

# 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 یاه طقن لولدم کی هکنه. دنراد تاکرتشم، ناشم کج تایثیج، ناش عوضوم و مکج بسانت تایثیج، 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 لاعتم یادخ. دنکی می لی لحت ار درک راک هچ و دروآ می کج 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 تلالتد نیمه، تسا مارح راک نی هکنی دیوگی می دی آیم درفنم لی لحت کی یتقو دینی بب شلولدم کی، یهدب ماجنا ادابم دیوگی می یتقو بخ. یهدب ماجنا ادابم دیوگی می ینعی. دینک لی لحت رایسب تاکن اه نی. یهدب ماجنا دیاب آیم تح هتفرگن عراش. تسین بجاو وت رب سپ هکنه تسا نی ار و دوری من درفنم لولدم کی هب دروایب ار هرکی پ، لاود زا یاهدع ده اوخی می یتقو ینعی. 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 دایز؛ دناسری می ادخ هب ار امش، یقی سوم؛ دنیوگی می یاهدع و یزاو نب یناوخ می زامن یتقو تسا بجاو امش. تسا بجاو، یقی سوم عرش رد دیوگب دیایب دن او تن هب اما، دنکب بحتسم ار یقی سوم دیایب ولو تسا یروط ینعی؟ درک راک هچ دینی بب. یناوخ هدر زاک ترا، دنراد یزاک ترا نینی دتم ینعی؟ هچ ینعی. دوش می من، دزادنیب اچ یعرش کسانم کی ناو نع عراش دوخ هدرک ار راک نی آ. یتفی ب رد نآ اب دوش می من هکنه الاب.

## عراش تانایب ی دن ب 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 هجوتم دیاش 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 دنیایب شدعب مه هچ ره هکنه ده دی م رارق یاهبتر کی رد ار تقو لّوا تللیضف، دنوش ریگرد نآ اب دن او تنی 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 نمّالّصا .میروآیم ن رد رس اجنیای نعی ؟هچ ی نعی .هدروم یلع رصتقن ،هدمّآ 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 دن به قبط و مینک .

### زاک ترا تان وؤش ؛ زاک ترا یدادتش تاجرد

زاک ترا .دراد تاجردّاعقاو ،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 د تاجرد روج کی ،دراد فعض و دادتش تاجرد ،هکلم هکنیا زای ریغ یسراف طیحم رد هک دن تسره اهیضعب دینی بب .مرادگب فعض و دادتش ار شم سرا ،مراد نآلا هک ار دوصقمّالماک ،دننزی م فرح هک اهراف اما .دنزب فرح یسراف دنناوتی م دننک یراک ره نآلا ،دنمّآ ؛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 دنناوتی م اما ،دنواخی 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 ؟ینواخی م نأش ود !دوشب دیدش ،فیعض نیای هک سیونب مه مک مک بخ ،ینواخی م یراد ار هتشون رخآ .مدرکن رد الاج .دوشب یوق هک ینأش کی هن ؛تسرا حور نأش ود نتم ندنواخ اب ،تسد اب نتشون ی نعی .تسرا **عرشتم ات** ی نعی .دوشی م ،سیونن ات هک میراد یتای زاک تراّالّصا هک تسرا یهاگ یعرش لئاسم لوضف ،ماه دن نار تسد رانک تسرا لاس ۵۰ نم رخآ دیوگی م امش .**دیآی م ینکن لمع ات ،یشابن** ،دنک یگدن نار دواخی 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 ،هتشون مه باتک ،تسرا بوخ دینکب صحفت ،تسرا یدیج ملع کی نآلا ،دنداد مه تسد هب تسد مه ملع ات ۵-۶ هک تسرا ی مولع 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 می‌وگب دیاب تسا ناش‌دوصقم هک نآ، تخانش یاج هب بوخ یلیخ ناش‌درکی‌ور لصا. تسا هلاس ۷۰ هک نآ‌لا ات ردام مکش‌زا، دروآیم هچ رس رب هچ ندب هک یی‌ه‌زیچ‌زا یضعب یارب تسا تافرخزم‌زا رپ نآ‌لا یلو. تسا نیا رد یباسح ی‌ه‌دیم‌ا کی، تسا اه‌یلیخ. تسا یلاع یلیخ یلو. دن‌ن‌کیم ی‌زاد‌رپ‌ه‌یرطن دن‌راد، تسا هدشن مه‌ارف شای‌دابم زونه دن‌ن‌زیم اچ ه‌ع‌ف‌د کی دن‌وشیم ان‌ش‌آ ی‌ت‌خ‌ان‌ش مولع نیا اب ات، دن‌ن‌بیم ار یم‌الک ی‌ه‌ث‌ح‌ب یضعب تالای‌خ‌ال‌صا. تسین نینچ نیا‌ا‌د‌با. دن‌ن‌ک ضوع ار ام ی‌ه‌ب‌ات‌ک همه یارب رگید اه نیا ی‌او‌یا هک دوشب ضوع اه نیا هک تسا.

## ویدار لاثم

م‌ت‌سین نک لو ار اچام نم هک دی‌وگیم یسک کی. دن‌ن‌زیم فرح بخ ویدار. مدز مه ار ش‌ل‌اثم اه‌راب نم. درکی‌ور نیا. م‌ن‌ک ش‌ی‌ادی‌پ ار دن‌ن‌زیم فرح دراد ش‌ن‌ورد هک یی‌اق‌آ نآ ات، ویدار نیا دوپ و رات رد موریم. هن. دن‌ن‌کیم ش‌ب‌ارخ، تفر نیا لاب‌ند رگا اباب دی‌وگیم؟ دی‌ت‌سه نارگن اچ. تسا ی‌بوخ درکی‌ور نئ‌م‌طم دعب. دن‌ن‌ک یم‌سررب ار ش‌ت‌ارذ مامت، دوریم ویدار دوپ و رات رد، تسا بوخ درکی‌ور نیا‌ا‌ق‌ا‌ف‌ت‌ا. دوپن ویدار نیا رد، ه‌دن‌ی‌وگ نآ هک دوشیم.

رد‌ا‌ع‌قاو. تسین یخوش، تسا بی‌اجع و. دن‌ن‌کیم یسررب ار ب‌ص‌ع، ار حور، ار ع‌ا‌خ‌ن، ار رشب غامد ط‌ق‌ف! ادخ ه‌درک راک هچ، تسین یخوش. دروآیم رد تی‌ه‌ن‌ب‌ی‌ب‌زا رس دن‌بیم‌ا‌د‌ع‌ب، یسان‌ش‌ب‌ص‌ع نیا‌زا ار زیچ همه ی‌ت‌خ‌ان‌ش مولع رد دن‌راد راط‌ن‌ا نآ‌لا. ه‌رذ کی؟ دن‌ادیم اچک هچب زونه. دن‌ادیم ش‌د‌وخ دی‌وگیم اچ. م‌یرادن ندب نوری‌ب اب یراک ام: «دن‌ی‌وگیم. دن‌ن‌کیم ح‌ی‌ر‌ص‌ت، دن‌ش‌ک‌ب نوری‌ب ندب دن‌چ‌م‌ام‌ت ه‌ک‌ن‌یا دعب، تسا بوخ یلیخ» دوشیم ت‌س‌ر‌د ش‌ز‌یچ همه دیسان‌ش‌ب‌ار اه نیا همه؟ حور

اضف نآ رد، دی‌دیم‌ه‌ف ار ش‌ی‌ه‌راک ش‌ک‌ت‌ک‌ت، دی‌درک زاب ار [3] اه‌ل‌ول‌س نیا رت‌ش‌ی‌ب ای درای‌لیم تفرش‌ی‌پ یارب تسا راک‌ش‌آ و ح‌ض‌او‌زیچ کی نیا. دی‌آیم مه رگید یاج‌زا یروما کی دی‌وشیم نئ‌م‌طم مولع.

## ی‌گ‌ب‌ل‌ط ی‌ه‌ث‌ح‌ب رد ی‌ت‌خ‌ان‌ش مولع ه‌ا‌گ‌ی‌ا‌ج

و دن‌ن‌ک‌ب راک ی‌گ‌ب‌ل‌ط ش‌ی‌ور هچ ره هک تسا یم‌ولع‌زا ی‌ت‌خ‌ان‌ش مولع، یسان‌ش‌ه‌نا‌ش‌ن مولع. تسا یم‌ه‌م مولع اه نیا. دن‌ربیم ع‌ف‌ن دن‌ش‌اب غ‌ل‌طم، درک تفرش‌ی‌پ مولع نیا هچ ره ار ش‌ت‌ام‌د‌ق‌م ررض ده‌د‌ب اه نآ هب لد، دن‌ادب یحو ار اه نیا رگا اما. دش‌اب ه‌ت‌ش‌اد ربخ هک یسک یارب تسا ع‌ف‌ان. دربیم ع‌ف‌ن یلیخ، دش‌اب‌ن اه نیا ریس‌ا یلو دش‌اب ع‌ل‌طم اما. دن‌کیم.

؛ تسا ی‌بوخ عورش. [4] ص‌ن ی‌ژ‌ول‌وی‌ب و ن‌آ‌رق یسان‌ش‌ان‌ع‌م: دن‌ت‌ش‌ون ب‌ات‌ک ات ود، این یم‌ئ‌اق ی‌اق‌آ ار اه نآ می‌ه‌اوخ‌ب رگا هک ت‌س‌ه ی‌ل‌ح‌ارم کی زونه اما، تسا بوخ ه‌د‌ا‌ج لصا هک ان‌ع‌م نیا هب بوخ عورش ملع دوخ مه؛ تسین روط نیا. می‌روخیم هم‌د‌ص، مین‌ک‌ب ه‌د‌ای‌پ ریس‌ف‌ت رد و مین‌ک‌ب باسح ه‌د‌ش‌م‌ام‌ت و ث‌ح‌ب ه‌ب‌رت‌ش‌ی‌ب دیاب. د‌س‌ری‌م‌ن رس، ر‌ف‌ن کی ش‌ال‌ت اب راک مه، دراد رت‌ش‌ی‌ب تفرش‌ی‌پ هب زاین ی‌ه‌ب‌ر‌ج‌ت و تسا رطن نیب ع‌م‌ج ه‌ک‌ن‌یا رد تسا بوخ یلیخ ش‌ل‌صا یلو. [5] د‌ت‌ف‌ی‌ب اه نیا و هرطانم ی‌ج‌راخ، ی‌س‌م‌ل.

## ت‌خ‌ان‌ش اب ی‌ل‌م‌ع تی‌ل‌اع‌ف ه‌ط‌ب‌ار

د‌ت‌ف‌ی‌ن هار هچب ات، دن‌کن تی‌ل‌اع‌ف ش‌د‌وخ ات ندب هک تسا نیا، ی‌ت‌خ‌ان‌ش مولع نیا. ی‌ه‌ه‌ی‌ا‌پ‌زا یکی مولع‌م‌ه‌م ب‌ل‌ا‌ط‌م‌زا یکی. [6] دوشیم‌ن ل‌ص‌اح اه‌زیچ یضعب‌ال‌صا دن‌کن ین‌دب ار ی‌ی‌ه‌راک کی

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 آلصا ریغ زا دوب لاجم هک دنکیم کرد ار ییاهزیچ وا یهملع یهوق ،دش لاعف یتقو وا یهملع یهوق ،دتفیب دنکب کرد هملع نیلای قیروط .

ندش داماد ار شه ار هک تسه ییاه یگتخپ کی لاعتم یادخ دنتفگیم تسا مدای یرهطم یاقآ مو حرم 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 شه ار ؛تسا لمع شه ار اهزیچ یضعب .تسا نیا شه ار ،تسا نداد .

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

الاب ار تتسد دیوگیم هک اچنآ -غامد یاهنامرف یهوق ؛دندنک لمع یهوق نیا هک دنا هدرک فشک نآل 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 دندی بی-تسانعم کرد ؛تسا بلاطم کرد شراک ،یرتسکاخ نیا زغم رگا آلصا هک دوشیم حضاو ناش یارب درک تفرشیپ یتقو .دناطبترم رگیدمه اب انعم مامت لاعف آلصا دنکب دهاوخیم ار یزیچ کی کرد هک زغم رگی دشخ ،دهدن ،شنکاو و شنک رد ار نامرف .دنک کرد زغم یهقطنم نآ ات دنک کی رح دیاب هملع یهوق .تسا هدشن .

## رفمه رتسم تارطاخ

باتک هک دندرکیم حیرصت -دنتفگیم ،دنداد ییاههشده 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 دهاوخ ،رفمه یکی دندرکیم 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 دندومرفیم هک شای یاهزیچ زا

نامه ناشندیشوپ 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 ندیشوپ سابل وحن اچ نامه هک یتال اوّس ،مدرک بجعت مدیسرپ تفگیم .سرپب یهاوخیم هچ ره اه نیا زا تفگ نم نآ هب مه هملک کی طوقف .داد بابوچ اچنیم مه نیا دنتفگ اچنآ رد هک یبابوچ نامه مدوب مدیسرپ

یوگخساپ هک دندنکب راک یاهتشر رد دنورب یحیسم دنچ هک دوشیم ،روطنم . [12]درک هفاضا اه نیا .دنایحیسم اه نیا هک دمهفن سک چه .اهنآ دوخ لثم دنشاب اه نیا و یلبنح و یفنح لئاسم و یرغص لالدتسا سالک رد ای ،دنتفرگ دای راویطوط یاهبابوچ .تسا کیسالک یاهبابوچ ،اهبابوچ ،تسا ندنل رد هک یسک نآ اذل و .تسا نیدلای هقفتلا زا ریغ ،نیا .دنیوگیم دندلب ار شیاربک آلخ نآ هک نیا یارب دوشب لاعف ییاهنارحب رد ،وا نهذ ینعی .درادن میوگیم ام هک ار یزاکترا نیا ترابع هب .دنیکیم هطحالم .دوشیم رهاظ اچنیا مه توافت .دناوتیمن ،دنک رپ ار لودج یهناخ کی روط نیا ،مه اب همه 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. دنهدیم ننت، 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 تیهام یسررب هب ملع نی. تساهدش لیکشت **یغونصم** رتصخشم تروص هب. دزادرب یم دنکیم دنکیم 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 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 گنهرف لیبق زا ینوری لماع رگید فرط زا و درف ینهذ و یناور (ایدپ یکیو تیاس). تسا راذگریثات اه تی‌عقو او زا نهذ تخانش هویش رد لماع نیاهمه. ...

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

اه یژولودتم نیاضف رد ینید دنمشیدنا یارب. تسا دیدج یاه یژولودتم رصع، دیدج رصع [4] مهف رد ار اه نآ رگا و ؟تفریذپ دیاب ار اه نآ زا کی مادک هک دراد تی‌مه‌ا هعالا قوف شسرپ نیاضخ‌سپ تا‌عالاطم، نیقی هب ؟درک ده‌اوخ ینید تا‌عالاطم بی‌صن ار یجیاتن هچ، می‌دنب راک هب ینید نوتم اب طبترم یاهه‌تشر و یسانش‌نابز. دنراد نیام نیارد یا هژیو ه‌اگی‌اج ماع روط هب یتخانیش‌نابز نابز یاه‌درواتسد هب هجوت، نور نیازا. دنا هتشداد یریگ مشچ تفرشیپ، متسیب نرق رد نآ ار هدنراگن هتکن نی. تسا ینید تا‌عالاطم رد ریذپان بان‌تجا یرما، نآ رواج یاهه‌زوج و یسانش ریسفت هنیمز رد ار نآ یاه‌دمایپ و دروایی یور هنیمز نیارد یا هدرتسگ تا‌عالاطم هب ات تشاداو و صن یژولویب: تسا هدوب مه اب طبترم یلو، لقتسم رثا و، تا‌عالاطم نیاضلوصحم. دنک یسررب هدنراگن یریسفت شور و همانرب لک، صن یژولویب اب هارمه ریخا رثا. نآرق یتخانیش یسانشانعم یژولویب، آلاوا: دراد هدمع توافت و صن یژولویب اب نآرق یتخانیش یسانشانعم. دریگ یمربرد ار هک تسا یتیللاعف، ریسفت، هیرطن نیاقبط 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 و در رگی دنوتم 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 عماج هیرطن، رثا نیاما؛ دناوخب و دیمهف هنوگچ دیاب ار نآرق ینورد طباور هک دزادرب یم هلتسم نیاهب رضاح رثا. دوشیم طباور حطس رد، آیناث. دبایب ناماس و رسینابم و لوصا مادک ساسا رب دیاب صن یسانشانعم عاونازا 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 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 يهاگدىد ،صن ىژولوىب .(نوخسار تىاس،نآرق ىتخانش ىسانش

شناوخ رد نآ ىىآراک و ىتخانش ىسانشانعم رد ىراتسج» ى هلاقم هب ناوت ىم هنومن ناووع 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 ىمه شقن مه ىرىگداى رد هچم هک دش صخشم

ىمه تافاشتکا و دنتشاد زکرم ت هچم رب رنيال نلآ و رنيال اتىرنه مان هب ىنادنمشناد ىم کىرح ت هچم ،دوش 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 ىتاعالطا اهنتهن اهتشر نيا رد دنمتردق نىنچ ىطابترا اچ رسپ ،دوب ىتکرح درکلمع هب رصحنم لاسرا نيا 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 نيا روآتفگش .دنک راکنا ار رکفت و تکرح نىب طابترا تسناوتن ىسک رگىد

ىه ىقب هب هچم زا ،ىبصع ياهرات لخاد ياهکرحم؟دراد ىرىگداى رد ىتىمه 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 تلغ 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 رتپ شزادرپ ار تکرح هک زغم زا شخب نآ هکنآ 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 ىنىداىنب ىتخانشتسىز 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 «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 تنرتن ىا رتسب رد

حالصا هب رتشىب هکنيا يارب هک دُرحم کاپ دارفا هک تسا هداد ناشن ىعطق ىلخ ياههبرجت [8] ،دناهدرک سفن هدهاجم رمع کي و دناهدرک نجاودزا هناهب نيا هب و ناووع نيا هب ،دنسرب ناشدوخ سفن و .دىنکن امش ،مىدرک ار راگ نيا ام دناهتفگ نارگىد هب و دناهش نامىشپ رمع رخآ رد ناشبلغا ألوا فراغ دندوب فوسل ىف و مىکح ،دندوب دهتجم لوصا و هقف رد ،دندوب آل م اعقاو هکنيا اب اىناث اهني رد ىياه ىماخ کي و ىناوچ و ىگچب هىحور کي 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 ناملس م ن م و هتفر داهج ناملس م ن م و کي هک درادن مریگب رارق طیارش نآ رد رگا مینادیمن و میاهتفرگن رارق هک ام -درپگب رارق طییارش 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 ناو (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 زایکی و دنادیم تنس ار لهأت مالسا هک تساه نیا. درج درم هچ دشاب درج م ن 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 اچ 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  
دندریگی 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، دندرب اناناملسم 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 ندوب دوب فجن رجعجرم  
(۴۹-۵۰ ص، نامه)، دوب وا دوخ زا