

لوئسم دوین رد
تنوشخ هب یگدی سر
تیسنج رب ینتبم
روطچ، ناته حاس رد
و ناینابرق زا دیاب
تنوشخ ناگدن امزاب
تیسنج رب ینتبم
؟دینک تیا مح

ماگ هب ماگ هارمه دوین هر
یاه نامزاس نادن مراک یارب
هنا تسو درشب



تسی چ هارمه دومنهر

ناهازاس نادنمراک مامت هب لیذ دراوم دروم رد نآ یکمک داوم و **هارمه دومنهر** نی ا دنک یم هئارا تامول عم هنا تسی ودرش ب یاه:

- مینیک تیا مچ روطچ ار تسی سنج رب ین تبم تنوشخ ین ابرق صخش
- نیام رد امش اب ار تسی سنج رب ین تبم تنوشخ زا ب رجت یسک هچ ؟ درانگ یم
- رب ین تبم تنوشخ هب یگدی سر لوئسم دنمراک هک هحاس رد رب ین تبم تنوشخ عاجرا ریسم هلمچ زا درادن روضح تسی سنج (تسی سنج هب طبترم روم رد یطابتر صخش ای تسی سنج)

یساسا تامول عم و تیا مچ نیمأت تهج یناهج یاهرای عم عبات **هارمه دومنهر** نی ا یم اهنا مبرتش یب بیسآ نودب تسی سنج رب ین تبم تنوشخ ین ابرق یارب سان شراک اب یراکمه رد ار دومنهر نی ا ات مینک یم قیوشت ار امش ام . دشاب هحاس رد ین ابرق رب زکرمتم درکیور ظفح اب و تسی سنج رب ین تبم تنوشخ دیهد قابطن ا و لی دخت نات یلحم .

و نداد شوگ ، ندرک هاگن ، یگدام) یناور هیلوا کمک بوچراچ دومنهر نی ا نآ دروم رد یلبق شزوم آ و شناد هب زاین مک دنک یم هدفاسا (ندرک لصتم هیلوا کمک دروم رد عمچ شزوم آ هک دوش یم هیصوت لاح نی ا اب . درادن دوجو ددرگ مهارف یناور .

ده شخب	هحفص	دربراک
یدی لک یاه مایپ	2 - 3	یروف ییامنهر
یریگ میمصت تخرد	4	
دوجوم تامدخ دروم رد یتامول عم هحفص	5 - 6	
ماچنا یراک هچ ، میهدب ماچنا یراک هچ مییوگب یچ و میهدن ندرک هاگن نداد شوگ ندرک لصتم	7-10	تراهم و شناد بسک ، یگدامآ نانشن شنکاو یارب مزال یاه نداد
مدق هب مدق ییامنهر شور ماچنا و تیا مچ یوجتسج PSEA و نداد شوگ ، ندرک هاگن ، یگدامآ ندرک لصتم	11 - 15	
ناناوجون و لافطا	16 - 20	و لافطا یارب یروف ییامنهر لاس 18 ریز ناناوجون

دشاب یم دومنهر نی ا همیض ربراک یاه دومنهر و رظنم سب 1

دی لک یاه مایپ

- تنوشخ سان ش راک اب هشی مه تبحص تیسنج رب ین تبم عون هچ هک دیم هفب ات دینک تنوشخ هب طبترم تامدخ هحاس رد تیسنج رب ین تبم زا یضغب یراد دوجو امش ،تای اکش طخ دن اوت یم تامدخ رگی ای لی ابوم نش کی لپا دشاب رود هار زا تیامح عاون
- **نات هحاس رد دوجوم تامدخ رگی د زا** مک یتامدخ **دیشاب هتشاد یه اگا** یم مهارف راکمه یاه نامزاس طسوت تیامح ، یحص تامدخ لشم ،دنوش ییاذغریغ مالقا و هانپرس ،یناور یتامدخ هب دینک ییاسانش ار زالا لشم تا اعلامتجا طسوت هک و نازنزه پورگ ،دجاسم قی رط مهارف نیلوعم تامدخ یاه نامزاس دینک هجوت ،دنوش یم
- **دیربن دای زا ار نات شقن** ،دیشاب هتشاد اونش شوگ تامدخ دروم رد دینکن تاواضق دینک هئارا دیدج تامولعم ،دوجوم شبوخ دیمد مزاجا ینابرق هب هچ مک دیم هفب دریگب میمصت یزیچ هچ و دیناوتیم ار یزیچ دینک تیری دم دیناوت یم ار لویسم دنمراک دوبن رد یتح رب ین تبم تنوشخ هب یگدی سر تسنا نکسم ،نات هحاس رد تیسنج سان ش راک لشم یرگی دناراکمه لافط یناور تحص و تطافح دنناوتب مک دنشاب هتشاد دوجو و هجوت دنمزاین ناینابرق زا دینک تیامح ار ینابی تشپ هب ار وا مکنآ زاش پ ینابرق مزاجا ،دیمد عاجرا یرگی دصخش میمصت نیا اب رگا دیریگب نیا هب روبجم ار وا ،دوب فلخام

دینکن راک

- **ناینابرق لاعف لکش هب** ار تیسنج رب ین تبم تنوشخ دینکن ییاسانش و وجتسج تساو خرد یصخش مک یتروص رد رد ،دنک یم کمک و تیامح دیشاب سرتسد
- **دای هب ار دوخ تی لویسم و دهعت** نادنمراک مامت **دیشاب هتشاد** نیامت هب فلکم هاتسودر شپ و ضیعبت نودب تیامح دارفا یارب منارگتواضق رییغ ،تیسنج زا رظن فرص :دنمزاین ،تیسنج تیوه ،یسنج شیارگ ،نس ،تیلولوعم ،یندم تیعضو نانا بهزم و داژن ،هل یبق ،تیموق بکترم یسک هچ مکنیا و یتیعضوو و تسامدش تنوشخ متغای باکترانا رد تنوشخ هک دنشابیم ،تسا

اب ینابرق رب زکرمتم درکیور زا دینک هدفتسا لیذ دراوم ندرک نی رمت

- یتامدقا مامت **نتشاذگ مارتحا** هب مارتحا عبات دیمد یم اجنا هک نأش و قوقح ،هوزرا ،هباختنا دشاب ینابرق
- و **تینما** و **تینوصم و تینما** هچرد تیولوا ینابرق تینوصم تساکی
- **تینما** دینراد قح دارفا **تینما** هچ هب ار نانش ناتسدا مک دننک یسک هچ هب و دن یوگب یسک نیا هب تینما دین یوگن یسک اب ار تامولعم هک تسانعم میزاسن کی رش
- دروخر ب **نتشاد** **ضیعبت مدع** مک یسک ره اب هناداع و ناسکی یراد تیامح و کمک هب زاین

دی رادهگن ی فخم ار ی ن ابرق تی وه
تای ئزج دینک ظفح ار وا تینم و
تی وه فدننک اشفا ای ی صخش
یتح ،ار وا فبرجت ای ی ن ابرق
دینکن هتشون ناترطان ی ارب
روط هب ای دیریگن س کع ن آ زا
و نوفلت دینکن وگنزاب ی هافش
رازق رگی دی اج رد ار هرتوی پمک
تیبث دروم رد ی ن ابرق ات دی هد
دشاب هتشادن ش یوش ت ش ی اصد

فدننک اشفا و ی صخش تامول عم
مان ؛تسا دراوم نی ا لماش تی وه
فدنوش بکترم صخش مان ،ی ن ابرق
فراش ،دلوت خیرات ،تنوشخ
،راک لحم سردآ ،هن اخ سردآ ،تیبث
و نامز ،وا نادن زرف بتکم تی عقوم
م ریغ و مئداح عوقو قی قد لحم

مک ار ی تایی ئزج و ی مومع تامول عم
دنک یمن ءاشفا ار ی ن ابرق تی وه
دی زاسب کی رش لی ذ دراوم اب

ناراکمه ای میت اب—
یارب شالت رد ناتروتکس
رتش یب هچ ره نتخاس نوصم
نات- فم ان رب
نات یوی امح فکبش اب—
یاه من یزگ یوجتسج ماگنه
قی وشت و یتبقرام دوح

فطقن فارطا رد مدرم مک ما هدش هجوتم“
رود اج رد هکن آ لی لد هب ی ن اسرب آ
هجاوم یسنج ضرعت اب ،تسا هدش عقاو
هب قی وشت قی رط زا ام .دنوش یم
رت کی دزن ی ن اسرب آ طاقن زا هداقتسا
لکش هب بآ ن دروا هب قی وشت ای
نی شاهک ی ارب میناوت یم ی پورگ
”می نک شالت اه تی ذ و رازآ عون

دوب هتشاد هک ار ی دب فبرجت ی صخش“
تای ئزج مناوت یمن .تخاس کی رش نم اب
رب ندم ا رانک دروم رد اما منک نایب ار ن آ
هتشاد نم رب لماعت نی هک ی تارئی ات
”جراد تی امح هب زاین ،تسا

تس ا دوجو ی حص تامدخ رگا
تسا دوجوم هچن ا دروم رد مش یم
یم مک ار هچن ا دی هدب تامول عم
دینک حیرشت دینک نایب دیناد
یمن ماجنا امش ار یراک هچ مک
رد ی ن ابرق دوح دیراذگب .دی هد
میصت هن آ هب ی سرتسد دروم
یبط تبقرام تفای رد .دیریگب
دناوت یم تعاس 72 تدم رد بسانم
یتبقرام یاه ناتنا تی ارس زا
عون نی ا نیم ات و دنک یریگولج
یم تعاس 120 تدم رد تبقرام
یگلمح زا یریگشی پ هب دناوت
دنک کمک هتساو خان

تصرف ،تیلول عم ی اراد دارفا هب
ناش تسرپرس بای غ رد ات دی هدب
،دننک رارقرب طابترامش اب
رد و دنه اوخب نی نی چ رگا متبلا
شنت راچد ار هن آ فطبار ی تروص
دنک یمن

زواجت راچد یرسپ ای درم رگا
تسین ان عم نی هب ،دشاب هدش
ود ای زاب سنجمه کی وا مک
رب ینتبم تنوشخ .تسا مسنج
تسا تردق رب ینتبم تیسنج
صخش تیسنج هن

یتیسنج و یسنج یاه تیلقا
و یسنج ش ی ارگ لی لد هب بل غ
ضرعم رد ناش یتیسنج تی وه ای
تنوشخ و بیس آ دیدش رطخ
مامت یاه-هتفگ هب .دنراد رارق
شوگ لاعف روط هب نایب ابرق
نانا ز ات دینک شالت و دی هد
دینک تی امح

بکترم دناوت یم ی صخش ره
دوش تیسنج رب ینتبم تنوشخ
،یسنج کیرش ،رسمه هلمج زا
یاضعا ،تسرپرس ،داوناخ وضع
نیدلو ،ناگن اگیب ،رسمه فداوناخ
ای لوپ فلدابم هب مک ی صخش ای
دزادرب یم یسنج لامعا اب سنج



دیریگب یگدامآ

دی شاب هتشداد ی هاگآ دوجوم تامدخ زا

دوش یم عاشفا امش ی ارب تیسنج رب ینتبم تنوشخ هیضق

...رگید صخش طسوت

تسا نکمم مک ییاه تیا مح و تامدخ عون ره درومرد
قی قید تامول عم، دشاب هتشداد دوجو ینابرق ی ارب
قیوشت ار رظن دروم صخش. دینک هئارا دیدج و
و نوصم لکش مب ار تامول عم نی ات دینک
نای نابرق: تون. دزاسب کیرش رظان اب هنامرحم
دینکن وجتسج ار تیسنج رب ینتبم تنوشخ

رظان طسوت

دی هد شوگ و دینک هاگن
هعجارم 8 و 7 تاحفصص مب)
دینک یفرعم ار دوخ (دینک
دیناوت یم روطچ دیسربب
تینما، مارتحا. دینک کمک
ار ضیعبت مدع و تیا محم
دینکن شومارف

دراد دوجو یدد عاجرا ریس م ای تیسنج تنوشخ هب یگدی سر لوئسم ای

و مدرک لابند ار یدد عاجرا ریس م. یلب
دعب و متخاس غلطم دوجوم تامدخ زا ار ینابرق
دیهدب عاجرا ار یو رظان فزاج بسک زا

دوش هعجارم) دینک لصتم. ریخن
تامدخ دروم رد (10 و 9 تاحفصص مب
دینک هئارا قی قید تامول عم دوجوم

دوش دداد عاجرا یتامدخ زکرم مب هک دریگ یم میمصت ینابرق ای

دوجوم یتامدخ زکرم ای عبم دروم رد. یلب
روطچ مکن یا لمج زا. دینک هئارا لمک تامول عم
تعیقووم و نامز، تشاد یسرستد نأ مب ناوت یم
، روکذم زکرم رد یطابسترا صاخشا، تامدخ
. هریغ و نوصم یتروپسنارت ییاه هنیزگ
ار وا فبرجت ای ینابرق مب طوبرم تاییزج
یسک اب یو راکشأ و نه اگا تیاضر نودب
مک ار یدراوم ای مشداح تاییزج. دیزاسن کیرش
دینکن تعبث، دنک یم عاشفا ار ینابرق تیوه

دینک ظفح ار تیا محم. ریخن
یم ینابرق مک دینک حیرشت
و دمد ری یغت ار شرظن دن اوت
دی ارب تامدخ یوجتسج رد ادعب
ای رایس، ی تقووم تامدخ رگا
، تسا دوجوم دودم تدم ی ارب
هچ تامدخ نی مکن یا دروم رد
تامول عم، دوش یم فوقوتم تقو
دیهدب.

ی تاملول عم ءحفص

ی ایج رد ار نأ و دینک یرپ هناخ نات ءحاس رد دوجوم تامدخ تعبث یارب ار لودج نی ا دشاب سررتسد رد هک دیهد رازق

یارب رگید ناراکمه و نات پورگرس، تیسنج رب ینتبم تنوشخ سانشراک کی اب ءناتسودرشب یاه نامزاس طسوت هک دوجوم تامدخ (1): دینک راک لیذ دراوم ییاسانش پورگ، ینید نکاما ای ینید یاه پورگ دننام یلحم تامدخ (2) و دوش یم مهارف راکمه دریغ و نیلولعم یاه نامزاس، نانز یاه

زا تظافح لافطا	تاملول عم:	
	صاخشا ی طابترا:	
تحص زکرم تیمای اونی اور یناور	تاملول عم:	
	صاخشا ی طابترا:	
تحص	تاملول عم:	
	صاخشا ی طابترا:	
یسنج تحص یوراب و	تاملول عم:	
	صاخشا ی طابترا:	
مالقا ای اذغریغ یاه هتسب هحصلا ظفح	تاملول عم:	
	صاخشا ی طابترا:	
فناخ/هانپرس نما	تاملول عم:	
	صاخشا ی طابترا:	

یقوقح	تاملوم:	
	صاخشا یطابترا:	
یذغت و اذغ	تاملوم:	
	صاخشا یطابترا:	
یارب تاملوم انان اوجون نان اوج	تاملوم:	
	صاخشا یطابترا:	
یارب تاملوم یاراد صاخشا تیلولوم	تاملوم:	
	صاخشا یطابترا:	
یارب تاملوم یاهتیلوقا یتیسنج	تاملوم:	
	صاخشا یطابترا:	
یارب تاملوم یاراد یاه هداوناخ نژتسرپرس لفظ ای	تاملوم:	
	صاخشا یطابترا:	
رگید دراوم	تاملوم:	
	صاخشا یطابترا:	
رگید دراوم	تاملوم:	
	صاخشا یطابترا:	

یراک هچ ،میهد ماجنا یراک هچ میوگب یچ و میهدن ماجنا

و لافطای یارب
هحفص مهب ،ناناوجون
دینک ههچارم 16



LOOK

داد ماجنا دیاب هک یدراوم

- ✓ کی دزن امش مهب ینابرق دیهد هزاجا
دیهد شوگ نانا یا مزاین مهب .دوش
- ✓ دیناوت یم روطچ ادتبا دیسرپب
اهنا یساسا و یروف یا مزاین عفر مهب
ناینابرق زا یضعب .دینک کمک
تعبقارم ای سا بل مهب تسرا نکمم
دنشاب هتشاد زاین یروف یحص
- ✓ ای آ مک دیسرپب ینابرق زا
ساسح نات یلخف تی عقوم رد
هارمه یسرک رگا .دنک یم یتحار
روصت ،تسا ادم امش دزن ار وا اب
دروم رد ندرک تبصص مک دینکن
صخش نا روضح رد وا هبجرت
درادن یلکشیم
- ✓ لشم ،دینک مهرف یلمع تیامح
یصوصخ یاج نیمأت ،ببا نداد
هریغ و نتسشن یارب
- ✓ وا زا دراد ناکما مک ییاج ات
وا اب مک ار یصخش ات دیه اوخب
باختنا دنک یم یتحار ساسح
تبصص زاین تروص رد ات دنک
وا مهب ای و مدرک همجرت ار شیه
دنک کمک

داد ماجنا دیابن هک یدراوم

- ✗ مدش کی دزن امش مهب مک یصخش مهب
مبجرت ار یدب زوی چ مک دیوگ یم و
یتحار مهب مک یزی چ ،تسا مدرک
ای و دنک وگنزاب ار نا دناوت یمین
یب ،تسا مدش هجاوم تنوشخ اب
دینکن ییانتعا
- ✗ مهب روبجم ار وا رارصا و تالخد اب
دینکن کمک لوبق
- ✗ دیهدن ناشن شنکاو دح زا شیب
دینک ظفح ار دوخ شمرا
- ✗ ات دینکن دراو راشف ینابرق مهب
نایب ماگنه مک یتامول عم زا ریغ
تاییزج ،دنک یم یتحار ساسح نا
تاییزج .دنک هئارا ار یرتشیب
وا اب یسک هچ مکنیا و متداح
امش شقین مهب ،تسا مدرک تنوشخ
تامول عم هئارا و نداد شوگ فنیجز رد
درادن یطابترا تامدخ دروم رد
- ✗ تنوشخ یصخش ای آ مک دیسرپب
مبجرت ار تیسنج رب ینتبم
،متفرگ رارق زواجت دروم ،مدرک
و متفرگ رارق بوک و تل دروم
هریغ

...دنوش هتفگ دناوت یم یدراوم زا یاه لاشم

- "یحص کی نیلک مهب ات دیه اوخ یم ای آ ،دیراد درد یلیخ مک دسر یم رظن مهب"
"میورب؟"
- "نا رد مک تسه یرگی ییاج ای آ؟ دینک یم یتحار ساسح ناکم نیارد ای آ"
"دینک تبصص دیناوت یم تحار اجنیارد ای آ؟ دیشاب هتشاد رت مهب ساسح"
- "دینیشن ب'افطل؟ مروایب نات یارب ات دیشون یم بآ"



نداد شوگ

داد ماجنا دیابن هک یدراوم

داد ماجنا دیابن هک یدراوم

- ✓ امش اب هک ار یتامول عم عون ره یتامول عم ناونع هب ،دوش یم کیرش زاین رگا .دیری گب رظن رد من امرحم یتیماح فنیمز رد کمک و یمیامن هر هب هزاج ناترظان زا ،دیراد ینابرق زا ای سانشراک کی اب ات دیری گب ار راک نی .دینک تبحص راکمه تیوه مک یتاییزج هئارا نودب .دیهد ماجنا ،دنک یم ءاشفا ار ینابرق
- ✓ یتیمرحم دودح فرابرد تاعقوت عون ره تیری دم طیارش هب هجوت اب ار دینک²
- ✓ تیری دم ار نات شقن دروم رد تاعقوت دینک .
- ✓ مکن یا ات دیهدب شوگ رتشیب دینک تبحص
- ✓ منارگتیماح و شخب شم ار آزی چ دنچ نی رد مک دینک دیکات ؛دیویگب تسین و اندرگ هب یتمال هتداح

- ✗ زا ،دینکن هتشون ار یزی چی چیه وگتفگ ،دیری گن س کع ینابرق تبث رگی لیسو ای لیابوم رد ار عالطاه مناسر ای نارگید هب ای دینکن دیهدن .
- ✗ شوگ مکل ب .دیسرپن هتداح دروم رد مدرک یکمک هچ مک دیسرپب و دیهدب .دیناوت یم
- ✗ یارب مک یا هتداح اب ار صخش فبرجت مسیاقم ،تسا مداد خر رگید صخش تیعضو نی مک دیوگن .دینکن تسین مهم ای ”تسین یگرزب یلکشم“ نی زا یسح هچ ینابرق مک تسا نی مهم .دراد شرا مبرجت
- ✗ ای دینکن کش ینابرق یاه هتفگ هب هتشاد دای هب .دینکن بیذکت ار نآ نودب نداد شوگ امش شقن مک دیشاب تامدخ دروم رد یتامول عم هئارا و تواضق .تسا دوجوم

دنوش هتفگ دنناوت یم هک یدراوم زا یاه لاشم

- “منک کمک امش هب منناوت یم روطچ”
- “صخش اب امش هزاج نودب و دنم ده اوخ ام دوخ نیب مینک یم مک یتبحص ره” .جزاس یمن کیرش رگید
- “رواشم کی نم اما منک کمک امش هب منناوت یم مک ییاج ات منک یم یعس” ،امش یارب دوجوم یاه تیماح و تامدخ دروم رد ار یتامول عم منناوت یم نم متسین ،منک هئارا
- “دروم رد امش هب مکنآ یارب .دیویگب نم هب دیه اوخ یم مک ار هچن ره ”افطل“ نات فبرجت دروم رد ات تسین رورض مهدب یتامول عم دوجوم یاه تیماح و تامدخ .دیویگب نم هب
- “تسا هدانتفا قافتا امش یارب هتداح نی مک متسه فسأتم رایسب”
- “دیتسین رصقم هتداح نی رطاخ هب امش”

هب .دنریگ یم طبابترا ایاضق صاخ عاونان زا یخر هب مک دراد دوجو یرابچا یمد شرزاک دعوق طیارش زا یخر یارب 2 دینک هجوع رتشیب یمیامن هر و یتامول عم بسک یارب تسین ج رب یتبهم تنوشخ سانشراک ای نات طبابترا صخش



ندرک لصتم

داد ماچنا دیابن هک یدراوم

- ✓ دیراذگب مارتحا ینابرق قوقح هب
ددریگب میمصت ناشدوخ ات
- ✓ تسنا نکمم هک یتامدخ مامت دروم رد
یتح، دیهدب تامولعم، دشاب دوجوم
طبتترم یصصخت تامدخ عون زا رگا
تیسنجن رب ینتبم تنوشخ هب
دشابن.
- ✓ ال عف ینابرق هک دیوگب رظان هب
دریگب میمصت تسین روبجم
دنک ریوغت شرظن تسنا نکمم
تامدخ نی هب مدنآ رد دهاوخ و
دشاب منتشاد یسرتسد.
- ✓ تسود، صخش مادک ایآ دیسرپب
یدرف ره ای تسرپرس، لیماف وضع
دامتعا لباق هک دراد دوجو یرگی
هب کمک یارب دن او تب رظان و دشاب
دنک هعجارم وا.
- ✓ درادن یرطخ دینک یم سح رگا
ار نات یطابترا لیسو ای نوفلت
هک یصخش اب ات دیهدب ینابرق هب
دریگب سامت، دراد دامتعا وا هب.
- ✓ ینابرق زا یراک ره ماچنا زا لباق
دریگب مزاج.
- ✓ و نارگت یامح لکش ماب ار وگتفگ
دیهد مهتاخ کمک فدعو اب.

داد ماچنا دیابن هک یدراوم

- ✗ دینکن قارغانا تاه تراوم دروم رد
تامولعم ای دیهدن نیغورد یاه مدعو
دینکن هئارا طلغ.
- ✗ لحارم ای مادقا ریسمن یرتبهب دروم رد
دیهدن یصخش رظن یدعب.
- ✗ صخش دیناد یم هک دینکن ضرف
زاین یچ هب ای دهاوخ یم یچ رظن دروم
صخش دناوت یم اهراک زا یضعب. دراد
ای ماقتنا، یمان دب رطخ ضرعم رد ار
دهد رارق رتشیب بیسآ.
- ✗ هیضرف و فبرجت ای صخش دروم رد
زالیلد یچ هب و دینکن یزادرب
بهزم، بتیلولعم، یندم تلاح، نس لمج
تیوه، یسنجن شیارگ، مقببط، تیسوق
بکتترم صخش تیوه، یتیسنجن
وا هب تبسن مریغ و تنوشخ فدنوش
دینکن ضیعبت.
- ✗ ینابرق نیب لکشتم ات دینکن شالت
صخش و تیسنجن رب ینتبم تنوشخ
تنوشخ فدنوش بکتترم لثم) رگی
وضع لثم یشلات صخش ره ای
یربهر، یعامتجا فتیمک وضع، لیماف
ار اهنآ ای دینک لح ار (مریغ و یعامتجا
دیهد یتشآ.
- ✗ فدننک اشفا دروم و متداح تاییژج
لمج زا یسک اب ار ینابرق تیوه
ناربهر، سیلوپ، لیماف یاضعا
مریغ و نارظان، ناراکمه، عامتجا
نتخاس کیورش. دیزاسن کیورش
بیسآ تخاب دناوت یم تامولعم نی
دوش ینابرق هب رتشیب.
- ✗ ینابرق زا وگتفگ نیایاپ زا دعب
سامت و اب ای دیسرپن یزیچ
دریگن.



دنوش هتفگ دنناوت یم هک یدراوم زا ییاه لاثم

- “دنم دهاوخ یقاب نامدوخ نیب زار کسی لکش ماب ام یوگتفگ”
- “هئارا امش ماب مراد هک ار یتامول عم مناوت یم اما متسین رواشم کی نم”
نات فداوناخ و امش ماب دنناوتب دیش هک دنتسه ییاه نامزاس و مدرم. منک
“دی نادب انآ دروم رد دی هاوخ یم ای آ. دننک کمک
- “زکرم ندوب زاب تاقوا، تامدخ لحم لومش ماب، تسامتادخ تاییزج نی ا”
مان و یتروپسنارت یاه هنیزگ، (دراد دوجو هک یتروص رد) هنیزه
“دینک تبحص و اب دیناوت یم هک یصخش
- “هعجارم و اب کمک یارب دیناوتب هک تسه یدامتعا لباق صخش ای آ”
نوفلت اب دی هاوخ-یم ای آ؟ تسود کسی ای لیماف زا یوضع لاثم، دینک
“دیریگب سامت، دیراد زاین و اب مظل نی ا رد هک یسک ره ماب نم
- “دیشاب تحار نآ اب و دیشاب امش فتساوخ هک هچنآ ره یدعب لحارم رد”
“دوب دهاوخ مظلالم نیرتمم
- “دیناوت یم. دیرواین راشف دوخ ماب میمصت نتفرگ یارب مظل نی ا رد”
“دی هدرییغت ار ناترظن هدی ا رد و دینک رکف
- “یسک اب امش فرط زا مناوت یمن تییعضو نی ا ماب یگدی سر یارب”
وگتفگ لوط رد هک تسامت نی ا ممد ماجنا مناوت یم هچنآ اما. منک تبحص
“مهد شوگ امش یاه ینارگن ماب و منک کمک امش ماب
- “دیراد نالپ کسی یدعب لحارم ماجنا یگن وگچ یارب هک دی ا یم رظن ماب”
“تسامت تبشتم مدق کسی نی ا

ی ن ا ب ر ق ه ا گ د ی د :

دراد دوجو ت ی ام ح ی و ج ت س ج رد هک ی ت ا ر ط خ و ای ا ز م

بیس آ هب رجنم دن اوت یم و تنسین رطخ نودب ین ا ب ر ق ی ا ر ب هراومه تا مدخ ی و ج ت س ج هوجوم تا مدخ دروم رد مک تسنا نیا امش شقن مک دیشاب متشاد دای هب .دوش رتشیب یم سح مک ار هچن آ ش د و خ ات دی مد مزاج ین ا ب ر ق ه ب و مدرک هئارا دیدج و ق ی ق د تا م و ل ع م دینک رکف ای ا ز م ای ت ا ر ط خ ی ا ه ل ا ت م ن ی ا ه ب .دیامن باختنا ،تسنا رطخ یب ش ی ا ر ب دنک

ت ی ا م ح ی و ج ت س ج ت ا ر ط خ

- عامتجا ای و مداوناخ ،ناتسود مک نی ا ل ا م ت ج ا یم مک دنربب ی پ ع و ع و م ه ب ین ا ب ر ق ز ا ن د ن ا ر ن و ر ی ب ، یم ن د ب ه ب ر ج ن م د ن ا و ت ض ر ع م ر د ن ت ف ر گ ر ا ر ق ای ع ا م ت ج ا ای م ن ا خ د ب ر گ ر ت ش ی ب ت ن و ش خ
- ی پ ت ن و ش خ ه د ن و ش ب ک ت ر م م ک نی ا ل ا م ت ج ا خ ر ی ز ی چ ه چ د ن ن ا د یم ر گ ی د د ا ر ف ا م ک د ر ب ب د ن ا و ت یم د و خ ف ی و ن ه ب م ل ی س م نی ا .تسنا م د ا د ن د ش م ت ش ر ک ی ت ح ای بیس آ ،م ا ق ت ن ا ر ط خ د ش ا ب م ت ش ا د ی پ ر د ا ر ین ا ب ر ق
- ر د ت ا م د خ ن ا گ د ن ک م ه ا ر ف م ک نی ا ل ا م ت ج ا ین ا ب ر ق ه ب ن د ر ک ک م ک ل ا ح ر د م ک ی ت ر و ص ب ن ا ج ز ا ت ن و ش خ و ر ط خ ض ر ع م ر د ، د ن و ش م د ی د ن ر ی گ ر ا ر ق ع ا م ت ج ا ای م ن و ش ب ک ت ر م
- ی و س ز ا ب س ا ن م ر ی غ د ی د ش ش ن ک ا و ل ا م ت ج ا م ک ی ت ر و ص ر د ت ا م د خ ن ا گ د ن ک م ه ا ر ف د ن ش ا ب م د ی د ن ش ز و م آ ت س ر د

ک م ک ی و ج ت س ج ی ای ا ز م

- م ا گ ن ه ش خ ب ت ا ج ن ت ی ا م ح ه ب ی س ر ت س د ی گ د ن ا م ر د
- م ن ا م ر ح م ، ن و ص م ی ب ط ت ب ق ا ر م ه ب ی س ر ت س د م ک ی ا م ن و گ ب و ع ق و م ب ل ک ش ه ب ی ک ل س م و م ت س ا و خ ا ن ی گ ل م ا ح و ی و ی ا چ ا ت ی ا ر س ز ا د ن ک یر ی گ ش ی پ
- ر ط ا خ ش م ا ر آ م ک یر گ ی د ت ا م د خ ه ب ی س ر ت س د یم ن ا غ م ر ا ه ب ین ا ب ر ق ی ا ر ب یر ت ش ی ب و ت ی ن ا م ن ی م ا ت ی ا ه م ن ی ز گ م ل م ج ز ا ، د ن ر و آ ین ا و ر ت ی ا م ح
- ه ب د ن ن ا و ت یم م ک ی ا ه ت ی ا م ح ه ب ی س ر ت س د ک م ک ر ت ش ی ب ت ن و ش خ ع و ق و ز ا یر ی گ ش ی پ د ن ک

ط س و ت ی س ن ج ر ا ز آ و ا م ت س ا

ای م ن ا ت س و د ر ش ب ن ا م ز ا س د ن م ر ا ک ا ه ن ا م ز ا س ن ی ا ه ب م ت س ب ا و ص ا خ ش ا

ر ب ا ر ب ر د ت ظ ا ف ح " ح ا ل ط ص ا ی ا ر ب " ی س ن ج ر ا ز آ و ا م ت س ا ت ظ ا ف ح ت ه ج م ک ی ل ح ا ر م ه ب م ر ا ش ر ب ا ر ب ر د ی ذ ب بیس آ د ا ر ف ا ط س و ت ی س ن ج ا م ت س ا و ر ا ز آ م ن ا ت س و د ر ش ب ی ا ه ن ا م ز ا س ن ا د ن م ر ا ک م ا ج ن ا ن ا ه ب م ت س ب ا و ل ن و س ر پ ای ن ا ر گ ر ا ک ل ی ب ق ز ا ، د ن و ش یم ی ا م د ر ا گ ، ن ا ر ا ک ا ض ر ، ی د ا د م ل ن و س ر پ ، ا ه ن ا و ر ت و م ، ی ت ی ن م ل ن و س ر پ ، د ح ت م ل ل م ت ی ی ه ن ا گ د ن ی ا م ن ، د ح ت م ل ل م س ی ل و پ ن ی م ا ت و ن ا گ د ن ش ر و ف ، ح ل ص ه ر ی غ و س ا ن ج ا و ت ا م د خ ن ا گ د ن ک ، د و ش یم م د ا ف ت س ا

ب ک ت ر م م ک ن ی ا ز ا ر ظ ن ف ر ص ، تسنا یسک هچ تنوشخ ه دنوش ین ا ب ر ق ز ا ت ی ا م ح ه ا ر ه ق ش ق ن ت ی س ن ج ر ب ین ت ب م ت ن و ش خ ، تسنا م ش هئارا ع ب ن م نی ا ر د م ک ز ا ی ه ا گ آ ی ا ر ب . د و ب د ه ا و خ ن ا س ک ی ت ر و ص ر د ر گ ی د ی ا ه ت ی ل و ی س م د ن م ر ا ک ط س و ت ت ن و ش خ ب ا ک ت ر ا ه ب م ت س ب ا و ص ا خ ش ا ای ی د ا د م ا ب م ن ا ت س و د ر ش ب ی ا ه م ن ا م ز ا س ر و م ر د ن ا ت س ی ط ا ب ت ر ا ص خ ش و ر ا ز آ ز ا یر ی گ ش ی پ " ه ب ط ب ت ر م ن و ر د ف ک ب ش ای " ی س ن ج ر ا م ت س ا د ی و ش س ا م ت ه ب یر و ش ک



ی‌گدام آ:

رد ی‌ت‌ح: تس‌ا ی‌دی‌ل‌ک لص‌ا کی ی‌گدام آ
ی‌گدی‌سر لو‌ی‌سم دن‌م‌راک مک ی‌ط‌ی‌ارش
ت‌ی‌سن‌ج رب ی‌ن‌ت‌ب‌م تن‌وش‌خ م‌ب
(ی‌ط‌اب‌ت‌را ص‌خ‌ش ای ی‌هد ع‌ا‌ج‌را م‌ز‌ی‌ن‌اک‌م)
د‌ش‌اب م‌ت‌ش‌اد‌ن ر‌وض‌ح ن‌ات ه‌خ‌اس رد
ل‌ح‌م ح‌ط‌س رد ی‌ر‌گی‌د ت‌ام‌د‌خ آ‌ل‌ام‌ت‌ح
م‌ب ی‌گدی‌سر رد دن‌ا‌وت ی‌م مک د‌راد د‌وج
ع‌ق‌او د‌ی‌ف‌م ر‌ظ‌ن د‌رو‌م ص‌خ‌ش ی‌اه‌ز‌ای‌ن
ز‌ا ر‌ت‌ش‌ی‌ب ت‌ام‌د‌خ د‌رو‌م رد د‌ی‌اش. د‌در‌گ
د‌ی‌ن‌اد‌ب د‌ی‌ن‌ک ی‌م ر‌ک‌ف ه‌چ‌ن‌آ

ه‌ت‌ش‌اد ی‌ه‌ا‌گ‌آ د‌وج‌وم ت‌ام‌د‌خ ز‌ا د‌ی‌ش‌اب

5 ت‌اح‌ف‌ص) ی‌ت‌ام‌ول‌عم ه‌خ‌ف‌ص ز‌ا
د‌رو‌م رد ت‌ام‌ول‌عم ج‌رد ی‌ارب (6 و
ه‌ار‌م. د‌ی‌ن‌ک ه‌د‌اف‌ت‌س‌ا د‌وج‌وم ت‌ام‌د‌خ
ی‌ن‌ت‌ب‌م تن‌وش‌خ س‌ان‌ش‌ر‌اک اب
ن‌ار‌اک‌م، پ‌ور‌گ‌رس، ت‌ی‌سن‌ج رب
د‌ی‌ن‌ک ر‌اک ر‌گی‌د ی‌اک‌رش و
ی‌گ‌ن‌و‌گ‌چ د‌رو‌م رد ار م‌زال ت‌ام‌ول‌عم
م‌ت‌ش‌ون ت‌ام‌د‌خ ن‌ی‌ا م‌ب ی‌سر‌ت‌س‌د
د‌ی‌اب ا‌ج‌ک م‌ب م‌ک‌ن‌ی‌ا م‌لم‌ج ز‌ا، د‌ی‌ن‌ک
د‌ی‌اب ی‌س‌ک ه‌چ اب، ن‌وش ه‌ج‌ج‌ار‌م
دن‌ا‌وت ی‌م ی‌س‌ک ه‌چ، د‌ر‌ک ت‌ب‌ح‌ص
ت‌ام‌د‌خ ن‌آ م‌ب دن‌ا‌وت ی‌م‌ن ی‌س‌ک ه‌چ و
ا‌م‌ن‌ت‌آ‌ل‌ث‌م) د‌ش‌اب م‌ت‌ش‌اد ی‌سر‌ت‌س‌د
(ه‌ری‌غ و ی‌ر‌ور‌ض د‌ان‌س‌ا، ن‌ان‌ز

ای ه‌م‌ان‌رب ری‌دم، پ‌ور‌گ‌رس ز‌ا
ه‌ر‌اب‌رد ن‌ات‌رو‌ت‌ک‌س ه‌دن‌ک گ‌ن‌ه‌ام‌ه
ز‌ا ی‌ری‌گ‌ش‌ی‌پ ی‌اه لو‌کو‌ت‌ور‌پ
د‌ی‌سر‌پ‌ب ی‌سن‌ج ر‌ام‌ت‌س‌ا و ر‌از‌آ
لو‌کو‌ت‌ور‌پ کی ن‌ات ن‌ام‌ز‌اس ر‌گا
ه‌ر‌اب‌رد م‌د‌ش ع‌ض‌و ل‌ب‌ق ز‌ا
ر‌ام‌ت‌س‌ا و ر‌از‌آ ز‌ا ی‌ری‌گ‌ش‌ی‌پ
ت‌ف‌ای‌رد ی‌ارب، د‌راد‌ن ی‌سن‌ج
ی‌ط‌اب‌ت‌را ص‌خ‌ش م‌ب ی‌ی‌ام‌ن‌ر
د‌ی‌ن‌ک ه‌ج‌ج‌ار‌م ه‌ن‌ی‌م‌ز‌ن‌ی‌ا رد لو‌ی‌سم

ن‌در‌ک ر‌پ ز‌ا ن‌در‌ک و‌کی‌ن ر‌اک ت‌س‌ا

7 ت‌اح‌ف‌ص رد ه‌د‌ش ه‌ی‌ارا ی‌اه ل‌اث‌م
اب ار ه‌ن‌آ. د‌ی‌ن‌ک ن‌ی‌ر‌م‌ت. ار 10 ات
ن‌ار‌اک‌م اب ه‌ار‌م ای دن‌ل‌ب ی‌اد‌ص
ر‌ه. د‌ی‌ن‌ک ن‌ی‌ر‌م‌ت ن‌ات ن‌ات‌س‌ود و
د‌ی‌ن‌ک ن‌ی‌ر‌م‌ت ر‌ت‌ش‌ی‌ب ر‌د‌ق‌چ
ت‌ن‌وش‌خ ی‌ن‌اب‌ر‌ق اب ه‌ه‌ج‌ا‌وم م‌ا‌گ‌ن‌ه
ی‌ارب مک ت‌ی‌سن‌ج رب ی‌ن‌ت‌ب‌م
ر‌ت م‌د‌وس‌آ، د‌ی‌آ ی‌م ا‌م‌ش د‌زن ک‌م‌ک
د‌وب د‌ی‌ه‌ا‌وخ

رد ر‌ت‌ش‌ی‌ب ت‌ام‌ول‌عم ه‌ده‌اش‌م ی‌ارب
ن‌ی‌ا د‌ی‌ن‌ا‌وت ی‌م ر‌وط‌چ م‌ک‌ن‌ی‌ا د‌رو‌م
د‌وم‌ن‌ه‌ر م‌ب د‌ی‌ن‌ک ن‌ی‌ر‌م‌ت ار ب‌ل‌اط‌م
د‌ی‌ن‌ک ه‌ع‌ج‌ار‌م ن‌ار‌ب‌ر‌اک

م‌ک ی‌س‌ک ر‌ه ی‌ارب ه‌ار‌م د‌وم‌ن‌ه‌ر
د‌ن‌ک ی‌م ی‌ر‌پ‌س ار ی‌را‌وش‌د ت‌ی‌ع‌ض‌و
ر‌اک‌م‌ه م‌ک ی‌د‌ع‌ب ه‌خ‌ف‌د. ت‌س‌ا د‌ی‌ف‌م
ت‌ر‌وش‌م ای ک‌م‌ک ی‌ارب ن‌ات ت‌س‌ود ای
اب ار ب‌ل‌اط‌م ن‌ی‌ا، د‌ی‌آ ی‌م ن‌ان‌ت‌د‌زن
ه‌ی‌ا‌ر ت‌ال‌م‌ج و ت‌ال‌ا‌وس ز‌ا ه‌د‌اف‌ت‌س‌ا
د‌ی‌ن‌ک ن‌ی‌ر‌م‌ت ع‌ب‌ن‌م ن‌ی‌ا رد م‌ش



ن‌در‌ک ه‌ا‌گ‌ن:

ز‌ا د‌وخ ه‌ب‌ر‌ج‌ت ی‌ص‌خ‌ش ه‌ا‌گ ر‌ه
اب ار ت‌ی‌سن‌ج رب ی‌ن‌ت‌ب‌م تن‌وش‌خ
...د‌ز‌اس ی‌م کی‌رش ا‌م‌ش

د‌ی‌ن‌ک ی‌ف‌ر‌عم ار د‌وخ

ار د‌وخ ف‌ف‌ی‌ظ‌و و ش‌ق‌ن، م‌ان
ی‌م ر‌وط‌چ د‌ی‌سر‌پ‌ب. د‌ی‌ی‌و‌گ‌ب
د‌ی‌ن‌ک ک‌م‌ک د‌ی‌ن‌ا‌وت

ی‌روف و ی‌س‌اس‌ا ی‌اه‌ز‌ای‌ن م‌ب د‌ی‌ن‌ک ی‌گدی‌سر ی‌ن‌اب‌ر‌ق

د‌راد ی‌ت‌واف‌تم ی‌اه‌ز‌ای‌ن ی‌ص‌خ‌ش ر‌ه
،ب‌آ، ل‌ج‌اع ی‌ح‌ص ت‌ب‌ق‌ار‌م ل‌ی‌ب‌ق ز‌ا
کی ن‌در‌ک اد‌ی‌پ ای و‌ت‌پ، س‌ا‌ب‌ل

تنوشخ ناگندن امزاب. مدشمگ زیخ
صاخ روط مَب تیسنج رب ین تبم
ظفح و رتشیب یتخار یارب
مَب لجاج زاین تسنا نکمم نانش
دنبش اب متشاد سابل

- رد مک دیوگب ین ابرق دیرانگب
یسح هچ شا یصخش تینم دروم
ساسا رب یزادرپ هیضرف زا دراد
دینک یراددوخ دینیب یم هچنآ

هک یفلتخم یاه هویش زا دنتسه تیاچ لابند هب مدرم دیش اب هتشاد یهاگآ

- تاساسح ات دیهد مزاج صاخشا هب
دناهوخ یم هک یلکش ره مَب ار نانش
یاه هقیرط مَب مدرم. دزنک زاربا
نارحب و سرتسا مَب فلتخم
یخرَب. دنهد یم نانشن شنکاو
و دنوش مارآ تسنا نکمم دارفا
یخرَب؛ دناوتن مدرک تبحص
دنوش نیگمشخ تسنا نکمم رگی
رطاخ هب ار دوخ؛ دنشکب دایرف و
هیگر؛ دزنک تمالم قافتا کی
دراوم ای تنوشخ مَب ای؛ دزنک
دنروایب یور رگی
- یدارفا، یتیلولوم یراد دارفا
یم تبحص توافتم نابز مَب هک
یوجتسج ماگنه، نارگی و دزنک
هجاوم یتوافتم عناوم اب تیاچ
هویش یوجتسج ماگنه. دنوش یم

ندرک تیاچ و نداد شوگ یاه
زکرمتم لوصا مَب دارفا نی
یصوصخ میرح و ین ابرق رب
رداق رگا یتخ. دیش اب دنیب یاپ
اما، دیش اب ین یصخش کرد مَب
تیاچ و تبقرم دیناوت یم هراومه
دینک مهارف ار

- نادنمراک مک دینک لصاح نانیمطا
مژیوب تیاچ نیمأت یارب تانا
نارتخد و نازن مک ییاه هنیجز رد
اب لماعت مَب رداق یگنمرف ظاحلب
دنراد روضح، دنتسین نادرم

یزیچ هچ هک دیهد صیخشت ار یزیچ هچ و دیناوت یم ار دینک تیریدم دیناوت یم

- یروآ مهارف اه تیاچ عضو زا یضعب
رتارف ار یرت یصوصخت تیاچ
لشم. دینک یم بایجا ات شقن زا
لفظا مَب طوبرم یاه تیاچ عضو
رد، یرابجا یهد شرانگ طیارش
عوقولا بیریق رطخ دوجو تروص
هک یطیارش رد ای ین ابرق یارب
ای دوخ مَب تسنا نکمم ین ابرق
دیش. دناسرب بیسآ نارگی
دوجو یرگی یزکرم صاخشا
تیاچ مَب زاربا مَب هتشاد
تیاچ یروآ مهارف یارب یرت هب
دنش اب رادروخرب ویرانس نی رد
تیاچ (تیاچ عم هحفص مَب هب
دینک هعجارم 6 و 5)



نادنمراک ریاس ای رظان کی زا دیواوخب رگا **هک دیش اب هتشاد دای هب**
ادتبنا دای هشیه، دینک تیاچ تساوخرد هتسودرشب یاه نامزاس
هچ اب دیواوخ یم مک دیوگب رظان مَب. **دیریگب مزاج ین ابرق زا**
هچ و دینک تبحص انآ اب دیواوخ یم ارچ، دینک تبحص یسک
تشدن دعاسم رظن رظان رگا. دیزاسب کیورش دیواوخ یم ار یتامولوم
زا هدفستسا اب، مدرک تفلتخم تاملوم عم یزاس کیورش اب آمیق تسم ای
دینک کمک انآ مَب نکمم یاج ات دومنر نی جردنم یاهرازبا

دینرگی یم طبابترا ایاضق زا یصاخ عاونما مَب مک دراد دوجو یهد شرانگ یرابجا دعاوق طلملس کی طیارش یخرَب یارب 3
دینک هعجارم تیسنج رب ین تبم تنوشخ شانشراک ای یتظافح طبابترا صخش مَب رتشیب ییامنر و تاملوم یارب



ن داد شوگ:

یساسا یمازاین مک دیدش نیئمطم هاگره یروف رطخ و مدی درگ مدروآرب ی نابرق دی هذب شوگ، درادن دوجو یو یارب

و تحاران رایسب تسا نکمم ی نابرق تسا مهم امش یارب اما دشاب متفش آ ای یاج ات مدنک کمک کی ناونع مب مک دیهد مزاجا صخش مب. دی شاب مارا نکمم دهدب تامولعم دراد تسود ردقچ ره ات تروش م مک تسین نیا امش شقن ی تامدخ زکارم مب ار درف ای دی هذب لصفم فب اصم کی ای دیربب ماچنا تسا مداد خر ش یارب هچن آ فرابرد تال اوس ندی سرپ یاج مب مکل ب. دیهد یور رب دیاب متداح فرابرد لصفم یم مک ی تامدخ فرابرد تامولعم فئارا دیوش زکرمتم، تسا دوجوم دیناد

تسا نآ رتهب آلوم عم: دومن هر

بان تچا ل اوس ندی سرپ هک

هک ی تال اوس هژیوب، دوش

، دنوش یم عورش ”ارچ“ اب

ی تال اوس نینچ نوچ

ر صقم ساسح ا دنن اوت- یم

نیقلت ی نابرق رد ار ندوب

شوگ طقف، ضوع رد. دننک

زاین تروص رد ای دی هذب

لثم دی سرپب ی تال اوس

دروم رد من اوت- یم ای آ،

امش تیامح یارب هک ی تامدخ

”هدب تامولعم، تسا دوجوم

هب یکمک هچ دی هاوخ یم“ ای

”من کب امش

ن داد شوگ تردق:

رد تسا نکمم تاقوا ی هاگ
چیه آلصا مک دیشاب یتعی عضو
متشادن دوجو یعبانم ای تامدخ
نایم رد ی نابرق اب ات دشاب
ساسح دیشاب. دیرانگب
تسا مهم. دینک زج ع و یگدن امرد
، دیشاب قداص ی نابرق اب هک
ار شا مبرجت نایب رد و تا عا جش
یمن مکن ی زا ، دینک کرد
دینک یرتشیب کمک دیناوت
لوط رد و دینک فسأت زاربا
نکمم یاج ات ار و انش وگتفگ
نتشاد روضح. دیربب ال اب
متفگ مبالاعف نداد شوگ نمض
کی دوخ فبون مبالع نابرق یاه
تسا منارگت یامح رم.



ن درک لصتم:

یم کمک ی نابرق مبالع یم هاگنه
یدعب لحارم دروم رد ات دینک
... دیریگب میمصت

هک دی سرپب ی نابرق زا
یدامتعا لباق صخش ای
و ا هب تیامح یارب هک تسه
دنک هع جارم.

→ تسیچ امش رظن دی سرپب رگا
میمصت ات دینک قیوشت ار و
هع جارم یسک هچ مبالع دریگب
ارچ و تقو هچ ، دنک

→ یصخش رظن تیعضو دروم رد
دیهدن.

رد ، تشاد دوجو ی تامدخ رگا هن یزگ ای دوجوم تامدخ دروم قی قید تامولعم رتشیب ی اه دینک هیئارا

- زا .تسا یدی لک لصا کی یگدامآ
(6 و 5 تاحفص) ی تامولعم فحفص
لصاح نانیمطا و دینک هدفستسا
دوجوم تامدخ دروم رد مک دینک
هنأ مَب یسررتسد یگن و گچ و
رایتخا رد دیدج و قی قید تامولعم
دیراد.
- صاخ تامدخ تی دوجوم دروم رد رگا
مک دی یوگب ، دی دوبن نیئمطم
.. دی تسین نیئمطم

هدمتاخ ینابره م اب ار وگتفگ دی هد

- دینک ظفح ار تی مرحم.
- ینابرق طسوت مک ار یمیصت ره
دیشخبب دوبهب ، دوش یم هتفرگ
- شقن مک دیشاب هتشاد دای مَب
رد ینابرق زا ندرک تیامح نات
هن یزگ باختنا و میمصت هتفرگ
یمیصت ینابرق رگا یتح ، تساه
اه تاقالم ، تاسلج زا .دنکن ذاختا ار
ای ینابرق مَب ررکم نداد تروشیم و
هی سود تی ری دم یارب ررکم شالت
دینک یراندوخ

وگتفگ زا دعب

دای مَب تسا مهم :دوخ زا تبقرم و لمأت
یراک ره دیناوت یم مک دیشاب هتشاد
دی هاوخ یمن اما دیهد ماچنا تسرد ار
جنر و درد ای دینک تسرد ار اعضا
مَب نداد شوگ . دینک فرطرب ار وا
رد ار امش دناوت یم نارگی د براجت

مدنهد ناکت ، کاندرد براجت ضرعم
تحت مک دمد رارق هنأ رواجنر ای
دای زین یوناث ناکت فبرجت ناو نع
مک دیشیدنایب نی ا مَب . دوش یم
نی ا نوچ دینک تبقرم دوخ زا روطچ
.دنبا ی یم هار امش نورد مَب تاساسحا
ناتدوخ یویامح هکشب و متسیس مَب
، ناراکمه هلمج زا ، دینک هعجارم
تنوشخ سانشراک ای پورگرس
ظفح نمض) ات ، تیسنج رب ینتبم
هداد شرانگ ار عوضوم (ینابرق رارسا
دینک تیامح تساوخر د و

زا یصوصخب عاونا مک اجنأ زا
تنوشخ ، لاشم یارب) تنوشخ
یا هخرچ لکش مَب دیناوت یم (یگنخ
ار صخش نی ا ادجم دیش ، دینک لمع
رد مه زاب مک دیش علطم ای دینیبب
هتفرگ رارق رگی دی تنوشخ ضرعم
ار وا فبرجت دیناوت یمن امش .تسا
دیناوت یم اما دیهد ری یغت:

- هتفگ مَب ، ندرک تواضق نودب
شوگ هتداح ره دروم رد وا یاه
تبحص وا اب البق هاوخ ، دیهد
تبحص هاوخ و دیشاب مدرک
دیشاب مدرکن
- روطچ مک دیشیدنایب نی ا مَب
نات یزیر همانرب دیناوت یم
نات تامدخ ، دیشخبب دوبهب ار
طیحم و دیزاسب رت نوصم ار
مب رجت یارب ار یرتبولطم
رب ینتبم تنوشخ ناگدنک
دینک مهارف تیسنج

لاس 18 ریز ناناوچون و لافطا زاتیم

دی لک یاه مایپ

تَنوشخ سانشراک اب ادتبا مشیمه
سانشراک ای تیسنج رب ینتبم
هاس ای روشک رد لافطا تظافح
هک دیمهفب ات **دینک تبحص** نات
دوچوم یتامدخ هچ امش هاس رد (1)
لمغل ازرط و اه لکوتورپ (2) و تسا
دینم ادک یلحم یاه

لافطا لابند هب **دیناسرن بیسآ**
راک. دیشابن تنوشخ زان مدامزاب
یبایزرا ای ندرک قیقحت امش
کی ای هک تسین متکن نی
لاح رد ناناوچون صخش ای لفظ
نی ماچنا. تسا تنوشخ فبرجت
تنوشخ هب رجنم دناوت یم راک
ای لفظ یارب رتشیب تارطخ و
کی ای لفظ رگا. دوش ناناوچون
امش زان تساوخ یم ناناوچون صخش
دیشاب سرتسد رد، دریگب کمک

متشادای هب ار نات شقن
صخش ای لفظ کی رگا. **دیشاب**
دمآ ناندزن کمک یارب ناناوچون
شوگ تقد هب و یاه متفنگ هب 1.
ندرک تواضق زان دینک
دینک یراددوخ
ار ناناوچون صخش ای لفظ 2.
صخش کی هب نداد عاجرا اب

دامتعا لباق هک لاسگربزب
نی. دینک تیمام، دشاب یو
ردام ای ردپ دناوت یم صخش
لیماف زان یوضع ای تسرپرس
دشاب ینابرق.

3. **دیریگن میمصت و ایاج هب**
انت دینکن روبجم ار و
امش اب ندرک تبحص ماگنه
ار یرگید صخش ای تسرپرس
دروایب دوخ هارمه

3. **دی هب رطاخ نانیمطا و هب**
ناناوچون ای لفظ ات دید هزاج
،دربب شپ ار وگتفنگ
توکس هب روبجم رگا یتح
دیریگب رارق یروط. دیشاب
نامشچ اب نات نامشچ هک
اب و دشاب حطس مه ینابرق
دید ناشن نات ندب تاکرح
ناناوچون صخش ای لفظ هک
رد دناوت یم دهاوخ هچنانچ
زان دینک تبحص شدوخ دروم
مکن یاهرابرد لئاوس شسرپ
هچ طسوت، هداد خر یقافتا هچ
دینک یراددوخ، ارچ و یسک
شخب شمآرآ تالمج زان ضوع رد
یا هبنوگب و دینک مدافتسا
لباق شیارب دینک تبحص
دشاب مهف

یگدیسر لویسم دنمراک نات هاس رد رگا **هک دیشاب دتشدای هب**
ای لافطا تظافح لویسم دنمراک، تیسنج رب ینتبم تنوشخ هب
ای لفظ فنامرحم و نوصم عاجرا دنور، متشاد دوجو یهد عاجرا مزیناکم
دییمان لی هست رتبه یناسر کمک تهج سانشراک هب ار ناناوچون
نیان زان، متشادن دوجو اه مزیناکم ای نالویسم نیان نات هاس رد رگا
دینک مدافتسا دومنر



هب طبترم روما رد یزکرم صاخشا (2) و تیسرحم نودح (1) لمج زان اه لمغل ازرط و اه لکوتورپ زان یاهگآ یارب 4
دینک هعاجرم ناتروشک رد لویسم یطابترا صخش هب، لافطا تظافح و تیسنج رب ینتبم تنوشخ



نشور دیش در اوم ی خرب رد
زا ناوت یم روطچ مک دشابن
تم لاس و لفظ عفانم نی رتهب
درک تیا مح و این اور و یکی زف
نی تمم عاضوا تینم دروم رد رگا
دی مبد عالط لفظ مبد، دی دوبن
اب من امرحم روط مبد دی اب مک
ناگدن نکمه ارف زا رگیدی یکی
دروم رد مک میت وضع ای تامدخ
یرتشیب شناد و تینم نیم ات
دینک تب حص، دراد رای تخ رد

راتفردن اقصنم ی لفظ ره اب
رظن فرص، لافطا مامت. دینک
تیی عضو، نس، سنج زا
تسر پرس تیی عضو، ی گداون اخ
، ن اش تییوه زا یشخب ره ای
و ناسکی تیا مح زا دی اب
دنوش رادرو خرب من اقصنم
تنوشخ فبرجت مک ی لفظ اب
متشاد تیسنج رب ین تبم
صخش کی ناونع مبد، تسا
درو خرب مراچی و مدن امرد
تیی فرظ ی لفظ ره. دینکن
و در فبرص حزم یاه توق و اه
لفظ اب. دراد رگن امرد ییورین
تب حص یمسق مبد ین ابرق
و ن اش مبد و دم هفب مک دینک
دیرانگب مارتخا شه اگدی

للفظ مک دیشاب متشاد یهاگا
روطچ ان آ تسر پرس ای ناوچون
دنوش تیا مح ی ایوچ دن ناوت یم
یاه مویش مبد ناوچون و لافطا
ی ایوچ نالاس گرزب زا توافتم
تردن مبد و دنوش یم کمک
امیق تسیم ار ن اش تال کشم
لافطا یارب. دننک یم نایب
ای ندرک تب حص تسا نکمم
نالاس گرزب مبد ندرک دامتخ
مژیوب، دشاب راوشد
یبوخ مبد مک ینالاس گرزب
تسا نکمم ان آ. دنسانش یمن
ای دنش کب تل اچخ ای دن سر تب
ناساره ن اش تاساسح نایب زا
(1) بتسا نکمم امش. دنش اب
یتاعی اش لافطا رازا دروم رد
ینالاس گرزب اب (2)، دیونش ب
لفظ کی یارب مک دیوش هچ اوم
ساسا رب (3) ای دنه اوخب کمک
مبد لفظ یاهراتفر ای میال ع
راز آ فیضق ن تشاد تقیقح
دینک کش لفظ

دینک تیا عرار تیا مرحم
نتفرگ سکع، نتشون زا
ندرکن تسیم عون ره ای
لفظ اب نات لماعت تیا یزج
یرادوخ ناوچون صخش ای
ای رتوی پمک، نوفلت. دینک
نکمم مک ار یرگیدی یزیچ ره
تبتت یارب دوش روصت تسا
، دوش یم مدافتسا و گتفگ
کیرش یارب. دیرانگب رود
مبد طبترم تامول عم نتخاس
ان آ فبرجت ای ناوچون/لفظ
یتخ ینعی. دیریگب مزاج
دامتخا و اب مبد یدارفا دروم رد
ای آ مک دوش هدی سرپ دی اب دراد
اب ار تامول عم نیا دیناوت یم
دیزاسب کیشر رگیدی صخش

لمع ب نان ی مفا لفظ تینم زا
و یکی زف تینم. دیروا
ام هیلوا ینارگن لفظ یفطاع
نات تالماعت رسارس رد. بتسا
هل حرم ره اب طابترارد و و اب
، دوش یم هداد ماجنا مک یدعب
دم ار لفظ تینوصم و تینم
دیهد رارق رظن

تس اوخ کمک امش زا دنمزاین ن اوچون ای لفظ کی یارب ی صخش رگا

- ✓ یدرف هب دوجوم تامدخ دروم رد ،تسا هتساوخ کمک امش زا هک ،دی همدب دیدج و قیقود تامول عم
- ✓ دینک تیاعر ار تیمرحم لصا

- ✗ ای دینکن قیقحت هعیاش کی دروم رد ادیپ ار ن اوچون/لفظ ات دینکن ششوک دینک مباحصم و اب ای دینک
- ✗ اب دیا مدرب یپ هچنآ تاییزج دروم رد دینکن تبحص یسک

تس اوخ کمک امش زا ن اوچون/لفظ رگا



ندرک هاگن

- ✓ دنه اوخ یم ای آ هک دیسرپب ن اوچون/لفظ زا تبحص یارب ار یصوصخ و مارآ یاج کی ات هک دینک لصاح نانیمطا .دینک ادیپ ندرک امش ندید هب رداق نارگید هک تسای یاج نی ا دنونشب ار نات یادص دنن اوت یمن اما دننسه
- ✓ و هتسشن امنآ لباقم مک دینک لصاح نانیمطا زا .دراد رارق حطس کی رد ینابرق و امش نامشچ دینک هدفستسا اریذپ و زاب ندب تاکرح
- ✓ یم ای آ هک دیسرپب نارسپ و نارتخد زا لاسگزرزب درم ای نز کی اب ات دنه اوخ دننک تبحص

- ✗ امنآ دنوبن لیام رگا ای رت مارآ یاج هب ار ییامنهر یصوصخ مشوگ ای دینکن دینکن
- ✗ لغب ،ندرک سمل زا یکی زف سامت ای ندرک نی ا نوچ دینک یرادوخ یو یارب دن اوت یم راک تحاران و مدنهد ناکت دشاب مدنک



نداد شوگ

- ✓ میال ع هب و دینک شوگ تقود هب هجوت یندب تاکرح و یمال کریغ دیشاب هتساب
- ✓ هک ار هچنآ ،دیشاب روبص و مارآ تواضق مکنآ نودب دوش یم هتفگ دیریذپب ،دینک
- ✓ شتاساسح ن اوچون/لفظ دیراذگب شدوخ تاملک زا و دنک نایب ار دنک هدفستسا

- ✗ چه .دینکن یبایزرا ای مباحصم سکع ،دینکن هتشنون ار یزیچ ای و اب مطوبرم تامول عم ای دیریگن یسک هب یهافش روط هب ار شا مبرجت دینکن نایب
- ✗ ،مشخ لثم ییاه لمعلا سکع زورب زا ،نکمم هک یگدز تفگش ای یروابان ،دوش ن اوچون/لفظ یتحاران ببس تسای دینک یرادوخ
- ✗ ای دینکن هدفستسا تخس تاملک زا تبحص ن اوچون/لفظ زا رتشیب دینکن



ندرک مارآ

- ✓ اب مک دی هذب نان ایمطا ن اوچون/لفظ هب ندرک یبوخ راک، تسا مداد خر هچنآ ن تفتگ تسا.
 - ✓ مارتح لفظ راکفا و دیاقع، اه هاگدی هب دیرانگب.
 - ✓ تاظحالم اب مک یشخب شم آ تالمج زا هدفاسا، دشاب هتشارد بس ان ت یگن هرف: زان ت رابع اه لاثم یخر ب. دینک
- دامتعا داجیا یارب - "منک یم رواب ار تفرح یارب -" ی تفتگ می یارب مک متسه لاجشوخ لفظ اب طابترا داجیا
- نم اب ار نات فبرجت مکنیا زا رکشت "یلدمه زاربا یارب -" دیدرک کیرش تبحص نم اب مک دیتسه عاجش یلیخ امش "مدنک تیوقت و شخب نانیمطا -" دینک یم

- ✗ دیناوت یمن مک ییاه مدعو نداد زا، دینک یرادوخ، دینک یلمع زیچ همه "مکنیا ن تفتگ لثم مک یمانگنه" دش دواخ تسرد رد لفظ تمالس زا نداد نانیمطا دشابن نات لورتنک فودحم
- ✗ یتروص رد ار ن اوچون ای لفظ فمادا هب روبجم، تسین لیام مک دینکن دوخ اب تبحص



نداد عاجرا

- ✓ هب مک تسه یصخش ای آ دیسرپب دواخ یم ای و دشاب هتشارد دامتعا و ورب صخش نآ دزن ات دینک شکمک دبایب ار وا ات دینک شا یهارمه ای
- ✓ مدرکن تینما ساسح مک ینامز ات متفرن دامتعا لباق صخش دزن ای دینامب یقاب وارانک، تسا
- ✓ یگن وگچ و دوجوم تامدخ دروم رد ن اوچون ای لفظ هب نآ هب یسر تسد ناش دامتعا لباق نالاس گرزب و دی هذب تسرد و قیقود تامولعم
- ✓ و دیناد یم ار یزیچ هچ مک دیوگب تامولعم رگا. دیناد یمن ار یزیچ هچ دیوگب، دی تشاردن ار مدش تس اوخرد "مردن ار تامولعم نیا" ای "مناد یمن"

- ✗ ات دینکن روبجم ار ن اوچون ای لفظ ره ای تسرپرس امش اب تبحص مانگنه دشاب هدروآ دوخ اب ار یرگید صخش بکترم دوخ تسا نکمم دارفانیا نوچ ای لفظ دیش ای دنشاب مدوب تنوشخ رد انآ اب ار شا مبرجت دواخن ن اوچون درانگب نایم
- ✗ یتحاران مانگنه هب ار ن اوچون ای لفظ هیرگ مانگنه لاثم یارب) دینکن امر (کوش تلاح رد ای مشخ، ندرک
- ✗ تیعضو هب ناندوخ ات دینکن یعیس هی هت نالپ کی. دینک یگدی سر یممصت ن اوچون/لفظ دروم رد ای دینک دیریگب

و نس دروم رد ی اهتکن لفظ یریگ میمصت یی ان اوت

دنمراک کی مک دیشاب متشاد دای هب و لافظا اب الابق مک یصصخت ضرعم رد متفرگ رارق نان اوجون مدرک راک تیسن ج رب ینتبم تنوشخ ات دراد رارق یرت هب هاگیاج رد، نس ا ای لفظ رد یریگ میمصت یی ان اوت ای ناشدوخ اب یگنهامه رد ار ناوجون دهد صیخشت انان اتسرپرس

ریغ درف کی ناو نع هب امش شقن شوگ انان هب هک تسا نی صصختم ار انان. دیهدب رطاخ نان یمطا و هداد لباق هک دیهدب عاجرا یصصخت هب دوجوم تامدخ دروم رد و دشاب ناشدامتعا ینس یاه یروگتک. دیهدب تامولعم تسا نکمم و دوب عاجرا یارب انت لیذ و دشرحطس، غولب هجرد، نس بسح رب دنشاب توافقتم رگی دم اوع

و یگل اس 15 نس ات رتگرزب نان اوجون دنا مدی سر غولب زا یدح هب امومع رتالاب دنریگب میمصت ناشدوخ دن اوتب مک دنم هب ار ناش بیراجت و

→ و ناوجون هب (1): **امش شقن** و گزباب نات یارب مک یا هبرجت هب (2)، دینک شوگ، دنک یم همادا یارب ات دینک کمک ناوجون لباق صخش کی اب اه تیماح (3) و دنک رارق رب طابترام دامتعا یگن وگچ و دوجوم تامدخ دروم رد دیهدب تامولعم امنان هب یسررتسد

رتکچوک نان اوجون و هلاس 9 ات 6 لافظا تسا نکمم لاس 14 ات 10 نینس نیب تنوشخ زا ناش هبرجت ات دنشاب رداق یی ان اوت نی دیش ای دننک و گزباب

تسا نکمم امنان. دنشاب متشادن ار ناشدوخ دن اوتن تسا نکمم ای دن اوتب دنریگب میمصت

→ ای لفظ هب (1): **امش شقن** صخش کی دینک کمک ناوجون دبایب ار دامتعا لباق لاسگرزب تیماح یدعب لحارم ماجنا ار وات دوجوم تامدخ دروم رد (2)، دنک امنان هب یسررتسد یگن وگچ و ار تامولعم نی. دیهدب تامولعم صخش هب مه و ناوجون/لفظ هب مه هیارا دامتعا لباق لاسگرزب دینک

هلاس 5 ات 0 نارواخریش و نادازون یطابترا یاه ترامنتشادن لیلد هب زا ار ناش هبرجت دن تسین رداق تسا نکمم. دننک و گزباب تنوشخ، تسود کی لثم یریگی صخش زامتعا ای هداوناخ وضع، تسرپرس ده اوخب کمک لفظ بن اوج

→ دوجوم تامدخ دروم رد: **امش شقن** نان هب یسررتسد یگن وگچ و لفظ دننک یه ارمه صخش هب دیهدب تامولعم

UNHCR, Best Interest Determination Guidelines, 2008. IRC/UNICEF, Caring for Child Survivors of Sexual Abuse, 2012.

دوش هداقتسا تیسنج رب ینتبم تنوشخ دروم رد
2015 IASC یامدومن هر اب هارمه دیاب عبنم نی ا
www.gbvguidelines.org

www.gbvguidelines.org/pocketguide



تیسنج رب ینتبم تنوشخ هارمه دومن هر