

قهرمان من توپی

روش مبارزه‌ی کودکان با کرونا (کووید ۱۹)



کمیته‌ی ناظر سازمان ملل

IASC
Inter-Agency Standing Committee

مترجم: سبا میرحسینی
ویراستار: دکتر مسیح ذکاوت

انتشارات میچکا

چگونه کتاب قهرمان من تویی ساخته شد؟

این کتاب به پیشنهاد کمیته‌ی ناظر سازمان ملل، گروه مرجع سلامت روان و حمایت اجتماعی-روانشناختی در موقعیت امداد اضطراری (IASC MHPSS RG) نگاشته شده است. افزون بر متخصصان بین‌المللی، منطقه‌ای و ملی از نهادهای عضو، افراد مختلف از جمله پدر و مادرها، مربیان و کودکان ۱۰۴ کشور مختلف در خلق این اثر مشارکت کردند. یک بررسی بین‌المللی به زبان‌های اسپانیایی، انگلیسی، ایتالیایی، فرانسوی و عربی برای بررسی سلامت روان و سنجش نیازهای روانشناختی کودکان طی همه‌گیری ویروس کووید ۱۹ انجام شد. بر اساس نتایج این بررسی، چارچوب مضمون‌های داستان تعیین شد. پس از روایت برای کودکانی که در کشورهای گوناگون درگیر شیوع کرونا بودند، داستان بر اساس بازخورد کودکان، پدر و مادرها و مربیان بازنگری و به‌روزرسانی شد.

بیش از ۱۷۰۰ کودک، پدر و مادر و مربی تجربه‌هایشان از همه‌گیری ویروس را با ما در میان گذاشتند. این داستان توسط کودکان و برای آن‌ها خلق شده است.

کمیته‌ی ناظر سازمان ملل، گروه مرجع سلامت روان و حمایت اجتماعی-روانشناختی در موقعیت امداد اضطراری، سپاسگزار هلن پاتوک برای نگارش نسخه‌ی نخستین و تصویرگری کتاب است.

نسخه‌ی انگلیسی این اثر در این نشانی در دسترس است: <https://interagencystandingcommittee.org/> این ترجمه توسط کمیته‌ی ناظر سازمان ملل انجام نشده و این کمیته در قبال دقت آن مسئولیتی ندارد. نسخه‌ی انگلیسی این کتاب با عنوان *My Hero is You: How Kids Can Fight COVID19* که بر اساس قانون حق نشر CC BY-NC-SA 3.0 IGO در سال ۲۰۲۰ چاپ شده، نسخه‌ی رسمی است.

یادداشت مترجم: مایلم از حمایت مرکز مطالعات ادبیات کودک دانشگاه شیراز و نشر میچکا تشکر کنم. همچنین، از دکتر مسیح ذکاوت برای ویراستاری ترجمه سپاسگزارم. به سرانجام رسیدن این طرح بدون حمایت بنیاد الکساندر فون هومبولت و دانشگاه اروپایی فلنzbورگ آلمان ممکن نبود.

سبا میرحسینی، مترجم

یادداشت ناشر: از زمان شیوع ویروس کرونا بر آن بودم تا با همکاری نشر میچکا و انتشار الکترونیکی یک اثر مناسب برای کودکان، گامی در جهت افزایش آگاهی خانواده‌ها در زمینه‌ی بهداشت و پیشگیری از دچار شدن به بیماری کووید ۱۹ برداریم. تا این که به واسطه‌ی آشنایی دیرینه‌ام با بنیانگذار مرکز مطالعات ادبیات کودک دانشگاه شیراز، دکتر مرتضی خسرونژاد، از ترجمه‌ی این اثر ارزشمند و مورد تأیید کارشناسان سازمان ملل آگاهی یافتم.

ضمن تقدیر از این استاد گرانقدر، باید مراتب تشکر خود را از خانم سبا میرحسینی (مترجم)، آقای دکتر مسیح ذکاوت (ویراستار)، خانم میسا طبرزدی (گرافیکست)، آقای حسام سبحانی طهرانی (مدیر تولید محتوا) و آقای یحیی دهقانی (مدیرعامل) اعلام نمایم. من و همه‌ی این عزیزان، بدون هیچ‌گونه منفعت مالی، قدم در این راه خیر گذاشتیم تا این اثر به صورت رایگان در اختیار کودکان پارسی‌زبان و خانواده‌هایشان قرار گیرد.

شهرام اقبال زاده، مشاور عالی انتشارات میچکا

پیش‌گفتار

قهرمان من تویی برای کودکانی که در معرض همه‌گیری بیماری کووید ۱۹ قرار دارند، نوشته شده است. خواندن این کتاب برای کودکان به تنهایی توصیه نمی‌شود و نیاز به همراهی پدر و مادر، مربی یا آموزگار دارد.

راهنمای تکمیلی کتاب با عنوان کارهایی برای قهرمانان، به زودی منتشر می‌شود. این کتاب راهکارهایی برای پرداختن به موضوع‌های مرتبط با این بیماری و مدیریت عواطف و احساسات کودکان ارائه می‌دهد و فعالیت‌هایی نیز برای سرگرمی آن‌ها دارد.





مامان، قهرمانِ سارا است. چون بهترین مامان و بهترین دانشمند دنیاست! اما حتی او هم نتوانسته درمان ویروس کرونا را پیدا کند.

سارا از مامان پرسید: «ویروس کرونا چه شکلیه؟»

مامان گفت: «کووید ۱۹ یا همون ویروس کرونا اونقدر کوچیکه که حتی نمی شه با چشم دیدش. اما با سرفه یا عطسه‌ی آدم‌های بیمار یا لمس کردن دیگران و چیزهای دور و برشون، پخش می شه. اون‌هایی که مریض می شن تب می کنن... سرفه می کنن، حتی ممکنه نفس کشیدن براشون سخت بشه.»

سارا پرسید: «پس چون نمی تونیم ببینیمش، یعنی نمی تونیم باهاش بجنگیم؟»

مامان جواب داد: «می تونیم باهاش بجنگیم! برای همینه که ازت می خوام مواظب خودت باشی. ویروس همه‌ی آدم‌ها رو بیمار می کنه و همه می تونن کمک کنن تا باهاش بجنگیم. مخصوصاً بچه‌ها؛ اونا هم می تونن کمک کنن. تو باید به خاطر همه مون مواظب خودت باشی. می خوام تو قهرمان من باشی.»





آن شب که سارا به رختخواب رفت احساس نمی کرد قهرمان است. آشفته بود. دوست داشت به مدرسه برود، ولی مدرسه تعطیل بود. دلش می خواست دوستانش را ببیند، ولی این کار خطرناک بود. دلش می خواست وپروس کرونا دست از سر آدم ها بردارد.

با خودش گفت: «قهرمانا یه توانایی ویژه دارن.» بعد چشم هایش را بست تا بخوابد و با خود فکر کرد: «من چه توانایی ویژه ای دارم؟» ناگهان کسی اسم سارا را زمزمه کرد.

سارا یواش پرسید: «کی اونجاست؟»

صدا پاسخ داد: «برای قهرمان بودن چی می خوای سارا؟»

سارا گفت: «باید یه راهی پیدا کنم تا بتونم به همه ی بچه های دنیا بگم چه جوری مواظب خودشون باشن تا بتونن مراقب بقیه هم باشن...»

صدا پرسید: «من چه جوری می تونم کمکت کنم؟»

سارا گفت: «من یه چیزی می خوام که بتونه پرواز کنه... یه چیزی که صدایش خیلی بلند باشه... و البته یه چیزی که بتونه کمک کنه!» ناگهان چیزی شگفت انگیز در نور ماه پدیدار شد: فوووووه!



سارا با شگفتی پرسید: «تو کی هستی؟»

آن موجود شگفت‌انگیز گفت: «آریو!»

سارا گفت: «من تا حالا آریو ندیده بودم!»

آریو گفت: «خُب، من همیشه همین‌جا بودم. من از توی قلب تو میام!»

سارا گفت: «اگه تو باشی... می‌تونم به همه‌ی بچه‌های دنیا درباره‌ی ویروس کرونا بگم! می‌تونم قهرمان بشم! ولی صبر کن ببینم آریو. الان که ویروس کرونا هست، خطرناک نیست سفر کنیم؟»

آریو گفت: «فقط با من، سارا. تا زمانی که با همیم، هیچی نمی‌تونه به تو آسیب برسونه.»





سارا بر پشت آریو سوار شد و آن‌ها پریدند و از پنجره‌ی اتاق به سمت ستاره‌ها رفتند و توی راه به ماه سلام کردند.



وقتی خورشید طلوع کرد، آریو و سارا بر یک صحرای زیبا، کنار اهرام فرود آمدند. بچه‌هایی که داشتند آن جا بازی می‌کردند، خیلی ذوق کردند و برای سارا و آریو دست تکان دادند.

یکی از بچه‌ها بلند گفت: «خوش اومدین، من سلیم‌ام! این جا چی کار می‌کنین؟ ببخشید، ما نمی‌تونیم جلوتر بیایم. باید دست کم یک متر از هم فاصله داشته باشیم.»

سارا گفت: «ما هم به خاطر همین اینجا هستیم. اسم من سارا است، اونم آریو. هیچ می‌دونستین بچه‌ها می‌تونن همسایه‌ها، دوستان، پدر و مادر، و پدر بزرگ مادر بزرگاشون رو از خطر ویروس کرونا حفظ کنن؟ همه مون باید...»

«دستامونو با آب و صابون بشوریم. خودمون می‌دونیم سارا. اگرم بیمار باشیم باید موقع سرفه و عطسه آرنجمون رو جلوی دهنمون بگیریم. به جای دست دادن هم باید برای دوستانمون دست تکون بدیم. ما تلاش می‌کنیم بیشتر تو خونه بمونیم، ولی شهر ما خیلی شلوغه و همه خونه نمی‌مونن.»

آریو گفت: «شاید من بتونم تو این مورد کمک کنم. درسته که اونا نمی‌تونن ویروس کرونا رو ببینن، اما خب منو که میتونن ببینن. پیرین بالا. اما لطفاً روی دو بالمشینین، تا دست کم یک متر از هم فاصله داشته باشین.»



سارا و سلیم روی بال‌های آریو نشستند و آریو پرواز کرد. آریو بر فراز شهر پرواز می‌کرد و فریاد می‌زد و می‌خواند. سلیم رو به بچه‌هایی که در خیابان بودند، فریاد زد: «برین به خونواده‌هاتون بگید که توی خونه موندن امن‌تره! خونه‌موندن بهترین راه مراقبت از همدیگه‌س!»

مردم که شگفت‌زده شده بودند، برایشان دست تکان دادند و پذیرفتند که به خانه‌هایشان برگردند.

آریو اوج گرفت و سلیم از خوشحالی
فریاد زد. بین ابرها، هواپیمایی
نزدیکشان شد و مسافران
شگفت زده نگاهشان کردند.

سلیم گفت: «مردم دیگه نمی تونن
سفر کنن، دست کم فعلاً نمی تونن.
کشورها مرزهاشون رو بستن و همه
باید همونجایی که هستن، پیش
عزیزانشون، بمونن.»

سارا گفت: «پس خیلی چیزا باید عوض بشن. این یه کم نگرانم می کنه.»

آریو گفت: «گاهی تغییر باعث سردرگمی یا ترس می شه، سارا. من وقتی می ترسم
خیلی آروم نفس می کشم و تو بازدم از دهنم آتیش می دم بیرون!»

شعله ای بزرگ از دهان آریو بیرون آمد!

آریو پرسید: «شما وقتی می ترسین چه جوری خودتونو آروم می کنین؟»



سارا گفت: «من به کسی که بهم آرامش می‌ده فکر می‌کنم.»

سلیم هم گفت: «منم همین طور. به کسانی که بهم آرامش میدن فکر می‌کنم، مثل پدر بزرگ و مادر بزرگم. دلم هواشون رو کرده. الان دیگه نمی‌تونم بغلشون کنم، چون ممکنه بیمارشون کنم. ما اغلب آخر هفته‌ها می‌رفتیم پیششون، ولی الان دیگه نمی‌شه، چون باید خیلی مراقبشون باشیم.»

سارا پرسید: «می‌تونی باهاشون تماس بگیری؟»

سلیم گفت: «البته! اونا هر روز با من تماس می‌گیرن و من از تمام کارهایی که تو خونه انجام می‌دم براشون می‌گم. این جور آروم می‌شم. اونا هم این جور خوشحال‌ترند.»

آریو گفت: «طبیعیه که دلمون برای کسانی که تو این شرایط نمی‌تونیم ببینیمشون تنگ بشه. این نشون میده اونا چقدر برامون مهم‌اند. دوست دارین بقیه‌ی قهرمان‌ها رو ببینین؟»

سارا و سلیم با خوشحالی گفتند: «بله لطفاً!»

آریو گفت: «خیلی خوب. دوستم ساشا هم یه توانایی ویژه داره. بزنین بریم!»





آریو به سمت زمین پرواز کرد و نزدیک به روستایی کوچک نشست. دختری در حیاط خانه‌شان داشت گل می‌چید. او وقتی بچه‌ها را دید که روی بال‌های آریو نشسته بودند، خندید.

دختر گفت: «آریو، چون باید دست کم یه متر از همدیگه فاصله داشته باشیم، از همین جا برات بغل می‌فرستم! شما این جا چه کار می‌کنین؟»

آریو گفت: «بغلتمو گرفتم ساشا. خیلی خوبه که می‌تونیم با حرف‌ها و کارهامون نشون بدیم چقدر برای همدیگه مهم هستیم. خواستم دوست‌هامو با توانایی ویژه‌ی تو آشنا کنم.»

ساشا پرسید: «توانایی ویژه‌ی من؟»

آریو گفت: «از وقتی که یکی از افراد خانواده‌ت بیمار شد، تو خونه موندی تا مطمئن باشی ویروس کرونا رو به کسی منتقل نمی‌کنی.»

ساشا گفت: «درسته، پدرم بیمار شده و توی تختش استراحت می‌کنه تا کامل خوب بشه.»





«البته خیلی هم بد نیستا! با هم بازی می کنیم، آشپزی می کنیم، می ریم تو حیاط و کنار هم غذا می خوریم. من و داداشام ورزش می کنیم و می رقصیم. کتاب هم می خونیم، این جوری می توئم حالا که مدرسه ها تعطیل شدن، بازم یاد بگیرم. آخه گاهی دلم برای مدرسه تنگ می شه. تو خونه موندن اولش یه جوری بود، اما الان برام عادی شده.»

آریو گفت: «این کار آسونی نیست، ساشا. تو خودتو سرگرم می کنی و کنار عزیزانت تو خونه می مونی. اینا از تو برای من یه قهرمان می سازه.»

سلیم پرسید: «با خانواده ت دعوات نمی شه؟»

ساشا گفت: «بعضی وقت ها چرا. باید بیشتر از همیشه صبور باشیم، همدیگه رو درک کنیم و حتی زودتر معذرت بخوایم. این یه توانایی خیلی ویژه س، چون این جوری باعث می شه هم خودمون و هم دیگران احساس بهتری داشته باشیم. گاهی هم نیاز دارم تنها باشم. من دوست دارم تنهایی آواز بخونم و برقصم! گاهی هم با دوستانم تماس می گیرم...»

سارا از آریو پرسید: «تکلیف اونایی که از خونه دورن یا اصلاً خونه ندارن چی می شه؟»

آریو گفت: «چه سؤال خوبی سارا. بیا بریم تا ببینیم اونا چه کار می کنن.»





آن‌ها از ساشا خدا حافظی کردند و دوباره راه افتادند. بر جزیره‌ای که تمام اطرافش را آب گرفته بود فرود آمدند؛ هوا هم گرم‌تر شده بود.

آن جایک اردوگاه شلوغ دیدند.

دختری آن‌ها را دید و از دور برایشان دست تکان داد.

دخترک بلند گفت: «سلام آریو. خیلی خوشحالم که دوباره می‌بینمت. ما باید دست کم یه متر از هم فاصله داشته باشیم، پس من از همین جا باهات حرف می‌زنم. خیلی دلم می‌خواد با دوستات آشنا بشم! اسم من لیلاست.»

«سلام لیلا! من سارام و اینم سلیم. به نظر میاد دارین از خودتون در مقابل ویروس کرونا مراقبت می‌کنین. دیگه چه کارهایی می‌کنین؟»

لیلا پاسخ داد: «دست‌هامون رو با آب و صابون می‌شویم.»

سلیم گفت: «موقع سرفه و عطسه هم آرنجتون رو جلوی دهنتون می‌گیرین؟»

لیلا گفت: «می‌شه نشونمون بدی چطوری؟» سلیم هم نشانش داد.

لیلا گفت: «ما تلاش می‌کنیم قوی باشیم، اما یه چیزی منو نگران می‌کنه. می‌تونم راجع بهش باهاتون صحبت کنم؟ شنیدم یه نفر بیمار شد و مُرد. من خیلی می‌ترسم. درسته که ممکنه بعضیا به خاطر ویروس کرونا بمیرن؟»



آریو آه عمیقی کشید و باسن بزرگش را روی زمین گذاشت.

آریو گفت: «درسته قهرمانای کوچک! ببینید، یه کم عجیبه. بعضی از مردم حالشون بد نمی‌شه، بعضی‌ها حالشون خیلی بد می‌شه و بعضی‌ها هم ممکنه بمیرن. برای همین باید خیلی مراقب پیرمردها، پیرزن‌ها و کسانی که بیماری‌های دیگه‌ای دارن، باشیم، چون اون‌ها حالشون بدتر می‌شه. گاهی که خیلی می‌ترسیم، تصور یه محیط امن می‌تونه بهمون کمک کنه. می‌خواین الان با هم این کارو بکنیم؟»

همگی پذیرفتند. آریو از آن‌ها خواست تا چشم‌هایشان را ببندند و خودشون را در یک مکان امن و آرام تصور کنند.

آریو گفت: «به یه خاطره یا زمانی که آرام بودین فکر کنین.»

بعد از آن‌ها پرسید چه چیزی می‌بینند، چه احساسی دارند و چه بویی می‌شنوند. از آن‌ها پرسید آیا کسی هست که دوست داشته باشند به مکان امنشان دعوت کنند تا با هم صحبت کنند.

آریو گفت: «هر وقت ناراحت شدین یا احساس ناامنی کردین می‌تونین به مکان امنتون برین. اینم توانایی ویژه‌ی شماست که می‌تونین به دوستان و خانواده‌تون هم بدین. و یادتون باشه که شما برای من و برای خیلی‌های دیگه مهم هستین. به یاد داشتن این هم می‌تونه بهتون کمک کنه.»





لیلا گفت: «همه می‌تونیم مراقب همدیگه باشیم.»

آریو گفت: «درسته لیلا! هر جا که هستیم، می‌تونیم مراقب همدیگه باشیم. می‌خوای تو آخرین سفرمون همراهمون باشی؟»
لیلا تصمیم گرفت با آریو و دوستان جدیدش همراه شود. سارا خوشحال بود که لیلا هم همراه آن‌هاست، چون می‌دانست گاهی لازم است به همدیگر کمک کنند. آرام و در سکوت پرواز کردند؛ لیلا می‌دانست دوستان جدیدش مراقبش هستند.



از دور کوه‌های پربرف پیدا شدند و آریو در یک شهر کوچک فرود آمد. بچه‌ها کنار رود بازی می‌کردند.

یکی از بچه‌ها آریو را صدا زد و برایش دست تکان داد.

آریو گفت: «سلام کیم! بچه‌ها، می‌خوام چند تا از دوستانم که کرونا گرفتن و خوب شدن، بهتون معرفی کنم.»

سلیم پرسید: «چه جوری بود؟»

کیم پاسخ داد: «سرفه می‌کردم و گاهی تنم داغ می‌شد. خیلی هم خسته بودم و چند روز نمی‌خواستم بازی کنم. ولی خیلی استراحت کردم و خانواده‌ام ازم مراقبت کردن. بعضی از پدر و مادرها و پدربزرگ و مادربزرگ‌هامون مجبور شدن به بیمارستان برن. پزشک‌ها و پرستارها خیلی باهاشون مهربون بودن و آشنایان هم توی خونه به ما کمک کردن. بعد از چند هفته، همه چی دوباره درست شد.»



یکی دیگر از بچه‌ها گفت: «من دوست کیم هستم. بیمار شدن کیم باعث نشد که دوستیمونو به هم بزیم. با این که نمی‌تونستم مدتی بینمش، اما همیشه به یادش بودم، و الان خوشحالم که می‌تونیم دوباره با هم بازی کنیم.»

آریو گفت: «گاهی مهم‌ترین کاری که می‌تونیم برای دوستانمون بکنیم اینه که مراقبشون باشیم، حتی اگه مجبور باشیم برای مدتی از هم دور باشیم.»



لیلا گفت: «اینا کارهایی هستن که می‌تونیم برای همدیگه انجام بدیم.»

سلیم گفت: «و یه روز می‌تونیم دوباره با هم بازی کنیم و مثل گذشته به مدرسه بریم.»

زمان بازگشت به خانه بود. سارا با دوستان جدیدش خداحافظی کرد؛ آن‌ها به هم قول دادند ماجراجویی‌شان را هرگز فراموش نکنند.

سارا از این که نمی‌تواند مدتی دوستانش را ببیند کمی دلخور بود. اما وقتی یادِ حرف دوست کیم افتاد احساس بهتری کرد:

اگه دیگران رو نتونیم ببینیم به این معنی نیست که نمی‌تونیم دوستشون داشته باشیم.



آریو همه‌ی بچه‌ها را به خانه‌هایشان رساند و
پیش از رفتن منتظر شد تا سارا خوابش ببرد.

سارا پرسید: «می‌شه دوباره فردا هم همین
کارها رو بکنیم؟»

آریو جواب داد: «نه، وقتشه با خانواده‌ات باشی،
سارا. یادت باشه: با شستن دست‌ها و تو خونه
موندن می‌تونی مراقب کسانی که دوستشون
داری باشی. من هم همیشه کنارتم؛ هر وقت به
مکان امن‌ت بری، می‌تونی با من همراه بشی.»

سارا آهسته گفت: «تو قهرمان منی.»

آریو هم گفت: «تو هم قهرمان منی، سارا. تو
قهرمان تمام کسانی هستی که دوستت دارن.»





سارا خوابید. فردا وقتی بیدار شد، آریو رفته بود. سارا به مکان امنش رفت تا با آریو صحبت کند. بعد چیزهایی را که طی ماجراجویی اش دیده و آموخته بود، کشید. با نقاشی اش به سمت مادرش دوید تا به او هم بگوید.

سارا گفت: «مامان، ما همه می‌تونیم از دیگران مراقبت کنیم. من با کلی قهرمان توی ماجراجویییم آشنا شدم.»

مامان گفت: «درسته سارا! قهرمانای زیادی از مردم در مقابل ویروس کرونا مراقبت می‌کنن، مثل پزشک‌ها و پرستارها که کارشون عالیه. ولی تو یادم انداختی که ما همه می‌تونیم هر روز قهرمان باشیم، و بزرگ‌ترین قهرمان من تویی.»

