

# חי באמונה ג - ישמח ישראל

חיזוק, עצות והדרכות לשמחת הנפש בכל מצב  
הרב ישראל יעקב לוגאסי שליט"א

• פתרון התפלה • משקעים בנפש ופתרון ביהדות • לנתב היראה לשרשה • ענוה • חרדות  
ודאגות שווא • דכאונות • כפייתיות

## פרק א' - פתרונות ביהדות לבעיות הנפש

### פתרון התפלה

1. התפלה נוסכת רוח עוז תקוה ובטחון. 2. כיצד להתפלל באופן שלא להתאכזב

### משקעים בנפש ופתרון ביהדות

1. המשקעים יכולים להוות אתגר לעליה ולהתרוממות הנפש. 2. ספורים מהתמודדותן של גדולי ישראל במצבים קשים. 3. הדרכה מעשית בדרך "התבוננות" למשקעי הנפש - התבוננות א. 4. 'התבוננות ב. 5. 'התבוננות ג. 6. 'אהבתי... צרה ויגון אמצא ובשם ה' אקרא. 7. סיפור המחשה להנזכר

### לנתב היראה לשרשה

לנתב היראה לשרשה

### ענוה - תרופה יהודית לחולי הנפש

1. מה יגידו. 2. קנאה ומשברי הנפש הקשים תוצאה ישירה מהגאווה. 3. כל קיומו של האדם לבל ישלטו הדינים עליו תלוי בענותו ושפלותו כלפי הבורא. 4. השפל עצמו וינשאך המקום" - רמב"ן באגרת

## פרק ב - עצות והדרכות

1. כוחות הנפש שבאדם. 2. דעת חסרת מה קנית. 3. הסתרת פניך הייתי נבהל(תהילים ל. ה. 4. גם כי אלך בגיא צלמות לא אירא רע כי אתה עמדי. 5. ותאמר ציון

עזבני ה" 6. 'והסיר ה' ממך כל חלי' - זהו חולי הדאגה" 7. רופא חולי עמו ישראל 8. "האם יש לאדם אחריות על דבר בחייו, ובמה 9. ?הצעות מעשיות להשיב את הנפש המיוסרת 10. בדוק ומנוסה ליציאה מבעיות הנפש 11. מה יש לעשות בשעת תקיפת חרדה 12. ללחוץ בשעת לחץ על "כפתור" האמונה 13. להתרועע בין צדיקים ואנשי אמונה 14. לתלות בבית תמונות צדיקים 15. לשטוף את המוח במים של אמונה ותלות בה 16. 'לשמוע שירי אמונה ושמחה 17. תהילים 18. עשרות בשנים חושבני שאני בחזקת סכנה לולי האמונה 19. ...עצה לחרדות הנובעות מקושיות אמונה שאין להם תשובה 20. צאי לך בעקבי הצאן ורעי את גדיותיך על משכנות הרועים 21. סגולתו הגדולה והנפלאה של הגר"ח מוולוז'ין 22. להסתכל על ה"עולם" שהנו טוב ויפה ולא "שחור" ואכזר 23. לחשוב ברגע חרדה שבאותה שעה מזדככת הנפש 24. השמחה והאשר תלויים אך ורק בלאהב את ה' 25. ! להחזיק במצוה אחת בשלמות ובכל כוחו ובכל זמן 26. לראות את העולם בעין טובה 27. תורה 28. שמירת הקדושה 29. שמירת הצניעות 30. צדקה וגמילות חסדים 31. שמירת שבת כהלכתו 32. זהירות בנטילת ידים 33. זהירות בברכת "אשר יצר 34. "קריאת שמע שעל המטה 35. תפלין ומזוזות מהודרות 36. ברכת כהנים 37. זהירות מכעס 38. להזהר ממותרות ומחובות 39. כל המרחם על הבריות מרחמים עליו מן השמים 40. זהירות ממאכלות אסורות 41. מצוקת הנפש מובילה למנהיגות 42. ממה זכו גדולי האומה לגדולה, אם לא מתוך שקדמה להם המצוקה 43. השפל עצמך וינשאך המקום 44. ההנהגה בישראל מעל הטבע בכלל ובפרט 45. להתפלל על האמונה 46. תופעת החרדות - אין כמוה סימן לאהבת ה' לאדם 47. יסורי נפש למיניהם - אין כמוהם זריז ויעיל לתיקון נפש האדם 48. אין האור ניכר אלא מתוך החשך 49. האור שבמצבי החשכה מורה על השגחה 50. צאי לך בעקבי הצאן 51. האמונה שוכנת בלב כל יהודי ויהודי, והיא כגחלת שנצרך ללבותה 52. וצדיק באמונתו יחיה 53. רק בדרך האמונה ישיב את נפשו למנוחה - סיפור 54. סיפור בקשר להנזכר 55. היסורים אינם לעונש אלא לתוכחה מוסר 56. במה יוודע אהבת האדם לבוראו אם לא בשעת תוקף צערו 57. העיקר המבוקש הוא ללחום ולא דווקא לנצח 58. סיכום 59. מצד האמת אין מקום לבילבול הדעת כלל 60. עם ישראל מחוסן באמונתו בפני כל מצב

## סיפור אישי

המתנה בעיכוב רפואת הנפש - סיפור אישי

## שאלות ותשובות

### חרדות ודאגות שווא

שאלה א - חרדות שאלה ב - חרדות שאלה ג - חרדות שאלה ד - חרדות שאלה ה - חרדות שאלה ו - חרדות שאלה ז - חרדות שאלה ח - חרדות שאלה ט - חרדות שאלה י - חרדות שאלה יא - חרדות שאלה יב - חרדות

## דכאונות

שאלה א - דכאונות שאלה ב' - דכאונות שאלה ג' - דכאונות שאלה ד' -  
דכאונות שאלה ה - דכאונות שאלה ו - דכאונות שאלה ז - דכאונות שאלה ח -  
דכאונות שאלה ט - דכאונות שאלה י - דכאונות שאלה יא - דכאונות שאלה יב -  
דכאונות

## כפייתיות

שאלה א - כפייתיות שאלה ב - כפייתיות שאלה ג - כפייתיות שאלה ד -  
כפייתיות שאלה ה - כפייתיות שאלה ו - כפייתיות

---

# פרק א' - פתרונות ביהדות לבעיות הנפש

---

## פתרון התפלה

### 1. התפלה נוסכת רוח עוז תקוה ובטחון

עדים אנו לתופעות בעיות הנפש לגונניהם, חרדות מגנני חרדה שונים, כל אחד כפי אשר גזרה עליו ההשגחה של הבורא להיות חרד ממנו, זה חרד מהמנות והשני מהחלי, והאחר מהעני, והאחר פן יקרהו אסון מבני אדם שזיקוהו, וכיוצא, מצבי הרוח אצל הרבה נדים למעלה ולמטה, אין נציבות, אין עקביות, וכמו כן צרת הכפייתיות מצאה לה לבבות רבים לספקם ולהשטותם ועד כדי להמאס עליהם את התפלה והמצוות.

"ישוב הדעת" הנו היום "מצרד" יקר למאד, כמעט ואיננו בנמצא באמת, ומי שפבר נמצאת אצלו מדה זו כראוי, פלם אוהבים להסתובב סביבו להנות קצת מצויף דבש הרגע והשלוח שפברבו של זה.

וּכְמוֹ שְׂמוּבָא בְּגַמְרָא (תענית כב, ע"ב) : רב בְּרוּקָא פָּגְשׁוּ לְאַלְיָהוּ הַנְּבִיא בְּשׁוּק וּשְׁאֵלוּ מִי מְכָאן בְּן הָעוֹלָם הַבָּא, הַשֵּׁיב לוֹ אַלְיָהוּ : אֵלּוּ שְׁנֵי הַבְּנֵי אָדָם הֵנָּס בְּנֵי עוֹלָם הַבָּא, וְיָמָּה הָיוּ מַעֲשִׂיהֶם? שֶׁהָיוּ בְּדַחְנִים וּמְשַׁמְחִים אֲנָשִׁים עֲצוּבִים וְנִכְי רֹיחַ וּבִשְׁבִיל כָּךְ זָכוּ לַחַיֵי עוֹלָם-הַבָּא.

וְהַנְרָאָה שְׂאוֹתָן בְּדַחְנִים הָיוּ מַעֲשִׂיהֶם לְשֵׁם שְׂמִים, שְׁכֵן אַלְיָהוּ הַנְּבִיא מְסַמֵּן כְּבָנֵי עוֹלָם הַבָּא, וְכוֹנְנֵתָם הָיְתָה לְהַחֲיוֹת רֹיחַ שְׁפָלִים וּלְשַׁמַּח נַדְכָּאִים בְּדַרְךְ נְכוֹנָה עַל פִּי הַתּוֹרָה.

כְּמָה אִם כֵּן מִצּוּה גְדוּלָה לְהוֹרוֹת לְבָנֵי הָאָדָם דַּרְךְ הַשְּׂמִיחָה בְּאֶפֶן הַנְּכוֹן וְהָרְאוּ עַל פִּי הַתּוֹרָה הַקְּדוּשָׁה דְּוָקָא, שֶׁזֶּה הַדַּרְךְ הַמּוֹבִילָה לְשִׂמְחָה אֲמִתִּית, לֹא לְשִׂמְחָה מְדַמָּה הַמְשַׁגֶּת עַל - יְדֵי פְּסִיכּוֹלוֹגִים רְחוּקִים מִתּוֹרָה, וְהַצְּעוֹתֵיהֶם הַצְּעוֹת בְּלַעַם בְּן בְּעוֹר לְשַׁמַּח בְּשִׂמְחָה שֶׁל "סִטְרָא אַחֲרָא" - עֲרִיזוֹת, לִיצְנוּת, שְׁחוּק וְקִלוּת רֹאשׁ וְכִיּוּצָא בְּזָה, בְּדַבָּרִים שֶׁהֵם בְּעֵצָם שֶׁרֶשׁ הַמַּחֲלָה שֶׁל הַנֶּפֶשׁ, שְׁכֵן מוּבָא בְּכָל הַסְּפָרִים שֶׁעֵקֶר קְלָקוּל הַדַּעַת וְשִׁבוּשׁוֹ הוּא מַחֲלוּל הַקְּדוּשָׁה, הַמִּתְחִיל מִהַסְּתַכְּלוּת בְּנָשִׁים, תַּעֲרֻבַת אֲנָשִׁים וְנָשִׁים, רַבּוּי שִׂיחָה, שְׁחוּק וְכוּן בִּיתֵר אֲבִיזְרִיָּהוּ שֶׁל הָעוֹן הַנּוֹרָא הַזֶּה, וְעַל אַחַת כְּמָה וְכְמָה זֶה הַמְּסַתְּכָל בְּתַמּוּנוֹת וְהַסְּרָטִים בְּכָלִים הַמִּתְעַבִּים וּמִזִּין עֲצָמוֹ מִעוֹן נוֹרָא זֶה, חוֹשֵׁב הוּא שְׂמֵרָפָא בְּכַךְ אֵת עֲצָמוֹ, אוֹלָם כָּאן נִמְצָא שֶׁרֶשׁ סִבַּת חֲלִיוֹ שֶׁרַק יִכְבַּד עָלָיו בִּיּוֹתֵר וְיוֹתֵר.

וְיָדוּעַ שֶׁפִּתְרוֹן בְּעִיּוֹת הַנֶּפֶשׁ בְּדַרְךְ כָּלִל הַנּוֹן אֲטִיּוֹת מְאֹד, וְכִמְעַט וְהָאָדָם נוֹאֵשׁ מִתְקַנָּה לְרַפּוּאָה מִבְּעִיּוֹת אֵלּוּ, וּבִאֲמַת קֶשֶׁה לְפִתּוֹר בְּעִיּוֹת אֵלּוּ בְּכַדּוֹר מִתְאַיִם אוֹ בְּתַרּוּפָה אַחֲרַת מְסִימָת הַמִּתְאַיְמָה, וְהוּא לְסִבַּת רַב גְּוִנֵי בְּעִיּוֹת הַנֶּפֶשׁ, וּלְעַמְתָּם רַב גְּוִנֵי הַתּוֹרָפוֹת וְדַעוֹת הַשּׁוֹנוֹת שֶׁל הַרוּפְּאִים.

וּבְכוֹן אַחַר שֶׁבִּין כֹּה תּוֹצְאוֹת הַטְּפוּל אֵינָן מִיְדִיּוֹת, לְמָה לְלַקֵּת לְטְפוּל רַפּוּאֵי בְּלִבָּד, וְלִמְשֹׁךְ עֲצָמוֹ בְּסַפּוּיִים קְלוּשִׁים לְרַפּוּאָתוֹ, וְאִם בְּכָלִל, וּבִרְבֵּם הֵמָּה טְפוּלִים הַכְּרוּכִים בְּתוֹפְעוֹת לְוָאֵי הַבְּלִתִּי נִמְנַע מִתּוֹרָפוֹת, לְמָה לֹא לְלַקֵּת לְטְפוּל הָאֲמוּנָה, דְּהִינּוּ פְּשׁוּט לְשׁוֹף אֵת הַמַּחַם מִמַּחֲשָׁבוֹת הַדְּכָאוֹן וְהַעֲצָב הַפַּחַד וְהַחֲרָדָה מִתּוֹךְ מַחֲשָׁבוֹת שֶׁל אֲמוּנָה וּבִטְחוֹן בֵּה', לְחֹיֵשׁ אֵת ה' כָּאֵב וּכְאֵב פִּיזִי שֶׁחֵשׁ הָאָדָם, אֵלּא אִף עַל כָּל תַּחֲוִישָׁה וְתַחֲוִישָׁה שֶׁתּוֹקֶפֶת אֵת הָאָדָם לְחֲרָדָה וּלְפַחַד, וּכְמוֹ שְׁכֵן נֹאֲמַר בְּתוֹרָה שְׁבָאִים לֹא נִשְׁמַר חֲלִילָה אֵת מִצְוֹת ה' גְּבוּרָה מְרָךְ וּפַחַד בְּלַבְנוֹ, וְכִנְיָמָר (דְּבָרִים כח, טו - טז) : "וּפְחַדְתָּ לִילָה וְיוֹמָם וְלֹא תֵאֱמִין בְּחַיִּיד, בְּבִקָּר תֵּאֱמַר מִי יִתֵּן עָרֵב וּבְעָרֵב תֵּאֱמַר מִי יִתֵּן בִּקָּר מִפַּחַד לְבָבְךָ אֲשֶׁר תִּפְחַד". וְעוֹד נֹאֲמַר (קַהֲלַת ג, יד) : "וְהִאֲלֵהֶם עֲשֵׂה שִׁירָאוּ מִלְּפָנָיו".

לְמָה לֹא לְלַקֵּת בְּטְפוּל בְּבְעִיּוֹת הַנֶּפֶשׁ בְּדַרְךְ שֶׁל תְּפִלָּה וְצַעֲקָה לֵה' הַמוֹעִילִים מְכָל דְּבָר אַחַר, שְׁכֵן בְּאֲמַצְעוֹת הַתְּפִלָּה אָדָם חֵשׁ חֲבוּר לֵה' בְּאֶפֶן הַמְּרַגֵּיעַ בִּיּוֹתֵר, וּבְכַךְ נוֹסֵף הוּא בְּעֲצָמוֹ בְּטְחוֹן וְעַז, וְתַחֲוִישׁוֹתוֹ מַעֲתָה הִיא אֵינְנֵי לְבַד, אֵינְנֵי מִפְּקָר נְטוּשׁ

ועזוב, אני משגח בהשגחתו של לא אחר מאשר זה שאוהבני יותר מאהבת אב לבן, וחרד לגורלי הטוב, ובכך תהא אמונתו תחושתו ותקנתו של זה המתפלל: לעולם לא אבד ולעולם לא אאבד את תקותי שיהיה סוף טוב עמי, ולהלן נבאר שזו בעצם סגלת הבוטח בה' ומתפלל אליו, שחסד יסובבנו, וברחמים גלויים ינהגו ה'.

התפלה הופכת את האדם לאיש אחר, ומעטה אינו אותו האיש שנגזרה עליו הגזרה, אלא מתעלה הוא להחשב איש אחר שלא עליו נגזרה הגזרה, וכך מבאר בספר "העקרים" (מאמר רביעי פי"ח) ובספר "העקדה" (שער כח), ובזה מבארים הם תמיהה, היאך על - ידי התפלה תתבטל הגזרה מהאדם, והלא הגזרה נגזרה לטובתו, לתקונו ולתועלתו, והיאך יש בכם התפלה להסיר היסורים שהם בעצם תקונו של האדם?

אולם כאמור, היות והאדם באמצעות התפלה מתעלה להיות איש אחר, ובמהותו נהפך לאיש אחר, ומעטה אינו אותו האיש שנגזרה עליו הגזרה, ומעטה תקונו נעשה בזה גופא שהתעלה ממה שהיה עד כה, ונהפך לאיש מאמין, לאיש שהדעת בו הנה דעת של אמונה - דעה את ה' - ובכך כבר פועל לעצמו תקונו יותר נפלא מהיסורים עצמם.

והתפלה היא שיתפלל האדם לה', אין לה עת וזמן, זאת יכול האדם לשוחח עם קונו בכל עת שמזדמנת לו, בהליכה בדרך, בעמידה בתור ובכל עת שתיזדמן לו. וככל שיתמיד בתפלתו לה' על כל דבר, וכן בהודאתו לה' על כל פרט, כך יותר תתחזק האמונה בלבבו ויחויש את ה' במוחשיות ממשית.

ואפשר זו פונת רבי יוחנן בגמרא ברכות (כא): "והלואי שיתפלל כל היום בלוי", אין הפונה שיתפלל משך כל היום - 12 שעות ביום, זה הרי לא יתכן במציאות, שכן צריך האדם ללמד תורה ולעשות את יתר צרכיו, ואיך אפשר לומר על דבר שלא יתכן - "והלואי..." אלא הפונה בדבריו, שכל היום זמנה של התפלה, ואין לה זמן קבוע, אלא בכל שעה ורגע ביום, זמנה של תפלה להתפלל ולבקש. וכונת רבי יוחנן "והלואי", שידע האדם שיש באפשרותו להתפלל כל היום, ובכל עת מצוא שיש בידו, ידע שזהו זמן מתאים לפנות בו אל הבורא, ואין זמנים מסוימים שדוקא בהם נתן לפנות לבורא.

לכן העצה המועילה ביותר להרגעת ושמחת הנפש, הוא בעקר לטפל בדרך של התקשרות למקור הברכה והרפואה - שהיא בורא העולם, שאין כמוהו: "רופא כל בשר ומפליא לעשות", "הרופא לשבורי לב ומחבש לעצבותם", "הרופא לכל תחלאיכי הגואל משחת חייכי, המעטרכי חסד ורחמים", וכשהנך חש את התחברותך והתקשרותך לחי החיים, לכל יכול, מגד נוסך אתה על עצמך ריח גבורה ועז, תחושת בטחון מלנה אותך, ובנדאי לא פחות מפאשר הנך תלוי בפסיכולוג שאין בידו להועיל ולהציל מבלי רצון ה', וכנאמר: "אם ה' לא ישמר

עיר שְׁוֹא שְׁקֵד שׁוֹמֵר", אִם ה' מְסַתֵּיר פְּנֵיו מִי יִכַּל לַעְזֹר לְאָדָם וְכִנְאָמֵר (ותהילים ל, ח) : "הִסְתַּרְתָּ פְּנֵיךָ הַיְיָתִי נִבְהַל", וְהִדְבַּרְתָּ קֶל וְחָמֵר, אִם אֱלוֹ הַמְּפַתְחִים תְּלוֹת בְּפִסְיִכּוֹלוֹג לְחֶשֶׁב שֶׁהוּא "מִצִּיל חַיִּיהֶם" - מְסַפְּרִים לָךְ שֶׁחֲשִׂים הַמָּה הַקְּלָה, עַל אַחַת כַּמָּה וְכַמָּה בְּכָד שֶׁתִּפְתַּח תְּלוֹת בְּבוֹרָא, הַכֹּל יִכּוֹל, שֶׁלֹּא פְּחוֹת תְּחוּשׁ הַקְּלָה וְתְחוּשֶׁת עֵז וּבִטְחוֹן בְּה', שֶׁכֵּן בְּבוֹרָא הַתְּלוֹת הַנָּה תְּלוֹת אֲמִתִּית וְלֹא מִדְּמָה.

לְכֹן עֲשֵׂה זֹאת אִפּוֹא וְהַנְּצִל!

מִצָּא לָךְ בְּכָל יוֹם פְּנֵה שְׁקֵטָה, תִּתְבוּדֵד עִם בּוֹרָאָךְ, שֶׁטַח לְפָנָיו אֶת הַמְּטָעַן הַיּוֹשֵׁב עַל לְבָבְךָ, הַדְּבוּר, שְׂיֵהָא בְּשִׁפְתֶיךָ וְרַהֲיִטוֹת לְשׁוֹנָךְ, וּמִמֶּשׁ תְּחוּשׁ שֶׁהִנָּךְ מִתְחַנֵּן לְפָנָיו כְּבֹן הַמְּתַחַנֵּן לְפָנָיו שְׂאִין כְּמוֹהוּ הָאוֹהֵבוֹ מִצֵּד אֶחָד, וּמִצֵּד שְׂנֵי שְׂאִין כְּמוֹהוּ שְׂיֵשׁ בִּידוֹ לְהוֹעִיל לוֹ. וְאִז תִּרְאֶה בְּמוֹ עֵינֶיךָ שְׂנוֹי לְטוֹבָה, וְהוּא בְּדוּק וּמְנַסָּה, מִהֲרִבָּה אֲנָשִׁים שֶׁהִיָּתָה לִי שִׁיחָה עִמָּהֶם בְּנוֹשָׂא זֶה, וּבְעֶצֶה זֶה הוֹעִילוֹ לְעֶצְמָם הַרְבֵּה וַיִּשְׁנֵם כְּאֵלֶּה אֶף שְׂיֵצְאוּ מִבְּעֵיתָם לְגַמְרֵי.

## 2. כִּיצַד לְהַתְּפַלל בְּאוֹפֵן שֶׁלֹּא לְהַתְּאֲכֹזב

לְצַעֲרָנוּ, רוֹאִים אָנוּ לְכֹאוֹרָה שְׁגָם לְאַחַר רַבּוּי תְּפִלוֹת, רַבּוּי הַפְּצָרוֹת וּבִקְשׁוֹת לְה' הַבְּעִיּוֹת עוֹמְדִים בְּמִקּוֹמָן.

חֲשׂוֹב לְבָאָר כַּמָּה נִקְדוֹת חֲשׂוֹבוֹת בְּנוֹשָׂא זֶה, שֶׁכֵּן הַרְבֵּינוּ לְבָאָר בְּסִפְרָנוּ זֶה שֶׁהַפְּתָרוֹן לְבְעִיּוֹת הַנֶּפֶשׁ הוּא לְשׁוֹחֵחַ עִם ה' וְלִשְׁפֹּךְ שִׁיחוֹ מִקְּרֵב לְבוֹ לְה', וּבִאֲרָנוּ שֶׁהַנְּהִיגָה זֶה נוֹסֶכֶת בְּאָדָם רוּחַ עֵז וּבִטְחוֹן בְּה', נוֹפְתָת בּוֹ תִקְוָה לְטוֹב, וְחֶשׁ הוּא תְחוּשָׁה שֶׁה' עִמוֹ, הוּא אֵינְנוּ בּוֹדֵד נְטוּשׁ וּמִפְקָר אֵלֶּה מְשַׁגַּח לְטוֹבָה.

אֵלֶּה שְׂיִתְכֹן וַיִּגִּיעַ הָאָדָם לְשִׁבְיָרָה, בְּרֹאוֹתוֹ שֶׁהִנָּה כְּבָר תִּקְוָפָה שֶׁהוּא מִתְּפַלֵּל לְה' מִקְּרֵב לְבוֹ, בְּבִכָּיָה וּבְשִׁבְרוֹן לֵב וְעֵדוֹן הַבְּעִיָּה עוֹמְדָת בְּמִקּוֹמָה לְלֹא פְתָרוֹן.

וַיֵּשׁ לְצִיָּן שְׂבִיּוֹתֵר בְּיָמֵינוּ תִקְוַפָת "עֵקֶבְתָּא דְּמִשִּׁיחָא" מְצוּי מְאֹד עֵנְנוּ זֶה כְּמִבְאָר בְּרַמְח"ל כֹּן יְהֵא קָדָם הַגְּאֵלָה, וְהוּא לְצַרְךָ נִסְיוֹן הָאֲמוּנָה שְׂיֵהָא בְּתִקְוָה קָדָם הַגְּאֵלָה.

וּבְכֹן יֵשׁ לְדַעַת ג' יְדִיעוֹת נְחוּצוֹת בְּעֵנְנוּ הַתְּפִלָּה, וּבְג' יְדִיעוֹת הַלְלוּ יִתְעַנֵּג הָאָדָם עַל תְּפִלָּתוֹ לְה', וְלֹלֵא אַכְזָבוֹת גַּם כְּאֲשֶׁר תְּשׁוּעָתוֹ מִתְּעַפְּכָת מִלְּבוֹא.

יְדִיעָה רֵאוּשׁוֹנָה : הַתְּפִלָּה מְטָרָה וְלֹא אֲמִצְעֵי

מְטָרָת מְצוֹת הַתְּפִלָּה, הִיא לֹא כְּדִי שֶׁבְּאֲמִצְעוֹתָהּ נִפְתָּר אֶת בְּעִיּוֹת הַחַיִּים, לְהַפְּדוֹ, בְּעִיּוֹת הַחַיִּים נוֹעְדוּ כְּדִי שֶׁבְּאֲמִצְעוֹתָם נִגִּיעַ לְמְטָרָה שֶׁהִיא הַתְּפִלָּה, וּכְעֵנְנוּ שְׂאֲמָרוּ

חז"ל: מפני מה האמהות עקרות היו? מפני שהקדוש ברוך הוא מתאווה לתפלתן של צדיקים.

התפלה יש בה מטרה כשולעצמה, והיא לקרב את האדם לבורא, לחזק את הקשר שבין הנברא לבוראו, שכן עולמנו זה בנוי בדרך שמסתירה ומסגירה את אור ה' מבני אדם, וכביכול עולם כמנהגו נוהג בדרך טבע ומקרה, כדי שהאדם יפקח עיניו ויצא ממראית העין השקרית הזו, לשם כך נועדה התפלה שמזכירה לאדם יום יום בתפלתו ובברכותיו שהעולם משגח ומנהג בהשגחה פרטית של בורא העולם, כך שעצם זה שהאדם עומד בתפלה, בכך הלא מזכיר לעצמו שיש בורא לעולם והכל תלוי בו, וכי אין עוד מלבדו כלל.

ואם כן נתבונן, האם יש רוח גדול מזה שהרויח האדם בתפלתו, וגם אם לא התמלאה בקשתו באפן שחפץ בה, הלא בעצם זה שישב ושוחח עם בורא העולם וחזק בכך את אמונתו בו זה כבר רוח גדול שאין כמוהו, שכן כל תוספת ואפלו משהו ב"הפירה" שמתחזקת בלב האדם להכיר את בוראו יותר, זו תכלית וטובה נצחית לאדם, וכבר בזה הרויח הרבה יותר ממה שחפץ להרויח בבקשתו מה'.

ובהמחשה, למה הדבר דומה? לארגון שפרסם הגרלה לטובת פעולותיו, תוצאות ההגרלה הנם: פרס ראשון דירה, פרס שני מכונית... אדם מסים רכש שני פרטיסים. ביום המיעד לתוצאות, במעמד אישי צבור ומנהלי הארגון ערכו את אפן תוצאות ההגרלה באמינות ובחגיגות, ואכן זכה אותו אדם בדירה, אותו אדם לא היה נוכח במעמד עריכת התוצאות, וכנהוג, התקשרו באותו מעמד למספר הטלפון של הזוכה לבשרו שזכה בדירה, וכלם מרגשים לשמע את תגובתו של הזוכה מבעד לטלפון, ובכן תגובתו של אותו זוכה במקום שתהא תגובה של מאשר עד בלי די, נשמעה תגובה מאכזבת... והלא קניתי שני פרטיסים, מה עם הפרטיס השני לא זכיתי בו גם בפרס השני - במכונית...

כמוכן שאדם זה - בלשון המעטה - יחשב למוזר ותמהוני.

יהודי שזוכה להתפלל לה' על דירה, ומחזק בעצמו את האמונה שאין עוד מלבדו, ורק בו יתברך יש לתלות תקוה, ומחזק את כל יסודות האמונה בקרבן מנחם רצונו לזכות בדירה, ולבסוף אמנם לא זכה לדירה, עליו לדעת: את הפרס הראשון קבלת - תפלה, ואמנם רק את הפרס השני - דירה - לא קבלת, ומה לך כי תלין אחר שבפרס הראשון אכן זכית...

וכאמור שכן תכלית האדם בעולמו זה לא להשיג דירה, תכלית האדם בעולמו זה להכיר את בוראו מבעד להרי החושך שמסתירים ומסגירים את מציאות ה' והשגחתו, ואם לזה זכית, מה חסרת...?! ואם את זה חסרת במה זכית...?!

והנה אנשי כנסת הגדולה סגנונו לנו את נסח הברכות בלשון נוכח: "ברוך אתה... ולכאורה אין לשון זו מכבדת לברך בה את ה', הנה רואים אנו שלאדם מכבד

קואים בלשון נסתרת: "כבודו... "אתם..." וכיוצא, ואם פן נסח הברכה היה צריך לכאורה להיות כך: "ברוך כבודו... מלך העולם שהכל נהיה בדברו..." אולם התשובה, ידעו אנשי פנסת הגדולה כמה יהא קשה לבני אדם להאמין שהקדוש ברוך הוא כל כך קרוב אליהם, ושומע תפלותיהם באפן הקרוב ביותר, ולכן סגננו בלשון זו "אתה", כדי שיחוש האדם את קרבת ה' אליו, ויחוש בתפלתו שהנו מדבר עם ה' באשר ידבר איש אל רעהו ורעהו שומע ומקשיב אליו בלשון המסלת ישרים.

ידיעה שניה: אין תפלה שהולכת לאבוד

עוד ידיעה נחוצה המובאת בספרים הקדושים וביותר בספרי הבעל שם טוב ותלמידיו, שאין תפלה שהולכת לאבוד, מכל תפלה נמשך "שפע". והשפע נזרם באיזשהו אפן שיהיה, לפעמים נמשך השפע בגלוי שהאדם רואה במו עיניו שהנה ותפלתו התקבלה, ולפעמים השפע נמשך בהסתר דהינו לכוון אחר ממה שהתפלל עליו האדם, וזה בכונה ובהשגחה מה' לטובת האדם, שכן לפעמים לא טוב לאדם שתתקבל בקשתו שמבקש זה עתה, אבל כיון שהתפלל, והתפלה הלא ממשיכה שפע, השפע הולך למקום אחר להשפיע עליו טובה אחרת וצריך אחר.

ובאפן נוסף מבאר בספרים הקדושים שאין תפלה שהולכת לאבוד, שכן כל תפלה נשמרת ומפקדת במקומה, ובהאסף כל התפלות הנצרכות תבוא לו הישועה.

ולמה הדבר דומה?

לאדם שניח בכף משקלת אחת ברזל במשקל 100 גרם, ובכף המשקלת השני מניח גרם סכר, ועוד גרם ועוד גרם, אזי כשיגיע ל- 100 גרם יהא המשקל מכרע בשוה, וכשיניח עוד גרם נוסף יכריע הכף של הסכר, כן הוא בתפלה, בכל תפלה מוסיף האדם משקל נוסף בכף התפלות, וכשיבוא סכום התפלות הנצרכות יכריעו את כף הגזרה וינשע האדם.

ידיעה שלישית: כמשקל התפלה כך צריך שיהא משקל ההתבטלות

ידיעה חשובה למאד נצרכת לזה המתפלל לה' על בקשה מסוימת כדי שלא יתאכזב וישבר באשר רואה הוא שתפלתו לא נענתה.

ביסורי בני האדם ישנם בכללות ב' גוני יסורים, האחד - יסורים זמניים, והשני יסורים מתמשכים.

ישנם יסורים שבדרך הטבע הנם לזמן וכמו, חלי השפעת, שבר יד או שבר רגל, וכיוצא שבדרך כלל הנם לזמן מסוים ולאחר מכן מסתלקים מהאדם.



ולעמדתם ישנם יסורים מתמשכים, וכמו נכות, שתוק חלקי באחד מאיברי האדם, בעיות נפש שפעמים הנם לזמן קצר ופעמים שמתמשכים, בעיות זוגיות, וחשוכי בנים כמו כן יתכן והנם לזמן קצר ויתכן והנם מתמשכים, פרנסתו של אדם יתכן ותפתר לאחר זמן קצר ויתכן ותתמשך לזמן ארוך.

ובכן גון היסורים שהנם בדרך כלל לזמן מסוים וכמו שהזכרנו בגון הראשון, על האדם כמובן לקבלם באהבה, ולהרבות בתפלה בכל כחו, כדי לזכר שרפואתו תלוייה בבוא בלבד ולא בדרך הטבע והמקרה, שכן בגוני יסורים כאלו עלול האדם להתרפות מהתפלה אחר שבדרך הטבע מסתלקים המה לאחר זמן קצר, ולכן בדוקא עליו להרבות בתפלה על מנת להזכיר לעצמו שאין שום מקריית וטבע בעולם והכל תלוי בו יתברך בלבד.

ואלו בגון היסורים השני שיתכן ויתמשכו לזמן רב, כאן יש לדעת ידיעה נחוצה למאד, והיא שישכחים זה המתפלל בהסכמה בלב שלם, שאם ירצה ה' בהמשכיית של היסורים מקבל אני זאת בהסכמה ובלב שלם, ומבטל אני דעתי לרצון ה', ואין לי שום רצון אחר מבלעדי רצון ה'.

ולכן במקביל להשקעה שמשקיע הנד בתפלה חייב אתה להשקיע ברצון ובהסכמה לבטל רצונך לרצון ה' ובאם יחפץ ה' בהמשכיית היסורים הנד מבטל דעתך ורצונך לרצונו.

וכדי שהדברים יובנו היטב נשתמש בסגנון כזה.

אם משקיע אתה בתפלתך השקעה במשקל "טון", צריך שיהא לך גם השקעה של התבטלות במשקל "טון" אולם אם בידך התבטלות והסכמה ליסורים שיתמשכו במשקל "חצי טון" בלבד, ובתפלתך הנד משקיע "טון" מספן אתה בכך להתאכזב ולהשבר מתפלתך במקרה ותתאכזב שלא תענה בקשתך. ואם בידך רק "חצי טון" של הסכמה והתבטלות, אכן תשקיע בתפלתך רק משקל של "חצי טון" בלבד, ואל תפציר ותוחיל בתפלתך אלא רק בהתאם למדת התבטלותך להסכים לרצון ה' בכל אשר ירצה.

ולכן לעניינינו בבעיות הנפש שהנם הרבה פעמים מצרות המתמשכות, יש לך להתפלל לה, אולם במקביל תתבטל לאשר יחפץ ה', ותסכים בלבך לאשר ירצה ה', ותאמין שאם ירצה ה' שעדין יתמשכו היסורים, בודאי יש בהם תועליות רבות, וכמו שפרטנום בספרנו ישועת ישראל בספורו האישי של זה שחווה יסורים הללו תקופה, וסכמנו שם כ - 20 תועליות ישנם בגון יסורים אלו של פחדים וחרדות וכיוצא.

אזי אמנם יש להשקיע בתפלה לה' להרפאת ולהנשע מהם, אולם שיהא זה במקביל להתבטלות לרצון ה', וככל שיש בידך התבטלות והסכמה לרצון ה' כן במדה זו תשקיע בתפלתך ותתאמץ לבקש מה' רפואה, אחר שבידך הסכמה

שְׁבַמְדָּה וְיִחַפֵּץ ה' שְׁיִמְשְׁכוּ הַנֶּזֶד מִסְכִּים לְכַף בְּלֵב שָׁלֵם, מִמִּילָא לְעוֹלָם לֹא תִתְאַכְזֵב מִתְּפִלָּתְךָ.

## משקעים בנפש ופתרון ביהדות

### 1. המשקעים יכולים להוות אתגר לעליה ולהתרוממות הנפש

גְּלוּת קִשָּׁה, סָבֵל בְּחַיִּים מְגִיל צָעִיר, או שְׁזָה מִסְבַּת גְּלוּת אֶצֶל הוֹרִים קָשִׁי יוֹם שְׁהוֹצִיאוּ אֶת זַעֲמָם וְכַעֲסָם עַל בְּנֵיהֶם וְהִטִּילוּ עֲלֵיהֶם אִימָה יוֹם יוֹם עַד שֶׁחָדַר הַפֶּחַד לְלִבּוֹתֵיהֶם. וְכִמוֹ כֵּן בְּנֵי זוּג שָׁחִיו בְּיַנְיָהֶם בְּמַרְיבוֹת צָעֲקוֹת וְהַכְּאוֹת, וּבְכַף הַכְּנִיסוּ אֶת בְּנֵיהֶם לְחֶרְדוֹת.

וְעוֹד יִתְּכֵן גְּלוּת קִשָּׁה הַמוֹתִירָה מִשְׁקָעִים עֲמָקִים בְּנֶפֶשׁ כְּאִשׁוֹר עֵבֶר הָאָדָם בְּגְלוּתוֹ "פְּשַׁעֵי חֲבֵרָה" מִחֲבָרִים שְׁנֵהֲגוּ בּוֹ בְּהִתְעַלְלוֹת וּבְהִשְׁפָּלָה, "הַחֲרִימוּהוּ" מִחֲבָרָתָם, עַד שֶׁכָּל בְּטַחוֹנוֹ הֶעֱצָמִי נָרַד וְתַחוּשָׁתוֹ תַחוּשַׁת שְׁפָלוּת בְּעֶצְמוֹ עַד שֶׁאִינוּ מֵאֲמִין בִּיכְלָתוֹ, וְיִתְּכֵן אִף שֶׁאִינוּ מְסַגֵּל לְדַבֵּר בְּחֲבֵרַת אֲנָשִׁים, אִינוּ מְסַגֵּל לְהַבִּיעַ דַּעְתוֹ בְּשׁוּם עֲנָן, וְכִיוֹצֵא.

בְּדוּמָה לָזֶה, סֵפֶר לִי גִידִד חוֹזֵר בְּתַשׁוּבָה שֶׁהַיּוֹם הֵנוּ מְיַחֵד בְּתוֹרָה וּבִיְרֵאת שְׁמַיִם, שְׁתִּקּוּפָה אֲרַכָּה הִנֵּה סוֹבֵל מִחֶרְדוֹת, אֶלָּא שְׁבַמְיַחֵד הִנֵּה בְּאֶפֶן קְבוּעַ חֵשׁ כָּל מוֹצָאֵי שַׁבַּת תִּקְיָפָה קִשָּׁה שֶׁל חֶרְדָּה, וְלֹא יָדַע מֵאִיזָה סִבָּה דְּנֹקָא בְּמוֹצָאֵי שַׁבַּת תוֹקֶפְתוֹ חֶרְדָּה בְּאֶפֶן קִשָּׁה, עַד שֶׁנִּפְלַ בְּלִבּוֹ זָכְרוֹן מְהֻעָבֵר, וְהוּא שֶׁלְּפָנָי עֲשָׂרוֹת שָׁנִים הִנֵּה לוֹ עֶסֶק בְּחוּ"ל, עֶסֶק שֶׁל מְסַעְדָּה וּמְכִירַת מִשְׁקָאוֹת חֲרִיפִים בְּאִזּוֹר שֶׁל גוֹיִים, וּבְכָל מוֹצָאֵי שַׁבַּת הִנֵּה פוֹתַח אֶת חֲנוּתוֹ לְאוֹתָם גוֹיִים שֶׁהִיוּ בָּאִים וּמִשְׁתַּכְּרִים וּמִשְׁתוֹלְלִים בְּחֲנוּתוֹ, וְהִנֵּה הוּא צָרִיף לְהִיּוֹת עִמָּהֶם לְבַדּוֹ עַד 3 לְפָנוֹת בְּקָר, הַלִּלָּה הִנֵּה הִנֵּה עוֹבֵר עָלָיו בְּפֶחַד אִימִים, שֶׁכֵּן הִיוּ דוֹרְשִׁים מִמֶּנּוּ בְּשִׁכְרוּתָם מִשְׁקָאוֹת, וְלִפְעָמִים הִנֵּה עָלָיו לְסַרֵּב לָתֵן לָהֶם כִּי לֹא הִיוּ מְשֻׁלְּמִים, וּבְמַצָּב שֶׁכֵּזָה הִנֵּה סִפְּנָה שֶׁלֹּא יִפְגְּעוּ בּוֹ אוֹ בְּרַכּוּשׁוֹ, לְהַכּוֹתוֹ אוֹ לְהַרְסוֹ וְלִשְׁבֵּר אֶת תְּכוּלַת חֲנוּתוֹ, וְכַף הִנֵּה מְעַבֵּיר בְּפֶחַד וּחֶרְדָּה כָּל לַיִל מוֹצָאֵי שַׁבַּת, וְהַבִּין שְׁזָה שֶׁגָּרַם לוֹ מִשְׁקָע עַד הַיּוֹם לְהִיּוֹת חָרַד וּמְפֹחֵד בְּמִיַּחֵד כָּל מוֹצָאֵי שַׁבַּת דְּנֹקָא.

העלינו כמה מצבים, וישנם עוד פיוצא בהם, כל אחד וספורו. שכן יתכן הרבה ש"בת מודע" שלהם מנחים זכרונות של מצבים עגומים והם עצמם אינם מודעים להם, ובא זה לידי בטוי בתופעות של תרדות, דכאונות, חסר בטחון עצמי ועוד.

ברור הוא שכל הנעשה עם האדם הכל בהשגחה פרטית, לאיזה הורים יולד - להורים מפנקים או להורים קשי יום, אילו אחים ואחיות יהיו לו, לאיזו חברה יזדמן, אפיו, כשרונותיו, מדותיו וטבעיו, תאר פניו, חנו, גבה קומתו, בריאות גופו ונפשו וכיוצא - הכל בהשגחה פרטית, אלא שההשגחה מסבבת את מקריו של האדם מסבות טבעיות כמו אלה שהזכרנו ורבות פיוצא בהן.

ובכן כיצד נוכל לפתר, או לפחות להקל סבל זה בדרך התורה והאמונה.

פעם בא מישהו ל"סטיופּלר" זצוק"ל, ואמר לו שבצעירותו סבל יסורים רבים, ויש לו מכף זכרונות מרים, וטעם מרירות מלוהו בכל יום, השיב לו ה"סטיופּלר": אם אני הייתי חושב על הצרות והסבל שסבלתי בצעירותי, האמן לי שלא הייתי יכול ללמד אפלו דף אחד של גמרא... שכן בצעירותי סבלתי עני רב, ברוסיה הקומוניסטית סבלתי ונרדפתי, ועוד פרט לו כמה וכמה צרות, אלא שהחלטתי להניח את כל הצרות בצד ולשבת וללמד...

ואם תשאל היאך הצליח להניח את כל הצרות בצד, וכי הצרות מנחים בקפסה שאפשר להניחם בצד, והלא הצרות שקועים עמק עמק בנפש האדם עד שיוצרים אצלו משקע עמק של תחושת סבל ועצבון.

התשובה היא: תמימות בה', "תמים תהיה עם ה' אלהיך", כשאדם יודע באמת ובתמים, שכל מה שעבר עליו, זהו מה הטוב והרחמן, שרחמי לא פוסקים אפלו לרגע, וכאמרנו: "על נסיד שכל יום עמנו, ועל נפלאותיך וטובותיך שבכל עת", הרי שנפלאות וטובות ה' הנם בכל עת, דהינו אף בשעת הדין הקשה שנתראה כביכול שכבר תמו חסדי ה', אין הדבר כן אלא: "הטוב כי לא כלו רחמיך, והמרחם כי לא תמו חסדיך", חסדי ורחמי ה' מתמידים בכל יום ובכל רגע, אלא שפעמים רבות רואה הבורא יתברך שהחסד הגדול עם האדם הוא להענישו ולגיסרו בעולם הזה החולף והדמיוני כדי להביאו לעולם הבא הנצחי והאמתית, ואין הוא מתחשב בשכלו הקטן והמצמצם של האדם שחפץ לחיות בטוב וברוחה בעולם הזה, ולא אכפת לו מעולמו הנצחי והאמתית, לא בשביל שהאדם קצר ראייה וקטן השכל, ואינו חכם לראות את הנולד שהוא עולם הנצח, ילך הקדוש ברוך הוא עם שכלו הטפש של זה ויתן לו בעולם הזה מה שלבו חפץ, הלא זהו ענין הגדול ביותר לאדם וכנאמר: "ומשלים לשנאיו אל פניו להאבידו", זאת עושה הקדוש ברוך הוא רק לשונאיו ומכעיסיו לתן להם שכרם בעולם הזה על מנת להאבידם לעולם הבא. ואיך נעשה זאת חלילה לאוהביו ולשומרי מצוותיו.

## 2. ספורים מהתמודדותן של גדולי ישראל במצבים קשים

(מספר "לקח טוב")

להלן מספר עבודות מגדולי ישראל היאך עמדו בעז רוח ובלישוב הדעת גם במצבים של טרגדיות נוראות שפגעו בהם ובמשפחותיהם.

הרבי מצאנז, אבד בשואה את אשתו ואת אחד עשר ילדיו, טרגדיה שכוזו וכי לא אמורה להשאיר משקעים בנפש עד אבדנה לגמרי!! ועם כל זה לאחר השואה בא כאן לארץ ישראל, שקם עצמו מחדש, ועבד את ה' בשמחה כל ימיו, חבר ספרים בהלכה, הקים קרן מפארת בנתניה, בנה בית חולים (לניאדו), השאיר חתנים ובנים גאונים וצדיקים, ונפטר זקן ושבוע ימים.

הגאון הקדוש האדמו"ר רבי אהרן מפעלז, שרפו את בנו מול עיניו בשואה, וכשאמר מישהו לאדמו"ר: שכבוד האדמו"ר לא ידע יותר מצרות... השיב לו האדמו"ר: איני רוצה לשמע מה שאתה אומר שכן מעולם לא היה לי צרות... והיאך אומר לי אתה שלא אדע יותר מצרות, שכן וכי עד עכשו היה לי פעם צרות...!?

החזון איש כותב באגרת:

בהיותי שבור ורצוף כל הימים, ולא זכיתי לשום ענג מתענוגי החיים (וכדוע שנהיה חשוף בנים), נוסף לכאבי הגוף ושבירתו כל הימים, הענג היחידי הוא לי לעשות רצון קוני, ואין לי צער יותר גמור מכשלונו בעוון.

בספר "פני מאיר", שנכתב על קורות חיו של ר' מאיר פיסט מארצות הברית:

בגיל ארבע חלה ר' מאיר בשתוק מחלט בשתי רגליו, ומאז לא היה יכול ללכת אפלו צעד אחד. אפלו לעמד ולהשען על רגליו בעזרת קבים לא היה מסוגל. משום כך היה נאלץ להיות מרתק לעגלת נכים כל ימי חיו. בנוסף לשתוק, סבל ר' מאיר מבעיות בריאותיות נוספות. הוריו נפטרו במשך המחצית הראשונה לימי חיו, כך שרב ימי חיו היה גלמוד ללא הורים או משפחה.

במשך עשרות שנים הביעו גדולי הרפואה את תמיהתם כיצד חי ר' מאיר את חיו. אחד מרופאיו קבע, שמבחינה רפואית לא תתכן שום אפשרות שיעבר את גיל הארבעים. אך ר' מאיר חי כעשרים ושמונה שנה לאחר גיל הארבעים, ונפטר ממחלה שלא היתה קשורה במישרון למצבו הכללי.

אף על פי שאדם במצבו עלול לפל לאמללות ולמרירות - מצב המתבטא בדכאון ויאוש, קנאה בזילת, חסר רצון לחיות וצפינה לקץ החיים - הרי שמצבו של ר' מאיר היה בדייק הפוך מכך. הוא היה מלא שמחה ואשר, סבלן ושלו, מלא תקווה ועידוד, שמח בשמחת הזילת כבשמחתו ממש, ותשוקת החיים שלו היתה

עצומה. פָּנִינוּ קִרְנוּ תִמְיֵד מֵאֲשֶׁר, וְהִשְׁמַחָה לֹא זָזָה מִפָּנֵינוּ. בְּכָל מַצָּב וּבְכָל זְמַן הָיָה מִלֵּא שְׂמִיחָה וְעִידוּד וּשְׂבִיעוֹת רָצוֹן, עַד שֶׁאֲפָשֶׁר לֹמַר שֶׁהִשְׁמַחָה הִיְתָה חֶלֶק מִמְצִיאוֹתוֹ.

כִּיצַד זָכָה לְהִגִּיעַ לְמַצָּב נִשְׁגָּב כָּזֶה?

נֶאֱמַר בְּתִהֲלִים (פד, יא) : "כִּי טוֹב יוֹם בְּחֻצְרֶיךָ מֵאֶלֶף וְגו'". וּפְרֵשׁ רַש"י : "כִּי טוֹב יוֹם אֶחָד בְּחֻצְרֶיךָ וְלִמְחֶרֶת יָמוּת, מִלְּחִיּוֹת אֶלֶף שָׁנִים בְּמִקּוֹם אַחֵר". חֲצֵרוֹת הֵן בְּיָמֵינוּ הֵן הִיְשִׁיבוֹת וּבִתֵּי הַמְדַרְשׁוֹת, שֶׁכֵּן מִיּוֹם שֶׁחָרַב בַּיִת הַמְקֻדָּשׁ אֵין לוֹ לְהִקְדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא בְּעוֹלָמוֹ אֵלֶּא ד' אֲמוֹת שֶׁל הֶלְכָה. וּבְעֶצֶם, כָּל מִי שֶׁחִי חִי תוֹרָה נִחְשָׁב לְיוֹשֵׁב בְּחֻצְרוֹת ה'. אֵי לָכֵן, הָרִי נֶאֱמַר כָּאֵן שִׁיּוֹם אֶחָד שֶׁל חַיִּים שֶׁל בֶּן תוֹרָה עַד־יָפִים עַל אֶלֶף שָׁנִים שֶׁל חַיִּים בְּטוֹב וּבִנְעִימִים לֵלֵא תוֹרָה.

זֶה הָיָה סוּד הַצְּלָחָתוֹ וְעֵלֶת שְׂמִיחָתוֹ שֶׁל ר' מֵאִיר. הוּא חֵי בְּכָל יוֹם מִיָּמֵי חַיָּיו חַיֵּי אֲשֶׁר וּבִרְכָה, כָּל יוֹם מִיָּמֵי חַיָּיו הָיָה שֶׁקוֹל לְיוֹתֵר מֵאֶלֶף שָׁנִים שֶׁל מִי שֶׁאֵינוֹ בֶּן תוֹרָה, וְלָכֵן הִשְׁמַחָה וְהֵאֲשֶׁר הָיוּ עַל פָּנָיו תִּמְיֵד, לְמֵרוֹת הַסֶּבֶל הָרַב שֶׁסָּבַל.

בְּר' מֵאִיר רָאוּ בְּחוּשׁ אֶת דְּבָרֵי חֲכָמֵינוּ ז"ל : "מָה יִתְאוּנֶן אָדָם חַי" - דִּין שֶׁהוּא חֵי. עֶצֶם זְכוּת הַחַיִּים, גַּם אִם אֵין בָּהֶם שׁוֹם "עוֹלָם הַזֶּה", דִּי בָּהֶם. תְּשׁוּקָתוֹ לְחַיּוֹת וְאַהֲבַת הַחַיִּים שֶׁלוֹ הָיוּ חֲזָקוֹת וְעֲצוּמוֹת מְאֹד, הַרְבֵּה יוֹתֵר מִמִּי שֶׁהִשְׁעָה מִשְׁחָקֵת לוֹ, כִּי ר' מֵאִיר יָדַע אֶת עֵרֶךְ הַחַיִּים, וְיָדַע כִּיצַד לְנַצֵּל אֶת הַחַיִּים.

הִגְאוּן הָרַב מְנַחֵם שֶׁד זְצוּק"ל הָיָה מְסַפֵּר :

בֵּין מַחֲנוֹת הָעֲבוּדָה הִידוּעִים לְשִׁמְצָה בְּרוּסְיָה, נוֹדַע מַחֲנֵה "קֶטְרִינְגָא" כְּגֵרוּעַ שֶׁבְּכֻלָּם. הַקֹּר שֶׁשָּׁרַר בְּמִקּוֹם הַהוּא הָיָה גְדוֹל לֵלֵא נְשׂוּא. תִּנְאֵי הַמַּחֲנֵה וְהַמְגוּרִים הָיוּ נוֹרָאִים בְּיוֹתֵר, וּבְנוֹסָף לָכֵן הָיוּ מַעֲבִידִים שֶׁם אֶת הָאֲנָשִׁים בְּעֲבוּדוֹת קָשׁוֹת בְּיוֹתֵר. אָדָם שֶׁנִּגְזַר עָלָיו לְהִשְׁלַח לְעֶבֶד בְּ"קֶטְרִינְגָא", הָיָה מִתְחַנֵּן עַל נַפְשׁוֹ וּמְבַקֵּשׁ לְהִשְׁלַח לְכָל מִקּוֹם אַחֵר, וְאַפְלוּ לְסִיבִיר, וּבְלִבְד שֶׁלֵּא לְ"קֶטְרִינְגָא". אִם בְּקִשָּׁה כְּזוֹ הִיְתָה מִתְקַבֵּל וְהָאָדָם הָיָה נִשְׁלַח לְסִיבִיר, הָיָה הַדְּבָר מִתְקַבֵּל בְּסִפּוּק רַב. בְּאֲשֶׁר וּבְשִׁמְחָה הָיָה שׁוֹהֵה וְעוֹבֵד בְּסִיבִיר עַל אֵף הַסֶּבֶל וְהַקְּשָׁיִים, לְפִי שֶׁבְּכָן הָיָה נֶצֶל מְעַנֵּשׁ "קֶטְרִינְגָא" הַנוֹרָא.

הוּא הִדִּין בְּאֲשֶׁר לְיִסּוּרֵי הָאָדָם בְּעוֹלָם הַזֶּה. כָּל אָדָם עֲתִיד לְהִיּוֹת נִדוֹן בְּגִיּהֵנוֹם עַל הָעֲבֵרוֹת שֶׁעָבַר בְּמִשְׁפָּחָתוֹ, לְפִיכֵן עָלָיו לְשַׁמַּח בְּיוֹתֵר כְּאֲשֶׁר פּוֹקֵדִים אוֹתוֹ יִסּוּרִים בְּעוֹלָם הַזֶּה, שֶׁכֵּן עַל יָדֵי כֵּן הוּא נֶצֶל מִדִּינָה שֶׁל גִּיּהֵנוֹם, כִּי אֵין לְהִשְׁוֹת כָּלֵל אֶת הַיִּסּוּרִים בְּעוֹלָם הַזֶּה לְיִסּוּרִים הַנוֹרָאִים שֶׁל גִּיּהֵנוֹם.

כּוֹתֵב ר' אַבְרָהָם אֵיִיזוֹן בְּמֵאֲמָר לְזַכְרוֹ שֶׁל אַבִּיו ר' יֶצְחָק אֵיִיזִיק הַלּוֹי זְצ"ל :

במלחמת תש"ח נפלו מפגזי האויב שבעה מבני ביתו (בנו, פלתו, שתי בנותיו ושלוש נכדותיו) הי"ד. אולם גם גלי היסורים ונחלי הדם ששטפוהו לא גרפוהו אתם. ממבחי האימים שעברו עליו אז ומכור היסורים ששקע בו, יצא כשהוא מזכך שבעתים.

העיד בפנינו הגאון ר' שלום נח ברזובסקי שליט"א, האדמו"ר מסלונים, שבאותו יום מר ונמקרה הגיע הוא ראשון לבית אבא זצ"ל ומצאו כשהוא מגאל פלו בדם בנאו ובנותיו, ומכנס בודד בפנתו על רצפת החדר שנשאר לפלטה. נכנס ר' שלום נח, עמד דומם ובלע את אנהותיו ויבש דמעותיו, עד שפתח ואמר: מחתנינו ר' יצחק אייזיק, נסיתי להעלות בחפתי מלים פלשהו לנחמו - ולא מצאתי. אף בספר איוב חפשי וחסטי ולא מצאתי.

אחרי שהיה של דומיה, דומית מות, פתח אבא זצ"ל ואמר: מחתנו - לעבין יקירי, בודאי זכור לך מה שפתוב ומספר ב"חובות הלכות" בשער אהבת ה', על חסיד אחד שהיה קם בלילה ואומר: "אלקי, הרעבתני וערם עזבתני, ובמחשבי הלילה הושבתני, ועזף וגדלך הוריתני. אם תשרפני באש, לא אוסיף כי אם אהבה אותך ושמחה בך", דומה למה שאמר איוב (איוב יג, טו): "הן יקטלני - לו איחל!"

כך קבל עליו אבא את הדין בכל מוראו.

ספר הגאון ר' משה שטרנבוך שליט"א, שבצעירותו נכנס לבקר את רבו הגאון ר' מרדכי זצ"ל ששכב על ערש דוי והתיסר ביסורים גדולים, משראהו הגאון ר' משה, בקשו: משה'לה, התפלל עלי. וכששאל מה להתפלל, השיב לו: תתפלל שאזכה לקבל בעולם הזה כל הענש המגיע לי כדי שאוכל לבוא לעולם הבא זך ונקי. אחרי כמה ימים חזר ושאלו אם התפלל כבר, השיב לו ר' משה: לא ולא, רצוני שיהיה לרבי טוב, לפיכך אינני יכול לבקש שיהיו לרבי עוד צרות ויסורים.

אמר לו הגאון ר' מרדכי: משה'לה, משה'לה, הרי תבין שגם אני איני רוצה אלא שיהיה לי רק טוב, אך מהו הטוב האמתית? לבוא לעולם האמת זך ונקי. כמה זה טוב! אנא, התפלל, התפלל שאקבל הכל כאן ואגיע לשם נקי.

ספר הרב מאיר צ'ולק שליט"א על אברך בעל תשובה חשוב ומתמיד גדול שנפטר בגיל צעיר מאד. הלה סבל מיסורים קשים, ולהרב צ'ולק היה קשה מאד לראותו בך. כאשר הבחין החולה בזה, אמר לו כממתיק סוד:

בא ואמר לך למה אני דומה. לאדם שנפל לתוך ביב שופכין והחל לטבע. חיש מהר שקע פלו ברפש ורק שערות ראשו עדין הציצו מחוץ למי השופכין. ברגע האחרון ממש בא אדם, תפסו בציצית ראשו, משך אותו החוצה והצילו. הרי אין לתאר ולשער את גדל החסד שעשה המציל. תאר לעצמך, הוסיף האברך ואמר, שהמציל היה לא אחר מאשר המלך בכבודו ובעצמו. ולא די בזה, אלא שבמו ידיו רחץ אותו והיטיב את מראהו עד שיצא משם נקי ומצחצח.

כך גם באשר לדידי. באשר הייתי חלוני, כמעט טבעתי בביב השופכין של העולם הזה. ברגע האחרון הצינתי הקדוש ברוך הוא, משך אותי בשערות ראשי ועשאני לבן - תורה ממש. ולא די בזה, אלא שעתה הוא רוחץ וממרק אותי בסבון של היסורים ואני נקי לגמרי, היש חסד יותר גדול של הקדוש ברוך הוא?

### 3. הדרכה מעשית בדרך "התבוננות" למשקעי הנפש -

#### התבוננות א'

לסכום פתרון למשקעים מרים בנפש, להתבונן ולהעמיק שהעבר החשוף והאפל אינו אלא אור גדול לטובת ותקון נפש האדם, ואכן לעתיד יתגלה לאדם הטוב האמתי שהיה טמון ביסוריו ובסבלו, ויודה לה' מאד על יסוריו הרבה יותר מעל טובותיו, שכן יסוריו הועילו לו לנצחיות נפשו הרבה יותר מהטובות שהיה לו בעולם, והלואי שלא הזיקו לו טובותיו שקבל בעולם, אולם יסוריו וסבלו בודאי זככוהו והועילו לו.

אולם אין כמעלת זה הזוכה, שכבר בעולם הזה המסתיר ומסגיר את אור ה' ואת טובו, כאן, בעולם הזה החשוף ובפרט בימינו שהעולם מנהג בהסתרת פנים נורא שלא היה כמותו מימות עולם, שזהו עין "עקבות משיחא" שהמלכות תהפך למינות, והאפיקורסות מפזרות את חידקיה לכל פנה, בזמן שכזה מי שיהיה לגבור חיל באמונתו, ויאמין שהקדוש ברוך הוא לא השתנה ח"ו, וכנאמר (מלאכי ג, ה): "אני ה' לא שניתי...". ועוד ידע נאמנה שמדת רחמנותו תקיפה ויציבה כמאז כן עתה, וכל פעלותיו והנהגותיו עם בריותיו הוא רק מתוך חסד ורחמים, ומדה זו לא משתנה אצלו ותברך כלל, זהו האיש שעליו נאמר (ירמיה, ה, א): שוטטו בחוצות ירושלים, וראו נא, ודעו ובקשו ברחובותיה, אם תמצאו איש, אם יש עשה משפט מבקש אמונה ואסלח לה".

זה האיש שבזכותו הקדוש ברוך הוא סולח ומאריך אפו ונמנע מלהפרע מכלל ישראל מכח בקשתו של זה את האמונה. ועוד נאמר (תהלים קא, ו): "עיני בנאמני ארץ לשבת עמדי".

ולהלן קטע מהספר הקדוש "שומר אמונים" על פסוק זה (מבוא השער פרק א'): :

אמרו רבותינו ז"ל במסכת תמיד (דף כח ע"א) איזהו דרך ישרה שיבור לו האדם (וכו') יחזיק באמונה יתרה, שנאמר (תהלים קא ו) עיני בנאמני ארץ וכו'. ולכאורה מאי הוא אמונה יתרה. רק אנהנו אומרים באהבה רבה חמלה גדולה ויתרה חמלת עלינו, מהו גדולה ויתרה, רק הקדוש ברוך הוא חמל על נפשינו לבראנו מעם קדשו, והנחילנו תורת אמת זהו [החמלה הגדולה, וחמלה יתרה, הוא לשון עדר

ומותר על כל העולם, היא הדעת דקדושה שהקדוש ברוך הוא חונן להמתרפקים אליו והמחפשים עבודתו יתברך, שהוא בחינת (במדבר יח ז) עבדת מתנה איתן וכיו'.

וכאן אפשר גם כן המכון, כי אמונה סתם היא אמונה פשוטה נחלת יעקב אבינו, ואמונה היתרה היא להרחיב דעתו ולבו באמונתו יתברך ולהתדיבק בה בכל עז, והדבקות בה היא מצוות העקריות המסתעפים ממנה, הגם כי כל מצותיה אמונה, ואמונה היא ראש כל דרגין למעלה מן הדעת, ונוגע עד שרש דכל שרשים כביכול, אבל הוא מתפשט עד סופא דכל דרגין, (פארם נוהר ח"ג רל ע"א) איהו אמת ואיהי אמונה, שהיא מלכותא קדישא, ומצוות העקריות המסתעפים ממנה הוא הפרי, שהיא הבטחון, והשמחה, ומעלות התמימות, וההתחזקות התמידית בה', והבשלת מה', והתרחקות כל מיני מחשבות הפסולות והפוזביות ממחו ולבו, ואמונה גדולה בהשגחה פרטית, ואמונת הגאולה, ואמונת חכמים, אהבת הקדוש ברוך הוא והחשק בו יתברך בבחינת הכרתו חזקה, בבחינת אמונה יתרה מסתם המון בני אדם, ועליו נאמר (תהילים קא ז) עיני בנאמני ארץ, כי הקדוש ברוך הוא משגיח באיש כזה יותר מכל אדם, ולא עוד אלא (שם) לשבת עמדי, שהוא החסיון במחצתו של הקדוש ברוך הוא, וכל זה נכלל בעזרת ה' בלמוד זה החבור למי שיתן עיניו ושכלו ולבו בו במתינות וישוב הדעת, ולא בהעברה בעלמא כמנהג הפחזנים.

#### 4. התבוננות ב'

זה שיצרו מנסה לשקעו ולהטביעו בים העצבון והיאוש, יברח לנפשו כבורח מן האש, לשמח את עצמו, ולהודות לה' על האכפתיות שיש לו לבורא מבריה כמותו, לתקנו, לזככו, ולהנחילו חיי נצח, ובמקום להשקע במחשבות של תוגה וצער מהעבר, להפך אותם למחשבות של שמחה מתוך אמונה שאדרבה, הרי כל מה שעבר עלי מצרות וסבל הלא כל זה יזקף לכן הזכיות שלי, ומה לי כי אתלונן.

וזו הדרך לצאת ממשקעי הנפש המרים, להפך אותם למתוקים, שכן הדרך היא להיות הולך בכוון ההפוך לגמרי, לרפאת המר במתוק, ולחשב כמה מתוקים היו היסורים שסבלתי בעבר, כמה הרווחתי מהם, וכמו שהיה אומר הגאון מוילנא זצוק"ל: אלמלי היסורים לא היינו מוצאים ידנו ורגלינו לעולם הבא...

ובפרט החכם עיניו בראשו ישב ויתבונן עם עצמו התבוננות שפזו: מילא על יסורים שזה עתה תוקפים אותי - אמן קשה להתמודד וצריך לך מאמץ גדול, אולם על היסורים שפבר עברו ואינם, מה לי כי אשקע בהם אחר שפבר אינם, מה לי למרר את חיי בעצבון ובמרה שחורה מהסבל שפבר עבר, אדרבא, אקח את אותו סבל ואתענג עליו, שכן בסבל זה פרעתי חובותי...! השמעת פעם על אדם שעמל פעם בטרח וביגיעה להשיג ממון לפרע חובותיו, ולאחר זמן מצטער על עמלו ויגיעו ההוא שיגע וטרח, הלא אדרבא כשיזכר זה בעמלו וטרחו יתענג,



שָׁכַן בְּכַד חַי הוּא הַיּוֹם לֹלֵא חוֹבוֹת, נָקִי מִנּוֹשִׁים, וּמֵאֲלִימִים שֶׁהָיוּ עַד הַיּוֹם  
אוֹרְבִים וְתוֹקְפִים אוֹתוֹ לְשֵׁלֶם חוֹבוֹתֵיהֶם מֵה שֶׁעַד תִּשְׁלֹם חוֹבוֹתָיו הָיוּ חַיֵּי  
בְּפֶחַד וּבְאִימָה, הִנֵּה מַעֲתָה חַיֵּי בְטָחוֹן וּרְנוּחָה.

כֵּן יַחֲשֹׁב, אֱלוֹלֵי הַיְסוּרִים, הָרִי הַמְקַטְרָגִים שֶׁנוֹצְרוּ מִמַּעֲשֵׂי, לֹא הָיוּ מִפְּסִיקִים  
לְתַבַּע דִּין עָלֶי וּלְקַטְרַג עָלַי שֶׁאֲבוֹא עַל עֲנָשֵׁי בְּעוֹלָם הַזֶּה אוֹ בְּעוֹלָם הַבָּא, וְעַתָּה  
שֶׁסְּבִלְתֵי יְסוּרִים בְּחַיֵּי, קִבְּלוּ אֶת חֻלְקָם, וְכַמְבַּאֵר בְּסִפְר "תִּמְרֵי דְבוֹרָה" לְהַרְמִי"ק  
הַקְּדוֹשׁ, שֶׁהַמְקַטְרָגִים לֹא נָחִים וְלֹא שׁוֹקֵטִים מְלַקְטָרַג עַל הָאָדָם, עַד שֶׁיַּעֲשֶׂה  
תְּשׁוּבָה, אוֹ עַד שֶׁיְסוּרִים יָבוֹאוּ עָלָיו, וְעַכְשָׁו בַּיְסוּרִים הִלְלוּ שֶׁעָבְרוּ עָלַי פְּרַעְתֵּי  
חוֹבוֹתַי, וְגַמְרַתִּי אֶת סְפוּרֵי אֶתְּם, הַיֵּשׁ שֶׁמְחַה גְּדוֹלָה מִזֹּו! !

וּנְתַאֵר זֹאת בְּאֶפֶן מוֹחֲשֵׁי,

אָדָם יֵשׁ לוֹ חוֹבוֹת, נִכְנָס לְהַלְוֹאוֹת עֲנֻקִיּוֹת מֵה"שׁוֹק הַשְּׁחוֹר", שֶׁהֵמָּה אֲנָשִׁים  
עֲבָרְיָנִים, פּוֹשְׁעִים, וְאִין לָהֶם בְּעִנְיָה אֵף לְשִׁפּוֹף דָּם הָאָדָם וּלְרַצְחוֹ נֶפֶשׁ, מִגִּיעַ זְמַן  
הַפְּרַעוֹן וְאִין בְּיָדוֹ לְשֵׁלֶם, מִיָּד מְקַבֵּל אִיוּמִים נוֹרָאִים מֵאוֹתָם עֲבָרְיָנִים וּפּוֹשְׁעִים:  
לְשֵׁלֶם אֶת חוֹבוֹ וּבֵאֵם לֹא יִשְׁלֶם בְּחַיָּיו.

נִתְבוֹנֵן, הַיֵּשׁ חַיִּים לְאָדָם זֶה, וּבִפְרָט אִם הֵנוּ בְּעַל מְשִׁפְחָה, אָב לִילָדִים, כָּל יוֹם  
חֵשׁ הוּא שֶׁהַסְּפָנָה מְרַחֶפֶת עַל חַיָּיו, פֶּן יַהֲרֹגוּהוּ, פֶּן יַחֲטֹפוּ לוֹ אֶת אֶחָד מִיְלָדָיו  
כִּי"כּוֹ עֲרֵבָה" עַד שֶׁיִּשְׁלֶם חוֹבוֹ וְכִיּוֹצֵא. וְהִנֵּה אֶת אֲשֶׁר פֶּחַד בָּא עָלָיו, בַּיּוֹם מִן  
הַיָּמִים חֲטָפוּ לוֹ אֶת אֶחָד מִבְּנָיו יְקִירָיו, וְאִימּוֹ עָלָיו שֶׁבֵּאֵם לֹא יִשְׁלֶם חוֹבוֹ, יִרְצָחוּ  
אֶת בְּנוֹ... הַיֵּשׁ לְתַאֵר אֶת מַצְבּוֹ שֶׁל אִמְלָל זֶה! !

וְהִנֵּה בַּיּוֹם מִן הַיָּמִים שֶׁמַּע אֶת סִבְלוֹ אִישׁ חֲסֵד עֲשִׂיר וָרֵב פְּעֻלִים, וְהוֹצִיאֵם מִמִּסְגָּר  
נֶפֶשׁוֹ, הִלָּדוּ וּפְרַע אֶת חוֹבוֹתָיו, פָּדָה אֶת בְּנוֹ וְהִשִּׁיבוֹ לְאֲבָיו, כִּמְהָ שֶׁמְחַה יִשְׁמַח זֶה,  
כִּמְהָ הוֹדָאָה תְּהֵא לוֹ לְאוֹתוֹ מַצִּיל חַיָּיו.

כֵּן, וְיִתֵּר עַל כֵּן יֵשׁ לְאָדָם לְהַתְּבוֹנֵן בַּיְסוּרָיו, הַיֵּאָדָּ פְּרַע בָּהֶם חוֹבוֹ, וְגֵאֵל אֶת נֶפֶשׁוֹ  
וְנֶפֶשׁ בְּנֵי בֵיתוֹ מְרַדֶּת שְׁחַת, מִכָּל מִיַּנִּי קַטְרוּגִים וְדִינִים קָשִׁים שֶׁהָיוּ מְרַחֲפִים עַל  
רֵאשׁוֹ, וְעוֹד תֵּן לְחֻכְם וְיַחֲכֶם לְהַתְּבוֹנֵן בְּתוֹעֵלַת יְסוּרָיו, וְעַרְכָּתִי לְכַד סִפְר הַנִּקְרָא  
"נְחֻמַת יִשְׂרָאֵל" לָדָּ נֵא רֵאָה שֶׁם מִתּוֹעֵלַת הַיְסוּרִים וְיִרוּחַ לָדָּ.

כִּדָּ יִרֵאָה הָאָדָם, שֶׁהַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא רַב חֲסֵד, פָּדָה אֶת נֶפֶשׁוֹ, וְשֵׁלֶם עֲבוּרוֹ אֶת  
חוֹבוֹתָיו לְמַקְטְרָגָיו לְהַצִּילוֹ, וְכַנְיָמָר (הוֹשַׁע ז', יג) : "וְאֲנֹכִי אֶפְדֶם וְהֵמָּה דָּבְרוּ עָלַי  
כְּזָבִים" וְכִמוֹ שֶׁאֲמָרוּ בְּגִמְרָא, אֲנִי אֲמַרְתִּי אֶפְדֶם בְּמָמוֹן לְהַצִּילֶם לְעוֹלָם הַבָּא,  
וְהֵמָּה דָּבְרוּ עָלַי כְּזָבִים.

## 5. התבוננות ג'

עוד נקודה להתבוננות. הנה דוד המלך, מי כמוהו סבל ממשקעי ילדות, שכן מובא במדרש (ילקוט "המכיר") 28 שנים היה דוד נחשב בעיני בני משפחתו לבן אשה סוטה, ונחשבוהו לממזר, נדוהו, שמוהו לרועה צאנן, ומובא בש"ך על התורה (פרשת וישב) ששמוהו רועה צאן כדי שיבוא קצו ויטרפוהו דבאים ואריות ויתחסל מן העולם. ועל כך אמר דוד המלך בתהלים (טו, טז): "מוזר הייתי לאחי ונכרי לבני אמי".

כמה סבות היו לו לדוד המלך להשבר ולהתנאש, אולם אדרבא, נצל דוד המלך מצבים אלו כאתגר להאחז בה', וכנאמר (תהילים כז, ט): "כי אבי ואמי עזבוני וה' יאספני", מה שהעולם נשברים ממשקעי ילדות שעזבו אביהם ואמם, התאכזרו אליהם, נהגו בהם בהשפלה ובאגרסיביות, דוד המלך נצל זאת דוקא - להאחז בה' בכל כחו - וה' יאספני, ומה הרונים מצרותיו?! להיות מלך על ישראל, ולחבר ספר תהלים ברוח הקדש, ספר שנותן פח עד היום לכל יהודי באשר הוא, באיזה צרה שהוא נמצא בה, למצא את עצמו מזהה עם ספרו של דוד המלך.

וזהו שניאמר (תהילים יא, ה): "ה' צדיק יבחן ורשע ואהב חמס שנאה נפשו", ולכאורה משקל הפסוק אינו דבר והפוכו, שכן הפך משונא הוא אהב, ואם כן היה לו לפסוק לומר: ה' צדיק יאהב, שכן מסים ורשע... שנאה נפשו, ומהו ה' צדיק יבחן?

אולם התשובה, במה בא לידי בטוי אהבת ה' לצדיק? בזה שבוחנו... בזה שהקדוש ברוך הוא מציב לו מבחנים קשים, שכן הצדיק משתמש בהם כאתגרים להאחז בעץ החיים של האמונה, להתלות יותר בה', וככל שמבחניו ומשבריו של הצדיק קשים יותר, כן נאחז הוא בה' יותר.

וכן מצינו גבי יוסף הצדיק, וכי חסרים היו לו סבות להשבר ולהתנאש, אהיו משנאתם וקנאתם בו התאכזרו עליו, רצו לחסלו, מכרוהו למצרים, ובמצב כזה עוד נתנסה בנסיונות קשים עם אשת אדונו, ישב בכלא י"ב שנה, אולם במקום להשבר, נצל זאת יוסף הצדיק להאחז בה', וכמה שהמשברים היו קשים יותר, כן אחז בהקדוש ברוך הוא יותר, עד שזכה לדרגת צדיק, להיות משבעה רועי ישראל, על ידו נתגלגלה זכות קיומם של ישראל במצרים, ועוד.

בעלי אמונה, היודעים משמעותה של האמונה, מעלת ההכרה בה', אדרבא אפלו חפצים בצרות כדי שעל ידם יזכו להכרה בה' יותר באשר יושעו מצרתם], שכן בבוא הישועה והרנחה מהצרה, מתפעלים ומתרגשים המה מישועת ה' והכרתו בלבם מתבהרת יותר.

## 6. אהבתי... צרה ויגון אמצא ובשם ה' אקרא

אומר הנה הגרמי לוינשטיין בשם הסבא מקלם עד כמה חשובה ההכרה, ואף שתעלה במחיר יסורים, והוא שאומר דוד המלך ע"ה: "אהבתי כי ישמע ה' קולי תחנוני... אפפוני חבלי מות ומצרי שאול מצאוני צרה ויגון אמצא ובשם ה' אקרא". והינו דרך העולם אינם חפצים לא ביסורים ולא בנסים הפאים אחריהם, אף אדם אינו חפץ שתקרה לו תאוונה ויצא ממנה בנס... אף אדם אינו חפץ לחלות חלי מסכן ולצאת ממנו בנס... וכיוצא. ואלו דוד המלך ע"ה אומר אהבתי כי ישמע ה'... אני דוקא בן אוהב מצב זה של צרה וישועה... צרה וישועה... וכך חוזר חלילה, שכן בכך מתחדדת ומתחדשת אצלי ההכרה בבורא שוב ושוב, שכן מטבע האדם שהכרתו בבורא מטשטשת, אחר שהחוש חוזר להרגלו ולמצב ההסתר של הסבות והמקרים, צריך הוא לחדש בכל פעם הכרתו, אומר דוד המלך בכך שפוגעת בי צרה, ואז זועק אני לה' והוא מושיעני, התחדשה והתחזקה הכרתי, ולכן חפץ אני שכן יהא מהלך חיי חוזר ונשנה, ואף שעולה לי זה במחיר של צרה, עם כל זה שונה לי הדבר אחר שבכך מתחדשת הכרתי בה'.

וראיתי לבאור זה של הסבא מקלם סמוכין מהגמרא בשבת (י"ג ע"ב), וכך מובא שם: מגלת תענית מי כתב? אמרו: מגלת תענית כתבה חנניה בן חזקיה וסיעתו שהיו מחבבין את הצרות, אמר רשב"ג אף אנו מחבבין את הצרות וכו', ופרש רש"י: מחבבין את הצרות: לפי שנגאלין מהן והנס חביב עליהם להזכירו לשבח של הקדוש ברוך הוא. הרי מפרש בנזכר שהיו מחבבין את הצרות לפי שכשנושעין מהן ונעשה להם נס חביב להם לשבח את ה' ולקלוטו, ובכך הלא מתחזקת הכרתם בה', וכדאי להם הדבר אף במחיר של צרות.

ואמנם אנו היום לא בדרגה שנבקש את הצרות שיבואו, אולם הרי פאים המה מאליהם בעל כרחנו ומה שנשאר לנו בדיעבד אחר שכבר באו - לחבבן! להתבונן בתועלתם, להתבונן הכיצד הנם "אתגר" עבורנו להאחז בה' בכל כחנו, להתלות בו, להתפעל מהנסים והחסדים שרואים אנו בתוך צרותינו, ובכך ננצל את היסורים לתועלת, ובמקום להשבר ולהתנאש בגלגלם, נתרומם ונתעלה על ידם.

## 7. סיפור המחשה להנזכר

ספר לי בן תורה אחד שהנו מצלח בתורה ויראת שמים, אולם טען שקשה לו לשפך לבו לה' בתפלה מתוך שברון לב, אחר שלא חסר לו ברוך ה' כלום... לא הנה לי מה להשיב לו, שכן מה אמר לו שתקרה לו צרה...!! לימים בא אלי זה הבחור ואמר לי כמבשר בשורה: היום בכיתי לה' בתפלה כמו ילד קטן... שאלתיו מה קרה? והשיב לי, תמיד הנה לי טוב, בלמוד, בחברה, ולא חשתי שברון לב, עתה יצאתי לפרק שדוכיו, ונתקלתי בסרוב מהמשדכת, ואף שבעיני מאד מצאה חן ההצעה... השבתי לו, אמר לי, מה חשתי שהבורא התחסד עמך או להפך. השיב לי אכן בתחלה חשתי קשה, אולם כשלאחר מכן שפכתי לבי לנכח ה', חשתי חסד

ה' עלי מאד, אחר שחשתי "קרבת ה' לי טוב", וזו לי הפעם הראשונה בחיי שחש  
אני את עצמי כבן השופד לבו לפני אביו שבשמים.

וספרתי לו מעשה נוסף שארע לי עם יהודי יקר ירא שמים שהתגרש מסבות  
מכרחות, וחש בתקופה זו שלאחר הגרושין בדידות ושברון לב גדול, ובתקופה זו  
הייתי מחזקו שיתחזק בתפלה, ואכן לקח אמנות זו לידי, ובכל פעם שחש שברון  
לב הנה שופד לבו לה' בדמעות רותחות ממש כפי שחזיתי במו עיני עליו פעמים  
רבות, לאחר זמן ברוך ה' זכה ונשא אשה יראת ה', ולשמחתו לא הנה קץ, שכן  
זכה באשת חיל, וזכה לכמה ילדים, וכשפגשתיהו שאלתי, מה נשמע איתך? אמר  
לי ברוך ה' הכל טוב, ברוך ה' לא חסר לי כלום, אולם רק דבר אחד חסר לי מאד,  
והוא מתיקות התפלות שהייתי חש בעדן שברון הלב שהנה לי, שכן לאחר  
התפלה חשתי התרוממות הרוח באפן נעלה ביותר, וכך הנה חוזר חלילה,  
וכמבאר צרה וגון אמצא ובשם ה' אקרא, ועל מצב כזה אומר דוד המלך:  
"אהבתי...!!!"

וכיוצא בזה ראיתי מעשה עם הגרי"ז מבריסק זצ"ל בהגיע ימים ספורים קדם  
מתן המשפורות לאברכי הישיבה שלו וכסף אין... נתועדו מנהל הישיבה ועוד  
כמה חברים מה לעשות, אמר הרב מבריסק יש לנו לבטח בה' שעד יום מתן  
המשפורות יגיע הכסף, ובישיבה זו שישבו קם אחד ואמר לרב כדאי אולי למצא  
תורמים ולגייס סכום כסף גדול שייספיק לשנה או שנתים ולא נצטרך כל חדש  
לדאג היאך לשלם לאברכים. השיב הרב מבריסק: גם אם אמצא תורם שכזה  
לא אסכים לקח ממנו תרומה שכזו, חפץ אני בדרך זו שכל חדש נצרך אני לבטח  
בה' ומכח הבטחון רואה אני ישועה כל חדש מחדש, וכענין המן שהיה יורד  
לישראל בכל יום דוקא.

וכמו בעולמנו זה, הרי מבינים אנו שאי אפשר להשיג כלום ללא מבחן, על ידי  
מבחן מגיעים ל"תאר ראשון", ואחר כך אי אפשר להגיע ל"תאר שני" בלי  
מבחנים נוספים ומסבכים יותר, וכן אחר כך להגיע ל"דוקטורט" נצרך מבחנים  
נוספים קשים מהראשונים.

למה אם כן לא נבין שעל אחת כמה בשביל להגיע לדרגות בעבודת ה',  
לעולם הבא, לחיי ענג נצחיים, נצרך כמו כן מבחנים שהמה היסורים ונסיונות  
שעוברים עלינו.

וכך מגלה לנו מרן ה"חפץ חיים" זצוק"ל בספרו "מחנה ישראל" פי"ג:

"ודע שעקר דרגת האדם לעולם הבא הוא כפי אשר קבל את ארועי החיים בסבר  
פנים יפות, ומביא שם ראיה לזה מהגמרא סוטה (מח) הדורשת על הפסוק (זכריה ד,  
ו: "מי בז ליום קטנות", מי גרם לצדיקים שיתבזבוזו שלחן לעתיד לבוא? קטנות

אמונה! הרי שדרגת הצדיקים נקבעת לעתיד לבוא כפי אמונתם השלמה בה, וכל אחד כפי שלמות וזחצוח אמונתו כן תגדל מעלתו לעתיד.

שכן תכלית כל המצוות הוא כדי שנגמין באלקינו כמובא ברמב"ן, (סוף פרשת "בא"), ואם כן מאחר שזו תכלית כל התורה והמצוות ככל שישלם האדם באמונתו יותר, כן תגדל מעלתו יותר. וכאמור להגיע לדרגות נצרך מבחנים, ולכן החכם מחשב את הנסיונות.

## לנתב היראה לשרשה

### לנתב היראה לשרשה

כאמור ישנם בחיים מקרים חריגים שיארכו לאדם עד שישאירו בו רשמים עמקים, המאמין והחכם מנצל זאת לתועלת מרבה, והדבר יובן על פי מעשה שהיה.

מעשה היה בהגאון הרב משה פינשטיין זצ"ל רשכבה"ג מגדולי פוסקי הדור, ש"נתפס" פעם ברוסיה הקומוניסטית על עוון "הרצת תורה", במהלך ביאתו למשפט, ובעמדו לפני השופטים נהגו בו הללו בביוז ובהשפלה נוראה שלא היה הרב רגיל בה כלל, שכן על אף ענותנותו הגדולה כידוע, רגיל היה לשהות במחצת אנשים יראים שמכבדים תורה ובפרט אחד שכמוהו, ופתאום הובא למקום שהשפילוהו ונתנו לו תחושה שאין הוא שונה בעיניהם לכלים, מספר הרב האמת אמר, שחשתי אז תחושת "כניעה" שלא חשתי מעולם, מודה אני לה' מאד על שהביאני למצב של תחושה שכזו, שכן מני אז בכל פעם שהייתי עומד בתפלת "העמידה", הייתי "משחזר" את אותה תחושת כניעה שחשתי כלפי הקומוניסטים, ו"מעתיקה" לבורא העולם שעומד אני עתה להתפלל לפניו, שכן אלמלי הייתי חש פעם כניעה שכזו לא היה ביכולתי לחוש כניעה אמתית כלפי ה'.

כיוצא בזה, אדם שחש יראה וחרדה מסבות שונות, יכול לבוא ממצבו זה לתועלת גדולה, והוא להעתיק את אותה תחושת יראה וחרדה שיש לו מארועי העולם - להקדוש ברוך הוא, ולפתח בעצמו יראה לה' כדגמת החרדה שתוקפתו.

וכאשר מנצל אדם תחושותיו העמקים בנפשו בכניעה ויראה, או אהבה ומעתיקים למקום הנכון שהוא לכניעה ויראה ואהבה לה', בכך ממילא מסתלקים ממנו אותם תחושות מלחוש אותם בארועי העולם.

וכך ספר לי תלמיד חכם אחד, שבצעירותו (לפני כ- 40 שנה) סבל מחרדות ופחדים מארועי העולם, והלך אז להאדמו"ר הגה"ק בעל "תולדות אהרן" זצוק"ל, וכן להאדמו"ר הגה"ק מזווייל זצוק"ל, ואמרו לו שהעצה להפטר מתחושות החרדה והפחד, הוא להעתיקם לבורא עולם, ולהתבונן, מה לי לפחד מה"מקל", הלא הנכון הוא שאעתיק את הפחד לזה שאוחז במקל, שהוא הקדוש ברוך הוא, ובכך גם יתחזק ביראת ה' וגם יחלץ מצרתו - תחושת הפחד.

וכן הוא בענין האהבה, מובא בשם הבעל שם טוב הקדוש שאדם שנבער בקרבו, אהבה רעה ואסורה, וכגון שראה איזה מראה אסור, יתבונן מנין המשיכה והחשק לאותו מראה, הלא הוא מכח הבורא שמחיה אותו, וזה הבורא הוא שנתן את החוץ והיפי והמשיכה לאותו דבר, ואם כן מה לי להגרר אחר החפץ שנמשך עליו חוץ ויפי וכל חנו ויפיו הוא מכח "מקבל", למה לא אגרר אחר זה שממנו מקור החוץ והיפי והאהבה, שהוא הקדוש ברוך הוא בעצמו. ועוד ישא קל וחמר, אם זה המראה שראיתי כל כך הנו מושך, וערב אחר שהנו סך הכל נשפע ומקבל, על אחת כמה וכמה שיש טעם ערב ומושך פי כמה וכמה במקור שממנו נמשכים כל האהבות והחשקים.

וכיוצא בזה זה הלקוי בחסר בטחון עצמי, ותחושתו שאינו מצלח לכלום, יוכל לנצל זאת לתועלת, ובכך גם יצא מתחושתו זו, והוא בכך שיחשב, אדרבא, אכן כן, כך ראוי באמת לכל אדם לחוש חסר בטחון עצמי, שכן האדם הנו אפסי, ומצד עצמו אינו יכול להיות מצלח לכלום, וכל הצלחתו היא אך ורק מכח הבורא שמשפיע עליו טובות, ואם כן אדרבא, אנצל מצבי זה של חסר בטחון עצמי לחוש באפסיותי, ולמלא את אפסיותי בבטחון בה' בלבד, ומעתה אחוש שהנני מסוגל ומצלח אך ורק מכחו של הבורא, ואאמין בבורא שבוודאי נסך בי כחות, ונתן לי כלים ראויים שבהם אמלא תפקידי בעולם בדרך נעם ובשמחה. וזו אחת הסבות שמביא הבורא תחושות שפאלו לבני אדם, לטובתם, ולתועלתם, שנגיעו מהם לתכליתם וליעודם.

וכמו שרגיל אני לומר לאלו המחסרי בטחון עצמי, לכל אדם ישנם בי תפקידים, האחד לנטרל עצמו מבטחונו העצמי, והשני למלאת עצמו בבטחון בה', ואלו זה המחסר בטחון עצמי מטל עליו עבודה אחת בלבד - והיא למלאת עצמו בבטחון

בה' שָׁפָן כָּבֵד מְנַטְרָל הוּא מְבַטְחוֹנוּ הַעֲצָמִי. וְכָל הָאָמֹר כָּאֵן הוּא מְשַׁפֵּט הַיְדוּעַ  
בְּסִפְרֵי חֲסִידוֹת: "לְהַעֲבִיר הַיְרָאָה לְשֶׁרֶשֶׁה".

## ענוה - תרופה יהודית לחולי הנפש

שְׁלֵמָה הַמְלִיךְ אָמַר (משלי טו, יח) "לִפְנֵי - שֶׁבֶר גָּאוֹן", דְּהִינּוּ לִפְנֵי שֶׁבֶר לְאָדָם שֶׁבֶר  
וְהַשְׁפָּלָה, בְּהִכָּרַח שְׁקוּדָם לֹא גָאָה וְגִסוֹת רוּחַ, וְהוּא שֶׁמְבִיא אוֹ לְשֶׁבֶר וְלְשֶׁפָּלוֹת.

הַגָּאוּה מוֹבִילָה אֶת הָאָדָם לְמַדְרוֹנוֹת מְשִׁפִּילוֹת בְּגוֹף בְּנִפְשׁ וּבְמִמּוֹן. הַגָּאוּה הִנָּה  
תְּכוּנָה שְׁרִשִׁית בְּאָדָם, וְכִמְעַט כָּל פְּעֻלוֹת הָאָדָם מוֹבִילוֹת עַל פִּי מִדָּה זוֹ שֶׁל הַגָּאוּה,  
וְנִזְכָּר כִּמְהָרָה

### 1. מה יגידו...

הַהִתְחַשְּׁבוֹת בְּסִבִּיבָה, בְּחִבְרָה, בְּמִשְׁפָּחָה, בְּעִבּוּדָה, מֵה יִחְשְׁבוּ עָלַי, מֵה יִדְבְּרוּ עָלַי,  
הַיֵּאָדָּה אֲחֻשָׁב בְּעֵינֵיהֶם וְכִיּוֹצֵא, תוֹפֶסֶת מְקוֹם נֶרְחַב בְּלֵב הָאָדָם וְעַד כִּדֵי שֶׁנִּבְהַל  
לְהִתְפַּתּוֹת לְפַעֵל פְּעֻלוֹת שֶׁאֵינָם רְצוּיִים וְאֵינָם רְאוּיִים, שֶׁכֵּן הִלַּחַץ שֶׁנִּלְחַץ הָאָדָם  
כְּאִשֶּׁר קִיָּם חֲשֵׁשׁ שֶׁיִּתְחַלֵּל כְּבוֹדוֹ וּמַעֲמָדוֹ הוּא לַחֲץ שֶׁבְּנִקֵּל מְכוֹפֵף אֶת הָאָדָם  
לְהַכְנִיעַ וְלַעֲשׂוֹת פְּעֻלוֹת שְׁלִילִיוֹת בְּיוֹתֵר, וְלִפְחוֹת לְחוּשׁ תְּחוּשָׁה מִיִּסְרָת בְּנִפְשׁוֹ  
לְמַאֲד.

שֶׁכֵּן כְּאִשֶּׁר חֲשׂה הָאָדָם אֲזֵלֶת יָד לְפַעֵל פְּעֻלוֹת לְהַצִּיל אֶת מַעֲמָדוֹ וְכְבוֹדוֹ, נִשְׁבֵּר הוּא  
בְּקִרְבּוֹ, וְחֲשׂה שֶׁחֲשָׁדָה עָלָיו עוֹלָמוֹ, וְנִפְשׁוֹ מְתַרְסֶקֶת בְּתוֹכוֹ, וּמִשְׁבְּרֵי הַנִּפְשׁ קָמִים  
כִּיָּם סוֹעֵר לְהַפּוֹת בּוֹ עַד אֲבָדוֹן כָּל טַעַם בְּחַיּוֹ.

וְהַכֵּל נוֹבֵעַ מִמֵּדַת הַגָּאוּה.

אֵין כְּמוֹ תוֹרַתְנוּ הַקְּדוּשָׁה הַמוֹבִילָה אוֹתָנוּ לְבְּרִיאוֹת הַנִּפְשׁ וְלִצְיִבוּתָהּ בְּכָל  
מְקָרָה. הַתּוֹרָה מְלַמֶּדֶת אוֹתָנוּ שֶׁהַנְּכוֹן הוּא לְנִהַג בְּמֵדַת הַעֲנוּהָ, וְכִּי תִפְלַתְנוּ בְּכָל  
יוֹם: "וְלִמְקַלְלֵי נַפְשִׁי תִדּוֹם, וְנִפְשִׁי כְּעֶפֶר לְכָל תְּהִיָּה", כְּאִשֶּׁר נוֹהַג הָאָדָם בְּמֵדַת

העננה, ותחושתו האמתית היא: לא מגיע לי כלום...!!! לא מגיע לי כבוד... לא מגיע לי מעמד ומשָׁרָה... וכיוצא, לעולם לא ישָׁבֵר אָדָם זֶה מְכֻלָּים.

חשוב לדעת, העננה הבריאה והנכונה אינה השפלות השלילית והטפִּישִׁית, ונבאר את ההבדל ביניהן.

השפלות השלילית הינו שהאדם מתכחש למעלתו האמתית, מתעלם מהכחות שהבורא נסד בו, וחש בקרבו שאיננו מסגל לכולם, איננו מצלח לכולם, מאבד את בטחונו בעצמו, לא מדבר אליו המציאות שהנו בן מלכים, בן מלכו של עולם, וכי יש לו הזכות להתקרב לה', ה' אוהבו ומחבבו, ממתין לו לתפלתו ולמעשיו הטובים, מכל מעלות אלו מתכחש הוא וחש שפלות טפִּישִׁית ושקרית שאיננו שוה כלום, משוה עצמו תמיד לאחרים, וכשרואה לפי ראיתו שאינו משיג את השגיהם של אחרים, חש מקפח ומפלה לרעה, רואה את ההנהגה בעולם רעה, את האנשים רעים ואכזרים, ורק מסד שחר לנגד עיניו.

לעמת זאת הענו האמתית, יודע בברור שהנו מכבד, בן מלכים, תפלתו ומעשיו חשובים ורצויים לפני ה', חש זכות בכל מעשה טוב שהוא עושה, שמח בכל אשר בכחו לעשות, שכן תחושתו לא מגיע לי כלום, ובמילא כל השיג הנו אצלו בגדר מתנה מבורא עולם, מכיר במתנות שנתן לו ה', חכמה דעת בריאות, כשרונות ושיהיו איזה שיהיו, אם חכמתו והצלחתו גדולה מודה לה' על אשר חננו, ומכיר בטובה שנתן לו ה', וגם כשחכמתו והצלחתו ברמה נמוכה, מכיר ומעריך את המתנות שחונן בהם, אינו מיחס את הצלחותיו וכשרונותיו לעצמו אלא מאמין שהמה מתנות שמים שנתנו לו בהתאם לתפקידו פאן עלי אדמות. אינו משוה עצמו לאחרים, יודע שהוא כבן יחיד אצל בורא עולם, וכי יש לו לבורא התפארות בו כמות שהוא, ויש לו תפקיד בעולם כפי כחו וכשרונותיו, וברור לו שאת תפקידו זה לא יוכל למלא שום אדם אחר רק הוא, אינו נפגע מאחרים, אינו מתחשב בלעגם ולגלוגם של אחרים שכן יודע הוא שכלם מנהגים ומשפעים מהבורא, ואין לאף אחד שום כח מעצמו אלא כפי שחננו ה', מכיר שכל מה שיש לו זה מחסד ה' ולא שמגיע לו משהו בדין ובצדק, אין לו אף פעם תחושה שמי שהוא חייב לו משהו, שכן מאמין הוא שמה שמגיע לו יקבל בכל אפן, ואין לו סבה להחניף או לשקר בשביל לקבל משהו, שכן מזוונותיו של אדם, זוגו, וכל צרכיו קצובים לו, ואין אדם נוגע במוכו לחברו כמלא נימה, כך שאין לו גם לעולם תחושה שמיישהו לקח לו משהו או שנבנה על חשבוננו.

וכאשר חי האדם בעננה הנכונה ולא בשפלות השקרית, נפשו בריאה וניציה, לא מתפעלת מחברה ומהסובבים אותה, אדם זה אמנם חי לו את חייו עם אנשים בפעל, אולם מצב רגע נפשו הוא פאלו ובודד הוא בעולם, לא מפריע לו כלום מהסובבים אותו מה יאמרו ומה יחשבו עליו, בעננה אמתית זו מקים הוא דברי חז"ל (סנהדרין לו) שעל האדם לומר: "בשבילי נברא העולם" דהינו בתפקידי בעולם



יש לי קשר ישיר ובלעדי השייך לי עם בורא עולם באפן פרטי, ולא אכפת לי מזולתי.

כמוכן שאין מדה זו של הענוה נקנית בנקל, דרוש לה עמל רב, אולם בעצם הידיעה והבהירות במשגי הענוה, דהינו מה נדרש לרכש לצורך מדה זו לקנותה בקנין נפשו של האדם - כבר בידיעה זו מתחזק האדם לעמד בפני סערות רוח הקמים עליו לעקרו משרשיו ולטלטלו באויר ללא משען ומשענה. שכן בידיעה זו בלבד, ואף שעדן טרם נעשתה קנין בנפשו, כבר נרצעת נפשו מטרוף דעתה, ובפרט שבטבע הנפש להציל את עצמה מהטורפים אותה, כך שהנפש בעדן כזה של בלבול, מתחברת היא לידיעה הזו של הענוה האמתית, ואדרבה, מצבה הסוער הוא "אתגר" שאין כמוהו להתחבר לידיעה זו, שכן אין כמו ידיעה זו שתרגיעה ותתן לה מנוח, כך שדווקא מצבה הסוער של הנפש היא שתביא את האדם להתבונן במשגי הענוה האמתית ובכך מלבד שניגע לעודו ותכליתו הנצחית, גם חיו כאן בעולם התלאות יהיו נחסית חיים שקטים ושלווים.

## 2. קנאה ומשברי הנפש הקשים תוצאה ישירה מהגאווה

כתוצאה ישירה מהגאווה, בה הקנאה והחמד, להיות צר עין בהשגי הזולת, וחו"ל הפליגו במדת הקנאה שפרקיבה את עצמותיו של האדם, הקנאה אוכלת באדם עד אבדון, מדכאת את נפשו, מסירה ממנו כל טעם בחייו, לא שנה לו כל מה שיש לו בראותו את השני מצליח ומשגשג, חומד הוא את בית רעהו, רכושו, אשת רעהו, אינו שמח בחלקו, והנו אף שבור ורצוף כל הימים, ובכו היאך לא יבוא זה לדכאון ולמשבר בנפשו, ועד כדי מאוס בחייו.

ואלו הנה חי את חיו בדרך התורה והאמונה, לומד מוסר, רואה דברי חז"ל המחיים את הנפש בדברי אמונה, במעלת היסורים, בבטחון בה', בתכלית האדם בעולמו, והיאך כל עולמנו זה הנו פרוזדור ומעבר לחיים הנצחיים, וכמה אין שנה וכדאי להשקיע בו, ובדאי שלא שנה להצטער על ערכים חמרניים שהשיגו חבריו ואלו הוא לא הצליח להשיגם, ואדרבא, ככל שהחמר פחות אצל האדם הדרך יותר פתוחה לפניו לרכש חיי נצח, שכן אין כמו רבוי החמריות שמתעה את האדם, משפח ומעלים ממנו את מטרותו בחייו, ועד שיכול האדם לחיות את כל חיו עלי אדמות מבלי לנגע בנקודות התכליתיות שלמען נברא.

וכך הנה אומר דוד המלך (תהילים לו, א) : "לדוד, אל תתחר במרעים אל תקנא בעשי עולה, כי כחציר מהרה ימלו וכיך דשא יבולו, בטח בה' ועשה טוב שכן ארץ ורעה

### 3. כל קיומו של האדם לבל ישלטו הדינים עליו תלוי בענותו ושפלותו כלפי הבורא

ובהיות שְׁעִסְקָנוּ בְּסִפְרָא זֶה לְחֻזְקָא אֶת הַנְּפֹשׁ הַמִּתְנַוֶּדֶדֶת, נְבִיאָא כְּאֵן סוּד גְּדוּלָא לְבְרִיאוֹת הַנְּפֹשׁ שְׁגִלּוּ לָנוּ חַז"ל וְהוּא הַנְּאָמַר בְּאַגְרַת הַרְמְב"ן: "הַשֶּׁפֶל עֲצָמָא וַיִּנְשְׂאָא הַמְּקוֹס" וַנְּבָאָר.

מַעֲקָרֵי הַאֲמוּנָה לְהַאֲמִין בְּה' וְלִבְטַח הַאֲדָם בּוּ יִתְבַּרְךָ, וְלֹא בְּכַחוֹ שְׁלוֹ וְלֹא בְּחֻכְמָתוֹ וְלֹא בְּשׁוּם גּוֹרֵם וְסִבָּה מִבְּלַעְדֵי ה', וְלִיחֹס כָּל הַכּוֹחוֹת בְּלִתֵּי לֵה' לְבַדּוֹ. וְלְהַאֲמִין בְּאֲמוּנָה שְׁלֵמָה שֶׁהַאֲדָם חֵי אֵדָא וְרַק מִכַּח שֶׁל הַבּוֹרָא, בְּרִיאוֹתוֹ, שְׁמִירְתּוֹ, פְּרִנְסָתוֹ וְכָל אֲשֶׁר לוֹ, אֵף שְׁלִפֵי הַנְּרָאָה לְעֵין הַאֲדָם הוּא הַעוֹשֶׂה וְהַפּוֹעֵל, בְּעֵצָם אֵין זֶה אֶלָּא לְהוֹצִיא אֶת הַגְּזֵרָה לַפֶּעַל, שְׁכּוֹ אֵין שׁוּם כַּח מִבְּלַעְדֵי ה'.

וְזוֹ הַאֲמוּנָה הִיא הַסְּגֻלָּה הַגְּדוּלָּה וְהַנְּפִלְאָה לְנַצַּח כָּל אוֹיֵב וְאוֹרֵב לְבִטְלוֹ וְלִשְׁלֹט עָלָיו, וְנִרְאָה מִהַמְּדַרְשׁ שֶׁהוּא כְּעֵין חֹק שֶׁחֻקֵּי ה' בְּבְרִיאָה שְׁזָה הַנְּשִׁפֵּל מְחִיב שְׁיַעֲלֶה, וְזֶה הַגְּאָה מְחִיב שְׁיִרְד, וְכֵן מוֹבָא בַּמְּדֻרָשׁ (בַּמְדַּבֵּר רַבָּה כַּב, ח): שְׁאֵלָה מִטְרוּנָא אַחַת אֶת רַבִּי שְׁמַעוֹן בֶּן חֲלַפְתָּא: לְכַמָּה יָמִים בְּרָא הַקְּדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא אֶת עוֹלָמוֹ? אָמַר לָהּ לִשְׁשֶׁה יָמִים. אָמְרָה לוֹ: מֵאוֹתָהּ הַעֵת וְעַד עַתָּה מָה עוֹשֶׂה? אָמַר לָהּ יוֹשֵׁב וְעוֹשֶׂה סְלָמוֹת, מַעֲלָה לָזֶה וּמוֹרִיד לָזֶה, לְכֵן נֵאמַר: "כִּי אֶלְקִים שׁוֹפֵט זֶה יִשְׁפִּיל וְזֶה יָרִים".

לְכַאוּרָה יְכַל רַבִּי שְׁמַעוֹן בֶּן חֲלַפְתָּא לַעֲנוֹת תְּשׁוּבָה פְּשׁוּטָה, מֵאַז בְּרִיאַת הָעוֹלָם הַקְּדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא מְשַׁגֵּיחַ עַל בְּרִיּוֹתָיו וּמְפַרְנְסֵם? אֶלָּא הַכּוֹנֵן שֶׁהָרִי הַקְּדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא כְּבָר בְּשִׁשֶּׁת יָמִים שֶׁבְּרָא עוֹלָמוֹ הַכֵּין הַכֵּל וְסִיִּים הַכֵּל לְכָל הַדּוֹרוֹת, וְכִמוֹ שְׁמוּבָא בְּחַז"ל (סַנְהֶדְרִין ל"ח ע"ב) שֶׁהָרָאָה הַקְּדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא לְאֲדָם הַרְאָשׁוֹן כָּל הַדּוֹרוֹת הַעֲתִידִים דּוֹר וְדוֹרָשׁוֹ, דּוֹר דּוֹר וְחֻכְמֵי, הָרִי שֶׁהַכֵּל כְּבָר נִגְזַר מֵרֵאשִׁי. וְאִם - כֵּן מָה מְלַאכְתּוֹ מֵאַז וְעַד עַתָּה? אֶלָּא כְּאֲמוֹר, גַּם זֶה שְׁנַגְזַר עָלָיו שְׁפַע וּבְרָכָה, אוֹלָם אִם מְתַגָּאָה הוּא וּמְגַבִּיָּה לְבוּ - יוֹרֵד הוּא לְמִטָּה, וְלַעֲמָתוֹ זֶה שְׁנַגְזַר עָלָיו לְחִיּוֹת בְּשִׁפְלוּת אוֹלָם אִם מְנַמֵּיד עֲצָמוֹ וּמְשִׁפִּיל עֲצָמוֹ לֵה' - הַבּוֹרָא מְגַבִּיָּהוּ, וְזֶהוּ עֲנִין "הַסְּלָמוֹת" שְׁגַם לְאַחַר הַגְּזֵרָה שְׁנַגְזַרָה מִשִּׁשֶּׁת יָמֵי בְּרִיאַת יֵשׁ מְקוֹם פְּתוּחַ לְשׁוּנֵי, וְהוּא הַסְּלָמוֹת לְהַשְׁפִּיל גְּאִים עַדִּי אֶרֶץ וְלְהַגְבִּיָּה שְׁפָלִים עַד מְרוֹם, הָרִי שֶׁהוּא כְּעֵין חֹק שֶׁחֻקֵּי הַבּוֹרָא בְּבְרִיאָה שְׁיִשְׁפֵּל הַגְּאָה, וַיִּגְבֶּה הַשֶּׁפֶל.

וְכִיּוֹצֵא בְּזֶה מְצִינּוּ בְּאֲמָהוֹת הַקְּדוֹשׁוֹת שֶׁהֵיוּ עֲקָרוֹת, וּבְמָה מְצִינּוּ פְתָרוֹן לִישׁוּעָתוֹ? הִנֵּה נֵאמַר בְּתוֹרָה גְּבִי שְׁרָה (בְּרֵאשִׁית טו, ב): "וַתֹּאמֶר שְׂרֵי אֶל אֲבָרָם הִנֵּה נָא עֲצָרְנִי ה' מִלְּדֹת, בֹּא נָא אֶל שְׁפָחְתִּי אוֹלֵי אֲבָנָה מִמֶּנָּה", וְלְכַאוּרָה מָה הַפְתָּרוֹן לְעֲקָרוֹת לְמִסַּר הַגְּבִירָה שֶׁפָּחְתָה לְבַעֲלָהּ? אֶלָּא כְּאֲמוֹר, יִדְעוּ הָאֲמָהוֹת סוּד חֹק זֶה שֶׁבְּבְרִיאָה, שֶׁהַקְּדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא מְגַבִּיָּה שְׁפָלִים עַד מְרוֹם, וְנִהְיָו בְּעֲצָמָם לַעֲשׂוֹת מַעֲשֶׂה מְשִׁפִּיל, וַיִּדְעוּ שֶׁבְּמַעֲשֶׂה מְשִׁפִּיל זֶה יָרִים אוֹתָם הַבּוֹרָא וַיּוֹשִׁיעֵם, וְאֵין לָךְ מַעֲשֶׂה מְשִׁפִּיל כְּמוֹ הַמְּכַנִּיֶסָה צָרְתָה לְבִיתָהּ, וּמָה עוֹד שֶׁפָּחְתָה...

וְכֹן מְצִינּוּ בְּרַחֵל אֲמִנּוּ שֶׁהִיְתָה עֶקְרָה, כְּמוֹ כֹן אָמְרָה לִיעֶקֶב (בראשית ל, ג) : "הִנֵּה אֲמַתִּי בִלְהָה בֵּא אֵלֶיהָ וְתֵלֵד עַל בְּרַפִּי, וְאֲבִנָּה גַם אֲנֹכִי מִמֶּנָּה", וְכֹן נֹאמַר בְּלֵאָה כְּשֶׁעָמְדָה מִלְדֹת (בראשית ל, ט) : "וַתֵּרָא לֵאָה כִּי עָמְדָה מִלְדֹת, וַתִּקַּח אֶת זֶלְפָּה שִׁפְחָתָה וַתִּתֵּן אֹתָהּ לִיעֶקֶב".

הָרֵאָתָ לְדַעַת סוּד גְּדוֹל לִישׁוּעָה לְהִשְׁפִּיל עֲצָמוֹ, וְכַמוֹבָא בְּאַגְרַת הַרְמַב"ן : "הִשְׁפִּיל עֲצָמָךְ וַיִּנְשֹׂאֲךָ הַמְּקוֹם"

וְהַבְּאוּר בְּסוּד זֶה לֹא שֶׁהוּא כְּסִגְלָה בְּעֵלְמָא, אֶלָּא בְּכַף שֶׁהָאָדָם מִשְׁפִּיל עֲצָמוֹ עַל מְנַת לְבַטָּאֵת אֶת אֲפִסְיוֹת כְּחוֹ וּגְבוּרָתוֹ, וּמִבְּטֵל כָּל כְּבוֹדוֹ וַיְכַלְתּוּ, בְּכַף מְצָלִיחַ הוּא לְהַחֲלִיט בְּעֲצָמוֹ לְהִשְׁעֵן עַל הַקְּדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא לְבַדּוֹ בְּאֲמֹת, שֶׁכֵּן כְּאֲשֶׁר הָאָדָם בְּמַעֲמָדוֹ הַנִּכְבָּד וְהַכְּחָנִי קֶשֶׁה לוֹ לְבַטֵּל עֲצָמוֹ לְהַקְּדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא כְּרֵאוּי וְלַחִישׁ בְּאֲפִסְיוֹתוֹ בְּאֲמֹת, אוֹלָם כְּאֲשֶׁר עוֹשֶׂה הוּא מַעֲשֶׂה מִשְׁפִּיל מְצָלִיחַ בְּנִקְל יוֹתֵר לַחִישׁ תְּלוּת אֲמַתִּית בְּהַקְּדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא, וְזֶהוּ הַבְּטָחוֹן הָאֲמַתִּי שֶׁעָלָיו נֹאמַר "וְהַבּוֹטֵחַ בְּה' חֶסֶד יִסּוּבְּבוּנִי".

וְהוּא הַסְּגָלָה הַגְּדוֹלָה וְהַנִּפְלְאָה שֶׁנֶּאֱמָרָה בְּדַבְּרֵי הַגַּר"ח מוֹלוֹז'יִן ("נֶפֶשׁ הַחַיִּים" שַׁעַר ג' פ"ב) : וְזֶה לְשׁוֹנוֹ :

וּבְאֲמַת הוּא עֲנֵן גְּדוֹל וְסִגְלָה נִפְלְאָה לְהַסִּיר וּלְבַטֵּל מֵעָלָיו כָּל דִּינִים וּרְצוֹנוֹת אַחֲרִים שֶׁלֹּא יוּכְלוּ לְשַׁלֵּט בוֹ, וְלֹא יַעֲשׂוּ בוֹ שׁוּם רֶשֶׁם כָּלָל, כְּשֶׁאָדָם קוֹבֵעַ בְּלִבּוֹ לֵאמֹר הֲלֹא ה' הוּא הָאֱלֹקִים הָאֲמַתִּי, וְאִין עוֹד מְלַבְּדוֹ יַתְּבַרְךָ שׁוּם כַּח בְּעוֹלָם וְכָל הַעוֹלָמוֹת כָּלָל, וְהַכֹּל מְלֹא רַק אַחֲדוּתוֹ הַפְּשׁוּט יַתְּבַרְךָ שְׁמוֹ, וּמִבְּטֵל בְּלִבּוֹ בְּטוֹל גָּמוּר וְאִינוֹ מִשְׁגִּיחַ כָּלָל עַל שׁוּם כַּח וּרְצוֹן בְּעוֹלָם, וּמִשְׁעַבֵּד וּמַדְבֵּק טַהַר מַחֲשַׁבְתּוֹ רַק לְאֲדוֹן יְחִיד בְּרוּךְ הוּא, כֵּן יִסְפִּיק הוּא יַתְּבַרְךָ בְּיָדוֹ שֶׁמִּמֶּיִלָּא יַתְּבַטְּלוּ מֵעָלָיו כָּל הַכּוֹחוֹת וְהַרְצוֹנוֹת שֶׁבְּעוֹלָם, שֶׁלֹּא יוּכְלוּ לַפְּעַל לוֹ שׁוּם דָּבָר כָּלָל.

וְסַפֵּר הַגַּר"ח מְבַרֵּסֶק שֶׁבְּמֵאֵמֶר הַתְּחִזְקוֹת זֶה שֶׁל "נֶפֶשׁ הַחַיִּים" עֶבֶר אֶת הַמְּלַחְמָה בְּשָׁלוֹם, וְכִשְׁנִיתֶפֶשׁ בְּנוֹ הַגַּר"ח לְצָבָא, יַעֲץ לוֹ לְשִׁנוֹ מֵאֵמֶר זֶה וְנִצַּל מֵהֶם.

הַרִי שֶׁהַקְּדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא נוֹהֵג בְּאָדָם מְדָה בְּמִדָּה, כְּשֶׁם שֶׁהָאָדָם מְבַטֵּל בְּדַעְתּוֹ אֶת כָּל הַכּוֹחוֹת כְּלָם וְלֹא מִיַּחַס לָהֶם שׁוּם כַּח, וְעַל אַחַת כְּמָה וְכְמָה שֶׁלֹּא מִיַּחַס שׁוּם כַּח לְעֲצָמוֹ וּמִכְּנִיעַ וּמִשְׁפִּיל עֲצָמוֹ לַה', כֵּן יְבַטֵּל ה' כָּל הַכּוֹחוֹת מִמֶּנּוּ שֶׁלֹּא יִשְׁלְטוּ בוֹ.

#### 4. "השפל עצמך וינשאך המקום" - רמב"ן באגרת

ובזה יובן הנהגת אסתר המלכה היאך נהגה נגד המן הרשע, שכן מובא בגמרא מגלה (ט"ו ע"ב) מה ראתה אסתר שהזמינה את המן למשתה הזין? כלומר הגמרא מתמיהה מה ראתה אסתר לנהוג בהמן הרע כבוד מיחד להזמינו למשתה הזין, ובאותו משתה כששואלה אחשוורוש מה שאלתו וינתן לה, השיבה: זבא המלך והמן גם מחר אל המשתה אשר אעשה להם. מרדכי ועם ישראל בצער ובצום, ואסתר נוהגת בהמן כבוד? ומתרצת הגמרא: "אמרה אסתר אולי ירגיש המקום וירחם". והבאור הוא, אסתר חשדה בעצמה שמה כשתבא לפני אחשוורוש לבקש על עמה ולהלחם בהמן יעלה בלבה בטחון בעצמה, לומר: אני המלכה, חשובה אני למלך, ובדאי אצליח להפיל את המן, ואולם ידעה שאסור לה לבוא לפני אחשוורוש אלא מתוך אמונה ובטחון בה' בלבד, מבלי ליחס לעצמה שום כח בעולם כלל, וכאלו והיא מצדה נטולת כל כח ויכלת. וידעה שרק בכך תנצח את כח הרע והטמאה של המן ותבטל עצתו. וכמבאר לעיל בסגולה הגדולה והנפלאה מהגר"ח מוולוז'ין, שרק המבטל כל כח שבעולם - מצליח.

והיאך עושים זאת?

השפילה אסתר עצמה להמן, לשונא הגדול ביותר, ובכך השרישה את הכניעה בעצמה לעצמה בכל יכלתה לפני ה', דהינו שעקר פונתה היה לפנע לה', והביאה זאת לידי בטיי בעננה ושפלות שהשפילה עצמה לפני שונאה, ובזה הצליחה להתרוקן בעצמה מכל בטחון עצמי ולהתמלאת בבטחון בה' בלבד, שכן רק בכך תלוי ההצלחה.

וזהו גם סוד הנהגת יעקב אבינו בהשתחויותיו שבע פעמים עד גשתו לעשו, להכניע את תחושת הכחניות שבו על מנת להתמלאת בבטחון בה' בלבד.

ספר לי יהודי יקר, שפעם בזהו למאד, ואף הוציאו עליו פשקוילים... והלך במר נפשו להגה"צ רבי מרדכי אליהו זצ"ל, וספר לו את אשר קרהו, והשיב לו הרב זצ"ל: בקרוב תזכה לבן זכר... ולתמיתו מה הקשר בין אשר קרהו לברכת הרב, השיב לו הרב: מקרא הוא בתהלים (קלו, כג): "שבשפלנו - זכר לנו, כי לעולם חסדו", רמז, אם השפלת - תקבל בו זכר...

לסכום: למדנו סוד גדול שאתו אפשר להרים את הנפש משפלותה, והוא להשתמש עם העננה האמתית, להתרוקן מהגאון ומן התחושה של כחי ועצם ידי, להשליך הכל על ה', ואז תתרומם הנפש ותגדל בנציבותה ובשמחתה, בכך תצא הנפש ממפת חסר הבטחון עצמי, מתדמית נמוכה, לתחושה של התרוממות וגאון, וכענין הנאמר (דברי הימים ב' יז, ו): "ויגבה לבו בדרכי ה'".

עצה מעשית: ללמד ספרים העוסקים במעלת העננה, ולקחת מדה זו כפרויקט שכן בה טמון רפואת הנפש מכל תחלואיה. ממלץ לקרא בספר "ולעננים יתן חן",

מסדרת הספרים של הרב טובולסקי, ועוד בשער "הכניעה" ל"חובת הלבבות"  
וכיוצא.

\* \* \*

## פרק ב - עצות והדרכות

### 1. כוחות הנפש שבאדם

כחות הנפש שבאדם רבים ומגוונים, בחלקם שכיחים לשכלו של האדם, ובחלקם שכיחים למדות ותכונות שבאדם, וכלם יצירה נפלאה של הבורא באדם, ורק צריך האדם שתהא דעתו מיישבת לידע מה לקרב לנפשו ולשכלו ומה לרחק ולא לחיות בבלבול.

ובענין זה הנה לך דבריו הנפלאים של רבנו הק' יעקב ישראל קנייבסקי (חסידטופלר) זצוק"ל:

ומנפלאות השם יתברך ביצירת האדם שבראו עם המון כחות שונים ומשנים זה מזה הן בשכל והן במדות. ואזכיר קצתם מאשר אנו רואים אותם יום יום, כמו א. הזכרון והשכחה. ב. ההעמקה והשטחיות. ג. הסכמה והפכפכיות. ד. האמונה והחשדנות. ה. הדמיון והמשער. ו. דעת מיישבת ודעת מבהלת. ז. התמדת העיון ועצלות המוח. ח. הזריזות והעצלנות. ט. האהבה והשנאה. י. הנאנה והענוה. יא. הפעס והרצוי. יב. הפילות והנדיבות. יג. השמחה והעצבות. יד. הרחמנות והאכזריות. טו. ההתמדה והבטלה. טז. הבטחון והפחד. יז. האמיצות והמרד. יח. העקשנות והותור. יט. הישר והרמאות. כ. הסבלנות והפוכה. כא. הכרת הטובה והפוכה. כב. אהבת האמת והפוכה. כג. תאנות הכבוד והפוכה. כד. הקנאה ועין טובה. כה. החציפות ודרך ארץ. כו. אהבת הנצחון והכניעה. כז. התמימות והערמיות. כח. הבהילות והמתנות. כט. הרדיפה אחר המותרות וההסתפקות. ל. אהבת עצמו מפרזת, והפוכה נפש שקטה ורגועה גם בעתות לצרה. לא. נטיה להתבודדות, ואהבת החברה. לב. נטיה לשתיקה, אהבת

שיחות. לג. אהבת החכמה והעזרה. לד. הבישנות והפוכה. לה. הסקרנות והפוכה. וכן עוד כמה מדות דקות.

וכל המדות והכשרונות כלם פועלים בערבוביא ובמהירות מבלי להרגיש בהן והמה פועלים ונפעלים זה מזה וכל הכחות והמדות כלם המה לטובת האדם הנברא הלזה אם לעבודת הבורא ותברך אם לנסיונות, והמה גם כן נצרכים לענייני הגשמיים יום ויום ובאם יחסר להאדם אחת מהנה לגמרי יהא נכר חסרונו בתהלוכות חייו [ואפן ההשתמשות בהמדות מה לרחק ומה לקרב ואיך לתקנם למען לא יאבד עולמו הנצחי על ידי בלבולי המדות. האריכו בזה בספרי מוסר].

הכלל כל מה שהאדם רואה ושומע וכל סוגי חכמה וכשרון וכל מיני הרגשות והתפעלות כל מיני ענג וצער וכל המארגעות ותהפוכות הזמן הכל הם כחות הבורא ברוך הוא מחיה החיים ומנהיגם כפי חכמתו העליונה, ואמר החסיד בתפלתו הובא בספר הקדוש חובת הלבבות פ"י, אלקי אנה אמצאך, אד אנה לא אמצאך, נסתרת ולא תראה והכל ממך מלא.

## 2. דעת חסרת מה קנית

לא ספק שהכח החשוב שבאדם הוא השכל והדעת שבאדם, ועליו יש לשמור מכל משמר, שכן מה ערך לאדם ושיהא הנאה ביותר, הגבור ביותר, העשיר ביותר כאשר אין בו דעת, וכאמרם "דעת קנית מה חסרת, דעת חסרת מה קנית".

ואם צינתה עלינו התורה (דברים ד, ט) : "ונשמרתם מאד לנפשתיכם", ונצטוינו בזה לשמור גופנו להיות בריא וחזק כדי שניכיל כראוי את הנפש בתוכו, על אחת כמה וכמה שיש לנו לשמור נפשנו הרוחנית דהינו דעתנו ושכלנו להיות מישב רגוע ושליו, לכן מבלי ישוב הדעת לא יוכל האדם לפעל שום פעלה שתצא ממנה תועלת נכונה לגופו ולנפשו, וכן כלפי הסובבים אותו בני משפחתו ידידיו שכניו וכיוצא.

## 3. הסתרת פניך הייתי נבהל (תהילים ל, ח)

אחז"ל (ירושלמי פ' חלק ה"ב) על הפסוק (ישעיה ח) "והכפיתי לה' המסתיר פניו מבית יעקב וקויתי לו", אין לך שעה קשה בעולם מאתה שעה שאמר לו הקדוש ברוך הוא למנשה ואנכי הסתר אסתיר פני ביום ההוא, [ואעפ"כ] מאתה שעה קשה של הסתר - וקויתי לו, לפי שאמר לו הקדוש ברוך הוא : "כי לא תשכח מפי זרעו".

הרי שְׁמִקּוֹר הַבְּלָבוּל וְהַבְּהִלָּה, הַחֲרָדָה וְהַדְּפֹאוֹן נוֹבֵעַ מִתְחֹשֶׁת עֲזָבוֹן נְטִישָׁה וְהַפְּקָר, שְׁפָאֵלוֹ וְכַבִּיכּוֹל אֲנִי נְטוּשׁ מִפְּקָר וְעֲזוּב, אֵין לִי לְמִי לְפָנוֹת אֵין מִי שְׁיַעֲזֹר לִי, וְתַחֲוִישָׁה זֹה הִנֵּה מִקְלָלֶת "הַסֵּתֵר אֶסְתִּיר פְּנֵי", וְכַמוּבָא בְּתַהֲלִים (נ, ו - ח) :

וְאֲנִי אִמְרַתִּי בְּשִׁלּוּי בַּל אֶמוּט לְעוֹלָם, ה', בְּרִצּוֹנָךְ הַעֲמַדְתָּ לְהַרְרִי עֹז - הַסֵּתֵרְתָּ פְּנֵיךְ הֵייתִי נִבְהַל.

דְּהֵינּוּ פְּשֵׁהָאָדָם חִי בְּהַפְּרָה בְּרוּרָה שְׁיֵשׁ מְשֻׁגָּח עָלָיו, הָעוֹלָם לֹא הַפְּקָר, לְעוֹלָם יֵשׁ לְמִי לְפָנוֹת, לְעוֹלָם יֵשׁ תִּקְוָה, הָרִי שְׁחָשׁ הוּא חֲזָק וְיִצִּיב בְּנִפְשׁוֹ, אוֹלָם כְּאֲשֶׁר הַפְּרָה זֹה נְטִישׁוֹת אֲצִלוֹ, הָרִי מוֹצֵא הוּא אֶת עֲצָמוֹ תְּלוּי בֵּין שְׁמַיִם לְאָרֶץ, דְּהֵינּוּ כָּאֵן בְּאָרֶץ אֵין לוֹ לְמִי לְפָנוֹת וְכִבֵּר הַתִּיָּאֵשׁ מִכָּל הָאֲפֻשְׁרֵיּוֹת, לְמַעַלָּה בְּשְׁמַיִם תְּחֹשׁוֹתוֹ הִיא אֵין מִי שְׁשׁוֹמֵעַ אוֹתוֹ וְחָשׁ לְצַרְתּוֹ וְכֹאֵלוֹ לֹא אֶכְפַּת לְבוֹרָא מִמֶּנּוּ, וְנִדְמָה לוֹ שְׁכָמוֹ שֶׁהַתִּיָּאֵשׁ הוּא מַעֲצָמוֹ כְּבִיכּוֹל כְּמוֹ כֵּן גַּם הַבוֹרָא הַתִּיָּאֵשׁ מִמֶּנּוּ, אֲזִי נִכְנַס הָאָדָם לְחֲרָדָה וְלִבְהִלָּה נוֹרָאָה.

וְהִנֵּה רְאִינוּ בְּמִדְרָשׁ לְעִיל שְׁעַל אֶף הַשְּׁעָה הַקְּשָׁה הַזֹּה שְׁנֶאֱמַר לָנוּ בַּהּ "וְאֲנִי הַסֵּתֵר אֶסְתִּיר פְּנֵי בְּיוֹם הַהוּא", בְּאוֹתָהּ שְׁעָה נִתְּבַשְׁרְנוּ "וְקוֹיִתִּי לוֹ", דְּהֵינּוּ שְׁבִינְדִינוּ הַדְּבָר לְהַשְׁלִיךְ מַעֲלִינוּ אֶת מָסַךְ הַהַסֵּתֵר וְלִגְלוֹת אֶת בּוֹרָאנוּ מִבְּעַד לְהַסֵּתֵר, וְלַעֲמֹד וְלִזְעַק מִבְּעַד לְמָסַךְ :

רְבוּנוּ שֶׁל עוֹלָם, יוֹדֵעַ אֲנִי שֶׁהִנֵּךְ מְצוּי וּמְשֻׁגָּח מִבְּעַד לְמָסַךְ, יוֹדֵעַ אֲנִי שְׁעַל אֶף שֶׁהִנֵּךְ מִסֵּתֵתֵר לֹא בְּטָלָה הַשְּׁגָחְתָּךְ עָלַי לְטוֹבָה וּמְצִיץ אֶתָּה עָלַי מִבֵּין הַחֲרָכִים, וְכַנְּאָמֵר (שִׁיר הַשִּׁירִים ב, ט) : הִנֵּה זֶה עוֹמֵד אַחֲרַי כְּתִלְנוּ מְשֻׁגָּח מִן הַחֲלָלוֹת מְצִיץ מִן הַחֲרָכִים, וְאֶדְרָבָא, יוֹדֵעַ אֲנִי שֶׁדוֹקָא מִתּוֹךְ הַיּוֹתֵי מְנַהֵג עִתָּה בְּהִנְהָגָה שֶׁל הַסֵּתֵר, בְּיוֹתֵר הַשְּׁגָחְתָּךְ עָלַי כְּדִי שְׁלֹא אֶבֶד בְּעֵנָי, שְׁכֵן בְּשֶׁל הִנְהַגְתָּ הַסֵּתֵר זֹה נִתּוֹן אֲנִי בְּסַכָּנָה, וּבְשַׁעַת סַכָּנָה יֵשׁ לְהַגְבִּיר אֶת הַהַשְּׁגָחָה וְהַשְּׁמִירָה.

וְכֵן אֶמְרוּ חַז"ל (נְדָרִים מ' ע"א) מִנֵּיִן לְשִׁכְיֵנָה שְׁהִיא לְמַעַלָּה מִמְרָאֲשֵׁתֵינוּ שֶׁל חוֹלָה, שְׁנֶאֱמַר : "ה' יִסְעֲדֵנוּ עַל עַרְשׁ דְּוֵי כָּל מְשֻׁכְּבוֹ הַפְּכָת בְּחִלּוֹ".

מֵה זָכָה חוֹלָה זֶה שְׁתֵּהָא שְׁכִינָה לְמַעַלָּה מִמְרָאֲשֵׁתֵינוּ, וְיֵשׁ לְכַךְ הַשְּׁלֵכָה לְהִלְכָה שְׁכֵן אֶסוּר לָזֶה הַמְּבַקֵּר אֶת הַחוֹלָה לְשִׁבְתָּהּ בְּשׁוּהָ לְמְרָאֲשֵׁתֵינוּ שֶׁל הַחוֹלָה לְהִיּוֹת שְׁשׁוּרָה שֶׁם הַשְּׁכִינָה, אֶלָּא עַל כִּסֵּא הַנְּמוּךְ יוֹתֵר מִמְּטוֹתוֹ.

אוֹלָם הַתְּשׁוּבָה, שְׁכֵן דוֹקָא לְהִיּוֹתוֹ חוֹלָה, נִצְרָךְ הוּא לְהַשְּׁגָחָה וְלַשְּׁמִירָה מַעַלָּה, כְּדִי שְׁלֹא יֶאֱבֵד וְיָמוּת בְּחִלּוֹ, וְלָכֵן שְׁכִינָה לְמַעַלָּה מִמְרָאֲשֵׁתֵינוּ לְשִׁמְרוֹ וְלִסְעֵדוֹ.

לֹא לְחִנָּם מוֹדִיעִים לָנוּ חַז"ל זֹאת, אֶלָּא לְהוֹדִיעֵנוּ, שְׁעַל אֶף שֶׁהַחֲנִיחָה הִיא הַחֲנִיחָה שֶׁל הַסֵּתֵר שֶׁתּוֹצֵא אוֹתָהּ חֲלִי, פֶּחַד, יֵאוּשׁ, עִם כָּל זֶה בְּיַד הָאָדָם לְגָלוֹת אֶת הַבוֹרָא מִתּוֹךְ הַהַסֵּתֵר וְלִקְוֹת לוֹ, לְצַעֵק אֵלָיו מִבְּעַד לְסוֹרְגִים בָּהֶם הוּא נִתּוֹן וּבְצַעֵקַת הַלֵּב וְהַפֶּה לְקָרָא לוֹ שְׁיַחֲוֹשׁ לְעֲזָרָה וְלְהַצָּלָה, וּבְזֶה מְחִיָּה הָאָדָם אֶת עֲצָמוֹ, נוֹפֵחַ

בעצמו רוח תקנה רגע ושלחה, ותחושתי מעתה, אני לא לבד לא נטוש לא עזוב ומפקר חלילה, הנה הבורא אתי, שומע אותי, מאזין לי, ויתר על כן נמצא אתי בצרתי.

שכן כאמור יש לדעת ידיעה נחוצה, שני אפני השגחה ישנם, ישנה השגחה גלויה, וישנה השגחה נסתרת, השגחה גלויה הינו שנראית השגחתו ויתברך על הבריאה באפן של השפעת טובה, וכמו: "ארץ אשר עיני ה' אלקיך בה מראשית השנה..." "השקיפה ממעון קדשך מן השמים וברך..." וישנה השגחה נסתרת פענן הנאמר: "הנה זה עומד אחר פתלנו משגיח מן החלונות מציץ מן התרכים". וכמשל למלך שהשליך את בנו מארמונו על שלא נהג כראוי, והשליכו לכפר בו שוכנים "ברברים" כדי שיחוש את הפער בין אנשים חסרי תרבות לבין אנשי תרבות. אולם כדי שלא נזיקוהו אותם ה"ברברים" שלח המלך אנשים בסתר שישגיחו ממרחק וכמציץ מבין התרכים על אותו בן שלא נזיקוהו ושימצא לו שם כל צרכו, מבלי שידע הבן שהמה שלוחי המלך. כך הוא אפן ההשגחה הנסתרת של הבורא, להיותו שומר ומשגיח על עמו גם בעדן גזרות וצרות, להיות נשמרים לבל יאבדו חלילה, והוא עצמו עמנו בצרה בכל מצבי גלותנו לשמרנו פן נאבד.

#### 4. גם כי אלך בגיא צלמות לא אירא רע כי אתה עמדי

אומר דוד המלך ע"ה (תהילים כג, ד) גם כי אלך בגיא צלמות לא אירא רע כי אתה עמדי, ויש קשי בפסוק זה, שכן מילא אדם שעדין לא באת עליו הרעה ורק מרחפת היא עליו מרחוק שיך שיאמר אינני מפחד... מקנה אני שלא תבוא הצרה... אולם אדם שכבר מנח בצרה, כבר גזר עליו השופט את ענשו והנו כבר יושב בבית האסורים, מה שיך שיאמר אינני מפחד מהצרה? הלא הוא כבר בתוך הצרה, ואם - כן מהו שאומר דוד המלך גם כשהנני בגיא צלמות לא אירא רע, אינני מפחד מהרע, והלא הוא כבר בתוך הצלמות וממה יש לו לפחד עדין עד שאומר הוא שאינו מפחד.

אולם התשובה לבורא הפסוק הנ"ל היא כך.

בהרבה מבטיות החיים בהם האדם נתון, גורם הוא לעצמו צרה כפולה ואולי אף יותר קשה מהבעיה בה הוא נתון, ונמחיש זאת בכמה המחשבות.

אדם שלקה בבריאותו בחלי מסים, כגון בלב, בכליותיו וכיוצא, אם יתושב האדם בדעתו על חליו זה, ויראה כיצד לטפל בו מתוך ישוב הדעת הרי שהנו בצרה אחת בלבד, אולם אם חליו זה יביאהו לדמיונות לפחדים ולחרדות, מי יודע לאן זה יתפתח, וכגון שיצאג פלוני מת מחלי שפנה... אולי יש עוד משהו שהרופאים לא ראו... גם אם אתרפא עתה רק שלא יחזר לי החלי פעם נוספת...



וכיוצא מ"אימות מות" שכאלה, הרי שבכך האדם הכפיל ואף שלש את צרתו פי כמה וכמה. וכן זה שיש לו צרת הפרנסה, אם הנו לוקח את צרתו מתוך שוב הדעת הרי שמנסה הוא לפתור צרתו האחת בה הוא נתון, אולם אם יקח אותו דמיונו למרחוק, וילכדהו במלכדת הפחד והחרדה, הרי שיחוש מפחד ובהול מכל מיני חששות שאינם קימות, רק שלא יפו אותי הנושים... רק שלא יפחידוני... רק שלא יתבעוני למשפט... רק שלא אשב בפלא... לעולם לא ישתפר מצבי... שלא יהרס שלום הבית... רק שלא אתגרש...

וכיוצא אדם שחש לא טוב במצב רוחו, ואפשר אף דכאון קל, באם לא יפתח דמיונו, אכן נתון הוא בצרתו האחת, אולם אם ישאהו רוחו על פני הדמיון, וכפיל צרתו פי כמה, רק שלא אשתגע... רק שלא אתאשפו... רק שלא אצטרף פדורים... איד אגדל ילדים... איד אקים בית... וכן בכל פרט מבעיות החיים, וכמו זה שזווגו מתעבב, אכן זו צרה קשה, אולם אם דמיונו יפריז בקרבו, הרי שיחוש תחושות קשות, לעולם לא אתחתן... מי תרצה אותי...

ועל כך אומר דוד המלך, גם כשאני כבר בצרה - בגיא צלמות, לא אירא רע, אינני מפחד מהצרה בה אני נמצא, אינני מפתח דמיונות פחדים וחרדות מעבר לצרה בה אני נתון, ומהיכן שואב אני כח לזה שלא לדמין דמיונות ולדאג דאגות מעבר לצרה? כי אתה עמדי.

להיות שאתה עמדי, אם כן אינני נתון למקרים ולטבעים, אינני משעבד ל"סטיסטיקה", כי אתה עמדי, ואתה משגיח עלי בצרתי, ואתה תוחם תחומים עד כמה תהא הצרה, עד כמה תהא עצמתה, עד מתי יהא זמנה, ואיני מפחד מהמקרים והטבעים לחשש ולדאג פן יבוא עלי דבר שאינו עתה, שכן וכי אם עתה נתון אני בצרה מסימת מי יכול להגדילה ולהאריכה אם לא אתה, ואם כן למה אפחד ממקרי העולם ופגעיו.

ומחשבה זו עוצרת את הפגעים, שכן בכך הלא האדם שם בטחונו בה, ועל הבוטח בה נאמר הבטחה: "חסד יסובבנו", שכן זה בעצם מצות הבטחון, שכך יאמר הבוטח, יודע אני שהוא ורק הוא מטפל בי בהשגחה, ואין כח לשום טבע ומקרה העולם לפגע בי מבלי רשותו של הבורא, ובזה מקים הוא מצות בטחון, להיות בטוח בבורא שהוא בידו בלבד ולא בידיו של שום כח אחר, וכלשון הגאון רבי חיים מוולוז'ין באמירת הסגלה הגדולה והנפלאה שלו, שיבטל האדם כל הכחות הטבעיים מליחס להם שום כח, ויצמצם דעתו ואמונתו בהכרה ברורה וטהורה ליחס את הכח והשליטה אף ורק לבורא, ובכך מדה כנגד מדה, יסלק ה' ממנו כל הכחות לבל יגעו בו ולבל ישלטו בו.

אולם זה המיחס כח לטבע, וחי על פי השערות, וסטיסטיקות הרי שמשליך עצמו בכך לגורמים טבעיים ובכך מסיר את השגחת ה' מעליו.

## 5. ותאמר ציון עזבני ה'

ובדומה לזה יבאר הפסוק (ישעיה מט, יד) : "ותאמר ציון עזבני ה' וה' שכחני", ועל כך משיב הבורא ל ציון : "התשפח אשה עולה מרחם בן בטנה גם אלה תשפחנה ואנכי לא אשכחך".

פסוק זה לכאורה קשה, מה התשובה והנחמה שמשיב ומנחם הבורא ל ציון, ציון טוענת עזבני ה', וה' שכחני, ועל כך משיב לה הבורא שאיננו שוכח אותה, מה יעזר זה ל ציון שה' אינו שוכחה והלא עדין היא בצרותיה, ובמה אפוא יבוא צרותיה על פתרון בכך שה' אינו שוכחה, דומה הדבר לאדם שמבקש על פרנסתו מהעשיר או על רפואתו מהרופא, ותשובתם של העשיר או הרופא לעני או לחולה: לא שכחנו אותך... מה תעזר לו תשובה זו והלא נצרך הוא לרפואה ולפרנסה בפעל.

ועל דרך האמור יובן תשובת ה' ל ציון. אני איני שוכח אותך, כלומר, אכן, הנך עתה בצרה, אולם בכך שתדעי שאני איני שוכח אותך לא תשקעי בדמיונות ופחדים, שכן בכך תדע ציון שהנה משגחת בהשגחה פרטית, והכח הבלעדי ששולט הוא רק ה', וגם עצם העזיבה וניטישה הוא פעלה של הבורא המסתיר פניו בפניך, ואם כן יש להתמקד בפעולה הנוכחית והמצויאית בלבד, ולא מתוכה לקום ולפתח דמיונות חרדות ופחדים ממצבים שאינם קימים ולדאג כן יבואו.

וליתר באור, משיב ה' ל ציון : "ואנכי לא אשכחך", לבי עליך, מצר אני בצרתך, חרד אני לגורלך, גם בחליך בא אני לסעד ולסמך אותך, ובידיעה זו יהא ל ציון ב' תועליות, האחת להתנחם שהנה ה' מצר עמה וחס בצרתה ואם כן צמוד הוא אליה לסעדה ולסמכה בצרתה, ותועלת שניה, שמכאן תצמח ל ציון תקנה טובה שיושיעה ה' מצרתה וטובה תהא אחריתה מראשיתה, שכן אם ה' עמה בשעת צרתה וצר לו בצרתה בנדאי הוא יעשה שתצא מצרה בה היא נמצאת שכן צרתה היא גם צרתו של הבורא, וכמו שראינו בעבר שמכל צרה וגלות שהיו ישראל - כשהתפללו ועשו תשובה - לבסוף נושעו.

כמה רגע ושלנה יכול האדם למשך על עצמו בעת צרתו אם זו צרת הגוף או הממון וביותר כשזו צרת הנפש, בכך שחש עצמו משגח מהבורא באופן פרטי ומדיק ביותר, דהינו עד כמה תהא הצרה והכאב, עד כמה זמן תמשך, יודע הוא שישנה עליו השגחה היודעת בדיוק עד כמה כח סבלו, ומתי באמת נצרך להרפות ממנו את כאבו הגופני והנפשי.

וכמו שכן מספרים אלו הכוזבים, שרואים המה נסים ונפלאות שכן בזמנים שמחגיב אצלם הרגע וההרפיה ממכותם, כגון בעת שמחה, בעת עבודה, בעת נסיעה וכיוצא, שבה אליהם רוחם וחשים בטוב לפחות לזמן המסוים שנצרך להם

## 6. "והסיר ה' ממך כל חלי" - זהו חולי הדאגה

דַרְשׁוּ חַז"ל וְהַסִּיר ה' מִמֶּךָ כָּל חָלִי, זֶהוּ חָלִי הַדְּאָגָה, וְלָמָּה נִקְרָא הוּא כָּל חָלִי, לְפִי שְׂקֻשָּׁה הוּא מִכָּל הַחֲלָיִים.

נִפְגַּשׁ אֲנִי הַרְבֵּה עִם אֲנָשִׁים הַסּוֹבְלִים מִחֲרָדוֹת וּדְאָגוֹת, וְכַגּוֹן שְׂפוֹחֲדִים פֶּן יִתְעַלְפוּ אוֹ פֶּן יָמוּתוּ, אוֹ פֶּן יִצְאוּ מִדַּעְתָּם, אוֹ פֶּן יִתְאַשְׁפוּזוּ וְכִיּוֹצֵא, וּמִסִּבִּיר אֲנִי לָהֶם שְׂאִין לָהֶם לִפְתַּח וְלִדְאָג כָּלֵל, וּמִדּוּעַ?

שׂוֹאֵל אֲנִי לְאֵלֶּה הַנְּחָרְדִים וְהַמְפַּחְדִים, מִדּוּעַ גַּם בְּמִצְבְּכֶם זֶה הַמְפַּחְד כְּשֶׁהֲנַכְּם רוּאִים אֲדָם שֶׁנִּשְׁבְּרָה יָדוֹ אוֹ רַגְלוֹ אֵינְכֶם מְפַחְדִים לִילָךְ בְּרַחוּב פֶּן יִשְׁבְּרוּ לָכֶם כְּמוֹ כֵּן יִדְכֶם אוֹ רַגְלְכֶם, וְאֵלּוֹ פֶּן יִקְרָה לָהֶם אֲסוּן נִפְשִׁי פֶּן תָּמוּתוּ... אוֹ פֶּן יִתְאַשְׁפוּזוּ... מִכָּד הֲנַכְּם פּוֹחֲדִים וְדוֹאָגִים?

וּמָה תִּשׁוּבְתָם?

פֶּן יִשְׁבֵּר יָד אוֹ רַגֶּל זֶה בְּשִׁלִּיטַת הָאֲדָם לִפְתַּח עֵינָיו וְלִרְאוֹת אֶת הַדָּרָךְ אֲשֶׁר יֵלֵךְ בָּהּ, וּבִטּוּחִים אֲנִי בְּעֵצְמֵנוּ שֶׁאִם נִשְׁמַר עֲצָמֵנוּ לֹא יִקְרָה לָנוּ שְׁבֵר יָד אוֹ שְׁבֵר רַגֶּל, אוּלַם בְּנִפְשׁ אֵין לָנוּ שְׁלִיטָה, וּבְכֵן נִרְאֶה שְׂכַפְאֵשׁ נִסְתַּפֵּל בְּעֵין שֶׁל "אֲמוּנָה" כָּל חֲשָׁשׁ מִפְּרָךְ, וּכְשֶׁם שְׂאִין הֵם מִפְּתַחִים דְּמִיּוֹן מִשְׁבֵּר יָד אוֹ רַגֶּל, כֵּן אֵין לִפְתַּח דְּמִיּוֹן מִשׁוּם חָלִי מִחֲלָיִי הַנִּפְשׁ.

הַצָּרָה הַגְּדוֹלָה הִיא שְׂבִנֵי אֲדָם מְכוּרִים וּמִשְׁעַבְדִים לְמִרְאֵה עֵינֵיהֶם וְלִסְטִיטִיקוֹת הַמִּתְפַּרְסְמוֹת אוֹ לְאֵלֶּה שְׂבִנֵי אֲדָם מְשַׁעְרִים אוֹתָם בְּדַעְתָּם. לָזֶה הַסּוֹבֵל בְּנִפְשׁוֹ נִדְמָה לוֹ שְׂקָרוֹב הוּא לְנִזְק נִפְשִׁי גְדוֹל יוֹתֵר שֶׁכֵּן שׁוֹפֵט הוּא אֶת מִצְבוֹ לְפִי דַעְתּוֹ וְשִׁכְלוֹ. אוּלַם לוֹ הִיְתָה אֲמוּנָתוֹ שֶׁל זֶה חִזְקָה שֶׁיִּשְׁנֶה הַשְּׂגָחָה וּבִיּוֹתֵר עַל זֶה הַסּוֹבֵל בְּחֲלָיו, עַד כִּמָּה יִתְפַּשֵּׁט הַחָלִי, וְלִכְמָה זָמַן, וְאוֹתוֹ הַבוֹרָא שֶׁנִּזְרַע עַל הַחָלִי הוּא הָעוֹמֵד וְשׁוֹמֵר וְגוֹזֵר עַד כִּמָּה יִתְפַּשֵּׁט הַחָלִי וְאֵין שׁוּם מְקַרְיּוֹת בְּעוֹלָם לֹא הָיָה זֶה חוֹשֵׁשׁ וְדוֹאָג מִצָּרוֹת אַחֲרוֹת.

הַגְּמָרָא בְּמִסְכַּת עֲבוּדָה זָרָה (נח, ע"א) דוֹרְשֵׁת עַל הַפְּסוּק : (דברים כח, ט) : "וְהִפְלֵא ה' אֶת מַכְתָּד... מַכּוֹת גְּדֻלַּת וְנִאֲמָנוֹת וְחֲלָיִים רָעִים וְנִאֲמָנִים", מָה הַכּוֹנֵה נִאֲמָנִים, בְּשַׁעָה שֶׁמְשַׁגְּרִים אֶת הַיְסוּרִים עַל הָאֲדָם מִשְׂבִּיעִין אוֹתוֹ שֶׁלֹּא תִּבּוֹאוּ אֶלָּא בְּיוֹם פְּלוּנִי וְלֹא תִּצְאוּ אֶלָּא בְּיוֹם פְּלוּנִי וּבְשַׁעָה פְּלוּנִי עַל יְדֵי פְּלוּנִי, וְעַל יְדֵי סַם (רַפּוּאָה) פְּלוּנִי.

הרי שפמות וזמן היסורים מקצב ומשגח עד כמה ועד מתי, ומה אם - כן תוסיף הדאגה להגבירם ולהמשיכם, כך שזה החולה בעצם מוגן ושמור הוא מהצרות שדואג הוא מהם לא פחות מהאדם הבריא, ואדרבא החולה יותר שמור ומוגן מהבריא, וכמו שהסברנו לעיל שעל החולה ישנה השגחה עליונה פרטית יותר לבל יכבד עליו חליו יותר פן יבלע לו בחליו, כך שאין שום סבה לחשש ולפחד שיגדל חליו של זה החולה הדואג יותר מאשר זה הבריא.

וכמו שאדם מבין שלגבי שבר יד או רגל אין כח לשום כח בעולם מבלעדי ה' לשבר או למנע את השבר, כן על האדם להאמין ולהבין שאין שום כח מבלעדי ה' להגביר או למנע שום חלי שבעולם מבלעדי ה', ואין שום כח מקרי וטבעי שיכול להתערב בגורל חיו של האדם, כך שהדאגה הנה סתם הטרה שמטריד האדם את עצמו בה ללא שום הצדקה וחשש.

## 7. "רופא חולי עמו ישראל"

משבחים אנו את הבורא בכל יום בתפלת העמידה שהנו "רופא חולי עמו ישראל", ולכאורה תמוה שבח זה, ונבאר תמיהתנו בהמשך.

אדם שנשברה רגלו, מיד טפל ואשפז בבית חולים, רופא מסור נצמד אליו, ערך את הניתוח מתוך זהירות ומסירות ועקב אחר רפואתו והחלמתו של החולה עד שהבריא וחזר לביתו לשלום, בודאי שיש להודות לרופא זה על מסירותו עבור החולה.

אולם מה יהא במקרה שרופא זה פגע ברכבו באדם עובר ארח שהלך לתמו, ובכך שבר את רגלו של אותו עובר ארח, ומתוך תחושת אחריות מיד פנה את הפצוע לבית החולים, והוא זה שטפל בו עד שהחלימו ורפאהו כליל מחליו, האם גם לרופא זה יש להודות לשבח ולפאר על מסירותו, והלא זו היא חובתו אחר שהיא זה שפגע בחולה ושבר את רגלו.

ובכן התמיהה עולה מאליה, והלא מאמינים אנו בהשגחה פרטית, וכי כל הנעשה בעולם בכלל ובאדם בפרט הכל בהשגחה, ואם כן חולה זה שחלה במחלה מסוימת, הלא זה ודאי שהבורא החלהו, וכנאמר (דברים לב, ט): "אני אמת ואחיה מחצתי ואני ארפא" ומה אם כן השבח להבורא שהוא רופא חולי עמו ישראל, אחר שהוא בצע את המחלה?

התשובה פשוטה, אם בכל זאת משבחים אנו לה' על רפואתו בהכרח שגם עצם הכאתו היא נצרכת ומחויבת.

ולא רק שֶנצָרְכָת היא ומְחִיבָת, אֶלָּא נצָרְכָת היא ומְחִיבָת לא פְּחוּת מֵאֲשֶׁר שֶנצָרְךָ לְאָדָם הֶרְפוּאָה, שֶׁפֶן לוֹ הִזָּה נצָרְךָ וְנִדְרָשׁ לְאָדָם הֶרְפוּאָה יוֹתֵר מִהִמְכָּה וְאֶפְלוּ בְּמִשְׁהוֹ, הִרִי שֶׁכָּבֵר אֵין שֶׁבַח לְבוּרָא עַל רְפוּאָתוֹ לְפְחוּת בְּאוֹתוֹ מִשְׁהוֹ שֶׁהֶרְפוּאָה נצָרְכָת יוֹתֵר מִהִמְכָּה, וְכִשְׁמִשְׁבָּחִים אָנוּ לְבוּרָא עַל רְפוּאָתוֹ פּוֹנְתָנוּ שֶׁיֵּשׁ כָּאֵן שֶׁבַח מְלֵא עַל רְפוּאָתוֹ לְלֵא חֶסֶד וְכָל, בְּהִכָּרַח שֶׁהִמְכָּה גוּפָא נצָרְכָת לא פְּחוּת מִהֶרְפוּאָה, וְלֵא יוֹרֵד שֶׁבַח בְּרְפוּאָתוֹ מְאוּמָה מְחִמַּת זֶה שֶׁהוּא כְּמוֹ כּוֹ הִזָּה הִמְכָּה, אַחַר שֶׁהִמְכָּה גוּפָא נצָרְכָה לא פְּחוּת כָּלֵל מִהֶרְפוּאָה.

## 8. האם יש לאדם אחריות על דבר בחייו, ובמה?

בְּרוּר הַדְּבָר שֶׁהָאָדָם אֶכּוֹ אַחֲרָאִי לְמַעֲשָׂיו, וְעַל כֵּן הִרִי מְחִיב הוּא לְשׁוּב בְּתִשׁוּבָה עַל חֲטָאֵיו וּמְחִדְלוֹ, וְכְמוֹ כּוֹ מִדַּת "הָאֲחֵרִיּוֹת" הִנֵּה מִדָּה נצָרְכָת בְּיוֹתֵר שֶׁיִּחֻשׁ הָאָדָם "אֲחֵרִיּוֹת" בְּכָל הַקְּשׁוּר לְנִדְרָשׁ מְמֻנּוֹ, וְכְמוֹ לְפָרְנִס אֶת בְּנֵי מִשְׁפַּחְתּוֹ לְדָאג לְשִׁלוֹתָם וְכִיּוֹצָא.

אוּלַּם כָּל מִדַּת הָאֲחֵרִיּוֹת הַחִיּוּבִית הוּא בְּמָה שֶׁבְּכַחוֹ וּבְרְצוֹנוֹ שֶׁל הָאָדָם, עַל הָאָדָם מְטַל לְהִיּוֹת בְּעַל רְצוֹן טוֹב, וְלִהְיֵת לְעֵשׂוֹת אֶת הַמְּטַל עָלָיו כְּפִי כַחוֹ, מֵעֵבֶר לְכָף מְחִיב הוּא לְהִשְׁלִים עִם כָּל הַתּוֹצְאוֹת וְשִׁיְהִי אֲשֶׁר יִהְיֶה, וְלִהְבִּין שֶׁהַתּוֹצְאוֹת הֵנּוּ בִּיּוֹדֵי שְׂמִים, וְגַם אִם קִלְקַל עָלָיו לְרְאוֹת הִיאָף לְתַקֵּן אֶת קִלְקוּלוֹ, וְלֵא לְפַל לְתַחוּשָׁת יְאוּשׁ אַחַר שֶׁמִּשְׁתַּדֵּל הוּא לְבַחֵר בְּטוֹב וּלְיִשֵּׁם אֶת בְּחִירָתוֹ. וְאֵין מְטַל עָלָיו הָאֲחֵרִיּוֹת עַל הַתּוֹצְאוֹת הַסּוּפִיּוֹת.

עַקֵּר הַלְחָצִים הַנִּפְשִׁים נוֹבְעִים מִכָּף שֶׁהָאָדָם חָשׁ שֶׁהוּא זֶה שֶׁמְטַל עָלָיו לְסַדֵּר עֲנִינָיו, וְאִם לא הוּא שֶׁיִּסְדֵּר עֲנִינָיו אֵין מִי שֶׁיִּסְדֵּר, וּבְכָף הִרְבָּה פְּעָמִים נוֹטַל הָאָדָם עַל גְּבוֹ מִשָּׂא כְּבֵד שֶׁאֵינוֹ יָכוֹל לְשִׂאתוֹ, וּבְכָף נִשְׁבֵּר הוּא בְּנִפְשׁוֹ עַל כְּשִׁלוֹנוֹ וְאֶזְלַת יָדוֹ.

נְתַבּוּנּוֹ,

מִדּוּעַ הִילָדִים בְּדֵרְךָ כָּלֵל רְגוּעִים, לא מְצוּי אֶצְלָם לְחָצִים, מְתַחִים, דְּכָאוֹנוֹת וְחֶרְדוֹת.

הַתִּשׁוּבָה לְכָף פְּשׁוּטָה, מִפְּנֵי שֶׁאֵין הֵם חָשִׁים שֶׁיִּשְׁנוּ אִיזְשָׁהוּ נְטַל כְּבֵד עַל כְּתִפֵּיהֶם, לא נְטַל שֶׁל פְּרִנְסָה, חוֹבוֹת, חֲנוּף, זְמַנִּים בִּיּוֹדֵיהֶם לְעֵשׂוֹת בּוֹ כְּחִפְצָם לְלֵא לְחַץ וְהִשְׁתַּעֲבָדוֹת, תַּחוּשָׁתָם תַּחוּשָׁת בְּנֵי חוֹרִין אַחַר שֶׁיֵּשׁ לָהֶם מִי שֶׁיִּדְאָג לָהֶם לְכָל צְרִכֵיהֶם, כָּף שֶׁהִדְאָגָה מֵהֶם וְהִלָּאָה וְלָכֵן בְּדֵרְךָ כָּלֵל מְצָבִים רְגוּעַ שֶׁלוֹ וְשִׁמַּח.

כָּף צְרִיף לְחוּשׁ כָּל יְהוּדֵי מְאֻמִּין, שֶׁכֵּן בְּעֵצָם הַקְּדוּשׁ בְּרוּךְ הוּא זֶה שֶׁמְנַהִיג אֶת הָעוֹלָם, אֶת פְּרִנְסָתוֹ שֶׁל הָאָדָם, בְּרִיאוֹתוֹ, דִּירָתוֹ, זְוִיגוֹ, יְלָדָיו, וְכָבֵר מִתַּחֲלַת

יצירת האדם נגזר עליו כיצד יהיו פשוטיו, זכרונו, פקחותו, רפוזו, זריזותו או עצלותו, אמיצותו או פחדו, ישוב דעתו או בלבול הדעת, בישנותו או עזותו, וכן בירת מדותיו: גאנה ענה עקשנות, ותור, פעס, נחיתות, נדיבות, קמפנות, קנאה, חמדה, תאנה, וכיוצא, וכן לאיזה הורים יולד - להורים מאשרים או להורים קשי יום, באיזה חברה, עיר, שכונה, לאיזו עדה ישתד וכיוצא. הכל בהשגחה פרטית.

כך שהאדם יש לו להשלים עם טבעו ותכונותיו ועמם לבחר בטוב, ואין מטל על האדם לשנות את אפי בריאתו ויצירתו, אלא עם תכונותיו וטבעו עליו להשתדל לעבד בהם את קונו ולא להלחץ ולחוש אחריות בעצמו: למה יש לי מדות כאלה... למה יש לי רצונות כאלה... למה יש לי פשוטים כאלה... למה אני לא מצליח כמו חברי... כל אלו מחשבות של שבר שהורסים את הנפש משלונה.

## 9. הצעות מעשיות להשיב את הנפש המיוסרת

### שיחת הנפש לבוראה

דע, תרופת הפלא, ועצת העצות לרפואת הנפש, היא להשיח לפני בוראך את דאגותיך, לחציך, מתחיד, הפחדים והחרדות שתוקפים אותך.

פשוט לשבת במקום שקט, במקום שאין בו איש מלבד בוראך ואתה, ולספר לו בשפה שלך בלשון הרהוטה אצלך את כל מה שעובר עליך.

תתבונן,

אנשים הולכים לפסיכולוגים, לפסיכיאטרים, יושבים מולם, ושופכים לפנייהם את מרי שיחם, ואת כל משברי נפשם, אותו פסיכולוג יושב ושומע מאזין [ולמה שלא ישמע אחר שהנך משלים על כך שישמע אותך] ואתה נרע בכל רגע שהיא שומע אותך, נותן הוא כמה הצעות שבכלל לא קלות לישום ובצרוף כמה "כדורים לראש", ועל כך הנך משלים טבין ותקילין - כמה מאות שקלים, וחש הנך בטוב, שכן הנך מטפל... הנך בגדים טובות... הנך מדבר על און שומעת... ובהרבה מקרים אפלו לא שם לב אותו מטפל האם בכלל היה מצדיק לקח ממנו תשלום שכזה, עם כל זה משלים הוא ואולי אפלו בעין יפה תשלום מכבד על כך שהיה מי שישמע אותו, ואזין לו, ינההו לו בראשו, ויעודדו או יפחידו - זה כבר תלוי בשקול דעת של הפסיכולוג ללא שום אחריות על התוצאות.

זה במקרה הטוב, ישנם מקרים גרועים שמתפתח אצל המטפל תחושת "תלות" שהנו תלוי ברופאו, ומתמיד הוא בבקורים אצלו כמובן הכרוכים בתשלום הוון, ומי מדבר על פסיכולוגים שמיעצים עצות כבלעם בן בעור בבנות מואב, רח"ל,

שְׁבָכָה הִלָּא רַק הוֹרְסִים וּמִשְׁחִיתִים אֶת נֶפֶשׁ הַמְטַפֵּל כִּידוּעַ, וּכְבֵר הָאֲרָכְנוּ בְּזֶה הַרְבֵּה בְּסִפְרָנוּ, שְׁעָקַר בְּעִיּוֹת הַנֶּפֶשׁ מִקּוֹרֶם מִפְּגָם הַקִּדְשָׁה, שְׁכֹן הַקִּדְשָׁה שְׁבַעֲקָרָה הוּא הַמְחַשְׁבָּה הַטְּהוֹרָה מִקּוֹרָה בַּדַּעַת, מִקּוֹר הַזָּרַע, וּכְעֵנֶן שְׁאֵמְרוּ: "אִין קִשׁוּי אֶלָּא לְדַעַת", וּכְשֶׁנִּשְׁחַת הִיסוּד - בְּרִית קִדְשׁ, נִפְגְּמַת בְּמִקְבִּיל הַדַּעַת שֶׁהִיא בְּרֵאשׁ עֲמוּד הַשְּׂדֵרָה מִקּוֹם הַשְּׁחֵלַת הַזָּרַע, וּכְמַעַט שְׁאִין כְּמוֹ עוֹן הַשְּׁחַתַת הַזָּרַע וּפְגַמִּי הַמְחַשְׁבָּה וְהָרְאִיָּה בְּמִקּוֹמוֹת הָאֲסוּרִים שֶׁיֵּשׁ בְּכַחַה לְהֵרֵס אֶת הַנֶּפֶשׁ יוֹתֵר מִכָּל עוֹן אַחֵר.

וּבְכוּ נַחֲזֵר לְעֵנֶן הַשִּׁיחָה בִּינְךָ לְבִין בּוֹרְאֶךָ.

לְמָה לֹא תִבְחַר לָךְ פְּסִיכוֹלוֹג טוֹב יוֹתֵר וְהָרִי לֹא תִמְצָא אַחֵר מֵאֲשֶׁר הַבוֹרָא, שֶׁהֵנוּ בַּעַל יִכְלֵת לְרַפְאֵתְךָ, וּכְנֹאֲמָר (תְּחִילִים קמ"ג, ג): הֲרֵפָא לְשִׁבּוּרֵי לֵב וּמְחַבֵּשׁ לְעַצְבוֹתֶיךָ", וְעוֹד נֹאמֵר (תְּחִילִים קג, ג - ד): הֲרֵפָא לְכָל תַּחֲלָאִיכִי הַגּוֹאֵל מִשְׁחַת חַיִּיכִי, וְעוֹד נֹאמֵר (דְּבָרִים לב, לט): "אֲנִי אֲמִית וְאַחִיָּה מְחַצְתִּי וְאַנִּי אֲרַפָּא".

וְאִכּוּ תִפְלֵתְךָ וְשִׁיחַתְךָ צָרִיךְ שֶׁיְהִי בַשְּׁפָה שְׁלֶךְ בְּלִשׁוֹן הַרְהוּטָה אֶצְלָךְ, וּמִתּוֹךְ תַּחֲוִישֵׁת הַבֵּן הַמִּתְחַנֵּן אֶצְל אָבִיו, הָאוֹהֵבוּ, הַחֶרֶד לְגוֹרְלוֹ הַטוֹב שֶׁל בְּנוֹ יוֹתֵר מִכָּל, וְהָאוֹהֵבוּ אֶהְבָּה וְחִמְלָה גְדוֹלָה וְיִתְרָה לְאִין סוּף וּכְאֲמָרְנוּ בַּתִּפְלָה: אֶהְבֵּת עוֹלָם אֶהְבֵּתְנוּ ה' אֱלֹקֵינוּ, חִמְלָה גְדוֹלָה וְיִתְרָה חִמְלַת עֲלֵינוּ.

וְאֶהְבֵּתוּ זֶה אֵינָה תְלוּיָה בַּדָּבָר, לֹא בְּמַעֲשֵׂיךָ הַרְעִים אוֹ הַטּוֹבִים, וְלֹא בְּמַדּוּתֶיךָ הַטּוֹבוֹת אוֹ הַרְעוֹת, שְׁכֹן אִכּוּ הַקִּדּוּשׁ בְּרוּךְ הוּא אֵינּוּ וְתָרוּן, אוֹלָם לְעוֹלָם אִין זֶה עַל חֶשְׁבוֹן אֶהְבֵּתוֹ אוֹתְךָ, וּכְאֵב אֵף שְׁכּוּעַס עַל בְּנוֹ שֶׁנֶּהֱגַ שְׁלֵא כְּהֶגֶן, מִכָּל מִקּוֹם אֶהְבֵּתוֹ אֵלָיו מִתְמַדֵּת בְּכָל מַצָּב. וְהָאֲרָכְנוּ בְּזֶה בְּסִפְרָנוּ "אֶהְבֵּתִי אֶתְכֶם", וְהוֹכַחְנוּ אֶמְתוֹת זֶה שֶׁאֶהְבֵּת ה' לְאָדָם וְאֶפְלוּ לְרָשָׁע הֵנָּה אֶהְבָּה אִין סוֹפִית, וְרַק מְחַכָּה וּמְמַתִּין הוּא לְתִשׁוּבָתוֹ שֶׁל זֶה הַחוּטָא.

## 10. בְּדוּק וּמְנוּסָה לִיצִיָּאָה מִבְּעִיּוֹת הַנֶּפֶשׁ

אֲנִי כּוֹתֵב הַשּׁוֹרוֹת יְכוּלְנִי לְהַעֲיֵד עַל כְּפָה וְכַמָּה מִקָּרִים שֶׁל הַסּוֹבְלִים מִבְּעִיּוֹת נִפְשִׁיּוֹת וּבְפָרֵט מִחֶרְדוֹת לְחַצִּים מִתְחִים עַד כְּדִי שֶׁהִיוּ נִצְרָכִים לְטַפּוֹל שֶׁל מִמֶּשׁ אֲשֶׁפוּז וְכַדּוּרִים, וְיִצְאוּ מִבְּעִיּוֹתֵיהֶם הַנִּפְשִׁיּוֹת בְּדֶרֶךְ זֶה שֶׁל שִׁיחַת הַנֶּפֶשׁ לַבוֹרָא, פְּשׁוּט לְקַחוּ עַל עַצְמָם תְּרוּפַת פֶּלֶא זֶה לְשִׁפְךָ אֶת מְרִי שִׁיחָם לְפָנֵי ה', וְהַחֲלִיטוּ שֶׁהַטּוֹב בְּיוֹתֵר לְפָנֵי אֱלֹהֵי הַבוֹרָא, שְׁכֹן הַפְּנִיָּה אֵלָיו בְּאִפְסוּ שֶׁהַזְּכָרְנוּ - מִתּוֹךְ תַּחֲוִישֵׁת בֵּן לְאָבִיו הַמְרַחֵם וְחוֹמֵל עָלָיו, חֶרֶד וְחֶפֶץ בְּטוֹבָתוֹ הָאֶמְתִּית יוֹתֵר מִכָּל, וּבְכָל מַצָּב בּוֹ הוּא נָתוּן - שְׁכֹן אֶהְבָּה שְׁאוֹהֵב ה' לְעַמּוֹ הִיא אֶהְבָּה שְׁאֵינָה תְלוּיָה בַּדָּבָר - לֹא בְּרַבּוּי צְדָקוֹת לֹא בְּרַבּוּי בְּתוֹרָה וְלֹא בְּרַבּוּי מַעֲשִׂים טוֹבִים - אֶהְבָּה סְתָמִית וּפְשׁוּטָה מִתּוֹךְ שְׁכָךְ הִיא מִדְּתוֹ תִּבְרָךְ "רַחוּם וְחַנּוּן"... וְכֵן מִתּוֹךְ תַּחֲוִישָׁה שְׁאִין מִי שְׁבַעֲצָם יְכוּל לְעוֹר לִי בְּאֶמֶת לְלֹא תוֹפְעוֹת לְוֹאֵי מִבְּלֵי הַקִּדּוּשׁ

ברוך הוא, והוא הפח הבלעדי שבידו נתונים כל הכחות, ואילו בלבד לפנות, אלו בלבד לשפך מרי שיחי יום יום.

## 11. מה יש לעשות בשעת תקיפת חרדה

בכל תקיפה ותקיפה של חרדה, כשהנדף תפוס במחשבות שמוליכות אותך לפחדים ולדאגות שונות, לך למקום שקט אם אפשר לך, ואף אם לא שב עם עצמך, השתדל להרגיע את עצמך להתבוננות ולחשב באותה שעה, מאמין אני באמונה שלמה, שברגע זה של תקיפת חרדה וכיוצא בקרבך, יד הי עושה זאת, ובשעה זו - מתוך רחמים אין סופיים - לוחץ הבורא על נקדת הכאב המכאיבה לי עתה, ובעיני רחמינות מביט הוא בצערי, ומתחנן הוא אף בבכיך שאסבל בדומיה ובאהבה את סבלי מתוך אמונה שבכל רגע ורגע של צער ותחושת רעה בנפש נעשה בנפשי טובה גדולה ותקווה, הן מצד שבך נכנע אני ונשפך לבורא, שכן מתוך חסר אונים חש אני את אפסיותי ואת שליטת הבורא עלי לעשות בי כרצונו, והן מצד שאלמד ליראה אותו ואעביר את היראה שחש אני עתה - ליראה אותו ולפחד מעצמתו מכחו ומכבודו, שזו אחת מכונות הבורא ליראת את הבני אדם מכל מיני סבות כדי שיעתיקו את יראתם מהסבות החיצוניות, ליראת הי האמתית, וכשבאמת ירא האדם מה' בלבד, סרה ממנו היראה החיצונית ממארגעות העולם, וכאשר חש כל פלו נתון להשגחת הבורא וליראה ממנו דוקא, ולא משום כח אחר, אזי אין כח לשום כח להפחידו.

ומעיד אני שבעיני ראיתי שכאלו שהתעקשו בהנהגה זו, יצאו מבעיות נפש קשות הפרוכות בסכנת נפשות ממש, מבלי כדורים ומבלי שום תרופות.

מתחלה הועילה להם הנהגה זו לפחות לשחררם מאותה תקיפת חרדה שתקפתם, התאוששו ממנה, לבשו עז ובטחון, יצאו מבית התפלה מתוך תחושה: אני לא לבד... אני בידיים טובות ורחמינות של הבורא... ובכל פעם שאבו עז ובטחון וכך לאט לאט זכו לפסק זמן מהחרדות, וכן במשך הזמן גדל הפער שבין תקיפת חרדה זו לבין זו שאחריה, ועד שכמעט ונעלמו כליל, וגם אם נתקפו במקרים מסוימים פעמים נוספות, כבר לא הייתה התחושה של בהלה כל - כך אחר שכבר למדו להתמודד עם תקיפת חרדתם להתיחד במחשבתם עם בוראם, וכי אין עוד מלבדו, ובכך הצליחו רבים להשיב לנפשם את אהבת חייהם, שמחת נפשם באמת ולשוב לחיים הסדירים באופן תקין.

ויתר על כן,

בעצם חדיד וחדוש ידיעה זו שחדשו בעצמם שהנם בידיים הטובות המלטפות והרחמינות של הבורא - הרבה מהתקפות חרדות היו נמנעות מלחדר לתוכם ולא



היו נצרכים להתמודדות כִּלְל עִמָּהֶם, שֶׁכֵּן תְּחוּשֵׁת הַבְּטָחוֹן בְּה' הִיְתָה מְלַפְפֶּתֶם לְבַלְתֵּי חֲדוֹר יוֹתֵר מִחֲשֻׁבוֹת טוֹרְדָנִיּוֹת אֵלּוּ שֶׁל לַחַץ מִתַּח פֶּחַד וְחֲרָדָה.

וְשׁוֹב חוֹזֵר אֲנִי וּמִדְּגִישׁ, שֶׁהַפְּתָרוֹן הַמְּצֻלַח בְּיוֹתֵר לְמַגֵּר אֶת תְּחוּשֵׁת הַחֲרָדוֹת וְהַדְּכָאוֹן הוּא לְרֵאוֹת אֶת הַבוֹרָא כְּאוֹהֵב, כְּחֶרֶד עַל גּוֹרֵל הַטּוֹב שֶׁל הָאָדָם, וְכִי כָּל הַנְּהַגְתּוֹ הִיא רַק לְהוֹעִיל, וְאֲדַרְבָּא בּוֹכָה הוּא וּמְצַטְעֵר בְּצַעְרוֹ שֶׁל הַמִּתְיָסֵר כְּאֵב רוֹפֵא הַמִּנְתַּח אֶת בְּנוֹ, וְחִנְיָבִים לְהַחֲדִיר יְדִיעָה זֹו בְּאֵמֶת מְחַלְטֶת, שֶׁכֵּן אִם יְחוּשׁ הָאָדָם אֶת הַבוֹרָא כְּרוֹדֵן, כְּמִלְדָּא אַכְזָר שֶׁדָּן אֶת בְּרִיּוֹתָיו בְּדִין לֹלֵא רַחֲמִים, הֲלֹא אִזּוּ יֵאבֵד הָאָדָם אֶת הָאֱמוּנָה בְּבוֹרָא, וְיֵאבֵד תִּקְוַתוֹ לְטוֹב מִבוֹרָאוּ.

אֶת אֵמֶת זֹו שֶׁהַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא אוֹהֵב תְּמִיד בְּכָל מַצְב הוּן כְּאֲשֶׁר מִצְבֵּנוּ מִיִּסָּר, וְהוּן כְּשֶׁאֲנִי מִצְבֵּנוּ בִּירִידָה וּבִשְׁפָל רוּחֲנִי, יֵשׁ לְרֵאוֹת מִתוֹךְ נְקֻדּוֹת הַחֶסֶד שֶׁיִּשְׁנָם רְצוּפִים לְמַדַּת הַדִּין. וְכִמוֹ שֶׁהֶאָרְכְנוּ בְּזֶה בְּשִׁיחָה מִיְחַדָּת לְהֵלֵן, שִׁיחַת: "בְּכָל צָרְתֶם - גּוֹף וְנַפְשׁ - לֹו צָר".

## 12. ללחוץ בשעת לחץ על "כפתור" האמונה

עֲצָה נוֹסֶפֶת בְּשַׁעַת לַחַץ, בְּשַׁעַת תְּקִיפַת חֲרָדָה דְּכּוּי נַפְשִׁי, לְשִׁים נֶגֶד עֵינֶיךָ אֶת חֲכָמֵי וְצַדִּיקֵי הַדּוֹרוֹת, וְלַצִּיר בְּנַפְשְׁךָ כְּאֵלוּ וְהִנֵּךְ יוֹשֵׁב עִמָּהֶם וְרוֹאֶה בְּמוֹ עֵינֶיךָ אֶת בְּטָחוֹנָם וְחִזְק נַפְשֶׁם בְּה'.

וְנִזְכָּר אֲנִי בְּמַעֲשֵׂה בְּאָדָם אֶחָד מִיַּדִּי שֶׁהָיָה סוֹבֵל בְּתִקְיַת חֲרָדוֹת קְשׁוֹת שֶׁמִּמֶּשׁ הָיוּ פְּנִיּוֹ מְשֻׁתְּנִים מְרַב פֶּחַד וְחֲרָדָה, וְשֶׁאֲלַנִּי: מָה הָיָה "הַחֲפֵץ חַיִּים" עוֹשֶׂה לוֹ הָיָה נִתְקַף בְּחֲרָדוֹת שֶׁכְּאֵלוּ...!?

וְהַשְׁבַּתִּי לוֹ שֶׁלְחַפֵּץ חַיִּים זֶה לֹא יִכַּל לְקִרּוֹת מִצְבֵּי חֲרָדוֹת כְּאֵלוּ, שֶׁכֵּן הַבוֹרָא הָיָה לְעוֹלָם מוֹל עֵינָיו, וְכִמוֹ בְּחוּשׁ מִמֶּשׁ הָיָה חֵי אֶת עֲצֻמוֹ עִם הַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא בְּקִרְבָּה וִידִידוֹת בְּרוּרָה בְּלִי שׁוּם טְשֻׁטוּשׁ וְשִׁרְיָטָה, וּבְמִילָא אֵיךְ יִכַּל לְפַחַד מִמֶּשׁהוּ מְלַבֵּד מִהַבוֹרָא.

וְלָמָּה הַדְּבָר דּוֹמָה?

אָדָם שֶׁמְאֹד מְאֹד הָיָה פּוֹחַד מִכְּלָבִים, וְלְעוֹלָם לֹא הָיָה יוֹצֵא מִבֵּיתוֹ מִחֲשֵׁשׁ פֶּן יִפְגְּשֵׁנוּ כְּלָב, וְכִשְׁהָיָה רוֹאֶה כְּלָב הָיָה בּוֹרַח וּמִסְתַּתֵּר בְּהִיוֹתוֹ מִפְּחַד בְּיוֹתֵר עַד יִסְתַּלַּק הַכְּלָב.

יוֹם אֶחָד יָשַׁב הוּא בַּיַּעַר, עִם אֵלוּף הַצִּנְדִּים הַיּוֹדְעֵי לְצוּד כְּלָבִים בְּעִזְרַת מִיֻּטֵב הַכְּלִים שֶׁבִּידוֹ הַמִּיְחַדִּים לְצוּד כְּלָבִים, וְכִן הֵנוּ מִיָּמֵן לְצוּד כְּלָבִים בְּנִקְל לֹלֵא שׁוּם

נזק שִׁיזיקוהו, וְזָהוּ תַחֲבִיבוּ שֶׁל זֶה הַצִּיד לְחַפֵּשׂ אַחַר כְּלָבִים בַּיַּעַר וּלְצוּדָם, נִתְבַּוֵּן, הֵאֵם בְּהִיּוֹתוֹ יוֹשֵׁב עִם אֱלוֹף צִידִים זֶה יִכְנַס בְּלִבּוֹ פֶּחַד מִכָּלֵב, הֲלֹא יוֹדֵעַ הוּא שֶׁמֵּהֲכָלֵב אֵין מֵהַפֶּחַד שֶׁכֵּן לָיְדוּ אֱלוֹף הַצִּידִים שֶׁבָּיְדוּ הַכְּלָבִים לַעֲשׂוֹת בָּהֶם כְּרָצוֹנָם, וְאִם כָּבֵר יֵשׁ לוֹ לִפְחַד אֵין זֶה אֶלָּא מֵהַצִּיד עֲצֵמוֹ שֶׁלֹּא יִחְלִיט לְשַׁחֲרַר עָלָיו כָּלֵב לְנִשְׁכּוֹ.

וְכֵן הוּא לְגַבֵּי הַצִּידִיקִים, לְעוֹלָם אֵין לָהֶם חֲרָדוֹת וּפְחָדִים מִמְּקָרֵי הָעוֹלָם, שֶׁכֵּן חֲשִׁים הֵם בְּמוֹחָשֵׁיּוֹת אֶת עֲצָמָם יוֹשְׁבִים עִם הַבוֹרָא שֶׁבָּיְדוּ הַכֹּל, וּמִמֶּה יֵשׁ לִפְחַד חוּץ מִמֶּנּוּ.

וְנִמְשָׁד בַּמִּשְׁל, אַכֵּן כָּאֲמוֹר יֵשׁ לָזֶה לִפְחַד מֵהַצִּיד פֶּן יִשְׁחַרַר עָלָיו כָּלֵב רַק בָּאֵם הַצִּיד הוּא זֶר לוֹ לְחִלּוּטִין, אוֹלָם אִם צִיד זֶה הוּא אָבִיו אוֹ יָדִידוֹ הַטּוֹב וְהַנְּאֻמָּן, הַיִּפְחַד פֶּן יִשְׁחַרַר עָלָיו כָּלֵב, הֲלֹא יִבְטַח בּוֹ בְּרַב אֲהָבָתוֹ וְחֲמִלְתּוֹ שֶׁיִּשְׁמַר עָלָיו מִכָּל רָע.

כֵּן צְרִיכָה לְהִיּוֹת תְּחוּשָׁתֵנּוּ, לְחַפּוֹת עִם הַצִּידִיקִים לְלַמֵּד מֵעַז בְּטוֹחֹנָם בְּה', מֵעַז רוּחָם וְאִמְץ נַפְשָׁם, וְכִמּוֹ שֶׁכֵּן נֶאֱמַר גַּבֵּי דָוִד הַמֶּלֶךְ שֶׁהָיָה כ"כ פּוֹחַד מֵה' וְכִנְאָמָר (תְּחִלִּים קִיט, קכ) "סָמַר מִפְּחָדָךְ בְּשָׂרֵי וּמִמִּשְׁפָּטֶיךָ יִרְאֵתִי", וְאֵלוֹ מַחִיּוֹת רְעוֹת וְאוֹיְבִים לֹא פָּחַד כָּלֵל, וְכִנְאָמָר (שְׁמוּאֵל א יז, לו) : "גַּם אֶת הָאָרִי גַם הַדּוֹב הִכָּה עַבְדְּךָ", וְכֵן הִרְגוּ לְגִלְתֵי בְּאִמְץ לֵב גְּדוֹל, וְכֵן נֶאֱמַר בּוֹ (תְּחִלִּים יח, לח - לט) : "אֶרְדּוּף אוֹיְבֵי וְאִשְׁיָגִם וְלֹא אֲשׁוּב עַד כְּלוֹתֵם אֶמְחָצִם וְלֹא יִכְלוּ קוֹם יִפְלוּ תַחַת רַגְלֵי".

וּמֵהֶם יִלְמַד הָאָדָם שֶׁלֹּא לִפְחַד וְלִדְאָג מִשׁוּם דְּבַר שֶׁטֶרֶם בָּא, וְלֹא לְחַשֵּׁשׁ פֶּן יִקְרַנִּי אֲסוּן כְּזֶה אוֹ כְּזֶה, וְאִף כְּשֶׁהֵנוּ בְּמַצָּב שֶׁל צָרָה מְסִימָת יִרְאָה לְהִתְמוֹדֵד עִם צָרָתוֹ הַקִּימָת, וְלֹא לִפְתַּח דְּמִיּוֹנוֹת וְחַשְׁשׁוֹת וְלִהְכַנֵּס לְדֹאגוֹת מַצָּרוֹת שֶׁאֵינָם קִימּוֹת.

### 13. לְהִתְרוּעַע בֵּין צְדִיקִים וְאִנְשֵׁי אֱמוּנָה

מְאֹד מְרַגֵּעַ וּמְכַנִּיס אֶת הָאָדָם לְשִׁלּוֹה וְרַגַע בְּהִיּוֹתוֹ בֵּין צְדִיקִים וְאִנְשֵׁי אֱמוּנָה שֶׁהֵנָם רְגוּעִים וְשִׁלּוּים, שֶׁכֵּן בְּכֵן רוֹאֶה הוּא בְּחוּשׁ שֶׁפְּחָדֵיו הֵנָּם פְּחָדִים וְחֲרָדוֹת שׁוֹא, וְרוֹאֶה הוּא הַיָּאָד בְּכַח הָאֱמוּנָה אֲפֹשֶׁר לְחוּשׁ אֶת הַשְּׂמִחָה הָאֲמִתִּית בְּה', וּבְכֵן נוֹסֵד הוּא רוּחַ עַז בְּעֲצֵמוֹ לְזִמּוֹן מִמֶּשֶׁד גַּם כְּשֶׁהוֹלֵךְ הוּא מְאֻצֵּל בְּהִיּוֹתוֹ נִזְכָּר בָּהֶם וּבְהִנְהָגוֹתֵיהֶם, שֶׁכֵּן הִיְשִׁיבָה עִמָּהֶם עוֹשֶׂה בּוֹ רֶשֶׁם חֲזָק וּמְחַזְקֵתוֹ לְסִלֵּק הַפֶּחַד וְהַחֲרָדָה.

וְעַל אַחַת כַּמָּה וְכַמָּה אִם פּוֹתַח הוּא בְּשִׁיחָה עִמָּהֶם, וּמְפָרֵשׁ לִפְנֵיהֶם אֶת פְּחָדֵיו וְחֲרָדוֹתָיו, וְהִמָּה בְּתִבּוּנָתָם וּבְבִטְחוֹן נַפְשָׁם בְּה' מְחַזְקִים אוֹתוֹ בְּדַבַּר אֱמוּנָה וּבְטַחוֹן, בְּוֹדָאֵי שֶׁהַדְּבַר יִשְׁאִיר עָלָיו רֶשֶׁם עַז בְּיוֹתֵר, שֶׁכֵּן שׁוֹמֵעַ הוּא דְּבַרֵי אֱמוּנָה וּבְטַחוֹן מְאֻנְשִׁים שְׂחִיִּים אֶת חִיֵּיהֶם בְּדַרְךְ הָאֱמוּנָה וְהַבְּטַחוֹן וּמִיְשָׁמִים אֶת

אמונתם ובטחונם בה' הלכה למעשה, וכאשר יראה מהם כן ישתדל לעשות גם הוא. ובכלל זה לקרא ספורים מצדיקים אמתיים, היאך עבדו את ה' בשמחה וגם במצביהם הקשים בטחו בה' ושמחו בו.

ויציר לעצמו, מה היו עושים במצב זה האבות הקדושים, משה רבינו, דוד המלך, התנאים הקדושים כרבי שמעון בר יוחאי, כרבי מאיר בעל הנס, כרבי עקיבא שכל ימיו צפה למסר נפש לה', וכן יתבונן מה היו עושים במצב זה הצדיקים הקדושים שהיו בכל דור ודור כהגאון מוילנא ותלמידיו, הבעל שם טוב ותלמידיו, הגאון רבי ישראל סלנטר ותלמידיו, החפץ חיים, הגון איש חי, החזון איש, וכיוצא, ויאמר לעצמו הלא כמו שמצויים המה על בטחון בה' גם אני מצוה על בטחון בה', שכן לא רק הצדיקים מצויים על בטחון בה' אלא כל אדם באשר הוא, ואם כן עלי לנהוג כמותם להסיר פחד וחרדה ממני, שכן הבורא אוהב את כל ישראל, וכל יהודי ותפקידו בעולמו נחוץ ונצרך, אהוב על בוראו אהבה שאין לנו משג בה. וכמובא בזהר הקדוש (חלק ב', דף ה', ע"ב):

אמר רבי יהודה, אלמלי הווי ידעי בני נשא רחימותא דרחים קיודשא בריך הוא לישראל, הווי שאגין ככפיריא למרדך בתריה.

תרגום: אלמלי היו בני אדם יודעים [לעצם] האהבה שאוהב הקדוש ברוך הוא לישראל, היו שואגים ככפירים לרדף אחריו [מרב התלהבות האהבה שהיתה בהם לבוראם]. וכמו שמובא בשם הבעל שם טוב שאמר, אמא, שנולד לה בן יחיד לעת זקנתה פמה אהבה יש לה אליו. יותר מזה לאין שעור אוהב הקדוש ברוך הוא לכל יהודי ויהודי, והארכנו בשיחה דלהלן: "בכל צרתם לו צר" - לבאר דאף כשאדם בעדן ירידה ומעידה רוחנית, ה' עמו בצרתו לכאב עמו את כאבו הרוחני אחר שסוף סוף חש האדם בכאב חטאו לבוראו, והוא מקל וחמר אם בצרה הגופנית צר לו להקדוש ברוך הוא בצרתם של ישראל, על אחת פמה וכמה בצרתם הרוחנית שחש הקדוש ברוך הוא בכאבם, וחרד הוא על גורלם שנגיעו בסוף לתקונם

## 14. לתלות בבית תמונות צדיקים

לא תמיד יכול האדם להמצאת בין צדיקים, ובפרט שיש לנו צדיקים שכבר נפטרו מן העולם ורק נשאר לנו ספרי תולדותיהם, לכן עצה טובה לתלות תמונותיהם על קירות הבית למען יהיו עיניו רואות את מוריו באמונה ובבטחון בה', ויסתכל בהם מדי פעם ובפרט בשעת תקיפת חרדתו ודכאונו, ויחשב למה לא אהיה גם אני שמיח כמותם הלא הקדוש ברוך הוא אוהב גם אותי, ואלקיהם הוא גם אלקי, תורתם היא גם תורת, וגם לי הזכות לבטח ביוצרי פמותם, ולמה אמנע עצמי ואברח מהבורא במקום שכל האפשרות בידי להדבק בבוראי

## 15. לשטוף את המוח במים של אמונה ותלות בה'

עד שתלך לפסיכולוגים העוסקים בשטיפת מוח של מטפליהם בדרךכים הידועים להם הכשרים והפסולים גם יחד. המועילים והמזיקים גם יחד, לך לך מהם, ושטוף את מוחך במים של אמונה, קרא ספרי אמונה, תרבה בתפלה לה' על כל דבר, ובפרט בשעה שאתה נתקף בחרדה רוצ לה' והשלך עליו פחדך, תרבה בהודאה לה' על כל פרט, על כל רגע מנוחה ושיקט שהבורא נוסך בך בטחון ושמחה על כל רגע של הפוגת מנוחה שנותן לך בין תקיפה לתקיפה, שזה הרי מוכיח שה' עמך ולא נטש והפקיר אותך למקרים, והעבדה שיצדו תחובה בידך לשמרך לבל תאבד, חס וחלילה. ובכלל עסקך? הא הרבה באמונה ובטחון בה' שתשטוף מחדך מכל המקרים והטבעים, ומכל הסטטיסטיקות שעוברים את נפש האדם ומאבדים לו את שפיותו מאימות מות המאיימים עליו, ותחיה את חייך חיים שמעל הטבע, חיים של אמונה חיים של בטחון בה' בלבדו.

כמו כן עצה טובה לשמע דיסקים שבהם הרצאות ושיחות אמונה מפי בעלי אמונה המחזקים את הנפש, ובפרט בכל עת שהנך יושב בטל, בנסיעה וכיוצא, ובכך תציד את עצמך במחסני אמונה לבל יקרב אליך מרד ופחד.

ומה שחשוב להדגיש שיש להתמלאת באמונה גם בשעות המנוחה והשיקט, ולא להמתין עד שתתקף אותך החרדה, אלא גם בזמן ההפוגה גם אז תרבה לאגר למחך אמונה ובטחון ותקדם בך פני הרעה לבל תקרב אליך שעה רעה של פחד ואסון, ואלו אם תמתין עד שתתקף ואז תרוץ לחדרי האמונה, יש לחוש פן יקשה עליך הדבר מאד מחמת בלבול הדעת, אלא פאמור גם בשעת השיקט והשלוה תרבה באמונה ובטחון לחסן את עצמך בפני הרוחות הרעות המנשבות מעל ראשך, שפאשר יגיעו אליך ימצאוך חזק ומוגן.

## 16. לשמוע שירי אמונה ושמחה

כח השירה כשהוא בקדשה הוא כח חזק מאד המסייע לנפש האדם לשמח, להדבק בה', ולחוש את קרבת ה' באמת.

ויש לראות שהשירים יהיו שירים של קדשה מאנשים יראי שמים, שירים המשמחים ומקרבים לה', לא שירים המעציבים ומדפאים, כידוע שישנם שירים פאלה המושכים בני אדם לשמעם.

## 17. תהילים

קריאת מזמורי תהלים מתוך התעמקות והזדהות עם מלות התהלים, מועילה מאוד לחזיק ונציבות הרוח, ולכן קריאת התהלים צריכה שתהא מתוך הבנת המלים, ואין חיוב לקרות את התהלים על הסדר דוקא, יכול אתה לברר לך מזמורים מסוימים שיש בהם בקשה ותחנה שאתה מתחבר למלים, ולקרות רק את המזמורים שחש הנך מתרגש מהם ושופך לבך לה' בהם, וכמו: ג, ד, ה, ו, ט, י, יג, טו, טז, יז, כ, כב, כז, ל, לא, מ, נד, נה, נו, נז, נט, צא, קמב, קמג, וכיוצא, וכמו כן מזמורי הודאה לה', כמו: ק, צ, צה, צו, צח, קג, קיא, קטז.

ועוד שמעתי מהגאון הצדיק רבי יעקב עדס שליט"א שהמזמור ב"חבקוק" פרק ג': "תפלה לחבקוק הנביא על שגיונות" הנו מרפא לנפש, שכן שגיונות מלשון שגעון הדעת, והאומר מזמור זה בכונה סגלתו לרפואת הנפש.

## 18. עשרות בשנים חושבני שאני בחזקת סכנה לולי האמונה...

פגשתי באדם אחד שסבל תקופה מתרדות באפן קשה ומבהיל, וספר לי שהתחזק מאוד באמונה ובשמחה בה', וכתוצאה מכך ברוך ה' הנו כהיום בדרך כלל במצב שמח, ואמנם עדין יש לו "סיוטים" ותרדות ממצבים מסוימים, או אפלו משמועות מסוימות, ויודע הוא בברור שגם כהיום שבאם לא יאחז בעץ החיים שהוא עץ האמונה בנקל יפל שוב לתרדה, אלא שכל - כך אדוק הוא באמונה עד שבנקל מסיר מעליו התרדות והסיוטים לבל יחזיקו אצלו יותר מדקות אחדות, ומספר הוא שהשפעת האמונה הלכה והתחזקה אצלו יותר ויותר, שכן מתחלה היה סובל מהפחדים והתרדות במשך כמה ימים עד שהיה נרגע מהם, ואחר - כך בהתחזקות האמונה הצליח לדחותם תוך יום אחד, ואחר - כך פשהתחזק תקופה יותר באמונה החזיק הפחד אצלו רק כמה שעות, וכן הלכה עד שכהיום כמעט ולא מחזיק אצלו הפחד יותר מכמה דקות וגם זה רק במקרים נדירים, בדרך כלל כבר לא מתקרב הפחד אצלו, ואם כן, לא יותר מכמה שניות של סיוט ומיד.

## 19. עצה לחרדות הנובעות מקושיות אמונה שאין להם תשובה

ידוע הוא שאמונתנו מבססת בעקר על מסרת אבות מזמן מתן תורה, ומספורי האבות הקדושים ראשי ושרשי האמה, וכמו כן מספור יציאת מצרים על כל הנסים והנפלאות שהיו כרוכים בספור זה.

ובכך מצילים אנו את עצמנו מאמונה על דרך החקירה והפילוסופיה, שכן איננו צריכים לה, ולא די שלא תוסיף אלא אף תגרע, שכן מה לנו להוכיח את אמונתנו מחקירות אחר שראינו בעינינו ושמענו באזנינו את אלקינו, וכנאמר: "פנים בפנים דבר ה' עמכם בהר מתוך האש".

אולם לפעמים מתרועעים קשיות על האמונה שאין ברצוני להזכירם כאן, כדי שלא לעוררם, שלא להסובלים מחרדות, קשיות אלו מחרידים ומבהילים אותם, ודבר זה מובן מאליה שיהיו קשיות כאלו, שכן אנו מגבילים בגוף במקום ובזמן, ועל מגבילות אלו בנוי עולמנו. ואלו הבורא אין בו מגבילות אלו, ולפעמים מבהיל לחשב איך מסתדר עולמנו החמרי עם האמת שבעולם הרוחני, וכיוצא בקשיות אמונה המבלבלים את הדעת.

ומה יש לנו להשיב על כך?

יסוד התשובה נמצאת בספר "חיי עולם" להגה"ק הסטיפלר זצוק"ל, וזה תכן דבריו.

וכי קשיות אלו הנם המצאות, והלא המה קשיות פשוטות הצצים אצל כל ילד, ובכן תתבונן: וכי קשיות אלו לא היו קשיות לרמב"ם, לרש"י, לרא"ש, לריטב"א, וליתר צדיקי קדושי וגאוני עולם, עד החזון איש והחפץ חיים, והבן איש חי וכיוצא בהם לפניהם עוד - הנביאים התנאים האמוראים ועוד, ברור שקשיות אלו צצו אף במחם.

ועם כל זה לא הפריעו להם כלל קשיות אלו מלשבר להם את עבודת ה' באמונה ובתם לב, ובמסירות נפש, ולמסור את כל נפשם, ממונם, ואת כל היקר להם עבור ה' עשרות בשנים, נטשו את כל תענוגי העולם, והתענגו על התורה ועל העבודה מתוך שמחה, ועד שזכו לדרגות גבוהות, אם הנביאים שזכו לנבואה ואחריהם, שזכו לכת קול, לרוח הקדוש, לגלוי אליהו וכיוצא, עד שהיה ביכלתם לשנות הטבע ולעשות מופתים לעיני בני עמם. ואם כן ברור הוא שעבדו את בוראם מתוך ונדאות, שכן זה העושה מעשיו רק מכח ספק, מסתפק במינימום כדי לצאת ידי חובה ותו לא, ואלו קדושי ישראל שעבדו לבוראם מתוך מסירות נפש בנדאי שהיה זה מתוך שהיו ודאיים באמונתם, ולא היה אצלם צל של ספק בשום עקר מעקרי האמונה.

ומאחר וכן מה לנו אנו הצאן התמים להתבהל ולהתבלבל מקשיות שפאלו, אין לנו אלא לעצם עינינו, ולהתמים לבותינו ולצעד לבטח אחר הרועים הגדולים שפבר סללו לנו את הדרך לבטח.

## 20. צאי לך בעקבי הצאן ורעי את גדיותיך על משכנות הרועים

וְכַאֲמוֹר לְעֵיל זֹה הָעֶצֶה הַנִּפְלְאָה לְגַרֵשׁ וּלְסַלֵּק אֶת כָּל הַפְּחָדִים וְהַתְּרָדוֹת וְלִילֵךְ  
בְּתַמִּימוֹת וּבְשִׁמְחָה לְצִיר מוֹל עֵינֶיךָ אֶת גְּדוּלֵי יִשְׂרָאֵל שֶׁהָיוּ בְּמִשְׁפַּח הַדּוֹרוֹת,  
וּלְהַעֲמִיק בְּדַרְכָּם, וּלְהַפְּנֵם - עַד כַּמָּה שֶׁיִּדְנוּ מִשְׁנֵת מַעַט מִן הַמַּעַט - לְרֹאשׁ  
וּלְהַשְׁקֵפֵת עוֹלָמָם, וְנִתְּבוּנוּ לְעֶצְמוֹנוּ, צְדִיק נִשְׁגָּב זֶה, כְּרִשׁ"י אוֹ כְּהַרְמַב"ם, וְכֵן יִתֵּר  
הָרֵאשׁוֹנִים וְאַחֲרֵיהֶם מֶרֶן הַמַּחֲבֵר שֶׁלְחֹן - עֲרוֹף, הָאֲרִיז"ל, הַבַּעַשׁ"ט וְתַלְמִידָיו.  
הַגֵּר"א וְתַלְמִידָיו. הַגֵּר"י סְלֵנְטֵר וְתַלְמִידָיו גְּדוּלֵי וְעֲנֻקֵי הָרוּחַ עַד גְּדוּלֵי הַדּוֹרוֹת  
שֶׁהָיוּ קְרוֹבִים לְדוֹרְנוּ, וְכֹאֲלֵה שֶׁהֵנָּם בְּדוֹרְנוּ, הַיֵּשׁ שֶׁלֹּהָ כְּשִׁלּוֹתָם וְכִרְגַע נִפְשָׁם,  
וְהֵלֵא חֲכָמִים הֵמָּה, דַּעְתָּם רַחֲבָה מִנֵּי יָם, הַכֵּל בְּרוּר לְפָנֵיהֶם, הַטּוֹב וְהָרַע,  
הַשִּׁמְחָה וְהַצָּעַר, הַחַיִּים וְהַמָּוֶת, וְלֹא מַעַט צְדִיקִים הָיוּ וַיִּשְׁנֵם שֶׁיֵּשׁ לָהֶם דֵּי סְבוֹת  
לְהִיּוֹת עֲצוּבִים, נְאֻמָּחִים וְנֶאֱנָקִים מְצֻרֹתֵיהֶם וּמְצֻרֹת תַּלְמִידֵיהֶם, וְעַם כָּל זֶה רוּחַ  
שֶׁל גְּבוּרָה וְעוֹ בְּקִרְבָּם, וְכָל כָּלָם בְּעֲלֵי כַח וּגְבוּרָה לְעוֹדֵד וּלְחֹזֵק אַחֲרֵים, לֹא לִפְלֵ  
בְּרוּחָם, וְאִם כֵּן בְּדַרְכָּם גִּלְךָ.

וּפְשׁוּט שֶׁכֹּחַם זֶה בָּא לָהֶם מִשִּׁמְחַת הַתּוֹרָה שֶׁבְּקִרְבָּם, וּמִהֶאֱמוּנָה הַצָּחָה וְהַבְּרוּרָה  
שֶׁבְּקִרְבָּם לְרֹאוֹת אֶת הַקְּדוּשׁ בְּרוּף הוּא כְּפִי שֶׁהוּא טוֹב בְּאַמְתּוֹ, וְכִי כָּל הַלִּיכּוֹתָיו  
וְהַנְּהֻגוֹתָיו עִם בְּרִיּוֹתָיו הוּא בְּמִטְרָה אַחַת וַיְחִידָה לְלֹא שׁוּם תַּעֲרָבֶת זָרָה, וְהוּא  
לְהִיטִיב לְבְרִיּוֹת וְלְהַבִּיאֵם לְחַיֵּי עוֹלָם הַבָּא לְנֶצַח הַנִּקְנָה בְּיִסּוּרִים, וְלָכֵן גַּם בְּשַׁעַת  
יִסּוּרֵיהֶם רוֹאִים אֶת פְּנֵי הַמַּחֲכִיכּוֹת שֶׁל הַבּוֹרָא, וְאֶת יָדָיו הַמְּלַטְפוֹת וְהַרְחַמְנִיּוֹת,  
וְהֵגַם שֶׁיִּדְּיוּ מִכּוֹת וְחוֹתְכוֹת אֵין זֶה אֶלָּא עַל מְנַת לְרַפָּא, לְהוֹעִיל, לְהַכְשִׁיר אֶת  
הָאָדָם לְטוֹב הָאֱמֶתִי הַמְּעֻתָד לוֹ.

וְאִם תִּשְׁאַלְנִי וְהֵלֵא שְׁלֵמָה הַמְּלֵךְ אוֹמֵר (קַהֲלַת א, יח) : "יּוֹסִיף דַּעַת יוֹסִיף מְכַאוֹב",  
וְאִם כֵּן כַּמָּה שֶׁהָאָדָם יוֹתֵר דַּעְתּוֹ, יוֹתֵר מְאֻמִּין - שֶׁכֵּן זֶהוּ עֵקֶר הַדַּעַת הָאֱמֶתִי -  
יוֹתֵר מוֹסִיף מְכַאוֹב.

אוּלָּם תִּדְּרִיק בְּדַבְרֵי שְׁלֵמָה הַמְּלֵךְ ע"ה שֶׁאָמַר יוֹסִיף מְכַאוֹב, וְלֹא אָמַר יוֹסִיף עֶצֶב.  
אֲכֹן הַחֲכָם וְהַדַּעְתּוֹ מוֹסִיף מְכַאוֹב בְּלִבּוֹ, שֶׁכֵּן שְׁאִיפּוֹתָיו גְּדוּלוֹת, רְצוֹנוֹ לְהִיּוֹת  
מְשֻׁלָּם הֵנוּ רְצוֹן חֲזָק וְתוֹבֵעַ, כִּדְ שֶׁמְכַאוֹבוֹ הוּא מְכַאוֹב חַיּוּבִי, אוּלָּם אֵין בְּכֻלָּל זֶה  
שִׁיּוֹסִיף זֶה הַדַּעְתּוֹ עֶצְבוֹת, אֲדַרְבָּא, זֶה הַמוֹסִיף דַּעַת מְבִין שֶׁאֵין מִמָּה לְהַתְּעַצֵּב  
וְלְדַאֵג כָּלָל, וְכִמוֹ שֶׁבְּאַרְנוּ, שֶׁכֵּן זֶה הַדַּעְתּוֹ, שֶׁדַּעְתּוֹ שְׁלֵמָה בְּאֶמוּנָתוֹ בְּה', שֶׁזֶה  
כְּאֲמוֹר עֵקֶר הַדַּעַת הָאֱמֶתִית, וְכִנְאָמֵר (יִשְׁעִיָּה יא, ט) : "כִּי מְלֹאָה הָאָרֶץ דַּעַת אֶת ה'",  
וְעוֹד נְאֻמֵּר (דְּבָרִים ד, לה) : "אֲתָה הָרֵאֵת לְדַעַת כִּי ה' הוּא הָאֱלֹקִים", בְּוִדְאֵי שֶׁזֶה רְחוּק  
מִעֶצְבוֹת וּמִדַּאֲגוֹת שְׁוֹא, שֶׁכֵּן מוֹסֵר הוּא בְּאֶמוּנָתוֹ אֶת עֶצְמוֹ וְאֶת כָּל אֲשֶׁר לוֹ  
בְּפִקְדוֹן בְּיַד ה', מִתּוֹף תְּחוּשָׁה שֶׁל אֶמוּנָה וּבִטְחוֹן שֶׁאֵין יוֹתֵר טוֹב וּבִטּוּחַ מִזֶּה.

הַרְבֵּי מִצְאֵנוּ זְכוּק"ל, אֲבָד בְּשׂוֹאָה אֲשֶׁה וְאֶחָד עֶשֶׂר יְלָדִים, וְעַם כָּל זֶה דִּקְדָּק שֶׁם  
בְּמִצְוָה קִלְהָ כְּבַחְמוּרָה, וְלֹא נִשְׁבַּר בְּרוּחוֹ, אֲדַרְבָּא, עוֹדֵד וְחֲזָק אֶת כָּל הַנִּמְצָא  
בְּקִרְבָּתוֹ, הַשִּׂיא בְּנִים וּבָנוֹת שֶׁנִּשְׁרְדוּ מִהַשׂוֹאָה, הַקִּים בֵּית חוֹלִים [לְגִינְאָדוּ"  
בְּנִתְּנִיָּה] נִשְׂא אֲשֶׁה, זָכָה לְבָנִים וְחֲתָנִים גְּדוּלִים וְעֲצוּמִים בְּתוֹרָה, וְהוּא עֲצוּמוֹ זָכָה  
לְחַבֵּר סִפְרֵי הַלְכָה וְהַשְׁקָפָה, וְעוֹד כִּיּוֹצֵא בּוֹ רַבִּים הָיוּ צְדִיקִים וְחֲסִידִים שֶׁאֲבָדוּ

בשואה את כל היקר להם ולא נשברו, קמו מחדש, הקימו את עדתם וקהלתם  
מחדש בעז ותעצומות יותר ממה שהיה להם קדם.

ומפרסם הספור שבא מישהו לסטייפלר זצוק"ל וספר לו את צרותיו, השיב לו  
הסטייפלר: האמן לי שגם אני עברתי תלאות, יסורים, עניות, חלישות הדעת,  
ואם הייתי מעמיק בצרותי הייתי עם הארץ מדבא ומספן, אולם הסחתי דעתי  
מפך, עסקתי בתורה ונצלתי...

## 21. סגולתו הגדולה והנפלאה של הגר"ח מוולוז'ין

נצטט את שורותיו של הגר"ח מוולוז'ין בעל נפש החיים תלמידו המבוקש של  
הגר"א מוילנא שבהם קובע הוא סגלה גדולה ונפלאה שלא ישלט באדם שום כח,  
כולל בהלה חרדה ושום דבר רע.

"ובאמת הוא ענין גדול וסגלה נפלאה להסיר ולבטל מעליו כל דינין ורצונות  
אחרים שלא יוכלו לשלט בו, ולא יעשו בו שום רשם כלל, כשאדם קובע בלבו  
לאמר הלא ה' הוא האלקים האמתי, ואין עוד מלבדו יתברך שום כח בעולם וכך  
העולמות כלל, והכל מלא רק אחדותו הפשוט יתברך שמו, ומבטל בלבו בטול  
גמור, ואינו משגיח כלל על שום כח ורצון בעולם, ומשעבד ומדבק טהר מחשבתו  
רק לאדון יחיד ברוך הוא, כן יספיק הוא יתברך בגדו שממילא יתבטלו מעליו  
כל הכחות והרצונות שבעולם, שלא יוכלו לפעל לו שום דבר כלל.

ובכן הנה לה עצה נפלאה לשכך את חרדותיך שתוקפים אותך ולפחות לסלקם  
לזמן מה, והוא בכך שתשב במנוחה, ותעמיק במחשבתך, הנה מחשבת חרדה זו  
הבאה עלי עכשו, הלא הוא כח מהבורא, שכן אין עוד מלבדו שום כח בעולם,  
ותעמיק במחשבתך שהנה הבורא הוא כאן עומד עליך ולוחץ על נקדת פחדך  
וחרדתך, ובפנים רחמניות מביט הוא אליך, ובקשתו שתתבונן שעושה הוא הכל  
לטובתך, וכמו שבארנו כמה וכמה תועלות שישנם בהשמת הפחד והחרדה על  
האדם.

ובכך הנך פועל שמיד יסתלק ממך הפחד והחרדה לפחות לזמן מה, כיון שבעצם  
זה שלא יחסך שום כח לשום כח בעולם מבלעדי ה', אזי סגלה גדולה ונפלאה  
ישנה שבאותו רגע יתגלה עליך ה' ברחמיו הגלויים ויראך מסדים גלויים ולא  
בדרך יסורים והסתור.

וכן מובא בספר "שומר אמונים", שבאשר תוקפת לאדם איזה צרה, ישב ויעמיק  
באחדותו יתברך ושאין עוד כח מלבדו, ויעמיק לחס את צרתו שהנה מהבורא  
בלבד, וסגלתו שמיד יסתלקו העננים השחורים לפחות לזמן מה.



## 22. להסתכל על ה"עולם" שהנו טוב ויפה ולא "שחור" ואכזר

אחד מהגורמים העקריים לתרדות ולדכאונות שהאדם מסתכל העולם כעולם "רע", "שחור", "אכזר", האנשים רעים, העולם מלא אסונות ופגעים רעים וכך מצטיר לו העולם.

ובעצם יש לנו להסיר את המשקפים עם הזכוכיות השחורות ולשים זכוכיות שקופות.

שכן זו הסתכלות שקרית ומתעה, ואולי נכונה לזה שאין בו משהו של אמונה ותורה, אולם לזה שיש בו אמונה ותורה הסתכלותו בנקל יכולה להיות אחרת לחלוטין, ונבאר.

העולם אכן יכול להצטיר כשחור ואכזר לאלה שרואים בו את תכליתן בתיים, וכאלו פאן הם מתחילים וכאן הם גומרים ואין עולם אלא אחד חס וחלילה.

אולם ליהודי המאמין שעולמנו אינו אלא מעבר בלבד לחיי עולם הבא הנצחי שאין בו מות, ולא חלי, ולא צער, רק ענג וטוב לנצח, הרי שעולם הזה יצטיר בעיניו כעולם של "מצואות", עולם שזרוקים בו הרבה מצואות יקרות שעמם אפטר להגיע לטוב הנצחי.

וביותר פאטר יתבונן הוא בצדיקים ובתלמידי החכמים עד כמה שמחמתם בפניהם ובלבם, עד כמה מאשרים המה מהמצוות ומדברי תורה, ינכח לו לאדם היאך עולמנו זה אינו אלא כמעבר המוביל לאשר הטוב והנצחי.

עלינו לשנות את מבטינו ממארעות העולם, ולא לראותם כסבל, ענוי, תלאות ופגעים, אלא כעולם של תקווה, מבחן, נסיון, כל סבל שאדם סובל בעולם לא נועד כדי שהאדם יסבל, אלא בכך מתהווה תועלת נפלאה לנפש האדם, בסבל זה עובר האדם מבחן ונסיון על חדות ובהירות אמונתו עד כמה הקדוש ברוך הוא אמין אצלו, ישר, רחום וחנון, שאינו משתנה מטובו לעולם, וכנאמר (מלאכי ג, ו) : "אני ה' לא שניתתי".

ולשם כך ערכתי ספר הנקרא "אהבתי אתכם", שבו מבאר באריכות ענין אהבת ה' לעמו ישראל, וגם פאטר נוהג הוא בנו במדת הדין הקשה, בייסורי גוף ונפש, הכל מתוך אהבה וחרדה לגורלנו הנצחי שלא נאבד את העקר שהוא העולם-הבא התכליתי והנצחי.

שָׁכַן עָלֵינוּ לְהַבִּין שְׂאִין לָנוּ הַשְּׂגָה וְהַבְנָה בְּהַסְתַּכְלוּת שֶׁל הַבּוֹרָא כְּלַפֵּינוּ, וְכִמוּ שְׂאֵב מוֹנֵעַ מִבְּנוּ הַקָּטָן אֶת חֲפָצוֹ שֶׁל הַבֵּן בְּאֶשֶׁר יוֹדֵעַ הוּא שֶׁבְּנוּ זֶה שׁוֹבֵב, וְאִם יִמְלֵא הָאֵב מִבְּקִשׁוֹ יִנְצַל זֹאת לְרַעָה, עַל כֵּן אֵף שֶׁהַבֵּן רוֹאֶה אֶת אָבִיו כְּאֶזְרַח מִחֶסֶר הַבְּנָתוֹ, אִין הָאֵב יָכוֹל לְרַדֵּת לְשִׁכְלוֹ שֶׁל הַבֵּן בְּשִׁבִיל שְׂאִינוֹ מְשִׁיג אֶת דַּעַת אָבִיו, כֵּן הַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא מוֹנֵעַ מֵאֲתָנוּ טוֹבוֹת, וְאֵף מִכָּה לְצַרְךָ רְפוּאָתָנוּ, וְאֵף שְׂאִין אָנוּ מְשִׁיגִים הַתּוֹעֵלֶת בְּדַבָּר לֹא מִפְּנֵי כֶּד יִמְנַע ה' אֶת הַטּוֹב הַגָּדוֹל שֶׁהוּא רוֹאֶה בְּשִׁבִילָנוּ מִלְתָּנוּ לָנוּ.

### 23. לחשוב ברגע חרדה שבאותה שעה מזדככת הנפש.

וְעוֹד מֵה שְׂיֻעִיל מְאֹד לְהַרְגִיעַ וּלְהַשְׁקִיט אֶת הַנֶּפֶשׁ הַסּוֹעֶרֶת בְּעֵדָן חֲרָדָתָה דְּכֹאוֹנָה, לְזָכֵר, שֶׁבְּשַׁעַת יְסוּרֵי נֶפֶשׁ הַלָּלוּ, הָאֲדָם מְתַקֵּן אֶת נַפְשׁוֹ מִתַּחֲלוּאֵי עוֹנוֹתֶיהָ, וְכִידוּעַ שְׂיֻסוּרֵי הַנֶּפֶשׁ קָשִׁים הֵמָּה לְמֵאֹד מְאֹד מִיְסוּרֵי הַגּוּף, וְכִמוּ שְׁכֹן אוֹמְרִים אֵלֹה הַמְתִּיּוֹסְרִים בְּנַפְשׁוֹתָם, שְׁעֵדִיף הָיָה לָהֶם לֵעֵי, יְסוּרֵי גוּף וְכִיּוֹצֵא וְרַק לֹא לְהַתִּיּוֹסֵר בְּנַפְשׁוֹתָם, שְׁכֹן בְּיְסוּרִים אֵלֹה טוֹעֲמִים הֵמָּה טַעַם מִיתָה מִמֶּשׁ וּמִבְּקָשִׁים אֶת נַפְשָׁם לָמוּת, וּבְכֵן הַבֵּן שֶׁבְּכָךְ נַעֲשֶׂה תִקּוּן לְנֶפֶשׁ הָאֲדָם לְזַכָּה מִתַּחֲלוּאֵת עוֹנוֹתֶיהָ בְּיִתְרָה שְׂאֵת וּבְיִתְרָה עַז וּבְאֶפֶן הַזְּרִיז וְהִעֲלִיל בְּיוֹתֵר, וְלָכֵן בְּשַׁעַת תְּקִיפַת חֲרָדָה וְכִיּוֹצֵא תִתְּבוּנָה שֶׁבְּשַׁעָה זֹאת מְכַבְּסִים אֶת נִשְׁמַתָּךְ מִלְּכֹלֵכִי וְכַתְּמִי עוֹנוֹתֶיהָ וְאִם תִּהְיֶה חָכֵם, הֲרִי שֶׁבְּשַׁעָה זֹאת תִּחְשַׁב וְתִשְׁמַח שֶׁהִנֵּה עוֹנוֹתֶיךָ מִתְּכַפְּרִים בְּיְסוּרִים הַלָּלוּ, וְיִצִּיר בְּדַעְתְּךָ הַיָּאֵד בְּשַׁעָה זֹאת נִמְחָקִים עוֹנוֹתֶיךָ, וְשִׁטְרֵי חוֹבוֹתֶיךָ נִקְרָעִים בְּזֶה אַחַר זֶה.

וְהַתּוֹעֵלֶת בְּמִלּוּאָה תִּהְיֶה לְחָכֵם הַמִּבִּין שֶׁכְּאֶשֶׁר יִתְיַסֵּר בְּנַפְשׁוֹ יִהְרַחֵר בְּתִשׁוּבָה, יִתְחַרֵּט עַל עוֹנוֹתָיו, וְיִחַוֵּשׁ שְׁפָלוּת עֲצָמוֹ כְּלַפֵּי בּוֹרְאוֹ, וּבִנְקֵל יִנְצַל זֶה מִצָּבוֹ לְהַשְׁפִּיל לִפְנֵי ה' וְלְהַתְחַרֵּט עַל עוֹנוֹתָיו, אַחַר שֶׁבִּין כֹּה מִצָּבוֹ מִצָּב שֶׁל שְׁבָרוֹן לֵב וְדְכֹאוֹן רוּחַ.

### 24. השמחה והאשר תלויים אך ורק בלאהב את ה'

כְּשֶׁהָאֲדָם לֹא רוֹאֶה אֶת הַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא כְּאוֹהֵב וְרַחֲמָן, חֲזִינוּ חַיֵּי מְרוֹרִים, חֵי הוּא בְּתַחֲנוּשָׁה שֶׁהַבּוֹרָא שׁוֹנְאוֹ, יוֹרֵד לְחַיָּיו, מִתְּעַלֵּל בּוֹ, חַס - וְחִלְלֵהּ, שְׁכֹן אִם בְּרָצוֹנָךְ לְהַמְתִּיק אֶת מְרִירוֹת חַיֶּיךָ, תִּאָּהֵב אֶת ה', תִּחַוֵּשׁ בּוֹ כְּחֶבֶר הָאֹהֵב בְּיוֹתֵר, תִּתְּאָהֵב בּוֹ בְּכָל לְבָבְךָ, וְאִז תִּפְתַּח אֶת סֹגֵר לְבָבְךָ לִפְנֵינוּ, תִּסְפָּר לוֹ אֶת חַיּוֹתֶיךָ, רְגִשׁוֹתֶיךָ, וּבְזֶה יִהְיֶה לְךָ כָּל עוֹלָמְךָ לְעוֹלָם שֶׁל אוֹרָה טוֹבָה וְשִׂמְחָה.

וְכִי חָסֵר עַל מֵה לְאָהֵב אֶת ה', כְּשֶׁמִּתְּבוּנָה הָאֲדָם בְּמִצִּיאוֹת ה', וּמַעֲמִיק בְּלִפְי עוֹלָמוֹ, וְרוֹאֶה בְּכָךְ אֶת חֲכָמָתוֹ, גְּדֻלּוֹתוֹ, כַּחוֹ, יְכָלָתוֹ, נוֹרְאוֹתָיו, נִסְיוֹ וְנִפְלְאוֹתָיו

שָׂאִין לָהֶם סוּף, הָאִין בְּכָד סִבָּה לְהִתְאַהֵב בּוֹ, הָאִין בְּכָד סִבָּה לְרָצוֹת לְהִיּוֹת בְּקִרְבָּתוֹ וְלַחֲוֹשׁ אֶת טוֹבוֹת אֲבֵהוֹתוֹ וְחֻמְלָתוֹ, לְהִיּוֹתָד בְּנוֹ שֶׁל הַבּוֹרָא "בְּנִים אֶת לֵה' אֱלֹהֵיכֶם" (דברים יד, א).

לָמָּה לְחִיּוֹת אֶת הָעוֹלָם כְּגִיהֶזֶם בְּזִמְן שְׂאֵפְשָׁר לְחִיּוֹת אוֹתוֹ כְּגוֹן עֵדוֹן, רַק לְשִׁנוֹת אֶת הַהִסְתַּכְּלוּת, וְתוֹ לֵא, וַיִּכְבֵּר בְּזָה הַנֶּדָּד עוֹבֵר לְעוֹלָם אַחֵר, לְרַגְשׁוֹת אַחֲרוֹת שׁוֹנוֹת לְחִלוּטִין מִמָּה שֶׁהָיוּ לָדָּ עַד כַּה. וְלַהֲגִיעַ לְאַהֲבַת ה' מִבְּאֵר בְּרַמְבַּ"ם שֶׁהוּא כְּאֲשֶׁר הָאָדָם מִתְבַּוֵּן בְּנִפְלְאוֹת הַבְּרִיאָה וְרוֹאֶה אֶת גְּדֻלוֹתוֹ וְחֻמְלָתוֹ יִתְבַּרָּד מִיָּד הוּא מִתְאַהֵב בּוֹ, וְלָכֵן עֲצָה נִפְלְאָה לְאַלֶּה שֶׁחֲשָׂד עֲלֵיהֶם עוֹלָמָם בְּבִלְבּוֹל הַדַּעַת לְעֵסֶק בְּסִפְרִים הָעוֹסְקִים בְּנִפְלְאוֹת הַבּוֹרָא, וַיִּכְמוּ בְּחֹבוֹת הַלְּבָבוֹת שֶׁעַר הַבְּחִינָה. וְעוֹד.

## 25. להחזיק במצוה אחת בשלמות ובכל כוחו ובכל זמן

כְּתַב הַרְמַבַּ"ם בְּמֵאֵמֶר רַבִּי חֲנִנְיָה בֶן עֲקֵשָׁיָא: רָצָה הַקַּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא לְזַכּוֹת אֶת יִשְׂרָאֵל לְפִיכָד הִרְבָּה לָהֶם תּוֹרָה וּמִצְוֹת, שְׂאֵם יַחֲזִיק אָדָם אֶפְלוּ בְּמִצְוָה אַחַת בְּלִבָּד בְּכָל כּחוֹ כֹּל יָמָיו בְּשִׁלְמוֹת אֲזִי יִזְכֶּה עַל יְדָה לְעוֹלָם הַבָּא, לְכָד הִרְבָּה ה' לָנוּ תּוֹרָה וּמִצְוֹת כְּדִי שְׁלֹפְחוֹת בְּמִצְוָה אַחַת נִתֵּן אֶת כָּל כְּחַנּוּ בָּהּ.

כְּלוּמֵר בְּוֵדָאִי שֶׁחִיב אָדָם לְקַיֵּם אֶת כָּל הַתּוֹרָה כְּלָה, אוּלָם בְּכָד שְׂיַחֲזִיק בְּמִצְוָה אַחַת לְפָחוֹת בְּכָל כּחוֹ, כְּבָר יֵשׁ בָּהּ כְּדִי לְזַכּוֹתוֹ לְעוֹלָם הַבָּא.

הַעֲקֵבִיּוֹת בְּמִצְוָה אוּ בְּנֶהֱג טוֹב מִבֵּיא לְאָדָם שְׂמִחָה וְסִפּוּק יוֹתֵר מִהֲרִבָּה פְּרֻטִים שְׂמִקְיָמָם הָאָדָם שְׂלֵא בְּעֵקֵבִיּוֹת, בְּמִצְוָה זוֹ שְׂאָדָם עֵקֵבִי בָּהּ, רוֹאֶה הוּא חֶלֶק גְּדוֹל מִחַיִּיו, תַּחֲוִשְׁתּוֹ: יֵשׁ לִי מִשְׁהוּ בִּיד... כְּדָאִי לִי וְשׁוּה לִי לְחִיּוֹת בְּשִׁבִיל זָה... וַיִּכְמוּ לְמִשְׁלַח כְּשֶׁאָדָם קוֹבֵעַ בְּנִפְשׁוֹ לְלַמֵּד כָּל יוֹם לְפָחוֹת שְׂעָה אַחַת בְּשִׁקִּיָּדָה וְרַכּוּז וְלִשְׁכַּח בְּשְׂעָה זוֹ אֶת עוֹלָמוֹ וְטִרְדוֹתָיו, לְלֵא סִפֵּק שְׂעָה זוֹ תִּבְיֵא לוֹ אֲשֶׁר וְסִפּוּק עֲצוּם, וְיַחֲוֹשׁ בְּנֶכֶס יָקָר שְׂיִשְׁנֵנוּ בְּרִשׁוֹתוֹ, שְׂשׁוּה לוֹ לְחִיּוֹת וְלִשְׂמַח בּוֹ.

וּמוֹצָאִים אָנוּ בְּחִז"ל חֲשִׁיבוֹת מִיַּחֲדָת לְעֵקֵבִיּוֹת בְּמִצְוֹת וְאַפְלוּ בְּאַחַת מֵהוֹן, וַיִּכְגּוֹן:

כָּל הַמְדַקְדָּק בְּאוֹתִיּוֹת קְרִיאַת שְׁמַע - מְצַנְנִין לוֹ גִּיהֶזֶם, הָרִי שֶׁהָרַגִּיל בְּדַקְדּוּק אוֹתִיּוֹת קְרִיאַת שְׁמַע זוֹכֶה לְצַנּוֹן הַגִּיהֶזֶם.

כָּל הַזֹּהִיר בְּמִצְוֹת צִיצִית - זוֹכֶה וְרוֹאֶה פְּנֵי שְׂכִינָה.

כָּל הַמַּעֲבִיר עַל מִדּוֹתָיו מַעֲבִירִין לוֹ עַל כָּל פְּשָׁעָיו.

כָּל הָעוֹנֶה אָמֵן יְהֵא שְׂמִיָּה רַבָּא בְּכָל כּחוֹ אֶפְלוּ גְזֵר דִּין שֶׁל שְׁבַעִים שָׁנָה לְרַעָה - נִחָפֵד עָלָיו לְטוֹבָה.

הרי שעצה זו של עניית אמן יהא שמייה רבה יש בכחה לבטל גזר דין, כמה אם כן יש לאחוזה בה כדי לבטל הדינין מעליו, ורבינו "השומר אמונים" היה אומר: מתפלא אני, בני אדם סובלים יסורים ומבקשים כל מיני תחבולות להפטר מהם, והלא יש לנו כאן בחז"ל עצה קלה שתוצאותיה מברכות בהבטחה של קריעת גזר דין של שבועים שנה מרעה לטובה, אם כן איזו טפשות זו שלא לילך ולקפץ אחר עצה זו.

וידע אני אנשים שקבלו עליהם קבלה מסיקת במצבם הבריאותי הרעוע, וקבלה זו העמידתם ביציבות הנפש ושמחתה, האחד ספר שקבל עליו לתן "מעשרות", השני קבל עליו לתמוך במשפחה נזקקת, ועוד אחר קבל עליו זיהרות בעניית "אמן", ועוד פיוצא בזה, וקבלה זו שקבלו עליהם נסכה עליהם רוח חדשה עד שחשו שמחה פנימית בנפשם, ומתוך ספוק רב חשו את ערך החיים, ואת הרצון לחיות ולשמח בחיים.

## 26. לראות את העולם בעין טובה

עצת העצות המועילות ביותר להסרת הדכאונות, לראות את העולם טוב ויפה נחמד וחביב, כשאדם מסתכל על יפיו של העולם, ומתבונן בחכמתו בנסיו ונפלאותיו של הקדוש ברוך הוא בבריאה, שמש גרם וכוכבים, בצומחים למיניהם, בבצלי החיים למיניהם, ובבני האדם ביותר, להתבונן בשכלם של בני אדם היאך מחותיהם ודעתם משמשים להם את כל תפקודם של עצמם, ואת תפקודם עם זולתם, דן את בני האדם לכף זכות, לא רואה את בני העולם כאנשים רעים ואכזרים, לא רואה את הנהגת ה' בדין ואכזריות, מבין שהקדוש ברוך הוא מנהיג ברחמים את כל בריותיו, וכאמרנו בברכת המזון: הן את העולם פלו בחן בחסד וברחמים רבים, נותן לחם לכל בשר... ובטובו הגדול לא חסר לנו... מזון תמיד לעולם ועד, כי הוא א - ל ון ומפרנס לכל ושלחנו ערוך לכל...

וכן בבריאת שמים וארץ, ביצירת המאורות הכל עשה מרחמנות על בריותיו, וכאמרנו: "המאיר לארץ ולדרים עליה ברחמים, ובטובו מחדש בכל יום תמיד מעשה בראשית".

וכי כל ענשי שמים ופגעי העולם אינם אלא לצרף תקון.

הנה, סדום ועמורה שהיו רעים וחטאים לה' מאד, וידועים המה במעשיהם האכזרים, ועם כל זה אלו היה מוצא שם עשרה צדיקים היה נושא להם חטאם ולא משמידם. אנשי נינוה שעלתה רעתם לפני ה', עשו תשובה והשיב מעליהם אפו, ובכן אם לגויים סולח הקדוש ברוך הוא ומאריך אפו וכמו שאמר הקדוש ברוך הוא ליונה הנביא (יונה ד, יא) ואני לא אחוס?... הרי שחס הקדוש ברוך הוא

על מעשה ידיו וכמו במצרים כשבקשו המלאכים לומר שירה, אמר להם: מעשה ידי טובעים בים ואתם רוצים לומר שירה?! על אחת כמה וכמה שקס הקדוש ברוך הוא על עמו ישראל והנהגתו אתם ברחמים ואף שהנהגתו נראית דין.

והארחנו לקמן בשיחת: "בכל צרתם לו צר", שהאות והמופת לראות את טוב ה' גם בעת הדין, הוא בכך שיתבונן האדם בכמה וכמה נקודות של חסד עדין מתנהג עמו הבורא גם בשעה שהדין מתווח עליו, וכמו אם מדת הדין מתווחה עליו בפרנסה, הרי שבריאותו בקו תקין של חסד, ואם פגע בו בשניהם גם בפרנסה וגם בבריאות עדין יש הנהגה של חסד בפרטים אחרים, ומכאן יוכח שהקדוש ברוך הוא נוהג הנהגתו עם בני האדם מאהבה, שכן אם חפץ הקדוש ברוך הוא להכחיד ולאבד, הנה "מוחק" את האדם לגמרי מכל הצדדים, אולם בכך שרואים הנהגות של חסד רבים גם כאשר מדת הדין מתווחה זה מוכיח שהנהגתו של הבורא אינה על מנת לאבד חלילה, אלא על מנת להועיל ולתקן.

לכן העצה היא להתרגל תמיד להסתכל בעין טובה, לדבר רק טוב, וכגון כמה ימים החיים... כמה יפה הבריאה... כמה הקדוש ברוך הוא טוב... כמה פדאי לחיות... שנה לחיות ולהנות מיפי הבריאה... כמה מאשר אני שהנני הולך ברגלי... רואה בעיני... שומע באזני... מחי, כליותי, לבי, מעי, וכל מערכת גופי מתפקדת בנס ופלא... כמה מאשר אני שיש לי מזון ומלבוש, בית, אשה, ילדים, כמה מאשר אני... כמה מאשר אני... וכן כך ילך עם דבורים שכאלה, ואז בחוש יראה הכיצד החיצוניות של הדבורים תשפיע על פנימיותו לשנותה לתחושת אשר ושמחה, והדבר בדיק ומנסה, וכמוכן הפא לטהר מסייעין אותו, ובדאי יסיעו לזה מן השמים, שכן זה המנסה לעזר לעצמו ולשמח נפשו, הלא עושה בזה מצוה גדולה ביותר שכן אם מצוה לאדם להחיות נפש מסכנים ונדפאים ולשמחם ולהשיב נפשם על אחת כמה וכמה שמצוה גדולה ביותר לעשות חסד עם נפשו שלו, שכן "חייך קודמים", ונאמר (משלי יא, יז): "גמל נפשו איש חסד". היש מצוה גדולה מזו שהאדם משמר את נפשו בקרבן ומשמחה לעבודת קונו, ואם כן ודאי שעל מצוה כזו - כמה שיתנגע ויעמל, יזכה להבטחה של הפא לטהר מסייעין אותו, ומן השמים יסיעוהו לשמחה ואשר.

## 27. תורה

עצה נוספת נפלאה שיש בה לרפא את הנפש באפן יסודי וקבוע, הוא למוד התורה, כשאדם לומד תורה ובפרט כשהיא בעיון, הרי שבכך מגרש האדם מעצמו כל מרעין בישין וכל מיני רוח שטות ששוכנים בקרבן, אחר שנכנס בו "דעת תורה", וכשנכנס בו דעת תורה שהיא בעצם החכמה האלקית שנתמרה על ידי רבותינו הנביאים, אנשי כנסת הגדולה, התנאים האמוראים, ראשונים

ואחרונים גדולי וקדושי ישראל הרי שבכך מתחבר הוא לה' בדרך התורה והצדיקים, וחבור זה מנקה את דעתו מפל הרוח שטות.

וראה בספר "נפש החיים" שער ד' באריכות, שאדם הדבק בתורה, בעצם בכך דבק הוא בהקדוש ברוך הוא בעצמו, ובכך דבק הוא בחיים בטוב ובברכה, ובפרט לזה הלומד בקביעות ובעיון הרי שבכך מוסיף על עצמו קדשה וברכה ביותר שאת.

ואף זה הנהנה מיגיע פפיו, ומלאכתו, משאו ומתנו באמונה ונזהר הוא מהגזל [שכן עוון הגזל גורם לפחד - "ספר המדות"] ומקפיד על קביעות עתים לתורה כפי יכולתו, ואפלו לשעה ביום אין ספק שתורה זו תגן עליו, אחר שזה מה שביקלתו.

ספר הגה"צ רבי דן סגל שליט"א שיצא לו פעם לנסע עם נהג מונית שהסיע בזמנו את ה"סטיופּלר" זצוק"ל, ושאלהו רבי דן שליט"א האם שוחח עמך הסטייפּלר בשעת הנהיגה, והשיב הנהג שזכה לשיחה עם הסטייפּלר, ובשיחה זו שאלהו הסטייפּלר האם הוא קובע עתים לתורה, והשיבו הנהג, שאמנם קובע הוא עתים, ובכל יום הולך הוא לשעור תורה, אך דא עקא - שגורם הוא בכל יום בשעור מחמת עיפותו לאחר יום עבודה, ואז שאלהו הסטייפּלר, ועם כל זה הנהג הולך בכל יום לשעור, והשיבו הנהג: כן, ואז אמר לו הסטייפּלר: דע לך כשיבוא המשיח אתה תחשב ל"גנרל" גדול בשמים, שכן העקר הוא הרצון וההשתדלות.

ואף הנשים שאין מצוות על למוד תורה, בכך שמאפשרות לבעליהן לעסק בתורה יש להם חלק בתורה, או שתורמות מפספס ללומדי תורה ומחזקים התורה בישראל, או את הפצתה שתורמים להפצת ספרי קדש וכיוצא. הרי שבזה יש להם חלק בתורה.

וראיתי סגלה גדולה לסלק הרוח שטות מהאדם והיא בלמוד מהרש"א על הש"ס, וכך היו כמה מעשיות מגדולי ישראל שהורו לאלו המבלבלים בדעתם ללמד מהרש"א, ונושעו בדרך פלא.

וראיתי ספור שקרה עם האדמו"ר הק' המפרסם רבי שר שלום מבעלז, שהביאו לפניו בחור חולה בנפשו והיה ממש פחד להסתכל על אותו בחור מרב שפחש בשרו מחלי נפשו, וכמעט כל צורה לא היתה לו, וגם לקחת לא יכל והיו ב' בני אדם מוליכים אותו מרב חלשתו, ויעץ לו הרב ללמד גמרא עם מהרש"א, וכבר בימים הראשונים ללמוד מהרש"א השתנה מראיתו, והיתה לו שמחה וכבר ראו חיוף על פניו וככה הלך והבריא עד שהבריא לחלוטין.

ואני הכותב, הפרתי כמו כן אדם שהיה סובל קשה מאד מתרדות ולקח עליו ללמד במסירות נפש מסכת "ראש השנה" כלה עם תוספות ומהרש"א, וראה ישועה גדולה ממצבו הנורא, ולא די ששבה רוחו אליו, עוד זכה להיות מרביץ

## 28. שמירת הקדושה

פגיעה ישירה בנפש להחלוקתה הוא הפגם בענייני קדושה, המתחיל מפגם העיניים, ההסתכלות בנשים, שחוק וקלות ראש עם נשים, הסתכלות במכשירים כמו אינטרנט אפון וסרטים מכערים וכיוצא בכול אביזריהו של אסור עריות, ועל אחת כמה וכמה עצמה של עברה פוגמת את הנפש למאד, ומשרה עליה רוח רעה רוח טמאה המשבשת את הדעת למאד.

חשוב לדעת, שכל נציבות האדם, חזקו, חזק נפשו תלוי אף ורק בענין שמירת היסוד, שהוא שמירת ברית קדש, ושעל כן קרוי הוא בספרי המקבילים בשם "יסוד", והוא פשוטו כמשמעו, כמו שהבנין חזקו נציבותו הארכת ימיו תלויים ביסודותיו של הבנין, וככל שיהיו יסודות הבנין חזקים יותר כן קיום הבנין נציב ועמיד, ואף בעדן רעידת אדמה נעמד הבנין על עמדו, כן האדם קיומו, נציבותו, שמחת נפשו גם בזמנים קשים, תלוי בייסוד - ברית קדש, וככל שייסוד האדם התלוי בקדשותו נציב יותר, כן כל בנין נפשו ודעתו חזקים ולא נתונים לשנוניים גם אם ינשבו מעליהם כל רוחות שבעולם לא יוכלו להזיז את הנפש והדעת ממקומם.

כתבו המקבילים :

"הדעת" נמצא במחו של האדם, ובקו ישר נמשך השפיע מהדעת עד היסוד, ולכן כשנפגם היסוד, נפגם הדעת, וכענין שאמרנו חז"ל: "אין קשוי אלא לדעת", ואז חש האדם תחושת פחד חרדה, אי נציבות, חסר בטחון וכיוצא, אולם כאשר היסוד שמור כמו כן הדעת חזקה ושמורה, ואז חש האדם חזק, בטוח, אמיץ יודע מה הוא רוצה, מבחין הוא היטב בין טוב לרע, יודע לשמר עצמו מהרע, והי' אתו בכל אשר הוא עושה.

ובכלל שמירת קדושת הברית הוא "שמירת הלשון", לשמר פיו ולשונו מלשון הרע ומרכילות שאין כמוהם המזיקים לנפש האדם, וכנאמר: "שומר פיו ולשונו שומר מצרות נפשו", מדיק בפסוק שומר מצרות נפשו, דהינו שנפש האדם - בריאותה או חלקה תלוי בלשון, ולא מעטים המה העבדות באנשים שקבלו עליהם להזהר בשמירת הלשון ובקריאת ספר חפץ חיים וכיוצא, ונושעו בדרך נס.

## 29. שמירת הצניעות

גם לנשים, עננו הצניעות הוא בדיוק כמו שהסברנו לעיל לגבי קדשת האדם, אשה הצנועה בלבונה, ובהנהגתה בדבור, בשחוק, בקרבת משפחתה, בשכונתה, במקום עבודתה, אם הנהגתה בצניעות כראוי, ועושה ככל אשר ביכלתה שלא להכשיל ולא להכשיל אחרים, תחוש ציבה וחקקה, אמיצה ובטוחה בעצמה, ונפשה ושמחתה יהיו בקו הבריאות האיתנה כראוי, ובאם חס וחלילה תפּרץ גדרים בלבונה ובהנהגה, מסכנת היא לקלקל את שמחתה ואת בריאות נפשה.

שכן מובא בזהר הקדוש פעמים רבות, שאלו הפוגמים קדשתם גבר או אשה, מזמינים המה עליהם רוחות רעות שנקנסות בהם ומשבשים להם את סדר חייהם הנורמלי, והרבה מזיקים ורוחות רעות למיניהם נטפלים אליהם, ובכל אשר יפנו יזיקו להם ויהיו להם אבן נגף ומכשול, ושומר נפשו יעשה תשובה על העבר וירחק מהם מכאן ולהבא, ואז יחוש שמחה ובריאות בנפשו, וכמו שידיעו ספורים רבים מ"דבוקים" שנקנסו בנפשות בני אדם והדירו את מנוחתם, ורב ככל הספורים של "דבוקים" שמספרים על ענשם הקשה, הוא מחמת עוון הידוע של פגמי הקדשה.

### 30. צדקה וגמילות חסדים

וצדקה תציל ממות (משלי י, ב) יש עברות שתשובה ויום הכפורים תולים ויסורים ממרקים, ברם, מצות הצדקה והחסד תגן בעד החוטא ותשמר עליו מן היסורים, וגם תצילנו מן המות, (ארחות צדיקים, שער התשובה).

יש עוונות אשר התשובה והיסורים תולין, ומיתה ממרקות, ולהעברת הענש בעולם הזה - תועיל תועלת עצומה וגמילות חסדים - מלבד שהקרן קימת לו לעולם הבא. (רבנו יונה, משלי טז, ו).

גדול וטוב מכל הסגופים - לעסק בתורה ובגמילות חסדים, ובזה עווננו יכפר. (הגר"א משלי טז, ו).

גם גזר דין שנגזר על האדם ואפלו עם שבועה מתכפר בתורה ובגמילות חסדים (ראש השנה יח, א).

חשובה צדקה שעל ידה נעשה לאדם נסים גלויים (ירושלמי פאה, פ"ח ה"ט).

חשובה צדקה שגם אם נגזר עליו מיתה, הצדקה מבטלת הגזרה (סיפור גמרא שבת קנ"ו, וכן ב"ב, יא).

חשובה צדקה שעל ידה נצול ממות אפלו מבעל בחירה שהוא קשה להנצל ממנו (תוספות בזה"ק בהר, סימן ז).



ועוד הרבה מעלות לצדקה ראה בספרנו "חסדי ישראל".

וכבר כתבתי, שאני בעיני ראיתי אנשים שסבלו מחלי זה של הדאגה והעצבון והדפאון והחרדה, ולקחו על עצמם את מצות הצדקה ופזרו מפספס ביד נדיבה ורחבה למשך תקופה, ונושעו כליל מצרתם.

### 31. שמירת שבת כהלכתו

השבת קרויה "מקור הברכה", הבורא ברוך את השבת וקדשהו, ספורים רבים מתהלכים סביב הישועות הנוראות מעל הטבע ממש שראו אלו שקבלו עליהם לשמר שבת, וכן אלו שכבר שומרים שבת, כשקבלו עליהם להדר בשמירת שבת יותר, ללמד הלכותיה, לקבלה יותר מקדם, ולאחר קצת ביציאתה זכו לראות ישועות ונפלאות מעל הטבע, שכן השבת מקור הברכה.

לכן, זה החפץ חיים לראות טוב, יקח עליו את השבת בכל כחו לשמרו, לקדשו, ולשמח בו, והעקר לזהר ביום שבת מהפעס, ומהמחלקת והמריבות, שכן אין לה זלזול באורח כמו באשר בעל הבית פועס על בני ביתו בנוכחות האורח, שכן אז נעלב האורח למאד בראותו היאך בני הבית רבים בנוכחותו, כן השבת, זהו הרי עלבון גדול לשבת באשר יש מריבה בבית בנוכחות השבת, ובפרט על שלחן שבת חלילה, ולכן זה המקדש את השבת ומכבדו, זוהי מלבד עשר וכבוד, עוד לרפואת הגוף והנפש, שכן שבת מקור הברכה, להתברך ממנה כל שומריה.

וכבר ערכנו ספר הנקרא "אות ישראל", ובו ספורים רבים ממרן ה"חפץ חיים" שפאשר באו להתברך ממנו, דבר ראשון שהיה מברר לפני שהיה מברך, אם האדם זה המתברך שומר וזהיר בשמירת שבת כראוי, והיה אומר אי אפשר לברך אדם מבלי שיקבל עליו לשמר שבת, וכן זה השומר שיוסיף עוד בשמירת השבת. והיה מנמק את סרובו לברך מבלי תוספת בשמירת שבת, שכן השבת היא "מקור הברכה", ו"מקור" הינו שממנה הברכות, ואם הברכות מסורות ביד השבת דוקא, היאך אם כן אוכל אני לברך "מתחת שלחנה" של השבת ולהעביר ברכות מבלי שהשבת תעמד כמו כן לברך את המתברך, ולכן היה אומר קדם נקבל את אשורה של השבת שהיא מקור הברכה להתברך ממנה זה המתברך, ורק אם השבת מסכמת להוריד ברכותיה לזה השומר, רק אז יש מקום שאברך גם אני, ולכן רק באשר היה המתברך מקבל עליו להתחזק יותר בשמירת השבת, היה החפץ חיים מרעיף ברכותיו עליו.

### 32. זהירות בנטילת ידים

נטילת ידים מלבד שמחזיבים אנו בה מעקר הדיו, עוד הזהירונו חז"ל שמספן הוא לרוח רעה זה שאינו נוטל ידיו בקומו בבקר משנתו, בקציצת צפרניו, לאחר שהתפנה האדם מצרכיו, ואף בדברים אחרים, וכמו הנוגע במנעליו, הנוגע במקומות המכסים שבגופו, וכיוצא המובאים להלכה. שבאם לא נזהר האדם בהם בא לידי פחד וחרדה, ולכן יזהר לטל ידיו בהלכה, ובקומו בבקר יטל ידיו ג' פעמים לסרוגין מתוך כלי דוקא.

ובפרט זה שכבר סובל מפחד וחרדה עליו לזהר ביותר בהלכות נטילת ידים, ולדקדק בהם על פי ההלכה.

### 33. זהירות בברכת "אשר יצר"

ידוע דברי הרב המחבר ספר "סדר היום" רבנו משה בן מכיר, שזה המברך ברכת אשר יצר בכונה פראוי, לא יצטרך לא לרופאים ולא לרפואות. ולכן בפרט זה הסובל כבר בנפשו, יזהר מאוד בברכת אשר יצר לאמרה בכונה פראוי.

### 34. קריאת שמע שעל המטה

אמרו חז"ל שבקריאת - שמע שקורא האדם קדם שנתו, הקרויה קריאת - שמע שעל המטה [ולא שחזיבים לאמרה על המטה דוקא] הורגת מזיקים, ומשמידה רוח רעה מהאדם, והיה הגאון רבי שמשון פינקוס זצ"ל אומר, לעתיד, כשיפטר האדם מן העולם ויראה כל - כך הרבה מזיקים שנוצרו מעוונותיו, יאכל את בשרו על אשר בטל מצות קריאת שמע שעל המטה, שכן אז יתברר לו כמה מזיקים לכל להרג ולבטל בקריאת שמע זו, וכמו שכן גלה רבנו האריז"ל.

ולכן החכם, גבין כמה יש בכתה של קריאת שמע זו לסלק מהאדם רוח רעה שזה בעצם המזיקים הנוצרים מעוונות האדם, ובקריאת שמע שעל המטה יכול לבטלם ולהשמידם.

ולומר אז גם מזמור "יושב בסתר עליון" (מזמור צא) המסגל להסיר פגעים ורוחות רעות.

### 35. תפלין ומזוזות מהודרות

מצוות מזוזה יקרה היא למאד, וסגלתה מאד לשמור על האדם מכל רע, ולכן אלו הסובלים מתרדות יש להם להזהר ביותר במצנה זו דהינו שלא להסתפק במזוזות "פירות" בלבד, אלא להקפיד שהיו מהדרות דוקא שנכתבו על ידי סופר ירא שמים הבקי בהלכות פתיבת מזוזות כראוי.

ובכלל זה לגברים להדר במצות התפלגין פני"ל, ועוד, לשמור על קדשתם שלא להשיח בהם שיחת חליו, ועל אחת כמה וכמה להזהר בהיותם עליו משחוק וקלות ראש.

### 36. ברכת כהנים

אנשים משקיעים זמן וכסף להתברך מצדיקים ואדמו"רים, ופשוט אינם שמים על לב שיש להם הזדמנות להתברך בברכה הנעלית ביותר מפי הכהנים המברכים אותנו בכל יום. והנה לך קצת ממעלת ברכת כהנים,

א. כל העולם מתקיים בזכות ברכת כהנים (כד הקמח, לרבנו בחיי, ערך "ברכה").

ב. כל התברכות שבתורה על תנאי הם - אם נשמר תורה ומצוות, ברכת כהנים אינה על תנאי ומתקבלת בכל אופן (חיד"א "דבש לפי" ערך "לווייה").

ג. ששים אותיות ישנם בברכת כהנים, ואותיות אלו מגבירים לישראל, ונלחמים בפראעניות שבעולם, והם היו סביב מטתו של שלמה - ששים גבורים לשמרו מכל רע (מדרש רבה, במדבר, יא, ג)

ד. ששים אותיות אלו נקראים גבורים לפי שיש בהם להלחם עם השטן ועם המקטרגים ולהציל מפחד בגלילות, (ספר "הפרדס", ח"י ר"ה, מיוחס לרש"י)

ה. בשעה שהכהנים פורשים ידיהם, צריכים העם לעמוד בדחילו ורחימו, ולידע שבאותה שעה זהו זמן שרצון ורחמים נמצא בכל העולמות, ומתברכים אז עליונים ותחתונים, ואין דין קלל באותו זמן, ולכן מי שיש לו חלום רע או צרה אחרת יבקש על צערו בזמן זה [הכונה לאחר הברכה ולא ממש בזמן ברכת כהנים שכן אז יש רק לשמע ולשתק] ויתהפך לו צערו מרחמים לדין (זוהר, נשא, קמז, א - ב)

ו. כל - כך גדולה ברכת כהנים שאף אם הפהו אינו ראוי לברך מחמת עוונותיו - חלה ברכתו, וכן מובא בירושלמי גטין (פ"ה ח"ט) "שלא תאמר פהו זה מגלה עריות ושופך דמים והוא מברכני?! אמר הקדוש ברוך הוא וכי הוא מברכך, אני מברכך שנאמר "ואני אברכם".

ועוד אמרו בירושלמי סוטה (פ"ט היד) "אין לך יום שאין קללתו מחברו" (בעקבותיה דמשיחא) ומה תקנתו? בברכת כהנים.

ועוד מובא בתנחומא (נשא ח') אמר להם הקדוש ברוך הוא לישראל, אף על פי שאמרתי לכהנים שיהיו מברכים אתכם, אני עומד ומברך אתכם, שנאמר "ואני אברכם".

ז. מובא בשם הגר"א זצ"ל שאמר כמה פעמים: שהיה הולך מעיר לעיר, ומתבטל מתורה ותפלה, לו היה בידו לתקן לטובת הכלל נשיאת כפים בכל יום, (מתלמידו הגר"י משקלוב בעל "פאת השלחן") שפידוע נסה הגר"א בכמה הזדמנויות להנהיג נשיאת כפים בכל יום אף בחו"ל, שלא היו נושאים פניהם שם.

ח. מעשה היה בזמן הגרי"ז מבריסק שצוה להחזן קדם "רצה" שימתין עד שיקראו לכהנים מבית הכנסת הסמוך, ושמע שמתלחשים אנשים לאמר: הלא זה "טרחא דצבורא", והשיב על כך הגרי"ז זצ"ל: הנה לנסע דרך ארצה, וכן להמתין בתור זמן ממשך בכדי לבקש ברכה מרבנים וצדיקים... את זאת מבינים אנשים, אולם להמתין ולקבל ברכה ממי שהתורה מעידה וכותבת על זה: ושמו את שמי על בני ישראל ואני אברכם... וכי על זה יש לחוש משום "טרחא דצבורא"?! (מהגאון רבי אברהם ארלנגר שליט"א).

מספר יברכך מלוקט (ה').

### 37. זהירות מכעס

הפעם מלבד עווננו מצד עצמו, עוד מובא בהנהגה הקדושה שבכך משרה האדם על עצמו רוח טמאה ומסלק כל הרוח קדושה שבקרבו, ולכן זה החפץ בבריאות נפשו ושמחתה ירחק מן הפעם עד קצה האחרון.

שמעתי מצדיק אחד, שלעולם לא ימצא האדם במקום מריבה בין אנשים המכים זה לזה וכיוצא, שכן בקך נוצר פחד בלבן.

### 38. להזהר ממותרות ומחובות

מותרות, בזבוזים, לאסוף ולצבר הון, כל אלו מביאים למצב מתח ולתחדות, ובפרט זה הנכנס לחובות, שגוררים לנושים, להוצאה לפעל, לאיומים וכיוצא, יכול לסבך נפשו בפקדים וחרדות, וזה שמענו וראינו במו עינינו אנשים שנכנסו

### 39. כל המרחם על הבריות מרחמים עליו מן השמים

ונתן לה רחמים - ורחמך, הקדוש ברוך הוא מבטיח לנו באם נשמר מצוותיו, שיתן בלבנו מדת הרחמים, ואז נהא זכאים כמו כן למדת רחמנות של הבורא.

אם כן יעצה נפלאה לאדם כדי שיזכה לרחמי ה', מדה כנגד מדה, יראה לשמח בני אדם, להאיר להם פנים. לגמל עמקם חסד בגופו ובמונו, ובאותה מדה שיאיר פנים לבני אדם כן יאר ה' לו פנים, וכנאמר: "יאר ה' פניו אליך ויחנך", ופרוש, יראה ה' לה פנים שוחקות, ובפרט אלו השבורי לב, יתומים, אלמנות ויתר קשיי יום, שיתידל לשמחם, וכבר הבטיחה תורה אם אתה משמח את שלי [גר יתום אלמנה והאביון] אני משמח את שלך [אתה, אשתך, בנד בתך].

ועל אחת כמה וכמה להזהר מאד שלא לפגע ולא לצער לשום אדם, ואפלו לא להרים קול על אדם ולהעביר על המדות, ואז יכנס בהבטחת חז"ל: "כל המעביר על מדותיו מעבירין לו על כל פשעיו", וממילא ההנהגה עמו בחסד וברחמים.

### 40. זהירות ממאכלות אסורות

אמרו חז"ל: מאכלות אסורות מטמטמות מחו של האדם, ומגלה לנו האריז"ל שיוחנן כהן גדול שמש בכהנה גדולה ולבסוף נשתבשה דעתו ונעשה צדוקי מכף שאכל מאכל אסור, ולכן שומר נפשו יזהר למאד שיהא מאכלו כשר, כי הדם הוא הנפש - נפשו של האדם תלויה בדמו, והדם תלוי במאכלים שאוכל האדם, וכן הנהגה באכל כשר - דמו שהוא משכן נפשו - ישכן בשלום.

### 41. מצוקת הנפש מובילה למנהיגות

מעשה היה באברך אחד שנקלע למצב מצוקה קשה, אשתו חלתה בגופה ובנפשה, הבית התרושש מהוצאות רופאים ותרופות, האברך היה צריך למלאת מקום של אבא ואמא גם יחד, ועוד לטפל באשתו יום ולילה, נגש אלי אותו אברך ואמר לי מה אני עושה במצב שכזה?

השבתי לו, אם תנצל שעות וימים אלו של מצוקתך להתחזק בהם בתפלה ומונה, וכמוכן מפת התורה שתלמד כפי פחד, תזכה לבסוף להורות דרך לאחרים, וללמדם אמונה, שכן "אין חכם כבעל הנסיון". בתחלה הוא לא הבין

מה אני "מנבא" לו, אולם, מצבי מצוקתו הכריחוהו להתחזק בתורה אמונה ותפלה, שכן מבלי זה חש שהוא מתרסק, ולכן חזק עצמו מאד. על מנת לשמח את בני הבית כפי יכלתו, להשרות אוירה כמה שאפשר נעימה ובטוחה בבית והכל מכם האמונה והתפלה שנסכו בו כחות חדשים בכל פעם מחדש, ולבסוף, אשתו החלימה, הבית חזר לאיתנו, ואותו אברך, נעשה מרצה חשוב, רב קהלה, מרביץ תורה ואמונה לאחרים.

ובמו עיני ראיתי אנשים חשובים, שסבלו הם בעצמם ממצוקות נפשיות, חרדות, וכיוצא, התחזקו בכל כחם באמונה ובטחון, ולבסוף לא רק שנושעו הם בעצמם, אלא אף הושיעו והצילו אחרים, שכן מפת נסיונם ומפת בטחונם בה', יכלו להבטיח לאחרים בטחון מלא, שבאם יתחזקו אף הם באמונה ובטחון ותפלה לה', בנדאי יושעו אף הם מצרתם.

שכן עתות המצוקה מעמידים את האדם במצב שחייב הוא לצאת מהסטנדרט של חינו, לצאת מקיום המצוות בדרך של "מצות אנשים מלמדה", מצוות מתוך הרגל ושטחיות, במצבי מצוקה האדם מתחייב להתרומם ולהתחבר לה' באמת, שכן חש הוא במצבו או שהוא מתרסק או שהוא נושא נפשו לה' שיצילהו, ובמילא בכך מתהנה לו "אתגר" להתעלות.

## 42. ממה זכו גדולי האומה לגדולה, אם לא מתוך שקדמה להם

### המצוקה

מובא ברמח"ל: "כשם שאי אפשר להיום שלא יקדם לו הלילה, כן אי אפשר לאור שלא יקדם לו החשך, וכך אי אפשר לגלוי שלא יקדם לו ההסתרות".

אברהם אבינו לא זכה להיות ראש המאמינים, ואבי האמה אם לא מתוך שקדמו לו עשרה נסיונות שעמד בהם וביניהם שהשליכוהו לכבשן האש.

יחק זכה למה שזכה מתוך שקדמה לו העקדה על גבי המזבח והסכים למסר נפשו למצות ה'.

יעקב זכה למה שזכה לא לפני שקדמו לו יסורים כל ימיו, מעשו, מלבן, צרת דינה, צרת יוסף.

יוסף הצדיק זכה להיות מלך במצרים ולפרנס את כל בית אביו, לאחר שקדמו לו יסורים נוראים, נסיונות ולאחריו י"ב שנה בכלא.

דוד המלך זכה למה שזכה מתוך שהיה נרדף ומוזר לבני משפחתו שכן השבוהו לבן אשה זרה נדוהו והרחיקוהו כ"ח שנים, ובדודוהו ביערות להיות רועה צאן, ושם התבודד עם אלקיו, וזכה למלוכה ולהושיע את ישראל.

עם ישראל לא זכו להפגס לארץ ישראל, ולתורה רק לאחר שקדם להם גלות מצרים שמררו את חייהם בעבודה קשה.

והטעם לכל זה, הוא פשוט, האדם מרוב מגוף ונשמה, תכלית האדם בעולמו הוא הנשמה, לשמרה בטרה, להזהר מלהכתימה בעוונות, בתאוות, בחמרניות, אולם הגוף מפריע מאד, שכן הגוף דורש חמר ותאנה, ולא מעטים ממצאו אנשים שיש להם שאיפות טובות אולם החמרניות חוסמת אותם מלמלא שאיפותיהם, מה עושה הבורא לאדם שמצא חן בעיניו, שובר לו את גופו, מדכא לו את נפשו עד שתבחל ותגעל הנפש בתענוגות העולם, האדם שאינו רואה כף את פני הדברים, נכנס לעצבות לדכאון ולחרדה, אולם המבין שהבורא יתברך פונה טובה יש לו בזה, לסייע לאדם שטוב בעיניו לשבר את החמר, להיות רוחני יותר, להיות תלוי באמונה ובבטחון בה' ביותר, וזאת כדי שנגיע ליעדו הנצחי שזהו עקר תכלית בריאתו, לא די שלא משתלטת עליו העצבות, אלא אף ישמח ביושרו שמביאים אותו לעדו.

### 43. השפל עצמך וינשאך המקום

המדרש מספר שפעם שאלה מטרונא (אשה חשובה) את רבי שמעון בן חלפתא, לכמה ימים ברא הקדוש ברוך הוא את עולמו? השיב לה: בששה ימים, שוב שאלתו: ומה אם בן עושה הוא מאז ועד עתה? השיב לה: עושה הוא "סלמות" משפיל לגאים מראש העולם ולמטה, ומגביה שפלים מתחתית הסלם ולמעלה. פלומר, חק חק הקדוש ברוך הוא בבריאה, שזה המתנשא ומגיע בהתנשאותו לראש הסלם, ירד למטה, וזה שהשפל יעלה למעלה.

מצינו שהאמהות הקדושות שהיו עקרות, נטלו עצה לישועתן בכך שהציעו לבעליהן את שפוחתיהם. שרה הציעה את הגר שפחתה לאברהם בתקנה שתבנה אף היא מנח זה, וכמו כן עשתה רחל בתתה את בלהה שפחתה ליעקב, וכן עשתה לאה כשעמדה מלדת נתנה את שפחתה - זלפה ליעקב, ואכן נושעו.

ובכן מה פשר עצה זו לאשה לתן שפחתה לבעלה כדי שבכך תפקד אף היא?

התשובה לכך, האמהות ידעו את הסוד האלקי: "משפיל גאים עדי ארץ מגביה שפלים עדי מרום", וכמו המובא באגרת הרמב"ן: "השפל עצמך וינשאך המקום", אם רצונך שירימך הבורא ויגביה מזלך, השפל עצמך...! ומה יש שפלות לאשה יותר מאשר להביא צרה לביתה וביותר את שפחתה!?

נזכר אני בספור שספר לי פעם יהודי שבזי אותו, ואף הוציאו עליו פשקוילים ופרסמו עליו בחוצות העיר דברי בזיון, ובא בשברון לבו להגאון הרב מרדכי אליהו זצ"ל, וספר לו את אשר עושים לו, הרב השיב לו: בעז"ה תזכה לבן זכר... תמה הלה, ושאל לרב מה קשר ברכה זו למצבי, השיב לו הרב בדרך רמז, נאמר בתהלים: "שִׁבְשֹׁבְלֵנוּ זָכַר לָנוּ...". אם השפלת - בעזרת ה' תזכה לבן זכר... וכך היה לו לזה שזכה לכמה בנים לאחר מכן.

בתקופתנו רואים שבעיות הנפש נפוצות מאד במגוון גדול אצל הרבה מאד בני אדם, חייבים אנו להתבונן שישנה פאן השגחה גדולה ומכוננת ביסורים אלו דוקא, וברור הוא שאחת הסבות לענש מסוג זה הוא על מנת להכניע ולהשפיל את הלבבות, וזאת על מנת להגביהן לעתיד. ונבאר.

אדם שיש לו מדות ותאוות רעות, גאותו, כעסו, בעל מחלקת, קנאי, חמדן, להיט אחר החמר, שמירת הלשון והעינים שלו טעונים שפור, למוד התורה אצלו בעצלתים, וכיוצא, מה יביא אדם שפנה להתעורר, מה יביאהו להכניע לה' ולחשב על עתידו, מה יביא אותו לחשיבה הנכונה שהאדם לא חי לעולם ועתיד הוא לתן דין וחשבון, ושעליו לחשב ברצינות על נצחיותו, הלא זה שהנו שקוע בתאוותיו ומדויותיו הרעות שום מוסר לא יעזר לו ושום רב לא יוכל לזעזעו.

ובכן מה עושה הבורא, פשוט, מכניס בלבו חרדה ופחד, וכמו שאמרו חז"ל: מפני מה נבראו רעמים? כדי לישר עקמימות שבלב, דהינו הקדוש ברוך הוא יוצר מצבי פחד וחרדה לזעזע ולהכניע את לבותיהם של בני אדם, ובכך נכנעים בנקל. וחושבים מיד וברצינות על עתידם, ובן - רגע ממש נהפכים ליראי שמים, ומה שלא היו מועילים להם יסורי הגוף והחכמים ימים ושנים, נעשה לו לזה המפחד ברגע, ובכן האין זה חסדי ה' ורחמנותו על האדם להביאו לתכליתו הנצחית?!

יש לדעת, תחושת החרדה, הפחד, הדכאון, אכן מביאים את האדם למצב של שפלות נוראה, אולם יש לדעת פרט חשוב מאד. ישנה שפלות חיונית וישנה שפלות שלילית.

כאשר האדם לוקח את הסבות שהביאוהו לשפלות כחרדה פחד וכדומה, ובכך מכניע עצמו לה', ואמנם בשל תופעה זו מאבד הוא את הבטחון העצמי שלו, אולם מנצל זאת להתמלאת בבטחון בה', זוהי שפלות חיונית, וזו בעצם חובת האדם בעולמו, לרוקן את הבטחון העצמי שלו, לרוקן את הגאווה שלו, ולהתמלאת בבטחון בה'.

בדרך מליצה אומר אני לאלה הסובלים מחסר בטחון עצמי, חצי "עבודה" כבר נעשתה לכם... על האדם בדרך כלל מטל ב' עבודות, האחת, להתרוקן מהבטחון העצמי שלו, והשנית להתמלאת בבטחון בה', אצלכם הסובלים מחסר בטחון



עצמי נותרה רק עבודה אחת, להתמלאת בטחון בה', שכן כבר ממילא מרוקנים אתם מבטחון עצמי...

ובספר חובת הלבבות מובא: אמר הבוטח: עם בטחון בה' יכול אני להלך על פני ימים ונהרות, הרים וגבעות, ומבלי בטחון בה', אין ביכלתי לילך אף מכאן ועד הפתח... וכאמור, זו עבודת האדם בעולמו להתרוקן מהאמונה בפחניות שלו, ולהתמלאת באמונה שהכל מכחו ואפלו עד הפרטים הקטנים ביותר, וכמו זוקף כפופים, מתיר אסורים וכיוצא, גם מפרטים אלו להתרוקן מהפחניות והבטחון העצמי ולהתמלאת בבטחון בה', ועל כך גם בפרטים הללו יש לברך לה', ולגחס רק לו את הכח.

#### 44. ההנהגה בישראל מעל הטבע בכלל ובפרט

יש על עם ישראל בכלל, ועל כל יהודי בפרט להשריש יסוד גדול שכל היהדות תלויה בו, והוא: אנו עם שמעל הטבע! כלומר ההנהגה הטבעית לא מדברת אלינו, אנו עם שלא כפוף ולא משעבד למקרי העולם, לסטטיסטיקות, להשערות הרופאים ואף לא "להבטחותיהם".

ויתר על כן, עם ישראל למעלה מהמזל, למעלה מכחות הפשוטים, הקשורים, העין הרע, וכל יתר מיני פחות שלכאורה אף הם על - טבעיים.

וכאן ברצוני לומר יסוד חשוב ביהדות ששייך לכל נפש מישראל, ואומר אני זאת לא במליצה אלא באמת גמורה.

כל יהודי יכול להיות מנהג בנסיים ונפלאות, ולראות בחוש את ההנהגה הנסית אולי זה נשמע הזוי ומגזם, אולם זו האמת לאמתה, ונבאר.

אמרו חז"ל: "בדרך שאדם רוצה לילך מוליכין אותו", אדם שרוצה להנהיג עצמו על מגבלות פחות הטבעיים, לקחת אף ורק על פי כללי הטבע, לסמוך עצמו על פחות הטבעיים, להיות בטוח ורגוע רק באשר מסדר הוא למשך חזיו על כמה אפני בטוח המצויים: בטוח חיים, קפת חולים, וכיוצא, כללו של דבר להיות שלו ורגוע רק באשר כל הסבות הטבעיות מצויים תחת ידו, אזי זה שחפץ להיות כך, בדרך זו מוליכין אותו להיות מנהג על פי כללי הטבע, ואז אין לו חסינות מהפרעניות המתרגשות לבוא לעולם המצויים בכללי הטבע.

אולם זה שבוחר לעצמו לקחת בדרך של אמונה ובטחון, ולשקר את כל הפחות הטבעיים, ולא לסמוך עליהם, ואף שאמנם משתדל הוא בדרך הטבע לרפואתו ולפרנסתו אולם אין הוא סומך ובטוח בסבות והמבחן לכך שפאשר הסבות

נשְׁמטוֹת מִתַּחַת יָדוֹ, אִין הוּא נִבְהַל וְנִחְרָד, בֵּינן שְׁמַאֲמִין הוּא שְׁאִין מְטַל עַל הָאָדָם רַק הַהִשְׁתַּדְּלוּת לְבַד, וּבְשׂוּם אַפְּן לֹא נִתֵּן לְשָׁנוֹת אֶת גְּזֵרַת אֵל - עֲלִיוֹן, וְכִי הַחֲרִיצוֹת שְׁקָר וְרַק גְּזֵרַת שְׁמַיִם הִיא הָאֲמִת, אֲזִי בְּדָרְךָ זֶה יוֹלִיכוֹ אוֹתוֹ שְׁפָחוֹת הַטֵּבַע לֹא יִשְׁלְטוּ עָלָיו, אֲדַרְבָּא יְהִיו נִשְׁלֻטִים תַּחְתָּיו. וְכִמוֹ כֵּן כַּאֲשֶׁר הָאָדָם אִינוֹ גָּרָא מְשׂוּם כַּח בְּעוֹלָם, בֵּינן שְׁיֻדְעָה הוּא שְׁהַבּוֹרָא שׁוֹלֵט בְּכָל הַפְּחוֹת, וּפְחָדוֹ וְחֻרְדוֹתוֹ הִיא אֵךְ וְרַק מִהַבּוֹרָא, כְּמוֹ כֵּן יַעֲשֶׂה לוֹ ה' שְׁשׂוּם כַּח לֹא יִשְׁלֹט בּוֹ.

וְזוֹ אֵינְנָה הַמְצָאָה שְׁלִי, זֶה בְּעֵצָם סִגְלָתוֹ הַגְּדוֹלָה וְהַנִּפְלְאָה שֶׁל הַגְּאוֹן רַבִּי חַיִּים מִוּלוֹז'יִן זְכוּק"ל, הַמְפָּרְסֵמֶת בְּשֵׁם סִגְלָת: "אִין עוֹד מִלְּבָדוֹ". וְתִכֵּן דְּבָרָיו, שְׁכַּשְׁם שְׁהָאָדָם לֹא מִיַּחַס שׂוּם כַּח לְשׂוּם כַּח טִבְעִי, וְקוֹבַע בְּלָבוֹ בְּאֲמִתוֹת גְּמוּרָה שְׁרַק ה' הוּא הָאֱלֹקִים הָאֲמִתִּי בַעַל הַיְכָלָת וּבַעַל הַפְּחוֹת כְּלָם, כֵּן יַעֲשֶׂה לוֹ ה' שְׁשׂוּם כַּח טִבְעִי לֹא יוֹכֵל לְשֹׁלֵט עָלָיו, וְרַק ה' יִנְהַגְהוּ בְּחֻסָּד וּבְרַחֲמִים.

וְכַךְ אוֹמֵר אֲנִי: כָּל אָדָם יְכוֹל לִהְיוֹת "בְּבָא סְאֵלִי"...

אֲכֹן, לֹא כָּל אָדָם יְכוֹל לִהְיוֹת בְּבָא סְאֵלִי לְהוֹשִׁיעַ אֶת עַם יִשְׂרָאֵל, לְפָקֵד עֲקָרוֹת, לְרַפָּא חוֹלִים, וְכִיוּצָא, אוֹלָם כָּל אָדָם יְכוֹל לִהְיוֹת בְּבָא סְאֵלִי לְעֲצֻמוֹ, דְּהִינּוּ שְׁיַעֲשֶׂה לוֹ ה' נְסִים בְּתוֹךְ בֵּיתוֹ בְּפִרְנִסָּתוֹ בְּבְרִיאוֹתוֹ שְׁלוֹ הַפְּרִטִית וְשֶׁל אֲנָשֵׁי בֵּיתוֹ הַתְּלוּיִים בּוֹ, שְׁכֵּן הַנְּהַגְתָּ ה' עִם הָאָדָם, הִיא כְּפִי הַנְּהַגְתָּ הָאָדָם עִם ה'. כְּמָה שְׁהָאָדָם יוֹתֵר מִשְׁלִיךְ צָרְכָיו עַל ה', וּבְטַחוֹנוֹ נִשְׁעֵן וְנִסְמָךְ עַל ה', כֵּן יַעֲשֶׂה לוֹ ה' לִהְיוֹת לוֹ לְמַחְסֵה וּלְעֹז.

וְהַדְּבָרִים אֲמוּרִים כְּמוֹ כֵּן לְגַבֵּי תַּחוּשֵׁת הַחֻרְדוֹת אוֹ הַדְּכָאוֹנוֹת, אִם הָאָדָם לֹא סוֹמֵךְ וּבוֹטַח בְּרוֹפְאִים וּבְתַרּוּפוֹתֵיהֶם, לֹא נִבְהַל מִהַשְׁעָרוֹתֵיהֶם, יוֹדַע וּבְטוּחַ שְׁנַפְשׁוֹ מִפְּקֻדַת בּוֹ מִיַּד ה', וְהוּא בַעַל הַפְּקֻדוֹן, הוּא הַבְּעָלִים שֶׁל נִשְׁמָתוֹ לְעֲשׂוֹת בָּהּ כְּרֻצוֹנוֹ, וּלְטוֹבָתוֹ שֶׁל הָאָדָם, וּמִשְׁלִיךְ בְּרִיאוֹתָהּ, יְצִיבוּתָהּ וְשִׁמְחָתָהּ שֶׁל נַפְשׁוֹ עַל הַרוֹפֵא הַגְּדוֹל בְּרוּךְ הוּא, וְכִשְׁיַחֲוֵשׁ רַע עִם נַפְשׁוֹ יַעֲמִיק בְּמַחְשַׁבְתּוֹ שֶׁהֵנוּ נִתּוֹן בִּיָּדֵי ה', וְכִי רַק הוּא הַשׁוֹלֵט בְּנַפְשׁוֹ, וְכָל מָה שְׁנַעֲשֶׂה עִמּוֹ זֶה מִהַבּוֹרָא, יִזְכֶּה שְׁכֵּן יַעֲשֶׂה לוֹ ה' לְשֹׁמֵר לוֹ נִשְׁמָתוֹ וְנַפְשׁוֹ, לְשִׁמְחָה וּלְעוֹדְדָה תְּמִיד.

## 45. לְהַתְּפַלֵּל עַל הָאֲמוּנָה

אוֹמֵר דְּוֹד הַמְּלֻךְ (תַּחִּילִים לֵב, ו): "עַל זֹאת יִתְפַּלֵּל כָּל חֹסִיד אֱלִיךָ לְעַת מְצֵא - רַק לְשִׁטָּף מִיַּם רַבִּים אֱלִיוֹ לֹא יִגִּיעוּ".

כָּל אָדָם שְׁחָפֵץ לְשֹׁמֵר עַל יְצִיבוּתוֹ, עַל נְאֻמָּנוֹתוֹ לֵה' וּלְתוֹרָתוֹ, עָלָיו לְהַתְּפַלֵּל בְּכָל לָבוֹ שֶׁלֹא יִגִּיעַ מְצַב בּוֹ חַס וְחִלְיָה יִאֲבֹד אֶת יְשׁוּב הַדְּעַת שְׁלוֹ. וְאַפְלוּ מִשָּׁה רַבְּנוּ בְּקִשׁ מִהַבּוֹרָא: "הוֹדַעְנִי נָא אֶת דְּרָכְךָ", דְּהִינּוּ שְׁיִזְכֶּה לְדַעַת אֶת ה' בְּאֲמִתוֹת עַד כְּמָה שְׁשִׁכַל אֲנוּשֵׁי יְכוֹל לְהַגִּיעַ אֱלִיוֹ. שְׁכֵּן עֲקֵר הַדְּעַת הָאֲמִתִּית הִיא הִלֵּא לְדַעַת

את ה', וכמו שפן מבטחים אנו לעתיד בהבטחה הגדולה והנפלאה: "וימלאה הארץ דעה את ה'", ועל הבטחה זו מחכים אנו קרוב לאלפים שנה, ובשביל הבטחה זו בלבד חפצים ומחכים אנו לימות המשיח, וכמו שמובא ברמב"ם: לא נתאוו הצדיקים והחכמים לימות המשיח בשביל השפע הגשמי שיהא אז, אלא בשביל לדעת את התורה ואת ה' באמת בהכרה ברורה, מבלי מסכים ומחצות, מבלי שום ספקות ותמיהות ובלבולים.

ועל כן על האדם להתמיד בתפלתו לה' מאד, בכל לבו שלא ינטל ממנו האמונה, שפן פאשר האמונה מוחשית אצל האדם, אזי גם אם מצבו הכלכלי, הבריאותי לא בכי טוב, גם אם מצב הזוגיות שלו לא משמח, עם כל זה האמונה מחיה אותו, לשמר על יציבותו וישוב דעתו, להבין שכל הנהגת ה' עמו לטוב, משגח הוא בידים הרחמניות והמלטפות של הבורא, רואה הוא את עיניו הרחמניות של הבורא בעת צרותיו, וחס את הבורא כאב המנתח את בנו, שבנו רואה את הרחמנות של האב בשעת הניתוח, ואדרבא בשעת הניתוח רואה הבן את רחמנותו של האב הרבה יותר מאשר רואה הוא את רחמנות האב בזמן שהוא בריא ויש לו כל צרכו, וכך חש הוא באמונתו הברורה את חרדתו של הבורא להיטיב לו, לתקנו, על מנת להביא ליעודו.

אולם פאשר האמונה מסתלקת מהאדם, מיך מאבד הוא את ישוב דעתו, וחס מבהל ומפחד, וכמו שאומר דוד המלך (תהילים ל, ח): ה' ברצונך העמדתה להררי עז, הסתרת פניך הייתי נבהל". זו צריף שתהא תפלת האדם יום ולילה לה' שלא יסיר ממנו את האמונה, ושלא יהיו ספקות ובלבולים באמונתו, ושלא יאבדו את תמיהו, ועמה יחוש את יציבותו.

## 46. תופעת החרדות - אין כמוה סימן לאהבת ה' לאדם

כאן רוצה אני לומר לאלו הסובלים מתופעת החרדות והפחדים, שקבלו המה מתנה מה' שלא תסלא בפז, והוא: עבודת האמונה, ונבאר.

ברוך ה' לכל יהודי יש אמונה, אולם יש אמונה ויש אמונה, ישנה אמונה שהאדם חי באמונתו באפן שטחי, אדך ורק בשכלו יודע הוא את מציאות ה', שאכן ישנה השגחה וכיוצא, אולם מכאן ועד להשיב האמונה ללב, שהלב יחוש את אמונת ה' שהלב יפגע לה', שהלב יבטח בה', עדן רחוק זה המאמין באפן השטחי, שפן תמצאהו לזה כועס, זועף, מתלוצץ, מזלזל במצוות, פוחד מארועי החיים, וזאת מפני שאין יראת ה' בלבו באמת, והעדר היראה הוא מהעדר האמונה, שפן זה היודע את ה' באמת בהכרח גרא ממנו.

זה המפחד והמבהל, זכה במתנה נפלאה, אמנם בעל כרחו, אולם מתוך שלא לשמה יבוא לשמה, שפן זה הנתקף בחרדות וכיוצא מכרח לאחז באמונה בכל

כחו, מכרח הוא לאחז בצפרניו חזק בעמוד האמונה ולטפס עליו במסירות נפש, מכרח הוא להתחזק ביראת ה' דוקא על מנת לדחות ממנו את כל הפחדים והחרדות הטבעיים, שכן רק בדרך זו יצליח לגרש את פחדיו ויסוריו הנפשניים בנדעו שאין שליטה לשום כח מבליעדי ה' ואם כן אין סבה לפחד מפלואם.

וכך הנה אומר הרבי מרוז'ין זצוק"ל, בעקבות משיחא האמונה תהא קשה כמו לטפס על קיר ישר וחלק ללא סלם ומדרגות... (מובא ב"שומר אמונים").

בזמן שפנה, שהחשד מכסה ארץ, ויש כל - כך הרבה טמאה ופתוי בעולם מה יביא לאדם מהשורה החי את חיי אמונתו באופן שטחי להתאמץ לברר וללבן את אמונתו ולהשיבה אל לבו באמת, התאוות, החומר כל - כך משתוללים היום, עד שאין דחף ורצון למחשבה ולהתבוננות, וגם למי שחפץ בכך - הטרדות כל - כך רבות היום, שאין זמן להתפנות אפילו זמן מועט ביום לחשבון נפש ולהתבוננות בהשגחה ובאמונה.

אולם זה שחש תחושות האמורות בפסוק: "ופחדת לילה ויומם, ולא תאמין בחייד בבקר תאמר מי יתן ערב ובערב תאמר מי יתן בקר, מפחד לבבך אשר תפחד וממראה עיניך אשר תראה", זה הלא ירצה או לא ירצה מוצא עצמו תמיד תחת האמונה וההשגחה על מנת להציל את עצמו פן יבלע לו, ובכך היש לה סימן לאהבת ה' לאדם זה יותר ממצב זה שהוא נתון בו הדוחפו לבקש את ה' ביום ובלילה. כמה נאה ונאה על אדם זה הפסוק (משלי ג, יב): "את אשר יאהב ה' יוכיח".

אשרי מי שפך רואה את פני הדברים, ומבין שזו האמת לאמתה ולא נותן ליצר הרע לשקרו בכך שנותן לו תחושה במצבו זה שדוקא הנהו נטוש, זרוק, מפקר חלילה, אלא מבין את האמת שמצבו זה - אין כמוהו המורה על אהבת ה' אליו לישרו ולהעמידו על האמת.

## 47. יסורי נפש למיניהם - אין כמוהם זריז ויעיל לתיקון נפש

### האדם

"את אשר יאהב ה' יוכיח" (משלי ג, יב), אחת מהמתנות הטובות שנתן הקדוש ברוך הוא לבריותיו, הוא ליסרם בעולם הזה כדי להביאם לחיי העולם הבא, שכן עולמנו הוא זה מעט המחזיק את המרבה, וכמו כאשר האדם פאן בעולם הזה רואה את השמש שנעתקת ממקומה מרחק של מתחלת הבגן לסוף הבגן, אף שהבגן למטה ארכו כמה מטרים בלבד, אולם ברור הוא שלמעלה השמש נעתקה ממקומה אלפי פרסאות, שכן כמה שהדברים יותר למעלה הנם בקנה מדה של אלפי פרסאות לעמת מטה.

כּן הוּא עוֹלָמְנוּ זֶה לְעַמַּת הָעוֹלָם הַבָּא, מְעַט יְסוּרִים בְּעוֹלָם הַזֶּה מוֹנְעִים וְחוֹסְקִים לְאֲדָם הַמּוֹן יְסוּרִים לְעוֹלָם הַבָּא, וְהַסְבָּח לְכֹף הִיא לְהִיּוֹת שְׁעוֹלָמְנוּ זֶה הוּא בְּהִסְתֵּר וּבְכִסּוּי גְדוֹל מְלִרְאוֹת אֶת מְצִיאוֹת ה' וְהַשְּׁגָחַתוֹ, שֶׁלֹּא כְּמוֹ הָעוֹלָם הַבָּא שֶׁשָּׁם הַכֹּל גְּלוּי וְנִדְוַע בִּידִיעָה בְּרוּרָה, וְלָכֵן כַּאֲשֶׁר בְּעוֹלָמְנוּ זֶה הַמְחַשֵּׂיךְ מִסְתִּיר וּמְסַגֵּיר אֶת אֹר ה' בְּעוֹלָם, קִם אֲדָם וּמְגַלֶּה אֶת אֹרֵו וְתַבְרֵךְ בְּעוֹלָם חֲשׂוֹךְ כְּזֶה, מַעֲלָתוֹ גְּדוֹלָה לְאִין קֶץ, וּבִפְרֵט כַּאֲשֶׁר הַהֲנַהֲגָה אֶתֵו הַנְּהַגַּת דִּין וְיְסוּרִים, וְעַם כָּל זֶה מְאֲמִין הוּא בְּאֶמּוּנָה שְׁלֵמָה שֶׁהַכֹּל מְטוֹב וְשֶׁל הַבּוֹרָא לְתַקְנֵו וּלְהַשְׁלִימוֹ לְקִרְאוֹת עוֹלָמוֹ הַנְּצָחִי, כֹּאֵן מוֹכִיחַ הוּא אֶמּוּנָתוֹ בְּה' בְּדַרְגָּה גְבוּהָה.

שְׁכֵן מְהִי אֶמּוּנָה, מְלִשׁוֹן אֶמּוּן, שְׁיִהֵא לְאֲדָם אֶמּוּן מְלֵא בְּבוֹרָא, שְׁכֵן עֲצָם הָאֶמּוּנָה בְּמְצִיאוֹתוֹ שֶׁל הַבּוֹרָא וְהַשְּׁגָחַתוֹ, זֹו גַּם אֶמּוּנַת הַגּוֹי, עַם יִשְׂרָאֵל קֶבֶל בִּירוּשָׁה סְעִיף נוֹסֵף בְּאֶמּוּנָה וְהוּא לְהֶאֱמִין בְּה' מִתּוֹךְ אֶמּוּן מְלֵא שֶׁהוּא טוֹב, וְכָל פְּעֻלוֹתָיו וְהַנְּהַגוֹתָיו גַּם אֵלֶה שֶׁנִּרְאִים כְּדִינִים קָשִׁים נַעֲשִׂים בְּמִטְרָה לְהִיטִיב וּלְתַקֵּן אֶת הָאֲדָם וְלְהַבְיִאוֹ לְדַרְךְ הַיְשָׁרָה, וְהַכֹּל נַעֲשֶׂה רַק מֵאַהֲבַת הַבּוֹרָא, וּמִרְחַמְנוּתוֹ, וּמִתּוֹךְ חֲרָדָתוֹ כְּבִיכּוֹל לְגוֹרֵל הָאֲדָם שֶׁלֹּא יֵאָבֵד אֶת עֲצָמוֹ בְּעוֹלָם הַחֲשׂוֹךְ הַזֶּה הַמְּלֵא בְּתַאוּוֹת וּמִדּוֹת רְעוּת, וְזֹאת קֶבֶלְנוּ בִירוּשָׁה מְאֻבּוֹתֵינוּ.

וְכֵן רְאִיתִי בְּסִפֵּר "עֲבוֹדַת פְּנִים" שֶׁהַבְּיָא בְּשֵׁם "הַכּוֹזְרִי", שֶׁהָאֻבּוֹת הַקְּדוּשִׁים הִיוּ כָּל כְּף תְּמִימִים בְּאֶמּוּנָתָם בְּה' עַד שֶׁאֵף אִם הִיוּ מִתְּיַסְרִים כָּל יְמֵיהֶם בְּיְסוּרִים קָשִׁים לֹא הִיוּ מְהַרְהָרִים אַחַר ה'.

נִתְבוֹנֵן, מַה יֵשׁ יוֹתֵר טוֹב מִהִיְסוּרִים שֶׁיְבִיאוּ לְאֲדָם לְגִלוֹת אֶת הָאֶמּוּן שֶׁלּוֹ בְּה', שְׁכֵן מְלַבֵּד הַתּוֹעֲלֵת שֶׁבִיְסוּרִים שֶׁמְשַׁקִּיטִים אֶת רוּחוֹ הַסּוֹעֲרָת שֶׁל הָאֲדָם בְּגִאָוָה וּבִתְאַוָּה, בְּכַעַס וּבְקִנְיָה, הֵלֵא הִיְסוּרִים שׁוֹבְרִים אֶת הַלֵּב, וּמְבִיִּאִים אֶת הָאֲדָם לְחֲשׁוֹן נֶכּוֹן בְּאַפְסוּיוֹת הָעוֹלָם, וּבְאַפְסוּיוֹת הָאֲדָם, וְלַחֲשֵׁב עַל תְּכִלִּיתוֹ הַנְּצָחִית בְּאֶמְת, וְלְהַבִּין שֶׁאִין כֹּאֵן בְּעוֹלָם שׁוּם דְּבַר עֲרָכִי לְהַשְׁקִיעַ עֲלָיו וְלְרַדֵּף לְהַשְׁיִגּוֹ. מְלַבֵּד כָּל זֹאת, עוֹד הֵמָּה מַעֲלִים וּמְרוֹמְמִים אֶת הָאֲדָם לְדַרְגָּה גְבוּהָה שֶׁל אֶמּוּנָה שֶׁהוּא לְתַת אֶמּוּן בְּה' וּבְהַנְּהַגָתוֹ גַּם כְּשֶׁהִיא קָשָׁה.

וְרִאָה מַעֲלַת הִיְסוּרִים מִמָּה שֶׁיְסַר הַקְּדוּשׁ בְּרוּךְ הוּא אֶת הָאֶמְהוּת שֶׁהִיוּ עֲקֻרוֹת, אֶת הָאֻבּוֹת הַקְּדוּשִׁים, וּבִיּוֹתֵר יַעֲקֹב אֲבִינוּ, יוֹסֵף הַצַּדִּיק, שֶׁעֲבוּד מְצָרִים, דָּוִד הַמֶּלֶךְ שֶׁכְּמוֹ כֵן נִתְיַסַּר עֲשָׂרוֹת שָׁנִים, וְעוֹד בְּגִמְרָא נַחוּם אִישׁ גַּם זֹו רַבּוֹ שֶׁל רַבִּי עֲקִיבָא, שֶׁבִקֵּשׁ יְסוּרִים עַל עֲצָמוֹ, וְכֵן רַבִּי אֶלְעָזָר בֶּן שֶׁל רַבִּי שְׁמַעוֹן שֶׁהִיָּה קוֹרָא לְיְסוּרִים לְבוֹא עֲלָיו, וְעוֹד יִשְׁנֵם סְפוּרִים לְאִין סְפוּר מִחֲכָמִי וְצַדִּיקֵי הַדּוֹרוֹת שֶׁנִּתְיַסְרוּ בְּיְסוּרִים קָשִׁים וְקֶבֶלּוּם בְּאַהֲבָה בְּיַדְעֵם שֶׁזֶהוּ הַהֲכָשֵׁר הַמְּבִיָּא לְעוֹלָם הַבָּא, וְכַמְאֵמֵר רַשְׁבַּ"י, ג' מִתְּנוֹת טוֹבוֹת נִתְן הַקְּדוּשׁ בְּרוּךְ הוּא לְיִשְׂרָאֵל וְכָלֵן נִתְּנָן עַל יְדֵי יְסוּרִים וְאֵלּוֹ הוּן: תּוֹרָה, אֶרֶץ יִשְׂרָאֵל, וְעוֹלָם הַבָּא, כָּל אֵלּוֹ מְלַבֵּד שֶׁהִיְסוּרִים הַכְּנִיעוּ לָבֵם לְה', עוֹד כַּאֲמוֹר רּוֹמְמוֹ אוֹתָם לְדַרְגּוֹת גְבוּהוֹת שֶׁכֵּן בְּכֹף שֶׁקֶבֶלּוּם לְיְסוּרִים מִתּוֹךְ אֶמּוּן מְלֵא בְּה' שֶׁעוֹשֶׂה הַכֹּל לְטוֹבָה, עָלוּ בְּדַרְגּוֹת גְבוּהוֹת כְּפִדּוֹעַ מְרַשְׁבַּ"י לְאַחַר יְסוּרֵי הַמַּעֲרָה, וְעוֹד.

וביותר בזמננו זמן עקבות משיחא, שהזמן קצר והמלאכה מרבה לגמר התקון במהרה שכן קרב קץ וסוף הגלות, ועם ישראל צריך להיות מתקן לקראת עולם התקון, ובכן צריך שיהיה התקון יעיל ביותר וזריז ביותר, ואין לך תקון לנפש האדם שמתקנו באפן היעיל ביותר והזריז ביותר כיסורי הנפש. ונבאר.

כשמתיסר האדם ביסורי גוף רואה הוא את יסוריו כטבעיים וכמקרי העולם, ויתכן מאד שיקעס יזעף ויזעם מהם, ולא רק שלא יקבל את יסוריו בסבר פנים יפות אלא בכלל לא יקבל את המסר הנכון מהם ולא יבין מה הקדוש ברוך הוא רוצה ממנו, אולם ביסורים שבנפש, וכמו חרדות ופחדים מיד נשבר לבו בקרבנו, מיד מואס הוא בכל תענוגי העולם וחסדותיו ואין ברצונו אלא רק להיות שמת ובטוח, יסורים אלו מיד מביאים אותו למטרה לפחד מה', להפגע לה', להיות פרוש מעניני החמר, לחפש רוחניות, להדבק באמונה ובטחון בה' שאילו המועילים ביותר להסיר הפחד והדכאון, ומיד בא האדם לתכלית של היסורים לתקן עצמו בדרך הנכונה המובילה ליצוד הנצחי.

וכמו כן אין זריז כביסורים אלו לתקן את הנפש שכן לפעמים דקה אחת של יסורי נפש כחרידה ופחד גמס האדם ונהיה למים, ואם נמשיל את כל היסורים כלחיצה על כפתור הכביסה לכבס את נפש האדם הרי שיסורי הנפש הם כלחיצה על כפתור הסחיטה, לסחט ממנו את הזקמא שבנפש ובמקום להתיסר שנים על גבי שנים ביסורי גוף, חוסד האדם בזמן יסוריו זמן רב, שכל זמן מועט של יסורי הנפש הנם כזמן רב של יסורי הגוף, ובעדן זה של עקבות משיחא שנצרך לתקון זריז ויעיל לך בחר לו הבורא ביסורים אלו ולכן מצויים המה במאד.

## 48. אין האור ניכר אלא מתוך החשך

מעלה נוספת ישנה ביסורים דוקא מגון זה של יסורי נפש כחרדות ופחדים, שכן אז רואה האדם בחוש את טוב ה' בהפוגות שבין תקיפה לתקיפה של חרדה או דכאון. שכן מה שמבקש האדם במצב שכזה הוא רק טפת שמחה, טפת בטחון ואמץ לב, וכל טפת שמחה ובטחון בשביל אחד שכזה זה הוא כמים קרים על נפש עיפה. בכל טפת שמחה שנכנסת ללב זה המפחד או המדכא מיד הלא נוהרים פניו, וחש הוא כיוצא מבית האסורים, כמה ערף נותן הוא לכל טפת אור שמאירה לו את החשכה, כמה מודה הוא לה' על כל הפוגה והפוגה שחש הוא בין מכה למכה. ומי כמוהו יודע להעריך את החיים הבריאים והמאשרים. לעמת יתר בני האדם שאין להם מודעות והכרה בערך החיים התקינים והבריאים.

שכן מחלה ממארת היא מחלת "ההרגל", ונמחיש זאת.

אדם קונה מכונית חדשה, דירה חדשה, כמה מאשר הוא, כמה כל ראשו ומחשבותיו בדירה או במכונית החדשה, נזהר הוא שלא יקרה אף שריטה קלה

במכוונתו, וכן נזקק על כל פנה ורהיט שבביתו החדש שישמר בחדשנותו. תחושות ספיק ושמחה מלוות לאדם זה ביום ובלילה כל זמן ששמחת החדשנות בקרבו, אולם ככל שימשך הזמן ויתרגל זה לחפציו החדשים כך תלך ותחלש תחושת השמחה מהחדשנות, כבר לא יהא אכפת לו כל כך אם יפל שריטה באוטו או שישבר משהו בבית, וכן ביתר הערכים החשובים לאדם כמו אשה חדשה, בן שנולד, וכיוצא.

ובעצם אסור לנו לחדל מלהודות לה', אסור לנו לתת להרגל לטשטש את הטובות של הקדוש ברוך הוא עמנו. ולכן אחת הסבות שנוטל הקדוש ברוך הוא מהאדם את ממונו או את בריאותו כדי שיעריך את הטוב שהיה, יצפה לו ויודה לה', על העדר הטוב, והעל העתיד שנתחדש אצלו.

#### 49. האור שבמצבי החשכה מורה על השגחה

רואים אנו במצבי מקרי השמחה והעצב, שאין שמחה שלמה ואין עצב שלם, דהינו לעולם במצבי שמחה כחתינה או לעשר עדין ישנם כמה עניינים הפוגמים את טעמה של השמחה ואין השמחה שלמה. וכמו כן באשר האדם במצב של דין - צרת הגוף או הממון, אין העצב שלם מכל הצדדים, לעולם נשאר כמה פרטים אחרים המשמחים. הסבה שהקדוש ברוך הוא עושה בן להורות על השגחתו בבריאה, להורות שאין המזל או הטבע גורם עתה לשמחת זה האדם שכן אם היה לאדם מצב שפאשר הוא בטוב אזי הטוב הוא מכל הצדדים, וכאשר הוא ברע, הרע הוא מכל הצדדים, אזי היה מקום לחשב שפועל כאן מקרה או מזל, אמנם כאשר לעולם השמחה מהולה בעצב, והעצב מהול בנחמה, מורה הדבר שזה שיצר את האור יצר גם את החושך, וזה שיצר את החושך יצר גם את האור, והקדוש ברוך הוא הוא יוצר אור ובורא חושך, הכל בהשגחתו.

וכשמסתבנו האדם בזה, מתעודד למאד, בראותו שגם במצבים הקשים בו הוא נתון ביסורי ממון, גוף או נפש, תמיד ישנם הברקות של אור שמאירים לו בחשכה, וכגון שלא יתמוטט ויתרסק לגמרי, או שהנה בזמנים מסוימים שהיה לו כל - כך פחד וחרדה מהם, עברו אותם זמנים יחסית בשלום ורגע, ובכלל חש הוא הפוגה בין תקיפה לתקיפה, חש מנוחה שלום ורגע, מבלי להבין כלל סבה טבעית לכך, ובזה מחזק את אמונתו בהתבוננו, הנה הקדוש ברוך הוא מדבר אלי ואומר לי: אל תירא, אני איתך, אני מחזיק בידך שלא תאבד, אני סועד את חלדי ומשגיח שחלדי יהא באפן שתשרוד בו ולא תתמוטט, ובכך מקבל האדם כח להתאמץ באמונה ובטחון בה' מתוך תקווה שיחלצהו הבורא מחליו.

ובפרט יתבונן זה האדם היאך הקדוש ברוך הוא שומר לו על כבודו שלא יתבזה, ונותן בו כח להסתיר את צרתו ומצבו, ולהראות לאחרים כמו שאין בו שום

מחוש, מצליח לחייד, ללמוד, להשתתף בשמחות וכיוצא, כמה פח יקבל מן  
לראות שהבורא חס עליו ושומר את כבודו, שומר על מעמדו בין החברים, בין  
בני משפחתו וכיוצא.

## 50. צאי לך בעקבי הצאן

שאל אותי פעם אדם אחד הסובל מתרדות פחדים וכיוצא, מה היה עושה ה"חפץ  
חיים" או "הבן איש חי" במצב שכזה שאני סובל בו... היה לוקח פדורים  
כמוני...!! היה הולך לפסיכולוג כמוני...!!

השבת לי לו :

החפץ חיים או הבן איש חי וכיוצא בגדולים קדושים וצדיקים לעולם לא יגיעו  
למצב של פחד ובלבול, אחר שבטחונם בה' הוא חזק, ופחדם הוא אף ורק מה'  
לכן לעולם לא יגיעו לפחד שכזה.

משל למה הדבר דומה.

אדם שמאד פוחד מקלבים, באשר רואה הוא קלב נתקף זה בתרדות באבוד  
עשתונות וכיוצא. יום אחד יצא לו לזה האדם הפוחד מהקלבים לטיל ביצר עם  
אדם שהוא ציד כלבי יער, ציד שלעולם לא נמלט קלב מתחת ידו, ועד כדי שלציד  
יצא שם עולמי בממחיותו בצידת קלבים.

ובכן נתבונן כשהולך זה הפוחד מקלבים עם אותו ציד שני שפחד מהקלבים?  
בנדאי לא! וממה בן יש לו לפחד? פן יחליט אותו ציד לשחרר איזה קלב מצידו  
ולשלו על אותו אדם. הרי שהפחד בעצם הוא לא מהקלב אלא מהאדם הציד  
שלא ישלח עליו את הקלב.

בעלי הבטחון בה' אין להם פחדים ממקרי העולם ומפרעניות המתרגשות בו,  
אלא אף ורק מהפעל הבית של העולם, וכשהפחד הוא מהבורא, הפחד הוא  
נשלט, פחד מהבורא לא מוציא את האדם משלוחו ומישוב דעתו. שכן הבורא  
הוא אבינו, מלבד שהוא מלכנו אסור לנו לשכח שהוא גם אבינו, אוהבנו,  
וכאמרנו כל יום בברכות קריאת שמע: אוהב עמו ישראל... הבוחר בעמו ישראל  
באהבה... אהבת עולם אהבתנו... חמלה גדולה ויתרה חמלת עלינו... וכיוצא עוד  
פסוקים כהנה וכמו שהארכת בזה בספרי "אהבתי אתכם".

כך שהיראה מהבורא היא יראה מתונה, יראה שיש בה גם אהבה, וכמו שאומר  
המדריך, בשום דבר בעולם לא תמצא אהבה ויראה גם יחד, שכן זה הירא  
ממישהו אינו אוהבו, והאוהב למישהו אינו ירא ממנו, מלבד בבורא ותברך ותכן



שִׁישְׁתִּלְבוּ שְׁתֵּי הַתּוֹפְעוֹת גַּם יַחַד יִרְאֶה וְאֶהְבֶּה. כִּד שְׁהִירְאֶה לְעוֹלָם לֹא תוֹצִיא אֶת הָאָדָם מִיִּשׁוּב דַּעְתּוֹ כְּשִׁישְׁרִישׁ בְּדַעְתּוֹ שֶׁהַבּוֹרָא מְלַבֵּד שֶׁהוּא מְלַכְנוּ שִׁישׁ בְּשֵׁל כִּד לִירָא מִפְּנֵי, כְּמוֹ כֵן הוּא אָבִינוּ אוֹהֲבֵנוּ שִׁישׁ לְאֶהְבוּ אֶהְבֵת נֶפֶשׁ, וְכֹאמְרֵנוּ: וְאֶהְבֵת אֶת ה' אֱלֹקֶיךָ בְּכָל לִבְבְּךָ וּבְכָל נַפְשְׁךָ וּבְכָל מְאֹדְךָ.

וְעַרְכֵתִי לָזֶה בְּסִיעֵתָא דְשִׁמְיָא סִפְר מִיַּחַד הִנְקֵרָא "אֶהְבֵתִי אֶתְכֶם", וְבוּ יִרְאֶה הָאָדָם פְּלֹאוֹת אֶהְבֵת ה' לְאָדָם, וְאֶפְלוּ לְחוּטָא, שְׁכֵן יִשְׂרָאֵל אִף שְׁחֻטָא - יִשְׂרָאֵל הוּא, וְאָכֵן, הַקְדוּשׁ בְּרוּךְ הוּא אֵינוּ "וְתִרְוּ", מַעֲנִישׁ הוּא אֶת הַחוּטָא, אוֹלָם אֵין זֶה עַל חֲשַׁבּוֹן הָאֶהְבֶּה, שְׁכֵן אֶהְבֵתוֹ הִיא מִתְמַדֵּת, וְתִמִיד מַצְפֶּה לְאָדָם שִׁישׁוּב, וְעַד רָגַע הָאֶחָרוֹן שֶׁל אוֹתוֹ רָשַׁע, וְכִמוּ שֶׁנֶּאֱמַר: "תִּשָּׁב אֲנוּשׁ עַד דְּכָא", וְדָרְשׁוּ חַז"ל עַד דְּכֹדִיקָה שֶׁל נֶפֶשׁ, עַד הִרְגַע הָאֶחָרוֹן מִפֶּשׁ, עֲדִין מִמֵּתִין הַקְדוּשׁ בְּרוּךְ הוּא לְאָדָם שִׁישׁוּב.

וְעוֹד מוּבָא בְּמִשְׁנָה: "אָמַר רַבִּי מֵאִיר: כְּשֶׁאָדָם בְּצַעַר שְׁכִינָה מָה אוֹמְרֵת - קִלְנִי מֵרֵאשִׁי קִלְנִי מִזְרוּעֵי", כְּלוֹמַר כְּבִיד עָלַי רֵאשִׁי, צַעַר הוּא לֵה' כְּשִׁיְהוּדִי בְּצַעַר, וְלָכֵן כְּאֲשֶׁר מִתְחַזְּקִים בְּבִטְחוֹן בֵּה' וּבִירְאֶה מֵה' דְּוָקָא, וְכִמוּ הַבּוֹטְחִים בֵּה', שְׁאֵינִם יִרְאִים מִכְּלוּם מְלַבֵּד הַבּוֹרָא, וְכֹאשֶׁר בָּא בְּלִבָּם פַּחַד וּמוֹרָא מֵאִיזָה פְּרַעֲנוּת שְׁבַעוֹלָם, מִיַּד מִתְחַזְּקִים עֲצָמָם לְהַעֲבִיר הִירְאֶה לֵה' שְׁכֵן לֵה' הָאֶרֶץ וּמְלוֹאָה, וּבִגְדוּ נֶפֶשׁ כָּל חַי לְהַמִּית אוֹ לְהַחִיּוֹת וְכִנְאָמַר: "אֲנִי אֶמִית וְאֶחִיָּה מִחֻצְתִּי וְאֲנִי אֶרְפָּא", וְכִינּוּ שְׁכֵן יֵשׁ לְהַעֲבִיר אֶת הִירְאֶה מֵהַמַּקְל אֶל זֶה שֶׁתּוֹפֵס אֶת הַמַּקְל וּבִגְדוּ לְהַכּוֹת. וְאִזּוּ הִירְאֶה כְּאֵמוּר הִנֵּה יִרְאֶה מְתוּנָה מִיִּשְׁשֵׁבֵת, יִרְאֶה עִם אֶהְבֶּה יַחַד.

וְעַל כֵּן יִתְבּוֹנֵן זֶה הַמַּפְחָד, הַחֲכָם אֲנִי מֵהַתְנַאֲיִם הַקְדוּשִׁים, מֵהָאֵמוּרָאִים, מֵהַרְמַב"ם מֵהַר"י, וּמִכָּל גְּדוּלֵי הַחֲכָמִים וְהַצְּדִיקִים שֶׁהֵיוּ בְּמִשְׁךָ הַדּוֹרוֹת, שֶׁהֵבִינוּ שְׁאֵין לִירָא מִכְּלוּם, שְׁכֵן אֵין כָּח לְשׁוּם בַּעַל כָּח מְלַבֵּד הַבּוֹרָא יִתְבַּרַךְ, וְאִם חֲכָמִים אֵלוּ מְגַלִּים לָנוּ שְׁאֵין מִמָּה לְפַחַד בְּעוֹלָם מִמְּאֲרַעוֹתֵינוּ וּמִפְּרַעֲנוּתֵינוּ, עָלֵי לְהַאֲמִין לָהֶם, וְהַדְּבַר דּוֹמָה לְיֵלֶד קֶטָן שֶׁמִּפְּחַד מִתְמוּנָה שֶׁל חַיָּה כֵּן תִּנְשָׁכְנוּ, וְכִמָּה שְׁאֵבִיו מִשְׁכָּנְעוּ שְׁאֵין מֵה לִירָא מֵהַתְמוּנָה עֲדִין יִרָא הַיֵּלֶד, זֶה אֵמוּר בְּיֵלֶד חֲסַר דַּעַה, עָלִינוּ לְחַזֵּק אֶת הַדַּעַת וְלְהַגְדִּילָהּ וְלְהַשְׁתַּכְנַע מְגִדוּלֵי הָאֵמוּנָה וְצְדִיקֵי הַדּוֹרוֹת שְׁבָאֲמַת אֵין לְפַחַד מִכְּלוּם מִבְּלַעֲדֵי ה', וְאִף כְּאֲשֶׁר הַסְּבוֹת מוּבִילוֹת לְחֲשָׁשׁוֹת וְלְדַאגוֹת, עָלִינוּ לְחַזֵּק אֶת אֵמוּנָתֵנוּ בְּרוּעֵי יִשְׂרָאֵל שְׁרָאִיתֶם רְאִיָּה אֲמִתִּית, וְהֵם בְּרָאִיתֶם מִבְּאָרִים לָנוּ שְׁאֵין מִמָּה לִירָא מִבְּלַעֲדֵי ה' בְּכָל מַצָּב.

## [51. האמונה שוכנת בלב כל יהודי ויהודי, והיא כגחלת שנצרך ללבותה](#)

הָאֵמוּנָה בֵּה', הַבְּטָחוֹן בּוּ שׁוֹכֵן בְּקֶרֶב כָּל יְהוּדִי וְיְהוּדִי, וְהַנְּצָרָךְ רַק לְלַבּוֹתָהּ כְּגַחֲלַת שְׁלֹאֲחַר הַלְּבוּי עוֹלָה מִמֶּנָּה שְׁלֵהֶבֶת. וּנְבָאָר זֹאת בְּדַרְךָ הַמְּחֻשָּׁה.

הולך לו אדם עני מרוד שאין לו שקל בכיסו, פוגשו חברו הטוב, ואומר לו, שמע, זה שנים שלמדתי להיות יועץ פלפלה, ודע לך שאם תשמע להדרכתי שאדריךך בענייני פרנסתך, אהפך אותך לעשיר גדול בעל רשת חנויות מסעפות בכל רחבי הארץ... פקח העני את עיניו בתמיהה, והשיב, נו, בא ונשמע את הדרכתך, ישוב היועץ והעני ואז החל היועץ בהדרכתו לאותו עני, וכך אמר לו.

שנה אחת בלבד, תעבד קשה, עבודת סבלות מפרקת, רק שנה אחת, בשנה זו שתעבד עבודה מפרקת תרויח טוב, ותחסד את כל כסף הרוח של שנה זו, דהינו אכל תאכל בבית תמחוי, בגדים תטל מגמ"ח וכיוצא, כך שאל תבזבז אפלו שקל אחד, ובסוף השנה, אם נניח תרויח כל חודש סך 12,000 ש"ח, אזי בשנה יהא לך כ - 150,000 ש"ח בערך.

בכסף זה שחסכת תשכר מקום ל"קיוסק" קטן, תשקיע בו בפרטים רבים של אכל, משחקים, וכיוצא, בשנה זו תרויח כפול, כך שבסוף שנתים יהא בידך 300,000 ש"ח.

בכסף זה תשכר מקום למכלת, כאן תרויח יותר, ובסוף שנה יהא בידך לפחות 600,000 ש"ח, בכסף זה תשכר מקום ל"מיני מרקט", ובסוף שנה תכפיל לפחות סכום זה ויהא 1,200,000 ש"ח.

בכסף זה תשכר מקום ל"סופרמרקט", ובסוף שנה לפחות תכפיל סכום זה ויהא בידך 2,400,000 ש"ח, בכסף זה תשכר מקום לעוד סופרמרקט, וכן לשנה הבאה עוד סופרמרקט ובכך תהא מיליונר בעל רשתות מסעפות של חנויות שיתרבו מדי שנה עוד ועוד, וכסף יגדל עד אין מספר...

העני יושב ושומע והמתין לאותו יועץ שישים את דבריו, וכששים דבריו אמר לו, היש ברשותך כדור נגד כאב ראש... שכן הכאבת ראשי בדמיונות אלו שדמינת, שכן הכנסת אותי לעולם של דמיון ותו לא...

אכן צודק העני, וכי זו דרך להעשיר, באשר אין לו כלום בכיסו, וצריך להתחיל מהתחלה בעבודת פרך, והכל בנוי על הספק, הלזו תקרא הדרכה נורמלית.

אולם נעבר למציאות אחרת.

אדם שנפלה לו ריושה וכיוצא, סכום של חמשים מיליון ש"ח, אדם זה אינו סוחר ואינו איש עסקים, הניח כספו זה של הירושה בתוך כספת, ושם שכן כספו כאבן שאין לה הזפקים. נגש אליו חברו שהיה יועץ פלפלי, ואמר לו, ידידי, בא ואיעצך עצה ובה תהא עשיר גדול בעל מיליונים רבים, ואפשר אף מיליארדים, ישוב שניהם ואז פתח פיו זה היועץ פלפלי ואמר.

לא חבל על כסף השוכן בכספת כאבן שאין לה הופכים. ובכן, צא וחפש מנהלי עבודה נאמנים וישרים, תטיל עליהם שליחות למדינת היים לקנות סחורות במדינות הללו והללו שהם מקום זול, ויסעו עם סחורות אלו למקומות ששם סחורה זו ביקר, ואתה עצמך תשב לך במשרד בניחוחות, ורק תהא עמהם בקשר טלפון וכיוצא, ואני כבר אדריך היכן לקנות בזול ולמכר ביקר, ובכך תגדיל את הונך פי כמה וכמה...

כמוכן שעצה זו הרבה יותר נשמעת, מתקבלת, שכן יש כבר קרו של חמשים מיליון ורק נצרך להגדילו, שלא כמו הראשון שאין לו במה להתחיל והנצרך ממנו הוא עבודות פרך.

עלינו לדעת!

כשבאים ליהודי, ואומרים לו תתחזק, יש לך פח, יש לך אמונה, אתה יכול, חיב הוא לדעת שדומה לו לזה שיש לו כבר חמשים מיליון, דהינו ליהודי יש מצברים גדולים של אמונה בקרבו ונצרך רק ללבותם ולהגדילם. היהודי לא צריך להתחיל מאפס... ליהודי יש לו טונות של אמונה בקרבו, ורק צריך להאיר ולהעיר את האמונה מתרדמתה.

היהודי לא דומה לערבי או לנוצרי שצריך להתחיל מהתחלה ולבנות את אמונתו מאפס... וההבדל הוא, שכן לעם ישראל האמונה נפלה לנו בירושה מאבותינו, ובכספת הלב שלנו שוכנת אמונה באיכות נפלאה ורק צריך להשתמש בה כראוי. מה שאין כן הגוי שאין לו ירושה שכזו.

וכשנודע זאת, שהאמונה אכן שוכנת בקרבנו, וכאמור ירושה היא לנו, ורק נצרך לנו ללבותה, נתחזק למאד בתקנה ובבטחון שנצליח, ונאמין באמונה שלמה שנגצח את כל העומדים בדרכנו להפריענו מתורה ומצוות, אולם פאשר נראה את התמודדותנו כקשה מנשוא, כהר ברזל שלא נתן לחצב בו, נרפה ונתיאש ממלאכתנו.

וזו בעצם התשובה שהשיב הקדוש ברוך הוא למשה רבנו על שאלתו: "למה הרעתה לעם הזה למה זה שלחתיני... והצל לא הצלת את עמך", משה רבנו טוען, רבונו של עולם, הישאר לעם הזה אמונה אחרי נסיון כל כך קשה ומסבך שהנה והתאכזבה תחלתם בכשלוך שליחותנו לפרעה? ועל כך משיבו הבורא: "וארא אל אברהם אל יצחק ואל יעקב בא - ל שדי ושמי ה' לא נודעתי להם". ופרש רש"י שזו תשובה לשאלתו: למה הרעתה... ומה בעצם התשובה? אומר הקדוש ברוך הוא למשה, אל תדאג לעם הזה פן יאבד אמונתו, שכן עם זה הנם ענפים לשרשים נשגבים אברהם יצחק ויעקב, וכיון שהנם ענפים לשרשים חזקים באמונה שכאלו, שנסיתים בכל מיני נסיונות ויסורים ולא הרחרו אחרי, ובכן

הענפים הללו נרשו מהשרשים את אותה אמונה, ולעולם לא יהא אפשר לטל מהם את אמונתם.

ולדברינו תתנשב קשיא מפרסמת בביאור דברי רש"י על הפסוק הנזכר: "וארא אל אברהם אל יצחק... ופרש רש"י: וארא 55 אל האבות, והוא תמה מה רצה רש"י לבאר בזה, והלא מיד מזכירה התורה את האבות - "אברהם יצחק ויעקב"? ואפשר לומר לדברינו שפונת רש"י: "אל האבות" להדגיש שאברהם יצחק ויעקב נקראים אבות, וכמו שאמרו בגמרא: אין קורין "אבות" אלא לשלשה, והאבות המה בלבד יש בגדן פח "להוריש", וכונתו לומר שהאבות הורישו את פח אמונתן בעם ישראל בגיהם, ואין ממה לחשש פן תעקר מהם האמונה, אחר שישנה היא בלבבותם עמק באיכות טהורה ונקיה, ובנקל מתאוששים המה מהצרות הגדולות ביותר להשיב לעצמם את התקנה לישועה.

וזכנו ה' להאמין בפחות שנתן לנו הבורא, להאמין במצברים הגדולים של אמונה הטמונים בתוכנו, נאמין באהבת ה' אלינו וברצונו הטהור שנצליח במשימתנו, ואם רצונו שנצליח היתכן שלא נצליח...!?

ונסיים במאמרו של רבי צדוק מלובלין זצ"ל:

כשם שחייב האדם להאמין בהקדוש ברוך הוא, כך מחייב הוא להאמין בעצמו...

והכונה כשם שחייב האדם להאמין בבורא שהוא בעל פח ועצמה אין סופית, כך חייב להאמין שנתן בורא זה פח לאדם מכחו שלו כדי שיתמודד במצבו, ובכל מצב שנתון הוא בו יקום ויתמודד ויאמין שינצח באם רק ילבה את האמונה הטמונה בקרבו.

## 52. וצדיק באמונתו יחיה

האמונה תלויה בשמחה, והשמחה באמונה, ובמה להתחיל?

ולעניננו נושא השמחה, כל כך נצרכת היא לאמונה, שפן העצבות מנתקת את האדם מן השמחה.

וזכורני, לפני כ - 35 שנה זכיתי להפגס להמקבל הקדוש רבי מרדכי שרעבי זצוק"ל, וכבחור צעיר שבבבולי האמונה מצויים אצל הבחורים בגיל זה פידוע, שאלתיו, כיצד זוכים לאמונה? והשיב לי מיד: על ידי שמחה, ושוב שאלתיו וכיצד זוכים לשמחה? והשיב לי מיד: על ידי תורה! שפן "פקודי ה' ישרים משמחי לב".

השמחה פותחת את הלב להיות מקבל ברחב ובעמק את האמונה, שכן כל  
הרהורי הכפירה אינם באים מהשכל, שהרי אין לה יותר שכלי והגיוני ופשוט  
מהאמונה, וכמו שהיה אומר הגאון הקדוש רבי אלחנן וסרמן צוק"ל: אין לה  
דבר יותר פשוט מהאמונה, וכמו שהשלחן מעיד על הנגר שעשהו, וכמו שהבנין  
מעיד על הבנאי שעשהו, איך לא יעיד העולם על בוראו שעשהו, עולם המלא לאין  
ספור בפרטי חכמה עמקה בדומם - שמש גרם כוכבים נפשות ימים ונהרות,  
בצומח - אילנות פרי למיניהם, פרחים, בשמים, בחי - כל סוגי הבעלי חיים,  
במדבר - האדם, ובו אין ספור פרטי החכמה שבאיברי גופו, וחושיו, ושכלו.

כך שמה יש יותר פשוט מהאמונה בבורא, בכחו, בחכמתו, אלא שגם מחשבה  
פשוטה זו של האמונה דורשת התבוננות, שכן העולם מצד מבנהו מסתיר ומסגיר  
את השגחת ה', שכן העולם בנוי בדרך טבע ומקרה. ולכן כאשר הלב פתוח ורחב  
משמחה, בנקל יוכל האדם להתבונן בהנזכר, ובמעט התבוננות יתפעל ויתרגש  
מעצמת הבורא.

אבל וכאשר הלב בעצבות, נסתם הדעת, מצטמצם השכל, ואין הדעת והחכמה  
של האדם מקבלים את ההגיון הפשוט, ואף שאינו דורש אלא התבוננות מועטת,  
והאדם חי באשר יראו עיניו בלבד, וכמוכן שבכך נסתם ממנו כל היפי וההדר של  
פח הבורא ונפלאותיו בבריאה, ואז חש האדם בודד, תלוי בין שמים לארץ,  
מבהל ומפחד, מבלבל בדעתו, חש מפקר ונטוש, רואה עצמו בעולם של הפקר בלי  
בעלים, ובלי השגחה, אין למי לפנות, אין עם מי לדבר, וצרת נפשו אכן צרה  
צרוכה.

ובכן אם תשאלי שאלה פשוטה, היאך ימצא אדם זה פתרון, והלא השמחה  
נעדרת ממנו כי אין לו אמונה, ואמונה אינו יכול להשיג כי אין לו שמחה, ובכן  
במה יתחיל זה, באמונה? הלא אין לו שמחה? בשמחה? הלא אין לו אמונה, ובכן  
מה תקנתו של זה המסכן?

התשובה הברורה היא כך.

אכן לזה השמח, תועיל לו אף התבוננות מועטת כדי לרפש את האמונה, שכן לבו  
שמח ורחב לקבל את ההגיון הפשוט של האמונה התלוי בהתבוננות.

אולם זה העצב, אכן לא תספיק לו התבוננות מועטת, אבל עם התבוננות  
מעמיקה, קריאה בספרי אמונה ובטחון, שמיעת שיחות של אמונה, חזוק חברים  
באמונה, התאמצות בתפלה שאין כמוה לחזק את האמונה, בדרךכים אלו בודאי  
יוכל גם זה העצב לפתח את לבו להגיע אל האמונה, ובכך יגדיל את שמחתו  
תקותו, ויתסלק תחושת בדידותו, ומעפתו יחוש כבן החוסה בצל אביו החזק בעל  
היכלת להשיב לו את נפשו כהרף עין.

## 53. רק בדרך האמונה ישיב את נפשו למנוחה - סיפור

אומר דוד המלך (תהילים קטז, ז): "שובי נפשי למנוחתי כי ה' גמל עליי", כלומר, מעודד דוד המלך את נפשו ומחזקה לשוב למנוחתה מפל רודפיה, ומבקש ממנה: שובי נפשי למנוחתי, ובאיזה כח משכנעה לשוב למנוחתה? "כי ה' גמל עליי", שכן תדעי לך נפשי, שכל מה שעובר עליך זה ה' הוא שגמל עליי, כל ההנהגה עם האדם הטובה והמאכזבת, השמחה או העגמת נפש זה ה', גמול מה' לטוב או לרע, ואם כן יש בעלים המשגיחים על הנפש, ואין הנפש עצובה ומפקרת למקרי ולטבעי העולם, כך שלעולם יש תקנה לנפש להתרפאת ולחזר לאיתנה ברצות ה' לרפאתה.

וכך ספר לי אחד מידידי הותיקים.

איש עסקים הייתי, מנכ"ל, תחת ידי עשרות פועלים, כל מחשבותי רק בקריירה, כבוד, עוד כסף ועוד כסף, בלויים, בזבזים... כידוע העולם הוא כגלגל, התהפך עלי הגלגל לאחוריו, נרדתי מכל העסקים, הוצאה לפעל, נושים, איומים, פשיטת רגל, והגעתי עד פת לחם, ומלבד זאת, באותה תקופה גם האשה נטתה ממני, התגרשנו, האשה לקחה מה שיכלה וכמוכן גם את הילדים... נשארתי ערם... ערם בממוני, ערם בנפשי, ללא שמחה, דכאון, עצבות...

אבל איך אומרם, לגוי יש אפשרות יחידה במצב שכזה, להתאבד...!

ליהודי יש שתי אפשריות, או להתאבד, או ללכת לבית כנסת...!

שכן מי יקבל יהודי במצב נואש אם לא חבריו בבית כנסת, שם נמצאים יהודים טובים שיעודדוהו ויחזקוהו.

ובכן החלטתי בחסדי ה' ללכת לאפשרות של בית כנסת.

התחלתי להתפלל, ואחר כך גם ללמוד, ולמה הגיע יהודי זה כהיום?

יש לו ישיבה מפארת שבנאה בנסים ונפלאות מעל הטבע ממש, בה יושבים ולומדים מחצות הלילה ועד הבקר, וכן אחר כך כל היום כלו, וכן הצליח אדם זה להתחתן ולהקים ביתו מחדש, וזכה לילדים ולבית מפארת, ולאחר מכן אף חזרו אליו הילדים מאשתו הראשונה, ונתקיים בו: "בניך פשתי לי זיתים סביב לשלחנך".

ואז אומר לי אותו ידיד, הרבה חסדים עשה עמי ה', ויכול אני למנות עשרות מהם מיד, וכשבא אני לחשב איזה חסד ראוי לי למנותו במקום הראשון, ראש וראשון לכל חסדי ה' עמי, הלא זה הפשיטת רגל שהיתה לי, הנושים, ההוצאה

לפעל, האיומים, אלו החסדים שבמקום הראשון, שכן אלו שהביאוני לחשב על תכליתי, ועל טובתי הנצחית.

שואלים חז"ל בגמרא פסחים (:) על הפסוק והיה ה' למלך על כל הארץ ביום ההוא? היה ה' אחד ושמו אחד, וכי עתה אין ה' אחד ושמו אחד, ורק לעתיד ביום ההוא? היה ה' אחד? משיבה הגמרא, עתה מברכים אנו על הטוב ברפת - "הטוב והמטיב", ועל הרע ברפת - "דין האמת", אולם לעתיד יברכו אף ורק ברפת "הטוב והמטיב".

ויש להבין את תשובת הגמרא, מה התשובה לשאלה, שכן לכאורה השאלה במקומה עומדת, מהו שכתוב "ביום ההוא? היה ה' אחד ושמו אחד", והלא עתה כמו כן הנו אחד.

התשובה היא כך.

הקדוש ברוך הוא הוא אחד ושמו אחד, ושמו הפונה להנהגתו, שכן כפי הנהגתו כך משתנה שמו, כאשר דן הוא את העולם נקרא דין, אלקים, וכשמסתד עם העולם נקרא רחום וחנון, כלומר, בודאי שהקדוש ברוך הוא בעצמו אין בו שום שנוי, אלא שהנהגתו משתנה כפי הנהגת הבריות לדונם כפי מעשיהם.

כששאל משה רבנו את הקדוש ברוך הוא: "הודיעני נא את דרכיך", התפונ משה לשאל, הרי הקדוש ברוך הוא הוא אחד, ואם כן הנהגתו בשרשה כמו כן צריך שתהא אחת, ואכן משתנה היא כלפי הנראה לעין כפי מעשיהם של בני אדם, אולם בשרשה חב שתהא אחת שכן הקדוש ברוך הוא הוא אחד, ואז גלה לו הקדוש ברוך הוא י"ג מדות של רחמים, ובזה השיב לו, שרש מדותי הוא אף ורק חסד ורחמים, וגם כאשר נראה שהנהגתי דין, זה בעצם רחמים, שכן גם הדין מטרתו לישר את האדם כדי שישגי את הטוב האמתי, כך שבשרש אין להקדוש ברוך הוא אלא מדת הרחמים.

ועכשו יובן תשובת הגמרא.

עתה נראה לעין שיש להקדוש ברוך הוא ב' הנהגות כביכול, הנהגת חסד, והנהגת דין, אולם לעתיד יתגלה שאין כי אם הנהגת חסד בלבד שזו הנהגה השרשית היחידה של הבורא.

ואם תאמר, היאך יוכח לעתיד שהנהגתו השרשית של הבורא היא אף ורק טוב בכך שנברך רק את ברפת הטוב והמטיב, הלא בהכרח שנברך אף ורק ברכה זו, שהרי לעתיד לא יהא שום רע בעולם, שפך מבשרים אנו על פי נביאינו הקדושים שלעתיד יהא שפע רב ורק טוב, לא מות, לא חלי, לא עצב ויגון, אם כן במה ינדע אפוא שהנהגת ה' היא אף ורק במדת החסד בכך שברכתנו לעתיד תהא אף ורק הטוב והמטיב.

התשובה לך, שברפת הטוב והמיטיב, תהא לעתיד לא רק על הטוב שייטיב עמנו ה' לעתיד, אלא גם על הרע שסבלנו בגלות בגוף ובנפש. שכן אז יודע שגם הנהגת הדיון, בשרשה היא לשם חסד ורחמים, ואז לעתיד יברכו על הרע שסבלנו בגלות, "הטוב והמיטיב", שכן אז יפקחו עינינו ומלאה הארץ דעה את ה' לדעת שהכל ממנו לטובה, ואז יתגלה שה' אחד וכמו כן שרש הנהגתו היא כמו כן אחת, רק חסד ורחמים, וכפי שגלה למשה רבנו שהנהגתו היא י"ג מדות שבשרשם כלם רחמים.

## 54. סיפור בקשר להנזכר

ספר לי יהודי אחד שסבל רבות מחרדות, ולאחר תקופה השתפר מצבו, וכך אמר לי אני מודה לה' על תקופה זו של החרדות שכן אלו ישרו אותי, ואם לא הם הייתי מגיע לשאול תחיתית ללא ספק. וכך הסביר דבריו.

מטבעי אני נגיע במדת הקנאה למאד, סבלתי מזה נוראות בבחרותי בחיי החברה לא יכלתי לראות בחור יותר מצליח ממני, יותר חכם ממני יותר יפה ממני, וממש הייתי במצב שנקאלתי מקנאה, עד כדי שפגעה בי מדה רעה זו בבריאותי, באכילה ובשנה וכיוצא.

הגעתי לגיל החתונה, התחנתי עם אשה ברוח ה' יראת ה' בעלת מדות טובות, אולם יצר הקנאה שלי לא שקט ולא נח, למה מהרת... יכלו להיות לך אפשוריות אחרות, אשה יותר טובה, יותר נאה... וכיוצא, וכדרך הקנאים שעושים "השואות" ולא מרצים ולא שמחים בחלקם.

מדה זו הביאתני לזלזל באשתי, לריב עמה, להשפילה על לא עוון בכפה, שכן באמת היתה היא אשה טובה מאד.

לאחר תקופה לא ארפה שפזו, נפלתי לחלי החרדות, ומה אמר לך, בו רגע נפלה וירדה ממני מדת הקנאה, שכן מעתה כל ראשי הנה נתון בבריאות הנפש והגוף שלי, וכל כלי הייתי תפלה אחת בלבד, להיות בריא...! די לי בפת לחם, די בקורת גג שתהיה אשר תהיה, מאז הסתכלתי על אשתי כלוקסוס שאין כמוהו, ובפרט שהיא היתה מעודדת ומרגיעה, אני ראיתי בה כ"מלאך רפאל", שנשלח מן השמים לרפאתני, וממש בתקופה זו הסתלקו ממני כל תחושות הקנאה מהבלי העולם, מני אז התחלתי לחשב על תכליתי ועל מטרת חיי בעולם, ואף שהייתי כל הזמן "בן תורה", עם כל זה לא הנה באפשורתי במצבי הקודם בשום אופן להחליץ ממדה רעה זו, והיא אכלתני והפתה בי קשות, ובאמצעות החרדות נחלתי ממדה רעה זו הרבה יותר בנקל. כמה כמוהו יכולים להעיד שדוקא מתופעת החרדות נשקטו יצריהם, יצרי המדות הרעות. הגאון, הפעס, הקנאה, וכיוצא. וכן יצרי תאוותיהם, חמדת הממון, הבלוי והבזבוז, המותרות



והלוקסוס, שָׁכַן לְמַדּוֹ לְהַעֲרִיף אֶת הַחַיִּים, לְהַעֲרִיף כָּל מַשְׁהוֹ שֶׁל בְּרִיאוֹת. כָּל מַשְׁהוֹ שֶׁל מְזוֹן, רְהוּט, וְכִיּוּצָא, לְשִׁמּוֹחַ בְּמָה שֵׁשׁ, זֶה דֶּרֶךְ שְׁבוּחַר לֹו הַבּוֹרָא כְּפִי חֲכָמָתוֹ לְיִשְׂרָאֵל אֶת בְּרִיּוֹתָיו וְלְהַבְיָאֵם לְדֶרֶךְ הַנְּכֹונָה.

## 55. היסורים אינם לעונש אלא לתוכחת מוסר

אַחַדְשׁ לָכֶם עֲתָה חֲדוּשׁ, וְאַקְנָה שֶׁהוּא נֶכוֹן אִם יִסְפְּימוּ עִמִּי חֲכָמֵי יִשְׂרָאֵל חֲכָמֵי הַמוֹסֵר, שֶׁכֵּן נִשְׁמַע הַדְּבָר כְּחֲדוּשׁ וְאַפְשָׁר שֶׁהוּא אֲמָתִי.

אָמְרוּ חַז"ל: "שָׁכַר מְצוּוֹת בְּהָאֵי עֲלָמָא לִיכָא", כְּלוּמַר בְּעוֹלָמְנוּ זֶה אֵין מִשְׁגַּל שֶׁל שָׁכַר מְצוּוֹה, שֶׁכֵּן כָּל הָעוֹלָם כְּלוֹ לֹא שָׁוָה בְּשִׁבִיל לְשִׁלְמַם עַל מְצוּוֹה אַחַת, וְכִמוֹ שֶׁאָמְרוּ בָּאָבוֹת: "וְיִנְפֶה שְׁעָה אַחַת שֶׁל קוֹרַת רוּחַ בְּעוֹלָם הַבָּא, מִכָּל חַיֵּי הָעוֹלָם הַזֶּה", וּמָה שֶׁהַבְּטִיחָה תּוֹרָה שֶׁבָּאֵם נִשְׁמַר תּוֹרָה וּמְצוּוֹת יִיטִיב לָנוּ ה' בְּעוֹלָם הַזֶּה, כְּבָר בָּאָר זֹאת הַרְמַב"ם בְּסוּף הַלְכוֹת תְּשׁוּבָה (פ"ט) שֶׁאֵין הַכְּוִנָּה שֶׁשָׁכַר מְצוּוֹת הוּא בְּעוֹלָם הַזֶּה, אֲלָא כְּנִינַת הַתּוֹרָה שֶׁבָּאֵם נִשְׁמַר מְצוּוֹת, יִיטִיב לָנוּ ה' בְּעוֹלָם הַזֶּה בְּעֵשֶׂר בְּכָבוֹד בְּבָנִים וּבָנוֹת, בִּישִׁיבָה לְבִטָּח וְהַכֵּל כְּדֵי שֶׁבְּכָף נוּכַל לְשַׁמֵּר וּלְקַיֵּם עוֹד מְצוּוֹת בְּיָתֵר שְׂאֵת, וְכִמְשָׁל פּוֹעֵל חֲרוּץ הַמְשַׁרְתַּת אֶת מַעֲבִידוֹ בְּמַסִּירוֹת נֶפֶשׁ בְּכָל לְבוֹ וְכַחוֹ, אֲזִי הַפֶּעַל הַבֵּית מִשְׁפָּר תִּנְאָיו שֶׁל פּוֹעֵל זֶה כְּדֵי שֶׁיּוּכַל לְהַפְיֵק מִמֶּנּוּ תוֹעֲלוֹת מְרִבּוֹת בְּיָתֵר שְׂאֵת מֵאַשְׁרֵר קִדְּם כְּשֶׁהַתִּנְאִים שֶׁל הַפּוֹעֵל הָיוּ מְגַבִּילִים אֶת יְכָלָתוֹ.

כֵּן מִבְּטִיחַ ה' שֶׁאֵם נִשְׁמַר מְצוּוֹת יִשְׁפָּר לָנוּ הַקְּדוּשׁ בְּרוּךְ הוּא אֶת תִּנְאֵי חַיֵּינוּ כְּדֵי שֶׁבְּכָף נִסְפֵק לְעַצְמֵנוּ הַרְבֵּה יוֹתֵר מְצוּוֹת וּמַעֲשִׂים טוֹבִים, וְכִמוּבָן שֶׁהַכֵּל כְּדֵי שֶׁנִּזְכֶּה לְעוֹלָם הַבָּא בְּיָתֵר שְׂאֵת שֶׁל שָׁכַר מְצוּוֹת, וְכַעֲנֵן שֶׁאָמְרוּ חַז"ל: "כָּל הַמְקַיֵּם אֶת הַתּוֹרָה מֵעַנֵּי סוּפוֹ לְקִיּוּמָה מַעֲשֵׂר", כְּלוּמַר כָּל הַמוֹסֵר נִפְשׁוֹ עַל הַתּוֹרָה וּמְקַיְמָה בְּתִנְאִים הַמְגַבִּילִים - מֵעַנֵּי, סוּפוֹ לְקִיּוּמָה מַעֲשֵׂר - עִם אֲפֻשְׁרִיּוֹת רַבּוֹת שֶׁעִמָּהֶם יוּכַל לְהַרְבּוֹת תּוֹרָה וּמַעֲשִׂים טוֹבִים אוּלָם לֹא שָׁוָה שָׁכַר מְצוּוֹתָיו, שָׁכַר מְצוּוֹתָיו הוּא לְעוֹלָם הַבָּא.

וּבְכָאן גְּבוּא חֲדוּשְׁנוּ, שֶׁכֵּמוֹ כֵּן: עֲנֵשׁ בְּהָאֵי עֲלָמָא לִיכָא! כָּאן בְּעוֹלָמְנוּ אֵין מִשְׁגַּל שֶׁל עֲנֵשׁ, עֲנֵשׁ הוּא בְּעוֹלָם הַבָּא, וְשִׁם הֵלֵא הָעֲנֵשׁ הוּא עֲנֵשׁ כְּבֵד, וְכִמוֹ שֶׁאָמַר הַרְמַב"ן, שְׁעָה בְּגִיהֵנִם קֶשֶׁה יוֹתֵר מִשְׁבָּעִים שָׁנָה שֶׁל יִסּוּרֵי אִיּוֹב, כְּמוֹ שֶׁבְּעוֹלָם הַבָּא נִתֵּן הַשָּׁכַר הָאֲמָתִי, כְּף בְּעוֹלָם הַבָּא נִתֵּן הָעֲנֵשׁ הָאֲמָתִי, וְאֵלוֹ בְּעוֹלָמְנוּ זֶה אֵין מִשְׁגַּל שֶׁל עֲנֵשׁ, אֲלָא כָּל יִסּוּרֵי עוֹלָם הַזֶּה אֵינֶם אֲלָא תּוֹכַחַת מוֹסֵר מֵאַהֲבָה וּמִחֲמֻלָּה יִתְרָה שְׂאוּהֵב וְחוּמַל הַקְּדוּשׁ בְּרוּךְ הוּא עַל עֲמוֹ לְהַבְיָאֵם לְחַיֵּי עוֹלָם הַבָּא, וְכִמוֹ שֶׁנֶּאֱמַר בְּפָסוּק: אֶת אֲשֶׁר יֵאָהֵב ה' יוֹכִיחַ.

וְעוֹד דֶּרְשׁוּ חַז"ל: "וְה' חִפָּץ דִּבְכָאוּ" מִי שֶׁהַקְּדוּשׁ בְּרוּךְ הוּא חִפָּץ בּוֹ מְדַכָּאוּ בְּיִסּוּרִים, שֶׁכֵּן בְּעוֹלָמְנוּ זֶה חֲרַד הַקְּדוּשׁ בְּרוּךְ הוּא לְגוֹרְלוֹ שֶׁל כָּל יְהוּדֵי שְׁלֹא יֵאָבֵד

את נצחיותו, ולכן נוהג בו פעמים במדת הדין הקשה לא במטרה להענישו אלא להביאו לדרך הישרה. וכמו שספרנו בספורים האחרונים, ועוד רבות כהנה.

וכמו בא בחז"ל, שהעניות יפה לישראל כסרט אדם על סוס לבן, וביאר שם המהרש"א לרמז ענין: אם יהיו חטאיכם כשני כשלג זלבינו, העניות היא מהפפרות הגדולות ביותר שמצא הקדוש ברוך הוא לישראל, שכן העניות שוברת לבו של אדם ומכניעתו, ואמרו במדרש (שמו"ר לא, יא): כל היסורים בכף מאזנים אחת, והעניות בכף שניה - מכריעה את כלם, שכן העניות משפילה לאדם בשפלות עד לעפר, ולכן העני חשוב כמת - שכן מחמת שפלותו חיו אינם חיים.

ועוד אמרו במדרש: אין ראויין להיות דוויין וסחופים זבים ומצרעים אלא מישראל, ולמה ישנם כאלה גם באמות העולם, מפני כבודן של ישראל שלא יאמרו: כמה מנגעת אמה זו.

הרי שפקר היסורים נועדו לישראל לישרם לנצחיות, ומה שאמות העולם מתיסרים זהו רק מפני כבודם של ישראל שלא יאמרו שהמנגעים ובעלי המומין והמיסרים נמצאים רק בעם ישראל.

וכך מביא בספר "גדולי מוסר" להגר"ג איזמן זצ"ל בשם הסבא מקלם, עולם שאלנו הוא עולם מפנק, כל זמן שהנשמה של האדם בעולם נוהגים בה בפנוק, מיד כשעושה האדם תשובה מוחלין לו... כל מי שבא לשוב מקבלין אותו... ולא די בזאת, אלא אף מקבלים אותו באהבה, כל מצוה, צדקה, חסד, תורה מתקבלים במאור פנים... אולם בעולם הבא, נגמר, אין פנוקים, אין לה אלא לאכל מעשה ידיך שטרחת עליהם בעולם הזה.

## 56. במה יודע אהבת האדם לבוראו אם לא בשעת תוקף צערו

אומר שלמה המלך (משלי י, יב): על כל פשעים תכסה אהבה. כאשר האדם אוהב באמת לחברו, ויבליג על טעיותיו של חברו, וכסה עליו, ידונו לכף זכות ולא יתן שהפשעים ישפיעו על חזק האהבה שבינו לבין חברו, וכמו אב ובנו, שהבן עושה פשעים לא מעטים, ועם כל זה לא יאהבנו אביו, שכן אהבת אביו אליו הנה אהבה אמתית.

ועל אחת כמה וכמה כאשר הבן הוא גם רופא, ומנתח הוא את אביו החולה, בודאי ש"פשע זה" שהולך הבן ומנתח לאביו לא ישפיע על חשבון האהבה של האב לבנו. אדרבא, יגדיל האב אהבתו לבנו שמציל הוא את חיו.

במה יודע אהבתנו לבוראנו, שהנה אהבה אמתית, אם לא כִּאֲשֶׁר אָנוּ בְּנִסְיוֹן שֶׁל: "בְּכָל לְבָבְךָ וּבְכָל נַפְשְׁךָ וּבְכָל מְאֹדְךָ". בְּמִקְרִים כְּאֵלוֹ הֲלֹא נִצְטוּיֵנו וְאַהֲבַתְךָ אֶת ה' אֱלֹהֶיךָ.

כִּאֲשֶׁר הָאָדָם בְּמִצְבַּב נַפְשֵׁי קִשָּׁה: חֲרָדוֹת, דְּכָאוֹנוֹת, בְּלִבּוּלִים, וְעַם כָּל זֶה מִיִּשְׁבֵּב דַּעְתּוֹ שֶׁתּוֹפְעָה זֹו הִיא מֵאֵת ה' הַמְּנַהֲגֵהוּ בְּחֶסֶד וּבְרַחֲמִים, וְלֹא מִסִּיר אֲהֲבָתוֹ מִבּוֹרָאוֹ, וְכִאֲמָרְנוּ בְּתַפְלַת עֲרַבִּית: "וְאַהֲבַתְךָ לֹא תִסּוּר מִמֶּנּוּ לְעוֹלָמִים", וְהַכּוֹנֵה שֶׁתִּתְקַע אֲהֲבַת ה' בְּלִבֵּנוּ לְאַהֲבוֹ בְּכָל מִצְבַּב, וְלֹא תוֹסֵר מִמֶּנּוּ לְעוֹלָמִים בְּכָל מִצְבַּב שֶׁיִּנְהַגְנוּ בּוֹ הַבּוֹרָא. (וּמִסְתַּבֵּר שֶׁזֶו הַכּוֹנֵה בְּתַפְלָה זֹו וְלֹא שֶׁהַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא לֹא יִסִּיר אֲהֲבָתוֹ מֵאֵתָנוּ. אִין צָרָךְ לְהַתְּפַלֵּל עַל הַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא שֶׁיִּשְׁמַר אֲהֲבָתוֹ אֵלֵינוּ שֶׁכֵּן הַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא לֹא מִשְׁתַּנֵּה, וּמֵאַחַר וְהוּא אוֹהֵב עִמּוֹ יִשְׂרָאֵל אִין אֲהֲבָה זֹו נִתְּנָה לְשִׁנוּיִים, וְכִמוֹ שֶׁהֶאֱרַכְנוּ בְּזֶה בְּסִפְרֵנוּ "אַהֲבַתִּי אֲתָכֶם") וּבִכֵּן זֶה הָאָדָם שֶׁהַבּוֹרָא נֹאֲמָן עָלָיו גַּם בְּמִצְבַּב שֶׁל הַנְּהַגַת דִּין וְיִסּוּרִים, זֶהוּ הַמְּאָמִין הַשָּׁלֵם, זֶהוּ הָאוֹהֵב הָאֲמִתִּי שֶׁעַם כָּל הַנְּהַגַת ה' עִמּוֹ בְּדִין - בְּחִינַת פְּשָׁעִים, תְּכֻסָּה אֲהֲבָתוֹ לְבוֹרָאוֹ עַל הַכֹּל בְּהִיּוֹתוֹ יוֹדֵעַ שֶׁהַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא אוֹהֵב וְטוֹב הוּא לְכָל.

## 57. העיקר המבוקש הוא לחוס ולא דווקא לנצח

הַבְּהִרְנוּ עַד כַּה שֶׁהַתְּפִלָּה בְּשִׁפְיַת הַלֵּב לֵה' הִיא תְּרוּפָה גְּדוּלָה וְנִפְלְאָה לְנַפְשׁ, אֲלֹא שֶׁפְּעָמִים נִסְתָּם מַעֲיֵן הַתְּפִלָּה לֵה' מִסִּבַּת נְפִילָה בְּחֶטָא, שֶׁכֵּן אַז תְּחוּשֵׁת הָאָדָם, וְכִי בְּמִצְבַּב שֶׁכְּזֶה יִשְׁמַע ה' תְּפִלָּתִי...?! הֲלֹא נֹאמַר: "וְלִרְשָׁע אָמַר אֱלֹקִים מַה לָּךְ לְסַפֵּר חֻקֶּי?"! וּבִכֵּן בְּסִפְרֵנוּ "אַהֲבַתִּי אֲתָכֶם", הֶאֱרַכְנוּ לְבָאֵר שֶׁאַהֲבַת ה' לְאָדָם הִיא מִתְּמַדָּת וְלֹא נִתְּנָה לְשִׁנוּיִים, אֲהֲבַת ה' לְעַמּוֹ יִשְׂרָאֵל הִנָּה אֲהֲבָה שֶׁאִינָה תְלוּיָהּ בְּדָבָר, וְכִמוֹ שֶׁאָמַר רַבִּי מֵאִיר: יִשְׂרָאֵל, בֵּין בְּזִמְן שֶׁעוֹשִׂים רְצוֹנוֹ שֶׁל מְקוֹם וּבֵין בְּזִמְן שֶׁאִין עוֹשִׂים רְצוֹנוֹ קְרוּיִים "בְּנִים".

נִתְּבוֹנֵן, הַיֵּשׁ אֵב שֶׁיִּדְחָה אֶת בְּנוֹ הַשֵּׁב אֵלָיו, הַיֵּשׁ אֵב שֶׁיִּדְחָה אֶת בְּנוֹ הַחֶפֶץ בְּקִרְבָּת אָבִיו וּבֵא מִתּוֹךְ חֲרָטָה וְרָצוֹן לְשִׁנוֹת דְּרָכּוֹ וְלַעֲשׂוֹת נַחַת רוּחַ לְאָבִיו.

וְכֵאן יִשְׁנֶה נִקְדָּה חֲשׂוּבָה שֶׁבְּעֶצֶם הַכֹּל תְּלוּי בִּידְעָתָה. שֶׁאֲלֵמְלִי שִׁימַת הַלֵּב עָלֶיךָ כְּמַעַט שֶׁאִין לְמִבְקֵשׁ ה' תְּקוּמָה. וְהֲלֹא הִיא שְׁאֵלַת הַשְּׂאֵלוֹת שֶׁשׂוֹאֵל כָּל "מִבְקֵשׁ ה'": נְסִיתִי לֹא בְּמַעַט לְהַתְּגַבֵּר, וְכֵן נִצְחָתִי אֶת יִצְרֵי פְּעָמִים מִסִּפְרֵי, אוּלָם לֹא בְּמַעַט נִצְחָתִי יִצְרֵי, וְכֵן סוּבֵב הַדְּבָר וְחוּזֵר חֲלִילָה עַד כִּדִּי יֵאוּשׁ מְרָצוֹן לְהַמְשִׁכִּיּוֹת הַמְּלַחְמָה?

עַל כֵּן יֵשׁ לְהַשִּׁיב תְּשׁוּבָה אֲמִתִּית, שֶׁאוּלֵי נִרְאִית מְחַדָּשֵׁת:

הַמְּבַקֵּשׁ מֵהָאָדָם הוּא כָּלֵל לֹא לְנִצְחַת, אֲלֹא לְהַלְחֵם. לְנִצְחוֹנוֹת דְּרוּשׁ סִיעֵתָא דְשִׁמְיָא מִיִּחְדָּת הַנְּתַנָּת לְבִסּוּף, כְּשֶׁמֶן הַשְּׂמִים מְחֻלִּטִים. אֲבָל כִּדִּי שֶׁיִּחְלִטוּ מִן הַשְּׂמִים לִתּוֹ לָךְ אֶת מִתְּנַת הַנִּצְחוֹן, דּוֹרְשִׁים מִמֶּךָ אֶת מֵאֲמַץ הַלְּחִימָה. גְּלוּי וְיִדּוּעַ

לפניו יתברך שהמעידות יתכן ותהיינה ואפלו תכופות, ובפרט בנסיונות של עכשו. ואם כן, נתבונן, האם הקדוש ברוך הוא דורש מאתנו כל פעם לנצח?! הרי זה בלתי אפשרי. וכי יתכן שיוכל מישהו לומר על עצמו שלא נכשל מעולם?! יכול מישהו לומר שלא עבר עליו ירידות ונפילות רבות, ולו זה גם אדם גדול, הלא על זה כבר התאונן הגאון ר' יצחק הוטנר בעל ה"פחד יצחק" באמרו: פותבים על גדולי ישראל הנהגותיהם מעלותיהם מדרגותיהם, מופתיהם אבל מדוע מתעלמים מלכתב את דרך עלייתם שהיתה רצופה קשיים ונסיונות לרב, הלא זה עקר הלמוד שיש ללמד מתולדות ה"חפץ חיים" ה"בן איש חי" ה"חזון איש", וכן כל גדולי ישראל. [כמוכן שנסיונותיהם הפה בדרגות שלהם].

על אחת כמה וכמה אנו, בירידת הדורות, תשושי הכח, מחסרי יציבות, ומאידך נוסף עלינו רבוי הנסיונות לאין שעור בכמות ובאיכות, הכיצד יתכן שנדרש מאתנו תמיד לנצח מבלי למעד? הרי זה שקר גדול לומר כן. וחיבים אנו לומר, שהמבקש מאתנו - להלחם ולהתחיל כל פעם מחדש בגדרים ובעצות מחדשות, וגם אם נפלנו כמה פעמים באותו יום ובאותה שעה - להתחיל כל פעם מחדש, ובזה אנו עושים את המטל עלינו. פשוט לא לנטש את מערכת המלחמה. עם הפציעות, עם הפאבים, לחפש אותם חבישה זמנית, וכחיל נאמן לקום בשארית הכח להתחלה חדשה.

היש הצטיינות גדולה מזו בפרט בגמינו?! היש שעשועים גדולים להשם יתברך מאשר לראות תשושי כח, חסרי עצה, דור יתום המתמודד במעט ידיעתו, במעט כחו, על מה שכן כבר אפשר להתמודד?!

וברור הוא, שאם אתה אכן עושה את המטל עליך, והוא להתחיל כל פעם מחדש - הרי שאהוב אתה למעלה ולמטה. כי מה אכפת לך מהירידות והמעידות שעברת, הלא בין כה כמה בלתי נמנעות, וכן דרך הגדילה - מנפילות וקימות. את כל הנפילות אפשר בסוף לתקן. חרטה על העבר, תשובה ודוי, מתקנים הכל. העקר שלא לנטש את כלי המערכה ולהרים ידים כשבווי ונכנע לאויב.

עוד הנה אומר ר' יצחק הוטנר זצ"ל: "שבע פעל צדיק וקם" - אנשים חושבים שכאן בא הכתוב להשמיענו מעלת הצדיק בזה שנופל וקם, ולא מבינים שכאן בא לומר לנו מהות דרך גדילת הצדיק, שהיא רק דרך שבע פעל וקם, שדרך הנפילות והקימות צומח צדיק, וזהו התנאי לצמיחת הצדיק.

אם כן, מה בכך שהתחלת כמה פעמים ולא הצלחת. תמנה את ההצלחות, לא את הפשלונות. שים לב על מה שכן הצלחת לקום ולנצח.

## ספור בענין הנזכר

שמעתי מאחד מגדולי המשגיחים כאן בירושלים ספור נפלא על כן.

אָחד בָּא לְסִטְיִפְלָר זְצוּק"ל וְאָמַר לוֹ: רַבֵּנוּ, אֲנִי נִכְשֵׁל הַרְבֵּה. שְׁאַלְהוּ הַרֵב הָאֵם  
גַּם אַתָּה מְנַצֵּחַ, עָנָהוּ אוֹתוֹ אָחַד: אָבֵל אֲנִי נִכְשֵׁל הַרְבֵּה. שְׁאַלְהוּ שׁוֹב הַרֵב: אָבֵל  
לְפַעֲמִים אַתָּה כֹּן מְנַצֵּחַ? עָנָה לוֹ שׁוֹב: רַבִּי, לֹא הִגַּעְתִּי לְכֹאן בְּשִׁבִיל הַנְּצִיחוֹנוֹת אֲלֵא  
בְּשִׁבִיל הַפְּשָׁלוֹנוֹת. שְׁאַלְהוּ שׁוֹב הַרֵב: בְּכָל זֹאת, תִּעָנֶה לִּי אִם לְפַעֲמִים אַתָּה כֹּן  
מְנַצֵּחַ. אוֹ אִזְ הִבִּין הַתְּלָמִיד כְּבָר אֶת שְׁאַלְתֵּי הַרֵב וְעָנָהוּ: אֲמַת, לֹא מְעַט פְּעַמִּים  
בְּנֻדָּאֵי אֲנִי מְנַצֵּחַ. אָמַר לוֹ הַסִּטְיִפְלָר: וּבְכֹן, לֵךְ בְּכַחַד זֶה, לֵךְ בְּנִצְחוֹנוֹת אֵלּוּ וְאַפְלוּ  
הֵם מוֹעֲטִים, עָלֵיהֶם תְּשִׂים לְבָד, מֵהֶם תִּשָּׂאב כַּח וְעִדוּד וְתִמְשִׂיךְ הַלְּאָה.

הַרֵב הִבְחִין בְּתִלְמִיד זֶה שֶׁהֵנוּ שְׁבוּר וּמִיֵּאֵשׁ, שֶׁכֵּן כָּל הַסִּתְפָּלוּתוֹ הִיא אֵךְ וְרַק עַל  
כְּשִׁלוֹנוֹתָיו וְאִינוֹ נוֹתֵן דְּעִתּוֹ כְּלָל שֶׁהִ' אֵתוֹ לֹא מְעַט בְּמַהֲלָךְ הַתְּמוּדָּדוֹתוֹ, וְהַעֲבָדָא,  
שֶׁהֵנוּ לֹא מְעַט גַּם מְנַצֵּחַ, וּבְכֹן תִּשׁוּבְתוֹ אֵלּוּ הִיתָה, תִּרְאָה שֶׁהִ' עִמָּךְ בְּעִבּוֹדְתָךְ,  
אֵל תִּתְנִיֵּאשׁ, זוֹ דְרָךְ הַגְּדִילָה.

כָּלֵל גְּדוֹל בְּיַדְנֵנוּ: אִין הַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא בָּא בְּטְרוּיִנְיָא עִם בְּרִיּוֹתָיו. וְאִם הַדְּבָרִים  
אֲמוּרִים עַל הַהִשְׁתַּדְּלִיּוֹת שְׁחִיב אָדָם לְמַצָּא גְּדָרִים וּסְגִיגִים כְּדִי לְהַמְלִיט מֵהַרְע, וְעַם  
כָּל זֶה - כָּל אֲשֶׁר בְּכַחַד לַעֲשׂוֹת - עֲשֵׂה, עַל אַחַת כַּמָּה וְכַמָּה שֶׁהַדְּבָרִים אֲמוּרִים  
לְגַבֵּי הַנְּצִיחוֹנוֹת, שְׁאִין הַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא בָּא בְּטְרוּיִנְיָא לְאָדָם שֶׁעֲשֵׂה אֶת  
הַשְׁתַּדְּלִיּוֹתָיו וּלְבִסּוֹף נִכְשֵׁל.

וְרֵאִיתִי בְּמַכְתָּב מֵהַגְּאוֹן הַקְּדוֹשׁ הַסִּטְיִפְלָר זְצוּק"ל, שֶׁעָצַם הַהִתְגַּבְּרוֹת וְהַקִּימָה  
מֵהַנְּפִילָה, הוּא הַתְּקוּן הַגְּדוֹל בְּיוֹתֵר, וְהוּא גּוֹפָא הַנְּצִיחוֹן, וְכֹן מוּבָא בְּשׁוֹיֵת  
"בְּנִימִין זָאב", שְׁאִין לְהַחְמִיר בְּתַקּוּנִים עַל זֶה שֶׁהִזָּה אָדוּק בְּעִבְרָה פְּאֲשֶׁר שָׁב  
מִמֶּנָּה, שֶׁכֵּן עָצַם הַהִתְנַתְּקוּת - אִין כְּמוֹהַ לְכַפֵּר עַל הַחוּטָא, שֶׁכֵּן לָזָה הָאָדוּק  
בְּעִבְרָה קִשָּׁה הַהִתְנַתְּקוּת. וְלַעֲנִינְנוּ, הַיּוֹם שֶׁיִּשְׁנֵם כָּל כֶּךָ הַרְבֵּה נְסִיחוֹנוֹת וּפְתוּיִים -  
הַלְּחִימָה הִיא כָּל כֶּךָ חֲשׁוּבָה, עַד שֶׁעָצַם זֶה שֶׁהַמְּבַקֵּשׁ הִ' נִלְחַם, וְאִף שֶׁלֹּא תִמְיַד  
מְנַצֵּחַ, יֵשׁ לוֹ לִילָךְ בְּכַחוֹ זֶה לְהַתְּעוֹדֵד וְלִקְוִים כָּל פַּעַם מִחֻדָּשׁ, וְלְהַאֲמִין שְׁמַתְקַבֵּל  
הוּא בְּזְרוּעוֹת פְּתוּחוֹת אֲצֵל בּוֹרָא הָעוֹלָם כָּל פַּעַם מִחֻדָּשׁ.

וְנִרְאָה עַד כַּמָּה שֶׁזֶה אֲמַת בְּהַקְּדִים דְּבָרָיו הַמְּפָרְסָמִים שֶׁל הַבַּעַל שֵׁם טוֹב זְצוּק"ל,  
שֶׁהִיָּצַר, שֶׁמִּפְתָּה לְעִבְרָה, אִין פּוֹנְתוֹ לְהַסִּתְפַּק בְּעִבְרָה עֲצָמָה, אֲלֵא בְּעִצְבוֹת  
וְחִלְשׁוֹת הַרוּחַ שֶׁתִּצְמַח לְאַחַר מִכֵּן.

הִבָּה נִתְבוּנָן לְמִי נִכּוֹן לְקָרָא "סוֹחֵר מְצָלַח": מִי שֶׁעוֹבֵד קִשָּׁה וְגַם מְרוּיַח הַרְבֵּה?  
הִרִי סוֹף סוֹף עוֹבֵד הַרְבֵּה; עוֹבֵד הַרְבֵּה וּמְרוּיַח קִצָּת? בְּנֻדָּאֵי סוֹחֵר לֹא יִצְלַח הוּא,  
אֲלֵא מֵה הוּא סוֹחֵר מְצָלַח? מִי שֶׁעוֹבֵד קִצָּת וּמְרוּיַח הַרְבֵּה.

וְזֶה חֲשָׁבוֹן פְּשׁוּט שֶׁל אוֹתוֹ סוֹחֵר - יִצָּר הָרַע. הוּא אוֹמֵר: מֵה יִצָּא לִי מֵהַעֲבָרָה  
שֶׁיַּעֲבֵר הָאָדָם, מֵה אֲנִי אֲפָסִיד בְּזָה כָּל כֶּךָ? הֲלֹא סוֹף - סוֹף יַעֲשֵׂה תִשׁוּבָה בְּסוֹף  
וְאוּלַי גַּם יִהְיֶה לוֹ לְזָכוֹת, נִמְצָא שֶׁאֲנִי עוֹבֵד קִשָּׁה וּמְרוּיַח קִצָּת, וְאוּלַי גַּם מִפְּסִיד,  
לְכֹן מִטְרָתוֹ כְּסוֹחֵר מְצָלַח - לְהַחְטִיא בְּחָטָא אָחַד, וְלִגְרַם לְחִלְשׁוֹת דַּעַת מְבִיכָה

ומסבכת כתוצאה מאותו חטא. וכאן תהא מפלת האדם, בראותו: השתדלתי, למדתי מוסר, התפללתי, צמתי, זעקתי, נתתי צדקה, עשיתי כל מיני סגלות, ובכל זאת נכשלתי בחטא שלא צפיתי לו, היש תקווה לאחד כמוני?! איזו השתדלות אני יכול לעשות יותר ממה שעשיתי ובכל זאת נכשלתי. עשיתי את המקסימום. אם כן, אין טעם הגיוני לחזר שוב על אותה השתדלות כשהיא נבחנה ככושלת.

ובאמת, כמה כח דרוש לאותו עובד ומשתדל לחזר למצבו הקודם, כמה נאמנות דרושה מאותו אדם לבוראו להיות שוב נכנע ומשתדל מחדש. ולאחד שפכה יש להשיב:

אין שום התגברות שהולכת לחנם. כל השתדלות ומאמץ פועלים פעלתם קדימה. ולכן, טעות לה להבין שמעשה מבקשים ממך יותר ממה שעשית קודם. זה אינו בהכרח כלל. הדרוש ממך הוא פשוט לחזר על אותו מאמץ והשתדלות שעשית בעבר, ולא לפל ולחדל ממנו, וזהו הנצחון!

ובהתבוננות יותר מעמיקה, לכל אדם יש בחירה, ונסיונותיו ברמת הכרת בחירתו, שהרי האדם החרדי המדקדק במצוות אין יצרו תוקפו לקום ולחלל שבת או לגנוב ולשדוד, וזה משום שהתעלה כבר מעל נקדת הבחירה שלו בנושא מסוים זה, ואכן לא בכל מה שאנו נגיעים אנו מתנסים, אולם בכל מה שאנו מתנסים ויצרנו תוקפנו בו - בנדאי שאנו נגיעים, אם כן בכל מה שיצרנו תוקף אותנו ולפעמים גם מנצח אותנו - אתות הוא לנו שעדין לא השלמנו בו, ובפרט היצרא דערייות השיד גם בגדולים פמובא בגמרא בכמה ספורים מפרסמים.

ורק להקדוש ברוך הוא נסתרות, עד כמה לבחן את האדם ומתי להרפות ממנו את הנסיונות, ומאחר שעצם היות הנסיון תוקף את יצר האדם, בהכרח שעדין אינו משלם הוא בנקדה זו שהוא מתקף בה, והמטל עליו לקום כל פעם ממעידתו ולגדר גדרים ולהשתדל יותר.

ואדרבא, עקר החלישות דעת צריכה להיות מהחסר השתדלות ולא מהכשלות. בני האדם נשברים מהכשלות אולם אינם מתעוררים להשבר ממחדלם בהשתדלות ומסתפקים בעבודתם איך שהיא. וכאשר האדם תובע מעצמו שאינו משתדל מספיק, זו דאגה חיובית, ואין בדאגה זו לשבר את האדם, כיון שאז אינו במצב נפילה, אולם תכף לאחר נפילה אזי הדאגה והעצבות שליליים הם, כיון שבנפילה זו קבלת רק תמונת מצב, ועקר התביעה על מחדל ההשתדלות ולא על עצם הנפילה, "דבעדנא דיצר הרע לית דמדכר ליה ליצר הטוב כלל". אם כן, לא בהכרח שמבקשים ממך לעשות יותר מכחך, אלא פשוט להסתבלן בעוד כמה פעמים של נפילות וקומות, ואם כן, אתה רק צועד קדימה בכל קימה נוספת לאחר נפילה, ועצם זה שאתה מגלה נאמנות לבוראך, שאינך חדל מלחזר אליו פעם נוספת, זה עצמו מראה על שהנך בוש ממנו מתוך אמונה שמלא כל הארץ כבודו.

וְכֵן נִבְחַנְתָּ הָאֱמוּנָה וְהַנְּאֻמָּנוּת שֶׁל הָאָדָם הַאֵם הוּא יִמְשִׁיךְ בְּנִפְלְאוֹתָ אוֹ שֶׁבְכָל זֹאת עוֹשֶׂה אֶת אֲשֶׁר בִּיכְלָתוֹ לְקוֹם שׁוֹב עַל אֵף חִלְשׁוֹת הַדַּעַת הַנּוֹרָאָה שֶׁנוֹצְרָה בְּקִרְבּוֹ וְכֵן מִתְסַבֵּךְ מֵעֲצָמוֹ וְאֵינוֹ יוֹדֵעַ אֶת מְקוֹמוֹ, וּבְכָל זֹאת, בְּשֵׁאֲרִית דַּעְתּוֹ וְכֵן שָׁב לְבוֹרָאוֹ.

וְזֶהוּ בְּעֵצָם נַחַת הַרוּחַ שֶׁל הַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא מִהַצְדִּיק - שְׁבַע יָפֵל צְדִיק וְקָם. הַצְדִּיק מִשְׁעֲשֵׂעַ אֶת הַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא בְּהַפְגַּנֵּת נְאֻמָּנוּת לְבוֹרָאוֹ בְּכֵן שֶׁאֵף שֶׁנִּפְל וְנִחְבַּט שׁוֹב בְּקִרְקַע, וְכֵן הִרְעַ מִדְּמִיָּן לוֹ : הִנֵּה אֲתָה שִׁיךְ לִי, אֲתָה אֵינְךָ שִׁיךְ לְכַח הַקְּדוֹשָׁה, וְאֵין לָךְ עֵסֶק עִמָּהֶם וְלֹא לָהֶם עֵסֶק עִמָּךְ, מְאֻכְזָבִים הִמָּה מִמָּךְ וְאֵינִם מְצַפִּים כְּבָר מִמָּךְ לְכָלִּים, וּבְכָל זֹאת גּוֹעֵר הוּא בְּכַח מִפְתָּה זֶה וְאֵינוֹ מְקַבֵּל דְּבָרָיו בְּשׁוּם אֶפֶס, וּבְלֵב שְׁבוּר וְנִדְכָּה עַל מְעִידָתוֹ קָם שְׁנִית וּמִפְגִּין נְאֻמָּנוּת לְבוֹרָאוֹ וּמִתְחִיל מִחֲדָשׁ - כְּבָר בְּזֶה יֵשׁ לְכַפֵּר לוֹ עַל נִפְלְאוֹתָ וְלְקַבְּלוֹ בְּהִתְחַלָּה חֲדָשָׁה וְכֵן חוֹזֵר חֲלִילָה.

וּמִכָּאֵן נְבוֹא לְהַעֲמִיק, שְׁכַמָּה שֶׁהַנִּפְלָה הִיָּתָה חֲזָקָה יוֹתֵר וְתִלּוּלָה יוֹתֵר, וְהַקְּשִׁי, אִם כֵּן, לְקוֹם מִמָּנָה מְסַבֵּךְ יוֹתֵר - כֵּן הַשְּׁעֲשׂוּעַ שְׁגוֹרֵם הַקָּם מִמָּנָה הוּא נִשְׁגָּב וּמְעַלָּה יוֹתֵר.

וּבְזֶה נִבְיָן מֵאֲמַר חֲז"ל (עֲבוּדָה זֶרַח ד' ע"ב) : לֹא הִיָּה רָאוּי דָּוִד הַמֶּלֶךְ לְאוֹתוֹ חֲטָא, אֲלֹא לְהוֹרוֹת תְּשׁוּבָה לְיַחֲדִיד". דָּוִד הַמֶּלֶךְ ע"ה קָם מִיִּרְיָדָה תְּלִילָה שְׁאֵין לְשַׁעֲרָה. דָּוִד הַמֶּלֶךְ - מֶלֶךְ, רֹאשׁ הַסִּנְהֶדְרִין, עֵינֵי יִשְׂרָאֵל אֲלֵיו תְּלִילִיּוֹת, סִמְלַ הַקְּדוֹשָׁה, רוּחַ הַקְּדוֹשׁ בְּיִשְׂרָאֵל, סִמְלַ הַצְּדִיקוֹת וְהַגְּבוּרָה, נוֹפֵל בְּאִשְׁתֵּי אִישׁ. אֲפֹשֶׁר לְהִבִּין זֹאת?! בְּאִיָּה פְּנִים יִרְאֶה לְעַמּוֹ?! בְּאִיָּה פְּנִים יִתְנַצֵּב בְּפָנֵי הַסִּנְהֶדְרִין?! כִּמָּה מַחְשָׁבוֹת יְאוֹשׁ וְחִלְשׁוֹת הַדַּעַת הִיָּה בְּהֶם כְּדִי לְהַצְדִּיק נִפְלָה לְלֹא קִימָה, וּבִפְרִט שֶׁלֹּא חֲסָרוּ לוֹ שׁוֹנָאִים שֶׁדָּאָגוּ לְפָרְסָם קְלוֹנוֹ בְּרַבִּים וְלִשְׁמַח בְּמִפְלְאוֹתָ בְּאֲמָרָם : אֵלְקִים עֲזָבוּ, רָדְפוּ וְתִפְשׁוּהוּ כִּי אֵין מְצִיל. מִכָּל כּוֹוֹן נְסוּ לְיִאֲשׁוּ, וּבְכָל זֹאת הַחֲזִיק בְּתִשׁוּבָה נּוֹרָאָה, כְּמוֹבָא בְּחֲז"ל : שְׁבַעַה חֲדָשִׁים נְצִטְרַע דָּוִד, נִסְתַּלְקָה מִמָּנּוּ רוּחַ הַקְּדוֹשׁ, עָנָה נִפְשׁוֹ בְּצוּם, וְהִיָּה טוֹבֵל פִּתּוֹ בְּדַמְעוֹתָיו.

וְחֲז"ל, בְּרֹאוֹתָם עֲצָם פְּלִיאָה זֹ, הַחֲלִיטוֹ, שְׁבַעֲצָם לֹא הִיָּה דָּוִד רָאוּי לְאוֹתוֹ חֲטָא, שְׁהָרִי אֲפִלוּ פְּשׁוּטִי עִם יִרְאֵי ה' עוֹמְדִים בְּנִסְיוֹנוֹת קִשִּׁים, וְאִם כֵּן, דָּוִד הַמֶּלֶךְ ע"ה לֹא יָכוֹל הִיָּה לְעַמּוֹד בְּכֵן?

וּמִתְרַצִּים חֲז"ל : "לְהוֹרוֹת תְּשׁוּבָה לְיַחֲדִיד!"

הַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא, בְּחִסְדּוֹ וּבְטוֹבוֹ עִם עַם יִשְׂרָאֵל לְבַל יִפְלוּ בְּיְאוֹשׁ וּבְחִלְשׁוֹת הַדַּעַת, לְקַח צְדִיק נִשְׁגָּב שֶׁלֹּא רָאוּי לְחֲטָא, הַכְּשִׁילוֹ, (וּכְפִי שְׁפִירֵשׁ"י כוּ בַע"ז דף ד' ע"ב), וְכָל זֶה לְהִרְאוֹת אוֹת וּמוֹפֵת - גְּבוּרַת הַתְּשׁוּבָה לְכָל יַחֲדִיד וְיַחֲדִיד עַד כִּמָּה עָלְיוֹ לְהִיּוֹת מְעוֹדָד וְיִצִּיב לְשׁוֹב גַּם כְּאֲשֶׁר נוֹפֵל בְּחֲטָא שְׁכָזָה.

(ועיי"ש במהרש"א מסוגיא ד"כל האומר דוד חטא אינו אלא טועה", מכל מקום במחשבה טעה, ובדעתו בא אל אשת איש).

הילכך, אל תדרש מעצמך לעלות השמימה אחר שראית שכל השתדליותיך עלו כביכול בטהו ושוב נפלת, אלא תמנה ותספר את הנצחונות, ולא את הכשלונות. ותאמין, שהנפילות אינם ל"משתדל" אלא לשמש כמטרת איתותים להוראת מצבו ומעמדו זה עתה, על מנת לזרז לגדר גדרים וסגים נוספים, כך שאם יקח לקח חיובי זה מהנפילה, יעזר לו הדבר להתחזק, אוּלם אם מבטו על הנפילה יתפרש כאתות לדחיה, הרי שביבוא מכך יאוש וחלישות הדעת, ואסונו יהא הרבה יותר מעצם הנפילה.

ונסיים פרק זה במאמרו של הגה"ק רבי אהרן מקרלין זצוק"ל המובא בספרו "בית אהרן" (דף 99): תאמינו לי אחי אהובי, והוא מלא בספרים הקדושים שהיום מתקן האדם בשעות אחדות מה שתקנו הצדיקים הראשונים בימים וחדשים. והוא מחמת שפעת העולם הוא יותר בשפלות, בבחינת רגל (עקבים), חס הקדוש ברוך הוא על עולמו ומוריד קדשתו למטה.

ומביאו ה"מכתב מאליהו" הגה"צ רבי אליהו דסקל (ח"ד, עמ' 109) ומקלס דבריו, עיי"ש.

וזאת עוד אמר רבי אהרן מקרלין זצ"ל בזמן שהיו הרבה צדיקים וקדושים, ובזמן שפנה כתב שכל אדם פועל בשעות אחדות מה שפעלו הצדיקים הראשונים בימים וחדשים, מה אם כן נאמר לנפעל מאדם בימינו המלא נסיונות ופתויים כמה תקינים נפלאים נפעלים מכל התמודדות - לעצמו ולעולם כולו.

לכו יש להעריך כל נצחון קטן, וכל התגברות שתהיה פדאי להשקיע בה ולהתאמץ עליה אף שהיא יחסית לא נראית כמשמעותית, וכגון לכוף יצרו מעברה ונפלו לשעה אחת, ואף שחושש או אף שברור לו שלא יעמד ביצרו, כופנו לזמן מועט ולא מיד יכנע ליצרו, בזה עושה דבר גדול, שכן בכך מעט מעט יגרש את יצרו מעליו, ואלו כאשר מיד יכנע ליצרו לעולם לא יחלץ ממנו.

## 58. סיכום

בפרק זה אסכם בקצור בשני עקרים חשובים שהמה עקר הפתרון למצבי נפש מערערים כיצד יבוא האדם לעודד ולחזיק הנפש והיאף יצליח לחלץ נפשו ממצוקותיה.

האחת היא התפלה, והשנית היא אמונת חכמים.



## התפלה הוא כח עצום להרגיע את הנפש

שימצא לו האדם בכל יום פנה שקטה, וישלח את לבו לפני ה', וכנאמר: שפכי כמים לבך נכח פני ה', וצריך שהתפלה תהיה מתוך כמה פרטים חשובים שנחוצים לדעתם ורק בכך תראה ישועות מתפלתך.

האחת אמונה מוחשית, שהנך עומד לפני אביך שבשמים, והוא שומע כל מלה ומלה שאתה מוציא מפיה, וישועתך תלויה אך ורק בו, לא בשום רופא ופסיכולוג, שכן כל אלה ותרופותיהם תלויים ברצון ה'.

השנית, שהבורא יודע את מרת נפשך וכואב את כאבך וכנאמר: בכל צרתם לו צר, ואמר רבי מאיר: בשעה שאדם בצער - שכונה מה אומרת "קלני מראשי קלני מזרועי", כלומר כבד עלי הראש והזרוע מצער האדם, ומוסיף שם רבי מאיר, שזה אפלו ברשע, ועל אחת כמה וכמה בכל אדם.

השלישית, שהבורא מאד חפץ לעזור לך, וכבכול מתחנן אליך ואומר לך: בני, יודע אני את צערך, ומאד חפץ אני להושיעך ולרפאתך, אלא שפרגע זו רפואתך, היסורים הללו נצרכים לך לתועלתך הנצחית, אנא, תהא סבלן, תמשיך עוד באמונתך, תחזק את עצמך, תתעודד, אני לא אעזב אותך, אני משליך חבל כדי שתחזיק בו ותהא קשור אלי בחבל הצלה זה. אני מצדי מבטיח לך שאם לא תפל בדעתך ומצדך לא תעזב את חבל ההצלה, אזי אני מצדי לעולם לא אשליך אותך מעלי, אנא החזק חזק בחבל, ולבסוף תנשע.

הרביעית, והחשובה ביותר, שהקדוש ברוך הוא חפץ לשמע אותך בכל מצב שאתה בו, ואף שהנך במצב רוחני גרוד עם כל זה מאחר וסוף סוף יש לך רצון לשוב לה' ולהתקרב אליו והנך נכנע לפניו, כבר בזה חפץ הוא לשמע ממך כל מלה שתוציא.

וכך מתוך ד' נקודות שהזכרנו תתפלל לה' מעמך לבך בכל הזדמנות שיש לך, ואפלו כמה פעמים ביום, בשפה שלך בלשון שלך, מקירות לבך.

ומעיד אני כותב שורות אלו, שהפירתי לא מעטים שהיו במצבי נפש סבוכים ביותר, ועם דרך זו של התפלה יצאו ממצוקותיהם, וחזרו לבריאות הנפש, עד כדי שמני אז היו מחזקים אחרים ומצליחים לחלץ אף אחרים ממצוקות הנפש בענין: "אין חכם כבעל הנסיון".

**העיקר השני "אמונת חכמים"**

כדי להאמין בה', ולהאמין בכם התפלה שהזכרנו קדם, אי אפשר מבלי אמונת חכמים, ואבאר.

אמונת חכמים היא בעצם כל הפח של עם ישראל שעבר גלות של מאות בשנים בנסיונות והסתר פנים וביותר בימינו שהחשך? כסה ארץ וערפל לאמים אין למי לפנות, אין ממי לבקש עצה, ברכה, ישועה, מצב שפנה מערער לאדם את אמונתו בחשבו: "היש ה' בקרבנו אם אין...!?"

כל פחנו הוא מספורי התורה הקדושה ומספורי הנביאים המלאים באמונה ספור המבול, ספורי האבות הקדושים, ספור יציאת מצרים, מתן תורה, הליכת ישראל במדבר מ' שנה בלווי של מן, באר וענני כבוד, מלחמת סיחון ועוג, נבואת משה רבנו, מלחמת יהושע על ארץ ישראל בכבוש שלטים ואחד מלכים, ספורי האמונה מדוד המלך, בנן הבית שפנה שלמה ועשרה נסים שנעשו בו למעלה מ- 400 שנה הנזכרים במשנה באבות, ויתר דברי הנביאים והנהגתם את עם ישראל, תוכחתם, מופתיהם, דברי חכמתם ונבואתם.

ואחר כך יש בידינו כח אמונת חכמים, מתקופת רבותינו בעלי התלמוד התנאים הקדושים, קדושתם, ומעשי נסים שהיו בידיהם, גלוי אליהו שהיה בבית מדרשם, ועוד ספורים מתקופת האמוראים הקדושים, והיא שחקטן שבהם הנהגה בכוח להחיות מתים.

ואחר כך מתקופת הראשונים שרבו מספור כהרמב"ם, הר"ף, הרא"ש, רש"י, בעלי התוספות, הרשב"א, הריטב"א, ועוד ועוד, ואחריהם, כמלאכים מתקופת מרן הבית יוסף, האריז"ל וכל מקבלי צפת שרבו מספר.

ואחריהם מתקופת הגאון מוילנא ותלמידיו, מתקופת הבעל שם טוב ותלמידיו ותלמידי תלמידיו אדמורים קדושי עליון שהיו מחוללים נסים ונפלאות כדגמת התנאים. ואחריהם רבי ישראל סלנטר וכל חכמי המוסר שהיו אחריו, ולאין מספר כל הקדושים גדולי האחרונים שהיו במאות שנים אחרונות גאונים הבקיאיים בכל אות שבתורה, שיכלה הזמן למנותם, והמה לא? כלו מלמנותם ולספר גדלתם וקדושתם מדרגתם והשגתם.

ועד העשרות שנים האחרונות שעדין יש מאתנו שראו את אותם ענקים כה"חפץ חיים" זצוק"ל, ה"בן איש חי", כה"חזון איש" ועוד לאין מספר אדמורי החסידות, גדולי ליטא, גדולי וקדושי הספרדים, גדולי וקדושי המקבלים שהיו עמנו עד לא מזמן.

וכבר הארכנו בזה בספרנו "הגיון לבי", לבאר את כל ההשתלשלות בתאריכים מדיקים משנה לשנה, ולאמת בעליל את ההיסטוריה העשירה שיש בידינו מדור לדור, והיא לא עזבנו ה' ולעולם השאיר בנו חכמים מעתיקי השמועה כדי שנשאב מהם כח של אמונה בתפלה ללא שום עוררין.

חזיק זה של אמונת חכמים הנו תרופת פלא למצבים החשוכים בה נתונה הנפש, שכן בראות האדם את גדולי ישראל שהיו חכמים ברמת חכמה שאין לנו משג בעמק ורחב חכמתם, ועם כל זה היו כל כך תמימים עם ה', מבטלים לכל אות שבתורה, רגועים בנפשם, שלווים ברוחם, שמחים בשמחת חיים שאין לנו משג בגדל שמחתם ששמחו בה' ובתורתו.

לכן אתה, המפחד והמבהל, המדכא והמיסר, חשב שהנך עומד עתה לפני מנהיג ישראל רחום כמשה רבנו, לפני מנהיג כדוד המלך, לפני תנא קדוש, לפני הבעל שם טוב, לפני הברן איש חי, לפני החפץ חיים, וכיוצא, ומסיח לפנייהם את מרי שיחך וצרת נפשך, ובכן מה בדעתך שישבו לך?

הלא בודאי זו תהא תשובתם אליך:

בני, ממה יש לך שתפחד ממנו, ממה יש לך לדאג, ממה יש לך להצטער ולהתדכאת הלא יש לנו אבא בשמים כל כך טוב ורחמן, ומי כמוהו חרד לגורלך הטוב, וכל הנהגתו עמך לצרף תועלתך הנצחית, מה המה חיי האדם כמה עשרות שנים, הלא אין זה אלא כטפה מן הים ביחס לנצחיות בה אתה מבטח לנשמתך לאחר העולם הזה, והקדוש ברוך הוא דואג לנצחיות הנשמה שלך, שמח בו, בטח בו, תתפלל אליו, הוא אוהב, הוא טוב ורחמן, והעבדא, תתבונן היאך גם במצבך הקשה, כמה עדין מדת החסד מלוה אותך בהרבה פרטים, וזהו מה שיוכיח לך שהבורא אין לו חפץ להאביד את בריותיו חלילה, אלא להכשירם ולתקנם לעולם שפלו טוב.

עוד יאמרו לך,

אנו מעולם לא באנו למצבך זה של עצבות, פחד, דפאון, משום שגם במצבים הקשים הבנו שה' מנהיג אותנו ומוליך אותנו יד ביד, והגם שהלכנו בתוך ימים סוערים המאיימים לבלענו לא פחדנו שכן ידענו שה' תופס לנו ביד.

וכי יעלה בך שאלה ישלח את בנו למלחמה, ולא יציגנו במיטב הנשק וההבטחה כדי שיחזר לשלום.

הקדוש ברוך הוא שולח אותנו לעולם של נסיונות, לעולם של פתויים ובמטרה, כמבאר ב"מסלת ישראל", כדי שנגצח ונגיע לעולם הבא מנצחים, ונירש טובה וברכה כמנצחים ולא בתורת חסד ורחמים. ואם כן היעלה על הדעת שישטונו הבורא באמצע תפקידנו, אלא ודאי הקדוש ברוך הוא מצדו לעולם מושיט יד, לעולם מושיט חבל להצלה, ורק נצרך שהאדם לא יהיה פתי לעזוב את ידו המושיטת של הבורא.

אם ראינו אדם שהתנאש, דע בברור, שהוא זה שהניח את ידו מלהחזיקה בידו של הקדוש ברוך הוא ולא שהקדוש ברוך הוא השליכו מידו שלו, שכן אומרים אנו בתפלה: "הפותח יד בתשובה לקבל פושעים וחטאים".

אתה, שיצרך מבלבל דעתך ומסעירה בבלבול וטרור, הבט על חכמי ישראל, היאך עם כל חכמתם שבודאי עלתה על חכמתך, ראה היאך היו מישבים בדעתם, ידעו היאך להסיח דעת מטרדות המחשבה המבלבלות, ולהשיב דעתם לחשב באמונה ה', בבטחון בו, בתורתו ובחקר מצוותיו, ובכך ישרו את שכלם להיות מישב רגיע ושלו, וכך תחליט: פאשר עשו הם - אעשה כן גם אני!!!

וכי חכם אני יותר מהם, נבון אני יותר מהם, וכי יודע אני משהו שהם לא ידעוהו, הלא כל הבלבולים והקשיות שצומחות בלבי ידעום אף הם, וידעו אף יותר מהם, ועם כל זה התמימו עצמם עם ה', ולא נתנו ליצורם לבלבל את דעתם, אם כן מה לי להתעקש ולסרף דרכי מדרכם, מה לי להתטפש בטפשות הגדולה ביותר שהיא להמנע מליך בסגירת עיניים אחר רועי צאן אלו שכל הדרכים היו פתוחים לפניהם ולבחור לי דרך משלי.

ובהחלטה: מהיום מבטל אני דעתי לדעתם, ומנתיב אני את חשיבתי כחשיבתם - תצליח, תשמח, ותלך לבטח בכל דרכיך.

## 59. מצד האמת אין מקום לבלבול הדעת כלל

וזאת יש לדעת, כי בעולם האמת לאחר שנפטר האדם מן העולם, אין מקום לבלבול הדעת. כל בלבול הדעת ישנו כאן בעולם הזה מצד היצר הרע שבאדם, שכן הוא אחד מהמבחנים של האמונה שבוחן הקדוש ברוך הוא את בניו, ואלו בעולם האמת אין שם כי אם בהירות והכרה ברורה בכל. ואפלו הרשעים שבגיהנם יודעים את סבת ענשם ומודים לה' על ענשם.

ואצל הצדיקים בעולם הבא אין כי אם שמחה ואין שם עצב כלל, וכנאמר "עו וחדוה במקומו", אין שום משהו של עצבות בעולם הבא.

וכמו שכן שמעתי שמעידים מעידי אמת אלו שעברו מות קליני, ונשמתי עלתה מעל גופם, שתחושתם תחושת שמחה וכאלו אור ערב מלפת אותם, עוטר אותם באהבה ובענג שאין לתארו.

כך שכל ענין בלבול הדעת, הפחד, החרדה, העצב והדפאון אינו אלא נסיון לאדם כאן בעולם הזה בלבד כדי שיגיע לתכליתו, יתבונן מה ה' שואל ממנו, מה ה' חפץ מהאדם שיכשיר עצמו לעולם שפלו טוב, שכן החכם מנצל תופעות אלו להפיר באפסיות העולם ובאפסיות האדם, ומנצל זמנו לתורה ומצוות ומעשים טובים.

וכמו כן מובא בספר "הברית", שבעולם המלאכים אין כי אם שמחה, וכל עבודתם את ה' היא בשמחה עצומה, ובשירה וזמרה משבחים לה', ואין שם עצב כלל.

ועוד שואל שם בספר "הברית" מדוע התינוק אוהב הוא שירה וזמרה, ואף כשהוא בוכה כאשר שרים לו מיד מסתלקת בכינתו וחוזר הוא לשמחתו, ומשיב, משום שנשמתו של היילד הקטן לא מזמן באה מעולם הנשמות, ושם בעולם הנשמות אין כי אם שמחה וישון, ולכן כאשר עדין הוא קטן ולא נתקה נשמתו ממקורה זמן רב, מיד כששומע הוא קול זמרה מתעוררת נשמתו לשמחתה המתמדת שהיתה שרויה בה קדם בואו לעולם, מה שאין כן המבגר קשה לשמחו שכן עבר זמן רב שנתקה נשמתו ממקורה.

ידיעה זו נחוצה שכן בנשמת כל אחד יש בעצם שרש של שמחה, ובגדו לחזר לשרשו באם יתחזק באמונה ובתפלה.

## 60. עם ישראל מחוסן באמונתו בפני כל מצב

האמונה של עם ישראל הנה אמונה התקועה בלב חזק ועמוק, ואין שום מצב בו יהיה האדם שלא תוכל אמונה לספק לו כח מספיק כדי להתיצב במצבו.

"עם זו יצאתי לי תהלתי יספרו" (ישעיה מג, כא)

כשאדם בונה בנין, מתחלה עושה יסודות, והיסודות נכללים בג' חשובים שמחשב הקבול לבנין אותו חפץ הוא לבנות א. בהתאם למספר הקומות. ב. בהתאם לאורך הזמן שחפץ שהבנין יתקיים. ג. בהתאם לתכולה שברצונו להכיל בבנין - אם כבדה יותר או פחות.

כאשר הקדוש ברוך הוא יצרנו לעם, וחפץ שנדעהו ונפיהו ובחר בנו לתן לנו את תורתו, השתית ויסד בנו יסודות של אמונה בנסים ונפלאות, באותות ומופתים, ביד החזקה והזרוע הנטויה שגלה לנו בנסי מצרים שאז נוצרנו לעם.

ואז שפך הקדוש ברוך הוא המון "ברזל ובטון" ביסודות האמונה שהשריש בנו כדי שייספיקו למאות קומות שבבנין עם ישראל, דהינו לכל הדורות הבאים, וכדי שייספיקו לאלפי שנים, וכדי שייספיקו לתכולה הכבדה ביותר דהינו לכל מצב, גם למצבים של קשי וגזרות, נסיונות ופתויים, קשיות ותמיהות, על הכל יש בלח האמונה שהשריש בנו הבורא בספור יציאת מצרים - להיות חזקים ויציבים.

והנה קדם שגאלנו ה' ממצרים ועשה לנו את כל האותות והמופתים, הצרף שנשתעבד במצרים לעבודת פרך, והיה אז מצב של הסתר פנים גדול בעם ישראל,

והגדיל ההסתער ביותר בפֶּאֶשֶׁר כָּבֵד בָּאוּ מִשֶּׁה וְאַהֲרֹן וּבִשְׂרוּ לְעַם יִשְׂרָאֵל שֶׁהִנֵּה  
הִגִּיעַ זְמַן גְּאֻלְתָּם וְעָשׂוּ לְעִינֵיהֶם הָאוֹתוֹת וְעַם יִשְׂרָאֵל הֶאֱמִין וְשָׂמַח לְמַאֲד, וּמִיָּד  
בְּשִׁלְחֹתָם הָרְאוּשׁוֹנָה שֶׁעָמְדוּ מִשֶּׁה וְאַהֲרֹן לִפְנֵי פְרַעַה הַכְּבִיד הַבוֹרָא אֶת נְסִיוָנוּ  
עֲלֵיהֶם בְּכַף שְׁלֵא דֵי שְׁלֵא הַצְּלִיחָה שְׁלִיחוֹתָם, אֲלֵא נִגְזַר עֲלֵיהֶם עֲבוֹדָה כְּפוּלָה -  
”וַתִּכְבֵּד הָעֲבֹדָה עַל הָאֲנָשִׁים... הֵם יִלְכוּ וְקוֹשְׁשׁוּ לָהֶם תִּבְּנוּ...”

וְזֶהוּ נְסִיוֹן גָּדוֹל, נִתְאָר לְעֲצֻמְנוּ שֶׁאָדָם עוֹמֵד לִפְנֵי מִשְׁפָּט מְסֻבָּד, הוֹלֵךְ לְצַדִּיקֵי  
הַדֹּר כְּמוֹ הַבֵּן אִישׁ חֵי, הַחֶפֶץ חַיִּים, הַחֲזוֹן אִישׁ, וּמִבְּטִיחִים לוֹ שֶׁיֵּצֵא זְכָאִי  
בְּמִשְׁפָּט, מִגִּיעַ הַמִּשְׁפָּט, וְהַשׁוֹפֵט גּוֹזֵר דִּינֵנוּ לְרַעָה וְאוֹמֵר לוֹ: הַשְּׁבִתִי לַתָּן לְךָ 5  
שָׁנִים מֵאֶסֶר, וּמַעֲתָה אֶתָּן לְךָ 10 שָׁנִים... הֲלֹא זֶה נְסִיוֹן קָשָׁה לְמַאֲד בְּאֱמוּנָת  
חֲכָמִים.

וּנִתְאָר לְעֲצֻמְנוּ שֶׁאָדָם זֶה הַלֵּךְ לִפְנֵי חֲכָמֵי הַדֹּר הַקּוֹדְמִים, כְּמוֹ הַגֵּר”א הַבַּעֲשִׂי”ט,  
הָאֲרִיז”ל וְנִתְאָכְזָב כְּנִי”ל לְהַחְמִיר אֶת עֲנָשׁוֹ הַפֶּדָה הַהִבְטָחָה שֶׁהִבְטִיחוּ לוֹ קְדוּשִׁים  
אֵלָיו.

וּנִתְאָר לְעֲצֻמְנוּ שֶׁהַלֵּךְ זֶה לִפְנֵי הַתְּנָאִים הַקְּדוּשִׁים כְּרַשְׁבִּי, וְכַרְבִּי מְאִיר בַּעַל הַנֶּס,  
וְכַרְבִּי חֲנִינָא בֶן דְּוִסָּא וְהִבְטִיחוּ לוֹ שֶׁיֵּצֵא זְכָאִי, וְיֵצֵא דִינֵנוּ לְרַעָה כְּפוּלָה מִמָּה שֶׁחָשַׁב,  
הִישָׁאֵר לָזֶה אֱמוּנָה...!?

וְכָאן הֲלֹא בָאִים מִשֶּׁה וְאַהֲרֹן נְבִיאֵי ה', וּבָאִים בְּשֵׁם ה' עִם אוֹתוֹת, וְהַתּוֹצְאוֹת  
הֵנָּה גְזָרָה כְּפוּלָה לְרַעָה עַל עַם יִשְׂרָאֵל.

וּמִדּוּעַ עָשָׂה זֹאת ה'?

כְּשֶׁאָדָם מְקַבֵּל אֱמוּנָה בְּמִגָּשׁ שֶׁל כֶּסֶף, דִּהְיָנוּ בְּדֶרֶךְ שֶׁל נְסִים שֶׁנַּעֲשׂוּ לוֹ, מִבְּלִי  
שֶׁעָמַל עַל אֱמוּנָתוֹ, וּמִבְּלִי שֶׁלְחָם עִם עֲצֻמוֹ עַל אֱמוּנָתוֹ, וּמִבְּלִי הַתְּמוּדָדוֹת מוֹל  
אוֹיְבֵי הָאֱמוּנָה לְהַדְפֵּם בְּכַח אֱמוּנָתוֹ וּמִבְּלִי לְחַזֵּק אֶת אֱמוּנָתוֹ גַּם כְּפֶאֶשֶׁר  
הַתְּמִיחוֹת אֶפְפוּהוּ וְהִסְבוּ עָלָיו לְבִלְבָלוֹ, לֹא תַחֲזִיק הָאֱמוּנָה בְּקִרְבּוֹ, וְאִף שֶׁיִּרְאֶה  
נְסִים וְנִפְלְאוֹת, שֶׁכֵּן אֱמוּנָה שֶׁבָּאָה בְּקִלּוֹת כְּמוֹ כֵּן יְכוּלָה לְהַתְּפַוֵּר בְּקִלּוֹת, וּמִכָּל  
נְסִיוֹן קָטָן יְסוּג זֶה הַמַּאֲמִין מֵאֱמוּנָתוֹ.

לְעַמַּת זֹאת זֶה אֲשֶׁר נִלְחַם עַל אֱמוּנָתוֹ, וּבְמָה? בְּכַף שֶׁרְאָה דְּבָרִים הַסּוֹתְרִים אֶת  
הָאֱמוּנָה, וְעַם כָּל זֶה לֹא נְסוּג אַחֲוֹר מֵאֱמוּנָתוֹ, עִם כָּל הַהִסְתָּר פְּנִים וְהַהֲנָהָה  
הַתְּמוּהָה שֶׁנִּהְגָּה בּוֹ ה' הַתְּמִים עֲצֻמוֹ עִם ה' וְנִשְׁאָר תְּמִים עִם ה', כִּד מִתְּחִלָּה אֶצְלוֹ  
הָאֱמוּנָה בְּיֹתֵר, שֶׁכֵּן עָמַל וְנִגַּע הוּא עַל אֱמוּנָתוֹ, וְזֶה כְּשֶׁיִּרְאֶה לְבִסּוּף נְסִים, הַנְּסִים  
יִפְעְלוּ בּוֹ תּוֹסֶפֶת מְרֻבָּה שֶׁל אֱמוּנָה, שֶׁכֵּן אֶחָד שֶׁבָּנָה כְּלִים נִפְלְאִים שֶׁל אֱמוּנָה  
בַּעֲמָלוֹ וְיִגִּיעוּ, אֲזִי אַחַר כֵּד כְּשֶׁיִּבּוֹאוּ הַנְּסִים וְיִשְׁבוּ בְּתוֹךְ כְּלִים אֵלָיו שֶׁל אֱמוּנָה  
שֶׁבָּנָה, יִהְיוּ אֵלָיו נְסִים שֶׁיִּנּוֹסְסוּהוּ לְמַעֲלָה, וְכַעֲנֵן: ”נִתְּתָ לִירְאִידָה נֶס לְהַתְּנוֹסֵס”.  
אוּלָּם זֶה שֶׁלֹּא עָמַל עַל אֱמוּנָתוֹ גַּם אִם יִרְאֶה נְסִים, סָפַק אִם בְּכָלל יִפְרָשֵׁם כְּנֶס,  
שֶׁכֵּן יִתְּכוּ וּיִפְרָשֵׁם כְּמִקְרָה חֲרִיג וְכִיּוֹצֵא. וְגַם אִם יִפְרָשֵׁם כְּנֶס, לֹא יַחֲזִיק אֶצְלוֹ

האמונה לזמן רב, שכן "כבולעו כד פולטו", כשם שבאה לו זו האמונה בקלות כן תפוג ותפלט ממנו בקלות.

וככל שעובר האדם נסיונות מסבכים יותר על אמונתו, יסורים, הסתר פנים, מתפלל ולא נענה וכיוצא, ועם כל זה מחזק את עצמו באמונה, ולא מסיר את בטחונו ואמונו בה'. ומתחזק להאמין שהבורא נאמן, רחמן, ועושה כל מעשיו לטובה, ומתוודע חרדה לטובתו ולגורלו הנצחי של האדם, כד זוכה זה שהאמונה משתרשת בקרבו, ולבסוף כשינשע, תהא בו האמונה בבחינת "טופח על מנת להטפוח", דהינו לחזק אף אחרים ולהשפיע בהם אמונה ובטחון בה', שכן "אין חכם כבעל הנסיון".

ובפרט בסוף הימים עדן עקבות משיחא, מבאר ברמח"ל בספרו דעת תבונות (עמ' קפט) שהקדוש ברוך הוא יעצים את הסתרת פניו מהברואים, ויחשב בעצה עמקה היא להסתיר פניו מעם ישראל, וזאת על מנת להעצים במקביל את מדת תמימותם בו.

שכן ככל שיעצים הבורא את הסתרתו כן נצרף שעם ישראל יעצימו את מדת תמימותם בה', ובכך יגדל שכרם לעתיד, ובכך יזכו לשפע של הנסים העתידיים המנבאים לנו על ידי נביאינו הקדושים.

וחושבני שבעיות ויסורי הנפש, אין כמותם כ"אתגר" להעצים את מדת התמימות בה', שכן אין כמותם יסורים המורים על הסתר פנים נורא שמסתיר הבורא את פניו מהאדם, אין כמותם המחשיכים לאדם את עולמו, ומאידיך אין כמותם שמשמשים לאדם כ"מנוף" עליה, שכן סוג יסורים אלו מכריחים את האדם להתמסר עם ה' למאד, אחר שביוסורים אלו חש האדם תלוי בין שמים לארץ, נפשו בל עמו וכל פלו זעקה אחת גדולה ומרה - "אל תשליכני מלפניך ורוח קדשך אל תקח ממני", "לא אמות כי אחיה ואספר מעשי י - ה'", וכל פלו תחושה של זעקה: "הביט ימין ואין לי מכיר אבד מנוס ממני אין דורש לנפשי", "הקשיבה אל רנתי כי דלותי מאד הצילני מרדפי כי אמצו ממני, הוציאה ממסגר נפשי להודות את שמך".

והנה אנו היום במצב שכבר ראינו את כל ספורי ההסתרה וכמו שהזכרנו קדם הגאולה מיציאת מצרים, ללמדנו שאין להתפעל מההסתרות ולו הקשות והמסבכות ביותר. התורה הקדושה חסנה אותנו בספוריה, ולמדנו אותנו את דרכי ה', היא קדם הישועה דרכו להסתיר פנים וזאת בכדי שנתאמץ להתמסר עמו, ולבסוף מושיע מציל ופודה.

# סיפור אישי

## המתנה בעיכוב רפואת הנפש - סיפור אישי

ובפרט בדורנו דור עקבתא דמשיחא, המסמן פדור המיסר ביותר, וכמובא במדרש שהזכרנוהו לעיל (שוחר טוב תהילים, יז), ג' שלישים של יסורים בעולם, שלישי נטלו אבות העולם, שלישי לכל הדורות, שלישי לדורו של משיח. הרי שדורו של משיח – דור אחד - יספג יסורים בכמות ואיכות שספגו מאות דורות באלפי שנים, וכמובן שתלוי הדבר במעשינו הטובים, בתורה ובתשובה, כמה אם כן נצרך לנו סבלנות, וארץ רוח להיות למוזים לעכבה בתחלתנו. וביותר בבטחונות הנפש, וכמו התרדות, הדאגות, הדכאונות שמקורן מלחץ נפשי, חסר סבלנות ואי רצון להמתין בחיים מהדרישות והשאירות שאנו מציבים לעצמנו. להלן סיפור אישי של הסובל מבעיות נפש והיאך בסבלנות ובאמונה הצליח לא רק לצאת מבעיות נפשו, אלא אף התעלה במעלות נפלאות מלקחי בעיותיו

בפרק זה נספר סיפור אישי נפלא, שנשלח אלינו מיהודי בשם כ. ל., המתאר את סבלו הנורא במשך תקופה ארוכה מדאגות וחרדות שוא, וכיצד והיאך שום תרופה ושום פסיכולוגיה לא הצליחה לשחררו ממצבו המדכא, כי אם בכת האמונה הפשוטה ובטול רצונו לרצון ה', אשר היא – ורק היא – שהשיבה לו את שלות חיו. ולא רק שחזר לשלום חיו, אלא זכה להיות מנחה ומעודד רבים הסובלים מבעיות דכאונות וכדומה. וכמאמר החכם: אין חכם כבעל הנסיון.

וכה ספורו:

תקופה קצרה לאחר לידת בתי הבכורה, שעד אז לא חסרתי דבר, לא בממוני ולא בבריאותי, והנה צהרים אחד לאחר הארוחה הרגשתי לא טוב, לא הבנתי בדיוק מה מתרחש בקרבי, ותוך דקות מספר נתעלפתי לדקות אחדות ממש. לא היה שום הסבר טבעי למאדע זה.

דבר שלכאורה לא כל כך צריך להרס מערכת חיים.



אולם כּאן מְצא כּח הדמיון הזדמנויות להטפיל אלי ולנצל מארע זה לטרדני להרבה עזבות ומרה שחורה, דאגות, פחדים, עד כּדי מאוס בחיני.

התקפתי במחלת דמיון שהנני, חס ושלום, חולה במחלת הנפילה.

דמיון זה עבד אצלי בקדחתנות ללא הרף, והייתי חושב בכל רגע: עתה יבוא הפגע ושוב אפל. כּח הדמיון הצליח שאני אחשד בעצמי על מחלה שאין בי, ברוח ה'.

פּוחד מאד הייתי להיות בחברת בני אדם, בשמחתם. מבני משפחתי דאגתי מאד להיות במחיצתם, פן ואולי עתה יבוא הפגע ואפל לעיני כּלם ותתגלה "מחלתי" הנוראה.

הייתי מקצר מאד במפגשים שהייתי מכרח להם, והבדידות והבריחה מבני האדם היא היתה קצת "נחמתי" ו"הצלתתי" להפוגה קצרה במתח הנורא שבקרבי.

הדבר השפיע עלי לרעה מאד. התחלתי להתבונן בכל רגע אם אני מרגיש איזהו מחוש, וכּל מחוש ולו הקל ביותר שעובר גם על בני אדם בריאים ואינם שמים לבם עליו, אצלי תפס מספיק סבה לחשד בעצמי ולפתיח פתוחי שוא המתחיל מאותו מחוש דמיוני ומסתים במחלה הגדולה ביותר.

דמיונות שוא התפתחו אצלי מאחד למשנהו, ואם שכנעתי את עצמי שאין לי חלי זה, תכף חששתי לשמא יש בי חלי אחר. נדדה שנה מעיני. שנתתי היתה טרויפה ביותר. הייתי מתעורר בלילה עשרות פעמים מפחד ומדאגה.

ראשי לא התפנה כּלל לשמח מבתי שנולדה לי. לא השתתפתי בשמחת אשתי בהולדת הבת, להפך – הדבר עורר אצלי מתח נוסף כיצד אתפקד כאבא, ואני כּלי שבור שאין בו ממש. מסכנה אשתי, מסכנה אותה בת שנולדה – תמיד חשבתני, כיצד אגדלה? כיצד אקים את חיי המשפחה? הלא עכשו רק התחלתי את חיי!

התאבון לאכילה הלך ממני לגמרי, לא זכלתי להכניס אכל לפי, אלא מעט מעט בכח רב. המטעמים הטובים ביותר שהגשו לפני, רב כּל הפעמים הייתי טועם בקשי, ולא יכול יותר. דבר נוסף שגרם לי מתח רב, בגלל תמהונה הרב של אשתי: מה זה? ועל מה זה אינך אוכל?

מאד לא רציתי לשתף את אשתי בצערי. אשה צעירה, שמיחה בבעלה ובבתה, לא רציתי לקלקל לה את מצב רוחה. ושוב גרם זה לי מתח רב – כיצד להתגבר ולהראות פנים שמחות בעל כרחי, שלא ברצוני, דבר שהיה קשה עלי ביותר.

שום דבר לא יכול היה להשלים לי את השמחה החסרה לי עקב הדאגה והמתח אשר פלו פעלת הדמיון והפחד – שפא ושפא יקרני אסון.

הייתי נדמה לעצמי כאדם בודד בעולם אפל, אפל ומאכזב, דבר שגרם לי חסר וציבות מחלט, חסר שאיפה להתקדמות באפן מחלט מחמת היאוש וחלישות הדעת.

בערב הייתי אומר מי יתן בקר, ובבקר – מי יתן ערב, מפחד לבבי.

שום שכנוע שהייתי מנסה לשכנע את עצמי לא עזר לי, כי פנראה שפבר הפנס אצלי כל כך החשד למצבי עד שהתערערה אצלי מערכת הבלימה והבטחון העצמי שחנן ה' לכל אדם, כי הרי לא כל אדם – ונדאי שללא עבודה – יכול לזכות לבטחון בה'. ולכן חנן ה' את כל אחד בבטחון עצמי, כפי יכול, לצרף דברים המינימלים, פגון: ללכת, לנסע, לעסק במשא ומתן, ולא לדאג דאגות שוא. כי אם לא היה האדם בבטחון עצמי בדברים המינימלים, היה מתמוטט, שהרי לא כל אחד יכול תכף להגיע למעלת הבטחון בה' בלבד על כל דבריו, שפך צריך להיות באמת. ואלו אני, נטל ממני הבטחון העצמי לגמרי, ואף לנסע נסיעות רחוקות כמחוץ לעיר לא נסעתי תקופה ארכה פן יקרני אסון.

הייתי מדאג מיום מותי, שפא קרוב הוא היום או מחר, דבר שאמנם צריך להדאיג כל אחד, אבל שוב פנזכר לעיל – לכל אחד נתן הקדוש ברוך הוא בטחון עצמי, שאמנם הוא בטחון שוא, אבל לצרף קיום העולם אי אפשר להתקיים מבלי שיבטחו בני אדם בעצמם לפחות לצרף דברים מינימליים, ואלו אני הצרכתי לסמוך על נס לצרף קיומי שעה שעה.

פחדים ודאגות שוא עצרו אותי מלגשת לאיזושהי עבודה, מלמדות או משהו אחר, כי קדם כל רציתי להיות "בריא". וכמוכן שהפחדים והדאגות גררו אחריהם חלומות לא נעימים, שהרי אין האדם חולם אלא ממה שמהרהר. ושוב דמיון גורר דמיון, ולמצב בו הייתי, היה די בחלום עגום שוא אחד כדי "לנבאת" לי את עתיד שפמילא אני פוחד ממנו.

היו לי סיוטים מבני אדם שהתמוטטו ונפלו, שפא יקרני פמוהם, ולא זכלתי לשמע שיהודי התמוטט, התערער, התאבד, השתטה. כל שמועות אלו הביאו עלי דאגות נוספות, סיוטים נוראים, פן אהיה כאחד מהם.

ובקצור, ממש תקצר היריעה מלהכיל את תקופה קשה זו שעברה עלי במשך כעשר שנים, וכבר היו לי ששה ילדים. כך שבשורות אחדות כאן על גבי מחברת זו אני מדלג טרגדיה של שנים ארכות שבהם נתקפתי במחלת הדאגה, שקשה היא מפל המחלות, וכמו שאמרו חז"ל: "והסיר ה' ממך כל חלי" – זה חלי הדאגה.

ובכן השאלה, כיצד החזקתי מעמד בתקופה ארוכה זו, עד שברוך ה' יצאתי ממנה לשלום להיות, ברוך ה', בן תורה, מאמין בה' ובצדיקיו? נסיתי לילך להרבה צדיקים שברכוני. כמובן אני מאמין שברכתם פעלה, אבל עדין רחוק הייתי מהישועה שלה קויתי – לחזר לאיתי ככל האדם, כי לא למען זה הביא עלי הקדוש ברוך הוא את היסורים הללו. רצה הקדוש ברוך הוא למסר לי מסר גדול ולקח טוב יותר, ולכן לא הועילו ברכותיהם של צדיקים לגמור את ספורי.

נסיתי ללכת למארגעות משמחים [כמובן במסגרת הצניעות]. הדבר הועיל לשעות אחדות, ושוב עקר המחלה לא פג ולא סלק משרשו.

הדבר היחיד שהרגיעני, הוא התחזקות באמונה. הרביתי לקרא בספרי אמונה ובטחון, הרביתי תפלה לה' ותברך, בהיותי יודע שאין שום אחד שיכול לעזר לי חוץ ממנו. הייתי שופך נפשי לפניו, שפכי כמים לבד נכח פני ה', כי הייתי גם במצב שאיני יכול להשיח דאגתי לשום אחד מבני אדם, כי רציתי להסתיר "מחלתי" מעין כל, ובשום אופן לא רציתי שידע אדם ממצבי, כך שהוסיף זאת מועקה על מועקותי, שהרי דאגה בלב איש שיחנה, וגם זה לא היה באפשרותי. כך שהנותר לי היה רק להסתגר בבית כנסת לבדי ולשפך דאגתי רק לבוראי, והייתי מספר לו את מצבי, כבן המספר לאביו את כאבו, ובזכה בדמעות רבות שזיזרני לאיתי ויתן לי שלות חיים. וחבל שלא השתמשתי בפתרון זה מתחלת סבלי כי אז הייתי חוסך הרבה צער ועגמת נפש.

נמנעתי וברחתי מרפואות בשיטת הפסיכולוגיה או רפואות של כדורים ותרופות, כי היה ברור לי שכל אלו רק ידכאו אותי יותר ויותר, היות שלא רציתי לראות את עצמי כמטפל אצל פסיכולוג ולהחשב כלא שפוי וכו'. אך בכל זאת לא עמדתי בפתוי יצרי, והלכתי פעם לפסיכולוג, אולי תצא לי ממנו תועלת, וספרתי לו את כל בעייתי, שהוא בעצם הראשון שהשחתי לפניו את דאגתי.

וכה היתה תשובתו אלי, בתור אדם חלוני:

"הלא אתה אדם דתי, ולכם הדתיים יש אמונה!"

הודה לי אותו פסיכולוג, שכל כחם רק להחליש דמיון לבעלי הדמיון, ולא לרדת לבעית הנפש באמת.

דבר שחזקני לראות כי הכל שקר, ולא יועילו ולא יצילו כי אם הפניה לה' ותברך, וכנאמר: "אני אמית ואחיה מחצתי ואני ארפא ואין מידי מציל". ואגב אעתיק כאן קטע מספר "אוצר המחשבה" על מאמרי רבי צדוק הכהן מלובלין זצ"ל בגנות הפסיכולוגיה:

אין כלל זקה ויחס בין תורת הנפש המקורית העמקה של רבי צדוק עם המנח "פסיכולוגיה", במשמעות המדעית המעוותת.

גם המשג "עדות" – "סובלימציה" שבפסיכולוגיה – אינו זהה כולל וכלל עם אותו יסוד ההפכים והגונים, שבא לידי בטוי בתורת הנפש של רבי צדוק. אין ביניהם במהותם ולא כלום! יסודות הנפש של רבי צדוק יונקים ממקור אצילותה של הנפש, ממקור מחצבתה האלקי.

לא היינו נזקקים כולל לפסיכולוגיה שאינה כוללת בתחום עסוקינו. אולם בהקשרם של דברים, קשה להמנע מלציין את ההבדל העצום שבין עולם האמונה של רבי צדוק – אותה אמונה צרופה, משובבת, זכה ומקורית, היונקת מקורה מהצלם האלקי – מ"ויפח באפיו נשמת חיים – מדילה נפח", כפי שבאה לידי בטוי בכל הפעולה בתורת הנפש שלו – לבין התאוריות השטחיות והמענות של הפסיכולוגיה היונקות מאפולולית החיים, מיוהרה אמפיציונית של גאון מדעית, המנגדות לאמת ולנפש האדם.

יצין, שהדעה הרווחת כיום באסכולות שונות היא – שהפסיכולוגיה אינה עוסקת כולל במדע הנפש של האדם – כל עסוקה היא גשוישים בתחום השכלי המבוק והנסיוני שבאדם, ואין לה ולא כלום עם הנפשיות שבו, ובנדאי לא במשמעות המהותית הפנימית. לכל היותר, אינה עוסקת אלא ברבדים העליונים והשטחיים שבנפש, אך מהות האדם והאמת שבו אינן כולל בתפישתם! (עד כאן מספר "אוצר המחשבה").

ולמדתי, כשאין הקדוש ברוך הוא רוצה עדין ברפואתו של האדם, לא יועילו לו כל התרופות וכל הפסיכולוגים שבועולם, וכל זמן שהאדם אינו מבין את מה שהקדוש ברוך הוא רומז לו ודורש ממנו, רחוק הוא עדין מישועתו.

ולכן זו היתה עבודתי יום יום – להסתגר, להתפלל, לבכות.

את האמת אמר, שבתחלה שערי שמים נסגרו לתפילתי לגמרי, והיה לי אמנם מרגוע רק בשעה שהייתי משיח דאגתי לבוראי, אולם תכף שוב הייתי נתקף לחלי הדאגה. ולא התיאשתי.

ידעתי, זו מלחמת קיום – או שאני מנצח את יצרי, או שאני נופל לפניו ואין לי קיום, ומאבד אני את שני עולמותי, עולם הזה ועולם הבא. והתמדתי והתעקשתי יום יום בתפלה.

ובאמת זו היתה התרופה העקרית והאמתית למשברי, וההסבר לכך פשוט, חולה הסח צערו לפני רופא, הרי שבאותם רגעים של שיחה עם הרופא, אותו חולה שרוי בהרגעה מלאה, כיון שהוא בתקנה שאכן פתרונו ימצא, והצפיה והתקנה שבה הוא שרוי באותם רגעים, מסלקים ממנו את הדאגה. אמנם נכון, לאחר שהוא לוקח את התרופה ורואה שאין בה כדי לרפאתו – שב הוא לדאגתו, אולם המפרש שיחתו לפני השם יתברך, הרי הוא תמיד במצב של אותם רגעים של שיחה מול רופא, כיון שבכל פעם שהוא משיח צערו, הוא בתקנה שהי' שמע עתה

את תפלתו, וגם אם לא נתמלאה בקשתו עתה, חוזר שוב מחר ומתפלל, ושוב בתקנה שהיום נתמלא בקשתו ותשמע תפלתו, כי הרי אינו דומה לרופא – שאם נתבדתה תקנתו, אין לו על מה לשוב ולסמוך עליו, אלא אם כן ילך לרופא אחר. והרי אצל הקדוש ברוך הוא אין מונע מלרפאת, וכך פעם שמשוחח עמו, התקנה – כמו שיחה עם רופא מחדש, כך שלפחות מרויח את אותם רגעי תפלה לתקנה ושמחה.

הרביתי בצדקות מאד, ועזרתי למסכנים בגופי ובממוני הרבה לאין שעור, דבר שהרבה לי קורת רוח ושמחה ונתן לי ספוק רב בחיי, הן מצד החסד, הן מצד ההבטחה: צדקה תציל ממות.

מחשבותי היתה רק לבוראי, עיני היו תלויות רק אליו. הייתי רואה עצמי חסר אונים, חשוף לדמיונות מדכאים שאין מידם מציל מלבד הוא יתברך. ובהמשך הזמן הרביתי בשעות המרגוע בתורה כפי יכולתי, ולאט לאט – תקופה של 10 - 12 שנה – לקח עד שהתאזנתי, ופחות או יותר חזר לי התאבון, השנה והטעם בחיי.

עד כאן בקצור נמרץ, ומאז והלאה השתפר יותר ויותר מצבי, עד שברוך ה' אפטר לומר שחזרתי לאיתני. וכשהיום, לאחר 20 שנה, וברוך ה' כבר חתנתי את אותה בתי בכורתי, שלא האמנתי ולא פללתי לראותה, וכעת הראני ה' גם את זרעה, בעזר ה' יתברך, יושב וחושב אני כמה נקודות שהרוחתי מכל הטרנדזיה שעברה עלי, ואמנה כמה מהם:

הבנתי שהחיים לא הפקר, אין בטחון בשלוח שיכולה להסתלק, ובמקומה תבוא הדאגה ברגע.

יש להודות לה' על הבריאות הקימת, ולשמח בטוב הקים, כי לא אפשר היאך הייתי מקנא באנשים במצבים גרועים הרבה ממני, ורק שהשלוח המינימלית עדין אצלם.

הייתי בזלכסוף ולזהב ולכבוד. רציתי רק להיות שלו ושמח עם פת לחם בלבד, ורק שישלך ממני המות הזה – חלי הדאגה.

זכיתי להתחזק באמונה, בהשגחה פרטית ובתפלה, ובקיום שויתי ה' לנגדי תמיד. ולהבין שגם משברי הנפש הנם בהשגחה ולכפרת עוונות, ולא כמו טועים רבים, שחושבים שכפרת עוונות והשגחה שיש רק בגזק ממוני, או חלי גופני, כשבירת יד ורגל. לא כן – אלא כל צער נפשי, מתח, דאגה, פחד, הכל בגזרת קל עליון, וברצונו מתחזק החלי, וברצונו פג המתח והבהלה.

עיני היו תלויות לה' ותברך גם עבור הצרכים המינימליים ביותר שאפלו טובים  
סומכים בהם על פחם ועצמתם, ואלו אני הייתי צריך להשתמש בבטחון בה'  
אפלו עבור עסק קטן ביותר, כי נטל ממני הבטחון העצמי לגמרי.

הרבייתי בתורה מתוך אמונה שמרבה תורה מרבה חיים, ומתוך שלא לשמה בא  
לשמה, בעזרת ה'. וכמו כן הייתי ירא מאד מלחטא – אמנם יראת הענש.

הרבייתי בצדקה ובחסד למאד, ומתוך אמונה שצדקה תציל ממות, ומתוך שלא  
לשמה בא לשמה, בעזר ה'.

זכיתי להיות רגיש לסבלם של אנשים, ובפרט לסובלים בדברים הדומים לסבלי,  
שאינ צערם מובן ומרגש אצל הבריאים ובוטחים בעצמם.

זכיתי לחזק רבים באותו דבר או בדברים הדומים לסבלי, ומצאו רבים מנוח  
ומרגוע במלותי ובעצותי כבעל נסיון.

זכיתי לזכר נסי ה' עמדי תמיד, כי אני מזכיר לעצמי את עברי ואת חסדי ה' עלי,  
ומודה לו מאד מאד.

זכיתי להבין שאין שום יאוש בעולם, ואף שבתחלה שערי שמים היו כבויים  
סגורים לתפילתי, לבסוף ראיתי שאין התפללות הולכות לאבוד, וכל חלי הדאגה  
פרח ממני בענן חולף. עד היום רואה אני כיצד ה' יתברך מחנך את ברואיו  
ומנסרם, רק למען יתקרבו אליו וידעו אותו.

נוכחתי לדעת שהפתרון – השמחה, אשר היא תרופת הפלא לכל. בנד האדם  
להשיגה, ולא כמו שרבים חושבים שהשמחה היא מתנה, ולכן פורעים ונמסים  
מהעצבות והמרה השחורה התוקפתם, ופונים לסגלות ולתרופות, ואינם מבינים  
שבנדם להשיב את השמחה אל לבם, ורק על ידי התחזקות באמונה יש לנו  
מושיע, יש מי שיכול לעזר בכל מקרה, וכל מה שעובר עליך משגח עד כמה ועד  
מתי, ואין להתנאש ולפל לזרועות העצבות כלל.

א. כדי לא לחזר למשקעים ולסיוטים מהעבר, ראיתי שהחזיק  
הגדול ביותר להתבונן בנקודות הטובות הנזכרות לעיל שבאו לי  
בעקבות הסבל דוקא, ודוקא מהסבל והפרענות באו לי רוחים  
גדולים הנזכרים לעיל. ותכף כשאני מתבונן בטוב שביסורים, תכף  
אני מתמלא שמחה מ"העסקה" הרוחית שבאה לידי.

ב. למדתי שאדם יכול להשתלט על מחשבותיו, וכמוכא בספרים  
הקדושים, שהפחד והדאגה הם בלב, ואלו במח ישנו השכל המישיב  
את התפרצות רגשות הלב. ונתן ה' כח בשכל שבמח הרבה יותר כח

מהרגשות שפלב, ורק צריך האדם להפעיל ולהאמין בכך ולעבד עם השכל, וכך ינצח את רגשותיו שפלב.

ג. לא האמנתי שאני במצב של נסיון בכלל ויש בחירה בידי לשנות את מצבי, חשבתי שאני אנוס במצבי. והיום אני רואה שהייתי נתבע אלו הייתי נופל תחת היאוש, וכי כל זה היה סך הכל נסיון – אמנם קשה וכבד, אבל נסיון שאפשר בהחלט להתמודד עמו ולבסוף לנצח.

ד. החדרת מחשבות טובות וחיוניות מרגשות את השליליות. אי אפשר להלחם ישירות עם המחשבות הטורדות, אלא יש להכניס לראש מחשבות עידוד, אמונה ובטחון, וממילא מתגרגשות כל אותן מחשבות המבלבלות, כי המשא ומתן עם המחשבות אינו מועיל. כי כשאתה מתפטר ממחשבה פלונית, תכף צצה מחשבה דמיונית אחרת שצריך שוב להלחם איתה, ולכך הפתרון לא לטען אתם כלל, אלא מה שיותר לדחף לראש טוב, ויצא הרע ויסתלק לו.

ה. יש ויש בכח האדם לגרש את המחשבות על ידי שיכניס מחשבות טובות לראשו. האדם כמו שוער על מחשבתו, ובידו להכניס את הטוב, ושיתפס הוא את מקום החלל שבראשו, ובכך יצטרף הרע לפנות את מקומו.

ו. להתחזק בהתאפקות ובסבלנות לתקוה שיהיה טוב. תמיד נשארה אצלי תקוה שייכול להיות טוב. לא למהר להחליט שאין תקוה, כי זהו שקר גמור.

ז. להזהר מפתויי שוא, שדוקא אז מוצאים את מקומם לפתותך – לשמח את עצמך בדברים האסורים בשמחת תעורבת אנשים ונשים, שמחת הוללות – דבר שגורם להכביד את הדכאון והאבדון, ואתה במקום שתתקרב לישועתך, הנך מתרחק ממנה יותר ויותר, כי אם לא תקלט את המסר שהבורא רוצה למסר – לא עשית כלום.

ח. למדתי שיש לטפל במחשבות הטורדות כבכל בעיה בחיים אין לגשת אליה בזעם ובמתח, אלא להשתדל להתישב בדעת מישפת, בפנה סגורה, ולראות כיצד ובמה להכניס את הטוב ולהוציא את הרע.

וְנִסִּים בְּדַבְּרָיו שֶׁל הָרַב שְׁמִשׁוֹן רַפְאֵל הִירֵשׁ זצ"ל עַל פְּסוּק "עֲשֵׂה הָאֱלֹקִים אֶת  
הָאָדָם יֵשֶׁר וְהִמָּה בִקְשׁוֹ חֲשֹבֹנוֹת רַבִּים", וּפִרְשׁ הָרַב ז"ל: "חֲשֹבֹנוֹת רַבִּים" – הִמָּה  
אוֹיְבֵי הַשְּׂמִחָה שֶׁרָכְשׁוּ בְּנֵי הָאָדָם לְעֲצָמָם עַל יְדֵי חֲשֹבֹנוֹת רַבִּים.

וְעוֹד פְּרוּשׁ:

הַחַיִּים הֵם פְּשׁוּטִים וְיִשְׁרִים, אֲלָא שֶׁבְּנֵי הָאָדָם הִמָּה הַמְּסַבְּכִים וּמְסַבְּכִים עֲצָמָם  
בְּנִטּוֹתָם מֵהַיִּשְׁרוּת שֶׁל הַחַיִּים.

\* \* \*

---

## שאלות ותשובות

---

### חרדות ודאגות שווא

#### שאלה א - חרדות

היאך ניתן לסתור את המחשבה "המצדקת" לדאג או להתרד מפני העתיד?

#### **תשובה**

כל מדה ומדה יש בה שלילי או חיובי כידוע מספרי המוסר, והוא בכל המדות,  
וכגון: הגאווה, הכעס והשקר וכיוצא, דיש פעמים שיש לנהוג בהם כלפי מי  
שההלכה מורה כן.

כמו כן מדת ה"ייאוש" היא מדה גרועה מאוד, אולם במקרה דידן יש לאחוז בה,  
והיינו להתייחס מההשתדלות העצמית ולהשליך עצמו להליכות הגוזר. פשוט  
להחליט הנני "מרים ידיים" בפני כל הדאגות והחרדות ומנטרל מעצמי כל  
תפקוד מניעה ולחימה, ואפלו לא משא ומתן עם אותם מחשבות טורדניות,



ומשליך עצמי בהתבטלות גמורה לא - ל עליון וחפץ באשר יובילני, ובזה תוסר מהאדם הדאגה והמתח, ויבוא לרוגע והשלוח.

ומקור הדברים הם ברמב"ם בספרו "מרווה נבוכים", ושם אומר הוא בחכמתו, האדם דואג ממה שחושב שיכול הוא לעזור לעצמו, אולם ממה שהאדם מתייאש מלעזור לעצמו - הדאגה מסתלקת ממנו, וכמו שרוב בני העולם - עמי הארץ ושאינם בני ברית - אינם דואגים פן ימותו היום או מחר, ואף שהמיתה מצויה, עם כל זה אחר שבין כה אין בידם לעשות מאומה בזה, מתייאשים מלדאוג ומשליכים עצמם למקרי העולם, ויהיה אשר יהיה בבחינת "אכול ושתו כי מחר נמות".

כמו כן בעל הבטחון מנטרל עצמו מתפקוד עצמי אחר שמאמין הוא שלא תלוי בו כלום, ומשליך עצמו על ה' שינחהו באשר יחפוץ, וכעניין "השלך על ה' יהבך", ובכך מסיח דעתו מדאגתו ומתייאש מלעזור לעצמו מתוך הכרה ואמונה שבאמת אינו יכול לעזור לעצמו מדאגותיו וכלו נתון לגזירת א - ל עליון ויבואר עוד להלן.

## שאלה ב - חרדות

היאך לגרש מחשבות דאגה או חרדה באפן שכלי?

### **תשובה**

להשיב על כך נקדים הקדמה המבוססת על דבריו הממוכמים של ה"אבן עזרא" בפרשת יתרו בדבור "לא תחמוד".

שואל ה"אבן עזרא", הכיצד תצוה תורה לאדם שלא לחמוד ושלא להתאוות, וכי שליט האדם ברוחו מלהתאוות את אשר לרעהו והוא חסר מאותו דבר? הלא זה טבע אנוש, ולא מבעיא הלאו ד"לא תתאוה" שהוא מיד שמעלה בלבו תאות חפץ חבירו ומחשב בדעתו כיצד יקנהו ממנו, וכי אפשר שלא להתאוות, אלא אפלו לגבי "לא תחמד" - הגם שהאסור מהתורה הוא כאשר קנהו בחמדתו, אולם פשוט הוא שגם בחמדה לבד מסתמא ישנו סרך אסור, שהרי סוף סוף חומד הוא דבר שאסור לו לקנותו מחמת אסור התורה.

ומתרץ, למה הדבר דומה? לכפרי עובד אדמה שאין בו מן ההשכלה כלום, וראה לנסיכה בת המלך שנשאת לנסיך חכם בן מלכים, התעלה קנאה בלבו של אותו נסיך לאמר: מדוע זכה נסיך זה בבת המלך ואילו הוא - אותו כפרי - לא זכה? הלא לטיפשות תחשב אותה קנאה, אחר שרחוק הוא מזרח ממערב מלהיות לו סיכוי אפלו לראות את בת המלך, ועל אחת כמה וכמה לשאתה לאשה.

כן הוא הדבר, אחר שגזירת א - ל עליון להקציב לכל אדם את אשר יוקצב לו, ואין אדם נוגע במוכן לחבירו במאומה, אם כן גזירת א - ל עליון חוצצת בין אשר לחברך - מלהיות שלך, וחציצה זו היא אף יותר מאשר החציצה העומדת בין הנסיכה לאותו כפרי, ואף שלאדם נדמה כי קרוב אליו הדבר אשר לחבירו ולכך חומד ומתאוה, אמנם יאמין שבגלל הגזירה שגוזר ה' לכל אחד את אשר יהיה לו, זהו עצמו סיבה יותר מכל סיבה להרחיק מלהיות קרוב אדם ליטול את אשר שיד לחבירו, ואף שלכאורה הדבר נראה שהוא בהשג ידו, אינו אלא מציורו של הקב"ה שמצייר כן בעולמו.

עם רעיון נפלא זה נבוא גם לנושא דאגות וחרדות שווא התוקפים את בני האדם מסבות שונות, והוא דיש לדעת המרחק עצום בין הפחד והדאגה לבין המציאות שהנך פוחד וחרד ממנה, ואף שלך נדמה שאת אשר יגרת הנה הוא בא, ולפי דרך הטבע עלול לקרות לי מקרה כזה או כזה, עליך להאמין שהנך רחוק מלבוא עליך אותו דבר אשר אתה חרד ממנו, ממש כמו שרחוק הדבר מלבוא עליך קודם שחרדת ממנו, או כמו כן רחוק הדבר מלבוא עליך כמו שנדמה לך שרחוק הוא מלבוא על חבריך שאינם חרדים כחרדתך, ואולי אף עלולים אחרים הרבה יותר ממך שיבוא עליהם אותו דבר חלילה שהנך חרד ממנו, על אף שהם אינם חרדים כלל מאותו דבר, היות וא - ל עליון הוא הגוזר לאשר ייעשה ואין מי שיזרזו או יעכבו מלעשות רצונו, ואף כשנראה הדבר קרוב יתכן ורחוק הוא מאוד מאוד, להפך.

## שאלה ג - חרדות

האם ישנה התייחסות תורנית לבעיות נפש כחרדה ודאגה?

### **תשובה**

אדרבא, הבקיאים הגדולים בפתרון בעיות הנפש הנם חכמי ישראל, ולעומתם הפסיכולוגים והפסיכיאטרים המתמרים לומר כי הגיעו לעומק נבכי הנפש באמת רחוקים המה מלהתמודד בפתרון בעיה זו לעומת חכמי ישראל. וכמובא במדרש (ילקוט שמעוני שופטים ז' פי מג) לכל הרגשה והרגשה נתן הקב"ה תורה, כלומר לכל תחושה והרגשה שלילית או חיובית יש לה התייחסות בתורתנו הק'.

והנה לך צטוט מספר "אוצר המחשבה" על מאמרי רבי צדוק הכהן מלובלין:

"רבותינו חדרו למקור אצילותה של הנפש ולמקור מחצבתה האלקי, ועל פי זה הגישו לנו פתרונות, בנגוד לתאוריות המעוותות והשטחיות של הפסיכולוגיה היונקת מאפלוליות החיים, מיוהרא אמביציונית של גאווה מדעית המנגדת לאמת ולמהות נפש האדם.

ויצויין שהבעיה הרווחת כיום באסכולות שונות היא שהפסיכולוגיה אינה עוסקת כלל במדע מהות הנפש של האדם, כל עסוקה גשויים בתחום השכלי המובהק והנסיוני שבאדם, ואין לה כלום עם הנפשיות שלו, ובודאי לא במשמעות המהותית הפנימית, לכל היותר עוסקת היא ברבדים העליונים והשטחיים שבנפש, אך מהות האדם והאמת שבו אינה כלל בתפישתם.

לדאבוננו רבים המה הסובלים מיסורי הנפש, כולל מהאיש הפשוט וההמוני ועד המשכיל והבעל דעה, הפסיכולוגים מלאים בעבודה מהפניות הרבות של הזועקים לעזרה, אולם כאמור כל שיטותיהם אינם אלא על פי תאוריות שונות וניסיונות כפי שרגילים המה לפעול ברפואות הגוף, ובאופני טיפוליהם בוודאי שאין טיפול שורש לעקור הבעיה משורשה.

אולם זה עדיין לא הנורא, האסון הגדול הוא בכך שפעמים רבות עצותיהם ותרופותיהם נוגדים את דעת תורה, וכמו למשל, לדעתם של רבים מרופאי הנפש כדי לשמח את הנפש המדוכאת אפשרי וכדאי על ידי הנאות האסורות לנו על פי תורתנו, והרי באים כאן לרפאות את המחלה בסיבת המחלה, שהרי מה מַחֲלָה את הנפש כאיסורי עריות וטומאתם המטמאים את הנפש וגורמים לה התלבשויות של רוחות טומאה לבלבלה, אם כן וכי בזה תהא רפואתה, והלוא המה היו סיבות תחלואיה.

אין בכוונתנו לפסול או לאסור את ההליכה אצלם, אלא שמלכתחילה בוודאי יש ללכת לרופאים יראי ה', ובאופן שנצרך לילך אצל אלו הרחוקים מיראת ה', יש להזהיר לכל ההולך להטפל אצלם, שיהא בתאום עם דעת תורה ולא לקחת את דבריהם כדברי האורים, כדי שלא יהא הנזק יותר מאשר התועלת.

## שאלה ד - חרדות

דָאָגוֹת וְחֲרָדוֹת הֵיאָדָּךְ יֵשׁ לְהַגְדִּירָן : פְּיִסוּרִים? פְּחֲלִי? פְּשִׁיעָה? חֶסֶר אֶמוּנָה?

### **תשובה**

דאגות וחרדות שווא הינם יסורים ככל היסורים שיש בעולמנו, ובני אדם מתיסרים בהם מדה כנגד מדה בצדק וביושר כפי הידוע לא - ל עליון.

והעובדא, שהמגוון בבעיות הנפש אף שבכללות אחד הוא, אולם לפרטיו הוא מגוון לכל אחד באופן אחר, וכאמור שהוא לפי מעשיו של האדם בדקדוק גדול מדה כנגד מדה.

וכשם שההתייחסות לכל גווני היסורים צריך שתהא בדרך האמונה שהכל בהשגחה פרטית ופרטי פרטית, כן ההתייחסות לגוון זה של יסורי הנפש צריך שיהא מתוך אמונה שההשגחה העליונה מפקחת על כל תקיפה ותקיפה של דאגה וחרדה.

אין להאדם להאשים עצמו בגוון יסורים אלו כשם שאין לו להאשים עצמו בגוון של יסורי גוף, וכגון כשנפל ונשברה רגלו, או כל חולי אחר, וכי אז מאשים הוא את עצמו? בודאי לא, אלא מנסה בישוב הדעת להיחלץ מחוליו, כן נצרך שבישוב הדעת יגש האדם לבעיית נפשו מבלי רגשי אשמה המלחיצים ומביאים למתח.

וכמו שביסורי הגוף העבודה היא לקבל באהבה ולהסכים ולא לראות עצמו כמסכן ולחיות ברחמנות עצמית, אלא להאמין שכך רצון ה' לטובתו, כן הוא בחולי הדאגה, או החרדה, עליו להבין שהוא כמו כן בהשגחה ליסרו להיות דואג או חרד באופן חריג שאינו קיים אצל בני אדם בדרך כלל, ועליו לקבל באהבה את תקיפות החרדה שתוקפים אותו, וללמוד את הלקח הטוב מהתועלת שביסורים אלו וכמו שנבאר זאת להלן, וכמו כן הדרך להתעמת עם חולי זה הוא ככל מלחמות היצר הבא להטריד מאמונה ובטחון, וכמו שיבואר גם זה להלן.

אם כן זה שנחלה בחולי הדאגה, אכן זהו חולי, וכמו שהזכרנו לעיל מהמדרש: "והסיר ה' ממך כל חולי" - זה חולי הדאגה, קראו לזה חולי מבחינת שנוי הנורמה של הדואג בייחס לשאר בני אדם שיש בהם את טבע הבריאה "בבטחון העצמי" כאמור, אולם מה שנעשה בבן אדם הלוקה בחולי הדאגה, הוא בכך שהוסר ממנו "הבטחון העצמי", ונשאר לו אתגר להיות תלוי בבטחון בה' גם בצרכים המינימליים שלו, ומשום כך אינו יכול לתפקד כלל מבלי לבטוח בה' בכל פרט.

כך שאי אפשר לקרוא לזה כל כך חולי, כמו שיותר נכון לקרוא לזה חוסר אמונה, שהרי באמונה בשלמות משלים הוא לעצמו את החסר, ושכרו אתו לזכותו בזכות נפלאה, שבמה שאחרים קיבלו למען הנסיון וההטעיה - בטחון עצמי, ואינם דואגים ממיתה או מחולי או משאר אסונות וברור שאין להם על כך שום שכר במה שאינם דואגים, לפי שאין זה אצלם מבטחון בה' אלא מבטחון בעצמם, וזה לצרך המבחן והנסיון, לעומתם אדם זה שנפל בחולי הדאגה ונלקח ממנו הבטחון העצמי נזקק לעבוד על כך בעשר אצבעותיו ובעמל רב לטרוח להשיג את חסרונו בבטחון עצמו, ולהתקיים אף בדברים המינימליים ביותר בבטחון בה' אלוקיו, אשריו ואשרי חלקו, כי בעצם זו עבודת כל אדם ואדם להגיע לכך להתנתק מבטחון עצמו לבטחון בה', אלא שעל הסובל מחולי הדאגה נכפתה עבודה זו בעל כורחו, לא מפני זה נחות הוא ממי שלא זכה כלל להתמודד בעבודה מחיבת זו, ואדרבא, מזורז הוא באתגר נפלא להיות עובד על אמונתו ושאומונם הוא עתה אצלו בלית ברירה על מנת להישרד ולא להתמוטט מדאגתו ובעל כורחו עליו להגיע לתוצאות בטחון, בכל אופן הרי הוא בבחינת "מתוך שלא לשמה בא

לשמה", לבסוף ישיג בטחון בה' על כל השלכות ופרטי מאורעות חייו הרבים, ועבודה זו הלא נדרשת כאמור מכל אחד באשר הוא.

וכיוון שלוקה הוא בחוסר בטחון עצמי ונתקף במחשבות דאגה שאינם מחשבות של אמונה, כי האמונה מחיבת שיש להשליך על ה' את כל ענייניו ודאגתו לא תוסיף ולא תחסיר לו כלום, לכך להנצל ממחשבות אלו תועיל אך ורק אמונה שהיא כמו כן למעלה מן השכל, שהרי האמונה היא בדבר שהשכל חסום ומוגבל, ואז באה האמונה ומאמתת את מה שהשכל אינו יכול לאמתו ולהצדיקו, ולכך מחשבות אוויליות וטיפשות או מחשבות של דאגות שווא שאינם מהגיון השכל - אי אפשר לבוא בשכל ולעוקרם כיוון שהם למטה מן השכל, ולכך נצרך אופן שהוא למעלה מן השכל, והוא האמונה ורק בה יש כדי לעקור מחשבות שאינם מצד השכל כהרהורי שטות ודאגה.

ואין כוונתנו בזה שיחוש האדם עצמו לפושע שאין בו די אמונה, ושוב יחוש אשמה בעצמו, כיון שזו גופא העבודה הנדרשת ממנו לעבוד על כך כפי יכולתו וכוחו מבלי להיות במתח, ככל עבודות ה' שמתנאי ההצלחה והנצחון הוא רק באם ילך בהם לאט לאט כפי כוחו ברוגע ולא במתח ולחץ.

## שאלה ה - חרדות

שְׁאֲלֵנִי פֶּעַם אֶדָם הַסּוֹבֵל מִחֲרָדוֹת וְדַאְגוֹת שְׁוֹא, מָה הִיָּה עוֹשֶׂה הַחֶפֶץ חַיִּים לִּי הִיוּ לִּי יְסוּרִים מִגֵּן כְּזֶה שֶׁל יְסוּרֵי הַנֶּפֶשׁ?

### **תשובה**

עניתי לו תשובה פשוטה ואמתית: לחפץ חיים זה לא יכול היה לקרות! והסבה היא, כי יסורי נפש אלו של דאגות וחרדות שווא נובעים מחוסר אמונה, ומחוסר הכרה ברורה באמת האמתית שאין אדם נוקף אצבעו מלמטה אלא אם כן גוזרים עליו מלמעלה, ומחוסר הכרה אמתית שאין על האדם מוטל כלום אלא להשליך עצמו לגמרי על הליכות הגוֹזֵר, וצדיק כה"חפץ חיים" כלל וכלל לא היו "מעיזים" מחשבות כאלו לחדור למוחו הקדוש, כי לא היו מוצאים שם מקום כלל, לפי שדרגתו באמונה מוחשית היה בהכרה ברורה ומושלמת.

מחשבות אלו מוצאים מקום בלבם של רוב בני אדם שאינם מושלמים באמונתם, ובטחונם העצמי הוא המוביל אצלם במהלך חייהם, ועתה כאשר נתקלים המה במצב שאין הם יכולים לעזור לעצמם נמס לבם בקרבם ויהי למים. ואף שאין הדבר באשמתנו, לפי שזו דרגתנו, אולם תפקידנו לקום בנחת ולחדד לעצמנו את האמונה ביותר מבלי רגשי אשמה ולחץ.

## שאלה ו - חרדות

המשג "בטחון עצמי" הנו חיובי או שלילי?

### תשובה

הקב"ה יצר את האדם בחכמה ונטע בקרבו מה שנקרא בשם "בטחון עצמי". לכל אדם יש בטחון עצמי לצרכים המינימליים שהוא נצרך להם, ואף שמצד ההגיון הדאגה הייתה צריכה ללוות את האדם על כל צעד בעולם נווה התלאות שאנו בו, אולם אם הייתה דאגה זו מצויה בתכיפות לא היינו יכולים להתקיים, לפי שהיינו מפחדים לצאת מבתנו, דואגים יום ולילה פן יקראנו אסון או חולי, לא היינו נוסעים בדרכים: באוויר, בים או ביבשה פן תקראנו תאונת דרכים, כמעט מרוב המאכלים היינו נמנעים מחששות בריאות, ילדים קטנים לא היו מנסים ללכת ולתפקד כלל מחוסר בטחונם, כך שהעולם לא היה יכול להתקיים כלל. לכך לכל אדם יש לו מינימום של "בטחון עצמי" שנטע בו הקב"ה לצורך תפקודו, ואף שנצרך האדם לבטחון בה' על כל דבר, אולם רוב בני האדם אינם במדרגת הבטחון כראוי, והעולם יהא שמם לו לא יתפקדו בני אדם בכלום מבלעדי הבטחון.

טעם זה לנחיצות הבטחון העצמי שהזכרנו, הוא מצד טבעיות הדברים השייך גם באומות העולם, אלא שבעם ישראל ישנו טעם עקרי נוסף לבטחון העצמי שנברא באדם, והוא לצורך המבחן והנסיון האם עינו תטעהו לחשוב שהוא העושה והפועל, והאם יסמך על עצמו בהיותו בעל יכולת, או ישליך כל ענייניו על ה'.

עבודתו של האיש היהודי כאן בעולם - במה שיותר פרטים - לנתק עצמו מהבטחון העצמי ולבטוח בה', וכמה שיצליח האדם עד הפרטים הקטנים - שהנם בהשג אנוש - גם מהם לנתק עצמו מבטחון עצמו ויעתיק עצמו לבטחון בה' - זה האדם המושלם, וכפי זה נקבעים מדרגות בני אדם עד כמה מצליחים המה גם בחיי היום יום שלהם, להתנתק מביטחונם העצמי ולהעתיקו לבטחון בה'.

וכמו שבברכות השחר אנו מודים לה' על הפעולות המינימליות שהינם בהישג יד האדם, וכמו לקום, ללכת, להתלבש, לחגור חגורה, לחבוש כובע, לנעול מנעלים, וכיוצא, על כל פעולה ישנה ברכת ההודאה, לומר לך, שעבודת האדם לצאת מבטחונו העצמי גם על הדברים המינימליים ולבטוח בהם בה' בלבד.

## שאלה ז - חרדות

וּבְכֵן לְמַעֲשֵׂה הַיָּאֵד יֵשׁ לְהִסְתַּכֵּל בְּדַרְךְ הָאֱמוּנָה עַל גֶּנוּן זֶה שֶׁל יְסוּרֵי הַתְּרָדוֹת  
וְדַאָּגוֹת שְׂוָא?

## תשובה

ובכאן נבוא ליהודי המאמין להתבונן, כי יתרון המאמין על החסר אמונה כיתרון האור מן החשך.

אדם חסר אמונה, טוען ובצדק: למה שאני אשתכנע לדעת אחרים, הלא אני מבין שיש לי ממה לדאוג, להיחרד, להתדכאות, אז מה אם אחרים לא מבינים כך, מי אמר שהם צודקים ואני טועה, הלא אפשר שאני צודק והם טועים. ובפרט שיש מה להצדיק אותו בדברים מסוימים, כגון: וכי אין לדאוג שפתאום יבוא על האדם חולי מסוים, וכי אין לדאוג מכל מיחוש שמא יש בו תחילת חולי מסוכן, הרי האסונות ובפרט היום בימינו הינם מפתיעים. וכי אין ממה לפחד שמא יקרה כך או כך, וכי חסר על מה להתעצב ולהתדכאות היום בתנאי המצבים המאכזבים, לא על מעט בני אדם יש להתפלאות היום כיצד מחזיקים המה מעמד ולא מתמוטטים ממצב חייהם הקשה בחוליים שונים, בפרנסה, בילדים חולים, חשוכי בנים, רווקות ממושכת, כמה בתים יש היום שאין בהם טיפת שמחה, ובעצם לא חסר סיבות שיכול אדם להביא סיוע לעצמו להצדיק את הסבות לפחד ודאגה.

אומנם הסתכלות זו אכן נכונה לחסר אמונה, אולם אתה - יהודי מאמין בתורה ובחכמיה, מאמין בגזירות התורה ובצווי חכמי התורה, ומקיימם בין אם הנך מבין ובין אינך מבין. שהרי מקיים אתה איסור בשר בחלב, שעטנז, מאכלות אסורות ועוד הרבה מצוות שאינך מבין טעמן, וזאת מתוך אמונה שאתה מאמין בתורת משה רבנו ע"ה וחכמי ישראל שבכל דור ודור, אם כן למוֹד אתה להיות מבטל דעתך גם כשהינך מבין אחרת, ויודע אתה את מלאכת ההתבטלות היפך העקשנות - מתוך אמונה שחכמי התורה המה החכמים האמיתיים, ואני בער ולא אדע לעומתם כלום, ויודע אתה היטב ולפחות מבין אתה את נחיצותה של המלחמה על האמונה לעומת הכפירה, ועד כמה היא בנפשך, וכי כל עתידך בבי' עולמות תלוי בה.

כי הינך מבין היטב, שאם תימשך אחר מחשבת לבך, הרי שבכך תבגוד בתורת ה', ולכן החלטת שהינך חייב להתבטל לתורה ולחכמיה.

למה אם כן למה לא תבין שכשהינך נתקף במחשבות מציקות וטורדות של חרדות ודאגות שווא, כמו כן עליך להתבטל לדעת התורה, שכל מחשבות אלו הם מצד השקר והרע ויש לדחותם ולא להיצמד אליהם, כמו כל מחשבות איסור הטורדות את האדם, ופשוט אסור לחשוב מחשבות דאגה אלא לבטוח בה' ולהשליך את עצמך לגזירותיו. ואף שתוקפים המה בכוח את מוחך, לא יהיו

אחרת ממחשבות מינות ואפיקורסות שתוקפים לאדם וצריך לחפש עצות להסירם, וכמו שברור לך שמחשבות מינות יש לבטלם בין אם יש לך תרוץ על הקושיות הצעות במוחך ובין אם התרוצים אינם מספקים את קושיותיך, נחרץ אצלך שיש לבטלם כי הם שקר גמור, כמו כן מחשבות דאגה ופחד הנובעים מחוסר אמונה והתבטלות לגזירת שמים יש להסירם, וברור שאין לייחס את אותה הגדרה של מחשבות מינות למחשבות הדאגה, וכמו שיתבאר להלן שהגדרתם שונה, דאילו מחשבות מינות הינם בגדר איסור, והעובדה שאדם נענש עליהם, ואילו מחשבות דאגה הינן בגדר עונש ויסורים, ואף אם לא נענש אדם עליהם אולם בודאי שלפחות לאחוז בהם ישנו הפסד ואיבוד חלק משכר עולם הבא אחר שאינו משתדל להסיח דעתו מהם, אלא אם כן מחשבותיו הכבידו עליו באופן כזה שאין לאדם שום שליטה, שאז נחשב הדבר ליסורים המכפרים עוון, וכמו שיבואר להלן.

והסבה שאינך מתייחס למחשבות החרדה והדאגה כמחשבות מינות היא פשוטה, לפי שכשהיצר בא אליך במחשבת מינות הנוגדת את עיקרי ויסודי האמונה, הינך מבין שזהו השטן והיצר הרע המסית להדיח ולקרר את האמונה, ורואה אתה מחויבות להסירם בכל אופן, ואילו כשהינך נתקף בפחדים ודיכאונות אינך רואה בכך שום מחויבות להסירם, אולם האמת היא שיש גם על מחשבות אלו להילחם בדרך האמונה ולהסירם מתוך התבטלות להליכות הגוזר, ומתוך אמונה שהנני בידיים הנאמנות של "אין כמוך רחום וחנון אלוקינו", והנני נתון לגזירת שמים, ובין כה אין בידי לעשות מאומה ואשר יחפוץ האלקים יעשה, ולקבל זאת באהבה מתוך אמונה שהקב"ה עושה את הטוב ביותר עבורי, והוא הרחמן האמיתי, ועל מחשבות אלו ישנה כאמור מחויבות להחדירם וכמו שיש מחויבות להילחם במחשבות איסור.

וכאמור אין מחויבות שתראה תוצאות ותצא מיד מבעייתך, על כך אין לך להלחץ ולצפות לתוצאות מיידיות, אלא כוונתנו, להשתדל בלבד, להשתדל להכניס לעצמך מחשבות של אמונה שיביאוך להתיימש מבעייתך ודאגתך ולהשליכה על ה' שיעשה הטוב בעיניו, וראה עוד לקמן.

## שאלה ח - חרדות

האם נתן בְּדָרְךָ "חֲשִׁיבָה" וּמִשָּׂא וּמִתָּן לְפָרֶק אֶת מְצוּקַת הַמְחַשְׁבוֹת הַטּוֹרְדָנִיּוֹת?

### תשובה

כאן הסכנה הגדולה ביותר.



דע, כי כל ההצלחה של היצר בבלבול האדם בטרדות אלו הוא בכך שגורר אותו למשא ומתן בדרך שאלה ותירוץ, כי באמת הפתרון לכך הוא אך ורק "תמימות".

המשא ומתן הזה הוא רק מסבך ומביך יותר את הסובל מחרדות, ויתכן וימצא היצר לאדם תירוץ ופתרון לסבלו, אולם זהו כדי לפתותו להיגרר ולהמשיך במשא ומתן, כי יראה שהנה ובדרך משא ומתן נחה דעתו מטרדותיו בהמצאתו תירוץ ופורקן, אולם מיד ימציא לו היצר סיבה אחרת לחרדה, וכדי לסוּחוּבו לפלפול עמו ימציא לו כביכול פתרון כדי שימשיך להתפלפל, ולאחריו יביא לו פירכא וכן חוזר חלילה.

ולכן הפתרון הוא אך ורק "התמימות", לזרוק את כל השקלא וטריא וכל המשא ומתן, ולילך בדרך התמימות בה', וכמו שיבאר להלן באריכות היאך לנהוג הלכה למעשה, ובקצור הוא, לישב עצמו בישוב הדעת, ובהתבטלות גמורה לרצון ה', לא להתמרד לא לקצוף, להאמין שהבורא מונח מאחרי כל תקיפה ותקיפה, ולהשתדל להעמיס מחשבות חיוביות ככל האפשר - מחשבות בטוב ה' ורחמנותו, ובתקוה לטוב ולישועה זה עצמו מה שיגרש יותר מכל את המחשבות הטורדניות לפחות לפי שעה עד שיגורשו לגמרי בס"ד. ועוד יבואר להלן.

## שאלה ט - חרדות

מה התועלת למתגסר בגיסורי נפש אלו הנוטלים את ישוב הדעת מן האדם, והלא "ידעת חסרת וכי", ואם כן במה יראה המתגסר בהם איזו תועלת כמו שרואה הוא בגיסורים אחרים שֶלְפְּחוֹת בָּהֶם הַיְשׁוּב דַּעַת בְּמִקוֹמוֹ?

### **תשובה**

כמה תועלות ישנם למתגסרים ביסורי הנפש, ואלו הם:

#### **א. תלות בהקב"ה.**

בגון יסורים אלו שרואה האדם שאין מי שיכול לעזור לו, ולא רק שאין מי שיכול לעזור לו אלא אף נתקל הוא בבני אדם שאין מבינים כלל את בעייתו, ורואים אותו כמי שאינו שפוי, כאן האדם נדחק לפינה דחוקה ונאלץ להתלות בהקב"ה לבדו, ובזה בא הוא על תכליתו בעולמו, מה שרבים יכולים לחיות עשרות שנים בעולם הזה ולא להגיע לתכלית זו כלל, וזה קנה עולמו בשעה אחת, ואף שהגיע לזה בעל כורחו, מן השמים זיכו לו לאדם לזה שיגיע למדריגת "התלות" בהקב"ה כי זכאי הוא לכך, ואין לך הרי מידה טובה ותכליתית ממנה.

#### **ב. דביקות**

אחד שכזה אינו רואה את פתרונו אלא בתפלה, ובשויתי ה' לנגדי תמיד שהיא העצה היחידה להצלתו, ובכך נדבק הוא בה'.

### ג. תקון המדות

בגון זה של יסורים בא האדם לכניעה ושברון לב, ובכך מסתלקים ממנו הגאווה והכעס וכיוצא, והוא אתגר גדול להשתלם בתקון המדות.

### ד. תקון התאוות.

במצב זה בז האדם למטעמי העולם ותענוגותיו, מעריך הוא כל טובת ה' עליו, אינו מתלונן ואינו מבקש יותר מאשר מעט ישוב הדעת ושלוה ותו לא, והוא אתגר גדול לתקון שבירת התאוות.

ומאידך מייקר ומעריך את התורה ומצוותיה היפך מחולשתם של רוב בני העולם.

## שאלה י - חרדות

היאך לנהג למעשה כשנתקפים בעצמתי של חרדת שוא?

### תשובה

לאחר שביארנו לעיל שיש להסתכל על תופעה זו מתוך אמונה בהשגחה, וכי מאחר כל תקיפה ותקיפה עומדת השגחת הבורא בפרטות על המתיסר עד כמה היא חוזק ותוקף החרדה והדאגה, והמתיסר כשנתקף בעצמתה של חרדת שווא, הרי שאז לא יעסוק בכלום ואפילו לא בתפילה אלא בהעמקת מחשבה זו שאין עוד מלבדו כלל ובזה האדם מגרש את הדינין השורין עליו, והיא סגולתו הנפלאה המפורסמת של הגאון רבי חיים מוולוז'ין המובאת בנפש החיים ש"ג פי"ב: ותוכן דבריו שם: סגולה גדולה ונפלאה לסלק מעליו כל דינין וכוחות שלא ישלטו עליו כלל, והוא בהיותו משעבד לבו ומוחו להאמין שאין עוד מלבדו כלל, ושאין שום כוח בעולם מבלעדו יתברך כלל, כמו כן יעזרהו ה' שלא ישלטו בו שום כוחות וכפיות, וכמדת אמונתו כן ינהג בו הבורא. ובסגולה זו השתמשו כל גדולי עולם ומכללם הרב מבריסק כידוע ממנו סיפורים מפורסמים על כך.

ואז מדה כנגד מדה זוכה הוא, כשם שבדעתו בטל כל כוח בעולם מבלעדי ה', כמו כן זוכה הוא שיתפרדו מעליו כל פועלי און ולא יוכלו להרע לו, ומובא בספר "שומר אמונים" שסגולה זו בודאי תועיל לפחות לשעתו שישתלקו ענני החשך והערפל מעיניו ותתבהר אמונת ה' לפחות לעת עתה לסלק ממנו מחשבות

הטורדות, ומקור הדברים הם ברמב"ם בספרו "המורה" שבעת שהאדם דבוק במחשבתו בכל יכול, ואינו מסיח דעתו מהשגחת ה' הפרטית אין יכולות בשום כח בעולם להרע לו.

לכן למעשה בקרוב עליך מרעים להפר מנוחתך במחשבות טורדניות עשה זאת אפוא והנצל:

שכב במנוחה, והרגע בעצמך, ותעמיק במחשבתך את אמונת אין עוד מלבדו, ותדע נאמנה כי הקב"ה מונח ומשגיח מאחרי אותה תקיפה שנתקפת, ואינך נתון למקרה ח"ו, ותתענג לחשוב שהינך מטופל ומושגח בהשגחת הבורא, ושכל מה שעושה הוא עמך הוא לטובה ולכפרת עוונותיך, והנדרש ממך הוא עתה לשאת עיניך למרום ולהתלות בו ית' כעיני עבדים אל יד אדוניהם בסמיכות הדעת גמורה לסמוך עליו שהוא יודע את אשר עושה הוא עמך, ומה תועלת יש בזה, וכמו שביארנו לעיל חלק מהתועלויות שבדבר תקיפת פחד וחרדה, ובכך תרפה את מתיחותך לפחות לשעה עד יעבור זעם.

וכשנח זעף תקיפת חרדתך ממך, רוץ לחדרי תורה ותפילה לבכות ולהתחנן לה' על נפשך שיצילך מכל חולי ודאגה.

## שאלה יא - חרדות

היאך יש לנהג "בפעלת מנע", כשהמַצב פחות או יותר רגוע כדי למנוע מַצָּבִים חמורים יותר?

**תשובה**

כמה עצות לכך:

**א. תורה**

ישקיע עצמו בתורה, שהיא מרפא לגוף ולנפש, ואין טוב ממנה כדי לגרש את מחשבות ההבל, כמבואר ברמב"ם, שאין מחשבות שטות והבל שורות אלא בלב הפנוי מהחכמה, ולכך ידבק עצמו בתורה, בעיון ובבקיאות כאשר יוכל, וישתדל שיהיה לו חומר בע"פ לחזור עליו בכל עת אם אפשר לו. ובכח התורה יגרש מעליו כל מחשבות הבל ורעות רוח, ויסדר לעצמו חברותות כדי שבכך יהא מוכרח להתרכז בלמודו.

**ב. תפילה**

"דאגה בלב איש שיחנה", ירגיל עצמו לשוחח עם בוראו ולפרש לו את צרתו ובעייתו כאשר ידבר איש אל רעהו, והשיחה תהא ברורה כאשר עומד הוא לפני רופא ומתאר לו את סבלו, ויבקש רחמים על עצמו מתוך אמונה שעומד הוא לפני מי שבאמת יכול לעזור לו, וישפוך לבו לפני ה', וללא ספק שלאחר שיחה כזו עם הבורא יחוש כי אבן נגולה מעל לבו והשתחרר מלחציו וממתחיו, ובשיחתו עם בוראו יתודה על עוונותיו ויחזק אמונתו בה' שאין עוד מלבדו ואפס זולתו.

### **ג. יצירתיות עצמית**

יצירתיות עצמית היא תרופה גדולה לדכאון ולטרדות מחשבות מציקות, דהיינו שיעסוק בעצמו בפעילות יצירתית שתביא לו סיפוק ותעסיק ותטריד אותו כדי שבכך יסולקו ממנו טרדות שווא, ונביא בזה כמה דגמאות:

1) מעשה צדקה וחסד - יעסוק בצדקה ובגמ"ח, משלו ומשל אחרים דהיינו שיעשה אחרים למעשה חסד, וגדול המעשה יותר מן העושה, וזכות הצדקה גדולה מצד עצמה עד מאוד להגן עליו מכל רע, וכמו כן מעשה הצדקה יתן לו סיפוק עצום בראותו היאך זוכה הוא להחיות נפשות, ושמחה זו יש בה די כדי להוציאו מחשכותו.

2) שעורי תורה ומוסר - אם הוא עצמו בר הכי יתן בעצמו שיעורי תורה, ויתחיל עם יחידים, עם שנים או שלושה אנשים, וזו עצה נפלאה.

3) זיכוי הרבים - יעסוק כפי יכולתו בזיכוי הרבים, וכגון בקירוב רחוקים לסמינרים, רשום ילדים לת"ת, השפעה על משפחות להתקרב ליהדות, הפצת חומר קדושה לקרוב רחוקים, ובכלל יכול הוא להירתם לאיזה ארגון שכבר קיים ולהציע את עזרתו בתשלום או שלא בתשלום כדי להביא סיפוק לעצמו, ולסייע באשר יוכל לאותו ארגון, ואפלו לשבת על טלפונים לקבלת פניות וכיוצא.

### **ד. עניית אמן יהא שמיה רבא**

בספר "שומר אמונים" מובא, פלא בעיני על שיש סגולה שהיא קלה ביותר, ומאידיך מועילה ביותר, ובני אדם מזלזלים בה, והוא עניית אמן יהא שמיה רבא בכל כוחו וכוונתו, שאין סגולה נפלאה ממנה לסלק כל דינין וקטרוגין מהאדם, וכמבואר בגמרא (שבת קיט) שאפילו גזר דין של שבעים שנה לרעה נהפך עליו לטובה, ואם יקפיד להיות "שומר אמונים" בכלל, וישמור לענות על כל אמן ואמן דברכות ודקדישים, בודאי יחוש סיפוק עצום בעצמו, מלבד סגולת המצוה לבטל

כל גזירות קשות ורעות, ולפחות כאמור שיתחזק בעניית אמן יהא שמייה רבא בכל כוחו וכוונתו, וכבר ראיתי אני הכותב מי שאחז בסגולה זו והועילה לו מאד.

### ה. שאל אביך ויגדך

יתבונן לו היו מחשבות אלו תוקפות את גדולי הדורות, וכגון לו היו מחשבות אלו באים להחפץ חיים, להבן איש חי, להחזון איש וכיוצא, היאך היו מתייחסים המה לאותם מחשבות, הלא היו מגרשים אותם תכף ומיד מתוך תמימותם בה', והשלכתם את עצמם להליכות הגוזר שיעשה עמם כרצונו, והיו אומרים ב"ה יום יום, ולא היו בשום אופן מניחים לעצמם להצר צרת מחר, בהיותם יודעים שבין כה הדאגה לא תוסיף ולא תגרע, והאלקים הטוב והישר בעיניו יעשה. וכל אשר יעשה - הוא מצד הטוב והרחמים, ואכן גם אם נגזרה גזירה הלא הדרך לבטלה הוא לא בדרך הדאגה, אלא בדרך תפילה תורה וחסד, ואם כן יש לעשות את המועיל ובו להשקיע.

וכך תאמר גם אתה לעצמך, כי אמנם אינך גדול בתורה כמותם, אולם האמונה אחת היא - לך ולהם ובכחך לדבוק באמונה כמו שהם דבקו בה, ולכן מיד הדבק עצמך באמונה כמותם, ותהא כוונתך ככוונתם ומחשבתך כמחשבתם בתמימות בה', וירווח לך.

### ו. לקדם את ימי הרעה

בזמני ההפוגה, שאז הרגיעה והישוב הדעת בהישג, יתחזק מאוד, וידע שלא בהכרח שיארכו ימי השלוה, ואז בהיותו בישוב הדעת יוכל להתבונן בטיפשות מחשבות הטרדה והחרדה, והיאך שיש אך ורק לבטוח בה', כי בימי הרעה ניטל מהאדם המוח הישר, והבלבול והטרור אינם נותנים לו זמן לחשוב, ולכך החכם יקדם פני הרעה, ובימי הטובה יכין עצמו וימלא מצבריו באמונה ותמימות ובטחון בה', ולא יהא בטלן, ויחשוב עכשיו טוב לי, ואם כן אין לי צורך בחיזוק מיוחד, זה טעות, כי אם לא תכין עצמך בימי הטוב והרוגע, כיצד תעמוד בשעת טירוף, לכך איזהו חכם הרואה את הנולד.

### ז. עשה לך רב וקנה לך חבר

יש לדעת שהסובל מתופעה זו צריך להיות זהיר מלספר סבלו למי שאינו שומר סוד או למי שאין בו תועלת, דהינו שאין לספר סבל זה רק לאדם שיש בו ב' תנאים אלו, שהוא שומר סוד וגם יש ממנו תועלת, כלומר שהנהו אדם המבין ויודע להלך אחר נפשך בסבלך, ולייעץ לך עצות הגונות ולחזק לבך בה', ובאם לא יש באדם זה ב' תנאים הנזכרים שלא לספר לו בשום אופן סבלך, כי מי שלא יבין לרוחך יראה בך כאדם החולה בנפשו, בעל דמיונות וכיוצא, ואז ערכך ומעמדך ירד ויושפל ללא שום תועלת - מה שישבור אותך יותר, ולכך עשה לך רב וקנה לך חבר רק באופנים הנ"ל, ואם מצאת כזה, ירווח לך מאוד, אחר

שדאגה בלב איש ישחנה לחבירו ולרבו, שהם בעלי חכמה וייעצוהו ויחזקוהו בצנעה ולתועלת בלבד.

### ח. תקות הגאולה

תקות הגאולה תחזק מאוד את הנפש, ובפרט להיותנו אנו באחרית הימים ממש וכל סימני הגאולה נתקיימו בנו "למהדרין", וכולם מאחרינו, והנשאר לנו היום הוא רק לקוות לגאולה בכל יום ממש, ואמת שלא זו צריכה להיות תכלית הציפיה לגאולה כדי שנוושע מצרותינו, אמנם הכל מותר ומחויב לחזק את הנפש כדי להוציאה מהעצבות, ולכך בהחלט יש להשתמש באמונת הגאולה על מנת להיחלץ ממצוקת הנפש שאין לך דבר גרוע מהעצבות.

### ט. להעביר היראה לשורשה

יתבונן, ממה אני ירא וחרד, מחולי, מעניות, משונאים וכיוצא, הלא כל אלו שליחיו של מקום, ועד שאני ירא משלוחיו של מקום למה שלא אהיה ירא ממנו שהוא המקור בעצמו, ועד שאני ירא מהמקל, אירא מהאוחז בו שהוא הבורא אשר בידו נפש כל חי, ובכך שיעמיק בזה, ויחזיר היראה לשורשה הנכון, ויעקרה מהשקר שהוא הסיבה והמקרה, על ידי זה ידבק בטוב שהוא הבורא, שאף היראה ממנו מאריכה ימים וכנאמר (משלי י, כז) "יראת ה' תוסיף ימים ושנות רשעים תקצורנה".

### י. חילול הקדושה - הגורם הגדול לבעיות הנפש.

בחלק ה"סור מרע", הגורם הגדול לבעיות הנפש ולקלקול הדעת לסלקה מישובה ומשלוותה הוא פגם הברי"ק, במחשבות של איסור ובהסתכלויות אסורות בכך פוגם האדם את דעתו, שהרי הברית והדעת הינם בקו ישר מהמח ועד היסוד כידוע, ולכך כשהיסוד חזק הדעת כמו כן מתחזקת, וכשפוגם האדם ביסודו שהוא ברית קודש, מיד נפגמת דעתו ומשתבשת מטוהר אמונתה, ומיד נקבצים ובאים לה כל מיני מחשבות הבל ורעות רוח לשבשה ולבלבלה.

לכך ראשית יראה הסובל בסבל זה להתאמץ בכל כוחו לשמור עיניו ומחשבתו ממחשבות עריות, שהיא קוץ מכאיב וסילון ממאיר לכל מערכות הקדושה להביאם לידי קריסה וחוסר יציבות. ואילו הקדושה מחזקת את כל יציבות האדם להיותה בגדר "יסוד", וכשהיסוד חזק כל הבניין הנבנה עליו יציב.

### שאלה יב - חרדות

אימתי מגיע האדם לַיֹּשֶׁת, ומה העצה לַצֵּאת מֵהַיֹּשֶׁת?

## תשובה

הפסיכולוגים אומרים, לעולם לא יעשה האדם מעשה חבלה בעצמו מחמת יאוש, אלא באופן שיאבד כל תקוה, אולם כל זמן שתקוה מקננת בלבו יחזיק מעמד, ומידת השמחה והתקוה לעומת העצבות והיאוש תלויה במידת האחוזים של התקוה, ככל שירבו אחוזי התקוה כן ימעטו אחוזי היאוש.

ונתבונן מהיכן צומח היאוש?

היאוש צומח מהעדר תקוה ותולדתו העצבות והדכאון. כשאדם לקה בבריאות, או בפרנסה וכיוצא, אזי כל זמן שרואה האדם סיכוי להצלתו, וכגון שנותרו לו עוד אפשרויות להימלט, וכגון עוד רופאים שעדיין לא טיפל אצלם, עוד נדיבים שעדיין לא הלך אצלם וכיוצא, הרי שאינו מתייאש להיות שהתקווה מחייתו.

אם כן לגבי הבוטח בה' לעולם לא יתיאש, כי לגבי הקב"ה אין בנשמע מעולם: אין אפשרות לעזור לך, שהרי אין מעצור לה' מלהושיע בין רב למעט, ומצדו יתברך קיימות ללא הגבלה אפשרויות להושיע את האדם, אלא שטרם הגיע זמן הישועה לאדם ועיכוב זה הוא גופא לטובתו, כך שאין מקום לייאוש, שהרי אפשרויות להצלה ישנם ללא הגבלה, וכמו כן הנו בידי ה"כל יכול", שבוודאי יכול לעזור לו, וכמו כן הינו בידיים הטובות והרחמניות של הקב"ה ומה א"כ יש מקום לייאוש, אלא מה, שעליו הוא להמתין בסבלנות לישועת ה'.

ויתבונן, הנה גם ממצב שכזה, שלפי הנראה אזלת כל יד מלעזור בו, לפי שהוא ענין שבנפש כאמור, הנה רבים למאד יצאו ממצב זה ללא כל הסבר, וב"ה חזרה אליהם חדות חייהם ביתר שאת ויתר עז ומהם נהיו לעובדי ה' אמיתיים ותלמידי חכמים גדולים, שדוקא מצב זה של חושך הוא שהביאם לאור הגדול שזכו לו אחר כך, ודוקא אלו זכו ביתר שאת להיות מורי דרך לרבים - להחיות רוח שפלים ולבות נדכאים, כי מאחר שעברו המה מצב שכזה התחכמו בשכלם ונהיו רגישים בלבותם לעזור לזולתם בבעיות מעין אלו. ולמה שלא לקוות שתהא גם אתה כאחד מהם, ואדרבא רק אם תתמיד לקוות, ותאמין שתצא ממצבך, ולא תיכנס למרה שחורה ויאוש, גדול הסיכוי שתצא מחשכותך במהרה.

## דכאונות

---

כל נושא ה"דכאונות" הנו מהספר "נפש הישיבה" להרב יעקב ב. פרידמן

## שאלה א - דכאונות

מה בין סבל החרדות והפחדים לדכאונות?

### **תשובה**

היטיב לבאר זאת בספר "נפש הישיבה":

פחדים וחרדות המה "סערת רגשות" היפך מדכאונות שהמה "מיתת רגשות". הרי שהמצב הנפשי בבי תופעות אלו הוא הפוך אחד מהשני, הסובל מחרדות ודאגות, רגשותיו חיות וסוערות חפץ הוא בחיים, חפץ הוא בטוב, ודואג מאבדן הטוב, שלא יאבד הטוב ממנו.

המדוכא, הרגשתו להיפך, מיתת הרגשות, מיואש הוא מחייו, אין לו טעם בכל אשר יש לו במשפחתו, בחייו, וחי הוא באי אכפתיות, חפץ הוא במות רח"ל שלא כתופעת החרדה והפחד, שעוד מסוגל זה להביע את כאבו, לספר את מצוקתו ואף להתפלל עליה, לעומתו זה המדוכא נעול הוא מהכל, אינו מסוגל להתפלל וקשה לו לעזור לעצמו בכל דרך שהיא, ועל בעיה זו נעסוק בפרק זה.

## שאלה ב' - דכאונות

אימתי חשוב לפנות ליעוץ או לטיפול?

### **תשובה**

ראשית, לא להתעלם בשום אופן מאיתותים של מצוקה. כל מצב דכאוני מתפתח בדרך הדרגתית. בראש וראשונה הדבר מתבטא בחוסר יכולת מוחלט לתפקד, בלימוד, יצירה ופעילות חברתית. זה יכול גם להתבטא בעצב עמוק מדי ומתמשך מדי. חוסר ענין מוחלט בנושאים שעניינו אותו בעבר. קשיים חריפים בשינה. השכמה מוקדמת מדי. נטיה מתמשכת לבכי, התקשחות הידיים; בהייה מתמשכת בנקודה לא ברורה. התקפי חרדה וכעס לא נשלטים.

חשובה לאין ערוך היא העובדה, שלחץ נפשי טבעו להחריף. התעלמות ממושכת ממצבי מצוקה עלולים לדרדר אדם לתחתית הסולם הנפשי. דכאון הוא תמיד סולם. או שעולים ממנו או שיורדים בו. העדר טפול והכוונה בסבוכים חיצוניים - עלולה לדרדר את הסובל למחלות נפש הרסניות.

## שאלה ג' - דכאונות



האם יש לרוץ מיד לפסיכיאטר?

**תשובה**

חלילה וחס. לפסיכיאטריה בתקופתנו ישנה נטיה כללית, להזדרז בהגדרת "מחלות", ולסמם אנשים השרויים במצבי סיבוך קלים - בתרופות נוגדות - דכאון. תרופות כאלו, (המצילות נפשות הזקוקות להן) כשהן ניתנות שלא במקומן - עלולות להרוס חלקות נפש רגישות; לעורר סערות נפשיות; לעקור מלב המטופל את שרידי האמון בטיפול כלשהוא. אנשים הנקלעים לטיפול הלא נכון - וזה קורה בארץ הרבה מדי ותכוף מדי - נוטים לזנוח כל טפול, ולשוב לשקוע בתוך המררה העצמית שלהם.

### שאלה ד' - דכאונות

האם הרופאים בנושא זה הנם בעלי אחריות שאפשר לסמוך עליהם?

**תשובה**

ראשית, בנגוד לרפואת הגוף, רפואת הנפש נתונה עדיין במסך כבד של ערפל וחוסר בהירות. הרפואה הפסיכיאטרית מצויה כמעט בכל טפול בשלבי ניסוי. רפואת הנפש רצופה אבני נגף, מעידות, נסיונות, הצלחות וכשלונות. יש להתייחס איפוא להוראת רופא בערבון מוגבל.

שנית, עזות המצח והשחצנות הרפואית המקובלת בארץ - לא פסחה גם על האגף הרפואי הזה. מרבית הרופאים יהירים מכדי להודות בכשלונות, 'מרוממים' מכדי להודות בקוצר - ידם, ומתנשאים מכדי להקשיב כהלכה, ולהכנס לעבי עולמו של המטופל.

אין זה אומר, חלילה וחס, שיש להמנע כליל מטפול תרופתי, אבל הוא חייב להתבצע בזהירות, רק לאחר כשלונן של דרכים אחרות, ותוך התייעצות צמודה עם גדולי תורה.

### שאלה ה - דכאונות

מה אם כן יש לעשות עם גלוי המצוקה הראשונה?

**תשובה**

לפנות לייעוץ. להכוונה. ואת טיב המכוון והמייעץ עלינו להבהיר היטב:

מכיוון שמצויים ברחובותינו אנשי מקצוע תלמידי חכמים מובהקים, בעלי נפש ודעת רחבה; וכיוון שמצויים ברחובותינו "מטפלים" חרדים לא מוסמכים העושים שמות בקרב נפשות רבות, חלקם פועל תחת התואר הפרוץ ביותר בחצרותינו, התואר הרבני, ומדובר בכאלו ששכחו מכבר באיזה צד מודפס רש"י ובאיזה צד תוס'. וזוהי סוגיה עגומה שמחד השתיקה יפה לה. מאידך אי אפשר לחשות לגמרי שעה שדם יהודי ניגר. וכיוון שגם בקרב אנשי המקצוע הרשמיים חלוק המצב: יש שנשארו בטהרתם, ויש שהפסיכולוגיה הרסה את זכותם הרוחנית - הצעד הראשון הוא לפנות לתלמיד חכם מובהק וידוע, העוסק גם בהכוונה ויעוץ, כדי שיפנה אותך אל איש מקצוע נכון.

חובה להתריע:

במוסדות האקדמיים לא שמעו על רבי ירוחם, ולא קלטו אף פעם מתיקות של רבי נפתלי. וחלק גדול מכלי הטפול המצויים שם הם כ"פרה אדומה": מטהרים (אם בכלל) את טומאת הדכדוכים, ומטמאים את טוהר הנפש הישיבתית. מאידך, ישנם פסיכולוגים שנשארו שלמים ברוחם ותורתם, לבם אל קל נכון, והם מכירים מתוך אספקלריה עצמית - לפני ולפנים עולם של בן תורה. רק אדם גדול, תלמיד - חכם ובעל מחשבה עשוי להפנות את הבעיה המיוחדת לך לאדם הראוי.

## שאלה ו - דכאונות

מה אָני חוֹלָה נְפֹשׁ?

### **תשובה**

בנושא הזה אנחנו מצויים בשפל המדרגה והנחיתות העלובה. אנו נעדרים שמץ בגרות ואחריות עצמית לטפל טיפול נכון בעצמנו ובמצוקותינו. בבעיה נפשית יש לטפל בבטחון עצמי כמו באנגינה ושפעת. מותר לתלמיד להמצא בבעיה נפשית. מותר לו להאחז בסבך רגשי. ומותר לו גם לחלות.

עצם הגדרת הבעיה כ'מחלה' יש בה כדי לעורר תקווה. מפגע שהוא בגדר חידה - מתסכל ומבלבל לאין ערוך ממחלה מוגדרת, שניתן לטפל בה בכל המקרים בהצלחה

מלאה.

## שאלה ז - דכאונות

מחלת נפש איננה הופכת אותי לאדם נחות?

### **תשובה**

בהחלט. השאלה הנחיתית והגמדית הזו הופכת אותך לאדם נחות. תולעת ולא איש. לאדם הפוחד מהצל של עצמו. לבן בליעל המוכן להזניח את נפשו; להרוס את עצמו כליל, רק כדי להאחז בצפורניים בשרידי כבוד דמיוני.

בעיות נפש אינן פוסחות על בעלי קומה, גדולי תורה ובעלי נפש. ההפך המוחלט. להלן תצוטט אגרתו של ראש קהלות יעקב זצוק"ל המורה, שגם על הנושא הנפשי חל מאמרם "כל הגדול מחברו, וכו'".

"... כי כל הראוי להיות גדול ועצום בתורה, מסתערים עליו יותר ויותר הפרעות בצורות שונות, וכשמתחזק לאחוז בעץ החיים - סוף סוף היסורים חולפים..."  
(מרוך הגרי"י קנייבסקי)

הדכאון אינו בררן, והוא עשוי להלוים בכל אדם. נבון, עליז, יציב ובוגר. המחבר נפגש בעבר עם אנשי תורה ויראה מובהקים, שנגשו במלא הכבוד והבטחון העצמי הראוי, ועם מלא ה"נכבדות" של נפש מרוממת - לטפול נפשי תרופתי. ניצלו בצורה מפוכחת, זהירה ונבונה - את ה"רשות שניתנה לרופא לרפאות", וחזרו במלא הכוחות לשעיטה הרוחנית.

המחבר מודע לחרדה המהלכת לדאבונו בחצרותינו מהוצאת שם רע, נזקים בשדוכים ובושה חברתית, ואין בכוונת הספר לחנך ולשנות תפיסות מעוותות, ילדותיות, של דור שלם. בנושא הזה ניתן מכל - מקום להרגע לחלוטין. כל מטפל רציני מודע לבעיה החברתית הזו, וניתן לקבל טיפול מסור ומיומן, תוך חסיון וסודיות.

## שאלה ח - דכאונות

מהי דעת תורה בדבר ההליכה של בני תורה לאנשי מקצוע בתחום הפסיכולוגיה במצבי דכאון?

### **תשובה**

ובכן הנה לך שאלת המחבר "נפש הישיבה" להגאון רבי שמואל אוירבאך שליט"א בענין דעתו ודעת אביו הגרש"ז אוירבאך זצ"ל ותשובת הגאון אליו.

מכיוון שהשאלה הבאה נוגעת לחיי נפשם של תלמידים מסויימים, וכיוון שהמאמר אמור להביא את דברם של אבא (מרן הגרש"ז אויערבאך) וראש הישיבה להבחיל"ח ולהנחיל פתאים בינה, הריני מבקש מחילה קדם מרן שליט"א, על העזות שבשאלה הבאה.

פורסמה באחד מגליונות "ייתד נאמן" אגרת של הראש ישיבה, ובה דברים משמו של אביו הגרש"ז, נגד הטפול של משפחות חרדיות ובני תורה אצל אנשי מקצוע בתחום הפסיכולוגיה. לאחר פרסום המכתב האמור, פנה לכותב הטורים אחד ממנהלי בתי החולים הפסיכיאטריים בארץ, אדם הקרוב לישיבות ועולם הישיבות, וביקש להפנות את תשומת לבו של רבנו לעובדה, כי מאז פרסום האגרת, חדלו מטופלים רבים, בכל מקום אשר דבר המלך ודתו מגיע, מטפולים פסיכיאטריים ופסיכולוגיים שעצרו אותם מהדרדרות מוחלטת, שממנה אין דרך. הוא בקש ממני להעביר את הדברים לפני רבינו.

גם אם לא נתייחס למקרה הזה, כמו בכל אומה ולשון מצויים גם ברחובותינו, מי שזקוקים לסיוע ויעוץ מקצועי פסיכולוגי רציני. מדי הרבה מקרים מתעלמים מ'איתותי מצוקה' הנוגסים בפנימיות באין מפריע. קיים ברחובותינו גם מוסד עתיק יומין של "חאפרים" העושים בנפשות בני תורה כבתוך שלהם, ללא ידע רציני. וכלפיהם נאמרה המליצה 'ורפא ירפא'. שהכרח לרפא את ה"ריפוי" שלהם. לצד זה גם ידוע שגדולי תורה שונים שולחים בני אדם סובלים במצבים כאלו לאנשי מקצוע, והדברים נעשים במסתרים, בשעה שהקהל הרחב יודע רק על אגרתו של רבנו.

מה דעתו המדוייקת של אבא ושל רבנו הגדול שליט"א בשאלה הגורלית הזו?

## תשובה

זו שאלה חמורה, במקומה, וצריך להבין.

לצד ההזנחה שהזכרת, התפתחה ברחובותינו בשנים האחרונות מהצד השני של מטבע הדברים, מה שמכונה בעולם "אמריקניזציה". (אמריקניזציה) בלי דעת נסחפנו לאוירת החולשה ורפיון הדעת נוסח אמריקה, הפוחדת פחד נואש מסבל. ונהדפת בגלי רחמים עצמיים, על כל תקלה וקטטה. זהו דור אכול מחלות רגשיות, לחצים דמיוניים, חרדות פורחות באוויר, ושאר מחלות הדמיון. ישנה נטיה לפתור כל קושי המתרגש ובא לעולם בעזרת כדורי הרגעה וטפול חסר תועלת.

ברצוני שתעביר בהזדמנות הזו לבני תורה, ולכל קהלא קדישא הדין, את דעתו של אבא ודעתי הברורה, שבמצב של מצוקת אמת, שמקורה בנפש פנימה: חרדות, דכאוונות, וכל צורת סבל קשה, חובה עלינו, חובה פשוטה וברורה לפנות לאנשי מקצוע נכונים, פסיכולוגים ופסיכיאטרים יראי שמים, ולה' הישועה.

אסור באיסור נמרץ לזלזל ולהזניח את בריאות הגוף והנפש כאחת. אתה דברת על המכתב שכתבתי בשם אבא. אבא בעצמו הרי שלח פונים רבים לעזרה פסיכולוגית. אני בעצמי שכתבתי ופרסמתי את המכתב, שלחתי פונים רבים לעזרה פסיכולוגית.

הליכה לאיש מקצוע לא די שאינה מופרכת, אלא היא חובה פשוטה מחובת שמירת הגוף, לפי מקומה שעתה ועתה.

כאן חובה להבהיר הבהרה הכרחית.

תנאי קודם למעשה כל טפול, על התלמיד לפנות לתלמיד חכם אמיתי, המבין בסוגיות שנשמה תלויה בהן, ולהיוועץ בו על מצבו. מהיכן מקור הסבל, עד כמה הסבל חמור באמת, ואם לא יצא שכר טפול פסיכולוגי בהפסדו. חובה גם לברר אם אותו מטפל ואותו טפול לא יפגמו חלילה ביראת שמים שלו. ישנם כמובן סוגי פסיכולוגים וסוגי טיפול שונים, שרק תלמיד חכם אמיתי בעל הבנה, מסוגל להפנות בצורה נכונה את התלמיד הנכון לאדם הנכון.

הצעד הראשון שתלמיד צריך לעשות כאשר הוא מבחין באתותי וסימני מצוקה, צער גדול מנשוא, דכדוכי נפש, וכדומה, לפנות לתלמיד חכם ירא שמים, הבקי בעניינים אלו, והוא יקבע אם מצבו מחייב טפול פסיכולוגי, או לא.

והבו"ת ישלח לכל אחד לפי צרכו את דברו וירפאהו אם מעצמו, ואם ע"י שליח שניתן לו רשות לרפא, בבריות גופא ונהורא מעליא!"

## שאלה ט - דכאונות

אָדָם שְׁמַתוֹ רָגְשׁוֹתָיו וְהֵנוּ בְּ"דְפָאוֹן" הָאֵם נִתֵּן וְאִם כֵּן מֵה נִתֵּן מְצָדוֹ לַעֲשׂוֹת עַל מְנַת לְהַחֲיוֹת אֶת רָגְשׁוֹתָיו?

### **תשובה**

הנה לך תשובת הסטייפלר מרן הגר"י קניבסקי זצוק"ל, בדבר:

בוודאי. על אף שכלפי המצב הזה נאמר "אין חבוש מתיר עצמו מבית האסורים", עבודה והחלצות עצמית הם כאמור, שרש ההבראה והפריחה בכל משבר נפשי. בלעדיהם לא תפעל שום עזרה חיצונית.

הפתרון היעיל ביותר להתרוממות במצב כזה - מובא באגרת מרן הגר"י קניבסקי (מתוך הספר "ע"י כוחות האדם להגר"א). בתשובה לשאלה שהובאה כלשונה בראש הפרק הנוכחי.

המטרה, כפי שמנסח אותה הסטייפלר להביא את האדם לכלל היותו "אדם המרגיש".

הסטייפלר מדבר על דרכים להחדרת קרן אור אחת לחשכת הדכאון. פריצה כלשהיא של ההסגר הנפשי די בה להפוך את האדם ל"אדם המרגיש". והרי שרש האסון בדכאון טמון במות ההרגשים:

"...כי בהעביר הרגש לדבר אחד - הרי נעשה אדם המרגיש, והמתפתח ומועיל לכל העניינים... והתעוררות רגש בפרט אחד מועיל לכל..."

מהותו של "קרן האור" תלוי ועומד במעמדו השכלי ו שאיפותיו של האדם:

"...אם הוא בעל כשרון מופלג יש לייעצו לחבר ספר. לא מחידושו שלו, רק ליקוט מכל מה שנראה לו לדבר ישר המתקבל על הלב. ולא יחטוף לכתוב במהירות, רק לאחר שיקול הדעת הנכון, ואחר שיהיה הדבר בהיר לו היטב... ובמשך הזמן ימצא התעניינות, וממילא נעימות רבה מעבודה זו, והתעוררות רגש אי מועיל לכל..." (הגריי קנייבסקי, שם)

גם במענה לשאלת "ת"ח מופלג שלומד בכולל ונפל למרה - שחורה, וכל היום הוא עצב, ואינו מוצא שום דבר שמעניין אותו, הן בענייני רוח והן בענייני גשם, ואינו משים לב אף לאשתו ולבניו", משיב הסטייפלר תשובה דומה:

"...העיקר צריכים עכשיו ליתן לו אינטרס בחיים. וכיוון שהוא ת"ח, אם היה מזדמן לו מקום להגיד שיעור לפני תלמידים מבינים - אפשר שהיה מצילו מדכאון". (שם)

## שאלה י - דכאונות

מה היא ההפרעה המְרָפֶזֶת המונעת אֶת המְדַבָּא מִלְהַחֲלֹץ מְדַכְאוֹנו?

### **תשובה**

אחת ההפרעות המרכזיות ביותר לעבודה עצמית ונסיונות החלצות בתקופת דכאון, היא העדר פעולה. "אדם לעמל יולד" הוא כלל שהוטבע בעורקי הגוף והנפש של האדם. בעצם מציאותו: "כל דבר שהוא בכח - צריך שייצא מן הכח אל הפועל". (רמח"ל)

אדם המעביר את ימיו בבטלה - מותיר בנפשו חלקות עם רקבון. תכונת הטבע הטמונה ב"אדם לעמל יולד" אינה מניחה לנפש להשאר בשלווה. הנפש מצויה

תמיד בעליה או בנסיגה. אם היא מוציאה עצמה אל הפועל היא במצב עליה, מאידך מצב של שממון מביא עמו רקבון יאוש ודכדוך.

(מקובל היום בעולם הרפואה הנוירולוגית, כי אדם בינוני מוציא אל הפועל בין כשתים עשרה אחוז מהמערכת הנפשית שלו).

הוא הדבר אשר דיבר רבנו הלוצאטו :

"כל נברא משתלם כשפועל מה שחקק לו הבורא יתברך שיפעל.. וחסר בשלמות כל זמן שלא יפעלהו". (רמח"ל, "דרך הי"י ח"א פ"ג)

לכן גם נוטה האדם למצבי רוח מדוכדכים בבקרים דוקא. בבוקר, לפני שהנפש מוציאה אל הפועל את דחפיה וצרכי העשיה שלה - גוברים הדכדוך והעייפות הנפשית.

בצומת הזו נקלעים תלמידים רבים לסבך. דכדוך, מכל סוג, מביא עמו עייפות נפשית וחוסר רצון לפעולה; והעדר פעולה מגביר בהכרח את הדכדוך.

## שאלה יא - דכאונות

הסובל מדכאון הנו מלאש ממצבו, מה ראוי לומר לו על כך?

### **תשובה**

אחת הרעות החולות בכל סוג של דכאון היא העובדה, כי הכח הזה ניזון ממה שקרוי "חוק ההתמדה". גם כשהאדם פועל פעולות נכונות על - מנת להעלות את עצמו מיוון מצולתו, ממשיכות לתקופה (אורכה תלוי ברמת הדכאון) בעקשנות התופעות הדכאוניות. משום שנפש דכאונית איננה בדיוק קרקע - זריעה פוריה להרגשות התעלות ופריחה מהירות.

מעבר לזה, מי ששרוי במצב דכאוני, קצר - רוח ומר נפש מכדי להמתין.

אין עצה ואין תבונה מלבד דברי רבן של ישראל זצוק"ל, באגרת לבחור "שאבד כל טעם וחיות בחייו":

"על כל סוגי עצות שיתנו לו צריך שידע שזה רפואה. ומוכרח להתחיל בה לשם רפואה - גם בלי שירגיש טעם. ואח"כ במשך הזמן ימצא טעם. כי בפתע פתאום לא ישיג טעם בשום דבר".

על כן יש לחש בתופעה זו להתפלל, לשפוך שיחו, לקרוא תהילים וכיוצא ואף שאין לו כל רגש בדבר, כי בכך מעט מעט יתפתחו רגשותיו, ותקותו תתחזק להאמין באוהב הגדול - הקב"ה שיושיעו.

## שאלה יב - דכאונות

מה עוד יש לנייץ עצות מעשיות לסובל מ"דכאון"?

### **תשובה**

עוד שתי עצות קטנות ויעילות, בחתימת הפרק הזה.

**א.** גבולות. מצב דכאוני הוא במהותו מצב של הידרדרות. ישנה חשיבות עליונה לשמירה כלשהיא על מסגרות חיצוניות. החשוב מכולם - סדרי שינה וקימה יציבים וקבועים. סדרי לימוד, תפילה ואכילה. ניתן כמובן להקל בתקופה כזו בפרקי הזמן של כל אחד מסדרי היום, חצי שעה במקום שעתיים. אבל השלטת סדר, נוקשה ככל האפשר (ואפשר!) היא קריטית בתקופה המעורערת הזו.

החדוש המופלא במערכת הדכאונית טמון בכך, שככל שרבה ומתעצמת ההתנגדות הפנימית להתעסקות שכלית רוחנית, עשוי מאבק קצר והדבקות כלשהיא לעיסוק רוחני - לרומם את הנפש מעבר לכל מה שהיא מחוללת בקרב שאר האדם.

**ב.** קי"ל, "דאגה בלב איש ישיחנה".

מה נותנת השיחה?

יסורים שיש עמם מתח - אינם חולפים ועוברים. הם מטעינים את נפש האדם במערכות לחצים. שיחה מביאה להתפרקות מתחים פנימית, ושחרור אדים רבים מסיר הלחץ הנפשי. לכן אין כל כך חשיבות למקצועיותו של השומע, כמו לרמת העניין וההקשבה שהוא נחון בה. בחצרותינו פועל מוסד טלפוני אנונימי נפלא "אוזן קשבת", המעניק שירותי הקשבה (לעתים גם ייעוץ) נפלאים. השרות הזה הוא מקצועי בהחלט. (בגבולות ה"עזרה ראשונה" שקבע לעצמו. לעתים גם יותר).

מי שפונה לעזרה טלפונית - לא ימצא בה רפואה שלמה, אבל הוא יכול בהחלט לשאוב ממנה הקלה ותמיכה נפשית, לצד עבודתו העצמית.

## כפייתיות



## שאלה א - כפייתיות

היאך להתניחס לתופעת הכפייתיות, שנקפה האדם במחשבתו ונצמד למחשבה חששנית שאינה עוזבתו שמה לא התפלל פראוי, לא קרא קריאת שמע פראוי, לא נטל ידיו פראוי, לא קנח פראוי, וכיוצא?

### תשובה

יש לראות תופעה זאת כיסורים וכגוון של עונש מעונשי השמים המגוונים, וכמו שכל יסורים מטרתן לנסיון היאך יקבלם האדם, והיאך ינהג בדרך התורה להסירם, כן הוא בגון זה של יסורים יש לפותרן בדרך של תורה. ולכך ראשית על הסובל מתופעה זו להשתכנע שתופעה זו היא שלילית כלומר מצד העונש והיסורים שנועדו ליסרו, ואין הצדקה בקיום מחשבות אלו ע"פ דעת תורה, כי אם לא ישתכנע הסובל מסבל זה שזהו מצד העונש ויתעקש לחשוב שאדרבא זהו מצד הקדושה ויצר הטוב אין תקנה לקלקלתו.

ואם תאמר היאך ישתכנע הסובל מתופעה זו שזה מצד העונש והיסורים?

התשובה פשוטה:

ראשית, "שאל אביך ויגדך זקניך ויאמרו לך", לך ראה היאך נהגו רבותיך וקודמיהן, וכי חששו לחששות הבל ורעות רוח שהנך חושש להם, לחזור על כל מלה כמה פעמים, ולטול ידיים כמה פעמים, ולקנח כמה פעמים וכיוצא, הלא גדול שמושה יותר מלמודה, לך ראה, שאל ויגידו לך היאך נהגו קדמונינו גדולי וקדושי הדורות.

ועוד, עליך להבין דבר פשוט, התורה "דרכיה דרכי נועם", כל פתרון בעיה בדרכה של תורה שלא בנעם זהו איננו מצד הקדושה, אלא מצד הטמאה הגמורה, והרי אין לך טירוף הדעת עצבנות ומתח עד כדי מיאוס בכל התורה כמו שיזדמן אצל אלו הסובלים מכפייתיות, וכמו שהעיד הסטייפלר זצ"ל שנתן עצות להרבה בדבר זה, ואלה ששמעו לו נצלו, ואלה שלא שמעו לו נפלו, ולבסוף עזבו את כל התורה כלה.

ובכן תתבונן, היעלה על הדעת שבדרך זו יחפץ ה', שנעבדהו במתח ועצבנות עד כדי טירוף ומיאוס במצוותיו?! כל בר דעת מבין שזהו עצת הטמאה להדיח את האדם מהקדושה.

## שאלה ב - כפייתיות

כיצד לנהוג למעשה בפיתרון בעיה זו של הכפייתיות?

### תשובה

הארכתי בזה בספרנו "בית דרך" - "דברים" עמ' ק"ל, ובקצור נביא כאן מה שהעלנו שם:

#### 1. להאמין שהתופעה יכולה לחלוף

מחובת הסובל בסבל הכפייתיות להאמין שבדרך של תורה נתן לפתור הכול, ויש בכוחו לצאת מזה, ורק בסבלנות ולא במתח. וכמו שרבים יצאו מטרופ ובלבול זה לרוגע ושלוה.

#### 2. אמונת חכמים

להתחזק באמונת חכמים, ואפלו אומר לך על ימין שהוא שמאל ועל שמאל שהוא ימין הוי שומע לו.

ולכן התנאי ההכרחי למגור תופעה זו הוא אמונת חכמים, להסיר העקשנות והמרדנות ולהתבטל לחכמים.

ואם חכם אומר לך שנטלת ידיים כראוי באופן מסוים - הוי שומע לו. ואם חכם אומר לך שקנחת כראוי ויצאת ידי חובה - הוי שומע לו, וכמו כן אם חכם אומר לך שיצאת ידי חובת ק"ש ותפילה, ותפילין במקומן כראוי - הוי שומע לו, בין אם תבין דבריו בין אם לאו.

#### 3. הבטחה מחכם

צא ובקש אחריות בכתב מחכם מישראל שיסכים ליקח אחריות על יציאתך ידי חובה בכל העניינים המציקים לך. [וכל חכם מישראל בחפץ לב יסכים לטרוח ליתן לך התחיבות באחריות מלאה על מנת להצילך מבאר שחת, ובפרט שכך האמת שיוצא אתה ידי חובה בדרך שיורוד ורק יסוריד המה המבעיתים את לבך להיטרד בטרדות שווא].

#### 4. יציאה ידי חובת קנוח

בזמן הגמרא קינחו באבנים, עין שו"ת דברי חיים" ח"ב סימן ט', אם כן היום שמקנחים בנייר, ובפרט אלה המקנחים במים, בודאי שטות הוא לחשוש מעבר לכך. וראה בספר "עצות והדרכות" שמביא בשם הסטייפלר שצוה שאין לחוש מעבר לכך, והיה מי שלא שמע לו עד שלבסוף הפסיק להתפלל כלל מחששותיו.

וראה עוד מה שכתב הרב "תולדות אהרן" בזה במכתביו לאחד שסבל מחשש קנוח שלא כדין :

ומה שכתבת שאתה סובל מאוד בהכנות לתפילה ונחלש אצלך כוח הדוחה וא"א לך להכין עצמך לתפלה וכשאתה מתחיל להתפלל בכונה אתה מרגיש שאין הגוף נקי כ"כ וזה גורם בלבולי מחשבות, על זה אמרו חז"ל לא נתנה תורה למלאכי השרת ומחיבים לבדוק את עצמו קודם התפילה, ואם אין יכולים - אז אין מחויבים יותר, ומי שרוצה להחמיר בזה יותר מדאי יכול לפול מזה למחלת המורידין ה' ישמרנו.

ואעתיק לך בזה דברי הקדוש בעל בני יששכר בתוספת מהרצ"א על ספר "סור מרע ועשה טוב" (דפוס מונקאטש) אות ל"ו וז"ל: ועוד באתי להזכיר בפרט הזה באנשים המתחסדים ורוצים להתפלל בגוף נקי, אזי על ידי כן מאחרים זמן התפילה מועד לכל חי, מי האמין לשמועתנו, ידעתי אחיי ורעיי שזה מתרמית היצר, אין צריך להתנהג רק על פי השו"ע לבדוק את עצמו קודם התפילה, ובאם אינו יכול לפנות גופו כ"כ, אין כאן שום מיחוש זולת אם אין יכול להעמיד עצמו עד פרסה כמבואר בשו"ע, והנה תרמית היצר להסיתו בחומרות החסידות להיות מבואר בספרי היראים דמחשבות זרות באים מחמת שאינו מופנה כראוי, והנה הוא חומרא לגדולי הערך, וכי ס"ד שבשביל זה יעבור האיש ההמוני זמן תפילה וק"ש?! נשתקעו הדברים ולא נאמרו עכ"ל עיי"ש שמאריך בזה העניין, וכן כתב מעניין זה שם אות ל"ח עיי"ש.

#### **5. יציאת ידי חובת מקום תפילין**

עין שו"ת "דברי חיים" סימן ו', שדי כשהוא "בערך" באמצע, ואין צריך לדקדק ולצמצם שיהא ממש באמצע בדיוק, וכשמסער שהוא באמצע די.

#### **6. הטרדות מחשבות מינות**

לא להתייחס להם כלל, ויש לדעת שכל הרהור שעולה בלב האדם בעל כורחו שלא במזיד שהוא גרם לכך, אזי לא די שאין האדם נענש עליו, אלא אף מקבל על כך שכר בהיותו מנסה להסיח דעתו ממנו, והוא הן במחשבות מינות והן במחשבות עריות שעולים ומצטיירים בלב האדם, והאדם מצטער מהם, אזי זהו תיקונם בדוקא, וכנגד מה שפעם פגם והתענג על אותם מחשבות עתה באות לו ומצערות אותו, אזי אדרבא בכך מתקן הוא מה שפעם הרהר במזיד, כן מובא בשו"א והארכנו בזה לקמן בשו"ת נושא "שמירת העיניים" ובנושא "דור התמורות".

#### **7. הטרדת נט"י**

כשנוטל ידיו בשפיכת מים יותר מרביעית [והוא בדרך כלל כמות מים ששופכים על היד], נפטר מכל הדקדוקים.

## 8. הטרדת נדרים ושבועות

הסובל מדחף פנימי לנדור ולהשבע לעשות או שלא לעשות, ומסוגל הוא להיות נכפה להשבע כמה פעמים ביום, מובא בספר "עצות והדרכות" בשם הסטייפלר שבא אליו אחד שסבל מכך ושלחו להגאון מבריסק והשיב לו :

שלא חלים כלל כל הנדרים ושבועות שבאות שלא מישוב הדעת, לגופו של עניין יש לעשות שאלת רב אולם באופן כללי אין ממשות בסוג נדרים אלו שנעשים מתוך לחץ נפשי ומתיחות עצבים.

## 9. הטרדת דקדוק המילים

הגה"צ ר' שלום שכנא זאהן שליט"א כותב בספרו :

זכורני כשהייתי אצל ה"חפץ חיים" זצוק"ל שנה אחת לפני פטירתו בראדין. ושמעתיו מתפלל ה"שמונה עשרה" של תפילת לחש (כי היה מתפלל קצת בקול רם כדי שישמע אוזנו מה שמוציא מפיו), ולא היה מדקדק כלל לפי הדקדוק. למדתי מזה שדעתו הרמה היתה כי רק בקריאת - שמע וכדומה שהחיוב הוא הקריאה, שם צריך לדקדק בתכלית הדקדוק, אולם בנוגע לתפילה וכדומה, שהוא ענין של עבודה שבלב, אז הדרך לומר המילות באופן שמדברים בני האדם - באופן שלבו ירגיש, וממילא אם יאמר על פי הדקדוק, אין הלב מרגיש תוכן הדברים כמו אם אומרים באופן שרגיל לאומרם, כי עבודה זו היא עבודה שבלב, והעיקר שהלב ירגיש (שו"ת "עטרת יעקב" עמ' לט).

## שאלה ג - כפייתיות

לְמָה סוּבַל אֲנִי מִהִטְרָדוֹת מְעִין אֵלַי שֶׁל חֲרָדוֹת, דְּאָגוֹת, כְּפִיִּתוּיּוֹת וְכִיּוּצָא, וְהֲלֹא חֲפָץ אֲנִי בְּיָשׁוּב הַדַּעַת בְּשִׁבִיל לְעֵבֶד אֶת ה', וְלֹא שֶׁיִּמְנַע זֹאת מִמֶּנִּי, הֲרֵי בְּמַצְבֵי זֶה אֵינְנִי מְצַלִּיחַ לְהַבִּיא לְפָנַי ה' כִּי אִם "בְּדִלֵי דְלוֹת".

## תשובה

על האדם לדעת, שעבודתו את ה' צריכה להיות כפי התנאים שהוא נתון בהם, לפי אותן כישרונות, לפי אותו מצב בו הוא נתון בשלוח או בטרורף, בנחת או ביסורים וכיוצא, ואין לאדם לטעון לבורא: הייתי חפץ במצב אחר, ואף שלפי מחשבת האדם לו היה הוא במצב אחר היה מביא להקב"ה המון תורה ומצוות,

ועתה ביסוריו ובטירוף דעתו מהיסורים, מהעניות המעבירה את האדם על דעתו, מיסורי הרווקות למי שחפץ לישא אשה ולא עולה בידו, מהחוליים המונעים את עבודת ה', מצער גידול בנים שאינם הולכים בדרך ה', מצער הפרת שלום הבית שאין לאדם מנוחה כלל בעולמו, מבלבול מחשבות הטורדות והכפיתיות וכיוצא, הרי שבמצבים אלו אומנם האדם מביא את קרבנו לה' "בדלי דלות".

אולם לא מחשבותינו מחשבותיו יתברך, ואם נתננו ה' בפנות דחוקות אלו שאנו בהם עלינו להאמין שדוקא בכך הוא תיקוננו לנצח, ובכך תצמח טובתנו האמיתית ולא בשום דרך אחרת, הקב"ה חושב מחשבות ויודע הוא את כל הדרכים האפשריים לתועלת האדם, ואם בחר הוא לך בדרך זו המפרכת, הבן שבכך ראתה חכמתו יתברך דוקא שיהא תיקונך ולא בדרך אחרת, וכמובא באבות דרבי נתן: "פעם אחת בצער ממאה פעמים שלא בצער", דף גמרא במצב של טירוף עולה יותר ממאה דפים בישוב הדעת, וכן כיוצא בזה בתפלה וצדקה וכל אשר יעשה האדם, ואם כן וכי יש לנו מושג מה התקון היעיל והזריז ביותר שנעשה עמנו. ולכן מחובתנו להיכנע ולהסכים לאופנים בו נתננו ה', ולעובדו בתנאים אלו שאנו נתונים בהם, ובשמחה, ובכך נמצא חן בעיני ה'.

## שאלה ד - כפייתיות

האם יש סגולה להנצל מיסורי הכפייתיות?

### **תשובה**

הסגולה הגדולה ביותר היא האמונה שהכל מאת ה', וכמבואר בנפש החיים ש"ג פי"ב: סגולה גדולה ונפלאה להינצל מכל דינים וכוחות שלא ישלטו באדם היא באם משעבד טוהר לבו לאמונת אין עוד מלבדו, ועי"ש שכשם שבלבו מסלק שום כח מבלתי ה', כן יספיק ה' בידו שיסתלקו ממנו כל הכוחות הזרים.

ואם כן לענייננו הוא עצה נפלאה, שהרי הכפייתיות היא כח זר שלילי השולט באדם, ובאם האדם מסלק באמונתו שום כח מבלתי ה', ומאמין שאין עוד מלבדו הרי שבזה מסיר ה' ממנו כל כוחות זרים שלא ישלטו בו כלל, ועיין בדברינו לעיל בנושא "חרדות ודאגות שוא" תשובה י'.

## שאלה ה - כפייתיות

מה העצה לכפייה מחשבתית על הפרעות המעצבנות, וכגון הספסל לא ישר... רעש מהמזגן... האדם שקידי בתפלה מפריע לי... וכיוצא?

## תשובה

הטוב ביותר כדי להשתחרר מבלבולים כגון אלו, הוא "לזרום" עם ההפרעות, דהיינו להאמין שגם ההפרעות הינם מאת ה', ורצון ה' שאזרום בתפילתי עמהם, ושאווחח עמו ית' בתפילתי - עמהם, כך שאין לי להתעקש שיהיה שיחתי עמו מבלעדיהן, וממילא כשחושב כך פחות ישקיע היאך לפתור את הבעיות ויותר ישקיע היאך להשלים עם הבעיה והוא שיביאנו לבסוף להסיח דעתו ממנה.

כי זה דבר ברור שככל שיפריע לו הדבר וישתדל להשקיע לסלקו יותר יתגבר המפריע במחשבתו, וככל שישלים עם המפריע בנקל יוסח המפריע מדעתו.

לכך בשעה שיש רעש מזגן או קול אחר המפריע וסוחף את דעתו אליו, יחשוב הרי רעש זה הוא רצון ה', ועם רעש זה חפץ ה' לשמוע קולי בתפילתי, אם כן אזרום בתפילה עם רעש זה וכך אעבוד את בוראי וכן על זה הדרך.

## שאלה ו - כפייתיות

פיצד להתייחס לבעיית "הכבדות", דהיינו זה שקל התנהלות חיינו באטיות ובכבדות ואין הדבר בשליטתו. ומה שלאחרים נמשך פעלה שפזו במשך שעה אצלו נמשך הדבר כמה שעות, ללא ברכה לא בזמן ולא בתוצאות, ובפרט שהדבר גורם לבטול תורה ותפלה?

## תשובה

לתופעה זו יש להתייחס כ"יסורים" הממרקים עוונותיו של אדם. אלו שהם בבעיה זו קשה להם מאד לשנות טבעם ואולי יותר נכון לומר - "מזלם".

כמובן יש להם להשתדל לעבוד על עצמם כמידת יכולתם, אולם אין להם להאשים עצמם, ולא לכעוס על עצמם, אדרבא יש להם לראות זאת כיסורים המכפרים עוונות.

ובפרט שמהנהגה זו לא די שהוא בעל כרחם עוד סובלים המה הרבה צער ועגמת נפש, בזיונות, ביקורת מבן או בת הזוג, ביקורת מבני המשפחה, נגרם להם מכך איחורים והעדרויות ממקומות שהיתה נחוצה נוכחותם שם, ואף שכבידות זו היא גם על חשבון תורה ותפילה. מכל מקום, "אלו ואלו יסורים של אהבה הן" כמובא בגמרא (ברכות ה').

ובפרט כשהדבר אצל האשה עקרת הבית, הרי שבכך נשברת היא נפשית ממהלך חיים שכזה, כמו כן עליה להבין שאלו הם מנת חלקה ביסורים ושתקבל זאת באהבה.

והפתרון לכך הוא השתדלות בלבד כפי היכולת, ובעיקר תפילה לסיעתא דשמיא, ולכך כמה חשוב לסובלים מבעיה זו להקדים תפילה קודם כל פעולה שעומדים המה לעשות, ובעצם מי לא נזקק לתפילה קודם עשותו דבר וחצי דבר, אלא שאלה ביותר זקוקים לתפילה אחר שזו נקודת סבלם.