

גומל נפשו איש חסד

וְכִי יִמּוֹךְ אֶחִידָךְ וּמָטָה יָדוֹ עִמָּךְ וְהִחֲזַקְתָּ בּוֹ גֵר וְתוֹשָׁב וְחִי עִמָּךְ: (ויקרא כה לה).¹

ויקרא רבה פרשת בהר, פרשה לד סימן ג

"גִּמְלַל נַפְשׁוֹ אִישׁ חֶסֶד וְעָלַךְ שְׂאֵרוֹ אֶכְזָרִי" (משלי יא יז).² גומל נפשו איש חסד - זה הלל הזקן. הלל הזקן בשעה שהיה נפטר מתלמידיו,³ היה מהלך והולך.⁴ אמרו לו תלמידיו: רבנו, להיכן אתה הולך? אמר להם: לעשות מצוה. אמרו לו: וכי מה מצוה הלל עושה? אמר להם: לרחוץ במרחץ. אמרו לו: וזו היא מצוה? אמר להם: הן. ומה אם איקוניות של מלכים שמעמידים אותן בבתי תיאטריות ובבתי קרקסיות שלהם, מי שהוא ממונה עליהן מורקן ושוטפן והן מעלין לו סֶלְרִין,⁵ ולא עוד אלא שהוא מתגדל עם גדולי המלכות -⁶ אנו שנבראו בצלם ובדמות, דכתיב: "כי בצלם אלהים עשה את האדם" (בראשית ט ו), על אחת כמה וכמה.⁷

דבר אחר: "גומל נפשו איש חסד", זה הלל הזקן. הלל הזקן בשעה שהיה נפטר מתלמידיו, היה מהלך והולך.⁸ אמרו לו תלמידיו: רבנו, להיכן אתה הולך? אמר להם: לגמול חסד עם אכסניה זו שבתוך הבית. אמרו לו: בכל יום יש לך אכסנאים?⁹ אמר להם: ונפש עלובה זו, לא אכסניה היא בתוך הגוף? שהיום היא כאן ולמחר אין היא כאן!¹⁰

מסכת שבת דף נ עמוד ב

רוחץ אדם פניו ידיו ורגליו בכל יום בשביל קונו, משום שנאמר: "כל פֶּעַל ה' לְמַעַנְהוּ" (משלי טז ד).¹¹

- ¹ פסוק זה, וכן המקביל לו בפרשת ראה: "כי יהיה בך אביון מאחד אחיך באחד שעריך ... פתח תפתח את ידך לו והעבט תעביטנו די מחסורו אשר יחסר לו" (דברים טו זח), הם שני המקורות למצוות צדקה עליה הרחבנו בדברינו [מצוות צדקה](#) בפרשה זו בשנה האחרת. הפעם נרצה להראות שבגישת חכמים, יש גם "מצוות צדקה" או גמילות חסד של האדם עם עצמו.
- ² רש"י על הפסוק מסביר: "גומל נפשו - גומל טובה לקרוביו, איש שהוא חסיד: ועוכר שארו אכזרי - והאכזרי הוא עוכר את קרוביו". אי לכך אפשר להבין את אזכור פסוק זה בהקשר עם מצוות צדקה כך: "כי ימוך אחיך". לא רק "שאר" מקביל ל-"אחיך", אלא אפילו "נפשו" שהוא עפ"י רש"י קרוביו, היינו "אחיך". אבל פירוש דעת מקרא מבאר: "הגומל לנפשו, לעצמו חסד - טובה. ועוכר שארו אכזרי - המשחית את בשרו, גופו ומונע מעצמו דברים שהגוף זקוק להם, הוא אכזרי כלפי עצמו, וכל שכן כלפי אחרים וכו'". וזה הכינוי של המדרש, של חז"ל, והקשר בין יחס האדם לעצמו ויחסו לזולתו, קרובים ורחוקים, כפי שנראה.
- ³ בסוף הלימוד.
- ⁴ כפל הלשון, מהלך והולך, אפשר שהוא לשון מליצה, אפשר שהכוונה שמיחר ללכת ואפשר בדיוק ההפך, שהיה בתהליך פרידה מהם וניסה לסיים את דבריו איתם, הלך ועצר ושוב הלך, עד שנפרד מהם סופית. פירוש זה אולי מתאים יותר להמשך הסיפור.
- ⁵ שכר, מצחצח הפסלים והאיקונות מקבל שכר עבודה - salarium.
- ⁶ מכאן משתמע שהאיש שהיה ממונה על צחצוח הפסלים, לא היה עבד פשוט, אלא אומן שמלאכתו נחשבת וגדולי המלכות התייחסו אליו בכבוד רב. אולי כמו צלם ועיתונאי בימינו שהפוליטיקאים והעשירים מסתחבקים איתם על מנת שיצלמו אותם ויבחרו בתמונה יפה שלהם למדיה.
- ⁷ השווה סיפור זה על הלל עם המקבילה באבות דרבי נתן נוסח ב פרק ל שהבאנו בדברינו [צלם אלהים](#) בפרשת בראשית: "וכל מעשיך יהיו לשם שמים, כהלל. כשהיה הלל יוצא למקום היו אומרים לו: להיכן אתה הולך? - לעשות מצוה אני הולך. - מה מצוה הלל? - לבית הכסא אני הולך. - וכי מצוה היא זו? אמר להן: הן, בשביל שלא יתקלקל הגוף. - איכן אתה הולך הלל? - לעשות מצוה אני הולך. - מה מצוה הלל? - לבית המרחץ אני הולך. - וכי מצוה היא זו? אמר להן: הן, בשביל לנקות את הגוף. תדע לך שהוא כן, מה אם אוקיינוס העומדות בפלטיות של מלכים, הממונה עליהם להיות שֶׁפֶן (שף אותן) וממרקן, המלכות מעלה לו סלירא בכל שנה ושנה, ולא עוד אלא שהוא מתגדל עם גדולי המלכות - אנו שנבראו בצלם ודמות, שנאמר: כי בצלם אלהים עשה את האדם, על אחת כמה וכמה. שמאי לא היה אומר כך, אלא: יעשה חובותינו עם הגוף הזה". אפשר שהמשפט האחרון מקפל את תמצית השקפת עולמם של הלל ושל שמאי ומחלוקתם הרחבה. שמאי רואה בטיפול בצרכי הגוף הכרח בל יגונה: "יעשה חובותינו עם הגוף הזה", אך הלל רואה בכך מצווה גמורה, חלק בלתי נפרד מעבודת ה' ופבוד צלם אלהים שבנו - "כל מעשיך", כולל הליכה לשירותים ורחיצה, "יהיו לשם שמים". והרחיב על כך הרמב"ם בהלכות דעות שנראה להלן.
- ⁸ מזדרז ללכת, ממחר.
- ⁹ אורחים, התלמידים חשבו שהוא ממחר לביתו כי יש לו אורחים.
- ¹⁰ המפרשים מבינים שכאן מדובר בהתעמלות שהלל היה עושה ו"מהלך והולך" הוא כפירוש השני שהבאנו לעיל, היינו, שהיה צועד במרץ ולשם בריאות. ליברמן מצביע כאן על תוספתא פאה פרק ד הלכה י: "מעשה בהלל הזקן שלקח לעני אחד בן טובים סוס שהיה מתעמל בו". ומדרש תנאים לדברים פרק טו פסוק ח מוסיף על סיפור זה: "... שלא היה יכול לאכול עד שיאה מתעמל". וכדי להפריד בין שני הסיפורים של הלל, זה על המרחץ וזה על ההתעמלות, נתבונן גם במסכת כלה רבתי פרק ט הלכה יד: "הנכנס לבית המרחץ אין מתעמל ... מאי מתעמל? כגון האי דכייף רישיה ביני בירכיה". בבית המרחץ לא מתעמלים, והרי לך תרגיל התעמלות של ימיהם. כך או כך, החסד כאן הוא לא עם הגוף כמו בסיפור הראשון, לא עם הצלם והאיקון הפיסי, כי עם הנפש, האכסניה, האורח שנטה ללון לזמן קצר, ימי שנותינו, בתוך הגוף. הנפש היא זו שזקוקה להתעמלות ולגוף בריא שישא אותה ויתן לה בית. ומכאן אולי מקור קדום לביטוי השגור "נפש בריאה בגוף בריא". ראה מים אחרונים.
- ¹¹ ורש"י מפרש שם: "בשביל קונו - לכבוד קונו, דכתיב (בראשית ט) כי בצלם אלהים עשה וגו', ועוד: דהרואה בריות נאות אומר ברוך שככה לו בעולמו. כל פעל ה' למענהו - הכל ברא לכבודו". הרי לנו שהשמירה על גוף נאה קשורה גם לברכות הראיה, לברכה "שככה לו בעולמו", נושא שהקדשנו לו דף מיוחד [היופי האנושי - ברכתו ובלותו](#) בדפים המיוחדים. אך בעיון בסוגיה כולה שם, נראה שיש שחולקים ומחלוקת הלל ושמאי עברה לאמוראים, חלקם אף חששו שמא טיפוח היופי (כולל רחצת הגוף) ייחשב לאיסור

מסכת שבת דף פב עמוד א – ח"י הבריות

אמר ליה רב הונא לרבה בריה: מאי טעמא לא שכיחת קמיה דרב חסדא דמחדדן שמעתיה? אמר ליה: מאי איזיל לגביה? דכי אזילנא לגביה מותיב לי במילי דעלמא. אמר לי: מאן דעייל לבית הכסא לא ליתיב בהדיא, ולא ליטרח טפי... ואתי לידי סכנה. אמר ליה: הוא עסיק בחיי דברייתא ואת אמרת במילי דעלמא? - כל שכן, זיל לגביה.¹²

ויקרא רבה לד ה פרשת בהר – ביום טובה היה בטוב

ר' תנחום בר' חייה פתח: "ביום טובה היתה בטוב וביום רעה ראה גם את־זו לעמת־זו עשה האלהים" (קהלת ז יד). אמר ר' תנחום בר' חייה: ביום טובתו של חברך, היתה עמו בטובה ואל תכניס בו עין רעה. אמר ר' אחא: ביום טובה היה בטוב וביום רעה ראה - אם באת רעה לחברך הוי מסתכל בו היאך לזכות בו ולפרנסו כדי שתקבל מתן שכרו. ר' תנחום בר' חייה כך היה עושה: בשעה שהייתה אמו לוקחת לו ליטרא שלבשר מן השוק, היתה לוקחת שתים, אחת לו ואחת לעניים. ובשעה שהיתה לוקחת אגודה שלירק מן השוק, היתה לוקחת שתים, אחת לו ואחת לעניים, על שם "גם את זה לעומת זה עשה האלהים" - עניים ועשירים, כדי שיהו זכים אילו עם אילו ויהיו מזכים אלו את אלו. לפיכך משה מזהיר את ישראל ואומר להם: "וכי ימוך אחיך".¹³

מסכת פסחים דף קיב עמוד א – להקפיד על נעליים

תנו רבנן: שבעה דברים צוה רבי עקיבא את רבי יהושע בנו: בני, אל תשב בגובהה של עיר וְתִשְׁנֶה, ואל תדור בעיר שראשיה תלמידי חכמים, ואל תכנס לביתך פתאום, כל שכן לבית חבריך. ואל תמנע מנעלים מרגליך.¹⁴ השכם ואכול, בקיץ מפני החמה ובחורף מפני הצინה.¹⁵

ויקרא רבה טז ח – רפואה מונעת

"וראה הכהן והנה נרפא נגע הצרעת מן הצרוע" (ויקרא יד ג) - אמר ר' אחא: מאדם הוא שלא יבואו חולאים עליו... שאמר ר' אחא: "והסיר ה' ממך כל חוליי" (דברים ז טו) - ממך הוא שלא יבואו חולאים עליך.¹⁶

של לא ילבש גבר שמלת אשה. הרבה מעבר גם לשיטת שמאי. ראה שם המחלוקת שמתחילה באיסורי שבת, במה אסור או מותר לרחוץ בשבת, ועוברת לימי חול כולל הרחקת לכלוך וצואה. ואנו נמשיך בדרכם של הלל, אמירור ורב אשי.
¹² נסביר. רב הונא שואל את רבה בנו מדוע איננו נוכח יותר ללמוד תורה אצל רב חסדא ששמועותיו מחודדות. עונה לו רבה בנו: מה לי ללכת אליו והוא מלמד אותנו 'ענייני העולם' - מילי דעלמא, היינו הליכות חיים כולל למשל כיצד להתנהג בבית הכסא. עונה לו רב הונא: הוא (רב חסדא) עוסק בחיי הבריות ואתה אומר שאלה 'מילי דעלמא?! כל שכן שתלך אליו!
¹³ חזרנו לכאורה לנושא של מצוות צדקה, כולל הפסוק ומשלי: "גומל נפשו איש חסד" אותו דורש ר' אלכסנדר (בסימן ג שם), באופן שונה ממה שראינו לעיל אצל הלל: "גומל נפשו איש חסד - זה שהגיעה לו שמחה ואינו מדבק את קרוביו עימו לשם עניות". וכפירוש רש"י לפסוק שהבאנו בהערה 2 לעיל. אבל הדרשה פותחת ביום טובה! ראה מקבילה בפסיקתא דרב כהנא פסקא כח - ביום השמיני עצרת: "ביום טובה היה בטוב וביום רעה ראה וכו' - אמר ר' אבא בר כהנא: אם נזדוג לך יום טוב עשה אותו מיד, דכתיב: ביום טובה היה בטוב. וביום רעה ראה - ואם נזדוג לך יום רעה ראה איך לעשות תשובה ולהינצל ממנו". תשובה או שמא צדקה. לנושא **ביום טובה היה בטוב** כבר זכינו להקדיש דף בפני עצמו בקהלת - סוכות, וכאן רק רצינו להראות את הקשר בין החסד לזולת והחסד לעצמך. מצוות צדקה איננה לבוא מהרגשת אשם "לי יש ולאחר המסכן אין". גם לא מרחמנות וחמלה (שיש בהם לעתים גם קצת התנשאות). אלא מהרחבת החסד והטוב שמותר לך וראוי שתנהג בעצמך, אל החסד לזולת. מההבנה ש"גם את זה לעומת זה עשה האלהים" וכמו שעשתה אמו של ר' תנחום. מותר לאדם, אפילו מצוה, אומר הלל, לטפח את צלם אלהים שבו, ליהנות מהטובה שזכה לה, לרחוץ במרחץ, להתעמל, לקנות בשוק את הדברים האהובים עליו, לאכול נכון (נראה להלן) וכו', בלי שום נקיפות מצפון ורגשי אשם: "אם נזדוג לך יום טוב עשה אותו מיד!" וכמו שאומרת חברה טובה שלנו: "יום טוב לא מבזבזים". מהחסד והטיפול העצמי תגיע לחסד לזולת ולטיפול בו, לתובנה ש"גם את זה לעומת זה עשה האלהים" ולמעשה של אמו של ר' תנחום. ראה דברינו **גם את זה לעומת זה עשה האלהים** בקהלת.

¹⁴ ראה גמרא שבת קכט ע"א: "לעולם ימכור אדם קורות ביתו ויקח מנעלים לרגליו". ראה דברינו **בעבור נעליים** בפרשת וישב.
¹⁵ לא נכנס לדון בכל שבעה דברים אלה, רק פת שחרית היא שמעניינת אותנו. ראה גמרא בבא מציעא קז ע"ב: "תנו רבנן: שלשה עשר דברים נאמרו בפת שחרית: מצלת מן החמה, ומן הצנה, ומן הזיקין, ומן המזיקין, ומחכימת פתי, וזוכה בדין, ללמוד תורה וללמד, ודבריו נשמעין, ותלמודו מתקיים בידו, ואין בשרו מעלה הבל, ונוקק לאשתו, ואינו מתאוה לאשה אחרת, והורגת כינה שבבני מעיים, ויש אומרים: אף מוציא את הקנאה ומכניס את האהבה". שם גם הפתגם: "שיתין רהיטי רהוט ולא מטו לגברא דמצפרא כרך" - שישים רצים רצו ולא השיגו אדם שאכל בבוקר. ובמסכת גיטין סט ע"ב תרופות שונות לחלאים שונים ומסוכים שם שמי שמרגיל עצמו בפת של שחרית, זו התרופה הטובה מכולם. ובמסכת בבא קמא צב ע"ב: "מחלה - זו מרה, ולמה נקרא שמה מחלה? ששמונים ושלשה חלאין יש בה... וכולן פת במלח שחרית וקיתון של מים מבטלן".

¹⁶ ראה איך הדרשן מוכן לסרס את המקרא ובלבד להגיע לדרשתו. פשט הפסוק הוא שהקב"ה יסיר ממך כל חולי - "עקב תשמעון את המשפטים האלה ושמרתם ועשיתם אתם". בא הדרשן ואומר: כך יש לקרוא את הפסוק: "ממך כל חולי" - בידך למנוע חוליים ומחלות. ואז ה' גם יסיר אותם (סייעתא דשמיא?). ראה ירושלמי שבת פרק יד הלכה ג: "רבי חנינה ושמואל תריהון אמרין: תשעים ותשעה מתים בצנינה ואחד בידי שמים... תשעים ותשעה מתים בשרב ואחד בידי שמים. ורבנן אמרי תשעים ותשעה מתים בפשיעה ואחד בידי שמים". ובגמרא בבלי כתובות ל ע"א (בבא מציעא קז ע"ב): "הכל בידי שמים, חוץ מצינים פחים". ראה דברינו **הכל בידי שמים חוץ מיראת שמים** בפרשת עקב וכן **אני ה' רופאך** בפרשת בשלח..

מסכת תענית דף יא עמוד א

אמר שמואל: כל היושב בתענית נקרא חוטא.¹⁷

רבי אלעזר אומר: נקרא קדוש...¹⁸ ומי אמר רבי אלעזר הכי? והאמר רבי אלעזר: לעולם ימוד אדם עצמו כאילו קדוש שרוי בתוך מעיו.¹⁹ לא קשיא, הא - דמצי לצעורי נפשיה, הא - דלא מצי לצעורי נפשיה.²⁰ ריש לקיש אמר: נקרא חסיד, שנאמר: "גומל נפשו איש חסד ועוכר שארו אכזרי".²¹ אמר רב ששת: האי בר בי רב דיתיב בתעניתא - ליכול כלבא לשירותיה.²² ...

רמב"ם הלכות דעות פרק ד הלכה א – בריאות גופנית היא חלק מעבודת ה'

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 המאבדין את הגוף, ולהנהיג עצמו בדברים המברין והמחלימים.²³

שולחן ערוך אורח חיים הלכות ברכת הפירות סימן רלא - שכל כוונותיו יהיו לשם שמים

אם אי אפשר לו ללמוד בלא שינת הצהרים, יישן... ובלבד שלא יאריך בה, שאסור לישן ביום יותר משינת הסוס שהוא שתין נשמי. ואף בזה המעט לא תהא כוונתו להנאת גופו, אלא להחזיק גופו לעבודת השיי"ת. וכן בכל מה שיהנה בעולם הזה, לא יכוין להנאתו, אלא לעבודת הבורא יתברך, כדכתיב: בכל דרכיך דעהו (משלי ג ו) ואמרו חכמים: כל מעשיך יהיו לשם שמים, שאפילו דברים של רשות, כגון האכילה והשתיה וההליכה והשיבה והקימה והתשמיש והשיחה וכל צרכי גופך, יהיו כולם לעבודת בוראך, או לדבר הגורם עבודתו. שאפילו היה צמא ורעב... יתכוין שיאכל וישתה כפי חיותו לעבוד את בוראו.²⁴

¹⁷ שיטת שמואל מתבססת על דרשתו של רבי אלעזר הקפר על הפסוק בפרשת נזיר: "וכפר עליו מאשר חטא על הנפש" - וכי באיזה נפש חטא זה? אלא שציער עצמו מן היין". על כך עושה שמואל קל וחומר: "ומה זה שלא ציער עצמו אלא מן היין נקרא חוטא, המצער עצמו מכל דבר ודבר - על אחת כמה וכמה".

¹⁸ דרשת ר' אלעזר מתבססת על הפסוק: "קדוש יהיה גדל פרע שער ראשו" ועל כך עושה ר' אלעזר קל וחומר נגדי: "ומה זה שלא ציער עצמו אלא מדבר אחד נקרא קדוש, המצער עצמו מכל דבר - על אחת כמה וכמה". ולגבי ההתייחסות רבת הפנים של חז"ל לנזיר ונזירות, ראה דברינו [נזיר קדוש או חוטא?](#) בפרשת נשא.

¹⁹ רש"י: "כאילו כל מעיו קדוש ואסור להכחישן... בשביל שקדוש מצוי בצער". יש קדושה בגוף.

²⁰ שאדם צריך להעריך מראש אם הוא מסוגל לצער את עצמו בתענית (ואז הוא נקרא אכן קדוש) או לא (ואז אולי גם ר' אלעזר מסכים שהוא חוטא).

²¹ ריש לקיש מפרש לכאורה את הפסוק בניגוד גמור לדברינו לעיל וכך מבין רש"י שמפרש: "גומל נפשו איש חסד - מפריש עצמו ממאכל ומשתה כמו ביום היגמל את יצחק... אי נמי: גומל - לשון תגמול שמשלים נפשו לקונו". השווה עם רש"י בהערה 2 ורש"י בהערה 11 לעיל. אבל כאן יש לרש"י בעיה עם המשך הפסוק: "ועוכר שארו אכזרי" ולפיכך הוא מבדיל בין מי שמתענה ומסוגל לכך ובין מי שמתענה ומכחיש את בשרו שהוא נקרא אכזר. בדומה לפשרה שעושה ר' אלעזר לעיל בין מי שיכול ומי שאינו יכול. אבל פרשנים אחרים (מהרש"א, שטיינזלץ) אינם מסכימים עם פירושו זה ומפרשים בדיוק ההפך. גומל נפשו הוא מי שאינו מתענה - גומל ומזין את גופו. כך, לא רק ששני חלקי הפסוק מסתדרים, אלא גם דרשתו של רבי ירמיה המובאת בשם ריש לקיש להלן.

²² ביטוי חריף מאד. מפרש שטיינזלץ: "תלמיד חכם שיושב בתענית - שיאכל הכלב את מנתו. שעל ידי התענית הוא ממעט מכוחו לעסוק בתורה וכאילו אכל הכלב את הסעודה שזה לא נהנה ממנה". ראה הביטוי "אכל כלב פיתו של ינאי" בסיפור על ר' ינאי והאורח שהזמין לביתו, ויקרא רבה ט ג, בדברינו [השם והשם את דרכו](#) בפרשת צו.

²³ רמב"ם זה הוא יסוד מוסד לכל המוטיב של שמירה על הגוף ותפקודו, עד שהיו שתלו בו את המשפט "נפש בריאה בגוף בריא", אך אין זו לשון הרמב"ם ואין זה מקור הביטוי. ראה מים אחרונים. ראה דבריו גם פרק קודם (סוף פרק ג): "ישים על לבו שיהא גופו שלם וחזק כדי שיהיה נפשו ישרה לדעת את ה', שאי אפשר שיבין וישתכלל בחכמות והוא רעב וחולה או אחד מאיבריו כואב... נמצא המהלך בדרך זו כל ימיו עובד את ה' תמיד... מפני שמחשבתו בכל כדי שימצא צרכיו עד שיהיה גופו שלם לעבוד את ה'. ואפילו בשעה שהוא ישן, אם ישן לדעת כדי שתנוח דעתו עליו וינוח גופו כדי שלא יחלה ולא יוכל לעבוד את ה' והוא חולה, נמצאת שינה שלו עבודה למקום ברוך הוא. ועל ענין זה צוו חכמים ואמרו: וכל מעשיך יהיו לשם שמים". ראה הביטוי "כל מעשיך יהיו לשם שמים" באבות דרבי נתן שהבאנו בהערה 7 לעיל. ביטוי שקשור גם למחלוקת שמאי והלל לגבי זכירת השבת וההכנות לשבת כל השבוע כמובא בגמרא ביצה טז ע"א. ומן הראוי להקדיש דף מיוחד לביטוי "כל מעשיך (מעשיו) לשם שמים", אולי באחת משבתות בראשית בע"ה.

²⁴ בין הרמב"ם לשולחן ערוך עומדת ספרות מחשבה והמוסר ענפה שהתפתחה על בסיס הגמרא ברכות סג ע"א: "דרש בר קפרא: איזוהי פרשה קטנה שכל גופי תורה תלוין בה - בכל דרכיך דעהו והוא ישר אורחותיך". אם ספרות ההלכה דנה ארוכות על התוספת של דברי רבא שם: "אפילו לדבר עבירה", מתי ובאילו סיטואציות גם מעשה עבירה הוא חלק מ"בכל דרכיך דעהו", ספרות המוסר צטטה את דרשת בר קפרא בלי התוספת של רבא, או קבעה בפשטות שמדובר בהנאות הגופניות (דרשות ר"י אבן שועיב לפרשת עקב, כי תצא ועוד). התוצאה, כפי שמתבטאת בשולחן ערוך, בהשוואה לדברי הרמב"ם בהלכות דעות, היא גישה שונה בתכלית מגישתו של הלל שרואה בגוף "צלם אלהים" שיש למרק ולשוף, ובנפש אכסניה המתגוררת בבית שיש לחוס עליה ולגמול איתה חסד ע"י השבת הבית בו היא נתונה באופן זמני וארעי. אפשר תמיד לנסות ולפשר בין הגישות, כמו שעושה למשל בעל פירוש עבודת המלך (רבי מנחם קראקאווסקי מתלמידי רבי חיים מבריסק והנצי"ב מוואלאז'ין) על הרמב"ם הנ"ל מהלכות דעות, כשהוא מזכיר את המדרשים בהם הגוף והנפש מתנצחים ובסוף הקב"ה מרכיבם ודנם יחד. ראה ויקרא רבה ד ה או לשון תנחומא ויקרא סימן יא שהוא מביא: "שאי אפשר לגוף להיות בלא נפש, שאם אין נפש אין גוף ואם אין גוף אין נפש". אבל באמת, נראה שיש הבדלי השקפת עולם גדולים בין הרמב"ם והשולחן ערוך ואולי אפילו נפקא מינה להלכה, עליה דנו רבים וטובים. כמה מותר להחליש ולהזניח את הגוף, לא בסכנת נפשות או סכנה אחרת עליה מתריע רופא מוסמך, על מנת לעסוק בתורה וברוח שהיא המטרה והאידיאל.

קיצור שולחן ערוך סימן לב סעיף א – ונשמרתם לנפשותיכם

הואיל והיות הגוף בריא ושלם, מדרכי השם הוא, אי אפשר שיבין או ידע דבר מידיעת הבורא והוא חולה, לפיכך צריך האדם להרחיק את עצמו מדברים המאבדין את הגוף, ולהנהיג את עצמו בדברים המברין והמחלימים את הגוף, וכן הוא אומר: "ונשמרתם מאד לנפשותיכם".²⁵

שבת שלום מחלקי המים

מים אחרונים 1: לא הספקנו לחקור כדבעי את מקור הפתגם: נפש בריאה בגוף בריא. רבים סבורים שהמקור הוא ברומית-לטינית, של המשורר Juvenal - *mens sana in corpore sano* – ובאנגלית A sound mind in a healthy body ומשמ תורגם לעברית בעת החדשה ע"י מאן דהוא. ויש שמקדימים ליוון לפילוסוף היווני תאלס. נראה שבתרבות יוון רומא היה הביטוי בשימוש להערצת תרבות הגוף והישגי ספורט ואתלטיקה ולפיכך לא אומץ כמות שהוא ביהדות, רק בעת החדשה כאמור. עכ"פ, ייחוס ביטוי זה לרמב"ם שמדבר על ידיעת הבורא כתכלית וערך עליון, נראית שגויה. וכל היודע עוד אודות מקור ביטוי זה, אנא יודיענו ויחכימנו במהרה.

מים אחרונים 2: לרמב"ם מיוחס גם ראשי התיבות של בריאות - **ב**ולם **ר**וגזו **י**פחית **א**וכלו **ו**יגביר **ת**נועתו. ולמי שמחפש עוד חידוד לשוני, הנה דבריו של שו"ת משנה הלכות חלק יג סימן ריז: "ובלשון הצדיקים שמעתי, **נקב בגוף עושה נקב בנשמה**, ולכן שקדו חז"ל לשמור על בריאות הגוף". שנזכה ל-"פְּרִיּוֹת גּוּפָא" המביאה ל-"נְהוּרָא מְעִלְיָא" לאורך ימים ושנים.

²⁵ דווקא קיצור שולחן ערוך, שבא לקצר ותמצת, מקדיש שני סימנים, לא-לב, לנושא שלנו. בסימן לא (שלא הבאנו) הוא הולך בדרכו של השולחן ערוך הנ"ל - כל פעולותיו של האדם צריכות להיות מכוונות לעבודת ה' וגם הפעולות הגופניות יהיו אך ורק למטרה הרוחנית. עסקי הגוף משועבדים לעסקי הנפש. תשומת הלב לגוף היא במינימום הנדרש לשומרו תקין לעבודת ה'. אבל בסימן לב הוא מחזיר אותנו להלכות דעות של הרמב"ם ומצטט אותו בלשונו - עצם השמירה על תקינות הגוף בריא ושלם הוא מדרכי השם. וכך הוא גם ממשיך שם בסעיפים האחרים באותו סימן ומדבר על "החום הטבעי", "ומפליא לעשות", הליכה קודם האכילה, חשיבות פת שחרית, יתרונות פירות האילן וכו'. התוספת המפתיעה שלו היא הקישור למצווה של ונשמרתם מאד לנפשותיכם עליה כבר זכינו לדון ולהרחיב בפרשת ואתחנן, וממנה נגזרים ענייני שמירת גוף רבים, בעיקר בהיבט הרפואי והחובה לציית לרופאים. ראה גם דברינו כי אני ה' רופאך בפרשת בשלח וכן ורפוא ירפא בפרשת משפטים.