

زاک ترا نت فرگ لکش ل م اوع

۱. ی عوضوم لی لحت

لی لحت ات رازه هکنی لیلد هب ؟ دنکی م هدافا یرکف ماظن کی، می کج هکنی وگ کی زا لیلد ات رازه اچ رد لیلد ات رازه نی. ی عوضوم لی لحت، دوشیم لی لحت، درفنم تالمج. لولدم. درادن یا هطقن لولدم کی هکنهذ. دنراد تاکرتشم، ناشم کج تایثیح، ناش عوضوم و مکح بسانت تایثیح، ناشت اعوضوم وایارب هلمج کی هکنهذ تسرا تسرد؛ دنکی لی لحت، هاگ آدوخان تروص هب ولو دنک کرد ار اه نی ده اوخیم هکنی، دنی بیم ار عوضوم و مکح بسانت، دنی بیم ار عوضوم نهذ رد اما، دن تفرگ هاگ آدوخان ریمض رد لاعت م یادخ. دنکی لی لحت ار درک راک هچ و دروایم کج هچ عوضوم یارب عراش. دسریم یعمج دافم کی هب لی لحت رد. دنک لی لحت ار تادرفم نی هکنهذ رارق شیارب ار نی، او. تسرا نی وانی نقت ماظن، تسرا نی شایرکف ماظن هتفرگ ار هلمج ات رازه نی هکنی سکی دیوگیم.

هولدا یناسل تا قبط لی لحت

ار تفرج رب تلالد نیمه، تسرا مارح راک نی هکنی دیوگیم دی آیم درفنم لیلد کی یتقو دنی بپ ش لولدم کی، یهدب ماچنا ادابم دیوگیم یتقو بخ. یهدب ماچنا ادابم دیوگیم ینعی. دنی لیلحت رایسب تاکن اه نی. یهدب ماچنا دیاب ام تح هتفرگن عراش. تسین بجاو وت رب سپ هکنهذ تسرا نی و دوریم درفنم لولدم کی هب دروایب ار هرکی پ، لاود زا یهدع ده اوخیم یتقو ینعی. تسرا یمهم سپ هکنهذ دنمهفیم ار نی تسرا مارح تفرگ یتقو هکنهذ آزا. تسرا مارح دیوگیم دراد هکنهذ دروایب، دوشیم متخ هورکم هب دی آیم یهاگ؟ تسین ای تسرا مارح الاح آما. میدیم هف هکنهذ ار نی. تسین بجاو دش مولعم ش بوجولا مدع؛ دوشیم متخ حابم هب.

ادخ دای و یقی سوم

سک چیه هکنهذ هرک یراک عراش. دنیوگیم دایز؛ دناسریم ادخ هب ار امش، یقی سوم؛ دنیوگیم یهدع و یزاوون یناوخیم زامن یتقو تسرا بجاو امش. تسرا بجاو، یقی سوم عرش رد دیوگب دیاب دن اوون هب اما، دنکب بحتسم ار یقی سوم دیاب ولو تسرا یروط ینعی؟ هرک راک هچ دنی بپ. یناوخب هدر زاک ترا، دنراد یزاک ترا نینیدتم ینعی؟ هچ ینعی. دوشیم، دزادنیب اچ یعرش کسانم کی ناوون عراش دوخ هدرک ار راک نی آ. یتفی ب رد نآ اب دوشیم هکنهذ الاب.

عراش تانایب یدنب هقبط ۲.

ده اوخیم یتقو ار می کج یهدنی وگ تانایب، نهذ دوخ هکنهذ تسرا نی، زاک ترا ققحت مهم یهدبم زا یکی نی و دنکی یدنب هقبط اما - تسین هجوت م دیاش مه شدوخ - دنکی یدنب هقبط، همدب مطن نآ هب تایاور، دنکی یدنب هتسد ار نیموضع تایاور، هاگ آدوخان نهذ یتقو. تسرا مهم رایسب یدنب هقبط، تقو نالاف دنیوگب دنیاب شدعب مه هچ ره هکنهذ دیم رارق یهدبتر کی رد ار تقو لّوا تللیضف، دوشیم ریگرد نآ اب دن اوونیم، تللیضف.

ریخأت رد هک مکح لرعج یاههطحالم هک تسرا نیاشنیرتهداس یکی آلثم هک بلطم نیدنچ رطاخ هب نآ اذل .تسرا نشور نآ رد عراش یهطحالم شتلیضف و تقو لّوا اما .تسین حضاو یلیخ وا یارب ،تسه تسرا حضاو شیارب هک ار نآ یریگمیصت رد ،دروآیم رد رس ار الوم مالک هجو شدوخ ،بوخ هک ییاج ،تسرا حضاو ام یارب یهقف هطباض دنیوگیم ؟دندنکیم راک هچ دعاوق رد ؛اهقف لثم .درادیم مدقم منکیم ضرع نم آلصا .میریوآیم ن رد رس اجنیای نعی ؟هچ ینعی .هدروم یلع رصتقن ،هدمآ صن اجنیای کوکشم دروم ،تسرا ولج اهنآ هک دراد یتاحضاو کی ،هاگآدوخان نهذ رد هیقف ینعی هدروم یلع رصتقن .دعب یاههدر نآ دراذگیم ار

۳. یعرش لامعا

شبتارم ،شایوهام صرخشت دعاوق ،تسرا یناور روما هب طوبرم و تسین [1]تخس هکنیا هن ،زاکترا ادپ ار رگی دنیناور روما یلک طبابوض دیاب لّوا .دریگیمن تروص اهیدوز نیاب هب شایدنبهقبط و مینک .

زاکترا تان وؤش؛ زاکترا یدادتشا تاجرد

زاکترا .دراد تاجردّاعقاو ،هکلم هک تسرا نیاشنیرتهداس فنی تاکلم طبابوض رد هک ییاهزیچ زا یکی .دراد فعض و دادتشا هک تسرا دحاو نأش کی هب طوبرم تسرا یهاگ

یروصت نآ اب مناوتیمن هک دراد یریگی د تاجرد روج کی ،دراد فعض و دادتشا تاجرد ،هکلم هکنیا زا ریغ یسراف طیحم رد هک دنتسه اهیضعب دینیبب .مرادگب فعض و دادتشا ار شمسرا ،مراد نآلا هک ار دوصقم آلماک ،دندنزیم فرح هک اهراف اما .دنبز فرح یسراف دناوتیمن دننک یراک ره نآلا ،دندمآ ؛درادن ار یسراف نابز شویوگ یهکلم اما ،درک ادپ ار یسراف نابز مهف یهکلم نآلا .دمهفیم .دوشیم یوق مک مک ،تسرا فیعض نیامیوگب هک تسین فعض و دادتشا

نتم تسرا لاس دنچ میوگیم .دسیونب دناوتیمن اما ،دناوخیم ار نتم یتحار هب دنتسه یناسک نیرمت ار ننتشون ،هن دیوگیم ؟سیونب دناوتیمن چی میوگیم .لاس ۷۰ دیوگیم ؟یناوخیم نأش ود !دوشب دیدش ،فیعض نیاب هک سیونب مه مک مک بخ ،یناوخیم یراد ار هتشنون رخآ .مدرکن رد الاج .دوشب یوق هک ینأش کی هن ؛تسرا حور نأش ود نتم دناوخ اب ،تسد اب ننتشون ینعی .تسرا **عرشتم ات** ینعی .دوشیمن ات هک میراد یتایزاک ترا آلصا هک تسرا یهاگ یعرش لئاسم لوضف ،ماه دناور تسد رانک تسرا لاس ۵۰ نم رخآ دیوگیم امش .**دیآیمن ینکن لمع ات ،یشابن** ،دنک یگدننار دناوخیم یتقو صخش نیاب هکنیا رد .مدید ار وا یاب 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 ؟دزبیم

یتخاننش مولع

مولع ار شمسرا ،هدش هتشنون مه باتک ،تسرا بوخ دینکب صحفت ،تسرا یدیج ملع کی نآلا ،دنداد مه تسد هب تسد مه ملع ات ۶-۵ هک تسرا یمولع زا یکی ینعی .دندادگیم [2]یتخاننش ،تسرا شایکی زغم یسانش باصعا ،تسرا شایکی یسانش نابز .یتخاننش مولع دنیوگیم یهیاب ،یبرجت راک ثیح زا هک دوشیم یتخاننش مولع ،مه اب اه نیاب .تسرا شایکی یسانش ناور .تسرا یسانش بصع ناشمه

مینی بوب می‌ه‌اوخی ام‌ال‌صا. ین‌دب مولع می‌ی‌وگب دی‌اب تسرا ناش‌دوص‌قم هک نآ، تخانش یاج هب بوخ یلیخ ناش‌درکی‌ور لصا. تسرا هلاس ۷۰ هک نآ‌لا ات ردام مکش‌زا، دروآیم هچ رس رب هچ ندب هک ی‌ی‌ه‌زیچ‌زا یضعب یارب تسرا تافرخ‌زم‌زا رپ نآ‌لا یلو. تسرا نی‌ا رد ی‌ب‌اس‌ح ی‌ه‌دی‌ما کی، تسرا اه‌یلیخ. تسرا یلاع یلیخ یلو. دن‌ن‌کی‌م ی‌زاد‌رپ‌ه‌ی‌رطن دن‌راد، تسرا هدشن مهارف شای‌د‌اب‌م زونه دن‌ن‌زیم‌اچ ه‌ع‌ف‌د کی دن‌وش‌یم ان‌ش‌آ ی‌ت‌خ‌ان‌ش مولع نی‌ا اب ات، دن‌ن‌بی‌م ار یم‌ال‌ک ی‌ه‌ث‌ح‌ب ی‌ض‌ع‌ب تالای‌خ‌ال‌صا. تسری‌ن‌ن‌ی‌ن‌چ نی‌ا‌اد‌با. دن‌ن‌ک ضوع ار ام ی‌ه‌اب‌ت‌ک هم‌ه یارب رگید اه نی‌ا ی‌او ی‌ا هک دوش‌ب ضوع اه نی‌ا هک تسرا.

وی‌دار لاث‌م

م‌ت‌سری‌ن‌ک لو ار ارجام‌ن‌م هک دی‌وگ‌یم ی‌س‌ک کی. دن‌ن‌زیم فرح‌بخ وی‌دار. مدز مه ار ش‌ل‌اث‌م اه‌راب‌ن‌م، درکی‌ور نی‌ا. م‌ن‌ک ش‌ی‌ادی‌پ ار دن‌ن‌زیم فرح‌دراد ش‌ن‌ورد هک ی‌ی‌اق‌آ نآ ات، وی‌دار نی‌ا دوپ و رات رد موریم، هن. دن‌ن‌کی‌م ش‌ب‌ارخ، تفر نی‌ا لاب‌ند رگا اب‌اب دی‌وگ‌یم؟ دی‌ت‌سه نارگن ارج. تسرا ی‌بوخ درکی‌ور نئ‌م‌ط‌م‌د‌ع‌ب. دن‌ن‌کی‌م ی‌س‌ر‌ر‌ب ار ش‌ت‌ار‌ذ م‌ام‌ت، دوریم وی‌دار دوپ و رات رد، تسرا بوخ درکی‌ور نی‌ا‌اق‌اف‌ت‌ا. دوپ‌ن وی‌دار نی‌ا رد، ه‌دن‌ی‌وگ نآ هک دوش‌یم.

رد‌اع‌قاو. تسری‌ن‌ی‌خ‌وش، تسرا بی‌اج‌ع و. دن‌ن‌کی‌م ی‌س‌ر‌ر‌ب ار ب‌ص‌ع، ار‌ح‌ور، ار‌ع‌اخ‌ن، ار رش‌ب غ‌ام‌د ط‌ق‌ف! ادخ ه‌درک راک هچ، تسری‌ن‌ی‌خ‌وش. دروآیم رد ت‌ی‌اه‌نی‌ب‌زا رس دن‌بی‌م‌اد‌ع‌ب، ی‌س‌ان‌ش‌ب‌ص‌ع نی‌ا‌زا‌ار‌زیچ هم‌ه ی‌ت‌خ‌ان‌ش مولع رد دن‌راد راط‌ن‌ا نآ‌لا. هرذ کی؟ دن‌ادی‌م اچ‌ک هچ‌ب زونه. دن‌ادی‌م ش‌د‌وخ دی‌وگ‌یم ارج. م‌یراد‌ن ندب نوری‌ب اب‌یراک ام: «دن‌ی‌وگ‌یم. دن‌ن‌کی‌م ح‌ی‌ر‌ص‌ت، دن‌ش‌ک‌ب نوری‌ب ندب دن‌چ‌م‌ام‌ت ه‌ک‌نی‌ا د‌ع‌ب، تسرا بوخ ی‌لی‌خ «دوش‌یم ت‌س‌ر‌د ش‌ز‌ی‌چ هم‌ه دی‌س‌ان‌ش‌ب‌ار‌اه نی‌ا هم‌ه؟ ح‌ور

اضف نآ رد، دی‌دی‌م‌ه‌ف ار ش‌ی‌اه‌راک ش‌ک‌ت‌ک‌ت، دی‌درک زاب ار [3] اه‌لول‌س نی‌ا رت‌ش‌ی‌ب‌ای‌درای‌لی‌م تفرش‌ی‌پ یارب تسرا راک‌ش‌آ و ح‌ض‌او‌زیچ کی نی‌ا. دی‌آ‌یم مه رگید ی‌اج‌زا ی‌رو‌ما کی دی‌وش‌یم نئ‌م‌ط‌م مولع.

ی‌گ‌ب‌ل‌ط ی‌اه ش‌ح‌ب رد ی‌ت‌خ‌ان‌ش مولع ه‌اگ‌ی‌اج

و دن‌ن‌ک‌ب راک ی‌گ‌ب‌ل‌ط ش‌ی‌ور هچ ره هک تسرا ی‌مولع‌زا ی‌ت‌خ‌ان‌ش مولع، ی‌س‌ان‌ش‌ه‌ن‌اش‌ن مولع. تسرا ی‌م‌هم مولع اه نی‌ا. دن‌ن‌زیم ع‌ف‌ن دن‌ش‌اب غ‌ل‌ط‌م، درک تفرش‌ی‌پ مولع نی‌ا هچ ره ار ش‌ت‌ام‌د‌ق‌م ررض ه‌د‌ب‌اه نآ هب لد، دن‌اد‌ب‌ی‌حو ار اه نی‌ا رگا اما. دش‌اب ه‌ت‌ش‌اد ر‌ب‌خ هک ی‌س‌ک یارب تسرا ع‌ف‌ان. در‌ب‌یم ع‌ف‌ن ی‌لی‌خ، دش‌اب‌ن‌اه نی‌ا ریس‌ا ی‌لو دش‌اب غ‌ل‌ط‌م اما. دن‌ن‌کی‌م.

تسرا ی‌بوخ ع‌ور‌ش. [4] ص‌ن ی‌ژول‌وی‌ب و ن‌آ‌رق ی‌س‌ان‌ش‌ان‌ع‌م: دن‌ت‌ش‌ون ب‌ات‌ک‌ات‌ود، ای‌ن‌ی‌م‌ئ‌اق‌ی‌اق‌آ ار اه نآ می‌ه‌او‌خ‌ب رگا هک ت‌س‌ه ی‌ل‌ح‌ار‌م کی زونه اما، تسرا بوخ ه‌د‌اج‌ل‌ص‌ا هک ان‌ع‌م نی‌ا هب بوخ ع‌ور‌ش مل‌ع‌د‌وخ مه؛ تسری‌ن‌رو‌ط نی‌ا. م‌ی‌رو‌خ‌یم هم‌د‌ص، م‌ی‌ن‌ک‌ب ه‌د‌ای‌پ ریس‌ف‌ت‌رد و م‌ی‌ن‌ک‌ب ب‌اس‌ح ه‌د‌ش‌م‌ام‌ت و ش‌ح‌ب ه‌ب‌رت‌ش‌ی‌ب‌دی‌اب. د‌س‌ری‌م‌ن‌رس، ر‌ف‌ن کی ش‌ال‌ت‌اب‌راک مه، دراد رت‌ش‌ی‌ب‌تفرش‌ی‌پ ه‌ب‌زای‌ن ی‌ه‌ب‌ر‌ج‌ت و تسرا رط‌ن‌نی‌ب‌ع‌م‌ج ه‌ک‌نی‌ا رد تسرا بوخ ی‌لی‌خ ش‌ل‌ص‌ا ی‌لو. [5] د‌ت‌ف‌ی‌ب‌اه نی‌ا و هرط‌ان‌م ی‌ج‌راخ، ی‌س‌م‌ل.

ت‌خ‌ان‌ش‌اب ی‌لم‌ع‌ت‌ی‌ل‌اع‌ف‌ه‌ط‌بار

د‌ت‌ف‌ی‌ن‌ه‌ار هچ‌ب‌ات، دن‌ن‌کن ت‌ی‌ل‌اع‌ف‌ش‌د‌وخ‌ات ندب هک تسرا نی‌ا، ی‌ت‌خ‌ان‌ش مولع نی‌ا. ی‌اه‌ه‌ی‌اپ‌زا ی‌کی مولع‌م‌هم ب‌ل‌اط‌م‌زا ی‌کی. [6] دوش‌ی‌م‌ن‌ل‌ص‌اح اه‌زیچ ی‌ض‌ع‌ب‌ال‌ص‌ا دن‌کن ی‌ندب ار ی‌ی‌ه‌راک کی

ار اهزیچ یضعب راک رخآ ات ، دشاب هداتفا یاچهپ رگا .تسین کرد شاهمه ینعی ، .تسا ی تخانش
هار هچب دیاب آم تح .دوشیم لاصاح وا یارب ی تخانش یا هدی یضعب ینعی . [7] دنکیمن کرد آالصا
ریغ زا دوب لاجم هک دنکیم کرد ار یی اهزیچ وا یه مآلع یهوق ، دش لاعف ی تقو وا یه لآم مع یهوق ، دتفیب
دنکب کرد ه لآم مع نی لقی رط .

ندش داماد ار شه ار هک تسه یی اه یگتخپ کی لاعتم یادخ دنتفگیم تسا مدای یرهطم یاقآ مو حرم زا
[8] درادن هار اه نی و هقفا و ملعأ ؛ منورق و راصعا یهغبان نم دیوگب یسک .تسا هداد رارق جاودزا و
لد و ننتشاذگ راب ریز هباش ، نداد ن یزیچ هب شه ار ؛ تسا لمع شه ار اهزیچ یضعب .تسا نی 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 نی [9] کی تاپمس اراپ ای- ندرک .

الاب ار تتسرد دیوگیم هک اچنآ - غامد یاه نامرف یهوق ؛ هدننک لمع یهوق نی هک دنا هدرک فشک نآ
رشق -تسا کرد شراک ، تسین نامرف رگی شراک هک [10] زغم رشق نآ اب -نکب ار راک نی ای رب
هب ، دنراد ریثأت رگیدمه رد نآ اب نی دننیم-تسانعم کرد ؛ تسا بلاطم کرد شراک ، یرتسکاخ
نی زغم رگا آلصا هک دوشیم حضاو ناشی یارب درک تفرشیپ ی تقو . دن اطبترم رگیدمه اب انعم مامت
لاعف آلصا دنکب ده اوخیم ار یزیچ کی کرد هک زغم رگی دشخ ، هدن ، شنکاو و شنک رد ار نامرف
دنک کرد زغم یهقطنم نآ ات دنک کی رح ت دیاب ه لآم مع یهوق .تسا هدشن

رفمه رتسم تارطاخ

باتک هک دندرکیم حیرصت -دنتفگیم ، دنراد یی اههشده باتک نی رد مدید اه یضعب ولو- اقا جاح
لاس نی دنچ زا دعب نم ، دندوب هدرک رارکت سرد زا لبق ار نی اقا جاح ردق نآ . دراد قدص ده اوخ ، رومه
یکی دندرکیم رارکت اقا جاح روطنیا . ما هدناوخ هک نی لثم ار شرخآ ات لّوا مدید ، مدناوخ ار باتک نی
ای ناتی رب دیوگیم ، رومه ، سوساج دوخ نآ دوب هتفگ هک دوب نیمه دن دومرفیم هک شای ی اهزیچ زا

نامه ناشندی شوپ سابل وحن ، [11] دننتسشن رفرن ۵ مدید مدش دراو یقاتا کی متفر ، متشگرب
هب . مدوب هدید یمالسا دالب رد رگی د یاه اج رد و لوبناتسا رد هک دوب ییاملع ندی شوپ سابل وحن
اج نامه هک ی تال اوّس ، مدرک بجعت مدی سرپ تفگیم . سرپب یه اوخیم هچ ره اه نی زا تفگ نم
نآ هب مه هملک کی طوقف . داد باوج اج نیمه مه نی دننتفگ اچنآ رد هک ی باوج نامه مدوب هدی سرپ

یوگخ ساپ هک دننکب راک ی اهتشر رد دنورب یحیسم دنچ هک دوشیم ، روظنم . [12] درک هفاضا
اه نی . دنایحیسم اه نی هک دم هفن سک چه . اه نآ دوخ لثم دنشاب اه نی و یلبنح و یفنح لئاسم
و یرغص لال دتسا سالک رد ای ، دننتفرگ دای راوی طوط یاه باوج .تسا کی سالک یاه باوج ، اه باوج
تسا ندنل رد هک یسک نآ اذل و .تسا نیدلای هقفتلا زا ریغ ، نی . دنیوگیم دندلب ار ش یاربک
آلخ نآ هک نی یارب دوشب لاعف یی اه نارحب رد ، وانه ینعی . درادن میوگیم ام هک ار یزاکتر نی
ترابع هب . دنیکیم هطحالم . دوشیم رهاظ اج نی مه توافت . دن اوتیم ، دنک رپ ار لودج یهناخ کی
روط نی ، مه اب همه دوشب هتخپ صاخ ترارح یهچرد اب هیلوا داوم زا هک یخوبطم یاذغ کی رگی
تسا یعنصت زیچ کی .تسین

مولع سکعرب هک دوشیم قالطا **شناد** زا یاهه‌نیمز هب (Soft science) مرن شناد ای مرن مولع [1] اهشیامزآ و براجت رد ناسکی رارکت لباق ،ندش نایب ،قیقدی تروص 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 یاهه‌نیمز هب (science) لباقریغ ،ندوب مرن زا دوصقم اج نیارد (ایدپ یکی و تیاس).دوشیم قالطا ،**یسانشتسیز** زا یددعتم .تسا ندوب هئارا

طسوت هک تسا (نهذ تخانش یاه ملع) یسانشنهذ مولع» یارب یحالطصا ی تخانش 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 ی تخانش مولع هزورما و دوشیم دننام یفلتخم یاهه‌تشر ییازفا مه و ماغدا زا هک دشاب یم یاهتشر نیام یاهخاش یه‌اگشناد **شوه** و **هنایار مولع ،یسانشناسنا ،یسانشنابز ،یسانش بصع ،نهذ هفسلف ،یسانشناور ،رکفت** دننام ینهذ یاهتیلعاف تیهام یسررب هب ملع نی .تساهدش لیکشت **یعوونصم** رتصخش تروص هب .دزادرب یم دنکیم دنکم ار اهتیلعاف نی ماچنا هک ییاهدنیارف و یدنبه‌قبط ،نابز ،یریگدای و هظفاح ،هچوت ،یسانشزاب و کاردا هنیمر رد شهوژپ هتشر نی یلصا فاده هلمج زا هب ی تخانش مولع عقاوو رد.تسا ... و یریگ میمصت ،یزی همانرب ،تواضق ،رکفت و لالدتسا لماع .دنکیم ادیپ تخانش هعماج و ناهج 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 یکی و تیاس) .تسا راذگریثات اه تیعیق او زا نهذ تخانش هویش رد لماع نیاهمه . . .

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

،اه یژولودتم نیاضف رد ینید دنمشیدنا یارب .تسا دیدج یاه یژولودتم رصع ،دیدج رصع [4] مهف رد ار اه نآرگا و ؟تفریذپ دیاب ار اه نآ زا کی مادک هک دراد تیهما هداعلا قوف شسرپ نیاضخ ساپ تاعلاطم ،نیقی هب ؟درک دهاوخ ینید تاعلاطم بیصن ار یجیاتن هچ ،میدنب راک هب ینید نوتم اب طبترم یاهه‌تشر و یسانش نابز .دنداد نیام نیارد یا هژیو ه‌اگیاج ماع روط هب ی تخانش نابز نابز یاهدرواتسد هب هچوت ،ور نیازا .دنا هتشداد یریگ مشچ تفرشیپ ،متسیب نرق رد نآ ار هدنراگن هتکن نی .تسا ینید تاعلاطم رد ریذپان بانجایرما ،نآ رواج یاه هزوح و یسانش ریسفت هنیمر رد ار نآ یاهدمایپ و دروایی یور هنیمر نیارد یا هدرتسگ تاعلاطم هب ات تشاداو و صن یژولویب:تسا هدوب مه اب طبترم یلو ،لق‌تسم رثا ود ،تاعلاطم نیالوصحم .دنک یسررب هدنراگن یریسفت شور و همانرب لک ،صن یژولویب اب هارمه ریخا رثا .نآرق ی تخانش یسانشانعم یژولویب ،آلوا:دراد هدمع توافت ود صن یژولویب اب نآرق ی تخانش یسانشانعم .دریگ یمربرد ار هک تسا ی تیلعاف ،ریسفت ،هیرطن نیاقبب 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 نورد طباور طوبرم صن نورد طباور هب آفرص هکلب ؛تسین ریسفت باب رد هعماج هیرطن ،رثا نیاما ؛دناوخب و دیمهف هنوگچ دیاب ار نآرق ینورد طباور هک دزادرب یم هلتسم نیاهب رضاح رثا .دوشیم طباور حطس رد ،ایناث .دیاب ناماس و رس ینابم و لوصا مادک ساسا رب دیاب صن یسانشانعم عاونان زا یکی ی تخانش یسانشانعم .میشاب هتشداد میناوت یم نوگانوگ یاه یسانشانعم ،ینورد داقتعاب هتبل ؛تفرگ راک هب ار نآ ،نآرق تایی لیلحت رد ناوت یم هک تسا یسانشانعم فلتخم

عاونای رگی در برارای سب تا هج زا و درادین اواری یاه تیل باق و ایازم، یسانشان عم عون نی، هدنراگن، دیدرت یب، تفرگ راک هب بوچراچ کی رد ار اه نآ زا ارای سب ناوت یم یلو؛ دراد حیجرت یسانشان عم ینع م باتک یسررب هلاقم) دشک یم شیب ار ریذپان بانجا و عم اج یه اگدید، صن یژولویب (نوخسار تیاس، نآرق ی تخانش یسانش

شناوخ رد نآ ی آراک و ی تخانش یسانشان عم رد یراتسج» ی هلاقم هب ناوت یم هنومن ناو نع هب [5] درک هراشا، باتک نیای اعم دقن رد، نشوریدی عس رقاب دمحم یاقا رثا «میریک نآرق

اهدعب یلو، تسرا ندب تاکرح میظنت طقف هچم راک هک دندرکی م روصت اهلاس نادنمشناد [6] دراد یمهم شقن مه یریگدای رد هچم هک دش صخشم

یمهم تافاش تکا و دنتشاد زکرم ت هچم رب رنیال نلآ و رنیال اتیرنه مان هب ینادنمشناد [7] دوش یم کی رحت هچم، دندرک یزاب ماگنه رد: هک دندش هجوت م اه نآ. دندرک

خم رشق هب ار اه نآ هکلب، دندنکی م هچم لخاد ار خم رشق تا عا لطا اهنتهن اهتشر نیای رد دنم تردق نیچ یطابترا اچ رسپ، دوب ی تکرح درک لمع هب رصح نم لاسرا نیای رگا، دندرک یری م زاب درک تباث، دنل تروپ هگشناد سانش بصع، ود ت ربار؟ تسرا هدشع یزوت زغم یحاون مامت رد تهج ود ره دوب هدی دبسیس آ و انارامیب زا یکی یه هچم، دندرک کی دزن یطابترا مه اب **رکفت و تکرح** هک بیترت نی دب، دوب هدش لکش م رچد (رکفت و یریگدای) شای تخانش درک لمع هک دوب نیای روآت فگش، دنک راکنا ار رکفت و تکرح نیب طابترا تسناوتن یسک رگی

یهی قب هب هچم زا، یبصع یاهرات لخاد یاه کرحم؟ دراد یریگدای رد یتیمها هچ یزاب و تکرح اما ظفح هب اهشنک نیای، دنوش یم شیب وسپ، یسح رشق و ییانیب متسیس هلمج زا، زغم یاهت مسق ییاه یزاب هک تسرا تلع نیمه هب، دندنکی م کمک تاکرح یگنهامه و لمع هب رکفت لیدبت، لداعت دندنمشزرا رایسب دندنکی م کی رحت ار یلخاد شوگ تکرح هک ندروخ تلغ، ندروخ بات نوچ

زغم زا ییاه شخب هب هچم زا ار یریسم، و انانکراک، درک فشک رگی یطابترا کی رتسرا رتیپ شزادرب ار تکرح هک زغم زا شخب نآ هکنآ بللاج، دراد شقن ییاضف کرد و هجوت، هظفاح رد هک دنتفای و ینیلاب، یسالک تا قیقحت عقاورد، دندنکی م شزادرب ار یریگدای هک تسرا ی شخب نامه، دندنکی م نیب هک دنرواب نیای رب همه و دندنکی م تیامح هجیتن نیای زا هک دراد دوجو ینی داینب ی تخانش تسیز لکش م رچد ام تاکرح رگا هک: دهدی م ناشن تاکری سرپ، دراد دوجو یگنتاگنت یه طبار تکرح و رکفت رد یزاب شقن هلاقم)، دندنکی م همطل زغم رگی دقطانم اب نآ تا طابترا و هچم، دندش (سیردت شور تیاس، یریگدای

و یندب یاهت یلاع ف ریثأت یسررب» لیبق زا ی تا عوضوم اب هنیمز نیای رد یددعت م یاه شهوژپ [7] **رب یتکرح-یکاردا یاهت راهم ی شخب رثا** ای «یضایر میهافم یریگدای رب یتکرح-یکاردا یاهت راهم هک تسرا هتفرگ تروص» **صاخ یریگدای لال تخا اراد انزوم آشناد یضایر و نتشون، دنداوخ درک لمع**، تسرا هدهاشم لباق ت نرتنیای رتسب رد

حالصا هب رتشیب هکنیا یارب هک دژم کاپ دارفا هک تسرا هداد ناشن ی عطق یلیخ یاهه ب رحت [8]، دناهدرک سفن هدهاج رمع کئی و دناهدرک نجاودزا هناهب نیای هب و ناو نع نیای هب، دندرک ناشدوخ سفن و، دینکن امش، میدرک ار راک نیای ام دناهت فگ نارگید هب و دناه دش نامیشپ رمع رخآ رد ناش بلغا آلا و فراغ دندوب فوسلیف و می کح، دندوب دهتجم لوصا و هقف رد، دندوب آلم اعقاو هکنیا اب ایناث اه نیای رد ییاه یماخ کئی و یناوج و یگچب هیحور کئی زاب یگلاس داتشه رد آلثم و رمع رخآ ات، دندوب

نیا رد تلح نامہ ینی بی، دراد ناوچ کئی یه اگ هک یصاخ ی کبس تلح کئی آلثم. تسه هت شاد دوجو لیکشت و جاودزا وترپ رد زج هک تسه یگتخپ کئی هک ددی م ناشن نیا و. تسه هلاس داتشه مدآ ادیپ بش زامن اب، دوشیمن ادیپ سفن اب داهج رد، دوشیمن ادیپ هسرمد رد، دوشیمن ادیپ هداوناخ چیه اذهل و دروآ تسد هب دیاب اج نی مه زا طقف ار نیا. دوشیمن ادیپ مه ناکی ن هب تدارا اب، دوشیمن رد اعقاو رگا، دیایپ رد لماک ناسنا کئی تروص هب لانیدراک ای شیشک کئی هک دوشیمن تقو ناگما ینعی؛ دریدپیمن نیشناج هک تسه یلماع کئی شدوخ مه داهج... دشاب قداص شدوخ یلانیدراک. دنشاب روج کئی هیحور رظن زا، هدی دن داهج ناملسم نمؤم کئی و هتفر داهج ناملسم نمؤم کئی هک درادن می ریگب رارق طیارش نآ رد رگا مینادیمن و میاهتفرگن رارق هک ام -دریگب رارق طیاریش رد ناسنا میمصت دیاب یاهطلح رد، هدی شک هلسا یو یور هب وا و تسوربور یسک اب هک -دی آی رد بآ زا هچ و نید رطاخ هب ار شدوخ گرم هطلح نآ رد هک دشاب اجرباپ و تباث نانچ شای نامیا روش، دریگب هتخاس رگید یاهلماع زا، تسه هتخاس لماع نیا زا هک یراک. دزادنیب گرم یاهژا ماک رد شنامیا ناور (941-942؛ ص 22)، (مالسا رد تیبرت و میلعت) یرهطم دیهش داتسا راثآ عومجم). تسین یصوصخم یگتخپ نآ دنکن یط ار نآ سالک ناسنا ات هک دنتسه لماع یضعب؛ تسه روطنیا ناسنا فالخرپ. تسه سدقم هب نج دنج زا مالسا رظن زا جاودزا آلثم. دنکیمن ادیپ، دنک ادیپ دیاب هک ار لئاق سدقت لهأت یارب مالسا ارچ. دراد سدقت لهأت مالسا رد، دراد سدقت نآ رد درجت هک تیحیسم لامک عون کئی و یگتخپ عون کئی. تسه ناسنا حور ی تیبرت هب نج شسدقت دراوم زا ی کئی؟ تسه رمع رخآ ات نز کئی ای درم کئی رگا ینعی. دوشیمن ادیپ لهأت هلیسو هب زج هک تسه ناسنا حور یارب هدهاجم و هب قارم هب، دریگب هزور، دنواخب زامن، دشکب تضایر ار شرمع مامت هکنیا ول و دناب درجت لهأت هک تسه نیا شتلعل و تسه درجم مدآ نیا حور رد یماخ عون کئی لاج نیع رد، دناردگب سفن اب تاهج زا ی کئی و دنادیمن تنس ار لهأت مالسا هک تسه نیا. درجم درم هچ دشاب درجم نزه هچ؛ تسه هدشن لهأت م رگا ام دنیوگب صاخشا یضعب تسه نکم. تسه ناسنا حور یگتخپ و تیبرت رد ریثأت نآ، ندرک رسمه رایتخا، لهأت هلیسم، هن. می نامیمن یقاب تبوزع لاج هب هرخآلاب یلو می تسین و هتخپ ار ناسنا حور هک تسه نادنزررف لباقم رد ندوب دهعتم دعب و رسمه کئی لباقم رد ندش دهعتم هب مادک ره، تسه رثؤم ناسنا تیبرت رد هک یلماع. دوشیمن شنیشناج رگید زیچ. دنکیم لماک یرگید زیچ هک دنتسه یلماع مه داهج و ترجه. دریگیمن ار یرگید یاج مادک چیه؛ تسه رثؤم دوخ یاج (596؛ ص 23)، (یونعم یدازآ) یرهطم دیهش داتسا راثآ عومجم). دریگیمن ارهن آ یاج

یبصع هاگتسد) کی تاپمساراپ و (SNS) ای (Sympathetic nervous system) کی تاپمس باصعا [9] نیا. ددی م مظن سفنت نازیم و نوخ راشف هلمج زا ندب زا یصاخ یاهشخب درکلمع هب (راتخمدوخ 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 هت شاد زاین یلمع ماجنا هکی ماگنه. دنکیم هدامآ طیحم هوقلاب یاهدیعت اب هلباقم و یژرنا فرص یارب نوخ نایرج شیازفا، سفنت نازیم شیازفا، بلق نابرض شیازفا اب کی تاپمس هاگتسد، دشاب هزاجا ندب هب نیا. ددی م 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 ددی م. می نکرار رطخ زا تسه نکم دراوم یخرب رد هک یلح رد، می نکرار هلباقم دیعت اب و می تسیاب

یم اگنه. دنکیم کمکی کیزیف 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 دیعت هک تحارتسا تلح هب ار ندب ددی م هزاجا کی تاپمساراپ هاگتسد. دنکیم ضبقنم ار مشچ کمدرم یط ار ندب درکلمع؛ تسه نیا کی تاپمساراپ باصعا راک یلک روطبو. می نادرگرب یعیبط میمرت و تظفاحم کی تاپمساراپ باصعا هفیظو الومعم. دنکیم لرتنک یلومعم یاهتییع قوم (یجاجم رتکد تیاس؛ هداس نابز هب کی تاپمساراپ و کی تاپمس باصعا هلاقم). تساهمادنا

زکرم، خم رشق، دناشوپ یم ار **زغم** حطس تسا **یرتسکاخ هدام** سنج زا یکزان هیال خم رشق [10] نیایاه یگدروخ نیچ هک دشاب یم **زغم** رد یسح تاغالطا شزادرب زکرم و ندب یدارا تاالامعا زا یرایسب لیکشت **زغم یبصع یاهلولس** زا هیال نیایا. دیامن یم کمک یسح تاغالطا رتهب شزادرب هب هیال نآ هدنه لیکشت یلولس مسج عمجت، خم ینوریب هیال نیایا ندوب گنر یرتسکاخ تلعل. تسا هدش ۴ ات ۲ نیب یتماخض اج همه رد آب یرقت اما تسا توافقتم زغم فل تخم یحاون رد نآ تماخض. دشاب یم دراد رت ملیم.

زا زین ناسنا (cognitional) **یتخاننش یاهرات فر**. تسا ناسنا **یدارا یاهرات فر** هیلک لوئسم زغم رشق دندریگی همشچرس ناگرا نیایا.

خیش هماج یمود؛ تفگ یم نخس یسیلگنا و یکرت هب هک ینامثع نااطلس هماج رد یکی [11] یرابرد ملع کی دننام یمراهچ و دوب سراف هاش دننام یموس؛ دوب هدرک نت هب ار لوبناتسا مالسال (۴۸ ص، رومه رتسم تارطاخ؛ ادیپان یاه تسد) فجن رد هعیش دیلقت عجرم کی نوچ یمجنپ؛ هعیش

م تفگ. مدرک لاوس یلدب نیایا زا مدوب هدیسرپ فجن رد دیلقت عجرم زا هک ار لئاسم یخرب نم [12] و دیشیدنا یکدنا یلدب؟ مگنجب بصعتم ینس تموکح نیایا اب نایعیش ام تسا زیاج ای! آقا نیایا زام. دندرب انانام لسم اریز؛ تسین زیاج اه نآ اب گنج دن تسه ینس هک لیلد نیایا هب؛ تفگ و فورعم هب رما تباب زانی و تسا زیاج اه نآ اب گنج دننک یم هجنکش و رازآ ار تما نانآ هک تهج یم ناشیاهر دوخ لاج هب دندیشک تسد نوچ و دنشکب ام رازآ زا تسد ات تسا رکنم زانیهن یتح و اه هچوک، اه نابایخ، فیرش نحص ارچ سپ؛ تسین نامیا زا یگزیکاپ رگم اقا م تفگ.... می نک مک، بآ هک می نک هچ اما تسا نامیا زا یگزیکاپ دیدرت یب تفگ تسا هدولآ هنوگ نیایا هیملع سرادم یاه باوج نوچمه اریز مدمآ تفگش هب لدب یاه خساپ زا. دهد یم ن یگزیکاپ هب یشزرا، تموکح و تسا «دهد یم ن یگزیکاپ هب یشزرا، تموکح» هک هلمج نیایا اما یتساک و مک چی هب نودب دوب فجن رد عجرم (۴۹-۵۰ ص، نامه). دوب وا دوخ زا

#1 ینی بزاب

... طسوت 14:55:58 2025 هم 22 هدش داجیا

... طسوت 14:57:06 2025 هم 22 هدش یناسر زور هب