

فرهنگسرای قانون (ابن سینا)

گفتمان آزاد جوانان

جلسه اول و دوم

موضوع: رموز روانی محبوبیت و موفقیت

سخنران: دکتر حسین اعرابی

برای ورود به بحث رموز روانی محبوبیت و موفقیت باید ابتدا تعریفی از محبوبیت و موفقیت داشته باشیم. بعنوان مثال کنکور دانشگاهها و نتایج آن مورد بحث تمام خانه ها و مجامع عمومی و خصوصی است، موفقیت یک مفهوم ملموس تر پیدا کرده است و آن چگونگی راه یابی به دانشگاههاست. اگر موفقیت را رسیدن به هدف مطلوب، مقدر و مشروع که سازنده، مفید و افتخارآمیز باشد و موجب شکوفائی استعدادهای نهفته انسان گردد معنی کنیم باید ببینیم آیا ورود به دانشگاه و حتی ادامه و پایان موفقیت آمیز آن باید یک موفقیت تلقی شود؟ در این صورت پس دانشجویان و فارغ التحصیلان دانشگاه ها باید از دست یابی به چنین موفقیت بزرگی خوشحال و راضی باشند. در حالیکه عملاً بیشترین نارضایتی را در میان همین گروهها می توانیم مشاهده کنیم (که اینجا مقصود نارضایتی فردی و احساس افسردگی و سرخوردگی و احساس ناخوشایند رسیدن به سراب است، نه نارضایتی اجتماعی و سیاسی که می تواند ناشی از آگاهی و میل آنها برای رسیدن به کمال مطلوب باشد). این مثال نشان می دهد که موفقیت اصولاً یک امر نهائی و غائی نیست، بلکه موفقیت یک امر پیوسته و مداوم است که در طول زندگی ادامه می یابد و شخص پس از گذر از هر مرحله وارد مرحله دیگری می شود که هدف و راهی جدید در پیش روی او قرار می گیرد و باید برای رسیدن به آن تلاش کند. بنابراین آگاهی و آمادگی روانی برای این تلاش مداوم و عدم سرخوردگی و جلوگیری از غلبه ناامیدی و افسردگی بر شخص، پس از گذران یک مرحله و حرکت بسوی مرحله و هدف بعد، اولین رمز تداوم موفقیت در زندگی است. این مثال نه تنها در امر تحصیل بلکه در شغل، ازدواج و در سایر موارد زندگی نیز مصداق می یابد. مثلاً جوانی هدفش این است که ازدواج موفق داشته باشد، وقتی به این هدف ارزشمند دست یافت، اهداف دیگر در مقابلش قرار می گیرد که باید برای رسیدن به آنها تلاش کند و اگر در این مرحله متوقف یا خسته و ناامید شود، خود را در مقابل یک سراب دروغین خواهد دید که موفقیت قبلی اش را هم در معرض خطر قرار خواهد داد. از این رو اگر بگوئیم **زندگی یعنی داشتن هدف (اعم از کوتاه مدت یا بلند مدت)**، امید واقع بینانه و حرکت امیدوارانه بسوی هدف سخنی به گزاف نگفته ایم. نکته جالبی که در مورد لزوم هئتمندی انسان ذکر می شود، تکرار آن در اینجا خالی از لطف و فایده نخواهد بود. در داستان آلیس در سرزمین عجایب، آلیس گریزان و هراسان به دهلیزی وارد می شود که چند راه خروجی دارد، سرگردان از گربه عاقل می پرسد از کجا بروم، گربه عاقل از او می پرسد: اول بگو به کجا می خواهی بروی، تا من بگویم از کدام راه بروی، آلیس می گوید مقصد خاصی ندارم (یعنی هدف معینی ندارم) گربه می گوید: وقتی هدفی نداری از هر کجا که می خواهی برو، چون کسی که دارای هدف معین نیست، ظاهراً هیچوقت گم نمی شود، چون همواره گم شده است!

اما چرا دست یابی به موفقیت، علی رغم اینکه می دانیم انسان در هیچ مرحله از موفقیت، به رضایت نهائی دست نخواهد یافت اینقدر دارای اهمیت فراگیر و همگانی است؟ جواب روشن است، **کسب موفقیت در هر مرحله به انسان احساس خوشبختی مقطعی می دهد.** و این همان هدفی است که بسیاری از رفتارهای انسان را شکل می دهد. ما در رسیدن به هر هدفی احساس خوشبختی می کنیم ولی تداوم این احساس نیاز به موفقیت در مرحله دیگری که در پیش رویمان قرار می گیرد، دارد. آیا کسب موفقیت و احساس خوشبختی ناشی از آن برای انسان کافی است؟ با توجه به اینکه می دانیم موفقیت یک امر نسبی

است و پس از هر مرحله وارد مرحله دیگری با اهداف جدیدتری می شویم که احياناً تلاش سنگین تری را می طلبد. تلاشی که برای آن پایانی متصور نیست. احساس خوشبختی ناشی از کسب موفقیت وقتی پایدار خواهد بود و تداوم خواهد یافت که بتوانیم دیگران را در آن سهیم کنیم و نفعی از آن به غیر خودمان برسانیم و این مرحله که بر بالاترین ارزشهای انسانی قرار دارد موجب تداوم احساس خوشبختی در انسان خواهد شد. با این توضیح مسئله اشتغال و بیکاری، نه تنها از بعد اقتصادی بلکه از بعد سلامت روانی در جامعه نیز اهمیت می یابد چون اشتغال، فرصت و امکان مفید بودن را به فرد می دهد.

هدفمندی و تلاش برای رسیدن به هدف، همیشه با انتظار و حالتی اضطراب آمیز همراه است. اگر این حالت برانگیختگی در حد متعادل باشد، موجب تقویت نیروهای درونی ما برای رسیدن به هدف می شود و ما را از سستی و بی تفاوتی دور می کند. اما اگر بصورت اختلال اضطرابی درآید قدرت تمرکز و فکر را در فرد تضعیف می کند و مانع موفقیت او می گردد. در پایان حرکت انسان یا تا حد قابل قبولی به هدف مورد نظر دست یافته و به اصطلاح موفق شده (مانند قبولشدگان در کنکور) که در این حالت اضطراب تغییر و شرایط جدید به سراغ او می آید و اگر به موفقیت مورد نظر دست نیافته باشد، احساس شکست، سرشکستگی، خفت و سرانجام ناامیدی و افسردگی و به دنبال آن عصبانیت و پرخاشگری به سراغش می آید که در این حالت مکانیسم های دفاعی روانی می تواند عوارض عدم موفقیت را در انسان کنترل کند.

همانطوریکه گفته شد انسان وقتی هدفی مطلوب و مقدور در پیش دارد یا بطور نسبی به آن دست می یابد و یا از دست یابی به آن ولو موقتاً محروم و نا موفق می شود. همه انسانها در مرحله تلاش و انتظار دچار یک اضطراب طبیعی هستند که مقدار متناسب آن می تواند نیروهای درونی آنها را در جهت کسب موفقیت تجهیز و تقویت کند. اما وقتی این اضطراب از حد متعادل فراتر رود به ضد خودش تبدیل می شود و موجب عدم بکارگیری تواناییهای فرد می گردد که این امر به عدم موفقیت می انجامد و بسیاری از عدم موفقیتها نیز متأسفانه از همین اضطراب ناشی می شود.

امپس از پایان کار قصه تمام نمی شود. بلکه آنهایی که به موفقیت مورد نظر خود (ولو بطور نسبی دست یافته اند دچار اضطراب جدیدی می شوند که می توان آنها را اضطراب تغییر و اضطراب نگرانی از آینده نامید. خبر خودکشی ۲۰۰ دانشجو در طول یک سال را می توان در این راستا ارزیابی و تجزیه و تحلیل کرد. ولی آنهایی که در این مرحله موفق نشده اند طبعاً دچار غم و ناراحتی و افسردگی می شوند که این حالات می تواند به پرخاشگری و عناد و انتقام جوئی از خود یا دیگران منجر شود. **اگر چه هر عدم موفقیت شکست نیست**، مخصوصاً وقتی انسان تمام تلاش خود را برای رسیدن به هدف انجام داده باشد، دیگر هیچ جای سرزنش و ملامت خویشتن وجود ندارد زیرا انسان می تواند به خود بگوید من آنچه را که می توانستم انجام داده ام **ضمن آنکه هر عدم موفقیت خود یک تجربه جدید است**. آنگونه که ادیسون در تلاش هزارباره اش برای ساخت لامپ می گفت من موفق شدم هزار راه را کشف کنم که به ساخت لامپ برق منتهی نمی شود! ولی با این حال هر عدم موفقیتی تلخ و ناراحت کننده است. خوشبختانه بدن انسان ویژگیهای خردمندانه ای دارد و برای اینکه فرد به مرحله تخریب خود و دیگران وارد نشود، برای اینکه به او فرصت بازسازی خود برای تلاش مجدد یا جایگزینی هدف را بدهد، نا خودآگاه او را وادار به استفاده از مکانیسم های می کند که در روانشناسی مکانیسم های دفاعی روانی نامیده می شوند.

مکانیسم های دفاعی روانی

تقریباً برای هرکس این مسأله به کرات پیش می آید که ناگهان دردی را در بدن خود حس کند و قبل از اینکه به ریشه یابی و درمان علت درد بپردازد با خوردن یک مسکن خود را تسکین دهد. مکانیسم دفاعی روانی نقش این مسکن را در روان آدمی بازی می کند. بنابراین مفید و آرامش بخش است، مشروط بر اینکه دائمی و همیشگی نباشد و ریشه یابی و درمان اصلی را به فراموشی نسپارد. و یا مثال دیگر اینکه بارها کسانی را دیده ایم که به خرید و داشتن کالائی به شدت مایل و علاقمند باشند ولی پول کافی برای خرید آن نداشته باشند. در چنین حالتی که یک تعارض بین میل و خواسته شخص از یک طرف و امکانات او از طرف دیگر

بوجود می آید موجب آزار، ناراحتی و فشار روانی در فرد می شود در این حالت یک شخص نرمال و بهنجار چه واکنشی نشان می دهد؟

۱- از آن کالا یا شیء صرف نظر می کند (مکانیسم حذف)

۲- از برخی خواسته های دیگر می کاهد و با بودجه آنها به خرید شیء مورد نظر اقدام می کند. (مکانیسم حذف و انتخاب)

۳- کالای مشابهی که دارای قیمت کمتری است را خریداری می کند. (مکانیسم جایگزینی)

اما اگر شخص نابهنجار یا غیر نرمال باشد، ممکن است راه حل های دیگری را انتخاب کند مثلاً:

۱- از اینکه امکاناتش محدود است از خودش بدش بیاید و به سرزنش و آزار خود پردازد و یا حتی به فکر خودکشی بیفتد.

۲- دیگران را مقصر قلمداد کند (پدر، همسر، کارفرما و...) و به تخریب و انتقام جوئی از آنها پردازد.

۳- به اعمال خلاف برای کسب پول جهت خرید شیء مورد نظر و یا سرقت شیء مورد علاقه اقدام کند.

آنچه که در بالا آمد، یک تعارض عادی بین امکانات محدود مالی و خواسته های تقریباً نامحدود انسانی است که شکل شدیدتر آن بین خواسته ها و امیال غریزی و یا اکتسابی از یک سو و شرایط و قوانین و امکانات اجتماعی از سوی دیگر ممکنست در هر لحظه بوجود آید.

زیگموند فروید، شخصیت انسان را شامل سه بخش نهاد و یا ذات، خود، و فراخود یا وجدان می دانست که «خود» وظیفه دشوار برخورد با واقعیت ها و تطبیق خواسته ها نامحدود نهاد یا ذات را با فراخود یا وجدان به عهده دارد و چون این دو بخش به سختی با هم انطباق دارند، انسان از ابزارهایی به نام «مکانیسم دفاعی» استفاده می کند، تا اضطراب و فشار روانی ناشی از عدم ارضاء خواسته های ذات تا حدی تخفیف و کاهش یابد.

با این مثال روشن می شود که مکانیسم دفاعی راه حل نیست، بلکه :

۱- فرصتی است تا راه حل پیدا شود.

۲- ابزاری است تا راه حل، یک آرامش موقت در فرد ایجاد کند، بنابراین نمی تواند جایگزین راه حل نهائی شود و فرد باید بکوشد تا توانائی یابد و با واقعیت رو برو شود. هر فرد در برخورد با یک تعارض با توجه به ذات، تربیت، آموزش و یا شرایط، مکانیسمی را بعنوان سپر دفاعی به کار می گیرد، که این انتخاب اکثراً بلا اراده و از ضمیر ناخودآگاه او سرچشمه می گیرد. عمده ترین مکانیسم های دفاعی روانی عبارتند از:

۱) مکانیسم دفاعی سرکوب: در این حالت فراخود و یا وجدان، میل ذات و نفس را به ضمیر ناخودآگاه می راند و تا وقتی این سرکوبی به قدرت خود باقی است از بازگشت آن جلوگیری می کند. اصل امر به معروف و نهی از منکر از مصادیق سرکوب نفس اماره می باشد. فروید معتقد است سرکوب خواسته ها و تمایلات موجب ایجاد عقیده و یا کمپلکس در شخص می شود که بعدها در رفتارهای او خود را نشان خواهد داد. بنابراین باید با روانکاوی عقده های روانی را از ضمیر ناخودآگاه به آگاهی آورد و آنها را منطقاً حل و فصل کرد.

۲) مکانیسم دفاعی انکار یا فراموشی: در این حالت انسان واقعیتی را که قدرت رویارویی یا امکان برخورد با آن را ندارد انکار یا فراموش می کند.

۳) مکانیسم دفاعی دلیل تراشی: گاهی انسان برای حفظ آرامش خود، برای انجام عدم تمایلات و عدم ارضاء خواسته هایش دلایلی کم اثر و یا غیرواقعی را بعنوان مسبب اصلی به شمار می آورد و در حقیقت بهانه می آورد نه دلیل.

۴) مکانیسم دفاعی واکنش وارونه: در این حالت فرد نقطه مقابل تمایلات درونی خود را به نمایش می گذارد. مثلاً کسی که از چیزی می ترسد خود را نسبت به آن بسیار شجاع و یا بی تفاوت نشان می دهد.

۵) مکانیسم دفاعی جابجائی: گاهی انسان هدف دور از دسترس را با هدفی قابل دسترس جایگزین و جابجا می کند. که این امر اگر با توجه به واقعیت و امکانات باشد و موجب آرامش و عدم سرخوردگی فرد شود، میتواند مفید واقع شود. اما اگر جابجائی جنبه منفی و مضر پیدا کند بجای احساس آرامش در فرد احساس گناه ایجاد می کند و فشار روانی او را مضاعف می کند. مثل کسی که در اداره مورد تحقیر و تعرض قرار گرفته و قادر به نشان دادن عکس العمل نبوده، در خانه پرخاشگری می کند یا کسی که برای جبران شکست در کار یا عشق به قمار یا مشروب و مواد مخدر پناه می برد. همچنین بیماریهای روان تنی و یا سایکوسوماتیک نیز حاصل مکانیسم دفاعی جابجائی است. گاهی نیز فرد برای جبران فشار روانی ناشی از ناکامی به مثال پردازی و رویاسازی موفقیت آمیز و مطلوب روی می آورد و از واقعیت آزاردهنده خود را دور می کند.

۶) مکانیسم دفاعی همانندسازی: در این حالت فرد ناخودآگاه خود را شبیه کس دیگری که مطلوب اوست می بیند و رفتار او را تقلید می کند، که این امر اگر با خود واقعی او در تضاد نباشد، مآلاً به رشد معنوی فرد می تواند کمک نماید.

توضیح: «خود فعلی» یعنی شخصیتی که فرد در حال حاضر داراست و دیگران او را آنگونه می بینند. «خود واقعی» یعنی شخصیتی که فرد استعداد و توانائی رسیدن به آن را داراست و «خود ایده آلی» یعنی شخصیتی که فرد بدون توجه به واقعتهای وجودیش، دلش می خواهد دارا باشد و مخصوصاً اصرار دارد دیگران او را آنگونه ببینند.

۷) مکانیسم دفاعی فرافکنی یا تعکس: این مکانیسم شبیه مکانیسم دفاعی واکنش وارونه می باشد با این تفاوت که فرد با نسبت دادن اغراق آمیز تمایلات یا صفات و خصوصیات منفی خود به دیگران عملاً با پیش گرفتن حالت تهاجمی خصمانه خود را از آنها مبرا قلمداد می کند. اصولاً هر گاه فردی به شکل اغراق آمیز صفت یا خصوصیتی را در دیگران مشاهده و آن را محکوم کند باید مواظب وجود همین صفت یا خصوصیت در خود او بود.

۸) مکانیسم دفاعی تصعید یا والایش: این مکانیسم شبیه مکانیسم جابجائی است با این تفاوت که آگاهانه و در جهت استفاده مثبت از سایر توانائی ها و استعدادهای فرد صورت می گیرد. در این حالت احساس شکست و ناکامی یا کمبود در یک زمینه، موجب می شود که فرد توانائی و استعدادهای خود را در زمینه ای دیگر شکوفا سازد و به مرحله جدیدی از خلاقیت، سازندگی و خودشکوفائی دست یابد. مانند اینکه لئوناردو داوینچی، احساس ناخوشایند بی مادری را با کشیدن شاهکارهایی از مریم مقدس جبران کرده است.

تأثیر کاربرد مکانیسم های دفاعی تصعید با والایش را در بسیاری از رخدادهای غم انگیز زندگی انسانی نیز می توان مشاهده کرد، بسیاری از آثار ارزشمند ادبی، هنری، فرهنگی و معماری برای جبران غم از دست دادن کسانی است که بسیار مورد توجه و علاقه بوده اند بوجود آمده که نمونه های آن ساختمان اعجاب انگیز تاج محل در هندوستان و ده ها پل عظیم با نام پل دختر در ایران است. البته باید توجه داشت که در صورت استفاده از مکانیسم دفاعی تصعید یا والایش، به تدریج انگیزه اولیه که جبران شکست و ناکامی بوده اصلاح و بر آثار و نتایج مثبت کار یا عمل انجام شده متمرکز گردد تا رضایت خاطر حاصل بصورت فیدبک برای تداوم عملکرد مفید شخص مورد استفاده قرار گیرد.

محبوبیت: اگر محبوبیت را داشتن حالت خلیات و شرایطی درونی و بیرونی تعریف کنیم که باعث می شود فرد مورد علاقه و احترام دیگران قرار گیرد و اطرافیان از حضمر و تماس و گفتگو و ارتباط با او احساس شادی، امنیت و خوشحالی کنند، به نزدیکترین تعریف محبوبیت دست یافته ایم. توجه جوانان به مشاغلی چون بازیگری یا ورزشهای قهرمانی نیز بیشتر به این علت است ولی اینجا این سؤال مطرح می شود که آیا همیشه موفقیت موجب محبوبیت می شود؟ مسلماً جواب مثبت، مشروط به شرایطی است مانند:

۱- ما در عین موفقیت متواضع باشیم و موفقیت موجب غرور و تکبر در مانگردد.

۲- شایستگی خود را برای رسیدن به آن موفقیت عملاً نشان دهیم.

۳- سعی کنیم با موفقیت به دست آمده برای خود و دیگران مفید تر واقع شویم زیرا محبوبیت می تواند موجب تداوم موفقیت‌های بعدی ما بشود. در غیر اینصورت موفقیت ما موجب حسادت، عناد و دشمنی دیگران خواهد شد که آثار اجتناب ناپذیر آن تخریب روابط ما با دیگران خواهد شد. البته باید توجه داشت که ما باید تلاش خود را برای عدم آزار دیگران و عدم تحریک حسادت آنها داشته باشیم ولی در مقابل حسادتهای بیمارگونه دیگران جز دلسوزی و تواضع و تلاش برای بالابردن اعتماد به نفس آنها کار نمی توانیم انجام دهیم.

باروش استدلال و گفتگوی سقراطی در اینجا این مسئله مطرح می شود که را کسب موفقیت بدون ایجاد امکان مفید واقع شدن نه تنها باعث تداوم احساس خوشحالی و خوشبختی نمی شود بلکه گاهی به نوعی موجب سرخوردگی، افسردگی و عوارض ناشی از آن می تواند باشد؟

جواب این است: زیرا مفید بودن موجب کسب اهمیت یعنی مهم شدن و هم چنین کسب احترام یعنی کسب محترم و محبوب بودن می گردد. عبارت دیگر در جامعه کسی می تواند محبوب باشد که بتواند مفید واقع شود (چه از لحاظ مادی و چه از جهت معنوی) به این صورت محبوبیت، موفقیت و در نتیجه احساس خوشبختی ما را تکمیل می کند و حتی موجب تداوم و گسترش موفقیت‌های بعدی ما می گردد.

اگر چه موفقیت در رسیدن به هر هدفی، برنامه ریزی و شیوه خاصی را می طلبد ولی کسب محبوبیت دارای رموز و شیوه های عامی است که در مورد هر کس و با هر تخصص، شغل و موقعیتی می تواند بکار گرفته شود.

کیست که نخواهد چهره موفق و خوبی نداشته باشد؟ مخصوصاً اینکه بدانیم موفقیت بدون محبوبیت شکننده، غیر مداوم و حسادت انگیز خواهد بود هرگز موجب احساس خوشبختی در فرد نخواهد شد. و محبوبیت بدون موفقیت (به معنای توانائی مفید واقع شدن برای دیگران و جامعه) بیشتر ترحم انگیز و یا تشریفاتی است و نه واقعی. گفتیم که منظور و مقصود از مفید واقع شدن تنها در جنبه های مادی نیست، بلکه در زمینه های معنوی و روابط انسانی شاید بیش از جنبه های مادی می توان مفید واقع شد. وقتی انسان با کلام و حتی نگاه به دیگری مهر می رساند و او را خوشحال می کند در روابط انسانی موفقیتی یافته و آن را در جهت کسب محبوبیت و خوشبختی دیگران به کار گرفته است.

همانطوری که گفته شد موفقیت می تواند فردی باشد ولی **محبوبیت حتماً در ارتباط با دیگران معنی و مفهوم پیدا می کند.** حال با توجه به اهمیت محبوب بودن در ایجاد موفقیت و در تقویت احساس خوشبختی باید ببینیم با چه رمز و رازهایی می توان به محبوبیت مثبت و سازنده و ماندگار دست یافت.

۱- محبوبیت ماندگار از درون آغاز می شود و از اندیشه انسان شکل می گیرد. اندیشه پاک، خیرخواه و دوستدار خدمت به انسانها، گفتار و رفتار ما را به سمت و سوئی می راند که کلام و رفتارمان بر دل دیگران می نشیند و مهربان را به دل دیگران می نشیند و مهربان را به دل دیگران می اندازد.

روان را به اندیشه پاک سالم بدار

اگر دیگران را بدون چشمداشت و توقع جبران دوست داشته باشیم و قلباً خیرخواه آنها باشیم بدون رد و بدل شدن حتی یک کلام با یک اشاره امواج مثبت مغزی ما، محیط روابطمان را تلطیف خواهد کرد. حسن جوئی ذهنی از دیگران از این جهت اهمیت پیدا می کند و قدر شناسی و حق شناسی نسبت به آنها از این زاویه به حسن روابط ما با دیگران کمک می کنند.

۲- گفتار راست و توأم با کیاست یکی از مهمترین رموز محبوبیت است که برای انسان آرامش می آورد و او را از اضطراب دور می کند. صداقت در کلام، داشتن ادب کلامی، خوب سخن گفتن و احتراز از پرحرفی و پر گوئی و توجه به مخاطبین از ویژگیهای گفتار راست به شمار می رود. در مورد صداقت در کلام یادآوری این نکته لازم است که مقصود بیان هر مطلب غیر

ضروری و غیر لازم به افراد غیر مرتبط نیست. همچنانکه گفته اند جز راست نباید گفت، هر راست نشاید گفت. یا به قول سقراط: حکیم آنچه را که نمی داند، نمی گوید ولی آنچه را که می گوید می داند.

۳- دیگران را دوست بداریم و آنها را هم‌گونه که هستند بپذیریم. خیرخواه و یاریگر آنها باشیم. به آنها کمک کنیم تا حدی که بتوانند روی محور تکامل معنوی بسوی کمال و رفع عیوب و نواقص احتمالی خود حرکت کنند و خود نیز اینگونه باشیم.

۴- طبیعت موجودات مضر و غیر مفید را دفع و حذف می کند. در پایان روز و هفته و ماه و سال ارزیابی کنیم که چه کسانی از ما و از فعالیت و رفتار و عملکرد ما بهره برده اند و تا چه اندازه رفتار و گفتار ما باعث شده تا آنها احساس بهتری پیدا کنند.

۵- مهرورزی قلبی نسبت به دیگران. خوشبختی در دوست داشتن است نه در دوت داشته شدن.

۶- تلاش برای مفید واقع شدن بای خود و دیگران و برای کل جامعه.

۷- متواضع بودن. خود را در وضع مساوی با دیگران دیدن، اگر دارائی یا ثروت یا دانش و اطلاعاتی داریم به آنهایی که در شرایط پائین تری هستند اضافه نفرشویم، بلکه بخاطر این برتری احساس مسئولیت کنیم نه غرور و تکبر.

۸- با رفتار خود به دیگران احساس امنیت و آرامش دهیم.

۹- در جای خود «نه» بگوئیم ولی منفی باف و مخالف خوان نباشیم. در فعالیتهای گروهی مشارکت و همراهی مثبت داشته باشیم.

۱۰- خودمان و دیگران را آنگونه که هستیم و هستند بپذیریم. ولی در جهت رشد و تکامل معنوی خودمان و دیگران تلاش کنیم.

۱۱- از آفت های محبوبیت بپرهیزیم. ترش روئی، نق زدن، ناله کردن، عیب جوئی و خرده گیری، ملامت، مچ گیری، تحقیر و تحکم و تحمیل کردن، پرخاشگری و

۱۲- و سخن آخر اینکه هر که باشیم و به هر موفقیتی دست پیدا کنیم در آن لحظه که از صمیم قلب دیگران را دوست بداریم و خیرخواه آنان باشیم و به آنها صمیمانه مهر بورزیم محبوب و به دنبال آن موفق تر خواهیم بود. و در اینجا سخنم را با شعری که شاید بسیار شنیده باشید به پایان می رسانم.

زندگی مزرعه صلح و صفاست

-چشمه خوبی هاست

دانه ای گر بنشانی در خاک

حاصلش خرمنی از مهر و وفاست

عشق باید ورزید، مهر باید افشاند

زیستن با مردم، مهربانی است به خود

این پیامی است که در قلب تو ره میابد.

-مردمی باید بود

-مردمی باید زیست

-مردمی باید ماند.

پایان