

108

מכח הנפש

למשול בהרגשות כואבות בהחלטת הדעת בלבד

מאת הפילוסוף הגדול

עמנואל קאנט

עם הערות מאת הרופא המובהק פראסעססאר

הופעלאנד

יועץ ורופא המלך פרידריך מפרייסען

נעתק ללשון עברית

תלם

מרדכי יהודה רעכעלעם

מילדי בראדי

החונה כעת פה

בראקא תרמ"א.

בדפוס של השותפים יוסף שיסער & שאול דייטשער בקראקא.

מבח הנפש

למשול בהרגשות כואבות בהחלטת הדעת בלבד

מאת הפילוסוף הגדול

עמנואל קאנט

עם הערות מאת הרופא המובהק פראפעססאר

הופעלאנד

יועץ ורופא המלך פרידריך מפרייסען

נעתק ללשון עברית

תחל

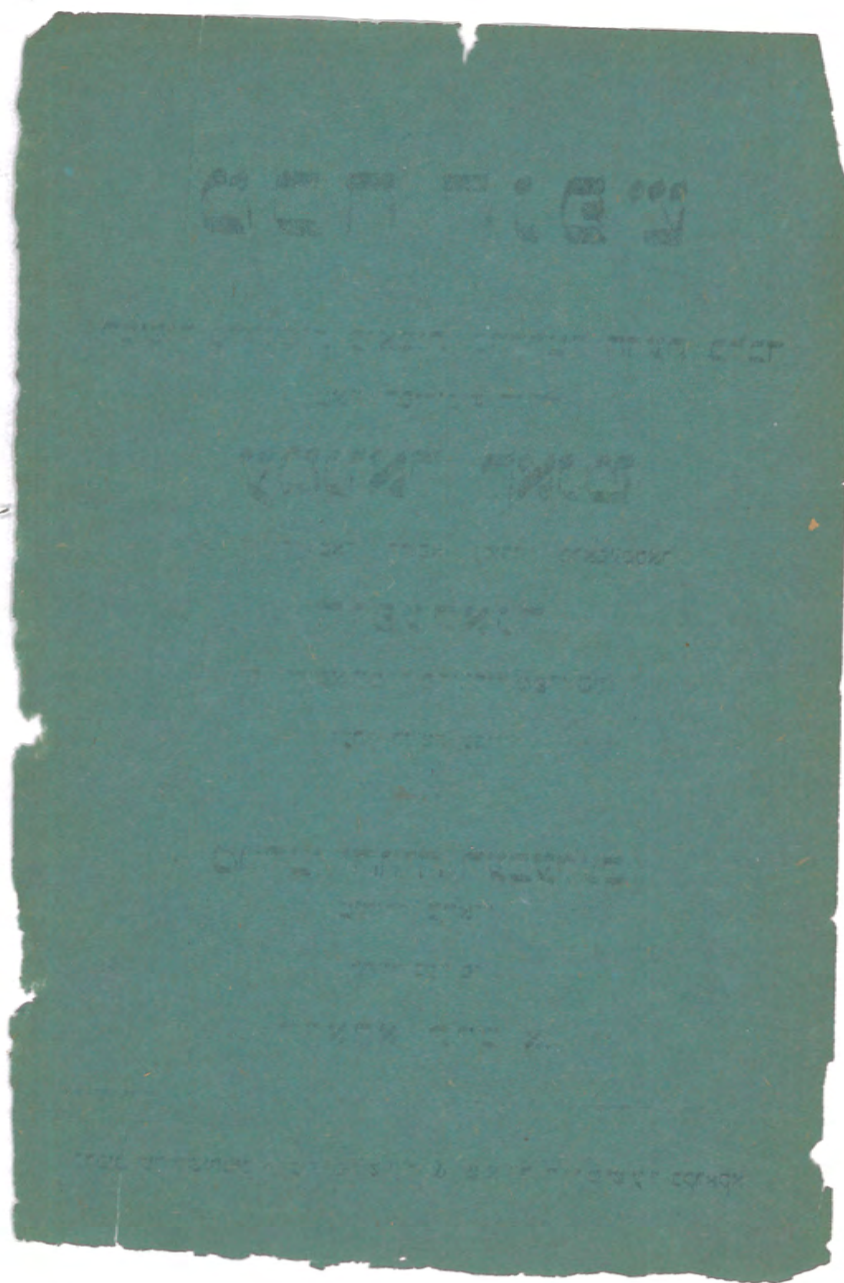
מרדכי יהודה רעכעלעם

מלידי בראדי

החונה כעת פה

קראקא תרמ"א.

בדפוס של השותפים יוסף פישער & שאול דייטשער בקראקא.



3C
Box
A-79
778

Belmont Collection
Gift of Jacob H. Schiff
1914



35 DE # 44A

דבר אל הקוראים

מאת ידידי הרב החכם מוה"ר מרדכי דושאק נ"י
בז וועניץ לעדת האשכנזים פס קלאקא.

הנה החכם הגדול קאנט אחד מבני עניי העם — אשר אביו הרש
פרנס א"ע מאומנות-ידיו בצמצום גדול — נהיה ראש כל הפילוסופים
וחבר י"ז ספרים ועד כיום נאמר כי טו"ב דובר נפלא היא כי הסכים
פעמים אין מספר עם דברי חז"ל אשר יסודתם בהררי קודש, ונגד פילוסופים
אחרים אשר רצו לגלות בפלפולים מסתרים המתנגדים מן הקצה אל הקצה
והערימו סוד ויתעצו על צפיני-אל עשה ליסוד מוסד "כמופלא מן אל
תדרוש" וכל המסתכל מה לפנים, ומה לאחור, מה למעלה מה למטה ראוי
לו שלא נברא, ונמנה וגמר, כי אנוש אנוש לדעת דבר מה שחזין לנפשו
על בוריו — במה שנוגע בין אדם לחברו שם לו לראש פנה "כל מעשיך
יהיו באופן שכר בני אדם יעשו כן" והיא ממש "כל דעך שני לחברך
לא תעביר". לענין שכר ועונש בעוה"ב אמר כי אי אפשר להשיג השלמות
ולעשות רצון קונו בעוה"ז, דכן בע"כ יש עולם אחר אשר בו נמלא
החסרון מה שאול מדינו בעוה"ז והם הם הדברים "לא עריך המלאכה
לגמור ואי אתה בן חורין להבטל ממנה דע שמתן שכרן של צדיקים
לעתיד לבא" ובתוך ספריו היקרים נמצא גם ספר זה אשר העתיק ידידי
החכם המפורסם מוה' מרדכי יהודא רעכעלעס מפה. בו יבואר איך ימשור
הרוח על הגוף ויעצור בו והמעשים אשר יעשה האדם וחי בהם.
והנה כבר נודע ידידי המעתיק לחכם וסופר מהיר במדאכתו. רבים מן
המעתיקים יעתיקו צור ממקומו, ובהריקם מכלי אל כלי ישתחו תואר הנעתק,
לא כן המעתיק החכם הזה, העתקתו מכוונת לדברי המחבר בדקדק עצום
מכלי סוד מהם ימין ושמאול כפי העולה על רוחו, גם הקריב לפני יתר

העתקות מספרי קאנט ושמחתי בהם, כי אין בהם שוא והפל, ורק דעומת האמת ובטוהר-לשון יוציא הספר הזה לאור שפתינו הקדושה להלביש דברי החכם קאנט מחלצות — שכרו אתו להקריב דברים כאלה אל המלאכה מלאכת הקודש, נוצר תאנה יאכל פריה ואשר עשה יצליח.

קראקא, בחודש זיו תרמ"א. מרדכי דושאק.

הקדמת המעתיק

בן יכבד אב! ואמרו חז"ל "מכבדו בחייו ומכבדו במותו" (קדושין ל"א ע"ב). והכבוד האמתי אשר ביכולת חנן לעשות לאביו אחרי הלךו ממנו לעולם האמת הוא, ללכת בדרכיו הישרים, לזכור את לקחו הטוב אשר נטע על תלמי לבנו מנעוריו, ולהציב לו ציון לזכר עולם (אם בער נפש הוא) ע"י פעולה רוחנית בדברים המועילים לחברת האנושי בכלל ולנפש האדם בפרט, ובוה יהיה זכרו לברכה דדור דור. אבי מורי המנוח היקר מו"ה אברהם אבל רעכעלעס זצ"ל מילדי עיר בראדי בנאליציען (נולד בשנת תקנ"ד ונפטר בשנת תקצ"ב) היה בר אבהין ובר אורין, איש תם וישר אהוב למקום ואהוב לבריות, וידיו היו רב לו בתורה ובחכמה ובמשונות שונות, וביחוד היתה השפה העברית חביבה בעיניו מאוד בהיותו סופר מהיר ומליץ נעים בדורו בהשפה הזאת. כאשר יראה הקורא מחוברתו "סעב ליק הגר" אשר יצא בהשתדלותי לאור במ"ע "הקור" משנה זו בהמשכים שונים. וכל מגמת נפשו ולבו היתה לחנך גם אותי בנו הבכור מנעורי (מלבד הלמוד התלמודי אשר נדרתי על ברכיו) בלמוד השפה הקדושה הזאת על בוריה, ות"ל ראיתי ברכה גם בלמודי זה וחפצו הצליח בידי, ובעודי נער בן שבע עשרה שנה נסיתי את עמי בהעתקת מאמרים שונים ושירי מליצה ממשוררים גדולים מחכמי העמים, ועם קוצר יריעותי אז בחכמת הדקדוק וההגיון לא חטאתי במלאכתי נגד חוקי הלשון והמליצה, ודברי מצאו חן בעיני קוראיהם, וגם בימים הבאים אחרי אשר עול האשית והמסחר היה רחיים על צוארי, לא השלכתי את לקחו הטוב אחרי גווי, וקבעתי עתים לתורה ולתעודה ותודות לאל יש באמתחתי איפת-הרבה-דברים-טובים בעיני תורה וחכמה

הכתובים על מהרת שפת-קודש, אשר בדעתי להוציאם אור אחר אחד בעזר השם בקרב הימים לתועלת קוראיהם.

אבל בכל זאת רק חכמתו עמדה לי בלקח הטוב אשר שתל ער תלמי לבבי מנעורי עד יום הפרדי ממנו כי באורו ראיתי אור וממנו פריי נמצא. — ועתה הגה הבאתי את הברכה הקטנה הזאת בהעתקת החוברת מעט חכמות ורב האיות "מכת הנפש" אשר יצאה מבטן החוקר הגדול הפילוסוף האמתי עמנואל קאנט, מנחת זכרון לנפש אבי היקר הזה, מנחת עני היא הבאה בהקרבת נפש תחת נפש יהי נועמו עד מעשי-ידי ופועל-כפי ירצה!

ואם אולי לא יצאתי ידי חובתי במה שנוגע לשלימות המלאכה הזאת, אתכם קוראים ומבקרים יקרים הסמיחה, כי אם מלאכת ההעתקה בפ"ע — אף בדברים קלי הערך — קשה מאוד כידוע לכך מעתיק מלשון אל לשון, יבויחד מלשונות החיות ללשון עברית אשר מעט אפס חזון קמטן פניה מוזקן וקצר המצע מהשהרע בה, איך לא תכבד עבודה כזאת כפלים על המעתיק דברים נשגבים כאלה אשר יצאו מלב חוקר גדול כזה, להרוק אותם מכלי אל כלי ולהלבישם במחלצות-שפת-קודש, מבלי נטות ימין ושמאל מעומק כוונת המחבר, ומבלי לחטוא נגד דרכי הלשון והמליצה הרחוקים בשתי השפות האלה כחרק מזרח ממערב?

ובכל זאת שנסתי את מהני והרהבתי בנפשי עוז לגשת אל הקודש ולהעמיס על שכמי את העבודה הגדולה הזאת לכבוד שפתנו הקדושה היקרה לי מאוד, ותועלת הקוראים אשר לא הורגלו בקריאת ספרים כאלה בשפה נכריה, ושמתי עיני ולבי להעתיק הדברים עפ"י עומק כוונת המחבר בדקדוק עצום ובשפה ברורה להקוראים כפי האפשרי בענין גדול כזה כיד ד' הטובה עלי, ותקותי חזקה שיהיה להם לעזר ולהועיל לטובת נפשם וגופם גם יחד, כי החוקר הגדול הזה הראה לדעת ברוב חכמתו ורוחב דעתו גודל מעלת כח הנפש על הגוף גם להרחקת וכבישת הרגשות צער-כל-מכאוב וחלי אשר הכו שורש בלב האדם (*). ועל פי נסיון עצמו

(* אולי כוונתו גם חז"ל לזה צנאונרס הסגנב "הסס בראשו יעמק בתורה" (פירושין כ"ד ע"ג).

עלה בידו לערב סמי-רפואת-הנפש עם סמי-רפואת-הגוף, ולהורות להאדם את הדרך אשר ילך בה בסדר חייו ובמזון גופו ונפשו, למען יאריך ימים ושוב לו (כאשר יעיד עליו ריעו הרופא המובהק פראפעססאר הופעלאנד בהערתו הראשונה להחברת הזאת). ובטרם אצא מאתך קורא נעים בברכת שלום, עוד זאת אשאל ממך אותה אבקש, שלא לקרות בהחברת הקטנה הזאת בקורא באגרת או בדברי הימים כפי כוונת הדב, רק לשום עיניך ולבך על כל מאמר ומאמר בעיון נמרץ הדרוש לענין כזה, ואם אולי יקשה עליך בתחלה הבנת איזה מאמר עד בוריו, אל תמהר ברוחק לשום אשם נפשי ולפנות עורף למלאכתי זאת, רק דשנות ולשרש קריאתך בו ולקרוא גם יתר הדברים, ובטח תבוא לעומק כוונתם, כי דברי תורה וחכמה עניים במקום אחד ועשירים במקום אחר. וכזה נשלם חפצי כמה שרציתי להקדים להקוראים היקרים.

ואתם ילדי-רעיוני-קאנט! שוטטו בחוצות העברים בלבוש קודש אשר הלבשתי אתכם, ובקשו איש אמונה אשר עוד לבו נאמן לאומתו ולשפתו הקדושה ויאסוף אתכם הביתה לתועלת גופו ונפשו, וד' הטוב יצליח דרכיכם ויצליח גם אותי לעת זקנתי להוציא לאור תעלומות חכמה ביתר חבוי אשר אתי בכתובים בטרם אדך ואיני. ואברךך בחיי ובשמך אשא כפי אלי, צורי וגואלי!

קראקא, בחודש השלישי הוא חודש סיון שנת "כה תאמר לבית יעקב".

מרדכי יהודה רעבעלעס.

פתח דבר מהפראפעססאר הופעלאנד

נפש האדם בלבד היא החיים (דער גייסט אלליין לעצט) (*).
ורק חיי הנפש המה חיים אמתיים. חיי הגוף ישתעבדו תמיד לחיי
הנפש ויכנעו תחת ידה, ולא להיפך, היות הנפש נכנעת תחת
תמורת-הנפש ותשוקות הגוף, אם רצון האדם להיות חיים אמתיים. —
האמת הגדולה הזאת הורו לנו כל חכמי דור ודור, עמודי-העולם,
אשר הטוב והישר, האמונה והמוסר, וכל עוצת האדם ואשרו היא
להם לקו ולמשקלת. ועם כל זאת אין די לשנות ולשגשג את הדברים
והאמת האלה, אחרי אשר הנקל מאוד — וגם יותר טוב ונעים —
להאדם להיות חיי-בשרים, מלבקש לו מנוח תחת אל החיים הרוחניים.
ולא זה בלבד, אף גם הפיליסיפיא החדשה נושאת דגל-חיי-הנפש
בכלל, תכחיש במעלת הנפש על הגוף מבלי עשות הבדל ביניהם
ופילוסופים כמו רופאים חדשים יגבירו עוז-תלויות-הנפש בהגוף
באופן, שאי-חירות הנפש כדאי הוא — לפי דעתם — היות כפרת
פשע וסליחת כל חטא ועון אשר יחטא האדם לאשמה בה, ועוד מעט
וימחה שם עון מהעולם ויחמו חטאים מן הארץ. —

אכן אנה תולידנו הדעה המשובשת הזאת? הכי לא תשחק לכל
חקי אלהים ואדם הצנוים על יסוד האמת הזה? האם לא אחת
הוא עם שיטת בוזי הנפש ומכבדי החומר? (Materialismus),
והכי לא תעשה כלה לכל דבר-מוסרי, יושר ולדקה, המיוסדים על
חיית-המחשבה (דאם לעצטן דער אידעט) וממשלתה על הגוף? ובזה

(*) עפ"י יפרש היטב הכתוב "ויהי האדם לנפש חיה" שתרגומו הנכון
דער נענט ווארד איין לעצטער גייסט ולא כהרגום רמ"ד. — וגם נענט
זה נקראת הנפש בשם חיה. המעתיק.

גם לחופש-רצון האדם, לרשות עצמו (זיינער זעלבסטשטענדיגקייט) לכח
כבישת-יגורו והקרבת נפשו לכל דבר טוב ומועיל, במלה אחת: להטוב
העליון אשר ישיג האדם להיות מושל ברוחו.

אמת ויציב הוא המשל המדמה את האדם לרוכב על סוס
שוטף, פרא למוד מדבר, אשר יוליכנו שולל יתעשו בחוסר לא דרך,
וישליכנו באחת הפחדים. אם לא יצין לבוס עדיו במתג ורסן.
ולטותו לכל אשר יחפץ. — המשל הזה יגיד להאדם שאלת חייתו
כלה (זיינע גאנצע לעבענסאויפגאבע).

נפש-האדם המשכלת חוצרת לה יחדיו עם גוף בהמי הנושא
אותו בדרך כל הימים, ושאלת חייתו היא לרדות ולמשול בסוס-גיותו
בהמת-גופו ככה נפשו ורוחו, ולכוננו בדרך ילך, ואז יהיה חיים
טובים, חיים מוסריים ויהיה מאושר בארץ, ואם יקרא דרור לפרץ
חיות זה נושא נפשו יוליכנו שולל, ומדורות דורות אבירו יפול
רוכבו אחור יפול ולא יוסיף קום.

אבל לא בלבד לתכלית ולהשגת החיים הרוחניים, אף גם
לתקון ולקיום החיים החומריים בדבריהם המוגשים לבריאות הגוף.
מוכרח האדם להיות מושל ביגורו ותאות חומרו, והנחת-החיים בסדר
נכון ומדה ממוצעת (דיעט) והרחקת המותרות, אם מרפא הוא לגופו
ונפשו גם יחד.

אין בדעתי להכחיש כח-פעולת-הגוף על הנפש מכל וכל, אבל
בכל אופן גדול כח-פעולת-הנפש עד להפליא, יש לאל ידו לכאוב
ולחבוש, להמית ולהחיות. הלא עינינו הרואות פעמים רבים שני
הפחד ואשר הרגשות נפשות יולדו תחלואים שונים, כמו ההתעלפות
(אכעמאכט), מחלת-הנפילה (פאללזוכט), אחוזת השבץ, (לעסמונג)
זיבת-הדם, (בלוטפלוס), ולפעמים גם מות-פתאומי. ומה סבת המות
הזה? איננה אחרת כי אם פעולה חזקה מהנפש הבאה פתאום כחץ
בלב האדם. — ולעומת זה כמה מחלות קשות מתרפאו משמחה
פתאומית, מהתנשאות והתעוררות הנפש! — איש אלס כבד-פה
ימים רבים, בן המלך הגדול קרעזום התחיל לדבר בעת אשר ראו
לראות את נפש אביו. האיש פינעל (Pinel) ראה בעיניו בעת

המריבה-הכללית בצרפת, הרבה אנשים מוכי-חולי וחלושי-כח ימים רבים חדשו אבר כגשרים והחליפו כח מהעוררות נפשם לקחת חלק במלחמה-חובה זאת, וביחוד מחלות האזילים, חולי-העללות, והבעלה, ספו חמו בימי הרעש האלה ואבד זכרם, ולא אגזס אס אומה, שרוב מחלות העורקים המכונים חולי-הכוון (קרעמפפז) אינם רק חולי-העללות, והסבתת פעולת הנפש, שהוא תולדות התמכרות האדם להרגשות ופעולות גופניות.

מי לא יודע שיש נפלאות ורפואות נפלאות (וואונדער אונד וואונדערקורען) בעולם? והרבה חולים יתרפאו באמת ע"י רפואות כאלה. אכן הרפואות הללו אינם רק פעולת-אמונת-החולה בכוונות הסתרות בשמים ממעל או בארץ מתחת, שהם ג"כ פעולת הנפש, ורק האמונה הזאת תחיה את בעליה.

כל איש ואיש יודע פעולת הכח-המדמה (Imagination) ואין מי שיכחיש שיש מחלות מדומות (אייגענבילדעטע קראנקהייטען) והרבה אנשים סובלים חלאים כאלה. והכי לא אפשר — ויותר טוב להאדם — לדמות בגפשו תמיד שהוא בריא אולם? והכי לא יחזק ויקים בזה את בריאת גופו כמו להיפך את חליו? מי יתן ודברי קאנט הבאים (שהמה האחרונים שיאלו מפי החוקר הגדול הזה) יבו שורש בלב הקוראים לתועלת הלמוד הזה ולעזר הכרת-פעולת וממשלת הנפש על הגוף, וייליחו ויעשו פרי. — האדם הגדול הזה כתב אותם זה שלשים שנה ע"פ עולמו, שאלתי ובקשתי ובשמחת לבני מלאתי את ראון המדפים, להוסיאם מחדש לאור בהוספת איזה הערות מלדי, מי יתן וישיגו את תכליתם המבוקשת.

(* מכתב קאנט להפראפ. הופעלאנד

מאחור זמן מכתב-תשובתי זאת אליך אדוני, נוכחת חולי לדעת, שסיבת עכוב תודתי על מתת עובך הוא ספרך היקר "מלאכת-הארכת-החיים" אשר כדדתי בו, היתה ג"כ מתחלתי על הארכת-חיי-עלמי; ואם הזקן בלבד אין די היות סבת עכוב ואחור מעשי האדם ודחוייתם מיום אל יום אף בדברים יקרי-הערך, קרבת-המות הרובץ לפתחו, וחפץ האדם לדחותו בלך ושוב ועוד חזון למועד, היא סבה מספקת לעכוב הולאת מחשבתו מכה אל הפועל בכל דבר.

שאלת ממני אדוני לוח דעי בדבר יגיעתך ועמלך להוכיח שגם החיים החומרים של האדם מיוסדים על אדני המוסר, להציג גם את האדם החומרי במדרגת ילור הנוצר רק לתכלית המוסרית, ולהראות שהתיקון המוסרי (דיא מוראלישע קולטור) נחון מאוד גם להשלמת-

(* הערת הופעלאנד : שלחתי את חוברתי "מלאכת הארכת החיים" להאדון פראפעססאר קאנט, ללות הכבוד שחייב כל אדם דורש חכמה להחוקר הגדול הזה, וגם לזמן סבב את לבבו לשום ענינו על איזה רעיונים מחלקי הענין הזה, השייכים לפני כס נשפט הפיליטופיא, בתקותי, טילנעח מזה תועלת גדולה גם למלאכתו בחכמת הרפואה, ונאמר ישנוח לצי לראות השלמות מפלי ורלוי בזה, וליתן לפני הקוראים התפתחות-הרצה-רעיונים, אשר עוררתי את לב החוקר הזה עליהם, ואשר יהיה להועיל לכל רופא כאנוך אשר חכמתו אוננתו וגם יורו לנו את האנלעיים לרפואת הגוף והנפש גם יחד, כדרך שהשתמש בהם החוקר הגדול הזה לתועלת גופו ונפשו. ומה שנוגע בהפרדת-שנח יותר מן המדה מלד האדם הגדול הזה כגד י. אשר נולד הענוה היה לי להשניע הדברים, אקוה שלא יקרני בזה עון, יען לא נאמרו הדברים רק באיגרת פרטי אלי ולא לזולתי, וגם אם הייתי מוחקם, היה נשחת עי"ז כוונת כל הענין כלו, וזו"ז אודה ולא אצוט שלא ערצתי את לבי למחוק אף מלה אחת היוולדת נעש איש חכם ונבון כקאנט הגדול הזה.

הכונה-טבע האדם וכשרונותיו, והוספת לאמר: למצער אוכל להבטיח שלא הכרעת-דעתי בלבד, רק עבודה גדולה ונסיונות רבות שנסיתי ובחנתי בעלמי, משכו את לבבי לדרך הלמוד הזה נגד רלוני וחפזי. מדעם כזאת נכר הפילוסוף ולא הרופא האומן בלבד, נכר האיש היודע להשתמש באמצעים הנסיון והבחינה לא בלבד לתועלת מלאכתו מלאכת הרפואה כרופא מומחה, רק גם לתועלת מוסרי, לערב סמי-רפואה הגוף עם סמי רפואת הנפש, באופן, שהפיליסיפיה המוסרית והמעשית (דיא מלרליש-פראקטישע פיהלזאפיע) תעשה רפואה-כללית (איינע אוניווערזאל מעדיצין). ואם לא תועיל לכך נע ומחלה, לא יבאר ממנה היות רפואה בדוקה לרוב מחלות האדם עכ"פ.

הרפואה הכללית הזאת יסודה רק בתורת הבריאות (דיא דיעטטיק) היינו, בדרך שלילה, שהוא למוד-הרחקת המחלות ערס בואם, ולמלאכה כזאת נחוץ כח-רוחני אשר ימלא רק בהפיליסיפיה, או בהרוח הנוססה בה, וע"ז בנויה ראשית-שאלת-הבריאות (דיא אבערסטע דיעטישע אויפגאבע) אשר יכול הענין שלנו עוסקים בו.

מבחן הנפש

למשול בהרגשות כואבות בהחלטת הדעת בלבד

האותות והמופתים על אמתת מאמר זה, לא אוכל לקחת מנסיונות אנשי זולתי, רק בראשונה מאלה אשר נסיתי ובחנתי בעלמי ובבשרי, ואחר-לאחס מדעת עלמי [פאן מיינעם זעלבסטעוואסעניין] יש לשאול לאחרים אם לא הרגישו זאת גם הם בדעתם כמוני. — ומטעם זה מוכרח אני לדבר ממני ומעלמי כמדבר בעדו בלשון "אנכי", דבר, אשר בדרוש מוסרי (איש דאגמאטישען פארטראגע) הוא נגד מדת הענוה (*). ובכל זאת לא לעון יחשב לו יען איננו יליד-נסיון-המוני [געמיינע ערפאהרונג] רק תולדות בחינה פנימות והשגחה יתירה על מעשי עלמי, אשר הוכרתי לנסות בראשונה בעלמי ובבשרי, למען הביא בכור-בקרת-אחרים, דבר, אשר לא יעלה על דעת כל אדם לעשות מדעת עלמו בלתי התעוררות אחרים עליו, גם אם לא נכון הדבר לשעשע אחרים בסיפור תהלוכה מחשבותי (מיט דער געשיכטע מיינעם געדאנקענס-שפיעלעם), החביבים עלי באשר אני נושאים (אלס סוביעקטיף) אבל אין להם ערך-עניני (קיינען אביעקטיפען ווערטה) לאדם זולתי, בענין כזה, אשר ההשגחה על מעשי-עלמי והידיעה

(* הערת הופעלאנד: בדרוש מוסרי הנועשי, (איש דאגמאטיש-פראקטי-שען-פארטראגע) למשל: בדברים הנוגעים לידועת-חובת-עלמו וחובת כל איש לזולתו, לא יאות לדבר בלשון "אנכי" רק בלשון "אנחנו" — אכן במאמר ספורי (ערלעלענד) מהרגשות עלמו, כמו החולה שמוספר להרופא ענין חליו) או מנסיונות עלמו וגופו מ"צ הדורש לדבר בלשון "אנכי".

היוצאת ממנה איננה דבר קל- הערך, ובלתי שום התעוררות אחרים עליו. לא יקרני עין בהשעשעות אחרים עם הרגשת-לב עלמית, ואחכס הקוראים הסליחה.

ערס ארטיב בפשי עוז להגיד פשר דבר מהבחינות והנסיונות שהעמדת בעלמי בענין הבריאות מוכרח אני לדבר דבר מהאופן אשר האדון הופעלאנד שואל ומבקש לפתרון שאלת-תורת-הבריאות שהיא מלאכת הרחקה המחלות ערס בואם, להיפך מרפואות המחלות שכבר באו (Therapeutek). הוא יכנה את המלאכה הזאת מלאכת "הארכת-החיים", והשם הזה יאל לו מהדבר אשר לב כל אדם מתאוו לו (היינו חיים ארוכים) האמנם אולי באמת איננו שום כ"כ להיות כל מגמת נפש האדם וחמדת לבבו. —

באמת חפץ האדם הוא פי-שנים, והיינו: אריכות ימים, ובריאות הגוף. אכן החפץ האחרון אינו תנאי-הכרחי להראשון, והוא בלתי-מוחלט (אובייקטיב) — אם ישכב החולה ימים רבים על ערש-דוי, ומכובד חליו ומכאוביו הקשים יבחר מות מחיים, וישרוק לו מרחוק לקרב יום בואו ולשים קץ לחייו, אל תאמינו בדבריו, בפיו ובשפתיו יבקשו ולבו רחוק ממנו, שכלו ישים זאת בפיו נגד החפץ-הטבעי, ובלבו יבקש עוד מועד קטן, וימלא תמיד איזו סבה לאיחור זמן-לא-ת-גזר-דינו. גם החלטת דעת-האיש מרוב סיחו וכעסו מעמל חייו לבחור מחנק לגפשו ולשים קץ לחייו, איננה יוצאת מהכלל הזה, כי גמר-דעתו-זאת, הוא רק פעולה חזקה מהרגשת הלב והתעוררות-הנפש, הנפרזה לשגשג-רוח, והאיש הזה כבר ילא מדעתו, ורוח עושים נכנס בקרבנו. בהבטחה הכפולה בשכר כבוד-אב-ואם (למען יעב לך — והארכת ימים) גדולה האחרונה מן הראשונה אף לפי משפט-השכלי של האדם, באשר היא מלות חובה, אשר קיומה ראוי גם לתשלוס גמול וקבלת שכר. — חובת האדם, לבד את הזקן, איננה בנויה על אחרת קלות-ראש להילדות נגד חסרון-טעם-הזקנה, כי טעם זה לא יספיק לחובת-הכבוד נגדה, אבל הזקנה באה בשכרה, וחובת הכבוד נגדה הוא מתן שכרה. וזאת לא מטעם, שרוב ימים ושנים, בלויית קניית-חכמה ע"י נסיונות רבים, יועילו לנחלת הילדות והשחרות

רק יען הזקן הזה [אם רק עולתה לא נמלא בן] עזר כח להחזיק את חייו זמן רב כזה, ומלא מנוס לגפשו ממוקשי-המוות שהיא גורלו הרע מיום הולדו (כי עפר אחס ואל עפר תשיב), וגם עלה בידו לגמול טוב לגפשו הנלחית, ולהיות אות ומופת לאנשי דורו, בעבור זאת חובה עלינו להדרו ולכבדו בתורת תשלים גמול ומתן שכר. לעומת זאת בדבר החפץ-הטבעי, שהוא חפץ בריאות הגוף, היא ענין רע להאדם לענות בו, כי אפשר להאדם לדמות בלבבו מרוב הנחת-חייו שהוא בריא חולם ולא יחסר לו מאומה לבריאות גופו, מבלי היות הדבר באמת קן. — סבת כל-מות-טבעי, היא איזו מחלה מורגשת או בלתי מורגשת — ויש אנשים רבים אשר יאמרו מהם (מבלי החל בס) שמתחלים כל ימיהם מבלי יכולת להסתכלות (זיח קרענקעלן איזיממער אהנט קראנק ווערדען לו קענען). הן המה האנשים אשר ישנו ויחליפו תמיד את סדר חיהם ומזון גופם, ועם-כל חולשת גופם יאריכו ימים הרבה. — ונגד זאת הארכתי אני בעלמי ימים רבים יותר מבני גילי אשר ע"י דרך חיהם בסדר ומשטר נכון דמו נפשם, והתפארו בלבבם היות ברואים וחזקים, בעת אשר איזו חולי-רע כבר הכה שורש בלבבם, מבלי דעת כי חולי-מות המה, כי סבת כל מות-טבעי איננה אחרת רק המחלה הקודמת לו, ורק קשרון הסבה עם המסובב (Causalität) אינו מורגש מהאדם, כי לזה נחוץ בינה יתירה אשר הנקל מאוד לעשות במשפטם תחת אשר ההרגשה לא תכזב, אך האדם כוזב, וקורא להרגשת המחלה "מחלה", ולפעמים נהפוך היא שכבר נשרשה איזה מחלה מסותרת בקרב האדם, ועוד מעט תרבה ותפרוץ למחלת-מות, מבלי שירגיש האדם מזה מאומה, וחסרון-הרגשה-זאת יקרא בלדק "בריאות הגוף למראות עין" (שיי-בארע געזונדסייט). אריכות ימים הוא לפי"ז — כאשר נביע אחריו. — רק לאות על הנחת האדם מהימים אשר חי בהם ותורת הבריאות (דיח דיעטעטיק) תורה לנו ברוחב דעתה את הדרך להארכת-החיים ולא להנאת-החיים, כאשר האדון הופעלאנד שואל ומבקש דרך הלמוד הזה.

יסוד משפט תורת הבריאות

תורת הבריאות אין לה דבר עם הנחת ועונג החיים (געמעכ-ליכקייט), כי החמלה היתירה על הכוחות והרגשות-הגופניות הוא רק פנוק ועדון הגוף המביא לידי חולשת ונפישת כחו, ומכבד את נר נשמתו לאט לאט מאפס כל פעולה ועבודה, כמו להיפקד, — העבודה הגדולה יותר מהמדה תלה ותהפך את כח הגוף מרוב עמל ויגיעה. — מדת-הסבלנות, (Stoizismus) שהיא כלל גדול בתורת-הבריאות אין מקומה בהפליסיפיה המעשית (אין דער פראקטישען פהילזאפיע) רק באיכות למוד מוסרי בלבד, אף גם בדבר תורת הרפואה (אלס הייל-קונדע). אכן הידועה הזאת רק אז תחשב לפיליסיפיה, אם רק כח-שכל-האדם-למשול על הרגשותיו הגופניות באמצעות משפט-דעת-עלמו (דורך זעלבסטגעגעבענען גרונדזעטען) יישר דרכי חייו, תחת, כאשר יבקש לו עזר, לעורר או להשכיח שאון גלי הרגשותיו אלה באמצעות חלונים היינו סמי הרפואה או היא רק ידועה נסיונית (עמפיריש) מלאכה ואינה חכמה. החוס, השגה, והכלכלה במדה יתירה, אלל האדם בלתי חולה, מרגילים את האדם לפנוק ועדון כזה. —

א] עפ"י נסיון עלמי לא אוכל להסכים לעצת הרופאים להחזיק את הראש והרגלים במדרגת החוס (*), ולהיפקד, עצתי, להחזיקם במדרגת

(*) הערת הופעלאנד: החזקת הראש במדרגת החוס יזיק להאדם בלי חסונה, וכלל גדול היא ברפואה: "הראש קר והרגלים חמים", ולכן דברי הנוצח לריכים תיקון: אמת נכון הדבר. שאם היינו רגילים ונעורינו ללכת יחף בכל עת כאשר אנחנו ונגלים את ידינו, ופנינו — והנשים גם את מוארס — היה לאל ידינו להקשות גם את רגלינו נגד הקור, כמו האנשים הרבים הסובלים יחף כל ימי-חיייהם, אכן אחרי אשר האקלים שלנו, ודרכי חיינו, לא ירשו אותנו ללכת יחף בכל עת, ואנו מוכרחים ללבוש אנפלאות לנחם נגד הקור, יוכל לננוח לנו ע"י הסרת הסגד הזה, קריית פתאומית, ואחרי אשר נזלעדי זאת אין להכחיש שהרגלים, וביחוד החלק התחתון שלהם, נקשר בקשר-נגדי (אנטאגאניסטישע פערציגדונג) עם חלקי הגוף העליונים, באופן, שע"י הקור, שהיא סבת דחיות-פעולה-העז, תלנוצ בקל תגרת-חולי (קראנקהייטסרייזץ) להראש, והחזה, וצביל זה אנו מוכרחים להחזיקם עכ"פ במדרגת חוס ולא קר יותר ונסמדה.

הקר (הרוססים יתשבו לזה אף החוס), וזאת, רק מדרגת קרירת הגוף. אמת נכון הדבר שיתענג האדם ברחיבת מים פושרין בימי החורף יותר מרחיבה במים קרים בשלג, אבל בזה ירחיק את חולת-חולשת-עורקי-הדם בחלקי הגוף הרחוקים מן הלב, אשר ממנה תלמח בימי הזקן חולי-הרגלים, מחלה שלא חובל להרפא. — לעומת זה, החזקת-הבטן במדרגת-החוס, וביחוד בימי-הקור מוסכס גם מחוק-משפט-תורת-הבריאות, מבלי חשוד אותה לפינוק ועדון יותר מדאי, וזאת מטעם, שהבטן סוגר את המעיים אשר עליהם להוליך חומר בלתי-נחלי בדרך רחוקה מאוד, ולזה מוכשר גם האיוור-עור הנקרא (שמאכט-ריעמען) אשר ישחמשו בו הזקנים לתועלת-תמיכת-והחזקת-החלק התחתון מהבטן ועורקיו, אבל לא למען החזקת החוס.

ב] השגה הארוכה או הכפולה ומכופלת ע"י שנת הלשרים, תועיל להאדם להכלל לפי שעה מהרגשות לא טובות המתרגשות עליו בעת אשר הוא ער — והיא באמת דבר נפלא, לחפץ חיים-ארוכים למען יישן אותם (אוס זיף לו פערשלאפען) — אכן בזה שנוגע לעיקר הדבר שהוא חפץ האדם להאריך ימיו ע"י פנוק יותר מדאי, דבר זה מתנגד לכוונת עלמו. כי השגות השגה וההיקן פעם אחר פעם בלילות הארוכים בימי החורף, תחליש ותשכיח סדר פעולת העורקים, והמנוחה היתירה הזאת תסבב חולשת-ואפישת כח-האדם בכלל ותקצר חייו והמשגה, היא באמת אוכל ומשכן כל נגע ומחלה.

ג] הכלכלה (דיא פפלעגע) בימי הזקנה, ע"י עלמו או ע"י אחרים צביל החמלה היתירה על כח הגוף למנוע ממנו כל עמל ותלאה [כמו ההליכה בחוף בימות הגשמים], או לעשות שאר לרכים המועילים עליו ע"י אחרים, לתכלית הארכת החיים, היא רק שגיאה מהאדם, כי דאגות יתירות כאלה יולידו פעולה הפוכה, היינו קפיצת הזקנה וקצור החיים. —

גם קשה להוכיח בראות ברורות שרוב האנשים אשר האריכו ימים הרבה היו בעלי אשה (*) יש משפחות מיוחדות אשר הזקנה

(*) הערת הופעלאנד נגד זה מוכרח אני להעיר, שהאנשים הזקנים הפנוים

אללם היא בירוסה והזיווג צבני-משפחה כזאת יועיל באמת ליסדת משפחה המזומנת לאורך ימים; גם לא משפט מעוקל היא מלד הממשלה, לתמוך בידי הזיווג לתועלת חיי האשות, ולחשוב זאת לסבת חיים ארוכים. — האמנם אותות הנסיון ע"ז מעטים המה מאוד. אכן פה אללנו עיקר השאלה היא מלד משפט-הטבע ולא מלד משפט-המדעי שהוא רק להטות דעת הקהל לדעת הממשלה, לכוונתה, ולטובת עולמה. —

(*זולת זה גם תשוקת ההתחכמות מבלי היות פוליסוף אמתי, הוא להועיל להאדם לדחיות והרחקת הרגשות לא טובות ואף גם התעוררות הנפש המביאה חמדה בלב האדם בפעולה שאינה תלויה במקרי-חלומים. והאמנם באמת רק לחוק הוא, בכ"ז חוסף אומן ותשמור את כח-החיוני מהבעלה והשועמים. — נגד זה הפיליסופיה האמתית אשר ענינה רק בשלימות תכלית השכל, שהיא האחד המוחלט, (דיא אבסולוטעאיינטייט) תכיל הרגשת-כח-רוחני, אשר ימלא חסרון-כח-הזקנה הגופני, באופן מיוחד, וסייגו ע"י השגת-יקרת-עקר-החיים, באמצעות השכל. — אולם גם התקוה החדשה של האדם להרחבת-ידיעות-שכליות בימי הזקן, האמנם אין לה דבר עם הפיליסופיה, תוכל לפעול כמותה או כדומה לה; והתקוה, או ההגדה, אשר ימלא

נאשה, או אלה אשר נתאלמו בימי נעוריהם יעיבו פניהם, וישאו אותות הילדות והשחרות על פניהם זמן ארוך, יותר נאנשים נשואי-אשה, וזאת תוכל היות לאות על אריכת ימיהם של הראשונים; ואולי רוע-פני-האחרונים היא, וקבלת עולם-הקשה, עול האשות, שהיא לאות על קפילת הזקנה קודם זמנה, ובנידון משפט זה, לקחתי לי בחוברתי "נולאכת-הארכת-החיים" את הנסיון לנוה-דרך, ובנחקרי אחרי נוסף ימי הזקנה הגדולה, נולאתי נוסף גדול נאנשים זקנים שהיו צעלי-אשה, וניהזקנים הגדולים וכן נאשה ועשרים עד נאשה ושלשים שנה לא היה אף אחד נוסה שלא היה נשוא-אשה, ורובם ככולם לקחו להם נשים צעתי זקנותם, ונזהו נוכחתי לדעת, שפעולת כח-הנוליד והאשות, תועיל להארכת החיים ואחרי כן נתתי אל לבי לחקור ולדרוש את ענין הדבר עפ"י נוספת-העיוני, (העשרינעטע גרינדע אויפגוזוכען).

(* הן הם דברי חז"ל העוסק בחורה יסורין גדלין ונוגין (ברכות ט'). המעתיק.

עוג ונחת בעסקת-מלאכתו-זאת (שלא ע"מ לקבל פרס), יחשב גם הוא לפיליסוף, וישיג תועלת החדשות-וחליפת-כח-נעוריו בימי הזקנה והשבע ויחריך ימיו. *)

אכן גם הטיוול התמידי בלבד (בלויסע טענדעלייא), במלצ האדם החפשי מכל דאגה, יוכל לפעמים למלאות מקום האמצעים הקודמים לתועלת הזקנה אצל אנשים קלרי-דעת וחלושי-שכל והאנשים האלה אשר המנוחה והבעלה היא עסקם התמידי (דיא מיט ניעכעטסון פאללאויף לו טון האצען) יחריכו לפעמים ימים הרבה. — איש שב זקן מאוד, מלא נחת-רוח בהכנת המורי-שעות צביתו לללל בזה אחר זה ולא צבת אחת, ובזה הים מבלה זמנו הוא ובעל מלאכתו כל היום, לעוג הראשון ולפרנסת האחרון. — זקן אחר מלא די-עבודה בכלכל-ורפואות-טיפורי-זמרה צביתו, למלאות בזה יתרון עתו בין זמן האכילת והשנה, ואשה אחת זקנה בעלת-הון ועושר, מלאה עסק כזה באופן-המטוס (אם שפיגראדע) בצרוף שיחה בעלה כל היום, וכאשר הזקנה מאוד ורפו ידיה מלהחזיק את חוט המטוס בין אצבעותיה, יללה במר נפש על אבדן עבודתה זאת כעג מות אוהב וריע באמרה שאריכת הזמן (דיא לאגעוויילע) סכנת מות היא לה. אכן, למען לא אחיה גם אנכי על הקוראים למשא ברוז דברים-הנחשבים ג"כ לחסרון טעם הזקנה. — אנשים קנאי למילין ואסיום פרק זה.

מהמחלה המדומה (Hypochondrie).

רפיון-דעת-האדם להתמכר להרגשות-כואבות מבלי סבה אמיתית רק ממורד-לב, ומבלי נסות את נפשו ורוחו להשתחרר עליהם, היא המחלה המדומה הרגילה (Hypochondria Vaga), אשר באמת אין לה מקום בהאדם ורק יליד הדמיון היא, ואשר בלדק תקרא גם "מחלה הגיונית" (דיא דיכענדע קראנקהייט), לפי שהחולה מדמה

(* הן הם דברי חז"ל זקני"ת"ח כ"ט שזוקיין דעתם מתיצבית עליהם. המעתיק.

בלבו שכל החלאים שקרא מהם בספרים שונים, יחדיו נקבצו באו בקרבו — ויהי הסיפך מבה-הנפש-החזקה למשול על הרגשות חלושות כאלה בחזק-יד — והיינו: מורך-לב (פערלאנטטייט) לפחד תמיד מאלה שלא תבוא, ומבלי עזר-כה לעמוד נגדה בעת בואה, והיא אופן-שגשון הבא מסיבת איזה חומר-רע הנעזר בקרב האדם (בלעסונג אדער פערשטעאפפונג), אבל איננה מחלה בפ"ע כאשר הוא מורגשת ממנו, רק מחלה-מדומה העתידה לבוא עליו כפי דמיון מחשבתו, והוא מתחלה בזה אי"ע לדרוש לשוא בעלת הרופאים, תחת אשר בכחו וחילו לרפאות בעצמו את חליו זאת ע"י סדר נכון בהסלכות מחשבותיו, וע"י החלטה-הדעת להרחיק מעצמו דמיון-כוזב כזה ממליחת מחלות שונות אשר הם באמת ימלאו מקום בקרבו אין רפואה למכתם. —

מאיש כזה המוכה בחלי-זאת בלתי אפשר לשאול, שימשול בכח נפשו ורוחו על הרגשות רעות כאלה, כי אם הים בכח דעתו לעשות זאת לא היה חולה-הדמיון, כי איש אשר רוח נכון בקרבו לא יפול במחלה זאת לעולם, רק, בעת אשר הרגשות כאלה ייזירו את לבבו ישאל את עצמו מדוע מיושבת אם באמת נמצא שורש דבר מהמחלה הזאת בקרבו, ואם פשפש ולא מלא סבה נכונה לדאגת מחלתו זאת — או יבין בלבבו שאם באמת מלאה מקום בקרבו הוא דבר בלתי אפשר להרחיקה ממנו — אזי יתיאש אי"ע מהדבר הזה וישליך את לערו מנגד כאלו היה דבר שאינו נוגע לעצמו ובשרו, ויפן את לבו ומחשבתו לעבודתו ולעסקי-חיו האחרים.

אנכי בעלמי מוכה מנעורי במחלת דוחק-החזה [עגברוסטיג] המעכבת תנועת-הלך-והריאה, ויש לי נטויה-נבצעת (איינע נא-טירליכע נייגונג) לחלי-הדמיון, ובימים הקודמים קלתי ע"י כמעט בחיי, אכן ברבות הימים נחמתי בדעתי, ושקלתי במאזני שכלי, שיוכל היות שסיבת מחלתי זאת הוא רק מלאכותית (מעחאליש) ובאופן זה אין להרחיקה ממני, ולזאת גמרתי בדעת — וגם עלה בידי — שלא לפנות אליה כלל, ובעת אשר מכאוב החזה הזה השר לי מאוד ראשי היה חפשי מכל דאגה וזעזע, והשתעשתי בחברת-רעים בחדר וגיל, ורשמי עזב ותוגה — אוחות המחלה המדומה הזאת — לא

נראו על פני, כאיש לא ידע מכאוב-לב — ואחרי אשר שמחת האדם ממעשי-עצמו ברצון חפשי, גדולה מהעונג המסובב לו ממעשי איש-זולתו, אפשר להאדם ללחוס נגד הרגשת-זעזע-מכאוב-גופו באמצעות פעולות רוחניות המסיבים את נפשו ורוחו ולבלות ימיו בטוב ובעשימים. חולת-דוחק-החזה (דוא ברוסט בעקלעמונג) לא עזבתי, כי יסודה בבנין גופי הרע מיום הולדו, אבל פעולתה הרעה על מחשבותי ומעשי עלה בידי להכניע תחת רלוגי ע"י הסח-הדעת כאלו היא דבר שאינו נוגע לעלמי ובשרי. (*)

(*) הערת הופעלנר: אף בחלאים אחרים יש להבדיל בין המחלה עליונה ובין הרגשת-המחלה, כח האחרונה גדולה לרוב מהראשונה וצדק נוכח לשפוט שכל המחלה עליונה-אשר נקורה בהשגחת-פעולת-איזה חלק מאברי-הגוף לא היינו נושגים כלל, אם לא אי-תנועה, חוסר-תאווה, וקוץ-נפש המסובבים מוננס ינערו את חיינו ויכאיבו את לבנו במאוד. אכן ההרגשות האלה נפעולת ונחליתו על מחשבות לבנו, צדיקו הנה, ועומדים תחת מונשלת רלוגינו, ורק כפש חלושה וכזה לא תוכל עמוד נגדה, תחת אשר רוח חזק וקשה יגרסם ציד חזקה ויכניע אותם תחת מונשלתו. — כל אדם יודע ש"י נקרה פתאומית, ע"י הסח-הדעת ושעשועת-הלך, בנולה אחת: ע"י דבר המושך את נפש האדם אליו. אפשר להאדם לשכות את מכאוב גופו, ומדוע לא ישתדל האדם לעשות זאת ברצון עליו בכח רוחו ונפשו ובהחלטה דעתו בלבד?

הפעולה הגדולה נגד חולת-הדמיון היא באמת, לחשוב אי"ע לדבר-ענייני (זיך זעלבסט אציעקטירען), כמו שציקר-סבת המחלה זאת היא להיפך לחשוב כל דבר לנושא הענין (דאס סוביעקטירען אללער דינגע) ולכלול פרטי-המחשבות האדם בתואר נחשבה אחת ויחדת (איינע פיקסע אידעע) והיינו שעלמות האדם המדומים [דאס פיהזישע "איך"] תשתר על הכל וידה בכל. — ולכן יגעתי ונחלתי תמיד, שכאשר ירבו עסקי האדם ונעשיו צדרכי חיו, וינשכו את מחשבות לבו לפעולתו חולה לו, כן לבו נכון בעות ונחולת-הדמיון שלא יפול בה. וראיה נוכחת לזה לנו, מהרופאים האומנים אשר עסקם תמיד הוא עם החולים, וכל מחשבות לבם היא רק נגע ונחלה, ואם הרופאים הללו היו מכניעים את עצמותם תחת עול נחשבה זאת, היו נעשים כלם חולי-הדמיון, וכך זה אנו רואים שאך ורק הרופאים הללו כנעט לא יפלו בחלי זאת כל יוניהם, ולמה? עין ראשית דרכם היא להרגל לחשוב כל מחלה לדבר-ענייני (יעדע קראנקטייט לו אציעקטירען) וע"י יעלה צידם לחשוב גם את עצמם וחולת-גופם לדבר-ענייני, ולהפרידם מעצמותם האוניית (פאן איהרעם וואהרען

מהשנה (פאם שלאפע)

הישמעלים, עפ"י משפטם מהשנה העליונה, חומרים בדבר הסתפקות במוטע, שמזונות האדם קצובים לו מיום הולדו במדה ידועה על משך כל ימי חייו, ואם יאכל האדם במשך חיה זמן יותר מן המדה, יגרע בזה את מזונותיו לימים הבאים, ויקצר ע"ז את ימי חייו. כי אין חיים בלי מזון: בדעה זאת אפשר להשתמש בדרך כלל גם בלמוד תורת-הבריאות לילדים קטנים ואף לגדולים — אחרי שבדבר הרפואה יחשבו גם הגדולים אלל הרופאים לקטנים — והיינו שגם השנה קצובה להאדם מיום בריאתו במדה ידועה, וכאשר יקן האדם בימי נעורו זמן רב יותר מהמדה (שהיא חלק שלש-היום) אין לו תקוה לישן עוד בימים הבאים היינו: להאריך ימים ולהגיע לימי הזקנה כי אין חיים בלא שנה —

האים האוכל לישן שנת-האחרים או זמן הרבה יותר משלים בלילות הארוכים כדי לקצר בזה את זמן-הבעלה, או לישן פעמים רבות פעם אחר פעם בסירוגין ולא בבת-אחת, יעשה מאוד בכמות-ימי-חייו מלד מדרגתו, כמו מלד אריכת-זמנם (ואוואהל איורעס גראדע אלס איסרער לענגע נאך): ואחרי אשר אין חפץ האדם לחיות בלי שנה בכלל — ואשר זאת לנו לעד שהחיים הארוכים עליו למשא, ואחבת השנה היא רק למען הגלל בזמן זה משגל חייתו — לכן העלה היותה-לתועלת שכלו, כמו לתועלת הרגשת-לבו — היא, להבדיל את חלק שלש-הזמן-הזה לזמן מיוחד בפ"ע, ולהניחו לתיקון-הטבעי-ההכרחי, וזאת במדת זמן-קצוב לכל יום מהחל עד כלל-*

אין לו טרענגען) ולעשותם לענין בפ"ע חוץ מהם רק לזורך ונלחתם וזכונתם, כי עליונות-האדם האנושית לא תחלה לעולם (דאס וואסער איך ווירד ניע קראנק).

(*) הערת הופעלאנד: החלוקה הטבעית מזמן חיי האדם היא שמונה שעות לעבודה, שמונה לננוחה, ושמונה לזמן-לחננועה-הגוף, לחצת-רעים ולהצלגת-הנפש (שמונה לננוחה, ומוקדם גם נחז"ל עפ"י דרשום ישנת איו יטח לי. המעתיק).

להרגשות החלושות (או דען קראנקהאפטען געפיהלטן) יחשב גם הצלתי-יכולת-לישן בזמן הרגיל, או התאום להשנה שלא בזמנה, והאופן הראשון יקרה לרוב, שישכב האדם על מעטו ויירדוף אחר השנה והשנה תצרח ממנו. — העלם השגורה לזה בפי הרופאים היא להרחיק מעצמו כל מחשבה ורעיון המעכבים את השנה, אבל באמת כאשר יפנו המחשבות הללו מלב האדם כן ישובו למקומם, או תבואנה אחרות תחליקן ויגזלו את שנתו ממנו, לכן אין עלה אחרת לזה עפ"י תורת הבריאות, רק, כאשר יעלה חיה רעיון על לבו, יפנה את דעתו ממנו, ויסיר את לבו לדבר אחר (כאשר יפנה האדם ח"ע בעת השנה מלידו האחד להשני בלא כוונת הלב) וע"י הפסקת כל רעיון ורעיון העולה על לבו בזה אחר זה. תולד מבוכה גדולה במשכיות לבבו, וידענה-עצמו ממלכו הנופתי חוזה ל"ו (דאס צעוואסענין זיינער קערפערליכען אייסעקן לאנגע) תאבד ממנו, וסדר אחר משונה מאוד היינו: פעולת-כה-הדמיון בלא כוונת הלב — יבוא תחתיו, ויהא החלום אלל האדם הבריאי, אשר בו תפעול המלאכה הנפלאה בצנין גוף האדם ואבריו הפנימיים, שיתרופפו תנועתם החומרית, ותחתיו יבואו תנועות רוחניות במחזות שונות, והן הנה החלומות, אשר האמנם לרוב אחרי הסיקן מהשנה יאבד זכרם, בכ"ז מליאותם אמיתית, כי בלעד לא יחיה מקום לחיי האדם, מהעדר-התקשרות-פעולת-עליו-המוח (מושג-כה-הדמיון) עם פעולת שרורי הצנן (אייגענוויידע). ומזה מוכל לשער שגם הצהמות יחלומו בעת שנתם. —

לא כל אים ואים אשר ישכב על מעטו לישן ישיג תוחלתיו-ואת עם כל יגיעתו להסיר את דעתו מכל מחשבות לבו המתרגשות לבוא בקרביו, ובאופן זה ירגיש במוחו כעין כוון העורקים, (צעוואס קראמפפארעניגעס) וזה מסכים עם הנסיון, שמת-גוף-האדם בהקילו משנתו ארוכה כמו חזי אללל יותר מכפי מדתו בעת שכבו על מעטו בלי-שנה. — ואחרי אשר העדר-השנה הוא חסרון הבא מחולשת כח הזקנה, והלד השמאלי של האדם חלוש מהלד הימין בכלל (*)

(*) הערת הופעלאנד: נוספת נעוקל הוא לחשוב בדבר כח האברים

לזאת הרגשתי בעלמי זה שנה תמימה אחיה — שכן ותגרת-כאז
אנו-כזה, והאמנם תנועת האברים הרגילה לבוא בחולת-הכוון לא
נראו לעין, דמייתי בלצבי שהיה המחלה הרעה הנקראת "גיכע" והוכרחתי
לשאל בעלם הרופאים; אולם מקולר רוח על גזילת שנת, אחזתי במדת
הסבלנות ואי-ההרגשה לבלי שום לב על הרגשת כאבי, ולהסיח את דעתי
לאחיה ענין בדוי מלצבי, יהיה מה שיהיה, (למשל: על פתרון שמות אנשים
המורים על איזה דבר מקרי כמו שם Cicero) ובאמת נתרופפה עייז
הרגשת כאבי חיש מהר וגברה עלי השנה, וכה שניתי ושלשתי את הדבר
הזה עד אשר עלה בידי בכל פעם לקרב שנה לעיני ולעפעפי תנומה,
האף אמנם בדבר המכאזי עלמו נוכחתי לדעת שלא היה מדומה
ממני, ומליחותו אמתית היחה, כי בקומי ממשכבי, בצוקר עוד מראה
בהגות-רגלי השמאלית, אדמדס היו מגודל הכאב. אכן הרגשת הכאב
הזה חלפה הלכה לה. — ידעתי נאמנה שרוב פגעי חולת — השבץ
(פיעלע גיכטישע אנפעללע) וחולת הרגלים (פאדאגרא) — שכמעט
אין לה רפואה — יתרחקו עייז אומץ רוח כזה (זולת חלל הנשים

החלונים, שהדבר תלוי בהשמוע וההרגל, לדעת, מה איזה לך נשני לדדי הגוף
גדול ונחצירו, ולשפוט, אם הלוחם יניף חרצו על איש ריצו צידו הימנית או
השמאלית, או תרכב צלוחתו על סוסו ינשא בתחלה את רגלו הימנית או השמאלית,
כי הנסיון יורה, שהונעל הנעשה עפ"י מדת רגל — השמאלית יהיה לר להאדם
ללבוש על רגלו הימנית, כאשר נודת האחרונה גדולה ונהראשונה, ואין לחייב
זזה את האצות שהרגלו את ציניהם ונעוורם שלא להחליף את ונעליהם ורגל
לרגל. וכמו כן ראיה צדורה לזה ונהאיש אשר ירצה לדלג על הפחת
נעבר האחד להשני, שהוא נוכח להציג בתחלה את רגלו השמאלית על שפת
הצור נעבר וזה לנען יהיה לאל ידו לקפוץ צרגלו הימנית לעבר השני שלום נחוץ
כה יותר גדול ונהראשון, ואם לא יעשה כן יפול צפי הצור. — ונהם שמרגלים
רגלי-לצא-פרייסען צלמוד הקרב לעוור צראשונה צרגלם השמאלית נגד האויב, לא
יתנגד לנשפטינו זה, ונהפוך הוא שנהם ראיה לדברינו, כי אף ורק צצביל זה
נחוץ להנציח לעוור צראשונה צרגלו השמאלית לנען יהיה לו לעבר הזה לנשען
(אין שטיפונקט) לתנועת גופו ונלד השני נגד ונתקוועה, שלום נחוץ גברה
יתירה ותנועה יותר חזקה ונהראשונה.

והקטנים אשר דעתם קלה מלמשול ברוחם) וברבות הימים יתרפאו
רפואה שלמה ולא יוסיפו לדאגה עוד. *)

מהאכילה והשתיה

במלצ הבריאות, וביחוד בימי הנעורים, טוב להאדם לאכול
ולשתות כדי רעבונ ונמאונו רק בעת אשר הוא באמת רעב או
למא. אכן בעת הזקן עת חולשת-כה-האדם, טוב לאחוז בהרגל-
סדר-נכון, במדה ידועה, ובזמן מיוחד מדי יום ביומו, כפי אשר

*) הערת הופעלאנד: יכולת-האדם בקשי-רוחו וחוק-דעתו — גם בדבר
חוננו — גדולה ונלהאנין, וכמו כן גדול כה-הסכנה (דיא נאטע) של האדם
שיליד בקרצו רגון חזק ואנין כזה לעשול בהרגשת לבו ונפשו. — נאין תבוא
הקצה שצעלי-עצורה המוכרחים לעסוק במלאכתם ועבודתם לא יחלו כ"כ הרבה
כהאנשים הצעלים וכל עבודה ופעולה? סבת הדבר היא, שהראשונים אין
לם פנאי לחלות ולפנות את לבם להרגשת חלים וישכחו את ומאונם עד
צא עת חליפתם, תחת אשר היושז ובעל ישים תמיד את לבו להרגשת-כאבו
וכל נעונו זה, וזה יגדיל את ומאונו ויוסיף אונן-ומחלתו. — להנסיון הזה
צאחי בעלמי צדרכי-חיי פעמים רבות, וני האיש החי וניגיע כפיו אשר לא צא
לידי הנסיון הזה? פעמים הרבה, בקומי בצוקר ונמשכבי, האמנתי שאין לאל
ירי ללכת ופתח בייתי הסולה מרוב חולשת כחי, אכן קוצת-אוננתי (ניינע
צערופספלייטע) אלה עלי ללכת אל בית החולים. או לישא נדצרותי על צונת-
צית-התלמוד (Katheder), וכאשר בתחלה קשה היה עלי הדבר מרפיון כחי,
כן נשכח ונני הרעה הזאת עייז עזרת ונלאתי לאט לאט — כה-הנפש גבר
על הגוף וצריאותי שזה למקומה ונאיתנה הראשון. — נפלאות גדולות ונאלה
יתראו צכת-הנפש אלל חולת הדצוק או הדצר (אנשטעקענדע אורער
עפידעמישע קראנקהייטען): דצר צרור הוא שהאנשים אשר דעתם חזק כנור
ולצם לא ידע מורא ופחד לא יפלו מהר צהנחלה הרעה הזאת — אלל אנכי
בעלמי לעד שעי שמחת-לב והתנשאות-הנפש אפשר גם להרפא ונננה. —
בשנת 1807 צעת אשר נחלת קדחת-הדצר Pestartiges-Fieber שורה
צנדינת פרייסען, היו חח"י הרבה חולים כאלה, וציוס אחד צקומי ונמשכבי
צצוקר הרגשתי צקצבי כל אותות הנחלה הרעה הזאת, שנהם: התמסון, (שווינדעל)
חרדנות-הראש (קאפפנעטייציג), נפון האצרים, (גליעדערלענדעלאגענטייט) צמלם
אחת: כל האותות אשר יגיד מראש ציאת הנחלה הזאת צקרב האדם. אכן

ימלא האדם טוב לפניו עפ"י משפט-נסיון עלמו, וזה יאריך ימיו, וזאת בתנאי, שבהעדר תאוצה המאכל והמשחה יגרע מדת מאכלו ומשחתו מכפי הסרגל התמיד.

התשוקה לדברים רעובים, להמים, או למרק-הבשר, תחסר לרוב בימי הזקן, וביחוד אלל האכס"ס, ותחת זאת יתאוו למאכלים גסים ולמשקים חרופים, כמו היין וכדומה לו, כדי לעורר בזה את תנועת המעיים שיש להם חיים-מיוחדים ותנועתם חלשה מאוד כעין רחישת החולעים (כאשר תתראה זאת אלל בהפרדס מבטן הבסמס בעודם חמים, שמתנועעים לאט לאט אף אחר שיגזרו לגורים), וגם לערב במרוץ הדם חלקים כאלה המוכשרים להגדיל ולהחזיק תנועתו בצומת הגידין.

להרקה המים (מי השתיה) מתערובת הדם אלל הזקנים, נחון זמן ארוך יותר בשביל מהלכם הרחוק אשר עליהם לעשות דרך הכליות אל הצבועת-השתן (Harablaste) אם לא יתערב בזה חלקי איזה דבר המתאחד ע"ס הדם (כמו היין) ומעורר את כלי הדם להרחקתו, ולכן יחשב שחית היין אלל הזקנים לרפואה, האמנם היא רק מלאכותית (קינסטליך) ואין יסודם בחורת הבריאות.

אכן עזירת-תאוצה-האמאה להמים לפי שעה (אשר לרוב היא רק הרגל האדם) בחזק הדעת, תועיל להגביל אותה למדה בינונית כפי הצורך העצמי לחבליית נמיסת החומר העב ממאכלים הגסים אלל הזקנים, אשר בעצמם לא יתאוו לשחות מים הרבה, ואשר יזיק

רובת-איוונתי קראה בקול: "חולת האנשים אשר אתה חייב צרפאתם גדלה ונחליך", חושב לעצמם! וכן ונלחתי את חובתי זאת, וגונרתי בדעתי ללכת אח"כ לבית אחר וניוודעי לקעוד קעודת האחרים בחצרת ונרעים אשר בקשוני לשולחנס. סה פניתי את לבני לשונחת המשתה בחדוה יתירה, נחתי נכוס עיני ושחיתי הרבה יותר ונהסרגל נכוונת הלז, ושחתי לביתי צהרגשת-קדחת-וולאכותית (קינסטליך עררענטעם פיענער), שכתתי על מוטי לישן, עורי וצדרי הרצו להזיע כל הלילה, ובזקוק צהקילי ונשחתי נהפכתי לאיש אחר והייתי צדיח אולם. —

להם ג"כ למנוחת השנה מסכת השענוות-הדם ממדרגת החום הנכון לו.

בבר נשאל מחכמי הרפואה, אם טוב להאדם — עפ"י תורת הבריאות — לסעוד רק פעם אחת ביום כמו שטוב לו לישן רק פ"א בלילה מעת לעת, או יותר טוב לפניו לגרוע מתאוצה-מאכל-האחרים ולאכול גם לעת ערב — האופן האחרון הוא להועיל להאדם בימי-הביניים (א"ס מיטטעלאלעטער) והאחרון בימי הזקנה. כי אחרי אשר בזמן הזה נחון לפעולת-המים לצורך העכול זמן יותר גדול מבימי הנעורים, יש לשפוט, שהמשא החדש (מהאכילה בערב) העמוסה בזה על כלי-העכול (דיא פערדוואונגסארגאנע) ערס כלות פעולתם הראשונה ממאכל האחרים, תזיק מאוד להאדם; ותאוצת הזקן למאכל הערב היא רק הרגשה חלשה אשר בכח האדם למשול בזה בהחלעת דעתו ולגרסה מלבדו לבלתי שוב אליו עוד.

מהרגישות כואבות

מטורה המחשבה בלא עת

(פאן דעם קראנקהאפטען געפיהל אויס דער אונצייט אים דענקען)

לא על הלחם לבדו, כי אם גם על מחשבות שכלו יחיה האדם המשכיל, והוא מזון נפשו ורוחו, הן בקריאת ספרים טובים או בעיון הלמוד, לחדש דבר מתוך דבר עפ"י מחשבתו והגיון לבו; אכן לחשוב מחשבות-עיוניות בעת האוכל או בזמן העיול בחוץ ולהעריח את ראשו ואת קרבו גם יחד, לא טוב, כי מהאופן הראשון תולד חולת-הדמיון (סיפאחאנדריע) ומהשני, חולת התמסון (שווינדעל); ולהרחקת מחשבות כאלה ללא עת, העלם היעוזה עפ"י תורת הבריאות היא, להבדיל את הפעולה החומרית של הקבה (פאס מאגנען) או של הרגלים. מהפעולה הרוחנית של הראש, ולהסיר מלבדו בשעת האכילה שהיא צורך תיקון הגוף כל מחשבה ורעיון המעכבים פעולה זאת, וליהן מקום להפעולה החפשית של כח הדמיון — שהיא כעין פעולה מלאכותית (דעם מעחאנטישען עהנליך), ולזה נחון אלל התלמיד אשר

נפשו גרסה לחשקת למודו רצון חזק בסדר-מחשבות לבו לפי העת והזמן.

אם יעריח האדם את מחשבתו בקריאת ספרים או בעיון הלמוד בעת האוכל — בישיבה בדודה בלי חברת רעים — יולדו לו מזם הרגשות כואבות, כי ע"י פעולת הראש יוצטל כח החיוני של הקבץ הערודם בפעולה אחרת העמוסה עליו בעת הזאת, וכמו כן אם תתאחד פעולת הראש עם פעולת הרגלים המתחשת כח-האדם בעת העיון בחוק (*). ולזה יחשב גם הלמוד בבילה אם אינו הרגל יסן אלל האדם).

מהרחקת ועצירת מקרים רעים

ע"י רצון חזק בדרך שאיפת הרוח

(פאן דער העבונג אונד פערדיוונג קראנקהאפטער צופעללע דורך דען פארזאטץ אים אשהעמציגען).

לפני איזו שנים הרגשתי בעלמי בעתים מיוחדים את כאב העיטוש והסועל (שמופפן אונד סוסטען) אשר הלך לי מאד, וממלוקת-רוחי על גזילת שגתי גמרחי בדעתי — בדבר כאב העיטוש — לנסות לשאוף רוח בשפתים סגורות דרך נחורי האף. בתחלה קשה היה עלי הדבר כי לא יכולתי לשאוף רק רוח חלושה בקול דממה דקה

(* הערת הופעלאנד: על התלמודים הסולכים בדרך לשון בשדה, קשה הדבר לעזור ברוחם ונלחנות בלמודם בעת הזאת, אכן אנכי נסיתי ונחנתי בעלמי, וגם שונתי ופני אחרים, שטורח העתשה בעת ההליכה והעיון בחוק ילאה את האדם ומאד חיש מהר, תחת כאשר ירחיק האדם ונעלמו את מחשבות לבו בעת הזאת ויעצוב א"ע לפעולה החפשיה של כח-הדעיון, תהיה תנועת גופו ורגליו לו להועיל ולתקון הגוף. — ויותר מזה זיק לאדם, אם להשגי פעולות הללו היינו: פעולת הראש ופעולת הרגלים יוסק עוד פעולה שלישית, לשון בדברים עם אנשים אחרים בדרך הליכה, עד אשר ילאה ונלכת הלכה, ויוכרת לשנת באיזה ונקום, לשאוף רוח ולגמור תהליכת מחשבותיו בישיבה, כי עיקר תכלית העיון בחוק הוא, ש"ע חליפת הדברים האלה למראה עיניו ישים את לבו לפרט כל דבר ודבר ויבין את מחשבתו אליו (*).

(* זה נגד דעת חז"ל במאמרים "הסולך בדרך ופוסק ונשכחו ואומר מה נלה אינן זה, מה נלה ביר זה הרי זה מחייב בנפשו".

המעתיק.

ורק לאט לאט עלה בידי ע"י חזקת רצוני זה לשאוף בדרך זה רוח כביר וחזק בדרך כל האדם בלי עמל ויגיעה, ולקרב שנה לעיון. אכן בדבר הכאב השני שהיה כאב-הסועל הבא מדוחק הכשימה בסאון ורעש בשברי קולות זאח"ז — וביותר זה הנקרא אלל האנגלים מהמון העם "שועל הזקנים" (אלטמאנסהוסטען) על מטתם — היה הדבר לי-למורת-רוח מאד, כי כמעט קט שכבתי על מטתי לישן בא האורה הזו וגזל את שגתי מעיני.

להרחקת הסועל הזה היה הבא מתגררת האויר (דורך דען רייטץ דער לופט) דרך הפה ונגע בראש קני-הרוח (אם לופטערערען קאפף) (*) תועיל פעולת כח הנפש יותר מכל פעולה מלאכותית ע"י

(* הערת הופעלאנד: תועלת שאיפת הרוח בשפתים סגורות דרך נחורי-האף גדולה מאד, כי האויר הנקי הבא דרך קני-הריח (דורך דען גערוכנערערע) של האף יוליד עמו חומר חונוני (זויערשטאף) בדרך תנועת הקרוב לו אשר יסבב הרגשה נעימה וחליפת-כח לאברי החיים (לענצענסאורגאנען) כאלו היה האדם שותה כמים רוח לח ונקי המשיב רוחו ונפשו — והאונס אין בהחומר הזה עשם וריח כב"ז יחזק ויחיה את ענזי הריח (דיא גערוכנערערען) ואת כלי היניקה הקרובים להם. — יש עת מיוחדת שלא ירגיש זה האדם את העונג הזה, אכן ברוב ימי-השנה הוא עונג אונסי להאדם, לשאוף בדרך-הליכה-בחוץ-רוח נעים כזה ואלא לגמור מה שאין כן בשאיפת הרוח בדרך הפה. אכן עיקר הדבר עפ"י תורת הצריאות הוא, להרגיל א"ע בשאיפת רוח דרך נחורי-האף בשפתים סגורות באופן שלא יפתחו גם בעת השנה וכאשר ידמוק הרוח לכנס דרך הפה, בעת הזאת יתעורר האדם ונשכחו בחדר ובסלה, כאשר קרה לי בעלמי בראשונה טרם תרגלתי בשאיפת הרוח בדרך זה.

אם יוכרת האדם לעלות על הר גבוה ותלול "נחון לו כח רצון חזק ומאד שלא למוס ומהרגל הזה ועוד ללמוד לנעלה לאט לאט מלעצוב את ההרגל הזה גם בפעם הזאת, וכן טוב להאונס העתה את הילדים בתנועת הגוף (גוונאכטיק) להרגיל אותם בשאיפת הרוח דרך האף ולא דרך הפה.

ריעי העצירים (לפנים תלמודי) ואלו את נשפט תורת הצריאות הזה בדוק ונמוסה לתועלת רפואת הגוף, ולא דבר ריק היה צעיניהם כאשר היא רפואת הנפש (איינ הויזנעטעל) באין לורך לשלח-פי-הרופאים. — דבר נפלא היא מאד שכפי הנראה שאיפת הרוח אלל האדם המאריך בדברים זמן הרבה היא דרך הפה הפתוח בשעת דבורו, נבלי שחיק לו זאת מחוונה, וזה לכאורה נגד נשפטינו האמור, אלל באונת גם פה נשפטינו לך, כי גם המדבר

כמי הרפואה וסייגו: לפנות את מחשבתו מהרגשת-הגרת-הרע הזה לענין אחר יסיה מה שיהיה ולעזור בהרגשת-גורף-הגשימה בכל פעם ע"י רצון חזק כחמור למעלה אלל חולת השבץ.

בחמת קשה היתה עלי בתחלה הפעולה הזאת מאוד עד אשר אדמו פני ואזיל חיורא ואחא סומקא, אכן גם הרוק (דער שפייכעל) הבא לפי מתגרת השועל הזה היה לי לרפואה. — לפעולת כח הנפש הזאת, נחץ בחמת רצון חזק וקשה במדרגה גדולה מאד, אבל גם בעבור זאת יש עקר לפעולתו ושכרו הרבה מאוד.

מתולדות הרגל-שאיפת-הרוח

בשפתים סגורות

(פאן דען פאלגען דער אנגעוואנהייט דעם אשהעמציהענס מיט געשלאסענען ליפפען).

התולדה בלתי-אמנעית (דיא אומיטעטעלזארע פאלגע) היא, שגם בעת השנה יתקיים ההרגל הזה, ואם עפ"י חיזה מקרה נפתחו שפתי בעת "הזאת והרוח נכנס דרך הפה, ואז התעוררתי משנתי בפחד פתאום וגפסי נבהלם מאוד, וזאת לנו לעד שם שנה וגם

הזה ישאף הרוח בדרך האף, והאות והנופת לזה הוא, כי אם יאשים את אפו בעת דברו, אז יאמר וננוט שהוא נודר מתוך האף (ער שפרעכע דורך דיא נאזע) תחת אשר באמת לא כן הדבר, וכן להיפך, יאמר וננוט שאי כו נודר מתוך האף, תחת אשר באמת הוא נודר מתוך האף, כאשר כבר העיר ע"ז בלדק (בדרך הלנה) האדון האפראטה לייכטענצער, ונוטעם זה אפשר להודבר או להודרש צרכים, לטובל טורח הדיבור זמן ארוך כשתי שעות ויותר מבלי שיחר גרוט, יען שאיפת הרוח הוא אללו דרך נחורי האף ולא דרך הפה, ורק הולאת רוחו היא דרך הפה. —

תועלת נוספת יש להרגל לשאוף רוח דרך האף בשפתים סגורות בעת אשר ישב צדד וידום, שהרוק הנבדל ונקצץ להפה נירכך את הגרון והלחלוחות הזאת טוב להאדם לתכלית קלות העכול.

ואחרי בצועתו — אולי — גם לקלות היציאה אם יהיה נזר ונלפזו בכל פעם החולה בלתי הכרח,

החלום אינם העדר גמור של ידיעת האדם ממעמד עלמו מכפי שהוא אללו בעת אשר הוא ער, וזאת נוכל לשער גם מהאשכים אשר יגמרו בדעתם לקום משנתם ביום אחד בצוקר השכם יותר מכפי ההרגל התמידי (לתכלית חיזה דבר) שיתעוררו בחמת משנתם בעת הזאת (אולי לסיבה אלל-שמע-המורי-שעות-ממקומם, שיכירו בהם גם בעת השנה).

אכן התולדה האמנעית (דיא מיעטעלזארע פאלגע) מההרגל הטוב הזה הוא, שע"י הרצון החזק הזה בשאיפת הרוח דרך נחורי האף, יעזור האדם ביד השועל הבא בע"כ שלא בכוונה (היינו ללא-תכלית הולאת הליחה) בעת השנה כמו בעת אשר הוא ער, ואזכי בעלמי בעת שכבי על מטתי לישן ולמאחי למים אחרי אשר כבר כבס נרי, והוכרחתי לקום ממטתי ולמשש כעור באפלה אחרי כלי המים לרות את למאוי, נסיתי להשקיט הלמאון הזה ע"י שאיפת רוח בחזקת דרך נחורי האף בהתנשאות החזה פעם בפעם, ובחמת עלה בידי להשקיט את למאוי בדרך זה, ברגעים אחדים, כאלו הייתי שותה כמים רוח. כי הערת הלמאס (דער רייטן דעם דורשטעם) היתה רק הרגשה חלושה, וע"י הערה-נגדית (געגענ-רייטן) מעמל שאיפת הרוח בחזקת דרך האף חלפה הלכה לה מבלי שוב עוד.

מדיבר המחשבה והזקנה

(דענקגעשעפט — אלטער)

מקרים כואבים (קראנקהאפטע לופעללע) אשר כבס הנפש — שהוא הכח העליון של האדם — לעזור בעדם בחזק הרצון בלבד, המה המקרים הרעים מאופני-הכוון (קראמפפהאפטער ארט), בכ"ז אין להחליט להיפך שכל החלאים מאופן זה יתרחקו ע"י רצון חזק בלבד, כי יש חיזו מהם אשר בכל עמל האדם להכניעם תחת ממשלת רצונו אך לשוא יהיה, וגם עוד יעמדו נגדו ביד חזקה, וידם תהיה על העליונה, כאשר קרה לי בעלמי שנה אחת ערס נפרצה

מחלת העצם-המקומית (עפ"דעמישער קאטאאר) במדינות פרייסן
בזירוף חולת-כזב-הראש *) שנדבקה בי המחלה הזאת, והפרישה
אותי מכל פעולה רוחנית, והחלישה את מחשבתי מאוד. ואחרי אשר
הרעה הזאת פגעה בי בעת הזקן אמרתי נזרתי וחיי היו תלואים
לי מנגד.

חולשת-תכונת-נפש-החולה (דיא קראנקהאפטע בעשאפטענהייט
דעם פאטליענטען) המתדבקה גם במחשבתו ומכבדת עליה החזקה
המושג והתאחדות הידועה מרעיונים נפרדים, תסבב הרגשת-כוון
ולחילת כלי המחשבה — שהיא המוח — והאמנם הלחץ הזה לא
יחליש כח המחשבה והזכרון מדברים שחשב בהם כזר בכ"י יקשה
ע"י זה אלל הדורש ברבים (בע"פ או בכתב) החזקה קשרון
הרעיונים הנפרדים זה מזה במשך הזמן (אין דער לייטפאלגע) להיות
תואמים יחדיו, מסכת פירוד המחשבה ע"י כוונת עורקי המוח.
וכן קרה לי בעמלי אחרי אשר עוררתי את לב השומעים על ענין
דרישתי בדברים הבאים (בדרך הדורשים), למען אוכל לשבב אח"כ
להענין שהחלתי בו (אשר מבלי שני האופנים הללו אין מקום
לדרוש כלל) ולקשור את שני חלקי הדרוש הללו בחבל אחד, נחבלבלו
רעיוני, ושאלתי איך ואת השומעים: מאין באתי, ובמה החלתי?
אולם החסרון הזה איננו חסרון כח הנפש או הזכרון רק חסרון
הו"ת-הנפש (דער גייסטעסגענווארט) לתכלית קשרון הרעיונים
הנפרדים והיינו פירוד המחשבה שלא בכוונה (אונווילקירליך), המענה
מאוד את נפש הדורש, חסרון, אשר בדברים שבכתב (וביחוד בעיני
פילוספיא אשר לא הקל בהם לחזור תמיד למקום שי"א משם) יוכל
להמנח, אבל אי אפשר להשמר ממנו מכל וכל בכל עת ותלחה.
ההדגם אשר מושגיו או ממלא מקומם שהם השיעורים והמספרים
(גרעסען אונד לאהלען) תמיד לנגד עיניו, ידע בטח דקת משפטו
בכל עת, לא כן הפילוסוף העובד בשדי הפיליסופיא העבורה

*) הערת הופעלנדר: לפי דעתי היא הנוחלה הנקראת "גיכט" אשר נחלשה
קן לה במקום ונושג המוח (איש געהירען).

(בחכמת הסגיון ובדברים שלמעלה מן הטבע) שהוא מוכרח להחזיק
בדעתו, עיניים רוחנים הפורחים באויר, לשום אוחס לנגד עיניו ולבחון
אוחס היטב, לא בלבד אחד אחד לבדו רק גם כלם כאחד, בסדר
נכון ובשלימות הראוי להם, ולכן אין פלא אם תחלש דעתו מהר
יותר מהתלמוד העוסק בלמודים אחרים או מהחוקר העוסק בחקירה
מעשית (געשעפטס פילזאפיע), ועם כל זאת נחון לנו גם אנשים
כאלה שמקדישים עתותם ללמוד החכמה העליונה הזאת אשר בלעד
אין מקום להפיליסופיא בכלל. —

מהאמור עד פה יתבאר לנו ג"כ, איך האיש הזקן — אשר
בדברים הנוגעים לתועלת החברה האנושית, בכלל החולים יחשב —
ירבה בנפשו עוז להתהלל בשלימות בריאות גופו לאמר גבור אני, מבלי
התנגד לדעת עממו, כי אחרי אשר אי-יכולת הזקן הזה, יעזור בעז
מלשכתמש בכה חייו ולהנות מנינו כפיו ויחיה במדרגה שפלה כחיי
הזומח (ווענטערעד) לזורך האכילה והשתיה, הראות והשנה, המספקת
אמנם להחזקה בריאות גופו הבהמי אבל לא לתועלת החברה הכללית
לתכלית כל פעולה ועבודה אשר היא חובת האדם, לכן יחשוב איך
בן-מוח הזה לאיש ברוא אולם לפי לו רבו תחת אשר באמת
בדבר לורך החבורה האנושית בכלל החולים יחשב.
מלאכת הארכת החיים תועיל לפי"ז להאדם להיות לעת זקנתו
איש מרוחם ומסובל מהבריות (אין געדולדענער אונד בעמטליידענער)
דבר זה, אשר לא ישמח לבב אנוש מאוד. *) —

*) הערת הופעלנדר סוף דבר זה (דעזעס רעזולטאט) האמנם אין די
נוחם בו, נכון וישר הוא, כאשר נשים לב על יעוד האדם כפי שהוא-צנאל מוכן
הנלה — וכפי שהוא נחויב להיות — ואף הדמיון הנועליז אשר הראה לנו
הנוחזר היקר הזה נועת הזקן די להיות לנו לאות על יכולת האדם לתועלת
זולתו אף לעת זקנתו אם רק החכמה לו לקו והשכל למשקלת. ואם גם זאת
יחסר לו, הלא יקר בעינינו גם נעי-נפלת בגין נפואר בזוגו, לאות ולזכרון
מהעבר, לרנוע על העתיד, ולנושל מלמוד להועיל. (אלס איין צעלעהרענדעס
צייאשפעל. *)

*) הן הם דברי חזל "הזהרו בזקן ששכת תלמודו" דאמריקן: לוחם ושכר לוחם
מונחים בארון" (ברכות דף ח' ע"ב).

המעתיק.

אכן באמת חשמו בראשו, כי למה לא יפנה מקום להבאים אחריו, ויחפון לחיות חיי-טער צלי עונג ונחת רק למען החיים? ולמה יבלבל ספרי המחסים (דיא שטערצעליסטען) במספר שמות האנשים חולי-הטבע הנרשמים בה לעולם הבא, עיי' מופת חותך מאריכת ימיו בעו"ז וילחום מלחמת תגופה נגד גורל האדם מיום הולדו ביד חזקה, תחת הכנע תחתיו אחרי אשר קשה להאמין שמשפטו זה-בדבר הארכת חיו-יהיה ליסוד מוסד בתורת הבריאות ולרפואה כלית להאדם מבלי לזרז עוד לסמי רפואה בעולם? —

אחרית דבר

אחרי אשר המחבר היקר מחולשת דעתו וכובד חליו בעת זקנתו חתם ספרו בדברים המעציבים את לב האדם בדבר גורלו הרע בעולם השפל הזה, כאשר העיר עדיו ריעו היקר פראפעססאר הופעלאנד, לכן אמרתי לסיים בדבר טוב, וליתן לפני הקוראים שני שירים יקרים אשר בהם ימצאו נוחם לנפשם היקרה. האחד הוא שיר-מוסרי מילדי-רעיוני-אבי היקר המנוח זלה"ה אשר לכבודו ולזכרון נשמתו המהורה הוצאתי העתקתי זאת לאור, כאשר מלתי אמורה בהקרמת החוברת הזאת והוא אחד משיריו היקרים בחוברתו שירים נחמדים הנמצא אתי בכתובים אשר ינעם לנפש הקוראים ושפתותיו יהיו דובבות בקבר * והשני הוא ראשי-ת-בכורי-פרי-עטי מימי חורפי בעודי נער בן שבע עשרה שנה. מי יתן וימצא גם הוא חן בעיני הקוראים ואבניה גם אנכי ממנו. המעתיק.

(*) ת"ח טלוגרס דבר שמועה נופיו שפתותיו דונצות בקצר (יצמות י"ז ע"ה).

(*) יעור האדם

(**) תכלית האדם כשרון מעשיו
ואוי לגבר אם יבא ריקם
כי האדם אך בנועם פעולותיו
ימצא מנוס לאחריתו סלה!

(*) הסיר הזה והצא אחריו הנה ילדי-רעיוני אבי נורי הנוגות הנפורסם נז"ה אברהם אברי דעכעלעם זלה"ה נילידי בראדי.
(**) תסוצה ונע"ט כחריס צפני הפרעניות (אצות פ' רביעי).

חיי-נצח ונתיבות אל-מות

„אל תהי חכם בעיניך, ורא את ד' וסור מרע" (משלי ג').

1

(*) איך יתגאה אדם חי להבל דמה
ויתפאר קרוץ מחומר ביד רמה?
איך יתהלל חכם בחכמתו
הגבור בתקפו וגבורתו?
הלא מצער הוא בחיי הבלהו!
כי אם בחכמה וגבורה מבטחהו
פתאום חדשות לבקרים יחרדהו
מוקשי הזמן ברעדה יבעתוהו
ויחרד האיש וילפת בחשכת עתהו
והנה אפס כחו ואבר חיליהו
כי לא בכח יגבר איש בעולמהו
כי מה כחנו ומה גבורתינו?

2

ואם בעושר וכבוד ישים מבטחו
עת יצבור כעפר הון ברוב כחו

(*) סגיר הזה ניוסד על נאמר הנביא „אל יתהלל החכם בחכמתו, אל יתהלל הגבור בגבורתו, אל יתהלל עשיר בעשרו, כי אם נזאת יתהלל העתהלל, השכל וידוע אמת" (ירמיה ז').

הלא מצער הוא בחיי הבלהו!
פתאום העוני והלחץ יבעתוהו
יקרבו ימי עניו, השג ישיגוהו
ואיך יתגאה פה בחיי הבלהו
כי מה כחנו ומה גבורתינו?

3

אכן! כל מחמדי תבל כלמו
בנים לא-אמון-בם הנמו
על ארץ יבשה יגדלו בלא כח
ויבולו מהרה טרם יפרחו פרות,
אוהב השקר, אוהב אותמו,
ודורש האמת בל יחפוץ במה,
ואיך נשים בהם מוכמח-לבבנו,
הה! מה כחנו ומה גבורתינו?

4

דברי חכמים וחדותם מאוד נעמו!
(*) שלשה אוהבים לאדם בחיי-הבלהו
הראשונים, המה קרוביו, שאר בשרהו
זה לזה ידובקו, אחוזי יד ילכו,
יחדיו יתאבלו, יחדיו ישמחו.
אכן בהגיע תור-קץ-חייתו
כי תצא רוחו וישוב לאדמתו,
השערה ילווהו וקור נהי ירמו.
אך שמה יעמודו הלאה לא יצעדו,

(*) „שלשם אוהבים לאדם בחיי קרוביו, ואשתו ונעשיו הטובים" (יורדס פירי דר' אלעזר, ונוצח נחוצה הלצנות).

מאחריו ישובו, שכח ישכחוהו
ועוד מעט זכור כל יזכרוהו
הן המה אהבת אחים, משוש רעים!
ואיך נשים בהם מבטח לבבינו
הה! מה כחנו ומה גבורתינו?

5

אחריהם היא אשתו, כנגדו עזרתו,
בחייהו תתענג מיקר תפארת גדולתו,
תשמה לקראתו, באמרי נועם תקדמהו.
אך בהגיע עת מועד לכל חי, קץ חייהו
ויחלש האיש, ויאסף אל עמיו,
במר נפש תילל, תתמרמר עליו,
זעקת שבר תעורה, עת יובל לקברות,
צורחת מרה, כי ינוח בצלמות,
תבכה מאין הפוגות פלגי מים,
ובשבר רוח תספוק כפיים
אך שמה לא תעמוד יום או יומים,
צופיה הליכות ביתה בית החיים.
שמה תשיב, תבקש לה מנוח. —
ועוד מעט תשכחו שבה.
הה! אלה אוהבי האדם בחיי-הבלהו!
הן המה קרוביו אוהבי-לבביהו,
סביביו יעמודו עת יצליח צלותו,
ויברחו בהחבא עת מר צורח,
לובשי מסוה הגבורה על פנימו
וכח מאומה אין בידימו!
הה! כחם אין, פעול כל יוכלו
ואיך נשים בהם מבטח לבבינו
מה כחנו ומה גבורתינו?

6

אכן! מעשי אדם המוכים,
אך המה יקראו אחים נאמנים.
המה נתיבות אל-מות ילווהו,
ולחיי נצח ורב שמחות יובלוהו.
ואך המה יעפילו עלות ההרה,
לחלות פני עליון בעד נפש יקרה.
וגם אליו ישאו מדברותימו,
וככה יאמרו לו בנועם שפתימו
אל תירא אבינו! ואל ירך לבבך!
בניך המוכים אשר הולדת בחיך,
המה יהיו לך למעוז ולמחסה באחריתך
(*) אנהנו לפניך נלכה, נקדמה פניך,
נגיד משפטיך, נביע צדקותיך,
לכן! אל תירא אבינו! ואל ירך לבבך!
רב טוב צפנת לך בבשרון מעשיך
והיה הטוב אשר יטיב העליון עמנו, והטבנו לך סלה!
זה חלק אדם יקר, נחלת נפש העדינה וזה כחנו
וגבורתינו סלה!

(*) "העושה נזים אחת נעו"ז מקדמותו וסולכת לפניו נעו"ז 3 (סוטה ג').

3

פה קנאה
פה יללה
בל קננה
בל משלה
אין נפש כהה
אין רוח נכאה
כל לב כל רוח
אך שמה
שמחת כפלים
ברחבת ידים

4

ענף מדרכו פי יבא חלך
מכובד סבלו שחוח כי ילך
בצל ענן ינוח נצה ירגיע
יפרוק עולו צארו הכריע.
פה הקוצר ישליך חרמשו
הלאה יזרוק האקר אתותיו
במתיקת שנתו ישכח רשו
בחלומו הנהו נושא אלומותיו. —

5

פה אין קנאה אין איבה
גבור ואיש מלחמה

(*) גן עדן

1

ספו תמו יגון ואנחה
קול עדן קול ששון
אין פגע אין אסון
אין פריץ אין צוהה
חיי עדן שמחת עולם
גן אלוהים פרכו לעולם.

2

פה שמש צדקה נצה זורחת
מרפא בכנפיה עונג ונחת
ומנים יחלופו בחזיונות נעימות
נפשות יתענגו ברעיונות נשגבות
פה מקון לשבת בחרה האמת
לשון שקר כל פה קיימת.

*) Das Elisium nach Schiller frei übersetzt von M. L.
Recheles in Krakau.

בחרבו רדף נקמה
הרים הרעיש בנערותו
פה תערב לו שנתו
אכחת חרבו לו תועבה

6

אוהב אהובו, פה יפגשו
גם רעה דודה, פה תמצאו
בזרועותיו יחבק, איש את רעהו
ומנשיקות פיהו, ירבה לנשקו
זה עדין, מטרת התוחלת
שבת המות, שבתה האיבה
ואהבה אך אהבה
פה תמשול ממשלת.

271644



מודעה

מאת המדפיסים פישער & דייטשער בקראקא.

אל מחברי ומוצאי לאור ספרים יקרים!

מי האיש החפץ לדפוס ספר בפאר ויפוי והגהה מדויקת
יפנה נא אלינו כי בית דפוסנו המשובח ועידון עליו כל
הספרים הנדפסים אצלנו.

גם יש אתנו למכור ספר שו"ת מהרי"ל אשר בעד
שלש מאות שנה לא ראה אור הדפוס, בעד 50 צ"ל
ספר שערי צדק מרבינו יוסף גיקמליא וצ"ל בעהמ"ה
היקר שערי אורה בעד 30 צ"ל. ספר קל"ה פתחי חכ
בעד 40 צ"ל. ספר שערי גן עדן בעד 80 צ"ל. וספ
אמונות והדעות לרבינו סעדיא גאון ו"ל בעד 20 צ"ל.

Von der

MACHT des GEMÜTHES

durch den blossen Vorsatz

seiner krankhaften Gefühle Meister zu sein

von

Jmanuel Kant

mit Anmerkungen versehen von

C. W. Hufeland

Königl. Preuss. Staatsrath u. Leibarzt.

übersetzt von

M. L. Recheles

in

KRAKAU, 1881.

Verlag des Übersetzers.

Druck von Fischer & Deutscher in Krakau.

Von der
MACHT des GEMÜTHES

durch den blossen Vorsatz
seiner krankhaften Gefühle Meister zu sein

von
Jmanuel Kant

mit Anmerkungen versehen von

C. W. Hufeland

Königl. Preuss. Staatsrath u. Leibarzt.

übersetzt von

M. L. Recheles

in

KRAKAU, 1881.

Verlag des Übersetzers.

Druck von Fischer & Deutscher in Krakau.