

????? ?????? ??????

مَنک لاسرا یهورگ لیمی یا (نارواد مامت دننام) ناربراک زا یصاخ هورگ هب مناوتیم هنوگچ

زا هدافتسا اب هنوگچ ددیم ناشن امش هب امنهار نی هب ،بوانیس هناماس رد یهورگ لیمی لاسرا تیلباق (نارواد مامت دننام) صخش شقن اب ناربراک زا یهورگ ات دنکی کمک امش هب ناکما نی .دینک لاسرا لیمی تروص هب ناربراک زا یصاخ یاههورگ اب ار دوخ تاطابترا دیامن تیری دم دم آراک و زکرمتم

1. هناماس دراو ادتبا :لیمی لاسرا شخب هب یسرتسد .دینک هعجارم "هناماس ری دم" شخب هب و دیوش بوانیس باختنا ار "ناربراک هب لیمی لاسرا" هنیزگ سپس دیامن

2. اب دیناوتیم امش ،شخب نی رد :ناربراک هورگ باختنا ار دوخ رظن دروم هورگ ،فلتخم یاهرتلیف زا هدافتسا یفاک ،نارواد مامت هب لیمی لاسرا یارب .دینک باختنا ار "رواد" هنیزگ و هدرک باختنا ار "شقن" رتلیف تسرا ،یصصخت هتشر دننام یرگی د یاهرتلیف .دینیزگرب هرامش کی ناگدنسیون یتح ای و مانتبث خیرات ،روشک فده یاههورگ دیناوتب ات دنتسه سرتسد رد زین صاخ .دینک صخش رتقی قد ار دوخ

3. زا سپ : ناگدننکتفایرد تسیل شیری و یسررب
شیم هدش باختنا ناربراک زای تسیل ، اهرتلیف لامعا
تقد هب ار تسیل نی دوشیم هیصوت آدی کا . دوشیم هداد
ار ناگدننکتفایرد ، زاین تروص رد و هدرک یسررب
اب ای ی تسد تروص هب ار یفاضا یاهلیمی ای شیری و
دیامنی هفاضا لسکا زای پک .

4. و لیمی عوضوم ، تیاهن رد : لیمی لاسرا و میظنت
زا دیناوتیم امش . دینک دراو ار دوخ رظن دروم نتم
لیمی نتم رد ربراک یگداوناخ مان و مان دننام ییاهری غتم
سپ . دشاب هدش یزاسی صخش لیمی ات دینک هدف ت سا
دینک لاسرا ار لیمی ، دراوم مامت تحص زانانی مطا زا .

مهم تاکن :

* لیلد هب تیلباق نی ات سا نکمم اههگشناد یخرب رد
دشاب لاعفریغ ، صاخ تامیظنت

* ناگدننکتفایرد تسرهف ، ییاهن لاسرا زا لبق هراومه
لاسرا زا ات دینک ینی بزاب تقد هب ار لیمی نتم و
لصاح نانی مطا رظن دروم نابطاخم هب حیحص تااعالطا
دوش .