



УЧЕБНЫЙ СБОРНИК • 20 ЦИТАТ • ТЕСТ

مجموعه آموزشی • ۲۰ نقل قول • آزمون

СЛОВА, КОТОРЫЕ ОСТАЮТСЯ

واژه‌هایی که ماندگار می‌شوند

Русские цитаты с персидским произношением, переводом и итоговым тестом

نقل قول‌های روسی همراه با تلفظ فارسی، ترجمه و آزمون پایانی

ЧИТАТЬ • ПРОИЗНОСИТЬ • ПРОВЕРЯТЬ

بخوانید • تلفظ کنید • خود را بیازمایید

Содержание

فهرست مطالب

Произношение • перевод • практика • проверка знаний

تلفظ • ترجمه • تمرین • سنجش یادگیری

01

Как работать со сборником

شیوه استفاده از مجموعه

3

02

Жизнь и внутренний выбор

زندگی و انتخاب درونی

4-7

03

Успех, труд и действие

موفقیت، تلاش و عمل

8-11

04

Любовь и человеческая близость

عشق و نزدیکی انسانی

12-15

05

Знание, наука и воображение

دانش، علم و تخیل

16-19

06

Смелость, страх и горизонт

شجاعت، ترس و افق‌های تازه

20-23

07

Итоговый тест и ответы

آزمون پایانی و پاسخ‌ها

24-27

08

Источники и примечания

منابع و یادداشت‌ها

28-31

Как заниматься

روش مطالعه

Читайте цитату и произношение, сверяйте перевод, затем выполняйте задание.

نقل قول و تلفظ را بخوانید، ترجمه را بررسی کنید و سپس تمرین را انجام دهید.

Не коллекция лозунгов, а инструмент мысли

نه مجموعه‌ای از شعارها، بلکه ابزاری برای اندیشیدن

У каждой цитаты есть контекст, объяснение и маленькое действие. Читайте медленно: одна точная мысль, применённая вовремя, полезнее многих фраз без размышления.

هر نقل قول زمینه، توضیح و یک اقدام کوچک دارد. آهسته بخوانید؛ یک اندیشه دقیق که به موقع به کار رود، از جمله‌های فراوان بدون تأمل سودمندتر است.

1 ПРОЧИТАЙТЕ

بخوانید

Сначала прочитайте цитату. Отметьте слово, которое вызывает интерес или несогласие.

ابتدا نقل قول را بخوانید. واژه‌ای را که برایتان جالب یا پرسش برانگیز است مشخص کنید.

2 ПРОИЗНЕСИТЕ

تلفظ کنید

Прочитайте фразу по-русски, затем используйте персидскую подсказку для произношения.

جمله را به روسی بخوانید و سپس از راهنمای تلفظ فارسی کمک بگیرید.

3 СРАВНИТЕ

مقایسه کنید

Сопоставьте русский текст с персидским переводом и найдите ключевые слова.

متن روسی را با ترجمه فارسی مقایسه کنید و واژه‌های کلیدی را بیابید.

4 ПРИМЕНИТЕ

به کار ببرید

Свяжите мысль с жизненной ситуацией и выполните предложенное микродействие.

اندیشه را به موقعیتی در زندگی پیوند دهید و اقدام کوچک پیشنهادی را انجام دهید.

О ТОЧНОСТИ

درباره دقت

Русские литературные цитаты сверены с произведениями. Иностранные высказывания даны в русском переводе. Формула Сократа отмечена как пересказ, а не дословная строка Платона.

نقل قول‌های ادبی روسی با متن آثار سنجیده شده‌اند. گفته‌های خارجی با ترجمه روسی آمده‌اند. عبارت سقراط بازگویی اندیشه اوست، نه نقل مستقیم از افلاطون.

Жизнь и внутренний выбор

زندگی و انتخاب درونی

۹

01 / 20

«Все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастливая семья несчастлива по-своему.»

Лев Толстой

писатель и мыслитель

Источник: «Анна Каренина», часть I, глава 1

لئو تولستوی

نویسنده و اندیشمند

منبع: «آنا کارنینا»، بخش اول، فصل ۱

ПРОИЗНОШЕНИЕ**تلفظ تقریبی**

فسه شیشلیویه سمیی پاخری دروگ نا دروگا، کاژدایا نیشیشلیوایا سمیا نیشیشلیوا پا سوایمو.

ПЕРЕВОД**ترجمه فارسی**

همه خانواده‌های خوشبخت شبیه یکدیگرند؛ هر خانواده ناخوشبخت، به شیوه خودش ناخوشبخت است.

СМЫСЛ И ПРИМЕНЕНИЕ**معنا و کاربرد**

Счастье часто держится на нескольких общих опорах: доверии, заботе и диалоге. Причины неблагополучия обычно уникальны и требуют внимательного разбора.

خوشبختی اغلب بر چند پایه مشترک مانند اعتماد، مراقبت و گفت‌وگو استوار است. علت‌های نابسامانی معمولاً ویژه‌اند و باید با دقت بررسی شوند.

МИКРОДЕЙСТВИЕ**اقدام کوچک**

При конфликте ищите не виноватого, а конкретную нарушенную опору отношений.

در هنگام اختلاف، به جای یافتن مقصر، پایه‌ای را پیدا کنید که در رابطه آسیب دیده است.

Жизнь и внутренний выбор

زندگی و انتخاب درونی

9

02 / 20

«Главное, самому себе не лгите.»

Фёдор Достоевский

писатель и философ

Источник: «Братья Карамазовы», книга II, глава 2

فتودور داستایفسکی

نویسنده و فیلسوف

منبع: «برادران کارامازوف»، کتاب دوم، فصل ۲

ПРОИЗНОШЕНИЕ

تلفظ تقریبی

گلاونایه، سامامو سبیه نه لگیتیه.

ПЕРЕВОД

ترجمه فارسی

مهم‌ترین چیز این است که به خودتان دروغ نگویید.

СМЫСЛ И ПРИМЕНЕНИЕ

معنا و کاربرد

Самообман мешает увидеть настоящую причину решения или поступка.
Честность с собой возвращает возможность выбирать осознанно.

خودفریبی اجازه نمی‌دهد علت واقعی یک تصمیم یا رفتار را ببینیم. صداقت با خود، امکان انتخاب آگاهانه را باز می‌گرداند.

МИКРОДЕЙСТВИЕ

اقدام کوچک

Перед важным решением запишите мотив, который вы обычно не произносите вслух.

پیش از یک تصمیم مهم، انگیزه‌ای را بنویسید که معمولاً آن را با صدای بلند نمی‌گویید.

Жизнь и внутренний выбор

زندگی و انتخاب درونی

۹

03 / 20

«В человеке должно быть всё прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли.»

Антон Чехов

писатель и врач

Источник: «Дядя Ваня», действие второе

آنتون چخوف

نویسنده و پزشک

منبع: «دایی وانیا»، پرده دوم

ПРОИЗНОШЕНИЕ**تلفظ تقریبی**

ف چلاوکه دالژنا بیت فسیو پربرکراسنا: ای لیتسو، ای آذرда، ای دوشا، ای میسلی.

ПЕРЕВОД**ترجمه فارسی**

در انسان باید همه چیز زیبا باشد: چهره، لباس، روح و اندیشه.

СМЫСЛ И ПРИМЕНЕНИЕ**معنا و کاربرد**

Внешняя аккуратность ценна, когда она не скрывает внутреннюю пустоту.

Чехов соединяет красоту поведения, мысли и облика в единое целое.

آراستگی بیرونی زمانی ارزشمند است که پوچی درونی را پنهان نکند. چخوف زیبایی رفتار، اندیشه و ظاهر را یک کل می بیند.

МИКРОДЕЙСТВИЕ**اقدام کوچک**

Сегодня улучшите один внешний порядок и одну внутреннюю привычку.

امروز یک نظم بیرونی و یک عادت درونی را بهتر کنید.

Жизнь и внутренний выбор

زندگی و انتخاب درونی

۹

04 / 20

«Людей тревожат не вещи, а представления о вещах.»

Эпиктет

философ-стоик

Источник: «Энхиридион», § 5; перевод составителя

اپيكتتوس

فیلسوف رواقی

منبع: «انکریدیون»، بند ۵؛ ترجمه گردآورنده

ПРОИЗНОШЕНИЕ

تلفظ تقریبی

لیودی تربواژات نه ویشی، آپریدستاولنیا آ ویشاخ.

ПЕРЕВОД

ترجمه فارسی

آنچه مردم را آشفته می‌کند خود چیزها نیست، بلکه برداشت آنان از چیزهاست.

СМЫСЛ И ПРИМЕНЕНИЕ

معنا و کاربرد

Событие и наша оценка события не одно и то же. Разделив факт и интерпретацию, легче снизить тревогу и найти действие.

رویداد با دآوری ما درباره آن یکسان نیست. وقتی واقعیت را از تفسیر جدا کنیم، کاهش اضطراب و یافتن راه عمل آسان‌تر می‌شود.

МИКРОДЕЙСТВИЕ

اقدام کوچک

Разделите лист на две колонки: «факт» и «моя мысль о факте».

کاغذ را به دو ستون «واقعیت» و «فکر من درباره واقعیت» تقسیم کنید.

Успех, труд и действие

موفقیت، تلاش و عمل



05 / 20

«И опыт, сын ошибок трудных.»

Александр Пушкин

поэт и писатель

Источник: «О сколько нам открытий чудных...», 1829

الکساندر پوشکین

شاعر و نویسنده

منبع: «چه کشف‌های شگفتی در انتظار ماست...»، ۱۸۲۹

ПРОИЗНОШЕНИЕ

تلفظ تقریبی

ای اپیت، سین آشیباک ترودنیخ.

ПЕРЕВОД

ترجمه فارسی

و تجربه، فرزند خطاهای دشوار است.

СМЫСЛ И ПРИМЕНЕНИЕ

معنا و کاربرد

Ошибка становится опытом только после анализа. Простое повторение неудачи не учит, а вывод и новая попытка создают рост.

خطا فقط پس از بررسی به تجربه تبدیل می‌شود. تکرار ساده شکست چیزی نمی‌آموزد؛ نتیجه‌گیری و تلاش تازه رشد می‌آفریند.

МИКРОДЕЙСТВИЕ

اقدام کوچک

После ошибки ответьте: что сохранить, что изменить, что проверить в следующий раз?

پس از خطا پاسخ دهید: چه چیزی را نگه دارم، چه چیزی را تغییر دهم و دفعه بعد چه چیزی را بیازمایم؟

Успех, труд и действие

موفقیت، تلاش و عمل



06 / 20

«Гений: один процент вдохновения и девяносто девять процентов труда.»

Томас Эдисон

изобретатель

توماس ادیسون

مخترع

Источник: высказывание, зафиксированное в печати; перевод составителя

منبع: گفته ثبت شده در مطبوعات؛ ترجمه گردآورنده

ПРОИЗНОШЕНИЕ

تلفظ تقریبی

گنی: آدین پراتسنت وداخناونیا ای دیویناستا دویات پراتسنتاف ترودا.

ПЕРЕВОД

ترجمه فارسی

نبوغ یک درصد الهام و نود و نه درصد تلاش است.

СМЫСЛ И ПРИМЕНЕНИЕ

معنا و کاربرد

Сильная идея редко заменяет долгую работу. Результат появляется, когда вдохновение получает расписание, повторение и проверку.

یک ایده قوی به ندرت جای کار طولانی را می گیرد. نتیجه زمانی پدید می آید که الهام با برنامه، تکرار و آزمون همراه شود.

МИКРОДЕЙСТВИЕ

اقدام کوچک

Назначьте идее один измеримый рабочий блок на 25 минут.

برای ایده خود یک بازه کاری قابل اندازه گیری ۲۵ دقیقه ای تعیین کنید.

Успех, труд и действие

موفقیت، تلاش و عمل



07 / 20

«Хорошо сделанное лучше хорошо сказанного.»

Бенджамин Франклин

учёный и государственный деятель

Источник: «Альманах Бедного Ричарда», 1737; перевод составителя

بنجامین فرانکلین

دانشمند و دولتمرد

منبع: «سالنامه ریچارد فقیر»، ۱۷۳۷؛ ترجمه گردآورنده

ПРОИЗНОШЕНИЕ

تلفظ تقریبی

خاراشو زدلنایه لوچشه خاراشو سکازانایه.

ПЕРЕВОД

ترجمه فارسی

کار خوب انجام شده از حرف خوب زده شده بهتر است.

СМЫСЛ И ПРИМЕНЕНИЕ

معنا و کاربرد

Обещания создают ожидание, но доверие строит выполненное действие. Даже небольшой завершённый результат убедительнее длинного плана.

وعده انتظار می سازد، اما عمل انجام شده اعتماد می سازد. حتی یک نتیجه کوچک و کامل شده از برنامه ای طولانی قانع کننده تر است.

МИКРОДЕЙСТВИЕ

اقدام کوچک

Замените одно сегодняшнее обещание видимым результатом.

یکی از وعده های امروز را به یک نتیجه دیدنی تبدیل کنید.

Успех, труд и действие

موفقیت، تلاش و عمل



08 / 20

«Не потому мы не решаемся, что это трудно; это трудно потому, что мы не решаемся.»

Сенека

سنکا

философ-стоик

فیلسوف رواقی

Источник: «Нравственные письма к Луцилию», письмо 104, § 26; перевод составителя

منبع: «نامه‌های اخلاقی به لوسیلیوس»، نامه ۱۰۴، بند ۲۶؛ ترجمه گردآورنده

ПРОИЗНОШЕНИЕ

تلفظ تقریبی

نه پاتامو می نه ریشایمسیا، شتو اتا ترودنا؛ اتا ترودنا پاتامو، شتو می نه ریشایمسیا.

ПЕРЕВОД

ترجمه فارسی

ما به دلیل دشوار بودن کارها جرئت نمی‌کنیم؛ بلکه چون جرئت نمی‌کنیم، آن‌ها دشوار می‌شوند.

СМЫСЛ И ПРИМЕНЕНИЕ

معنا و کاربرد

Ожидание часто увеличивает задачу в воображении. Первый шаг не отменяет сложности, но превращает неизвестность в конкретную работу.

انتظار اغلب کار را در ذهن بزرگ‌تر می‌کند. گام نخست دشواری را حذف نمی‌کند، اما ناشناخته را به کاری مشخص تبدیل می‌کند.

МИКРОДЕЙСТВИЕ

اقدام کوچک

Сделайте самый короткий безопасный шаг, который занимает менее пяти минут.

کوتاه‌ترین گام امنی را بردارید که کمتر از پنج دقیقه زمان می‌برد.

Любовь и человеческая близость

عشق و نزدیکی انسانی



09 / 20

«Если сколько голов, столько умов, то и сколько сердец, столько родов любви.»

Лев Толстой

писатель и мыслитель

Источник: «Анна Каренина», часть II, глава 7

لئو تولستوی

نویسنده و اندیشمند

منبع: «آنا کارنینا»، بخش دوم، فصل ۷

ПРОИЗНОШЕНИЕ

تلفظ تقریبی

یسلی اسکولکا گالوف، استولکا اوموف، تا ای اسکولکا سردیتس، استولکا رداف لیوبوی.

ПЕРЕВОД

ترجمه فارسی

همان‌طور که به تعداد سرها فکرهای متفاوت هست، به تعداد قلب‌ها نیز گونه‌های عشق وجود دارد.

СМЫСЛ И ПРИМЕНЕНИЕ

معنا و کاربرد

Люди выражают привязанность по-разному. Понимание чужого способа заботы уменьшает поспешные выводы и сравнения.

آدم‌ها دلبستگی خود را به شیوه‌های متفاوت نشان می‌دهند. شناخت روش مراقبت دیگری، داوری و مقایسه عجولانه را کمتر می‌کند.

МИКРОДЕЙСТВИЕ

اقدام کوچک

Спросите близкого человека, какое действие для него лучше всего выражает заботу.

از فردی نزدیک بپرسید کدام رفتار برای او بهتر از همه نشان‌دهنده توجه است.

Любовь и человеческая близость

عشق و نزدیکی انسانی



10 / 20

«Люби все возрасты покорны.»

Александр Пушкин

поэт и писатель

Источник: «Евгений Онегин», глава 8, строфа XXIX

الکساندر پوشکین

شاعر و نویسنده

منبع: «یوگنی آنгین»، فصل ۸، بند ۲۹

ПРОИЗНОШЕНИЕ

تلفظ تقریبی

لیوبوی فسه وزراستی پاکرنی.

ПЕРЕВОД

ترجمه فارسی

عشق در هر سنی ممکن است.

СМЫСЛ И ПРИМЕНЕНИЕ

معنا و کاربرد

Чувство не подчиняется календарю, однако зрелость требует учитывать последствия, границы и ответственность перед другим человеком.

احساس تابع تقویم نیست؛ باین حال بلوغ ایجاب می‌کند پیامدها، مرزها و مسئولیت در برابر دیگری را در نظر بگیریم.

МИКРОДЕЙСТВИЕ

اقدام کوچک

Отделите силу чувства от качества решения, которое вы принимаете под его влиянием.

شدت احساس را از کیفیت تصمیمی که زیر تأثیر آن می‌گیرید جدا کنید.

Любовь и человеческая близость

عشق و نزدیکی انسانی



11 / 20

«Когда любишь, в рассуждениях об этой любви нужно исходить от высшего.»

Антон Чехов

писатель и врач

Источник: «О любви», 1898; сокращённая цитата

آنتون چخوف

نویسنده و پزشک

منبع: «درباره عشق»، ۱۸۹۸؛ نقل قول کوتاه شده

ПРОИЗНОШЕНИЕ

تلفظ تقریبی

کاگدا لیویش، ف راسوزدنیاخ آب اتای لیوبوی نوژنا ایسخادیت آت ویسشوا.

ПЕРЕВОД

ترجمه فارسی

وقتی عاشق هستی، باید در اندیشیدن درباره این عشق از امری والاتر آغاز کنی.

СМЫСЛ И ПРИМЕНЕНИЕ

معنا و کاربرد

Чехов предлагает смотреть шире привычных ярлыков счастья, вины и выгоды. Любовь проверяется уважением к достоинству обоих.

چخوف پیشنهاد می‌کند فراتر از برچسب‌های رایج خوشبختی، گناه و سود نگاه کنیم. عشق با احترام به کرامت هر دو نفر سنجیده می‌شود.

МИКРОДЕЙСТВИЕ

اقدام کوچک

В сложном разговоре спросите: какое решение сохраняет достоинство каждого?

در گفت‌وگویی دشوار بپرسید: کدام تصمیم کرامت هر دو نفر را حفظ می‌کند؟

Любовь и человеческая близость

عشق و نزدیکی انسانی



12 / 20

«Любовь: не любовь, если она
меняется, заметив перемену.»

Уильям Шекспир

драматург и поэт

Источник: сонет 116; перевод составителя

ویلیام شکسپیر

نمایشنامه نویس و شاعر

منبع: غزل ۱۱۶؛ ترجمه گردآورنده

ПРОИЗНОШЕНИЕ

تلفظ تقریبی

لیو بوف: نه لیو بوف، یسلی آنا مینایتسیا، زامتیف پیریمنو.

ПЕРЕВОД

ترجمه فارسی

عشق، عشق نیست اگر با دیدن تغییر، خودش تغییر کند.

СМЫСЛ И ПРИМЕНЕНИЕ

معنا و کاربرد

Устойчивость не означает терпеть вред. Смысл в верности ценностям и человеку, когда обстоятельства перестают быть удобными.

پایداری به معنی تحمل آسیب نیست. منظور وفاداری به ارزش‌ها و انسان است، حتی وقتی شرایط دیگر آسان و مطلوب نیست.

МИКРОДЕЙСТВИЕ

اقدام کوچک

Назовите одно проявление надёжности, которое вы можете повторять регулярно.

یک نشانه از قابل‌اعتماد بودن را نام ببرید که می‌توانید مرتب تکرار کنید.

Знание, наука и воображение

دانش، علم و تخیل

00

13 / 20

«Воображение важнее знания. Знание ограничено, воображение охватывает мир.»

Альберт Эйнштейн

физик

آلبرت اینشتین

فیزیک‌دان

Источник: интервью Джорджу Виреку, 1929; перевод составителя

منبع: گفت‌وگو با جرج ویرک، ۱۹۲۹؛ ترجمه گردآورنده

ПРОИЗНОШЕНИЕ**تلفظ تقریبی**

والبراژنییه واژنییه زنایا. زناییه آگرانیچنا، والبراژنییه آخواتی‌وایت میر.

ПЕРЕВОД**ترجمه فارسی**

تخیل مهم‌تر از دانش است. دانش محدود است، اما تخیل جهان را دربرمی‌گیرد.

СМЫСЛ И ПРИМЕНЕНИЕ**معنا و کاربرد**

Знание даёт материал, а воображение позволяет строить новые связи и гипотезы. Для открытия нужны оба инструмента.

دانش مواد اولیه را فراهم می‌کند و تخیل امکان ساختن پیوندها و فرضیه‌های تازه را می‌دهد. کشف به هر دو ابزار نیاز دارد.

МИКРОДЕЙСТВИЕ**اقدام کوچک**

После изучения факта придумайте три вопроса «что, если...?».

پس از آموختن یک واقعیت، سه پرسش با «چه می‌شد اگر...؟» بسازید.

Знание, наука и воображение

دانش، علم و تخیل

00

14 / 20

«Само знание есть сила.»

Фрэнсис Бэкон

философ и государственный деятель

Источник: «Священные размышления», 1597; перевод с латинского

فرانسيس بيکن

فیلسوف و دولتمرد

منبع: «تأملات مقدس»، ۱۵۹۷؛ ترجمه از لاتین

ПРОИЗНОШЕНИЕ

تلفظ تقریبی

ПЕРЕВОД

ترجمه فارسی

سامو زنانيه يست سيلا.

خود دانش قدرت است.

СМЫСЛ И ПРИМЕНЕНИЕ

معنا و کاربرد

Знание расширяет способность понимать причины и влиять на последствия. Но сила появляется лишь при проверке и разумном применении.

دانش توان فهم علت‌ها و اثرگذاری بر پیامدها را گسترش می‌دهد؛ اما این قدرت فقط با آزمون و کاربرد
سنجیده پدید می‌آید.

МИКРОДЕЙСТВИЕ

اقدام کوچک

Превратите один изученный принцип в конкретное решение на этой неделе.

یکی از اصولی را که آموخته‌اید این هفته به یک تصمیم مشخص تبدیل کنید.

Знание, наука и воображение

دانش، علم و تخیل

00

15 / 20

«Я знаю, что ничего не знаю.»

Сократ

فیلسوف

سقراط

فیلسوف

Источник: известная формула по мотивам «Апологии Сократа» Платона, 21d

منبع: صورت مشهور برگرفته از «دفاعیات سقراط» افلاطون، بند ۲۱d

ПРОИЗНОШЕНИЕ

تلفظ تقریبی

یا زنايو، شتو نیچیوا نه زنايو.

ПЕРЕВОД

ترجمه فارسی

می‌دانم که هیچ نمی‌دانم.

СМЫСЛ И ПРИМЕНЕНИЕ

معنا و کاربرد

Это не дословная реплика из текста Платона, а краткая передача позиции: мудрость начинается с признания границ собственного знания.

این جمله نقل مستقیم از متن افلاطون نیست، بلکه بیان کوتاه این دیدگاه است که خرد با پذیرفتن مرزهای دانش خود آغاز می‌شود.

МИКРОДЕЙСТВИЕ

اقدام کوچک

В споре назовите один факт, которого вам не хватает для уверенного вывода.

در یک بحث، یک واقعیت را نام ببرید که برای نتیجه‌گیری مطمئن هنوز در اختیار ندارید.

Знание, наука и воображение

دانش، علم و تخیل

00

16 / 20

«Факты: воздух учёного. Без них вы никогда не сможете взлететь.»

Иван Павлов

физиолог

Источник: «Письмо к молодёжи», 1935

ایوان پاولوف

فیزیولوژیست

منبع: «نامه به جوانان»، ۱۹۳۵

ПРОИЗНОШЕНИЕ

تلفظ تقریبی

فاکتی: وزدوخ اوچوناوا. بز نیخ وی نیکاگدا نه سماژتیه وزلنت.

ПЕРЕВОД

ترجمه فارسی

واقعیت‌ها هوای دانشمندان؛ بدون آن‌ها هرگز نمی‌توانید پرواز کنید.

СМЫСЛ И ПРИМЕНЕНИЕ

معنا و کاربرد

Теория без наблюдений становится красивым предположением. Факты не отменяют смелую мысль, а дают ей опору.

نظریه بدون مشاهده به حدسی زیبا تبدیل می‌شود. واقعیت‌ها اندیشه جسورانه را حذف نمی‌کنند، بلکه به آن تکیه‌گاه می‌دهند.

МИКРОДЕЙСТВИЕ

اقدام کوچک

Перед выводом перечислите наблюдения отдельно от догадок.

پیش از نتیجه‌گیری، مشاهده‌ها را جدا از حدس‌ها فهرست کنید.

Смелость, страх и горизонт

شجاعت، ترس و افق‌های تازه



17 / 20

«В жизни нечего бояться, нужно лишь понимать.»

Мария Склодовская-Кюри

физик и химик

Источник: высказывание; перевод составителя

ماری اسکودوفسکا کوری

فیزیک‌دان و شیمی‌دان

منبع: گفته مشهور؛ ترجمه گردآورنده

ПРОИЗНОШЕНИЕ**تلفظ تقریبی**

ف ژیزنی نچیوا بایاتسیا، نوژنا لیش پانی‌مات.

ПЕРЕВОД**ترجمه فارسی**

در زندگی چیزی برای ترسیدن نیست؛ فقط باید آن را فهمید.

СМЫСЛ И ПРИМЕНЕНИЕ**معنا و کاربرد**

Понимание не устраняет все риски, но превращает безымянный страх в вопросы, данные и меры предосторожности.

فهم همه خطر‌ها را از میان نمی‌برد، اما ترس بی‌نام را به پرسش، داده و اقدام احتیاطی تبدیل می‌کند.

МИКРОДЕЙСТВИЕ**اقدام کوچک**

Сформулируйте страх как вопрос, на который можно найти ответ.

ترس خود را به شکل پرسشی بیان کنید که بتوان برای آن پاسخ یافت.

Смелость, страх и горизонт

شجاعت، ترس و افق‌های تازه



18 / 20

«Единственное, чего нам следует бояться: это самого страха.»

Франклин Рузвельт

государственный лидер

Источник: первая инаугурационная речь, 4 марта 1933; перевод составителя

منبع: نخستین سخنرانی تحلیف، ۴ مارس ۱۹۳۳؛ ترجمه گردآورنده

فرانکلین روزولت

رهبر سیاسی

ПРОИЗНОШЕНИЕ

تلفظ تقریبی

یدینستوینایه، چو و نام سلدوئیت بایاتسیا: انا ساماوا استراخا.

ПЕРЕВОД

ترجمه فارسی

تنها چیزی که باید از آن بترسیم، خود ترس است.

СМЫСЛ И ПРИМЕНЕНИЕ

معنا و کاربرد

Неконтролируемый страх способен остановить полезное действие раньше реальной опасности. Спокойная оценка возвращает выбор.

ترس مهارنشده می‌تواند پیش از خطر واقعی، عمل مفید را متوقف کند. ارزیابی آرام، امکان انتخاب را باز می‌گرداند.

МИКРОДЕЙСТВИЕ

اقدام کوچک

Назовите реальный риск, вероятность и один способ снизить последствия.

خطر واقعی، احتمال آن و یک راه کاهش پیامدهایش را نام ببرید.

Смелость, страх и горизонт

شجاعت، ترس و افق‌های تازه



19 / 20

«Смелость: не отсутствие страха, а победа над ним.»

Нельсон Мандела

государственный деятель

Источник: «Долгая дорога к свободе», 1994; перевод составителя

نلسون ماندلا

دولتمرد

منبع: «راه طولانی آزادی»، ۱۹۹۴؛ ترجمه گردآورنده

ПРОИЗНОШЕНИЕ

تلفظ تقریبی

سملست: نه آتسوتستویه استراخا، آ پابدا ناد نیم.

ПЕРЕВОД

ترجمه فارسی

شجاعت نبودن ترس نیست، بلکه پیروزی بر آن است.

СМЫСЛ И ПРИМЕНЕНИЕ

معنا و کاربرد

Бояться нормально. Смелость проявляется, когда важная ценность получает больше веса, чем желание избежать дискомфорта.

ترسیدن طبیعی است. شجاعت زمانی آشکار می‌شود که یک ارزش مهم از میل به دوری از ناراحتی وزن بیشتری پیدا کند.

МИКРОДЕЙСТВИЕ

اقدام کوچک

Определите ценность, ради которой вы готовы сделать один честный трудный шаг.

ارزشی را مشخص کنید که برای آن آماده‌اید یک گام دشوار اما صادقانه بردارید.

Смелость, страх и горизонт

شجاعت، ترس و افق‌های تازه



20 / 20

«Земля: колыбель человечества,
но нельзя вечно жить в
колыбели.»

Константин Циолковский

учёный и мыслитель

Источник: письмо, 1911

کنستانتین تسیولکوفسکی

دانشمند و اندیشمند

منبع: نامه، ۱۹۱۱

ПРОИЗНОШЕНИЕ**تلفظ تقریبی**

زمینیا: کالیبل چلاوچستوا، نا نلزيا وچنا ژیت ف کالیبلی.

ПЕРЕВОД**ترجمه فارسی**

زمین گهواره بشریت است، اما نمی‌توان تا ابد در گهواره ماند.

СМЫСЛ И ПРИМЕНЕНИЕ**معنا و کاربرد**

Безопасное начало не должно становиться вечным пределом. Рост требует выходить за привычные границы с подготовкой и расчётом.

شروع امن نباید به مرزی همیشگی تبدیل شود. رشد مستلزم عبور سنجیده و آماده از مرزهای آشناست.

МИКРОДЕЙСТВИЕ**اقدام کوچک**

Выберите одну границу комфорта и безопасный эксперимент за её пределами.

یک مرز محدوده امن خود و آزمایشی بی‌خطر در آن سوبش انتخاب کنید.

Соедините цитату и перевод

نقل قول را به ترجمه پیوند دهید

Соедините каждую русскую цитату с персидским переводом; запишите ответ как 1-D.

هر نقل قول روسی را به ترجمه فارسی آن وصل کنید و پاسخ را مانند D-۱ بنویسید.

ЦИТАТЫ

نقل قول‌ها

- A** Главное, самому себе не лгите.
- B** Само знание есть сила.
- C** Любви все возрасты покорны.
- D** В жизни нечего бояться, нужно лишь понимать.
- E** Хорошо сделанное лучше хорошо сказанного.

ПЕРЕВОДЫ

ترجمه‌ها

1. در زندگی چیزی برای ترسیدن نیست؛ فقط باید آن را فهمید.
2. خود دانش قدرت است.
3. کار خوب انجام شده از حرف خوب زده شده بهتر است.
4. مهم ترین چیز این است که به خودتان دروغ نگویید.
5. عشق در هر سنی ممکن است.

ОТВЕТЫ

پاسخ‌ها

1-__ 2-__ 3-__ 4-__ 5-__

Выберите правильный ответ

پاسخ درست را انتخاب کنید

В каждом вопросе только один правильный ответ. Запишите букву выбранного варианта.

در هر پرسش فقط یک پاسخ درست است. حرف گزینه انتخابی را یادداشت کنید.

01

Кто связан с фразой «Я знаю, что ничего не знаю»?

عبارت «می‌دانم که هیچ نمی‌دانم» به چه کسی نسبت داده می‌شود؟

A) Сократ

B) Толстой

C) Павлов

سقراط

تولستوی

پاولوف

02

Что означает слово «воображение»?

واژه «воображение» چه معنایی دارد؟

A) страх

B) воображение

C) опыт

ترس

تخیل

تجربه

03

Земля: _____ человечества.

زمین، _____ بشریت است.

A) колыбель

B) сила

C) любовь

گهواره

قدرت

عشق

04

Кто сказал: «Факты: воздух учёного»?

چه کسی گفت «واقعیت‌ها هوای دانشمندند»؟

A) Эйнштейн

B) Павлов

C) Кюри

اینشتین

پاولوف

کوری

05

Что означает слово «страх»?

واژه «страх» چه معنایی دارد؟

A) знание

B) любовь

C) страх

دانش

عشق

ترس

06

Что подчёркивает фраза Франклина?

گفته فرانکلین بر چه چیزی تأکید می‌کند؟

A) действие

B) возраст

C) воображение

عمل

سن

تخیل

Вставьте пропущенное слово

واژه حذف شده را بنویسید

Восстановите русское слово по памяти. При необходимости вернитесь к страницам цитат.

واژه روسی حذف شده را از حافظه بنویسید. در صورت نیاز به صفحه نقل قول برگردید.

01

Главное, самому себе не _____.

مهم ترین چیز این است که به خودتان _____ نگوئید.

02

И опыт, сын _____ трудных.

و تجربه، فرزند _____ دشوار است.

03

Само _____ есть сила.

خود _____ قدرت است.

04

В жизни нечего _____, нужно лишь понимать.

در زندگی چیزی برای _____ نیست؛ فقط باید فهمید.

05

Смелость: не отсутствие страха, а _____ над ним.

شجاعت نبودن ترس نیست، بلکه _____ بر آن است.

06

Земля: _____ человечества, но нельзя вечно жить в колыбели.

زمین _____ بشریت است، اما نمی توان همیشه در گهواره ماند.

Совет: после ответа один раз прочитайте всё предложение вслух.

پیشنهاد: پس از پاسخ دادن، کل جمله را یکبار با صدای بلند بخوانید.

Проверьте себя

خودتان را ارزیابی کنید

Сначала выполните все задания, затем сравните свои ответы с ключом.

ابتدا همه تمرین‌ها را انجام دهید و سپس پاسخ‌های خود را با پاسخ‌نامه بسنجید.

ТЕСТ 1: СООТВЕТСТВИЕ

آزمون ۱: تطبیق

1-D 2-B 3-E 4-A 5-C

ТЕСТ 2: ВЫБОР

آزمون ۲: انتخاب

1-A 2-B 3-A 4-B 5-C 6-A

ТЕСТ 3: ПРОПУСКИ

آزمون ۳: جای خالی

1) лгите

2) ошибок

3) знание

دروغ بگویند

خطاها

دانش

4) бояться

5) победа

6) колыбель

ترسیدن

پیروزی

گهواره

Оценка результата

ارزیابی نتیجه

14-17 правильных: отлично; вы хорошо запомнили фразы.

۱۴ تا ۱۷ پاسخ درست: عالی؛ جمله‌ها را خوب به خاطر سپرده‌اید.

8-13 правильных: хорошо; повторите произношение и перевод ошибок.

۸ تا ۱۳ پاسخ درست: خوب؛ تلفظ و ترجمه پاسخ‌های اشتباه را مرور کنید.

0-7 правильных: выберите по одной фразе из каждой темы и прочитайте вслух.

۰ تا ۷ پاسخ درست: از هر موضوع یک جمله انتخاب کنید و با صدای بلند بخوانید.

Русские тексты и первоисточники

متن‌های روسی و منابع اصلی

ЧАСТЬ 1 ИЗ 2

بخش 1 از ۲

Ссылки кликабельны. Название произведения также указано под каждой цитатой.

پیوندها قابل کلیک‌اند. نام اثر زیر هر نقل‌قول نیز آمده است.

Цитаты Толстого, Достоевского, Чехова и Пушкина сверены по текстам Викитеки. У Циолковского использована формула из письма 1911 года, подтверждённая Европейским космическим агентством.

نقل‌قول‌های تولستوی، داستایفسکی، چخوف و پوشکین با متن‌های ویکی‌نبشته سنجیده شده‌اند. عبارت تسیولکوفسکی از نامه سال ۱۹۱۱ است که آژانس فضایی اروپا نیز آن را تأیید کرده است.

01

Толстой • «Анна Каренина», ч. I, гл. 1

لئو تولستوی • «آنا کارنینا»، بخش اول، فصل ۱

02

Достоевский • «Братья Карамазовы», кн. II, гл. 2

فئودور داستایفسکی • «برادران کارامازوف»، کتاب دوم، فصل ۲

03

Чехов • «Дядя Ваня», действие второе

آنتون چخوف • «دایی وانیا»، پرده دوم

04

Пушкин • «О сколько нам открытий чудных...»

الکساندر پوشکین • «چه کشف‌های شگفتی در انتظار ماست...»

05

Толстой • «Анна Каренина», ч. II, гл. 7

لئو تولستوی • «آنا کارنینا»، بخش دوم، فصل ۷

ОТКРЫТЬ ИСТОЧНИК: нажмите на строку.

بازکردن منبع: روی ردیف کلیک کنید.

Русские тексты и первоисточники

متن‌های روسی و منابع اصلی

ЧАСТЬ 2 ИЗ 2

بخش 2 از 2

Ссылки кликабельны. Название произведения также указано под каждой цитатой.

پیوندها قابل کلیک‌اند. نام اثر زیر هر نقل‌قول نیز آمده است.

Цитаты Толстого, Достоевского, Чехова и Пушкина сверены по текстам Викитеки. У Циолковского использована формула из письма 1911 года, подтверждённая Европейским космическим агентством.

نقل‌قول‌های تولستوی، داستایفسکی، چخوف و پوشکین با متن‌های ویکی‌نبشته سنجیده شده‌اند. عبارت تسیولکوفسکی از نامه سال ۱۹۱۱ است که آژانس فضایی اروپا نیز آن را تأیید کرده است.

06

Пушкин • «Евгений Онегин», гл. 8, строфа XXIX

الکساندر پوشکین • «یوگنی آنگین»، فصل ۸، بند ۲۹

07

Чехов • «О любви», финальный абзац

آنتون چخوف • «درباره عشق»، بند پایانی

08

Павлов • «Письмо к молодёжи», 1935

ایوان پاولوف • «نامه به جوانان»، ۱۹۳۵

09

Циолковский • Письмо, 1911; сведения ESA

کنستانتین تسیولکوفسکی • نامه ۱۹۱۱؛ اطلاعات آژانس فضایی اروپا

ОТКРЫТЬ ИСТОЧНИК: нажмите на строку.

بازکردن منبع: روی ردیف کلیک کنید.

Мировые авторы и переводные цитаты

نویسندگان جهان و نقل قول های ترجمه شده

ЧАСТЬ 1 ИЗ 2

بخش 1 از ۲

Русские формулировки подготовлены для этого сборника и отмечены как перевод составителя.

صورت بندی روسی برای این مجموعه آماده شده و با عنوان ترجمه گردآورنده مشخص شده است.

Перевод сохраняет основную мысль и краткость оригинала, но не претендует на статус канонического литературного перевода. Формула «Я знаю, что ничего не знаю» отмечена как позднейший пересказ позиции Сократа.

ترجمه، اندیشه اصلی و ایجاز متن را حفظ می کند، اما ترجمه ادبی معیار به شمار نمی آید. عبارت «می دانم که هیچ نمی دانم» به عنوان بازگویی متأخر دیدگاه سقراط مشخص شده است.

01

Эпиктет • «Энхиридион», § 5; перевод составителя

اپیکتتوس • «انکریدیون»، بند ۵؛ ترجمه گردآورنده

02

Эдисон • Фраза о вдохновении и труде; Library of Congress

توماس ادیسون • گفته ای درباره الهام و تلاش؛ کتابخانه کنگره

03

Франклин • «Poor Richard's Almanack», 1737

بنجامین فرانکلین • «سالنامه ریچارد فقیر»، ۱۷۳۷

04

Сенека • «Нравственные письма», 104.26; перевод составителя

سینکا • «نامه های اخلاقی»، ۱۰۴.۲۶؛ ترجمه گردآورنده

05

Шекспир • Сонет 116; перевод составителя

ویلیام شکسپیر • غزل ۱۱۶؛ ترجمه گردآورنده

06

Эйнштейн • Интервью Джорджу Виреку, 1929

آلبرت اینشتین • گفت و گو با جرج ویرک، ۱۹۲۹

ОТКРЫТЬ ИСТОЧНИК: нажмите на строку.

باز کردن منبع: روی ردیف کلیک کنید.

Мировые авторы и переводные цитаты

نویسندگان جهان و نقل قول های ترجمه شده

ЧАСТЬ 2 ИЗ 2

بخش 2 از 2

Русские формулировки подготовлены для этого сборника и отмечены как перевод составителя.

صورت بندی روسی برای این مجموعه آماده شده و با عنوان ترجمه گردآورنده مشخص شده است.

Перевод сохраняет основную мысль и краткость оригинала, но не претендует на статус канонического литературного перевода. Формула «Я знаю, что ничего не знаю» отмечена как позднейший пересказ позиции Сократа.

ترجمه، اندیشه اصلی و ایجاز متن را حفظ می کند، اما ترجمه ادبی معیار به شمار نمی آید. عبارت «می دانم که هیچ نمی دانم» به عنوان بازگویی متأخر دیدگاه سقراط مشخص شده است.

07

Бэкон • «Meditationes Sacrae», 1597

فرانسیس بیکن • «تأملات مقدس»، ۱۵۹۷

08

Сократ • Платон, «Апология Сократа», 21d; формула является пересказом

سقراط • افلاطون، «دفاعیات سقراط»، ۲۱d؛ این عبارت بازگویی است

09

Кюри • Биографическая страница Marie Curie UK

ماری کوری • صفحه زندگی نامه ماری کوری بریتانیا

10

Рузвельт • Первая инаугурационная речь, 1933

فرانکلین روزولت • نخستین سخنرانی تحلیف، ۱۹۳۳

11

Мандела • «Long Walk to Freedom», 1994

نلسون ماندلا • «راه طولانی آزادی»، ۱۹۹۴

ОТКРЫТЬ ИСТОЧНИК: нажмите на строку.

بازکردن منبع: روی ردیف کلیک کنید.