

## روزه

اگر قصد روزه گرفتن دارید، می‌توانید با به کار گیری مراحل زیر لحظات پربرکت‌تری 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 بیداری روحانی، طلب هدایت، شفا، حل مشکلات یا برخورداری از فیض الهی برای رویارویی با موقعیتی دشوار روزه می‌گیرید؟ از روح‌القدس 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 روح‌القدس اجازه می‌دهیم که روح ما را تازه گرداند کلیسای ما را بیدار کند و مطابق با دوم تواریخ ۷ : ۱۴ 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 ۶ : ۱۶-۱۸ ، ۹ : ۱۴-۵۱ انتخاب زمان روزه‌داری به عهده خود ایمانداران می‌باشد. پیش از روزه گرفتن پاسخ سوالات زیر را مشخص سازی د:

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 سپس به تدریج این مدت را بیشتر کنند.

چه نوع روزه‌های خواهید گرفت؟

فقط آب، آب و آب‌میوه، چه نوع آب‌میوه‌های خواهید نوشید و با چه فواصلی

از چه فعالیت‌های فیزیکی و اجتماعی کناره‌گیری خواهید کرد؟

هر روز 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 شد، ایستادگی کنید.

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

### اطلاعاتی در مورد دعا

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 روح‌القدس به شما یادآوری کرده است اعتراف کنید و از خدا طلب بخشش نمایید. اول یوحنا ۹:۱

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 ۴:۱۱ ۱۷:۳ و ۴۳

اگر روح‌القدس شما را هدایت کرد برای جبران اشتباهات خود اقدام کنید.

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

تمام جوانب زندگی خود را به عیسی مسیح به عنوان سرور و خداوند خود تسلیم کنید و از طبیعت گناه‌آلود خود اطاعت نکنید. رومیان ۱۲: ۱-۲.

در مورد محبت، اقتدار، حکمت، قوت، امانت، فیض، رحمت و سایر خصوصیات خدا به تفکر پردازید. مزمور ۴۸: ۹-۱۰، 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: ۱۶-۱۷.

## مرحله چهارم: خود را از لحاظ جسمانی آماده کنید

پیش از روزه گرفتن باید اقداماتی را برای احتیاط بیشتر انجام دهید. اگر تحت درمان هستید و یا بیماری مزمنی دارید، ابتدا با پزشک خود مشورت کنید. برخی از افراد نباید بدون نظارت و مراقبت پزشک روزه بگیرند.

داشتن آمادگی جسمانی، تحمل تغییر ناگهانی‌ای که در برنامه غذایی شما رخ می‌دهد را آسانتر می‌سازد. و در نتیجه شما می‌توانید تمام فکر خود را در دعا بر خداوند متمرکز سازید.

روزه را بدون آمادگی و بطور ناگهانی آغاز نکنید.

بدن خود را برای روزه آماده کنید. چند روز پیش از روزه گرفتن تعداد وعده‌های غذایی خود را کمتر کنید واز خوردن غذاهای پرچرب و شیرین خودداری کنید.

دو روز قبل از آغاز روزه فقط از میوه و سبزیجات خام استفاده کنید.

اکنون زمان روزه و دعا فرا رسیده است. شما باید از خوردن غذاهای جامد بپرهیزید و قلب خود را برای جستجوی خدا آماده کنید. ذیلاً پیشنهادات مفیدی ارائه شده‌اند:

از خوردن داروها، حتی داروهای گیاهی، خودداری کنید. هر نوع دارویی باید با نظارت پزشک کنار گذاشته شود. ■

فعالیت‌های خود را محدود کنید. ■

در حد متعادل ورزش کنید. اگر توانستید هر روز ۱ تا ۳ مایل پیاده‌روی کنید. ■

در حد امکان استراحت کنید. ■

خود را برای رویارویی با ناراحتی‌های روحی و ذهنی موقتی، مانند بی‌صبری، بدخلقی و عصبانیت آماده کنید. ■

خود را برای رویارویی با ناراحتی‌های جسمی، به خصوص در روز دوم، آماده کنید. ممکن است درد یا سرگیجه داشته باشید. ■

نخوردن مواد کافئین‌دار و شکر ممکن است باعث ایجاد سردرد شود. همچنین ممکن است دچار ضعف، خستگی و خواب‌آلودگی شوید.

دشوارترین مرحله روزه گرفتن سه روز اول می‌باشد. ولی اگر به روزه‌داری ادامه دهید، چه از لحاظ جسمانی و چه از لحاظ روحانی وضعیت بسیار خوبی را خواهید داشت. اگر احساس گرسنگی شما و درد ناشی از آن شدید بود از مایعات بیشتری استفاده کنید.

### **مرحله پنجم: بر اساس برنامه خود پیش روید**

برای دریافت برکات روحانی بیشتر، سعی کنید زمان زیادی را در حضور خدا سپری کنید و خود را برای دریافت هدایت او آماده کنید. هر چه بیشتر در حضور خدا بمانید، روزه شما نیز پربرکت‌تر خواهد بود.

## صبح

- روز خود را با پرستش و ستایش خدا آغاز کنید.
  - کلام خدا را مطالعه کنید و در مورد آن به تأمل بپردازید. می‌توانید این کار را بر زانوان خود انجام دهید.
  - بر اساس فیلیپیان ۲ : ۱۳ از روح‌القدس بخواهید تا در شما کار کند تا بتوانید اراده پدر را به عمل آورید .
- فیلیپیان ۱۳:۲
- از خدا بخواهید تا شما را به کار برد. از او بخواهید تا به شما نشان دهد که چگونه می‌توانید بر خانواده،
  - کلیسا، محله و ... تأثیر بگذارید .
  - برای نقشه‌ای که او برای زندگی شما دارد دعا کنید و برای تحقق آن از او قوت بطلبید .

## ظهر

- مجدداً به دعا و مطالعه کلام بپردازید.
- در حال قدم زدن دعا کنید.
- برای رهبران کشور، برای افرادی که پیام انجیل را نشنیده‌اند و برای اعضای خانواده خود شفاعت کنید.

## عصر

- با خدا خلوت کنید و "روی او را بطلبید".
- اگر افراد دیگری نیز همراه شما روزه گرفته‌اند می‌توانید با یکدیگر به دعا بپردازید.
- از تماشای تلویزیون و یا انجام کارهای دیگری که باعث انحراف توجه شما از مسائل روحانی می‌شوند، خودداری کنید.

در صورت امکان، در آغاز و پایان هر روز به همراه همسر خود در حضور خدا فروتن شوید و او را ستایش و پرستش کنید. بهتر است به تنهایی به دعا و مطالعه کلام بپردازید.

داشتن برنامه غذایی مناسب بسیار حائز اهمیت می‌باشد. " دکتر جولیو سی . روبال " - دکتر تغذیه، کشیش و متخصص در امر روزه و دعا - برنامه غذایی‌ای را شامل آب‌میوه‌های مختلف ارائه می‌کند. می‌توانید بر اساس ذائقه خود آب‌میوه‌ها را تغییر دهید.

## ۵ صبح - ۱ صبح

بهتر است آب‌میوه‌ها را پس از تهیه از میوه‌های تازه بلافاصله بنوشید و اگر آب‌میوه اسیدی بود می‌توانید به همان میزان آب به آن بیافزایید. آب سیب، گلابی، گریپ فروت، خربزه درختی، هندوانه و سایر میوه‌ها پیشنهاد می‌شود. اگر نمی‌توانید این آب‌میوه‌ها را در منزل تهیه کنید می‌توانید آب‌میوه‌هایی را خریداری کنید که فاقد شکر و افزودنی‌های دیگر هستند.

## ۱۰:۳۰ صبح - ظهر

می‌توانید مخلوطی از آب کاهو، کرفس و هویج را میل کنید.

## ۲:۳۰ بعد از ظهر ۴ بعد از ظهر

می‌توانید چای سبز با اندکی عسل میل کنید. از خوردن چای پررنگ یا کافین‌دار خودداری کنید.

## ۶ عصر - ۱۰:۳۰ شب

سیب‌زمینی، کرفس و هویج را بپزید و پس از اینکه نیم ساعت جوشیدند، آب آن را در ظرف دیگری بریزید و بیاشامید.

چند نکته در مورد روزه گرفتن با آب‌میوه

■ نوشیدن آب‌میوه درد ناشی از گرسنگی را کاهش می‌دهد و به علت قندی که داراست انرژی بدن را تأمین می‌کند.

■ بهترین آب‌میوه‌ها عبارتند از آب هندوانه، آب مرکبات، انگور، سیب، کلم، چغندر، هویج، کرفس و سبزیجات برگ‌دار. در

هوای سرد می‌توانید سبزیجات را بپزید و آب آنها را به صورت گرم بنوشید .

■ آب‌میوه‌های اسیدی مانند پرتغال و گوجه فرنگی را با آب مخلوط کنید.

■ از مصرف نوشیدنی‌های کافین‌دار پرهیزید. از جویدن آدامس نیز خودداری کنید، حتی اگر بوی دهان شما ناخوشایند باشد.

چون جویدن آدامس باعث افزایش اسید معده می‌شود.

۱. از روح القدس بخواهید تا گناهان اعتراف نشده شما را به شما نشان دهد.
۲. از تمام افرادی که باعث رنجش آنها شده‌اید طلب بخشش کنید و افرادی که باعث رنجش شما شده‌اند را ببخشید و در صورت لزوم اشتباه خود را جبران کنید.
۳. انگیزه خود را که در پس هر سخنی و عملی وجود دارد، تفتیش کنید. از خداوند بخواهید تا هر روز قلب شما را تفتیش و تطهیر نماید.
۴. از روح القدس بخواهید تا به شما کمک کند که بر تنبلی و بی‌خیالی غلبه کنید.
۵. صرف نظر از شرایط موجود، خدا را همواره و برای همه چیز شکر گویند.
۶. مطیع نفس خود نباشید. غلاطیان ۵: ۱۶-۱۷
۷. زندگی خود را به عیسی مسیح به عنوان منجی و خداوند خود تسلیم نمایید و با فروتنی و تسلیم کامل، به او توکل کنید.
۸. در مورد خصوصیات خدا به مطالعه و تعمق بپردازید.
۹. طالب عدالت باشید. متی ۵: ۶
۱۰. خدا را به همه دل و تمامی نفس و تمامی فکر خود محبت نمایید متی ۲۲: ۳۷
۱۱. بر اساس حکم خدا افسسیان ۵: ۱۸ (و وعده او) اول یوحنا ۵: ۱۴-۱۵ هر روز در پری روح القدس و تحت کنترل و هدایت او زندگی کنید .
۱۲. هر روز کلام خدا را بخوانید، بررسی کنید، در مورد آن به تعمق بپردازید و آن را به خاطر بسپارید کولسیان ۳: ۱۶ .
۱۳. همواره دعا کنید . اول تسالونیکیان ۵: ۱۷
۱۴. یک روز در هفته را به دعا و روزه اختصاص دهید.
۱۵. هر روز پیام انجیل را بشارت دهید.
۱۶. زندگی خود را با قدوسیت، ایمان و اطاعت زینت دهید.
۱۷. گروهی را تشکیل دهید و با یکدیگر به مطالعه کلام خدا بپردازید.

پس از پایان مدت روزه‌داری باید برنامه غذایی عادی خود را از سر بگیرید. ولی نحوه باز کردن روزه، هم سلامت جسمانی و هم سلامت روحی را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

## مرحله ششم: روزه خود را به تدریج باز کنید

خوردن را به تدریج آغاز کنید. بلافاصله پس از پایان روزه غذای جامد نخورید. چون خوردن ناگهانی غذاهای جامد پس از مدت طولانی، تأثیرات منفی و گاهی خطرناک را بر دستگاه گوارشی خواهد داشت. سعی کنید فواصل بین وعده‌های غذایی خود را کمتر کنید و هر بار میزان اندکی غذا مصرف نمایید. باز کردن روزه به صورت تدریجی باعث می‌شوند که بتوانیم سلامت جسمی و روحی خود را حفظ کنیم.

در هنگام باز کردن روزه، پیشنهادات زیر را مد نظر قرار دهید:

■ اگر در هنگام روزه‌داری فقط آب نوشیده‌اید، روزه خود را با میوه‌هایی مانند هندوانه باز کنید.

همان طور که خوردن آب‌میوه و سبزیجات را ادامه می‌دهید، می‌توانید خوراکی‌های زیر را نیز به تدریج به آن بیافزایید:

روز	اول:	سالاد.
روز دوم:	سیب زمینی پخته شده بدون ادویه و کره.	
روز سوم:	سبزیجات پخته شده.	

■ از روز چهارم به بعد، برنامه غذایی عادی خود را از سر بگیرید.

پس از باز کردن روزه، در چند روز اول سعی کنید از غذاهای سبک و کم حجم استفاده کنید. به عنوان مثال با سوپ ساده و میوه‌های تازه‌ای مانند هندوانه و طالبی شروع کنید و سپس سایر میوه‌ها و سبزیجات خام، سالاد و سیب‌زمینی پخته شده را به برنامه غذایی خود بی‌افزایید.