

מדות והליכות בראי הפרשה

מדות טיש

פרשת
ואתחנןמבית
שבת טיש

נושא השבוע: ונשמרתם מאד לנפשתיכם

תדפיס
מתוך הספר "מדות טיש"
שיצא לאור בעזרת השם
על פרשות השבוע
עם המדורים הקבועים
והאחרים

משבח

מאמר פתיחה

מדגש מהות המדה

גופו של האדם נתון לו כפקדון מאת הבורא, והוא מצוה לשמרו מפני כל סכנה והגה. חייב זה ללמד מהצווי של "ונשמרתם מאד לנפשתיכם", אותו דרשו חז"ל גם על חובת שמירת הגוף, מלבד הצווי המקורי להשמור מעבודה זרה. וכתב הרמב"ם לא יועץ: "הביטה וראה, בשום מצוה לא נאמר 'מאד', כמו במצוה זו, שחייב אדם לשמור נפשו מסכנה ומחשש סכנה", וכן נאמר: "רק השמר לה ושמר נפשו מאד". רבי סעדיה גאון היה מפרש את הפסוק: "ונשמרתם מאד לנפשתיכם", שהנשמה מוצאת את שלמותה ותקונה רק בגוף האדם, ולפיכך עלינו לשמור על בריאות גופנו, כי בזה אנו שומרים על נפשותינו. וידוע הוא פתגם העולם: "בראשית ברא" - בתחלה צריך לשמור ולבקש מהקב"ה על הבריאות, והיא ראש לכל שאר פעולות האדם ודרכי עבודתו. רבים מוזהלים במצוה זו של "ונשמרתם", בטענה שאין כאן אלא פחדנות וחששות מגזמים, או שהם תולים את עצמם באמונה ובטחון, אולם אין זה לא גבורה ולא בטחון, אלא עוון חמור ומעילה בפקדון שקבלנו מהקב"ה. וכבר אמרו חז"ל, שמי שמעמיד את עצמו בסכנה מנכין לו מזכירותו, ומי שגזק מפני שלא שמר את עצמו בראוי, הריהו מתחייב בנפשו ועתיד לתן עליו את הדין. אמנם צריך לדעת את הדרך הנכונה בין השמירה על הגוף והנפש שלא יביא את עצמו לידי סכנה, לבין מדת האמונה והבטחון שהאדם בוטח בבורא ומפקיד את עצמו בידיו כאשר ישא האמן את הניק, אולם בנדיא מחייב האדם להשתדל לשמור על גופו ובריאותו לעבודת הבורא יתברך שמו.

הפסוק "ונשמרתם מאד לנפשתיכם" שבפרשה, נדרש בידי חז"ל על החובה שיש לאדם לשמור על גופו ובריאותו. וכפי שכתב הרמב"ם: "יש לשמור במשמעות אלו הלשונות שצריך האדם לשמור את נפשו שלא יביא את עצמו לידי סכנה, אף על גב שפשוטן של אלו הכתובים לא מירי בזה, מפל מקום סמכו חז"ל על מקראות הללו ואסרו כל הדברים המביאים את האדם לידי סכנה". ורגיל היה הרב מבריסק לומר, כי לא לחנם נסמכה האהירות בשמירת הגוף לעבודה זרה, אלא כדי להורות לנו, כי זהירות האדם על בריאותו, מולמדת על זהירותו בשאר מצות התורה. וכן התבטא אודות אחד ממידעיו שהיה זהיר בשמירת בריאותו, כי מתוך זהירותו על הבריאות, נתן להסיק על מדת יראת השמים שלו. על רבי יואב וולף גינצלר ה"ד, רבה של ירמוט שבנהגריה מספר, כי פעם חש באזניו ונסע לעיר דברצן כדי לדרוש שם ברופאים, והללו צוּוּ עָלָיו לשמור על אָזְנוֹ לְכָל תְּבוּאָה בְּמַגָּע עִם מֵים. נֶאֱמַר הֵרֵב וְאָמַר: "הרי מובא בתשובות הראשונים, כי הפסוק 'ונשמרתם מאד לנפשתיכם' הוּקַשׁ לַפְסוּק 'ונשמרתם את המצוות' כדי לומר לה, מה שמירה שבמצוות היא אפילו במשהו, אף בבריאות הגוף צריך לשמור על הגוף אפילו במשהו, ועל אף שהדבר היה קשה בעיניו שלא לטבול במקוה, קבל את דעתם של הרופאים כדי לשמור על גופו. על רבי פינחס מקוריץ מספר, שהיה דורש ואומר: לא לחנם נכתבה תבת 'מאד' בצווי של 'ונשמרתם'. מפני שעל דבר זה מנסה השטן להפריע לאדם לשמור על גופו ובריאותו, והוא מפתה אותו שלא להקפיד על כך באמתלאות שונות, ולכן נצטוונו לשמור 'מאד' על נפשונו ובריאותנו, ולא ללכת אחר תואנות שוא.

גדולי החסידות וצדיקה, העמידו את שמירת בריאותו של האדם וגופו, בתחלה וראש לעבודת השם. וכן היה הפעל שם טוב אומר: "חור קטן בגופו של האדם, יוצר חור גדול בנשמתו", וכן גם מובא בצואת הריב"ש (רבי ישראל בעל שם), שכאשר הגוף חולה, גם הנשמה נחלשת. והדבר נקבע במסמרות בידי בעל התניא שכתב, שאין לו לאדם רשות על גופו כלל, כי הוא נכסיו של הקב"ה. וכן מספר על רבי יחיאל מאיר מווגסטיניו, שהסתופף בנעוריו אצל רבי מנדל מקוצק, והרבה בתעניות וסגופים שהשפיעו לרעה על בריאותו. זמנו רבי מנדל והוכיחו: "שמעתי שאמרת מקפיד לטבול מדי בקר במקוה, ולדבר זה אני מסכים, שכן טהרת הגוף משפיעה גם על זכות הנפש. אולם עליך לדעת כי תעניתית ההכפופות, הפחילישות את חסן גופך, אינן עולות בקנה אחד עם הצווי של 'ונשמרתם מאד לנפשתיכם'. ולכאורה תמוה הקשר בין תחלת הכתוב שפננתו נראית כשמירת הגוף, לבין המשך הדברים על אסור עבודה זרה? אלא ללמדך בא הכתוב, שאדם מישראל המרבה בתעניות שלא לצורך, וגורם נזק לבריאותו משום שהוא מדמה בנפשו שבכך הוא נראה לבריות פאיש קדוש ופרוש, יש בכך שמץ של עבודה זרה, וחסידי אמת ראו לו להתרחק מדרך זו". אף גדולי בעלי המוסר העמידו דגש איתן על שמירת הגוף ובריאות האדם, ואמר הסבא מקלם, שמי שאינו משגיח על גופו, ספן הוא שגם אינו משגיח על נפשו. וכבר קבע הנצי"ב מוולוז'ין את ההגדרה של 'מתמיד', שהוא לומד בזמן, אוכל בזמן וישן בזמן, ומי שמאריך בלמודו על חשבון בריאות גופו, אין זה אלא עצת היצר שמפתהו לעשות כן, כדי לגרום לו אחר כך שלא יוכל ללמוד כלל, ויצא שחרו בהפסדו. ואף אמנם שבדורות הקודמים היו אנשים מסגפים עצמם להתעלות בתורה ויראת שמים, הרי שבדורות האחרונים ירדה חלשה לעולם, ומי שעושה כן מביא לעצמו נזק גדול לעתיד. וכן כתב רבי ישראל סלנטר לתלמידיו: "שמירת הבריאות בלי הפלגה, רק לאכל ולישן בראוי", והוסיף "אין בדינו להעמיס על הגוף סוגר אכילה, והיסוד לפנינו הם סגופי המדות, ועל למוד התורה על פלם".

האדם הוא תפארת היצורים, וכל איבר ופעולה שנבראה באדם היא הכרחית לקיום הגוף. בריאות הגוף הוא עקר הענין, עשיר ראשי תבואת עינים, שנים, ידים, רגלים.

(רבי שלום משאש)

נמשל

למה הדבר דומה

מדי פעם. ואלו מכונה זו מיוחדת במינה, סביבה עומדים פועלים ומשגיחים עליה בשבע עינים, משל היתה זו מיוחדת במינה. ובכן, מה תפקידה של מכונה זו? חידה עלה על פני המדריך, והוא מוהר להשיב: "רואה אני שבעל שכל ובינה אלה, ועל נקלה זהית כי מכונה זו מיוחדת מחברותיה. ובכן, מכונה זו מפקדת היא על פעילותן התקינה של שאר המכונות, והיא מחברת אליהן בסבב של צורות וערוצים, דרכם היא מעבירה אליהם את האנרגיה והכח הדרושים להפעלתן. חשיבותה של מכונה זו היא גדולה לאין ערוך, שכן אם מכונה זו לא תפעל כראוי, יגרם נזק עצום לשאר המכונות והמכשירים, והם יצאו מכלל שמוש חלילה. מסבה זו, עומדים הפועלים ומשגיחים על פעילותה התקינה של מכונה זו, שכן כל פגיעה בה תגרם להרס גדול לבית החרשת כולו".

מחשבת קנדיס עלתה לפתע בלבו של הכפרי הנבצר, שלא עמד על הסכנה שבדבר, והוא החליט לנסות לחבל במכונה היקרה, כדי לבדוק אילו נזקים יגרמו מכך למפעל כולו. באין רואים, נטל בידי מוספר גרזאות ברזל שמצא, והשליך אותה בחשאי אל תוך הלע הפעור של המכונה המיוחדת. לא ארכו הדקות, ולפתע החלה המכונה להשמיע קולות משונים, ונורות אזהרה אדמות נדלקו בזו אחר זו. בית החרשת כולו הפך בודגע לכותר רוחשת, וכלם אצו רצו אל המכונה הראשית כדי לראות מה ארע. היצור הפסק בבת אחת ושקט מרא השלך במקום. הפועלים הביטו בדאגה על פניהם של הטכנאים שנסו לגלות את התקלה, ומהר מאוד שלפו הללו את גרזאות הברזל מקרבי המכונה, כשהם מעוכים וכתותים. כלם תלו עינים בכפרי הלא מוכר שהתפרץ לפתע בבכי, ובקול רועד התנדדה על מעשהו הנפשע. "רציתי רק לבדק אם נכונים דבריו של המדריך, כי מכונה זו היא החשובה מכל המכונות, אבל לא צפיתי לגרע שאסון כה גדול יתרחש כאן". הפועלים הנרגזים כמעט כלו בו את חמתם, והוא בקשי הצליח למלט את נפשו מן המקום, ונתה לו נפשו לשלל.

הנמשל

במשל נפלא זה, השתמש ה"חפץ חיים" כדי להמחיל את פחו הגדול של הפה, שהיא המכונה החשובה המפקדת על מאתים ארבעים ושמונה המכונות האחרות, שהן רמ"ח איבריו של האדם. והוא למד ממנו מוסר השכל על החשיבות שאנו צריכים ליחס לכח הדבור בפה, לשמירה והתרחקות מדבורים רעים ואסורים, מלשון הרע ורכילות. אולם דורשי רשומות דרשו משל זה בפן נוסף, על חשיבותו של הפה שמזין את כל המכונות הרבות שהן איברי האדם, ועד פמה יש לשמר על המאכלים שמכניסים אל הפה שהיו בריאים ומזינים, כשרים וזכים, ובזכותם יצליחו המכונות כולן לפעל ללא תקלה, לארץ זמים ושנים טובות.

בית חרשת רחב ידיים עמד בעבורה של העיר, בה פעלו ללא הרף פסי יצור, והפועלים שבה יום ולילה לא ישבתו. עשן כבד התמור תמיד מהארבות הגבוהות, שהעיד יותר מכל על הפעילות הרציפה שנעשית בין כתלי בית החרשת, והיצור הבולתי פוסק שבו. רעש והמלה היו מקדמים את פני הבאים בשערי, ומי שלא הרגל בכה, כמעט שציללו אוניו. מכונות רבות ומשנות עמדו בבית החרשת, חלקן גדולות וכבדות וחלקן קטנות ושקטות, אולם כולן פעלו ללא הרף, וסביבן התרוצצו כל העת פועלים נמרצים שהפעילו את המכונות ודאגו לתקינותן ושלמותן. יום אחד, הגיע כפרי אחד לבקר בעיר הגדולה. הוא הסתובב כהלום רעם בין רחובותיה הגדולים של העיר, כמותם לא ראה מקימו, שכן את כל ימיו בלה בכפר הקטן וממנו לא יצא כמעט מעולם, ועינו לא שבעה לראות את הבנינים הגבוהים שבעיר, את ההמלה הגדולה שברחובותיה, ואת החניות ובתי העסק הרבים שבכל פנה. הוא לא הפסיק לשאל את מליו על החידושים הגדולים שנתגלו לפניו, והתלהב כמו ילד קטן מכל ההתרחשויות שמסביב.

יום אחד, נקלע הכפרי אל קצה העיר, וכשראה מרחוק את הארבות הגבוהות ואת העשן השחור המתמור מהן, התענגן אצל מליו על פשרם של אלו. "כאן עומד בית חרשת גדול, אשר מיצר מוצרים שונים ורבים לכל רחבי המדינה", הסבירו לו מכריו, "והארבות הגבוהות נועדו לפאר בגבה רב את הפיח והעשן שנוצרים מהמכונות שבמפעל, כדי שלא ייקו לבני העיר". סקרנותו של הכפרי נצתה בו לראות את בית החרשת מבפנים, ולאחר שמכריו בקשו את רשותם של שומרי המפעל והללו נעתרו לבקשה, צעד הלה בגאון אל תוך בית החרשת. בעזרת תשלום לא גבוה, העמידו לו מנהלי המפעל מורה דרו, שהתלנה אל הכפרי בכל עת בקורו במפעל, והלה הובילו בין אולמות בית החרשת הענק והסביר לו בפרוטרוט את תהליך היצור במפעל, הציג בפניו את המכונות הרבות, ותאר לו את ההקף העצום של תפוקת בית החרשת, שהנו אחד הענקים במדינה. הכפרי הנבצר, שממיו לא ראה מכונת יצור, ועל אחת כמה וכמה שלא בקר בימיו בבית חרשת, לא שבע מלהסתובב הלוך ושוב בבית החרשת ובדק מקרוב את כל המכונות הרבות שהיו פזורות בכל פנה באולמות המפעל. הוא התענגן בסקרנות אמתית על מסרתה של כל מכונה ומכשיר, והפועלים כבר נלאו מלהשיב לו על שאלותיו הרבות.

"כמה מכונות יש בכל המפעל?" שאל הכפרי את המדריך שלונה אותו במסירות, כשבולבו הוא בטוח כי הלה לא יוכל להשיב לו מיד על שאלתו, אולם להפתעתו נענה המדריך ואמר על אהר: "במפעל ישנם מאתים ארבעים ושמונה מכונות ומכשירים שונים, וכל אחד מהם תפקיד מיוחד ביצור הכללי של בית החרשת". לפתע צדה עינו של האקר מכונה אחת שעמדה באולם מיוחד, וסביבה עמדו מוספר שומרים שפקחו עין כל העת על המכונה, ושמרו עליה בפקוח הדוק. פליאה מלאה את לבו של הכפרי, והוא פנה אל המדריך בשאלה: "רואה אני מכונות רבות ברחבי המפעל, ועליהן אין שמירה הדוקה כלל, אלא פועלים באים ושבים אליהן

מִדָּבָר

הַלְכוֹת וְהַלִּיכוֹת

• לא יאכל בשר בעודו מעלה הקל, ולא פת חפזה יותר מדיא. וכן אסור לאכל מאכלים ומשקאות שנפשו של אדם קצה בהם, או בכלים שאינם נקיים, וכלם בכלל האסור של "אל תשקצו את נפשתיכם". (שם)

• חז"ל אסרו לאכל בשר ודג יחד, מפני שהוא קשה לצרעת, וקשה סכנה מאסור. (שולחן ערוך)

• יש הנוהגים לרחוץ את הידים בין אכילת דגים לבשר, וכן לשתות מים או משקה ביניהם. (בן איש חי)

• יש אומרים שאין לאכל גם דגים עם חלב מפני הסכנה ויש שאין מקפידים על כך. (הבית יוסף)

• צריך להתיר את החגורה לפני האכילה, כדי שלא יבואו חלילה לידי חלי מעים. ורמז לזה בפסוק: "ואקחה פת לחם", ראשי תבות והתר חגורה קדם אכילה, פון תבוא לידי חלי מעים. (הב"ח)

• לא יאכל אכילה גסה, לא יאכל מעמד, ולא יישן מיד לאחר האכילה, אלא לאחר זמן מזה. (הרמב"ם)

• אין לאכל בצל או שום או ביצים שהיו קלופים הלילה, מפני שרוח רעה שורה עליהם, אלא אם כן שיר מעט מהקלפה החיצונית. (מסכת נדה)

• אין להניח מאכלים ומשקאות תחת המטה, מפני שרוח רעה שורה עליהם. (שולחן ערוך)

• הלא אמרו שאינו רשאי לחבל בעצמו, אחד משום ונשמרתם לנפשותיכם, ועוד דין הוא דהלא תבל ומלואה של הקב"ה ולכבודו בראנו ונותנו לכל אחד בחסדו כח פני צרכו לתורתו ולעולמו, ואיך ירשה העבד לעשות לעצמו פני רצונו, הלא הוא שיק לאדונו, ואם על ידי העשון (סיגריה) נגרעו כחותיו, בנדאי יתבע לבסוף לדין על זה, דהלא עשה זה ברצון לבו ולא באנס. (החפץ חיים)

• חובה על האדם להשתדל ברפואת עצמו, כמו שהוא חייב להשתדל ברפואת חברו. ולכן על האדם להתגבר על רצונותיו הטבעיים ולמלא אחר פקדת הרופאים במה שמוצאים לצרכו רפוי, וזו מצוה גדולה הנכללת בכלל מצוות בקור חולים. (אגרות החזון אי"ש)

• כשהיה רבי חנינא בן שמונים שנה, היה עומד על רגל אחת, והיה חולץ את מנעלו ונועלו בקלות. והיה אומר, שתחמין והשמן שאמו סכה לו בימי ילדותו, היתה בעזרתו בימי זקנותו. (מסכת חולין)

• צריך האדם לשמור גופו, וחי בהם" כתיב. והיא היא עבודת הבורא שלא יהיה חס ושלום כמאבד עצמו לדעת, שאין לו חלק לעולם הבא. (שבט מוסר)

• אם מת אדם בפשעו, כגון שמתקוטט עד שהורגים אותו, עתיד לתן את הדין שגם לעצמו מיתה. או אם חולו למקום סכנה, כגון על קרח בימות החורף, אם נפל בפנים ונטבע, או בחרפה ישנה הלך ונפלה עליו, וכן המתקוטט אם אדם אדם ורוצח ומגנב לו, וזה מחרפו ומכעיסו, כל אלה עתידים לתן את הדין שגרמו מיתה לעצמם. (ספר חסידים)

• כל אדם חייב להתרחק מכל דבר המאבד גופו, וצריך להתנהג בדברים המבריאים והמקיימים כדי שלא יחלה. (רבנו שמואל גירונדי תלמיד הרשב"א)

• אם החולה רוצה להחמיר על עצמו, עליו נאמר "ואף את דמכם לנפשותיכם אדרש", "אל תהי צדיק הרבה". ואפלו על השואל אמרו חז"ל ששופך דמו, והרי אפלו ספק נפשות דוחה שבת וכל שכן יום הכפורים. ובאהבת ה' אותנו ונפץ לזכותנו בתורה ובמצוות לעולם הבא, הזהירנו על בריאותנו להיות לפניו בגוף חזק ובריא ולעבדו בעולם הזה ולזכותנו לעולם הבא, שנאמר "ושמרתם את חקתי ואת משפטי אשר יעשה אותם האדם וחי בהם". (רבנו יונה גירונדי)

• וכן שומה בפי המון בית ישראל, כשרואים מי שאינו משגיח בשמירת גופו והבראתו, צווחין עליו "ונשמרתם מאד לנפשותיכם" וקול המון כקול שדי. (יסוד ושרש העבודה)

• כל מכשול שיש בו סכנת נפשות, מצות עשה להסירו ולהשמיר ממנו ולהזהר בדבר פה יפה, שנאמר "השמיר לך ושמור נפשך מאד". (רמב"ם)

• טוב לאדם להרגיל את עצמו לאכל פת שחרית, ואמרו חז"ל, שאחר אדם שאוכל פת שחרית יכולים לרוץ ששים אנשים ולא ישיגו אותו מרב כח ובריאות שיש בו עקב כך. וכן אמרו, שיש פ"ג חלאים התלויים בפור, וכלם פת שחרית וקיתון של מים מבטלתו. וכן אמרו, שיש פ"ג דברים נאמרו בפת שחרית: מצלת מן החמה, ומן הצנה, ומן הזקין, ומן הפזיקין, ומחכמת פתי, וזוהר בדיו, ללמוד תורה וללמוד, ודבריו נשמעים, ותלמודו מתקיים בידו, ואין בשרו מעלה הקל, ועוד. (הבית היהודי)

מהלל

מספורי חז"ל

לפתע ראה השר את החסיד שהתפלל בצדי הדרך, והתפלל לראות שהלה כלל לא פונה אליו. פנה השר אל האיש ואמר לו: "שלוש עליך יהודי!" ולמורבה הפעס, לא פנה האיש אליו ולא השיב לו שלום, כאלו לא שמע מאומה. התמלא השר בכעס וחמה, אולם שלט ברוחו והמתין עד שהלה יסיים את תפלתו. כשפסע החסיד לאחוריו וסיים את תפלתו, הביט בו השר בזעם ואמר: "איש קל דעת שפמוטה! איך מלאך לבך שלא לפנות אלי בשעה שעברתי לפניך? והרי כתוב בתורתכם 'רק השמר לך ושמור נפשך מאד', וכן נאמר 'ונשמרתם מאד לנפשתיכם', ואם כן הרי מצוים אתם לשמר על נפשכם וגופכם, ומדוע אפוא לא פנית אלי כשנתייך לך שלום ולא התזרת לי שלום?! הרי חביב אתה מיתה, ואם הייתי מתני את ראשך בחרב, מי היה תובע את דמך מיד? שהרי התחייבת במיתה ומתן לי להרג אותך". לא נבהל החסיד מדבריו הנוקבים של השר, ואמר לו בלשון רכה מתוך כבוד: "המתן לי אדוני השר מעט, ואסביר לך את הסבה מדוע לא פנית אלי, וכשתשמע את הדברים בודאי תתפייס ותבין אותי פראוי. להו ידוע לך, שבאותה שעה שפנית אלי ודרשתי בשלומי, עמדת בתפלה לפני בורא כל העולמים. ועכשיו אשאל אותך, כיצד היית נוהג אלו היית עומד לפני הפולחן שלך והיית משוחח עמו, ולפתע היה בא אחד מחבריך השרים והיה נותן לך שלום, כלום היית משיב לו באמצע שאתה מדבר עם הפולחן?" השיב ההגמון ואמר: "חס וחלילה! בודאי שלא היית משיב שלום לחברי, בשעה שאני מדבר עם הפולחן. ואם הייתי עושה כן, היו חותכים את ראשי בחרב כדין מורד בפולחן". אמר לו החסיד: "אם כן, הלא דברים קל וחומר. ומה אם אתה שבשעה שהיית עומד לפני מלך בשר ודם, שהיום הוא כאן ומחר בקבר, לא היית עונה לחברך שדורש בשלומך; אני שעמדת לפני מלך מלכי המלכים, הקדוש ברוך הוא, שפלא כל הארץ כבודו, והוא חי וקיים לעד ולעולמי עולמים, על אחת פה ונכחה שהיה אסור לי לענות לך בשעה שדרשתי בשלומי, ואם הייתי עושה כן חלילה, הייתי חלילה מתחייב בנפשי לבורא העולם". נהנה ההגמון מתשובתו החכמה של החסיד, רוחו נרגעה מיד והוא נפרד ממנו לשלום.

(מסכת ברכות)

ישב פעם רבי חסדא ואמר: "אני לא נהגתי לאכל ירקות כל ימי חיי, לא כשהייתי עני ולא אחר כך. פאשר הפכתי להיות עשיר ובעל נכסים. שכן בתחלה, כשהייתי עני, לא רציתי לאכל ירקות שמביאים את האדם לידי תאבון, וידעתי שלא אוכל להשביע את רעבוני, שכן אין בדי מעות, ואם יגדל תאבוני לא יהיה לי בפה למלאו. ואף לאחר מכן, פאשר הפכתי להיות עשיר, לא אכלתי ירקות, מפני שאמרתי לעצמי, במקום שאפשר להכניס ירקות אפשר להכניס בשר ודגים המזינים את הגוף..." (מסכת שבת)

אמר רבי ינאי, לעולם אל יעמד אדם במקום סכנה ויאמר שעושים לו נס, כי יתכן שלא יעשו לו נס חלילה ונמצא שהוא מסתכן בגופו. ואף אם תאמר שבסוף יעשו לו נס, הרי שהדבר יבוא על חשבון זכיותיו ומצותיו, ונמצא שפאשר יבוא לשמים לאחר מלאות ימיו ושנותיו, לא יקבל שכר על אותן זכיות שנפלו לו בשעת הסכנה. ומה יכן למדנו דבר זה? מיעקב אבינו עליו השלום, שבשעה שיצא עשו לקראתו וארבע מאות איש עמו, אמר: "קטנתי מכל החסדים ומכל האמנות", מפני שחשש שאם יעשה לו נס וינצל מעשו, ינכו לו מזכיותיו ומצותיו. (מסכת שבת)

● ● ●

ישב רבי אמי ואמר: "רגילים בני אדם לומר, שיש פמה סכנות שונות ואנשים חוששים להם, ודבריהם נכונים וצריכים באמת להזהר מהם. ומה הם הדברים שמהם צריך להזהר? אין להכניס מטבעות אל תוך הפה, מפני שיתכן שהמטבעות הללו היו קודם לכן אצל אדם שהוא נגוע בחלי קשה חלילה, ועכשיו כשאתה מכניס לפיה את המטבע, נמצאת מסתכן באותו חלי שיכול לעבור אליך חלילה, וגם מפני שעל כל המטבעות יש זעה של בני אדם והיא יכולה להזיק לאנשים אחרים. וכן אסור להניח מזון תחת המטה, כדי שלא תשרה עליהם רוח רעה. וכן אסור להחזיק פת לחם תחת הדורע מפני הזעה שמזיקה לאדם, ולא לתחב סכין לתוך הצוואר או לתוך האתרוג ולאכל אותו כשהסכין נעוץ בו, מפני שהוא יכול לבוא לידי סכנה, פאשר הסכין יכולה להנעץ בו בטעות." (ירושלמי תרומות)

● ● ●

גדולי ישראל היו נזהרים כל ימיהם שלא להכניס את עצמם לסכנה, שכן מי שעושה כן, מפסיד את כל זכיותיו והן מתבטלות מפניו. על רב ושמואל מספר, שפאשר היו עוברים ליד קיר ישן של בנין חרב, היו מתרחקים ממנו ומאריכים את דרכם מסביב, כדי שלא יעברו בסמוך לאותו קיר. הסבה למנהגם היה, מפני שחששו שמא יפל הקיר עליהם ויבואו לידי סכנה, ואף שהקיר היה כבר ישן בן שלש עשרה שנה, ועדין החזיק מעמד ולא נפל, חששו שמא יזקא עכשיו כשיעברו יפל עליהם ויסתכנו. גם על רבי זירא מספר, שלא היה עובר בין עצי דקלים ביום שהרוח היתה נושבת, מפני שחשש שמא יפל עץ אחד על ידי הרוח, ויבוא לידי סכנה מהדקל שעלול לפל עליו. (מסכת תענית)

● ● ●

מעשה בחסיד אחד, שהלך בדרך ארצה ולפתע ראה כי הגיע זמן התפלה. ידע החסיד, כי אין לו לתור אחר בית כנסת כדי להתפלל בצבור, מפני שהיה במקום שם ולא היה שם אנשים נוספים, ולכן פנה לצדי הדרך ושם החל להתפלל. עמד החסיד לפני קונו ושפך את לבו במתנינות כמונה מעות, כשהוא מנתק לחלוטין מהסובב. לפתע עבר שם הגמון אחד, שהיה מחשובי שרי הפולחן, והלה היה איש תקיף מאד שכלם כבדוהו מאד ועמדו לפניו במוקדא ופחד.

מתפל

אמרות ופתגמים

שמהנשת רוח, ובאמת זו מפני מעוט עמל הגוף, ואף-על-פי שישגעים הם בתורה, אף רב הזמן הם שוקדים על הספר, ינחו וכל ינועו, ולהתמיד בריאות הגוף צריך התנועות. (היעב"ץ)

• הבהמה מפטמת את-פרסה, ואלו על האדם לפטם את-ראשו בדברי חכמה. (רבי אייזל חריף)

• באשר הגוף חולה, גם הנשמה נחלשת. (צוואת הריב"ש)

• בשום מצוה לא נאמר 'מאד', כמו במצוה זו, שחייב אדם לשמור נפשו מסכנה ומחשש סכנה. וצריך פלס ומאזני משפט לכלכל דבריו, ולא ירבה בשמירה במקום שאמרו לקצר, ולא יקצר במקום שאמרו להאריך. זה הפלל, כל נזק שהוא ראוי לבוא בדרך הטבע, על-ידי אדם ברצון, לא יסמוך על-הגם אפלו במקום מצוה, ולא יעשה שום דבר חוץ מן הטבע. אבל שאר חששות, לא יחוש כלל רק יבטח בשם ה' וישען באלקיו בהיותו שומר מצוה לשם שמים. (פלא יועץ)

• חסרון קטן בגוף מענה, עלול לגרום לחור גדול בנשמה. (הבעל-שטוב)

• מי שאינו משגיח על-גופו, סמך שאינו משגיח על-נפשו. (הסבא מקלם)

• שמור בריאותך ולא תצמצם הנצרך לבריאותך. (ר"י מסלנט)
• אם יש לאדם לבקש על רפואת הגוף ועל רפואת הנפש, יבקש תחלה על בריאות הגוף. כי עם הגוף יוכל לעבד את-ה'. (רבי אברהם יעקב מסאדיגורא)

• נביא לבב חכמה להבין תכונות גופנו ומרחקי פרקיו ועריכת אבריו, חייב הבנתו מועילה לידיעת הבורא המציר אלו היצירות כלם, מרפא כל חלי ואיש מכאובות עור ופסח צרוע ונגוע דואג וכואב, נאכל לבד לקיים נפשותינו ולמעט תאוות טבענו. (ראשי תיבות 'נחמן, וחיברו רבי נחמן מברסלב)

• רבי חיים מברסק היה מקל בענייני תענית, ורגיל היה לומר שאין הוא מקל בתעניות צבור, אלא להפך, הוא מחמיר בדין "ונשמרתם מאד לנפשתיכם".

• 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 המברין והמחלימים. (הרמב"ם)

• מצוה ראשונה לאדם שישמור בריאות גופו, ויחזק בכל מיני מסעדים ולא ימט, כדי שיהיו כל איבריו חזקים אף בריאים, יזריחו בגר מצוה ותורה אור. כי אם יחלש ונפל למשכב, בעל-כרחו יתבטל מתורה ומצוה. על-כן מצוה גדולה ורבה היא על האדם שישמור בריאות גופו. (שבילי אמונה)

• שגאו המאכלים המזיקים באשר ישנא איש את-דעהו, השונאו ומבקש המיתו. אכלו כדי שתחיו, והיתר תחרימום. אל תאמינו שרב המאכל יגדיל הגוף וירבה השכל כשק המתמלא מן המושם לתוכו כי הוא ההפך, באכל מעט יש בו כח באצטומא לקבלו, ובחם הטבעי לעפלו, אז יגדל ויבריא ודעונו יתשיב, ואם יאכל יותר מדאי וכי גופו ירזה, ושכלו יתבזה וכיסו יתרוקן, והיא סבת רב החלאים. (צוואת הרמב"ם)

• אין סכל באיש ממלא בטנו מכל אשר ימצא. הממלא בכל-יום פרסו, מחריב בגין גופו ומהרסו. כל-מי שעוצר בתאוות, ואסר את קברו, רבו שבחיו, והביא לידי בריאות כל-נתחיו. (רבי יוסף זבארה)

• איזה רופא חכם? כל שיודע להזהר שלא יבוא אדם לידי חלי. (רבי אברהם חסדאי)

• השנה בעתה מביאה את-הגוף לידי בריאות. (אוצר הפתגמים)

• טוב מסכן בריא, מאיש עשיר חולה. (ברסידא)

• האדם חייב להבריא את-עצמו, כדי שיוכל לעבד את-בוראו. (רבי יהודה החסיד)

• מי שאינו משתדל ברפואת עצמו, בכלל החוטאים יחשב. (מעבר יבן)

• הגורם חלי לעצמו מזוהר ועומד על "ונשמרתם". (ספר חרדים)

• רב חלאים הבאים על-האדם בסבת מעוט ההתעמלות הם, לפי שהתורה נקראת תושיה

לה, שאני שומר על בריאות גופי מאד, וכאשר אני הולך מביתי עד בית המדרש, יש בדרך עשרים וארבעה מקומות שבהם אפשר לפנות את-הגוף מן-הפסלות, ובכל פעם שאני הולך אני בודק את עצמי אם אני צריך להפנות לשם, ובזכות כך אני שומר על בריאות גופי וכפי שמימים וצוהלים כפראוי". (מסכת נדרים)



רבי אברהם ירד פעם אל המרחצאות של טבריה לצרף בריאות גופו, יחד עם כמה מתלמידיו. מכיון שהמרחק במרחץ היתה צוננת, היה רבי אברהם משגיח את-עצמו על שני עבדים שהלכו משני צדיו, אולם מרב כבוד גופו פשהה נשען עליהם, היו המשמשים נוסים לפל, והוא היה מעמידם וזוקפם מחדש. התפלאו התלמידים על-כך, אולם רבי אברהם הסביר להם שהוא עושה כן, מפני שהוא שומר את כחו לימי זקנותו. (ירושלמי ביצה)

פעם הלך רבי יהודה ברחוב, ולפתע פגש בו איש צדוקי אחד, שהם אנשים מזרע ישראל שאינם מאמינים בתורה שבעל-פה ומפרשים את-התורה שבכתב לפי שרירות לבם שלא על-פי מסורת חז"ל. הביט הצדוקי ברבי יהודה, ואמר לו בדרך חצפה: "פניך כל-כך צוהלים וסמוקים, עד שבטוח אני באחד משני הדברים. או שאתה מלוג ברבית, ולכן יש לך כסף רב ללא מאמץ, עד שאין אתה צריך לעמל על פרנסתך ונמצא אתה יושב ומתענג כל-היום מתוך מנוחת הדעת, ולכן פניך כה מאירים. או שמא אתה מגדל את החיה הטמאה אותה מכנים בכנוי 'דבר אחר', ומהם אתה מתפרנס ללא מאמץ". אמר לו רבי יהודה: "טעית בשתי השערותיך, שכן לא מלוג ברבית אני ולא מגדל דבר אחר, שהרי שני הדברים אסורים ליהודים. ואם אתה תמה מדוע פני כה מאירים, הנה ואגלה לך טעמו של-דבר. דע

מספר

ספורי צדיקים

ה'סבא' מקלם הקפיד מאד על שמירת הגוף, ורגיל היה לומר שמי שאינו משגיח על גופו, ספן הוא שאינו משגיח על נפשו. פאשר היה מגלה כי אחד התלמידים אינו שומר על פריאותו פראוי, היה מקפיד עליו מאד, ופעם אף גרש מלפניו את אחד מתלמידיו מפני שלא נזהר בפריאות גופו. (בית קלם)

רבי דוד בחר"ו, מגדולי צדיקי ירושלים וגאונים, היה מעורר תמיד את שומעיו לקחו, כי לפני כל מעשה וכל מצוה, יש לכוון לשם קיום המצוה. הוא עצמו היה נזהג, שבשעה שהיה חוצה את הכביש, היה עומד ומתבונן ימיה ושואלה אם נתן לחצותו ואין רכב שעומד לבוא, והיה אומר בשפתיו: "לשם מצות ונשמרתם מאד לנפשותיכם". (ארח דוד)

רבי יצחק זאב סולוביצ'יק מבריסק, בא פעם לבקר את אחד מוקני ירושלים שנפל למשכב והיה מוטל במצב קשה בבית הרפואה. התאונן החולה לפניו על שאין הוא יכול להתפלל וללמוד, ואולם הרב נחם אותו ואמר: "דע לה, שעכשו אתה פטור מכל המצות שבתורה, חוץ ממצוה אחת, היא מצות ונשמרתם מאד לנפשותיכם". (תורת זאב)

פעם בא איש אחד שלא היה בקו הבריאות, אל ה'דברי חיים' מצני, ושאלו אם מתר לו לטבל במקוה במצבו המסכן. נרתע הרבי מהשאלה ואמר מיד, כי הדבר אסור בפשיטות מפני מצות ונשמרתם מאד לנפשותיכם, וכשהשואל תמה והזכיר את מימרת הצדיקים, כי טבילה אחת בימות החול ופעמים בערב שבת אינה מזיקה, השיבו ה'דברי חיים': "דבר זה מיעד רק למי שלא שואל כלל על הדבר, ומרב האמונה והדבקות שבו, אינו מוותר על הטבילה והטהרה, אבל מי שבא לשאל צריך להשיבו את ההלכה הצרופה והחייב לכל אחד לשמור על גופו שקבל כפקדון מהקב"ה". (שיחתן של עבדי אבות)

בכל נסיעותיו של רבי אהרן רוט בעל "שמר אמונים", היה יושב מאחורי נהג הרכב, ומשמשו היה יושב ליד הנהג. אולם כשהיה רואה שהגבאי מדבר עם הנהג, היה מספן לו לשתק, מפני שהדבר מפריע לרכוזה של הנהג ועלול להביא אותם לידי סכנה חלילה, ואנו הרי מצוים על ונשמרתם מאד לנפשותיכם". (שבחי רבנו)

בשנת תרמ"ג, חלה רבי שלמה הלברשטם מבובוב, כתוצאה מטבילותיו במקוה צונן, וסבל יסורים קשים. כדי להתברר מפי צדיק ולהושע בזכותו, שלח מכתב אל רבי שמעון סופר מקרקא, בעל "מכתב סופר" ובנו של ה"חת"ם סופר, וספר לו על חליו ומכאובו. בתשובתו, כתב לו רבי שמעון סופר כי הוא מתפלל על הרב של ויניצא, בה כהן אז רבי שלמה הלברשטם, שהוא חכם גדול, ואף עבר על הצווי של ונשמרתם מאד לנפשותיכם? ואף

רבי פתחיה מנקין בעל "פרם פתחיה", למד בדין בשנת תרס"ג, ובזכרונותיו הוא מספר על רבו ה'חפץ חיים' ועל השפעתו עליהם לשמור על פריאות גופם. "מדי שני וחמישי, היה ה'חפץ חיים' נושא בפנינו שיחת מוסר לפני תפלת ערבית, וכמה השתוממתי לשמע מפיו את דבריו אלו. 'אל תרבו ללמוד יותר מדי, כי האדם צריך לשמור על גופו שלא יחלש ולא יחלה, ולכן צריך לנוח ולהנפש ולשאף רוח צחה. צריך לטיל לפנות ערב או לשבת בחדר ולנוח, וכאשר אפשר יש גם לרחץ בנהר כדי לחזק את הגוף. דעו לכם, כי ההתמדה היתרה היא גצת היצר, והוא מיעז לאדם ללמוד יותר מדי כדי שהגוף יחלש, ויצטרך במשך הזמן לבטל לגמרי מתלמוד תורה, ואז יצא שזכרו בהפסדו'. וה'חפץ חיים' המשיך לספר על עצמו, שבימי נעוריו למד יותר מכוחותיו, עד שנחלשו עיניו, והרופאים צוו עליו שלא לעין בשום ספר במשך שנים, ובכך הפסיד הפסד גדול בגלל התמדתו היתרה. וסים שאם יחלה האדם חלילה עקב אי שמירת פריאותו, הרי יקצר בכך את ימי חייו, ועתיד לתן את הדין על כך'. והוא ממשיך לספר, כי ה'חפץ חיים' היה שומר על התלמידים שלא ילמדו לאחר שהגיע זמן השנה, ולא פעם ארע שהגיע בעצמו להיכל הישיבה בשעה מאחרת, ובדברי נחת אף מתוך הקפדה, היה מצוה על בני הישיבה להפסיק מלמודם וללכת לישון. ולא פעם ארע, שעלה בעצמו על הספסל וכבה את מנורות בית המדרש, כדי לזרזם לעלות על יצועם ולנוח מעט. (מאיר עיני ישראל)

רבי ישראל סלנטר ראה במצות ונשמרתם חובה גדולה לאדם כשאר המצות שבתורה, והתייחס לדברי הרופאים כאל פסקי השלחן ערוך, שיש לקיים בכל פרטיהם ודקדוקיהם. פעם ראהו עומד בשעת בין השמשות, ומביט השממה כדי לכוון את זמן צאת הכוכבים. התברר, כי הרופאים צוו עליו לנוח שלשה ימים ולא לעסוק בתורה, מפני שהגיע לידי סכנה מרב התאמצות בלמוד, והוא מלא כמובן אחר פקודתם. בערב היום השלישי, עמד לכוון בדיק את שעת יציאת היום, ואמר: "כשם שאסור לאחר לרגע את הלמוד, משום מצות תלמוד תורה, כך גם אסור להקדים אפילו רגע אחד, משום חובת שמירת הנפש". פרוססור גדול היה בעיר באדן שבגרמניה, שהיה מספר תמיד בהתפעלות, כי מכל אלפי החולים שבקרו אצלו בכל ימיו, מצא רק איש אחד, הוא רבי ישראל סלנטר, שהתייחס ברגינות גמורה לכל הוראותיו, ומלא אחריותו בדקנות גמורה ומלאה. (ביקור חולים)

ה'דברי חיים' מצני היה מחמיר על עצמו לאכל במסירות נפש מרור בלי פסח, אף בזקנותו כשהרופא הזהירו שלא יעשה כן מפני הסכנה, וטל את המרור כדרכו, וברך עליו בשם ומלכות, אף במקום לומר וצנינו על אכילת מרור, אמר וצנינו על ונשמרתם מאד לנפשותיכם, והניחו מידו, ואולם צדיקים אמרו שלא ברה ברכה לבטלה, אבל בודאי שמר על גופו כצווי הרופא. (הואיל משה)

הוסיף לספר, כי הוא ואחיו הגדול ה"כתב סופר", היו רגילים לבוא בכל ערב יום הכפורים לקבל את ברכת קדשו של אביהם החת"ס סופר, ופעם כאשר היה גשם וקר גדול, והלכו יחדיו ללא נעלים מפני היום הקדוש, הוכיח אותם אביהם ואמר להם: "ביום קדוש כזה, בודאי צריכים לקיים את הצווי של 'ונשמרתם מאד לנפשותיכם'". (אוצרות הסופר)

כששהה הרב מברסק בעיר אוטוואק לצרכי בריאות ונפש, היה רגיל אחד מיהודי המקום לבוא אליו ולשוחח עמו ביחידות כמעט מדי יום ביומו. שנה אחת, לאחר חג הפסח, התפלא הרב לראות שהלה לא מגיע לבקרו כמנהגו משנים קדמוניות. לאחר תקופה מסוימת, פגש את האיש ושאלו על-כך, והלה ספר, כי בליל הסדר אכל מרור בכמות גדושה, וכפיין שהדבר הזיק לבריאותו נאלץ להתאשפז בבית הרפואה למשך מספר ימים, ובמצות הרופאים גזר על-עצמו תקופת מנוחה ממשכת. כתגובה, נזף בו הרב על שהוא מזלזל בבריאותו, וטען בפניו, שאם ידע מראש כי המרור עלול להזיק לו, לא היה לו לאכול אלא מעט, וצץ באזניו כי אף הוא בעצמו כמעט משום כך באכילת המרור. לשמע דברים אלו, נענה היהודי והצטידק באזני הרב: "רבנו הגדול, אשר בניו פשטילי זיתים סביב לשלחנו והולכים הם בדרך, יכול לנהג כן ולמעט באכילת המרור. אולם אני, אם לא אדקדק לאכל את המרור במדה גדושה, חוששני שבני ביתי אף פזית מצה לא יאכלו..." (הרב מברסק)

בערב ימיו, סבל רבי משה אריה פרינד, רבה של ירושלים, מהתיבשות קשה כתוצאה מחסר נוזלים בגופו, שנבעה משתייה מעטת. ביום ששי אחד, לפני כניסת השבת, הפצירו בו המשמשים לשתות מים כדי להרבות את הנוזלים בגופו, אולם הרב התקשה לעשות כן מרב חלשותו, על-אף שהרופא חזה את-דעתו כי עליו לשתות במקמה הקרובה לפחות שמונה כוסות מים. בליל שבת, לאחר שקדש על-הני, מונו לו המשמשים כוס משקה, והתחננו לפניו לשתות את-הכוס לטובת בריאותו, אולם רבי משה אריה לא שת לבו לכך. אז אחד המשמשים אמר ואמר: "ירשה לי רבנו לספר בפניו עבדה אחת", הביע הרב את הסכמתו, והלה פתח וספר: "פעם, הגיע רבי יהושע בוקסבוים מגלנטה לבקר אדם אחד שנפל למשכב, ואשתו התאוננה לפניו על שאינו מקפיד על צווי הרופא ולא ממלא אחר הוראותיו. פנה אליו רבי יהושע ואמר, 'דע לה, כי בחליך אתה פסור מכל המצות שבתורה, מלבד מצוה אחת, מצות 'ונשמרתם מאד לנפשותיכם', ולכן היצר הרע מתגבר עליך בכל כחו למנוע אותך מלקיים מצוה זו'". כששמע רבי משה אריה את הדברים, נטל לאלתר את כוס המשקה ושתה אותה עד-תמיה, לאחר מכן בקש למוזג לו כוס נוספת ואחריה שוב ושוב, עד שהמשמשים כבר חששו מהשתיה המרובה, והם היו אלו שבבקשו ממנו להפסיק..." (משה רעיא מהימנא)

רבי יחיאל מרדכי גורדון, ראש ישיבת לומז'ה, התמסר לתלמידיו והיה להם פאב רחום, והם היו לו פבנים אהובים. פעם חלה ונפל למשכב, והתלמידים הרעישו עולמות לרפואתו, וסעדו אותו בחליו. אולם על-אף יסוריו ומכאוביו, לא הסיח דעתו מתלמידיו, וכשראה את אחד התלמידים שבא לבקרו,

כי פניו חורות ובריאותו לקויה, קרא לו ולחש באזניו כך: "האדם מצוה להיות בריא, שנאמר 'ונשמרתם מאד לנפשותיכם'. אבל אין זו רק מצוה שבין אדם למקום, אלא גם בין אדם לחברו, שכן הבריא אינו נוכל כמעמסה על חבריו, ולכן חייבים להיות בריאים ונחזקים". (מורשת אבות)

מדי שנה, היה רבי חיים מברסק שולח שליחים לכל חולי העיר לפני יום הכפורים, והיה מצוה עליהם לאכל כמיות הרופאים, כדי שלא יביאו את עצמם לידי סכנה חלילה. היה פעם חולה אחד שסרב לאכל ביום הקדוש, ורבי חיים בא אליו בעצמו ושאלו: "אמר נא לי, מדוע צריך לצום ביום הכפורים?" והלה השיב: "מה הפרוש למה? בגלל ש' צוה!" אמר לו חיים: "נכון, וה' צוה לה שתאכל ביום כפורים זה". (תורת חיים)

נוהג היה רבי ברוך בר ליבוין ראש ישיבת קמניץ, שבאשר היה מקבל הוראה מהרופא כיצד להתנהג במזונו לצורך בריאותו, היה מקים את דבריו בדייק רב. למקרביו היה אומר: "אין לי שום נסיון ורצון שלא למלא אחר דברי הרופא, שכן כל דבר שהרופא אוסר עלי לאכל, הרי הוא דומה עלי כמאכל אסור ומשקץ שאיני נמשך אליו כלל". (הרב הדומה למלאך)

רבי לייב ליישינסקי, חש פעם שלא בטוב וגופו נחלש מאד. נכנס אפוא אל החזן אי"ש, ושאלתו בכיו, אם מתר לו לאכל בשר בתשעת הימים, כדי לחזק את-גופו, ונענה: "אם יש צורך בכך לבריאות הגוף, מתר". וכששאל רבי לייב: "מי יכול להכריע בדבר זה?" השיב החזן אי"ש: "הספק של בריאות הגוף, עדיף מספק אכילת בשר בתשעת הימים". (מעשה איש)

שנה אחת, בתפלת יום הדין בראש השנה, לאחר שסימו את קריאת התורה בבית מדרשו של החזן אי"ש, צוה לתקע מיד ולא לערוך הפסקה לפני התקיעות כנהוג. הוא גם הורה הפעם שלא לומר את המזמור "למנצח לבני קרח" שבע פעמים, אלא להתחיל לתקע מיד. הדבר היה לפלא, והצבור השתומם לפשר שנוי המנהגים, אולם רק לאחר התפלה נודע הדבר. התברר, כי החזן אי"ש שמע בסיום תפלת שחרית, כיצד אחד המתפללים הצעירים פונה לאביו ומבקש ממנו: "אבא, הרי אתה חש בחלשה גדולה, לך נעשה קדוש ואכל מעט מזונות כדי לחזק את-לבך", אולם האב הזקן גער בו ואמר: "כיצד אתה מבקש זאת ממני? והרי מימי לא אכלתי לפני התקיעות, וגם עתה לא אעשה כן". הדברים הגיעו לאזניו של החזן אי"ש, ומפני שחס על כחו ובריאותו של אותו זקן, צוה מיד להתחיל בתקיעות ובתפלת המוסף, כדי שהלה יוכל לאכל מעט ולהתחזק מחלשתו. (עולם חסד יבנה)

אחד מתלמידי רבי אליהו לופין נפל למשכב, אולם סרב לטל תרופה מסוימת שהרופא יעץ לו לטל. לא הועילו כל השדולים, והנער דבק בסרובו. כששמע זאת רבי אליהו, נכנס לבקרו, נטל את התרופה לידו, פנה אל החולה ואמר: "אמר יחד עמי מלה במלה, 'הי רצון מלפני ה' אלקי ואלקי אבותי, שיהא עסק זה לי לרפואה שלימה, כי רופא חנם אתה'". עשה התלמיד כדבריו, וכשסים, תחב רבי אליהו את התרופה לפניו והצילו. (לב אליהו)

רבי שלמה זלמן אוירבך היה רגיל לומר בדרך צחות, על הנסח שאומרים בשבת קדש ב'מי שברך' לכל מי שעוסקים בצרכי צבור באמונה: "הקב"ה ישלם שכרם ויסיר מהם כל מחלה וירפא לכל גופם ויסלח לכל עונם", ולכאורה הדבר תמוה. שהרי 'יסלח לכל עונם' גדול מ'ירפא לכל גופם', ולמה מקדימים אפוא רפואת הגוף לרפואת הנפש? ואמר במליצה, כי על אישי צבור העוסקים בצרכי רבים, יש להתפלל קדם על בריאות גופם, שיהא בידם די הכח למלא את תפקידם כראוי, ורק אחרי כן מברכים אותם לסליחת עונות... (המאמר הגדול)

רבי אברהם גרשון מקיטוב, היה מרבה בצומות ותעניות כדי לסגף את גופו. התקנא בו אברהם אחד מבני עירו, והחל לצום כמותו, ואולם הלה נחלש ונא לידי סכנה. כששמע זאת רבי אברהם גרשון, בא לבקר את האברהם ואמר לו: "רשע! מדוע אתה הורג את עצמך, והורס את גופך שנקבלת כפקדון מהקב"ה? אם היית לומד כמוני, היה הדבר נאה לך לחקות את מעשי ותורת, כי התורה נתנה לכל אחד מישראל. אולם הצומות נתנו לכל אחד כפי יכולתו, ומפני שאין אתה יכול ואתה מתענה והורס את גופך, אינך אלא חוטא". (חסידים מספרים)

רבי דוד משה מטשורטקוב, היה מרבה בתעניות כדי לסגף את גופו, ואולם לא היה מגלה את הדבר לבני ביתו, כדי שלא לצערם. פעם הביאה לו הרבנית כוס חמין לחדרו, וכדי לבדק אם שתה את המשקה שבכוס, עשתה ספן לעצמה. אם הכוס ריקה, ספן הוא ששפך את תכנה ולא שתה מאומה, ואולם אם חסר מפה מעט - כנראה לגם מעט מהשתיה. נכנסה לאחר זמן מה וראתה כי הכוס ריקה, וידעה כי לא שתה מאומה. פנתה אליו ואמרה: "אישי הגדול, אשאלך שאלה. מה חשוב יותר בשמים? תעניותיך וסגופיך, או דוקא אכילתך בקדשה וטהרה?" שמע הרבי את השאלה והתעטף בשתיקה, ולאחר מכן בקש ממנה להביא לו מזון, וסעד את לבו כראוי. (שם)

רבי גרשון משקלוב, אשר הגר"א מוילנא היה הסנדק שלו בשעה שנכנס לבית, היה מגאונים דורו ושקדן מפלג, אלא שחלש היה מאד בגופו. ביום הכפורים, אסרו עליו הרופאים לצום, והיה מכין לעצמו מזון פחות מפשעור בחדר סמוך לבית הכנסת. בין התפללות, נכנס

רבי גרשון אל החדר לחזק את לבו, ואליו התלנה הדין בעיר, שהיה תלמיד חכם מפלג וצדיק תמים. בשעת האכילה, אמר רבי גרשון לדין, כי כשם שכל אחד מישראל מקים את מצוות 'ועניתם את נפשותיכם' מתוך קבלת על מצוות, כך הוא מקים את המצוות של 'ונשמרתם מאד לנפשותיכם' מתוך ידיעה כי זה הוא רצון השם, ובפרט שבמצוה זו נאמר 'מאד', מה שלא נאמר במצוות 'ועניתם'. (גדולי ישראל)

בצעירותו, למד רבי יוסף חיים זוננפלד, רבה של ירושלים, בשיבתו של ה"כתב סופר" בפרשבורג, וחיברו הטוב היה רבי משה גרינולד בעל "ערוגות הבשם". בדרך השני ללמודם המשתף בפרשבורג, למדו השנים קרוב לשמונה עשרה שעות ביממה, ומעטו בשנה ואכילה. מאמץ זה שנמשך כמעט כל אותו חורף, התיש את כולם, עד שהגיעו למצב של התמוטטות, ורבי חיים החל לירק דם. כשנודע הדבר לרבה, שלח לקרא להם וצוה עליהם לבקר מייד אצל הרופא. הלה בדק אותם וקבע, כי הם סובלים מתשישות כתוצאה ממאמץ יתר, ופסק עליהם להפסיק מייד מללמוד למשך תקופה של חדשים. מפיון שהתקופה חלה בימי הספירה, דחו את היציאה למנוחה עד לאחר חג השבעות, וכשחזרו לישיבה אחרי חג הפסח, שוב השקיעו את עצמם בתורה בהתמדה גדולה. כששמע ה"כתב סופר" כי אינם מולאים אחר פקדו של הרופא והם מסכנים את נפשם, קרא להם והוכיח אותם על שהם מזלזלים בצווי התורה של 'ונשמרתם מאד לנפשותיכם', וטען בפניהם כי ההתמדה בתורה נגד פקדו הרופא, היא חמרה שמביאה לבסוף לידי קלא, כי עלולים הם להגיע למצב שלא יוכלו ללמוד כלל, ואמר להם שאם עצת היצר. לשמע תוכחתו של רבה הגדול, התנצלו שני המתמידים כי החליטו לדחות את יציאתם לנפש עד אחר חג השבעות, ודעתו של רבה נחה. ואמנם, מייד לאחר העצרת, נסע רבי חיים לאחיו חורגו, שהיה בעל אחזה באחד הכפרים, ושם שהה כמה שבועות באוירה הכפרית המרגיעה, עד ששב לבריאנותו התקינה. תקופת הנפש נצלה על-ידו לא רק להחלפת כח, אלא גם להתרענונות רוחנית. במשך היום שכב על הדשא הירק תחת אילנות מצלים עם גמרא בידי, וחרז על תלמודו בלי מאמץ יתר, ובשעות אחר הצהרים היה נוטל ספרי מחשבה ומוסר, ומתבודד עם קונו, כשפלאי הבריאה משמשים לו יסוד להתחזקות באמונה. (האיש על החומה)

ממלכה

אל רבי מאיר מפרימישלו, הגיע פעם אדם אחד, וספר לו בהתפארות כי הוא יושב כבר שלשה ימים בתענית, ואינו חש בחלשה כלל. חיד רבי מאיר ואמר לו: "אל תספר דבר זה ברבים, שמא יגידו עליך שכלב אתה, שהרי אמרו חז"ל על הכלב, שאכילתו שוהה במעייו שלשה ימים..."

רבי זלמן מפוזנא, היה עשיר מפלג ומקרב למלכות. אך לא התנאה ברוחו ושמר על מסרת אבותיו, בלי לשנות אפלו מעט ממלבושי ישראל. לגופו לבש בגדים פשוטים באחד היהודים, ועל ראשו לבש בשבת קדש שטרומל שדמיו מרבים. שאלו פעם פריץ אחד: "מדוע לובש אתה בגדים פשוטים, ואילו על הכובע שראשך אתה מבזבז הון רב?" חיד רבי זלמן ואמר: "אצלכם הנכריים, הגוף עקר והראש טפל, ולכן לובשים אתם בגדים יקרים ואלו הראש נותר בגלוי. אולם אצלנו בני ישראל, הראש עקר והגוף טפל, ולפיכך אנו מכבדים את הראש יותר מהגוף..."

בעת שהסב פעם רבי חיים מצנז לשלחנו, פנה לאחד מחסידיו ושאלו אם קבל את חלקו בסעודה. מחה הלה וטען, כי לא בא לכאן על עסקי אכילה ושתייה, אולם הרבי חיד ואמר: "אף הנשמה לא באה לעולם לשם כך, ומכל מקום אם מונעים ממנה מזון ומשקה הריהי בורחת..."

אדם אחד הלך באישון לילה ברחובה של עיר, וכאשר הגיע לרחוב אחד, עצר והמתין עד שאור הרמזור יתחלף מצבע אדם לירק, המסמן כי אין סכנה לחצות את הכביש. פנה אחד ממלווי ואמר לו: "הרי שעת לילה מאחרת היא, ואין הרכבים נוסעים עתה בעיר, ומה יש אפוא להמתין שיחלף הצבע האדום?" השיב האיש ואמר לו: "ומה אעשה? והרי מקרא מלא הוא, 'ויאמר אליו אדום לא תעבר בי'..."