

מאמר  
רופא חולי עמו ישראל



קונטרס זה יוצא לאור בהשתדלות רבה להוצאת דבר מתוקן ומשובח  
תחילה מתומלל המאמר בשלימות מתוך קלטת שמע ולאחר מכן נעשית  
עריכה ביד אומן במלאכת מחשבת נאמנת למקור



#### מאמרים שיצאו לאור

חיי פנימיות בדור דידן  
כח הגוף וכח הנשמה  
מדרגות העוסק בתורה  
יגיעת המחשבה בתורה  
צורת עבודת האדם  
והשבות אל לבבך

דיין אמת אין בלעדיו  
כל משפטיו צדקו יחדיו

לעילוי נשמת האברך המופלג  
רבי יעקב זצ"ל

בן הרב רפאל ולאה עטייה שליט"א

אב בחכמה ורך בשנים

קבל באהבה את היסורים

נ"ע כ"א סיון תשע"ח

להשגת המאמרים

טלפון:

08-9741387

מהדורה ב'

10-6-32

## רופא חולי עמו ישראל

מטבע הברכה שתקנו אנשי כנסת הגדולה בברכת רפאנו: "רפאנו ה' ונרפא".  
ובחתימת הברכה; "רופא חולי עמו ישראל" - אנחנו מבקשים מהרבש"ע שירפא  
אותנו ואת כל החולים שבעם ישראל.

סוגיית הרפואה בלשון חז"ל (בבא קמא פה ע"א): "ורפא ירפא" - מכאן שניתנה  
רשות לרופא לרפאות". ומפרש רש"י: "ולא אמרינן רחמנא מחי ואיהו מסי".

בשעה שמבקשים מהרבש"ע "רפאנו ה' ונרפא", אין הבקשה נחלתם רק של  
בעלי המדרגה הגבוהה המובאת בדברי הרמב"ן (ויקרא כו, יא): "ומה חלק לרופאים  
בבית עושי רצון השם", אלא גם מי שמשמש באותה רשות שנתנה לרופא  
לרפאות - גם הוא צריך להתפלל.

ואמרו בגמרא (ברכות ס ע"א): "הנכנס להקיז דם אומר: יהי רצון מלפניך ה' אלקי,  
שיהא עסק זה לי לרפואה כי רופא חיים אתה"<sup>א</sup>. גם בשעה שניתנה רשות לרופא  
לרפא, אין כוונת הדבר שהאדם מוסר את עצמו לרפואת הרופא. "נתנה רשות", אך  
הרשות אינה מתירה את הדבר, שנעתקה הרפואה מהרבש"ע ונמסרה כולה לרופא  
בשר ודם שהוא ירפא. פשוט שלא!

"נתנה רשות לרופא לרפאות" - כלומר שיחד עם הפניה לקב"ה אשר "איהו מחי  
ואיהו מסי", מצרף לה החולה רפואה של בשר ודם.

יש להבין: כאשר אדם ח"ו חולה - ממחלות קלות כצינים ופחים עד מחלות  
קשות רחמנא לצלן שישנן בכל דור ודור ואף בדור דידן - והוא הולך לרופא ומקבל

---

<sup>א</sup> וכן פסק השולחן ערוך (סימן רל ס"ו). וכתב המשנה ברורה: "והוא הדין בכל מידי דרפואה יאמר זה, ולא  
יחשוב שתהיה איזה דבר לו רפואה אלא על ידי הבורא יתברך שמו, ולכן על ידי תפלה זו ישים בטחונו בו  
ויבקש ממנו שתהיה לו רפואה".

רפואה, או שהוא מכין לעצמו רפואות, ולא פונה לבורא ית"ש - על זה לא נאמר "נתנה רשות לרופא לרפאות", על זה לא חלה מעולם הרשות.

מי שמתנהג באופן הזה, בעומק הוא לא משתמש בהיתר שהקב"ה נתן. שהרי מצד הסברא האדם לא היה צריך כלל לעסוק ברפואתו כיון ש"איהו [הקב"ה] מחי ואיהו מסי", אלא שישנה ילפותא - "ורפא ירפא - מכאן שניתנה רשות לרופא לרפאות", ואם האדם לא משתמש ברשות באופן שניתנה, הרי שהדר איסורא לעיקרא דדינא. ההיתר נועד רק לצרף את המעשה של הבשר ודם למעשה של הקב"ה.

\*

כאשר נפגש האדם עם מציאות של חולי, קודם צריך להרגיש את ה"איהו מחי", ולאחר מכן את ה"איהו מסי". אם הוא לא מרגיש את ה"איהו מחי", איך ירגיש את ה"איהו מסי"?

פעמים רבות מאוד, כשאדם נמצא במצב של חולי הוא מיד מתקשר למוקד, להזמין תור לרופא. הוא לא נרדם בלילה מחמת החולי ומיד מתקשר. מאיפה זה נובע? זה נובע מכך שהוא לא מרגיש את ה"איהו מחי". אם הוא היה מרגיש שהרבש"ע הוא זה שהביא אותו לידי החולי, והרי לא חשיד קוב"ה דעביד דינא בלא דינא, הפעולה הראשונה שהיה עושה אינה לפנות לרופא, אלא היה ממשמש ומפשפש במעשיו ופונה לרבש"ע ומבקש - "רפאנו ה' ונרפא!"

אבל כאשר המושכל ראשון שלו, המחשבה הראשונה שעולה במחשבתו בשעה שהוא חולה אינה שהקב"ה עשה אותו חולה, אלא 'אני חולה, וכעת צריך למצוא דרך איך להתרפא!' - אם זו המחשבה הראשונה שלו, גם התוצאה ברורה מאוד, שמי שהוא יפנה אליו ראשון לא יהיה הרבש"ע.

אם הדבר הראשון שהאדם עושה כשהוא חולה הוא לחפש את הדרך להתרפא - כאן כבר מונחת נקודת התורפה שבדבר, שורש הנפילה.

למעשה, המחשבה הראשונה שצריך שתהיה לאדם בשעה שהוא נעשה חולה היא: 'מי עשה אותי חולה?' ואז הוא משנן לעצמו ומעמיק בדעתו את האמונה, שמי

שעשה אותו חולה זה הוא יתברך שמו, ראשית באופן של מחשבה, ולאחר מכן באופן של "וידעת היום והשבות אל לבבך".

כואבות האוזניים, כואבות השיניים או הרגלים, כל מה שכואב, בכל אופן שלא יהיה - המחשבה הראשונה צריכה להיות: מי עשה את זה? האדם מיישב את דעתו ומשנן לעצמו כסדר מתוך התבוננות, וחלק מהזמן מתוך התלהטות, את ה"אני מאמין" שהבורא יתברך שמו "עשה עושה ויעשה לכל המעשים כולם"!

לאחר שהאדם שינן את הדברים שינן רב, והוא מרגיש בנפשו שלפחות מעט של הרגש נתגלה אצלו, מעט הכרה התחדדה אצלו, יותר מורגש אצלו שהרבש"ע הוא זה שהביאו לידי חולי - רק אז מתחיל הנידון לעסוק גם ברפואה [אולם קודם לכן ראוי לעסוק בתשובה כנ"ל].

\*

"חולה" אומרים רבותינו שהוא מלשון "חלל באדמה", מת. "מה לי קטלא כולה" - מוות, "מה לי קטלא פלגא" - חולי. בשורש של הדברים - מחלה ומוות - הם היינו הך. והוא מלשון 'חילול' השם, מקום שכביכול הסתלק ממנו השי"ת.

כאשר האדם אינו מעמיק את אור האמונה בלבבו, בשעה שהוא מגיע לידי חולי, סיבת החולי היא חילול ה'. חילול זה השתלשל לראש, לידיים או לרגליים - היכן שהשתלשל אותו חולי, אבל שורשו נעוץ בחילול השם שבנפשו. יש חילול ה' ברבים, יש חילול ה' בעשרה, יש חילול ה' ביחיד לזולתו, ויש חילול ה' בתוך הנפש הפרטית של האדם. זה עומק החילול.

בכללות "רפואת הנפש" פירושו כאשר אדם עבר על שס"ה לאוים או ח"ו מיעט ברמ"ח עשה. אבל בעומק, כל עבירה פועלת הסתר פניו ית"ש. העבירה החמורה ביותר היא חילול השם, והמצוה הגדולה ביותר היא קידוש השם. ואם הוא חולה, בהכרח שיש התגלות בגוף של החילול ה' שנמצא בקומת נפשו. לכן, לפני שאדם פונה לרפואה הגשמית, חייב להיות שהוא יעמיק בדעתו את אור האמונה; אמונה בכלל, שהקב"ה "עשה עושה ויעשה לכל המעשים כולם", ולאחר מכן אמונה בפרט על אותו חולי פרטי.

האדם מדבר עם הרבש"ע ומחדד לעצמו את הדברים, ראשית במחשבתו ולאחר מכן בפיו, ואומר: 'רבנו של עולם, מהיכן בא לי כאב הראש, מנין הכאב שברגל? מי פעל את זה, מי עשה את זה, האם זה לטובה? ודאי שכן...' וכן על זו הדרך ישנן לעצמו את יסודות האמונה.

כאבי הגוף עלולים להשכיח מהאדם את אור האמת, את אור האמונה, את אורו יתברך שמו. אבל כאשר האדם מעט הזדכך והגוף לא שולט עליו בבחינת "איש בער לא ידע וכסיל לא יבין את זאת", אלא הוא חי כבר באופן רוחני מעט, אור הנשמה התנוצץ אצלו, והאמונה היא דבר ש"קרוב אליך הדבר מאוד בפיקך ובלבבך לעשותו" - בשעה שהוא נהיה חולה, ועולה בלבו מחשבה של רפואה, מה עליו לעשות מבחינה רפואית, יש לו להמתין עם אותה מחשבה ולהניחה בצד. וראשית לחדד את עומק האמונה, שירגיש בנפשו התלהטות יתרה, שירגיש בנפשו הכרה יותר בהירה במי שמנהיג את עולמו בכלל, והביא אותו לידי אותה נקודת חולי בפרט. אם אור האמונה יתחדד אצלו בעומק נפשו יותר, הרי שהוא סילק מעט את החולי של ה'חילול' ה'. כאן בעצם מתחילה רפואתו.

אלו הם דברים שצריך להבין אותם במהלכי הדעת, אבל ניתן גם ליישם הלכה למעשה כסדר בחיי היום יום, למי שקצת מבקש פניו יתב"ש, ולא חי באופן של כסוס שוטף דוהר במלחמה.

\*

כשירגיש בנפשו את ההתלהטות ואת ההכרה - כאן מתחיל שלב נוסף. לאחר שהאיר בלבו את אור האמונה, השלב הבא הוא עבודת התפילה.

צריך להבין, שבכל דבר וענין שאדם פונה אל הרבש"ע בתפילה, התפילה איננה השלב הראשון, היא השלב השני במהלכי העבודה.

בשעה שמגיעה לאדם צרה בכלל וחולי בפרט, שזו סוגיה דידן השתא, אין סדר הדבר שמיד האדם פונה אל הבורא בתפילה. תפילה זו מדרגה שניה.

ומה קודם לתפילה?

אדם פונה בתפילה לרבש"ע כי הוא מאמין שהצרה או החולי הגיעו ממנו יתברך, והוא מאמין גם שבכוחו של הרבש"ע להסיר זאת ממנו, ובודאי שהתפילה טומנת בחובה אמונה שהקב"ה יכול להסיר את החולי, אחרת הוא לא היה פונה אליו יתברך. אבל לפני שהאדם פונה לרבש"ע בתפילה, צריך שיזריח בנפשו את אור האמונה, להאמין באמונה שלמה שהוא יתברך הביא עליו את אותו חולי ובידו לסלקו ממנו. על גבי זה חלה התפילה.

כמובן שבהגדרה כללית מאד, כל מי שפונה בתפילה אל הרבש"ע הוא מאמין, אבל פעמים רבות האמונה שלו היא כלשון הפסוק הידוע: "ותהי יראתם אותי מצות אנשים מלומדה" (ישעיהו כט, יג). יתכן שכמעט כל אמונתו אינה אלא במדרגת "מלומדה", ואז כיון שבקטנותו הורגל להתפלל לרבש"ע כשהוא חולה, גם כי יזקין לא יסור ממנה, אבל האמונה שלו איננה אמונה מאירה, היא לא אמונה זורחת, אמונה חיה, מורגשת, שהולכת ונעשית עמוקה יותר יום יום שעה שעה.

כשהאדם פונה לרבש"ע בתפילה, צריך ראשית להשריש את אור האמונה בלבו; אמונה בכללות - מי עשה עושה ויעשה לכל המעשים כולם, ובפרטות - כלפי אותו ענין שעליו בא לבקש, הוא מאמין שהרבש"ע הביא את המצב עד השתא, ובכוחו גם לשנותו, ואז הוא מתפלל. כדברי התרגום על הפסוק "ויהי ידיו אמונה": וְהַנְּאֻזָּה יְדוּהִי פְרִישָׁן בְּצֵלוֹ (שמות יז יב). ראשית אמונה, ועל גבי זה תפילה.

לפי זה, כאשר האדם חולה, סדר הדברים למעשה הוא כך: ראשית עליו להעמיק את אמונתו, שהשי"ת הוא שהביאו לידי אותו חולי והוא שיכול לסלק ממנו את החולי. ובשלב נוסף, לפנות אליו יתברך בתפילה שירפא אותו.

לאחר שהתפלל לפי מדרגת נפשו, הן בתפילת שמונה-עשרה, והן בבקשות פרטיות ב'שמע קולנו' למי שנוהג שם, או בסיום התפילה ב'אלקי נצור', והן בזמן שמייחד לעצמו כסדר כל יום "לשוח שיחו לפניו יתב"ש כדבר איש אל רעהו" (כלשון הרמח"ל), כעת יכול הוא לפנות גם לרופא, שניתנה לו רשות לרפאות את מי שאינו נמצא במדרגה של דברי הרמב"ן.

\*

הדברים הללו אינם רעיונות בעלמא, הם מהווים סדר של חיים למי שרוצה לחיות בצורה פנימית.

צורת החיים אותה אנו מכירים היא, שכאשר האדם חולה, מחמת שהגוף שולט ואור ההתבוננות שבמח ובלב האדם אינו מאיר, הוא נוטה מיד לפנות לחיצוניות של הגוף, כלומר, מבקש ברופאים וברפואות.

אבל כאשר האדם חי חיים יותר פנימיים, כל דבר ודבר שהוא עושה, הוא לא עושה אותו רק מצד מדרגת הגוף אלא מצד האור הפנימי יותר שנמצא בתוכו, והוא מקדים התבוננות איך לפעול במה שהוא עושה.

אדם הורגל בילדותו שבשעה שחולים מתקשרים מיד לרופא, והולכים אליו לקבל תרופה. אך האם התורה שלומד וקיום המצוות נשארו באותה מדרגה שהיתה בהיותו בגיל שלוש או חמש? התפילה נשארה באותו מדריגה? מעתה, האם צורת ההשתמשות שלו ברפואה צריכה להישאר אותו דבר כפי שהיתה בקטנותו, או שהיא צריכה להשתנות לגמרי?

משנה לשנה אדם גדל בדעתו. בגיל י"ג שנה הוא נעשה חייב במצוות, ולאחר מכן, בהגיעו לגיל כ' שנה, הוא כבר מוכר בנכסי אביו, אפילו בקרקעות. יש להבין, שכל דבר ודבר שאדם גָדַל עליו בקטנותו, כעת, כשגדל, צריך להיות ממקום יותר מרומם, ממקום יותר פנימי. לא לחיות בצורת החיים שהתרגל אליה מקטנותו, ולחשוב שכך צריך להיות גם ה'סוף פסוק' של החיים. לפעמים מה שהוא נהג בקטנותו היה נכון לקטנותו ולא נכון לגדלותו, ופעמים רבות גם לקטנותו זה לא היה נכון, רק שהוא לא חי בדרך האמת גם כשהוא היה קטן.

ולענינא דידן השתא, סוגיית הרפואה איננה סוגיה קטנה בחיים. בני אדם הרי נפגשים עמה כמעט יום יום. סוגיית הרפואה היא חלק גדול ממרכיבי האדם בכלל, ובדור דידן בפרט. חז"ל אמרו (קידושין פב ע"א): "טוב שברופאים לגיהנם", וכיון שהגיהנם כנראה התקרב לעולם, אז יש ריבוי של רפואה ורופאים עד אין קץ.

חייב שתהיה לאדם צורת חיים פנימית, איך וכיצד הוא נוהג בשעה שיש חולי, איך הוא חי בזמנים שיש לגוף שליטה מסוימת יותר, מחמת חיסרון שחל בו בצורת



חולי. בזמנים אלו, יש להיזהר לא לתת לגוף לשלוט על אור הנשמה, אלא לכוון ולהוליך את הדברים מצד צורה פנימית, מצד מהלך חיים פנימי, לא רק מצד צורה חיצונית של שליטת גוף. על ידי ג' השלבים שנתבארו: א - השרשת האמונה ב"איהו מחי". ב - השרשת האמונה ב"איהו מסי". ג - תפילה לרבש"ע שירפא. ולאחר מכן ההתעסקות עם הרפואה בפועל.

\*

כמה יש להשתמש ברפואה למעשה?

כמובן שלתת בזה גדרים ברורים אי אפשר, אבל ננסה להעמיד קו כללי.

כל דבר שהוא רפואה בדוקה זו סוגיא אחת, וכל דבר שהוא רפואה שאינה בדוקה זו סוגיא נוספת.

ישנן מחלות שמצד סדרו של עולם המחלה ברורה והרפואה גם היא קרובה להיות ברורה, ופעמים עוד לפני שאדם הלך לרופא הוא כבר יודע איזו תרופה יתן לו, אלא שהוא נצרך שהרופא ירשום לו מרשם על אותה תרופה כדי להשיגה. וגם אז צריך את כל השלבים שנתבארו.

אבל ישנן מחלות שהם יותר מורכבות, דברים שאינם נראים על פני השטח - המחלה אינה ברורה והרפואה אינה ברורה, ולפעמים בני אדם מסתובבים מרופא לרופא, לשלול את הצד הזה ולשלול את הצד ההוא, על מנת לברר איזושהי נקודת ספק של חולי, וספק ספקא שמישהו אכן יכול לרפאות.

כשאדם לא משריש את שני החלקים הראשונים - את אור האמונה של "איהו מחי", את אור האמונה של "איהו מסי" ואת התפילה הבנויה על ה"איהו מסי" - אלא הוא מרגיש בנפשו שרפואתו תלויה בבשר ודם, בין באופן שכך מחשבתו ודעתו, ובין באופן שמדרגת הלב סותרת את דעתו, אבל אלו הם החיים שלו - כשהוא נמצא במצב של חולי וסובל, מיד הוא מתחיל להסתובב אצל רופאים, בתחילה הולך לרופא פשוט, 'רופא משפחה', וכשאינו יודע הולך לעשות שבע בדיקות, לשלול ולשלול... ואם גם אחרי זה הוא לא מוצא, הוא הולך לעוד מומחה ועוד מומחה...

מהיכן זה נובע בעומק הנפש?

זה נובע מכך שהוא מרגיש שרפואתו תלויה ברופאים, הוא מרגיש בעצם שאין לו שליטה על מה שקורה, ועל הרבש"ע, קשה לומר, הוא כמעט לא חושב, ואשר על כן, מאחר והוא עצמו לא מסוגל לרפאות את עצמו, הריהו תלוי בחסדיו של בשר ודם.

ככל שהאדם חי חיים יותר פנימיים, במהלך שהוזכר עד השתא, הרי שחולי ברור שרפואתו ברורה, הוא יותר קרוב להגדרה של "נתנה רשות לרופא לרפאות". אבל כשהחולי אינו ברור ועל רפואתו יש ספק ספקא - כאן צורת החיים צריכה להיות שונה לגמרי. אם מדובר בחולי שיש בו סכנה - זו סוגיה אחרת, לא בזה עסקינן השתא. אבל בדבר שלא נחשב סכנה, אלא שהאדם סובל בדברים מסוימים, הרי הוא משריש בעצמו את אור האמונה ב"איהו מחי", משריש בעצמו את אור האמונה ב"איהו מסי", ומתפלל לרבש"ע שירפאהו. הוא לא במדרגתו של רבי אלעזר שאמר ליסורים: "אחיי ורעיי בואו" (ב"מ פ"ד ע"ב). וכיון שניתנה רשות לרופא לרפאות הוא גם עושה השתדלות, בין שתים לשלוש פעולות בלבד, ומכאן ואילך הוא חוזר ומתפלל לרבש"ע ומקבל את היסורים באמונה ובאהבה. נדגיש ונאמר, קבלת יסורים באהבה הוא חלק נכבד מן החולי.

מי שחושב שיעבור כאן את כל השבעים שנה בלי ייסורים - טועה, וכדברי הרמח"ל בספרו "מסילת ישרים" (פרק א): "כי מה הם חיי האדם בעולם הזה, או מי הוא ששמח ושליו ממש בעולם הזה?!"

ודאי שהדברים תלויים במדרגת בני האדם, אבל ההסתובבות אחרי ההיתר של ה"רשות לרופא לרפאות", לחפש פן שמא ואולי ימצא משהו - במקרים כאלו ההיתר עצמו עומד בדוחק. בדרך כלל זה לא נובע מהמקום של ההיתר, זה נובע מחמת הבריחה מהאמונה והבריחה מהתפילה.

הדברים הם עמוקים, אבל מדובר כאן על צורת חיים פנימית איך לחיות.

צורת חיים אמתית היא: ככל שהאדם מתעלה יותר, החלק של האמונה גדל יותר, ומקטין במידה מסוימת את התפילה, ומקטין עוד יותר את החלק של הרשות

לרופא לרפאות. ככל שהחלק של הרשות לרופא לרפאות ברור יותר - משתמשים בו יותר, ככל שהחלק של הרשות לרופא לרפאות ברור פחות - מגדילים עוד יותר את אור האמונה, ובערך לזה במידה מסוימת את אור התפילה, אבל גם אותה מגדילים, ואת החלק של הרשות לרופא לרפאות משאירים בגבול המצומצם שלו.

צריך להבין שהרשות לרופא לרפאות זה לא היתר ללכת לחפש בתרופות וברופאים עד בלי קץ. לחפש רפואה טבעית ורפואה סינית, רופא כזה ורופא אחר. זו איננה צורת חיים של יהודי! יהודי עיקר בטחונו ברבש"ע, הוא יכול גם להשתמש בהיתר של הרופא לרפאות, אבל הוא מעמיד את העיקר כעיקר ואת התפל כתפל. וכשהתפל עומד ומסופק בנפש מחמת שהדברים לא ברורים, הריהו מקטין אותו עוד ועוד.

ודאי שהאדם צריך לעשות את ההשתדלות הסבירה במקום שניתן להבין ברור, אבל לרדוף אחרי סוגי אנשים שונים ומשונים, שהזמן כלה והממון כלה, והדעת כלה והקדושה מתכלה יחד אתם - זה רחוק מאוד.

כל מי שמכיר מעט את החיים, יודע כמה בני אדם מסתובבים בכל מיני סוגים של מצבים על דברים שספק גדול אם בכלל יש צד שמישהו יודע מה בדיוק הבעיה, וק"ו אם מישהו יודע מה הפתרון לבעיה. אחרי שהוא מסתובב שלוש שנים, סוף סוף הוא מוצא רופא שהגדיר את הבעיה רק שאין לה פתרון... ובשביל זה הוא הסתובב שלוש שנים!

אילו הוא היה מזריח את אור האמונה במשך אותן שלוש שנים שהסתובב אצל הרופאים, בודאי שכבר היה יותר בעל מדרגה, וכנראה שגם רפואתו היתה קרובה יותר לבוא.

\*

בודאי שהדברים הללו משתנים מנפש לנפש לפי מדרגתה, אין בהם הגדרה ברורה. אבל צריך להבין מה הקו הכללי, ולפ"ז איפה משתנים המדרגות.

סדר רגיל אצל כל אדם, כאמור, הוא: אמונה ב"איהו מחי", אמונה ב"איהו מסי", תפילה, ועל גבי זה רפואה למעשה. מתוך עומק השרשת האמונה, הוא נכנס לרופא

ומכיר שהרבש"ע מרפא והוא - הרופא - אינו אלא שליח, ואומר: 'יהי רצון שיהיה עסק זה לי לרפואה כי רופא חינם אתה'.

ככל שדבר הרפואה פחות ברור, ההשתדלות הולכת וקטנה, ובמקביל האמונה גדלה וכך גם התפילה, ובעיקר הוא מקבל את היסורים באהבה.

אם האדם ינהג כך למעשה, בחלק גדול מהמקרים הוא יראה שהמחלה מעיקרא הסתלקה. אז יתקיים בנו בעזרת השם "כל המחלה אשר שמתני במצרים לא אשים עליך כי אני ה' רופאך".