

نخبگان فردگرا

عبدول بانگورا • مخربه عبدالقدير • فيفي باسيلم
نانسى لونگو • ادلاين گومز • تى. پى. رامو



نگهبانان فردا



قصه‌های نجات
- ویرایش آینده -

نویسندگه‌ها:

آدلاین گومز
تی. پی. رامو

فیفی باسیلم
نانسی لونگو

عبدول بانگورا
فخریه عبدالقدیر

ساخته شده توسط:

بنیاد سلامت روان (Mental Health Foundation)

تصویرگری:

دانیل کولوما

تولید و طراحی:

اتین کوبوآبو

ویرایش:

کریگ اندرو مونی

اتین کوبوآبو

روزی بورل

ترجمه فارسی

مختار جمالپور

حروف‌چینی فارسی:

تیم آسموند

ترجمه شده با کمک:

شرکت خدمات زبانی جهانی با مسئولیت محدود

(Global Language Services Ltd), گلاسگو، اسکاتلند

© ۲۰۲۵. کلیه حقوق محفوظ است. شماره خیریه ثبت شده در انگلستان و ولز 801130. در اسکاتلند:

SC 039714 / شماره ثبت شرکت: 2350846 / شماره مالیات بر ارزش افزوده (VAT): GB524451857



وای نه. راه ورود و خروج
یکه. چیکار کنم؟



الو؟!
چه خبر؟ حالت
خوبه؟



فکر کنم قراره از این
کشور اخراجم کنن! به
ماشین بیرون پارک
شده.



چی؟ همین
الان برو بیرون.
وسيله هاتم نمی خواد
جمع کنی. کفیت رو
بردار و از اونجا
برو بیرون!!!



رینگ
رینگ

رقتی بیرون؟
اونجا چه خبره؟



گیر افتادم. اگه برم
بیرون، می گیرم.
همین جا منتظر
نشستم.

ماشین هنوز
همون جا پارک شده؟



داری جدی می گی؟ دلی.
تو کمک نیاز داری. و من
به نفر رو می شناسم.
به سری راهنمایی ها برات
پیامک می کنم.

صبر کن ببینم... ماشین
کجاست...؟ مغزم
هنگ کرده. خدایا، دارم
دیوونه می شم.



فکر کنم...
حمله عصبی بهم
دست داده. نمی‌تونم
نفس بکشم
و توهم زدم.

من؟ کی ممکنه
زنگ زده باشه به
من؟ باید اشتباهی
شده باشه.

نه، اصرار دارن که
با خود شما صحبت
کنن...

دکتر لطفاً به
بار دیگه آزمایشا
رو انجام بدید.
به مشکلی برام
پیش اومده.

احتمالاً فقط به خاطر
استرسه. تنها کاری
که می‌تونم بکنم اینه
که قرص خواب بیشتر
برات بنویسم.





فرودگاه گلاسگو

چند ماه بعد

بدون مدرک
اقامت، نمی‌تونی
کار کنی، رفیق!

بدون مدرک
اقامت، نمی‌تونی
کار کنی، رفیق!

بدون مدرک
اقامت، نمی‌تونی
کار کنی، رفیق!

یه بار دیگه اینطرفا
ببینیمت، کارت
تمومه.

برگرد به کشور
خودت!

چرا اینجا ای؟
پاکستانی
بی خاصیت.

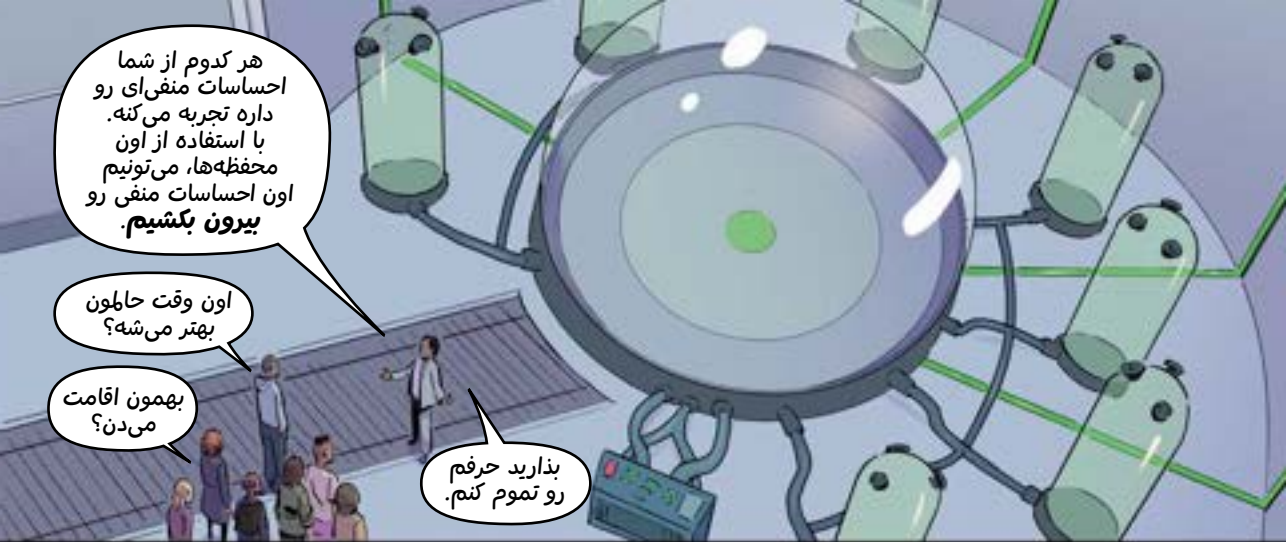
زندگی چه فایده‌ای داره؟
سخت‌ترین دوره زندگی رو دارم
می‌گذرونم و هیچکس حاضر
نیست بهم کمک کنه.

رینگ
رینگ

مرکز گردهمایی

مرکز شهر گلاسگو





هر کدام از شما
احساسات منفی رو
داره تجربه می‌کنه.
با استفاده از اون
محفظه‌ها، می‌تونیم
اون احساسات منفی رو
بیرون بکشیم.

اون وقت حاملون
بهتر می‌شه؟

بهمون اقامت
می‌دن؟

بذارید حرفم
رو تموم کنم.



بعد از بیرون کشیدن
همه **احساسات منفی**،
شکلی به خودشون می‌گیرن
و به محفظه‌ای که وسط
قرار داره منتقل می‌شن.

شکل؟
منظورت چیه؟

اصلا ایده
خوبی نیست.

آره، ولی اگه این کار رو
نکنم احتمالاً می‌میرم.
ارزش ریسک کردن
رو داره.

همه ما از **انرژی**
ساخته شدیم. همه اون
احساسات منفی حالتی عینی پیدا
می‌کنن. بستگی به شما داره که چه
شکلی بگیرن. و همه شما باید با
کمک هم نابودش کنید.

ببینید، ما این یارو رو
نمی‌شناسیم. اصلاً چطور
هممون رو کشوند اینجا؟ چطور
می‌تونیم بهش اعتماد کنیم؟



**ما
می‌جنگیم!**



و اگه این
تنها راهی
باشه که
بتونم خودم
رو جم و جور
کنم، حاضرم
انجامش بدم.
من می‌جنگم.



ببینید. همه ما
به یه دلیلی اینجایم.
شرایط شما رو نمی‌دونم
ولی اوضاع من داره بد
و بدتر می‌شه.



عالیه. حالا هر
کس به محفظه خودش بره.
و نگران نباشید. درون محفظه
اکسیژن هست. تنها کاری که باید
بکنید اینه که آروم باشید.





حالا چه احساسی دارید؟

لازمه همتون بدونید که همه شما برای هدفی انتخاب شدید. هر کدام از شما خاص و منحصر به فرد. با کمک هم، همیشه می‌تونید به سختی‌هاتون غلبه کنید.

پس هر وقت احساس ضعف کردید منزوی نشید. احساساتون رو با افرادی که بهشون اعتماد دارید در میون بذارید. افراد و سرگرمی‌هایی رو پیدا کنید که به زندگی‌تون معنا می‌بخشه و چیزهایی که خارج از کنترل شماست رو بپذیرید.

این امر سخته، ولی شما از این مشکل قوی‌تر هستید.

دس خوش. از قبل تمرین کرده بودی؟

جدا از شوخی. ممنون دکی.

عالی!



قبل از اینکه برم. می‌خوام از همتون بشنوم. این مسئله هنوز حل نشده. بگید در مسیر زندگی‌تون وقتی امیدتون رو از دست دادید چکار می‌کنید.

لازم نیست از من تشکر کنید. خودتون مشکل رو حل کردید.



از دیگران **مشورت**
بگیر، ورزش کن و به
موسیقی خوب گوش کن تا
بتونی از فشار مشکلات
فاصله بگیری.

محیط
و جامعه‌ای
که توش زندگی
می‌کنی رو بشناس
و به خودت
افتخار کن.

در سازمان‌های
مختلف داوطلبانه کار
کن و **ذهنت رو متمرکز**
کن روی مسائل مثبت‌تر.

هر چیزی که
می‌شنوی رو باور نکن.
از سازمان‌ها درخواست
کمک کن و با خودت
مهربون باش.

روی
به مشکل
متمرکز شو، حلش
کن و بعد برو سراغ
مشکل بعدی. **روی**
خودت تمرکز
کن نه به فشار
مشکلات.

یادت باشه
که تو **مهم** هستی.



«تبریک می‌گم. از حالا به
بعد به شما گفته می‌شه»

نکته‌بانان
فرگا



نگهبانان فرکا

— هنر مفہومی —



دیلے



کد ان



ازاگو



ربا



مجا



رام



نگهبانان فردا

– طرح‌های اولیه لوگو –



ایده 3



ایده 2



ایده 1



لوگوی پایانی



ایده 5



ایده 4



نگهبانان فردا

قصه‌های نجات

بنیاد سلامت روان، یک مؤسسه خیریه در بریتانیا است که بر پیشگیری از مشکلات روانی و تقویت سلامت روانی تمرکز دارد.

ما شش پناهنده و متقاضی پناهندگی هستیم که از طریق برنامه بنیاد سلامت روان به نام «بافتن نخ‌های سلامت روان» گرد هم آمده‌ایم. ما با هم نگهبانان فردا را خلق کردیم و از طریق آن داستان‌های نجات‌مان را روایت می‌کنیم. امیدواریم این کتاب مصور بتواند در روند پناهندگی، به دیگران مشاوره و انگیزه بدهد.

