

משה רבפוגל

החוט המשולש

Moshe Rabfogel

Three Biblical(Toranic) Essayes

Copyright © 2009

.Ktav web publishing ltd

©

כל הזכויות שמורות
כתב ווב הוצאה לאור בע"מ
תל-אביב, ישראל, 2009
www.ktav.co.il

תוכן העניינים:

עמוד 4

חלק ראשון – לימוד התורה ברצינות - מסה תורנית על לימוד התורה ברצינות בזמן הזה לאור רבותינו הקדושים.

עמוד 54

חלק שני – צוואת הרבי עפ"י פרשיות השבוע לחומש בראשית ולחומש שמות.

עמוד 93

חלק שלישי – שמירת בריאות הגוף ובריאות הנפש וכן הדעות הנכונות עפ"י רבנו איש האלהים משה בן מימון הספרדי.

עמוד 163

תוספתא – עיקרי הדעות והסברות הנכונות עפ"י הרמב"ם בכמה עניינים של המציאות הטבעית.

חלק ראשון

על לימוד התורה ברצינות ולשמה

ליחיד ולרבים באומה

"מלך במשפט יעמיד ארץ ואיש תרומות יהרסנה"

מסה תורנית על לימוד התורה לשמה עפ"י שיטת הרמב"ם ומקצת החכמים התורניים שבאו אחריו. ואלה פסקו בדרכו (כמקצת אחינו בני תימן) וגם שלא כדרכו.

פרק ראשון - מבוא

מאמר זה נכתב מתוך מחשבה כיצד ל"הנחיל" את תורת ה' בקרב כלל הציבור התורני היושב בציון ולכל הפחות למרביתו וכן כדי לעודד את לימוד התורה בקרב כלל הציבור כולו. הרחבת מעגל הלומדים תתאפשר ע"י פישוט שיטת הלימוד באופן נגיש לכל אדם ותוספת באהבת הלימוד ע"י הבנת חשיבותו. והנה אע"פ שפנים רבות ללימוד התורה וללומדיה והלכות רבות נקשרו בתלמוד והם יסודותיו, כגון מה שאמרו שחייב אדם ללמד תורה את בנו ואף את בן בנו שנאמר **"והודעתם לבניך ולבני בניך"** (משנה תורה, הלכות תלמוד תורה, פרק ראשון, הלכה ב). או מה שנאמר **"אין אדם למד רוב חכמתו אלא בלילה"** (שם, פרק ג, הלכה יג) ועוד רבים הדברים בלימוד שקצרה היריעה מלפרטם אולם הם ידועים בדברי רבותינו בגמרא, בספרי ההלכה, המחשבה והעיון בנושא. והנה עיקר דברינו במאמר זה אינו אלא במה שיקרא **"הנחלה"**, במובן שדברי תורה יהיו חלקינו ולאורך ימינו ובהם נהגה יומם ולילה.

"הנחלה" זו פירושה, ידיעה במובן של מעשה שישנה את מהותו של האדם להיות נושא התורה ולא נשוא. הכוונה בפשטות שיוכל לשאת ולתת במשא ומתן התורני ולהגיע לאמת ההלכתית ולדעת המעשה עד כמה שאפשר בכוחות עצמו וביגיעתו, זאת מתוך ההקדמות שהקדימו לו בלימוד והיסודות שהניח והספרים שלפניו. אין הכוונה שהאדם ילמד ללא מורה בראשית לימודו ואולי אף לאחר שלמד מה שלמד אלא שידוע כי האדם הינו "עולם קטן" והוא צריך לשאוף לשלמות האנושית עד כמה שנפשו משגת. הנה לא כל אחד זוכה ללמוד ממורה הראוי לו. שלמות זו צריכה להיות מושגת לאדם, הן בדברים הנצרכים לו לחיי שעה בבחינת "אורח חיים" והן בדברים שאינם מענייני השעה שלו אולם הם חלק מהלכות התורה אף שאינם מקוימים בזמן הזה על ידו, מכיוון שאינו מחויב בהם, כגון כל הלכות המקדש או/ו ענייני טהרה הקשורים לביאת המקדש. עמוק ממה שקדם, דברי התורה צריכים להיות "חקוקים" בקרבו של האדם מישראל באופן כזה שידע להשיב ויהגה בהם באמת ובעמקות ובהשתדלות לקיים מצוות התורה "והגית בו יומם ולילה".

מטרות המאמר:

הנה כבר נאמרו מקצת מטרות המאמר אבל באופן כללי בנוסף לנאמר המטרה כאן, הינה להתוות דרך ללימוד התורה ברצינות, ללימוד מירב ההלכות שהאדם יכול ללמוד, להעמקה ושינון הלימוד וכדי לאפשר את מימוש הלימוד לרוב ישראל היושבים בציון.

פרק שני - הנחות היסוד וההקדמות בכתיבת המאמר.

א. ההקדמה הראשונה הינה שכלל הדברים במאמר זה הינם לפי שיטת הרמב"ם. הנה אע"פ שאין ההלכה כדבריו בכל עניין ועניין, הרי זהו אינו מאמר הלכתי אלא מאמר עבור מי שרוצה להגות בתורת משה ולהיותה חלקו בעולם הזה. והנה דבריו של המורה הזה סדורים, ברורים ומסוכמים לאחר שעמד על ראשי מצוקי תבל ואנחנו הקטנים יכולים לסמוך על עמלו להיות חלקנו. סיבה נוספת שאנחנו נסמכים עליו הינה בדברי הרבי השביעי לחב"ד ש"יתרונם של מי המעיין על מים אחרים בטהרה הוא שמעיין מטהר בכלשהוא ומים אחרים יש להם שיעור של ארבעים סאה לטהר ואילו מי מעיין מטהרין בכל שהוא מכיוון שהם קשורים למקור". היתרון השני למי מעיין הינו שהם "מטהרין בזוחלין", מים אחרים חייבים להיות מכונסים במקום מסויים המחזיקם ונותן להם מידה. ואילו מי מעיין, אם מחוברים הם למקורם, אינם צריכים לכך. אומר הרבי השביעי של חב"ד בשיחתו לחג הסוכות יום ב תשט"ז.

"הקשור למקור מטהר בכלשהוא ובזוחלין...אם יש לו כוחות עצמאיים במידה מרובה או במידה מועטה, ולו אף בכלשהוא, ונוסף לכך גם "זוחלין" – כיוון שהוא קשור למקור, סומך הוא על "כתפים רחבות", ולו זו בלבד שאינו מקבל טומאה. אלא אף, אדרבה. מטהר את כל הטומאות ואפילו טומאה חמורה ביותר (מי חטאת). לפי שלא חשובים כאן כוחותיו שלו. מאחר שהוא קשור למקור".

הסיבה השלישית שאנחנו סומכים עליו הינה שדבריו הינם עפ"י השכל הישר ונראים כמתאימים לטבע המציאות ומה שמושג בחוש השלם הינו אמת ללא ספק.

ב. ההקדמה השנייה הינה שמיעוט רבים שניים אבל ה"חוט המשולש לא במהרה ינתק", לפיכך הנני תומך את יסודות ההשקפה והידיעה הרמב"מית בעמודי החכמה, הבינה והדעת של אדמו"רי חב"ד וזאת מכיוון שמצאתי את דבריהם נכוחים ומאירים לנפשי ולנפשות רבים וטובים. עמוד נוסף שעליו יכוון הבית הינו בדברי ה"חזון איש" ואע"פ ששיטתו שונה משיטת חב"ד אבל הוא עמוד

החכמה והיראה שראוי להישען עליו. הנה ראיתי את פחדם של אלה החוששים בצדק או שלא בצדק לקבל האמת אם היא נאמרה ע"י מי שאינו מבית מדרשם בניגוד לדברי הרמב"ם **"קבל האמת ממי שאמרה"** ומדוע הם אינם מקבלים את דעתו בדברי אמת? ההסתמכות על דברי ה"חזון איש" בספרו "אמונה וביטחון" הינה בדבריו על ה"תלמיד חכם" שהוא זה ששואלים אותו ברוב המקומות בש"ס והוא יודע להשיב. ובראשית דבריו בעניין זה אמר **"והנה קיבוץ המעלות ומעשים הטובים כשמתייחדים באדם אחד, מתחלפים בשימוש הלשון משם הפעולה לשם התואר, כמו שם צדיק, חסיד, חכם, שהאדם המתואר באחד השמות האלו יעיד עליו שמו על התמדתו במעשים טובים תמידות אמיתית, ויחד את מרצו ומגמתו לשמירת הטוב ולברוח מן הרעות, וישים את עבודתו יתברך לתכלית חייו ומשאת נפשו כל הימים"** (אמונה וביטחון, פרק ג, כב). ואח"כ אמר **"והנה עומדת לפנינו השאלה מה דינו של תלמיד חכם, ומה שמו דורש ממנו, מה הוא מהותו, ובמה כוחו גדול. והנה בדברים קצרים השכיל הרמ"א ד"ל ירד ס' רמ"ג ס"ב להציג את תמונתו המאירה בקרני הודה, וד"ל שם, שידוע לישא וליתן בתורה ומבין מדעתו ברוב מקומות התלמוד ובפירושו ובפסקי הגאונים. מבואר דשם תלמיד חכם היינו חכם גדול בהלכה היודע את עומק המשא ומתן של הלכה ע"פ המקובל בידינו מדור לדור, ולמד רוב מקומות התלמוד, ואם אינו חכם בזה, אף שלמד הגדה וספרי יראה, כל שאינו יודע לישא וליתן בהלכה ברוב מקומות התלמוד עפ"י הפוסקים, אינו בכלל תלמיד חכם, ואין הדין פוטרנו מתשלומי מכס, אף שתורתו אומנותו, כמבואר ברמ"א שם". ולכן ברור לכל משכיל דורש ה' והאמת שאין כל מי שעוסק בתורה בגדר תלמיד חכם אלא יקרא "חכם" או "צדיק" או "חסיד" הכל לפי מעשיו, אם הוא ראוי להם ואם הוא עוסק רק בלימוד ואפילו תורתו אומנותו, הרי הוא "חכם" אבל אינו ראוי להיקרא "תלמיד חכם" עפ"י הגדרת ה"חזון איש". והנה אע"פ שכב"ק הרב יעקב אריאל אומר שהכל לפי העת והשעה, יראה לי שהאמת היא שבכל שעה ובכל עת יש מי שראוי לקרוא אותו "חכם" אבל לא "תלמיד חכם" בדרגה שכיוון אליה ה"חזון איש". וגם נראה שמעלת החכם שמדבר עליו הרמב"ם בהלכות דעות איננה מעלת ה"תלמיד חכם" הזה,**

הווי אומר של ה"חזון איש" אלא מעלת ה"חכם", זאת אע"פ שהרמב"ם עצמו קוראהו "תלמיד חכמים" אולם זה רק בשיתוף השם אבל אין הרמב"ם אומר שראוי לפוטרו מהמיסים ולכן אין כאן סתירה בין הרמב"ם ל"חזון איש". נמצאנו למדים שרוב בני האדם יכולים להיות "חכמים", "צדיקים" או "חסידים". ונראה לי שמי שהוא בעל מידות ראוי לקרוא אותו "ישר" או "חסיד" ו"ישר" עדיף מצדיק. אבל מי שהוא "חכם" לדברי ה"חזון איש" יכול להיות שיעסוק בתורה והיא אומנותו ואעפ"כ אין ראוי לקרותו "תלמיד חכם" וגם אם אינו עוסק בתורתו כאומנות אלא עוסק גם במלאכתו יכול להיות שהוא בגדר ה"חכם" עליו מדבר ה"חזון איש" רק שאיננו "תלמיד חכם". ועניין השמות האלה איננו רק עניין הגדרתי להשתעשע בו אלא הוא האמת שעלינו להבין כדי שלא נטעה במהות בחיינו במדינה הזאת, כפי שטעינו.

ונראה לי עוד לפי הדברים האלה של ה"חזון איש" שלא כל מי שמכונה אצלנו "רב", הינו התלמיד חכם שעליו מדבר ה"חזון איש", אע"פ ש"חכם" ודאי הוא שכן יש לו היתר לפסוק והוא בקי בדברי האחרונים ואולי גם מקצת מהראשונים אבל לא בהכרח הוא בקי ויודע את רוב המקומות בתלמוד ואת רוב דעות הפוסקים בהם וכן את רוב פסקי הגאונים עד שנקבעה ההלכה כפי שנקבעה עפ"י ה"שולחן ערוך" או ה"טור". ואין לומר שלא לכבדו ח"ו אלא בודאי שראוי לכבדו ולקום מפניו כפי שנצטווינו גם אם אינו נכנס לגדר ה"תלמיד חכם" שמדבר עליו ה"חזון איש". לכן יראה לי שיש לחנך את רוב בני האדם אנשי תורתנו שיהיו לכל הפחות "חכמים" ובקיאים ביראה ודברי ה"שולחן ערוך". אולם לא כל אחד יכול להיות "תלמיד חכם" בגדר ה"חזון איש" אבל "תלמיד חכמים" בגדרי הרמב"ם זוהי דרגה שכל תורני ורבני יכול להיכלל בה אם רק ירצה באמת. וגם מי שהוא "תלמיד חכם" לפי דברי ה"חזון איש" אין כאן רק חכמה אלא חכמה עם "יראת חטא" באומרו **"ואמנם אין תהילת בעל ההלכה הגונה אלא אם כן קדמה לו יראתו לחכמתו, ואין חכמת התורה שרויה בלב אטום, כי עיקר טעמה בעדינות הנפש המתעלה למעלה מחמדת בני תמותה והמשוטטת בעולמות עליונים...ואין חכם בתורה רק אחרי ההתמזגות של עיון השכל וטעם יראת חטא, כוס המזוג**

משני אלה הוא מנת חלקו של התלמיד חכם כל הימים, וזה יין נסכו נצח. אמנם התורה והיראה כחומר וצורה המהווים יחד את הנמצא" (אמונה וביטחון, כד) והנה לא ראיתי עוד כדברים הנכוחים האלה באמירת איש האלוהים הזה שאין ידיעת התורה נחשבת ללא היראה והמשיל את התורה עם רום מעלתה והיותה דבר ה' ל"חומר" ביחס ליראה שהיא ה"צורה" (כלומר המהות) לתורה. והמשך דבריו **"וכל שלא קנה שלימות היראה אף ששכלו חד ומצוחצח בתולדתו לא יזכה לתורה שלימה, רק כל דרכו חתחתים נפתולים ועיקשות וכמו שאמרו דלא סלקא להו שמעתא אליבא דהלכתא** (פירוש שאינו יודע את השמועה לאור ההלכה), **ואור הפנימי המתלווה עם אור השכל לישר את כל ההדורים ולחדור אל נקודת האמת העדינה היא יראת ה' טהורה, ומי שחסר את היראה הוא חדל הרגש של עדינות הנפש וחסר טעם של זיו החכמה בת השמים, שכלו נעדר כח המבחין בין שקר לאמת וחכמתו נכזבה בכל פינותיה".** נמצאנו למדים שה"תלמיד חכם" הוא זה שיודע לישא וליתן בתורה ומבין מדעתו ברוב מקומות התלמוד ופירושו ובפסקי הגאונים **ואינו נחשב ל"שלם" אלא לאחר המזיגה של היראה עם הלימוד.** והנה לא יתכן שמי שהוא "תלמיד חכם" בהגדרת ה"חזון איש" איננו גם בעל יראה מסוימת לאחר שלמד מה שלמד וכן לא יתכן שהוא איננו "מתגבר" על מידותיו הטבעיות לאחר שהגיע למה שהגיע ובודאי שאינו עצל, אולם נקודת האמת בזה הינה שיראתו צריכה להיות קודמת לחכמתו. כל שלא נמזגה אצלו היראה באופן זה, איננו שלם ואיננו התכלית מכיוון שהתורה איננה כשאר המדעים. כל מדע ומדע (מהמדעים האמיתיים) שהאדם למד יכול להיות שידעו נכוחה ויגדל ויחכים בו יותר משאר בני האדם אבל אין ה"מדע" הזה משנה את אישיותו ואופיו (אם כי הדבר נאמר בזהירות) ולכן יתכן שיהיה אותו האדם שלם במדע הזה אבל בעל חיסרון במידות, לא כן המדע האלוהי שמושג באמצעות לימוד התורה, מדע זה כאשר מזוגה בו יראת החטא עושה את האדם ל"שלם" ובעל מידות. ולכן ניתן להעלות על הדעת באופן מסוים שהאדם שהוא בעל כישרון גדול, ילמד את כלל התורה, הפוסקים, דברי ראשונים ואחרונים, ידע לשאת ולתת במשאה ומתנה של תורה וכל זה יהיה אצלו ח"ו כאחד המדעים ולכן רק היראה שהינה הצורה ללימוד

היא זאת שמצילה אותו מהחטא והשגגה כדברי התורה
"למען תהיה יראתו על פניכם לבלתי תחטאו".
והנה היראה הזאת הינה מושגת ע"י מכלול כל המעשים
וההשקפות בדעת ובאור התורה לתת לאדם את המטרה.
יש לנו לעיין בהמשך דבריו של ה"חזון איש" ביראה
"ואמרו יבמות קט ב האומר אין לו אלא תורה כו' אף
תורה אין לו שנאמר ולמדתם ועשיתם כל שישנו בעשיה
ישנו בלמידה כל שאינו בעשיה אינו בלמידה, ובירה דעה
סימן רמג תלמיד חכם המזלזל במצוות ואין בו יראת
שמים הרי הוא כקל שבציבור. ותלמיד חכם הנזכר כאן
הוא על צורה החיצונית ששנה הרבה ושימש הרבה, אבל
אין ספק שאין תורתו מחוורת(ברורה, המלקט) ואין
מסקנותיו אמת כיוון דחסר לו קנין העיקרי של יראת
שמים. ואמרו שבת לא... כל אדם שיש בו תורה ואין בו
יראת שמים דומה לגזבר שמסרו לו מפתחות הפנימיות
ומפתחות החיצוניות לא מסרו לו... ושם אין לו להקב"ה
בעולמו אלא יראת שמים בלבד כו' הן יראת ה' היא
חכמה. ואמרו תענית ז א אם תלמיד חכם כטל ואם לאו
ערפאו כמטר... אם תלמיד חכם הוא ממנו תאכל ואתו
לא תכרות ואם לאו אותו תשחית וכרת". והנה אותה
יראת שמים באה לידי מעשה ע"י תיקון המידות, הן מתוך
הלימוד והן מתוך ספרי המוסר והחסידות.

שמא יחשוב האדם שאם כך רק יפנה לתיקון המידות
למען יהא "ירא חטא" בא ה"חזון איש" ואומר "וכשם
שהפליגו חז"ל על תורה שאין עמה יראת שמים, כן
הפליגו(כלומר התנגדו והזהירו, המלקט) ביראת שמים
בלא תורה, ותנן בפרק ב באבות אין בור ירא חטא ולא
עם הארץ חסיד, ואמרו שבת סג א אם תלמיד חכם נוקם
ונוטר כנחש הוא חגרהו על מותניך(כלומר אמץ את
שיטתו ודבריו, המלקט) אם עם הארץ הוא חסיד(אפילו
הוא נראה לך כחסיד, המלקט) אל תדור בשכונתו"(שם,
כה).

ג. ההקדמה השלישית הינה שרוב חכמתו של האדם
נלמדת בעולם הזה כדברי הרמב"ם בהלכות תשובה פרק
ט הלכה א "...שאם לא יקנה פה חכמה ומעשים טובים
אין לו במה יזכה שנאמר כי אין מעשה וחשבון ודעת

וחכמה בשאול. ואע"פ שמצינו בדברי הקיצוש"ע, כפי שתראה בהמשך שהאדם גם יכול להבין את התורה שלא הבין בעולם הזה בעולם הבא, הרי רוב חכמתו של האדם נלמדת בעולם הזה.

ד. ההקדמה הרביעית הינה שאין הדעות הנכונות קובעות את המציאות אלא המציאות קובעת את הדעות הנכונות כדבריו של המורה ב"מורה הנבוכים".

"וכלל אני אומר לך... כי אין המציאות נמשכת אחר הסברות אלא הסברות הנכונות נמשכות אחר המציאות" (מורה נבוכים, חלק ראשון, פרק שבעים ואחד).

ה. ההנחה החמישית הינה קשורה להנחה הרביעית והיא שאם הדעות הנכונות נמשכות לאחר המציאות עלינו להתבונן במציאות העכשווית ולקבוע את הסברות לפיה. כגון מה שאנחנו אומרים בתפילת שבת קודש על מצבנו בזמן הזה ובמדינה היהודים הזאת "מדינת ישראל ראשית צמיחת גאולתינו" ואע"פ שאין זה אלא סימן לראשיתה של הגאולה, הרי אם אנחנו מאמינים בכך היעלה על הדעת שנאמץ שיטות גלותיות שהיו נהוגות בגלל צוק העיתים, הרי אנחנו רואים בתלמוד התורה וקיומה את תמצית הקיום לפרט ולכלל ? כוונתי, למימוש הסכם "זבולון ויששכר" באופן כזה שח"ו האדם מישראל יראה עצמו כפטור מהלימוד עקב תמיכתו ב"יששכר".

ו. ההנחה השישית הינה שאע"פ שמטרת הלימוד הינה לשמה וגם כדי לדעת היאך לעשות את המעשה אשר נעשה ואע"פ שתנאי מסוים ללימוד הינו תיקון מסוים למידות, הרי לימוד התורה עצמו פועל כמשוב לתיקון המידות. ולכן יש לנו עניין בלימוד כהגשמת מטרות התורה לתיקון הגוף הוא תיקון המדינה. ואע"פ שתיקון המדינה הינו תיקון הכלל, הרי תיקון אסופת הפרטים הינו גם תיקון רוב המדינה.

והנה אין אנו צריכים להביא ראיה על ההכרח בתיקון המידות כהקדמה ללימוד, כי רבות הראיות לכך, כגון מה שאמר הרב בשם רבותינו הקדושים **"אין מחשבת עריות מתגברת אלא בלב פנוי מן החכמה, ובחכמה הוא אומר**

אילת אהבים ויעלת חן דדיה ירווך בכל עת באהבתה תשגה תמיד" (ספר קדושה, הלכות איסורי ביאה) ובספר נזיקין הלכות רוצח ושמירת הנפש.

"הפוגע בשניים אחד רובץ תחת משאו ואחד פרק מעליו ולא מצא מי שיטעון עמו. מצווה לפרוק בתחילה משום צער בעלי חיים ואח"כ טוען. במה דברים אמורים כשהיו שניהם שונאים או אהבים. אבל אם היה אחד שונא ואחד אהב מצווה לטעון עם השונא תחילה כדי ליכוף את יצרו הרע" ו עוד באמרו "מטרת כלל התורה שני דברים, והם תיקון הנפש ותיקון הגוף...ותורת האמת אשר כבר בארנו שהיא אחת ולא יותר, והיא תורת משה רבינו, באה להועילנו שתי השלמויות גם יחד. כלומר תיקון מצבי בני האדם זה עם זה בסילוק העושק ובהתנהגות במידות הטובות והנעלות, עד שיתאפשר קיום אנשי המדינה ותמידותם בסדר אחיד, כדי שישג כל אחד מהם את שלמותו הראשונה, ותיקון הדעות ומתן השקפות נכונות שבהן תושג השלמות האחרונה"(מורה נבוכים, חלק שלישי פרק עשרים ושבעה) ובאמרו **"ועוד מכלל מטרות התורה השלמה עזיבת התאוות והזלזול בהן, וצמצומן עד כמה שאפשר, ושלא ידוש מהן אלא ההכרח"**(מורה נבוכים, חלק שלישי, פרק שלושים ושלושה). ועוד הרבה כאלה אבל אין כאן המקום להביא את כולם אבל זוהי ראייה מספקת לקיום ההנחה השישית.

ז. ההנחה השביעית הינה שאע"פ שיעקר דברינו ביחיד מישראל, הרי כלל הציבור הינו האוסף של אותם הפרטים ולפיכך, על לימוד התורה צריכה להיות השלכה לא רק לגבי הפסיקה הרבנית הקיימת באשר ליחיד ולרבים בענייני נישואין וגירושין, כשרות וכו' אלא כל ענייני המדינה המודרנית צריכים להיעשות לפי משפטי התורה אם וכאשר הדבר אפשרי וזאת יש לעשות ע"י יצירת ספר חוקים והנהגות בענייני החברה, המדע והזמן או לפחות ראשי פרקים בכל עניין ועניין איך לדון בו עפ"י התורה? ואמנם יש הרבה חוקים ומשפטים שהינם עפ"י השכל הישר והם מקובלים עפ"י משפטי התורה ויכולים להינתן ע"י גדולי התורה שבדור בשיתוף הציבור ואין כאן מקום לחקיקה בהם. יחד עם זאת ישנם עניינים שעליהם צריכים לחול משפטי התורה באופן סדור ומובנה וחוקק וזאת באמצעות מתן המענה התורני, היכן שהדבר ניתן

לביצוע ולפי היכולת בזמן הזה, כך שהמתבונן כשירצה לעיין בהם יוכל למצוא את דרכו מבלי להיות נצרך לשאול אע"פ שלכשישאל יקבל תשובה. דוגמא לעניין זה הינו "מעמד האשה" או איזה תוכן אנחנו יוצקים לאמצעי התקשורת או/ו ענייני רפואה שונים שנתחדשו בעת הזאת. הרמב"ם פוסק ברוח זמנו שאין ממנים אשה לתפקיד שררה אולם בזמן הזה אם ההלכה שונה, הדבר צריך להיכתב גם בספר החוקים של האומה – הוא ה"שולחן ערוך" ואם הלכה זו תקיפה גם זה צריך להיכתב.

פרק שלישי - היבטי הנחלת לימוד התורה

הנחלה זו שני היבטים עיקריים לה. הראשון מבחינת "המקיף" והוא מבחינת המכלול הסובב את האדם, כנגד "סובב כל עלמין" (מושג זה מיוחס לקב"ה בכתבי הרמב"ם והכוונה הינה כלפי הקב"ה שהוא נבדל מכל העולם ומסובב אותו) באופן כזה שהאדם ידע ויבין את רוב משפטי התורה שהוא יכול להבינם ולדעתם בשכלו מבחינת כמותם והיקפם, בין הם מענייני הזמן הזה ובין אם לא, רק שאת ענייני הזמן הזה וידיעת קיום המצוות הנדרשות לו עליו בוודאות להקדים. ההיבט השני הינו מבחינת "העומק" ו"הדעת", כנגד "ממלא כל עלמין" (מושג זה מיוחס לקב"ה ע"י החסידות והכוונה שהוא יתברך ממלא את כל העולמות באורו) כוונתי שידע ויבין מבחינת מה שהוא הוגה בו ויהיו הדברים קשורים על לבבו וידיעתו כדברי אדמו"ר הזקן בהשגת האל בספר התניא הקדוש "והדעת הוא מלשון והאדם ידע את חוה והוא לשון התקשרות והתחברות שמקשר דעתו בקשר אמיץ וחזק מאד ויתקע מחשבתו בחוזק בגדולת אין סוף ברוך הוא ואינו מסיח דעתו כי אף מי שהוא חכם ונבון בגדולת אין סוף ברוך הוא הנה אם לא יקשר דעתו ויתקע מחשבתו בחוזק ובהתמדה לא יוליד בנפשו יראה ואהבה אמיתית כי אם דמיונות שוא ועל כן הדעת הוא קיום המידות וחיותן והוא כולל חסד וגבורה פירוש אהבה וענפיה ויראה וענפיה" (ליקוטי אמרים, פרק ג). ולכן "הבה לי בנים ואם לא מתה אנכי", הבנים האלה ברוחניות הינם ה"אהבה" וה"יראה" שהם תולדת ההתקשרות והלימוד בעומק, כי איך יכול האדם לתקוע מחשבתו באל בעצמו ללא תורת האל שהיא המקשרת אותו אליו וכבר אמר אדמו"ר הזקן בספר התניא שבאמצעות התורה האדם מתקשר אליו יתברך.

ראשית, עלינו לשאול את עצמנו האם יש מי שהוא מאנשי תורתנו או אפילו רבים מאלה שאינם מזוהים כחלק מהציבור התורני שאינם רוצים בכך ? אדרבא ואדרבא כלל אנשי התורה מעודדים וצווחים ככרוכיא שלימוד התורה הינו מצוות כלל הציבור ומצווה על כל יהודי ויהודי בפרט. וגם אלה שאינם מאנשי תורתנו

חשים קשר וזיקה למקורות, למעט מי שנשבה עד כדי כך בחבלי יצרו עד שאינו יכול לנתק את מוסרותיהם והוא חבוש במאסר יצרו עד שיתירוהו, כי אין חבוש מתיר את עצמו מבית האסורים.

והנה כמו שיש בלימוד את ה"סובב" שהוא ידיעת מירב משפטי התורה שמוחו ונפשו של אדם יכולים לקלוט וכן את עומק הדברים שהוא יסוד ה"ממלא", כלומר שמוחו ושכלו יהיו מלאים בהבנת משפטי התורה לרוחב ולעומק, כך יש בלימוד התורה את החיבור שיש לאדם עם הקב"ה. בלימוד התורה האדם מחבק את המלך, כדברי אדמו"ר הזקן בספר התניא ובספר תורה אור.

"והנה להבין זה בעבודה, הנה אמרו נובלות חכמה של מעלה תורה שהתורה שהיא בדברים גשמיים היא מבחינת חכים ולא בחכמה ידיעה – כי הנה חכמה עליונה שאין לה השגה רק דווקא בהתלבשותה בדברים גשמיים שאזי בלקיחת האתרוג על דרך משל מאחר שהחכמה מלובשת בו הרי זה כאילו אוחז(האדם) בחכמה עליונה" (אדמו"ר הזקן, תורה אור, פרשת לך לך).
והנה מהקב"ה נמשך אור וחיות לחיות את העולם. ובהמשכת גילוי אלוהות שאנו ממשיכים ע"י תורה ומצוות יש גם כן כדברי אדמו"ר הזקן "סובב וממלא".
"כי ע"י המצוות נמשך בחינת לבושים שהוא בחינת מקיף וע"י התורה נמשך בחינת מזון שהוא בחינת אור פנימי כנ"ל" (אדמו"ר הזקן, תורה אור, פרשת ויקהל).

פרק רביעי - על מי צריכה לחול ההנחלה ומדוע ?

בדברינו על אותה ה"הנחלה" בודאי שאנו מדברים על הצעיר והזקן, הבריא והחולה, העמל ומי שבטל ממלאכה, העשיר והעני, מי שרוצה לסמוך את עצמו בכתלי בית המדרש ומי שרוצה ללמוד בביתו כדברי הרב "כל איש מישראל חייב בתלמוד תורה בין עני בין עשיר בין שלם בגופו בין בעל יסודין בין בחור בין שהיה זקן גדול שתשש כוחו אפילו היה עני המתפרנס מן הצדקה ומחזור על הפתחים ואפילו בעל אשה ובנים חייב לקבוע לו זמן לתלמוד תורה ביום ובלילה שנאמר והגית בו יומם ולילה" (משנה תורה, הלכות תלמוד תורה, פרק א, הלכה ח). כללו של דבר כל איש ואיש מישראל חייב בלימוד וזאת מכיוון שאין אנו רוצים שלימוד זה יהיה נחלתם החכמים לבדם, נהפוכו, תורת ה' הינה החוט המקשר והמחזיק לכלל ישראל ולא רק למי שגדלו על ברכי התורה או/ו שהמציאות אפשרה להם את הלימוד. ומדוע כל כך חשוב שהתורה תהיה נחלתם של כלל ישראל ? הרי כבר אמרו רבותינו הקדושים שמי שאיננו יכול ללמוד יספק צרכיהם של הלומדים ויחשב לו כאילו הוא למד – היש מצווה גדולה מזו ? אולי זוהי תכלית קיום מצוות ואהבת לרעך כמוך, כאשר האדם מאפשר לשני ללמוד ?

אלא שטענתי הינה שלימוד התורה מוציא את האדם מן הכח אל הפועל. קודם הלימוד האדם הינו רק אדם בכח ואילו לאחר שנות הלימוד אם הושגה בו המטרה אזי הינו אדם בפועל.

כוונתי הינה שדרגתו הרוחנית ושלמותו של מי שלמד תורה כנדרש גבוהה באופן כללי ממי שלא למד. והנה יש מי שמגיעים למעלות רוחניות ע"י מעשיהם ומידותיהם, כגון "הרוגי לוד" שעליהם נאמר שאין שום ברייה יכולה לעמוד במחיצתם או מי שנאמר עליו שעמוד אש חצץ בינו לבין שאר חבריו לאחר מותו אולם אין אלה מעניין המאמר ואין זה ראייה על חולשת טענתנו וזאת מכיוון שאלה שהשיגו מעלה גבוהה ע"י תיקון המידות הינם חריגים אע"פ שמעלתם ייחודית.

והנה הרי התורה דברה ברוב בני האדם הממוצעים ואנחנו הולכים בדרכה שהיא דרך הרוב, בכל זמן ומצב שהדבר ניתן ואין שם דרישה לשנות ממנהג הרוב. והנה קשה להביא ראיה על היות התורה "מוציאה את האדם מן הכח אל הפועל", לא מפני שהראיה איננה קיימת אלא היא ארוכה מאד ונבנית מתוך ההתבוננות במציאות ובמציאותם של אלה שלמדו תורה והשלימו את נפשם לתכלית זו. יחד עם זאת העיסוק בתורה והדבקות בה' ע"י עיסוק זה הינו התכלית ולא רק ע"י הכוונת המחשבה בו או/ו ע"י שלילת השיתוף ממנו והוא עניין העמקת הייחוד. אחת הראיות המחזקת השקפה זו שללימוד התורה הינו היציאה מהכח אל הפועל והשלמות הסופית שהאדם יכול להשיג הינה בדברי הרמב"ם ב"מורה הנבוכים" בו הוא אומר "אין תכלית האמת אלא שידע שהיא אמת" (בהקדמה לפרק חלק) ועוד באמרו בהקדמה למשנה בשם "אין לו להקב"ה בעולמו אלא ארבע אמות של הלכה בלבד, והשב לבך לזה הדבר שאם תסתכל אותו על פשוטו תמצאנו רחוק מאד מן האמת כאילו ד' אמות של הלכה בלבד היא התכונה הנדרשת ושאר החכמות והדעות מושלכות אחר גו. ובזמן שם ועבר שלא הייתה שם הלכה, הנוכל לומר שאין להקב"ה חלק בעולם כלל, אבל אם תעיין זה הדבר עיון שכלי תראה בו מן החכמות דבר פלא ותמצאנו אוסף גדול מן המושכלות" (בהקדמת הרמב"ם למשנה).

כוונת הדברים שהחיים עפ"י צו התורה ומשפטיה הינם התכלית האנושית ועל מנת לדעת את המעשה אשר נעשה ולא להיכשל בו ישנם סעיפים רבים הנדרשים בלימוד זה וברובד היותר גבוה יש עניינים רבים הקשורים ללימוד התורה ולתיקון המידות ובסופו של דבר ללימוד הציווי האלוהי הפועל במציאות והדרישה מאיתנו לפעול לפי ציווי זה. עניין נוסף בלימוד הוא מעשה בראשית ומעשה מרכבה ואע"פ שמקובל עלינו לומר שמעשה בראשית הינו המציאות הטבעית, הנה גם הוא ניתן אולי ללימוד ממדרשי חז"ל אולם אינו בתחילת הלימוד. ועניין מעשה מרכבה הוא המדע האלוהי שגם אותו על האדם לדעת, כי מה שלא ישיג בעולם הזה ישיג בעולם הבא. ואם המדע הזה הינו כדברי הרמב"ם חלק מתלמוד התורה

גם הוא נדרש להשלמת ההתקשרות וצורת האדם שנברא בצלם.

ונחזור לעניין "ההנחלה" שאנו עוסקים בו, על מנת ש"הנחלה" זו תהיה מציאותית, ברת תוקף וקיום ותכיל את רוב הציבור, יש לשנות את הגישה לתלמוד בקרב כלל הציבור, הן אלה שהם אנשי התורה ולומדיה, אולם בעיקר בקרב אלה המכונים "בעלי עסקים" והעוסקים במלאכה שהם רוב רובו של הציבור ואליהם עיקר דברינו מכוונים. שינוי זה ייעשה ע"י התאמת הלימוד לשיטה אחת שעל האדם הממוצע מהישוב לקבל וגישה זו תהיה הבסיס ללימוד, הן, בתחילת לימודו והן בשלבים מתקדמים יותר של הלימוד וזאת על מנת שלא ישכח את הלימוד הבסיסי.

השאלות הנשאלות להשגת השינוי הינם.

א. כיצד ללמוד תורה ? ומה ניתן לעשות על מנת להפוך את לימוד התורה לנחלת רוב הציבור התורני בציון במובן של לדעת את המעשה אשר יעשון ולא יחטאו ?

ב. כיצד יש להתמודד עם הפרדוקס התורני והוא שלומדי התורה ברצינות או/ו יודעיה הינם ברובם אלה שלימוד התורה שלהם הינו גם "מקצוע" במובן של עיסוק תמידי ששכרו בצידו(כוונתי לכלל נושאי התורה הרבניים וגם אלה שאינם תלמידי חכמים אבל הם המעטים אשר ה' קורא ומקבלים עליהם עול תורת ה' באהבה גם אם הם אינם מתפרנסים מתלמוד תורה רבים מהם נושאי התורה ולומדיה ברצינות)?

ג. מה הם התנאים שיחולו על האדם קודם תלמוד תורה ?

והתשובה על שאלות אלה הינה מורכבת ונתחיל לבארם מהאחרון לראשון.

התנאי הבסיסי לתלמוד הינו תיקון מסוים של המידות שיאפשר את תחילת הלימוד. אין זה התיקון הסופי של המידות אולם הוא חיוני להחלשת כוחו של יצר הרע על

מנת שהנפש תוכל לשאת את הלימוד ולקבל ממנו
השפעה.

הרמב"ם בסוף הלכות שמיטה ויובל אומר שהדרך
להתקשרות אל הקב"ה סלולה בפני כל יהודי ויהודי ולא
רק בפני יהודי אלא בפני כל אחד ואחד מבאי העולם הזה.
התנאי הבסיסי להשגת ומימוש ההתקשרות הזאת הינו
"ההסתפקות" והרצון להשגת הדבקות בה'. לכאורה,
בהתבוננות מסוימת שאיננה לעומק נראה שמימוש
הדבקות וההתקשרות הינו נחלתם של בני הישיבה בלבד
שכן הם אלה המסתפקים במועט עפ"י רוב אולם אעפ"כ
אין זו ראייה שאדם שאיננו מבני הישיבה איננו יכול
להיות מאותם אלה שעפ"י הגדרת הרמב"ם הם הנלווים
אל ה'.

**"ולא שבט לוי בלבד אלא כל איש ואיש מכל באי העולם
אשר נדבה רוחו אותו והבינו להיבדל ולעמוד לפני ה'
לשרתו ולעבדו לדעה את ה' והלך ישר כמו שעשהו
האלהים ופרק מעל צוארו עול החשבונות הרבים אשר
בקשו בני האדם הרי זה נתקדש קודש קדשים ויהיה ה'
חלקו ונחלתו לעולם ולעולמי עולמים ויזכה לו בעולם
הזה דבר המספיק לו כמו שזכה לכהנים ללויים. הרי דויד
עליו השלום אומר ה' מנת חלקי וכוסי אתה תומיך
גורלי" (ספר זרעים, הלכות שמיטה ויובל פרק יג, הלכה
יב).**

פרק חמישי - תיקון המידות קודם לתלמוד תורה.

אע"פ ששערי בית המדרש נפתחו גם למען מי שאינו שלם במידותיו וטרם תקנם כראוי, הרי בוודאי שראוי לו לאדם לתקן את מידותיו קודם שילמד. הרמב"ם פוסק בהלכות תלמוד תורה שעל האדם לתקן את מידותיו קודם ללימוד. **"אין מלמדין תורה אלא לתלמיד הגון נאה במעשיו. או לתם. אבל אם היה הולך בדרך לא טובה מחזירין אותו למוטב ומנהיגין אותו בדרך ישרה ובודקין אותו ואחר כך מכניסין אותו לבית המדרש ומלמדין אותו.** אמרו חכמים השונה לתלמיד שאינו הגון כאילו זורק אבן למרקוליס שנאמר כצורר אבן במרגמה כן נותן לכסיל כבוד....וכן הרב שאינו הולך בדרך טובה אע"פ שחכם גדול הוא וכל העם צריכין לו אין מתלמדין ממנו עד שובו למוטב. שנאמר כי שפתי כהן ישמרו דעת ותורה יבקשו מפיהו כי מלאך ה' צבאות הוא. אמרו חכמים אם הרב דומה למלאך ה' צבאות תורה יבקשו מפיהו אם לאו אל יבקשו תורה מפיהו" (שם, פרק רביעי, הלכה א).

לדברי הרמב"ם הקניית התורה והנחלתה לאדם מישראל נעשית בכמה תנאים והם:

א. הסתפקות והתגברות על העיסוק בדברים אחרים. **"מי שנשארו לבו לקיים מצוה זו כראוי ולהיות מוכתר בכתר תורה – לא יסיח דעתו לדברים אחרים, ולא ישים על לבו שיקנה תורה עם העושר והכבוד כאחת. כך היא דרכה של תורה: פת במלח תאכל, ומים במשורה תשתה, ועל הארץ תישן וחיי צער תחיה ובתורה אתה עמל. ולא עליך המלאכה לגמור, ולא אתה בן חורין להיבטל ממנה. ואם הרבית תורה הרבית שכר והשכר לפי הצער" (הלכות תלמוד תורה, פרק שלישי, הלכה ו) – הרמב"ם מקצין את מצבו של הלומד ואין הדברים כפשוטם רק שעל הלומד להסתפק במועט, זאת כפי שאנחנו רואים אצל רבים מבני הישיבות בזמן הזה.**

ב. מיעוט בעסק.

”כתוב בתורה. לא בשמים היא, ולא מעבר לים היא – לא בשמים היא – לא בגסי הרוח היא מצויה ולא במהלכי מעבר לים היא. לפיכך אמרו חכמים. לא כל המרבה בסחורה מחכים. וציוו חכמים הווי ממעט בעסק ועוסק בתורה”(שם, הלכה ח).

ג. בחירה במידת הענווה, מיעוט התאוות ותענוגי הזמן. **”דברי תורה נמשלו כמים, שנאמר: הוי כל צמא לכו למים, לומר לך: מה מים אינם מתכנסין במקום מדרון אלא נזחלין מעליו ומתקבצים במקום אשבורן, כך דברי תורה אינם נמצאים בגסי הרוח ולא בלב כל גבה לב, אלא בדכא ושפל רוח, שמתאבק בעפר רגלי החכמים ומסיר התאוות ותענוגי הזמן מלבר”(שם, הלכה ט).**

ד. השקעת מאמץ פיסי בלימוד. **”אין דברי תורה מתקיימים במי שמרפה עצמו עליהם, ולא באלו שלומדים מתוך עידון ומתוך אכילה ושתייה – אלא במי שממית עצמו עליהם ומצער גופו תמיד, ולא יתן שנת לעיניו ולעפעפיו תנומה. אמרו חכמים דרך רמז זאת התורה אדם כי ימות באוהל אין התורה מתקיימת אלא במי שממית עצמו באהלי החכמה”(שם, הלכה יב).**

ה. המידה הנוספת ההכרחית בלימוד הינה הכנות והישר העצמי של הלומד וזאת כאשר הוא לומד ביחיד וקל וחומר ברבים.

בעניין זה אומר הרמב"ם.

”לא יהיה התלמיד בוש מחבריו שלמדו מפעם ראשונה או שניה והוא לא למד אלא אחר כמה פעמים. שאם נתבייש מדבר זה, נמצא נכנס ויוצא לבית המדרש והוא אינו למד כלום. לפיכך אמרו חכמים הראשונים: אין הבישן למד ולא הקפדן מלמד. במה דברים אמורים? בזמן שלא הבינו התלמידים הדבר מפני עומקו, או מפני דעתם שהיא קצרה. אבל אם ניכר לרב שהם מתרשלים בדברי תורה ומתרפים עליהם ולפיכך לא הבינו – חיב לרגוז עליהם ולהכלימם בדברים, כדי לחדדם”(פרק ד, הלכה ה).

למעשה, מונה התנא בפרקי אבות את המידות הנדרשות ללימוד התורה ברמה העליונה.

“גדולה תורה יותר מן הכהונה ומן המלכות. שהמלכות נקנית בשלושים מעלות והכהונה בעשרים וארבע והתורה נקנית בארבעים ושמונה דברים. ואלו הן בתלמוד(לימוד ברצינות, המלקט), בשמיעת האוזן(בסבלנות ותשומת לב להבנת העניין, המלקט), בעריכת שפתים(שינון, המלקט), בבנית הלב, באימה, בענוה, ביראה, בשמחה, בשימוש חכמים(עניין שימוש החכמים פירושו להסתופף בצילם ולהיות מעורב עימהם גם בענייני חולין, המלקט), בדיבוק חברים, בפפול התלמידים, בישוב(ישוב הדעת והמתינות הנדרשים ללימוד, המלקט), במקרא, במשנה, בטהרה במעוט שינה, במיעוט שיחה, במיעוט סחורה, במיעוט שחוק, במיעוט תענוג, במיעוט דרך ארץ(אלא הם ענייני נימוסי הזמן השונים, המלקט), בארך אפים, בלב טוב, באמונת חכמים, ובקבלת היסורין. המכיר את מקומו, השמח בחלקו והעושה סיג לדבריו ואינו מחזיק טובה לעצמו, אוהב, אוהב את המקום, אוהב את הבריות, אוהב את הצדקות, אוהב את המישרים, אוהב את התוכחות, ומתרחק מן הכבוד. ולא מגיס לבו בתלמודו, ואינו שמח בהוראה, נושא בעול עם חברו ומכרעו לכף זכות, ומעמידו על האמת, ומעמידו על השלום, ומתיישב לבו בתלמודו, שואל כעניין ומשיב כהלכה. שומע ומוסיף, הלומד על מנת ללמד, והלומד על מנת לעשות. המחכים את רבו, והמכון את שמועתו. והאומר דבר בשם אומרו. הא למדת שכל האומר דבר בשם אומרו מביא גאולה לעולם שנאמר ותאמר אסתר למלך בשם מרדכי(פרקי אבות, פרק שישי, משנה ו).

על לימוד התורה ברבים.

כבר נאמר רבות על התועלת שיש בלימוד זה וכדברי רבותינו הקדושים שהוא כשני עצים המחדדים זה את זה. רבים מאנשי תורתנו משתתפים בשיעורי תורה ורואים לעצמם זכות וחובה של לימוד התורה בחברותא ובכך מקיימים מצוות לימוד התורה.

בלימוד התורה (עפ"י דברי הרב משה פיינשטיין זצ"ל ורבים אחרים) יש 2 מצוות. האחת הינה ללמוד את התורה כמצווה בפני עצמה והשנייה ללמוד על מנת לדעת מה ואיך לעשות.

והנה אלה הלומדים בחברותא בודאי מקיימים את המטרה הראשונה שבלמוד התורה. אולם למרות התועלת הרבה והחשיבות שבהשתתפות בשיעורי תורה ולימוד מפי הרב(זאת בשאיפה שהוא איש האלהים ודומה למלאך ה' צבאות כדברי הרמב"ם) הרי לימוד זה איננו מקיף את כלל חובתו של איש הישראלי בלימוד התורה וזאת מכמה טעמים.

א. הטעם ראשון הינו שלימוד זה בד"כ מקיף חלקים מהגמרא(כוונתי ללימוד הדף היומי) או/ו לימוד הגמרא עפ"י מסכתות או/ו מעט הלכה או/ו מעט מוסר או/ו מעט מאמרי חסידות ואיננו מבחינת יסוד ה"מקיף" שבארנו והוא אינו כל מה שעל האדם מישראל ללמוד ולדעת.

ב. הטעם שני הינו שלעיתים רבות מגיע האדם ללימוד זה לאחר יום עבודתו או/ו לפני יום עבודתו ועמלו והוא עייף או ממהר להשלים חובתו ולהיות עסוק במלאכתו ואז אינו מרוכז מספיק בשיעור כדי שהשיעור יעשה בנפשו את הרושם הנדרש והידיעה המחויבת, הן מבחינת הידיעה והן מבחינת ה"חקיקה" שהאדם מחויב בה, כדי שתלמוד התורה יהיה חלקו בלכתו בדרך ובעת שהוא עוסק במלאכתו ולכן אין כאן התקשרות מספקת של יחוד אמיתי בתורה.

ג. השלישי הינו שהשכחה מצויה בכל ולימוד שהאדם איננו שונה ואיננו מתאמץ לקלוט אותו או/ו שאיננו חוזר עליו בקול במהרה ישכח.

בעניין זה של לימוד התורה ברבים קובע הרמב"ם את סדר הלימוד כאשר הרב יושב בראש והתלמידים מוקפים לפניו כעטרה. הרב מחויב להתנהג בסבלנות ובסובלנות לתלמידים ולאפשר להם לשאול עד שיבינו את הנושא ומגדיר כמה כללים החלים על המלמד תורה לאחרים וכן על הלומדים.

א. התנהגות במידת הסבלנות ע"י הרב.
"הרב שלימד ולא הבינו התלמידים, לא יכעס עליהם וירגז אלא חוזר ושונה הדבר אפילו כמה פעמים עד שיבינו עומק ההלכה. וכן לא יאמר התלמיד: הבנית – והוא לא הבין. אלא חוזר ושואל אפילו כמה פעמים. ואם כעס עליו רבו ורגז, יאמר לו: רבי, תורה היא וללמוד אני צריך, ודעתי קצרה" (פרק ד, הלכה ד).

ב. התחלה בלימוד ע"י הרב רק כאשר התיישרה דעתו, שאלת התלמיד במתינות ולאחר שנכנס לבית המדרש לנוח, לא לשאול אלא בעניין שעוסקים בו ולא לשאול שניים כאחד.

"אין שואלין את הרב כשיכנס לבית המדרש עד שתתישב דעתו עליו. ואין התלמיד שואל כשיכנס עד שיתישב וינות. ואין שואלין שניים כאחד. ואין שואלין את הרב מעניין אחר אלא מאותו עניין שהם עוסקים בו – כדי שלא יתבייש" (פרק ד, הלכה ו).

ג. חידוד התלמידים לשם שיפור זכירת הדברים שנלמדו.
"ויש לרב להטעות את התלמידים בשאלותיו ובמעשים שעושה בפניהם, כדי לחדדם וכדי שידע אם זוכרים הם מה שלמדו או אינם זוכרים. ואין צריך לומר, שיש לו רשות לשאול אותם בעניין אחר שאינם עוסקים בו – כדי לזרזם" (שם, שם).

ד. איסור השינה בבית המדרש.
"אין ישנים בבית המדרש. וכל המתנמנם בבית המדרש – חכמתו נעשית קרעים קרעים. וכן אמר שלמה בחכמתו. וקרעים תלביש נומה. ואין משיחין בבית המדרש אלא בדברי תורה בלבד. אפילו מי שנטעטש אין אומרים לו "רפואה" בבית המדרש. ואין צריך לומר, שאר הדברים. וקדושת בית המדרש חמורה מקדושת בתי כנסיות" (פרק ד, הלכה ט).

כבוד נושאי התורה.

הרמב"ם מונה בהלכות תלמוד תורה שתי מצוות עשה והם: לתלמוד תורה ולכבד מלמדיה ויודעיה. עניין הכבוד לחכם הינו הכרחי לשם כבוד התורה. עניין הכבוד חל על כל תלמיד חכם אע"פ שאיננו רבו. רבו המובהק של אדם הינו זה שלמד ממנו רוב חכמתו ועל התלמיד לנהוג בו כבוד מיוחד.

"כשם שאדם מצווה בכבוד אביו ויראתו, כך הוא חייב בכבוד רבו ויראתו. ורבו יותר מאביו – שאביו מביאו לחיי העולם הזה, ורבו שלמדו חכמה מביאו לחיי העולם הבא" (פרק חמישי הלכה א).

לגבי רבו זה מחוייב האדם בשרשרת של כללים ומגבלות אפילו יותר מאביו:

- א. השבת אבידת רבו קודמת להשבת אבידת אביו.
- ב. פדיית רבו מהשבי קודם לפדיית אביו.
- ג. שלא לחלוק עליו ושלא לריב איתו ושלא להרהר אחריו.
- ד. שלא להורות בפני רבו.
- ה. שלא לקרוא לו בשמו.
- ו. שלא לחלוץ תפילין בפניו.
- ז. לעמוד מפניו.
- ח. להקביל פני רבו ברגל.
- ט. להיזהר באמירותיו כלפיו, כגון שראהו עובר על דברי תורה אל לו להוכיחו אלא שואלו. **"אומר לו למדתנו רבנו כן וכך"** (פרק ה, הלכה ט).

אולם גם הרב חייב בכבוד תלמידיו ומצווה לקרבתם. שאר תלמידי החכמים שאינם רבותיו, חייב אדם בכבודם גם כן ומחוייב כלפיהם בדברים הבאים.

- א. הידור ועמידה.
- ב. עמידה מלפניו כשיגיע לארבע אמותיו של התלמיד.
- ג. עמידה בפני זקן אע"פ שאיננו תלמיד חכם.
- ד. פטור מהמיסים כפי שהקדמנו בפרק השני בדברי ה"חזון איש".
- ה. שלא לבזות את החכם.

יחד עם זאת, צריך האדם להיזהר שלא יהיה כבוד רבו גדול מכבוד שמים.

"תלמיד שהוא יושב לפני רבו תמיד, אינו רשאי לעמוד מפניו אלא שחרית וערבית בלבד, שלא יהא כבודו מרובה מכבוד שמים" (שם, פרק ו, הלכה ח)

לימוד התורה במדינה

הוצאות לימוד התורה במדינתנו, שכר המלמדים והלומדים נסוב בחלקו על ציבור משלמי המיסים. הנה לכאורה יש בזה סתירה לדברי הרמב"ם שאל לו לתלמיד חכם להטיל את עצמו על הציבור. דעת כב"ק הרב יעקב אריאל הינה שאין כאן סתירה. אמנם, אסור להתפרנס מתלמוד תורה אולם אם הציבור רוצה לפרנס את לומדי התורה ולתמוך בהם הרשות בידו שכן אין כאן דרישה של התלמיד חכם עצמו אלא הדרישה הינה דווקא מצד הציבור. ועוד אומר הרב שלמעשה בראיה הכוללת של המדינה "למה יגרע חלקה של הגבירה מחלקה של השפחה" ? שכן אם המדינה תומכת בקבוצות יחודיות שונות, הן תרבותיות והן מדעיות(אוניברסיטאות, מכוני מחקר ועוד) מדוע שחלקם של לומדי התורה יגרע מחלקם של אלה ? דברים אלה של הרב מושתתים על מתן לגיטימציה למדינה עפ"י התורה ואם כב"ק הרב מקבל את הלגיטימציה של המדינה גם עפ"י התורה על האדם ללמוד תורה ברצינות, עפ"י כוחו אבל במלוא כוחו(כדברי הרבי) ואין לו לסמוך רק על הסכם זבולון ויישכר.

לימוד התורה ביחידות.

לימוד התורה ביחידות הינו נחלת כלל הציבור מאנשי הדת וזאת במידה כזאת ואחרת. אין מהם אחד שאיננו לומד משהו גם ביחידות. האדם מישראל זוקף לטובת הלימוד שלו ביחידות גם את העיתונות הדתית בה הוא הוגה מקצת מהיום והלילה וזאת במודע או שלא במודע. כמו כן ידוע שהאדם מהיישוב שהינו מאנשי תורתנו פונה אל הרבנים בשאלות הלכתיות כדברי התורה המצווה עליו לשמוע בקולם ולסור למרותם או/ו שהוא יודע את המעשה מעיון בספרות ההלכה וגם השאלות האלה הינן חלק מלימוד התורה שלו.

הקושי בלימוד התורה ביחידות נובע מההפרעות בלימוד
זה והיעדר מסגרת מחייבת.
היתרונות בלימוד הינם:

- א. יכולתו של האדם לתעל את זמני ועיתות הלימוד
לפי יכולותיו ואפשרויותיו
- ב. פרישת הלימוד למרחב הנושאים והעניינים
המתאים לו ולנטיית ליבו בבחינת "אין האדם למד אלא
היכן שליבו חפץ".
- ג. יכולת לשמור על רמת ריכוז גבוהה וקבועה.

פרק שישי – על מה שצריך להקיף לימוד התורה ?

הרמב"ם אומר בהלכות תלמוד תורה בספר משנה תורה שעל האדם לשלש את תלמודו אולם הוא עושה הבחנה בין ראשית לימודו ל"כשיגדל" (הכוונה יתקדם) לימודו, כאשר הכוונה לזמנים בהם כבר רכש ידיעה בתורה שבכתב והתחכם בה.

בראשית זמן לימודו אומר הרמב"ם שעל האדם לשלש את תלמודו. "שליש בתורה שבכתב, שליש בתורה שבע"פ ושליש יבין וישכיל אחרית דבר מראשיתו ויוציא דבר מדבר וידמה דבר לדבר ויבין במדות שהתורה נדרשת בהן מדברים שלמד מפי השמועה ועניין זה הוא הנקרא גמרא" (הלכות תלמוד תורה, פרק א, הלכה יא). ולאחר מכן לאחר שצבר ידע בתורה שבכתב עליו להתמקד בלימוד הגמרא וכדבריו בהלכה יב "במה דברים אמורים בתחילת תלמודו של אדם אבל כשיגדיל בחכמה ולא יהא צריך לא ללמוד תורה שבכתב ולא לעסוק תמיד בתורה שבעל פה יקרא בעיתים מזומנים תורה שבכתב ודברי השמועה (כוונתו להלכות מצויות) כדי שלא ישכח דבר מדברי דיני תורה ויפנה כל ימיו לגמרא בלבד לפי רוחב שיש בלבו וישוב דעתו" (שם, שם, הלכה יב).

כיצד אם כן, יצאו כנגדו שהוא טען כביכול שעל האדם ללמוד רק את ספרו ? הרי בספרו בהלכות תלמוד תורה הרמב"ם מציין את לימוד הגמרא ולא את לימוד ספר "משנה תורה". ובספרו הוא אומר למעשה שעל האדם להתמקד בלימוד הגמרא ולא בלימוד ההלכה. והנה גם באחת מתשובותיו בה הוא אומר ללמוד מספרו הוא אינו מבטל לימוד נוסף. גם מה שכתב בהקדמתו לספרו שהאדם יוכל לדעת את כלל הלכות התורה הנצרכות לו מעיון בספר "משנה תורה" אין פירושו שלא יעיין וילמד גם בספרים אחרים. יש האומרים שהרמב"ם סיכם את כלל ההלכות מהגמרא והגמרא הינה מקור להם בדומה לתלמידי הרב קוק שיצרו בעקבות שיטתו ודברי הרב את מפעל ההלכה ברורה שנשמך על הגמרא. יחד עם זאת נראה לי שהלכות רבות ברמב"ם הינן פרי הגותו המחשבתית והייחודית, כגון הלכות יסודי התורה אם כי

מורנו ורבנו אומר שגם את הגותו זו של הרמב"ם הינה פועל יוצא מהגמרא וקשה לי.

הנקודות העיקריות בלימוד לפי הרמב"ם הינם:

- א. זמן הלימוד הינו תשע שעות ביום.
- ב. על האדם לעסוק במלאכה ולא להתפרנס מאחרים.
- ג. עת הלימוד תחולק לשלוש – תורה שבכתב, הלכות תורה שבע"פ וגמרא.
- ד. לאחר שיגדיל בחכמה יתמקד בלימוד הגמרא.

הקיצושי"ע שהתקבל ברוב קהילות ישראל מאפשר קיום של מצוות תלמוד תורה, בתנאים מסויימים על בסיס השותפות שבין לומדי התורה לבעלי המלאכה והיא השותפות שבין זבולון ויששכר.

"ומי שאינו יודע כלל ללמוד או שאי אפשר לו מחמת רוב הטרדות, יספיק לאחרים הלומדים ותחשב לו כאילו לומד בעצמו, כמו שדרשו רבותינו ז"ל בפסוק "שמח זבולון בצאתך ויששכר באהלך"... (סימן כז, הלכה ב).

ובהמשך דבריו "מי שאינו יכול לעשות תורתו קבע, אלא שהוא קובע עיתים בתורה, יעסוק בעיתים הללו שהוא קובע, ללמוד ההלכות הנצרכות לדעת לכל איש ישראל, וגם באגדות ומדרשים, וספרי מוסר אשר יסודתם בהרדי קודש ממדרשי רבותינו זכרונם לברכה שהם מועילים להחליש את כח היצר הרע. ואשרי מי שיש לו חוק קבוע ולא ישבור מללמוד בספר "חוק לישראל" דבר יום ביומו. וכל המוסיף מוסיפין לו טובה מהשמים" (שם, הלכה ג).

הסכם זבולון ויששכר

הסכם זה שמקורו במדרש על הפסוק בספר דברים בברכת משה. "שמח זבולון בצאתך ויששכר באוהליך". ואומר המדרש "זבולון לחוף ימים ישכון, הרי זבולון קודם ליששכר שכן מייחסן "יששכר זבולון", ולמה כן? אלא שהיה זבולון עוסק בפרקמטיא ויששכר עוסק בתורה, וזבולון בא ומאכילו לפיכך קדמו" (בראשית רבה, פרשה צט). הגמרא מתארת שני הסכמים שיצאו לפועל – בין ר' שמעון ועזריה אחיו ובין ר' יוחנן והנשיא. והסכם אחד

שנכשל – בין הלל הזקן ושבנא אחיו. ההסכם שבין הלל לשבנא לא יצא לפועל עקב סירובו של הלל לקבל את עזרתו של שבנא. הרמב"ם התנגד להסכם ולעצם האפשרות בה התלמיד החכם או שמא "החכם" כפי שהקדמנו נסמך ונשען על הציבור לפרנסתו ובפירוש המשנה כתב(ראה ויקיפדיה בעניין זה)..

"...וכבר שמעתים הנפתים, נתלים באומרם "הרוצה להנות יהנה כאלישע, ושלא להנות אל יהנה כשמואל הרמת". וזה אינו דומה לזה כלל, ואמנם זה אצלי סילוף ממי שמביא ראיה ממנו, הואיל והוא מבואר ואין בו מקום לטעות. כי אלישע לא היה מקבל ממון מבני אדם, כל שכן שלא היה מטיל עליהם ומחייבם בחוקים, חלילה לה' מזה, ואמנם היה מקבל הכיבוד בלבד(כוונת רבינו שאלישע קיבל את הכיבוד מאנשי דורו אבל לא שכר על נביאותו ותפקידו, המלקט)...ואמנם הדבר אשר התירתו התורה לתלמידי חכמים הוא, שיתנו ממון לאדם, יעשה להם סחורה בו בבחירתו, אם ירצה ועושה זה יש לו שכר על כך, וזה הוא מטיל מלאי לכיס תלמידי חכמים.."(אבות, פירוש הרמב"ם, פרק ד, משנה ו). * הערת כב"ק הרב יעקב אריאל הינה שהרמב"ם בעצמו התפרנס מאחיב דוד(הערה בכתב יד) אולם אין הדבר דומה שהרי מקובל אפילו בימינו שבני המשפחה עוזרים זה לזה בפרנסתם בשלבים שונים שלך חייהם, כגון העזרה שמושיטים האבות לבנים ואין הדבר דומה לתלמיד חכמים שמתפרנס מהציבור(המלקט).

דעת הרב אריאל בעניין זה הינה שהרמב"ם אוסר על התלמיד חכם להטיל את עצמו על אחרים אך אם זבולון מעוניין מאד שיששכר ילמד על חשבוננו הדבר אפשרי(הערה בכת"י) אולם היכן עובר הגבול בין מעוניין ללא מעוניין ועדיין נשאלת השאלה בדבר כבוד התורה ואם כך הדבר מדוע הלל לא הסכים לחלוק את שכרו בתלמוד עם שבנא ? כמו כן העזרה באחים איננה כבשאר בני אדם.

בזמן הזה ובמדינה הזאת, הסכם זבולון ויששכר או/ו מופעים שונים שלו כפי שהם מבוצעים או/ו נראים בפועל ובמציאות ע"י תמיכה בלומדי תורה וללא קבלת אחריות על הלימוד העצמי, הינו חיסרון גדול בשלמות של האדם וזאת עפ"י ההקדמה השלישית. אין כוונתי ח"ו

שאינן לתמוך בלומדי תורה אלה שעושים תלמודם אומנותם או/ו שיש לבטל את יכולת השימוש בהסכם זה שכן עליו סמכו גדולי עולם. אדרבא ואדרבא התמיכה בלומדי תורה לשמה הינה זכות גדולה שיש לאדם. יחד עם זאת מימוש ההסכם כלשונו וכניסוחו או/ו הסתמכות על מתן צדקה ללומדי תורה כתחליף ללימוד עצמי של האדם מישראל הינו השתמטות מחובת האדם להידבק בקב"ה ע"י תלמוד תורה. יש למזער ולצמצם את ההסתמכות על הסכם זה ככל שניתן ולהפעילו רק כלפי מי שהוא "בור" וזהו מי שאיננו יכול ללמוד כלל וכיום עם התרחבות יכולת הלימוד, יכולת הקריאה ויכולת הכתיבה ההגדרה של "בור" והוא מי שאיננו יכול ללמוד כלל כדברי אדמו"ר הר"ץ הינה מוגבלת מאד וראוי שלא יהיה גם אחד כזה. מי שהוא בחזקת "עם הארץ" וזה לא כפי שחושבים ההמון ומקצת מנושאי התורה ש"עם הארץ" הוא מי שאיננו יכול ללמוד שכן זהו ה"בור". ואילו "עם הארץ" בפשטות הינו מי שמתפרנס ממלאכתו ואלה הינם רוב הציבור רק שאיננו מוגדר להיות "תלמיד חכם" או/ו "חכם" שכן איננו בקיא מספיק בתורה או/ו טרם השלים מידותיו כראוי או/ו שאיננו למדן". וראה שאר דברי אדמו"ר הר"צ בזה.

"דהנה העולם טועים בשם "עם הארץ", דהעולם קוראים למי שאין בו דעת תורה, והיינו מי שאינו יכול ללמוד קוראים אותו בשם "עם הארץ", והאמת אינו כן, דמי שאינו יכול ללמוד נקרא בשם "בור". ועם הארץ הוא מי שעסוק תמיד במסחר וקניין בענינים ארציים, וכמו "החורי יושב הארץ", ואמרו רבותינו ז"ל שהיו בקיאים בישובו של ארץ, מלוא קנה זה לזיתים, מלוא קנה זה לגפנים, שהיו טועמין ויודעין איזו נטיעה ראויה לה, דזהו בעבודת האדמה, ונקראים "יושבי הארץ" שבקיאים ועוסקין בישובה של ארץ. וכן הוא בהעוסקים במסחר וקניין וענינים ארציים נקראים "עמי הארץ". ועל זה הוא אומר "למען דעת עמי הארץ", דגם הבעלי עסקים הטרודים ועוסקים בעניניהם הארציים יהיה להם דעת של תורה, וגם הם הגם שתמיד לבם בל עמם מרוב הטרדה, הנה באמת יכולים הם לדעת כי ה' הוא האלוקים ואין עוד מלבדו"(מאמרי אדמו"ר הר"צ, שמיני עצרת, (תר.

וראה גם בדברי הרב עובדיה יוסף שגם מי שמממש את ההסכם עליו ללמוד מעט וזאת אע"פ שהביא את דברי הטור בנושא להלכה.

"וכתב עוד מרן הרב עובדיה יוסף שליט"א, שאעפ"כ אף המחזיק תלמיד חכם שהוא בבחינת "זבולון", לא יתבטל לגמרי מלימוד תורה אלא יקבע זמן ללימוד הלכה, לדעת מה יעשה ישראל ולקיים המצוות, ולשמור השבת שאם לא ילמוד היאך יקיים" (מתוך פסקי הרב, אתר הלכה יומית).

ונראה לי לפי ההקדמות בפרק השני שאין לסמוך על ההסכם כלל בעניין הלימוד העצמי שמוטל על האדם. האדם חייב להיות לפחות בדרגה הראשונה והבסיסית ברמת הלימוד אותה נבאר בין אם הוא תומך בלומדים ובין אם לא.

ולכן כל "עם הארץ" כיום (כוונתי לזה שהוא עוסק במשא ומתן ועמל לפרנסתו) למען יהיה "תלמיד חכמים" שכיוון אליו הרמב"ם, והוא מי שיכול ללמוד תורה ואף אם הוא עני וזקוק לעבוד רוב שעות היממה לא יתכן שלא ילמד ויסמוך על הסכם זה. ולכן רק מי שהוא בור או/ו חולה ח"ו או/ו בעיות מצוקה מסויימות של האדם ניתן לסמוך על הסכם זה אבל מי שרוצה להיות בצורת אדם ולא רק בתואר אדם אל לו לסמוך על הסכם זה בזמן הזה באופן כזה שלא ילמד את הלימוד ברובד הראשוני שאותו נפרט בהמשך דברינו.

מתוך עיון בהלכות תלמוד תורה של הרמב"ם ושאר ההלכות ב"משנה תורה" עולה עובדה מדהימה והיא שהרמב"ם אינו מזכיר כלל את ההסכם שבין זבולון ליששכר ואינו תולה בו את ההררים שתלה בו הש"ע. יתר על כך החילוק שבין הרמב"ם לקיצוש"ע עבור אותם יהודים שבחרו מרצון ללמוד תורה ולא להסתמך על ההסכם שבין זבולון ליששכר הינו בעובדה שהקיצוש"ע משתית את לימוד התורה על לימוד ההלכות השכיחות, ועל ספרי המוסר בעוד שלדעת הרמב"ם לימוד התורה צריך להביא בסופו של דבר ללימוד הגמרא ואולי גם

ללימוד פנימיות התורה וסודותיה באומרו ברמיזה שלימוד התורה בגמרא כולל את העניינים הנקראים "פרדס". כמובן, שגם הקיצוש"ע איננו שולל את לימוד הגמרא אולם הוא אינו מתמקד בלימוד זה כתכלית. ניתן לומר בזהירות שגישתו הכוללת של הקיצוש"ע הינה לקיים את מצוות הלימוד בקביעת עיתים לתורה באמרו **"אחר התפילה. יקבע עת ללמוד תורה. וצריך שאותו העת יהיה קבוע שלא יעבירונו אף אם סבור להרוויח הרבה"** (סימן כז, הלכה א), כביכול נראה גם שהמאמץ שעל האדם לעשות בהבנת הלימוד הינו מוגבל **"וכל העוסק בתורה ואינו יכול להבין מחמת קוצר דעתו, יזכה להבינה בעולם הבא"** (שם, שם, הלכה ה). נראה אם כן שהעיתים המיועדים לתלמוד תורה עבור בעלי העסק והעושים במלאכה הינם מוגבלים למספר שעות כזה או אחר ביום ואף אולי לשעה אחת ביום שבה בעל המלאכה עוסק בתורה אם כי לא ניתן לבצע הכללה בנושא. לעומתו הרמב"ם קובע את העת לעסוק בתורה כעת קבועה המתפרשת כמעט על פני כל היממה גם אם האדם הינו בעל מלאכה או בעל עסק. **"כיצד היה בעל אומנות והיה עוסק במלאכתו שלוש שעות ביום ובתורה תשע"** (משנה תורה, הלכות תלמוד תורה, הלכה יא).

דעת כב"ק הרב יעקב אריאל בעניין זה הינה ששותפות זו איננה הלכה אלא פיתרון טכני המאפשר לזבולון לתמוך ביששכר, הרמב"ם לא מציג עצות מעשיות אלא רק הלכה (הערה בכת"י) ולא נראה לי (במחילה מכב' קדושתו) מכיוון שהרמב"ם כתב אמנם ספר הלכה ודרכו לעסוק ברוב העניינים להלכה אבל בספר משנה תורה כונן הרמב"ם גם כל מה שנדרש ליישום ההלכה ולפיקח הביא הלכות דעות והלכות שמירת בריאות הגוף והנפש שכל אלה חשובים לאדם על מנת לקיים את ההלכה. ואם לא כך, לא היה מביא את הלכות דעות בספר הלכה אלא היה יכול להפנות את האדם ללימוד פרקי אבות ולכלול עניינים אלה בספרי בריאות הנפש רק שבקיום והליכה בדעות הנכונות יש ישוב לבו של אדם לכוון ההלכה על הדרך הנכונה. ולכן לא ניתן להעלות על הדעת שהרמב"ם היה מתעלם מהסכמם זה בספרו אם היה עולה על דעתו הדבר כאפשרות מעשית.

הנקודות העיקריות בלימוד לפי הקיצוש"ע הינן:

- א. זמן הלימוד איננו מוגדר אולם יש חובה לקבוע עת קבועה ללימוד.
- ב. אינו קושר ללימוד את העובדה, האם האדם מתפרנס ממלאכתו או לא ?
- ג. הלימוד מתבסס על ההלכות העיקריות הנצרכות לחיי היום יום ביחד עם לימוד אגדות, ספרי מוסר ומדרשים.
- ד. מומלץ ללמוד את ספר חוק לישראל וזאת מכיוון שספר זה מקיף את כלל מקצועות התורה(תורה שבכתב, נביא, משנה, גמרא, הלכה פסוקה ומוסר).
- ה. ישנה אופציה בתנאים מסויימים להשתמש בהסכם זבולון ויששכר.

מקור הלכתי נוסף ואולי העיקרי שבכולם הינו ה"שולחן ערוך" עצמו והוא זה שמניח את אושיות הלימוד הישיבתי (שאינו מעניין המאמר) בסדרו את הלימוד בחבורה. גם הוא מדבר על תלמוד התורה ומביא את שיטת הרמב"ם באשר לעיתות הלימוד ובאשר לנושאי הלימוד "חייב אדם לשלש למודו שליש בתורה שבכתב דהיינו הארבעה ועשרים שליש במשנה דהיינו תורה שבע"פ ופירוש תורה שבכתב בכלל זה שליש בתלמוד דהיינו שיבין וישכיל אחרית דבר מראשיתו ויוציא דבר מתוך דבר וידמה דבר לדבר וידון במדות שהתורה נדרשת בהם עד שידע היאך עיקר המצוות והיאך יוציא האסור והמותר וכיוצא בזה הדברים שלמד מפי השמועה. כיצד היה בעל אומנות ועוסק במלאכתו ג' שעות ביום וט' בתורה קורא ג' מהם בתורה שבכתב ובג' תורה שבע"פ ובג' יבין דבר מתוך דבר. במה דברים אמורים בתחילת לימודו של אדם אבל כשיגדיל בתורה ולא יהא צריך ללמוד תורה שבכתב ולא לעסוק בתורה שבעל פה יקרא בעיתים מזומנים תורה שבכתב ודברי תורה שבע"פ כדי שלא ישכח דבר מדיני התורה ויפנה כל ימיו לתלמוד בלבד לפי רוחב לבו וישוב דעתו"(יורה דעה, הלכות תלמוד תורה, סימן רמו, הלכה ד). יחד עם זאת בהלכה א מביא ה"שולחן ערוך" גם כן את ההסכם הזה בלשון הבאה. "ומי שאי אפשר לו ללמוד מפני שאינו יודע כלל ללמוד או מפני הטרדות שיש לו יספיק לאחרים הלומדים"(שם, הלכה א).

הנקודות העיקריות בדברי השולחן ערוך הינם:

- א. זהות לדברי הרמב"ם בעיתות הלימוד ובנושאו.
- ב. אינו קושר את הלימוד לעובדה, האם האדם מתפרנס ממלאכתו או לא ? אבל קיימת הכוונה ללימוד ברבים על בסיס הלימוד הישיבתי.
- ג. בתנאים מסויימים קיימת אופציה להשתמש בהסכם זבולון ויששכר.

אדמו"ר הזקן ב"שולחן ערוך הרב" קרוב בגישתו לגישת הקיצושי"ע באשר להיקף חומר הלימוד ומרחיב את יריעת הלימוד באומרו "חייב לקבוע לו עת לתלמוד תורה ביום ובלילה שנאמר והגית בו יומם ולילה ובעת זו צריך שילמוד תורה שבכתב ותורה שבע"פ הלכות פסוקות ותלמוד ולא תלמוד בלבד אם הוא תחילת לימודו לפי שבתחילה צריך לידע הרבה מן האיטור והמתור בלא טעמים וראיות ואיך לעשות המצוות הנהוגות כדי שידע לשמור ולעשות ולא יחטא קודם שידע הכל על נכון מעומק לימוד התלמוד ועת זו שביום מצווה מן המובחר לקבוע אותה מיד אחר התפילה קודם שילך לעסקיו וכל היוצא מבית הכנסת לבית המדרש והולך ללמוד זוכה ומקבל פני השכינה שנאמר ילכו מחיל אל חיל יראה אל אלהים בציון" (הלכות תלמוד תורה, סימן קנה הלכה א).

בהמשך דבריו (הלכות משא ומתן, סימן קנו, הלכה א) מעמיד אדמו"ר הזקן את חובת הלימוד בכל עת למי שהוא מתפרנס מאחרים בכל עת ועת באומרו "לא אמרו קביעת עיתים לתורה אלא במי שצריך לעסוק בדרך ארץ להחיות נפשו ונפשות ביתו אבל מי שאינו צריך לכך או שמתפרנס משל אחרים חייב לקיים והגית בו יומם ולילה כמשמעו...ואף מי שצריך לכך לא יעשה מלאכתו עיקר אלא עראי כדי פרנסתו בלבד ותורתו קבע וזה וזה יתקיימו בידו. אבל כל תורה שאין עמה מלאכה סופה בטלה כי העוני יעבירנו על דעת קונו אלא מי שחשקה נפשו בתורה ונשא לבו לקיים מצוה זו כראוי יעשה מלאכה מעט בכל יום כדי חייו ושאר יומו ולילו עוסק בתורה". גישה זו של אדמו"ר הזקן דומה וכמעט זהה לגישת הרמב"ם, למעט בהכירו במצב בו האדם אינו זקוק לעבוד לפרנסתו מסיבות שונות ובעיקר מהטעם שהוא מתפרנס מאחרים – דבר שהרמב"ם לא העלה כלל על דעתו אם כי יתכן שגם הרמב"ם, כאשר תעלה על הדעת

סיטואציה מעין זו בה האדם איננו נזקק לפרנסתו מהציבור, מוכן שהאדם יעסוק רק בתורה וצריך עיון. גם אדמו"ר הזקן איננו מזכיר את הסכם זבולון ויששכר ואינו רואה בו מקור ל"היפטר" ממצוות תלמוד תורה.

הנקודות העיקריות בדבריו של אדמו"ר הזקן הינן:

- א. קביעת עיתים לתורה למי שהוא בעל מלאכה.
- ב. כל מי שאינו זקוק למלאכה מכיוון שהוא מתפרנס מאחרים ללמוד ביום ובלילה ככל יכולתו.
- ג. יחד עם זאת על מי שאיננו מתפרנס מאחרים לעסוק במלאכה ולו מלאכה מועטת על מנת שהעוני לא יעבירו על דעתו.
- ד. הלימוד מחולק לתורה שבכתב, הלכות של תורה שבע"פ וגמרא אולם בדגש על הלכות פסוקות כדי שיוכל לעמוד ברוב הסיטואציות הנצרכות לו למען לא יחטא.

מתוך עיון בכלל המקורות ההלכתיים האלה מתעוררות מספר שאלות.

- א. האם יש מקום כיום להסכם זבולון ויששכר ?
- ב. מה הם עיתות הלימוד הנצרכות ?
- ג. מה הם נושאי הלימוד המועדפים שצריכים להיות נחלתו של האדם מהישוב ?
- ד. כיצד עוברים לרובד השני, העמוק יותר של הלימוד ?
- ה. כיצד לחלק את זמן הלימוד בלימוד יחיד או לימוד ברבים ?

אע"פ שהנקודות המשותפות לארבעת המקורות הינן באחריות לימודית כוללת על כלל הציבור, קביעת עיתים לתורה ובשילוש נושאי הלימוד, נראה בעליל שמרכז הכובד בתחילת הלימוד, צריך לחול על הלימוד של ההלכות הנצרכות כדברי אדמו"ר הזקן ועל קביעת עיתים לתורה. זאת, גם ע"ח לימוד התורה שבכתב, זאת מתוך ההנחה שדברינו במאמר זה הינם על איש העמל ביגיע כפיו ואינו מתפרנס מאחרים. עפ"י ההנחה החמישית קשה לקבל את הגדרת הרמב"ם שעל האדם לעסוק תשע שעות בתורה במציאות העכשווית וגם אם הוא מאלה שמסתפקים בחלקם.

דעת כב"ק הרב יעקב אריאל בעניין זה הינה "שאדרבה בימינו יכול אדם לעסוק במקצוע מכניס זמן קצר ולפנות זמן רב יותר ללימוד התורה" (הערה בכת"י).

והנה הדברים תלויים גם בגילו של האדם, מצבו, כוחו, הזמן והסביבה. אך בחתך כולל של רוב האוכלוסיה מי הוא זה ואי זה הוא שיכול ללמוד תשע שעות ביום אלא אם פרנסתו מובטחת לו ממקור כלשהוא והדבר חל רק על אחוז קטן של האוכלוסיה שהינו פחות מחמישית (ובד"כ אלה שפרנסתם מובטחת להם גם כן אינם מאלה שיעזבו את עיסוקיהם למען העיסוק בלימוד) ואנחנו רוצים לדבר על הרוב העמל ולא על המיעוט.

מבחינת יסוד "המקיף" שהקדמנו בבחינת לימוד כלל התורה, נראה שלימוד הספר "חוק לישראל" הינו חשוב וזאת מכיוון שספר זה כולל גם את חובת הלימוד של "שניים מקרא ואחד תרגום". לימוד ההלכות הפסוקות יכול להיות בעיקר מספר קיצוש"ע והחלשת כח היצר הרע(עליה מדבר הקיצוש"ע) תעשה באמצעות לימוד ספרי מוסר ומדרשים או/ו חסידות, למשל ספר התניא או/ו "חובת הלבבות" או/ו "מסילת ישרים" או/ו "ליקוטי מוהר"ן" או/ו "תומר דבורה" או/ו "שערי קדושה" או/ו "שערי תשובה", "ארחות צדיקים", "חובת התלמידים"...שכל אלה יש בהם להחליש את כוחו של יצר הרע ועתה עלינו לדון במרכיב השלישי של הלימוד לפי הרמב"ם, הש"ע ואדמו"ר הזקן והוא לימוד הגמרא.

לימוד הגמרא כמרכיב השלישי בעיתות הלימוד.

לימוד הגמרא שהינו המרכיב השלישי בדבריהם של הש"ע, הרמב"ם ואדמו"ר הזקן צריך להיות מושתת בתחילת הלימוד וברובד הראשון שלו על לימוד ברבים. והנה אמרו רבותינו "לעולם יהא אדם רץ למשנה", נראה שדווקא את לימוד המשנה צריך להקדים ללימוד הגמרא, זאת כמו שהדבר נעשה ברוב בתי הכנסת. לימוד הגמרא ביחיד אע"פ שהינו אפשרי איננו רצוי בשלב הראשוני של הלימוד אלא אם האדם כבר למד משהו והוא תיקן מעט את מידותיו וזאת בגלל הסתעפות ועמקות הדברים וגם יש מדברי רבותינו שאינם כפשוטם ויש להבינם ביחד עם מפרשי הגמרא או בעלי התוספות, כגון מה שאמרו שמי

שתקפו יצרו ילבש שחורים וילך למקום שאין מכירים אותו ויעשה מה שיעשה ואין הדברים כפשוטם ואין הכוונה ח"ו שהותר לו לחטוא אולם אם ילמד האדם זאת ביחידות ולא יזהר או שאינו מספיק תמים וישר הוא עלול להיכשל בכך. לכן, האדם המתחיל ללמוד עליו ללמוד הלכות פסוקות יחד עם ספרי מוסר קלים או/ו ספרי חסידות למען יחלש כח יצר הרע אולם גם למען תקן מידותיו ורק כך יוכל להבין דברי החכמים שבגמרא.

ולכן אם הוא בראשית תלמודו עליו לעסוק בהלכות הפסוקות ובספר "חוק לישראל", במקצת מהמדרשים ותיקון המידות ע"י לימוד ספרי מוסר או/ו ספר התניא הקדוש. וכן לימוד המידות שהתורה נדרשת בהם עם דוגמאות מהגמרא או מהכתובים ורק לאחר כמה שנים יוכל ללמוד גמרא ביחידות, ללמוד בעמקות מדרשי חז"ל שאינם כפשוטם, כגון ספרי המהר"ל, ה"שולחן ערוך" עצמו עם ביאור ה"משנה ברורה" לחלק "אורח חיים" וכן לימוד סדר קבוע מספר "משנה תורה" של הרמב"ם או/ו "הטור". הלימוד הראשוני הזה הינו בבחינת "מקיף" בראשית תלמודו של אדם ועל מנת להשיג את ה"דעת" וההתקשרות בלימוד מבחינת "ממלא כל עלמין" (הכוונה כדי למלא את עולמו באור התורה) וכן עליו ללמוד לשנן משניות או/ו הלכות פסוקות או/ו קטעים מהתניא כדברי האדמו"ר השביעי. ובהמשך לימודו לאחר כמה שנים (וזהו הרובד השני של הלימוד) יוכל גם כן להגיע לשלב עמוק יותר בלימוד ולהוסיף ללימודו את שיטת העיון העמוק כדברי אדמו"ר המהרש"ב.

"צריכים ללמוד נגלה בעיון רב, לדעת כל סוגיא עם כל פרטי סברותיה, דבר דבור על אופנו, החל מיסוד רמז ההלכה כמו שהיא נמצאת בתורה שבכתב, וכפי שההלכה מופיעה בקיצור נמרץ במשנה, ולאחר מכן כפי שהעניין מוסבר באריכות הפלפול בגמרא ומתפרש ברש"י ובשיטות התוספות, יש להתעמק היטב בסגנון לשונו של הרמב"ם, בחידושים שהרשב"א מחדש, לדעת כיצד מופיעה ההלכה בטור ובית יוסף, ולהתעמק בסגנון לשונו של רבנו הזקן בשולחן"ר (שיחת אדמו"ר מוהרש"ב, כל היוצא למלחמת בית דוד, סעודת שמחת תורה, תרס"א).
בעניין זמן הלימוד הנדרש מהאדם ביממה מביא המשנה ברורה בשם ה"דרישה" שעל האדם לשלש את זמן

תלמודו מכיוון "שבימינו בעלי בתים לומדים ארבע שעות" (בשם הרב צבי כהן שליט"א) ואם כן עליו לשלש את זמן תלמודו ועוד אומרת הגמרא בברכות שחסידיים ראשונים היו שוהים שעה אחת קודם תפילתם ושעה אחת לאחר תפילתם ושאלת הגמרא שם "תורה מה יהיה עליה" ? הכיצד ? אם נעשה את החשבון עבור שלוש תפילות נקבל כתשע שעות ועוד שעתיים לזמני ארוחה ומעט שנה ומעט עסק נמצא שהיו לומדים תורה כעשר שעות ולכן שואלת הגמרא תורה מה תהא עליה ? (בשם הרב צבי כהן המביא את הדברים בשם הרב שטיינמן).

פרק שביעי – סיכום המסקנות העולות מהדברים – על מנת להנחיל את הלימוד הינו.

- א. אין להסתמך על הסכם זבולון ויששכר על מנת להפקיע את חובת הלימוד. גם מי שתומך בתלמידי חכמים, כמו שראוי ומצווה לעשות חייב בסדר הלימוד הזה.
- ב. עת הלימוד הראויה בראשית הלימוד הינה לפחות כשעה ביום ואח"כ ברובד השני שלוש שעות.
- ג. רוב הלימוד ההכרחי במצוות הנחוצות יכול להיות עצמאי שכן הלימוד הבסיסי אינו ניתן בד"כ ברבים במסגרות הלימוד הקיימות ואילו הלימוד ברבים הינו לימוד משלים.
- כמובן שאם קיימת מסגרת לימודית לרובד הבסיסי ברבים ניתן ללמוד את הלימוד הזה גם ברבים.
- ד. הלימוד המשותף ברבים הינו לימוד הגמרא או/ו לימוד אחר המורכב והכולל התייחסות למספר מקורות תלמודיים. בלימוד זה ניתן לשלב גם מאמרי חסידות או/ו פרקים מספרי מוסר הניתנים ללימוד ברבים.
- ה. ראוי שנושאי הלימוד ברובד הראשון יהיו "חוק לישראל", קיצוש"ע, מעט משניות ותיקון המידות ע"י ספרי מוסר או/ו מאמרי חסידות או/ו ליקוטי מוהר"ן, יחד עם שינון הלכות פסוקות או/ו משניות.
- ו. לאחר מספר שנות לימוד יש להרחיב את הלימוד ע"י הוספה של עמקות בעיון בספרי המהר"ל ולימוד לעומק של הגמרא הבבלית, יחד עם ספרי ומאמרי חסידות וכן ספר "משנה תורה" עם מפרשיון(אמר הרב יוסף קאפח זצ"ל "את הרמב"ם צריך ללמוד טוב" ומכיוון שלא תמיד ברור מהו המקור לדברי הרמב"ם, יש ללמוד אותו עם אחד המפרשים או יותר ולכן לעיתים בלימוד הרמב"ם עפ"י חלוקת הלימוד שעשה האדמו"ר השביעי כדאי לשקול האם להסתפק בלימוד פרק אחד בלבד עם המפרשים מאשר ללמוד שלושה פרקים, ללא המפרשים שכן כבר אמר הקיצוש"ע "טוב מעט בכוונה מאשר הרבה שלא בכוונה", ספר "משנה ברורה", "השולחן ערוך" ויישום מסויים של שיטת המהרש"ב לידיעת התורה, ככל שכוחו של האדם מאפשר לו.

הלימוד של בעלי העסק והמלאכה, יחולק לשני רבדים עיקריים. הרובד הראשון הינו כשעה ביום ובו ילמד הלימוד הבסיסי וברובד השני לאחר מס' שנים האדם יכול לעבור לרובד השני ובו יכנס יותר ללימוד הגמרא וללימוד בשיטת האדמו"ר מהרש"ב שמפורטת לעיל.

אופני הלימוד

במעבר מהרובד הבסיסי של הלימוד לשני והוא העמוק יותר יתכנו גם שלושה שלבים בלימוד. הלימוד צריך שיהיה ברצינות וללא הפרעות עד כמה שאפשר באופן כזה שיתבונן בנושא בריכוז ויתקע מחשבתו בו כיתד באהל על מנת לחשוב בו, להבין, לשמור ולעשות וגם שתהיה לו יכולת להסביר לחברו את מה שלמד. כמו כן צריך שהלימוד יהיה בקול ובשמחה עד כמה שאפשר לו לאדם.

הלימוד הראשוני באופן שהוא יהיה סביר לאדם המתפרנס מגיע כפיו ואינו נזקק לטובת אחרים, צריך להיות לפחות שעה ביום ויכלול את ספר "חוק לישראל" המומלץ ע"י הקיצוש"ע ויש בו מבחינת יסוד ה"מקיף" (תורה שבכתב, משנה, גמרא, מוסר, הלכה), כמו כן באמצעות ספר זה האדם לומד גם "שניים מקרא ואחד תרגום" ובמקום תרגום או בנוסף לו, הוא יכול ללמוד גם את פירוש רש"י. לפרשה ילמד את הקיצוש"ע עצמו עם המפרשים שהוא קל להבנה ולזכירה, מעט משניות עם אחד המפרשים או יותר, ופרק אחד בספר מוסר או עיון כדברי השולח"ע להחליש כוחו של יצר הרע. וסימן יפה לדבר הינו ללמוד חוק לישראל, חי הלכות בקיצוש"ע, חי משניות ופרק אחד מוסר או חסידות או מעט ליקוטי מוהר"ן (מהספרים שכתבנו כי אלה גם מעוררים על לימוד התורה בשמחה). והנה לימוד זה הינו חובה עליו בין אם הוא לומד לבדו, בין אם הוא לומד עם אחרים ובין אם הוא לומד עם מורה.

השלב השני בלימוד יהיה לאחר שהאדם השתחרר מעט מעול הפרנסה והוא באמצע ימיו אז יוסיף ללימוד את

לימוד הרמב"ם עם פירוש, לימוד עצמי היכן שלבו חפץ בו כגון מאמרי חסידות, לימוד הגמרא יותר בעומק, שיחות על הפרשה באופן כזה שיוכל גם ללמד מעט לאחרים ולימוד זה צריך שיהיה כשעתיים, שלוש שעות ביום וזוהי דרישה סבירה לאדם. כן שימצא את מקומו בתורה – כוונתי להיכן לבו נוטה יותר, כגון מה שאמר הרב יוסף קארו זצ"ל שחלקו הינו בהלכה.

והנה המעבר מהשלב הראשון לשני תלוי באדם באשר הוא, יש מי שהמעבר הזה יכול להיות אצלו מהיר, יש מי שהמעבר איטי יותר.

והשלב השלישי הינו לאחר שהשתחרר יותר מעול הפרנסה וקבע את התורה לחלקו בעולם הזה או/ו מי שהקב"ה המציא לו פרנסה ע"י אחרים וזהו מי שאמר עליו אדמו"ר הזקן שעליו ללמוד תורה כל היום. ואז יוכל ללמוד יותר טור, ספרות הפוסקים, שולחן ערוך בהרחבה, ענייני השעה לפי התורה, שו"ת ועוד – עד שימצא גם את מקומו הפרטי בתורה וימלא את חובתו לחדש חידושים בתורה (כדברי הרב"י השביעי).

ואלה הם התשע שעות בלימוד שעליהם דיבר הרמב"ם.

על לומדי התורה אומר הרמב"ם.

"אין דברי תורה מתקיימים במי שמרפה עצמו עליהם(הכוונה למי שמתרשל בלימוד, המלקט), ולא באלו שלומדים מתוך עידון ומתוך אכילה ושתייה – אלא במי שממית עצמו עליהם ומצער גופו תמיד, ולא יתן שנת לעיניו ולעפעפיו תנומה. אמרו חכמים דרך רז: זאת התורה אדם כי ימות באהל, אין התורה מתקיימת אלא במי שממית עצמו באהל, וכן אמר שלמה בחכמתו: התרפית ביום צרה צר כחכה(משלי כד), ועוד אמר: אף חכמתי עמדה לי(קהלת ב,ט), חכמה שלמדתי באף היא עמדה לי. אמרו חכמים: ברית כרותה, שכל היגע בתורתו בבית הכנסת – לא במהרה הוא משכח(הכוונה לשוכח, המלקט). וכל היגע בצנעה – מחכים, שנאמר: ואת צנועים חכמה(משלי יא,ב). וכל המשמיע קולו בשעת תלמודו מתקיים בידו, אבל הקורא בלחש – במהרה הוא שוכח"(הלכות תלמוד תורה, פרק ג, הלכה יב). כוונת

הדברים הינה שהאדם הלומד תורה ועוסק בה הינו מסתפק במועט, אין הדברים כפשוטם שעליו לאכול רק פת חרבה וקיתון של מים אלא כוונת הדברים שעליו להסתפק במועט ואל לו לרדוף אחרי המותרות.

היתרונות שבלימוד באופן המוצג.

- א. לימוד זה ישחרר את האדם מהצורך לפנות על כל עניין ועניין לרבנים וימקד את הפניות אליהם בשאלות מהותיות.
- ב. לימוד זה מתוך הכרות מסוימת של ספרות ההלכה יאפשר לאדם להיות נושא ונותן במשא ומתן הלכתי.
- ג. לימוד זה יקרב את האדם לשלמות הנדרשת ממנו.

ההתמודדות עם הפרדוקס התורני(כמפורט בשלושת השאלות לעיל בפרק הרביעי) יכולה להיעשות באמצעות.

- א. אימוץ גישת הרמב"ם כמשלימה לשולחן ערוך.
- ב. צמצום ומזעור שיטת זבולון ויששכר.
- ג. יצירת שיח תורני בענייני שאלות ותשובות על ענייני דיומא ומתן מענה הלכתי כתוב לשאלות אלה.
- ד. יצירת שיח תורני על ענייני מדע, טכנולוגיה וחברה.
- ה. חתירה לקראת עיצוב הלכתי של החברה הדתית, למשל יצירת תחליף למשפט החילוני שאמנם קיים למעשה בפועל אולם הוא איננו אגוד לדעה אלא הינו בבחינת זעיר פה וזעיר שם.

סיכום דרכי הלימוד.

דרך הלימוד בשני הרבדים העיקריים של הלימוד או בשלושתם כבר בארנו.

ההתמודדות עם הפרדוקס התורני כפי שהוצג בפרק הרביעי יכולה להיעשות ע"י אימוץ ההקדמות בפרק הראשון באופן הבא:

לפי ההקדמה הראשונה וכדברי הרמב"ם ודרכם של אחינו בני תימן אל לו לאדם להתפרנס מהתלמוד, יוצא מהכלל בעניין זה הוא מי שהחברה נדרשת לו לתיקונה כגון ה"דיינים" השופטים את משפטי התורה או/מי שהציבור עצמו צריך לו ונצרך לתלמודו או/מי שהוא "תלמיד חכם" כהגדרת ה"חזון איש" המפורטת בהקדמה השנייה ועל המדינה למהר ולפטור את ה"תלמיד חכם" הזה מעול המיסים כדרישת התורה.

לפי ההקדמה השנייה בהסתמך על דברי החזון איש אין לפתור את תלמידי החכמים נושאי התורה מעול המיסוי של המדינה ואין לך מיסוי גדול מהשרות בצבא ואף אם "החזון איש" עצמו היה כנגד השרות בצבא, כיום הדברים השתנו והחכמים האלה שתורתם אומנותם צריכים להשתלם במלאכתם שהינה מלאכת שמים, בתוככי הצבא היהודי באופן כזה שיאירו את הדרך לחיילי הצבא ולפחות יש להנהיג זאת על מקצתם כפי שכבר החל הדבר להיעשות בפועל.

לפי ההנחה וההקדמה השלישית על האדם לשאוף ולהשיג כל מה שביכולתו בעולם הזה מבחינת התלמוד ולכן עדיף שידע מעט טוב מאשר הרבה לא טוב ולפיכך עליו להתחיל ללמוד עפ"י הרובד הראשון שבארנו ולאחר מכן לעבור בהדרגה לרובד השני בלימוד.

לפי ההקדמה הרביעית והחמישית יש לצמצם את ההסתמכות על הסכם זבולון ויששכר באופן כזה שהוא ימומש רק כלפי מי שאינו יכול ללמוד באמת.

לפי ההקדמה השישית בעניין תיקון המידות על האדם לשאוף שהלימוד יביא ליראת שמים.

לפי ההקדמה השביעית נדרשת חקיקה הלכתית בדיני התורה ולכל הפחות התווית קווי יסוד למענה הלכתי לבעיות השעה ע"י קודקס חוקים ועקרונות שיניח את היסודות לחלק החמישי של השולחן ערוך. למעשה, קודקס זה מופיע כבר בחלקו במציאות ההלכתית ובתוספות לקיצוש"ע, כגון מצוות התלויות בארץ או/בקיצי"ע עפ"י פסקי הרב עובדיה יוסף ואחרים ובו התייחסות לשאלות הלכתיות הנובעות מהתפתחות החברה, הטכנולוגיה והמדע, כגון מבנה החברה, פעילותם

של בתי חרושת חיוניים בשבת, חגים ומועדים,
הטכנולוגיה הזמינה למניעת חילול השבת, אופני הרפואה
היהודית ועוד.

פרק שמיני. – שמירת המחשבה וקדושת הברית.

לימוד התורה ברצינות אינו יכול להיעשות אם האדם חולה או טרוד כדברי הרב בהלכות דעות. "הואיל והיות הגוף בריא ושלם מדרכי השם הוא, שהרי אי אפשר שיבין או ידע דבר מידיעת הבורא והוא חולה – לפיכך צריך להרחיק אדם עצמו מדברים המאבדים את הגוף, ולהנהיג עצמו בדברים המבריאים והמחלימים" (ספר המדע, הלכות דעות, פרק רביעי, הלכה א).

לימוד התורה מחייב גוף בריא וגם שמירת המחשבה, נקיונה וטהרה ברמה כפי שהתורה דורשת. אין הכוונה שכל אחד ואחד יגיע לדרגת הטהרה והקדושה של הרב ישראל אבוחצירא זצ"ל אלא הכוונה להישמר בדברי רבותינו הקדושים, כגון מה שאמרו שלא להסתכל יותר ממה שנחוץ בנשים ושמירת העיניים וכן שמירת כל גדי הצניעות וההרחקה מדבר ערוה, הן במגע והן באיסורי נישוק או/ו חיבוק במי שהן אסורות עליו קל וחומר באיסור עצמו.

באיסורי הראיה אומר הרמב"ם בהלכות איסורי ביאה. "ואסור לאדם לקרוץ בידיו וברגליו או לרמוז בעיניו לאחת מן העריות או לשחוק עימה או להקל ראש. ואפילו להריח בשמים שעליה או להביט ביפיה אסור, ומכין למתכון לדבר זה מכת מרדות. והמסתכל אפילו באצבע קטנה של אשה ונתכוון להנות, כמי שנסתכל במקום התורף ואפילו לשמוע קול הערוה או לראות שיערה אסור" (הלכות איסורי ביאה, פרק כא, הלכה ב). "וכן אסור לאדם שיקשה עצמו לדעת או יביא עצמו לידי הרהור. אלא אם יבוא לו הרהור – יסיע לבו מדברי הבאי (השחתה) לדברי תורה, שהיא אילת אהבים ויעלת חן. לפיכך אסור לאדם לישון על עורפו ופניו למעלה עד שיטה מעט כדי שלא יבוא לידי קישור" (הלכות איסורי ביאה, פרק כא, הלכה יט).

וכמו כן על האדם להיזהר מכל הדברים העלולים להביא לידי קלות ראש.

"וכן ינהוג להתרחק מן השחוק ומן השכרות ומדברי עגבים, שאלו גורמין גדולים והם מעלות של עריות(כלומר מביאים לדבר ערווה, המלקט). ולא ישב בלא אשה, שמנהג זה גורם לטהרה יתרה. גדולה מכל זאת אמרו: יפנה עצמו ומחשבתו לדברי תורה וירחיב דעתו בחכמה. שאין מחשבת עריות מתגברת אלא בלב פנוי מן החכמה. ובחכמה הוא אומר:אילת אהבים ויעלת חן דדיה ירווך בכל עת באהבתה תשגה תמיד"(ספר קדושה, הלכות איסורי ביאה, פרק כב, הלכה כא).

ולכאורה מה הקשר בין שמירת העינים ללימוד התורה ברצינות אלא שקליטת ושמירת הלימוד קשורה בהחלט גם למידת הקדושה והשמירה של האדם, כדברי הרמב"ם שהדברים קשורים זה בזה ומעידים זה על זה. ביותר על האדם להישמר כשהוא על מיטתו לבדו ולכן נאמר ע"י האר"י שמצווה על האדם שתהא ציצית עליו גם כשהוא על מיטתו. **"זבכתבי האר"י ז"ל עפ"י הסוד כתב שיש לשכב בטלית קטן"(באר היטב, הלכות ציצית, סימן כא, הלכה ג).**

ובדברי הרמב"ם במורה נאמר. **"וכבר ידעת שנאסר עלינו ליהנות בערוה באיזה אופן שיהיה, ואפילו הראייה במטרת הנאה כמו שבארנו בהלכות איסורי ביאה. ושם בארנו שאין מותר בתורתנו להפנות את המחשבה לעניני התשמיש כלל, ולא לעורר הקשוי בשום פנים ואופן...אמרו חכמים ז"ל במוסריהם מביאי השלמות לחסידים, בני אם פגע בך מנוול זה משכהו לבית המדרש"(מורה נבוכים, חלק שלישי, פרק מט).**

ובזמן הזה עקב הזילות בדבר, כל הדברים האלה קשים לשמירה בחברה בת ימינו וכן גלל המכשלה של הטלוויזיה המצויה בביתם של טובים וישרים. והשאלה לגבי הכלי הזה הינה איזה תוכן אנחנו יוצקים או/ו מתירים לעצמנו ליצוק לתוכו ? ויראה לי שכל מי שיש לו מכשיר כזה בביתו מסיבות וטעמים שונים שאין המקום להיכנס אליהם בחיבור זה והוא מאנשי התורה שהאמת חשובה וקרובה לליבו עליו להגביל את הצפייה ע"י חסימת כל

איסור ולבצע את קריטריון החסימה בחתך הגילאים שעד 8 וגם בחתך זה לא כל דבר הנראה מותר לצפייה. ומה שיש בו ריח איסור כגון כל ענייני קרבה לזיווג, יתרחק ממנו גם כן לאחר ביצוע קריטריון החסימה לערוצי הטלוויזיה. ובמדינה מתוקנת יש להכליל גם את מקצת שיעורי התורה בטלוויזיה באופן כזה שינוצלו האפשרויות שכלי זה מאפשר ללימוד ולעבודת ה'.

בעניין זה אומר הרב י"א "אין עדיין מכשיר לחסימת תכניות שליליות בטלוויזיה. יש מכשיר כזה באנטרנט – "רימוך" (או אחרים, המלקט). ויש לחייב (הלכתית) כל אדם להתקין "רימוך" באנטרנט שלו אך לטלוויזיה אין כרוג התקנה(הערה בכתב יד).

עניין נוסף הקשור לתלמוד הינו עניין הטבילה. והנה אע"פ שבזמן הזה לכאורה אין מצוות טבילה לאנשים שכל ענייני הטבילה לאנשים קשורה לביאת המקדש. וכן "אין דברי תורה מקבלים טומאה" שנאמר "הלא כל דברי כאש נאום ה'" והטומאה איננה חוצץ בתפילה או/ו בתלמוד, בכל זאת איש האלהים הרב"י השביעי אמר שעל האדם להיזהר בטבילת עזרה אם הוא יכול או לפחות טבילה בערש"ק או לכל הפחות טבילה בערב יום הכיפורים או לכל הפחות(וזה למטה מהקודם) העברה של 9 קבים מים בבת אחת על גופו כדברי ה"שולחן ערוך".

הנהגות אלה הינן מפתח להנחלת התורה וידיעתה מבחינת ה"מקיף" ר"הממלא". ולאחר כל זה אין לנו אלא פרט את עיקרי שמירת בריאות הגוף והנפש עפ"י הרמב"ם כפי שיבוארו בחלק השלישי של חיבור זה.

פרק תשיעי – לימוד התורה לשמה

לימוד התורה לשמה הוא מרכיב חשוב של עבודת ה' לשמה.

הרמב"ם מדגיש את חשיבות עשיית מצוות התורה והעיסוק בחכמתה לשמה, כלומר לשם התורה מכיוון שזוהי תכלית האדם באומרו:

"אל יאמר אדם הריני עושה מצוות התורה ועוסק בחכמתה כדי שאקבל כל הברכות הכתובות בה או כדי שאזכה לחיי העולם הבא. ואפרוש מן העבירות שהזכירה תורה מהן כדי שאנצל מן הקללות הכתובות בתורה או כדי שלא אכרת מחיי העולם הבא. אין ראוי לעבוד את ה' על הדרך הזה, שהעובד על דרך זה הוא עובד מיראה ואינה מעלת הנביאים ולא מעלת החכמים...העובד מאהבה עוסק בתורה ובמצוות והולך בנתיבות החכמה לא מפני דבר בעולם ולא מפני יראת הרעה ולא כדי לירש הטובה אלא עושה האמת מפני שהוא אמת וסוף הטובה לבוא בגללה. ומעלה זו היא מעלה גדולה מאד ואין כל אדם זוכה לה. והיא מעלת אברהם אבינו שקראו הקב"ה אוהבו לפי שלא עבד אלא מאהבה והיא המעלה שציוונו בה הקב"ה על ידי משה שנאמר ואהבת את ה' אלוהיך"(ספר המדע, הלכות תשובה, פרק עשירי, הלכות א וב).

בהמשך דבריו אומר ומחדד הרמב"ם את הנקודה הזאת העיקרית בתלמוד התורה שתהיה לשמה, מכיוון שזוהי האמת וזוהי התכלית שלשמה האדם נוצר ולתלמוד התורה לשמה, כלומר "לשם התורה" כמופיע בדברי הרבי השביעי הינה קשורה להיבט הזה של היות האדם בן חורין. והנה היותו בן חורין אין הכוונה שיהיה פטור מחיובים שונים ואז יהיה כביכול "בן חורין" אלא בן החורין האמיתי הינו זה שמקבל על עצמו את עול לימוד התורה ומצוותיה כדי להידבק, להתחבר ולעשות לה' דירה בתחתונים ולתקוע מחשבתו בו יתברך באמת. והנה הפעלת המחשבה בו לבדו איננה רק המחשבה בשמו הנכתב אלף, דלת, נון יוד או הנכתב יוד, הי, ויו הי אלא מלבד העיתים בהם חושב האדם על שמו באותיות ההגיה, הפעלת המחשבה בו הינה יותר מכך בתלמוד התורה ובמאמץ שעושה האדם לשמר את דבקותו בו. והנה מאמץ זה הוא הוא האהבה שהאדם אוהב את ה' כאהבת אשה ויותר מכך. וכך אומר הרב הגדול.

"אמרו חכמים הראשונים שמא תאמר הריני למד תורה בשביל שאהיה עשיר בשביל שאקרא רבי בשביל שאקבל שכר בעולם הבא תלמוד לומר לאהבה את ה' כל מה

שאתם עושים לא תעשו אלא מאהבה. ועוד אמרו חכמים במצוותיו חפץ מאד ולא בשכר מצוותיו. וכן היו גדולי החכמים מצווים לנבוני תלמידיהם ומשכיליהם ביחוד אל תהיו כעבדים המשמשים את הרב וכו'. אלא מפני שהוא הרב ראוי לשמשו כלומר עבדו מאהבה"שם, שם, הלכה ד).

הרמב"ם מסיים את הלכות תשובה ואת עיקר דבריו בנושא בציון העובדה המכאיבה לכל עצל ובעל תאוה והיא ההנחיה לעיסוק בתלמוד תורה לשמה וליותר על כל דבר אחר למען השגת המטרה העליונה הזאת.

"כל העוסק בתורה כדי לקבל שכר או כדי שלא תגיע עליו פורענות הרי זה עוסק שלא לשמה. וכל העוסק בה לא ליראה ולא לקבל שכר אלא מפני אהבת אדון כל הארץ שציווה בה הרי זה עוסק בה לשמה. ואמרו חכמים לעולם יעסוק אדם בתורה אפילו שלא לשמה שמתוך שלא לשמה בא לשמה. לפיכך כשמלמדים את הקטנים ואת הנשים (מדובר בנשים של ימיו שלא הייתה להם השכלה כללית וגם לא השכלה תורנית אבל הנה הנשים בני זמנינו חכמות הן ובודאי שיכולות ללמוד את התורה הנדרשת להן) וכלל עמי הארץ אין מלמדין אותן לעבוד אלא מיראה וכדי לקבל שכר. עד שתרבה דעתן ויתחכמו חכמה יתירה מגלים להם רז זה מעט מעט ומרגילין אותן לעניין זה בנחת עד ששיגוהו וידעוהו ויעבדוהו מאהבה. דבר ידוע וברור שאין אהבת הקב"ה נקשרת בלבם של אדם עד שישגה בה תמיד כראוי ויעזוב כל מה שבעולם חוץ ממנה. כמו שציווה ואמר בכל לבבך ובכל נפשך. אינו אוהב הקב"ה אלא בדעה שידעוהו. ועל פי הדעה תהיה האהבה אם מעט ואם הרבה הרבה. לפיכך צריך האדם ליחד עצמו להבין ולהשכיל בחכמות ותבונות המודיעים לו את קונו כפי כח שיש באדם להבין ולהשיג כמו שבארנו בהלכות יסודי התורה"שם, שם, פרק עשירי, הלכות הו).

והנה לשם כך כלל הרמב"ם את הלכות דעות, הלכות שמירת הגוף ושמירת הנפש כי הנה אע"פ שספר "משנה תורה" הינו ספר הלכה, הרמב"ם כלל בו כל מה שיכול היה לדעתו לכוון את התורה והמעשה. כי הנה אם האדם לא יהיה בריא דיו, כיצד יוכל להבין את משפטי התורה על בורים ואלה המשפטים הינם הנדרשים לתיקון הגוף(הוא תיקון הפרט וגם תיקון המדינה) כפי המטרה

הראשונית. והמטרה השנייה והעיקרית הינה תיקון הנפש ולהכיל במוחו, דעתו ולבו את האור האלוהי ואת הרצון החזק לעשות רצונו ולדבקה בו שהרי הוא הינו החיים באמת. וככל שהאדם יתגבר על עצמו יותר ויכניע את כוחות הגוף תחת הנפש, יתרחק מדבר ערווה, יקדש עצמו ככל יכולתו ויכווין דעתו ללמוד תורתו ולעשות את המעשים הנכונים כפי הלימוד, כך תתחזק בו האהבה והרצון לדבקה בו באמת.

והנביא הוא זה שהדבקות בו הכילה את כל כוחות הגוף ואין יצרו מתגבר עליו בשום דבר בעולם עד שיש שם זמנים בהם נדחק הגוף מפני הנפש ויפסיק להיות חוצץ בין אורו לדעתו ובאותם זמנים יתמלא מוחו ודעתו באור צחצחות עד שיהיה נתון למרות השכלי ללא מונע גופני ובאותם הזמנים תתוסף השגתו ויתבהרו לו דברים רחוקים או באיזה אופן הנהגתו את הבריות ויתחזק אז המגע שבין האדם לבינו וכדברי הרמב"ם.

"אבל מי שהעסיק מחשבתו אחר שלמותו, באלוהות ונטה כולו אל ה' יתרום ויתהדר, ופנה מכל מה שזולתו, ושם כל פעולות שכלו בחקירת הנמצאים כדי ללמוד מהם עליו, שידע הנהגתו אותם באיזה אופן אפשרית להיות הרי אלה הם אשר נמשלו במושב המלך, וזו היא דרגת הנביאים" (מורה נבוכים, חלק שלישי, פרק חמישים ואחד).

"ודע כי כל מעשה העבודות הללו, כקריאת התורה ועשית שאר המצוות, אין תכליתן אלא שתוכשר בהתעסקות במצוותיו יתעלה מלעסוק בענייני העולם, כאילו יתעסקת בו יתעלה לא בזולתו".

והנה, אע"פ שלימוד התורה לשמה הוא קשה הרי להשתדל בו למען יערה עלינו ה' רוח ממרום ללמוד מאהבה ומתוך שלא לשמה נבוא לשמה.

חלק שני

צוואת הרבי מלוובאוויטש ליהודי

מסה תורנית – הגיונות על פרשות השבוע לסדרות
בראשית ושמות בהתבסס על דברי הרבי השביעי
של חב"ד.

צוואת הרבי מלוובאוויטש לכל המקושרים והם הוראות
מעשיות של הרבי לאיש הישראלי כולל פירוש וחיזוק
למקצת דבריו שקראתיו מיים חיים והוא מ"ח על נפש
עיפה לעורך הלבבות והרצונות לעבודת ה' ותורתו על
בסיס הנהגות והוראות הרב"י.

מבוסס על ליקוטי שיחות על פרשיות השבוע
לספר "בראשית" ולספר "שמות".

מבוא

הרבי מלוובאוויטש זצ"ל היה מגדולי החסידים והצדיקים
אוהבי ישראל בזמן הזה. הרבי לא השאיר צוואה ערוכה
לחסיד או/ו לאדם מישראל לגבי הדרך אשר ילך בה
האדם אולם אלפי המאמרים, השיחות, ההתוועדויות
וההוראות בע"פ ובכתב הם, הם צוואתו הרוחנית לאדם
מישראל. המעיין בכתבי הרבי יודע ש"צדיקים במיתתם
קרויים חיים" ודבריהם של חכמים, הם הם זכרונם
והוראתם לכלל ולפרט מישראל.

בחיבור זה אסף המלקט את הוראותיו המעשיות מתוך
ליקוטי דבריו של הצדיק הגדול הזה, איש האלוהים,
האדמו"ר מנחם מנדל שניאורסון - ידיד ואוהב לכל יהודי
באשר הוא.

והנה צדיקים רבים קמו להם לישראל ומדוע זה שקדנו על דבריו יותר מאשר על דברי אחרים ומה טעם מצאנו בהם יותר מאשר גדולי ישראל האחרים ? ותשובת שאלה זו פשוטה מאד. הצדיק הזה היה בן דורנו ובעינינו ראינוהו ולא אחרים. ועצם העובדה שחיותו בעולם הזה הייתה בזמנינו היא גם ראייה מסויימת שכן תורת האמת הבטיחה "נביא מקרבכם אקים לכם" והצדיק שקם הינו גם כפי ערכו של הדור. והנה דרכו בקודש הייתה בהמהארה וההדרכה לכלל ישראל ולכל יהודי יותר מהצדיקים האחרים, בין אם הם בני דורנו ובין אם הם בני דורות שקדמו לנו. שכן הצדיקים האחרים ברובם הם פונים איש לאהלו ועל מנת להנות מאורם על האדם להגיע אליהם ואילו הרבי בדרכו ובדרכה של חסידות חב"ד הגיע אלינו וחיפש אותנו על מנת להאיר את דרכנו כדברי הנביא "ההולכים בחושך אור נגה עליהם".

קצרה היריעה מלהכיל את כל הוראותיו של הרבי לאדם מישראל במאמר אחד ורק דמותו רבת ההוד והקדושה בחיים יכולה אולי להכיל את מירב ההוראות המעשיות וההנהגות שפירט בהתייחס לנפש, הזמן והמצב בו נמצא האדם מישראל. כל זה נעשה בצמוד לשיחותיו על פרשיות התורה, מאמרי החסידות הרבים או/ו בהתוועדויות שערך ואילו חיבור זה דל מלהכיל תורת חיים היוצאת מפי עליון בשם השם. לפיכך, ניסינו במאמר זה לרכז ולמרכז את הוראותיו בנושאים שנראים לנו כעיקריים וחשובים ביותר לחיי האדם מישראל. והנה כמובן, שאין ביכולת המלקט העני בדעת וקטן במעשה להקיף את כלל משנתו והוראותיו ביחס למצופה מהאדם מישראל ואפילו היה זה בגדר, צדיק בשם התואר שגם לו יש להורות דרכי חיים למען ישמר בהנהגותיו וקל וחומר לבינוני או/ו אחד שהוא ח"ו למטה מזה(לפי שעה). ואם ישאל השואל הרי כל התורה והמצווה הינה בבחינת הוראת חיים ועצות מאת ה' יתברך לקיום המצוות ולהתקשרות איתו, אם כן מדוע האדם נצרך גם להנהגות מעשיות מאת הרבי ? הנה תשובת שאלה זו פשוטה והיא שהנהגה זו מביאה לידי חדירת הקדושה לתוך החולין והפיכתו במשך הזמן לקודש. כך שכל המציאות נעשית כלי לעבודת ה' יתברך. ואם כי הדבר איננו מייד, הרי הנהגה זו מביאה לדרך הקודש שהורונו רבותינו

הקדושים. וזאת מכיוון שלא מספיק שהאדם ידע איך להניח תפילין ומה הם הלכות תפילין לפי השולחן ערוך אלא שידע גם את דרך ההנהגה בעניין זה והיא לזכות את הרבים בהנחת תפילין ולפעול עליהם שיניחו תפילין. וכשם שהאדם מצווה על הנחת תפילין ולשון "תפילין" הינו "פלילה" ו"הוכחה", כך האדם מצווה על הדרכת בניו וחינוכם המעשי לעבודת ה' וכל העניינים האלה מביאים בסופו של דבר להכלת המסגרת של קדושה על כל מעשיו וענייניו של האדם בבחינת "כל מעשיך יהיו לשם שמים" ויותר מכך בבחינת "בכל דרכיך דעהו". והנה, הוראותיו המעשיות של הרבי. והנה "תורה" הוא מלשון "הוראה" והיא הוראה מעשית מתוך פרשיות השבוע שבהם הוראה מעשית ולימוד מעשי.

"אדמו"ר הרי"צ(ר) יוסף יצחק חמו של הרבי, מ.ח.) היה אומר, שמפרשת השבוע יש ללמוד הוראה בחיים. ומובן שכן הוא: שהרי יש לנו אל נצחי, והוא נתן לנו תורה נצחית, שעל ידה – ע"י לימוד התורה בתמידות ולימוד ממנה הוראה בחיים – אנו עם חי לנצח ובאפשרותנו לסבול ולעמוד בפני כל הקשיים"(שיחת הרבי לפרשת וירא, יח מרחשון, תשיט).

והנה דברינו במאמר זה כוללים רק את מקצת הוראותיו של הרבי לאדם מישראל וזאת לאור פרשיות השבוע שבספר בראשית ושמות, כבר נאמר "אין עליך המלאכה לגמור ואין אתה בן חורין להיפטר מימנה". והנה הדברים האלה ערוכים לפניך באופן שבו מוסבר העניין שבפרשה ולאחריו ההוראה המעשית של הרבי מהעניין הזה ולאחריו ברכת ה' הצפויה בהליכה הנדרשת כפי שנאמר "והלכת בדרכיו".

הבית היהודי(ליקוטי שיחות ג, שיחת יום שמח"ת תשל"ג), פרשת בראשית

רקע.

אמרו חז"ל, כשנתן הקב"ה את התורה ציווה למשה רבינו: "כה תאמר לבית יעקב" וכפירוש רז"ל: "אלו הנשים", שידבר אודות קבלת התורה אל הנשים תחילה. זאת כדי למנוע את התקלה שארעה בחטא עץ הדעת שבו שמע הציווי מפי הקב"ה רק אדם הראשון לבדו ולא חוה, וזה נתן מקום לקלקול... כיוון שהיא לא שמעה הציווי מהקב"ה בעצמו, מסוגלת הייתה חוה להוסיף לציווי את תיבות "ולא תגעו בו", שגרמו לחטא עץ הדעת.

ההוראה המעשית

כל בית בישראל צריך להיות באופן של "מקדש מעט", שהקב"ה יוכל לומר על בית זה "ושכנתי בתוכם". וכיוון שהנהגת הבית תלויה בעקרת הבית, יש לפעול במיוחד עליה – באופן של "גזירה גזרת" רק בדרכי נועם ודרכי שלום – שיהא לה להט ותענוג בענייני יהדות, וכך תשמור את כל ביתה וגם את בעלה, ממכשולים. לפיכך צריך הדבר הראשון להיות ה"כה תאמר לבית יעקב" – להתמסר אל בני הבית. (למשל, ההלכה שנרות שבת קודמים להדלקת נרות חנוכה וכאשר אין לו מספיק כסף לקנות נרות שבת ונרות חנוכה, יקדים נרות שבת, מ.ח.).

כשם שהנחת תפילין בכל יום היא מצווה דאורייתא לכל יהודי, ללא הבדל בין גדול בתורה, בין איש פשוט, כך חוב גמור על כל אחד מישראל להקדיש בכל יום חצי שעה לחשוב על חינוך ילדי(ה)וגם להדריכם מעשית, (מ.ח.), ולעשות כל שבכוחו ויותר מכפי כוחו, להשתדל להשפיע על הבנים שילכו בדרך אשר מדריכים אותם בה(והנה עניין זה להגיע אל נפש הילד ולהדריכו "בשפתו" איננו קל רק שיש למושכו בעבותות של אהבה לפי גילו ורוחב דעתו, החל בסיפורי צדיקים וכלה בלימוד המשותף איתו ותוך כדי כך לבאר לו הדרך הישרה שילך בה, מ.ח.).

הברכה מאת ה'

ואזי יהיה קיום גם ל"ותגיד לבני ישראל", שאז האשה לא רק שלא תהיה "כנגדר", להפריע לבעלה, אלא אדרבה, היא

תהיה לו ל"עזר", ועד שתבוא לעזרתו בכח מעלתה המיוחדת של "בינה יתירה ניתנה באשה יותר מבאיש" (בינה זאת עניינה רוחב וגודל ההרגש שיש בה יותר מאשר בו להבין, מ.ח.), ותשפיע על כל בני הבית שיהא ראוי ל"ושכנתי בתוכם".... וזו היא הברכה לזוג הצעיר, שחיייהם יהיו כמו שהיה אצל אדם וחווה קודם החטא. שלא תהיה כ"נגדו" רק אדרבא "עזר", ושהבית יתנהל באופן של "ושכנתי בתוכם" – כ"שמחך יצריך בגן עדן מקדם".

בתי הכנסת ובתי המדרש (שיחה לעסקני ישיבות תומכי תמימים, תש"כ), פרשת נח עפ"י ליקוטי שיחות חלק ג.

דקע

ניצולי המבול (פירוש, אלה שבנו את מגדל בבל, מ.ח.) היו צריכים לדאוג לתיקון המצב הרוחני (שהיה עקב התנהגות בלתי רצויה של אנשי אותו הדור, מ.ח.), ע"י שיכניסו תוכן נעלה יותר בחייהם, ועל כך לא נתנו את דעתם כלל, ותחת זאת חיפשו ניצולי המבול, רק אמצעי על ידו יוכלו להנציח את שמם בדברי הימים (וזהו הסיבה שרצו לבנות את מגדל בבל, מ.ח. ויש ללמוד מכך שגם בזמן הזה יש להגביל את כל ענייני ההנצחות בבתי הכנסת שיהיו רק לשם שמים ולשם האדרת שם ה' בתורה ולא רק זיכרון לאיש ופועלו, מ.ח.). בזה התבטא חטאם ומשום כך לא נראה הדבר בעיני הקב"ה.

ההוראה המעשית.

כאשר ניצולים ממבול (פירוש, עניין שלילי שתוצאותיו קשות, מ.ח.) צריכים לכל לראש להיזהר ולהישמר שלא יחזור על עצמו ח"ו אותו המצב שהביא את המבול, ו"שלא תקום פעמיים צרה" ח"ו. כי בכדי שהעיר והמגדל יהיה להם קיום חייבים להכניס בזה תוכן נעלה יותר. ...יש לבנות בעיר מקומות לתפילה ולתורה, שהם בתי כנסיות, בתי מדרשות וישיבות; בהם צריכים להשקיע

את עיקר הכוחות ורוב המרץ שיהיו גדולים ביותר וגבוהים ביותר, שכן הם מהווים את מגדל העיר, שעליו נאמר "מגדל עוז שם ה' בו ירוץ צדיק ונשגב", ומגדל זה שומר מכל השונאים, לא רק מאויב גלוי אלא גם מאויב נסתר(פירוש, זהו יצר הרע, מ.ח.).... יש להשתדל בבניית ישיבות בהן מחנכים ילדים ללמוד תורה ולהפיץ תורה בכל העולם.

הברכה מאת ה' יתברך

וכשמתנהגים כך זוכים לשני דברים: ראשית מקבלים את עיקר השכר, שמקיימים את רצון הקב"ה בהצלחה גדולה בבנין העיר ומגדל דקדושה ונוסף על כך תוספת שכר של "ונעשה לנו שם", ששםם של אלו שעסקו בזה מונצח בדברי הימים של היהדות ושל התורה, הצדק והיושר; כשנזכר לעד הסיוע של פלוני ופלוני בבניית העיר ומגדל הנצחי(וזאת גם על מנת שילמדו אחרים מדרכם, מ.ח.).

מצוות המילה.(ליקוטי שיחות ג, שיחת יט כסלו תשכ"ב),
פרשת לך לך.

רקע

בשלושה פרטים האמורים של מצוות מילה נרמזים עניינים כלליים בעבודת האדם. כשם שבמצוות מילה חייבת להיות פעולה של מילה, המביאה בהכרח לשתי תוצאות, מהול ואינו ערל, כך גם בכללות עבודת האדם בתורה ומצוות חייבת להיות "עבודה", ופעולה ועבודה כזו שתביא לידי תוצאות, מהול ואינו ערל. "מהול" פירושו, עבודה בקו של "ועשה טוב"... "סור מרע", לא להיות ערל, תחת שליטת הערל – יצר הרע – שלא יהיה בתוכו שום רע ושום תאוות, לא תאוות גסות(כריתת

הערלה הגסה) וגם לא תאוות דקות("פריעה" – כריתת הערלה הדקה).

ההוראה המעשית

וזוהי ההוראה לכל אחד מישראל, שחייב הוא להתייגע תדיר בעבודת ה', לא להסתפק בטוב שיש בו כבר. שהרי כל אחד מישראל, אפילו כזה שאינו צדיק וגם אינו בינוני, יש בו מדות טובות טבעיות ותכונות לעשיית טוב וגם אין לו שייכות מטבעו לעניינים מסויימים של רע – כמבואר בתניא(פירוש, שנפשו הבהמית מקליפת נוגה אשר יש בה גם טוב שיכול לעלות לקדושה, מ.ח). אף ש"גמר ועיקר כניסת נפש הקדושה באדם הוא ב"ג שנים ויום אחד", אבל תחילת, כניסת נפש זו של הקדושה, הוא ע"י ועם חינוכו של ילד יהודי לתורה ומצוות, וגם ב"מצות מילה".

התוצאה והברכה מאת ה' יתברך

ב' עניינים אלו האמורים לעיל, שמצות מילה צריכה לפעול – שהאדם יהא מהול ושלא יהיה ערל מתבטאים גם בב' סוגי שכר המצוה.

השכר ל"ועשה טוב"(מהול) הוא מה שהוא "בא לעולם הבא"(ויש לשאול, האם זהו תנאי מספיק לבואו של האדם לעולם הבא והנה הרמב"ם אמר שישנם עיונות שהעושה אותם אין לו חלק לעולם הבא ? ויש להשיב ש"המהול" בהיכנס בו נפש הקדושה יש לו רצון לקיים המצוות ולהימנע מהעבירות החמורות ולו שנפל בידי יצרו לפי שעה ודבר זה בר תיקון הוא והוכיח רבינו הקדוש שכל ישראל יש להם חלק לעולם הבא, הן בגלגול זה, הן בגלגול אחר אבל סופו של כל איש ישראל שיזכה לחיי העולם הבא רק שיש למהר ולתקן בעולם הבזה ובזמן הזה, מ.ח); והשכר ל"סור מרע"(אינו ערל) הוא מה שחז"ל אומרים, שאברהם אבינו יושב על פתח גיהנום, ומוציא משם כל אדם שאינו ערל.

השכר ל"ועשה טוב" (מהול) הוא מה שהוא "בא לעולם הבא". והשכר ל"סור מרע"(אינו ערל) הוא מה שחז"ל אומרים, שאברהם אבינו יושב על פתח גיהנום, ומוציא משם כל אדם שאינו ערל.(שיחת יט כסלו תשס"ט).

וסוף כל סוף בזכות המצווה גם ניגאל משיעבוד מלכויות וכמאמר רז"ל הבט לברית אע"פ שאין לישראל מעשים טובים הקב"ה גואלן בזכות המילה, בביאת משיח צדקנו בקרב ממש. (והסגולה לעניין זה הינה שמירת העיניים, מ.ח.).

קרב הבריות(ליקוטי שיחות ג, שיחת פרשת בחוקותי, תשכ"ב), פרשת וירא

רקע

אברהם ע"י עבודתו בקו החסד: השתדל לקרב כל אדם לאלוקות ואפילו עורר רחמים על אנשי סדום – ע"י עבודה זו של התעסקות עם העולם הוא גם בירר את הדורות הקודמים ולכן קיבל את שכרם. על דרך שפוסק שם אדמ"ר הזקן שע"י תשובה, מוציאים התורה והמצוות שנמשכו בקליפות, ויחד עם הבעל תשובה שבים לקדושה.

ההוראה המעשית

"אנו נמצאים עתה בדור של עקבתא דמשיחא, דור אחרון לפני משיח. לאחר הדורות שעברו, שהיו הכנה לביאת המשיח, שאז תושלם תכלית כל הבריאה. ובעבודת זה תלויים ענייני הדורות הקודמים. ועל ידי ההנהגה עתה בקו החסד, מידתו של אברהם אבינו, לקרב כל ישראל באהבת ישראל ולעוררם ליהדות, מגלים את הניצוצות הקדושות החבויים בכל יהודי – מאבותיו ואבות אבותיו עד לדורות הראשונים. אברהם אבינו ע"י עבודתו הוריש לנו, חקק והנהיג בכל אדם דרך החסד שלו, תחילת כל המידות ומן המידות בא הדבר לידי פועל ממש – שזה כל האדם.

הברכה מאת ה'

והמקרב יהודים אלה ומגלה הניצוצות שלהם, מקבל שכר כולם, בכך שהוא מביא את הניצוצות לתכליתם –

גאולה האמיתית והשלימה בביאת משיח צדקנו בקרוב ממשי".

הכנסת אורחים(ליקוטי שיחות ג, שיחה לעסקנים, יז מרחשון תשי"ט, פרשת וירא).

רקע

בעת שאברהם התגורר בארץ פלשתים מסופר בפרשתנו: "ויטע אשל בבאר שבע ויקרא שם בשם ה' אל עולם שפרסם שם אלוקות ואמונה; "ויגר אברהם בארץ פלשתים ימים רבים", - ולאחר מכן בא סיפור העקידה. וצריך להבין: מה לומדים אנו מזה שאברהם נטע שם אשל ?בגמרא נאמר, ש"אשל" איננו עץ בודד, אלא אברהם נטע גן שלם של עצי פרי, במטרה שהאורחים העוברים ושבים יהנו מהפירות. דעה נוספת "אשל" פירושו "פונדק" - אכסניא, אברהם אבינו נתן לאורחים לא רק פירות, אלא אכילה ושתייה, בשר ויין ומשכב, עד שאברהם כמסופר במדרש(בראשית רבה, נדו) - העמיד אצלו בבית סנהדרין עבור האורחים כדי לפתור את השאלות העשויות להתעורר אצל האורחים.

ההוראה המעשית

אצל כל אחד נטועה בלב מדת הצדקה וגמילות חסדים, ועליו לדעת שמדה זו שירש אותה בירושה מאברהם אבינו, איננה רק בשביל לתת לשני דברים הכרחיים, כי אם גם דברי מעדנים, ולא רק במובן החומרי אלא גם לפתור את בעיות ה"נפש"(הרוחניות) של הזולת. הנהגה זו היא למעלה מהשכל; לתת לזולת דבר החסר לו - מבין גם השכל, שכיוון שחסר לו דבר ממלאים את חסרונו מתוך רחמנות. אבל לתת לשני מה שלא חסר לו כי אם לתענוג, זהו נובע ממדה מיוחדת של טוב שמקורה למעלה מהשכל; שמצד מדת הטוב שלו מחפש את טובת הזולת.

זוהי ההוראה לכל הדורות. מבני ישראל נדרשת הנהגה של מסירות נפש במיוחד בחינוך הילדים, שעמל יגיעתם במשך שנים רבות יקדישו לחינוך הבנים והבנות, לא רק לבניהם שלהם, כי אם גם לשל אחרים, ולתת להם לא רק דברים של הכרחיות, כי אם יהדות, תורה ומצוות במלוא המידה ואם גדל דור של מסירות נפש, שגם בהיותם במדינה חופשית הם מוכנים להקריב כל אשר להם, עד גם את חייהם עבור אמונה, תורה ומצוות, וכל הקשור ביהדות(שיחה לעסקני ישיבות תומכי תמימים ליואבוויטש יז מרחשון תשי"ט).

התוצאה וברכת ה'

כאשר הנהגה היא באופן האמור לעיל ישנה ההבטחה מהקב"ה ששכר תמיכת הגדלת והעמקת הישיבות ובתי תלמוד התורה יהיה לא "דולר תמורת דולר", כי אם שהקב"ה ישלם כמה פעמים ככה וכמו שמצינו אצל אברהם אבינו, שהתחלה אצלו הייתה בבן אחר, ומזה הגיע לו "ארבה ארבה את זרעך ככוכבי השמים וכחול אשר על שפת הים", לא רק בממון שעל זה מיותר לדבר – כי אם גם בעניינים אחרים. בריאות אריכות ימים ונחת מהילדים(שאלה הם המכונים בני, חיי ומזוני, מ.ח). "ואל ירע לבבך בתתך לו" – ייתן הקב"ה שיקבלו בשמחה את ההוראה מהנהגת אברהם אבינו ויצחק, ויתנו לישיבות ביד פתוחה רחבה ובשמחה, ואז יפרע הקב"ה כמה פעמים ככה, לא רק בממון כי אם בכל המצטרף.

עבודת האדם עם עצמו והעבודה עם הזולת.(ליקוטי שיחות ג, פרשת חיי שרה, תשל"ב).

רקע

המדרש מפרש את הפסוק "ואברהם זקן בא בימים" "יש לך אדם שהוא בזיקנה ואינו בימים, בימים ואינו בזקנה, אבל כאן זקנה כנגד ימים וימים כנגד זיקנה". – יכול להיות אדם שיש לו אחד משניהם או "זקן" או "בא

בימים", אבל לאברהם היו שניהם: "זקן" ו"בא בימים". מפרשי המדרש, על פי פשוטו, מפרשים כאן, שאפשר שיהיה אדם "זקן" ועדיין אינו "בא בימים" – כמו ר' אלעזר בן עזריה שנהיה "זקן" בגיל שמונה עשר – ואפשר שיהיה גם "בא בימים" בלא "זקנה", שעם היותו מופלג בשנים הרי הוא נראה צעיר. חז"ל מפרשים את המעלות של "זקן" ו"בא בימים": "זקן" – זה שקנה חכמה. "בא בימים" – בא עם כל ימיו, שלא היה חסר יום אחד שבו לא קיים אברהם מצוות(מסוג המצוות שהיו בזמנו לפני מתן תורה). זו הייתה גדולתו של אברהם אבינו, שהיו בו שתי המעלות יחד: "בזקנה"(שלימות עצמית) ו"בימים"(פעולתו בעולם), אף ששני הדברים הם משני סוגים שונים ומנוגדים לגמרי ואין הכל יכולים להגיע לשתי המדרגות כאחד.

כמו כל הסיפורים שבתורה גם סיפורו של "ואברהם זקן בא בימים" הוא הוראה בעבודתינו: ישנם כאלה שלהוטים לפעול בעולם, ואינם נותנים את דעתם על מצב עצמם(והרי כבר אמרו רבותינו הקדושים שבעת שאדם פועל עם העולם ועם הזולת אל לו לשכוח את עצמו, פן מרה ורעה תהיה אחריתו שחיי קודמים לחיי הזולת ורק עליו שלא לשכוח את הזולת ולפעול למענו אולם אם הדבר גורם לו לשיכחת עצמו או איזו שהיא מצוות עשה שהוא חייב בה או אי זהירות מספקת במצוות לא תעשה עדיף להיות בשב ואל תעשה כלפי הזולת ולהקדים חובותיו כלפי הקב"ה, מ.ח.)...ויש מי שאינם עוסקים בהארט סביבתם.

ההוראה המעשית

ועל זה בא ההוראה של "זקן בא בימים" שצריכים להיות שני הקווים ביחד, כי כאמור דרך התורה היא ביחוד והתכללות. כל אדם יש לו מצוות אותן הוא מקיים בתדירות ובעקביות: אצל אחד זוהי מצוות הצדקה, שמורגל בה יותר; אצל השני זוהי מצוות קריאת שמע, שבה הוא זהיר תמיד, ואצל שלישי מצווה אחרת. אבל יש מצוות שאין האדם מקיים תמיד בשווה, אלא משתנות אצלו מזמן לזמן, ולא כל העיתים שוות. לגבי מצוות אלו עליו לעמול ביגיעה רבה לקיימם כראוי.

התוצאה וברכת ה'

ולכן מתארים חז"ל את שרה (בעת פטירתה) במעלת התמימות, משום שמאברהם ושרה החלה ההכנה למתן תורה, "שני אלפים תורה", סדר העבודה של תורה תמימה, השלמות וההתאחדות של הקווים השונים.

עבודת ה' מראה ואהבה (ליקוטי שיחות ג, פרשת תולדות, כסלו תשכ"א)

רקע

מבואר בחסידות(תורה אור, תולדות), שעבודת אברהם הייתה בקו החסד והאהבה, ועבודת יצחק הייתה בקו הגבורה והיראה, וכל דרך עבודה, בין בעבודת האהבה ובין בעבודת היראה, נחלק לשתי מדרגות כלליות:שתי מדרגות ביראה – יראה תתאה(תחתונה) ויראה עילאה. יראה תחתונה פירושה, שירא לעשות נגד רצון ה' מפני העונש שיש על חטא זה...יראה עליונה פירושה, יראת הרוממות, שירא ובוש מרוממות וגדולת הקב"ה לעבור על חטא, כלומר שירא מהחטא עצמו שהוא נגד הקב"ה. כך גם באהבה ישנן שתי מדרגות – אהבה רבה ואהבה זוטא. אהבה זוטא, פירושה שאוהב את הקב"ה ומקיים את רצונו משום שטוב לו מכך, אם בגשמיות, או בדקות יותר עד לתכלית הרוחניות. אהבה רבה, הוא שאוהב את הקב"ה ומקיים רצונו "שלא על מנת לקבל פרס", לא בשביל הטובה שתבוא לו מכך.

ההוראה המעשית

וזו ההוראה לכל אחד מישראל בעבודת ה', שעליו לעבוד את ה' בשני הקוים של אהבה ויראה, אברהם ויצחק. כידוע פירוש מאמר חז"ל "אין קוראין אבות אלא לשלושה", שאברהם יצחק ויעקב הם האבות של כל ישראל, ודרכי העבודה שלהם צריכים להיות אצל כל אחד מישראל....כאשר אדם עוסק בקו אחד בלבד, אהבה או יראה, הרי יתכן שאין זה מצד עבודתו כי אם שבטבעו הוא נוטה לחסד או לגבורה. ההוראה היא שצריכה להיות עבודה, והיא באה ע"י שעוסקים בשני הקוים ובכל המדרגות.....וזוהי גם ההוראה עבורנו, שעל כל אחד לדעת כי בני ישראל אינם משועבדים להגבלות הטבע – לא רק בעניינים רוחניים כי אם גם בעניינים גשמיים.

התוצאה וברכת ה'

ובאם מתנהגים על פי הוראת פירוש ותורת החסידות לצאת מטבע מידותיו, גם מלמעלה משפיעים עליו באופן של למעלה מהטבע בכל העניינים, בין במדרגות הרוחניות ובין בדברים הגשמיים.

קדושת חינוך הבנים והבנות(פרשת ויצא, ליקוטי שיחות ג, פרשת וישב תשי"א).

רקע

על הפסוק "וישכב במקום ההוא, אומר המדרש: "כאן שכב אבל כל יד שנה שהי' טמון בבית עבר לא שכב. פירוש נוסף: "כל כ' שנה שעמד בבית של לבן לא שכב"....המדרש שואל באיזה כוחות ביצע את עבודת הברורים(שמירה על צאן לבן, מ.ח)...ועל זה משיב המדרש שאמר "שיר המעלות מאין יבוא עזרי", הוא חש, בכוחות עצמו אין אפשרות לפעול ורק "מאין" על ידי התבטלות גמורה – "יבוא עזרי", כיוון ששם מבטחו רק בה', "עזרי מעם ה'" וזה העניק לו את הכוחות.

ההוראה המעשית

בעיקר צריכה להיות ניכרת ההנהגה המיוחדת של קדושה בחינוך הבנים והבנות, ובקביעת אורח חיי הבית. לא זו בלבד שביתו מתנהל באופן שונה לגמרי מבית של אינו יהודי, להבדיל, כי אם אפילו בדרגת קדושה נעלית יותר מהנהגת הבית של אותם יהודים, שומרי תורה ומצווה, שאצלם הנחות העולם תופסים מקום חשוב; אצלו קובעת לגבי כל ענייני הבית רק דעת תורה – יהדות וקדושה. אין צריך ללכת בעקבות רוח זמן. והדבר צריך באופן שיהיה כה בולט, שהילדים ידעו שאביהם ואמם שונים מכולם; נשים אחרות אינן לבושות בגדים צנועים בהידור, אך אמם לבושה בתכלית הצניעות; אבות אחרים אינם נזהרים דיים שלא להונות אחרים במסחרם, אך אביהם נזהר בהונאה ונושא ונותן באמונה וכיוצ"ב. וגם זה אנו לומדים ממעשה אבות, מהנהגת בית יעקב. התורה מספרת: "וילך ראובן וימצא דודאים בשדה", ומפרש רש"י: "להגיד שבחן של שבטים, שעת קציר היה ולא פשט ידו בגזל להביא חיטים ושעורים, אלא דבר הפקר שאין אדם מקפיד בו". אפילו כשהילד קטן ואינו מסוגל להשיג את משמעותה של תורה וקדושה, יכול הוא כבר אז לחוש כי ביתו נבדל מבתים אחרים – "ונפלינו". במילא לא ימשך אחר ילדים אחרים; אלא אדרבא כשרואה שילדים אחרים אינם מתנהגים כראוי, אינם נזהרים בגזל ונוטלים משדות אחרים לא רק דודאי הפקר, זה עצמו הוכחה ברורה אצלו שהוא לא ינהג כך ואין לו להתידד עימם. מהנהגה כזו גדל שבט ראובן וגם שבט יששכר שמראובן ויששכר יצאו ראשי סנהדראות ועמודי הוראה.

התוצאה וברכת ה'

הנהגה זו מביאה לאדם שפע ברכה והצלחה גם בגשמיות, כפי שכתוב ביעקב אבינו: "ויפרוץ האיש מאד", שהצלח מאד אפילו בגשמיות, כסיום הפסוק שם "ויהי לו צאן רבות ושפחות ועבדים וגמלים וחמורים" (ובלשון ימינו פירושו "שמח בחלקו" ויש לו כל צרכו ויתר מכך).

תיקון הגוף קודם לתיקון הנפש, התיקון המעשי קודם ללימוד.

פרשת וישלח, עפ"י שיחה ליט כסלו(שיחה לעסקני הישיבות, פרשת נח תשכ"ג).

רקע

כל עניין הוא בהשגחה פרטית. בזמן שאדמו"ר האמצעי, שלימים היה ממלא מקומו של אדמו"ר הזקן – התגורר יחד עם אביו. לאדמו"ר האמצעי היו אז כבר ילדים וביניהם ילד קטן מאד. אדמו"ר הזקן דר בקומה השניה ואדמו"ר האמצעי בקומה התחתונה. פעם בעת שאדמו"ר האמצעי ישב ולמד, נפל ילד בשנתו מתוך עריסתו והחל לבכות. אדמו"ר האמצעי כה התעמק בלימודו עד שלא שמע מאומה והמשיך ללמוד. אדמו"ר הזקן אף שהיה בקומה העליונה, וגם התעמק בלימודו, עם כל זה שמע את בכיו של הילד, הפסיק לימודו, ירד לקומה התחתונה, הכניס את הילד לעריסה הרגיעו והרדימו. אחר כך ביאר אדמו"ר הזקן לבנו, אדמו"ר האמצעי, שאי שמיעת בכי הילד, עד כמה שתהא ההתעמקות בלימוד גדולה, אינה דרך.

ההוראה המעשית

האדמו"ר הסביר זאת, שככל שיהא אדם שקוע בלימוד לעצמו או בתפילה או בעשיית מעשים טובים בכלל, עליו לשמוע בה בשעה ילד יהודי בוכה, ועליו להפסיק את הלימוד ואת התפילה ולדאוג שהילד יפסיק את בכיו. והלימוד מזה שככל שהאדם גדול והעניינים שמתעסק עמהם גדולים, הרי מאחר שישנו ילד יהודי שדורש, וחסר

לו, יש להקשיב לו, ולהניח את הדברים שלו הצידה, ולטכס עצות שהילד יחדול מלבכות(הכוונה לאו דווקא ל"ילד" רך בשנים אלא גם למי שהוא "ילד ברוחניות", מ.ח.)... זוהי ההוראה מהמסופר לעיל: במה שלא יעסקו יהודים – ובודאי עסוקים בדברים טובים ונחוצים, אם בענייני פרנסה או בדברים אחרים חשובים, הרי כשמגיעים לבעיית הילדים הבוכים ושואפים לחינוך יהודי, יש לתת לבעיה זו ועבודה זו עדיפות ראשונה והם עומדים לפני כל הדברים האחרים שעוסקים בהם.

התוצאה עם ברכת ה'

זה יציעים(את הילדים "הבוכים", מ.ח) בדרך האושר כל ימי חייהם, בין בגשמיות בין ברוחניות (וזהו הציוד "והלכת בדרכיו", מה הוא חנון אף אתה היה חנון, מה הוא רחום אף אתה היה רחום, מ.ח).

הכוונה הרוחנית במעשי האדם(ליקוטי שיחות, פרשת וישב תש"כ).

רקע

ההבדל בין חלומותיו של יוסף לחלומותיו של פרעה המסופרים בפרשת וישב הוא: החלום הראשון היה בקשר לדברים ארציים, "והנה אנחנו מאלמים אלומים בתוך השדה", והחלום השני – על "השמש והירח ואחד עשר כוכבים", ענייני שמים. אצל פרעה היו שני החלומות בדברים ארציים: חלום אחד היה על סוג ה"חיל"(פרות) והשני – על סוג ה"צומח"(שיבולים), אבל לענייני שמים לא היתה לפרעה כל שייכות. בענייני ארץ גופא היה אצל פרעה הסדר של: "פוחת והולך" – תחילה החלום על הפרות ואחר כך על השיבולים. אבל אצל יוסף היה הסדר של "מעלין בקודש", תחילה החלום בענייני ארץ ואחר כך על "השמש והירח ואחד עשר כוכבים". זהו ההבדל הכללי בין יהודי ולהבדיל, איננו יהודי. יהודי גם בהיותו בעולם

הזה, יש לו קשר עם שני עולמות, לא רק עם גשמיות העולם הזה אלא גם עם רוחניות העולם הבא.

ההוראה המעשית

אף שדנים בשני עולמות שונים של ארץ ושמים – הרי זו ההוראה ליהודי שעליו לעשות משני העולמות- גשמיות ורוחניות – דבר אחד: לא זו בלבד שהגשמיות של יהודי איננה צריכה להפריע לרוחניות אלא שצריכה גם לסייע בעבודה, עד שהגשמיות תיהפך לרוחניות. ומה שנאמר בזוהר "תוקפא דגופא חולשא דנשמתא" שתוקף הגוף הוא חלישות הנשמה, אין הכוונה לבריאות הגשמית של הגוף, אלא לתוקף התאוות והרתיחה(אש התאוות, מ.ח) בענייני הגוף. אבל בריאות הגוף עצמה הרי אדרבה, הכרחית היא לעבודת השם, כדברי הרמב"ם "היות הגוף בריא ושלם מדרכי השם הוא".

התוצאה עם ברכת ה'

וכיוון שיש ליהודי בכל דבריו הגשמיים כוונה ורצון לרוחניות, נעשים הם אכן רוחניות, כמאמר הבעל שם טוב: "במקום שרצונו של אדם – שם הוא עצמו."

העבודה, הינה סולם ההתקשרות של יהודי עם הקב"ה (שם, שם)

רקע

חלומו הראשון של יוסף מתחיל: "והנה אנחנו מאלמים אלומים בתוך השדה", חלומות יוסף מתחילים מיד עם עבודה. לא כמו בחלומות פרעה שאין שם עבודה כלל. במה מתבטאת העבודה ? "מאלמים אלומים". השיבולים שמהם קושרים את האלומים, כל אחד מהם

צומח לחוד בגומא נפרדת והם חלוקים זה מזה. ועבודת האדם היא ללוקטם ולאחדם ל"אלומים". היכן מקום העבודה ? "בתוך השדה"...לאחר עבודה זו של מאלמים אלומים בתוך השדה צריכה לבוא העבודה של "ותשתחווין לאלומתי".

ההוראה המעשית

נשמת היהודי יורדת למטה ל"שדה", עולם הזה, שהוא מקום של פירוד, של קליפות וסטרא אחרא והיא מתלבשת בגוף ובנפש הבהמית, שהם יש ומציאות לעצמם – והעבודה היא ב"שדה", לבטל את הישות והפירוד הנובעים מן הגוף והנפש הבהמית, ולאסוף ולאחד את כל כוחותיו לעבודת ה' – "מאלמים אלומים". לאחר עבודה זו של "מאלמים אלומים בתוך השדה" צריכה לבוא העבודה של "ותשתחווין לאלומתי", ההשתחוויה וההתבטלות ל"אלומה" של יוסף הצדיק. כל בני ישראל הרי מהווים "קומה שלימה". וכשם שבמבנה גוף היהודי, צריך להיות הביטול של כל האיברים לראש, שדווקא אז הגוף הוא גוף בריא(הכוונה שהגוף נשמע לרצון האדם שבמוח, מ.ח), כך הוא גם ב"קומה שלימה" של כלל ישראל...עליו להיות בטל ל"אלומה" של יוסף הצדיק, לרבי, נשיא הדור, שהוא ראש קומת ישראל, הנותן הוראות ומנהיג את כלל ישראל.

ואלו הם הנקודות היסודיות שאנו למדים מחלומות יוסף הצדיק: לכל לראש צריכה להיות עבודה. רק היא הסולם שבו מסוגל יהודי להתעלות ולהתקשר עם הקב"ה. אין לחשוב, שכיוון שכל ישראל הם "בני מלכים", או יותר מזה, כפי שנאמר לפעמים "מלכים" הם, אין נדרשת מהם כל עבודה. באה ההוראה האמורה, שכל ההשפעות של קדושה באות רק ע"י עבודה. ההוראה השניה היא, שבכל סוגי העבודה צריכה להיות התבטלות לראש ומנהיג ישראל – בכל דרגא בה עומדים.

התוצאה עם ברכת ה'.

כאשר יהיה ה"בטל רצונך", יבטל הקב"ה "רצון אחרים מפני רצונך", שיתבטל "רצון אחרים", לשון רבים, ההעלמות של העולם הזה לא יחולו עליך.

ההתגברות על התאוות המזיקות לאדם(ליקוטי שיחות, פרשת וישב, תש"כ)

רקע

בתחילת פרשת מקץ מספרת התורה באריכות על שני חלומות פרעה – חלום הפרות וחלום השיבולים; כן מסופר על הפתרון שנתן יוסף לחלומות, שהם מהווים רמז לשנות השובע ושנות הרעב. לשם מה מספרת התורה בהרחבה כזו, את כל פרטי חלומות פרעה ? לשם מה חשוב לנו לדעת את כל הפרטים שראה גוי בחלומו ? המענה לכך, משום שיוסף הצדיק היה נשמה כללית, והוא המשיך בעולם את כל ענייני יעקב אבינו. וכיוון שיוסף הוא "צדיק יסוד עולם", כל ההשפעות שבעולם צריכות לעבור דרכו, וכשם שאצלו היה הסדר של גילוי עניינים מלמעלה ע"י חלומות, נקבע הסדר כך בכל העולם, עד שכאשר היו צריכים להודיע דבר אפילו לפרעה מלך מצרים, "מושל בכיפה"(מצריים, בירת העולם העתיק, המתנשאת ככיפה למשול, מ.ח), היה זה באמצעות חלום.

ההוראה המעשית

זוהי ההוראה העיקרית בעבודתנו: כאשר יהודי נתקל בנסיגנות של הנחות ותאוות מזיקות, עליו לדעת שהם נובעים ממנו, היהודי. לא כדעת הסוברים שיש ללכת בעקבות העולם; גם לא כאלו הסוברים, כי על מנת לקיים תורה ומצוות צריך האדם להתאים עצמו ל"עולם", אלא אדרבה, מציאות העולם תלויה ביהודי. מפני שאצלו רווחת הנחה מסוימת או שהוא מתחשק לאיזו תאוה, באים אותם עניינים גם בעולם, אלא כשהם באים

בעולם("עולם" מלשון העלם), אין מקורם נרגש בהם, ומופיעים כאילו מעצמם, וגוררים אותו ללכת אחריהם. ברם מאחר שבאמת באים הם מהאדם, הרי על ידי כך שימיר את ההנחות והתאוות הלא טובות שלו בטובות, יוחלפו אלה גם בעולם(עניין זה נפלא הוא מאד מהשכל ונראה כמופרך אלא שכך הוא הדבר אין האדם רואה אלא מה שליבו חפץ, מ.ח).

ההוראה מכך בעבודה היא: כשעולה בדעתו של אדם, שיוכל להשיג השפעות מסוימות ללא עבודה, מתוך ההנחה, שמפני סיבות מסוימות יקבל ההשפעות גם ללא יגיעה – עליו לדעת שרעיון כזה מקורו בנפש הבהמית, מה"לעומת זה", ששם אין העבודה הכרחית; כמו כן צריך שידע שההשפעה שבכוונתו לקבל באופן זה, היא, ככל מציאות של לעומת זה, "פוחת והולך", עד שלא נשאר ממנה מאומה(האם כוונת הרבי גם להשפעות שנובעות מהשתתפות בהגרלות, מ.ח).

התוצאה עם ברכת ה'

ולאידך גיסא: כשתייגע בעבודה, יכול להיות בטוח ש"יגעת ומצאת", יתנו לו מלמעלה מציאה, עוד יותר מכפי עבודתו, וככל שיתקדם יקבל יותר – "מעלן בקודש".

לפעול בעולם(פרשת ויגש, ליקוטי שיחות, תשכ"א)

רקע

עניין זה של גלות מצרים ויציאת מצרים הוא הוראה עבורנו בגלות האחרון, כי גלות מצרים היא שורש לכל הגלויות. כוונת הגלות אינה רק עונש לחטאים ולעוונות, אלא כוונתה ותכליתה היא בירור הניצוצות. כפי שתורת החסידות מבארת את מאמר רז"ל "לא הגלה הקב"ה את ישראל לבין האומות אלא כדי שיתוספו עליהם גרים", "גרים" הם ניצוצות הקדושה שבתוך הדברים הגשמיים. על כן יש לדעת כי "העבודה" צריכה להיות – "ושאלה

אשה משכנתה ומגרת ביתה": "אשה" מרמזת לנשמה, ובא אליה הציווי מהקב"ה, שלא רק היא בעצמה צריכה לצאת מהגלות, כי אם "ושאלה משכנתה ומגרת ביתה", עליה ליטול עמה את ניצוצות הקדושה הנמצאים בגוף ובנפש הבהמית ובחלקה בעולם.

ההוראה המעשית

וזוהי ההוראה מגלות ויציאת מצרים: ה"עבודה" צריכה להיות בהתעסקות עם העולם; לברר את הניצוצות שבגלות – "וינצלו את מצרים, כמצודה שאין בה דגים".

התוצאה עם ברכת ה'

ללכת יחד לקבל פני משיח צדקנו למטה מעשרה טפחים, בקרוב ממש.

עניינם של תלמידי הישיבה בהתמדה בלימוד התורה (ליקוטי שיחות, מקץ, תשכ"ב).

רקע

על הפסוק "ואת יהודה שלח לפניו להורות לפניו גושנה" אומר רש"י בשם המדרש. לתקן לו בית תלמוד שמשם תצא הוראה. מכאן רואים אנו, שכאשר יהודי צריך ללכת למדינה חדשה, צריך הוא לכל לראש לדאוג, עוד לפני הליכתו לשם, שיהיה באותה המדינה מקום של תורה, כי התורה היא כל קיומו וחיייו של האדם.... ידוע ההבדל בין דרגת יוסף לבין דרגת יעקב והשבטים: יעקב אבינו והשבטים התנזרו מעולם הזה. ולכן בחרו להיות "רועי צאן" כדי למעט ככל האפשר ממגע עם ענייני העולם הזה, העלולים להפריע לתורה ולעבודה. מה שאין כן יוסף... היה עסוק מאד בענייני מצרים – ועם כל זה לא הפריע לו כלל להיות בה בשעה בתכלית הדביקות באלוקות.... עילוי זה של מדריגת יוסף... הרי זה בנוגע למעלת נשמתו, אבל לגבי

לימוד התורה שעל האדם הלומד להיות מאוחד עם התורה, חייב להיות "תורתו אומנותו", שכל עסקו יהיה רק בתורה. ולכן כשהוא מתעסק בנוסף לתורה גם בדברים אחרים, אע"פ שהם עפ"י התורה, וגם אז הוא מרכבה לאלוקות, הרי חסר בתכלית היחוד של האדם עם התורה. התאחדות מוחלטת יכולה להיות רק כש"תורתו אומנותו" ואין לו עסק כלל עם דברים אחרים, אפילו עניינים שעל פי התורה. ...אף שאצל יוסף עצמו לא היה פגם ח"ו – אבל לצורך העולם וקיומו, שלח יעקב את יהודה להקים במצרים ישיבה ובית תלמוד שבו לא יהיה ללומדי התורה עסק כלל עם עניינים אחרים – נעלים ככל שיהיו, גם באופן של מרכבה – אלא שכל עסקם יהיה רק בתורה בלבד.

ההוראה המעשית

על תלמידי הישיבות לדעת שעניינם הוא תורה בלבד, ולדברים אחרים אין להם כל שייכות. גם עבודת גמילות חסדים הנדרשת לשם לימוד תורה, כמאמר רז"ל "כל האומר אין לי אלא תורה אפילו תורה אין לו", שהתורה ללא גמילות חסדים אינה מספיקה – שלכן דרשו רבותינו שגם תלמידי הישיבות יעסקו בהפצת מעיינות החסידות בפרט ובהפצת היהדות בכלל – צריכה עבודה זו של גמילות חסדים להיות באופן כזה שלא ינתק אותם מהתאחדותם עם התורה, אלא אדרבה – כדי שתורתם תהיה כדבעי.

התוצאה עם ברכת ה'

וע"י לימוד באופן זה יש קיום לעולם(שאע"פ שעל שלושה דברים העולם עומד והם על התורה ועל העבודה ועל גמילות חסדים כדברי התנא באבות, הרי תלמוד תורה כנגד כולם.

**בירור ניצוצות בקדושה(שיחת ר"ח כסלו תש"ב ושיחת
אחש"פ תשכ"א).ליקוטי שיחות פרשת ויחי**

רקע

זהו גם הטעם שיוסף הצדיק נענש על שביקש משר המשקים שיזכירוהו לפני פרעה; ולא סמך בביטחון גמור שהקב"ה בעצמו יוציאהו מבית האסורים, שלכן היה עונשו להישאר שנתיים נוספות בבית האסורים. שואלים על כך: במה מתבטא כאן חטאו של יוסף? הרי ידוע שאדם צריך לעשות כלי בדרך הטבע לברכת הקב"ה ואין בכך סתירה לביטחון בהקב"ה....אלא משום שבדרגא זו שעמד יוסף...שהיה דבוק בבחינת הסובב של אלוקות...לא היה זקוק להכנות בדרך הטבע, וממנו נדרשת מדרגה נעלה יותר של ביטחון, ללא כל אמצעי של הנהגת הטבע, שעל ביטחון זה נאמר "טוב לחסות בה"....על הגאולה העתידה נאמר "כבימי צאתך מארץ מצרים אראנו נפלאות", שהגאולה העתידה תהיה בדומה לגאולת מצרים.

ההוראה המעשית

לכן גם עתה בעקבתא דמשיחא, כביציאת מצרים, צריכה להיות ש"עבודתנו" תברר את ניצוצות הקדושה הכי אחרונים הנמצאים למטה מטה(וזה כעין מה שעשה הצדיק ר' אריה לוי בפעילותו למען אסירי עני וברזל, מ.ח.). וכח זה לרדת למטה כל כך ולעסוק בעבודת הברורים, נתן לנו הרבי, נשיא דורנו. שזו היתה עבודתו, "כל הגבוה גבוה ביותר יורד למטה מטה ביותר"(שכן בכח קדושתו ועבודתו הוא יכול להעלות את אלה שירדו מטה בשל מעשיהם או/ו בשל מה שקדם להם או/ו בשל השבי שנשבו תינוקות אלה, כדברי הרמב"ם על "התינוקות שנשבו" אבל מי שלא הכשיר את עצמו והינו בעל תשובה צריך להיזהר בעבודה זו שמא יכשל או ישכח את עצמו

ח"ו, מ.ח). וזוהי גם עבודתנו, כי "בתר רישא גופא אזיל".
עבודתנו
צריכה להיות לקחת את העניינים הנעלים ביותר, רזין
דרזין דאורייתא, ומעיינות אלו להפיץ למטה מטה, עד
ל"חוצה", וע"י זה לברר את הניצוצות האחרונים ביותר.

התוצאה עם ברכת ה'

שזה יביא את "קא אתי מר"(זהו ביטוי לביאתו של מלך
המשיח, מ.ח.), למטה מעשרה טפחים, בקרוב ממש.

הנשמה איננה בגלות(עפ"י ש"פ שמות תשי"ט)

רקע

על הפסוק "ואלה שמות" נאמר במדרש "שקולים הן
ישראל כצבא השמים, נאמר כאן שמות ונאמר בכוכבים
שמות שנאמר מונה מספר לכוכבים לכולם שמות יקרא.
אף הקב"ה כשירדו ישראל למצרים מנה מספרם כמה היו
ולפי שהם משולים לכוכבים קרא שמות לכולם הדא הוא
דכתיב ואלה שמות בני ישראל וגומר.
וזהו הרמז בפסוק: "ואלה שמות בני ישראל הבאים
מצרימה", רק ה"שמות", ההארה מנשמות ישראל, באו
מצרימה, להגבלות העולם הזה בכלל והגלות
בפרט(מצרים מלשון מיצר וגבול), אבל עצם הנשמה אינה
יכולה לבוא בגלות.

ההוראה המעשית

בכל הזמנים ובמצבים הקשים ביותר של הגלות, על
האדם לדעת, שאין להיבהל וודאי שאסור לו להתייאש
ח"ו, משום שעצם הנשמה של איש ישראל אינו נמצא
בגלות לעולם, ושום העלם והסתר אינו שייך לגביו, יתירה
מזו: העצם נותן גם כוח לאדם למטה לבל יתפעל מהגלות

ולבצע את עבודתו הפרטית בגוף ונפש הבהמית וחלקו בעולם, עבודה שהיא גדולה נעלית מאד.

התוצאה והתפילה

הנהגה זו מביאה עילוי גם בעצם הנשמה, עד לושכנתי בתוכם; בגאולה השלימה בקרוב ממש.

זיכוך האדם ושיעבוד המוח והלב(נשיחת ליל ב דחג"פ תש"כ)

רקע

אצל אדמו"ר הזקן היתה קופסת טבק מוכספת ללא מכסה. אדמו"ר הזקן השתמש במכסה הקופסא כדי לכווין את התפילין שבראש, שיהיו מונחים במקום הנכון. כששוחחו על כך ונאמר שאדמו"ר הזקן שבר את מכסה הקופסא אמר על כך נכדו שענינו של הסבא לא היה לשבור; הוא לא שבר, לא את עצמו ולא את הזולת. אלא מסתמא היה המכסה מחובר לקופסא ע"י חוט, והסבא הוציא את החוט המחבר.

ההוראה המעשית

יכול אדם לזכך עצמו ע"י עבודה שלא יצטרך לשבור כלל, לא את עצמו ולא את הזולת, גם לא את הדומם. וגם מבלי לשבור – אפשר לכווין את התפילין שבראש, שכוונת התפילין היא – שיעבוד המוח והלב לקב"ה בכדי לשעבד המוח והלב לאלוקות, אין צריך לשבור. צריך רק להוציא את החוט המחבר המושך את נפש האלוקית אל הנפש הבהמית – פעמים מתחברת הנפש הבהמית אל הנפש האלוקית ומפתה את האדם שיעשה באופן שונה מהשיעבוד המוטל עליו, בטענה שזוהי קדושה – את החוט המחבר הזה צריך להוציא. יש לדעת בבירור מה בא מהנפש האלוהית ומה בא מנפש הבהמית.

התוצאה והתפילה

וכשיש את הדעה הנכונה, "חרות מטפשא", אפשר לכווין את התפילין – שיעבוד המוח והלב לאלוקות, עד שאפילו עמי הארץ(שבתוך האדם וגם אלו הנמצאים בחלקו בעולם) ייראו ממך.

חיבור מוחין ומדות(שיחת ש"פ וארא ר"ח שבט, תשכ"ב)

רקע

בתביעת הקב"ה למשה רבינו, שגם אצלו יהיה טבע המידות, אף שעניינו הוא חכמה ושכל, ישנם שני עניינים: (א) שלא יתעוררו אצלו שאלות, כי אם יקבל כל דבר בקבלת עול. (ב) שיעמוד בתנועה של המשכה והשפעה למטה, כפי שמצינו שמשה רבינו התעסק לאחר מתן תורה בעניינים שלמטה – אפילו יותר מהאבות. האבות אף שעניינם הוא מדות, היו רועי צאן ובמידה מסויימת התנזרו מהעולם – אבל משה, ביאר את התורה ב"שבעים לשון" לכל העולם. ובנוגע לישראל הרי היה:תאמר אלי שאהו בחיקך וגו'".

ההוראה המעשית

נדרשים איפוא ה"עליונים", בעלי המדריגה הגבוהים "ראשיכם שבטיכם", ש"ירדו למטה" לעסוק עם יהודים אחרים, אפילו עם אלו שהם "חוטב עציץ ושואב מימך"; ומה"תחתונים", בעלי המדריגה הנחותים, דורשים ש"יעלו למעלה" – שילמדו תורה, לא רק תורה הנגלית, אלא גם פנימיות התורה, ותובעים מהם לא רק קיום מצוות סתם, כי אם בהידור דווקא. מכל אדם דורשים "כל חלב לה", שהתורה ומצוות שלו יהיו מן המובחר. וגם מסוג זה של "ראשיכם שבטיכם" עצמו, שבכללות הם ה"יושבי אהל", דורשים את חיבור עליון ותחתון, להתעסק עם העולם, ושבשכלם תהיה תנועה של קבלת עול.

התוצאה והתפילה עם ברכת ה'

והנהגה זו (חיבור מוחין ומדות) מביאה את הגאולה, ואת כל ארבע לשונות של גאולה המנויות בהמשך הפרשה, וליציאה מכל המצרים וגבולים עד ל"והבאתי אתכם אל הארץ" – כימי צאתך מארץ מצרים ע"י משיח צדקנו בקרוב ממש.

הנהגה בשני קווים (שיחת ש"פ וארא, ר"ח שבט תשכ"ג)

רקע

דובר מספר פעמים, שהטעם לכך שיום הראשון של החודש נקרא ראש חודש הוא משום שהיום כולל בתוכו את כל ימי החודש, כשם שראש האדם כולל בתוכו את החיות של כל אברי הגוף.

ההוראה המעשית

והנהגה זו דרש הרבי גם מחסידיו ומקושריו, שגם אצלם תהיה ההתכללות של שתי הקצוות גם יחד; שיתיגעו גם בעניינים העמוקים בנגלה וחסידות, ובה בשעה לא יסתגרו בד' אמותיהם, אלא יתעסקו עם העולם.

התוצאה והתפילה עם ברכת ה'

ובזכות הנהגה שאינה מוגבלת בקו אחד בלבד, כי אם כוללת שני הקווים המנוגדים, יוציאנו הקב"ה ממיצר הגלות – שכל הגלויות נקראים מצרים, מלשון מיצר וגבול – ויביאנו "אל ארץ טובה ורחבה", ע"י משיח צדקנו בקרוב ממש.

הגאולה העתידה (שיחת פרשת בא, עפ"י שיחת אחש"פ תשכ"א)

רקע

ה"עבודה" של ברית מילה היא, כפי שדובר באריכות, לחדור בבשר הגשמי עד "יסוד סיומא דגופא" ולחברו, כביכול, עם הקב"ה ב"ברית עולם", שלמעלה מטעם ודעת. ביותר היה ניכר קשר זה שלמעלה מטעם ודעת עם התחתון ביותר בעבודת דם הפסח; בני ישראל נטלו שה, דבר שהוא אפילו מחוץ לגוף האדם.... לפיכך מצאנו בקורבן פסח שהוא שונה מכל שאר הקורבנות בכך ש"לא בא מתחילתו אלא לאכילה". בכל הקורבנות, מצות אכילה שבהם היא מצוה נוספת על עיקר הקורבן. אבל בקורבן פסח כל עניינו הוא לשם אכילתו. וזהו תוכנו של קורבן פסח, שגם בענייני אכילה, בהם שווה האדם לבהמה תבוא לידי ביטוי האמונה ומסירות הנפש שלמעלה מטעם ודעת.

ההוראה המעשית

הגאולה העתידית תבוא בזכות האמונה... שמבלי הבט על גודל ההעלם וההסתר של הגלות יעוררו את האמונה הפשוטה בביאת המשיח, ש"הנה זה עומד אחר כתלנו" ("זה", הינו כינוי למשיח שהוא כאדם העומד מאחרי הכותל וממתין להתגלות). שהנה הנה הוא בא. וזה בא ע"י לימוד חסידות באופן של הבנה והשגה, חסידות חב"ד (וחסידות הבעש"ט וממשיכי דרכו כגון רבינו נחמן מברסלב), שהיא מגלה את האמונה וממשיכה אותה גם בכוחות הפנימיים של חב"ד, עד להשפעה על כל הכוחות, לשנות טבע מדותיו.

התוצאה עם ברכת ה'

שהפצת המעיינות חוצה, תביא כהבטחת מלכא משיחא – את "אתי מר" בקרוב ממש.

פרשת בשלח(פרשת בשלח, שיחת יוד בשבט תשכ"ב).

רקע

לאחר שיצאו בני ישראל ממצרים, והגיעו לים סוף, נרדפים על ידי פרעה והמצריים, אמר להם משה רבינו: "אל תיראו התייצבו וראו את ישועת ה' אשר יעשה לכם היום, כי אשר ראיתם את מצריים היום לא תוסיפו לראותם עוד עד עולם. ה' ילחם לכם ואתם תחרישון". אומר על כך המכילתא, שבבואם לשפת הים, נחלקו בני ישראל, מפחד המצריים לארבע כתות של ארבע דעות שונות: כת אחת אמרה, "ליפול אל הים" (ובלבד שלא לשוב ולהשתעבד לפרעה); ואחת אמרה "לשוב למצרים"; ואחת אומרת "לעשות מלחמה כנגדך" – מלחמה נגד פרעה וחילו(אולי יצליחו לנצח); ודעת הכת הרביעית היתה שאין לעשות אף אחד מהדברים האמורים, אלא "נצווח כנגדך" – נצעק אל הקב"ה שיושיע.אלא מה יעשו ? אל הר סיני כדי לקבל שם את התורה, שזהו התכלית של יציאת מצרים.

ההנהגה המעשית

העבודה צריכה להיות- להתקרב יותר בדרך להר סיני, לא להסתגר ולהיבדל לגמרי מהעולם; לא לעשות את העבודה ללא חשק וחיות; לא להשליך את עהודתו ושליחותו כדי לנהל מלחמה עם העולם ולא לשבת בחיבוק ידים ולהשאיר הכל בידי הקב"ה (כסברות של ארבע הכתות), אלא – לעסוק בתוך העולם, להאיר ולקרב את עצמו ואת העולם – אל התורה "ויסער"

התוצאה עם ברכת ה'

וע"י כל זה מתגלה האוצר של יראת שמים שבנפש האדם, ובכח זה, מנצחים במלחמה, שההעלם וההסתר של

הלעומת זה נבקע; ומתגלה הכח האלוקי שבבריאה, עד שוראו כל בשר בביאת משיח צדקנו, בקרוב ממש.

פרשת יתרו(עפ"י שיחת פרשת וארא תשל"ב)

רקע

על הפסוק "אנוכי ה' אלוקיך" נאמר במדרש: "אנוכי לשון מצרי", שתיבת "אנוכי" מקורה בלשון מצרי....ואם כן אינו מובן, איך יתכן שתיבת "אנוכי" הוא "לשון מצרי"? המדריגות בגילוי אלוקות שאפשר לציין בשמות – הווי ואלוקיך – הם בלשון הקודש, ו"אנוכי" המורה על עצמותו יתברך הוא לשון מצרי?....והביאור: כבר בתיבה הראשונה שאמר הקב"ה במתן תורה, רמז את כוונת מתן תורה: תכלית התורה היא, להמשיך קדושה לא רק בעניינים של לשון הקודש – לשם כך אין צורך לנצל את הכח שניתן במתן תורה. תכלית מתן תורה הוא להשתלשל ולהגיע עד לשבעים לשון, ועד ללשון מצרי וגם שם להמשיך קדושה....אבל בחי' עצמותו ית' לא יוכל להשיג, שכן אפילו המדריגות הגבוהות ביותר אינם כלי לעצמות. "הנה השמים ושמי השמים לא יכלכלוך", העולמות והדרגות הרוחניות ההנעלות ביותר אינם כלי אליך, להקב"ה בעצמו, אלא (כסיום הפסוק – בתמיה קיימת) "אף כי הבית הזה" ואיזה בית – "אף כי הבית הזה", בית שנבנה מחפצים גשמיים, בעולם שעליו נאמר אף עשיתיו. ע"י העבודה בעניינים הנחותים ביותר עד ללשון מצרי, ע"י זה משיגים את ה"אנוכי": "אנא נפשי כתבית יהבית", הקב"ה כתב ומסר את עצמו (עצמיותו) בלשון מצרי. ומשום כך הרי לאחר הטענה של "למצרים ירדתם" ניתנה תורה לישראל דוקא.

ההנהגה המעשית

אין להסתפק עם העניינים העצמיים של קדושה בלבד, כי אם יש לעסוק גם עם העולם, ועבודה זו צריכה להיות בשני אופנים:

(א) לא להסתגר בד' אמותיו שלו, אלא לעשות גם את העולם כלי לאלוקות.
(ב) גם בנוגע לעבודה עם עצמו, אין להסתפק בהתמסרות רק ללימוד התורה, תפילה וקיום המצוות, אלא חייב להיות גם "בכל דרכיך דעה": לא די בקיום מצוות דאורייתא, דרבנן, חומרות והידורים של ראשונים, אחרונים ואחרוני אחרונים, כי אם חייב להיות שב"דרכיך", דרכים שלך, ענייני הרשות של העולם שגם בהן יהיה "דעהו" – ידיעה(דעת – התקשרות) באלוקות.

התוצאה עם ברכת ה'

ע"י "בכל דרכיך דעהו" לוקחים את גוף התורה, את "אנוכי מי שאנוכי", שממנו נמשך "הוי" ו"אלוקיך" וכל עשרת הדברות עד "אשר לרעך?", הכוללים בתוכם כל המצוות.

פרשת משפטים(עפ"י שיחת פרשת משפטים, תשכ"ב).

רקע

על הכתוב "ואלה המשפטים אשר תשים לפניהם", מדייקים רז"ל בתיבת "לפניהם" ולמדים ממנה כמה דברים: על המשפטים להיות "לפניהם" לפני דייני ישראל, הפוסקים עפ"י דיני התורה, ולא לפני שופטים שאינם יהודים, אפילו במקרים ש"דיניהם כדיני ישראל"... "לפניהם" שהלימוד עם תלמיד יהיה באופן של "הראות לו פנים", לבאר את ההלכה הנלמדת בטעמה, עד שהיא תיקלט אצל התלמיד, ולא לומר לו כך הוא הדין והטעם, עליך לחפש ולהבין בעצמך. אדמו"ר הזקן מפרש: "אשר תשים לפניהם" – "לפנימיותם", שתומשך בחינת ה"דעת" של אלוקות בפנימיותם של ישראל..... ברם רצון העליון הוא, שהמצוות יקיפו את קומתו השלימה של האדם, כל חלקי וכוחות האדם. לא רק כוח המעשה וכוח הדיבור שלו, כי אם גם את כוח המחשבה, ואפלו מדותיו ושכלו עד לכוחות המקיפים של רצון ותענוג – על כולם להיות חדורים מהמצוות..... אפילו מצוות התלויות

במעשה, צריכים להקיף את כל מציאות האדם, עד לכוחות הנפש העמוקים ביותר, וביחוד כח התענוג, שכן קיום המצוות, כל מצווה שהיא, הרי צריכה להיות בשמחה ובטוב לבב, ונאמר: כל חלב לה'.

ההוראה המעשית

לכן, נדרש מהאדם שלא רק את המצוות שהן "משפטים", אלא גם המצוות שהן "חוקים", אין לקיים אותם רק עם כח המעשה, אלא גם שבשכלו יונח הצורך שבקיומם. במילים אחרות: את המצוות אין לקיים משום שאין לו ברירה אחרת, ורק מפני שהקב"ה גזר גזירה חייב הוא לקיימה, למרות שהדבר אין לו טעם ותכלית. אלא נדרש ממנו שהמצווה תקיף כל מהותו וכוחותיו; כלומר מכיוון שכך ציווה הקב"ה ויונח בשכלו גם אותן המצוות שהן בגדר "חוקים"..... כאמור לעיל שבכך שעשרת הדברות מאחדות בתוכם שני הקצוות (מצוות המובנות בשכל אנושי ומצוות שהן חוקים, מ.ח) ישנה הוראה כפולה: ראשית, ש"העליונים ירדו לתחתונים": הדברות של "אנכי" ו"לא יהיה לך" צריכות להיות חדורות גם בציוויים של "לא תרצח" ו"לא תגנוב", שגם הקיום שלהם יהיה משום שנצטוו מה"אנכי", וה"תחתונים יעלו לעליונים": גם אותם העומדים לכשעצמם בדרגה נמוכה מסוג החי, עד שהקב"ה בעצמו, ה"אנכי מי שאנכי", צריך לצוות עליהם "לא תרצח" ו"לא תגנוב" – גם מהם נדרש ש"יעלו לעליונים", שתהיה להם האמונה וההתבוננות וידיעה באלוקות עד ב"אנכי מי שאנכי".

התוצאה עם ברכת ה'

וזה עצמו שילמדו עמם את השימה ופנימיות(הכוונה שילמדו אנשים אלה שעדיין הם ברמה נמוכה של התקשרות את פנימיות התורה, מ.ח), יגלה עוד יותר את ה"לפניהם", הפנימיות שלהם, עד שתקיף גם את הכוחות הגלויים, מוח ולב, "משים בלב", עד שעל ידי תשים לפניהם יהיה: יעשה אותם, ובאופן של – וחי בהם.

פרשות תרומה ותצווה(עפ"י שיחת משפטים תש"כ).

רקע

על הפסוק "ויקחו לי תרומה" מפרש רש"י "לי לשמי", שנתנית התרומה לנדבת המשכן חייבת להיות לשם הקב"ה, לא לשם פניות צדדיות. ואינו מובן:מדוע דווקא במצווה זו יותר מבשאר מצוות מדגישה התורה, שיעשו אותה לשמו יתברך, הרי כל המצוות צריכות להיעשות לשמו, ומדוע אומרת זו התורה ביחוד במצווה זו?.....כיוון שכל ענין המשכן הוא שהאדם יאחד את כל עניניו עם הקב"ה, עד שגם בתוך דברי הרשות שלו יהיה "דעהו", הרי מובן שכאן נוגע שיהיה "לי לשמי", שזהו הרי כל עניין המשכן, היחוד עם הקב"ה....

מאחר שהקב"ה זן את העניים, הרי היה יכול לתת להם מיד את חלקם, מדוע אם כן אופן הנתנה להם הוא ע"י ה"עשירים"? המענה לזה הוא כאמור:כיוון שהכוונה העליונה היא שיהיה חסד וצדקה בעולם, ואם כל אחד היה מקבל בעצמו את השפעתו ללא כל ממוצעים לא היה צדקה וחסד בעולם....ואולם בכל אדם, ללא יוצא מן הכלל, יהיו עניניו ורגשותיו הפנימיים או החיצוניים איך שיהיו, לעולם קיימת אצלו בשלימות נקודת היהדות הרצון לקיים את רצון הקב"ה, כפי שכב"ק מו"ח אדמו"ר זצוקלה"ה נב"מ (הכוונה לאדמו"ר הרי"צ שהיה חמיו של הרב"י זכר צדיק וקדוש לחיי העולם הבא, נשמתו בגנזי מרומים) **"יהודי אינו רוצה, ואינו יכול להיות מנותק מאלוקות. ודבר זה נקרא בשם מזבח, שפירושו זביחה והבאת קורבן לה' יתברך"**.

ההוראה המעשית

וזה נדרש מהעני המקבל, שלקיחת הצדקה תהיה לשם מילוי הכוונה העליונה, של עשיית צדקה בעולם. וזהו ציווי התורה "ויקחו לי תרומה", שלקיחת הצדקה תהיה לשמי.

אומרת המשנה שהן אותם שהם בבחינת מזבח הזהב – עשירים – והן אלו שהם בבחינת מזבח הנחושת – עניים

– כאשר הם נזכרים שהם בבחינת מזבח, היינו שהרצון הפנימי, והאמיתי שלהם הוא לזבוח את יצר הרע ולקיים את רצון הקב"ה, "אזי אינן מקבלים טומאה" והטעם לכך הוא, מפני שהן כקרקע, כשם שהקרקע הכל דורכים עליה, כך(כבנוסח התפילה:ונפשי כעפר לכל תהיה) אין להם כל רצון עצמי כי אם הרצון שגילה לנו השי"ת בתורה הקדושה.

התוצאה עם ברכת ה'

ועוצמתה של הפנימיות היא כל כך, עד שסוף כל סוף בטל הציפוי אל הפנימיות. ובסופו של דבר ודאי יעשה תשובה, ויגיע אל האמת:שחיי היהודי וקיומו אינם אלא אלוקות, והדרך אליה היא בלימוד התורה וקיום המצוות. והם גם הכלים לברכות בגשמיות שהבטיח הקב"ה בתורה:אם בחוקתי תלכו ואת מצוותי תשמורו וגו' ונתנה הארץ יבולה ועץ השדה יתן פריו וגו'.

פרשת תישא(עפ"י שיחת פרשת שקלים תשט"ו, תש"כ)

רקע

וזהו עניין מחצית השקל, ישנו שקל אחד שלם, הכולל עשרים גרה: עשר גרה האחד הם עשרה כוחות הנפש, אותם צריך האדם מישראל לתת להקב"ה; וזה ממשיך את ה"עשר גרה" האחרות – עשר ספירות העליונות של הקב"ה(אע"פ שלא ניתן לתאר את הקב"ה בשום ציור ח"ו, עם כל זה, מצד גודל אהבתו לישראל, צמצם עצמו בעשר ספירות, שמהן נשתלשלו עשרה כוחות הנפש שבאדם, אדם "אדמה לעליון" הם בדומה לעשר ספירות של אדם העליון). ושניים אלו – עשרה כוחות שבאדם ועשר ספירות של הקב"ה – אינם שני דברים נפרדים; שניהם

יחדיו מהווים שקל הקודש אחד שלם. כל אחד מהם, ללא השני, חסר שלימות.

ההנהגה המעשית

ולכן מחצית השקל היא גם כפרה על חטא העגל, כי כל החטאים, ואפילו חטא עבודה זרה, אינו פוגם בעצם. עצם היהודי הוא תמיד בשלימות. וכאשר מגלים (ע"י נתינת מחצית השקל), הרי זה משפיע גם על כוחות הגלויים, וגם הם מתאחדים עם אלוקות.

התוצאה עם ברכת ה'

לאחר מתן תורה ההתאחדות היא באופן של "מחצית", שניהם הם דבר אחד – ישראל וקודשה בריך הוא כולא חד.

פרשת ויקהל(עפ"י שיחת ש"פ שמיני תשכ"ב).

רקע

בפרשת ויקהל מספרת התורה, כיצד הביאו כל ישראל, הן אנשים, הן נשים וכן הטף נדבות למשכן – והותר. בנדבת מחצית השקל היו הגבלות: הן בסכום הנדבה..וכן במנדבים במחצית השקל לא השתתפו הנשים, כי אם אנשים בלבד...לא כן הוא בנדבות המשכן: בנדבות עצמן לא היתה כל הגבלה ולא היה בהם דבר מסויים או סכום קבוע שאותו צריך ליתן כל אחד, אלא כל אחד נתן כפי נדבת לבן; גם לא היתה הגבלה אפילו בסכום הכולל של הנדבות....וכיוון שחטא העגל פגם בכל בני ישראל, על כן, גם בתיקונו היו צריכים להשתתף כל בני ישראל, גם הטף. אבל עדיין אינו מובן: מחצית השקל הרי היתה גם כפרה על חטא העגל, אם כן מדוע איפוא, השתתפו במחצית השקל רק אנשים "מבן עשרים שנה ומעלה" ואילו לנדבות המשכן השתתפו כל בני ישראל ? בהכרח לומר,

שבתיקון חטא העגל היו שני חלקים: חלק אחד של התיקון נפעל ע"י עבודת הגדולים, והחלק השני – ע"י עבודת כל ישראל...חטא עבודה זרה אין פירושו דוקא כפירה ח"ו לגמרי בהקב"ה, כי אם גם המחשבה כאילו מצויים כוחות עצמאיים מלבד הקב"ה. בדקות יותר, עניין עבודה זרה הוא: לא רק המחשבה שישנן כוחות מלבדו, אלא גם שישנה מציאות כלשהוא מלבדו. הניגוד לעבודה זרה – הוא אחדות ה': לחוש ולהרגיש ש"אין עוד מלבדו", כפי שנאמר: "אל עולם": לא "אל העולם", שפירושו שהעולם הוא מציאות והקב"ה שליט עליה, כי אם "אל עולם", - כל מציאות העולם היא רק הארה, כח של אלוקות.

ההנהגה המעשית

הרגש הזה מעורר אצל האדם את העבודה של "יכל מעשיך יהיו לשם שמים". כיוון שמונח אצלו שהקב"ה אינו רק בעל הבית על כל העולם(כלומר שהעולם הוא מציאות לעצמה והוא שליט עליו), כי אם כל מציאות העולם עצמו היא רק הארה וכח אלוקות, הרי הנהגתו היא באופן שכל מעשיו הם לשם שמים: לא זו בלבד שהוא מוותר על ענייניו השונים בגלל ציווי ה'הנהגה כזו אפשרית גם מצד ההרגש של "אל העולם", שהקב"ה הוא בעל הבית עליו ועל כל רכושו), אלא שמלכתחילה אין אצלו עניינים משלו, הכל לשם שמים.

התוצאה עם ברכת ה'

כל התרומות לאדנים שוות, לאחר ההכנה והתחלה שנעשתה בידי ששים רבוא(גדולים) מישראל שהם כוללים כל ישראל – יכולים כולם, גם פחותים מכן עשרים ונשים, להביא תרומתם שהיא – כפי נדבת לבו.

פרשת פיקודי(עפ"י שיחה לשבתות ויקהל ופיקודי משנת תשל"ב).

רקע

ההבדל בין תוכן פרשת ויקהל לתוכן פרשת פיקודי(אע"פ ששניהם עוסקות במקדש ובכליו) הינו: בפרשת ויקהל מסופר שמה הקהיל את בני ישראל ומסר להם את ציווי הקב"ה לעשיית המשכן וכליו, ובני ישראל עשו כפי ציווי הקב"ה. פרשת פיקודי מספרת על החשבון שערך משה מכל נדבות המשכן, זהב וכסף וגו' ולאיזה מטרה השתמשו בהם; כיצד משחו את המשכן והכלים בשמן המשחה, כיצד הקריבו שם קורבנות, ואיך פעל הדבר את ההמשכה מלמעלה – "וכבוד ה' מלא את המשכן". כלומר שנקודת פרשת ויקהל היא עבודת הנבראים, בני ישראל בנו את המשכן בממונם, בגופם ובנפשם...בגופם:הטרחה בגוף לבנות המשכן וכו', בנפשם: ה"נשאו לבו, נדבה רוחו, חכמת לב" שהשתמשו בהם – החידוש של פרשת פיקודי היא ההמשכה מלמעלה, "וכבוד ה' מלא את המשכן"...שאף על פי שההמשכה של פרשת ויקהל אין לה ערך להמשכה שבפרשת פיקודי – בכל זאת קוראים ברוב השנים את שתי הפרשיות ביחד, כי כשאינן די זמן, יש להזדרז, ולהשיג בשבוע אחד, את מה שנדרש עבורו שבועיים.

ההנהגה המעשית

אין פירוש הדבר, שיש לצאת מהזמן, שכן כל עניין המשכן ומקדש הרי הוא "דירה בתחתונים" בתוך זמן ומקום; אלא הכוונה היא שבזמן עצמו לא יהיו מוגבלים כל כך – בזמן עצמו תורגש ההשפעה שלמעלה מהזמן.

התוצאה עם ברכת ה'

בציווי משה לישראל הרי הציווי עצמו הוא כבר גם הבטחה, והעניין בודאי יתקיים, כלומר שבודאי תהיה עבודת בני ישראל, ובודאי תביא את וכבוד ה' מלא את המשכן.

חלק שלישי

יסודות לשמירת הגוף והנפש ולדעות הנכונות עפ"י רבנו משה בן מימון

מסה תורנית על שמירת בריאות הגוף והנפש
עפ"י הרמב"ם בהתבסס על כתביו האמוניים
והרפואיים.

פרק ראשון – עקרונות ויסודות להנהגת בריאות הגוף

- א. הנהגת בריאות הגוף כוללת לדברי הרמב"ם 7 מרכיבים.
1. היסוד הראשון הינו הכרת גוף האדם ומערכותיו (האנטומיה), צורת האיברים ופעילותם.
2. היסוד השני הינו ידיעת מצב האדם הבריא ושיעור בריאות כל איבריו.
3. היסוד השלישי הינו הכרת הרופא בסוגי החולאים השונים וסיבותיהם עד כמה שאפשר זאת לרופא.
4. היסוד הרביעי הינו התצפית הרפואית וכיצד ישער הרופא אם האיבר המסוים פעילותו ותפקודו תקינים וכן

אם הוא חולה איך יבחין בין חולי וחולי, גם כאשר הסימנים דומים.

5. היסוד החמישי הינו ההבחנה כיצד להנהיג את בריאות הגוף בכל עת ועת של חיי האדם ובכל עת במשך השנה(שכן בעת שמזג האוויר משתנה צריכה גם להשתנות ההנהגה הרפואית, למשל במזג אויר קר על האדם לשמור על החום הטבעי שבגופו יותר מאשר בזמן שמזג האוויר חם) ולפי כל איזור ואיזור שכן האקלים משפיע על בריאותו.

6. היסוד השישי הינו ידיעת דרכי הרפואה שינהיגו בהם את החולים עד שתשוב בריאותם.

7. היסוד השביעי הינו ידיעת המזונות הנכונים והמתאימים

ושישער הרופא מהי הכמות הנדרשת למאכלו ושיסתפק במספר מועט של תבשילים, הרחיצה ועיסוי הגוף, ידיעת סוגי החבישה ואמצעי הניתוח וידיעת הצמחים או/ו המחצבים המשמשים את הרופא (התרופות בפועל הושתתו בזמנו של הרמב"ם על צמחי רפואה, תרכובות שונות, מזונות והרכבות שונות שלהם).

"והרופאים כולם מסכימים, כי אכילת המעט מן המאכלים הרעים יותר מעט נזקו מאכילת הרבה מן המאכלים הטובים והבריאים. כי האדם כאשר יאכל מן המאכלים הרעים ולא ישבע מהם, הנה יתבשלו בישול טוב(כוונת רבינו שהם יתעכלו היטב) ויזינו האברים מהם בכל מה שיועיל, ויתחזק הכוח הדוחה וידחה מותרותיהם הרעים. ולא יתחדש מהם נזק כלל, או יחדש מה שלא יהיה נזקו ניכר. ואולם השובע, ואפילו יהיה מן הלחם מתוקן המלאכה והבשר הטוב, לא יתבשל בישול טוב בשום פעם(פנים), וכבר זכרנו סיבת זה. ואשר להישמר מן השובע הזהירו הרופאים מלאכול תבשילים שונים ושיספיק (שיסתפק) בכל אכילה בתבשיל אחד, כדי שלא ירבה מאכלו, ותיפסק התאוה קודם השובע, וינצל גם כן משינוי הבישולים: כי התבשילים השונים יתבשלו בישולים שונים, כל תבשיל לפי טבעו:ואולם עצת העבד

בשיעור כמות המאכל למי שירצה הנהגת בריאותו הוא, לאכול בשעת שיווי האוויר שיעור, שלא ימשוך אסטומכתו(קיבתו מבחינת העיכול) ולא יכבד עליה ושתוכל לבשלו. וכאשר יתבאר אליו כי זה השיעור הטוב, יבחר מאכל טוב לטבעו, והוא (שלא יעשהו) נפסד ולא יצמא וימצא בו עונג וקלות הטבע ממוצעת נוטה אל הרכות מעט, זהו מאכל טוב, יתמיד לקיחתו. וכל מה שיתחמם האוויר, ימעיט מן השיעור, כי הבישולים בקיץ חלושים מידי כדי להתקבץ ע"י החום הטבעי, וכל מה שיתקרר האוויר, יוסיף השיעור, כי הבישולים בחורף די חזקים לקבץ ולחזק החום הטבעי. וכל מה שיקרר, יסתם נקבי הבר, לא ימוע השובע."(הנהגת הבריאות).

עיקרי שיטתו של הרמב"ם הינם: הימנעות מריבוי המאכל, הסתפקות בתבשיל אחד או שניים. הסיבה לצמצום בסוגי מאכלים שונים הינה כפולה. האחת לשם שמירה מהשובע, מכיוון כשיאכל האדם תבשיל אחד באופן טבעי הוא לא ירבה לאכול ממנו, והשנייה הינה לשם שמירה מקשיי עיכול שכן לדעת הרמב"ם ריבוי סוגים שונים של מאכלים בארוחה אחת עלול להביא לקושי בעיכול המזון שנאכל באותה הארוחה. על האדם לאמוד את מצבו ולשער את כמות המאכל, סוג המאכל המתאים לטבעו ומזגו וכן למזג האוויר, כפי שכבר ראינו שבמזג אויר קר יש לאכול מאכלים חמים יותר(תבלינים חריפים) ואילו במזג אויר חם מאכלים קרים (כגון מיני מלפפונים או/ו פירות רטובים העשירים בנוזלים ותורמים לקירור הגוף). בחורף בעת שמזג האוויר קר השמירה על חום הגוף מחייבת הוספה מסוימת בכמות המאכלים לעומת הקיץ.

"הרופאים כולם מסכימים, כי אכילת המעט מן המאכלים הרעים, יותר מעט נזקו מאכילת הרב מן המאכלים הטובים והבריאים. כי האדם כאשר יאכל מן המאכלים הרעים ולא ישבע מהם, הנה יתבשלו בישול טוב ויזונו האיברים....ויתחזק הכוח הדוחה וידחה מותריהם הרעים, ולא יתחדש מזה נזק כלל"(הנהגת הבריאות, שער ראשון, סעיף 1). למעשה, בגישה זו המאכל נבחן לאור כמותו, איכותו, זמנו ומקומו ויכולתו של האדם להתגבר עליו, כלומר לעכלו בצורה מיטבית ולהפיק ממנו את מלוא התועלת באופן שיזין את האדם באופן מיטבי ויתפרק בגוף האדם ללא משקעים רבים וכבדים.

ב. סיבת התחלואה העיקרית

סיבת התחלואה העיקרית לדעת הרמב"ם נובעת מיצירת ליחות מעופשות ע"י שינויי מזג אויר או/ו אכילת מאכלים שתורמים ליצירתם בריבוי כמות ואיכות ירודה, ללא סדר נכון, ניקיון לקוי של הגוף מהמותרות, ללא התעמלות, סיבוכים שונים של התקררויות(הרמב"ם הזהיר מאד מסיבוכי ההתקררות והנזלת מכיוון שלדעתו סיבוכים אלה גורמים לחלק גדול ממחלות הפרקים והנשימה) והרגלים רעים נוספים עלולים להביא לחלק גדול מהחולאים.

תהליכים אלה כאשר הינם מלווים בפגיעה בתהליך העיכול, היפעלויות נפשיות מיותרות, הפרת האיזון בין הליחות של הגוף מהווים לדעת הרמב"ם את סיבת התחלואים העיקרית.

התייחסותו לבריאות הלב הינה שולית במידה רבה, לעומת זה מוזכרת בדבריו התייחסות למחלת הסרטן שמכונה בפיו "המורסה הסרטנית". להערכתו את המורסות הסרטניות לא ניתן למנוע לגמרי אולם ניתן לעכב את תהליכי התפתחותם.

לדעת הרמב"ם יש קשר אצל הנשים בין הורקת דם הנידה לבין הסרטן בשדי הנשים.

הורקת דם הנידה הינה גם אמצעי לניקיון הגוף אצל האישה וריבוי החום הטבעי (מחזור זה הינו גם סיבה מסוימת לאריכות חיים יחסית). "כי ברוב הדם ירבה החום"(שם, שם)

"המורסא הידועה כסרטן, רוב מה שיתחדש בשדי הנשים, אם לא ינוקה גופיהם בנדות. ואם תהיה זאת הצריכה כפי מה שראוי, הנה האישה תישאר על בריאותה תמיד, מבלי שישגיגה מהחולאים כלל"

המסקנה האופרטיבית הינה שעל האישה להשתדל שעיתות נידתה לא תיפסקנה טרם בוא העת הטבעית לכך.

חלק מליחות הגוף העליון ניתנות להורקה באמצעות פעולת המעיים.

”ופעמים יהיה הלחות ההיא היורדת מן הראש, או מאברים אחרים, אשר תיילד באצטומכא ובמעיים”(פרקי אבוקראט, מאמר שביעי).

ג. פגיעה בחום הטבעי

סיבת הפסקת החיים העיקרית הינה לדעת הרמב”ם בפגיעה בחום הטבעי והיא גם זאת שיכולה להביא לתחלואים שונים.

ישנם 6 סיבות המניעות את החום הטבעי ועלולות לגרום לפגיעה בו. תוצאות הפגיעה בחום הטבעי הינן חמורות ועלולות לגרום להפסקת החיים. הסיבות המשפיעות על החום הפנימי מבחוץ הינן 6 סיבות: הפרשתו מחוץ לגוף, נטייתו והתכנסותו כלפי פנים יתר על המידה, התמלאותו, חוסר נשימה והשחתת איכותו או עצמותו.

הפרשת החום הטבעי – יש ותהיה כתוצאה משמחה רבה הבאה לאדם בפתע פתאום ואז הגוף עלול להתקרר באופן מסוכן. הדבר דומה למנורה שעלולה להיכבות כתוצאה מזרימת רוח חזקה.

השחתת החום הטבעי – כגון מי שנפחד או/ו נבהל באופן פתאומי ובמיוחד אצל זקנים שאצלם החום הטבעי הינו נמוך וראה מעשה שרה ויצחק כאשר שמעה על מותו כביכול ”פרחה נשמתה”.

התמלאות – דבר זה דומה לטביעה וקורה כאשר נמנעת כניסת האוויר לריאות. במצב זה קורה לחום הטבעי דבר דומה למה שקורה לאורה של המנורה, שעה שעודף השמן בה מרבה את השומן ומכבה את הלהבה.

היעדר הנשימה – כאשר נמנעת כניסת אויר לריאה, אזי מצטברות הפרשות עשנות בלב ומכבות את החום הטבעי. במצב זה קורה לחום הטבעי דבר דומה למה שקורה לאורה של מנורה, שעה שכופים עליה כלי אטום, שאז מצטבר העשן והאור כבה.

השחתת עצם החום הטבעי – בגין שאיפת אויר קר מידי או/ו אויר מעופש.

השחתת החום הטבעי ע"י השחתת איכותו – דבר זה עלול לקרות כאשר הוא מתלהט מאד וכתוצאה מכך נמס ומתקרר, כגון מי שמרבה לשהות בבית מרחץ חם מאד, או בשמש חזקה או בקיץ חם מאד. במצב זה קורה לחום הטבעי דבר הדומה למה שקורה ללהבתה של מנורה הכבה, כאשר שמים אותה מול אש גדולה או בשמש חזקה מאד.

במידה והאדם נשמר מאותם סיבות העלולות לפגוע בחום הטבעי, הרי הוא יוכל להגיע לאורך החיים הטבעי שלו.

"אין אצלו קץ קצוב לחיים, ואמנם בעל חיים יחיה כל זמן שיתחלף מה שיאבד מלחותו החיונית, ותעמוד בעינה, לא תיפסד, כמו שזכר גלינוס שסיבת המוות היא הפסד שיווי החום הטבעי. והפסדו בא מסיבות המניעות אותו מבפנים, ומסיבות הבאות עליו מבחוץ... והיות שהדבר כך כמו שתיארנו, ויש גם כן שיארע המוות מפגיעות הגופים הקשים, אם בקטיעה, מפגיעת החרב או כלי הברזל החד וניתוק החיבור, או בריצוף, מפגיעת האבן או שאר הגופים הקשים אשר יכו בגוף בעל החיים מכה עזה, או בנפילה מן המקומות הגבוהים – לכן כאשר ישמר האדם מאלו הסיבות אשר זכרנו, לא ימיתוהו הפגעים, ויגיע אל אורך החיים הטבעי" (תשובת הרמב"ם אל ר' יוסף בעניין הקץ הקצוב לחיים).

ד. כללי שמירת בריאות הגוף לבריא

כללים אלה מנויים בעיקרם בהלכות דעות והינם:

1 קיום חיי האישות עפ"י התורה ולמען המשך הקיום האנושי ותיקון הגוף והזהירות מריבוי התשמיש, עניין זה של הקשר בין ריבוי התשמיש לכוחות הגוף לא ברור לרופאים כיום, מכיוון שהם אינם נותנים דעתם כיצד ההנהגה הנפשית של האדם משפיעה על חיי הגוף בהיבט זה. הרפואה של היום המבוססת על התצפית

הרפואית והניסיון המצטבר קטנה מלהתייחס לאמיתות אלה ולאופן בו חלק מההנהגות הדתיות משפיעות על הגוף ואחת הסיבות לדבר שקשה למדע לערוך מחקר בנושא או/ו שאותם אנשי מדע מעוניינים בביצוע אותה ההפרדה בין מישורים אלה.

"שכבת זרע היא כוח הגוף וחיי ומאור העיניים וכל שתצא ביותר הגוף כלה וכוחו כלה וחיי אובדים הוא שאמר שלמה בחכמתו אל תיתן לנשים חיליך. כל השטוף בבעילה זקנה קופצת עליו. וכוחו תשש".... (פרק ד, הלכה יט).

"אע"פ שאשתו של אדם מותרת לו תמיד. ראוי לו לתלמיד חכם שינהיג עצמו בקדושה ולא יהא מצוי אצל אשתו כתרנגול אלא מלילי שבת ללילי שבת אם יש בו כוח. וכשהוא מספר עמה לא יספר בתחילת הלילה כשהוא שבע ובטנו מלא. ולא בסוף הלילה כשהוא רעב. אלא באמצע הלילה כשיתעכל המזון שבמעיו. ולא יקל בראשו ביותר ולא ינבל את פיו בדברי הבאי ואפילו בינו לבינה. הרי הוא אומר בקבלה מגיד לאדם מה שיחון. אמרו חכמים אפילו שיחה קלה בין אדם לאשתו עתיד ליתן עליה את הדין. ולא יהיו שניהם לא שיכורים ולא עצלנים ולא עצבניים, ולא אחד מהן, ולא תהיה ישנה. ולא יאנוס אותה והיא אינה רוצה אלא ברצון שניהם ובשמחתם. יספר וישחק מעט עימה כדי שתתישב נפשה ויבעול בבושה ולא בעזות ויפרוש מיד. כל הנוהג מנהג זה לא די לו שקידש נפשו וטיהר עצמו ותניקן דעותיו אלא שאם היו לו בנים יהיו נאים ובישנים ראויים לחכמה ולחסידות. וכל הנוהג במנהגות שאר העם ההולכים בחושך יהיו לו בנים כמו אותו העם" (פרק ה, ד).

2 שמירה מהשובע, דחיית וסילוק הליחות יחד עם ניקיון המעיים לפני האכילה ואחריה.

"וכן בודק אדם עצמו תמיד קודם אכילה ואחר אכילה. וקודם בעילה ואחר בעילה. וקודם שייגע ויתעמל ואחר שייגע ויתעמל. וקודם שישן ואחר שישן. ובשיעור הכל עשרה" (משנה תורה, הלכות דעות, פרק ד, הלכה טז).
"ומדרכי הנהגת הבריאות, שלא יחזיק מותרו בשום פנים. אלא בעת הצורך ישתדל לדחותו. וראוי שלא ייקח האדם

מאכל ולא יכנס למרחץ ולא יבעול ולא יישן ולא יעשה התנועעות עד שיבדוק עצמו גם כן" (פרקי משה).
"כוונתנו בזה השער לספר דרכים יקל זכירתם והעשייה בהם רב התועלת בהנהגת הבריאות(כוונתו שאלה הינם כללים רפואיים פשוטים אולם בעלי תועלת רבה לאדם), והם מאמרים כוללים לגדולי הרופאים. מהם מאמר אבוקרט "התמדת הבריאות בהישמר מן השובע והשיברון מן היגיעה". והתבונן איך חיבר אבוקרט הנהגת הבריאות בשני דרכים כללים. והם:שלא ישבע האדם ושלא יטרח כדי שלא יפסיד תועלת ההתנועעות וההתעמלות וזה, כי השובע והיא האכילה עד שתסור תאוות המאכל. יחייב מילוא האסטומכא ומשיכתה (התרחבות הקיבה) וכל אבר שיהיה נמשך, יתפרקו חיבוריו ויחלשו כוחותיו בהכרח(כוונתו שבהרחבת הקיבה ע"י ריבוי המאכל יש נזק מצטבר לקיבה), ולא יעכל האסטומכא המאכל ההוא בישול טוב בשום פנים, ויחדש השיברון וחולשת התנועה וכובד המאכל, וכל שכן כאשר ירבה לשתות מים אחר המאכל המשביע(כוונתו שתלווה את האדם תחושת כובד)...וכך אמר גאלינוס בזה הלשון: "מי שירצה שלא יחלה כלל, ישים כוונתו שלא יתחדש לו הפסד בישול(כוונתו שלא תהיה פגיעה בתהליך העיכול), ולא יתנועע אחר המאכל" ובעבור זה הצורך (הנזק שעלול להיגרם לאדם אם הוא אוכל יותר מכדי שובעו או שאוכל כדי שובעו ואינו מונע את עצמו משביעה) הזהירו כל הרופאים מן השובע וציוו, שימשוך אדם את ידו מן האכילה בעוד התאוה דביקה בו, קודם שתסור, וישמור ממשיכת האסטומכא ומלואה. והרופאים כולם מסכימים, כי אכילת המעט מן המאכלים הרעים יותר מעט נזקו מאכילת הרבה מן המאכלים הטובים והבריאים. כי האדם כאשר יאכל מן המאכלים הרעים ולא ישבע מהם, והנה התבשלו בישול טוב ויזינו האברים מהם בכל מה שיועיל, ויתחזק הכוח הדוחה וידחה מותריהם הרעים (גם במאכלים הרעים נמצא גרעין טוב המזין את הגוף ולכן אם יורחק החלק הרע בכוח הדוחה יישאר החלק הטוב והמזין). ולא יתחדש מזה נזק כלל, או יחדש מה שלא יהא נזק ניכר. ואולם השובע, ואפילו יהיה מן הלחם מתוקן המלאכה והבשר הטוב, לא יתבשל(כוונתו לא יתעכל) בישול טוב בשום פעם(פנים), וכבר זכרנו סיבת זה(מכיוון שהקיבה איננה יכולה להתרחב ולהתכווץ כראוי). ואשר

להישמר מן השובע הזהירו הרופאים מלאכול תבשילים שונים ושיספיק (שיסתפק) בכל אכילה בתבשיל אחד, כדי שלא ירבה מאכלו, ותיפסק התאוה קודם השובע, וינצל ג"כ משינוי הבישולים. כי התבשילים השונים יתבשלו בישולים שונים (כוונתו שמשך ואיכות העיכול שונה מתבשיל לתבשיל), כל תבשיל לפי טבעו: ואולם עצת העבד בשיעור כמות המאכל למי שירצה הנהגת בריאותו הוא, לאכול בשעת שיווי האוויר שיעור, שלא ימשוך אסטומכתו ולא יכבד עליה ושתוכל לבשלו (לפרקו היטב ע"י תהליך העיכול, דעת הרמב"ם הינה שתבשיל בכמות מועטה שיאכל בעת הנכונה יתפרק היטב בתוך גופו ויזין היטב את הגוף וירחיק הגוף כל מותרותיו של אותו תבשיל, השווה דעת בעל התניא למאכל שעולה לקדושה כאשר הוא נאכל בכוונה לשם שמים כפי שנאמר בכל דרכיך דעהו). וכאשר יתבאר אליו כי זה השיעור הטוב, יבחר מאכל טוב לטבעו, והוא שלא יעשהו עיטוש נפסד ולא יצמא וימצא בו עונג וקלות הטבע ממוצעת נוטה אל הרקות(הרכות) מעט, זהו מאכל טוב, יתמיד לקיחתו. וכל מה שיתחמם האוויר, ימעט מן השיעור, כי הבישולים בקיץ חלושים (מיד) כדי להתקבץ ע"י החום הטבעי, וכל מה שיתקרר האוויר יוסיף השיעור, כי הבישולים בחורף (די) חזקים לקבץ ולחזק החום הטבעי. וכל מה שיקרר, ייסתם נקבי הבשר, לא ימעט (ימנע) השובע(פרקי משה).

עמדתו של הרמב"ם באשר לניקוי מידי של מותרות הגוף, מופיעה גם בדברי חז"ל ובשולחן ערוך באיסור שלא להשהות את הנקבים. להשהיית הנקבים ישנם, הן היבטים רפואיים והן היבטים תורניים לשמירת קדושת האדם וההתרחקות מכל תועבה. והרי אין לך דבר ברור מזה שלתורה יש מבוא בטבע והיא משלימה אותו מצד הבחירה הנכונה והרצויה לאדם שנאמר "ובחרת בחיים".
"וכל הנזהר בדברים אלו מביא קדושה וטהרה יתירה לנפשו, וממרק נפשו לשם הקב"ה, שנאמר והתקדשתם והייתם קדושים, כי קדוש אני(הלכות מאכלות אסורות, יז, לא-לב)"

בעניין הנזק שהצטברות ליחות מסוימות בגוף עלול להביא, מקבל הרמב"ם את דעתו של גליאנוס(גליאנוס

היה אחד מגדולי הרופאים של הזמן העתיק, 131 לפנה"ס. גליאנוס הייתה השפעה רבה על עולם הרפואה גם שנים רבות לאחר מותו, חלק ניכר מתרופותיו היה תרופות צמחיות, עד היום קוראים לרפואה המתבססת על חלקי הצמח השונים בשם רפואה גליאנית, ראה ויקיפדיה האנציקלופדיה החופשית באינטרנט) ומאשרר אותה. את הנזק שיש בהצטברות הלחות מכירה כמובן גם רפואת ימינו, הן בהיבט התרופתי והן באמצעות הפיסיותראפיה. למשל, כשהאדם סבל מדלקת ריאות מצטברים בגופו לחות שאחד מתפקידיה של הפיסיותראפיה הינו לסלקם. אולם הרמב"ם מחדד את הנושא על מנת למנוע מצב של צבר של אותם לחות שלדעתו שקיעתם האיטית בגוף הינה מזיקה מאד.

"הדברים אשר ראוי שיוקו הם הלחות המולידות החוליים, אשר כבר בא להם הניקיון בלתי שלם, והאיברים שראוי שיוקו מהם, והמקומות אשר הם טובים לניקוי, הם בני המעיים, והאצטומכא, והמקווה, והרחם (אברי הוצאת מותרות הגוף), והעור. ועם זה גם כן החיך והנחיריים, כאשר רצינו ניקוי המוח. וראוי לרופא שיסתכל ויזכור בידיעת נטיית הטבע" (פירוש לפרקי אבוקראט, מאמר ראשון. אבוקראט הוא היפוקראטס 370 – 460 לפנה"ס, היה רופא יווני שנחשב לאבי הרפואה המערבית ומחבר שבועת הרופאים. היפוקראטס הוא אבי תורת ארבע הליחות – לפי תורה זו, כאשר עקב גורמים חיצוניים יש עודף או חוסר באחת הליחות, יהיה האדם חולה. עוד טען היפוקראטס... הרופא אמור לעזור לטבע באמצעות הקזה או הוספה של ליחות. היפוקראטס הניח את היסודות לאתיקה הרפואית, בשבועתו, הקרויה כיום "שבועת היפוקראטס": שמירת סודותיו הרפואיים של החולה, הגשת עזרה רפואית לכל חולה וכו'. את שבועתו נשבעים רופאים מתחילים בעולם כולו, עפ"י ערך "היפוקראטס" בויקיפדיה).

"הרופאים כולם מסכימים, כי אכילת המעט מן המאכלים הרעים, יותר מעט נזקו מאכילת הרב מן המאכלים הטובים והבריאים. כי האדם כאשר יאכל מן המאכלים הרעים ולא ישבע מהם, הנה יתבשלו ביסול טוב ויזונו האיברים... ויתחזק הכוח הדוחה וידחה מותריהם הרעים, ולא יתחדש מזה נו כלל" (הנהגת הבריאות, שער ראשון, סעיף 1).

למעשה, בגישה זו המאכל נבחן לאור כמותו, איכותו, זמנו ומקומו ויכולתו של האדם להתגבר עליו, כלומר לעכלו בצורה מיטבית ולהפיק ממנו את מלוא התועלת באופן שמחד גיסא יזין את האדם באופן מיטבי ויתפרק בגוף האדם ללא משקעים רבים וכבדים.

"אמר העבד: לו הנהיג האדם עצמו כמו שינהיג בהמתו אשר ירכב עליה, היה ניצל מחולאים רעים רבים. וזה, כי אתה לא תמצא אחד מבני האדם, ייתן מספוא לבהמתו יותר מידי, אלא ישערהו אליה, לפי מה שתוכל לסבול – והוא, יאכל יותר מדאי, מבלי שיעור ומחשבה" (הנהגת הבריאות, שער ראשון).

הרמב"ם מזהיר מפני עודפי שומן בגוף ומפני סתימות בעורקים, הרמב"ם מפליג באזהרתו דווקא לגבי העוסקים בעבודה פיסית מכיוון שכאלה היו רוב הפועלים בימיו. **"שומן הגוף המופלג לבעלי העמל סכנה, כאשר הגיעו ממנו בתכלית האחרון (מוגזם).... כי הנה הוא צריך שיהיה בעורקים ריקות, לקבל מה שיגיע אליהם מהמזון" (פירוש לפרקי אבוקראט, מאמר ראשון).**

3 עיכול נכון ומניעת אימוץ הקיבה.
"לעולם ישתדל אדם שיהיו מעיו רפין כל ימיו ויהיה קרוב לשלשול מעט. וזה כלל גדול ברפואה כל זמן שהרעי נמנע או יוצא בקושי חולאים רבים באים. ובמה ירפה אדם מעיו אם יתאמצו מעט. אם היה בחור יאכל בבקר בבקר מלוחים שלוקים מתובלים בשמן זית ובמורייס(ציר של דגים, המלקט) ובמלח. ואם היה זקן ישתה דבש מזוג במים חמים בבוקר ויהא כמו ארבע שעות ואחר כך יאכל סעודתו. ויעשה כן יום אחד או שלושה או ארבעה ימים אם צריך לכך עד שירפו מעיו" (הלכות דעות, פרק ד, הלכה יג).

4 שינה במידה סבירה.
"היום והלילה כ"ד שעות. די לו לאדם לישן שלישי שעות שהוא שמונה שעות. ויהיו בסוף הלילה כדי שתהיה מתחילת שנתו עד שתעלה השמש שמונה שעות. ונמצא עומד

ממיטתו קודם שתעלה השמש. לא יישן אדם לא על פניו ולא על עורפו אלא על צדו. בתחילת הלילה על צד שמאל ובסוף הלילה על צד ימין. ולא יישן סמוך לאכילה אלא ימתין אחר אכילה כמו שלוש או ארבע שעות. ולא יישן ביום". (פרק ד, הלכה ה).

הרמב"ם סובר שעדיף לאדם שלא יישן ביום ואע"פ שאינו נותן טעם בדבר נראה לי שסיבת הדבר תלויה בכך שביום כל מערכות האדם פעילות והסדר הטבעי שקבע הבורא בעולמו הינו שהשינה תהיה בלילה, יחד עם זאת מכיוון שההרגל נעשה טבע שני ואם הורגל בשנת היום, הדבר לא יזיק לו כך, באומרו "והשינה תעזור על הבישול, וכל שכן למי שהרגיל השינה ביום". לעומת דברים אלה איזק וקליין סוברים שהטעם לאיסור השינה ביום הינו תורני ולא בריאותי "רבנו פוסק כאן כדברי רב במסכת סוכה" (שם, חלק ב). ומביאים כהוכחה את דבריו ההפוכים בהנהגת הבריאות "השינה תעזור על הבישול, וכל שכן למי שהרגיל שינה ביום" (הנהגת הבריאות, שער ראשון, סעיף 3). קביעה זו שלהם תמוהה שכן מעיון בהלכה זו נראה שכל דבריו בה מושתתים על הבנה רפואית אע"פ שלא מן הנמנע שבספר שהוא בעיקרו ספר הלכה ופסיקה היה הרמב"ם תחת הרושם התורני המסוים של "והגית בו יומם ולילה". אמירה שונה בעניין זה המובאת ב"הנהגת הבריאות" איננה סותרת ואת ההבדל בגישות ניתן לנמק לאו דווקא בהבחנה בין המישור ההלכתי למישור הרפואי אלא בגישה שהשינה שונה מאדם לאדם וההרגל נעשה טבע שני ובעזרת ההרגל ניתן לשנות קביעות שנכונות לכלל.

5 סדר נכון באכילה.

הרמב"ם סובר שאת הסדר הנכון באכילה ישיג האדם ע"י הקדמת המאכל הקל(להתעכל) למאכל הכבד(שקשה להתעכל). יבדוק את עצמו בטרם יאכל, יכנס לאכילה מתוך מצב של תנועה ופעילות, ימנע את עצמו משהיה בתוך האכילה וזאת כדי שלא להציף את המזון בקיבה ולאפשר לו להתעכל יפה יפה ע"י מיצי הקיבה. כמו כן יפסיק את אכילתו בעודו שבע כדי להשאיר מקום בקיבה ולא לאמץ מידי את כוחות העיכול.

"מה שראוי שתתחיל בו בהנהגת הבריאות הוא ההתעמלות ואחריו המאכל, והמשתה ואחריו המשגל, ויפעל בכל אחד מאלו השיעור השווה" (פרקי משה, המאמר השבעה עשר).

האכילה הנכונה כוללת גם מנוחה וישיבה נכונה ואיסור אכילה תוך כדי תנועה. "לעולם כשיאכל אדם ישב במקומו או יטה על שמאל, ולא יהלך ולא ירכב ולא ייגע ולא יזעזע גופו ולא יטייל עד שיתעכל המזון שבמעיו, וכל המטייל אחר אכילתו או שיגע הרי זה מביא על עצמו חולאים רעים וקשים". תהליך האכילה צריך להסתיים באכילת מזון שסוגר את המעיים והקיבה.

"אחר האכילה יאכל כל המקבץ מהם... כמו הספרגלים (החבושים) ולא ייקח מאלו כי אם מעט, כדי שיחזק ויסתום פי האסטומכא" (הנהגת הבריאות)

6 שילת המאכלים הרעים ובחירה בטובים שבהם במיצוע הדעת. חלק מהמאכלים האלה היינו אומרים עליהם כיום שהם עתירים בחיידקים.

"יש מאכלות שהם רעים ביותר עד מאד וראוי לאדם שלא לאוכלן לעולם. כגון הדגים הגדולים המלוחים הישנים. והגבינה המלוחה הישנה. והכמהין ופטריות והבשר המליח הישן. ויין מגתו. ותבשיל ששהה עד שנדף ריחו. וכן כל מאכל שריחו רע או מר ביותר. הרי אלו לגוף כמו סם המוות. ויש מאכלות שהן רעים אבל אינן כמו הראשונים.
"המאכלים והמשקים המעופשים מולידים הפסד כמו שמולידים סמי המוות" (פרקי משה, מאמר כ').

7 רפיון המעיים וניקויים. "לעולם ישתדל אדם שיהיו מעיו רפין בכל ימיו ויהיה קרוב לשלשול מעט. וזה כלל גדול ברפואה כל זמן שהרעי נמנע או יוצא בקושי חולאים רבים באים. ובמה ירפה אדם מעיו אם יתאמצו מעט. אם היה בחור יאכל בבוקר בבוקר מלוחים... ומדרכי הנהגת הבריאות, שלא יחזיק מותרו בשום פנים. אלא בעת הצורך ישתדל לדחותו.

וראוי שלא ייקח האדם מאכל ולא יכנס למרחץ ולא יבעול (ולא ישן) ולא יעשה התנועות עד שיבדוק עצמו גם כן" (הנהגת הבריאות).

8 פעילות, התעמלות ותנועה.
הפעילות והתנועה הכרחיים לדעת רבנו להפעלת מערכות כל הגוף ולחיזוק הזיקה ביניהם וכך מושגת תועלת לאיברים החיצוניים ולאברי הגוף הפנימיים.
"ראוי שלא תעלים עיניך מתנועת הגוף, כמו שנוהגים אנשי החכמה(בלשון ימינו כוונת הדברים לכל מי שאינו עוסק בעבודה פיסית ממש), אשר ישקטו היום והלילה כולו, אך ראוי שתניע הגוף והאיברים כולם תנועה שווה, ושיעשה כל אבר מעשהו ויקבלו תועלת האיברים כולם, החיצונים והפנימיים" (פרקי משה ברפואה, המאמר השבעה עשר).

ההתעמלות הטובה והמועילה הינה לפני האכילה וזאת כדי שהגוף יתחמם בטרם האכילה ואילו מיד לאחר האכילה טוב יותר לאדם שינוח כדי שלא להפריע לתהליך העיכול. במידה והאדם נוהג אחרת מותרות המזון מגיעים לאברי הגוף הפנימיים והאדם עלול לחלות.
"ההשקט רוע גדול בשמירת הבריאות, כמו שהתנועה טוב גדול. וזה שהאנשים לא יחלו, אם יקרה להם רוע עיכול ולא יתנועעו אחר המאכל תנועה חזקה. וכמו שההתעמלות היותר חזקה טובה קודם המאכל, כן אחר המאכל היא רעה מכל הדברים" (שם, שם).

ככלל, נראה שהרמב"ם התנגד להתעמלות מאומצת מידי והמליץ לאדם מהישוב לעסוק בהתעמלות שבה האדם מפעיל רק אחוז מסוים ממלוא כוחו. כמו כן, מיני ההתעמלות החזקים ביותר עלולים לאמץ את הגוף במידה כזו שהיכולת המנטאלית תרד, זאת בגלל שימת הדגש הבלתי נלאה על הפעילות הפיסית.

"מיני ההתעמלות החזקים מיבשים הגוף וישימוהו קשה, מאוחר החוש, מאוחר התבונה" (פרקי משה המאמר השמונה עשר).

יחד עם זאת במורה נבוכים מונה הרמב"ם גם סוגי התעמלות נוספים.

"והנה העושה מעשה התעמלות ומטרתו בהם הבריאות כגון המשחק בכדור וההיאבקות ועימול הידיים ועצירת הנשימה. או פעולות אשר המטרה בהם הכתיבה כתיקון הקולמוס ועשיית הניר(לא ללוונטי בזמן הזה, למעט האוריגאמי), יהיו אצל אנשים סכלים מעשה שחוק ואצל החכמים אינם שחוק"(כלומר, החכם יודע לכוון את התועלת שבמעשה הזה ואינו מסתכל עליו רק כתחביב).

במיוחד בעת שהאדם מתעמל ניתן לשלב בין כוחות הגוף והנפש. שילוב זה יכול להתבצע בעת שהאדם מבצע את הפעילות הגופנית וההתעמלות מתוך שמחה. מתוך זה נראה שהרמב"ם לא עודד את הספורט התחרותי אולם ההתעמלות צריכה להיות חלק בלתי נפרד מחיי האדם ובו תבוא לידי ביטוי גם צורתו כאדם.

"המשובח שבמיני ההתעמלות (שיתעמל) עד יגיעת הגוף, שתרגיל הנפש, ותשמח בו. כמו הצידה והשחוק בכדור. כי תנועת הנפש מן הצחוק והשמחה דיה שיגיעו משיעורה. כי רבים סרו חוליהם מהם בסיבת שמחה שישמחו בלבד... וראוי שתחדש כוונתך בעניין תנועת הנפש...כפי מעלת הנפש על הגוף, ותכוון בכל מיני ההתעמלות, שתחבר בהם לבעליהם עם היגיעה שמחה ושעשוע וגילה(שם, שם).

באופן מעשי התועלת הגדולה בשמירת הבריאות ע"י ההתעמלות הינה בשמירת החום הטבעי של הגוף ולדעת הרמב"ם חום זה מתיך את הליחות והמותרות של הגוף. מותרות אלה הינן חלק מתהליך העיכול, המסת המאכל והעברתו ע"י הדם לכל אברי האדם. מכיוון שתהליך זה איננו מושלם, ההתעמלות מסייעת להשלמתו ומונעת משקיעת עודפי המאכל בגוף (בלשון ימינו נקרא להם שומנים בדם, אולם הרמב"ם בגישתו האיכותית ולא הכמותית שאינה באה לידי ביטוי במדדים מסוימים מיטיב להגדירם).

"אמר העבד:לו הנהיג האדם עצמו כמו שינהיג בהמתו אשר ירכב עליה, היה ניצול מחולאים רעים ורבים. וזה כי אתה לא תמצא אחד מבני האדם, ייתן מספוא לבהמתו יותר מידי, אלא ישערהו אליה, לפי מה שתוכל לסבול – והוא, יאכל יותר מידי, מבלי שיעור ומחשבה. כמו כן יחשוב ענייני תנועת בהמתו ויגיעה, כדי שתעמוד הבריאות ולא תחלה והוא לא יעשה זה בגופו ולא ישים

מחשבתו (בהתעמלות) אשר היא העיקר הגדול בהתמדת הבריאות ובדחיית רוב החולאים...כי ההתנועעות וההתעמלות תבעיר החום הטבעי והנה ייתלדו מותרות בגוף. ואפילו יהיה המאכל בתכלית טוב האיכות ושווי הכמות, ההתנועעות וההתעמלות תכלה אותם – ובהתעמלות ידחה נזק רוב ההנהגות הרעות, אשר יתנהגו בהם רוב האנשים. ואין כל תנועה התנועעות והתעמלות. ואולם תיקרא התעמלות התנועה החזקה או החלשה או הכוללת לשניהם, והיא התנועה הכבידה, אשר תשתנה ממנה הנשימה. ויתחיל האדם להרבות נשימתו. ומה שיוסיף על זה, הוא יגיעה, ר"ל התעמלות החזקה מאד תיקרא יגיעה. ולא כל אחד יסבול היגיעה ולא יצטרך אליה גם כן. אבל הטוב בשמירת הבריאות, לקצר ההתעמלות, ואין ראוי שתהיה ההתעמלות כי אם על ריקות האסטומכא(לאחר) הניקוי מן המותרות (ניקיון המעיים), ר"ל השתן והיציאה. ולא יעשה את ההתעמלות בחום החזק ולא בקור החזק, והטוב שבעיתים להתעמלות – תחילת היום, אחר אשר ייעור (האדם) משנתו, אחר הניקוי מן המותרות, כמו שזכרנו. וממאמרי גליאנוס הכוללים בהנהגת הבריאות אמרו: כמו שהתנועה לפני המאכל כולה טובה, כן התנועה אחר המאכל כולה רעה. ודע, כי התנועה אחר המאכל מזיקת מאד, ר"ל (לא) תנועה מקומית, (ולא) משגל, (ולא) מרחץ, בעבור כי הזקם רב, וכל שכן למי שגידו צרות ודקות בטבע(דווקא לאנשים שמנים לעיתים עורקיהם צרים ובעת שיתאמצו בבת אחת יכולים לבוא לידי סכנה), כי נזק זה גדול. ואולם ראוי אחר המאכל שיתעמל מעט באורך ביתו שיעור מה, (כדי) שייפול מאכלו בתחתית האסטומכא ויתחמם עד שיתבשל...והשינה תעזור על הבישול, וכל שכן למי שהרגיל השינה ביום"ש(שם, שם).

הרמב"ם, נאמן לשיטתו שעל מיני ההתעמלות להיות סבירים וסבילים ולכן הוא מעדיף את ההליכה על פני הריצה. כמו כן, סובר הרמב"ם שהעת המתאימה להתעמלות הינה בתחילת היום.

דעת הרמב"ם שטוב לאדם אם ירחץ גופו לאחר ההתעמלות שהייתה בה יגיעה רבה מהרגיל: **"ואם רחץ בחמין אחר שיגע הרי זה טוב מאד"**(הלכות דעות)

9 שהייה בסביבה מאווררת ובעלת איכות אוויר טובה.

"ערך אויר המדינות לאוויר המדבריות והיערות כערך המים העבים והעכורים אל המים הזכים והדקים. וזה כי המדינות לגובה בניניהם וצרות הדרכים ורוב מה שיותר (כוונתו לפסולת שהיא תוצר לוואי של השוכנים בערים) מהשוכנים בהם וממותריהם ומתיהם וצואת בהמתם והעיפוש שיתעפש ממאכלם – ישיב כל אבירם מעופש. עכור עשני ועב, וישובו הרוחות בהתאם לכך(כוונתו שעובדה זו באה לידי ביטוי באיכות האוויר הירודה באותם מקומות) והאחד ממנו לא ישער במה שימצאהו. ואם לא תהיה לך בזה עצה (כוונתו ברירה, כשאינן לך ברירה להתרחק ממקומות עירוניים), כי הנה גדלנו במדינות(לא) תמיד ניתן לאדם מטעמים שונים להתרחק מהעיר) וכבר התרגלנו להם, צריך לפחות שיבחר מן המדינות מדינה מגולת האופקים(שאינה מיושבת בדוחק), וכל שכן לרוח הצפונית והמזרחית(בפשטות כוונתו שהיא מקוררת ומוארת), והגבוהות על ההרים והעירות מעטות האילנות והמימות. ואם לא תהיה לך גם בזה עצה. רוצה לומר להתרחק מן העיר(השתדל) לפחות לשכון בקצה המדינה (העיר) ובצד שמאל (צפון) וממזרח ממנה. ותהיה העמידה בבית גבוה הבניין, ורחב החצר, שיעבור בו רוח השמאלי(צפון) והשמש. כי השמש תתיך עיפושי האוויר ותדקדק אותו ותזככהו. ויכוון להרחיק מקום בית הכיסא ממקום העמידה בתכלית מה שיוכל, וישתדל עם זה לתקן האוויר וליובשו בבשמים ועישונים(לאוויר מרובה הלחות נספחים המותרים והעיפוש ולכן על האדם להעדיף את האוויר היבש), במה שראוי לפי השתנות האוויר. וזה עיקר בהתחלת ההנהגה מהנהגות הגוף או הנפש(הנהגת הבריאות שער הרביעי).

הניקיון החיצוני הינו גם כן מטרת התורה, לאחר טיהור הדעות והמעשים.

"אשר לניקיון הבגדים ורחיצת הגוף וסילוק הלכלוכים גם זה ממטרות התורה הזו, אבל לאחר טיהור המעשים וטיהור הלב"(מורה נבוכים, חלק שלישי פרק לג).

דעת הרמב"ם הינה שהאדם יכנס למרחץ רק לאחר שהמזון כבר התחיל להתעכל ולא לפני כן, זאת על מנת שפעולת העיכול לא תופרע ע"י המאמץ שברחיצה. הרמב"ם סובר שעל מנת שהעיכול יושלם כיאות יש להימנע מהפרעות לתהליך זה. על מנת לחסן ולחשל את גופו על האדם לרחוץ גופו במים חמים ואח"כ בפושרים ואח"כ בצוננים. תהליך זה אמור לחסן ולחשל את הגוף מפני התקררויות והשפעות מזג האוויר. כמו כן עליו לכסות את ראשו על מנת שלא יתקרר.

"דרך הרחיצה, שיכנס האדם למרחץ משבעה ימים לשבעה ימים. ולא יכנס סמוך לאכילה ולא כשהוא רעב, אלא כשיתחיל המזון להתעכל. ורוחץ כל גופו בחמין שאין הגוף נכזה בהן. ואחר כך ירחץ גופו בפושרים ואחר כך בפושרים מן הפושרים עד שירחץ בצונן. ולא יעבור על ראשו מים לא פושרים ולא צונן. ולא ירחץ בצונן בימות הגשמים. ולא ירחץ עד שיזיע ויפרך כל גופו. ולא יאריך במרחץ אלא כשיזיע ויפרך גופו ישתטף ויצא ובדק עצמו קודם שיכנס למרחץ ואחר שיצא שמא יהא צריך לנקביו. וכן בודק אדם עצמו תמיד קודם אכילה ואחר אכילה. וקודם בעילה ואחר בעילה. וקודם שישן ואחר שישן. ובשיעור הכל עשרה: כשיצא אדם מן המרחץ ילבש בגדיו ויכסה ראשו בבית החיצון כדי שלא תשלוט בו רוח קרה. ואפילו בימות החמה צריך להיזהר. וישהה אחר שיצא עד שתתיישב נפשו וינוח גופו ותסור החמימות ואחר כך יאכל. ואם ישן מעט כשיצא מן המרחץ קודם אכילה הרי זה יפה מאד. ולא ישתה מים קרים בצאתו מן המרחץ ואין צריך לומר שלא ישתה במרחץ. ואם צמא כשיצא מן המרחץ ואינו יכול למנוע עצמו ערב המים ביין או בדבש וישתה. ואם סך בשמן במרחץ בימות הגשמים אחר שישתטף הרי זה טוב. ולא ירגיל אדם להקיז דם תמיד. ולא יקיז אלא אם יהיה צריך לו ביותר. ולא יקיז לא בימות החמה ולא בימות הגשמים אלא מעט בימי ניסן ומעט בימי תשרי. ומאחר חמישים שנה לא יקיז כלל. ולא יקיז אדם דם ויכנס למרחץ בו ביום. ולא יקיז ויצא לדרך. ולא ביום שיבוא מן הדרך. ויאכל וישתה

**ביום ההקזה פחות ממה שהוא רגיל. וינוח ביום ההקזה
ולא ייגע ולא יתעמל ולא יטייל(שם, שם).**

10 . שמירה מהתקררות (מניעת השפעות של מזג
אוויר קר או/ו רוח קרה)

**”רבים הם אשר יקלו בעיניהם הנוזלים, ר”ל הם דומים
בסכלותם (בלא יודעים) מה שיתחדש מהם לרוב עם
הזלת החוטם, כאשר ירדו לחוטם, או צרידות הקול או
השיעול אם ירדו לקנה הריאה. והטוב בו הוא, שיזהר
וישמור מן הנוזלים בחורף ובקיץ, ושילבש האדם בגדיו
בהיותו עוד בתוך המרחץ. וישמור ראשו לעולם מן הקור
החזק המביא לנוזלים, וכן מן החום החזק, שיתיך את
המותרות הנקרשות אשר במוח וירדו, והם הנוזלים
החדים. וכל הנוזלים, החמים והקרים, לרוב יישפכו
לחללי הריאה וימלאו אותם פתאום לרוב (מפני רוב
הליחה היורדת) ומפני חולשת המקבל. ותחליש את כוח
הדוחה מהוציא אותה ע”י השיעול, ותחניק את
האדם...או יחדש לו חולי העמידה (אסטמא), שהוא קוצר
הנשימה ופעמים ירדו לחלל המעיים,....ופעמים ירדו אל
קשרי הפרקים ויתחדש כאב הפרקים, ופעמים ירדו לגופי
האברים הפנימיים, לחלליהם, ותתחדש מוגלה באבר
ההוא, ותתחדש מוגלת הריאות(דלקת ריאות) ומוגלת
הכבד...ולזה צריך שמירה מן הנוזלים(הנהגת הבריאות
שער רביעי).**

הרמב”ם מסכם את השקפתו הכוללת בעניין שמירת
הבריאות במתן עצה כוללת לאדם לעסוק בהתעמלות
הגוף, להקפיד על רפיון המעיים והרחקה מעצירות יחד
עם אכילה מבוקרת ומועטת כמפתח לשמירת בריאות
הגוף.

**”ועוד כלל אחד אמרו בבריאות הגוף. כל זמן שאדם
מתעמל ויגע הרבה ואינו שבע ומעיו רפין אין חולי בא
עליו וכוחו מתחזק. ואפילו אוכל מאכלות הרעים. וכל מי
שהוא יושב לבטח ואינו מתעמל. או מי שמשאה נקביו.
או מי שמעיו קשין. אפילו אכל מאכלות טובים ושמר
עצמו על פי הרפואה. כל ימיו יהיו מכאובים וכוחו תשש.
ואכילה גסה לגוף כל אדם כמו סם המוות. והוא עיקר**

לכל החולאים. רוב חולאים שבאים על האדם אינם אלא או מפני מאכלים הרעים. או מפני שהוא ממלא בטנו ואוכל אכילה גסה אפילו ממאכלים טובים. הוא ששלמה אומר בחכמתו שומר פיו ולשונו שומר מצרות נפשו. כלומר פיו מלאכול מאכל רע או מלשבוע ולשונו מלדבר אלא מצרכי"ר(שם, יד-טו).

ניתן לסכם את הדברים בזהירות מריבוי התאוה, תהיה אשר תהיה ובמיעוט התענוגים. הרמב"ם אינו אומר בשום מקום שהאדם ירחיק את עצמו מהרגש התאוה לחלוטין, כי זה לא אפשרי אלא למי שהוא בדרגת רבינו הקדוש אבל שאר בני אדם די להם שימעיטו את תאוותם לעת המותרת ושיהיו כל מעשיהם בהנחיית השכל כדבריו "כל מעשיך יהיו לשם שמים". במידה והאדם אינו נוהג כך הוא עלול לכלות את גופו טרם הגיע עתו הטבעית. לאדם כזה שנהג מנהג רע ישנם דרכים ייחודיות לטיפול.

"כי רוב להיטות ההמון והתפקרותם אינה אלא בזלילה במאכל ובמשתה ובתשמיש, וזה הוא המבטל את שלימות האדם הסופית, והמזיק לו גם בשלמותו הראשונית, המפסיד רוב מצבי אנשי הערים והנהגת הבית. כי ברדיפה אחר עצם התאוה כדרך שעושים הסכלים, יבטלו התשוקות העיוניות, ויפסד הגוף ויאבד האדם בטרם בו עתו הטבעי"(מורה נבוכים, חלק שלישי פרק לג).

והנה בעניין זה התירו חלק מהמתפרצים בין רופאי הנפש לאדם לעשות ככל אשר עולה על רוחו בחושבם שכל תאוה צריכה לצאת מהכוח אל הפועל, אם האדם רוצה בכך והתירו לאיש משכב זכור ולאישה משכבי אישה ולהשחית הזרע ח"ו וביאת אשתו נידה מכיוון שלדעתם הנפסדת כל נטייה של הנפש לאחד הקצוות הינה נטייה נכונה שאין לאדם שליטה עליה מכיוון שטבעו הביאו לכך והנה אין לך פגיעה באמת גדולה מזו. שכן האדם הינו בעל בחירה ואם ירצה ילמד את עצמו ללכת ההיפך מתאוותו עד שיחזור לדרך האמצע.

ה. השיטה הרפואית ותרופות הרמב"ם.

השיטה הרפואית המפורטת ע"י הרמב"ם בכתביו מבוססת למעשה על רפואת העולם העתיק אולם היא משולבת בראיה מפוכחת וריאליסטית שהחולי נובע

מהפרת האיזון בגוף האדם. הריפוי מתבסס הן על הצורך לטפל בגוף והן על הצורך לטפל בנפש מתוך הבנה עמוקה לזיקה שביניהם. הרמב"ם מתבסס על ביקורת התבונה הטהורה ואינו מקבל כמובן מאליו את כל ההנחות הרפואיות של רופאי זמנו, יחד עם זאת כבן זמנם, הרמב"ם איננו יכול שלא להישען ולפרש את דבריהם וזוהי הסיבה שספריו הרפואיים העיקריים מבוססים על רפואת היפוקראטס ורופאים ערביים אחרים בני זמנו. הרמב"ם רואה חשיבות עליונה למניעת החולי באמצעות תפקוד נכון ומסודר, התעמלות וניקוי הגוף ממותרותיו וליחותיו. כל זאת כאשר מדובר בבריא העוסק ברפואה מונעת אולם כאשר מדובר במצב של חולי ההנהגה משתנה. החולה לא יתעמל עד שלא ישוב למצב רפואי תקין.

רפואת החולה מתבססת בעיקרה על פעולות ניקוי מסיביות של ליחות הגוף אולם גם זאת במידת הזהירות כפי שכוח ויכולת החולה לסבול. מכיוון שהחולי נובע מהפרת האיזון שבין אותן ליחות והתגברות יתירה של אחת מהן, על הרופא להוריק את אותה הליחה. הורקת הליחות קשורה גם ל"חום הטבעי" של האדם, לגילו ולמצבו הרפואי הכללי.

השיטה הרפואית כללה גם היעדר או/ו תוספת במזון בהתאם לגיל ולכוח. מכיוון שהחום הטבעי חזק ורב יותר בצעירים מאשר בזקנים, הדבר משליך על מניעת או/ו תוספת המזון.

"וזה כי כל מה שיהיה החום הטבעי יותר, יצטרך אל מזון יותר, ...וזה אשר זכר מסבול הישישים הצום, זכר גליאנוס, שהוא הישיש אשר לא הגיע לגבול ההפסד והחולשה. אבל הישישים אשר בתכלית הישישות הנה לא יסבלו המתון מן האכילה(הצום), אבל יצטרכו שייקחו אותו מעט מעט, פעם אחר פעם, לקרבת חמימותם מן הכיבו" (פרקי משה, א, 13). "אמר גליאנוס וזה כי הנערים בעבור שיהיה החום הטבעי בהם יותר, הוצרכו מן המזון אל מה שהוא יותר, ועובדי האדמה גם כן, בעבור שחמימותם הטבעי תגדל ברוב עמלם, הם יכולים שיאכלו שיעור רב מן המזון" (פרקי משה, א, 15).

הרמב"ם, מקבל את דבריו של גליאנוס בתנאי ההרקה הנדרשים לפעילות הרקה נאותה ובהם הורקה מהגוף ושההורקה תהיה של הדבר המזיק בלבד.

"שיהיה הדבר המורק הוא הדבר המזיק לבד, אשר יהיה סיבת החולי...שיהיה המורק על יושר מן הצד אשר בו החולי"(פרקי משה, א, 20).

הצורך בהרקה הליחות הינו ברור והרמב"ם מביא עדויות רבות למכביר בפרקי משה על הצורך להסירם ומעיר על השפעתם השלילית גם על מצבו הנפשי של האדם, למשל:

"כאשר היה הגוף מלא מליחות, הנה עם השינה יתמלא ראשו, ויכבד המוח, ואם הייתה הליחה הגוברת, נוטה אל השחורה, יקרה מימנה הפחד, ואם יהיה כן, יקרה ממנו הכאב והכווץ".(פרקי משה, ד, 67).

פעולת ההרקה והגרת הליחות מחייבת משנה זהירות באופן כזה שהיא תהיה סבילה ע"י החולה מחד גיסא ומאידך גיסא שתהיה מספקת להורקת החולי מחוץ לגוף. הרופא מחויב בזהירות שהליחה אותה הוא מתכוון לרוקן לא תיבלע בגוף או באחד מהאיברים. הדבר דומה לפיסיותראפיה הנוהגת כיום לאחר דלקת ריאות על מנת לאפשר שחרור של מערכת הנשימה מהליחה.

"מי שגובר עליו המרה השחורה, הנה ראוי שתריקהו מלמטה, ברפואה יותר עבה כאשר תחבר שני הפכים אל הקש אחד...ראוי שתעשה רפואת ההרקה בחולאים החדים מאד (עם חום), כאשר יהיו הליחות מתעוררות, מן היום הראשון, כי איחורה בכמה מהחולאים האלה החדים, רע...זה מבואר ויפחד מלכת הליחות האלה הניגרות, הבלתי נחות, ממקום אל מקום, וחלילה שינוחו באבר הנכבד. ולכן יתחיל בהרקתם קודם שיחלש הכוח, או קודם שינוחו במקום נכבד"(פרקי משה, ד, 10).

הרקת הליחות מהגוף מתבצעת למעשה ע"י הקיא, ההזעה והורקת הרעי והשתן מהגוף.

על הרופא ל"עודד" פעילויות אלה כפי העיתוי המתאים ושיקול הדעת וזאת על מנת להוציא את הליחה הרעה מהגוף ואם כי לא תמיד יכול הרופא להגיר רק אותה, הרי מרביתה צריך לצאת ומה שיצא בנוסף לה צריך שיהיה בלתי מזיק בהפסדו.

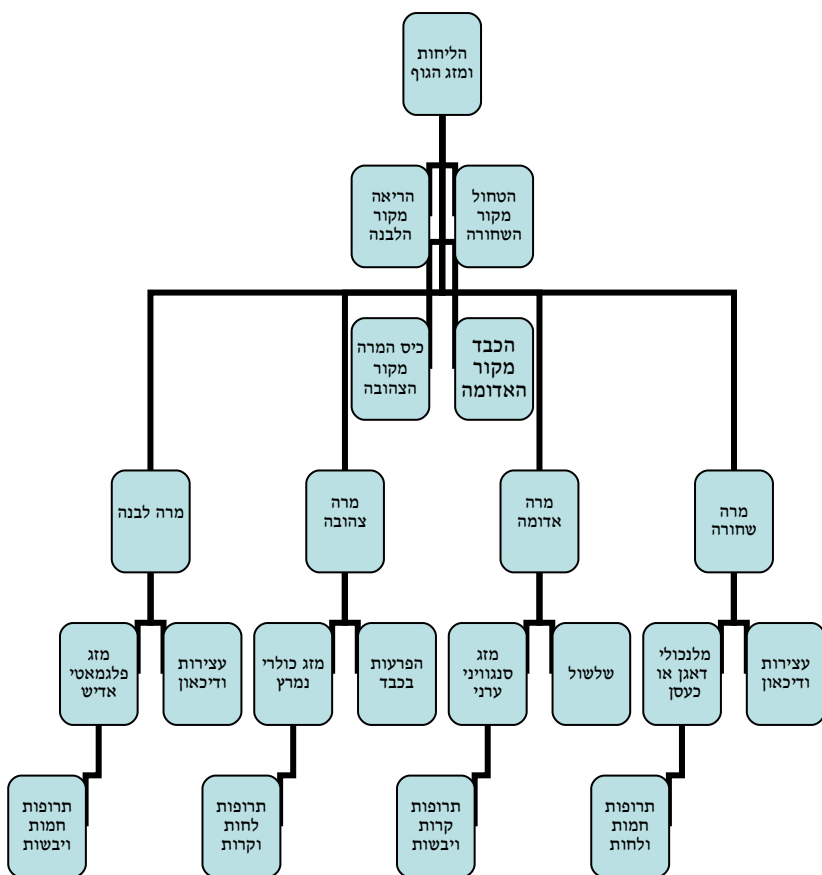
הטיפול בהורקת הליחות צריך להיות משולב עם המזון והתרופות ברמות שונות שהיו מבוססות על תרכובות שונות של מזונות, עשבי רפואה או/ו מרקחות רפואיות. חשיבותם של תרופות הרמב"ם מוזערה לאור ההתקדמות שהושגה במתן התרופות של ימינו והתיישנותם של תרופות אלה. אולם, מכיוון שתרכובות אלה התבססו בראש וראשונה על תרכובות מזון שונות ומזונות המוכרים לנו כיום, עלינו להפריד בין תרכובות מזון רפואיות שהשימוש בהם עבר מהעולם לבין שמירת הבריאות או/ו טיפול בתחלואים שונים ע"י המזון. השימוש במזון כמרפא מקובל גם היום על הרפואה המודרנית. ולכן כמו שדברנו על הרפואה המונעת ושמירת בריאות הגוף והנפש, לא אבדו ממשמעותם, כך גם חלק מהמזונות של הרמב"ם עשויים לתרום לבריאות הגוף.

תרופות הרמב"ם מתחלקות ל 2 מרכיבים עיקריים". התרופות שהינן חלק מההנהגה הבריאותית הטבעית של הבריא שבהם כולל הרמב"ם למעשה את המזונות הבריאים, המזונות שהחולה או/ו המתרפא יאכל. ואילו המרכיב השני כולל את כל הצמחים או/ו תרכובות המזון שהרופא מכין לטובת החולה. תרופות אלה מטרתם הינה לאזן את טבעו הגופני של האדם (כגון בימים החמים לאכול מזונות קרים על מנת לצנן את חום גופו ובימים הקרים לאכל מאכלים חמים יותר על מנת לשמור על טמפרטורת גוף מאוזנת) ובחלקם השני מושגת הרפואה ע"י המסת והיתוך הליחות, כאשר רוב המרכיבים הרפואיים תכליתם להמיס את הליחות שלדעתנו (כדעת הרופאים היונים) שקיעתם בגוף מביאה לחלק גדול מהחולאים.

המאכלים הבריאים בד"כ מאופיינים בכך שהם מתעכלים בקלות ואינם מכבידים על מערכת העיכול. אינם חריפים מידי או/ו חמוצים מידי ואינם סותמים את מעברי המזון. הרמב"ם מצייין שהמזונות המתאימים לחולה במחלת הסרטן הינם דייסת שעורים, מי חלב וכמה מסוגי הירקות. **"מזונות בעלי הצרעה הגדמיית והסרטן רובם מי כשך השעורים ומי החלב" (פרקי משה, מאמר תשיעי).** לא ברור טעמו אך יתכן שמדובר באיזון שבין המרה השחורה

שהפכה הוא המרה הלבנה המיוצגת כאן ע"י מי החלב
ודייסת שעורים.
אנו נתמקד ברפואות הרמב"ם הקלות המושתתות על
המזון. תכונות הלחיות והשפעתם על
מזג בני האדם. המזג הינו הנטייה הטבעית והבסיסית
באופי.

תרשים מס' 1- מזג הגוף – בסיס המזג, מחלות אופייניות
ודרכי טיפול
מבוסס על פירושו של ר' יעקב צהלון על שמירת
הבריאות



1. כוחותיהם ותכונותיהם של מקצת מהמזונות

בנושא זה של כוחות המאכלים ואיכותם עלינו להקדים שישנם מס' מרכיבים הבאים לידי ביטוי בהתייחסות למאכלים. הראשון שבהם הינו המרכיב שאליו מתייחס הרמב"ם במענה על השאלה "מהי איכותו של אותו מאכל לאדם הבריא והממוצע"? כאשר למשל, הרמב"ם מתייחס אל השמן או/ו הלחם העשוי מחיטה מלאה כוונתו לתועלת שיש באכילתם לכל אדם ממוצע. בשלב שני נכנס מרכיב נוסף והוא מרכיב הגיל, למשל היין רע לצעירים מכיוון שמעורר את החום הטבעי יתר על המידה ולעומת זאת טוב לזקנים החסרים את אותו חום טבעי. מרכיב נוסף הינו מצבו הרפואי והבריאותי של האדם, למשל האדם הסובל מקצרת יכול לאכול את הצנן מכיוון שהוא טוב להתכת הליחות והינו רפואה מסוימת לחולה הקצרת. מרכיב רביעי בהתייחסות הינו כוח הגוף של האדם ומזגו, למשל, הפירות שאותם רואה הרמב"ם לעיתים כמזיקים, למעט התאנים, הענבים והרימונים, יתכנו מצבים בהם הרמב"ם יציע לאדם לאוכלם כנגד חולי מסיים או לתועלת רפואית אחרת. מרכיב חמישי הינו הכמות. אכילה של מאכלים מסוימים בכמות מבוקרת, יש בה לעיתים תועלת.

1. השמן

טוב לניקוי כלי הנשימה. "כשך השעורים(דייסת שעורים) שמחזק הכוח ומנקה כלי הנשימה מן הליחות....וכשיתעב החולה כשך השעורים, הנה הנכון והטוב שבמזונות אחריו הוא דג הסלעים...ומלח ושמן בשווה"(פרקי משה, מאמר שמיני). השמן עוזר גם להרקת המעינים ומשמש כמרכך את הטבע. "והיותו טוב שתמצא שישומו מאכליהם ירקות מבושמות בשמן ומוריט"(פרקי משה, פרק תשיעי).

2. היין והחומץ

"היין דרכו לבשל הליחות אשר לא נשלם בישולם, ומגיר השתן והזיעה ועוזר השינה"(פרקי משה, מאמר עשרים ואחד).

היין לדעת רבנו מזיק לצעירים אולם טוב לזקנים מכיוון שהוא מעורר אותם ומחזק את חיוניות הגוף. כמו כן היין במידה מועטה כאשר הוא מהול במים עוזר לתהליך העיכול.

“אף על פי שהיין ימלא הראש ויזיק המוח ויחממו ויחדשו חוליים רעים קשים...אבל השיעור המועט כשלוש ארבע כוסות בעת עיכול המאכל תועלתו בהנהגת הבריאות ורפואת רוב התחלואים גדול מאד...ומיטיב העיכול...ויוציא הנוספות בזיעה ובשתף”(ספר הקצרת, פרק שביעי). הרמב"ם מציין גם את טבעו של היין כגורם משחרר לכעס והנה עניין זה הינו גם הוכחה שהמזג מושפע מהחומר (ולא בכדי נקרא היין "חמר"). הרמב"ם שולל את השכרות בתכלית השלילה ואפילו ביום הפורים, הן מהטעם הדתי והן מההיבט הרפואי והמוסרי.

היין הינו מהמזונות הלחים המזינים את הגוף וכל שכן כאשר היה בטבעו חם, יותר קל ויותר מהיר להיות מזון לגוף" (בפרט היין), (פרקי אבוקראט, פרק שני). בכתבי הרמב"ם מופיע החומץ כרפואה מקררת ודוחה את המתורות. איזק וקליין מתייחסים לנושא החומץ כתרופה ידועה עד כלפני מאה שנה.

“עד לפני קצת יותר ממאה שנה השימוש בחומץ ברפואה היה נפוץ ביותר. כנראה שהניסיון לימד שהוא מועיל למניעת מחלות וריפויין – מה שגם מוכח לפי הידע המדעי של ימינו, אולם נמצאו חומרי ריפוי טובים יותר.....מדברים אלה משמע שלחומץ מספר תכונות: יש לו תפקיד פעיל בחילוף החומרים שבגוף – כוח דוחה, הוא שימושי בתור חומר חיטוי טבעי למניעת זיהומים ולריפויים – כוח מונע, והוא מקרר.”(שם, חלק א).

3. המים.

המים הינם המשקה הטבעי שעוזר לעיכול אולם שתיית מים קרים מידי מזיקה. שתייה של כמות מים מועטת תוך כדי אכילה עוזרת לתהליך העיכול. **“כי הטבע יבקש מים, להחזיק המאכל, כדי שיקל לאסטומכא”(הנהגת הבריאות שער ראשון, פרק 1).**

4. החלב

החלב זן הגוף הנחלש וירוחו ומשבר רעת הליחות הרעות, עד שיתך אותן וירכך הבטן. והגבינה שוקעת במעברי הכבד וסותמם" (פרקי משה, מאמר עשרים) ואמנם חלב העז הוא ממוצע... והיותר משובח בטוב הכימוס, מה שיהיה מבעל חיים בריא ושמן. ושישתה מיד שנחלב, מן הראוי שיושם בו מעט דבש ומעט מלח להיותו בלתי מתגבך".

5. הגבינה

הרמב"ם סובר שהחלב מזין ומועיל לגוף אך נראה שהוא שולל את מוצרי החלב, בעיקר מוצרי החלב הישנים והקשים אולם הוא מוציא מהכלל את הגבינה הלבנה והמתוקה. תפיסתו של הרמב"ם בעניין זה קשה להבנה ולאור הרפואה בת ימינו אין גם לקבוע בנושא זה מסמרות ויתכן שהדבר שונה מאדם לאדם. הסתייגותו של הרמב"ם ממוצרים אלה יתכן ונובעת מחוסר האפשרות לאחסנם בצורה נאותה במצב בו לא היו מקררים או/ו מכיון שחשב שהם מרבים את הליחה בגוף.

6. הירקות

"הירקות אין בהם טוב הכימוס" (מזינים במידה מועטת) ונראה מכאן שהידע הרפואי בימיו היה חסר מכדי לעמוד על ערכותם של הירקות במניעת סוגי מחלות שונים וכמקור לסיבים תזונתיים ולויטמינים.

7. הזיתים

"מחזקים האסטומכא (הקיבה) ופותחים התאוה והיותו טוב המתוקן בחומץ" (שם, שם).

8. הצימוקים

מבריאים את רוע מזגו, וזן אותו ומבשל את אותן הלחות שאינן מבושלות, ומשוה הליחות הרעות ומתקן הכבד. (פרקי משה).

9. בשר התרנגולת

בריא וקל לעיכול.

10. השום

"השום הוא מן הרפואות המתיכות, הדוחות יותר מכל דבר שיתיכם, ואינו מצמיא, ומתיך הנפח יותר מכל המאכלים, ולכן אני קורא אותו תריאק הכפריים" (רפואת הכפריים), שם, שם. דברים אלה עומדים בניגוד לדבריו בהלכות דעות, אך שם נראה שכוונתו הייתה לאכילתו בכמויות גדולות מידי ואילו כאן התייחסותו לשום הינה כמתיך הליחות וממיסם באופן כזה שצמיגותם נעלמת ואז הם מסולקים מהגוף כפסולת. הרמב"ם עומד על תכונתו של השום כמחטא "שום הוא הממרק הוא אותו שעוקר הזוהמה מהשטח החיצון ומן הנקבים והחורים כמו הדבש וקמח תורמוסים" (פרקי משה, מאמר עשרים ושלוש).

11. סופגנייה או/ו לחם שנלוש בשמן

איזק וקליין מביאים את התנגדותו הרפואית של הרמב"ם לאכילת לחם שנלוש בשמן. ומביאים את מסקנתם שהסיבה לכך עפ"י הרמב"ם איננה ברורה. **"בכתבי רבינו לא מצאנו סיבה רפואית מדוע יש להימנע מאכילת לחם כזה" אולם הסיבה הינה פשוטה מאד,**

הרמב"ם סובר שהמאכלים הממוצעים ובלשונו שאינם עבים ואינם דקים מתעכלים היטב ואינם יוצרים ליחות רעות בעורקים. לעומתם, המאכלים הכבדים יוצרים ליחות עבות או/ו בלשון ימינו נוכל לומר שהם גורמים לתהליך הדרגתי של סתימת העורקים ומניעת זרימה תקינה של הדם בין חלקי הגוף. לגבי הלחם שנילוש בשמן הרמב"ם סובר שלחם זה שייך למסעדים הכבדים הסותמים את העורקים ובמקביל עיכולו קשה. דווקא כאן אולי ניתן למצוא הקבלה בין מושגי ימינו בהימנעות מאכילת מזון עתיר קלוריות שמעלה את רמת הכולסטרול בדם.

12. לחם מחיטה מלאה

הלחם הטוב לעיכול הינו הלחם העשוי מקמח מלא. הסיבה הינה שהלחם העשוי מחיטה מלאה מכיל כמות גדולה של סיבים הנחוצים לבריאות הגוף. **"כבר ביאר גאלינוס, כי כל הנעשה מקמח חיטים, המנופה בתכלית הניפו, יש במסעודו עובי וקושי העיכול, ומסעודו רב (עתיר בקלוריות)"(ספר הקצרת, פרק שלישי)**

13. הציר והמורייס

ציר ומורייס הם מיץ או רוטב של דגים שלעיתים מכילים גם שמן. קליין ואיזק מביאים את דברי הרמב"ם שיש להימנע מאכילת מאכלים אלה מכיוון שהם עלולים להביא לקדחת. **"אלו חומר לקדחת והם כסמי המוות" (הנהגת הבריאות שער רביעי פרק 14).**

14. הבצלים, השומים, החרדל והצנון

קביעתו של הרמב"ם שהכרוב, הבצלים, השומים, החרדל והצנון הינם מאכלים רעים הינה אולי אמיתית ונכונה אולם כאן יש להביא לידי ביטוי את מרכיב הכמות, הזמן והמקום. אכילה מועטת של השום, הבצלים, החרדל והצנון עשויה להיות טובה לגוף אם היא באה לידי ביטוי תחת עונות

השנה המתאימות (בחורף כמאכל העוזר לחימום הגוף), אם היא באה כגורם מעורר את התיאבון או/ו לעיתים כחלק מתהליך הריפוי (הרמב"ם מביא לדוגמא את מי שנחלש כוח תאבונו והוא מעורר אותו ע"י אכילת מעט מהמאכלים החמים). כאן נשמר גם הכלל שאכילת מעט מהמאכלים הרעים, הזיקו פחות מאשר אכילת הרבה מהמאכלים הטובים.

15. הדבש

במסורת הרפואית העתיקה וברפואה העממית הדבש מאד מקובל כחומר מבריא וכסגולה למחלות ולמיחושים רבים. אין ספק שטעמו הערב והקלות והמהירות שבהן הוא נקלט דרך המעי, עושים אותו מזון מספק קלוריות מעולה בשביל ילדים, תשושי כוח, ובייחוד חולי מערכת העיכול והכבד. מחקרים הראו כי יש לו השפעה מחזקת ומדרבנת על הלב המוחלט.

ז. טבלת המזונות הבריאים לפי הרמב"ם:

| איכותו והערות לגביו | שם המזון |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| טוב לכל אדם בריא | לחם העשוי מחיטה מלאה |
| בכמות מועטה ובעיקר לזקנים או/ו כעזר כנגד עצירות ע"י ערוב במים חמים או/ו כמזון בעל יכולת תזונתית גבוהה לאחר רחיצת הגוף או/ו היחלשותו במאמץ | דבש |
| לזקנים או/ו מעט לצורך | יין |

| | |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| סיוע לעיכול המזון, היין עוזר להגרת השתן ולעיכול | |
| לכל אדם אבל לא כל הפירות | פירות מבושלים באופן כזה שהגיעו להבחלה והבשלה על העץ או לאחר מכן |
| טוב לכל אדם בריא | מיץ תפוחים |
| טובים לכל אדם | תאנים |
| טובים לכל אדם | ענבים |
| לאדם ובפרט למי שמוחם חם | מרק תרנגולת |
| לכל אדם | גבינה בעלת מתיקות עדינה ושאינה שמנה מידי. |
| לכל אדם | חלמון ביצה |
| יש להקדימם למזוננו שכן הם עוזרים לפתיחת תאוות האכילה | זיתים |
| חלב העז ממוצע בפועלו באדם | חלב בקר או/ו חלב העז |
| הצימוקים עוזרים לכל אדם לבריאות הכבד | צימוקים |
| לכל אדם | שמן זית |
| לכל אדם | כל מזון שאינו בקבוצת המאכלים הרעים ובתנאי שטריותו נשמרת |

ח. טבלת המזונות הרעים

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| לכל אדם | דגים ישנים |
| לכל אדם | גבינה ישנה ומלוחה |
| לכל אדם | פטריות |
| לכל אדם | בשר מלוח וישן |
| לכל אדם | פירות שלא נתבשלו כל צרכם |
| כבר אמרנו שהרמב"ם הוציא מהגדרה זו מקצת מהירקות כגון מיני מלפפונים או/ו חזרת שטוב | ירקות |

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| להקדימם קודם המאכל מכיוון שהם עשירים בנוזלים או עוזרים לתיאבון, אולם נראה שהרמב"ם טעה בהשפעתם המזיקה מכיוון שבתקופתו לא הוכר ערכם כמזון עשיר בסיבים ובוויטמינים וכמונעים התפתחות של סוגי סרטן מסוימים | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

ט. טבלת המזונות הרעים שיש להרחיקם אך מזיקים

פחות מהראשונים

| שם מרכיב המזון | מידת ההיזק |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| גבינה וחלב ששהו לאחר שנחלבו | הדבר קשור גם לשיטות הקירור והאחסון בזמנו |
| לחם שעורים | לכל אדם, למעט דייסת שעורים כרפואה לקצרת |
| פול ועדשים | לכל אדם |
| לחם מצות | לכל אדם, למעט בפסח שאז הוא רפואה לך |
| כרוב | לכל אדם, למעט כמסייע למניעת צרידות |
| בצלים | לכל אדם, אולם הרמב"ם מביא דוגמא נגדית למי שהורגל בהם ולכן לא הוזק ומיץ הבצל שימש לו כחומר |

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| מחטא ששמר על בריאותו (בלשונונו אנטיביוטיקה) יאמר | |
| השום הוא אמנם מאכל רע לדעת הרמב"ם אך תועלתו רבה בהתכת הליחות ולפיכך ישנם שאכילתו תועיל להם | שום |
| לכל אדם | חרדל |
| יעיל לקצרת | צנון |
| לכל אדם | ברווזים ואווזים |
| לכל אדם | בני יונה |
| נראה שהרמב"ם מתכוון לתמרים לחים מכיוון שבתשובה למלך מצרים מציע הרמב"ם להיעזר בתמרים יבשים כחלק מתהליך רפואי כנגד נדודי שינה | תמרים |

י. תערובות קלות של מזונות העוזרים בתהליכי ריפוי

עירוב של חמאה ודבש עם מעט שקדים מרים – עוזר לריאה ולהורקת הליחות בבית החזה.
"לחמאה ודבש מעורבים יחד יש תועלת נפלאה מהרקיקה ההווה מן הריאה....ואם תילקח החמאה והדבש בשקד מר, יהיה כוחו לרקיקה יותר" (פרקי משה, מאמר עשרים ואחד).

"היותר נאות שבדברים לרקיקת הליחות העבות הוא מי הדבש, ולליחות הדבקות הסכנגבין(חומץ מעורב עם דבש). והשני לו אחר מי הדבש, מי השעורה והיין המתוק"(שם, שם).

עירוב של צלפים, חומץ ומלח או/ו חומץ ושמן – עוזר לניקוי הבטן והקיבה.

"הקפריש (צלף) מעורר התאוה למאכל וממרק מה שיש באצטומכא/קובה) והבטן מן הלבנה, ומוציא אותה בציאה(צואה) ופותח סתום הכבד והטחול, ומנקה אותם,

אם יעשה הפרי הזה עם חומץ ומלח ושמן קודם לקיחת המאכל כולר" (שם, שם).

כשך השעורים(דייסת שעורים ואולי הכוונה גם ל"שיבולת שועל") מעורב במעט פלפל – לניקוי החזה והריאה.
"כשך השעורים, יש בו כוח המירוק שיעור נשאר עד שאינו צריך לערב עמו דבר...ואם תרצה להוסיף כוחו, אז תערב עמו מעט מן הפלפל" (שם, שם)
הרמב"ם מכיר בערך התנועה לבריאות הגוף ומצפה מהאדם שיתנועע למלאכתו ועשיית צרכיו באופן כזה שהרצון יניע את החום הטבעי וזה יפעל ל"שריפת המותרות".
דברים אלה של הרמב"ם מופיעים בהלכות דעות ומטרתם לדרבן את האדם לעשייה ופעילות. האדם הפעיל במלאכתו, יגיע כפיו או/ו לשם מצווה מניע את גופו ומגביר את החום הטבעי באופן אופטימאלי.

יא. רפואות שונות

החלב והשום והיין המורתח והחומץ והמלח מועילים מן הארסיים או כמו הארסיים(מאמר עשרים ואחד).

שמן חרדל יוטף באוזן החרש ויחזיר השמע והטבילה בשמן מועילה מכאבי הגוף כולם (מאמר 22)

כנגד לחץ דם ?

יש המניחים שהיה לרבינו ידע באשר לקשר בין צריכה עודפת של מלח ללחץ הדם **"מסתבר שגם היה ידוע לרבינו כי צריכת עודף מלח מזיקה לבריאות, בייחוד לאלה הסובלים מיתר לחץ דם"**. ולא נראה לי מכיוון שהרמב"ם שולל את המלח עקב הרעילות שבו שלדעתו בכמות רבה הינו מזיק לבריאות, יוצר ליחות רעות ותגובה רעה בגוף אולם לא נראה שהרמב"ם ידע מהו לחץ דם מוגבר.

יב. רפואת הקצרת

הרמב"ם מציע תערובות שונות של מזון להקלת תסמינים של מחלת הקצרת ורובם מושתתות על דייסות שונות של שעורים או/ו שיבולת שועל, זאת ביחד עם חלק מהתרופות המתיכות את הלחה שהינה הגורם למחלה, ראה הרחבה בהמשך.

יג. הסיבות לסרטן

א. הרמב"ם מצביע על קשר בין מצבי דיכאון לסרטן ולדעתו דיכאון מתמשך אפילו בעל תסמינים קלים עלול לתרום במידה מסוימת להתפתחות המחלה אע"פ שהקשר אינו ישיר.

"החולאים המתחדשים מהשחורה (הלחה השחורה): כמו הסרטן, והגידמות, והעלה שמתקלף בה העור קליפות, ... והבלבול ועובי הטחול" (פרקי משה, פרק שני). "מן החולאים השחורים בעור, הגרב והתקלפות העור וכשיתחדש החולי השחורי בבשר או בעורקים, יקרא סרטן" (שם, מאמר תשיעי).

זיהומי אויר וסביבה הינם זרז להתפתחות המחלה. הפרת האיזון הטבעי בגוף האדם. למעשה הרפואה לסרטן בחלקה מתבצע גם ע"י הורקת הליחה השחורה.

יד. עצה כנגד נדודי שינה

הרמב"ם מציע למלך מצרים להשכים קום. לרכב ולהתעמל בהדרגה עד שייחום גופו ובעת שירצה להירדם יבקש שינגנו לפניו באחד מכלי המיתרים ותהליך ההירדמות יונהג במקביל לתהליך החלשת הנגינה וכשיתעורר יעסוק בקריאה הרצויה לו וישוחח עם הרצוי והמבוקש לו וכל זה להרחקת המחשבות הרעות ממנו. ומכאן נראה שזו הייתה דעתו לאחד מאופני ההירדמות ומניעת השינה.

טו. רפואות התלויות בחוש הריח

ולא ישכח לעולם לחזק הכוח הטבעי – במזון, וכן לחזק הכוח הנפשי – בריח טוב(עם הבשמים החמים)כמו המור (המושק) והענבר(עלי בזיליקון) וליגנא אלובי(עץ נותן ריח אולי אחד ממיני הקטורת) בחולאים הקרים, או הסמים הקרים, כמו הוורדים והנילופר, וההדס והוויאוליש בחוליים החמים(עם חום) וכן לחזק הכוח החיוני בכלי הניגון, ולספר לחולים סיפורים משמחים שירחיבו את נפשו וירחיבו את ליבו ולחדש חידושים(שיסיחו את דעתו) ויצחק מהם, הוא וכל חברתו, ויבחרו לשמשו ולעמוד לפניו מי שישמח בו. כל זה מחויב בכל חולי. כאשר יהיה רופא נעדר, ישער בעצמו את הדברים(הנהגת הבריאות, שער שני).

טז. המרות מקצת ממושגי הרמב"ם ללשון ימינו

| מושג רמב"מי | משמעות מקורבת בלשון ימינו |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| קיבוץ לחות רעות | סתומות בעורקי הדם או/ו הצטברות נוזלים רעילים בגוף האדם |
| מסעדים | מזונות |
| מסעדים עבים | מזון עתיר קלוריות או/ו שומנים כגון: לחם שנלוש בשמן, לחם לבן או/ו כל מזון עתיר בסוכר ובשומנים |
| דם טוב | מזון שמירב מרכיביו מועברים לגוף האדם באופן מיטבי וללא הצטברות של עודפים |
| כימוס | תפוקת המזון המועברת לגוף האדם לצורך המשך תפקודו ופעילותו המיטבית או לחה הנמצאת בגוף בעלי החיים |
| חום טבעי | אנרגיית החיים של האדם וחום גופו |
| ל' אדומה | נוזל הדם |
| לחה לבנה | הפרשה לבנה ומימית המופיעה בשלבים ראשוניים של התקררות הגוף |
| לחה ירוקה | הפרשה מוגלתית |
| ל' שחורה | הפרשה דמית כהה ביותר המראה על חולי חזק מאד |

| | |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| בישול | תהליך עיכול המזון והשפעתו על הגוף |
| כילוס | הליחה והמזון שנמצאים בפרי |
| אסטומכא | קיבה |
| הבערת חום טבעי | התפשטות אנרגיית החיים הטבעית בגוף האדם הנדרשת להמרצת פעילותו ותפקודו |
| הרטבה | אספקת נוזלים חיוניים לגוף |
| התכה | המסת הליחות הרעות בגוף |
| הרקה | ניקוי הגוף מהמותרות |
| ליחות קרות | הפרשות לבנות ומימיות המופיעות בשלבי התקררות ראשוניים |
| שמירה מן הנוזלים | שמירה מהתקררות |
| אימוץ או/ו שלשול בני המעיים | יציאה |
| מאכלים קרים | מאכלים המכילים אחוז גבוה של מים ופועלים לקירור הגוף |
| מאכלים חמים | מאכלים יבשים וחריפים |
| תבשיל ששהה עד שנדף ריחו | תבשיל שהתישן |
| רעי | רפש |
| הרפיית המעיים | מניעת מצבי עצירות |
| עיפוש הלחות | לחות מזיקות המצטברות בגוף האדם |
| התפעלויו ת | התרשמות מיותרת או/ו במילים אחרות השפעת הכוח המדמה על האדם |
| דמעה | מיץ נוזל מהפרי |
| חלב | המיץ שנוזל מהענפים |
| שרף | עבה יותר מהחלב ונמצא בדרך כלל בגזע העץ, לעיתים עשוי לשמש כתרופה |

יז. טבלת מקצת הרפואות באמצעות כמה מסוגי המזו או הצמחים

| שם המזון | איכותו | הרפואה | הערות |
|-------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------|
| דודאים | קר ויבש | אולי לכבד | פרקי משה, מאמר כא |
| אניסון | צ"ל חם ויבש | עוזר לניקוי הליחות הלבנות מהרחם | פרקי משה, כ |
| אספרגוס | צ"ל חם | עוזר לכאבי הגב הנוצרים מריבוי לחה לבנה כתוצאה מהתקררות | פרקי משה, כ |
| זרעי אבטיח כשיבושלו במים וישתה המים | ההתייחסות הינה לזרעים ולא לאבטיח | מניעת יצירת אבנים בכליות | פרקי משה, כב |
| חילתית | חם | נגד נפיחות בפנים | שמות רפואה, דף 20 |
| חסק קוטוב, פירות דרדר | קר ויבש | כנגד עצירות בדרכי השתן | פרקי משה, מאמר כא |
| כמון | חם | לריאה | פרקי משה, מאמר כא |
| כרכום או זעפרן | חם ויבש | עוזר לבישול המזון | שמות רפואה |
| מים שבושל בהם צמח | ההתייחסות כאן לזרעים | עוזר לריפוי הכבד | פרקי משה, כב |

| | | | |
|------------------------------|-----------------------------------|-----------------------|------------|
| | | | המסטיק |
| פרקי משה, מאמר כא | מקרה ואינו מזיק | קר ורטוב | חסה, חזרת |
| ביאור שמות רפואה | משלשל | קר ויבש | סנה, סינא |
| פרקי משה, מאמר כא | נגד שלשול | קר ויבש | עפצים |
| פרקי משה, כא-כב | נגד כפיון | חם | פואה |
| שמות רפואות | מתיך הליחה הלבנה | חם ויבש | פלפל שחור |
| פרקי משה, יג | ניקוי ליחות הגוף | לא מצוין | צבר, אלורה |
| פרקי משה, מאמר כא | מירוק הליחות, מתיך הרעלים מהגוף | לא מצוין אבל כנראה חם | קינמון |
| שמות רפואה, פרקי משה, מאמר כ | מנקה הליחות ויעיל נגד מילוי הקיבה | חם ויבש | שבת, אניס |
| רפואת הכפריים | מתיך | חם ויבש | שום |
| שמות רפואה | קל לעיכול | חם ויבש | שומר |
| שמות רפואה | טוב לכבד | קר ויבש | תמר הינדי |
| פרקי משה, כ | כאבי חזה וריאה | תערובת מזון | חלב ודבש |

י.ח. מקצת ממצבי חולי והחיוויים הרפואיים בגוף להערכה רפואית של האדם.

| מקור בפרקי משה | הערות | סוג ההנהגה הנדרש | חיווי מתקבל | תופעה רפואית |
|----------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| ג, 75 | הריח הטוב מחזק החום הטבעי | מזון רטוב וקל לעיכול בעל ריח טוב בתוספת הורקת הליחות | חולשה כללית לאחר חולי | אדם שנחלש כתוצאה מחולי או הצטברות ליחות רעות |
| ד, 61 | לעיתים נדרשת הרקת הליחות | חיזוק ע"י מזון ותרופות | היחלשות הדופק ואי סדירות | היחלשות כוחות הגוף |
| ו, 73 | טיפול בחולי | חיזוק ע"י מזון ותרופות בהדרגה | מראה ופתיחתם של העיניים כחיווי למצב הבריאותי | בדיקת חוזק הגוף |
| ו, 21 | | טיפול נדרש עפ"י החולי | זיעת המצח והצוואר | חולשת הגוף |
| ות 42 | הטיפול ייתן עפ"י החולי בשילוב הורקת הליחות | כאשר מחום אזי ההתנשמות חזקה, כאשר מחולשה האוויר יצא בריווח ומקצרת במהירות | חולשת הכוח היצרות כלי הנשימה או חום גובר על הלב והריאה | חולשת נשימה כתוצאה מכבדות שרירי החזה |
| ו, 63 | נדרש חיזוק החום הטבעי | טיפול ע"י מזון ותרופות | חולשת החום הטבעי והתקררות הגוף במקומות מסוימים | זיעה קרה |
| ו, 95 | על הרופא לאבחן כל סימן לגופו | טיפול משולב בהרקת הליחות וסממנים רפואיים | בבריאים השינה המרובה מראה לעיתים על החולי וכן תאוות מאכל חזקה שלא הורגל ב | השינה, תאוות אכילה מוגברת והעייטוש |
| ז, 56 | | חיזוק כוח החיוני | חולשת הכבד | לובן יתר |
| ח, 21 | אם כוח החולה חזק תיתכן מניעת המאכל ואם הוא חלש תידרש תוספת | לעיתים נדרשת מניעת מאכלים מסוימים או הוספת מאכלים אחרים | סימני החולי הכלליים | חולי כללי |
| כג, 94 | לא ברור | לא ברור | סכרת | צמא חזק |

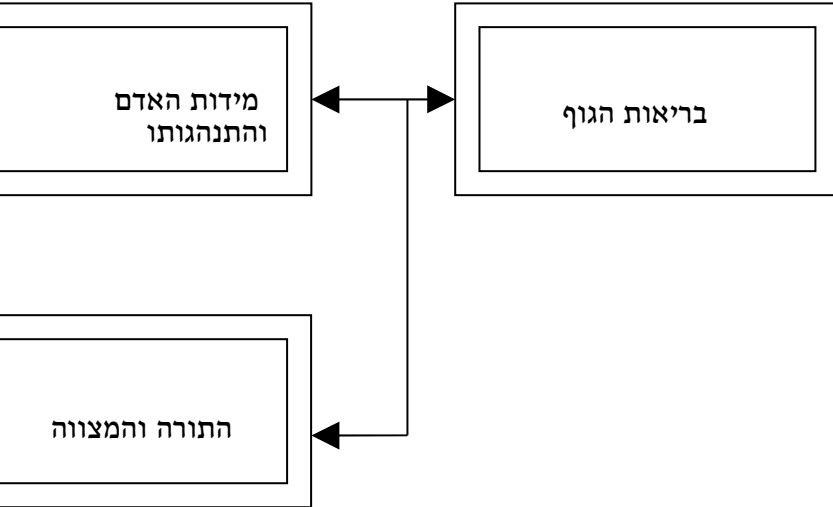
יט. הקשר בין המידות (אופי) למצבו הבריאותי של האדם

“ההפסד יקרה במידות מהרגל הדברים הרעים, במאכל ובמשתה ובהתעמלות ובראיית מה שיראהו ובשמיעת מה שישמע ופעמים רבות יהיו המידות הרעות סיבות לחולאים” (פרקי משה).

הרמב"ם מציב עובדה רפואית מדהימה בתעוזתה ובתוך עובדה זו נכנסת ההנהגה הדתית ללא שהרמב"ם אומר זאת בפירוש. למעשה, הרמב"ם מודע שהמידות אינן משפיעות באופן ישיר ומיידני על כוחות הגוף ומצבו הבריאותי של האדם אולם לאורך זמן ישנה זיקה הדדית בין כוחות הגוף של האדם לבין מידותיו ולכן הדת הינה זאת המאפשרת שילוב מוצלח ומיטבי בין המידות לבין הגוף.

למעשה, תפקיד הדת בתורה ובמצוות בהיבט זה של תיקון הגוף הינו ביצירת משוב מתקן למידות, כך שהשפעתם על מצבו הבריאותי של האדם תהיה מיטבית ונכונה.

תרשים מס' 2 – תיקון הגוף ע"י התורה והמצוות



ההשפעה ההדדית בין הגוף לנפש מובאת ע"י הרמב"ם גם בדוגמא נגדית של התעמלות שיש בה שעשוע, גילה ושמחה ולכן הוא מציע לשלב בהתעמלות את המשחק בכדור קטן(פרקי משה, כ, 7).

וכן גם בדבריו על הריסון הנדרש מהאדם.

”אין ראוי לנו, כשנרעב, שנמלא עצמנו מהמאכל מלוי גרגרי ככלב, ולא בעבור הצמא, שנשלים השתייה הקרה, כמי שנלהב גופו בקדחת פתאום, שישתה כל מה שיש בכוס בבת אחת. והחזק יותר, שלא נפשוט ידינו אל מה שיוקדם ויקרה לפנינו, ולא אל המתוק, וזולתו ממה שיכונה אכילת הזוללים(פרקי משה, כ, 7).

כ. סגולות רפואיות – הסגולות הרפואיות הינם סוגי מאכל להם ישנה סגולה למנוע חולי מסוים או לעזור בסילוקו, אין מדובר בסגולה דתית אלא רפואית.

| שם המאכל | סגולתו הרפואית | מקור בפרקי |
|----------|----------------|------------|
|----------|----------------|------------|

| | | |
|--------|-------------------------------------|-----------------------------------------------|
| משה | | |
| כ, 88 | סתימה מועילה של מעברי הכבד | בננה |
| כ, 88 | הפגת לחות שחורות | קליפת האתרוג |
| כא, 16 | חזוק פנימיות הכבד | לענה מבושלת בדבש |
| כ, 35 | נגד הצטברות ארס (רעלים) בקיבה | החלב והשום והיין המורתח והחומץ והמלח |
| כ, 14 | נגד מורסות | שומן האווז אם יומס בשמן ורדים |
| כ, 24 | חימום הגוף ותיקון הליחות | יין מזוג במים |
| כ, 74 | חיזוק המוח ומועיל למצומקים ולנחלשים | מיץ התפוחים |
| ג, 75 | חיזוק הקיבה | אגסים |
| כ, 78 | חיזוק והכבד שמן שקדים גם כן | שקדים |
| כ, 81 | צרידות הקול | כרוב |
| כ, 83 | נגד קצרת ולחה | מרק עוף/תרנגול |
| כ, 84 | מועיל נגד אנמיה | אזוב |
| כב, 45 | צרידות הקול | כרוב או/ו צנן |
| כב, 47 | נגד חירשות | שמן חרדל |
| כב, 47 | מועיל לכאבי הגוף | טבילה בשמן |
| כב, 51 | חולאי הריאה | עונב (אחד מסוגי הפירות הדומים לענבים או שיזף) |

כא. שיטת הרמב"ם לרפואת מחלת הקצרת (האסטמה)

הרמב"ם מוצא קשר בין מחלת הקצרת למחלות שבאות בגלי התקפים כגון דלקות פרקים למיניהם שכמובן הינן גם תולדה של גילו של האדם.

הרמב"ם סובר שריפוי המחלה מחייב זהירות והישמרות מפני התאוה והרחקת המזונות האסורים לחולי זה. ואם האדם ישמר ויגביל תאוותו יגיע למצב בו יוכל להרחיק את ההתקפים מחד גיסא ומאידיך גיסא להחלישם כאשר הם מגיעים.

"כי כל חולי מהם, אם הטיבו הנהגתו, המכיר בו והפליג להישמר מכל הראוי להישמר, וסמך בכל הראוי לסמוך, הלא זה יאריך הזמן שבין שתי המשמרות (התקפים) מתקרב על כל פנים. ...והנהגה רעה יוסיף בליחותיו ובכובד סערור" (ספר הקצרת, פרק ראשון).

המייחד את התייחסותו של הרמב"ם לנושא הקצרת הינו בעובדה שישנו קשר בין מחלת הקצרת למצבים רפואיים של בני אדם גם אם הם אינם סובלים ממחלה זו וחלק מההנהגות למחלת הקצרת מתאימות גם לטיפול ולרפואה מונעת בבני אדם אחרים(כגון ההימנעות מרוב האכילה, הימנעות מלחם שנלוש בשמן, ובעיקר המאכלים אותם ממליץ הרמב"ם לחולי הקצרת הינם מאכלים קלים לעיכול וממוצעים בין חריפות למתיקות).

כלל ראשון

הרמב"ם מתווה כללים רפואיים שהראשון שבהם הננו: הימנעות מריבוי האכילה וממאכלים כבדים, קשים לעיכול ודבקים(הכוונה כפי שמבואר לעיל מאכלים שהינם מבושלים בשמן רב כגון קמח שאינו מלא המעורב ומבושל בשמן).

"כל מסעד שיוליד ממנו תערובת עבה או מדבק, יאות להרחיקו. וכמו כן מה שיסעד מסעד רב מאד...אבל אם היו הנוספים רבים או מדבקים או עבים, לא יקל מחוים ולא יציאתם בנקבי הגוף ויסתבכו באיברים וכבד צאתם מהם" (ספר הקצרת, פרק שני).

כלל זה נכון לכל בני האדם ובפרט לחולי הקצרת.

כלל שני

כאן רבנו מפרט את סוגי המאכלים אותם יש להרחיק ובפרט הלחם שנלוש בהרבה שמן ומרכיבו העיקרי הינו חיטה שאיננה מלאה וכן כל מיני זרעים מחממים ומנפחים.

”כבר באר גליאנוס, כי כל הנעשה מקמח חיטים, המנופה בתכלית הניפוי, יש במסערו עובי ודיבוק וקושי עיכול....הוא הקמח (המתאים לאכילה) הנעשה מן החיטה שאינה שרויה במים ולא קלופה(קמח מלא)....ולא מה שיתערב בה השמן או יטגן בו, כי זה יוסיפוהו דיבוק ויקנהו חמימות כמו הכעכים הבלולים בשמן...עד שישתקע בעורקים ויסתמו.(מאכלים אלה הינם גם עשירים בכולסטרול ונחשבים כבעייתיים גם בימינו)....וכמו כן ירחיק האדם כל אלה הזרעים הנופחים, כמו הפולים...וכל מה שיעשן המוח...והבצלים והשומים”(ספר הקצרת, פרק שלישי).

כלל שלישי

המזונות הטובים שמציע אותם כאן הרמב"ם הינם בשר התרנגול, מרק עוף או/ו דג שבמים מתוקים שאינו מסעד כבד או/ו בשר הצאן הצעיר.
”ויאות שתבחר מן הבשר בשר העוף, שלא יהא שמן...ומרק התרנגולים הגסים עולים דרך רפואה בחולי הזה”(שם, שם).

כלל רביעי

אכילת הירקות שעוזרים לחולי זה.
”וישבחו בחולי זה מן מיני הירק, הסלקה(סלק), והאשפרגאש(אספרגוס), והשומר והכרפס והאזוב והצנוף”(שם, שם).
הימנעות מחלק מהפירות הרטובים כגון האבטיחים, האפרסקים, התותים והקישואים.
הפירות הטובים הינם התאנים, הצימוקים, החבושים ואולי התפוחים.

מאכלים נוספים שמונה הרמב"ם הינם חומץ בצלים, חרדל והוא מונה אותם כנראה מפני תכונתם להתיק הליחות או לאפשר הורקתם.

כלל חמישי

מניעת ריבוי המאכל וזה כבר ברור לאור כל מה שנאמר לעיל.

”וכבר גדרו הרופאים הראוי בזה, והוא שיסלק אדם ידיו קודם שיקוץ מאוכל, אך בעת, שתנוח רוב תאוותו, וישאר על האדם מן התאוות שארית מועט”(ספר הקצרת, פרק חמישי).

כלל שישי

להקדים המאכל הדק למאכל הכבד לעיכול. ועניין זה גם נאמר לכל אדם בהלכות דעות.

כלל שביעי

מנוחה לאחר האכילה ולא להרבות בסוגי מאכל שונים ורבים מידי.

”גודל התועלת במנוחה היא אחר המאכל. מהנה התבאר לך שהיכנס במרחץ והמשגל וההקזה אחר אוכלו, פשיעה גדולה, כי כל אלו תנועות. אך הראוי אחר המאכל המנוחה לבדה.”(שם, שם).

כלל שמיני

אכילה לפי כוח הגוף.

העצה שנותן רבנו כאן הינה אכילה בפעמים בודדות במשך היום לצעירים ובעלי כוח חזק ואכילה מרובת הפעמים לחלשים או לזקנים.

”בעת שיהיה הכוח חלוש, ראוי שישערו הגוף מעט מעט בזמן קצר. ובהיות הכוח חזק, ישערהו בסעד רב בזמן ארוך”(שם, פרק שישי).

כלל תשיעי

הימנעות מריבוי שתיית היין שמזיק לחולי זה, למעט בעת עיכול המזון.

”אבל השיעור המועט, כשלושה ארבעה כוסות מן היין בעת עיכול המאכל וצאתו מן האסטומכא (הקיבה), תועלתו בהנהגת הבריאות לבני אדם ורפואת רוב החולאים גדולה מאד”(ספר הקצרת, פרק שביעי).

כלל עשירי

הנהגת האוויר והתנועות הנפשיות.

כאן מונה הרמב”ם את הצורך והחובה לדאוג לשהייה באוויר נקי ויבש ולהימנע בשהייה באוויר קר ולח.

להשתדל להיות בשמחה, מניעת הדאגות המיותרות והליכה בדרך המוסר.

“אבל האוויר הקר הלח יזיקך מאד, וראוי לך שתיזהר מן ההזלות הקרות והחמות כל מה שתאכל...אבל רפואת אלו הדברים, ...לפתרוני החכמים ומוסרים והתוכחות התוריות...וכמו כן המידות הפילוסופיים ירחיקו האדם מן ההתפעלויות...ראוי להיזהר וללכת בדרכי הצדיקים והנביאים...ולאנוס הטבע לישר משפטי השם בזה ויתעסק במה שיועיל, ויניח מה שלא יועיל והשם יורנו בדרך אמת”(ספר הקצרת, פרק שמיני).

בהמשך דבריו מונה הרמב"ם תרופות הרקה שונות לחולי זה ובחלקם למרק הקיבה וסילוק הרעלים ממנה. רבנו מציע להסמיק את הרחיצה לשנת הלילה והנהגת זהירות ברחיזה

ובפרט רחיצת הראש במים קרים יחד עם עשיית מסג' לידיים ולרגלים בתחילת היום. בכל אופן מסג' זה צריך להיעשות שלא בשעת ההתקף. בין התרופות שמציע הרמב"ם לחולי זה ניתן לציין את תערובת החיטים עם סוכר ושמן שקדים, כשך השעורים (לעיל).

פרק שני – עיקרי תורת הנפש של הרמב"ם.

א. הנפש וחלקיה:

לפני בואנו לעסוק בדרכי רפואת הנפש לפי הרמב"ם חובה עלינו לבחון ולדעת את מבנה הנפש לפי השקפתו. אין ספק שהרמב"ם סובר כי נפש האדם אחת היא. בלשונו יאמר שסברתו הינה שאישיותו של האדם אחת היא אע"פ שניתן להבחין בה בפעולות שונות אך כולן באות מאותה הנפש. אם תשווה דעה זו לדעת חסידות חב"ד המובאת בספר התניא הקדוש תימצא כביכול סתירה שכן דעת אדמו"ר הזקן שלאדם 2 נפשות: נפש בהמית ונפש אלוקית (בעלת רצון ותכלית לאהבה ויראה לה). ישוב הסתירה יכול להיעשות אולי אם נאמר שהנפש הבהמית של אדמו"ר הזקן כוללת את כל מרכיבי האישיות שמונה הרמב"ם (ועל המרכיב השכלי ישנה שאלה) ואילו הנפש האלוהית איננה חלק ממרכיבי האישיות שמונה הרמב"ם בשמונה פרקים מכיוון ששם

הוא מונה רק את הכוחות הטבעיים של האדם ולפיכך הינה חלק נפרד לחלוטין מהנפש שמדבר עליה הרמב"ם בשמונה פרקים אך הנושא קשה וטעון הבהרה. הרב קוק מקבל את דעת החסידות שמבנה הנפש הינו כפול אע"פ שטענת הרב יעקב אריאל הינה שנושא זה יש לבחון לפי דעת הרמב"ם.

הרמב"ם מפרט כוחות אלה בשמונה פרקים ובהקדמתו לאבות.

דע אתה המתבונן במאמר זה שלדעת הרמב"ם הנפש הינה גם כן כוח גופני אע"פ שאיננה נראית בעין. (ראה מורה הנבוכים) ולפיכך יש לכוחותיה קץ וסוף ומה שנשאר מהאדם לאחר מותו הינו צורת האדם השלם שהצליחה להכיר ולעבוד את ה' יתברך.

"ההקדמה השתים עשרה, שכל כוח הנמצא מתפשט בגוף יש לו סוף כשם שלגוף יש סוף" (מורה נבוכים, חלק שני, הקדמה) – בעניין זה סמך הרמב"ם על ההקדמות המוכחות לדבריו שהביא אריסטו. הרמב"ם מפריד בעיקרון בין שני חלקים של הנפש. החלק הראשון הינו אותו מרכיב הקשור לגוף ואע"פ שאיננו מרכיב גופני הרי הוא/היא מושפעים מתהליכי הגוף וזוהי הסיבה שהרמב"ם סובר שלנפש זו יש קץ וסוף. וחלק שני הינו מרכיב רוחני גבוה יותר בנפש האדם שקשור למעשה עם צורת האדם וזהו מה שנשאר ממנו לאחר מותו ומרכיב זה קשור בהכרח עם הכרת האל של האדם ולכן אינו מושפע לא מהבריאות ולא מהחולי, ונפש זו קרויה בלשון חסידות חב"ד ובדברי הרב"י "נפש אלוהית". זאת לעומת הנפש הצמודה לגוף בהתהוותו הקרויה בלשון החסידות "הנפש הבהמית". והנה נפש זו העומדת עם האדם בצמידות לגופו – אע"פ שמהותה רוחנית, הנה בכל זאת הינה מוגבלת בכוחותיה ואל לו לאדם לחשוב שנפש זו הינה אין סופית ומכאן שורש הזיקה העמוקה בין כוחות הגוף לכוחות הנפש ובלשון חסידות דבר זה יאמר "שכלל כוח גופני יש יסוד רוחני המעמידו". והנה אל תבקשני להשיב מהו היסוד המעמיד את אותה הנפש שהרי כבר אמרו חז"ל "גבוה מעל גבוה שומר וגבוהים מעליהם" רק שיראה לי שגם הנפש הבהמית מקבלת הארה מהנפש האלוהית אך זהו אינו מעניין חיבור זה.

ובשמונה פרקים מפרט הרמב"ם את כוחות הנפש וחלקיה. לדעתו, יש למנות חמישה כוחות בנפש האדם והם: הזן, המרגיש, המדמה, המתעורר וההוגה.

החלק הזן אחראי למעשה על כלל הפעילות ההתפתחותית של האדם והוא הנקרא הזן מפני שרוב קיומו הינו מהמזון ולכן הוא קשור לכלל הפעילות הפונקציאלית הקשורה למערכת העיכול, דחית המותרות מהגוף, הגדילה וההתפתחות, לחלק זה קורא הרמב"ם החלק הזן.

החלק המרגיש הינו החלק הכולל את חמשת החושים הגלויים והם: הראיה, השמיעה, הטעם, הריח והמישוש(כוח זה מצוי בכל חלקי הגוף ואיננו מיוחד לאיבר מסוים כמו שאר החושים). החלק המדמה הוא הכוח שזוכר בו האדם הדברים שראה, מפרידם ומרכיבם בין אם היו במציאות ובין אם לא היו, לפיכך, אפשר שתהיה בהשגת כוח זה טעות. כגון, שידמה האדם בעל חי בעל אלף עיניים או/ו דבר אחר שאינו קיים במציאות הטבעית.

תפקידו של הכוח המדמה איננו ברור דיו ואם כי אסור על האדם ללכת בעקבות הכוח המדמה ומנקודה זו מסתעפות טעויות רבות ועיוותים רבים בהכרה השכלית ובהכרת האמת, כלומר בגין התערבות הכוח המדמה ונהיית האדם אחריו, הרי נראה שאחד מתפקידיו הינו לסייע לבריאותו הגופנית של האדם לייצבו ואפילו לשלמותו שכן לא ימצא אדם המשולל כוח זה. לדברי הרמב"ם כוח זה חזק אצל מנהיגי המדינות, הקוסמים וחלק מהסופרים והדבר ברור שהרי ימצא רבות שהכרת האמת רפויה בידם והכרת האמת באה

מהשכל ולכן הכוח השכלי אצל החכמים חזק ואם יהיו שני הכוחות חזקים זוהי מתכונת הנביאים שהשפע השכלי שורה בם על המדמה ויחזו מראה נבואה ולא כל מי ששני כוחות אלה חזקים אצלו הינו נביא.

החלק המתעורר הוא הכוח שבו ישתוקק האדם לאיזה שהוא דבר או ימאסהו. ובחלק זה כולל הרמב"ם את כל מדות האדם ותכונות אופיו, כגון: הפחד ואומץ הלב. האכזריות והרחמנות. האהבה והשנאה. הכלים בהם בא לידי ביטוי חלק זה הינם למעשה כל אברי הגוף כגון כוח העין לראיה, כוח הלב לפחד או/ו להעיז וכו'.

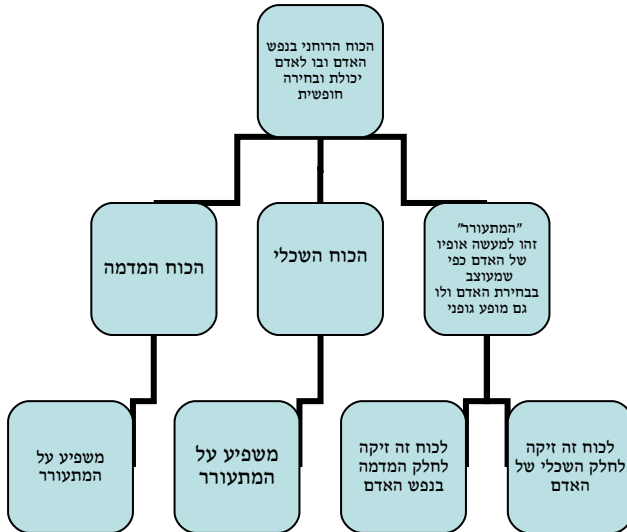
בריאות הנפש ברמה הבסיסית הינה תיקון המידות שמביא את האדם לאיזון הנכון. הרמב"ם מודה ומכיר חולאי נפש קשים יותר הבאים לידי ביטוי בחריגה בוטה מנורמה התנהגותית בחברה האנושית ונושא זה בא לידי ביטוי בדבריו על אותם אלה שהוא קורה להם "משוגעים". הרמב"ם סובר שיש להניח להם או/ו להתרחק מהם ולפעמים אינו מנסה לרפא אותם וזאת בניגוד להישגים הקיימים בתחום זה בימינו ע"י שימוש ברפואות המדכאות תופעות של אלימות קיצונית או/ו התנהגות שלוחת רסן.

מבחינת הרמב"ם בריאות הנפש הינה תיקון המידות ומבחינתו ותקופתו הטיפול הנפשי התבטא בעיקר בתיקון המידות אולם יש עדויות בפרקי משה ברפואה לטיפולים אנטי דיכאוניים באמצעות טיפול תרופתי.

"ואתה יודע שתיקון המידות אינו אלא רפואת הנפש וכוחותיה, וכשם שהרופא המרפא את הגופות צריך שידע תחילה את הגוף שהוא מרפא אותו בכללו, וחלקי אותו הגוף מה הם, כלומר גוף האדם, וצריך לדעת מה הם הדברים המבריאים אותו וישתמש בהם. כך המרפא את הנפש, ורוצה לטהר את המידות, צריך שידע את הנפש בכל היקפה וחלקיה ומה גורם למחלתה ומה הוא המבריאה"(בשמונה פרקים פרק ראשון

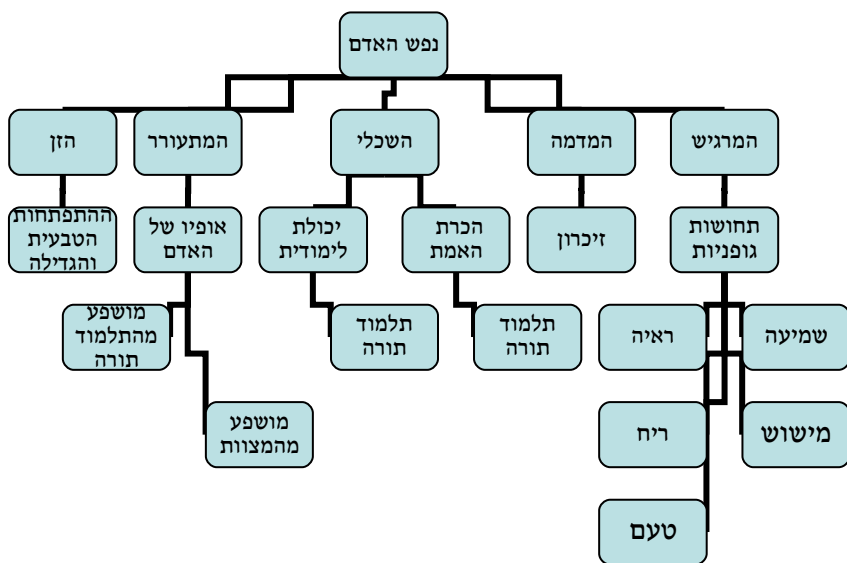
המרכיבים השונים בנפש ראוי לקוראם כוחות או פעולות. ואין לתמוה מדוע למרכיב רוחני אנו קוראים "כוח", כי כוונת העניין הינה "יכולת" וגם המלאכים שהינם ישויות רוחניות נקראים כוחות כדברי הרמב"ם במורה נבוכים. אולם בהבחנה בסיסית חלקם כוחות גופניים ממש וחלקם רוחניים. יחד עם זאת ישנה זיקה בין הגופני לרוחני. למשל, יעקב אבינו נקעה רגלו בהשפעת המאבק הרוחני עם המלאך.

תרשים 3 מרכיבים רוחניים בנפש האדם



בחלק ה"מתעורר" קיימת זיקה בין המרכיב הגופני לנפשי שכן "המתעורר" פועל באמצעות כלי הגוף של האדם.

תרשים 4 – נפש האדם – מבנה כללי, יכולות חלקי הנפש והקשר לתורה ולמצוות



השאלה הנשאלת לאחר הציפייה במבנה הנפש וכוחותיה הינה: מהו הגורם המפעיל וממרכז את פעילות הנפש ? האם המבנה הנפשי הינו טכני בלבד ? או שיש גורם נוסף המכוון ומפעיל את הפונקציות השונות של הנפש ? ואם יש גורם כזה, האם הוא נתון לחלוקה ? הרמב"ם משיב כי הגורם המרכזי המניע את הנפש הינו "הרצון". רצון האדם הינו הכוח המניע, המכוון והממרכז את פעילות הנפש לכיוון אחד והוא זה שנותן לה את הכיוון והמגמה

התכליתית. דעת הרמב"ם הינה שרצון זה צריך להיות מכוון להכרת האמת והכרת האמת הינה הכרת האל ללא ספק. ניתן אם כך לראות בפעילויות הנפש השונות תוצאה של הרצון – הרצון הינו מהותו האמיתית של האדם. רצון זה צריך להיות מכוון לשם שמים, כך שכלל פעילויות הנפש יממשו את הרצון הזה. נניח שמדובר באדם בוגר הרוצה לישא אישה ולהקים בית. למרכיבי הרצון הזה תת רצונות רבים העוזרים לו לממש את רצונו העיקרי. אולם רצון זה לישא אישה הינו כפוף לרצונו האמיתי של האדם לקבלת עול מלכות שמים ולקיום תורה ומצוות, במצב כזה נשמרת אחדות הרצון. כלל של דבר הרמב"ם מחלק את הנפש ל 5 חלקים אולם הוא אינו אומר מהו הדבר בנפש שיגרום לה לבחירה מסוימת או לכוונה מסוימת. אולם כאשר רבנו מתחיל להתייחס לרצונות, מגמות וכוונות הוא עובר להתייחס אל מכלול האדם השלם.

”כי כשיהיה האדם שוקל פעולותיו תמיד ומכוון אל אמצעותם....וכן בדברי האדם כולם אין צריך שידבר בהם אלא במה שיביא לנפשו בו תועלת”(שמונה פרקים, פרק חמישי).

נמצאנו למדים שהאדם הינו בעל הנפש האנושית(שכן מרכיבים שונים של הנפש משותפים לאדם ולשאר בעלי החיים רק שאין מרכיבים אלה זהים אצל האדם ואצל שאר בעלי החיים, כי האדם הינו בעל הנפש האנושית ובהמה הינה בעלת הנפש הבהמית. למשל, הכוח הזן באדם יקרא בשיתוף השם "זן" אצל האדם ו"זן" אצל הבהמה אולם האדם הינו בעל חלק "זן" אנושי ובהמה הינה בעלת חלק "זן" בהמי, הרמב"ם מפרט נקודה זו בשמונה פרקים, פרק ראשון) אשר מונעת ע"י הרצון. הרמב"ם אינו מזכיר במפורש את הרצון בשמונה פרקים אולם מהמעבר ממרכיבי הנפש למכלול האדם, נראה בעליל שהרצון הינו זה שמניע את חלקי הנפש הבחירים ומכוון את חלקיה השונים לתכלית הרצויה לו.

לדעת הרמב"ם גם הכוח המדמה מושפע מבריאות וחולי ולדבריו כוח זה נחלש אצל החולים, לגבי הכוח המנהיג שמקורו בנפש האדם והוא הרצון יש המבינים את דברי הרמב"ם שבעצם הכוח השכלי הינו הכוח המנהיג ליתר הכוחות הבחירים.

ב. תיקון המידות ע"י הליכה בדרך האמצעית:

לדעת הרמב"ם התורה והמצוות הינם רפואת הנפש אולם על האדם להשתמש ביכולות נוספות על מנת לאפשר להכשיר את עצמו לקיום מצוות התורה בדרגתם העליונה ולכן להשגת המטרה שהיא תיקון הנפש על האדם לעמול, להכשיר את עצמו ולהשתמש במרכיבים נוספים על מנת לתקן דעותיו ומידותיו. מרכיבים אלה הינם בחלקם בריאותיים וזאת על מנת לאפשר לו לעסוק בקיום המצוות שהינה התכלית העליונה ולא להיות מוטרד מבעיות גופניות וכן מרכיבי אימון נפשיים על מנת למצע מידותיו.

תורת הנפש של הרמב"ם שונה מהעיסוק הבלתי נלאה של אחדים מרופאי הנפש בזמננו בלבטיו ורצונותיו הכמוסים של האדם אלא עוסקת במציאות האישית הכוללת של נפש האדם כפי שהיא באה לידי ביטוי במידותיו ובמעשיו בפועל. בניגוד להתפרצותם של חלק מרופאי הנפש בני זמנינו להתיר לאדם כל תאוה בתחומי האישות שבין איש לאישה או/ו התודעה, מושתתת תורת הנפש של הרמב"ם על עקרונות התורה והמצווה. אע"פ שתורת הנפש שפיתח הרמב"ם הינה ייחודית בשיטתו להגיע לדרך האמצע ולאמן את האדם למצע ולתקן את מידותיו, הרמב"ם מקבל באופן מוחלט כחז"ל את המידות הטובות(אומץ לב, נדיבות, ענוה) ושולל את המידות הרעות שהבולטות שבהן הינן: הגאווה, תאוה מרובה וכעס. תיקון זה של האדם בא כחלק מהשלמות התורנית שעליו להשיג על מנת שקיום המצוות והתורה יהיה מושלם ונכון יותר. כמו שעל האדם שרוצה ללמוד תורה להיות בעל אופי נוח ומיושב, כך האדם נדרש להשלים ולתקן את מידותיו ותיקון זה מושג באמצעות מצוות התורה אך לעיתים נדרשת התערבות ומודעות חיצונית שעל האדם להפעיל מעבר להתייחסות למצווה כזאת או אחרת בפועל. למעשה הדבר בא לידי ביטוי בדברי הנביא "האמת והשלום אהבו" ומסביר הרמב"ם ש"האמת" אלה הינם המצוות המעשיות, הן מצוות עשה והן מצוות לא תעשה ואילו "השלום" הינו תיקון המידות שמושג באמצעות מצוות התורה שכן כולם הינם למעשה "רפואת

הנפשות". נמצאנו למדים שישנם 2 מרכיבים במצוות התורה:

1. "רפואת הנפשות ותיקון המידות" ככלל.
2. תיקון הנפש ותחלואיה שהאדם מודע לו ומשיג אותו ע"י עמל והשתדלות.

נעיר כי האדם השלם משתדל לתקן את נפשו ותחלואיה ולהשלימה לדרגה גבוהה של עבודת ואהבת ה' מעבר לרפואת הנפש הטבעית אולם אין תיקון זה מעניין המאמר כעת, זאת מכיוון שכדברי התנא "ראיתי בני עליה והם מועטים" – בני האדם שכל מהותם ותכליתם הינה העלייה התמידית במעשה התורה והמצוות הינם מועטים ורפואת הנפש הבסיסית הנדרשת מכל אדם ואדם הינה עניין שכל אדם ואדם צריך להשתדל להשיגו.

רפואת הנפש למעשה הינה תיקון המידות, באמצעות תיקון זה של המידות. משיג האדם גם ביטחון ושמחה במעשיו. כדברי הרמב"ם בשמונה פרקים פרק ראשון:
"ואתה יודע שתיקון המידות אינו אלא רפואת הנפש וכוחותיה, וכשם שהרופא המרפא את הגופות צריך שידע תחילה את הגוף שהוא מרפא אותו בכללו, וחלקי אותו הגוף מה הם, כלומר גוף האדם, וצריך לדעת מה הם הדברים המבריאים אותו וישתמש בהם כך המרפא את הנפש, ורוצה לטהר את המידות, צריך שידע את הנפש בכל היקפה וחלקיה ומה גורם למחלתה ומה הוא מבריאה".

למעשה, השמחה והביטחון שהאדם משיג תלויים בדרכו. ואם האדם הולך בדרך ישרה ואמיתית (וזה מושג בעיקר ע"י משפטי התורה וההשתדלות בדרכה) בריאותו הנפשית מתחזקת. **"דעו כי האמת והצדק הם תכשיטי הנפש, ונותנים גבורה ובטח ונצח לגוף ולא מצאתי רפואה לרכות הלב, כהרכבת האמת והצדק, ולא הבטיחני אחוזת מרעים ועשתרות קרניים ושלה ושריון ככובע האמת(ההליכה בדרך הישרה מחזקת ומרפאת את הגוף ואת הנפש כאחד) ומגן הצדק" (אגרת המוסר לר' אברהם בנ).**

בימינו, תורת הנפש הינה למעשה הכרת המבנה הנפשי של האדם והכוחות הפועלים בו, כאשר לתיקון המידות מושם דגש המתבסס על תרפיה התנהגותית אולם לאו דווקא על תיקון המידות ולמעשה כל ההבחנה הנפשית בין בני האדם הינה לגבי אלה המוגדרים כבריאים בנפשם ולבין אלה המוגדרים כחולים או/ו פגועים בנפשם.

למעשה, לתיקון המידות והנפש שמושג ע"י מעשה המצוות ותיקון המידות אין כמעט התייחסות בתורת הנפש של הזמן הזה ללא שימת לב לעובדה שלתיקון זה יש גם כן משמעות והשלכה רבה על תחלואי הנפש אפילו עפ"י ההגדרות המקובלות בזמן הזה.

הדבר האחרון שיעלה בדעתו של רופא הנפש בן זמנינו להתייחס אליו הינו מידותיו של המטופל. תיקון מידת הכעס חשוב אך ורק במידה וההתנהגות בשעת כעס איננה נורמטיבית ואז תפנה הרפואה הפסיכיאטרית או/ו מדע הפסיכולוגיה את המשאבים הנדרשים לסילוק מידת הכעס מהאדם וזאת על מנת לאפשר את התפקוד היומיומי. אולם אמירה כגון "לעולם אין לכעוס", או "אל לו לאדם להיות קמצן או פזרן בממונו" לא תאמר ולא תובא כחלק מהשיטה הרפואית, זאת מכיוון שאופיו הבסיסי של האדם איננו מעניינה של הפסיכיאטריה או/ו הפסיכולוגיה בת זמנינו. חיסרון זה בא לידי תיקון באמצעות הדת, תיקון המידות ותיקון הנפש שמושג ע"י הדת על מנת לעלות את סף הרגישות האנושית שלו כאדם ולעצב את אופיו ומידותיו ברמת שליטה גבוהה יותר מאשר זו המושגת ע"י הפסיכולוגיה.

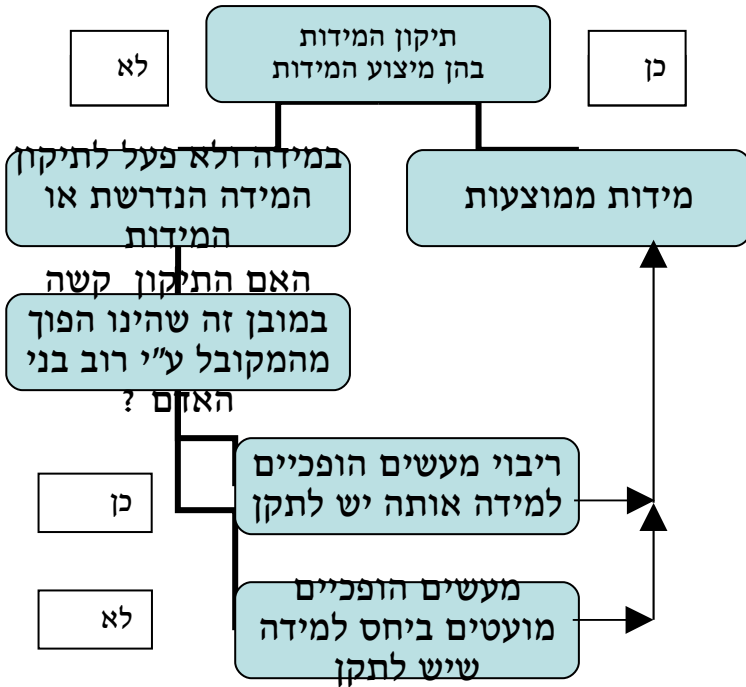
ג. תיקון המידות וחוליי הנפש ע"י החכמים.

הבחנה זו של הרמב"ם יוצרת את הפעילות הנדרשת לתיקון הנפש ולרפואתה ע"י החכמים ולא דווקא ע"י רופאים:

"וכשם שהחולים כאשר יודעים מחלתם ואינם בקיאים במלאכת הרפואה שואלים לרופאים ואלה מודיעים אותם מה שראוי להם לעשות, ומזהירים אותם ממה שהיו

מדמיין אותו ערב, ויכריחום לקחת דברים הנגעלים
המרים המבריאים את גופותיהם ואז יחזרו לבחור את
הטוב ולגעול את הנגעל, כך חולי הנפש ראוי להם לשאול
את החכמים שהם דופאי הנפשות ואלה יזהירו מאותם
הרעות שהם חושבים אותם טובות, וירפאום במעולה
אשר בה מרפאיו מידות הנפש שנבארם בפרק שאחר
זה" (שמונה פרקים פרק שלישי).

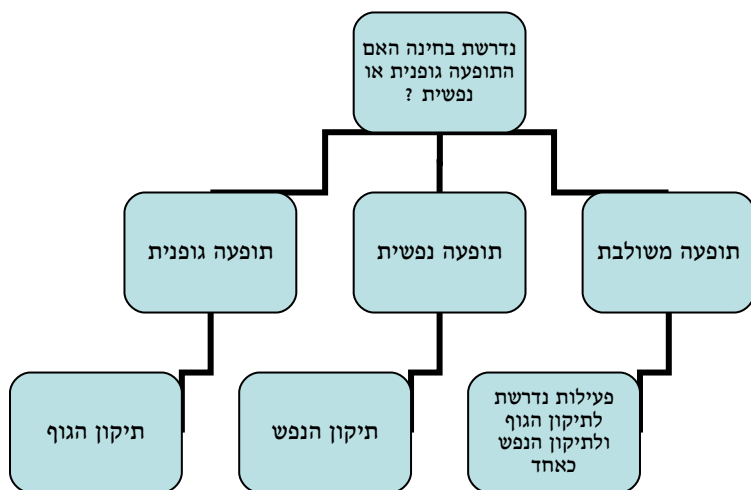
מנגנון תיקון הנפש:
תרשים 5 – התרפיה הנפשית עפ"י שיטת הרמב"ם



הרמב"ם מדגיש שהמעבר מתכונת אופי אחת בעייתית לתכונה הממוצעת אינו זהה. למשל, כוונת הדברים הינה באופן הבא: אם ניקח את מידת השמחה הממוצעת לה נדרש האדם להגיע ונבחן אותה בקצותיה. הקצה האחד הינו העצבות והדיכאון והקצה השני המנוגד הינו עליצות יתר שאיננה מבוקרת ושני הקצוות הינן רעות. אולם בעת שעלינו לפעול למען החזרת האדם למידת השמחה הממוצעת, קל יותר להעבירו ממידת העליצות למידת השמחה הממוצעת מאשר ממידת העצבות (דיכאון) למידת

השמחה הממוצעת. לכן, מעשי התיקון הנפשיים כלפי האדם הסובל מעצבות על מנת להחזירו לדרך האמצע יהיו רבים יותר מאשר אלה שננקוט כלפי מי שהינו שמח יתר על המידה. וכך למשל, גם במידת אומץ הלב. על מנת להביא את מי שירא או/ו מי סובל מפחדים לדרך האמצע עלינו לנקוט יותר פעולות שבם יוציא את עצמו ממצבי הפחד מאשר עלינו יהיה לנקוט כלפי המעז העזת יתר.

תרשים 6 – על הטיפול הנפשי לאגד את הנפש והגוף כאחד



ד. קווי יסוד לרפואת הנפש עפ"י הרמב"ם.

1. הליכה בדרך האמת והיושר – "האמת והצדק הם תכשיטי הנפש ונותנים גבורה ובטח ונצח לגוף" (עפ"י הבחנה זו הגוף הינו חלק מנפש האדם וכדבריו בשמונה פרקים "נפש האדם אחת היא, כלומר אישיותו של האדם כוללת ביחד, הן את המרכיב הנפשי והן את המרכיב הגופני ולכן האמת והיושר פועלים גם על הגוף) – הבחנה זו הינה הבחנה חשובה מעין כמוה להבנת תורת הנפש והגוף של הרמב"ם.

2. המיצוע – על האדם לחתור ולכוון את כל דרכיו במיצוע המידות.

"המעשים אשר הם טובים הם המעשים המאוזנים הממוצעים בין שני קצוות ששניהם רע, האחד הגזמה והשני מיעוט, והמעלות הם תכונות נפשיות והרגלים ממוצעים בין שתי תכונות רעות שהאחת יתיר והשנייה חסיר, ומהתכונה הזו יבואו אותם המעשים (שמונה פרקים פרק רביעי).

"הדרך הישרה היא מידה בינונית שבכל דעה ודעה מכל הדעות שיש לו לאדם והיא הדעה שהיא רחוקה משתי הקצוות ריחוק שווה ואינה קרובה לא לזו ולא לזו. לפיכך ציוו חכמים הראשונים שיהא האדם שם דעותיו תמיד ומשער אותם ומכווין אותם בדרך האמצעית כדי שיהא שלם בגופו. כיצד?, לא יהא בעל חמה נוח לכעוס ולא כמת שאינו מרגיש אלא בינוני. לא יכעוס אלא על דבר גדול שראוי לכעוס עליו כדי שלא יעשה כיוצא בו פעם אחרת. וכן לא יתאוה אלא לדברים שהגוף צריך להן ואי אפשר להיות בזולתן כעניין שנאמר צדיק אוכל לשובע נפשו. וכן לא יהיה עמל בעסקיו אלא להשיג דבר שצריך לו לחיי שעה וכעניין שנאמר טוב מעט לצדיק. ולא יקפוץ ידו ביותר. ולא יפזר ממונו אלא נותן צדקה כפי מסת ידו ומלוה כראוי למי שצריך. ולא יהא מהולל ושוחק (ליצן) ולא עצב ואונן אלא שמח כל ימיו בנחת בסבר פנים יפות. וכן שאר דעותיו. ודרך זו היא דרך החכמים. כל אדם שדעותיו בינוניות ממוצעות נקרא חכם" (הלכות דעות, פרק ראשון).

ההליכה בדרך האמצעית מובילה לציווי האלוהי "והלכת בדרכיו":

"כך למדו בפירוש מצווה זו. מה הוא נקרא חנון אף אתה היה חנון. מה הוא נקרא רחום אף אתה היה רחום. מה

הוא נקרא קדוש אף אתה היה קדוש. ועל דרך זו קראו הנביאים לאל בכל אותן הכינוין אך אפים ורב חסד צדיק וישר תמים גיבור וחזק וכיוצא בהן. להודיע שהן דרכים טובים וישרים וחייב אדם להנהיג עצמו בהן ולהידמות אליו כפי כוחו" (שם).

הרמב"ם קורא לאדם ללכת בכל דרכיו ודעותיו בדרך האמצע, למעט שתי מידות בהם הוא מורה את האדם לשלול אותם ממנו באופן מוחלט ו 2 מידות אלה הינם הכעס והגאווה".

ויש דעות שאסור לו לאדם לנהוג בהן בבינונית אלא יתרחק מן הקצה האחד עד הקצה האחר. והוא גובה לב. שאין דרך הטובה שיהיה אדם עניו בלבד אלא שיהיה שפל רוח ותהיה רוחו נמוכה למאוד. ולפיכך נאמר במשה רבינו עניו מאד ולא נאמר עניו בלבד. ולפיכך ציוו חכמים מאד הווי שפל רוח. ואמרו שכל המגביה רוחו כפר בעיקר שנאמר ורם לבבך ושכחת את ה' אלוקיך. ועוד אמרו בשמתא מאן דאית ביה גסות הרוח ואפילו במקצתא (כלומר יהיה בנידוי). וכן הכעס מידה רעה היא עד למאוד וראוי לאדם שיתרחק ממנה עד הקצה האחד. וילמד את עצמו שלא יכעס ואפילו על דבר שראוי לכעוס עליו. ואם רצה להטיל אימה על בניו ובני ביתו או על הציבור אם היה פרנס ורצה לכעוס עליהן כדי שיחזרו למוטב יראה עצמו בפניהם שהוא כועס כדי לייסרם ותהא דעתו מיושבת בינו לבין עצמו כאדם שהוא מדמה כועס בשעת כעסו ואינו כועס (יעמיד פנים שהוא כועס אבל לא יכעס באמת). אמרו חכמים הראשונים כל הכועס כאילו עובד עבודת כוכבים. ואמרו שכל הכועס אם חכם הוא חכמתו מסתלקת ממנו ואם נביא הוא נבואתו מסתלקת ממנו. ובעלי כעס אין חייהם חיים. לפיכך ציוו להתרחק מן הכעס עד שינהיג את עצמו שלא ירגיש אפילו לדברים המכעיסים וזו דרך הטובה. ודרך הצדיקים הן עלובין ואינן עולבין שומעים חרפתם ואינם משיבים עושים מאהבה ושומחים בייסורים. ועליהם הכתוב אומר ואוהביו כצאת השמש בגבורתה" (הלכות דעות, פרק שני).

והנה מי שנטה מדרך האמצע ירפא את השקפותיו הרעות שהן מחלות הנפש ע"י הנהגתם בקצה השני הנגדי שהוא היפך אמונותיהם.

"וכדי למחות עקבות ההשקפות (של עובדי עבודה הזרה שאסרו אכילת מיני בעלי החיים, כגון הבקר וכו') הבלתי נכונות הללו נצטוונו להקריב אלו שלושת המינים דווקא מן המקנה, מן הבקר מן הצאן תקריבו קורבנכם, כדי שיהא המעשה אשר חשבוהו שיא המרי, בו מתקרבים לפני ה', ובאותו המעשה מתכפרים החטאים, וכך מרפאים את ההשקפות הרעות שהם מחלות הנפש האנושית בהפך אשר בקצה השני" (מורה נבוכים, חלק שלישי, פרק מו).

3. קניית המעלות הנפשיות מתבצעת ע"י ריבוי וחזרה על המעשים הטובים

כדברי רבינו בחיי ב"חובת הלבבות" ש"לאחר הלבבות נמשכים המעשים" סובר גם הרמב"ם שבריבוי המעשים החיוביים תוכשר הנפש וישתנו מידותיה לטובה. כגון הנותן צדקה לעשרה אנשים סך של 10 שקלים יחזק בנפשו את מידת הנדיבות יותר מאדם שנתן סך של 100 שקל לאדם אחד.

"וכיצד ירגיל אדם עצמו בדעות אלו עד שיקבעו בו. יעשה וישנה וישלש במעשים שעושה על פי הדעות האמצעיות ויחזור בהם תמיד עד שיהיו מעשיהם קלים עליו ולא יהיה בהם טורח עליו ויקבעו הדעות בנפשו. ולפי שהשמות האלו נקרא בהן היוצר והם דרך הבינונית שאנו חייבים ללכת בה. נקראת דרך זו דרך ה'. והיא שלימד אברהם אבינו לבניו שנאמר כי ידעתיו למען אשר יצווה וגו'. וההולך בדרך זו מביא טובה וברכה לעצמו שנאמר למען הביא ה' על אברהם את אשר דיבר עלי" (הלכות דעות, פרק א, הלכה ז).

4. הסרת ההתפעלויות הנפשיות

לדעת הרמב"ם אל לו לאדם להיות כמת שאינו מרגיש אולם גם הקצה השני רע הוא. כמו שהאדישות הינה מידה רעה, כך גם ההתפעלות הרגשית המוגזמת שאיננה נתונה לבקרת השכל והמחשבה הינה עניין לקלי דעת.

"ובעבור זה ציוו הרופאים להשיג בתנועות הנפשיות

ולהסתכל בהם תמיד ושיכוונו

השתוותן בעת הבריאות ובכל חולי, ולא יקדימו להן הנהגה אחרת בשום פנים. ויחשוב הרופא, כי כל חולה לבו צר, וכל בריא – רחב הנפש ולכן יסלק מעליו ההתפעלויות הנפשיות, המביאות לקוצר רוח, כי בזה תיארך בריאות הבריא והוא הקודם ברפואת כל חולה וכל שכן אם היה חוליו מיוחד בכוחות הנפש ובכליהם" (הנהגת הבריאות)

מהי הטכניקה להתגבר על ההתפעלויות הנפשיות ?

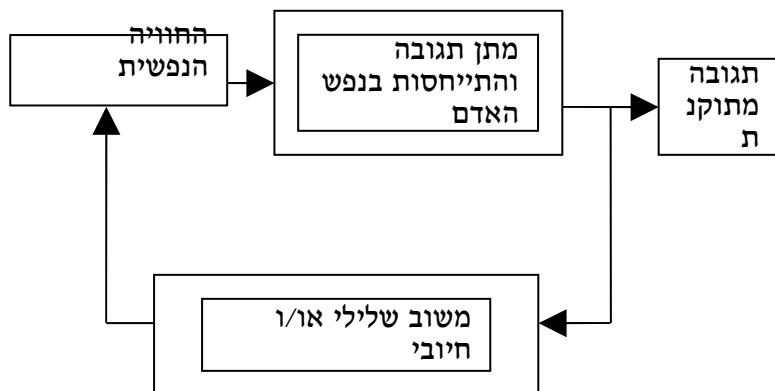
הרמב"ם מתווה דרך להסרת ההתפעלויות הנפשיות מהאדם.

המצבים הנפשיים השונים שיחווה אותם האדם הינם אלה שנותנים את אותותיהם במראהו הנוכחי ובמצבו הנפשי. מצבים נפשיים אלה הינם תולדה של החוויות שהאדם חווה ושל התייחסותו לאותם חוויות. כלומר, האופן שבו האדם מקבל את המצב הנפשי שבו הוא שרוי כעת משפיע על אותו מצב נפשי וניתן לראות שקיים משוב שלילי או/ו חיובי בין המצב הנפשי לבין אופן קבלתו ע"י האדם.

הדבר ניתן לתיאור באופן הבא:

תרשים 7 – תיקון ובקרה על החוויה הנפשית שעבר

האדם



המשוב השלילי ממתן ומרסן את האפקט של החוויה ואילו המשוב החיובי מעצימה ללא צורך ומשפיע על חוויות כאלה בעתיד.

לא יתכן שהאדם לא יושפע כלל מהחוויה הנפשית שעבר אולם התייחסות נכונה לחוויה יכולה להפחית את עוצמתה, בין אם החוויה חיובית ובין אם החוויה שלילית. הקושי האמיתי שנראה בעיון ראשון הינו ההתמודדות עם החוויות השליליות אולם גם החוויות החיוביות הינן בעייתיות במידה והאדם איננו מסוגל להתמודד איתן כהלכה.

על האדם להיות מודע למצבים נפשיים אלה ולנתב את מצבו הנפשי למצב הרצוי ע"י איזון כוחות הנפש שמבוצע ע"י ההתבוננות האמיתית בדברים.

כיצד באים אותם ההתפעלויות הנפשיות לידי ביטוי ? אבחונם של מצבי הנפש השונים ניתן לזיהוי ע"י קולו של האדם, מראהו, החום הטבעי של גופו, איכות קולו ועוד.

הדבקות בה'

הדבקות בה' הינה לדעת הרמב"ם הטוב האמיתי. למול הדבקות הזאת כל טובה או רעה גשמית הינם פחותי ערך. אמנם, הטוב האמיתי יכלול גם את העניינים הגשמיים אולם כל זה בתנאי שאלה הינם תואמים את המציאות האמיתית ואת צרכי האדם האמיתיים ולא את דמיונותיו הכוזבים. נקודה יסודית הינה שהאדם למעשה, שוגה בהבחנותיו ומדמה לעיתים את הטוב לרע ואת הרע לטוב. בדרכו להשגת הישגים כלכליים א/ו ברדיפת הממון לעיתים הוא מסכן את עצמו וגורם לעצמו אובדן חלקי או מלא של כוחותיו ושל גופו. השווה עם דעת הרבי מלובאוויטש שכל הימשכות אחרי איסורי התורה והליכת הנפש אחר תאוותיה גורמת לנזק רוחני שתוצאתו הינה אף פיסית.

דברים אחדים על שלושת החלקים שקדמו

השיטה המתוארת בחיבור זה הינה שיטת לימוד התורה בשלושת הרבדים במטרה להגיע אל לימוד התורה המקיף והכולל שהאדם מסוגל להגיע אליו. לימוד זה כפי שקדם חייב להיעשות ברצינות, במאמץ ובהסתפקות. הנחלת הלימוד צריכה להיעשות יחד עם שמירת הברית, הקדושה והטהרה של איש הישראלי ושמירת בריאות גופו ונפשו להשגת הנחלת התורה בו בדרך ה' היא הדרך הממוצעת להשגת הטוב האמיתי.

תוספתא - השקפת החיים של הרמב"ם לאדם
מישראל ועיקרי דעותיו של רבנו או יסוד
הבניין לבריאות הנפש בשמירה על הדעות
הנכונות

הקדמה

תוך כדי עיון במשנתו הרפואית של הרמב"ם, הן בהיבטי הגוף והן בהיבטי הנפש עולה שאלת מפתח חשובה. שאלה זו מתייחסת לפילוסופית החיים שמתווה הרמב"ם

לאדם מישראל ואולי לכל אדם באשר הוא אדם שנברא בצלם. העיון בשאלה מהי השקפת החיים שמתווה הרמב"ם ? כולל בתוכו רבדים רבים ושונים. העיסוק בנקודה זו מחייב מחשבה עמוקה והוא במענה על השאלה "האם פילוסופית החיים שמתווה הרמב"ם עשויה להשפיע על בריאות הגוף והנפש של האדם מישראל ולהיטיב עימה" ? כי אכן זהו נושא המאמר. גם אם נשלול דעה זו ונאמר שאין קשר בין השקפותיו ודעותיו של האדם למצבו הבריאותי, **הרי אין ספק שלדעת הרמב"ם האדם שהינו בעל דעות רעות או/ו שאיננו מושלם בהכרת האמת והמידות הינו חולה נפש(ועניין זה אינו נבחן רק לאור אופיו שהוגדר בכוח "המתעורר" לעיל אלא גם בדעותיו, הווי אומר מחשבתו והשקפותיו) ולכן כדאי לנסות ולהגדיר לדעת הרמב"ם את עיקרי הדעות הנכונות שיסבור האדם כדי שיהא ראוי להיות נקרא אדם באמת ולא רק בצורה אלא גם במהות. בפשטות נראה שדמותו ואישיותו של האדם המאמין אליו מכווין הרמב"ם נקשרת בעליל אל נושא בריאות הנפש שמתווה הרמב"ם בכתביו על בריאות הנפש. שהרי חלק בלתי נפרד מפילוסופית והשקפת החיים של הרמב"ם בא לידי ביטוי בראיתו את נושא בריאות הנפש. קשה לומר שקיים קשר ישיר וליניארי בין פילוסופית החיים לבריאותו של האדם שהרי ראינו שאנשי המוסר והדעות הנכונות גם הם יחלו בחולאי הגוף ולעיתים יקצרו ימיהם אע"פ שמעשיהם טובים. והנה מטרת המוסר והשקפת החיים שמתווה הרמב"ם נעלה יותר מתיקון הגוף והנפש והינה למעשה התכלית של אותו התיקון שכן השלמות הסופית לדברי הרמב"ם באה לידי ביטוי בדעות נכונות שיהיו לו לאדם. יחד עם זאת אותה פילוסופית חיים היא היא שמקנה לאדם גם את השקט הנפשי והביטחון שעשוי להביא לשיפור ותיקון ענייני הגוף והנפש ולכן לא ניתן לבטל את הקשר שביניהם. ברור שהכוח המניע להשקפת החיים שמתווה הרמב"ם הינו אהבת האל, קיום מצוותיו ולימוד תורתו, יחד עם זאת ישנם עניינים רבים שלא בנקל ניתן לראותם או/ו ללומדם ללא הדרכה תורנית וחינוכית נכונה. למשל, האדם מצווה להתרחק מהכעס כפי שכבר לימד רבינו בהלכות דעות והדבר גם פשוט למבין בספרי המוסר אולם כיצד ידע האדם לשמור שלא יכעס בשום מצב ? לשם כך אומר הרמב"ם שעל האדם להיות**

מהנעלבים ואינם עולבים שומעים חרפתם ואינם משיבים. כיצד ישמור האדם על תכונה זו בכל המצבים ? כיצד ישמור על עצמו שמעשים מסוימים או/ו עניינים שהוא נתקל בהם בחיי היום יום לא ישפיעו על תכונה זו ולא יערערו את היכולת שעליו לפתח לבל יכעס בשום מצב או עניין ? שהרי האדם יכול לרצות להימנע מהכעס ולדעת שזוהי תכונה מגונה וישמר ממנה בזמנים מסוימים אולם בזמנים אחרים, במקומות מסוימים או/ו כפי מקרים מסוימים בחייו תכונה זו עלולה להתערער. הנה לשם כך מעצב הרמב"ם את דמותו ואישיותו של האדם מישראל באמצעות מכלול כלל ההנהגות. הן אלה הנכללים בפשטות בהלכות דעות, הן אלה הקשורים לבריאות הנפש והן אלה הקשורים לבריאות הגוף וזאת ע"י מתן וחיזוק השקפה מציאותית כוללת על מרבית ענייני העולם אליהם הוא נדרש להתייחס במהלך כזה או אחר של חייו. הרמב"ם יודע שהוא אינו יכול לכתוב מרשם השקפתי אחיד ויחיד לכל אדם שהרי כל אדם שונה מחברו, הן בדעותיו והן במראהו אולם הרמב"ם יכול ומנסה להתוות לאדם את נקודת המבט הערכית בכלל העניינים, כך שמעשה המצוות לא יהיה מוטורי וטכני או במילים אחרות לעלות את הנפש על הגוף בכל מצב ובכל עניין שהרי כל מעשה ומעשה מביא או לידי מצווה או לידי עבירה. למעלה זו יכול להגיע האדם אם יחנך את עצמו לקיים את כל המצוות מאהבה. בחיבורו הגדול על כלל התורה שבע"פ מחנך הרמב"ם את האדם להשקפת חיים נכונה בעניינים שונים הנכללים בחיבור זה שהינו למעשה מקבץ לכל התורה שבע"פ. עיון בחלק הנושאים הערכיים אליהם מתייחס הרמב"ם מלמד ומורה אותנו מעט מהשקפת ופילוסופיית החיים שהינה חלק בלתי נפרד מעיצוב אישיותו של האדם מישראל. מכלול וחיבור כל ענייני התורה, המצווה, המוסר וההנהגות שמלמד ומקנה הרמב"ם(הן בהתבסס על דברי רבותינו והן מתוך הבנתו ולימודו) יוצר את העיצוב הייחודי של האדם מישראל.

דעת הרמב"ם הינה שכל המקבל על עצמו את 13 עיקרי האמונה והוא יהודי נכלל בכלל ישראל גם אם עבר על מה שעבר. הרמב"ם אינו נותן חלילה הכשר לעבור על המצוות או/ו על מצווה אחת כפי שחושבים המסכנים אלא כוונתו הינה שאותם 13 עיקרי האמונה הם הם עמוד

התווך של יסודות האמונה שעל האדם מישראל לסבור בענייני האלוקות. הרמב"ם יודע שעיקרים אלה קשים להוכחה ולהוכחתם נדרשים הקדמות עיוניות רבות וכמו כן זמן רב כפי שניסה לעשות הרמב"ם ב"מורה הנבוכים" והצליח רק במידה מסוימת, לכן, עיקרים אלה נתקבלו באומה עפ"י דברי הנביאים והצדיקים ולמעשה הוקנו לנו בדרך של אמונה וקבלה מדור לדור ובהם יוקנו לאדם הדעות הנכונות בו יתברך. והנה יסודות אלה ידועים והם: האמונה במציאותו, אחדותו, שלילת הגשמות ממנו, האמונה בקדמותו שתוצאתה הינה האמונה בהיות העולם מחודש ולא קדמון, חיוב עבודתו ושלילת עבודה זרה, עניין הנבואה, נבואת משה רבנו והיבדלותה מנבואת שאר הנביאים, האמונה שהתורה הזו המצויה בידינו נתנה לנו מהשמים, נצחיות התורה, האמונה והידיעה שהקב"ה יודע מעשה בני האדם ומחשבותיהם, האמונה בשכר ועונש, האמונה בביאת המשיח והאמונה בתחיית המתים.

והנה פילוסופית החיים של הרמב"ם ועיצוב נפש האדם השלם לפיה מותנה בהכרה, שימת לב והתבוננות עמוקה בתפקידו, תכליתו וחובתו בעולמו.

פרק ראשון - שלש עשרה עיקרי התורה ויסודותיה

הרמב"ם בדעה שעיקרי התורה הינם שלוש עשרה. עיקרים אלה נתפסים כולם בשכל האנושי, למעט עניין "תחיית המתים" שהינו קשה להבנה והוא מתקבל ע"ס האמונה בלבד. האמונה בביאת המשיח גם היא ניתנת לביסוס שכלי המסתמך למעשה על ההכרה שכאשר תגיע אותה העת של ביאת משיח, קיבוץ הגלויות והסדרת כלל מצב בני האדם והמדינות יהיה אותו קיבוץ בלתי ניתן לפירוק וזאת מפני שאז יגיע העולם לתכלית קיומו ומציאותו וכאשר יושג מצב זה ישמר בתקינותו.

עניין מציאות הבורא הוא, שידע האדם שיש מצוי במציאות (ואנחנו מכנים שם מציאות לו ולנו רק בשיתוף השם) והוא השלם בכל אופניה, והוא סיבת כל הנמצאים,

וממנו נמשך להם הקיום. ואילו ניתן היה להעלות על הדעת סילוק מציאותו, כי אז לא היה קיום למציאות ולנמצאים. ואילו נתאר סילוק כל הנמצאים זולתו, כי אז לא תיבטל מציאותו ולא תחסר. כי הוא אינו זקוק במציאותו לזולתו; ואילו השמים וכל צבאם, וכלל הנמצאים למטה בארץ זקוקים לו.

עניין האחדות הוא, שנדע שהוא סיבת כל המציאות אחד. ואין אחדותו כאחדות הסוג או המין, ולא כדבר אחד מורכב או פשוט, שהוא אחד במספר, אבל ניתן לחלקו בלי סוף. אלא הוא אחד באחדות, שאין אחדות כמוה בשום פנים. וזה שנאמר: "שמע ישראל ה' אלוקינו ה' אחד". עניין שלילת הגשמיות, שהוא אינו גוף ולא כוח בגוף, ואין לו ממאורעות הגוף, כגון: התנועה והמנוחה. ואמרו רבותינו: אין למעלה, לא עמידה ולא ישיבה, ולא עייפות, ולא מות ולא חיים, כחיי הגוף החי(מושגים אלה קשים להבנה אולם הכוונה שאין שם דבר שמפסיק את החיים וכן אין החיים אצלו תלויים בגוף כפי שהם אצלנו, וכן אין הידיעה והמציאות כפי שהיא בבני האדם) וכל מה שנמצא בספרים מתאריו בתארי הגוף, הם כולם דרך השאלה. וכמו שאמרו "דברה תורה כלשון בני אדם"(לשבר את האוזן מה שהיא יכולה לשמוע).

עניין הקדמות, שזה האחד המתואר, הינו קדמון בהחלט, וכל נמצא זולתו הינו בלתי קדמון ביחס אליו. וזה שנאמר "מעונה אלוהי קדם".

ומכאן נגזר היות העולם מחודש, ויש לו ראשית זמנית וגם הזמן נברא כי הוא נספח לגרמי השמים שנעים ולהימצאותם.

עניין העבודה, שהוא יתעלה, אשר ראוי לעבדו ולרוממו ולפרסם גדולתו ומשמעתו, ואין עושים כן למי שלמטה ממנו במציאות, כגון המלאכים והכוכבים, כי אין להם שלטון ולא בחירה, אלא רצונו. ואין עושים אותם אמצעים להגיע אליו בעזרתם. אלא כלפיו יכוונו המחשבות ויניחו כל מה שזולתו. וזהו היסוד המזהיר על עבודה זרה.

עניין הנבואה, הוא: החיבור של השלמים בבני האדם בשכל הפועל, ויאציל עליהם ממנו שפע אצילות, ואלה הם הנביאים, כי היסוד הזה הינו בסיס איתן לכל יסודות התורה ועיקריה, שהם אמת.

עניין נבואת משה, הוא אבי כל הנביאים שקדמו לו והבאים אחריו. כי הוא השלם בבני האדם. שהגיע לתכלית הרוממות מעל האנושיות, עד שהגיע למעלת מלאך(יש האומרים כי כל יהודי הוא "למעלה" ממעלת המלאך, כי המלאך הוא נברא רוחני ואילו האדם בעל נשמה אלוקית גדול ממלאך, ובמיוחד שהנשמה בעצמותה היא חלק אלוקה ממעל אותה נפח ה' מעצמו ומעצמותו, אלא שאצל משה רבינו הייתה מעלה זו בגילוי גם בגופו הגשמי) שאין לו חוצץ גופני מבעד האור האלוהי להאיר. ואמרו רבותינו, שארבעת ההבדלים בינו לבין שאר הנביאים הם: שדיבר איתו ה' ללא כל אמצעי. וזהו שנאמר "פה אל פה אדבר בו". וההבדל השני הוא, שמשה בא לו הדיבור ביום, ולא בזמן השינה. וההבדל השלישי: שלא נחלשו כוחותיו, ולא התחלחל, ולא נחרד מהדיבור, אע"פ שהוא פנים אל פנים. וההבדל הרביעי שכל הנביאים לא בא להם החזון מרצונם אלא ברצון ה'; אבל משה רבנו – כל זמן שרצה בא לו החזון וזהו שנאמר "עמדו ואשמעה מה יצווה ה' לכם".

עניין תורה מהשמים הוא: לדעת שכל התורה, שנתנה למשה היא מפי הגבורה כלומר: שהגיעה למשה הגעה הנקראת בהשאלה "דיבור". וכן פירושה המקובל הוא מפי הגבורה. ומשה הוא במעלת לבלר, שקוראים לפניו, והוא כתב כולה תאריכיה, סיפוריה ומצוותיה ולכן הוא נקרא מחוקק. וזה שאנו עושים היום צורת הסוכה, הלולב, השופר, הציצית, התפילין וזולתם – היא עצמה הצורה, שאמר ה' למשה והוא אמר לנו.

היסוד התשיעי, שזו תורת משה לא תיבטל, ולא תבוא תורה מאת ה' זולתה ולא יתוסף בה מאומה, ולא ייגרע ממנה, לא בכתוב ולא בפירוש.

היסוד העשירי שהוא יודע מעשה בני אדם, ולא הזניחם. ונאמר "גדול העצה ורב העלילה, אשר עיניך פקוחות על כל דרכי בני אדם". כתובים רבים מורים על יסוד זה.

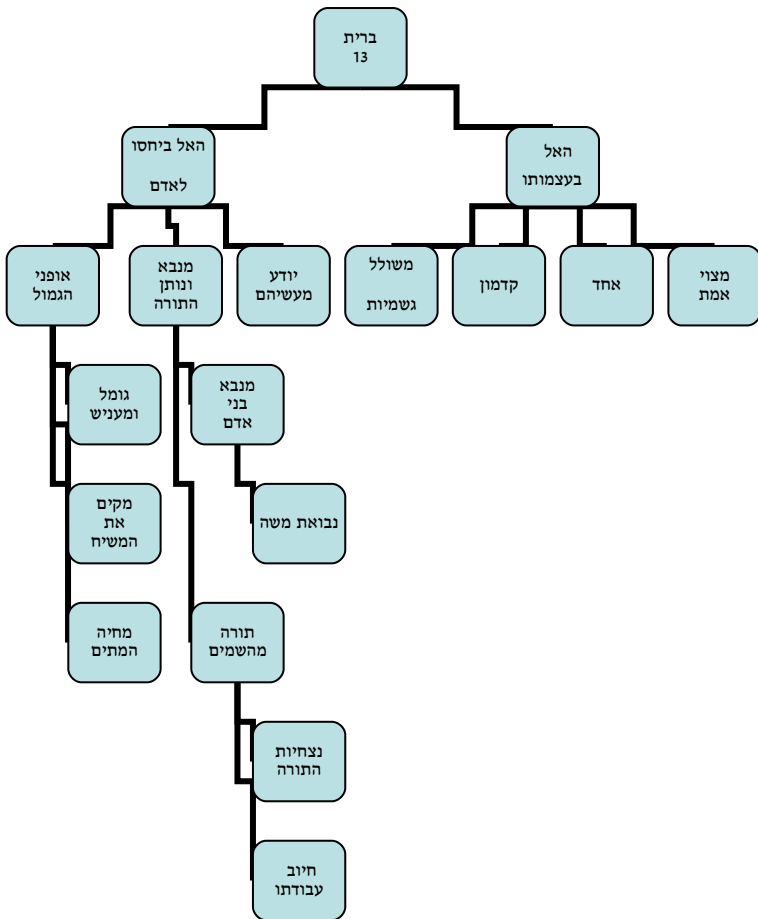
ביסוד האחד עשר: שהוא יתעלה משלם גמול טוב למי שמקיים מצוות התורה, ומעניש למי שעובר על אזהרותיה. והגמול הגדול הוא: עולם הבא, והעונש החמור: הוא הכרת, מיתה בידי שמים.

היסוד השנים עשר הוא: שנאמין בביאת המשיח ונחכה לו. ואין לקבוע זמן ביאתו, ולא לפרש המקראות, כדי להוציא מהם עת ביאתו.

היסוד השלושה עשר הינו: האמונה בתחיית המתים, וזהו דבר שאין לו ראייה שכלית, ולא ניתן לקרבו לשכל אלא להאמין בו. ותחיית המתים תהיה לצדיקים בלבד. וכך אמרו רבותינו: "רשעים אפילו בחייהם קרויים מתים וצדיקים – אפילו במיתתם קרויים חיים". אבל כבר נאמר "ועמך כולם צדיקים".

ותכלית כל היסודות האלה: שנדע שאותו לבדו ראוי לעבוד, והוא תכלית המציאות. והיאך היא הדרך לעבודתו באמת? אין זה אלא כשיאהב את ה' באמת. כי רק אז "עול" המצוות לא יהיה עליו למשא וישיג השלמות עברו. כי זוהי מטרת המאמר הזה: להעיר על דרך האמת כדי שיוכל האדם להגיע להשגת השלמות הגופנית והשלמות הנפשית ובריאותם זה בצד זה. והנה המבוא למכלול הדעות וההשקפות הינו הידיעה וההבנה במציאות הטבעית שעל האדם להשיג ולדעת.

תרשים 8 - פריסת 13 עיקרי האמונה



פרק שני - המציאות הטבעית, האדם ותכליתו עפ"י כתבי הרמב"ם

הרמב"ם פותח את ספרו ההלכתי הגדול "משנה תורה" בקביעה שעל האדם מוטלת החובה לדעת שישנה בתוך

המציאות מציאות אמת אחת שאיננה משתנה ואיננה מותנית והיא מציאות האל יתברך(החסידות מסבירה שמציאות ה' איננה מציאות בתוך מציאות אלא היא המציאות לבדה וכל מה שנראה לנו כמציאות איננו אלא הארה ממנו). בהמשך מפרט הרמב"ם את מרכיבי המציאות הטבעית כפי שהיו נהירים לו עפ"י העיון האמיתי ואע"פ שחלק מהתפיסות וההשקפות המדעיות של ימיו בנוגע למציאות הטבעית השתנו במידה רבה עפ"י ההנחות המדעיות של זמנינו, הרי בכל זאת יש עדיין לעיין בנכונותה של תפיסתו. הרמב"ם מפרט ומסביר גם את מהות קיומם של נמצאים רוחניים והם המלאכים שהם פעולים ע"י ה' אולם לגבי אותם נמצאים יעמדו מדעני זמנינו נבוכים שכן אין בידיהם את הכלים להשיג את פעילותם של הנמצאים הרוחניים וזאת משום שכלי המדידה החומריים לא ישיגו לעולם אלא מה שהוא כמותם ולעולם לא ישיגו ולא ישערו את הנמצאים הרוחניים ורק בשל קבלת הדת והתורה נדע את **מציאותם**.

הרמב"ם רואה חשיבות רבה בהכרה האמיתית של המציאות וזאת מכיוון שזוהי הדרך להכרת ה' שכן ה"אחד" לא יצר כי אם אחד ואע"פ שהכרת המציאות הטבעית איננה מורה על הכרת מהות האל יתברך, הרי הכרת המציאות הטבעית בעיון האמיתי מראה על פעולותיו והכרת פעולות האל הינה גם כן הכרה מסוימת שלו. סיבה נוספת שבעטייה רואה הרמב"ם חשיבות בהכרת המציאות הטבעית הינה משום שכדבריו "אין טוב אלא מציאות" ואין במציאות אלא ה' וכל ברואיו וגם האדם הינו אחד מברואיו, לכן על האדם החותר לשלמות לדעת את מקומו במציאות וזאת בדרכים אמיתיות וישירות שכן האדם השוגה בהכרת המציאות ומערב בהכרתה את הכוח המדמה יוצר מושגים שגויים אצלו ואצל המקורבים לו, כך שהוא עלול חלילה ל"הגשים" את האל ולערבו עם אחד מהנמצאים הגשמיים או/ו חלילה הרוחניים(כגון המלאכים).

בדבריו של הרמב"ם על המציאות הטבעית מס' רבדים. הראשון שבהם הינו שמציאות זו הינה מיוחדת וזאת מכיוון שלכל נמצא ישנה תכלית ומטרה מסוימת. **"ודע כי מן הראיות החזקות על חידוש העולם אצל כל בעל צדק, הוא מה שתתקיים עליו ההוכחה בנמצאים הטבעיים כי**

**לכל דבר מהם תכלית מסוימת...ולא תיתכן כוונה כי עם
חידוש מחודש(המורה, חלק שלישי, פרק שלושה עשר).**

נמצאנו למדים שלדעת הרמב"ם על האדם להכיר הכרה
בסיסית את המציאות הטבעית. לדעת שהיא נוצרה
בכוונת מכוון, לדעת את חלוקת הנמצאים העיקרית
שמבוססת על עולם ההוויה וההפסד וזהו עולם המעשה
שלנו. על הוויית גרמי השמים שהם גוף שאינו נפסד ועל
כל פנים אין מהירות ההפסד בגרמי השמים כמו בנמצאים
שבעולם העשייה שלנו והמרכיב השלישי בהווייה הינם
המלאכים שלהם מציאות רוחנית בלתי נפסדת. מעל
כולם ה' יתברך שלו מציאות אמת(ראה ספר המדע,
הלכות יסודי התורה).

הרמב"ם מדגיש את העובדה שה' יתברך הינו הפועל
היחיד במציאות לכל הדברים הטבעיים אשר קורים
בה"מהיות כל נפש חיה וכל אילן וכל מין עשב וכל מחצב
ממיני המחצבות הכל האל עושהו בכוח שיבוא מן
הגלגלים והכוכבים. ושכוח הבורא צף בתחילה על
הגלגלים והכוכבים. ומן הגלגלים והכוכבים יצוף ויפשוט
(יתפשט) בזה העולם ויהיה כל מה שיהיה" (תשובה
לחכמי צרפת).

הרמב"ם אינו מקבל את כלל העדויות וחלק מפשטי כתיבי
הנביאים שהמציאות זמנית ועלולה להיפסק."וסבורים
אנו כי המציאות הזו היא נצחית לעד כפי הטבע הזה
אשר רצהו יתעלה, לא ישתנה ממנו מאומה כלל זולתי
בפרטים על דרך המופת"(המורה, חלק שני פרק עשרים
ותשעה). יותר מכך הרמב"ם סובר שכל מה שנברא לא
יעדר ולא ישתנה בו טבע, זולת הפרטים. לדעת הרמב"ם
חביבה על הקב"ה המציאות הטבעית וניהולה עפ"י כללי
הטבע שטבע הבורא בעולמו אולם כגדול המאמינים הוא
אינו מתכחש חלילה למעשה הניסים אלא שואף להכירם
כנתון בתוך המציאות שאליו יש להתייחס בהתאם.
הניסים נעשו מפני הצורך או/ו לאמת נבואה שכן הקב"ה
לא יעשה דבר לבטלה וכל מעשיו הינם טוב מוחלט.
"וכבר נודע שאנחנו נברח מאד משינוי סדר בראשית.
...ואמנם היו מפני הצורך, או לאמת נבואה – ובין
העניינים הטבעיים הנמשכים תמיד מאמרם "עולם
כמנהגו נוהג". ואמרו "אין מביאין ראיה ממעשה ניסים.
ואמר שלמה (קהלת ג, יד) כי כל אשר יעשה האלוהים
הוא יהיה לעולם עליו אין להוסיף וממנו אין לגרוע –

הנה כבר נתבאר שהעניינים הטבעיים נמשכים תמיד על מנהיגיהם" (מאמר תחיית המתים).

הרמב"ם בורח מהשיתוף ומכיר במלאכים כישויות רוחניות הנבדלות מחומר והידיעה לגביהם הינה כמו שקדם **"גם המלאכים אינם בעלי גוף, אלא הם שכלים נפרדים מחומר, אבל הם פעולים וה' בראם כמו שיתבאר" (מורה, חלק ראשון, פרק ארבעים ותשעה).**

הרמב"ם (ראה כאן לעיל) מיחד ומפאר את הגישה שלכל נמצא מהנמצאים תכלית וכוונת מחוקק, עובדה זו מחייבת אותו להתבונן בכל נמצא כאובייקט מדעי ולפיכך מציע הרמב"ם להתבונן בכל נמצא טבעי או/ו מלאכותי (כגון הכיסא או/ו השולחן) כאובייקט שניתן לפירוק מבחינת חומריותו, צורתו (הכוונה לתבניתו הפיסית), הפועל (זה שהמציאו והוציאו מלהיות נמצא בפועל לנמצא בכוח) והתכלית (התכלית הינה סיבת מציאותו). כללו של דבר: ארבעת האיכויות המרכיבות כל נמצא ונמצא הינן: "הפועל", "החומר", "הצורה" וה"תכלית". איכויות אלה משותפות לנמצאים הטבעיים ולנמצאים המלאכותיים.

לשם דוגמא, מביא הרמב"ם בנמצאים הטבעיים את הכסא, חומרו העץ, פועלו (הכוונה זה שהכינו) הוא הנגר, וצורתו (הכוונה תיאורו) הינה הריבוע אם הוא מרובע או העגול, אם הוא עגול ותכליתו הינה הישיבה עליו. וכך הוא לדבריו בנמצאים הטבעיים רק שההבדל הינו בצורה שכן בנמצאים הטבעיים "הצורה" איננה התמונה או/ו התואר אלא כאן מחדש הרמב"ם חידוש גדול ואומר שהצורה בנמצאים הטבעיים איננה אלא מה שאם יסולק מאותו נמצא הרי אותו נמצא לא יהיה שייך לאותו המין. למשל, בבעלי החיים באדם צורתו הינה כביכול שכלו ודיבורו וכן יכולת חשיבתו שכן אדם שאיננו יכול לחשוב איננו אדם. והנה תיאור זה נכון עפ"י רוב שכן אדם שכח שכלו לקוי או/ו נראה לנו שאיננו יכול לחשוב גם הוא בעל נפש שהינה נפש האדם ולכן הגדרת מושג זה באדם קשה אולם ברור לנו שהרמב"ם משתמש במושג זה על מנת להגיע למטרתו שתכלית האדם הינה השגת האל. ראה מלות ההיגיון שער ט:

"וכן הוא העניין בנמצאות הטבעיות, ראוי שנבקש בהן אלו הסיבות בעצמן, זולת זה כי אנחנו לא נקרא התמונה והתואר בעניינים הטבעיים "צורה", אבל נקרא "צורה"

בעניינים הטבעיים העניין המעמיד לאותו המין המיוחד בו, אשר אילו יכולת לסלקו מן הדבר ההוא לא יהיה הדבר ההוא מאישי אותו המין. דמיון זה: האדם מן העניינים הטבעיים, חומר הוא החיות, וצורתו היא הכוח המדבר, ותכליתו היא השגת המושכלות ופועלו הוא אשר נתן לו הצורה, רצוני לומר אותו הכוח המדבר: כי עניין הפועל אצלנו ממציא הצורות בחומרים, והוא האל יתברך.

כל הנמצאים הטבעיים חודשו במעשה בראשית וכל נמצא חודש בהתאם למטרה, לפיכך נאמר "וירא כי טוב". והמטרה בנמצאים הטבעיים שיהיו תדירים בהתאם לרצון ולכוונה. ואם נשאל יפה שכל הנמצאים נתחדשו כפי המטרה, אם כך מדוע הדברים נעשו דווקא כך ולא אחרת? או מדוע רצה ה' שכך יהיה? לשאלה זו עונה הרמב"ם שאין תכלית אלא הרצון המוחלט, כלומר, איננו יכולים לרדת ולהבין את סיבת הדברים. מדוע ה' רצה כך ולא אחרת? אלא אם נאמר שהמטרה הייתה להמציא כל מה שאפשר היה להמציא.

"וכאשר תתבונן באותו הספר המכשיר לכל מוכשר אל האמת, ולפיכך נקרא תורה, יתבאר לך עניין זה אשר אנו חגים סביבו מתחילת מעשה בראשית עד סופו, והוא שלא באר כלל בשום דבר מהן(כוונתו לנמצאים הטבעיים במציאות) שהוא בגלל דבר אחר, אלא כל פרט ופרט מפרטי העולם אמר שהוא המציאו ושהייתה מציאותו בהתאם למטרה, וזהו עניין אמרו וירא אלוקים כי טוב, ...שנתחדש כל מחודש בהתאם למטרה, ולא יחרוג כלל, והוא אמרו מאד, לפי שאפשר שיהיה הדבר טוב ותואם את מטרתנו לשעתו, ואחר כך יכזיב בו כל העניין, לפיכך הודיע כי כל העשויים הללו נעשו בהתאם למטרתו ורצונו, ולא יחדלו להיות תדירים כפי שהייתה הכוונה בהם(מורה נבוכים, חלק שלישי פרק שלושה עשר).

כוונת הדברים הינה שאם נתבונן על אחד מהנמצאים במציאות, למשל הצבי, שאם יראה לאחד מאיתנו בעיון ראשון שתכליתו הינה שיאכל ע"י בני האדם כי בשרו משובח והשני יאמר שתכליתו הינה שישחט וישתמשו בעורו לכתובת ספר תורה והשלישי יגיד שתכליתו הינה שיתבוננו בו בני אדם ויהנו מיופיו והרביעי יגיד שתכליתו הינה עבור בעלי חיים אחרים שישמש להם חברה או

שיאכל על ידם והחמישי יגיד שתכליתו הינה לשמור על המאזן בטבע המציאות והשישי יאמר אולי דבר אחר. הנה, כל אלה אמרו אמת באשר למה שנראה לנו באמת כתכליתו במציאות, ויותר מכך כבר הקדים הרמב"ם ואמר (מבוא למשנה) שאכן כך הוא הדבר שאכן לכל נמצא במציאות ישנה סיבה, הנה יחד עם כל מה שקדם עדיין ישנה סיבה נוספת למציאותו והיא הסיבה העיקרית שנמצא הצבי במציאות וסיבה זו הינה רצון ה' יתברך ורצון זה איננו יכולים להגיע לעומק מהותו ותכליתו רק לדעת שהכול נמצא בהתאם למטרה האלוהית.

וכעת עלינו להתבונן באותה המציאות הטבעית שלעינינו היא גלויה ולנסות להבין מה ניתן לאמור על מציאה שכבר התברר לכל משכיל דורש האמת שהוא מצוי ומציאותו איננה כמציאות אחד הנמצאים האחרים? והנה, תשובת שאלה זו סומכה הרמב"ם על התורה ואומר שאותו האחד שהמציאה הינו חסיד, צדיק וישר.

"והנה בגלל המציאו את הכל נקרא חסיד, ובגלל רחמי על החלשים כלומר הנהגת החי בכוחותיו נקרא צדיק, ובגלל מה שמחדש בעולם מן הטובות היחסיות והפגיעים הגדולים אשר חייב אותם המשפט שהוא תוצאה של החכמה נקרא שופט. וכבר נתפרשו בתורה שלוש שמות הללו, השופט כל הארץ, צדיק וישר הוא, ורב חסד". (מורה נבוכים, חלק שלישי פרק חמישים ושלושה).

ואפילו המלאכים שהם רוחניים ואינם נפסדים אין להם מציאות אמת שכן הם פעולים ומציאותם מותנית במאמר ובדבר ה'. לכן, יש לאדם להבין שהכול נעשה בכוח אלוקי. לדעת שהמציאות הזו נצחית ושאין חיוב להפסקתה, אע"פ שמקצת הכתובים מראה כביכול על זמן שאול למציאות. והנה אין שם פועל זולת הרצון המוחלט. ולכן אין במציאות הזו אלא ה' וכל ברואיו וגם המלאכים פעולים על ידו. לדעת שה' הינו תכלית המציאות, פירוש הדברים שכל המעשים יכוונו אליו. לדעת את ביאור מקצת התארים החיוביים והם: חסיד, צדיק ושופט. לדעת שאין השגחתו כהשגחתנו, כלומר לא כל דבר שנראה לנו צודק או/ו נכון אנחנו יכולים ליחס אליו מכיוון שגבהו מחשבותיו ממחשבותינו כרחוק שמים מארץ. להבין שהאדם איננו בהכרח תכלית המציאות. לדעת סיבת מקצת הרעות במציאות. לדעת שתכלית כל הנמצאים משמים וארץ ומה שביניהם הינו לטובת האדם או כפי

הרצון אולם יש למציאותם סיבה. להבין שתכלית האדם הינה הכרת וידיעת ה' כפי שיש כוח באדם להשיג. לדעת מהי תכלית האדם השלם ומי הם אלה שנקראים בני עליה. להבין שהכול לפי רוב המעשה ושאפשרי מסוים במציאות אינו יוצא מטבע האפשרות וכוונת הדברים הינה שמכיוון שיש בחירה חופשית לאדם, ידיעת ה' יתברך את אותה בחירה, כיצד היא תהיה לבסוף איננה מבטלת את אותה האפשרות.

והנה לאחר שנתגבר בנו הרצון להכירו ולודעו וידענו שהוא מצוי אמת שהמציא את כל הנמצאים כפי מה שנתברר שיש לנו יכולת עליו נרצה לדעת היאך היא השגחתו בנו ? וזהו המקום להיעצר בו ולהירתע ולדעת שאין השגחתו כהשגחתינו וחלילה לנו לנסות ולהאנישו ולהחיל מושגים שלנו עליו ואפילו יהיו בתכלית הרוממות שאנו מכירים. הרמב"ם חוזר ומדגיש נקודה זו, הן במשנה תורה והן במורה נבוכים וכמעט בכל כתביו וחיבוריו.

"כי הדברים הללו הטבעיים המצויים בעולם ההווה וההפסד לא יגיעו שכלינו להשגת איכות חידושן (אין חודשו מהאין), ולא לא לציור מציאות הכוח הטבעי בהן היאך ראשיתן, ואינם דברים הדומים למה שאנחנו עושים והיאך נחשוב שתהא הנהגתו יתעלה אותם והשגחתו בהם דומה להנהגתו את מה שאנו מנהיגים או השגחתו במה שאנחנו משגיחים ? אלא החובה להיעצר בגבול זה ולהיות בדעה שהוא יתעלה לא יעלם ממנו נעלם כמו שאמר אליהוא(באיוב):"כי עיניו על דרכי איש וכל צעדיו יראה, אין חושך ואין צלמות להיסתר שם פועלי אוך", אבל אין עניין השגחתו עניין השגחתנו, ולא עניין הנהגתו את ברואיו עניין הנהגתנו למה שאנו מנהיגים, ואינה כוללתם הגדרה אחת כפי שחושב כל מי שנבון, ואין ביניהם שיתוף כי אם בשם בלבד, כשם שלא ידמו מעשינו למעשיו ואינה כוללתם הגדרה אחת, וכהבדלי הפעולות הטבעיות מן הפעולות המלאכותיות, כי הבדלי ההנהגה האלוהית לאותם הדברים הטבעיים, לבין הנהגותינו והשגחתינו וכוונתנו האנושית למה שאנו מנהיגים ומשגיחים בו ומתכוונים בו. וזו הייתה מטרת ספר איוב בכללותו, כלומר מתן היסוד הזה בדעה, וההערה על למידת זה בדברים הטבעיים, כדי שלא תטעה ותבקש בדמיוןך שתהא ידיעתו כידיעתנו והשגחתו והנהגתו ככוונתנו והשגחתנו והנהגתנו. וכאשר ידע

האדם זאת יקלו בעיניו כל ייסורים, ולא יוסיפו הייסורים ספקות בה', והאם הוא יודע או לא יודע או משגיח או הזניח, אלא יוסיפו בו אהבה כמו שאמר בסוף החזון הזה על כן אמאס ונחמתי על עפר ואפר, וכמו שאמרו חז"ל עושים מאהבה ושמחים בייסורין(מורה נבוכים, חלק שלישי פרק עשרים ושלושה).

והנה, לאחר שנודע בהתבוננות האמיתית שאין השגחתו על המציאות כהשגחתנו אולם הוא משגיח ומנהל את המציאות, עדיין מחייב השכל חקירה והתבוננות על מה שקורה במציאות. והנה אם הקב"ה משגיח ומנהל את המציאות כיצד תוסבר כל הרעה אשר נעשית תחת השמש ? ותשובת הדבר שאכן ה' משגיח ומנהל את המציאות אך לאדם בחירה חופשית במעשיו והקב"ה אמנם מתערב במציאות הטבעית לאחר שנודע בבירור שהוא המציאה לאחר ההיעדר המוחלט ועל כך ראיות רבות מהתורה, אולם כיצד מתבצעת ההתערבות הזאת במציאות ? לא נדע. כי הנה כן אע"פ שהאדם מודע ליכולתו על מעשיו והנהגותיו, תוצאת אותם מעשים משפיעה על שרשרת האירועים ומביאה בסופו של דבר למימוש הרצון האלוהי. ההתבוננות הנכונה במציאות וידיעת האמת מאפשרת לדעת הרמב"ם את סילוק האיבה והשנאה בין בני האדם ובסופו של דבר התבוננות זו תביא לסילוק הרע עד כמה שזה אפשרי בעולם המעשה שלנו.

"הרעות הגדולות הללו הנעשות בין אישי בני אדם מזה לזה כפי המטרות והתאוות וההשקפות והדעות, כולם גם הם נספחים להיעדר(כוונתו ההיפך מהבריאה והיצירה), לפי שכולם מחיובי הסכלות, כלומר מהיעדר החכמה. כשם שהסומא מחמת העדר הראות לא יחדל מלהיכשל ולהיחבל, ולחבול גם בזולתו, מחמת שאין לו מה שינחהו בדרך. כך כתות בני האדם, כל אחד כפי ערך סכלותו פועל בעצמו ובזולתו רעות גדולות ביחס לאישי המין, ואילו הייתה שם חכמה אשר יחסה לצורה האנושית כיחס הכוח הרואה אצל העין כי אז היו נמנעים כל נזקיו מעצמו ומזולתו(כוונתו רבנו שאין החכמה תוצאה ישירה של מציאות האדם כמו שהראיה והעין מתייחסים זה לזה באופן ישר אלא החכמה נלמדת ולכן רק אם האדם קונה אותה היא נהפכת להיות חלקו ונחלתו). כי בידיעת האמת מסתלקת האיבה והשנאה ויבטלו נזקי בני אדם זה

לזה, וכבר הבטיח בכך ואמר וגר זאב עם כבש ונמר עם גדי ירבץ וגומר. ופרה ודב תרעינה וגו' ושעשע יונק וגו'. ואחר כך נתן סיבה לכך ואמר כי סיבת סילוק אלה השנאות וההתקוטטויות וההשתלטויות היא ידיעת בני אדם אמיתת האלוה, ואמר ולא ירעו ולא ישחיתו בכל הר קודשי כי מלאה הארץ דעה את ה' כמים לים מכסים, דע זה" (מורה נבוכים, חלק שלישי פרק אחד עשר).

והנה בעיון ראשון הדבר תמוה ואינו ברור - כיצד ידיעת אמיתת האלוה מונעת השנאה והאיבה בין בני האדם? האם לא מצאנו שבתקופות שונות בדברי עמנו בהם היה גילוי שכינה בפועל (כגון בזמן ששהו בני ישראל במדבר או/ו בימי דוד) שהיו שנאה והתקוטטות? אך תשובת הדבר הינה באמירתו של הרמב"ם "אמיתת האלוה" וכן "כי מלאה הארץ דעה את ה'". כי הנה כאשר יגיעו אותם ימים בהם עיקר העניין האנושי יהיה הציפייה לדבר ה' ויעסקו בני האדם בו הנה אז יבינו שמציאות הזולת הינה גם כן חלק מלבושי ה' בעולם והוא רצה במציאותו. וסיבת הראות בזולת עניין שלילי, אם בכלל באה מעצמי ותפקיד הזולת הינו לעזר לי ועל מנת להשלים ולעזור את מציאותי מייד תסתלק האיבה והשנאה. והנה אף שהאדם נכבד מכל הנמצאים שמתחת לשמים (הרמב"ם אינו סובר שהאדם נכבד וחשוב מהמלאכים, ראה הלכות יסודי התורה ששם הוא אומר שדעת המלאכים גדולה מדעת בני האדם, כלומר יכולתם השכלית וקרבתם בכך אל ה' גבוהה מאשר זו של בני האדם) אין הוא לדעת הרמב"ם תכלית המציאות. כאן שולל הרמב"ם את הדעה שכל מה שנעשה במציאות נעשה למען האדם.

"וההבחנה האמיתית היא שכל אישי מין האדם שבמציאות, וכל שכן זולתם ממיני בעלי החיים, הם דבר שאין לו ערך כלל ביחס לכללות המציאות ההמשכית, כמו שבאר אדם להבל דמה וגו', אנוש רמה ובן אדם תולעה, אף שוכני בתי חומר וגו'. הן גויים כמר מדלי וגו'. וכל מה שנאמר בלשון ספרי הנביאים מן העניין הזה הנכבד גדול התועלת בידיעת האדם את ערכו, ואל יטעה ויחשוב כי המציאות בגלל אישיותו בלבד, אלא המציאות, בגלל רצון בוראו לדעתנו (נראה שכוונתו שעניין זה חוזר אל הרצון המוחלט), אשר מן האדם הפחות מכל מה שיש בו ביחס לנמצאים העליונים כלומר הגלגלים והכוכבים, אבל היחס למלאכים הרי אין יחס

באמת בינו לבינם, אלא שהאדם הוא הנכבד בכל ההוויה בעולמנו השפל, כלומר שהוא הנכבד בכל מה שהורכב מן היסודות(כוונת רבנו לנמצאים החומריים) ואף עם זאת הרי מציאותו טובה גדולה לו וחסד מאת ה' במה שייחדו ועשהו שלם, ורוב הרעות שיארעו באישיו הן מחמתם, כלומר מחמת אישי בני האדם החסרים, וממגרעותינו אנו צועקים ומשועים, ומרעות שאנו עושים אותם בעצמנו ובבחירתנו אנו מצטערים ומיחסים את זה לה', יתעלה מכך, כמו שבאר בספרו ואמר שחת לו לא בניו מומם וגו'. ובאר שלמה את זה ואמר אולת אדם תסלף דרכו ועל ה' יזעף לבר"(שם, שם).

הרמב"ם מטיל את האחריות לחלק גדול מהרוע שבעולם על האדם. אין כאן היתממות או ניסיון לומר שהאדם הינו האחראי הבלעדי לצרות המתרחשות על בני האדם. ואכן הוא מודה שחלק גדול מאסונות הטבע שאירעו בעולם הינו תוצאה של ההוויה וההפסד והיותו של האדם קרוץ מחומר, אולם על המין האנושי להשכיל ולדעת להיזהר באופן כזה שיגביל וימשול בחומריותו ובהימשכותו אחרי החומריות והתענוגות הגופניים. מחויבותו של האדם בפרט ושל המין האנושי בכלל הינה לרסן ולאכוף את אותם רצונות חומרניים של הפרט ושל הכלל על מנת ש"המוסרי" ימשול על "התאווני" ויאכוף אותו לדרך האמצע שהיא היא הדרך הטובה והישרה.

"ובאור הדבר שכל רע שיארע לאדם חוזר על אחד משלושה מינים המין הראשון מן הרעות, מה שיארע לאדם מצד טבע ההוויה וההפסד, כלומר מחמת שהוא בעל חומר, כי משום כך נפגעים מקצת בני האדם במומים וחסרונות מלידה, או שיארעו מחמת שינויים הנעשים ביסודות קלקול האוויר או הברקים ושקיעת האדמה, וכבר בארנו כי החכמה האלוהית חייבה שלא תהא הויה כי אם בהפסד, ואלמלי ההפסד הזה האישי לא התמידה ההוויה המינית, והנה נתבאר החסד המוחלט והאושר ושפע הטוב. (אמירה זו של הרמב"ם מזכירה את דבריו של ר' מאיר בגמרא "אל תאמר טוב מאד אלא אמור טוב..." וכוונתו שעל מנת שתימשך המציאות האישית של מין האדם חייב להיות גם הפסד ויש בין הדברים שייכות מסוימת). והמין השני של הרעות הוא מה שיארע לבני האדם זה מזה, כהשתלטם זה על זה....(ואלה הינם רוב הרעות שהינם תוצאה ישירה של רצונו הפרוע של האדם

להשתלט ולאכוף את רצונו החולני על אנשים אחרים והתיימרותו להשיג "צדק ומשפט" ולמעשה אין כוונתו (אלא לעצמו). והמין השלישי מן הרעות הוא שיארע לאדם ממנו מפעולותיו הוא עצמו, וזה הוא המצוי הרבה והרעות האלה יותר מרעות המין השני בהרבה, ומרעות המין הזה צועקים כל בני אדם. וזו אשר לא תמצא מי שאינו חוטא בו על עצמו כי אם מעטים, וזהו אשר ראוי לגנות עליו את הנפגע באמת ולומר לו כמו שנאמר מידכם הייתה זאת לכם, ונאמר משחית נפשו הוא יעשנה....

ומין זה נספח הוא לכל המגרעות, כלומר לגרגרנות באכילה ושתייה ובתשמיש, והעסק בהם בהפרזת כמות, או באי סדר, או בהפסד איכות המזון, ויהיה זה סיבה לכל התחלואים והפגעים הגופניים והנפשיים. אשר לחולאי הגוף הרי ברורים. ואשר לחולאי הנפש מרוע ההנהגה הזו, הרי משני דרכים, האחד השינוי שיארע לנפש בהכרח מחמת שינויי הגוף מצד היותה כוח גופני, כפי שכבר נאמר כי מידות הנפש נספחות למזג הגוף. והדרך השני הוא מה שהנפש מתרגלת לדברים שאינם הכרחיים, ונעשים לה נוהג ותושג לה תכונת התשוקה למה שאינו הכרחי לא לקיום הפרט ולא לקיום המין. ותשוקה זו היא דבר שאין לו סוף. (מורה נבוכים, חלק שלישי, פרק שנים עשר).

הרמב"ם מעז וקובע נחרצות שמכל מיני הרעות שבעולם, הרעה השכיחה ביותר אינה באה לאדם אלא מעצמו ומיחסו אל הזולת. למעשה, הרמב"ם מיקל במידה מסוימת בחשיבותם של הפגעים הנקראים בפינו "פגעי או/ו אסונות טבע" ואילו לגבי המין השני של הרעות טענתו הינה שהם תוצאה של הסכלות והיעדר החכמה והתרחקות מהמטרה האמיתית שלשמה האדם נברא. ויותר מכך רעות אלה נספחות לרצונותיו של האדם בכבוד, שררה וניצוח על בני אדם אחרים ולכן, כאשר תתברר באמת המטרה האמיתית שלשמה הוא הומצא ונמצא תתוסף החוכמה וימוזערו רעות אלה. הרמב"ם מיחס למין השלישי של הרעות את הפגיעה המרבית בכלל ובפרט. הנזק שבסוג זה של הרעות נובע ממספר סיבות שהעיקריות שבהן הינן הכנסת האדם עצמו לסכנות מיותרות ודאגות נפשיות ועניינים גשמיים: א. הפרזה באכילה.

ב. הפרזה ביחסי אישות.

ג. העיסוק בשני הראשונים שלא בסדר הנכון.

והנה רופאי זמנינו השכילו להבין היטב בעניין הסיכון שבהפרזה באכילה וגם דברו בעניין הסדר הנכון שבאכילה ובהתעמלות ועוד ועל כך יש לשבחם שלא נתנו לשקר לתעתע בהם.

אולם חלק מאותם הרופאים (בעיקר רופאי הנפש) שוגים בהתייחסם לעניין ההפרזה ביחסי אישות ונוהגים להיפך מדעת הרמב"ם מכיוון שאינם משכילים לדעת את האמת שבדבריו ולהיפך מעודדים כל מה שאסור עפ"י התורה מכיוון שלדעתם הנלוזה כך האדם יהיה בן חורין וכל דבר רע או/ו חולי שבנפש מתירים לאדם לעשותו ואינם מבינים שכאן הנזק הינו גם לגוף וגם לנפש שכן אם יפריז האדם באכילה עיקר החולי הינו לגוף ומיעוטו לנפש ואילו אם יפריז האדם ביחסי אישות או שיתיר לעצמו מה שאסרה התורה כאן הנזק יהיה לכאורה רובו לנפש ומיעוטו לגוף אך לעיתים הנזק יהיה רב גם לנפש וגם לגוף ואלה הם דבריו **"והנפש מתרגלת לדברים שאינם הכרחיים..."** וזהו חולי גדול לנפש האדם המביא לכיליונה טרם בוא עיתה הטבעי. ואם כך עדיין נשאלת השאלה אם הדברים הינם כפי שאמרנו והאדם בעת שיפריז בעניינים אלה יזיק לנפשו ולגופו מדוע התיר הקב"ה את מציאותם של רעות אלה בעולם ? והנה סיבת הדבר הזה הינה הבחירה החופשית שיש לאדם ויש בזה כעין חינוך למין האנושי כי הנה שלמותו הסופית של האדם הינה בדעות ובמחשבה ולפיכך אם נאסר על אדם דבר מה ולא יותר אותו הדבר בפועל במציאות לעולם, תישאר מחשבתו הרעה רק בכוח והוא לא יגיע לשלמותו הסופית הנדרשת ממנו שהרי שלמות זאת כוללת גם את הדעות הנכונות ולכן על העניין הזה להתברר במציאות באופן שיוגבל לרשעים אבל בסופו של דבר יוכר גנותו ותיעובו והאמת תעשה דרכה ואל תבקש ממני להוסיף ולהסביר יותר בעניין זה.

והנה אחר שהתברר שדעת הרמב"ם הינה שכל הנמצאים במציאות הומצאו מכיוון שהם גם כן היו מטרה לעצמם מסביר הרמב"ם שהכול הינו תוצאה של הרצון האלוהי. הרמב"ם חוזר לדעת חז"ל שבגמרא שהכול נברא לכבודו של הקב"ה ולשמו.

"ולפיכך ההשקפה הנכונה לדעתי כפי הדעות התורתיות, והוא תואם את ההשקפות העיוניות הוא שאין לסבור בכל הנמצאים שהם בגלל מציאות האדם, אלא יהיו גם שאר כל הנמצאים מטרה לעצמם לא בגלל דבר אחר, ותבטל גם דרישת התכלית בכל מיני הנמצאים ואפילו לפי השקפתנו בחידוש העולם.ואין שם זולת הרצון המוחלט.(מורה נבוכים, חלק שלישי פרק שלושה עשר)."

לאחר שהבנו את דעת המציאות הטבעית לפי הבנתו ואת מציאות האדם בה. וכל המציאות הטבעית הינה עפ"י הרצון המוחלט וגם נראה לפי דבריו שהאדם אינו מרכז המציאות נשאלת השאלה המרכזית לגבינו כבני אדם והיא מהי תכלית האדם ? וכן כיצד יראה בעיני עניין זה? כלומר איך על האדם להתבונן על תכליתו ומציאותו ? כדי לענות על שאלה זו סוקר הרמב"ם את המציאות ואע"פ שלפי דבריו במורה נראה שישנה סתירה למול דבריו בהקדמה למשנה אין כאן סתירה כלל. בהקדמה למשנה הרמב"ם בוחן את הדברים מההיבט המעשי ובמישור הערכי של בני האדם ומגיע למסקנה שרוב הנמצאים שבארץ הזו הגשמית (אלה שהם תחת גלגל ירח בלשונו) נמצאו לטובת האדם (כגון האילנות והצמחים מהם למאכלו ומהם לרפואתו).

"על דרך כלל יש לדעת שכל הנמצאים שתחת גלגל ירח נמצאו בשביל האדם לבדו. וכל מיני החיות יש מהם למאכלו כצאן ובקר וזולתם, ויש מהם לתועלתו כזולת המאכלים, כמו החמור לשאת עליו מה שלא יוכל להוליך בידו....אבל אם תאמר מדוע נבראו הסמים הממיתים כגון עשב הנקרא.....ראוי לך לדעת שיש בהם תועלות שאם תמית בעת שיאכלו לא ימיתו בעת שיחבשו אותם על הגוף"(מבוא למשנה).

אולם ב"מורה" מעלה הרמב"ם נקודת התבוננות נוספת וחדשנית ומראה לאדם שעליו להיעצר בהתבוננותו בנמצאים ובעיקר באלה שהינם בנמצאים הרוחניים שסיבתם הינה הרצון המוחלט. מכאן עובר הרמב"ם אל האדם ולפיכך ברור שהרמב"ם סובר שהאדם הינו הנבחר שבנמצאים תחת גלגל הירח. השלב הבא הינו להבין מיהו האדם השלם ? ומי הם אלה הנקראים "בני עליה" (כלומר, הנבחרים שבבני האדם) ?

"אבל האדם יעשה מעשים רבים משתנים זה מזה. וחקרו על כל פעולותיו פועל לדעת תכלית בריאתו מאלה

הפעלים ומצאו כי תכליתו פועל אחד בלבד ובשבילו נברא. ושאר פועליו הם לקיים עמידתו כדי שישלם בו הפועל האחד ההוא, והפועל הזה הוא לצייר בנפשו הסודות המושכלות ולדעת האמיתות על פי מה שהם עליו, שהדעת נותן ששווא ושקר הוא להיות תכלית האדם לאכילה ושתייה ולבעילה או לבנות קיר כי כל אלה מקרים מתחדשים עליו לא יוסיפו על כוחו הפנימי ועוד שהוא משתתף בזה, עם רוב הנבראים והחכמה היא שתוסיף על כוחו הפנימי ותעתיק אותו ממעלת בוז למעלת כבוד, שהרי היה האדם בכוח וחזר להיות אדם בפועל^(שם, שם).

ובעניין האדם השלם אומר הרמב"ם:

"וכאשר יתברר לאיש שהוא ממיני האדם הדעת והמעשה. ר"ל בדעת לצייר בשכלו אמיתת הדברים על פי מה שהם עליו ולהשיג כל מה שאפשר לאדם להשיגו. והמעשה הוא תיקון וישור הדברים הטבעיים. ושלא יהיה שטוף בתענוגים, ושלא ייקח מהם אלא מה שיהיה בו תיקון גופו ותיקון המידות כולם. ועל כן האיש שיהיה על עניין זה הוא התכלית והוא החפץ^(שם, שם).

מתוך אותם אנשים שלמים סובר הרמב"ם שישנם גם אלה שהינם "בני עליה" והמשתייך אליהם הינו לדעת הרמב"ם "התלמיד החכם" שכל עסקו הינו בעסק החכמה והתורה וכמוהו על האדם להשתדל להיות אם הדבר יצלח בידו.

"ואם כן נתבאר מכל אשר אמרנו שהכוונה בבריאת כל מה שיש בתוך העולם ההווה והנפסד אינו אלא איש שלם כולל החכמה והמעשה כמו שאמרנו. וכשתתבונן ותלמד מדבריהם ע"ה שני העניינים רצה לומר החכמה והמעשה מאשר בארוהו ורמזוהו תדע כי על נכון אמרו שאין לו לקב"ה בעולמו אלא ארבע אמות של הלכה^(שם, שם).

הרמב"ם סובר שעל האדם להלך בדרך הזו המביאה אותו להיות מ"בני העלייה" ולשם כך עליו להכשיר את עצמו בסדר הנכון של הדברים. רוב בני האדם נמצאו כדי לשמש את החכם המעולה וכן כדי לתקן את כלל המעשים הנדרשים כדי לאפשר לחכם לעסוק בחכמה באין מפריע. הכשרתו של החכם המעולה חייבת לדעת הרמב"ם לכלול גם את המדעים האמיתיים. הכשרה זו הינה תוצאה של התבוננות אמיתית במציאות. למעשה, לדעת הרמב"ם השגת האמת מחייבת לימוד ארוך ומיגע

וניתן להגיע באמצעות לימוד מסודר ושיטתי גם להכרת מעשיו של הקב"ה בעולם. הבעיה הינה שלימוד זה הינו כה ארוך ודורש הקדמות מרובות עד שיכול היה להיוצר מצב שרוב בני האדם לא יספיקו להגיע לחקר האמת, ולפיכך הונחו לפני האדם האמיתות התורניות באמצעות הנבואה והנביאים ובאמצעות נותני התורה ואלה הם דבריו בעניין זה במורה, חלק ראשון, פרק שלושים וארבע) **"ואילו לא נתנה לנו השקפה בדרך האמונה כלל ולא הודרכנו במאומה בדרך המשל, אלא נזקקים היינו לתבונה השלמה בגבולות העצמיים, ובאימות כל מה שצריך לאמתו בהוכחה, וזה לא יתכן כי אם לאחר המדעים הללו הארוכים, היה דבר זה גורם למות כל בני האדם בטרם ידעו אם יש שם אלוה לעולם או שאין שם אלוה, כל שכן שיחייב לו חכמה או ישלול ממנו מגרעת ולא היה ניצול כלל מן האבדון הזה אלא אחד מעיר ושניים ממשפחה(מורה נבוכים)".** כאן נשאלת קושיה חזקה על הרמב"ם והיא "האומנם הרמב"ם מאמין באמת שע"י לימוד הדרגתי ומסודר של המדעים ניתן להגיע להכרת האל" ? הרי לכאורה המדע והאמונה הינם מישורים שונים זה מזה. המדע הינו הכרת היש ואילו המדע שייך לתחום הקוגניטיבי של מחשבת האדם ? הרמב"ם סובר שהסדר הנכון להכרת האל ומעשיו הינו ע"י לימוד מלאכת ההיגיון ואופן הסקת המסקנות האמיתית ואח"כ המקצועות המכשירים את האדם להכרת היש כגון הגיאומטריה ואח"כ מדעי הטבע בהם נכללים הפיסיקה, המתמטיקה וכו' ולאחר מכן על האדם ללמוד את מדעי האלוקות. ואלה הם דבריו **"והרי הכרחי למי שרוצה להגיע אל השלמות האנושית להכשיר את עצמו תחילה במלאכת ההיגיון ואחר כך במקצועות ההכשרתיים כפי הסדר, ואח"כ במדעי הטבע ואח"כ במדעי האלוקות"(שם, שם).**

כאשר הרמב"ם מדבר על מלאכת ההיגיון, המדעים ההכשרתיים ומדעי הטבע הדברים מובנים לנו והם למעשה אוסף כל המדעים המוכרים לנו בזמן הזה, אולם מה הקשר בין מדעים אלה למדעי האלוהות ? היכן כיום נלמדים מדעי האלוהות, אם בכלל ? הרמב"ם מרמז בראשית דבריו בפרק זה במורה שבעצם מטרת הלימוד של מדעים אלה הינה הכרה נכונה של המציאות וזאת על מנת לדעת מה ניתן ליחס לקב"ה ומה לא ניתן.

"ואתה יודע שכל הדברים הללו קשורים זה בזה, לפי שאין במציאות כי אם ה' יתעלה וכל ברואיו, והם כל מה שנכלל במציאות בלעדיו, ואין שם דרך להשיגו אלא ע"י מעשיו והם המורים על מציאותו, על מה שצריך לסבור בו, כלומר מה לחייב לו ומה לשלול ממנו, ולכן חובה בהחלט להתבונן בכל המציאות כפי שהיא, כדי שניקח מכל דבר ודבר הקדמות אמיתיות נכונות שיועילו לנו במחקרנו האלוהיים" (שם, שם).

כידוע, פרופסור ישעיהו לייבוויץ שלל בתכלית את הקשר בין מדעי הטבע למדעי האלוהות ולדעתו הרמב"ם נכשל בהוכחת קשר זה ועניין זה עובר כחוט השני בכל ספריו ומאמריו. והנה לייבוויץ סובר שיש להפריד בין המציאות הטבעית לבין האל ולא ניתן להשליך או ללמוד מאחד מהם על משנהו. וקביעה זו של לייבוויץ מחזקת את הקושיה המתוארת(אולם אם דבריו אלה של לייבוויץ נכונים כיצד נצטוונו להלך בדרכיו כפי שהוא יתעלה מתנהג עם ברואיו (? אבל תשובת הקושיה הינה שהכרת האל נלמדת מהמציאות ואין להפריד בין המציאות לבין האל שכן הוא הוא זה שבראה מהאין רק שלא ניתן לזהות באופן ישיר את הנמצאים עם האל(שכן זוהי עבודה זרה כאשר מיחסים יכולת כלשהיא לאחד מהנמצאים שהרי הנמצאים פעולים ואינם פועלים אלא כפי הרצון המוחלט) אלא רק לדעת שהוא יצר את המציאות הזאת. וכדי להבין זאת נקדים שדעת רבנו הינה שעל האדם לנסות ולהכיר את האל בדרך אמיתית עפ"י המציאות שכן המציאות מורה על מעשיו, מה ניתן ליחס לו ומה יש לשלול ממנו, והכרה זו ע"י המעשים הינה הצעד הראשון בהכרה אמיתית של האל, ולאחריה באה ההכרה של שלילת הגשמות ממנו וזהו עניין השייך גם לשלילת התארים ממנו. וכדי להבין כיצד נלמד מהמדעים ההכשרתיים על האל נשאל בדרך משל:

א. אם הקב"ה הינו כל יכול האם הינו יכול להעדיר את עצמו ? והאם הוא יכול לברוא דבר שאינו יכול לשאתו ?

ב. מהי ההוכחה על קיומו ?

והנה תשובת השאלה הראשונה הינה נלמדת ממדעי ההיגיון שאם האדם הכשיר את עצמו במדעים אלה מיד יובן לו שאין מחשבתו כמחשבתנו ויש שלא ניתן להסיק מתחום אחד על משנהו ולכן אותם המושגים האנושיים

שלנו שנובעים מהיכולת והיעדר היכולת של בני האדם קרוצי חומר, אין להחיל על הקב"ה. לכן השאלה אינה שאלה לגבי הקב"ה והינה נובעת מחסרון ומיעוט דעתנו. ותשובת השאלה השנייה הינה שאם האדם הכשיר את עצמו במדעי הטבע והוא למד אינדוקציה ודוקציה ידוע לו שניתן להשליך מהקיים שהינו בסדר מסוים וקבוע על עניין עתידי שמתקיים באותו הסדר וההיפך גם כן, כלומר אם ידוע לנו שהסיבה לאירוע ג' הינה ב' והסיבה לב' הינה א' הרי א' פועל את ג' והינו סיבתו. לכן, לכל אירוע במציאות יש סיבה שגרמה להתהוותו ולסיבה ישנה סיבה קודמת לה. נמצאת למד שאין מציאות שאין לה סיבה קודמת ואולי הדבר כך עד אין סוף? וזה לא יתכן. ההיגיון מחייב מציאות אחת שהינה מקור לכל המציאויות האחרות וזוהי מציאות אמת שאיננה תלויה בסיבה קודמת וזוהי מציאות ה' יתברך. לפיכך אנו קוראים לו מחויב המציאות.

הנה ראינו ונוכחנו שיש קשר בין לימוד המדעים והבנתם להכרת האל ומציאותו ושהוא קיים רק שאיננו יכולים לדעת את מהותו אלא רק את מעשיו ופעולותיו. בסיום דברינו על המציאות הטבעית, על האדם לדעת את נקודת הבחירה החופשית ושאלת ידיעת ה' את מעשינו והיותנו בעלי בחירה. הרמב"ם מעלה את השאלה כיצד ידיעת הקב"ה את טבע המציאות איננה מוציאה את אותו האפשרי מכלל המציאות? כלומר שאם אנחנו אומרים שהקב"ה יודע את מה שיעשה שמעון בסופו של דבר כיצד אין הוא מוכרח על מעשה זה? ותשובת העניין שידיעת ה' כוללת את כל האפשרויות ואת כל המצבים. וידיעת ה' את תכלית וסוף מעשיו של שמעון איננה מונעת ממנו את הבחירה החופשית במהלך אותם מעשים.

"וממה שנתברר לי עוד מפסוקי התורה, כי ידיעתו יתעלה המציאות אפשרי מסוים שיהיה, אינה מוציאה אותו האפשרי מטבע האפשרות כלל, אלא טבע האפשרות נשאר בו, ושאין הידיעה במה שיהיה מדברים האפשריים מחייבת הווייתו בהכרח על אחת משתי האפשרויות, וגם זה יסוד מיסודות תורת משה אין בו ספק ולא ויכוח, ואלמלי כן לא אמר ועשית מעקה לגגך, וכן אמרו פנ ימות במלחמה ואיש אחר יקחנה. וכך התורה כולה והציווי והאזהרה חוזרים אל היסוד הזה, והוא שידיעתו במה שיהיה אינה מוציאה אותו האפשרי מטבעו, וזה קושי

גדול לפי השגת שכלינו המצומצמים" (מורה נבוכים, חלק שלישי פרק עשרים).

ומהדברים במציאות שעל האדם לדעת שהכול הולך עפ"י רוב המעשה ולא עפ"י המעשה. והתכונות הטובות נרכשות לאדם בריבוי וחזרה עליהם.

"והוא שאין המידות הטובות נקנות עפ"י גודל המעשה אלא בריבוי מספר המעשים. והוא שאין המידות הטובות נקנות אלא כשהאדם חוזר על המעשים הטובים פעמים רבות ובכך נקנית לאדם תכונה לכך. לא כשיעשה האדם מעשה גדול אחד ממעשי הטוב, כי באותו המעשה לבדו לא תיקנה לו תכונה לכך. והמשל בזה אם נתן האדם למי שראוי ליתן אלף דינרין בפעם אחת לאדם אחד לא תיקנה לו מידת הנדיבות בזה המעשה היחידי הגדול כמו שנקנית למי שמתנדב אלף פעמים באלף דינרין ונתן כל דינר מהן בדרך נדבה, לפי שזה חזר על פעולת הנדיבות אלף פעמים ונקנית לו תכונה חזקה" (פירוש המשנה, אבות פרק שלישי). *

השבח והתהילה לאל עולם.