

תורת אביגדור

הגאון ר' אביגדור מילר זצ"ל

שיחות מוסר והדרכה בפרשת השבוע
מיוסדות על שיעוריו, ספריו, וכתבי תלמידיו

משפטים תשפ"ג

"וְרָפָא יִרְפָּא" - שמירה על הבריאות על פי התורה

מהדורת כנסת ישראל

לזכות רפואה שלימה

חיה מלכה בת בת-שבע

בתוך שאר חולי ישראל

פרנס השבוע

נא להרברות בתפילה עבור החולה

אסתר בת שרה מרים

לרפואה שלימה בתוך שאר חולי ישראל

אפשר לתרום "בנדרים פלוס" או "נדרים פוך" (03-763-0585 - קרן 2985)

להנצחות: 076-599-4020



לזכות מרדכי וטובה ארמן

ולעילוי נשמת

חיים שלמה בן דוב בער
אליעזר מנחם בן אברהם שמואל
גטל בת מנחם מנדל
אלטע דבורה בת אשר

חיים שלמה בן דוב בער
אליעזר מנחם בן אברהם שמואל
גטל בת מנחם מנדל
אלטע דבורה בת אשר

ניתן להשיג את החוברת בחינם:

ביתר עילית

גבעה A 058-324-5544
גבעה B 052-760-2289

ערים אחרות

אלעד 054-853-5670
אשקלון 054-662-2428
אופקים 052-716-9528
אשדוד 08-864-6516
בני ברק 03-570-3134
בני ברק (רחוב השלושה 24) .. 055-674-8959
בני ברק (קרית הרצוג) .. 058-322-1089
ברכפלד 054-851-9014
טלזסטון 02-534-2467
מודיעין 052-447-4126
נתיבות 054-844-1570
קרית ספר 08-974-3086
רכסים 052-760-6491

צומת בר אילן..... ספרי אור החיים
בר אילן 4
קרית היוכל 054-844-7327
קרית משה 052-266-9937
רוממה-המ"ג 02-650-2327
רחוב אהליאב 21/32 (בתוך התיבת דודא)
רחביה..... ביכ"נ הגר"א
רמות 02-586-0088
רמת אשכול 058-718-5065
רמת שלמה 050-412-7721

בית שמש

קריה 055-677-8301
רמב"ש א' 053-232-1710
רמב"ש ג' 052-767-4151
רמב"ש ג' 054-842-7664
רמב"ש ד' 052-763-4167
רמת אברהם 052-710-9132

ירושלים

ארזי הבריה 053-318-4381
ביהכ"נ הר צבי 052-763-2150
בית וגן 054-841-9231
גאולה-זכרון משה 054-841-7272
גבעת שאול 058-325-5458
גני גאולה 058-321-9933

הר נוף

ישיבת מיר 054-851-9014
נוה יעקב 052-766-5331
סורוצקין..... שער הספר
סורוצקין 31
סנהדריה 02-536-2280
סנהדריה המורחבת .. 054-859-3064
עזרת תורה 1..... ספרים ווינקעל
עלי הכהן 15
עזרת תורה 2..... 02-538-8613

להוספת חוברות באזורכם, נא להוסיף בקשה ולציין אזור המבוקש

אנו זקוקים מאוד לתרומות

נבקש מאוד מכל מי שנהנה מהחוברת כל שבוע שיתרום לפחות סך 10 ש"ח לחודש

הנצחת מדור שו"ת - 250 ש"ח | הנצחת חצי פרשה - 750 ש"ח
פרנס השבוע (יותר משלושת אלפים חוברות!) - 1500 ש"ח



ניתן לתרום בעמדות נדרים פלוס

או בנדרים פון: 03-763-0585 קרן מס' 2985

or at TorasAvigdor.org/donate (specify "towards Hebrew edition")

לבירורים והנצחות : 076-599-4020

או לקבלת החוברת במייל: ey@torasavigdor.org

חוברת מס' 150

הדפסה - דפוס העיר החדשה

תורת אביגדור

פרשת משפטים

"וְרָפָא יִרְפָּא" - שמירה על הבריאות על פי התורה

תוכן

- א' - הרשות לדאוג לבריאותנו / 3
- ב' - האחריות לדאוג לבריאותנו / 7
- ג' - התפילה על בריאותנו / 11

א' - הרשות לדאוג לבריאותנו

וְרָפָא יִרְפָּא

בפרשתנו לומדים אנו את דינו של החובל בחבירו, שחלים עליו חמישה תשלומים. והנה זאת עלינו לדעת, כי לפי תורתנו הקדושה אין האדם יכול לפטור את עצמו בבקשת "סליחה". ישנם אנשים שמפטירים, "אוי, סליחה", או "אנחנו ממש מתנצלים", והם חושבים שבכך יצאו ידי חובתם. אתה ממש מתנצל?! זה לא מספיק! אתה מזיק, ואתה אחראי למעשיך! לגרום נזק לשני, בין בגופו ובין בממונו, הוא חטא, וצריך לשלם על כך טבין ותקילין!

אחד מחמשת חיובי הממון של החובל בחבירו הוא ריפוי, וכמו שכתוב, "וְרָפָא יִרְפָּא". פירוש, על המזיק לשלם את הוצאות רפואתו של הניזק. הוא אינו יכול לדרוש מהניזק לרפא את עצמו, או לבטוח בה' ולא להזדקק לרופאים - לא! עליו לשלם על רופא שירפא את חבלתו. זאת ועוד, בגמרא (ב"ק פה, א) מבואר שהמזיק אינו יכול להביא רופא שירפא בחינם, מפני שרופא כזה אינו מרפא כראוי, אלא "מביא רופא אומן ומרפאו בשכר" (לשון הרמב"ם פ"ב מהלכות חובל ומזיק הי"ח).

רשות לרפאות

אך ישנו דין נוסף אותו לומדת הגמרא מכפל הלשון בפסוק זה, "וְרָפָא יִרְפָּא", והוא, "מכאן שניתנה רשות לרופא לרפאות" - מותר לרופא לעסוק במלאכת הרפואה ולרפאות את החולים הבאים אליו.

שמה תשאלו, מדוע נדרשת לכך "רשות"? וכי מדוע שלא יהיה לו רשות לעשות כן? התשובה לכך פשוטה: אדרבה, כיצד יהיו ילוד אשה להתעסק עם גוף האדם ולנסות לרפא אותו? הלא הגוף הוא מכונה כל כך מורכבת ומופלאה, שמצד הסברה יהיה זה חוסר אחריות עבור רופא בשר ודם לנסות ולהתערב בפעולתו של הגוף, חרף העובדה שלמד רפואה במשך שנים רבות, וגם אם מדובר במומחה בתחומו.

ביצירת-הפלא הזאת ששמה "גוף האדם" קיימת חכמה עמוקה ורחבה כל כך, עד שגם אם נלמד אותה במשך מיליון שנה, לא נצליח להקיף את החכמה הטמונה בתא אחד בודד. כיצד אם כן ניתן לאפשר לרופא לתקן את הגוף בצורה חובבנית. כן - זוהי ההגדרה של כל רופא, מקצועי ומנוסה ככל שיהיה. ביחס לחכמה העצומה הקיימת בגוף, הוא אינו אלא חובבן.

פניני מוות

כאשר לואי ה-14 מלך צרפת שכב על ערש דווי, טובי הרופאים נקראו למיטת חוליו על מנת למצוא מזור למחלתו של המלך. בכתב-עת שסקר את מצבו הבריאותי של המלך שיצא לאור באותה תקופה נכתב, שהרופאים המלכותיים החליטו לרקוח עבור המלך את התרופה המובחרת ביותר. כך הוחלט, שעבור המלך יש לעשות את המירב, ומכיון שהמלך יכול היה להרשות לעצמו הוצאה גדולה מעין זו, ההחלטה נפלה לתת לו את התרופה, מה שנחשב למילה האחרונה בעולם הרפואה: הם המיסו פנינים, ושפכו את משקה הפלאים אל תוך גרונו של המלך.

"תרופה" יקרה מעין לא היתה ברת השגה עבור פשוטי העם, אולם מה לא עושים בשביל המלך? הרופאים עשו ככל שיכלו על מנת להרוג אותו, ולבסוף הם אכן הצליחו. מספר ימים טרם מלאו לו שבעים ושנים שנים, מצא המלך לואי את מותו בנסיבות מצערות, שבוודאי היו נחסכות ממנו אילו היה אחד מפשוטי העם, ויתכן מאוד והוא היה יכול לחיות עוד למעלה מעשור שנים.

כמובן שהרפואה בת ימינו התקדמה מאוד מאז, ואף רופא שפוי לא היה רושם מרקחת של תמיסת-פנינים עבור חוליו, אולם אף על פי כן, אין ספק כי בעוד חמישים או מאה שנים, רבים מבין דרכי הרפואה המקובלות כיום ייחשבו למגוחכות. אפילו בעוד עשר שנים יצחקו כאשר ייזכרו בחלק מהתרופות אותן אנו צורכים בימינו.

בית המרקחת הפרטי שלך

לאור דברים אלו, ניתן היה לחשוב כי בכל מקרה של מחלה, עלינו לאפשר לטבע - כלומר הבריאה של השי"ת - להתנהל לבדו, ולתת לגוף לרפא את עצמו. הלא הקב"ה ברא את גופנו בצורה היעילה ביותר, וצייד אותו ביכולות להתמודד עם כל מיני מחלות. ולכן, גם אם האדם הזניח את בריאותו והצטנן, לדוגמא הוא ישב על יד אדם שמשתעל או שיצא החוצה ללא מעיל, והדבר גרם לו לחלות, המערכות של גופו ילחמו במחלה ויצילו אותו, פעם אחר פעם. הצינון אף פעם אינו עובר "מעצמו" - הרופא הגדול, הלא הוא "רופא כל בשר", הוא זה שמסלק אותו מגופנו.

למעשה, גוף האדם הוא בית מרקחת אחד גדול. גופנו מלא בכל מיני תרופות - חומרים כאלו ואחרים, שלאט לאט עולם הרפואה לומד על מקצתם, שנחלצים לעזרתנו ומצילים את חיינו פעם אחר פעם. לא יאומן כמה מיני רפואה והצלה מיוצרים על ידי הגוף בעצמו.

מעצמת-על ושמה: "העור"

העולם שלנו מלא בכל כך הרבה חיידקים מסוכנים שנוחתים בכל עת על העור שלנו. אנחנו נוגעים בחפצים רבים במהלך היום, ומגוון רחב מאוד של יצורים מיקרוסקופיים מוצאים את דרכם אל גופנו, ורבים מהם נושאים מחלות שבכוחן להזיק לנו ח"ו.

מה עשה הבורא יתברך? הוא ברא בעור האדם את הכח להשמיד חיידקים. העור אינו רק שכבה העוטפת את הגוף, אלא הוא בעצמו אחד האיברים העיקריים של הגוף. העור מייצר חומרים מחטאים שהורגים את החיידקים והוורוסים המזיקים. חומרים אלו המיוצרים על ידי העור הינם יעילים במידה כזו, שרוב רובם של החיידקים מושמדים תוך כעשרים דקות מרגע המגע עם העור, למרות שהם יכולים להתקיים במשך מספר שעות על משטחים אחרים.

האוויר שמסביבנו מוצף בזיהומים מזיהומים שונים, אולם כשהם פוגעים בנו, הגוף משיב מלחמה שערה ומגן על עצמו. לולא הגנה זו, החיידקים היו מתרבים, ותוך זמן קצר הגוף כולו היה מתמלא בפצעים מזוהמים.

מלחמה בפולשים

אך העור הוא רק שכבת ההגנה הראשונה של הגוף, שנועד לשמור עלינו מפני מחלות וזיהומים. לפעמים הגנה זו אינה מספיקה, והחיידקים מצליחים לחדור פנימה אל תוך גופנו. קורה ואדם משתעל הישר אל עבר פניו. כך ארע לי בשבוע שעבר - פסעתי במורד השדרה, וניגש אלי יהודי על מנת לשאול אותי דבר-מה. הוא דיבר והשתעל, עוד ועוד, ישר על פני. מפאת חובת הדרך ארץ לא יכולתי להישמט מפניו, אולם במשך כל אותו זמן זעקתי בליבי לקב"ה, "אנא ה' הושיעה נא!" כך המשכתי להתפלל עד שהלה סיים את שאלתו.

לפעמים האשמה תלויה באדם עצמו. כגון מי שנוסע ברכבת התחתית או באוטובוס, ועומד ואוחז ברצועה המשתלשלת מהתקרה, אלא שרגע לפני כן עמד שם אדם חולה שהשתעל אל תוך ידו, והשאיר חיידקים על גבי הרצועה. וכך, יהודי זה שאוחז באותה רצועה, ולאחר מכן נוגע בפיו או באפו, מכניס את החיידקים הישר אל תוך גופו!

כעת צריך הגוף לדחות החוצה את כל החיידקים הללו. מה עשה הקב"ה? הכניס נוגדנים אל תוך הדם הזורם בעורקינו, שמטרתם להשמיד חיידקים. בגופנו קיים מספר עצום של נוגדנים - הדעות בעולם המדע נעות בין אלפים לבין מיליונים של נוגדנים! יש נוגדן אחד נגד שעלת, אחד נגד חצבת, וכן הלאה כנגד עוד ועוד נגיפים, וגופנו נלחם בנגיפים אלו בעזרת הנוגדנים הקיימים בו.

האם אתם מבינים את משמעות הדברים? **אין בעולם** חברת כימיקלים שיכולה לספק כל כך הרבה סוגים שונים של חומרים כפי שהגוף שלנו מייצר. זה כל כך מדהים עד שאי אפשר אפילו להתחיל לחשוב על זה.

סיירת הנוגדנים

נוגדנים אלו מרחפים בתוך כל תא ואורבים לחיידק שיעז לפלוש אל תוך הגוף. כדוריות הדם הלבנות משמשות כ"שוטרים" בתוך גופנו, אשר "מפטרלים" הלוך וחזור בזרם הדם בחיפוש אחר פולשים זרים שחדרו אל הגוף.

וכאשר מתקבלת הקריאה שאי שם ברחבי הגוף העור נפצע וחומר זר נכנס אל תוכו, מיד נוהרים שוטרים אלו מכל חלקי הגוף הישר אל זירת הפשע. הם יודעים את המיקום המדויק אליו צריכים הם להגיע.

אבל זו רק ההתחלה, כי גם לאחר שהם מגיעים, כעת מוטלת עליהם המשימה לאתר את הפולש הזר, וזו אינה אמורה להיות מלאכה קלה כלל ועיקר, שכן הדם הוא כמו רחוב סואן ביותר, וזורמים בו כל מיני דברים. ישנם חומרים תזונתיים שונים ומגוונים המועברים באמצעות הדם לאלפי מקומות בגוף כולו. בנוסף, הדם מעביר חומרי פסולת, כך שהכל מאוד צפוף שם! כיצד מצליחים אפוא נוגדנים זעירים אלו לגלות מי הם הפולשים שאינם שייכים לגוף?

הדבר דומה לחוקרים המגיעים לזירת פשע, ומוטלת עליהם המשימה לאתר את הפושע המבוקש מבין מאות האנשים שנמצאים בסביבה. כיצד ניתן לדעת מי הוא הפושע? אולם השוטרים המיומנים שבגופנו אומנו לעשות זאת! הם מצליחים בין רגע לאתר את החומר הזר, וכעת הם מוכנים לעשות בו שפטים.

השוטרים האמיתיים

כן, שוטרים אלו לוקחים לידם את משימת הטיפול בפושעים. הם לא עוצרים אותו רק כדי להביאו בפני שופט ליברלי שישחרר אותו. אצלם, עשיית הצדק נעשית על אתר.

הפושע נשפט ונענש בו במקום, מבלי שתינתן לו אפשרות לערער על גזר הדין. כדוריות הדם הלבנות בולעים את הפולש הזר תכף ומיד.

זה מה שקורה בגופנו בכל עת ובכל שעה - הרופא הגדול מכולם משגיח עלינו ללא הרף, ואינו זקוק לכל עזרה חיצונית. אין צורך בנטילת תרופות, שכן בית המרקחת הטוב ביותר נמצא בגוף עצמו, ועל פי רוב הגוף אכן מרפא את עצמו.

אפילו בימי קדם, בעידן בו עולם המדע לא היה מודע לקיומם של חיידקים ונגיפים, ולא היו להם חיסונים כלל, וכך, בכל פעם שפרצה מגפה היא התפשטה כאש בשדה קוצים, אף על פי כן, במוקדם או במאוחר המגפה דעכה, משום שכך טבע הבורא יתברך בבריאה, שכעבור זמן מתפתח "חיסון עדר" למגפה, והיא פוסקת.

הרשות נתונה

ולכן, אילולא העניקה התורה רשות לרופא לרפאות לא היינו יודעים שמותר לסמוך על דברי הרופאים, שכל ידיעותיהם הם כאין וכאפס לעומת העומק הטמון בגוף האדם. מן הדין היה לנו להזדקק אך ורק לשירותיו של הרופא הגדול והנישא, מי שכל צפונות הגוף ודרכי רפואותיו גלויים וידועים לפניו.

אולם כאן מגיעה התורה ואומרת, "וְרָפָא יִרְפָּא" - הרשות נתונה. לא רק שיש לנו רשות ללכת לרופא להתרפאות, אלא שזוהי חובה המוטלת עלינו - ללכת לרופא ולטפל במחלה. כך נוהגים ע"פ דרך התורה. יהודים מעולם לא ביקרו אצל כל מיני טיפוסים מפוקפקים, המרפאים באמצעות לחשים או אבני קסם. התורה מצווה אותנו למצוא רופא בעל הכשרה ראויה על פי תיאוריות הרפואה הטובות ביותר של אותה התקופה, ולתת לו לנסות. הקב"ה נותן לנו רשות לרפאות, והטיל עלינו את האחריות לדאוג לבריאותנו.

ב' - האחריות לדאוג לבריאותנו

לשמוע בקול הרופא

לאור דברים אלו נוכל להבין את המעשה הבא. כאשר רבינו ישראל סלנטר זיע"א חלה, הוא נסע לעיר קניגסברג כדי לדרוש באחד מטובי הרופאים. פרט זה לכשעצמו מהווה לימוד חשוב עבורנו - הוא חיפש את הרופא הטוב ביותר, והיה מוכן לנסוע עד אליו. אולם מה שחשוב עוד יותר הוא מה שאותו רופא אמר על רבי ישראל. לרופא זה היו למעלה מאלף מטופלים, והוא אמר כך: "מבין אלף הפציינטיים שלי, ישנו אדם אחד ויחיד שמיישם בדייקנות את כל הוראותי, עד האחרון שבהם". ומי היה אותו פציינט צייתן? ר' ישראל זצ"ל. הוא היה הזהיר מכולם בכל מה שנוגע לקיום הוראות הרופא.

היודעים אתם מדוע? משום שרבי ישראל היה עבד ה', ולדידו "יִרְפָּא יִרְפָּא" היה דין ככל דיני התורה, ולמעשה אפילו חשוב יותר משאר דיני התורה, ועל כן הוא לקח ברצינות מרובה את האחריות על בריאותו. החשיבות אותה ייחס ר' ישראל לרשות לרפאות ולהתרפאות שוותה לחשיבות אותה ייחס למצות ד' מינים ואכילת מצה. הוא ידע כי משמעותו של דין זה הוא שהקב"ה הטיל עלינו את האחריות לבריאותנו, ומעתה ענין זה הוא חלק מעבודת ה' שלנו.

חטא מביא לידי עונש

כדי להבין ענין זה כראוי, עלינו ללמוד את דבריו של המסילת ישרים (פרק ט) בענין מי שמזלזל בשמירה על בריאותו ועושה דברים הגורמים לו לחלות. וזה לשונו: "ונמצא שמלבד הסכנה המוטבעת בדבר אשר הוא עלול אליה מפני חסרון שמירתו, הנה עוד הוא מתחייב בנפשו בקום עשה בחטא אשר הוא חוטא, ונמצא החטא עצמו מביא ליענש".

אדם המזלזל בענייני שמירת הנפש הוא חוטא שמגיע לו עונש על חטאו, והוא עלול לחלות או להינזק. גם אם עד כה לא נגזר עליו עונש זה, מכל מקום חטא זה של אי זהירות בענייני בריאות עלול להמיט עליו עונש. כמה גדולה אפוא אחריותו לשמור על בריאותו ולהישמר מפני כל סכנה!

חיך קודמין

פרשתנו מלאה בדינים העוסקים בחובת הזהירות שלא להזיק את חברו, בין בגוף ובין בממון. העוון שבגרירת נזק לחבירו הינו חמור ביותר, ואין לשער את גודל העונש על חטא זה. אולם מה אם ל"חבר" הזה קוראים אתה - כן, אתה בעצמך! מה דינו של מי שמזיק לעצמו? עונשו חמור לא פחות. אדרבה, האחריות המוטלת עלינו כלפי עצמנו גדולה מאחריותנו כלפי חברינו.

כפי שמי שמזיק לאחיו, חטאו חמור יותר ממי שמזיק לאדם זר, כי מוטל על האדם לאהוב את אחיו יותר מכל אדם, על אחת כמה וכמה שכאשר מדובר בנו בעצמנו, אחריותנו בוודאי גדולה עוד יותר. כך קובעת התורה הקדושה: "חיך וחיי חברך, חיך קודמין" (ב"מ סב, א). אדם של"ע טובע בנהר, ועל ידו טובע גם חברו, אם קיימת רק חגורת הצלה אחת, אסור לו לוותר לחבירו אלא עליו לאחוז בחגורה בעצמו, ובכך להציל את חייו.

עלינו לחוס בראש ובראשונה על עצמינו, שכן גופנו אינו שייך לנו אלא ניתן לנו כפקדון, עליו יש לשמור מכל משמר. אנחנו כמו אורחים בתוך הגוף, ומוטלת עלינו האחריות לדאוג לגוף היהודי הזה. מי שמזלזל באחריות זו ומזניח את שמירת גופו, חוטא חטא גדול, ועתיד ליתן על כך את הדין.

דוגמא מצויה אחת לאחריות המוטלת עלינו לשמור על בריאותנו היא כאשר אנו נכנסים הביתה. אין לדעת באילו מקומות נגענו ומי נגע שם קודם לכן, ולכן אין צורך להיות מדען דגול כדי לדעת שיש לשטוף ידים עם מים וסבון לפני שנוגעים בדברי מאכל. זהו

דבר שהשכל הישר מחייבו, והוא חלק מהחובה של "וְרָפָא יִרְפָּא". אף על פי שהקב"ה דואג לבריאותנו בכל עת, הוא הטיל עלינו את המשימה להישמר מפני הסכנות והחוליים, ולמרות שהעור עסוק בלהשמיד את החיידקים המצויים על גביו, אולם הוא טרם הספיק לטפל באלו שנחתו בעשר הדקות האחרונות, ולכן אין לסמוך על מערכת החיטוי העצמי של העור. מי שסומך על זה הוא חוטא, וכל מה שיקרה לו בעקבות חוסר זהירות זו הוא עונש על חטאו.

"מארגן איז אויך א טאג"

בראש ובראשונה מוטלת עלינו החובה לדאוג לבריאותנו. ישנם אנשים המתעקשים ללכת לישון בשעה מאוחרת, אך עליהם לדעת כי זהו חטא! הדבר מסוכן לבריאות! אני מכיר באופן אישי שני מקרים של בחורים שאיבדו את שפיות דעתם ל"ע כתוצאה מחוסר שינה. כן, זה קרה. הם הרסו לעצמם את החיים. וגם במקרים פחות קיצוניים, רבים הם שחלו מחמת חוסר שינה, ואין להם את מי להאשים חוץ מאת עצמם!

ואם יטען מי שיטען, "אני רוצה להיות מתמיד גדול וללמוד עד שעה מאוחרת", מוטב שיאזין לדברי מרן החפץ חיים זיע"א. כידוע, בכל לילה היה החפץ חיים נכנס לבית מדרשו בראדין, והיה מורה לבחורים שעדיין ישבו ולמדו בשעה מאוחרת ללכת לישון. הוא הסביר להם כי "מארגן איז אויך א טאג" - מחר הוא יום נוסף, כלומר אפשר להמשיך ללמוד מחר. כך נוהג תלמיד חכם אמיתי!

כאשר אדם הולך לישון בשעה מאוחרת, וקם בבוקר עייף ונטול-כוחות, הרי שגופו אינו מוכן לקרב מול החיידקים. כן, גופנו עסוק במלחמה בלתי פוסקת מול הזיהומים והמחלות, והוא זקוק לאנרגיה רבה כדי להצליח בקרב. מי ששולח לקרב האכזרי גוף מוחלש ובלתי כשיר הוא חוטא, וכל נזק ומחלה שיבואו עליו הם עונש על חטאו.

אכילה נכונה

בנוסף, עלינו לאכול בצורה בריאה. יש אנשים שאוהבים לכרסם, ולפני השינה נוטלים לדוגמא חופן של בטנים או פיסטוקים ויושבים ומכרסמים. הם מכרסמים ומכרסמים, ואינם מבינים שהם מכרסמים לעצמם את החיים. מי אמר שהאוכל הזו בריא עבורכם?

התורה מצווה עלינו לאכול באופן בריא. לדוגמא, במסכת בבא מציעא (קז, ב) ישנה סוגיא ארוכה שעוסקת בנושא אחד ויחיד ששמו "פת שחרית". הגמרא שם מונה את המעלות הרבות והחשיבות המרובה באכילת ארוחת בוקר, ואת כל המחלות, בגוף ובנפש, שיחסוך לעצמו מי שיקפיד על אכילה זו.

לפעמים קורה ויהודי צדיק יוצא במרוצה מביתו מבלי שהספיק לאכול פת שחרית. כתוצאה מכך, במשך הבוקר הוא מאבד את סבלנותו ונכשל בכעס, או שאינו חש בטוב ואינו מצליח לעמוד במטלות העומדות לפניו. בנוסף, אירעו לו במשך היום כל מיני דברים בלתי נעימים. יהודי זה, בהיותו בעל אמונה ובטחון גדול, תולה אירועים אלו בקב"ה, אולם

הוא אינו מעלה בדעתו כי לפי הסוגיא הנ"ל, כל הדברים הללו נבעו אך ורק מכך שלא אכל פת שחרית.

מקומם של הממתקים

כולם יודעים שחלק מאכילה נכונה ובריאה היא לאכול בזמנים מסודרים, ומי שאוכל את ארוחותיו בצורה בלתי מסודרת, מזיק לבריאותו. כך גם ידוע שצריך ללעוס היטב את המזון ולא לבלוע גושים גדולים. אנשים ממהרים ואין להם סבלנות לאכול כמו שצריך, אולם לא כך היא דרך התורה. זה לא תירוץ לאכול בצורה בלתי בריאה!

הן אמנם, חרף העובדה שבאופן כללי מוטל עלינו לצרוך מזון בריא, לבוא ולומר באופן מוחלט שאכילת ממתקים היא דבר בלתי נכון, זו בוודאי טיפשות גדולה. לפעמים זקוק האדם ל"חיוזק" קטן בדמות ממתק כזה או אחר. לעתים קרובות האדם נמצא במצב רוח ירוד, ומרגיש שהוא זקוק למשהו שיחזק אותו וירומם את רוחו. במקרים כגון אלו, מומלץ לו למצוא איזה ממתק או חטיף ולהנות מעט יותר מכפי שהוא רגיל בשגרת היום-יום. כן, לעתים ניתן לאכול דברים שאינם מוגדרים כמסוכנים, אלא שהם אינם מומלצים, ומפעם לפעם כדאי לו לאדם לעשות בהם שימוש כדי לרומם את רוחו.

אולם בדרך כלל, מאכלים המלאים בסוכר מזיקים לשיניים אלא אם כן מצחצחים שיניים מיד לאחר אכילתם. מלבד זאת, לעתים הם באים במקומם של מאכלים בריאים ומזינים, כך שבאופן כללי יש להימנע מהם.

הכל בידי שמים חוץ מצנים פחים

כתוב במשלי (כב, ה), "צִנִּים פִּחִים בְּדֶרֶךְ עֵקֶשׁ שׁוֹמֵר נִפְשׁוֹ יִרְחַק מֵהֶם". הפירוש הפשוט של "צינים" הוא קוצים, ו"פחים" הם בורות, וכוונת הפסוק היא שההולך בדרך עיקש, כלומר בדרך עקומה, ינזק על ידי דברים אלו, ומי ששומר על עצמו ירחק מהם. אולם הגמרא (כתובות ל, א) מפרשת את הפסוק בדרך אחרת. המילה "צינים" מתפרשת מלשון "צינה", כלומר קור, ו"פחים" הוא מלשון חום, וכוונת הפסוק לפי זה היא, שלהצטנן או לסבול ממכת-שמש, הרי זה "בדרך עיקש", כלומר דברים מעין אלו מתרחשים לבעלי מבט עקום. ומפסוק זה מסיקה הגמרא כי "הכל בידי שמים חוץ מצנים פחים".

מסופר על רבי ישראל סלנטר זצ"ל שפעם כאשר היה מצונן, ראו מקורביו שהוא נראה מוטרד. כאשר שאלוהו לפרש הדבר, הגיב כי מכיון שהגמרא קובעת כי הכל בידי שמים חוץ מצנים פחים, הרי שמי שהצטנן פירוש הדבר הוא שהוא בעל גישה עקומה, וכי הוא אינו מקיים את אשר מוטל עליו. זה מה שהטריד את ר' ישראל!

אמונה אמיתית

למדנו אפוא מדברי הגמרא כי במקרים רבים החוליים הבאים על האדם הגיעו כתוצאה מפעולותיו. נמצא אם כן שחלק גדול מהדברים שמצערם אותנו בחיינו באים עלינו בגלל שאיננו רואים את הנולד, ולא במובן הגשמי, אלא כעונש על כך שהאדם אינו מקיים כראוי

את חובתו כעבד ה'. כאשר האדם מרגיש בלתי מרוצה ממצבו בחיים, עליו להבין כי במידה רבה, חטאיו הם אלו שהביאו אותו למצבו הנוכחי.

לא לכולם קל לשמוע את הדברים. קשה להודות בכך, כי הדבר מטיל אחריות רבה על כתפינו. הרבה יותר פשוט להיות "מאמינים" ולתלות הכל בקב"ה, אולם למען האמת מה שמצופה מאיתנו הוא שתהיה לנו אמונה אמיתית, ושנאשים את עצמנו במה שקורה לנו. חלק גדול מהדברים המצערים שאנו עוברים ל"ע בחיינו באו עלינו כעונש על כך שהזנחנו את חובתנו לשמור על הבריאות. אנחנו אחראים על הבריאות והאושר שלנו. אנחנו קובעים האם נהיה שמחים או חלילה אומללים.

ג' – התפילה על בריאותנו

הרופא האחד והיחיד

וכאן אנחנו מגיעים למה שנראה כפרדוקס גדול, וזהו החלק החשוב ביותר של שיחתנו זו. בכל יום אנו מתפללים שלוש פעמים, "רפאנו ה' ונרפא". אנחנו אומרים את המילים הללו כל הזמן, אולם לעתים הן נאמרות במהירות כה גדולה ובאופן כל כך שטחי, עד שאנחנו שוכחים את מה שמילים אלו בעצם מלמדות אותנו. הבה נתבונן במילים: "רפאנו ה' ונרפא" – לכאורה הדבר נראה כבלתי מובן: מה הפירוש "ונרפא", הלא בוודאי אם ה' ירפא אותנו, אזי נרפא. אלא שהמשמעות הפשוטה ביותר של המילים היא: "רפאנו ה', ורק בכך נרפא". גם לאחר כל האמור על חובת ההשתדלות בשמירה על הבריאות ובריפוי מחלות, ה"שורה התחתונה" היא, שאתה ה', אתה הוא הרופא האחד והיחיד, ורק על ידך אנחנו נרפאים.

אמנם ננקוט בכל הצעדים הנדרשים כדי לשמור על בריאותנו, אולם הדבר נעשה מתוך הכרה ברורה כי **אתה** הוא זה שמרפא אותנו. אכן, מוטלת עלינו החובה להשתמש בשכל הישר שניתן לנו ועל פיו להשתדל בענייני רפואה ושמירת הבריאות, אולם אסור לנו לשכוח שה' הוא הרופא שלנו, ושרק בו תלויה רפואתנו.

אכן, קל לומר את הדברים, אבל קשה יותר ליישם, שכן דרכי ההשתדלות בהן מחויבים אנו לנהוג גורמות לנו לחשוב שאנחנו אחראים לבריאותנו, ושמקור בריאותנו הוא הנהגתנו וזהירותנו, ושבהן תלויה הצלחתנו.

המחשבה המלווה

לכן חשוב מאוד שנזכיר לעצמנו את היסוד הזה, ולא רק בתפילת "רפאנו". כל פעולה בה אנו נוקטים כדי לקיים חובה זו של "וְרָפָא יִרְפָּא", צריכה להיות מלווה במחשבה:

"ריבונו של עולם, למרות שאני עושה את חלקי, אני עושה זאת מתוך ידיעה שבאמת זה אתה. אתה הוא רופאנו ומושיענו".

אדם שנחתך באצבעו, והוא רץ אל עבר ארון התרופות על מנת לחבוש את פצעו, עליו להתפלל לה', "יהי רצון מלפניך ה' אלקי ואלקי אבותי שיהא עסק לי לרפואה" (ברכות ס, א) - "ריבונו של עולם, איני בוטח בשום משחה אנטיביוטית ובאף תחבושת! רק אתה הוא זה שמרפא אותי!" וכך, בעודו חובש את פצעו הקטן, עליו לחשוב ולזכור שרק בה' תלויה רפואתו.

כמובן שאיננו מזניחים את החובה של "נְרַפָּא יִרְפָּא". איננו אומרים לה', "ה', אני אנוח בינתיים ולא אעשה דבר, ואתה כבר תדאג לרפא את פצעי". לא! אנחנו עושים כל מה שמוטל עלינו, ואיננו גורעים כי הוא זה מהאחריות המוטלת על כתפינו להשתדל בדרכי הרפואה, אלא שלכל פעולה והשתדלות שאנו עושים, צריכה להתלוות המחשבה כי מעשה זה אינו אלא קיום החובה המוטלת עלי, ואילו הרפואה עצמה באה אך ורק ממנו יתברך, ואינה תלויה כלל וכלל בהליך רפואי כזה או אחר.

חכמה בגויים

ישנה אמירה ידועה של אחד מחכמי הגויים, לפיה "גרם של מניעה שווה קילו של תרופה". למען האמת, אין בדבריו חידוש גדול כל כך, ומדובר בהגיון פשוט ובריא. כל אחד מבין שעדיף לשמור על הבריאות מאשר להזדקק לתרופות. טוב יותר ללכת לישון בזמן ולאכול כמו שצריך מאשר להרוס את הבריאות ולהזדקק לשירותי הרפואה.

אולם למעשה המשפט הזה כולל הרבה יותר ממה שהיה בכוונתו של מי שהגה אותו, וכיהודים מאמינים נוכל להבינו בצורה עמוקה בהרבה, שכן אנחנו יודעים שהמניעה היעילה ביותר עבור כל מחלה היא אחת: ה' יתברך!

העצה הטובה ביותר

הגמרא במסכת שבת (לב, א) מלמדת אותנו יסוד חשוב ביותר: "לעולם יבקש אדם רחמים עד שלא יחלה" - כלומר, לעולם מוטלת על כל אדם האחריות להתפלל על בריאותו בזמן שהוא עדיין בריא. "לעולם" פירושו **לעולם!** תמיד! גם כאשר מצב בריאותך תקין ב"ה, ואין שום סימן ולו הקל ביותר למחלה כלשהי, ונדמה כעת כי האושר, ההצלחה והבריאות המושלמת ימשיכו כך לעד. כעת הוא הזמן הטוב ביותר לבקש מהשי"ת בריאות איתנה. בקש ממנו שתמשיך להיות בריא כל ימי חיך.

למען האמת, דברים אלו לבד, אפילו קודם שנסביר אותם יותר לעומק, יש בהם עצה טובה ביותר, ויתכן ומעולם לא שמעתם ממני עצה חשובה יותר מזו. להתפלל לקב"ה על הבריאות בעודנו בריאים!

חשוב שהצעירים מבינכם יחשבו על הדברים. כעת אתה בריא?! קרא אל אלקיך ובקש ממנו שכך יישאר! אתה צועד במורד השדרה המרכזית ורואה שלטים על חזיתות הבניינים.

בקומה א' יש רופא שמתמחה בתחום זה, ובקומה ב' רופא אחר שמתמחה בטיפול בבעיה אחרת, וכן הלאה וכן הלאה. ראה כמה תחומים ישנם שלהם צריך רופא מומחה! הבט כמה צרות עלולות להתרגש על האדם. אם קורה אפילו משהו אחד קטן ח"ו, כבר צריכים לרוץ למומחה גדול. ויש כל כך הרבה דברים שעלולים להשתבש - זה לא נגמר. אז הנה, כעת יש לך הזדמנות לבקש מה' עוד לפני שמתרגשות ובאות הצרות: "אנא, ריבונו של עולם, אנא הושיעני והצילני מכל רע! אנא עשה שאשאר בריא ושלם!"

המחיר עולה

הגמרא מסבירה מדוע כדאי לו לאדם להתפלל לה' על בריאותו עוד טרם יחלה: "שאם יחלה אומרים לו הבא זכות והפטר" - ברגע שהאדם כבר נמצא בתוך המחלה, ונתון לחסדיהם של הרופאים והתרופות, הרבה יותר קשה לו לצאת מזה, והוא זקוק לזכות גדולה יותר כדי להבריא ממחלתו.

הגמרא ממשילה על כך משל: "אדם יוצא לשוק יהי דומה בעיניו כמי שנמסר לסרדיוט, חש בראשו יהי דומה בעיניו כמי שנתנהו בקולר, עלה למיטה ונפל יהי דומה בעיניו כמו שהעלוהו לגרדום לידון שכל העולה לגרדום לידון אם יש לו פרקליטין גדולים ניצול ואם לאו אינו ניצול". נמחיש את הדברים במושגים בני ימינו. נניח שאדם יוצא מפתח ביתו והנה הוא רואה לקראתו שוטר חמור סבר שעומד לגשת הישר אליו. מה הוא עושה? מוציא מכיסו שטר של 5 דולר, ניגש אל השוטר ואומר, "אדוני, לא אני הוא זה שאתה מחפש", ותוחב לידיו את השטר. אם מדובר בשוטר שמחפש עילה לעצור אותו, אולם הוא עדיין לא מצא כזו, הרי שבמקרה כזה חמישה דולרים עשויים להספיק. לעומת זאת, אם השוטר כבר החל לכתוב את הזימון למשפט, הרי שסכום שכזה כבר לא יועיל, כי לא פשוט כל כך לקרוע את הזימון הזה. אכן, תמורת 25 דולר הוא יסכים לעשות את זה.

אך אם השוטר כבר סיים לכתוב את הזימון והכל כבר מתועד, הרי שכעת הסיפור כבר יותר מסובך. עכשיו צריך כבר לגשת למפקד תחנת המשטרה, ועליו, 25 דולר עלובים אינם עושים כל רושם, וצריך להעלות את התעריף. אך מה יעשה אדם שכבר עומד בפני השופט? כעת כבר אי אפשר לתחוב לו שטר של 50 דולר, אלא ההליך מורכב יותר. יש להעביר לידי מעטפה המכילה מסמכים שבהם יש ראיות חדשות בנידון, ובמקרה, אחד המסמכים הוא המחאה של חמש מאות דולרים. למחרת ידפוק כבוד השופט בפטיש ויודיע כי: "לאור ראיות חדשות השופכות אור על המקרה, הוחלט לזכות את הנאשם".

זהו המשל שנותנת לנו הגמרא על ענין זה של "לעולם יבקש אדם רחמים עד שלא יחלה". ככל שידחה האדם את התפילה לה' על בריאותו, ככל שהוא שוקע עמוק יותר בתוך בור החולי, כך יעלה המחיר עבור היציאה מבור זה.

"יִקְרָאָהוּ בְּאֵמֶת" - הכיצד?

אך נשאלת השאלה, מדוע זה כך אצל הקב"ה? מדוע דורש השי"ת מהאדם יותר, ככל שהוא נמצא עמוק יותר בתוך צרתו? נכון, ככה זה במשל, אולם מדוע כך הוא בנמשל? עלינו לנסות ולהבין את דרכיו של ה'.

ביאור הענין כלול בפסוק אותו אנו אומרים שלוש פעמים ביום במזמור "אשרי יושבי ביתך": "קִרְבֵּה' לְכָל קִרְאִיו לְכָל אֲשֶׁר יִקְרָאָהוּ בְּאֵמֶת" (תהילים קמה, יח). מי שקורא אל ה' באמת - הוא נמצא ממש על ידו. אולם יש לשאול: למי מתכוון דוד המלך? מי אינו קורא אל ה' באמת? כאשר אדם מבקש מה' שישלח לו פרנסה, האם הוא אינו מתכוון לכך? כשהוא מתפלל על ברכה והצלחה, האם אין פיו וליבו שווים? כולנו קוראים באמת.

כמובן שמי שאומר מילים מבלי לחשוב עליהם כלל בוודאי אינו "קורא באמת". אדם שמתפלל "רפאנו ה' ונרפא" וכלל אינו חושב על מה שהוא אומר, זה אינו כלום. אולם דוד המלך בוודאי אינו בא לשלול "קריאה" מעין זה. דברים מעין אלו לא היו קיימים בימי קדם. דוד המלך מתייחס לאדם שכשהוא אומר "רפאנו", הוא מתכוון לכך באמת ובתמים. אילו היינו יכולים לצלם את שכלו בקרני רנטגן, היינו רואים בצורה הברורה ביותר כי הוא מתכוון לכל מילה שהוא אומר. הוא מאוד מפחד! לא מכבר הרופא שלח אותו לערוך מספר בדיקות חשובות, וכעת הוא חושש מפני התוצאות, שעלולות להביא בכנפיהן בשורות לא טובות. כמובן שהוא קורא באמת! מהו אם כן פירושו של מושג זה - "לְכָל אֲשֶׁר יִקְרָאָהוּ בְּאֵמֶת"?

אמת ואמונה

התשובה היא ש"באמת" פירושו "באמונה". "לקרוא אל ה' באמת" פירושו להתפלל מתוך הכרה ברורה שהצלחתנו בענין שעליו אנו מתפללים היא אך ורק בידי של השי"ת, ובלתו אין להושיע. אדם שמתפלל מתוך הבנה ש"אין עוד מלבדו" - אין שום כח אחר בעולם שיכול לעזור לי מלבד הקב"ה, הוא זה שקורא אליו באמת.

ולכן התפילה המובחרת ביותר היא זו שנישאת לפני שבה הצרה על האדם, שכן תפילה זו באה מתוך אמונה גדולה יותר. כאשר טוב לו לאדם והכל זורם על מי מנוחות, הוא בריא בגופו ושלם בממונו, ובכל זאת הוא מזכיר לעצמו שמקור כל הצלחתו הלא הוא ה' יתברך, וכל אותם דברים טובים שיש לו כעת תלויים אך ורק ברצון ה', הרי שזוהי אמונה אמיתית. אין כל גורם חיצוני שמכריח אותו לבקש ולהתחנן אל ה', אלא אמונתו הפנימית בלבד. זוהי קריאה אל ה' באמת.

לעומת זאת, כאשר האדם פונה אל ה' בתפילה כאשר הוא כבר נתון בתוך הצרה ל"ע, כאשר הוא חולה במחלה, על אף שזה בוודאי דבר טוב ורצוי עד מאוד - **תמיד** טוב להתפלל לה! - אולם למעשה, הוא התעורר רק לאחר ש"נלחץ אל הקיר". יתכן והוא כבר ניסה כל מיני דרכים אחרות להסתדר בכוחות עצמו, וכשראה שצרותיו אינן מסתלקות, קרא

והתפלל אל ה'. אין כל השוואה בין תפילה כזו לבין תפילתו של אדם בריא שמתפלל לה' שלא יחלה, שכן בתפילתו הוא מראה בצורה הברורה ביותר שהוא בוטח אך ורק בה', ותפילה כזו, היא היא "קריאה אל ה' באמת".

ראשו מגיע השמימה

התפללו אל ה' שליבכם יהיה בריא, בזמן שכלל אינכם מודעים לקיומו של איבר כזה ששמו "לב". הלב מתפקד בצורה כה יעילה ושקטה, עד שאיננו שמים לב אליו כלל וכלל! כעת הוא הזמן להתחנן אל ה', "אנא ה', עשה שליבי ימשיך לפעום ללא כל תקלות!" כך קוראים אל ה' באמת, וזו התרופה הטובה מכל!

מיהו זה שקורא אל ה' באמת? אותו אדם שמקיים את חובת "נְרַפָּא יְרַפָּא" בשלמות. הוא אינו מעלה בדעתו אפילו להסתכל על סיגריה! הוא אוכל טוב, ומקפיד לישון שמונה שעות בכל לילה. אם הוא לוחץ את ידו של אדם אחר, הוא מקפיד לא לגעת בפה מבלי לשטוף ידים עם סבון. הוא עושה הכל כדי להגן על עצמו, משום שזהו רצון ה'.

עם זאת, ברור לו מעל כל צל של ספק שכל ההשתדלויות הללו הינן חסרות משמעות לחלוטין. הוא מבין כי אין כל תועלת עצמית בהקפדה על היגיינת הידים ובאכילה נכונה. הוא מזכיר לעצמו תדיר כי, "העובדה שאני הולך לישון בזמן אינה משיגה דבר. אפילו הביקור אצל הרופא הוא חסר משמעות". הוא קורא תמיד אל ה' כי הוא יודע שאין שום דבר אחר שיוכל לעזור לו. רק ברכת ה' יתברך היא זו שמביאה לו בריאות. הוא בוטח בה' לבדו ויודע כי אין עוד מלבדו, ומתוך כך הוא קורא אליו באמת.

האיש הזה מתעסק עם כל דרכי הרפואה ושמירת הנפש, ממש כפי שה' רוצה שיהיה, אך בו בזמן מחשבותיו נמצאות עם ה' יתברך. הוא מוצב ארצה, אך ראשו מגיע השמימה.

שבת שלום ומבורך!

בואו נהיה מעשיים

רפואת הגוף והנפש

התורה הקדושה מצווה אותנו לדרוש ברופאים ולמלא אחר הוראותיהם. עלינו לעשות כל שביכולתנו כדי לשמור על בריאותנו, אך בו בזמן צריכים אנו לזכור כי בריאותנו מגיעה אך ורק מעם ה', הרופא כל בשר, ועלינו להתפלל בכל עת לישועתו.

השבוע נקפיד בלי נדר להזכיר לעצמנו את המסר הזה פעמיים ביום. פעם אחד בעודנו עושים פעולה כלשהי של שמירת הבריאות כגון: אכילה, שינה, הליכה וכדומה, ופעם נוספת לפני ברכת "רפאנו" בשמונה עשרה.



שאלות ותשובות

מתוך תשובות שהשיב הרב זצ"ל לשואלים

שאל אביך ויגדך זקניך ויאמרו לך

שאלה:

כיצד אפשר לעזור לבחור ישיבה הסובל מרגשי נחיתות?

תשובה:

לא ברור לי לגמרי מה כוונתך בזה, אולם עליך לדעת כי רגשי נחיתות אינם דבר שלילי! אדרבה, עליו לשמוח בכך שהוא מרגיש נחיתי, כי הדבר מראה שהוא עניו.

הבעיה מתחילה כאשר האדם אינו שמח במציאות זו. מי שמרגיש אי שביעות רצון מרגשי הנחיתות שלו, הרי שהוא אינו עניו. להיפך, הוא מעוניין בכבוד. הוא רוצה להיות כמו אותו בחור פופולארי שכולם מעריצים אותו ונושאים אליו את מבטיהם, וכואב לו שהוא אינו יודע להתבלט כמוהו. אתה שואל על רגשי נחיתות מעין אלו? זה כבר סיפור אחר. הפתרון לבעיה זו הוא ללמוד מוסר ולהבין כמה מגוחך וחסר משמעות הוא הכבוד המדומה הזה שאליו הוא שואף. צריכים ללמד אותו שאין לו מה לקנא באותו "גברא רבא" שכולם נושאים אליו את עיניהם, ועד כמה צריך הוא לשמוח בכך שהוא ביישן ונחבא אל הכלים. "בושת פנים לגן עדן" (אבות ה, כ). האם אתם מעלים בדעתכם כמה עבירות נמנעות מאדם ביישן? אדם שהוא עז פנים ורברבן, עלול להיכשל בעבירות חמורות ולהתפתות לכל מיני פיתויים. הביישן לעומתו מוגן מפני פיתויים רבים.

מדור זה נתרם לע"נ:

להנצחות: 076-599-4020