

ונשמרתם מאד לנפשותיכם

וְנִשְׁמַרְתֶּם מְאֹד לְנַפְשֵׁיכֶם כִּי לֹא רְאִיתֶם כָּל תְּמוּנָה בְּיוֹם דְּבַר ה' אֲלֵיכֶם בְּחֹרֵב מִתּוֹךְ הָאֵשׁ: (דברים ד טו).¹

וְנִשְׁמַרְתֶּם מְאֹד לְנַפְשֵׁיכֶם לְאַהֲבָה אֶת ה' אֱלֹהֵיכֶם: (יהושע פרק כג פסוק יא).²

מכילתא דרבי ישמעאל יתרו מסכתא דבחדש - ונשמרתם מכל המחשה

"לא תעשון אתי" - רבי ישמעאל אומר: לא תעשון דמות שמי שמישין לפני במרום. לא דמות מלאכים ולא דמות אופנים ולא דמות כרובים. ר' נתן אומר: לא תעשון אותי, שלא תאמר: עושה אני לו כמין דמות ואשתחוה לו, תלמוד לומר: לא תעשון אותי. וכתוב: "ונשמרתם מאד לנפשותיכם כי לא ראיתם כל תמונה".³

רמב"ן על הפסוק בפרשתנו - להישמר גם מהקול

ונשמרתם מאד לנפשותיכם - יזהירם פן יטעו אחר הקול אשר שמעו ויעשו השחתה לקצץ בנטיעות.⁴

דברים רבה (ליברמן) פרשת האזינו - נגלה ומתכסה

"הצור תמים פעלו וגו' " ... ללמדך שהקב"ה יתברך שמו, פעמים נראה ופעמים לא נראה, פעמים שומע ופעמים אינו שומע, פעמים נדרש ופעמים אינו נדרש, פעמים מצוי ופעמים אינו מצוי, פעמים קרוב ופעמים אינו קרוב. כיצד? נראה למשה, שנאמר: "ודיבר ה' אל משה פנים אל פנים", חזר ונעלם ממנו כשאמר לו: "הראני נא את כבודך".⁵ וכן נראה לישראל בסיני: "ויראו את אלהי ישראל וגו' " (שמות כד י), "ומראה כבוד ה' ... לעיני בני ישראל" (שם כד יז), חזר ונעלם מהם: "ונשמרתם מאד לנפשותיכם כי לא ראיתם כל תמונה וגו' ", ואומר: "קול דְבָרִים אֲתֶם שֹׁמְעִים וְתִמּוּנָה אֵינְכֶם רֹאִים זֹלָתִי קוֹל" (דברים ד יב).⁶

¹ ושישה פסוקים קודם אומר המקרא: "כִּי הִשְׁמַר לְךָ וְשָׁמַר נֶפְשְׁךָ מֵאֵד פֶּן תִּשְׁכַּח אֶת הַדְּבָרִים אֲשֶׁר רָאוּ עֵינֶיךָ וְפִן יִסּוּרוּ מִלְּבָבְךָ כֹּל יָמֶיךָ וְהוֹדַעְתָּם לְבָנֶיךָ וְלִבְנֵי בְנֶיךָ". שני הפסוקים מובאים כהכנה לתיאור מעמד הר סיני לדור הבנים ועשרת הדברים המפורטים בפרק ה הסמוך. יש לכאורה סתירה בין "כי לא ראיתם" שבפסוק הראשון שהבאנו (השני בסדר המקרא) ובין "אשר ראו עיניך" שבפסוק השני שהבאנו (הראשון בסדר המקרא), נושא עליו עמדנו בקצרה בדברינו **פנים בפנים דיבר ה' עמכם** בפרשה זו בשנה האחרת. הצד השווה ביניהם, מה שחשוב לעניינינו כאן, הוא ששניהם מדברים על שמירת זכרון מעמד הר סיני והדברים והציוויים שנאמרו בו (וממנו לשמירת התורה כולה כמפורט פעמים רבות בספר דברים).

² זהו ה"נשמרתם מאד לנפשותיכם" השני והאחרון במקרא (על הדמיון בין ספר יהושע לספר דברים כבר האריכו רבים וטובים) וגם הוא מדבר במישור הרוחני-דתי של מצוות אהבת הקב"ה (השוו עם "שמע ישראל ... ואהבת את ה' אלהיך" שבפרשתנו, פרק ו). ואם נמנה עוד "ונשמרתם" במקרא, הרי לנו "ונשמרתם בְּרוּחְכֶם" פעמיים בספר מלאכי, בפרק ב פסוקים טו-טז. ראו פירוש דעת מקרא שם שלכאורה מקשר את הנושא עם פרשתנו כשהוא מפרש: "ונשמרתם ברוחכם - לכן הישמרו לנפשותיכם", אבל רוב המפרשים שם מפרשים את העניין על שמירת היחסים בין בעל לאשתו, כפי שעולה מהפסוקים שם. אנחנו נתמקד בכותרת שלנו: ונשמרתם מאד לנפשותיכם, ביטוי שכידוע רווח גם בימינו, אבל במשמעות קצת שונה.

³ זהו "נשמרתם" בפשט הפסוק וברוב דרשות חז"ל על הפסוק, היינו, הישמרות מעבודה זרה וכל מה שקשור בה. ראו פסיקתא זוטרתא (לקח טוב) דברים פרשת ואתחנן ח ע"א שמוסיף גם הרהור עבודה זרה: "ונשמרתם מאד לנפשותיכם. זו אזהרת הרהור עבודת גלולים, שאין אדם נתפש על הרהור עבירה חוץ מעבודת גלולים". ראו גם אליהו רבה (איש שלום) פרשה א שמדגיש בהקשר זה את ייחוד האל: "אמרתי לו: בני, כשעמדו אבותינו על הר סיני לקבל עליהן תורה, לא ראו לא דמות אדם ולא דמות כל ברייה ולא דמות כל נשמה שברא הקב"ה על פני האדמה, שנאמר: ונשמרתם מאד לנפשותיכם כי לא ראיתם כל תמונה ביום דיבר ה' (דברים ד טו), אלא: אלהים אחד, הוא אלהי האלהים ואדוני האדונים (דברים י יז), שמלכותו קיימת בשמים ובארץ ובשמי השמים העליונים". וכפסוק בפרשתנו (ד לה): "אתה ה' ראית לדעת כי ה' הוא האלהים אין עוד מלבדו". (ראו דברינו **אין עוד מלבדו** בפרשה זו. תמונה לא ראיתם, אבל הוראתם שה' הוא האל היחיד! וכבר הארכנו בדברי המכילתא הנ"ל בדברינו **אלהי כסף ואלהי זהב לא תעשו לכם** בפרשת יתרו ושם הראינו שאי עשית תמונה וכל דמות לא נשמרו בצורה מוקפדת במרוצת הדורות. וכאן די לנו בדברים אלה.

⁴ לא הייתה כל תמונה במעמד הר סיני, אבל קולות היו. ראו פירוש אבן עזרא על הפסוק בשמות כ טו: "וכל העם רואים את הקולות ... כי כל ההרגשות מתחברות אל מקום אחד". (ראו דברינו **רואים את הקולות**). אך דא עקא, חיבור זה יוצר את החשש שמא "יטעו אחר הקול" ובחלופי הזמן וטשטוש החיזיון, יאמרו שגם ראו תמונה. עד כדי כך הזהירה התורה בפרשתנו (בחיבור לפרשת יתרו שרמב"ן יוצר והחיבור שאנחנו יצרנו בין רמב"ן לאבן עזרא, ברשותם): ונשמרתם מאד לנפשותיכם - לא לדמיין אפילו שהייתה תמונה במעמד הר סיני בעקבות הקולות שכן היו, ברמז ברור למה שאירע לאלישע בן אבויה כשנכנס בפרדס (חגיגה יד ע"ב) וכמובן למעשה העגל (רמב"ן שמות לב ד). ראו פירוש רבי בחיי בן אשר על הפסוק בפרשתנו: "ונשמרתם מאד לנפשותיכם כי לא ראיתם כל תמונה. יאמר: אחר שאתם יודעים בבירור שלא ראיתם שום תמונה, מעתה יש לכם להיזהר שלא תעשו שום תמונה, שום פסל שהוא דבר הנפסל, ולא תמונת כל סמל". ואברבנאל מוסיף (שמות יט כב): "כי אמונת הגשמיות וכל תואר וכל תמונה בו יתברך היא לעם ישראל נפילה רבה מהאמונה האמתית באלהותו וכמו שאמר: ונשמרתם מאד לנפשותיכם כי לא ראיתם כל תמונה ביום דבר ה' ". נראה שפירוש מחמיר זה של פרשני המקרא, מקורו במלחמתם בדעות זמנם (לצד אולי הערכה לתרבות האסלאם האוסרת כל פיגורטיביות). ראו גם פירוש ספורנו על הפסוק שם בשמות: "זה היפך כת הצאבא שחשבו שאין במציאות דבר יותר נכבד מן הגורמים השמימיים", שהוא בעקבות מורה נבוכים לרמב"ם, חלק ג פרק כט, שדן בכת זו ובדעותיה.

⁵ ראו שוב דברינו **פנים בפנים דיבר ה' עמכם** בפרשת ואתחנן.

⁶ חז"ל לא נבהלו כל כך מעניין המראה, וכנגד הפסוק שלנו הצביעו על פסוקים אחרים מהם משתמע שהיה מראה במעמד הר סיני, ובהתגלויות אחרות - נראה ונסתר, שומע ומחירש, מצוי וסמוי, קרוב ורחוק, נגלה ונסתר. זו טיבה של ההתגלות האלוהית. עיקר

מסכת ברכות דף לב עמוד ב – החסיד והגמון

תנו רבנן: מעשה בחסיד אחד שהיה מתפלל בדרך, בא הגמון אחד ונתן לו שלום ולא החזיר לו שלום, המתין לו עד שסיים תפילתו.⁷ לאחר שסיים תפלתו אמר לו: ריקא, והלא כתוב בתורתכם: "רק הישמר לך ושומר נפשו מאד" (דברים ד ט) וכתוב: "ונשמרתם מאד לנפשותיכם" (שם שם טו), כשנתתי לך שלום, למה לא החזרת לי שלום? אם הייתי חותך ראשך בסייף מי היה תובע את דמך מידי?! אמר לו: המתן לי עד שאפייסך בדברים. אמר לו: אילו היית עומד לפני מלך בשר ודם ובא חברך ונתן לך שלום – היית מחזיר לו? – אמר לו: לאו. ואם היית מחזיר לו, מה היו עושים לך? – אמר לו: היו חותכים את ראשי בסייף. – אמר לו: והלא דברים קל וחומר; ומה אתה שהיית עומד לפני מלך בשר ודם שהיום כאן ומחר בקבר – כך, אני שהייתי עומד לפני מלך מלכי המלכים הקב"ה שהוא חי וקיים לעד ולעולמי עולמים – על אחת כמה וכמה! מיד נתפייס אותו הגמון, ונפטר אותו חסיד לביתו לשלום.⁸

רמב"ם הלכות רוצח ושמירת הנפש יא ד-ה – הישמר לך ושומר נפשך

אחד הגג ואחד כל דבר שיש בו סכנה וראוי שיכשל בו אדם וימות, כגון שהיתה לו באר או בור בחצירו ... חייב לעשות להן חוליה גבוהה עשרה טפחים. או לעשות לה כסוי כדי שלא יפול בה אדם וימות. וכן כל ממשול שיש בו סכנת נפשות, מצות עשה להסירו ולהישמר ממנו ולהיזהר בדבר יפה יפה, שנאמר: "השמר לך ושומר נפשך" (דברים ד ט). ואם לא הסיר, והניח הממשולות המביאין לידי סכנה, ביטל מצות עשה ועבר על לא תשים דמים.⁹

דרשות הר"ן הדרוש התשיעי – שתי משמעויות, כוונה אחת

ועוד לענין אחר אמר רק הישמר לך ושומר נפשך, למה שהמשיך דבריו וסיים ואמר (שם יב) ותמונה אינכם רואים זולתי קול. ואמר גם כן למטה (שם טו) ונשמרתם מאד לנפשותיכם כי לא ראיתם כל תמונה. והלשון

"ונשמרתם מאד לנפשותיכם" עפ"י חז"ל, הוא כפי שראינו במכילתא בה פתחנו, ובמקורות שהבאנו בהערה 3, לא להיגרר אחר עבודה זרה. ראו מכילתא דרבי ישמעאל יתרו - מסכתא דבחדש פרשה ט: "וכל העם רואים את הקולות. רואין הנראה ושומעין הנשמע, דברי רבי ישמעאל; רבי עקיבא אומר: רואין ושומעין הנראה, רואין דבר של אש יוצא מפי הגבורה ונחצב על הלוחות, שנאמר: קול ה' חוצב להבות אש". והגאונים (תשובות הגאונים מוסאפיה סימן קטו, תשובות הגאונים החדשות סימן קנה) מנסים להבחין בין ראיית הלב וראיית העין. ראייה במונח של הבנה: "אתה הוראת" – נתנו לך להבין. אולי גם ראייה במונח של הוריה. נראה שאנחנו נגדירים אחרי הקולות וכבר הקדשנו דף מיוחד למוטיב "וכל העם רואים את הקולות" בפרשת יתרו. ראו בהקשר זה גם דברינו [מעמד הר סיני – התגלות ופישור](#) בחג השבועות. נחזור לנושא שלנו: ונשמרתם מאד לנפשותיכם.

⁷ תנו רבנן זה מובא בגמרא הדנה במשנה שבראש פרק חמישי בברכות: "אין עומדין להתפלל, אלא מתוך כובד ראש ... אפילו המלך שואל בשלמו, לא ישיבנו. ואפילו נחש כרוך בעקבו, לא יפסיק". וכבר מעירה הגמרא שם שאין מדובר בסכנת נפשות, במלך מאומות העולם שעשוי באמת לכעוס, או בנחש מסוכן (עקרב), אלא במלך ישראל או נחש שאינו ארסי. שהרי פשיטא שתפילה איננה אחת ממצוות "ייהרג ואל יעבור". השוו גם עם המשנה המקבילה בדיני הפסקה בקריאת שמע, שבראש פרק ב שם: "בפרקים שואל מפני הכבוד ומשיב, ובאמצע שואל מפני היראה ומשיב". על רקע זה, יש להבין גם את הברייתא שלנו. ההגמון שלכאורה מאיים על החסיד, לא יכול או רצה באמת להורגו (וגם החסיד יודע זאת). עובדה שהקדים ונתן לו שלום, המתין עד שסיים תפילתו, וגם לאחר שכעס, היה מוכן לשמוע את דברי החסיד ולקיים איתו דיאלוג (ואף להתפייס). העימות כאן הוא יותר עניין של פולמוס בין ההגמון (מהנצרים הראשונים?) והיהודי. אין להתעלם מאווירה הנינוחה יחסית בעימות בין החסיד להגמון. ראו הרחבה בעניין זה בדברינו [מעשה בחסיד אחד](#) בדפים המיוחדים. ומן הסתם חקרו גדולים וטובים סיפור זה וכל היודע דבר, אנא יחיש ויודיענו.

⁸ מעבר לסיפור הנאה, שכל אחד ייקח ממנו מה שייקח (וישווה עם המשנה בברכות ב א), מקור זה משמש נתינת משמעות שונה למילים "ונשמרתם מאד לנפשותיכם", בכיוון של שמירה וזהירות כמקובל יותר בימינו ובניתוק מההקשר המקורי של הפסוק, כפי שנראה עוד להלן. ומה שנוגע לסיפור עצמו, ראו ספר מנורת המאור פרק ב - תפילה קריאת שמע עמוד 123 שמביא סיפור נוסף: "ועוד שוב מעשה בחסיד אחד שהיה עומד ומתפלל, ובא המלך ועבר, ולא הפסיק את תפלתו. וכשסיים את תפלתו, אמר לו המלך: היאך אומרים עליכם שפלי רוח, ואין אתם אלא מגסי הרוח. אמר לו: אם עמדת בשוק או בדרך, או אם ישבתי בבית, ולא הייתי רץ לקראתך לשאול בשלומך היה ראוי לך לכעוס עלי. אבל התורה הזהירה ואמרה: אפילו המלך שואל בשלמו לא ישיבנו, ואפילו נחש כרוך על עקבו לא יפסיק. כששמע המלך כך נתפייס, ונפטר אותו חסיד לביתו לשלום". לא מצאנו מקור סיפור זה, אך מצאנו סיפור דומה בירושלמי ברכות פרק ה הלכה א: "תני: היה כותב את השם, אפילו מלך שואל בשלמו לא ישיבנו. היה כותב שנים או שלשה שמות כגון אל אלהים ה', הרי זה גומר את אחד מהן ומשיב שאילת שלום. רבי יוחנן הוה יתיב קרי קומי כנישתא דבבל בצפורין. עבר ארכונא ולא קם ליה מקומו. אתון בעיין מימחוניה. אמר לון ארפוגיה: בנימוסא דבריהה הוא עסיק".

⁹ רמב"ם מדבר בעיקר על מכשול שהאדם גורם לסביבה ולאחרים. הוא נעזר בפסוק: "רק הישמר לך ושומר נפשך מאד" הסמוך לפסוק "ונשמרתם" (ראו דברים ד ט-טו), אבל נראה שהעיקר הוא הנגזרת [מדין מעקה](#) שבו פותח הרמב"ם את פרק יא בהלכות רוצח ושמירת הנפש. ראו גם את המשך דבריו בהלכה ה, מהם משמע שזהירות עצמית היא מדרבנן: "הרבה דברים אסרו חכמים מפני שיש בהם סכנת נפשות וכל העובר עליהן ואמר הריני מסכן בעצמי ומה לאחרים עלי בכך או איני מקפיד על כך מכין אותו מכת מרדות". (והדברים גם קשורים לדבריו בהלכות דעות פרק ד). למרות זאת, רואים נושאי כלי הרמב"ם בהלכה זו את היסוד לזהירות ושמירה פיסית עצמית כמצורה מהתורה, תוך קישור כל הנושא לגמרא ברכות הנ"ל. ראו למשל שו"ת הרב"ז (הרב בצלאל זאב ב"ר חנוך הייניך שפרן, גליציה מאה 19) חלק ב (אבן העזר) סימן יט: "ועוד יש לתמוה על הגאון ... בעל הלבוש ז"ל דסבירא ליה דאיסורי סכנה מדרבנן, מגמרא מפורשת בברכות לב ב: גבי מעשה בחסיד אחד שהיה מהלך בדרך ובא שר אחד וכו' וא"ל והלא כתיב בתורתכם רק הישמר לך ושומר נפשך, וכתוב ונשמרתם מאד לנפשותיכם וכו'. הרי מבוואר דנקטו חז"ל הני קראי לדרשה גמורה מן התורה, דאסור להכניס את עצמו בסכנת נפשות. ונראה דמכאן נובע מקור טהור לדברי מרן הרמב"ם ז"ל בפרק י"א מהלכות רוצח הלכה ד' הנ"ל". ובפי מי שמים חז"ל את דין השמירה והזהירות מהתורה? בפי ההגמון!

מורה כי רק הישמר לך ושמור נפשך מאד, ואמרו: ונשמרתם מאד לנפשותיכם, בא על כונה אחת, והוא כאומר לחבירו: הישמר לך פן תיפול בגומא פלוני שאתה מוכן ליפול שם. וזהו לשון ושמור נפשך מאד, ונשמרתם מאד לנפשותיכם.¹⁰

ספר חרדים מצוות לא תעשה פרק ד – סכנה חמורה מאיסור

(כה) "ונשמרתם מאד לנפשותיכם". להכי כתב "מאד" דחמירא סכנתא מאיסורא. אמרו רבותינו ז"ל: ¹¹ גי משקין אסורין משום גלוי: המים והיין והחלב. בהמה או עוף נשוכי נחש אסורין, תאנה נקורה או אבטיח וכיוצא בו אסורין שמא אכל מהם נחש.¹²

קיצור שולחן ערוך סימן לב סעיף א – נפש בריאה בגוף בריא

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.¹³

שו"ת דברי יציב ליקוטים והשמטות סימן קטו - בחיוב לשמוע לדברי הרופא¹⁴

ב"ה, קרית צאנז, ח"י טבת תשמ"ג

אחדשכ"ק דיתבי בתווי דלבאי,¹⁵ הנני בזה לבקשו היות כי מצות עשה דאורייתא ונשמרתם מאד לנפשותיכם ... וכפי מה שדברתי עם הרופא של כ"ק אמר לי שההכרח לו לקום מהמטה ולטייל קצת בכל יום, ועי"כ אבקשו נא ונא שיציית להרופא, ובכל פעם שיקום מהמטה ויטייל יקיים מצוה של תורה, וכדאי המצוה להגן שלא יוגרם ח"ו שום היזק אלא להמשיך רפואה שלימה מן השמים.¹⁶

¹⁰ הר"ן אינו רואה שום בעיה לדרוש את הפסוקים שלנו הן בדרכם של חז"ל על איסור תמונה ועבודה זרה ובה בעת גם לעניין השמירה הפיסיית והבריאותי. אבל היו שהתנגדו להרחבה זו של הפסוקים. ראו פירוש מהרש"א על גמרא ברכות דף לב הנ"ל, שמכיר את הפירושים על הפסוק שלנו במובן של שמירה מסכנה והמסתמכים על גמרא זו כמקור, אך הוא מתנגד לכך באופן נמרץ: "... ובפ"ג דאבות שנינו כל השוכח ד"א ממשנתו כו' כאילו מתחייב בנפשו שנאמר רק הישמר לך וגו', וכן האי קרא ונשמרתם מאד לנפשותיכם וגו' איירי שלא נאמין בשום תבנית פסל וגו'. ולא איירי הני קראי כלל בשמירת נפש אדם עצמו מסכנה. ומיהו במסכת שבועות (לו.) דריש ליה תלמודא נמי למלתא אחריתי דהיינו אזהרה למקלל עצמו מנין שנאמר רק הישמר לך ושמור נפשך". מהגמרא בשבועות על מקלל שמזיק לעצמו ולאחרים, אולי כן, אבל לא מהגמרא שלנו. מהרש"א שחי לאחר הר"ן (כ 300 שנה) ומן הסתם הכיר אותו, לא מסכים לאפשרות של הדרשה הכפולה שהר"ן מציע "והלשון מורה", אבל להלן נראה שרבים הלכו בדרכו של הר"ן והרמב"ם ואף תמהו על פירוש המהרש"א שמתנגד לכך. ראו שוב שו"ת הר"ב חלק ב אבן העזר סימן יט: "ויש להעיר מהמהרש"א ז"ל בחידושי אגדות ברכות ל"ב ע"ב ד"ה כתיב בתורתכם רק הישמר לך ושמור נפשך, וכו'".

¹¹ מסכת חולין דף ט-י.

¹² ספר חרדים של הרב המקובל רבי **אלעזר אזכרי** צפת מאה 16, הוא עוד שלב במתן המשמעות הבריאותית לפסוק שלנו, מעבר למה שדרשו חז"ל. הרמב"ם כפי שראינו מסתמך על הפסוק: "רק הישמר לך ושמור נפשך מאד" ועל **מצוות מעקה**. לר"ן (מאה 14 ברצלונה) כנראה שמורה זכות הראשונים על ההרחבה לפסוק "ונשמרתם לנפשותיכם", אך כאן נזכר הפסוק שלנו בספר המונה את המצוות ונראה שהוא מבין שמירה זו היא מצוות מהתורה (מצוות לא תעשה, בשל המילה "ונשמרתם", כמו גם "פן", "שמור" וכיוצא באלה. אך בה בעת הוא מסתמך על הכלל בחז"ל "סכנתא חמירא מאיסורא" שבפשוטות הוא איסור דרבנן ולא מהתורה. ראו פירוש העמק דבר לפסוק (דברים ד טו) שמנסה להוכיח את ההרחבה לשמירת הגוף מלשון הפסוק: "ונשמרתם מאד לנפשותיכם. נכלל בזה הלשון אזהרה על שמירת הגוף והנפש, דמשום שמירת הנפש היה ראוי לכתוב: ושמרתם מאד את נפשותיכם כמו לעיל ושמור נפשך, אלא ונשמרתם זה הגוף כדאיתא בברכות לב ע"ב, לנפשותיכם - לשמירת הנפש תשמרו גם הגוף". ושוב חזרנו לגמרא ברכות הנ"ל.

¹³ אחד המקורות הברורים והחד-משמעיים של "ונשמרתם מאד לנפשותיכם" כציווי לשמירה וזהירות של גוף האדם, הוא דווקא קיצור שולחן ערוך. ואולי הקיצור הוא שגרם. כך הוא לעתים בהלכה. ובדרכי המוסר, מצאנו בספר מסילת ישרים פרק ט: "כללו של דבר, צריך שישים האדם את עצמו עראי בעולם וקבוע בעבודה, יתרצה ויסתפק בכל עיני העולם במה שמזדמן לו, ויקח מן הבא בידו, ויהיה רחוק מן המנוחה וקרוב למלאכה ולעמל, ויהיה נכון לבו בטוח בה', ולא יירא מתולדות הזמן ופגעיו. שמא תאמר הרי מצינו שחייבו חכמים בכל מקום שישמור האדם את עצמו שמירה מעולה ולא ישים עצמו בסכנה אפילו הוא צדיק ובעל מעשים, ואמרו (כתובות ל): הכל בידי שמים חוץ מצינים פחים, ומקרא כתוב (דברים ד): ונשמרתם מאד לנפשותיכם, הרי שאין להחליט הבטחון הזה על - כל - פנים. והתם אמרו, ואפילו לדבר מצוה". הביטחון בה' ואי המורא מפגעי הזמן, אסור שימעיטו בצורך של האדם לשמור עצמו "שמירה מעולה". ונראה שבאנו לדילמה הידועה של ביטחון מול השתדלות - איפה עובר הקו ביניהם?

¹⁴ ספר שאלות ותשובות של הרבי מצאנז, ר' יקותיאל יהודה הברשטס, נולד בשנת תרס"ה [1905] בגליציה ונפטר בקרית צאנז שבנתניה בשנת תשנ"ד [1994]. ומעניין גלגות למי הוא כתב את התשובה הזו!

¹⁵ פתיחה מקובלת בכתבי רבנים שפענוחה הוא: אחרי דרישת שלום כבוד קדושתו שיושב במכמני לבי.

¹⁶ "ונשמרתם מאד לנפשותיכם" מצוטט ע"י פוסקים רבים כחיזוק לכל העניין של פיקוח נפש בכלל, וכחובה לשמוע בקול הרופאים בפרט ולא להסתמך על "ישועת ה' כהרף עין". ראו גם מפוסק אחר בן דורנו שהרבה להשתמש בכלל של ונשמרתם מאד לנפשותיכם, שו"ת ציץ אליעזר חלק יב סימן מג: "דיעוין בשו"ת מהר"א אסאד חלק אר"ח סי' ק"ס, שנשאל ע"ד חולה שהזהירו אותו הרופאים שלא יאכל מצה ומרור כלל בלילי פסח, שאם יאכל יהיה בסכנה גדולה. והחולה רוצה להחמיר על עצמו לסכן את עצמו, אם יברך על אכילתו או לא. והשיב דפשיטא מילתא דעל זה נאמר: **אל תצדק הרבה** למה תשומם. ולא (רק) זה שחסיד שוטה הוא, אלא דאיסורא עביד. דכתיב: אלה המצוה וכו' וחי בהם ולא שימות בהם וכו'. וממילא אם אוכל מכל מקום, אין זה מברך אלא מנאפי! דאין יאמר וציונו ותורה אמרה: ונשמרתם מאד לנפשותיכם". ובחלק יז סימן ב מובאת תשובה נמרצת שלו בעניין כפייה על החולה

שו"ת יחוה דעת חלק ה סימן לט – איסור עישון ובמיוחד בישיבות

... אולם מה טוב ומה נעים להימנע מעישון סיגריות בכלל בכל ימות השנה, לאחר שנתפרסם ברבים שלפי דעת גדולי הרפואה והמדע בזמנינו, העישון מזיק ומסוכן מאוד, ועלול להביא למחלות נוראות ולסכן בריאותו של האדם ... וכבר הזהירה התורה ונשמרתם מאוד לנפשותיכם ... והמשנה ברורה בספרו ליקוטי אמרים (פרק יג) כתב, שהמרגיל עצמו בעישון סיגריות, עובר על ונשמרתם מאד לנפשותיכם, ועתיד הוא ליתן את הדין, כי הרופאים גזרו אומר שהעישון מחליש כוחותיו של האדם, ולפעמים נוגע הדבר גם בנפשו וכו'. עיין שם.¹⁷ וכל שכן בזמנינו שהוברר הדבר על ידי הרופאים שיש סכנה בעישון סיגריות ... ויש להזהיר גם את הגדולים על הקטנים. ובפרט המשגיחים בישיבות, שומרי משמרת הקודש, עליהם לפקוח עיניהם על תלמידי הישיבות לבל ירגילו עצמם בכך.¹⁸

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.¹⁹

שבת שלום**ושנזכה לראות בנחמת ציון, גאולת ישראל ובנין ירושלים****בבריאות גוף ונפש לשנים רבות ונעימות****מחלקי המים**

מים אחרונים: הדפים הבאים שזכינו להשלים בעזרת הנותן ליעף כח, משלימים את הדף הזה למסכת אחת של אחריות האדם לדאוג לבריאותו. ראו הדף [אני ה' רופאך](#) בפרשת בשלח, הדף [גומל נפשו איש חסד](#) בפרשת בהר, הדף [ורפוא ירפא](#) בפרשת משפטים והדף [הכל בידי שמים חוץ מיראת שמים](#) בפרשת עקב. רפואה שלימה. ואם עקבנו נכון אחרי גלגולו של הפסוק "ונשמרתם מאד לנפשותיכם" ומשמעותו, נראה שלפנינו דוגמא טובה של 'התפתחות ההלכה' מחז"ל – שפרשו את הפסוק כפשוטו על עבודה זרה ומצוות האמונה, דרך הראשונים והאחרונים ועד ימינו – בהם הפך פסוק זה בהדרגה לבנין אב ויסוד מוסד לשמירה על בריאות האדם בגוף ובנפש. מדרשה נאה ומצווה דרבנן, למצווה דאורייתא.

לקבל תרופה וטיפול רפואי וחובת הרופא לעשות זאת: "מוטל על הרופא במצבים הדומים להנ"ל להכריח את החולה אפילו בכח לקבל את הטיפול הדרוש ... דעושיין כל הצריך לפקוח נפש נגד רצונו של החולה. וכל אדם מוזהר על כך משום [לא תעמוד על דם רעך](#) ושאיין הדבר תלוי בדעתו של החולה כי אינו נתון ברשותו לאבד עצמו ... דאם לא רצה החולה לקבל התרופה כופין אותו ... משום דחסידות של שטות הוא ורחמנא אמר ונשמרתם מאד לנפשותיכם". וראו עוד בחלק ג סימן טז פרק יב, התיאור המרגש של אופן לימודו ועבודתו בזמן מלחמת העצמאות בירושלים: "ולא אחת הוכרתי להפסיק באמצע העיון והכתיבה ע"מ להסתר במסתרים מחיצי הזעם ורעמי פגזי האויב, ולקיים בכך מצות תורתנו הקדושה ונשמרתם מאד לנפשותיכם".

¹⁷ נראה שבהערה קטנה זו מקופל עולם ומלואו ותשובה לבעיה של הדרשה הכפולה שראינו לעיל ותשובה למהרש"א. הפסוק במקור אכן מדבר על עבודה זרה והצד הרוחני, ואילו דרשות הראשונים והאחרונים שלוקחות את כל הנושא לצד הגופני והפיסי מתבססות על "נפש בריאה בגוף בריא", עליה הרחבנו בדברינו [גומל נפשו איש חסד](#) בפרשת בהר. שמירה על המצוות והנפש, תלויה בשמירה על הבריאות והגוף וגובלת בידי פיקוח נפש. ראו שוב דברי שו"ת ציץ אליעזר חלק כא סימן ח: " ... מיושב שפיר איך שכלול בזה גם אזהרה לשמירת הגוף. מפני שאם אין הגוף בריא ושלם, הרי דבר זה מביא גם לשכחת התורה, כי ע"כ אי אפשר שיבין או ידע מידיעת הבורא".

¹⁸ אם מותר לסיים במילתא דבדיחותא בשבת נחמו, מספרים שלאחר שמשרד הבריאות האמריקאי (HHS) הגיע למסקנה הסופית שאכן העישון מזיק, התאספו הרבנים באמריקה ונועצו מה לעשות. שהרי כתוב בתורה: "ונשמרתם לנפשותיכם". הרבנים הרפורמים התכנסו ליום אחד והגיעו להחלטה שאין הכלל הזה בתורה מחייב ואפשר להמשיך לעשן. הרבנים הקונסרבטיביים התכנסו שלושה ימים ושלושה לילות ובסוף החליטו שמשום שהרבנים שלהם הם שמחויבים לקיים את התורה, יפסיקו הרבנים לעשן ושאר הקהל יכול להמשיך לעשן. הרבנים האורתודוקסים התכנסו שבעה ימים ושבעה לילות ודנו באריכות ובפלפול רב בנושא, כולל עיון מדוקדק בכל שיטות הראשונים והאחרונים, ובסוף יצא עשן לבן: מי שמשתוקק מאד לעשן אבל חושש לדון "ונשמרתם מאד לנפשותיכם", ימכור ריאותיו לגוי.

¹⁹ בסוף דברינו נחזור למקורות חז"ל – מדרש ויקרא רבה. ראו איך הדרשן מוכן לסרס את המקרא ובלבד להגיע לדרשתו. פשט הפסוק הוא שהקב"ה יסיר ממך כל חולי – "עקב תשמעו את המשפטים האלה ושמרתם ועשיתם אתם". בא הדרשן ומסרס את הפסוק פעמיים. ראשית הוא שם פסיק גדול או מקף אחרי ה' וקורא את הפסוק כך: "והסיר ה' – ממך כל חולי, בידך הוא למנוע מעצמך מחלות. ושנית, הוא הופך את שני חלקי הפסוק ואומר: כך יש לקרוא את הפסוק: ממך כל חולי – והסיר ה'. אחרי שאתה כאדם אחראי ובעל כח בחירה תעשה כל שביכולתך למנוע חוליים ומחלות, אז ה' גם יסיר אותם ותזכה לסייעתא דשמיא.