

मेरी नायक तपाई हो

बालबालिकाले कोभिड-१९ को
सामना कसरी गर्न सक्छन् !



IASC
Inter-Agency Standing Committee

“मेरो नायक तपाईं हो” को निर्माण

यो पुस्तक द इन्टर-एजेन्सी स्ट्याडिङ कमिटी रिफ्रेन्स ग्रुप अन मेन्टल हेल्थ एण्ड साइकोसोसल सपोर्ट इन इमेजेन्सी सेटिङ (IASC MHPSS RG) द्वारा तयार पारिएको हो । यसका लागि विभिन्न निकायका गरी १०४ वटा देशका अभिभावक, हेरचाहकर्ता, शिक्षक र बालबालिका तथा विज्ञहरुले सहयोग गरेका छन् । कोभिड-१९ को महामारीको बेलामा बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्य र मनोवैज्ञानिक आवश्यकताबारे थाहा पाउन अरबिक, अंग्रेजी, इटालियन, फ्रेन्च र स्प्यानिश भाषामा प्रश्न तयार पारेर विश्वव्यापी सर्वेक्षण गरिएको थियो । कथाको माध्यमबाट भन्न खोजिएका शीर्षकहरुको ढाँचा तयार सर्वेक्षणको नतिजा अनुसार गरिएको थियो । कोभिड-१९ बाट प्रभावित विभिन्न देशका बालबालिकालाई कथा भनेर यो पुस्तकबारे बताइएको थियो । बालबालिका, अभिभावक र हेरचाहकर्ताबाट लिइएको प्रतिक्रिया कथाको समिक्षा र परिमार्जन गर्न प्रयोग गरिएको थियो ।

विश्वभरबाट १७०० भन्दा बढि बालबालिका, अभिभावक, हेरचाहकर्ता र शिक्षकले कोभिड-१९ को महामारी आफूहरुले कसरी सामना गरिरहेका छौं भनेर बताएका थिए । यी बालबालिका, उनीहरुका अभिभावक, हेरचाहकर्ता र शिक्षकहरुलाई यो सर्वेक्षण पुरा गर्न तथा यो कथालाई प्रभावकारी बनाउन सहयोग गरेकोमा धन्यवाद छ । यो कथा विश्वभरका बालबालिकाका लागि बालबालिकाले नै तयार पारेका हुन् ।

हामी कथाको स्क्रिप्ट बनाउन र यो पुस्तक तयार पार्न सहयोग गरेकोमा हेलेन प्याटुकप्रति आभारी छौं ।

परिचय

“मेरो नायक तपाई हो” पुस्तक विश्वभरमा कोभिड-१९ बाट प्रभावित बालबालिकाको लागी लेखिएको हो ।

“मेरो नायक तपाई हो” पुस्तक एक बालबालिका साथमा वा बालबालिकाहरुको सानो समूहमा अभिभावक, हेरचाहकर्ता वा शिक्षकले पढ्नुपर्दछ । यो पुस्तक बालबालिकाले अभिभावक, हेरचाहकर्ता वा शिक्षकहरुको सहयोग बिना आफै स्वतन्त्र रुपमा पढ्न प्रोत्साहित गरिएको छैन । पूरक मार्गदर्शक “नायकहरुको लागी कार्य” (पछि प्रकाशित हुने)ले कोभिड-१९ सम्बन्धि विषयहरु सम्बोधन गर्न मद्दत प्रदान गर्दछ, जसबाट बालबालिकालाई अनुभूति र भावना व्यवस्थापन गर्न र साथै बालबालिकालाई पुस्तकको आधारमा पुरक गतिविधि गर्न मद्दत पुग्नेछ ।

©IASC, 2020. This publication was published under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO license (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>). यसमा उल्लेखित सर्त पालना गरेर तपाईले यो कार्यलाई गैर व्यावसायिक प्रयोजनको लागी पुनःउत्पादन, अनुवाद र प्रयोग गर्न सक्नुहुनेछ ।

अनुवाद

रिफ्रेन्स ग्रुपले अरबिक, चाइनिज, फ्रेन्च, रसियन र स्प्यानिश भाषामा अनुवादका लागि समन्वय गर्नेछ । अन्य भाषामा अनुवाद गर्न द इन्टर-एजेन्सी स्ट्याडिङ कमिटी रिफ्रेन्स ग्रुप अन मेन्टल हेल्थ एण्ड साइकोसोसल सपोर्ट इन इमेजेन्सी सेटिङ (IASC MHPSS RG) समूहलाई (mhpss.refgroup@gmail.com) मा सम्पर्क गर्न सकिन्छ । अनुवाद भएका सबै सामग्री वेबसाइटमा राखिनेछ ।

यदि तपाईले यो पुस्तकको अनुवाद वा यसलाई आफ्नो सन्दर्भमा प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ भने कृपया ध्यान दिनुहोस्:

- यो पुस्तकमा तपाईको आफ्नो लोगो वा अन्य दातृ निकायको लोगो प्रयोग गर्ने अनुमति छैन ।
- तपाईको सन्दर्भमा प्रयोग गर्दा (उदाहरणका लागि शब्द वा चित्रहरुको परिवर्तन), इन्टर-एजेन्सी स्ट्याडिङ कमिटीको लोगो प्रयोग गर्ने अनुमति छैन ।
- तपाईले अनुवाद वा आफ्नो सन्दर्भमा प्रयोग गर्दा <https://creativecommons.org/share-your-work/licensing-considerations/compatible-licenses> मा उल्लेखित सर्त अनुसार गर्नुपर्दछ ।
- तपाईले अनुवादित भाषाको सन्दर्भमा अन्त्यमा लेख्नुपर्नेछ की यो अनुवाद इन्टर-एजेन्सी स्ट्याडिङ कमिटीले गरेको होइन । अनुवाद गरिएको सामग्री वा यसको शुद्धताका लागी IASC उत्तरदायी रहने छैन । यसको अंग्रेजी संस्करणको नाम हो: The original English edition “Inter-Agency Standing Committee. My Hero is You: How Kids Can Fight COVID-19!





साराको लागी उनकी आमा नायक हुन् किनभने उनी सबैभन्दा राम्रो आमा हुन् र विश्वको सबैभन्दा राम्रो वैज्ञानिक पनि हुन् । तर साराको आमाले पनि कोरोना भाइरसको औषधि पत्ता लगाउन सकेकी छैनन् ।

“कोभिड-१९ कस्तो देखिन्छ?” साराले आफ्नी आमालाई सोधिन् ।

“कोभिड-१९, वा कोरोना भाइरस एकदमै सानो हुन्छ जुन हामीले देख्न सक्दैनौं,” उनकी आमाले भनिन् । “तर यो विरामी मानिसको खोकी वा हाच्छिउँमार्फत् र उनीहरूले अन्य मानिसहरूलाई वा उनीहरूको वरिपरि भएको वस्तुहरू छुँदा सर्छ । विरामी भएका मानिसलाई ज्वरो आउने र खोक लाग्ने र श्वासप्रश्वासमा समस्या आउन सक्छ ।”

“त्यसो भए हामी लड्न सक्दैनौं किनभने हामी त्यसलाई देख्दैनौं?” साराले सोधिन् ।

“हामी योसँग लड्न सक्छौं,” साराको आमाले भनिन् । “त्यसकारण म तपाईं सुरक्षित रहनुहोस् भन्ने चाहन्छु । यो भाइरसले विभिन्न प्रकारका मानिसहरूलाई असर गर्छ र सबैजनाले हामीलाई योसँग लड्न मद्दत गर्न सक्छन् । बालबालिका विशेष हुन्छन् र उनीहरूले पनि मद्दत गर्न सक्छन् । तपाईं हामी सबैको लागी सुरक्षित बस्न जरुरी छ । तपाईं मेरो नायक बन्न जरुरी छ ।”



सारा त्यस रात खाटमा बसिन् र उनले नायक भएको महसुस नै गरिनन् ।
उनी उदास भइन् । उनी विद्यालय जान चाहन्थिन् तर उनको विद्यालय
बन्द थियो । उनी आफ्नो साथीहरुलाई भेट्न चाहन्थिन् तर त्यो सुरक्षित
थिएन । सारा चाहन्थिन् कि कोरोना भाइरसले उनको संसारलाई डर
देखाउन बन्द गरोस् ।

“नायकहरुसँग धेरै शक्ति हुन्छ” उनले सुत्नको लागी आँखा बन्द गर्दै
आफैलाई भन्छिन् ।

“मसँग के छ?”

अचानक एउटा सुमधुर आवाजले अँध्यारोमा विस्तारै उनको नाम लिन्छ ।

“को छ त्यहाँ ?” साराले विस्तारै भन्छिन् ।

“तपाईंलाई नायक बन्न के चाहिन्छ सारा?” त्यस आवाजले उनलाई सोध्यो ।

“मलाई विश्वका सबै बालबालिकालाई उनीहरु कसरी सुरक्षित हुन सक्छन्
जसबाट उनीहरुले अन्य सबैलाई सुरक्षित गर्न सक्छन् भन्ने तरिका
सिक्नुपरेको छ ।” साराले भनिन् ।

“तपाईं मलाई के भएको हेर्न चाहनुहुन्छ ?” त्यस आवाजले सोध्यो ।

“मलाई यस्तो कुरा चाहिएको छ जुन उड्न सक्छ...केही यस्तो जसको
आवाज ठूलो छ...र केही यस्तो जसले मद्दत गर्न सक्छ ।” केही अचम्मको
कुराले चन्द्रमामा पाइला राख्यो ।





“तपाईं के हो?” लामो सासमा साराले भनिन् ।

“म आरियो हुँ,” उसले भन्यो ।

“मैले पहिला कहिल्यै पनि आरियो देखेको थिइन” साराले भनिन् ।

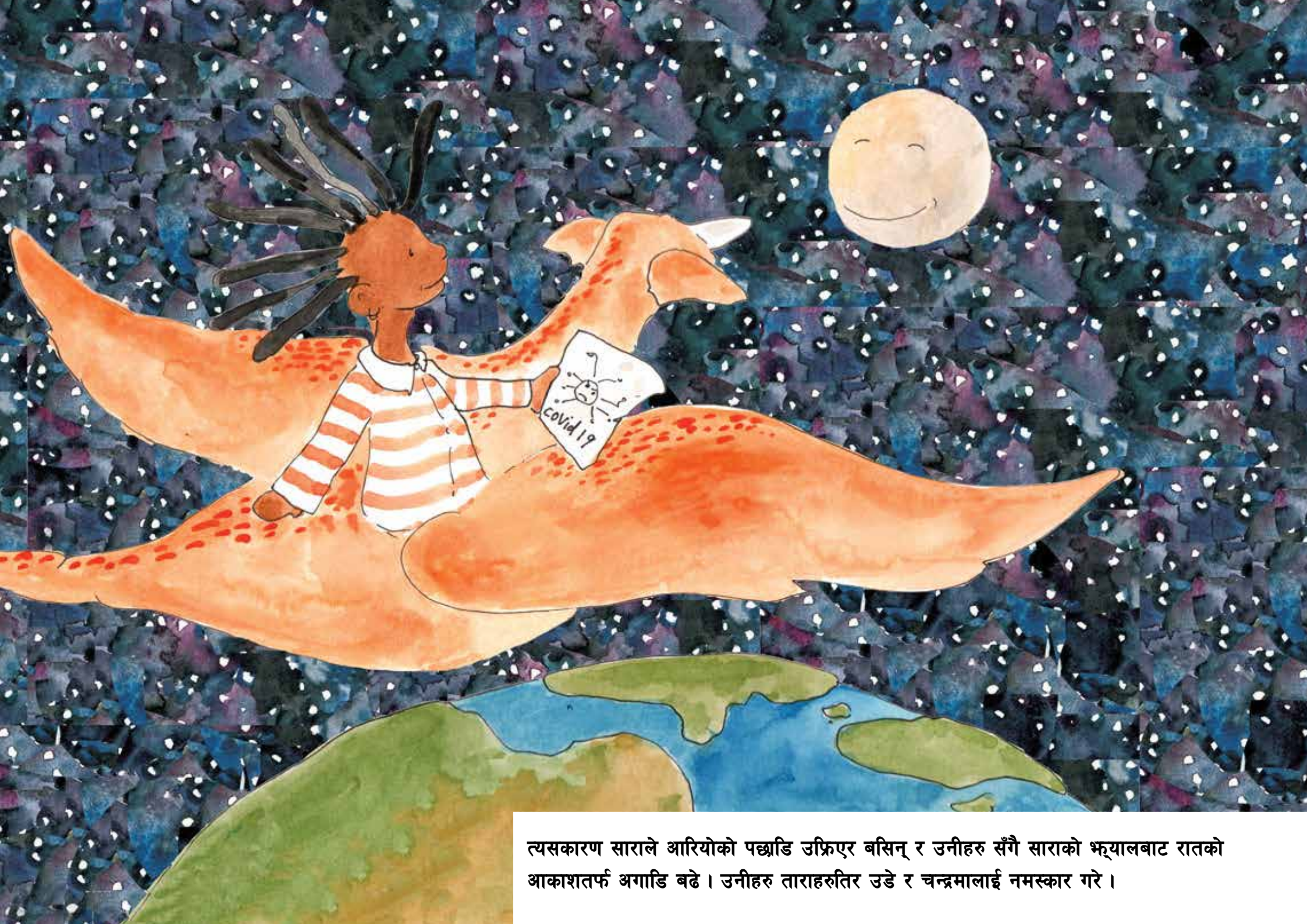
“खैर, म यहाँ सबैसँग बसेको थिएँ”, आरियोले भन्यो ।

“म तपाईंको मनबाट आएको हुँ । ”

“यदी तपाईं मसँग हुनुहुन्छ भने म विश्वका बालबालिकाहरुलाई कोरोना भाईरसको बारेमा बताउँथेँ” साराले भनिन् । “म नायक बन्न तयार छु तर पख, आरियो, के वरिपरि कोरोनाभाईरस भएको बेला यात्रा गर्नु सुरक्षित छ ?”

“मसँग मात्रै, सारा,” आरियोले भन्यो । “तपाईंलाई केही कुराले हानी गर्दैन जब हामी सँगै हुन्छौं ।”





त्यसकारण साराले आरियोको पछाडि उफ्रिएर बसिन् र उनीहरु सँगै साराको भ्यालबाट रातको आकाशतर्फ अगाडि बढे । उनीहरु ताराहरुतिर उडे र चन्द्रमालाई नमस्कार गरे ।

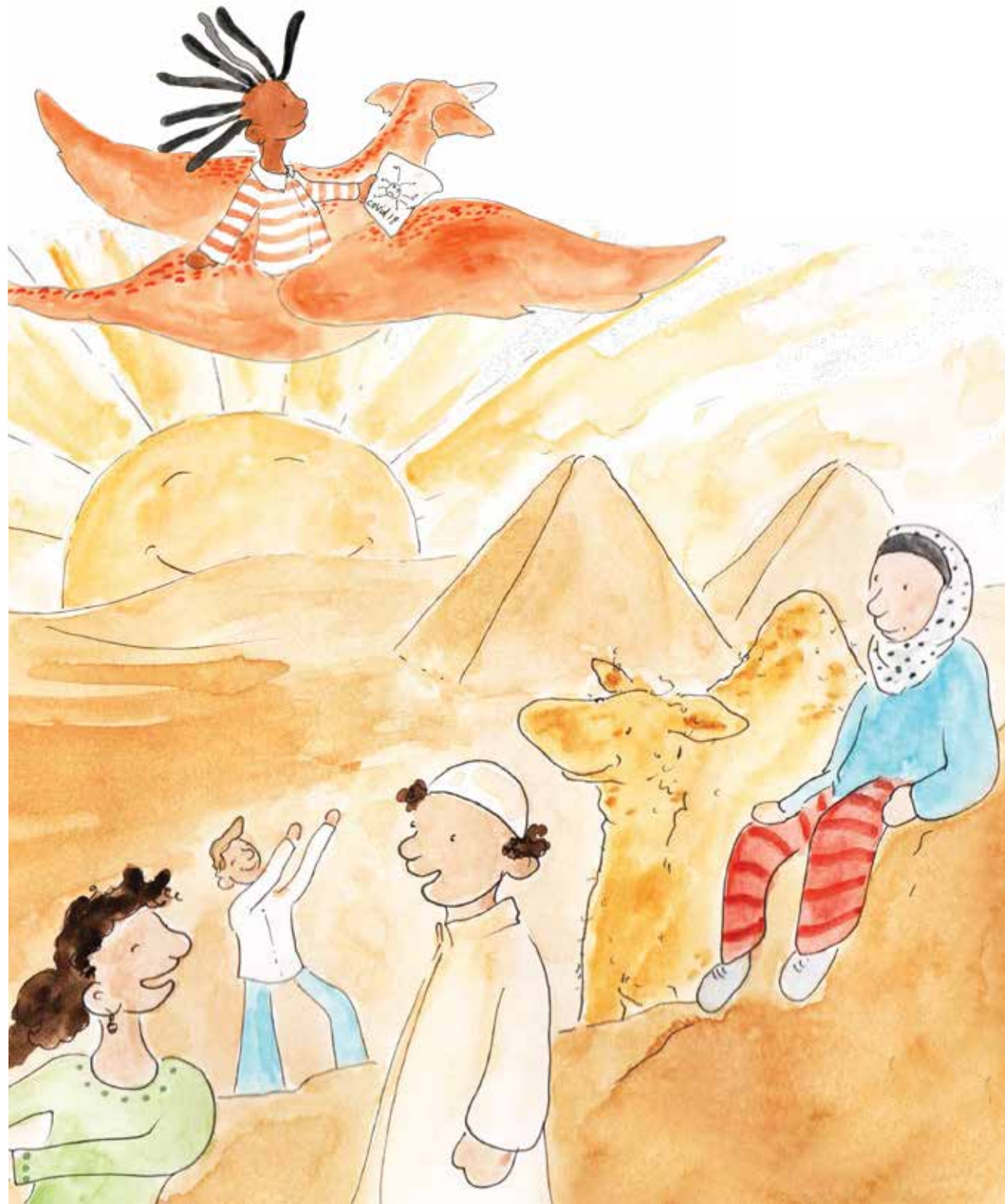
जब जब सुर्य आकाशमा चम्किए थियो तब सुन्दर पिरामिड भएको मरुभूमिमा उनीहरूले सवारी अवतरण गरे जहाँ सानो समुहमा केही बालबालिका पनि खेलिरहेका थिए । सारा र उसको आरियोलाई देखेर त्यहाँ रहेको बालबालिकाले खुसीको आँसु खसाल्दै हात हल्लाएका थिए ।

“तपाईंलाई धेरै स्वागत गर्न चाहान्छौ मेरो नाम सलिम हो ।” त्यहाँ भएको एक बालकले रुदै भन्यो । “तपाईंहरू यहाँ के गर्दै हुनुहुन्छ ? हामीलाई माफ गर्नुहोस् हामी तपाईंहरूको नजिक आउन सक्दैनौ । हामीले एक अर्कासँग कम्तीमा १ मिटरको दुरी कायम राख्नु पर्ने हुन्छ ।”

“त्यसैले हामी यहाँ छौ ।” साराले जवाफ फर्काइन् । “म सारा हुँ र यो मेरो आरियो हो, के तपाईंहरूलाई थाहा थियो कि बालबालिकाले उनीहरूको छिमेकी, साथी, अभिभावक तथा हजुर बुबा हजुरआमालाई कोरोना भाइरसको संक्रमणबाट जोगाउन सकिन्छ ? हामी सबैले जान्न जरुरी छ.... ”

“साबुनपानीले सधैं आफ्नो हात धुनुपर्दछ” सलिमले मुस्कुराउँदै भन्यो । “सारा हामीलाई थाहा छ । हामी विरामी भएको बेलामा हामीले हाच्छ्यु गर्दा तथा खोक्दा हामीले हाम्रो कुहनाको प्रयोग गर्नुपर्दछ- हामीले मानिसहरूसँग भेट हुँदा हात मिलाउनुको साटो अभिवादन भन्नुपर्दछ । हामीले सकेसम्म घरभित्र नै बस्ने कोशिस गर्नुपर्दछ तर हामी यहाँ धेरै भीडभाड भएको शहरमा बसोबास गर्दछौ..... धेरै मानिस यहाँ घरमा बसिरहनुभएको छैन ।”

“सायद यो कुरामा म तपाईंलाई सहयोग गर्न सक्छु” आरियोले भन्यो । “उहाँहरूले कोरोना भाइरसलाई त देख्न सक्नुहुन्न तर



मलाई भने अवश्य देख्न सक्नुहुन्छ, आउनुहोस् म माथि
बस्नुहोस् तर मेरो पखेटाको छेउ छेउमा बस्नुहोला
किनभने यिनीहरु करिव १ मिटरको दुरीमा छन्”

सलिम र सारालाई आफ्नो पखेटामा लिएर आरियो
आकाशमा उड्यो । उ शहरको आकाशमा गर्जदै गीत
गाउँदै उड्न थाल्यो ।

सलिमले पनि बाटोमा हिंड्ने बालबालिकालाई
सम्झाउँदै थियो । जानुहोस्, गएर परिवारलाई भन्नुहोस्
की हामी घरभित्र नै सुरक्षित छौ । हामीले एक अर्काको
राम्रो हेरचाह घरभित्र बसेर गर्न सक्छौ” त्यहाँको
मानिसहरुले आफूले देखिरहेको दृश्यहरु देखेर आश्चर्यमा
परिरहेको थिए ।

उनीहरुले हात हल्लाउँदै घरभित्र नै जान सहमत भए ।





आरियो आकाशमा उड्न थाल्यो । सलिम
खुसी तथा आनन्दले रुन थाल्यो । माथी
आकाशको बादलमाथी हवाइजहाज
उडिरहेको थियो र त्यस जहाजमा रहेको
यात्रुहरुले आश्चर्यचकित हुँदै उनीहरुलाई
हेरेका थिए ।

“मानिसहरुले अब चाँडै नै यात्राहरु
गर्न छाड्नेछन्, कम्तीमा केही समयको
लागी त अवश्य नै ।” सलिमले भन्यो ।
“उनीहरुले बिस्तारै सिमानाहरु बन्द
गर्दैछन् र हामी सबै जना हामी जहाँ
छौ त्यही हाम्रो प्रियजनहरुसँग बसेर
समय बिताउन सक्छौ”

“धेरै कुराहरु उहाँहरुले परिवर्तन भएको अनुभव
गर्न सक्नुहुन्छ” साराले भनिन् । “कहिलेकाही
यस कुराले मलाई धेरै डर लाग्ने गर्दछ ।”

“जब साथमा भएको कुराहरु परिवर्तन हुन थाल्दछन तब यसले
निम्त्याउने दुविधा तथा डरलाई म पनि बुझ्न सक्छु ।” आरियोले
भन्यो । “जब म डरको अनुभव गर्छु तब म बिस्तारै श्वास लिन्छु र
बाहिर आगो फाल्ने गर्दछु ।”

आरियोले ठुलो आगोको मुस्ला बाहिर फाल्यो ।

“तपाईंहरुलाई डर लागेको बेलामा तपाईंहरु आफुलाई कसरी
संयमित गर्ने गर्नुहुन्छ ?” आरियोले उनीहरुलाई सोध्यो ।



“मलाई सुरक्षित रहेको अनुभव गराउनेको बारेमा सोचन धेरै नै मन लाग्दछ ।”
साराले भनिन् ।

“मलाई पनि, म मलाई सुरक्षित अनुभव गराउने मेरो हजुरबुबा, हजुरआमाबारे सोचन मन लाग्दछ” सलिमले भन्यो । “म उहाँहरूलाई धेरै सम्झिरहेको छु । म उहाँहरूलाई अकमाल गर्न सक्दिन किनभने मैले कोरोना भाइरस सार्न सक्छु । हामी उहाँहरूलाई भेट्न हरेक साप्ताहिक बिदामा जाने गर्दथ्यौ तर अहिले गएका छैनौं किनभने हामीहरूले उहाँहरूलाई सुरक्षित राख्नुपर्दछ ।”

“के तपाईंले भन्न सक्नुहुन्छ ?” साराले उसको साथीलाई सोधिन् ।

“अँ सक्छु ” सलिमले भन्यो । “उहाँहरूले हामीलाई हरेक दिन कल गर्नुहुन्छ र हामीले यो कुराको साथै हामीले घरमा गरिरहेको कामबारे उहाँहरूलाई भन्ने गर्दछौ । यसले मलाई राम्रो महसुस गराउने गर्दछ र मलाई लाग्छ यसले उहाँहरूलाई पनि राम्रो महसुस गराउँछ होला ।”

“अहिले हामीसँग साथमा नहुनुभएका प्रियजनको याद हामीलाई आउनु सामान्य नै हो” आरियोले भन्यो । “यसले हामीले उहाँहरूलाई कति माया गर्छौं भन्ने कुरा देखाउँछ । के अन्य हिरोहरूसँगको भेटघाटले तपाईंलाई केही राम्रो महसुस गराउँछ ?”

“अवश्य नै” सारा र सलिम दुवैले एकै स्वरमा भने ।

“धेरै राम्रो, मेरो साथी सासासँग एक शक्ति छ ।” आरियोले भन्यो “अब जाउँ !”





त्यसपछि उनीहरु पृथ्वीतर्फ झर्न थाले र एक सानो गाउँमा अवतरण गरे । त्यहाँ एक बालिका घरको बाहिर फुलहरु टिपिरहेको थिइन् । जब उसले आरियो र अन्य बालबालिकाहरुलाई आरियोको पखेंटामा देखिन् तब उनी धेरै नै हाँसिन् ।” आरियो !” उसले बोलाइन् । “हामीबीच कम्तीमा पनि एक मिटरको दुरी हुनु जरुरी छ त्यसैले म तपाईंलाई यहाँबाटै एक मायाले भरिपूर्ण अंकमाल पठाइरहेको छु ! तपाईंहरु यहाँ सबै के गर्दै हुनुहुन्छ ?” “मैले तपाईंले जब अंकमाल पठाउनुभयो तब मैले त्यसको अनुभव गरिसकें सासा” आरियोले भन्यो । “हामीले शब्द तथा हाउभाउको माध्यमबाट हामी एक अर्कालाई कति माया तथा हेरचाह गर्ने गर्दछौं भन्ने कुरा तपाईंले दर्शाउनु भएको धेरै नै मनपऱ्यो । म चाहान्छु कि मेरो यी साथीहरुले पनि तपाईंसँग भएको यस शक्ति सिकुन् ।”

“मसँग कस्तो शक्ति छ ?” सासाले भनिन् ।

“जब तपाईंको परिवारको कोही सदस्य विरामी हुनुभयो, तपाईं घरमा नै बस्नुभयो जसले गर्दा अन्य कोहीलाई पनि कोराना भाइरस सर्न पाएन” आरियोले भन्यो ।

“हो मेरो बुबा विरामी हुनुहुन्थ्यो, र उहाँ पुर्णरूपले निको नभएसम्म आफ्नै कोठामा बस्नुभएको थियो ।”

“तर यो कुरा यति धेरै पनि दुःखद थिएन ! हामीले खेलहरु खेल्थौं, खाना बनाथौं, बगैचामा समय बिताथौं र साथमा सँगै बसेर खाना खाएका थियौं । म र मेरो भाइले एक अर्काको खुट्टाको औला छुने तथा



नाचगान गर्ने गर्दथ्यौ । हामीले धेरै किताबहरु पढेका थियौ र धेरै नयाँ कुराहरु सिक्न सकेका थियौ किनभने कहिलेकाहीं म मेरो विद्यालयलाई धेरै नै याद गर्ने गर्दथे । शुरुमा त घरमा बसिरहन केही असजिलो लाग्ने गर्दथ्यो तर हाल हामीलाई सामान्य लाग्न थालिसकेको छ ।”

“यो त्यति सजिलो पनि छैन सासा” आरियोले भन्यो । “तपाईंहरुले आफु रमाइलो अनुभव गराउन र आफ्नो प्रियजनको साथमा घरमा समय बिताउन धेरै नयाँ उपायहरु अपनाउनुभएको थियो । त्यसैले तपाईं मेरो लागि एक हिरो हुनुहुन्छ ।”

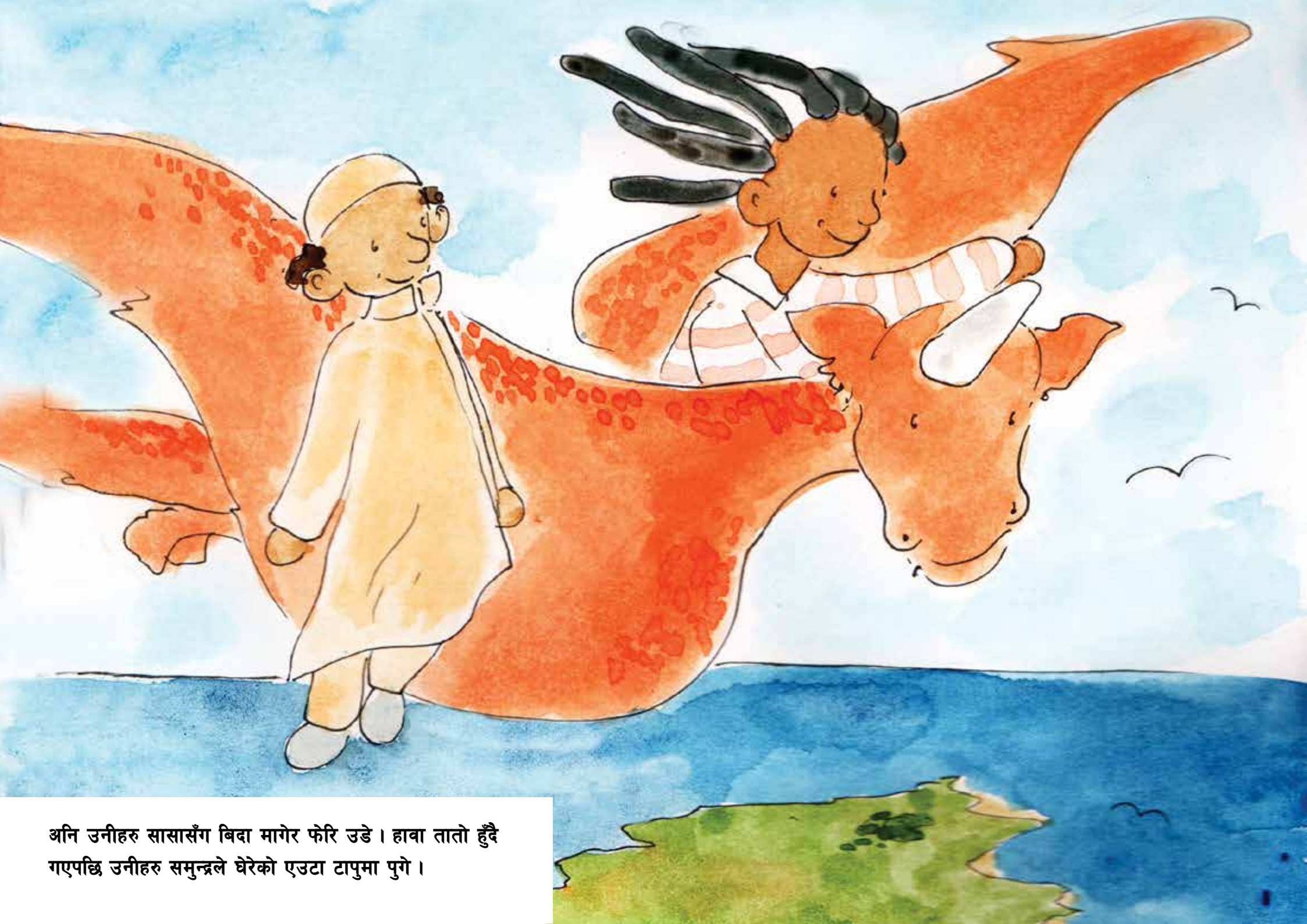
“के तपाईंको परिवारको साथमा भगडा पर्दैन्थ्यो ?” सलिमले सोध्यो ।

“कहिलेकाहीं हामीबीच भगडा पनि पर्ने गर्दथ्यो ।” सासाले भनिन् ।
“हामीबीच अबै धेरै धैर्य गर्ने, एकअर्कालाई अबै धेरै बुझ्ने तथा छिटो भन्दा छिटो माफी माग्ने गर्दथ्यौ । यो नै एक साँचो अर्थमा शक्ति हो किनभने यसले हामीलाई र अन्यलाई अबै धेरै राम्रो रहेको महसुस गराउने गर्दछ । मलाई केही समय आफ्नो लागि चाहिएको थियो । मलाई नाच्न र गाउन धेरै मनपर्दछ र कहिलेकाहीं म मेरो साथीहरुलाई पनि कल गर्ने गर्दथे ।”

“तर आरियो, जो परिवारदेखि वा घरदेखि टाढा हुनुहुन्छ वा जसको घर नै छैन उनीहरुको बारेमा चाहीं के गर्ने नी ?” साराले सोधिन् ।

“यो एकदम महत्वपूर्ण प्रश्न हो सारा” आरियोले भन्यो ।
“यसको उत्तर खोज्न जाऊँ हिंड ।”





अनि उनीहरु सासासँग बिदा मागेर फेरि उडे । हावा तातो हुँदै
गएपछि उनीहरु समुन्द्रले घेरेको एउटा टापुमा पुगे ।



त्यहाँ उनीहरु मानिसले भरिएको क्याम्प देख्छन् ।

एउटी सानी केटीले उनीहरुलाई देखेर टाढाबाटै हात हल्लाइन् ।

“नमस्ते आरियो ! तपाईंलाई फेरि भेट्न पाउँदा मलाई धेरै खुसी लागेको छ ।” उनले भनिन् । “हामी कम्तिमा १ मिटर टाढा बस्न कोशिस गरिरहेका छौं त्यसैले म तपाईंसँग यहिबाटै कुरा गरिरहेको छु । तर म तपाईंको साथीहरुसँग परिचय गर्न इच्छुक छु । मेरो नाम लैला हो ।”

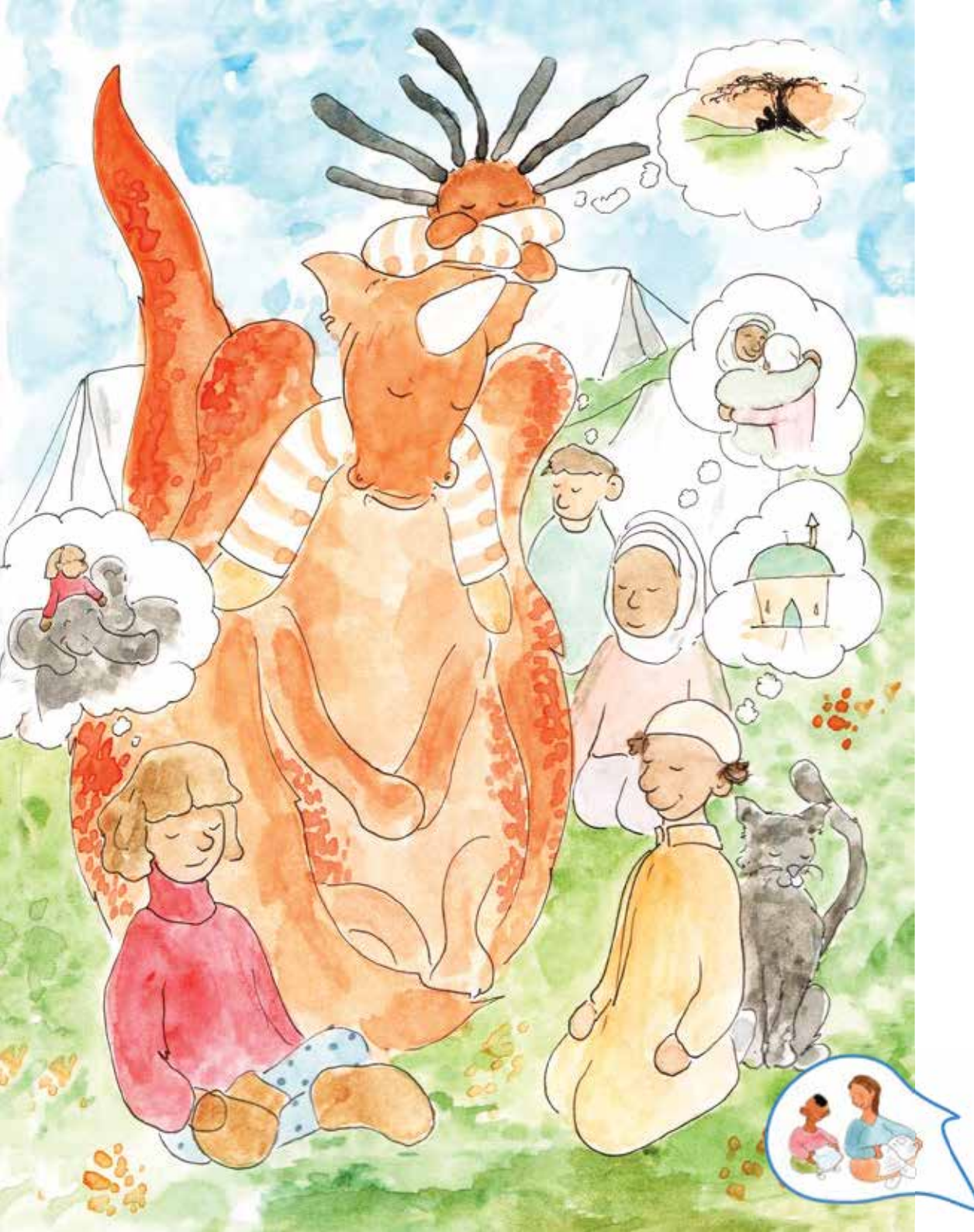
“नमस्ते लैला ! म सारा र उहाँ सलिम,” साराले उत्तर दिइन् । “सायद तपाईंहरु आफू आफैलाई कोरोना भाइरसदेखि बचाउन कोशिस गरिरहनुभएको होला । तपाईंहरुले अरु के गरिरहनुभएको छ ?”

“हामी साबुन पानीले हात धोइरहेका छौं ।” लैलाले उत्तर दिइन् ।

“के तपाईंहरु हाँच्छु या खोक्दा आफ्नो कुइनाले मुख छोपिरहनुभएको छ ?” सलिमले सोधे ।

“त्यो कसरी गर्ने ? के तपाईं हामीलाई देखाउन सक्नुहुन्छ ?” लैलाले सलिमलाई सोधिन् । अनि सलिमले उनीहरुलाई गरेर देखाए ।

“हामी सबै बहादुर बन्न कोशिस गरिरहेका छौं तर म एउटा कुराबारे चिन्तित छु,” लैलाले भनिन् । “के म यसबारेमा तपाईंहरुसँग कुरा गर्न सक्छु ? मैले सुनेको एक जनाको विरामी भएर मृत्यु भयो रे । यो कुरा सुनेर म धेरै डराएको छु । के यो साँचो हो कि कोरोना भाइरसले गर्दा मानिसहरुको मृत्यु हुन्छ ?”



आरियोले लामो सास फेरे र थचक्कै बसे ।

“हो, साना हिरोहरु, यो अचम्मको कुरा हो,” आरियोले भने । “केही मानिसहरु बिरामी भए भैं महसुस नै गर्दैनन्, तर केही मानिसहरु असाध्यै बिरामी हुन सक्छन् र केही मानिसहरुको मृत्यु पनि हुन सक्छ । त्यहि भएर हामीले वृद्ध मानिसहरु र अन्य बिरामी भएका मानिसहरुप्रति अझ बढि होसियार रहनुपर्छ किनभने उनीहरु संक्रमित हुने सम्भावना बढी रहन्छ । कहिलेकाहीँ जब हामी धेरै डराएको वा असुरक्षित महसुस गर्छौं, तब आफ्नो दिमागमा एउटा सुरक्षित ठाउँको कल्पना गर्नाले धेरै मद्दत मिल्नेछ । के तपाईंहरु मसँग यो कोशिस गर्न चाहनुहुन्छ ?”

उनीहरु सबैले हुन्छ भने र आरियोले बच्चाहरुलाई आफ्नो आँखा बन्द गरेर एउटा ठाउँको कल्पना गर्न लगाए जहाँ उनीहरु आफूलाई सुरक्षित महसुस गर्छन् ।

“तपाईंहरु आफूलाई सुरक्षित महसुस गर्नुभएको कुनै क्षण वा समयमा ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस्,” आरियोले भने ।

त्यसपछि उनले उनीहरुलाई आफ्नो सुरक्षित ठाउँमा के देखिरहेका छन्, के महसुस गरिरहेका छन् र के सुधिँरहेका छन् भनेर सोधे । उनले सोधे- उनीहरु आफ्नो सुरक्षित ठाउँमा कसैलाई निमन्त्रण गर्न चाहन्छन् र उनीहरुसँग के बारेमा कुरा गर्नेछन् ? “जब जब तपाईंहरुलाई दुःख र डरको महसुस हुन्छ तब तपाईंहरु आफ्नो कल्पनाको सुरक्षित ठाउँमा जान सक्नुहुन्छ,” आरियोले भने । “यो तपाईंको चमत्कारिक शक्ति हो र यो तपाईंले आफ्ना साथीहरु र परिवारसँग पनि बाँड्न सक्नुहुन्छ । अनि सधै स्मरण राख्नुहोस् कि म साथै अन्य धेरैले तपाईंको बारेमा ख्याल गरिरहेका हुन्छौं । यसले पनि धेरै मद्दत मिल्नेछ ।”



लैलाले भनिन्, “हामी सबै एक अर्काको ख्याल राख्न सक्छौं ।”

“एकदम सहि कुरा हो, लैला,” आरियोले भने । “हामी जहाँ भएपनि एक अर्काको ख्याल राख्न सक्छौं । के तपाईंहरु हाम्रो अन्तिम यात्रामा साथ आउन चाहनुहुन्छ ?”

लैलाले आरियो र आफ्ना नयाँ साथीहरूसँग यात्रामा निस्कने निर्णय गरिन् । लैला उनीहरूसँग सामेल भएकोमा सारा खुशी भइन् किनभने उनलाई थाहा थियो कि कहिलेकाहीं हामीले एक अर्कालाई सहयोग गर्नुपर्दछ । उनीहरु चुपचाप उडे, केही नबोली, तर लैलालाई थाहा थियो कि उनका नयाँ साथीहरुले उनको धेरै ख्याल राख्छन् ।

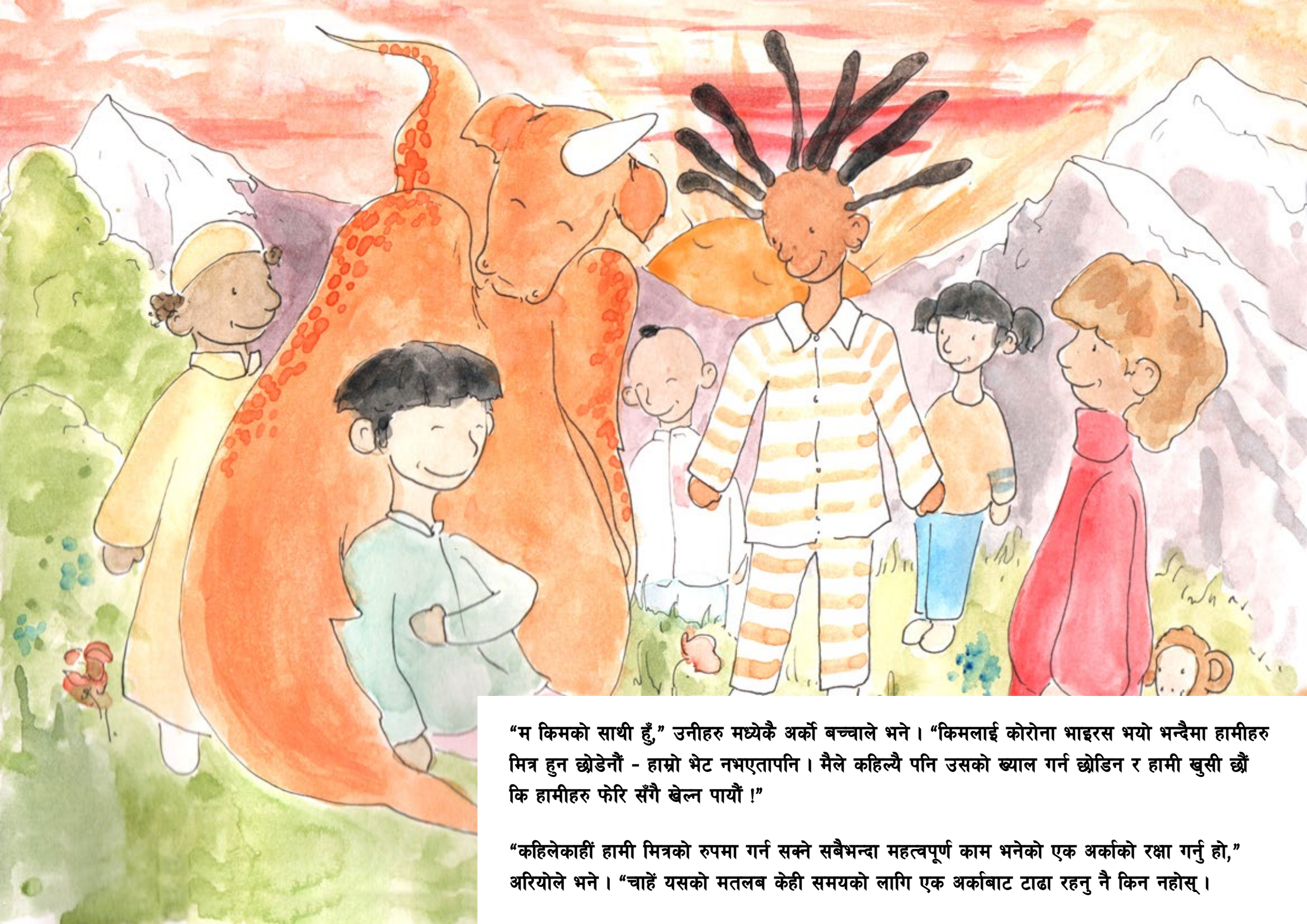


“आरियो !” उनीहरु मध्येका एक हात हल्लाउँदै कराए ।

“नमस्ते, किम,” आरियोले भने । “सबैजना, म तपाईंहरुको परिचय मेरा केही मित्रहरुसँग गराउन चाहन्छु जसलाई कोरोना भाइरस भएको थियो र उनीहरु निको भइसके ।”

“तपाईंले कस्तो महसुस गर्नुभयो ?” सलिमले सोधे ।

“म खोकिरहेको थिएँ र कहिलेकाहीं अति गर्मी महसुस गर्थे । मलाई अत्यन्तै थकान महसुस हुन्थ्यो र केही दिन खेलन चाहन्न थिएँ ।” किमले भने । “तर म धेरै सुत्थे र मेरा परिवारका सदस्यहरुले मेरो धेरै ख्याल राख्नुभयो । हामी मध्ये केही बुबाआमा र हजुरबुबा हजुरआमाहरु अस्पताल पनि जानुपर्ने भयो । त्यहाँका नर्सहरु र डाक्टरहरु उनीहरुप्रति धेरै दयालु थिए, र हाम्रा समुदायका मानिसहरुले हामीलाई घरमा सहयोग गरे । केही हप्तापछि हामी सबै फेरि ठिक भयौँ ।”



“म किमको साथी हूँ,” उनीहरु मध्येकै अर्को बच्चा भने । “किमलाई कोरोना भाइरस भयो भन्दैमा हामीहरु मित्र हुन छोडेनौं - हाम्रो भेट नभएतापनि । मैले कहिल्यै पनि उसको ख्याल गर्न छोडिन र हामी खुसी छौं कि हामीहरु फेरि सँगै खेल पायौं !”

“कहिलेकाहीं हामी मित्रको रुपमा गर्न सक्ने सबैभन्दा महत्वपूर्ण काम भनेको एक अर्काको रक्षा गर्नु हो,” अरियोले भने । “चाहें यसको मतलब केही समयको लागि एक अर्काबाट टाढा रहनु नै किन नहोस् ।



“हामी एक अर्काका लागि यी कार्यहरु गर्न सक्छौं,” लैलाले भनिन् ।

“र एक दिन, हामी सबै सँगै खेल सक्नेछौं र पहिलाको भैं फेरि स्कूल जान सक्नेछौं,” सलिमले भने ।

अब घर फर्कने समय भएको थियो, साराले आफ्ना नयाँ साथीहरुलाई बिदा माग्ने बेला भइसकेको थियो । उनीहरुले एक अर्कालाई बाचा गरे कि उनीहरुले सँगै गरेको यो यात्रालाई कहिल्यै भुल्ने छैनन् ।

सारा दुःखी भइन् किनकी उनीहरु अब केही समय एक अर्कालाई भेट्न पाउने छैनन् । तर उनलाई अलि राम्रो महसुस भयो जब उनले किमका साथीले भनेको कुरा सम्झिइन् । मात्र यस कारणले कि तपाईं कसैलाई भेट्न सक्नुहुन्न, यसको मतलब यो त होइन कि तपाईंले उसलाई माया गर्नुहुन्न वा उसको ख्याल राख्नुहुन्न ।



आरियोले उनीहरु सबैलाई आफ्नो आफ्नो घर छोडे, उनी निस्कनुअघि सारा निदाउने प्रतिक्षा गर्न लागे ।

“के हामी भोलि पनि फेरि यस्तै गर्न सक्छौं ?” साराले उनलाई सोधिन् ।

“होइन सारा, अब तपाईं आफ्नो परिवारसँग समय बिताउनुहोस्,” आरियोले भने । “हाम्रो कथा याद राख्नुहोला । तपाईंले आफुले माया गर्ने मान्छेहरुलाई सुरक्षित राख्नको लागि आफ्नो हात धुन र घरमै बस्न सक्नुहुन्छ । म कहिल्यै पनि तपाईंबाट टाढा छुईन । जब तपाईं आफ्नो कल्पनाको सुरक्षित स्थान पुग्नुहुनेछ तब हामी सधैं सँगै हुन सक्नेछौं ।”

“तपाईं मेरो हिरो हो,” उनले सुस्तरी भनिन् ।

“तपाईं पनि मेरो हिरो हो, सारा । तपाईं उनीहरु सबैको हिरो हो जसले तपाईंलाई माया गर्छन्,” उनले भने ।



सारा निदाइन् र जब उनी अर्को बिहान उठिन्,
आरियो गइसकेका थिए । त्यसैले उनी फेरि
आफ्नो कल्पनाको सुरक्षित स्थानमा पुगिन् र
आरियोसँग धेरै कुराहरु गरिन्, त्यसपछि उनीहरुले
आफ्नो यात्रामा देखेको र सिकेको कुराहरुलाई
चित्रमा कोरिन् । उनी त्यो समाचार भन्नको लागि
चित्र लिएर कुद्दै आफ्नो आमाकोमा गइन् ।

“हामी सबै एक अर्कालाई सुरक्षित रहन सहयोग
गर्न सक्छौं आमा,” उनले भनिन् । “मैले मेरो
यात्रामा धेरै हिरोहरूसँग भेटे !”

“हो सारा, तिमीले सही भन्यौ !” उनको
आमाले भन्नुभयो । “यहाँ धेरै हिरोहरु छन् जसले
मानिसहरुलाई कोरोना भाइरसबाट बचाइरहेका
छन्, जस्तै राम्रा डाक्टरहरु र नर्सहरु । तर तिमीले
मलाई सम्झायौ कि हामी सबै हिरो बन्न सक्छौ,
हरेक दिन, र मेरो सबैभन्दा ठूलो हिरो तिमी हौं ।”

