

## روزه مسیحی

(با آغاز ماه رمضان ممکن است بسیاری از عزیزان مسیحی و یا غیر مسیحی به این بیندیشند که مسیحیان چگونه روزه می‌گیرند. مطمئناً این مقاله از سری دروس هفت قدم اساسی کمک شایانی به شما خوانندگان عزیز می‌کند.)

اگر قصد روزه گرفتن دارید، می‌توانید با به کارگیری مراحل زیر لحظات پربهرکتی را در حضور خداوند سپری کنید و از برکات روحانی بیشتری برخوردار شوید.

### مرحله اول: هدف خود را مشخص کنید

هدف شما از روزه گرفتن چیست؟ آیا برای تعمق و متمرکز شدن در امور معنوی، بیداری روحانی، طلب هدایت، شفا، حل مشکلات یا برخورداری از فیض الهی برای رویارویی با موقعیتی دشوار روزه می‌گیرید؟ از روح القدس بخواهید تا شما را در انتخاب هدف برای روزه و دعای خود هدایت کند. این امر شما را قادر خواهد ساخت تا مشخص و منظم‌تر دعا کنید و روزه بگیرید.

با روزه و دعا، ما خود را در حضور خدا فروتن می‌سازیم و به روح القدس اجازه می‌دهیم که روح ما را تازه گرداند کیسای ما را بیدار کند و مطابق با دوم تواریخ ۱۴:۷ زمین ما را شفا بخشد. مشخص کردن هدف، اولین مرحله در روزه می‌باشد.

### مرحله دوم: با خدا عهد ببندید

در رابطه با نوع روزه خود دعا کنید. عیسی مسیح به تمام پیروان خود توصیه کرد که روزه بگیرند (متی ۱۶:۶-۱۸، ۱۴:۹ و ۱۵). انتخاب زمان روزه‌داری به عهده خود شما می‌باشد. پیش از روزه گرفتن پاسخ سؤالات زیر را مشخص سازید:

— چه مدت روزه خواهید گرفت.

نصف روز، یک روز، یک هفته، چند هفته، چهل روز (البته افرادی که برای بار اول قصد دارند روزه بگیرند، نباید مدت زیادی را انتخاب کنند، بلکه باید از نصف روز آغاز کنند و به تدریج این مدت را بیشتر کنند. زیرا بدن‌های ما مسکن روح القدس است و نباید کوچکترین صدمه‌ای به آن وارد سازیم).

– چه نوع روزه‌ای خواهید گرفت؟

(فقط آب، آب و آب میوه، چه نوع آب میوه‌هایی خواهید نوشید و با چه فواصلی).

– از چه فعالیت‌های فیزیکی و اجتماعی کناره‌گیری خواهید کرد؟

– هر روزه چه مدت زمانی را به مطالعه کلام خدا و دعا اختصاص خواهید داد؟

بستن این عهدها با خدا پیش از روزه گرفتن، به شما کمک خواهد کرد تا در برابر وسوسه‌ها و فشارهایی که در هنگام روزه‌داری بر شما وارد خواهند آمد ایستادگی کنید.

## مرحله سوم: خود را از لحاظ روحانی آماده کنید

اساس روزه و دعا توبه می‌باشد. گناهان اعتراف نشده مانعی در جهت دعا کردن محسوب می‌شوند. می‌توانید با انجام کارهای ذکر شده قلب خود را برای روزه گرفتن آماده کنید:

– با هدایت خدا فهرستی از گناهان خود بنویسید.

– تمام گناهانی را که روح القدس به شما یادآوری کرده است اعتراف کنید و از خدا طلب بخشش نمایید (اول یوحنا ۱:۹).

– از تمام افرادی که باعث رنجش آنها شده‌اید طلب بخشش کنید و خود نیز تمام افرادی را که باعث رنجش شما شده‌اند ببخشید (مرقس ۱۱:۲۵؛ لوقا ۱۱:۴، ۱۷:۳ و ۴).

– اگر روح القدس شما را هدایت کرد برای جبران اشتباهات خود اقدام کنید.

– از خدا بخواهید تا بر اساس حکم خود در افسسیان ۱۸:۵ و وعده خود در اول یوحنا ۵:۱۴ و ۱۵ شما را از روح پر سازد.

– تمام جوانب خود را به عیسی مسیح به‌عنوان سرور و خداوند خود تسلیم کنید و از طبیعت گناه‌آلود خود اطاعت نکنید (رومیان ۱:۱۲ و ۲).

– در مورد محبت، اقتدار، حکمت، قوت، امانت، فیض، رحمت و سایر خصوصیات خدا به تفکر بپردازید (مزمور ۹:۴۸ و ۱۰، ۱۰۳:۱-۸، ۱۱-۱۳)

– با قلبی مشتاق دعا و روزه خود را آغاز کنید (عبرانیان ۱۱:۶).

– جنگ روحانی را هرگز نادیده نگیرید. گاهی شیطان تضاد و کشمکش بین روح و جسم را تشدید می‌کند (غلاطیان ۵:۱۶ و ۱۷).

## منتظر نتایج باشید

اگر واقعاً در حضور خدا فروتن شوید، توبه و دعا کنید و روی او را بطلبید و همواره در مورد کلام او به تعمق بپردازید، مطمئناً حضور او را احساس خواهید کرد (یوحنا ۱۴:۲۱). خداوند به شما معرفت روحانی تازه‌ای عطا خواهد کرد. اعتماد و ایمان شما به خدا نیز افزایش خواهد یافت. شما از لحاظ روحانی، جسمی و روحی تازه خواهید شد و پاسخ دعا‌های خود را دریافت خواهید کرد.

اگر چه روزه حلال تمام مشکلات نیست ولی همان طور که ما نیاز داریم که هر روز از روح پر شویم، باید روزهایی را نیز در روزه سپری کنیم. یک روز روزه گرفتن در هفته باعث برکت بسیاری از مسیحیان شده است.

ما با روزه گرفتن از لحاظ روحی نیز آمادگی بیشتری به دست می‌آوریم و با گذشت زمان از لحاظ روحی و جسمی به روزه گرفتن عادت خواهیم کرد. اگر بار اول در روزه گرفتن شکست خوردید، مأیوس نشوید، بلکه مجدداً روزه بگیرید. مطمئن باشید که خدا شما را به خاطر وفاداری‌تان برکت خواهد داد.

در صورتی که می‌خواهید مقاله کامل را مطالعه کنید لطفاً از سایت [www.lifeagape.org/farsi/7steps](http://www.lifeagape.org/farsi/7steps) دیدن فرمایید.

## روزه‌پسندیده خدا چیست؟

مقدمه

«اینگ شما در روز روزه خویش خوشی خود را می‌یابید» اشعیا ۳:۵۸

یکی از اولین خاطرات من در مورد روزه، مربوط به دوران نوجوانی می‌باشد. در یکی از روزهای گرم تابستان سوار اتوبوس شرکت واحد شدم. به دلیل نبودن جای خالی خودم را راضی کردم که روی یکی از صندلی‌های آخر اتوبوس که معمولاً گرم‌تر از هر جای دیگر بود، بنشینم. ماه رمضان بود و با وجود اینکه هنوز وقت زیادی به ساعت افطار مانده بود مردم بی‌قرار به نظر می‌رسیدند. پس‌رکی که مشغول خوردن

تکه‌ای نان بربری بود با دیدن نگاه‌های سنگین مسافری پشت سرش برمی‌گشت و در پناه مادر به خوردن ادامه می‌داد. با خود فکر می‌کردم اگر می‌توانست، فریاد می‌زد که «باور کنید من هنوز خیلی کوچکم!» ایستگاه بعدی، مسافری تازه‌ای از در جلو سوار اتوبوس شدند و در آن بین خانم زنبیل به دست نسبتاً پیری هم به چشم می‌خورد. اتوبوس هنوز راه نیفتاده بود، که خانم پیر با صدایی بلند سرنشینان اتوبوس را مورد سرزنش قرار داده و گفت: «خجالت نمی‌کنم! من پیر با زبان روزه باید سرپا باشم و این نرها همین طوری نشستن!» چند نفری از همان جلو دستپاچه از جا بلند شدند که تا هنوز آبروریزی نشده قائله را ختم کنند. آن روز از خودم پرسیدم واقعاً دلیل روزه گرفتن چیست و روزه برای کیست؟ جان و سلی و اعظ معروف می‌گوید: «برخی روزه را حتی بالاتر از کلام خدا و عقل جای داده‌اند؛ و برخی دیگر به کلی آن را نادیده گرفته‌اند».

در فرهنگ امروز و با وجود رستوران‌های گوناگون و آشنایی هر روزه با محصولات غذایی جدید، سخن گفتن از روزه خیلی بی‌جا و قدیمی جلوه می‌کند. برای برخی با استناد از آیه زیر روزه و سوءتغذیه هم معنی هستند، «زیرا هرگز کسی از بدن خود نفرت ندارد، بلکه به آن خوراک می‌دهد و از آن نگاهداری می‌کند» (افسیان ۵: ۲۹). عده‌ای هم عکس‌العملی حاکی از تعجب نشان می‌دهند که گویی روزه مسئله‌ای جزمی و فاقد اعتدال کتاب مقدسی است.

به‌راستی ریشه این طرز تفکر در کجا نهفته است؟

با انحراف از واقعیت معنوی و باطنی ایمان مسیحی در دوران پس از رسولان و خصوصاً در قرون وسطی، روزه نیز به صورت یکی از اشکال ریاضت درآمد. و پیش‌بینی پولس درباره کسانی که «صورت ظاهر دینداری دارند لیکن منکر قدرت آن هستند» درست از کار درآمد (دوم تیموتائوس ۳: ۵).

با ظهور اصلاحات، تاریخ مسیحیت شاهد انقلابی در عرصه ریاضت‌کشی و هر آنچه از آن قسم به‌شمار می‌رفت، شد. کلیسا هنوز از عواقب چنین عکس‌العمل شدیدی رنج می‌برد و به‌سختی در مسیر احیای ایمان متعادل مسیحی در دوره عهدجدید گام برمی‌دارد. در کتاب مقدس و تاریخ کلیسا به افراد نامی بسیاری برمی‌خوریم که روزه قسمت مهمی از زندگی روحانی آن‌ها را تشکیل می‌داد.

## معنا و مبداء پیدایش روزه

روزه منحصرأ آئین مذهبی مسیحی نبوده و در همه ادیان بزرگ جهان و حتی ادیان بدوی نیز یافت می‌شود. افلاطون، سقراط و ارسطو همگی روزه می‌گرفتند. بقراط، پدر علم پزشکی مدرن نیز به مزایای روزه اذعان داشته است.

در کتاب مقدس، روزه پرهیز از غذا به منظور اهداف روحانی و به عنوان یک عبادت فردی و یا عمومی مطرح شده است. ممکن است با بررسی اشکال دیگر انکار نفس به تعریف عمیق‌تر و وسیع‌تری از روزه برسیم. در این صورت روزه تنها شامل خودداری از خوردن و آشامیدن نیست بلکه پرهیز از هر آنچه در رابطه و مشارکت ما با خداوند تأثیر می‌گذارد است. اما در نهایت معنی اولیه روزه، پرهیز از غذا خوردن می‌باشد. زیرا پرهیزگاری به طور کلی، طبیعت زندگی مسیحی است. معنای عادی روزه در کتاب مقدس پرهیز از هر نوع غذا اعم از جامد و مایع است و پرهیز از آب را دربر نمی‌گیرد.

## روزه عمومی

اگر چه روزه امری شخصی است و معمولاً مربوط به رابطه شخصی ما با خداست اما در کتاب مقدس به روزهای خاص روزه برای عموم نیز برمی‌خوریم. روزه روز کفاره (لاویان ۲۳:۲۷) تنها روزی بود که در شریعت موسی معین شده بود. در گاه‌شمار یهودی این تاریخ، روزی بود که مردم در آن برای کفاره گناهان خویش ماتم می‌گرفتند. تدریجاً روزهای دیگری نیز به این تعداد اضافه شد چنانکه در زکریا ۸:۱۹ به چهار روز دیگر در طول سال اشاره می‌شود که یهودیان پس از دوران اسارت و تا زمان مسیح آن را نگاه می‌داشتند. امروزه در بین یهودیان بیست روز از سال روزه عمومی برقرار است.

در شرایط اضطراری رهبران اجتماع، با بحرانی دیدن شرایط اعلام روزه عمومی می‌کردند (یوئیل ۲:۱۵ و دوم تواریخ ۲۰:۴-۱) که در همه موارد با تقصد و عمل نجات‌بخش خدا همراه بوده است (داوران ۲۰:۲۶ و اول سموئیل ۲۴:۱۴ و اول سموئیل ۷:۶). پادشاهان انگلستان با الهام از این الگوی کتاب مقدسی زمانی که کشورشان را حمله فرانسویان تهدید می‌کرد و یا در جنگ جهانی دوم اعلام دعا و روزه عمومی کردند.

به‌جا است که ما نیز در پاسخ به شرایط و بحران‌های امروزی از این سنت کتاب مقدسی پیروی کرده و با اعلام روزه عمومی خدا را به میدان بکشیم (دوم تواریخ ۷:۱۴). ممکن است در کلیسای محلی خود شاهد شقاق و جدایی، افول معنویت و ارزش‌های کتاب مقدسی، تزاید میل به دنیا و مادیات، عدم رشد روحانی، بی‌ایمانی، سقوط و لغزش‌ها باشیم. همه این‌ها می‌تواند فرصت مناسبی ایجاد کند تا رهبران کلیسا با اعلام روزه عمومی منبع تغییر شوند.

## اجبار کردن روزه

نظامی (چه نظام حکومتی و چه نظام مذهبی) که مردم را به روزه داشتن وادار کند، ایمانداران را از لذت طاعتی که نشأت گرفته از احترام و محبت به خداست محروم کرده و آن را با ظاهر داری و اطاعت از روی

اجبار جایگزین می‌کنند و این با تعالیم مسیح منافات دارد. روزه چه در شکل فردی و چه عمومی مسئله‌ای است بین خدا و انسان.

خطری که در این زمینه وجود دارد این است که با تبدیل روزه از یک عبادت شخصی به یک رسم کلیسایی، در گام بعدی آن را به یک قانون کلیسایی و در نهایت به باری غیر قابل تحمل برای مؤمنین تبدیل کنیم. ریچارد فوستر نویسنده کتاب Celebration of Discipline می‌نویسد: «روزه منظم یا هفتگی در زندگی برخی چنان تأثیر عمیقی گذاشته که کوشیده‌اند از کتاب مقدس حکمی یافته بدان مشروعیت کامل ببخشند و بدین وسیله همه مسیحیان را به آن سفارش کنند. ولی جستجوی مزبور بیهوده بوده است. هیچ قانون یا حکم کتاب مقدسی در مورد نگاه داشتن روزه منظم وجود ندارد. با این وجود آزادی ما در انجیل به معنای بی‌بند و باری و لاقیدی نیست، معنای آزادی در انجیل استفاده از فرصت‌هاست. ما آزاد و مختاریم تا در هر روزی که می‌خواهیم روزه بگیریم. باید پیوسته نصیحت پولس رسول را آویزه گوش خود کنیم که می‌گوید: «زناهار آزادی خود را فرصت جسم مگردانید» (غلاطیان ۵:۳).

خطر دیگر اینکه هر عمل روحانی که از سر عادت انجام شود به قالبی عاری از محتوا تبدیل می‌شود. اما این خطرات به‌طور کلی دلیل منطقی و کافی برای ترک روزه نمی‌باشد. همانطور که در مورد دعا نیز ما چنین عمل نمی‌کنیم.

با پیرایه کردن روزه از تمایلات شریعت‌گرایانه می‌توان ارزش واقعی روزه را تجربه کرد. روزه نه تنها فرصتی را برای تفحص و بازنگری شخصی به‌وجود می‌آورد، بلکه روش مناسبی برای ذخیره کردن کالای ارزشمندی چون زمان است. وقتی را که با روزه گرفتن بدست می‌آوریم می‌تواند فرصت مناسبی برای خدمت به پادشاهی خدا باشد. خصوصاً اگر روزه با دعا همراه باشد که به این شکل معجونی عالی برای تازه کردن روح و جسم خواهد بود.

## دیدگاه مسیح در مورد روزه

مسیح در موعظه سرکوه هنگامی که در مورد دعا، روزه و صدقه دادن صحبت کرد، شنوندگان خود را از بیهودگی طاعتی که از سر تظاهر و ریا باشد، آگاه‌اند. اما او هرگز نگفت «اگر خواستید روزه بگیرید...» بلکه فرمود: «هنگامی که روزه می‌گیرید...». به این ترتیب، او روزه گرفتن را برای یک ایماندار مفروض دانست. چنانکه مارتین لوتر می‌گوید: «مسیح نه می‌خواست روزه گرفتن را رد کند و نه آن را خوار بشمارد... او می‌خواست روزه گرفتن صحیح را احیاء نماید.» مسیح در مورد دعا نیز به همین شکل تعلیم خود را آغاز کرد و ما معمولاً دعا را موضوع کم‌اهمیت و غیر ضروری تلقی نمی‌کنیم. عیسی مسیح با علم بر

اینکه شاگردان یهودی او دعا، روزه و صدقه دادن را اعمال دیندارانه دل‌بخواهی نمی‌دانستند، به آن‌ها نه در مورد ضرورت روزه بلکه در مورد نحوه بجا آوردنش تعلیم داد (متی ۱۶:۱-۱۸). اشاره جداگانه او به دعا و روزه نشانگر این امر است که مسیح روزه را تجربه روحانی متمایز از دعا می‌دانست. اگر چه غالباً دعا و روزه در کتاب مقدس مفاهیمی مربوط به هم هستند اما یکی نیستند.

تأکید مسیح چون انبیاء پیش از خود به خلوص نیت در روزه مربوط می‌شود و اینکه روزه همچون هر عمل پرهیزکارانه دیگری برای جلال خداست نه برای تجلیل شدن روزه‌دار از خلق (اشعیا ۵۸:۳ و ۴؛ متی ۱۶:۱-۱۸). مسیح دو نوع دینداری را در این آیات مقابل هم قرار می‌دهد: دینداری فریسی‌مآبانه و دینداری مسیحی. اولی مبتنی بر خودنمایی، جاه‌طلبی و پاداش از انسان است و دیگری مبتنی بر فروتنی و پاداش از خداست.

نگاه ملول، ظاهر پریشان و گام‌های بی‌رمق فریسیان نمایش دینداری آن‌ها در روزه گرفتن بود که برای تجلیل و تکریم خلق از ایشان بیشتر کاربرد داشت. از دید مسیح آسمان از این عملکرد ریاکارانه رویگردان است. شخص ریاکار مناسک دینی خود را در ملاءعام به‌جا می‌آورد «تا مردم ایشان را ببینند». فعل یونانی به‌کار رفته در این آیه با کلمه متأثر هم معنی است. در مقابل، برای یک مسیحی نظاره‌گر او، نه دیگر انسان‌ها و نه خودش، بلکه "پدر نهان بین" اوست.

خوراک یکی از اساسی‌ترین نیازهای بدن است و طمع یکی از اساسی‌ترین گناهان. لذا "تسلط بر نفس" بدون تسلط بر بدن و انضباط آن بی‌معناست. حتی فراتر از "نگاه تمجیدگر مردم" آنچه فکر ریاکار را به خود مشغول می‌سازد "غره شدن به خویشتن" است. فریسی روزدار، بر خوراک که از مهم‌ترین خواش‌های جسم است، نسبتاً چیره شده اما در کمال تأسف، در برابر ضعف روحانی خطرناک‌تری چون غرور از پای درآمده است. از این رو در کلام خدا روزه گرفتن و فروتن شدن در حضور خدا به‌طور مترادف به‌کار رفته‌اند.

## ۱- روزه برای خدا

«چون روزه داشتید و نوحه‌گری نمودید، آیا برای من هرگز روزه می‌داشتید؟» (زکریا ۷:۵).

حجم زیادی از باورهای ما در مورد روزه متأثر از تفکرات خودمخوره‌مانه ما است و اینکه چه چیزی عاید من خواهد شد؟ حتی گاه علایق روحانی ما عاری از میل به رضای شخصی نیست. بسیار شنیده شده است که مؤمنین نیز از روزه برای نفع شخصی یاد کرده‌اند. برای دریافت قوت، عطایای روحانی، شفای جسم و یا جواب دعا. و به این ترتیب اصل قضیه به فراموشی سپرده می‌شود. اگر چه طلبیدن همه این چیزها بد نیست،

اما انگیزه و نیت اصلی ما باید صحیح باشد. این موضوع به قدری اهمیت دارد که قسمت اساسی تعلیم مسیح در باب روزه را به خود تخصیص می‌دهد (متی ۶: ۱۶-۱۸).

آنچه برای خدا در درجه اول اهمیت قرار دارد این نیست که چطور کاری را انجام می‌دهیم بلکه چرا انجام می‌دهیم. چه بسا عمل نیکویی که با انگیزه غلط همراه باشد ارزش خود را کاملاً بیازد. یهودیان دیندار عصر اشعیا می‌پرسیدند: «چرا ما روزه داریم و تو ندیدی؟» (اشعیا ۵۸: ۳). از عکس‌العمل سرزنش آمیز خداوند چنین پیداست که روزه آن‌ها نظاهر و فخرفروشی عوام‌فریبانه‌ای بیش نبود. چرا که می‌فرماید: «آیا این را روزه مقبول خداوند می‌خوانی؟»

این نوع نظاهر و فخرفروشی در رفتار فریسیان روزگار مسیح نیز مشهود بود. آن‌ها نماز خود را به درازا می‌کشیدند، در کنایس و گوشه‌های کوچه‌ها به نماز می‌ایستادند تا مردم ایشان را ببینند و احترام کنند. هنگام روزه نیز ترشو شده چهره خود را دگرگون می‌ساختند تا نزد مردم روزه‌دار جلوه کنند. به همین دلیل مسیح شاگردان را از چنین دینداری و روزه‌ای منع می‌کند. در همین راستا، عیسی مثل فریسی و باجگیر را نیز تعریف کرد که به دعای فخرفروشانه یک فریسی اشاره دارد: «خدایا، تو را شکر می‌گویم که همچون دیگر مردمان... نیستم، دو بار در هفته روزه می‌گیرم» (لوقا ۱۸: ۱۱ و ۱۲). جملات پایانی این داستان شنونده را متوجه واقعیتی عمیق و تکان‌دهنده می‌کند. مسیح می‌فرماید: «مرد خراجگیر گناهکار پارسا شمرده شد و به خانه خود رفت بر خلاف آن فریسی دیندار». در متنی که از اشعیا ذکر شد خداوند به آنچه روزه مقبول خود می‌داند اشاره می‌کند. روزه پسندیده خدا برای تقدیس شدن از او، خدمت او، جلال و تکریم او و پیاده کردن اراده متعال او می‌باشد.

## ۲- روزه برای تقدیس شخصی

روزه جزء ارزشمندی از زندگی تقدیس‌شده مسیحی است. گویی شکم سیر و تکبر ارتباط تنگاتنگی با هم دارند (حزقیال ۴۹: ۱۶). موسی، در آستانه ورود قوم اسرائیل به سرزمینی که به شیر و شهد جاریست، تجربه آن‌ها را در بیابان یادآوری می‌کند (تثینه ۸: ۳ و ۲). او هشدار می‌دهد که «با حذر باش، مبادا خورده سیر شوی... و دل تو مغرور شده... خدای خود را فراموش کنی» (آیات ۱۱-۱۴). هوش ما را از آنچه سپس رخ داد آگاه می‌کند (هوشع ۱۳: ۶).

برای یهودیان روزه با فروتنی، خشوع و همچنین ماتم نیز همراه بود (اول سموئیل ۳۱: ۱۳ و عزرا ۹: ۵). مسیح در متی کلمات روزه و ماتم را به‌طور متجانس به‌کار می‌برد (۱۵: ۹). طبیعی است کسی که عمیقاً از



گناه و شکست خود متأسف است برای آن ماتم بگیرد. این قسمت مهمی از روند تقدیس ما است که در روزه جلوه‌گر می‌شود و «خوشابه‌حال ماتمیان، زیرا ایشان تسلی خواهند یافت».

اما خداوند ما را به سطحی فراتر از ماتم برای گناهان شخصی می‌خواند. تا آنجا که ما توسط روح خدا لمس شده و برای گناهان کلیسای خود، ملت خود و حتی دنیا ماتم بگیریم. همانگونه که در رؤیای حزقیال (حزقیال ۲: ۶-۹) آمده، چشمان خداوند به دنبال کسانی است که در احساس او نسبت به وضعیت روحانی مردمانش شریک باشند.

شکل دیگری از این تقدیس در شروع مأموریت مسیح، بعد از پایان دوره روزه او و همچنین در جدا کردن پولس و برنابا برای مأموریت بشارتی متجلی است (اعمال ۱۳: ۳). ایشان نه در یک ضیافت با شکوه بلکه «در عبادت خدا و روزه مشغول می‌بودند!» پولس و برنابا همین روش را در مورد رهبرانی که خود بعدها برای کلیساهای تازه تأسیس شده منسوب می‌کردند، اعمال نمودند (اعمال ۱۴: ۲۳). شاید یکی از دلایل عمده‌ای که گاه مسئولیت‌های خدمتی در کلیسای امروزی، سبک انگاشته می‌شود و یا با جدیت ادامه نمی‌یابد در همین نکته نهفته باشد. وقتی کلیسا با بروز کوچک‌ترین مشکلات و اختلافاتی دچار تلاطم جدی می‌شود می‌توان نقش روزه را در حیات آن کلیسا بازنگری کرد.

اگر روحیه ما در اثر شکست شخصی دچار تضعیف شده و یا نیاز خود را به آموزش عمیق‌تر و تقدیسی نو احساس می‌کنیم و یا اگر خود را با مسئولیتی در چالش می‌بینیم که به آن خوانده شده اما به اندازه کافی مجهز نیستیم، روزه می‌تواند کانالی برای برکت خدا در زندگی مان باشد.

### ۳- روزه برای اینکه دعای ما شنیده شود

«و روزه گرفته، خدای خود را برای این طلب نمودیم و ما را مستجاب فرمود» (عزرا ۸: ۲۳).

خداوند در اشعیا ۱۱: ۱-۱۷ مراتب بی‌رغبتی و کراهت خود را از هدایا و دعاهای قوم اسرائیل به دلیل انگیزه‌های خودخواهانه و خودپسندانه‌شان اعلام می‌دارد. می‌فرماید: «گناه را با محفل مقدس نمی‌توانم تحمل نمایم». انگیزه منفی و عدم خلوص نیت را نیز دلیل مردود شمردگی روزه‌ها و شنیده نشدن دعاهای‌شان می‌خواند (اشعیا ۵۸: ۴ و ۳).

اما یکی از نتایج عمده روزه مقبول خدا با خصوصیتی که خود خداوند برمی‌شمارد، این خواهد بود که «آنگاه دعا خواهی کرد و خداوند تو را اجابت خواهد فرمود و استغاثه خواهی نمود و خواهد گفت که اینک

حاضر هستیم» (آیه ۸). روزه قوتی مضاعف برای دعا و شفاعت مرد خدا خواهد بود. اینکه شخص حاضر می‌شود از حقوق حقه خود چون خوراک بگذرد نشانگر جدیت موضوع برای اوست (یوئیل ۲: ۱۲ و ۱۳).

خارج از حیطه معنویات، خودداری از خوردن به شکل اعتصاب غذا مورد استفاده سیاسیون و زندانیان بوده است. آن‌ها بدین وسیله بر صاحبان منصب فشار می‌آوردند تا به مطالبات خود برسند. مهاتما گاندی روزه را به عنوان مقاومت انفعالی در برابر انگلیسی‌ها به کار برد. این روزها نیز اعتصاب غذای کسانی چون اکبر گنجی، روزنامه‌نگار زندانی در ایران، موضوع صحبت بسیاری است. آنچه گنجی را در نظر عده رو به رشدی به رتبه یک قهرمان ملی رسانده، جدیت او در پیگیری مطالباتش می‌باشد که به وسیله اعتصاب غذا عینیت یافته است. اگر غیرت و جدیت گنجی امروز احترام بسیاری از مردم عادی را خریده، چقدر بیشتر خدای محبت در پاسخ به روزه پسندیده خویش، صدای فرزندان را شنیده و عمل می‌کند (لوقا ۱۸: ۱-۸).

اما باید به خاطر داشته باشیم که روزه با اعتصاب غذا فرق می‌کند. ما خدا را با روزه گرفتن مجبور به تن دادن به خواست خودمان نمی‌کنیم بلکه خود را در مسیر اراده او قرار می‌دهیم. روزه چون مهر "فوری و اضطراری" است که بر دعاهای خود می‌زنیم و به آسمان اینگونه می‌فهمانیم که جدی بوده و تا زمانی که برکت نیافته‌ایم قصد عقب‌نشینی نداریم. در کتاب مقدس روزه نقش تعیین‌کننده‌ای در تقویت دعای شفاعتی داشته است. هر بار که قوم خدا با مرگ یا خطر روبرو شدند روزه راه‌گشا بود (داوران ۲ و عزرا ۸). هر گاه مؤمنین تحقق وعده خدا را طالب شدند، روزه روشنگر راه بود (دانیال ۹). بسیاری اوقات ما دعایی پر از روح داشته‌ایم اما جوابی دریافت نکرده‌ایم. ممکن است با خود فکر کنیم منتظر آسمان هستیم که کاری انجام دهد، اما در واقع آسمان منتظر ما است.

در شماره‌های بعدی کلمه به این مطالب خواهیم پرداخت:

روزه برای آزادسازی اسیران، روزه برای برگرداندن نظر خدا، روزه برای دریافت مکاشفه الهی، روزه برای تحت تسلط در آوردن تن، ریاضت و روزه، تشابهات و تفاوت‌ها، ارتباط روزه با سلامت جسم، اشکال مختلف روزه، چطور روزه بگیریم؟

اقتباس از:

Nelson's Illustrated Bible Dictionary

The Interpreter's Dictionary of the Bible, Vol 2

The Lion Encyclopedia of the Bible

New Bible Dictionary 3rd Edition

Celebration of Discipline, Richard Foster

Sermon on the mount, John Stott

God's chosen Fast, Arthur Wallis

در شماره قبل در مورد معنا و مبداء پیدایش روزه خواندیم و دیدگاه مسیح در مورد روزه، روزه عمومی و برخی از اهداف روزه را مورد بررسی قرار دادیم. اکنون به ادامه این مطلب می‌پردازیم:

### ۳- روزه برای آزادسازی اسیران

«مگر روزه‌ای که من می‌پسندم این نیست که بندهای شرارت را بگشائید و گره‌های یوغ را باز کنید و مظلومان را آزاد سازید و هر نوع یوغ را بشکنید؟» (اشعیا ۵۸:۶)

خداوند از طریق اشعیا اعلام می‌دارد که «شما در روز روزه خویش ... بر عمله‌های خود ظلم می‌نمائید». فریسیان که از رهبران و روحانیون مذهبی دوران مسیح بودند توسط او اینگونه توصیف می‌شوند: «زیرا بارهای توان‌فرسا را می‌بندند و بر دوش مردم می‌گذارند، اما خود حاضر نیستند برای حرکت دادن آن حتی انگشتی تکان دهند». و همه این‌ها در حالی بود که دو روز در هفته را روزه می‌گرفتند! در صورتی که اراده خدا به صورت صریحی در آیه نخستین این بخش آشکار شده است. روزه برای ظلم رساندن نیست بلکه آزادی مظلومان است و برای گسستن بندهای شرارت.

می‌توانیم از خود سؤال کنیم که در جامعه‌ای که من زندگی می‌کنم این آیه چه مصداقی می‌تواند داشته باشد. علاوه بر بی‌عدالتی‌های اجتماعی، این اصل حوزه روحانی زندگی ما را نیز دربرمی‌گیرد. اسارت‌هایی که نه در غل و زنجیر آهنین بلکه با زنجیرهای شرارت و ناپاکی هستند. در مسیر زندگی خود با افرادی برخورد داریم که زندگی آن‌ها تحت اسارت شریر است. در بند نیروهای تاریکی که نه آن را درک می‌کنند و نه قدرت رهایی از آن را در خود می‌یابند. عده بی‌شماری در جامعه امروز ما در بند مواد مخدر، الکل، مسائل جنسی و امثال آن گرفتارند و عده‌ای دیگر گرفتار گرایش‌های اسیرکننده‌ای چون قمار، جادوی سیاه و سفید، احضار ارواح و غیره‌اند. از همه این‌ها تأسفبارتر، مسیحیانی است که در بند ترس، نفرت، حسادت، طمع و ناپاکی بسر می‌برند و خود بر تضاد این نوع زندگی با انجیل آزادی‌بخشی که آن را اعلام می‌کنند واقفند، اما با وجود دعاها و دیگر تلاش‌ها همچنان خود را اسیر می‌یابند.

برخورد مسیح با اسارت‌ها نمونه‌ای عالی به ما ارائه می‌دهد. وقتی مسیح با شخص دیوزده‌ای که انتظار آزادی می‌کشید روبرو شد به او نگفت «گناهان تو آمرزیده شد». بلکه او با کلامی دیوها را اخراج کرد. وقتی زنی را در کنیسه دید که سال‌ها شیطان او را بسته بود به وی نگفت «ایمانت تو را شفا داد، به سلامت برو» بلکه بر او دست نهاده فرمود: «ای زن از ضعف خود خلاص شو!» چقدر امروز کلیسا در مورد فرمانی که مسیح داد تا «دیوها را بیرون برانند و بیماری‌ها را شفا دهند» (لوقا ۹: ۱ و ۲) ضعیف عمل می‌کند. گاه افراط و نمایشی کردن این مأموریت الهی توسط برخی و کم اهمیت جلوه دادن و حتی بی‌باوری برخی دیگر، به نادیده گرفتن ماهیت این فرمان مسیح انجامیده است. جامعه کلیسایی امروز چقدر نیازمند افرادی با عطای تمیز است که موقعیت‌ها را درست تشخیص داده و با قوت در آزادی اسیران عمل کنند.

اگرچه معنی اولیه و لغوی آزادی که در اشعیا ۶: ۵۸ به آن اشاره شده، بندهای اجتماعی و بردگی است، اما برای ما کاربرد روحانی نیز دارد و از اهمیت روزه در "خدمت رهایی" نباید غافل شد. آزادی کسانی که در اسارت شیطان بسر می‌برند، خود یک درگیری و جنگ روحانی است. روزه‌ای که همگام با اراده خدا توسط شخص شفیع نگاه داشته شود، به‌عنوان اهرم فشاری بر دشمن عمل خواهد کرد. «زیرا خداوند چنین می‌گوید: اسیران از جبار گرفته خواهند شد و غنیمت از دست ستم‌پیشه رهانیده خواهد گردید. زیرا که من با دشمنان تو مقاومت خواهم نمود و من پسران تو را نجات خواهم داد» (اشعیا ۴۹: ۲۵).

#### ۴- روزه برای برگرداندن نظر خدا

مردم نینوا با دریافت پیام هشدار خدا، دست به دعا و روزه برداشتند. می‌خوانیم: «آنگاه خدا از بلایی که گفته بود که به ایشان برساند پشیمان گردید و آن را به‌عمل نیاورد» (یونس ۳: ۵-۱۰).

توبه آن‌ها در دعا و روزه باعث شد خداوند از داوری که بر ایشان منظور کرده بود صرف‌نظر کند. این موضوع پیچیدگی الهیاتی خاصی را نیز ایجاد می‌کند. ما بر این باوریم که خصوصیات ابدی خدا از جمله دانایی مطلق و پیش‌دانی او که انتها را از ابتدا می‌بیند تغییرناپذیرند (ملاکی ۳: ۶). اما سؤال اینجاست که چرا با وجود این متن عهدعتیق در چند مورد مختلف به پشیمانی خدا یا تغییر نظر او اشاره دارد.

جواب این سؤال را در آیات کلیدی اعداد ۱۹: ۲۳ و ارمیا ۷: ۱۸ و ۸ خواهیم یافت. با مطالعه این آیات درمی‌یابیم که پشیمانی خدا بوالهوسی از جانب او نیست. تغییر نظر خدا به گناه مربوط نمی‌شود بلکه به اجرای داوری او در مورد گناهکار مربوط است. در واقع در داستان مردم نینوا و موارد دیگر این خدا نیست که تغییر می‌کند بلکه انسانی که در نتیجه هشدار خدا از گناه خود باز می‌گردد.

نمونه‌ای دیگر از این عملکرد خدا را در مورد اخاب پادشاه می‌بینیم (اول پادشاهان ۲۱: ۲۷-۲۹). چقدر رحمت خدا عظیم است و چقدر روزه در دستیابی به این رحمت ارزشمند است! «ولکن الآن خداوند می‌گوید: با تمامی دل و با روزه و گریه و ماتم به سوی من بازگشت نمایید. و دل خود را چاک کنید نه رخت خویش را، و به یهوه خدای خود بازگشت نمایید زیرا که او رؤوف و رحیم است و دیرخشم و کثیراحسان و از بلا پشیمان می‌شود» (یوئیل ۲: ۱۲-۱۴).

## ۵- روزه برای دریافت مکاشفه الهی (دانیال ۲: ۹، ۳، ۲۱ و ۲۲)

اگر چه برخی کاربرد خواب و رؤیا و دریافت مکاشفه الهی را مربوط به گذشته و ایام کتاب مقدس می‌دانند، اما خود کتاب مقدس و تاریخ کلیسا خلاف این نظر را تأیید می‌کنند. خداوند امروزه نیز از طرق غیر عادی به همان اندازه با انسان‌ها ارتباط برقرار می‌کند که در گذشته نموده است. در اعمال ۱۷: ۲ پطرس رسول با اشاره به یوئیل ۲: ۲۸ می‌گوید: «خدا می‌فرماید در روزهای آخر از روح خود بر تمامی بشر فرو خواهیم ریخت. پسران و دختران شما نبوت خواهند کرد، جوانان تان رؤیایا خواهند دید و پیران تان خواب‌ها». این روزها وزش روح خدا را در سراسر میهن‌مان می‌توان احساس کرد. شهادت‌های بسیاری از هم‌وطنانم شنیده‌ام که زندگی‌شان توسط خواب و رؤیایا دگرگون شده و از این طریق عده بسیاری به شناخت مسیح و ایمان به او رسیده‌اند.

البته خطر توهم و افراط‌گرایی در این قسمت همیشه وجود خواهد داشت. اما این چیز تازه‌ای نیست و حتی در زمان ارمیا و حزقیال نیز عده‌ای بودند که "به رؤیایا کاذب" نبوت می‌کردند (ارمیا ۱۴: ۱۴ و حزقیال ۱۳: ۶ و ۷). ما هیچگاه استفاده از پول را به دلیل وجود اسکناس‌های جعلی قطع نمی‌کنیم. شریر که دروغگو و پدر دروغگویان است از جعل هر آنچه نیکوست باز نخواهد ماند. اما خدا برای هر نبی دروغینی چون صدقیا، خادم امینی چون میکایا دارد (اول پادشاهان ۲۲) و برای هر حنانیا یک ارمیا (ارمیا ۲۸). با این وجود جانب احتیاط را نباید از دست داد. ما نمی‌توانیم هشدار کتاب مقدس را در این رابطه سبک بیان‌کاریم. جان و سلی توصیه‌ای به‌جا در این رابطه دارد: «آنچه از خدا نیست به او نسبت ندهید. هر خواب، صدا، حالت، رؤیا و مکاشفه‌ای را به‌سادگی پیامی از خدا مفروض نگیرید، مگر با شواهد کافی که مؤید آن باشد. ممکن است برخی از این امور اتفاقات طبیعی باشد و در برخی حتی دست شریر در کار باشد. بنابراین هشدار رسولان مسیح را آویزه گوش کنید که "ای عزیزان، هر روح را نپذیرید بلکه آن را بیازمایید که از خداست یا نه". همه چیز را با کلام مکتوب خدا بیازمایید تا همه چیز به طاعت آن درآید».

ارتباط روزه و دریافت مکاشفه الهی عقیده‌ایست مشترک و مورد قبول ادیان غیرمسیحی چون بودائیسیم، هندوئیسم، آئین کنفوسیوس و اسلام. قدرت جدا شدن از عالم ماده و بالابردن حساسیت نسبت به عالم روح توسط روزه امکان‌پذیر است.

دانیال و دوستانش از دوران جوانی خود را با روزه آشنا کردند و در پاسخ به چنین روحیه‌ای خداوند به آن‌ها «معرفت و ادراک در هرگونه علم و حکمت عطا فرمود و دانیال در همه رؤیاها و خواب‌ها فهمیم گردید» (دانیال ۱:۱۷). او به‌مدد عطایی که از خدا یافت به یکی از رؤیا بینندگان بزرگ عهدعتیق تبدیل شد. پطرس و پولس در روزه‌داری، رؤیاهایی دیدند که نقش بسیار تعیین‌کننده‌ای در زندگی آن‌ها و حیات کلیسایی داشت (اعمال ۱۰:۱۰ و دوم قرنتیان ۱۱:۲۷ و اعمال ۲۱:۲۷-۲۴). البته ذکر این نکته لازم است که ما در کتاب مقدس به تلاش برای رؤیا دیدن دعوت نشده‌ایم، طوری که گویی در پی آن باشیم. اما کسی که روزه‌دار است ممکن است به این شکل نیز حضور و مکاشفه خدا را تجربه کند.

در زندگی ما نیز دوره‌هایی پیش می‌آیند که نیازمند دریافت هدایت الهی و درک اراده خداوند هستیم. به‌طور خاص به حکمت و فهم روحانی نیاز داریم تا از خواست او در مورد موضوعات بحث‌انگیزی چون اجتماع، سیاست، کلیسا و عملکرد آن و برنامه‌های خدا برای آینده با خبر شویم. فرشته بر دانیال ظاهر شده و او را فطانت و فهم بخشید تا نوری در تاریکی باشد. برای ما نیز این امکان وجود خواهد داشت، اگر به اندازه دانیال بها پردازیم. وعده خدا در مورد روزه پسندیده خود باقی است که: «آنگاه نور تو در تاریکی خواهد درخشید و تاریکی غلیظ تو مثل ظهر خواهد بود. و خداوند تو را هدایت نموده، جان تو را در مکان‌های خشک سیر خواهد کرد...» (اشعیا ۵۸:۱۰ و ۱۱).

## ۶- روزه برای تحت تسلط در آوردن تن

«تن خود را سختی می‌دهم و در بندگی خویش نگاهش می‌دارم، مبادا پس از موعظه به دیگران، خود مردود گردم» (اول قرنتیان ۹:۲۷).

عده‌ای اسارت خود را به شکم، مخفی نداشته و لاپوشانی هم نمی‌کنند. میل و ظرفیتشان برای غذا مذاح بزرگی است و بعضی اوقات شهوت خوراک را با اشتهای سالم و طبیعی اشتباه می‌گیرند. شاید حقیقت اینکه شاگرد مسیح بودن، انضباط شخصی در این زمینه را نیز شامل می‌شود در وجدانشان رسوخ نکرده است. گاه تا زمانی که روزه نگرفته‌ایم از طمع خود به غذا ناآگاهیم.

شکست در مقابله با شهوت خوراک و سوسه‌های دیگری به‌همراه دارد. ارتباط شکم سیر و تحریک جنسی مسئله پذیرفته شده‌ای است. گناه سدوم پرخوری یا شکم‌بارگی بود. خداوند به اسرائیل فرمود: «چون من

ایشان را سیر نمودم مرتکب زنا شدند» (ارمیا ۵: ۷ و ۸). او پیش از آن از طریق موسی هشدار داده بود که وسوسه‌های تازه‌ای در سرزمین جدیدشان، که به شیر و شهد جاریست، در انتظارشان خواهد بود (تثینه ۳۲: ۱۵ و ۱۶).

پولس که به ضرورت انضباط و پرهیزکاری روحانی واقف بود، ما را تشویق می‌کند که «در پی ارضای امیال نفس خود» نباشیم (رومیان ۱۳: ۱۴). او از تشبیه ایماندار به یک ورزشکار بهره‌جسته و زندگی مسیحی را به مسابقه‌ای تشبیه می‌کند که اگر دوندۀ مسیحی خود را با غلبه بر وسوسه‌ها آماده نکرده باشد در روز مسابقه جایزه را نخواهد برد. «هر که در مسابقات شرکت می‌جوید در هر چیز، تن به انضباطی سخت می‌دهد. ... بلکه تن خود را سختی می‌دهم و در بندگی خویش نگاهش می‌دارم، مبادا پس از موعظه به دیگران، خود مردود گردم» (اول قرنتیان ۹: ۲۵-۲۷). چطور می‌توان جایزه یک فاتح پیروزمند را نصیب خود کرد وقتی زندگی ما داستان تکراری غلبۀ دائمی اشتهای مان بر ما است؟

شاگردان مسیح که برای تهیه غذا روانه شده بودند در بازگشت او را در حال خدمت به زن سامری، کنار چاه آب یافتند. در بحبوحه نجات این زن و روانه شدن سیل مردم مشتاق به نزد عیسی، شاگردان از عیسی می‌خواهند چیزی بخورد. شاید انتظار داشتند مسیح با وجود گرسنگی بی‌صبرانه از غذایی که آن‌ها با خود آورده بودند استقبال کند و به قول خودمان آب اگر در دست دارد زمین گذارده و پای سفره بنشیند. اما پاسخ مسیح گویای خویشتنداری است که ثمره روح است. او در جواب شاگردان فرمود: «من خوراکی برای خوردن دارم که شما از آن چیزی نمی‌دانید ... خوراک من این است که اراده فرستندۀ خود را به‌جا آورم و کار او را به کمال برسانم» (یوحنا ۴: ۸ و ۳۱-۳۴).

برای اینکه ثمره روح در ما به‌بار آید خداوند انتظار دارد که ما «عیسی مسیح خداوند را در بر کرده و در پی ارضای امیال نفس خود نباشیم» (رومیان ۱۳: ۱۴). ضروری است که نفس خود را با او مصلوب شده ببینیم (رومیان ۶: ۶). رسالات عهدجدید تأکید خاصی بر این مقوله دارند که «از امیال نفسانی که با روح ما در ستیزند، پرهیز کرده» (اول پطرس ۲: ۱۱؛ دوم تیموتائوس ۲: ۲۲) و «...امیال دنیوی را ترک گفته، با خویشتنداری و پارسایی و دینداری در این عصر زندگی کنیم» (تیتس ۲: ۱۲).

از نکات ارزشمند روزه نقش یاری‌دهنده آن در به تحت فرمان آوردن جسم و کنترل اشتها است. در اعتقادنامه‌ای از کلیسای اسقفی انگلستان، از اولین نتایج روزه به زیون کردن جسم و کنترل زیاده‌خواهی آن اشاره شده است. تا جایی که جسم به کنترل روح در آید. این موضوع حساس بوده و ممکن است قرابت خطرناکی با ریاضت پیدا کند. که در قسمت بعدی به آن می‌پردازیم.

## ریاضت و روزه

سخن از روزه و نقش آن در انضباط تن، این نگرانی را در برخی برمی‌انگیزد که ممکن است تأکید بر روزه به ریاضتی ناسالم و حتی افراط‌گرایی بیانجامد. اما نباید اجازه بدهیم این ترس ما را از یک افراط، به دامن تفریطی در جهت مقابل سوق دهد.

اما ریاضت چیست؟ ریاضت یا asceticism از یک لغت یونانی به معنی تمرین کردن برای حصول به هدفی برتر و آرمانی می‌باشد که در مورد نظامی‌گری، ورزشکاری، دانش‌جویی و دینداری کاربرد دارد. با این تعریف عیسای مسیح، رسولان و بسیاری از فریسیان را نیز می‌توان ریاضت‌پیشه دانست. اشکال غلطی از ریاضت که در قرون متمادی بعد از رسولان به این تعریف اضافه شد، آن را در نظر بسیاری به واژه‌ای با بار منفی تبدیل کرده است.

اگر برای ریاضت سه مرحله قائل باشیم اولین آن پرهیز کنترل‌شده و مقطعی از نیازهای مشروع بدن می‌باشد. زمانی که انگیزه صحیح و روش روحانی باشد، این ریاضت نتیجه مثبتی در بر خواهد داشت. و روزه‌ای که برای خداوند گرفته شود از این نوع است.

مرحله دوم خودداری از هر نوع لذت فیزیکی و ارتباطات معمول اجتماعی است که در مورد برخی زاهدین و راهبان مسیحی و همچنین صوفیان اسلامی دیده می‌شود. در مرحله نهایی گروهی هستند که خود را تحت شکنجه‌های جسمانی مختلفی، از جمله خوابیدن روی میخ‌ها، راه رفتن روی آتش و گذراندن سیخ از گونه‌ها و غیره می‌کنند. ما با اشکالی از این نوع در برخی صوفیان و همین‌طور مرتاضان هندو آشنا هستیم.

در پس ریاضت پیشه‌گی افراطی قرون وسطایی، سه درک غلط از خدا و انسان وجود داشت. ابتدا عقیده‌ای که طبق آن خدا را از درد و رنج کشیدن انسان‌ها خشنود می‌دید. امروزه نیز عده‌ای بر این باورند که هر آنچه سخت و عذاب‌آور است از خداست! در آنچه در متی ۲۴:۲۵ می‌خوانیم طرز فکر بسیاری را در خود خلاصه می‌کند: «چون می‌دانستم مرد تند خویی هستی...». مسیح به فریسیان یادآور شد که خداوند رحمت می‌خواهد نه قربانی (متی ۷:۱۲).

دوم، شناخت غلط انسان از خودش می‌باشد. او بر این باور است که با نفس‌گشی شدید خواهد توانست گناهان خود را جبران نموده و یا کسب صواب کند! در این طرز فکر غرور خاموشی نهفته است که به جای صلیب مسیح، به تمایل و توانایی خود در رنج کشیدن فخر می‌ورزد. قربانی کامل و کافی مسیح بر روی صلیب برای گناهان تمامی بشر، نیازی به مکملی چون ریاضت انسانی ندارد. انگیزه روزه، صواب کردن و



کسب رضای خدا هم نیست! عمل ما نیست که به پارساشمردگی ما در نظر خدا می‌انجامد بلکه ایمان به عمل نجات‌بخش عیسی مسیح.

سوم، طرز فکر اشتباه در مورد جسم انسان بود که آن را به صورت موروثی و به شکل اصلاح‌ناپذیری شریر می‌دانستند. چنان‌که ضروری می‌نمود برای حفظ قداست و پاکی روح، آن را از هر نوع وابستگی به جسم رها نموده و برای این منظور آن را به رژیم انضباط جسمانی شدیدی سپرد. با وجود این طرز فکر، تعجب‌آور نیست که عده‌ای در واکنش به نیازهای طبیعی جسم آن را تا به حد شکنجه برای گناهان مرتکب شده، به سختی و فشاری بی‌حد بسپارند.

نه مسیح و نه رسولان مقررات خاصی را برای روزه وضع نکردند. روزه امری شخصی بین مرید و مرادش (خداوند) بود. با در نظر گرفتن نیازها و شرایط موجود و با اعتزال مسیحیت اولیه در قرون سوم به بعد، تأکید فزاینده‌ای بر اشکال خارجی دینداری مسیحی گذاشته می‌شد و مردمان به خلق قوانینی در باب روزه پرداختند که در کتاب مقدس نیافتند.

در شریعت موسی یک روز کفاره به‌عنوان روز روزه مقرر شده بود. اما تا عصر زکریا به حداقل چهار روزه در سال افزایش یافت (زکریا ۸:۱۹). در زمان مسیح، فریسیان دو روز در هفته را روزه می‌داشتند و تاریخ کلیسا تکرار چنین روندی است. کتابچه‌های راهنما و توضیح‌المسائل‌های مختلف، این عبادت شخصی را به فریضه‌ای واجب تبدیل کرده بود. ادبیات مسیحی پس از دوران رسولان روشنگر این نکته است که روزه‌های پیش از عید قیام و پیش از مراسم تعمید آب در میان مسیحیان اولیه مرسوم و رایج بوده و ایمانداران حتی تشویق می‌شدند چون یهودیان دو روز در هفته (چهارشنبه و جمعه) روزه بگیرند.

در نقطه مقابل، ما در عصری زندگی می‌کنیم که از شاخصه‌های اصلی آن راحت‌طلبی و خودنوازشگری است! همیشه وقتی خدا کار جدیدی را در ما شروع می‌کند، خطر این هست که عکس‌العمل تندی به روح راحت‌طلب خود داشته و به زودی خود را در ریاضتی غیر کتاب مقدس بیابیم. غیرتی که بر دانش و معرفت استوار نباشد خرابی به بار می‌آورد.

جسم ما با همه نیازها و خواسته‌هایش مخلوق خداست. هیچ چیز شری در اشتیاق یک انسان گرسنه به قدری نان نیست. طریق خدا سرکوب این امیال طبیعی نیست بلکه کنترل آن‌ها در چارچوب مقبول خداست. ریاضتی که محصول موازین انسان ساخته باشد از مواجهه مؤثر با شهوت جسم ناتوان است. حال آنکه انضباط روحانی و پرهیزکاری ثمره روح خدا می‌باشد و از حیات خدا در ما سرچشمه می‌گیرد.

پس حال که با مسیح نسبت به قدرت‌های روحانی مسلط بر این دنیا مرده‌اید، چرا همچون کسانی که گویی هنوز به دنیا تعلق دارند، تن به قواعد آن می‌دهید، قواعدی که می‌گویید: «این را لمس مکن! به آن لب نزن و بر آن دست مگذار!؟» این‌ها همه مربوط به چیزهایی است که با مصرف از بین می‌رود، و بر احکام و تعالیم بشری بنا شده است و هر چند به سبب در بر داشتن عبادت داوطلبانه و خوار کردن خویشتن و ریاضت بدنی، ظاهری حکیمانه دارد، اما فاقد هرگونه ارزش برای مهار تمایلات نفسانی است (کولسیان ۲:۲۰-۲۳).

## ارتباط روزه با سلامت جسم

خدا هیچ علاقه خاصی به مرض و ناخوشی ندارد. خواست او سلامتی و شفا برای محبوبان خویش است. به همین جهت کلیسا را به قدرت شفا تجهیز کرده است. از جمله نتایج مبارک روزه مقبول خدا این است که «آنگاه نور تو مثل فجر طالع خواهد شد و صحت تو به زودی خواهد رویید» (اشعیا ۵۸:۸).

این شفا می‌تواند هم از طریق عمل مستقیم و معجزه‌آسای خدا و هم از راه روزه جاری شود. گاهگاه هشدارهای دانشمندان در مورد خطرات چاقی مفرط و پرخوری خصوصاً در جوامع غربی موضوع اصلی اخبار می‌شود. به نظر می‌رسد در جوامعی که غذا و خوراک به فراوانی یافت می‌شود، شکم‌بارگی تهدیدات جدی‌تری نسبت به سوءتغذیه برای سلامت جسمی مردم ایجاد می‌کند. با روزه عمل طبیعی بدن در دفع سموم تقویت شده و یک نوع پاکسازی عمومی صورت می‌گیرد. به جاست که در اینجا متذکر شویم، جلال خدا و بُعد روحانی روزه بر مزایای دیگر آن از جمله سلامت جسمی ارجحیت دارد.

## چطور روزه بگیریم؟

اگر تا به حال روزه نگرفته‌اید و قصد روزه گرفتن دارید، پیشنهاد می‌کنم یکباره با روزه بلندمدت چهل روزه شروع نکنید! مگر اینکه اطمینان بسیار زیادی به دعوت خدا از شما برای این نوع روزه دارید. بدن شما به شکل تدریجی به روزه‌های بلندمدت‌تر عادت می‌کند. خداوند نیز در دعوت خود از شما معمولاً به تناسب این ظرفیت بدنی عمل می‌کند. معمولاً برای شروع، روزه‌های جزئی و سپس روزه یک‌روزه مناسب‌ترند. پس از آن، شما آماده خواهید بود تا به دعوت خدا برای روزه‌های بلندمدت‌تر پاسخ دهید.

مهم است که از تقلید بی‌جای آنچه دیگران انجام داده‌اند احتراز کنیم. هرچقدر هم که این افراد روحانی بوده باشند. نباید اجازه داد امیال دنیوی بر انگیزه مثبت ما در رابطه با روزه غلبه کنند. به یاد داشته باشیم که خداوند از روزه فریسیان نفرت داشته و از آن روی‌گردان بود.

شاید پاسخ به چند پرسشی که در زیر به آن اشاره شده به ما در آمادگی خود برای روزه کمک کند:

۱- آیا مطمئن هستم این اشتیاق به روزه از طرف خداست؟ «آنگاه روح عیسی را به بیابان هدایت کرد» (متی ۱:۴).

۲- آیا انگیزه من صحیح است؟ آیا هیچ ناخالصی و اشتیاق نهانی در من وجود دارد که دیگران را به وسیله روزه‌داری خود تحت تأثیر قرار دهم؟ «و پدر نهان بین تو به تو پاداش خواهد داد» (متی ۶:۱۸). سعدی چه زیبا می‌گوید:

ریاضت‌کش از بهر نام و غرور که طبل تهی را رود بانگ دور

۳- اهداف روحانی که در این روزه به دنبال آن هستم چیست؟

الف- تقدیس و وقف شخصی

ب- شفاعت، بار خاص روحانی

ج- معجزه خدا، هدایت و برکت او

د- پری از روح خدا

ه- آزادسازی اسیران (خدمت رهایی)

و- طلب رحمت خدا به دلیل گناه خاصی یا درخواست بیداری

۴- آیا اهداف من خودم‌محورانه هستند؟ یا ترکیب متعادلی از میل به برکت شخصی و علاقه و توجه به دیگران است؟

«هیچ‌کس در پی نفع خود نباشد، بلکه نفع دیگران را بجوید» (اول قرن‌تین ۱۰:۲۴).

۵- آیا بیشتر از هر چیز دیگری برای خدمت خدا جدیت کافی دارم؟

## اشکال مختلف روزه

## الف: روزه معمولی

روزه‌ای است که در آن شخص روزه‌دار از خوردن غذا چه به شکل جامد و چه مایع آن خودداری می‌کند. البته نوشیدن آب از این قاعده مستثنی است. از شواهد امر چنین برمی‌آید که عیسی مسیح چنین روزه‌ای گرفت (لوقا ۲:۴). همچنین ترجمه‌ای از آیات اول قرن‌های ۳:۷-۵ تأثیر زیادی بر این آموزه داشته که روزه شامل پرهیز از رابطه زناشویی در مورد افراد متأهل نیز می‌شود.

## ب: روزه مطلق (کامل)

مثال‌هایی چند در کتاب مقدس در خصوص روزه مطلق یافت می‌شود که شامل خودداری از خوردن و آشامیدن با هم می‌شود. معمولاً مدت زمان این روزه بیش از سه روز نمی‌بود.

وضعیت رقت‌بار و خطرناکی که عزرا و استر شاهد آن بودند آن‌ها را بر آن داشت که از خوردن و آشامیدن خودداری کنند (عزرا ۳:۹ و ۶:۱۰ و استر ۱۶:۴). پولس رسول در پی ملاقات پرماجرایی خود با مسیح سه روز و سه شب روزه مطلق گرفت (اعمال ۹:۹) و در نتیجه انقلاب روحانی که در این جوان فریسی شکل گرفت، تاریخ کلیسای مسیحی نیز تغییر یافت.

اشاراتی نیز به روزه مطلق در مدت زمانی طولانی‌تر وجود دارد. به‌عنوان نمونه موسی در دو دوره جداگانه چهل روز روزه گرفته نخورد و نیاشامید. (تثنیه ۹:۹ و ۱۸ و خروج ۲۸:۳۴) از آن جایی که بدن آدمی بیش از سه روز توان بی‌آبی را ندارد، هم موسی و هم ایلیا حتماً با قوتی مافوق‌الطبیعی توانسته‌اند چهل روز روزه کامل بگیرند. از همه این موارد چنین می‌توان نتیجه گرفت که روزه مطلق در موارد محدود و در شرایط استثنایی گرفته می‌شود. طبیعی است که می‌بایست از هدایت خداوند برای شروع روزه‌ای که بیش از سه روز به طول می‌انجامد، اطمینان کافی داشت.

## ج: روزه جزئی

در کتاب دانیال ما با چنین روزه‌ای آشنا می‌شویم. او و سه دوستش که در دربار پادشاه بابل کار می‌کردند و به قصد پاک نگاه داشتن خود از خوراکی‌هایی که معمولاً تقدیمی به خدایان بابلی بودند، تصمیم به چنین روزه‌ای گرفتند. تأثیر چنین روزه‌ای بسیار فراتر از مزایای جسمی آن که در دانیال ۱:۱۵ به چشم می‌خورد، در ادامه خدمت نبوتی دانیال نمودار شد. چنان که او برای دریافت تعبیر رؤیایی که دیده بود، سه هفته از خوردن «خوراک لذیذ و گوشت و شراب» خودداری کرد. شاید مسئولیت‌های او در دربار اجازه روزه

معمولی را به او نمی‌داد و یا هدایت خاصی در مورد گرفتن چنین روزه‌ای داشت. اما آنچه مسلم است پیروزی روحانی بزرگی است که او در برابر نیروهای مخالف روحانی به دست آورد.

زمانی که ایلای نبی آماده خدمت خود می‌شد، پذیرایی خاصی از او توسط خداوند به عمل آمد. اما در وقت ایام قحطی او که همنشین پیرزن فقیری شد، به «جرعه‌ای آب و لقمه‌ای نان» بسنده می‌کند (اول پادشاهان ۱۷). برای خادم خدا مهم است که به قول خودمان با درد گرسنگی مردم جامعه‌ای که خدمتشان می‌کند آشنا باشد. خداوند قوت و معجزات خود را به کسانی به امانت می‌سپارد که توانایی انکار نفس و خویشترداری را در هر شرایطی داشته باشند. در طول زندگی خود چه بسا افراد زیادی را می‌بینیم که آرزوی خدمت مردم محروم و فقیر را دارند اما به محض اینکه یک وعده غذایی را از دست می‌دهند از زمین و آسمان گله‌مند می‌شوند!

به علت خاصیت انتخاب‌پذیری، این روزه، اشکال مختلفی را نیز دربر می‌گیرد. برخی از خوراک خاصی خودداری می‌کنند و برخی دیگر از یکی از وعده‌های غذایی. مزیت چنین روزه‌ای وقتی است که به دلایلی روزه معمولی مقدور نیست و یا برای کسانی که روزه معمولی نداشته‌اند، این نوع روزه شروع مناسبی است. باشد که این انضباط روحانی زندگی ما را غنی‌تر سازد.

اقتباس از:

**Nelson's Illustrated Bible Dictionary**

**The Interpreter's Dictionary of the Bible, Vol 2**

**The Lion Encyclopedia of the Bible**

**New Bible Dictionary 3rd Edition**

**Celebration of Discipline, Richard Foster**

**Sermon on the mount, John Stott**

**God's chosen Fast, Arthur Wallis**