

قهرمان من تویی

کودکان چگونه می‌توانند با
بیماری کووید-۱۹ مقابله کنند!



مترجم: ندا کمال‌هدایت

IASC
Inter-Agency Standing Committee

نوشتن «قهرمان من تویی»

این کتاب پروژه‌ای بود که از سوی گروه مرجع کمیسیون دائمی بین سازمانی^۱ در دستگاه اضطراری سلامت روان و حمایت روانی-اجتماعی^۲ (IASC MHPSS RG) اجرا شد. این پروژه در سازمان اعضای ISAC MHPSS RG از سوی کارشناسان جهانی، محلی و ملی، و همچنین پدران و مادران، پرستاران، آموزگاران و کودکان در ۱۰۴ کشور پشتیبانی شد. در این راستا یک نظرسنجی بین‌المللی به زبان‌های عربی، انگلیسی، ایتالیایی، فرانسوی و اسپانیایی برگزار شد تا وضعیت سلامت روان کودکان و نیازهای روانی-اجتماعی آن‌ها در همه‌گیری کووید-۱۹ سنجیده شود. چهارچوب موضوعاتی که در داستان مطرح می‌شوند از نتایج این نظرسنجی به دست آمده‌اند. این کتاب به روش قصه‌گویی با کودکان کشورهای بسیاری که تحت تاثیر کووید-۱۹ قرار گرفته بودند، به اشتراک گذاشته شد. بازخوردی که از کودکان، پدران و مادران و پرستاران به دست‌مان رسید، باعث مرور و به‌روز رسانی محتوای کتاب شد.

بیش از ۱۷۰۰ کودک، پدر و مادر، پرستار و آموزگار چگونگی کنار آمدن با فراگیری کووید-۱۹ را با ما در میان گذاشتند. از همه‌ی کسانی که در این نظرسنجی شرکت کرده و بر داستان ما تاثیر گذاشتند، سپاسگزاریم. این داستان از سوی کودکان سرتاسر دنیا برای کودکان سرتاسر دنیا ساخته شده است.

©ISAC, 2020. این اثر تحت مجوز CC BY-NC-SA 3.0 IGO^۳ منتشر شده است. با توجه به این مجوز، شما می‌توانید اثر را برای اهداف غیرتجاری بازتولید و ترجمه کنید یا تغییر دهید؛ با این شرط که به اثر اصلی به درستی ارجاع داده شود.

1. Inter-Agency Standing Committee Reference Group

2. Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings

3. Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>

مقدمه

«قهرمان من تویی» کتابی است برای کودکانی که در سر تا سر جهان تحت تاثیر فراگیری کووید-۱۹ قرار گرفته‌اند. «قهرمان من تویی» باید از سوی پدر و مادر، پرستار یا آموزگار در کنار یک کودک یا گروهی کوچک از کودکان خوانده شود. توصیه نمی‌شود کودکان کتاب را به تنهایی و بدون همراهی یکی از افراد نام‌برده بخوانند. راهنمای تکمیلی آن با نام «جنبشی برای قهرمانان» (که در آینده منتشر می‌شود) پشتیبانی برای گفت‌وگو درباره‌ی کووید-۱۹ است؛ که به کودکان کمک می‌کند احساسات خود را مدیریت کنند؛ همچنین فعالیت‌های در پیوند با کتاب را نیز در بر می‌گیرد.



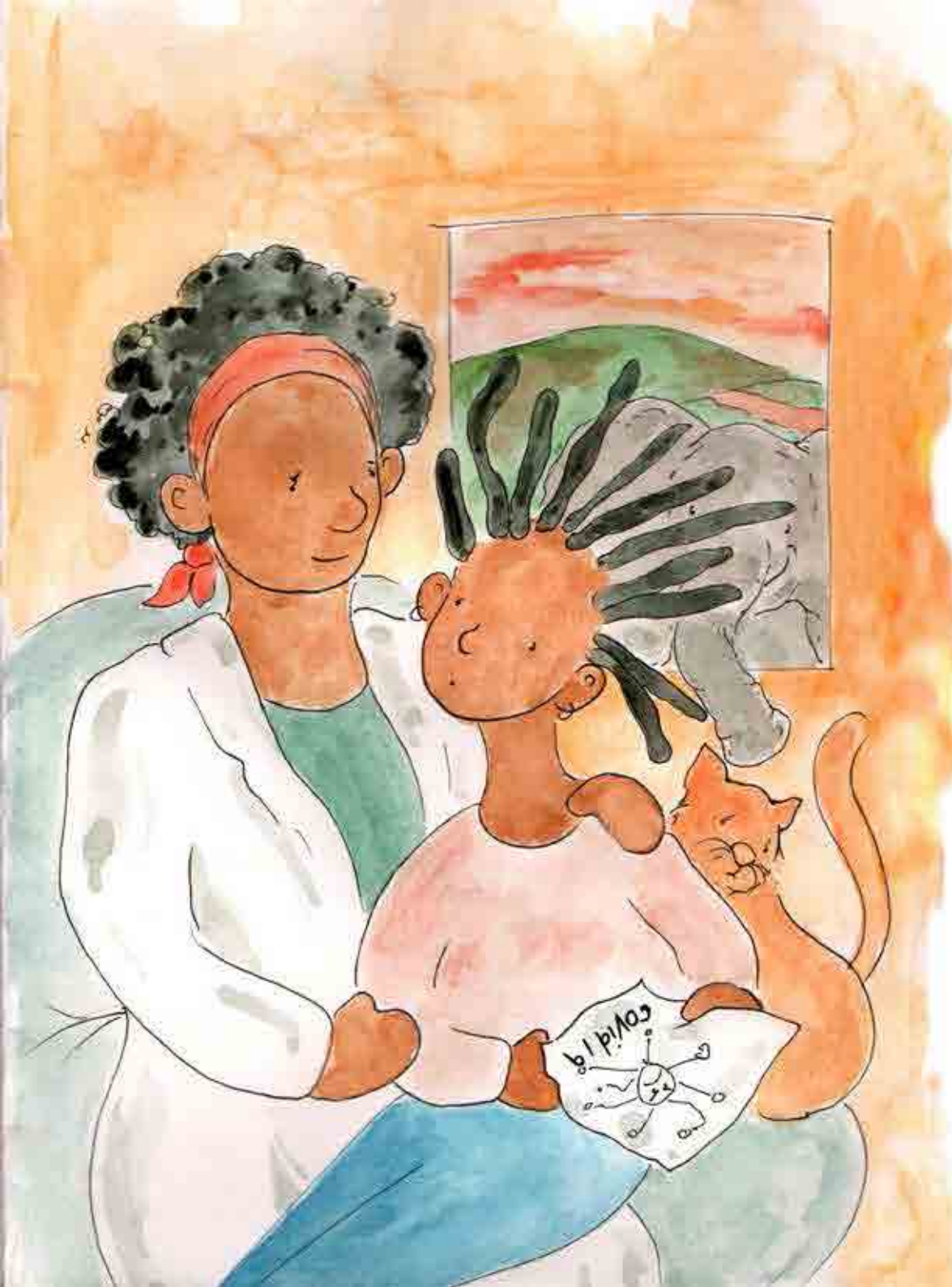
«این ترجمه از سوی کمیسیون دائمی بین سازمانی (IASC) ارائه نشده است. IASC مسئولیتی در برابر محتوا و درستی ترجمه ندارد. نسخه‌ی اصلی این اثر "Inter-Agency Standing Committee. My Hero is You: How Kids Can Fight COVID-19!" ، با مجوز CC BY-NC-SA 3.0 IGO، تنها ویرایش اصلی و معتبر آن است.»



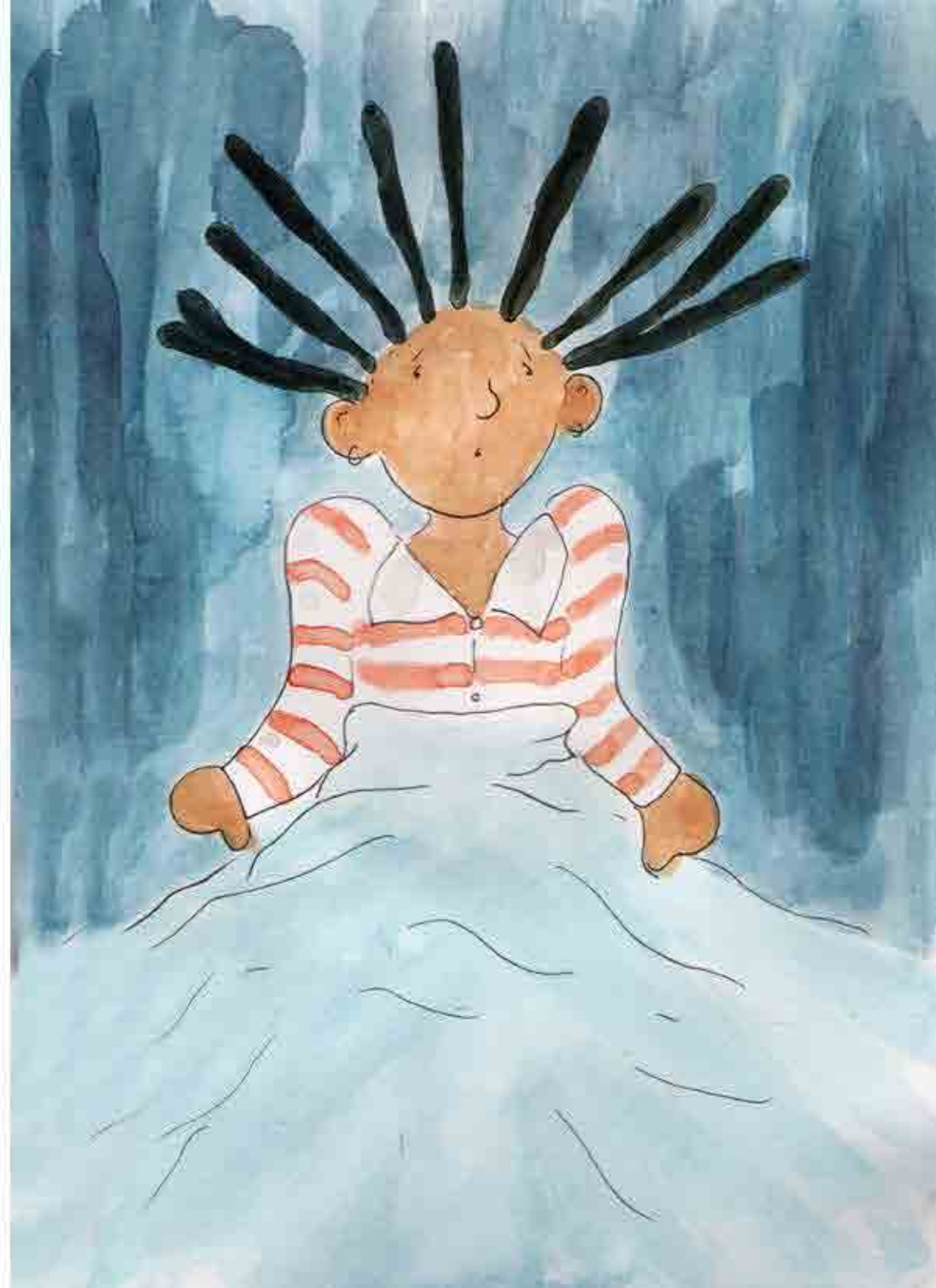
مادر سارا قهرمان اوست؛ چون هم بهترین مادر دنیاست، هم بهترین دانشمند. اما حتی مادر سارا هم نمی‌تواند درمانی برای ویروس کرونا پیدا کند.

سارا از مادرش پرسید: «کووید-۱۹ چه شکلی است؟» مادرش پاسخ داد: «کووید-۱۹ یا ویروس کرونا، آن‌قدر کوچک است که ما نمی‌توانیم آن را ببینیم. اما از راه سرفه و عطسه‌ی بیمار، یا هنگامی‌که بیمار به فرد یا وسیله‌ی دور و برش دست می‌زند، منتقل می‌شود. افراد بیمار تب و سرفه می‌زنند و ممکن است به سختی نفس بکشند.»

«پس چون آن را نمی‌بینیم، نمی‌توانیم با آن مقابله کنیم؟» مادر سارا گفت: «می‌توانیم با آن مقابله کنیم. برای همین است سارا که از تو می‌خواهم مواظب خودت باشی. این ویروس بر افراد زیادی تاثیر می‌گذارد و همه می‌توانیم در برابر آن به یک‌دیگر کمک کنیم. کودکان بسیار مهم‌اند و آن‌ها هم می‌توانند کمک کنند. تو باید به خاطر همه‌ی ما از خودت مراقبت کنی. می‌خواهم که تو قهرمان من باشی.»



آن شب سارا در تخت خود دراز کشید و اصلاً احساس یک قهرمان را نداشت. دل‌اش می‌خواست به مدرسه برود، اما مدرسه‌اش تعطیل بود. دل‌اش می‌خواست دوستان‌اش را ببیند اما کار خطرناکی بود. دل‌اش می‌خواست ویروس کرونا دیگر مردم دنیای‌اش را نترساند. سارا در حالی که چشم‌های‌اش را می‌بست با خودش گفت: «قهرمانان قدرت ویژه‌ای دارند من چه قدرتی دارم؟» ناگهان، آوایی مهربان، در تاریکی نام‌اش را صدا زد. سارا آرام گفت: «کی آن‌جاست؟» صدا از او پرسید: «سارا، تو به چه چیزی نیاز داری تا یک قهرمان شوی؟» سارا گفت: «من به راهی نیاز دارم تا بتوانم به کودکان سرتاسر جهان بگویم چگونه از خودشان مراقبت کنند تا بتوانند مواظب دیگران نیز باشند.» صدا پرسید: «خوب! به من برای چه نیاز داری؟» «من به چیزی نیاز دارم که بتواند پرواز کند... صدای بلندی داشته باشد... و بتواند کمک‌ام کند!» ناگهان با صدای ووووش، چیزی شگفت‌انگیز زیر نور ماه پدیدار شد...





سارا با تعجب پرسید: «تو چه هستی؟»
او گفت: «من آریو هستم.»
سارا گفت: «من تا به حال یک آریو ندیده بودم.»
آریو گفت: «خب، من همیشه این‌جا بودم. من از قلب تو می‌آیم.»
«اگر من تو را داشته باشم... آن وقت می‌توانم با تمام کودکان دنیا درباره‌ی ویروس کرونا صحبت کنم!» سارا گفت، «من می‌توانم یک قهرمان باشم! اما آریو، یک لحظه صبر کن، آیا با وجود ویروس کرونا، سفر کردن ما خطرناک نیست؟»
آریو گفت: «اگر همراه من باشی، خطرناک نیست سارا. تا زمانی که ما با هم هستیم هیچ چیزی نمی‌تواند به تو آسیب بزند.»





پس سارا به پشت آریو پرید و با هم از پنجره‌ی اتاق خواب او بیرون رفتند و در آسمان شب اوج گرفتند. تا نزدیکی ستاره‌ها پرواز کردند و به ماه سلام گفتند.

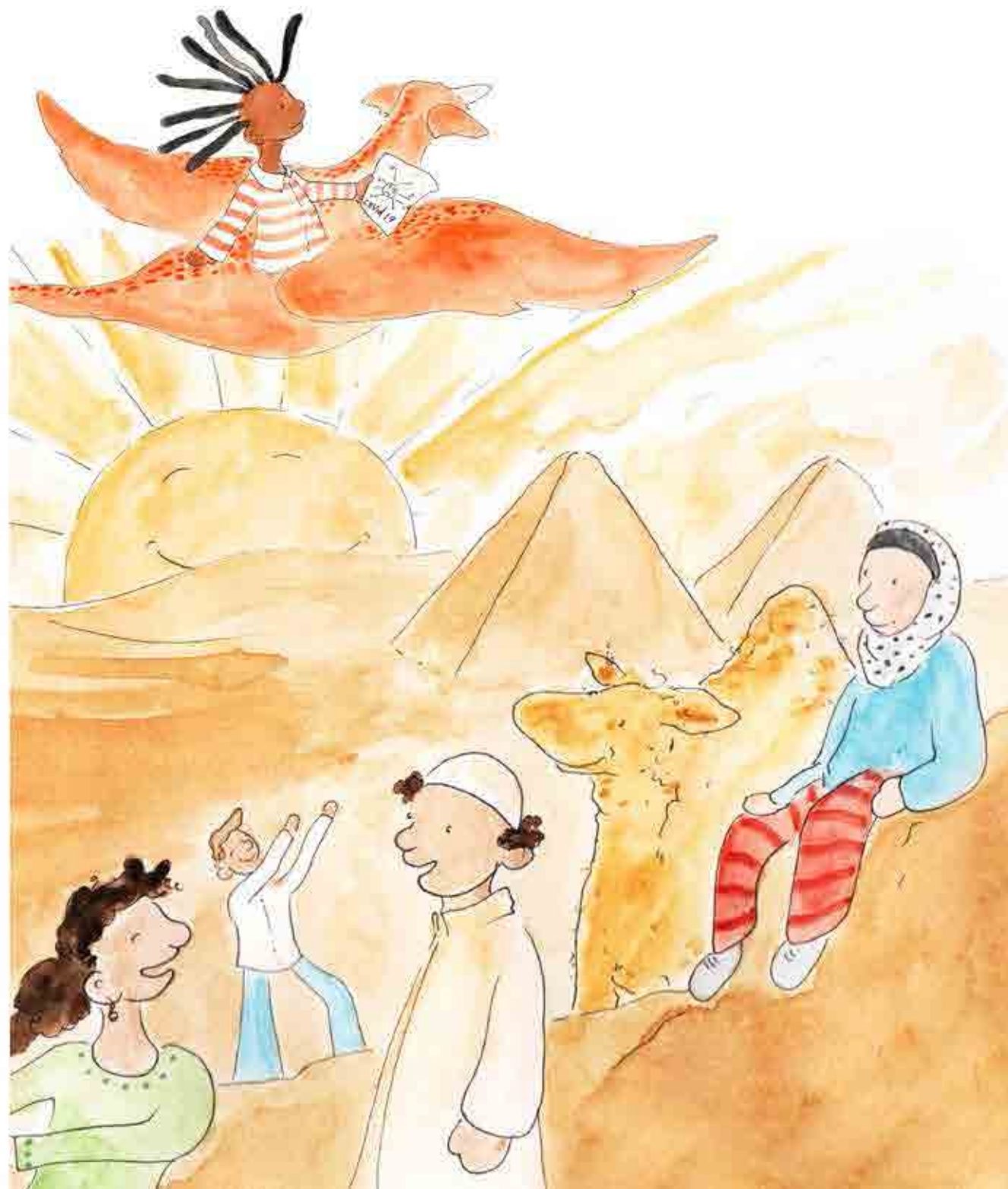
هم‌زمان با طلوع آفتاب، در کویر زیبایی که کنار هرم‌ها قرار داشت و گروه کوچکی از کودکان آن‌جا بازی می‌کردند، فرود آمدند. کودکان با خوش‌حالی برای سارا و آریو دست تکان دادند.

یکی از کودکان فریاد زد: «خوش آمدید، نام من سلیم است! این‌جا چه می‌کنید؟ ببخشید که نمی‌توانیم جلوتر بیاییم؛ باید حداقل یک متر از یک‌دیگر فاصله داشته باشیم.»

سارا در جواب گفت: «ما هم برای همین این‌جا هستیم! من سارا هستم و این هم آریوست. شما می‌دانستید که کودکان می‌توانند از همسایه‌ها، دوستان خود، پدر و مادرها و مادر بزرگ و پدر بزرگ‌های‌شان در برابر ویروس کرونا محافظت کنند؟ ما همه باید...»

«دست‌های‌مان را با آب و صابون بشوییم!» سلیم با خنده‌ای گفت: «می‌دانیم سارا. زمانی که بیمار هستیم، هنگام سرفه، دهان‌مان را با آرنج‌مان می‌پوشانیم؛ دیگر با کسی دست نمی‌دهیم و به‌جای آن برای‌شان دست تکان می‌دهیم. سعی می‌کنیم در خانه‌های‌مان بمانیم؛ اما چون در شهر پرجمعیتی زندگی می‌کنیم، همه این کار را نمی‌کنند.»

آریو گفت: «هووووم، شاید من بتوانم کمکی کنم. آن‌ها ویروس کرونا را نمی‌بینند، اما من را که می‌بینند! بپرید بالا، اما در دو سمت بال‌های‌ام بنشینید؛ این‌طوری حداقل یک متر از هم فاصله دارید!»



آریو با سلیم و سارا که هر کدام روی یکی از بال‌های او نشسته بودند، در آسمان پرواز کرد. او در حالی که بر فراز شهر پرواز می‌کرد، شروع کرد به آواز خواندن. سلیم به کودکانی که در خیابان بودند با فریاد گفت:

«بروید و به خانواده‌های‌تان بگویید که خانه برای‌مان امن‌تر است. ما می‌توانیم با ماندن در خانه از یک‌دیگر مواظبت کنیم!»

مردم از آن‌چه می‌دیدند شگفت‌زده شدند. برای آن‌ها دستی تکان دادند و قبول کردند به خانه‌های‌شان بروند.



آریو در آسمان اوج گرفت. سلیم از خوشی فریاد کشید. در میان ابرها، هواپیمایی از کنارشان رد شد و مسافرها با شگفتی به آن‌ها نگاه کردند.

سلیم گفت: «مردم دیگر نباید به سفر بروند؛ حداقل در این مدت. در تمام دنیا مرزها را می‌بندند و ما هم باید همان‌جایی که هستیم پیش افرادی که دوست‌شان داریم بمانیم.»

سارا گفت: «خیلی چیزها تغییر کرده‌اند. من بعضی وقت‌ها می‌ترسم.»

آریو گفت: «تغییر می‌تواند ترسناک و گیج‌کننده باشد سارا. من وقتی می‌ترسم، به آرامی نفس می‌کشم و بعد نفس‌ام را با آتش بیرون می‌دهم.»

آریو آتش بزرگی از دهان خود خارج کرد. آریو از آن‌ها پرسید: «شما وقتی می‌ترسید چگونه خود را آرام می‌کنید؟»



سارا گفت: «من دوست دارم به کسی فکر کنم که به من احساس امنیت می‌دهد.»

سلیم گفت: «من هم همین‌طور. من به تمام افرادی که به من حس امنیت می‌دهند فکر می‌کنم؛ مانند پدر بزرگ و مادر بزرگ‌ام. دل‌ام برای‌شان تنگ شده است. نمی‌توانم آن‌ها را بغل کنم چون ممکن است ویروس کرونا را به آن‌ها منتقل کنم. معمولا هر آخر هفته آن‌ها را می‌دیدیم؛ اما دیگر نه، چون می‌خواهیم از آن‌ها مراقبت کنیم.»

سارا از دوست‌اش پرسید: «می‌توانی به آن‌ها زنگ بزنی؟»

سلیم گفت: «اوه بله! هر روز با هم حرف می‌زنیم و من درباره‌ی کارهایی که در خانه می‌کنیم با آن‌ها صحبت می‌کنم. این کار حال من را بهتر می‌کند، حال آن‌ها را هم همین‌طور.»

آریو گفت: «این که دل‌مان برای افرادی که دوست‌شان داریم و الان نمی‌بینیم‌شان تنگ می‌شود، خیلی طبیعی است. این نشان می‌دهد چقدر برای‌مان اهمیت دارند. اگر با قهرمان‌های بیشتری آشنا شوید، حال‌تان بهتر می‌شود؟»

سارا و سلیم با هم فریاد زدند: «بله، لطفا!»

آریو گفت: «عالی، دوست من ساشا یک قدرت ویژه دارد. بروییم.»





آن‌ها به سمت زمین پرواز کردند و در یک روستای کوچک فرود آمدند. دختری بیرون از خانه‌ی خود در حال چیدن گل بود. او با دیدن آریو و کودکانی که روی بال‌های‌اش نشسته بودند خندید. فریاد زد: «آریو! ما باید حداقل یک متر از هم فاصله داشته باشیم؛ برای همین من به سمت تو یک بغل پرتاب می‌کنم! این‌جا چه کار می‌کنید؟»

آریو گفت: «بغل‌ات را حس کردم ساشا. من خیلی خوشحالم که می‌توانیم با به کار بردن واژه‌ها هم نشان دهیم که مراقب هم هستیم؛ و همین‌طور در رفتارمان. من می‌خواستم دوستان‌ام با قدرت تو آشنا شوند.»

ساشا گفت: «قدرت من چیست؟»
آریو در پاسخ گفت: «چون یکی از افراد خانواده‌تان بیمار است، شما همه در خانه می‌مانید تا ویروس کرونا را به کسی منتقل نکنید.»

ساشا گفت: «بله، پدرم بیمار است؛ و تا زمانی که کامل حال‌اش خوب شود در اتاق‌اش می‌ماند.»



«اما آن قدر هم بد نیست! ما بازی می‌کنیم، آشپزی می‌کنیم، در باغچه‌مان وقت می‌گذرانیم و با هم غذا می‌خوریم؛ من و برادران‌ام نرمش می‌کنیم و می‌رقصیم؛ کتاب می‌خوانیم و چون گاهی دل‌ام برای مدرسه تنگ می‌شود، در خانه درس می‌خوانم و یاد می‌گیرم. اوایل در خانه ماندن برای‌ام عجیب بود، اما حالا خیلی عادی شده است.»

آریو گفت: «اما همیشه آسان نیست ساشا. الان شما راه‌هایی برای خوش گذراندن با خانواده‌تان در خانه پیدا کردید؛ و به خاطر همین قهرمان من تویی!»

سلیم پرسید: «آیا با خانواده‌ات دعوا هم می‌کنی؟»
ساشا در پاسخ گفت «گاهی، باید بیش از پیش خویشتن‌دار باشیم، و همین‌طور بیشتر درک کنیم و زودتر معذرت‌خواهی کنیم. این یک قدرت واقعی است؛ چون هم حال خودمان را بهتر می‌کند هم حال دیگران را. گاهی هم دل‌ام می‌خواهد تنها باشم. من خیلی دوست دارم به تنهایی برقصم و آواز بخوانم! و گاهی هم به دوست‌های‌ام زنگ می‌زنم...»

سارا پرسید: «اما آریو، افرادی که از خانه‌های‌شان دور هستند یا خانه‌ای ندارند چه کار باید بکنند؟»

آریو گفت: «خیلی سوال خوبی‌ست سارا. برویم و پاسخ آن را پیدا کنیم.»





و با ساشا خداحافظی کردند و بار دیگر در آسمان اوج گرفتند. با
فرود آمدن روی جزیره‌ای در میان آب‌ها، هوا گرم‌تر از پیش شد.



در آن جا اردوگاهی پر از آدم دیدند.
دختری آن‌ها را دید و از فاصله‌ای دور برای‌شان دست تکان داد.

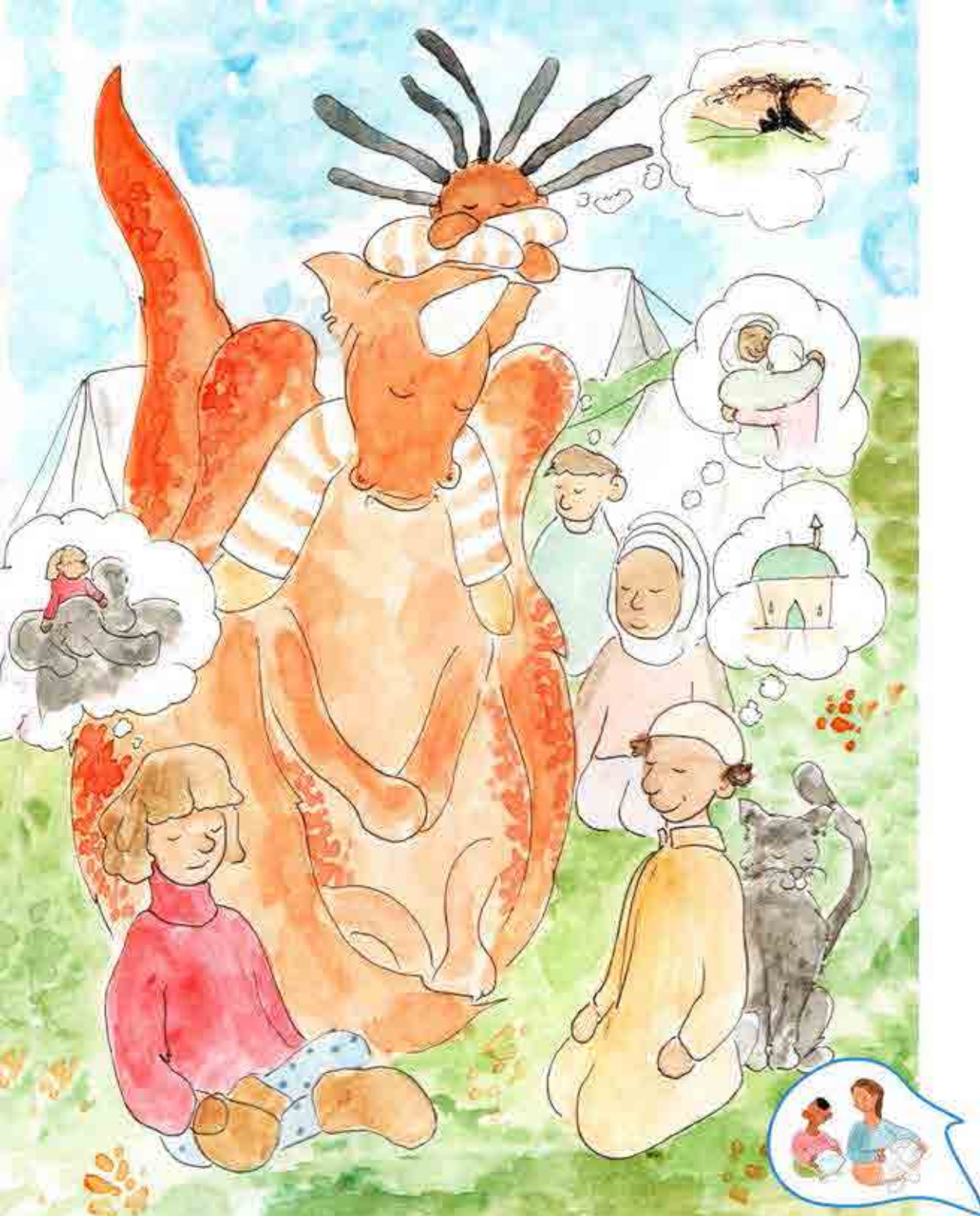
او فریاد زد: «سلام آریو، چقدر خوشحالم که دوباره می‌بینم‌ات! ما تلاش می‌کنیم تا حداقل یک متر با هم فاصله داشته باشیم، پس من از همین‌جا با تو صحبت می‌کنم. اما خیلی دوست دارم با دوستان‌ات آشنا شوم! نام من لیلاست.»

سارا جواب داد: «سلام لیلا! من سارا هستم و این سلیم است. به نظر می‌آید شما در برابر ویروس کرونا از خودتان مراقبت می‌کنید. دیگر چه کارهایی انجام می‌دهید؟»

لیلا گفت: «دست‌های‌مان را با آب و صابون می‌شوئیم!»
سلیم پرسید: «آیا هنگام سرفه جلوی دهان‌تان را با آرنج می‌گیرید؟»

لیلا در پاسخ گفت: «می‌توانی نشان‌مان دهی چگونه باید این کار را بکنیم؟» و سلیم به آن‌ها نشان داد.

لیلا گفت: «ما همگی سعی می‌کنیم شجاع باشیم؛ اما یک چیز من را خیلی نگران کرده است؛ می‌توانم با شما درباره‌ی آن صحبت کنم؟ شنیده‌ام یک نفر این بیماری را گرفته و مرده است. آیا درست است که ویروس کرونا می‌تواند ما را بکشد؟»



آریو نفس عمیقی کشید و بر پاهای بزرگ خود نشست. آریو ادامه داد: «بله، قهرمانان کوچک، بسیار عجیب است. بعضی از افراد به هیچ وجه بیماری را احساس نمی‌کنند؛ اما بعضی دیگر شدت بیماری‌شان زیاد است و برخی هم ممکن است بمیرند. به همین دلیل است که باید بیش از همه مراقبت افراد سالمند باشیم؛ حواس‌مان به افرادی که بیماری‌های دیگر هم دارند باید باشد، زیرا آن‌ها راحت‌تر ممکن است این ویروس را بگیرند. گاهی که خیلی می‌ترسیم و احساس خطر می‌کنیم، می‌توانیم به یک جای امن فکر کنیم. می‌خواهید با هم امتحان کنیم؟»

همه گفتند بله و آریو از آن‌ها خواست تا چشم‌های‌شان را ببندند و به جایی که به آن‌ها حس امنیت می‌دهد فکر کنند. آریو گفت: «بر خاطره یا زمانی که در آن احساس امنیت داشتید، تمرکز کنید.»

سپس از آن‌ها پرسید که در مکان امن خود چه می‌بینند، چه احساس می‌کنند و چه بویی می‌شنوند. او همچنین پرسید که چه کسی را می‌خواهند به مکان امن خود دعوت کنند و درباره‌ی چه با او صحبت خواهند کرد.

آریو گفت: «شما می‌توانید هر گاه احساس اندوه یا ترس داشتید، به مکان امن‌تان بروید. این قدرت شماست و شما می‌توانید آن را با دوستان و خانواده‌تان شریک شوید. و به یاد داشته باشید که شما برای من و خیلی افراد دیگر اهمیت دارید؛ این هم می‌تواند به شما کمک کند.»

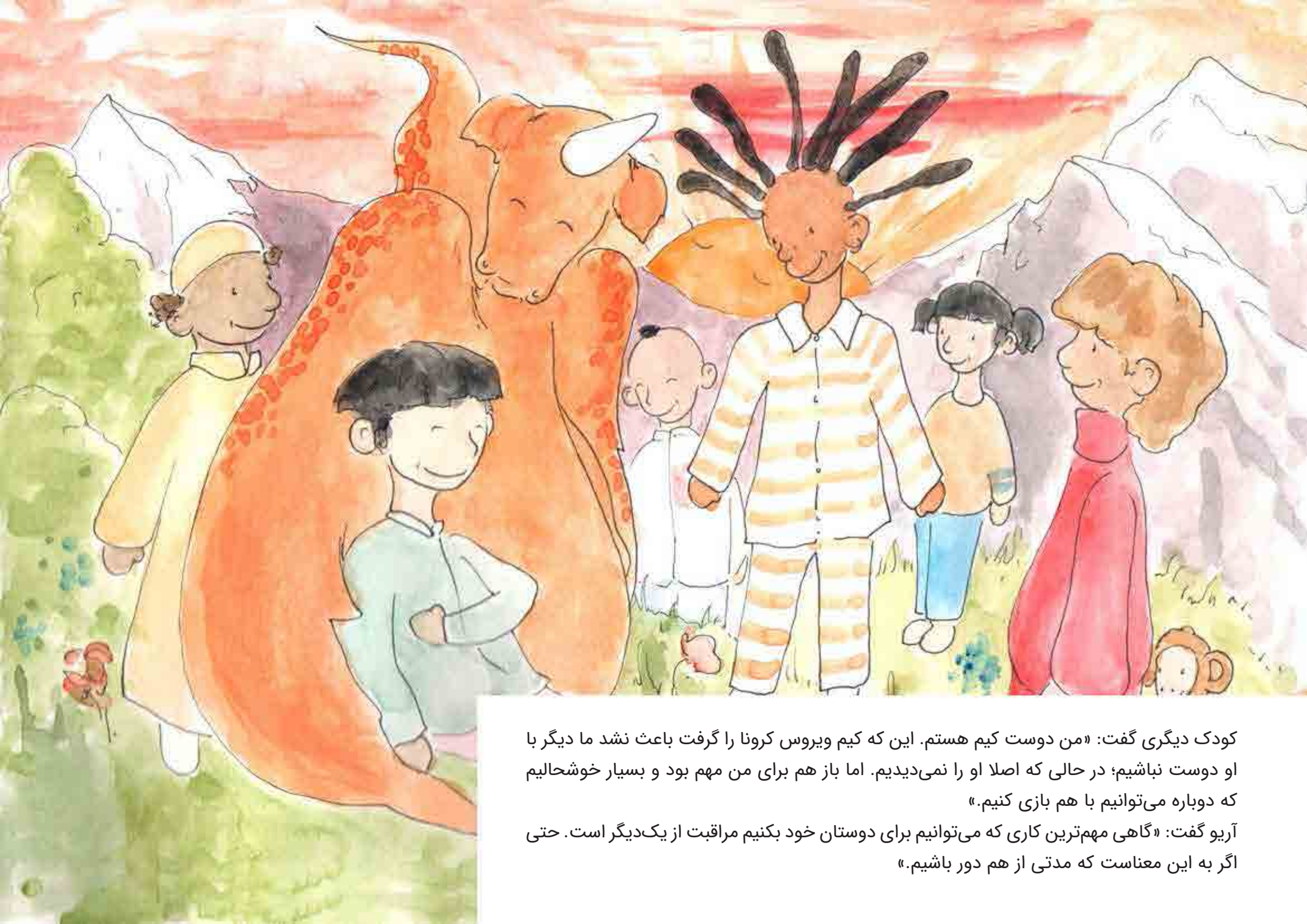


لیلا گفت: «ما می‌توانیم از یک‌دیگر مراقبت کنیم.»
آریو گفت: «کاملاً درست است لیلا! ما از هر جایی می‌توانیم مراقب هم‌دیگر باشیم. می‌خواهی در آخرین سفر ما همراهان بیایی؟»
لیلا تصمیم گرفت تا با آریو و دوستان جدیدش سفر کند. سارا از این که لیلا با آن‌ها می‌آمد خوشحال بود؛ چون گاهی نیاز است از یک‌دیگر حمایت کنیم. آن‌ها به آرامی و در سکوت پرواز کردند؛ اما لیلا می‌دانست دوست‌های جدیدش به فکر او هستند.



کوه‌های برفی پدیدار شدند و آریو در شهری کوچک فرود آمد.
تعدادی کودک در کنار یک رود بازی می‌کردند.
یکی از آن‌ها فریاد زد: «آریو!» و برای او دست تکان داد.
«سلام کیم!» آریو گفت: «بچه‌ها می‌خواهم با تعدادی از
دوستان‌ام که ویروس کرونا را گرفته‌اند و خوب شده‌اند آشنا
شوید.»

سلیم پرسید: «حال‌تان چگونه بود؟»
کیم گفت: «سرفه می‌کردم و گاهی تب زیادی داشتم. خیلی
هم خسته بودم و دل‌ام نمی‌خواست برای چند روز بازی کنم.
اما استراحت می‌کردم و خانواده‌ام مراقب‌ام بودند. بعضی از
پدرها و مادرها و مادر بزرگ‌ها و پدر بزرگ‌ها مجبور شدند به
بیمارستان بروند؛ البته آن‌جا پزشکان و پرستاران با مهربانی از
آن‌ها مراقبت می‌کردند. اطرافیان‌مان هم در خانه به ما کمک
کردند. پس از چند هفته، حال همه بهتر شد.»



کودک دیگری گفت: «من دوست کیم هستم. این که کیم ویروس کرونا را گرفت باعث نشد ما دیگر با او دوست نباشیم؛ در حالی که اصلا او را نمی‌دیدیم. اما باز هم برای من مهم بود و بسیار خوشحالیم که دوباره می‌توانیم با هم بازی کنیم.»

آریو گفت: «گاهی مهم‌ترین کاری که می‌توانیم برای دوستان خود بکنیم مراقبت از یک‌دیگر است. حتی اگر به این معناست که مدتی از هم دور باشیم.»



لیلا گفت: «می‌توانیم این کارها را برای یک‌دیگر انجام دهیم.»
سلیم گفت: «و یک روز دوباره می‌توانیم مانند گذشته بازی کنیم و به مدرسه برویم.»
دیگر وقت آن بود که همه به خانه برگردند و سارا از دوست‌های جدیدش خداحافظی کند. آن‌ها به هم قول دادند که هیچ‌گاه ماجرای که با هم داشتند را فراموش نکنند.
سارا از این که ممکن بود تا مدتی آن‌ها را نبیند اندوهگین بود. اما زمانی که حرف دوست کیم را به یاد آورد، حال‌اش بهتر شد. حتی اگر آدم‌ها را نبینیم، به این معنا نیست که دوست‌شان نداریم.



آریو همه را به خانه‌های‌شان رساند و منتظر ماند تا سارا خواب‌اش ببرد و سپس از آن‌جا برود.

سارا از او پرسید: «آیا می‌توانیم فردا هم همین کار را بکنیم؟»

آریو گفت: «نه سارا، دیگر وقت آن است که با خانواده‌ات باشی. داستان‌مان یادت باشد. تو می‌توانی با شستن دست‌های‌ات و ماندن در خانه از اطرافیان‌ات مراقبت کنی. من هیچ‌وقت دور نمی‌شوم. می‌توانی هر وقت خواستی به مکان امن‌ات بروی و مرا آن‌جا ببینی.»

سارا به آرامی گفت: «قهرمان من تویی.»
آریو گفت: «تو هم قهرمان منی سارا. تو قهرمان تمام کسانی که دوستات دارند هستی.»



سارا خواب‌اش برد و فردای آن روز که بیدار شد، آریو رفته بود. سارا به مکان امن خود رفت تا با او صحبت کند و هر چه را که در ماجرای‌شان دیده بود و یاد گرفته بود نقاشی کرد. با نقاشی‌اش به سمت مادرش دوید تا همه چیز را برای او بگوید. سارا گفت: «مامان ما همه می‌توانیم به هم کمک کنیم تا در خطر نباشیم. من با قهرمان‌های زیادی در سفرم آشنا شدم.»

مادرش گفت: «اوه سارا، حق با توست. قهرمان‌های زیادی در تلاش‌اند تا از مردم در برابر ویروس کرونا محافظت کنند؛ مانند دکترها و پرستاران. اما تو هر روز به من یادآوری می‌کنی که همه‌ی ما می‌توانیم قهرمان باشیم و بزرگ‌ترین قهرمان من تویی.»





amoozak.org