برنامه سمت خدا  
موضوع برنامه: هنر خوب زیستن  
كارشناس: حجت الاسلام والمسلمين دکتر لقمانی  
تاريخ پخش: 29-06-96

بسم الله الرحمن الرحیم و صلی الله علی محمد و آله الطاهرین

شریعتی: سلام می‌کنم به روی ماهتان، به بیننده‌ها و شنونده‌های نازنین‌مان، انشاءالله هرجا که هستید خداوند متعال پشت و پناه شما باشد. خوشحالیم که امروز هم مهمان لحظه‌های ناب و آسمانی شما هستیم. آقای دکتر لقمانی خدمت شما سلام عرض می‌کنم. خیلی خوش آمدید.  
حاج آقای لقمانی: بسم الله الرحمن الرحیم. بنده هم خدمت شما و همه بینندگان عزیز عرض سلام دارم. امیدوارم ایام را به خوبی و خوشی طی کنند و آماده ورود به ماه محرم الحرام شوند.       
شریعتی: اگر نکته‌ای قبل از شروع بحث هست بفرمایید و بعد وارد بحث شویم.      
حاج آقای لقمانی:   
باز دلم بوی محرم گرفت \*\*\* بوی خدا و شب شبنم گرفت  
چشمه‌ی الاشک به جوش آمده است \*\*\* آب فرات است که زمزم شده است  
فرا رسیدن ماه محرم را خدمت همه عزیزان و دلباختگان امام حسین و شیفتگان آن حضرت تسلیت عرض می‌کنم. یکی از ویژگی‌های والایی که شیعیان دارند ماه محرم و عاشورا است. آغاز سخن صحبتم را با یک داستانی از حضرت امام و شهید بابایی شروع کنم. فردا شب، شب اول ماه محرم است، انشاءالله مفید خواهد بود. یک روز سرلشگر شهید آقای بابایی خدمت حضرت امام رفتند. یکی دو روز مانده به محرم بود. گفتند: شما فرمانده کل قوا هستید، به من مرخصی بدهید. امام با آن زیرکی خاصی که داشتند حساس شدند. چند روز؟ گفتند: ده روز! امام فرمود: با این وضعیت جنگ نمی‌شود. شما فرمانده جنگ هستید. امام گفت: اگر اجازه بدهید من ندهم! خدا این شهید عزیز را رحمت کند. در اخلاص و پنهان کردن اعمال عبادی استاد بودند. ایشان چون نایب امام زمان و ولی فقیه گفتند: باید بروید، گفتند: چشم! من از دوره نوجوانی نذر کردم دهه اول محرم به صورت ناشناس در مجالس روضه امام حسین استکان و نلبکی عزاداران امام حسین را بشویم! امام تا این جمله را از این شهید عزیز شنیدند، سرشان را پایین انداختند و گفتند: به یک شرط موافقت می‌کنم. روزی یک استکان و نلبکی هم به نیت روح الله بشویی! طرف سرمایه دار خاصی است ولی یک حبه قند امام حسین، یک لقمه غذا... این همه بزرگان ما در پرداختن و رسیدن و حضور در مجالس امام حسین برای چیست؟ برای اینکه مجالس امام حسین یک آموزشگاه سیار است. افراد بدون ثبت نام، بدون شهریه با میل شرکت می‌کنند. دانش آموزی که ده دقیقه طاقت نشستن روی نیمکت را نداشت الآن آمده سه ساعت روی پا می‌نشیند. سینه می‌زند و عزاداری می‌کند. تأثیر می‌گیرد، خارج می‌شود و در شهر پخش می‌شود. جلسات امام حسین وقتی بیست خواهد بود که چند رکن داشته باشد. مخاطب سخن من عزیزانی هستند که بانی هستند. احکام گفته شود. باید و نبایدهای فقهی که همیشه گفتیم به آن نیاز داریم.  
من جایی بحث ربای معاملی را گفتم. آقایی حدود هفتاد ساله بعد از صحبت من گفت: حاج آقا من این مسأله را نمی‌دانستم و 55  سال است ربا می‌خوردم. چند ثانیه زمان می‌برد؟ دانشگاه فنی مهندسی، پزشکی، در ظهرهای ماه مبارک رمضان پنج دقیقه از صحبتم را مسأله می‌گویم. دانشجویی کلاسش ساعت یک و نیم شروع می‌شد، دنبال این بود که مطلب تمام شود. اینقدر شیفته بود.  
اخلاق، موعظه، خدا نکند جلسه‌ای بدون موعظه باشد. همه ما نیاز به موعظه داریم. اما از اینها کاری نمی‌آید. از دکتر و مهندس کاری برنمی‌آید. انسان باید مراقب خودش باشد. صد سال برای خوشنامی کافی است ولی یک لحظه برای بدنامی کافی است.   
اعتقادات و باورها، اول درون سینه و بعد بیرون سینه، اول درون سر و بعد بیرون سر، اگر جلسه‌ای می‌تواند نماز جماعت برگزار کند اما نمی‌کند مردود است. اگر جلسه‌ای می‌تواند با اعتقادات و موعظه سه ساعت فقط سینه بزنیم، سینه زدن سهم خاص خودش را دارد. احساسات و قلب است اما مغز، ارکان، این مجلس به آسمان می‌رود. در ایام روضه‌ای که مقام معظم رهبری برپا می‌کنند، نماز جماعت خوانده می‌شود، حاج آقای فلاح زاده بیست دقیقه مسأله می‌گویند. احکام، سخنرانی، موعظه، حکمت، حکایت، بحث و اعتقادات و نیم ساعت سینه زنی است. اینها با هم و در کنار هم است. ضلع‌های مثلث یا مربع است. اگر دو تا نبود ناقص است. فقط سینه بزنیم و بعد هم با همان سرعت احساسات می‌پرد. اول درون سینه است. این مجلسی است که فرشتگان به آسمان می‌برند. از پدران و مادران درخواست می‌کنم امروز لباس مشکی‌های بچه‌هایشان را دربیاورند و معطر و مرتب کنند. بچه‌ها را در این مجالس ببرند و انس پیدا کنند. حداکثری هم لازم نیست، گاهی ده دقیقه کافی است. یک دور بزند این بچه حوصله‌اش سر نرود. گاهی بچه در روضه خواب است. ذهن ناخودآگاه اثر خود را می‌گذارد.  
بعضی از عزیزان ما شیفته امام حسین هستند. با اینکه مدرک نداشته ولی درک داشته است. گفته: می‌خواهم با اشک بر سیدالشهداء شیر به فرزندم بدهم. باقیات الصالحات است. پدران و مادران عزیز تقاضا می‌کنم به عنوان یک برادر کوچک این محرم ما متفاوت با محرم‌های دیگر باشد. دل بدهیم. بچه‌ها را ببریم آشنا کنیم انس پیدا کنند، اذیت هم نشوند. در حدی که توان دارند. می‌گوید: غذای امام حسین باعث شفاء است. یک لقمه، یک حبه قند، اینکه حضور پیدا کند، انس پیدا کند، اثرش در جوانی می‌گذارد. خدای ناکرده بچه‌های ما با مواد و منقل و مشروب و ماهواره، باقیات الصالحات برای ما نمی‌شوند. فردا شب، شب اول محرم است. همین الآن تصمیم بگیریم و ببینیم امسال چه محرمی خواهیم داشت.  
شریعتی: انشاءالله با مراقبه وارد شویم و حواسمان باشد که قدر داشته‌های گذشته‌مان را بدانیم و داشته‌های جدید کسب کنیم. سلام به ماه محرم، سلام به امام حسین و یاران و اصحاب با وفای حضرت. سلام به هیأت، سلام به روضه، سلام به آه و سلام به اشک، سلام به همه خادمانی که این روزها با اخلاص مشغول سیاه پوش کردن خیابان‌ها و هیأت‌ها و کوچه‌ها هستند. برای ما هم دعا کنید و ما هم دعاگوی شما خواهیم بود. انشاءالله محرم متفاوت و پربار و پربرکتی را در کنار هم تجربه کنیم. یک جوانی به محضر رسول خدا می‌رسند، و از حضرت چند سؤال می‌پرسند. این سؤالا شدند فراز به فراز و موضوع جلسات ما، امروز فراز چهارم را می‌شنویم.  
حاج آقای لقمانی:  
ای با خدا به حق هستی، شش چیز مرا مدد فرستی  
ایمان و امان و تندرستی، فتح و فرج و فراخ دستی  
گفت: یا رسول الله دلم می‌خواهد تندرست باشم و بدنم سالم باشد.   
شریعتی: اول گفت: می‌خواهم محبوب خدا باشم. دوم محبوب خلق باشم. سوم وسعت رزق داشته باشم. چهارم سلامت باشم.  
حاج آقای لقمانی: دو نعمت است که کسی قدرش را نمی‌داند تا از دست بدهد. «الصّحّة و الامان‏» یکی صحت و سلامتی است و دیگری امنیت است. خدا نکند در جامعه‌ای نباشد. اگر خدای نکرده کسی به هر علتی، گاهی اجر و پاداش را خداوند می‌دهد چون خودش مقصر نبوده است. گاهی جوری می‌شود که اذیت می‌شود. صحت و سلامت مهم است. داستانی تعریف کنم که خیلی زیباست.  
یک نفر چند سال قبل یک گفتگو با خدا را در سایتی گذاشت. می‌گوید: یک شب با خدا گفتگو می‌کردم. گفتم: خدایا از چه چیز بنده‌ات شگفت زده می‌شوی؟ خداوند لبخندی زد و گفت: از چند چیز! 1- تا کودک هستند عجله دارند بزرگ شوند. 2- تا سلامت دارند تمام سلامتی‌شان را برای بدست آوردن پول می‌دهند. تا پولدار شوند تمام پولها را برای سلامتی‌ از دست رفته‌شان می‌دهند. 3- طوری زندگی می‌کنند که انگار هرگز نمی‌میرند و طوری می‌میرند که انگار هرگز زنده نبودند. بعضی هستند هزاران سال عمر می‌کنند. آثار و باقیات الصالحات، اینطور از بدن استفاده می‌کنند. بدن امانت خداوند نزد ماست. بنده و شما حق نداریم خدای ناکرده در مصیبت عزیزی از خاندانمان لطمه به صورت بزنیم. صورت را بخراشیم و بدن را اذیت کنیم. باید دیه بدهیم. فقط در یک مورد استثناء شده است. «وَ يَضِجَّ الضَّاجُّونَ‏» (الاقبال الاعمال‌الحسنة، ص 508) «وَ يَعِجُّ الْعَاجُّونَ‏» (مفاتيح‏الجنان، ص 535) برای امام حسین (ع)، ضجه زده و عجه زدن و لطمه به صورت زدن، ضرر قابل توجهی نداشته باشد، اجازه می‌دهند. ولی برای زندگی خودمان نه! بنده و شما می‌توانیم خودکشی کنیم ولی حق نداریم. دستمان را روی سیم برق بگذاریم، ولی حق نداریم. چرا؟ چون بدن امانت است. امانت الهی است.   
خودکشی کنم، راحت شوم! تازه اول بدبختی ما است. لذا افرادی که صدمه به بدن می‌زنند، روز قیامت باید پاسخگو باشند. حتی در مورد حقوق حیوانات هم همینطور است. نمی‌توانیم حیوان را اذیت کنیم. یک روایتی است که این روایت را به همه چشم‌های بینا و گوشهای شنوا تقدیم می‌کنم. امام فرمودند: آگاه باشید بهای بدن‌های شما بهشت است. مواظب باشید بدن‌هایتان را به کمتر از بهشت نفروشید.   
چوب خشک سزاوار سوختن باشد \*\*\* تنی که بهر عبادت دو تا نمی‌گردد  
بعضی از دوستان را می‌بینم، می‌گویند: حس‌اش نیست نماز اول وقت بخوانیم. بعضی هستند مقید هستند. تبسم در مقابل چهره برادر مؤمن یک حسنه دارد. در روایت داریم هر قدمی که بنده و شما برای مسجد برمی‌داریم، هفتاد هزار حسنه دارد. از بدن استفاده کنید. عجیب تنبل شدیم! بدن نعمت خداوند است. روایت داریم پیامبر فرمود: اگر می‌دانستید پاداش عبادت نماز صبح و مغرب در مسجد چگونه هست مثل بچه‌ها سینه خیز به مسجد می‌رفتید.   
نباشد همیشه روان در بدن \*\*\* نباشد همیشه زبان در دهان  
قضا روزگاری ز من در ربود \*\*\* که هر روز از آن شب قدر بود  
بدن را استفاده کنیم، برای چه می‌خواهیم؟ حضرت امام، رهبر کبیر انقلاب چشم‌شان ضعیف شده بود. چشم پزشک آوردند. گفتند: باید یک مقدار مطالعه را کم کنید. چشم دارد اذیت می‌شود. امام فرمود: من اصلاً چشم را برای قرائت قرآن می‌خواهم. ما گاهی نماز را که می‌خوانیم، یک نفس عمیق می‌کشیم و می‌گوییم: نمازِ را خواندیم راحت شدیم!! پیامبر قبل از نماز به بلال می‌فرمود: «ارحنا یا بلال»! ما را از دور و اطراف راحت کن. اذان بگو! می‌خواهم نماز بخوانم. این بدن مرکب است و باید از این بدن استفاده کنیم. «إِنَّ أَبْدَانَكُمْ‏ لَيْسَ لَهَا ثَمَنٌ إِلَّا الْجَنَّهُ فَلَا تَبِيعُوهَا بِغَيْرِهَا» (كافى/ ج 1/ ص 17) بهای بدن‌های شما بهشت است. از روح بالاتر است. بهشت را خدمت روح می‌برند. پس ما باید بدن را ببینیم. یا رسول الله می‌خواهم بدنم سالم باشد. پیامبر فرمود: عزیزم، زیاد صدقه بده. ما دو راه برای حفظ بدن داریم. پوشش و جوشش، پوشش یک اصول بهداشتی است. پرخوری بد است. یک سوم جمعیت ایران اضافه وزن دارند. بناست با در سه روز 2500 کالری مصرف کنیم، با یک پیتزا 2500 کالری را یکجا وارد می‌کند. می‌گوید: با یک نوشابه خوردم مگر هضم می‌شد؟ شب اول قبر یزید بود! به اندازه بخورید. روایت داریم که فرمودند: اگر کسی سر سفره هر لقمه‌ای که میل دارد، کمتر بخورد ثواب ده شب نماز شب نوشته می‌شود.  
یک سلسله اعمال هم جوششی است. مثل صدقه است. دفع بلا می‌کند. در مورد صدقه را تحقیق کردم و کتاب نوشتم. شاید برای بینندگان تعجب آور باشد اما صدقه از مرگ حتمی حتمی حتمی جلوگیری می‌کند. سه بار گفتم حتمی! ما باورمان نمی‌شود. ریختن خون یا قربانی، شخص می‌تواند یا گوسفند بکشد، اگر نمی‌تواند مرغ بکشد. مرگ حتمی را دور می‌کند. آیت الله بهاءالدینی فرمودند: سه چیز دفع کننده بلا است. 1- ریختن خون 2- ختم صلوات بر محمد و آل محمد، ایشان هم بنایشان روی شانزده هزار صلوات بود. چهارده معصوم به اضافه حضرت ابالفضل و حضرت زینب(س). یک روز طول می‌کشد. 3- چهل حدیث کساء. این سه بلاها را دفع می‌کند. گره‌ها را باز می‌کند. باعث سلامتی و باعث رسیدن به حاجات می‌شود. صدقه فوق العاده است.  
صدقه را چرا صدقه می‌گویند؟ چون انسان از صدق دل می‌دهد. با دل و جان می‌دهد. مهریه خانم‌ها را چرا صداق می‌گویند؟ چون آدم‌ها باید قصد پرداخت داشته باشند و با میل بدهند. اگر شب تعیین مهر داماد نشسته و پدر دختر هم سخت گیری می‌کند، داماد هم در دلش می‌گوید: بنویس! اگر یکی دادم آن موقع! می‌گویند: عقد مشکل دارد. باید قصد پرداخت داشته باشی و با میل هم بدهید. مالیات، عوارض، با میل و صدق دین می‌دهیم یا نه؟ نه. ولی صدقه را با میل می‌دهیم. با دل و جان می‌دهیم. صدقه چند نوع است. 1- پنهان؛ بعضی از مواقع صدقه پنهان خیلی خوب است. ریا نشود. گاهی انسان عیان می‌دهد. همه ببینند و یاد بگیرند. اشکالی ندارد. بسیاری را سراغ داریم یکی دو یتیم را کفالت می‌کند. طرف هم نمی‌شناسد، کمیته امداد یا بهزیستی، یک شماره حساب یا شماره کارت می‌گیرد و واریز می‌کند. در مسجد گوهرشاد همین مطلب را در سخنرانی گفتم. گفتم: همه به من نگاه کنند. نگاه کردند. گفتم: پیامبر فرمود: من و کسی که یک یتیم را کفالت کند مثل این دوانگشت کنار هم هستیم. یکی از عزیزان که ساکن تهران بود، بعد از صحبت من گفت: من می‌خواهم کفالت یتیم را بکنم. گفتم: کجای تهران هستی؟ گفت: نه هر جایی که شما بگویی.      
صدقه را چه وقت باید بدهیم؟ گاهی مواقع می‌گویند: صبحگاهان، صدقه‌ای که شب جمعه داده شود فوق العاده است. روز جمعه فوق العاده است. بعضی‌ها که طلبه و آخوند و مذهبی هستند شب قدر صدقه سالشان را کنار می‌گذارند، ضرب در هزار می‌شود. یک سؤالی که بعضی از دوستان می‌کنند این است که اینهایی که در خیابان ما را می‌بینند، می‌گویند: پول ندارم. بچه‌ام مریض است. هر روز هم همان‌جا هستند. آیا باید به اینها صدقه داد؟ بهترین این است که انسان رد نکند. اما در روایت داریم اگر حرفش به دلتان نشست بدهید. از یکی از چهره‌های فرهیخته سؤال کردند: میزان کمک به نیازمندان خیابانی چقدر است؟ ایشان فرمود: صفر ریال! ما ضابطه مند هستم. صدقه را به مؤسساتی می‌دهم که به مصرف صحیح می‌رسانند. هستند جاهایی که خیریه هستند و من سراغ دارم گاهی هفتاد میلیون هزینه یک عمل فرد بی بضاعت است و یک ریال از اینها نمی‌گیرند. جهیزیه‌ تهیه می‌کنند.  
گاهی چشم و نظر فوق العاده تأثیر دارد. صدقه جلوگیری می‌کند. طرف رؤیای صادقه دیده و بلافاصله گوسفند قربانی کرده و برطرف شده است. اینقدر مؤثر است و مخصوصاً زمانی که خطرها مرتب انسان را تهدید می‌کند دادن صدقه زیاد و پی در پی باعث طول عمر می‌شود. صدقه به اقوام را می‌گویند: بهتر است به غیر اقوام داده شود. صدقه‌ای که باعث حفظ آبرو و حفظ مال شود مؤثر است. گاهی یک جرقه‌ی ذهنی به ذهن انسان باعث حفظ آبرویش می‌شود. دیدید بعضی خدای ناکرده یک خطا می‌کنند. نمی‌خواسته ولی انجام داده است.  
شخصی در ماشین نشسته بود و منتظر کسی بود. خانمی آمد به شیشه دست زد، این یک عبرتی برای ما است. ماه محرم در پیش است، همه ما یک اعتبار آبرویی پیدا می‌کنیم. ولی گاهی یک لغزش، یک غفلت و بی احتیاطی چهل سال آبروی انسان را به باد می‌دهد. خانمی آمد دست به شیشه زد. شیشه را پایین کشید. خانم به این آقا که خیلی متشخص و آبرومند و اهل روضه و روزه و عزاداری بود، گفت: تو خجالت نمی‌کشی؟ گفت: با چه کسی کار داری؟ گفت: مگر شما فلانی نیستی؟ گفت: من نیاز به همسر دارم. گفت: خانم من زن دارم. بچه دارم. عروس و داماد دارم. گفت: من چه کار به زن و بچه‌ات دارم. اگر من به گناه افتادم تو باید جواب بدهی. یک لحظه غفلت! تو ماهی یکبار با من باش، من نه خرجی می‌خواهم نه مکان می‌خواهم. شیطان فریبم داد و قبول کردم. بعد از اینکه با آن خانم بودم، چند نفر را دیدم آمدند سلام کردند، من خیلی مدیریتی جواب دادم که سلام علیکم بفرمایید! چند تا عکس به من نشان دادند از همین مکانی که با آن خانم بودم. رنگ از صورتم پرید! فهمیدم جاسوس بود. دام بود و دانه نبود! گفتند: می‌خواهی آبروی تو را ببریم؟ گفتم: نه! گفتند: مکانی که هستی اخبار آنجا را برای ما بیاور. جاسوس شدم! همه در خطر هستند. علامه طباطبایی به کسی که گفت: دستور العملی به ما بدهید. چند بار فرمودند: مراقبه، مراقبه، مراقبه، مراقبه، مراقبه! کار ساده‌ای نیست.  
شخصی نزد فاطمه زهرا آمد و گفت: بی بی جان، من نقش انگشتری شما را چه چیزی حک کنم؟ حضرت فرمودند: «الهى لا تكلنى‏ الى نفسى طرفة عين ابدا» فاطمه زهرا سیدة النساء العالمین است. گفت: چرا این جمله را می‌فرمایید؟ فرمود: پدرم شب‌ها در نماز شب در سجده اشک می‌ریختند و می‌گفتند: «الهى لا تكلنى‏ الى نفسى طرفة عين ابدا» یک لحظه غفلت، گاهی صدقه ذهن را نورانی می‌کند. دل را نورانی می‌کند. «المؤمن ینظر بنور الله» مؤمن واقعی کسی است که فریب نمی‌خورد. ممکن است ظاهر مؤمنانه باشد ولی واقعی نیست. لذا تا شخص حرف می‌زند بسیاری از ما اینطور هستیم. می‌فهمیم راست می‌گوید یا دروغ می‌‌گوید. دیگران متوجه نیستند ولی انسان می‌فهمد. تقوا می‌خواهد. ورع می‌خواهد. گریه سحر می‌خواهد. این نگاهی که انسان پیدا کرد مثل پیامبر، سن شریف پیامبر 63 سال بود. امیرالمؤمنین هم همینطور، در طول 63 سال پیامبر یکبار نفرمودند: ای کاش! این هنر خوب زیستن است. گاهی ما نیمه اول زندگی به امید نیمه‌ی دوم و نیمه دوم در حسرت نیمه اول هستیم. عمر تمام شد. صدقه اینطور است. یکبار اشاره کردم که هرزگاهی پیامبر یک گوسفند قربانی می‌کردند و گوشتش را برای رفقای حضرت خدیجه می‌دادند. در دهه اول محرم همه شیفته هستند و اطعام می‌کنند.  
بعضی مجالس هستند خیلی فانتزی غذا می‌دهند. جوجه سوخاری، پیتزا با نوشابه اضافه می‌دهند!!! خیلی بد است. طرف روضه که می‌آید دغدغه‌ی شام و ناهار نداشته باشد. یک لقمه برای تبرک باشد. این قداست دارد. اخیراً مد شده برای سوم یا هفتم آرایشگاه می‌روند. انسان اسیر می‌شود. از مداحان عزیز تقاضا می‌کنم آرام و زلال و شفاف بخوانند. گاهی یک السلام علیک یا اباعبدالله گفته می‌شود و اشک طرف ریخته می‌شود. گاهی خودش را می‌کشد و کسی اشک نمی‌ریزد. باید از دل بلند شود. انشاءالله این روحیات را خدا نصیب همه ما بکند.  
شریعتی: در این سالها من و همه دوستانم چیزی را که دوست داشتیم محقق شود و روی آن تأکید می‌کنیم روضه‌های خانگی است که یک مقداری از آن فاصله گرفتیم. چقدر این روضه‌های خانگی در تربیت بچه‌ها و در منش ما و سبک زندگی ما مؤثر خواهد بود. انشاءالله این ایام این اتفاق بیفتد. در این هفته از مقام عالم جلیل القدر و مفسر قرآن کریم، حافظ قرآن و نهج‌البلاغه، مرحوم آیت الله ابوالقاسم خزعلی تجلیل می‌کنیم که زحمات بسیار ارزنده‌ای را در بنیاد بین المللی غدیر کشیدند و این مسأله را به صورت یک جریان جهانی دنبال کردند و وقت گذاشتند. انشاءالله روحشان شاد باشد و مهمان سفره امیرالمؤمنین باشد. امروز صفحه 83 قرآن کریم، آیات 27 تا 33 سوره مبارکه نساء تلاوت می‌شود. روزهای چهارشنبه منور به نور امام رضا(ع) است. انشاءالله زیارت مشهد الرضا نصیب همه ما شود.  
«وَ اللَّهُ يُرِيدُ أَنْ‏ يَتُوبَ عَلَيْكُمْ وَ يُرِيدُ الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ الشَّهَواتِ أَنْ تَمِيلُوا مَيْلًا عَظِيماً «27» يُرِيدُ اللَّهُ أَنْ يُخَفِّفَ عَنْكُمْ وَ خُلِقَ الْإِنْسانُ ضَعِيفاً «28» يا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لا تَأْكُلُوا أَمْوالَكُمْ بَيْنَكُمْ بِالْباطِلِ إِلَّا أَنْ تَكُونَ تِجارَةً عَنْ تَراضٍ مِنْكُمْ وَ لا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كانَ بِكُمْ رَحِيماً «29» وَ مَنْ يَفْعَلْ ذلِكَ عُدْواناً وَ ظُلْماً فَسَوْفَ نُصْلِيهِ ناراً وَ كانَ ذلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيراً «30» إِنْ تَجْتَنِبُوا كَبائِرَ ما تُنْهَوْنَ عَنْهُ نُكَفِّرْ عَنْكُمْ سَيِّئاتِكُمْ وَ نُدْخِلْكُمْ مُدْخَلًا كَرِيماً «31» وَ لا تَتَمَنَّوْا ما فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلى‏ بَعْضٍ لِلرِّجالِ نَصِيبٌ مِمَّا اكْتَسَبُوا وَ لِلنِّساءِ نَصِيبٌ مِمَّا اكْتَسَبْنَ وَ سْئَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ اللَّهَ كانَ بِكُلِّ شَيْ‏ءٍ عَلِيماً «32» وَ لِكُلٍّ جَعَلْنا مَوالِيَ مِمَّا تَرَكَ الْوالِدانِ وَ الْأَقْرَبُونَ وَ الَّذِينَ عَقَدَتْ أَيْمانُكُمْ فَآتُوهُمْ نَصِيبَهُمْ إِنَّ اللَّهَ كانَ عَلى‏ كُلِّ شَيْ‏ءٍ شَهِيداً «33»  
ترجمه: و خداوند مى‏خواهد شما را ببخشد (و از آلودگى پاك سازد،) ولى كسانى كه از هوسها پيروى مى‏كنند، مى‏خواهند كه شما به انحرافى بزرگ تمايل پيدا كنيد. خداوند مى‏خواهد (با آسان كردن قوانين ازدواج، بار تكليف) شما را سبك كند. و انسان، ضعيف آفريده شده است. اى كسانى كه ايمان آورده‏ايد! اموال يكديگر را در ميان خود به باطل نخوريد، مگر اينكه تجارتى با رضايت يكديگر باشد. و خود (و يكديگر) را نكشيد، همانا خداوند نسبت به شما همواره مهربان بوده است. و هر كس از روى تجاوز و ستم چنان كند (و دست به مال و جان مردم دراز كرده، يا خودكشى و خونريزى كند) به زودى او را در آتشى (عظيم) وارد سازيم و اين كار، بر خداوند آسان است. اگر از گناهان بزرگى كه از آن نهى مى‏شويد پرهيز كنيد، گناهان كوچكتان را بر شما مى‏پوشانيم و شما را در جايگاهى ارجمند وارد مى‏كنيم. و آنچه را كه خداوند سبب برترى بعضى از شما بر بعضى ديگر قرار داده آرزو نكنيد. براى مردان از آنچه بدست آورده‏اند بهره‏اى است و براى زنان نيز از آنچه كسب كرده‏اند بهره‏اى مى‏باشد و (به جاى آرزو و حسادت) از فضل خداوند بخواهيد، كه خداوند به هر چيزى داناست. و از آنچه پدر و مادر و خويشاوندان و كسانى كه با آنان پيمان بسته‏ايد، برجا گذاشته‏اند، براى هر يك وارثانى قرار داده‏ايم، پس سهم آنان را (از ارث) بپردازيد، زيرا كه خداوند بر هر چيز، شاهد و ناظر است.  
شریعتی: کبوتر دلمان را راهی مشهدالرضا و کربلای معلی می‌کنیم و به این ائمه بزرگوار سلام می‌کنیم. انشاءالله محرم پرباری را به برکت نام امام رضا(ع) که ولی نعمت ما هستند در محرمی که پیش روی ما هست تجربه کنیم. اشاره قرآنی امروز را بفرمایید و بعد هم از آیت الله ابوالقاسم خزعلی  بشنویم.  
حاج آقای لقمانی: آیه 28 سوره نساء می‌فرماید: «يُرِيدُ اللَّهُ أَنْ يُخَفِّفَ عَنْكُمْ وَ خُلِقَ الْإِنْسانُ ضَعِيفاً» خداوند اراده کرده است کار شما را سبک کند. تحفیف بدهد. انسان هم ضعیف آفریده شده و بار سنگین روی دوشش گذاشتی. یکی از مباحثی که چند سال اخیر رایج شده است بحث تساهل است. ما در امور دینی سهولت داریم ولی تساهل نداریم. تمام احکام دینی بنا بر طاقت و توان انسان وضع شده است. بنده نمی‌توانم وضو بگیرم، می‌گویند: سهولت، تیمم کن! این سهولت است. خدا همین را خواسته است. نمی‌توانم ایستاده نماز بخوانم. نشسته بخوان. نشسته نمی‌توانی خوابیده بخوان. این سهولت است. تساهل چیست؟ سهل انگاری، ول انگاری و بی قیدی، اینطور که بیرون می‌آید، می‌گویند: دختر شما با این وضع آمده است. دزدی کرده است؟ نه، خوب پس طوری نیست. یواش یواش تراشیدیم و خراشیدیم! بی مبالاتی!  
یک موریانه است، یک صدا می‌آید. آرام و با زمان می‌آید. خیلی از دوستان من و شما در دبیرستان تا دوستش می‌رفت در منزل جزوه بگیرد و کتاب بگیرد خواهرش که می‌آمد در منزل همکلاسی‌ها او را می‌دیدند. بچه در منزل می‌آمد به خواهرش چه می‌گفت؟ چرا رفتی در خانه؟ نمی‌خواستم همکلاسی‌های من تو را ببینند. غیرتی می‌شد! پدر و مادر او را آرام می‌کردند. همین شخص غیرتی که نسبت به ناموس حساس بود، ده سال بعد نسبت به خانمش حساس نیست. به همان دوستانش که می‌رسد می‌گوید: معرفی می‌کنم نازیلا خانم همسر من! ببینید چقدر باربی است!!! این همان است اما تساهل! آرام آرام. خداوند می‌گوید: من به شما تخفیف دادم. هر زمان می‌توانید اما سهل انگاری نباشد. دشمن می‌خواهد برای مذهبی‌های ما یواش یواش کار کند. با سر تیشه آرام تراش می‌دهد و می‌خراشد. روایت داریم بعضی هستند خیلی اهل عبادت هستند اما روز قیامت کفه اعمال خالی است، مثل ماری که از پوست خارج می‌شود، اینطور از دین خارج شدند. به مال حرام که می‌رسند خودشان را پرت می‌کنند. تساهل ممنوع است! سهولت خوب است. انسان باید خیلی مراقب باشد. مثل ویروس است، مثل موریانه است. کسی که خرج هیأت می‌داده و سینه زنی و روضه خوانی داشته، خانمش می‌گوید: سه سال است از پای ماهواره تکان نمی‌خورد. همه را مسخره می‌کند. هیچکس را قبول ندارم. این تساهل است. شیطان همینطور یواش یواش می‌آید تا این به تکذیب می‌رسد و همه چیز را انکار می‌کند.  
شریعتی: دوستانی که از نرم افزار و اپلیکیشن سمت خدا استفاده می‌کنند، می‌توانند به روزرسانی کنند که اگر به روز رسانی کنید می‌توانید به فایل‌های مربوط به روزهای سه شنبه حاج آقای نظری منفرد و جناب آقای دکتر لقمانی در روزهای چهارشنبه دسترسی داشته باشید.   
حاج آقای لقمانی: beheshtbinesh @ اسم کانالی است که کتاب‌ها هم آنجا معرفی شده است.  
شریعتی: یکی از شخصیت‌هایی که شاید معاصر بودنش با زمانه ما مهجور واقع شده و خدماتشان به نوعی کمرنگ است، مرحوم آیت الله خزعلی است که زحمات بسیار فراوانی برای مسأله غدیر کشیدند و این هفته به این مناسبت که ایام ارتحال ایشان بود از ایشان یاد می‌کنیم. برای ما از ایشان بگویید.  
حاج آقای لقمانی: نور ولایت و معرفتی که انسان نسبت به ائمه دارد، فوق العاده است. گاهی انسان مسائل پیدا که هیچ، پنهان را هم می‌بیند. آیت الله خزعلی را به اصفهان دعوت کردند. وارد گلستان شهدای اصفهان شدند. مستقیم سر قبر یکی از شهدا رفتند. ده دقیقه نشستند. پاسدارها گفتند: جلسه دیر می‌شود. گفتند: شما که اصفهان نیستید. فرمودند: من تا وارد گلستان شدم خدا به من چشمی داده که می‌دیدم فرشتگان فوج فوج از آسمان بر زمین سر قبر این شهید می‌آیند و می‌روند. شهید جلال افشار، طلبه پاسدار و مربی عقیدتی سپاه، وقتی عکس ایشان را به آیت الله بهاءالدینی دادند، گفتند: ایشان شهید شدند. با دیدن عکس از چشم‌های ایشان جاری شد. فرمودند: حضرت ولی‌عصر از من یک سرباز لایق خواستند و من این جوان را معرفی کردم. یک جوان 24 ساله، الآن مردم اصفهان به گلستان شهدای اصفهان که می‌آیند سر قبر این شهید می‌روند و حاجت هم می‌خواهند.  
شریعتی: دعا بفرمایید و همه آمین بگوییم.  
حاج آقای لقمانی: خدایا به حق محمد و آل محمد محرم امسال ما را محرمی متفاوت قرار بده. در این محرم دلها و دیده‌های ما را حسینی بگردان. دل همه را شاد بگردان. به برکت صلوات بر محمد و آل محمد.   
شریعتی: در آستانه ماه محرم هستیم، انشاءالله از همین حالا شروع کنیم که محرم متفاوت و پرباری داشته باشیم. دارد حسین می‌وزد از سمت کربلا!