

به نام خدا

قصه موشی که دیر میخوابید

نویسنده: دکتر رضا ریحانی | درمانگر مجاز ICEEFT کانادا

ویژه کودکان ۴ تا ۹ سال

هدف: در این قصه کودکان با اهمیت زود خوابیدن آشنا شده و با بکارگیری بخش منطقی مغز خود می توانند مزیت های زود خوابیدن را درک کنند.

روزی روزگاری در یک قصر قشنگ، شاهزاده کوچکی زندگی می کرد. اسم این شاهزاده کوچک و باهوش "ماهان" بود. ماهان هر روز صبح زود بیدار می شد و یک تکه پنیر برمی داشت و به گوشه ای از قصر می رفت. ماهان پنیر را پشت یک جاروی بلند می گذاشت و فوراً برمی گشت. و بعد از خوردن صبحانه، بالای صندلی که نزدیک جارو بود می ایستاد و از تماشای اتفاقاتی که پایین صندلی می افتد لذت می برد.

یک روز صبح، مادر ماهان خیلی کنجکاو شد. او می خواست بداند که ماهان تکه پنیر را چرا برمی دارد. برای همین، او را تعقیب کرد. ناگهان دید که یک سوراخ موش بزرگ پشت جاروی بلند وجود دارد. ماهان هر روز صبح برای موش های قصر غذا می برد و بعد از دیدن آن ها لذت می برد. وقتی مادر ماهان و موش ها را دید، یکی از آن ها از زیر دامن او فرار کرد. مادر کمی ترسید و بعد گفت: "ماهان به نگهبان بگو تا بیاد موش ها رو از قصرمون بیرون کنه!".

ماهان از شنیدن این حرف خیلی ناراحت شد. او گریه کرد و گفت: "مامان جونم! من عاشق موش هام. اونا خرابکاری نمیکنن. بزار اینجا زندگی کنند. مادر کمی فکر کرد و گفت: "پس، همه این موش ها رو باید ببری یه جای مخصوص در حیاط قصر". ماهان خوشحال شد و همه موش ها را به کلبه چوبی در قصر برد. اما یکی از آن ها جا مانده بود. او خیلی خوابالو بود و برای همین در قصر جا ماند. نزدیک عصر شد که موش کوچولوی جا مانده، با صدای "تقققق" از جا پرید. موش کوچولو با صدای جارویی که کم مانده بود به سرش برخورد بیدار شد و فوراً پا به فرار گذاشت. موش کوچولو می دوید و پشت سرش هم نگهبان قصر می دوید. تا اینکه بالاخره به کلبه چوبی رسید و دوستانش را دید.

از آن روز به بعد، شاهزاده ماهان بیشتر از همیشه حواسش به موش ها بود. او دوست داشت آن ها همیشه سرحال و پرنرژی باشند تا بتوانند از خودش محافظت کنند. چون بیرون قصر گربه های چاقالوی زیادی زندگی می کردند. ماهان هر روز، چند تکه پنیر بیرون می گذاشت و یکی از موش ها با دوچرخه پنیر را برای بقیه می برد.

و بعد ماهان به سراغ آن‌ها می‌رفت و از تماشای آن‌ها لذت می‌برد. اما از دیدن موش کوچولو ناراحت می‌شد. موش کوچولو بیشتر روز را خواب بود.

او همیشه عصرها از خواب بیدار می‌شد. هم خیلی گرسنه بود، و هم انرژی نداشت. ماهان به موش کوچولو با دقت نگاه می‌کرد. و از دیدن او نگران می‌شد. او با خودش می‌گفت: "این موش کوچولو اصلاً انرژی و قدرت نداره. اگه یکی از گربه‌های قصر بیدار، اون نمیتونه خوب فرار کنه و از خودش محافظت کنه!". سپس، با دقت بیشتری به موش کوچولو نگاه کرد. موش کوچولو خیلی زود عصبانی می‌شد و همیشه غر می‌زد. همیشه کلافه و بی‌حوصله بود. در همین لحظه‌ها بود که یکی از گربه‌های چاقالوی قصر آرام آرام به موش‌ها نزدیک شد. همه موش‌ها صدای پای او را شنیدند، اما موش کوچولو اصلاً حواسش نبود.

موش کوچولو نشسته بود که گربه چاقالو کمین کرده بود. اما این بار شاهزاده ماهان به داد موش کوچولو رسید. دنبال گربه دوید و گربه هم پا به فرار گذاشت. ولی ماهان خیلی نگران بود. به موش کوچولو نزدیک شد و گفت: "اگه نبودم تو نمیتونستی از خودت محافظت کنی. حواست کجا بود پسر؟". موش کوچولو سرش را پایین انداخت و گفت: "حق با تویه. من شباً نمیخوابم. برای همین روزاً خوابم و وقتی بیدار میشم همش نق میزنم و اصلاً انرژی و توان ندارم!". ماهان خیلی تعجب کرد. گفت: "شباً که همه خوابن. تو بیدار چکار میکنی؟ میدونی اگه خوب نخوابی نمیتونی خوب رشد کنی؟ بعد انرژی کم میشه و زود عصبانی میشی و غر میزنی!".

موش کوچولو که هنوز خیلی ناراحت بود، گفت: "اصلاً دوست ندارم شباً بخوابم. انقدر نمیخوابم تا چشمام خسته بشن و خودشون بخوابن!". ماهان گفت: "پس تو باهوش نیستی. چون شباً نمیتونیم با دوستانمون حرف بزنیم و بازی کنیم. حتی نمیتونیم شلوغ‌کاری کنیم. چون همه خوابن. شباً باید استراحت کنیم تا وقتی روزها همه بیدار میشن بتونیم با انرژی بازی کنیم و بتونیم از خودمون محافظت کنیم!". موش کوچولو فهمید که شاهزاده راست می‌گوید. برای همین تصمیم گرفت شب‌ها زود بخوابد. او از وقتی که شب‌ها می‌خوابید، عاشق روزها شده بود و دیگه دلش نمیخواست روز تمام شود. آخر شب به خودش می‌گفت: "زودتر بخواب که صبحاً با انرژی و باحوصله بتونی بازی کنی و از خودت هم محافظت کنی!".