

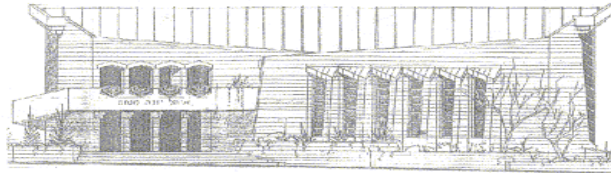
Ohel Yonah Menachem

Synagogue &
Community Center

Rabbi David Spektor

דוא"ל:

vaad@ohelyonah.com



אוהל יונה מנחם

בית כנסת
ומרכז קהילתי

הרב דוד ספקטור

אתר אינטרנט:

www.ohelyonah.com

דרשת שבת שובה תשע"ב מאת הרב דוד אברהם ספקטור בנושא:
"ושב ורפא לו" (ישעיהו ו,י)

תשובה ורפואה - לחולה ולבריא

שבת שלום. הקיץ זכיתי במירכאות להכיר על בשרי ממש עוד מימד של תשובה, לא תשובה רוחנית, לא תשובה של מידות טובות, לא תשובה של מעשים טובים אלא תשובה גופנית. זה חידוש! לעשות תשובה על מה שאדם חוטא נגד גופו. הראשון שדיבר על זה היה מרן הרב קוק בתחילת ספרו אורות התשובה: "התשובה הגופנית סובבת את כל העבירות נגד חוקי הטבע... שסוף סוף כל הנהגה רעה הוא להביא מחלות ומכאובים והרבה סובל מזה האדם... ואחרי שהתברר אצלו... שהוא בעצמו, בהנהגתו הרעה, אשם בכל אותו דלדול החיים שבא לו, הרי הוא שם לב לתקן את המצב, ... לשמור את חוקי הטבע... למען ישוב ויחיה וישבו אליו החיים בכל רעונותם."

ועם כל זה אנחנו רואים שאין לרפואה היום תשובה לכל המחלות והמצבים והמחלקות המלאות בבתי החולים יעידו על זה. ונשאלת השאלה: מאין תבוא הישועה והרפואה לחולה כזה? אכן גם הרב קוק הכיר בזה שהרפואה, התשובה הגופנית היום היא מוגבלת והיא חייבת להיעזר בעוד תחומים: "המדעינה (הרפואה) מתעסקת בזה (בתשובה גופנית) אמנם הרבה, אבל לא השתכללה כפי הנראה עדיין לגמרי עבודה גדולה זו ולא נמצא עדיין הפתרון לכל שאלות התשובה הגופנית... וכפי הנראה מקצוע של תשובה זו (תשובה גופנית, הרפואה) תלוי הוא בקשר חזק ביתר חלקי התשובה הנפשית (מה שקוראים "מוסר כליות") ובתשובה האמונית (הדתית). אכן גם לפי הרפואה של היום חלק מהמחלות נגרמות ע"י מצבי לחץ נפשיים, מחלות פסיכוסומטיות וחלק מרפוי המחלה הוא בתחום התשובה הנפשית ולא תשובה גופנית בלבד. ויתרה מכך, ע"פ ניסיוני בחודשים האחרונים, ראיתי שחלק גדול מהצלחת התשובה הגופנית, הרפואה תלויה בפרט מה שקשור לתגובות החולה, בתשובה האמונית, באמירת תהילים ותפילות. זה אמנם לא הגיוני ורציונאלי, אבל כך דעת הרופאים אחרי שנות לימוד ארוכות. לדוגמה הפרופסור שטיפל בי אמר לי שאתה צריך לברך "ברוך שעשה לי נס במקום הזה", כיוון שמה שקורה כאן לא תואם את הספרות הרפואית כלל וכלל. פעם הוא נכנס לחדר, כולו במעין אקסטאזה וקרא בכל רם: נס, נס! אכן זו כוחה של תפילה. זו התשובה האמונית שמשלימה את התשובה הגופנית, את הרפואה הרגילה. המושג "תשובה גופנית" הוא כולו חידוש. מאיפה לקח הרב קוק את זה? זה לא נמצא בספרי המוסר הקלאסיים וברוב הספרים שמדברים על התשובה. נראה לי שרבו בזה הוא הרופא הגדול, הרמב"ם בהלכות דעות וגם בספרי הרפואה שלו, פרקי משה. רק שיש הבדל אחד ביניהם. הרמב"ם דיבר על מצב לכתחילה, כעין רפואה מונעת, איך יש לנהוג כדי לחיות בריא. והרב קוק דיבר על מצב בדיעבד, שאם אדם חטא, ולא שמר על בריאותו כפי שצריך, אז הוא צריך לעשות על זה תשובה גופנית. וכך הם דברי הרמב"ם בהלכות דעות (ג,ג) שרואה בהנהגה בריאה חלק מעבודת ה' ולא רק חובה אנושית: "המנהיג עצמו על פי הרפואה, אם שם על ליבו שיהיה כל גופו ואבריו שלמים בלבד ושיהיו לו בנים שעושים מלאכתו ועמלים לצורכו, אין זו דרך טובה (לדעתו אין זו עבודת ה'), אלא ישים על ליבו שיהיה גופו שלם וחזק כדי שתהיה נפשו ישרה לדעת את ה', שאי אפשר שיבין וישתכלל בחוכמות והוא רעב וחולה או אחד מאבריו כואב, וישים על ליבו שיהיה לו בן, אולי יהיה גדול וחכם בישראל, נמצא המהלך בדרך זו כל ימיו עובד את ה' תמיד."

ובפרק הבא, פרק ד' מתחיל הרמב"ם לתת הנחיות מעשיות לאורח חיים בריא לכתחילה: "הואיל והיות הגוף בריא ושלם מדרכי ה', שהרי אי אפשר שיבין או ידע דבר מידיעת הבורא והוא חולה, לפיכך צריך להרחיק אדם עצמו מדברים המאבדים את הגוף, ולהנהיג עצמו בדברים המבריאים ומחלימים."

ומוסיף על זה הרמב"ם שלכתחילה יש לעשות גם התעמלות. ואם הולכים כאן ברחוב נראה שדבריו מאד התקבלו בשכונה. וכך כותב הרמב"ם (ד,י"ד): "ועוד כלל אמרו בבריאות הגוף: כל זמן שאדם מתעמל ויגיע הרבה ואינו שבע ומעיו רפין, אין חולי באה עליו וכוחו מתחזק, ואפילו אוכל מאכלות רעים."

לעומת זה כותב הרמב"ם (ד,ט"ו): "וכל מי שהוא יושב לבטח ואינו מתעמל, ... אפילו אכל מאכלות טובים ושמר עצמו על פי הרפואה, כל ימיו יהיו מכאובים וכוחו תשש." לדעתי דברי הרמב"ם האלה היו המקור לשני הפרקים שכתב הרב קוק בזמנו על חשיבות ההתעמלות בארץ ישראל ודבריו אלה מאד לא היו מקובלים אז והיום בחוגים החרדים. עד שתלמידו הרב יעקב משה חרל"פ, רבה של שכונת שערי חסד היה צריך לכתוב קונטרס בשם "טובים מאורות" כדי להסביר להם את דבריו. וכך כתב הרב קוק בספרו אורות התחייה (ל"ג): "ההתעמלות, שצעירי ישראל עוסקים בה בארץ ישראל לחזק את גופם, בשביל להיות בנים אמיצי כח לאומה, היא שמשכללת את הכח הרוחני של הצדיקים העליונים... ואין גלוי אור אחד עומד בלא חברו כלל..." (או בעברית פשוטה נפש בריאה בגוף בריא, אחד בלי השני לא הולך, והצעיר הישראלי

המתעמל מתמקד יותר ב'גוף בריא' והצדיק העליון מתמקד יותר ב'נפש בריאה' ויחד הם בונים עולם (שלם). לפני כן הסביר שם הרב קוק למה דווקא עכשיו, אחרי אלפיים שנות גלות, מתעורר הצורך בספורט ובהתעמלות בארץ ישראל: "גדולה היא תביעתנו הגופנית. גוף בריא אנו צריכים, התעסקנו הרבה בנפשיות. שכחנו את קדושת הגוף, זנחנו את הבריאות והגבורה הגופנית. שכחנו שיש לנו בשר קודש, לא פחות ממה שיש לנו רוח הקודש... כל תשובתנו תעלה בידינו רק אם תהיה, עם כל הוד רוחניתה, גם תשובה גשמית, יוצרת דם בריא, בשר בריא, גופים חטובים ואיתנים... זכר לתחיית המתים הגופנית." כל זה הדרכה לכתחילה. כשיש גוף בריא, אז יש מצווה לחזק את הבריאות, אבל מה עם אדם חולה בגופו. איך יתמודד, איך יתגבר על מחלתו מעבר לקיום דברי הרופאים ולקיחת התרופות ?

אומר על זה שלמה המלך במשלי(יח,ד): "רוח איש יכלכל מחלהו ורוח נכאה מי ישאנה." ומפרש הגר"א את הפסוק: "השמחה בא ע"י הרוח וזהו 'רוח איש', כשהאיש תמיד בשמחה הוא יכלכל מחלהו, אף שתבוא עליו מחלה ח"ו, הוא יכלכל מחלהו בשמחתו, יבטלנה. אבל מי שיש לו 'רוח נכאה' והוא עיצבון, מי יכול לישא את זאת?"

זאת אומרת שע"י השמחה אפשר לבטל את המחלה, כמובן במקביל לקיום הוראות הרופא, שכבר נאמר "ורפא ירפא" שנתנה רשות לרופא לרפא. ומסופר על החפץ חיים שאמרו עליו הרופאים שלא היה חולה טוב כמוהו, שכל הוראות הרופאים מלא בדייקנות בלי להחסיר איזה פרט, בדיוק כמו שדייק בהלכות לשון הרע ושבט. ועל השמחה מסופר שבאו בפנים נפולות ועצובות לבקר את הרב קוק כשהיה חולה מאד באותה מחלה ידועה ושכב בבית ההבראה בקרית משה בירושלים ואמר להם: כל המצוות צריך לקיים אותם בשמחה וכל שכן מצות ביקור חולים צריך לקיים בשמחה ולא בפנים נפולות, גם אם זה בא מתוך

דאגה למצבו הרפואי של החולה.

גם אני כששכבתי משך שלוש תקופות ארוכות עד כה בבית החולים שערי צדק השתדלתי מאד לשמח את המבקרים ובאמת רובם יצאו שמחים ובריאיים. וכשבאו רבני ועובדי המועצה הדתית עשיתי להם מימונה באמצע הקיץ עם בקבוקי שתייה ועוגות וגם הם יצאו שמחים וגם בריאים לגמרי ושכחו שבאו לבקר חולה שיש בו סכנה, לא סכנה ביטחונית אלא בריאותית !

נוסף לשמחה על החולה לעשות חשבון נפש אישי. לא להתמקד רק במצות 'ורפא ירפא', לקיים את דבר הרופאים במדויק, אלא גם לחפש את הסיבה הרוחנית למחלה ולייסורים שבאו עליו. וכך מובא במסכת ברכות דף ה. : "אם רואה אדם שייסורין באין עליו- יפשפש(יבדוק) במעשיו(זאת אומרת, אם צריך לתקן איזה מעשה, כגון להפסיק איזו עבירה או להוסיף איזו מצווה) שנאמר (איכה ג'): "נחפשה דרכינו ונחקורה ונשובה עד ה'." פשפש(בדק) ולא מצא(שעשה איזו עברה או נמנע מאיזו מצווה) – יתלה(את הייסורים שלו) בביטול תורה(שלא למד מספיק שעות תורה ולא קבע עתים לתורה בזמן הפנוי שלו). ואם תלה(בביטול תורה) ולא מצא (שביטל לימוד תורה) - בידוע שייסורים של אהבה הם, שנאמר (משלי ג'): "כי את אשר יאהב, ה' יוכיח". כל שהקב"ה חפץ בו מדכאו בייסורים, שנאמר (ישעיהו נג,י): "וה' חפץ דכאו החלי". ואם קבלם (את הייסורים והמחלה באהבה) מה שכרו ? (ישעיהו שם): "יראה זרע יאריך ימים וחפץ ה' בידו יצלח." זאת אומרת כשעוברים על האדם ייסורים וכל שכן אם באה על האדם מחלה קשה, עליו לעשות חשבון נפש ולפעמים שינוי חיובי בחיים ותשובה בדברים שצריכים תיקון ולבדוק את מצבו הדתי ואם יש מצווה או עברה שהוא חלש בה ואז כמו שאומרים הבריות 'לתפוס ראש' ובכל כוחו להשתדל לתקן את המצב.

לפעמים בתחום 'מעשיו' ולפעמים בתחום לימוד התורה. ואם כל זה בסדר אצלו, אז כנראה שאלה ייסורים של אהבה, כדי לזכך ולהעלות את אישיותו שמצליחה לעמוד יפה בניסיון הקשה הזה והוא נעשה יותר רוחני ואצילי.

אבל אני מרגיש לאור הניסיון של החודשים האחרונים שיש עוד פירוש של "ייסורים של אהבה" והוא, שייסורי הגוף והנפש האלה מוציאים אצל רבים ולא רק אצל החולה עצמו, כוחות אדירים של אהבה ונתינה ולכן נקראים "ייסורים של אהבה".

זה כמו בשעת מלחמה, שאז הרבה כוחות רדומים יוצאים לפועל כאשר נרתמים להצלת הכלל, ובתוכם כמובן גם הצלת היחידים והקרובים, כאשר נלחמים על הבית של כלל ישראל, על מדינת ישראל. עד כאן דיברנו על המצבים השונים של החולי והסובל ייסורים, שיעשה תשובת הגוף וחשבון נפש והכל בשמחה ואהבה. ומה אתנו, עם האזרח הפשוט במדינת ישראל שהוא בריא ושלם ומרגיש טוב, האם כל זה נוגע גם לו ? ובפרט עכשיו בעשרת ימי התשובה, ערב יום הכיפורים ?

מחדש בזה הרב יוסף דב סולביציק זצ"ל בספרו על התשובה(עמ' 108 ואילך), שכל מושגי רפואת הגוף בתנ"ך ובחז"ל מתייחסים במשל ונמשל בעצם לרפואת הנפש של תיקון ותשובה מחטאים בין אדם לחברו ובין אדם למקום ולא לרפואת ותחלואי הגוף ממש. ולכן כל מה שדיברנו עד כה, מתייחס ישירות גם לכל אחד ואחת מאיתנו, בין שהוא בלי עין הרע בריא לגמרי או בדרך להיות בע"ה בריא לגמרי וכך הוא כותב: "הפילוסופים היהודים של ימי הביניים ובראשם הרמב"ם, העלו ופתחו את המקבילה שבין חולי הגוף לחולי הנפש. הרמב"ם מקדיש חלק גדול "משמונה פרקים" שלו להשוואה זו. במושג 'חולי הנפש' התכוונו הרמב"ם, רבנו בחיי ושאר חכמי ישראל, לא למחלות רוח כמו שיגעון, כפי שמקובל היום בעברים החדשה, אלא לליקויים מוסריים, במילים אחרות: 'חטאים'.

הרעיון שהחטא זהה עם החולי נמצא כבר בתנ"ך. הנה במזמור קג,ג: "הסולח לכל עונכי, הרופא לכל תחלאיכי". הרי לפנינו השוואה מקבילה, ברורה בין רפואה וסליחה, בין עוונות לבין תחלואים. כיוצא בה, רבות אחרות נביאים, כגון(אצל ישעיהו הנביא פרק נו, בהפטרות יום הכיפורים)"שלוש שלום לרחוק ולקרוב אמר ה' ורפאתיו" ורפאתיו- ממה(את הרחוק) !- מחטאיו וכן שם בפרק ו': "ולבבו יבין ושב ורפא לו".(ועל זה אומרת הגמרא במפורש במסכת מגילה יז : "לאו רפואה דתחלואים היא, 'ורפא לו', זה לא רפואה של מחלות), אלא רפואה דסליחה היא !!! או במילים של הרב סולובייציק מדובר גם כאן על רפואת הנפש מחטאים ולא רפואת הגוף ! ומסביר הרב סולובייציק את ההשוואה הזאת: "הרעיון הוא פשוט: החטא הוא תופעה אי נורמאלית. האדם הבריא, החי

חיים נורמאליים, אינו נופל לידי חטא. " מתוך השוואה זאת מחדש הרב סולוביצקי עכשיו מושג חדש מחולי הגוף, מתחום מחלת הסרטן למצב של חולי הנפש, זאת אומרת בדינאמיקה של החטא וכך הוא כותב: "החטא מהווה מין פתולוגיה פיזית, כשהרקמות פוסקות מלהתנהג בצורה נורמאלית והתאים מתחילים לגדול בצורה פראית, כך החטא הוא סימן לפתולוגיה רוחנית, הדומה לפתולוגיה בחולי הגוף. המסקנה מהנחה זו (ממשיך הרב סולוביצקי) יש לה משמעות רבה לעניין התשובה. אם החטא הוא מחלה, יש לו גם תכונות של מחלה. ומה אופייני לחולי ייסורים! כבר אריסטו קבע כי הכאב, הייסורים, הם אות המבשר לאדם על המחלה. אם החטא הוא חולי, הרי שגם הוא חייב להיות מורגש, מתבטא בייסורים... הייסורים הם, לדברי אריסטו, ברכה גדולה שברך הבורא את ברואיו. הם מזהירים אותו על הבאות. וכולנו יודעים כמה טרגדיות עלולות לבוא כתוצאה שהכאבים מגיעים במאוחר."

לפני שנמשיך בדברי הרב סולוביצקי, נעיר כאן שתי הערות. ראשית-כל: על בשרי הרגשתי שדבריו נכונים מאד והרופאים אמרו לי שאם הייתי מגיע בפעם הראשונה מאוחר יותר, כגון כעבור שבועיים הייתי מגיע על ארבע ולא על שתיים.

ועוד הערה שכך דעתו של אריסטו ודבריו נכונים שהכאב מבשר על המחלה, המחלה שמתקרבת, אבל בחז"ל כשמדובר על ייסורים וכאב, מדובר על ייסורים וכאב בשעת הייסורים של המחלה בפעל ממש ולא לפני כן. מכל מקום "נקבל את האמת ממי שאמרנו", כהדרת הרמב"ם.

נמשיך בעוד חידוש של הרב סולוביצקי: "כולנו יודעים על השלב של "הכרת החטא" ותהליך התשובה. אך לפני שלב זה של "הכרת החטא" יש שלב שאנו קוראים לו "הרגשת החטא". הרגשת החטא דומה להרגשת החולי. שתי ההרגשות שחיות(מדברות) באותה שפה, שפת הייסורים. ייסורי הגוף מהם, זאת לדאבונו, יודעים אנו רחמנא לצלן. במה מתבטאים ייסורי הרוח, ייסורי החטא? איך הם מביאים את חולי החטא לתודעת האדם? " הרב סולוביצקי משאיר את השאלה הזאת פתוחה. נדמה שבחודש אלול וכל שכן היום בשבת תשובה, התשובה כבר פשוטה לנו. הלא שמענו אותה תוך כדי תקיעת שופר כאן בבית הכנסת ששומעים את הקולות מסוף האולם ועד סופו בצורה חזקה, ברורה.

במיוחד בתקיעה גדולה כאורך הגלות והגאולה גם יחד, גם האדם העייף והיגע ביותר, לא יוכל להירדם ומוכרח בעל כורחו לקיים את דבר הרמב"ם בהלכות תשובה (ג,ד): "עורו ישנים משנתכם ונרדמים הקיצו מתרדמתכם וחפשו במעשיכם וחזרו בתשובה וזכרו באורחכם."

כולנו מתעוררים כאן בתשובה שלמה מעוצמת קולות השופר.

יחד עם זה יש לכל אחד תמיד שאלות ותהיות ומבוכות וספקות גם לאדם הנראה המושלם ביותר, שחושב על עצמו שהוא לא זקוק עוד לתיקון ותשובה. וכבר אמר שלמה המלך בקהלת(ז,כ): "כי האדם אין צדיק בארץ אשר יעשה טוב ולא יחטא..." ולכן פשוט גם לרב סולוביצקי שלכל אדם יש נוסף ל"הכרת החטא", קודם כל ייסורי נפש של "הרגשת החטא". ואלו עשרת ימי תשובה הם הימים שיש להתמודד איתם ולעשות תשובה שלמה, בדיוק כמו שאנו רוצים רפואה שלמה ולא מסתפקים בחצי רפואה ולא ברבע רפואה. וכך כותב הרב סולוביצקי בפרק הבא: "כמו בחולי הגוף, כך גם בחולי הנפש של החטא, משתדל האדם לבטל, למעט ולהרחיק מעליו את הכאבים. לעתים רחוקות, מתוך פחד סתום או גלוי, כשאנו נתקפים בכאבים, אנו דוחים את הביקור אצל הרופא ומתנחמים כי הם דמיון תעתועים, כי עוד מעט קט ויעבור מאליהם. כך אנו נוהגים גם בייסורי הרוח הבאים לאותות לנו על החטא."

עד כאן ניתוח העמוק של הרב סולוביצקי, שמכניס את כולנו לתוך ההתמודדות עם התשובה, עם הרפוי מחולי החטא, בין שאנו מרגישים בייסורים, בין שעדיין לא. זו המשימה שלנו בימים הקרובים ובפרט ביום הקדוש, ביום הכיפורים. רבים מתכוננים ליום הקדוש הזה, שהוא גם יום של חמשת העינויים, הייסורים וביניהם: אין אכילה ואין שתייה, ויש פחות חיי משפחה, ואין בו נוחיות של נעילת נעלי עור ואין הפינוק של שמן וקרמים טובים למיניהם. איך נתמודד עם כל הייסורים והעינויים האלה? יש כאלה שמתמקדים רק בהם ואז קשה מאד לעבור את היום הזה. כמובן שמי שקשה לו מבחינה רפואית לעבור את היום הזה, ישאל שאלת רב. במצבים שונים של ספק פיקוח נפש או במצבים שיכולים להידרדר בכיוון הזה, מותר לאכול ולשתות בשיעורים, בכמויות קטנות בהפרישי זמן קצרים. הכל בהתאם לחולה ומצבו. ויחד עם זה, אל יקל אדם על דעת עצמו בלי שאלת רופא ושאלת רב ביחד, כיון שבכל אכילה ושתייה ביום הכיפורים הוא עובר על איסור כרת. אצלי באו הרופאים לפני תשעה באב לשכנע אותי לאכול ולשתות בצום עקב מצבי. הם לא ידעו שבדיוק על זה נתתי שיעור בשבת חזון. מכל מקום מלאכת השכנוע היתה קלה והם שמחו. אבל אז מאת ה' הכל התהפך וכיון שהייתי צריך לעבור ביופסיה של הריאה בתשעה באב, באו עכשיו שוב לשכנע אותי, אבל בכיוון הפוך, שאני חייב להיות בתענית בתשעה באב. הפעם מלאכת השכנוע של הרופאים היתה עוד יותר קלה. אכלתי סעודה מפסקת עד הצום והפעם צמתי גם על פי מצוות הרופאים עד תשעה באב אחרי הצהרים.

נשוב לשאלה, שמטרידה רבים. איך בכל אופן עוברים את הצום הזה, אפילו שהוא יותר קצר בגלל שעון החורף. אולי אפשר ללמוד ממה שמסופר על הבעל שם טוב, שהיה יוצא ליער מיום ראשון עד ערב שבת ואשתו היתה מכינה לו סנדויצים לכל השבוע ושמה לו בתרמילו, אבל להפתעתה כל פעם בערב שבת כשהוא חזר הביתה, היה מחזיר לה תרמיל מלא עם אותם סנדויצים. ראשו לא היה באכילה אלא בעננים, בעולם הרוח ולא שם לב בכלל שהוא בעצם צם ללא קושי כל השבוע. וממנו נלמד גם אנחנו על הצום ביום הכיפורים. עיקר הראש שלנו ביום האחד והמיוחד הזה צריך להיות גם בעננים, בענני התשובה ותיקון ושיפור אישיותנו לקראת השנה הבאה ואז ישכח מאיתנו בכלל קושי הצום.

בהזדמנות זו אני רוצה לברך את כל הקהל הקדוש, תשובי השכונה ובני העיר שלנו בתוך כלל ישראל בשנה טובה ומתוקה ובכתיבה וחתימה טובה בספר חיים טובים, בספר רפואה שלמה ופרנסה טובה, בספר גאולה וישועה לכלל ולפרט ולבנין שלם במהרה בימינו אמן.