

یک داستان درباره ی همدلی و دلسوزی

نقطه های کوچک دیگری از احساسات ما...

منتشر شد

نقطه ی کو چکی از ناراحتی



www.gradpress.ir



نویسنده : داین آلبر
مترجم : الهام چروی

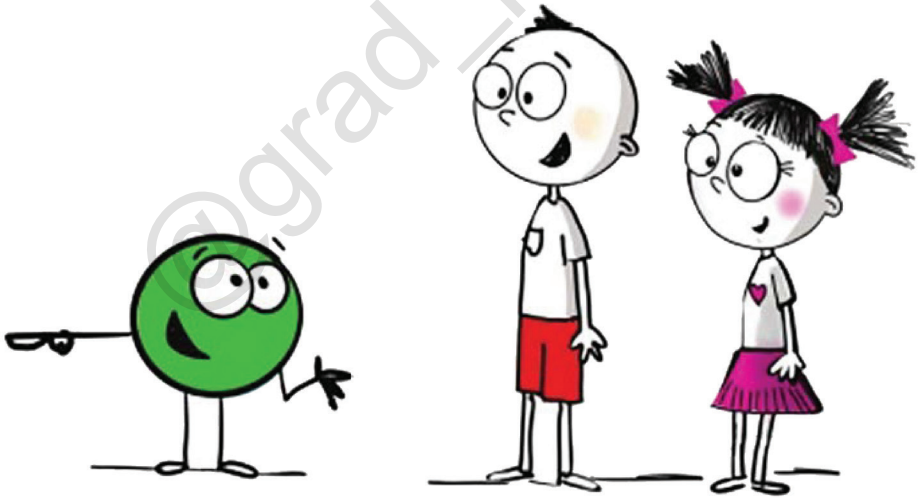
خلاصه ای از تمام فصل های کتاب

نگاش کن!
انگار احتیاج داره
بغلش کنی!

نقطه ی ناراحتی
دیگه چیه؟



یک نقطه ی ناراحتی زمانی که کسی احساس
ناراحتی و ناامیدی و یا غم اندوه داره ،
ظاهر می شه!



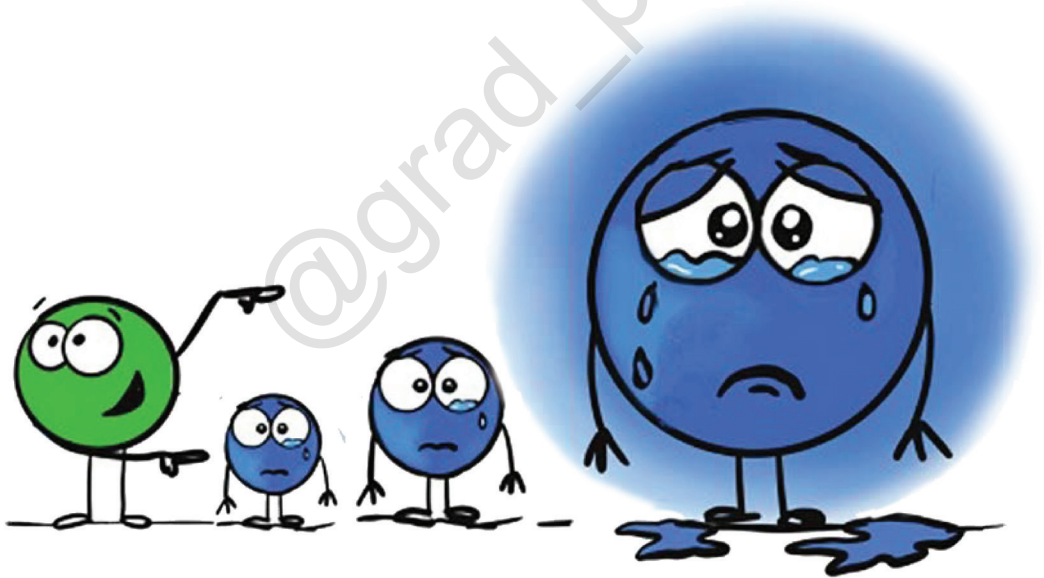
این دو تا نقطه ی بزرگ و کوچک ناراحتی رو

می بینید، اگه گاهی وقتا ما

نقطه ی کوچکی از ناراحتی رو داشته باشیم اشکال

نداره اما اگه بخوام اونو زمان طولانی نگه داریم یا

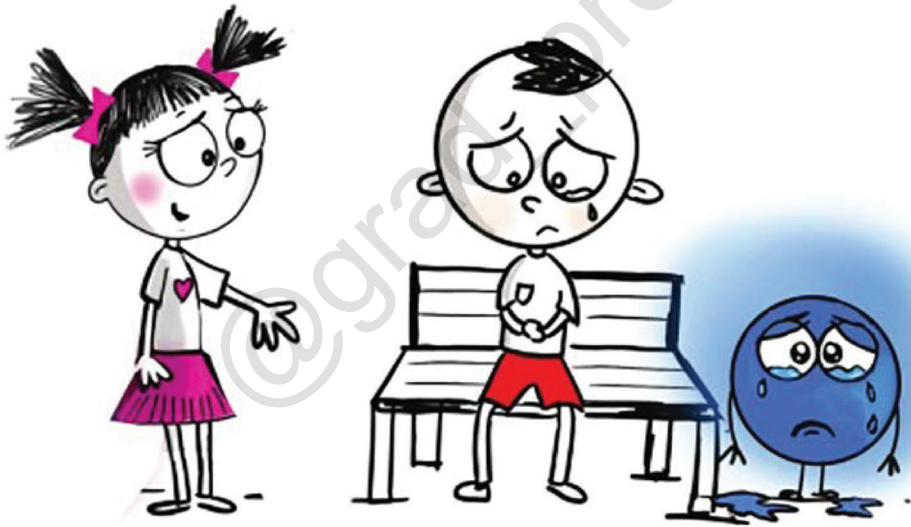
بزرگش کنیم اون وقته که دیگه حس خوبی نداریم.



اگر کسی رو دیدی که اخم کرده یا افسردس
مطمعا باشید که **نقطه ی ناراحتی** پیششه.
می تونه برای رفع نارحتیش از یک دوست کمک بگیره!

@gradupress

اینطوری شما با درک کردنش اونو آروم می کنید
و نقطه ی ناراحتیش رو کوچیک می کنید.



یک نقطه ی ناراحتی بعضی

وقتا می تونه بدون فکر بهت نزدیک بشه!
 مثل وقتی که هنوز دنبال اسباب بازییت نگشتی و فکر می کنی
 که اونو گم کردی و شروع می کنی به گریه کردن.
 گاهی اوقات بقیه به شما کمک می کنند تا متوجه بشی که
 مشکل خاصی نیست و به راحتی قابل حله.

اینطوری شما با یک کار گروهی اونو آروم می کنید
 و نقطه ی ناراحتیش رو کوچیک می کنید.



من می تونم بهت کمک کنم
تا اونو پیدا کنی! آها اون
اینجاست!

اسب تک شاخ من
کجاااااا است؟



همچنین بعضی اوقات اگه کسی عزیزی رو

از دست بده **نقطه ی ناراحتی** بهش خیلی نزدیک می شه.

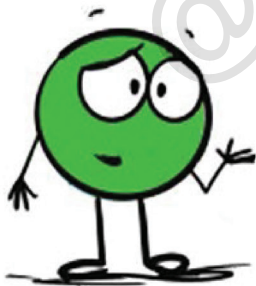
بودن شما توی اون لحظه کنارش و اینکه بغلش کنید و از لحظه

های خوب صحبت کنید می تونه احساس عشق رو توی قلبش

به وجود بیاره و **نقطه ی ناراحتی** رو ازش دور کنه.

اینطوری شما با ابراز عشق اونو آروم می کنید و

نقطه ی ناراحتیش رو کوچیک می کنید.



همچنین راه هایی وجود داره تا خودت بتونی
خودتو از **نقطه ی ناراحتی** دور کنی.
بعضی وقتا واقعا نمی دونید که چرا احساس ناراحتی دارید.
وقتی که احساس می کنید تنهائید یا
کسی نیست که شما رو آروم کنه ،



شعر خوندن ، نقاشی کردن و نوشتن می تونن کمک کنن تا
ذهن خودتون رو آروم کنید.

اینطوری شما با **خلاقیت** می تونید خودتون رو آروم می کنید
و **نقطه ی ناراحتیون** رو کوچیک کنید.