

# برخی رازها باید فاش شود



نویسنده:

جینین ساندرز

تصویرگر:

کریگ اسمیت

مترجم:

مریم جعفریان



## سخن نویسنده

به عنوان مادر سه فرزند، می‌دانستم که به زودی مرحله‌ای از زندگی می‌رسد که برای مراقبت از آن‌ها در کنارشان نباشم. وقتی برای اولین بار قرار شد شب را خارج از خانه سپری کنند، فهمیدم که نیاز است این موضوع حساس را برایشان بشکافم که چگونه باید در برابر لمس‌های غیرمجاز از خودشان محافظت کنند. تصمیم گرفتم این کتاب را بنویسم تا والدین، مربیان و پرستاران کودکان ابزاری برای آغاز بحث حفاظت از خود داشته باشند (چیزی که من نداشتم).

علاج واقعه را قبل از وقوع باید کرد. از صمیم قلب امیدوارم که اگر موقعیتی نظیر آنچه آلفرد تجربه کرد برای کودکی پیش آمد، او بتواند به آنچه از این داستان آموخته عمل کند و در وهله بعد آن را مطرح کند.

جینین ساندرز مادر سه دختر، معلم و نویسنده است.

Some Secrets Should Never Be Kept  
published by UpLoad Publishing Pty Ltd Victoria Australia  
www.upload.com.au

First published in 2011  
This edition published in 2013

Text copyright © Jayneen Sanders 2011  
Illustration copyright © Craig Smith 2011

Written by Jayneen Sanders  
Cover illustration and illustrations by Craig Smith  
Designed by Susannah Low, Butterflyrocket Design

Some Secrets Should Never Be Kept  
ISBN: 978-1-925089-02-8

See [www.somesecrets.info](http://www.somesecrets.info) for our teaching pack  
and free easy-to-learn 'Body Safety' song.

Translated by Maryam Jafarian  
Rahaayi Online Publishing House, Tehran, 2017



# برخی رازها باید فاش شود



نویسنده: جینین ساندرز  
تصویرگر: کریگ اسمیت  
مترجم: مریم جعفریان



مرکز پژوهش و آموزش راهایی  
www.rahayi.com

در سرزمینی نه‌چندان دور، یک شوالیه شجاع کوچولو زندگی می‌کرد.

اسم او آلفرد بود و در یک کلبه کوچک روستایی همراه مادرش بانو سوزان زندگی می‌کردند.



بانو سوزان زمانی یک زندگی افسانه‌ای و فوق‌العاده داشت، اما از وقتی که از پدر آلفرد جدا شد، وضع فقیرانه‌ای پیدا کرد.

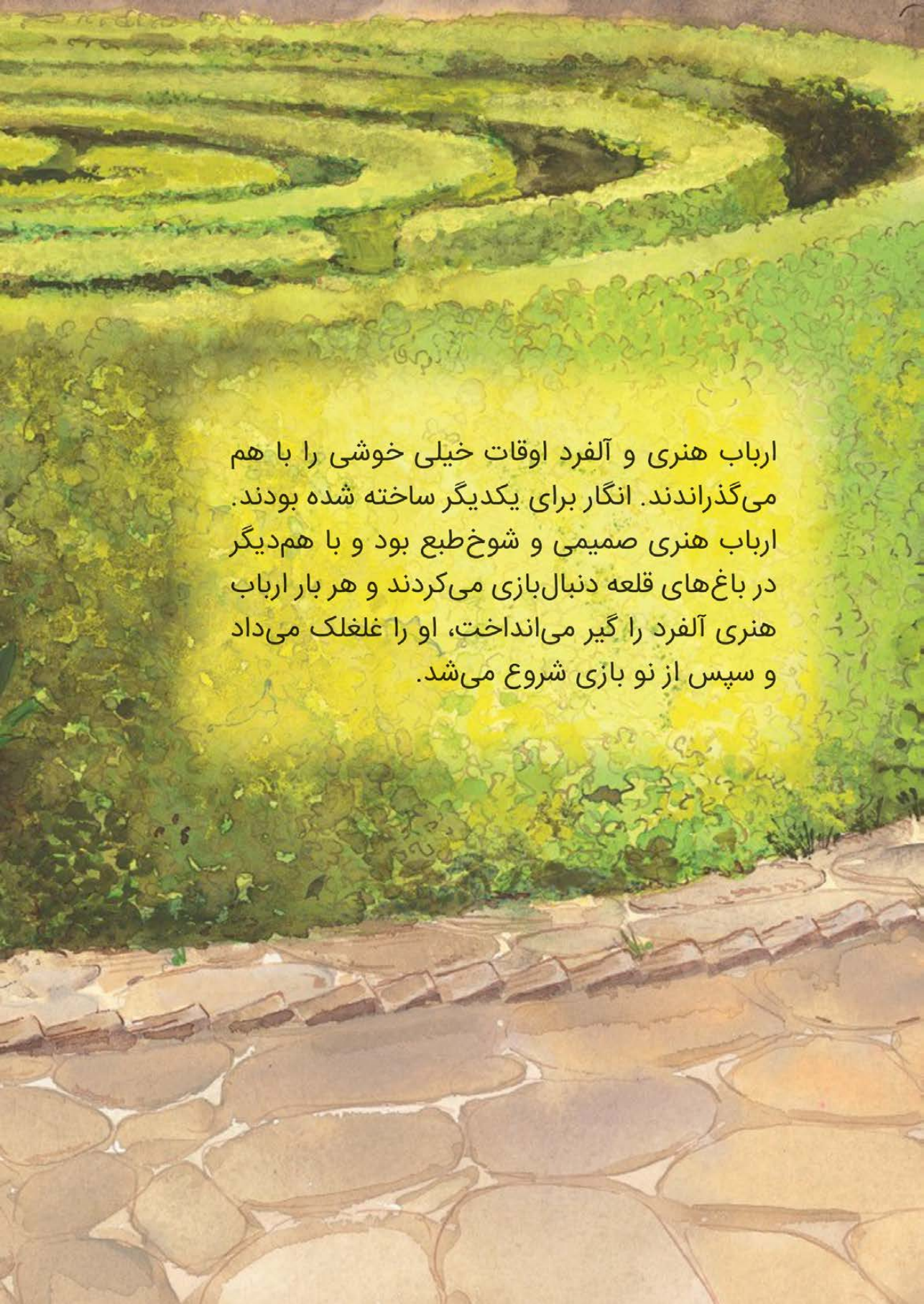


بانو سوزان هر روز را به سختی کار می‌کرد، مشغول نظافت بزرگترین قلعه آن حوالی می‌شد. این قلعه متعلق به ارباب ثروتمند و مشهور، هنری وُتَنار بود.

از آنجایی که آلفرد شوالیه‌ای کوچولو بود و نمی‌توانست تنها در خانه بماند، بعد از مدرسه همیشه به قلعهٔ ارباب هنری می‌رفت. چون بانو سوزان مشغول نظافت و شستشو بود، ارباب هنری پیشنهاد کرد تا از آلفرد مراقبت کند.







ارباب هنری و آلفرد اوقات خیلی خوشی را با هم می‌گذراندند. انگار برای یکدیگر ساخته شده بودند. ارباب هنری صمیمی و شوخ طبع بود و با هم‌دیگر در باغ‌های قلعه دنبال بازی می‌کردند و هر بار ارباب هنری آلفرد را گیر می‌انداخت، او را غلغلک می‌داد و سپس از نو بازی شروع می‌شد.





اما یک روز، زمانی که مادر آلفرد مشغول نظافت گوشه‌ای دور در قلعه بود، ارباب هنری شروع به غلغله کردن کرد؛ طوری که باعث شد آلفرد معذب شود و در درونش احساس ناراحتی کند.

غلغله‌بازی دیگر لذت‌بخش نبود و بعضی اوقات ارباب هنری اعضای خصوصی بدن آلفرد را غلغله می‌داد و لمس می‌کرد و زمانی که آلفرد از او می‌خواست این کار را متوقف کند، او ادامه می‌داد.





ارباب هنری با خنده می‌گفت: «کوتاه بیا آلفرد، این فقط تفریح کردن است و کمی غلغلک آسیبی به تو نمی‌رساند.»





ارباب هنری هشدار می‌داد: «آلفرد! اما تو هیچوقت نباید چیزی در مورد غلغلک‌بازیمان به کسی بگویی، چون اگر بگویی مادرت دیگر نمی‌تواند قلعهٔ مرا نظافت کند و دیگر غذا یا لباسی نخواهید داشت و همهٔ این‌ها تقصیر تو خواهد بود.»



آلفرد کوچولوی بیچاره احساس نگرانی و مریضی می‌کرد. او می‌دانست برخی رازها باید فاش شود، رازهایی که باعث می‌شود احساس ناراحتی به او دست بدهد و اذیتش می‌کند. رازهایی مثل این. اما اگر به کسی می‌گفت، مادرش شغلش را از دست می‌داد و آن وقت آن‌ها پولی نداشتند و بدتر از همه چیز اینکه، این‌ها همه تقصیر او بود.

آن شب، آلفرد کوچولو با قلبی سنگین به خانه رفت. شامش را نخورد و به ندرت کلمه‌ای با مادرش حرف زد. او با حس غصه و تنهایی به تختش خزید، درحالی‌که آن راز بر دلش سنگینی می‌کرد.





صبح روز بعد آلفرد به مادرش گفت که دیگر نمی‌خواهد ارباب هنری از او مراقبت کند. بانو سوزان چند لحظه آلفرد را برانداز کرد و سپس لبخند زد و گفت: «نادان نشو آلفرد. همه به ارباب هنری عشق می‌ورزند. او یکی از بهترین و مهربان‌ترین مردهای دنیاست. ما خیلی خوش‌شانس هستیم که او از تو مراقبت می‌کند.»





اما آنروز عصر وقتی ارباب هنری دم در مدرسه به دنبال او آمد، آلفرد در دلش حس بدی داشت. او هم می‌ترسید، هم گیج شده بود. دلش نمی‌خواست مادرش شغلش را از دست بدهد، به همین دلیل یک بار دیگر اجازه داد ارباب هنری غلغله‌اش بدهد و اعضای خصوصی بدنش را لمس کند.





وقتی آلفرد آن روز عصر به خانه رسید به قدری حس ناخوشی داشت که مستقیم به تختش رفت. وقتی در تاریکی دراز کشید، گریه کرد و گریه کرد. هق هق های شدیدی از دلش بلند می شد. او حس می کرد به شدت تنه است و خیلی می ترسید.



بانو سوزان نشسته بر صندلی اش در آشپزخانه صدای هق هق آلفرد را شنید و دست از بافتنی کشید و مستقیم به سراغ پسر کوچکش رفت.



بانو سوزان پرسید: «ماجرا چیست آلفرد؟»  
اما آلفرد کلمه‌ای بر زبان نیاورد. اگر راز وحشتناکش را به  
مادرش می‌گفت، او شغلهش را از دست می‌داد و آن وقت آن‌ها  
دیگر غذا و پولی نداشتند.



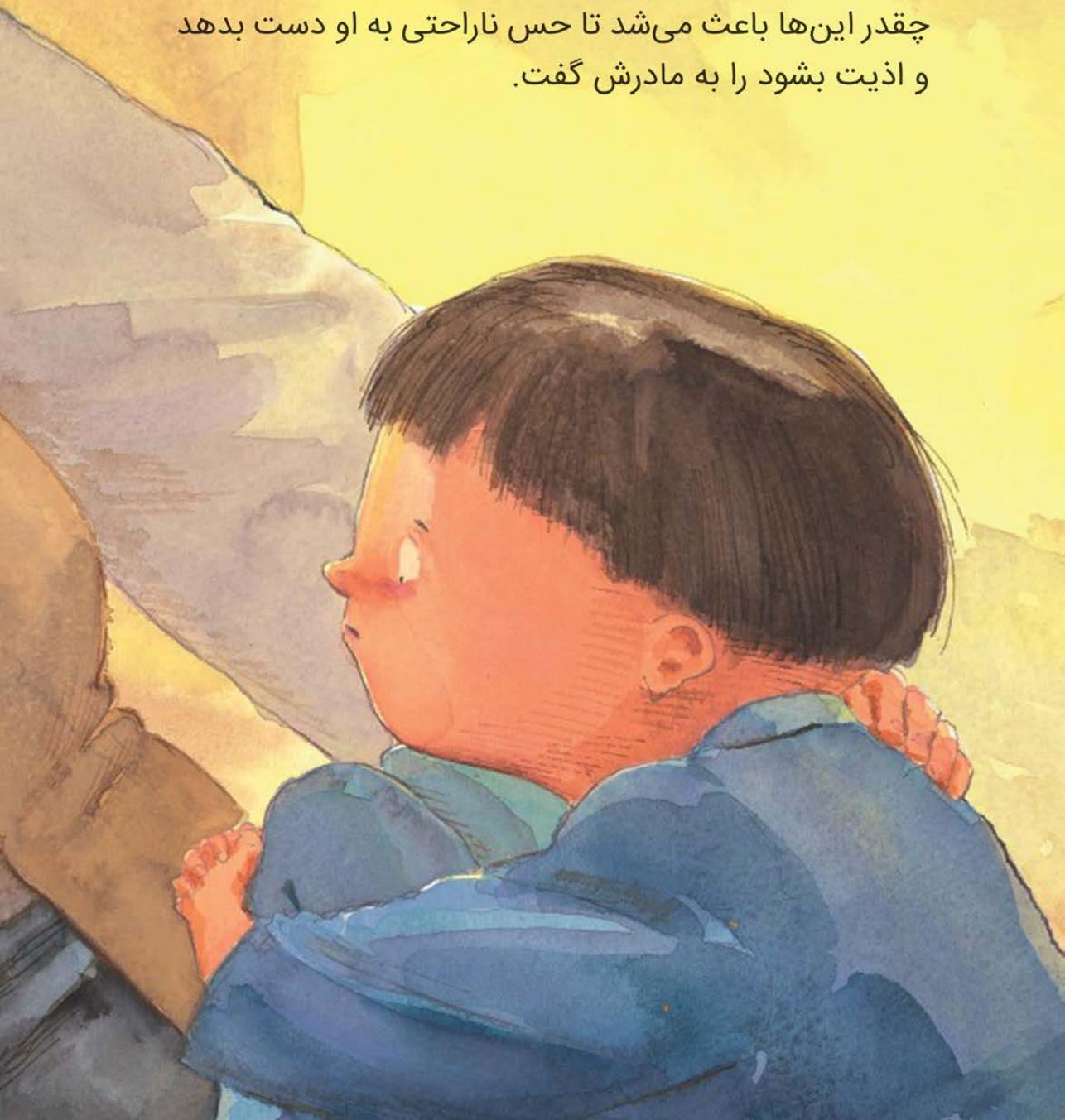
بانو سوزان پسر کوچکش را آرام و با محبت در آغوش گرفت. صورتش را بین دستانش گرفت، به عمق چشم‌هایش نگاه کرد و گفت: «هیچ چیزی وجود ندارد که نتوانی به من بگویی. هیچ چیز. همیشه به تو گفته‌ام آلفرد، برخی رازها باید فاش شوند.»



آفرد کوچولوی بیچاره خیلی گیج شده بود. او نمی‌دانست به مادرش بگوید یا نه. اگر مادرش حرف او را باور نمی‌کرد چه؟ اگر شغلش را از دست می‌داد و او مستحق سرزنش می‌شد چه؟

بالاخره بعد از اشک‌ریختن بسیار و بغل‌های گرم و نرم از طرف مادرش، آلفرد کوچولو تصمیم گرفت تا شجاعت به خرج دهد. او تصمیم گرفت تا راز وحشتناکش را فاش کند.

وقتی شروع کرد، کلمه‌ها یکی پس از دیگری از دهانش خارج می‌شدند. او همه‌چیز در مورد غلغلک‌بازی و لمس‌ها و اینکه چقدر این‌ها باعث می‌شد تا حس ناراحتی به او دست بدهد و اذیت بشود را به مادرش گفت.







به مادرش گفت که ارباب هنری گفته او باید این راز را نگه دارد و اگر آن را به هر کسی بگوید، بانو سوزان شغلش را از دست می‌دهد و آن وقت آن‌ها پولی نخواهند داشت و همه این‌ها تقصیر او خواهد بود.





بانو سوزان پسرش را خیلی محکم بغل کرد و در آغوشش تکان تکان داد. در آخر اشک‌های هر دویشان را پاک کرد و گفت: «تو شجاع‌ترین شوالیه کوچولویی هستی که من تا به حال دیده‌ام و کاری که ارباب هنری با تو انجام داده بسیار غلط بوده است. کار درستی کردی که به من گفتی و خیلی به تو افتخار می‌کنم. به یاد داشته باش هیچ چیز نیست که نتوانی به من بگویی. همیشه در کنارت هستم تا بشنوم و همیشه حرفت را باور خواهم کرد. تو هیچ کار اشتباهی انجام نداده‌ای.»



بانو سوزان به آلفرد قول داد که او دیگر هیچ وقت مجبور نخواهد بود ارباب هنری را ببیند، و او برای همیشه از زندگی آن‌ها خواهد رفت. به عنوان تنبیه، ارباب هنری از قلعه و فرمانروایی‌اش طرد می‌شود.



او همچنین به آلفرد گفت که می‌تواند درآمد خوبی  
از راه بافتن لباس برای ثروتمندان و فروش آن‌ها در  
بازارهای محلی کسب کند.





پایان آن شب، هنگامی که آلفرد در تخت گرم و نرمش دراز کشید، بالاخره حس کرد همه چیز امن است و مورد محبت واقع شده است. او به خودش افتخار می کرد که بالاخره جرأت گفتن حقیقت به مادرش را پیدا کرده بود. او حالا مطمئناً می دانست که چنین رازی هرچقدر هم ناراحت کننده یا ترسناک به نظر بیاید، **حتماً باید** فاش شود.

## پرسش‌هایی برای بحث بیشتر میان والدین، مربیان، و پرستاران کودک

وقتی ارباب هنری آلفرد را طوری غلغلک داد که خوشش نیامد، آیا آلفرد کار درستی کرد که از او خواست از این کار دست بکشد؟ وقتی ارباب هنری کارش را متوقف نمی‌کرد، آلفرد چه کاری باید انجام می‌داد؟

چرا آلفرد ماجرای غلغلک و لمس را فوراً به مادرش نگفت؟ آلفرد چه حسی داشته است؟ آیا آلفرد باید فوراً برای مادرش تعریف می‌کرد؟

آیا کسی اجازه دارد اعضای خصوصی شما را غلغلک بدهد یا لمس کند؟

اگر این اتفاق برای شما افتاد، چه اقدامی باید بلافاصله انجام دهید؟

اگر آن شخص به شما گفت این «راز مخصوص بین ما» است، آیا باید چنین رازی را حفظ کنید؟

برخی رازها، راز خوب به حساب می‌آیند، مثل مخفی کردن مهمانی غیرمنتظره از مادرتان، یا مخفی نگه داشتن هدیه‌ای که برای پدر بزرگتان خریده‌اید. اما برخی دیگر از رازها، رازهای بدی هستند، مثل اینکه شخصی اعضای خصوصی شما را غلغلک داده یا لمس کرده باشد. رازی مثل این حتماً باید فاش بشود. اگر کسی به شما بگوید یک راز بد را پیش خودتان نگه دارید، چه باید کنید؟

به چه کسی می‌توانید بگویید؟... بله، درست است. به کسی می‌توانید بگویید که واقعاً به او اعتماد دارید، مثل مادر یا پدرتان یا معلمتان یا حتی خواهر یا برادر بزرگترتان. به یاد داشته باشید برخی رازها باید فاش شوند.

آیا سوالی در مورد داستان وجود دارد که دوست دارید از ما بپرسید؟

برای اطلاعات بیشتر به این آدرس رجوع کنید: [www.somesecrets.info](http://www.somesecrets.info)



## یادداشتی برای خواننده

ضرورت دارد که نوجوانان ما در زمینه امنیت شخصی آگاه باشند و اگر در معرض لمس‌های نامناسب قرار گرفتند بتوانند درباره آن صحبت کنند. در اینجا چندین توصیه کلی در حوزه «امنیت بدن» ذکر شده و در ادامه نکاتی درباره خواندن این کتاب برای کودکان آمده است.

### توصیه‌های کلی در مورد امنیت بدن

- نوجوانان معمولاً در بیان اینکه چه حسی دارند با مشکل مواجه هستند. در نتیجه، روزانه زمان‌هایی را به صحبت در مورد احساسات اختصاص دهید. مثلاً بپرسید: روز تولدت چه حسی داری؟ وقتی از یک سرسره بزرگ برای اولین بار پایین می‌روی؟

- در مورد احساسات امن و ناامن بحث کنید و سناریوهای ذهنی را بررسی کنید. بررسی کنید که فرزندان چه حسی دارد وقتی دچار حالت عدم امنیت و نگرانی می‌شود. در مورد اینکه چه اتفاقی در بدنش می‌افتد صحبت کنید: عرق کردن کف دست‌ها، افزایش ضربان قلب، شروع به گریه کردن، حس دلشوره و دل‌پیچه، لرزش زانوان و دیگر علائم. برای او شرح بدهید که این‌ها اولین واکنش‌های هشدارای هستند که بدن نشان می‌دهد و بخواهید که اگر اتفاق بدی برایش افتاد به شما منتقل کند. فرزندان را تشویق کنید تا به احساساتش اعتماد کند.

- عبارت «اعضای خصوصی بدن» را تشریح کنید. به فرزندان بیاموزید که بخش‌های خصوصی بدنش آن‌هایی هستند که زیر مایوی شنایش قرار می‌گیرند. برای معرفی اعضای خصوصی از همان سن کم از ادبیات علمی و دقیق استفاده نمایید. به فرزندان بیاموزید که هیچکس حق لمس اعضای خصوصی‌اش (که شامل دهان هم می‌شود) را ندارد و اگر کسی مرتکب این کار شد، او می‌تواند بگوید: «نه! بس کن!» تأکید کنید که تجربه لمس‌های نامناسب را حتماً با شخصی مورد اعتماد در میان بگذارد. فرزندان را وادار کنید تمرین کند که با بالا آوردن دست‌هایش و حرکت دادن آن‌ها مقاومت خود را ابراز کند و هم‌زمان بگوید: «نه! بس کن!» به کودک خود بیاموزید همان‌طور که هیچکس حق لمس اعضای خصوصی او را ندارد، او هم حق لمس اعضای خصوصی شخص دیگری را ندارد، حتی اگر از او خواسته شود که چنین کند. بطور خلاصه توضیح دهید که در بعضی موارد بعضی افراد مجاز به لمس بدن او هستند، مانند زمان مراجعه به دکتر، اما آن هم فقط در صورتی که خود شما یا یک بزرگسال معتمد دیگر در اتاق حضور داشته باشید.

### مطالعه «برخی رازها باید فاش شود»

۱. به فرزندان توضیح دهید که قرار است یک داستان خیلی خاص را برایش بخوانید. جلد کتاب را به او نشان دهید و عنوان را برایش بخوانید. از او بپرسید: «فکر می‌کنی این پسر کوچولو کیه؟ فکر می‌کنی چه حسی داره؟ به نظرت چرا چنین حسی داره؟»

۲. حین خواندن داستان، هر جا که نیاز بود توقف کنید و راجع به توصیفات و تصاویر بحث کنید. در دور اول خواندن، توصیه می‌کنیم بحث‌های مرتبط با تصاویر و توصیفات را خلاصه کنید تا خط داستان گم نشود. زمانی که قصه تمام شد، مستقیماً سراغ پرسش‌های انتهای کتاب بروید. روی هر سوال به‌قدر کافی وقت صرف کنید. در دور دوم خواندن، در مورد زبان بدن آلفرد بحث کنید و از فرزندان بپرسید که به نظرش پسر کوچولو چه حسی را تجربه کرده است؟

۳. هفته بعد دوباره به داستان رجوع کنید و بپرسید: «آیا این قصه را به یاد می‌آوری؟ درباره چه بود؟ چه اتفاقی برای این پسر افتاد؟ آیا رازهایی در مورد اینکه شخصی بدمن را لمس می‌کند باید نگه داشته شوند؟ بدن پسر کوچولو چه واکنش‌های هشداردهنده‌ای از خود نشان داد؟ اگر کسی اعضای شخصی بدن تو را لمس کند چه می‌کنی؟» به فرزندان تأکید کنید که در این مواقع باید از شخص موردنظر بخواهد که بس کند و خیلی مهم است که ماجرا را برای یک فرد معتمد تعریف کند و آنقدر تکرار کند تا آن شخص باور کند که حقیقت را می‌گوید.

۴. در همین راستا، از فرزندان بخواهید که سه یا پنج فرد بزرگسال (می‌تواند شامل نوجوانان بزرگتر از او هم باشد) را که در هنگام نامنی یا تجربه هشدارهای اولیه به آنان مراجعه می‌کند را نام ببرد. به او توضیح دهید که چطور چنین افرادی که مورد اعتماد او هستند و او را همیشه باور خواهند کرد بخشی از شبکه اجتماعی‌اش به حساب می‌آیند.

۵. هرچندماه یک بار یا در شرایطی که فرزندان باید زمانی را تحت مراقبت فرد دیگری سپری کنند، به این داستان سر بزنید. روی پیام کلیدی تأکید کنید: بدن تو، بدن توست و هیچکس اجازه لمس غیرمجاز آن را ندارد و رازهایی که تو را ناراحت یا معذب می‌کنند باید فاش شود.

**یادآوری:** پیشگیری بهتر از درمان است! لطفاً دیگران را برای آموزش امنیت بدنی تشویق کنید.

آلفرد یک راز وحشتناک دارد.  
رازی که حتماً باید فاش شود.  
اما آلفرد به چه کسی خواهد گفت؟  
به چه کسی می‌تواند اعتماد کند؟

## به یاد داشته باش، برخی رازها باید فاش شود!

این کتاب نوشته شد تا به کودکان مهارت‌های  
محافظت از خود را بیاموزد و آن‌ها را تشویق  
کند که همیشه شجاعت گفتن را داشته باشند.  
توصیه می‌شود کتاب توسط پدر یا مادر یا  
پرستار برای کودک خوانده شود.



اگر می‌خواهید درباره آموزش جنسی به کودکان کتاب‌های بیشتری به  
زبان فارسی بخوانید، به آدرس زیر مراجعه کنید:

[www.rahaayi.com/publication](http://www.rahaayi.com/publication)