

« به نام خالق آرامش »

نام کتاب: راهنمای فردیت سرباز

نام نویسنده: _____

تعداد صفحات: ۹ صفحه

تاریخ انتشار: _____



کافئین بوکلی

CaffeineBookly.com



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

راهنمای خدمت سربازی

اول دفتر به نام ایزد یکتا
صانع و پروردگار حی توانا
اکبر و اعظم خدای عالم و آدم
صورت خوب آفرید و سیرت زیبا

بر کسی پوشیده نیست که خدمت مقدس سربازی در این نظام مقدس‌تر، وظیفه‌ای است بس خطیر و جان‌گداز که بر دوش توانمند ما نهاده شده و بر ما واجب است تا ضمن رعایت شؤونات اسلامی و خودداری از به کار بردن الفاظ رکیک در این باب، تن به صبر داده، خار مغیلان را به امید کعبه مقصود در جاهایی خاص از وجود مبارکمان، چند صباحی تحمل نموده، باشد که پس از آن، از نعمات مختلفی چون: امکان بهره‌گیری از بیمه تأمین اجتماعی، امکان سند زدن به نام، امکان انجام روابط سالم و مشروع زناشویی و از آن جمله، مفتخر گردیم.

سلوک در چنین دوره‌ای، روح آدمی را به پرواز وامی‌دارد و تا بدان جا می‌رساند که با تمام وجود اکناف، اعقاب و اسلاف خویش را، یکجا در جلوی چشمانش می‌بیند که این خود بسی امتیاز است نسبت به سایر موجودات و صد البته سایر جانداران را چنین توانی نیست، نه در آن شوق که فاعلند و نه در آن که مفعول واقع می‌گردند. آدمی از حبّ دنیا دور شده، خویشتن خویش را تنها می‌یابد و در آن تنهایی، روی به دیوار نموده، دستهایش را به نشانه دعا بلند کرده، بر دیوار می‌نهد تا شاید فرجی حاصل شود.

ما نیز که شمه‌ای از شهد شیرین این سلوک را به جان نوشیده‌ایم، بر آن شدیم تا سیاهه‌یی در توان بیان و قلم نارسمان، بتحریریم. در این سیاهه، گوشه‌ای از توجهات و تذکرات قطاریه حقیر که حاصل دو ماه فرسودگی است، به رشته تحریر درآمده تا دیگران بخوانند و بدانند که در این دنیا، مسایل بسیاری است که ذهن و گاه پاچه آدمی را به خویش مشغول می‌دارد و زودا که رنج‌ها به پایان نزدیک، پاچه‌ها آزاد و رها و کارت پایان خدمت شریف سربازی با افتخاری که زبان گویای آن نیست، با پست پیشتاز به دستان لرزان و منتظر شما رسد.

بهتر آن دیدم که به جای ناله و نفرین و ناسزا، جهت اطلاع تازه‌واردین محترم، مطالبی در باب تجهیزات و لوازمی که به نوعی در طول دوره آموزشی، کارگر می‌افتد بنویسم باشد که خوانندگان و بهره‌گیرندگان دعای خیری به جانب ما کنند و مقدمات رستگاری جاوید حقیر، مانند سایر دوستان، فراهم گردد، ان شاء الله.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

با توجه به اینکه تجربه مذکور در پادگان آموزشی ۰۱ نیروی زمینی ارتش، در ماه‌های آبان و آذر، تحصیل گشته، لذا به استثنای کلیات، در نظر گرفتن این مسأله در درک جزئیات لازم خواهد بود.
و من الله التوفیق. نگارش سوم، دی‌ماه ۸۲.

فصل اول - لوازم درمانی

- قرص پروفن: (م) این قرص جهت کاهش درد عضلانی مورد مصرف قرار می‌گیرد. اگر از آمادگی جسمانی مناسبی برخوردار نیستید و بدنتان به خاطر فعالیت زیاد خصوصاً چند در شب اول درد می‌گیرد، برای اینکه خواب راحتی داشته باشید، قبل از خواب از این قرص استفاده نمایید. دقت کنید که این قرص اثرات جانبی بسیاری دارد، لذا تا حد امکان از استفاده از آن خودداری فرمایید. بخصوص به هیچ عنوان با معده خالی آن را نخورید.

- قرص سرماخوردگی: (ز) عموماً سرماخوردگی یک مسأله بدیهی در آسایشگاه‌هاست. لازم خواهد بود تا تعداد زیادی از این قرص را با خود همراه داشته باشید مثلاً حداقل ۵ درآژه. مطمئن باشید که اگر خودتان هم از آن استفاده نکنید، تمام قرص‌هایتان مصرف می‌شود. زمانی که می‌بینید سرماخوردگی دارد در یگان، اپیدمی می‌شود و شما هنوز سرما نخورده‌اید، شروع به مصرف این قرص نمایید، مثلاً شبی یک عدد.

- قرص دیفنوکسیلات: (ز) به علت تغییر نوع و کیفیت غذای شما در سربازخانه، بیماری اسهال یکی از عوارضی است که برای خیلی‌ها اتفاق می‌افتد. با توجه به محدودیت‌های انضباطی سربازخانه، لازم خواهد بود که با استفاده از این قرص خود را هر چه سریعتر درمان نمایید در غیر این صورت در اجرای رژه‌ها و همچنین انجام مشق‌های صف جمع با مشکلات جدی مواجه خواهید شد.

- قرص مولتی ویتامین: (ز) با توجه به عدم داشتن تنوع کافی در غذاهای سربازخانه، جهت جلوگیری از ابتلا به اثرات ناشی از کمبود ویتامین، هر چند شب یک عدد از این قرص را مصرف نمایید.

- قرص ویتامین ث: (ز) مورد مصرف این قرص نیز مانند مولتی ویتامین است با این تفاوت که با توجه به بیماری سرماخوردگی - که مطمئناً به نوعی به آن دچار خواهید شد - این قرص دارای کارایی بیشتری است.

- قرص استامینوفن: (ز) در هفته اول با توجه به فشارهای بدنی وارد شده به شما و یا قرار گرفتن بیش از اندازه شما در زیر نور مستقیم آفتاب، ممکن است شما دچار سردرد شوید. وجود این قرص می‌تواند کمک مؤثری در کاهش درد ناشی از سردرد باشد.

- ژل پیروکسی کام: (ک) این دارو نیز برای کاهش دردهای عضلانی شما مورد استفاده قرار می‌گیرد. فراموش نکنید که احتمال گرفتگی عضلات در روزهای اول بسیار زیاد است.

- کرم نرم کننده، ضد آفتاب، سوختگی: (م) با توجه به اینکه در طول دوره، دستان شما با خاک تماس بسیاری خواهد داشت، بسته به مقدار حساس بودن پوست دستان شما، احتمال خشک و پوسته پوسته شدن آن وجود دارد. در صورتی که این امر برای شما مشکلاتی از قبیل ترک خوردن پوست ایجاد می‌کند، حتماً کرم نرم کننده با خود همراه



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

داشته باشید. همچنین با توجه به قرار گرفتن پوست شما در معرض تابش خورشید، دچار آفتاب سوختگی نیز خواهید شد. همراه داشتن کرم ضد سوختگی نظیر اکسید روی کمک مؤثری به شما خواهد نمود.

- باند: (ک)

- قطره چشم نفازولین: (ک) با توجه به عدم رعایت بهداشت به طور مناسب در سربازخانه‌ها، این احتمال وجود دارد که چشم شما کمی عفونی شود. این دارو برای ضد عفونی کردن چشم مورد استفاده قرار می‌گیرد.

- چسب زخم: (ز) به تعداد کافی

- به دانه: (م)

- ماده ضد عفونی کننده (بتادین): (ز)

لوازم خوردن

- لیوان شیشه‌ای: (ز) برای به اصطلاح "آنکادر" کردن لوازم شما لازم است. استفاده مکرر از آن توصیه نمی‌شود چرا که احتمال شکستن آن بسیار زیاد است. شما صرفاً برای حفظ ظاهر آنکادر خود از آن استفاده نمایید. شخصاً در طول دوره یکبار هم از آن استفاده نکردم.

- لیوان پلاستیکی: (ز) با توجه به مورد قبل پیشنهاد می‌شود که از یک لیوان پلاستیکی به جای لیوان شیشه‌ای استفاده کنید. هم سبکتر است و هم غصه شکستن آن را نخواهید خورد. لیوان آهنی هم به کارتان نخواهد آمد چرا که هنگام نوشیدن جای داغ، لبها و در مواردی مشاهده شده که زبان، حلق، مری، معده و سایر ارگان‌های مرتبط نیز برای مدتی دچار اختلال شده‌اند. علاوه بر این مسأله، زمان زیادی هم باید منتظر سرد شدن چای شوید.

- قوطی خالی ساندیس: (ز) یک ساندیس بخرید. محتویات آن را بخورید. بعد یک قیچی بردارید و طرفی که از آن ساندیس را خوردید، بپزید. از این موجود می‌توانید به عنوان لیوان تو جیبی استفاده کنید. پیشنهاد می‌شود که آن را همیشه در یکی از دو جیب عقب شلوارتان قرار دهید.

- بشقاب: (م) در بدو ورود شما به سربازخانه، موجودی به نام "یقلوی" ۱ را در اختیار شما قرار می‌دهند که در آن غذا خواهید خورد. داشتن یک بشقاب ملامینی عادی در طول دوره علاوه بر یقلوی می‌تواند مفید واقع شود.

- قاشق و چنگال: (ز)

- چاقوی میوه خوری: (ز) همراه داشتن آن امری بدیهی است.

- دروازکن: (ز) ارزش گدایی کردن از این و آن را ندارد. یکی با خودتان ببرید.

۱ و به بیانی دیگر یقلوی که گوش ما همان اولی را شنیده و پسندیده.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

لوازم بهداشتی

- مسواک و خمیردندان: (ز) علاوه بر ضرورت استفاده از آن، جزو وسایل آنکادر شما نیز می‌باشد. شعر: صبح و ظهر و قبل از خواب، مسواک بزن مسواک، تا دهان تو گردد، خوشبوی و تمیز و پاک. خمیردندان و مسواک را همیشه در یک کیسه فریزر قرار داده و سپس در قسمت مربوط به آنکادرتان قرار دهید.
- صابون مایع: (ز)
- تایید: (م) از یک بطری پلاستیکی کوچک نوشابه استفاده کنید.
- مایع ظرفشویی: (ز) مثل بالایی.
- شامپو: (ز) در صورتی که می‌خواهید از حمام پادگان استفاده کنید.
- آئینه آبی: (ز) جزو وسایل آنکادر شما می‌باشد.
- صابون قالبی: (ز) جزو وسایل آنکادر شما می‌باشد. با توجه به وجود صابون مایع و محاسن آن، استفاده از این صابون توصیه نمی‌شود. صرفاً از آن جهت حفظ ظاهر آنکادر خود استفاده کنید. بنده به هیچ عنوان از آن استفاده نکردم.
- جا صابونی آبی: (ز) جزو وسایل آنکادر شما می‌باشد.
- لوازم اصلاح: (م) تیغ اصلاح یک بار مصرف، ماشین اصلاح دستی هم می‌توانید با خود داشته باشید.
- اسپری یا ادکلن: (م) اگر دوست داشته باشید کمی هم بوی خوش استشمام کنید این مورد را نیز مد نظر قرار دهید. متأسفانه بنده پیش از خواب برای ضدعفونی پای دوستانی که در نزدیک‌ترین نقطه به سرم قرار داشت استفاده می‌کردم که مایه بسی تأسف است.
- ناخن گیر: (ز)
- دستمال کاغذی: (ز) به وفور از آن استفاده خواهید کرد. همیشه چند برگه در جیب‌تان باشد. ترجیحاً رولی بخرید، چون هم ارزان‌تر است و هم استفاده شما آنجا بسیار زیاد خواهد بود.
- پنبه

خوردنی

- با توجه به اینکه هفته اول به شما مرخصی شبانه نخواهند داد، مجهز شدن به اقلام خوراکی در هفته اول بسیار حایز اهمیت خواهد بود.
- نظم دوره آموزشی در تغذیه نکته مثبتی است به نحوی که بنده برعکس همه همقطاری‌ها، در آخر دوره وزنم بیشتر شد و از ۶۰ کیلو به ۶۵ کیلو رسیدم.
- چای لیبتون
- کنسرو



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- کمپوت
- بیسکویت
- کیک
- نان سوخاری
- قند: (ز) در طول دوره به عنوان سهمیه به شما قند می‌دهند ولی قند آنجا چنگی به دل نمی‌زند. خصوصاً در اوایل دوره احتمالاً از این سهمیه هم محروم خواهید بود.
- شکر: (ز) ایضاً مثل قند.
- خرما: (ز) آقا جان! معجزه می‌کند. خاصه اینکه هر روز با یک پاکت شیر یا شیر کاکائو آن را میل بفرمایید.
- آجیل: برای طرح دوستی با اشخاصی در سطوح خاصی، مناسب است.
- شکلات: سعی کنید همیشه چند تایی در جیبتان داشته باشید چون خیلی از مواقع که به خوردنی دسترسی ندارید، جلوی ضعف شما را خواهد گرفت. انجیر خشک یا توت خشک هم بسیار مفیدند.
- نبات: رجوع شود به بند "شکلات".
- آب نبات: رجوع شود به بند "شکلات".

امور پشتیبانی

- کهنه نظافت: (ز) یک کهنه را در کیسه فریزر قرار دهید و پیشنهاد می‌شود که در یکی از جیب‌های جلوی شلوار بگذارید تا همیشه همراهتان باشد. در بسیاری از مواقع کاربرد خواهد داشت. مثلاً زمانی که به همه گیر می‌دهند که "چرا کفش‌هایتان تمیز نیست؟" و شما دسترسی به واکس ندارید فی الفور با استفاده از این دستمال و با کمک آب دهان ۲ می‌توانید به این مهم بپردازید.
- کیسه فریزر بزرگ: (ز) از ضروریات سربازی است. علاوه بر مصارف عمومی، مهم‌ترین استفاده از کیسه فریزر هنگام صرف غذا است. قبل از رفتن به سالن غذاخوری برای صرف غذا، یک عدد کیسه فریزر را روی یقلوی خود بکشید تا غذا مستقیماً با یقلوی تماس نداشته باشد و آن را چرب نکند. بعد از اتمام غذا می‌توانید آن را بکنید و دور بیندازید بدون آنکه یقلوی شما چرب شده باشد و یا اگر هم کیسه فریزر سوراخ شود، میزان چرب شدن یقلوی به حداقل می‌رسد و می‌توانید با یک دستمال کاغذی یقلوی را تمیز کنید. البته به یاد داشته باشید هر چند یکبار یقلوی را بشویید چرا که طبعاً بعد از مدتی بو می‌گیرد. در طول دوره متوجه خواهید شد که استفاده لحظه به لحظه از زمان، لازمه آسایش شما خواهد بود. دقت کنید که ابعاد کیسه فریزر به حد کافی بزرگ و ضخامت آن به حدی شایسته، قطور باشد.



- کیسه زباله کوچک
- کیسه زباله بزرگ: خصوصاً زمانی که شما به اردوی تلو می‌برند، این مورد بسیار کارساز است.
- کیسه نایلون تبلیغاتی: عموماً در رفت و آمدهای کوتاه در داخل پادگان به کار می‌آید. مثلاً رفت و آمد به حمام و یا خرید از بوفه. البته نوعاً این مورد سوسول بازی است.
- جعبه واکس (واکس، فرچه، برس): (ز)
- زنجیر نازک و قفل کوچک: (ز) کمدهایی که در اختیار شما قرار خواهد گرفت، فاقد قفل و کلید است. صرفاً یک سوراخ روی در دارد و یک سوراخ هم روی تنه. شما با عبور دادن زنجیر نازک از سوراخ‌های مذکور و در نهایت قفل زدن آن، می‌توانید سهم بسزایی در گم نشدن اشیا و لوازم خود داشته باشید.
- سفره: نداشتید هم نداشتید.
- شانه انگشتی: (ز) منظور همان شانه قشویی^۳ است. برای شانه کردن پتوی بالایی استفاده می‌شود.

امور پوشاک

- نخ و سوزن: (ز)
- رخت آویز: (ز) یک رخت‌آویز محکم و دو سه تا رخت آمیز زیرتی همراهتان باشد.
- کاور لباس
- حوله کوچک آبی: (ز) جزو وسایل آنکادر شما می‌باشد و بسیار هم مورد استفاده است.
- حوله بزرگ
- زیر پوش سفید رنگ: (ز)
- شورت: (ز) این مورد خیلی بدیهی است.
- لباس کاموایی
- گتر: (ز) موجودی است ساخته شده از کش تُنون که برای نگهداشتن انتهای پایینی پاچه شلوار، جایی که با بالای پوتین تان تداخل می‌کند، مورد استفاده قرار می‌گیرد. خود را عادت بدهید که شبها هنگام خواب، گترهای خود را در جایی خاص بگذارید که صبح مجبور نباشید مثل بقیه دنبال آنها بگردید. بهتر است که آن‌ها را در جیب شلوار بگذارید و بعد بخوابید.
- قیچی کوچک: (ز) ترجیحاً قیچی تا شو باشد تا بتوانید در جیبتان بگذارید. مورد استفاده بسیار دارد لذا سعی کنید همیشه همراه داشته باشید.

^۳ شانه‌ای است که عموماً برای خاراندن و تمیز کردن موی تن چهارپایان از قبیل گاو، اسب، قاطر و امثالهم مورد استفاده قرار می‌گیرد و لذت وافری را در وجود ایشان ایجاد می‌کند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- شلوار گرم: ترجیحاً پشمی.
- جوراب مشکی کلفت: (ز) در ماه‌های سرد از ضروریات است. البته یکی دو جفت هم به عنوان استحقاقی به شما می‌دهند.
- دستکش کاموایی: جزو استحقاقی شما است. منتها عموماً سوراخ می‌شود و شما مجبور می‌شوید یکی بخرید.
- سنجاق قفلی: (ز)
- سوزن ته‌گرد
- کلاه کاموایی (کشی)
- اتیکت پوتین: (ز) همیشه آن را همراه داشته باشید چون معمولاً جایی که به فکرتان نمی‌رسد به کارتان می‌آید. عموماً وقتی که شما را راهی نمازخانه می‌کنند و به شما اجازه نمی‌دهند و یا فرصت ندارید که بروید دمپایی بپوشید این موضوع مصداق پیدا می‌کند. پیشنهاد می‌شود که در یکی از جیبهای جلوی پیرهن‌تان بگذارید.

امور مکاتبه‌ای

- خودکار آبی: (ز) سعی کنید دو سه تا خودکار عادی مانند بیک همراه داشته باشید. حتماً خودکارها را علامت گذاری کنید. مثلاً روی کاغذهایی کوچک، نامتان را بنویسید، آن را لوله کنید و در انتهای لوله خودکار قرار دهید.
- دفتر آبی تخته‌ای: (ز) اگر ابعاد این دفتر جیبی باشد برای خود شما بهتر است.
- کش برای دور دفتر: گاهی پیش می‌آید که شما مجبور هستید دفتر و کتاب خود را در فضای باز رها کنید و به جایی دیگر بروید. مثلاً روی صندلی‌های روباز نشسته‌اید و به همه می‌گویند که بروید فلان جا. برای آنکه باد، کتاب و دفتر شما را به هم نریزد بهتر است با این کش دور، آن را ببندید. در صورتیکه مایل بودید این کش را همیشه همراه داشته باشید.
- مداد
- مداد پاک کن
- ماژیک و اتر پروف: (ز) وقتی که به شما لوازم استحقاقی‌تان را می‌دهند، سریعاً روی آن نامتان را یادداشت کنید. به عنوان مثال: داخل پوتین‌ها، گوشه پتوها، گوشه تشک تخت، گوشه بالش، گوشه ملحفه، روی جلد دفتر، داخل کلاه، کاپشن، یقلوی و کلیه لوازمی که احتمال جابجا شدن عمدی یا غیرعمدی آن با سایرین وجود دارد. این مورد اکیداً توصیه می‌شود.
- پوشه آبی: (ز)
- کتاب: اگر اهل کتاب خواندن هستید و می‌خواهید از آن لذت ببرید، چند تایی کتاب - جوری که وسایلتان زیاد و سنگین نشود - با خود داشته باشید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- کاغذ کادو آبی: عموماً داخل کمدهایتان بسیار کثیف و ظاهری نامناسب دارد. بعد از تمیز کردن داخل کمد در فرصتی مناسب، پیشنهاد می‌شود تا با استفاده از کاغذ کادوی آبی رنگ، داخل کمد را کادو کنید.
- چسب نواری

توصیه‌ها

- سعی کنید تعدادی کاغذ کوچک و یک خودکار را همیشه همراه داشته باشید. در برخی از مواقع لازم است که نکاتی را پیش از آنکه آمادگی آن را داشته باشید، یادداشت کنید.
- از دودره کردن به هیچ عنوان نهراسید. اگر تا به حال دودره نبوده‌اید سعی کنید که یاد بگیرید.
- به هیچ عنوان خود را تابلو نکنید. برایتان دردسر ایجاد می‌شود.
- تا حد امکان هیچ مسؤولیتی را متقبل نشوید.
- اگر شما را در انتخاب تخت مخیر گذاشتند، سعی کنید که تختتان را خیلی نزدیک به در انتخاب نکنید. قسمت‌های دور از در هم به هیچ عنوان پیشنهاد نمی‌گردد. سعی کنید از در حدود دو یا سه تخت با در ورودی آسایشگاه، فاصله داشته باشید.
- در امتحان‌های آخر دوره تا آنجا که می‌توانید تقلب کنید فقط سعی کنید از روی دست آدم مطمئنی تقلب کنید که چرت و پرت نوشته باشد. مراقب باشید تا مچ شما را نگیرند چون برایتان بد می‌شود.
- هر کدام از جیب‌هایتان را به حمل مواردی مشخص تخصیص دهید و سعی کنید خود را به آن عادت دهید. مثلاً همیشه بدانید که قیچی تا شو را در جیب پیراهن، روی سینه سمت چپ می‌گذارید و یا دستمال کهنه را در جیب شلوار، سمت راست.
- سعی کنید زمانی که می‌خواهند شما را به ترتیب قد مرتب کنند جوری بایستید تا در صف‌های اول تا حداکثر سوم قرار بگیرید و یا در صف‌های آخر یعنی هشتم و نهم. کارهای یگان بر اساس این صف‌ها تقسیم می‌شود. سعی کنید که در گروه آموزش واقع شوید و در گروه آشپزخانه به هیچ عنوان وارد نشوید. عموماً گروه آشپزخانه گروهی است که از همه بیشتر زحمت می‌کشد و از همه هم بیشتر فحش و بد و بی‌راه می‌شنود.
- همیشه مقداری پول به همراه داشته باشید. گاهی شما را که ول می‌کنند، شاید دلتان بخواهد که وسط راه یک سری به بوفه بزنید و چیزمیز بخورید. در این وقت‌ها، اگر پول به همراه نداشته باشید، احساس پوچی می‌کنید.
- خودتان را به در یولی بزنید.
- به هیچ عنوان اظهار نظر نکنید.
- شما باید در هر حالتی، نمونه یک خنگ واقعی باشید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- سعی کنید دو سه نفری را نشان کنید و با آنها ارتباط حسنه برقرار نمایید. به این ترتیب، هم چند تا دوست خوب پیدا می‌کنید و هم در شرایط خاصی که با آن مواجه خواهید شد، پشت یکدیگر را خواهید داشت و این نکته در سربازی بسیار مهم و کارساز است.

- با خودتان این قضیه را حل کنید که هر اتفاقی که افتاد "به هیچ عنوان به شما برنخورد". یک جورایی باید بی‌خیالی طی کنید. در نظام اصل بر این است که شخصیت‌تان را له می‌کنند و زیر سؤال می‌برند.

- به هیچ عنوان و در هیچ حالتی عصبانی نشوید. اصولاً دستورات و کارهایی که از شما می‌خواهند پایه منطقی ندارد. مثلاً ممکن است شما را به این تنبیه کنند که کل آسایشگاه را سینه‌خیز بروید، نگوید "چرا؟" و مثل یک بچه حرف گوش کن این کار را انجام دهید و از انجام آن لذت ببرید.

- سعی کنید با افسر وظیفه‌ها و مربی‌هایتان روابط دوستانه و حسنه برقرار کنید. پارتی داشتن مهمترین چیز در نظام است تا از روی بعضی محدودیت‌ها بپرید.

- سعی نکنید چیزی با خود ببرید که اگر خدای ناکرده، کش رفته شد، دلتان بسوزد.

- برای خودتان ارزش قایل شوید و به خودتان حال بدهید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly