



## روزه؛ ندای الهی / پرخوری سبب تیرگی روح، تاریکی دل و کوری بصیرت است

پرخوری و تن پروری آفات و خطرات زیادی را در پی داشته و سبب تیرگی روح، تاریکی دل و کوری بصیرت است.

پرخوری و تن پروری آفات و خطرات زیادی را در پی داشته و سبب تیرگی روح، تاریکی دل و کوری بصیرت است.

به گزارش خبرنگار مهر، متن زیر برشی از کتاب «عالی ترین مکتب تربیت و اخلاق یا ماه مبارک رمضان» اثر آیت الله صافی گلپایگانی است که در ادامه می خوانید؛

اشاره

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ

مردان و زنان با ایمان! سخن خدا را گوش دهید.

شما و فقط شما در این آیات، مشرّف به خطاب خدای جهان شده اید! خدا شما را می خواند؛ شما را ندا می کند.

از حضرت امام جعفر صادق علیه السلام روایت است که فرمود:

لَذَّةُ مَا فِي النِّدَاءِ أَزَالَ تَعَبَ الْعِبَادَةِ وَالْعَنَاءِ

این لذّت و احساس افتخار که خدا مؤمنان را ندا کرده و خوانده، زحمت و رنج عبادت را برده است.

ندا

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا...

ای مؤمنان! ای مسلمانان! ای مرد و زنی که به خدا و پیغمبرش ایمان آورده اید!

ای گروندگان!

مخاطب شما هستید؛ خدا با شما است. به هوش باشید!

خدا شما را ندا کرده است!

شما باید به ندای خدا پاسخ بدهید!

شما باید که دعوت او را اجابت می کنید!

شما باید که فرمان خدا و حلال، حرام، واجب و هر حکم و دستور اسلام را پذیرفته اید!

شما باید که خدا را ولی تمام امور و صاحب اختیار مطلق و نازل کننده شرایع و جاعل احکام می دانید؛ و برای او در جعل احکام و امر و نهی و تحریم و تحلیل، و وضع نظامات و انشای قوانین، شریک و انبازی نمی شناسید!

شما باید که به حکم ایمان و عقیده، فقط ملتزم به احکام اسلام و تعالیم قرآن می باشید؛ و التزام به هر برنامه و روش و هر نظام و قانون و هر تربیتی را که غیر از احکام خدا و بیرون از حدود تعالیم قرآن باشد، باطل و انحراف و گناه می دانید!

به شما که اسلام را عقیده و کیش و برنامه زندگی، حکومت و ملت، قانون اجتماع، صلح و جنگ و همه چیز خود می دانید و بیرون از حصار و صدای اسلام، به هیچ صدایی پاسخ نمی دهید، و به هیچ دعوت دیگر نگرویده اید!

به شما که از برکت ایمان به خدا، آزادی واقعی یافته و در جامعه انسان های آزاد- که غیر از خدا صاحب اختیار و معبودی ندارند- وارد شده اید!

به شما انسان ها که شیرینی آزادی اسلام را چشیده و از بند رقیت و اسارت حگام و صاحب اختیاران دروغین، رها شده و از ذلت استعباد اولیای ادیان باطله و حکومت های مستبد و قوانین موضوعه اندیشه های علیل و مغزهای ناتوان نجات یافته و به عزت پرستش خدای یگانه و تعبد به احکام و التزام به قوانین و فرامین او گرامی و سرافراز شده اید!

خداوند به شما خطاب فرموده است که:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ

اکنون الطاف خدای مهربان را بنگرید.

خدایی که ما و تمام افراد بشر و سایر موجودات کوچک و بزرگ عالم را آفریده است. خدایی که این همه نعمت در درون و بیرون وجود ما به ما بخشیده است.

دست تربیت تکوینی و تشریعی خداوند متعال به سوی همه دراز شده، تا همگان از نقص به سوی کمال ترقی کنند؛ و مؤمنان و بندگان خاص و خالص خود را در ادای تکالیف و اطاعت و روزه داری و ریاضت و تربیتی که از آن منظور است، آماده ساخته و به فرمان بری تشویق فرموده، تا با نشاط و معرفت و بینش هر چه بیشتر، فرمان او را پذیرفته و محرومیت از لذایذ حیوانی، خورد و خوراک و نگاهداری این رژیم الهی بر آنان دشوار نگردد. در آیات ۱۸۳، ۱۸۴ و ۱۸۵ دومین سوره قرآن مجید، به نوزده خطاب و در آیه ۱۸۷ به بیست خطاب، در این باره مخاطب و مشرف فرموده است؛ در این آیات عنایات و الطافی به کار برده است که هم دلیل اعجاز بلاغت و هم گواه کمال عنایت به جنبه های نفسی، روانی و نکات تربیتی است.

تعابیر موجود در این آیات نشانگر آن است که احکام اسلام تنها یک سری قوانین خشک و بی روح و برنامه هایی برای حفظ و انتظام روابط اجتماعی و سیاسی افراد با حکومت نیست؛ که غیر از قدرت سرنیزه و ارعاب و بیم از کیفر و مجازات، تضمین اجرایی دیگری نداشته باشد.

اسلام اطاعت و تمکین و احترام در مقابل قانون را با توجه به تمام مصالح و نواحي باطن و ظاهر وجود انسان، در خود او ایجاد می نماید؛ و پیش از هر چیز از او می خواهد به خدایی که شارع احکام و قوانین، و پیامبری که آورنده آن هاست، از صمیم جان گرویده و ایمان آورد.

در احکام اسلام به جنبه های عقیده و ایمان، عقل و ضمیر، عواطف و احساسات، مصلحت و خیر، راحتی و آسایش و به توان روحی و جسمی بشر توجه شده است تا همه، به اجرای آن علاقه مند و تخلف از آن را تخلف از عقیده و ایمان، هدایت و حکومت، عقل و ندای وجدان، و تخلف از خیر و مصلحت بدانند.

اسلام پایه اجرای قوانین را بر قلب و ایمان بشر گذاشته است؛ چرا که بخش عمده ای از احکام و برنامه های اسلامی را نمی توان با اِعمال زور و قدرت انتظامی به مرحله اجرا گذارد؛ زیرا با اتکال به قدرت و سلاح مادی، کنترل بشر به طوری که همواره در راه راست قدم بردارد و از روش صواب منحرف نگردد، امکان پذیر نبوده و آن چه با قدرت مادی و نظامی، قابل اجراست از حدود حفظ ظواهر، تجاوز نکرده و در نهایت، زور و قدرت نمی تواند عامل اساسی و پایه منحصر به فرد یک اجتماع منظم، مرتب و قانونی باشد.

با این وجود، اسلام از این موضوع هم چشم پوشیده و در مورد لزوم وجود قدرت برای پیشبرد اصلاحات و اجرای احکام، غافل نگشته و برای حفظ امنیت و عدالت اجتماعی، احقاق حقوق و دفع تجاوز و بیدادگری، کیفر و مجازات را پیش بینی نموده و اجرای آن را وظیفه صالح ترین و قوی ترین قوه اجراییه و دفاعیه قرار داده است.

یکی از بهترین نشانه ها و شواهد استحکام و کمال صحت برنامه ها و روش تربیتی اسلام برای متعهد کردن جامعه،

احترام به قوانین و احکام در اوضاع جوامع کنونی عالم اسلام است.

با این که تبلیغات گمراه کننده و عوامل انحراف و تضعیف ایمان، و موانع رشد افکار اسلامی بی شمار شده و تقریباً در همه جوامع اسلامی، مسلمانان در ترک عمل به احکام دین، آزاد و غیر مسؤول هستند، اما اکثریت آنان هنوز هم با وجود فشارهایی که برای ترک سنن دینی بر آنان وارد می شود، بسیاری از احکام و شعائر را حفظ کرده و به آن ملتزم هستند. از باب مثال:

بیشتر مسلمانان نماز خوانده و روزه می گیرند. حج به جای می آورند؛ عقود و معاملات خود را محترم می شمارند؛ سلام می کنند؛ به نماز جماعت حاضر می شوند؛ زکات و سایر وجوه شرعیه را می پردازند؛ در سال، مبالغ بسیاری به مصرف خیرات و احسان و بنای مساجد، مدارس، و بیمارستان ها و درمانگاه ها، کتابخانه و ... می رسانند؛ شراب نمی نوشند؛ زنا نمی کنند؛ ربا نخورده و قمار نمی کنند، دزدی نکرده و مرتکب ظلم و تجاوز نمی شوند؛ مال کسی را غصب نمی کنند؛ حق دیگری را ضایع نمی سازند؛ کم فروشی و تقلب نمی کنند؛ دروغ نمی گویند؛ تهمت نمی زنند؛ در برابر هم نوعان خود به تملق و چاپلوسی نمی پردازند و از راه تقوا و پارسایی و پاکدامنی بیرون نمی روند.

علت این التزام و تمکین به قانون و اطاعت احکام، روش قانونگذاری اسلام است؛ چرا که از مبدأ وحی صادر شده و تمام جوانب و نواحی در آن رعایت شده و از ایمان و عقیده و فطرت، عقل و منطق و احساسات و عواطف صحیح بشر در ایجاد حسن و گرایش به احترام و تقدیس قوانین و احکام، استفاده شده است.

اما نکات، دقایق، لطایف و تعبیرات بلاغت آمیز آیات شریفه:

۱. خطاب «یا ایها الذین آمنوا»، توجه به ایمان و عقیده، عمل به مقتضای ایمان به خدا و پیامبر صلی الله علیه و آله و یادآوری شرافت مؤمن است که به مناسبت مقام ایمان، شایسته خطاب خاص الهی شده است.

ایمان به خدای یگانه، شخص را برای اطاعت احکام آماده تر ساخته، مصالح و مفاسد واقعی امور و خیر و صلاح بندگان را نمایان و روح مؤمن را سرشار از عزت نفس و بزرگواری و شرافت کرده، و او را از نزدیک شدن به کارهای زشت و سرپیچی از فرمان خدا باز می دارد.

بنده مؤمن و خداشناس، قانون خدا را محترم می شمارد و بیش از هر قانون و قاعده ای، قانون خداوند نزد او مورد احترام است.

احکام و قوانینی که ساخته فکر بشری است، جایگزین احکام خدا نمی شود و علم، تبلیغات و قدرت حکومت نمی تواند این احترام و اعتبار را به او ببخشد.

به عنوان مثال، قواعد بین المللی یا منشور سازمان ملل و نظایر آن، از جمله قوانینی است که تا حدی حکومت ها و برخی از سران ملل تظاهر به احترام آن داشته و خود را طرفدار آن معرفی می کنند؛ اما آیا حقیقتاً نیز این گونه است؟ یا این احترام به جهت ناچاری های سیاسی و در حدود حفظ منافع و مصالح شخصی یا مملکتی است؟! و اگر این منافع در بین نباشد و یا در خطر افتد به خاطر نفس این اصول کسی به آن احترام و اعتنا خواهد کرد؟! آیا همان کسانی که در مجامع بین المللی عضویت دارند و یا همان ها که خود را مؤسس این سازمان ها می دانند، هنگامی که منافع شان اقتضا کند، این اصول را پامال نمی نمایند؟!

شاید تا کنون دیده و یا شنیده نشده است که در مواقع خطیر و حساس حق و عدالت از سوی آن مجامع رعایت شده و به ندای وجدان پاسخ داده شود!

فقط ایمان به خدا است که حق و قانون را به خودی خود در نظر شخص مقدس می سازد و از او می خواهد تا همه جا جانب حق را بگیرد و به او می گوید:

وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَاٰنُ قَوْمٍ عَلَىٰ اَنْ لَا تَعْدِلُوْا اَعِدُّوْا لَهُوَ اَقْرَبُ لِلتَّقْوٰی

و یا:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُونُوا قَوَّامِينَ بِالْفِسْطِ شُهَدَاءَ لِلَّهِ وَلَوْ عَلَىٰ أَنْفُسِكُمْ أَوِ الْوَالِدِينَ وَالْأَقْرَبِينَ

هر کجا عامل ایمان وجود یافت، متن قانون اجرا می شود. افراد مؤمن در برابر قانون خدا حتی به فلسفه و فایده و حکمت آن نیز توجه نداشته و فقط ایمان وسیع و محکم شان، آنان را مقید و ملتزم به آداب دینی می نماید؛ در حالی که از بیش تر مصالح و فلسفه احکام اطلاع ندارند.

از جمله مثال ها برای این موضوع، همین دستور روزه است. یقیناً روزه فواید صحّی و جسمی دارد و در روایات هم به آن اشاره شده است:

«صوموا تصحّوا»

پزشکان حاذق و مشهور دنیا نیز فواید بهداشتی و درمانی روزه را تصدیق کرده اند. و راه علاج برخی بیماری ها تقریباً منحصر به امساک از غذا است؛ و افراط در تغذیه، سبب ایجاد بسیاری از بیماری ها می گردد. بسا بیماری هایی که روزه درمان آن است و بسا بیمارانی که با برنامه روزه داری درمان یافته اند.

روزه، از نظر اقتصادی نیز دارای فواید بوده و از این جهت روزه را با مصلحت شناخته اند.

اما با تمام این فوایدی که روزه دارد و بیشتر ما از آن آگاه می باشیم، آیا در سال چند نفر برای این فواید و منافع بهداشتی، جسمی و &hellip; بدون نظر به اطاعت خدا حاضرند روزه بگیرند، و طی یک ماه، روزانه خوردنی ها و آشامیدنی ها و لذایذ جنسی را ترک کنند؟ و یا اگر این برنامه روزه، از جانب پزشکان بزرگ پیشنهاد می گردید، چند نفر همه ساله به آن عمل می کردند؟!

بی شک، کمتر افرادی حاضر می شدند به این پیشنهاد عمل نمایند. و آمار عاملان به این پیشنهاد در برابر آمار کسانی که ماه رمضان را فقط برای این که روزه یک وظیفه شرعی و سبب تقرّب به خدا و کسب ثواب است، روزه می گیرند بسی ناچیز جلوه می کرد!

اما مسلمانان اعم از مکلف و غیرمکلف، معذور و غیرمعذور و حتی اطفال غیربالغ فقط برای اطاعت خدا در سخت ترین شرایط آب و هوایی روزه می گیرند و نزدیک به چهارده قرن است که آداب و برنامه های ماه رمضان، زندگی فردی و اجتماعی مسلمانان را در این ماه تحت تأثیر قرار داده و متحدالشکل می سازد؛ و این نمونه ای از تأثیر عامل ایمان در افراد است.

از این جا در می یابیم که افتتاح آیه به خطاب: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا &hellip;)، تا چه حد اعجازآمیز بوده و چه حقایق و معانی بلندی در آن مندرج است.

قرآن، مؤمنان را ندا می دهد و فرمان تشریع روزه را ابلاغ می کند و مؤمنان- که گوش به فرمان خدای شان سپرده اند- به محض صدور امر الهی برای اطاعت، بدون هیچ درنگ و تردیدی اقدام کرده و روزه می گیرند و به مجرد رؤیت هلال ماه، خویش را با یک جهش معنوی از قید عاداتی که داشته اند، آزاد می سازند.

۲. جمله: «&hellip; گما کُتِبَ عَلَى الَّذِينَ آمَنُوا مِن قَبْلِكُمْ»،

بیان این است که روزه تکلیفی تازه و بی سابقه جهت پرهیز از خوردنی ها، نوشیدنی ها، التذاذ جنسی و سایر مفطرات نیست؛ بلکه در ادیان و شرایع گذشته نیز فرض و واجب بوده است.

این بیان، که حاکی از دل جویی خاصّ ربوبی است، احساس زحمت و رنجی را که در ترک مفطرات است کم می کند و از جنبه روانی، روزه دار را نیرومند و با شکیب می سازد.

۳. جمله: «إِيَّامًا مَّعْدُودَاتٍ» نیز، یک لطف و عنایت دیگر است و دل جویی از بنده است تا روزه دار، با معرفت زحمت روزه را بزرگ و زمان آن را دیر سپر نشمارد.

۴. جمله: «&hellip; لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ»

اشاره است به فواید بزرگ ریاضتی، تربیتی، روحانی و معنوی روزه و تأثیر آن در تهذیب اخلاق و حصول ملکه پرهیزکاری و تقوا و تسلط بر غرایز و قوای نیرومند حیوانی که از این لحاظ آن چه از روزه به روزه دار می رسد، دارای فواید و برکاتی است که شرح اهمیت و عظمت آن ممکن نیست و شخص سالک و فردی که در مقام اصلاح باطن و تصفیه و تزکیه نفس و ریاضت دادن آن به تقوا و پارسایی است، حتماً باید ماه رمضان را روزه بدارد.

به جرأت می توان گفت: آن گونه که درک ثواب و کسب اخلاق حمیده و صفات ملکوتی، تملک نفس و مجاهده با هوی، تحصیل قوّت اراده و تقرّب به درگاه قادر متعال در این ماه برای همگان میسر است، در هیچ زمان دیگر چنین فرصتی فراهم نیست.

۵. جمله: (شَهْرُ رَمَضانَ &hellip;); بیان فضیلت و برکت ماه مبارکی است که در آن روزه واجب شده است. این ماه به علت نزول قرآن مجید، مبدأ بزرگ ترین تحولات تاریخ زندگی انسان و آغاز عالی ترین نهضت های دینی و اجتماعی و سرفصل حیات نوین علمی و اخلاقی است. قرآن- که هادی و راهنمای عموم انسان ها بوده و آخرین تعلیمات آسمانی و برنامه های سعادت جاودانی را داراست- در این ماه نازل گردیده. از این رو، این ماه بر تمام ماه های سال، فضیلت دارد. روزهایش از همه روزها با ارج تر و شب هایش از همه شب ها گرامی تر است. این ماه، یادبود نزول قرآن و سالگرد تاریخ مجد و شرف انسان و اعلام حقوق واقعی و آزادی حقیقی بشر است .

۶. جمله: «قَمَن شَهَدَ مِنگم &hellip;»

تا جمله «&hellip;» وَلَا يُرِیدُ یَگمُ العُسر» ،

دلالت می کند که در تعالیم اسلام بسر، آسانی و سهولت، مراعات شده و دشواری، سخت گیری و تحمیل بر فطرت و خواسته های واقعی بشر در آن وجود ندارد.

چنان چه در مباحث آتی، توضیح خواهیم داد، خداوند پیغمبر عالی مقام اسلام صلی الله علیه وآله وسلم را بر شریعتی سهل و آسان برانگیخته است؛ که فرمود:

مَا بُعِثْتُ بِالرَّهْبَانِيَّةِ الشَّقَاةِ وَلَكِنْ بِالْحَقَائِقِ السَّمَحَةِ

۷. نکته دیگر که از آیات شریفه با نظر به عمومیت خطابات و توجّه کلی به همه آن ها استفاده می شود، «مساوات همه در تکلیف» است. هر کس صاحب هر مقام و هر درجه و هر شغل باشد، باید روزه بگیرد و از فواید تربیتی، دنیوی و اخروی آن بهره مند شود، و همه ساله در این مدرسه کمال، ریاضت دیده و تربیت گردد و قوای عقلانی و انسانی

خود را نیرومند ساخته و بر قوای شیطانی و حیوانی مسلط شود، و دریابد که انسان، فقط این جسم ظاهر و گوشت و استخوان نیست و قدرت انسان، فقط نیرومندی جسم و شکست حریف زورمند نمی باشد.

قدرت واقعی انسان، تسلط بر نفس، شهوت، غضب و پایداری در برابر مشکلات و صبر و شکیبایی است:

مردی گمان مبر که به پنجه است و زور کتف با نفس اگر برآیی، دانم که شاطری

با شیر مردیت، سگ ابلیس صید کردای بی هنر بمیر که از گربه کمتری

هشدار تا نیفکندت پیروی نفس در ورطه ای که سود ندارد شناوری

مردان به سعی و رنج به جایی رسیده اندتو بی هنر کجا رسی از نَفَسِ پروری!

پرخوری و تن پروری آفات و خطرات زیادی را در پی داشته و سبب تیرگی روح، تاریکی دل و کوری بصیرت است.

اندرون از طعام خالی دارتا در آن نور معرفت بینی

اگر تربیت جسم- که در عصر ما به آن اهمیت فراوان می دهند- مقدمه تربیت روح و پرورش افکار و اخلاق سالم نباشد، هیچ سودی نخواهد داشت.

در هر چیزی باید اعتدال رعایت گردد؛ تربیت بدن نیز باید در حدّ اعتدال باشد و همه به آن توجّه کرده و ضعف و ناتوانی را از جسم و روح خود دور سازند؛ نه آن که تربیت بدنی هم به عنوان یک فن از فنون و پیشه و شغل مطرح گردیده و افراد را از توجّه به روح و وظایفی که در اجتماع دارند باز بدارد!

اسلام دین خدا و دین عقل و منطق است. از این رو، در مواردی که تربیت و تعلیم سربازان و افسران مجاهد مدافع از دارالاسلام و وطن مسلمانان و نگهبانان امنیت و انتظامات به اجرای مسابقات بدنی- جسمی وابسته باشد و هم چنین در مواردی که سبب تقویت قوای علمی و صنعتی گردد، برپایی آن و اعطای جایزه در آن را صحیح دانسته است.

به هر حال مکتب «صوم»، کلاس خودسازی و نردبان عروجی است که همه مسلمانان باید از آن بهره برند.

هم اکنون ای مسلمانان و مؤمنان! به استقبال ماه مبارک رمضان بشتابید و از رحمت های واسعۀ خداوند متعال استفاده برید.

بکوشید تا مراسم روزه داری این ماه را- که از شعائر بزرگ اسلام و نمایش وفاداری و استقامت و مساوات و التزام جامعه ما به احکام دین است- با احترام و ادب هر چه بهتر انجام دهید.

بدیخت آن کسی است که بدون عذر شرعی، از سعادت روزه و برکات آن محروم گردد. و گستاخ، آن شکم پرستی است که بدون عذر شرعی (العیاذ بالله)، روزه این ماه را افطار کند؛ یا با داشتن عذر، آشکارا روزه را بخورد، و حکم خدای جهان را خوار شمارد و به عقاید و احساسات صدها میلیون مسلمان نقض ادب و احترام کرده و حرمت این ماه شریف را رعایت ننماید.

بدا به حال کسی که ماه رمضان را به گناه و معصیت سر برد و از آمرزش خدا محروم گردد. بکوشید تا علاوه بر مراسم و آداب ظاهری روزه و خودداری از خوردن و نوشیدن و ترک سایر مفطرات اندام و اعضا، خود را نیز به پرهیز از گناهان عادت داده و فکر و اندیشه خود را نیز از افکار پلید و اندیشه های ناپاک و شیطانی، پاک و منزّه سازید.

بکوشید تا کار و رفتاری را که با آثار، فواید و مقاصد معنوی، تربیتی، جسمی و hellip& روزه سازش ندارد، انجام ندهید.

از غیبت کردن پرهیزید؛ دشنام ندهید؛ بدخویی ننمایید؛ سخنان تند و درشت نگویید؛ کم حوصله و بی شکیب نباشید؛ به دنبال بی عفتی نروید؛ از چشم چرانی و نگاه به نامحرم پرهیزید؛ با دست و زبان، مردم را نیازارید؛ حرام نخورید؛ مفاخره نکنید؛ به هم بزرگی نفروشید؛ به زیردستان ترخّم کنید؛ به سالخوردگان احترام ننمائید؛ صله رحم به جای آورید؛ از فقرا و بی نوایان دستگیری کنید؛ از بیماران عیادت و پرستاری ننمائید و حیا و آزرم پیشه سازید.

در مجالس دینی- اسلامی و نماز جماعت متواضعانه شرکت کنید و از صفوف نماز جماعت، وحدت و شوکت مسلمانان و بی امتیازی و بی قدری اعتبارات و مقامات دنیوی را تماشا کنید.

ادعیه ای را که در این ماه در اوقات مختلف: سحر، شب و روز وارد شده بخوانید و نکوتر آن که در مضامین و معانی آموزنده آن تأمل فرمائید.

در حالات، اخلاق و روش و رفتاری که دارید، مطالعه و رسیدگی نمائید. مبدا کار و پیشه شما حرام باشد. به دقت نهانی ها و پنهانی های روح و ضمیر خود را بازرسی کنید؛ سعی در جبران گذشته را نموده تا پاک و منزّه از ماه بیرون شوید.

در این ماه از مرگ و عاقبت این جهان و زندگی مادّی و عوالم بعد از مرگ و قیامت و حشر و نشر و سوال و حساب، بسیار یاد کنید، و برای موافقی که در پیش داریم گریه کنید و این جملات دعای ابی حمزه را زمزمه کنید:

ایکی لِخُرُوجِ نَفْسِی، ایکی لِظُلْمَةِ قَبْرِی، ایکی لِضِیقِ لَحْدِی، ایکی لِسُئُولِ مُنْکَرٍ وَتَکْیِیرِ اِیّای، ایکی لِخُرُوجِی مِینِ قَبْرِی غُرَبَانًا ذَلِیلًا حَامِلًا ثِقَلٰی عَلٰی ظَهْرِی...

و پس، توبه نمائید و به سوی خدا بازگشت کنید.

مبادا از رحمت خدا مأیوس و نا امید شوید:

الهی حَقِّقْ رَجَائِی وَآمِنْ خَوْفِی قَانَ کَثْرَةَ ذُنُوبِی لَا ارْجُو فِیْهَا اِلَّا عَفْوَکَ...

هر که هستی و هرحال که داشته باشی و به هر شکل که تا کنون زندگی کرده ای اصلاح کار تو آسان است. و آلودگی های تو با آب توبه و استغفار و گریه در حال مناجات و دعا شسته شده و تو پاک و بی آلایش می گردی.

پس، طلب رحمت کن و بگو:

الهی اَرْحَمْنِی اِذَا انْقَطَعَتْ حُجَّتِی وَکَلَّ عَن جَوَائِکَ لِسَانِی، وَطَاشَ عِندَ سُؤْلِکَ اِیَّای لُئِی قِیَا عَظِیمَ رَجَائِی لَا تُخَيِّبْنِی اِذَا اشْتَدَّتْ قَاقِیَتِی اِلَیْکَ...

بیا که توشه این راه، ناله و آه است بنال بر در او کو به ناله آگاه است

اگر چه غرق گناهی، از او مشونومید بیا که هنوزت به سوی او راه است

آری، فقط بایک جهش ازعالم تاریک شهوات و هواپرستی، دنیاطلبی، بی رحمی، ستمگری و ... به عالم سراسر نور و روشنایی، فضیلت و شرافت، پارسایی و بندگی خدا پرواز کن و هر آن چه در پی هوای نفس رفته و گناه کردی، و خدای یگانه را معصیت نموده ای؛ هرچه به شهوت رانی های نامشروع آلوده شده ای، هرچه از جاده عفاف و پاک دامنی بیرون رفته ای، هر چه تملق و مدح بی جا نموده ای، هرچه گردن کشانه و متکبرانه بر روی زمین راه رفتی و به بندگان خدا و زبردستان، ظلم و ستم کرده ای، همه را واگذار و به درگاه الهی اشک ندامت بریز، و برای سفر آخرت توشه ای برگیر:

الهی وَسَیِّدِی وَعِزَّتِکَ وَجَلَالِکَ لَئِنْ طَالَبْتَنِی یَذُّوبِی لَطَالِبَتِّکَ یَعْفُوکَ وَلَئِنْ طَالَبْتَنِی یَلْؤُمِی لَطَالِبَتِّکَ یَغْرِمِکَ...

نزد خداوند توّاب، پشیمانی عرضه دار و عفو و آمرزش از او بخواه و بگو:

یا قَائِلَ التَّوْبِ یا عَظِیمَ الْمَنِّ اَیْنَ سَتَرْتُکَ الْجَمِیلِ اَیْنَ عَفَوْتُکَ الْجَلِیلِ اَیْنَ قَرَجْتُکَ الْقَرِیبُ اَیْنَ غَیَاثُکَ السَّرِیعُ اَیْنَ رَحْمَتُکَ الْوَاسِعَةُ...

همواره بنده خدا باش تا آزاد باشی؛ و از نفس اماره بگریز تا بزرگی یابی.

از گناه بپرهیز و به سوی خدای آمرزنده پوزش پذیر قدم بردار. حیف است که عمر و وقت و نعمت هایی را که خدای سبحان عطا فرموده، بیهوده تلف نمایی! بیا و طعم بهره روحانی و لذت بندگی و پرستش خدا و تسلط بر نفس را تجربه کن!

بر سر این سفره گسترده ضیافت الهی در این ماه بنشین و از موایذ آن تناول کن. و خود را در معرض نسیم رحمت الهی قرار ده.

به جای نغمات موسیقی و اصوات طرب انگیز، به نوای زیبای تلاوت قرآن و مناجات با خدا و دعا، گوش خود را آشنا ساز و در یک عبارت، برادر و خواهر عزیز! در اندیشه فردا و پایان کار خویش باش.

تِلْكَ الدَّارُ الْآخِرَةُ نَجْعَلُهَا لِلَّذِينَ لَا يُرِيدُونَ عُلُوًّا فِي الْأَرْضِ وَلَا قِسَادًا وَالْعَاقِبَةُ لِلْمُتَّقِينَ.