نسیم زندگی

همین که شما در مقابل کم‌کاری و سهل‌انگاری کارمندی حرف از وجدان کاری می‌زنید و بلافاصله پاسخ می‌شنوید که ای آقا! وجدان کاری کیلویی چند؟... نشان از آن دارد که چنین مؤلفه‌هایی - حداقل در حیطه رفتار - در میان آحاد مردم جا باز نکرده‌اند. البته اینکه چرا ما به این گرفتاری مبتلا شده‌ایم نیز حکایت دیگری دارد. جامعه باید چنین رفتاری را پس بزند که در بسیاری از اوقات این اتفاق نمی‌افتد. سیستم باید با نظارت مستقیم و غیرمستقیم خود چنین آدمی را کنار بزند که این اتفاق بر فرض وقوع چنان کند و ناقص رخ می‌دهد که گویا اصلاً نظارتی وجود ندارد

تأملی در دلایل کمرنگ شدن یک اصل مهم در زندگی اجتماعی

وجدان کاری کیلویی چند؟!

■ حسین سروقامت*

در جهان امروز سبک زندگی (Lifestyle) بسیار مهم شمرده می‌شود؛ مجموعه‌ای از منش‌های ذاتی ما و همچنین روش‌هایی که برای ادامه حیات برگزیده‌ایم. بحث سبک زندگی در بسیاری از سخنان رهبر فرزانه و از جمله بیانیه گام دوم انقلاب مطرح شده و مورد توجه قرار گرفته است. ایشان در مهر ماه ۱۳۹۱ در جمع پرشور جوانان خراسان شمالی سؤالات مهمی را در این خصوص مطرح نموده، آسیب‌شناسی آنها را خواستار شدند. در پاسخ به این مطالبه اساسی هر هفته یکی از این سؤالات را مطرح کرده، به بررسی پاسخ خواهیم پرداخت. تا کنون به طرح و پاسخ ۱۶ پرسش پرداخته‌ایم و اما سؤال هفدهم: وجدان کاری در جامعه چقدر وجود دارد؟

■ **وجدانی که فریاد می‌شود، اما...**

وجدان کاری پیوندی مستحکم با فرهنگ اصیل اسلامی و انقلابی دارد. همان فرهنگی که به تعبیر رهبر معظم انقلاب به عنوان عامل اصلی، در رفتارهای اجتماعی کشور مورد غفلت قرار گرفته و ظهور و بروز چندانی ندارد.

وجدان کاری عمدتاً در رفتارهای فردی مطرح است و باعث می‌شود انسان قضاوتی درونی نسبت به رفتارهای خویش داشته باشد.

آیا ما در رفتارهای فردی وجدان کاری را مدنظر قرار می‌دهیم؟ این پرسش چنان مهم است که باید مدت‌ها در باره پاسخ آن اندیشید و همچنین در باره خود وجدان که مانند هزار شاهد عادل عمل می‌کند!

... و اینکه علاوه بر درونمایه‌های آدمی که مهم‌ترین عامل در بروز و ظهور وجدان کاری است، نقش آموزش و نظارت در این باره چقدر مهم و اساسی است.

حقیقت ماجرا آن است که در میان مردم این قبیل مفاهیم، بسیار فریاد می‌شوند، اما آثار عملی زیادی را شاهد نیستیم! همین که شما در مقابل کم کاری و سهل انگاری کارمندی حرف از وجدان کاری می‌زنید و بلافاصله پاسخ می‌شنوید که ای آقا! وجدان کاری کیلویی چند؟... نشان از آن دارد که چنین مؤلفه‌هایی - حداقل در حیطه رفتار - در میان آحاد مردم جا باز نکرده‌اند.

البته اینکه چرا ما به این گرفتاری مبتلا شده‌ایم نیز حکایت دیگری دارد. جامعه باید چنین رفتاری را پس بزند که در بسیاری از اوقات این اتفاق نمی‌افتد. سیستم باید با نظارت مستقیم و غیرمستقیم خود چنین آدمی را کنار بزند که این اتفاق بر فرض وقوع چنان کند و ناقص رخ می‌دهد که گویا اصلاً نظارتی وجود ندارد.

در بخش تولید باید کالای بی کیفیت روی دست تولید کننده بی‌وجدان باد کند که نمی‌کند. باید تشویق پیش برنده و تنبیه باز دارنده باشد که خود گواهید که نیستند! کافی است اندکی به مباحثی که در پی می‌آید اندیشه کنیم تا دریابیم هنوز تا رسیدن به مقصد، فرسنگ‌ها فاصله است.

■ **بایدهای تقویت وجدان کاری**

مگر نه آنکه به فرمایش رهبر معظم انقلاب، اسلام «خرد ورزی، اخلاق و حقوق» را مایه‌های اصلی فرهنگ صحیح و بالطبع شکل‌گیری پیشرفت و تمدن نوین اسلامی می‌داند؟ ما در کدامین نقطه از این مسیر توسعه و تمدن ایستاده‌ایم؟

بی‌تردید برای تقویت بنیان وجدان کاری، خانواده‌ها، جوامع، مردم، مدیران، سیستم حکومتی، رسانه‌ها و... همه و همه مؤثرند. این مهم باید در مقاطعی از زندگی انسان‌ها به آنان آموزش داده شود. باید در خانواده، مدرسه، دانشگاه، کسب و کار [اداره، کارخانه و محل کار]، سفر و حضر و از مسیر دوست و بیگانه مورد تأکید قرار گیرد. چنین مفهومی باید در کتاب‌های درسی، ادبیات داستانی، اشعار و حکایات و تماثیل به عنوان بخشی از مبانی فرهنگی و ارزشی گنجانده شود. حتی باید بدانیم امروز چه کاری لازم است انجام شود تا ۲۰ سال آینده افرادی با وجدان در حیطه کار و تلاش اجتماعی تحویل اجتماع گردد!

رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی باید وجدان کاری را برجسته‌سازی نمایند و چتر نظارت‌های سازمانی و اجتماعی بر سر آن گسترده شود. همچنین اهتمام به تولید، عرضه و فروش کالاهای مرغوب باید سرلوحه فعالیت همگان قرار گیرد.

■ **چرا وجدان کاری نداریم؟**

به نظر می‌رسد وجدان کاری در میان آحاد گوناگون مردم ما به گونه‌های مختلف مورد مخاطره قرار می‌گیرد. از جمله آنکه:

الف- مدیران به مسائل کم اهمیت، اهتمام بیشتری می‌ورزند. از این‌رو تقسیم کار درست میان زیردستان و کارکنان انجام نمی‌شود.

ب- سیستم‌های رقابتی صحیحی که باعث رشد و اعتلای افراد گردد، کمتر وجود دارند.

ج- استخدام قطعی [به مفهوم برقراری امنیت کامل شغلی] خیال افراد را از بابت اینکه روزی به‌خاطر سهل انگاری و تنبلی از کار کنار گذارده شوند، کاملاً راحت کرده است.

د- ادارات و سازمان‌های ما فاقد چشم‌های تیزبین نظاره‌گری است که باعث شود افراد دست و پای خویش را جمع کرده، به انجام دقیق امور محوله بپردازند.

ه- افراد پرکار مورد تشویق قرار نمی‌گیرند و آدم‌های بی‌عار توبیخ نمی‌شوند. میان دوغ و دوشاب در سازمان‌های ما تفاوت چندانی وجود ندارد.

و- خلاقیت و ابتکار عمل مورد غفلت قرار گرفته، افراد به روزمرگی و انجام کارهای ساده و روتین بسنده می‌کنند.

ز- در بسیاری از رشته‌ها تخصص و تعهد مبنای تصدی مشاغل نیست و رانت خواری، پارتی بازی، نسبت‌های فامیلی، خط و ربط سیاسی و... جای آنها را گرفته است.

بگذریم؛ افراد وقتی با این قضایا مواجه می‌شوند، به طور طبیعی رفتارهایی از خود بروز می‌دهند که با شأن و منزلت آنها فاصله بسیاری دارد. به عنوان مثال:

* در اداره و محل کار به جای تلاش گسترده و پاسخگویی به ارباب رجوع با اینترنت و شبکه‌های اجتماعی خود را سرگرم نموده، وقت خود را به بطالت می‌گذرانند. * در کارخانه و کارگاه کار را سرسری تلقی کرده، آن را محکم و متقن انجام نمی‌دهند. * برای بی‌عاری و سهل انگاری خویش بهانه‌های مختلف فراهم کنند؛ از جمله آنکه عده‌ای سودجوی گردن کلفت می‌خورند و می‌برند، ما چرا باید تاوان کار آنها را پس بدهیم؟

* بی مسئولیتی خویش را به نبود کار و فعالیت کافی نسبت داده، از زیر بار کار و تلاش شانه خالی می‌کنند.

■ **و حالا چه باید کرد؟**

از همه آنچه گفته شد برمی‌آید که نبود وجدان کاری نوعی بی‌مبالاتی در فکر و اندیشه و رفتار است که بایستی برای علاج قطعی آن چاره‌ای اندیشید. شاید موارد زیر به بهبود این بیماری کمک نموده، شرایط را برای مسئولیت شناسی بیشتر آدمی فراهم نماید:

نخست آنکه با معاد باوری و اعتقاد راسخ به قیامت و روز واپسین، در انجام همه فعالیت‌ها وجدان و شرف خویش را در نظر گرفته، همچون شریکی که از شریک نامطمئن خود حساب می‌کشد، از خویشتن حساب بکشیم.

دیگر آنکه بدانیم کسب رضایت الهی و آن‌گاه عیال الله - ارباب رجوع - و همچنین سرعت و دقت بیشتر در انجام کارها و فعالیت‌ها سرانجام به رضایت درونی خودمان انجامیده، آرامش خاطر بیشتری را برای ما به ارمغان می‌آورد.

سوم آنکه اگر در سازمان یا مؤسسه‌ای جزو افراد شاخص و اثرگذار به شمار می‌آییم، بدانیم عملکرد مثبت ما بی‌کم و کاست بر رفتار زیر دستان مؤثر خواهد بود.

چهارم آنکه توجه داشته باشیم لقمه حلال که آغاز راه سعادت معنوی ما و خانواده‌مان به شمار می‌آید، در گرو وجدان کاری و انجام بهینه و مؤثر وظایف محوله است.

پنجم آنکه به این نکته دقت داشته باشیم که پیشرفت کشور و تمدن‌سازی و اعتلای اسلام و ایران دقیقاً به سبک زندگی و اتقان عملکرد ما بستگی دارد. در این خصوص جدیت و تلاش مؤثر به خرج داده، منافع جمعی و ملی را بر منافع فردی ترجیح دهیم.

ششم آنکه با مصلحت‌اندیشی و سختکوشی خویش کار کافی برای زیردستان تولید کرده و در نهایت خود را مخاطب این سخن حکیمانه رهبر بزرگوارمان بدانیم که «هرجا که قرار گرفته‌اید، همان جا را مرکز دنیا بدانید.»

هفتم آنکه از روش‌هایی که دیگران برای کارآمدی افراد جامعه بهره برده‌اند، کمک بگیریم. روش‌های مؤثر آنان را الگو قرار دهیم، بومی‌سازی کنیم و از نتایج و پیامدهای آنها استفاده ببریم.

هشتم آنکه بدانیم همانگونه که سازمان درجه یک، آدم درجه یک می‌سازد، آدم درجه یک نیز می‌تواند با تمرکز قوای خویش و بهره‌گیری از توان و ظرفیت دیگران به شکل‌گیری سازمان درجه یک کمک اساسی نماید.

نهم آنکه اهتمام به تولید، عرضه و فروش کالاهای با کیفیت مرغوب؛ سرلوحه فعالیت همه ما قرار گرفته است، به عنوان مثال نام تولید کننده کالای مرغوب در صدر فهرست خریداران دولتی و خصوصی واقع شود.

*** عضو هیئت علمی**
پژوهشگاه فرهنگ و معارف اسلامی

سبک رفتار

وجدان کاری و همکاری در کلام رهبری

به کاری که برعهده گرفتیم متعهد باشیم

به کاری که برعهده گرفتیم متعهد باشیم. توجه به کار و تلاش در سایه همکاری، تعاون، روحیه جمعی و وجدان کاری مواردی است که مقام معظم رهبری در دیدار صنوف و اقشار مختلف با ایشان بارها مورد تأکید قرار داده‌اند. در ادامه گلچینی از رهنمودهای ایشان را در این زمینه می‌خوانید.

۱- اگر ملتی دارای وجدان کار باشد، محصول کار او خوب خواهد شد. تذکری که می‌خواستم عرض کنم این است که دو چیز را از آغاز سال شروع کنیم و به عنوان شعاری برای خودمان قرار بدهیم. آن دو چیز عبارت است از وجدان کار و انضباط اجتماعی که دو شاخص بسیار مهم است. هر کس و در هر کجا که هستیم، وجدان کار را در کاری که به گردن گرفتیم و تعهد کردیم، رعایت کنیم.

۲- دائم در فکر کیفیت دادن باشید. محکم کاری و استحکام و بالا بردن کیفیت کار را مراقب باشید. یک کار اساسی باید به بهترین کیفیت‌ها عرضه شود تا ماندگار باشد.

۳- من وقتی در وضع کشور خودمان نگاه می‌کنم، می‌بینم یکی از چیزهایی که می‌تواند جلوی این بی‌عدالتی را به شکل منطقی و اصولی سد کند، همین کار تعاونی است. تعاون در کشور ما می‌تواند سرانگشت گره‌گشایی باشد. به نظر من، یکی از راه‌حل‌ها و اساسی‌ترین و منطقی‌ترین و بنیادی‌ترین کارهایی که می‌تواند در این کشور برای استقرار عدالت انجام بگیرد، «تعاون» است. همین تعاون می‌تواند کشور را - به‌خصوص امروز - از لحاظ اقتصادی هم نجات بدهد. من با مسئولان کشور... بارها این را تکرار کرده و گفته‌ام که نقطه بن‌بست شکنمان، عبارت است از ایجاد اشتغال، آن هم از منابع نو و «تعاون» می‌تواند یک بازوی قوی در این راه باشد.

۴- خیال نکنید بدون عشق و ایمان می‌شود کاری کرد! این روح را تقویت کنید. اینکه من این قدر تکیه می‌کنم که نیروهای مؤمن و حزب‌اللهی را در بخش‌های مختلف کار و تشکیلات دولتی بیاورید و به کار بگمارید، به خاطر این است که نیروی مؤمن و دل مؤمن، این روح را تأمین خواهد کرد. به جسم اکتفا نکنید. در گزینش افراد ملاحظه کنید، کسانی باشند که این خصوصیات را رعایت بکنند - هم جهات اسلامی، هم جهات انقلابی، هم جهات ارزشی را - تا کار، واقعاً چنان که باید و شاید، پیش برود و هیچ لنگی و مشکلی پیدا نکند و به ابتکار، میدان بدهید. در محیط کار، سعی کنید از همه توان و استعداد و ابتکار خودتان استفاده کنید.

۵- ماهیت کارِ کارمند، خدمت است. محیط کارمندی، محیط شرافت و پاکدامنی و محیط کار برای اسلام و مسلمین است. نگذارید ساعتی از ساعات کار شما به بطالت یا به کم کاری بگذرد.

۶- الان مسئله اشتغال حقیقتاً جزو چند مسئله درجه اول ماست. امروز مسئله اشتغال در کشور ما یک مسئله بسیار مهم و اساسی است و اگر برنامه‌ریزی خوب و کارآمد و عمل جدی دنبال این عنوان وجود داشته باشد، به وضوح مشکلات به‌تدریج کاهش پیدا خواهد کرد. پرداختن به مسئله اشتغال و فعالیت تولیدی و مفید، وظیفه‌ایی است که از معنا و مفهوم جمهوری اسلامی می‌جوشد. پرداختن به مسئله اشتغال یکی از مهم‌ترین گره‌گشایی‌ها در کار مردم است و گره‌گشایی، سیره علوی است. محور همه سیاست‌های کلان اجرایی باید ایجاد اشتغال در کل کشور باشد. معنای اشتغال این است که جوان مستعد آماده به کار، فرصت تلاش و فعالیت به دست بیاورد تا هم نیاز شخصی خود را از این راه برطرف کند و هم به پیشرفت و آبادانی کشور و رونق اقتصادی آن کمک کند.

سبک نگرش

نگاهی به تأثیر معنویات در سلامت جسم و روان

معنویتی که به زندگی ما جان می‌بخشد

■ نادیا اسماعیلی

زمانی که به خلقت هستی و این جهان پهناور می‌اندیشیم، از نظم و ترتیب موجود در آن شگفت‌زده می‌شویم و برایمان وسعت دنیا و چگونگی کارکردش قابل فهم نیست. انسان به خود می‌بالد که در جهان به این بزرگی که حتی ابتدا و انتهایش مشخص نیست، در بین این همه شگفتی، نظم، خلقت آسمان‌ها، زمین و... او اشرف مخلوقات است. این موضوع به هر انسانی یادآور می‌شود با اینکه در جهانی با این وسعت همانند نقطه‌ای ریز روی تابلوی هستی است، اما از تمام این نقاشی دیدنی‌تر و خیره کننده‌تر است و البته علت آن هم چیزی جز قدرت تفکر، تعقل و انتخاب نهادینه شده در وجود ما نیست. انسان موجودی است با توانایی اندیشیدن و برخلاف تمام مخلوقات هستی که مانند دستگاه یا روباتی از قبل برنامه‌ریزی شده و به راحتی قابل پیش‌بینی و حدس هستند، انسان کاملاً غیر منتظره و با توانایی‌هایی منحصر به فرد خلق شده است. یکی از عجیب‌ترین ویژگی‌ها که ما را از دیگر مخلوقات متمایز می‌کند، بُعد معنوی ماست. انسان‌ها از دیرباز تاکنون در پی کشف راز خلقت خود بوده‌اند و برایشان جالب و با ارزش بود که خداوند متعال در بین این همه مخلوقاتی که دارد تنها با انسان‌ها از طریق فرستادن پیامبران، وحی، نزول قرآن، حمایت از ما هنگام بروز مشکلات، معجزه و... رابطه مستقیمی برقرار کرده است. از این رو این حمایت و این حس قوی باعث شده است ما در قالب ایمان، هر لحظه و در هر شرایط و مکانی همواره به یاد پروردگار خود باشیم و از او مدد و یاری بخواهیم. این ایمان به وجود آمده چنان شهامت و قدرتی به هر انسانی می‌دهد که توانایی مقابله با هر پیشامد و شکستی را داشته باشد. قدرتی که به ما نیروی برخاستن از زمین و ادامه راه زندگی را می‌دهد، همان باور به وجود پروردگار متعال‌مان است و معنویتی که به زندگی ما جان می‌بخشد.

معنویات از مهم‌ترین بخش‌های وجودی هر انسانی است. با ایجاد و پرورش این حس، ایمان در ما شکل گرفته و هرچه میزان شناختی که از بُعد معنوی خود داریم بیشتر شود، طنابی که واسطه رابطه‌مان با پروردگارمان است، ضخیم‌تر خواهد شد. سپس در این مرحله از ایمان‌مان به خداوند هستی، این پیوند آنقدر استوار خواهد شد که در هیچ کجا پایمان حتی برای لحظه‌ای هم نلغزد. برای محقق ساختن این امر خداوند را باید در هر نماز ستوده و با عبادات به طور مداوم به یادش باشیم تا در پی این اعمال روز به روز و لحظه به لحظه قدرت ایمان خود را افزایش دهیم.

انسان مسلمان همیشه و در تمامی لحظات زندگی‌اش پی در پی به یاد خداوند متعال است، اما گاهی اوقات فشارهای حاکم بر جامعه و ناتوانی فرد در عدم پاسخگویی به نیازهای خانواده، همچنین فشار روانی ناشی از ناکامی در پیشبرد اهداف به قدری زیاد می‌شود که در صورت پایین بودن میزان صبر و بردباری باعث لغزش خواهد شد. چندی پیش کلیپی در همین خصوص در فضای مجازی منتشر شد که هر کس با دیدنش به حس و قدرت ایمان انسان‌ها در شرایط سخت پی خواهد برد. دوربین مداربسته فیلم فردی را که برای سرقت وارد مغازه شده بود ضبط کرد و پس از دیدن آن توسط صاحب مغازه به علت نکته جالبی که داشت در دنیای مجازی منتشر شد.

نکته جالب فیلم این بود که سارق زمانی که با شتاب و عجله در حال جمع کردن اجناس مغازه بود، به طور ناگهانی سر جای خود ایستاد و به میز خیره شد. پس از دقیقه‌ای قرآنی که روی میز بود را برداشت و آن را بوسید و بدون اینکه چیزی با خود ببرد از مغازه خارج شد. در آن لحظه دیدن کتاب مقدس خداوند متعال همچون تلنگری برایش شد و با اینکه رشته ایمانش ضخامت چندانی نداشت، اما چنان قدرتی داشت که او از کار خود احساس شرم و ندامت و با شرمساری مغازه را ترک کرد. پس اینگونه درمی‌یابیم که معنویات چطور می‌تواند حتی در زندگی روزمره ما تأثیرگذار باشد.

گرچه زندگی در دنیای امروزی سخت‌تر و دشوارتر از گذشته شده، اما بی‌شک به همان نسبت نیز رابطه ما با خداوند نزدیک‌تر شده است. خاطرم است بزرگی می‌گفت: «آنقدر گله نکن از مشکلات و با خود نگو من که همیشه سعی در نیکوکاری و دوری از گناه دارم، پس چرا خداوند من را از شر لحظات شوم و مشکلات رها نمی‌سازد؟ به یاد داشته باش که ما انسان‌ها بیشتر در لحظات گرفتاری‌مان خدا را یاد می‌کنیم و با او به صحبت و راز و نیاز می‌نشینیم. پس اگر مشکلی سر راهت پیش آمد بدان که خداوندت دلتنگ توست.»

در سلسله تحقیقات و پژوهش‌های انجام شده از سوی کارشناسان و پژوهشگران این حوزه کاربردی، رابطه بین معنویات و سلامت جسم و روح به اثبات رسیده است. تحقیقات حاکی از این است که هرچه معنویات در آدمی بیشتر باشد، او از منظر روانی - فیزیولوژیکی سالم‌تر است. به تعبیر بهتر انسان‌ها با هر سن و سالی که دارند هرچه بیشتر پایبند به معنویات و در گیر و دار زندگی معنوی باشند، سر زنده‌ترند و با مشکلات زندگی بهتر و عاقلانه‌تر کنار می‌آیند. مطالعات علمی دانشمندان و پزشکان نیز این موضوع را تأیید می‌کند که بین سلامت معنوی و کیفیت زندگی ارتباط مستقیمی هست و با افزایش معنویات، افسردگی کاهش می‌یابد و فشار خون منظم می‌شود و در نهایت سیستم دفاعی بدن قوای بیشتری برای ادامه حیات پیدا می‌کند. در یک کلام پژوهش‌های محققان نشان داده که معنویت تأثیر بسیار زیادی بر سلامت ذهن افراد دارد و آنان را از لحاظ روحی - روانی شاداب‌تر و سرحال‌تر می‌کند. پس از مهم‌ترین و اساسی‌ترین منابع قدرت در وجود هر فرد، ایمان و اعتقادات معنوی اوست.

برخی تعبیری اشتباه از ایمان دارند و معتقدند فرد مؤمن دچار محدودیت‌های بی‌شماری می‌شود. از نحوه لباس پوشیدن گرفته تا گفتار و کردار، اما هر چقدر هم که به اشتباه، مؤمن بودن را نشان از محدود شدن بدانیم و از این چشمه جوشان محبت و توجه دوری کنیم، باز زمانی فرا می‌رسد که تنها ایمان به خداوند آرامش‌بخش روح‌مان خواهد بود. برای مثال در آن لحظه که عزیزمان را از دست می‌دهیم، تنها حسی که قدرت شروعی دوباره را به ما می‌دهد، همان ایمان به خداوند متعال است. انسان‌ها به توجه، مورد لطف و احترام قرار گرفته شدن، دوست داشته شدن و... از سوی دیگران نیاز دارند و چه حسی بالاتر از حس خوب دوست داشته شدن از طرف پروردگار جهانیان؟ یادمان نرود ایمان و معنویات، نیاز ماست. بی‌شک زمانی فرا می‌رسد که ما نیاز به باور بیشتر و جامع‌تر ایمان‌مان پیدا می‌کنیم. چون بدون معنویات و بُعد معنوی کاملاً تهی هستیم.

در سلسله تحقیقات و پژوهش‌های انجام شده از سوی کارشناسان و پژوهشگران، رابطه بین معنویات و سلامت جسم و روح به اثبات رسیده است. تحقیقات حاکی از این است که هرچه معنویات در آدمی بیشتر باشد، او از منظر روانی - فیزیولوژیکی سالم‌تر است. به تعبیر بهتر انسان‌ها با هر سن و سالی که دارند هرچه بیشتر پایبند به معنویات و در گیر و دار زندگی معنوی باشند، سرزنده‌ترند و با مشکلات زندگی بهتر و عاقلانه‌تر کنار می‌آیند