

# توقهرمان من هتی

چگونه اطفال میتوانند با  
ویروس کوید ۱۹ مبارزه کنند!



**IASC**  
Inter-Agency Standing Committee

## "توقهرمان من هستی"

این کتاب یک پروژه ایی است که توسط کمیته دائمی مشترک ادارات» یا Inter-Agency Standing Committee در زمینه به حمایت صحت روانی و حمایت روان اجتماعی در حالات اضطرار(IASC MHPSS RG) تهیه شده است. این پروژه توسط متخصصان جهانی، منطقوی و کشوری بشمول والدین، مراقبت کنندگان اطفال، معلمین و اطفال در ۱۰۴ کشور جهان که عضویت کمیته IASC MHPSS RG را دارند مورد حمایت قرار گرفت. در جریان شیوع ویروس کوید ۱۹ یک بررسی جهانی به زبانهای عربی، انگلیسی، ایتالیایی، فرانسوی و اسپانیایی جهت ارزیابی صحت روانی و نیازهای روان اجتماعی اطفال صورت گرفته است. در نتیجه دریافت ها و نظر سنجی های این سروی یا بررسی یک چارچوبی برای این داستان تهیه شد. این کتاب در کشور های که از ویروس کوید ۱۹ متاثر شده بودند از طریق قصه گویی با اطفال شریک شد. سپس نظریات بدست آمده از اطفال، والدین و مراقبت کنندگان اطفال برای مرور و بروزرسانی این داستان استفاده گردیده است.

بیشتر از ۱۷۰۰ طفل، والدین، مراقبت کنندگان اطفال و معلمین در سراسر جهان نظریات خویش را جهت نحوه مجادله با این ویروس همه گیر کرونا با ما شریک نمودند. سپاس فراوان از اطفال، والدین، مراقبت کنندگان اطفال و معلمین که در تکمیل نمودن این سروی و داستان تاثیر گذار بودند. این داستان توسط اطفال برای اطفال در سراسر جهان تهیه گردیده است.

سازمان IASC MHPSS RG از هلن پاتوک جهت نوشتن و تصویر سازی این کتاب تصدیق می نماید.

© IASC، ۲۰۲۰ طبق شرایط فوق برای اعلانات غیر تجارتي تحت جواز ۳/۰ IGO و وب سایت ذیل  
(igo/۳/۰/IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/۳/۰> CC BY-NC-SA).

شما می توانید این کار را برای اهداف غیر تجارتي باز تولید، ترجمه و تطبیق دهید، مشروط بر اینکه کار به درستی ذکر شده باشد.

## مقدمه:

کتاب "تو قهرمان من هستی" برای اطفال جهان که متاثر از ویروس همه گیر کویید-۱۹ شده اند، نوشته شده است.

کتاب "تو قهرمان من هستی" باید توسط والدین، مراقبت کنندگان اطفال و یا معلمین به طفل و یا گروه کوچک از اطفال خوانده شود. خواندن این کتاب بطور آزادانه توسط اطفال بدون حمایت والدین، مراقب کنندگان آنها و معلمین توصیه نمی شود. رهنمود متمم این کتاب تحت عنوان "اقدامات برای قهرمانان" که در مورد کنترل احساسات و عواطف و همچنان فعالیت های دیگر اطفال در جریان کویید ۱۹، بعداً تهیه و منتشر می گردد.



مادر سارا قهرمان او است زیرا او بهترین مادر و بهترین دانشمند جهان است. اما حتی مادر سارا هم تدای برای بیماری همه گیر ویروس کرونا پیدا کرده نمیتواند.

سارا از مادر خود پرسید "کویید ۱۹ به چی شکل است؟"

مادر او گفت " کویید ۱۹ یا ویروس کرونا آنقدر کوچک است که ما آنرا دیده نمیتوانیم. اما این بیماری از سرفه و عطسه افرادی که مریض هستند و هنگامیکه افراد یا چیزهای اطراف خود را لمس می کنند، سرایت میکند. افراد مصاب به این بیماری تب و سرفه پیدا نموده و حتی مشکل تنفس کردن داشته میتوانند." سارا پرسید "پس ما با کرونا مبارزه کرده نمیتوانیم چون آنرا دیده نمیتوانیم؟"

مادر سارا به او گفت "اما ما با این ویروس مبارزه کرده میتوانیم. به همین دلیل من به تو نیاز دارم که مصئون و در خانه بمانی. این ویروس افراد مختلف را مبتلا می کند و همه می توانند ما را در مبارزه با این ویروس کمک کنند. اطفال خاص هستند و آنها نیز ما را کمک کرده می توانند پس تو باید برای همهء ما مصئون بمانی. من به تو نیاز دارم تا قهرمان من باشی.



سارا آن شب در بستر خواب رفت و اصلاً احساس قهرمانی نکرد. او احساس ناراحتی میکرد. او میخواست مکتب برود اما مکتب اش تعطیل بود. او میخواست دوستانش را ببیند اما این کار او مصئون و درست نبود. سارا میخواست که ویروس کرونا از ترساندن دنیای او دست بکشد. او چشمان خود را برای خواب بست و با خود گفت " قهرمانان قدرت فوق العاده دارند اما من چی دارم؟"

ناگهان آوازی آهسته در تاریکی نام او را صدا زد.

سارا دوباره صدا زد "کی ان جاست؟"

صدا از او پرسید "تو برای قهرمان شدن به چی نیاز داری، سارا؟"

سارا گفت " من به یک روش نیاز دارم تا به همه کودکان دنیا بگویم که چگونه از خود محافظت کنند تا آنها بتوانند از همدیگر محافظت کنند."

صدا پرسید "پس تو از من چی میخواهی که باشم؟"

سارا گفت " من به چیزی نیاز دارم که بتواند پرواز کند... چیزی با یک صدای بلند... و چیزی که بتواند کمک کند!"

با یک صدای ووش، یک چیزی عجیب در روشنایی مهتاب ظاهر شد...





سارا با حیرت پرسید " تو چی هستی؟ "

او گفت " من آریو هستم، " .

سارا گفت " من هیچگاهی یک آریو را قبلاً ندیده بودم " .

آریو گفت " خوب، من همیشه اینجا بودم، من از قلب تو آمده ام " .

سارا گفت " اگر من تو را داشته باشم... پس میتوانم به تمام اطفال جهان در باره ویروس کرونا بگویم، من میتوانم یک قهرمان باشم! اما صبر کن آریو، آیا سفر کردن در موجودیت ویروس کرونا در هر طرف مصئون است؟ "

آریو گفت " بلی اما تنها با من سارا، وقتی ما با همدیگر هستیم هیچ چیزی نمیتواند به تو آسیب برساند " .





بنابراین سارا در پشت آریو سوار شد و آنها با هم یکجا از میان پنجره اتاق خواب او به آسمان شب پرواز کردند. آنها به سمت ستاره ها پرواز نموده و به مهتاب سلام گفتند.

با طلوع آفتاب، آنها به یک دشت دوستداشتنی از اهرام فرود آمدند، جاییکه یک گروپ کوچک از اطفال در حال بازی بودند. اطفال با خوشحالی زیاد به طرف سارا و آریوی وی چیغ زده و با دست شان اشاره کردند.

یکی از بچه ها با صدای بلند گفت "خوش آمدی، من سالم هستم! تو اینجا چی میکنی؟ با معذرت، ما نمیتوانیم نزدیک شویم، ما مجبور هستیم که در فاصله حد اقل یک متری ایستاده شویم!"

سارا دوباره به او گفت " به همین دلیل ما اینجا هستیم! من سارا و این آریو است. آیا شما میدانستید که اطفال میتوانند همسایگان، دوستان، والدین و پدر کلان و مادر کلان خود را از ویروس کرونا محافظت کنند؟ تنها چیزی که ما باید بدانیم این است که..."

سالم با خنده گفت "دست های خود را با آب و صابون بشویم! ما میفهمیم، سارا.

ما همچنان میدانیم زمانیکه مریض هستیم و عطسه یا سرفه مینمایم ارنج خویش را باید بگیریم، و ما به جای دست دادن به مردم، به آنها تنها سلام میدهیم، ما کوشش میکنیم که در خانه بمانیم، اما ما در یک شهر پُر ازدحام زندگی میکنیم... که همه در خانه نمی مانند."

آریو گفت "هممم، شاید من بتوانم در این موضوع کمک کنم، آنها نمیتوانند ویروس کرونا را ببینند، اما... آنها من را دیده میتوانند! بالا شوید، اما لطفاً بالای هر دو بالهای من بنشینید- چون آنها حداقل یک متر از هم فاصله دارند!"





سالم و سارا هر دو بالای بالهای آریو  
نشسته و از میان شهر پرواز کنان با  
خروش و آواز خواندن شروع کردند! سالم  
اطفال روی جاده ها را صدا کرد:

"بروید، به فامیل های خود بگویید، ما در  
خانه محفوظتر و در امان تر هستیم! ما  
میتوانیم از یکدیگر به بهترین وجه مراقبت  
نمایم، مگر اینکه در خانه بمانیم!"

مردم با دیدن آنها متعجب شدند. آنها با  
بلند کردن دستهایشان توافق نمودند تا  
سوی خانه های شان روند.



آریو بسوی آسمان پرواز کرد و سالم از خوشی چیغ زد. در آن بلندی ابرها یک طیاره پرواز میکرد، و مسافران با حیرت و ترس به آنها نگاه میکردند.

سالم گفت "مردم مجبور خواهند شد که به زودی سفر کردن را توقف بدهند، حداقل برای فعلاً. آنها در حال بستن سرحدات در سراسر جهان هستند، و ما همه باید در هر کجا که هستیم و همراه با افرادی که دوست شان داریم بمانیم."

سارا گفت "بسیاری از چیزها احساس میشود که تغییر کرده است و من بعضاً در این مورد احساس ترس میکنم."

آریو به سارا گفت " وقتیکه چیزها تغییر میکنند اینها ممکن ترسناک و عجیب احساس شوند وقتیکه من احساس ترس میکنم، بسیار آهسته نفس کشیده و آتش را از نفسم بیرون میکشم"

آریو یک گلوله بزرگ آتش را پف کرده از دهن بیرون داد  
" و از آنها پرسید " شما وقتی احساس ترس می نمایید، چگونه خود را راحت میکنید؟"



سارا گفت "من خوش دارم در مورد کسیکه با آن احساس مصونیت میکنم، فکر کنم."

سالم گفت "من همچنان در مورد تمام اشخاصیکه به من کمک می کنند احساس مصونیت کنم مثل پدر بزرگ و مادر بزرگم، فکر میکنم. دلم بر ایشان تنگ میشود. من آنها را در آغوش گرفته نمی توانم چون ممکن ویروس کرونا را انتقال بدهم. ما معمولاً آخر هر هفته آنها را ملاقات میکنیم، اما نه فعلاً، چون باید آنها را محافظت کنیم."

سارا از دوستش پرسید "آیا با آنها تماس گرفته میتوانید؟"  
سالم گفت "آه بله! آنها هر روز با من در تماس میشوند و من دربارهء کارهایی که در خانه انجام می دهیم به آنها قصه میکنم و با این کار، من و همچنان آنها احساس خوبتر میکنیم."

آریو گفت "این عادی است افرادی را که ما دوست داریم و فعلاً هم دیده نمیتوانیم برایشان دلتنگ و دق شویم. این نشان می دهد که ما چقدر متوجه آنها هستیم. آیا دیدن قهرمانان دیگر شما را راحت میکند؟"

سارا و سالم با خوشحالی چیغ زده گفتند "بله لطفاً!"

آریو گفت "عالی، ساشا دوست من قدرت خاص و فوق العاده دارد، بیاید برویم!"





و به همین ترتیب آنها به طرف زمین در یک قریه کوچک فرود آمدند.  
دختری در بیرون خانه در حال چیندن گل ها بود. او خندید، زمانیکه  
آریو و اطفال را نشسته در بالهای وی دید.

او با چپغ صدا کرد "آریو! ما باید حداقل یک  
متر از هم فاصله داشته باشیم پس تو را از دور در آغوش می گیرم! شما  
اینجا چی کار دارید؟"

آریو گفت " وقتی به من گفتی، آغوش تو را احساس کردم، ساشا. من  
دوست دارم که ما با گفتار نشان دهیم که به چه اندازه به یکدیگر خود  
توجه و هم عمل به گفتار خود میکنیم. من از دوستان خود خواستم تا از  
قدرت فوق العاده تو بیاموزند "

ساشا گفت " قدرت فوق العاده من در چی است؟"

آریو گفت "به نظر میرسد که یکی از اعضای خانواده تو مریض است، تو  
در خانه میمانی تا ممکن ویروس کرونا را به دیگران انتقال ندهی."

ساشا گفت "بله ، پدر من مریض است ، و تا زمانیکه کاملاً صحت یاب  
نشده او در اتاق خود می ماند."



"اما آنقدر هم بد نیست! ما گیم بازی می کنیم، آشپزی می کنیم، در باغچه خود وقت میگذرانیم و با هم یکجا غذا میخوریم. من و برادرانم با انگشتان دست و پای خود رقص میکنیم. ما کتاب می خوانیم و میآموزیم چون بعضی اوقات دلم برای مکتب تنگ میشود. در ابتدا در خانه ماندن عجیب احساس میشد، اما حالا عادی است."

آریو گفت "این همیشه آسان نیست ساشا، شما روش های را برای خوش ماندن همراه عزیزان تان در خانه پیدا میکنید و این تو را قهرمان من میسازد!"

سالم از ساشا پرسید "آیا تا به حال با خانواده خود جنگ کرده ای؟"

ساشا گفت "ما بعضی اوقات می جنگیم، ما باید بیشتر از دیگر اوقات صبور، با درک، و حتی سریعتر باید معذرت بخواهیم. این یک قدرت واقعی و فوق العاده است، زیرا با این کار به خود و هم به دیگران احساس خوبتر میدهیم. من هم یک اندازه به تنهایی نیاز دارم. من عاشق رقص کردن و آواز خواندن با خود هستم! و من می توانم گاهی با دوستانم تماس بگیرم ..."

سارا از آریو پرسید "اما آریو، آنهایی که دوراز خانه هستند و یا خانه ندارند چی میکنند؟"

آریو گفت "این یک سوال عالی است سارا، بیا بریم و آنها را پیدا کنیم"





و به همین ترتیب با ساشا خداحافظی کرده و یکبار دیگر به هوا رفتند.  
هوا گرمتر شد وقتی آنها در یک جزیرهء احاطه با بحر فرود آمدند.

در آنجا یک کمپ را پُر از مردم دیدند.  
یک دختر آنها را دید و از راه دور با دست به آنها اشاره کرد.  
او چیغ زده صدا کرد "سلام آریو، من خیلی خوشحالم که دوباره شما را  
می بینم! ما کوشش میکنیم که حداقل در فاصله یک متری بمانیم،  
بنابراین من از اینجا با شما صحبت میکنم. اما من دوست دارم با  
دوستانت آشنا شوم! اسم من لیلا است."

سارا به او گفت "سلام لیلا! من سارا هستم، و این سالم است. به نظر می  
رسد که شما کوشش می کنی خود را از ویروس کرونا محافظت کنی،  
دیگر چی کار میکنی؟"

لیلا گفت "ما دست های خود را با آب و صابون می شوئیم!"

سالم پرسید "آیا شما هم به آرنج خود سرفه می کنید؟"

لیلا از او پرسید "آیا بر ما نشان داده میتوانی که چگونه؟" بنابراین  
سالم به آنها نشان داد.

لیلا گفت "ما همه کوشش و تلاش می کنیم که شجاع باشیم، اما من در  
مورد چیزی نگران هستم، آیا می توانم با شما در باره آن صحبت کنم؟  
من شنیدم که کسی مریض شده بود و فوت کرد و این مرا ترساند.  
آیا این واقعیت دارد که مردم مصاب به ویروس کرونا میمیرند؟"





آریو یک نفس عمیق کشید و با آن بزرگی خود در روی زمین نشست.

آریو گفت "بلی، قهرمان کوچک، این عجیب است بعضی از مردم هیچ احساس مریضی نمی کنند، اما بعضی از مردم زیاد مریض میشوند و بعضی ها ممکن بمیرند. بنابراین ما همه باید مخصوصاً مواظب اشخاص کهن سال و مریض باشیم، چون آنها ممکن بیشتر مریض شوند. بعضاً وقتی ما بسیار احساس ترس و یا نا امنی میکنیم، باید یک جای مصئون را در ذهن خود تصور کنیم. آیا میخواهید این کار را با من امتحان کنید؟"

آنها گفتند "بلی،" بنابراین آریو از اطفال خواست تا چشم های خود را بسته نموده و جایی را که در آن احساس مصونیت میکنند تصور کنند.

آریو گفت "بیشتر تمرکز به زمانی و خاطرهء کنید که شما احساس مصونیت میکردید"

او سپس از آنها پرسید که چه چیزی را دیده توانستند، چه احساس کردند و چه چیزی را در آن جای امن بوی کرده توانستند. او پرسید اگر شخص خاصی وجود دارد که آنها خوش دارند به جای امن خود دعوت نموده و با هم صحبت کنند.

آریو گفت "شما هر وقت احساس غمگینی و یا ترس کردید به جای امن خود میتوانید بروید. این قدرت فوق العاده شما است و شما میتوانید این را با دوستان و خانواده خود شریک سازید. و به یاد داشته باشید که من متوجه شما هستم قسمیکه دیگران هستند این هم به شما کمک خواهد کرد.







لیلا گفت "ما از همدیگر خود مراقبت کرده میتوانیم."

آریو به لیلا گفت "درست است، ما در هر جایی که باشیم از یکدیگر مراقبت کرده میتوانیم. آیا میخواهی همراه ما به سفر اخیر بیایی؟"

لیلا تصمیم گرفت تا با آریو و دوستان جدید خود سفر کند. سارا بسیار خوش شد که لیلا همراه شان سفر میکند بخاطریکه او میفهمید بعضی اوقات ما به حمایت یکدیگر نیاز داریم. آنها به آرامی بدون سخن گفتن پرواز کردند، اما لیلا فهمید که دوستان جدید وی بسیار زیاد مراقب او هستند.



آهسته آهسته منظره کوه های برفی به نظر رسید، و آریو در یک شهر کوچک فرود آمد. چند تن از اطفال در یک جوی مصروف بازی بودند.

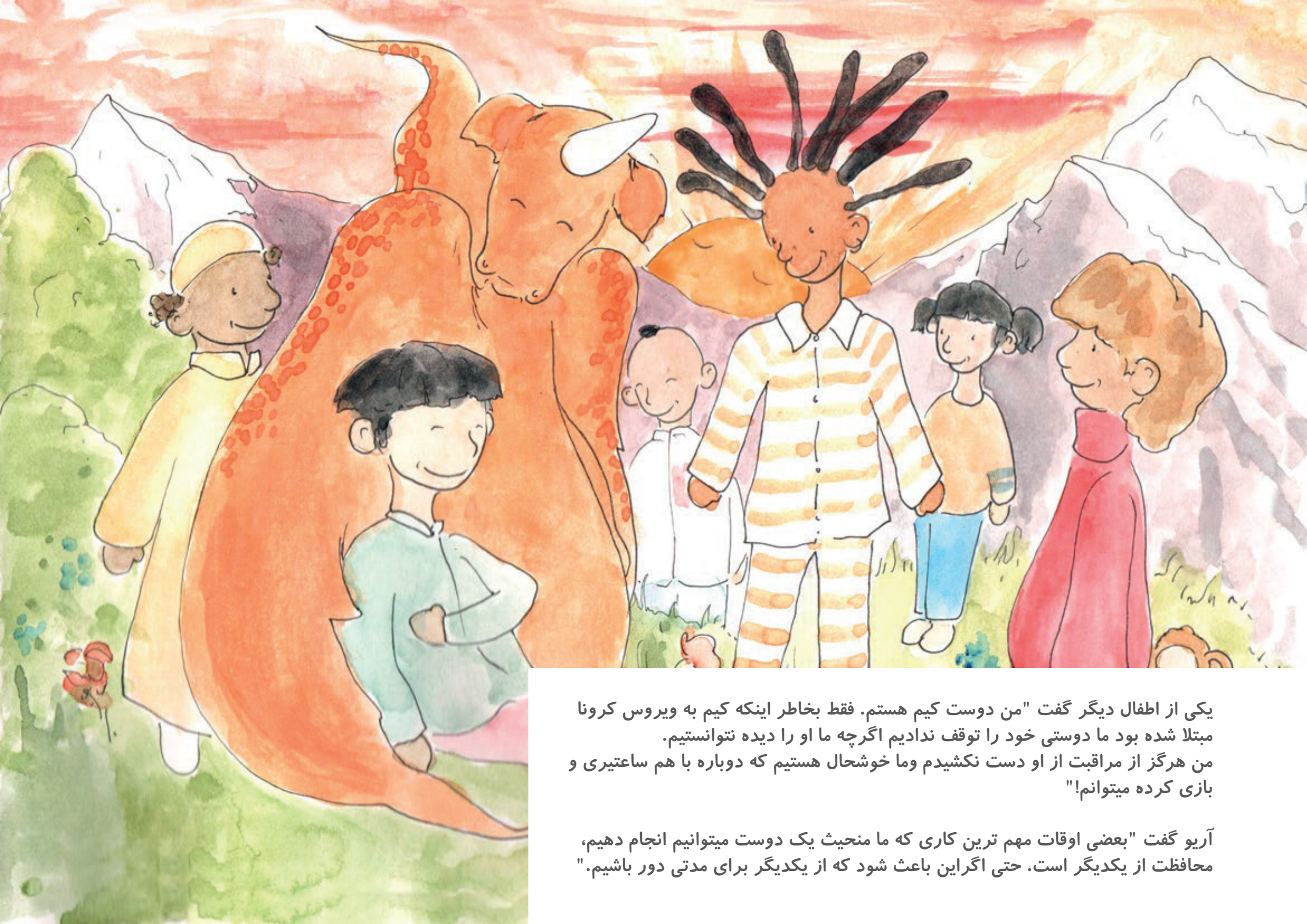
یکی از اطفال چیغ زده و به او اشاره میکرد "آریو!"

آریو گفت "سلام کیم، من میخواستم به تمام شما بعضی از دوستانم که به ویروس کرونا مبتلا شده بودند و حالا صحت یاب شده اند، معرفی کنم."

سالم از کیم پرسید "کرونا چی قسم بود؟"

کیم گفت "سرفه میکردم و بعضاً بسیار گرمی احساس میکردم. من همچنان بسیار خسته بوده و نمی خواستم برای چند روز بازی کنم. اما من بسیار خواب کردم و خانواده ام از من مراقبت میکردند. بعضی از والدین و پدر بزرگ و مادر بزرگ ما مجبور بودند به شفاخانه بروند.

داکتران و نرس ها با آنها بسیار مهربان بودند، و مردم محل ما را در خانه کمک کردند. بعد از گذشت چند هفته دوباره صحت یاب شدیم"



یکی از اطفال دیگر گفت "من دوست کیم هستم. فقط بخاطر اینکه کیم به ویروس کرونا مبتلا شده بود ما دوستی خود را توقف ندادیم اگرچه ما او را دیده نتوانستیم. من هرگز از مراقبت از او دست نکشیدم و ما خوشحال هستیم که دوباره با هم ساعتی و بازی کرده میتوانم!"

آریو گفت "بعضی اوقات مهم ترین کاری که ما منحیث یک دوست میتوانیم انجام دهیم، محافظت از یکدیگر است. حتی اگر این باعث شود که از یکدیگر برای مدتی دور باشیم."



لیلا گفت "ما این همه را به یکدیگر خود انجام داده میتوانیم."  
سالم گفت "ویکروز همه ما قادر خواهیم شد تا دوباره مثل گذشته باهم بازی کنیم و به مکتب برگردیم."

وقت آن بود که سارا با دوستان جدید خود خدا حافظی کرده و به خانه برود. آنها به یکدیگر قول دادند که هرگز این سفر دیدنی را فراموش نخواهند کرد.

سارا خفه به این بود که ممکن آنها یکدیگر شان را برای مدتی نبینند. اما او احساس خوبتری میکرد، وقتیکه گفته های دوستان کیم را به یاد می آورد. فقط به این دلیل که نمی توانید مردم را ببینید، به این معنا نیست که دست از دوست داشتن آنها بردارید.



آریو آنها را دوباره به خانه های شان رساند و منتظر ماند که سارا قبل از رفتن او به خواب برود.

سارا از او پرسید " فردا هم این کار را انجام داده میتوانیم؟"

آریو گفت "نخیر سارا، حالا وقت آن است که با فامیل خود باشید. قصه های ما را به یاد داشته باش. تو میتوانی کسانی را که دوست داری با شستن دست ها و ماندن در خانه حفاظت کنی. من هرگز دور نیستم. تو همیشه با من بوده میتوانی، وقتی که به جای مصئون خود بروی.

سارا با زمزمه گفت "تو قهرمان من هستی"

آریو گفت "تو هم قهرمان من هستی، سارا. و تو یک قهرمان برای همه کسانی که تو را دوست دارند هستی."



سارا خواب کرد و وقتی از خواب بیدار شد، آریو رفته بود. بناء او به محل امن خود رفت تا با او صحبت کند، بعداً تمام چیزهای را که در سفر با هم دیده و آموخته بودند به رسم کشیدند. سارا با رسم های خود بطرف مادر خود دوید تا در مورد سفر خود به او بگوید.

او گفت "مادر، ما همه میتوانیم به مردم کمک کنیم تا مصون بمانند. من بسیار قهرمانان را در این سفر ملاقات کردم!"

مادر او گفت "اوه سارا، تو راست میگویی! بسیار قهرمانانی هستند که مردم را از مبتلا شدن به ویروس کرونا حفظ میکند، مثل داکتران و نرسهای خوب ما. اما من از تو آموختم که ما همه قهرمان بوده میتوانیم و تو بزرگترین قهرمان من هستی."

