

روزه در ادیان مختلف چگونه است؟

مقدمه

روزه را می توان یکی از ارکان اصلی ادیان به شمار آورد. در تمام ادیان الهی و بشری روزه به روش های مختلف وجود دارد. خداوند متعال در قرآن مجید می فرماید: کتب علیکم الصیام کما کتب علی الذین من قبلکم (بقره / ۱۸۳)؛ در این نوشتار با مروری بر ادیان و مکاتب گوناگون آیین روزه داری را بررسی می کنیم.

ادیان ابتدایی

با بررسی ادیان ابتدایی، می بینیم که روزه حتی در میان بومیان و قبایل ابتدایی تقدس داشته است. **قبایل بومی آمریکا** معتقد بودند: روزه گرفتن در کسب هدایت و راهنمایی از روح اعظم مؤثر است. یکی از مراسم آن ها پرهیز از خوردن غذا بود.

نزد بسیاری از اقوام کهن، پرهیز از خوردن و آشامیدن یکی از ابزار ندامت به درگاه خداوند (یان) و به عنوان فدیة و کفاره گناهان بوده است.

مردم کهن مکزیک، امساک از خوردن غذا را به عنوان کفاره گناهان به جا می آوردند و مدت آن از یک روز تا چند سال متفاوت بود. پارسایان آن ها برای رفع مصیبت ها و بلاهای همگانی، ماه ها از خوردن غذا خودداری می کردند.

در مصر کهن نیز پس از مرگ پادشاه، رعایای او روزه می گرفتند و از مصرف گوشت، نان، گندم، شراب و هر تفریحی پرهیز می کردند. آن ها حتی از استحمام، تدهین (مالیدن روغن به موی سر) و بستر نرم خودداری می کردند.

آیین هندوئیسم

ادیان بشری نظیر بودیسم و هندوئیسم نیز روزه و ریاضت های جسمی را برای تربیت جسم و روح پیروان خود ضروری می دانند.

پیروان این ادیان، معمولاً در ابتدای روزهای ماه جدید و جشن هایی مانند: شیوراتری (SHIVRATRI)، درگاپوجا (DURGA PUJA) و ساراسواتیپوجا (SARASWATI PUJA) روزه می گیرند. زنان شمال هند در روز کاروا (KARVA CHAUTH) هم روزه می گیرند.

در این ادیان، نوع روزه، بستگی به خود فرد دارد. ممکن است روزه، امتناع از خوردن و آشامیدن هر نوع غذا یا نوشیدنی برای مدت ۲۴ ساعت باشد، اما بیشتر شامل نخوردن غذاهای جامد است و نوشیدن مقداری آب یا شیر مجاز است.

در روزه شدید از غروب روز قبل تا ۴۸ دقیقه بعد از طلوع آفتاب باید از خوردن آب و غذا پرهیز کند ولی این روزه نیز می تواند به خود داری از خوردن یک یا دو وعده ی غذایی در روز و یا پرهیز از خوردن برخی از مواد غذایی نیز محدود شود.

هدف از این روزه، افزایش تمرکز در مدیتیشن MEDITATION یا عبادت، برای تطهیر درون است و گاهی هم به عنوان یک قربانی در نظر گرفته می شود.

در یکی از آیین های هندی زنان ۹ روز از ایام Navratri برای رفاه و طول عمر همسرانشان روزه می گیرند.

در شمال هند مراسمی دارند که در پنج شنبه روزه می گیرند و قبل از افطار با یاد آوری قصه ها و اساطیر هندی روزه خود را باز می کنند و سفره خود را با غذاهای زرد رنگ تزیین می کنند

آیین جاینیسم

پیروان آئین جین ، برای ایجاد آمادگی روحی خود در برخی از جشن ها و اعیاد روزه می گیرند. در این آیین، روزه، روش های گوناگونی دارد و به عنوان نمونه از خوردن هر گونه غذا از غروب امروز تا طلوع آفتاب روز بعد خودداری می کنند و یا در یک روش روزه داری دیگر، تنها از خوردن غذای جامد خود داری می کنند و یا به خوردن یک وعده غذا در روز کفایت می کنند و در آن وعده نیز غذای بی مزه ای سرو می کنند. پارسایان این آئین، بهترین مرگ را، مرگ در اثر

پرهیز کامل از آب و غذا می دانند. حتی بسیاری از آن ها داوطلبانه راه روزه را در پیش می گیرند تا بدین طریق، به زندگی خود پایانی نیک بخشند.

هدف از روزه داری در آیین جاینیسم رسیدن به (ahimsa) است و بدین منظور در طول روزه به مراقبه می پردازند .

آیین بودیسم

شاهزاده سیدارتا یا همان بودا به راهبان خود توصیه می کرد که یک وعده غذا در روز بیش تر نخورند. همه فرقه های اصلی بودیسم، دوره هایی برای روزه دارند که معمولاً در روزهای چهاردهم ماه و دیگر روزهای مقدس است. در آیین بودا، روزه به معنای خودداری از خوردن غذاهای جامد است، و استفاده از برخی مایعات مانعی ندارد. روزه بودائیان، روشی برای پاک سازی نفس است.

راهبان بودایی، تراوادین (THERAVADIN) و تندایی (TENDAI)، برای آزادسازی ذهن و بعضی از راهبان بودایی کشور تبت، برای این که به اهداف یوگا برسند، روزه می گیرند.

بسیاری از راهبان و راهبه های بودایی مذهب، تنها به یک وعده غذا در روز اکتفا می کردند و بعد از ظهر چیزی نمی خوردند و اول ماه و نیمه ماه را روزه کامل می گرفتند. امروزه مردم عامی بودائی هر ماه چهار بار روزه داشته و به

گناهان خود اقرار می کنند. هم چنین در استقبال از سال روز فوت بودا، مدت پنج روز از خوردن گوشت خودداری می کنند.

لامائیست ها، که فرقه ای از بودائیان هستند نیز بعضی روزهای هر ماه را به غذای آردی و چای بسنده می کنند. اما پارسایان این فرقه، در طول چهار روز تا غروب آفتاب هیچ مواد غذایی مصرف نمی کنند.

مردم تبت در مراسمی به نام نانگ نس (روزه مدام) چهار روز، روزه می گیرند. آن ها دو روز اول را با دعا، اقرار به گناهان و تلاوت متون مقدس به سر می برند و روز سوم به شدت پرهیز می کنند و هیچ نمی خورند. به طوری که حتی آب دهان خود را هم فرو نمی برند. آن ها این روزه را با دعا و اقرار به گناهان، تا طلوع آفتاب در روز چهارم ادامه می دهند.

آیین سیک

در آیین سیک به روزه داری به جز موارد پزشکی توصیه نمی کنند. روحانیون سیک معتقدند روزه داری هیچ منفعتی برای شخص روزه دار ایجاد نمی کند. رهبر سیک ها صاحب گوروگرانت می گوید: کسانی که به روزه داری ممارست می کنند منفعت زیادی نمی برند (گورو گرانت صاحب صفحه ۲۱۶).

ادیان چینی

در میان چینیان کهن، به ویژه پیروان مذهب تائو، روزه قلب وجود دارد. در این آیین، این روزه، از روزه تن اهمیت بیشتری دارد. پیروان مکتب کنفوسیوس نیز روزه را برای آماده سازی خود، در پرستش ارواح نیاکان، مورد توجه قرار می دهند.

آیین زرتشت

در آیین زرتشت خوردن گوشت حیوانات در روزهای ۲، ۱۲، ۱۴، و ۲۱ هر ماه ممنوع است. در این روزها که متعلق به چهار امشاسپند؛ وهمن، ماه، گوش و رام است، زرتشتیان از خوردن گوشت پرهیز می کنند. این چهار نفر از حامیان چهارپایان هستند. حتی در این روزها که به نبر معروف هستند، از ذبح چهارپایان سودمند هم خودداری می کنند.

یکی دیگر از روزهایی که زرتشتیان روزه می گیرند در جشن بهمنگان یا بهمنجه است که در روز بهمن از ماه بهمن برگزار می شود. برخی نیز این روزه را تا پایان بهمن ماه ادامه می دهند.

آئین یهود

در آئین یهود روزه جزئی از مجموعه اعمالی است که یک یهودی برای ذلیل ساختن تن و رنجور ساختن آن انجام می دهد.

قوم یهود برای اظهار عجز و تواضع در حضور خدا، روزه می گرفتند تا بدین وسیله به گناهان خود اعتراف کنند و با توبه، رضای حضرت اقدس الهی را تحصیل نمایند.

در کتاب های عهد قدیم، از روزه داشتن انفرادی افرادی هم چون داود، عزرا، الیاس، دانیال و دیگران سخن گفته که بیان گر یک ارب دینی، برای نیل به هدف مورد نظر در میان یهودیان بوده است. در کتاب عهد قدیم آمده است که موسی پیش از دریافت الواح عهد از یهوه، چهل شبانه روز در کوه سینا روزه گرفت و از خوردن و آشامیدن پرهیز کرد. داوود در هنگام بیماری پسرش از بت شابع زن اوریا، روزه گرفت. یهوشافط پس از پیروزی یهودیه بر موآبی ها و عمونیان چهل روز روزه گرفت. یوئیل و یونس نیز برای دور کردن خشم خدا، به مردم دستور به روزه گرفتن دادند. مردخای و استر نیز که از دیگر شخصیت های عهد عتیق هستند، پس از فرمان هامان، وزیر اخشورش برای قتل عام یهودیان چندین شبانه روز روزه گرفتند.

براساس یک طبقه بندی روزه های مرسوم در آیین یهود را می توان به سه طبقه اصلی تقسیم کرد:

۱. روزه های حکم شده در کتاب مقدس یا روزه های ایجاد شده به مناسبت یادآوری وقایع مطرح شده در کتاب مقدس. مانند روزه یوم کیپور، روزه نهم آو، روزه ۱۷ تموز و

۲. روزه های تعیین شده از سوی ربی مانند روزه اولین دوشنبه پس از عید فصح، روزه آخر هر ماه موسوم به یوم کیپور کوچک و

۳. روزه های شخصی که اشخاص در مناسبت های مختلف خصوصی به آن مبادرت می کنند. این روزه ها وقت مشخصی ندارد و در زمانی که رخدادی برای کسی پیش می آید روزه می گیرد. مانند روزه برای فوت والدین یا معلم، روزه عروس و داماد در روز ازدواجشان و

روزه یهودیان در بعضی روزها مثل کیپور، از غروب آفتاب تا شامگاه روز بعد است، ولی مدت روزه در روزهای دیگر از هنگام طلوع آفتاب تا شامگاه همان روز است. هم چنین اگر یکی از روزه ها به استثنای روزه یوم کیپور با روز شنبه مصادف شود، روزه به یکشنبه موکول می شود.

روزه های واجب

بر اساس یک طبقه بندی دیگر، روزه های آیین یهود به واجب و مستحب تقسیم می شود. روزه های واجب این دین عبارت است از:

۱. **روزه یوم کیپور:** این روزه که مهم ترین و معروف ترین روزه هاست، در روزهای نهم و دهم ماه تشرین (نخستین ماه یهودی از سال یهودی) به مدت ۲۵ ساعت است. هدف از این روزه بخشش گناهان است که دستور مستقیم خداوند در تورات درباره آن صادر شده است.

برای شما قانون ابدی باشد که در دهمین روز از ماه هفتم (عبری) جان های خود را رنج دهید (روزه بگیرید) ... زیرا در این روز برای شما طلب عفو می شود (و در صورت توبه) از تمام خطاهایی که نسبت به خداوند مرتکب شده اید، مبرا می شوید.

ریشه این روزه، به عفو بنی اسرائیل از جانب خداوند در صحرای سینا بازمی گردد. حضرت موسی (ع) پس از میقات چهل روزه در کوه سینا وقتی از تمرد گروهی از بنی اسرائیل آگاه شد، چهل روز دیگر در بالای کوه برای قوم خود طلب عفو کرد. وقتی موسی در دهم ماه هفتم از کوه پایین آمد، این روز به عنوان روز کیپور یعنی روز بخشش گناهان تعیین شد.

۲. روزه سوگواری: این روزه در ۴ نوبت است که پس از ویرانی معبد بیت المقدس از طرف انبیا و علمای بنی اسرائیل به نشانه سوگواری برای یهود واجب شد.

۳. روزه استر: استر نوعی روزه است که به منظور طلب حاجت و استجاب دعا صورت می گیرد. ریشه این روزه به ۲۳۰۰ سال پیش در زمانی که یهودیان در ایران ساکن شده بودند، برمی گردد. در آن دوران یکی از وزرای خشایار شاه نقشه قتل عام یهودیان را طرح کرد که با هوشیاری استر و یکی از انبیای یهود به نام مُردخای این نقشه باطل شد. استر برای موفقیت در ابطال این توطئه، از یهودیان

ایران خواست که ۳ روز روزه بگیرند و از خداوند طلب بخشش و کمک نمایند.
پس از آن، روزه استر به یادبود این واقعه بر یهودیان واجب گشت.

۴. **روزه پوریم:** این روزه به شکرانه نجات از قتل عام گرفته می شود.

۵. **روزه کدلیا:** روز سوم ماه تشرین، روزی است که کدلیا حاکم بیت المقدس با ۸۲ تن از یهودیان در آتش سوخت.

۶. **روزه عقیبیا:** در روز پنجم ماه تشرین که به پاس گرامی داشت خاطره خاخام عقیبیا است، روزه واجب است. خاخام عقیبیا کسی است که او را مجبور به پرستش بت نمودند و او زیر بار نرفت و آن قدر مقاومت کرد تا از گرسنگی درگذشت.

۷. **روزه عذاب:** در زمان داوود پیامبر، خداوند بر بنی اسرائیل غضب کرد، ایشان را به مرگ و قحطی تهدید نمود. یهودیان از ترس، آن روز را روزه می گیرند.

۸. **روزه صدقیا:** روز ششم از ماه حسوان، پس از آن که بخت النصر اورشلیم را تصرف کرد، فرزندان صدقیا را کشت و او صبر و تحمل نمود. یهودیان به پاس همدردی با صدقیا (پادشاه یهود) روزه می گیرند.

۹. **روزه یهوایقیم:** در بیستم ماه کلیو ارمیای نبی اسارت یهود و ویرانی بیت المقدس را پیش گویی کرد و توسط یهوایقیم پادشاه یهود به زندان افتاد.

روزه های مستحب

۱. روزه آدینه پسح : این روزه مختص پسران و مردان اول زاد خانواده است که به یادبود ضربت خداوند به اول زادهای مصریان، در آستانه خروج بنی اسرائیل از مصر و مصونیت عبرانیان از این ضربت صورت می گیرد.
۲. در ایام خاص از سال به ویژه ماه الول، روزهای دوشنبه و پنجشنبه روزه گرفته می شود.
۳. روزهای آدینه ماه نو عبری (روز قبل از حلول ماه قمری).
۴. عروس و داماد در روز عروسی یا روز قبل از آن به مناسبت شروع زندگی جدید و به منظور توبه از گناهان گذشته در صورت امکان روزه می گیرند.
۵. کسی که خواب آشفته ای دیده است و آن را نشان بدی می داند، روز بعد به خاطر کفاره گناهان و رفع مصیبت روزه می گیرد.
۶. برخی رسم دارند که در سال روز درگذشت والدین خود یا سال روز درگذشت علمای عالی رتبه دینی روزه بگیرند.
۷. در مواقع خاصی مانند احتمال وقوع بلایای طبیعی یا بروز خشک سالی و نظایر آن، بنا به حکم مرجع دینی، روزه جماعتی، بر یهودیان منطقه ای خاص مقرر می شود.

آداب و شرایط روزه

در شریعت یهود، کلیه واجبات دینی برای دختران از سن ۱۲ سالگی و برای پسران از ۱۳ سالگی شروع گشته و اجباری است. بنابراین شرط سنی در روزه نیز همین است.

کلیه روزه های واجب و مستحب یهود، از سپیده صبح تا تاریکی کامل هوا انجام می شود به غیر از روزهای یوم کیپور و روزه نهم آو که ۲۵ ساعت است و از غروب تا غروب است. این ۲ روزه استثناء هستند. در روزه ها غیر از خوردن و آشامیدن، هیچ گونه محدودیت دیگری اعمال نمی شود.

غیر از روزه بزرگ یوم کیپور که تأکید ویژه ای بر انجام آن صورت می گیرد، در همه روزه ها، بیماران، افراد ضعیف، زنان باردار یا شیرده از روزه ها معاف هستند.

در ایام عید و روزهای شنبه و روزهای اول ماه نو عبری، گرفتن روزه ممنوع است.

از دیگر آداب روزه در یهودیت می توان به بیرون آوردن تورات از جای گاه بدون پوشش اصلی، قرائت تورات، خواندن دعا و اعتراف به گناه، زیارت قبور، نواختن شوفار، خوابیدن روی زمین، خودداری از صحبت کردن و خودداری از شنیدن موسیقی اشاره کرد.

آیین صابئین

صابئین یا مندائیان (پیروان حضرت یحیی) در روزهای ویژه ای از سال که آن ها را مبطل می نامند از خوردن گوشت، ماهی و تخم مرغ خودداری می کنند. از جمله این روزها ۲۶، ۲۷، ۲۸، ۲۹ و ۳۰ ماه سمبلتا، روزهای ششم و هفتم ماه دولا و روز دوم ماه هطیا است.

آن ها روزه واقعی را روزه دار بودن اعضا و جوارح آدمی می دانند. که در کتاب کنزاربا یا صحف آدم، مقدس ترین کتاب مندائی ها آمده است: ای مؤمنان، برایتان گفتم که روزه بزرگ فقط نهی از خوردن و آشامیدن نیست بلکه دیدگانتان را از نگاه های هیز و شیطانی و گوش های تان را از شنیدن حرف هایی که مردم در خانه خود می زنند برحذر دارید و زبان های تان را به گفتارهای دروغ و ناپسند نیالایید.

آیین مسیحیت

در کتاب مقدس مسیحی بار ها به روزه و روزه داری اشاره شده است؛ به عنوان نمونه: موسی (ع) چهل روز روزه گرفت (سفر تثنیه ۹: ۲۱-۷)

داود (ع) برای شفای پسرش روزه گرفت (۲ سموئیل ۱۲: ۲۵-۱۵).

یهوشافاط برای پیروزی بر دشمن در تمامی یهودا اعلام روزه داری کرد (۲ تواریخ ۳: ۲۰).

مردم نینوا برای جلوگیری از عذاب سه روز روزه گرفتند (یونس ۳: ۷).

یهودیان ایرانی به شکرانه پیروزی بر هامان و کشته شدن هامان روزه گرفتند (استر ۴).

عیسی مسیح (ع) بعد از نزول روح القدس بر وی در سی سالگی ۴۰ روز روزه گرفت (متی ۴: ۲، لوقا ۴: ۲).

در انجیل لوقا داستان زنی به نام حنا را نقل می کند ۸۴ سال در معبد شبانه روز به عبادت و روزه داری مشغول بوده است. (لوقا ۲: ۳۷)

مسیحیان مانند پیروان دیگر ادیان، به روزه معتقد هستند، اما روزه این فرقه دارای قوانین و شرایط خاص و ثابت نیست. آن ها آزادند در هر زمان و به هر اندازه به صورت فردی و جمعی روزه بگیرند. تنها نکته قابل توجه در انجیل این است که روزه ریاکارانه، قابل قبول نیست.

در انجیل متی آمده است که عیسی روزه ریاکاران را تقبیح می کرده است:

و چون روزه می گیرید، چون ریاکاران کشیده رو نباشید که چهره خویش را درهم می کشند تا در نظر مردم روزه دار نمایند، به درستی به شما می گویم که ایشان اجر خود را گرفته اند. لیکن تو هرگاه روزه می گیری، سر خود را چرب کن و روی خویش را بشوی تا در نظر مردم روزه دار نمایشی. بلکه در نظر پدر خود که پدر تو نهان را می داند و آشکارا تو را جزا خواهد داد.

اگرچه آیین روزه در فرقه های مختلف مسیحیت متفاوت است؛ اما به طور کلی می توان روزه های مهم مسیحیان را این گونه فهرست کرد:

۱. روزه روز جمعه قبل از عید پاک که در قرن دوم متداول بود.

۲. روزه غیرکامل دوشنبه تا پنجشنبه هفته مقدس

۳. روزه چهل روز قبل از عید پاک

۴. روزه چهل روز قبل از هفته مقدس

۵. روزه چهارشنبه و جمعه هر هفته؛ به مناسبت روز توطئه یهودیان برای دست گیری عیسی و روز جمعه به دلیل به صلیب کشیدن عیسی (ع).

۶. روزه های فصلی.

۷. روزه، به عنوان کفاره گناهان.

همان طور که اشاره شد، روزه در مسیحیت تابع قانون خاصی نیست و هر کس هر طور که می تواند و برای مدت زمانی حتی چند ساعت می تواند روزه بگیرد. همین طور روزه در فرقه های مختلف مسیحیت هم متفاوت است که به تفکیک بیان می شود.

روزه های مرسوم کاتولیک ها

کاتولیک ها در روز چهارشنبه خاکستر و نیز روز جمعۀ الصلیب روزه می گیرند. هم چنین در تمامی روزهای جمعه ماه انابت نیز که دوران توبه و تعمق کاتولیک هاست، از خوردن گوشت پرهیز می کنند. کاتولیک ها تا قرن ها اجازه نداشتند در هیچ یک از روزهای جمعه سال به گوشت لب بزنند، اما از اواسط دهه پرهیز از گوشت در روزهای جمعه غیر از دوران لنت (انابت) اختیاری اعلام شد.

نحوه روزه گرفتن در میان کاتولیک ها به این صورت است که در دو روز چهارشنبه خاکستر و جمعه الصلیب، خوردن دو نوع غذای ساده و یک غذای معمولی مجاز است، اما مصرف گوشت ممنوع می باشد. روزه گرفتن در سایر روزهای جمعه اختیاری است و برخی از کاتولیک ها به جای روزه، به توبه یا برگزاری دعاهایی ویژه می پردازند.

در این روز ها باید از خوردن گوشت و هر گونه لبنی جات پرهیز کنند و البته به غیر از ماهی و همچنین از خوردن روغن و شراب نیز پرهیزند.

روزه در میان ارتدکس ها

پیروان کلیسای ارتدوکس شرق، دوره های مختلفی برای روزه دارند؛ از جمله ماه لنت (دوران توبه و تعمق)، روزه رسولان، روزه معراج مریم مقدس به آسمان، روزه

ویژه میلاد مسیح، و نیز چند روزه یک روزه. تمام روزهای چهارشنبه و جمعه، روز روزه محسوب می شود، مگر در هفته هایی که در آن ها روزه نگرفتن بلامانع است.

نحوه روزه داری در میان ارتدکس ها این گونه است که معمولاً از خوردن گوشت، لبنیات و تخم مرغ پرهیز می شود. خوردن ماهی در برخی ایام روزه مجاز و در برخی دیگر غیرمجاز است.

روزه در میان پروتستان ها

در میان پروتستان ها زمان روزه به خود افراد، کلیساها، سازمان ها یا جوامع مسیحی بستگی دارد. برخی به طور کامل از لب زدن به آب و غذا خودداری می کنند، اما برخی دیگر تنها به نوشیدن مایعات اکتفا می کنند و غذاهای خاصی می خورند. آن ها از خوردن یک یا چند وعده غذا صرف نظر می کنند و از تن دادن به وسوسه های خوردنی و غیرخوردنی اجتناب می نمایند.

روزه در میان مومون ها

آیین مومون آیینی نو ظهور در میان مسیحیان است. در آیین مومون اولین یکشنبه هر ماه، زمان روزه است. افراد و خانواده ها در صورت تمایل ممکن است روزهای دیگری نیز روزه بگیرند. خودداری از خوردن و آشامیدن برای دو وعده

متوالی و نیز بخشیدن غذا یا پول به نیازمندان، روزه داری این فرقه است. بعد از روزه، اعضای کلیسا در جلسه روزه و شهادت دادن شرکت می کنند.

آیین اسلام

در اسلام تاریخ روزه به سال ۶ ه.ق می رسد. زمانی که پیامبر اسلام (ص) پس از صلح حدیبیه، راهی مدینه شد. ایشان در مدینه، اعمال ماه رمضان سپس شوال را به جا آورد. اسلام جایگاه خاصی برای روزه قائل است، تا آن جا که در حدیثی از پیامبر (ص) یکی از ستون های محکمی که اسلام بر آن استوار گردیده، روزه داری در ماه رمضان است و در جایی دیگر یکی از سه ساحت بهره برداری از اسلام را روزه می دانند.

تعریف روزه

روزه از جمله اعمال عبادی است که خداوند به آن امر فرموده است که در آن، انسان در طول مدت معین و ساعات خاصی از شبانه روز، از خوردن و آشامیدن و در برخی موارد، حتی صحبت کردن دست می کشد.

روزه در گام اول عبارت است از حفظ شکم و شهوت از خوردن و آشامیدن و بهره گیری از گزینه جنسی و رعایت آداب ظاهری که در توضیح المسائل ها بیان شده است.

در گام بعد حفظ زبان، گوش، چشم، دست و پا و سایر اعضا و جوارح از گناهان را دربر می گیرد که در صورت عدم رعایت آن ها، روزه باطل می گردد. اما همه این ها بهانه ای است تا انسان بیشتر به نفس خود توجه پیدا کند.

هدف نهایی روزه بدن، رسیدن به روزه قلب است که انسان را از هموم دنیوی و افکار پست و آن چه او را از خداوند باز می دارد، دور کند.

علی (ع) می فرماید: روزه دل، با ارزش تر از روزه زبان و روزه زبان، با ارزش تر از روزه شکم است.

زمان روزه

در اسلام برای روزه وقت معین مشخص شده است. مسلمانان باید از اذان صبح تا اذان مغرب از چیزهایی که روزه را باطل می کند، خودداری نمایند. در اسلام روزه در ماه مبارک رمضان (ماه نهم قمری) بر مسلمانان واجب شده است.

حکم روزه در آیات ۱۸۳ تا ۱۸۷ سوره بقره آمده است: ای کسانی که ایمان آورده اید، روزه بر شما واجب شده همان طور که بر اقوام قبل از شما واجب شده بود، تا پرهیزکار شوید. چند روز معدودی را (باید روزه بگیرید). و هر کس از شما بیمار یا مسافر باشد تعدادی از روزهای دیگر را (روزه بدارد). و بر کسانی که روزه برای آن ها طاقت فرسا است (همچون بیماران ، پیرمردان و پیرزنان) لازم است کفاره بدهند: مسکینی را اطعام کنند و کسی که کار خیری

انجام دهد برای او بهتر است و روزه داشتن برای شما بهتر است اگر بدانید. (روزه در چند روز معدود) ماه رمضان است، ماهی که قرآن، برای راهنمایی مردم و نشانه های هدایت و فرق میان حق و باطل در آن نازل شده است. پس آن کس از شما که در ماه رمضان در وطن باشد، روزه بدارد و آن کس که بیمار یا در سفر است، روزه های دیگر را به جای آن روزه بگیرد. خداوند راحتی شما را می خواهد، نه زحمت شما را. هدف این است که این روزها را تکمیل کنید و خدا را بر این که شما را هدایت کرده، بزرگ شمرید؛ باشد که شکرگزاری کنید نزدیکی با همسرانتان در شب روزهایی که روزه می گیرید، حلال است ... و بخورید و بیاشامید. تا رشته سپید صبح، از رشته سیاه (شب) برای شما آشکار گردد. سپس روزه را تا شب، تکمیل کنید.... .

فایده روزه

فایده روزه تقوا است و تقوا خود، سودی است که عاید خود انسان می شود. هر کس بخواند به عالم طهارت و رفعت متصل شود و به مقام بلند کمال و روحانیت ارتقاء یابد، اولین چیزی که لازم است بدان ملتزم شود این است که از افسار گسیختگی خود جلوگیری کند و سرگرم لذت های جسمی و شهوات بدنی نباشد. چنین شخصی باید خود را بزرگ تر از آن بداند که زندگی مادی را هدف بپندارد. باید از هر چیزی که او را از خداوند مشغول می دارد بپرهیزد. این تقوایی

که قرآن به آن اشاره می کند تنها از راه روزه و خودداری از شهوات به دست می آید.

خودداری از شهوات عبارت است از: خودداری از شهوت شکم در خوردن و آشامیدن و شهوت جنسی. اگر انسان مدتی از این سه چیز پرهیز کند، به تدریج نیروی خویشتن داری از گناهان در او قوت می یابد و به تدریج بر اراده خود مسلط می شود. آن وقت در برابر هر گناهی عنان اختیار از کف نمی دهد و در تقرب به خداوند متعال دچار سستی نمی گردد.

فواید دیگر روزه و گرسنگی در احادیث مختلف بیان شده است.

در حدیثی از معصوم (ع) آمده: با گرسنگی، مجاری شیطان را تنگ نمایید، که او مانند خون در بدن انسان جاری است. در همین راستا، پیامبر (ص) می فرماید: کسی که شکم خود را گرسنه نگه دارد، اندیشه اش تربیت می شود. ایشان همچنین می فرماید: با تشنگی و گرسنگی با نفس هایتان مبارزه کنید، همانا پاداش این کار همانند پاداش مبارزه در راه خداست و عملی دوست داشتنی تر از گرسنگی و تشنگی نزد خدا نیست. همچنین پیامبر اعظم (ص) فرمود: گرسنگی بکشید و بر بدن هایتان سخت بگیرید، شاید دل هایتان خداوند متعال را ببیند. و نیز فرمود: برترین شما روز قیامت، نزد خدا، کسی است که گرسنگی بیشتری کشیده باشد و در خداوند متعال تفکر بیشتری نموده باشد.

پیامبر اعظم (ص) در یکی از سخنرانی های خود به اهمیت ماه مبارک رمضان پرداخته است. در بخشی از این سخنان چنین آمده است: ... با تشنگی و گرسنگی خود، گرسنگی روز قیامت را به یاد آورید. به فقیران خود صدقه بدهید، بزرگان خود را احترام کنید، کوچک ترها را مورد رحمت خود قرار دهید و صلّه رحم به جا آورید. زبان های خود را حفظ کرده، دیدگان خود را از آن چه نگاه به آن حلال نیست و گوش های خود را از آن چه گوش دادن به آن حلال نیست، نگه دارید. با یتیمان مردم مهربانی کنید تا با یتیمان شما مهربانی شود. به درگاه خداوند از گناهان خود توبه کنید. هنگام نماز دست هایتان را با دعا به طرف او بلند کنید، زیرا این وقت، بهترین اوقات است و خداوند در آن هنگام با نظر رحمت به بندگانش نگاه کرده و هنگامی که از او بخواهند و با او مناجات نمایند، جواب آنان را می دهد. و اگر او را صدا بزنند، به آنان لبیک می گوید و اگر دعا کنند، دعایشان را مستجاب می کند.

منبع: پایگاه اطلاع رسانی حوزه