

## روزه طبق انجیل

### مقدمه

برای همه ایمانداران به خدای یکتا مسئله روزه گرفتن، دعا کردن، و صدقه دادن از مسائلی است که همیشه در زندگی با آن سروکار دارند. برای مسیحیانی که در کشورهای مسلمان زندگی می کنند درک این موضوع طبق انجیل و گفتار عیسی مسیح بسیار مهم است. بویژه که در این ایام بعضی ها متأسفانه اهمیت این موضوع را در نظر نمی گیرند.

در متنی که پیش رو داریم مسئله روزه از دیدگاه کتاب مقدس و آداب و رسوم کلیساها بررسی می شود با این امید که برای ایمانداران مفید واقع شده و روشنگر باشد. آمین

### روزه از دیدگاه ایمان مسیحی

به هنگام مطالعه انجیل می بینیم که روزه گرفتن نسبت به محبت که یگانه فرمان نوین عیسی مسیح می باشد اهمیت زیادی ندارد و مشاهده می کنیم که وقتی عیسی مسیح به همراه شاگردانش در جشنها و ضیافت‌های بزرگی مانند عروسی در قانای جلیل شرکت می کردند بعضی از یهودیان از وی انتقاد می کردند که «چرا شاگردان تو روزه نمی دارند؟» (مرقس ۲: ۱۸). همه ما می دانیم که در عهدعتیق و نیز در ادیان مختلف، روزه گرفتن نوعی تمرین روحانی برای تقویت ایمان است تا بتوان بیشتر به خدا نزدیک شد، با گناه مبارزه نمود، و مایحتاج روزانه خود را نیز با فقرا تقسیم کرد.

عیسی خود در شروع مأموریتش چهل شبانه روز در صحرا در صمیمیت کامل با پدر آسمانی زندگی کرد و بر وسوسه های شیطان کاملاً پیروز گشت. اما عیسی مفهوم روزه گرفتن در محبت را برای یهودیانی که از وی انتقاد می کردند اینطور توضیح می دهد:

«آیا ممکن است پسران خانه عروسی مادامی که داماد با ایشان است روزه بدارند؟ زمانی که داماد را با خود دارند نمی توانند روزه دارند. لیکن ایامی می آید که داماد از ایشان گرفته شود، در آن ایام روزه خواهند داشت» (مرقس ۲: ۱۹-۲۰).

مسیح در این آیات وضعیت آینده شاگردانش را بعد از صعود روشن می کند و به ما یادآوری می کند که چون در انتظار آمدن پر جلال او هستیم نمی توانیم در دنیا کاملاً خوشحال باشیم و این تشنگی روحانی نسبت به آمدن داماد ما را بر آن می دارد که از لذتهای دنیوی دوری جسته، بیدار باشیم و دل به این دنیا نبندیم.

«پس چون با مسیح برخیزانیده شدید آنچه را که در بالا است بطلبید در آنجایی که مسیح است به دست راست خدا نشسته. در آنچه بالا است تفکر کنید نه در آنچه در زمین است. زیرا که مردید و زندگی شما با مسیح در خدا مخفی است. چون مسیح که زندگی ما است ظاهر شود آنگاه شما هم با وی در جلال ظاهر خواهید شد» (کولسیان ۳: ۱-۴).

بنابراین روزه گرفتن تنها بدین معنی نیست که بر ضد وسوسه های شیطان مبارزه کنیم بلکه می بایست تا اندازه ای از امور خوب و مثبت این دنیا دوری کرده در انتظار ملکوت خدا بمانیم. علاوه بر این از طریق روزه گرفتن اجازه می دهیم که روح القدس عمیقاً در ما کار کند و ما را امداد نماید تا با وسوسه های شیطان مبارزه کنیم و محبتی را که خداوند به ما عطا کرده نسبت به هموعانمان ابراز نمائیم. به عنوان مثال یهودیان طبق عهد عتیق در ارتباط با استفاده مطلوب از شراب می گفتند «شراب دل انسان را شادمان می کند» (مزمو ۱۰۴: ۱۵).

پولس می گوید: «مست شراب نشوید که در آن فجور است بلکه از روح پر شوید. «همچنین نوعی دیگر از روزه پرهیز موقت از روابط زناشویی است و همه ما می دانیم که روابط زناشویی یکی از برکات خداوند است.

«زن بر بدن خود مختار نیست بلکه شوهرش و همچنین مرد نیز اختیار بدن خود ندارد بلکه زنش. از یکدیگر جدایی مگزینید مگر مدتی به رضای طرفین تا برای

در کلیسا یک روزه بزرگ داریم که در شرق مدت آن ۵۰ روز می باشد و اصطلاحاً دوران انابت نامیده می شود (هفت هفته و یک روز).

مدت این روزه در اروپا ۴۰ روز است، همانند دوران روزه عیسی مسیح، موسی، و ایلیا (اول پادشاهان ۸:۱۹).

در این ایام کلیسا با روزه سخت خود را جهت سهیم شدن در مرگ و رستاخیز عیسی مسیح پاک می کند و چون حق جویان در شب عید بزرگ رستاخیز عیسی مسیح تعمید خواهند گرفت بایستی تمرینی عمیق و جدی برای مبارزه با وسوسه های شیطان داشته باشند، و این تمرین همراه با دعا و روزه می باشد.

علاوه بر این روزه ها، روزه دیگری نیز هست که معمولاً قبل از اعیاد مختلف مانند عید میلاد مسیح و غیره گرفته می شود. روزه هایی که در ارتباط با اعیاد کلیسا است به ما یادآوری می کنند که به نوعی دعوت شده ایم تا با دوری جستن از این دنیای فانی، شریک در رازهای مختلف عیسی مسیح و خلقت نوینی گردیم که او بر پا نموده است.

علاوه بر این آداب و رسومی که کلیسا برای روزه گرفتن وضع کرده گاهی اوقات خود شخص بر اساس نیاز روحانی خود و اشکالاتی که در این رابطه احساس می کند روزه می گیرد و در بعضی موارد برای نیازهای این دنیا از قبیل نیاز به آرامش، صلح، دوستی و غیره می توان روزه های دسته جمعی یا انفرادی گرفت. لازم به تذکر است که نباید در این رفتارها زیاده روی کرد زیرا ممکن است به تکبر و غرور که بدترین گناه است دچار شویم.

«بنده ات را نیز از اعمال متکبرانه باز دار تا بر من مسلط نشود، آنگاه بی عیب و از گناه عظیم مبرا خواهم بود» (مزمو ۱۳:۱۹).

عیسی نیز درباره تظاهر و ریاکاری در ایام روزه هشدار می دهد: «اما چون روزه دارید مانند ریاکاران ترش رو مباشید زیرا که صورت خویش را تغییر می دهند تا در نظر مردم روزه دار نمایند. هر آینه به شما می گویم اجر خود را یافته اند. لیکن تو چون روزه داری سر خود را تدهین کن و روی خود را بشوی تا در نظر مردم روزه دار

روزه و عبادت فارغ باشید و باز با هم بپیوندید مبادا شیطان شما را به سبب ناپرهیزی شما در تجربه اندازد (اول قرنیتیان ۷:۴-۵).

البته بعضی از مسیحیان که در این راه دعوت شده اند و این نوع روزه را به عهده می گیرند مطلقاً ازدواج نمی کنند و می کوشند در پاکیزگی مطلق زندگی نمایند تا بیشتر در انتظار آن داماد بمانند. اول قرنیتیان ۷:۲۹-۳۴ را مطالعه کنید.

شاگردان عیسی مسیح وقتی فهمیدند که در مسیح طلاق وجود ندارد بسیار تعجب کردند:

«شاگردان بدو گفتند اگر حکم شوهر یا زن چنین باشد نکاح نکردن بهتر است. ایشان را گفت: تمامی خلق این کلام را نمی پذیرند مگر به کسانی که عطا شده است» (متی ۱۹:۱۰-۱۱).

در نتیجه باید بدانیم که در تاریخ کلیسای اولیه موضوع روزه و همچنین سکوت و تنهائی اهمیت خاصی پیدا کرده است. از قرن چهارم به بعد در امپراتوری روم وقتی دیگر مسیحیان به خاطر ایمانشان مورد آزار و اذیت قرار نمی گرفتند مقدسین درک کردند که دیگر خطری آنان را تهدید نمی کند و می توانند به راحتی در این دنیا زندگی و عبادت کنند.

در کلیساهای مختلف راهبان که در دیر در سکوت و دوری از این دنیا زندگی می کنند اهمیت بسزائی دارند زیرا به ما یادآوری می کنند که همه باید با جدیت روزه بگیریم و از برکات این دنیا که همانا ماندن با مسیح است استفاده کرده در انتظار فرا رسیدن ملکوت خدا بیدار بمانیم.

### چه وقت روزه بگیریم؟

یهودیان هر هفته روزهای دوشنبه و پنجشنبه روزه می گرفتند. اما در کلیساهای اولیه مسیحیان روزهای چهارشنبه و جمعه روزه می گرفتند. می دانیم که مسیح در روز جمعه مصلوب شد و به همین دلیل در این روز روزه می گیریم؛ و یکشنبه، روز رستاخیز عیسی، را جشن می گیریم.

تمامی تیرهای آتشین شریر را خاموش کنید و خود نجات و شمشیر روح را که کلام خداست بردارید و با دعا و التماس تمام در هر وقت در روح دعا کنید و برای همین به اصرار و التماس تمام به جهت همه مقدسین بیدار باشید» (افسیان ۶: ۱۰-۱۸)

### چگونه روزه بگیریم؟

در عهد عتیق و حتی نزد برخی از مسیحیان امروزی، روزه بدین صورت است که در ایام روزه هیچگونه مواد پروتئینی و غذاهائی از قبیل لبنیات را که از حیوانات گرفته می شوند استفاده نمی کنند. علاوه بر این قبل از ظهر و همچنین قبل از پذیرفتن نان مقدس هیچگونه غذایی نمی خورند، اما امروز ظاهراً روزه گرفتن تا اندازه ای آسانتر شده است.

معمولاً کلیساها قوانین مختصری به عنوان یادآوری متذکر می شوند و بعضی ها این طور برداشت می کنند که اگر طبق این قوانین عمل کنند مراسم روزه را کاملاً به جای آورده اند ولی این نوع تصور از روزه کاملاً اشتباه است.

کلیسا به ما یادآوری می کند که باید روزه بگیریم اما نمی گوید که هر شخص چگونه باید روزه بگیرد و آن را به عهدهٔ مسؤولیت و وجدان همان شخص می گذارد تا با توجه به نیازهای روحانی و نقاط ضعفی که در وجود خود احساس می کند برای خود مواردی از روزه تعیین کند و در برابر خداوند این مسؤولیت خطیر را به عهده بگیرد.

یکی از مواردی که می بایست ایمانداران رعایت کنند این است که شیطان مدعی برادران و خواهران مسیحی ما می باشد. در این رابطه در کتاب مکاشفه می خوانیم:

«آوازی بلند در آسمان شنیدم که می گوید: اکنون نجات و قوت و سلطنت خدای ما و قدرت مسیح او ظاهر شد زیرا که آن مدعی برادران ما که شبانه روز در حضور خدای ما برایشان دعوی می کند به زیر افکنده شد» (مکاشفه ۱۲: ۱۰).

بنابراین باید سعی کنیم به هوش باشیم و با شیطان همکاری نکنیم. مخصوصاً در محیط کلیسا سعی نمائیم که دربارهٔ کسی صحبت نکنیم و کسی را داوری نمائیم و

نمایی بلکه در حضور پدرت که در نهان است و پدر نهان بین تو، تو را آشکارا جزا خواهد داد» (متی ۶: ۱۶-۱۸).

بنابراین برای تشخیص دادن هدف و روحیهٔ اعمال خود در برابر ارادهٔ خدا، کلیسا به ما توصیه می کند که به یک پدر روحانی رجوع کنیم و با اطمینان و فروتنی کامل اعمال خود را به او گفته از راهنمائیهای او استفاده نمائیم.

در خاتمه گفتن این نکته ضروری است که با علم به اینکه در دنیای امروز، نیازهای مردم خصوصاً جوانان بیشتر شده است مسیحیان باید وقت بیشتری برای روزه گرفتن در نظر بگیرند ولی متأسفانه می بینیم که ظاهراً برعکس شده است، به دلایل مختلف منجمله این که که در زمان کلیسای اولیه که مردم معمولاً کمتر غذا می خوردند روزه گرفتن نسبتاً آسانتر بود اما امروزه مخصوصاً در مشرق زمین مردم اغلب غذای بیشتری می خورند که این امر روزه گرفتن را برایشان مشکل کرده است.

در آخر اینکه بایستی با روزه گرفتن با عادات و رفتارهایی نظیر اسراف در خوردن غذا و متکی بودن به امیال نفسانی در این دنیا و نیز با تبعیضات طبقاتی مابین مردم یک کشور و یا مابین دنیای غرب و شرق مبارزه نماییم و تمام اعمال و رفتار خود را با محبت همراه سازیم. در عهد عتیق نیز خدا دربارهٔ روزه یادآوری می کند که به خاطر محبت به او (یهوه) باید روزه گرفت.

«آیا جهت محبت به من روزه می داشتید؟» (زکریا ۷: ۴) و پولس رسول نیز یادآوری می کند که از دیدگاه روحانی ما جنگجو هستیم:

«خلاصه ای برادران من، در خداوند و در توانایی قوت او زورآور شوید. اسلحهٔ تمام خدا را بپوشید تا بتوانید با مکرهای ابلیس مقاومت کنید. زیرا که ما را کشتی گرفتن با خون و جسم نیست بلکه با ریاستها و قدرتها و جهان داران این ظلمت و با فوجهای روحانی شرارت در جایهای آسمانی. لهذا اسلحهٔ تام خدا را بردارید تا بتوانید در روز شریر مقاومت کنید و همه کار را به جا آورده، بایستید. پس کمر خود را به راستی بسته و جوشن عدالت را دربر کرده بایستید. و نعلین استعداد انجیل سلامتی را در پا کنید. و بر روی این همه سپر ایمان را بکشید که به آن بتوانید

بنابراین در ایام روزه انسان نباید تنها روزه را به نخوردن و نیاشامیدن و یا مثلاً تماشا نکردن محدود کند بلکه باید کوشش کند که با تعمق در انجیل و سکوت و تمرکز حواس، کلام خدا را بهتر بفهمد و عیسی مسیح را بهتر بشناسد، تا بتواند از نزدیک به دنبال عیسی برود. بنابراین ایام روزه باید همیشه با نیایش و دعا همراه باشد، و همچنین باید نیایش در نیمه های شب همراه با روزه در نظر گرفته شود و در حد توانایی نیز باید به فقرا و نیازمندان نیز کمک کرد که طبق گفته عیسی هر کس به نیازمندان و فقرا کمک کند به عیسی مسیح کمک کرده است:

«آنگاه پادشاه به اصحاب طرف راست گوید بیایید ای برکت یافتگان از پدر من و ملکوتی را که از ابتدای عالم برای شما آماده شده است به میراث گیرید، زیرا چون گرسنه بودم مرا طعام دادید، تشنه بودم سیراب نمودید، غریب بودم مرا جا دادید، عریان بودم مرا پوشانیدید، مریض بودم عیادت کردید، در حبس بودم دیدن من آمدید» (متی ۲۵: ۳۴-۳۶).

و قبل از عیسی نیز اشعیا نبی یاد آوری می کند که روزه نباید همراه با ظاهر سازی باشد زیرا روزه مبارزه ای است در راه عدالت و آزاد ساختن بیچارگان.

«آیا روزه ای را که می پسندم مثل این است؟ روزه ای که آدمی جان خود را برنجاند و سر خود را مثل نی خم ساخته، پلاس و خاکستر زیر خود بگستراند، آیا این را روزه و روزه مقبول خداوند می خوانی؟ مگر روزه ای که من می پسندم این نیست که بندهای شرارت را بگشایید و گره های یوغ را باز کنید و مظلومان را آزاد سازید و هر یوغ را بشکنید، مگر این نیست که نان خود را با گرسنگان تقسیم نمایید و فقیران رانده شده را به خانه خود بیاورید و چون برهنه ای را ببینید او را بپوشانید و خود را از آنانی که از گوشت شما می باشند مخفی نسازید؟»

بنابراین می بینیم که از عهد قدیم روزه با دعا و کمک به فقرا همراه بوده است.

\* \* \*

اگر کسی در وسوسه غیبت و بدگویی قرار می گیرد باید در ایام روزه تصمیم بگیرد که این عادت زشت و ناپسند را کنار گذاشته نقاط مثبت دیگران را تشخیص دهد و آنها را بیان کند. توجه کنید که در این مثال مسئله هماهنگی و محبت نسبت به هم نوعان مطرح است. یکی دیگر از نکاتی که کلیسا در مورد روزه گرفتن تذکر می دهد در مورد استفاده کردن از گوشت است که می بایست در ایام مشخصی گوشت نخوریم که ظاهراً ممکن است مسئله ساده ای بنظر برسد اما موضوعی بسیار پر معنی است:

طبق کتاب مقدس می دانیم که در ایام آفرینش هیچ نوع دشمنی در دنیا وجود نداشت، بنابراین غذای انسان و همه حیوانات سبزیجات و میوه بوده است:

«به همه حیوانات زمین و به همه پرندگان آسمان و به همه حشرات زمین که در آنها حیات است هر علف سبز را برای خوراک دادم و چنین شد» (پیدایش ۱: ۳۰).

اما چون گناه در انسانها نفوذ کرد، بعد از طوفان نوح خدا اجازه داد تا گوشت نیز جزء غذاهای روزمره باشد: «هر جنبنده ای که زندگی دارد برای شما طعام باشد همه را چون علف سبز به شما دادم» (پیدایش ۹: ۳).

و این نشانه دشمنی در میان موجودات می باشد. اما پیامبران در زمان تبعید به بابل اعلام می دارند که خداوند خلقت نوینی را مهیا می سازد سرشار از آرامش، صلح و دوستی که حتی در آن خلقت شیر علف خواهد خورد: «گاو با خرس خواهد چرید و بچه های آنها با هم خواهند خوابید و شیر مثل گاو گاه خواهد خورد (اشعیا ۱۱: ۷).

بنابراین هنگامی که در ایام روزه گوشت نمی خوریم در حقیقت کوشش می کنیم که در هماهنگی کامل با خلقت، زیر نظر محبت های پر لطف خداوند زندگی کنیم و هر نوع دشمنی و کینه توزی و وحشت را از رفتار خود بزداییم و صلح و آرامش را در زندگی خود تجربه نماییم.

عیسی مسیح در ایام روزه در مورد مقابله با وسوسه های شیطان می فرماید:

«انسان نه محض نان زیست می کند بلکه به هر کلمه ای که از دهان خدا صادر گردد» (متی ۴: ۴).