سبک رفتار

نگاهی به دنیای ویران و تاریک آدم‌های حسود

وقتی بهشت دیگران دوزخ من می‌شود!

■ حامد جمالی

گاهی انسان از اینکه می‌بیند نعمتی یا سودی به دیگری رسیده، ناراحت می‌شود و دوست ندارد، اما به روی خود نمی‌آورد و هیچ‌گونه کاری انجام نمی‌دهد. این حالت در اسلام بخشیده شده و برای شخص گناهی ندارد. پیامبر فرمودند: اذا حسد فلا تبغ: زمانی که حسادت کردی ظلم (اقدام به کاری علیه محسود) نکن. گاهی حسود می‌خواهد محسود را نبیند. چون با دیدنش رنج می‌برد. هرچند نمی‌خواهد به او آسیبی برسد یا نعمت از او سلب شود اما دیدن محسود آرامش را از او می‌گیرد. این نوع حسادت نیز به نظر نمی‌رسد مخرب باشد. گاهی نیز از این که محسود ناراحت است یا به او ضرری رسیده یا در کاری ناموفق بوده خوشحال می‌شود. در هر حال یک آدم حسود بهشت دیگران را برای خود دوزخ می‌کند.

■■■

■ **از ایثار و غبطه تا بخل و حسد**

برای انسان در مقابل برتری دیگران یا نفع رسیدن به دیگران چندین حالت متصور است. اول اینکه انسان از نفع خود می‌گذرد و آن را به دیگری می‌دهد، در حالی که خودش به آن نیاز دارد. این حالت را ایثار می‌گویند که خود مراتبی دارد و بالاترین مرتبه آن ایثار جان است. این رفتار از بالاترین مکارم اخلاق است.

دوم اینکه انسان از آن نفع یا نعمتی که دارد دیگران را هم سهیم می‌کند. یعنی هم خود او استفاده می‌کند و هم به دیگران می‌دهد و خیر آنها را هم می‌خواهد. این حالت را انفاق گویند که این هم باز مراتبی دارد. انفاق از ارزش‌های اخلاقی دین مبین اسلام شمرده می‌شود.

سوم اینکه انسان دارای برتری یا نفعی که دیگران دارند نیست اما می‌خواهد مثل دیگران آن برتری را داشته باشد، بدون اینکه از بقیه ساقط شود. این حالت رفتاری را غبطه می‌گویند که این هم از ارزش‌های اخلاقی بوده و از صفات مؤمنان شمرده شده است. امام صادق(ع) در این باره می‌فرمایند: «مؤمن بر نعمت‌های دیگران غبطه می‌خورد اما حسودی نمی‌کند در حالی که منافق بر آنها حسودی می‌کند ولی غبطه نمی‌خورد.»

چهارم اینکه انسان برتری یا نفعی داشته باشد و نخواهد کسی را شریک خود سازد. یعنی نعمتی را که خدا به او داده، برای خود می‌داند و حاضر نیست به دیگری چیزی عطا کند. چنین شخصی را بخیل می‌دانند. بخل ننگی است که انسان دچار آن می‌شود و از بالاترین رذایل اخلاقی است. کسی که بخیل است همیشه از مردم دور است و کسی که از مردم دور باشد، از خداوند هم دور است و در نتیجه کسی که از خدا دور باشد، از بهشت نیز دور خواهد بود.

پنجم اینکه انسان نمی‌تواند برتری و نفعی که دیگران دارند را تحمل کند. هر چند خودش هم آن برتری و نعمت را داشته باشد. این حالت را حسادت و فرد مبتلای به آن را حسود می‌خوانند. حسود چشم دیدن برتری دیگران را ندارد و نمی‌خواهد به دیگران چیزی برسد. بدترین حالت از حالت‌های گذشته حسادت است. چون حسود حاضر است هر کاری کند که محسود آن نفع آن برتری آن نعمت را نداشته باشد. حاضر است خودش هم از آن نعمت و نفع بهره‌مند نشود یا اگر برتری دارد حاضر است آن را از دست بدهد، فقط شخص محسود به آن برتری نرسد و به هر دری برای رسیدن به هدفش می‌زند.

■ **از حسد تا غیبت و آسیب‌رسانی**

گاهی انسان حسادتش را با چهره‌اش نشان می‌دهد. وقتی از محسود سخنی گفته می‌شود، دوست ندارد آن را تحمل کند و می‌خواهد هرچه سریع بحث را عوض کند یا بالاتر منکر آن برتری می‌شود و خدشه بر برتری محسود وارد می‌سازد. حتی گاهی زبان به غیبت می‌گشاید و محسود را بدگویی می‌کند تا او را از چشم دیگران بیندازد. گاهی هم فراتر حرکت می‌کند و برای اینکه محسود را نزد همگان بدنام کند و برتری او را زایل، به بهتان دست می‌زند و آنچه را که محسود انجام نداده، بر او می‌بندد تا این گونه حسادتش را به او نشان دهد.

مرحوم «نراقی» در «معراج‌السعاده» در این زمینه می‌گوید: «هر گاه حسد آدمی را به افعال و گفتار ناپسند وادار کند تا زبان به غیبت و بدگویی بگشاید و... گناه کرده، همچنین اگر از اظهار و ابراز آن خویشتن‌داری کند و از رفتار و گفتاری که دلالت بر حسد کند پرهیز کند، اما در باطن زوال نعمت محسود را طالب و به درد و رنج او راغب باشد و از این نظر احساس ناراحتی نکند و بر خود خشمگین نباشد باز گناه کرده است». گاهی حسود از این هم راضی نمی‌شود و برای از بین بردن برتری محسود دست به کارهایی می‌زند که عاقبت خوبی ندارد و آن زمانی است که حسادت او به اوج خود برسد و بخواهد به او آسیب برساند.

■ **از حسد تا رانده شدن از درگاه خداوند**

اولین موجودی که حسادت کرد، شیطان بود. آن زمان که خداوند آدم ابوالبشر را خلق کرد، به ملائکه دستور داد تا سجده کنند. همه ملائکه سجده کردند و فرمان خداوند را انجام دادند اما ابلیس نافرمانی کرد و نپذیرفت که بر آدم سجده کند. چرا؟ مگر فرمان خدا نبود؟ مگر ابلیس سال‌ها فرمان خدا را انجام نمی‌داد؟ حال چه شده که این بار نمی‌خواهد پیروی کند؟ اتفاقاً آن‌قدر قشنگ خدا را عبادت می‌کرد که ملائکه به حال او غبطه می‌خوردند اما این بار نافرمانی می‌کند، علتش چیست؟ حسادت! به خاطر حسادت، شیطان نتوانست برتری آدم بر خود را ببیند. پس آن‌قدر به او حسادت کرد که حاضر شد از درگاه خداوند رانده شود اما آدم را بر خود برتر نداند. حسادت از جمله گناهان کلیدی است که انسان با انجام دادنش به ناچار دچار گناهان دیگری نیز می‌شود. چون حسود دست به هر کاری می‌زند تا برتری را از محسود بگیرد. پس برای رسیدن به هدفش دروغ می‌گوید، غیبت می‌کند، تهمت می‌زند، دشمنی می‌کند، ظلم می‌کند و...

انسان حسود حتی در صورت شدت حسادت دچار قتل هم می‌شود. اولین قتلی که در زمین اتفاق افتاد به خاطر همین حسادت بود. مگر دنیا چه ارزشی دارد که انسان حاضر می‌شود برای اهدافش برادر خود را از بین ببرد؟ مگر مطلوب حسود چیست که برای به دست آوردن آن این‌گونه می‌جنگد؟ آیا چیزی جز هوای نفس و خواسته‌ای نفسانی است؟ این نفس است که انسان را اسیر می‌کند و نمی‌گذارد به هدف حقیقی خلقتش که همان قرب الهی است، برسد. حسادت از بزرگ‌ترین رذایل اخلاقی است که نفس انسان را در حصار قرار می‌دهد و قدرت پرواز به سوی خداوند را از انسان می‌گیرد.

■ **از حسد تا سلب آرامش خودمان**

حسود در درون خود می‌سوزد. بارها این ضرب‌المثل را شنیده‌اید که «حسود، هرگز نیاسود» یعنی شخص حسود آرامش ندارد و نفعی از این کار نمی‌برد. این ضرب‌المثل از این روایت امیرالمؤمنین علی (ع) گرفته شده که فرمودند: «الحسود لایسود»: یعنی شخص حسود هرگز به سروری نمی‌رسد چراکه حسود می‌خواهد برتری از دیگری گرفته شود و خودش برتر و سرور باشد اما حسود هیچ‌گاه به این هدفش نخواهد رسید. شاید بتواند دیگری را آزار دهد و به او صدمه‌ای وارد سازد اما خودش به جایی نمی‌رسد و جز شکنجه و خودخوری چیزی نصیبش نمی‌شود. شخص حسود باید بداند با خاموش کردن چراغ دیگری چراغ خودش روشن و نورانی نمی‌شود. فقط با این کارش مردم از رذایل اخلاقی او باخبر می‌شوند. چرا باید از خوش بودن دیگری رنج بکشیم؟ چرا باید از نعمتی که خدا به دیگری داده ناراحت باشیم؟ بیاییم دیدگاه خود را تغییر دهیم و جان‌های خود را تطهیر کنیم و در مسیر بندگی خداوند قرار بگیریم. اگر می‌بینیم خداوند به شخصی نعمت و برتری داده، ما نباید نسبت به آن ناراحت شویم. چون خداوند حکیم است و ظرفیت‌ها را می‌بیند و بر اساس آن عطا می‌فرماید.

مطمئن باشیم با برتری دیگری ما امتحان می‌شویم، خداوند می‌خواهد واکنش ما را در مقابل نعمتی که به دیگری داده ببیند، که آیا با اینکه دیگری برتر است و صاحب فضیلت، من بر ایمان خود پایدارم؟ من با برتری دیگری اعتمادم را نسبت به خدا از دست نمی‌دهم؟ اینکه رفیقم در حال پیشرفت است، من از مسیر بندگی الهی خارج نمی‌شوم؟ همه این‌ها امتحان الهی است. خوش به حال کسی که از این امتحان پیروز و سرافراز بیرون بیاید چراکه همین باعث رشد و پیشرفت او می‌شود.

> مطمئن باشیم با برتری دیگری ما امتحان می‌شویم، خداوند می‌خواهد واکنش ما را در مقابل نعمتی که به دیگری داده ببیند، که آیا با اینکه دیگری برتر است و صاحب فضیلت، من بر ایمان خود پایدارم؟ من با برتری دیگری اعتمادم را نسبت به خدا از دست نمی‌دهم؟ اینکه رفیقم در حال پیشرفت است، من از مسیر بندگی الهی خارج نمی‌شوم؟ همه این‌ها امتحان الهی است. خوش به حال کسی که از این امتحان پیروز و سرافراز بیرون بیاید چراکه همین باعث رشد و پیشرفت او می‌شود

سبک نگرش

خاموشی شمع دیگران شمع مرا نورافشان‌تر نمی‌کند

■ **سارا سادات موسوی***

حسادت از نظر روانشناسی نوعی واکنش هیجانی پیچیده منفی است که فرد در مقابل احساس ناامنی، عدم موفقیت، رقابت، تبعیض و... از خود بروز می‌دهد. فرد حسود هر زمان احساس کند که چیزی را که باید داشته باشد، ندارد و شخص دیگری از آن برخوردار است، خشمگین شده و برای رسیدن به آرامش به رفتارهای ناپخته و ناهنجار پناه می‌برد و در نهایت هم به خود و هم به فرد مورد حسادت واقع شده صدمه می‌زند.

■■■

حسادت نیز مانند سایر هیجانات اگر به میزان کافی وجود داشته و در واقع به شکل غبطه باشد، نه تنها به فرد آسیبی نمی‌رساند بلکه کارکرد مثبت هم خواهد داشت. زمانی که فرد از این انرژی در مسیرهای جامعه‌پسند و اخلاق‌مدار استفاده کند، منجر به ایجاد انگیزه، پیشرفت، متعهد بودن و حفظ روابط بین فردی می‌شود که غبطه نامیده می‌شود. فردی که دچار غبطه می‌شود، دوست دارد مانند دیگران از نعمتی برخوردار باشد و از فقدان آن دچار افسوس می‌شود. حسادت زمانی است که فرد احساس می‌کند دیگری چیزی را دارد که او ندارد و آرزو می‌کند آن فرد هم از آن نعمت محروم شود.

خشم ناشی از غبطه به خود فرد معطوف شده و خشم ناشی از حسادت طرف مقابل را نشانه خواهد گرفت. تلاش برای برتر بودن از قانون‌های طبیعت است. رقابت یکی از ارکان ضروری زندگی و حیات است. در زندگی اجتماعی انسان‌ها، معمولاً افراد به خاطر قدرت، ثروت، عقاید و باورها، به دست آوردن نیازهای اولیه و یا خدمات اجتماعی با یکدیگر رقابت می‌کنند.

هر چیزی که در این دنیا بیش از یک نفر متقاضی داشته باشد باعث ایجاد رقابت و حتی درگیری خواهد شد. در این بین انسان‌هایی که از لحاظ روانی به پختگی لازم رسیده‌اند، به چالش‌ها و تلاش‌هایشان در مسیر خود شکوفایی به عنوان یک فرصت می‌نگرند و از این فرصت‌ها در جهت تکامل و رشد استفاده مثبت می‌کنند.

در مقابل انسان‌های رشد نیافته و آسیب‌پذیر چالش‌های زندگی‌شان را به عنوان تهدید قلمداد می‌کنند و مدام خود را در حال رقابت با اطرافیان دانسته و برای برنده شدن تلاش می‌کنند. این ارزیابی‌های متفاوت واکنش‌های متفاوت را هم به دنبال دارد.

> افراد معمولاً موفقیت‌های دیگران را به شانس و شکست‌های خود را به محیط اطرافشان نسبت می‌دهند و در این بین نقش خود را در زندگی‌شان نادیده می‌گیرند

یکی از نتایج غیر قابل انکار رقابت ناسالم، حسادت افراد به یکدیگر است. در واقع می‌توان گفت حسادت نقطه مقابل گذشت است. حسادت از مقایسه کردن خودمان با دیگران ناشی شده و به سلامت روان و رضایتمندی از زندگی آسیب خواهد رساند.

از نظر روانشناسی فرد سالم از نقاط قوت و ضعف خود اطلاع داشته و در سایه شناخت و خودآگاهی، مدیریت هیجانات و احساس‌های خود را به عهده می‌گیرد و با به کار بستن روش‌های کارآمد و منطقی برای برطرف کردن هر یک از نیازهایش تلاش می‌کند. هر کس بتواند رابطه بهتر و معنادارتری با خود، دیگران، اشیا و حتی لحظه‌های زندگی‌اش برقرار کند، احساس آرامش، رضایت و موفقیت خواهد داشت.

افراد معمولاً موفقیت‌های دیگران را به شانس و شکست‌های خود را به محیط اطرافشان نسبت می‌دهند و در این بین نقش خود را در زندگی‌شان نادیده می‌گیرند. آنها نسبت به اطرافیان و دنیای اطراف بدبین بوده و خود را در حال رقابت با دیگران می‌بینند و از دست دادن آرامش بهای سنگینی است که در پایان نصیب‌شان می‌شود.

از آنجا که حسادت نیز مانند سایر هیجانات قابل شناسایی، ارزیابی، مدیریت و کنترل است و در اثر تعاملات فرد با محیط کسب می‌شود، می‌توان با به‌کارگیری شیوه‌های صحیح فرزندپروری، آموزش خودشناسی و آموزش مهارت‌های زندگی به افراد جامعه از شیوع و حتی بروز این رفتارهای ناهنجار و آسیب‌رسان پیشگیری کرد و در جهت ارتقای سلامت فردی، خانوادگی و اجتماعی گامی اساسی برداشت. فراموش نکنیم خاموش کردن شمع دیگران، شمع ما را نورافشان‌تر نمی‌کند.

***روانشناس بالینی**

سبک کمال

آیا ره‌توشه‌ای برای یک سال برداشته‌ایم؟

رمضان می‌رود رمضانی بمانیم

■ محمدرضا سهیلی‌فر

در روزهای پایانی ماه مبارک رمضان هستیم. همه می‌دانیم که این ماه پربرکت هدیه‌ای گرانبها از سوی خداوند متعال به همه مسلمانان است. ماهی که در آن مسلمانان جهان وارد یکی از زیباترین و بهترین مدارس زندگی می‌شوند. این ماه فرصتی است تا خودآگاهی مسلمانان عمیق‌تر شود. ماهی که بزرگ‌ترین فرصت و سهم برای کمک به بشریت در اختیار مسلمانان قرار می‌گیرد. ماه رمضان گسترده‌ترین و بزرگ‌ترین برنامه روزه‌داری در جهان است اما آیا دقیقاً می‌دانیم چرا این ماه برای مسلمانان بسیار ویژه و خاص است؟ هدف این ماه و تمام برکات مربوط به آن چیست؟ آموزش‌ها و معنویتی که باید با توجه به تقدس این ماه به‌دست بیاوریم، کدامند؟ پس از ماه رمضان چه اتفاقی می‌افتد؟ تکلیف درس‌هایی که ماه رمضان به ما آموخت چه خواهد شد؟ متأسفانه با پایان عید فطر، برخی از ما به ندرت درس‌هایی را که در این مقدس‌ترین ماه خدا آموخته‌ایم حفظ می‌کنیم. هدف ماه رمضان عمیق‌تر از صرف برگزاری چند مراسم جشن است. درس‌هایی که در این ماه دریافت می‌کنیم، باید برای ۱۱ ماه باقی سال همچون ستاره راهنمای ما باشد. فلسفه آموزش‌هایی که در این ماه دریافت کردیم آن است که به عنوان انسان برای بقیه زندگی، خود را اصلاح کنیم؛ هدف واقعی ماه مبارک رمضان فی‌الواقع همین است. نکته مهم آن است که تلاش کنیم باقی سال و در واقع در بقیه زندگی روح رمضان را در خود و سایرین زنده نگه داریم. شاید یکی از دلایلی که ماه روزه‌داری نیز هر ساله بازمی‌گردد، همین باشد؛ یادآوری به ما مسلمانان تا همواره درک خود را از آنچه که رمضان به ما می‌آموزد، این مدرسه نزدیکی به خدا، مدرسه بشریت و کرامت انسانی افزایش دهیم و آموخته‌های‌مان را تکرار و تمرین کنیم و به آنها در وجودمان عمق بدهیم.

این ماه پربرکت برای این آمده تا به ما آموزش دهد، ما را هدایت کند و به ما یادآوری کند که چگونه باید در ۱۱ ماه باقی سال زندگی و رفتار کنیم. ماه مبارک رمضان به ما درس‌های فراوانی می‌دهد، چگونه رفتار و استعداد اخلاقی‌مان را رشد دهیم، چگونه با دیگران رفتار کنیم، چگونه پیوند برادری بین خود را تقویت کنیم، چگونه بتوانیم وحدت میان جامعه مسلمانان را حفظ کنیم. این ماه مبارک همچنین به ما می‌آموزد که شرافتمند و اخلاق‌گرا باشیم؛ بر خودمان مسلط باشیم و از روح و نفس خود در برابر حرص و آز و بی‌اخلاقی محافظت کنیم. اما مهم‌تر از همه، این ماه مقدس به ما می‌آموزد که چگونه ارتباط خود را با خداوند متعال خالصانه کنیم. ماه رمضان موجب همدلی در میان ما می‌شود. این ماه یک نمونه درخشان از وحدت است که می‌تواند بین تمام طبقات مردم در هر جامعه‌ای به دست آید؛ ثروتمندان و فقرا، کارفرمایان و کارمندان، والدین و فرزندان، حاکمان و مردم، همه آنها روزه‌دار هستند. صرف نظر از رنگ پوست و یا وضعیت اجتماعی، روزه گرفتن آنها را متحد کرده و به آنها یادآوری می‌کند که چگونه خود و رفتارشان را نسبت به کسانی که در اطراف‌شان هستند، مدیریت کنند و همچنین اهمیت احترام به یکدیگر را آموزش می‌دهد. روزه‌داری به معنی تجربه کردن اخلاص و صداقت، مشاهده نقاط ضعف، تناقضات و ناتوانی‌های ماست؛ تا سعی نکنیم پنهان‌کاری کرده یا دروغ بگوییم و به جای آن بر تلاش‌های خود برای جست‌وجوی گوهر وجودی خویش و معنا و اولویت‌های زندگی تلاش کنیم. روزه‌داری فراتر از نخوردن غذا، ما را مجبور به آزمایش خودمان می‌کند، بتوانیم محدودیت‌های خود را با فروتنی تشخیص دهیم و بلندپروازانه در راستای اصلاح خود گام برداریم. رمضان ماه نوسازی و تجدید حیات است؛ جمع‌بندی مهمی از زندگی و نیازهای ما و امیدهایمان. ما باید برای خودمان وقت بگذاریم، مراقب خودمان باشیم، مراقبه کنیم، به سادگی تفکر کنیم و عشق بورزیم. ماه رمضان بهترین بیان ممکن از ضدتجمل و مصرف‌گرایی است: بودن و نداشتن. خود را از وابستگی‌هایی که جوامع مبتنی بر مصرف‌گرایی دارند برهانیم.

در فراخوان خداوند برای غلبه بر غرایزمان، روزه‌داری به مفهوم مدرن آزادی است. می‌آموزیم تا چگونه راه خود را برای آزادی‌های عمیق‌تر و وسیع‌تر پیدا کنیم و فراتر از آنچه طلب می‌کنیم، حرکت کنیم. یک ماه کامل در هر سال، انسان و مخلوقی مطلوب خالق باشیم، به یک انسان واقعی نزد خدا و بین بشریت تبدیل شویم. روزه‌داری واقعی از ظاهری که می‌بینیم، متفاوت است. قرآن به ما می‌گوید در تمام سنت‌های مذهبی قبل از اسلام آیین روزه‌داری تجویز شده است. این عمل در تمام کیش‌ها و ادیان به اشتراک گذاشته شده و از این رو حاوی نشانه‌ای از خانواده بشری و اخوت انسانی است. روزه گرفتن به مثابه حضور در تاریخ این ادیان است؛ در تاریخی که معنای خاصی دارد، خواسته‌های خود را از ما دارد و توسط سرنوشت‌ها و اهداف نهایی شکل می‌گیرد. اتحادی است بین مسلمانان به منظور عروج روحانی فراتر از بنیادهای بشری. این آیین کلیه سیستم‌های عقیدتی را متحد می‌کند؛ همه مؤمنان را متحد می‌کند. اسلام آن را به معنای توحید و به رسمیت شناختن یگانگی خداوند بیان می‌کند که بر روی گوناگونی و تنوع انسان‌ها باز می‌شود. رمضان به منزله همان دروازه اتحاد میان مسلمانان است. هرچند چارچوب زمانی و ریتم روزه‌داران مشابه است لیکن فرهنگ نحوه افطار، وعده‌های غذایی و عبادات شبانه متنوع است؛ وحدت در معنا و تنوع در اعمال. ماه رمضان با این درس اساسی همراه است و به مسلمانان یادآوری می‌کند که چه سنی یا شیعه، صرف نظر از اینکه پیرو کدام مکتب باشند، یک دین دارند و باید بیاموزند تا همدیگر را بشناسند و به یکدیگر احترام بگذارند. مسلمانان باید خود را با هدف نزدیکی به یکتای بی‌همتا در معرض گرسنگی و تشنگی قرار دهند و برای برابری و شایستگی در میان همنوعان خود و همبستگی با ضعفا و رنج‌دیدگان کوشش کنند. هسته زندگی به این ترتیب دوباره کشف می‌شود: بازگشت به قلب‌های‌مان، اصلاح راه‌مان در سایه نور هدایت، جشن زندگی در همبستگی با دیگران؛ تجربه کردن محرومیت از خواسته‌ها و غرایز، تجربه فقر البته نه به عنوان آسیبی تحمیلی و تحقیرآمیز. وظیفه ما در اینجا تسلط بر هوای نفس است؛ عدالت است؛ در این فرصت استثنایی ما باید خودمان را به صورت آزاد و مستقل به‌سوی بالا ببریم، روابط خود را محکم کنیم، فراتر از نیازهای سطحی به نیازهای واقعی، فقرا و نیازمندان پایبند باشیم. ماه رمضان به این ترتیب محل رهایی و تبعید نفس اماره، توهمات، مد و ظواهر زندگی بوده و زیارتگاه عمیق روح آدمی، درک معنای حیات و توجه به دیگران خواهد بود. فرصت و مجالی برای آزاد شدن از بندهای خود و در عین حال خدمت به همه کسانی که به خاطر فقر، بی‌عدالتی یا جهل در گرفتاری به‌سر می‌برند. مسلمانان ۳۰ روز در مهمانی این ماه نور سپری می‌کنند. اگر چشمان، قلب‌ها و وجودشان را بازتر کرده و نور هدایت را دریافت کنند، در آن صورت خواهند توانست بزرگ‌ترین هدیه معنوی خود را برای خواهران و برادران‌شان در عالم بشریت بفرستند؛ همان‌گونه که توسط کلام‌الله مجید فراخوانده می‌شوند تا بر نفس خود مسلط شوند، ببخشند، تفکر کنند، اشک بریزند، دعا کنند و عشق بورزند که به راستی روزه، دعا کردن است و دعا کردن عشق ورزیدن و دوستی.

> تلاش کنیم باقی سال و در واقع در بقیه زندگی روح رمضان را در خود و سایرین زنده نگه داریم. همواره درک خود را از آنچه که رمضان به ما می‌آموزد، این مدرسه نزدیکی به خدا، مدرسه بشریت و کرامت انسانی افزایش دهیم و آموخته‌های‌مان را تکرار و تمرین کنیم