

زاک ترا نت فرگ لکش لم اوع

۱. ی عوضوم لی لحت

لیلد ات رازه هکنیا لیلد هب ؟ دنکیم هدافا یرکف ماطن کی، می کج هکنیوگ کی زا لیلد ات رازه اچ رد لیلد ات رازه نیای عوضوم لی لحت، دوشیم لی لحت، درفنم تالمج لولدم. درادن یا هطقن لولدم کی هکنهذ. دنراد تاکرتشم، ناشم کج تایثیح، ناش عوضوم و مکج بسانت تایثیح، ناش تا عوضوم وایارب هلمج کی هک تسا تسرد؛ دنکیم لی لحت، هاگ آدوخان تروص هب ولو دنک کرد ار اه نیای ده اوخیم هکنیا، دنیبیم ار عوضوم و مکج بسانت، دنیبیم ار لومحم، دنیبیم ار عوضوم نهذ رد اما، دن ت فگ هاگ آدوخان ریمض رد لاعت م ی ادخ. دنکیم لی لحت ار درک راک هچ و دروآ می کج هچ عوضوم یارب عراش. دسریم یعمج دافم کی هب لی لحت رد. دنک لی لحت ار تادرفم نیای هک هداد رارق شیارب ار نیای، و تسا نیای وانی نقت ماطن، تسایرکف ماطن هت فگ ار هلمج ات رازه نیای هک یسک دیوگیم.

هلدای ناسل تا قبط لی لحت

ار تمرح رب تلالد نیمه، تسایرکف مارج راک نیای هک دیوگیم دی آیم درفنم لیلد کی یتقو دینیبب شلولدم کی، یهدب مارجنا ادابم دیوگیم یتقو بخ. یهدب مارجنا ادابم دیوگیم ینعی. دینک لی لحت رایسب تاکن اه نیای. یهدب مارجنا دیاب آیم تح هت فگن عراش. تسین بجاو وت رب سپ هک تسایرکف مارج وایارب دروایب کی هب دروایب ار هرکیپ، لاود زا یاهدع ده اوخیم یتقو ینعی. تسایرکف مارج سپ هک هصالخ دنمهفیم ار نیای تسایرکف مارج ت فگ یتقو هکن آزا. تسایرکف مارج دیوگیم دراد هک دروایب، دوشیم متخ هورکم هب دی آیم یهاگ؟ تسین ای تسایرکف مارج الاح آما. میدیم هف هک ار نیای. تسین بجاو دش مولعم ش بوجول مدع؛ دوشیم متخ حابم هب.

ادخ دای و یقی سوم

سک چیه هک هدرک یراک عراش. دنیوگیم دایز؛ دناسریم ادخ هب ار امش، یقی سوم؛ دنیوگیم یاهدع و یزاوونب یناوخیم زامن یتقو تسایرکف مارج و امش. تسایرکف مارج و یقی سوم عرش رد دیوگب دیایب دن اوون هب اما، دنکب بحتسم ار یقی سوم دیایب ولو تسایرکف مارج یروط ینعی؟ هدرک راک هچ دینیبب. یناوخب هدر زاک ترا، دنراد یزاک ترا نینیدتم ینعی؟ هچ ینعی. دوشیم، دزادنیبب اچ یعرش کسانم کی ناوونع عراش دوخ هدرک ار راک نیای آ. یتفیب رد نآ اب دوشیم هک الاب.

عراش تانایب یدنب هقبط ۲.

ده اوخیم یتقو ار می کج یهدنیوگ تانایب، نهذ دوخ هک تسایرکف مارج نیای، زاک ترا ققحت مهم یاهدبم زایکی نیای و دنکیم یدنب هقبط اما - تسین هجوت م دیاش مه شدوخ - دنکیم یدنب هقبط، ده دب مطن نآ هب تایاور، دنکیم یدنب هتسد ار نیموضع تایاور، هاگ آدوخان نهذ یتقو. تسایرکف مارج رایسب یدنب هقبط، یتقو نالاف دنیوگب دیایب شدعب مه هچ ره هک ده دیم رارق یاهبتر کی رد ار تقو لّوا تللیضف، دنوش ریگرد نآ اب دن اوونیم، تللیضف.

ریخأت رد هک مکح لَعَج یاهه طحال م هک تسرا نیاشن یرته داس کی الثم هک بلطم نی دنچ رطاخ هب نآ اذل .تسرا نشور نآ رد عراش یه طحال م شت لیضف و تقو لّوا اما .تسین حضاو یلیخ وا یارب ،تسه تسرا حضاو ش یارب هک ار نآ یریگ میمصت رد ،دروآیم رد رس ار الوم مالک هجو شدوخ ،بوخ هک ییاج ،تسرا حضاو ام یارب یه قف هطباض دنیوگیم ؟دننکیم راک هچ دعاوق رد ؛اهقف لثم .درادیم مدقم منکیم ضرع نم الّصا .میروآیم ن رد رس اجنیا ینعی ؟هچ ینعی .هدروم یلع رصتقن ،هدمآ صن اجنیا کوکشم دروم ،تسرا ولج اهنآ هک دراد یتاحضاو کی ،هاگآدوخ ان نهذ رد هیقف ینعی هدروم یلع رصتقن .دعب یاهه در نآ دراذگیم ار

۳. یعرش لامعا

شب تارم ،شایوهام صیخشت دعاوق ،تسرا یناور روم هب طوبرم و تسین [1]تخس هکنیا هن ،زاک ترا ادپ ار رگی دی یناور روم یلک طبابوض دیاب لّوا .دریگیمن تروص اهی دوز نیا هب شای دن به قبط و مینک .

زاک ترا تان وؤش ؛زاک ترا یدادتش تاجرد

زاک ترا .دراد تاجردّ اعقاو ،هکلم هک تسرا نیا ،تسرا یناسف ن تا کلم طبابوض رد هک ییاهزیچ زا یکی .دراد فعض و دادتش هک تسرا دحاو نأش کی هب طوبرم تسرا یهاگ

یروصت نآ اب مناوتیمن هک دراد یریگید تاجرد روج کی ،دراد فعض و دادتش تاجرد ،هکلم هکنیا زا ریغ یسراف طیحم رد هک دن تسه اهیضعب دینی بب .مراذگب فعض و دادتش ار شمسرا ،مراد نآلا هک ار دوصقم آلماک ،دننزیم فرح هک اهراف اما .دنرب فرح یسراف دنناوتیمن دننک یراک ره نآلا ،دنمآ ؛درادن ار یسراف نابز ش یوگ یه کلم اما ،درک ادپ ار یسراف نابز مهف یه کلم نآلا .دمهفیم .دوشیم یوق مک مک ،تسرا فیعض نیا مییوگب هک تسین فعض و دادتش

نتم تسرا لاس دنچ مییوگیم .دسیونب دنناوتیمن اما ،دنناوخیمن ار نتم یتحار هب دن تسه یناسک نی رمت ار نتشون ،هن دیوگیم ؟سییونب ینناوتیمن چی مییوگیم .لاس ۷۰ دیوگیم ؟ینناوخیمن نأش ود !دوشب دیدش ،فیعض نیا هک سییونب مه مک مک بخ ،ینناوخیمن یراد ار هتشون رخآ .مدرکن رد الاح .دوشب یوق هک ینأش کی هن ؛تسرا حور نأش ود نتم ندنناوخ اب ،تسد اب نتشون ینعی .تسرا **عرشتم ات** ینعی .دوشیمن ،سییونن ات هک میراد یتایزاک ترا الّصا هک تسرا یهاگ یعرش لئاسم لوضف ،ماه دننار تسد رانک تسرا لاس ۵۰ نم رخآ دییوگیم امش .**دیآیمن ینکن لمع ات ،یشابن** ،دنک یگدننار دهاوخیمن 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 کش تسرا ناسآ شراک .تسین ندرک هاگن رد هک دوشیم هداد وا هب ییاهزیچ کی لمع رد .هن ؟دَرَبیم

یتخان ش مولع

مولع ار شمسرا ،دش هتشون مه باتک ،تسرا بوخ دینکب صحفت ،تسرا یدیج ملع کی نآلا ،دنداد مه تسد هب تسد مه ملع ات ۵-۶ هک تسرا یمولع زا یکی ینعی .دنراذگیم [2]یتخان ش ،تسرا شایکی زغم یسانش باصعا ،تسرا شایکی یسانش نابز .یتخان ش مولع دنیوگیم یه یاپ ،یبرجت راک ثیح زا هک دنوشیم یتخان ش مولع ،مه اب اه نیا .تسرا شایکی یسانش ناور .تسرا یسانش بصع ناشمه

مینی بوب می‌ه‌اوخی‌م ام‌ال‌صا. ین‌دب مولع می‌ی‌وگب دیاب تسا ناش‌دوص‌قم هک‌ن‌آ، ت‌خانش‌ی‌اج‌ه‌ب‌ بوخ‌ی‌لی‌خ‌ ناش‌درکی‌ور‌ل‌صا. تسا‌ه‌لاس ۷۰ هک‌ن‌آ‌لا‌ات‌ ردام‌م‌کش‌زا، دروآی‌م‌ه‌چ‌رس‌رب‌ه‌چ‌ن‌دب‌ه‌ک‌ی‌ی‌ه‌زی‌چ‌زا‌ی‌ض‌ع‌ب‌یارب‌تسا‌ت‌اف‌رخ‌زم‌زا‌رپ‌ن‌آ‌لا‌ی‌لو. تسا‌ن‌یا‌رد‌ی‌باس‌ح‌ی‌ه‌دی‌ما‌کی، تسا‌ه‌ی‌لی‌خ‌. تسا‌ی‌لاع‌ی‌لی‌خ‌ی‌لو. دن‌ن‌کی‌م‌ی‌زاد‌رپ‌ه‌ی‌رطن‌دن‌راد، تسا‌ه‌دشن‌مه‌ارف‌ش‌ای‌داب‌م‌زونه‌دن‌زیم‌اج‌ه‌ع‌ف‌د‌کی‌دن‌وش‌یم‌ان‌ش‌آ‌ی‌ت‌خانش‌مولع‌ن‌یا‌اب‌ات، دن‌ن‌بی‌م‌ار‌ی‌مال‌ک‌ی‌ه‌ث‌ح‌ب‌ی‌ض‌ع‌ب‌ت‌ال‌ای‌خ‌ال‌صا. تس‌ین‌ن‌ین‌چ‌ن‌یا‌اد‌با. دن‌ن‌ک‌ض‌وع‌ار‌ام‌ی‌ه‌بات‌ک‌همه‌یارب‌رگ‌ید‌اه‌ن‌یا‌یا‌ه‌ک‌ه‌ک‌دوش‌ب‌ض‌وع‌اه‌ن‌یا‌ه‌ک‌تسا.

ویدار‌ل‌اث‌م

م‌ت‌س‌ین‌ن‌ک‌لو‌ار‌ا‌ج‌ام‌ن‌م‌ه‌ک‌دی‌وگ‌یم‌ی‌س‌ک‌کی. دن‌زیم‌فرح‌بخ‌ویدار. مد‌ز‌مه‌ار‌ش‌ل‌اث‌م‌ه‌راب‌ن‌م‌، درکی‌ور‌ن‌یا. م‌ن‌ک‌ش‌ی‌ادی‌پ‌ار‌دن‌زیم‌فرح‌دراد‌ش‌ن‌ورد‌ه‌ک‌ی‌ی‌اق‌آ‌ن‌آ‌ات، ویدار‌ن‌یا‌دوپ‌و‌رات‌رد‌م‌وریم‌، هن. دن‌ن‌کی‌م‌ش‌بارخ، ت‌فر‌ن‌یا‌ل‌اب‌ند‌رگا‌اب‌اب‌دی‌وگ‌یم‌؟ دی‌ت‌سه‌نارگن‌ا‌ج. تسا‌ی‌بوخ‌درکی‌ور‌ن‌ئ‌م‌ط‌م‌د‌ع‌ب. دن‌ن‌ک‌یم‌س‌ر‌رب‌ار‌ش‌ت‌ارذ‌م‌ام‌ت، دوریم‌ویدار‌دوپ‌و‌رات‌رد، تسا‌بوخ‌درکی‌ور‌ن‌یا‌اق‌افت‌ا‌دوب‌ن‌ویدار‌ن‌یا‌رد، ه‌دن‌ی‌وگ‌ن‌آ‌ه‌ک‌دوش‌یم‌

رد‌اغ‌قاو. تس‌ین‌ی‌خ‌وش، تسا‌ب‌ی‌اج‌ع‌و. دن‌ن‌کی‌م‌ی‌س‌ر‌رب‌ار‌ب‌ص‌ع، ار‌ح‌ور، ار‌ع‌اخ‌ن، ار‌ر‌ش‌ب‌غ‌ام‌د‌طق‌ف‌! اد‌خ‌ه‌درک‌راک‌ه‌چ، تس‌ین‌ی‌خ‌وش. دروآی‌م‌رد‌ت‌ی‌ه‌ن‌ی‌ب‌زا‌رس‌دن‌بی‌م‌اد‌ع‌ب، ی‌سان‌ش‌ب‌ص‌ع‌ن‌یا‌زا‌ار‌زی‌چ‌همه‌ی‌ت‌خانش‌مولع‌رد‌دن‌راد‌راط‌ن‌ا‌ن‌آ‌لا. ه‌رذ‌کی‌؟ دن‌ادی‌م‌ا‌ج‌ک‌ه‌چ‌زونه. دن‌ادی‌م‌ش‌دوخ‌دی‌وگ‌یم‌ا‌ج. م‌یراد‌ن‌د‌ب‌ن‌وری‌ب‌اب‌یراک‌ام:»دن‌ی‌وگ‌یم‌. دن‌ن‌کی‌م‌ح‌ی‌ر‌ص‌ت، دن‌ش‌ک‌ب‌ن‌وری‌ب‌ن‌د‌ب‌دن‌چ‌م‌ام‌ت‌ه‌ک‌ن‌یا‌د‌ع‌ب، تسا‌بوخ‌ی‌لی‌خ‌«دوش‌یم‌ت‌س‌رد‌ش‌زی‌چ‌همه‌دی‌سان‌ش‌ب‌ار‌اه‌ن‌یا‌همه‌؟ ح‌ور

اض‌ف‌ن‌آ‌رد، دی‌دی‌مه‌ف‌ار‌ش‌ی‌ه‌راک‌ش‌ک‌ت‌ک‌ت، دی‌درک‌زاب‌ار [3]اه‌لول‌س‌ن‌یا‌رت‌ش‌ی‌ب‌ای‌درای‌لی‌م‌ت‌فرش‌ی‌پ‌یارب‌تسا‌راک‌ش‌آ‌و‌ح‌ض‌او‌زی‌چ‌کی‌ن‌یا. دی‌آ‌یم‌مه‌رگ‌ید‌ی‌اج‌زا‌ی‌روما‌کی‌دی‌وش‌یم‌ن‌ئ‌م‌ط‌م‌مولع.

ی‌گ‌ب‌ل‌ط‌ی‌اه‌ث‌ح‌ب‌رد‌ی‌ت‌خانش‌مولع‌ه‌اگ‌ی‌اج

و‌دن‌ن‌ک‌ب‌راک‌ی‌گ‌ب‌ل‌ط‌شی‌ور‌ه‌چ‌ره‌ه‌ک‌تسا‌ی‌مولع‌زا‌ی‌ت‌خانش‌مولع، ی‌سان‌ش‌ه‌نا‌شن‌مولع‌. تسا‌ی‌مه‌م‌مولع‌اه‌ن‌یا. دن‌رب‌یم‌ع‌فن‌دن‌ش‌اب‌غ‌ل‌ط‌م‌، درک‌ت‌فرش‌ی‌پ‌مولع‌ن‌یا‌ه‌چ‌ره‌ار‌ش‌ت‌ام‌د‌قم‌ر‌رض‌ده‌د‌ب‌اه‌ن‌آ‌ه‌ب‌لد، دن‌اد‌ب‌ی‌حو‌ار‌اه‌ن‌یا‌رگا‌اما. دش‌اب‌ه‌ت‌ش‌اد‌رب‌خ‌ه‌ک‌ی‌س‌ک‌یارب‌تسا‌ع‌ف‌ان‌. درب‌یم‌ع‌فن‌ی‌لی‌خ‌، دش‌اب‌ن‌اه‌ن‌یا‌ری‌سا‌ی‌لو‌دش‌اب‌ع‌ل‌ط‌م‌اما. دن‌کی‌م‌

؛ تسا‌ی‌بوخ‌ع‌ور‌ش. [4]ص‌ن‌ی‌ژول‌وی‌ب‌و‌ن‌آ‌رق‌ی‌سان‌ش‌ان‌ع‌م‌: دن‌ت‌ش‌ون‌بات‌ک‌ات‌ود، این‌ی‌م‌ئ‌اق‌ی‌اق‌آ‌ار‌اه‌ن‌آ‌می‌ه‌او‌خ‌ب‌رگا‌ه‌ک‌ت‌سه‌ی‌ل‌ح‌ار‌م‌کی‌زونه‌اما، تسا‌بوخ‌ه‌د‌اج‌ل‌صا‌ه‌ک‌ان‌ع‌م‌ن‌یا‌ه‌ب‌بوخ‌ع‌ور‌ش‌م‌ل‌ع‌دوخ‌مه؛ تس‌ین‌روط‌ن‌یا. م‌ی‌روخ‌یم‌ه‌مد‌ص، م‌ین‌ک‌ب‌ه‌د‌ای‌پ‌ری‌س‌ف‌ت‌رد‌و‌م‌ین‌ک‌ب‌باس‌ح‌ه‌د‌ش‌م‌ام‌ت‌و‌ث‌ح‌ب‌ه‌ب‌رت‌ش‌ی‌ب‌دیاب. د‌س‌ری‌م‌ن‌رس، ر‌فن‌کی‌ش‌ال‌ت‌اب‌راک‌مه، دراد‌رت‌ش‌ی‌ب‌ت‌فرش‌ی‌پ‌ه‌ب‌زاین‌ی‌ه‌ب‌ر‌ج‌ت‌و‌تسا‌رطن‌ن‌ی‌ب‌ع‌م‌ج‌ه‌ک‌ن‌یا‌رد‌تسا‌بوخ‌ی‌لی‌خ‌ش‌ل‌صا‌ی‌لو. [5]د‌ت‌ف‌ی‌ب‌اه‌ن‌یا‌و‌ه‌رطن‌ام‌ی‌ج‌راخ، ی‌س‌م‌ل‌

ت‌خانش‌اب‌ی‌لم‌ع‌ت‌ی‌ل‌اع‌ف‌ه‌ط‌بار

،د‌ت‌ف‌ین‌ه‌ار‌ه‌چ‌ات، دن‌کن‌ت‌ی‌ل‌اع‌ف‌ش‌دوخ‌ات‌ن‌د‌ب‌ه‌ک‌تسا‌ن‌یا، ی‌ت‌خانش‌مولع‌ن‌یا. ی‌ه‌ه‌ی‌اپ‌زا‌ی‌کی‌مولع‌م‌هم‌ب‌لاط‌م‌زا‌ی‌کی. [6]دوش‌یم‌ن‌ل‌ص‌اح‌ه‌زی‌چ‌ی‌ض‌ع‌ب‌ال‌صا‌دن‌کن‌ین‌د‌ب‌ار‌ی‌ی‌ه‌راک‌کی

ار اهزیچ یضعب راک رخآ ات ،دشاب هداتفا یاچهپ رگا ،تسین کرد شاهمه ینعی ، .تسا یتخان‌ش هار هچ دیاب‌آمتح .دوشیم‌ن لصاح وا یارب یتخان‌ش یاه‌دی یضعب ینعی .[7]دنکیم‌ن کرد‌آل‌صا ریغ زا دوب لاجم هک دنکیم کرد ار یی‌اهزیچ وا یه‌م‌آلع یهوق ،دش لاعف یتقو وا یه‌ل‌آم‌ع یهوق ،دتفیب دنکب کرد ه‌ل‌آم‌ع نی‌لق‌یرط .

ندش داماد ار شه‌ار هک تسه یی‌اه‌ی‌گ‌تخ‌پ کی لاعتم یادخ دنت‌ف‌گ‌یم تسا مدای یرهطم یاق‌آ موحرم زا .[8]درادن هار اه نی‌ا و ه‌ق‌فا و مل‌عا ؛من‌ورق و راص‌عا یه‌غ‌بان نم دی‌و‌گ‌ب یسک .تسا ه‌دا‌د رارق جاودزا و لد و نت‌شاذگ راب ریز ه‌ناش ،نداد نت یزیچ ه‌ب شه‌ار ؛تسا لم‌ع شه‌ار اهزیچ یضعب .تسا نی‌ا شه‌ار ،تسا نداد .

ه‌لم‌ح ای ندرک رارف یارب‌آل‌ثم- کی‌ت‌اپ‌مس باص‌عا .تسا روح دنچ ؛دراد فلت‌خم یاه‌مس ،ندب باص‌عا .تسادج ش‌لی‌ل‌حت مادک ره اه نی‌ا [9]کی‌ت‌اپ‌مس اراپ‌ای- ندرک .

الاب ار تت‌س‌د دی‌و‌گ‌یم هک اچ‌ن‌آ -غ‌ام‌د یاه‌ن‌ام‌رف یهوق؛ه‌دن‌نک لم‌ع یهوق نی‌ا هک دنا ه‌درک فشک ن‌آ‌ل‌ا رشق -تسا کرد ش‌راک ،تسین نام‌رف رگ‌ید ش‌راک هک [10]زغ‌م رشق ن‌آ‌اب -نکب ار راک نی‌ا ای رب ه‌ب ،دنراد ری‌ث‌أت رگ‌یدمه رد ن‌آ‌اب نی‌ا دن‌نی‌بی‌م-ت‌س‌ان‌عم کرد ؛تسا بل‌اط‌م کرد ش‌راک ،یرت‌س‌ک‌اخ نی‌ا زغ‌م رگ‌آ‌ل‌صا هک دوشیم‌ح‌ض‌او نا‌شی‌ارب درک ت‌فرشی‌پ یتقو .دن‌اط‌ب‌ترم رگ‌یدمه اب ان‌عم مام‌ت لاعف‌آ‌ل‌صا دنکب ده‌او‌خیم ار یزیچ کی کرد هک زغ‌م رگ‌ید ش‌خ‌ب ،ه‌دن ،ش‌ن‌کا‌و و ش‌ن‌ک رد ار نام‌رف .دنک کرد زغ‌م یه‌ق‌طن‌م ن‌آ‌ات دنک کی‌رحت دیاب ه‌ل‌آم‌ع یهوق .تسا ه‌دش‌ن

رفمه رت‌سم تارط‌اخ

باتک هک دن‌درکیم ح‌ی‌رص‌ت -دنت‌ف‌گ‌یم ،دنراد یی‌اه‌ه‌شدخ باتک نی‌ا رد مدید اه‌ی‌ض‌عب ولو- اق‌آ‌ج‌اح لاس نی‌دنچ زا د‌ع‌ب نم ،دندوب ه‌درک رارکت سرد زا ل‌ب‌ق ار نی‌ا اق‌آ‌ج‌اح ردق ن‌آ .دراد قد‌ص ده‌اوش ،رفمه یکی دن‌درکیم رارکت اق‌آ‌ج‌اح روط‌ن‌یا .ما ه‌دنا‌وخ ه‌ک‌نی‌ا ل‌ثم ار ش‌رخ‌آ‌ت ل‌وا مدید ،مدنا‌وخ ار باتک نی‌ا ای‌نا‌تی‌رب دی‌و‌گ‌یم ،رفمه ،س‌وس‌اج دوخ ن‌آ‌دوب ه‌ت‌ف‌گ هک دوب نیمه دن‌دوم‌رفیم هک ش‌ای‌اه‌زیچ زا

نامه نا‌ش‌ند‌ی‌ش‌وپ سا‌بل و‌ح‌ن ،[11]دن‌ت‌س‌ش‌ن ر‌ف‌ن‌۵ مدید مدش دراو ی‌قا‌تا کی م‌ت‌فر ،م‌ت‌ش‌گ‌رب ه‌ب .مدوب ه‌دید یم‌ال‌سا دال‌ب رد رگ‌ید ی‌اه‌اج رد و لو‌ب‌نا‌ت‌سا رد هک دوب یی‌ام‌ل‌ع ند‌ی‌ش‌وپ سا‌بل و‌ح‌ن اچ‌نامه هک یت‌ال‌ا‌ؤ‌س ،م‌درک ب‌ج‌ع‌ت مد‌ی‌س‌ر‌پ ت‌ف‌گ‌یم .س‌ر‌پ‌ب ی‌ه‌او‌خیم ه‌چ ره اه نی‌ا زا ت‌ف‌گ‌نم ن‌آ‌ه‌ب مه ه‌مل‌ک کی ط‌ق‌ف .داد با‌وج اچ‌ن‌یم مه نی‌ا دنت‌ف‌گ اچ‌ن‌آ‌رد هک ی‌با‌وج نامه مدوب ه‌دی‌س‌ر‌پ

ی‌و‌گ‌س‌اپ هک دن‌نکب راک ی‌اه‌ت‌ش‌ر رد دن‌ورب ح‌ی‌س‌م دنچ هک دوشیم ،روط‌ن‌م . [12]درک ه‌فا‌ض‌ا اه نی‌ا .دن‌ای‌ح‌ی‌سم اه نی‌ا هک دم‌ه‌ف‌ن س‌ک‌چ‌ه .اه‌ن‌آ‌دوخ ل‌ثم دن‌ش‌اب اه نی‌ا و ی‌ل‌ب‌ن‌ح و ی‌ف‌ن‌ح ل‌ئ‌اس‌م و یرغ‌ص لال‌دت‌سا سالک رد ای ،دنت‌فرگ دای راوی‌ط‌وط ی‌اه‌با‌وج .تسا کی‌س‌الک ی‌اه‌با‌وج ،اه‌با‌وج ،تسا ند‌ن‌ل رد هک ی‌س‌ک ن‌آ‌اذل و .تسا نی‌دل‌ا ی‌ف‌ه‌ق‌ف‌ت‌لا زا ریغ ،نی‌ا .دن‌ی‌و‌گ‌یم دن‌دل‌ب ار ش‌ی‌ارب‌ک آل‌خ ن‌آ‌ه‌ک‌نی‌ا یارب دوشب لاعف یی‌اه‌ن‌ار‌ح‌ب رد ،وا نه‌ذ ینعی .درادن می‌ی‌و‌گ‌یم ام هک ار ی‌زا‌ک‌ترا نی‌ا ت‌را‌ب‌ع ه‌ب .دن‌ک‌یم ه‌ط‌ح‌ال‌م .دوشیم ره‌اظ اچ‌ن‌یا مه ت‌وا‌ف‌ت .دن‌او‌ت‌یم‌ن ،دنک رپ ار لو‌د‌ج ی‌ه‌نا‌خ کی روط نی‌ا ،مه اب مه دوشب ه‌ت‌خ‌پ ص‌اخ ت‌را‌ح ی‌ه‌ج‌رد اب ٔ‌یل‌وا داوم زا هک ی‌خ‌وب‌طم یاد‌غ کی رگ‌ید .تسا ی‌ع‌ن‌ص‌ت زیچ کی .تسین

مولع سکعرب هک دوشیم قالطا **شناد** زا ییاهه نیمز هب ، (Soft science) مرن شناد ای مرن مولع [1] اهشیامزآ و براجت رد ناسکی رارکت لباق ، ندش نایب ، قیقديتروص هب ، **ندشیضایر** هب ، **تخس** (Hard science) تخس شناد ای تخس مولع ، لباقم رد . دندهن ننت ، ندوب (objective) یقافآ و ینعی ای ، ندوب یاهشخب و **یسانشنیمز** ، **یمیش** ، **کیزیف** هلمج زا ، **یعیبط مولع** زا صاخ ییاهه نیمز هب ، (science) لباقریغ ، ندوب مرن زا دوصقم اچ نیارد (ایدپ یکیو تیاس) . دوشیم قالطا ، **یسانشتسیز** زا یددعتم . تسا ندوب هئارا

طسوت هک تسا (نهذ تخانش یاه ملع) یسانشنهذ مولع» یارب یحالطصا یتخانش مولع [2] فیرعت «**زغم** و **نهذ**» هرابرد یملع شهوژپ» تروص هب هداس روط هب و هدش باختنا **رسین کیرلوا** هتشر نی . ددرگ یم بوسحم (science) یبرجت مولع یاههخاش زا یکی یتخانش مولع هزورما و دوشیم دننام یفلتخم یاههتشر ییازفا مه و ماغدا زا هک دشاب یم یاهتشر نیام یاهخاش یهگشناد **شوه** و **هنایار مولع** ، **یسانشناسنا** ، **یسانشنابز** ، **یسانش بصع** ، **نهذ هفسلف** ، **یسانشناور** ، **رکفت** دننام ینهذ یاهتیللاعف تیهام یسررب هب ملع نی . تساهدش لیکشت **یعوونصم** رتصخشم تروص هب . دزادرب یم دنکیم دنکمم ار اهتیللاعف نی ماچنا هک ییاهدنیارف و یدنبهقبط ، نابز ، یریگدای و هظفاح ، هجوت ، یسانشزاب و کاردا هنیمز رد شهوژپ هتشر نی یلصا فاده هلمج زا هب یتخانش مولع عقاو رد . تسا ... و یریگ میمصت ، یزیر همانرب ، تواضق ، رکفت و لالدتسا لماع . دنکیم ادیپ تخانش هعماج و ناچ و دوخ زا هنوگچ نهذ هک دزادرب یم بلطم نی یسررب و ینورد شخب ود هب یلک روط هب ار لماع هک . دنتسه یلماع هچ نهذ تخانش رب راذگریثات لماع و ندب یکیزیف لماع تسا یلک تمسق ود زین ینورد لماع . درک میسقت ناوت یم ینوریب و هعماج داصتقا ، هعماج قالخا ، هعماج گنهرف لیبق زا ینوریب لماع رگید فرط زا و درف ینهذ و یناور (ایدپ یکیو تیاس) . تسا راذگریثات اه تیعیقو او زا نهذ تخانش هویش رد لماع نیاهمه

(نامه) . دناهدهش هز نیمخت نویلیرت ۳۷،۲ دودح ناسنا ندب یاهلولس دادعت [3]

، اه یژلودتم نیاضف رد ینید دنمشیدنا یارب . تسا دیدج یاه یژلودتم رصع ، دیدج رصع [4] مهف رد ار اه نآ رگا و ؟ تفریذپ دیاب ار اه نآ زا کی مادک هک دراد تیهما هداعلا قوف شسرپ نیاضخسپ تاعلاطم ، نیقی هب ؟ درک دهاوخ ینید تاعلاطم بیصن ار یجیاتن هچ ، میدنب راک هب ینید نوتم اب طبترم یاههتشر و یسانش نابز . دنراد نیام نیارد یا هژیو هاگیاج ماع روط هب یتخانش نابز نابز یاهدرواتسد هب هجوت ، نور نیازا . دنا هتشاد یریگ مشچ تفرشیپ ، متسیب نرق رد نآ ار هدنراگن هتکن نی . تسا ینید تاعلاطم رد ریذپان بانجایرما ، نآ رواج یاههزوج و یسانش ریسفت هنیمز رد ار نآ یاهدمایپ و دروایی یور هنیمز نیارد یا هدرتسگ تاعلاطم هب ات تشاداو و صن یژولویب: تسا هدوب مه اب طبترم یلو ، لقتسم رثاود ، تاعلاطم نیالوصحم . دنک یسررب هدنراگن یریسفت شور و همانرب لک ، صن یژولویب اب هارمه ریخا رثا . نآرق یتخانش یسانشانعم یژولویب ، آلاوا: دراد هدمع توافت ود صن یژولویب اب نآرق یتخانش یسانشانعم . دریگ یمربرد ار هک تسا یتیللاعف ، ریسفت ، هیرطن نیاقبط رب . تسا نآرق ریسفت باب رد هعماج یا هیرطن ، صن دیاب مه ، رسفم . ینوریب طباور تحاس و ینورد طباور تحاس: دریگ یم تروص فلتخم تحاس ود رد رگید نوتم یاضف رد ار صن و دنک رطن ینوریب طباور هب مه و دنک یسررب ار صن نورب طباور طوبرم صن نورب طباور هب آفرص هکلب ؛ تسین ریسفت باب رد هعماج هیرطن ، رثا نیاما ؛ دناوخب و دیمهف هنوگچ دیاب ار نآرق ینورد طباور هک دزادرب یم هلئسم نیاهب رضاح رثا . دوشیم طباور حطس رد ، ایثا . دبایب ناماس و رس ینابم و لوصا مادک ساسا رب دیاب صن یسانشانعم عاونازا یکی یتخانش یسانشانعم . میشاب هتشاد میناوت یم نوگانوگ یاه یسانشانعم ، ینورد داقتعاهب هتبل ؛ تفرگ راک هب ار نآ ، نآرق تایآ لیلحت رد ناوت یم هک تسا یسانشانعم فلتخم

غاونا رگىد رب ىراىسب تاهج زا و دراد ىناوارف ياه تىلباق و ايازىم ،ىسانشانعم عون نيا ،هذراگن دىدرت ىب .تفرگ راک هب بوچراچ کى رد ار اه نآ زا ىراىسب ناوت ىم ىلو ؛دراد حىجرت ىسانشانعم ىنعم باتک ىسررب هلاقم)دشک ىم شىپ ار ىذپان بانج و عماج يهاگدى ،صن ىژولوىب .(نوخسار تىاس ،نآرق ىتخانش ىسانش

شناوخ رد نآ ىىآراک و ىتخانش ىسانشانعم رد ىراتسج» ى هلاقم هب ناوت ىم هنومن ناوئع هب [5] درک هراشا ،باتک نيا ىاعدم دقن رد ،نشور ىدىعس رقابدمحم ىاقآ رثا«مىرک نآرق

اهدعب ىلو ،تسا ندب تاکرح مىظنت طقف هچم راک هک دندرک ىم روصت اهلاس نادنمشناد [6] دراد ىمهم شقن مه ىرىگداى رد هچم هک دش صخشم

ىمهم تافاشتکا و دنتشاد زکرم ت هچم رب رنئال نلآ و رنئال اتىرنه مان هب ىنادنمشناد ىم ىم کىرت هچم ،ندرک ىزاب ماگنه رد:هک دندش هجوت م اهنا.دندرک

خم رشق هب ار اهنا هکلب ،دندک ىم هچم لخاد ار خم رشق تاعالطا اهنتهن اهتشر نيا رد دنمتردق نىنچ ىطابترا اچ رسپ ،دوب ىتکرح درکلمع هب رصحنم لاسرا نيا رگا .دندادرگ ىمزاب درک تبات ،دندل تروپ هاگشناد سانشبصع ،ود تربار؟تسا هدشع ىزوت زغم ىحاون مامت رد تهج ود ره .دوب هدىدب ىسآ وا نارام ىب زا ىکى يهچم .دندراد کىدن ىطابترا مهاب **رکفت و تکرح** هک بىترت نىدب .دوب هدش لکشم راچد (رکفت و ىرىگداى)شاىتخانش درکلمع هک دوب نيا روآتفگش .دندک راکنا ار رکفت و تکرح نىب طابترا تسناوتن ىسک رگىد

ىه ىقب هب هچم زا ،ىبصع ياهرات لخاد ياهکرحم؟دراد ىرىگداى رد ىتىمها هچ ىزاب و تکرح اما ظفح هب اهشنک نيا .دندوش ىم شىپوسپ ،ىسح رشق و ىيان ىب متسىس هلمج زا ،زغم ياهتمسق ىىاه ىزاب هک تسا تلئع نىمه هب .دندک ىم کمک تاکرح ىگنهامه و لمع هب رکفت لىدبت ،لداعت .دندنمشزرا رايىسب دندک ىم کىرت ار ىلخاد شوگ تکرح هک ندروخ تلئع ،ندروخ بات نوچ

زغم زا ىىاهشخب هب هچم زا ار ىرىسم ،وا ناندکراک .درک فشک رگىد ىطابترا کىرتسا رتىپ شزادرپ ار تکرح هک زغم زا شخب نآ هک نآ بلاج .دراد شقن ىىاضف کرد و هجوت ،هظفاح رد هک دنتفاى و ىنىلاب ،ىسالک تاقىقحت عقاورد .دندک ىم شزادرپ ار ىرىگداى هک تسا ىشخب نامه ،دندک ىم نىب هک دنرواب نيا رب همه و دندک ىم تىامح هجىتن نيا زا هک دراد دوجو ىنىدائىب ىتخانش تسىز لکشم راچد ام تاکرح رگا هک :دهدىم ناشن تاکىسرب .دراد دوجو ىگنتاگنت ىهطبار تکرح و رکفت رد ىزاب شقن هلاقم).دندنىب ىم همطل زغم رگىد قطانم اب نآ تاطابترا و هچم ،دندش (سىردت شور تىاس ،ىرىگداى

و ىندب ياهتلىلاعف رىثأت ىسررب» لىبق زا ىتاعوضوم اب هنىمز نيا رد ىددعتم ياه شهوژپ [7] **رب ىتکرح-ىکاردا ياهتراهم ىشخب رثا**» اى «ىضائى مىهافم ىرىگداى رب ىتکرح-ىکاردا ياهتراهم هک تسا هتفرگ تروص **«صاخ ىرىگداى لالتخا ىراد نازوم آشناد ىضائى و نتشون ،دندناوخ درکلمع** .تسا هدهاشم لباق تترت نيا رتسب رد

حالصا هب رتشىب هک نيا يارب هک دُرحم کاپ دارفا هک تسا هداد ناشن ىعطق ىلخ ياههبرجت [8] ،دندندرک سفن هدهاجم رمع کى و دندندرک نجاودزا هناهب نيا هب و ناوئع نيا هب ،دندسرب ناشدوخ سفن و .دىنکن امش ،مىدرک ار راک نيا ام دناهتفگ نارگىد هب و دناهش نامىشپ رمع رخآ رد ناشبلغا آلوا فراغ دندوب فوسل ىف و مىکح ،دندوب دهتجم لوصا و هقف رد ،دندوب آلُم اعقاو هک نيا اب اىناث اهناى رد ىياه ىماخ کى و ىناوچ و ىگچب هىحور کى زاب ىگل لاسداتشه رد آلثم و رمع رخآ ات ،دندوب

نیا رد تلح نامہ ینی بی، دراد ناوچ کي ټاگ هک ټصاخ ټک بس تلح کي آلثم. تسه ټتصاد دوجو لټکشت و جاودزا و ترپ رد زح هک تسه ټگتخپ کي هک ددیم ناشن نیا و. تسه هلاس داتشه مدآ ادپ بش زامن اب، دوشیمن ادپ سفن اب داهج رد، دوشیمن ادپ هسرمد رد، دوشیمن ادپ هداوناخ چیه اذهل و دروآ تسد هب دياب اج نی مه زا طقف ار نیا. دوشیمن ادپ مه ناکی ن هب تدارا اب، دوشیمن رد اعقاو رگا، دپاې رد لماک ناسنا کي تروص هب لانېدراک اي شېشک کي هک دوشیمن تقو ناکما ینی عي؛ درېدپیمن نیشناج هک تسه ټلماع کي شدوخ مه داهج... دشاب قداص شدوخ ټلانېدراک. دنشاب روج کي هېحور رطن زا، هدی دن داهج ناملس م ن م و هتفر داهج ناملس م ن م و کي هک درادن مېرېگب رارق طيارش نآ رد رگا مېنادیمن و مېاهتفرگن رارق هک ام -درېگب رارق طيارش رد ناسنا مېمصت دياب ټاهطل رد، هديشک هچلسا يو يو هب وا و تسوربور ټسک اب هک -دپاې رد بآ زا هچ و نيد رطاخ هب ار شدوخ گرم هطلح نآ رد هک دشاب اجرباپ و تبات نانچ شای ناميا روش، درېگب هتخاس رگي د ټاهلماع زا، تسه هتخاس لماع نیا زا هک ټراک. دزادني ب گرم ټاهدزا مک رد شناميا ناوړ (941-942: ص 22، ج)، (مالسا رد تيبرت و مېلعت) ټرهطم دپهش داتسا راټآ هومچم). تسېن ټصوصخم ټگتخپ نآ دنکن ټط ار نآ سالک ناسنا ات هک دن تسه لماعو ټضعب؛ تسه روطنیا ناسنا فالخرې. تسه سدقم هب نچ دنچ زا مالسا رطن زا جاودزا آلثم. دنکیمن ادپ، دنک ادپ دياب هک ار لئاق سدقت لهأت ټارب مالسا اچ. دراد سدقت لهأت مالسا رد، دراد سدقت نآ رد دُرجت هک تيحيسم لامک عون کي و ټگتخپ عون کي. تسه ناسنا حور ټتيبرت هب نچ شسدتقت دراوم زا ټکي؟ تسه رمع رخآ ات نز کي اي درم کي رگا ینی عي. دوشیمن ادپ لهأت هليسو هب زح هک تسه ناسنا حور ټارب هدهاجم و هب قارم هب، درېگب هزور، دناوخب زامن، دشکب تضايړ ار شرمع مامت هکنیا ول و دناب دُرج لهأت هک تسه نیا شتلل و تسه درجم مدآ نیا حور رد ټماخ عون کي لاج نیع رد، دنارذگب سفن اب تاهج زا ټکي و دنادیم تنس ار لهأت مالسا هک تسه نیا. دُرجم درم هچ دشاب دُرج م ن هچ؛ تسه هدشن لهأت م رگا ام دنپوگب صاخشا ټضعب تسه نکم. تسه ناسنا حور ټگتخپ و تيبرت رد ريټأت نآ، ندرک رسمه رايټخا، لهأت هليسم، هن. مېنامیمن ټقاب تېوزع لاج هب هرخآلاب ټلو مېتسېن و هتخپ ار ناسنا حور هک تسه نادنزرر لباقم رد ندوب دهعتم دعب و رسمه کي لباقم رد ندش دهعتم هب مادک ره، تسه رثؤم ناسنا تيبرت رد هک ټلماع. دوشیمن شنيشناج رگي د زيچ. دنکیم لماک ټرگي د زيچ هک دن تسه ټلماع مه داهج و ترجه. درېگیمن ار ټرگي د ټاج مادک چیه؛ تسه رثؤم دوخ ټاج (596: ص 23، ج)، (یونعم ټدازآ) ټرهطم دپهش داتسا راټآ هومچم). درېگیمن ار هنآ ټاج

ټبصع هاگتسد) کی ټاپمساراپ و (SNS) اي (Sympathetic nervous system) کی ټاپمس باصعا [9] نیا. ددیم مطن سفنت نازیم و نوخ راشف هلمج زا ندب زا ټصاخ ټاهشخب درکلمع هب (راتخم دوخ هانآرد ټشقن هاگآدوخ روطب صخش هک نیا نودب ینی عي، **دنکیم راک راکدوخ روطب** متسیس ار ندب هاگتسد نیا. دنکیم میظنت ار دربن ای زیړگ ټاهخساپ کی ټاپمس هاگتسد. دشاب هتصاد زاین ټلمع ماحنا هکی ماگنه. دنکیم هدامآ طیحم هوقلاب ټاهدیدهت اب هلباقم و ټژرنا فرص ټارب نوخ نایړج شيازفا، سفنت نازیم شيازفا، بلق نابرض شيازفا اب کی ټاپمس هاگتسد، دشاب هزاجا ندب هب نیا. ددیم ناشن شنکاو مشچ کمدرم عاستا و قرع حشرت ندرک لاعف، تالضع هب دیاب ام، دراوم ټخرې رد. ددهخساپ عیرس، دراد دوجو ټروف مادقا هب زاین هک ټیاهتیعقوم رد ات ددیم. مینک رارف رطخ زا تسه نکم دراوم ټخرې رد هک ټلاح رد، مینک هلباقم دیدهت اب و میتسیاب.

ټماگنه. دنکیم کمک ټکیزی ریبادت و ندب ټعیبط درکلمع طفح هب کی ټاپمساراپ هاگتسد و هداد شهاک ار تالضع هب نوخ نایړج و سفنت، بلق نابرض هاگتسد نیا، دش فرطرب دیدهت هک تحارتسا تلح هب ار ندب ددیم هزاجا کی ټاپمساراپ هاگتسد. دنکیم ضبقنم ار مشچ کمدرم ټط ار ندب درکلمع؛ تسه نیا کی ټاپمساراپ باصعا راک ټلک روطبو. مینادرگرب ټعیبط میمرت و تطفاحم کی ټاپمساراپ باصعا هفیظو الومعم. دنکیم لرتنک ټلومعم ټیاهتیعقوم (ټزاجم رتکد تیاس؛ هداس نابز هب کی ټاپمساراپ و کی ټاپمس باصعا هلاقم). تساهمادن

زکرم، خم رشق، دناشوپ یم ار **زغم** حطس تسا **یرتسکاخ هدام** سنج زا یکزان هیال خم رشق [10]
نیا یاه یگدروخ نیچ هک دشاب یم **زغم** رد یسح تاغالطا شزادرپ زکرم و ندب یدارا تاالامعا 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 تلعل، تسا هدش
۴ ات ۲ نیب یتماخض اج همه ردآب یرقت اما تسا توافتم زغم فل تخم یحاون رد نآ تماخض، دشاب یم
دراد رت ملیم.

زا زین ناسنا (cognitional) **یتخانیش یاهراتفر**، تسا ناسنا **یدارا یاهراتفر** هیلک لوئسم زغم رشق
دندریگیم همشچرس ناگرا نیا.

خیش هماج یمود؛ تفگ یم نخس یسیلگنا و یکرت هب هک ینامثع ناطلس هماج رد یکی [11]
یرابرد ملاع کی دننام یمراهچ و دوب سراف هاش دننام یموس؛ دوب مدرک نت هب ار لوبناتسا مالسالا
(۴۸ ص، رفرمه رتسم تارطاخ؛ ادیپان یاه تسد) فجن رد هغیش دیلقت عجرم کی نوچ یمجنپ؛ هغیش

م تفگ، مدرک لاوس یلدب نیا زا مدوب هدیسرپ فجن رد دیلقت عجرم زا هک ار لئاسم یخرب نم [12]
و دیشیدنا یکدنا یلدب؟ مینگنچ بصرعتم ینس تموکح نیا اب نایغیش ام تسا زیاج ایآ! اقآ
نیا زا اما، دندربان ناملسم اریز؛ تسین زیاج اه نآ اب گنج دنتسه ینس هک لیلد نیا هب؛ تفگ
و فورعم هب رما تباب زا نیا و تسا زیاج اه نآ اب گنج دننک یم هجنگش و رازآ ار تما نانآ هک تهج
یم ناشیاهر دوخ لاح هب دندیشک تسد نوچ و دندیشکب ام رازآ زا تسد ات تسا رکنم زا یهن
یتح و اه هچوک، اه نابایخ، فیرش نحص ارچ سپ؛ تسین نامیا زا یگزیکاپ رگم اقآ متفگ.... مینک
مک، بآ هک مینک هچ اما تسا نامیا زا یگزیکاپ دیرت یب تفگ تسا هدولآ هنوگ نیا هیملع سرادم
یاه باوج نوچمه اریز مدمآ تفگش هب لدب یاه خساپ زا، ددهد یمن یگزیکاپ هب یشزرا، تموکحو تسا
«دهد یمن یگزیکاپ هب یشزرا، تموکح» هک هلمج نیا اما یتساک و مک چی ه نوذب دوب فجن رد عجرم
(۴۹-۵۰ ص، نامه)، دوب وا دوخ زا