Read First: Notes for translation

* Only translate content appearing in the columns for **{script}** and **{On Slide Text}.**
* **Do not** translate content in the **{Animation Notes}** column. Leave this column in English.
* **Do not translate Lesson headings**. Leave them in English. Please ensure that the lesson headings remain in English next to "Lesson:", as this helps the team track the video translation.
* Ensure the names of tips are consistent across a module. For example, "Be Calm" should remain in the same form on every slide where it appears. It should not change to "Stay Calm" or "Being Calm" later on.
* Do not include any slashes (/) or brackets where they were not present in the original script; ensure the script is final and matches the original stylistically.
* **Do not translate** numbers appearing in brackets, such as [1] or the word [pause].

# {Onboarding}

| {Lesson: Onboarding} | |
| --- | --- |
| خوش آمدید. ممکن است این یک زمان سخت برای شما و خانواده تان باشد. امیدواریم که بتوانیم حتی به اندازه کم، کمک تان کنیم.  توصیه های که شما در اینجا دریافت می کنید با همکاری سازمان بین الملی ورلدویژن، سازمان جهانی صحت، یونیسیف، UNHCR، و متخصصان در بخش تحقیقات تربیت اطفال طراحی شده اند. | بنام الله و خوش آمدید |
| قبل از اینکه توصیه ها را دریافت کنید، می خواهم برای تان توضیح بدهم که چت بات" نور والدین" چگونه کار می کند.   با همدیگر مرور می کنیم:   * چه چیزی باید انتظار داشته باشید * چگونه با فعالیت های بازی گونه برای اطفال تان دسترسی پیدا کنید * و چگونه به حمایت ها و معلومات بیشتری دسترسی داشته باشید | * چه چیزی باید انتظار داشته باشید * چگونه می توانید به فعالیت های بازی گونه برای اطفال تان دسترسی داشته باشید * چگونه به حمایت ها و معلومات بیشتری دسترسی داشته باشید |
| هر روز توصیه جدید دریافت میکند تا در زمان بحران، شما را در حمایت از اطفال تان کمک کند.  این توصیه ها بصورتی طراحی شده اند که کوتاه اما مفید باشند. و هر روز کمتر از 5 دقیقه برای خواندن این توصیه ها وقت لازم است. |  |
| اگر می‌خواهید نکاتی را که قبلاً دریافت کرده‌اید مرور کنید، فقط کلمه \*فهرست\* را بنویسید و به بخش "مرور نکات"مرور توصیه ها\* بروید  برای تغییر زبان یا تنظیمات جنسیتی، گزینه "تغییر تنظیمات من \*را انتخاب کنید  برای ارسال لینک این چت‌بات به یکی از دوستان خود، گزینه "دعوت از یک دوست به چت‌بات\*را بزنید  برای معلومات بیشتر یا منابع در مواقع بحرانی، گزینه "دریافت کمک بیشتر\* را انتخاب کنید. می توانید برای دسترسی به این معلومات در هر زمانی کلمه \*کمک\* را بنویسید.  در نهایت، با انتخاب گزینه "تماشای ویدیو درباره چت‌بات نور والدین " می‌توانید این ویدیو را مجدداً ببینید. | فهرست "دوست دارید چی کاری را انجام دهید؟"   مرور توصیه ها  تغییر تنظیمات من  دعوت از یک دوست به چت بات نور والدین  دریافت کمک بیشتر  تماشای ویدیو درباره چت‌بات نور والدین  خروج از فهرست |
| ‎در زمان‌های دشوار، ممکن است پیدا کردن لحظاتی برای ارتباط با اطفال مان سخت باشد، اما همین لحظات کوتاه می‌توانند ثباتی را که اطفال مان نیاز دارند فراهم کنند.  ‎‌چت بات «نور والدین» ایده‌هایی برای بازی با اطفال تان ارائه می‌دهد. ‎این فعالیت‌ها را می‌توانید در هر مکانی و بدون نیاز به وسایل خاص انجام دهید.  پس از هر توصیه، از شما پرسیده می‌شود که آیا می‌خواهید در یک فعالیت بازی‌گونه شرکت کنید یا درس آن روز را به پایان برسانید.  شما میتوانید نوع فعالیتی که میخواهید با اطفال تان را انتخاب کنید: فعال  - برای بازی های پر انرژی آرام -برای آرامش گرفتن در کنار همدیگر، یا  سریع- برای زمانیکه وقت کم دارید  لازم نیست تا پایان توصیه صبر کنید تا فعالیت های بازی گونه را در یافت کنید. شما می توانید در هر زمان نمایش را بنویسید برای دریافت فعالیت های بازگونه. | نمایش  فعال   آرام   سریع |
| بودن شما اینجا نشان میدهد که اهمیت میدهید. به چت بات نور والدین خوش آمدید. | به چت بات نور والدین خوش آمدید |

{Mindfulness activities}

| {Breath and body awareness} | |
| --- | --- |
| مکث امروز بنام آگاهی از تنفس و بدن است. |  |
| اگر دوست دارید چشم های خود را ببندید و نگاه تانرا نرم و آرام نگه دارید.  با یک نفس عمیق شروع کنید.    توجه داشته باشید که از نظر احساسی چی احساسی دارید.  به احساسی که در بدن تان دارید توجه کنید. |  |
| به تنفس های عمیق ادامه دهید.  اینکه نفس تان چگونه وارد می شود را حس کنید[مکث]  و خارج کنید.  به هر احساساسی که دارید توجه کنید. آیا احساس خوشحالی، هیجان، یا نگرانی دارید؟  هر احساسی که دارید قابل قبول است. |  |
| اکنون آگاهی تانرا به تمام بدن خود گسترش دهید.  [مکث]  به صدای در درون اتاق تان گوش دهید. |  |
| کمی مکث کنید و ببینید اینکه چی احساس متفاوتی دارید.  وقتی آماده شدید چشمان تانرا باز کنید و به درس امروز به آرامی ادامه دهید. |  |
| تشکر ازینکه با ما لحظه ای برای مکث امروز وقت گذاشتید. اکنون وقت درس امروز است. |  |

# 

| {Body Scan} | |
| --- | --- |
| مکث امروز چک کردن بدن نام دارد. |  |
| چشمان خود را ببندید ‌یا نگاه تان را آرام نگه دارید.  یک نفس کامل بکشید و به آرامی آنرا بیرون دهید.  حالا توجه خود را به قسمت بالا بدن خود ببرید،  [مکث]  به سر،  [مکث]  صورت،  [مکث]  گردن،  [مکث]  شانه ها.  به هر گونه احساس، حرکت یا ناحیه که تنش دارد توجه کنید. |  |
| چک کردن را ادامه دهید، از بازو ها ‌و دست ها عبور کنید  [مکث]  تا نوک انگشتان تان.  پشت بدن تانرا «کمر» تان را احساس کنید  [مکث]  وقسمت پایین کمر تان. |  |
| اگر نشسته هستید، تماس بدن تانرا با چوکی احساس کنید.  حال توجه و احساس تان به ران ها،  [مکث]  ساق ‌پاه ها،  [مکث]  و پاها منتقل کنید. |  |
| یک نفس کامل و عمیق بکشید و آرامی بیرون دهید.  این مکث را با باز کردن چشمان تان به پایان برسانید. |  |
| تشکر ازینکه با ما لحظه ای مکث کردید. اکنون وقت درس امروز است. |  |

# 

| {Loving Kindness Meditation} | |
| --- | --- |
| مکث امروز مدیتیشن محبت‌آمیز نام دارد. |  |
| در یک حالت نشسته‌ی راحت قرار بگیرید، پاها را صاف روی زمین بگذارید و دست‌ها را روی زانو یا در دامن تان بگذارید.  چشمان خود را ببندید، اگر با آن راحت هستید، یا بگذارید پلک‌ها و نگاه تان نرم و آرام شود.  از خود بپرسید: «همین حالا چه احساسی دارم؟» |  |
| به افکاری که در ذهن تان هستند توجه کنید.  احساسات تان را شناسایی کنید.  بدن تان را احساس کنید. به تنش و ناراحتی که است توجه کنید. |  |
| با مهربانی و نرمی با قلب خود ارتباط برقرار کنید. می‌توانید یک دست‌ تان را روی قلب یا سینه ‌تان بگذارید.  سپس می‌توانید این جملات را در دل خود آهسته تکرار کنید:  باشد که آرام باشم.  باشد که در امان باشم.  باشد که صحتمند باشم.  باشد که خوشحال باشم.  باشد که احساس دوست داشتن داشته باشم.  باشد که در امان خدا باشم.  این جملات را یک یا دوبار به آرامی تکرار نموده و بین این عبارات لحظه ای مکث کنید. |  |
| اگر احساس راحتی میکنید، می توانید افکار مهربانی و محبت را برای طفل خود، همسر خود، فامیل خود، و هر کسیکه در زندگی برایتان مهم است بفرستید.  حالا تمرکز خود را به کل بدن تان گسترش دهید.  برای خانواده تان دعا کنید  تمرکزت را به صداهای اطرافت در اتاق معطوف کنید. |  |
| یک لحظه مکث کن تا ببینید آیا حس‌ شما تغییر کرده یا نه.  چشم های تان را باز کنید، وقتی اماده بودید به درس تان با یک حس آرامش ادامه دهید.  تشکر برای اینکه لحظه ای با ما مکث نمودید. |  |

# 

| {Slow Down and Breathe} | |
| --- | --- |
| مکث امروز «آرام باشید و نفس بکشید» نام دارد. |  |
| هر جا که هستید،آگاه شوید از اینکه چگونه بدن‌ شما توسط زمین زیر پای تان حمایت می‌شود.   اگر راحت هستید، چشمانت تان را ببندید، یا اجازه بده پلک‌ هایتان آرام شوند و نگاهتان نرم گردد.  توجه داشته باش اینکه چی احساسی داری.  توجه تان را به نفس تان بیاوردید. |  |
| احساس کنید اینکه هوا داخل میرود، [مکث] و سپس خارج میشود. باز دم تانرا آرامتر کنید. بگذارید تا باز دم تان از دم تان طولانی تر شود.  اگر شمارش ها برای شما طولانی است، طبق سرعت خود تان پیش بروید! هر نوع تنفس عمیق راه خوبی برای مکث کردن است. |  |
| بیایید تا با همدیگر نفس بکشیم:  نفس بکشید داخل،  2  3  4  و بیرون بدهید،  2  3  4  5  6  داخل  2  3  4  بیرون  2  3  4  5  6  داخل  2  3  4  بیرون  2  3  4  5  6 |  |
| تشکر از اینکه با ما لحظه ای مکث کردید. |  |
| آیا تغییری در احساس تان حس میکنید؟  چند بار پلک بزنید تا چشم های تان باز شود.  تشکر از اینکه با ما لحظه ای مکث کردید. |  |