

בית המדרש הווירטואלי (V.B.M) ע"ש ישראל קושיצקי שלייד ישיבת הר עציון שיעורים בדרכיה: אישה והלכה

צוות דרכיה, לורי נוביק

צומות

מתי צמים ומדוע? מהי רמת החיוב לצום בכל אחד מן הצומות? מי מחויב לצום?

- לחצו כאן כדי לראות גרסה מעודכנת של השיעור עם כלי למידה נוספים באתר דרכיה.
- הרשמו כאן לניוזלטר כדי לקבל עוד עדכונים ותכנים ממיזם דרכיה.
- נשמח לקבל הערות והארות כאן.

מאת דבי צימרמן | עריכה: הרב עזרא ביק, אילנה אלצפן, שיינע גולדברג, ולורי נוביק

תרגום: שיראל גרסון | עריכה בעברית: עדיה בלנק

מבוא

ביהדות ישנם שישה ימי צום בשנה, ימים שבהם לא אוכלים ולא שותים, המכילים משמעויות שונות והמזכירים לנו אירועים שונים בהיסטוריה של עם ישראל. עם ישראל כולו, ללא קשר למין, חייב בכל הצומות ובכל ההלכות הנוגעות להם.

בעבר, צומות אלו וצומות רשות, דוגמת צומות בה"ב (ימים שני-חמישי-ושני), נתפסו כחלק בסיסי של עבודת ה'. כיום צומות מוכרים יותר מעולם הבריאות ופחות מעולם הרוח. בנוסף, ישנן סיבות בריאותיות העשויות להוביל לפטור מתענית, בהן מספר מצבים רפואיים יחודיים לנשים: הריון, לידה, הנקה וטיפול פוריות. כנשים, לעיתים העיסוק בפטור מהצום מסיט את תשומת ליבנו מהעיסוק בצום עצמו, עיסוק שכבר נשחק. לפיכך, מעבר ללימוד הלכות הצום הבסיסיות, יעסוק מאמר זה במשמעות של הימנעות מאכילה ומשתיה, ובמטען הרעיוני וההיסטורי המיוחד שכל צום מביא עימו. משמעויות אלו שייכות לכל יהודי, גם למי שאינו צם בשל נסיבות רפואיות.

אנו מתמקדות יותר בקשר בין מצבים רפואיים של נשים וצומות כאן וכאן.

יום כיפור

יום כיפור הוא יום הצום המופיע בתורה. אומנם פעמים רבות צום קשור באבל, אך יום כיפור מתואר בגמרא כאחד הימים הכי שמחים בשנה, יום שהוא הזדמנות לסליחה ומחילה.

תענית ל ע"ב

א"ר שמעון ב"ג [אמר רבן שמעון בן גמליאל]: לא היו ימים טובים לישראל כחמשה עשר באב וכיה"כ [וכיום הכיפורים]... יום הכפורים משום דאית ביה [שיש בו] סליחה ומחילה יום שניתנו בו לוחות האחרונות...

רש"י מפרש שהקב"ה קבע את יום כיפור דווקא ב' בתשרי, היום שבו קיבל משה את הלוחות השניים, משום שזהו יום המסמל סליחה אלוקית.

רש"י תענית ל ע"ב, ד"ה שנתנו בו לוחות אחרונות

ואותו היום נקבע ליום כפור להודיע שמחל וניחם על הרעה אשר דבר לעשות לעמו ועל כן נקבע צום כפור בעשרה בתשרי כך שמעתי:

מרכיב מהותי ביום כיפור, כפי שכתוב בתורה, הוא הציווי על עינוי הנפש.¹ לעיתים, החיוב בעינוי הנפש שזור באיסור עשיית מלאכה, כפי שניתן לראות בפסוקים הבאים מפרשת אמור. השילוב בין השניים יוצר יום שבו אנו נמנעים מפעילות רגילה, ודבר זה מגביר ומשקף את הקדושה העצומה של יום הכיפורים.

ויקרא כ"ג, כז-לב

אך בעשור לחדש השביעי הזה יום הכפרים הוא מקרא קדש יהיה לכם ועניתם את נפשתיכם והקרבתם אשה לה'. וכל מלאכה לא תעשו בעצם היום הזה כי יום כפרים הוא לכפר עליכם לפני ה' אלקיכם. כי כל הנפש אשר לא תענה בעצם היום הזה ונקרתה מעמיה. וכל הנפש אשר תעשה כל מלאכה בעצם היום הזה והאבדתי את הנפש ההוא מקרב עמה. כל מלאכה לא תעשו חקת עולם לדורתיכם בכל משבתיכם. שבת שבתון הוא לכם ועניתם את נפשתיכם...

חיוב נשים

עינוי הנפש העיקרי ביום כיפור הוא ההימנעות מאכילה ומשתייה. עינויים נוספים הם הימנעות מרחיצה, סיכה, נעילת נעלי עור, וקיום יחסים. בגמרא מובאות כמה דרכים ללמוד ההלכה של הצום מפסוקי התורה:

יומא עד ע"ב

תנו רבנן... הרי הוא אומר "והאבדתי את הנפש ההיא" (ויקרא כ"ג, ל) – ענוי שהוא אבידת הנפש. ואיזה זה? זה אכילה ושתייה... דבי רבי ישמעאל תנא: נאמר כאן ענוי ונאמר להלן ענוי [ויענה ויערבך ויאכלך את המן (דברים ח, ג)] מה להלן ענוי רעבון, אף כאן ענוי רעבון.

חז"ל מתייחסים לחיוב לענות את נפשנו, כמו גם לצום, כאל מצוות לא תעשה ומצוות עשה גם יחד, למרות שניסוח שלילי בסגנון "לא תעשה" אינו מופיע בתורה בהקשר של עינוי הנפש. וכן מובא בגמרא:

יומא פא ע"א

אמר ר"ל [ריש לקיש] מפני מה לא נאמרה אזהרה בעינוי... רב אחא בר יעקב אמר יליף "שבת שבתון" [יום כיפור] משבת בראשית. מה להלן לא ענש אלא אם כן הזהיר, אף כאן לא ענש אלא אם כן הזהיר.

כיוון שחיוב עינוי הנפש כולל גם "לאו", נשים חייבות בו למרות שזוהי מצווה שהזמן גרמה:

סוכה כח ע"א-כח ע"ב

יום הכפורים מדרב יהודה אמר רב נפקא, דאמר רב יהודה אמר רב וכן תנא דבי רבי ישמעאל: אמר קרא "איש או אשה" השוה הכתוב אשה לאיש לכל עונשין שבתורה.

בעוד שכל אכילה או שתייה בכל כמות שהיא נחשבת לעבירה מדאורייתא,² אדם חייב בכרת רק באכילה של אוכל בכמות השווה לנפח של תמר (בלשון חז"ל: "ככותבת"), או בשתייה של משקה הממלא לחי אחת (בלשון חז"ל: "מלא לוגמיו"),³ מאחר שכמות כזו תספק אותו והוא יחוש את ההפך מעינוי:

¹ ראו ויקרא ט"ז, כט-לא, במדבר כ"ט א-יא.

² יומא עג ע"ג

חצי שיעור, רבי יוחנן אמר: אסור מן התורה

רמב"ם הלכות שביית עשור ב, ג

אכל או שתה פחות משיעור זה אינו חייב כרת אף על פי שהוא אסור מן התורה...

שולחן ערוך או"ח תריב, ה

הא דבעין שיעור היינו לחיוב כרת או חטאת, אבל איסורא איכא בכל שהוא.

מגן אברהם תריב, ה

אבל איסורא איכא – מדאורייתא:

3 משנה יומא ח, ב

יומא עט ע"א

אמר רב יהודה: כותבת הגסה שאמרו – יתירה מכביצה, וקים להו לרבנן דבהכי מיתבא דעתיה
[וידוע להם לחכמים שבכמות כזו מתיישבת דעתו]

ספר החינוך מסכם הלכות אלה בבהירות ומוסיף מספר רעיונות באשר למשמעותן:

ספר החינוך מצוה שיג

לצום ביום העשירי בתשרי... משרשי המצוה, שהיה מחסדי השם על כל בריותיו לקבוע להם
יום אחד בשנה לכפר על החטאים עם התשובה... ולכן נצטוונו להתענות בו, לפי שהמאכל
והמשתה ויתר הנאות חוש המישוש יעוררו החומר להמשך אחר התאוה והחטא... ואין ראוי
לעבד ביום בואו לדין לפני אדוניו לבוא בנפש חשוכה ומעורבת מתוך המאכל והמשתה,
במחשבות החומר אשר היא בתוכו... טוב לו להגביר נפשו החכמה ולהכניע החומר לפניו
באותו היום הנכבד, למען תהיה ראויה ונכונה לקבל כפרתה... עינוי הוא באדם כל זמן שלא
אכל עד ככותבת, שאין דעת בן אדם מתישב בפחות... וכן מה שאמרו ששיעור השתיה היא
מלוא לוגמיו של אדם... ובפחות מכאן אין בו איסור כרת... ונוהגת בכל מקום ובכל זמן, בזכרים
ונקבות. ועובר על זה ואכל ביום הכיפורים כשיעור ככותבת ביטל עשה, ועבר על לאו שיש בו
כרת, שנאמר [שם, שם כ"ט] כי כל הנפש אשר לא תעונה בעצם היום הזה ונכרתה

ביום כיפור אנו צמים כדי להתנתק מצרכינו הגופניים והגשמיים ולהתמקד בכפרה שאליה אנו מייחלים.
אכילה או שתייה ביום כיפור מעבר לכמות מסוימת עונשה כרת, לגברים ולנשים כאחד.

חמישה צומות

מעגל השנה היהודי כולל חמישה צומות נוספים חוץ מיום כיפור, כולם אינם מופיעים בתורה. האירועים
המסופרים במגילת אסתר היו המקור לקביעת תענית אסתר שלפני פורים (אם כי האזכור המוקדם
ביותר לתענית זו הוא מתקופת הגאונים), והנביא זכריה היה הראשון להזכיר את ארבעת הצומות
האחרים.

ארבעת הצומות תוקנו בעקבות חורבן בית המקדש הראשון והגלות שהגיעה בעקבותיו. לאחר חנוכת
בית המקדש השני, שלחו יהודי בבל שליח לברר האם עליהם להמשיך להתאבל על חורבן הבית
הראשון. תשובת ה' מגיעה באמצעות זכריה:

זכריה ז' ד-ו, טז-יז, יט

וְהָיָה דְבַר ה' צְבָאוֹת אֵלַי לֵאמֹר. אָמַר אֵל כָּל עַם הָאָרֶץ וְאֵל הַכֹּהֲנִים לֵאמֹר: כִּי צִמְתֶּם וְסָפַדְתֶּם
בְּחִמְשֵׁי וּבְשִׁבְעֵי יָמֵי שָׁנָה הַצֹּמ צִמְתִּי אֲנִי. וְכִי תֹאכְלוּ וְכִי תִשְׂתּוּ הֲלוֹא אֲתֶם הָאֲכָלִים
וְאֲתֶם הַשְׂתִּים. ... אֲלֵה הַדְּבָרִים אֲשֶׁר תַּעֲשׂוּ: דַּבְּרוּ אִמָּת אִישׁ אֶת רֵעֵהוּ אִמָּת וּמִשְׁפָּט שְׁלוֹם
שִׁפְטוּ בְּשַׁעֲרֵיכֶם. וְאִישׁ אֶת רֵעֵהוּ אֵל תִּחַשְׁבוּ בְּלִבְכֶם וּשְׁבַעְתֶּם שֶׁקֶר אֵל תִּתְּאוּבוּ... כֹּה
אָמַר ה' צְבָאוֹת צֹם הָרְבִיעִי וְצֹם הַחֲמִישִׁי וְצֹם הַשְּׁבִיעִי וְצֹם הָעֲשִׂירִי יִהְיֶה לְבֵית יְהוּדָה לְשִׁשֹּׁן
וּלְשִׁמְחָה וּלְמַעֲדִים טוֹבִים וְהָאִמָּת וְהַשְׁלוֹם אָהָבוּ:

הקב"ה אינו משיב לשאלתם באופן ישיר, אלא אומר לזכריה כי בני אדם קבעו את הצומות ועל כן עליהם
מוטלת קבלת ההחלטה, אך מוסיף שבסוף יהפכו הצומות לימי שמחה. הקב"ה ממשיך ומזכיר לנו את
החויב לרדוף צדק חברתי, שכן שנאת חנם הובילה לחורבן ולגלות שאותם אנו זוכרים באמצעות
הצומות.

זכריה מזכיר את הצומות בחודשים הרביעי, החמישי, השביעי והעשירי. כאשר מתחילים לספור את
חודשי השנה מחודש ניסן, תאריכים אלה תואמים לצומות בחודשים תמוז, אב, תשרי וטבת. וכך מובא

האוכל ככותבת הגסה כמוה וכגרעינתה והשוותה מלא לוגמיו חייב כל האוכלין מצטרפין לככותבת וכל המשקין מצטרפין
למלא לוגמיו האוכל ושותה אין מצטרפין:

תוספתא סוטה (ליברמן) ו', ד'
דרש רבי: ... צום הרביעי זה שבעה עשר בתמוז שבו הבקעה העיר ... צום החמישי זו תשעה
באב יום שנשרף בו בית המקדש... צום השביעי זה שלשה בתשרי יום שנהרג בו גדליה בן
אחיקם... צום העשירי זה עשרה בטבת יום שבו סמך מלך בבל את ידו על ירושלם ...

במקור, צומות אלה נועדו להזכיר את הטרגדיות הלאומיות שאירעו בשלהי ימי בית ראשון: כיבוש
ירושלים, חורבן בית המקדש והגלות שהגיעה בעקבותיו. נבחן כעת את ארבעת הצומות לפי סדר
האירועים ההיסטוריים הללו, ולאחר מכן נתייחס לתענית אסתר.

א. עשרה בטבת (י' טבת) – כמתואר בספר מלכים, בתאריך זה החלו הבבלים את המצור על ירושלים,
שנמשך שלוש שנים והוביל לרעב, כיבוש העיר וחורבן בית המקדש:

מלכים ב כ"ה א–ג
וַיְהִי בִשְׁנַת הַתְּשִׁיעִית לְמָלְכוֹ, בַּחֹדֶשׁ הָעֲשִׂירִי בְּעָשׂוֹר לַחֹדֶשׁ בָּא נְבֻכַדְנֶאצַּר מֶלֶךְ בָּבֶל הוּא וְכָל
חֵילוֹ עַל יְרוּשָׁלַיִם וַיִּחַן עָלֶיהָ וַיִּבְנוּ עָלֶיהָ דֵּיֶק סָבִיב. וַתָּבֹא הָעִיר בַּמָּצוֹר עַד עֶשְׂתִּי עֶשְׂרֵה שָׁנָה,
לְמֶלֶךְ צָדְקִיָּהוּ. ... וַיִּחָזֶק הָרָעָב בָּעִיר וְלֹא הָיָה לָחֶם לָעָם הָאָרֶץ

בגמרא מובא כי "צום העשירי" המוזכר בזכריה מציין ומזכיר את האירועים הללו:

ראש השנה יח ע"ב
צום העשירי – זה עשרה בטבת, שבו סמך מלך בבל על ירושלים

מקורות מאוחרים יותר מציינים טרגדיות נוספות שהתרחשו סביב תאריך זה: תרגום התורה ליוונית
ומותם של עזרא ונחמיה.⁴ זמן קצר לאחר קום מדינת ישראל, קבעה הרבנות הראשית בעשרה בטבת
את יום הקדיש הכללי, שבו אומרים קדיש על הנספים בשואה אשר תאריך מותם אינו ידוע.

א. שבעה עשר בתמוז (י"ז תמוז) – ירמיהו מתאר כי צבא נבוכדנצר הבקיע את חומות ירושלים בט'
בתמוז, בדרכו להחריב את בית המקדש הראשון. בגמרא מובא כי בימי בית שני חומות העיר נבקעו
בי"ז בתמוז, היום שבו אנו צמים.

תענית כח ע"ב
הובקעה העיר בי"ז הוה והכתיב (ירמיהו נב, ו) בחדש הרביעי בתשעה לחדש ויחזק הרעב
בעיר וכתוב בתריה (ירמיהו נב, ז) ותבקע העיר וגו' אמר רבא לא קשיא כאן בראשונה כאן
בשניה דתניא בראשונה הובקעה העיר בתשעה בתמוז בשניה בשבעה עשר בו:

השולחן ערוך מסביר כי הצום נקבע בי"ז בתמוז מאחר שכיום חורבן בית שני משפיע עלינו באופן יותר
ישיר:

שולחן ערוך אורח חיים תקמט ב,
אף על גב דכתיב בקרא (ירמיה לט, ב): בַּחֹדֶשׁ הָרְבִיעִי בְּתִשְׁעָה לַחֹדֶשׁ הִבְקָעָה הָעִיר, אין
מתענין בט' בו אלא בי"ז, ... כיון שבשניה הובקעה בי"ז בו, תקנו להתענות בי"ז בו, משום
דחורבן בית שני חמיר לן:

במשנה מובא כי הבקעת חומות ירושלים היא אחת מתוך כמה טרגדיות שפקדו את העם היהודי ובגינן

⁴ ספר כלבו סימן סג
טבת נכתבה התורה יונית בימי תלמי המלך והחשך בא לעולם ג' ימים, בתשעה בו לא כתבו אבותינו על מה הוא ונמצא
הסוד בו ביום מת עזרא הכהן ונחמיה בן חכליה, בעשרה בו סמך מלך בבל ידו על ירושלים להחריבה

אנו צמים ב"ז בתמוז:

משנה מסכת תענית ד, ו

חמשה דברים אירעו את אבותינו בשבעה עשר בתמוז... בשבעה עשר בתמוז נשתברו הלוחות ובטל התמיד והובקעה העיר ושרף אפוסטמוס את התורה והעמיד צלם בהיכל...

III. תשעה באב (ט' באב) – בתשעה באב אנו מתאבלים על חורבן שני בתי המקדש. חורבן בית המקדש הראשון מצויין בתנ"ך בז' באב וב' באב, והגמרא מיישבת את התאריכים ומסבירה את ההגיון העומד מאחורי ציון ט' באב.

תענית כט ע"א

חרב הבית בראשונה דכתיב (מלכים ב כה, ח) "ובחדש החמישי בשבעה לחדש היא שנת תשע עשרה [שנה] למלך נבוכדנצר מלך בבל בא נבוזראדן רב טבחים עבד מלך בבל ירושלם וישרוף את בית ה' וגו' וכתוב (ירמיהו נב, יב) "ובחדש החמישי בעשור לחדש היא שנת תשע עשרה [שנה] למלך נבוכדנצר מלך בבל בא נבוזראדן רב טבחים עמד לפני מלך בבל בירושלם וישרף את בית ה' וגו'. ותניא אי אפשר לומר בשבעה, שהרי כבר נאמר בעשור. ואי אפשר לומר בעשור, שהרי כבר נאמר בשבעה. הא כיצד? בשבעה נכנסו נכרים להיכל, ואכלו וקלקלו בו שבעי שמיני, ותשיעי סמוך לחשכה הציתו בו את האור והיה דולק והולך כל היום כולו... ורבנן אתחלתא דפורענותא עדיפא [ולחכמים תחילת הפורענות עדיפה].

בתשעה באב החל השלב האחרון של החורבן עם הצתת בית המקדש, והשריפה נמשכה גם ב' באב. זהו המקור שלפיו ממשיכים בהרבה ממנהגי האבלות של תשעת הימים גם ב' באב, מאחר וביום זה הושלם החורבן.

מבין חמשת הצומות שאינם מופיעים בתורה, תשעה באב הוא החמור ביותר בשל חומרת האירועים שאירעו בו, ומקיימים בו מנהגי אבלות. דיני תשעה באב אחרים דומים לאלו של יום כיפור – נוהגים בו כל העיניים שנוהגים ביום כיפור, והצום מתחיל מהלילה כמו ביום כיפור. זאת לעומת הצומות האחרים, שבהם צמים רק בשעות היום ולא נוהגים עינויים נוספים מלבד לא לאכול ולשתות.

במשנה מובאות עוד מספר טרגדיות שהתרחשו בט' באב. כל אלו הם חלק משמעותי מתשעה באב, לצד חורבן בית המקדש.

משנה תענית ד, ו

חמשה דברים אירעו את אבותינו בשבעה עשר בתמוז וחמשה בתשעה באב ... בתשעה באב נגזר על אבותינו שלא יכנסו לארץ וחרב הבית בראשונה ובשניה ונלכדה ביתר ונחרשה העיר

בפוסט שפרסמה בבלוג שלה, רחל שרנסקי דנציגר מזכירה לנו שבאבלנו על בית המקדש בתשעה באב, אנו למעשה מתאבלים על יותר מאשר חורבן של בניין פיזי.⁵

רחל שרנסקי דנציגר, הימים שאחרי תשעה באב, the times of Israel חשיבות המבנה נבעה מתוך כך שהוא כלל מערכת יחסים מתפתחת עם אלוקים. לולא הקשר עם הקב"ה, היו אלה רק טיט ואבן... בבית המקדש עלה בידנו ליצור ולהרחיב את הקשר שלנו עם אלוקים כל העת באמצעות מגוון רגעים, פעולות וחוויות. והיום, אנו מתאבלים על אובדן כל הרגעים הללו.

IV. צום גדליה (ג' תשרי) – לאחר חורבן בית ראשון, נותר ביהודה שריד קטן של העם היהודי, והבבלים מינו את גדליה בין אחיקם להנהיג את הנותרים. קבוצה של קנאים יהודים אשר התנגדו לבבלים התנקשו בו, מה שהוביל למחיקת כל נוכחות יהודית משמעותית ביהודה עד לימי שיבת ציון תחת

⁵ ניתן למצוא כאן.

השלטון הפרסי. צום גדליה בג' תשרי מציין את האירועים הללו.

ראש השנה יח ע"ב

צום השביעי – זה שלשה בתשרי, שבו נהרג גדליה בן אחיקם. ומי הרגו – ישמעאל בן נתניה הרגו, ללמדך ששקולה מיתתן של צדיקים כשריפת בית אלקינו.

לרוב, מתייחסים לצום גדליה כיום המסמל את תומן של מאות שנים של התיישבות יהודית מתמשכת בארץ ישראל. אולם הגמרא הזו מתמקדת בפרט, ומזכירה לנו שכל אובדן של צדיק שקול לחורבן בית המקדש. לו היה לנו די זמן לכך, ראוי היה להתאבל על כל מוות בפני עצמו. חלק נכבד מהטרגדיה שאנו מציינים באמצעות הצום היא העובדה שחילוקי דעות בתוך העם הובילו לרצח של יהודי ביד יהודי.

תענית אסתר (י"ג באדר)

בתקופה שבין בית המקדש הראשון לשני, גזר המן על כל היהודים בממלכת אחשוורוש כליה. אסתר המלכה מבקשת מיהודי שושן להצטרף אליה ולצום במשך שלושה ימים ושלושה לילות לפני שהיא מסכנת את נפשה והולכת אל אחשוורוש כדי לבקש חנינה בעבור עמה.

אסתר ד, טז

לָךְ כָּנוֹס אֶת כָּל הַיְּהוּדִים הַנִּמְצָאִים בְּשׁוֹשַׁן וְצוּמוּ עָלַי וְעַל תַּאֲכִלִּי וְעַל תַּשְׁתִּי שְׁלֹשֶׁת יָמִים לַיְלָה יוֹם גַּם אֲנִי וְנַעֲרֹתַי אֲצוּם כֵּן וְכֵן אָבֹא אֶל הַמֶּלֶךְ אֲשֶׁר לֹא כֹדֶת וְכֹאֲשֶׁר אֲבֹדְתִי אֲבֹדְתִי.

אף שהצום המקורי של אסתר התרחש דווקא בחודש ניסן, מזכיר הרמב"ם מנהג לציין זאת דרך צום בי"ג באדר:

רמב"ם הלכות תעניות ה, ה

ונהגו כל ישראל בזמנים אלו להתענות בשלשה עשר באדר זכר לתענית שהתענו בימי המן שנאמר (אסתר ט, לא) "דברי הצומות וזעקתם"

מדוע צמים

כל אחד מחמשת הצומות הללו נקבע לזיכרון אירוע או אירועים טרגיים, כשם שהמועדים מציינים אירועים משמחים. בגמרא מובא כי כל המתאבל על ירושלים זוכה ורואה בשמחתה:

תענית ל ע"ב

"שמחו את ירושלים וגילו בה כל אהביה שישו אתה משוש כל המתאבלים עליה" (ישעיה סו, י). מכאן אמרו: כל המתאבל על ירושלים זוכה ורואה בשמחתה.

צום איננו רק ביטוי לאבל בעת צרה, אלא גם דרך להתחנן לישועת ה'. ניתן לראות זאת בצום של אסתר בזמן גזירת המן, בצום של אנשי נינוה (יונה ג', ו-י), ובצומות הנקבעים בעיתות צרה ומצוקה (משנה תענית, פרקים א-ג).

באיזה אופן משיג זאת הצום? הנביאים, וחז"ל אחריהם, אומרים כי צום הוא אמצעי לחזרה בתשובה. ישעיהו מסביר שדווקא מסיבה זו הצומות בזמנו לא הובילו לגאולה:

ישעיהו נ"ח ג, ה-ז, ט

לְמָה צָמְנוּ וְלֹא רָאִיתָ עֲנִינוּ נַפְשֵׁנוּ וְלֹא תַדַּע הֵן בְּיוֹם צָמְכֶם תִּמְצְאוּ חֶפֶץ וְכָל עֲצִיכֶם תִּנְגְּשׁוּ... הִכְזָה יְהוָה צוֹם אֲבָחֶרְהוּ יוֹם עֲנוּת אָדָם נַפְשׁוֹ הִלְכָּה כְּאֶגְמֹן רֹאשׁוֹ וְשָׁק וְאֶפֶר יֵצִיעַ הַלְזָה תִּקְרָא צוֹם וְיוֹם רָצוֹן לָהּ. הֲלֹא זֶה צוֹם אֲבָחֶרְהוּ פֶתַח חֲרָצִבוֹת רָשָׁע הִתֵּר אֲגָדוֹת מוֹטָה וְשִׁלַּח רְצוּצִים חֶפְשִׁים וְכָל מוֹטָה תִּנְתְּקוּ. הֲלֹא פָרַס לָרֶעִב לֶחֶמֶךָ וְעַנְיִים מְרוֹדִים תָּבִיא בֵּית כִּי תִרְאֶה עָרֹם

יְכַסִּיתוּ וּמִבְּשָׂרְךָ לֹא תִתְעַלֵּם... אֲזַ תִּקְרָא וְה' יַעֲנֶה תְּשׁוּעָה וַיֹּאמֶר הַנְּנִי אִם תִּסִּיר מִתּוֹכְךָ מוֹטָה שְׁלַח אֶצְבֶּע וְדַבֵּר אֵן...

כאשר אנשים מענים את גופם אך ממשיכים לנהוג ברשעות כלפי הזולת, אין הצום מכפר עליהם. הרמב"ם מביא רעיון דומה בהקדמתו להלכות ארבעת הצומות:

רמב"ם הלכות תעניות ה, א
יש שם ימים שכל ישראל מתענים בהם מפני הצרות שאירעו בהן כדי לעורר הלבבות ולפתוח דרכי התשובה ויהיה זה זכרון למעשינו הרעים ומעשה אבותינו שהיה כמעשינו עתה עד שגרם להם ולנו אותן הצרות, שבזכרון דברים אלו נשוב להיטיב שנאמר (ויקרא כו, מ) "והתודו את עונם ואת עון אבותם" וגו'

מדברי הרמב"ם עולה כי ההיסטוריה הדתית של העם היהודי, על כל הצלחותיה וכשלונותיה הרוחניות, מהדהדת לאורך זמן. הרב סולובייצ'יק מכנה זאת "חוויית זמן מאחדת":⁶

הרב יוסף דוב סולובייצ'יק, "אבלות ישנה ואבלות חדשה: אבלות היסטורית ואבלות אישית" היהדות פיתחה פילוסופיה מיוחדת במינה של הזיכרון... האדם איננו רק נזכר בעבר או בדברים שחלפו, אלא חווה מחדש מה שכבר היה... ולמעשה הוא ממזג עבר והווה, או מעתיק את העבר את תוך ההווה. היהדות המליצה על מה שאני קורא לו "תודעת זמן מאחדת", איחוד שעיקרו בהידוק קשרים של אחווה, של הווה ועבר.

העבר לעולם איננו רק בעבר. כשם שאנו משחזרים, חווים מחדש וחוגגים את ישועת ה' מדי שנה בחגים, כך גם בימות הצום אנו חווים מחדש את טעויותינו כעם והשלכותיהן. איילין ווטס מרחיבה בנושא זה:⁷

איילין ווטס, "הפליט הגרמני של ברנרד מלמוד" כמשל לתשעה באב אוסף של טרגדיות הוותיקות המתפרשות על פני אלפי שנים של היסטוריה יהודית מתקופות לתאריך אחד – תשעה באב – המהווה תזכורת לעברנו וכיצד יש להתייחס אליו. כל אחד מהאירועים הקשים (חורבן המקדש, גלות) הוביל לשברים במקום, בתפילה, בטקסים, בתרבות, בקהילה, בשפה ובחיים. האבל על האירועים הללו בתשעה באב משקף את מאות השנים שעברו, מנקז את כולם ליום אחד בחיינו המאחד את העבר עם ההווה, ומותיר אותנו לחוש את האדוות של אותו שבר מקורי אשר התרחש כאשר בני ישראל סירבו להיכנס אל הארץ המובטחת משום שאיבדו את אמונתם בה'.

אף שהטרגיות הללו אירעו לפני מאות שנים, אנו עדיין מרגישים את האובדן בעקבותיהן גם בימינו, משום שגם אנו ממשיכים לעשות את אותן הטעויות שעשו אבותינו בעבר. ימי הצום נועדו כדי לכוון אותנו להתבוננות פנימית ולעורר אותנו לדרוש צדק וצדקה. כל התקדמות לקראת זה מקרבת אותנו אל הגאולה המתוארת בזכריה: אל עולם של אמת, צדק ושלום.

אם מטרת הצום היא חזרה בתשובה, מדוע בכלל צריך לצום? האין חזרה בתשובה לבדה יכולה להספיק?

במקרים רבים, ההלכה מחברת בין הנפש, הגוף והנשמה. ניתן להבין את הקשר בין המעשה הפיזי של הצום לבין הפעולה הרוחנית של החזרה בתשובה בשתי דרכים שונות המשלימות זו את זו.

1. **הנפש משפיעה על הגוף** – הצום עשוי להיות ביטוי פיזי לתגובה רגשית ונפשית לאירוע קשה. ניתן לראות זאת במגילת אסתר, בשומעם של היהודים על גזירת אחשוורוש:

⁶ ניתן למצוא כאן.

⁷ ניתן למצוא כאן.

אסתר ד', א-ג
ומרדכי ידע את כל אשר נעשה ויקרע מרדכי את בגדיו וילבש שק ואפר ויצא בתוך העיר ויזעק
זעקה גדלה ומרה. ויבוא עד לפני שער המלך כי אין לבוא אל שער המלך בלבוש שק. ובכל
מדינה ומדינה מקום אשר דבר המלך ודתו מגיע אבל גדול ליהודים וצום ובכי ומספד שק ואפר
יצע לרבים.

הצום כאן מתואר כנובע מתגובה גופנית טבעית לאיום קיומי. לאחר מכן, אסתר מצווה על מרדכי להורות
ליהודי שושן לצום איתה ולמענה לפני שתבוא אל אחשוורוש:

אסתר ד', טו-טז
ותאמר אסתר להשיב אל מרדכי. לה פנוס את כל היהודים הנמצאים בשושן וצומו עלי ואל
תאכלו ואל תשתו שלשת ימים לילה ויום גם אני ונערתי אצום כן ובכן אבוא אל המלך אשר לא
כדת וכאשר אבדתי אבדתי.

בעוד שבהתחלה נבע הצום באופן טבעי מתוך תחושת ייאוש, אסתר מנתבת את העם לרתום את
רגשותיו לשם פעולה דתית רשמית ומאוחדת יותר, כדי להתחנן לה' יחד ולהביע את המשבר הרוחני
באמצעות צום, תפילה ותשובה, בתקווה לעורר רחמי שמיים ולהביא לביטול הגזרה. הנשמה זועקת
דרך ביטוי פיזי וגופני מכוון.

II. הגוף משפיע על הנפש – לצום הפיזי ישנה גם השפעה רוחנית. בספר החינוך מובא כי קורבנות
כגון קורבן חטאת היו חלק בלתי נפרד מתהליך החזרה בתשובה, משום שלמעשינו יש את הכוח
להשפיע על ליבנו:

ספר החינוך מצוה צה
... הפשט ענין הקרבנות ... הלא אמרנו כי עיקרי הלבבות תלויין אחר הפעולות, ועל כן כי יחטא
איש, לא יטהר לבו יפה בדבר שפתיים לבד, שיאמר בינו ולכותל חטאתי לא אוסיף עוד, אבל
בעשותו מעשה גדול על דבר חטאו, לקחת ממכלאותיו עתודים ולטרוח להביאם אל הבית הנכון
אל הכהן וכל המעשה הכתוב בקרבני החוטאים — מתוך כל המעשה הגדול ההוא יקבע בנפשו
רוע החטא וימנע ממנו פעם אחרת.

מילים לבדן אינן מספיקות כדי שנבין את גודל החטא או כדי להניע אותנו לחזור בתשובה, עלינו לנקוט
בפעולה משמעותית הרבה יותר כמו הקרבת קורבן. בימי צום, רב ששת היה נוהג להתפלל תפילה
שביטאה את הקשר בין הצום ועינוי הגוף לבין הקורבנות בבית המקדש:

ברכות יז ע"א
רב ששת כי הוה יתיב בתעניתא [כאשר היה יושב בתענית], בתר דמצלי אמר הכי [אחרי
שהתפלל אמר כך]: רבון העולמים, גלוי לפניך, בזמן שבית המקדש קיים אדם חוטא ומקריב
קרבן, ואין מקריבין ממנו אלא חלבו ודמו ומתכפר לו; ועכשיו ישבתי בתענית ונתמעט חלבי
ודמי, יהי רצון מלפניך שיהא חלבי ודמי שנתמעט כאילו הקרבתי לפניך על גבי המזבח ותרצני

בעת שאנו צמים, אנו למעשה מקריבים חלק מחלבנו ודמנו לה'. ביכולתו של הצום לסייע לנו להיכנס
לאווירה של חזרה בתשובה, היכולה להוביל לכפרה באופן דומה לכפרת הקורבנות.

רמות חיוב

ראינו בנבואת זכריה שתוקנו ארבעה צומות לזכר חורבן בית ראשון. מדבריו אינו ברור אם המשיכו
לצום גם בימי בית שני, אך יש לכך רמז במשנה.

במשנה מובא פירוט החודשים שבהם בית הדין היה שולח שליחים לקהילות יהודיות להודיע על ראש

חודש בגלל חג או צום החלים באותו החודש. לאחר מכן, שואלת הגמרא מדוע חודש אב נכלל ברשימה בעוד שטבת ותמוז לא, אף שגם בחודשים אלה חלים צומות:

משנה מסכת ראש השנה א, ג
על ששה חדשים השלוחין יוצאין: על ניסן מפני הפסח, על אב מפני התענית, על אלול מפני ר"ה [ראש השנה], על תשרי מפני תקנת המועדות [זמני יום כיפור וסוכות], על כסליו מפני חנוכה ועל אדר מפני הפורים. וכשהיה בהמ"ק [בית המקדש] קיים יוצאין אף על אייר מפני פסח קטן.

ראש השנה יח ע"א-יח ע"ב
וליפקו נמי [ושיצאו גם] אתמוז וטבת, דאמר רב חנא בר ביזנא אמר רב שמעון חסידא: מאי דכתיב "כה אמר ה' צבאות צום הרביעי וצום החמישי וצום השביעי וצום העשירי יהיה לבית יהודה לששון ולשמחה", קרי להו צום וקרי להו ששון ושמחה, בזמן שיש שלום – יהיו לששון ולשמחה, אין שלום – צום. אמר רב פפא: הכי קאמר: בזמן שיש שלום – יהיו לששון ולשמחה, יש שמד [בגירסא אחרת: גזירות] – צום, אין שמד ואין שלום, רצו – מתענין, רצו – אין מתענין. אי הכי [אם כך], תשעה באב נמי [גם]! אמר רב פפא: שאני [שונה] תשעה באב, הואיל והוכפלו בו צרות. דאמר מר: בתשעה באב חרב הבית בראשונה ובשניה, ונלכדה ביתר, ונחרשה העיר.

בזמני שלום, הופכים הצומות לימים טובים, ואף אסור לצום בהם. בזמני צרה ורדיפה, חובה לצום. רב פפא מציג אפשרות שלישית, ניטרלית יותר, הנוגעת לזמנים שבהם אין שלום מוחלט אך גם אין מצוקה קיומית. בזמן כזה הצומות הם בגדר רשות, ועל כן אין צורך לשלוח שליחים.

המסקנה המובאת בגמרא היא ששלושת הצומות הקלים יותר המוזכרים בזכריה אינם מופיעים במשנה משום שהמשנה מתייחסת לזמן ניטרלי, שבו לא היו חייבים בצומות של י' בטבת, י"ז בתמוז וג' בתשרי.

תשעה באב הוא היוצא מן הכלל. הטרגדיות הקשות שאירעו בתאריך זה, ובפרט חורבן שני בתי המקדש, הובילו לכך שהגזרה לצום בט' באב תקפה גם בזמנים ניטראליים. הטור כותב כי לאור זאת תשעה באב מקבל את המעמד של דברי קבלה, חובות שנמסרו מן הנביאים, שאליהם מתייחסים לעיתים כאל חיוב דאורייתא:

טור אורח חיים תקנד
ואיסור אכילה ושתייה בו כדרך איסורו ביום הכיפורים, אלא שזה ענוש כרת וזה מדברי קבלה ומכין אותו מכת מרדות.

הב"ח חולק על כך, ופוסק כי המעמד של כל ארבעת הצומות, כולל תשעה באב, כדברי קבלה רלוונטי רק בעיתות צרה. בזמנים ניטראליים, צום תשעה באב הוא בגדר חיוב דרבנן:

ב"ח אורח חיים תקנד
וט"ב [וט' באב] לזמנינו דאין שמד ואין שלום נמי גזירה דרבנן היא ואינה מדברי קבלה שהוא כדברי תורה כדאמר בפ"ק דר"ה [בפרק קמא דראש השנה] רצו מתענין

תענית אסתר נמצאת בקטגוריה מעט שונה, משום שתענית זו מעולם לא הייתה בגדר חובה ואינה מוזכרת בנבואת זכריה. הרמ"א סובר כי לאור זאת ניתן להתייחס לתענית אסתר כאל הצום הקל ביותר מבין הארבעה.

שולחן ערוך אורח חיים תרפו, ב
מתענים ב"ג באדר. הגה: ותענית זו אינו חובה, לכן יש להקל בו לעת הצורך...

אם רוצים, מתענים

פוסקי ההלכה מסכימים כי ימינו אנו נחשבים כזמנים ניטראליים, ועל כן החיוב בצומות י' בטבת, י"ז

בתמוז וג' בתשרי תלוי ברצון הציבור. כפי שמובא בדברי רבינו אשר, החלטת הציבור לצום בשנה מסוימת מחייבת את כלל הציבור, אך ניתן לשנות את ההחלטה בכל שנה מחדש:

רא"ש ראש השנה א, ו
פי'רוש] לא רצו – הציבור, אבל היחיד אין לפרוש מן הציבור כל זמן שלא נמנע(ע)ו הציבור שלא להתענות.

הקביעה שתקופת זמן מסוימת נחשבת כעת שלום, עת צרה או עת ניטרלית לוקחת בחשבון את מצב היהודים בכל רחבי העולם. בעל הטורים כותב כי רוב העם היהודי הוא זה שמחליט האם לצום בזמנים ניטרליים.

טור אורח חיים סימן תקנ
ולכא שמד במקום ידוע בישראל – רצו רוב ישראל והסכימו עליהם שלא להתענות אין מתענין רצו רוב צבור מתענין האידנא רצו ונהגו להתענות, לפיכך אסור לפרוץ גדר...

השולחן ערוך פוסק כי גם בזמנים ניטרליים יש להתייחס לצומות הקלים כאל חובה:

שולחן ערוך אורח חיים תקמט, א
חייבים להתענות בתשעה באב ובי"ז בתמוז ובג' בתשרי ובעשרה בטבת, מפני דברים הרעים שאירעו בהם.

חיוב נשים

בעת שחייבים להתענות בצומות הללו, השולחן ערוך פוסק כי כולם חייבים בכך:

שולחן ערוך אורח חיים תקנ, א
הכל חייבים להתענות ארבע צומות הללו, ואסור לפרוץ גדר.

פסק זה כולל גם נשים, כפי שנשים חייבות להתענות ביום כיפור. [במאמרנו הבא](#) נראה כי ישנן החרגות התלויות בשיקולים רפואיים ובריאותיים הקשורים לנשים.

אופי החיוב

כיצד הפכו גם הצומות הקלים להיות בגדר חובה גם בזמנים ניטרליים? התוספות מסבירים כי הדורות הקודמים קיבלו על עצמם את הצומות הללו. כאשר כלל הקהילה מקבלת על עצמה מנהג מסוים, הדבר עשוי להפוך למנהג מחייב לדורות. (העמקה נוספת בנושא מנהגים מחייבים ניתן למצוא [כאן](#).)

תוספות מגילה ה ע"ב, ד"ה ורחץ בקרונה של צפורי
"אין צרה ואין שלום רצו מתענין לא רצו אין מתענין" וי"ל [ויש לומר] דכיון דקבלוהו כבר אבותינו על עצמם מסתמא גם הם [=דור רבי יהודה הנשיא] קבלוהו:

דברים אלו לא מספקים מענה לשאלה מדוע הצומות הללו עדין נחשבים לקלים יותר. כאמור, יש לצום בהם רק בשעות היום, ואין כלולים בהם איסורים נוספים מלבד אכילה ושתייה. מאחר שאנו מתייחסים לצומות אלה כחובה, מדוע אין בהם איסורים נוספים כמו בתשעה באב?

ההקלה היחסית בצומות הללו עשויה לשקף את התקופה ההיסטורית שבה הם היו בגדר רשות. המונח ההלכתי לצום רשות הוא תענית יחיד (אף שגם ציבור שלם או חלק מחברי הקהילה יכולים לבחור להתענות), זאת בניגוד לצום חובה הנקרא תענית ציבור (בה חייבים כל היהודים).

בתוספתא מובאים מספר הבדלים בין תענית יחיד לתענית ציבור:

תוספתא תענית (ליברמן) ב, ד
מה בין תענית צבור לתענית יחיד? תענית צבור אוכלין ושותין מבעוד יום מה שאין כן בתענית יחיד, תענית צבור אסורין במלאכה ברחיצה ובסיכה ובנעילת הסנדל ובתשמיש המטה מה שאין כן יחיד, תענית צבור נכנסין לבתי כנסיות וקורין מה שאין כן בתענית יחיד...

כלומר, הלכות הצומות הקלים יותר דומות לאלה של תענית יחיד. ואכן, הרמב"ן כותב כי אומנם במקור הצומות הקלים היו תעניות ציבור, אך אינם נחשבים לכאלה כיום כיוון שאנו חיים בתקופה ניטרלית מבחינת עת שלום ועת צרה.

תורת האדם שער האבל – ענין אבלות ישנה ומסתברא דכולהו ארבע צומות תענית צבור הן, ונביאים גזרו אותם וכל חומרי תענית עליהן, מפסיקין בהן מבעוד יום ואסורין ברחיצה ובסיכה ובנעילת הסנדל ובתשמיש המטה כת"ב [=כתשעה באב]... אלא האידנא כיון דבזמן דליכא שמד בטילין רצו ונהגו להתענות בהן ולא רצו לנהוג בהם בחומרות הללו, אבל מעיקר התקנה ודאי אסורין הן בכולן דלא גרעה גזרת נביאים מגזרת בית דין בתעניות אמצעיות ואחרונות, וכל דתקון נביאים כעין דאורייתא תקון, תשעה באב וד' צומות כיום הכפורים לעינוי, וכן לגבי תענית דמגלה... מן הדין אסורין ברחיצה כדפרישית, אלא מיהו האידנא פוק חזי מה עמא דבר.

דברים אלה מסבירים מדוע רק צום תשעה באב תואם בהלכותיו להלכות של תענית ציבור קלאסית, אף שכלל הציבור צם גם בשאר הצומות.

כאשר אנו צמים, עומדים בפנינו האפשרות והאתגר להעניק לצום משמעות מעבר ל"לא לאכול", אלא גם להתבונן פנימה ולחלול שינוי.⁸

תמימה צוקר, צום, אין משמעותו רק לא לאכול, times of Israel
כאשר אנו צמים, אנו מפרידים את עצמנו מן העולם הגשמי במטרה להזכיר לעצמנו את מקומנו ואת היותנו בני תמותה. בעוד שלעיתים הצומות סובבים רק סביב האוכל, הכוונה היא... שלמרות שאנו יודעים שנצליח לשרוד את היום, אנו נזכרים בשברירות קיומנו האנושי... במסגרת זו, אנחנו מונחים להתחבר למשמעות היום עצמו במקום להתמקד רק במה שאנו מנועים מלעשות.

האם אנו נמצאים בעת שלום?

הראשונים דנים בהלכה למעשה של החיוב לצום בתקופות שונות.

רבים מגדירים עת שלום כזמן שבו בית המקדש קיים, מה שכמובן אינו תקף בימינו.

רבינו חננאל ראש השנה יח ע"ב
בזמן שיש שלום כלומר כל זמן שבית המקדש קיים יהיה לששון ולשמחה

אחרים סוברים כי עת שלום מוגדרת כהתיישבות יהודית בארץ ישראל, אוטונומיה יהודית, או שילוב של השניים. הרשב"א טוען כי הכוונה בעת שלום היא שהעם היהודי חי בשלום בארץ ישראל, מה שאולי ניתן לומר שמתקיים כיום:

חידושי הרשב"א ראש השנה יח ע"ב
בזמן שיש שלום יהיו לששון ולשמחה. פי'רוש] בזמן שיש שלום שישראל שרויין על אדמתן

⁸ ניתן למצוא כאן.

רש"י כותב כי הכוונה היא לאוטונומיה יהודית, דבר שאכן מתקיים במדינת ישראל כיום:

רש"י ראש השנה יח ע"ב, ד"ה שיש שלום
שיש שלום – שאין יד הגויים תקיפה על ישראל.

עם זאת, פוסקים רבים בני זמננו סוברים כי מצבו הנוכחי של העם היהודי עדין אינו עומד בתנאים שלפיהם ניתן יהיה להפוך את ימי הצום לימים טובים.

בשנת 1920, מינו הבריטים את הרברט סמואל, יהודי בריטי, לממונה על פלסטין. הייתה זו הפעם הראשונה מזה אלפיים שנה שיהודי "שלט" בארץ ישראל. לאור זאת, נשאל הרב קוק על ידי הרב יהודה צבי זיסלמן, יהודי אשר גלה בזמן מלחמת העולם הראשונה וכעת שמח לחזור לביתו ביפו, אם בתקופה זו ישתנה מעמד הצומות. בעוד שדברים רבים השתנו בעבור העם היהודי במאה השנים שחלפו מאז, תשובתו של הרב קוק עודנה רלוונטית כיום:

מועדי הראי"ה, עמ' תקמד
... במה שנוגע לסגולת הצומות, חושב אני כי עד אשר יכונן ה' את בית מקדשנו החרב לעינינו, בהר מרום הרים, לתפארת לעיני כל העמים, אי אפשר לנו לבטל אותם. ... וכאשר יאיר ה' לנו באור ישועתו הכוללת, יהפכו הצומות כולם לששון ולשמחה ולמועדים טובים, ואור הישועה הגמורה ופאר משיח צדקנו ובנין בית מקדשנו יבאו לנו, ע"י [על ידי] מה שלא נשכח את בית אלוקינו ואת אחינו כולם, כל עם ה' הנתון במיצר, ונשתתף בצערם ויגונם על ידי צומי תעניותנו כמאז...

לדעתו, אף שהעם היהודי התקדם רבות, השלום עדיין אינו אוניברסלי, ולא יהיה, עד לגאולה השלמה בבניין בית המקדש.

מאות שנים קודם לכן, הציע המהרש"א הסבר יותר על-זמני. לדידו, כל זמן שאין שלום בין היהודים עצמם, יעמדו הצומות על כנם. רק תשובה אמיתית, צדק ושלום יוכלו להוביל אותנו אל הגאולה השלמה.

מהרש"א חידושי אגדות ראש השנה יח ע"ב
ר"ל [רצונו לומר] דלא יהיה לששון ולשמחה רק עד זמן שאמת ושלום אהבו אבל באין עמכם אמת ושלום תחזרו לצום דהיינו בבית שני בזמן החורבן כמ"ש בפ"ק [כמו שכתוב בפרק קמא] דיומא בית שני שהיה בו תורה וגמ"ח [וגמילות חסדים] מפני מה חרב מפני שהיה בו שנאת חנם וז"ש [וזוהי שכתוב] מסיפא דקרא בזמן שיש ביניכם שלום יהיה לששון ולשמחה אין שלום דהיינו בחורבן בית שני שהיה בו שנאת חנם תחזרו לצום