

# بطلتي أنتِ

دعم بعضنا البعض عندما  
تندلع الحروب



## تأليف كتاب "بطلتي أنت: دعم بعضنا البعض عندما تندلع الحروب (نسخة تجريبية ميدانية)"

هذا الكتاب القصصي تكييف لسلسلة اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات "بطلتي أنت".

وحدت اليونيسيف ومنظمة الصحة العالمية جهودهما لإعداد هذا الكتاب لدعم الصحة العقلية للأطفال المتأثرين بالنزاعات المسلحة ورفاههم، هم وأولياء أمورهم ومقدمي الرعاية لهم.

العيش في بيئةٍ أو مكانٍ غير آمنٍ متأثرٍ بالنزاعات المسلحة يمكن أن يثير مشاعر مثل الخوف، والحزن، والغضب، واليأس، وقد سألنا الأطفال ومقدمي الرعاية لهم عن الطرق التي يحاولون بها التعامل مع هذه المشاعر ودعم رفاهم في أوقات الحرب، كما طلبنا منهم مشاركة آمالهم وأحلامهم المستقبلية.

وُزعت استطلاعات بلغات مختلفة في جميع أنحاء العالم، ثم طورنا المواضيع التي سنتناولها القصة بناءً على نتائج الاستطلاع. ثم شاركنا نسخة مبكرة من القصة مع الأطفال في عدة بلدان، وأخبرونا عما أعجبهم، وما لم يعجبهم، وكيف يمكننا جعل القصة أفضل.

شارك ما يقرب من ١٥٠٠ طفل، وولي أمر، ومقدم رعاية أفكارهم وقدموا لنا تعليقاتهم على القصة، وقد استمعنا إلى تعليقاتهم ونسجنا أصواتهم وأفكارهم في الكتاب، مما أثرى النص والرسومات التوضيحية، فخالص امتناننا لهؤلاء الأطفال وأولياء أمورهم ومقدمي الرعاية لهم لمشاركة أفكارهم بسخاء وكونهم جزءاً من هذا القصة. كل الامتنان من أربو وأصدقائه وفريقنا العالمي.

نتقدم بالشكر إلى مجموعة الطفل والأسرة من الفريق المرجعي المعني بالصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي التابع للجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات على تعليقاتهم القيمة على المسودة وإلى أولياء الأمور، ومقدمي الرعاية، والأطفال من جميع أنحاء العالم،

لم يتم هذا التكييف من قبل اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات. لا تتحمل اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات (IASC) أي مسؤولية عن محتوى أو دقة هذه الترجمة. وتكون النسخة الإنجليزية الأصلية، الصادرة عن اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات، وعنوانها الأصلي (بطلتي أنت: كيف يمكن للأطفال محاربة كوفيد-١٩؟) الترخيص: CC BY-NC-SA 3.0 IGO هي النسخة الملزمة والصحيحة.



## مقدمة

(بطلتي أنت: دعم بعضنا البعض عندما تندلع الحروب "نسخة تجريبية ميدانية") هو كتاب تم تأليفه لجميع أطفال العالم المتأثرين بالنزاعات المسلحة.

ينبغي أن يقرأ هذا الكتاب شخصٌ بالغٌ لطفلٍ أو لمجموعةٍ صغيرةٍ من الأطفال، ولا نشجع الأطفال على قراءة هذا الكتاب بمفردهم دون دعم ولي الأمر، أو مقدم الرعاية، أو شخص بالغ.

نوصي البالغين بالتأمل في قراءة هذه القصة للأطفال، فإذا شعر الأطفال بالتعب أو احتاجوا إلى استراحة، فإننا نشجعكم على أخذ وقت مستقطع والعودة إلى الكتاب عندما يكونون مستعدين.

يمكنك العودة باستمرار إلى هذا الكتاب حسب الحاجة؛ فالقصة تقدم استراتيجيات للتأقلم مع المشاعر الغامرة، مثل الخوف، والحزن، والغضب، واليأس، ولإبقاء الأطفال مندمجين في القصة، يمكنك تشجيعهم على تجربة هذه التقنيات، وذلك ببساطة عن طريق طرح هذا السؤال عليهم: هل تريدون تجربة التنفس ببطء مثل أريو؟

## تواصل معنا!

هذا الكتاب نسخة تجريبية ميدانية ونرغب في معرفة رأيك في القصة، فإذا كنت تريد مشاركة آرائك حول القصة، أو تريد مشاركة رسوماتك لشخصية أريو، فتفضل بإرسالها لنا عبر البريد الإلكتروني: [myheroisyou.story@gmail.com](mailto:myheroisyou.story@gmail.com).

## تكييف القصة وملائمتها وفقاً للسياق

يمكنك تكييف القصة حسب الاحتياجات التي تتعلق بسياق المكان الذي تتواجد فيه، ويمكنك دائماً التواصل معنا عبر البريد الإلكتروني [myheroisyou.story@gmail.com](mailto:myheroisyou.story@gmail.com)، الاتصال بالفريق الذي أعد هذا الكتاب ليس إلزامياً، لكن يُرجى الامتثال دائماً لرخصة المشاع الإبداعي للجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات على النحو الموضح أدناه.

إن عملت على ترجمة هذا العمل أو التصرف به، يرجى ملاحظة ما يلي:

• لا يسمح بإضافة شعاركم الخاص (أو شعار وكالة التمويل) إلى المنتج.

• في حالة التكييف (أي، التغييرات في النص أو الصور)، غير مسموح باستخدام شعار اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات،

• يجب عليكم ترخيص ترجمتكم أو التصرف بها بموجب ترخيص المشاع الإبداعي نفس أو ما يعادله، ونقترح صيغة CC BY-NC-SA 4.0 أو 3.0. وهذه قائمة بالتراخيص المتوافقة:

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

• ينبغي عليك إضافة صيغة إخلاء المسؤولية التالية باللغة المترجم إليها: "لم تتم هذه الترجمة/التكييف من جانب اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات. ولا تتحمل اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات أي مسؤولية عن محتوى أو دقة هذه الترجمة. وتكون النسخة الإنجليزية الأصلية، الصادرة عن اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات، وعنوانها الأصلي (بطلتي أنت: كيف يمكن للأطفال محاربة كوفيد-19) الترخيص: CC BY-NC-SA 3.0 IGO، هي النسخة الملزمة والأصلية".

لقراءة كتب أخرى في سلسلة "بطلتي أنت"، أو لاستعراض جميع الترجمات والتسبقات المكتملة لكتاب "بطلتي أنت: دعم بعضنا البعض عندما تندلع الحروب"، يُرجى زيارة هذا الموقع:

<https://interagencystandingcommittee.org/adaptations-my-hero-you-country-level-initiatives>

كانت سارة حزينة وخائفة. لأنها رأَت على التلفزيون مشاهد حرب كبيرة تحصل في مكان بعيد جداً. رأَت الناس يتألمون والأطفال من دون بيوت وطعام. وتمنّت لو كان بإمكانها أن تعانقهم.

سألت سارة أمها متى سيكون كل شيء بخير ومتى سوف يشعر الأطفال بالأمان والسعادة من جديد.

"أحياناً لا يمكننا معرفة متى سوف تتحسن الأمور يا سارة"، قالت والدتها. "لكن علينا أن نأمل أنها سوف تصبح أفضل قريباً." هناك العديد من الناس يعملون على وقف القتال وعلى مساعدة الأطفال وعائلاتهم.

عانقت الوالدة سارة ولكن سارة ظلت حزينة. يبدو أن الأخبار السيئة التي شاهدتها سارة أجزنتها كثيراً. وضعت سارة يدها على قلبها ونظرت من النافذة فجأة، رأَت شكلاً مألوفاً في السماء...



"أريو!" صرخت عندما كان يتسلل من النافذة.

قفزت سارة من كرسيها وعانقت صديقها. وكان عناقها كبيراً لدرجة أنّ أريو وقع على ظهره. كانت سارة تشعر دائماً بالأمان كلما عانقت أريو ولمست فروه الناعم.

"كيف تعرف دائماً متى أكون بحاجة لك؟" سألته سارة.

"لأنني آتي من قلبك يا سارة،" أجاب أريو. "وسأكون دائماً هنا من أجلك".

وضعت سارة يدها على قلبها، وشعرت بدقات قلبها. فقدم أريو إليها جعلها تشعر بأنها أفضل.

"أتمنى لو لم يكن على الأطفال أن يعيشوا الحرب،" قالت سارة. "أريد أن أساعدهم، ولكن لا أعرف كيف".

"أفهم ذلك،" قال أريو "عندما شعر الأطفال بالخوف بسبب فيروس كورونا، سافرنا حول العالم لمساعدتهم. ولكن هذه المرة، يمكننا أن نستعمل نوعاً مختلفاً من السحر. السحر الذي يعيش في قلب كل طفل".

"كيف؟" سألت سارة.

"حسناً، أنا آتي من قلبك،" قال أريو. "وهناك أطفال آخرون يأتي أريو من قلبهم".

"هل يوجد الكثير منك؟" سألته سارة.



ابتسم أريو، وأحضر كتاباً كبيراً مليئاً بالغبار. جلس الاثنان على الكرسي وبدأا بالقراءة معاً.

في الكتاب كان هناك صورٌ لأطفالٍ من مختلف أنحاء العالم، وكان كلٌ واحدٍ منهم جالساً مع الأريو الخاص به. وكانوا يبدون لطفاءً ومهتمين مثل الأريو الذي يخصّ سارة. بعضهم لديه أجنحة، وبعضهم لديه أرجل، وبعضهم لديه زعانف، أو مخالب! بعضهم لديه نظارات، وبعضهم يضع ربطة عنق، وبعضهم يرتدي غطاءً على الرأس، وبعضهم يلبس الأحذية!

سأل أريو سارة: هل ترغبين بلقاء الأطفال والأريوهات الخاصة بهم ونرى معاً كيف يمكننا مساعدة الأطفال؟

ولكن هل يمكن أن نصل إليهم إذا كانوا يعيشون في مكانٍ فيه حرب؟ سألتها سارة.

وضع أريو يديه على قلبه وأغمض عينيه. وأخذ نفساً عميقاً وطويلاً، ثم تنهَّد ببطء.

بهذه الطريقة، أجاب أريو. ضعي يديك على قلبك وأغمضي عينيك وتنفسي: ١، ٢، ٣...

وهكذا، أغمضت سارة عينيهَا وتنفست بعمق وبدأت بالعدّ: ١، ٢، ٣. عندما فعلت ذلك، سافرت بعقلها إلى مكانٍ جديد...





رأت سارة قطعاً صغيراً جالساً خلف سلة مهملات. وعرفته على الفور. كان صديقها نمور الذي كان معها في المغامرات السابقة!

بدا نمور خائفاً. كان هناك ضجيج عالٍ بالقرب من منزله، ولم يعرف كيف يجعل الطفل الذي يعيش معه يشعر بالأمان. كانت عيناه مغمضتان وشواربه مجعدة. حاولت صديقه العصفورة زوزو تهدئته.

قالت له "انظر يا نمور، الأريو الخاص بك جاء إلى هنا لمساعدتك!"

فتح نمور عيناً واحدة ورأى ضفدعاً صغيراً يرتدي نظارات صغيرة ويجلس بجانبه تماماً.

"لم أعد أعرف كيف أحمي عائلتي"، قال نمور للأريو الذي كان معه.

"أعتقد أنني أعرف من بإمكانه أن يجعلك تشعر بالقوة مرة أخرى"، قال الأريو. "هل تودّ الذهاب في رحلة معي لنلتقي بهم؟"

"هل تستطيع زوزو أن تأتي معنا أيضاً؟" سأل نمور.

عندما فتحت سارة عينها، رأت صديقها أريو وابتسمت.

"إذا سيأتي نمور للقائنا؟" سألت سارة وهي تضحك بلطف.

"نعم"، أجابها أريو. "و زوزو أيضاً."

"من أيضاً؟" سألت سارة.

"ضعي يديك على قلبك وأغمضي عينيك وتنفّسي: ١، ٢، ٣...". قال أريو.

أغمضت سارة عينيها وتنفست بعمق وبدأت بالعدّ: ١، ٢، ٣. وهكذا، سافرت بعقلها إلى مكان جديد. رأت ولداً صغيراً نائماً في خيمة مليئة بالناس. عرفته سارة على الفور. إنه صديقها سليم!

لكن سليم لم يكن في المنزل. كان في مخيم مع عائلته وأصدقاء آخرين، اضطروا هم أيضاً للهروب من الحرب. كانوا بأمان ولكنهم اشتاقوا لبيوتهم. حمل سليم دبدوبه الصغير بين يديه. الأريو صديقة سليم كانت فيلة كبيرة ولطيفة. عندما سقطت الفيلة بجانب سليم، استيقظ من نومه.

"ياه! أنا سعيد جداً لأنك هنا"، قال سليم لصديقه الأريو وهي تعانقه. "أعلم أننا أكثر أماناً هنا في المخيم، ولكنني لا أشعر بالأمان بيني وبين نفسي".

"أفهم ذلك"، قالت صديقه الأريو. "أعرف بعض الأصدقاء الذين يمكنهم مساعدتك، هل ترغب بالتعرّف عليهم؟"

"ولكن كيف يمكننا أن نلتقي بهم؟" سألتها سليم. "لقد سافرت أصلاً بعيداً عندما غادرت منزلي".

"إنها رحلة يمكنك أن تقوم بها من سريرك"، قالت الأريو الخاصة به. "سوف نسافر إلى داخل قلوبنا وخيالنا. يمكنني أن أريك كيف تفعل ذلك".





وافق سليم، وعند العودة باتجاه منزل سارة، أخبرتها أريو أن هناك أحداً آخر عليهما أن يعثرا عليه.

"ضعي يديك على قلبك وأغمضي عينيك وتنفّسي: ١، ٢، ٣..." قال أريو.

رأت سارة فتاة صغيرة لم ترها من قبل. كان صديقها الأريو وحيد قرن جميل، وجلسا معاً بهدوء وسلام. كانت خدود الفتاة مبلّلة بالدموع، لأنها اشتاقت لشخص تحبه كثيراً.

"أريد أن أتوقف عن الشعور بالحزن"، قالت الفتاة لصديقها الأريو. "أشتاق لجدتي".

"جميعنا نشعر بذلك أحياناً يا أنا، خاصةً عندما نفقد شخصاً نحبه"، قال صديقها أريو. "ولكن قلوبنا كبيرة جداً لدرجة أنه بإمكانها أن تضمّ أنواعاً مختلفة من المشاعر. حتى عندما نشعر بالحزن، يمكننا أيضاً أن نشعر بمشاعر سعيدة مع أصدقائنا. هل تودّين الذهاب في رحلة معي لنتلقى ببعض الأصدقاء المميزين؟"

وافقت أنا رغم أنها لم تصدّق أنه يمكن لأي أحد أن يقلل شعورها بالحزن.





عندما أغلقت سارة عينيها وتنفست وعدت ١، ٢، ٣، كان آخر شخص رأيته هو ولدٌ يجلس على شجرة مكسورة.

في يومٍ من الأيام، كانت هناك غابة خلف قريته، ولكن هذه الأرض احترقت. ولم يبق سوى بعض أغصان الأشجار الصغيرة. كان صديقه أريو سنجابة صغيرة، وأنت إليه وعانقته.

"أين ذهبت ابتسامتك يا لي؟" سأله صديقه الأريو.

"لقد ذهبت، كما ذهبت أشجارنا،" قال لي. "لا أعلم إذا كانت سوف تنمو وتكبر مرة أخرى."

"أعتقد أنني أعرف بعض الأصدقاء الذين يمكنهم أن يساعدوك على الشعور ببعض الأمل في المستقبل،" قالت صديقه الأريو. "هل تودّ الذهاب في رحلةٍ معي لنلتقي بهم؟"

"لا أعتقد أنه من الممكن أن أشعر بالأمل بعد الآن،" قال لي. "ولكنني سأذهب معك لأنك صديقتي."



عندما عادت سارة إلى منزلها، فتحت عينيها مجدداً. ابتسم أريو لها

وسألها "هل أنت مستعدة للقاء هؤلاء الأطفال وأربوهم، وذلك حتى نتمكن من مساعدة بعضنا على الشعور أننا أقوى وأقل خوفاً وحزناً وأكثر أملاً بالمستقبل؟"

"إذا هيّا لنطير!" قالت سارة.

وبدون تأخير حتى أريو ظهره نحو الأرض لتتمكن سارة من الصعود على ظهره. وخلال لحظة انطلقا نحو السماء في الليل.

"إلى أين سنذهب الآن؟" سألته سارة.

"إلى مكان جميل وآمن"، قال أريو.

عدت سارة مليون نجمة والكثير من الأقمار قبل أن يهبط وسط غابة صغيرة...



سمعا أصوات الطيور واستمتعا بضوء القمر الدافئ الذي يمر عبر الأشجار .  
عندما هبطا بهدوء، قفز أرنبٌ صغيرٌ أمامهما.

أرشد الأرنب سارة وأريو إلى مكان في الغابة ليس فيه أشجار، حيث وجدوا  
الجميع جالسين هناك. كان الأطفال جالسين مع أصدقائهم الأريوهات دافئين  
حول موقد نار قرب المخيم.

عندما رأى الأريوهات الآخرون الأريو صديق سارة، قفزوا فوراً وركضوا نحوه.  
وعانقوا صديقهم وهم يضحكون ويبكون من الفرح. مرة أخرى وقع أريو على  
الأرض على ظهره.

بعدها عانق أريو أصدقائه، عزف سارة على جميع الأطفال والأريوهات  
المجتمعين.

رحبت سارة بالجميع وهي تبتسم وتلوح لهم ثم ركضت نحو صديقها  
القديمين، سليم ونمور.

عندما رأت أنّ سليم يجلس على كرسي متحرك، أرادت أن تسأله عما حدث.  
لكنّها لم ترد أن تجعله يشعر بأنه مختلف، ولذلك أزالّت أحد الملصقات  
الصغيرة من على سترتها،

وقالت له وهي تقدّم له الملصق "تُعبني عجلاتك الجديدة".

أجابها سليم مبتسماً "شكراً يا سارة، سوف تبدو رائعة على الكرسي المتحرك".

عندما انحنّت سارة لتعانقه، قفز نمور فوق كتفها وهو يصدر صوتاً خفيفاً.  
إنّها سعيدة برؤية الأصدقاء مرة أخرى.



نظرت سارة حولها إلى الأشجار والنجوم والحشرات المضيئة في الغابة.

"أريو، هذا المكان يبدو مثل مكاني الآمن"، قالت سارة.

"هذا بالفعل مكانك الآمن يا سارة"، قال أريو. "أعتقد أنه مكان رائع لتلقي الجميع.

سألت أنا: "ما هو المكان الآمن؟"

"المكان الآمن هو المكان الذي نستطيع أن نذهب إليه بعقولنا إذا أردنا أن نشعر بالأمان"، قال أريو. "هل تودين تجربته معي؟"

"بالتأكيد"، قالت أنا. وجلس الجميع حولها.

"أحياناً عندما نشعر بالخوف الشديد أو عدم الأمان، قد يساعدنا تخيل مكان آمن في عقولنا." قال أريو. "ركزوا على ذكرى أو زمن شعرت فيه بالأمان، أو تخيلوا المكان الأجمل والأكثر أماناً في العالم."

ثم سألهم عن الأشياء التي يرونها ويشعرون بها ويشمونها في أماكنهم الآمنة. وسألهم عما إذا كان هناك شخصٌ مميزٌ يودون دعوته إلى مكانهم الآمن وما الذي قد يتحدثون عنه سواً.

قال أريو: "يمكنكم أن تذهبوا إلى مكانكم الآمن متى شعرتم بالحزن أو الخوف، هذه هي قوتكم الخارقة، ويمكنكم مشاركتها مع أصدقائكم وعائلاتكم. وتذكروا أنني أهتم لأمركم، كما يهتم لأمركم العديد من الناس. سوف يساعدكم ذلك أيضاً".



"أحببت الذهاب إلى مكاني الآمن،" قال سليم. "لم أشعر بخوفٍ كبير."

قال أريو: "عندما نشعر بأن العالم غير آمن، يمكننا أن نفعل أشياء كثيرة كي نشعر بالأمان في داخلنا".

"وماذا عن مشاعر الحزن؟" سألت أنا. "هل من الممكن أن نفعل شيئاً تجاهها أيضاً؟"

"ماذا عن مشاعر الغضب؟" سألت لي؟

"يمكن لجمعنا أن نشعر بشعور حزين،" قال أريو "مثل أن نخاف عندما يكون هناك قتال. أو عندما نرى الأشجار تتأذى، أو شخصاً نحبه لم يعد موجوداً بيننا. لنر كيف يمكننا الاهتمام بشعورنا بالحزن."



"ما الذي تفعله يا سليم عندما تشعر بشعورٍ حزين؟" سألته سارة.

"عندما أشعر بالخوف، يذق قلبي بسرعة،" قال سليم. "لذلك، أتحدّث إلى أهلي. وهما يعانقاني ويقولان لي أنهما يهتمان لأمرِي. أتصل بأصدقائي أيضاً. هذا يساعدي."

"وجدنا الكثير من الطرق التي يمكنها مساعدتنا لنتغلّب على الشعور بالخوف،" قالت الأريو صديقة سليم. "أحياناً، قد يكون من المفيد التخلّص من هذه المشاعر. لنحاول القيام بذلك معاً!"

بدأت بالرقص ونادت عليهم جميعهم:

"لوّحوا يديكم، حركوا رجليكم وتحركوا في كلّ مكان!"

ثم بدؤوا جميعهم بالرقص حول النار!

"اشعروا بالأرض تحت رجليكم،" صرخت الأريو صديقة سليم. "وبالطبع كرسيكم المتحرّك تحت جسمكم!"

بعد أن رقصوا كثيراً، رموا بأنفسهم على الأرض لكي يرتاحوا.

"إنّها أفكارٌ رائعةٌ يا سليم،" قال أريو. "عندما نتحرّك ونرخي جسدنا، فذلك يساعدنا أيضاً على التخلّص من المشاعر المخيفة."

"ماذا عن المشي وتمارين التمدد أو الركض؟" سألت سارة.

"نعم، يمكنك أن تتحرّكي كما ترغبين،" قالت الأريو صديقة سليم.



"ماذا تفعلين عندما يكون حزنك كبيراً يا أنا؟" سألت سارة.

"أحياناً أبكي عندما يكون حزني كبيراً"، قالت أنا.

عندما سمع نَمور كلامها، قفز إلى حضنها لمعانقتها.

"لا بأس بالبكاء" قال صديقها الأريو. "يخبرنا شعورنا بحزنٍ كبير أننا نشعر بحبٍ كبيرٍ أيضاً. ومن الضروري طلب المساعدة، والاهتمام دائماً ببعضنا البعض."

"أه، أجل، أحببت جدتي كثيراً"، قالت أنا. "لطالما أضحكنتي."

لأول مرة، رأى الجميع أنا تتبسم.

"لديك الكثير من الذكريات السعيدة مع جدتك"، قال سليم. "هل تودين أن تخبريننا عنها؟"

"نعم، أرجوك"، قالت أنا. "عندما أتحدث عن جدتي، أشعر بأنني أقرب إليها."

بدأ الأطفال الحديث عن الأشخاص في حياتهم الذين يحيونهم.

"لنضع جميعنا أيدينا على قلوبنا ولنرسل الحب للناس الذين نهتمّ لأمرهم"، قال الأريو صديق أنا.

"أحببت ذلك كثيراً"، قالت أنا. "وهنا، لأنكم جميعكم حولي، بدأت أشعر بمشاعر دافئة. الحزن ما زال بداخلي ولكنه ليس الإحساس الوحيد الذي أشعر به الآن."



"وماذا تفعل يا نمّور عندما تشعر بشعورٍ حزين؟" سألت سارة.

حتى نمّور نفسه وكأنّه كرة.

"يشعر صديقي بالخوف أحياناً،" قال نمّور. "فأخاف أنا أيضاً. أحياناً، أساعده على الاسترخاء عن طريق الرسم وأو الغناء وأحاول تهدئته. أو نجلس بهدوء ونتنفس ببطء مع بعض."

قال الأريو صديق نمّور: "لنحاول أن نتنفس مع بعض."

طلب منهم الجلوس وقال:

"تنفسوا الهواء ببطء معاً، ١...٢...٣. ثم أخرجوا الهواء ببطء معاً، ١...٢...٣."

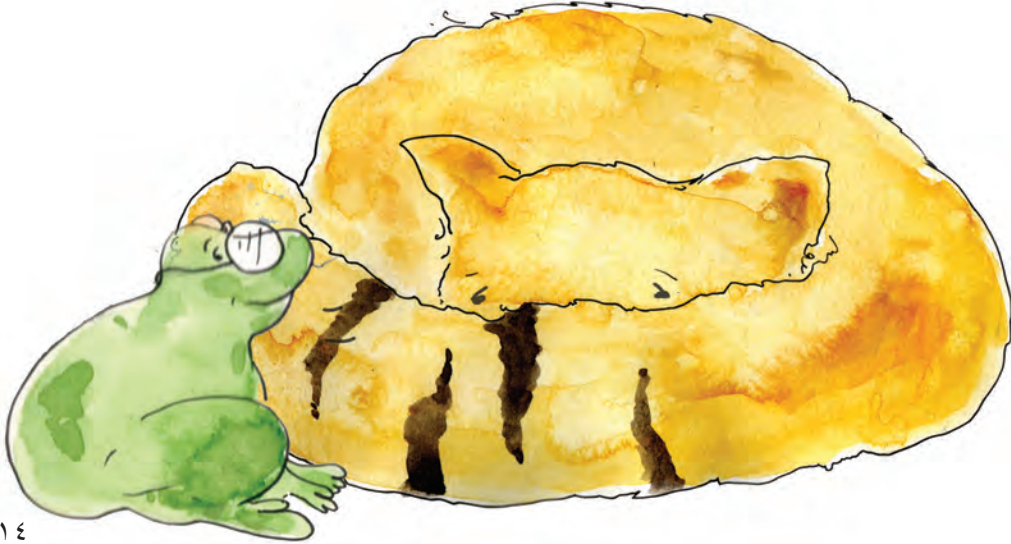
"إنه شعورٌ جميل،" قال نمّور.

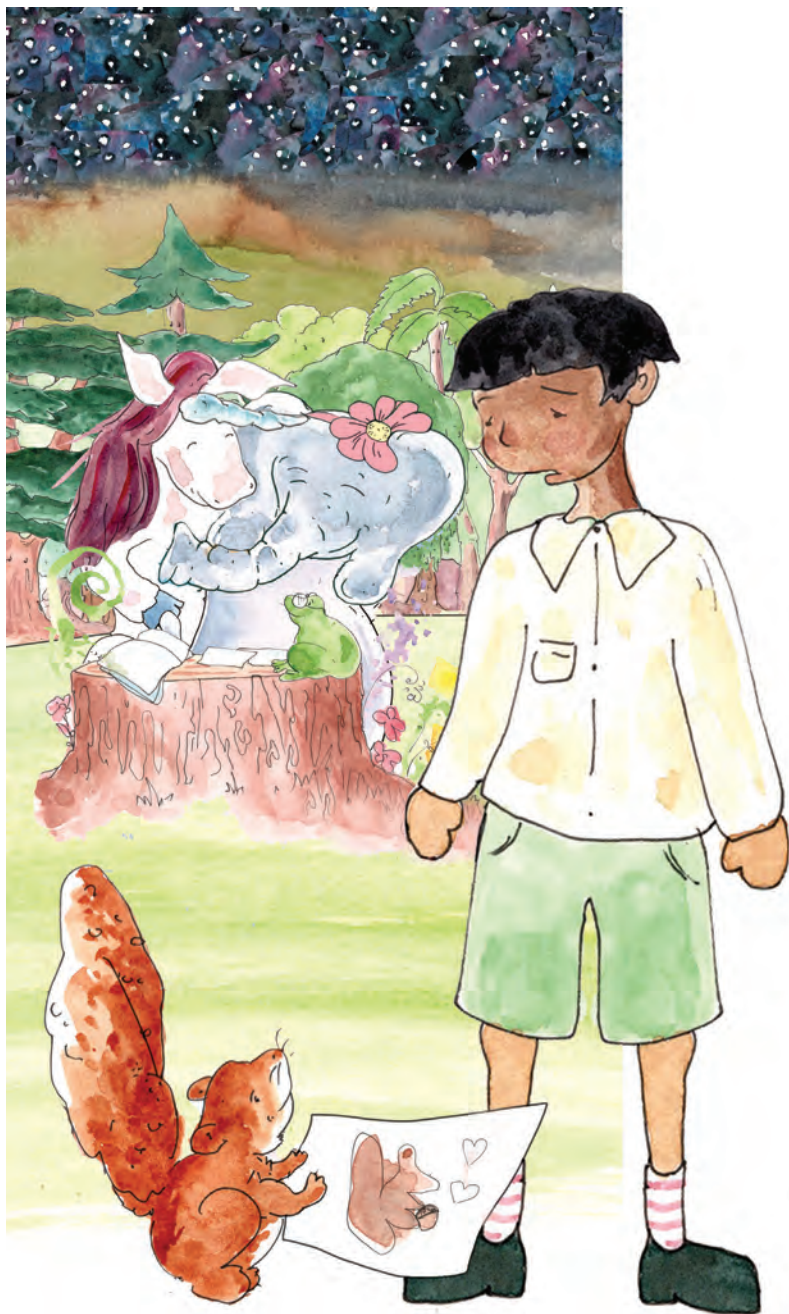
قالت صديقتها الأريو: "عندما نبدأ بالاسترخاء، يمكننا أيضاً أن نشعر بدفء النار ونسمع الرياح التي تحرك الأشجار ونشعر بالعشب الأخضر الطري تحتنا."

"كيف تشعر الآن يا نمّور؟" سألت سارة.

"تبدو مخاوفِي الضخمة أصغر الآن ويشعر جسمي بالاسترخاء." قال نمّور.

"هذا صحيح،" قال أريو. "تذكروا أيضاً أننا قد نشعر بشعورٍ حزين. قد تكون هذه المشاعر قويّة جداً في هذا الوقت، ولكنها لن تستمر وستزول دائماً، ولن نشعر دائماً بنفس هذا الشعور."





"ماذا عنك يا لي؟" سألت سارة. "ماذا تفعل عندما تكون لديك شعورٍ حزين؟"

"ما زلت لا أعلم ما أفعل بمشاعري الغاضبة وهي كبيرة جداً،" قال لي. "يبدو أننا لا نستطيع أن نفعل أي شيء لتغيير العالم. لقد ذهبت الغابة التي تقع خلف منزلي. ولم يعد يوجد سوى بعض أغصان الأشجار الصغيرة، ولن ينمو أي شيء."

فهم جميع الأطفال ما يعني أن نكون غاضبين مثل لي.

قال أريو بلطف، "لا بأس في أن نكون غاضبين يا لي. جميعنا نغضب أحياناً، والغضب يساعدنا أحياناً على تغيير أمور خاطئة في هذا العالم. لا بأس في الشعور بالغضب طالما أننا لا نؤذي أنفسنا أو غيرنا بسبب غضبنا. وإذا نظرنا عن قرب إلى غضبنا، قد نجد أننا نشعر بهذا الشعور لأننا لا نعلم كيف نجعل الأمور أفضل."

"لماذا لا تزرع شجرة يا لي؟" سألته صديقه الأريو. "لدي بعض المكسرات والبذور. فالسناجب تحملها أينما كان!"

"يمكنني أن أبدأ ببذرة واحدة،" قال لي. "وإذا زرع كل شخصٍ بذرة واحدة، يمكننا أن نزرع غابة بكاملها."

"عندما أعود إلى المنزل سوف أزرع أنا أيضاً بذرة،" قالت أنا.

"ولكن أخبرني، هل أنت أكيد أن لا شيء يمكنه أن ينمو من جذوع الأشجار؟" سأل أريو؟ رفع جناحه لترى الأيوهات الأخرى، وجلس على جذع شجرة مقطوع. لقد حوّلوا الشجرة إلى طاولة وكانوا يرسمون على قطع من الورق. نمت حول الجذع أزهارٌ صغيرة.

"حتى جذع الشجرة المقطوع يمكنه أن يكون مكاناً تنفتح فيه الأزهار،" قال أريو. "رغم أن الأشياء تضررت، إلا أنه يمكن إعادة بنائها ويمكن للناس أن تجد طرقاً للقيام من جديد بأشياء مهمة. نكتب أفضل الأفكار كي نشعر بحالٍ أفضل حتى نتعلم منها."

"ماذا يكتبون الآن؟" سأل لي.

"نحن نكتب بعضاً من أفكاركم،" قالت أريو الفيلة. "كي نستخدمها عندما نشعر بالخوف."

"لكن الكبار لا يشعرون بالخوف"، قال لي.

"يمكن أن يشعر جميع الأشخاص بالخوف وحتى الكبار والأربوهات"، قال أريو. نتذكر تلك الأوقات الصعبة، وهذا يجعلنا نخاف من الظلام. إن كتابة أفكاركم ليقراها الأربوهات والكبار ولنتدرب عليها سيجعلنا نرتاح كثيراً."

"وليس علينا كتابة الأفكار فقط، يمكننا أن نجري المحادثات مرة أخرى باستخدام الدمى!" قال أريو الضفدع.

وبأصابعه الطويلة والمتشابكة، صنع دمييتين وهما سليم وأهله، وذلك ليتحدثوا عما يجعله يشعر بالخوف.

عندما سمع لي بذلك، أراد أن يرى ما كان الأربوهات يكتبون. في حال شعر الأطفال بالخوف أو الحزن أو الغضب، قاموا باللعب بلعبهم وداعبوا حيواناتهم الأليفة وعانقوا عائلاتهم وخططوا للمستقبل.

"ولدي طريقة أخرى أيضاً" قال لي. "مشاركة أفكاري معكم، جعلتني أشعر بالراحة."





"هل يمكننا أيضاً التحدّث عن كيف نصنع السّلام  
على الأرض يا سارة؟" سألت أنا.

"إنّها فكرة رائعة!" قالت سارة.

"هل نرسمها؟" سألت الأريوهات.

"لا، يجب أن نشارك هذه الأفكار مع النجوم!"  
قالت سارة.

"في مكاني الآمن، يمكنك أن تهمس بأمنيةٍ إلى  
السّماء، وستحوّل الأمنية إلى نجمة."

"وبذلك يبقى لدى الأريوهات ضوءٌ دائمٌ في  
الظلام، لذلك لن يشعروا بالخوف"، قال سليم.

"ويمكن للأطفال على الأرض أن يروا هذه النّجوم  
أيضاً"، قال لي.

"نعم"، أجابت أنا.

"عندما أحزن، يمكنني التفكير في أمنياتنا للسلام  
وتذكركم جميعاً."

وهكذا بدأ الأطفال بهمس أمنياتهم للنجوم.

"أتمنى لو أمشي في الشوارع مع أصدقائنا،" قالت سارة.

"أتمنى لو أزرع المزيد من الغابات في وطني،" قال لي.

"أتمنى لو نعانق جدينا وننتشارك الطعام مع جيراننا ونرقص،" قالت أنا.

"نعم،" أجابها أريو. "جميعنا نستحق أن نقضي وقتاً مع أصدقائنا وعائلاتنا، ونفعل الأشياء التي نحبها دون خوف."

"أتمنى لو أمكننا أن نتحدث أكثر مع بعضنا حتى لو كان ذلك عبر الإنترنت،" قال نَمور.

"أتمنى أن يكون هناك معلّمون لكل الأطفال، وأن يعيشوا حياةً هادئة - مليئة بالألعاب." قال سليم.

"أتمنى أن أصبح معلّمة!" صرخت أنا. "وأن أساعد الأطفال الذين تغيّبوا عن المدرسة أن يتعلّموا ويشعروا أنهم أفضل."

"وأنا سوف أصبح طبيب قلب،" قال سليم. "وسوف أحرص على أن يعرف جميع الأطفال كيف يشعرون بالحب في قلوبهم."





بعد أن صعدت أمنيات الأطفال إلى السماء، بدأت الأشجار في الغابة بإصدار أصوات مثل الخشخشة. كان هناك شيء يصدر صوتاً مثل صوت الريح ويتحرك عبر الأغصان.

"اسمعوا!" قالت سارة. "هل هذا غناء؟"

"إنه صوت أمنيات الأطفال الآخرين"، قال أريو. "الوصول للنجوم من كل أنحاء العالم."

وهكذا بدأ الأطفال بالاستماع:

"في مستقبل آمن، أرغب في تعلم التجارة."

"أمنى أن أكون مثل أبي، وأساعد الآخرين دائماً."

"أمنى أن أعود إلى قريتي وأزرع محاصيلنا."

"أمنى أن أساعد أمي في المنزل حتى لا تتعب أبداً."

"أمنى أن يكون لدي الكثير من الحيوانات تعيش بيننا."

"أمنى لو أركب دراجتي بجانب النهر مجدداً."

"أمنى لو أعود للمدرسة وأدرس من أجل مستقبلي."

"في المستقبل، سيكون لكل طفل مكان يعيش فيه ويكون محبوباً."

"وسوف يرقص مع أصدقائه في طريقه من المدرسة للمنزل."



بعدما شارك الأطفال أمنياتهم مع النجوم وهدأت الأشجار، حان وقت رحيلهم. عانقوا بعضهم البعض للوداع ووعدوا أنهم سيلتقون مرة أخرى قريباً، حتى لو كان ذلك في أحلامهم فقط.

"تذكروا أنكم جميعكم أبطال" قال أريو. "انظروا، لديكم الكثير من الأفكار الجميلة! يمكنكم متى رغبتكم مشاركة هذه الطرق كي تجعلوا الناس يشعرون بأنهم أفضل حالاً."

"وعندما تشعر بالخوف من الظلام يا أريو، يمكنك دائماً أن تنظر إلى النجوم أيضاً." قالت سارة. "واعلم أن أمنياتنا سوف تريحك."

وضع الأطفال وأريو هاتهم أيديهم على قلوبهم وتنفسوا ١, ٢, ٣ ... وعادوا جميعهم إلى منازلهم. ومع أنهم كانوا بعيدين عن بعضهم إلا أنهم شعروا بأنهم أقل وحدة. فقد أصبح لديهم أصدقاء جدد وهذا أعطاهم الأمل حتى في هذه الأوقات الصعبة.

منذ ذلك اليوم، كلما أراد الأطفال تذكر بعضهم البعض، وتذكر آمالهم بمستقبل آمن، كل ما كان عليهم هو أن يفكروا في النجوم، وأن يستدعوا الأريوهات الخاصة بهم.



هل يمكنك تخيل كيف سيكون شكل الأريو الخاص بك؟

