

ונראה דוהי כוונת הגאון בעל שו"ת מנחת שלמה, במ"ש (מהדו"ת סימן פו אות ג) לענין ניתוח פלסטי: "באיש שחוטמו משונה מאד משל כל אדם והוא מתבייש בו" 37 ש"האיסור של חובל בגופו נראה דלא שייך הכא כיון דתיקון הוא אצלו".

וע"פ זה אולי יש ליישב הא דרבי עקיבא הכה את בשרו עד שהי' דמו שותת ממנו (והביאו הש"ך להלכה), וגם זה שפסקו הב"י והרמ"א שמותר לשרוט בשרו על ביתו שנפל ועל ספינתו שטבעה בים וכיו"ב, דכיון שהכאת הגוף מועלת להפיג צערו של המוכה ושריטת הבשר מועלת לשכך את רוחו של הנחבל כמ"ש הגרמ"פ וכמשנ"ת לעיל, שוב נחשבות ההכאות והחבלות כמעשי תיקון ואין בהן איסור גם לפי דעת התוס'. 38

ועפ"ז י"ל דאין מחלוקת בין הרמב"ם והתוס' כלל, דבין הרמב"ם ובין התוס' מודים שלא נאסרה חבלה כי אם בדרך נציון ובזיון, ובין להרמב"ם ובין להתוס' אסור לחבול בעצמו אפילו לצורך, ומשום דשפיר משכח"ל חבלה לצורך שהיא חבלה בדרך נציון ובזיון, וכמשנ"ת.

### יו"ד) מסקנא דמילתא לענין הדייעט

אמנם איך שיהי' החילוק בין חבלה בעצמו לצורך להכאה שלא בדרך נציון ובזיון, אם כדברי הגרמ"פ שצמצם מאד את הדין של התוס', ולדעתו כל חבלה שהיא לצורך הנחבל (חוץ מהצורך להצטער) מותרת, ובין לפי מה שכתב היש"ש שלפי שיטת התוס' אסורה חבלה להרוחה, יש מקום לומר שמותר להתנהג בדייעט של רעבון.

כי אם כנים הדברים שכתבנו לחלק בין חבלה לצורך לבין חבלה שהיא בגדר תיקון, נראה דה"ה לענין הדייעט, שגם לשיטת התוס' אין איסור במה שהאשה ממעטת באכ"ש ומצערת את עצמה ברעבון, דכיון שהעדר האכ"ש ממעטת את עובי' ומשקלה וגורמת רוץ ויופי בגופה של האשה, נמצא שהדייעט עצמה ה"ה פעולה של תיקון והתייפות, אשר ככה"ג גם לשיטת התוס' אין איסור בזה, ומשום דאינה חובלת בדרך נציון ובזיון כלל, וכמשנ"ת.

### יא) בענין דייעט בשבת

איקלע לידי שו"ת אור לציון (להרב בן ציון אבא שאול), ח"ב (ירושלים תשנ"ג), ושם פכ"א, שאלה ג מצאתי כתוב: "מי שנמנע מלאכול מאכלים הרבה לשם שמירת משקל דיאטה, האם מותר לו להמנע מאכילה גם בשבת. תשובה: אין להמנע מאכילת מאכלים בשבת מטעמי שמירת משקל וכדומה, ויש בזה משום ביטול עונג שבת. ומכל מקום מי שהאכילה מזיקה לו רשאי להמנע מריבוי מאכלים בשבת, וכן מי שרגיל לאכול תמיד רק מאכלים טבעיים או

37 להעיר משו"ת חוות יאיר סימן רכ לענין ביטול שידוך במי שהגדלות האריכות של החוטם מופלגי עד כדי כך שרוב בני אדם שוחקין עליו".

38 לכאורה הי' אפשר לחלק באופן אחר ולומר, דכשאי אפשר להשיג צרכו באופן אחר מבלי להזדקק לחבלה, וכגון בהקות דם, בניתוח ליפי הגוף, או בשריטה להפיג צערו, ככה"ג אין החבלה מוגדרת כדרך נציון ובזיון, משא"כ כשהחבלה נעשית לצורך הרווחת ממון וכיו"ב, כיון שהרבה דרכים ישנן להרויח ממון, עדיין נחשבת החבלה כדרך נציון ובזיון. או שמא יש לחלק בין היכא שהתיקון נעשה בעידנה והחבלה ובכה"ג אין זה בדרך נציון ובזיון, משא"כ כשמעשה החבלה נעשה לצורך, אבל התועלת מגיע לו לאחר זמן, עדיין היה בכלל דרך נציון ובזיון, וכבעובדא דמתניתין שבשעה שהאשה גילתה את ראשה לא הרויחה בזה כלום, שככה"ג נחשב מעשה גילוי ראשה כדרך נציון. ועצ"ע בכ"ז.

צמחוניים רשאי לנהוג כן גם בשבת, ואינו חייב לאכול דוקא בשר ודגים".

ובביאורים שם: "בשו"ע סרפ"ח ס"ב כתב מי שהאוכל מזיקו יכול שלא לאכול משום שזהו עונג שבת שלו. ונראה שזהו דוקא במי שהאוכל מזיקו, אבל אם אין מזיקו, אין לו להמנע ממצות עונג שבת מטעמים אחרים, וחייב לאכול פת בשיעור כביצה, ויותר מכביצה אינו חייב לאכול אם מקפיד שלא לאכול הרבה, ויאכל מאכלים אחרים. ומי שרגיל לאכול מאכלים צמחוניים בלבד, כיון שאינו מתכוין להתענות מבשר ויין רשאי לעשות כן גם בשבת, וזה"ל למי שאינו מתענג מבשר ויין שאינו חייב בהם, ורשאי לאכול מאכלים אחרים".

הרי שתילק בין מי שהאוכל מזיקו למי שאין האוכל מזיקו, והציע דמי שנמנע מאכילה "לשם שמירת משקל דיאטה" ה"ה כמי שאין האוכל מזיקו וע"כ אין לו להמנע מאכילה בגלל זה.

אבל לפענ"ד נראה דלאו במזיק ואינו מזיק תליא מילתא, כי אם בעונג וצער. וקיי"ל דמי שאינו מתענג באכילתו, ואדרבה האכילה גורמת לו צער, אין צריך לאכול בשבת, וכמבואר ממש"ש הרמב"ם (הל' שבת פ"ל ה"ט ועד"ז בשו"ע או"ח סרפ"ח ס"ג) דמי "שהי" מתענה תמיד פטור משלש סעודות, וביאר המגיד משנה: "שלא אמרו אלא לעונג שבת ולזה יהי צער", וכ"כ בשו"ע אדה"ז או"ח שם ס"ב ד"מי שמתענה בכל יום ואכילה בשבת צער הוא לו מפני שינוי וסת יכול להתענות גם בשבת שמצות סעודות שבת אינה אלא בשביל עונג, ועד"ז מפורש בשו"ע אדה"ז סרפ"ב ס"ז דאף ש"טוב ליוהר לאכול דגים ככל סעודה" מסעודות שבת קודש<sup>39</sup>, מכל מקום אם הוא "שונא" דגים "שאיין לו מהם עונג אלא צער" אינו מחוייב לאבלם כי "השבת לעונג ניתן".

ואם כן לא מיבעיא, מי שממעט באכילתו מחמת בריאות גופו שאז (כלשון הגרמ"פ הנ"ל ס"ג) "הצער מהמחלה, ואף רק ממה שירא שלא להתחלות, הוא יותר צער מהצער שלא יוכל ליהנות מהדברים שנמנע מלאכול", הרי פשוט שיכול להמנע מאכילתו ולשמור הדייעט גם בשבת, אלא גם מי שנמנע מאכילתו מחמת יופי הגוף, כיון שסוכ"ס האכילתו גורמות לו יותר צער מעונג, שמטעם זה בוחר הוא בהדייעט ונמנע מהנאת האכילתו (כנ"ל ס"ג), נראה שגם הוא מותר לשמור הדייעט גם בשבת.

אלא שהעירני חכם אחד דעדיין יש מקום לפקפק בזה ע"פ הידוע מפי ספרים ומפי סופרים שמאכלי שבת אינם מזיקים לבריאות ואינם משמינים, דלכאורה לפי זה אין מקום לדייעט בשבת.

דהנה, עה"כ (בראשית ב, ג) ויברך אלקים את יום השביעי איתא במדרש (בראשית רבה פ"א, ד) "ר"א בשם רבי יוסי אמר מפני איסטניסים ברכו כמטעמים". ובספר בני יששכר, מאמרי השבתות, פרק שלישי (אות יא) ביאר דברי המדרש: "נ"ל פירושו מי שהוא איסטניס ובימי החול אינו יכול לאכול מאכלים צוננים או חמין הטמונים מיום אתמול לשבת, ובטבע איסטניסותו מזיקים לו מאכלים כאלה בחול, בשבת לא ידאג על זה, "אכלו עניים וישבעו" (תהלים בב, כז), דהנה בירך השי"ת את יום השבת שיהי' במאכלים הגטמונים בשבילו טעם מטעמים

39 כמ"ש המגן אברהם שם סק"א בשם ספר תיקוני שבת. וראה קונטרס אחרון שם ס"ק ד. לקוני שיחות חלק לא עמוד 192 הערה 15.

ומעדנים<sup>40</sup>, ורווחא לבסומי שכיח (הגם שהאדם שבע ביותר ומזיק לו אכילה גסה, עם כל זה כיון שנותנין לו מעדנים אוכל ושבע ודשן ואין מזיק לו<sup>41</sup>). כן הוא לענין מאכלי שבת, הגם שמאכלים כאלה הטמונים מיום אתמול מזיקים לגוף בימות החול, כיון שהם נטמנים לשבת שורה בהם הברכה שיהיו מבושמים וטעמם כמעדני מלכים ערבים לנפש ולגוף. ומי שהוא מאמין לדברי חכמים יבחין זה גם כן בחוש הנראה לעין, בכל איש הישראלי אפילו החלושי כת, משא"כ המתפלספים אשר ערב לנפשם 'לחם שקר'<sup>42</sup> ואינם מאמינים לדברי חכמים, מאכלי שבת בנפשם כמו שער בנפשם<sup>43</sup>, ע"ש עוד.

ועד"ז הובא<sup>44</sup> מה שאמרה הרבנית הצדקנית מרת מנוחה רחל סלונים ז"ל [שביום שבת קודש הקפידה מאד שלא ישפכו ושלא יזרקו כל דבר מאכל של שבת ואמרה שקבלה בידה] בשם אדמו"ר הזקן: "אין שום מאכלי שבת מקולקלים. שום מאכל שבת לא יזיק לבריאות. אסור לשפוך או לזרוק מאכלי שבת".

ובספר תולדות הישמח ישראל, חלק שני (בני ברק תשס"ד) פרק יח (עמוד תצח): "כדי להיפטר מעול הגיוס לצבא הפולני היו בחורים ואברכים צמים ימים רבים במטרה לרזות ובכך לקבל פטור מסיבות בריאות. רבינו הי' מורה להם כי בשבת קודש לא יתענו, ואף לא ימעטו באכילתם. והי' נוהג לומר להם 'מאכלי שבת פארגרעבט נישט' [מאכלי שבת אינם משמינים]."

אבל באמת נ"ל שאי משום הא לא איריא, שהרי דין מפורש הוא בשו"ע (סרפ"ח שם) ש"אדם שהאכילה מזקת לו שאז עונג הוא לו שלא לאכול אין צריך לאכול כלל וכמעט שאסור לו לאכול שלא יצטער בשבת". (ובשו"ע אדה"ז סרפ"ב שם איתא שלמרות חשיבות אכילת דגים בשבת, אם הדגים "מזיקים לו לפי טבעו" אינו מחוייב לאכלם), ואם קבלה היא שאין מאכלי שבת מזיקים נמצא שלעולם שלתוהו נאמר דין זה, שהרי לא משכח"ל שמאכלי שבת יזיקו, ודוחק לומר שבשופטני - אלו ש"אינם מאמינים לדברי חכמים" - עסקינן.

ויעויין בשו"ע אר"ח שם ס"ג "שראו כמה חסידים ואנשי מעשה שהתענו בשבת מטעם זה" שהתענו בכל יום 'ואכילה בשבת צער הוא לו'. ומבואר דאפילו בני עלי' לא סמכו על הסגולה המיוחדת שבמאכלי שבת.

ג

ועכצ"ל דיסוד זה שאין מאכלי שבת מזיקים לא ללמד על הכלל כולו יצא, וידוע הסיפור (שמועות וסיפורים מרבתינו הקדושים להרב רפאל נחמן הכהן (מהדורא שלישיית) ח"א (ברוקלין תש"נ) עמוד 160) ש"סיפר הרה"ח ר' יצחק יואל רפלוביץ מקרמנצוק: פעם בהיותי בליובאוויטש הזמינוני לאכול בשבת קודש בבית אדמו"ר הרש"ב. בסעודה הגישו לשולחן

40 להעיר משבת קיט, ע"א: "מפני מה תבשיל של שבת ריחו נדף . . . תבלין אחר יש לנו, ושבת שמו, שאנו מטילין לתוכו וריחו נדף".

41 להעיר מביצה טז, ע"א: "נשמה יתירה נותן הקביה באדם ערב שבת, ולמצאי שבת נטלין אותה הימנר, ובפירוש רש"י שם: "נשמה יתירה, רוחב לב למנוחה ולשמחה, ולהיות פתוח לרוחה, ויאכל וישתה ואין נפשו קצה עליו".

42 ע"פ משלי כ, יז.

43 ע"פ משלי כג, ז.

44 בספר תולדות משפחת הרב מלאדי (תל אביב תש"ו) עמוד 53 [נעתק גם כן בספר הצאצאים - לצאצאי אדה"ז (להרב שמואל אלעזר היילפרין, ירושלים תש"מ), עמוד 101].



מאכלים שונים, אולם לא יכולתי לאכול מהם משום שסבלתי מאולכוס והייתי כל הזמן בדיאטה. הבחין אדמו"ר נ"ע שאינני אוכל ושאלני: מדוע אינך אוכל? עניתי, הרי ידוע לכבוד קדשו שהנני דאטניק. אמר לי אדמו"ר: מאכלי שבת אינם מזיקים. כיון שאמר לי כך אכלתי הכל וב"ה המאכלים לא הזיקו לי, וגם אחר כך לא הרגשתי שום כאב. לקראת השבת הבאה כאשר הייתי כבר בביתי אמרתי לאשתי: בשבת אוכל הכל, משום שהרבי אמר לי שמאכלי שבת אינם מזיקים, ובכן אינך צריכה להזמין עבורי מאכלים מיוחדים. ואמנם באותה שבת אכלתי את המאכלים הרגילים שכל בני המשפחה אכלו ואחר כך היו לי כאבים נוראים עד כדי כך שהייתי בסכנת חיים ממש. כנראה שדוקא בעת שכ"ק אדמו"ר אמר, אז זה הועיל ותו לא. [וה"ד גם ברזא דשבת - יום השבת קודש לאור תורת חסידות חב"ד] (להרב אלתר אליהו הכהן פרידמן, ספריית אשל, כפר חב"ד תשנ"ז) עמוד 171 ואילך<sup>45</sup>.

ועד"ז מסופר (שמועות וסיפורים הנ"ל, ח"ג, עמוד 232, אות קסה) ש"הרה"ח ר' הלל [מפאריטש] התאכסן אצל אחד בשבת, וראה שבעל הבית אינו אוכל מהחמין. שאל אותו ר' הלל, מדוע?<sup>46</sup> ענה לו הבעה"ב, שהרופאים אסרו עליו<sup>47</sup>. אמר לו ר' הלל: אכול על אחריותי, ואכל. כשרצה לאכול כף שני, אמר ר' הלל זה כבר על אחריותך.

## יב) הוספה: רשימת מקומות שבהם נמצא הלשון "צו" (חכמים) או "מצות [חכמים]" בדברי הרמב"ם

לעיל (ס"ו) כתבתי שיתכן שבמ"ש הרמב"ם "צו חכמים שלא ימנע אדם עצמו אלא מדברים שמנעה התורה בלבד ולא יהי' אוסר א"ע בשבועות ובנדריים" לא כיוון לומר שחכמים גורו לאסור דברים אלו, אלא שהדריכו את האדם, בגדר 'עצה טובה קמ"ל', שלא יעשה מעשים כאלה.

והיטוד לזה הוא, שהרי מצינו בכמה מקומות בספרו משנה תורה שנקט הרמב"ם הלשון "צו" או "מצות" ביחס לחכמים (או נביאים) וכיו"ב, ופירושו 'הזהירו חכמים' או 'עצת חכמים', ובכמה מהם (עכ"פ) נראה מהתוכן או ממ"ש נושאי כליו או הפוסקים שלאחריו, שאין הכוונה שגזרו איסור או תקנו חיוב על מעשה מסוים, אלא שהזהירו אותנו בדרך כלל להשמר מהנהגה או ממדה מסויימת והדריכו ועוררו אותנו באופן כללי לאחז בהנהגה או בדעה זו. ובכמה מקומות מאלו נראה ברור שאין הכוונה לחיוב ממש או לאיסור ממש (אפילו באופן כללי), כי אם להורות לנו את הדרך הישרה והנאותה ע"פ דרך המוסר וכיו"ב.

45 השווה שיחות הרשי"ד פינקוס על עניני חנוכה (מהדורא שני, ירושלים תשס"ג) עמוד צז: 'מסופר בשמו של הבית הלוי, שהי' מספר על הרב מבריסק רבי יהושע לייב דיסקין זצ"ל, שפעם בחוליו הרופא צוה עליו דיאטה קפדנית, לכן על פי פקודת הרופא לא הגישו לו בשבת את מנת החמין [טשולנט] שהי' רגיל בה. אולם הרב מבריסק בקש שבכל זאת יגישו לו את החמין, באומרו שמאכלי שבת לא מזיקים ואכן הוא אכל ולא ניזוק. בשבת הבאה כבר הגישו לו מראש את מנת החמין, אך הרב מבריסק סירב לאכול והוא הסביר: 'לפני שבעו בטחתי בה' שמאכלי שבת לא יזיקו לי, אבל השבוע הרי עלולה להתערב כי גם תחושת בטחון הנובעת מכך שלפני שבעו לא הזיקה לי אכילת החמין. ברגע שהבטחון שלי איננו אך ורק בה', מחייב אני לחשוש לדברי הרופא'.

46 ברמ"א (ועד"ז בשו"ע אדה"ז) או"ח סג"ז ס"ח (סי"ג): 'מצוה להטמין לשבת, כדי שיאכל חמין בשבת, כי זהו מכבוד ועונג שבת. וכל מי שאינו מאמין בדברי החכמים ואוסר אכילת חמין בשבת, חיישין שמא אפיקורס הוא'.

47 ראה שו"ע אדה"ז או"ח שם (ממג"א שם סק"כ) ד"מי שהחמין מזיקין לו מותר לו לאכול צונן'.