

اهداف روزه و دایره وسیع آن

خدای متعال اهداف روزه گرفتن را در قرآن «تقوا» بیان می‌کند.^۱ انسان موجودی است که هم بُعد طبیعی و هم بُعد معنوی و روحی دارد. هر یک از این دو بُعد برای رسیدن به کمال به برنامه‌ای خاص نیاز دارد. روزه یکی از آن برنامه‌هایی است که هم باعث رشد بعد مادی و هم بعد معنوی وجود انسان و پرهیزگاری او می‌شود.

اهداف روزه چیست؟ چرا روزه می‌گیریم؟

با فرا رسیدن ماه رمضان این سؤال در ذهن‌ها مطرح می‌شود اهداف روزه داری چیست؟ چرا روزه می‌گیریم؟ روزه به چه درد ما می‌خورد؟ آیا خدا از روزه گرفتن قصد آزار ما را دارد؟ در حقیقت اینگونه نیست و طرح این سؤالات به علت نشناختن انسان و نداشتن تعریف درست از انسان است. با روزه گرفتن به بخش طبیعی انسان فشار و سختی وارد می‌شود اما در باطن، بخش حقیقی و خود واقعی انسان است که به رشد و بالندگی می‌رسد.

برای توضیح اهداف روزه ابتدا باید گفت که انسان دارای دو بعد طبیعت‌گرا و معنویت‌گراست. چون بعد طبیعت‌گرای انسان (حس، خیال، وهم و عقل) ملموس‌تر از بعد معنوی اوست در نتیجه بیشتر توجه او به این بخش از وجودش معطوف شده و گاهی از توجه به بخش معنوی وجودش غافل می‌شود. برای به تعادل رساندن و تقویت بعد معنوی، خدای مهربان در بین دوازده ماه سال، یک ماه را ماه امساک و روزه‌داری اعلام کرده تا بدین وسیله با نخوردن و نیاشامیدن و ... این بخش از وجود ما که تا کنون مغفول مانده بود به رشد برسد.

از دیگر اهداف روزه می‌توان به تقویت صبر و اراده، خلاص شدن از شر عادت‌هایی که انسان با آنها مأنوس شده است، سلامت جسم، پی بردن به ارزش نعمت‌ها، تمرین اخلاص، همدردی با تنگ‌دستان و ... اشاره کرد.

از اهداف روزه، تقویت صبر و اراده انسان است

برخلاف اینکه اکثراً تصور می‌کنند اهداف روزه، گرسنگی و تشنگی است، باید گفت که گرسنگی و تشنگی هدف روزه داری نیست. مهمترین اهداف روزه، بازسازی و تقویت اراده انسان است که این خود، مساوی است با صبر و تقوا. روزه انسان را صبور می‌کند و صبر اسلحه‌ای بسیار قوی است که در مشکلات و سختی‌ها جلوی لغزش قلب را می‌گیرد.

صبر در مسیر سیر و سلوک انسانی، یک ضرورت به حساب می‌آید. بُعد طبیعی وجود انسان به سرعت تاثیر پذیرفته و به سرعت هم عکس‌العمل نشان می‌دهد. روزه باعث رشد صبر و بردباری در درون انسان می‌شود. در حقیقت روزه‌دار با روزه گرفتن، به صبر و بردباری خو کرده و واضح است که صبر بر تشنگی و گرسنگی و فعالیت‌های جنسی، بالاترین درجه صبر است.

خداوند «رب» ما و در مقام تربیت ماست و تمام دستوراتش از جمله همین روزه برای این است که ما به مقام و منزلتی برسیم که از ابتدا برایش خلق شده‌ایم.

^۱ . سوره بقره/ آیه ۱۸۳: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ» ای اهل ایمان، بر شما هم روزه واجب گردید چنانکه امم گذشته را فرض شده بود، و این دستور برای آن است که پاک و پرهیزکار شوید.»

یکی از اهداف روزه، رهایی از عاداتهاست

از اهداف روزه رهایی از عاداتهایی است که انسان به آن انس گرفته، و عادت کردن به زندگی است که موقتاً شرایط خاص دارد و در آن باید با قناعت زندگی کرد و ساعتی را با گرسنگی و تشنگی گذراند تا بدین وسیله نفس رشد کرده و تحت کنترل درآید. روزه در واقع خضوع در برابر احکام خدا و خودداری از اطاعت کامل شهوتها و خواستههای مشروع بخش طبیعی است که در حالت عادی حلال هستند.

زمانی در زندگی ما پیش می‌آید که ما گرفتار عاداتهایی هستیم که نمی‌توانیم از آنها فرار و خود را آزاد کنیم. اما با تمام شگفتی می‌بینیم که در ماه رمضان و با روزه‌داری همه عاداتهای خود را به طور کامل و قاطعانه تغییر می‌دهیم. با این تحول همه جانبه و در طول ماه رمضان به تقوا خو می‌گیریم.

خیلی از ما به عبادات به چشم بار سنگینی نگاه می‌کنیم که به زور بر دشمنان گذاشته‌اند و مجبوریم انجامشان بدهیم. روزه و نمازمان هم نوعی رفع تکلیف است که فقط جسممان را خسته می‌کند. درحالی‌که فلسفه احکام الهی اصلاً این نیست. خدا هم با ما دشمنی ندارد که بخواهد اذیت‌مان کند! اگر خداوند دستور به گرسنگی می‌دهد، برای این است که حیوان سرکش نفس رام شود توجه ما به سمت بعد انسانی وجود مان معطوف گردد و انسانیت ما فرصت عرض اندام پیدا کند.

ما در غیر ماه رمضان عادت کردیم که به جسم مان برسیم، و به بخش‌های حسی، خیالی، وهمی و عقلی وجود غذایی مخصوص به خودشان را بدهیم که این عادت در ماه رمضان شکسته شده و در طول مدت روزه‌داری به جای جسم، به روح مان غذا می‌دهیم و احتیاجاتش را برطرف می‌کنیم و این اتفاق نخواهد افتاد مگر آن که همه قوای نفس ما روزه باشند. چشم مان صحنه حرام نبیند، گوش مان به شنیدن موسیقی‌های حرام، غیبت، سخن‌چینی و ... آلوده نشود، زبان مان سخن ناروا نگوید و علاوه بر همه این‌ها، قوه خیال و قوه واهمه ما هم کاملاً تحت کنترل مان باشد. زیرا تصور صحنه‌های حرام و داشتن افکار گناه‌آلود حتی اگر در عمل منجر به ارتکاب گناه نشود، نورانیت قلب را از بین می‌برد. اینها یعنی برهم زدن عاداتی که با قدرت روزه داری بدان نائل می‌شویم. البته شاید در ابتدا کنترل همه قوای نفس برایمان سخت باشد، اما اگر مداومت به خرج دهیم به مرور به چنین قدرتی خواهیم رسید.

نتیجه دوری از محرّمات که سبب پلیدی قلب می‌شوند، حفظ نورانیت قلب و به تعادل رساندن قوای نفس این است که به تدریج ذائقه مان به سمت زیبایی‌ها و کمالات انسانی گرایش پیدا می‌کند.

کسب تقوا، گل سرسبد اهداف روزه

در آیه ۱۸۳ سوره بقره، خدای متعال هدف از روزه را رسیدن به تقوا و پرهیزگاری بیان می‌کند. و اما آیا هرکس که روزه می‌گیرد اهل تقوا می‌شود؟ الزاماً خیر. چرا؟ چون ممکن است همه ابعاد روزه‌داری را رعایت نکند.

روزه گرفتن فقط محدود به گرسنگی و تشنگی نیست، اگر هم تا امروز برخورد ما با روزه‌داری فقط در همین سطح بوده، ما عملاً روزه نگرفته‌ایم! البته نه به این معنی که قضا یا کفاره به گردنمان باشد، به این معنی که از روزه گرفتن «تقوا» کسب نکرده‌ایم.

هیچ چیز مثل روزه برای خودسازی و غلبه بر شیطان مؤثر نیست. روزه‌داری از آن عبادت‌های شیرینی است که علی‌رغم سختی لذت غیرقابل توصیفی به دنبال دارد. به همین دلیل هم خیلی‌ها برای روزه گرفتن منتظر ماه رمضان نمی‌مانند. نقل است که پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله) به جز ایام گوناگون سال که به مناسبت‌های مختلف روزه بودند، گاهی نیز کل ماه رجب و شعبان را روزه می‌گرفتند و به ماه رمضان متصل می‌کردند. باید مراقب بود که این یک دستور کلی نیست؛ حتی ممکن است روزه این سه ماه برای کسی که بدن قوی و سالمی ندارد، حرام باشد؛ چون اصل بر روزه ماه رمضان است و نباید گرفتن روزه‌های مستحبی ما را از انجام واجب محروم کند.

در دستورات اسلامی آمده است که نهایتاً فرد می‌تواند هفته‌ای دو روز روزه مستحبی بگیرد، آن هم برای کسی که توان انجام این کار را دارد. پیامبر (صلی‌الله‌علیه‌وآله) می‌فرماید: «در این دو روز (دوشنبه و پنجشنبه) اعمال انسان‌ها بر پروردگار عرضه می‌شود و من دوست دارم زمانی که اعمالم عرضه می‌شود، روزه داشته باشم» [2].

کسی نمی‌تواند بگوید، روزه گرفتن ارتباطی به تحصیل قلب پاک یا به عبارت بهتر «قلب سلیم» ندارد. روزه‌داری حقیقی یکی از بهترین راه‌های کسب تقواست و تقوا نیز قلب سلیم به همراه می‌آورد.

به عنوان نکته پایانی لازم است اشاره کنیم که اگر تجربه خاصی از روزه‌داری ماه رمضان دارید و یا این تحریم خودخواسته برکاتی به زندگی شما وارد کرده است، در بخش نظرها با ما به اشتراک بگذارید.

پی‌نوشت:

[2] حلیه الأولیاء و طبقات الأصفیاء، ج ۹، ص ۱۸