

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ»

ای کسانی که ایمان آورده‌اید، روزه بر شما مقرر شده است، همان گونه که بر کسانی که پیش از شما [بودند] مقرر شده بود، باشد که تقوا پیشه کنید. (سوره بقره، آیه ۱۸۳)

مثل هر مهارت دیگه‌ای، برای به دست آوردن تقوا یا همون خودمراقبتی، نیاز به تمرین داریم؛ و اینطوری نیستش که تا اراده کردیم بتونیم به دستش بیاریم! فرض کنید یه عده کوهنورد بدون اینکه هیچ تمرینی کرده باشن و اصلا تا حالا کوه و مسیر سخت به خودشون دیده باشن، بخوان برن و یک قله‌ای رو فتح کنن! احتمالا وسط مسیر توان و آذوقشون تموم می‌شه یا یه سری موقعیت جدید براشون پیش میاد که با هیچ کدومشون آشنا نیستن، و چون قبلا توی تمرین باهاشون مواجه نشدن، نمی‌تونن از پسشون بر بیان.

یکی از تمرین‌های مهم تقوا که قرآن به ما معرفی کرده و همه هم باهاش آشنا هستیم، روزه هست! «شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنْزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ» (روزه، در چند روز معدود) ماه رمضان است؛ ماهی که قرآن برای راهنمایی مردم، و نشانه‌های هدایت، و فرق میان حق و باطل، در آن نازل شده است. (سوره بقره، آیه ۱۸۵). قرآن برای اولین بار در رمضان و در شب قدر نازل شده و خداوند در ماه مبارک رمضان، که بهترین و با ارزش‌ترین ماه سال هست، روزه رو بر ما واجب کرده.

وقتی که روزه هستیم، آب و غذا و... در اختیارمون هست و می‌تونیم ازشون استفاده کنیم، ولی برای خدا، از صبح تا مغرب خودمون رو کنترل می‌کنیم و چیزی نمی‌خوریم. همچنین در روزه‌داری سعی می‌کنیم علاوه بر دهان، بقیه اعضای بدنمون هم روزه باشن. یعنی تلاش می‌کنیم دروغ نگیم، غیبت نکنیم، به هرچیزی نگاه نکنیم و... امام علی(ع) می‌فرمایند: «روزه پرهیز از حرام‌ها است همچنانکه شخص از خوردنی و نوشیدنی پرهیز می‌کند.»

علاوه بر این، وقتی که روزه می‌گیریم، صبر کردن رو هم تمرین می‌کنیم. و به خاطر این تمرین، وقتی در زندگی‌مون هم توی یک شرایط سختی قرار گرفتیم، می‌تونیم در برابر اون شرایط سخت صبر و مقاومت کنیم و به مسیرمون ادامه بدیم.

انجام همه این کارها در ماه رمضان، باعث میشه در این مدت آدم بهتری باشیم؛ و اگر خودمون بخوایم، این یک ماه تمرین خوب بودن، می‌تونه در بقیه سال ما هم تاثیر بذاره و هر سال ما رو آدم بهتری کنه. به همین خاطره که پیامبر اکرم (ص) می‌فرمایند: «روزه سپر آتش (جهنم) است.» یعنی بواسطه روزه گرفتن، انسان از آتش جهنم در امان خواهد بود.



## چالش چیه؟

خب حالا که مختصراً با «روزه» آشنا شدید، برای اینکه از پس این چالش بریاید و به مسیر ادامه بدید باید یه فعالیت متناسب با این موضوع انجام بدید تا شایستگی لازم رو کسب کنید. اما:

✓ یادتون نره قبلش حتماً و حتماً رهنمای مسیر - شماره ۲ رو با دقت خونده باشید (یا فیلمش رو دیده باشید).

✓ علاوه بر این، برای اینکه بتونید متناسب با موضوع، قالب خوبی انتخاب کنید، حتماً رهنمای مسیر - شماره ۳ رو هم بخونید (یا فیلمش رو ببینید).

○ برای اینکه به درک دقیقتر و بهتری از مفهوم «روزه» برسید پیشنهاد میشه از منابع زیر هم کمک بگیرید:

- تفسیر نمونه. آیت الله مکارم شیرازی. ذیل آیه ۱۸۳ تا ۱۸۵ سوره بقره
- کتاب حکمتها و اندرزها. شهید مطهری. صفحه ۲۰۲

❖ دستتون بازه که با ایده پردازی و خلاقیت خودتون از مفاهیم قرآنی استفاده کنید و به شیوهی مناسب بهشون بپردازید، اما ما هم چند پیشنهاد جزئی براتون داریم تا اگر کسی هیییییییچ ایده ای نداشت ازونا کمک بگیره! اما دقت کنید که اینا صرفاً چند پیشنهاد هستن برای کمک!

**پس تلاش کنید خودتون ایده بزنید:**

- پیشنهاد ۱: مصاحبه با افراد مختلف راجع به تجربه اولین روزه داری شون و خاطره هایی که از ماه رمضان دارن.
- پیشنهاد ۲: گرفتن عکسی از سفره افطار
- پیشنهاد ۳: ساخت کلیپی در رابطه با رسم و رسوم های ماه رمضان
- پیشنهاد ۴: مصاحبه با یک فرد مسلمان خارجی درباره ماه مبارک رمضان و آداب خاص محل زندگی خودشون.
- پیشنهاد ۵: ساخت یک اینفوگرافی درباره احکام مهم و کلیدی مربوط به روزه
- پیشنهاد ۶: همخوانی آیه ی ۱۸۳ سوره بقره