

## העייפות

### הקדמה

שני המקומות היחידים בתורה, בהם מוזכר הביטוי 'עייף' קשורים זה לזה בקשר משפחתי:

ויזד יעקב נזיד ויבוא עשו מן השדה והוא עיף. ויאמר עשו אל יעקב הלעיטני נא מן האדם הזה כי עיף אנכי על כן קרא שמו אדום. (בראשית כה, כט - ל)

זכור את אשר עשה לך עמלק בדרך בצאתכם ממצרים. אשר קד בדרך וינב כן כל הנחשלים אחרך ואתה עיף ויגע ולא ירא אלוקים (דברים כה, ז - יח)

עמלק הוא מצאצאי עשיו, כפי שנאמר:

אלה אלופי בני עשו בני אליפו בכור עשו...אלוף עמלק (בראשית לו, מז - מז)

אמנם בפסוק בדברים העייפות מיוחסת לישראל, אך היא נובעת מהמפגש עם זרע עשיו - עמלק, ואולי היא בהשפעתו.

ובכן, מהי העייפות? ממה היא נובעת ולמה היא גורמת?

מהי נקודת מבטה של התורה על העייפות ומדוע היא מקשרת אותה פעמיים למשפחת עשיו?

כיצד נגרמת העייפות גם לעם ישראל, וכיצד יכול העם להשתחרר ממצב זה?

בשאלות אלה נדון להלן.

[הסבר מדעי על תופעת העייפות, להלן בנספח].

### העייפות הנובעת מחוסר יראת ה'

כאמור, ישנם שני מקורות בתורה שבהם מזכרת העייפות. את השני שבהם: 'ואתה עיף ויגע - ולא ירא אלוקים' (דברים שם) ניתן להבין כשני חלקים נפרדים, וכך מפרש שם רש"י:

ואתה עיף ויגע - עיף כצמא, דכתיב ויצמא שם העם למים, ויגע - בדרך, ולא ירא אלוקים - עמלק.

לפי רש"י חוסר יראת ה' מכוון לעמלק ואין לו קשר לעייפות של ישראל.

המהר"ל בפירושו על רש"י, מסביר מדוע חוסר יראת ה' שבפסוק מיוחסת לפי רש"י על עמלק ולא על ישראל:

ולא ירא - עמלק כו'. דאין לומר דישאל לא היו יראים אלוקים ולפיכך וזנב כל כך הנחשלים מתמת חטאם דלא היו חוטאים רק מעט ואותם היה מזנב אבל לא חס ושלום שיהיו כל ישראל אינם יראים אלוקים. (גור אריה' דברים שם)

כלומר, מכיוון שהתורה התייחסה לכל ישראל ולא לפרטים מודדים בתוכם, אי אפשר לומר שחוסר יראת ה' מכוון לישראל, כי לא יעלה על הדעת שכל ישראל אינם יראי אלוקים, ולכן זה מיוחס לעמלק. אמנם יש פרשנים אחרים שכן מייחסים את חוסר יראת ה' לישראל. הנצי"ב מפרש את שני חלקי הפסוק כחטיבה אחת:

ואתה עיף - פרש"י כצמא. ונראה להוסיף עפ"י שביארנו בפ' בשלח שנענשו כצמא באשר התאונו ולא היו צמאים, ולא האמינו שהקב"ה יודע שהם אינם צמאים שבאמת וע"כ נענשו להיות צמאים. וא"כ זה ג"כ חסרון אמונה וגרם להביא עמלק.

ויגע - כמה שבתנו את ה' אם הוא בקרבם בהשגחה נסתרת נ"כ  
הראו לדעת שקשה עליהם לישא משען ניסי באשר נדרש לה  
הנהגה גבוה.

ולא ירא אלוקים - קאי על ישראל, שאלו יראו לא היה עיף ולא נע  
אלא מתהלך בתום בלי שום חקירה ורצון עצמי. (פירוש 'העמק דבר'  
דברים שם)

לפי הנצי"ב ניתן להבין שישנו קשר הדוק בין שני חלקי הפסוק:

העייפות והיגיעה של ישראל נובעים מחולשה ביראת ה' ואמונה  
ומתבטאת גם בחקירות השכל על הנהגת ה' ובאי ביטול הרצון העצמי  
בפני ה'. מתוך כך התקשו ישראל לשאת את ההנהגה הניסית שהקביה  
הנהיג אותם ולכן התלוננו.

רפיון זה הלך והעמיק בעקבות המפגש עם עמלק:

"אשר קרך כדרך יזנב כך כל הנחשלים אחרך.." (דברים שם)

וכותב רש"י:

קרך - לשון מקרה, ד"א לשון קרי ומומאה שהיה מטמא במשכב  
זכור...

מכאן שעמלק החטיאו את ישראל, ובמיוחד את החלשים שבהם.  
זה גרם לעייפות אצל ישראל. טומאה זו יכולה להיות חטא בפועל  
כדברי רש"י - במשכב זכור, או כפי שמסביר המהר"ל שהיה זה מאבק  
רוחני שהשפיע על ישראל:

...ישראל עם האומות כמדריגת איש עם אשה דכתיב בו גם כן והוא  
ימשול כך...סוף סוף סדר המציאות ענין ישראל עם האומות כמו איש  
עם אשה האיש אחד ויכול להיות לאיש אחד נשים הרבה... אבל  
עמלק השונא המתנגד אינו משתעבד תחת ישראל נמשל הוא לזכר  
גם כן מאחר שהוא מתנגד לישראל וכאשר ישראל גוברים עליהם  
אותו התגבורת עליהם להשמיד אותם ולמחות אותם מן תחת

השמים, אבל כאשר גוברים זרע עמלק דבר זה אינו רק משכב זכר  
שמושל על זכר כיוון שאין לעמלק חיבור עם ישראל. זה שאמר  
שהיה מטמאן במשכב זכר...

כלומר, הטומאה שטימאו עמלק את ישראל במשכב זכר מרמזת  
על המאבק הרוחני בין עמלק לישראל. בין ישראל לאומות יכול להיות  
חיבור, אולם ישראל ועמלק הם שני הפכים שלא יכול להיות חיבור  
ביניהם. לכן כאשר התגבר עמלק על ישראל היתה לכך השפעה  
חזנית (טומאה) שגרמה לעם להתעייף.

חוסר האמונה בה' גורם לאדם לבטוח בעצמו ובכוחו להתמודד עם  
קשיי החיים, ומכיון שהאדם מבלעדי ה', אין בו כלום, הרי שכוחותיו  
נחלשים, עייפותו מתגברת, וההתמודדות עם הקשיים הופכת לקשה  
ונלתא אפשרית. בהמשך נראה עוד מדוע החטא גורם לעייפות.

## העייפות והחטא

ויבוא עשו מן השדה והוא עיף (בראשית שם).

מדוע הוא כ"כ עיף?

אומרים חז"ל:

א"ר יוחנן: חמש עברות עבר אותו רשע ביום ההוא, בא על נערה  
המאורסה, והרג את הנפש וכפר בתחיית המתים וכפר בעיקר, ושט  
(ביזה) את הבכורה.

בא על נערה המאורסה - כתיב הכא ויבוא עשו מן השדה וכתיב  
התם (פ' תצא) כי בשדה מצאה,  
הרג את הנפש - כתיב הכא והוא עיף וכתיב התם (ירמיה ד)  
עיפה נפשי להורגים,

כפר בתחיית המתים - דכתיב הנה אנוכי הולך למות.  
כפר בעיקר - כתיב הכא ולמה זה לי וכתיב התם (פ' בשלח) זה אלי  
ואנדהו,

ושמ את הבכורה - דכתיב ויבו עשו את הבכורה. (כראשית רבה ט"ז  
 ב')

המהר"ל מסביר כיצד לומדים שהעיפות קשורה דוקא לחטא  
 הרציחה:

ואע"ג דמצינו לשון עיף ברעב בארץ עיפה מכל מקום יש לפרש נמי  
 ברציחה דכתיב ויבוא עשו מן השדה והוא עיף דהוי למכתב ויבוא  
 עשו עיף מן השדה שמע מינה הא דקאמר והוא עיף לאו לענן רעב  
 שכל אדם כשבא מן השדה הוא רעב אלא דהך עיף לא תליא בשדה  
 כלל והוא מילתא באנפיה נפשיה עיף ברציחה. (גור אריה, פרשת  
 תולדות)

כלומר, שמאחר ולא כתוב שעשיו עיף מן השדה, אנו למדים  
 שהעיפות אצלו אינה קשורה לשדה שאז הוא אולי רעב, אלא  
 שהעיפות נובעת מסיבה אחרת והיא - הרציחה. המהר"ל מתכוון  
 שהעיפות של עשו איננה עיפות פיזית (בגלל עבודה קשה בשדה,  
 או רעב) אלא זו עיפות שנובעת מקלקול מוסרי והוא חטא הרציחה.

### מדוע חטא זה גורם לעיפות?

החטא של עשיו גרם לו להתרחק כליל מה' עד שהוא נהיה עיף.  
 וכך מסביר המהר"ל:

לפיכך באותו יום עבר (עשיו) חמשה עברות, כנגד חמישה שמות  
 אשר יש לנשמה, שיש לה לנשמה חבור עם הש"י מצד חמישה  
 דברים, שכך אמרו במסכת ברכות (י' ע"א) יבוא הנשמה שיש בו ה'  
 ותשבח להקב"ה, ועשו הרשע נכרת ע"י חמישה חמאים אלו מן  
 הש"י לגמרי, עד שלא היה לו עוד שום חבור ודבוק עם הש"י  
 לגמרי, שהרג הנפש, בא על המאורסה, וכפר בתחית המתים, וכפר  
 בעיקר, ושט הבכורה...ומפני כי עשיו אינו כמו שאר חוטאים, כי  
 שאר חוטאים אינם יוצאים מן תחת כנפי השכינה לגמרי, רק במה,  
 אבל עשו יצא מתחת כנפי השכינה לגמרי ואין לו חלק בו

## העייפות

יתברך כלל, ולפיכך אמרו כי חמשה עברות עבר באותו יום...  
(חידושי אגדות על כ"ב)

חמשת החטאים של עשיו הם כנגד חמשת הכוחות שיש בנשמה, ועשיו פגם בכלם, ולכן הוא התנתק לגמרי מהמציאות הרוחנית שבו, ונכרת מהש"י לגמרי. אדם שרחוק מהמציאות שמחיה אותו בכל רגע, חסר לו הכח לעמוד בכל קשיי החיים וסיבוכיהם ולכן הוא עייף.

ועוד יתבאר להלן כיצד העייפות קשורה דוקא לחטא הרציחה.

## העייפות והרצח

במדרש על עשיו ענין העייפות קשור דוקא לרצח:

אין עיף אלא הורג, שנ' כי עיפה נפשי להורגים(פסיקתא דרב כהנא פרשה ג)

גם בנביאים ראשונים ניתן לראות שיש קשר בין הריגה לעייפות. להלן כל הפסוקים בנביאים ראשונים שבהם מוזכר הביטוי עייף:

במלחמת סיסרא נגד ישראל נאמר:

ותקח יעל אשת חבר את יתר האהל ותשם את המקבת בידה ותבא אליו בלאט ותתקע את היתר ברקתו ותצנח בארץ והוא נרדם ויעף וימת (שופטים ד כא)

במלחמת גרעון נגד המדינים נאמר:

ויבוא גרעון הירדנה עובר הוא ושלוש מאות האיש אשר איתו עיפים ורודפים (שופטים ח ה)

במלחמת שאול נגד פלישתים נאמר:

ועין איש מהעם ויאמר השבע השביע אכרך את העם לאמר ארוז האיש אשר יאכל לחם היום ויעף העם (שמואל א ד כח)

ובהמשך הפסוקים נאמר:

ויכו ביום ההוא בפלישתים ממכמש אילונה ויעף העם מאד (פסוק  
לא)

במלחמת דוד נגד אבשלום נאמר:

ויבוא המלך וכל העם אשר איתו עיפים וינפש שם (שמואל ב ז  
ד)

ובהמשך אותה מלחמה נאמר:

ודבש ומאה וצאן ושפות בקר הגישו לדוד ולעם אשר איתו לאכל כי  
אמרו העם רעב ועיף וצמא במדבר (שמואל ב ז כט)

כל הפסוקים שבהם מדובר על עייפות קשורים למלחמה. לעיתים  
ישראל עייפים במלחמתם עם הגויים, ולעיתים הגויים עייפים  
במלחמתם עם ישראל.

ישנו קשר בולט למדרש שראינו קודם על עשיו, אצלו העייפות  
קשורה לרציחה וכאן העייפות היא בעקבות מלחמה. כמובן שמלחמות  
ישראל נגד צר הם מלחמות מצוה וזה שונה לגמרי מהרצח של עשיו,  
אך המעשה הוא אותו מעשה, אע"פ שזו מצוה וזו עברה.

ניתן לומר שעצם הרצח, גם אם נעשה לצורך מצוה, יוצר מצב  
נפשי ירוד אצל הרוצח והוא גורם לעייפות. המצב הנפשי הירוד מבטא  
ריחוק ממקור החיים, שכן הרוצח גורם להפסקת חיים של הנרצח ולכן  
הוא עצמו מתרחק ממקור החיים והוא עיף. גם אצל דוד המלך רואים  
שבגלל שהוא שפך דמים ה' אסר עליו לבנות את בית המקדש למרות  
שאלה היו מלחמות מצוה, מכאן שעצם הרצח גורם לירידה רוחנית.

### העייפות - עבירה בעצמה

העייפות (כפי שאנו מכירים מחיינו וכפי שמוסבר מדעית) הינה  
מצב שבו האדם לא ישן ממש אך גם לא ער. זהו מצב ביניים. כאשר  
האדם עירני, כל כוחותיו פועלים לשם הגשמת מטרה מסוימת. זהו  
המצב שלשמו נברא האדם, לפעול בעולם, ולשכללו, כפי שנאמר

לאדם הראשון: 'פרו ורבו ומלאו את הארץ וכבשוה ורדו בדגת הים ובעוף השמים' (בראשית א כח) ואח"כ נאמר: ויניחהו בגן עדן לעבדה ולשמרה' (שם ב טו), וכך כותב הראי"ה קוק בספר עולת ראייה על הברכה 'הנותן ליעף כח' - פירוש זה אצטט בהמשך. אם כן, כשהאדם עירני הרי שהוא מבצע את תפקידו שלשמו הוא נברא.

כאשר האדם ישן אין הוא פועל במציאות כפי שהיה צריך לעשות, ואכן כבר אמרו חז"ל על הפסוק 'ויפל ה' אלוקים תרדמה' (בראשית ב כא) 'תחילת מפלה - שינה, שמתוך שישן אינו עוסק בתורה ולא במלאכה' (ב"ר יז ה). כמוכן שהאדם צריך גם לישון, ויש מעלות טובות שניתן להשיג בשינה (שאפרטם בהמשך) אך כשהיא נעשית בזמן הקצוב לה ובצורה הנכונה. לדוגמא כותב הרמב"ם:

היום והלילה עשרים וארבע שעות. די לו לאדם לישן שלישן שהוא שמונה שעות. ויהי בסוף הלילה, כדי שתהיה מתחילת שנתו עד שתעלה השמש שמונה שעות - ונמצא עומד ממיטתו קדם שתעלה השמש. (הלכות דעות פ"ד, ה"ד)

לא יישן אדם לא על פני ולא על ערפו אלא על צדו. בתחילת הלילה על צד שמאל ובסוף הלילה על צד ימין. ולא יישן שמוך לאכילה אלא ימתן אחר אכילה כמו שלש או ארבע שעות. ולא יישן ביום. (שם הלכה ה)

וכותב ר' יוסף קארו:

אם אי אפשר לו ללמוד בלא שנת צהרים - יישן. ובלבד שלא יארך בה שאסור לישן ביום יותר משנת הסוס שהוא שתן נשמי, ואף בזה המעט לא תהא כוונתו להנאת גופו אלא להחזיק גופו לעבודת השי"ת. (שולחן ערוך אורח חיים רלא, א)

ניתן ללמוד מהמקורות שמטרת האדם בשנתו צריכה להיות לאגור כח לעבודת ה' ולא להנאת גופו.

מעלה נוספת שיש לשינה היא בגילויים רוחניים שמגיעים לאדם



רק בשנתו, כמו חלום יעקב וחלומות יוסף. בחטא מרים בדברה על משה אומר ה': 'אם יהיה נביאכם ה' במראה אליו אתודע בחלום אדבר בו' (במדבר יב ו').

גם בימינו שאין נבואה ניתן להשיג השגות רוחניות בחלום. וכך כותב תלמיד הגר"א הרב מאלצאן:

כל חכם עולה נשמתו בכל לילה למתיבתא של מעלה להשיג שם מה שאי אפשר להשיג בהקיץ. זהו כל תכלית בריאת השנינה. (אבן שלמה פרק ח, ב)

הראייה קוק מסביר כיצד משיג האדם השגות דוקא בשנתו:

השנינה, וכל התכונה הטבעית הכללית של הלילה, שהיא גורמת את השנינה ומתאימה לה, פועלת על צדדי החיים שבאדם שתי פעולות הפכיות. הצד העליון הרוחני יוכל להתעלות ביותר, חופשי נעשה הדימוין ממסגר החושים, ואם הוא תמיד מקושר בשכל ובחפץ עליון וקדוש, יוכל לצייר ולדמות, לחזות ולהכיר מה שאין ביכולתו בזמן הערות... (אורות הקודש א נו)

העייפות אין בה לא מן התועלת של העירות, ולא מן התועלת של השנינה. לאדם העייף אין כח להתמודד עם מפעלות החיים וגם אם הוא פועל הרי שפעולותיו אינן מוצלחות (אלא אם כן הוא מצליח להתגבר על העייפות). ומצד שני הוא גם לא ישן ולא יכול לאגור כח לעתיד או להשיג השגות רוחניות בשנינה. מכאן שבעייפות אין שום תועלת ולכן לא רק שהעייפות נובעת מן החטא, אלא שהיא חטא בעצמה.

### העייפות הלאומית - בגלות

העייפות אינה רק מצב של אדם פרטי אלא היא עלולה להזיז תופעה לאומית. ממה נובעת העייפות הלאומית, מתי היא באה לידי ביטוי וכיצד?

בתהלים נאמר:

מזמור לדוד ה' שמע תפילתי האזינה אל תחנוני כאמזנתך עוני בצדקתך. ואל תבוא כמשפט את עבדך כי לא יצדק לפנדך כל חי. כי רדף אויב נפשי דכא לארץ חיתי הושיבני במחשכים כמתי עולם. ותתעמף עלי רוחי בתוכי ישתומם לבי. זכרתי ימים מקדם הגיתי בכל פעלך במעשה ידך אשוחח. פרשתי ידי אלך, נפשי כארץ עיפה לך מלה. (מזמור קמג)

רוב הפרשנים מייחסים מזמור זה לאדם פרטי המתפלל לה' בעת צרתו, אבל רש"י מפרשו על כל ישראל. וכך הוא כותב בתחילת פירושו למזמור:

וכנגד כל ישראל נאמר מזמור זה.

אמנם ניתן להבין (כפי שפירוש דעת מקרא הבין את רש"י), שהמזמור מכוון כנגד כל ישראלי פרטי הנמצא בצרה כלשהיא. אבל מהמשך פירושו של רש"י נראה יותר שהמדובר על כלל ישראל שנמצאים בצרה. כי כך רש"י מפרש בהמשך:

זכרתי ימים מקדם - שהפליח לנו ניסים רבים  
כארץ עיפה - בגולה  
השמיעני בבקר חסדך - בצמח הגאולה

מדוע רש"י מפרש זאת על עם ישראל בשונה משאר הפרשנים? כנראה שזה בגלל ההקשר של הפסוקים, כמו המילים: "זכרתי ימים מקדם" - זהו ביטוי שנראה מתאימים יותר לעם ישראל מאשר לאדם פרטי. כמו כן, על המילים: "הושיבני במחשכים" אומרים חז"ל: "אמר ר' ירמיהו זה תלמודה של בבל" (סנהדרין כד א). ז"א שהחושך כאן איננו של אדם פרטי אלא של כלל ישראל הנמצאים בגלות.

אם-כן, 'ארץ עיפה' לפי רש"י היא הגולה. ובהמשך נמשלת הגלות ללילה שבו עייפים, והגאולה נמשלת לבוקר שאז האדם רענן ומלא חיות.

מדוע עם ישראל מתעייף בגלות? העם בגלות רחוק מה' גם במקום וגם בזמן. במקום - שכן ארץ ישראל היא ארץ החיים, פה חלה הגבואה והשכינה כאן שורה. כל ריחוק מהמקום שבו מתגלה מקור החיים גורם לדילדול הכוחות ולעייפות. בזמן - כשישראל בגלות ואין ביהמ"ק קיים, ואין מלכות ישראל שולטת בארצה הרי שכל כוחות החיים המופיעים דרך המלכות והמקדש לא מופיעים בעולם, וזה גם גורם לעייפות הלאומית.

יחזקאל הנביא רואה בחזון את עם ישראל בגלות:

היתה עלי ד' ה'...ויניחני בתוך הבקעה והיא מלאה עצמות... והנה יבשות מאד...ויאמר אלי בן אדם העצמות האלה כל בית ישראל המה הנה אומרים יבשו עצמותינו ואבדה תקותנו נגזרו לנו. לכן הנבא ואמרת אליהם כה אמר ה' אלוקים הנה אני פותח את קברותיכם עמי והבאתי אתכם אל אדמת ישראל... ונתתי בכם רוח וחיים... (יחזקאל לו)

ישראל שבגלות הם ללא חיות שכן הם רחוקים מאדמתם, אך בכל זאת הם מצליחים לדבר ולומר לה': "יבשו עצמותינו ואבדה תקותנו...". אין כאן מוות מוחלט. מכאן שהמדובר כאן הוא על עם חלש, שכוחות חייו לא יוצאים אל הפועל, אף שהם גנוזים בכת, כלומר, העם עייף.

### הנותן ליעף כח - בגאולה

הנביא ישעיה פונה לישראל שבגלות ואומר להם כך:  
למה תאמר יעקב ותדבר ישראל, נסתרה דרכי מה' ומאלוהי משפטי יעבור.  
הלא ידעת אם לא שמעת אלוהי עולם ה' בורא קצות הארץ לא ייעף ולא ייגע אין חקר לתבונתו.  
נותן ליעף כח ולאין אונים עצמה ירבה.  
ועיפו נערים ויגעו ובחורים כשל ישלז.  
וקי ה' יחליפו כח ועלו אבר כנשרים, ירצו ולא ייגעו ילכו ולא ייעפו.  
(ישעיה מ כו)

ישראל שבגלות אומרים שה' מסתיר מעיניו את כל אשר עבדנוהו, וממשיל עלינו גויים שכלל לא מכירים בו (עפ"י רש"י), וכן שה' חלילה לא משלם את הגמול שהבטיח לאבותינו ולנו. הקב"ה עונה לנו - מדוע תחשבו כך? האם אינכם יודעים שאין חקר לתבונת ה', והוא יודע את כל המחשבות ואת כל החשבונות? - ולשאלתנו, מדוע הוא מיסרנו? עונה הנביא - כדי לכלות בנו את הפשע ולזככנו ע"י היסורים.

ה' גם מבטיח שבסוף הוא יחליף כח לעיפותנו שבגלות, ולעומת זאת גבורתם של הכשדים המנוערים מן המצוות - היא תתעייף. אותם שהם בחורים כעת ומלאי כח - כשול יכשלו, וישראל שהם קוי ה' יחליפו כח חדש וחזק.

פירוש 'מצודת דוד' מוסיף על הפסוק 'עלו אבר כנשרים' - שישראל כמו יגדלו כנף למהר לרוץ אל ארצם. ואת המילה 'ירוצו' הוא מפרש - בשובם לארצם ירוצו ולא יגעו וילכו בדרך ולא ייעפו.

כלומר, לפי שני הפרשנים (רש"י ומצודת דוד) ניתן להבין שלקראת הגאולה ה' יתן כח חדש לישראל כדי לעלות לא"י. אך ניתן גם לומר שעצם השיבה לא"י היא שתתן בישראל את הכח החדש, שהרי הם מתקרבים לקב"ה, מקור החיים, גם בזמן וגם במקום, וממילא העיפות תחלוף.



ישנה ברכה בברכות השחר המצטטת פסוק מהפסוקים הנ"ל - 'ברוך... הנותן ליעף כח'.

ברכה זו שונה משאר הברכות בכך שהיא אינה מוזכרת בש"ס אלא בסידורי הגאונים בלבד - 'ותקנוה הגאונים אחר חתימת התלמוד מפני תשות כח שירדה לעולם' (שולחן ערוך הרב סימן מז). יתכן ואותה 'תשות כח' נובעת מאורך הגלות וקשייה. רבי יוסף קארו כתב שלא לברך ברכה זו:

יש נוהגים לברך 'הנותן ליעף כח' ואין דבריהם נראין. (שולחן ערוך

אורח חיים מז, ו)

וזה בגלל שאחרי זמן התלמוד אין לנו לחדש ולתקן ברכות. אמנם  
כתב הרמ"א:

אך המנהג פשוט בבני האשכנזים לאומרה. (משנה ברורה שם)

והט"ז מבאר:

שאם יש כבר מנהג לומר אותה ברכה אין לבטלה, אף שלא החזרה  
בפירוש בגמרא. ויש אף מבני עדות המזרח שנהגו לכרך ברכה זו.

הרב קוק בעולת ראייה מפרש ברכה זו בזו הלשון:

הנותן ליעף כח - נפלא הוא הכח הנפשי הנותן בתוכיחיה של  
הנשמה, המנצח על תכונת החיים ומפלס את דרכי ההנהגה של  
מלאכת האדם בכל משטריו ותוכן עלילותיו. גם כשהחולשה גוברת,  
כשהכוחות הטבעיים, ע"פ תכונתם הגופנית, מגיעים לידי משבר,  
ע"י המכשולים הרבים העומדים נגדם, גם כשהמכשירים את  
הכוחות הגופניים למפעלם המלא מצאים כ"כ הרבה מניעות  
ועכובים, גם אז מופיע הוא, בחדר אל גיבור תמים דעים, זרם חיים  
רוחניים מהמקור העליון של הנשמה, המחדש רוח גבורה ונותן כח  
חדש לעמל החיים ולמפעלותיהם המגמתיות. זהו הכח האלוך  
הנתון במתנת שדי, מידי אדון כל הנשמות, ליצורי החוסים בצל  
כנפיו, לעמוד להם בעת כלות כוחם. "ועד זקנה אני הוא, ועד שיבה  
אני אסכול". ועל פליאת המעין הזה, המפכה ועולה להורים חיים  
ועוצמה, גם בעת אשר הכח החומרי כבר בא עד הגבול של  
החלישות והעייפות, אנו מברכים: הנותן ליעף כח. (עולת ראייה א  
עו)

לפי הרב קוק ברכה זו מכוונת לאדם שהולך לישון בלילה עיף  
מעבודה קשה כל היום, וקם בבוקר כשהוא רענן וחדש. כאשר האדם  
העיף לא יכול להוציא מהכח אל הפועל את כל כוחות החיים, זה  
גורם להרבה מניעות ועיכובים למפעל החיים, ישנה לפתע הופעה

אלוקית המזרימה זרם חיים המחפש רוח וגבורה ונותן כח חדש לעמל החיים ולמפעלותיהם. על ההופעה הפלאית הזאת אנו מברכים - הנותן ליעף כח.

אמנם, למרות שהרב מדבר כאן על האדם הפרטי, ניתן להבין שהוא מתכוון גם לענין הלאומי, שישראל שהם בגלות וה' מחדש את כוחם.

ראשית, כל הפסוקים כאן מדברים על הענין הלאומי:

'הנותן ליעף כח' - כפי שראינו בישיעה שמדובר על גאולת ישראל. ועד זקנה אני ועד שיבה אני אסבול' - גם אלו פסוקי נחמה שבספר ישיעהו העוסקים בגאולת האומה.

כמו כן, ברכת הנותן ליעף כח מופיעה אחרי שתי ברכות המודות על ענין השייך לכלל ישראל: 'אזור ישראל בגבורה' ו'עוטר ישראל בתפארה', לכן ניתן לומר שגם כאן פירושו של הרב מתיחס גם לענין הלאומי.

וכך מסביר הרב טאו שליט"א:

שתי הברכות הקדמות - 'אזור ישראל בגבורה' ו'עוטר ישראל בתפארה' מתיחסות אמנם למעשה אנושי רגיל - חגירת האבנט ושימת המצנפת, אך מצינות הן במיוחד את סגולתן של ישראל... דוקא מתוך ברכות אלו נמשכת ברכת 'הנותן ליעף כח'. בפשוטה, הרי היא הודאה 'על שאדם מפקד נשמתו בערב ביד הקב"ה עיפה מעבודה קשה כל היום ומחזירה לו בבוקר שקמה ושלווה" (מור, אורח חיים, סימן מ"ו כ"א), אולם ודאי מצינת היא במיוחד את התחדשות החיים של האומה הישראלית המתעוררת מתרדמתה. מאין באה התחדשות זו? מהו המקור לכוחות החיים הרעננים המתחדשים בנו חדשים לבקרים? מתוך 'אזור ישראל בגבורה' ו'עוטר ישראל בתפארה', מהמקור הכללי של האומה, מאוצרות החיים האדירים שבנשמתה, מ'נצח ישראל', ממעניות הגבורה, העוז

והאמונה הבלתי מתכלים, ממצבורי העצמה הגדולים שבכללותו - משם נמשכת נתינת הכח ליעף. מהמקור הכללי, הפנימי והעליון הזה ניתן לאומה ה"כח לחיות ולהתקיים באופן המפליא את לב כל חושב" (אורות ישראל, פ"א, סעיף ד, עמ' קל"ט), והדחפה ומעוררה לגאולה, וממנו נמשך כח זה והתעוררות חיים זו לכל אחד ואחד מיחידיה, שנשמתו "נשאבת ממקור חי העולמים באוצר הכללי" (שם פ"ב סעיף ג', עמ' קמ"ד).

...כאן המקור לברכה זו. "וקוי ה' יחליפו כח, יעלו אבר כנשרים ירצו ולא ייגעו, ילכו ולא ייעפו" - זו התנערות האומה הישראלית מקברות הגלות הארוכה והאיזמה, כגיבור הניעור משנתו, ממקור נצח ישראל...

כ'טור' סמך ברכה זו על הפסוק "חדשים לבקרים רבה אמונתך" (איכה ג כג), ואמנם המדרש בהסברו לפסוק זה כורך את החזרת הנשמה שבכל יום ותחיית המתים האישית עם גאולתם של ישראל בכלל: "אמר רבי שמעון בר אבא: על שאתה מחדשנו בכל בוקר אנו יודעים שאמונתך רבה להחיות לנו את המתים. אמר רבי אלכסנדר: ממה שאתה מחדשנו בבוקר של מלכויות אנו יודעים שאמונתך רבה לגאלנו" (בראשית רבה, פ"ח, א')

...הרב בהסבירו ברכה זו, מתייחס לענף האיש, הפרטי שבברכה, אולם ללא ספק כלולה ונרמזת בדבריו גם המשמעות העמוקה והכללית יותר של הברכה - התחיה מהגלות, הדומה ללילה, בהפסקת פעולת חיי האומה שבה, והשיבה לחיים חדשים ורעניים בארץ ישראל. (לאמונת עתנו א צה)

אם כן, העייפות שנובעת מחוסר יראת ה', מחטאים ומרצח ומהשפעת עמלק והגלות, עתידה לחלוף כאשר ה' יערה עלינו רוח ממרומים ויתן בנו עוז לעמוד בכל מפעלות החיים.

וקוי ה' יחליפו כח יעלו אבר כנשרים, ירצו ולא ייגעו ילכו ולא ייעפו.  
(ישעיה מ"ז)

## סיכום

מסופר על הרב צבי יהודה קוק וצ"ל שביום העצמאות רקד מבנין הישיבה עד לבית הנשיא, שם היתה עצרת ובה התכוון הרב לשאת את דברו. כשהגיע לשם נשם בכבדות, ראה זאת תלמידו והציע לו כסא לשבת לנוח באומרו: "אולי הרב עייף". כששמע זאת הרב, נודעוץ ואמר: חס וחלילה! עייפות זו עברה, "ואתה עייף ויגע ולא ירא אלוקים", ומיד קם לומר את דברו.

אף על פי שאין אנו במדרגתו של הרב, אנו למדים מדבריו כיצד התייחס לעייפות, ומתוך כך נוכל להתחזק בדרכינו הפרטיות והלאומיות.

### נספח - הסבר מדעי על תופעת העייפות

העייפות הינה שינוי מצבו הפנימי של גוף האדם, עקב התאמצות ועבודה מופרזת. (ואף על פי כן, ישנם מצבים סובייקטיבים של עייפות שאיננה נובעת מעבודה אלא מקשיים נפשיים). בשעת עבודה מספק הלב לשרירים העובדים פי 9-6 ממכסת הדם בשעת מנוחה. השרירים והעצבים אינם מתעייפים בעצמם, ובהם לא חלים שינויים, אבל במרכזי העצבים חלים שינויים מסוימים. יש הרואים בעייפות ביזבוז של חומרי המרץ בשרירים, ויש הרואים אותה מהצטברות תוצרי עבודה (רעלנים מיוחדים) בשרירים, בלי שיספיק הדם להדיחם ולהרחיקם בזרימתו. היו שראו את סיבת העייפות בשינויים מיוחדים שחלו במערכת העצבים המרכזית.

מכל מקום, הרפואה תולה את הגורמים לעייפות גם במצב הנפשי. לדוגמא. צעידה בסך בלווית מוסיקה מעודדת וקלה הרבה מן ההליכה ברגל סתם. האם יכולה לטפל בילדה החולה ולהיות ערה יממות אחדות, ללא הרגשת עייפות. היחס הפנימי לעבודה עוזר ומשנה הרבה.

(על פי אוצר הרפואה והבריאות - לכסיקון רפואי, מאת ד"ר א. גולדשטיין וד"ר מ. שכטר).