

سفری بسوی صلح

قصه دوم

چاپ دوم

هوشیاری بی بی جان

نویسند گان:

ماری- جوند

داکتر جوانا سناتا باربارا

داکتر گرایم مک کوین

کیون آرتر لند

دیزاین: یار محمد تره کی

رسام: ل. غفوری

ترجمه توسط: ثریا سدید و سید فریدالدین فرید

موسسه کمک به اطفال افغانستان

Help the Afghan Children

www.htac.org

قصه ها و کتاب رهنمای معلم در وب سایت های ذیل موجود است:

www.journeyofpeace.ca

و

www.htac.org



این کتاب قصه توسط موسسه کمک به اطفال افغانستان ترجمه و تمویل گردیده است.

موسسه کمک به اطفال افغانستان
Help the Afghan Children
'building a civil society through education'

سفری بسوی صلح

قصه دوم

چاپ دوم

هوشیاری بی بی جان

نویسندگان:

ماری- جو لند
داکتر جوانا سنتا باربارا
داکتر گرایم مک کوین
کیون آرتر لند

دیزاین: یار محمد تره کی

رسام: ل. غفوری

تصحیح شده توسط: کیون آرتر لند و ماری- جو لند
تنظیم کنندگان پروژه: داکتر صدیق ویرا و داکتر گرایم مک کوین

ترجمه توسط: ثریا سدید و سید فریدالدین فرید - موسسه کمک به اطفال افغانستان

مرکز مطالعات صلح، پوهنتون مک ماستر

هامیلتون، آنتریو، کانادا

بهار سال 1388

شاملان قصه:

جميله: يك دختر ده ساله كه در يك روستای دور افتاده افغانستان زندگی میکند.

احمد: برادر پنج ساله جميله

عبدالله: برادر پانزده ساله جميله

حلیمه: مادر اطفال

میرزا: پدر اطفال

بی بی جان: مادرکلان پدري اطفال

کاکا غلام: پدر کلان پدري اطفال

یونس: کاکای اطفال و پسر کوچک بی بی جان و کاکا غلام، که در سن 20

سالگی در اثر انفجار ماین کشته شد.

فاطمه: خاله اطفال و بیوه جوان کاکا یونس

علی: کاکای اطفال که در شهر زندگی میکند

عایشه: خاله اطفال، خانم علی که در شهر زندگی میکند

خلاصه قصه:

جمیله با فامیلش در یکی از قریه های افغانستان زندگی میکند. آنها قبلا مشکلات زندگی را در جریان کشمکش های داخلی در کشور شان تجربه کرده بودند که مصیبت دیگری اتفاق افتاد، کاکا یونس وقتیکه در سر زمین ها کار می کرد در اثر انفجار ماین کشته شد و پدرش میرزا یک پایش را از دست داد.

در قصه "تحفه جمیله"، جمیله و برادر کوچکش احمد کوشش میکنند تا قهر و دوری برادر بزرگ شان عبدالله را بدانند. آنها با رهنمائی مادر کلان شان بی بی جان، یاد میگیرند که چگونه او را کمک کنند تا مرگ کاکا یونس را که دوست بسیار نزدیکش بود، از یاد ببرد.

قصه "هوشیاری بی بی جان" نشان دهنده نقش مادر کلان منحصیث مشاور فامیل میباشد. تشویش عبدالله بخاطر تغییر در شخصیت یک دوست دوران مکتبش که جنگ ضربات روحی شدیدی به او زده، راز خوابهای ترسناک جمیله، و بی بی جان که میخواهد به طریق خاصی او را معالجه نماید، هم شامل این قصه میباشد.

عناصر درمانی:

تصویر ها و علامت های شفا بخش: صمیمیت، رشد و پرورش، شوخی و بازیگری، خندیدن، نشانه های آزادی، شادی، امنیت، آرامش و محبت

رهنمایی برای عملکرد های مسالمت آمیز: صنعت، کمک و همکاری، دلسوزی، دوستی، توافق بین زن و شوهر، احترام به بزرگان، حمایت عاطفی، همدلی، دینداری، مفید بودن، قدر دانی از کار های نیک، گوش کردن، دلداری، محبت، تقویت و توانائی، تشویق، شناخت و ستایش از کار های نیک.

مشکلات: آروزی تحصیل، خشونت، احساس مشکلات طاقت فرسا و خارج از توان، تضاد، نشانه های ترس و وحشت بعد از یک حادثه، تشویش، اشتغال ذهنی، خواب های پریشان، ترس، و اختلال در خواب.

روش های درمانی: تقویت، به آغوش گرفتن بخاطر دلداری و آرامش، رسامی بخاطر کاهش و از بین بردن ترس، ترسیم تصاویر امیدوار کننده، شناسایی و مواجه شدن با ترس و حمایت از یک دوست.

این صفحه سفید است

هوشیاری بی بی جان


جمیله با دقت و علاقه باغ را آبیاری کرده و گیاهان اضافی را از بین سبزی ها کنده و دور می انداخت. تابش گرمای آفتاب پشت جمیله را گرم کرده بود.

او منتظر برادر بزرگش عبدالله بود تا از مکتب برگردد. جمیله میخواست ببیند که اگر عبدالله کدام کتاب نو با خود آورده باشد تا آنرا بخواند. او امیدوار بود که عبدالله او را در خواندن کتاب کمک کند.





جميله متوجه پشکک برادر کوچکش شد که در
زیر سایه درخت بازی میکرد، جست و خیز
میزد، و با حمله بر چیز های دور و برش خاک
ها را باد میکرد. جميله از دیدن آن بسیار
خوشحال شده و با خود میخندید.



وقتیکه عبدالله داخل حویلی شد پرسید:

"جمیله، چرا خنده میکنی"

جمیله لبخند زده گفت: "پشک

احمد خیال کرده که پلنگ است."

جمیله بطرف عبدالله دویده

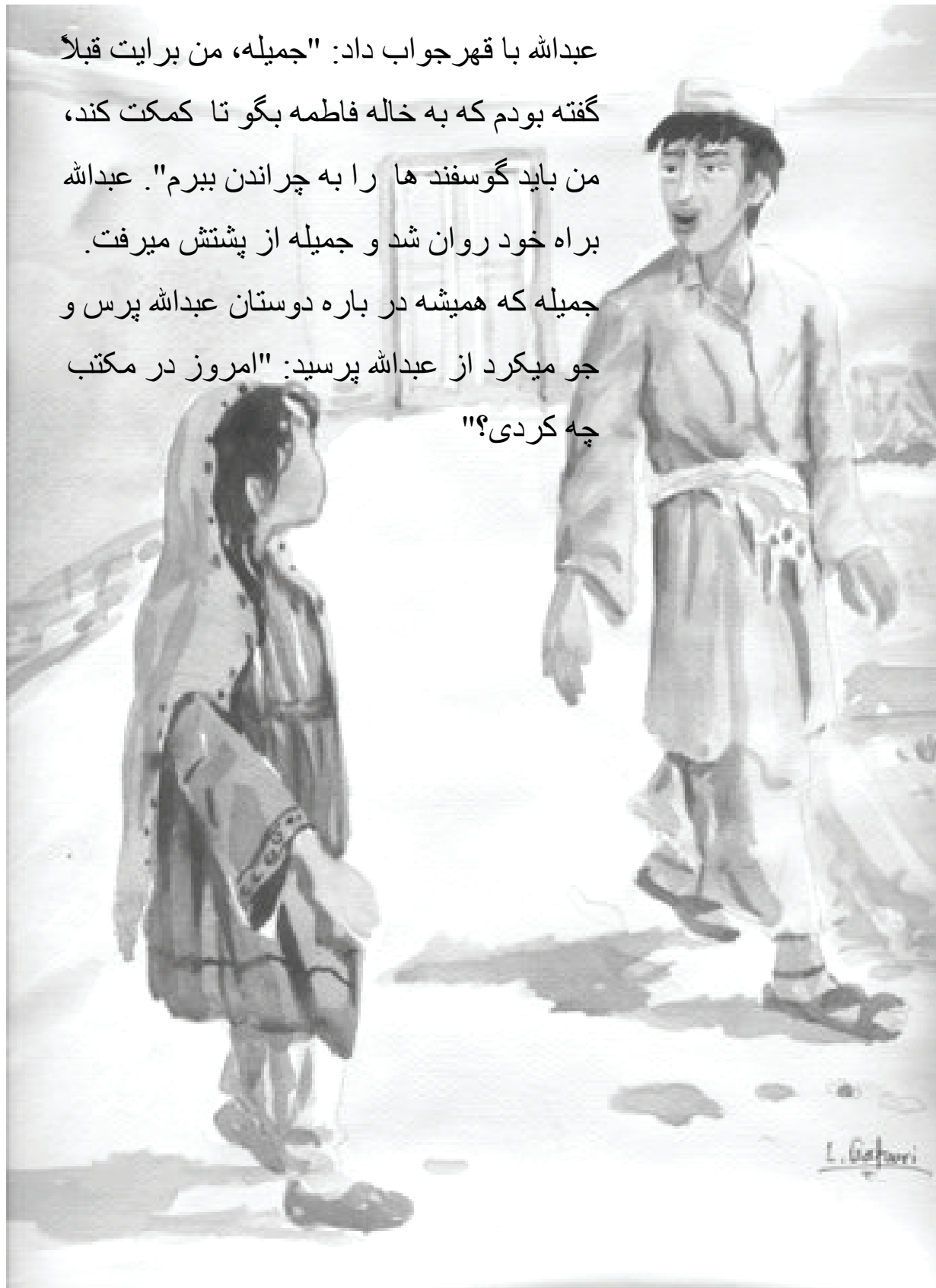
پرسید: "عبدالله، امروز وقت


دارین تا مرا در نوشتن کمک

کنین؟" شما گفته بودین که این

کار را میکنین"

عبدالله با قهر جواب داد: "جمیله، من برایت قبلاً گفته بودم که به خاله فاطمه بگو تا کمکت کند، من باید گوسفند ها را به چراندن ببرم". عبدالله براه خود روان شد و جمیله از پشتش میرفت. جمیله که همیشه در باره دوستان عبدالله پرس و جو میکرد از عبدالله پرسید: "امروز در مکتب چه کردی؟"





عبدالله گفت: "جمیله، مرا اذیت
نکن. من به قدر کافی مشکلات
دارم و تو هم از دنبال من آمده
سوال میکنی." عبدالله وسایل کار
خود را گرفت تا به کشتزار برود.
جمیله هم به دنبالش روان شد.
عبدالله دید که خواهرش تا وقتیکه
در باره کارهای روزانه اش
چیزی نفهمد رهایش نمیکند گفت:



"بسیار خوب - جمیله، تو بُردی! من بخاطر دوست خود قدیم، جگرخون هستم. او درین روز ها مثل بیگانه ها با من رفتار میکند. من نمیدانم او را چه شده. او با هر کس قهر میشود و به هیچ چیز هم اعتنایی ندارد. قسمی معلوم میشود که او شاید در باره چیز های دیگری فکر میکند."

جمیله گفت: ما باید درین باره از بی بی جان سوال کنیم، او همیشه میدانده که چطور به دیگران کمک کند.

جمیله و عبدالله وقتیکه میخواستند از حویلی بگذرند، دیدند که بی بی جان و کاکا غلام هر دو سر چوکی چوبی کهنه نشسته و قصه میکنند. آنها جگرخون به نظر میرسیدند.

جمیله پرسید: بی بی جان چه گپ شده؟!

عبدالله با نگرانی پرسید: "کاکا غلام آیا اتفاق بدی افتیده؟"

کاکا غلام جواب داد: "در سر تپه جنگ است. خانواده هایی که بیرون از قریه زندگی میکنند بسیار ترسیده اند و پریشان هستند."

عبدالله گفت: "دوست من قدیم هم بالای همان تپه بلند در بیرون قریه زندگی میکند. رفتارش درین روز ها بسیار تغییر کرده. میترسم که تغییر در رفتارش از سبب همین جنگ باشد."

بی بی جان گفت: "در بسیاری حالات وقتی ما میترسیم، عکس العمل های متفاوت از خود نشان میدهیم. بعضی وقت ها بعد از ترسیدن گریه میکنیم، بعضی وقت ها قهر میشویم و بعضی وقت ها هم تظاهر می کنیم که نترسیده ایم. من فکر میکنم که شاید ترس از اینکه چه واقع خواهد شد، دوستت را پریشان کرده باشد."



عبدالله با خود فکر میکرد و زیر زبان میگفت: "من خیال میکردم که او با من قهر است و من هم او را تنها میگذاشتم. بعد از بی بی جان پرسید: "بی بی جان حالا چه باید بکنم؟"

بی بی جان نگاهی با محبت به چشمان نواسه اش عبدالله کرده گفت: "برای یک مرد جوان مشکل است که از چیزی بترسد زیرا ما توقع داریم که آنها همیشه شجاع باشند. فکر میکنم دوست تو خوش دارد تا تو رفیقش باشی، تو دوست خوبی برایش هستی و از رفاقت با تو خوشحال خواهد بود، او را تنها نگذار، و حتی میتوانی به خانه دعوتش کنی و بسیار به نرمی همرايش صحبت کنی، با همدیگر میوه خشک بخورید. رفت و آمد با رفیقان و خبرگیری از آنها یکی از راه های خوب از بین بردن ترس است."

کاکا غلام به تائید گپ های بی بی جان گفت: "بلی، شما باید با هم به مسجد بروید و نماز بخوانید. این کار دوستی و رفاقت شما را محکمتر میکند."

عبدالله گفت: "از رهنمایی های خوب تان بسیار تشکر، اما حالا باید بروم از گوسفندان مواظبت کنم." عبدالله بسیار خوشحال بود بخاطریکه او حالا میدانست که چگونه رفیقش را کمک کند.

کاکا غلام گفت: "من هم باید بروم، وقت نماز پیشین است." او به کمک عصایش از جا بلند شده آهسته آهسته بطرف دروازه روان شد.

جمیله که تا اینوقت خاموش و آرام به حرف های مادر کلان گوش میکرد رو به بی بی جان کرده پرسید:

"بی بی، آیا شما هم کدام وقت ترسیده اید؟"

بی بی جان با لبخند گفت: "بلی، جان بی بی! همه ما بعضی وقت از چیز هایی ترسیده ایم! آیا تو هم کدام وقت ترسیدی جمیله؟"



اشک در چشمان جمیله چنان حلقه زد که نور آفتاب در آن میدرخشید و با صدای آهسته و اندوهگین جواب داد:

"بسیاری شب ها از ترس نمیخواهم بخوابم در جایم دراز میکشم کوشش میکنم بیدار باشم اما هر قدر خسته تر میشوم به همان اندازه زیاد تر می ترسم."

بی بی جان روی جمیله را نوازش کرد و به چشمانش نگاه کرده پرسید: "بچیم از چه می ترسی؟"

جمیله گفت: "بعضی وقت ها در خواب میبینم که من و احمد در سر زمین ها هستیم که انفجار میشود، دفعتاً از جایم تکان میخورم و بیدار میشوم. در حالیکه بسیار میترسم اما وقتی میبینم که در بستر خواب هستم نه در سر زمین ها خوشحال میشم." در همین حال صدای جمیله ضعیف شد، چشمانش برآمد و لبانش میلرزید. او به حرف های خود ادامه داده گفت: "بعد با عجله بطرف احمد میبینم تا مطمئن شوم که در جایش آرام خواب است. کوشش میکنم تا دوباره خوابم نبرد تا خواب ترسناک نبینم اما میدانم که خوابم میبرد و باز هم میترسم." جمیله اینرا گفت و شروع کرد به گریه کردن و خود را در بغل مادر کلان انداخت.

بی بی جان با مهربانی و محبت گفت: "جمیله، تشکر ازینکه در باره خواب های ترسناک خود برایم گفتی، وقتی با کسیکه دوستش داری درباره علت ترس و خواب های ترسناک صحبت میکنی، در حقیقت اولین گام را برای نجات خود بر میداری. من روش های زیادی را یاد دارم که کمکت کنم تا وهم و ترس تو کم و کمتر شود و بالاخره تا اندازه یی که حتی احساس هم نمی کنی. از شنیدن گپ های

بی بی جان جمیله بسیار خوشحال و چهره اش خندان شد، او از صدای بی بی جان فهمید که میخواهد با جمیله وقت خوش داشته باشد.

بی بی جان به جمیله گفت: "جمیله، حالا عصای مرا بگیر. یک جانور هولناک را رسم کن که تا بحال در فکر گشته باشد... خوب حالا درست شد، بزرگ، بد هیبت و ترسناک. برایش شاخ و دندان های بدقواره بده... بلی بسیار خوب. حالا یقین دارم که دهن این جانور بسیار بوی بد دارد. جمیله، حالا با پاهایت آنرا لگد کن... بسیار خوب! حالا دیدی که هیولا از بین رفت! تو هیولا را ساختی و خودت آنرا از بین بردی... حالا بخاطریکه از ترس نجات پیدا کنی همین هیولا را در ذهن و خیالت بساز!" غم و اندوه در چهره جمیله نمایان شد. بی بی جان تکرار کرد: "تو میتوانی آن را بسازی و دوباره از بین ببری. کوشش کن"

جمیله یک انفجار بزرگ را در زمین رسم کرد. سیم های پیچ و تاب خورده و دراز در اطرافش کشید و گفت:

"بی بی جان! اینها خوابها و خیالات ترسناک من هستند."

بی بی جان گفت: "خوب جمیله، آنها بیشتر به یک خیال ترسناک میماند." و با غرور و اطمینان گفت: "حالا این فقط شبیه به هیولا است، بگیر و زیر پاهایت کن، تا حدی که کاملاً از بین برود. آفرین بسیار خوب انجام دادی."

جمیله گفت: "بی بی جان فکر میکنم که خواب های ترسناکم از بین رفت. میخواهم دوباره این کار را کنم!" جمیله یک حادثه بزرگ انفجار را با یک احساس ترسناک بزرگتر رسم کرد و بعد با پا های خود آنرا سایید و از بین برد.

بی بی جان گفت: "حالا خود و احمد را رسم کن که آرام در بستر تان خواب هستید. فقط یک عکس کوچک از خود تان بکش بخاطریکه ما میمانیم که همه آن را ببینند. اگر دیدی که باران آنرا شسته و از بین برد، میتوانی دو باره آنرا رسم کنی، یا سنگریزه ها را بالای عکست بگذاری تا مدت زیادی از بین نرود. بعداً میتوانی آنرا در یک ورق رسم کنی که به مادرت نشان بدهی، و جمیله، اگر شب ترسیدی، فقط دست مرا فشار بده و من بتو میگویم که دوستت دارم، و تو همراه من آرام هستی."

جمیله به عجله سنگ های کوچک و سنگریزه ها را جمع کرد و بعد آنها را بالای خط های رسم خود و احمد گذاشت. سنگریزه های کوچکی که لبخند بزرگ آنها را ترسیم میکرد. او سنگ ها را در اطراف عکس شان گذاشت تا دیگران هم آنرا ببینند و لبخند بزنند.
