

# ردی تختانش مولع یهقف فثحابم

- باصعا ماسقا: همدم
- ناسنا یکاردا یاق؛ ناسنا یلمع یاق
- لمع رب عرفتم تاکاردا
- لاثم
- زاکت را یریگ لکش بابسا زا؛ عرش هب لمع

# باصعاً ماسقا: هم دمقم

هلمح ای ندرک رارف یارب الٹم- کی تاپمس باصعاً. تسا روج دنچ: دراد فلتخم یاهمسا، ندب باصعاً. تسادج شلی لحت مادک ره اه نی [1] کی تاپمس اراپ ای- ندرک.

ی ب صع هاگتسد) کی تاپمس اراپ و (SNS) ای (Sympathetic nervous system) کی تاپمس باصعاً [1] نی. ده دیم مظن س فنت نازیم و نوخ راشف هلمح زا ندب زا یصاخ یاهشخب درکلمع هب (راتخم دوخ اهنآرد ی شقن هاگآدوخ روطب صخش هک نی نودب ی نعی، دنکیم راک راکدوخ روطب متسیس ار ندب هاگتسد نی. دنکیم میظنت ار دربن ای زیرگ یاهشخب کی تاپمس هاگتسد. دشاب هتشاد زاین یلمع ماچنا هکیم اگنه. دنکیم هدام آطیحم هوقلاب یاهدی دت اب هلباقم و یژرنا فرص یارب نوخ نایرج شایزفا، س فنت نازیم شایزفا، بلق نابرض شایزفا اب کی تاپمس هاگتسد، دشاب هزاجا ندب هب نی. ده دیم ناشن شنکاو مشچ کمدرم عاستا و قرع حشرت ندرک لاعف، تالضع هب دیاب ام، دراوم یخرب رد. دهد خساپ عیرس، دراد دوجو یروف مادقا هب زاین هک ییاهتی عقوم رد ات ده دیم. مینک رارف رطخ زا تسا نکمم دراوم یخرب رد هک یلاح رد، مینک هلباقم دی دت اب و میتسیاب

یم اگنه. دنکیم کمک یکیزیف ریبادت و ندب یعیبط درکلمع ظفح هب کی تاپمس اراپ هاگتسد و هداد شهاک ار تالضع هب نوخ نایرج و س فنت، بلق نابرض هاگتسد نی، دش فرطرب دی دت هک تحارتسا تللاح هب ار ندب ده دیم هزاجا کی تاپمس اراپ هاگتسد. دنکیم ضربقنم ار مشچ کمدرم یط ار ندب درکلمع: تسا نی کی تاپمس اراپ باصعاً راک یلک روطب و. مینا درگرب یعیبط میمرت و تظفاحم کی تاپمس اراپ باصعاً هفیظو الومعم. دنکیم لرتنک یلومعم ییاهتی عقوم (یزاجم رتکد تیاس؛ هداس نابز هب کی تاپمس اراپ و کی تاپمس باصعاً هلاقم). تساهمادنا

# ی اوق ؛ ناسنا یلمع ی اوق

## ناسنا ی کاردا

الاب ار تتسد دیوگیم هک اچنآ -غامد یاهنامرف یهوق؛ هدننک لمع یهوق نیا هک دنا هدرک فشک نآلا رشق -تسا کرد شرک، تسین نامرف رگید شرک هک [1] زغم رشق نآ اب -نکب ار راک نیا ای ربب هب، دنراد ریثأت رگیدمه رد نآ اب نیا دننیم-تسانعم کرد؛ تسا بلاطم کرد شرک، یرتسکاخ نیا زغم رگاالصا هک دوشیم حضاو ناشیارب درک تفرشیپ ی تقو. دنابط ترم رگیدمه اب انعم مامت لاعف الصا دنکب دهاوخیم ار یزیچ کی کرد هک زغم رگیدرشخ، دهن، شنکاو و شنک رد ار نامرف دنک کرد زغم یهقطنم نآ ات دنک کی رحت دیاب هلامع یهوق. تسا هدشن

زکرم، خم رشق. دناشوپ یم ار زغم حطس تسا یرتسکاخ هدام سنج زا یکزان هیال خم رشق [1] نیا یاه یگدروخ نیچ هک دشاب یم زغم رد یسح تاغالطا شزادرپ زکرم و ندب یدارا تاالامع زا یرایسب لیکشت زغم یبصرع یاهلولس زا هیال نیا. دیامن یم کمک یسح تاغالطا رتهب شزادرپ هب هیال نآ هدنهد لیکشت یلولس مسج عمجت، خم ینوریب هیال نیا ندوب گنر یرتسکاخ تلغ. تسا هدش ۴ ات ۲ نیب یتماخض اچ همه رد آب یرقت اما تسا توافقتم زغم فلتخم یحاون رد نآ تماخض. دشاب یم دراد رتمیلیم

زا زین ناسنا (cognitive) یخاننش یاهراتفر. تسا ناسنا یدارا یاهراتفر هیلک لوئسم زغم رشق، دنریگیم همشچرس ناگرا نیا

# لمع رب عرفتم تاکاردا

د تښتین هار هچ ات ، دن کن تیل لاف ش د و خ ات ندب هک تسا نیا ، یتخان ش مولع نیل یاهه یاپ زا یکی مولع مه بل لاطم زا یکی . [1] دوش یمن ل صا ح اهزی چ یضعب آل صا دن کن یندب ار یی اهراک کی و ال صا ار اهزی چ یضعب راک رخ آ ات ، دشاب هداتفا یاهچ رگا ، تسین کرد شاهمه ینعی ، تسای تخانش وا یه ل لمع یهوق یتقو . دوش یمن ل صا ح وا یارب یتخان ش یاهه دی یضعب ینعی ، [2] دن کی یمن کرد . دن کب کرد ه ل لمع نیل قی رط ریغ زا دوب ل احم هک دن کی م کرد ار یی اهزی چ وا یه ل لمع یهوق ، دش لاف

اهدعب یلو ، تسای ندب تاکرح میظنت طقف هچم راک هک دن درکی م روصت اه لاس نادنم شناد [1] . دراد ی مه شقن مه یری گدای رد هچم هک دش صخشم

ی مه تافاش تکا و دنتشاد زکرم ت هچم رب رن یال نل آ و رن یال اتیرنه مان هب ینادنم شناد . دوش ی م کی رحت هچم ، دن درک یزاب ماگنه رد : هک دندش هجوتم اهن آ . دن درک

خم رشق هب ار اهن آ هک لب ، دن کی م هچم ل خاد ار خم رشق یتاعالطا اهنتهن اهتشر نیل رد دنم تردق نیل چ یطابترا اچ رسپ ، دوب یتکرح درک لمع هب رصحنم لاسرا نیل رگا . دن نادرگی م زاب درک تبات ، دنل تروپ هاگشناد سان شب صع ، ود تر بار ؟ تسای هدشع یزوت زغم یحاون مامت رد تهج ود ره . دوب هدی دب یس آ وا نارام یب زا یکی یهچم . دن راد کی دزن یطابترا مه اب **رکفت و تکرح** هک بی تر ت نیدب . دوب هدش لکشم راچد ( رکفت و یری گدای ) شای تخانش درک لمع هک دوب نیل روآت فگش . دن ک راکنا ار رکفت و تکرح نیل طابترا تسناوتن یسک رگی

یهی قب هب هچم زا ، یب صع یاهرات ل خاد یاه کرحم ؟ دراد یری گدای رد یتیم ها هچ یزاب و تکرح اما ظفح هب اهشنک نیل . دوش ی م ش یپوسپ ، یسح رشق و ییان یب متسیس هلمجرا ، زغم یاهت مسق یی اهی زاب هک تسای تلغ نیمه هب . دن کی م کمک تاکرح یگنهامه و لمع هب رکفت لیدبت ، لداعت . دن دنم شزرا رایسب دن کی م کی رحت ار یل خاد شوگ تکرح هک ندروخ تلغ ، ندروخ بات نوچ

زغم زا یی اهشخب هب هچم زا ار یریسم ، وا نانکراک . درک فشک رگی یطابترا کی رتسای رت یپ شزادرپ ار تکرح هک زغم زا شخب ن آ هک ن آ بل اج . دراد شقن ییاضف کرد و هجوت ، هظفاح رد هک دنتفای و ینیل اب ، یسالک تاقیقحت عقاورد . دن کی م شزادرپ ار یری گدای هک تسای شخب نامه ، دن کی م نیل هک دنرواب نیل رب همه و دن کی م تیمح هجیتن نیل زا هک دراد دوجو ینیداینب یتخان شتسیز لکشم راچد ام تاکرح رگا هک : ده دی م ناشن تاکری سرپ . دراد دوجو یگن تاگنت یهطبار تکرح و رکفت رد یزاب شقن هلاقم ) . دن ینیبی همطل زغم رگی د قطانم اب ن آ تاطابترا و هچم ، دندش ( سیردت شور تیاس ، یری گدای

و یندب یاهتیل لاف ریثأت یسررب » لیبق زا یتاعوضوم اب هنیمز نیل رد یددعتم یاه شهوژپ [2] **رب یتکرح- یتکاردا یاهتراهم یشخب رثا** » ای « یضایر میهافم یری گدای رب یتکرح- یتکاردا یاهتراهم هک تسای هتفرگ تروص » **صاخ یری گدای لالتخا یاراد نازوم آشناد یضایر و ننتشون ، ندناوخ درک لمع** . تسای هدهاشم لباق تنرتنیل رتسب رد

# ل ا ث م

## ی گ ت خ پ و ج اودزا

ندش داماد ار شه ار هک تسه ییاهی گتخپ کی لاعتم ی ادخ دنتفگی م تسا مدای یرهطم یاقآ موحرم زا [1]. درادن هار اه نی و هقفا و ملع؛ منورق و راصعا یهغبان نم دیوگب یسک .تسا هداد رارق ج اودزا و لد و نتشاذگ راب ریز هناش ،نداد نت یزیچ هب شه ار ؛تسا لمع شه ار اهزیچ یضعب .تسا نی شه ار .تسا نداد

## رفمه رتسم تارطاخ

باتک هک دندرکی م حیرصت -دنتفگی م ،دندرادی اههش د خ باتک نی رد مدیدی اهیضعب ولو- اقاآ جاح لاس نی دنج زا دعب نم ،دندوب هدرک رارکت سرد زا لبق ار نی اقاآ جاح ردق نآ .دراد قدص دهوش ،رفمه یکی دندرکی م رارکت اقاآ جاح روط نی .ما هدناوخ هکنی لثم ار شرخ آت لّوا مدیدی ،مدناوخ ار باتک نی ایناتی رب دیوگی م ،رفمه ،سوساج دوخ نآ دوب هتفگ هک دوب نیمه دندومرفی م هک شایاهی زیچ زا وحن نامه ناشندی شوپ سابل وحن ،[2] دنتسشن رفن ۵ مدیدی مدش دراو یقاتا کی متفر ،متشگرب نم هب .مدوب هدیدی مالسا دالب رد رگیدی اهاج رد و لوپناتسا رد هک دوب ییاملع ندی شوپ سابل هدیسرپ اچ نامه هک یتال اوّس ،مدرک بجعت مدیسرپ تفگی م .سرپب یه اوخیم هچ ره اه نی زا تفگ درک هفاضا نآ هب مه هملک کی طقف .داد بابوچ اچنیمه مه نی دنتفگ اچنآ رد هک یبابوچ نامه مدوب و یفنح لئاسم یوگخسپ هک دندرکب راک یاهتشر رد و دندورب یحیسم دنج هک دوشیم ،روظنم . [3] دنا یحیسم اه نی هک دم هفن سک چیه و اهنآ دوخ لثم دنشاب اه نی و یلبنح

سالک رد ای ،دنا هتفرگ دای ار راویطوط یاهبابوچ .تسا کی سالک یاهبابوچ ،اهبابوچ اه نی هتبالا یسک نآ اذل و .تسا نیدلای هقفتلا زا ریغ ،نی .دنیوگی م دندلب ار شیاربک و یرغص لالدتسا دوشب لاعف ییاهنارحب رد ،وا نهذ ینعی .درادن میوگی م ام هک ار یزاکترا نی ،تسا دندل رد هک هطحال م .دوشیم رهظ اچنای مه توافت .دناوتیمن ،دنک رپ ار لودج یهناخ کی اّلخ نآ هکنی یارب همه دوشب هتخپ صاخ ترارح یهچرد اب ّویلوا داوم زا هک یخوبطم یاذغ کی رگیدی ترابع هب .دینکیم .تسا یعنصت زیچ کی .تسین روط نی ،مه اب

حالصا هب رتشیب هکنی یارب هک دّرجم کاپ دارفا هک تسا هداد ناشن یعطق یلیخ یاههبرجت [1] ،دناهدرک سفن هدهاج رمع کي و دناهدرک ج اودزا هناهب نی هب و ناونع نی هب ،دنسرب ناشدوخ سفن و .دینکن امش ،میدرک ار راک نی ام دناهتفگ نارگیدی هب و دناهش نامیشپ رمع رخآ رد ناشبلغا آلوا فراغ دندوب فوسل یف و میّک ،دندوب دهتجم لوصا و هقف رد ،دندوب اّل م اعقاو هکنی اب ایناث اهنی رد ییاهی مای کي و یناوچ و یگچب هیجور کي زاب یگل لاسداتشه رد اّلثم و رمع رخآ ات ،دندوب نی رد تلاح نامه ینیبیم ،دراد ناوچ کي یهاگ هک یصاخ یکبس تلاح کي اّلثم .تسا هتشاد دوجو لیکش ت و ج اودزا وترپ رد زح هک تسه یگتخپ کي هک دهیم ناشن نی و .تسه هلاس داتشه مدآ ادیپ بش زامن اب ،دوشیمن ادیپ سفن اب داهج رد ،دوشیمن ادیپ هسردم رد ،دوشیمن ادیپ هداوناخ چیه اذهل و دروآ تسد هب دیاب اچ نی مه زا طقف ار نی .دوشیمن ادیپ مه ناکی نی هب تدارا اب ،دوشیمن رد اعقاو رگا ،دیایب رد لماک ناسنا کي تروص هب لانیدراک ای شیشک کي هک دوشیمن تقو

ناکما ینعی؛ درېذېم نېشناج هک تسایلماع کې شдох مه داهج... دشاب قداص شдох ىلانېدراک. دنشاب روج کې هېحور رظن زا، هېدن داهج ناملسم نمؤم کې و هتفر داهج ناملسم نمؤم کې هک درادن مېرېگې رارق طيارش نآ رد رگا مېنادىم و مېاهتفرگن رارق هک ام -درېگې رارق طيارش رد ناسنا مېمصت دياب ياهطحل رد، هېشک حلسا يو يور هې وا و تسوربور ىسک اب هک -دېآىم رد بآ زا هې و نېد رطاخ هې ار شдох گرم هطحل نآ رد هک دشاب اجرېاپ و تېباث نانچ شاینامېا روش، درېگې هتخاس رگېد ياهلماع زا، تسایلماع نېا زا هک ىراک. دزادنېب گرم ياهدژا مک رد شنامېا ناور (941-942 ص: 22 ج)، (مالسا رد تېبېرت و مېلعت) ىرهطم دېهش داتسا راثآ هغومجم). تسېن ىصوصخم ىگتخپ نآ دنک ىط ار نآ سالک ناسنا ات هک دنتسه لماعو ىضعب؛ تسایلماعو ناسنا فالخرې. تسایلماعو هېنچ دنچ زا مالسا رظن زا چاودزا آلثم. دنکىم ن ادېپ، دنک ادېپ دياب هک ار لئاق سدقت لهأت ىارب مالسا اچ. دراد سدقت لهأت مالسا رد، دراد سدقت نآ رد دّرجت هک تېحېسم لامک عون کې و ىگتخپ عون کې. تسایلماعو ناسنا حور ىتېبېرت هېنچ شسدقت دراوم زا ىکې؟ تسایلماعو رمع رځا ات نز کې اي درم کې رگا ینعی. دوشىم ن ادېپ لهأت هلىسو هې زج هک تسه ناسنا حور ىارب هدهاجم و هېقارم هې، درېگې هزور، دناوېب زامن، دشکب تضایر ار شرمع مامت هک نېا ول و دنامېب دّرجم لهأت هک تسایلماعو شتلل و تسه دّرجم مدآ نېا حور رد ىماخ عون کې لاح نېع رد، دناردگې سفن اب تاهج زا ىکې و دنادىم تنس ار لهأت مالسا هک تسایلماعو. دّرجم درم هې دشاب دّرجم نېه هې؛ تسایلماعو دشن لهأت رگا ام دنېوگې صاخشا ىضعب تسایلماعو. تسایلماعو حور ىگتخپ و تېبېرت رد رېثأت نآ، ندرک رسمه رايخا، لهأت هلىسم، هې. مېنامىم ىقاب تبوزع لاح هې هرخألاب ىلو مېتسېن و هتخپ ار ناسنا حور هک تسایلماعو نادرزرف لباقم رد ندوب دهعتم دعب و رسمه کې لباقم رد ندش دهعتم هې مادک ره، تسایلماعو ناسنا تېبېرت رد هک ىلماعو. دوشىم ن شنيشناج رگېد زېچ. دنکىم لامک ىرگېد زېچ هک دنتسه ىلماعو مه داهج و ترجه. درېگىم ن ار ىرگېد ىاج مادک چېه؛ تسایلماعو دوش ىاج (596 ص: 23 ج)، (ىونعم ىدازآ) ىرهطم دېهش داتسا راثآ هغومجم). درېگىم ن ار هانآ ىاج

خىش هماچ ىمود؛ تفگ ىم نخس ىسىلگنا و ىکرت هې هک ىنامثع ناطلس هماچ رد ىکى [2] ىرابرد ملاعکى دننام ىمراهچ و دوب سراف هاش دننام ىموس؛ دوب هدرک نېت هې ار لوبناتسا مالسالال (۴۸ ص، رفمه رتسم تارطاخ؛ ادېپان ياه تسد) فچن رد هعىش دىلقت عجرمکى نوچ ىمچنې؛ هعىش

م تفگ. مدرک لاوس ىلدب نېا زا مدوب هدىسرېپ فچن رد دىلقت عجرم زا هک ار لئاسم ىخرې نم [3] و دىشىدنا ىکدنا ىلدب؟ مېگنچې ب صعتم ىّنس تموکح نېا اب نایعىش ام تسایلماعو زىاج اىآ! اقآ نېا زا ام. دنردارب ناناملسم ارىز؛ تسىن زىاج اه نآ اب گنچ دنتسه ىّنس هک لىلد نېا هې؛ تفگ و فورعم هې رما تېباب زانېا و تسایلماعو زىاج اه نآ اب گنچ دنک ىم هچنکش و رازآ ار تما نانآ هک تهج ىم ناشىاهر دوخ لاح هې دندىشک تسد نوچ و دندىشکب ام رازآ زا تسد ات تسایلماعو رکنم زانېه ىتح و اه هچوک، اه نابایخ، فىرش نحص اچ سېپ؛ تسىن نامىا زا ىگزىکاپ رگم اقآ م تفگ... مېنک مک، بآ هک مېنک هې اما تسایلماعو زانېا ىگزىکاپ دىدرت ىب تفگ تسایلماعو هلولآ هنوگ نېا هىملع سرادم ياه باوج نوچمه ارىز مدمآ تفگش هې لدب ياه خساپ زا. دده ىم ن ىگزىکاپ هې ىشزرا، تموکح و تسایلماعو «دهد ىم ن ىگزىکاپ هې ىشزرا، تموکح» هک هلمچ نېا اما ىتساک و مک چىه ندوب دوب فچن رد عجرم (۴۹-۵۰ ص، نامه). دوب وادوخ زا

# باب سا زا ؛عرش هب لمع زاگ ترا یری گ لکش

زاگ ترا ، دراد تاجرداً عقاو ، هکلم هک تسا نیا ، تسا یناسف ن ت ا ک لم طب اوض رد هک یی اهزی چ زا یکی ، دراد فعض و دادتشا هک تسا دحاو نأش کی هب طوبرم تسا یهاگ

یروصت نآ اب م ناوتیمن هک دراد یریگی تاجرد روح کی ، دراد فعض و دادتشا تاجرد ، هکلم هکنیا زا ریغ یسراف طیحم رد هک دنتسه اهضعب دینی بب . م راذگب فعض و دادتشا ار شمس سا ، مراد نآلا هک ار دوصقم آلاماک ، دزنزیم فرح هک اهسراف اما . دزنزب فرح یسراف دناوتیمن دننک یراک ره نآلا ، دندم آ ؛ درادن ار یسراف نابزیشیوگ یهکلم اما ، درک ادیپ ار یسراف نابزیمهف یهکلم نآلا . دمهفیم ، دوشیم یوق مک مک ، تسا فیعض نیا مییوگب هک تسین فعض و دادتشا

نتم تسا لاس دنچ مییوگیم . دسیونب دناوتیمن اما ، دناوخیم ار نتم یتحار هب دنتسه یناسک نیرمت ار ننتشون ، هن دیوگیم ؟ یسیونب یناوتیمن چه مییوگیم . لاس ۷۰ دیوگیم ؟ یناوخیم نأش ود ! دوشب دیدش ، فیعض نیا هک سیونب مه مک مک بخ ، یناوخیم یراد ار هتشون رخآ . مدرکن رد الاح . دوشب یوق هک ینأش کی هن ؛ تسا حور نأش ود نتم ندناوخ اب ، تسد اب ننتشون ینعی . تسا **عُرشتم ات** ینعی . دوشیمن ، یسیونن ات هک میراد یتایزاگ ترا لاصا هک تسا یهاگ یعرش لئاسم لوضف ، ماهدننار تسد رانک تسا لاس ۵۰ نم رخآ دییوگیم امش . **دیآیمن ینکن لمع ات ، یشابن** ، دنک یگدننار دهاوخیم یتقو صخش نیا هکنیا رد . مدید ار وا یاپ و تسد مدرکیم هاگن هشیمه ، مدوب ار نیشام تحار رگید ، دش دیدش یلیخ ندرک هاگن یتقو نآلا اما . میرادن کَش تسا ناسآ شراک . تسین ندرک هاگن رد هک دوشیم هداد وا هب یی اهزی چ کی لمع رد . هن ؟ کَرَبیم