روزه ؛ تمرين عملي تقوا

نويسنده: فرشته محيطي

در مقاله حاضر نويسنده با تشريح هدف و فلسفه روزه و غايت نهايي آن كه رسيدن به تقوا است كيفيت روزه در اوايل اسلام و انواع روزه و آثار و كاركردهاي روزه را مورد بررسي قرار داده كه با هم آن را از نظر مي گذرانيم.

معني و مفهوم تقوا

تقوا به معناي نگه داشت و پرهيز از پلشتي ها و پليدهاي عقلاني و عقلايي و شرعي، در فرهنگ قرآني از جايگاه ارزشي والايي برخوردار است. بسياري از احكام و پاداش ها مبتني بر اين اصل است و حتي دريافت پيام هاي وحي و قرار گرفتن در مسير هدايت الهي و بهره مندي از آن، چنان كه آيات نخست سوره بقره بيان مي كند، منوط به تحقق نوعي تقواي عقلاني و عقلايي است. به اين معنا كه بهره مندي از هدايت در زماني براي شخص ممكن است كه او براساس فطرت پاك خويش به طور طبيعي از پلشتي ها و پليدي هاي عقلاني و عقلايي پرهيز كند و به اصول اخلاقي و هنجارهاي عرف اجتماعي پاي بند باشد. چنين شخصي از اين آمادگي برخوردار مي شود كه از آموزه هاي وحياني سود برد و با عمل به اوامر و نواهي (تقواي شرعي) در مسير كمالي قرار گيرد.   
در تحليل قرآني، تقواي الهي به معناي عمل به آموزه هاي وحياني است. بر اين اساس مي بايست اوامر را نيز به شكلي به نواهي بازگرداند و گفت كه مراد از اين كه كاري انجام بگيرد به معناي آن است كه كاري ترك نشود. بر اين اساس مي توان گفت كه اصول آموزه هاي وحياني بر ترك است و چنان كه از همان آغاز آفرينش حضرت آدم (علیه السّلام) به عنوان نخستين موجود انساني از او خواسته شده بود به درخت ممنوع نزديك نشود اما به دلايل و عواملي چند چون وسوسه هاي دشمن كينه توز و انتقام ستان و سوگند خورده وي يعني ابليس و نيز عدم وجود عزم (لم نجد له عزما) اقدام به عمل خوردن مي كند و رانده شدن از بهشت خاص خويش را سبب مي شود.   
بر اين اساس مي توان گفت كه خداوند از حضرت آدم (علیه السّلام) خواسته بود كه نسبت به درخت، خود نگه دار باشد و با در پيش گرفتن تقوا و پرهيز از آن خود را گرفتار خوردن و تبعات آن نكند ولي چنين امري اتفاق نيافتاد و حضرت به كاري كه از آن نهي شده بود اقدام كرد.

رسيدن به كمالات، پاداش متقيان

قرآن پاداش بهشت و دست يابي به كمالات را مبتني بر تقوا مي داند و در آيات بسياري بهشت و نعمت هاي آن را از آن متقين برمي شمارد كه با خودداري و پرهيز از نواهي عقلي و عقلايي و شرعي، خود را در مسير كمالي قرار داده و به شخصيتي دست يافته اند كه مي بايست در جايگاه بلندمرتبه ديگري غير از زمين قرار گيرند و به شكل ديگري زيست و تكامل خويش را ادامه دهند و بهره هاي بيش تري از هستي و نعمت هاي خداوندي ببرند.   
براي دست يابي به تقواي كامل و تمرين دستيابي به آن، روش هاي مختلفي در آموزه هاي وحياني بيان شده است كه يكي از مهم ترين آن ها، تمرين روزه است. روزه از نظر ساختاري چيزي جز ترك اموري نيست مانند ترك خوردن، آشاميدن، گناه و آميزش و مانند آن و از اين نظر شبيه نهي آدم (علیه السّلام) مي باشد. بر اين اساس مي توان مولفه روزه را ترك اموري چند و كف نفس از آن ها دانست كه همان معناي پرهيز و خودداري از ارتكاب اعمالي است كه از آن به تقوا نيز ياد مي شود.   
در حقيقت خداوند از انسان ها مي خواهد تا در يك ماه، تمرين پرهيزگاري كنند و بر ترك مجموعه اي از اعمال اهتمام ورزند.   
در اين مجموعه هيچ فعلي انجام نمي شود؛ از اين رو، نماز خواندن شرط تحقق روزه نيست و روزه گرفتن با ترك مجموعه هاي بيان شده تحقق مي يابد هر چند كه شخص با ترك نماز گناهي مرتكب مي شود ولي روزه وي باطل نيست و نام روزه دار بر روزه دار بي نماز نيز اطلاق مي گردد.

تقوا، علت اصلي روزه

خداوند در بيان علت و انگيزه وجوب روزه برانسان ها درهمه شرايع وحياني آسمان به تقوا اشاره مي كند و مي فرمايد: يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ «خداوند به عنوان قانون بر شما روزه را نگاشت و حكم كرد چنان كه بر كساني كه پيش از شما بودند اين حكم نوشته شده تا شايد شما تقوا پيشه كنيد. (بقره آيه 183)  
درآيه به صراحت بيان شده است كه هدف از روزه دست يابي روزه داران به تقوا است و به كارگيري واژه لعل (شايد) به اين علت است كه روزه به معناي تقوا نيست بلكه تمرين تقوايابي است. بر اين اساس است كه فعل (تتقون) آورده شده است؛ زيرا اگر روزه مساوي با تقوا بود نيازي نبود كه واژه لعل و فعل تتقون به كار رود، چه اگر روزه همان تقوا بود و شخص با انجام آن متقي مي شد. اين صيروره و شدن را به شكلي اسمي تبيين مي كرد و مي فرمود: حتي تكونوا متقين؛ تا شما متقي شويد.   
هر چند اعمالي كه از انسان در روزه خواسته شده در حوزه ترك و پرهيزگاري قرار مي گيرد ولي اموري كه انسان خواسته شده آنها را ترك كند، بخش كوچكي از پرهيزگاري در حوزه اصول عقلي و عقلايي است كه براي مهار شهوات و سركشي و طغيان آن مقرر شده است.   
به اين معنا كه خردمندان نيز براي مهار شهوات و سركشي و طغيان آن مقرر شده است.   
آن به خودداري از اموري چون خوردن آشاميدن و غيره دست مي زنند ولي هرگز اين خردمندان تقوا را اين امور بر نمي شمارند بلكه آن را كاري تمريني براي مهار و كنترل نفس مي دانند.   
به سخن ديگر اموري كه در مجموعه روزه مورد توجه قرارگرفته حتي در ميان خردمندان عالم به عنوان اموري تمريني براي ايجاد تقوا و مهار نفس مطرح است و آن را برابر با تقوا نمي شمارند. اين همان معنايي است كه در آيه به شكل «لعكم تتقون» بيان شده است تا يادآور اين مطلب باشد كه آن چه مهم و اساسي و مطلوب اصلي خداوند در بيان وجوبي روزه است، دست يابي به تقواي كامل مي باشد.   
با توجه به مطالب پيش گفته مي توان به صراحت بيان داشت كه انگيزه وجوب روزه از سوي خداوند تمرين تقوا از سوي روزه داران است تا بتوانند در امور مهم ديگري به ويژه درعمل براي دست يابي به متاعي دنيوي، خيانتي را مرتكب نشوند.

اشكال روزه

در گذشته براي دست يابي به تقوا و تمرين آن، اشكال ديگري از روزه مطرح بود و از نظر زماني نيز مدت آن بيش تر و سخت تر بود. به اين معنا كه هم از نظر تعداد روزها شخص مي بايست چهل روز را روزه مي گرفت و هم بايد در طول شبانه روز تنها يك وعده غذا مي خورد.

روزه در اوايل اسلام

البته در آغاز اسلام اين گونه بود كه شخصي كه شب هنگام افطار خويش را مي خورد و مي خوابيد در هنگام سحر و برخاستن از خواب شب نمي توانست چيزي بخورد و يا بياشامد. افزون بر اين نمي توانست در طول مدت ماه رمضان در هنگام شب با همسر خويش خلوت كند و هرگونه عمل جنسي غيرمجاز بود. اين مطلبي است كه در آيات 183 تا 187 سوره بقره بدان پرداخته شده است. خداوند در اين آيات مي فرمايد: «بر شما نزديكي با همسرانتان در شب هاي روزه حلال شده است... زيرا شما به خودتان خيانت مي كرديد و نمي توانستيد جلوي شهوت جنسي خويش را بگيريد و به نزديكي با آنان اقدام مي كرديد... اكنون مي توانيد به ايشان نزديك شويد و حكم پيشين برداشته شده است.   
از آن جايي كه در آخر زمان، مردان و زنان به علل تجملات و امور ديگر گرايش بيش تري به يك ديگر يافته اند و شرايط و مقتضيات متحول شده نوعي تغيير نيز در غرايز جنسي مردان و زنان پديد آمده است و اين همانند تغييراتي است كه موجب بلوغ زودرس دختران و پسران مي شود. از اين رو در جوامع مختلف سن ازدواج از آغاز بلوغ جنسي نه سني در نظر گرفته شده است تا جلوي فساد گرفته شود.   
هرگاه با تغييرات آب و هوائي و يا تحولات اجتماعي، بلوغ جنسي زودرس، تحقق يابد مي بايست براساس بلوغ عمل كرد نه اين كه به سن افراد توجه شود؛ زيرا بلوغ جنسي گرايش هاي ميان دختران و پسران را افزايش مي دهد و محدوديت سازي ازدواج براساس سن موجب افزايش فساد و فحشا در جامعه مي شود.   
اين مسئله در زمان پيامبر (ص) به سبب تغييرات شديد پوششي و مقتضيات ديگر به گونه اي تشديد شده بود و مردان و زنان نمي توانستند مدت سي روز را در پيش همسر بي ارتباط جنسي باقي بمانند و اين گونه بود كه تغيير غرايز موجب شد تا حكم اسلامي در اين باره تغيير كند و خداوند دستور جديدي را صادر نمايد كه با تغييرات غريزي هماهنگ باشد وگرنه اگر بر حكم پيشين پافشاري مي شد نه تنها آموزش و تمرين تقوايي صورت نمي گرفت بلكه مردان و زنان به احكام خيانت مي كردند و آن را دور مي زدند و رفتاري برخلاف رشد و بالندگي انجام مي دادند.   
اصولا ثابت شده است كه اگر حكمي برخلاف غرايز و فطرت انساني باشد موجب مي شود تا مردم برخلاف حكم رفتار نمايند و اين گونه است كه حكم و قانون زير پا گذاشته مي شود. بنابراين اسلام از آن جايي كه مبتني بر اصول عقلاني و عقلايي است و دستوري برخلاف فطرت نمي دهد و بنا ندارد تا غرايز را سركوب نمايد بلكه مي كوشد تا آن را در مسير درست به كار گيرد و مديريت نمايد و لذا دستور حرمت نزديكي باتوجه به تغيير غرايز و تشديد آن را لغو مي كند.   
روزه كه مي بايست تمرين تقوايابي باشد اگر برخلاف مديريت غرايز باشد موجب مي شود يا مردم از حالت طبيعي و فطري بيرون روند مانند راهبه ها كه به سركوب غرايز جنسي مي پردازند و يا اين كه به خود و ديگري خيانت كنند چنان كه كشيش هاي كاتوليك به هم جنس گرايي رو آورده اند و گناهي را با عملي مباح جايگزين نموده اند.   
به سخن ديگر امري مباح به كناري مي رود و امري گناه جايگزين آن مي شود و دين اين گونه از گردونه زندگي خارج مي شود.   
استاد مطهري بر اين باور بود كه اگر دين مخالف فطرت و در راستاي سركوب غرايز وارد عمل شود نتيجه آن يا كنار نهادن دين و مخالفت با آن درنهايت است و يا اين كه مردم خود را از حالت طبيعي بيرون مي برند كه اين گونه عمل نيز خود مشكل ديگري در راه دين است.   
به هر حال آن چه كه مي بايست عامل تمرين تقوا شود خود عامل گسترش فحشا و تباهي و پليدي مي شود و به تعبير قرآن خيانت به عنوان عمل انساني گسترش مي يابد و عامل بازدارنده از خيانت (يعني روزه به عنوان تمرين تقوا و بازداشت از خيانت و پليدي) خود عامل ايجادي آن مي شود كه آيات پيشين به صراحت بدان اشاره كرده است.   
بر اين اساس در يك حكم و قانون كلي بايد گفت كه قانون و حكم مي بايست شرايط و مقتضيات زمان و مكان و تغييرات در غرايز را درنظر بگيرد وگرنه يا اصولا كنار نهاده مي شود و يا موجب تباهي و فساد و فحشا در جامعه مي شود. چنان كه تغييرات بلوغ در جوامع امروزي و بلوغ زودرس نوجوانان امري است كه مي بايست مورد توجه قرار گيرد و شرايط سني ازدواج به كنار نهاده شود وگرنه مي بايست با پليدي روسپي گري نوجوانان به عنوان معضل اجتماعي كنار آمد.

روزه سكوت

از ديگر اشكال روزه كه پيش از اين وجود داشته و براي دست يابي به تقوا و تمرين آن مطرح بوده است روزه سكوت است. روزه سكوت نوعي تمرين در جلوگيري نفس از بيان امور لغو و بيهوده و مهار و كنترل زبان است. بسياري از گناهان چون غيبت و تهمت از زبان سرچشمه مي گيرد و در جوامع پخش مي شود. شايعات و فحشا نيز اين گونه رواج مي يابد. از اين رو خداوند در قرآن از روزه سكوت خبر مي دهد. (مريم آيه 26)  
اين روزه سكوت چنان كه از داستان حضرت مريم (علیه السّلام) استفاده مي شود كاركرد خوبي نسبت به افزايش اتهامات داشته و جلوي آن را مي گرفت. (همان)  
البته برخي بر اين باورند كه روزه سكوت بخشي از عنوان كلي روزه بوده است و شخص روزه دار در گذشته افزون بر ترك مواردي چون خوردن و نوشيدن و مانند آن مي بايست به ترك سخن نيز اقدام مي كرد و يا خود را موظف مي دانست كه اين بخش را نيز مراعات كند. به سخن ديگر روزه سكوت اختياري بود و همانند اعتكاف از آغاز واجب نبود ولي وقتي فرد آن را شروع مي كرد مي بايست به اتمام برساند همين معنا نيز در روزه سكوت وجود داشته و شخص افزون بر روزه عادي نيت مي كرد كه روزه سكوت را نيز بگيرد.   
هدف از همه اين امور دست يابي به تقوا و تمرين تقواپيشگي بود و شخص مي توانست اموري ديگر را براي افزايش قدرت و پرهيز خويش به روزه خود اضافه كند.   
از كساني كه روزه سكوت اختيار كرده بودند حضرت زكريا است كه اين عمل را براي دست يابي به حاجت خويش انجام داد. وي براي برآوردن دعا و نياز خويش روزه گرفت كه براي افزايش و تشديد آن سكوت را نيز بدان اضافه كرد.   
البته در حال حاضر روزه سكوت تشريع نشده ولي از آن نهي نيز نشده و انسان مي تواند براي تمرين تقواي خويش روزه سكوت را به قصد رجا بگيرد.

آثار ديگر روزه

چنان كه گفته شد هدف و انگيزه اصلي وجوب روزه و تشريع آن، دست يابي به تقوا و تمرين آن بوده است با اين همه قرآن براي آن آثار و كاركردهاي ديگري نيز بيان كرده است كه از آن جمله مي توان به بهره مندي از خير و نيكي خداوند در حق وي اشاره كرد كه در آيه 184 سوره بقره آن را از آثار روزه برشمرده است.   
پذيرش توبه كسي كه قتل خطايي را مرتكب شده از ديگر كاركردهاي روزه است. از آن جايي كه هرگونه قتل انساني گناه و جرم است و به عنوان پليدي و نابهنجاري عقلي و عقلايي و شرعي قلمداد مي شود كسي كه قتل خطايي مرتكب شده مي بايست افزون بر پرداخت ديه، براي رهايي از آثار و پيامدهاي روحي و رواني، خود را با روزه تنبيه كرده و تقواپيشگي و مهار نفس را تقويت كند. از اين رو دو ماه روزه براي چنين شخصي واجب شده است و به عنوان شرط پذيرش توبه از قاتل خطايي خواسته شده كه دو ماه روزه بگيرد. (نساء آيه 94)  
از ديگر كاركردها و آثار روزه مي توان به جلب رضايت و امدادهاي خاص الهي (بقره آيه 45 و نيز 153) و دريافت بشارت هاي خاص الهي (توبه آيه 112) اشاره كرد.   
براي سپاسگزاري به درگاه خداوند (بقره آيه 185) و دست يابي به موفقيت و پيروزي و غلبه بر مشكلات روحي و معنوي و مادي و دنيوي (بقره آيه 45) و نيز تعظيم خداوند و ستايش وي (بقره آيه 185) مي توان از روزه بهره گرفت و به اين نتايج دست يافت.   
اين ها برخي از آثار و كاركردهاي جنبي و متنوع روزه گرفتن است كه آيات قرآني بدان اشاره كرده است ولي نبايد فراموش كرد كه همه اين امور و روزه گرفتن مي بايست در راستاي دست يابي به تقواي كامل انساني باشد تا انسان را به سوي كمالات رهنمون سازد.