

“الباب الأول”

تاريخ الصيام (صيام الأديان)

لماذا صام الإنسان...؟ ولماذا صام الكون
منذ أزمنة خلت...؟ كيف بدأ...؟ وكيف
كان...؟ وكيف امتد بطقسه وموروثه إلى
يومنا هذا...؟



“الباب الأول”

- تاريخ الصيام.
- من أول من صام من البشر؟
- صوم آدم عَلَيْهِ السَّلَام.
- صوم نوح عَلَيْهِ السَّلَام.
- صيام المصريين القدماء.
- صيام الديانة اليهودية.
- صيام الديانة المسيحية.
- صيام الديانة الهندوسية.
- صيام الديانة السيخية.
- صيام الديانة البانية أو الجاينية.
- صيام الديانة البوذية.
- صيام الطائفة الرائية.
- صيام الديانة البهائية.
- صيام الديانة الأيزيدية.
- صيام الصابئة.
- صيام الديانة الزردشتية.
- صيام الصينيين القدماء.
- صيام الإغريق القدماء.
- صيام المنغوليين.
- صيام السوريين والآشوريين القدماء.
- الصيام في عصر النهضة في أوروبا.
- الصيام في روسيا.
- الصيام في الولايات المتحدة الأمريكية.

تاريخ الصيام

- لماذا صام الإنسان؟ ولماذا صام الكون منذ أزمنة خلت؟ كيف بدأ؟ وكيف كان؟ وكيف امتد بطقسه وموروثه إلى يومنا هذا؟
- لا يعرف على وجه التحديد متى ظهر الصوم، فحيث وُجد الإنسان كان هناك صوم، فمن المعتقد أنه ظهر في كل الحضارات حيث بدأ من تشجيع الكهنة على الصيام^(١).

د. زيد خضر

دكتور في التاريخ القديم

- بعض أعمال العلماء تتجه إلى إثبات.. أي إن الإنسان مبرمج جينياً للصبر على الجوع؛ وليس الوفرة التي تعيشها الأمم الغنية اليوم^(٢).

جون كلود نواي

كاتب صحفي

- ثمة فكرة مفادها أن الإنسان يخلق الفوضى في الطبيعة وفي الكون ضمن حياته العادية، وأنه بالصوم يعيد النظام إلى حياته الخاصة وللمكان الذي تحيله في الطبيعة وفي الكون. إن فكرة الانسجام مع الطبيعة وحفظ النوع الحيواني خلال الصوم فكرة قوية الدلالة^(٣).

بيرنار هانيريير كبير

باحث في علم الأديان المقارن

(١) برنامج صوم الشعوب - الجزيرة الوثائقية.

(٢) برنامج صوم الشعوب - الجزيرة الوثائقية.

(٣) برنامج صوم الشعوب - الجزيرة الوثائقية.



- حينما نبحث في الحضارات والديانات أو نصوص دينية أو نصوص قديمة نجد أن الصوم سلوك موجود منذ خلق الله الإنسان على الأرض^(١).

د. جمال يامي

باحث في الأنثروبولوجيا

- ثمة فكرة أخرى أن الحرمان المادي يجعل الإنسان أكثر تحرراً ونشاطاً على المستوى الفكري، ويصبح أكثر قوة في بعده الروحي^(٢).

بيرنار هانيرييركير

باحث في علم الأديان المقارن

الصوم حقيقة لا أحد ينكر وجودها منذ الأزل على وجه الأرض، لكن ما أضفت عليه الديانات السماوية من إضافات جديدة بما فيها الثبات المتحول.

- لقد عرفت غالبية الأمم الصيام منذ أقدم العصور، والصيام هو الامتناع عن تناول الطعام والشراب، أو الامتناع عن تناول أنواع معينة من الطعام خاصة اللحوم - مدة معينة من الوقت. وعلى الرغم من أننا لا نعلم بالضبط متى وكيف بدأت عادة الصيام، فهناك ما يشير إلى أن الصيام صار جزءاً من طقوس العبادة، منذ ظهور المجتمعات البشرية الأولى وحتى وقتنا هذا.

- ولما كان الصيام قد ارتبط لدى بعض الشعوب القديمة بحالة الحزن والوفاة، ذهب بعض الباحثين إلى أن ظهور الصيام في البداية كان عادة مرتبطة بالحداد، إذ اعتاد القدماء عند موت عزيز لهم أن يأخذ أقارب الميت وأصحابه طعامهم لدفنه معه في قبره؛ حتى لا يبقى لديهم طعام يأكلونه.

(١) برنامج صوم الشعوب - الجزيرة الوثائقية.

(٢) برنامج صوم الشعوب - الجزيرة الوثائقية.

- وهناك آراء تعتقد بوجود أسباب أخرى وراء لجوء إنسان الحضارات القديمة إلى الصيام، إذ ساد الاعتقاد قديماً أن الامتناع عن تناول الطعام والشراب يساعد الإنسان على الوصول إلى حالة من الشفافية الروحية تسمح له بالاتصال بالمعبودات وعالم الأرواح. فكان الناس يخرجون إلى الأماكن الصحراوية والجبال العالية، ويمكثون هناك مدة طويلة في حالة من التأمل وهم صائمون، ثم ينامون، فتأتي لهم الرؤية في الأحلام لتصلهم بالعالم الروحي أو تنبئهم بما سيحدث في مستقبل الأيام.

- وهناك اعتقاد من بعض النساء، حينما يمتنعن عن الطعام والشراب عندما يريدن التعرف إلى إجابات عما يشغلن من الأسئلة، اعتقاداً منهن أن الإجابات الصحيحة لن تأتي لمن امتلأت معدته بالطعام والشراب. فحالة الصيام تؤهل الإنسان للرؤية الصحيحة، ولهذا كان المتنبئون يعيشون في حالة شبه دائمة من الصيام. ومنذ ظهور الديانات الأولى أصبح الصيام سلاحاً يلجأ إليه الإنسان لمساعدته على الابتعاد عن المحرمات أو بوصفه وسيلة تؤدي إلى تقوية الإيمان، وصار الصيام جزءاً من إجراءات التطهر الديني^(١).

من أول من صام من البشر؟

لم يكن الصيام موجوداً فقط في اليهودية والمسيحية والإسلام؛ بل كان موجوداً في سائر الأمم السابقة، وعبر الزمان والمكان. بل إن كلمة الصيام قد استقرت في النيوتونية «العتيقة» (اللغة القديمة للشعوب الألمانية والإسكندنافية والإنجليزية) وفي اللاتينية واليونانية، واحتل الصيام مكانة بارزة عند فارس، والهند، حتى قيل: «إن الصيام عُرف ديني عالمي»^(٢).

(١) منتديات ستار تايمز «الصيام وسيلة لتطهير النفس وطلب الغفران منذ أقدم العصور».

(٢) فلسفة الصيام في الديانة اليهودية، والنصرانية وفي الإسلام، د. أحمد غنيم.

إن أول من صام من البشر هو سيدنا آدم عَلَيْهِ السَّلَامُ، وقد صام ثلاثة أيام من كل شهر، وقد ذكر جلال الدين السيوطي^(١) وهو من كبار علماء المسلمين في كتابه (الوسائل إلى معرفة الأوائل) أن أول من صام هو سيدنا آدم عَلَيْهِ السَّلَامُ، وقد صام ثلاثة أيام من كل شهر، وورد ذلك عند الخطيب في (أماليه) وابن عساكر، عن ابن مسعود مرفوعاً. قال: وأخرج ابن أبي حاتم عن الضحاك قال: الصوم الأول صامه نوح. وكان صومه في كل شهر ثلاثة أيام إلى العشاء.

وقد ذكر بعض العلماء أن أول من صام هو سيدنا آدم عَلَيْهِ السَّلَامُ حينما أمره الله ألا يأكل من الشجرة ومن ثم تبع سيدنا نوح عَلَيْهِ السَّلَامُ ومن معه، بعد أن نجاه الله هو والمؤمنين من الطوفان الذي أهلك القوم الكافرين.. وقد كان سيدنا إبراهيم عَلَيْهِ السَّلَامُ يصوم ساعات، وقد ثبت أن سيدنا داود كان يصوم يوماً ويفطر يوماً.

كثير من الأمم القديمة مارست الصوم بوصفه عملاً من الأعمال الحسنة، فمارسه الفرس، والروم، والهنود، واليونانيون، والبابليون، والمصريون القدماء، ولم تعط الكنيسة الكاثوليكية أي تعليمات أو قواعد للصوم، إلا أنها كانت ترى أن في الصوم التام (بالامتناع عن جميع الأطعمة) أو الصوم الجزئي (بالامتناع عن بعض الأطعمة خلال مدة من الزمن) تكفيراً عن بعض الذنوب، وضرباً من ضروب التوبة، أما الكنيسة الرومانية فقد كانت تنصح بالصوم خلال مدة من الزمن مع تناول وجبة غذائية واحدة خلال اليوم، ولم تحدد لها ساعة معينة^(٢).

صيام المصريين القدماء

كان صيام المصريين القدماء حفاظاً على صحتهم وتقرباً للآلهة وللموتى. وكانوا يصومون أيام الحصاد والجنى ويوم وفاء النيل كون النيل مصدراً للخير

(١) هو عبدالرحمن بن الكمال أبي بكر بن محمد سابق الدين خن الخضيرى السيوطى. (القاهرة ٨٤٩هـ/١٤٤٥م - القاهرة ٩١١هـ/١٥٠٥م).

(٢) هـ.م. شلتون. التداوى بالصوم. ص ٢٣، مرجع ١٠.

كتاب «الصيام معجزة علمية» دكتور عبدالجواد الصاوي.

والعطاء بالنسبة إليهم، وقد صام الفراعنة أياماً كان لها معنى لديهم.. أما الصيام الذي كان مقرراً لعامة الشعوب فهو ثلاثة أيام من كل شهر، وهناك صيام أربعة أيام في بداية كل سنة، إضافة إلى نوع آخر من الصيام يقتضي عدم تناول الطعام إلا الخضراوات والماء مدة السبعين يوماً. وحيث كانت الطبقة في المجتمع الفرعوني، ساد نوع آخر من الصيام أيضاً يخص كهنة المعابد، فغايات الالتحاق بالمعبد على الطالب (خادم المعبد) الامتناع عن شرب الماء لسبعة أيام، وللكهنة عندهم للصيام أنواع، صيام الكهنة يرتبط بعبادة إله الشمس عندهم يبدأ من طلوع الشمس إلى الغروب، ويشمل الأكل والنساء، وقد يصل إلى نحو أربعين يوماً.

إلا أن هناك فرضية جديدة تقول: إن الفراعنة كانوا يصومون ثلاثين يوماً من الفجر إلى غروب الشمس، ويحتفلون بعد نهايته.

صيام المصريين القدماء كان فريضة دينية يتقربون بها من أرواح الأموات، ويعتقدون أن صيام الأحياء يرضي الموتى لحرمانهم من طعام الدنيا، وهو في الوقت نفسه تضامن معهم، ويمتزج صيامهم بشيء من الطقوس التي رسمها الكهنة حيث يمتنعون فيها عن بعض المأكولات. وقد كان صيامهم نوعين: صيام الكهنة، وصيام الشعب.

فالأول يكون فرضاً أو استحباباً، فكانت له مواعيده المحددة، ويتطلب من الكاهن خدمة المعبد مدة سبعة أيام متتالية من غير ماء قبل أن يلتحق بالمعبد.

وقد تمتد مدة الصيام إلى اثنين وأربعين يوماً من طلوع الشمس إلى غروبها، ويمتنعون فيها عن الطعام والشراب ومعاشرة النساء؛ اعتقاداً منهم أن الصيام يضي عليهم القدسية.

وكان الكهنة أيضاً يمتنعون عن تناول أي نوع من أنواع اللحوم أو شرب الخمر أياماً عدة قبل الاحتفالات السنوية، وقبل قيامهم بالإفتاء في الشرائع الدينية. وقد كتب المؤرخ اليوناني بلوتارخ الذي زار مصر خلال القرن الميلادي الأول عن صيام

الكهنة المصريين قبل اشتراكهم في الاحتفالات (أوزوريس) وكانت هذه الاحتفالات تتم عند بداية الشهر الرابع من السنة المصرية بعد انحسار مياه الفيضان، في مدينة (أبيدوس) بصعيد مصر، وتستمر ستة أيام سنوياً وما زالت تعرف في التقاليد المصرية باسم (السته أيام البيض). وكان الكهنة يقومون خلال تلك الأيام الستة بتقديم عروض درامية لمقتل أوزوريس وعودته إلى الحياة.

وتضمنت العادات المصرية والبابلية القديمة صيام الكفارة عن الخطيئة التي يرتكبها الإنسان. وكانت الشعوب القديمة تعتقد أن الصيام طلباً للغفران يخفف من غضب الآلهة، وهم يأملون من صيامهم أن يغفر لهم ما ارتكبوه من خطايا، فكان الآشوريون يغطون وجوههم ويكفون متضرعين إلى الرب ليغفر لهم.

صيام الديانة اليهودية

الصيام عند اليهود يشبه الصيام في الإسلام في الامتناع عن الطعام والشراب وكل سيئ من القول.. أضيف إلى ذلك تحريمهم للاستحمام وانتعال الأحذية الجلدية في أثناء الصيام.

وهناك نوعان من الصيام في اليهودية:

صيام فردي: وهو صيام الفرد للتكفير عن خطيئته أو ذنب ارتكبه.

صيام جماعي: عند وقوع كارثة عامة كهزيمة في حرب أو أي بلاء عام، وتمتد مدة الصيام إلى ٢٥ ساعة وقيل: ٢٤ ساعة.

حيث يبدأ الصيام من قبل غروب الشمس بنحو ربع ساعة إلى ما بعد غروب الشمس في اليوم المقبل!!

ولقد ذكر فيليب حداد (حاخام) عبر برنامج (صوم الشعوب) في قناة الجزيرة العربية الوثائقية:

يخبرنا الفيلسوف ابن ميمون:

«أنه من الممكن أن يكون اليهود الذين عاشوا بمصر نحو ٤٠٠ سنة قد تأثروا بالطقوس المصرية المتعلقة بتقديم القرابين وشؤون المعبد مع فارق بأن الحضارة المصرية كانت حضارة وثنية، لكن بخروج اليهود من مصر ووصول كلمة الله إليهم على لسان موسى عَلَيْهِ السَّلَامُ، صارت الطقوس تقام باسم الإله الواحد، ففي التوراة نجد يوماً مخصصاً للصوم.

- ويعد اليوم العاشر من شهر تشرين هو الصوم الأكبر لكل بني إسرائيل.

- عُرف الصيام عند البدائيين من بني إسرائيل الصوم عن الكلام عند الأرامل، فكانت الأرملة تعلن الحداد على زوجها مدة ثلاثة شهور قمرية، وفي هذه المدة كانت تحلق شعر رأسها، وتجرد نفسها من الملابس، وتطلي جسمها بالطين، وتقضي الشهور الثلاثة الأولى في بيتها صامته.

وقد ذكر جيمس فريزر في كتابه (الفلكور) أن الكلمة العبرية التي تعني أرملة معناها الأصلي هو (المرأة الصامته) وقد أقر القرآن الكريم هذا اللون من الصيام في بني إسرائيل مرة عند بشارة زكريا، بيحيى عَلَيْهِمَا السَّلَامُ.

قال تعالى: ﴿ قَالَ رَبِّ اجْعَلْ لِي آيَةً قَالَ آيَاتُكَ إِلَّا تُكَلِّمُ النَّاسَ ثَلَاثَ لَيَالٍ سَوِيًّا ﴾ [مريم: ١٠].

ومرة ثانية للسيدة مريم عَلَيْهِ السَّلَامُ بعد وضعها ابنها عيسى عَلَيْهِ السَّلَامُ إذ قال الله تعالى: ﴿ فَكَلِمَةَ وَشَرِيٍّ وَقَرِيٍّ عَيْنًا فِيمَا تَرَيْنَ مِنَ الْبَشَرِ أَحَدًا فَقَوْلِي إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا ﴾ [مريم: ٢٦].

- ذكر الباحث في الدراسات العبرية (موريس موبال):

- أن هناك صوماً أكبر مفروضاً في الشريعة الموسوية.

وهناك أنواع أخرى من الصوم في التوراة تغلد مآسي في تاريخ بني إسرائيل، وهي أربعة:

- ١- صوم جداليا الذي يغلد اغتيال الحاكم اليهودي لمدينة بابل.
 - ٢- صوم يوم العاشر من شهر طيفيت.
 - ٣- وصوم اليوم السابع عشر من شهر تموز.
 - ٤- وصوم اليوم التاسع من شهر آب.
- فالتوراة هو الذي قنن الصوم عند اليهود.

نقرأ في سفر اللاويين أنه على الإسرائيليين صوم يوم كامل في السنة من أجل التكفير عن الخطايا^(١).

ولقد ذكر فيليب حداد (حاخام):

- هناك مصطلحان للحديث عن الصوم:

- ١- مصطلح «تعانيت».
- ٢- مصطلح «تصوم».

ويعنيان الامتناع الكلي عن الطعام صلباً كان أم سائلاً، ويمتد من غروب الشمس إلى غروب الشمس التالي:

إنه صوم متكامل وشامل..

- يوم الغفران أو (يوم كيبور) حدث تاريخي هو صوم نزول موسى عَلَيْهِ السَّلَامُ للمرحلة الثانية من جبل سيناء بالألواح؛ أي الوصايا العشر وصفح الرب. إنه اليوم العاشر من تشرين هو يوم الصفح الأول الذي جاء به الرب على بني إسرائيل، وقد أضحى صفحاً لكل الأجيال.

(١) الوثائقية قناة الجزيرة برنامج (صوم الشعوب).



- صوم مصطلح (تعانيت) أيضاً يتحول هذا اليوم إلى يوم الصدقة و(تعانيت) مفهوم التواضع، ويجبل على الإحساس بالذي لا يجد قوت يومه، وهو صيام بثلاثة أبعاد:

١- بعد الإنسان وعلاقته مع نفسه.

٢- علاقة الإنسان بالله.

٣- وعلاقته بذوي القربى.

وقد ظهر عند اليهود ما يسمى صيام (الصمت)، وهو استغراق الصامت، ضارباً على نفسه من بذيء الكلام وفاحشه^(١). ولقد أشار القرآن إلى صيام الصمت في قوله تعالى على لسان مريم عَلَيْهَا السَّلَامُ: ﴿إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أَكَلِمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا﴾ [مريم: ٢٦].

والصيام الوارد عند اليهود في التوراة: هو الصيام الأربعيني، وقيل: إن موسى عَلَيْهِ السَّلَامُ صام أربعين نهاراً وأربعين ليلة لم يأكل خبزاً، ولم يشرب ماءً، ولم يرد بين النصوص تحديد صيام هذه الأربعين يوماً بين أيام السنة. ويسمى أيضاً الصيام الموسوي نسبة إلى موسى عَلَيْهِ السَّلَامُ حيث كان للتقرب إلى الله واستقبال وحيه^(٢).

والشيء المثير للعجب أنهم -أي اليهود- اختلفوا في توقيت الصيام بعد موسى عَلَيْهِ السَّلَامُ. وقد اهتم سُرَّاحُ العهد الجديد بالصيام على الرغم من اعترافهم بعدم وجوب فرضه فيه، ويعدُّونه إلى جنب الصلاة والصدقة أحد الأركان الأساسية لدينهم^(٣).

(١) العبادات في الأديان السماوية. أ. عبدالرزاق رحيم صلال.

(٢) د. أحمد غنيم «فلسفة الصيام في الديانة اليهودية والنصرانية وفي الإسلام» (ص ١٢) ط ٥/١٤٠/١٩٨٥ م. مطبعة حسان القاهرة.

(٣) العبادات في الأديان السماوية. أ. عبدالرزاق رحيم صلال، ص ١٨١.

السؤال هنا: لماذا يصوم اليهود؟!

- تقوم بذلك من أجل الإمامة ليس بمعنى إيذاء النفس (كما هو الشأن في الحضارات الأخرى) بل بغاية إدراك قمة اللذة الروحية التي نصل إليها كلما التزمنا بالصوم.

(موريس موال)

باحث في الدراسات العبرية

- «العلم أثبت أن الصوم ينشط العقل عوض أن يتعبه».

(فيليب حداد)

حاخام

- «لا بد من المعاناة، ولا أقصد المعاناة الجسدية بل معاناة ناتجة عن الإحساس بالمعصية من أجل الارتقاء حيث يقضي اليهودي الصوم في تردد الصلوات من السابعة صباحاً حتى السابعة مساءً من أجل التكفير عن الخطايا المقترفة خلال سنة كاملة والتوبة من الذنوب»^(١).

(موريس موال)

باحث في الدراسات العبرية

صيام الديانة المسيحية

يرى فريق من النصارى «أن المسيح عَلَيْهِ السَّلَامُ لم يفرض عليهم صياماً إلا الصوم الكبير (صوم يوم الكفارة) السابق لعيد الصّبح»^(٢).

(١) صوم الشعوب - الجزيرة الوثائقية.

(٢) أ. عبدالرزاق رحيم صلال: العبادات في الأديان السماوية، ص ١٨٢.



ومع ظهور البواكير الأولى للتشريع الكنسي تحددت بعض معالم الصيام، وما يجب من تناوله من طعام، وما لا يجب عندما عرف الصيام بأنه شريعة كنسية تكيفها الكنيسة بحسب مقتضيات الزمان والمكان»^(١).

ولقد أعطت الكنيسة الكاثوليكية السلطة لرجال كنيستها بإعفاء من رغب من أتباعها من الواجبات الدينية ومنها الصيام.

وتتفق الكنيسة الأرثوذكسية الشرقية مع نظيرتها الكاثوليكية في الصوم الكبير بوصفه أهم أنواع الصيام ومدته ٥٠ يوماً أو خمسة وخمسون يوماً ولديهم طريقة فلكية لضبط وقته من عام إلى عام، وينبغي أن يبدأ من يوم الإثنين. وهناك صوم الميلاد ومدته ٤٠ يوماً من ٢٥ نوفمبر إلى ٦ يناير. وأيضاً صوم نينوى؛ ومدته ثلاثة أيام، ويعتقدون أن يونس عَلَيْهِ السَّلَامُ قد بدأ هذا الصيام ببطن الحوت.

وصيام الصمت هو الأكثر إقبالاً عند الكاثوليك أكثر من غيرهم.

ويحسب ما ذكر أن المسيح عَلَيْهِ السَّلَامُ لم يصم أو يدعُ إلى صيام ما صاموه آنفاً، فهو صام أربعين يوماً في البرية فقط.

وجميع صيام النصارى متأثر بما توارثوه من الأمم الوثنية، خاصة اليهود والفرس واليونان والبابليين^(٢).

وفي المانوية فرض ماني عليهم صيام سبعة أيام أبد الدهر من كل شهر^(٣).

- ويختلف الصوم في المسيحية عن صوم اليهود والمسلمين حيث يسمح للصائم بالطعام والشراب شرط الابتعاد عن المنتجات الحيوانية.

أما العلاقة الجنسية بين الزوجين فهي لا تفسد الصوم أيضاً.

(١) د. علي الخطيب «الصيام من البداية حتى الإسلام» ص ١٥١.

(٢) بطرس البستاني: دائرة المعارف، ص ٣٩٧.

(٣) ابن النديم: الفهرست، ص ٣٩٦.



وقد كان المسيحيون القدماء يصومون أيام الأربعاء والجمعة والسبت من كل أسبوع، وكانوا يلجؤون إلى الصيام التماساً للنجاة من المصائب التي قد تحل بهم. والمطران يأمر بصوم يوم كلما ظهرت بوارد بلاء عام، وفي بداية القرن الرابع الميلادي حيث عصر الاضطهاد الشديد للنصارى - عُرف ما سُمي حينذاك الصوم الأكبر - وهو إمساك عن الطعام أربعين يوماً اقتداءً بصوم موسى وعيسى عَلَيْهِمَا السَّلَام.

كان الاعتقاد الشائع في هذا الوقت من الزمن أن الشياطين تدخل الإنسان عندما يأكل، ولكي يتصل الإنسان بالله لا بد له قبل كل شيء من أن يطرد الشياطين، ويطهر نفسه، وذلك يتم بالإحجام عن الطعام، وقد جاء في إنجيل متى (لا تخرج الشياطين إلا بالصلاة والصوم)^(١).

أما الكنيسة الرومانية فقد كانت تنصح بالصوم خلال مدة من الزمن مع تناول وجبة غذائية واحدة خلال اليوم، ولم تحدد لها ساعة معينة^(٢).

ويختلف الصيام في المسيحية بين كل طائفة وأخرى. فالصيام لدى الكنيسة الأرثوذكسية يبدأ من الفجر وحتى الغروب وأيام الصيام عندهم هي:

(صوم الأربعين يوماً)، (الصيام الموسوي)، (صيام الأسبوع العظيم)، (صيام المهدي)، (والصوم الكبير وهو يسبق عيد القيامة).

- أما الطائفة الكاثوليكية فهي أكثر الطوائف المسيحية إقبالاً على الصيام، وتصوم أياماً عدة على مدار السنة كالصوم الكبير لعيد الفصح، وصيام الجمعة والسبت وصيام الأزمنة الأربعة وصوم البارامون الذي يسبق عيد الميلاد. أما الكنيسة الإنجيلية فصيامها أشبه ما يكون بصيام المسلمين، ويكون بالانقطاع التام عن الطعام والشراب والشهوات.

(١) الصيام معجزة علمية - د. عبد الجواد الصاوي، ص ٢١.

(٢) شلتون - التداوي بالصيام، ص ٢٣.



- الصيام عند المسيحيين الكاثوليك هو تقليل الطعام الذي يأكله الشخص في اليوم إلى وجبة واحدة أو وجبتين صغيرتين في الصباح والمساء.

- يجب الصيام على من يتراوح عمره بين ١٨-٥٩ سنة الصيام الكامل بالامتناع عن اللحوم طوال اليوم. أما الصيام الجزئي فهو تناول اللحوم خلال النهار فقط.

- عند المسيحيين الأنجليكيين أربعون يوماً من الصوم الكبير وأيام الأربعاء والجمعة والسبت بعد أول يوم أحد من أيام الصيام الكبير، وكذلك أيام ١٤ من سبتمبر و١٣ من ديسمبر.

- أما صيام المسيحيين الأرثوذكسيين فهو الأربعون يوماً والأسبوع العظيم وصيام المهدي ٤٠ يوماً وأول أسبوعين من شهر أغسطس. ولدى المسيحيين أسماء أخرى لصومهم:

- كصوم أسبوع الاستعداد أو بدل السبوت.

- الأربعون يوماً المقدسة.

- أسبوع الآلام.

- صوم عيد الميلاد المعروف عالمياً بصوم الكريسماس.

الصوم بمنظور باحثين ومفكرين مسيحيين:

- إن الصوم الكبير عند المسيحيين المعروف بـ «الكاريم» مرتبط رمزياً بالقربان المقدس، فيصوم المسيحيون لأن المسيح عَلَيْهِ السَّلَامُ صام، إذ يقال في بداية رسالته.

وهناك أربعة أنواع من الصيام:

- صوم الكاريم، وصوم الحواريين خلال شهر يونيو (صوم القديسين بيير وبولس).
- صوم العذراء في شهر أغسطس، وصوم يسبق احتفالات رأس السنة.



- «ونتفق مع المسلمين بأن الصوم تكفير عن الخطايا بمعنى التوبة، لكن الثقافات الغربية غيرت هذه المفاهيم».

(بييرنارهاينريكير)

باحث في علم الأديان المقارن

- يعلمنا الصوم أن نحترم أنفسنا، فحينما يبالغ الإنسان في الأكل، أو يمضي ساعات على الإنترنت، أو يستسلم للتدخين حينها لا نشعر بحقيقة ذاتنا.
- ويعلمك الصيام أيضاً ألا تتسى أخاك، ألا تتسى الإله الذي جعل لك من كل رجل ومن كل امرأة أخاً وأختاً، فالإنسانية ليست فقط في الدين، فالصوم يعني صلاة وصدقة وصوماً في الخفاء^(١).

(دانييل نوريسات)

قس كاثوليكي

- «إن فكرة الصوم بالنسبة إلى شخص عاش، وترعرع في بيئة غربية لا تعني شيئاً، واعتبر أن فكرة الصوم تُحيل بالضرورة إلى مجال الدين، وليس شيئاً مرتبطاً بحياتنا اليومية»^(٢).

(إيزابيل ريغولي)

باحثة في الأنثروبولوجيا

- إن الإمساك الإرادي عن الطعام تجربة أدعو الإنسان المعاصر إلى إعادة اكتشافها، والصوم عن الطعام يبدو أكثر أهمية إذا اقترن بالامتناع عن الكلام (قلة الكلام أو القول الحسن أو السكوت أحياناً في عالم يكثر فيه الكلام)^(٣).

(جون كلود نوايي)

كاتب صحفي

(١) صوم الشعوب - الجزيرة الوثائقية.

(٢) صوم الشعوب - الجزيرة الوثائقية.

(٣) صوم الشعوب - الجزيرة الوثائقية.



- الصوم يقود إلى أن يسير الإنسان مسيرة تصاعدية نحو خالقه بجسده ونفسه وفكره وروحه وتصحيح علاقته مع المجتمع ومع أخيه الإنسان، خاصة الفقير والمريض والمسجون^(١).

(فادي المير)

قس ماروني

صيام الديانة الهندوسية^(٢)

تعد الهندوسية واحدة من أهم المعتقدات الهندية، ويدين بها نحو ٨٠٪ من سكان الهند، وللصيام لدى الهندوس أهمية كبيرة. فغاياته تهذيب النفس وتدريبها على الاستغناء عن المتع الدنيوية.

وأشهر صيام عندهم صيام ساندهارت الذي كان منطقه (لا آكل، ولا أشرب، ولا أتكلم للأبد حتى ترتقي روحي إلى خالقها).

وتختلف الطوائف الهندوسية في طريقة الصوم، فمنهم من يمتنع عن الطعام والشراب تماماً مدة يومين، ومنهم من يصوم بداية من شروق الشمس حتى الغروب، وهذا النوع من الصيام يكون عن المنتجات الحيوانية فقط كالصيام في المسيحية. وهناك صيام أيام معينة من الأسبوع، فأتباع الإله شيفا وهو الإله الأعظم عند أتباعه يصومون أيام الإثنين، أما أتباع الإله فيشنو فيصومون أيام الخميس.

الصوم أيام الثلاثاء شائع عند الهندوس في جنوب الهند حيث يأكلون قبل شروق الشمس، ويمتنعون عن الأكل إلى غروب الشمس، ويسمح لهم بشرب السوائل. أما في الشمال فيصوم أتباع هذه الديانة ولكن يُسمح لهم بتناول الفواكه والحليب فقط.. بين طلوع الشمس إلى غروبها.

(١) صوم الشعوب - الجزيرة الوثائقية.

(٢) كلمة هندو هي كلمة فارسية الأصل، وتعني بالهندية فرناشرم. النظام الاجتماعي الرباعي والروحي.



وهناك أيضاً صيام الفصول الأربعة، ويكون بصيام ٩ أيام بداية كل فصل من غروب الشمس حتى شروقها في اليوم المقبل. صيام نصف شهر قمري يسمح فيه بتناول الفاكهة والأطعمة النباتية، ويمنع تناول اللحوم حتى دخول الهلال الجديد^(١).

الصيام عند السيخ^(٢)

ديانة أخرى من ديانات الهند وهي الديانة السيخية، ويعد الصيام لدى هذه الديانة ليس فرضاً ولا واجباً، بقدر ما هو وسيلة وأسلوب حياة صحيحة، فهو ليس بالصيام المعتاد، ولكنه يهدف إلى عدم الإفراط في تناول الطعام وعدم التجويع أيضاً؛ أي الوسطية والاعتدال.

لكن السيخية بعكس الديانات الأخرى قاطبة لا تشجع هذه الديانة أتباعها على الصيام إلا في حالات طبية، ويعتقد رجال الدين أن هذه العبادة لا تضي أي فائدة روحانية إلى مؤديها.

صيام الديانة اليانية أو الجاينية^(٣)

هي إحدى الديانات المنبثقة عن الهندوسية والمنتشرة في أجزاء الهند وما حولها، ويصوم أتباع هذه الديانة عن الماء والطعام، ويفطرون عند غروب الشمس.

قد تكون اليانية ديانة لم تسمع عنها من قبل، ولكن عدد أتباعها وصل إلى ٦ ملايين شخص حول العالم، وهناك نوع آخر يمارس فيه الصوم عندهم بطريقة

(١) يوتيوب موقع متع عقلك (ماذا تعرف عن الصيام في الأديان الأخرى).

(٢) السيخية: ديانة بدأت في شمال الهند في القرن السادس عشر، وكلمة سيخ تعني التلميذ.

(٣) الجاينية: تعريف أيضاً بـ (جاين دراما) إحدى الديانات الدرامية ذات الطابع الفلسفي نشأت في الهند القديمة نحو القرن السادس قبل الميلاد.

غربية وربما جنونية، ويسمى (صيام سانثارا) حيث من طقوسه الصيام التام عن الطعام والشراب والمتع الدنيوية وانتظار الموت في هدوء وسكينة.

ويخوض غالبية من ينتمون لهذه الديانة هذه التجربة الجريئة والقوية؛ رغبة في تطهير النفس وإيماناً منهم بتناسخ الأرواح وغالبية الصائمين من فئة النساء اعتقاداً منهن أنهن أكثر تحملاً من الرجال، ولقد حُكِمَ بتجريم هذا النوع من الصيام ومنعه.

صيام الديانة البوذية^(١)

اشتهر بوذا بأنه كان صواماً، ومن تعاليم بوذا المتبعة أن الإفراط في الطعام والشراب مضر بصحة الإنسان، وكذلك الامتناع الكامل عنه.

والصحة تكمن في الاعتدال والوسطية، ولهذا يصوم الرهبان عن الطعام بداية من الظهر حتى صباح اليوم الثاني بهدف عيش حياة الزهد والصحة الجيدة تساعد على التأمل.

يعتمد الصيام في البوذية على الشهر القمري، حيث يصومون أربعة أيام في بداية كل شهر قمري، وتسمى أيام (اليوبوذانا) يقومون خلالها بالاعتراف بخطاياهم وطلب المغفرة، ويشمل الصيام الامتناع عن الطعام وكذلك العمل من شروق الشمس حتى غروبها.

بينما يكتفي الكهنة والرهبان البوذيون بتناول وجبة واحدة في عصر كل يوم وكذلك في أول يوم لظهور الهلال ويوم تكامل القمر.

(١) البوذية: نسبة إلى (غاوتاما بوذا) تُعدُّ من الديانات الرئيسة في العالم نسبة إلى مؤسس تعاليمها بوذا المتيقظ.



صيام الطائفة الرائية^(١)

إحدى الطوائف الدينية حديثة التأسيس من أهم مبادئها أن الحياة على الأرض وجدت عن طريق كائنات فضائية أتت من الفضاء الخارجي، ويشجعون على الصيام مدة ٢٤ ساعة مرة واحدة في الأسبوع؛ وذلك لصحة الجهاز الهضمي.

• صيام بلاد فارس

صيام الديانة البهائية^(٢)

يتشابه الصيام في الديانة البهائية والإسلام كثيراً، في كونه مرتبط بشهر معين من شهور السنة، وهو الشهر الأخير من السنة البهائية؛ أي الشهر التاسع عشر، فالرقم (١٩) مقدس في الديانة البهائية، فالعام يتكون من ١٩ شهراً، وكذلك الشهر من ١٩ يوماً. تبدأ مدة الصيام في البهائية أيضاً كما في الإسلام من شروق الشمس إلى غروبها، وفيها يتمتع الصائم عن الشراب والطعام تماماً. وكان الفرس يدرّبون أولادهم على الصوم منذ الصغر لكي ينشؤوا أقوياء، ويتحملوا المهام الصعبة^(٣).

صيام الديانة الأيزيدية^(٤)

يقدم الأيزيديون الصوم في ديانتهم، على الرغم من كونه أياماً قليلة في السنة، فهناك صيام مدته ثلاثة أيام يسمى (روزبيت ئيزي) أي صوم أيزيد. ويكون في شهر

(١) مؤسس الطائفة الرائية هو (كلودفوريون) أطلق على نفسه اسم رائيل، ويعيش في كندا، يصف نفسه بأنه زعيم روحي مهتم بالمعاني الفلسفية والدينية (جريدة الوفد).

(٢) تعود جذور كلمة البهائية إلى البابية التي نشأت في إيران (فارس آنذاك) نسبة إلى من أسسها حسن علي النوري المعروف باسم بهاء الله، وهي كلمة مستمدة من العربية، وتعني المجد والروعة.

(٣) الصيام في التاريخ للدكتور محمود الحاج قاسم.

(٤) الأيزيدية: كلمة مأخوذة من اللفظ الفارسي (أيزيد) الذي يعني الملاك أو المعبود وكلمة الأيزيديين تعني (عبدة الله).



ديسمبر في منتصف كانون الأول، وتمتد مدة الصيام من شروق الشمس وحتى الغروب يتمتعون فيها عن تناول الطعام والشراب والتدخين والعلاقة الجنسية، ويحرص الصائم أيضاً على عدم التقوه بكلمات مسيئة، فالهدف من الصيام تطهير النفس. وهناك أيضاً صيام تطوعي، أشهر صيام عيد (خدر إلياس) حيث يصوم فيه كل من يحمل هذا الاسم، تكرماً لنبيهم خدر إلياس.

صيام الديانة الصابئة^(١)

صيام المندائيين

يُعدُّ الصيام الركن الخامس من أركان الدين الصابئي، ويقسم الصيام عند الصابئة المندائية إلى نوعين: الصيام الكبير، والصيام الصغير، ويقصد بالصيام الكبير الامتناع عن الكبائر والمحرمات، كالقتل والسرقة والزنا... إلخ، أما الصيام الصغير فيقصد به الصيام عن الطعام، تحديداً عن تناول الطعام من لحوم الحيوانات، وهذا النوع من الصيام يكون خلال أيام محددة من كل عام تصل إلى ٣٦ يوماً (وتسمى هذه الأيام الأيام المبطلّة)، ومن الجدير بالذكر أن صابئة اليوم يحرمون الصوم بحجة أنه تحريم لما أحله الله.

صيام الديانة الزردشتية^(٢)

حرمت الديانة الزردشتية الصيام، وبحسب اعتقادهم يؤثر في تفكير الإنسان، ولا يستطيع إكمال عمله بالشكل المطلوب.

(١) ديانة الصابئة: مشتقة من الجذر (صبا) الذي يعني باللغة المندائية اصطبغ، غط وغطس في الماء، وهي ديانة تدعو للإيمان بالله ووحدانيته المطلقة، وهي أحد الأديان الإبراهيمية ويُعدُّ الدين الإسلامي أقرب الديانات إلى تعاليمها.

(٢) الزردشتية: تعرف بالمجوسية Zoroastrianism هي ديانة إيرانية قديمة وفلسفة دينية نسبة إلى مؤسسها زردشت، وتعد واحدة من أقدم الديانات التوحيدية في العالم، إذ ظهرت في بلاد فارس قبل ٣٥٠٠ سنة.

إطالة على صيام بعض الشعوب من الشرق إلى الغرب

صيام الصينيين القدماء

تصوم بعض الطوائف الصينية قبل تقديم الأضحية، بينما يكتفي آخرون منهم بالصيام الروحي؛ أي بالامتناع عن المعاصي كافة مدة معينة مع تناول الطعام. أما أتباع كونفوشيوس في الصين واليابان فهم يمتنعون عن تناول الطعام والشراب قبل مواعيد الصلاة.

أما الكهنة والرهبان البوذيون فكتفون بتناول وجبة واحدة في عصر كل يوم، وكذلك في أول يوم لظهور الهلال ويوم تكامل القمر، ولهذا فإن البوذيين يصومون أربعة أيام كل شهر، فيقومون خلالها بالاعتراف بخطاياهم وطلب المغفرة. والجدير بالذكر أن الصيام في اليابان انحنى إلى منحني سياسي، فلجأ إليه اليابانيون بوصفه وسيلة وحيدة لإذلال الطغاة، إذ يصومون أمام أبوابهم حتى الموت!! وعرف المنغوليون محاسن الصوم، فكانوا يتركون الطعام كل عاشر يوم.

صيام الإغريق القدماء

يُعدُّ صومًا مميزًا لأنه وجد في بيئة حاضنة يميزها التفكير الفلسفي بشكل أساس، ولذلك في الأدبيات الإغريقية أجد أن كبار الفلاسفة كانوا صوامين، فسقراط كان كثير الصوم وأبوقراط أيضًا، فكان أبوقراط ينصح اليونانيين بالألاجؤوا إلى الدواء المادي إلا في آخر مرحلة من مراحل العشق، ففي اليونان القديمة كان يعتقد أن يوم صوم أفضل من تعاطي العلاج بحسب ما أشار إليه المؤرخ اليوناني (هيرودوس).



وكان رجال أفذاذ مثل سقراط وأفلاطون وفيثاغورس يعمدون للصيام للوصول لذروة الإتقان الذهني والتخلص من طغيان الجسد، فكانوا يعنون بالصوم لأسباب صحية ونفسية وجسدية وفكرية.

وكان الصوم لدى وردروث المؤرخ اليوناني المشهور يرتبط مع الآلة، فكان الصوم لأجل جلب النماء والشجر والماء وللقحط والجذب.

أما فيثاغورس فكان يؤمن بأن الصوم قوة فكرية وروحية وجسدية؛ ولذلك عمد بعض الفلاسفة اليونانيين القدامى إلى صيام أيام عدة متواصلة خلال السنة، وكانوا يَعدُّون الصوم خلال أوقات معينة أحسن طريقة لتعليم النفس وتهذيبها كي تتحمل المشاق والعسير من الحياة^(١) فصام فيثاغورس الرياضي أربعين يوماً، وكان مقتنعاً بأن الصوم يساعد على العمليات الفكرية، وصام كل من سقراط وأفلاطون عشرة أيام.

فكان الفيثاغوريون نسبة إلى الفيلسوف فيثاغورس الذين عاشوا في بلاد اليونان والرومان، وتأثروا بفكره يصومون بسبب الزهد والتقشف، اعتقاداً منهم أن البشرية كانت في البداية في حالة من التكامل، ثم فقدتها بسبب الخطيئة والطغيان، واعتقد الفيثاغوريون أن الإنسان لا يستطيع التقرب إلى العالم الروحي إلا عن طريق الصيام والابتعاد عن ملذات الحياة.

صيام السوريين القدامى

صام السوريون القدامى، فقد كانوا يتركون الطعام كل سابع يوم وقيل كل خامس يوم.

(١) هـ. م. شيلتون. التداوي بالصوم، ص ٢٤.



الصيام في عصر النهضة في أوروبا

وفي عصر النهضة في أوروبا، أخذ علماءها يطالبون الناس بالحد في إفراط تناول الطعام والانغماس في المذات، ويقترحون الصوم للتخفيف من الشهوات الجامحة، والحد من الانغماس الزائد وراء الطعام والشراب، فهذا أحدهم (لودفيك كارنارو) من البندقية يكتب بحثاً عن فوائد الصوم بعد أن مارسه، واستفاد منه، وهو في الثالثة والثمانين من عمره، وكان مما قال: (يا إيطاليا البائسة المسكينة!! ألا ترين أن الشهوة تقود إلى موت مواطنيك أكثر من أي وباء منتشر أو حرب كاسحة؟!).

«إن هذه المآدب المشينة التي هي واسعة الانتشار اليوم، لها من النتائج الضارة ما يوازي أعنف المعارك الحربية»^(١).

وفي زمن احتلال نابليون لمصر طُبِّق الصوم في المستشفيات؛ لاتقاء العدوى.

وفي إنجلترا:

يتحدث الطبيب (تشرين) (١٦٧١ - ١٧٤٣م) عن عقيدة البروتستانت في الإفراط في الطعام والشراب، فيقول:

«لست أدري ما عليه الأمر في البلدان الأخرى، ولكن نحن البروتستانت لا نعد الإفراط في تناول الطعام مؤذياً ولا ضاراً، حتى إن الناس يحتقرون أصدقاءهم الذين لا يملؤون بطونهم عند كل وجبة طعام» هذا، وقد خالف الطبيب عادات قومه، وعالج نفسه بواسطة الصوم من آثار الإفراط في تناول الطعام والشراب، وحمل الأطباء المسؤولية في عدم إرشاد الناس لهذه الأخطار، فقال: «والأطباء لا يدركون أنهم المسؤولون أمام الجميع وأمام مرضاهم بل أمام الخالق؛ لأنهم يشجعون الناس

(١) د. آلان كوت. الصوم الطبي النظام الغذائي الأمثل. ص ١٨٨ - ١٩٠. كتاب الصيام معجزة علمية. د. عبدالجواد الصاوي.

على الإفراط في الطعام والشراب، ذلك لأنهم بهذا يعملون على تقصير آجال كثير من مرضاهم»^(١).

وفي ألمانيا وجد الطبيب (فريدريك هوفمان) (١٦٦٠ - ١٧٤٢م) أن الصوم يعين على معالجة داء الصرع والقرحة والسرطانات الدموية والساد^(٢) الذي يصيب العينين وأورام اللثة وتزييفها والقرحة الجفنية، وأعلن أنه ينصح المريض في أي مرض كان، ألا يأكل شيئاً.

وفي روسيا^(٣)، توصل الأطباء إلى نتيجة مماثلة، في القرنين الثامن عشر والتاسع عشر الميلاديين... فلقد تقدم الدكتور (بيتر فينيا مينوف) من جامعة موسكو بتقرير نشر سنة ١٧٦٩م نصح فيه المرضى بالتوقف الكلي عن الطعام في أثناء فترة المرض، وعلل ذلك بقوله: «إن الصوم يعطي المعدة مدة راحة تمكن المريض من الهضم بشكل مناسب عندما يتعافى، ويعود إلى الأكل ثانية».

بعد ذلك أعلن الدكتور (ب. ج. سباسكي) الأستاذ في جامعة موسكو، عن النجاح في المعالجة (الحمى الراجعة) بالصوم، وقال: «إن الصوم يسمح بحدوث المعالجات المتزايدة في داخل الجسم، دون تدخل من الخارج، وهذا في الحقيقة علاج الأمراض المزمنة».

وفي القرن التاسع عشر أعلن الطبيب الروسي (زيلاند) أن الصوم قد أثر إيجابياً في الجهاز العصبي للمريض، وأثر تأثيراً لا بأس به في هضمه ودمه بوجه عام، وكتب قائلاً: «إن الصوم يسمح للجسم بأن يرتاح، ثم يستأنف نشاطه الطبيعي بقوة متجددة».

(١) د. آلان كوت. الصوم الطبي النظام الغذائي الأمثل. ص ١٨٨-١٩٠. كتاب الصيام معجزة علمية. د. عبد الجواد الصّاوي.

(٢) عتمة وايضاخ في عدسة العين، وهو ما يسمى كاتراكت أو المياه البيضاء.

(٣) د. آلان كوت. الصوم الطبي النظام الغذائي الأمثل. ص ١٨٨-١٩٠. كتاب الصيام معجزة علمية. د. عبد الجواد الصّاوي.

وفي الولايات المتحدة الأمريكية بدأ الاهتمام بالصوم بوصفه علاجاً للمرضى، منذ القرن الماضي، فقد عالج الدكتور (إدوارد ديوي) قبل قرن بالصوم كلاً من الاضطرابات المعدية والمعوية، وداء الاستسقاء، والالتهابات الكثيرة، إضافة إلى الضعف والترهل الجسدي، وكان يرى أن الراحة من الطعام - وليس الطعام - هي التي ترمم الجهاز العصبي، في حين أن الطعام - بالنسبة إلى المريض - يسبب توتراً شديداً بقدر التوتر الذي يسببه العمل المتعب، ويؤكد أن الطعام خلال المرض يصبح عبئاً على المريض.

هذا، وقد انتشرت المصحات الطبية التي تعالج الأمراض بالصوم في كثير من بلدان العالم الشرقي والغربي^(١).



(١) د. آلان كوت. الصوم الطبي النظام الغذائي الأمثل. ص ١٨٨-١٩٠. كتاب الصيام معجزة علمية. د. عبدالجواد الصّاوي.





ماذا قالوا عن محمد ﷺ؟

لقد قرأت عن الإسلام ونبي الإسلام، فوجدت أنه دين جاء ليصبح دين العالم والإنسانية، فالتعاليم التي جاء بها محمد، والتي حفل بها كتابه مازلنا نبحث، وتتعلق بذرات منها، وننال أعلى الجوائز من أجلها».

برتراند راسل^(١)
Bertrand Russell

(١) برتراند راسل أحد فلاسفة بريطانيا الكبار، وحاصل على جائزة نوبل للسلام عام ١٩٥٠م.

