

# روزه در ادیان مختلف

عاطفه صادقی

دین / مذهب	چه زمانی روزه می گیرند	چگونه روزه می گیرند	چرا روزه می گیرند
اسلام	ماه رمضان، نهمین ماه تقویم مسلمانان، ماهی است که در آن روزه واجب است. این ماه یادآور نزول قرآن بر حضرت محمد (ص) است. مسلمانان براساس برخی سنت‌ها، علاوه بر ماه رمضان در ایام دیگری نیز روزهدارند، برای مثال برخی هر هوشنبه و بعضی دیگر هر پنجشنبه روزه می‌گیرند و آن را سنت پیامبر می‌دانند. برخی نیز ماه شعبان، به خصوص سه روز آخر آن را به روزه اختصاص می‌دهند.	خودداری از خوردن و آشامیدن از طلوع تا غروب آفتاب و اجتناب از مصرف دخانیات و نیز رابطه زناشویی در این مدت.	اطاعت از فرمان خدا، پالایش جسم و روح، تزکیه نفس و آگاهی از حال نیازمندان.
بودیسم	همه فرقه‌های اصلی بودیسم دوره‌هایی برای روزه دارند که معمولاً روزهای شب چهارده و روزهای مقدس دیگر است.	بنا بر سنت بودایی، روزه گرفتن معمولاً به معنای خودداری از خوردن غذاهای غیرمابغ است و استفاده از برخی مایعات منعی ندارد.	راهی برای تطهیر. راهب‌های بودایی تراواین و تنهایی به‌منظور رهاسازی روان روزه می‌گیرند. برخی راهب‌های بودایی تبتی روزه می‌گیرند که به کارهای خارق‌العاده‌یوگایی مثل تولید گرمای درونی کمک کند.
آیین کاتولیک	کاتولیک‌ها در روز چهارشنبه «Ash» (اولین روز ایام روزه مسیحیان) و «جمعه پاک» روزه می‌گیرند و از خوردن گوشت خودداری می‌کنند. کاتولیک‌ها برای قرن‌ها از خوردن این ماده غذایی در تمام جمعه‌ها منع شده بودند، اما از اواسط دهه ۱۹۶۰، خودداری از مصرف گوشت در جمعه‌های خارج از ماه روزه به رای و نظرات محلی و شخصی واگذار شد.	در روز چهارشنبه (Ash) و جمعه پاک خوردن گوشت و عده‌غذای کوچک و یک وعده غذایی عادی جایز اما خوردن گوشت ممنوع است. نیز در روزهای جمعه ماه روزه مصرف هر نوع گوشت ممنوع است. برای روزه‌های اختیاری در روزهای جمعه، برخی از افراد به جای خودداری از خوردن، یک نوع ریاضت متفاوت برای توبه را در نظر می‌گیرند یا اینکه نماز مخصوصی می‌خوانند.	کنترل تمایلات شهوانی، توبه از گناهان و همبستگی با تهیدستان. روزه این دوره با تمرین مشقات، روح را برای ضیافتی بزرگ آماده می‌کند. روزه «جمعه پاک» به یادبود روزی است که مسیح متحمل رنج و سختی شد.
ارتدوکس شرقی	دوره‌های متعددی برای روزه در این مذهب وجود دارد که شامل دوره ماه صیام (Lent)، روزه‌های رسولان (Apostels)، روزه دورماسیون (Dormition)، روزه تولد مسیح (Nativity) و روزه‌های یک روز دیگر است. هر چهارشنبه و جمعه روزهای روزه به شمار می‌آیند؛ به غیر از آنها که در «هفته‌های خالی از روزه» واقع می‌شوند.	به‌طور کلی گوشت، لبنیات و تخم‌مرغ ممنوع است. ماهی در برخی روزهای روزه ممنوع و در برخی مجاز است.	مقاومت در برابر شکم‌پرستی را تقویت می‌کند، کمک می‌کند انسان به فضل و رحمت خداوندی برسد.
هندوئیسم	روزه معمولاً در روزهای ماه جدید و فستیوال‌هایی مانند: Durga Puja, Shivaratir, Karva Chauth و Puja Sarawati گرفته می‌شود. زنان شمال هند در روز Karva Chauth نیز روزه می‌گیرند.	بستگی به هر فرد دارد. ممکن است روزه خودداری از خوردن و آشامیدن هر نوع غذا یا نوشیدنی برای ۲۴ ساعت باشد، اما بیشتر حذف غذاهای جامد است و گاهی نوشیدن آب یا شیر مجاز است.	راهی برای افزایش تمرکز در خلصه و نیایش و تطهیر جسم. گاهی هم به‌عنوان قربانی برای شفاعت در نظر گرفته می‌شود.
یهودیت	«یوم کیپور»، «روز کفار و جبران»، شناخته‌شده‌ترین روز روزه است. تقویم یهودیان شش روز دیگر نیز برای روزه دارد که «تیش عابو» (نهم آو) (روزی که معبد یهودیان تخریب شد) نیز از آن جمله است.	در «یوم کیپور» و «تیش عابو» خوردن و آشامیدن از زمان غروب آفتاب تا غروب بعدی به مدت ۲۵ ساعت ممنوع است، در حالی که در دیگر روزهای روزه این محدودیت از طلوع تا غروب آفتاب است.	به منظور کفاره گناهان و یا برای درخواست‌های خاص از خداوند.
مورمن	اولین یکشنبه هر ماه، زمان روزه است. افراد و خانواده‌ها در صورت تمایل ممکن است روزه‌های دیگری نیز بگیرند.	خودداری از خوردن و آشامیدن برای دو وعده متوالی و نیز بخشیدن غذا یا پول به نیازمندان. بعد از روزه اعضای کلیسا در جلسه روزه و شهادت دادن شرکت می‌کنند.	نزدیکی به خدا، تمرکز در مورد خدا و دین. روزه‌های فردی یا خانوادگی ممکن است برای دلایل خاصی مانند تقاضای شفای یک مریض یا کمک برای گرفتن یک تصمیم باشد.
پروتستانتیسم (انجیلی)	به انتخاب و صلاحدید افراد، کلیساها، مؤسسات یا انجمن‌ها.	اگرچه برخی از افراد کلاً از مصرف غذا و نوشیدنی خودداری می‌کنند، برخی دیگر فقط آب یا آبمیوه می‌نوشند، فقط غذاهای مشخصی را می‌خورند، از وعده‌های غذایی خاصی امتناع و با هر وسوسه‌ای مقابله می‌کنند.	برای تغذیه روحی، همبستگی با فقرا و باطلب‌حلالت از خداوند (گفتنی است در سال‌های اخیر روزه‌های انجیلیان موردپسند عموم مردم قرار گرفته است).
پروتستانتیسم (جریان اصلی)	روزه یک بخش اصلی در سنت این مذهب نیست، اما می‌توان با نظر انجمن‌ها، کلیساها، گروه‌ها و افراد روزه گرفت.	با نظر و صلاحدید خود کسانی که روزه می‌گیرند.	برای رشد روحی یا پیشرفت شرایط سیاسی یا اجتماعی و عدالت.