

هن‌ازور ی‌گدنز لاور

New-Age time-management

ان‌ای‌اپ و یریگ هزادنا عورش یارب هدش داج‌یا نامز ادخ 1

ی‌ی‌ور‌ی‌ور یارب هدام‌آ و (ناس‌نا ندب تظفاح‌م) 2 دهعت ،تسا یرورض تاقالم هب هر‌مزور ی‌گدنز A
ماچ‌نا ،تلاوت نتفر ،درس رتلیف ی‌مار‌آ هب ب‌آ ناویل کی ،وش دنلب .تسا هدنی‌آ یاه ش‌لاچ اب
(تان‌یرمت) ب‌سانم یاه هن‌ازور"
دوخ ،زیر همانرب .ندی‌ش‌وپ سا بل ،هناحبص ،اه تسد و تروص نتسش ،هن‌ازور زامن ،تدابع
وت هب ادخ 1 تسا نکمم ،هزور بوخ کی هب" .ش‌لاچ یارب هدام‌آ ار دوخ الاح .دینک یسررب ار
'دهد تکرب

امونش‌ب امش زا رظتنم دن‌وا‌دخ 1

زامن هن‌ازور

اب نتورف و ناب‌ره‌م ،کاپ نم امن‌هار نیرت اب‌یز قلاخ ، ادخ 1 زینع
:ی‌امن‌هار ناو‌نع هب هب‌یتک 7 دوش یم زا هدف‌تسا



دب تازاجم و تظفاح‌م ار دوخ تی‌قالخ نم

،هن‌سرگ نادن‌م‌زاین و فی‌عض کاروخ ،مورحم ،دندرک هلمح هن‌الداعان یارب ندات‌سیا
:نک مالعا رامیب یتحار و نام‌ناخ یب هاگه‌انپ

یارب امش زا رکشت ناب‌هگن ناب‌هگن ناهج ،اسیلک 1 ،FAITH 1 ،ادخ 1
زورما

(مان 1st) امش رادافو ناب‌هگن ناب‌هگن نیرت نتورف

رش‌ب عون زا بوخ و ادخ 1 لالچ یارب

رد هورگ کی رد ای ی‌اهنت هب ،تسا هن‌ازور همانرب کی زا هدف‌تسا دروم هر‌مزور ی‌ش‌خ‌ب اعد نی
یرواً عمج رد هدناوخ .تسا هتسب دی‌ش‌روخ مش‌چ ش‌یازفا هب ور ،دیراد تسود ناکم ره



هب هتسب رگید تادوجوم و مدرم همه اما «نم» زا اهنت هن هیذغت و تفاظن لم‌اش هر‌مزور A
اذغ ره زا لبق .دی‌وش‌ب کاروخ ره زا لبق و تلاوت دیدزاب تیاس ره زا دعب تسد .امش
تسا ندب مامت نتسش باوخت‌خر هب نتفر زا لبق و کاوسم ار دوخ نادند .تروص نتسش

لامعا یفداصت'، ماچنا هب مزلتسم ندوب بوخ. رش تازاجم و یدایز لماش هرمزور' A ادخ 1 ... هاگتسیز، رگید تادوجوم، ععماج، امش فارطا رد مدرم هب، نم هب عون. تبحم

هب، راکشآ هدنشخپ-نوناق، تسا تشز هج ره هدفستسا تازاجم. دنک یم لمع یناب‌ره‌م زا یفداصت دراد تسود ار
یام‌نهار ناونع.

رش سفق! شاب بوخ! نایاپ هب دنی‌آ یم «ترارش» لاس زا 1000

اب، شزومآ و یری‌گدای'؛ 'شناد زا هدفستسا و ش‌یازفا، لابند هب' یارب شالت
یگدنز riences لاق‌تننا شزومآ، یری‌گدای. تایی‌برجت یگدنز" رد بی‌وصت
اه تیل‌اعف نیا. دونشخ یگدنز ادخ 1 تسا یرورض دی‌فم هب هبرجت ار
هب لابند هب. هنوگ یاقب و یلحم یاه هاگتسیز اب یگن‌هامه رد کم‌ک
تال‌اوس ادخ 1 نداد خ‌س‌اپ اب ات دنک یم کم‌ک شناد زا هدفستسا و ندروآ تسد
زور مک‌ج رد.



(تانی‌رمت) بسانم هزازور

نایاپ هب حبص زور ره اه‌نآ. هرمزور یگدنز زا ی‌شخپ، تسا بوخ تم‌الس دی‌اب نی‌رمت هزازور
مضه، زغم تیل‌اعف، نوخ ش‌درگ، هافر لوط مامت رد: دده یم ش‌یازفا ار هزازور تانی‌رمت. دی‌سر
7. ندب ینمای مت‌سی‌سی کی‌رحت، سفن هب دامت‌عا، تال‌ضع گن‌رپ، mating می‌هاوخ یم، انغ
ل‌صفم، بال‌ق، ونازود، ل‌ب‌مد، اهرد باق، یداب بای‌سآ، هنی‌س سفق: زا دن‌ترابع تانی‌رمت
دوش یم رارکت وا، دن‌تسه وا یارب تانی‌رمت 7 مه. هندرگ

عی‌رس هنوگ‌ج رد می‌لس لقع زا هدفستسا. 21 رث‌کادح هب ش‌یازفا، رارکت 1 اب عورش
1 رارکت 21 ش‌زور. تسا دی‌فم هزازور رارکت اب موادت. رارکت رث‌کادح هب ندی‌سر یارب
رد سفن و تسار هدات‌سی‌یا تانی‌رمت مامت زا سپ. تسین دی‌فم ید‌ع‌ب لامعا هن و زور
ه‌جوت. دی‌ده هم‌ادا دوخ هرمزور یگدنز رد. راب 3 نیا ماچنا رث‌کادح هب ار مدزاب سپس قی‌م‌ع
، نی‌ی‌اپ سفن تزغ، ندب یارب لم‌اک ی‌ه‌جوت یب زا یا ه‌ناشن هن ش‌زور! **دی‌شاب ه‌ت‌ش‌اد**
...، تسای‌لب‌نت

ت‌ک‌رح‌ح‌الس. ندرک س‌م‌ل هنی‌س سفق فک تسش هب ی‌ق‌فا مخ دن‌لب یاه حال‌س هی‌اپ: 1 نی‌رمت هنی‌س سفق
ت‌ک‌رح‌ح‌الس تی‌ع‌ق‌وم هب ح‌ل‌س‌ا س‌پ‌س. (ت‌س‌ین ی‌ناه‌گان و مک‌حم ه‌برض ماچ‌نا) نک‌م‌م هک اچ‌ن‌آ ات بق‌ع هب
! (رث‌کادح 21) رارکت. دنک یم

زک‌رمت. (ل‌کش‌یت) ه‌ق‌ب‌ط هب zontal ی‌ق‌فا روط‌ب ی‌رو زارد یاه حال‌س، دن‌لب هی‌اپ: 2 نی‌رمت یداب بای‌س‌ا
. (ت‌س‌ار هب پ‌چ) ش‌خ‌رچ تع‌اس یاه ه‌ب‌رق‌ع ته‌ج عورش. دن‌ام‌یم کی زا ه‌ط‌ق‌ن کی یور رب ار دوخ ی‌یان‌ی
هاگن. نآ نداد تسد زا هب ار امش ندب لی‌د‌ب‌ت یاه‌ورین هک ینامزات دید ه‌ط‌ق‌ن یور رب زک‌رمت
نت‌ش‌اد

تپون 21 ای هجیگرس زا یا هطقن هب لیدبت دیراد هگن . تقو عرسا رد ددجم زکرم ت لیدبت
یدتپم !دیشاب هتشاد هجوت . ناتدوخ **steadying** مدق دنچ نتفر هار قییم سفن . 1. هک مادک ره
رثکادح تپون 21 شیازفا هب عورش دوخ هبون هب 1 اب یرامیب زا دعب تهاقن هرود ای و

دنک فوقوتم ار هجیگرس ساسخا هب عورش هک ینامز هشیمه ،رادشه

رد الاب تمس هب مخ ادج چنرآ ضرع نار یاهاپ اب زاب برد باق رد تسار هیاپ : **3 نیمرت رد بوچراج**
ات برد باق یاه میت لباقم چنرآ تاوعوبطم . (هخاش هس هزین لکش ، هجرد 90) تسار تمس هیواز
زا سپ . دنک دازآ ار شننت ، (10 دادعت) هگن ، هناش هغیت نیب شننت ساسخا امش هک ینامز
دادعت) هگن ، رثکادح هب اه هیر ندرک رپ یواسم روط هب ینیب قیرط زا شننت قاشننتسا راشنتا
م.دزاب رثکادح هب ناهد قیرط زا یمارآ هب سپس ، (3

هیاپ .دینک هدافتسا لبم 2 زونه . (2kg زا) وا ، (4kg) HE هدافتسا لبم 1 : 4 نیمرت لبم
دینک باختنا . تسار ولج هب ور ار دوخ تسد فک فرط هب ادج مه زا چنرآ ضرع نار یاپ اب تسار
هب (هجرد 90) تسار تمس هیواز رد تسار دعاس ینامز ات ار دوخ چنرآ مخ پچ تسد اب ار لبم ات
سپس ، (3 دادعت) هناش هگن تمس هب لبم ندرک دنلب ، یزرواشک تالآ نیشام راشف یمارآ
(1-7) رارکت ، تسار یوزاب هب ریغت . (1-7) رارکت ، عورش تیعیقوم هب لبم شهاک یمارآ هب

رس . تسار هداد رارق نساب ربارب رد مکحم تسد ، prayermat ندب تسار رد ندز وناز : **5 شزرو وناز**
نآ هک اچنآ ات کون یمارآ هب رس رضاح لاح رد . هنیس هسفق هناچ سمل ینامز ات ولج هب پیش
ار دوخ تسد تکرش نتشاد هگن تسار نکمم هک اچنآ ناووع هب رغال سامت نامز نامه رد ، تفر دهاوخ
نساب یور رب

! (رثکادح 21) رارکت

تسد فک شررتسگ ، ار دوخ زارد تشپ هب تخت (درس زا تطفاحم) prayermat رد : **6 شزرو بالقی**
رد هتفای هعسوت یاه حالس تسد فک ولج هب رس پیش یمارآ هب الاح . ندب ربارب رد ار حللسا
نامه رد هنیس هسفق سمل ار هناچ ینامز ات ولج هب پیش رس یمارآ هب الاح . تسار ندب ربارب
(رس) تشکزاب یمارآ هب سپس ، (3 دادعت) هگن (هجرد 90) یدومع ، تسار وناز ، ار دوخ یاهاپ روسناسا نامز
! (رثکادح 21) رارکت . تسار هدش عورش هب (اهاپ

الاح . حللسا تسد فک شررتسگ ، ار دوخ زارد تشپ هب تخت (درس زا تطفاحم) prayermat رد : **E exercise 7 هندرگ**
هندرگ لصفم ریصح وناز یور رب تسد فک تکرش نتشاد هگن . نساب دنتسشن سمل هنشاپ مخ وناز
ریصح سمل پچ تمس هب هندرگ لصفم وناز سپس . دنک سمل ار ریصح ههنا هک ینامز ات تسار تمس هب
21! ایآ . پچ تمس هندرگ لصفم ره شرامش پچ و هندرگ لصفم رارکت تسار

درس رتلیف بآ یمارآ هب زا (0.2) یا هشیش کی . هنازور بسانم مامتا زا سپ

ه‌یذغت ه‌نازور

ه‌ش‌ی‌ش کی ن‌دی‌ش‌ون، ر‌ت‌ل‌ی‌ف د‌رس ب‌آ. ت‌س‌ا ی‌ن‌دی‌م‌اش‌آ ب‌آ، د‌ش‌اب ه‌ت‌ش‌اد د‌ی‌اب ه‌نازور
ه‌د‌عو ن‌ای‌م زور ر‌خ‌اوا، ر‌اه‌ان، زور ل‌ی‌اوا ه‌د‌عو ن‌ای‌م، ه‌نا‌ج‌ب‌ص، ج‌ب‌ص (س‌م 7 TI 0.21)
1.4L ع‌وم‌ج‌م ر‌د . (ب‌ش، م‌اش



ن‌ی‌م‌ز: ه‌د‌ش ل‌ی‌م‌ک‌ت ب‌آ ی‌ن‌دی‌ش‌ون ر‌ی‌اس ا‌ب ت‌س‌ا ن‌ک‌م‌م ب‌آ ن‌اوی‌ل 7
ت‌س‌ا ن‌ک‌م‌م ن‌ی‌ا. ی‌ا‌ج، ز‌ب‌س، ی‌ا‌ج، ی‌ه‌ای‌گ، ی‌ا‌ج، ه‌ای‌س، و‌ئ‌اک‌اک ر‌د‌و‌پ، ه‌وه‌ق
ن‌ود‌ب. ت‌س‌ا ب‌وخ د‌ن‌ت‌س‌ه ه‌وی‌م ب‌آ ی‌ز‌ب‌س. د‌وش ی‌م و‌رس د‌رس ای م‌ر‌گ ه‌ب
ن‌ی‌ر‌ت‌گ‌ر‌زب، ی‌ی‌اذغ ی‌اه م‌ی‌ژر! د‌ان‌وم‌ی‌ل چ‌یه، ه‌وی‌م ب‌آ اه ه‌وی‌م

!زوت‌ک‌ورف ت‌س‌ا! ه‌ن

؛ ت‌اج‌ی‌ز‌ب‌س Day1: ل‌ا‌ث‌م ن‌ا‌ون‌ع ه‌ب: م‌ت کی ه‌ب ز‌ای‌ن زور ه‌ت‌ف‌ه ر‌ه
؛ ی‌ی‌ای‌رد ی‌اذغ Day5: ؛ ن‌ا‌گ‌د‌ن‌زخ: ه‌ت‌ف‌ه ط‌س‌ا‌وا؛ ن‌اراد‌ن‌ات‌س‌پ: Day3؛ غ‌رم: Day2
. ت‌ار‌ش‌ح: ب‌وخ زور؛ ه‌ناد، ل‌ی‌ج‌آ: ه‌ت‌ف‌ه ر‌خ‌آ ت‌الی‌ط‌ع‌ت

..، ز‌ای‌پ، غ‌رم م‌خ‌ت، ت‌اج ی‌ش‌رت ت‌اج ه‌ی‌ود‌ا، ه‌ی‌ود‌ا، ل‌س‌ع، ن‌ان، ل‌م‌اش ه‌نا‌ج‌ب‌ص

، ت‌اج ی‌ش‌رت ت‌اج ه‌ی‌ود‌ا، ی‌ی‌و‌راد ن‌اه‌ای‌گ، ن‌ی‌ر‌ا‌گ‌رام، ن‌ان، ل‌م‌اش ه‌ی‌ل‌وا ک‌ن‌س‌ا
..، ز‌ای‌پ، ه‌د‌ش ه‌د‌ن‌ر ر‌ی‌ن‌پ

...، د‌ال‌اس ل‌م‌اش ه‌ک ت‌س‌ا ن‌ی‌ا، ل‌م‌اش ر‌اه‌ان

اه ت‌وت ع‌اون‌ا ای و ل‌ی‌ج‌آ ای و ه‌وی‌م، ل‌م‌اش ر‌خ‌آ ه‌د‌عو ن‌ای‌م



...، م‌ت، زور، ت‌اج‌ی‌ز‌ب‌س، ل‌م‌اش م‌اش

، ال‌ون‌ی‌وک، ن‌ز‌را، و‌ج، ت‌ر‌ذ، و‌ج س‌د‌ع) اه ه‌ناد، (چ‌راق) چ‌راق: ه‌د‌رو‌خ ه‌نازور د‌ی‌اب ه‌ک ت‌س‌ا ی‌ی‌اذغ داوم 7
، ز‌م‌رق، ی‌گ‌ن‌رف ه‌رت، ز‌ب‌س، ر‌ی‌س، ز‌ای‌پ، ی‌ا، ه‌وه‌ق) ز‌ای‌پ، غ‌اد ل‌ف‌ل‌ف، (م‌د‌نگ، م‌و‌گ‌روس، ر‌اد‌وا‌ج، ج‌ن‌ر‌ب
، م‌ل‌ک ل‌گ، ج‌ی‌وه، ی‌ل‌ک‌و‌ر‌ب م‌ل‌ک، ای‌ب‌ول، ه‌ب‌و‌چ‌رام) ت‌اج‌ی‌ز‌ب‌س، ه‌م‌ل‌د ل‌ف‌ل‌ف، ن‌ی‌ر‌ی‌ش، -Pars ی‌ل، (ر‌اه‌ب
ه‌ج‌وت .. ی‌کی‌ت‌ن‌ژ ه‌د‌ش ح‌ال‌ص‌ا ی‌ی‌اذغ داوم، ی‌ی‌اذغ داوم د‌ی‌ل‌وت: ت‌س‌ا چ‌یه ن‌ود‌ب ی‌ی‌اذغ م‌ی‌ژر. (...، م‌ل‌ک
:ش‌ت‌س‌ر‌پ ار ام‌ش ک‌ار‌وخ ر‌ه ز‌ا ل‌ب‌ق! د‌ی‌ش‌اب ه‌ت‌ش‌اد

!م‌ون‌ش‌ب ام‌ش ز‌ا ر‌ط‌ت‌ن‌م د‌ن‌وا‌د‌خ 1

ز‌ام‌ن م‌ر‌ک‌ش‌ت‌م

ا‌ب ه‌ی‌ه‌ت ی‌ار‌ب ام‌ش ز‌ا ر‌ک‌ش‌ت ا‌ب ن‌ی‌رت ا‌ب‌ی‌ز ن‌اه‌ج ق‌ل‌ا‌خ، ا‌د‌خ 1 ز‌ی‌زع
ار د‌وخ م‌ای‌پ ن‌د‌ش ط‌س‌وت ی‌ی‌اذغ داوم ی‌گ‌د‌ن‌ز و ه‌نازور ی‌ن‌دی‌ش‌ون



ب‌اذع د‌وش ی‌م ه‌د‌وش‌خ‌ب ن‌م ت‌س‌ا ن‌ک‌م‌م زور ر‌ه ه‌ی‌ذغت د‌وش ق‌ح‌ت‌س‌م ه‌ب ش‌ال‌ت ن‌م
ی‌گ‌ن‌س‌ر‌گ د‌رد ه‌د‌ن‌ن‌ک س‌ح‌ی‌ب و ی‌گ‌ن‌ش‌ت

(مان 1st) ناب‌هگن-ناب‌هگن رادافو نتورف رتشیب امش رشب عون زا بوخ و ادخ 1 لالچ یارب

!اذغ ره زا لبق یاعد نی‌یا زا هدف‌تسا



یاه هدننک نیری‌ش، لکلا: هیذغت مل‌اسان ندرک بان‌تچا هیذغت هک یم‌اگنه
(GM) یی‌اذغ داوم زا هدش حال‌صا کی‌تنژ، (رکش، زکولگ) زوت‌کورف، ی‌عون‌صم
دشاب یم‌عیرس و نیری‌ش یی‌اذغ داوم، روش، برچ ...، یی‌اذغ داوم دی‌لوت
!هدننک نیری‌ش، می‌دس، الک، نی‌ئی‌فاک، لکلا: یواج هباشون



'باوخ تسای‌لصا هی‌قب. تسای‌زاین دروم بوخ تم‌الس و اقب یارب ی‌تخار و ی‌ش‌زرو لی‌اس و
لق‌تنم ی‌زاس‌کاپ و کاروخ زا دی‌اب تع‌اس 1. ه‌نازور تروص هب دسر یم‌نای‌اپ هب باوخ
هک کی‌رات ناو‌نع هب دی‌اب باوخ قاتا ماراً اوق دی‌جت باوخ هب. باوخ زامن' تدابع. دوش یم
نی‌یا م‌اطن تم‌وکج بش. تسای‌رورض ی‌جراخ و ی‌لخاد ادص و رس دوجو مدع. تسای‌نکم‌م
ری‌اش، ار‌ناکم‌ا
دم‌آ و تفرع‌نم-بش' ی‌ارجا

باوخ زا ندنام هدنز یارب. باوخ مزلت‌سم رما نی‌یا زا ی‌ش‌خ‌ب، ه‌دی‌ش‌ک زارد فرص هر‌مزور زا 1/3
دی‌هد م‌اچ‌نا دی‌اب تع‌اس 7! ندب ناس‌نا ی‌اه‌زاین

تسای‌باوخ‌تخر هب نتفر زا لبق زاین شی‌پ

هب دی‌اب باوخ قاتا ماراً اوق دی‌جت باوخ هب. دشاب بش دی‌اب ار‌ن‌آ، دشاب کی‌رات دی‌اب
دی‌اب تسای‌ری‌اش، دی‌اب ی‌جراخ و ی‌لخاد ادص و رس دوجو مدع. تسای‌نکم‌م هک کی‌رات ناو‌نع
ی‌زاس ه‌دای‌پ، ی‌م‌اطن تم‌وکج بش"

باوخ‌تخر هب نتفر زا لبق و کاوس‌م ار‌دوخ نادند. دوش یم‌لق‌تنم کاروخ نی‌رخ‌آ زا دی‌اب تع‌اس 1
زامن باوخ' تدابع. تسای‌ندب م‌امت نت‌س‌ش

امون‌ش‌ب امش زا رظ‌تنم دن‌وادخ 1

زامن باوخ

نم‌زا نم‌هک ی‌تقو تظ‌فاح‌م نم‌نیرت اب‌یز ناهج ق‌لاخ، ادخ 1 زیزع
م‌ت‌سه رش و هدننک نارگن راک‌فا زا نیرت ری‌ذپ بی‌س‌آ تظ‌فاح‌م
هک دی‌هدن هزاجا باوخ اوق دی‌جت و افش، ماراً ه‌ت‌ش‌اد هزاجا نم‌هب
ی‌اه‌ای‌ور اه‌نت دی‌هد هزاجا نم‌هب باوخ و نم‌ی‌اه‌ای‌ور لت‌خم ی‌نارگن
رشب عون زا بوخ و ادخ 1 زا لالچ یارب دی‌شاب ه‌ت‌ش‌اد دای‌هب نیری‌ش



دوش یم هدف‌تسا باوخ هب نت‌ف‌ر‌زا لبق زامن نی!



هدش رتلیف بآ 0.2l اب هدش رپ (یکی‌ت‌سال‌پ نودب) یا هشی‌ش ندیش‌ون
تخت رانک زیم یور یا هشی‌ش باوخت‌خر هب نت‌ف‌ر‌زا لبق ب‌ش ره .تخت رانک زیم ره رد (هدش هفاضا زیچ چیه)
هک ینامز و دیدزاب تلوات کی امش زا سپ راب ره ب‌ش لوط رد یندیش‌ون! **دیش‌اب هت‌شاد هجوت** .تسا هداد رارق
.تسا حبص رد ندش دنلب ماگنه یندیش‌ون هی‌قب ،ولگ یک‌ش‌خ کی نت‌شاد

**ی‌پارت) ی‌هایگ نوج‌عم ی‌واح (ر‌بارب ود ی‌ارب اهنت 1) یا هشی‌ش هساک Goldtone 1
! نی‌لاب تمس لودج هرج‌ن‌پ رد (رطع**

لاثم ناو‌نع هب) ات امش هب دی‌اب .تسا نایم رد تحار‌ت‌سا کی اب باوخ 2 هک تسا ی‌عی‌بط نی
تانیرم‌ت ای‌آ .بآ یرادقم ندیش‌ون ،تسا تخت هبل رد نصحت تش‌گ‌زاب رد (تلوات هب نت‌ف‌ر‌زا ی‌ارب
(دوش یم ماچ‌نا مه زا ادج ه‌ناش هبل وناز تسا هت‌س‌شن تخت ی‌ور هک ی‌لاح رد اه نیرم‌ت یم‌امت) ریز
.تسا توافقتم نیرم‌ت کی ماچ‌نا ات امش هک راب ره

تاعوب‌طم تسد .ار دوخ وناز زا چراخ ر‌بارب رد ار دوخ تسد زا * * * * تسد فک لحم :**ش‌زرو 1**
هیناث 7 هگن ،چراخ تمس هب وناز و ل‌خ‌اد تمس هب
زارد ،بآ ه‌ع‌ج ،رارکت نودب ،س‌فن کی ،ش‌مارآ . (ه‌ناش ،اه‌اپ ،اه‌وزاب رد ش‌نت س‌اس‌ح‌ا امش)
.تشم زا هدف‌ت‌سا عونت * .تسا باوخ ،ندیش‌ک

هب اه‌ون‌از و نوری‌ب تاعوب‌طم تشم .ار دوخ وناز ل‌خ‌اد ر‌بارب رد ار اه‌ن‌آ لحم * ار تشم :**ش‌زرو 2**
س‌فن کی ،ش‌مارآ . (هد‌عم ،اه‌اپ ،اه‌وزاب رد ش‌نت س‌اس‌ح‌ا امش) هیناث 7 هگن ،ل‌خ‌اد تمس
فاص تسد فک زا هدف‌ت‌سا عونت * .تسا باوخ ،ندیش‌ک زارد ،بآ ه‌ع‌ج ،رارکت نودب

ندش مخ هب اب‌ترم پچ تسد ش‌خ‌ب دوخ ه‌بون هب هنیس هس‌ف‌ق حطاس رد (90% مخ حالس :**ش‌زرو 3**
.تسا گنت نت‌ف‌اب مه رد نات‌ش‌گ‌نا .تش‌گ‌نا ندش مخ نی‌ی‌اپ هب ور‌ت‌س‌ار تسد دوخ ه‌بون هب ،تش‌گ‌نا
،اه‌وزاب ،تسد نات‌ش‌گ‌نا رد ش‌نت س‌اس‌ح‌ا امش) هیناث 7 هگن ،دش‌ک‌ب فل‌اخ‌م ته‌ج رد تسد رض‌اح ل‌اح رد
.تسا باوخ ،ندیش‌ک زارد ،بآ ه‌ع‌ج ،رارکت نودب ،س‌فن کی ،ش‌مارآ . (ه‌نیس هس‌ف‌ق

دوخ ه‌بون هب ،پچ ش‌خ‌ب هب اب‌ترم تسد دوخ ه‌بون هب هنیس هس‌ف‌ق حطاس رد (90% مخ حالس :**ش‌زرو 4**
هب زاب تسد تاعوب‌طم نامز نامه رد نی‌ی‌اپ راش‌ف و تسد هب ار لحم ی‌اه تشم .تشم هب تسار تسد
،اه‌وزاب ،اه‌ت‌سد رد ش‌نت س‌اس‌ح‌ا امش) هیناث 7 هگن ،س‌وک‌عم .ت‌ف‌ر‌گ تروص هیناث 7 هگن ،ال‌اب تمس
دوش یم رارکت .تسا باوخ ،ندیش‌ک زارد ،بآ زا ه‌ع‌ج و س‌فن کی ،ش‌مارآ . (ه‌نیس هس‌ف‌ق ،ندرگ

وناز رد تسد هب تسد لحم :شزوره هب ندرک هفاضا نیرمت نی نامز سامت هب التبم دارفا
امش) وناز اب سامت نداد تسد زا نودب گنس ولج هب ورسپس سامت رس ندش مخ بیش
باوخ، ندیشک زارد، بآ هعرج، رارکت 7، سفن کی، شم‌ارآ. (هدعم، تشپ، اهوزاب رد شنت ساسح
تسا.

نامز تانی‌رمت زا 1 راک نی ماچنا یارب. تسای‌دای نامز زور لوط رد نتسشن هک یدارفا! **ادشاپ هت‌شاد هجوت**
ت‌عاس 2 ره ش‌خ‌رچ رد night-

اچ نآ نت‌شاد هگن! تسای‌امش ندب نی

بابوخ ت‌عاس 7 زا دعب زورح‌ب‌ص رد

هنازور" تدابع، (Exerci- SES) بسانم-هنازور" ماچنا، تلاوت هب، هدش هی‌فصت بآ ناویل کی، وش دنلب
لاجره. دینک یسررب ار دوخ، زیر همانرب. ندیشوپ سابل، هناج‌ب‌ص، اه تسد، تروص نتسش، زامن یاه
ه‌برجت یگدنز یارب ار دوخ هدام‌آ رضاح
اپ زا تطافح و مشچ، رس و ظفاحم یاه سابل، دنشوپ یم ار لزنم زا نت‌تفر نوریب هک یم‌اگنه

ه‌ج‌ن‌کش. تسین لوبق لباق یی‌وج‌زاب رازبا ناو‌نع هب ه‌ج‌ن‌کش! تسای‌ه‌ج‌ن‌کش ی‌عوضوم بابوخ
R7 م‌ناخ: وگ‌س‌اپ دنت‌سه نارگ

ناب‌هگن! تسای‌عم‌اج قح کی نی! (یم‌اظن تم‌وک‌ح بش) بش رد ی‌چ‌راخ یادص و رس زا اضاق‌ت دوجو مدع
! (رت‌س‌ب درادنات‌سا) CGNAs BS-1: ه‌دافت‌سا ناب‌هگن

یم‌اظن تم‌وک‌ح بش

هناپش یگدنز ک‌ب‌س کی داچی یارب ار دوخ زغم تردق ناسنا. هناپش هب هدشن ی‌حارط ناسنا ندب
یم‌اظن تم‌وک‌ح بش. دشاپ یم‌ن دی‌فم رای‌س‌ب یت‌مال‌س یارب تسای‌گ‌دنز هوی‌ش نی. ه‌دافت‌سا عوس
تسا زاین دروم بوخ یت‌مال‌س یارب

(Pagan- ت‌عاس ت‌عاس 24، ت‌عاس 6-22) ت‌عاس 14-21 یم‌اظن تم‌وک‌ح بش رد ت‌عاس A 7
ی‌گ‌دول‌آ ش‌هاک، فرصم شور ی‌ژرنا ش‌هاک، تسای‌بوخ یت‌مال‌س یارب. تسای‌راب‌جا
قی‌وش‌ت، ت‌لود هب ه‌نیزه ش‌هاک، ت‌یانج و مرج ش‌هاک. تسای‌شح و ت‌ای‌ح زا تطافح
ب‌رضی.

یارب زج هب تسای‌ژرنا چی‌ه. یرارطضا ی‌ص‌خ‌ش ل‌ق‌اد‌ح زج (تسا هت‌س‌ب زی‌ج هم‌ه) سک چی‌ه راث‌آ
تسای‌زاجم یی‌ویدار یاه هاگ‌ت‌سی‌ای مومع راب‌خا 1! دوش یم ه‌دافت‌سا ش‌ی‌امرگ ای یرارطضا دراوم
ای و راک هب تسای‌ش‌ورف ه‌درخ ای و، رت‌فد، دی‌لوت نودب! تسای‌ش‌وماخ رگ‌یدی‌ی‌مرگ‌رس مامت
ای‌ژرنا زا ه‌دافت‌سا

دیش یی‌اوه و بآ رد (رون سابل) ه‌دن‌ک‌کنخ، (ش‌وپ‌ب مرگ سابل) ه‌دافت‌سا ت‌راخ دناوت یم‌ناخ



ارجا هب ریاش .تسا یلجم هاگتسیز و ناسنا ندب زا ندوب بوخ یارب .تسا یرابجا یماطن تموکح بش
و دنتسه راد هقپاس نامرجم . **R1** مناخ یشخپناوت ریاش tation قیرط زا یماطن تموکح بش دراذگ یم
. **R3** مناخ دیسر بیوصت هب ناتسا یشخپناوت هب هب

انیمز هرایس ییوج هفرص روطنم هب یماطن تموکح بش

زیر همانرب تا صخشم

بطاخم .ابپسانتم ،اعد ،لومعم :هنزور :اه لمعلاروتسد و اه هحفص زا شرافس
نامز ،زیر همانرب ،حرط :زامن .اه سردآ ،یرارطضا

!دیشاپ هتشاد هجوت * لیلحت و هیجت / 'حرط' :تسا هدش میسقت نوتس 2 هب هحفص * شک هشقن
.تسا هحفص 365 :هنزور زیر همانرب .تسا هحفص 52 :زیر همانرب-یگتفه

لمعلاروتسد ،تاحفص همیض
زور هدننک مرگرس یاه مت ،میوقت CG ،یماطن تموکح بش ،هب CG Klock :نامز

اهنت هحفص 1 :زیر همانرب-ورتاوک .هحفص 1 :زیر همانرب-حصف دیع

یریگ هزادنا ،هشقن ، (یلماچا یسررب) 7Scrolls

«اه هدی» نتشون یارب یلاخ تاحفص !هوالع هب

هدفتسا هقیرط

دوخ یاه همانرب و دینک دراو ار یلعف حرط ربارب رد ار دوخ تامادقا لیلحت و هیجت زور هدننک مرگرس
. (1/6 زور) 6 ندما یارب ار

دروم نامز !لرتنک امش "نامز" هک دیهدن هزاجا هعلاطم ای راک لحم رد ار دوخ زیر همانرب زا هدفتسا ماگنه
یمن ناسنا ندب .تسا مدرم هلجع هب دریگ رارق هدفتسا

هلج ع یارب هدش یحارط.

تعرس هب و ندرک روصت هدی زا یدایز دادعت زور ره .تسا هداد تسد زا ای هدش شومارف یاه هدی دی‌دن مزاجا نیرت‌هب .تسا هدش هتشون ای هدش طبض ،تسا هدش ظفح نآ رد هک اه‌نآ ندوب لیلد .داد تسد زا ای و هدش شومارف اه‌تفر تسد زا

تون کی لمح .دی‌آ یم دیدج یاه هدی شروپ و ظفح هب ار نآ هک تسا دامتعا لباق ریغ هظفاح یگتفه لیاف .ظفح ار نآ ،ه‌سوت هدی کی هک ینامز و امش اب طبض ای و (زیر همانرب) کوپ !ار دوخ یاه هدی

ن:تفگ اب عورش

زامن شک هشقن

دی‌اب نم لومعم ه‌نازور نم دصق نم امن‌هار نیرت اب‌یز قلاخ ، ادخ 1 زیزع هدافتسا هب قیوشت ار نارگی د نم نم حرط یسررب و لیلحت و هیجت نم زیر همانرب یارب ،امش زا رکشت اب زیر همانرب کی زا



و تدم هاتوک یزیر همانرب یارب نآ زا هدافتسا یارب شالت نم رشب عون زا بوخ و ادخ 1 لالچ یارب تدم دنلب

!دوش یم هدافتسا لومعم یاه ه‌نازور" حبص شخ‌ب رد هک تسا زامن نی



int H هداد عون

(Pagan- تعاس تعاس 24 ،تعاس 6-22) تعاس 14-21 یم‌اظن تم‌وکح بش رد تعاس 7 A و یگ‌دولآ شاهاک ،فرصم شور یژرنا شاهاک ،تسا بوخ یت‌مالس یارب .تسا یراب‌جا قیوشت ،تلود هب ه‌نیزه شاهاک ،تیانج و مرج شاهاک .تسا شحو تایح زا تطافح ب‌رض .

فایلا نودب) ،یتطافح یاه سابل ،ب‌سانم سابل ه‌شیمه چراخ هب ن‌تفر زا هک یم‌اگنه یگ‌دولآ و یرامیب ،اوه و بآ زا ناسنا ندب (اب ،تسوپ ،وم ،اه مشچ) زا تطفاحم یارب . (یعونصم !تسا شزرا یب زا چراخ رد یگ‌ن‌هرب .تسا

ندیسر یارب عیرس ه‌نوگچ رد ماع دینک هدافتسا ب‌سانم ه‌نازور ماچ‌نا ماگنه ،تسا امش ندب نی .تسین دی‌فم یدعب هن و زور 1 شزرو .رارکت رثک‌ادح هب !ب‌سانم نآ ن‌ت‌شاد هگن



!یگ‌دنز تیل‌اعاف زا ناب‌هگن ناب‌هگن تی‌فیک اب ه‌رم‌زور یگ‌دنز رد