

جبران نماید. عذهب و فلسفه و هنر را دیست همه دشمن بسیار گرانبها می‌بینند که بش با توان بآنها بیکوشید کشمکش‌های ذهنی خوبی را خواهد داشت و در ذهن خود آرامشی بوجود آورد. مؤسسه‌ای شناسی وجود دارد که برای مواجهه با کشمکش‌های بزرگ زندگی غریب‌تری ساخته و برداخته‌ای دارد.

جبران ممکن است برای شخصی که دارای احساس حضرت‌سیدید است ایده‌الهای هدفهای فرضی ایجاد کند. میں خودنمایی و اشیاء کمال ممکن است تا اندازه‌ای از احساس رنج و حقارت سکاهد شخص می‌تواند ملایق ممکن است هدفها و ایده‌الهای دور و دراز برای خود تعیین کند و آنگاه دیگران را مورد انتقاد و ملامت قرار دهد که چرا هدفهای عالی و بلندی مانند ایده‌الهای او ندارند لکن هدفهای عالی و غیر عملی خودش اور از ملامت و انتقاد شدید میرهاشند بدین معنی که هدف آنقدر بند و غیر عمی است که عدم موافقت در تبلیغ آن گاه قابل انتقادی بنظر نمی‌رسد. بین کیفیت تا اندازه‌ای شبیه به خود فربتن است. توضیح آنکه مردیر تو فکر نامشروعی برای خود احترام و آرامش ذهنی خوبی دارد که، نزدیک پژو شخصی که احسان حقارت می‌کند ممکن است کاری تتخیب نماید که بکاری که قبلا در آن شکست خورده است از تباخت زدیث داشته باشد و بدینظریق مردی که در شغلی شکست خورده است ممکن است تعییه این شغل بدیگران رفع شکست خود را جبران کند. اول ممکن است خوشنش قادر باشیم کاری ناشد لکن بدیگران هیتواند بگوید چراکه کنند آنها کار را برای خود کار و علاقه‌ای که با آن دارند تعقیب نمی‌کنند. که تدبیر نعنوان جبران حقارت خود داعمه می‌شوند که بر قی نیز برده است که

حقارشان را هستور میدارد. زنی که نخست در مقابل پدر و بعد در برابر شوهر خویش احساس حقارت میکند ممکن است در سالیکی از پرشورترین و متعصب‌ترین مدافعين حقوقی زنان در آید. مردی که در مقابل زنان چون برف در آذتاب آب میشود و از تردیک شدن به آنها سختی ترسید ممکن است بتدربیج بمنزله مخالف سر سخت زن تلقی گردد و از این لحاظ بعنوان عتخصص در شناختن جنس لطیف بشمار رود و خود این شهرت را بعنوان جبران حقارت اولیه خود پیش از پیش تقویت نماید. اشخاصی که از حرف زدن بیم دارند و در هر قدمی از ترس، هزاران احتیاط مرعی میدارند ممکن است بعنوان اشخاص باهوش و مدلر قلمداد گردند و اشخاصی که از این راه بهره‌مند شده‌اند آنرا بعنوان وسیله تجارتی در زندگی اجتماعی بکار می‌برند. این اقدام آنها یک نوع جبران است.

یک شکل دیگر جبران را نیز باید بادآورشید ممکن است این شکل را صورت تخصصی نام نهاد. فی المثل جیوه کارش در دهستان از هر حیث رضایت بخش است و چه در درس و چه در روزش یک شاگرد عادی بنظر عیسد ولی خودش به حد عادی راضی نیست و میل دارد ستاره شود و هانند هر ستاره‌ای بدرخشد آمال احساس میکند آن استعداد و لیاقتی که برای تجارت از حد عادی لازم است ندارد و در نتیجه خودش را میخورد و پیش از پیش در دل احساس ناراحتی می‌کند. ناگهان راه حلی بمنظیرش می‌رسد مدیترار که یک عارفه عیشه‌مول و جالب توجهی برای خود می‌ترشد از قبیل عارفه به نجوم، علسته، زبان‌هیوچی و حتی ساکسفن و غیره که با چیزهای مورد علاقه پسرانی بسی او فوق العاده دور باشد. هنگامی که یکی از دسته هزار انتخاب کرده بازیه در حرص هرچه تمام‌تر شروع بحاله

کتاب در باره آنها هیکند و حتی اوقات تحصیلات هر شب خود را صرف پرداختن بعلاقهٔ تصنیعی خویش هیستماید و بدینظریق نمره همچنان پیش کمتر هیشود و مطالعهٔ خصوصی او آنقدر وقت را می‌گیرد که زیگزیز ازورزش و حتی دید و بازدیدهای اجتماعی چشم‌می‌پوشد و در جستجوی امور روزی حضور نمی‌باید و از اینکه کرخه و صیش تمام وقت «ورا اشغال» نموده است پوزش می‌طلبید. تمام اوقات او بدینظریق دانسته باد نسته صرف پرورش علاقهٔ تصنیعی وی بکار می‌سنجد و می‌فایده‌ای هیگردد. همچوئی اصلی وی در حقیقت برای مباردت با این قاعده‌جمنون آمیز دوری از حقیقی تلغی یعنی عدم توانایی زور آزمائی ورقابت بالقرآن خود در کلاس درس وید میدان ورزش است. بدیهی است عاققه وی ذاتی از استعداد دشایستگی ذاتی برای موضوع غیرعادی خاصی نیست بلکه تنب و سیله‌ای برای جبران نزوح حفارت اوست. البته برخی از عوارد است که آدمی درین کره‌ای غیرعادی نیز بر حسب تصادف لیاقتی دارد ولی این موارد سیار ندر است. جیمی تنهای با این نکته پی برده است که ابرازی لیاقت معمولی دریث که رغیر عادی توجه دیگران را با آدمی جلب می‌کند. پدر و هادرش نیز زبان بهمچ وستیش و هیگشاپند و از اینکه تا آنوقت نمی‌دانستند نابغه‌ای بوجود آورده‌اند تُسف می‌خوردند و بدینظریق هیل جیمی بسانی ارضاء می‌گردد و نیز مری و زید گران تمام هیشود زیرا نه تنها از تحصیل خود بارزیمند بلکه بتدربیج اجتماع روگردان شده و ترجیح میدهد که تنب ماند و بدینظریق برای زندگی در اجتماع آماده نمی‌گردد و راه مشروط عرف بدینکه زندگی بر روی او بلاز هیشود این واکنش های ناعصیوب ختنی را در این همه‌جایی دارد بلکه شاهن دزرة بلوغ نیز هیشود.

جبران ممکن است از طریق تضاد و مخالفت با کیفیت موجود صورت گیرد. برای آنکه بوجود کیفیت تضاد در آدمی بی برم کافی است فهرست چند کلمه را بشیخصی بدھیم و ازاو بخواهیم نخستین کلمه‌ای را که پس از هر کلمه بذهن اوراهمی یابد در کنار آن کلمه بادداشت کند ملاحظه خواهیم کرد که غالباً کلمات مخالف آن کلمات را خواهد نوشت زیرا معمولاً هر کلمه‌ای بیدرنگ ضد خود را بیاورد چنانکه کلمه روشنایی تاریکی را و کوتاه بلندرا و روز شب را بخاطر بیاورد بطوریکه گوئی این تداعی تضادها خود یا قانون روانشناسی است. هرگاه سدی در مقابل عشق و محبت ما بوجود آید ممکن است محبت تبدیل بدمتنی گردد. پجه‌ای که با تمايلات مخالفت کنند ممکن است فرباد بکشد و خود را بزمین بکوبد و هادرش را چنگ بزند لکن بمحض اینکه هادرش به میل او تن داد محبتش دوباره گل می‌کند و هادرش را غرق بوسه هینه‌اید و خطای گذشته را به نیکوترين وجاهی جبران می‌کند. عاشق وقتی صورت بی اعتمای معشوق قرار گیرد قهر می‌کند لکن راه برای آشی همچنان باز است و بس از اصلاح وضع با محبت و عشق سوزانتری بطرف معشوق باز می‌گردد و بدینظری قهر پیشان را بطریق مؤثری جبران می‌کند. سیاستمداری از طرف رئیس حزب از حزب خراج می‌گردد و در تیجه صد چندان بر شدت مخالفت وی علیه حزب افزده می‌شود لکن هنگامیکه کار بسازی می‌کشد و آهنگ صلح زده می‌نود او براتب بیس از گذشته به رئیس خود مهر و علاقه‌منور زد اینهم در حقیقت جبران است.

بنیل نوسان یافتن زین دو قطب مخالف همواره در آدمی وجود دارد

مشاهده میکنید یک شخص لامذهب بدینی میگراید و در آن دن چنان مؤمن میشود که مؤمنین عادی را نیز بشه، سر میگذارد. یک شخص همچنین ممکن است تا گهان خراج و بلند ضبط شود یعنی ذن هرجاتی ممکن است تا گهان نه تنها از جان فحشا بکلی قدم بیرون بهد بلکه غفت دوستی و پاکدامنی را از حد بگذراند. شخصی که قبل از ازدواج زندگی کامل آزادی داشته است ممکن است پس از تأهل بکلی گذشته را فراموش کند و هم خودش سخت مقید شود و هم نسبت به آمیزشای اجتماعی هم بر و دخترانش سختگیری را از حد بگذراند. پدری که در دران کودکی خود پیش از حد مقید بوده است ممکن است بفرزندان خود آزادی ای حد را حصر و غیر عاقلاهای اعطاء نماید. بران و دخترانی که در شهرهای کوچک و مقید بسر برده اند وقتی وارد پایتخت یا شهر پر جمعیتی میگردند آزادی را از ازه میگذرانند مردی که عمر خود را در بازارهای پر جار و چنچال شهرهای بزرگ با سر برده است به محض اینکه جند روز تعصیل پیدا کرده باز نیسته تند بدهکده دور افتدۀ ای بناء میبرد.

هاباندازه کافی در راه جنبه های منفی احساس حقرت و جهود را صحبت کرده ایم. هر گاه دامبائی را که در مقابل هاگسترده سده است تنه خیس دهیم ممکن است از افتادن در آن احتراز جوئیم در عین حب بیدین نکته را اعتراف کرد که عقده حفارت دارای جنبه های مشبّتی نیز هیب است که ممکن است نفع شخص تمام شود.

«عقده حفارت» را رخی از روانشناسان «عبدالله صارمی» نویپنده دو حسی در این خصوص کتابی منتشر یافته است که عنوان آن «حد نهادن» است. بدینی است بدون این حس نهادن و بدهون گهی از محدودیتی ن

خودمانندگی بس دشواری خواهیم داشت و بقول بر او نینگ عقده حقارت ستاره‌ای است که ظلمات را در زیر پای ما می‌شکافد و ما را بر آن میدارد در راه نیل بهدهایی که در خارج از دسترس هاقر اراده تلاش کنیم و بدینظر بق منبع الهام و محرك پیشرفت است.

نهضان عوقیت و کمال ما را بر آن میدارد که پیوسته بمبارزه ادامه دهیم و بیش از پیش بر شایستگی ولایاقت و مشخصیت خویش بیفزاییم. از لحاظ اجتماعی نیز احساس حقارت دارای ارزش فراوان است بدین معنی که بیش از پیش بر مهر و عطا وقت و انس دوستان ما می‌افزاید. اشخاص از خود راضی که خویشن را همواره برتر از دیگران میدانند کمتر جذاب و خوش اخلاق می‌باشند و آن صفات جذابیت و زود جوشیدن را که لازم دوستی است فاقد نمی‌باشند و بهمین جهت خیلی دیر دوست پیدا می‌کنند. بنابراین احساس حقارت برای عده کثیری از اشخاص نه تنها همانع بزرگی برای پیشرفت بشمار نمی‌رود بلکه از هر حیث بحال آنان نافع است گوایند که هر گاه از حد تعادل خارج گردید سیار زیان بخش و خطرناک می‌گردد و برای رفع آن باید چاره اساسی اندیشید. احساس حقارت کم و بیش جنبه نسبی دارد بدین معنی که اگرچه ممکن است در برخی جهات فاقد استعداد ولایاقت باشیم با اینهمه مسلم است که می‌توانیم از جهات دیگر این نقص را مرتفع سازیم.

باید دانست که جبران در نوع است: عاقلانه و غیر عاقلانه. جبران عیر عاقلانه معمولاً برای رفع نقص احساس حقارت کافی نیست زیرا ناشی از مواجهه صریح با این عقده نمی‌باشد. هر گاه حقارت کاملاً بقسمت صریح و جدان انتقال یابد جبران از هر حیث مفید و مؤثر در پیشرفت زندگی است

هنگامیکه یاس و نوهدی کاملاً دامنگیر ها گردیده است و احساس میکنیم که سخت پایمال سر نوشت شده ایم بهترین راه برای جبران این نیست آنست که خاطرات موقتی های نسبی و پیشرفت های دیگر خود را بیاد آوریم بدیهی است که چنین جبرانی چه از لحاظ انفرادی و چه از جهات اجتماعی بمراتب از یک روش طفیان آمیز و یا ناشکیابی بهتر است و بطوریکه قبلاً گفته مذهب و فلسفه و ادبیات و هنر از منابع پربر کنی برای جبران بشعار میروند . مذاکرات و مشورت های عاقلانه و صریح درباره اشکالات مختلف و کشمکش های ذهنی ممکن است منجر به یافتن راه های جبران رضایت بخشی گردد .

اشخاصی که گرفتار نواقص بدنی میباشند برای جبران این نواقص ممکن است طرق جبران همتعددی بیابند . فی المثل پسری که در دوران کودکی برادر فلچ یکی از پاهایش کوتاه شده است ممکن است خود را در بازی تنیس آقدرت کمیل کند که جزء قهرمانان در آید و بدین ضریق عیب پای خود را بیوشاند . (دموستن) که مبتلا به لکنست زبان بود برادری شتکن و بر دباری در سالک بزرگترین خطای جهان در آمد .

مردی که نایستاست نمی تواند تقاض یا عجممه ساز بزرگی تولد لکن ممکن است برادر دقت ویستکار یک موسیقی دان کم نظری گردد . بنوانی مانند هلن کلر که هم کور و هم لال هستند در جهان ادیان و نویسندگی ممکن است شهرت فراوان بدهست آورند هر دی که استعداد علمی ندارد ممکن است در رشته زبان شناسی تخصص کامل بدهست آورد کسی که بیقت واستعداد هنری ندارد ممکن است در اداره مؤسسات تربیتی کی فراوان بخر جدهد . زیستگه بنظر مرد ها جذابت ندارد ممکن است در هر جتماعی

به پیشرفت‌های شایان ناول گردد. بدینظریق بجهای آنکه برای جبران احساس حفاظت پایده‌الهای تصنیعی متول گردیم و یاد رصد احراز تخصص دنیاگ کار غیر عادی برآمیم و یادست به دامن کیفیت تضاد و فعالیت‌های غیر عاقلانه و تخيیل گردیم راههای متنوع و بسیار رضایت بخشی در هر قدم از زندگی وجود دارد که ما با تعقیب آنها نه تنها می‌توانیم حس خذالت را جبران کنیم بلکه بین ازیش بر لطف و ارزش زندگی بیفزاییم.

خلاصه

وجود احساس حفاظت در هر شخص توأم با دو مسئله است که یکدیگر بستگی تام دارند. توضیح آنکه شخص دارای عقده‌ای است که هرگاه عاقلانه آنرا اداره کند ممکن است بر فدرن عوامل موافقیت و نیاک بختی او بیفزاید. بر عکس هرگاه نتواند درست با این عقده حفاظت مواجه گردد ممکن است گرفتار شکست و عدم موافقیت و تبره روزی شود. نخستین قدم شخص در راه حل مسئله عقده حفاظت، علم بوجود آن در شخص است زیرا تاماً از چیزگونگی دشمن اطلاع نداشته باشیم نمی‌توانیم با آن هزاره کنیم در غیر این صورت ممکن است عوامل بی آزار را بجهای دشمن تصور کنیم.

گاه از اوقات احساس حفاظت را بدون کمک روانشناسی نمی‌توان در خود تشخیص داد لکن غالباً این حس چنان بمانزدیگ است که میتوانیم بدون رنج زیادی بوجود آن بی‌بریم. البته همیشه لازم نیست که مابطور دقیق بدأ عقده حفاظت را پیدا کنیم بلکه توجه کامل بزندگی نفسانی کافی است که هزار کاملاً از وجود اشکال آگاه کند و هارا دریافت راه حل عاقلانه کمک مؤثر نماید.

در هر صورت برای جبران احساس حقارت و سُئل بسیار مؤثری ندار اختیار آدمی است. همچنین برای ریشه کن کردن این حس از نهاد شخص وسائلی وجود دارد که متأسفانه عاقلانه نیست و توصل با آنها خطراست فراوان در بردارد.

تُطْبِقْنَ غَرَائِبَ

« در این حصل تطبیق یعنی یکی از گرانبهای
 « گردن گیفت های ذهن مورد بحث قرار
 « خواهد گرفت » در تطبیق غرایز نهایات
 « خواسته های او ای آدمی از یکطرف
 « و وظایف و مستوایت های اجتماعی وی
 « از طرف دیگر در ترازوی عقل اهاده
 « خواهد شد و بین آنها موافقی حاصل
 « خواهد گردید » غوالی که از نهایات
 « اجدایی و خام شخص سر پنهان میگیرد
 « از هدفهای حصولی نایذر و غیر عقلانی
 « مذکور گردیده و بصورت فعایت های
 « همیز و همیز و جاذیت درین بود را تو
 « لاطلاق ، ما راه لجات از گشتهای خاری
 « ذهنی و بدست آوردن آرامش و سکون
 « روحی گرانبهای را که اساس معادن
 « و نیک بختی آدمی است پیدا می کنیم »

در فصل های گذشته مأکشمشکتر های ذهنی و راه های مبارزه با آنها
 زاید آور شدیم و اینک قبل از شروع این فصل بار دیگر آنچه را در بازه
 عتمده ها گفته ایم در حند سطر خلاصه می کنیم. هیچ بشری نیست که از عوارض

عقده ها مصون باشد. هر بار که عقده ای بوجود آید بدون شببه کشمکش های ذهنی شدیدی در بر خواهد داشت. سه عقده اساسی یعنی شخصیتی و جنسی و اجتماعی که عقده ها نیز از آن سرچشم میگیرند هر گز هنگام بروز با یکدیگر سازش ندارند و بدون شببه بین آنها اختلاف و کشمکش بوجود می آید و هر بار که این کشمکش بمنصه ظهور زید باید برای رفع آن فکری اندیشید. شخص باید حتی المقدور با این کشمکش مردانه مواجه شود و اجازه ندهد که بر ذهنی استیلا یافته زندگیش را تباہ سازد.

چه عواملی در مبارزه شخص با کشمکش های ذهنی تأثیر زیاد دارند؟

هنگامی که حیوانی مورد حمله قرار میگیرد با اسلحه های طبیعی خودش بدافع می پردازد. بردندان و چنگالهایش را بکارهای اندازد، برخی از حیوانات خود را بمردن میزند. انسان هنگامی که مذکارات و کشمکش های ذهنی بر میخورد به منابع طبیعی شخصیتش متول میگردد. بردن گرا بفعالیت شدید می پردازد و درون گرا به بیرونی ترین وسیله تدافعی خود یعنی فکری ملتجی میشود. این توسل با اسلحه های طبیعی نخستین عامل در راه مبارزه با کشمکش های ذهنی بشمار میرود.

دومین عامل بسته بشدت با ضعف کشمکش ذهنی است و آنهم از تسلط کامل با کیفیت روحی و شخصیت خود آدمی دارد. ماحاجانی نر و نمند فهمیده از اهل نیواینگلند را می شناسیم که در سن ۷۸ سالگی مواجه با کشمکش ذهنی بزرگ شده است تنها برای آنکه پرسشگارش اعلام داشته اند که باید صحیحانه خود را در رختخواب صرف کند و حل آنکه بنظر وین گذر

دور از اخلاق و ادب است و حال آنکه بنظر اکثر ها بسیار بعید نماید که چنین موضوع ناجیزی تولید کشمکش نماید.

بطور کلی شدت و کشمکش بسته باهمیت و قوت عقده های مخالف است.

عامل سوم عبارت از رأی جامعه است اکثر اشخاص نمی توانند در مقابل رأی جامعه به حیات خود داده دهند. در اینخصوص باید باید آور شد که رأی جامعه نیز نه تنها از لحاظ زمان بلکه از جهات جغرافیایی نیز متغیر است. قوانین و مقررات اجتماعی دو هزار سال پیش باختی درست سال پیش بهمیج روی با قوانین و مقررات امروز تطبیق نمی کند. بیاد آورید ازدواج به آن شکلی که امروز معمول است چه تحولات و تغییراتی را طی کرده نا باین مرحله رسیده است ؟ یا تنها تاریخچه لباس پوشیدن خانه ها را بنظر آورید که چه مراحلی را پیموده است ؟ گذشته از این مقررات اروپا بالمریکا و امریکا با ایران و تهران بالاصفهان فرق بسیار دارد بطوری که می توان گفت قوانین و مقررات اجتماعی بمنابعه دو ایر متداولی میباشد که در داخل هم قرار گرفته اند و شخص معمولاً سعی هی کند موافقت داشته ای را که در داخل آن زندگی میکند تحققیل نماید. آنکه این را باید اضافه کرد گاهگاهی اشخاصی که سر پر شور دارند مقررات اجتماعی را پایمال می کنند. گریستف کلمب افترا و شکنجه و حبس و بی آبرویی را زدیده گرفته و خود را به آغوش امواج اقیانوس بی انتها افکند تا دنیای جدید را کشف کند و تا جهان باقی است از این قبیل بی باکانی که به مقررات و رسوم اجتماع بنظر بقیدی می نگرند وجود خواهد داشت.

تلطیف عواطف و غرايز

تقریباً قسمت اعظم راههای را که ذهن آدمی برای فرار از مواجهه صریح باکشمکشها ناشی از اصطکاک و تصادم عقده‌های خود، بکار میرد از نظر گذرانیدیم. ها در موارد متعدد زندگی خود کم و بیش برای رهایی از کشمکش‌های ذهنی باین وسائل مستحب می‌گردیم. با این‌مه با بد همواره بخاطر داشت این وسائل تنها عصاها نیستند که بعما اجتازه میدهد در ظلمات ذهن قدم برداریم و خود را بدریج بروشناختی ارزانیم. برخی از آنها استوار و مفید هستند و بعضی دیگر مشکوک و مستبد. تنها عده محدودی از آنها را می‌توان با اطمینان بکار برداشت. اما نکته‌ای که مسلم است آنست که همه آنها عصاها نیستند. تنها یک راه است که به آدمی اجازه میدهد بدون استفاده از عصاها و با نهایت استیحکام و سریندی از میان کشمکشها بگذرد. این راه تلطیف غرايز (۱) نام دارد.

تلطیف از لحاظ روانشناسی یعنی بسکار بردن غرایز و تمایلات و عواطف در راههای مطلوب یعنی راههایی که هم هو جس زندگی شخصی گردد و هم مورد موافقت جامعه قرار گیرد تلطیف در حقیقت عبارت نزیر است غرایز و تمایلات و عواطف بر طبق اصول مطبوب و مقبول است در پرتو تلطیف، عواطف و غرايز خام خوبش را تصفیه می‌کنند و چهار لایه خانفرادی و چهه از جهات اجتماعی به آنها جلال و شکوه و ارزش خاصی می‌بخشند موضوع تلطیف از آنجا بوجود می‌آید که شخص دارای غرايز و تمایلات است که دائمًا با هم در تصادم و زد و خورد می‌باشند.

غرايز و تمایلات ناشی از آنها با ارامنه شنیده هر چه ته دتر می‌خواهند

ارضاء شوند. با اینهمه تنها اشخاص خارق العاده می‌توانند تمایلات ذهنی و عاطفه‌ای خویش را تحت بازرسی دقیق قرار دهند. اکثر اشخاص ناگزیرند باعیلی را جا شین میل دیگر نمایند و با غرایز و عواطف خویش از درسازش در آیند چه در مسائل ذهنی و چه در موضوعات قلبی هم‌لم است که همواره تمایلات آدمی بموانعی بر می‌خورد با آنکه بطور ناقص ارضاء می‌گردد. هوای طوفانی مانع هبادرت به مسافرتی می‌گردد که مدت‌ها آرزوی آرا در دل پرورش داده‌ایم، بیماری نابهنجام مانع آن می‌گردد که رؤیای دیرین برای تصدی مقامی که سالها بدان چشم دوخته بودیم عملی گردد، مرک زیگانه پسرها نقشه‌های بسیار ساده و برداشته مارا برای ایجاد صنعتی که ممکن بود زندگی هزار هاتون را تأمین نماید بکلی نقش بر آب می‌کند. اگر بخواهیم ناکامی‌ها و ناسازگاریها و مصائب بیشماری را که نصیب آدمی در این چند صباحی زندگی است بشماریم یا که فهرست تمام نشدنی بوجود خواهد آمد.

میل انجام‌های کاری همواره خود نیرویی را تشکیل میدارد. هرگاه ها از هدف خودمان منحرف گردیم این نیرو زایل نمی‌گردد بلکه چون راهی برای جریان بخارج نمی‌باشد بیش از پیش تقویت می‌گردد. معمولاً هرگاه مقادیر به ارضاء یا کمک‌گرددیم، بطور ناآگاه و حتی آگاه می‌کوشیم بجهای آن چیزی پیدا کنیم که اقل اقسامی از تمایلات مارا برآورد. یا ک نیم فرص نان بهتر از بی‌نانی است. چنانچه هرگاه باران مانع گردشی شود که روزها آرزوی آزاداشتیم دست کم دل بدان خوش‌خواهیم کرد که کنار آتش بنشینیم و کتابی خیال‌انگیز مطالعه کنیم. بازگانی که دوچار کسالت می‌شود با استفاده از هر و محببت کودکان دلست خویش تا اندازه‌ای

این کسالت را جیران مینماید، پدری که یگانه فرزند خود را ازدست داده است با پذیرفتن کودک بی سرپرستی غم خود را تاحدی تسکین میبخشد زن و شوهر بی فرزندی نیز بهمان راه متول میگردد زنی که آتش غریزه مادری در دلش ملتک است و متاسفانه قادر به شوهر کردن میشود میتوارد با توجه به زندگی و سرنوشت صدھا کودک بی مادر به آنها خدمات گرانبهای نماید و در عین حال آتش مادری خود را تابدازهای فرونشاند. مذهب صریح آن از رژی نیرومندی که عی بایستی برای ارضای میل دل به معرفت بر سر برای نیل بهدهای فرعی به مجرای اهای دبگردی سوق میباشد. این انجارای نیرو را از جهت یک میل ارضاء نشدنی بطرف جهات حدیدی که هنتمی به کارهای مفید و رضایت بخش گردد میتوان تلطیف غراییز نامید.

نماید چنین پنداشت که مواجهه صریح با یک ناکامی پدرنگ از اثر آن در ذهن میکاهد بلکه مظور ما آنست که چون میلی ارض، نگردد در قسمت نا آگاه ذهن مدفون میگردد و عقده نامطلوبی تسکین میدهد که همچون سرطان روح و جان ما را میکاهد. چنانچه جوانی که در عشق مواجه با ناکامی گردیده است ممکن است برادر عدم سازش نا این ناکامی چنان بدین شود که هم از جنس زن متفرق گردد و هم از جامعه گریزان شود رفتار ظالمانه و غیر عادلانه با کودک در دوران حفویت سیار مایه تُسف است زیرا ممکن است او را تبدیل یک دشمن خوبین جامعه نماید. بن سکته را تجربه کاملابتوت رسایده است که عدم توائی و بخودداری شخص از مواجهه صریح باشکست و یا س و ناکامی هستی بتوبد عصبا پت و حتی ناتوانی ذهني و بدینختی بیشتری خواهد شد. جقدر بتراسب هر ده شکستها و عدم موفقیت های خوبیش مواجه گردیده و برای خود را نمی

یا اینم. البته لازم نیست که این مواجهه آن‌ا از شدت ناکامی‌های ما بگاهد و با درها تولید نشاط نماید بلکه منظور آنست که ها کاملاً از وجود عدم موقفيت‌ها و عقده‌های خود آگاه شويم و صريحًا با آنها روبرو و گردیم زیرا بر اثر مواجهه صريح با آنها بهتر می‌توانيم دررفع شرshan نائل گردیم . محیط اجتماعی مملو از موائع و اشکالاتی است که هارا از دست یافتن بچیزهایی که بخواهیم بازمیدارد . از يك لحاظ قوانین و مقررات و ترا اندازه زیادست و رسوم و آداب جامعه‌ای که‌ها با آن تعاق داریم آزادی شخصی هارا محدود می‌کند هنگامیکه شخصی مقررات اجتماعی را نقض کرد او را مخالف بشمارند و بدین طریق وی را محدود می‌کنند . افسر مأمور راهنمائی و رانندگی که مجری قانون است مانع آن می‌گردد که اشخاص در محل تقاطع دو خیابان یا در سرچهار راه بمیل خود اتوهیویل برآند .

مردی که از لحاظ جسمانی کمترین شخص ندارد همانند مرد مقابل تاریخ نمی‌تواند بمیل خود باز نی که مورد علاقه و توجه اوست ازدواج کند . آدمی هر قدر هم گرسنه باشد شایسته نیست در انتظار اتفاقه بزرگ بدهن گذارد . بدین طریق قوانین و مقررات و رسوم و آداب از هر حیث هارا محدود می‌کنند .

دسته دیگری از موائع و قیود که مانع ارضاء امیال و هوسهای ما می‌گردد از درون خود ما سرچشم می‌گیرند . بسیاری از اندیشه‌ها و احساسات هستند که جریان فعالیت‌ها را یا بکلی تغییر میدهند و با با آن مخالفت می‌ورزند . يك بازارگان با توصل يك حیله ظالمانه ولی «قانونی» ممکن است رقیب خود را دوچار ورشکستگی کند و حال آنکه هرچه

بیشتر میکوشد که چنین حیله‌ای را بکار بیند کمتر وجدان را ازش میشود. قوایی که وی را از این اقدام پیر حمانه و غیر انسانی بازمیدارد موافع داخلی نام داردند. این موافع ممکن است اثر مطلوب داشته باشند و با آنکه بزرگ‌ترین شخص تمام شوند. احساسات حیچ و شرم و گناهکاری ممکن است همچنان آمیزش ورقت و آمد و عمول اجتماعی گردد.

احساس تالیاق‌نمایی ممکن است شخصی را از اشتغال نکاری که ممکن بود موفقیت کامل برای وی در برداشته باشد بازدارد اختراق و کشمکش‌های ذهنی ممکن است بطریق‌های مختلف بروز کنند. تمایلات خاصه بست و ابتدائی ممکن است تطبیر و پخته شوند اگرچه روی نمیتوان آن را ندیده گرفت و از وجود آنها در خود اظهار بی اطلاعی نمود. کشوری که نخواهد بطبقه متوسط و با کشاورز خود تووجه کافی مبذول دارد قادر به دامنه حیات نخواهد بود. همچنین انسانی که مدعی باشد تمایلات غربی و اساسی جوهر حیات اوست قادر به تأمین سعادت و نیک بخشی خوبیش نخواهد شد و هیچ چاره‌ای جز آن ندارد که با غرایز خود از درس زدن در آید و بصلاح و تلطیف آنها پردازد اصلاح غرایز اقدامی عاقلانه و مفید و مثبت است.

در تلطیف هیچ عاملی نباید مورد غفلت قرار گیرد چه غرایز اساسی آدمی و چه آداب و مراسم اجتماعی. این عوامل باید درینک وجدان آگه از لحاظ عقلانی باهم تطبیق گردد و سازشی بین آنها حاصل شود. نیروهایی که از تمایلات و غرایز اولیه آدمی سرچشمه می‌گیرند باید از هدفی دور و غیر عملی خود بمحاجه ای جدید و مثبت تری سوق بابند آموزشی چه درخانه و چه در آموزشگاه و چه در مساجد و نمازه زیاد تلطیف غرایز و عواطف است.

تلطیف اجتماعی

تلطیف غرایز را از لحاظ تقسیم قوای ذهنی ما نیز باید در نظر گرفت. ماهر کدام دارای منافع و تمایلات بیشماری هستیم که باقوت حیرت انگیزی میکوشند ارضاء شوند. این تمایلات و غرایز در حقیقت همه منابع نیرو و بشمار میروند. همانطور که در دنیای هادی از یک موتوری باندازه معینی میتوان نیرو گرفت، در جهان ذهن نیز قوای دارای حد معینی هی باشند. یک مقدار گازولین هیزان ارزی یا نیروی معینی بوجود میآورد. این نیرو ممکن است صرف راندن اتومبیلی گردد که باید هر روز بسته هاتی را بخانه هاتی برساند یا ممکن است آن اتومبیل اشخاصی را بتفریح گاه و یا مقصد دیگری برساند هر گاه گازولین بمصرف کار اولی برسد دیگر نیرویی برای انجام کار دومی باقی نیخواهد هاند در جهان ذهنی نیز غرایز و تمایلات و افکار و توانایی تفکر ما هیزان معینی نیرو را تشکیل میدهند ماقسمتی از این نیروی خود را باید صرف ارضاء تمایلات اولیه خود نمائیم مثلاً زندگی خویش را تأمین کنیم و پس از وضع این نیرو وقت یا نیروی زیادی برای تعقیب منابع و تمایلات دیگر از قبیل تفریح و مطالعه و آهیزش و رفت و آمد وغیره باقی نمیماند. اگر همانند رینسن کروزونه از کشتی شکسته باشیک جزیزه غیرمسکون پناه برم و رادر میان چندگلی انبوه گم شویم نخستین افکاری که ذهن ما خطوط خواهد کرد افکار خوارک و آپ و پناهگاه خواهد بود.

از این سه حیزد و تای اول اهمیت بیشتری دارند زیرا ما برای زنده ها زدن باید عذرخواهیم و آپ بتوشیم اکن میتوایم چندی بدون پناهگاه بسر بریم، بنابراین نخستین تلاش ها صرف بدست آوردن یک جیز

خوردنی از قبیل ماهی با میوه و یک آب آش میدی از قبیل چشم میگردد و بدینظریق قسمی از نیروی هامصرف میگردد. نیروی باقیمانده صرف ساختن پناهگاه میگردد. انسانی وحشی قسمت اعظم نیروی خویش را صرف تأمین این احتیاجات استدایی میکند.

پس از آنکه خیال ما از حیث خوارک و پناهگاه راحت شده ممکن است نیروی خود را به جراهای دیگر سوق دهیم. ممکن است استراحت کنیم و با سیگار آتش زنیم و با فکر فرور و به ورای هفته های آینده تنه بکشیم و با آنکه با دوستان خویش بنقل داشتنها او اطایاف خوشمزه پردازیم بدینظریق پس از رهایی از فشار احتیاجات ضروری ما هستوانیم قسمتی از نیروی خود را صرف نقشه کشیدن و فکر کردن و آمیزش پادگران نمائیم هر گاه ما را گزینیم باشیم مدت مديدة در آن محل دورافتاده اقامتم گزینیم شکی نیست که پس از جمع آوری مقدار کافی نهاد سعی خواهیم کرد که پناهگاه خود را میگیریم و راحت تر و جدا بر کنیم و حتی ممکن است همانند انسانهای نیمه وحشی واولیه که بمحض فراغت و فتن از احتیاجات ضروری به تزمینات و انواع اویله هنر پرداخته اند با را بش و تزئین پناهگاه خود مبادرت ورزیم.

همانطور که مادر اردوگاه استقرار و تأمین سلامتی و راحتی خویش را با تفریح و صرف غذای زیاد جشن میگیریم انسان اویله نیز بدرجیج جشن و عید و تشریفات را داخل در زندگی خود کرد. شکر گزاری از مخصوص خوب و بازگشت بهار بزودی منجر بجهشی ها و تشریفاتی گردید که بدرجیج جنبه هدھبی یافت. هنگام هجوم مهاجرین اروپائی مقاره امریک که نمه اوقات مهاجرین صرف استقرار و تأمین احتیاجات ضروری خود میگردید

فرصت زیادی برای پرداختن بمسئل جنسی و تولیدمثل باقی نهی ماند. تنها هنگامی که دشواری زندگی کمتر میشود و احتیاجات ضروری شخص تأمین میگردد زمینه برای بروز این قبیل تهایلات و پیدایش تشریفات و رسوم جدید فراهم میگردد. هوّقی که غذا و پنهانگاه آماده گردید فرصت برای فعالیت‌های اجتماعی از قبیل رفت و آمد بازد و گاههای مجاور و فعالیت‌های اجتماعی دیگر بسته‌باید هوّقی که هافرانگت حاصل میکنیم می‌توانیم قسمتی از نیروی خوش را صرف بیبود ارضاع خودمان بر اثر فکر و نقشه عاقلانه نمائیم. در این موقع ما دیگر تنها با فکر خوراک و خواب نیستیم بلکه با بحث‌اد علم و فلسفه و هنر و تمدن می‌پردازیم.

انرژی و نیروئی که برای اصلاح جنبه‌های مختلف شخصیت‌های باقی میماند تا اندازه زیاد بسیه به تمدنی است که ما در آن بسر میبریم. از این لحاظ تلطیف‌غرايز و عواطف تبدیل بمسئله تقسیم نیروهای هابطور عاقلانه برای انجام کارهای مثبت میگردد.

در پرتو تلطیف‌غرايز ماقسمی از نیروی خود را که می‌بایستی منحصر اصراف ارضاء تهایلات اولیه و خام‌ماگردد معطوف بفعالیت‌های اجتماعی و همیکنیم. اما باید دانست که ماحنی با وجود فرصت و اوقات گرانبهائی که تمدن بمنظور تلطیف‌غرايز و عواطف خوش در اختیارمان میگذارد ممکن است همچنان نیروی خود را مانند انسان اولیه صرف ارضاء تهایلات ابتدائی نمائیم. جنایجه امروز همان پرخوری و شکم پرستی انسان اولیه بصورت فریبند تقدیه خوب و پرتجمل در آمده حدت زیادی از اوقات مارا صرف میکند. افزایش در ارضاء غرایه جنسی در پشت یerde افسونگر عشق

ودوستی بمراتب از دوران انسان اولیه بیشتر باعث تپهی بشر شده است
حرص گرد آوردن مال و غصب حق دیگران در پس عنوان فریبندۀ تجارت
و اقتصاد نهان شده است، و بدین طریق قسمتی از نیروی بشر صرف ارض،
غرايز و تعبیلات اوایه میگردد گذشته از این بر عکس نیروی انسان
اولیه بعض آنکه صرف جنبه عنت و مفیدان فعالیت هم گردد به صرف
جهنمه هادی آن میرسد. انسان وحشی ممکن است قسمت اعضاء وقت خود را
صرف بdest آوردن خوراک و پوشان و تواید مثل نماید و ای برش ای او این
فعالیت ها مبتت و مضر است و حال آنکه در تمدن پر پیچ و خه امر و زی
با وجود فرصت های گرانبهائی که در dest است چون آن جنبه انطبختی
و هنگفت فعالیت انسان اولیه وجود ندارد نیروی ما در راه ارضاء تمیز رات
خام و اولیه بیدریغ به در همیرد.

اما در بعض تمدن فرصت گرانبهائی برای همکاری اجتماعی را پیشرفت
عام که پایه های جامعه امر و زی را تشکیل میدهند بدست عیدهد اینجا ای
هزاد نیروی آدمی از این فعالیت پربر کت بسوی تمیلات ابتدائی و غرايز
شخصی پایه های جامعه را هتلزول همکنند و منافع شخص اضممه شدید و از د
هیزاد. با توجه بسازمان کنونی جامعه آمیزش اجتماعی کافی در فعالیت
بنفع جامعه و رعایت کلی عقاید عمومی نه تنها نشانه سلامتی ذهن است
بلکه سلامتی ذهن را تضمین میکند. شخصی که در مقابل سیر افراد و محیط
اجتماعی واکنش عاقلانه ای ایراز نمیدارد بدست خوبی مانع بزرگی در
راه پیشرفت شخصی و سلامتی ذهنی خود می تراشد بصوری که میتوان گفت
تلطیف غرايز بسکی از مهمترین عوامل اجتماعی است که در تاز و پود زندگی
در زانه ها باتفاقه شده است

تلطیف غرایز همواره وجود داشته است و نه تنها در بیماری های روحی بلکه بطور کلی در زندگی روزانه ها نقش بزرگی بازی می کند. اندرز پیشینیان مبنی بر این که قبل از هر گونه صحبتی پس از اشتعال آتش خشم تا ده بسیاریم بر اصل تلطیف غرایز استوار است. میگویند که شاعر شهر آلمانی عمر خود را وقف آن کرد که لذات و آلام زندگی خوبیش را بشعر هم دل سازد تا شاید ذهنش قرین آرامش گردد. این اقدام او جزو تلطیف غرایز و عواطف چیز دیگر نیست و آداب و رسوم غذاخوردن امر وزی چیز دیگر جزو تلطیف غرایز گرسنگی انسان اولیه نیست. بعوض آن که مانند انسان اولیه گوشت را پاره کنیم و یا چنگ بز نیم کارد و فاشق و چنگال بکار می بریم. همچنین غرایز جنسی را با آداب و رسوم اجتماعی تلطیف می کنیم. بسیاری از مردان وزنانی که بهجه می خواهند ولی طبیعت آنان را از برآوردن این آرزو محروم کرده است با خدمت در پاسیونها و بیمه ارستانهای کودکان و یا تشکیل اردوگاه برای پسران و دختران غرایز خوبیش را ارضاء می کنند. نقاشی و مجسمه سازی و سائلی برای تلطیف غرایز اولیه میباشد که طبعاً هنری به خلق آثار هنری اجتماعی جاودانی میگردد.

فروشندگی ممکن است وسیله ای برای تبدیل یک غرایز به خاشکری و چنگجوانی بشغل اجتماعی مفیدی باشد. علم، کنجکاوی هی تمدنی را ممکن است تبدیل باکتشاف بزرگی نماید. هنندسی تمايل کودک را باختن اشیائی تلطیف کرده و او را برای ساختن اشیاء پایدار راهنمایی می کند. عشقی که در جهان عادی قابل ارضاء شدن نباشد ممکن است با تبدیل شدن با این مذهبی شدید و با اراده خدمت با اجتماع ارضاء شود.

عدم توانایی در خدمت جامعه از هر راهی که ممکن است دارای خطرات شگرفی است. زندگی یک تجارت عملی است و هر شخصی باید بتواند بین عالی و دانی تطبیق دهد و خویشتن را با محیط سازگار نماید در گاه نتواند از راه تلطیف غرایز خود را اصلاح کند یا بدخست خواهد شد و ما گرفتار انواع و اقسام اختلالات روحی خواهد گردید. تربیت و اخلاق و مذهب کمکهای مؤثری در راه انجام تلطیف غرایز هیچ‌اشتباند. اما تأثیر خانواده و دوستان از لحاظ اجتماعی از هر عامل دیگری برای تلطیف غرایز پیشتر است و بدون آنها آدمی در زندگی مواجه با اشکال بزرگی خواهد شد. بهداشت روحی بمامیا موزد که همکاری با اجتماع نه تنها برای پیشرفت و نگاهداری جامعه ضرورت دارد بلکه برای خود شخص هم مفید است

نتیجه

این نکته مسلم است که هر یک ازمانه تنها در بحرانهای شدید بلکه در زندگی روزانه نیز احتیاج تلطیف غرایز را احساس می‌کند و نیز باید یاد آور شد که خوشبختانه چه برای ها و چه برای جامعه بسیاری از تمایلات ها انجام پذیر نیست و بنابراین هر کدام از ما دارای مقدار اثری زائد است که باید بین کارهای سودمند تقسیم گردد. این نیرو را نمی‌توان نابود کرد بلکه باید آنرا مصرف کرد اعم از اینکه عاقله نه صرف رسید نرسد از یک لحاظ زندگی بمنابه نهایی است که مخرج آن زاندازهای مسدود است. نیروی که در آدمی ذخیره می‌شود این آندا بمحراهای فرعی سوق میدهد. برخی از این مجاری بطور رضایت‌بخش آن اضافی را در خود جای می‌دهند اما بعضی دیگر دارای پیچهای موانع خضر، کیمی‌اشتباند و دسته‌ای دیگر اساساً توانایی قبول آن اضافی ندارند

هنگام حرکت از نهر اصلی صاف و آرام بنظر میرسد لیکن غالباً پس از دخول در مجاري، فرعی هتلاظم و سیلانی عیگردد بطوریکه عبور از آن مجراء را غیرمیسر می‌سازد. این مجراهارا با احتیازات و نواقص خود در این کتاب مورد مطالعه قرارداده‌ایم. از هیان آنها مجرای است که از دیگران مهمنت است و حتی میتوان گفت ادامه همان نهر اصلی است و در مبدأ بسیار کدر و نامطلوب بنظر میرسد این مجراء همان تلطیف است تلطیف نیروی فکر و احساس را برای اصلاح خوی و شخصیت آدمی بکار می‌برد.

بطوریکه قبل از قبیل و خوی و رفتاری که تنها هنرکی برپایه عقل باشد بی نتیجه و بی نمل است احساسات به زندگی نیرو و فروغ می‌بخشند و با فکار جان میدهند و انجام آنها را میسر می‌سازند. بدون عواطف چرخه‌ای عقل بخوبی نمی‌چرخد افکارهم بدون نیروی عواطف جان نمی‌گیرند چون عواطف واجد چنین قوای مجرکی برای پدیدآوردن خوب و بد هستند باید همواره بطرف مجراهای راهنمایی گردند که هم نیکبختی و رضایت خود را تأمین کنند هم مورد قبول و استفاده اجتماع قرار گیرند معنی تلطیف نمایده گرفتن غریزه یا عاطفه‌ای نیست بلکه منظور از تلطیف استفاده از نیروی بسکی از غرایز برای تأمین احتیاجات شخص دیگر است.

تلطیف هرگز احساسات و نفی شخصیت نیست بلکه نیرو و بخشیدن آنهاست هرگاه کشته‌بیان شجاعانه داخل ترمه‌ای گردد و با تدبیر اشکالات ویژه‌ای آنرا طی نماید بزودی مشاهده خواهد کرد که یهنه آب پیش از پیش وسیع می‌گردد و خواهد توانست با سهولت و کیف هرچه تمامتر کشتنی را برآورد و در عین حال سرنشیمان آنرا برآختی و رضایت ساحل

مقصود بر ساند. معنی موقیت عدم برخورد با اشکالات و پیروزی مداوه نیست.

عدم موقیت همواره هانع شکست نمیگردد بلکه یاس و رنج و شکست و ناکامی جزو زندگی آدمی است. نکته جالب توجه آنست که ما در مقابل این ناکامیها چه میکنیم؛ آیا از آنها درص عبرت میگیریم؛ آیا آنها را تحریک به تجدید تلاش و کوشش میکنند؛ آیا قوای استعدادهای ما را بیشتر تحریک مینمایند؛ آیا در ما ایجاد شجاعت و اراده مینمایند بطوریکه دیگران بتوانند بما اعتماد داشته باشند که در اکثر موارد مفهومی کوشش خوبش را در نیل بمقصود مبذول خواهیم داشت؟ موقیت با حصول پیروزی مداوم مدت نمیآید. نیل بموقیت و میکنندی در زندگی دائر بر آن نیست که از رنج و ناراحتی و بالذلت و خوبی خنثی ترسیم و از آنها بگیریم بهماری که تصور میکند تفریح کردن و لذت بردن گه است هرگز از سلامتی و سعادت بپرهیز نمیگردد. عداوت و خشم و محبت هر کدام در زندگی بشر نفسی باری میکند موضوع مهم برای ما نیست که از این عواطف چگونه استفاده کنیم؛ ناطف عبارت از راهنمایی این قوای اتخاذ نتیجه هشت و مفید از آنهاست.

ما نباید از عواطف خودمان و شخص خودمان هراسی داشتمانشیم ما نباید سعی کنیم حتی المقدور خودمان را بشناسیم و خودمان و عواطف من را قبول کنیم و بکوشیم قوای ذاتی خوبش را پیروزی دهیم. اید آلهت بزرگ هدفهای عالی زندگی هست فردی و اجتماعی زائده یاس و ناکامی و رنج و محبت و ساخته عواطف بزرگ ترس و خشم و محبت است. نارضی و نیاز از موجودات و اشیاء، ناراحتی فکری ممکن است خشم را تحریک کند.

و با راهنمای این خشم میتوان بهدفهای فردی و اجتماعی مثبت و گرانبهاتی
قابل آمد و بتدریج همه‌چیز و همه کس را بدیده دوستی نگریست.

آرامش ذهنی که در پرتو آن سعادت و نیکبختی حقیقی در زندگی
بدست می‌آید ادراک این نکته است که هر گاه عواطف ما بدرستی از طرف ذهن
و ایدهای ما راهنمای گردند از هر لحظه زندگی را زیبا و دل‌انگیز
می‌کنند و آرزوهای ما را بر می‌آورند. از خدا می‌خواهیم که این کتاب ما
را دراستخلاص از پیچ و خم‌ها و کشمکشهای ذهنی برهاند و ما را بجهر مان
زندگی مثبت و مفید راهنمای کنند.

آزمایش شخصیت

◦ در این فصل در ای آزمایش شخصیت و
◦ مخصوصاً پیر از دن احوال شخصیت و
◦ ناکامیهای آدمی پرسش‌هایی مطرح
◦ مبادرت داد که خواسته با پاسخ دادن به
◦ آنها می‌تواند با بسیاری از موجات
◦ او قص شخصیت خوبش ای اردو در همان
◦ رفع آنها ارآید.

الف - تو انانئی جسمانی

۱ - صحت هزاج شما تا چه اندازه است ؟ بطور کلی آیه بینیه منع
تاکنون هانع پیشرفت شما در زندگی بوده و با آنکه بمترله سرمایه ای
برای شما بشمارمیرود ؛ اگر هانع پیشرفت شما بوده علت آن بخیل خود دن
بدافعالی و پیش آمدن حوادت جسمانی گوناگون بوده است که حلول گیری
از آنها از حیطه اختیار شما خارج بوده و با آنکه معلول بی اطلاعی شم از
بهداشت و راههای تقویت بینیه جسمانی ؛ یا آنکه ناشی از سستی از اده بران
انجام شرایط نیل بیک صحت هزاج رضایتبخش ؟ .

۲ - نیروی جسمانی شما چقدر است ؟ آیا نیروی جسمانی تم از
حد ععمول کمتر است و ناگزیر باید برای انجام وظایف خویش حتی اتمقدر
در مصرف قوای بدنی خود صرفجویی کنید و با آنکه بر عکس منبعی معرف
از قوای خداداد هستید بطوریکه حتی برای رهائی یافتن از تحریث این قوای

نمی‌توانید باندازه کافی برای خودکار و سرگرمی خلق کنید؟
 ۳- نیروی عضلانی شما چه اندازه است؟ آیا قصان نیروی عضلانی
 مانع آنست شما بکارهایی که بدان علاوه فراوان دارید دست زاید؟ آیا
 نقصان نیروی عضلانی موجب نقصان حسن اعتماد شما به نفس خودتان می‌باشد؟
 آیا این نیرو در سالهای تحصیلی برای شما اهمیت کامل داشت؟ آیا حالا
 برای شما اهمیت دارد؟ آیا نسبت بدیگران در انجام کارهای خود سست
 هستید؟ همچنان که این توجه میزان است؟

۴- ظاهر شما منجمله قبافه و جذايب و طرز لباس پوشیدتن چگونه
 است؟ خیال می‌کنید در دیگران اثر مطلوب می‌بخشید یا بر عکس؟ آیا
 ظاهر خود توجه زیاد دارید یا اینکه آنرا قبل اهمیت نمیدانید؟ آیا سعی
 می‌کنید از آنچه طبیعت به شما ارزانی داشته است منتهای استفاده را
 بنمایید؟

۵- توجه حد خود را عاقل میدانید؟ علاوه بر معلوماتی که از راه
 تعلیم و تربیت و یا نجربه خود گرفته‌اید آیا خود را با هوش تراز حدمعمول
 میدانید؟ آیا نیوگی در خویشتن تشخیص میدهید؟ خودتان را باستادان
 دانشگاه «حقوق دانان»، دانشجویان دانشکده‌ها و اشخاص معمولی که
 ملاقات می‌کنید چگونه مقایسه می‌کنید؟ خودتان را چگونه بایدرتان،
 مادرتان، شوهرتان یا زستان مقایسه می‌کنید؟ آیا تصور می‌کنید پیش از
 آنچه بنظر خودتان یادیگران باهوش و عاقل بنظر میرسید عاقل هستید؟
 آیا سایرین لیاقت و ذی‌رسانی شمارا تصدیق می‌کنند؟

ب- احساسات و غرایز

۱- آیا شما دارای احساسات قوی و غرایز قوی و عواطف نیرومند

و امیال شدیده استید؟ آیا آرام و خوشبود و یا آنکه همچومن نارنجی
خنفه‌چر عیشه‌ید؟ آیا همواره شوری در دل احساس می‌کنید و یا آنکه پرسنجه
غمگین و هتاکر بنتظر هیرسید؟ آیا احساسات شما بسرعت تغییر می‌کند؟
۲ - آیا عumo لا احساسات خودتان را ابراز میدارید یا پنهان می‌کنید؟

آیا افکار و احساسات خودتان را بادیگران درمیان می‌نپید یا اینکه از
باز کردن دریچه دل خود برای دیگران اکراه دارید؟ علت اینکه افکار
خودتان را پنهان می‌کنید چیست؟ آیا برای رعایت افکار دیگران است
یا اینکه بیم دارد مورد انتقاد وی مهری و سوء تفاهم قرار گیرید؟ آیا هیچ
کوشیده‌اید احساسات خود را حتی از خودتان مخفی دارید؟ آیا بوجود
احساسات خودتان اعتراف می‌کنید یا اینکه ترجیح میدهد آنها را ندیده
باشگارید؟ آیا به به احساسات خودتان هیچ وقوع و اهمیتی نمیدهد؟

۳ - آیا بر احساسات خود مسلط هستید و یا آنکه بر عکس بازیچه
احساسات خود می‌باشد؟ آیا احراز تسلط شما به احساساتتان آسن است
یادشوار؟ آیا همیشه سعی می‌کنید بر احساسات خودتان فائق آئید یا گاهی
در حصد بازرسی آنها بر می‌آید؟ آیا با احساسات خود هیچ مبارزه کرده‌اید؟
آیا هیچ بر احساسات خودتان پیروز شده‌اید؟ بعقیده شما پیشتر است اشخاص
احساسات خود را ابراز دارند یا آنکه آنها را مخفی کنند؟ درجه سنی شما
راه تسلط یافتن بر احساسات خودتان را فراگرفتید؟ چه چیزی شما را به
فراگرفتن این راه تحریک کرد؟ چه کسی این فن را بشما آموخت؟

۴ - آیا میدانید ترس چه نقشی در زندگی شما بازی می‌کند؟ آیا
بمحض اینکه دستخوش ترس شدید می‌توانید وجود آنرا تشخیص دهید؟
آیا از ترسیدن شرم دارید؟ آیا ترس در زندگی شما عامل متبتی بوده

است یا هستی؟ آیا تاکنون از ترس زیان دیده اید؟ آیا عقیده دارید ترس وسیط عنصری پیکسان است؟ چه وقت فرق بین این دورا تشخیص دادید؟ (هر گاه درست تشخیص بین این دورا نمیدانید بار دیگران این کتاب را بدقت مطالعه کنید) آیا ترس از اقدام به رکاری مانع آست که بدان کاردستی زنید؟ آیا عمولا و قی شما می ترسید؟ گرچه شما پی می بردند؟ وقتی گرفتار ترس می شوید در برابر آن چه می کنید؟ آیا از لحظه جسمانی در شماتائیر دارد؟ شمارا سیست می کند؟ در شما تولید لرز و طیش قلب و سوه هاضمه همینماید؟ آیا ترس راندیده می گیرید و آنرا پنهان می کنید و آنرا ازین می بردید یا آنکه بوجود آن اعتراض نموده و دیگران را از آن آگاه می سازید؟ آیا شما بدون توجه به ترس همچنان بکارهای خود ادامه میدهید و ریا اینکه بر عکس ترس همچنان اکثر کارهای شما بشماره هیرود؛ آیا به ترس نامهای دیگری از قبیل خستگی و ضعف و فرسودگی وغیره میدهید؟ از چه چیزهای اساسی شما بیشتر هی ترسید؟ ناخوشی؟ رنج والم؟ هر گک؟ شکست؟ ناکامی در عشق؟ عدم اعتماد بنفس؟ از دست رفتن آبرو و حیثیت؟ تمسخر دیگران؟ عدم توجه و بی اعتمادی دیگران؟ هور دتمسخر دیگران قرار گرفتن؟ طرد شدن از هم جامع؟ شر ممکن شدن در انتظار دیگران؟ تحمل تسلط دیگران؟ عدم موفقیت در انجام وظایف خود؟ از شوهر نکردن یا زن نگرفتن؟ از عدم پیشرفت در امور زندگی؟ اگر پیوسته از خود می پرسید که از چه چیزهای می ترسید به پرسش های خودتان چه جوابهایی میدهید؟

۵ - آیا خونسرد و آرامید یا اینکه زود عصبانی می شوید؟ آیا دیگران عی دانند چه وقت شما عصبانی می شوید؟ آیا خودتان میدانید چه وقت عصبانی می شوید؟ چه کلماتی را مترادف با عصبانیت میدانید؟

اوقات تلخی ؟ کسالت ؟ بیماری ؟ خستگی ؟ آزردگی ؟ عدم علاقه ؟ خشم چه تأثیرات جسمانی در شما دارد ؟ لرز ؟ طپش قلب ؟ سوء هاضمه ؟ اسهال ؟ سردرد ؟ ضعف ؟ آیا زود اثرات آن زایل میگردد یا اینکه مدتی طول میکشد تا شما بحال عادی باز گردید ؟ آبا یا هیچ عصباتی را بحدی رسانیده اید که کسی را بزنید و چیزی بطرف کسی پرتاب کنید ؟ آخرین مار که مرتكب چنین اقدامی شدید چه موقع بود ؟ آیا هیچ از همادرت چنین اقداماتی احساس لذت کرده اید ؟ چه موقع راه احرار از تسلط پر عصباتی خود را فرا گرفتید ؟ چگونه این راه را فرا گرفتید ؟ چه کسی آنرا بشما آموخت ؟ آیا عصباتی موجب آن میگردد که دست به اقداماتی بزنید و سخنانی ادا کنید که بعد از ازارت کاب و ادای آنها نادم گردید ؟ آیا عصباتی برای شما عامل مغایری بوده است یا مانع برای پیشرفت ؟ هر گاه در موردی لازم باشد شما ابراز عصباتی نمایید آیا از عبده آن برمی آید ؟ آیا کسی از عصبات شما حساب می برد ؟ آیا زیاد عصبانی میشوید ؟ ممکن است بجز عقته ای دوبار و روزی چندبار و آیا برخی از اشخاص برای زمانی به عنوان دهنده شخصی خود مخصوصاً شمارا عصبانی می کنند ؟ عال عصباتی شمشیر چیست چه اشخاصی موجب عصباتی شما میگردند ؟ آیا آنها شخص شمار عصبانی می کنند یا اینکه اشیاء نیز شمارا از کوره بذر می کنند ؟ ب فکر عالند ستمگری و جهل و فساد نیز تمara خشمگین میسازند ؟ آیا زدست خود را هم عصبانی میشوید ؟ چه کسی در زندگی بیش از دیگران موجب عصب نیست خدمای عیشود ؟ آیا بیشتر نسبت به کسی که دوست دارید عصبانی میشود ؟ یا نسبت بکسی که دوست ندارید ؟ آیا هنگامی که دیگران می کوشند زده خود را بر شما تحمیل کنند عصبانی میشود ؟ و قوی که سخن بس

از حدشمارا سؤال پیچ می کنند چطور؟ وقتی که شمارا بیازی نمی گیرند؛ وقتی همه کارها را بشما تحمیل می کنند؛ وقتی در بازی مغلوب می شوید؛ وقتی زن یافرزند شما مطابق میل شما رفتار نمی کنند؛ آیا وقتی اشخاص برخلاف منافع خودشان رفتار کنند شما عصبانی می شوید؟ وقتی کسی بشما توهین کند، بشما بخندد باعقب سرشما چیزی بگوید عصبانی می شوید؟ وقتی اشخاص حسن نیت شمارا تقدیر نکنند و قدر خوبی های شمارا ندانند خشمگین می شوید؛ وقتی خشمگین می شوید چه می کنید؟ آیا سعی می کنید از خشمگین شدن جلو گیری کنید؟ آیا با خشم مبارزه می کنید؟ آیا سعی می کنید خشم خودتان را محو کنید؟ آنرا ندیده بگیرید؟ آیا خشم خود را سردیگران در می کنید؟ آیا میدانید چگونه از چنگ خشم رهایی باید؟ آیا از خشمگین شدن خجالت می کشید؟ آیا خشم خودتان را بادیگران در میان می نهید؟ آیا بعوض ابراز خشم روئی متن و سنگینی نشان میدهید؟

۶ - آیا شما خون گرم و اجتماعی هستید یا خون سرد و بی اعتناء بدیگران؟ آیا همربن هستید؟ آیا محبت خودتان را نسبت بدیگران ابراز می کنید یا همخفی مینماید؟ آیا حس دوست داشتن دیگران در شما شدید است؟ آیا عیل دارید بیشتر دیگران را دوست بدارید یا اینکه محبوب دیگران باشید؟ آیا احتیاج به محبت دیگران دارید یا آینکه می توانید بدون توجه به علاوه سایرین راه خود را درزندگی ادامه دهید آیا جداً سعی می کنید علاوه و هم سایرین را نسبت بخودتان جاذب کنید؟ آیا هی توانید کسی را که بشما علاوه دارد دوست بدارید؟ آیا به توجه و علاوه دیگران بخودتان بیش از وظیفه و کار تان اهمیت میدهد؟ آیا می توانید تصمیم بگیرید جه کسی را باید دوست بدارید و چه کسی را

دست ندارید؛ آیا دارای احساسات جنسی خاصی؛ هتما بزر از احساسات، هم و محبت هستند؛ آیا سعی می کنید از اعتراف به وجود احساسات جنسی در خود خودداری نموده و از پرورش آنها در خودتان جلوگیری نمایید؛ آیا از وجود احساسات جنسی در خودتان شرم دارید؛ آیا بر عکس از نداشتن احساسات جنسی خجالت می کشید؟ در چه سنی احساسات جنسی در شما پدید آمد؟ احساسات جنسی چگونه در طرز زرفتار و چگونگی امر اروقت شما اثر میبخشد؟

ج - وجودان - ایده‌آل - اصول - هدف - آرمان

۱- آیا شما هر دی با وجودان و تیر و مند هستید؟ درجه وظیفه شناسی شما تاچه اندازه است؛ هذگام اتخاذ تصمیم همواره مقیدید تشخیص دهید چه کاری عاقلانه است و چه کاری عاقلانه نیست؟ آیا شما دارای اصول خاصی هستید؟ درباره درست و غلط عقاید صریحی دارید؟ آیا برای رفتار و کرد از خود اصولی دارید؟ آیا یعنی از خطای کاری و ارتکاب گناه در شما هر دید است؟ از چه خطای گذشتی بیشتر بیم دارید؟ آیا باز اینکه کارهایی را که احساس می کنید می بایستی انجام دهید، انجام نداده اید خود را خطای کارهای شمرید؟ آیا کمال پرست هستید؟ فرام وظیفه تاچه حد برای شما اهمیت دارد؟ اگر بناباشد بین عشق و خیفه یکی را انتخاب کنید کدام را انتخاب می کنید؟ بین زندگی و وظیفه کدام یک را؟ بین وظیفه و نیک بختی، زنان را چطور؟ آیا عمولانه وظیفه خودتان را انجام میدهید؟ آیا هضایق اصول خودتان زندگی می کنید؟ آیا توقع دارید بگران مطابق اصول و افکار شما زندگی کنند؛ هر گاه چنین نکند. خشمگین هستوید؟ آیا شما با گذشت هستید؟ آیا میکوشید افکر تان را بر کودکان توجه می کنید؟ آیا اینقدر خود خواه هستید که وظیفه خود را

را بزیان احساسات دیگران انجام دهد؟ آیا وظیفه شناسی شما موجب نیکبختی خانواده شما گردیده است یا بدبختی؟ چرا وظیفه خودتان را انجام میدهد؟ آیا خودتان را دوست دارید؟ از خودتان راضی هستید؟
یا از خودتان ناراضی میباشید؟ چرا؟

اصول زندگی و اخلاق خود را از کجا کسب کرده اید؟ درجه سنی اصول اخلاق و کردار خودتان را انتخاب کردید؟ آیا از آن پس در این اصول تجدید نظر نموده اید؟ درجه سنی حسن تمیزیین درست، و نادرست را تحصیل نمودید؟ چه کسی فرق بین صواب و ناصواب را بشما آموخت؟ چه کسی پیش از دیگران در تشکیل شخصیت و تعیین خط هشی اخلاقی شما مؤثر بوده است؟ پدرتان؟ هادرتان؟ آموزگار تان؟ دوستان؟ آیا خودتان در تشکیل اصول اخلاقی خود هؤنر بوده اید یا تقریباً اصول پدر و مادر خود را بازت یار دهاید؟ آیا رفتار و کردار خودتان را متفاوت با رفتار دیگران میدانید؟
بنظر شما هر گاه دیگران اصول شمارا پیروی میکردند زندگی قرین سعادت بیشتری میشود؟ هدف شما در زندگی چیست؟ آیا اصول زندگی شما آزادانه‌تر از اصول جامعه است. آیا برای شما دشوار است. ناکسانی که اصولی بغيراز اصول شما دارند زندگی کنید؟ آیا این اصول زندگی شما آموزجوب بدبختی شهامت؟ آیا اصول شما پدیگران زیان میرساند؟ چرا؟ آیا شما مذهبی هستید؟ آیا مخالف مذهب هی باشید؟ مذهب برای شما چه مفهومی دارد و در زندگی شما چه نقشی بازی میکند؟

د - چگونگی شخصیت و اراده

یا شما عموماً در تجسس مسئولیت هستید یا اینکه از مسئولیت میگیرید؟ برای فراز از مسئولیت چه راههایی را اختیار میکنید؟

آزمایش شخصیت

گناه عدم موقیت خود را بگردن دیگران می اندازید؛ آیا این از کل خود را مقصو نمی دانید؟ گریز از مسئولیت تاچه اندازه تاکنون بشما زیان رسانیده است؛ چرا همیل ندارید مسئولیت پیشتری بعده کیرید؛ آیا شما جاه طلب هستید؛ آیا شما بسهولت تصمیم می کیرید؛ آیا ععمولاً بادیگران در باره همه اول مهم زندگی عشورت می کنید؛ آیا همیل دارید خودتان در باره امور زندگی تصمیم بگیرید یا اینکه دوست دارید دیگران برای شما تصمیم بگیرند. آیا پیشرفت کارهای شما بسته به عشورت با دیگران است؟ آیا اصولاً استقلال طلب هستید یا اینکه عقیده دارید در همه کار باید از نظر و عقیده دیگران استفاده کرد.

در دوران طنولیت مطیع بودید یا همترد؛ آیا باتسلط دیگران مخالفید؛ آیا شخص مطیعی هستید. آیا در مقابل رؤس خود حساسیت فراوان دارید آیا به آسانی تحت سلط دیگران درمی آید؛ آیا برای شما دشوار است بدیگران پاسخ منفی بدهید؛ آیا کسی می تواند شمارا به انجام کارهایی که مطابق همیل شمانیست مجبور کند؛ اداره فعالیت دیگران و دستور دادن به سایرین برای شما آسان است یا دشوار؟

* تاچه اندازه دارای استکار شخصی هستید؛ آیا شما شخص مشتبی هستید؛ آیا علاقه به سازمان دادن و اداره کردن اشخاص را دارید؛ آیا فوق العاده به نظم و ترتیب در امور اهمیت میدهید؟

آیا اعتماد شما به نفس خودتان فوق العاده زیاد است؛ آیا گرفتار عقد، حقارت هستید؛ تاچه حد بخودتان احترام میگذارد؛ آیا حساس هستید؛ احساساتتان زود چریقه دار میشود؛ نفاذ غرف شد چیست عذر چه چیزهایی ممکن است بیش از حد شمارا خشمگین کند؛ وقتی احساس

شما جریحه دارمیش و دسی می کنید گم خود را بدلتان بربزید یا اینکه بیدرنگ از حریف انتقام بگیرید؛ در مقابل انتقاد دیگران چه واکنشی نشان میدهید آیا تشویق در شما پیشتر مؤثر است یا تهدید؟ در مقابل تملق دیگران چه واکنشی نشان میدهید؟ آیا تملق را دوست دارید یا از آن مستفرید؟ آیا خودتان و دیگران و مقررات اجتماع را بدبده انتقاد می نگردید؟ چه چیزهایی موجب کاهش حس احترام شما نسبت بخودتان گردیده است؟ چه چیزهایی موجب تقویت اعتماد به نفس در شما شده است؟ برای جلوگیری از جریحه دار شدن احساسات خود چه راههایی بکار می برد؟ چه منابعی موجب تقویت حس احترام شما نسبت بخودتان میگردد؟ عشق؟ توجه به امور دیگران؟ انجام وظیفه؟ قدرت نهایی؟ ابراز استقلال رأی؟ چه کسی حس اعتماد شما را بخودتان سخت تقویت کرده است؟ چه کسی در کاستن حس احترام شما بخودتان مؤثر بوده است؟ در اجتماع آیا میکوشید حس احترام دیگران را بخودتان تقویت کنید یا اینکه بفکر ابراز شخصیت خودتان هستید؟ آیا بیشتر وقت خود را صرف اثبات درستی نظر خودتان در مقابل دیگران می کنید؟ آیا هیل دارید درباره خودتان و افکار تان برای دیگران صحبت کنید یا بر عکس حتی المقدور دیگران را تحریک به صحبت کردن درباره خودستان و افکارشان و امورشان نمائید؟

سؤالات عمومی

صحبت مزاج چیست؟ آدم معمولی کدام است؟ چه چیز موجب پیشرفت هایی گردد؟ چه قوایی و موجباتی هارا با انجام کار تحریک می کند؟ عن چه نوع شخصی هستم؟ چه عارفه هایی دارم؟ اخلاق من چطور است؟

چه وظایفی انجام داده‌ام؟ چه وظایفی را انجام داده‌ام؟ آرزوهای من چیست؟ از خودم چه توقعی دارم؟ تاچه حد موفق به انجام تمایلات خود شده‌ام؟ تاچه حد شکست خورده‌ام؟ چه امیدواری‌ای دارم؟

بچه چیزهایی علاوه‌دارم؟ منابع نیک‌بخشی من چیست؟ چه چیزهایی همنزله تکیه گاه من در زندگی بشمار هیوود؟ منابع لذت من چیست؟ فعالیت جسمانی یافکری؟ کاریاب‌الاقه به چیزی؟ کار اجتماعی؟ امور خیریه؛ روابط اجتماعی؛ فعالیت‌های هنری؛ تفریح؛ عیاشی؛ مسافرت؛ راهنمایی دیگران قدرت؛ خدمت بدیگران؛ استقلال؛ سرکشی؛ پول؛ جاه طلبی؛ مقام اجتماعی؛ فداکاری برای اعضای خانواده؛ انجام وظیفه؛ اجرای تکالیف مذهبی؛ چه چیزهایی در زندگی برای من اهمیت دارد؟ همترین آنها کدام است؟ چه اطلاعاتی درباره خودم دارم؟ چه راه و روشی را مردم دوست دارند؟ چه کارهای مرا دیگران می‌یسنندند؟ از چه چیزهای من مردم مستغفرند؟ چه چیزهایی موجب جلب محبت دیگران نسبت بهما می‌گردد؟ چه چیزهایی مردم را بیکدیگر تر دیگر نمی‌کند؟ چه عواملی تماسهای اجتماعی را دشوار می‌سازد؟ نیک‌بخشی چیست؟ بین لذت جوئی و سعادت و آرامش فکری چه فرقی است؟ آیا ممکن است کسی از وضع خود راضی باشد ولی سعادتمند نباشد؟ موقفيت چیست؟ هدفهای من کدام است؟ من چه هدفهایی دارم که دیگران از آن اطلاع دارند؟ خطمشی زندگی من چیست؟ آیاز زندگی و کار من مظهر هدفها یا تمایلاتی است که من از آنها اطلاعی ندارم؟ چه عواملی موجب نیرومندی عامیگردد؟ چه چیزهایی علاوه‌بر انتقام و ضعیف می‌کند؟ علل موقفيت‌ها و شکست‌های ما چیست؟ چه چیزهایی در ها ایجاد شک و تردید می‌کند؟ چه عواملی عارا خسته

و فرسوده مینماید؟ چه چیزهایی مارا با نجاح اقداماتی مخالف میل خود تحریک مینماید؟ آیا من هشت هستم یا منفی؟ آیا پیوسته از اشخاص ابراد میگیرم؟ آیا بهر سؤالی پاسخ منفی میدهم؟

آرزوها در زندگی من چه نقشی بازی میکنند؟ چه قسمتی از افکار من وقف تمایلات من میگردد؟ آرزوها ناجه اندازه در نیکبختی و هوادست من مؤثر هستند؟ آیا من از آرزوهای خود نتیجه هشت میگیرم یا آنکه سعادت و نیکبختی خود را فدای آنها میکنم؟ آیا از خودم یا از دیگران و بایخت و اقبال توقع اعجازی دارم؟ آیا دنیا را بهمن صورتی که هست مینگرم یا بصورتی که میل دارم داشته باشد؟ آیا دنیا و هر آنچه در اوست از قیل کار و دوست و پدر و مادر هرا فریفته‌اند؟ ایده آل‌های من چیست؟ آیا این ایده‌آل‌ها موجب سعادت من میگردند یا بدیختی من؟ آیا در تماس با زندگی واشخاص احسان نومیدی میکنم؟ آیا اصول زندگی و افکار من خودم و دیگران را نجع میدهد؟ هنگام برخورد مشکلات از خودم و دیگران پیشگان در راهنمایان چه توقع‌هایی دارم؟

تاجه‌حد میتوانم با افکار دیگران اعتماد داشته باشم؟ آیا من همیشه درست فکر میکنم؟ آیا اصرار دارم دیگران از افکار من پیروی کنند؟ آیا در مقابل اندیشه‌های دیگران گذشت میکنم؟ آیا حاضر افکار مخالف را گوش دهم؟ آیا میتوانم تحت فرمان دیگران انجام وظیفه کنم؟ آیا هیچ سر بطغیان نهاده ام؟ چندبار؟ آیا سرکشی من بحال من مفید بوده است؟ آیا آشنایان من عقیده دارند لیحوج و سبکسرم؟ آیا دیگران برای افکار و آراء من ارزش قائلند؟ آیا بیش از حد صحبت میکنم؟ آیا اراده من موجب خوب شنیدن و بایدیختی من بوده است؟ آیا مردم بمن اعتقاد دارند

آيا هیچ نفع خودم را فداء خدمت بدیگران کرده‌ام؟ آيا سعادت دیگران
بمن سنتگی دارد؟ آيا در زندگی خود رفع فراوان برده‌ام؟ آيا در عمر
خود بد بختی زیاد دیده‌ام؟ آيا کار من غالباً جور در نمی‌آيد؟ آيا بیش از
حد مربغض شده‌ام؟ آيا بنیة ضعیف مانع پیشرفت من در زندگی بوده‌است؟
آيا هر دم نسبت بمن مساعد بوده‌اند با فا همساعد؟ آيا هیتوانم
در سازمانی کار کنم که با عده‌ای از افراد آن اختلاف عقیده داشته باشم؟
هنگامیکه بمن بر می‌خورد و یا هایوس می‌شوم آیا دستخوش نگرانی می‌شوم
یا خشم و نوهیدی؟ آيا مشکلات انگیزه‌ای برای تحریک من بتلاش و فعالیت
های جدید همراه شد یا بر عکس اراده را ضعیف نموده و از جهد پیشتری بازم
میدارد؟ در چنین موردی از چه چیز مدد؟ می‌خواهم؟ از دوستان؟ از کار؟ از
تفریح؟ از پژوهشگان؟ از فلسفه؟ از هنر؟ از هذهب؟ چه چیز در زندگی
برای من از هر چیز دیگر گرامی تر است برای چه چیز حاضرم حتی جانم
رافدا کنم؟

پایان

فهرست قسمتی از گرانهای ترین آثار نویسنده گان
 خارجی و ایرانی که توسط بنگاه مطبوعاتی
صفی علیشاه منتشر گردیده

نام کتاب	نویسنده	بهای	مترجم
دوره کامل سیر حکمت در اروپا	فروغی	۱۵۰	
دوره کامل تاریخ موسیقی	سعدی حسni	۱۲۰	
دوره کامل تفسیر موسیقی	«	۱۳۰	
هفت نغمه چند	«	۵۰	
دوره کامل فلسفه بزرگ (۱۷ جلد)	آندره کرسون کاظم عمامی ۴۲۰		
روانشناسی برای همه	مشق همدانی ۷۰		
نادر شاه	لکهارت	۸۰	«
ناپلئون	لوئی مادلن	۵۰	.
آزاده گان	داستایوسکی	۵۰	.
افکار شوپنهاور	«	۴۰	-
شاهکارهای شیلر	«	۳۵	-
منتخبی از زیاراتین شاهکارهای شعر جهان	شجاع الدین شفا ۱۵۰		
نامه‌های گذشته (مجموعه یازده استان)	«	۸۰	-
آوازها	هاین	۵۰	«
زندگی هنرمندان	«	۵۰	-
خود را بشناس	زان فینو	۴۰	«
دلداد گان	شجاع الدین شفا	۵۰	-
دانستهای کوتاه از نویسنده گان بزرگ	نصرالله فلسفی	۸۰	-
زمزمہ ببشت (شعر)	دکتر حمیدی	۲۱۰	-
سراب	سایه	۴۰	«
چشمها و دستها	نادر نادر پور	۴۰	شعر
تلخ	فریدون کار	۳۰	«

دیل کارنگی	علی اکبر کسامی	۴۰	آئین کامپاین
علی دشتی	-	۶۰	ایام محبس
اشتعان تسوایک	کاظم عمامی	۴۰	آخرین هیام
ایراندوست	-	۲۰	عشق و نویلی
علی آذری	-	۱۰۰	قیام خیابانی
<	-	۷۰	سیام کلنل
(برنامه‌های هوشمندانه مستوفی)	-	۱۰۰	پاددوست
آناتول فرانس	کاظم عمامی	۳۵	عناییدزه روم کوانسیار
موریس منزلینک	-	۲۵	موناواانا
چک لندن	فاضی	۳۵	سیددندان
حسینی نژاد	-	۳۰	فلسفه و شخصیت آناتول فرانس
علی اکبر کسامی	-	۵۰	پر پچر گان تاریخ
گوته	سعیدی	۲۰	ایفی زنی
فروید مطبع الدوله حجازی	-	۲۰	رؤیا
حسین کسامی	-	۳۰	فلکه نویسندگی
-	حسین کسامی	۳۰	اندیشه‌های برگسن
زان نکولسکو	اسفر جانی	۳۰	جوونی بلیندا
-	سبین دانشور	۴۵	بیترین داستانهای چخوف
هکای	لاله زاری	۱۵	لبخندزو کوند
آلبر کامو	رحمت‌الله مصطفوی	۲۰	غريبه
زان بیل سارنر	حسین کسامی	۲۰	کاراز کار گذشت
جان دیوئنی	آریان بور	۴۰	آموزش کاههای فردا
ویکتور هوکو	کاویان	۴۰	گوئیشت نتردام
گوستاوق فلوبر	پور شالچی	۳۵	مادرم بواری
دکتر هیمندی نژاد	-	۲۰	اشکها
<	-	۴۵	خاطرات گذشته
رومن درولان	محمد تقیلی	۳۰	ذندگی بهون
-	نویسنده کعبه	۴۰	کتاب
(مجموعه بیست داستان شیرین از ابوالقاسم حالت)	-	۱۵	رقص کوسه
مرتدس داداش زاده	-	۳۰	مرغداری