

ฮีโร่ของฉันทือเธอ

การเอาชนะไวรัสโควิด-19
สำหรับเด็ก



IASC
Inter-Agency Standing Committee

การจัดทำ “ฮีโร่ของฉันคือเธอ”

หนังสือเล่มนี้พัฒนาโดย กลุ่มที่ปรึกษาด้านสุขภาพจิตและส่งเสริมสุขภาพจิตสังคมในสถานการณ์ฉุกเฉิน (Inter-Agency Standing Committee Reference Group on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings (IASC MHPSS RG)) คณะทำงานประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญระดับโลก และระดับประเทศจากสมาชิกของ IASC MHPSS RG ร่วมกับพ่อแม่ผู้ปกครอง ครู และเด็กๆ จาก ๑๐๔ ประเทศ

การสำรวจข้อมูลครอบคลุมภาษาอารบิก อังกฤษ อิตาลี ฝรั่งเศส และสเปน เพื่อประเมินความต้องการด้านสุขภาพจิตและจิตสังคมของเด็กในช่วงสถานการณ์การระบาดของเชื้อโควิด-๑๙

ผลการสำรวจนำมาพัฒนากรอบแนวคิดและประเด็นการสื่อสารเรื่องราว

หนังสือเล่มนี้ถูกเผยแพร่ผ่านนิทานไปยังเด็กๆ ในหลายประเทศที่ได้รับผลกระทบจากโควิด-๑๙ เพื่อรับฟังข้อเสนอแนะจากเด็กๆ พ่อแม่ และผู้ปกครองเพื่อนำมาปรับปรุงเนื้อหาอีกครั้ง เด็กๆ พ่อแม่ ผู้ปกครอง และครู กว่า ๑,๗๐๐ คนจากทั่วโลกสละเวลาแบ่งปันวิธีการแก้ปัญหาในสถานการณ์แพร่ระบาดของโควิด-๑๙ ผู้จัดทำขอขอบคุณเด็กๆ พ่อแม่ ผู้ปกครอง และครูทุกท่านที่ช่วยตอบแบบสอบถามและมีส่วนสำคัญต่อเรื่องราวในเล่มนี้

นี่คือเรื่องราวที่สร้างขึ้นเพื่อเด็กๆ จากเด็กๆ ทั่วโลก

IASC MHPSS RG ขอขอบคุณ คุณ Helen Patuck สำหรับการแต่งเรื่องราวและภาพประกอบในเล่ม

©IASC, ๒๐๒๐. หนังสือเล่มนี้จัดพิมพ์และเผยแพร่ภายใต้ลิขสิทธิ์ Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike ๓.๐ IGO license (CC BY-NC-SA ๓.๐ IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>).

การจัดทำใหม่ แปล และปรับปรุงเนื้อหาสามารถทำได้ภายใต้วัตถุประสงค์ไม่หวังผลทางการค้า และมีอ้างอิงที่เหมาะสม

โดยสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต ได้รับการอนุญาตการแปลและเผยแพร่จากจาก IASC ผู้แต่ง และนักวาด อย่างเป็นทางการ

บทนำ

“ฮีโร่ของฉันคือเธอ” เป็นหนังสือที่เขียนขึ้นสำหรับเด็กๆ ทั่วโลกที่ได้รับผลกระทบจากการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-๑๙ “ฮีโร่ของฉันคือเธอ” เหมาะสำหรับพ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือครูอ่านให้เด็กหรือเด็กกลุ่มเล็กๆ ฟัง ไม่เหมาะให้เด็กอ่านด้วยตัวเองโดยไม่มีพ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือครู ให้คำแนะนำหรืออธิบาย

ทั้งนี้ มีแผนการผลิตหนังสือ “ภารกิจของเหล่าฮีโร่” ที่จะตีพิมพ์ตามมา เพื่อนำเสนอประเด็นอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับ โควิด-๑๙ เพื่อช่วยให้เด็กๆ จัดการอารมณ์ความรู้สึก และยังเป็นกิจกรรมทางเลือกให้เด็กๆ อีกด้วย

การแปล

ผู้พัฒนาได้จัดทำและแปลเป็นภาษาอารบิก จีน ฝรั่งเศส รัสเซีย และสเปน

หากต้องการแปลเป็นภาษาอื่น โปรดติดต่อ IASC Reference Group for Mental Health and Psychosocial Support (MHPSS) (mhpss.refgroup@gmail.com)

โดยฉบับที่แปลเรียบร้อยแล้วจะถูกเผยแพร่ในเว็บไซต์ของ IASC Reference Group

“หนังสือฉบับแปลภาษาไทยนี้ ไม่ได้พัฒนาขึ้นโดย Inter-Agency Standing Committee (IASC) IASC ไม่มีส่วนรับผิดชอบในเนื้อหาและความถูกต้องของการแปล ต้นฉบับภาษาอังกฤษ คือ My Hero is You: How Kids Can Fight COVID-๑๙! Licence: CC BY-NC-SA ๓.๐ IGO”





แม่ คือฮีโร่ของมะลิ เพราะเธอคือสุดยอดคุณแม่ และ ยังเป็นสุดยอดนักวิทยาศาสตร์ระดับโลก แต่ถึงอย่างนั้น แม่ของมะลิก็ก็นหาวิธีการรักษาโคโรนาไวรัสไม่ได้

“โควิด-๑๙ หน้าตาเป็นยังไงเธอคะ” มะลิตถามแม่

“เรามองไม่เห็นเจ้าโควิด-๑๙ หรือ โคโรนาไวรัส เพราะมันเล็กมากๆ” แม่ตอบ “แต่มันแพร่กระจายอยู่ในการไอและจามของคนที่เป็น และเวลาที่คนป่วยแต่ละตัวคนอื่นหรือสิ่งของรอบตัว คนที่ป่วยจะมีไข้และไอ และอาจจะหายใจไม่สะดวก”

“งั้นเราก็สู้มันไม่ได้ เพราะเรามองไม่เห็นมันเธอคะ” มะลิตถาม

“เรารู้ได้ไง” แม่ตอบ “แม่จึงอยากให้หนูปลอดภัยไงจ๊ะ มะลิ ไวรัสส่งผลกระทบต่อคนมากมาย และทุกคนสามารถช่วยต่อสู้กับมันได้ เด็กๆ คือคนพิเศษและมีส่วนช่วยด้วยเหมือนกัน หนูต้องอยู่อย่างปลอดภัยเพื่อเราทุกคน แม่อยากให้หนูเป็นฮีโร่ของแม่นะจ๊ะ”



คืนนั้น ขณะที่นอนอยู่บนเตียง มะลิไม่ได้รู้สึกว่าเป็นฮีโร่เลย แต่
รู้สึกหงุดหงิดมากกว่า เธออยากไปโรงเรียนแต่โรงเรียนก็ปิด เธออยาก
เจอเพื่อนๆ แต่ก็ไม่สามารถ
มะลียากให้โคโรนาไวรัสหยุดทำให้เธอกลัวเสียที

“ฮีโร่ต้องมีพลังพิเศษ” มะลิพูดกับตัวเอง ระหว่างที่หลับตาลง “แล้ว
ฉันมีอะไรนะ”

ทันใดนั้น มีเสียงกระซิบเบาๆ เรียกชื่อเธอในความมืด

“ใครนะ” มะลิกระซิบตอบ

“มะลิ เธอต้องการอะไรเพื่อให้ได้เป็นฮีโร่ล่ะจ๊ะ” เสียงนั้นถาม

“ฉันอยากได้วิธีที่จะบอกเด็กๆ ในโลกนี้ว่าจะป้องกันตัวเองได้ยังไง
พวกเขาจะได้ปกป้องคนอื่นๆ ได้ด้วย” มะลิตอบ

“งั้นเธออยากให้ฉันเป็นอะไรดีล่ะ” เสียงนั้นถาม

“ฉันอยากได้อะไรที่บินได้ ... อะไรที่มีเสียงก้องกังวาน... และอะไรที่
ช่วยเราได้!”

ทันใดนั้น ก็มีเสียงลมวิวว.. มีบางอย่างที่ยืดเยื้อออกมาสู่
แสงจันทร์





“เธอคืออะไรนะ” มะลิอ้าปากหาว

“ฉันคืออารี” เขาตอบ

“ฉันไม่เคยเห็นอารีมาก่อนเลย” มะลิตอบ

“อืม...ฉันอยู่ตรงนี้มาตลอด” อารีตอบ

“ฉันออกมาจากใจของเธอ”

“ถ้าฉันมีเธออยู่... ฉันก็สามารถบอกเด็กๆ ทุกคน
ในโลกเกี่ยวกับโคโรนาไวรัสได้สิ” มะลิตอบ

“ฉันก็เป็นฮีโร่ได้! แต่เดี๋ยวก่อนนะ อารี เดินทางตอนนี
ที่มีโคโรนาไวรัส มันจะปลอดภัยเธอ”

“เฉพาะถ้าไปกับฉัน” อารีตอบ “ไม่มีอะไรจะมา
ทำร้ายเธอได้ ถ้าเราอยู่ด้วยกัน”





มะลิจึงกระโดดขึ้นบนหลังของอารี และบินผ่านหน้าต่างห้องนอนขึ้นไปบนท้องฟ้าตามคำคืน พวก
เขาบินผ่านหมู่ดาวและกล่าวทักทายดวงจันทร์

พอดวงอาทิตย์ขึ้น พวกเขาบินลงมาที่ทะเลทรายที่มี
พีระมิดอันสวยงาม มีเด็กๆ กลุ่มหนึ่งกำลังเล่นกันอยู่ เด็ก
ตะโกนร้องเรียกและโบกมือให้มะลิและอารีด้วยความดีใจ

“ยินดีต้อนรับ ฉันชื่อตันกล้า!” เด็กชายคนหนึ่งตะโกน
บอก “พวกเธอมาทำอะไรที่นี่เหรอ ขอโทษนะที่พวกเรา
เข้าไปใกล้กว่านี้ไม่ได้ พวกเราต้องอยู่ห่างกันอย่างน้อย ๑
เมตร!”

“ฉันก็มาเพราะเรื่องนี้แหละจ๊ะ” มะลิตอบกลับ
“ฉันชื่อมะลิ และนี่คืออารี เธอรู้ไหมว่าเด็กๆ สามารถช่วย
ให้ผู้คนแถวบ้าน เพื่อนๆ พ่อแม่ ปู่ย่าตายาย ปลอดภัย
จากโคโรน่าไวรัสได้ พวกเราทุกคนแค่เพียง...”

“ล้างมือของเราด้วยสบู่และน้ำสะอาด!” ตันกล้าพูดด้วย
รอยยิ้ม “พวกเรารู้ดีมะลิ เรายังรู้ด้วยว่า ถ้าเราป่วย เรา
ต้องเฝ้าระวังในข้อพับแขน และเราควรโบกมือทักทายแทน
การจับมือ พวกเราพยายามอยู่แต่ในบ้าน แต่พวกเราอยู่
ในเมืองที่แออัดมาก ... จึงไม่ใช่ทุกคนที่จะอยู่กับบ้าน”

“อืม... บางทีฉันอาจจะช่วยได้” อารี
“พวกเขาอาจมองไม่เห็นโคโรน่าไวรัส แต่...พวกเขาเห็น
ฉัน! กระโดดขึ้นมา แต่ขอให้นั่งบนปีกคนละฝั่งกันนะ ห่าง
กันอย่างน้อย ๑ เมตรพอดี!”



อารีบินขึ้นไปบนท้องฟ้าพร้อมกับ
ต้นกล้าและมะลิบนปีกทั้งสองข้าง
เขาบินผ่านเมืองและเริ่มส่งเสียง
คำราม และร้องเพลง! ต้นกล้าร้อง
ตะโกนบอกเด็กๆ บนถนนว่า

“รีบไปเร็ว บอกครอบครัวของเธอ
พวกเราจะปลอดภัยกว่าถ้าอยู่ใน
บ้าน พวกเราสามารถดูแลกันและกัน
ได้ดีที่สุดด้วยการอยู่บ้าน!”

ผู้คนต่างพากันประหลาดใจกับสิ่งที่
พบเห็น พวกเขาโบกมือตอบ และ
ยินยอมกลับเข้าไปในบ้าน





อารีบินสูงขึ้นไปบนท้องฟ้า
ต้นกล้าร้องออกมาด้วยความดีใจ
บนท้องฟ้า มีเครื่องบินบินผ่าน
ก้อนเมฆ และผู้โดยสารต่างมอง
ออกมาด้วยความตื่นตาตื่นใจ

“ผู้คนที่ต้องหยุดเดินทางท่องเที่ยว
เร็วๆ นี้ อย่างน้อยก็ในช่วงนี้” ต้น
กล้าพูด “มีการปิดการเดินทางเข้า
ออกระหว่างประเทศทั่วโลก พวก
เราควรอยู่กับที่ และอยู่กับคนที่เรา
รัก”

“มีหลายอย่างเหลือเกินที่เปลี่ยนแปลง
ไป” มะลิเอ่ย “บางครั้งฉันก็กลัว”

“มะลิ เป็นธรรมดาที่เราจะรู้สึกกลัวและสับสน เมื่อสิ่งต่างๆ
เปลี่ยนแปลงไป ไม่เหมือนเดิม” อารีตอบ “เวลาที่ฉันรู้สึกกลัว ฉันจะ
หายใจเข้าช้าๆ แล้วก็หายใจออกมาเป็นไฟ!”

อารีพ่นลูกไฟลูกใหญ่ออกมา

“แล้วพวกเธอละ เวลาที่รู้สึกกลัว มีวิธีผ่อนคลายยังไง
กันบ้าง” อารีถามเด็กทั้งสอง



“ฉันชอบคิดถึงคนที่ทำให้ฉันรู้สึกปลอดภัย” มะลิตอบ

“ฉันก็เหมือนกัน ฉันจะคิดถึงทุกคนที่ช่วยให้รู้สึกปลอดภัย เช่น คุณปู่ คุณย่า” ตันกล้าตอบ “ฉันคิดถึงพวกท่าน ตอนนี้ฉันกอดพวกท่านไม่ได้เพราะฉันอาจจะแพร่เชื้อโคโรนาไวรัส ปกติพวกเราจะได้เจอกันทุกวันหยุดสุดสัปดาห์ แต่ตอนนี้ไม่ได้เจอ เพราะพวกเราต้องช่วยปกป้องให้ท่านปลอดภัย”

“เธอโทรหาพวกท่านได้มั๊ย” มะลิหันไปถามเพื่อน

“อ้อ ได้สิ!” ตันกล้าตอบ “พวกท่านโทรหาฉันทุกวัน และฉันก็เล่าให้ท่านฟังว่าเราทำอะไรกันบ้างในบ้าน ทำให้ฉันรู้สึกดีขึ้นนะ และพวกท่านก็รู้สึกดีขึ้นเหมือนกัน”

“เวลาที่เราเจอคนที่เรารักไม่ได้ ก็เป็นธรรมดาที่เราจะคิดถึงพวกเขา” อาริบอก “ทำให้รู้ว่าเราใส่ใจเขามากแค่ไหน ถ้าพวกเธอได้เจอฮีโร่คนอื่น ๆ อีก จะรู้สึกดีขึ้นมั๊ย”

“ยอดเยี่ยม!” มะลิและตันกล้าตะโกนตอบ

“เยี่ยม ฟาโตะ เพื่อนของฉัน เขามีพลังที่วิเศษมากๆ เลย” อาริบอก “ไปกันเลย!”





จากนั้น พวกเขาบินร่อนลงไปที่หุบเขาที่หมู่บ้านเล็กๆ แห่งหนึ่ง
มีเด็กผู้หญิงกำลังเก็บดอกไม้อยู่หน้าบ้าน เมื่อเธอเห็นอารี
และเด็กๆ ที่อยู่บนปีกสองข้าง เธอก็หัวเราะ

“อารี!” เธอร้องตะโกน “พวกเราต้องอยู่ห่างกันอย่างน้อย
หนึ่งเมตร ฉันขอส่งอ้อมกอดฉันไปหาเธอจากตรงนี้แทนนะ
เธอมาทำอะไรที่นี่เธอ”

“ฉันรู้สึกได้ถึงอ้อมกอดจากคำพูดของเธอจะ ฟ้าใส” อารีบอก
“ฉันชอบจัง ที่เราสามารถใช้คำพูดและการแสดงออก เพื่อ
แสดงความห่วงใย ฉันอยากให้เพื่อนๆ ของฉันได้เรียนรู้พลัง
วิเศษของเธอ”

“พลังวิเศษของฉันคืออะไรเธอ” ฟ้าใสถาม

“ก็ตั้งแต่มีคนในครอบครัวเธอป่วย เธอก็อยู่ที่บ้านตลอดเพื่อ
ป้องกันไม่ให้เธอแพร่เชื้อไปให้คนอื่นอีก” อารีตอบ

“ใช่ พ่อของฉันเองที่ป่วย และพ่อก็อยู่แต่ในห้องนอนจน
กระทั่งท่านหายป่วย” ฟ้าใสตอบ



“แต่มันก็ไม่ได้แย่นะเนี่ยนะ เราเล่นเกมส์ ทำอาหาร ใช้เวลา
เล่นในสวน และกินข้าวร่วมกัน ฉันและพี่ชายก็ได้ยืดเส้นยืดสาย
และเต้นรำกัน เราอ่านหนังสือ และฉันก็พยายามจะเรียนอย่าง
สม่ำเสมอ เพราะบางครั้งฉันก็คิดถึงโรงเรียน การอยู่แต่ที่บ้าน
ช่วงแรกๆ อาจรู้สึกแปลกๆ แต่ตอนนี้ก็รู้สึกปกติดีนะ”

“บางครั้งมันก็ไม่ง่ายนะ ฟ้าใส” อารีบอก “เธอหากิจกรรมที่จะ
อยู่บ้านอย่างสนุกสนาน และอยู่กับคนที่เธอรักในบ้าน นี่แหละที่
ทำให้เธอคือฮีโร่!”

“เธอเคยทะเลาะกับคนที่บ้านมั๊ย” ต้นกล้าถาม

“เราก็มีทะเลาะกันบ้างนะ” ฟ้าใสตอบ “พวกเราต้องมีความ
อดทนมากเป็นพิเศษ เข้าใจกันมากกว่าที่เคย และที่สำคัญคือ
พูดขอโทษ ให้เร็วขึ้นกว่าเดิม นี่คือพลังวิเศษที่แท้จริง เพราะ
จะช่วยให้พวกเราเองและคนอื่นรู้สึกดีขึ้น บางครั้งฉันก็อยากอยู่
คนเดียว ฉันรักการเต้นและร้องเพลงคนเดียว! และบางครั้งฉันก็
โทรหาเพื่อนๆ ได้ด้วย”

“อารี แต่ถ้าคนที่อยู่ไกลบ้านหรือไม่มีบ้านอยู่ล่ะ” มะลิถาม

“เป็นคำถามที่ดีมากมะลิ” อารีตอบ

“ไปหาคำตอบกันเถอะ”





จากนั้น พวกเขาออกลาฟ้าใส และขึ้นบินไปอีกครั้ง อากาศค่อยๆ
อบอุ่นขึ้นเมื่อพวกเขาเผลอลงที่เกาะแห่งหนึ่งที่มีทะเลล้อมรอบ



ที่นี่ พวกเขาเห็นที่พักชั่วคราวที่เต็มไปด้วยผู้คน

เด็กผู้หญิงคนหนึ่งเห็นพวกเขา และโบกมือจากไกลๆ

“สวัสดีอาร์! ฉันดีใจจังที่ได้เจอเธออีก!” เธอตะโกนเรียก

“พวกเราพยายามอยู่ห่างกันอย่างน้อย ๑ เมตร ดังนั้นฉันจะยืนคุยอยู่ตรงนี้นะ แต่ฉันยินดีมากที่ได้เจอเพื่อนๆ ของเธอ! ฉันชื่ออันดา”

“สวัสดีอันดา! ฉันชื่อมะลิ และนี่ต้นกล้า” มะลิตะโกนตอบ

“ฟังดูเหมือนเธอกำลังพยายามปกป้องตัวเองจากโคโรนาไวรัส เธอทำอะไรอีกบ้างจ๊ะ”

“เราล้างมือด้วยสบู่และน้ำ!” อันดาตอบกลับ

“เธอใส่ข้อพับแขนด้วยรีเปล่า” ต้นกล้าถาม

“เธอทำให้พวกเราดูเหนื่อยล้าว่าทำยังไง” อันดาตอบกลับ ต้นกล้าจึงทำให้ดู

“พวกเราทุกคนพยายามจะกล้าหาญ แต่ฉันก็กังวลเกี่ยวกับบางเรื่อง” อันดาพูด “ฉันเล่าให้พวกเธอฟังได้มั้ย ฉันได้ยินว่าบางคนป่วยและก็ตาย ทำให้ฉันกลัวมากเลย จริงมั้ยที่โคโรนาไวรัสทำให้คนตายได้”



อารีถอนหายใจเฮือกใหญ่ และนั่งลงกับพื้น

“ใช่ ฮีโร่หน่อย มันแปลกประหลาด” อารีบอก “บางคนไม่รู้สึกลัว ป่วยเลย แต่บางคนกลับป่วยหนักมาก และบางคนก็ตาย นี่แหละ คือเหตุผลที่พวกเราทุกคนต้องระมัดระวัง โดยเฉพาะกับคนแก่ และ คนที่มีโรคประจำตัว เพราะพวกเขามีแนวโน้มจะป่วยหนักกว่า บางครั้งเวลาที่เรารู้สึกหวาดกลัวมากๆ หรือรู้สึกไม่ปลอดภัย การ จินตนาการถึงที่ที่ปลอดภัยขึ้นมาในใจก็ช่วยได้นะ พวกเธออยาก ลองดูมั้ย”

ทุกคนตอบรับ อารีจึงบอกให้เด็กหลับตา และจินตนาการถึงสถานที่ ที่พวกเขาารู้สึกปลอดภัย

“จดจ่ออยู่ที่ความทรงจำ หรือช่วงเวลาที่เราารู้สึกปลอดภัย”
อารีเอ่ย

จากนั้น อารีถามเด็กๆ ว่าพวกเขาเห็นอะไร รู้สึกอะไร และได้กลิ่น อะไรในสถานที่ปลอดภัย เขาถามว่า มีใครบ้างไหมที่อยากจะเชิญ เข้ามาในสถานที่ปลอดภัยนี้ และจะพูดคุยอะไรกับคนๆ นั้นบ้าง

“เธอสามารถไปยังสถานที่ปลอดภัยได้ทุกเวลาที่เธอรู้สึกเศร้าหรือ กลัว” อารีบอก “นี่คือพลังวิเศษของพวกเธอ และเธอสามารถแบ่ง ปันพลังนี้กับเพื่อนๆ และครอบครัว จงจำไว้ว่าฉันห่วงใยเธอเสมอ และมีอีกหลายคนที่ห่วงใยเธอ นี่ก็ช่วยให้รู้สึกดีได้เหมือนกัน”



อันดาบอก “พวกเราทุกคนห่วงใยกันและกันได้”

“ถูกต้อง อันดา” อารีบอก “พวกเราห่วงใยกันได้ ไม่ว่าเราจะอยู่ที่ไหนก็ตาม เธออยากมากับพวกเราในการเดินทางไปจุดหมายสุดท้ายมั้ย”

อันดาตัดสินใจเดินทางไปกับอารีและเพื่อนใหม่ มะลิตีใจที่อันดามาด้วยกัน เพราะเธอรู้ว่าบางครั้งเราควรดูแลกันและกัน พวกเขาบินไปอย่างเงียบเชียบ ไม่มีคำพูดใดๆ แต่อันดาก็รู้ว่าเพื่อนใหม่นั้นห่วงใยเธอ



พวกเขาเริ่มมองเห็นภูเขาหิมะค่อยๆ ใกล้เข้ามา อารีบินลงสู่เมืองเล็กๆ แห่งหนึ่ง เด็กๆ สามคนกำลังเล่นกันอยู่ริมลำธาร

“อารี!” เด็กคนหนึ่งตะโกน และโบกมือให้

“สวัสดีขุนเขา” อารีตอบ “ทุกคน ฉันอยากให้รู้จักเพื่อนๆ ของฉันที่ติดเชื้อโคโรนาไวรัสและอาการดีขึ้นแล้ว”

“มันเป็นยังไงเธอ” ตันกล้าถาม

“ฉันไอบ่อยๆ และบางครั้งรู้สึกตัวร้อนมาก ฉันยังรู้สึกเหนื่อยง่าย และไม่อยากจะเล่นอะไรเลยสักสองสามวัน”

ขุนเขาตอบ “แต่ฉันนอนหลับเยอะมาก และครอบครัวต้องดูแลฉัน พ่อแม่ และปู่ย่าตายายของพวกเขาบางคนต้องไปโรงพยาบาล คุณหมอและคุณพยาบาลดูแลพวกท่านอย่างดี คนในชุมชนก็มาช่วยเหลือพวกเราที่บ้าน พอผ่านไปสองสามอาทิตย์เราก็กลับมาปกติเหมือนเดิม”



“ฉันเป็นเพื่อนของขุนเขา” เด็กอีกคนหนึ่งพูดขึ้นมา “ถึงแม้ขุนเขาจะติดโคโรนาไวรัส และเราอาจจะเจอขุนเขาไม่ได้ แต่พวกเราก็ยังเป็นเพื่อนของขุนเขาอยู่เหมือนเดิม ฉันไม่เคยหยุดเป็นห่วงเขา และเราก็มีความสุขมากที่เรากลับมาเล่นกันได้อีกครั้ง!”

“บางครั้งสิ่งที่สำคัญที่สุดที่เราทำได้ในฐานะเพื่อนคือการปกป้องกันและกัน” อารีบอก
“แม้ว่ามันจะหมายถึงการอยู่ห่างกันสักพักหนึ่ง”



“เราทำสิ่งเหล่านี้เพื่อกันและกันได้” อันดาบอก

“และวันหนึ่ง เราจะกลับมาเล่นด้วยกันได้อีกครั้ง และไปโรงเรียนได้เหมือนเดิม” ต้นกล้าพูด

ถึงเวลาที่จะต้องกลับบ้าน และเวลาที่มะลิต้องบอกลาเพื่อนใหม่ พวกเด็กๆ สัญญาต่อกันว่าพวกเขาจะไม่มีวันลืมการผจญภัยร่วมกันในวันนี้

มะลิรู้สึกเศร้าที่อาจจะไม่ได้เจอเพื่อนๆ อีกสักพักใหญ่ แต่เธอก็รู้สึกดีขึ้นเมื่อได้ยินเพื่อนของขุนเขาพูด
แค่เพราะเธอไม่ได้เจอพวกเขา ไม่ได้แปลว่าเธอต้องหยุดรักพวกเขานี้นา



อาร์พาเด็กๆ ทุกคนไปส่งที่บ้าน และขอให้
มะลิหลับก่อนที่เขาจะไป

“พรุ่งนี้เราทำอย่างนี้อีกได้มั้ย” มะลิถาม

“ไม่หรอก ช่วงเวลานี้เธอต้องอยู่กับ
ครอบครัวของเธอ” อาร์ตอบ

“จดจำเรื่องราวของเราไว้ เธอสามารถช่วย
คนที่เธอรักให้ปลอดภัยด้วยการล้างมือและ
อยู่บ้าน ฉันไม่เคยห่างเธอไปไหน ฉันจะอยู่
กับเธอเสมอเมื่อเธออยู่ในที่ที่ปลอดภัย”

“เธอคือฮีโร่ของฉัน” มะลิกระซิบ

“เธอคือฮีโร่ของฉันเช่นกัน มะลิ เธอคือฮีโร่
ของทุกคนที่รักเธอ” อาร์ตอบ



มะลิกลับไป และเมื่อเธอตื่นขึ้นมาในวันรุ่งขึ้น อารีก็หายไปแล้ว เธอจินตนาการไปยังที่ที่ปลอดภัยเพื่อคุยกับเขา และวาดทุกสิ่งที่เราได้เห็นและเรียนรู้จากการผจญภัยครั้งนั้น เธอถือภาพวาดวิ่งไปหาแม่เพื่อเล่าให้ฟัง

“พวกเราทุกคนสามารถช่วยคนอื่นให้ปลอดภัยได้ค่ะแม่” เธอบอก “หนูเจอฮีโร่ตั้งหลายคนในการผจญภัยครั้งนี้!”

“โอ้ มะลิ หนูพูดถูกต้องเลยจ๊ะ” แม่บอก “มีฮีโร่มากมายที่ช่วยให้ผู้คนปลอดภัยจากโคโรนาไวรัส เช่น คุณหมอและพยาบาลที่ยอดเยี่ยม แต่หนูทำให้แม่นึกได้ว่า เราทุกคนสามารถเป็นฮีโร่ได้ ในทุกๆวัน และฮีโร่ที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของแม่ ก็คือลูก”

