

پیش‌گفتار

رهیافتی از قرآن کریم در مورد نیاز انسان به معنویت و زندگی سالم معنوی

حجت‌الاسلام محسن قرائتی^{*۱}

۱. *نویسنده مسئول: رییس ستاد اقامه نماز

پذیرش مقاله: ۱۴۰۰/۰۹/۰۳

دریافت مقاله: ۱۴۰۰/۰۸/۲۸

معنویات در زندگی انسان بسیار مهم و موجب معناداری و هدفمندی زندگی است. معنویت ریشه‌دار در تعالیم دین مبین اسلام و آموزه‌های قرآن کریم، موجب پایداری انسان مؤمن در برابر نگرانی‌ها، یأس و ناامیدی، حوادث، صدمات و وقایع ناگوار، حوادث پیش‌بینی شده و پیش‌بینی نشده، و سایر فراز و نشیب‌های زندگی می‌شود.

چشمه‌ای از معنویت، در قرآن کریم

معنویت اسلامی، وحیانی و جامع و ریشه در آیات قرآن کریم و احادیث معصومین (ع) دارد. دعوت به عبودیت به عنوان مهم‌ترین راهکار عمومی قرآن برای معنویت است. به ۵ مورد از تعبیر قرآنی که دلالت بر معنویت دارد اشاره می‌شود:

۱. داشتن امید و آرامش و بهجت معنوی

همه نشانه‌های انسان معنوی در آیه ۶۲ سوره یونس جمع شده است: «أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ». ترجمه: آگاه باشید که قطعاً بر اولیای خدا، نه ترسی است و نه اندوهگین می‌شوند. ایمان و تقوا، خصلت ریشه‌دار اولیای خداست. دوستان خدا هرگز هیچ ترسی (از حوادث آینده عالم) و هیچ حسرت و اندوهی (از وقایع گذشته جهان) در دل آنها نیست. کسی که خوف الهی داشته باشد، خوف دیگری نخواهد داشت. اولیای خدا، آینده‌ای روشن و بدون بیم و اندوه دارند.

۲. طمانینه، امنیت خاطر و احساس امنیت

خداوند در سوره نساء، آیه ۱۰۰ چنین می‌فرماید: «هر که در راه خداوند هجرت کند، اقامتگاه‌های بسیار همراه با گشایش خواهد یافت و هر که از خانه‌اش هجرت کنان به سوی خدا و پیامبرش خارج شود، سپس مرگ، او را دریابد، حتماً پاداش او بر خداوند است و خداوند آمرزنده مهربان است». همه هجرت‌های مقدس، مثل هجرت برای جهاد، تحصیل علم، تبلیغ و ... مصداق این آیه است. هجرت، زمینه‌ساز گشایش و توسعه است. ما مکلف به وظیفه‌ایم، نه نتیجه. مهم خروج از منزل است، نه وصول به مقصد. راه خدا و رسول را بروید، نگران مرگ و حیات نباشید. پاداش «مهاجر» با خدا و بالاتر از بهشت است.

۳. هدایت الهی، مناظره، و تبعیت از سخن حق

از نشانه‌های معنویت قرآنی، استقبال از گفتگو و مناظره حق جویانه و خضوع و تبعیت از سخنان احسن می‌باشد. خداوند در آیه ۱۸ سوره زمر فرموده است: «الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ أُولَئِكَ الَّذِينَ هَدَاهُمُ اللَّهُ وَأُولَئِكَ هُمُ أُولُو الْأَلْبَابِ». ترجمه: آنان که سخن را با دقت می‌شنوند و بهترین آن را پیروی می‌کنند، آنانند که خداوند هدایتشان نموده و آنانند همان خردمندان». برکات انتخاب احسن نامحدود است. حجت عقلانی، تحمل شنیدن سخنان دیگران و داشتن سعه صدر، و انتخاب احسن، از نشانه‌های معنویت قرآنی است. انتخاب احسن بدون توفیق الهی ممکن نیست. هدایت الهی را تنها کسانی دریافت می‌کنند که برای دست یابی به حقیقت تلاش نموده، وقت گذاشته و سخنان را گوش دهند.

۴. دوستی هم‌نوعان

معنوی‌ترین شخصیت انسانی، وجود مبارک پیامبر گرامی اسلام است. خداوند در آیه ۱۲۸ سوره توبه این وجود معنوی را چنین توصیف فرموده است: «لَقَدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مِنْ أَنْفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُمْ بِالْمُؤْمِنِينَ رَءُوفٌ رَحِيمٌ... همانا پیامبری از خودتان به سوی شما آمده است که

آنچه شما را برنجاند بر او سخت است، بر هدایت شما حریص و دلسوز، و به مؤمنان رؤف و مهربان است». توجه به صفات رهبران آسمانی که در این آیه مطرح است و مقایسه آنها با صفات دیگر رهبران بشری، لطف خدا را به بشر و لزوم اطاعت مطلق از این گونه رهبران را نشان می‌دهد. این شخصیت والای معنوی، غم‌خوار امت است، در سختی‌ها و گرفتاری‌ها با مردم همدل و همراه آنها است، در هدایت و ارشاد مردم، سر از پا نمی‌شناسد. خیرخواهی، دلسوزی، مهربانی، بی‌توقعی و تواضع نسبت به مؤمنان از ویژگی‌های انسان معنوی در قرآن کریم است.

۵. تعقل، تفکر و اندیشه‌ورزی

تعبد نه تنها با عقلانیت انسان تعارضی ندارد، بلکه معنویت وی را عمیق‌تر می‌سازد. دعوت به تعقل و تفکر در آیات زیادی از قرآن و به مناسبت‌های مختلف آمده است و در اغلب موارد بر نشانه‌های زندگی معنوی دلالت دارد (نظیر آیات ۱۵۱ انعام و ۴۴ بقره). دستورات الهی، مطابق عقل یا زمینه شکوفایی آن است.

غفلت انسان در انتخاب تکیه‌گاه مطمئن

بعضی‌ها برای آرامش، به لهو و لعب روی آورده، خود را به بی‌خبری می‌زنند. آیا می‌تواند انسان بگوید من تکیه‌گاه نمی‌خواهم؟ در تشکیلات سلامت، تکیه‌گاه ما کجاست تا با تکیه به آن، بیمار نشویم؟ قوای مسلح تکیه‌گاه ما است چرا چون امنیت برای جامعه بوجود می‌آورد؟ برای خلاصی از نیش یک پشه، به پشه بند رو می‌آوریم. زیبایی با یک تب و بیماری از بین می‌رود، به زیبایی تکیه می‌کنید؟ به برج‌ها تکیه می‌کنید؟ به چه چیز تکیه می‌کنید؟ در قرآن کریم بخش مهمی از آیات به این مورد می‌پردازد. به بعضی نمونه‌های قرآنی در این زمینه اشاره می‌شود:

- در داستان حضرت نوح علیه السلام، زمانی که آن پیامبر الهی به فرزندش اشاره می‌کند، که ایمان بیاورد و سوار کشتی شود و هشدار می‌دهد که دنیا زیر آب می‌رود و همه کفار غرق می‌شوند، پسر نوح گفت کوه مرا حفظ می‌کند و تکیه‌گاهش را کوه قرار داد: «وَهُي تَجْرِي بِهِمْ فِي مَوْجٍ كَالْجِبَالِ وَنَادَى نُوحٌ ابْنَهُ وَكَانَ فِي مَعْزِلٍ يَا بَنِيَّ ارْكَبْ مَعَنَا وَلَا تَكُنْ مَعَ الْكَافِرِينَ. قَالَ سَاوِي إِلَيْ جَبَلٍ يَعْصِمُنِي مِنَ الْمَاءِ قَالَ لَا عَاصِمَ الْيَوْمَ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِلَّا مَنْ رَحِمَ»
- فرزندان یعقوب علیه السلام، زمانی که حضرت یوسف علیه السلام را در چاه انداختند، اشاره کردند: «... ما با آنکه چندین برادر نیرومندیم پدر چنان دل‌بسته یوسف و برادر اوست که آنها را تنها بیش از همه ما برادران دوست می‌دارد، همانا ضلالت پدرمان (در حب یوسف) نیک پدیدار است...».
- تکیه‌گاه آنان این بود که ما چندین برادر نیرومندیم اما او یکی است: «إِذْ قَالُوا لِيُوسُفَ وَأَخُوهُ أَحَبُّ إِلَيْنَا مِمَّا نَحْنُ وَعَصِيهُ إِنَّ أَبَانَا لَفِي ضَلَالٍ مُبِينٍ...»
- فرشته‌ها در خلق انسان اشاره کردند: «وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً * قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَنْ يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ * قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ...» (به یاد آر) وقتی که پروردگارت فرشتگان را فرمود که من در زمین خلیفه‌ای خواهم گماشت، گفتند: آیا کسانی در زمین خواهی گماشت که در آن فساد کنند و خون‌ها بریزند و حال آنکه ما خود، تو را تسبیح و تقدیس می‌کنیم؟! خداوند فرمود: من چیزی (از اسرار خلقت بشر) می‌دانم که شما نمی‌دانید: ...»

- گاهی تکیه‌گاه ثروت است. (اکثر اموالا و اولادا...) مال ما بیشتر است، اولاد ما بیشتر است، قبیله ما بزرگ‌تر است و نظایر آن
- گاهی تکیه‌گاه، دانش ناقص و عقاید باطل است: آیه ۸۳ سوره غافر «فَلَمَّا جَاءَهُمْ رَسُولُهُمْ رَسَلَهُمُ بِالْبَيِّنَاتِ فَرِحُوا بِمَا عِنْدَهُمْ مِنَ الْعِلْمِ وَحَاقَ بِهِمْ مَا كَانُوا بِهِ يَسْتَهْزِئُونَ، آنگاه که رسولانشان با معجزات و ادله روشن به سوی آنها آمدند آن مردم (نادان) به دانش و عقاید باطل خود شاد و مغرور شدند و وعده عذابی که مسخره می‌کردند همه را فرا گرفت»

- نمرود خطاب به حضرت ابراهیم (ع) گفت: «خدای تو چه کسی است؟ فرمود: خدای من کسی است که می‌میراند و زنده می‌کند. نمرود دستور داد یک نفر را از زندان آزاد و دیگری را اعدام کنید. حضرت ابراهیم فرمود: خورشید از یک مکان طلوع و از یک مکان دیگر غروب می‌کند. آیا می‌توانی این کار را انجام دهی؟ قدرت تکیه‌گاه نمرود بود.

- آیه ۱۸ سوره مائده: «وَقَالَتِ الْيَهُودُ وَالنَّصَارَى نَحْنُ أَبْنَاءُ اللَّهِ وَأَحِبَّاؤُهُ قُلْ فَلِمَ يُعَذِّبُكُمْ بِذُنُوبِكُمْ بَلْ أَنْتُمْ بَشَرٌ مِمَّنْ خَلَقَ يَعْزَلُ مَنْ يَشَاءُ وَيُعَذِّبُ مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ مُلْكُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَا بَيْنَهُمَا وَإِلَيْهِ الْمَصِيرُ، یهود و نصاری گفتند: ما پسران خدا و دوستان اویم. بگو (ای پیغمبر): اگر چنین است پس او چرا شما را به گناهانتان عذاب می‌کند؟ بلکه شما هم بشری هستید از آنها که خدا خلق کرده، هر که را بخواهد می‌بخشد و هر که را بخواهد عذاب می‌کند، و فرمانروایی آسمان‌ها و زمین و آنچه بین آنها است از آن خداست و بازگشت همه به سوی اوست». تکیه‌گاه آنان برتری نژاد بود. به اموال، نژاد و اولاد تکیه می‌کردند.
- تکیه به مدرک و مراتب علمی: همه عالمان، در برابر خدا چیزی ندارند و علم آنها در برابر خدا ناچیز است. خداوند در آیه ۸۵ سوره اسری می‌فرماید: «وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا، و تو را از حقیقت روح می‌پرسند، جواب ده که روح از (عالم) امر خداست (و بی‌واسطه جسمانیات به امر الهی به بدن‌ها تعلق می‌گیرد) و (شما بی‌به حقیقت آن نمی‌برید زیرا) آنچه از علم به شما دادند بسیار اندک است.

- آیه ۲۴۵ سوره بقره: «مَنْ ذَا الَّذِي يقرضُ اللهُ قرضًا حسنًا فيضاعفه له أضعافًا كثيرةً وَاللَّهُ يَقْبِضُ وَيَبْسُطُ وَإِلَيْهِ تُرجعون» کیست که به خداوند وام دهد، وامی نیکو تا خداوند آن را برای او چندان برابر بیافزاید و خداوند (روزی بندگان را) محدود و گسترده می‌سازد، و به سوی او بازگردانده می‌شوید. به جای فرمان به قرض دادن، سؤال می‌کند که کیست که به خداوند قرض دهد، تا مردم احساس اکراه و اجبار در خود نکنند، بلکه با میل و رغبت و تشویق به دیگران قرض دهند و فقرا احساس کنند خداوند خودش را به جای آنان گذاشته و احساس ضعف و ذلت نکنند. تا این آیه را شنیدند، گفتند ان الله فقير و نحن اغنيا خدا فقیر شده است در حالیکه ما غنی هستیم و به ما تکیه می‌کند!
- آیه ۳۳ سوره نمل: «قَالُوا نَحْنُ أَوْلُو قُوَّةٍ وَأَوْلُو بُاسٍ شَدِيدٍ وَالْأَمْرُ إِلَيْكُمْ فَانظُرِي ماذا تَأْمُرِينَ، رجال ملک به او اظهار داشتند که ما دارای نیروی کامل و مردان جنگجوی مقتدری هستیم (و نباید در برابر یک نامه از موضع ضعف برخورد کنیم)، لیکن اختیار با شما تا به فکر روشن چه دستور فرمایی (و ما با قدرت انجام دهیم)». تکیه‌گاه آنان قدرت و نیروی مردان جنگجو بود.

تکیه‌گاه انسان در فراز و فرودهای زندگی کجا باید باشد؟

سؤال: سواد ما کم توان ما کم زمان ما کم در مقابل حوادث تلخ و شیرین توطئه‌ها ضعف و قدرت‌ها ما ناتوانیم به چه چیزی تکیه کنیم؟ فلسفه پناهگاه و خانه امن چیست؟ ...

پاسخ: انسان غرق در مشکلات، پناهگاه می‌خواهد. تکیه‌گاه می‌خواهد. ثروت، قدرت و علم، نعمت‌های ارزشمندی هستند، اما تکیه‌گاه انسان در خطرهای زندگی نیستند، یاری فقط از جانب خداوند خواهد بود و ما از جانب هیچ کسی یا چیزی یاری نخواهیم شد. پس ایمانمان به خدا را مستحکم کنیم تا در برخورد با حوادث روزگار با مشکلی مواجه نشویم (به نقل از شفقنا - حجت الاسلام وحیدی).

انسان در هر حال به رب‌الجلیل نیاز دارد، خصوصاً در خطرهای وقتی خطری هم تهدید نمی‌کند، باز هم به خدا و پناهگاه نیاز دارد، اگر پناهگاهی و تکیه‌گاهی نباشد، سرگردان و درمانده می‌شود. بعضی از رهنمودهای قرآنی در مورد تکیه‌گاه امن در زندگی:

- بیمار از مرگ می‌هراسد، مرگ تسلیم شدن به امر الهی است، مرگ انتقال از حیاتی به حیات ابدی است. خداوند در قرآن کریم فرموده است: «خلق الموت والحیاء مرگ یعنی انتقال از این دنیا به سرای ابدی». بیماری در برابر کرونا خودش را می‌بازد، کادر درمان خسته می‌شوند، کی می‌تواند این عزیزان را سرپا نگه دارد، جز قدرت لایزال الهی؟ آیا با پول می‌شود جلوی مرگ را گرفت؟ ولی ایمان، آدم را نگه می‌دارد، به ایمان نیاز بسیار داریم.
- یاد خدا آرامش‌دهنده است:
 - سوره انفال آیه ۴۵: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید، هر گاه با فوجی (از دشمن) مقابل شدید پایداری کنید و خدا را پیوسته یاد آرید، باشد که فیروزمند و فاتح گردید.»
 - آیه ۴۱ سوره احزاب: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید! خدا را بسیار یاد کنید. و او را در هر صبح و شام تسبیح نمایید (و به پاکی بستابید)».
 - «لا باذکرالله تطمئن القلوب»: همانا با یاد خدا دل‌ها آرام می‌گیرد».

نکته: الا یعنی توجه کن، خیلی توجه کن، که تو ای انسان، مورد غفلت قرار نگرفته‌ای، اینجا تأکید شده است، من (خدا) تو (بنده) را دوست دارم، با یاد آوری نام من، قلبت آرام می‌گیرد. ایاک نعبد فقط بنده تو هستیم ایاک نستعین فقط از تو کمک می‌خواهیم با یاد من دلت آرام می‌گیرد چیزی که در دنیا کم است، آرامش است امکانات هست ولی آرامش نیست.

«ساعات توجه به خدا و عبادات»، از «ساعات غفلت»، کمتر است. توجه به خدا انسان را بیمه می‌کند، پزشک، بیمار، کادر درمان، استادان، و اطبا را بیمه می‌کند. فرد سالم و بیمار همه انسان‌ها نیاز به پناهگاه دارند. تمام سخنان ارزشمند امام رحمة‌الله علیه در وصیت نامه ایشان در یک خط وصیت وجود داردمن با دلی ارام از نزد شما میروم و قلبی مطمئن ذره ای پیشمان نیستم خوشا به حال کسانی که در آخر عمرشان پیشمان از عملکردشان نیستند. قرآن کریم دنیا را به عَرَض تشبیه کرده است. عَرَض یعنی عارض، مثل گلابی است، که بو پخش می‌شود، بعد از مدتی، این بو ناپدید می‌شود و از بین می‌رود. در تلخی‌ها، همیشه تلخی وجود ندارد، گاهی شیرینی هم هست، زود قضاوت نکنیم. یک ماشین هنگام رانندگی به نرده برخورد می‌کند. در ابتدا راننده ناراحت می‌شود، ولی وقتی تحقیق می‌کند، می‌بیند، نرده مانع پرت شدن او به دره شده است. ما گاهی ظاهر می‌بینیم و قضاوت شتابزده می‌کنیم. لیمو ترش، ترش است ولی خاصیت و برکاتش بالا است.

درمانگران، سختی‌ها را برای مردم و بیماران یادآوری فرمایند

- لازمه رشد و کمال، تحمل سختی‌ها است؛
- تغییر و تحول در درون انسان باید رخ دهد؛

- تلخی‌ها را با نگاه دیگری ببینیم. اگر ۸ سال جنگ تحمیلی نداشتیم قوای مسلح ما افتخارات و ابتکارات و منزلت امروز را نداشتند؛
 - فشارها باعث تغییر و تحول است؛ بعضی اشارات قرآنی:
 - «إِلا باذکرالله تطمئن القلوب» یاد خدا شکرگزاری از نعمت‌های الهی است؛»
 - آیه ۴۲ سوره انعام: «همانا به سوی امت‌های پیش از تو (نیز پیامبرانی) فرستادیم، (و چون سرپیچی کردند) آنان را به تنگدستی و بیماری گرفتار کردیم. باشد که تضرع کنند». سختی‌ها را دادیم تا به درگاه ما تضرع کنی. سختی‌ها برای چیست؟ سختی‌ها برای تکامل انسان است؛
 - آیه ۴ سوره بلد: «همانا ما انسان را در رنج و زحمت آفریدیم»، یعنی کامیابی‌های دنیوی آمیخته با رنج و زحمت است و زندگی بشر در متن مشقت‌ها و سختی‌ها قرار دارد؛
 - یادآوری نعمت‌های الهی، موجب شکرگزاری از خداوند است. خداوند به حضرت موسی (ع) فرمود: ای موسی مردم را عاشق من کن، حضرت موسی گفت چگونه؟ فرمود نعمت‌های من را برای آنان بشمار؛ صدها آیه در باره نعمات الهی وجود دارد، مانند آیات سوره مبارکه بلد:
 - **أَلَمْ نَجْعَلْ لَهُ عَيْنَيْنِ:** یا ما به او دو چشم عطا نکردیم؟ استفهام برای تعجب و گرفتن اقرار است. مطرح کردن نعمت بینایی - در پی سرزنش کسانی که به آگاهی خداوند توجه ندارند - نوعی استدلال بر علم خداوند است. به این بیان که انسان باید خداوند را آگاه‌تر از خود بداند؛ زیرا او ابزار این آگاهی را در اختیار وی قرار داده است.
 - **و لساناً و شفقتین:** زبان و دو لب به او دادیم، عطای الهی و نعمت‌هایی بزرگ است. چون سخن گفتن انسان بدون زبان و لب‌ها مقدور نیست و اگر انسان نتواند سخن بگوید از هزارها نعمت محروم خواهد بود لذا می‌فرماید: آیا ما زبان و لب را برای اینکه انسان قرار ندادیم. تا حق بگوید، اکنون که اینکه نعمت بزرگ را به انسان دادیم آیا از نظر وجدان و انسانی سزاوار است، با این زبان، علیه ما و علیه رسول و قرآن و دین ما سخن بگوید، و اگر بگوید آیا می‌تواند ما را محکوم کند و سرانجام از بین ببرد؟!
 - **و هدیّناه النّجّدين:** کلمه هدیناه به معنای عرفناه می‌باشد. اصل کلمه (نجد) بر وزن (ضرب) زمین مرتفع و بلندی است که کاملاً ظاهر و واضح باشد و هیچ نوع خفاء و پوشیدگی نداشته باشد، و منظور از کلمه (النّجّدين) که در آیه مورد بحث است: راه خیر و شر، حق و باطل می‌باشد. و چون اینکه دو راه کاملاً شناخته شده و واضح هستند لذا از آنها به: نجدین که معنای آنرا گفتیم تعبیر شده است.
 - از جمله آیاتی که براه خیر و شر اشاره میکند، قسمتی از آیه - ۲۵۵ - سوره بقره است که می‌فرماید: **قَدْ تَبَيَّنَ الرُّشْدَ مِنَ الْغَيِّ -** یعنی راه رشد و هدایت از راه غی و گمراهی ممتاز و مشخص است. پیامبر معظم اسلام و حضرت علی بن ابی طالب علیهما السلام می‌فرمایند: مقصود از (نجدین) راه حق و باطل، خیر و شر می‌باشد. پس عذر کسی که بگوید: طریق خیر و شر، حق و باطل مشخص نبود موجه نیست -
 - **یاد خدا رحمت است، یاد خدا حکمت و برکات زیادی را دارد، یاد خدا توکل را زیاد می‌کند.** یاد خدا قهر و خشم خدا، تقوی را زیاد می‌کند. یاد خدا عفو را زیاد می‌کند. ان‌الله یحب التوابین نمی‌گوید یحب التائبین. یاد خدا امید را زیاد می‌کند یاد خدا عدل خدا را نشان می‌دهد. صد بار توبه شکستی باز می‌بخشد: «اذکرونی اذکرکم، یادم کنی یادت می‌کنم»، کمک کنی کمکت می‌کنم؛
 - **شکر نعمت‌ها لازم است و بر نعمت‌ها می‌افزاید.** در باره غذا داریم:
 - «کلوا واشکروا، غذا بخورید، شکر نعمت به جا بیاورید»
 - **کلوا و اعملوا الصالحات** از غذا انرژی بگیرید و عمل صالح انجام بدین
 - **کلوا و انفقوا** بخورید و انفاق کنید، اطعام کنید»،
 - «کلوا و لا تسرفوا، بخورید، اسراف نکنید».
- ### هشدارها
- «**كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَلا تَطغوا فیه فیهل علیکم غضبی، و من یحلل علیہ غضبی فقد هوئی!** از چیزهای پاکیزه‌ای که روزی شما کرده‌ایم بخورید، (ولی) در آن طغیان نکنید، که قهر و غضب من بر شما وارد خواهد شد و هر کس که قهر من او را بگیرد، قطعاً سقوط کرده است.»
 - آیه ۱۹ سوره غافر: «**یعلم الخائنه العین یعلم خائنه الأعین و ما تخفی الصدور:** خداوند از خیانت چشم‌ها و آن چه دل‌ها مخفی می‌کنند، آگاه است.» پشت نگاهت به نامحرم خیانت باشد خدا می‌بیند و آگاه است
 - آیه ۸ سوره احزاب: «**خداوند از پیامبران پیمان محکم گرفت) تا راستگویان را از صداقتشان (در ایمان و عمل صالح) بازخواست کند.**» **صداقت شما مورد ارزیابی قرار می‌گیرد.**

نتیجه‌گیری

اگر انسان بداند رهبری آسمانی دارد که معصوم است، «وَمَا يَنْطِقُ عَنِ الْهَرِيِّ»، و از هوای نفس پیروی نمی‌کند، کارش ضایع نمی‌شود. کار اگر مقدس باشد، آرامش نیز هست، خدا جبار است خدا حتماً جبران می‌کند. پرستاران عزیز، اطبای کادر درمان، کار سخت است ولی اگر به نیت خدمت و برای خدا باشد، آسان می‌شود، خدا اجر کسی را پایمال نمی‌کند، اگر زن و یا مرد باشد فرقی نمی‌کند، در آیه ۱۳ سوره الحجرات می‌فرماید «ارجمندترین شما نزد خدا پرهیزگارترین شماست». وقتی خدمت رنگ توحیدی می‌گیرد، وقتی نگاه توحیدی می‌شود، آرامش به دل‌ها جاری می‌شود. روایت داریم سنگی را از جلوی پای کسی برداشتی، پاداش می‌نویسند، حتی اگر نیت کنی ولی نتوانی انجام دهی، برایت پاداش می‌نویسند. در آیه ۳۹ سوره النجم می‌فرماید «وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَىٰ» و این که برای انسان جز آنچه تلاش کرده، (بهره دیگری) نیست». به سعی ما پاداش می‌دهند.

دعا

امام سجاد (ع) در صحیفه سجادیه می‌فرماید: خدایا ایمانم را به درجه کامل‌ترین ایمان رسان، و یقینم را برترین یقین گردان، و نیتم را به بهترین نیت‌ها منتهی ساز، و کردارم را به بهترین کردارها تبدیل کن. بارخدا، نیتم را به لطف خود کامل و خالص گردان، و یقینم را بدان گونه که دانی به راه صحت بر، و تباهی کارم را به قدرتت اصلاح کن ... خدایا گره هر کاری که فکرش مرا به خود مشغول داشته بگشای، و مرا در کاری قرار ده که فردا مرا از آن بازپرسی می‌کنی، و روزگرم را در آنچه از پی آنم آفریده‌ای مصروف دار، و بی‌نیازم گردان و روزیت را بر من وسعت ده، و به چشمداشت مبتلایم مکن، و ارجمندم ساز و گرفتار کبرم مفرما، و بر بندگی‌ت رامم ساز، و بندگی‌ام را به آلودگی خودپسندی تباہ مکن، و خیر و نیکی را برای تمام مردم به دست من جاری ساز، و آن را از کدورت منت‌گذاری دور دار، و خوی عالی را به من عنایت فرما، و از فخرفروشی محافظتم کن.

پروردگارا ما را در همه کارها به راه راست هدایت فرما و ما را در برابر اغفال در کارها بیخوش و تغییرمان بده اصلاحمان کن هدایتمان کن و ما را از غافلان و خاسران قرار مده.

والسلام علیکم و رحمہ اللہ و برکاتہ