

ردی تختانش مولع یهقف فثحابم

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

باصعاً ماسقا: همدم

هلمح ای ندرک رارف یارب الٹم- کی تاپمس باصعاً. تسا روج دنچ: دراد فلتخم یاهمس، 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. دهیم مظن سفت نازیم و نوخ راشف هلمح زا ندب زا یصاخ یاهشخب درکلمع هب (راتخم دوخ اهنآرد یشقن هاگآدوخ روطب صخش هک نی نودب ینعی، 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 هت اب هلباقم و یژرنا فرص یارب نوخ نایرج شیا زفا، سفت نازیم شیا زفا، بلق نابرض شیا زفا اب کی تاپمس هاگتسد، دشاب هزاجا ندب هب نی. دهیم ناشن شنکاو مشچ کمدرم عاستا و قرع حشرت ندرک لاعف، تالضع هب دیاب ام، دراوم یخرب رد. دهد خساپ عی رس، دراد دوجو یروف مادقا هب زاین هک ییاهتی عقوم رد ات دهیم. مینک رارف رطخ زا تسا نکمم دراوم یخرب رد هک یلاح رد، مینک هلباقم دی هت 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 سفت، بلق نابرض هاگتسد نی، دش فرطرب دی هت هک تحارتسا تلاح هب ار ندب دهیم 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 (ی زاجم رتکد تیاس؛ هداس نابز هب کی تاپمس اراپ و کی تاپمس باصعاً هلاقم). تساهم ادنا

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 بلطم 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 یبصع یاهلولس زا هیال نیا. دیامن یم کمکی سح تاغالطا رت هب 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 رت میلم

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

لمع رب عرفتم تا کاردا

د تښتېن هار هچ ات ، دن کن تېل لاعف شدوخ ات ندب هک تسا نیا ، یتخان ش مولع نیل یاهه یاپ زا یکی مولع مه بل لاطم زا یکی . [1] دوشیم ن لصاح اهزیچ یضعب آلصا دن کن یندب ار ییاهراک کی و الصا ار اهزیچ یضعب راکرخ آ ات ، دشاب هداتفا یاهچ رگا ، تسین کرد شاهمه ینعی ، تسای تخانش وا هلماع یهوق یتقو . دوشیم ن لصاح وا یارب یتخان ش یاهه دی یضعب ینعی ، [2] دن کیمن کرد . دن کب کرد هلماع نیل قی رط ریغ زا دوب لاجم هک دن کیمن کرد ار ییاهزیچ وا هلماع یهوق ، دش لاعف

اهدعب یلو ، تسای ندب تاکرح میظنت طقف هچم راک هک دن درکیم روصت اهلاس نادنمشناد [1] . دراد یمهم شقن مه یریگدای رد هچم هک دش صخشم

یمهم تافاش تکا و دنتشاد زکرم ت هچم رب رنیا لآ و رنیا لآ یرنه مان هب ینادنمشناد . دوشیم کی رحت هچم ، دن درک یزاب ماگنه رد : هک دندش هجوتم اهنآ . دن درک

خم رشق هب ار اهنآ هکلب ، دن کیمن هچم لخاد ار خم رشق تاعالطا اهنتهن اهتشر نیل رد دنم تردق نیل چ یطابترا اچ رسپ ، دوب یتکرح درک لمع هب رصح نم لاسرا نیل رگا . دن نادرگی مزاب درک تبات ، دنل تروپ هاگشناد سان شبصع ، ود تر بار ؟ تسای هدشع یزوت زغم یحاون مامت رد تهج و د ره . دوب هدی دب یسآ وا نارام یب زا یکی یهچم . دن راد کی دزن یطابترا مه اب **رکفت و تکرح** هک بیترت نیل دب . دوب هدش لکشم راچد (رکفت و یریگدای) شای تخانش درک لمع هک دوب نیل روآت فگش . دن ک راکنا ار رکفت و تکرح نیل طابترا تسناوتن یسک رگی

یهیقب هب هچم زا ، یبصع یاهرات لخاد یاهکرحم ؟ دراد یریگدای رد یتیمها هچ یزاب و تکرح اما ظفح هب اهشنک نیل . دوشیم شپسپ ، یسح رشق و ییان یب متسیس هلمجرا ، زغم یاهت مسق ییاه یزاب هک تسای تلغ نیمه هب . دن کیمن کمک تاکرح یگنهامه و لمع هب رکفت لیدبت ، لداعت . دن دنمشزرا رایسب دن کیمن کی رحت ار یلخاد شوگ تکرح هک ندروخ تلغ ، ندروخ بات نوچ

زغم زا ییاهشخب هب هچم زا ار یریسم ، وا نانکراک . درک فشک رگی یطابترا کی رتسای رت یپ شزادرپ ار تکرح هک زغم زا شخب نآ هک نآ بل اج . دراد شقن ییاضف کرد و هجوت ، هظفاح رد هک دنتفای و ینیلاب ، یسالک تاقیقحت عقاورد . دن کیمن شزادرپ ار یریگدای هک تسای شخب نامه ، دن کیمن نیل هک دنرواب نیل رب همه و دن کیمن تیمح هجیتن نیل زا هک دراد دوجو ینیداینب یتخان شتسیز لکشم راچد ام تاکرح رگا هک : ده دیم ناشن تاکری سرپ . دراد دوجو یگنتاگنت یهطبار تکرح و رکفت رد یزاب شقن هلاقم) . دن ینیبیم همطل زغم رگی د قطانم اب نآ تاطابترا و هچم ، دندش (سیردت شور تیس ، یریگدای

و یندب یاهت لاعف ریثأت یسررب» لیبق زا یتاعوضوم اب هنیمز نیل رد یددعتم یاه شهوژپ [2] **رب یتکرح- یتکاردا یاهتراهم یشخب رثا**» ای «یضایر میهافم یریگدای رب یتکرح- یتکاردا یاهتراهم هک تسای هتفرگ تروص «**صاخ یریگدای لال تخا 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 هدی م الس دالب رد رگیدی اهاج رد و لوپناتسا رد هک دوب ییاملع ندی شوپ سابل هدی سرپ اچ نامه هک یتال اوّس ،مدرک بجعت مدی سرپ تفگی م .سرپب یه اوخم هچ ره اه نی زا تفگ درک هفاضا نآ هب مه هملک کی طقف .داد باوج اچ نی مه نی دنتفگ اچ نآ رد هک یباوج نامه مدوب و یفنح لئاسم یوگخسپ هک دندرکب راک یاهتشر رد و دندوب یحیسم دنج هک دوشی م ،روطنم . [3] دنا یحیسم اه نی هک دم هفن سک چیه و اهنآ دوخ لثم دندشاب اه نی و یلبنح

سالک رد ای ،دنا هتفرگ دای ار راوی طوط یاه باوج .تسا کی سالک یاه باوج ،اه باوج اه نی هتبالا یسک نآ اذل و .تسا نیدلای هقفتلا زا ریغ ،نی .دنیوگی م دندلب ار شیاربک و یرغص لالدتسا دوشب لاعف ییاهن ارب رد ،وا نهذ ینعی .درادن میوگی م ام هک ار یزاکترا نی ،تسا دندل رد هک هطحال م .دوشی م رهظ اچ نی مه توافت .دناوتی م ،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 .دنیکی م .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 ،دندوب ناشدوخ سفن و .دینکن امش ،میدرک ار راک نی ام دناهتفگ نارگیدی هب و دناهش نامیشپ رمع رخآ رد ناشب لعاّلوا فراغ دندوب فوسل یف و می کح ،دندوب دهتجم لوصا و هقف رد ،دندوب اّل م اعقاو هکنی اب ایناث اهنی رد ییاهی مای کي و یناوج و یگچب هیحور کي زاب یگل لاس داتشه رد اّلثم و رمع رخآ ات ،دندوب نی رد تلاح نامه ینی بی م ،دراد ناوج کي یهاگ هک یصاخ ی کبس تلاح کي اّلثم .تسا هتشاد دوجو لی کشت و ج اودزا وترپ رد زح هک تسه یگتخپ کي هک دهی م ناشن نی و .تسه هلاس داتشه مدآ ادیپ بش زامن اب ،دوشی م ادیپ سفن اب داهج رد ،دوشی م ادیپ هسردم رد ،دوشی م ادیپ هداوناخ چیه اذهل و دروآ تسد هب دیاب اچ نی مه زا طقف ار نی .دوشی م ادیپ مه ناکی نی هب تدارا اب ،دوشی م رد اعقاو رگا ،دیایپ رد لماک ناسنا کي تروص هب لانی دراک ای شیشک کي هک دوشی م 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 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، دناوخب زامن، دشکب تضایر ار شرمع مامت هک نېا ول و دناب دّرجم لهأت هک تسایلماعو شتلل و تسه دّرجم مدآ نېا حور رد ىماخ عون کې لاح نېع رد، دنارذگې سفن اب تاهج زا ىکې و دنادىم تنس ار لهأت مالسا هک تسایلماعو. دّرجم درم هې دشاب دّرجم نز هې؛ تسایلماعو لهأت رگا ام دنېوگې صاخشا ىضعب تسایلماعو. تسایلماعو حور ىگتخپ و تېبېرت رد رېثأت نآ، ندرک رسمه رايخا، لهأت هلىسم، هن. 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 ن ت هې ار لوبناتسا مالسالال (48 ص، رفمه رتسم تارطاخ؛ ادېپان ياه تسد) فچن رد هعىش دىلقت عجرمکى نوچ ىمچنپ؛ 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؟ مېگنچ ب صعتم ىنس تموکح نېا اب نایعىش ام تسایلماعو زىاج اى! اقآ نېا زا ام. دنردارب ناناملسم ارىز؛ تسىن زىاج اه نآ اب گنچ دنتسه ىنس هک لىلد نېا هې؛ تفگ و فورعم هې رما تېباب زانېا و تسایلماعو زىاج اه نآ اب گنچ دننک 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 (49-50 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 ینی 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 اهیضعب 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 چی مییوگیم . لاس ۷۰ دیوگیم ؟ یناوخیم نأش ود ! دوشب دیدش ، فیعض نیا هک سیونب مه مک مک بخ ، یناوخیم یراد ار هتشنون 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 ینی اهزی چ کی لمع رد . هن ؟ کَرَبیم