بطلتي أنتِ 2021

كيف يعيش الأطفال مع الأملَ خلال جائحة كوفيد 19!

كتاب قصص مع رسوم
توضيحيـــة للتلويـــن!

تأليف كتاب (بطلتي أنتِ 2021: كيف يعيش الأطفال مع الأمل خلال جائحة كوفيد-19!).

هذا الكتاب هو الإصدار الثاني من سلسلة (بطلتي أنتِ) التي طورتها المجموعة المرجعية للجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات والمعنية بالصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي (المجموعة) في حالات الطوارئ. وقد دُعم المشروع من قبل خبراء عالميين وإقليميين ودوليين من الوكالات الأعضاء في المجموعة المذكورة فضلاً عن الآباء ومقدمي الرعاية والمعلمين والأطفال من جميع أنحاء العالم.

في بداية جائحة كوفيد-19 ساعد ما يزيد على 1700 طفل من 104 دولة في إنشاء كتاب قصص للأطفال حول كوفيد-19 وصل إلى مئات الآلاف من الأطفال في جميع أنحاء العالم. وأصبحت قصة عالمية نجحت في الوصول إلى الأطفال مع أكثر من 140 ترجمة وقائمة واسعة من الوسائط المتعددة المعدلة. واليوم لا يزال العديد من الأطفال يعيشون مع تغييرات في روتين حياتهم اليومية بسبب الجائحة ويتعاملون مع المشكلات التي تؤثر على صحتهم النفسية إلا أن العديد من المشكلات المقلقة تغيرت منذ بداية الجائحة.

لهذا السبب ألفت المجموعة التي تشارك في رئاستها منظمةُ الصحة العالمية والاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر كتاب (بطلتي أنتِ 2021: كيف يعيش الأطفال مع الأمل خلال جائحة كوفيد-19 !).

وحتى يتناول الكتاب آمال الأطفال ومخاوفهم خلال المرحلة الحالية من الجائحة طلبنا من الأطفال وأولياء أمورهم ومعلميهم ومقدمي الرعاية لهم مشاركة أفكارهم ومخاوفهم وتجاربهم حول التغيرات الطارئة على حياتهم. وقد نُشرت استبانات باللغات العربية والصينية والإنجليزية والفرنسية والهندية والإيطالية والروسية والبرتغالية والإسبانية لتقييم الصحة النفسية للأطفال واحتياجاتهم من الدعم النفسي الاجتماعي خلال فترة تفشي كوفيد-19 الممتدة. ثم طورنا المواضيع التي ستتناولها القصة بناء على نتائج الاستطلاع. قرأ الأطفال حول العالم نسخًا متعددة من القصة وصححوها، ثم أُستخدمَت ملاحظاتهم لتحديث نسخة الكتاب الحالية.

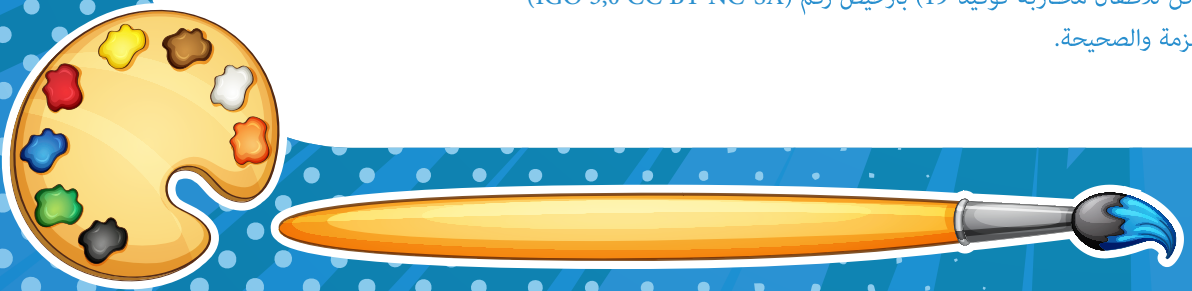
هذا الكتاب ثمرة جهود 5000 طفل وأب ومعلم ومقدم للرعاية من أرجاء العالم شاركونا خبرتهم في التعامل مع الجائحة الحالية فخالص شكرنا لهؤلاء الأطفال وأولياء أمورهم ومقدمي الرعاية والمعلمين لكونهم جزءاً من هذه القصة. كل الامتنان من آريو وفريقنا العالمي.

طُوّرت سلسلة "أنتِ بطلتي" لأطفالنا حول العالم ومن أجلهم.

وتتقدم المجموعة المرجعية للصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في حالات الطوارئ التابعة للجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات بالشكر للسيدة هيلين باتوك على كتابة نص القصة وشرح هذا الكتاب. ©IASC, 2021.

نُشر هذا الكتاب بموجب ترخيص المشاع الإبداعي الذي يتيح المشاركة لأغراض غير تجارية:
Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO licence (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo). يجوز لك بموجب شروط هذا الترخيص نسخ هذا العمل وترجمته وتكييفه لأغراض غير تجارية شريطة الاستشهاد بالعمل بشكل مناسب.

تم إنشاء هذا الكتاب المعدل من قبل مجموعة العمل التقنية للصحة النفسية و الدعم النفسي الاجتماعي وبجهد خاص من قبل مكاتب منظمة الصحة العالمية و اليونيسيف و الهلال الأحمر العربي السوري في سوريا. لم يتم إنشاء هذا التعديل من قبل اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات (IASC). إنّ اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات (IASC) ليست مسؤولة عن محتوى الترجمة/التعديل ودقته. وتكون النسخة الإنكليزية الأصلية المعدّة من قبل اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات (IASC) لـ «بطلتي أنتِ» (كيف يمكن للأطفال محاربة كوفيد-19) بترخيص رقم (CC BY-NC-SA 3,0 IGO) هي النسخة الملزمة والصحيحة.



مقدمة

كتاب (بطلتي أنتِ 2021: كيف يعيش الأطفال مع الأمل خلال جائحة كوفيد-19 !) لجميع أطفال العالم المتأثرين بجائحة كوفيد-19، وهو متابعة لقصة (بطلتي أنتِ: كيف يمكن للأطفال محاربة كوفيد-19) يمكن قراءة كلا الكتابين كقصتين مستقلتين كتاب (بطلتي أنتِ 2021: ينبغي أن يقرأ كتاب (بطلتي أنتِ 2021: كيف يعيش الأطفال مع الأمل خلال جائحة كوفيد-19 !) أحدُ الوالدين أو المعلم أو مقدم الرعاية مع الطفل أو مع مجموعة صغيرة من الأطفال لا نوصي بأن يقرأ الأطفال هذا الكتاب بمفردهم دون دعم ولي الأمر أو مقدم الرعاية أو المعلم.

يقدم الدليل التكميلي "أعمال الأبطال" دعمًا لمعالجة الموضوعات المتعلقة بكوفيد-19 ومساعدة الأطفال على إدارة مشاعرهم وعواطفهم، إضافةً إلى أنشطة تكميلية للأطفال استنادًا إلى الكتب ويمكنكم الاطلاع على الدليل التكميلي عبر الرابط التالي: https://interagencystandingcommittee.org/actions-for-heroes

كما يمكنكم قراءة الكتاب الأول من سلسلة (بطلتي أنتِ) عبر الرابط التالي: https://interagencystandingcommittee.org/my-hero-is-you

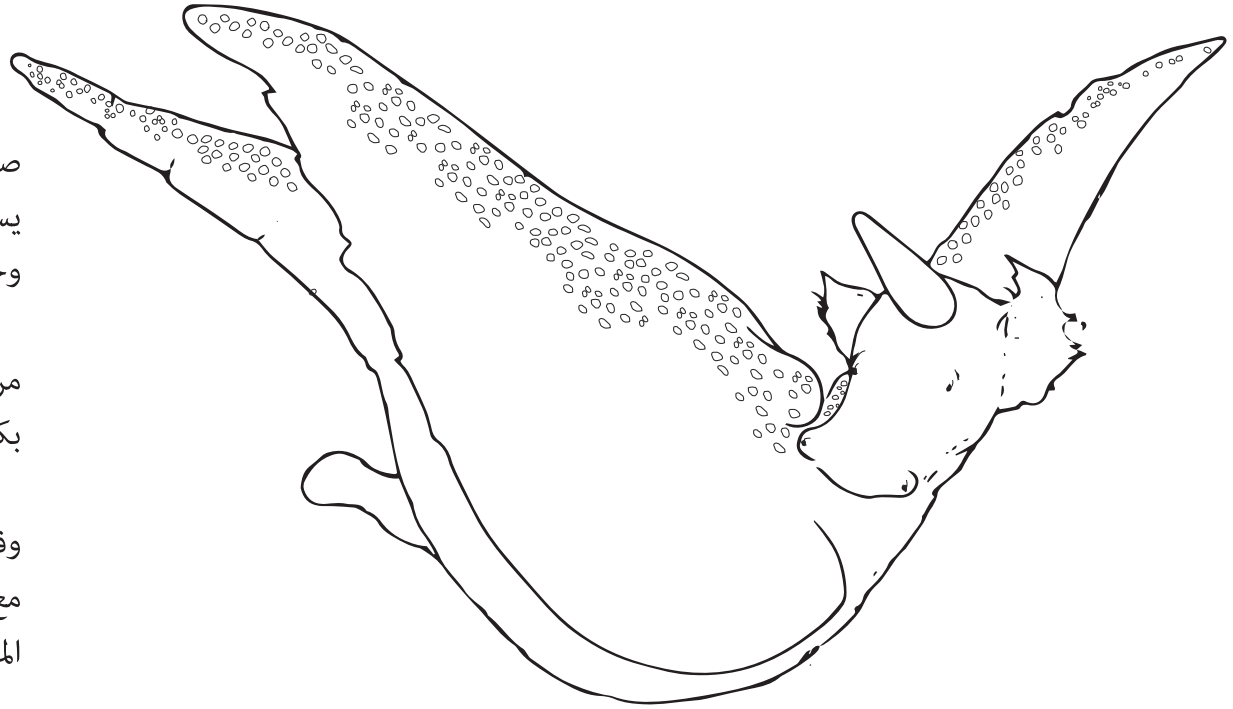
الترجمات

ستنسق المجموعة المرجعية للجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات والمعنية بالصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي (المجموعة) ترجمةَ الكتاب إلى العربية والبنغالية والصينية والفرنسية والبرتغالية والروسية والإسبانية والسواحيلية. وفي حال الرغبة بالترجمة إلى لغات أخرى وبصيغ مختلفة يرجى التواصل مع المجموعة عبر البريد الإلكتروني الآتي: mhpss.refgroup@gmail.com ستُنشر التَّرجمات المُكتملة على موقع الانترنت الخاص بالمجموعة.

عند الرغبة بترجمة هذا العمل أو التصرف به يُرجى مُلاحظة الآتي:

- لا يسمح بإضافة شعاركم الخاص (أو شعار وكالة التمويل) إلى المنتَج.
- في حال تم التصرف بالعمل (أي تم إجراء تغييرات على النص أو الصور) فلا يُسمح باستخدام شعار اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات. ينبغي عدم وجود ما يشير إلى أن اللجنة الداعمة المشتركة بين الوكالات تصادق على أية منظمة أو منتج خاص أو خدمة محددة.
- يجب عليكم ترخيص ترجمتكم أو التصرف بها بموجب ترخيص المشاع الإبداعي نفسه أو ما يعادله، ونقترح صيغة CC BY-NC-SA 4,0 أو 3,0. كما يمكنكم الاطلاع على التراخيص الموافقة في القائمة الموجودة على الرابط الآتي: https://creativecommons.org/share-your-work/licensing-considerations/compatible-licenses
- ينبغي عليك إضافة صيغة إخلاء المسؤولية التالية باللغة المترجم إليها: "لم تتم هذه الترجمة/التصرف 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 أنتِ: كيف يعيش الأطفال مع الأمل خلال جائحة كوفيد-19 !) ذات الرخصة CC BY-NC-SA IGO 3,0، هي النسخة الملزمة والأصيلة".

يمكنكم الاطلاع على كل التَّرجمات والصيغ المكتملة من قصة (بطلتي أنتِ: كيف يعيش الأطفال مع الأمل خلال جائحة كوفيد-19!)، عبر الرابط الآتي: https://interagencystandingcommittee.org/my-hero-is-you-2021



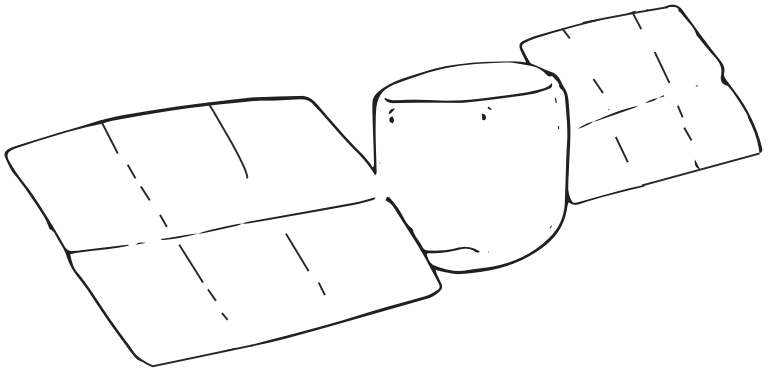
صديقنا آريو مخلوق سحري، ولد من قلوب الأطفال، لذا فهو يسمعهم دوماً عندما يتحدثون عن أحلامهم وحينما يلعبون، وحتى عندما يظنون أن لا أحد يسمعهم!

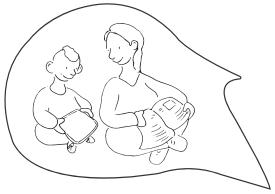
مر عام منذ أن سافر أريو وأصدقاؤه حول العالم ليخبروا الأطفال بكيفية حماية أنفسهم من كوفيد-19.

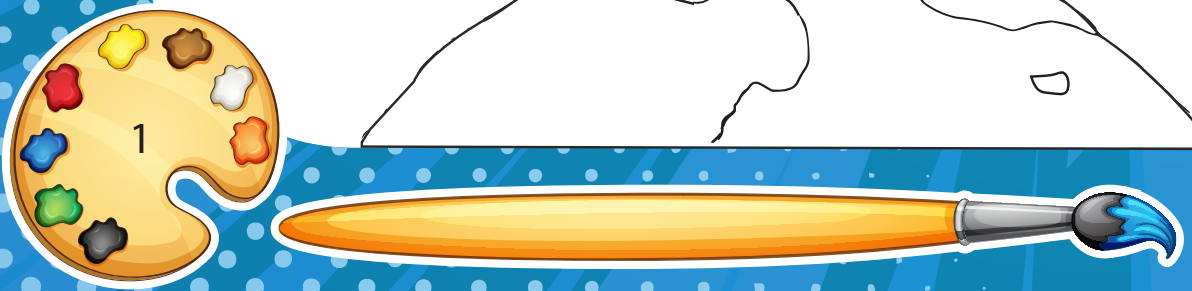
وقد تعلموا الكثير وعثروا على طرائق جديدة للعب والتواصل مع الأصدقاء والعائلة. لكنهم ظلوا قلقين وخائفين لأن الفيروس المخيف كان يتغير باستمرار.

حتى أن آريو خلال طيرانه فوق عالمنا سمع الأقمار الصناعية تبث خوف الأطفال وغضبهم وحزنهم في كل مكان.

يبدو أنَّ الأطفال نسوا أنَّ آريو ولد من قلوبهم، لذلك بقي آريو في الفضاء منتظرًا، حتى يناديه أحد من كوكب الأرض.







اشتاق آريو لأصدقائه سارة، وساشا، وسليم، وليلى، وكيم كثيراً. وهو مشتاق لسارة خاصة فطالما كانت بطلته.

ينادي أحدهم آريو -لكن مهلاً- فالمنادي هذه المرة صديق صغير شعره كثيف وناعم اسمه نمّور.

طار آريو بجناحيه الكبيرين وهبط خلف نافذة بيت نمّور في أمسية هادئة.

"هل ناديتني؟"، سأله آريو وهو يجلس فوق سطح المنزل.

"مياااو" صاح نمّور، وقد وقف شعره الناعم من المفاجأة، فصار مثل كرة من الفرو ثم دنا من آريو بحذر وشمه بأنفه الصغير

"هل هذا أنتَ حقًا؟"، سأله نمّور متطلعًا إلى رسم طفل على الجدار لآريو قصيرًا وبرتقاليًا ببطن مستدير جميل.

"طبعًا أنا، ومن غيري؟!" قال آريو مبتسمًا.

أجاب نمّور: "لا أعرف ... فلم أعد ألتقي بأشخاص جدد. لذا شعرت بالخجل".

"إذاً، لنكن صديقين"، هتف آريو. "سأطرح عليك السؤال الذي أطرحه على أصدقائي عندما يشعرون بالخجل أو الحزن. ما الذي تحتاج إليه الآن؟"

"أنا.."، أجاب نمّور، وقد كوّر جسمه "أحتاج إلى شيء كبير ..."

"أكبر من الصداقة؟"، سأله آريو.

ابتسم نمّور للحظة، لكنه اختبأ خلف ذيله مرة أخرى.

قال له في صوت هامس: "شيء أكبر من ذلك".

قال آريو ضاحكًا، "أنا كبير" "هل تحتاج شيئًا أكبر مني؟"

"أحتاج الأمل" قال نمّور ولم يزل مختبئًا وراء ذيله. "بعد مجيء فيروس كورونا وكل الأيام الطويلة التي قضيتها وحدي، أحتاج الأمل بالمستقبل".

قال له آريو: "حسنًا، هذا ليس شيئًا كبيرًا". "يمكن للأمل أن يبدأ صغيرًا للغاية. لكن إذا تمسكت به، يمكنه أن يكبر ويكبر ويكبر. فالأمل حولنا في كل مكان. كل ما عليك فعله هو أن تعثرَ على قطعةٍ صغيرةٍ منه لتبدأ بها.

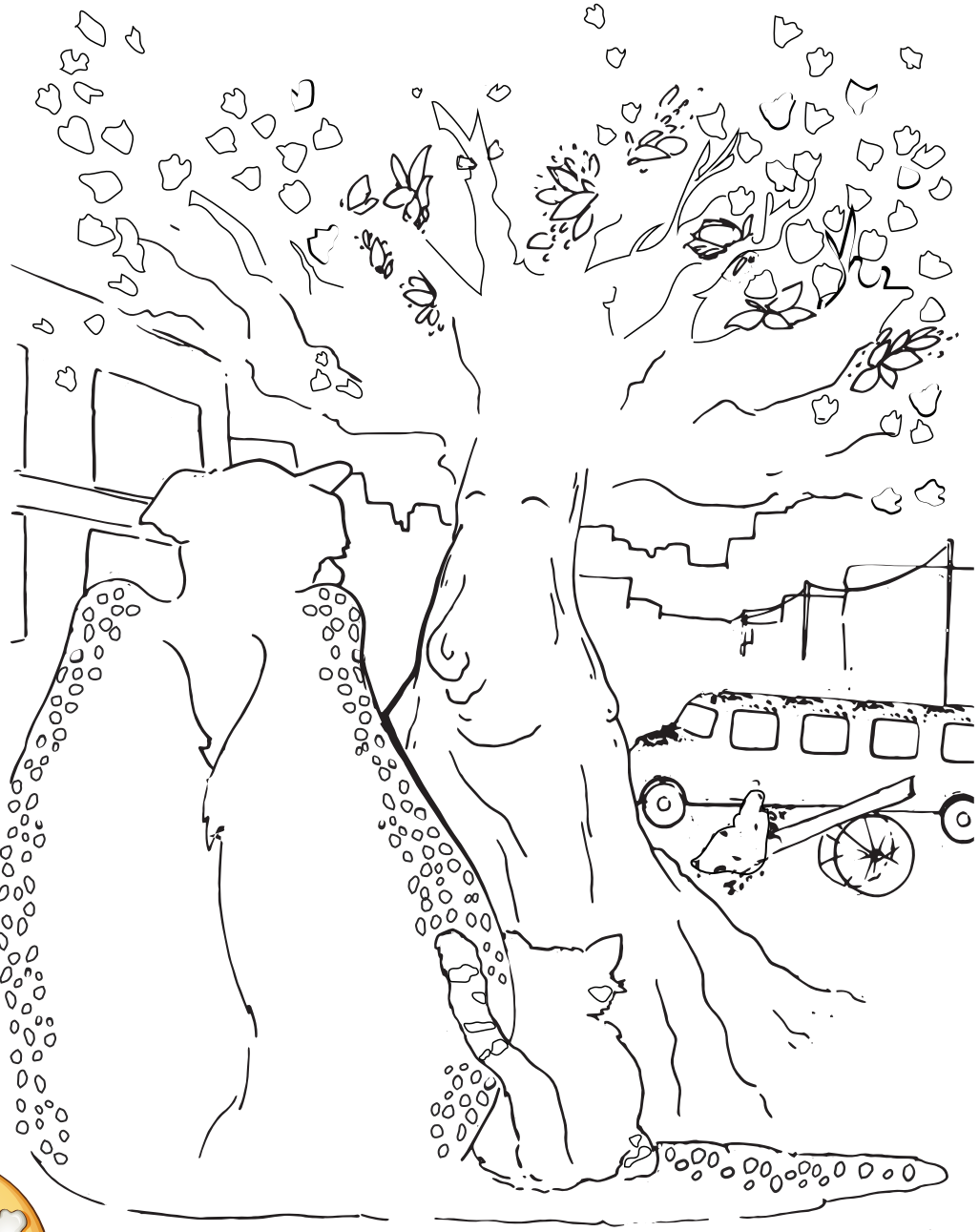
ارتدى آريو نظارته ونظر عن كثب إلى الرسومات المعلقة على الجدران، المليئة بالحياة والعائلة، ثم إلى الصبي الصغير النائم في سريره.

سأله آريو: "من رسم هذه الرسومات؟".

قال نمّور:"يرسمُ بابا مع صديقي، يطهوان معاً ويقرآن القصص ليلاً، أكثر من أي من وقت مضى". وأحيانًا يعلمه عندما لا يستطيع الذهاب إلى المدرسة".

"هل يمنحك هذا الأمل؟" سأل آريو

"نعم أحيانًا.. لأنني أفرح برؤية الجميع معًا" أجاب نمّور "لكن كوفيد-19 موجود طوال الوقت". ولا أحد يعلم متى سيذهب بعيدًا ..."



جاءهما صوت خافت من خارج النافذة قائلًا: "لو سمحتما". قفز آريو ونمّور مدهوشين ثم توجها ناحية النافذة ليجدا شجرة مزهرة تلوح لهما بفروعها.

قالت لهما: "سمعتكما تتحدثان وأردت أن أخبركما عما يمنحني الأمل".

حمل آريو نمّور على ظهره ونزلا بحذر إلى أحد فروع الشجرة ليجلسا تحتها. كانت الشجرة سعيدة للغاية وكانت أزهارها تتطاير في الهواء.

قالت لهما: "أزهر مرة واحدة كل عام وأتشارك أزهاري مع هذا الشارع". "لم يلاحظني أحد لمدة طويلة، لكن في السنوات الماضية بدأ الناس ينظرون إليّ. فاشتمّوا أزهاري وأطعموا طيوري وأشعر أنهم يروونني ويحبونني".

قال لها آريو: "أنتِ محبوبة". تبقين كما أنتِ عندما يتغير كل شيء. فشكرًا لكِ على ذلك".

قالت الشَّجرة:"»لكنَّ أوراقي تتبدل في كل عام" "الفصول تتبدل وكذلك السماء، وأنا أكبر أيضًا. قد يكون التغيير مخيفًا أحيانًا، لكنه يجلب الثمار والأزهار أيضًا".

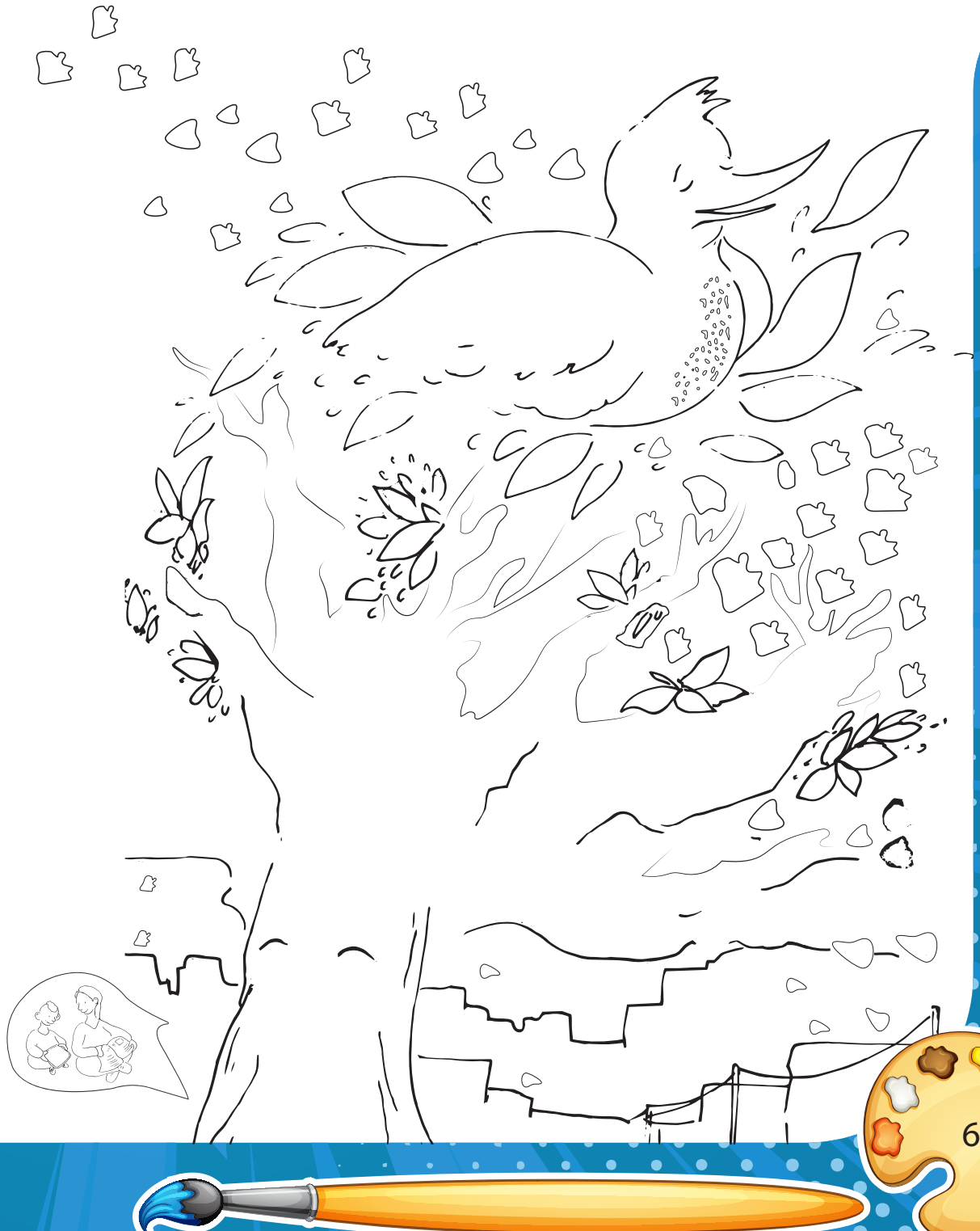
في تلك اللحظة سمعوا شخيرًا عاليًا فوق الشجرة، وعندما نظروا نحو مصدر الصوت رأوا طائرًا أسود يتثاءب.

قالت الشجرة: "تزورني صديقتي زوزو كل عام". "وهي عصفورة زرزور طارت إلى هنا من مكان بعيد جدًا".

زوزو كثيرة التذمر كانت تحاول النوم. لكنها نفضت ريشها حين هزتها الشجرة بلطف.

"أصبح المكان أكثر هدوءًا لأن الأولاد لا يذهبون إلى المدرسة كثيرًا كما في السابق" قالت زوزو وهي تتثاءب. "لكني أفتقد ضحكاتهم في الملعب. كلما طرت من الجنوب إلى الشمال أرى الناس يعيشون حياتهم بطرائق مختلفة بعضهم يرتدي الكمامات وآخرون بلا كمامات بعض الأطفال يذهبون إلى المدرسة وبضعهم لا - كما هو الحال هنا".

صاح نمّور: "الأطفال يذهبون إلى المدرسة!". "ذلك يعطيني أنا وصديقي أملاً بالمستقبل فهو يفتقد المدرسة كثيرًا!"



"ما رأيكم أن نذهب للبحث عن الأمل بالمستقبل؟" اقترح آريو. "يُمكننا الطَّيران"

"حسناً، سأرافقكم بما أنّكم أيقظتموني"، قالت زوزو وفردت جناحيها "هيَّا بنا"

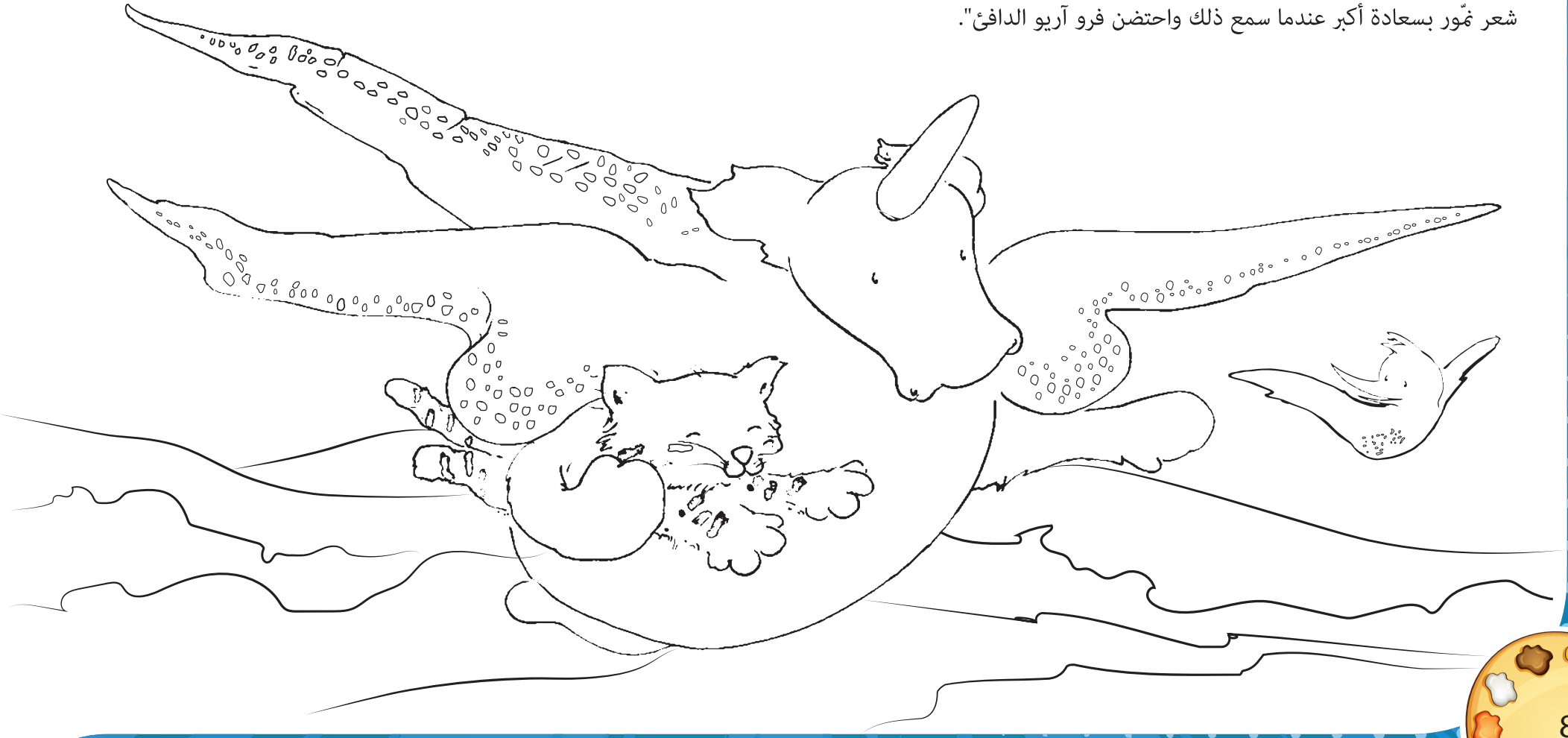
التقط آريو نمّور وزوزو وحلَّقوا معاً في السَّماء. فلوّحت لهم الشجرة بأغصانها متمنيةً لهم التوفيق في مغامرتهم.

قالت زوزو مُتعجبةً: "نمّور اسم غريب بالنسبة لقط صغير" وهم يطيرون بعيدًا عن الأرض.

قال نمّور: "لقد أطلق أبي عليّ هذا الاسم العام الماضي". "لأنني أعانق صديقي بحنان وأساعده حتى يظل شجاعًا كالنمر لكني لا أشعر بأنني شجاع جدًا. فنحن لم نخرج من البيت منذ مدة طويلة".

قال له آريو: "يتطلب البقاء في المكان ذاته الكثير من الشجاعة". "خاصةً عندما يحافظ هذا على سلامة الآخرين".

شعر نمّور بسعادة أكبر عندما سمع ذلك واحتضن فرو آريو الدافئ".



حلّقوا عاليًا حتى وصلوا إلى الغيوم، لكن الظلام والضباب كانا يلفان المكان، وبدأ الخوف يتسلل إلى قلب نمّور وارتعش جسده

سأله آريو "ما الخطب يا نمّور؟"

قال نمّور: "يشعرني الظلام بالحزن". "فهو يذكرني بجدي الذي مرض، وشعرنا بعد فقده أنَّ الشمس غربت ولن تشرق ثانية.

ما الذي يشعرك بتحسن في مثل هذه الحالة؟" سأله آريو.

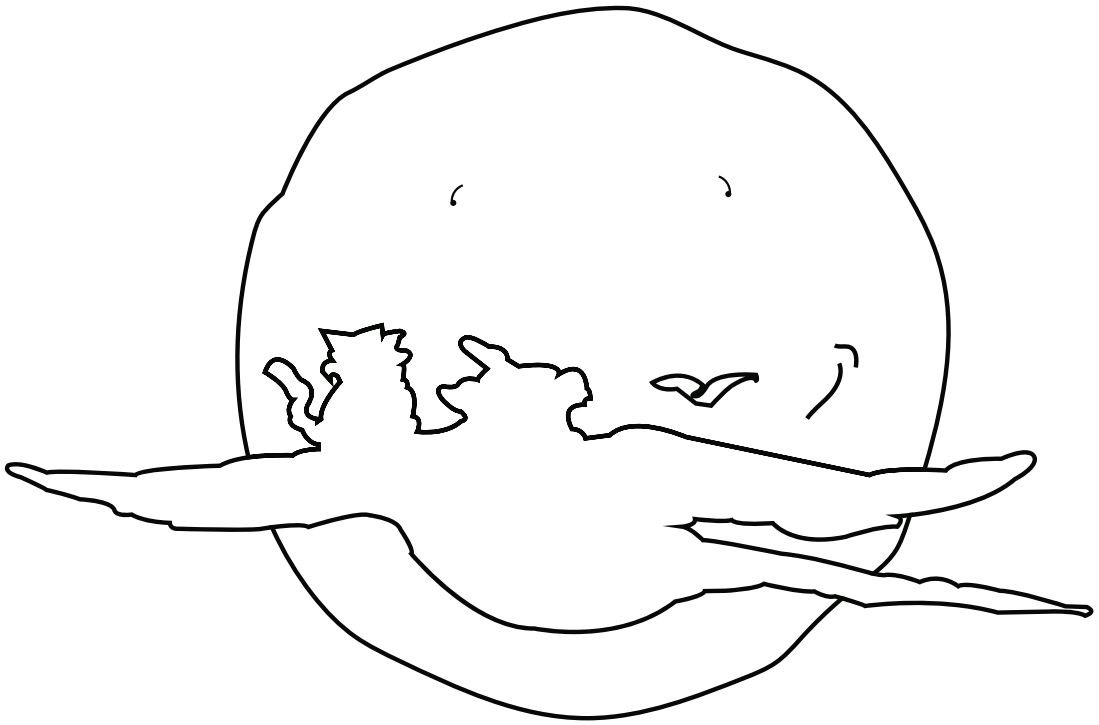
أجاب نمّور: "حضن كبير من الطفل صديقي".

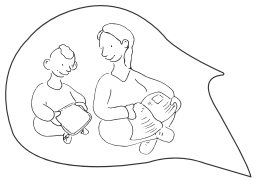
"بالنسبة لي أشعر بحاجة للنوم" علّقت زوزو "أشعر بالتعب عندما أكون حزينة".

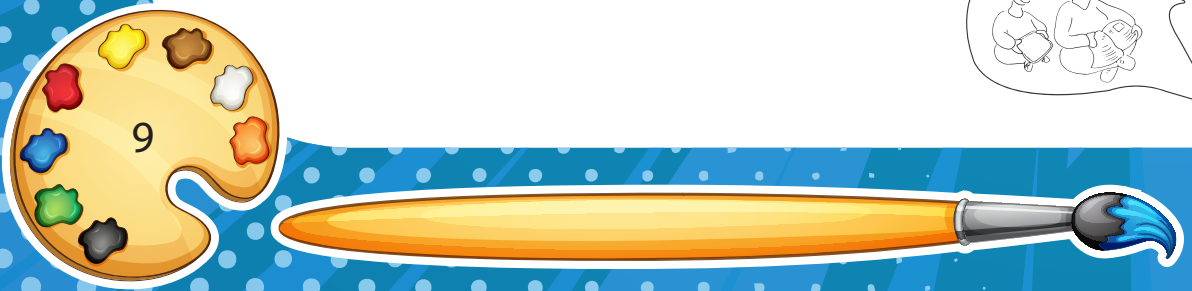
"النوم هام للغاية ... من الصعب الإحساس بالأمل دون نوم".

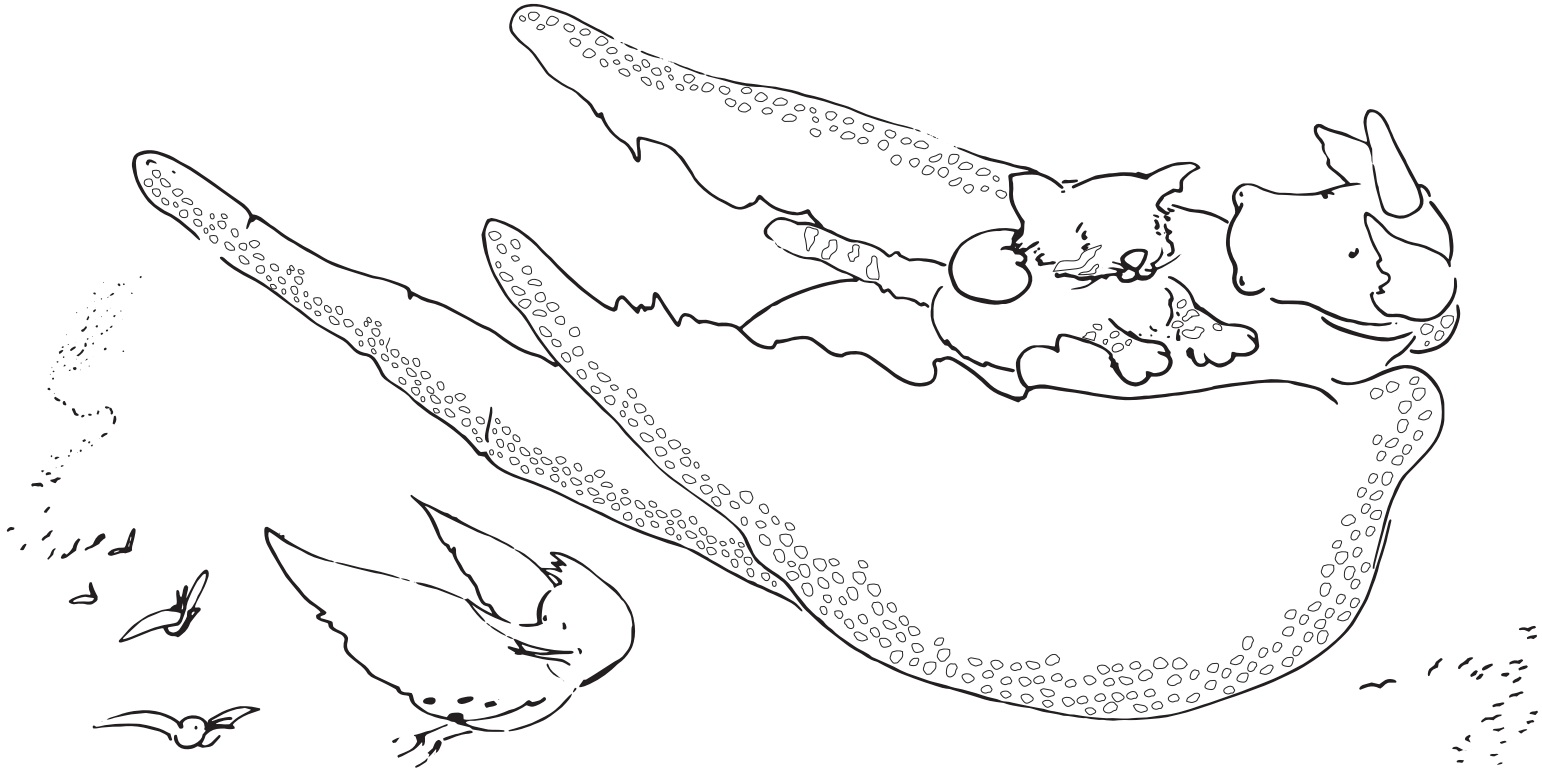
قال آريو: "نعم، جميعنا مختلفون". "فعندما لا أجد من أعانقه ويجافيني النوم أتنفس بعمق" وأحياناً أنفث النَّار"

زفر آريو بقوة، فخرجت ألسنة من اللهب بددت الظلمة، وسرى الدفء في أوصالهم لدقيقة أو اثنتين.









قالت زوزو: "أفكّر بكلِّ أصدقائي من طيور الزرزور". "انظروا" إنَّهم هناك"

فجأة، ظهر من بين السحُب سرب من طيور الزرزور التي تطير وترقص في الرّياح.

"انظروا" شاهدوا كيف يتباعدون مسافة متر على الأقل"، قال آريو. "أترون؟"

حلق آريو تحتهم، وهو يحمل نمّور بين ذراعيه.

قالت زوزو: "أتعلم يا نمّور، كلما فردت جناحي ورقصت مع أصدقائي شعرت بسعادةٍ غامرة"

ثم تابعوا الطيران معًا بصمت، ففي بعض الأحيان وجود الرفاق بجانبك أفضل من أي كلام يقال. كانت زوزو وآريو يحبان نمّور، وكان نمّور يعرف ذلك.

واصل أصدقاؤنا الطيران لأيام، حتى وصلوا إلى صديقهم جبل الثلج، المُحاط بالغيوم البيضاء الناصعة.

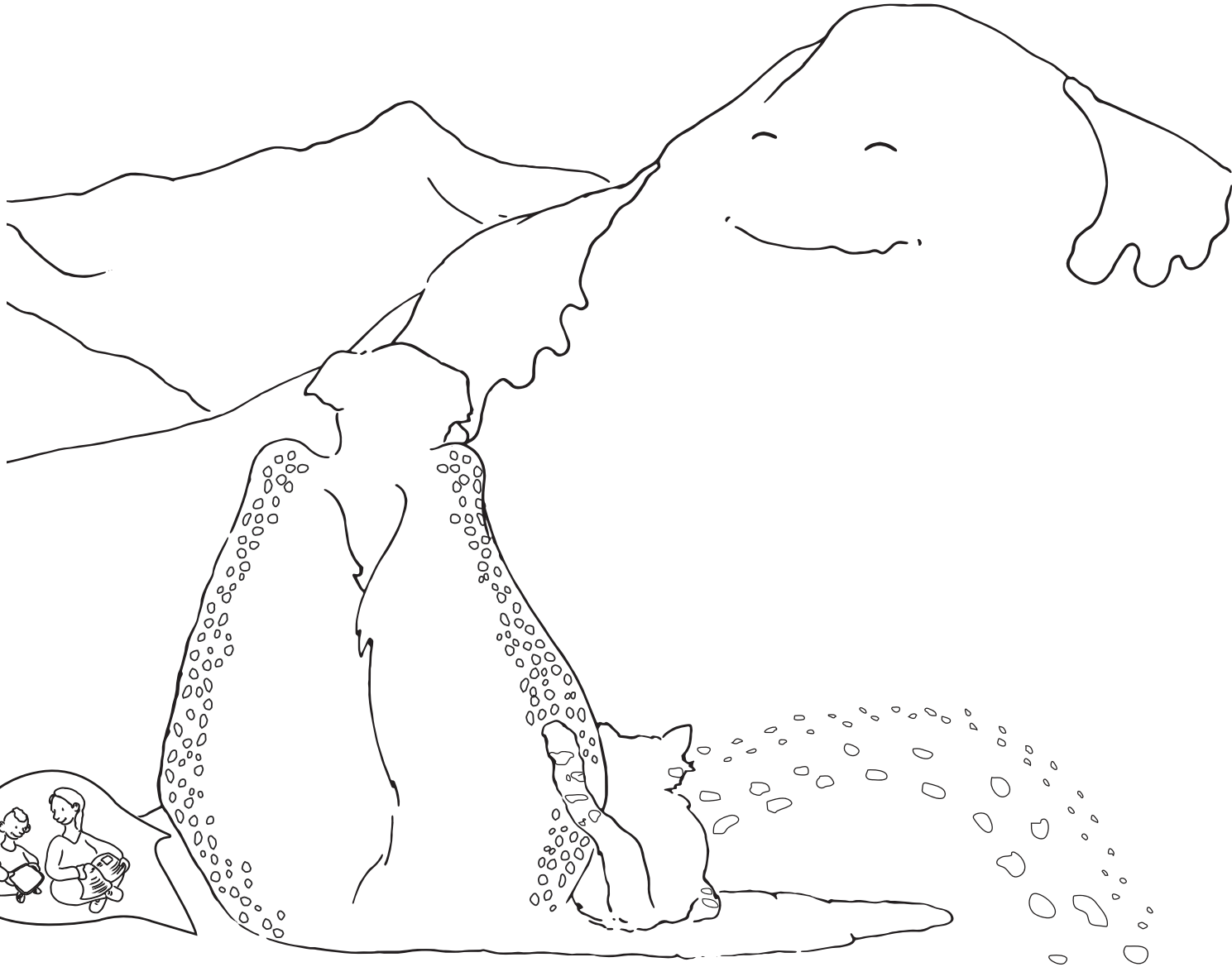
هبط آريو ونمّور وزوزو في ثلجها الناعم بحثًا عن بعض رقاقات الثلج المنعشة واستمعوا إلى ما كانت تسمعه قمة الجبل.

"عادةً ما يكون الصَّمتُ مُطبقاً على هذا الارتفاع" قال الجبل بوقار: "لكن عندما تكون الرياح شديدة، أسمع أيضًا الأطفال يتواصلون مع أصدقائهم وعائلاتهم. أسمع مخاوفهم أيضًا. منذ ظهر فيروس كورونا ازداد خوفهم فصرت أحاول سماع همومهم، فإنهم يرتاحون عندما يتحدثون عنها"

"وأنت أيها الجيل هل يوجد ما يقلقك؟" سأل آريو

"أخشى أن يذوب ثلجي بسرعة" قال الجبل وهو ينظر إلى سفحه بعينين حزينتين

"وكيف تتمسك بالأمل بالمستقبل وأنت وحدك هنا؟" تساءل نمّور.



أجابت: "أحاول ألا أقلق بشأن المستقبل". "أنا ممتن لكل عصفور طار قربي، لكل ندفة ثلج سقطت عليّ، لكل صديق زارني يومًا. وحين لا يأتون أرسم صورهم على الثلج فتؤنسني ذكراهم"

صاح نمّور ببهجة، وهو يلعب بالثَّلج ويرسم صورة آريو فيه "هكذا يفعل صديقي"

سأل آريو وهو ينظر إلى الصور المرسومة في الثلج: "انتظري ... من هذه؟" ظهر في الرسمة الصغيرة فتاة شعرها أسود ولديها ضفائر جميلة. "أليست هذه ...؟"

سأل الجبل: "سارة؟"

تساءل آريو قائلًا: "لكن كيف وصلت إلى هنا؟" كان مندهشًا، وفجأة شعر أنه يفتقد صديقته بشدة.

قال الجبل: جاءت مع صديقتها ساشا على ظهر حيوان اللاما عبر ذاك المنحدر، تضعان الكمامات من هناك " ورسم مسارًا على الثلج نحو منحدر مجاور.

"الآن عرفت أين سنجد الأمل بالمستقبل" صاح آريو، وقفز على قدميه بعجلة حتى أن الجبل اهتز تحته.

هتفَ آريو "إلى اللقاء أيها الجبل العزيز" ، حاملاً نمّور بيد والعصفورة زوزو بيده الأخرى انزلق على بطنه وسارعوا بالهبوط عن الجبل. تناثر الثلج في كل مكان حتى اختفى وحلّق نحو هواء أكثر دفئًا.

كان آريو واثقًا من وجهته، وحالما رأى البيت هبط قربه ووضع زوزو ونمّور أرضًا بلطف.

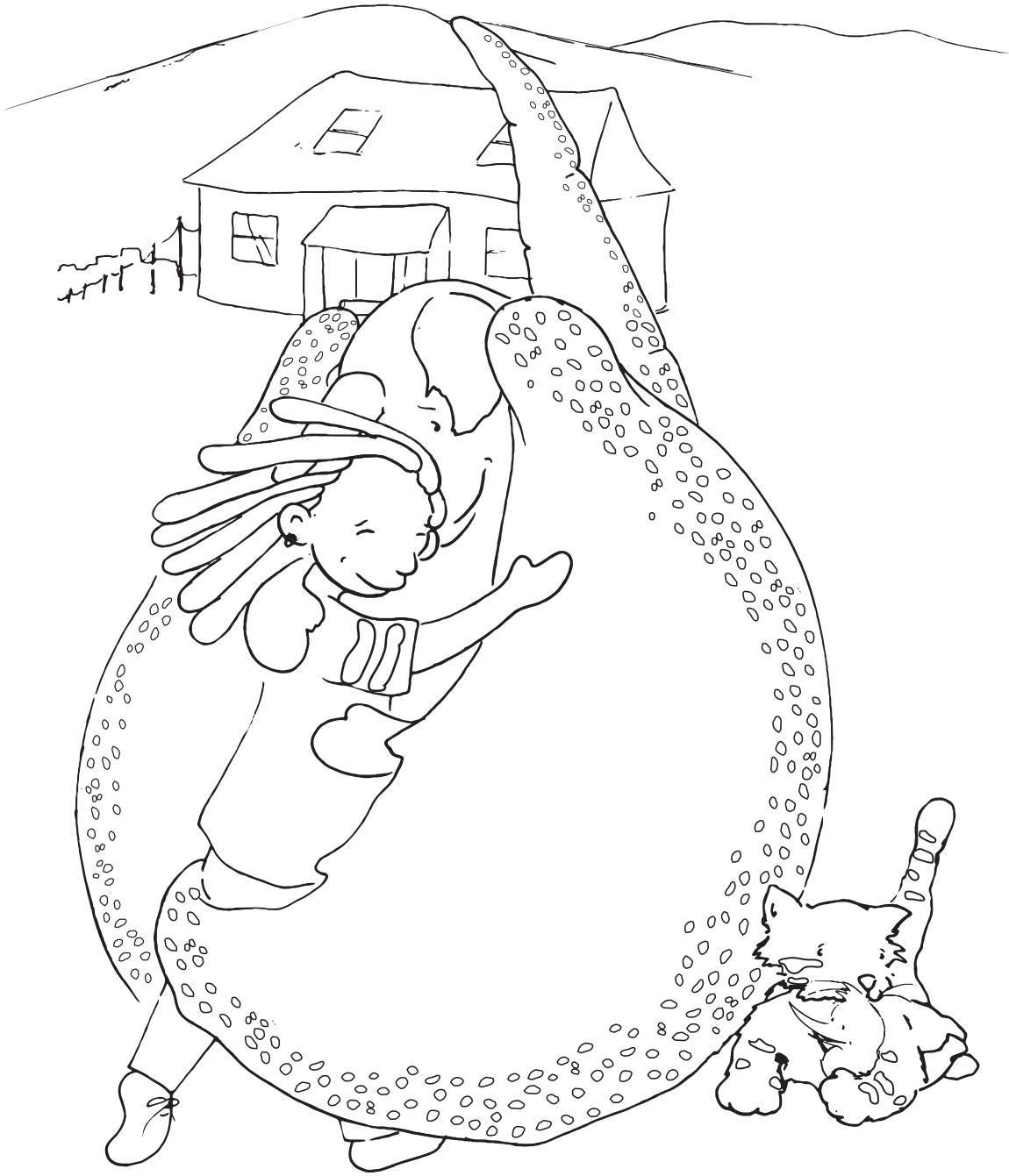
خرجت سارة من باب منزلها الأمامي بابتسامة واسعة مثل المحيطات التي حلّق آريو وأصدقاؤه فوقها.

سألت عما إذا كان بإمكانها معانقة آريو، فأجابها آريو بذراعين مفتوحين.

ضحك آريو بسعادة.

لأنها المرة الأولى التي يتعانق فيها الصديقان منذ مدة طويلة. فقد مضى وقت طويل منذ أن رأى أحدهما الآخر.

همست سارة قائلة: "لقد اشتقت كثيراً لرؤيتك".



خرجت والدة سارة وهي تدفع ساشا على كرسيها المتحرك.

صاحت سارة قائلة: "أمّي" "انظري من عاد"

قالت والدة سارة مبتسمةً: "لابد وأنك آريو".

رد آريو: "لابد وأنكِ أفضل عالمة بالعالم". ضحكت والدة سارة.

وقالت: "أحيانًا".

"لكن لديّ المزيد من الوقت لأقضيه مع بطلتي الصغيرة الآن".

قال نمّور: "مثل والد صديقي فهو يمضي وقتًا في المنزل أكثر من قبل لكنه أحيانًا ما يغضب أو يبدو حزينًا ..."

قالت والدة سارة: "هذا يحدث لي أنا أيضًا". "خاصةً عندما يكون عليّ فعل الكثير من الأشياء. فنحن نمر بأوقات مليئة بالتحديات حاليًا. وعلينا الاعتناء بأنفسنا وإخبار بعضنا بأننا نهتم – وبأننا نحب بعضنا.

قال آريو: "هذان صديقاي زوزو ونمّور" ، ثم فتح جناحيه ليعانق ساشا

قال لهم نمّور: "نحن نبحث عن الأمل بالمستقبل"

قالت سارة: "الأمل مهم". "منحني آريو وأصدقائي الأمل في مغامراتنا العام الماضي وقد أخبرنا الجميع بأهمية الحفاظ على سلامتنا وغسل الأيدي والتباعد مسافة متر على الأقل وارتداء الكمامات. وكانت أمي تساعد في ابتكار اللقاح"

قالت والدة سارة وهي تقبّلها: "سارة تقوم بعمل مهم أيضًا". "صحيح أن تطوير اللقاح مهم، لكن يجب أيضًا أن نساعد الآخرين حتى لا يشعروا بالوحدة"

سألها نمّور: "هل أنتِ حقًا أفضل عالمة في العالم؟"

قالت أم سارة: "لا يوجد عالم هو الأفضل وحده" وهي تبتسم "فنحن نعمل معًا، وهذا ما يجعل الناس يشعرون بتحسن مجددًا. الشخص الذي يلف اللقاح في عبوة، أو ينقله إلى المستشفى، أو يعطيه لشخص ما، يقوم بعمل هام بالقدر نفسه. فنحن جميعًا مثل الصخور الصغيرة التي تتكون منها أقوى الجبال".

"أعني..." قال نمّور، وقد اعتراه خجل مفاجئ "كيف يكون لديك أمل بالمستقبل بما أنك أفضل عالمة على كوكب الأرض؟"

أجابت والدة سارة، مبتسمة: "هذا سهل": "أنظر إلى سارة فحسب".

نظرت سارة إلى آريو

ثم قالت" أخبرتني أنك ولدت من قلبي يا آريو
"وعندما رحلت ولد شيء آخر من داخلي عندما بدأت أخبر الناس عن رحلتنا العام الماضي، أراد الجميع التحدث معي عنها، بكثير من اللغات المختلفة وبطرائق مختلفة".

سألها آريو: "ما الذي تقصدينه؟"
قالت له سارة: "سأريك"

أخذت سارة آريو من يده وقادته إلى منزلها حيث يوجد جهاز كمبيوتر صغير يصدر أصواتًا. كان يظهر على الشاشة الكثير من وجوه الأطفال، يعرف آريو بعضاً منهم.

قالت سارة بفخر: "نحن جزء من فريق آريو".
"أصدقاؤنا في قلوبنا، نتواصل معهم عبر الإنترنت أو نكتب لهم رسائل بريديَّة" أيضًا نتحدث مع الناس في أرجاء العالم عن طرائق السلامة والتواصل الآمن، بعض الناس يظنون أنفسهم غير معرضين لخطر الإصابة بفيروس كورونا لكن يمكن أن يُصاب به كلّ النَّاس، أليس كذلك يا آريو؟"

أجاب آريو بحزن: "نعم". "لا يهم لون بشرتك أو أين تعيش".

قالت ساشا، التي دخلت على كرسيّها المتحرّك، وقد تكوَّر نمّور في حضنها بسعادة "حتَّى لو كنت تمشي على قدميك أو تتحرك على كرسي ذي عجلات"

قالت: "أحب أن أتحدث مع أصدقائي عبر الإنترنت عندما أشعر بالوحدة". "نتحدث عن الأشياء التي تضحكنا والألعاب التي نحب أن نلعبها"

صاح خوان، أحد الأصدقاء الجدد على الإنترنت، قائلًا: "أحب تأليف أغاني جديدة وعزفها لأصدقائي"

قال كيم من جهاز الكمبيوتر: "لا يزال بعض الأشخاص لا يستطيعون القيام بأشياء خارج منزلهم لأن الوضع ليس آمناً بعد".

قالت ليلى من جهاز الكمبيوتر: "إنهم بهذا يتحملون المسؤولية ويحمون أنفسهم والآخرين". "نحن نحاول التحدث معهم حول ما يساعدنا، جميعنا، بطرائقنا المختلفة".

قال سليم: "يختلف العيش مع كوفيد-19 من شخص لآخر". "أقلق على ليلى أحيانًا لأنها تعيش في مخيم".

قالت ليلى: " تكون الأمور صعبة بعض الأحيان، لكن الغناء والتعلم يخففان عنا، وكذلك اللعب مع الأصدقاء"

قال كيم: "الأمر مختلف هنا". "فلا زالت والدتي مضطرة للذهاب إلى السوق لبيع الفاكهة وأخشى أن تمرض"

"لا بأس عليكم يا أصحاب" قال آريو " أينما كان وكيفما كانت طريقة حياتنا". " كلنا نخاف أحيانًا".

سأل نمّور "حتى النُمور؟"

"حتى النمّور تخاف!" قالت ساشا وهي تداعب شعر نمّور وأضافت، وهي تستند إلى جناحه: "عندما أفقد الأمل فإنني أجده مجددًا في مكاني الآمن".

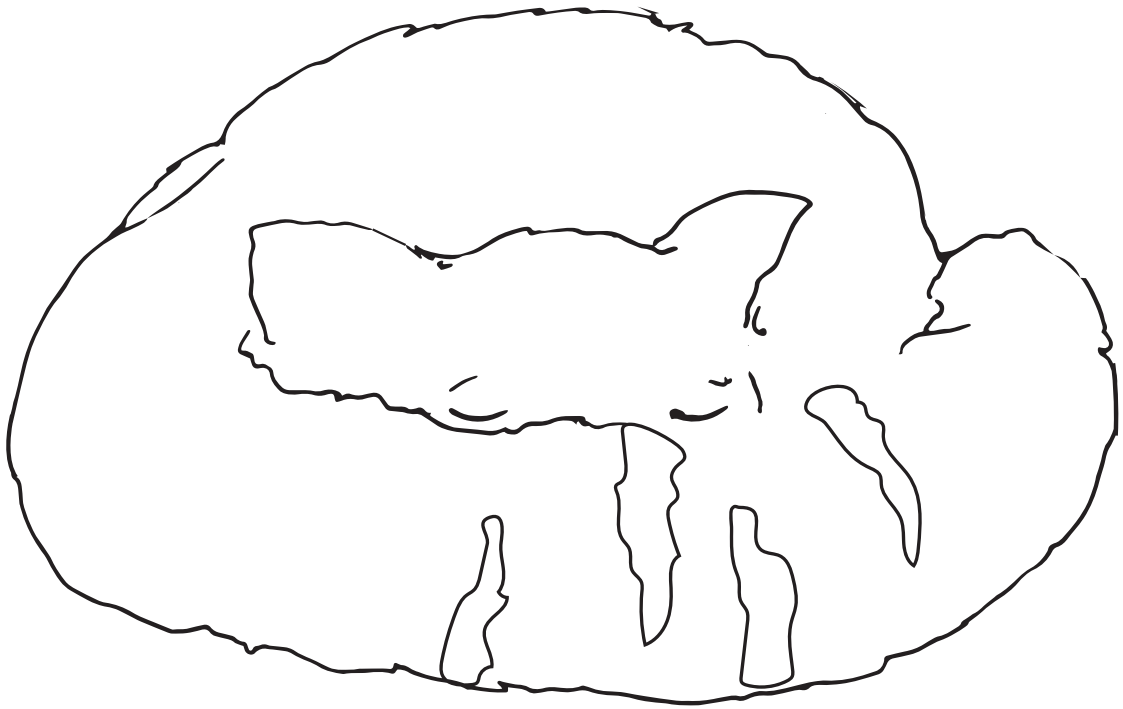
"أما أنا فحين أذهب لمكاني الآمن أجدك دومًا معي".

سأل نمّور: "ما هو المكان الآمن؟"

قالت ساشا: "إنَّه المكان الذي تلجأ إليه في تفكيرك ولا يستطيع أحد الذهاب إليه سواك، لكن يمكنك دعوة من تريد ليرافقك فيه"

سأل نمّور: "هل يمكنني الذهاب إلى هناك عندما لا أشعر بالأمل في المستقبل؟" وهو يلف ذيله حول رأسه.

قال آريو: "يمكنك الذهاب إلى هناك متى احتجت إلى ذلك". "هل تود المحاولة؟"



وهكذا قادهم آريو إلى أماكنهم الآمنة حيث طلب منهم أن يرتاحوا ويغلقوا أعينهم ويتنفسوا بعمق. يمكن للأطفال الآخرين على شاشاتهم الانضمام إليهم أيضًا.

قال لهم آريو: "ركزوا على ذكرى أو وقتٍ ما شعرتم فيه بالأمان".

ثم سألهم عن الأشياء التي يرونها ويشعرون بها ويشمّونها في أماكنهم الآمنة وسألهم عمّا إذا كان ثمة شخص مميز يودون دعوته إلى مكانهم الآمن وما الذي قد يتحدثون عنه سويًا.

قال آريو" :يمكنكم أن تذهبوا إلى مكانكم الآمن متى شعرتم بالحزن أو الذعر" ."وهذه هي قوتكم الخارقة، ويمكنكم مشاركتها مع أصدقائكم وعائلاتكم" .وتذكروا أنني أهتم بكم، كما يهتم بكم العديد من الناس. فهذا سيساعدكم أيضًا".

عندما فتحوا عيونهم، أدرك نمّور أن مكانه الآمن هو المنزل، قرب صديقه.

صعد إلى حضن آريو وسأله عمّا إذا كان بإمكانهما العودة إلى المنزل.

"لكن هل وجدنا الأمل في المستقبل؟" "ما الخطب يا نمّور؟"

قال نمّور في صوت منخفض: "قليلًا، على ما أعتقد".

قال آريو: "تذكر ما أخبرتك به في المنزل". "الأمل حولنا في كل مكان. كل ما عليك فعله هو التمسك بشيء منه وسيكبر".

وضع آريو يديه على قلبه ببطء، وبحب واهتمام، وأخذ نفسًا طويلًا وعميقًا.

ومع صوت أزيز، تغير كل شيء

قمر صناعي كبير، حمل كل أصدقائنا الذين قابلناهم في القصة، وحلق بهم في السماء، وابتسم لهم القمر والنجوم

"أصدقائي" بكت سارة وعانقت ليلى وكيم وسليم.

نادى عليهم آريو قائلًا: "تمسكوا جيدًا يا أبطالي الصّغار" "أريد أن يكتب كل واحد منكم ما يمنحه الأمل، وأن يشاركه مع العالم. خذوا قطعة من الورق واكتبوا ما تشعرون به في قلوبكم".

بدأ الأطفال يكتبون ويرسمون الأشياء التي تعطيهم الأمل بينما اقتربوا من الأرض شيئًا فشيئًا

قالت سارة: "أمي تصنع اللقاح"

صاح خوان "مدرستي تفتح أبوابها".

قالت زوزو: "صديقتي الشجرة تزهر"

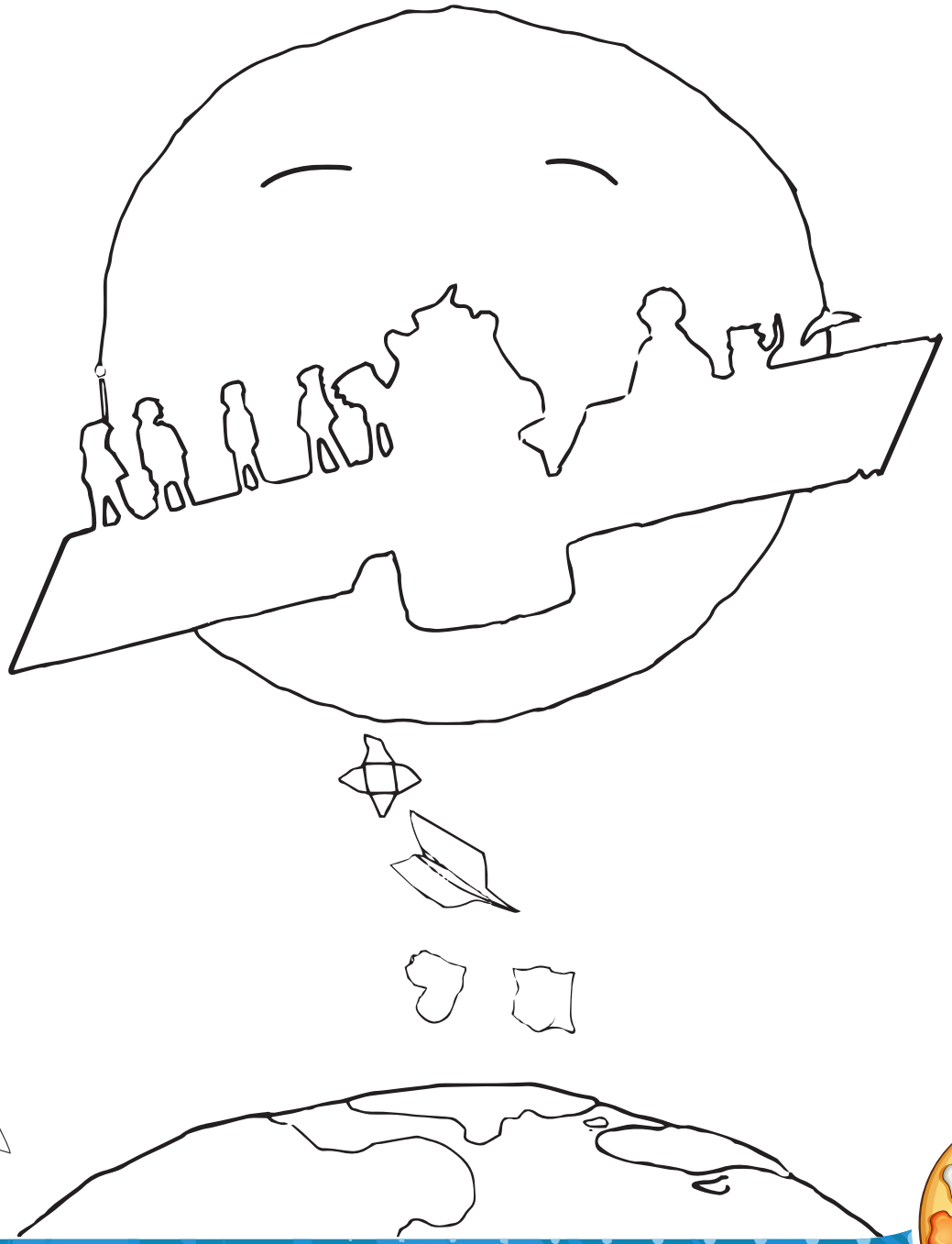
قال نمّور: "التحلي بالشجاعة"

قالت ساشا: "الغناء"

قال سالم: "جدي يقص علي حكاية"

صاح كيم قائلًا: "جميع أصدقائنا الجدد"

قال آريو ضاحكاً: "أحسنتم" الآن، قوموا بطي ورقتكم على شكل طائرة، أو نجمة – أو أي شكل تحبّون وأرسلوها عبر قمرنا الاصطناعي. سنطلب المساعدة من الشمس والقمر والنجوم، انظروا، إنهم يشاهدوننا وسيساعدوننا"



وهكذا أرسل الأطفال رسائلهم، ومع تساقطها من السماء باتجاه منازلهم تحولت إلى قطرات مطر، ورقائق من الثلج، وبراعم أزهار، وثمار جوز الهند، وأقواس قزح تمد على الشواطئ.

ثم أخذهم آريو ليروا عودة الأطفال إلى مدارسهم في بلدان عدّة حول العالم، وشاهدهم نمّور بعينين براقتين

قال آريو: "أرأيت يا نمّور، أحياناً كلّ ماعلينا فعله هو أن نطلب المساعدة من أصدقائنا في العثور على الأمل – فهم موجودون دائمًا وكذلك أنا".

التفت آريو إلى أصدقائه القدامى.

وقال: "حان وقت الوداع، لكن تذكروا أنني سأظل أسمعكم دومًا"

قالت سارة: "أنت مهم للغاية بالنسبة لي".

قال آريو: "وأنتم جميعكم مهمون لي أيضًا". "ينبغي علينا أن نخبر بعضنا بهذا طوال الوقت".

أخذ آريو نمّور وزوزو بين ذراعيه، وانطلق إلى السماء.

سأل نمّور: "هل سنذهب إلى البيت الآن؟ هل سأعود إلى صديقي؟"

قال آريو مُبتسماً: "يبدو أننا سنبدأ مغامرة جديدة" ، وهو يهبط قرب بيت نمّور، تملؤهما الصداقة والأمل.

يسعدنا معرفة آرائكم بالقصة وطريقة استخدامكم للكتاب. يرجى التواصل معنا حول ذلك عبر البريد الإلكتروني الآتي: mhpss.refgroup@gmail.com **أو من خلال استخدام هاشتاغ #myheroisyou (#بطلتي_أنت) على الوسائط الاجتماعية**

روابط للاطلاع على مواد أخرى

(بطلتي أنتِ: كيف يمكن للأطفال محاربة كوفيد-19!)، **بأكثر من 143 لغة**
https://interagencystandingcommittee.org/my-hero-is-you

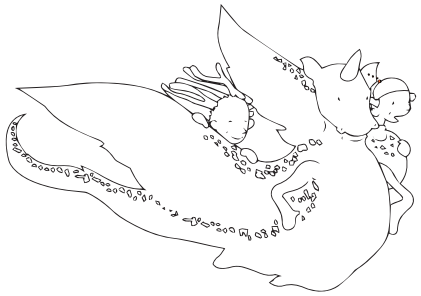
تعديلات تستخدم الوسائط المتعددة ومبادرات على مستوى الدول لقصة (بطلتي أنتِ كيف يمكن للأطفال محاربة كوفيد-19!)
https://interagencystandingcommittee.org/adaptations-my-hero-is-you

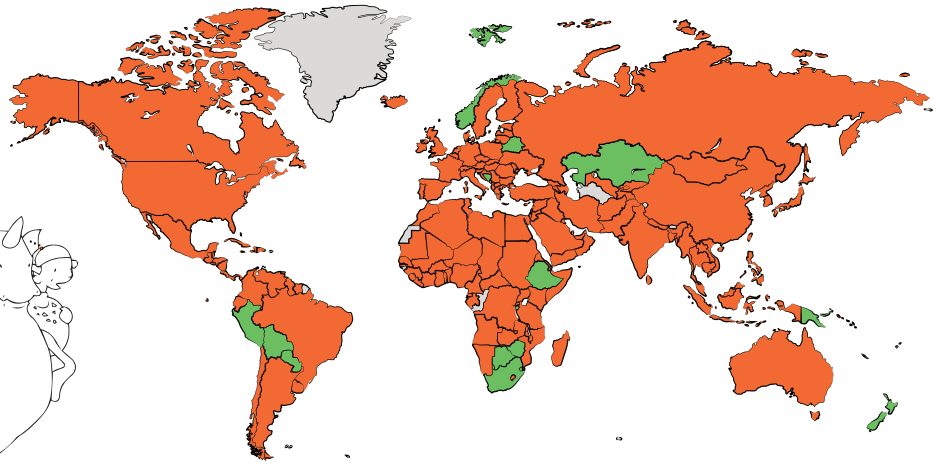
(أعمال الأبطال: دليل للحوار من القلب للقلب مع الأطفال لمرافقة قراءة كتاب "بطلتي أنتِ: كيف يمكن للأطفال محاربة كوفيد-19!)
https://interagencystandingcommittee.org/actions-for-heroes

(أنا أدعم أصدقائي: تدريب للأطفال والمراهقين على طرق دعم صديق في الأوقات الصعبة)
https://www.unicef.org/documents/i-support-my-friends

من يقرأ قصص آريو؟

تظهر في الخريطة المجاورة أماكن توفر قصة (بطلتي أنتِ: كيف يمكن للأطفال محاربة كوفيد-19!) باللغات الرسمية للبلدان حتى الآن ...





متوفرة بكافة اللغات الرسمية في البلد

متوفرة ببعض اللغات الرسمية في الدولة

غير متوفرة أبدًا

كلنا نستطيع إذا قررنا ..

كلنا بأمان إذا التزمنا ..