

ات دینک کیلک اهتنا رد یجنسرظن دنویپ یور، سرد نیاه علم زا سپ تفایرد هیذغت شزومآ رابتعانا تسالک یارب و دیهد خساپ شسرپ دنچ هب دینک.

## اب طبترم تالکشم تیری دم ی یادغی اهدعو نامز



دناوتیم ی یادغی هدعو نامز، دیشاب هتساد ادغی زم رس یی اپون ناکدوک رگا یارب ی یادغی هدعو نامز ات دینک یوریپ تاکن نیاه. دیشاب سرتسا اب ماوت دوش شخب تذل مداون اخ مامت.

### دنتسه دنسپلکشم ی تاذ روطهب ندروخ اذغ رظن زا ناکدوک

نکمم، دندروخیم مت ات راهان رس ان آ مک یی اهزوم. دنتسه طاتحم دیدج ی اه اذغ ندرک ناحتما یارب امن آ دن اوتیم لاح نی اب، تسالوم عم یلیخ راتفر نی اهچرگا. دروای برد رس قات افک زا ماش ماگنه تسال. دنک دنیاشوخان ار یی اذغ هدعو نامز و دوش ی تالکشم ببس.

### تسی چی لوم عم ندروخ اذغ؟

- زور رد هن یلو زور کی رد اذغ ننتشاد تسود ی دعب.
- ات و هدعو کی رد اذغ زا ی مک ری داقم ندروخ یی اذغ هدعو رد باقشرب رد دوجوم ی اذغ ندروخ اهتنا ی دعب.
- نآ ندروخ زا یراددوخ و دیدج ی اذغ ندرک ناحتما.
- لبق راب دن چ یارب دیدج ی اذغ کی ندرک اشامت. نآ ندیش چ زا.

### تسی چی لوم عم ندروخ اذغ؟

دسریم ناتکدوک هب نداد اذغ هب تبون ی تقو: دیریگی میمصت امش. دیراد تی لویئسم 3 امش

- دروخب یزی چی هچ ناتکدوک
- دروخب اذغ ی نامز هچ
- دروخب اذغ اچک و

امش کدوک تی لویئسم

- دروخب اذغ رادقم هچ
- هن ای دروخیم اذغ ای آ مکنی و

مزاج و دیهد ماچنا ار ناتکدوک نداد اذغ راک امش. دهد ماچنا ار شدوخ راک زین وا دیهد.



## تالکشم تیری دم هب دن اوتیم هک تساهدمآ تاکن زا یخرب اجنیا رد دنک کمک امش هب ییاذغ یاهه دعو

1. یاهه دعو .دی شاب دن بی اپ نی تور لاور کی هب . ورس انامز نامه رد زور ره ار اهه دعو نایم و ییاذغ ار ییاذغ مدعو ده اوخن ناتکدوک رگا . دینک یارب یی تصرف یلوم عم مدعو نایم کی ، دروخ دین اوتیم . درک ده اوخ مهارف یذغم یاذغ ندروخ یاهه دعو نیب یلو ، دی هه هئارا اذغ هارمه ار ریش دی هه مزاج رگا . دی هه بآ اهه دعو نایم و ییاذغ ای ریش ، هوی مباب اب زور لوط رد ناتکدوک تساهنکمم راک نی ، دنک رب ار شمکش مدعو نایم دهد شهاک ییاذغ مدعو یارب ار شیا متشا
2. وایهتشا نتشادن ای — ناتکدوک یاهتشا یارب کی ندروخ زا ناتکدوک رگا . دیوش لئاق مارتح دایز دینکن یعس ، دنکیم بان تجا ییاذغ مدعو یادن هب ناتکدوک هک تساهبوخ . دیریگب تخس دوخ یامنهار ار یگن سرگ و دنه شوگ ناشندب نکمم ، دنروخ یلصفم راهان امنآ رگا . دننادب ناتکدوک . دنهدن ناشن ماش هب یاهه دعو دایز تساهدروخ ده اوخیم هچ هک دنک نی یعت ناشدوخ دیاب و ندروخ یارب کدوک نداد رارق راشف تحت آلعم دن اوتیم ندروخ تروص رد امنآ هیبنت تسود تساهنکمم هک ییاهه دعو زا امنآ دوش ببس دنوش رفتنم دنشاب متشاد
3. دینک یراددوخ ندروخ اذغ یارب امنآ قیوشت زا ریاس ندروخ یارب ییاهه دعو شم اب امنآ قیوشت زا «مزیاج» یاذغ راک نیاب . دینک یراددوخ اهه دعو هک ییاذغ و دوشیم رتزیگن اناجیه ییح دنیاشوخان یارب چا دننک ناحتم امنآ دیه اوخیم ببس دن اوتیم نینچمه راک نی . دوشیم دوش ماش زیم رس منابش یهیریگرد
4. کی کدوک رگا . دینک یعس هرابود ، دینک یعس هب . دیوشن سویأم ، دنکیم عانتما ییاذغ زا راب دیهه همادا هدشن دنسپ و دیج یاهه دعو ندرک هئارا هک دشکب لوط رتشیب ای راب 10 تساهنکمم ییاشچ یاهه نواج ات دشچب ار ییاذغ اپون کدوک هدش یدن بنامز ییاذغ یاهه دعو . دیریذپب ار نآ و نیازا نانیمطا هب دن اوتیم دودجم یاهه دعو نایم و یفرعم ماگنه ناتدوک هک دنک کمک عوضوم دنشاب هسیرگ دیج یاذغ ندش
5. یامراک زا یخرب . ولوچوک یاهه پش آرس تراظن اب ، هتبل( اپون ناتکدوک یارب یزپشآ ندرمش ، ندمه ، ندرک کلا :تساه یلاع (نوارف ای غاب زا هزات ندروخ یزبس ندیچ ، تابی کرت ار ونم ولوچوک زپش آرس دیهه مزاج . هرچنپ هبل ماش یارب ار تاج یزبس ای هویم و دنک تیری دم دنک بابختنا



6. **هژیو هب، مل اس ی اه اذغ زا ی عونت . هیودا :عونت**  
 ی اراد ی اه اذغ و دی هده ئارا تاج هویم و تاج ی زبس  
 ین ی مژ مداب هرک ، تشوگ لثم ال اب نی ی توروب  
 دینک کمک . دینک هفاضا زین غرممخت و  
 ار اذغ رد دیج تابی کرت و اهمعط ناتکدوک  
 فل تخم ی اه هیودا و ندروخ ی زبس . دنک ناحتم  
 رت هزمشوخ ات دینک ناحتم هدا س ی اه اذغ هارمه ار  
 دنوش .

7. **اپون ناکدوک . دینک شخب تذلل ار ندروخ اذغ**  
 و ریگمش چ شنی چ رد ار اه اذغ دنراد تسود  
 شنی چ اب . دنک مبرجت من اقالخ ی اه شور  
 هک دینک یراک گنراگنر ی اهلکش و بلج  
 ناکدوک . دنسرب رظن هب زیگنانهسوسو اه اذغ  
 اهکمقل . دنربیم تذلل رادس س ی اه اذغ زا نی نی چه  
 اپون ناکدوک ی ارب الوم عم (اهدو فرگنیف)  
 غلب لباق ی اه هکت رد ار دماج ی اه اذغ . تسا بوبحم  
 ار ان دن ناوتب ی ی اهنت هب ناکدوک ات دیربب  
 یفاک مزادنا هب اه هکت هک دیوش نیئمطم ، ندروخ  
 دوش بان تاج ی گفخ رطخ زا ات دنشاب کچوک

8. **هک اجن آ ات تاقوا بلغا . ی گداوناخ کبس**  
 دیروخ اذغ ی گداوناخ تروص هب تسا نکم  
 تاقوا نی زا . دینک شوماخ ار یقرب ی اه هاگتسد  
 دینک هدافتسا مل اس هیذغت ی زاس لدم ی ارب  
 دینک ورس هداوناخ لک ی ارب ی اه اذغ مدعو کی  
 دی ادرک ورس هچن آ ندروخ زا ناتکدوک رگا  
 نی . دینکن تسرد هژیو ی اه اذغ ، دنکی م عانتما  
 جیورت ار منادنس پلکشیم ندروخ اذغ طقف راک  
 ی اه اذغ زا یکی لقادح دینک ی عس . دنکی م  
 دینک هفاضا مدعو ره رد ار ناتکدوک دنس پدروم  
 هاوخ ، دی هده ئارا ی نزاوتم ی اه اذغ مدعو نان چه و  
 هن ای دنشاب متشاد تسود



9. **دروم ی اه اذغ هک ی نامز . (اه ی نارگن) اهلپ زا ندش در**  
 هک دینک هدافتسا ی شور زا ، دش عقاو شریذپ  
 و دنیوگی م «ی اه اذغ ی اهلپ» هیذغت نی صصختم  
 ی فرعم یرگی د ی اه اذغ ، بکی کرت و م عطا ، گنر اب  
 دروخ دهوخ ناتکدوک هچن آ رد ار عونت هک دینک  
 ی ارب زا ناتکدوک رگا لاثم ی ارب . دی شخب عونت  
 و نیری ش ین ی مزبب س هروپ ، دی آی م ششوخ و دک  
 دینک ناحتم ار جیوه هروپ س پس

10. **ای انش آن ی اه اذغ دینک ی عس . بس انم تفج کی**  
 دنرادن تسود ادتبا ناوج ناکدوک هک ی ی اه م عطا  
 هک ی انش آ ی اه اذغ اب هارمه ار (ی خلت و ی شرت)  
 ینیری ش) دنهدیم حیجرت اتاذاپون ناکدوک  
 ندرک هارمه لاثم ی ارب . دینک ورس (یروش و  
 روش) هدش هدنر رینپ اب (خلت) یلکورب ملک  
 کدوک ی ی اش چ ی اه ناوج ی ارب ی لاع بی کرت  
 تسا اپون

**!دی رادهگن تسد**

**تفایرد و یجنس رظن لیمکت ی ارب**  
**دینک کی لک اجن ی ارب تاع**

