۵. اولین قدم برای کنترل خشم چیست؟

---

---

۶. با چه چیزی می توان خشم را مهار کرد؟

---

---

۷. چه چیزی باعث شده بود که سعدون به فکر کنترل کردن خشمش بیفتد؟

---

---

۸. جنس میزهای جشن از چه چیزی بود؟

۹. چه چیزی در فضای تالار پیچیده بود؟

---

---

