

رابطه تقوا با روزه‌داری چیست؟

تقوا چیست؟ و چه رابطه‌ای با روزه دارد؟

یکی از راه‌های رسیدن به تقوا، روزه گرفتن است. تقوا چیست که خداوند متعال هدف از روزه‌داری و وجوب روزه را تقوا می‌داند. تقوا، اصطلاحی اخلاقی به معنای خویش‌داری در اطاعت از دستورات الهی و دوری از گناهان است. قرآن تقوا را شرط نجات از آتش جهنم و قبولی اعمال دانسته که موجب نزول برکات بر شخص و رهایی او از گرفتاری‌ها در دنیا می‌شود.

همه ما ممکن است گاهی از دست خواسته‌های بی‌پایان خود خسته شده باشیم، خواسته‌هایی که تمامی ندارند و هر بار از سمتی تازه ما را به سوی خود می‌کشند. مثلاً هنوز مهر مدرک ارشدمان خشک نشده، نگرانی امتحان دکترا کلافه‌مان می‌کند، یا فکر سفر خارجی، بزرگ‌تر کردن خانه و نو کردن اثاثیه هم‌زمان به قلبمان حمله می‌کند و ما می‌مانیم و خواسته‌های بی‌پایانی که یک لحظه هم به حال خود رهایمان نمی‌کنند.

مسئله، نفس خواستن نیست، بلکه اشکال کار این‌جاست که رسیدن به این خواسته‌ها ما را شاد و آرام نمی‌کند. هر آرزو، آرزوی جدیدی را با خود می‌آورد و وقتی پس از چند سال به پشت سرمان نگاه می‌کنیم، ناباورانه می‌بینیم همه آن چیزهایی که برای به دست آوردنشان تلاش کرده‌ایم، اهمیت خود را از دست داده‌اند. انگار عمر خود را برای رسیدن به آرزوهایی خرج کرده‌ایم که بود و نبودشان چندان هم فرقی به حالمان نمی‌کرده.

چگونه می‌توان در مواجهه با یک آرزوی تازه منطقی بود و درست تصمیم گرفت؟ باید یک نیروی بازدارنده‌ای باشد و کنترل خواسته‌های گوناگون ما را به دست بگیرد تا عمر گرانبه‌ای ما صرف خواسته‌های بی‌ارزش نشود. این نیروی بازدارنده نیروی تقواست. این نیروی مهم و با ارزش را از کجا و از چه طریقی می‌توان به دست آورد؟ یا مسیر رسیدن به تقوا از کجا می‌گذرد؟

ثمره روزه‌داری ماه رمضان، کسب تقوا است

تقوا یعنی وقتی کسی در ماه مبارک رمضان روزه می‌گیرد، همراه با امساک از خوردن و آشامیدن، باید تمام اعضا و جوارحش را از گناه مصون بدارد که در این صورت روزه‌اش مقبول خواهد بود. همین امر مقدمه‌ای می‌شود که انسان تقوا کسب کند و این تقوا را باید ادامه دهد که فقط منحصر در ماه مبارک رمضان نباشد و در ماه‌های دیگر نیز ادامه داشته باشد.

اگر شما بخواهید بر روی زمینی که پر از خار و تیغ است راه بروید عکس‌العمل‌تان برای این که مبادا پاهای شما زخمی شود، چیست؟ طبیعتاً اگر انسان بخواهد بر روی چنین زمینی راه برود در جایی قدم می‌گذارد که پایش روی تیغ و خار نرود که مبادا زخمی شود. «این عالم مانند آن زمین است و معاصی هم مانند آن خارهایی هستند که در این دنیا وجود دارد انسانی که می‌خواهد در آن زمین راه برود از خود مواظبت می‌کند که بدن و لباسش سالم بماند و وقتی می‌خواهد در این دنیا زندگی کند از خود در برابر آن گناهایی که مانند تیغ‌های روی زمین هستند مراقبت می‌کند و نمی‌گذارد مجروح گناه و معصیت شود.

ما معمولاً به تقوا به چشم یک صفت برتر و اختیاری نگاه می‌کنیم. صفتی که بهتر است آن را کسب کنیم تا در زمره متقین قرار بگیریم و از امتیازات ویژه آن‌ها برخوردار شویم. در حقیقت طوری با موضوع برخورد می‌کنیم که گویا اگر با تقوا نشویم هم اتفاق خاصی نیفتاده، اما نگاه خداوند با ما متفاوت است. خداوند ویژگی‌های منحصر به فردی برای تقوا برشمرده. آن را ملاک انسانیت قرار داده و حتی ملاک قبولی اعمال انسان دانسته است. به قدری تقوا برایش مهم بوده که از طریق روزه‌داری در ماه رمضان، یک ماه از سال را به تمرین عملی برای کسب این ویژگی مهم اختصاص داده است.

تمرین پرهیز و تقوا در باشگاه رمضان

در باشگاه رمضان روزه‌داری تمرین پرهیز کردن و تقوا است و در این تمرین دشوار ما حتی به خواسته‌های به حق نفسمان بی‌اعتنایییم. در واقع چون روزه عملی است برای مبارزه با تمام خواسته‌های نفسانی و حیوانی، در نتیجه یکی از بهترین راه‌های ایجاد تقواست و چون تقوا نیروی تأمین‌کنندهٔ مایحتاج انسان در حرکت به سمت ابدیت است، خدا روزه‌داری را بر همهٔ امت‌ها واجب کرده است.

چیزی در مورد شرایط اردوهای انتخابی تیم ملی شنیده‌اید؟ در این اردوها ورزشکاران با سخت‌ترین تمرین‌ها و در فشرده‌ترین زمان‌ها به طور پیوسته تمرین می‌کنند، از دیدار خانواده و عزیزانشان محروم می‌شوند و رژیم‌های غذایی سخت را تحمل می‌کنند. افرادی که به این اردوها دعوت می‌شوند، تمام این منع شدن‌ها را با جان و دل می‌پذیرند و از آنها اطاعت می‌کنند؛ زیرا می‌دانند که این سختی‌ها حداکثر توان بدنی‌شان را فعال خواهد کرد. این سختی‌ها مسیر رسیدن به هدفی است که برایش تلاش می‌کنند.

خداوند برای ما شرایطی مشابه را در ماه رمضان ترتیب داده است. ماه رمضان اردوگاه کسب تقوا به وسیلهٔ تمرین صبر است. ما یک ماه به صورت سخت و فشرده نه گفتن به نفس خود را تمرین می‌کنیم. به طوری که حتی خوردن آب و غذا را هم به حداقل می‌رسانیم. روزه‌داری یعنی یاد گرفتن این نکته که چه طور به تمام امیال خود جواب منفی بدهیم و حتی در مقابل حلال‌هایی که متعلق به خودمان است، مقاومت کنیم.

با کمی دقت متوجه می‌شویم که تقوا و روزه در نهایت یک هدف دارند و آن هدف کنده شدن ما از امیال گوناگون و غلبهٔ ما بر بخش «ناخود» وجودمان است. خدا نمی‌خواهد با روزه به ما گرسنگی و تشنگی بدهد، بلکه می‌خواهد ما با تقوا شویم. مانند شاگردی که توسط مربی خود ملزم به انجام سخت‌ترین تمرین‌ها می‌شود. تمرین‌های مربی برای شکنجهٔ شاگرد نیست، بلکه برای این است که بدن شاگردش را آمادهٔ شرایط سخت مبارزه و رویارویی با حریفان قدر کند، تا قدرتمند شده و از آزمون‌های پیش رویش سربلند بیرون بیاید. مربی در باشگاه را به روی حریفان واقعی می‌بندد و با تمرین دادن به شاگردانش و ایجاد شرایط مسابقه آنان را برای مسابقه واقعی آماده می‌کند. درست مانند شرایطی که خداوند در ماه رمضان برای ما ایجاد کرده است.

تقوا بهترین یار در مسیر پرفراز و نشیب ابدیت

تقوا برای ما بهترین یار در مسیر پرفراز و نشیب ابدیت است زیرا ما در این مسیر مبارزه‌های کوچک و بزرگ فراوانی در پیش داریم. دشمنی مانند شیطان در مسیر کمین کرده و هر لحظه درصدد است تا ما را از طریق انواع جاذبه‌های حسنی

یا چشم و گوش و زبان، از صراط مستقیم منحرف کند. تلاش می‌کند، افکار ما را با خیالات و توهمات آلوده گرفتار کند. در اصل تمام هدفش این است که سالم به مقصد نرسیم و در این راه نیز از هیچ تلاشی دریغ نخواهد کرد.

اما خداوند نیز در این راه به ما مدد رسانده و از ما خواسته است تا در این مسیر از دو یار خوب یعنی روزه و نماز کمک بگیریم [1]. در واقع روزه سلاحی است برای بستن راه طبیعت ما. ماه رمضان زمانی است که خدا به یاری ما می‌آید و ما را ملزم می‌کند تا به تمام تمایلاتی که می‌توانند دستاویز شیطان باشند جواب منفی بدهیم. روزه مانعی است که جلوی تغذیه ناسالم و نفسانی بعد حیوانی وجود ما را می‌گیرد.

اما گاهی همه روزه‌ها ما را به تقوا نمی‌رساند [2]. همان‌طور که هر زراعتی ثمر نمی‌دهد. بدون رعایت شرایط لازم و تنها با کاشتن یک بذر نمی‌توان، انتظار برداشت محصول را داشت. در واقع تنها روزه صحیح است که منجر به تقوا می‌شود. برای رسیدن به تقوا که بالاترین هدف روزه محسوب می‌شود، همه اعضای ما حتی فکر و خیالمان باید در روزه باشند؛ نه این که فقط از خوردن و آشامیدن دوری کنیم. برای این کار باید روابط قلبی خود را با گناه قطع کنیم. به فرموده حضرت علی (علیه‌السلام): «چه بسیار روزه‌داری که جز گرسنگی و تشنگی هیچ بهره‌ای نمی‌برند [3].» چون هنوز حیوانیت بر وجودشان حاکم است. در حقیقت کسی که لذتی بالاتر از گناه سراغ ندارد، ممکن است برای چند ساعت خود را ملزم به رعایت شرایط روزه کند، اما مدام در فکرش به دنبال جبران این مدت است. در نتیجه کار خاصی از پیش نخواهد برد. اما تقوا امکان چشیدن لذات بالاتر را برای انسان فراهم می‌کند. لذاتی که به برخی از آنها در مقاله [روزه؛ عبادتی قدرتمند](#) اشاره کردیم.

تقوا؛ لازمه سفر به آخرت

همه ما برای پیمودن مسیر خود به سوی ابدیت به تقوا احتیاج داریم. تقوا جزء ملزومات این سفر است و یکی از راه‌های کسب آن روزه‌داری است. هر کس که در غلبه ارزش‌های الهی و انسانی بر طبیعت و بعد نفسانی‌اش سبقت گرفته و تقوای بیشتری به دست آورد، نزد خدا عزیزتر می‌شود؛ چون در حقیقت از انسانیت بیشتری برخوردار است.

اما نقش کلیدی تقوا در مسیر ما به سمت آخرت چیست؟ و چرا خداوند این قدر به تقوا بها داده و می‌خواهد که ما به این ارزش دست پیدا کنیم؟ به پاسخ این سؤالات در مقاله بعدی خواهیم پرداخت.

ما در این مقاله به تعریف تقوا به عنوان یک نیروی معنوی منحصر به فرد پرداختیم. گفتیم که انسان در مسیر حرکت خود به سمت آخرت قطعاً به تقوا احتیاج دارد. و روزه با محدود کردن بعد حیوانی و نفسانی ما بهترین شرایط را برای تحصیل تقوا فراهم می‌کند. اما منظور از روزه تنها دوری از خوردن و آشامیدن نیست؛ بلکه برای رسیدن به تقوا باید تمام اعضاء انسان روزه باشند، حتی فکر و خیالش.

آیا شما تاکنون روزه‌داری حقیقی را تمرین کرده‌اید؟ با نوشتن دیدگاهتان، تجربه خود در این رابطه را با ما به اشتراک بگذارید.

[1]. سوره بقره، آیه ۴۵.

[2]. سوره بقره، آیه ۱۸۳.

[3] نهج البلاغه.