

ما هر روز می‌توانیم قهرمان باشیم!



زهرا بزرگ‌زاده

قفسه کتاب

👈 سارا گفت: «پس ما نمی‌توانیم ویروس را شکست دهیم! چون نمی‌توانیم آن را ببینیم.»

روپارویی هر کودک با کرونا داستان بلندی است. حالا زیاد کودکی را می‌بینیم که به خوبی یاد گرفته گوشه را کجا بگذارد تا تمام قد در تماس ویدیویی دیده شود.

با کودکانی که بعد از هرکاری بلافاصله دست‌هایشان را برای ضدعفونی کردن مقابل اسپری الکل قرار می‌دهند. هر چند کودکان به خوبی کارهای ما بزرگسالان را یاد گرفته‌اند اما اگر پای حرف‌هایشان بنشینیم می‌بینیم آنها روایت خودشان را از این داستان دارند. چند وقت پیش کودکی که از روز اول مدرسه‌اش برگشته بود، با چشمانی بی‌نهایت غمگین تعریف می‌کرد هم‌کلاسی‌هایش حسابی گریه می‌کردند چون کرونا گرفته بودند. در این میان مادرش اصلاح کرد دوستانش چون به خاطر رفتن سرکلاس باید از مادرشان جدا می‌شدند، گریه می‌کردند. بعد کودک با غصه ادامه داد: «مامان تو نمی‌دونی. حالا ما

مریض میشیم، چون واکسن نزدیک، برای همین می‌تونیم گریه کنیم». راست می‌گفت. مهم نبود بچه‌ها واقعا چرا گریه می‌کردند. او نگران بود مریض شود و احتمالا مثل آدم‌های توی بیمارستان که در اخبار نشان می‌داد، به دهانش چیزی وصل کنند. پس احتمالا او هم دلش می‌خواست مثل هم‌کلاسی‌هایش گریه کند.

این روزها برای این که والدین بتوانند با کودکان‌شان چندکلامی حرف بزنند کتابی به‌صورت رایگان و الکترونیکی به نام «قهرمان من تویی» منتشر شده است. هلن پاتوک، تحت‌نظر چند کمیته سازمان جهانی بهداشت مرتبط با سلامت روان، این کتاب را بنا بر نظرسنجی‌ای جهانی در مورد موضوعاتی که کودکان با آنها درگیر هستند، نوشته است. در این داستان، کودکی که مقابل ویروس کرونا احساس آسیب‌پذیری می‌کند، تصمیم می‌گیرد قهرمان باشد و برای قهرمان شدن همراه با موجودی مهربان که از قلبش درآمده، به کشورهای مختلف جهان سفر می‌کند. کودکان همه کشورها مثل قهرمان قصه، درگیر مساله‌ای مرتبط با کرونا هستند. داستان در اصل در مورد راه‌هایی است که کودک می‌تواند از خودش در مقابل کرونا محافظت کند و از آنجا که ذهن ما هم مانند بدنمان مقابل یک بیماری همه‌گیر آسیب‌پذیر است، آیهو، آن موجود مهربان که شبیه دایناسور است، در این کتاب راه‌های مراقبت از ذهن را هم آموزش می‌دهد.

سلیم گفت: «مردم به‌زودی باید سفرهایشان را متوقف کنند، حداقل در حال حاضر باید مسافرت نروند، مرز کشورها در سراسر دنیا در حال بسته شدن است و هرکس باید در جایی که هست در کنار عزیزان خود بماند». سارا گفت: «مثل این که چیزهای زیادی تغییر کرده و این بعضی اوقات مرا می‌ترساند.» آیهو از سارا و سلیم پرسید: «وقتی می‌ترسید چگونه خود را آرام می‌کنید؟»

سارا گفت: «من موقعی که می‌ترسم دوست دارم به کسی فکر کنم که به من احساس آرامش و امنیت می‌دهد. آنچه من را به عنوان بزرگسال مخاطب این کتاب قرار می‌داد نکته‌ای ظریف اما نجات‌بخش بود: اگر توانسته‌ای در مقابل شرایطی که پیش‌بینی‌ناپذیر و نگران‌کننده است دوام بیاوری، قهرمان هستی. همین برای قهرمان بودن کافی است. 👈



برای خواندن این کتاب
دوسه ساعت کافی است

نویسنده:

سازمان جهانی

بهداشت گروه

سلامت روان

ترجمه:

انتشارات

میان رشته‌ای

ناشر:

انتشارات

میان رشته‌ای

۲۲ صفحه

رایگان

نویسنده:

جعفر ابراهیمی

ناشر:

شاهد

۳۶۲ صفحه

۱۵۰۰۰ تومان

کتابی برای نوجوان‌های جوان‌تر

ما جراجویی با جادوگران هموطن



ثنا، خواهر برنا

کلاس پنجم

👈 برنا این هفته کلی وقت گذاشت تا یک کتاب خوب بخواند و اینجا معرفی کند. ولی این قدر درس و مشقش زیاد شده که نرسید کتاب را تمام کند و در لحظات باقی‌مانده به مهلت تحویل یادداشت نشست وسط اتاق و زارزار گریه کرد و گفت به هیچ درد نمی‌خورد و حتی نمی‌تواند یک کتاب ساده را تمام کند. به همین علت هم امروز من در خدمت‌تان هستم. ثنا، خواهر برنا از کلاس پنجم.

وقتی گفتیم چه کتابی را می‌خواهم معرفی کنم و توضیح دادم از قضا یکی از روزهای هفته‌ای که گذشت هم تولد نویسنده کتاب مذکور بوده است، برنا موافقت کرد ستون نوجوان را به من بسپارد. (انگار چاره دیگری هم داشت) به‌هرحال من الان اینجا هستم و می‌خواهم برای شما نوجوان‌های جوان‌تر، یعنی شما کلاس پنجم و ششمی‌ها یک کتاب خوب معرفی کنم. یعنی «جادوگران سرزمین بی‌سایه».

کتابی که من دارم خیلی قدیمی است. سال ۱۳۸۷ چاپ شده یعنی ۱۲ سال قبل از این‌که من به دنیا بیایم. قبل از این برای برنا بوده و قبل تر از آن برای بچگی‌های خاله‌ام بوده است. به همین دلیل اولین بار که دیدمش خیلی به خواندنش تمایلی نداشت. ولی با تبلیغات برنا شروع به خواندن کردم. باید بگویم اصلا اولش نفهمیدم نویسنده کتاب ایرانی است، چون اسم‌های داستان یک جور خاصی بود. مثلا «رانا» و «ریچنا» اما نویسنده اول کتاب نوشته بود. «در این رمان، اسم‌های آدم‌ها و مکان‌ها، خارجی به نظر می‌رسد ولی چنین نیست. همه اسم‌ها ایرانی و فارسی‌اند. هرچند ممکن است در نگاه نخست، عجیب و غریب

به نظر آید.» حقیقتش را بخواهید یک‌جایی احساس می‌کردم بیشتر از پایان داستان دنبال کشف راز اسم شخصیت‌ها هستم.

رانا و ریچنا، دو پسر نوجوانند که در شهر کوهستانی «نیمارو» زندگی می‌کنند. آنها به کارهایی شبیه جادوگری خیلی علاقه دارند. یک روز با استاد «رایخ» آشنا می‌شوند و آنها را به یک سرزمین عجیب و غریب به نام «هیاسیب» می‌برد که در هیچ نقشه‌ای پیدا نمی‌شود و موجودات عجیبی هم دارد. این‌که قرار است در این سرزمین چه بلایی سر رانا و ریچنا بیاید و چطور از آنجا نجات پیدا می‌کنند و... چیزی است که باید کتاب را بخوانید تا بفهمید.



سند کمپانی و سند برگ سبز خودرو زانتیا ۲۰۰۰، مدل ۸۵، رنگ مشکی، شماره موتور 0524502. شماره شاسی S1512285138509 پویان علی‌زاده امیرآبادی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

مدرک تحصیلی اینجانب ناهید جهانبازی گوجانی فرزند فریبرز به شماره شناسنامه ۴۶۲۳۴۲۲۷۴۷ در مقطع کارشناسی پیوسته رشته زیست‌شناسی عمومی صادره از واحد دانشگاهی با شماره ۳۲۱۲۵۷۴ مفقود و فاقد اعتبار می‌باشد. از یابنده تقاضا می‌شود اصل مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی واحد فلاورجان به نشانی: فلاورجان، خیابان کمربندی بلوار دانشگاه ارسال نماید.

برگ سبز سواری پژو RD ۱۶۰۰i مدل ۱۳۸۳ رنگ یشمی تیره شماره موتور 11782003365 شماره شاسی 008330299 و شماره پلاک ا ۱۱ ب ۲۷ ایران ۱۱ بنام سید جعفر موسوی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.