

قهرمان من تو هستی

کودکان چگونه می توانند با
بیماری کووید-۱۹ مبارزه کنند!



IASC
Inter-Agency Standing Committee

تهیه داستان "قهرمان من تو هستی"

این کتاب، پروژه‌ای بود که از سوی گروه مرجع کمیته دائم بین‌آژانسی برای سلامت روان و حمایت روانی-اجتماعی در وضعیت اضطراری (IASC MHPSS RG) تهیه شد. این پروژه، از سوی متخصصین آژانسهای عضو IASC MHPSS RG در سطوح مختلف جهانی، منطقه ایی و کشوری و همچنین والدین، مراقبین کودکان، معلمان و کودکان 104 کشور حمایت شد. یک نظرسنجی جهانی به زبانهای عربی، انگلیسی، ایتالیایی، فرانسوی و اسپانیایی برای سنجش نیازهای سلامت روانی کودکان در زمان شیوع کووید - 19 برگزار شد و بر اساس نتایج نظرسنجی، چارچوبی برای موضوعاتی که باید از طریق داستان پاسخ داده شوند، ایجاد شد. داستان از طریق قصه‌گویی برای کودکان در چندین کشور مبتلا به کووید - 19 خوانده شد. سپس بازخوردهای کودکان، والدین و مراقبین، برای بازبینی و به روز رسانی داستان به کار گرفته شدند.

بیش از 1700 کودک، والدین، مراقب و معلم از سراسر جهان وقت گذاشته و تجربیات خود را از چگونگی مقابله با بیماری همه گیر کووید - 19 با ما در میان گذاشتند. تشکر فراوان از کودکان، والدین، مراقبین و معلمان که در نظرسنجی شرکت کرده و بر این داستان تأثیر گذاشتند. این داستان، توسط کودکان جهان و برای کودکان جهان تهیه شده است.

کمیته IASC MHPSS RG مراتب قدردانی خود را از خانم هلن پاتوک جهت نوشتن و تصویرسازی این کتاب اعلام می نماید.

این اثر، با مجوز Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO license (CC BY-NC-SA 3.0 IGO) چاپ شده است. بر اساس شرایط این مجوز، شما می توانید این کتاب را برای مقاصد غیر تجاری دوباره چاپ و ترجمه کنید و یا از آن اقتباس کنید، به شرطی که منبع اصلی به درستی ذکر شده باشد.

مقدمه

"قهرمان من تو هستی" کتابی است که برای کودکان جهان در زمان بیماری همه گیر کووید - 19 نگاشته شده است.

"قهرمان من تو هستی" باید توسط والدین، مراقب کودک و یا معلم برای یک کودک یا گروه کوچکی از کودکان خوانده شود. توصیه نمی شود که کودکان به تنهایی و بدون همکاری و حمایت والدین، سرپرست و یا معلم این کتاب را بخوانند. یک راهنمای متمم به نام "اقدامات برای قهرمانان" (که در آینده منتشر خواهد شد)، کمکهایی برای پاسخ به موضوعات مربوط به کووید - 19 ارائه می کند؛ این اثر کودکان را در تسلط بر احساسات و عواطف خود یاری کرده و همچنین دربرگیرندهی فعالیتهای فعالیت های تکمیلی برای کودکان خواهد بود که بایستی بر اساس کتاب انجام شوند.

ترجمه ها

گروه مرجع، خود هماهنگی های لازم را برای ترجمه ی کتاب به زبانهای عربی، چینی، فرانسوی، روسی و اسپانیایی به عهده میگیرد. برای هماهنگ کردن جهت ترجمه به زبانهای دیگر، از طریق ایمیل (mhps.refgroup@gmail.com) با گروه مرجع IASC برای سلامت روان و حمایت روانی-اجتماعی تماس حاصل کنید. همه ی برگردانهای تمام شده در وبسایت گروه مرجع IASC منتشر خواهند شد. اگر خواهان ترجمه و اقتباس از این اثر هستید، لطفاً به نکات زیر توجه فرمایید:

- شما مجاز به استفاده از لوگوی خود (یا لوگوی آژانس تامین کننده منابع مالیتان) نیستید.
- در صورت بازآفرینی و اقتباس از این اثر (برای مثال تغییر در متن یا تصاویر)، استفاده از لوگوی IASC مجاز نمی باشد. در صورت هرگونه استفاده از این اثر، نباید به هیچ عنوان به این نکته اشاره شود که کمیته دائم بین آژانسی، سازمان، محصولات و یا خدمات بخصوصی را تأیید می کند.

- باید برای ترجمه و یا اقتباس خود، مجوز مشابه و یا همسطح Creative Commons license تهیه کنید. CC BY-NC-SA 4.0 or 3.0 پیشنهاد می شود. لیست مجوزهای سازگار:

<https://creativecommons.org/share-your-work/licensing-considerations/compatible-licenses>

- باید توضیح ذیل را برای سلب مسئولیت در زبان ترجمه شده اضافه کنید: " این برگردان/اقتباس به وسیله ی کمیته دائم بین آژانسی (IASC) تهیه نشده است. IASC هیچ مسئولیتی را در قبال محتوا و یا دقت این برگردان/اقتباس به عهده نمی گیرد. نسخه ی اصلی انگلیسی " کمیته دائم بین آژانسی. قهرمان من تو هستی: کودکان چگونه میتوانند با بیماری کووید - 19 مبارزه کنند! با مجوز CC BY-NC-SA 3.0 IGO، نسخه الزامی و معتبر به شمار می آید."

برگردان فارسی این اثر توسط گلناز بابامیری و با همکاری راسان م. باقی انجام شده است.





سارا فکر می کند مادرش قهرمان است چون او بهترین مادر و دانشمند دنیاست. اما حتی مادر سارا هم نمی تواند درمانی برای بیماری "کرونا" پیدا کند.

سارا از مادرش پرسید: "کووید - 19 چه شکلی دارد؟" مادرش جواب داد: "کووید - 19 یا ویروس کرونا آنقدر کوچک است که دیده نمی شود. اما از طریق عطسه و سرفه ی افرادی که به بیماری مبتلا هستند منتقل می شود و وقتی این بیماران، دیگران و یا چیزی را لمس می کنند، این ویروس پراکنده می شود. بیمارانی که به ویروس کرونا مبتلا هستند دچار تب، سرفه و مشکلات تنفسی می شوند."

سارا گفت: "پس ما نمی توانیم ویروس را شکست دهیم چون نمی توانیم آن را ببینیم."

مادر سارا جواب داد: "ما می توانیم ویروس را شکست بدهیم و به همین دلیل من میخواهم تو در امان بمانی. ویروس افراد مختلفی را مبتلا می کند و همه می توانند به ما در این مبارزه کمک کنند. کودکان توانایی های ویژه ای دارند و می توانند کارهای بزرگی انجام دهند. تو باید به خاطر همه ی ما در امان بمانی. من از تو می خواهم که قهرمان من باشی."



سارا آن شب خوابید ولی اصلاً احساس قهرمان بودن نمی کرد و از این بابت ناراحت بود. دلش می خواست به مدرسه برود اما مدرسه تعطیل بود. دلش می خواست به دیدن دوستانش برود اما این کار هم بی خطر نبود. سارا دلش می خواست ویروس کرونا، او و دنیایش را راحت بگذارد.

سارا با خودش گفت: "قهرمانان قدرت های خارق العاده ای دارند". سپس چشمانش را بست و از خودش پرسید: "من چه قدرت خاصی دارم؟"

ناگهان در تاریکی کسی به آرامی اسمش را صدا زد. سارا به آرامی جواب داد: "چه کسی آنجاست؟"

صدا جواب داد: "برای قهرمان بودن آیا به چه چیزی نیاز داری سارا؟"

سارا گفت: "من به دنبال راهی می گردم که به همه بچه های دنیا بگویم چگونه از خودشان مراقبت کنند تا همه سلامت بمانند."

صدا پرسید: "حالا می خواهی من به چه چیزی تبدیل شوم؟"

سارا گفت: "به چیزی نیاز دارم که بتواند پرواز کند و صدای بلندی داشته باشد.. چیزی که بتواند کمک کند!"

در یک چشم بر هم زدن و با صدای ویژ و ویژ، چیز عجیبی در نور ماه پیدا شد.





سارا پرسید: " تو چه جور موجودی هستی؟"

جواب داد: " من آریو هستم."

سارا جواب داد: " من تا حالا موجودی به اسم آریو ندیده ام."

آریو جواب داد: " من همیشه اینجا بودم. در قلب تو."

سارا گفت: " یعنی اگر تو را داشته باشم می توانم در مورد ویروس کرونا با همه بچه های دنیا حرف بزنم؟ من می توانم قهرمان باشم! اما آریو چند لحظه صبر کن. آیا با وجود ویروس کرونا می توانیم سفر کنیم؟"

آریو گفت: " فقط اگر با من باشی! وقتی با هم هستیم، هیچ چیزی نمی تواند به تو آسیب بزند سارا."





سپس سارا روی پشت آریو سوار شد و با هم از پنجره اتاق خوابش به سمت آسمان شب پرواز کردند. آنها به سوی ستارگان رفتند و به ماه سلام کردند.

با طلوع آفتاب، سارا و آریو در صحرائی زیبا و در کنار اهرام فرود آمدند. آنجا چند تا بچه در حال بازی کردن بودند و با خوشحالی برای آنها دست تکان دادند.

یکی از پسرها با صدای بلند گفت: "خوش آمدید. من سلیم هستم. شما اینجا چه کار می کنید؟ ببخشید که نمی توانیم نزدیک تر بیاییم، باید حداقل یک متر از شما فاصله بگیریم."

سارا جواب داد: "اسم من سارا است و این هم آریو. آیا می دانستید که بچه ها هم می توانند از بیمار شدن دوستان، والدین، همسایه ها، پدر بزرگ و مادر بزرگ هایشان جلوگیری کنند؟ ما همه باید.."

سلیم با لبخند گفت: "بله باید دستهایمان را مرتب با آب و صابون بشوییم. اگر مریض شدیم، موقع سرفه کردن جلوی دهانمان را با بازوی خم شده خم شده بگیریم. به جای دست دادن با دیگران باید برایشان از دور دست تکان بدهیم. سعی می کنیم که در خانه بمانیم. اما ما در شهر شلوغی زندگی می کنیم و همه در خانه نمی مانند."

آریو گفت: "شاید من بتوانم در این مورد به شما کمکی بکنم. مردم نمی توانند ویروس را ببینند اما می توانند من را ببینند. هر دوی شما روی بالهای من سوار شوید. لطفا هر کدام از شما روی یکی از بالهایم سوار شود؛ آنها حداقل یک متر از هم فاصله دارند!"



آریو در حالی که سارا و سلیم رو روی بالهایش سوار شده بودند، به سوی آسمان پرواز کرد. آنها بر فراز شهر پرواز کردند؛ آریو غرش می کرد و آواز می خواند.

سلیم با فریاد به بچه هایی که در خیابان بودند گفت: "بروید و به خانواده های خود بگویید که خانه جای امن تری است. همه می توانند با در خانه ماندن بهتر از اعضای خانواده خود مراقبت کنند."

مردم از چیزی که دیده بودند تعجب کردند. دستی تکان دادند و قبول کردند که در خانه بمانند.



آریو به سوی آسمان پرواز کرد. سلیم از خوشحالی فریاد می زد. در حالی که روی ابرها پرواز می کردند، هواپیمایی از کنار آنها رد شد و مسافران با تعجب از پنجره هواپیما به آنها نگاه کردند.

سلیم گفت: "مردم به زودی باید سفرهایشان متوقف کنند، حداقل در حال حاضر باید به مسافرت نروند. مرز کشورها در سراسر دنیا در حال بسته شدن است و هر کسی باید در هر جایی که هست در کنار عزیزان خود بماند."

سارا گفت: "مثل اینکه چیزهای زیادی تغییر کرده و این بعضی اوقات من را می ترساند."

آریو جواب داد: "وقتی چیزی تغییر می کند می تواند باعث احساس ترس و سردرگمی شود. من وقتی می ترسم، خیلی آرام نفس می کشم - و از دهانم آتش خارج می شود!"

و یک گلوله آتشین از دهان آریو خارج شد.

آریو از سارا و سلیم پرسید: "شما وقتی می ترسید چطوری خود را آرام می کنید؟"



سارا گفت: " من موقعی که می ترسم دوست دارم به کسی فکر کنم که به من احساس امنیت و آرامش می دهد."

سلیم در جواب گفت: " من هم همینطور. من به همه کسانی فکر می کنم که باعث می شوند من در آرامش و امنیت باشم، مثل پدر بزرگ و مادر بزرگم. دلم خیلی برایشان تنگ شده است. نمی توانم آنها را در آغوش بکشم چون ممکن است ویروس کرونا را به آنها منتقل کنم. ما معمولاً تعطیلات آخر هفته آنها را دیدار می کردیم. اما در حال حاضر نمی توانیم این کار را بکنیم چون باید ازشان محافظت کنیم."

سارا از دوستش پرسید: " می توانی تلفنی با آنها صحبت کنی؟"

سلیم گفت: " آه البته . آنها هر روز با ما تماس می گیرند و من تمام کارهایی که در طول روز در خانه انجام داده ایم را برای آنها تعریف می کنم. این کار باعث می شود احساس خوبی داشته باشم و آنها هم از این کار خوشحال می شوند."

آریو گفت: "این طبیعی است که دل تنگ همه عزیزانی باشیم که نمی توانیم آنها را ببینیم. این نشان می دهد که چقدر دوستشان داریم و به فکر آنها هستیم. آیا دوست دارید با قهرمان های دیگری آشنا شوید؟"

سارا و سلیم با اشتیاق جواب دادند: " بله لطفاً!"
آریو گفت: "عالی است! ساشا که یکی از دوستان من است قدرت خارق العاده ای دارد. پس با هم برویم!"





سپس آنها در یک روستای کوچک فرود آمدند. دخترکی در حال چیدن گل بود. وقتی دختر کوچولو آریو و بچه ها را دید که روی بالهایش نشسته اند خندید.

دخترک با صدای بلند گفت: "آریو! ما باید حداقل یک متر از هم فاصله داشته باشیم. من از دور شما را در آغوش می کشم. شما اینجا چه کار می کنید؟"

آریو گفت: "ساشا من از دور آغوش تو را حس کردم. چقدر خوب است که با حرف زدن می توانیم نشان بدهیم چقدر به فکر یکدیگر هستیم. می خواستم دوستانم بدانند که تو چه قدرت خارق العاده ای داری."

ساشا گفت: " من چه قدرتی دارم؟"

آریو گفت: " از وقتی که یکی از اعضای خانوادگی شما به بیماری کرونا مبتلا شده است، تو در خانه می مانی تا از انتقال ویروس به دیگران جلوگیری کنی."
ساشا گفت: " بله پدرم به بیماری مبتلا شده و در اتاق خواب خودش می ماند تا زمانی که حالش کاملاً خوب شود."



"اما شرایط خیلی هم بد نیست. ما بازی می کنیم، آشپزی می کنیم، وقتمان را در باغچه ی خودمان می گذرانیم. با برادرانم ورزش می کنیم و می رقصیم. کتاب می خوانیم و من پیویسته چیزهای جدید یاد میگیرم، چون بعضی اوقات دلم برای مدرسه تنگ می شود. در خانه ماندن در ابتدا کمی سخت و عجیب به نظر می رسد اما بعد از مدتی همه چیز عادی می شود."

آریو گفت: "همیشه هم آسان نیست؛ شما در حال پیدا کردن روشهایی هستید که در خانه در کنار عزیزان خود اوقات خوشی داشته باشید. و به همین دلیل است که تو قهرمان من هستی."

سلیم پرسید: "آیا هیچ وقت با خانواده دعوا می کنی؟"

ساشا جواب داد: "گاهی اوقات ما هم دعوا می کنیم. باید سعی کنیم که خیلی صبور باشیم و یکدیگر را درک کنیم. خیلی مهم است که وقتی مشکلی پیش می آید سریع معذرت خواهی کنیم. این یک قدرت خارق العاده است چون باعث می شود که همه احساس بهتری داشته باشیم. گاهی لازم است کمی تنها باشم. خیلی دوست دارم در تنهایی آواز بخوانم و برقصم! گاهی اوقات هم به دوستانم تلفن می زنم."

سارا پرسید: "اما آریو، مردمی که دور از خانه های خود هستند و یا کسانی که اصلاً خانه ندارند، باید در این شرایط چه کنند؟"

آریو جواب داد: "این سوال مهمی است سارا! با هم برویم تا جواب را پیدا کنیم"





سپس با ساشا خداحافظی کردند و دوباره راهی سفر شدند. هوا گرمتر شد و آنها در جزیره ایی فرود آمدند؛ جزیره ای که با دریا محصور شده بود.

یک اردوگاه شلوغ در جزیره وجود داشت.
دختری آنها را دید و از دور دستی تکان داد.

دختر گفت: "سلام آریو! خوشحالم که دوباره تو را می بینم. اینجا همه سعی می کنند یک متر از یکدیگر فاصله بگیرند و به همین دلیل جلوتر نمی آیم. ولی دوست دارم با دوستان تو آشنا شوم. اسم من لیلا است."

سارا در جواب گفت: "سلام لیلا. این هم دوست من سلیم است. به نظر می آید شما سعی می کنید از خود در برابر ویروس کرونا محافظت کنید. شما چه کارهای دیگری انجام می دهید؟"

لیلا جواب داد: "دستهایمان را با آب و صابون می شوئیم."

سلیم پرسید: "آیا موقع سرفه کردن با بازوی خم شده جلوی دهان خود را می گیرید؟"

لیلا در جواب گفت: "آیا این کار را به ما هم یاد می دهی؟" سلیم به لیلا روش سرفه کردن در بازوی خم شده را نشان داد.

لیلا گفت: "ما تلاش می کنیم که شجاع باشیم اما من در مورد چیزی احساس نگرانی می کنم. آیا می توانم در مورد آن با شما حرف بزنم؟ شنیده ام که کسی مریض شده و جاننش از دست داده است و این خیلی من را می ترساند. آیا این درست است که بیماری کرونا باعث مرگ مبتلایان می شود؟"





آریو آهی از ته دل کشید و روی زمین نشست.

آریو گفت: "بله قهرمانان کوچک. این موضوع عجیبی است. بعضی از افراد مبتلا اصلاً احساس بیماری نمی کنند ولی بعضی از مبتلایان به شدت بیمار می شوند و ممکن است بمیرند. به همین دلیل باید خیلی مراقب سالمندان و یا افرادی که به بیماری های دیگری دچار هستند باشیم، چون آنها شدیدتر از سایرین به بیماری مبتلا میشوند. گاهی اوقات که ما خیلی می ترسیم و یا احساس ناامنی می کنیم، می توانیم با تصور کردن یک جای امن در ذهنمان، احساس بهتری داشته باشیم. آیا شما هم دوست دارید این کار را با من انجام بدهید؟"

همه گفتند بله و آریو از بچه ها خواست که چشمانشان را ببندند و جایی را تصور کنند که در آن احساس امنیت می کنند.

آریو گفت: "به خاطره یا زمانی فکر کنید که احساس آرامش و امنیت می کردید."

بعد از بچه ها پرسید که در جای امن چه چیزهایی دیده اند، چه احساسی داشتند و بوی چه عطری را حس کردند. آریو از بچه ها پرسید اگر ممکن بود، دوست داشتند چه کسی را به این مکان امن دعوت کنند و در مورد چه چیزی با او صحبت می کردند.

آریو گفت: "هر زمان احساس ناراحتی یا ترس داشتید می توانید به این مکان امن بروید. این مکان قدرت خارق العاده شما است و می توانید دوستان و خانواده خود را به آنجا دعوت کنید و به یاد داشته باشید که من و خیلی های دیگر به شما اهمیت می دهیم. این فکر حتماً حال شما را بهتر می کند."



لیلا گفت: "همه می توانیم به یاد یکدیگر باشیم و به یکدیگر اهمیت بدهیم."

آریو گفت: "درست است لیلا. ما هر جایی که هستیم می توانیم به یاد همدیگر باشیم. آیا تو هم دوست داری در این سفر آخر ما را همراهی کنی؟"

لیلا تصمیم گرفت با آریو و دوستانش به سفر برود. سارا خوشحال بود که لیلا در این سفر آنها را همراهی می کند چون گاهی به حمایت یکدیگر نیاز داشتند. آنها به سرعت به پرواز درآمدند و در راه حرفی نزدند اما لیلا اطمینان داشت که دوستان جدیدش به او اهمیت بسیاری می دهند و مراقبش هستند.



کم کم کوه های پوشیده از برف از دور پدیدار شدند و آریو در یک شهر کوچک فرود آمد. چند کودک در کنار جویباری در حال بازی کردن بودند.
یکی از آنها دستی تکان داد و با صدای بلند گفت "آریو!"

آریو گفت: "سلام کیم." و بعد رو به سارا، لایلا و سلیم گفت: "بچه ها با دوست من کیم آشنا شوید. او بیماری کرونا داشته و حالا سلامت است و حالش کاملاً خوب شده است."

سلیم پرسید: "بیماری چطور بود؟"

کیم در جواب گفت: "من سرفه می کردم و گاهی تب داشتم. خیلی احساس خستگی می کردم و برای چند روز نمی توانستم بازی کنم. من زیاد خوابیدم و خانواده ام از من مراقبت کردند. بعضی از والدین و پدربزرگ و مادربزرگ ها مجبور شدند که در بیمارستان بستری شوند. پزشکان و پرستاران خیلی با آنها مهربان بودند. مردم محله به ما کمک می کردند. همه ما بعد از چند هفته دوباره سلامتی خود را به دست آوردیم."



یکی دیگر از بچه های شهر گفت "من دوست کیم هستم. وقتی کیم بیمار بود، ما نمی توانستیم همدیگر را ببینیم ولی ما همیشه به یاد او بودیم و هرگز دوستی مان را با او قطع نکردیم. الان خوشحال هستیم که دوباره با هم بازی می کنیم."

آریو گفت: "بعضی اوقات، مهمترین چیزی که می توانیم به عنوان یک دوست انجام دهیم این است که از همدیگر محافظت کنیم، حتی اگر این بدین معنی باشد که باید برای حفظ سلامتی، مدتی از یکدیگر دور بمانیم."



لیلا گفت: " ما می توانیم این کارها برای یکدیگر انجام دهیم."

سلیم در جواب گفت: "روزی می رسد که می توانیم مثل گذشته با هم بازی کنیم و به مدرسه برویم."

وقت آن رسیده بود که بچه ها به خانه بروند و سارا باید با دوستانش خداحافظی می کرد. آنها به هم قول دادند که این ماجراجویی را هرگز فراموش نکنند.

سارا از اینکه برای مدتی دوستانش را نمی دید، کمی ناراحت بود اما فوراً به یاد حرفهای دوست کیم افتاد. اگر دوستان و عزیزان خود را نمی بینیم به این معنی نیست که دیگر آنها را دوست نداریم.



آریو همه بچه ها را به خانه رساند و مدتی کنار سارا ماند تا خوابش ببرد.

سارا پرسید: " آیا امکان دارد فردا هم همین کار را انجام بدهیم؟"

آریو گفت: " نه سارا! الان باید در کنار خانواده بمانی. داستانمان را به یاد داشته باش. تو می توانی با در خانه ماندن و شستن دستها سلامتی عزیزانت را حفظ کنی. به یاد داشته باش که من هرگز از تو خیلی دور نیستم. وقتی به جای امن خودت میروی، می توانی با من باشی."

سارا به آرامی در گوش آریو گفت: " تو قهرمان من هستی."
آریو جواب داد: "تو هم قهرمان من هستی سارا. تو قهرمان همه کسانی هستی که تو را دوست دارند."



سارا به خواب رفت و وقتی صبح روز بعد بیدار شد، آریو رفته بود. او به مکان امن خودش رفت تا با آریو صحبت کند، سپس سعی کرد همه آنچه را که در جریان ماجراجویی اش دیده بود و یاد گرفته بود نقاشی کند. بعد با نقاشی هایش دوان دوان پیش مادرش رفت تا در مورد ماجراهایی که داشتند با او صحبت کند.

سارا به مادرش گفت: "ما همه می توانیم به یکدیگر کمک کنیم تا سلامت بمانیم. من در جریان ماجراجویی ام با قهرمانان زیادی آشنا شدم.

مادر سارا گفت: "بله سارا. تو درست می گویی. قهرمانان زیادی مثل پرستاران و پزشکان فوق العاده از مردم مراقبت می کنند تا ویروس کرونا را شکست دهند. اما تو به من یاد دادی که همه ما هر روز می توانیم قهرمان باشیم و بزرگترین قهرمان من تو هستی."

