

# ردیخت‌ان‌ش مولع یه‌قف‌ث‌حابم

- باصع‌ماسقا: هم‌دقم
- ناسنا‌یکاردا‌یاوق؛ ناسنا‌یلمع‌یاوق
- لمع‌رب‌عرفتم‌تاکاردا
- لاثم
- زاکت‌رایریگ‌لکش‌باب‌سازا؛ عرش‌هب‌لمع

# باصعاً ماسقا: همدم

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

ی بصعاً هاگتسد) کی تاپمس اراپ و (SNS) ای (Sympathetic nervous system) کی تاپمس باصعاً [1] نی. دهدم مظن س فننت نازیم و نوخ راشف هلمح زا ندب زا یصاخ یاهشخب درکلمع هب (راتخم دوخ اهن آرد ی شقن هاگ آدوخ روطب صخش هک نی نودب ینعی، دنکیم راک راکدوخ روطب متسیس ارن ندب هاگتسد نی. دنکیم میظنت ارن دربن ای زیرگ یاهسراپ کی تاپمس هاگتسد. دشاب هتشد زاین یلمع ماچنا هکی ماگنه. دنکیم هدام آطیحم هوقلاب یاهدیدهت اب هلباقم و یژرنا فرص یارب نوخ نایرج شیزافا، س فننت نازیم شیزافا، بلق نابرض شیزافا اب کی تاپمس هاگتسد، دشاب هزاجا ندب هب نی. دهدم ناشن شنکاو مشچ کمدرم عاستا و قرع حشررت ندرک لاعف، تالضع هب دیاب ام، دراوم یخرب رد. دهد خساپ عیرس، دراد دوجو یروف مادقا هب زاین هک ییاهتی عقوم رد ات دهدم. مینک رارف رطخ زا تسرا نکمم دراوم یخرب رد هک یلاح رد، مینک هلباقم دیدهت اب و میتسیاب

ی ماگنه. دنکیم کمکی ییزی ریبادت و ندب یعیبط درکلمع ظفح هب کی تاپمس اراپ هاگتسد و هداد شهاک ارن تالضع هب نوخ نایرج و س فننت، بلق نابرض هاگتسد نی، دش فرطرب دیدهت هک تحارتسا تلاح هب ارن ندب دهدم هزاجا کی تاپمس اراپ هاگتسد. دنکیم ضربقنم ارن مشچ کمدرم یط ارن ندب درکلمع: تسرا نی کی تاپمس اراپ باصعاً راک یلک روطب و. مینا درگرب یعیبط میمرت و تظفاحم کی تاپمس اراپ باصعاً هفیظو الوومعم. دنکیم لرتنک یلومعم ییاهتی عقوم (یزاجم رتکد تیاس؛ هداس نابز هب کی تاپمس اراپ و کی تاپمس باصعاً هلاقم). تساهمادنا

# یاوق؛ ناسنا یلمع یاوق

## ناسنا یکاردا

الاب ار تتسرد دیوگیم هک اجنآ-غامد یاہنامرف یهوق؛ هدننک لمع یهوق نیا هک دن اهدرک 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 رگاآالصا هک دوشیم حض او ناشیارب درک تفرشیپ ی تقو. دن اطلب ترم رگیدمه اب انعم مامت لاعفآالصا دنکب ده اوخیم ار یزیچ کی کرد هک زغم رگید رشخ، دهن، شنکاو و شنک رد ار نامرف دنک کرد زغم یهقطنم نآ ات دنک کی رح ت دیاب هلامع یهوق. تسا هدشن

زکرم، خم رشق. دن اشوپ یم ار زغم حطس تسا یرتسکاخ هدام سنج زا یکزان هیال خم رشق [1] نیا یاہ یگدروخ نیچ هک دشاب یم زغم رد یسح تااعالطا شزادرپ زکرم و ندب یدارا تاامع زا یرایسب لیکش ت زغم یبصرع یاہلولس زا هیال نیا. دیامن یم کمک یسح تااعالطا رت هب شزادرپ هب هیال نآ هدنهد لیکش ت یلولس مسج عمجت، خم ینوریب هیال نیا ندوب گنر یرتسکاخ تلع. تسا هدش ۴ ات ۲ نیب یتماخض اج همه ردآب یرقت اما تسا توافقتم زغم فل تخم یحاون رد نآ تماخض. دشاب یم دراد رتم یلیم.

زا زین ناسنا (cognitive) ی تخانش یاہرات فر. تسا ناسنا یدارا یاہرات فر هیلک لوئسم زغم رشق. دنریگیم همشچرس ناگرا نیا

# لمع رب عرفتم تاکاردا

د تښتې هار هچې ات ، دن کن تیل لاف ش د و خ ات ندب هک تسرا نی ، یتخان ش مولع نی . یاهه یاپ زا یکی مولع مهم بل لاطم زا یکی [1] دوشیم ن ل صا ح اهزیچ یضعب ال صا دن کن یندب ار یی اهراک کی و ال صا ار اهزیچ یضعب راک رخ آ ات ، دشاب هداتفا یاهچب رگا ، تسین کرد شاهمه ینعی ، تسرا یتخان ش وا یه لأمع یهوق ی تقو ، دوشیم ن ل صا ح وا یارب یتخان ش یاهه دی یضعب ینعی ، [2] دن کیمن کرد ، دن کب کرد ه لأمع نی ل قی رط ریغ زا دوب لاجم هک دن کیمن کرد ار یی اهزیچ وا یه لأمع یهوق ، دش لاف

اهدعب یلو ، تسرا ندب تا کر ح میظنت طوق هچم راک هک دن درکیم روصت اه لاس نادنم شناد [1] دراد ی مهم شقن مه یری گدای رد هچم هک دش صخشم

یمهم تافاش تکا و دن تشاد زکرم ت هچم رب رنیال نلآ و رنیال اتیرنه مان هب ینادنم شناد  
دوشیم کی رح هچم ، دن درک یزاب ماگنه رد: هک دن دش هجوتم اه نآ. دن درک

خ رشق هب ار اه نآ هکلپ ، دن کن کیم هچم ل خاد ار خ رشق تاعالطا اهنته ن اهتشر نی  
رد دنم تردق نی چ یطاب ترا اچ رسپ ، دوب یت کر ح درک لمع هب رصحنم لاسرا نی رگا ، دن نادرگی م زاب  
درک تبات ، دنل تروپ هاگش ناد سان ش بصع ، ود ت رب ارب؟ تسرا هدشع یزوت زغم یحاون مامت رد تهج ود ره  
دوب هدی دب یسآ وا نارامی ب زا یکی یهچم . دنراد کی دزن یطاب ترا مه اب **رکفت و تکر ح** هک  
بیترت نی دب . دوب هدش لکش م راچد (رکفت و یری گدای) شای یتخان ش درک لمع هک دوب نی روآت فگش  
دنک راکنا ار رکفت و تکر ح نی ب طاب ترا تسناوتن یسک رگی

یهی قب هب هچم زا ، یب صع یاهرات ل خاد یاه کر ح؟ دراد یری گدای رد یتیم هه هچ یزاب و تکر ح اما  
ظفح هب اهشنک نی . دنوشیم ش یپوسپ ، یسح رشق و ییان یب متسیس هلمجرا ، زغم یاهت مسق  
ییاه یزاب هک تسرا تلغ نیمه هب . دن کیم کمک تا کر ح یگنهامه و لمع هب رکفت لیدبت ، لداعت  
دندنم شزرا رایسب دن کن کیم کی رح ار یل خاد شوگ تکر ح هک ندروخ تلغ ، ندروخ بات نوچ

زغم زا یی اه شخب هب هچم زا ار یریسم ، وا نانکراک ، درک فشک رگی د یطاب ترا کی رتسرا رتیپ  
شزاد رپ ار تکر ح هک زغم زا شخب نآ هکنآ بل اج . دراد شقن ییاضف کرد و هجوت ، هظفاح رد هک دن ت فای  
و ینیلاب ، یسالک تاقی قحت عقاورد . دن کیم شزاد رپ ار یری گدای هک تسرا ی شخب نامه ، دن کیم  
نیب هک دنرواب نی ربه مه و دن کن کیم تیامح هجیتن نی زا هک دراد دوجو ینی دای نب یتخان ش تسیز  
لکش م راچد ام تا کر ح رگا هک : ده دیم ناشن تاکی سرپ . دراد دوجو یگن تاگنت یه طبار تکر ح و رکفت  
رد یزاب شقن هلاقم) . دن نی بی همطل زغم رگی د قطانم اب نآ تا طاب ترا و هچم ، دن دش  
(سیردت شور تیاس ، یری گدای

و یندب یاهتیل لاف ریثأت یسررب» لیب ق زا یتاعوضوم اب هنیمز نی رد یددعتم یاه شهوژپ [2]  
**رب یتکر ح- یتکاردا یاه تراهم ی شخب برثا** ای «یضایر میهافم یری گدای رب یتکر ح- یتکاردا یاه تراهم  
هک تسرا هتفرگ تروص «صاخ یری گدای لال تخا یاراد نازوم آشناد یضایر و نتشون ، ننداوخ درک لمع  
تسرا هدهاشم لبا ق تترت نی رتسب رد

# ل ا ث م

## ی گ ت خ پ و ج اودزا

ندش داماد ار شهار هک تسه ییاه ی گ ت خ پ کی لاعتم ی ادخ دنت فگی م تسا مدای یرهطم ی اقا م و حرم زا [1]. درادن هار اه نی و هقفا و ملع ا؛ م ن ورق و راصعا یهغبان م دیوگب ی سک .تسا هداد رارق ج اودزا و لد و نتشاذگ راب ریز ه ن اش ،نداد نت یزیچ هب شهار ؛تسا لمع شهار اهزیچ یضعب .تسا نی شهار .تسا نداد

## رفمه رتسم تارطاخ

باتک هک دندرکی م حیرصت -دنت فگی م ،دنداد ییاههش د خ باتک نی رد مدید اه یضعب ولو- اقا جاح لاس نی دنج زا دعب م ،دندوب هدرک رارکت سرد زا لبق ار نی اقا جاح ردق نآ .دراد قدص دهوش ،رفمه یکی دندرکی م رارکت اقا جاح روط نی .ما هدناوخ هکنی لثم ار شرخ آ ات لّوا مدید ،مدناوخ ار باتک نی ایناتیرب دیوگی م ،رفمه ،سوساج دوخ نآ دوب هت فگ هک دوب نیمه دندومرفی م هک شای یاهزیچ زا وحن نامه ناشندی شوپ سابل وحن ، [2] دنتسشن رفن ۵ مدید مدش دراو یقاتا کی متفر ،متشگرب م هب .مدوب هدید یمالسا دالب رد رگی یاهج رد و لوپناتسا رد هک دوب ییاملع ندی شوپ سابل هدیسرپ اج نامه هک یتال اوّس ،مدرک بجعت مدیسرپ ت فگی م .سرپب یه اوخیم هچ ره اه نی زا ت فگ درک هفاضا نآ هب مه هملک کی طقف .داد باوج اجنیمه مه نی دنت فگ اجنآ رد هک یباوج نامه مدوب و یفنح لئاسم یوگخساپ هک دندرکب راک یاهتشر رد و دندورب یح یسم دنج هک دوشیم ،روطنم . [3] دنایح یسم اه نی هک دم هفن سک چیه و اه نآ دوخ لثم دندشاب اه نی و یلبنح

سالک رد ای ،دنا هت فرگ دای ار راویطوط یاه باوج .تسا کی سالک یاه باوج ،اه باوج اه نی هت ب ل ا یسک نآ اذل و .تسا نی دلا ی هقفت ل ا زا ریغ ،نی .دنیوگی م دندلب ار شیاربک و یرغص لال دتسا دوشب لاعف ییاهن ارحب رد ،وا نهذ ی نعی .درادن میوگی م ام هک ار یزاکترا نی ،تسا ندنل رد هک هظحالم .دوشیم ره اط اجنیمه مه توافت .دناوتیمن ،دنک رپ ار لودج یه ناخ کی ا ل خ نآ هکنی یارب همه دوشب هت خ پ صاخ ت رارح یه جرد اب ه ل و ا داوم زا هک یخو بطم یاذغ کی رگی د ترابع هب .دنیکی م .تسا یعنصت زیچ کی .تسین روط نی ،مه اب

حالصا هب رتشیب هکنی یارب هک د رجم کاپ دارفا هک تسا هداد ناشن ی عطق یلیخ یاهه ب رجت [1] ،دناهدرک سفن هدهاجم رمع ک ی و دناهدرک ن ج اودزا هناهب نی هب و ناو ن ع نی هب ،دندسرب ناشدوخ سفن و .دینکن امش ،میدرک ار راک نی ام دناهت فگ نارگی د هب و دناهش نامیشپ رمع رخآ رد ناشبلغا آلوا فراغ دندوب فوسل یف و می ک ح ،دندوب دهتجم لوصا و هق ف رد ،دندوب ا لم اعقاو هکنی اب ایناث اه نی رد ییاه یماخ ک ی و ی ناو ج و ی گچب هی حور ک ی زاب یگل لاسداتشه رد آل لثم و رمع رخآ ات ،دندوب نی رد تلاح نامه ی نی بی م ،دراد ناو ج ک ی یه اگ هک ی صاخ ی ک بس تلاح ک ی آل لثم .تسا هت شاد دوج و ل ی ک شت و ج اودزا و ترپ رد زح هک تسه ی گ ت خ پ ک ی هک دهیم ناشن نی و .تسه ه لاس داتشه مدآ ادیپ بش زامن اب ،دوشیمن ادیپ سفن اب داهج رد ،دوشیمن ادیپ هسر دم رد ،دوشیمن ادیپ هداوناخ چیه اذل و دروآ تسد هب دیاب اج نی مه زا طقف ار نی .دوشیمن ادیپ مه ناکنی هب تدارا اب ،دوشیمن رد اعقاو رگا ،دیایب رد لماک ناسنا ک ی تروص هب لانیدراک ای شیشک ک ی هک دوشیمن تقو

ناکما ینعی؛ درېذېپىمن نيشناج هک تسایلماع کي شدوخ مه داهج... دشاب قداص شدوخ ىلانيدراک .دشباب روح کي هېحور رظن زا، هېدن داهج ناملسم نمؤم کي و هتفر داهج ناملسم نمؤم کي هک درادن ميريگب رارق طيارش نآ رد رگا ميناىمن و مياهتفرگن رارق هک ام -دريگب رارق طيارش رد ناسنا ميمصت دياب ياهطحل رد، هديشک هلسا يو يور هب وا و تسوربور يسک اب هک -ديآيم رد بآ زا هچ و نيد رطاخ هب ار شدوخ گرم هطحل نآ رد هک دشاب اجرپاپ و تباث نانچ شاي ناميا روش، دريگب هتخاس رگيد ياهلماع زا، تساهتخاس لماع نيا زا هک ىراک. دزادنيب گرم ياهدژا ماک رد شناميا ناور (941-942 ص: 22 ج، (مالسا رد تيبرت و ميلعت) ىرهطم ديهش داتسا راثآ هعومجم). تسين يصوصخم يگتخپ نآ دنکن ىط ار نآ سالک ناسنات هک دنتسه لماعو ىضعب؛ تساروطن نيا ناسنا فالخرپ. تساسدقم هبنج دنچ زامالسا رظن زاجاودزا آلثم. دنكىمن اديپ، دنک اديپ دياب هک ار لئاق سدقت لهأت يارب مالسا ارچ. دراد سدقت لهأت مالسا رد، دراد سدقت نآ رد دوجت هک تيحيسم لامک عون کي و يگتخپ عون کي. تساناسنا حور تيبرت هبنج شسدقت دراوم زاي کي؟ تسارمع رخآ ات نز کي اي درم کي رگا ىنعى. دوشىمن اديپ لهأت هليسو هب زج هک تسه ناسنا حور يارب دهاجم و هبقارم هب، دريگب هزور، دناوخب زامن، دشکب تضاي ار شرمع مامت هکنيا ول و دناب دوجم لهأت هک تسان نيا شتلعل و تسه درجم مدآ نيا حور رد يماخ عون کي لاج نيى رد، دنارذگب سفن اب تاهج زاي کي و دنادىم تنس ار لهأت مالسا هک تسان نيا. دوجم درم هچ دشاب دوجم نز هچ؛ تساهدشن لهأتم رگا ام دنيوگب صاخشا ىضعب تسان کمم. تساناسنا حور يگتخپ و تيبرت رد ريثأت نآ، ندرک رسمه رايخا، لهأت هليسم، هن. ميناىمن ىقاب تبوزع لاج هب هرخآلاب ىلو ميتسين و هتخپ ار ناسنا حور هک تسانادن زرف لباقم رد ندوب دهعتم دعب و رسمه کي لباقم رد ندش دهعتم هب مادک ره، تسارثؤم ناسنا تيبرت رد هک ىلماع. دوشىمن شنيشناج رگيد زيچ. دنكىم لامک ىرگيد زيچ هک دنتسه ىلماع مه داهج و ترجه. دريگىمن ار ىرگيد ياج مادک چيه؛ تسارثؤم دوخ ياج (596 ص: 23 ج، (يونعم يدازا) ىرهطم ديهش داتسا راثآ هعومجم). دريگىمن ار اهان ياج

خيش هماج ىمود؛ تفگ ىم نخس ىسىلگنا و ىکرت هب هک ىنامثع ناطلس هماج رد ىکى [2] ىرابرد ملع کى دننام ىمراهچ و دوب سراف هاش دننام ىموس؛ دوب هدرک نت هب ار لوبناتسا مالسالال (48 ص، رفمه رتسم تارطاخ؛ اديپان ياه تسد) فجن رد هعىش دىلقت عجرم کى نوچ ىمجنپ؛ هعىش

م تفگ. مدرک لاوس ىلدب نيا زامدوب هدىسرپ فجن رد دىلقت عجرم زا هک ار لئاسم ىخرپ نم [3] و ديشىدنا ىکدنا ىلدب؟ م يگنجب بصعتم ىنس تموکح نيا اب نايعىش ام تسازىاج اى! اقا نيا زام. دنردارب ناناملسم اريز؛ تسين زىاج اه نآ اب گنج دنتسه ىنس هک لىلد نيا هب؛ تفگ و فورعم هب رما تباب زانیا و تسازىاج اه نآ اب گنج دننک ىم هجنگش و رازآ ار تما نانآ هک تهج ىم ناشىاهر دوخ لاج هب دندىشک تسد نوچ و دندىشکب ام رازآ زا تسدات تسارکنم زانیا ىتحت و اه هچوک، اه نابايخ، فىرش نحص ارچ سپ؛ تسين ناميا زايگزىکاپ رگم اقا م تفگ... م ىنک مک، بآ هک م ىنک هچ اما تساناميا زايگزىکاپ دىدرت ىب تفگ تساهدولآ هنوگ نيا هىملع سرادم ياه باوج نوچمه اريز مدمآ تفگش هب لدب ياه خساپ زا. دهد ىمن يگزىکاپ هب ىشزرا، تموکح و تسا «دهد ىمن يگزىکاپ هب ىشزرا، تموکح» هک هلمج نيا اما ىتساک و مک چيه نودب دوب فجن رد عجرم (49-50 ص، نامه). دوب وا دوخ زا

# باب سا زا؛ عرش هب لمع زاگ ترا یریگ لکش

زاگ ترا، دراد تاجرداً عقاو، هکلم هک تسرا نیا، تسرا یناسف ناکلم طب اوض رد هک یناهزی چ زا یکی، دراد فعض و دادتشا هک تسرا دحاو نأش کی هب طوبرم تسرا یهاگ.

یروصت نآ اب مناوتیمن هک دراد یریگی تاجرد روح کی، دراد فعض و دادتشا تاجرد، هکلم هکنیا زا ریغ یسراف طیحم رد هک دنتسه اهیضعب دینیبب. مراذگب فعض و دادتشا ار شم سرا، 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، تسرا فیعض نیا مییوگب هک تسین فعض و دادتشا

نتم تسرا 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 رخ آ. مدرکن رد الاح، دوشب یوق هک ینأش کی هن؛ تسرا حور نأش ود نتم ننداوخ اب، تسد اب ننتشون ینعی. تسرا **عرشتم ات** ینعی، دوشیمن، یسیونن ات هک میراد یتایزاگ ترا لاصا هک تسرا یهاگ یعرش لئاسم لوضف، ماهدنار تسد رانک تسرا لاس ۵۰ نم رخ آ دییوگیم امش. **دیایمن ینکن لمع ات، یشابن**، دنک یگدنار دناوخیم 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 ککش تسرا ناسا شراک، تسین ندرک هاگن رد هک دوشیم هداد وا هب یناهزی چ کی لمع رد. هن؟ دزبیم