

# قهرمان من تو هستی

کودکان چگونه میتوانند با  
بیماری کرونا مبارزه کنند



**IASC**  
Inter-Agency Standing Committee

# ساخت 'قهرمان من تو هستی

این کتاب پروژه ای است که توسط گروه مرجع کمیته دائمی میان اداره ای در زمینه سلامت روانی و حمایت اجتماعی در مکانهای اضطراری تهیه شده است. این پروژه علاوه بر والدین ، مراقبین کودکان ، معلمان و کودکان در ۱۰۴ کشور، از سوی کارشناسان خبره جهانی ، منطقه ای و کشوری عضو IASC HMPSS RG مورد حمایت قرار گرفت. در جریان شیوع ویروس کوید ۱۹ یک بررسی پیمایشی جهانی به زبانهای عربی ، انگلیسی ، ایتالیایی ، فرانسوی، و اسپانیایی جهت ارزیابی سلامت روانی و نیازهای روانی - اجتماعی کودکان توزیع شد. بعد از بررسی و دریافت پیشنهادهای، چارچوبی از مباحث برای این داستان تهیه شد. این کتاب در کشورهایی که از ویروس کوید ۱۹ متأثر شده اند از طریق داستان گویی به اشتراک گذاشته شد و از نظریه های داده شده توسط والدین ، کودکان و مراقبین اطفال برای مرور و به روز رسانی استفاده شد. بیش از ۱۷۰۰ کودک ، والد و مراقبین و معلمان در سراسر جهان نظریات خویش را جهت نحوه مقابله با این ویروس با ما به اشتراک گذاشتند. سپس فراوان از کودکان و مراقبین اطفال و معلمان که در تکمیل این داستان به ما کمک کردند . این کتاب داستانی است که کودکان برای خودشان در سراسر دنیا تهیه شده کرده اند. سازمان HASC MHPSS RG از هلن پاتوکبرای مصور سازی این کتاب تقدیر میکند.

© ۲۰۲۰ ASC. مطابق شرایط فوق برای اعلانات غیر تجارتي تحت جواز ۳.۰ IGO او وب سایت ذیل  
(.IGO/creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/۳.۰/igo/)  
شما می توانید این کار را برای اهداف غیرتجارتی باز تولید، ترجمه و تطبیق دهید، مشروط بر اینکه کار به درستی ذکر شده باشد.

This book translated by Professor Mehdi Sayyah Bargard , Psychiatrist of Ahvaz Jundishapur of Medical Sciences  
With assistant of Dr.Fakher Rahim A faculty member of Ahvaz Jundishapur University of Medical Science, Ahvaz, IRAN  
and Mr. Pedram Larkitork

(این کتاب توسط پرفسور مهدی سیاح برگرد (روانپزشک) ، و دکتر فاخر رحیم، اعضای هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز، و آقای پدram لركي ترك ترجمه شده است)

”تویی قهرمانم“ کتابی است که برای کودکان در سراسر جهان تحت تأثیر بیماری همه گیر کرونا نوشته شده است . کتاب ”تویی قهرمانم“ ، باید توسط والدین، مراقبین کودکان و معلمینی که در ارتباط با کودکان و گروه های کوچک کودکان هستند مورد مطالعه قرار گیرد. توصیه نمیشود که این کتاب به صورت مستقل توسط کودکان خوانده شود و در خواندن این کتاب حمایت خانواده و افراد در ارتباط با کودکان لازم میباشد. همپنین کتاب مکملی با عنوان اقداماتی برای قهرمان به زودی منتشر میگردد که به کودکان در زمینه کنترل احساسات در مقابله با ویروس کرونا کمک میکند.

## Translations

The Reference Group itself will coordinate translation into Arabic, Chinese French, Russian, and Spanish. Contact the IASC Reference Group for Mental Health and Psychosocial Support (MHPSS) (mhps.refgroup@gmail.com) for coordination of translations in other languages. All completed translations will be posted on the IASC Reference Group website.

If you create a translation or an adaptation or this Work, kindly note that:

- You are not allowed to add your logo (or that of a funding agency) to the product.
- In case of adaptation (i.e., changes in the text or images), the use of the IASC logo is not permitted. In any use of this Work, there should be no suggestion that IASC endorses any specific organization, products or services.
- You should license your translation or adaptation under the same or equivalent Creative Commons license. CC BY-NC-SA 4.0 or 3.0 is suggested. This is the list of compatible licenses: <https://creativecommons.org/share-your-work/licensing-considerations/compatible-licenses>
- You should add the following disclaimer in the language of the translation: “This translation/adaptation was not created by the Inter-Agency Standing Committee (IASC). The IASC is not responsible for the content or accuracy of this translation. The original English edition “Inter-Agency Standing Committee. My Hero is You: How Kids Can Fight COVID-19! Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO shall be the binding and authentic edition.”





مادر سارا قهرمانش است چون که او بهترین مادر و بهترین دانشمند دنیاست. با این وجود، مادر سارا هم نمی تواند درمانی برای ویروس کرونا پیدا کند. سارا از مادرش پرسید: ویروس کرونا چه شکلیه؟

مادرش جواب داد ویروس کرونا به اندازه ای کوچک است که ما با چشم نمیتوانیم آن را ببینیم اما در سرفه و عطسه افراد بیماری که انسان های دیگر و جاهای دیگر را لمس میکنند وجود دارد. افرادی که مریض میشوند گلو درد و سرفه دارند و نفس کشیدن برای آن ها بسیار سخت است.

سارا پرسید؟

پس چون که نمیتوانیم آن را ببینیم نمیتوانیم آن را نابود کنیم؟

مادرش به او گفت: ما میتوانیم با آن مبارزه کنیم به همین خاطر من از تو میخواهم که ایمن باشی. این ویروس میتواند تاثیراتی روی همه بچه ها و بزرگسالان داشته باشد و همه افراد میتوانند در این مبارزه کمک کنند بخصوص کودکان.

سارا تو باید ایمن باشی برای همه ما، من لازم دارم که تو قهرمان من باشی.



آن شب در حالی که سارا روی تخت دراز کشیده بود اصلا حس قهرمان بودن را نداشت. او میخواست به مدرسه برود اما مدرسه اش تعطیل بود، او میخواست دوستانش را ببیند اما برای او ایمن نبود که این کار را بکند سارا میخواست که ویروس کرونا دیگر جهان را نترساند.

سارا به خودش گفت: قهرمان ها قدرت بسیار زیادی دارند چشمانش را بست که بخوابد در حالی که با خود میگفت چکار باید بکنم؟

ناگهان در آن تاریکی صدای آرامی اسم او را صدا زد. سارا پشتش را نگاه کرد و گفت: این صدای کیست؟

صدا از سارا پرسید: سارا برای قهرمان شدن به چه چیزی نیاز داری؟

سارا گفت:

یک راهی لازم دارم تا به همه ی بچه های جهان بگم که چگونه از خودشان را در برابر ویروس کرونا محافظت کنند

صدا گفت: خب احتیاج داری که من چی باشم

سارا جواب داد: من چیزی میخوام که پرواز کنه، چیزی شبیه به یک صدای بزرگ و چیزی که بتونه کمک کنه

ناگهان با صدایی شبیه به ووووشششش چیزی شگفت انگیز در نور ماه ظاهر شد.





سارا با تعجب گفت: تو کی هستی؟  
او گفت من آریو هستم .  
سارا گفت: من تا حالا آریو ندیدم  
او در جواب گفت: خب من در تمام این مدت همینجا  
بودم و من از قلب تو سرچشمه گرفتم.  
سارا گفت: خب حالا که من تو رو دارم آیا میتونم  
در مورد ویروس کرونا با همه بچه های جهان  
صحبت کنم، اینجوری من میتونم یک قهرمان باشم  
اما صبر کن .  
آریو به نظر تو آیا این راه خوبیه که با وجود  
ویروس  
کرونا من به اطراف سفر کنم ؟  
آریو گفت: فقط در کنار من که باشی هیچ چیز  
نمیتونه  
به تو آسیبی برسونه





در همین حین سارا بر روی کمر آریو سوار شد و آنها از پنجره ی اتاق سارا با همدیگر به سمت آسمان شب پریدند. آنها به سمت ستاره ها پرواز کردند و به ماه سلامی کردند .



در هنگام طلوع خورشید آنها به یک بیابان بسیار زیبا که اهرام در آن بود، رسیدند ، آنجا گروه کوچکی از بچه ها در حال بازی بودند . بچه ها از خوشحالی گریه کنان به سمت سارا و آریو آمدند. یکی از پسرهایی که گریه میکرد در حالی که خوش آمد گویی کرد گفت که اسمش سالم هست و از سارا پرسید که شما اینجا چکار میکنید و از سارا معذرت خواهی کرد به علت این که نمیتواست از فاصله ی یک متری بیشتر به اون نزدیک شود . سارا گفت به همین علت است که من اینجا هستم. من سارا هستم و این دوست من آریو است. آیا شما میدانید که ما بچه ها میتوانیم به همسایه ها والدین و پدر و مادر بزرگ خود کمک کنیم تا در برابر ویروس کرونا ایمن بمانند . ما همه به این نیاز داریم.....

سالم با لبخند به او گفت: دستانمان را با آب و صابون بشوییم . سالم به سارا گفت ما همه این ها را میدانیم که باید در ارنج خود عطسه کنیم و به دیگران دست ندهیم ما تلاش میکنیم که در خانه بمانیم ولی ما در شهر شلوغی زندگی میکنیم که هیچکسی در خانه نمیماند.

آریو گفت شاید من بتوانم در این زمینه کمکی بکنم . ان ها نمیتونن ویروس کرونا را ببینن ولی من را میتوانند ببینن پس لطفا روی بال های من بنشینید که هر کدام طولی یک متری دارند .



آریو به سمت آسمان پرواز کرد  
در حالی که سارا و سالم روی  
هر دو بال ان نشسته بودند . او  
در حالی که با صدای بلند آواز  
میخواند به سمت آسمان شهر  
پرواز کرد ، سالم گریه کنان به بچه  
هایی که در خیابان بودند میگفت:  
بروید و به خانواده هایتان بگویید  
که جای ما در خانه امن تر است  
، ما به بهترین شکل میتوانیم در  
خانه از خودمون مراقبت کنیم .  
مردم از دیدن آنها شگفت زده  
شده بودند و همچنین با انها موافق  
بودند که به خانه هایشان بروند .



آریو به سمت آسمان پرواز کرد ، سالم همچنان از خوشحالی در حال گریه کردن بود . در میان ابرها آنها هواپیمایی دیدند که مسافرانش با ترس به آنها نگاه میکردند .

سالم به آنها نگاه کرد و گفت : مردم در شرایط الان نباید به مسافرت بروند . آنها باید تمام مرزها را در تمام دنیا ببندند و همه ما باید در جاهایی که هستیم و با افرادی که دوست داریم بمانیم .

سارا گفت : خب احساس میکنم خیلی چیزها باید عوض شود و من بعضی وقتها نسبت به این تغییرات احساس ترس میکنم .

سارا به آریو گفت : تغییرات همه چیز میتواند کمی ترسناک و گیج کننده باشه برای من . آریو یک نفس آتشین کشید و به آنها گفت : چگونه احساس آرامش میکنید زمانی که از چیزی میترسید ؟



سارا گفت: من معمولا در این شرایط به آدم هایی فکر میکنم که باعث میشوند من در این شرایط حس امنیت کنم. سالم نیز گفت: من هم همینطور، من تمام آدم هایی را که باعث میشوند احساس امنیت کنم به خاطر میارم مثل پدر بزرگ و مادر بزرگم، دلم خیلی براشون تنگ شده چون نمیتوانم انها را در اغوش بگیرم چرا که ممکنه ویروس کرونا را به آنها منتقل کنم، ما معمولا آنها را هر هفته میدیدیم ولی الان چون برای آنها خطر دارد نمیتوانیم به دیدار آنها برویم.

سارا از دوستش پرسید: میتوانید به آنها زنگ بزنید؟ سالم گفت بله بله آنها هر روز به ما زنگ میزنند و ما درباره تمام کارهایی که در خانه انجام داده ایم با آنها صحبت میکنیم این هم باعث میشود هم ما و هم آنها احساس بهتری داشته باشند.

آریو گفت: این خیلی طبیعیه که دلمان برای آدم هایی که دوست داریم و نمیتوانیم ببینیم تنگ شود این نشون میده که چقدر ما آنها را دوست داریم.

آیا دیدن قهرمانان دیگر باعث خوشحالی شما میشود؟ سارا و سالم با اشتیاق جواب دادند بله، لطفا.

آریو در جواب انها گفت: بسیار عالی. دوست من ساشا یک قدرت فوق العاده دارد. برویم به سمت او





سرانجام آنها چرخى در آسمان زدند و در روستايى  
کوچک به زمين نشستند. دختری در انجا دیدند که  
مشغول چیدن گلها بود ، دختر تا انها را دید روی صندلى  
چرخدارش نشست و شروع به خندیدن کرد.

او با تعجب گفت آریو تو هستی؟  
آریو: ما باید حداقل یک متر از هم فاصله داشته باشیم  
، اگر نه من خیلی دوست داشتم تو را در اغوش بگیرم .  
شماها اینجا چکار میکنید ؟

ساشا به آریو گفت همین که گفتم من احساس میکنم  
که مرا در اغوش گرفته ای و کافی است . من از نحوه ی  
استفاده از کلمات برای نشان دادن توجه مان به همدیگر  
لذت میبرم . من میخواهم که دوستانم در مورد قدرت تو  
آگاه شوند

آریو گفت: زمانی که فردی از اقوام و نزدیکان شما کرونا  
میگیرد شما در خانه بمانید تا مطمئن شوید که این ویروس  
را به سایرین منتقل نمیکنید.

ساشا در جواب آریو گفت بله این پدر من است که در  
اتاق خواب خود مانده است تا کاملا مطمئن شود که برای  
دیگران خطری ندارد .



اما خیلی هم بد نیست ، ما بازی میکنیم، آشپزی میکنیم  
زمانمان را بیشتر در باغ میگذرانیم و در آنجا حتی غذایمان  
را میخوریم ، با برادرم با اسباب بازی هایمان بازی میکنیم و  
میرقصیم، من حتی کتاب هم میخوانم و این کار باعث میشود  
در زمانی که مدرسه ها بسته است چیزهایی یاد بگیرم. اوایل  
دلم برای مدرسه تنگ میشد اما الان احساس بهتری دارم.  
آریو گفت : این کار همیشه به این راحتی نیست اما تو  
راهی پیدا کرده ای تا خود تو در زمانی که در خانه هستی  
سرگرم کنی ، این موضوعی است که تو را به یک قهرمان  
تبدیل کرده است .

سالم پرسید : آیا تا به حال با خانواده خود در این مورد  
بحثی داشته ای ؟

ساشا در جواب گفت : ما هر از گاهی با هم بحث داریم ، در  
این موارد ما باید خیلی صبور باشیم و خیلی سریع معذرت  
خواهی بکنیم چرا که این قدرت واقعی یک قهرمان است ،  
و همچنین این کار باعث میشود هم خودمان و هم دیگران  
احساس بهتری داشته باشیم .

همچنین من زمان هایی به تنهایی نیاز دارم ، من عاشق  
رقصیدن و آواز خواندن به تنهایی هستم و هر از گاهی به  
دوستانم زنگ میزنم .

در همین حین سارا از آریو پرسید ؟ پس ادم هایی که دور  
از خانه زندگی میکنند یا خانه ای ندارند چه باید بکنند ؟  
آریو به سارا گفت سوال خوبی پرسیدی بزنید تا برویم و  
ببینیم آنها باید چه کار کنند .





انها با ساشا خدا حافظی کردند و یک بار دیگر به آسمان پرواز کردند . همانطور که ان  
ها در جزیره ای که توسط دریا احاطه شده بود فرود می آمدند هوا گرمتر میشد.

انجا انها با يك كمپ پر از ادم رو به رو شدند. دختری انها را دید و از راه دور برای ان ها دست تکان داد . دختر جلو آمد و گفت:

سلام آریو از این که دوباره ملاقات میکنم بسیار خوشحالم، من دارم سعی میکنم که از شما حداقل یک متر فاصله بگیرم به همین علت از این فاصله دارم با شما صحبت میکنم و من خیلی دوست دارم با دوستان تو آشنا بشوم ، اسم من لیلا است.

سلام لیلا اسم من سارا و ایشون دوست ما سالم است. من از حرفات متوجه شدم که تو داری در برابر ویروس کرونا از خودت محافظت میکنی .دیگه چه کارهایی انجام میدی ؟

لیلا در جواب سارا گفت ما دستانمان را با اب و صابون میشوییم.

سالم از لیلا پرسید آیا در آرنج خود عطسه میکنید؟ لیلا به سالم گفت میشه به من نشون بدی چطور این کار را انجام بدم و سالم به او نشان داد که چگونه این کار را انجام دهد.

لیلا گفت همه ما تلاش میکنیم که شجاع باشیم اما نسبت به چیزی نگران هستیم آیا میتوانیم با شما در این مورد صحبت کنم ؟من شنیدم شخصی این بیماری را گرفته

است و فوت شده است و این موضوع ما را بسیار ترسانده است آیا این درست است که ممکن است مردم در مواجهه با این ویروس جان خود را از دست بدهند ؟





آریو نفس عمیقی همراه با آه کشید و روی پاهای بزرگ خود نشست و گفت:

قهرمانان کوچک، درست است، این موضوع بسیار عجیب است چرا که بعضی افراد کاملاً در مواجهه با بیماری بدون علامت هستند و بعضی افراد علایم شدیدی نشان میدهند و حتی ممکن است بمیرند. به همین علت است که ما باید حواسمان به افراد مسن باشد. همچنین افرادی که بیماری هایی دیگر دارند چرا که آنها بیشتر در معرض خطر هستند. زمان هایی که ما احساس ترس یا ناامنی میکنیم تصور یک مکان امن در ذهنمان میتواند به ما کمک کند.

آیا دوست دارید این کار را با من امتحان کنید؟

همه با هم گفتن بله، در همان حین آریو به همه گفت که چشمانشون را ببندند و به یک جای امن فکر کنند.

آریو به آنها گفت: به یکی از خاطراتی که در آن احساس امنیت میکردید فکر کنید.

سرانجام از آنها پرسید که چه چیزی میبینند؟ چه حسی میکنند؟ و چه بویی به مشامشون میرسد؟ آریو به آنها گفت که اگر بخواهند میتوانند هر کسی را که میخواهند به این مکان امن دعوت کنند و در مورد هر چیزی که میخواهند با هم صحبت کنند.

آریو به آنها گفت: شما میتوانید هر موقعی که میخواهید به این محیط امن خود بروید این قدرت شما هست و شما میتوانید آن را با خانواده و دوستان خود به اشتراک بگذارید و به یاد داشته باشید که من مراقب شما هستم و این روش به شما کمک خواهد کرد. افراد زیادی این کار را انجام میدهند.





لیلا گفت: ما میتوانیم از یکدیگر مراقبت کنیم .  
آریو به او جواب داد، حرف تو کاملا درست است ، لیلا ما میتوانیم در هر جایی از یکدیگر مراقبت کنیم، لیلا اگر بخواهی میتوانی در این سفر که  
آخرین سفر ماست همراه با ما بیایی.  
لیلا تصمیم گرفت به همراه آریو و بقیه دوستانش به این سفر برود .سارا از این که لیلا همراه آنها میرفت بسیار خوشحال بود چون میدانست لیلا از  
کمک کردن به آنها لذت میبرند . آنها به سرعت پرواز کردند و لیلا میدانست که دوستان جدیدش مراقب یکدیگر هستند.



کم کم کوه های پوشیده شده از برف نمایان شدند و آریو در یک شهر کوچک فرود آمد. بچه هایی در آنجا مشغول بازی بودند.

یکی از بچه ها برای آریو دست تکان داد.

آریو به او گفت: سلام کیم.

آریو به بچه ها نگاه کرد و گفت من میخواهم دوستانم را که همگی با ویروس کرونا درگیر شدند و الان حالشان بسیار خوب است به شما نشان دهم.

سالم پرسید؟ این بیماری برای شما به چه شکل بود؟

در جواب گفت: بعضی مواقع سرفه های زیادی داشتم به همراه تب بالا من همچنین خیلی خسته بودم و برای چند روز نمیخواستم که بازی کنم. کیم ادامه داد اما من بسیار استراحت کردم و خانواده من از من بسیار مراقبت کردند، برخی از پدر و مادر های ما مجبور شدند به بیمارستان بروند و پرستاران و پزشکان با مهربانی از آنها مراقبت کردند و مردم در ارتباط با ما بسیار به ما کمک کردند بعد از چند هفته ما دوباره حالمان بهتر شد.



در همین حین یکی دیگر از بچه ها گفت:  
سلام دوستان من دوست کیم هستم. ما به خاطر این که کیم قبلا با کرونا ویروس الوده بوده است ما دوستیمان را با او قطع نکرده ایم با اینکه ما نمیتوانستیم او را ملاقات کنیم، ما همیشه مراقب او بودیم و الان بسیار خوشحالیم که میتوانیم دوباره با او بازی کنیم.  
آریو گفت: بعضی وقت ها بهترین کاری که در دوستی با هم میتوانیم انجام دهیم، این است که از هم مراقبت کنیم. حتی اگر این مراقبت به این معنا باشد که برای مدتی مجبور باشیم که از هم دور باشیم.



لیلا گفت: ما همه این کارها را میتوانیم برای هم انجام دهیم.

سالم در جواب او گفت: و یک روز دوباره همه ما میتوانیم مثل قبل بازی کنیم و به مدرسه برویم.

زمان آن رسیده بود که به خانه بروند و زمان آن که سارا با دوستانش خداحافظی کند. آنها به هم قول دادند که چیزهایی را که در این سفر یاد گرفتند را هیچ وقت فراموش نکنند.

سارا از این که نمیتوانست آنها را برای مدتی ببیند احساس ناراحتی میکرد ولی وقتی حرف های کیم و دوستانش را به یاد می آورد آرامتر میشد. این که شما کسی را نمیتوانید ببینید به این معنا نیست که او را دوست ندارید.



آریو همه را به خانه هایشان رساند و منتظر سارا ماند تا بخوابد قبل از این که او را ترک کند.

سارا از آریو پرسید: آیا میتوانیم فردا این کارها را دوباره انجام دهیم؟

نه سارا زمان آن رسیده است که با خانواده خود وقت بگذاری، داستانمان را به یاد داشته باش. تو میتوانی از آنها مراقبت کنی با شستن دست هایت و در خانه ماندنت، من همیشه در کنار تو هستم و تو همیشه میتوانی با من باشی در تمام زمان هایی که به مکان امنی در زهنت میروی.

سارا به آریو گفت که تو قهرمان من هستی.

آریو در جواب به سارا گفت: سارا تو هم قهرمان من هستی، تو قهرمان تمام افرادی هستی که تو را دوست دارند.



سارا خوابش رفت و هنگامی که فردای آن روز از خواب بیدار شد آریو را در کنار خود ندید. بنابراین سارا به مکان امن او رفت تا باهاش صحبت کند و تمام چیزهایی را که شب قبل برایش دیده و یاد گرفته بود نقاشی کرد. او با نقاشی هایش به سمت مادرش رفت تا خبرها را را به او بگوید.

او به مادرش گفت: مادر ما میتوانیم به همه مردم کمک کنیم که در برابر ویروس محافظت شوند. من قهرمانان زیادی را در این ماجرا دیدم.

مادرش به او گفت: سارا تو درست میگویی، قهرمانان زیادی هستند که از مردم در برابر ویروس کرونا محافظت میکنند همانند پزشکان و پرستاران.

اما این را به یاد داشته باش که همه ما میتوانیم هر روز یک قهرمان باشیم و بزرگ ترین قهرمانم تویی.

