میرے ہیرو آپ ہیں

بچے کووڈ-19 سے کیسے
لڑ سکتے ہیں!

IASC
Inter-Agency Standing Committee

"میرے ہیرو آپ ہیں" کی تشکیل

یہ کتاب ہنگامی صورتحال میں ذہنی صحت اور نفسیاتی و معاشرتی تعاون (MHPSS) سے متعلق انٹرا ایجنسی اسٹینڈنگ کمیٹی (IASC) ریفرنس گروپ (RG) کی جانب سے تیار کردہ ایک پروجیکٹ ہے۔ 104 ممالک سے تعلق رکھنے والے والدین ، نگران، اساتذہ اور بچوں کے ساتھ ساتھ ، اس پروجیکٹ کی معاونت IASC MHPSS RG کی ممبر ایجنسیوں کے عالمی ، علاقائی اور ملکی ماہرین نے بھی کی ہے ۔ کوویڈ- 19 پھیلنے کے دوران بچوں کی ذہنی صحت اور نفسیاتی ضروریات کا اندازہ لگانے کے لئے عربی ، انگریزی ، اطالوی ، فرانسیسی اور ہسپانوی زبان میں ایک عالمی سروے تقسیم کیا گیا۔ سروے کے نتائج کااستعمال کرتے ہوئے کہانی کے لئے موضوعات کا ایک خاکہ تیار کیا گیا ہے۔ کتاب متعدد ممالک میں کوویڈ- 19 سے متاثرہ بچوں کو کہانی کی شکل میں بانٹی گئی۔ اس کے بعد بچوں، والدین اور نگران کی رائے کو کتاب کا جائزہ لینے اور کہانی کو بہتر کرنے کے لئے استعمال کیا گیا۔

دنیا بھر سے 1700 سے زائد بچے ، والدین ، نگران اور اساتذہ نے وقت نکال کر ہمیں بتایا کہ وہ کس طرح وبائی بیماری کوویڈ- 19 سے نمٹنے کی کوشش کررہے ہیں۔ ہمارے سروے مکمل کرنے اور اس کہانی پر اثر انداز ہونے کے لئے ان بچوں ، ان کے والدین ، نگران اور اساتذہ کا بہت بہت شکریہ۔ یہ ایک ایسی کہانی ہے جو دنیا بھر کے بچوں کی طرف سے دنیا بھر کے بچوں کے لئے تیار کی گئی ہے۔

یہ IASC MHPSS RG کہانی کا اسکرپٹ لکھنے اور خاکے بنانے کے لئے ہیلن پتوک کی کاوش کو تسلیم کرتا ہے۔
اس کتاب کا انگریزی سے اردو زبان میں ترجمہ کیا گیا ہے۔
مترجم : اقصیٰ خالد
جائزہ کنندگان : عائشہ عبدا لخالق ، جبران علی بابری

©IASC, 2020. یہ اشاعت مندرجہ ذیل لائسنس کے تحت شائع کی گئی ہے۔
Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO license (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo)۔
اس لائسنس کی شرائط کے تحت، آپ غیر تجارتی مقاصد کے لئے اس کام کی دوبارہ تخلیق، ترجمہ اور موافقت (یعنی متن یا تصاویر میں تبدیلی) کرسکتے ہیں ، بشرطیکہ اس کام کا مناسب حوالہ دیا جائے۔

تعارف

"میرے ہیرو آپ ہیں" ایک ایسی کتاب ہے جو دنیا بھر میں کوویڈ- 19 وبائی بیماری سے متاثر ہونے والے بچوں کے لئے لکھی گئی ہے۔

"میرے ہیرو آپ ہیں" کو والدین ،نگران یا اساتذہ کو ایک بچے یا بچوں کے چھوٹے گروپ کے ساتھ پڑھنا چاہیئے۔ والدین ،نگران یا اساتذہ کے تعاون کے بغیر بچوں کے اس کتاب کے آزادانہ مطالعہ کی ہرگز حوصلہ افزائی نہیں کی جاتی ہے۔ "ایکشنز فار ہیروز" نامی ضمنی گائیڈ (جو کہ بعد میں شائع ہوگی) کوویڈ- 19 سے متعلق موضوعات، بچوں کے جذبات اور احساسات کو سمجھنے پر توجہ دینے میں مدد کرنے کے ساتھ ساتھ، بچوں کو کتاب کی بنیاد پر اضافی سرگرمیوں کے لئے معاونت فراہم کرے گی ۔

ترجمے

ریفرنس گروپ بذات خود عربی ، چینی، فرانسیسی ، روسی اور ہسپانوی زبان میں ترجمے کو منظم کرے گا۔دیگر زبانوں میں ترجمہ کے ربط و ضبط کے لئے ذہنی صحت اور نفسیاتی و معاشرتی تعاونMHPSS کے ریفرنس گروپ IASC (mhpss.refgroup@gmail.com)سے رابطہ کریں۔

تمام مکمل ترجمے IASC ریفرنس گروپ کی ویب سائٹ پر پوسٹ کیے جائیں گے۔اگر آپ اس کام کا ترجمہ یا موافقت (یعنی متن یا تصاویر میں تبدیلی) تخلیق کرتے ہیں تو، براہ کرم نوٹ کریں کہ:

- آپ کو اپنا (یا کسی فنڈنگ ایجنسی کا) کوئی لوگو یا نشان کتاب میں شامل کرنے کی اجازت نہیں ہے۔
- مطابقت (یعنی متن یا تصاویر میں تبدیلی) ،کی صورت میں IASCکے لوگو یا نشان کے استعمال کی اجازت نہیں ہے۔ اس کام کے کسی بھی طرح کے استعمال میں، یہ تجویز ظاہر نہیں ہونی چاہیئے کہ IASC کسی خاص تنظیم، مصنوعات یا خدمات کی حمایت کرتا ہے ۔
- آپ کو اپنا ترجمہ یا موافقت اسی Creative Commons کے تحت یا مساوی لائسنس کے تحت کرنا ہوگا۔ CC BY-NC-SA 4.0 or 3.0 کو تجویز کیا گیا ہے۔ موافق لائسنسوں کی فہرست مندرجہ ذیل ہے: https://creativecommons.org/share-your-work/licensing-considerations/compatible-license
- آپ کو ترجمہ کی زبان میں درج ذیل دستبرداری شامل کرنا ہوگی "یہ ترجمہ/موافقت انٹر ایجنسی سٹینڈنگ کمیٹی (IASC) نے تشکیل نہیں دیا ۔ IASC اس ترجمہ/موافقت کے مواد یا اسکی درستگی کا ذمہ دار نہیں ہے۔ اصل انگریزی ایڈیشن Inter-Agency Standing Committee. My Hero is You: How Kids Can Fight COVID-19! Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO ہی پابند اور مستند ایڈیشن ہوگا"۔

سارہ کی امی اس کی ہیرو ہیں کیونکہ وہ دنیا کی بہترین ماں اور بہترین سائنس دان ہیں۔ لیکن اسکے باوجود، سارہ کی امی بھی کورونا وائرس کا کوئی علاج تلاش نہیں کرسکی ہیں۔

"کوویڈ ۔19 دیکھنے میں کیسا ہے ؟"۔ سارہ نے اپنی امی سے پوچھا۔

" اسکی امی نے کہا کوویڈ ۔19، یا کورونا وائرس اتنا چھوٹا ہے کہ ہم اسے دیکھ نہیں سکتے "۔ -"لیکن یہ بیمارلوگوں کی کھانسی اور چھینکوں سے پھیلتا ہے ، اور جب وہ دوسرے لوگوں یا ان کے آس پاس کی چیزوں کو ہاتھ لگاتے ہیں۔ بیمار ہونے والے افراد کو بخار اور کھانسی ہوتی ہے اور سانس لینے میں کچھ مشکل ہوسکتی ہے۔"

"توکیا ہم اس سے لڑ نہیں سکتے کیونکہ ہم اسے دیکھ نہیں سکتے؟" سارہ نے پوچھا۔

"ہم اس سے لڑ سکتے ہیں" سارہ کی امی نے کہا۔ "اس لئے میں چاہتی ہوں کہ آپ محفوظ رہو سارہ۔ وائرس بہت سارے لوگوں کو متاثر کرتا ہے ، اور ہر کوئی اس سے لڑنے میں ہماری مدد کر سکتا ہے۔ بچے خاص ہوتے ہیں اور وہ بھی مدد کر سکتے ہیں۔ آپ کو ہم سب کے لئے خود کو محفوظ رکھنے کی ضرورت ہے میں چاہتی ہوں کہ آپ میری ہیرو بن جاؤ"۔

سارہ جب اس رات سونے کے لئے لیٹی تو اسے اپنا آپ کسی ہیرو کی طرح ذرا سا بھی محسوس نہیں ہوا۔ وہ یہ سوچ کر پریشان ہو گئی. وہ اسکول جانا چاہتی تھی لیکن اس کا اسکول بند تھا۔ وہ اپنے دوستوں سے ملنا چاہتی تھی لیکن یہ محفوظ نہیں تھا۔ سارہ چاہتی تھی کہ کورونا وائرس اسکی دنیا کو ڈرانا چھوڑ دے۔

"ہیروز کے پاس تو بہت طاقت ہوتی ہے" اس نے سونے کے لئے آنکھیں بند کرتے ہوئے خود سے کہا۔ "میرے پاس کیا ہے؟"

اچانک ایک مدھم سی آواز نے اندھیرے میں اس کا نام پکارا۔
"کون ہے؟" سارہ نے سرگوشی کی۔

"سارہ ، آپ کو ہیرو بننے کے لئے کس چیز کی ضرورت ہے؟" آواز نے پوچھا۔

سارہ نے کہا ، "مجھے ایک ایسا طریقہ جاننا ہے جس سے میں دنیا کے سب بچوں کو یہ بتا سکوں کہ وہ اپنی حفاظت کیسے کریں، تاکہ وہ باقی سب کی حفاظت کر سکیں۔"

"تو آپ کیا چاہیں گی کہ میں کیا بن جاؤں؟" آواز نے پوچھا۔

"مجھے ایسی چیز کی ضرورت ہے جو اڑ سکے ... کچھ ایسا جس کی اونچی آواز ہو... اور کوئی ایسی چیز جو مدد کر سکے!"۔
اچانک ایک حیرت انگیز سی چیز سامنے آ گئی...

"تم کیا ہو؟" سارہ نے آہستہ سے پوچھا۔

"میں آریو ہوں"۔ اس نے کہا۔

"میں نے پہلے تو کبھی آریو نہیں دیکھا"۔سارہ نے کہا۔

"ہاں، لیکن میں یہاں ہمیشہ سے موجود تھا۔" آریو نے کہا "میں آپ کے دل سے آیا ہوں۔"

"اگر تم میرے پاس ہو ... تو میں دنیا کے تمام بچوں کو کورونا وائرس کے بارے میں بتا سکتی ہوں!" سارہ نے کہا۔ "میں ہیرو بن سکتی ہوں!۔ لیکن رکو ، آریو ، کیا کورونا وائرس کی موجودگی میں سفر کرنا محفوظ ہے؟"۔

"صرف میرے ساتھ ، سارہ." آریو نے کہا. "جب ہم ساتھ ہوں گے تو کوئی بھی چیز آپ کو نقصان نہیں پہنچا سکتی۔"

سارہ آریو کی کمر پر چڑھ کر بیٹھ گئی اور وہ اکٹھے اس کے کمرے کی کھڑکی سے باہر تیزی سے اونچا اڑ کر رات کے آسمان میں جا پہنچے۔ وہ ستاروں کی طرف اڑے اور چاند کو سلام کہا۔

جب سورج طلوع ہوا، تو وہ اہراموں کے ساتھ واقع ایک خوبصورت سے صحرا میں آگئے، جہاں بچوں کا ایک چھوٹا سا گروپ کھیل رہا تھا۔ بچے خوشی سے چلاے اور سارہ اور اس کے آریو کی طرف ہاتھ ہلایا۔

"خوش آمدید، میں سلیم ہوں!" ایک لڑکے نے چلا کر کہا ۔ "آپ یہاں کیا کر رہے ہیں؟ معذرت، مگر ہم قریب نہیں آسکتے، ہمیں ایک دوسرے سے کم از کم ایک میٹر دور رہنا ہے!"۔

"ہم اسی وجہ سے یہاں آئے ہیں!" سارہ نے جواب دیا۔

"میں سارہ ہوں اور یہ آریو ہے۔ کیا آپ جانتے ہیں کہ بچے اپنے پڑوسیوں ، دوستوں ، والدین اور دادا دادی کو کورونا وائرس سے محفوظ رکھ سکتے ہیں؟ ہم سب کو چاہئے کہ۔۔۔"

"ہم صابن اور پانی سے ہاتھ دھوئیں!" سلیم نے مسکراتے ہوئے کہا۔
"ہم جانتے ہیں ، سارہ۔
اگر ہم بیمار ہوں تو ہم کھانسی بھی اپنی کہنیوں میں کرتے ہیں- اور ہم لوگوں سے ہاتھ ملانے کی بجائے ہاتھ لہرا دیتے ہیں۔ ہم اندر رہنے کی کوشش تو کرتے ہیں، مگر ہم ایک بہت زیادہ ہجوم والے شہر میں رہتے ہیں... یہاں ہر کوئی گھر میں نہیں رہ رہا ہے۔"

"اچھا ، شائد میں اس معاملے میں مدد کرسکتا ہوں ۔" آریو نے کہا ۔ "وہ کورونا وائرس نہیں دیکھ سکتے، لیکن ... وہ مجھے دیکھ سکتے ہیں! تم سب مجھ پر بیٹھ جاؤ، لیکن براہ کرم میرے پروں کے دونوں طرف بیٹھنا کیونکہ یہ کم از کم ایک میٹر کے فاصلے پر ہیں!"

آریو اپنے دونوں پروں پر سلیم اور سارہ کو اٹھائے آسمان میں اڑ گیا ۔ اس نے شہر بھر میں اڑان بھری اور پھر گرجنا اور گانا شروع کردیا! سلیم نے گلیوں میں موجود بچوں کو پکارا:
"جاؤ ، اپنے گھر والوں سے کہہ دو، ہم اندر محفوظ ہیں! ہم گھروں میں رہ کر ایک دوسرے کی بہترین دیکھ بھال کر سکتے ہیں!"

لوگ یہ نظارہ دیکھ کر حیران رہ گئے۔ انھوں نے ہاتھ لہرایا اور اپنے اپنے گھروں کے اندر جانے پر راضی ہوگئے۔

آریو آسمان میں اب زیادہ اونچائی
سے اڑنے لگا۔ سلیم خوشی سے
چلایا۔ ان کے قریب بادلوں سے
ایک طیارہ گزرا اور مسافر حیرت
سے ان کی طرف دیکھنے لگے۔

"لوگوں کو جلد ہی سفر کرنا
چھوڑنا پڑے گا، کم از کم ابھی کے
لئے"۔ سلیم نے کہا۔"دنیا بھر
میں سرحدیں بند ہو رہی ہیں،
اور ہم سب جہاں ہیں،
ہمیں وہیں رہنا چاہئے ۔اور ان
لوگوں کے ساتھ جن سے ہم
پیار کرتے ہیں۔"

"ایسا لگتا ہے بہت سی چیزیں تبدیل ہوگئی ہیں۔
مجھے کبھی کبھی اس بات سے ڈر لگتا ہے" سارہ نے کہا۔

"جب چیزیں تبدیل ہو رہی ہوں تواس طرح خوف اوراُلجھن سی محسوس ہو
سکتی ہے" آریو نے کہا. "جب مجھے ایسے خوف محسوس ہوتا ہے، تو میں
آہستہ آہستہ سانس لیتا ہوں - اورسانس لے کر آگ کا گولہ باہرنکالتا ہوں"!
آریو نےمنہ سے ایک بہت بڑاآگ کا گولہ بنا کرہوا میں اڑا دیا ۔!

"جب آپ سب کوڈرلگتا ہے تو آپ کس طرح پرسکون ہوتے ہو؟" آریو
نے ان سے پوچھا۔

"میں کسی ایسے انسان کے بارے میں سوچنا پسند کرتی ہوں جس کو سوچنے سے مجھے تحفظ کا احساس ہوتا ہے"۔سارہ نے کہا۔

"میں بھی، میں ان تمام لوگوں کے بارے میں سوچتا ہوں جو محفوظ رہنے میں میری مدد کرتے ہیں، جیسے میرے دادا دادی"سلیم نے کہا۔ "مجھے ان کی یاد آتی ہے۔ میں ان کو گلے نہیں لگا سکتا کیونکہ ایسا کرنے سے انہیں میری وجہ سے کورونا وائرس ہوسکتا ہے ۔ عام طور پر ہم انہیں ہر ہفتے کے آخر میں ملتے ہیں، لیکن اب نہیں کیونکہ ہمیں انہیں محفوظ رکھنا ہے"۔

"کیا آپ ان کو فون کرسکتے ہیں؟" سارہ نے اپنے دوست سے پوچھا۔

"جی ہاں!" سلیم نے کہا۔ "وہ مجھے ہر روز فون کرتے ہیں اور میں انہیں ان سب چیزوں کے بارے میں بتاتا ہوں جو ہم روزانہ گھر میں کرتے ہیں۔ مجھے ایسا کرکے اچھا لگتا ہے، اور ایسے وہ بھی بہتر محسوس کرتے ہیں۔"

"جن لوگوں کو ہم پیار کرتے ہیں، مگر ابھی مل نہیں سکتے ان کی یاد آنا نارمل بات ہے.." آریو نے کہا. "اس سے یہ پتا چلتا ہے کہ ہمیں ان کا کتنا خیال ہے۔کیا آپکو دوسرے ہیروز سے ملنا اچھا لگے گا؟"

"جی ہاں ضرور!" سارہ اور سلیم نے زور سے کہا۔
"زبردست، میری دوست ساشا کے پاس ایک بہت ہی خاص اور بڑی طاقت ہے۔" آریو نے کہا، "چلو چلتے ہیں!۔"

اور پھروہ زمین کی طرف اڑنے لگے اور ایک چھوٹے سے گاؤں کے پاس اترے۔ ادھرایک لڑکی اپنے گھر کے باہر پھول چن رہی تھی۔ جب اس نےآریو اور بچوں کواس کے پروں پر بیٹھے دیکھا تو وہ ہنس پڑی۔

"آریو! "اس نے پکارا۔ "ہمیں ایک دوسرے سے کم از کم ایک میٹردوررہنا ہے ،اسلئے میں دور دور سے آپ کو گلے لگاؤں گی! ویسے تم سب یہاں کیا کر رہے ہو؟"
"آپکے ایسا کہنے سے مجھے دور سے ہی آپکے گلے ملنے جیسا احساس ہو گیا ہے ،ساشا" آریو نے کہا۔

"مجھےاچھا لگتا ہے کہ ہم اپنی فکر ظاہر کرنے کے لئے کیسے الفاظ کا استعمال کرسکتے ہیں، اورعمل کا بھی۔ میں چاہتا تھاکہ میرے دوست آپ کی خاص طاقت کے بارے میں سیکھیں"۔

"میری خاص طاقت کیا ہے؟" ساشا نے کہا۔
"جب سے آپ کے گھر والوں میں سے کوئی بیمارہوا ہے، آپ گھرمیں ہی رہ رہی ہیں تاکہ یہ یقینی بنایا جائے کہ آپ کی وجہ سے کسی اورکو کورونا وائرس نہ ہوجائے" آریو نے کہا۔

"ہاں ، وہ میرے ابو ہیں، اور وہ اپنے سونے کے کمرے میں ہی رہتے ہیں جب تک کہ وہ مکمل طور پرصحت یاب نہ ہوجائیں۔" ساشا نے کہا۔

"لیکن یہ اتنا بھی برا نہیں ہے! ہم کھیل کھیلتے ہیں، کھانا پکاتے ہیں، اپنے باغ میں وقت گزارتے ہیں اور اکٹھے کھانا کھاتے ہیں۔ میرے بھائی اور میں اپنے ٹخنوں کو چھوتے ہیں اور ناچتے ہیں۔ ہم کتابیں پڑھتے ہیں اور اس طرح میں سیکھنا جاری رکھ سکتی ہوں کیونکہ کبھی کبھی مجھے اسکول یاد آتا ہے ۔ شروع میں تو گھر میں رہنا عجیب سا لگتا تھا، مگراب ٹھیک لگتا ہے۔"

"ایسا کرنا ہمیشہ آسان نہیں ہوتا، ساشا۔" آریو نے کہا. "آپ گھر میں اپنے پیاروں کے ساتھ اچھا وقت گزارنے اور تفریح کرنے کے لئے خود سے طریقے ڈھونڈ رہی ہیں۔ ایسا کرنے سے آپ میری ہیرو بن گئی ہیں!"۔

"کیا آپ کبھی اپنے گھروالوں سے لڑتی ہیں؟" سلیم نے پوچھا۔

"ہم کبھی کبھارلڑ پڑتے ہیں" ساشا نے کہا."ہمیں زیادہ صبر سے کام لینا ہوگا، اور دوسرے کی بات کو زیادہ سمجھنا ہو گا، اور یہاں تک کہ ہمارے لئے "میں معافی چاہتا ہوں" کہنا آسان ہونا چاہئے۔ یہ اصل میں ایک بڑی طاقت ہے، کیونکہ اس سے ہم خود بھی اور دوسرے بھی بہتر محسوس کرسکتے ہیں۔ مجھے بھی تھوڑا سا وقت اکیلے گزارنے کی ضرورت پڑجاتی ہے۔ مجھے خود ہی ناچنا اور گانا پسند ہے! اور کبھی کبھی میں اپنے دوستوں کو فون کرسکتی ہوں۔۔۔" ۔

"لیکن، آریو، ان لوگوں کا کیا ہوگا جو گھرسے دور رہتے ہیں یا جن کے پاس گھرہی نہیں ہے؟" سارہ نے پوچھا۔

آریو نے کہا، "یہ ایک بہت اچھا سوال ہے۔چلو چلتے ہیں اور اسکا جواب ڈھونڈتے ہیں۔"

اور پھر انہوں نے ساشا کو الوداع کہا اورایک بار پھر رخصت ہوگئے۔ جیسے ہی
وہ سمندر سے گھرے ہوئے ایک جزیرے میں اترے تو آبووہوا گرم ہوتی گئی۔

وہاں انہوں نے ایک کیمپ دیکھا جس میں بہت سارے لوگ نظر آ رہے تھے۔ ایک لڑکی نے انہیں دیکھا اور دور سے سلام پیش کرنے کے لئے ہاتھ لہرایا۔

"ہیلو آریو،آپ کو دوبارہ دیکھ کرمجھے بہت خوشی ہوئی! اس نے کہا۔"ہم ایک دوسرے سے کم از کم ایک میٹر دور رہنے کی کوشش کر رہے ہیں، اس لئے میں یہیں سے آپ سے بات کروں گی۔ لیکن میں آپ کے دوستوں سے ملنا پسند کروں گی! میرا نام لیلیٰ ہے۔"

"ہیلو لیلی! میں سارہ ہوں، اور یہ سلیم ہے" سارہ نے جواب میں کہا۔ "ایسا لگ رہا ہے کہ آپ خود کو کورونا وائرس سے بچانے کی کوشش کر رہی ہیں۔ اسکے علاوہ آپ مزید کیا کررہی ہیں؟"

"ہم صابن اور پانی سے اپنے ہاتھ دھو رہے ہیں!" لیلیٰ نے جواب دیا۔

"کیا آپ بھی کھانسی کہنی میں کرتی ہیں؟" سلیم نے پوچھا۔
"کیا آپ ہمیں یہ کر کے دکھا سکتے ہیں کہ آپ کیسے کرتے ہیں ؟" لیلیٰ نے پوچھا۔ تو سلیم نے انہیں کرکے دکھایا۔

"ہم سب بہادراور باہمت رہنے کی کوشش کر رہے ہیں ، لیکن میں ایک چیز کی وجہ سے پریشان ہوں"۔ لیلیٰ نے کہا. "کیا میں آپ سے اس بارے میں بات کرسکتی ہوں؟ میں نے کسی کے بیمار ہونے کا سنا اوراس کی موت واقع ہوگئی ہے اوراس بات نے مجھے بہت خوفزدہ کردیاہے۔ کیا یہ سچ ہے کہ لوگ کورونا وائرس سے مرسکتے ہیں؟"

آریو نے ایک لمبی سانس لی اور اپنی بھاری بھرکم پیٹھ پر بیٹھ گیا۔
"ہاں میرے ننھے ہیروز، یہ حیرت کی بات ہے" آریو نے کہا. "کچھ لوگ بالکل بھی بیمار محسوس نہیں کرتے ہیں، لیکن کچھ لوگ بہت بیمار ہوسکتے ہیں اور کچھ کی موت بھی ہوسکتی ہے۔ اسی وجہ سے ہم سب کو خاص طور پر بزرگ افراد اور دیگر بیماریوں میں مبتلا لوگوں کے بارے میں احتیاط کرنی چاہیئے، کیونکہ وہ لوگ زیادہ جلدی بیمار ہوجاتے ہیں۔ کبھی کبھی جب ہم بہت خوفزدہ، یا غیر محفوظ محسوس کررہےہوں تو ایک طریقہ ہمارے ذہنوں میں اپنا آپ محفوظ جگہ پر ہونے کا تصور کرنے میں مدد کرسکتا ہے۔ کیا آپ میرے ساتھ یہ کرکے دیکھنا چاہو گے؟"

ان سب نے ہاں میں جواب دیا، اورپھرآریو نے بچوں سے آنکھیں بند کرنے اور ایک ایسی جگہ کا تصور کرنے کو کہا جہاں وہ خود کو محفوظ محسوس کرتے ہیں ۔
"کسی ایسی پرانی یاد یا ایسے وقت کے بارے میں ذہن پر زور ڈالیں، جب آپ نے خود کو محفوظ محسوس کیا تھا" آریو نے کہا۔

پھراس نے ان سے پوچھا کہ انکو کیا نظرآ رہا ہے، وہ کیا محسوس کرسکتے ہیں، اوراپنی محفوظ جگہ پرانکو کیسی خوشبوآ رہی ہے. اس نےمزید پوچھا کہ کیا کوئی ایسا خاص انسان ہے جس کو وہ اپنی محفوظ جگہ پر بلانا چاہیں گے اور وہ ان سے مل کر کیا بات کرنا چاہیں گے۔

" آریو نے کہا "جب بھی آپ کو پریشانی یا خوف محسوس ہو تو آپ اپنی اس محفوظ جگہ پر جا سکتے ہیں. "یہ آپ کی بڑی طاقت ہے ، اورآپ اس بارے میں اپنے دوستوں اور گھر والوں کو بھی بتا سکتے ہیں۔ اوریہ یاد رکھنا کہ مجھے آپکی فکر ہے، اور بہت سے لوگوں کو بھی ہے ۔ یہ سوچ کر بھی آپکو مدد ملے گی۔"

"ہم سب ایک دوسرے کی دیکھ بھال کرسکتے ہیں" لیلیٰ نے کہا۔

"ایسا ہی ہے، لیلیٰ" آریو نے کہا ۔"ہم جہاں بھی ہیں ایک دوسرے کی دیکھ بھال کرسکتے ہیں۔ کیا تم ہمارے آخری سفر پر ہمارے ساتھ آنا پسند کرو گی؟"

لیلیٰ نے آریو اور اپنے نئے دوستوں کے ساتھ سفر کرنے کا فیصلہ کیا۔ سارہ خوش تھی کہ لیلی ان کے ساتھ شامل ہوگئی ہے کیونکہ اسکو پتا تھا کہ کبھی کبھی ہمیں ایک دوسرے کا ساتھ دینے کی ضرورت ہوتی ہے۔ وہ بغیر کوئی بات کیے خاموشی سے اڑ گئے، لیکن لیلیٰ جانتی تھی کہ اس کے نئے دوست اسکی بہت فکر کرتے ہیں۔

آہستہ آہستہ برفیلے پہاڑ نظرآنے لگے، اورآریو ایک چھوٹے سے قصبے میں اترگیا۔ کچھ بچے ایک ندی کے کنارے کھیل رہے تھے۔

آریو!" ان میں سے ایک نے ان کی طرف ہاتھ لہراتے ہوئے پکارا۔

"ہیلو، کیم ،" آریو نے کہا۔ "میرے سب دوستو، میں چاہتا تھا کہ آپ میرے کچھ ایسے دوستوں سے ملو جنہیں کورونا وائرس ہو گیا تھا ، اوراب وہ بہتر ہوگئے ہیں۔"

"یہ کیسا تجربہ تھا؟" سلیم نے پوچھا۔

"مجھے کھانسی آتی رہتی تھی اور کبھی کبھی بہت گرمی سی محسوس ہوتی تھی۔ میں تھک بھی بہت زیادہ جاتا تھا اور کچھ دن توکھیلنے کا بھی دل نہیں چاہتا تھا" کیم نے کہا. "لیکن میں بہت سویا اور میرے گھر والوں نے میرا بہت خیال رکھا۔ ہمارے گھر میں کچھ بڑوں اور دادا دادی کو اسپتال بھی جانا پڑا۔نرسوں اور ڈاکٹروں کا ان کے ساتھ رویہ بہت ہی نرم مزاج تھا، اوراس دوران ہمارے محلے کے لوگوں نے گھر میں ہماری کافی مدد کی۔ کچھ ہفتوں کے بعد، ہم دوبارہ سے ٹھیک ہوگئے"۔

"میں کیم کا دوست ہوں۔" دوسرے بچوں میں سے ایک نے کہا ۔"صرف اس وجہ سے کہ کیم کو کورونا وائرس ہو گیا تھا، ہم نے دوستی ختم نہیں کی-حالانکہ میں اس سے مل نہیں سکتا تھا۔ لیکن میں نے اسکی فکر کرنا نہیں چھوڑا اورہمیں بہت خوشی ہے کہ ہم اب دوبارہ مل کر کھیل سکتے ہیں !"

"بعض اوقات سب سے اہم اور اچھا کام جو ہم دوستوں کے لئے کرسکتے ہیں وہ ایک دوسرے کی حفاظت کرنا ہے" آریو نے کہا۔

"چاہےاسکے لئے ہمیں کچھ دیر کے لئے ایک دوسرے سے دور رہنا پڑے۔"

"ہم ایک دوسرے کے لئے یہ سب کرسکتے ہیں" لیلیٰ نے کہا۔
"اورایک دن، ہم سب ایک بار پھر سے کھیل سکیں گے اور پہلے کی طرح اسکول جاسکیں گے،" سلیم نے کہا۔
اب گھرجانے کا وقت تھا، اور سارہ کو اپنے نئے دوستوں کو الوداع کہنے کا وقت آگیا تھا۔ سب نے ایک دوسرے سے وعدہ کیا کہ وہ کبھی بھی اپنے اس بہادری والے سفر کو نہیں بھولیں گے۔
سارہ یہ سوچ کر اداس ہوگئی کہ شاید وہ کچھ وقت کے لئے ایک دوسرے کو نہیں مل سکیں گے۔ مگرجب اس نے یاد کیا کہ کیم کے دوست نے کیا کہا تھا تو اسے بہتر محسوس ہوا۔ کہ اگر آپ کسی وجہ سے کسی کو مل نہیں سکتے، تو اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ ان سے پیار کرنا چھوڑ دیں۔

آریو نے ان سب کو واپس اپنے اپنے گھروں میں
چھوڑ دیا، اور جانے سے پہلے سارہ کے سوجانے کا
انتظار کرنے لگا۔
"کیا ہم کل بھی ایسا کرسکتے ہیں؟" سارہ نے اس
سے پوچھا۔

"نہیں سارہ، اب آپکو اپنے گھر والوں کے ساتھ
وقت گزارنا ہے" آریو نے کہا۔
"ہماری کہانی یاد رکھنا۔ آپ اپنے ہاتھوں کو دھو
کراورگھر میں رہ کر اپنے پیارے اور قریبی لوگوں
کو محفوظ رکھ سکتی ہیں ۔ میں کبھی بھی زیادہ
دورنہیں ہوں۔ آپ جب بھی اپنے محفوظ مقام پر
جایں گی تو میں آپکے ساتھ رہوں گا۔"

"آپ میرے ہیرو ہیں" سارہ نے سرگوشی میں
کہا۔

"آپ بھی میری ہیرو ہیں، سارہ۔ آپ ان سب
لوگوں کے لئے ہیروہیں جو آپ سے پیار کرتے
ہیں." آریو نے کہا۔

سارہ سو گئی اور اگلے دن جب وہ جاگی تو آریو جا چکا تھا۔

اسلئے وہ اس سے بات کرنے کے لئے اپنے محفوظ مقام پر چلی گئی، پھر وہ ان تمام چیزوں کی تصویر بنانے لگی، جو سب اس نے اپنے اس مہم جو سفر میں دیکھا اور سیکھا تھا ۔ وہ اس واقعہ کو سنانے کے لئے اپنی تصویروں کے ساتھ اپنی ماں کے پاس بھاگی۔

"ہم سب لوگوں کی محفوظ رہنے میں مدد کر سکتے ہیں" اس نے کہا. "میں نے اپنے ایڈونچر پر بہت سارے ہیروز سے ملاقات کی!"

"اوہ سارہ ،تم ٹھیک کہتی ہو!" اس کی امی نے کہا۔

"ایسے بہت سارے ہیرو ہیں جو لوگوں کو کورونا وائرس سے محفوظ رکھتے ہیں ، جیسے کہ بہت اچھے اور قابل ڈاکٹرز اور نرسز۔ لیکن تم نے مجھے یاد دلایا ہے کہ ہم سب ہیرو بن سکتے ہیں اور میری سب سے بڑی ہیرو تم ہو"۔