

یک، نگین کمان، را تصور کن

، راهنمای کودکان برای آرام‌سازی درد



نویسنده
دکتر برندا اس. مایلز

تصویرگر
نیکول ونگ

ترجمه
مونا خرفنده‌فال

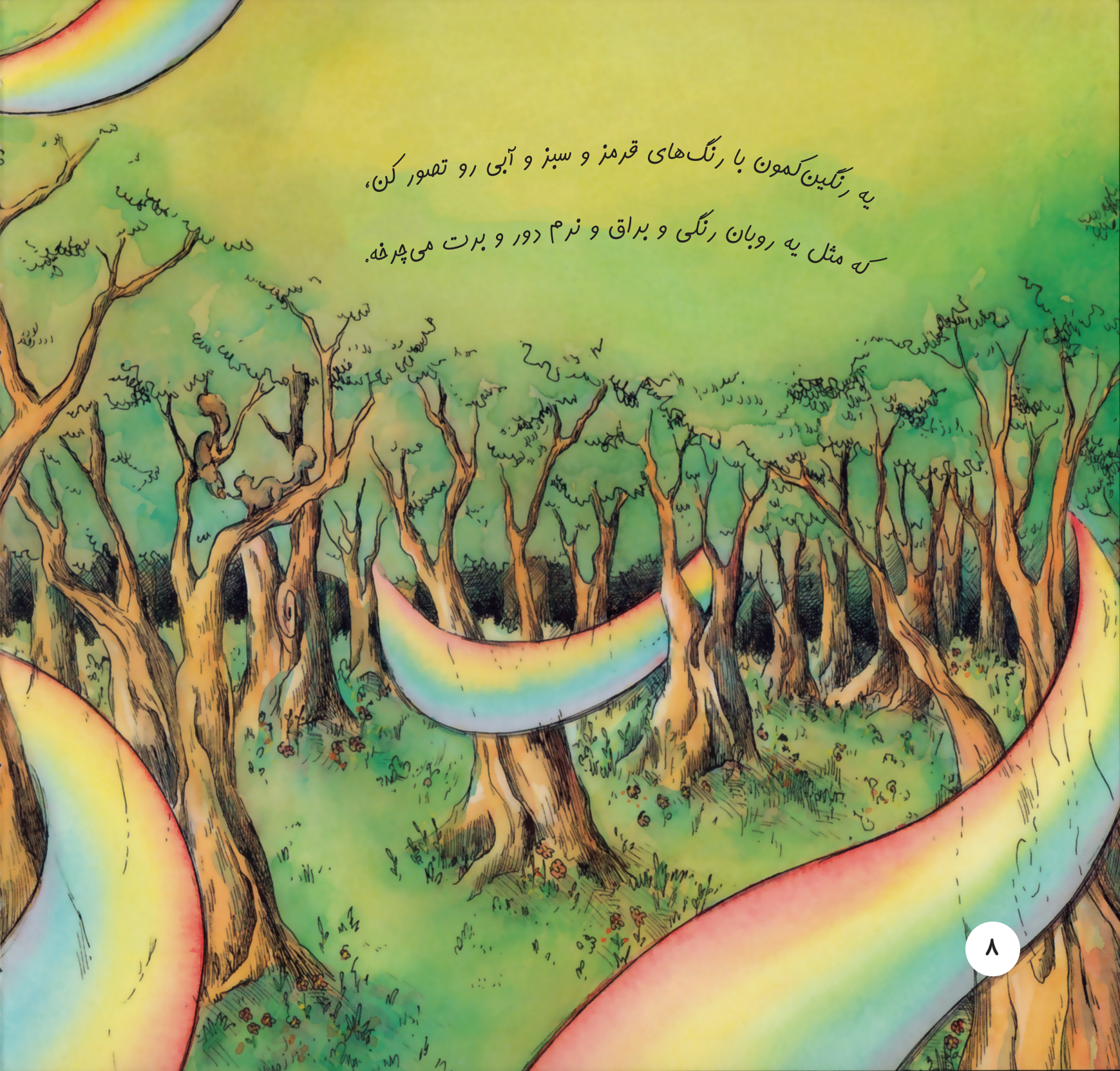
فتماً تو هم مثل همهٔ بچه‌ها
از اینکه باهایی از بدنت درد می‌گیره خیلی ناراحت می‌شی.

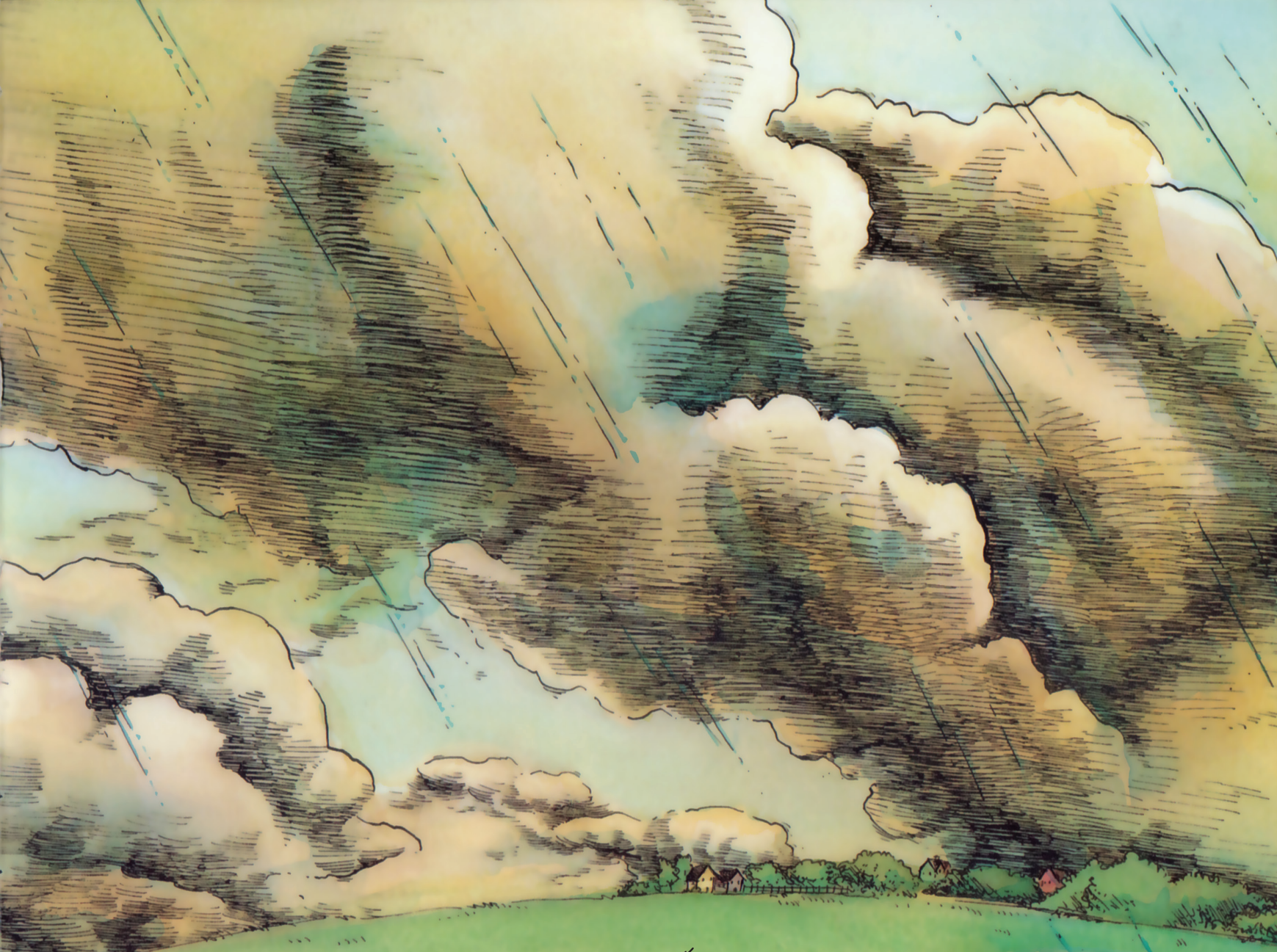
اما به راه‌های هست که بچه‌ها می‌تونن ازش استفاده کنن.
فکرهایی که توی ذهنت میاری، می‌تونن بهت کمک کنن که درد رو آروم کنی.



په رنگین کمون با رنگ های قرمز و سبز و آبی رو تصور کن،

که مثل په روبان رنگی و براق و نرم دور و بورت می چرخه.





تصور کن که بارون گرمی داره از آسمون می باره،
و دونه های بارون نرم و آروم صورتت رو نوازش می کنه.

تصور کن باد به آرومی داره بین درخت‌ها می‌وزه،
نفس عمیق و آرومی تو داره برگ‌ها رو خیلی آهسته به حرکت درمی‌آره.

