

## سایه و سارا

هوا آفتابی است. سارا کوچولو سایه اش را روی زمین می بیند. او سوار تاب می شود. سایه هم تاب می خورد. هر دو از بالای سُرُسُرِه به سرعت پایین می آیند. دخترک می ایستد. سایه هم می ایستد. سارا به سایه می گوید: «ببینم! تو کیستی؟ چرا من هر کاری می کنم، تو هم همان کار را می کنی؟» اما سایه چیزی نمی گوید. سارا بی حرکت می نشیند. سایه هم تکان نمی خورد. سارا با کنجکاو می پرسد: «راستی تو چه می خوری؟ چه می پوشی؟ کی می خوابی؟» سایه باز هم سکوت می کند. سارا دوباره می پرسد: «اصلاً بگو ببینم، آیا تو می توانی حرف بزنی؟...» سارا هر چه سؤال می کند، جوابی نمی شنود. او از حرف زدن با سایه ناامید می شود و به بازی خود ادامه می دهد. سایه هم بازی را ادامه می دهد.

مدتی می گذرد. سارا خسته و تشنه می شود. او به سایه می گوید: «تو هم تشنه هستی؟» اما جوابی نمی شنود. سارا می گوید: «مثل این که تو، نه گرسنه می شوی نه تشنه. خوش به حالت! کاش من هم مثل تو بودم!»

مادر روی نیمکتی نشسته است. او خوراکی و آب خنک همراه دارد. سارا دست هایش را می شوید. آب را می نوشد و می گوید: «چه آب خنکی!... خدا را شکر!» سپس خوراکی را می خورد و خدا را شکر می کند. او با خودش می گوید: «به به! چه خوشمزه! کاش دوستم سایه هم می توانست مثل من از این خوراکی ها بخورد و لذت ببرد!»

حالا برایم بگو



چه چیزهای دیگری را می شناسی که سارا می تواند از آن ها لذت ببرد؟



اکنون می توانی ...

اگر دوست داشته باشی، می توانی دست هایت را جلوی نور آفتاب  
بگیری و روی دیوار سایه های زیبایی درست کنی.

## مدرسه‌ی ده آفتاب



یک صبح زیبای پاییزی است. هوای ده کم کم رو به سردی می‌رود.

.....

گروه گروه به مدرسه می‌آییم؛ شادتر از روزهای قبل.  
قرار است همراه آموزگار خود به گردش علمی برویم.

.....

به پنج دسته تقسیم می‌شویم و همراه سرگروه‌های خود حرکت می‌کنیم.  
می‌خواهیم درباره‌ی جانوران و گیاهانی که در مسیر می‌بینیم، تحقیق کنیم.

.....

مقصد ما از ده دور است و در دامنه‌ی کوه قرار دارد. برای رسیدن به آن جا باید از روی یک پل  
چوبی کوچک عبور کنیم.

با احتیاط و به نوبت، رد می‌شویم.

آخرین گروه در حال عبور است که ناگهان قسمتی از پل می‌شکند و فرو می‌ریزد. یکی دو نفر از  
بچه‌ها به درون نهر می‌افتند.

نهر، پُر آب نیست اما سقوط ناگهانی در آب، بچه‌ها را می‌ترساند.

آن‌ها داد و فریاد می‌کنند.

.....

آقای معلّم فوراً می‌رود تا به بچه‌ها کمک کند.  
یکی از بچه‌ها ترسیده و بی‌حال شده است. معلّم او را به دوش می‌گیرد و به داخل کلبه می‌برد.

.....

کلبه از سروصدای بچه‌ها پر شده است.  
جنگل‌بان بچه‌ها را دور بخاری هیزمی جمع می‌کند.

.....

کنار یک دیگر نشستیم. نگرانی‌ها برطرف شده است. معلّم به ما لبخند می‌زند ولی چشم‌هایش  
پر از اشک است.

خدا را شکر می‌کنیم که سالم هستیم.

در میان دوستان و همراه معلّم بودن چه لذّت و آرامشی دارد!

.....



اگر بخواهی می‌توانی جاهای خالی را در داستان مدرسه‌ی ده آفتاب پر کنی یا این که داستان  
دیگری شبیه به آن بنویسی.

حالا برایم بگو



مردی گرسنه و تشنه، انسانی خسته و غمگین، کودکی تنها، گمشده‌ای در راه، بیماری ناتوان  
یا ...

چگونه خوش حال می‌شوند؟ برای هر یک چه چیزی لذّت بخش‌تر است؟  
آیا می‌توانی نمونه‌های دیگری را از زندگی خود و یا دوستانت ذکر کنی؟



## مهربان‌ترین دوست

● نگاهش کن!  
 چه قدر کوچک است!  
 چه قدر سریع راه می‌رود!  
 چگونه دانه‌ای به این بزرگی را با خود می‌برد؟  
 چه طور پس از مدتی دور بودن از لانه، راه بازگشت را پیدا می‌کند؟  
 راستی چه کسی این توانایی‌ها را به او داده است؟

● تماشایش کن!  
 به اندازه‌ی یک انگشت دست انسان هم نیست اما دو دندان قوی دارد و دست‌هایی  
 نیرومند.  
 دو چشم سرخ‌رنگ هم دارد و دو گوش پنهان و دهانی عجیب...

● او را ببین!  
 چه قدر ظریف و زیباست!  
 ببین چه طور از شاخه‌ای به شاخه‌ی دیگر می‌پرد و آواز می‌خواند.  
 او خیلی کوچک است اما هم غذای خود را به دست می‌آورد  
 هم جوجه‌هایش را سیر می‌کند.





گوی کسی همواره به فکر اوست  
و هیچ گاه فراموشش نمی کند.

● اکنون به خودت نگاه کن؛ بیشتر و بهتر از قبل.  
تو نیز توانایی های فراوانی داری.  
تو می توانی ...

حالا برایم بگو



من و تو چه توانایی هایی داریم؟  
این توانایی ها را چه کسی به ما داده است؟  
چرا او را مهربان ترین دوست خود می دانیم؟

اکنون می توانی ...



وقتی همراه بزرگ ترهایت به کوه، صحرا یا جنگل می روی، می توانی به موجودات کوچکی  
که برای زندگی تلاش می کنند، دقت کنی و به مهربانی خداوند پی ببری.  
چیزهایی را که می بینی، بنویس و برای دوستانت بازگو کن.

## همیشه با من



من، دنیای زیبارا می بینم:  
در روز، آسمان آبی  
و خورشید طلایی را  
و هنگام شب، ماه تابان  
و ستاره های درخشان را

من رودهای خروشان، قطره های باران،  
سایه ی درختان، آواز بلبلان و...  
همه را دوست دارم.

من  
تو را دوست دارم،  
ای آفریننده ی جهان،  
ای بخشنده ی مهربان!

من کوچکم اما می دانم که تنها نیستم.  
وقتی گرسنه می شوم، تو...  
آن گاه که تشنه می شوم، تو...  
هرگاه...

و می دانم که هیچ گاه فراموشم نمی کنی.  
مرا دوست داری و همواره با منی.  
من هم ...

حالا بر ایتم بگو



چگونه می توان از خداوند مهربان سپاس گذاری کرد؟

اکنون می توانی ...

اکنون می توانی با خدای مهربان گفت و گو کنی.

ای خدای مهربان!  
تو را دوست دارم و قلب کوچکم را  
به تو می سپارم تا مهربان باشی و با  
مهربانی تو آشنا شود.