

روزه

در لایح لبر لشمی

امین الدین

« سعیدی سعید افغانی »

روزه در ادیان آبراهیمی

تتبع ونگارش :

امین الدین « سعیدی - سعید افغانی »
مدیر مطالعات ستراتژیک افغان و
مسؤل مرکز کلتوری دحق لاره-جرمنی

بسم الله الرحمن الرحيم

روزه در ادیان آبراهیمی

قرآن عظیم الشان میفرماید: « یا ایها الذین آمنوا کتب علیکم الصیام کما کتب علی الذین من قبلکم » « ای کسانیکه ایمان آورده اید روزه بر شما فرض گردانیده شده، چنانکه فرض کرده شده بر کسانیکه قبل از شما بودند. » (سوره بقره: آیه متبرکه - ۱۸۳).

در حکمت فرضیت روزه آمده است که: روزه از قدیم الزمان بین انسانها مروج بوده، اگر داستان انسانها و تاریخ آن در ادبیات و قصص مصریان قدیم، چینی ها، یونانی ها مورد مطالعه قرار داده شود، بو ضاحت تام در خواهیم یافت که روزه با تفاوت های روزه فعلی مسلمانان در بین انسانها وجود داشته در آن زمان مثلا روزه های یک روزه یک هفته ای و یا روزه که روزه داران از خوردن برخی از خوراک باب منع بودند. از جمله خوردن گوشت و یا غیره ما کولات، طوریکه مظاهر این روزه در عصر کنونی در کشور های اروپایی و برخی از کشور های آسیایی و پیروان سایر مذاهب از جمله در مذهب کاتولیک ها و پروتستانت های دین مسیحیت را مشاهده کرد.

قرآن مجید شهادت میدهد که روزه در تمام ادیان آسمانی فرض بوده و در نظام عبادت هر امتی حیثیت بخش لازمی را داشته است طوریکه این مفهوم در آیه متبرکه بصورت واضح معلوم میشود: « کما کتب علی الذین من قبلکم » (بقره ۱۸۳) (طوریکه فرض گردانیده شده بود بر کسانی که پیش از شما بودند).

در تاریخ اسلامی آمده است: زمانیکه حضرت محمد صلی الله علیه وسلم به مدینه منوره هجرت کرد، ملاحظه کرد که در آن دیار برخی از مردمان در روز عاشورا روزه می گرفتند، مسلمانان با آنحضرت صلی الله علیه وسلم مراجعه نموده و در مورد خواستار هدایت و برخورد در مورد این روز، گردیدند.

مؤرخین مینویسند که: آنحضرت صلی الله علیه وسلم خود در این روز، روزه گرفت و به مسلمانان هدایت فرمود: تا این روز را روزه بگیرند.

در صحیح بخاری از ابن عمر (رض) نقل شده است: « صام النبی (ص) عاشوراء و امر بصیامه فلما فرض رمضان ترک » و نیز در صحیح بخاری از عایشه (رض) نقل شده است که:

رسول خدا به روزه روز عاشورا امر کرد تا هنگامی که روزه ماه رمضان واجب شد. آنگاه فرمود: « هر کس می خواهد روز عاشورا را روزه بگیرد و هر کسی می خواهد افطار کند.

شخص آنحضرت محمد صلی الله علیه وسلم قبل از فرضیت ماه مبارک رمضان - روزه می گرفت. و به این عبادت آشنایی داشت.

پیامبر اکرم محمد صلی الله علیه وسلم فرموده اند: « اذا دخل رمضان فتحت ابواب السماء و فی روایه فتحت ابواب الجنة و غلقت ابواب جهنم و سلسلت الشیاطین و فی روایه

ففتح ابواب الرحمة» (چون ماه مبارك رمضان داخل شود ، در های آسمان باز میشود. در روایت دیگری آمده است که در های بهشت کشوده می شود و در های دوزخ بسته و شیاطین در زنجیر کرده می شوند. و در روایتی آمده است که در های رحمت باز می شود.) بنا به استناد حکم پروردگار و عمل پیامبر اسلام در روز عاشورا مبین این حقیقت است که عبادت روزه ، با تفاوت کیفیت و کمیت در آدیان گذشته هم وجود داشته و پیروان سایر آدیان با این عبادت آشنا بودند.

همچنان قابل تذکر است نه تنها مسلمانان، بلکه پیروان سایر آدیان ابراهیمی مانند یهودیان و مسیحیان با عبادت روزه آشنا بودند.

روزه همچنان در آدیان غیر آسمانی نیز وجود داشته و عبادت روزه و ریاضت های جسمی را برای تربیت جسم و روح پیروان خود ضروری می دانند.

بنابر تحقیقات که توسط علماء صورت گرفته است، این حقیقت را به اثبات رسانیده آند که پیروان ، آدیان گوناگون طی قرون متمادی، هر يك راه و روش خاصی را برای ارتقای روحی و روانی بر پیروان خود انتخاب نموده اند .

نقطه قابل توجه اینست که در آدیان مختلف تعداد روزه های روزه و کیفیت روزه نیز متفاوت میباشد . ولی اصل حکم روزه برای تهذیب نفس و ایجاد طهارت و پاکی معنوی و رفع رنج و بلا در آدیان وجود دارد .

برخی از انبیاء و انسان های صالح در موارد خاصی روزه می گرفتند که از این جمله حضرت مریم پس از بدنیا آوردن حضرت عیسی (ع) به فرمان خداوند در بازگشت به اورشلیم روزه گرفت و حضرت عیسی (ع) در گهواره با مردم سخن گفت و حضرت زکریای پیامبر نیز پس از دریافت بشارت تولد حضرت یحیی (ع) به فرمان خداوند سه روز روزه ی گرفت .

حضرت داوود (ع) برای استجاب دعاى خود درباره ی شفای یک کودک به فرمان خدا یک روز روزه به معنای پرهیز از خوردن و آشامیدن گرفت؛ حضرت عیسی (ع)، حضرت موسی (ع) ، حضرت یونس (ع) و حضرت ایوب علیه السلام نیز روزه می گرفتند.

روزه در دین یهودیت:

در دین یهودیت سه راه متعارف برای تقرب به ذات پروردگار و کسب رحمت او وجود دارد که عبارتند از روزه، دعا و صدقه - بر این اساس در یهودیت هدف از روزه داشتن نزدیکی به پروردگار است و در این میان روزه یوم کیپور یکی از مهمترین و بزرگترین روزه ها در دین یهودیت بشمار میرود .

همچنان روزه یوم کیپور یا روزه توبه مهم ترین واقعه دینی و مذهبی یهودیان در طول سال بشمار میرود؛ این روز را همه یهودان از لحاظ دینی مقدس می شمارند، زیرا به عقیده یهودان، در این روز گناهان انسان بخشیده می شوند.

همانطوریکه گفته شد ، یهودی ها در یوم کیپور (YOM KIPPUR) روزه می

گیرند. همچنان یوم کیپور روز رخصتی مذهبی یهودیان بوده، و این روز در ماه سپتامبر یا ماه اکتبر تصادف می کند، در این روز یهودیان به کنیسه ها میروند و طی عبادت خاصی به ، دعاى صبر می پردازند . یهودان روزه این روز را، روز کفاره هم مسمی نموده اند .

همچنان یهودان در سایر روزه‌های واجب دین یهود به مناسبت‌های مختلف تاریخی و بلايایی که بر قوم آن‌ها نازل شده است - روزه گرفته می‌شود، مانند روزه استر که چون در زمان خشایار شاه، یعنی حدود ۲۳۰۰ سال پیش عده‌ای نقشه قتل عام یهودیان را کشیدند و یهودیان به رهبری یکی از پیامبران خود توبه کردند لذا به یاد بود این اتفاق روزه استر وضع شده روزه استر مثل روزه مسلمانان از طلوع آفتاب تا غروب آفتاب ادامه می‌یابد .

یهودان در طول سال شش روز دیگر را نیز روزه می‌گیرند که « TISHA B'AV » (نهم آوریل، روزی که معبد یهودیان در آن روز تخریب شد) از آن جمله است. در «یوم کیپور» و « TISHA B'AV » خوردن و نوشیدن از زمان غروب آفتاب تا غروب بعدی به مدت 24 ساعت ممنوع است، درحالی که در سایر ایام روزها، این محدودیت از طلوع آفتاب تا غروب آفتاب می‌باشد .

اگر فلسفه و حکمت روزه دین یهودیت مورد مطالعه قرار گیرد، بوضاحت تام در خواهیم یافت که یهودیان میخواهند به انجام این روزه، استغفار از گناهان کنند و در ضمن درخواست و حاجت خاصی از پروردگار خویش بعمل آرند . در کتب تاریخ آمده که قوم یهود معمولاً در موقعی که میخواستند اظهار عجز و تواضع در حضور خدا نمایند روزه می‌گرفتند ، آنها با گرفتن روزه میخواستند از یک طرف به گناهان خود اعتراف نمایند ، و از جانب دیگر یهودان میخواهند به گرفتن روزه و توبه رضای پروردگار را تحصیل نمایند. (داوود 26:20).

در تاریخ آمده است که یهودان ، مخصوصاً در مواقع مصیبت عام هم روزه می‌گرفتند ، و طبق عادت یهودان در این روزه مصیبت ، اطفال شیر خور ، جوانان ، موسفیدان ، زنان و حتی حیوانات را نیز از چراگاه ها منع میکردند. (یوئیل 2:16) . در عهد قدیم کتاب یهودان ، از روزه گرفتن فردی، مانند روزه داشتن داود، عزرا، الیاس، دانیال و تعداد کثیری از شخصیت های دینی زکری بعمل آمده است. این امر بیانگر یک ارب دینی کاملاً متداول برای نیل به هدف مورد نظر در میان یهودیان بوده است.

بطور مثال به برخی از روایات از کتاب عهد قدیم در اینجا اشاره مینمایم :
« ... پس داود برای (سلامت) طفل از خدا استدعا کرد و داود روزه گرفت و داخل شده تمامی شب را بر روی زمین خوابید.» (دوم سموئیل باب 12/16/15)
« و در روز بیست و چهارم این ماه بنی اسرائیل روزه دار و پلاس در بر و خاک بر سر جمع شدند.» (نحمیا باب 1/9)

در تورات برای اولین بار دستور تعینیت (روزه) برای روز کیپور (بخشش گناهان) در دهم ماه تیشری ذکر شده ولی روزه‌های دیگر تاریخ یهود با یادبود اتفاقاتی که در مسیر خرابی بت بیت المقدس (همیقداش) روی داد، مناسبت پیدا می‌کنند.
نقطه قابل توجه در کتاب مقدس یهودان بخصوص در عهد قدیم (کتاب مقدس) اینست که به هیچ وجه اشاره‌ای به دوران قبل از حضرت موسی علیه السلام نشده است که آیا قبل از حضرت موسی علیه السلام ، روزه بطور صحیح معمول بوده، و یا خیر ؟
همچنین در تورات بطور صریح از فرضیت روزه بر یهودان تصریحی صریحی

بعمل نیا مده است . ولی عبارتی در کتاب مقدس یهودان بملاحظه میخورد که روزه‌داران را مورد ستایش قرار داده است .

روزه‌های مهم یهودیان عبارت است از:

- ۱- یوم کیپور بزرگترین روزه یهودیان است که با نامهایی چون یوم اذیر یعنی جلیل و باعزت، یوم مقادوش یعنی روز مقدس و یوم عاشورا هم مسمی مییاشد .
- ۲- روزه ۱۰ طوت آغاز محاصره اورشلیم توسط بخت النصر.
- ۳- روزه ۱۷ تموز خرابی دیوار اورشلیم و توقف قربانی و فتح اورشلیم توسط تیطس سردار رومی.

- ۴- روزه ۹ آو خرابی دوباره بیت همیقداش و یادآوری مصیبت ویرانی بیت المقدس.
 - ۵- روزه ۳ تبشری سقوط یهود و کشته شدن جدلیا حاکم یهودا.
- هاگس در کتاب قاموس مقدس می‌نویسد: روزه کفاره روزه مهم سالیانه‌ای است که آرامی و استراحت و روزه دهم ماه تبشری یعنی پنج روز قبل از عید خیمه‌ها نگاه می‌دارند .

فلسفه روزه در دین یهود:

در کتاب عهد قدیم در مورد حکمت و فلسفه روزه آمده است که : روزه هدف نیست بلکه وسیله‌ای است که از طریق آن انسان قادر است از گناهانی که مرتکب شده است اظهار ندامت و توبه کند و قلب خود را برای پروردگار متواضع گرداند و با تغییر در رفتار و عمل خود توبه حقیقی از گناهان را متجلی سازد.

تعنیت (روزه) در دین یهود اهداف خاصی از جمله توبه، طلب بخشش و یادآوری سوگواری را در پی دارد.

از نگاه دین یهود صوم تنها به معنی پرهیز از خوردن و آشامیدن نیست بلکه خودداری از لذایذ جسمانی هم در آن شامل است .

کتاب مقدس یهودیان بر این مطلب تاکید دارد که روزه داشتن بدون توبه‌ای صمیمی و حقیقی بی‌ارزش و بی‌محتواست و صرف توجه به ظواهر روزه کارساز نیست. همچنان قوم یهود در موارد مختلفی مبادرت به روزه گرفتن میکردند که از جمله آنها موارد زیر می‌باشد:

- ۱- بر سر لطف آوردن خداوند به منظور پیشگیری پایان بخشیدن به یک مصیبت الهی.
- ۲- هنگامی که یک تهدید یا حمله از سوی دشمنان و یا مصیبت طبیعی متوجه می‌شد به روزه عمومی رو می‌آوردند.
- ۳- روزه داشتن به منظور کسب آمادگی برای قبول امری خطیر یا ملاقات با ارواح مردگان.

آداب و رسوم روزه‌داری:

در دین یهود دختران از سن ۱۲ سالگی و پسران در ۱۳ سالگی موظف به گرفتن روزه می‌شوند و مریضان و زنان حامل و شیرده از روزه گرفتن معاف هستند.

برخی از عادات یهودان در ایام روزه:

- ۱- بیرون آوردن تورات از جایگاه بدون پوشش اصلی.
- ۲- قرائت تورات، خواندن دعا و اعتراف به گناه.
- ۳- زیارت قبور.

- ۴- نواختن شوفار .
 ۵- خوابیدن روی زمین.
 ۶- خودداری از صحبت کردن و شنیدن موسیقی.

روزه در دین مسیحیت:

در انجیل کتاب مقدس مسیحیان (متی، لوقا، پولس، مرقس) روزه گرفتن را عامل پایداری و سبب استواری، پاک سازی و ریاضت روح معرفی داشته است.

روزه مشهور مسیحیان:

روزه در دین مسیحیت بر خلاف دین یهود، در زمان و بر اساس قوانین مذهبی انجام نمیشود و پیروان این دین آزادند تا در هر زمان به طور انفرادی یا دسته جمعی برای یک روز یا روزهای متعدد روزه بگیرند. مسیحیان هدف از روزه داشتن را در تواضع و وسیله تقرب بخدا و طلب هدایت از پروردگار می دانند. مسیحیان اعتقاد دارند که در گرفتن روزه انسان از خود خواهی نجات می یابد، و انسان بوسیله روزه به مرحله خود گذشتگی میرساند.

روزه و روزه داری در دین مسیحیت:

تاریخ روزه داری در دین مسیحیت به قبل از قرن هشتم میرسد، روزه در تقویم کلیسا هم ثبت شده و جزو آداب فقهی مسیحیان به شمار می رود. در انجیل آمده که: آنگاه عیسی به قوت روح به پایان برده شد تا ابلیس او را امتحان کند، پس چهل شبانه روز روزه داشته و نهایتاً گرسنه گردید. در انجیل به فرضیت روزه حکم شده، و روزه دار را مورد ستایش قرار داده، و او را از ریا برحذر داشته است.

در سنت یهودیها روزه تا زمان حضرت عیسی - به اشکال مختلفی - یعنی پرهیز از خوراک، پرهیز از سخن و... رایج بوده و پس از او هم میان حواریان و مبلغین اش در مناطق مختلف جهان رایج بود. و روزه داران را پیروان حواریون و رسولان پیام عیسی علیه السلام مسمی نموده اند.

از کتب یهودان این امر بوضاحت تام به اثبات میرسد که: حضرت عیسی علیه السلام به امر روزه عملاً و قولاً توجه داشته و شاگردانش نیز پس از وی به موضوع روزه توجه خاصی نموده اند. جیمز هاکس در این باب می گوید: حیات حواریون و مومنین- (مسیحی) ایام گذشته، عمری مملو از افکار، لذت و زحمات بی شمار و روزه داری بود. حضرت عیسی علیه السلام حتی پیش از رسالتش، همچون یک یهودی، ایام روزه داری در دین یهود مثل روزه یوم کیپور را جداً مراعات می کرده و به نظر برخی، او تنها اصول را بیان کرده و وضع قوانین را به عهده کلیسا نهاده است.

چند نکته ای که در دین مسیحیت حائز اهمیت است، این است که اولاً در مسیحیت

دوم مفهوم در مورد روزه موجود میباشد، یکی مفهوم (روزه) و دومی مفهوم

(پرهیز) که در هر یکی از این مفاهیم تفاوتی وجود دارد. به این معنی که: در ایامی که باید پرهیز را رعایت کرد، تنها از مصرف گوشت پرهیز می کنند ولی در ایام رعایت روزه همراه با پرهیز بدین مفهوم است که مصرف ماکولات از جمله خوردن گوشت و تعدادی از خوراک باب های تقلیل می یابد.

دوماً یکی از روزهای مهم در مسیحیت روز عید پاک یا the easter day است که به مناسبت - به زعم شان - قیام عیسی از قبر مورد احترام قرار می‌گیرد. هفته پیش از این روز «هفته مقدس» گفته میشود که در تعیین بسیاری از روزه‌ها هم نقش مهمی دارد.

فلسفه روزه در مسیحیت:

برخی از علماء بدین امر معتقد اند که: حکمت و فلسفه روزه در دین مسیحیت، دعا و سالی برای مقابله با وساوس شیطنی است و روزه حقیقی آن است که هیچ بدی مرتکب نشوی و با قلبی خالص خود را وقف خدمت به پروردگار کنی. مسیحیان معتقدند که روزه نباید صرف بصورت ظاهری باشد بلکه روزه باید از مفهوم باطنی و معنوی نیز برخوردار باشد. روزه داران باید با فروتنی به خدا تقرب جویند و هدایتهای او را بطلبند.

همچنین در کتاب اشعیا نبی، فصل 58، آیات 6-9 در این باره چنین آمده که: «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 یوغ را بشکنید؟ مگر این نیست که نان خود را بین گرسنگان تقسیم کنی و فقیران رانده شده را به خانه آوری و چون برهنه را بپوشانی و ... آنگاه دعا خواهی کرد و خداوند توبه را اجابت خواهد فرمود و استغاثه خواهی نمود و او خواهد گفت که اینک حاضر هستم».

روزه مسیحی به منظور صواب و ریاضت و یا به دست آوردن رضایت پروردگار و نجات از گناه به جا آورده نمی‌شود زیرا آنان معتقدند با ریخته شدن خون مسیح بر صلیب و مرگ و دفن و قیام او از مردگان نجات از گناه و طریق راه یافتن انسان به حضور خدا مهیا گردیده است.

دلایل روزه گرفتن مسیحیان:

علماء برخی از دلایل روزه گرفتن مسیحیان را به شرح ذیل معرفی داشته اند:

- ۱- اینکه دل در حضور خدا نرم و فروتن شود.
- ۲- مسیحیان به صدا و هدایت حضور خدا حساس باشند.
- ۳- نفس سرکش ضعیف و سرکوب باشد.
- ۴- پرستش و دعای مسیحی قوی‌تر و موثرتر باشد.

همانطوریکه که گفته شد: روزه در مسیحیت جامع احکام مذهبی نیست به همین دلیل روزه مسیحی در زمان و تحت قوانین خاصی نیست، آنها آزادند در هر زمان و با هدایت روح خدا بطور فردی و جمعی برای یک یا چند روز و حتی برای چند ساعت روزه بگیرند.

روزه‌های مهم مسیحیان عبارت است از:

- 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 دستگیری عیسی و روز جمعه بدلیل به صلیب کشیدن عیسی

۶- روزه‌های فصلی

۷- روزه، بعنوان کفاره گناهان

روزه روزهای یکشنبه روز عید پاک، روزه در روز نیطیکاست- بدان سبب که روز جشن و شادمانی است- ممنوع است.

روزه در فرقه‌های دیگری مسیحی از جمله کاتولیک، ارتدوکس و پروتستان هم وجود داشته و هر یکی از این فرقه‌ها روز خاصی خویش را برای گرفتن روزه تعیین نموده‌ک مشهورترین این روزه در فرقه‌های سه‌گانه عبارتند از :

روزه در بین پیروان فرقه کاتولیک:

کاتولیک‌ها در روزه‌های چهارشنبه خاکستر «ASH WEDNESDAY» (اولین روز ایام در مسیحیان) و جمعه‌های ایام روزه «LENT» و جمعه پاک «GOOD FRIDAY» روزه می‌گیرند و از خوردن گوشت خودداری می‌کنند. کاتولیک‌ها قرن‌های متعددی از خوردن این ماده غذایی در تمام جمعه‌ها منع شده بودند، اما از اواسط دهه 1960 خودداری از مصرف گوشت در جمعه‌های خارج از ایام روزه، به نظر محلی و شخصی افراد واگذار شد.

در روز چهارشنبه خاکستر و جمعه پاک، خوردن دو وعده غذایی کوچک و یک وعده غذایی عادی جایز است، اما خوردن گوشت ممنوع است. در سایر جمعه‌های ایام روزه نیز مصرف هر نوع گوشتی حرام است. برای روزه‌های اختیاری در روزهای جمعه، برخی افراد به جای خودداری از غذا خوردن، ریاضت دیگری را برای تقرب در نظر می‌گیرند یا نماز مخصوصی را می‌خوانند.

هدف از این روزه کنترل هواهای نفسانی و ریاضت کشیدن برای بخشایش گناهان و همدردی با فقراست.

روزه در بین فرقه ارتدوکس شرقی :

در این فرقه، دوره‌های متعددی برای روزه وجود دارد که شامل ایام روزه «LENT»، روزه‌های رسولان «APOSTELS»، روزه آسودن یا دورماسیون «DORMITION»، روزه تولد مسیح «NATIVITY» و روزه‌های دیگر است. هر چهارشنبه و جمعه، روزهای روزه به شمار می‌آیند به غیر از آنهایی که در هفته‌های خالی از روزه واقع می‌شوند.

در روزه این آیین به طور کلی مصرف گوشت، لبنیات و تخم مرغ ممنوع است. ماهی در برخی روزهای روزه ممنوع است و در بعضی روزها مجاز. ارتدوکس‌ها به این دلیل روزه می‌گیرند که معتقدند پرهیز از شکم پروری، رحمت خدا را برای آنها به ارمغان می‌آورد.

روزه در بین پیروان فرقه پروتستان:

روزه در این آیین، قانون جامعی ندارد، بلکه به انتخاب و صلاحدید افراد، کلیساها، مؤسسات یا انجمن‌هاست.

برخی از افراد کلاً از مصرف غذا و نوشیدنی امتناع می‌کنند؛ بعضی دیگر فقط آب یا آب میوه می‌نوشند؛ یا اینکه فقط غذاهای مشخصی را می‌خورند و از غذاهای خاصی امتناع می‌کنند و با هر وسوسه‌ای مقابله می‌کنند.

هدف از روزه در این آیین، تقویت روح یا به کرسی نشاندن يك سخن حق در جامعه مدنی یا سیاسی است.

روزه در آدیان غیر ابرهیمی:

روزه نه تنها در آدیان ابراهیمی بلکه در آدیان زمینی نیز وجود داشته است. بطور مثال: بوداییان و زرتشتی ها فقط بطور مستحبی روزه می گیرند و در دین بت پرستی روزه گرفتن (پرهیز از خوردن و آشامیدن) با هدف تطهیر از گناه و انجام مناجات و تضرع در برابر بت انجام شده است. بوداییان روزه دار نیز به مدت یک شبانه روز از خوردن غذا منع می شدند اما خوردن کمی شیر و آب روزه ی آنها را باطل نمی کرد. در تعلیمات دین زردشت آمده است که مهم ترین روزه آن است که انسان دارای اندیشه، احساس و عاطفه ای پاک و مهربان باشد و پیروان زردشت در روزهای اول ماه بقصد روزه از خوردن گوشت پرهیز می کنند و اگر کسی بمیرد نیز به احترام جان باخته تا سه روز گوشت نمی خورند.

هندوئیسم و نوعی از روزه داری:

دین هندوئیسم 2500 تا 4000 سال پیش از میلاد، از تمدن دره ایندوس برخاسته است. هندوئیسم دین خدایان است که اساس آن اعتقاد بر یگانگی هر چیز است. هندوها معتقدند که: هدف از زندگی این است که ما درک کنیم بخشی از خدا هستیم که می توانیم این سطح حیات را ترك کرده و به خدا بازگردیم. این آگاهی حقیقی فقط با ورود به چرخه تولد، مرگ و زندگی که سمره خوانده می شود امکان پذیر است. موفقیت هر کس در این راه با مقدار اعمال خوب و بدش ارزیابی شده و تعیین کننده تناسخ بعدی اوست. خدمت به دیگران و قربانی کردن، موجب ارتقاء درجه و تولد دوباره فرد در درجه بالاتر می شود و انجام اعمال بد، او را به سطح پایین تر یا حتی به سطح يك حیوان تنزل می دهد.

هندوها معمولاً در روزهای ماه جدید و جشن هایی مانند **DURGA**، **SHIVRATRI**، **PUJA** و **SARASWATI PUJA** روزه می گیرند. زنان شمال هند در روز **KARVA CHAETH** هم روزه می گیرند.

نحوه روزه بستگی به خود فرد دارد. ممکن است روزه، امتناع از خوردن و آشامیدن هر نوع غذا یا نوشیدنی برای مدت 24 ساعت باشد، اما بیشتر شامل نخوردن غذاهای جامد است و نوشیدن مقداری آب یا شیر مجاز است. هدف از این روزه، افزایش تمرکز در مدیتیشن یا عبادت برای تطهیر درون است و گاهی به عنوان دادن يك قربانی در نظر گرفته می شود.

بودیسم و رسم روزه داری:

دین بودا برخاسته از تعلیمات «سیدارتا گوتاما» است که (۵۳۵) سال پیش از میلاد به شکوفایی رسید و بودا نام گرفت. این دین غیر آسمانی سیاست میانه روی را جایگزین ریاضت های شدید جسمی یا دنیاپرستی و خوش گذرانی زیاد کرد. سال ها پس از مرگ بودا، تعلیمات او به رشته تحریر درآمد و تریپی تاکا نام گرفت.

بودایی‌ها به اصل تناسخ روح و چرخه حیات معتقدند، بدین صورت که هر کس روند تولد، زندگی و مرگ را می‌پیماید. پس از این چرخه، اگر فرد وابستگی خود به جسم و علائق را رها کند می‌تواند نیروانا را کسب کند.

همه فرقه‌های اصلی بودیسم دوره‌هایی برای روزه دارند که معمولاً روزهای چهاردهم ماه و دیگر روزهای مقدس است. در دین بودا، روزه به معنای خودداری از خوردن غذاهای جامد است، ولی استفاده از برخی مایعات مانعی ندارد. روزه بودائی‌ان روشی برای پاک‌سازی است.

راهبان بودایی برای آزدسازی ذهن روزه می‌گیرند. بعضی از راهبان بودایی کشور تبت، برای کمک به رسیدن اهداف یوگا، نظیر انرژی درونی، روزه می‌گیرند.

دین زرتشتی و روزه داری :

در دین زرتشت، زرتشتیان باید در سه بخش معنوی «شنوایی»، «اندیشه» و «احساس» همیشه روزه باشند؛ به آن معنا که از طریق این سه حس از نیکی دور نشوند و «اندیشه و احساس و شنوایی» شان همیشه سرشار از نیکی باشد. با این حال زرتشتیان برای افراط نکردن در خوردن گوشت حیوانات روزه‌های دوم و دوازدهم و چهاردهم و بیست و یکم هر ماه زرتشتیان از خوردن گوشت پرهیز می‌کنند. همچنین زرتشتیان پس از مرگ یکی از نزدیکان، به مدت سه شب از پختن یا خوردن گوشت پرهیز می‌کنند.

اما حکمت و فلسفه روزه در دین مقدس اسلام که ادامه دهنده روزه ادیان ابراهیمی است، دارای مفهوم عالی انسانی و دارایی یک محتوی و شکل کاملاً جدید و عالی می‌باشد. حکمت و فلسفه فرضیت روزه بالای مسلمانان در دین مقدس اسلام برای تقویت روح مسلمانان برای مقاومت با تمایلات و هوس‌های جسم مورد تعریف و تشریح قرار گرفته است. زیرا روزه قدرت هوس‌های بدن را تقلیل می‌دهد و انسان را از بسیاری تمایلات نفسانی که لایق مقام انسان نیست باز می‌دارد. و بدین ترتیب روزه روح انسان را تقویت می‌کند.

در حدیث متبرکه از ابو هریره رضی الله عنه روایت است که پیامبر صلی الله علیه وسلم فرمود: «**من صام رمضان إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه**» (کسی که از روی ایمان و امید کسب اجر و پاداش، ماه رمضان را روزه بگیرد گناهان (صغیره) گذشته او بخشوده می‌شود).

پایان