

هديد رتهديشك يارب لياتسا ياهدنفرت؟ ميسر برظن ه برتدنبدق روطچ ندش

ندش هديد رتدنبدق و رتهديشك يارب نديشوپ سايل لوصا: هلاقم عوضوم
وئس تالاقم راكدوخ راشنتا و شراگن جنمشوه هناماس زا يراك

هعلاطم يبيرقت نامز: 5 تاملاك داعت هقيقد: 1185 رتش ارتشوخ و رتدنبدق ميراد تسود ام زا يليخ هلاقم يديلاك هصلاخ هملك
رد هنادنمشوه حنفرت دنچ تساي فاك طقف؛ تسين وداچ هب يزايذ، ندش هديد رتدنبدق يارب هكتسا نيا بوخ برخ. ميسر برظن هب
رتدنب رتميتاس دنچ ار دوخ دق يتحاره دينلوتي، تسرد تابسانت تياعر و ديد ياطخ داجيا اب. ديشاب دلب ار نديشوپ سايل
؟مپنك داجيا ديد ياطخ، هحاس ياهدنفرت اب روطچ ۱. (ندرک زاب/ن تسب يارب كيلاك) هلاقم بلاطم عماج تسرهف. ديهد ناشن ۲.
رييغت يارب ياهن ف و توف ۴. گنيلياتسا رد چيار تاهابتشا و اهش لاچ ۳.؟ دنهدي م ناشن رتهديشك ار ام ياهس سايل هچ
دم يايذ اما، دراد يگتسب كيتنز هب طقف ندوب دنلب دق دينك ركف دياش ؟مپنك داجيا ديد ياطخ، هحاس ياهدنفرت اب روطچ رهاظ
تيعقاو رييغت نامروظنم، مپنكي متبخص ندب مرف حلاصا هرابرد يتقو. تسا فيرظ رنه كي ندش هديد رتدنبدق هك هدرک تابا
و ي دومع ي طوطخ مپنلوتب رگا. نياربان يگتسب، دنكي م لايذد ار طوطخ هاگآدوخان ام ياهمشچ. تسا ب طاخم. نهذا اب يزاب هكلب، تسين
دسري رظن هب رتدنب لوا هاگن رد ام دق، مپنك داجيا نامل ياتسا رد هديشك.

لااب رد داضتم ياهگنر زا هداغتسا اي مپنك ياهس سايل باختنا اب هاگآدوخان، هادنفرتنيا زا يهاگان ليلد هب دارفا زا يليخ، ناريار
مپنكي داهنشپ، دينك داجيا يرصب ل داعت و ديشاب هتشاد يقفوم لياتسا مكنا يارب. دنهدي م ناشن رتهاتوك ار دوخ، هنتن يياپ و
فدح يارب اههار نيرتيديلاك زا يكي هك ديزا دنيب باذچ (گنركت) موركونوم لياتسا كي يارب اهگنر بيكرت نيرتهب هب يهاگن
تسا ماندنا رد يرصب ياهيگتسكش.

؟تسا يتايح ندش رتدنبدق يارب يرصب موادت داجيا ارچ

هكت ود تروص هب ار تس كي يتقو. دوشي م دق يهاتوك هجوتم رتمك مدنني. نهذا، دشاب رتمك امش لياتسا رد يگتسكش ردقچ ره
رد امش دق ينعي نيا. دوشي ميسقت مپنك و هب امش ندب، (مرك راولاش و يكشم زولب كي لاثم) ديشوپي م داضتم لاماك ياهگنر اب
راكهار نيرتهب، قافتا نيا زا يريگولاج يارب. تسا مدش ليدت ازجم شخب ود هب، هديشك و لماك دحاو كي ياج هب نارگيد هاگن
يط اهاپ نديد يارب ار يرتي نلاوط ريسم مشچ، دشاب يكي امش شفك و راولاش گنر يتقو. تسا هباشم يگنر ياهتلاپ زا هداغتسا
رتدنب دق ينعي نيا هك دنكي م!

؟دنهدي م ناشن رتهديشك ار ام ياهس سايل هچ

رگا اما، دننتسه باذچ هشيمه زياسروا ياهس سايل. دراد هسورپ نيا رد ي مهم راييسب شقن، تسخود عون و سايل شرر، هچراپ باختنا
نيا هب هجوت رانك رد مپنكي داهنشپ. دنكي م قرغ هچراپ رد ار امش، دشاب داشگ دح زا شيب سايل و دينك تسق زياس باختنا رد
مچد چيحص ميظنتا اب ات دينك هداغتسا يسره مپنك ياهرارق يارب زياسروا كت تكت ندرک تس لماك يامنهار لوصا زا، عوضوم
صخشم ناترمك ايتسد چم زا يشخب دينك يسره هشيمه. دينك يريگولاج ندش هديد رتهاتوك زا، بسانم زياس ندرک ادبي و سايل

دوشن مگ سابل یاهه یلا ریز ناتن دې مرفا ت دشاب.

یارب، دنکی مه زجمع مه دیدج یاهناملاب ی میدق یاهسابل بیکرت اهتقو ی هاگ، دیتسه توافتم یاهل یاتسا لابند ه برگا تسد زا ار کمینک لیاتسا ی زورما یاهدنرت کبس ه بر ار حمک ی میدق یاهسابل روطچ ه لاقم، نه اندنمشوه یاهبیکرت نیا یریگدای دپهدن.

ن دش رتدنلبدق یارب هابتشا و جیحص یاهبختنا مسیاقم لودج

مدنک ماتوک) هابتشا باختنا | (مدنک مدیشک) لآمدیا باختنا | سابل عون

ن هپ یلیخ داشگ اپم د و ماتوک قاف | متسار و دنل قاف | راولش

یقفا و تشرد نه اخواهچ | کیراب ی دوع هار هار | وگلا

ناضتم گنر اب رادقاس یاهتوب | دونا ی راولش گنرمه | شفک

گنیلیاتسا رد چیار تاهابتشا و اهش لاچ

لاثم، دنک بارخ ار لیاتسا لک دنلوتی م زیموش ای و تنام دق هک دنکی من هجوت متکن نیا ه بر سابل دیرخ ماگنه دارفا زا ی رایسب دیشاب متشاد یرتی له فرح لیاتسا مکنیا یارب، دندهی من ناشن رتهاتوک ار اهاپ، دنوشی م مامت و ناز یور اقیق د هک ی یاهوتنام، راولش تسرد ی دنل باختنا اب ات دنکی م کمک امش ه بر کمینک تس زورما و ی له فرح ار لیاتسامام نیج راولش روطچ مکنیا یریگدای اپ کزوق یور ات دق و دنل قاف اب لیاتسامام یاهراولش، رتهاتوک دق اب ی دارفا یارب، دیشاب متشاد دای ه بر، دینک داجیا یرتهب بسانت دنتسه ی لاء رایسب.

اهنت ه ی راک یاهراق ای تاسلج رد دیراد تسود رگا، تسا تایئزج یور زکرمه مدع، لیاتسا رد ی لاصا لکشم تاقوا ی هاگ زین ی مسر تاسلج رد ندرک تبخص هدرمش و هجهل تیریدم یاهدنفرته ندناوخ، دیوش مدید رتس فنه بدامتعا اب هکلب، رتدنلبدق تسامش ندې نابز زا یشخب امش لیاتسا هک ارچ، تسین فطا زا ی لاخ.

رهاظ ربیغت یارب ی یاهن ف و توف

امش یوم لدم ی تح و رتکچوک یاهفیک، دنل یاهدنبردگ، دنتسه اهی روسسکا، دینک شومارف دیابن هک ی دراوم زا ی کی دح زا شیبی غولش و دایز تایئزج، دیشاب مسیلامینیم کبس لابند ه بر هشیمه دینک ی عس، دشاب مدنک کم هار نیا رد دنلوتی، رهاظ دنلوتی مه یلتساپ یاهسابل ندیشوپ، بنیچمه، دیوش مدید رتهاتوک امش دوشی م ثعاب و دزیری م مه ه بر ی رص زکرمه یاهگنر ندرک تس یاهدنفرته ه بر یرس امتح، دیهد ماچنا ار راک نیا روطچ دینل دپهاوخی م رگا؛ دنک نیشلد رایسب ار امش دینزب هرمزور لیاتسا رد یلتساپ.

داهنشپ، ه بر رگا؟ دنک داجیا ربیغت امش لیاتسا رد دنلوتی م ردقچ ه داس دیفس زیموش کی هک دیا هدرک رکف نیا ه بر لاح ه بر اتا ی اب روطچ دیریگی م دای اجنآ رد، دینک ه علاطم ار کمینک لیاتسا فلتخم شور ۵ ه بر ه داس دیفس زیموش روطچ ه لاقم امتح مکنی م دیهد ناشن رتدنل اب دوخ دق، ندیشوپ فلتخم یاهلدم ای ن دز مرگ.

یدیملان ساسحا ی هاگ رگا، دراد ریثات امش دق هجیت رد و ن داتسیا هوجن رب امش ی ناو و ی حور تیعضو ی تح، سابل رب هولاء

ار دوخ تینابصع روطچ؛ ی نورد مشخ یاهه شیر ندناوخ، دوشی م ناتل یاتسا رد امش ششخرد زا عنام ی نورد مشخ ای دینکی م هچنآ زا رتدنلبدق و دیوش رضاح اهعمج رد یرتشیی سفنه بدامتعا اب ات دنکی م کمک امش هب؟ مینک هیلخت و تیریدم دیهد ناشن، تسه.

؟ دراد ریثات آقاو هار هار یاهسابل ندیشوپ ایآ

ی دوع طوطخ زامتح. دنوشی م ی گدیشک دید یاطخ داجیا ثعاب و دنکی م تیاده نییاپ و لای هب ار مشچ ی دوع طوطخ، هلب دیریگب یرتهب هجیتت ات دینک هداغتسا کیراب.

؟ تساب سانم ندش رتدنلبدق یارب یشفک لدم هچ

ار دق و هدرک ظفح ار اپ یرصب مواته، تساب کیدزن امش تسوپ گنر اپ راولش گنر هب اهن آ گنر هک ی یاهشفک و زینکون یاهشفک دندمی ناشن رتدنلبدق.

؟ تساب عونمم هاتوک دق دارفا یارب زیاسروا یاهسابل ایآ

مادنا بسانت ات دشاب صخشم (رمک ای تسد چم لثم) ندب مرف زا ی شخب دیاب هشیمه. دیوش قرغ نآ رد دیابن اما، تسیز عونمم دیسرن رظن هب قاچ دح زا شیب و دوش ظفح.

؟ تسیچ ندش مدید رتدنلبدق یارب و تنام لدم نیرتهب

امش دق دنوش ثعاب دنناوتی م هاتوک و داشگ یلیخ یاهوتنام. دنتسه هنیزگ نیرتهب، هتسار و دنلبدق اب رادشرب ای ی تک یاهوتنام دسرب رظن هب رتهاتوک.

؟ تسیچ ندرگ ی گدیشک رد سابل هقی شقز

تفه یاههقی (V-neck) هب رتدنلبدق هجیتت رد و رتمدیشک امش هنلابل دنوشی م ثعاب، هنیس مسفق و ندرگ یاضف ندرک زاب اب دیسرب رظن.

لیاف دیناوتی م، تاکن نیا هب ی گشیمه ی سرتسد و نیلافا هعلاطم یارب PDF دینک تفایرد ار امنهار نیا.