

زاک ترا نت فرگ لکش لم اوع

۱. ی عوضوم لی لحت

لی لحت ات رازه هکنی لی لحت هب ؟ دنکی می هدا فایرکف ماطن کی، می کی هکنی وگ کی زا لی لحت ات رازه اچ رد لی لحت ات رازه نی. ی عوضوم لی لحت، دوش می لی لحت، درفنم تالمج. لولدم. درادن یا هطقن لولدم کی هکنه. دنراد تاکرتشم، ناشم کج تایثی، ناش عوضوم و مکج بسانت تایثی، ناش تعوضوم وایارب هلمج کی هکنه تسا تسرد؛ دنکی می لی لحت، هاگ آدوخان تروص هب ولو دنک کرد ار اه نی ده اوخی می هکنی، دنی بی می ار عوضوم و مکج بسانت، دنی بی می ار عوضوم نهذ رد اما، دن تفرگ هاگ آدوخان ری مض رد لاعت می ادخ. دنکی می لی لحت ار درک راک هچ و دروا می مکج هچ عوضوم یارب عراش. دسری می عجم دافم کی هب لی لحت رد. دنک لی لحت ار تادرفم نی هکنه داد رارق شایارب ار نی، و تسا نی وانی نقت ماطن، تسا نی شایرکف ماطن هتفرگ ار هلمج ات رازه نی هکنی سکی دیوگی می.

هلدای ناسل تا قبط لی لحت

ار تفرج رب تلالت نی مه، تسا مارح راک نی هکنی دیوگی می دی آیم درفنم لی لحت کی یتقو دنی بی بشل لولدم کی، یهدب ماجنا ادابم دیوگی می یتقو بخ. یهدب ماجنا ادابم دیوگی می نیعی. دنی لی لحت رایسب تاکن اه نی. یهدب ماجنا دیاب آیم تح هتفرگن عراش. تسین بجاو وت رب سپ هکنه تسا نی وادوری من درفنم لولدم کی هب دروایب ار هرکی پ، لاود زا یهدع ده اوخی می یتقو نیعی. تسا می هم سپ هکنه هصالخ دنمه فیم ار نی تسا مارح تفرگ یتقو هکنه آزا. تسا مارح دیوگی می دراد هکنه دروایب، دوش می متخ هورکم هب دی آیم یهاگ؟ تسین ای تسا مارح الاح آما. می دی مه ف هکنه ار نی. تسین بجاو، دش مولعم ش بوجول مدع؛ دوش می متخ حابم هب.

ادخ دای و یقی سوم

سک چیه هکنه درک یراک عراش. دنیوگی می دای؛ دناسری می ادخ هب ار امش، یقی سوم؛ دنیوگی می یهدع ویزاونب یناوخ می زامن یتقو تسا بجاو امش. تسا بجاو، یقی سوم عرش رد دیوگب دیاب دناونت هب اما، دنکب بحتسم ار یقی سوم دیاب ولو تسا یروط نیعی؟ درک راک هچ دنی بی بشل. یناوخ هدر زاک ترا، دنراد زاک ترا نینیدتم نیعی؟ هچ نیعی. دوش می من، دزادنیب اچ یعرش کسانم کی ناو نع. عراش دوخ درک ار راک نی آ. یتفی ب رد آاب دوش می من هکنه الاب.

عراش تانایب یدنب هقبط ۲.

ده اوخی می یتقو ار می کج یهدنی وگ تانایب، نهذ دوخ هکنه تسا نی، زاک ترا ققحت مهم یاه ادبم زا یکی نی و دنکی می یدنب هقبط اما - تسین هجوت می دیش مه شدوخ - دنکی می یدنب هقبط، ده دب مطن نآ هب تایاور، دنکی می یدنب هتسد ار نیموضع تایاور، هاگ آدوخان نهذ یتقو. تسا مهم رایسب یدنب هقبط، یتقو نالاف دنیوگب دنیاب شدعب مه هچ ره هکنه ده دی م رارق یاهبتر کی رد ار یتقو لّوا تللیضف، دنوش ریگرد نآاب دناونت می من، 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 دنیوگی م ؟دننکی م راک هچ دعاوق رد ؛اهقف لثم .درادی م مدقم منکی م ضرع نم الّصا .میروآیم ن رد رس اجنیای نعی ؟هچ ی نعی .هدروم یلع رصتقن ،هدمآ صن اجنیای کوکشم دروم ،تسرا ولج اهنآ هک دراد یتاحضاو کی ،هاگآدوخ ان نهذ رد هیقف ی نعی هدروم یلع رصتقن .دعب یاهه در نآ دراذگی م ار

۳. یعرش لامعا

شب تارم ،شایوهام صیخشت دعاوق ،تسرا ی ناوړ روم هب طوبرم و تسین [1]تخس هکنیا هن ،زاک ترا ادپ ار رگی دی ناوړ روم یلک طبابوض دیاب لّوا .دریگی م تروص اهی دوز نیای هب شای ددنبه قبط و مینک .

زاک ترا تان وؤش ؛زاک ترا یدادتش تاجرد

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

یروصت نآ اب مناوتی م ن هک دراد یریگی دی تاجرد روج کی ،دراد فعض و دادتش تاجرد ،هکلم هکنیا زای ریغ یسراف طیحم رد هک دن تسره اهیضعب دینی بب .مراذگب فعض و دادتش ار شم سرا ،مراد نآلا هک ار دوصقم آلماک ،دننزی م فرح هک اهراف اما .دنرب فرح یسراف دناوتی م دننک یراک ره نآلا ،دندمآ ؛درادن ار یسراف نابز ش یوگ یه کلم اما ،درک ادپ ار یسراف نابز مهف یه کلم نآلا .دمهفی م .دوشی م یوق مک مک ،تسرا فیعض نیای میوگب هک تسین فعض و دادتش

نتم تسرا لاس دنچ میوگی م .دسیونب دناوتی م اما ،دناوخی م ار نتم یتحار هب دن تسره یناسک نی رمت ار نتشون ،هن دیوگی م ؟سیونب یناوتی م چی میوگی م .لاس ۷۰ دیوگی م ؟یناوخی م نأش ود !دوشب دیدش ،فیعض نیای هک سیونب مه مک مک بخ ،یناوخی م یراد ار هتشون رخآ .مدرکن رد الاج .دوشب یوق هک ینأش کی هن ؛تسرا حور نأش ود نتم ندناوخ اب ،تسد اب نتشون ی نعی .تسرا **عرشتم ات** ی نعی .دوشی م ،سیونن ات هک میراد یتای زاک ترا الّصا هک تسرا یهاگ یعرش لئاسم لوضف ،ماه دد نار تسد رانک تسرا لاس ۵۰ نم رخآ دیوگی م امش .**دیآی م ینکن لمع ات ،یشابن** ،دنک یگدن نار دهاوخی م یتقو صخش نیای هکنیا رد .مدید ار وا یاپ و تسد مدرکی م هاگن هشی مه ،مدوب ار نیشام تحار رگید ،دش دیدش یلیخ ندرک هاگن یتقو نآلا اما .میرادن کش تسرا ناسآ شراک .تسین ندرک هاگن رد هک دوشی م هداد وا هب ییاهزیچ کی لمع رد .هن ؟دزبی م

یتخان ش مولع

مولع ار شم سرا ،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 زایکی ی نعی .دنراذگی م [2]یتخان ش ،تسرا شایکی زغم یسانش باصعا ،تسرا شایکی یسانش نابز .یتخان ش مولع دنیوگی م یهیپ ،یبرجت راک ثیح زا هک دنوشی م یتخان ش مولع ،مه اب اه نیای .تسرا شایکی یسانش ناوړ .تسرا یسانش بصع ناشمه

مینیب می‌ه‌اوخی‌م ام‌ال‌صا. ین‌دب مولع می‌ی‌وگب دیاب تسا ناش‌دوص‌قم هک‌ن‌آ، ت‌خان‌ش‌ی‌اج‌ه‌ب‌ بوخ‌ی‌لی‌خ‌نا‌ش‌درکی‌ور‌ل‌صا. تسا‌ه‌لاس‌ ۷۰ هک‌ن‌آ‌لا‌ات‌ردام‌م‌کش‌زا، دروآ‌یم‌ه‌چ‌رس‌رب‌ه‌چ‌ن‌دب‌ه‌ک‌ی‌ی‌ه‌زی‌چ‌زا‌ی‌ض‌ع‌ب‌یارب‌تسا‌ت‌اف‌رخ‌زم‌زا‌ر‌پ‌ن‌آ‌لا‌ی‌لو. تسا‌ن‌یا‌رد‌ی‌باس‌ح‌ی‌ه‌دی‌ما‌کی، تسا‌ه‌ی‌لی‌خ‌. تسا‌ی‌لا‌ع‌ی‌لی‌خ‌ی‌لو. دن‌ن‌کی‌م‌ی‌زاد‌ر‌پ‌ه‌ی‌ر‌طن‌دن‌راد، تسا‌ه‌د‌شن‌مه‌ارف‌ش‌ای‌داب‌م‌زونه‌دن‌زیم‌ا‌ج‌ه‌ع‌ف‌د‌کی‌دن‌وش‌یم‌ان‌ش‌آ‌ی‌ت‌خان‌ش‌مولع‌ن‌یا‌اب‌ات، دن‌ن‌یب‌یم‌ار‌ی‌مال‌ک‌ی‌ه‌ث‌ح‌ب‌ی‌ض‌ع‌ب‌ت‌ال‌ای‌خ‌ال‌صا. تس‌ین‌ن‌ین‌چ‌ن‌یا‌اد‌با. دن‌ن‌ک‌ض‌وع‌ار‌ام‌ی‌ه‌اب‌ات‌ک‌همه‌یارب‌ر‌گ‌ید‌اه‌ن‌یا‌ی‌او‌یا‌ه‌ک‌دوش‌ب‌ض‌وع‌اه‌ن‌یا‌ه‌ک‌تسا.

ویدار‌ل‌اث‌م

م‌ت‌س‌ین‌ن‌ک‌لو‌ار‌ا‌ج‌ام‌ن‌م‌ه‌ک‌دی‌و‌گی‌م‌ی‌س‌ک‌کی. دن‌زیم‌ف‌رح‌ب‌خ‌ویدار. مد‌ز‌مه‌ار‌ش‌ل‌اث‌م‌ه‌راب‌ن‌م‌درکی‌ور‌ن‌یا. م‌ن‌ک‌ش‌ی‌ادی‌پ‌ار‌دن‌زیم‌ف‌رح‌دراد‌ش‌ن‌ورد‌ه‌ک‌ی‌ی‌اق‌آ‌ن‌آ‌ات، ویدار‌ن‌یا‌دو‌پ‌و‌رات‌رد‌م‌وریم‌، هن. دن‌ن‌کی‌م‌ش‌ب‌ار‌خ، ت‌ف‌ر‌ن‌یا‌ل‌اب‌ند‌ر‌گا‌اب‌اب‌دی‌و‌گی‌م‌؟ دی‌ت‌سه‌ن‌ار‌گن‌ا‌ج. تسا‌ی‌بوخ‌درکی‌ور‌ن‌ئ‌م‌ط‌م‌د‌ع‌ب. دن‌ن‌ک‌یم‌ی‌سر‌رب‌ار‌ش‌ت‌ار‌ذ‌م‌ام‌ت، دوریم‌ویدار‌دو‌پ‌و‌رات‌رد، تسا‌ی‌بوخ‌درکی‌ور‌ن‌یا‌اق‌اف‌ت‌ا‌دوب‌ن‌ویدار‌ن‌یا‌رد، ه‌دن‌ی‌و‌گ‌ن‌آ‌ه‌ک‌دوش‌یم

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

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

ی‌گ‌ب‌ل‌ط‌ی‌اه‌ث‌ح‌ب‌رد‌ی‌ت‌خان‌ش‌مولع‌ه‌ا‌گی‌ا‌ج

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

؛تسا‌ی‌بوخ‌ع‌ور‌ش‌. [4]ص‌ن‌ی‌ژول‌وی‌ب‌و‌ن‌آ‌رق‌ی‌سان‌ش‌ان‌ع‌م‌:دن‌ت‌ش‌ون‌ب‌ات‌ک‌ات‌ود، این‌ی‌م‌ئ‌اق‌ی‌اق‌آ‌ار‌اه‌ن‌آ‌می‌ه‌او‌خ‌ب‌ر‌گا‌ه‌ک‌ت‌سه‌ی‌ل‌ح‌ار‌م‌کی‌زونه‌اما، تسا‌ی‌بوخ‌ه‌دا‌ج‌ل‌صا‌ه‌ک‌ان‌ع‌م‌ن‌یا‌ه‌ب‌بوخ‌ع‌ور‌ش‌م‌ل‌ع‌دو‌خ‌مه‌؛ت‌س‌ین‌رو‌ط‌ن‌یا. م‌ی‌رو‌خی‌م‌ه‌مد‌ص، م‌ین‌ک‌ب‌ه‌د‌ای‌پ‌ری‌س‌ف‌ت‌رد‌و‌م‌ین‌ک‌ب‌باس‌ح‌ه‌د‌ش‌م‌ام‌ت‌و‌ث‌ح‌ب‌ه‌ب‌رت‌ش‌یب‌دیاب‌. د‌س‌ری‌م‌ن‌رس، ر‌ف‌ن‌کی‌ش‌ال‌ت‌اب‌راک‌مه، دراد‌رت‌ش‌یب‌ت‌ف‌ر‌ش‌یب‌ه‌ب‌ز‌ای‌ن‌ی‌ه‌ب‌ر‌ج‌ت‌و‌تسا‌ر‌طن‌ن‌یب‌ع‌م‌ج‌ه‌ک‌ن‌یا‌رد‌تسا‌ی‌بوخ‌ی‌لی‌خ‌ش‌ل‌صا‌ی‌لو. [5]د‌ت‌ف‌یب‌اه‌ن‌یا‌و‌ه‌ر‌ط‌ان‌م‌ی‌ج‌را‌خ، ی‌س‌م‌ل‌.

ت‌خان‌ش‌اب‌ی‌لم‌ع‌ت‌ی‌ل‌اع‌ف‌ه‌ط‌بار

،د‌ت‌ف‌ین‌ه‌ار‌ه‌چ‌ات، دن‌کن‌ت‌ی‌ل‌اع‌ف‌ش‌دو‌خ‌ات‌ن‌د‌ب‌ه‌ک‌تسا‌ن‌یا، ی‌ت‌خان‌ش‌مولع‌ن‌یا‌ی‌ه‌ه‌ی‌اپ‌زا‌ی‌کی‌مولع‌م‌هم‌ب‌لا‌ط‌م‌زا‌ی‌کی. [6]دوش‌یم‌ن‌ل‌ص‌اح‌ه‌زی‌چ‌ی‌ض‌ع‌ب‌ال‌صا‌دن‌کن‌ین‌د‌ب‌ار‌ی‌ی‌ه‌راک‌کی

ار اهزیچ یضعب راک رخآ ات ،دشاب هداتفا یا هچ رگا ،تسین کرد شاهمه ینعی ، .تسا یتخان ش هار هچ دیاب آم تح .دوشیم ن لصاح وا یارب یتخان ش یا هدی یضعب ینعی .[7]دنکیم ن کرد آ لصا ریغ زا دوب لاجم هک دنکیم کرد ار ییاهزیچ وا یه مآ لع یهوق ،دش لاعف یتقو وا یه مآ لع یهوق ،دتفیب دنکب کرد ه مآ لع نی لقیرط .

ندش داماد ار شه ار هک تسه ییاه یگ تخپ کی لاع تم یادخ دن تفگیم تسا مدای یرهطم یاقآ موحرم زا .[8]درادن هار اه نیا و هقفا و ملع ا ؛منورق و راصعا یهغبان نم دیوگب یسک .تسا هداد رارق جاودزا و لد و نتشاذگ راب ریز ه ن اش ،نداد نت یزیچ هب شه ار ؛تسا لمع شه ار اهزیچ یضعب .تسا نیا شه ار .تسا نداد .

هلمح ای ندرک رارف یارب آل ثم- کی تاپمس باصعا .تسا روح دنچ ؛دراد فلتخم یاهمسا ،ندب باصعا .تس ادج شلی لحت مادک ره اه نیا [9]کی تاپمس اراپ ای- ندرک .

الاب ار تتسد دیوگیم هک اچنآ -غامد یاه نامرف یهوق ؛دندنک لمع یهوق نیا هک دنا هدرک فشک نآ ل رشق -تسا کرد شراک ،تسین نامرف رگید شراک هک [10]زغم رشق نآ اب -نکب ار راک نیا ای رب هب ،دنداد ریثأت رگیدمه رد نآ اب نیا دن نی بی-تسانعم کرد ؛تسا بلاطم کرد شراک ،یرتسکاخ نیا زغم رگا آل لصا هک دوشیم حضاو ن اش یارب درک تفرشیپ یتقو .دنا طبترم رگیدمه اب انعم مامت لاعف آل لصا دنکب ده اوخیم ار یزیچ کی کرد هک زغم رگید شخب ،دهدن ،شنکاو و شنک رد ار نامرف .دنک کرد زغم یهقطنم نآ ات دنک کی رح دیاب ه مآ لع یهوق .تسا هدشن .

رفمه رتسم تارطاخ

باتک هک دن درکیم حیرصت -دنتفگیم ،دنداد ییاهه ش دخ باتک نیا رد مدید اهیضعب ولو- اقاآ جاح لاس نیدنچ زا دعب نم ،دندوب هدرک رارکت سرد زا لبق ار نیا اقاآ جاح ردق نآ .دراد قدص ده او ش ،رفمه یکی دن درکیم رارکت اقاآ جاح روطنیا .ما هدناوخ هک نیا لثم ار شرخآ ات لّوا مدید ،مدناوخ ار باتک نیا ایناتیرب دیوگیم ،رفمه ،سوساج دوخ نآ دوب هتفگ هک دوب نیمه دن دومرفیم هک شای یاهزیچ زا

نامه ن اش ندی شوپ سابل وحن ،[11]دنتسشن رفرن ۵ مدید مدش دراو یقاتا کی متفر ،متشگرب هب .مدوب هدید یمالسا دالب رد رگید یاهاج رد و لوبناتسا رد هک دوب ییاملع ندی شوپ سابل وحن اچ نامه هک یتال اوّس ،مدرک بجعت مدی سرپ تفگیم .سرپب یه اوخیم هچ ره اه نیا زا تفگ نم نآ هب مه هملک کی طوقف .داد باوج اچنیم مه نیا دن تفگ اچنآ رد هک یباوج نامه مدوب مدی سرپ

یوگخساپ هک دننکب راک یاهتشر رد دنورب یحیسم دنچ هک دوشیم ،روطنم . [12]درک هفاضا اه نیا .دنایحیسم اه نیا هک دم هفن سک چه .اهنآ دوخ لثم دنشاب اه نیا و یلبنح و یفنح لئاسم و یرغص لال دتسا سالک رد ای ،دنتفرگ دای راوی طوط یاهباوج .تسا کی سالک یاهباوج ،اهباوج ،تسا ندنل رد هک یسک نآ اذل و .تسا نیدلایف هقفتلا زا ریغ ،نیا .دنیوگیم دندلب ار ش یاربک آلخ نآ هک نیا یارب دوشب لاعف ییاهنارحب رد ،وا نهذ ینعی .درادن میوگیم ام هک ار یزاکترا نیا ترابع هب .دنیکی م هطحالم .دوشیم رهاظ اچنیا مه توافت .دناوتیم ن ،دنک رپ ار لودج یهناخ کی روط نیا ،مه اب مه دوشب هتخپ صاخ ترارح یهچرد اب ّیلوا داوم زا هک یخوبطم یادغ کی رگید .تسا یعنصت زیچ کی .تسین

مولع سکعرب هک دوشیم قالطا **شناد** زا ییاهه‌نیمز 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. دنده‌نمنت، ندوب (objective) یقافآ و ینعی ای، ندوب یاهشخب و **یسانشنیمز**، **یمیش**، **کیزیف** هلمج زا، **یعیبط مولع** زا صاخ ییاهه‌نیمز 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 یتخانیش 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 یتخانیش مولع هزورما و دوشیم دننام یفلتخم یاهه‌تشر ییازفا مه و ماغدا زا هک دشاب یم یاهتشر نیام یاهه‌خاش یه‌اگشناد **شوه** و **هنایار مولع**، **یسانشناسنا**، **یسانشنابز**، **یسانش‌بصع**، **نهذ هفسلف**، **یسانشناور**، **رکفت** دننام ینهذ یاهتیللاعف ته‌ام یسررب هب ملع نی. تساهدش لیکشت **یغونصم** رتصخشم تروص هب. دزادرب یم دنکیم دنکیم ار اهتیللاعف نی ماچنا هک ییاهدن یارب و یدنبه‌قبط، نابز، یریگدای و هظفاح، هجوت، یسانش‌زاب و کاردا ه‌نیمز رد شهوژپ هتشر نی یلصا فاده هلمج زا هب یتخانیش 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 یکی‌یزیف لماع تسا یلک تمسق ود زین ینورد لماع. درک میسقت ناوت یم ینوری و هعماج داصتقا، هعماج قالخا، هعماج گ‌نهر ف لیبق زا ینوری لماع رگید فرط زا و درف ینهذ و یناور (ایدپ یکیو تیاس). تسا راذگریثات اه تی‌عقاو زا نهذ تخانش هویش رد لماع نی هه. ...

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

اه، یژلودتم نی یاضف 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 ته‌ما هعالا قوف شسرپ نی خساپ تا‌عالاطم، نیقی هب ؟درک ده‌اوخ ینید تا‌عالاطم بی‌صن ار یجیاتن هچ، می‌دنب راک هب ینید نوتم اب طبترم یاهه‌تشر و یسانش نابز. دنراد نیام نی رد یا هژیو ه‌اگیاج ماع روط هب یتخانیش نابز نابز یاه‌درواتسد هب هجوت، ور نی زا. دنا هتشداد یریگ مشچ تفرشیپ، متسیب نرق رد نآ ار هدنراگن هتکن نی. تسا ینید تا‌عالاطم رد ریذپان بان‌تجا یرما، نآ رواجم یاه هزوح و یسانش ریسفت ه‌نیمز رد ار نآ یاهدمایپ و دروایی یور ه‌نیمز نی رد یا هدرتسگ تا‌عالاطم هب ات تشاداو و صن یژولویب: تسا هدوب مه اب طبترم یلو، لقتسم رثا ود، تا‌عالاطم نی لوصحم. دنک یسررب هدنراگن یریسفت شور و همانرب لک، صن یژولویب اب هارمه ریخا رثا. نآرق یتخانیش یسانشان‌عم یژولویب، آلاوا: دراد هدمع توافت ود صن یژولویب اب نآرق یتخانیش یسانشان‌عم. دریگ یمربرد ار هک تسا یتیللاعف، ریسفت، هیرطن نی قبط رب. تسا نآرق ریسفت باب رد عماج 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 نورد طباور طوبرم صن نورد طباور هب آفرص هکلب؛ تسین ریسفت باب رد عماج هیرطن، رثا نی اما؛ دناوخب و دیمهف ه‌نوگچ دیاب ار نآرق ینورد طباور هک دزادرب یم ه‌لئسم نی هب رضاح رثا. دوش یم طباور حطس رد، ای‌ناث. دبایب ناماس و رس ینابم و لوصا مادک ساسا رب دیاب صن یسانشان‌عم عاونان زا یکی یتخانیش یسانشان‌عم. می‌شاب هتشداد می‌ناوت یم نوگانوگ یاه یسانشان‌عم، ینورد داق‌تعا هب هتبل؛ تفرگ راک هب ار نآ، نآرق تا‌ی‌آ لی‌لحت رد ناوت یم هک تسا یسانشان‌عم فلتخم

غاونا رگىدى رب ىراىسب تاهج زا و دراد ىناوارف ياه تىلباق و ايازىم ،ىسانشانعم عون نىا ،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 عمج 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 نىا ىاعدم دقن رد ،نشور ىدىعس رقابدمحم ىاقا رثا«مىرک نآرق

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

ىمه تافاشتکا و دنتشاد زکرم ت هچم رب رنىال نلآ و رنىال اتىرنه مان هب ىنادنمشناد ىم کىرح ت 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 نىا رد دنم تردق نىنچ ىطابترا ارچ رسپ ،دوب ىتکرح درکلمع هب رصحنم لاسرا نىا رگا .دندادرگ ىمزاب درک تبات ،دنل تروپ هاگشناد سانشبصع ،ود تربار؟تسا هدشع ىزوت زغم ىحاون مامت رد تهج ود ره .دوب هدىدب ىسآ وا نارام ىب زا ىکى ىهچم .دندراد کىدن ىطابترا مهاب **رکفت و تکرح** هک بىترت نىدب .دوب هدش لکشم راچد (رکفت و ىرىگداى)شاىتخانش درکلمع هک دوب نىا روآتفگش .دنک راکنا ار رکفت و تکرح نىب طابترا تسناوتن ىسک رگىد

ىه ىقب هب هچم زا ،ىبصع ياهرات لخاد ياهکرح؟دراد ىرىگداى رد ىتىمه هچ ىزاب و تکرح اما ظفح هب اهشنک نىا .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 کىرح ار ىلخاد شوگ تکرح هک ندروخ تلغ ،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 هکنآ بللاج .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 نىا رب همه و دندک ىم تىامح هجىتن نىا زا هک دراد دوجو ىنىداىنب 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 نىا رد ىددعتم ياه شهوژپ [7] **رب ىتکرح-ىکاردا ياهتراهم ىشخب رثا**» اى «ىضاي ىمىهافم ىرىگداى رب ىتکرح-ىکاردا ياهتراهم هک تسا هتفرگ تروص **«صاخ ىرىگداى لال تخا ىراد نازوم آشناد ىضاي و نتشون ،دندناوخ درکلمع** .تسا هدهاشم لباق تترت نىا رتسب رد

حالصا هب رتشىب هکنىا يارب هک دُرحم کاپ دارفا هک تسا هداد ناشن ىعطق ىلخ ياههبرجت [8] ،دناهدرک سفن هدهاج رمع کى و دناهدرک نجاودزا هناهب نىا هب و ناوئع نىا هب ،دنسرب ناشدوخ سفن و .دىنکن امش ،مىدرک ار راک نىا 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 هکنىا اب اىناث اهنىا 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 یه اگ هک یصاخ ی کبس تلح کي آلثم. تساه تشاد دوجو لیکشت و جاودزا و ترپ رد زح هک تسه یگتخپ کي هک دهیم ناشن نیا و. تسه هلاس داتشه مدآ ادپ بش زامن اب، دوشیمن ادپ سفن اب داهج رد، دوشیمن ادپ هسردم رد، دوشیمن ادپ هداوناخ چیه اذهل و دروآ تسد هب دیاب اج نی مه زا طقف ار نیا. دوشیمن ادپ مه ناکی هب تدارا اب، دوشیمن رد اعقاو رگا، دیایب رد لماک ناسنا کي تروص هب لانی دراک ای شیشک کي هک دوشیمن تقو ناکما ینعی؛ درپدیمن نیشناج هک تساه یلماع کي شدوخ مه داهج... دشاب قداص شدوخ یلانی دراک. دشاب روج کي هیحور رطن زا، هدی دن داهج ناملسم نمؤم کي و هتفر داهج ناملسم نمؤم کي هک درادن مریگب رارق طیارش نآ رد رگا مینادیمن و میاهتفرگن رارق هک ام -درپگب رارق طیارش رد ناسنا میمصت دیاب یاهطلح رد، هدی شک هلسا یو یور هب وا و تسوربور یسک اب هک -دیآی رد بآ زا هچ و نید رطاخ هب ار شدوخ گرم هطلح نآ رد هک دشاب اجرباپ و تبات نانچ شاینامیا روش، درپگب هتخاس رگید یاهلماع زا، تساه هتخاس لماع نیا زا هک یراک. دزادنیب گرم یاهژا مک رد شنامیا ناور (941-942 ص: 22 ج)، (مالسا رد تیبرت و میلعت) یرهطم دیهش داتسا راثآ عومجم). تسین یصوصخم یگتخپ نآ دنکن یط ار نآ سالک ناسنا ات هک دنتسه لماعو یضعب؛ تساه روطنیا ناسنا فالخر. تساه سدقم هبنج دنچ زا مالسا رطن زا جاودزا آلثم. دنکیمن ادپ، دنک ادپ دیاب هک ار لئاق سدقت لهأت یارب مالسا اچ. دراد سدقت لهأت مالسا رد، دراد سدقت نآ رد درجت هک تیحیسم لامک عون کي و یگتخپ عون کي. تساه ناسنا حور یتیبرت هبنج شسدقت دراوم زا یکی؟ تساه رمع رخآ ات نز کي ای درم کي رگا ینعی. دوشیمن ادپ لهأت هلیسو هب زح هک تسه ناسنا حور یارب هدهاجم و هبقارم هب، درپگب هزور، دناوخب زامن، دشکب تضایر ار شرمع مامت هکنیا ول و دناب درج لهأت هک تساه نیا شتلعل و تسه درج مدآ نیا حور رد یماخ عون کي لاج نیع رد، دنارذگب سفن اب تاهج زا یکی و دنادیم تنس ار لهأت مالسا هک تساه نیا. درج درم هچ دشاب درجمنز هچ؛ تساه هدشن لهأت رگا ام دنیوگب صاخشا یضعب تساه نکمم. تساه ناسنا حور یگتخپ و تیبرت رد ریثأت نآ، ندرک رسمه رایتخا، لهأت هلیسم، هن. مینامیمن یقاب تبوزع لاج هب هرخآلاب یلو میتسین و هتخپ ار ناسنا حور هک تساه نادنزرر لباقم رد ندوب دهعتم دعب و رسمه کي لباقم رد ندش دهعتم هب مادک ره، تساه رثؤم ناسنا تیبرت رد هک یلماع. دوشیمن شنیشناج رگید زیچ. دنکیم لماک یرگید زیچ هک دنتسه یلماع مه داهج و ترجه. درپگیمن ار یرگید یاج مادک چیه؛ تساه رثؤم دوخ یاج (596 ص: 23 ج)، (یونعم یدازآ) یرهطم دیهش داتسا راثآ عومجم). درپگیمن ارهنآ یاج

یبصع هاگتسد) کی تاپمساراپ و (SNS) ای (Sympathetic nervous system) کی تاپمس باصعا [9] نیا. دهیم مظن سفنت نازیم و نوخ راشف هلمج زا ندب زا یصاخ یاهشخب درکلمع هب (راتخم دوخ اهنآرد یشقن هاگآدوخ روطب صخش هک نیا نودب ینعی، **دنکیم راک راکدوخ روطب** متسیس ار ندب هاگتسد نیا. دنکیم میظنت ار دربن ای زیرگ یاهخساپ کی تاپمس هاگتسد. دشاب هتشاد زاین یلمع ماحنا هکیماگنه. دنکیم هدامآ طیحم هوقلاب یاهدیهدت اب هلباقم و یژرنا فرص یارب نوخ نایرج شیارفا، سفنت نازیم شیارفا، بلق نابرض شیارفا اب کی تاپمس هاگتسد، دشاب هزاجا ندب هب نیا. دهیم 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 ییاهتییع قوم رد ات دهیم. مینک رارف رطخ زا تساه نکمم دراوم یخرب رد هک یلاح رد، مینک هلباقم دیهدت اب و میتسیاب.

یمماگنه. دنکیم کمکی کییزی ریبادت و ندب یعیبط درکلمع طفح هب کی تاپمساراپ هاگتسد و هداد شهاک ار تالضع هب نوخ نایرج و سفنت، بلق نابرض هاگتسد نیا، دش فرطرب دیهدت هک تحارتسا تلح هب ار ندب دهیم هزاجا کی تاپمساراپ هاگتسد. دنکیم ضبقنم ار مشچ کمدرم یط ار ندب درکلمع؛ تساه نیا کی تاپمساراپ باصعا راک یلک روطبو. مینادرگرب یعیبط میمرت و تظفاحم کی تاپمساراپ باصعا هفیظو الومعم. دنکیم لرتنک یلومعم یاهتییع قوم (یزاجم رتکد تیاس؛ هداس نابز هب کی تاپمساراپ و کی تاپمس 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
دنریگی 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، رفمه 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، دندارب ناناملسم 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