

# שובי נפשי

הרב יעקב ישראל לוגאסי שליט"א

פרקים להתמודדות במשקעי הנפש והדרכים להשבת המנוחה והשלום, עצות לחלוץ מצוקת הרגשות אשמה מחמת מחדל עשיית החובות המטלות, ומחמת הטעויות השונות שחלפו במהלך חציית גשר החיים.

• מבוא • תכן הספר • הקדמה - גלות וגאלת הדעת • פרק א' - חלישות הדעת מרצף התמורות • פרק ב' - חרדות דאגות דכאונות ויתר בעיות הנפש • פרק ג - כפיתיות

## מבוא

## תכן הספר

## הקדמה - גלות וגאלת הדעת

## פרק א' - חלישות הדעת מרצף התמורות

- א. תכלית מטרת כח הרע לבלבל את ישוב הדעת .
- ב. אסור "להתבלבל"
- ג. סבת היאוש - קטנות אמונה בעצמת התשובה
- ד. "הבא לטהר מסייעין אותו" איך פעם ואיך היום ...
- ה. דור הפלא ...
- ו. בהירות הדעת במצבים חשוכים
- ז. בהירות הדעת לדעת מה חובתו בעולמו
- ח. הטרדת מחשבות אסור ובפרט בזמני תורה ותפלה
- ט. אין יאוש בעולם
- י. אין ישר כסלם עקום ואין שלם כלב שבור
- יא. "נחמו נחמו עמי"
- יב. לו היינו מאמינים ...
- יג. "קרא עלי מועד לשבר בחורי" (איכה א, טו)

## פרק ב' - חרדות דאגות דכאונות ויתר בעיות הנפש

- א. בהירות הדעת לנתקף מחרדות ודאגות שוא
- ב. הדאגה איננה חלי אלא תופעת חסרון אמונה
- ג. הדאגה והחרדה אין מי שנצול ממנה
- ד. הדאגה והפחד - תלות בהקב"ה
- ה. יסורי הנפש - סיוע לתקון המדות והתאוות
- ו. יסורי הנפש - יסורים הממרקים
- ז. תרופת ההתבטלות ליסורי הנפש
- ח. "חכם ראה רעה ונמלט וכסיל מתעבר ובוטח" (משלי יד, טז)
- ט. תורה - מישבת דעתו של אדם
- י. יש עם מי לדבר ...
- יא. יצירתיות - רפואת הזכאון / ספורים אישיים
- יב. שאל אביך ויגדך זקניך ויאמרו לך ...
- יג. תקות וצפית הישועה הכללית והפרטית
- יד. העצה - לקדם את ימי הבהלה
- טו. הגורם לבעיות נפש
- טז. עשה לך רב וקנה לך חבר
- יז. סגלות להסיר הפחד
- יח. סכום

## פרק ג - כפיתיות

- א. כפיתיות המחשבה באפנים שונים
- ב. כיצד להתיחס כללית לבעיה זו ?
- ג. הטרדות במצות נטילת ידים
- ד. הטרדות בודאות בטוי וכונת המלים בתפלה
- ה. הטרדות בענין קנוח
- ו. הטרדות בהנחת תפלין
- ז. הטרדות מחשבות מינות
- ח. הטרדת נדרים ושבועות .

---

## מבוא

בספרי "דור התמורות" הארכתי בס"ד לבאר את אפניניות העבודה המטלת עלינו בתקופת עקבתא דמשיחא, ע"פ משלו של הגה"ק מאו"ז רוב למלך שרצה להשלים את כתרם במגון היהלומים הקימים בעולם, והיות וחלקם נמצאים במעמקי הים ובמכרות מסכנים נאלץ לגייס לעבודה זו את "אסירי עולם" היושבים בבית כלאו בהבטחת הודמנות "שחרור".

התגייסנו אנו, ולמה דוקא אנו? זאת מסבות הנסתרות לא-ל דעות, לעבודת לקוט שארית היהלומים לכתרו של מלך מלכי המלכים הקב"ה ודוקא מתוך הבץ, הרפש והטיט תוך סכון השרדותנו מסכנת מלאכה זו.

כהיום היהלומים - שמירת התורה והמצוות - נדרשים מאתנו לקימם מתוך רדיפת עוינים ומפתים בכל מיני פתוי לצוד את נפשנו ולטרפה תוך כדי מלאכתה.

ואחרון הגדיל חסר יציבות הנפש וחלישות עמדתה מרצף מעידותיה תוך כדי עבודתה הגורמים להתערערות התקנה וההצלחה.

הטעות החמורה ביותר העלולה לאבד לנפש את יציבותה היא באם תחשד שהמעידות והמחודלים במהלך עבודתה מטרתם לדחותה וכי הנם שדורי שנאה כלפיה מחסר שביעות רצון האלקים ממנה, אבוי לנפש באם תתכסה האמת לאמתה ממנה שאכן מטרת המעידות והנפילות הנם חלק בלתי נפרד הנצרך לאפניניות עבודתה בתקופה זו, ונסיון שבירת הרוח הוא ורק הוא המשלים את תוצאות ההצלחה, שלמות התקון האחרון אינו אלא בהתלוות ובהצמד אלינו "הסתר פנים", וכנאמר בגמרא חגיגה ג': "מי שאינו בהסתר פנים אינו מהם" [אינו מישראל].

המלחמה באמת זו מול השקר במטרת החושד והסתר הוא עקר המלחמה, והנצחון בו הוא עקר הנצחון.

בספר זה הוספנו להזריח ולהאיר באור האמת את דרכנו הרצופה בהסתרות ובמעקושים, והכיצד לראות בהסתר את תכלית הגלוי ובחשך את תכלית האור.

## תכּן הספּר

בְּסִפּוּר זֶה בָּאנוּ לְעֶזֶר לְנַפְשׁ הַמְטַרְדֶּת בְּהִיוּתָהּ נִכְפִּית לְסִבְלָהּ הַנוֹרָא בְּמַגּוֹן אֲפָנִים שֶׁשָּׁמַעְנוּ יָדַעְנוּ וְרָאִינוּ:

- כַּמָּה קִשָּׁה לְנַפְשׁ שֶׁנִּהְדָּפָה מִשְׁטָף מִיָּם רַבִּים אֲשֶׁר אֵלֶיהָ הִגִּיעוּ לְהַנִּיעָה וְלְהַנִּידָה כְּאִנִּיָּה הַמְטַרְפֶּת בַּיָּם - לְמִצָּא אֶף קָרֵשׁ קָטָן לְהַגִּיעָה לְחוּף מְבֹטָחִי הַשְּׁלֹה וְהַמְרֻגוּעַ

### שׁוּבֵי נַפְשֵׁי לְמִנוּחֵיכִי כִּי ה' גָּמַל עָלַיְכֶם"

- כַּמָּה קִשָּׁה לְנַפְשׁ הַמְתִּיּוֹסֶרֶת בְּמִבּוֹכָתָהּ, וְרַעִיוֹנוּתֶיהָ מִשְׁתַּלְּלֹת בְּקִרְבָּהּ רְצוּא וְשׁוֹב כְּנִשְׁמָה הַנִּזְרָקֶת בְּכַף הַקָּלַע - לְהַתִּישֵׁב בְּדַעְתָּהּ וְלִנוּחַ מִטְּלוּלֶיהָ - "שׁוּבֵי נַפְשֵׁי..."

- כַּמָּה קִשָּׁה לְנַפְשׁ הַתִּפּוּסָה בְּעֶצְבוֹן וְדַכְאוֹן רוּחַ - לְהַשְׁתַּחֲרַר מִמְרִירוּתָהּ וּמְמוּעָקוּתֶיהָ - "שׁוּבֵי נַפְשֵׁי..."

- כַּמָּה קִשָּׁה לְנַפְשׁ שֶׁחֲשָׁד עָלֶיהָ עוֹלָמָהּ, וְשִׁרְוִיָּהּ הִיא בְּאַפְלָה דְּמִיוֹנִית לְהַנּוֹת מְאוּר הַיָּפִי שֶׁל סִפִּיר הַשְּׂמִימִים הַמְסַפְּרִים כְּבוֹד א-ל - "שׁוּבֵי נַפְשֵׁי..."

- כַּמָּה קִשָּׁה לְנַפְשׁ הַלְקוּיָהּ בְּ"חֹסֶר סְפוּקִי", וּמְנוּעָהּ הִיא מִלְּהַנּוֹת מְאֻשְׂרָה הַמְצוּי תַּחַת יָדֶיהָ. - "שׁוּבֵי נַפְשֵׁי..."

- כַּמָּה קִשָּׁה לְנַפְשׁ הַמְכַחֶדֶת וְחַרְדָּה בְּפִחָדִים וְחַרְדוֹת שׁוּא בְּזִמּוֹן שְׂאִין לֶה רֹדֵף וְאִין לֶה מַחְרִיד אֲלָא הִיא הַמַּחְרִידָה וְהַמְכַחֶדֶת אֶת עֲצָמָהּ - "שׁוּבֵי נַפְשֵׁי..."

- כַּמָּה קִשָּׁה לְנַפְשׁ הַחוּלָה בְּחִלִּי "הַדְּאָגָה", בְּבִקֵּר תִּדְאָג וּתְצַפֶּה לְעֶרֶב, וּבְעֶרֶב תִּדְאָג וּתְצַפֶּה לְבִקֵּר - "שׁוּבֵי נַפְשֵׁי..."

- כַּמָּה קִשָּׁה לְנַפְשׁ הַמְסִיחָה דַּעְתָּהּ מְאֻשְׂרָה הַעֲכָשׁוּי וּמְרוֹקֶנֶת אֶת מְקוֹם אֻשְׂרָהּ לְפָנֹתוֹ לְצַרֵּת הַמְחָר - "שׁוּבֵי נַפְשֵׁי..."

- כַּמָּה קִשָּׁה לְנַפְשׁ הַחֲשָׁדָנִית, הַחוֹשֶׁדֶת אֶת עֲצָמָהּ בְּחִלָּיִים שְׂאִין בָּהּ, חוֹלְמֶת הִיא בְּהַקִּיץ עַל מְצִיאוֹת שְׁלֵא הֵיוּ וְלֹא נִבְרְאוּ בְּקִרְבָּהּ - כְּאֵלוֹ וְהַנִּסּוֹת בְּתוֹכָהּ - "שׁוּבֵי נַפְשֵׁי..."

- כַּמָּה קִשָּׁה לְנַפְשׁ שֶׁהִשְׁכִּילָה בְּעֶבֶר וְהִסְתַּגְּלָה לְמִשְׁכָּלוֹת הַמְשֻׁכָּלִים וְהִנֵּה אַחֲזָתָה רוּחַ הַסְּכָלִים - "שׁוּבֵי נַפְשֵׁי..."

- כִּמָּה קִשָּׁה לְנַפֵּשׁ הַזְכוּרָה אֶת עֲבָרָהּ הַמְאֻשֶּׁר הַפּוֹרֵחַ וְהַמְשֻׁגָּשׁג וְהַנָּה בָּאָה  
בְּסַעְרָה רוּחַ שְׁטוּת וְהַמִּירְתוֹ בְּדַפְאֹן וּמְרָה שְׁחוּרָה - "שׁוּבִי נִפְשִׁי..."

- כִּמָּה קִשָּׁה לְנַפֵּשׁ הַגְּבוּרָה אֲשֶׁר שָׁלְטָה בְּרוּחָהּ וְכִבְשָׁה אֶת יְצָרֶיהָ וּפְתָאוֹם  
נִכְבְּשָׁה לִפְנֵי עֶבֶד כִּי יִמְלֹךְ - "שׁוּבִי נִפְשִׁי..."

- כִּמָּה קִשָּׁה לְנַפֵּשׁ הַמְיֻשָּׁבֵת הַזְּכָרְנִית הָעֲרֻנִית לְהַהֲפִיךָ לְמַבְלָבֶלֶת, שְׂכַחְנִית  
וּמְרַחֶפֶת - "שׁוּבִי נִפְשִׁי..."

- כִּמָּה קִשָּׁה לְנַפֵּשׁ הַמְאִירָה הַשׁוֹפֵעַת וּמְשַׁפֵּעַת מִהַקְרַנֵּת אוֹרָה לְכָל שְׂכַנֶּיהָ  
וְסוּבְבֶיהָ לְהִיּוֹת חֲשׂוּכָה וְנִזְקָקָת לְחֲסֵדֵי הָאֲרֵת פְּנִיָּהּם וּלְעִידוּדָם שֶׁל גּוֹמְלֵי  
חֲסֵדִים - "שׁוּבִי נִפְשִׁי..."

- כִּמָּה קִשָּׁה לְנַפֵּשׁ בְּעֵלֶת הָעֲצָמָה לְחַסֵּן אֶת עֲצָמָהּ וְאֶת חֲבֵרוֹתֶיהָ, לְהִיּוֹת  
חֲשׂוּפָה וְחֲסֻרָת נוֹגְדָנִים בְּפָנֵי רוּחַ קָלָה שֶׁל מַחְשָׁבוֹת טוֹרְדוֹת וּמְצִיקוֹת  
וְאִין בְּיָדָהּ לְהַדְפֵּם - "שׁוּבִי נִפְשִׁי..."

- כִּמָּה קִשָּׁה לְנַפֵּשׁ הָעֵינָה מוּל כְּפִיתִיּוֹת שֶׁל פְּקֻדַת טַפְשׁוֹת רַעֲיוֹנֶיהָ לְהִיּוֹת  
מִתְפַּרְקֶת בְּעִבּוּדַת פְּרֹךְ בְּצִיּוֹת מְלֵא שֶׁל תַּפְקוּד הוֹרָאוֹת מְצוּקַת הַנִּפְשׁ -  
"שׁוּבִי נִפְשִׁי..."

- כִּמָּה קִשָּׁה לְנַפֵּשׁ הַקֶּצֶה בְּעַמֵּל תַּסְכּוּלֶיהָ בְּהִנְהַגַת צְדִיק וְרַע לוֹ רָשָׁע וְטוֹב  
לוֹ וּבִיתֵר עֶקְרִי יְסוּדוֹת הַדֵּת - "שׁוּבִי נִפְשִׁי..."

- כִּמָּה קִשָּׁה לְנַפֵּשׁ שְׂאֵזֶל כְּחָה וְנִחְלָשָׁה בְּדַעְתָּהּ בְּהַתְמַדַת מְעִידוֹתֶיהָ  
וּנְפִילוֹתֶיהָ בְּרֵאוֹתָהּ חֲסֵר יְצִיבוּתָהּ בְּהַתְמַדַת הַתְּגַבְרוּתָהּ עַל יְצָרֶיהָ -  
"שׁוּבִי נִפְשִׁי..."

- כִּמָּה קִשָּׁה לְנַפֵּשׁ לְהַתְאֻשֵׁשׁ מִמְשַׁקְעֵי קִשְׁיֵי הַיְלָדוֹת שֶׁחֲלָפוּ עָלֶיהָ וְעֲרָעְרוּ  
אֶת מַעְרַכְתָּ כַּח סַבְלָה - "שׁוּבִי נִפְשִׁי..."

- כִּמָּה קִשָּׁה לְנַפֵּשׁ הַנְּפוּלָה מִיִּסּוּרֵי מַצְפוּנֶיהָ, מְרַגְשֵׁי אֲשֵׁמוֹתֶיהָ וּמְחַרְטֵת  
כְּשֶׁלוֹנוֹתֶיהָ לְהַשִּׁיב לָהּ אֶת תַּקּוּת אֲמוּנַת הַתְּקוּן. - "שׁוּבִי נִפְשִׁי..."

- כִּמָּה קִשָּׁה לְנַפֵּשׁ שְׂאֵבְדָה אֶת אֲמוּנָתָהּ מִבוֹרָאָה הַחֲשָׁה בְּשִׁדּוּרֵי שְׂנְאָה  
מִהַבוֹרָא כְּלַפֶּיָהּ לְהַשִּׁיב לָהּ אֶת אֲמוּנַת בְּרִית הָאֱהָבָה הַנִּצְחִית הַמְּבַטַחַת  
מִבוֹרָאָה אֶלֶיהָ. - "שׁוּבִי נִפְשִׁי..."

כִּי אֵלֶּה יְדַעְנוּ שְׂמַעְנוּ וְרָאִינוּ מִיִּסּוּרֵי הַנִּפְשׁ, אֲפָשֶׁר לוֹמַר שֶׁהַתְּיַחֲסֵנוּ לְכֻלָּם  
וּלְעוֹד, אֲנִי תַפְלָה לְה' הַרוֹפֵא לְשִׁבוּרֵי יָב וּמַחְבֵּשׁ לְעַצְבוֹתֵם שֶׁלֹּא תֵצֵא  
תַקְלָה מִתַּחַת יְדֵינוּ וְיִהְיוּ דְבָרֵינוּ אֶלֶּה לְהוֹעִיל וּלְהַצִּיל.

## הקדמה - גלות וגאלת הדעת

כָּל עֲנִינֵי גְלוּת וּגְאֻלָּה תְּלוּיִים בַּדַּעַת, אֵין גְלוּת קִשָּׁה מְגֻלוּת הַדַּעַת וְאֵין גְאֻלָּה אֶלָּא בְּהַגְאֵל הַדַּעַת, וּכְמוֹ שֶׁנֶּאֱמַר (בישעיה ה, יג) "גָּלָה עִמִּי מִבְּלִי דַעַת", עֵצֶם זֶה שֶׁהַדַּעַת אֵינָה בְּהִירָה אֶצֶל הָאָדָם וּמִבְּלַבֶּלֶת הִיא אֶצְלוֹ - זֶהוּ עֲצֻמוֹ הַגְלוּת.

וְהַגְאֻלָּה הִיא הַחֲזָרַת הַדַּעַת לְתַקוּנָה דְּהֵינּוּ לְבִהִירוּתָהּ וּלְיִשׁוּבָהּ לְלֹא בְּלִבּוֹל, וְזוֹ הַהִבְטָחָה הַמִּיחָלֶת לָנוּ לְעֵתִיד - "וּמְלָאָה הָאָרֶץ דַּעָה אֶת ה'" (ישעיה יא, ט).

בְּגֻאֲלַת מִצְרַיִם כְּשֶׁנִּתְבַּשְׂרוּנוּ עַל יְדֵי מֹשֶׁה רַבְּנוּ ע"ה עַל גְּאֻלְתָּנוּ אַז, נֶאֱמַר לוֹ מֵאֵת ה' לֹאמַר לְעַם יִשְׂרָאֵל בֵּין הַיָּתֵר מִשְׁפָּט זֶה "וַיִּדְעוּ מִצְרַיִם כִּי אֲנִי ה'", וְהוּא לְכַאוּרָה תְּמוּיָה מָה עֲנֵן בְּגֻאֲלַת מִצְרַיִם לְהִיּוֹת אַחַת הַמְּטָרוֹת "וַיִּדְעוּ מִצְרַיִם כִּי אֲנִי ה'" וְכִי מָה אֶכְפַּת לוֹ לְהַקְבִּי מִיַּדֵּיֶת מִצְרַיִם אוֹתוֹ וַתִּבְרַךְ.

וְאֶפְשָׁר לְהַסְבִּיר בְּפִשְׁטוּת שֶׁהַכּוֹנֵה הִיא שְׁמֵבֶשֶׁר הַקְּבִי"ה לְמֹשֶׁה כִּי יִהְיֶה פְּלִאִים כְּאֵלָה שֶׁאֶפְלוּ עִם קִשָּׁה וְאֶכְזָר כְּמִצְרַיִם יִשְׁתַּכְּנַע כִּי אֲנִי ה', וְעַל אַחַת כַּמָּה וְכַמָּה בְּנֵי יִשְׂרָאֵל בְּנֵי א-ל חֵי שֶׁיִּחַדֵּר אֶצְלָם מְצִיאוֹת וְהַשְׁגָּחַת ה'.

אִם כֵּן רוֹאִים אֲנִי שֶׁבְּשׁוֹרַת הַגְּאֻלָּה נִתְבַּשְׂרוּ יִשְׂרָאֵל "וַיִּדְעוּ כִּי אֲנִי ה'", שְׁבַעֲצָם זֶה עֵקֶר הַגְּאֻלָּה - יִשׁוּב הַדַּעַת.

וּמוֹבָא בְּחַז"ל (שמו"ר ג') בְּשַׁעָה שֶׁסָּרַב מֹשֶׁה רַבְּנוּ ע"ה לְגַאֵל אֶת יִשְׂרָאֵל וְאָמַר "שְׁלַח נָא בְּיַד תִּשְׁלַח", אָמַר לוֹ הַקְּבִי"ה "אִם אֵין אַתָּה גּוֹאֵל אֵין זּוֹלְתָדָךְ גּוֹאֵל". וְכִידּוּעַ מִהָאָר"י הַקְּדוֹשׁ שֶׁמֹּשֶׁה רַבְּנוּ ע"ה הִקִּיָּה בְּבַחֲיִנַת "הַדַּעַת" שֶׁל הַקְּדוּשָׁה וְהַגְּאֻלָּה תְּלוּיָה בַּדַּעַת, וְלָכֵן אִם אֵין הוּא גּוֹאֵל אֵין מִי שֶׁיִּגְאֵל ("נְתִיבוֹת שְׁלוֹם").

וּכְמוֹ כֵּן הַגְּאֻלָּה הַעֲתִידָה שֶׁהַבְּטָחָנוּ עָלֶיהָ בְּהִבְטָחַת וּמְלָאָה הָאָרֶץ "דַּעָה אֶת ה'" תִּהְיֶה עַל יְדֵי מֹשֶׁה רַבְּנוּ ע"ה כְּמוֹבָא בְּ"אֹר הַחַיִּים" הַקְּדוֹשׁ פְּעָמִים רְבוּת, וּמְקוּרוֹ הוּא מִהַמוֹבָא בְּ"תַקוּנֵי זֹהַר": מֹשֶׁה - רָאשֵׁי תִבוֹת מָה שֶׁהִקִּיָּה הוּא, וּמוֹבָא זֹאת בְּתַקוּנֵי זֹהַר כַּמָּה פְּעָמִים. כְּלוּמַר מֹשֶׁה שֶׁהִקִּיָּה הַגּוֹאֵל הוּא יִהְיֶה הַגּוֹאֵל לְפִי שֶׁדָּרְכוֹ נִזְכָּה לְשִׁלְמוֹת הַדַּעַת לְהַשִּׁיג אֶת ה' וְאִז חַיִּינוּ יִהְיֶה בְּהִירָה וּמִיִּשְׁבִּים לְלֹא בְּלִבּוֹל כָּלֵל.

וְזֶהוּ תַכְלִית וְיַעוּד כָּל הָעוֹלָם לְהִגְיַע לְיִשׁוּב הַדַּעַת בְּתַכְלִית, וּכְמוֹבָא בְּרַמְבַּ"ם בְּעֲנִינֵי בִיאַת מְשִׁיחַ סוּף הַלְכוֹת מְלָכִים וְזוֹ לְשׁוֹנוֹ: וְלֹא יִהְיֶה אַז

עסק כל העולם אלא לדעת את ה' בלבד, ויהיו ישראל חכמים גדולים ויודעים דברים סתומים וישיגו דעת בוראם כפי כח האדם שנאמר "כי מלאה הארץ דעה את ה' כמים לים מכסים".

נתבונן!

הימים היפים ביותר המנבאים לנו מנביאינו נבואות אמת ימים של אשר ושמחה, שלום אמת, השתעבדות בכל אמות העולם שיהיו תחת ידינו, הכל הכל לצורך הישוב הדעת כדי שנהיה פנויים ומישיבים לדעת את ה', הרי שתכלית היעוד בכל ההבטחות הוא דעת ברוחה ורגועה ללא בלבול כי זהו עקר הגאולה.

והוא שסיים שם הרמב"ם:

ולא נתאווי החכמים והנביאים את ימות המשיח, לא כדי שישלטו על כל העולם, ולא כדי שירדו בעכו"ם, ולא כדי שינשאו אותם העמים, ולא כדי לאכל ולשתות ולשמח, אלא כדי שיהיו פנויין בתורה ובחכמתה, ולא יהיה להם נוגש ומבטל".

אם כן, מאחר ותכלית האור הוא הארת הדעת הרי שתכלית החשך הוא חשכות הדעת, אזי היום, שהננו בעקבתא דמשיחא, ימים שהם תכלית ההסתור, הרי שזמנינו תכלית קטנות הדעת שלא היה מעולם, וזו חובתנו בעדן זה שהחשך הנו בתכלית וכנאמר "כי הנה החשך יכסה ארץ וערפל לאמים" (ישעיה ס, ב), להזריח כמדת האפשר את אורו ותברך בתוך החשך, ולו אפלו באור מועט מאד כאור היר, כהיום ישנו משנה חשיבות לכל אור קטן לבקע בו את החשכות העבה שאנו שרויים בה, המתבטא בבלבול נורא של פרטים רבים, בלבול האמונה, פחדים, חרדות, דכאוניות, עצבות, דאגות, יאוש, חלישות הדעת, חסר עצה בעבודת ה', שהמכנה המשותף לכלם אבוד ישוב הדעת.

בספר זה נעזר לעצמנו ולאחרים ללמוד וללמד כיצד מיצבים את השפיות וכיצד למנע חדירת הבלבול למחננו.

בפרק א' נעסק בדרך התמודדות מצוקת הנפש ממהלך עבודת ה'.

בפרק ב' נעסק בדרך התמודדות מצוקת הנפש ממקרי החיים.

בפרק ג' נעסק בדרך התמודדות מצוקת כפיתיות הנפש

# פרק א' - חלישות הדעת מרצף התמורות

## א. תכלית מטרת כח הרע לבלבל את ישוב הדעת.

לנו נדמה עברה מה היא? חלול שבת, גזל, עריות וכדומה, ואלו "להתבלבל" אינו נראה לנו כעוון קלל.

אולם זו טעות.

עקר מטרת היצר המחטיא היא "לבלבל".

ונתבונן התבוננות מסחרית פשוטה.

מהו סוחר ממלח?

סוחר העובד הרבה ומרויח מעט - בנדאי שאינו סוחר ממלח.

סוחר העובד מעט ומרויח מעט - כמו כן אין לקרא לו סוחר ממלח.

סוחר העובד הרבה ומרויח הרבה - גם לזה לא יקרא עדין סוחר ממלח.

סוחר העובד מעט ומרויח הרבה, אכן, זהו סוחר מצליח, וכמו כן בתנאי שרוחו בטוח ולא נתון בסכנה.

יצרנו הרע שהוא השטן אשר הטל עליו תפקיד ההסתה להסית בני אדם מדרך התורה לצד המבחן והבחירה, הנו מן הסתם סוחר ממלח, שהרי הוא בתפקידו למעלה מחמשת אלפים ושבע מאות שנה, וכנראה שזה ונתק די מכבד בשביל להיות סוחר ממלח.

מתר לנו וחובה עלינו לחזור לפחות קצת לתכנון ולמהלכי מלחמתנו עמנו.

ובכן נעמיק קצת בערמתו.

מה רוח יש לו בהחטאת האדם בעברה מצד העברה עצמה, כלומר נתיחס לעברה מצד העברה בלבד מבלי להשליכות כתוצאה מהעברה.

אדם נתפתה ליצרו, נכשל ועבר עברה, אם לא יהיו לו אלו הם השלכות נוספות, מצד עצם העברה עצמה הרי ישנה אפשרות לתשובה, והתשובה אינה עולה ביקור, מחירה הנו חרטה, ודוי, עזיבת החטא.



הבה ונראה מהי בעצם חריפותו של היצר במסחר.

אם המדבר באדם צדיק שקשה להחטיא אותו וצריך היצר הרע להתאמץ הרבה להחטיאו, הרי שאין כאן שום חריפות במסחר שהרי עובד הוא קשה להחטיאו ומרויח מעט, שהרי מיד ישוב הצדיק בתשובה אמתית של חרטה, ודוי וקבלה על עזיבת החטא ומה הרויח יצרו.

אם המדבר באדם רשע שקל מאד להחטיאו, הרי שאז היצר עובד אמנם מעט ומרויח הרבה, אולם כאן הוא מסתכן במסחרו שהרי אם אדם זה יחליט לחזור בתשובה הרי שבחרטה ודוי וקבלה מיד יהפכו לו כל עוונותיו לזכיות וכל השקעתו תלך לטמיון, שהרי במקום שבעלי תשובה עומדים אפלו צדיקים אינם יכולים לעמוד.

אם המדבר באדם בינוני, עובד היצר קשה בשביל להחטיאו, וכאן או שאדם זה ישוב מהר מחטאו, או אפלו אם יתעכב מלשוב, אבל סוף סוף כשישוב כל השקעתו של יצרו ירדה לטמיון.

אם כן מהי הממלחיות שישנה אצל סוחר זה, זה אלפי שנים.

התשובה פשוטה :

אין מטרת היצר בהחטאת האדם עצם החטא גרידא, אלא המטרה להשיג את היאוש וחלישות הדעת כתוצאה ישירה מהחטא. אדם חוטא, מתחרט, עושה תשובה, שוב חוטא ועושה תשובה ומקבל עליו לבל ישוב לכסלו שוב, והנה פעם שלישית שוב נכשל מתאמץ הוא שלא לפל ברוחו ולנסות עוד פעם לקבל עליו תשובה, לאחר מכן נכשל פעם רביעית וחמישית, הלא אז כבר נכנס במחו מחשבה, זהו, עד כאן זה לא בשבילי, נסיתי כבר ארבע וחמש פעמים ושוב מעדתי אם כן איזה טעם יש לנסות שוב, הרי התוצאה ברורה - שוב מעידה ושוב מעידה, וכאן מגיע הוא למסקנה שעבודה זו היא למעלה מכחותיו וחדל מלהתעמת עם יצרו עליה.

את זה רצה היצר להרויח וזו מטרתו.

לא ירויח היצר הרבה בהחטאת האדם בעברה מצד העברה גרידא, כי כל זמן שדעתו יציבה ולא נחלשה ומאמין הוא בכת התשובה שיש בידה להשיבו על מעמדו הראשון הרי שמיד יעשה זאת ומה הרויח יצרו, אלא היצר מטרתו להביא את האדם לחלישות הדעת המתבטאת ב"החלטת כניעה".

וזהו רוח עצום שהרי מעתה מלאכתו של היצר נעשית מאליה שלא על ידי פתוי כלל וסכוי התשובה שהוא בעצם הסכון שלוקח על עצמו היצר הוא נמוך מאד, כיון שזה שנפל ליאוש ולחלישות הדעת הסכוי שלו נמוך

מלחזר לעצמו אחר שאבד את בטחונו מסכוינו לשוב.

## ב. אסור "להתבלבל"

כתב האריז"ל כי ב' האותיות הראשונות של בלק ובלעם הם "בלבל", שלא יכול כח הרע לשלט באדם אלא אם כן מבלבלו.

והוא כמו כן מאמר חז"ל כפשוטו, אין אדם חוטא אלא אם כן נכנס בו ריח שטות, דמה ענין ריח שטות לחטא, אלא חוטא זהו לשון הוה שהאדם חוטא ושוב חוטא וחוזר על חטאו כסדרו, זה אינו אלא אם כן נכנס בו ריח שטות ובלבול הדעת שאלמלי הייתה דעתו יציבה לא היה מתמיד בחטאו.

ולמה הדבר דומה, לאדם שנסתבך בחובותיו ונכנס לחוב של עשרת אלפים דולר ואינו מוצא דרך לצאת מחובותיו, מרב יאוש החליט ללוות עוד סכום של עשרת אלפים דולר, האם בכך פטר את בעיתו?!

וכמו כן רואים אנו, אדם בעל עסק שעסקיו מתמוטטין, אזי כל זמן שלא אבד את שפיותו הרי שהנו חרוץ לחשב מחשבות כיצד לחדש את עסקיו בדרך זו או בדרך זו ולשקם את עצמו מחדש, ואלו כאשר הבלבול וחלישות דעתו השתלטו על אותו בעל עסק, כבר אינו משתדל כלל לשקם עצמו, פנוס הוא בתוך עצמו המרה השחרה מתגברת עליו ואין כח בנפשו לחלץ את עצמו.

אם כן, היש אסור יותר חמור מאשר "להתבלבל".

עלינו להכיר את דרך מלחמתו של היצר, פעמים בא הוא בדרך ישירה פעמים בדרך הסוואה, וכמו שידוע בתכסיסי מלחמה שלפעמים פותחים במלחמה עם האויב מצד מזרח כשלאמתו של דבר עקר המטרה לתקפו מצד מערב. וכל ההתקפה מצד מזרח אינו אלא על מנת לגרר את כח האויב לכיוון המזרח ולנטרלו מכיוון מערב ואחר כך לתקפו מכיוון מערב באין מפריע.

כך היא דרכו של היצר שמכשיל את האדם בתאוות ומדות רעות ולמראית עין כאלו וזו מטרתו, ובעצם מטרתו לאבד לאדם את עשתונותיו, והאדם רואה את היצר כאויב בכך שהחטיאו בעברה, ואלו ביאוש שצמח בלבו אינו רואה בו את אותו אויב שהחטיאו, אלא חושב שזו תוצאה טבעית בגלל העברה ומתמקד הוא לראות את שונאו בזה שהחטיאו ובזה רואה את סוף הנזק שעשה לו ולא ידע ולא הבין שקבל הוא מכה מאחוריו הרבה יותר חזקה והיא היאוש וחלישות הדעת ואבוד הבטחון מלהאמין בעצמו כי יש בו עוד כח להתמודד עם יצרו שוב ושוב.

ורק בזאת שיחזיק האדם את ישוב דעתו יש לו סכוי לשוב לאיתנו.

ובמה בעצם יצדק לאדם להחזיק את דעתו אחר שעוברים עליו מעידות במהלך עבודתו שלכאורה מהיום המה סבה מצדקת לחדל מהמשכיותה, נבאר בפירוק הבא.

## ג. סבת היאוש - קטנות אמונה בעצמת התשובה

נאמר בפרשת נצבים (ל, יא) "כי המצוה הזאת אשר אנכי מצוה היום לא נפלאה היא ממך ולא רחקה היא לא בשמים היא לאמר מי יעלה לנו השמימה... ולא מעבר לים היא לאמר מי יעבר לנו אל עבר הים... כי קרוב אליך הדבר מאד בפיה ובלבבך לעשותו".

"כי המצוה הזאת" - איזו מצוה? על איזו מצוה מתכוננת התורה לזרזנו שאינה לא בשמים ולא מעבר לים אלא קרובה היא אלינו עד הפה והלב?

הגמרא דורשת פסוק זה על מצות התשובה, (וכמו בא ב"בעל הטורים" כאן) וסמכו דבריהם על הנאמר תכף בפסוק הקודם "כי תשוב אל ה' אלקיך בכל לבבך ובכל נפשך". וכאן יש להבין מדוע דוקא על מצות התשובה הצרכה התורה להבהיר לנו שאינה בשמים ואינה מעבר לים אלא הנה קרובה אלינו בפנינו ובלבבנו.

התשובה לכך היא, ידוע ידע הקב"ה כי בני האדם יהיו קטני אמונה במתנת התשובה, ופשוט "יתחסדו" לא להאמין שכל כך מהר אפשר לחזור למעמד הראשון בכח התשובה, ודוקא למצות התשובה יתיחסו בחסר אמונה כמצוה שהיא בשמים או מעבר לים ואינה אקטואלית כל כך.

ונראה עוד ראיות נוספות מן המקרא ומן הסברא שחשש הקב"ה לקטנות אמונה במיוחד על מצות התשובה.

ביחזקאל (לג, יא) נאמר: "חי אני נאם ה' אם אחפץ במות הרשע כי אם בשוב רשע מדרך וחייה", והוא פלא! לשם מה הצרף הקב"ה לשבע שהנו מקבל בתשובה, אלא כאמור צרף גדול ראה הקב"ה עד כדי שבועה כדי לשכנע את בניו כי התשובה מועילה ולא הסתפק בהודעה גרידא.

ראיה נוספת הממחישה לנו את הצרף של הבורא בשכנוע תועלת התשובה:

הגמרא אומרת: "לא היה ראוי דוד ראוי לאותו חטא אלא כדי להורות תשובה ליחיד".

נתבונן קצת בדברי הגמרא.

הגמרא אומרת כל האומר דוד חטא אינו אלא טועה, וכמוכא בגמרא כמה למודי זכות על דוד המלך ע"ה, אכן אם נביט בפשטות פסוקי המקרא נראה שהכתוב הכתים את דוד המלך ע"ה בכתם נורא ללא שום זכות, וכמשלו של נתן הנביא הממשיל את חטא דוד לשפלות העשיר הגזלן שגזל את כבשת הרש, הרי שבכך מתייחס הוא לחטא דוד ע"ה כעל מעשה שפל הראוי לאחד העם ההולך אחר יצרו.

ותמיהה גדולה יותר ישנה כאן, מדוע הביא הקב"ה מכשול חמור עוון אשת איש לחסידו ואהובו דוד המלך, והלא הקב"ה שומר את חסידיו ונאמניו. נתבונן בכל גדולי הדורות שבכל דור ודור הנהיה פדבר הזה או הנשמע כמוהו שיכשל אחד מקדושי הדורות מהנביאים או מהתנאים, האמוראים, מאנשי כנסת הגדולה, הראשונים, האחרונים בחטא מכתים כזה, ולמה מגיע חטא שכזה לדוד משיח ה' שהיה כמו כן ראש הסנהדרין.

קשיא זו היתה קשה לגמרא. ותראה "כדי להורות תשובה ליחיד".

כלומר בעצם לא היה מגיע לדוד להכשל בחטא שכזה, אין הוא פחות מכל קדושי וגדולי הדורות ששמר הקב"ה על כבודם ושמרם מחטא פדין הבא לטהר מסייעין אותו, ולמה אם כן בכל זאת ראה הקב"ה בחכמתו להפיל את דוד בחטא כזה, היות וידוע ידע הקב"ה שעתידין בניו לחטא ולפל ביד יצרם, ועלולים המה לפל לחלישות הדעת שבזה פחו והצלחתו של יצרם גדול ומצלח, ובפרט כשיחטאו בחטאים גדולים יתיאשו מדתם מחסר אמונת התקוה, וראה הקב"ה בחכמתו שדבר אחד יוכל לשכנעם באמתות מצות התשובה ועצמתה. והוא בכך שיקח את אחד המיחד שבגדולי הדורות, יחטיאהו בחטא נורא כעוון אשת איש ולבסוף יקבלהו בתשובה - "להורות תשובה ליחיד", שכל מי שיכשל יאמרו לו בלך אצל דוד שחטא באשת איש וקבלהו השם יתברך.

ולמה דוקא דוד המלך?

אפשר לומר שבחר הקב"ה דוקא בו אחר שנשבע לו ה' שישמר לו בריתו, וכנאמר "נשבע ה' לדוד אמת... אשית לכסא לך", למען ישמעו ויראו כי שמר לו הקב"ה אמונים לנצח על אף חטאו ולא נטש בריתו אתו לעולם.

נורא להתבונן!

חס הקב"ה על החוטאים שיעמדו במשך הדורות, וידע את יצרם וחלישות דעתם, לקח לו צדיק וחסיד משיח ה' אב לכל בעלי רוח הקדש (כדברי האר"י שכששם שמשו רבנו אב לכל הנביאים, דוד המלך ע"ה אב לכל בעלי רוח הקדש), וכדי להורות להם פח התשובה לא נמנע הקב"ה מלהכתים את משיחו בכתם נצחי בתורה הקדושה.

וטעם לחששו של הבורא על קטנות אמונה מצדנו במיוחד על מצות התשובה, היות בעצם התשובה אינה מצד ההגיון שהרי אדם שחטא ועבר עברת חק במדינתו וכשהובא אל השופט והודה באשמתו מבקש על נפשו לאמר: מודה אני באשמתי ועם כל זה מבקש הנני לפטרני מן הענש, ומדוע? היות ומבטיח הנני שלא אשוב פעם נוספת על עברתי. תשובה שכזו תקבל?! בודאי שלא. וכי איפה שמענו ששופט פטר אדם מענש בשביל ההבטחה שעוד פעם לא ישוב לכסלו, ואלו אצל הקב"ה תופס ומועיל הבטחה שכזו למחל ולהעביר פשע ולכלה חטאת.

ואפשר שלכך אמרו חז"ל, תשובה נבראת קדם שנברא העולם. ולכאורה למה הצריך לברא את התשובה קדם שנברא העולם, אלא הטעם הוא, היות שהקב"ה ברא את עולמו בהנהגת "מדה כנגד מדה" והינו אדם שעשה רע יקבל רע, ומבלי זה לא יכון תפקוד העולם, שהרי הקב"ה מלך אוהב צדקה ומשפט וכנאמר "אני ה' אהב משפט". אם כן הרי שלאחר שברא הקב"ה את עולמו חקק חקים לקיום העולם ואחד מהם הוא כאמור "מדה כנגד מדה", והרי תשובה הנה "עקיפת החק", שהרי החק מחייב שירצה החוטא את ענשו, ומבלי רצוי הענש לא נתקן החטא, והנה באה מצות התשובה שמשמעותה בקשת חנינה מענש מדה כנגד מדה, ובסוף הכל מכח הבטחת עזיבת גרידא.

לכן הצריך הקב"ה לברא את התשובה קדם בריאת העולם, שאז טרם הוחקו חקי הבריאה, וכל חקי הבריאה כפופים לתנאי קדם שנברא העולם שהוא תנאי התשובה שרק עם התשובה יברא העולם, ואלמלי היתה בורא הקב"ה את התשובה קדם בריאת העולם נבצר היתה מלבראה אחר כך שהרי יש בה עקיפת החק.

ונתבונן כמה שולטת עלינו קטנות אמונה במצות התשובה, אדם מקבל עליו קבלה כל שהיא שמירת העינים, שמירת הלשון, התגברות על הפעס וכדומה, מצליח להתגבר שבוע ולאחר מכן מועד מקבלתו ונכשל, לגבור יחשב אם מצליח הוא להתגבר על חלישות דעתו מהנפילה ויתחיל מחדש, אולם אם ישנו וישלשו מעידותיו הרי שיגיע למסקנה שעליו לרדת משאיפותיו ומהרמה שדרש מעצמו, שהרי לא עמד בקבלתו ואם כן הרי שקשה היא מנשוא אצלו, וכך יורד הוא בשאיפותיו מדרגה למטה ממדרגה.

לו היתה אמונת עצמת התשובה ברורה לנו, הרי שמעולם לא היינו נשברים ויורדים משאיפותינו, שהרי למה הדבר דומה, לאדם התופר בגד ובמהלך התפירה נקרע לו חוט התפירה ובכך מחליט הוא אחר שנקרע לו חוט התפירה להשליך את כל הבגד לאשפה, והלא הבר דעת מבין שכשנקרע חוט קושרים אותו וממשיכים לתפר, התשובה מאחה קרעים, לו היתה אמונתנו פשוטה וברורה שבתשובה אפשר לאחות קרעים תכף ומיד הרי שלא היינו נשברים מקטיעת הרצף בעבודה, שהרי הרצף מצד עצמו מהוה תמריץ להמשכיות, השובר את הרצף המה המעידות

הקוטעות את הרצף, לו היה ברור לנו שאת קטיעות וקרעים אלו אפטר לאחות מיד בהפעת חרטה על העבר וקבלה על העתיד לא היינו נשברים, אלא שבעינינו קשה להאמין שכל כך מהר אפטר לאחות קרעים.

ונתבונן עוד בדברי הרמב"ם בהלכות תשובה: "אמש היה זה [החוטא] שנאוי משקץ ותועבה עושה מצוות וטורפין לו אותם בפניו וכו', והיום אהוב וקרוב נחמד וידיד, והוא פלא וכי מה הספיק חוטא זה שהיה אמש בגדר שנואי משקץ ומתעב להפך בן יום לאהוב קרוב וידיד ונחמד, אלא ודאי אינו אלא משום שהתשובה לא בשמים היא ולא מעבר לים - קרוב אליך הדבר מאד בפיה ובלבבך לעשותו.

וכמו כן מצינו בגמרא המקדש את האשה על מנת שאני צדיק גמור חוששין לקדושין, והגמרא לא אירי באחד שנראה צדיק, אלא גם באדם מן השוק ובעל עברה, ואם כן היתכן שיש משהו בדבריו, אלא כאמור אפטר שהרהר תשובה, ותשובה אינה אלא בפיה ובלבבך לעשותו, כלומר, החלטה בפה ובלב לעשות, ומיד הוי בעל תשובה.

וכדי להמחיש יותר את קטנות אמונתנו בעצמת כח התשובה אביא מעשה אמתי, נזדמן לי פעם לדבר עם חוזר בתשובה שבור ומיאש, ושאלתיהו הכיצד התחיל אצלו סבת היאוש, וענה לי שהלך הוא בדרך התשובה בהצלחה אולם באחד הימים התעצל מאד ולא קם לתפלה בבקר, ועבר זמן קריאת שמע ותפלה, ואת הנחת התפלין דחה באותו יום משעה לשעה עד שגם לא הניח תפלין באותו יום. וכשנזכר בערב שאותו יום לא הניח תפלין נשבר לגמרי, ובעקבות משבר זה עוד כמה שבועות אחר כך לא הניח תפלין ממשברו ויאושו. ותופעה כזו מצויה הרבה לא רק אצל חלונים השבים בתשובה, אלא כמו כן אצל בני התורה המועדים במהלך גדרים וקבלות שקבלו על עצמם. ומסיקים מסקנה לרדת בשאיפותיהם ולהתפטר עם השטן בחשבם שבכך שירדו מהרמה לה שאפו יסתדרו עם יצרם ויחיו עמו בשלום ללא מלחמה, ושכחו שאותו שטן אינו בר פשרה אלא ברצונו להאביד את האדם לגמרי ורק נגש הוא בדרך פשרה אולם לא זו פונתו אלא כפשוטו של מקרא "צופה רשע לצדיק ומבקש להמיתו", להמיתו ורק להמיתו, להמיתו לגמרי ולא לחצאין ולשליש.

אבל לו חכמו ישפילו זאת לדברי הגמרא ביומא פ"ז אמר רבי מתאי בן חרש לרבי אלעזר בן עזריה שמעת חלוקי כפרה. אמר לו עבר אדם על מצות עשה - לא זו משם עד שמוחלים לו, הרי אותו חוזר בתשובה שמעד ולא קרא קריאת שמע ולא תפלה ולא תפלין, אם באותו יום היה עושה תשובה ומאמין לדברי הגמרא ב"יומא", שלא זו משם עד שמוחלין על בטול מצוות עשה אלו שלא קימם, מיד היה מתעודד וממשיך את הרצף. אולם בגלל קטנות אמונתו בעצמת התשובה החליט שאין באפשרותו לאחות את הקרע, ולדעתו כדאי לזרק הכל, כאותו שזרק את הבגד בשביל קריעת חוט התפירה.

וכן לגבי מצוות לא תעשה - יום כפור מכפר וכן לגבי חיבי כריתות ומיתות בית דין שאמנם יש צורך ביסורים, אולם היסורים זה מצדו יתברך, מצדנו די בתשובה ביום כפור המכפר לגמרי על עוונותינו להחשב כבריח חדשה ולהתחיל דף חדש.

ואכן כן להאמין בהחלט לדברי הרמב"ם שהחוטא שנאווי משקץ ומתעב זהו בודאי טוב להאמין כן קדם העברה כדי שלא לחטא, אולם לאחר החטא חיבים אנו להאמין למשפטו השני של הרמב"ם שהשב בתשובה נחשב הוא לאהוב קרוב וידיד, אלא שיצרנו הרע מלמדנו להפך, קדם החטא מעודד הוא אותנו לחטא שהרי אפשר לשוב ולהחשב לאהוב קרוב וידיד, אולם לאחר החטא מראה לנו את ה"שנאווי משקץ ומתעב", ומרחיק מלבנו את אמונת עצמת התשובה המקרבת לידידות ואהבה את החוטא.

ועל פי זה הסברנו את התמיהה הגדולה והמפרסמת הכיצד בחדש אלול נצטוינו לשוב ולהרבות בסליחות ובכניעה ובבכיה רבה מאימת יום המאים והחרדה - יום הדין ראש השנה, והנה בהגיע ראש השנה שלקראתו חרדנו את כל החרדה הגדולה בחדש אלול, מצוים אנו לאכל ולשתות וכנאמר "אכלו משמנים ושתו ממתקים ואל תעצבו כי חדות ה' היא מעוזכם" - תמה, אלא כאמור במצות התשובה ב' חלקים, חלק א' הודווי הבכיה והכניעה והדאגה כמבאר ברבנו יונה בשערי תשובה, אולם חלק השני של התשובה שאיננו קל מהחלק הראשון ואולי גם יותר קשה ממנו - להאמין שהתשובה הועילה וחזר הרצף למקומו ואפשר להמשיך עם אותם שאיפות ברמה הגבוהה ולא לרדת משאיפותינו ככלל חס וחלילה, אזי לאחר שקימנו את החלק הראשון של התשובה בחדש אלול והתודינו ובכינו ודאגנו מחטאינו חיבים אנו לקיים עדין את החלק השני של התשובה והוא להאמין שאכן תשובתנו התקבלה ואפשר להמשיך בעבודה ברמה הגבוהה, ועל כך רוצה הקב"ה לבחון את אמונתנו ובטחוננו בזאת בצוותו אותנו לבוא ליום הדין באמונה ובטחון שאכן תשובתנו התקבלה. כי בעצם זו שלמות התשובה ומבלעדי קיומה של החלק השני לא תכון התשובה ביד השב כי ישבר וימוט לפל ממדרגתו לחפש לו קלות ופשרות עם יצרו.

וזה שבאים אנו בראש השנה בבקשת כתיבנו בספר צדיקים חסידים ישרים ותמימים, והוא לכאורה תמוה דמה ענין לבקש להכתב בספר שמות הצדיקים, הלא אם האדם צדיק במילא יכתב וירשם ברשימת שאר הצדיקים, ואם רחוק הוא מלהיות צדיק הלא לבושה ולחרפה תחשב לו להיות רשום ברשימתם, וכמו כן מה תועיל בבקשתו ותחנתו להרשם ברשימתו של צדיקים.

ומבאר זאת הרב "שפתי חיים" בשם רבו הרב "מכתב מאליהו" וראיתי שכן מובא בספר "תולדות יעקב יוסף". שכלם נתנבאו באותו סגנון, דהאדם בראש השנה נדון גם ברוחניות, ואת דינו קובע הוא בעצמו, הוא

המכתִיב לעצמו באיזה ספר יכתב, כשֶׁבֶא האדם בראש השנה עם רצונות ושאיפות גדולות, שאיפות של צדקות וחסידות ואינו מוכן לירד בשאיפותיו אִזִי מכתִיב הוא את עצמו בספר צדיקים, ואם יורד הוא ממדרגותיו שאיפותיו ורצונו להיות בינוני ותו לא, מכתִיב הוא את עצמו בספר בינוניים. ואם אינו שואף לכלום אִזִי חס וחלילה...

כשֶׁאנו באים בראש השנה בבקשת כתיבנו בספר צדיקים פונתנו שאנו בוטחים בה' שקבל את התשובה מאתנו, קבל החרטה ברצון, ולכך בלח בטחון זה באים אנו לפניו ומצהירים כי איננו מוכנים לירד מהרמה והשאיפה שלנו בעקבות חטאותינו ומעידותינו בעבודתו, מאמינים אנו בלח התשובה כי עצמתה רב ופריה מניב תוצאות מידיות לחולל מהפך בנפש האדם ולהועיל לו להתחיל דף חדש, ומתחדשים אנו לקראת השנה החדשה בבקשת "כתיבנו בספר צדיקים" לאחר התשובה, הסליחות והיוי שעשינו בחדש אלול מחדשים אנו את בקשתנו להיות צדיקים מבלי להתחשב בקטיעות והקריעות שהיו במהלך העבודה.

והזמן המתאים לכך ביותר הוא ראש השנה, שהרי כח חנינה זה לאחות קרעים אין ביכלת והשגת אנוש להבינו, שכאמור הנו מעל חקי "מדה כנגד מדה", והנו עקיפת החק שאין אפשרות לבצעו רק להקב"ה בהיותו מלך, ורק ביד המלך יש כח חנינה, אִזִי בראש השנה יום חדוש המלוכה למחזור נוסף, יום שבו אנו ממליכים את הבורא עלינו, כביכול אז באים אנו ובכח המלכות שבידו מבקשים אנו חנינה שאל יתחשב במעידותינו ובנפילותינו ויחדש אתנו את הברית להתחיל מחדש, והוא בלח מלכותו שהיא הסבה לאפשרות החנינה יתראה באין מונע לקבל את הצעתנו להתחלה חדשה, וזהו הנחת הגדול שלו יתברך בראותו שאין אנו יורדים ברמת שאיפותינו ודורשים כתיבה בספר צדיקים וחסידים דוקא מבלי להתפשר, ובזה זוכים אנו להתחשב עם צדיקים וחסידים ולהכתב ברשימתו של עובדי ה'.

ולאור האמור יראה להבין היטב את נסח התפלה שתקנו לנו אנשי כנסת הגדולה בברכת "השיבנו אבינו לתורתך", שנסחו לנו בסיום ברכה זו בא"ה "הרוצה בתשובה". והוא לכאורה שונה מנסח סיום כל הברכות שהרי בכל הברכות מסימים אנו באמתות כחו בפעל של אותה בקשה שבקשנו, כגון בקשנו רפאנו ה' ונרפא, מסימים אנו בא"ה רופא חולי עמו ישראל, כלומר מאמתים אנו בסיום הברכה את כחו ועצמתו באותה בקשה שבקשנו, וכן מברך השנים, חונן הדעת וכו'. וכמו כן היה לנסח את ברכת השיבנו, כאשר מבקשים אנו שישבינו ה' ויחזירנו בתשובה היה לנו לסיים בא"ה "המקבל בתשובה" דהינו לאמת את כחו בבקשה שבקשנו ממנו, ומהו הנסח שנסחו לנו "הרוצה בתשובה" מאן דכר שמייה של "רצון" שהנו הרוצה בתשובה והלא שנו כאן בנסח השנה לכלם.

ולדברינו יובן, שבאמת ענין קבלת התשובה תלויה היא ברצונו הפשוט ללא שכל והגיון, ואין זה ככל חקי הבריאה שחקק הקב"ה שהנו אכן



רוּפָא וּמְפָרְנֵס וְכוּי שְׁאֵלוּ כְּפוּפִים לְחַק מְדָה כְּנֶגֶד מְדָה, וְאֵלוּ הַתְּשׁוּבָה אֵינָה פּוֹעֵלֶת כְּמוֹ כֹּלֵם אֶלָּא תְלוּיָהּ הִיא בְרִצּוֹנוֹ הַפְּשׁוּט, שְׂכָךְ רָצָה כְּתִנְאֵי לְבָרִיאת הָעוֹלָם וְשִׁלְכָךְ בְּרָאָה קִדְם בְּרִיאת הָעוֹלָם עַל מְנַת שְׁגָם הַנְּהַגַת "מְדָה כְּנֶגֶד מְדָה" תִּהְיֶה כְּפוּפָה לְתִנְאֵי הַתְּשׁוּבָה שְׂקִדְם לָהּ.

## ד. "הבא לטהר מסייעין אותו" איך פעם ואיך היום...

הַבְּטַחַת "הַבָּא לְטַהַר מְסִיעֵין אוֹתוֹ" שָׁזוּ כְּמוֹבֵן הַבְּטַחַת נְצָחִית יֵשׁ לְרֵאוֹת בָּהּ כְּהֵיוֹם מְשֻׁמְעוֹת אַחֲרַת מְאֶשֶׁר יָמִים עָבְרוּ.

בְּיָמִים עָבְרוּ שֶׁהָיוּ עוֹבְדֵי ה' בְּתַקוּפַת הָאָרֶת פְּנִים בְּבַחֲיִנַת "יָאֵר ה' פָּנָיו אֵלַיךְ", הָרִי שְׁאֵז כְּשֶׁקָם יְהוּדֵי וְהַחֲלִיט הִנְנִי בָּא לְטַהַר לְפָנַי בּוֹרְאֵי, וּבְכֵן הִיָּה מִתְנַגֵּעַ וּמִתְאַמֵּץ בְּתַפְלָה לְאַמְרָה בְּכּוֹנֵה, וְלִהְיוֹת עוֹבֵד ה', וְאָכֵן הִיָּה זוֹכֵה לְמִתְנַת "מְסִיעֵין אוֹתוֹ", חוּשְׁיוֹ וְהַרְגָּשׁוֹ הָיוּ מִתְפַּתְּחִים, הִיָּה נִתָּן לוֹ אֶפְשָׁרוֹת לְהַרְגִישׁ נֵעַם וּמְתִיקוֹת בְּעִבּוּדַת ה', וּמִמֶּשׁ תְּפִלָּתוֹ הִיָּתָה מִתּוֹדָּה עֲרֵבוֹת עֲצוּמָה עַד שֶׁמִּמֶּשׁ קָשָׁה הִיָּה לוֹ לְהִנְתֵּק מִמַּלּוֹת הַתְּפִלָּה.

וְכֵן מִי שֶׁבָּחַר לוֹ בְּמִיחָד לְגַדֵּל בְּתוֹרָה וְהִתְנַגֵּעַ בָּהּ כְּרֵאוֹי, הִתְקַיְּמָה בּוֹ הַבְּטַחַת "מְסִיעֵין אוֹתוֹ", שֶׁהִתְבַּטְּאָה בְּפִתִּיחַת שְׁעָרֵי חֲכָמָה עֲרֵבוֹת בְּתוֹרָה, עַד שֶׁלֹּא הִיָּה יָכוֹל לְהַפְרֹד מִתְלַמוּדוֹ יוֹמָם וְלַיְלָה.

בְּיָמֵינוּ יָמִים שֶׁל הַסִּתֵּר פְּנִים יִשְׁנֶה גַם הַבְּטַחַת "הַבָּא לְטַהַר מְסִיעֵין אוֹתוֹ" אֶלָּא שֶׁהִיא בְּאֶפֶן אַחֵר.

הַיּוֹם שְׁחוּשֵׁינוּ כִּהְיוּ וְהַרְגָּשׁוֹתֵינוּ מִתּוֹ בְּקִרְבָּנוּ וְהַנְּסִיווֹת תּוֹקְפִים מְכֹל כּוּוֹן, הַהַבְּטַחַת לְבָא לְטַהַר מִתְבַּטְּאֵת בְּכָךְ שְׁאָכֵן יִתְנַגֵּעַ וְיַעֲמַל קָשָׁה לְתוֹרָה אוֹ לְתַפְלָה אוֹ לְתַקוּן מְדָה אוֹ תְאַוָּה מְסִיעֵית לְפָרֵשׁ מִהַרְע, וְלֹאֲחֵר שְׁיַנְעַע וְעֲמַל כְּדָבְעֵי יִפֵּל נְפִילָה קָשָׁה, וְהַ"מְסִיעֵין אוֹתוֹ" שֶׁמִּגִּיעַ לוֹ לְאוֹתוֹ עֲמַל הוּא שֶׁ"יִזְכֶּה" לְרִצּוֹת לְהִתְחִיל שׁוּב הַתְּחִלָּה חֲדָשָׁה וְלֹא יָמוֹת לְבוֹ בְּקִרְבוֹ לְהִתְנַאֵשׁ מִהַעֲבוּדָה.

וְכֵן הִלָּאָה כִּיּוֹן שֶׁמִּגִּיעַ לוֹ הַבְּטַחַת "מְסִיעֵין אוֹתוֹ" יִזְכֶּה לְקוּם מִנְפִילָתוֹ וְלַחֲזוֹר לְמַעֲמָדוֹ הָרֵאשׁוֹן, וְאָכֵן שׁוּב יִפֵּל וְיִכְשַׁל וְיִמְעָדוּ וְיִמְעָדוּ וְתִתְעַגֵּם נִפְשׁוֹ לְמָאֵד וְיִסְתֵּר אוֹר פָּנָיו ה' מִמֶּנּוּ וְיִמֵּי חֲשָׁד שֶׁל חֲלִישׁוֹת הַדַּעַת קָשִׁים יַעֲבְרוּ עָלָיו, אֶלָּא מִכִּיּוֹן שֶׁהִתְנַגֵּעַ וּמִגִּיעַ לוֹ בְּהַבְּטַחַת שְׁאֵינָה חוֹזֶרֶת רִיקָם "הַבָּא לְטַהַר מְסִיעֵין אוֹתוֹ" יַעֲזְרוּהוּ מִן הַשְּׂמִים שֶׁשׁוּב יָקוּם וְלֹא יִתְנַאֵשׁ, אֶלָּא יִתְחַזֵּק לְחַפֵּשׂ עֲצוֹת וּדְרָכִים לְקוּם מִנְפִילָתוֹ וְלַחֲזוֹר שׁוּב לְמִקוּמוֹ.

אוֹ כְּמוֹ כֵּן יִתְכַּן שֶׁהַנְּפִילוֹת וְחֲלִישׁוֹת הַדַּעַת יִנְבְּעוּ מִהִיסוּרִים הַרְבִּים שֶׁיִּפְקְדוּ אוֹתוֹ דְּוָקָא בְּמִהְלָךְ הַמְצַלַח שֶׁלוֹ בְּעִבּוּדַת ה', דְּוָקָא אֲזוּ יִתְעַרְמוּ עָלָיו נְסִיווֹת וְקָשִׁים, עֲגִמַת נֶפֶשׁ בְּמִמּוֹן וּבְגוּף וְכֵלּוֹ יִהְיֶה נִתּוֹן בְּתַמְיָהּ אֵיָּה אֱלֹהֵי! הֲלֹא אֲנִי עוֹבֵד אוֹתוֹ בְּכֹל לְבִי וְלָמָּה קָרַאת לִי הַצָּרָה הַזֹּאת.

וּכְמוֹ שֶׁסֵּפֶר לִי חוֹזֵר בְּתִשְׁבֵּה אֲמַתִּי בְּכָל לְבוֹ וְנִפְשׁוֹ, שֶׁהַשְּׂתַפְּשֵׁף יִפְהַ יִפְהַ  
בְּהֶרְבֵּה נְסִיוֹנוֹת שֶׁעָמְדוּ עָלָיו וְעָמַד כְּמַעַט בְּכֻלָּם, שֶׁכָּבֵר הִתְרַגַּל שְׂכַל פְּעַם  
שֶׁעוֹשֶׂה הוּא אֵיזוֹ מַצָּוָה בְּמַסִּירוֹת נֶפֶשׁ אוֹ עוֹמֵד בְּנִסְיוֹן קִשָּׁה שֶׁעוֹמֵד בְּפָנָיו  
יִוֹדַע הוּא כָּבֵר מֵהַ מַחֲכָה לוֹ מִיָּד לְאַחֵר זֶה, אוֹ מַחֲלֶקֶת בַּבַּיִת אוֹ קַלְקוּל  
בְּרֶכֶב אוֹ בְּזִיוֹן וְעִגְמַת נֶפֶשׁ אַחֲרַת וְכַדוּמָה.

נֹרָא!

הַהֶסְתֵּר פָּנִים כָּל כֶּךָ גְּדוֹל הַיּוֹם שֶׁכָּבֵר יֵשׁ לְהִתְרַגַּל וּלְהֶאֱמִין שֶׁדוֹקָא לְאַחֵר  
עֲשִׂית רְצוֹן ה' בְּמַסִּירוֹת מַחֲכָה לָנוּ אֵיזוֹ שֶׁהִי מִכָּה...

אִם כֵּן אֲפֹא הֵבֵא לְטַהַר מְסִיעֵין אוֹתוֹ וְהֵלֵא דְבָרֵי רַבּוֹתֵינוּ הֵמָּה נְצַחִיִּים,  
אֲלֵא הוּא אֲשֶׁר דְּבַרְנוּ, הַסִּיעֵתָא דְשִׂמְיָא מְתַבְּטָא בְּתַקוּפְתָנוּ הִיא בְּכֶךָ  
שֶׁתִּזְכֶּה לֹא לִפְלֵ מַחֲלִישוֹת הַדַּעַת וְלֹא לְהַטְרֵף מִהַבְּלָבוּל הַנּוֹרָא הַמְטְרֵף  
אֶת דַּעַת הַמְאֲמִין, אֲלֵא בְּתַמִּימוֹת וּבְאַמוּנָה לְהַמְשִׁיךְ אֶת מַהֲלָךְ הָעֲבוּדָה  
כְּאֵלוֹ וְלֹא קָרָה דְבָר.

זוֹ הַמַּסִּירוֹת נֶפֶשׁ הַנִּדְרָשֶׁת מֵאֲתָנוּ הַיּוֹם בְּעִקְבֵּתָא דְמְשִׁיחָא, דוֹר  
הָעִקְבִּים, לְלַכֵּת כְּתַפְקִיד הָעֶקֶב בְּתוֹךְ בָּץ רֶפֶשׁ וְטִיט וּמִבְּלִי לְהִתְחַשְׁבֵּן  
בְּקוֹרוֹת אֲתָנוּ אֲלֵא בְּתַמִּימוֹת לְהַמְשִׁיךְ בְּמַהֲלָךְ הָעֲבוּדָה הַלְּאָה וְהַלְּאָה  
וּלְהֶאֱמִין כִּי עוֹבְדִים אָנוּ לֹא-לְ אֱמוּנָה וְאִין עוֹל צְדִיק וְיֵשֶׁר הוּא, וּכְנֶאֱמַר  
כִּי לֹא מַחֲשָׁבוֹתֵי מַחֲשָׁבוֹתֵיכֶם, וְאִין לָנוּ שׁוֹם הַשְּׂגָה בְּעִמְקֵי דְרַכְיוֹ יִתְבָּרַךְ,  
וְרַק לְעֵתִיד זְמַן הַנְּחֻמָּה הָאֲמִתִּית נִזְכֶּה לְהַבִּין דְרַכְיוֹ הַיִּשְׁרִים וְהַצְדִּיקִים  
שֶׁל בּוֹרְאָנוּ וְהַכִּיצַד כָּל מֵה שֶׁעָבַר עָלֵינוּ הִיָּה מְצַדֵּק בְּכָל פְּרִט וּפְרִט.

## ה. דוֹר הַפְּלֵא...

חֲדוּשׁ עֲצוּם מְחֻדָּשׁ לָנוּ הַנְּבִיא זְכַרְיָה (ח, ו): "כֹּה אָמַר ה' צְבָאוֹת כִּי יִפְלֵא  
בְּעֵינַי שְׂאֲרֵית הָעַם הַזֶּה בַּיָּמִים הָהֵם גַּם בְּעֵינַי יִפְלֵא נְאֻם ה' צְבָאוֹת".

הַנְּבִיא זְכַרְיָה מְדַבֵּר עַל דוֹר קִדְם הַגְּאֻלָּה וּכְמוֹ שֶׁכְּתוּב שֶׁם בְּסֻמוֹךְ בְּכָל  
אוֹתוֹ פָּרַק פְּסוּקִים מְעַנֵּין הַגְּאֻלָּה הָעֵתִידָה. וּבְנְבוּאָתוֹ אוֹמֵר הוּא לָנוּ  
שֶׁהַפְּלֵא שִׁיָּהָא בְּדוֹר הַגְּאֻלָּה לֹא יֵהָא פְּלֵא רַק בְּעֵינַי הָעַם אֲלֵא גַם בְּעֵינַי  
הַקְּב"ה עֲצָמוּ יִפְלֵא תוֹפְעַת הַנְּחֻמָּה הַדוֹר הַהוּא. וְיֵשׁ לְהַבִּין בְּמָה יִפְלֵא גַם  
הַקְּב"ה וְהֵלֵא נְבוּאָה זוֹ כְּבָר שֶׁלַח הַבוֹרָא בְּיַד נְבִיאָיו.

"וְהַשְּׁלַחְתִּי רָעַב בְּאֶרֶץ... כִּי אִם לִשְׁמַע דְּבָרֵי ה'"

וּמָה אִם כֵּן הַפְּלֵא, אַחֵר שְׂאִין נִסְתֵּר מְנַגֵּד עֵינָיו.

וְנִרְאָה לְהַסְבִּיר בְּסִיעֵתָא דְשִׂמְיָא כֶּךָ, וְיֵשׁ יְסוּד לְדְבַרְנוּ מִהֶרֶב "שׁוֹמֵר  
אֲמוּנָים זְצוּק"ל.

הקב"ה הנו כל יכול ואחת מנפלאותיו וגבורותיו הוא לתת כח בחירה ביד אדם חלש ויצור חמר להחליט עבור עצמו בשמירת התורה והמצוות, ובין אם אנו מבינים זאת או לא מבינים חייבים אנו להאמין שפך הוא כמו שמבאר ברמב"ם שהבחירה ביד האדם ולא כמו הטפשים שסוברים אחרת.

ואם כן אמנם ישנה נבואה להתעוררות הגדולה של "לשמע דבר ה' באחרית הימים, אולם גם בעיניו יתברך יפלא העמידה בעקשנות בקשי ההתמודדות במהלך התשובה, אחר שעבודת ה' ובפרט התשובה תהא מלווה ברצף של עליות וירידות, אכזבות חלישות הדעת ופלא עצום יהיה למי שיצליח לעמד ולהשאר איתן בהמשכיות עבודתו.

וכמו שבארנו למעלה דאין יותר קשה מתקיפות הדעת לעמד נגד חלישות הדעת.

וזהו הנאמר בישעיה (מט, יח): שאי סביב עיניך וראי כלם נקבצו באו לך... ואמרת בלבבך מי ילד לי את אלה ואני שכולה וגלמודה גלה וסורה, ואלה מי גדל, הן אני נשארתי לבדי אלה איפה הם".

ומבאר בשער הפסוקים להאר"י הקדוש על פסוק זה דלעתיד יתגלה לכל אחד ואחד כמה ואי אלו ניצוצות קדשה נתקנו על ידו, מה שלא חשב אדם ותאר לעצמו מה פעל - יתגלה לו לעתיד, ובעצמו יתמה מי ילד לי את אלה, ואני חשבתני עצמי לא יצלח לכולם - שכולה וגלמודה גלה וסורה ולא יחסתי שום ערך וחשיבות לעבודתי, ואם כן אלה - שהם הניצוצות והתקונים הנפלאים שנעשו - מי גדל, הרי סברתי שאני נשארתי לבדי ומאיפה כל אלה, והנה כלם נקבצו ובאו אלי כבנים השבים אל אביהם שילדם וגדלם.

ובשורה זו נאמרה לדור אחרון להיותם עובדי ה' בתנאי הסתר בתוך הסתר, וסוג עבודתם באפן זה דוקא שיעלם מהם תוצאות עבודתם, ויראה בעיניהם כאלו ומשתדלים להם ימי שנאה ואין שום רצון וחפץ בהם, להם בא ישעיה בנבואה לחזקם שימשיכו בעבודתם, ועבודתם אינה לריק חס וחלילה, ומכל מאמץ והתגברות נעשים תקונים גדולים, ואף שביני וביני נתקפים המה במעידות ונפילות, עם כל זה הבורא הרחמן שיודע תקף יצרם מחשיב להם את ההשתדלות ורואה בזה את הצלחתם וגבורתם ועושה בזה תקונים נפלאים שלא נעשו בכל הדורות שקדמו להם. ולהם מבשר הנביא שלעתיד יזכו לראות פלאות שנעשו מעבודתם ויתקבצו מסביבם גדולים רבים שנעשו מעבודתם המפרכת ויתמהו בעצמם על מעשה ידיהם להתפאר.

## 1. בהירות הדעת במצבים חשוכים

עבודת ה' נדרשת בכל מצב ובכל עת, וכמובא בשם האריז"ל: שאין לך יום ויום שעה ושעה הדומה לחברתה מיום בריאת העולם והלאה, וכן אינו דומה אדם לאדם אחר מיום שנברא העולם, ולכל אדם בכל עת ישנה עבודה מיוחדת ואין אדם אחר שיוכל לעשותה, וכן לא הוא בעצמו יוכל לעשותה בזמן אחר.

חוק זה הוא יסוד גדול בעבודת ה' המאירה את הדעת מבלי להיות נבוכה בקשיות ואמתלאות למיניהם, כגון, היום איני יכול להתפלל, היום איני יכול לעסק בתורה מסבת טרדה מסיימת, או בתקופה זו איני יכול להתגבר על יצרי, או במצב נסיונות כאלו שאני נתון בהם לא תתכן אצלי מהלך המשך העבודה וכדומה.

"ועתה ישראל מה ה' אלקיך שאל מעמך" (דברים י, יב), הנדרש ממך לדעת מה ה' רוצה ממך, ממך דוקא לפי טבעיך ויצרך וכחות נפשך, וכן מה הוא שואל ממך "עתה", עתה דוקא ולא בזמן אחר, לפי שלעולם יש לו יתברך דרישה ממך דוקא ועתה דוקא, לפי מה שאתה ולפי הנסבות והתנאים שאתה נתון ומסובב בהם.

ובכן יש לאדם זמני עליה ואז הדרישה ממנו באפן אחר מבזמני הירידה, בזמני עליה צריך האדם להתאמץ להגדיל את מסירותו בעבודת ה' אחר שזו תקופה של הרגשת ערבות ומתיקות הפונעיה את העבודה ועליו לנצלה בכל כחו, ועליו לקחת בחשבון שימים אלו לא יתמידו לעולם ובהחלט שימים אלו יחלפו ויבואו תחתם ימי ירידה והסתר, וכמה שיתנגע יותר בימי העליה הרשימו שישאר לו בימי הירידה יהא גדול יותר, ואלו יזלזל בימי העליה ויסתפק במועט ולא יתאמץ לנצל ימים אלה הרי שבבוא ימי ההסתר הרשימו שישאר לו יהא מועט ביותר והחשך יתגבר עליו ביותר שאת, וזו הבהירות הדעת הנצרכת בתקופת העליה.

וכמו כן בתקופת הירידה נצרכת בהירות הדעת למאד לדעת מה תפקידו אז בימים של קטנות, והוא להשתדל בכל כחו לשמר על הקים, לא לחפץ לנסע הלאה ולעלות, כי אז בראותו כי נבצר ממנו להתרומם יעזב את עבודתו לגמרי, אלא יבין שבימים שכאלה עליו לאחז במה שיש בכחו.

ואם אינו יכול לעסק בתלמוד, יעסק במשנה, ואם גם לא במשנה יעסק במקרא, ובדרשות חז"ל המחזקים ומקרבים לאהבת ה', העקר שלא ירפה לגמרי, ובזה שיאחז ולא ירפה ממה שכן יש בכחו לא יאחזנו היאוש והשבירה, ובתם ימי החשך וההסתרה בנקל ישוב למקומו ומעמדו הראשון, כיון שלא התנתק לגמרי.

והיטיב לבאר זאת הרב "נתיבות שלום" בשלוב הפסוקים שבתורה: וביום הקים את המשכן כסה הענן את המשכן לאהל העדת ובערב יהיה על המשכן כמראה אש עד בקר כן יהיה תמיד וגו' על פי ה'

יחנו ועל פי ה' יסעו. הנה התורה הקדושה היא נצחית ומלמדת ליהודי את דרך ה', ויש לבאר מה הנצחיות בפרשה זו ומהי דרך ה' שיש ללמוד ממנה.

ויש לבאר שיום הקים את המשכן מרמו על המשכן הפרטי אהל שכן באדם, כמה דכתיב ועשו לי מקדש ושכנתי בתוכם, בתוכו לא נאמר אלא בתוכם בתוך כל אחד ואחד, שהוא צווי השם יתברך שכל יהודי יקים בעצמו בית המקדש מקום להשראת השכינה. וזהו שנאמר וביום הקים את המשכן לשון נסתר, ולא כתיב וביום הקים משה את המשכן, דקאי על כל יחיד הבונה את משכנו הפרטי.

"וביום הקים את המשכן פסה הענן את המשכן", כאשר יהודי מקים את משכנו מיד קמים עליו נסיונות בבחינת ענן המורה על הסתר וחשכות, "ובערב יהיה על המשכן כמראה אש", ערב הוא זמן התגברות החמריות והתאוות שהיצר הרע בוער בו כמראה אש, ועל יהודי לדעת שכל זה הוא נסיונות החיים, כמרמו בהמשך הפסוק "כן יהיה תמיד הענן יכסנו ומראה אש לילה", שפך הוא הסדר תמיד בכל ימי חיינו של יהודי שעובר תמיד נסיונות של הסתר ושל אש היצר הרע, "ולפי העלות הענן מעל האהל ואחרי כן יסעו בני ישראל", שיהודי ידע שכל אלו הנסיונות מוליכים אותו לקראת הטוב, שכאשר תסתלק החשכות, בעת העלות הענן, אחרי כן יסעו בני ישראל, אז יסע ויעלה ממדרגה למדרגה, החשכות מביאה אחר כך לאור גדול, וכמו שאמרו חז"ל (אבות פ"ה) עשרה נסיונות נתנסה אברהם אבינו ועמד בכלם, שלכל השגותיו ומדרגותיו הגיע אברהם אבינו על ידי הנסיונות שעברו עליו.

וכן איתא במדרש (ב"ר פנ"ה) על הפסוק "והאלקים נסה את אברהם", שמביא על זה מאמר הכתוב (תהלים ס) נתת ליראיך נס להתנוסס, נס מלשון נסיון, נסיון אחר נסיון, שהם עוברים תדיר נסיונות, וכן נס הוא מלשון גדלה, כנס הזה של ספינה שהוא גבוה מאד ונראה למרחוק, בשביל לנסותו ולגדלן בעולם, שכדי להעלותם למדרגות עליונות הרי הם צריכים לעבר נסיונות, וזאת מלמדת התורה בפרשה זו, שכן יהיה תמיד הענן יכסנו ומראה אש לילה, זהו סדר החיים של יהודי, חיים הרצופים נסיון אחר נסיון, אך כל זה מביא ל"נתת ליראיך נס להתנוסס", שלפי העלות הענן מעל המשכן, כאשר מסתלק החשך, יסעו בני ישראל, או אז מתחיל הוא לנסע ולהתעלות למדרגות גבוהות.

עוד מרמו בפרשה זו על דרך עבודת ה'. דהנה בחיינו של יהודי יש זמנים מאירים ויש זמנים חשוכים, ועל יהודי לדעת שחשכה פאורה הכל בהשגחה עליונה, וגם בזמנים החשוכים יש ליהודי יעוד ותפקיד וסדר עבודה כמו בזמנים המאירים, וכאשר פסה הענן על המשכן, שהקב"ה מכסה עליו בהסתר וחשכות, הדרך אז לעמד על משמרתו לעבד להשם יתברך מתוך הסתר וחשכות אך לא ללכת קדימה, כמאמר הכתוב (קהלת ב) והכסיל בחשך הולך, הכסיל רוצה גם בחשך להיות הולך, אך האמת

שְׂאֵי אֲפֹשֶׁר לְהִיּוֹת הוֹלֵךְ בְּחֹשֶׁךְ אֲלֵא אִזְ צָרִיךְ רַק לְשָׁמֵר שֶׁלֹּא יִפֹּל. בְּעֵת שֶׁהֶעֱנָן מְכַסֶּה וַיְהוּדֵי שְׂרוּי בְּהֶסְתֵּר וְחֲשָׁכוֹת הִיעוּד וְהִתְפַּקֵּיד אִזְ יַחֲנוּ בְּנֵי יִשְׂרָאֵל וְלֹא יִסְעוּ, שְׂיִקְבֹּל אֶת הַהֲנַהֲגָה הָעֲלִיוֹנָה שֶׁהַקְּב"ה רוֹצֵה מִמֶּנּוּ עֲתָה שְׂיַעֲבֹדְנוּ מִתּוֹךְ הֶסְתֵּר פְּנִים. וְכִלְשׁוֹן הַכְּתוּב "בְּהָאֲרִיז הֶעֱנָן עַל הַמִּשְׁכָּן יָמִים רַבִּים וְשָׁמְרוּ בְּנֵי יִשְׂרָאֵל אֶת מִשְׁמֶרֶת ה' וְלֹא יִסְעוּ", בְּעֵת יֶאֱרִיז הֶעֱנָן אִזְ רַק וְשָׁמְרוּ אֶת מִשְׁמֶרֶת ה', יִשְׁמֵר עַל הַתְּפַקֵּיד שֶׁהַקְּב"ה דוֹרֵשׁ מִמֶּנּוּ עֲתָה לְעַבְדוֹ מִתּוֹךְ חֲשָׁכוֹת, אָבֵל לֹא יִסְעוּ שְׂאִין זֶה הַזְּמַן לְלַכֵּת וְלַעֲלוֹת. וְלִפִּי הַעֲלוֹת הֶעֱנָן מֵעַל הָאֹהֶל וְאַחֲרֵי כֵן יִסְעוּ, כְּאֲשֶׁר מְסַתְּלֵק הֶעֱנָן וְהַשֶּׁם יִתְבָּרֵךְ מֵאִיר לוֹ שׁוֹב אִזְ הַזְּמַן לְנִסְעַ וְלַלְכֵת כְּמָה שְׂיִוִּיתֵר וְלַהֲתַעֲלוֹת מִמְדַּרְגָּה לְמִדְרָגָה. "עַל פִּי ה' יַחֲנוּ וְעַל פִּי ה' יִסְעוּ", הַכֹּל הוּא בְּהֲנַהֲגָה עֲלִיוֹנָה, יֵשׁ הַקְּב"ה רוֹצֵה שְׂיַעֲבֹדוּהוּ מִתּוֹךְ חֹשֶׁךְ וַיֵּשׁ שֶׁהוּא רוֹצֵה שְׂיַעֲבֹדוּהוּ מִתּוֹךְ אֹר, וְגַם בְּעֵת שֶׁכִּפְסָה הֶעֱנָן עַל כָּל מְצִיאוֹתוֹ יִדַע יְהוּדֵי שְׂאִין זֶה מֵאֲלִיו אֲלֵא הַקְּב"ה מְנַהֵיג זֹאת, שְׂתוֹבְעִים מִמֶּנּוּ עֲתָה מִן הַשָּׁמַיִם עֲבוּדָה כְּזֹאת מִתּוֹךְ כְּסוּי הֶעֱנָן.

וְכֵן מְצִינוּ עֲנָנָן זֶה בְּמָה שֶׁנֶּאֱמַר קֹדֶם קְבֻלַּת הַתּוֹרָה (שְׁמוֹת יט), הִנֵּה אֲנֹכִי בָּא אֲלֵיךְ בְּעַב הֶעֱנָן בְּעֵבֹר יִשְׁמַע הָעָם בְּדַבְרֵי עַמְדָּה, כִּי אִזְ הִנֵּה זְמַן גְּלוּיִים עֲלִיוֹנִים בְּיוֹתֵר שֶׁל קְבֻלַּת הַתּוֹרָה, וְרָצָה הַקְּב"ה לְגַלוֹת שְׁגָם בְּזְמַן שִׂיא הַחֹשֶׁךְ בְּעַב הֶעֱנָן, יְכוּל יְהוּדֵי לַעֲשׂוֹת אֶת רְצוֹן ה'. וְזֶהוּ פְּרוּשׁ הִנֵּה אֲנֹכִי בָּא אֲלֵיךְ בְּעַב הֶעֱנָן בְּעֵבֹר יִשְׁמַע הָעָם בְּדַבְרֵי עַמְדָּה, שְׂיִדְעוּ כָּלֵל יִשְׂרָאֵל שְׁגָם בְּעַב הֶעֱנָן דְּבוּרֵי עַמְדָּה, גַּם אִזְ אֲנִי מְדַבֵּר אֲלֵיךְ וְקָרוֹב אֲלֵיךְ, וְלֹא יַחֲשְׁבוּ שֶׁבְזְמַן הֶסְתֵּר הַקְּב"ה מִתְרַחֵק. וְכִמְאֵמַר ה"בֵּית אֲבֵרָהִם" זִי"ע עַל הַפְּסוּק "וַיִּמְשָׁה נִגְשׁ אֶל הָעֶרְפֶּל אֲשֶׁר שָׁם הָאֱלֹקִים", שְׂיֵשׁ גִּי דְרָגוֹת שֶׁל חֲשָׁכוֹת, חֹשֶׁךְ עֲנָן וְעֶרְפֶּל, וְקִשָּׁה מִכָּלֵם עֶרְפֶּל שֶׁהוּא חֲשָׁכָה מְעֵבָה, וַיִּמְשָׁה גְּלָה לְכָלֵל יִשְׂרָאֵל אֲשֶׁר שָׁם הָאֱלֹקִים, שֶׁהָאֱלֹקִים נִמְצָא גַם בְּתוֹךְ הָעֶרְפֶּל, שֶׁהַקְּב"ה תוֹבֵעַ מִיְהוּדֵי שְׂיַעֲבֹד אוֹתוֹ בְּתוֹךְ הָעֶרְפֶּל אִזְ גַּם אִזְ הוּא קָרוֹב אֲלֵיו, וְכִמְאֵמַר הַכְּתוּב (מ"א ח) "ה' אָמַר לְשָׁכֵן בְּעֶרְפֶּל". וְזֹהוּ דֶרֶךְ עֲבוּדַת ה' הַנִּלְמַדֶּת מִפְּרָשָׁה זוֹ, שֶׁעַל יְהוּדֵי לְדַעַת בְּכָל הַזְּמַנִּים מֵהוּ יַעוּדוֹ וּמֵהוּ תְּפַקֵּידוֹ וּמֵהוּ ה' אֱלֹקֵיךְ שׁוֹאֵל מֵעַמְדָּה בְּשַׁעַח זוֹ.

וּבְכָלֵל דְּבַרְיֵנוּ לְהִיּוֹת נִזְהָר לְנַצֵּל וְלַחֲטוֹף כְּפִי הָאֲפֹשֶׁר גַּם בְּמִצְבַּב קִשָּׁה, וְכִגוֹן אָדָם שְׂרָגִיל לְבוֹא לְשַׁעוֹר תּוֹרָה יוֹם יוֹם, וְהִנֵּה בְּאַחַד הַיָּמִים לֹא יוּכַל לְבוֹא לְשַׁעוֹר בְּזְמַן אֲלֵא בְּאַחוּר, טְעוֹת לְחֲשֹׁב שְׂכִינּוֹן שְׂאֵנִי מְכָרַח לְהַפְּסִיד חֲצִי שַׁעוֹר הָרֵאשׁוֹן אִם כֵּן לְשֵׁם מָה אֲכַנְס לְחֲצִי הַשַּׁעוֹר הַשֵּׁנִי, כִּי בְּוֹדֵאֵי שֶׁהַנִּכּוֹן לְחֲטוֹף אֲפִלוֹ אֶת הָעֶשֶׂר דְּקוֹת הָאֲחֵרוֹנוֹת שֶׁל הַשַּׁעוֹר.

וְכֵן בְּתַפְלָה אִם נֶאֱנַס אָדָם וְלֹא יִכַּל לְבוֹא בְּתַחֲלַת הַתְּפִלָּה בְּוֹדֵאֵי שֶׁהַנִּכּוֹן הוּא שְׂיָבוֹא בְּאַחוּר וְיַחֲטוֹף בְּרַכּוֹ וְקִדִּישׁ וְכוּ'.

וְהוּא שְׂאוֹמֵר הַתְּנָא אֶל תְּאֵמַר לְכַשְׂאֲפָנָה אֲשֶׁנָּה שְׂמָא לֹא תִפְנָה, וּבִבְאֵר הַרְבֵּי מְקוֹצֵק "שְׂמָא לֹא תִפְנָה" - כִּי רוֹצֵה הַקְּב"ה לְפַעֲמִים אֶת הָעֲבוּדָה הַטְּרוּפָה וְהַחֲטוּפָה לְפִי שְׂנַעֲשִׁית לְשֵׁם שְׂמַיִם לְלֹא סְפוּק אִישִׁי, לְפִי שְׂנַעֲשִׁית לְמַקְטָעִים וּבְחֲטוֹף, וְכִלְהָ לְשֵׁם שְׂמַיִם בְּלִבְד.

ומתחלה מראה היצר לאדם מה יצא לה מחצי תפלה, או מחצי שעור תורה, אולם לאחר שיתגבר האדם על יצרו וילך בכל זאת לסוף השעור תורה יתבונן מה הרויח, כמה הלכות שנאמרו, ויתכן גם את סכום כל השעור שכן הדרך הרבה פעמים לסכם את כל השעור בסוף, ולבסוף קדיש שאחר שעור תורה, ורק אז יראה מה רצה היצר להפסידו.

## ז. בהירות הדעת לדעת מה חובתו בעולמו

גם בדבר יסודי זה למדונו רבותינו אות וסימן לדעת האדם מה רצון ה' ממנו, לבל תתבלבל דעתו לשוטט ולבקש את ה' מבלי לדעת מה תפקידו, ולבל ידמה לחיל שקראוהו להתגייס לצבא ומעביר שם את ימיו ושנותיו מבלי לדעת ממפקדו מה בדיוק תפקידו.

ובכן העבודה בכללות יש בה ב' חלקים סור מרע ועשה טוב, ולכל חלק ישנו סימן לאדם לדעת מה תפקידו בעולמו.

בחלק ה"סור מרע" יראה ויבחן במה לבו חושקו ביותר, לאיזו תאוה אסורה לבו נמשך כגון ממון, כבוד, עריות, וכן בענין המדות למה תכונותיו ואפיו נוטים במיוחד, וכגון לכעס, קמצנות, ליצנות, מינות, דברים בטלים, ויבין שלדברים שהוא נמשך ביותר להרע, בהם ישים את עקר תפקידו לתקנם.

וכן בחלק ה"עשה טוב" יראה למה לבו מושכו ונוטה הוא באפיו אליו, למשל יש בני אדם שלבם מושכם לעסק התורה בדרך הפלפול, ויש בדרך הבקיאיות, ויש בעקר נוטה חשקם להלכה, ויש למוסר ולחכמת יראת ה', ויש פאולה הנמשכים ביותר לזכוי הרבים, ויש לעבודת התפלה, ויש לחסד, אזי, יתבונן למה פשרונותיו נוטים ויראה לפתח את פשרונותיו באותו דבר שהם נוטים במיוחד.

ורק חשוב להדגיש שיש מינימום שחייב אדם ללמד גם במה שאין לבו נוטה, וחייב להכריח עצמו, וכגון לדעת פסקי הלכות הנחוצות לו, וכמו כן לפחות לנסות לדעת דרך התלמוד ולעסק בחסד ובזכוי הרבים וביתר הדברים, ורק לאחר שעסק והשתדל בכלם תקופה מסיימת יראה למה לבו נמשך במיוחד, ולמה פשרונותיו נוטים, ואז ילך לאותו כוון לפתחו, מבלי להזניח את יתר הדברים, אלא שבהם יעסק כפי יכולתו, אולם בדבר שלבו נוטה ורואה שניצליח בו אם יטרח עליו, וחשקו ואהבתו לאותו דבר נמשך פאלו מאליו יבין שעליו צריך הוא למסור נפש ולהתגבר על כל הקשיים.

כי הן בחלק הסור מרע, והן בחלק העשה טוב לאחר שבגר לו האדם דרך ישרה המורה לו חובתו בעולמו יעמדי עליו קשיים ונסיונות לרב כדי

לְטָרְדוֹ מֵהַדָּרֶךְ הָאֲמִתִּית הָרְאוּיָה לוֹ כְּפִי תִקּוּנוֹ וְעָלְיוֹ לְהִתְמוּדָד עִם נִסְיוֹנוֹת אֱלוֹהֵינוּ.

וּבְכֵן לְסָפוּם מֵהִי הַדָּרֶךְ יִשְׁרָה שְׂיָבוֹר לוֹ הָאָדָם, כָּל שֶׁהִיא מֵצֵד אֶחָד מוֹשְׁכֵתוֹ וְלָבוֹ חוֹשְׁקוֹ אֵלֶיהָ וּמֵצֵד שְׁנֵי יֵשׁ לוֹ נִסְיוֹנוֹת וּקְשִׁיִּים לְקִיּוּמָהּ, יָדַע כִּי עָלֶיהָ יִתֵּן נַפְשׁוֹ לְקִיּוּמָהּ, וְכֵן בְּחֵלֶק הַסּוּר מֵרַע - לָמָּה שֶׁלָּבוֹ מוֹשְׁכֵנוּ לְמִדָּה אוֹ תִּצְאוּ מִסִּיּוּמָהּ לֹא יִתְחַמֵּק מִלְתַּקְנָהּ וְאִף שֶׁיִּרְאֶה כִּי קָשָׁה עָלָיו הַדָּבָר, לֹא יִשְׁתַּמֵּט לְהַעֲסִיק עֲצָמוֹ בְּדַבָּרִים אַחֲרֵים הַקְּלִים עָלָיו וְלִסְפֵּק אֶת מִצְפּוֹנוֹ בְּמָה שֶׁקָּל לוֹ, אֲלָא יִשְׁתַּדֵּל לְשֵׁים דָּגֵשׁ עַל מָה שֶׁקָּשָׁה לוֹ כִּי עַל זֶה בָּא לְמַלְאֵת תִּפְקִידוֹ, וְאִם יִשְׁתַּמֵּט מִתִּפְקִידוֹ זֶה אִף שֶׁעָשָׂה וּפָעַל רַבּוֹת וּנְצוּרוֹת בְּדַבָּרִים אַחֲרֵים אֲמָנָם יָבֵא בְּשִׁכְרוֹ עֲלֵיהֶם, אוֹלָם אֶת עֵקֶר תִּפְקִידוֹ לֹא מֵלֵא, וְדוּמָה הוּא לְחַיִּל שֶׁאֲכֹן עָשָׂה תִּפְקִיד מְסִיָּם בְּמִסִּירוֹת אוֹלָם מְעַל בְּתִפְקִידוֹ שֶׁנִּתְפַּקֵּד עָלָיו וְהִשְׁתַּמֵּט מִלְעֲשׂוֹתוֹ.

## ח. הטרדת מחשבות אסור ובפרט בזמני תורה ותפלה

בְּעֵינֵינוּ הַטְרַדַת מַחְשְׁבוֹת אֲסוּר כְּהַרְהוּרֵי כְּפִירָה וּמִיּוֹנוֹת אוֹ עֲרִיוֹת הַפּוֹרְצִים לְתַבַּת מַחוֹ שֶׁל הָאָדָם, וּבִפְרָט בְּזִמְנֵי תוֹרָה וּתְפִלָּה גָלוּ לָנוּ רַבּוֹתֵינוּ סוּד נִפְלָא, וּמִבְּאֵר זֹאת הָרַב שׁוֹמֵר אֲמוּנָים בְּשֵׁם סִפְרֵי תַלְמוּדֵי הַבַּעֲשׂוּי זְצוּק"ל.

וְאֵלוֹ הֵם תִּכּוֹן דְּבָרָיו :

אָדָם גּוֹיֵב מִבֵּין הוּא שֶׁצָּרִיךְ תִּקּוּן - וְהַשִּׁיב אֶת הַגְּזֵלָה אֲשֶׁר גָּזַל.

אָדָם מְזִיק לְחֵבְרוֹ מִבֵּין הוּא שֶׁצָּרִיךְ תִּקּוּן - לְשַׁלֵּם אֶת נִזְקוֹ.

אָדָם חָפֵל בְּחֵבְרוֹ מִבֵּין הוּא שֶׁצָּרִיךְ לְשַׁלֵּם 5 דְּבָרִים - נִזְק צַעַר רַפּוּי שְׁבַת בְּשֵׁת.

אָדָם חָטָא בְּעוּוֹן שֶׁיֵּשׁ בוֹ מַעֲשֵׂה רוּאָה הוּא בְּתוֹרָה עֲנֵשׁ הָרְאוּי לְמַעֲשֵׂה כְּגוֹן מַלְקוֹת, כְּרַת, מִיתוֹת בֵּית דִּין.

אוֹלָם אָדָם שֶׁחָטָא בְּמַחְשְׁבוֹת וְהַרְהוּרִים לֹא טוֹבִים מֵהַ תִּקּוּנוֹ, אָדָם שֶׁהִרְבֵּה בְּמַחְשְׁבוֹת מִיּוֹנוֹת, אוֹ שֶׁזָּה בְּמַחְשְׁבוֹת כְּפִירָה לְהַדְיָא, אוֹ אֶפְלוֹ שֶׁשָּׁלַק יְרֵאת שָׁמַיִם מִנְּגֵד עֵינָיו שֶׁזָּה גַם נִכְלָל בְּמַחְשְׁבוֹת מִיּוֹנוֹת, וְכֵן מַחְשְׁבוֹת עֲרִיוֹת שֶׁחָשַׁב וְהַרְהוּר שֶׁהֵמָּה עוּוֹן מֵצֵד עֲצָמוֹ לְלֹא קָשָׁר לְמַעֲשֵׂה הַעֲבָרָה.

לָנוּ נִרְאֶה חֲמוּר וְיֵשׁ לְתַקּוֹן אֶת מַעֲשֵׂה הָאֲסוּר שֶׁעָשִׂינוּ, וְאֵלוֹ חֲטָאֵי הַמַּחְשְׁבָה לֹא עוֹלָה בְּדַעְתָּנוּ שֶׁיֵּשׁ לְתַקּוֹן, אֲמָנָם זֹו טְעוֹת, מִבְּאֵר בְּשׁוֹמֵר אֲמוּנָים שֶׁמַּחְשְׁבָה הִיא קוֹמָה שְׁלֵמָה, כְּלוּמַר גַּם מִמַּחְשְׁבָה שֶׁל אֲסוּר אוֹ



כְּמוֹ כֵּן מִמְחֻשְׁבָּה טוֹבָה שֶׁל מִצְוָה כְּתוּרָה וּתְפִלָּה בְּהִרְהוּר, יוֹצֵר הָאָדָם בְּזֶה מְצִיאוֹת מְסִימָת, וְהִיא מְצִיאוֹת שֶׁל קִדְשָׁה אוֹ שֶׁל סֵטְרָא אַחֲרָא כְּפִי מְחֻשְׁבָּתוֹ, וְאִין מְחֻשְׁבָּה שֶׁהוֹלְכֵת לְאֲבוּד, כְּלִשׁוֹן הַזֵּהר הַקְּדוּשׁ: "לִית רְעוּתָא טְבָא דְאֲתֵעֲבִיד". אִין רְצוֹן טוֹב שֶׁהוֹלֵךְ לְאֲבוּד, הֵרִי שְׂאָף מְחֻשְׁבָּת רְצוֹן יֵשׁ לָהּ מִשְׁמַעוֹת וּמְצִיאוֹת, שְׂאִינָה הוֹלְכֵת לְאֲבוּד. וְכִיּוֹן שֶׁמְחֻשְׁבָּת אֲסוּרָה הִיא יוֹצֵרֵת מְצִיאוֹת שֶׁל מִמְשׁ צְרִיכָה הִיא תְּקוּן כְּמוֹ מַעֲשֵׂה הַעֲבֵרוֹת שֶׁל גִּזְל וְנִזְק וְחֻבְלָה, וְאִם כֵּן הִיא אֲדָמֵת תְּקִינִים מְחֻשְׁבָּה, מִיֵּלָא גִזְל וְנִזְק אֲפֻשֵׁר בְּתִשְׁלוּמִים, וְכֵן שְׂאָר אֲסוּרִים כְּחֻבְיֵי מַלְקוּת כְּרִיתוֹת וּמִיתוֹת בֵּית דִּין מְפָרֵשׁ עֲנִשׁוֹן בְּתוּרָה, וְעֲנִשׁוֹן הוּא תְּקוּנָם, אוֹ בְּאֲמֻצְעוֹת הַעֲנִשׁ אוֹ בְּתִשְׁבוּבָה וְיִסוּרִים, אוּלַם הִיא אֲדָמֵת תְּקִינִים מְחֻשְׁבָּת שֶׁל אֲסוּר.

וּבְכֵן מְבָאָר בְּשׁוּמֵר אֲמוּנִים שֶׁתְּקוּנָם שֶׁל מְחֻשְׁבָּת אֲסוּרָה הֵם בְּכָף שְׁחוּזָרִים וְנִשְׁנִים לְאָדָם בַּעַל כְּרָחוּ וּבְפָרֵט בְּשַׁעַת תּוּרָה וּתְפִלָּה, מְצִיקוֹת לוֹ וּמְטָרִידוֹת אֶת מְנוּחָתוֹ וְהוּא מְשַׁתְּדֵל לְדַחוּתָם, זֶהוּ גוּפָא תְּקוּנָם שֶׁל אוֹתָם מְחֻשְׁבָּת.

וְלָכֵן אֵל יְקוּץ הָאָדָם וְיֵלָא מְעַבְדָּתוֹ בְּרֵאוֹתוֹ כִּי מְחֻשְׁבָּת הָאֲסוּרָה מְפּוֹצְצוֹת אֶת מַחוּ בְּשַׁעַת תּוּרָה וּתְפִלָּה, וְכֵן אֵל יֵאָשִׁים עֲצָמוֹ וְיִחְשֵׁב לְעוּוֹן לְעַצְמוֹ אֶת מְחֻשְׁבָּת אֵלוֹ הַבְּאִים לְאֲנָסוֹ אֲדַרְבָּא, יִשְׁמַח כִּי זֶהוּ סִימָן שְׂבָאוֹת הַמָּה עַל תְּקוּנָם, וּבְזֶה עֲצָמוֹ שֶׁמְשַׁתְּדֵל לְדַחוּתָם וְלַהֲסִיחַ דְּעֵתוֹ מֵהֶם, וּבְפָרֵט בְּזֶה שֶׁמְצַטְעֵר מֵהֶם וְנִטְרָד מֵהֶם וּמְהַוִּים הַמָּה לוֹ יִסוּרִים שֶׁל מִמְשׁ, זֶהוּ עֲצָמוֹ תְּקוּנָם לְאוֹתָם מְחֻשְׁבָּת שֶׁכְּאֲמוֹר הַמָּה מְצִיאוֹת לְעַצְמָם הַנְּצָרְכֵת תְּקוּן.

וְהַעֲצָה לְהַפְטֵר מִמְחֻשְׁבָּת אֲסוּרָה אֵלָּה הַתּוֹקְפִים וּבְפָרֵט בְּשַׁעַת תּוּרָה וּתְפִלָּה, הוּא לֹא לְהַלְחִם עִמָּם יִשְׁירוֹת כִּי לֹא תוּכַל לָהֶם וְנִפְל תִּפְל לְפָנֵיהֶם, אֵלָּא לְדַחֵס מְחֻשְׁבָּת טוֹבוֹת, וְלַהֲשַׁתְּדֵל לְהַתְּרָכּוֹ בְּדַבּוּרֵי הַתְּפִלָּה מִתּוֹךְ הַסְּדוּר, וְכִמוֹ כֵּן אֲפֻשֵׁר לְהִיּוֹת שְׁלִיחַ צְבוּר שְׂאָז הַמְּחֻשְׁבָּת פְּחוֹת מְשַׁתְּלִטוֹת, וְכֵן בְּתוּרָה לְלַמֵּד עִם חֲבֵרוֹתָא בְּאִפּוֹן שְׂבִהְכֶרַח יִתְרַכּוֹ מַחֵד, אוֹ לְשִׁמְעַת הַרְבֵּה שְׁעוּרֵי תּוּרָה, וּבְדַחֲסִית מְחֻשְׁבָּת טוֹבוֹת וּטְהוּרוֹת מְמִילָא יִתְנַדְּפוּ אוֹתָם מְחֻשְׁבָּת אֲסוּרָה.

אוּלַם חֲלִילָה מְלָבוֹא בְּמִשְׂאָ וּמִתְּנֵן קְשִׁיוֹת וְתִרוּצִים עִם אוֹתָם מְחֻשְׁבָּת מִיּוֹת וּסְפִקוֹת הַעוֹלָם בְּלֵב הָאָדָם, אֵלָּא חֵד מְשַׁמְעִית לְהַחֲלִיט אֲנִי אֲנִי מְשִׁיב לְאוֹתָם מְחֻשְׁבָּת וְאִין רְצוֹנִי לְשִׂאת וּלְתַת עִמָּם וְלַהֲשַׁתְּדֵל לְחֻשֵׁב בְּטוֹב וּמְמִילָא הַרְעָה יִסְתַּלַּק.

וְגַם אִם תִּרְאֶה שְׂאִינְךָ מְצַלִּיחַ אֵל תְּכַנֵּס לְבַלְבוּל, אֵלָּא יֵשֵׁב דְּעֵתְךָ בְּרִגִיעָה לְהַבִּין שְׂזָה עֲצָמוֹ שְׂאֵתָה מְצַטְעֵר מֵהֶם - נְתַקְנִים הַמָּה, וְכֵל אוֹתָם מְחֻשְׁבָּת אֲסוּרָה וְצִיּוּרֵי אֲסוּרָה שֶׁמְצַטְעֵרִים לָךְ בְּתְפִלָּה וְהִנֵּךְ מְצַטְעֵר מֵהֶם הַמָּה נְתַקְנִים, וְזֶהוּ עֲנִשׁ מִדָּה כְּנֶגֶד מִדָּה, שְׂאוֹתָם מְחֻשְׁבָּת שֶׁפְּעַם חֻשְׁבָּת בְּמִזִּיד וּפְשַׁעַת בְּהִרְהוּרֵךְ בְּהֶם בְּאִים הַמָּה עֵתָה לְאֲנָסֵךְ וּבַעַל כְּרָחֵךְ לְהַצִּיק לָךְ, וּבַעֲצָם בְּאִים הַמָּה לְקַבֵּל תְּקוּנָם מִמֶּךָ וְזֶהוּ תְּקוּנָם, וּבְהַמְשָׁךְ הַזְּמַן

תדע שתחלץ מבעיה זו, זו בעיה זמנית בלבד, וכמו שהעיד הרב "שומר אמונים" מרבים שצצקו לפניו ממצוקת המחשבות וכך יעץ להם, ובסבלנות ואמונה נחלצו מהם כל אחד כפי זמנו וזריזות תקונו.

וכמו כן יש לעשות עצת ה"בן איש חי" הנפלאה והיא מסירת מודעה וגלוי דעת כמובא בספרים הספרדים, והפונה שהנו מוסר מודעה שהוא מבטל כל המחשבות של מינות ועריות ובלבולים אחרים שיבואו לו ובפרט בשעת התורה ותפלה. ויאמר זאת כל יום בבקר קדם התפלה ויועיל לו שלא יחשב לו לכלום אותם מחשבות אלא יהיו כחרס הנשבר שאין בו ממש.

וכמו כן יקשר עצמו עם המכונים באמת ודעתו על דעתם, וגם זה מנסח הגלוי מודעה שתקן ה"בן איש חי" לאמרה.

## ט. אין יאוש בעולם

הרב הקדוש מקוברין אמר:

"יהודי שאינו מסגל אפלו אחרי שעבר את העברה החמורה ביותר, להתחזק ולעמד בתפלה, עדין לא דרכו רגליו על מפתן היהדות".

וכדי שיובנו הדברים היטב נביא דבריו הנפלאים של הרב "נתיבות שלום":

אחז"ל (יומא נד): בשעה שנכנסו האויבים להיכל ראו ישראל את הפרובים מערין זה בזה. ולכאורה תמוה מאד דהרי דבר זה מורה על גדל אהבת ה' לישראל, כדאיתא בחז"ל (בי"ב צט). שבזמן שישראל עושין רצונו של מקום הפרובים פניהם איש אל אחיו ומערין זה בזה, ובזמן שאין ישראל עושין רצונו של מקום פניהם אל הבית, ואיך בשעת החרבן שישראל לא היו בדרגת עושין רצונו של מקום היו הפרובים מערין זה בזה. עוד מצינו מדרש פליאה (מובא ב"אוהב ישראל" וב"פרשת דרכים") על הפסוק קרא עלי מועד, שלא היה יום מועד לישראל כיום שנחרב בית המקדש.

ויש לבאר הענין על פי מאמר מרן אדמו"ר בב"א זי"ע (פרי פנחס), שיש ב' בחינות של עת רצון. יש עת רצון כאשר יש לו למלך בן מצלח וחקם, שיש לו תמיד כבוד ממנו ממעשיו ומחכמתו, שבזה מעורר עת רצון אצל המלך. ויש עוד בחינה של עת רצון, כאשר יש למלך בן מפגר, שאינו מסגל לעשות כלום והכל צריך לעשות בשבילו, הרי גם הוא מעורר אצלו עת רצון, מאחר שבלעדיו הריהו אבוד, שלבד אינו מוצא עצה לנפשו, ומתוודע מתעוררים עליו רחמי המלך. והעת רצון הזאת עוד עולה על העת רצון שמעורר הבן המצלח, שהרי בעצמו לא יצלח לכולם. ובחינה זו היתה בעת

חרבן בית המקדש, שהיה אז המצב הגרוע והירוד ביותר של כלל ישראל, ועל ידי זה נתעורר עת רצון מגדל הרחמנות של הקדוש ברוך הוא על כלל ישראל, על כן מגדל רחמי שמים היו הפרובין מערין זה בזה. ועת רצון גדול בזה יש בו מה שאין בשאר המועדים שבהם היו ישראל במדרגתם הראויה, ולכך לא היה יום מועד לישראל כיום שחרב בו בית המקדש.

ויש לבאר עוד בטעם הדברים. דהנה אהבת הקב"ה לישראל היא בבחינת בנים, כמה דכתיב בנים אתם לה' אלקיכם. ובאהבת האב לבנו יש גי אפנים:

יש האהבה פשוטה בשעה שהבן קרוב אליו ונמצא במחיצתו והאב משתעשע עמו באהבתו.

ויותר מזה היא האהבה כאשר הבן מצוי הרחק מאביו ואינו יכול להתראות עמו, שאז האב מתגעגע אליו מאד, וככל שהוא רחוק יותר הגעגועים יותר חזקים.

ויש עוד בחינת אהבה העולה על כלנה, בשעה שהבן חולה אנוש וצריכים לעשות לו נתוח קשה להציל את חייו, והאב הוא הרופא המנתיח שצריך לחתך בבשרו, שאמנם מצד אחד הוא יודע שעליו להציל את חיי בנו בנתוח זה, אך מאידך לבו נקרע בקרבו כשהוא צריך לחתך בבשר בנו שסובל בינתים יסורים קשים ומרים, שבפנימיות הלב מתעוררת אז האהבה החזקה ביותר.

וכענין זה יש באהבת הקב"ה לישראל, שהיא אהבה עזה וגדולה בלי גבול ובלי סוף, כמה דכתיב "אהבתי אתכם אמר ה'", וכדאיתא שצדיקים זככו את כל האהבות שלהם מלבד האהבה לבנים, שמאהבה זו לא נתקו עצמם, והסבה כדי שיוכלו להרגיש מבחינת האהבה שהקב"ה אוהב את ישראל.

ועל פי המשל הנזכר שפאשר האב צריך לנתח את בנו מתעוררת הרחמנות והאהבה הגדולה ביותר, הרי דוקא בזמן החרבן והפרענות התעוררה גדל אהבת ה' לישראל באפן מיוחד, שאמנם מצד אחד זה היה נראה כמדת הדין הקשה ביותר, אך בעצם חרבן בית המקדש היה בבחינת נתוח קשה על כל חטאייהם של ישראל, ודוקא בשעת החרבן נתעוררה בפנימיות הרחמנות והאהבה הגדולה ביותר לאין שעור. ולכן היתה אז בחינת פרובים מערין זה בזה, לגלות שבפנימיות הענינים גדל אהבת ה' היא בלי גבול וסוף, ודוקא בשעה שהיתה נראית כלפי חוץ כקשה ביותר גלה הקב"ה גדל אהבתו לישראל. וזהו באור המאמר שלא היה יום מועד לישראל כיום שחרב בית המקדש כמו שנאמר "קרא עלי מועד", כי אז נתגלה גדל הרחמנות וגדל אהבת ה' בלי גבול ובלי סוף שהפרובין מערין זה בזה, וכמאמר הכתוב "מן המצר קראתי י' ענני במרחב י'", הינו שדוקא כאשר מן המצר קראתי י' אז מתגלה גדל אהבת ה'.

וְזֶה בְּאוֹר מֵה דְאִיתָא בְּסִפְר אֹהֵב יִשְׂרָאֵל דְּשִׁבְת חֲזוֹן הִיא הַשְּׁבֵת הַגְּדוּלָּה בְּיוֹתֵר מִכָּל שְׁבֻתוֹת הַשָּׁנָה. שְׁלֹכְאוּרָה יֵשׁ לְהַבִּין מֵה טַעַם הִיא נִקְרָאת שְׁבֻת חֲזוֹן עַל שֵׁם חֲזוֹן יִשְׁעִיָּה, דְּאִם כְּפִשׁוּטוֹ שְׁכָל הַנְּבוּאָה הִיא תּוֹכַחַת פְּרַעְנוֹת לְיִשְׂרָאֵל לְמַה נִּקְרָאת הַשְּׁבֵת עַל שֵׁם חֲזוֹן זֶה, אֶלָּא דְּבִלְשׁוֹן חֲזוֹן מִרְמוֹז גַּם עַל נְבוּאָה שֶׁל בְּשׁוּרָה, וְעַנְיָן חֲזוֹן יִשְׁעִיָּה הוּא שְׁבוּ נִתְגַּלָּה גְּדֹל אֶהְבֵּת ה' לְיִשְׂרָאֵל בְּכָל הַמְּצַבִּים, כְּמוֹ שֶׁנֶּאֱמַר בָּהּ, "בְּנִים גְּדֹלְתֵי וְרוֹמְמֵתֵי וְהֵם פִּשְׁעוּ בִי", "זָרַע מִרְעִים בְּנִים מִשְׁחִיתִים עָזְבוּ אֶת ה'", לְלַמֵּד שֶׁאֶפְלוּ כְּאֲשֶׁר פִּשְׁעוּ בִי וְהֵם בְּנִים מִשְׁחִיתִים הֲרִיחֵם גַּם כֵּן בְּנִים, וְאֶפְלוּ אִם עָזְבוּ אֶת ה' הֵם גַּם כֵּן בְּנִים, וְכְמוֹ שֶׁמִּזֶּה יִלְיֹף רַבִּי מֵאִיר שְׁבִין כֶּדֶ וַיְבִין כֶּדֶ קְרוֹיִים בְּנִים (קְדוּשִׁין לו.), וְהָאֵב אֶפְלוּ בְּשַׁעָה שֶׁמְעַנֵּיִשׁ אֶת בְּנוֹ לְבוּ נִקְרַע בְּקִרְבוֹ מִגְּדֹל אֶהְבֵּתוֹ אֱלֹוֹ, וְכֶדֶ אֶצֶל הַקְּבִ"ה יִשְׂרָאֵל נִקְרָאִים תְּמִיד בְּנִים בְּכָל מְצַב שֶׁהֵם.

וְכֵן אִיתָא בְּזוּה"ק רִישׁ פְּרָשֵׁת שְׁמוֹת, כֶּד עֲאָלוּ יִשְׂרָאֵל בְּגְלוּתָא דְּבָבֵל חֲשִׁיבוּ דְּהָא קְדָשָׁא בְּרִיךְ הוּא שְׁבִיק לֹון וְלֹא יִשְׁגַּח בְּהוֹן לְעֵלְמִין, הֵינּוּ שְׁהִיוּ שְׁבוּרִים מְאֹד כִּי חֲשִׁבוּ שֶׁהַקְּבִ"ה גִּרַשׁ אוֹתָם מֵעַל פְּנֵיו, בְּהֵהִיא שְׁעֵתָא קְרָא קְדָשָׁא בְּרִיךְ הוּא לְכָל פְּמִלְיָא דִּילִיָּה וְכוּ', וְאָמַר לֹון מַה אֲתוֹן עֵבְדִין הַכָּא, וּמַה בְּנֵי רַחֲמֵיָאֵי בְּגְלוּתָא דְּבָבֵל וְאֲתוֹן הַכָּא, קוּמוּ חוּתוֹ כְּלָכוֹן לְבָבֵל וְאֲנָא עִמְכוֹן, הֲדָא הוּא דְּכַתִּיב "כֹּה אָמַר ה' לְמַעַנְכֶם שְׁלַחְתִּי בְּבִלְהָ". כֶּד נַחְתּוּ לְבָבֵל אֲתַפְתְּחוּ שְׁמִיָּא וְשִׂרְאֵת רוּחַ נְבוּאָה קְדִישָׁא עַל יַחְזָקָאֵל וְחֲמָא כָּל מַה דְּחֲמָא, וְאָמַר לֹון לְיִשְׂרָאֵל הָא מְאִרִיכוֹן הַכָּא וְכוּ'. כִּיֹּון דְּשִׁמְעוּ יִשְׂרָאֵל כֶּד חֲדוּ וְלֹא חִישׁוּ עַל גְּלוּתֵהוֹן דְּהָא יִדְעוּ דְּקְדָשָׁא בְּרִיךְ הוּא לֹא שְׁבִיק לֹון. בְּדְבָרִים אֵלוּ חֲזַק אוֹתָם וְהַחֲיָה אֶת נַפְשָׁם כְּשִׁשְׁמְעוּ שְׁעֵמוּ אֲנִכִי בְּצָרָה.

וְזֶה שִׁיךְ גַּם לְכָל יַחֲיד, בְּעַת שֶׁמְרַגֵּישׁ כְּאֵלוּ הַקְּבִ"ה הֲרַחֲמִיקוּ מֵעַל פְּנֵיו עֲצָתוֹ אֲמוּנָה לְהֶאֱמִין שְׁאֶהְבֵּת ה' לְיִשְׂרָאֵל הִיא נְצַחִית שְׁאֶהְבֵּתִי אֲתַכֶּם אָמַר ה'.

הַרִי לָנוּ לְרֵאוֹת מִכָּל זֶה שֶׁבְּעֵצָם מְצַד הַקְּבִ"ה אֵין שׁוּם שְׁנוּי וְאֶהְבֵּתוֹ כְּלַפִּינוּ הִיא בְּכָל עֵת וּבְכָל מְצַב, וְאֲדַרְבָּא שִׂיא רַחֲמָנוּתוֹ עֲלִינוּ בְּזַמַּן שְׁאָנוּ יוֹרְדִים לְשַׁפֵּל הַמְּדֻרְגָה, וְכֹאֲמוֹר שֶׁבְּזַמַּן הַחֲרָבּוֹן זַמַּן שִׂיא שֶׁל שְׁפָלוּת עִם יִשְׂרָאֵל נִרְאוּ לָהֶם הַכְּרוּבִים מְעֵרִים זֶה בְּזֶה לְהֵרָאוֹת חֲבָתוֹן לְפָנֵי הַמְּקוֹם.

וְעוֹד נִרְאָה לּוֹמַר שֶׁהַקְּבִ"ה הֲרָאָה לָהֶם סִימָן זֶה דְּוָקָא בְּרַגַע זֶה שְׁעוּמְדִים הֵמָּה לְהַפְרֹד מִבֵּית הַמְּקֻדָּשׁ וְלְגָלוּת בְּגָלוּת בְּבָל הַקְּשָׁה, לּוֹמַר לָהֶם בְּזֶה, דְּעוּ הֲנַכֶּם יוֹצֵאִים זֶה עֵתָה לְגָלוּת קְשָׁה וְיִתְכֹון שְׁבַעֲקָבוֹת הַגְּלוּת תִּמְעַדּוּ לְנַפִּילוֹת קִשׁוֹת וְכְמוֹ שֶׁאָכֵן הִיָּה בְּשַׁבְעִים שָׁנָה שֶׁל גְּלוּת בְּבָל שְׁכַחוּ אֶת כָּל הַתּוֹרָה כְּלָה וְנִשְׂאוּ נְשִׁים נְכָרִיּוֹת, אֲזִי, כִּדִּי שֶׁלֹא יִתְפַּס אוֹתָם הִיא אוֹשׁ הוֹרָה לָהֶם הַקְּבִ"ה בְּזֶה שֶׁלְעוֹלָם לֹא יַעֲזֹבם וְיַחֲזִירם אֱלֹוֹ בְּכָל מְצַב וּדְיוּטָא שְׁיָרְדוּ אֲלֵיָהּ. וְהַסְפָּה הִיא כִּי אֶהְבֵּתוֹ יִתְבַּרַךְ הִיא נְצַחִית אֶהְבָּה שְׁאִינָה תְלוּיָה בְּדְבָר.

וּבְזֶה בְּאֵר הַרְב "נְתִיבוֹת שְׁלוֹם" טַעַם נִפְלָא מְדוּעַ בְּלִיל פְּסַח כְּשִׁיּוֹשְׁבִים אָנוּ כְּבִנֵי חוֹרִין מְצוּה עֲלִינוּ לְפַתַח אֶת הַהַגְּדָה בְּגִנְאֵי - מִתְחַלָּה עוֹבְדֵי

עבודה זרה היו אבותינו וכו', לשם מה יש בלילה קדוש ושמח כזה לפתח בגנאי, אלא לומר ולהדגיש שבשעה שבחר בנו הקב"ה לו לעם ויצר אותנו לאמה לא היינו במצב רוחני גבוה, להפך, היינו בשפל המדרגה, כי אלו היינו אז במצב רוחני טוב היה מקום לומר שהקב"ה בחר בנו להיותנו טובים וצדיקים ואלו כשנרשיע יעזבנו, לכך מדגישים שאהבתו אותנו הנה אהבה שאינה תלויה בשום דבר ואפלו לא בצדקותנו שהרי מתחלה עובדי עבודה זרה היו אבותינו ודוקא אז קרבנו המקום לעבודתו, להורות לנו לדורות דגם אם הגענו לשפל המדרגה, לא גרועים אנו מישראל שהיו שקועים במ"ט שערי טמאה במצרים ועם כל זה דוקא אז בחר בהם הקב"ה וקרבתם לו לעם.

ומסים הרב "נתיבות שלום" לחדש ביתר שאת שאפשר שדוקא הירידה לשיא השפלות היא ורק היא יכולה להיות הסבה להתחדשות ולחזרה בתשובה שלמה, וכמו שמצינו במעשה דיוסף משיטא ויקום איש צורות בן אחותו של רבי יוסי בן יועזר איש צרדה, וכן רבי אליעזר בן דורדיא, הרי הוא כמו שאמרו רבותינו ז"ל "כי נפלת קמתי" - אלמלי נפלתי לא קמתי, שהנפילה עצמה גורמת לקימה, אצל הגוי נאמר כאשר החלות לנפל לפניו נפול תפול, אוּלם אצל יהודי נשאר תמיד קסטא דחיותא, וכשמשכיל בשעה זו להתחיל בצמיחה חדשה מסגל הוא להתעלות לדרגות הגבוהות ביותר.

וכן הוא בתקופתנו תקופת "עקבתא דמשיחא" שהיא תקופת ההעדר וההסתתרות קדם שיתגלה אורו של משיח, המתבטאת אם בצרות הגוף ואם בצרות הנפש בירידה הגדולה ברוחניות, עם כל זה צריכים אנו להתחזק במעט שעוד נשאר בקרבנו שלא יכול להכבות לעולם וממנו לקוות לצמיחה

## 1. אין ישר כסלם עקום ואין שלם כלב שבור

מובא בספר "שומר אמונים" שאמר הרה"ק רבי זושא מאניפולי: מקוה אני שאזכה לעולם הבא, ואם אזכה לא יהיה זה בזכות ימי הגדלות שעבדתי את בוראי בגדלות המחין, אלא בזכות ימי הקטנות החשך וההסתתרות, כשעלה לי בקשי ובעמל ובשברון לב ובחלישות הדעת על מעט תורה ותפלה, מימים שכאלה מקוה אני לזכות לעולם הבא.

ומכאן יצא לנו השקפה שונה מההשקפה שאנו רגילים בה.

ונתאר זאת באפן מוחשי.

יהודי קם לו בבקר רענן לאחר ששבע שנה, הספיק לקום מקדם קדם התפלה וללמוד משהו, ומתוך רכוז וישוב הדעת התפלל את תפלתו בכונה

יוצאת מהרגיל, לאחר מכן שוב ישוב לעסק בתורה, וכמו כן משך אותו יום עבר עליו ללא נסיונות מיוחדים לא נתקל לא בלשון הרע ולא בשאר עוונות, עסק בתורה הרבה והצליח גם לחדש חדושים יפים בתורה ובקצור עבר עליו יום מברך, והוא לעצמו שבע רצון, וכל פלו מאחל לעצמו: הלואי כך יהא כל יום.

והנה למחרת נהפך הגלגל על מידענו המאשר, לילה רצופה בכאבים נדודי שנה, להרדם - הצליח רק כשעתים לפני התפלה, לאחר שעתים של שנה טרופה מצלצל השעון, במאמץ קשה ובעינים עצומות מתגבר הוא על עצמו, ובכח סוחר את עצמו לתפלה אליה הגיע קצת באחור, עם כל זה בכל פחו מנסה לישוב עצמו לפחות בברכת אבות, ועל הכל עובר עליו יום של מתח שמזמן לא ידע כמוהו, נסיונות נחתו עליו מכל כיוון, פה נסיון ללשון הרע, פה נסיון שמירת העינים, פה נסיון לכעס ולהקפיד, והוא קופץ את שפתותיו ומחמץ את לבו לעמד בנסיונות התוקפים אותו, בשעורי תורה מתאמץ הוא לגנב משהו כמה שהוא כבר יכול לאחר חלישות ועיפות, וכך עובר עליו יום ארך ומיגע.

אדם זה בהגיע עת שנתו עושה חשבון לעצמו ומתאוון על מה נענש להיות עובר עליו יום חשוב כזה לעמת יום של אתמול שהיה יום מאיר וזורח מצלח וקל, ובקשה אחת בפיו: רבונו של עולם, שלא אראה עוד יום קשה כזה.

זו השקפתנו, וזו הסתכלותנו.

הבה ונראה מה הסתכלותו של הקב"ה על אותו אדם:

בעבור יומו המצלח וקל אומר הקב"ה, בני, מה הבאת לי היום, מה הקרבת בשבילי היום, הלא היום הזה פלו היה בשבילך, נהנית בו, בנסיונות לא נתקלת ומה מסירות מסרת לי ביום כזה.

ואלו בעבור יומו הקשה אומר הקב"ה: בני היום ראיתי ממך נחת, קמרת בבקר לאחר שעתים של שנה, ובעוד תנומה מעפעפיך התגברת פארי לעבודת התפלה, השתדלת לחטף ולכוון כפי יכלתך, עמדת אותו יום בנסיונות כעס לשון הרע, חטפת תורה כפי יכלתך, מסירות זו הנה לנחת גדול בשבילי, שהרי מה שעשית עשית בענוה ובלב נשבר לעמת יום אתמול שהרגשת התנשאות היה בלבך, ונתנה טעם לפגם בעבודתך, ואלו ביום קשה זה עבודתך היתה לריח ניחוח לפני.

עקר העבודה של האיש הישראלי היא בשעת חשך והסתרה, ואף שבעקבות ההסתרה והחשך פריה מועט מפרי ימי העליה וההארה, ולא עוד אלא שפרוכה היא במעידות ונפילות אולם שוה הוא הלב נשבר בעבודה מועטת מאשר לב רחב בעבודה מרבה.

וְאֶפְשֶׁר לומר עוד יותר מֵהַנֶּאֱמָר, בְּעֵצָם תִּכְלִית הָאָדָם הֵמָּה אֵךְ וְרַק יָמֵי הַנְּסִיוֹן, וּמָה שֶׁבִּינֵי וּבֵינֵי מֵאֲשֶׁר הָאָדָם מֵיָמִים יָפִים וְזוֹהָרִים זֶהוּ גַם לְצַרְךָ הַהַפּוּגָה בֵּין נְסִיוֹן לְנְסִיוֹן, שֶׁהָרִי אֵלּוּ הַנְּסִיוֹנוֹת יֵהִיו בְּרָצֹף יִפְל הָאָדָם לְגַמְרֵי, אֲזִי כִּהְפּוּגָה נִתֵּן לוֹ יָמִים יָפִים וּמְאִירִים אוּלַם לֹא הֵם הַתִּכְלִית לְשִׁלְמוֹתוֹ, אָכֵן, אֲמַנֵּם הַיָּמִים הַזוֹהָרִים הֵמָּה נִתּוּנִים כְּפָרִי עֲמָלוֹ וּבּוֹדָאֵי יִקְבַּל שְׂכָרוֹ עֲלֵיהֶם אוּלַם כְּאִמּוֹר אֵין תִּכְלִית הָאָדָם וּבִנְיָנוּ מֵיָמִים שְׂכָאֵלָה בְּלִבָּד.

וְהָרַב "נְתִיבוֹת שְׁלוֹם" הֵיטִיב לְבָאֵר זֹאת בְּהֶרְחֵבָה וּבְבִאּוֹר נִפְלָא :

וּמַעֲלָה יִתְרָה הִיא כְּאֲשֶׁר נִשְׂיָאת הַלֵּב שֶׁל יְהוּדֵי לְהֵשֶׁם יִתְבָּרַךְ הִיא מִתּוֹךְ הַסִּתֵּר וְחֲשֻׁכוֹת, בְּעֵת שֶׁמְרַגִּישׁ עֲצָמוֹ כְּמִשְׁלֵךְ חֵס וְחִלְיָה וְאֵף עַל פִּי כֵן מִתְחַזֵּק בְּאִמּוּנָתוֹ בְּנִצְחִיּוֹת אֶהְבֵּתוֹ יִתְבָּרַךְ לְיִשְׂרָאֵל עִמּוֹ, שְׁזֶה חֲבִיב לְפָנֵי הֵשֶׁם יִתְבָּרַךְ יוֹתֵר מִהָאֵרֶת הַלֵּב בְּיָמִים הַמְּאִירִים. וְכִדָּאֵיתָא בְּסִפְרֵי הַקְּדוֹשׁ "עֲבוּדֵת יִשְׂרָאֵל" (עֲנִינֵי ר"ה) עַל מֵאִמֵּר הַכְּתוּב לְכַתֵּב אַחֲרַי בְּמִדְבָר בְּאַרְצָא לֹא זְרוּעָה, דְּאֵיתָא מִהָאֲר"י הַקְּדוֹשׁ עַל זֶה שְׂדוֹר הַמִּדְבָר נִחְשָׁב כְּבַחֲנִינֵת אַחוֹר, וְלִכְאוּרָה הָרִי מְצִינּוֹ לְהַפֵּד שְׂדוֹר הַמִּדְבָר הִיָּה רְצוֹף גְּלוּיִים נִשְׁגָּבִים בְּיוֹתֵר, שֶׁהִיוּ לָהֶם מִן וּבְאֵר וְעֲנִי כְּבוֹד וּבְכָל יוֹם הִיוּ רוֹאִים אֵת יָדוֹ הֶרְחֵבָה וְהַמְּלָאָה, וּמִדּוּעַ נֶאֱמָר שֶׁהִיוּ אֵז בְּבַחֲנִינֵת אַחוֹר?

אֵלָּא שֶׁבַחֲנִינֵת פְּנִים אֲצֵל יְהוּדֵי הִיא דְּוִקָא בְּעֵת שֶׁהוּא בְּהַסִּתֵּר, וּבַתּוֹךְ הַהַסִּתֵּר הוּא מוֹצֵא אֵת הֵשֶׁם יִתְבָּרַךְ, אֵךְ כְּאֲשֶׁר יֵשׁ גְּלוּיִים כְּמוֹ שֶׁהִיוּ בְּדוֹר הַמִּדְבָר אֵין זֶה אֵלָּא בַחֲנִינֵת אַחוֹר.

וְעַל פִּי זֶה יֵשׁ לְבָאֵר דְּבָרֵי הַמִּדְרָשׁ לֹא הִיָּה יוֹם מוֹעֵד לְיִשְׂרָאֵל כְּיוֹם שְׁחָרַב בּוֹ בֵּית הַמִּקְדָּשׁ. דְּהֵנָּה עֲנִין הַמוֹעֲדִים אֲצֵל יִשְׂרָאֵל הִיָּה כְּמֵאִמֵּר הַכְּתוּב שֶׁלֹּשׁ פְּעָמִים בְּשָׁנָה יִרְאָה כָּל זְכוּרָךְ אֵת פָּנֵי ה' אֱלֹקֶיךָ, גְּלוּי פְּנִים וְאוֹר אֱלֹקוֹת לְמַעֲלָה מִכָּל הַשָּׁמַיִם שֶׁנִּתְגַּלָּה בָּהֶם לְיִשְׂרָאֵל. וְכִנְגֵד זֶה בְּזִמְנֵי הַחֲרָבָן, כְּאֲשֶׁר נִכְנְסוּ הָאוֹיְבִים לְקַדֵּשׁ הַקְּדוֹשִׁים הַמְּקוֹם הַמְּקַדֵּשׁ בְּיוֹתֵר, לְשֵׁם הִיָּה נִכְנַס רַק הַכְּהֵן גְּדוֹל וְרַק פְּעַם אַחַת בְּשָׁנָה וּבְקַדְשָׁה יִתְרָה, וְעַכְשָׁו כְּאֲשֶׁר רָאֵתָה גוֹיִם בָּאוּ מְקַדְשָׁה הָרִי זֶה שִׂיא הַחֲרָבָן, וְנִתֵּן לְתַאֲרָא אֵת גְּדָל שְׁבָרוֹן הַלֵּב שֶׁל כָּלל יִשְׂרָאֵל בְּאוֹתָהּ שְׁעָה, וּלְבָבְכֶם הַכּוֹאֵב וְהַנִּדְכָּה עַל מִצְבַּ שֶׁפֵּל כְּזֶה שֶׁהִגִּיעַ, וְהִרְגִישׁוּ שֶׁהַקְּבִי"ה הַשְּׁלִיךְ אוֹתָם מֵעַל פְּנֵיו חֵס וְחִלְיָה. וְכִיּוֹן שֶׁרָאָה הַקְּבִי"ה אֵת שְׁבָרוֹן לְבָבְךָ שֶׁל כָּלל יִשְׂרָאֵל אֵז נִתְגַּלָּה הַגְּלוּי שֶׁהִיוּ הַכְּרוּבִין מְעִרִין זֶה בְּזֶה, כִּי לֵב נִשְׁבָּר וְנִדְכָּה אֱלֹקִים לֹא תִבְזֶה, וְאֶפְשֶׁר לְשַׁעַר אֵת גְּדָל הַשְּׁמַחָה שֶׁפְּשֻׁטָה בְּכָלל יִשְׂרָאֵל בְּרָאוּתָם שֶׁהַקְּבִי"ה עִמָּהֶם כְּמוֹ בְּזִמְנֵי שְׁעוֹשִׁים רְצוּנוֹ.

וְזֶהוּ פְּרוּשׁ לֹא הִיָּה יוֹם מוֹעֵד לְיִשְׂרָאֵל כְּיוֹם שֶׁנִּחְרַב בֵּית הַמִּקְדָּשׁ, כִּי מֵהוּ מוֹעֵד, יַחּוּד וְזוּיג קְדָשָׁא בְּרִיךְ הוּא וְיִשְׂרָאֵל, וְלֹא הִיָּה יוֹם מוֹעֵד לְיִשְׂרָאֵל כְּיוֹם הַחֲרָבָן שֶׁבוֹ רָאוּ אֵת הַכְּרוּבִין מְעִרִין זֶה בְּזֶה, וְזֹאת מְשׁוּם שֶׁהִיוּ אֵז בְּתִכְלִית הַשְּׁפָלוּת וּבְלֵב שְׁבוּר וְנִדְכָּה כָּל כָּךְ עַל כֵּן נִתְגַּלָּה אֵז יַחּוּד כְּזֶה יוֹתֵר מִכָּל הַמוֹעֲדִים, דְּרַחֲמֵנָא לְבָא בְּעֵי, וּבְבַחֲנִינֵת מֵאִמֵּר חַז"ל (יוֹמָא כח): יוֹמָא

דְּעִיבָא כְּלִיָּה שְׁמַשָּׂא, וְכַמְאָמַר הַבַּעַל שֶׁם טוֹב הַקְדוּשׁ זִיִּיעַ עַל הַפְּסוּק (דברים לא) "וְאַנְכִי הִסְתַּר אֶסְתִּיר", שֶׁהַקְּב"ה מְסַתֵּר בְּתוֹךְ הַהִסְתַּר.

וְזֶהוּ עֵינָן שִׁיר הַשִּׁירִים, שֶׁאָמְרוּ חַז"ל (ידים פ"ג): "אָמַר רַבִּי עֲקִיבָא לֹא הָיָה כָּל הָעוֹלָם כְּלוֹ פְּדָאֵי כְּיוֹם שֶׁנִּתְּנָן בּוֹ שִׁיר הַשִּׁירִים לְיִשְׂרָאֵל", וְהוּא כְּמוֹ שֶׁפָּרַשׁ רַש"י (שה"ש א, ב) שֶׁהוּא שִׁיר שֶׁכָּנְסָת יִשְׂרָאֵל אוֹמֶרֶת בְּגְלוּתָהּ וּבְאֶלְמְנוּתָהּ, שֶׁאֶפְלוּ אָז גְּדוּלָּה וּבּוֹעֶרֶת הָאֲהָבָה בֵּין קִדְשָׁא בְּרִיךְ הוּא וְיִשְׂרָאֵל, בְּבַחֲיִנַת כִּי עָזָה כַּמּוֹת אֲהָבָה וְגו' רִשְׁפִּיָּה רִשְׁפִּי אֵשׁ שֶׁלְּהַבְתִּי-הָ, מִיָּם רַבִּים לֹא יוֹכְלוּ לְכַבּוֹת אֶת הָאֲהָבָה וְגו'. וְעַל כֵּן לֹא הָיָה הָעוֹלָם כְּדָאֵי כְּיוֹם שֶׁנִּתְּנָן בּוֹ שִׁיר הַשִּׁירִים, לְגַלּוּי שֶׁנִּתְּנָלָה בּוֹ שְׂאֵף בְּגְלוּתָהּ וּבְאֶלְמְנוּתָהּ בְּעַת תְּכִלִּית הַרְחוֹק אֵין זֶה אֶלָּא בְּבִתִּי בְּרָאִי וְלֹא בְּבִתִּי גּוֹאֵי, בְּפִנְיָמִיּוֹת שֶׁבְּפִנְיָמִיּוֹת עָזָה כַּמּוֹת הָאֲהָבָה שֶׁבֵּין הַקְּב"ה וְיִשְׂרָאֵל וּמִיָּם רַבִּים לֹא יוֹכְלוּ לְכַבּוֹתָהּ.

וְהַרְבֵּה הַקְדוּשׁ מְקוּבְּרִין זִיִּיעַ אָמַר לְפָנַי פְּטִירָתוֹ, שֶׁנֶּעְמְדוּ בְּפָנָיו כָּל יְמֵי חַיָּיו, וְרָאָה כִּי הַיָּמִים הַמְּאִירִים שֶׁהָיָה נִרְאָה לוֹ כִּי הֵם בְּתַכְלִית הַגְּדֻלּוֹת בְּאֶמֶת הַנֶּסֶם יָמִים פְּשׁוּטִים מְאֹד, וְהַיָּמִים שֶׁהָיוּ בְּקִטְנוּת הַמַּחֲיָן וְנִדְמוּ כְּיָמִים פְּשׁוּטִים הָרִי בְּאֶמֶת הֵם הַיָּמִים הַמְּאִירִים. וְהֵינּוּ שְׂאֵין הַדְּבָר כְּמוֹ שֶׁהוּא נִדְמָה לְאָדָם, פְּעָמִים נִדְמָה לוֹ שְׂאוֹר לוֹ וּבְאֶמֶת אֵין זֶה אוֹר, וּפְעָמִים נִדְמָה לוֹ שֶׁהוּא בְּתַכְלִית הַשְּׁפָלוּת וּבְאֶמֶת אֵלוֹ הֵם הַיָּמִים הַמְּאִירִים שְׁלוֹ, כִּי מִי כֹה' אֶלְקִינוּ בְּכָל קְרָאֵנוּ אֵלָיו וְרַחֲמָנָא לְבָא בְּעֵי. וְעַל דְּרָךְ זֶה הַגְּלוּי שֶׁל זְמַן הַחֲרָבָן הוּא גְלוּי לְדוֹרוֹת, כְּאָמֹר שֶׁבְּעוֹלָם, שָׁנָה, וְנִפְשׁ יֵשׁ שְׁנוּיִים וְתַמּוּרוֹת, וְיֵשׁ עֵינִינִים וְזַמְנִים שֶׁהוּא בְּתַכְלִית הַחֲשָׁכוֹת, וּבְמִיחָד בְּנִפְשׁ בְּנוֹגַע לְכָל אֶחָד וְאֶחָד, שֶׁעוֹבְרִים עָלָיו זַמְנִים שֶׁהוּא בְּתַכְלִית הַשְּׁפָלוּת בְּגוֹפְנֵי אוֹ בְּרוּחָנִי, וְלָזֶה נִתְּן הַקְּב"ה אֶת הַגְּלוּי כְּאֶשֶׁר יֵצְאוּ לְגְלוּת שֶׁהָיוּ הַכְּרוּבִים מְעַרְוִין זֶה בְּזֶה, שֶׁזֶה נִצְחִי, כְּאֶשֶׁר לִיהוּדֵי נִדְמָה שֶׁכְּבָר אֵין תְּרוּפָה לְמַכְתּוֹ יַחְזִיק אָז בְּאֶמּוּנָה שֶׁאֲהַבְתָּ הַקְּב"ה לְיִשְׂרָאֵל הִיא נִצְחִית כְּמָה דְּכָתִיב "אֲהַבְתִּי אֶתְכֶם אָמַר ה'". וְעַל כֵּן כָּל רִדְפִיָּה - רוֹדְפֵי ז' - הַשִּׁיגוּהָ בֵּין הַמְּצָרִים, שֶׁיְהוּדֵי הַמְּבַקֵּשׁ תַּנְמִיד לְהַגִּיעַ אֶל הַשֵּׁם יִתְבָּרַךְ וְאֵינוּ מוֹצֵא דְּרָךְ בְּכָל מַצְבָּיו הַקְּשִׁים, הָרִי דוֹקָא יָמֵי בֵּין הַמְּצָרִים מְסֻגְלִים לְהַגִּיעַ בְּהֵם אֶל הַשֵּׁם יִתְבָּרַךְ.

## יא. "נחמו נחמו עמי"

עַקֵּר הַנְּחֻמָּה שֶׁיֵּשׁ לוֹמַר לְעַם יִשְׂרָאֵל שֶׁלְּעוֹלָם - אֵין, וְלֹא תִּהְיֶה מְצִיאוֹת שֶׁל הַתְּנַתְּקוֹת בֵּין יִשְׂרָאֵל לְאֲבִיהֶם שֶׁבְּשָׂמִים, וְשׁוּם גּוֹרֵם לֹא יוֹכֵל לַעֲשׂוֹת פְּרוּד בִּינֵיהֶם.

מוֹבָא בְּסִפְר "נְתִיבוֹת שְׁלוֹם":



שַׁבַּת שְׁלֹא אַחֲרֵי תַשְׁעָה בָּאֵב נִקְרָאת שַׁבַּת נַחְמוּ עַל שֵׁם שְׁמִפְטִירִין בְּהַ "נַחְמוּ  
נַחְמוּ עִמִּי יֹאמֵר אֱלֹקֵיכֶם", וְהִיא רֵאשׁוֹנָה לְשִׁבְעַת הַפְּטוּרוֹת דְּנַחֲמָתָא  
שְׁמִפְטִירִין מִשַּׁבַּת זוֹ וְאֵילָף עַד רֵאשׁ הַשָּׁנָה. וַיֵּשׁ לְבָאֵר הַפְּנִיָּה הַעֲלִינָה שֶׁל  
שַׁבַּת נַחְמוּ וְזוֹ דְּנַחֲמָתָא.

וּבִסְפָרִים הַקְּדוּשִׁים וְכֵן בִּ"בֵּית אַבְרָהָם" אֵיתָא: שְׁלֹא אַחֲרֵי יָמֵי בֵּין הַמְּצָרִים  
שֶׁהֵם שִׂיא הַחֲשָׁד, בָּאָה "שַׁבַּת נַחְמוּ" בְּהַ קוֹרְאִים הַפְּרָשָׁה "וְאֶתְחַנְנוּ" עֲנִין  
קִבְּלַת הַתּוֹרָה, וְעֲנִינוּ שְׁלֹא אַחֲרֵי שְׁעָבְרוּ כְּזוֹ עֵת חֲשָׁכוֹת וּנְפִילָה שֶׁל בֵּין  
הַמְּצָרִים צָרִיף לְהַתְחַזֵּק וּלְהַתְחַדֵּשׁ שׁוּב וּלְקַבֵּל הַתּוֹרָה מְחֻדָּשׁ, וְכִמוֹ  
שְׁמַצִּינוּ לְאַחֲרֵי חֲטָא הָעֶגְלָה שֶׁהִיָּתָה אִזּוֹ נְפִילָה קָשָׁה כְּזוֹ וּשְׁבִירַת הַלּוּחֹת,  
וְאַחֲרֵי כֵּן נִתְפָּיֵס הַקְּב"ה עִם יִשְׂרָאֵל וְנִתְּן לָהֶם אֶת הַתּוֹרָה מְחֻדָּשׁ בְּלוּחֹת  
הַשְּׁנִיּוֹת, וְהַתּוֹרָה מְלַמֶּדֶת אוֹתָנוּ בְּזֶה כִּי רְצוֹן הָעֲלִיּוֹן הוּא לְבַלְתִּי יָדַח מִמֶּנּוּ  
נְדַח, שְׂאֵף בְּמַצָּב הַגְּרוּעַ בְּיוֹתֵר יֵשׁ שׁוּב קִבְּלַת הַתּוֹרָה מְחֻדָּשׁ לְבַל יָדַח מִמֶּנּוּ  
נְדַח, וְכִמְאֵמֵר הַכְּתוּב (תְּהִלִּים קֶלֶט) "אִם אֶסֶק שְׁמַיִם שָׁם אֲתָהּ וְאֶצִּיעָהּ  
שְׂאוֹל הַנֶּזֶד", כְּאֲשֶׁר הַקְּב"ה עוֹזֵר לְיִהוּדֵי בְּאַתְעָרוּתָא דְלַעֲלָא וְהוּא בְּבַחֲיִנַת  
"אִם אֶסֶק שְׁמַיִם" יוֹדֵעַ הוּא שְׁשֵׁם אֲתָהּ, וְכִמוֹ כֵּן גַּם בְּעֵת "וְאֶצִּיעָהּ שְׂאוֹל"  
כְּשֶׁנֶּפֶל לְשְׂאוֹל תַּחְתִּית יָדַע שֶׁהַנֶּזֶד, שֶׁהַקְּב"ה עִמּוֹ. וְכִמְאֵמֵר הַ"בֵּית  
אַבְרָהָם" זִי"ע עַל הַפְּסוּק (שְׁמוֹת כ) וּמִשָּׁה נִגַּשׁ אֶל הָעֶרְפֶּל אֲשֶׁר שָׁם  
הָאֱלֹקִים, שְׂיֵשׁ גִּי בְּחִינּוֹת חֲשָׁכוֹת, חֲשָׁד עָנָן וְעֶרְפֶּל, וְזוֹ קָשָׁה מְזוּ, שִׂיא  
הַחֲשָׁד הוּא עֶרְפֶּל שֶׁהוּא חֲשָׁכָה מְעַבָּה, וּמִשָּׁה נִגַּשׁ אֶל הָעֶרְפֶּל אֲשֶׁר שָׁם  
הָאֱלֹקִים, שְׁגִלָּה שְׁבִשִׂיא חֲשָׁכוֹת בְּתוֹדֵי הָעֶרְפֶּל שָׁם נִמְצָא הָאֱלֹקִים.

וּמִרְן מִקוּבְרִין זִי"ע אָמֵר שְׂיִהוּדֵי שְׁעָבֵר עַל הָעֵבֶרָה הַחֲמוּרָה בְּיוֹתֵר  
שַׁבְּתוֹרָה, אִם אֵינוּ מְסַגֵּל אַחֲרֵי כֵּן לְהַתְנַצֵּב בְּתַפְלָה וּלְשַׁפֵּד לְבוֹ לִפְנֵי הַשֵּׁם  
יְתַבְרָד, לֹא דָרָד עַל מִפְתָּן הַחֲסִידוֹת, וְאַחֲרֵי כֵּן הוֹסִיף שְׁלֹא דָרָד עַל מִפְתָּן  
הַיְהוּדוֹת. וְהִינוּ כִּי מִפְתָּן הַיְהוּדוֹת וְהַחֲסִידוֹת שְׁבַל יָדַח מִמֶּנּוּ נְדַח, וְאֵף  
לְאַחֲרֵי שְׂיִהוּדֵי נֶפֶל לְשְׂאוֹל תַּחְתִּית בְּעָבְרוּ עַל הָעֵבֶרָה הַחֲמוּרָה שַׁבְּתוֹרָה,  
גַּם אִזּוֹ וְאֶצִּיעָהּ שְׂאוֹל הַנֶּזֶד, עֲדִין יְכוֹל הוּא לְשַׁפֵּד אֶת לְבוֹ לִפְנֵי הַשֵּׁם יְתַבְרָד  
וּלְחַזֵּר שׁוּב אֶל הַשְּׂרֵשׁ. וּבְזֶה יֵשׁ לְבָאֵר מְאֵמֵר מִרְן הַס"ק מְלִכּוּבִיץ' זִי"ע,  
"נַחְמוּ נַחְמוּ עִמִּי", הַתְּנַחְמוּ בְּזֶה שְׁאֲתֶם עִמִּי עִם הַנְּבַחֵר, וְהִינוּ שְׂאִין לוֹ  
בְּמָה לְהַתְנַחֵם כִּי אִם בְּזֶה שֶׁהוּא יְהוּדֵי בֶּן לְעַם הַנְּבַחֵר, וְאִזּוֹ יֹאמֵר  
אֱלֹקֵיכֶם, הַקְּב"ה יֹאמֵר אֲנִי אֱלֹקֵיכֶם. אִם יְהוּדֵי מְאֵמִין בְּאִמוּנָה בְּהִירָה  
שַׁבְּתוֹדֵי הָעֶרְפֶּל שָׁם הָאֱלֹקִים, שֶׁהַקְּב"ה עִמּוֹ בְּכָל הַמְּצָבִים אֵף בְּחֲשָׁד וְגִיא  
צְלָמוֹת, אִזּוֹ יֹאמֵר אֱלֹקֵיכֶם, הַקְּב"ה יֹאמֵר אֲנִי אֱלֹקֵיכֶם.

וַיֵּשׁ לְבָאֵר עוֹד, דְּהִנֵּה כְּתִיב (ישעיה מה) יוֹצֵר אוֹר וּבוֹרָא חֲשָׁד עֵשָׂה שְׁלוֹם  
וּבוֹרָא רַע אֲנִי ה' עֵשָׂה כָּל אֵלֶּה, וְלְכֹאֲוֹרָה הַקְּב"ה הֵלֵא הוּא מְקוֹר הַטּוֹב  
וְאֵיךְ יֵצֵא מֵאִתּוֹ שְׂיִבְרָא הַרַע?

אָכֵן כָּל עֲנִין הַרַע הוּא בְּבַחֲיִנַת הָעֵדֵר שְׁקֵדִים הַצְּמִיחָה, עַל דָּרָד הַזָּרַע  
שְׂזוֹרְעִים בְּאֲדָמָה שְׁתַּחֲלָה הוּא נִרְקֵב לְגַמְרֵי וְלֹא נִשְׂאֵר בּוֹ רַק קוֹיֶסְטָא  
דְּחִיּוּתָא, וְרַק מִתּוֹדֵי כֵּן מִתְחִיל לְצַמַּח, כֵּן עֲנִין בּוֹרָא רַע הוּא עַל דָּרָד הָעֵדֵר  
שְׁקֵדִים הַצְּמִיחָה. וְכִמוֹ שְׁמַצִּינוּ בְּרֵאשִׁית הַבְּרִיאָה דְכְּתִיב "וַיְהִי עֶרֶב וַיְהִי

בקר", שהקב"ה ברא את הבריאה באפן של חשוכא והדר נהורא, שבחשך גופו טמון הנהורא, החשך הוא המבוא והאמצעי להתגלות האור. וכדאיתא בחז"ל (ב"ר ב) שכבר בראשית הבריאה נרמזו ד' גלילות בפסוק והארץ היתה תהו ובהו וחשך על פני תהום, תהו זו מלכות בבל, ובהו זו מלכות מדי, וחשך זו מלכות יון, על פני תהום זו אדום מלכות הרשעה, כי תכלית הבריאה היא עולם התקון, וכך יסד הקב"ה שקדם לכן צריכות להיות ד' גלילות המכשירות ומביאות את העולם לתקון הגמור, על דרך העדר הקודם לצמיחה. וכן איתא עוד במדרש (שם מד) שבברית בין הבתרים נרמזו כל הגלילות, שמפרש הפסוק והנה אימה חשכה גדולה נופלת עליו, אימה זו בבל, חשכה זו מדי, גדולה זו יון, נופלת עליו זו אדום. והבאור בזה כאמור שכל זה הכנה קדם הצמיחה, שמפי עליון לא תצא הרעות אלא שברע עצמו טמון הטוב וההעדר גופו מביא את הצמיחה. ועל דרך זה אצל יהודי כאשר הוא עובר מצב של חשכות ויודע ומאמין שאף כי אציעה שאול הנדך, אז בתוך החשכות נמצאת הדרך לבוא בה לצמיחה חדשה, ומתוכה ועל ידה מתחיל לצמח מחדש וזוכה לקבל מחדש את התורה בבחינת קבלת התורה שלאחר הנפילה והשבירה.

וכמו שאמר מרן מקוברין זי"ע לפני פטירתו, שנגמדו לנגד עיניו כל ימי חייו וראה שהימים שהיו נדמים לו כמים מאירים הם לאמתו של דבר ימים פשוטים ונמוכים, ואלו הימים שהיה סביר שהם הנמוכים המה הימים המאירים. והינו כי כאשר יהודי שרוי בחשכות ויודע שאף בתוך החשך עמו אנכי בצרה והקב"ה נמצא לידו הרי בחשכה גופא נהורא שריא, ובבחינת העדר הקודם לצמיחה שמביא לצמיחה מחדשת.

ומכאן למוד ליהודי שהתכלית של חשכות שלאחר מכן יקבל את התורה מחדש, והרי כל ימי חייו של יהודי רצופים נסיונות החיים ועתים של חשכות, ולאחר שיוצא מחשכות גדולה צריך לקבל התורה מחדש, ולדעת כי כל ידח ממנו נדח, וכל ההעדר הוא הכנה לקראת הצמיחה.

וכמו שאמר מרן הס"ק מסלונים זי"ע שמצנה לחזר דהלכה כרבי מאיר שבין כך ובין כך נקראו בנים אפלו אם חטאו. הנה זו הנחמה הגדולה ביותר ליהודי מה שאתם עמי, עמו של הקב"ה, ובזה יתנחם בכל המצבים אפלו הגרועים ביותר. וכשיש ליהודי הכרה זו שבנים אתם לה' אלקיכם הרי זה גם המוסר החזק והנוקב ביותר עבורו, כמאמר מרן הס"ק מסלונים זי"ע על הפסוק מוסר ה' בני אל תמאס, שהמוסר שהקב"ה אומר ליהודי הוא, הרי בני אתה בן המלך, אל תמאס עצמך בהנהגה שאינה הולמת אותך, כי בן המלך צריך להתנהג אחרת בכל הנהגותיו.

וכמאמר מרן הרה"ק הר"ש מקרלין זי"ע כי הגרוע ביותר כאשר יהודי שוכח שהוא בן המלך, אבל כשיש לו את ההכרה שהוא בן המלך הרי זה עומד לו בכל העתים לבל יפגם במעלתו. וזהו כפל הלשון נחמו נחמו עמי, כדאיתא בספרים הקדושים שהוא כנגד הכתוב ואנכי הסתר אסתיר פני ביום ההוא, שגם כן נכפל ב' פעמים הסתר אסתיר, והוא כנגד ב' ענייני

הַסֵּתֶר, יֵשׁ הַסֵּתֶר שְׂיִצֵּר הָרַע מִפֶּתַח יְהוּדֵי לַעֲשׂוֹת נֶגֶד רְצוֹן ה', אִךְ יֵשׁ הַסֵּתֶר פְּנִים גְּדוֹל מְזֵה, אֲסֵתִיר פְּנֵי בְּיוֹם הַהוּא, שְׂיִהוּדֵי אֵינּוּ מְרַגֵּישׁ שֶׁהוּא בֶּן הַמֶּלֶךְ וְנִדְמָה לוֹ שֶׁהוּא מְשֻׁלָּךְ לְגַמְרֵי מִלְפְּנֵי הַשֵּׁם יִתְבָּרַךְ, שְׂדָא קְשִׁיָּא מִכְּלָא. הַיִּצֵּר הָרַע הַקָּשָׁה בְּיוֹתֵר הוּא זֶה שְׂגוֹרִם לוֹ לְיִהוּדֵי שֶׁלֹּא יִרְגִישׁ שֶׁהוּא בֶּן הַמֶּלֶךְ, כִּי כַּאֲשֶׁר יִצֵּר הָרַע מִפֶּתַח לַחֲטָא וְחוּטָא הִרְיָהּ יִכּוֹל לְשׁוּב בְּתִשׁוּבָה, אֲבָל אִם שׁוֹכַח שֶׁהוּא בֶּן הַמֶּלֶךְ וּמְרַגֵּישׁ אֶת עַצְמוֹ כְּמִשְׁלָךְ מִלְפְּנָיו יִתְבָּרַךְ הִרִי זֶה גְרוּעַ מֵהַכֵּל. וְכַנְגֵּד זֶה אָמַר נַחְמוּ נַחְמוּ עִמִּי, הַנְּחִמָּה הִיא שְׂאֲתֵם עִמִּי וְאֲנִי אֶלְקִיכֶם, שְׂבָנִים אֲתֵם לֵה' אֶלְקִיכֶם, וְהַמְעֵלָה שֶׁל בְּנִים הִיא שְׂתִמִּיד בְּכֹל הַמְצָבִים הֵם נִשְׂאָרִים בְּנִים אֲפֵלוּ אִם נִתְרַחֲקוּ וְחֲטָאוּ, יֵשׁ סוּגֵי קְשָׁרִים שְׂיִכּוֹלִים לְהִשְׁתַּנּוֹת וְשִׁיךְ בָּהֶם הַשְּׁלָכָה, אֲבָל בֶּן הוּא מְצִיאוֹת נִצְחִית שְׂקִימַת לְעוֹלָם וְאֵינָהּ יִכּוֹלָה לְהִשְׁתַּנּוֹת, שֶׁלֹּא יִתְכַּן שֶׁבֶן יַחְדָּל מִלְּהִיּוֹת בֶּן, וְזוֹהִי הַנְּחִמָּה שֶׁהַקְּבִ"ה מְנַחֵם אֶת יִשְׂרָאֵל, יֹאמַר אֶלְקִיכֶם, שְׂבִין כָּךְ וּבִין כָּךְ קְרוִיִין בְּנִים, וְיִהוּדֵי צָרִיךְ לְחַזֵּק עַצְמוֹ וּלְהַתְנַחֵם בְּאֲמוּנָה הַזֹּאת שְׂתִמִּיד הוּא בֶּן הַמֶּלֶךְ.

וְזֶה עֲנִין כֹּל הַשְּׂבָעָה דְנִחְמָתָא שְׂהֵם כְּבָר הַכְּנָה לְרֹאשׁ הַשָּׁנָה וְלִשְׁנָה הַחֲדָשָׁה. וְכַמְּאֵמַר מֶרֶן אֲדַמּוּ"ר בַּבִּיא זִי"ע עַל הַפְּסוּק "וַיַּעֲתָה יִשְׂרָאֵל מֶה ה' אֶלְקֵיךָ שׁוֹאֵל מֵעַמֶּךָ כִּי אִם לִירְאָה" וְגו'. מִי"ה רוֹמְזוּ לְמִי"ה יוֹם שְׂיֵשׁ מִחֲמִשָּׁה עֶשֶׂר בְּאָב עַד רֹאשׁ הַשָּׁנָה, שְׂבָנִים אֵלוּ ה' אֶלְקֵיךָ שׁוֹאֵל מֵעַמֶּךָ כִּי אִם לִירְאָה וְגו', בְּתַקּוּפָה זֹאת כְּבָר צָרִיךְ יְהוּדֵי לַעֲשׂוֹת אֶת הַהֲכָנָה לְקִרְאֵת רֹאשׁ הַשָּׁנָה מִתּוֹךְ קְבֵלָה נְכוֹנָה לְשָׁנָה הַחֲדָשָׁה. וְרֹאשִׁית הַהֲכָנָה הִיא נַחְמוּ נַחְמוּ עִמִּי יֹאמַר אֶלְקִיכֶם, שְׂיִהוּדֵי יִרְגִישׁ שֶׁהוּא בֶּן הַמֶּלֶךְ שְׂבִין כָּךְ וּבִין כָּךְ בְּנִים אֲתֵם לֵה' אֶלְקִיכֶם. כִּי כַּאֲמוּר הַגְּרוּעַ בְּיוֹתֵר הוּא כַּאֲשֶׁר יְהוּדֵי שׁוֹכַח שֶׁהוּא בֶּן הַמֶּלֶךְ, שְׂאֵז הַיִּצֵּר הָרַע מְצָלִיחַ לְפִתּוֹת אוֹתוֹ לַעֲבֹרוֹת הַשְּׁפָלוּת בְּיוֹתֵר, אֲבָל אֵלוּ הָיָה זֹכֵר וּמְרַגֵּישׁ שֶׁהוּא בֶּן הַמֶּלֶךְ לֹא הָיָה יִכּוֹל לַעֲבֹר עַל רְצוֹן ה' גַּם בְּעַת פְּחֹז עָלָיו יִצְרוּ. וְכַאֲשֶׁר קָרַב וּבֹא רֹאשׁ הַשָּׁנָה וְיִהוּדֵי חִפֵּץ לְהַתְחַדֵּשׁ כְּבָרְיָה חֲדָשָׁה לְקִרְאֵת הַשָּׁנָה הַחֲדָשָׁה, תְּחִלַּת הַהֲכָנָה הִיא עַל יְדֵי שְׂבִית נַחְמוּ וְז' דְנִחְמָתָא שְׂהַתְכֹן וְהַכּוֹנֵה שֶׁל כָּלִם הִיא נַחְמוּ נַחְמוּ עִמִּי, שְׂאֲתֵם עִמִּי וּבְנִים אֲתֵם לֵה' אֶלְקִיכֶם. וְעַל כֵּן קוֹרִין ז' דְנִחְמָתָא בְּמִי"ה יוֹם אֵלוּ שְׂבָהֶם ה' אֶלְקֵיךָ שׁוֹאֵל מֵעַמֶּךָ כִּי אִם לִירְאָה, כִּי זוֹהִי רֹאשִׁית הַהֲכָנָה לְקִרְאֵת הַשָּׁנָה הַחֲדָשָׁה שְׂיִהוּדֵי יִאֲמִין שְׂבָנִים אֲתֵם לֵה' אֶלְקִיכֶם וּבִין כָּךְ וּבִין כָּךְ קְרוִיִין בְּנִים, וְיִזְכֹּר וְיִרְגִישׁ שֶׁהוּא בֶּן הַמֶּלֶךְ.

## יב. לו היינו מאמינים...

לו היינו מאמינים בשלמות בכל הנאמר לעיל כמה בהירות היתה לנו, וכמה מוארת היתה הדרך לפנינו וישוב דעתנו היה על מתכנתו, מבלי שתטרוף עלינו מחשבתנו לחשב על ה' אלקינו מחשבות שקריים ולחשד בו כאשר יחשד איש ברעהו.

הרי באמונה זו היינו מבינים דאף שמשתדלים לאדם ימי שגאה כביכול, וכאלו מאוס ומשקץ הוא בגלל מעשיו ואין לו תקנה אין זה אמת, דמבחינתו יתברך אין שום שנוי ומצדו כל הדרךים פתוחים אין שום שלטי "אין כניסה" בשום דרך שהיא, ויכול האדם בחרטה להתחיל התחלה חדשה, ואף שנפל שוב עד אין מספר פעמים חזב הוא להאמין שעבודתו פאן עלי אדמות כעובד נאמן לנסות כל פעם מחדש, זהו סוג עבודה שרוצה בה הקב"ה שנעבדהו, ואף שזה נראה לנו מוזר ומפרך לפל ולקום, לבנות ולהרס לבנות ולהרס, נאמין שפך רצון ה' ונתבטל לרצונו להיות עבדיו בצורה שכזו.

ובפרט בדורנו שפל הדורות כלם, זהו הנדרש מאתנו ורואים אנו זאת במו עינינו שפך רצון ה' מאתנו, שהרי מרבוי הנסיונות התקיפים והתכופים הסובבים אותנו המעידות וההריסות מנת חלקנו לעתים תכופות, ואם כן איך יעלה על הדעת שמתר לנו לאחר מספר מעידות להניח את פלי העבודה ולהתניאש ממנה, הלא אם נעשה כך מי ישאר לה' כהיום הזה, הרי היום בלתי נמנע להיות נופל וקם נופל וקם, אם כן הרי בהכרח שזה רצון ה' בתקופה זו מאתנו להיות עובדים עבודת פרוך זו וזה תקוינו דוקא, בזה עושים אנו רצונו ומשלימים את תקון סוף הדורות, עבודה כזו במשמעות חריפה פלימינו לא היתה מעולם, והיא שנועדה לנו כדור המסיים להתעקש ולהמשיך בשמירת המצוות סור מרע ועשה טוב על אף עגמת הנפש וחסר הספוק בעבודה שכזו, אולם בזאת אנו נבחנו אם בניס אנו ומונתנו פשוטה באבינו שבשמים בהיותנו נלחמים ושוב נלחמים לכבודו על אף כל המכות והפציעות שנוחתים עלינו במהלך העבודה, בכך מפגינים אנו נאמנות עצומה במסירות נפש הנובעת מתוך אמונה פשוטה ללא שום נגיעה אישית, שהרי באפן עבודה שפזה איננו מרגישים שום הרגשת נעם בעבודתנו ואפלו עולם הבא מספקים אנו אם יש לנו בראותנו דלות מעשינו ועם כל זה ממשיכים לעבד ולהלחם ושוב לנסות לקום מחדש, זהו התקון האחרון המשלים את כתרן של הקב"ה ומשלים את ההכנה לקראת תקון עולם במלכות שדי.

## יג. "קרא עלי מועד לשבר בחורי" (איכה א, טו)

אחד מחגיגותיו של היצר הרע שחוגג הוא לשבר את בחורי ישראל הוא להביאם לטמאת "מקרה לילה". ומכך להביאם לעצבות ולשברון הגורם להם לפל לחטאים גדולים ולהתניאש מפל עבודת ה', ולכן לבאר הענין היטב נבאר בפרק זה את תרמית היצר בענין זה.

אמרו חכמינו ז"ל, אין אדם חולם אלא מהרהורי לבו. ועוד אמרו, "ונשמרת מפל דבר רע" - שלא יהרהר אדם ביום ויבוא לידי טמאה בלילה.

טמאת מקרה לילה הפוקדת לעתים קרובות או רחוקות תוך כדי חלום, מעגמת היא את נפשו של האדם מאד, ופעמים רבות משרה עצבות גדולה עד כדי ליאשו מהתמדת עבודתו בקדש להשמר מפל רע, אחר שארע לו בעל פרו ושללא לרצונו דברים שהמה הפך מהמאמצים שהוא משקיע, ואומר הוא לעצמו, הרי כל מה שמטל עלי אני עושה ומשתדל, אולם כל זה איננו שווה לי כאשר כל הבנין נהרס לי לאנסי ומתוך כפייה שנכפה אני למקרה אשר לא טהור בעל פרוחי.

על כך מעודדנו ומזהירנו מאד הרב "שומר אמונים" זצוק"ל, שאכן אם באמת משתדל האדם לשמר עצמו מפל דבר רע במחשבה, דבור ומעשה, אזי מתגרים בו כחות הטמאה לבוא עליו מכוון זה של טמאת מקרה לילה כדי להפילו מעבודתו, בראותו שכל יגיעתו לריק, ובכך יתעצב ויתיאש, ואדרבה, עליו לדעת! מקרים כאלה אינם פוקדים את החדלים מעבודת הקדש ומטמאים עצמם במזיד בראיות ומעשים אסורים. לכאלה אין מזדמנים מקרי טמאה באנס מתוך דין "קים ליה בדרבה מיניה", דהינו, היות וכבר מסתפק היצר בכך שהמה כבר מטמאים את עצמם במזיד, אזי די לו כבר להחשב מנצח בכך, ומה לו לקום ולהוסיף עליהם מקרה לילה הבא מתוך אנס ושגגה. ולהפך - אדם שארע לו לעתים מקרה לילה, זהו אות ומופת על כניסתו לקדש, וכיון שאין כח הרע יכול להכריחו להכשל במזיד להיות סר מרע בכל יכלתו, מנסה הוא להפילו במקרה לילה בדרך שגגה או אנס. והעקר הוא להיות פקח, לא להתעצב ולא לדאג מזה כלל, לפי שבכך מתגרים המה ביותר בראותם שהנה, דרך זו מצלחת בידם להפילו מעבודתו, אולם כשלא יתעצב מזה ולא ידאג מזה כלל, יניחוהו וילכו להם. ומקור דבריו המה מהחיד"א ("עבודת הקודש" - "צפורן שמיר" סוף סימן ז).

עד כאן דברינו לירא שמים המשתדל בכל כחו לסור מהרע, אולם המשתדל שלא לחטא במזיד בפעל אלא שלא נזהר מהרהורים ומראיות אסורות, הרי שכאן בצדק נטמא בלילה, להיות גרמא בנזקין לעצמו בכך שמוזלזל ואינו נשמר מראיות אסורות, אזי, הגם שנשמר מחטא במזיד, מפל מקום גורם הוא לעצמו שיטמאוהו בלילה שלא לרצונו, אבל עדין עליו לדעת, שפגם שכזה רחוק הוא כמרחק שמים וארץ מפגם במזיד, חס וחלילה, ונתן לתקנו הרבה יותר בקלות מפגם במזיד, ואל לו לומר, מאחר וכבר נפגם בטמאת לילה כבר אין ביני לבין הפוגם במזיד ולא כלום. חס וחלילה מלומר כך, דהרי סוף-סוף שומר עצמו בכל יכלתו שלא לחטא בידים, אם כן, בודאי שכבר הגיע להשג גדול ועצום במעלות הקדשה, אלא שעליו להשתלם עוד לגדר עצמו בראיה, במחשבה ודבור. לכן יזהר שלא להתפתות חלילה. כי אף אמנם שאין משלם עתה בכך שאינו נשמר מראיות ומחשבות, ואפלו שארע לו מקרה לילה, אבל מפל מקום צועד הוא קדימה, וסוף-סוף ינצח בסיעתא דשמיא, כשיראו מן השמים שבאמת מצטער הוא ועושה את אשר ביכלתו. אולם אם חלילה יפל לאחורה - יאבד הכל, ושום סיעתא דשמיא לא תלוהו יותר, חס וחלילה. לסיעתא דשמיא זוכים רק כאשר מתאמצים, וכל מאמץ מזכה

- בהתאים - לסיוע מן השמים, אולם כְּאִשֶׁר, חס וְחִלְיָהּ, פּוֹרְקִים עַל  
לְגַמְרֵי - מִנֵּן וּבְאֵיזָה זְכוּת תְּבוּא סִיעָתָא דְשָׁמַיָא! !

וְעַקֵּר מֵה שְׁשִׁמְעֵתִי מִמּוֹרֵי וְרַבֵּי זְצוּק"ל, שְׂדֵבֵר עִם אֶחָד מֵעֲנִינֵי זֶה, וְאָמַר  
לוֹ שְׁלֵא יִפְחַד מִזֶּה. וְכַמְדָּמָה שְׁאָמַר שְׂכָדָּ קִבֵּל מֵאֲבוֹתָיו שְׁלֵא לִפְחַד מִזֶּה  
קִדְּם הַשְּׁנָה, וּבְאִם נִזְדַּמֵּן, חַס וְשָׁלוֹם, יִזְהַר מְאֹד מֵעֲצָבוֹת וּמִמְרָה שְׁחוּרָה.  
כִּי בְּאִם הַחִיצוֹנִים רוֹאִים שְׁמִתְדַּבֵּק בְּעֲצָבוֹת וּבְמִרָה שְׁחוּרָה, אִזּוּ מִתְגַּבְּרִים  
עָלָיו שׁוֹב בְּכָל כַּחֵם, כִּי שְׂרָשֵׁם וְעֲצָמוֹתֵם הִיא מְרָה שְׁחוּרָה וְעֲצָבוֹת.

וּמֵה שְׁכַתְבֵּתִי שְׁהַצְדִּיקִים יֵשׁ לָהֶם לֵב נִשְׁבֵּר גָּדוֹל עַל יְדֵי זֶה, דַּע, אָחִי, כִּי  
לֵב נִשְׁבֵּר אֵינּוּ עֲצָבוֹת, כְּמוּבָא בְּסִפְרֵי הַתְּנִיָּא, כִּי מִי שֵׁישׁ לוֹ לֵב נִשְׁבֵּר,  
אֲדַרְבָּא - מִתְגַּבֵּר וּמִתְחַזֵּק עוֹד יוֹתֵר בְּעֲבוּדַת ה' בְּחִיּוֹת, רַק הוּא בְּשִׁפְלוּת  
רוּחַ וּבְלֵב נִשְׁבֵּר. וְעֲצָבוֹת וּמִרָה שְׁחוּרָה הִיא, שְׁלֵבוֹ נַעֲשֶׂה מִטְמָטָם, וְעוֹמֵד  
עַל מַעֲמָדוֹ וְאֵינּוּ עוֹסֵק בְּעֲבוּדַת ה' מִחֲמַת נְפִילַת דַּעֲתוֹ בְּעֵינֵי עֲצָמוֹ. וְזֶה,  
חַס וְשָׁלוֹם, סִכְנָה גְדוֹלָה לְנַפְשׁוֹ, כִּי עֲצָם הָעֲצָבוֹת מַחְשִׁיכָה הַנַּפֶּשׁ עוֹד יוֹתֵר  
מֵעֲצָם הָעֵבֶרָה. וְעוֹד מֵאֲרִיזָה שֶׁם בְּזֶה, כִּי בְּעֲצָבוֹת וּנְפִילַת הַדַּעַת אֵין  
מְרוֹיַחִין כְּלוּם, רַק מִפְּסִידֵין הַרְבֵּה מְאֹד, חַס וְשָׁלוֹם, כִּי צָרִיךְ לַעֲשׂוֹת  
לְתַכְלִית מֵה שְׁאֲפִשֵׁר לַעֲשׂוֹת וּלְתַקֵּן.

וְדַע, חֲבִיבִי, שְׁבָאִם תִּרְצֶה לְתַקֵּן נַפְשְׁךָ, אִזּוּ הִגַּם שְׁתִּירָאָה, חַס וְשָׁלוֹם,  
שְׁהִיצֵר רוֹדֵף אַחֲרֶיךָ בְּעֲנִינֵי קָרִי וּמַחְשָׁבוֹת, לֹא תִפְחַד כְּלוּם. הִגַּם שְׁתִּירָאָה  
שִׁיזְדַּמֵּן לָךְ, חַס וְשָׁלוֹם, אֲפֵלוֹ בְּכָל לַיְלָה - אֵל תִּירָא וְתִפְחַד, וְאֵל תִּתְעַצֵּב  
וְהַשְּׁמֵר מִזֶּה מְאֹד, וְאֵל תִּסּוּג אַחוֹר מִסֻּדְרֵי תְּשׁוּבָתְךָ, כִּי סוּף-כָּל-סוּף אֲתָה  
תִּהְיֶה הַמְּנַצֵּחַ, וְהִמָּה יִפְלוּ כְּקֶשׁ וְתִבֵּן וּכְמוֹץ אֲשֶׁר תִּדְּכֶנּוּ רוּחַ. וְהִגַּם  
שְׁתִּירָאָה שְׁעֵבֵר עֲלֶיךָ כְּכֹה שְׁנַיִם וְזִמְנִים הַרְבֵּה, אֵל תִּפֹּל בְּעֵינֶיךָ, כִּי כָּד צָרִיךְ  
לְהִיּוֹת סֹדֵר תִּקּוּנָה דִּיקָא.

וְעַקֵּר - שְׁתִּזְהַר וְתִשְׁמֵר מִרְאִיוֹת מִזִּיד, חַס וְשָׁלוֹם, וּמִלְּהַכְנִיס עֲצָמְךָ, חַס  
וְשָׁלוֹם, לְהַרְהוּרִין בִּישׁוּן וְכַדוּמָה, וְתַעֲסֵק בְּתִשׁוּבָה בְּכָל כַּחֵד וְלֹא תִירָא  
וְלֹא תִפְחַד כְּלוּם, בְּעֲזָרַת ה'.

וְעַקֵּר, לְתַקֵּן בְּאוֹתוֹ יוֹם דִּיקָא, וְלֹא תִשְׁהֶה הַתַּקּוּן לְיוֹם אַחֵר, כִּי בְּאוֹתוֹ  
יוֹם הַתַּקּוּן בְּנִקְל יוֹתֵר וְיוֹתֵר מִבְּלִי שְׁעוֹר מִבְּאִם יִשְׁהֶה הַתַּקּוּן לְיָמִים  
אַחֵרִים.

וְהִנֵּה, רֵאשִׁית כָּל - תַּקּוּן הָרֵאשׁוֹן הוּא לְטַבֵּל בְּמִקְוָה, כִּי בְּכָל הָאֲפָנִים, כָּל  
מִינֵי יִצְיָאת הַזָּרַע, אֲפֵלוֹ שֶׁהוּא עַל יְדֵי חֲלָשָׁה וְטִרְח וְעֵינְפוֹת, וְאֲפֵלוֹ שֶׁהוּא  
בְּהִתֵּר לְקִיּוֹם הַמִּצְוָה, וְעַם כָּל זֶה גוֹרֵם טְמָאָה. כְּמַעֲשֶׂה רַבֵּי יְהוּדָה בְּרַבֵּי  
אֲלֵעִי (בְּרִכּוֹת כב) שְׁרָאָה קָרִי וְלֹא רָצָה לְלַמֵּד עִם תַּלְמִידָיו עַד שִׁירַד לְטַבֵּל,  
וְהִגַּם כִּי הוּא בְּעֲצָמוֹ סוֹבֵר שְׂאִין דְּבָרֵי תוֹרָה מְקַבְּלִין טְמָאָה, אָבֵל הוּא  
הַחֲמִיר עַל עֲצָמוֹ. וְעַקֵּר, אִם אֲפִשֵׁר לוֹ לְטַבֵּל אַחֵר זֶה בְּמִים קָרִים.

ואשרי מי שטובל במקוה תכף [כי כל מה דאפשר שלא לשהות הטמאה על עצמו, יותר טוב לו], ואז בזו הטבילה מחליש כח הטמאה במאד, ורוצץ ראשיהם.

## פרק ב' - חרדות דאגות דכאונות ויתר בעיות הנפש

### א. בהירות הדעת לנתקף מחרדות ודאגות שוא

רבים הם המיסרים בחרדות ודאגות שוא ובכל מיני פחדים למיניהם, וכמדמה שדורנו משפע יותר בתופעות אלו יותר מבפנינו.

בס"ד זכינו להוציא ספר הנקרא בשם "ישועת ישראל" בנושא זה, ובכאן נוסף עוד כמה עצות להקל סבל נורא זה, שתודך כדי נסיון של פניות רבות שפנו אלי בעקבות הוצאת ספרי הנ"ל לפני כ- 5 שנים התחדשו והבררו עוד דרכים להקל סבלם של אלו, שבעקר בעיתם היא אבוד ישוב הדעת מהחרדה והדאגה או מהפחד והדפאון, ותרופתם היא השבת נפשם אליהם וכנאמר "שובי נפשי למנוחתי".

כי זאת חשוב מאד לדעת שגם לבעיה זו יש לגשת בישוב הדעת ככל האפשר, וכמו שלכל בעיות החיים רק בגישה בישוב הדעת ובסבלנות נתון לפתרם כן בבעיות מסוג זה, ואף שבבעיות הנפש זה עצמה הבעיה - חסר ישוב הדעת, אולם עם כל זה כשנגשים בישוב הדעת במדה האפשרית אפשר להקל הרבה מסבל זה, כי כידוע כח השכל חזק הרבה מכח הרגש, ואפשר להגביר את השכל על הרגש בעבודה על "ישוב הדעת".

ולא יחידים הפרתי וראיתי שיצאו מבעיות הנפש כליל, כי פשוט זו בעיה שאפשר לצאת ממנה עם סבלנות ואמונה.

בפרק זה נביא מספר תגובות של כאלה אשר התמודדו בסבל זה כיצד ראו לעזר לעצמם באפנים שהועילו להם בצורה משמעותית ולחלק מהם אף הועילו עצות אלו עד כדי כמעט העלם הבעיה לגמרי.

אולם ראשית נקדים שכל הפתרונות והעצות שנביא כלם מבססים ומיסדים על פי דברי רבותינו ז"ל, שאין לדבר בעולם שאין לו פתרון

בתורה, חכמי ישראל - מי כמוהם שהיו חכמים בחכמת הנפש לדעת את  
כחותיה, חלקיה ובריאותה.

וכמו שנאמר במדרש (ילקוט שמעוני שופטים ז' פ' מג) "לכל הרגשה  
והרגשה נתן הקב"ה תורה".

דהינו לומר שתורתנו הקדושה בעצם חודרת לנבכי וסבוכי הנפש עד  
החדרים העמקים ביותר של בעיותיה ותחלואיה ועל כל רגש ורגש יש  
תורה כיצד להגיע דרכה לפתרון.

רבותינו חדרו למקור אצילותה של הנפש ולמקור מחצבתה האלקי ועל  
פי זה הגישו לנו פתרונות, בנגוד לתאוריות המענות והשטחיות של  
הפסיכולוגיה היונקת מאפולוליות החיים, מיהרה אמביציונית של גאון  
מדעית המנגדת לאמת ולמהות נפש האדם.

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

(יסוד הדברים שנאמרו מספר "אוצר המחשבה" על מאמרי רבי צדוק  
הכהן מלובלין)

לדאבוננו היום כמעט שאי אפשר למצא אדם שאינו סובל במדת מה  
מיסורי הנפש, כולל מהאיש הפשוט וההמוני ועד המכשך והבעל דעה,  
הפסיכולוגים מלאים בעבודה מהפניות הרבות של הזועקים לעזרה,  
אולם כאמור כל שיטותיהם אינם אלא על פי תאוריות שונות ונסיונות  
כפי שרגילים המה לפעל ברפואות הגוף, ופעמים רבות עצותיהם  
ותרופותיהם נוגדים את דעת תורה, וכמו שלדעתם לשמח את הנפש  
המדכאת אפשרי וכדאי על ידי הנאות האסורות לנו על פי תורתנו, והרי  
באים כאן לרפאות את המחלה בסבת המחלה, שהרי מה מחלה את הנפש  
כאסורי עריות וטמאתם המטמאים את הנפש וגורמים לה התלבשות  
של רוחות טמאה לבלבלה, אם כן וכי בזה תהא רפואתה והלא המה היו  
סבות תחלואיה.

אין בכוננתנו לפסל או לאסור את ההליכה אצלם רק יש להזהיר שכל  
ההולך להטפל אצלם שיהא בתאום עם דעת תורה ולא לקחת את  
דבריהם כדברי האורים, כדי שלא יהא הנזק יותר מאשר התועלת.

## [ב. הדאגה איננה חלי אלא תופעת חסרון אמונה](#)



וְאִם יִמָּשֶׁךְ כָּל אָדָם אַחַר מַחְשַׁבְתּוֹ לְבוֹ נִמְצָא מַחְרִיב אֶת הָעוֹלָם לְפִי קֶצֶר  
דַּעְתּוֹ (רמב"ם הלכות ע"ז פ"ב ה"ג)

רַאשִׁית הַכֹּל חָיֵב אֶתְּהָ לְדַעַת שְׂגָם עַל בְּעִיּוֹת הַנֶּפֶשׁ אֲפָשָׁר לְהַתְגַּבֵּר וַיֵּשׁ  
רְפוּאָה לְמַכּוֹת אֱלוֹ וּלְפָחוֹת אֲפָשָׁר לְהַקְלֵל בְּהַרְבֵּה אֶת הַסָּבֵל הַנוֹרָא  
וּלְהוֹרִיד אֶת כְּבֹדוֹ מֵהַנֶּפֶשׁ הַמֵּיִסְרֶת.

אִם לֹא תִּתְּמֵן שִׁישְׁנָה אֲפָשָׁרוֹת לְפָתֵר אֶת בְּעִיּוֹת הַנֶּפֶשׁ הָרִי שֶׁהֵיִאוּשׁ  
יְכַרְסֵם בְּדַעַד כְּלוֹת הַנֶּפֶשׁ רַחֲמָנָא לְצִלוֹ.

אֶתְּהָ הַלּוּקָה בְּבְעִיּוֹת נַפְשִׁיּוֹת נִדְמָה לָךְ שֶׁהֵנֶךְ בְּבְעִיָּה שְׂאִין שׁוּם אָדָם יְכוּל  
לְפָתֵר אוֹתָהּ, וּבִפְרָט כְּאֲשֶׁר נִסִּיתָ לְהַעֲזֹר בְּבִנְיַי אָדָם וְהַתּוֹצְאוֹת הָיוּ  
מְאֻכְזָבוֹת, וְהַסָּבֵה לְכָךְ הִיא אַחַת "עֲקֻשָׁנוֹת".

הֵנֶךְ מִתְעַקֵּשׁ לְהַצְמִיד לְפַחַד לְחֻרְדָּה וְהַדְּאָגָה אוֹ לְעַצְבוֹת שְׁנֵתְקַפְתָּ בָּהּ,  
וְאֵינֶךְ מוֹכֵן לְהַשְׁתַּכְנַע שְׂאִינֶךְ צוּדְקָ, וְכִידוּעַ הַמַּעֲשֶׂה בְּאָדָם שְׁנִסַּע בְּרַכְּבוֹ  
וְקָרָה לוֹ פְּנִצִּיר בְּגִלְגָּל אֶחָד וְהִלְךְ לוֹ הַגִּלְגָּל עִם הַבְּרָגִים, גִּלְגָּל רְזָרְבָה אֲמִנָם  
הָיָה לוֹ אוּלָם בְּרָגִים לְגִלְגָּל לֹא הָיוּ לוֹ, נִתְקַע הוּא לִיד גֶּדֶר שֶׁל בֵּית חוּלֵי  
נֶפֶשׁ וְעֵמֵד שֶׁם אֶחָד מִחוּלֵי הַנֶּפֶשׁ הַמְּאֻשְׁפָּזִים בְּמַקּוֹם, רָאָהוּ אוֹתוֹ חוּלָה  
מִתְלַבֵּט וְאוֹבֵד עֲצוֹת וְקָלַט אֶת בְּעִיּוֹתוֹ, וְתַכֵּף שָׂאֵל לוֹ אוֹתוֹ חוּלָה נֶפֶשׁ לְנֶהֱג  
וְאָמַר לוֹ הֵאֵם מוֹעִיל 3 בְּרָגִים לְגִלְגָּל בְּמַקּוֹם 4, עָנָה לוֹ הַנֶּהֱג זְמַנִּית זֶה  
מוֹעִיל. אָמַר לוֹ אוֹתוֹ חוּלָה אִם כֵּן יֵשׁ לִי עֲצָה בְּשִׁבִילְךָ, הָרִי יֵשׁ לָךְ 3 גִּלְגָּלִים  
עִם 4 בְּרָגִים לְכָל גִּלְגָּל, תּוֹצִיא בְּרַג אֶחָד מִכָּל גִּלְגָּל וְתַחַבֵּר אֶת הַגִּלְגָּל  
הַרְבִּיעִי וְיִהְיֶה לְכָל גִּלְגָּל 3 בְּרָגִים וּבְהַחֲלִט אֲפָשָׁר לְנִסַּע כָּךְ עַד שֶׁתִּגִּיעַ  
לְמוֹסָף, נִדְהַם הַנֶּהֱג מֵעֲצָה פְּשׁוּטָה וְהַגִּיּוֹנִית זוֹ וְהַתְּפִלָּה עַל עֲצָמוֹ שֶׁלֹּא  
חֲשֵׁב עַל כָּךְ. אוּלָם הַתְּפִלָּה יוֹתֵר שֶׁהָרִי אִישׁ זֶה מְאֻשְׁפָּז בְּבֵית חוּלִים לְחוּלֵי  
נֶפֶשׁ וּמָה לְאִישׁ חָכָם כֵּזֶה בְּמַקּוֹם כֵּזֶה, וְלֹא נִמְנַע מִלְּשָׂאֵל אֶת הָאִישׁ מִבְּעַד  
לְגֶדֶר: "סְלִיחָה, אִישׁ חָכָם כְּמוֹךְ מָה עוֹשֶׂה בְּמַקּוֹם זֶה בְּפָנִים". עָנָהוּ אוֹתוֹ  
חוּלָה: "כְּמוֹ כֵּן אֵינִי מִבִּין מָה אֶתְּהָ עוֹשֶׂה בְּחוּץ..."

אֵיךְ אֲפָשָׁר אִם כֵּן לְרַפְּאוֹת אֶחָד שֶׁכֵּזֶה שֶׁבְּטוּחַ שֶׁהוּא נוֹרְמָלִי וְכֻלָּם שְׂמַחוּץ  
לְבֵית חוּלִים - לֹא נוֹרְמָלִים.

אִם הָיָה אוֹתוֹ חוּלָה יוֹרֵד מֵעֲקֻשָׁנוֹתוֹ וּמִתְבַּטֵּל לְדַעַת אַחֲרִים וּמֵאֲמִין  
שֶׁהוּא טוֹעֶה בְּוַדָּאִי שֶׁהָיָה לוֹ סְכוּי לְהַרְפָּא, כְּמוֹכֵן שְׂזוֹ דְגָמָא קִיצוֹנִית  
אוּלָם הַעֲקָרוֹן שׁוּה לְכָל בְּעִיּוֹת הַנֶּפֶשׁ שֶׁאֶתְּהָ מַחֲלִיט לְדָאג אוֹ לְפַחַד וְקֻשָּׁה  
לָךְ לְהַשְׁתַּכְנַע שֶׁאֶתְּהָ לֹא צוּדְקָ אִין מִמָּה לְדָאג אִין מִמָּה לְפַחַד וְאִין מִמָּה  
לְהַתְעַצֵּב.

וּבְכָאן נְבוּא לְיִהוּדֵי הַמֵּאֲמִין לְרֵאוֹת יְתָרוֹן הַמֵּאֲמִין עַל הַחֲסֵר אֲמוּנָה  
כְּיְתָרוֹן הָאוֹר מִן הַחֲשֶׁךְ.

אָדָם חֲסֵר אֲמוּנָה, טוֹעֵן וּבְצַדֵּק לָמָּה שְׂאֵנִי אֲשַׁתְּכַנַּע לְדַעַת אַחֲרִים הֲלֹא  
אֲנִי מִבִּין שְׂיֵשׁ לִי מִמָּה לְפַחַד לְהַחֲרִד לְהַדְּכָאוֹת, אֲזוֹ מָה אִם אַחֲרִים לֹא

מבינים כֵּן, מי אָמַר שֶׁהֵם צוֹדִיקִים וְאֲנִי טוֹעֵה, הֲלֹא אֶפְשֶׁר שְׂאֲנִי צוֹדִיק וְהֵם טוֹעִים. וְעוֹד יָכוֹל הוּא לומר שֶׁהַחֲכָמִים תָּמִיד הֵם מוֹעֲטִים וְהוּא אֶחָד מֵהֶם וְאֵין לוֹ לְהַבְטִיל לְרַב. וּבִפְרָט שֵׁישׁ מֵהַלְצָדִיק אוֹתוֹ בְּדַבָּרִים מְסִימִים, כְּגוֹן וְכִי אֵין לְדַאֵג שְׂפִתָּאוֹם יָבוא עַל הָאָדָם חֲלֵי מְסִים, וְכִי אֵין לְדַאֵג מְכַל מַחוּשׁ שְׂמָא יֵשׁ בּוֹ תַחֲלַת חֲלֵי מְסָכָן, הֲרִי הָאֲסוֹנוֹת הֵנָּם מִפְתִּיעִים. וְכִי אֵין מִמֶּה לְפַחַד שְׂמָא יִקְרָה כֵּן אוֹ כֵּן, וְכִי חָסַר עַל מֵה לְהִתְעַצֵּב וְלְהִדְכָאוֹת הַיּוֹם בְּתַנְאֵי הַמְצַבִּים הַמְאֻכְזָבִים, לֹא עַל מַעַט בְּנֵי אָדָם יֵשׁ לְהִתְפַּלְאוֹת הַיּוֹם כִּי צַד מַחֲזִיקִים הֵמָּה מַעֲמָד וְלֹא מִתְמוּטְטִים מִמְצַב חֵייהֶם הַקָּשָׁה בְּפִרְנָסָה, בִּילְדִים חוֹלִים, כְּמֵה בְּתִים יֵשׁ הַיּוֹם שְׂאֵין בָּהֶם טַפַּת שְׂמַחָה רְוִיקִים וְרוֹקוֹת מְבַגְרִים חֵיִים יַחַד עִם הַהוֹרִים בְּמַרְיבוֹת לְלֹא רַגַע שֶׁל מְנוּחָה אוֹ כְּמֵה שְׂזָה שְׁנִים לֹא זָכוּ לְהַפְקֵד בְּפָרִי בְּטוֹן, וְכַדוּמָה, וּבַעֲצָם יָכוֹל אָדָם לְהַבִּיא סִיוַע לְעַצְמוֹ לְהַצְדִיק אֶת הַסְּבוֹת לְפַחַד וּדְאָגָה.

אוּלָּם כֹּל זֶה לְחִסָּר אֱמוּנָה, לְמַאֲמִין חִיָּבַת לְהִיּוֹת הַסְּתַכְלִוִת אַחֲרָת.

וְכֵן דְּבַרֵּינוּ אֵלֶיךָ יְהוּדֵי מַאֲמִין בְּתוֹרָה וּבְחֻמְיָהּ, מַאֲמִין בְּגִזְרוֹת הַתּוֹרָה וּבְצוּוֵי חֻמְיָה הַתּוֹרָה בֵּין אִם הֵנָּה מִבֵּין וּבֵין אֵינְךָ מִבֵּין. וְהֲרִי מְקִים אֶתְּהָ אֲסוּר בְּשֶׁר בְּחֻלָּב, שְׁעֵטֶנֶז, מַאֲכָלוֹת אֲסוּרוֹת וְעוֹד הַרְבֵּה מְצוּוֹת שְׂאֵינְךָ מִבֵּין טַעֲמֹן, וְזֹאת מִתּוֹךְ אֱמוּנָה שְׂאֶתְהָ מַאֲמִין בְּתוֹרַת מֹשֶׁה רַבֵּנוּ עִ"ה וְחֻמְיָה יִשְׂרָאֵל שֶׁבְּכָל דּוֹר וְדוֹר, אִם כֵּן לְמוֹד אֶתְהָ לְהִיּוֹת מְבַטֵּל דְּעִתְךָ גַּם כְּשֶׁהֵנָּה מִבֵּין אַחֲרָת, וְיוֹדַע אֶתְהָ אֶת מְלֻאכְתָּה הַהִתְבַּטְלוֹת הַפֶּךָ הַעֲקֻשָּׁנוֹת מִתּוֹךְ אֱמוּנָה שְׂחֻמְיָה הַתּוֹרָה הֵמָּה הַחֲכָמִים הָאֲמִתִּיִּים, וְאֲנִי בְּעַר וְלֹא אִדַּע לְעַמְתָּם כְּלוּם, וְיוֹדַע אֶתְהָ הַיֵּטֵב וּלְפָחוֹת מִבֵּין אֶתְהָ אֶת נַחֲיוֹתָהּ שֶׁל הַמְּלַחְמָה עַל הָאֱמוּנָה לְעַמְתָּהּ הַכְּפִירָה, וְעַד כְּמֵה הִיא בְּנַפְשָׁךָ וְכִי כֹל עֲתִידְךָ בְּבִי עוֹלְמוֹת תְּלוּי בָּהּ.

כִּי הֵנָּה מִבֵּין הַיֵּטֵב שְׂאִם תִּמְשָׁךְ אַחַר מַחְשְׁבֶת לְבָבְךָ הֲרִי שְׂבַכְךָ תִּבְגַּד בְּתוֹרַת ה' וְלָכוֹ הַחֲלֻטָּה שֶׁהֵנָּה חִיָּב לְהִתְבַּטֵּל לְתוֹרָה וּלְחֻמְיָהּ.

לְמֵה אִם כֵּן לְמֵה לֹא תִבֵּין שְׂכֻשְׁהֵנָּה נִתְקַף בְּמַחְשְׁבוֹת מְצִיקוֹת וְטוֹרְדוֹת שֶׁל חֲרָדוֹת וְדְאָגוֹת שׂוֹא כְּמוֹ כֵּן עֲלֶיךָ לְהִתְבַּטֵּל לְצוּוֵי הַתּוֹרָה שְׂאֲסוּר לְחַשֵּׁב מַחְשְׁבוֹת דְּאָגָה אֲלֹא לְבַטַח בְּה' וּלְהַשְׁלִיךְ אֶת עַצְמְךָ לְגִזְרוֹתָיו. וְאִף שְׂתוֹקְפִים הֵמָּה בְּכַח אֶת מַחַד, לֹא יִהְיוּ אַחֲרָת מִמַּחְשְׁבוֹת מִינּוֹת וְאִפִּיקוֹרְסוֹת שְׂתוֹקְפִים לְאָדָם וְצָרִיךְ לְחַפֵּשׂ עֲצוֹת לְהַסִּיר, וְכִמוֹ שְׂבָרוֹר לָךְ שְׂמַחְשְׁבוֹת מִינּוֹת יֵשׁ לְבַטְלָם בֵּין אִם יֵשׁ לָךְ תַּרוּץ עַל הַקְּשִׁיּוֹת הַצָּצוֹת בְּמַחַד וּבֵין אִם הַתַּרוּצִים אֵינָם מְסַפְקִים אֶת קְשִׁיּוֹתֶיךָ, נַחֲרָץ אֲצֻלְךָ שְׂיֵשׁ לְבַטְלָם כִּי הֵם שְׂקָר גָּמוֹר, כְּמוֹ כֵּן מַחְשְׁבוֹת דְּאָגָה וּפַחַד הַנוֹבְעִים מִחִסָּר אֱמוּנָה וְהִתְבַּטְלוֹת לְגִזְרַת שְׂמִים יֵשׁ לְהַסִּיר וּבָרוּר שְׂאֵין לְלַחֵס אֶת אוֹתוֹ חֲמַר אֲסוּר שֶׁל מַחְשְׁבוֹת מִינּוֹת לְמַחְשְׁבוֹת הַדְּאָגָה, וְכִמוֹ שְׂיִתְבָּאֵר לְהֵלֵן שְׂעַל מַחְשְׁבוֹת מִינּוֹת אָדָם נֶעְנֵשׁ וְעַל מַחְשְׁבוֹת דְּאָגָה אֵין עֲנֵשׁ אוּלָּם יִשְׁנוּ הַפִּסַּד וְאֲבוּד חֵלֶק מְשֻׁכָּר עוֹלָם הַבָּא, אֲלֹא אִם הַדְּבָר בְּגִדְרָת חֲלֵי שְׂאֵז נַחֲשֵׁב הַדְּבָר לְיִסוּרִים הַמְּכַפְרִים עוֹוֹן וְכִמוֹ שְׂיִבָּאֵר לְהֵלֵן.

והסבה שאינך מתייחס למחשבות החרדה והדאגה כמחשבות מינות היא פשוטה, לפי שכשהיצר בא אליך במחשבת מינות הנוגדת את עקרי ויסודי האמונה הנך מבין שזהו השטן והיצר הרע המסית להדיח ולקרר את האמונה, וכשהנך נתקף בפחדים ודכאוניות חושב אתה שזה חלי, ואין לזה שייכות עם יצר הרע אלא זהו חלי ככל החללים הגופניים שאדם חייב לסבל מהם ואין מה לעשות כנגדם.

וזו הטענה חמורה שגורר אותך היצר להסתבך בה.

כי לאמתו של דבר הענין הוא כך: כל אדם נורמלי יכול להיות צודק בהיותו דואג ואינה תופעת חלי מצד ההגיון שבה, אלא שהקב"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 היתה צריכה ללוות את האדם על כל צעד בעולם נהה התלאות שאנו בו, אולם אם היתה דאגה זו מצויה בתכיפות לא היינו יכולים להתקיים, לפי שהיינו מפחדים לצאת מבתינו, דואגים יום ולילה פן יקראנו אסון או חלי, לא היינו נוסעים בדרךים פן תקראנו תאונת דרכים, ולא היינו יכולים לתפקד כלל, לכך לכל אדם יש לו מינימום של "בטחון עצמי" שנטע בו הקב"ה לצורך תפקודו שלא יצטרך לבטחון בה' על כל דבר, כי רב בני האדם אינם במדרגת הבטחון כראוי, והעולם יהא שמים לו לא יתפקדו בני אדם בכלום מבלעדי הבטחון.

אם כן זה שנקלה בחלי הדאגה, אכן זהו חלי וכמו שדרשו בגמרא "והסיר ה' ממך כל חלי" - זה חלי הדאגה, קראו לזה חלי מבחינת שנוי הנורמה של הדואג ביחס לשאר בני אדם שיש בהם את טבע הבריאה "בבטחון העצמי" כאמור, אולם מה שנעשה בבן אדם הלוקה בחלי הדאגה שהוסר ממנו "הבטחון העצמי" ונשאר לו להיות תלוי בבטחון בה' גם בצרכים המינימליים שלו, ומשום כך אינו יכול לתפקד כלל מבלי לבטח בה' בכל פרט.

כך שאי אפשר לקרא לזה כל כך חלי כמו שיותר נכון לקרא לזה חסר אמונה, שהרי באמונה בשלמות משלים הוא לעצמו את החסר, ושכרו אתו לזכות בזכות נפלאה, שבמה שאחרים קבלו ב"מתנה" - בטחון עצמי, ואינם דואגים ממיתה או מחלי או משאר אסונות שאין להם על כך שום שחר, נזקק הוא לעבד על כך בעשר אצבעותיו ובעמל רב לטרח להשיג את חסרונו בבטחון עצמו בבטחון בה' אלקיו, אשריו ואשרי חלקו.  
(ועוד יבואר להלן)

## ג. הדאגה והחרדה אין מי שנוצל ממנה

"מי בז ליום קטנותי" מי גרם לצדיקים שיתבזבו שלחנם לעתיד לבוא - קטנות אמונה שהיתה בהם. (סוטה מח)

מבחן האמונה הנו מבחן דק ומסבך וכל אחד נבחן בו לפי מדרגתו, מבחן זה תוקף את האדם באפנים רבים ומגוונים השונים זה מזה, וכמעט שאין לדאדם שיצרו שלו דומה לשל חברו.

תכלית האדם הוא להיות נבחן בנסיונות האמונה היאך הוא עובר אותם, והם דברי חבקים הנביא שכלל את כל התורה כלה על כלל אחד, וכנאמר בגמרא מפות כד: בא חבקים והעמידן על אחת - "וצדיק באמונתו יחיה. כלומר, גם לאחר שיגיע האדם למדרגת צדיק, סר מרע ועושה טוב, וכל הליכותיו והנהגותיו על פי התורה לא יסור ממנה, עדן קיומו תלוי בספנה ורק עם האמונה יש לו ספוי לחיות ולא להאבד מן העולם. והם דברי הגמרא בסוטה (מח) מי גרם לצדיקים שיתבזבו שלחנם לעתיד לבוא - קטנות אמונה שהיתה בהם. יכול להיות צדיק בפעל אולם גם אצל אותו צדיק יתכן ותפל הטעיה בשלמות האמונה.

טעות בהכרה אמתית שגם:

לדאג, זו עברה הנובעת מפגם האמונה

לפחד, זו עברה הנובעת מפגם האמונה

להעצב, זו עברה הנובעת מפגם האמונה.

זה יכול להיות גם אצל צדיקים ושומרי תורה ומצוות.

ומבארת לנו שם הגמרא דגמא לקטנות אמנה, "מי שיש לו פת בסלו היום ואומר מה אכל למחר הרי זה קטן אמנה".

הראת לדעת שתפסה הגמרא דגמא של דאגה פשוטה ומציאותית בהחלט, אדם שתלויים בו תינוקות לפרנסים ואין לו ממה לפרנס את עצמו, שהרי הגמרא דברה בכל אפן גם באפן שבאמת האדם אויבד עצות מהיכן יביא פת לבני ביתו מחר, אם היום יש לו מה להאכילם ודואג מה יהא מחר חורצת הגמרא את מדרגתו באמונה - כקטן אמונה, ולא תאמר, שאדם כזה רק חסרון מדרגה יש בו ואין שום תביעה עליו שהרי ענשו שיתבזבו שלחנו על כך לעתיד לבוא.

ואכן נדיק בדברי הגמרא שלא תפסה לשון ענישה לצדיק שאינו משלם לגמרי באמונתו, אלא רק חסרון ופגם בשכרו לעולם הבא.

ונראה הטעם פשוט, כיון שאין הקב"ה בא בטרוניא עם בריותיו ולא כל אדם ואפלו לא כל צדיק יכול להגיע למדרגה זו שלא לדאג כלל, לכן אין מגיע לו להיות נענש אולם היות וסוף סוף חסר אמונה הוא נפגם שלחנו

לַעֲתִיד לְבוֹא, אֵלֶּא אִם כֹּן הָאָדָם בְּמִדְרָגָה גְדוֹלָה כְּיוֹסֵף הַצַּדִּיק שֶׁנֶּעֱנַשׁ עַל שֶׁהִשְׁתַּדַּל לְהַעֲזֹר בְּשַׁר הַמִּשְׁקִים.

וּבְכֻלָּל זֶה עֵצָם הִסְבִּיל שְׁסוּבֵל הוּא בְּעוֹלָם הַזֶּה לְהִיּוֹתוֹ דוֹאֵג, שֶׁזֶה עֲנוּי נֶפֶשׁ לְעֵצְמוֹ שֶׁיִּכַּל הַצַּדִּיק לְחַסְדּוֹ אוֹתוֹ מִמֶּנּוּ בְּהִיּוֹתוֹ מִתְחַזֵּק בְּבִטְחוֹן בְּה' וּמְשַׁלֵּיךְ עֵצְמוֹ לְהַלִּיכוֹת הַגּוֹזֵר וַיִּוֹדַע כִּי הַגְּזֵרָה אִמְתָּ וְהַחֲרִיצוֹת שֶׁקָּר בְּלִשׁוֹן הַחוּי"ה, וְאִז הִזָּה מְרוֹיַח חַיִּים נוֹחִים וּשְׁקִטִים שְׁלוֹים וְרְגוּעִים שֶׁזֶהוּ בְּעֵצָם מֵהוֹת הַבִּטְחוֹן וְעֵקֶר מִצְוֹתוֹ.

הָרִי שֶׁבְּעֵצָם חֲלִי הַדְּאָגָה הֵנוּ נִחַלְתָּ הַכֻּלָּל וּפּוֹגַע הוּא אֵף בַּצַּדִּיקִים, אִם כֹּן בְּהַכְרַח שֶׁיֵּשׁ בּוֹ תּוֹעֵלֶת, אֶת תּוֹעֵלְתוֹ שֶׁל חֲלִי זֶה וּנְחִיצוֹתוֹ נִבְאָר בְּקִטְעַת הַבָּא.

## ד. הַדְּאָגָה וְהַפְחָד - תְּלוֹת בַּהֲקַבִּי"ה

אָמַר רַבָּא אָמַר רַב סְחוּרָה אָמַר רַב הוֹנָא: מִי שֶׁהֲקַבִּי"ה חֲפָץ בּוֹ - מְדַכָּאוּ בְּיַסּוּרִים שֶׁנֶּאֱמַר: "וְה' חֲפָץ - דְּכָאוּ". (ישעיי נג, י) (בְּרִכּוֹת ה')

שָׂאֵל רַבִּי שְׁמַעוֹן בַּר יוֹחָאִי מִפְּנֵי מָה הִזָּה הַמֶּן יוֹרֵד לְיִשְׂרָאֵל בְּכָל יוֹם וְלֹא פַעַם בְּשָׁבוּעַ, אֵלֶּא מְשַׁל לְמַלְאָךְ שֶׁהִזָּה קוֹבַע פְּרָנְסָה לְבָנוּ בְּכָל יוֹם, וְהִזָּה בְּנוּ מִקְבֵּל פְּנֵיו בְּכָל יוֹם, הַחֵל אָבִיו לְקַבֵּעַ פְּרָנְסָתוֹ אַחַת לְשָׁבוּעַ וְהַחֵל הַבֶּן לְהַקְבִּיל פְּנֵי אָבִיו פַּעַם בְּשָׁבוּעַ, כְּשֶׁרָאָה אָבִיו כִּדְ חָזַר לְקַבֵּעַ פְּרָנְסָת בְּנוּ בְּכָל יוֹם כְּדִי שִׁיחָא מִקְבִּיל פְּנֵיו בְּכָל יוֹם.

הָרִי לָנוּ לְרֵאוֹת שֶׁדוֹקָא לְהִיּוֹת הַבֶּן אֶהוּבוּ שֶׁל אָבִיו וְרָצוֹנוֹ לְרֵאוֹתוֹ בְּכָל יוֹם מִצְמָצָם לוֹ אֶת פְּרָנְסָתוֹ לְיוֹם אֶחָד בְּלִבְד כְּדִי לְגַרֵר אוֹתוֹ לְתְלוֹת בּוֹ בְּכָל יוֹם.

תּוֹעֵלֶת גְּדוֹלָה יְכוֹל לְמַצֵּא הַמְתַּקֵּף בְּדְאָגוֹת וְחֲרָדוֹת, כִּי בְּסִבָּל זֶה נֶאֱלָץ הוּא לְהַתְּלוֹת בְּבוּרָאוֹ בְּכָל יֵת, וְעֵינָיו לְמָרוֹם שֶׁיּוֹשִׁיעוּ עַל צַרְכּוֹ הַמִּינִימָלִיִּים בְּיוֹתֵר, דְּבִקּוֹתוֹ בְּבוּרָאוֹ תְּמִידִית.

וְכִמוֹ שֶׁסִּפֵּר לִי אֶחָד מֵהַסּוּבָלִים בְּסִבָּל זֶה, "אֲנָשִׁים נִזְכָּרִים לְבִטַח בְּה' וְלְתְלוֹת עֵינֵיהֶם אֵלָיו לְפָנֵי נְתוּחַ אוֹ לְפָנֵי אֵיזָה נְסִיעָה לְחוּי"ל הַכְּרוּכָה בְּסִכְנָה, וְאֵלוֹ אֲנִי נִזְקֵק לְתְלוֹת עֵינֵי לְהַקַּבִּי"ה כְּדִי לְלַקֵּת מִרְחוּב זֶה לְרְחוּב הַשְּׁנִי".

וּמִמְשִׁיד וְאוֹמֵר לִי: "לְפַעְמִים שׁוֹאֵל אֲנִי אֶת עֵצְמִי הָאֵם סִבָּל זֶה שֶׁל הַחֲרָדוֹת וְהַפְּחָדִים שֶׁנֶּתְקַף אֲנִי בָהֶם זֹו בְּרָכָה אוֹ קִלְלָה - קִשָּׁה לִי לְהַחֲלִיט".

וּבְאֵמֶת לַיהוּדִי הַמֵּאֲמִין שְׂרֹאָה אֶת ה'יגם זו לטובה" בכל דבר, אין ספק שיש לו להיות מאשר בסבלו ולראות את אהבת ה' אליו, והיאך יש לו להקב"ה נחת בהרמת עיניו אליו, ועבדא שלחצו הקב"ה לפנה דחוקה מהגעגועים שעושה הוא לבוּרָא בנשיאת עיניו לבוּרָאו, דאלו לא היה להקב"ה נחת מנדנדיו של זה היה מספק לו צרכיו כדי שלא לשמע קולו, וכדמצינו בקללת הנחש ועפר תאכל כל ימי חייו וזאת בשביל שלא תהא לו סבה לשאת תפלה למרום מאי החפץ לשמע קולו, אם כן סימן מבהק יש ביד המאמין לראות הכיצד חפץ ה' בו וכנאמר "וה' חפץ - דכפאו" (ישעיה נג, י), ומזה דרשו חז"ל מי שהקב"ה חפץ בו מדכאו ב'סורים, וראה לשון חז"ל "מדכאו ב'סורים", כלומר לא סתם 'סורים, אלא 'סורים המדכאים את הנפש.

שהרי רואים אנו הרבה מיסורים בכל מיני 'סורים ועם כל זה לא מביאים אותם 'סוריהם לתלות עיניהם בהקב"ה, והטעם לפי שיש הבדל גדול בין 'סורי הגוף ל'סורי הנפש, ב'סורי הגוף תולה האדם את עצמו בתרופות שונות וברופאים שונים שיש להם ידע בחלי הגוף, אולם בחלי הנפש שהצלתם של הרופאים דלה מאד, ופעמים רבות שמקלקלים הרבה יותר ממה שמתקנים, כאן עומד האדם בעינים מורמות למרום בלבד. וזה "מדכאו ב'סורים", לפי שחפץ ה' בו ומתענג כבכיול על תפלותיו, והטרדותיו של סובל זה לענג הם אצל ה' ואינו מואס בהם כלל, לכן מאלצו למצב שכזה, להיות בבקר עיניו למרום שיעבר היום בהצלקה ורגיעה, ובערב מודה הוא על הבקר וצווח על הלילה וכן חוזר חלילה, וכן לפני כל פרט ופרט שעומד לעשות, מקדים תפלה, שבעצם דבר זה צריך כל יהודי ויהודי באשר הוא לעשותו אלא מי ומי זוכה לקים זאת, ואלו הוא, אמנם בעל פרחו, אבל עם כל זה זוכה להיות מקשר עם הבורא בכל עת ובכל רגע, בהסתובבו בביתו בהליכתו בדרך שפתיו רוחשות תפלה ולבו לה' יצעק להושיעו ולהצילו, היש רוח גדול מזה!?

## ה. יסורי הנפש - סיוע לתקון המדות והתאוות

העולם מהתל בבני אדם, אנשים רצים להבלי העולם מתגלגלים בחובות לרדף ולהשיג את הערכים הנפסדים ושוכחים את הערכים היקרים שהמה תורה ומצוות.

כמה קשה לאדם להבדל מחמריות עולם הזה ולהבין את אפסיותם ולא לתת להם כל ערך, הרי זו מלחמה קשה לכל החיים, אם זה לחימה על צבירת הון לאסף ולאסף, עוד יעסק ועוד יעסק, עוד שעות עבודה בשביל להרויח יותר וכדומה, ובפרט כשזה מסתבד עם אי ישר במשא ומתן, שאז נכשל האדם בגזל ואונאה על פי כל מיני התרים למיניהם שממציא הוא לעצמו, מלבד הבטול תורה ותפלה ובטול יתר שאר מצוות חשובות

שְׂוֹרְדוֹת מְקִיּוּמָם מְסַבֵּת הַרְדִּיפָה אַחַר הַמָּמוֹן שְׂגוֹרֵר קִנְיָה תְּאֵוָה  
וְחֻמְדָּה, רְדִיפַת הַלּוּקְסוּס וְהַמּוֹתְרוֹת שְׂאִין לָהֶם סוּף.

וְאִם זֶה מְלַחֵמָה אַחַר חֲמֵרִיּוֹת הַנְּאוֹת הַעוֹלָם בְּטִיּוּלִים וּבְלוּיִים רְבוּי  
אֲכִילָה וּשְׂתִיָּה, שְׂחוּק וְקִלּוֹת רֹאשׁ הַמְּרַגְלִים לְעֲרִיּוֹת, פָּגַם הָעֵינִים וְלִשׁוֹן  
הָרֶע, דְּבָרִים בְּטִלִּים לֹא כָּל נְקִיפַת מְצָפוֹן עַל הַזְּמַן שֶׁנִּשְׁרַף, מַה לְהַאַרִיךְ  
בְּדָבָרִים יְדוּעִים אֲשֶׁר כָּל אֶחָד יוֹדֵעַ מֵרַת נִפְשׁוֹ וְלִקְוִיּוֹ בְּהַתְּדַבְּקוֹת  
בְּחֲמֵרִיּוֹת הָעוֹלָם הַמְּסִיחָה דְעֵתוֹ מִתּוֹרָה וְתַפְלָה וְכָל קִיּוּם הַמְּצוּוֹת אֲצִלוֹ  
כְּמַצּוֹת אֲנָשִׁים מְלַמְדָּה.

וְכִמוֹ כֵּן מִי נֶצַל מְמַדוֹת רְעוֹת כְּנִיָּוָה וְגִסוֹת רוּחַ וְהַתְּנַשְׂאוֹת עַל בְּנֵי הָאָדָם  
הַמְּתַבְּטָא בְּהַקְפָּדוֹת וְכַעַס עַל שְׂטִיּוֹת וְהַבְּלִים, מִי מְצַלִּיחַ לְהַבִּין שֶׁהָעוֹלָם  
הַזֶּה עַל כָּל פְּרֻטְיוֹ אֵינוֹ שׁוֹה לְכַעַס וְלְהַתְּרַגֵּז בְּשִׁבְלֵוֹ, כְּמַה עֵמֶל דְּרוּשׁ  
לְאָדָם הַרוֹצֵה בְּטוֹבַת נִפְשׁוֹ כְּדִי לְהַשְׁתַּלֵּם בְּמַדָּה אַחַת, וְכִידוּעַ בְּשֵׁם הַגֵּר"א  
שֶׁתְּכַלִּית בִּיאַת הָאָדָם לְעוֹלָם הוּא עַל מְנַת לְתַקֵּן אֶת מַדּוֹתָיו, הַמַּדּוֹת אֵינָם  
עוֹזְבִים אֶת הָאָדָם עַד זְקֵנָה וְשִׁיבָה, עַד כְּנִיסָתוֹ לְקֶבֶר מְסַכֵּן הָאָדָם לְפַל  
כְּנִיָּוָה וְכַעַס וּבִיָּתֵר מַדּוֹת רְעוֹת.

הַמְּתִיָּסֵר בְּנִפְשׁוֹ הָרִי הוּא כְּמִי שֶׁהַתְּבַגֵּר בְּשִׁכְלוֹ וְהַתְּעַלָּה מְעַל כָּל שְׂטוּתֵי  
וְהַבְּלִי הָעוֹלָם מִיָּד מִבִּין הוּא אֶת אֲפִסְיוֹת עֲרִכֵי עוֹלָם הַזֶּה הַכִּיצַד אֵין לָהֶם  
שׁוּם עֲרִיךְ, לֹא לְמָמוֹן, לֹא לְאֲכִילָה וּשְׂתִיָּה, שְׂחוּק וְקִלּוֹת רֹאשׁ בְּכָלֵל לֹא  
בְּמַשְׁגִּים שְׁלוֹ, כָּל קִנְיָתוֹ בְּמִי שֶׁיֵּשׁ לוֹ קֶצֶת יָשׁוּב דְּעַת וְרִצּוֹן בְּחֵיִים וְתוֹ  
לֹא, אֵינוֹ חִפֵּץ בְּשׁוּם דְּבָר אַחַר מְלַבֵּד קֶצֶת רְגִיעוֹת וְשִׁלּוֹה, מְתַפְּלֵל הוּא עַל  
פְּתוֹ הַחֲרָבָה שֶׁיֵּאֲכַלְנָה בְּתַאֲבוֹן וּבְשִׂמְחָה וְלֹא יוֹתֵר, אֵינוֹ מְצַפֶּה וְחוֹמֵד  
לְהַגִּיעַ לְשׁוּם מְעַמֵּד בְּעוֹלָם הַזֶּה, וְהַכֵּל שְׂטוּת וְהַבֵּל בְּעֵינָיו, אִם כֵּן הַמְּאָמִין  
מְנַצֵּל אֶת דְּכָאוֹנוֹ וְחֲרָדְתוֹ לְבוֹז לְעֵינָיו עוֹלָם הַזֶּה דְּבָר שֶׁקִּשָּׁה מְנִשּׂוֹא לְכָל  
אָדָם וְאֲצִלוֹ נִקְנָה זֹאת בְּקִלּוֹת, תוֹפֵס הוּא סִפְרֵי מוֹסֵר וְרוֹאֵה אֶת עֲצָמוֹ  
מִתְּאִים מֵאֵד לְמוֹסְרִים הַכְּתוּבִים שָׁם, אֲמַנֵם זֶה אֲצִלוֹ בָּא בְּכַפְיָה שֶׁלֹּא  
מְרִצּוֹנוֹ, אוֹלָם כְּמַה מְאֲשֶׁר אָדָם זֶה בְּרֹאוֹתוֹ אֶת עֲצָמוֹ שְׁלֵם לְגַבִּי הַרְבֵּה  
בְּנֵי אָדָם הַחֲסֵרִים, בְּרוּר שְׂאִין הוּא מְאֲשִׁים אוֹתָם עַל חֲסֵרוֹנָם כְּמוֹ שְׂאִין  
הוּא מְצַדִּיק כְּבוֹד לְעֲצָמוֹ עַל הִיּוֹתוֹ מְשֻׁלָּם יוֹתֵר אַחַר שֶׁאֲצִלוֹ זֶהוּ מְצַד  
הַהֲכָרַח, אֲבָל עִם כָּל זֶה יֵשׁ לוֹ עַל מַה לְרֹאוֹת אֶת עֲצָמוֹ מְאֲשֶׁר בְּכָד שְׂאִין  
הוּא לְקוּי בְּלִקְוִיָּהֶם שֶׁל בְּנֵי אָדָם.

וְכַמָּה קָל לְאָדָם הַמְּאָמִין הַזֶּה אַחַר שֶׁבָּז הוּא לְחֲמֵרִיּוֹת הָעוֹלָם לְהַפִּיר  
בְּעֲרִכִים הַרוּחָנִיִּים שֶׁל כָּל מְצוּהָ וּמְצוּהָ, כָּל בְּרָכָה וּבְרָכָה, כָּל אָמֵן וְאָמֵן,  
כָּל קִדִּישׁ וְכָל קִדְשָׁה, כָּל צְדָקָה וְחֶסֶד, בְּהִיּוֹתוֹ מְנַתֵּק מִחֵי הַחֲמֵר וְאֵין  
אֲצִלוֹ אֶת הַמְּחִיץָה הָעֵבֶה שֶׁל הַחֲמֵר שֶׁהִיא הַגּוֹרְמַת לְנַתֵּק אֶת הָאָדָם  
מִעֲרִכֵי עוֹלָם תְּבֵא וְקִנְיָנוֹ, אֲצִלוֹ הִיא אֵינָה קִיָּמַת.

וְכִמוֹ שֶׁגַם בְּנוֹשָׂא זֶה הַתְּבַטָּא אֲצִלִי פְעַם אֶחָד הַסּוֹבְלִים מִדְּכָאוֹן: "קִשָּׁה  
לִי סִבְלִי מֵאֵד, אוֹלָם סִבְלִי מְסִיעֵ לִי בְּבַחֲרָה, וְאִם אֲצִל אַחֲרַיִם הַבְּחִירָה  
חֲפְשִׁית וּמִתְּסַכְּפִלִים הַמָּה בְּהַחֲלָטָה, אֲצִלִי יִשְׁנָה "כְּפִיָּתִיוֹת" לְבַחֵר בְּטוֹב

ובתור יהודי מאמין מקבל אני זאת בשמחה ורואה זאת כסיוע מן השמים".

כמה אמתיים דברים אלו וכמה בכחם להיות מרגוע לנפש המיחלה.

## 1. יסורי הנפש - יסורים הממרים

גדל התועלת שבתקון יסורי הנפש לעוונות, שייסורי הנפש המה בעצם תקון שרש ממש, לתקן את העוון משרשו ומפנימיותו והטפול או תקון האדם נעשה טפול שרש ולא חיצוני בלבד, ובפרט בזמן זה של עקבתא דמשיחא, יש לראות כל התקפה של טרדת מחשבות ודכאון פחד חרדה כייסורים, וכמו שכל אחד מבין שייסורים כשבירת יד או רגל או שאר יסורי גוף ממרקים עוונותיו של אדם, וכן יסורי הפסד ממון, בזיונות וכדומה המה יסורים המכפרים, כן ביתר שאת ופי כמה וכמה יסורי נפש של פחד חרדה דכאון מנקים את נשמת האדם ביתר שאת, ולא כמו שטועים הרבה בחשבם שאין זה בכלל היסורים, ורואים בעיה זו שאינה אלא תופעת לחץ כתוצאה ממקרי החיים המאכזבים, חלילה, אין שום מקרה בעולם ואם נקלעת למצב שאתה נתון בו וסובל ממנו אין תקון נפלא יותר מזה, ולכן מה שעליך להתבונן כדי לנצל את יסוריך הוא להרהר בתשובה ובכל פעם שהנך נתקף בייסורי נפש להבין שפעת מתחולל בקרבך נקוי וכביסה לכתמי עוונות הנפש, ובסבל נורא זה הנך מתקן ומטהר את נשמתך, לכן קבל זאת ברגיעה ובאמונה, ובנשיאת עינים למרום תרחש תפלה בשפתותיך שיהיו יסוריך אלו לכפרת עוונות וכאמור בייסורי הנפש נתקן הרע משרשו עמק עמק, וכמו שפזתב החיד"א באחת המקומות שבעברה שעובר האדם נפעל ב' פעלות, א' טמאה חיצונית באיבריו, והב' טמאה פנימית בנפשו. ואותה טמאה בפנימיות שפנפשו קשה מאד לתקנה, וביסורי הנפש שהם יסורים ומכות לפנימיות הנפש הרי שאז נעשה תקון נפלא לפנימיות שרש הנפש לזככה מטמאתה.

ונתבונן עוד עד כמה יסורים אלו מתקנים באפן נפלא יותר מיסורי הגוף, שהרי הגיהנום שהוא יסורי נפש החוטאת אינו לגוף ולעצמות היבשות שפקבר אלא המה יסורים לנפש האדם, וכנודע יסורי הגיהנום קשים פי כמה וכמה מכל יסורי עולם הזה, אם כן אדם שיתייסר בנפשו בעולם הזה בייסורי נפש הרי שייסורין אלו המה מעין יסורי הגיהנום.

באחת השיחות שלי עם מיסר אחד בנפשו אמר לי: "שאינשים שלא מתיסרים בנפשם אינם מבינים מה זה יסורי נפש, והסביר לי שקרוביו וידידיו לא פעם כשבאו לעודדו ולחזקו אמרו לו תן תודה לה' שאתה בריא ואין לך שום מחלה איבריך שלמים אינך נכה, אינך עור או חרש וכדומה, ואינם מבינים שהייתי מוכן לסבל הכל רק לא את יסורי הנפש, ואני אכן "נכה רוח" שהוא קשה הרבה מ"נכה רגל".



והוא כּאמור שְׂיִסוּרֵי עוֹלָם הֵבֵא קָשִׁים לְנַפְשׁ הָאָדָם לְאִין שְׁעוֹר בְּיַחַס לְיִסוּרֵי עוֹלָם הַזֶּה, וּכְמוֹ שֶׁהֶעֱנִיגִים לְעוֹלָם הֵבֵא אִין לָהֶם יַחַס לְעֲנִיגֵי עוֹלָם הַזֶּה כֵּן הוּא בְּעֲנֻשִׁים, וּכְמוֹ כֵּן אִין שׁוּם יַחַס בֵּין יִסוּרֵי הַגּוּף לְיִסוּרֵי הַנֶּפֶשׁ בְּעוֹלָם הַזֶּה עֲצֻמוֹ, שְׂיִסוּרֵי הַנֶּפֶשׁ הֵמָּה מַעִין יִסוּרֵי הַגִּיהֵנוּם לְנַפְשׁ הַחוּטָאֵת.

וְזֶהוּ תַקּוּן הַזָּרִיז בְּיוֹתֵר שֶׁנַּעֲשֶׂה הַיּוֹם, וּרְאֵה בְּסִפְרֵי "יְשׁוּעַת יִשְׂרָאֵל" פָּרָק ח' דְּבָרִים נִפְלְאִים הַכִּיצַד בְּחַר לוֹ הַקְּב"ה בְּדוֹר הָאֲחֵרוֹן - דּוֹר הַמְּסִיָּם - דְּיוֹקָא בְּמַכּוֹת מְסוּגָה זֶה שֶׁנַּחֲשָׁבִים לְפָרְעוֹן בְּמִזְמָן, אַחַר שֶׁאִין זְמַן לְפָרַע הַיּוֹם לַחֲטָאִים בְּהַקְפָּה, הָעוֹלָם טָרַם סְגִירַת חֲשָׁבוֹן, הַגִּיעַ זְמַן תַקּוּן עוֹלָם בְּמַלְכוּת שְׂדֵי, וְהַפָּרְעוֹן נַעֲשֶׂה בְּמִזְמָן וְזָרִיז, וְלִכֵּן עֲנִשֵׁי הַנֶּפֶשׁ הַיּוֹם רַבִּים וְקָשִׁים כִּי הֵמָּה הַמְמַרְקִים בְּמַעַט זְמַן כְּמוֹ יִסוּרֵי הַגּוּף שֶׁל זְמַן רַב. וְאֵלוּ הֵמָּה יִסוּרִים מְתַמְצָתִים וְאִיכוּתִיִּים בְּרַכּוּז גְּבוּהָ שֶׁמַּעַט מֵהֶם שְׁקוּל כְּנֶגֶד הַמְרַבָּה וְלַמְהֵר תַקּוּנָם שֶׁל יִשְׂרָאֵל כְּתַחֲלִיף לְעֲנִשֵׁי הַגִּיהֵנוּם וְהַגְלָגוּלִים וְיִתֵּר יִסוּרֵי הַנֶּפֶשׁ לְמִינֵיהֶם, שֶׁלֹּא נוֹתֵר זְמַן יוֹתֵר לְהַקִּיף וְלַמְשֹׁךְ בְּיִסוּרִים אֵלוּ, (יִסוּד הַדְּבָרִים מֵה"חֲפֵץ חַיִּים").

## ז. תְּרוּפַת הַתְּבַטְלוֹת לְיִסוּרֵי הַנֶּפֶשׁ

הַגּוּרִם הַעֲקָרִי לְהַגְבִּיר אֶת סִבְלַת יִסוּרֵי הַנֶּפֶשׁ הוּא חֶסֶד הַשְּׁלֵמָה עִם הַמַּצָּב, וּבְעֲצָם סִבָּה זֹאת הִיא סִבָּה לְהַגְבִּירַת הַסִּבְלַת בְּכָל מַגּוֹן יִסוּרֵי הַחַיִּים וְיִוֹתֵר מַעֲצָם הַיִּסוּרִים עֲצָמָם סוּבֵל הָאָדָם מֵהַתְּמַרְדּוּתוֹ לְקַבְּלָם. יְכוּלִים לִהְיוֹת ב' בְּנֵי אָדָם שֶׁפָּרַנְסָתָם בְּצַמְצוּם, אֶחָד חָיִיו חָיִי גֵן עֵדֶן וְהַשֵּׁנִי חַי בְּגִיהֵנוּם בְּעוֹלָם הַזֶּה, הַתְּמִים - הַמְשָׁלִים עִם מַצָּבוֹ וְשָׂמַח בְּחִלְקוֹ וְרוֹאֶה אֶת הַטּוֹב שֶׁבְּמַצָּבוֹ וּמְסַתַּפֵּק בְּמוֹעֵט הַנּוֹ הַמְּאֻשֵׁר בְּיוֹתֵר, וְאֵלוּ הַחֲכָם בְּעֵינָיו - הַמְתַמְרָד וְאֵינּוֹ מְשָׁלִים עִם מַצָּבוֹ וְכָל יָמָיו טְרוֹנֵנְיָא וְקִנְטוֹר, חֶסֶד סְפוּק, קִנְיָא וְתַחֲרוּת, חָיִיו גִּיהֵנוּם כְּבָר בְּעוֹלָם הַזֶּה וְזֶה רַק הַקֶּרֶן מְלַבֵּד הַפְּרוֹת...

וּבְעֲצָם פְּשוּט שְׂאֵי אֶפְשָׁר לִהְיוֹת סֵתֶם תְּמִים וּלְהַתְּבַטֵּל לַמַּצָּב הַקָּשָׁה בּוֹ הָאָדָם נִתּוֹן, כִּי זֹאת טְפֻשׁוּת, אַחַר שֶׁטָּבַע הָאָדָם לְרָצוֹת לְקִנְיָא, אִם כֵּן לֹא לְהַרְגִישׁ הַרְגֵשׁת נְחִיתוּת בְּמַצָּבוֹ הַיְרֻד שֶׁל הָאָדָם זֶה דְּבָר שֶׁלֹּא נִתָּן.

אוּלָם אָנוּ הַמְּאֻמִּינִים יֵשׁ לָנוּ סִבָּה גְּדוּלָה שֶׁלֹּא לְהַרְגִישׁ נְחִיתוּת בְּמַצָּבֵנוּ וְלוֹ הַיְרֻד בְּיוֹתֵר, וְהוּא הַתְּבַטְלוֹת לְרָצוֹן ה'.

הַמְּאֻמִּין הַשְּׁלֵם יוֹדֵעַ שֶׁהַשְּׁגָחַתוֹ הַפְּרֻטִית שֶׁל הַקְּב"ה הִיא עַל כָּל מִכָּה קִטְנָה, וּכְמוֹבֵא בְּגִמְרָא שֶׁאִין אָדָם נוֹקֵף אֶצְבְּעוֹ מִלְמַטָּה אֶלָּא אִם כֵּן גּוֹזְרִים עָלָיו מְלַמְעָלָה, וְאִם כֵּן עַל מִכָּה קִטְנָה כְּנִקִּיפַת אֶצְבַּע יֵשׁ צָרָךְ בְּדִיוֹן שְׂמִים בְּשִׁמְיעַת סִנְגוֹר וְקִטְגוֹר שֶׁל בֵּית דִּין שֶׁל מַעְלָה, יִשְׁנוֹ צָרָךְ בְּגִזְרֵי דִין סוּפֵי לְחָרֵץ דִּינוֹ שֶׁל הַנְּאָשָׁם, וְכָל זֶה עֵבוֹר מִכָּה קִטְנָה בְּאֶצְבַּע, וְכֵן עַל

הַפֶּסֶד מִמּוֹן כָּל שֶׁהוּא, וְכֵן עַל טְרַחַא כְּמִי שֶׁנִּתְכַּוֵּן לְהוֹצִיא 3 פְּרוּטוֹת מִכִּיסוֹ וְיֵצְאוּ 2 מֵהֶם וְצָרִיךְ לְטַרַח לְהוֹצִיא שׁוֹב אֶת הַשְּׁלִישִׁית. וְכֵן מִי שֶׁנִּהְפֵּךְ חֲלוּקוֹ וְצָרִיךְ שׁוֹב לְפָשֵׁטוֹ וּלְהִפְכוֹ.

עַל אַחַת כַּמָּה וְכַמָּה יְסוּרִים קָשִׁים מֵאֵלּוּ כְּשֶׁבִירַת יָד אִו רֵגֶל חֵס וְחֲלִילָה, אִו חֲלִי בְּאִיבָרִים הַפְּנִימִיִּים שֶׁל הָאָדָם שֶׁלֹּא נַעֲשֶׂה זֹאת בְּמִקְרָה אֶלָּא בְּהַשְׁגָּחָה עֲלִיוֹנָה עַל כָּל פֶּרֶט וּפְרֶט עַד כַּמָּה וּמֵתִי.

עַל אַחַת כַּמָּה וְכַמָּה יְסוּרֵי נֶפֶשׁ שֶׁל הָאָדָם שֶׁקָּשִׁים הֵמָּה מִכָּל, שְׂאִין הֵם בְּמִקְרָה חֲלִילָה, וְהַכֹּל תַּחַת הַשְׁגָּחָתוֹ הַרְחֻמְנִית וְהַאֲבֵהִית שֶׁל הַקְּבִ"ה, עַד כַּמָּה תִּתְקַף בְּיְסוּרֵי נֶפֶשׁ, עַד כַּמָּה יֵהָא עֲצָמַת הַחֲרָדָה, עֲצָמַת הַדְּכָאוֹן וְהַפְּחַד, הַכֹּל מִשְׁגָּח בְּהַשְׁגָּחָה עֲלִיוֹנָה.

וּמִי כִּמוֹ הַסּוּבָלִים בְּפִעַל מִיְסוּרֵי נֶפֶשׁ יוֹדְעִים לְסַפֵּר גְּדֹל הַשְׁגָּחָתוֹ שֶׁל הַקְּבִ"ה עֲלֵיהֶם, מִכֵּלֶם אֲנִי שׁוֹמֵעַ (כְּוֹנֵתִי לְמֵאֲמִינִים שֶׁבָּהֶם) שְׂרוּאִים הַשְׁגָּחָה עֲלִיוֹנָה, פְּעָמִים שְׁמֵתוּחִים וְדוֹאֲגִים הֵמָּה מֵאֵד מֵאֲרוּעַ מְסִים כִּי־צַד יִהְיֶה וְכִי־צַד יַעֲבֹר בְּשָׁלוֹם, וְהֵנָּה רוֹאִים יְשׁוּעָה וְהַכֹּל עוֹבֵר עַל הַצַּד הַטּוֹב, וְלִפְעָמִים נִתְקַפִּים הֵמָּה בְּיְסוּרֵיהֶם וְחוֹשְׁבִים שֶׁזֶּהוּ דִּי אֵינָם יְכוּלִים לְסַבֵּל יוֹתֵר וְטוֹב מוֹתֵם מִחַיֵּיהֶם וְהֵנָּה מִשְׁתַּחֲרָר הַלַּחֲץ וְחוֹזְרִים הֵם לְאִיתָנָם.

וְכִמוֹ שֶׁהִתְבַּטָּא לְפָנֵי אֶחָד מִהַסּוּבָלִים מִסָּבֵל זֶה :

"הַנְּסִים שֶׁל הַשְׁגָּחָה פְּרֻטִית שְׂאֲנִי רוֹאֶה בְּסָבְלִי כָּל כֶּף רַבִּים עַד שֶׁנִּהְפְּכוּ לִי לְטָבַע, וַיְכַל אֲנִי לַחֲזוֹת מֵרֵאשׁ אֶת הַיָּס שֶׁאֲכֹן יֵאָרַע". לָכֵן בְּקִרְוֹב עָלֶיךָ מֵרַעִים לְהִרְעֶךָ לֶךָ בְּתַקִּיפוֹת דְּכָאוֹן מְרָה שְׁחוּרָה עֲצָבוֹן חֲרָדָה, שֶׁכַּב בְּמִנוּחָה וְהִרְגַע אֶת עֲצָמְךָ וְהִתְבַּטַּל לְרִצּוֹן ה', וְדַע נְאֻמָּנָה כִּי הַקְּבִ"ה נִמְצָא מֵאַחֲרֵי כָּל תַּקִּיפָה וְתַקִּיפָה, וַיְדוּ הַרְחֻמְנִית וְהַאֲוֵהֶבֶת מִשְׁגָּחַת עָלֶיךָ בְּהַשְׁגָּחָה פְּרֻטִית וְאֵינְךָ נִתּוֹן לְמִקְרָה חֲלִילָה, וְתִדַּע כִּמוֹ כֵּן שֶׁבְּשִׁעָה זֹאת נִשְׁמַתְךָ עוֹבֵרַת סְחִיטָה, וְזֶה עֲתָה לוֹחֲצִים עַל כְּפִתּוֹר הַסְּחִיטָה לְכַבֵּס אֶת כְּתָמִיךָ, וְכֹף הַרְפָּה אֲבָרֶיךָ לְכַבּוֹד קוֹנֶךָ עַד יַעֲבֹר זַעַם.

וְדַע, שֶׁזֶה סִגְלָה גְּדוֹלָה וְנִפְלְאָה מֵרַבְּנֵי חַיִּים מוּוֹלְאֵי יוֹצֵ"ל וּבְדָרְךָ זֶה הִלְכוּ כָּל גְּדוֹלֵי עוֹלָם, וּמִקּוֹר הַדְּבָרִים מִהַרְמַבֵּ"ם בְּסִפְרוֹ מוֹרָה נְבוֹכִים, לְסַלֵּק כָּל דִּינִים וְהַשְׁתַּלְטוֹת כַּחוֹת זָרִים מֵעַל הָאָדָם הוּא בָּאֵם הוּא מְקַשֵּׁר מִחֲשַׁבְתּוֹ לְעֵלֶת הָעֵלּוֹת, וּמִתְרַכֵּז בְּאֲמוּנָה שְׂאִין עוֹד מְלַבְּדוֹ, וְאִין שׁוֹם מְצִיאוֹת בְּעוֹלָם לְשׁוֹם כַּח מְצַד עֲצָמוֹ, וְרַק הַקְּבִ"ה מִפְּעִיל אֶת כָּל הַכַּחוֹת כְּלָם, וְכָלֶם נִתּוּנִים לְגִזְרוֹתָיו, בְּכֹף כִּמוֹ כֵּן זֹכָה הוּא שֶׁיִּתְפָּרְדוּ מֵעֲלָיו כָּל פּוֹעֲלֵי אָוֶן וְלֹא יוּכְלוּ לְהִרְעֶךָ לֶךָ, וְרַק הַשְׁגָּחַת ה' תִּהְיֶה לְטוֹבָה עָלֶיךָ.

וּבְסִגְלָה זֹאת יֵשׁ בְּכַחַה לְסַלֵּק אֶת כָּל הַדִּינִים וְכַחוֹת הַטְּמָאָה מִהָאָדָם וְאֶפְלוּ אֶת הָרוּחוֹת הַרְעוֹת בְּכַשׁוּפִים וְהַקְּשָׁרִים לְמִינֵיהֶם יוֹתֵר מִכָּל סִגְלָה אַחֲרַת, וְכַמְעַשָּׂה בְּגִמְרָא בְּרַבֵּי חֲנִינָא בֶּן דּוֹסָא וְאוֹתָהּ מְכַשְׁפָּה שֶׁרְצָתָה לְהַזִּיקוֹ לְטַל עֶפֶר מִתַּחַת רֵגְלָיו עַל מְנַת לְהַזִּיקוֹ, וְאָמַר לָהּ: טְלִי עֶפֶר כְּרַצוֹנְךָ - אִין

עוד מלבדו כתיב. והינו פני"ל, אמר לה עשי מה שתרצי ולא תוכלי עשות כלום אחר שאני חזק באמונת אין עוד מלבדו.

ובדוק ומנסה מרבים הסובלים מיסורי נפש שהשתמשו בעצה זו ונושעו לפחות לזמן מסים עד יעבר זעם, ובכך הנך מחשל את עצמך באמונה, מהדק את הקשרים עם בוראך ורואה נסי השגחתו על בשרך, ובזה באים תכלית מטרת יסוריך על מקומם, ויש קונה עולמו בחכמתו.

וראייתי בספר היקר "לקוטי אמרים" סבת תועלת האמונה לחלי הנפש, לפי שחלי הנפש הנו למטה מן השכל שהרי אין בו מן השכל, ולצאת עם השכל נגד מה שלמטה מן השכל זה אי אפשר, לפי שחסר השכל אינו סובל את השכל, ובכן צריך לבוא ללמטה מן השכל לא עם שכל, אלא עם למעלה מן השכל שגם הוא אינו שכל ורק הוא בלבד יכול לנצח את הלמטה מן השכל לפי ששניהם אינם שכל, ומהו למעלה מן השכל - אמונה, אמונה היא למעלה מן השכל, ועמה בלבד אפשר להשקיט את הטפשות שהיא למטה מן השכל.

## ח. "חכם ראה רעה ונמלט וכסיל מתעבר ובוטח" (משלי יד, טז)

החכם כשרואה שרעה עלולה לבוא עליו נמלט ומקדים לברח קדם בואה, והכסיל עם עברותיו וטפשותו בוטח בעצמו ונכנס בתוך הרעה מתוך אמוץ טפשי.

טרדות והתקפות בעיות הנפש רבים ומגוונים הם, הפלפול שיש לדון במהלך כל גוון וגוון של בעית נפש הוא מרכב ומסבך, ואיך אמר לי פעם אחד מהמטרדים בנפשו: "לו הייתי כותב את המשא ומתן שהיה לי במהלך הפסיכולוגיה שלי עם עצמי בדרך שאלה ותשובה, הייתי מוציא עשרות כרכים עבי כרס של שו"ת".

כמה יכלו סובלי בעיות הנפש לחשך ולהקטין את סבלם לו היו אוחזים במדת התמימות מבלי לשאת ולתת בשאלות ותשובות עם המחשבות המטרידות, אולי אני סובל מזה?! ואם לא, כי לא יתכן שאני סובל ממה שחשבתני אזי אולי אני סובל ממה שהוא אחר וכדומה, הקשיות והתרוצים הנם המבוכה החמורה ביותר שסוחבת את הסובלים למעגל הסבל ביותר שאת, והמה בפקחותם חושבים שאם יתראו את הקשיא המטרידה או יסירו את הפחד והחרדה התוקפת באיזה מענה תשובה יחלצו מצרתם, וזו טעות, היצר מגלגל אותם וגורר אותם למערבלת של בלבול ולמערכת שלמה של קשיות, תרוצים בנושא הבלבול שלהם אינו אלא פתוי - כאלו והנה גלו את מקור הבעיה, וזאת כדי לסחב אותם שוב למדורת הטרור, ולהמשיך אתם את המשחק המטריד, כי לא חסר לו

אחר כך פְּרָכוֹת לַפָּרֶק אֶת הַגְּלוּי וְהַמְּצָא שְׁגָלוֹ, אֲבָל כְּבִיכּוֹל נוֹתֵן הוּא לָהֶם אֲפָשָׁרוֹת הַרְגָעָה וְהַכֵּל בְּמִטְרָה כְּדִי לְסַחֲפָם שׁוֹב לְמַהֲלָךְ וּפּוֹחַ סוּעָר וְשׁוֹטֵף שְׂיַעֲרָבֵב אֶת מַחֵם לְגַמְרִי.

וּבְכֵן הַעֲצָה שְׁנוֹתָן שְׁלֵמָה הַמְּלִיךְ הַחֲכָם בְּאַמֶּת מְכַל הָאָדָם לְאִישׁ הַחֲכָם שְׁכִשְׁרוּאָה רָעָה - נְמַלֵּט.

הַחֲכָם מַחְלִיט זֶהוּ אֵין אֵין דָּן וּמְפַלְפֵּל בְּבַעֲיָתִי בֵּין אִם אֲנִי מוֹצֵא תְּשׁוּבָה הַמְּרַגֵּעָה אוֹ לֹא, אֵין אֲנִי נִגְרָר לְוִכּוּחַ עִם עֲצָמִי, מִשְׁלִיךְ אֲנִי עֲצָמִי עַל בּוֹרְאִי וְעוֹשֶׂה אֶת מַה שְׁאֲנִי צָרִיךְ לַעֲשׂוֹת מְבַלִּי לְדוֹן וּלְפַלְפֵּל בְּשִׂאֲלוֹת שֶׁל מַה יֵּשׁ לִּי? מַה מְקוֹר תְּחוּשָׁה זוֹ? עַל אֵיזָה חֲלִי הִיא מְצַבִּיעָה? לְמַה אֶתְמוּל הַרְגָשָׁתִי כִּדְּ וְהַיּוֹם אַחֲרָתִי? וְכוּ' וְכוּ' לְאֵין סֵפֶר שׁוֹ"ת.

וְאֵלוֹ הַכְּסִיל בּוֹטֵחַ בְּעֲצָמוֹ, וְאֵף שְׁרוּאָה שֶׁהִתְאַכְזַב וְנָפַל, וְעַד שֶׁהָיָה נִדְמָה לוֹ שֶׁנִּרְגַע שׁוֹב נְטִרְפָה עָלָיו דַּעְתּוֹ בְּפִרְכָּה שֶׁפִּרְכָּה לוֹ אֶת מְרַגְעוֹ, אֵינוֹ אוֹמֵר חֲדַל, אֲלֵא שֶׁב שְׁנִית לְמַעַרְכַת הַמְּבוּכָה הַמְּבִיכָה אוֹתוֹ יוֹתֵר מִמָּה שֶׁהָיָה קִדְּם, וְשׁוֹב מְנַסֶּה לְתַרְץ וּלְהַקְשׁוֹת וְאֵינוֹ אוֹמֵר דִּי. לְכֵן הַעֲצָה הַיְעוּצָה הִיא לְהַסִּיחַ אֶת הַדַּעַת מִפְּלִפּוּל הַשְּׁטִיּוֹת, לְדַחַס מַחְשְׁבוֹת חַיּוּבִיּוֹת שֶׁל תּוֹרָה וְחֻכְמָה וּכְמוֹ שְׂיַתְבָּאֵר בְּקִטְעַ הַבָּא, וּבְכֵן מְמִילָא לֹא יִמְצְאוּ מַחְשְׁבוֹת שֶׁל שְׁטוֹת

מְקוֹם

בְּמַחוּ.

## ט. תורה - מי שבת דעתו של אדם

בְּקִטְעַ זֶה אֵין לִי יוֹתֵר טוֹב מֵאֲשֶׁר לְהַבִּיא מִכְּתָב כְּמַתְכַנְתּוֹ מְסוּבֵל שְׁסָבֵל רַב מְאֹד מִחֲרָדוֹת וְדַכְאוֹנוֹת עֲמֻקּוֹת וְאֲפָשָׁר לוֹמַר שְׂיַצָּא מֵהֶם לְגַמְרִי וּבְמִיחַד בְּאַמְצָעוֹת הַתּוֹרָה:

אֲפָשָׁר לוֹמַר בְּהַחְלִט שְׁמַבְלִי הַתּוֹרָה לְעוֹלָם לֹא הֵייתִי נַחֲלָץ מִמְּצַבִּי, לְמַדְתִּי תּוֹרָה בְּכַח וּבַעֲקָשָׁנוֹת, עַל אֵף שְׁמַצְבִּי לֹא אֲפָשָׁר לִי לְהַתְרַכֵּז בַּתּוֹרָה, אוֹלָם מִמֶּשׁ בְּכַח וּמִתוֹךְ בְּלִבּוֹל וְטִרוּף אַחֲזִיתִי סֵפֶר וְאֲפָלוֹ גְּמָרָא וְלְמַדְתִּי עִם חֲבֵרוֹתָא, וְאֵף שֶׁהֵייתִי מְתִיֶסֶר בְּתוֹכִי מְאֹד מִתוֹךְ הַטְרָדָה וְהַבְּלִבּוֹל הַחֲרָדוֹת הַדַּכְאוֹנוֹת וּרְדִיפַת מַחְשְׁבוֹת טוֹרְדוֹת, פְּחָדִים וְכַדוּמָה, עִם כָּל זֶה הַבְּנִתִי וְהָאֲמַנְתִּי שְׁמַבְלִי תּוֹרָה אֲנִי אֲבוּד לְגַמְרִי. בְּשַׁעוֹת הַהֲרַפְיָה שְׁבִין רוּחַ שְׁטוֹת זוֹ לְרוּחַ שְׁטוֹת אַחֲרָתִי הֵייתִי שׁוֹקֵד יוֹתֵר עַל לְמוּדֵי דְבָר שֶׁהַבִּיא לִי סְפוּק עֲצוּם וְרַב, עוֹד דֵּף גְּמָרָא לְמַדְתִּי הַיּוֹם, עוֹד פָּרַק מְשֻׁנָּה בְּעִיּוֹן, הַלְכוֹת, מוּסָר וְכַדוּמָה, כָּל הַלְמוּדִים הָאֵלוֹ נִתְּנוּ בִּי כַּח לְרֻצוֹת לַחִיּוֹת עַל אֵף הַכֵּל, הַסְּבוּ לִי קֶצֶת עֲנֵג בְּחַיִּים הַשְּׁחָרִים לְסַחֵב עוֹד יוֹם וְעוֹד יוֹם, וְכַמוּכָן שְׁגָם סִגְלַת כַּח הַתּוֹרָה עֲשִׂתָה אֶת שְׁלָה, וְכַנְאָמָר: "פְּקוּדֵי ה' יִשְׁרִים מְשֻׁמְחֵי לִבִּי", כִּדְ שְׁבִין מוּעַקָה לְמוּעַקָה הֵיוּ נִדְחָפִים לְתוֹכִי כְּמַה שְׁבָרִירִים שֶׁל שְׁמַחָה שְׁנִתְּנוּ לִי אֶת כַּח הַהֲמַשְׁכִּיּוֹת לְקִיּוֹם, וְגַם נִפְחוּ בִּי תַקְוָה לְהַחְלָמָה מִתוֹךְ אֲמוּנָה בְּדַבְרֵי רַבּוֹתֵינוּ: "אִם רָאִיתָ שְׂיַסוּרִים מִמְּשֻׁמְשִׁים

וּבָאִים עֲלֶיךָ רוּחַ לְחַדְרֵי תוֹרָה וְהֵם מְסַתְּלָקִים מִמֶּךָ "שְׁנֵאמַר "וּבְנֵי רֶשֶׁף  
יִגְבִּיהוּ עוֹף".

וּכְמוֹ כֵּן הִלַּכְתִּי הַרְבֵּה לְשַׁעוֹרֵי תוֹרָה בְּהִלְכָה וּבְאֲגָדָה, וְנִזְהַרְתִּי בְּעֵינַי אֲמוֹן  
יְהֵא שְׁמִיָּה רַבָּא הַמְּבַטֵּל גְּזֵרוֹת וּבִפְרֹט לְאַחַר דְּרִשְׁתָּ הַחֲכָם בְּמִיחָד בְּאֲגָדָה  
שֶׁהַעוֹלָם עוֹמֵד עַל קַדִּישׁ זֶה כְּדַבְּרֵי חַז"ל.

כִּי הָיָה לִי בְּרוּר, סֵתֶם לְהַסִּיחַ אֶת הַדַּעַת מִמַּחְשְׁבוֹת הַטּוֹרְדוֹת בְּדַכְּאוֹן  
וְחִרְדָּה וְעֲצָבוֹת הָרִי שָׁזָה בְּלִתִּי אֶפְשָׁרִי, כִּי אָדָם צָרִיךְ לְחַשֵּׁב מִשְׁהוּ, וְאִין  
בְּאֶפְשָׁרוֹת הָאָדָם לְהַסִּיחַ דַּעְתּוֹ מִמַּחְשְׁבָה פְּלוֹנִית אִם לֹא שֶׁהוּא דוֹחֵס  
לְעַצְמוֹ מַחְשְׁבָה אַחֲרֵת בְּמִקּוּמָהּ. וְלָכֵן כְּמָה פְּשׁוּט לְאֵלֶּה שְׁחוֹשְׁבִים לְהַחֲלֹץ  
מִמִּצּוֹקֵת נַפְשׁ הַמְּטַרִידָה אֶת מְנוּחָתָם עַל יְדֵי שְׁנָה מְרַבָּה, אוֹ אֲכִילָה אוֹ  
פְּטוּיִטִי מְלִים סֵתֶם לְלֹא מַחְשְׁבָה, שֶׁפּוֹדָאֵי טְעוֹת בִּינְדָם לְחֻשׁוֹב שֶׁבְּדַרְכֵים  
אֱלוֹ בְּלִבְד יוֹשִׁיעוּ, כִּי אִם לֹא יִכְנִיסוּ מַחְשְׁבוֹת רְצִינִיּוֹת חִיּוּבִיּוֹת לְתוֹכָם לֹא  
יִסְתַּלְקוּ אוֹתָם טוֹרְדָנִים מִהֲרָאשׁ, וְכַמוֹכֵן מִתּוֹךְ אֲמוּנָה שְׁאִין מַחְשְׁבוֹת  
חִיּוּבִיּוֹת כְּדַבְּרֵי תוֹרַתְנוּ הַקְּדוּשָׁה. הֵייתִי גַם בְּתַקְוָה חֲמֻרָה מִצְבִּי מִתַּחֲזֵק  
בְּכַח לְדַחֵס מַחְשְׁבוֹת תוֹרָה בְּאֲגָדוֹת וּבְדַרוּשִׁים בְּדַרְךְ קְשִׁיּוֹת וְתַרוּצִים,  
וְהֵייתִי רוֹשֵׁם אֶת הַחֲדוּשִׁים שֶׁנִּתְחַדְּשׁוּ לִי זֶה עֶזֶר לִי מְאֹד לְהַבְרִיחַ בְּמַדַּת  
מָה אֶת הַמַּחְשְׁבוֹת הַמְּצִיקוֹת וְלִסְחַב עוֹד זְמוֹן בְּלִי סֶבֶל.

כִּי הוּדִי מֵאֲמוּן בְּתוֹרָה בְּכַחַה וּבְסִגְלָתָהּ הַתְּעַנְנָתִי עַל כָּל שְׁעָה שֶׁהִצְלַחְתִּי  
לְלַמֵּד, הַתְּעַנְנָתִי מִכָּל פְּלִפּוּל הַחֲבָרִים, מִכָּל שְׁאֵלָה וְתִשׁוּבָה בְּשַׁעוֹרֵי תוֹרָה,  
מִכָּל חֲדוּשׁ יָפֵה שֶׁנִּתְחַדְּשׁ לִי בְּהִלְכָה וּבְאֲגָדָה מִהֲרַב מִגִּיד הַשַּׁעוֹר.

וְאֱלוֹ שֶׁנִּתְנוּ לִי כַח לְקוֹוֹת לְטוֹב, כִּי בְּעֵצָם הֶעֱנַג שֶׁהָיָה לִי בְּשַׁעוֹת הַיְפּוֹת  
אוֹתוֹ הֵייתִי מְנַצֵּל לְתוֹרָה, אֲמוּנָה הֵייתָה לִי שֶׁתְּהִינָה לִי עוֹד שַׁעוֹת כְּאֵלֶּה,  
וְלָכֵן גַּם בְּתַקּוּפוֹת הַקְּשׁוֹת שֶׁהָיוּ מִתְּגַבְּרִים עָלַי מַחְשְׁבוֹת הַמִּצּוּקָה יְדַעְתִּי  
יְבוֹאוּ גַם שַׁעוֹת יְפוֹת לְהֵם הֵייתִי מְקוּוֹה וְהַתְּקוּוֹה הִיא שֶׁנִּתְנָה לִי כַח לְתַפְקֵד  
וְלְהַמְשִׁיךְ לְרַצוֹת בְּחַיִּים.

וּבְמֵאֹד מְאֹד עָלַי לְצִיֵּן אֶת עֲזַרְתָּ הַתּוֹרָה לְתַחֲלוּאֵי בְּשַׁעוֹת הַלִּילָה הַקְּטָנוֹת,  
הֵייתִי סוֹבֵל מְאֹד מִנְדוּדֵי שְׁנָה, בְּשַׁעוֹת הַלִּילָה הַקְּטָנוֹת כָּל בְּנֵי הַבַּיִת יִשְׁנִים  
וְאֲנִי מִתְּגַלְּגֵל בְּמִטָּתִי וּמִתִּיסֵר מִסִּיּוּטֵי מַחְשְׁבוֹת חֲרָדוֹת וְדַכְּאוֹנוֹת, מַה יָכֹל  
לְעֶזֶר לִי בְּשַׁעוֹת אֱלוֹ אִם לֹא הַתּוֹרָה. הֵייתִי קָם קוֹרָא דְּפִי זֶהֱרַ בְּגִרְסָא כִּי  
לֹא יִכְלַתִּי לְהַתְּרַבֵּז, אוֹ שֶׁהֵייתִי קוֹרָא סְפָרֵי עֵידוּד הַמַּחֲזִיקִים אֶת הַנֶּפֶשׁ  
כְּמוֹ הַסֵּפֶר "מְשִׁיבַת נֶפֶשׁ" וְאַגַּב, מִמְּקוֹר מְסַמֵּךְ שֶׁמַּעֲתִי בְּשֵׁם גְּאוֹן הַמּוֹסֵר  
בְּדוֹרְנוּ הַרְבַּ וּוּלְבָה שְׁלִיטִ"א שֶׁסֵּפֶר זֶה צָרִיךְ לְהִיּוֹת בְּאֲמַתְחָתוֹ שֶׁל כָּל בֶּן  
יְשִׁיבָה. וְכֵן הֵייתִי מַעְבִּיר אֶת הַשַּׁעוֹת הַקְּשׁוֹת שֶׁל הַבְּדִידוֹת בְּמִשְׁךְ הַלִּילָה  
וּמִמִּתִּין לְאוֹר הַבֶּקֶר לְקוּם לְתַפְלָה לְשַׁפֵּךְ שִׁיחֵי לְפָנֵי הַבוֹרָא "הַרוּפָא  
לְשַׁבוֹרֵי לֵב וּמַחְבֵּשׁ לְעֲצָבוֹתָם".

וְכִיּוֹם בְּרוּךְ ה' שֶׁזְּכִיתִי לְהַרְפֵּא לְגַמְרֵי מִמִּצּוּקוֹת הַנֶּפֶשׁ לְמִינֵיהֶם, חוֹשֵׁב  
אֲנִי מַה הֵייתִי עוֹשֶׂה לוּלֵי הַתּוֹרָה, וְעַל אֵף שֶׁמִּתְּאִים לְכָל אֶחָד לּוֹמֵר "לוּלֵי

תורתך שעשועי אז אבדתי בעניי, עלי ישב פסוק זה בחוש ממש, ואין לי ספק שהרבה הרבה יכולים להעיד על עצמם את קיום הפסוק הזה בבשרם כמו שבדורות עברו העידו רבים פסוק זה על עצמם, ובעצם זה סוד קיומו של כל יהודי.

ואם רבים חושבים שהתרופה למצוקתם הנפשית היא פסיכיאטרים, או פדורים למיניהם המשחיתים את הגוף ומועילים למחצה לשליש ולרביע וגם את זאת "לא שמענו" ... ידעו מעתה יש אלקים בישראל, ובתורתו הקדושה שנתנו לנו טמון ואצר בתוכה את מיטב הסגלות והתרופות יותר מכל מיני התרופות והסגלות למיניהם, ובעדות נאמנה קורא אני על עצמי את הפסוק "זאת נחמתי בעניי כי אמרתך חיתני".

## י. יש עם מי לדבר...

"דאגה בלב איש ישחנה" (משלי יב, כה)

לא פעם שאלתי את הסובלים מבעיות הנפש שהלכו לפסיכולוגים וישבו עמם לשיחה, מה עזר לך הפסיכולוג? הרבה מהם ענו לי את אותה תשובה: "הוא שמע אותי, הוא שמע כל מה שאמרת לי לו וזה הרגיע אותי מאד, כי שפכתי את כל מה שהיה לי בלב".

ובאמת זה חסד גדול לשמע אנשים שכאלו ואף שאין בידינו לעזר להם, עצם זה שיש מי ששומע אותם יש להם רגיעה גדולה מכך, אלא שצערנו אין הרבה המסגלים לשמע אותם, או מסבת חסר סבלנות, או מכך שמשפיע להם לרעה על מצב רווחם לשוחח עם אנשים שכאלו או מתוך שנדמה לנו שפיון שאין ביכולתנו לעזר להם איננו רואים צורך לשמע אותם.

בכל אופן יש בזה הרבה מן האמת שהם נרגעים מאד בכך שיש און קשבת לשמע את צרותיהם ואת מהלך התסבכת שלהם בנפש, ומצוה גדולה לשמע אותו לחזק לבם באמונה ובטחון.

אלא מה שברצוננו לבאר, מדוע להעדיף את השיחה עם פסיכולוגים ואת שפיכת הלב לאזניהם מאשר לשפך את הלב כמים לפני הקב"ה וכנאמר "שפכי כמים לבך נכח פני ה'".

כמה רגע יש לחולה או אפילו לכל הנתון בבעיה אחרת כגון בעיה משפטית סבוכה, חובות מעיקים כשיש לו לאותו אדם צפייה וקווי ממי שהוא שאולי יוכל לעזר לו כגון רופא או עורך דין או גמ"ח שיוכל לחלצו מצרתו. הרי שתקנה זו מחיה אותו ומישבת את דעתו, וגם כשמתאכזב פעם אחת מנסה עוד פעם באופן אחר, ורק לאחר שכלו לו כל התקוות אז נופל וקורס מתחתיו חסר אונים.

יש לנו בורא כל העולמות משגיח בהשגחה פרטית על כל הנעשה עמנו וכמו שהארחנו לעיל, ואזנו קשבת לשמע כל בעיה, וחפץ הוא לשמע קולנו בקראנו אליו, אין הוא קץ בטרחנים ובנדוניקים, להפך תכלית רצונו שגראה את תלותנו בו ונאמין בו שרק הוא כל יכול, וזו המטרה שהוא הסב אותנו ללחצים פניו שרוצה הוא בשלמותנו, ושלמותנו תלויה בכך שנדבק בו ונבין כי אין עוד מלבדו.

ומה עוד שאליו יתברך הנך יכול לגשת תמיד בכל עת ללא תור וללא לחץ ודחיפות.

ומה עוד שכאן הנך פונה לאביך שמרחם עליך, כואב לו וצר לו לראותך במצב שהנך בו.

ומה עוד שהנך פונה למי שבאמת יכול לעזור לך, ומצדו אין שום מונע מלהושיעך שאכן הוא כל יכול.

ומה עוד שממתין הוא למוצא פיה ומחכה לבואך אליו, במקום שתמתין אתה להזדמנות לגשת אליו.

ומה עוד שגם אם התאכזבת פעם אחת ולא נענית אין שום סבה שלא לחזור שנית על מבקשך, כי מה שלא נענית מפעם ראשונה אין מחסר יכלתו חלילה, אלא מצד שעדין לא הספיקה הזכות שתתקבל תפלתך כך שיש טעם לנסות שוב ולהפציר ברחמים נוספים, ואין שום סבה ליאוש מכך שלא נענית אפלו לאחר פעמים רבות, כי כל פעם ישנה התלחסות מחדש לבקשתך האם לענותה או לא.

ובפרט שהיותר נכון שאין שום תפלה שהולכת לאבוד, כל תפלה פועלת משהו, למה הדבר דומה לרוצה לפרץ חלון בקיר, ובכל יום לוקח פטיש ומקלף מהקיר כמה ס"מ, אכן ברור שעד שלא יפרץ את המילימטר האחרון עדין ישור החישך בחדר כפי שהיה הקיר עבה מתחלה, אולם מי פתי לא מבין שישנה כאן התקדמות לפריצת הקיר ובעוד מכה קטנה לבסוף יפרץ האור לתוך החדר.

כן הוא בתפלות, כדאי לנסות כל פעם מחדש להתפלל, אין תפלה שהולכת לאבוד כל תפלה פועלת משהו ולבסוף התפלה האחרונה תכריע את הבקשה להענות עליה ולמלאותה.

תבין שאת אותו רגע שאתה משיג אצל פסיכולוג - שאין בו הרבה פרטים שהזכרנו למעלה בניתרון הבקשה מהקב"ה על הפסיכולוג - לפחות תשיג את הקב"ה, וכפי שבארנו הרבה יותר מכך יש לך סכוי להרגע ברבוי שיחה בינך לבין קונך, כשהיא מתודת אמונה: אני משיח עם בוראי אהובי, שבודאי מאזין אלי ובלא ספק יוכל לעזור לי, וכמו שהפסיכולוגים עצמם אומרים שלמאמינים בעיות הנפש נמוכות בכמות ובאיכות, והמציאות מוכיחה זאת בעליל.

והפניות כלפיו מהוות כל פעם תקווה מחדש כיון שכל תפלה ישנה  
התיחסות לעצמה כאמור, והתקווה היא הנותנת ליצר פח להמשך  
ההתמודדות המפרכת במהלך הסבל, האוחז בדרך זו - היאוש ממנו  
והלאה, לעולם לא יפל ליאוש אחר שכל פעם חי על תקווה מחדש.

## יא. יצירתיות - רפואת הדכאון / ספורים אישיים

היום ישנם ארגונים רבים המעסיקים אנשים הסובלים מבעיות מתח -  
בשם "רפוי בעסוק", בהחלט שזה מועיל אמנם זהו עדין חקוי ליעילות  
שישנה בדרך רפוי זה.

אדם מסוג לעבד בעבודה שמשפחתה נמוכה אולם שיש לו ממנה ספוק  
יותר בקלות מאשר בעבודה שמשפחתה גבוהה אולם ללא ספוק ממנה.

הספוק וחזון היצירתיות מהנה לאדם את אשרו האמתי ונופח בו פח  
להתגבר על הרבה קשיים העומדים לו בדרך, כשלאנגד עיניו תמונת  
היצירה תוצאת עמלו ויגיעו.

כך הטביע הקב"ה בטבע האדם שיחשק ליצר, ומסבה זו בני אדם נושאים  
נשים, מקימים בתים, עובדים וטורחים, אחרת לא היה קיום לעולם.

רבים סובלים מ"דכאון" - מהו "דכאון"?

חסר ספוק, לא שנה להם החיים, אינם מוצאים נחת מכלום, הרגשת  
ריקנות משועת, וככל שתחושת הריקנות עמקה יותר כן הדכאון עמק  
וחשוף יותר.

כיהודים מאמינים בה' ותורתו קל לנו להביא לעצמנו ספוק ואשר.

וכאן נביא כמה דגמאות מסובלי דכאון ששוחחתי עמהם כיצד ראו כל  
אחד משלו לבחר לעצמו סבה לאשר וספוק.

ספר לי אחד בשם ד.ק.: כשראיתי שהדכאון מתחיל להשתלט עלי  
החלטתי לעסק הרבה בחסד וצדקה, הכנסתי את עצמי לעל של צדקה  
וגמ"ח, החלתי לעזר לאנשים במצוקה, לשמע אותם, לתמוך בהם כפי  
יכולתי, להלוות להם. ובמשך הזמן אף פתחתי אגדה לסלי מזון, ובמו ידי  
הייתי מחלק בצנעא סלי מזון למשפחות נזקקות, הספוק היה עצום  
ומרגיו, כמובן מלבד סגלת המצוה המבטיחה "כל המרחם על הבריות  
מרחמים עליו מן השמים", עצם עסוקי וטרדתי במצוה זו הסיחה דעתי  
הרבה ממחשבות העצב שלי, מלאה לי הרבה חלל לריקנות שהיתה בי  
ובמשך הזמן יצאתי מדכאוני אפטר לומר לגמרי.



ספור נוסף מאחר בשם ר. ס. שסבל כמו כן מדכאון קשה ספר לי שכמעט לא היה יוצא מביתו, יום אחד יעץ לו אחד מידידיו לתת שעורי תורה ומספר הוא: לא הייתי מסוגל להאמין שזה בשבילי, הרי אני בקשי יוצא מהבית, אותו ידיד שכנע אותי רבות, ובמאמץ רב החלטתי לקבל עצתו ולתת שעור תורה, בהיות והיה לי קצת פשר דבור, החלתי בשעורי תורה בתחלה לשנים או שלשה אנשים ולאט לאט גדל כמות האנשים, וכן התרבו השעורי תורה, והייתי הולך משעור לשעור לתת תורה לאנשים פשוטים ועממים, והרגשתי ספוק עצום ברב קשב של שומעי, ובהתענינות שלהם לשמע פסקי הלכה ותלמוד. ובמשך הזמן התרבו השומעים והספוק הלך וגדל.

עוד אחד בשם מ.ל. אשר הוא פהיום אחד מחשובי המרצים בארץ ומחשובי מזכי הרבים בימינו שסבל שנים מדכאון נפשי עמוק, ולבסוף החליט ללכת על זכוי הרבים, וכך הוא מספר: "החלתי לדרש דברי מוסר והתעוררות באחד הבתי פנסיות שבעירי, ובמשך הזמן התמחיתי קצת יותר באפן מסירת הדרשות, והזמנתי מבית פנסית לבית פנסית, ומדברשה לדרשה השתפר אצלי מאד פשר הדבור, קראו לי לאחר תקופה להיות מרצה בארגון מסיים, ולאחר מכן הצטרפתי לארגון הרבה יותר גדול ומפרסם עד שידי היו מלאות תעסוקה בהרצאות, בטפול המושך עם מתקרבים, וכידוע שקרוב רחוקים היום בימינו זו עבודה שאין לה סוף וכמוכן שאמונתי חזקה בהבטחת רבותינו כל המזכה את הרבים אין חטא בא על ידו, ומסתמא נשמר הוא משאר חללים ופגעי העולם.

ונסים בעוד אחד ששוחחתי אתו, ודוקא הוא מצא לעצמו דרך פשוטה יותר בהיות ולא היה מכשר לא למוסר שעור ולא למרצה, אלא עוזר למזכי הרבים, כגון להסיע מרצים, להיות טלפן מתנדב בארגוני תשובה, או בשאר צרכים הנצרכים שם, וכמו כן ארגון תהלים לילדים, ובזה ראה ספוק רב, בהיותו מסייע בקרוב רחוקים.

לסכום, ליהודי המאמין לא חסר יצירות יפות ומספקות שיכול הוא למצא לעצמו כדי להשיב את נפשו אליו ולהוציאה משוממותה וריקנותה ולשקעה בתעסוקה מספקת שתפארת היא לעושיה בעולם הזה ובעולם הבא.

וכמו כן לנשים ישנה אפשרות להצטרף לארגון מדריכות בטהרת המשפחה, ארגוני חסד, תהלים, רשום ילדים לת"ת, וכדומה.

## **יב. שאל אביך ויגדך זקניך ויאמרו לך...**

הולך את החכמים יחפם, והולך את המישבים - יתנשב.

אין ספק שדורנו חסר אשר ספוק ושמחה מכפי שהיו בדור שלפנינו וכל שכן בדורות קודמים יותר, וכמה סבות לכך, אולם נתיחס לאחד מהגורמים המכריעים ביותר והוא להיותנו "דור חכם בעיניו".

רבו והתרבו היום הלוחמים מלחמת חרמה במדת ה"תמימות", עד שאין לה היום יותר מסכן ולא יצלח כמו האיש התמים. היום האיש התמים לא מוצא את עצמו כשיר לכלום, דחוי הוא לשוללים בחברה. החכמים בעיניהם סולדים ממנו בגלוי ללא הסתרת פנים.

וליתר באור פונתנו "איש תמים" - לא לטפש, לא למצמצם בידיעת הנויות העולם, פונתנו תמים - ישר, ונסביר מהו "איש ישר".

"והאלקים עשה את האדם ישר והמה בקשו חשבנות רבים".

הרי מגלה לנו הפסוק שמדת האיש הישר היא להפך מהמבקש חשבונות רבים.

הקב"ה ברא את האדם ישר, ואם ילך האדם ישר כפי שבראו הקב"ה מבטח הוא כי השלוח והרגע ילווהו עד יומו האחרון.

הרבה מבעיות הנפש נובעים מתסכול של קשיות ואי הבנות במקרי החיים החריגים שגורמים לזעזוע נפשי, והשאלות למה זה קרה? מה יהיה? מה יתפתח מזה? או אם קרה כך בנדאי שגם יקרה כך. וכדומה מחשבות מסוג זה המה אויבי התמימות, ובמילא אויבי השלוח והרגע המכניסים את הנפש למערבלת של בלבול, לאבוד וציבותה, ולהתערערותה במצב חמור.

הבטיחה תורה!

תמים תהיה עם ה' אלקיך, ופרש רש"י באשר תאחו במדת התמימות ותהיה "תמים", אז תזכה שתהא "עם ה' אלקיך", תהא צמוד אליו צמוד לשמירתו להשגחתו הפרטית לטובה עליך.

במלים אחרות המלחמה על התמימות זו מלחמה על האמונה, כי אמונה פרושה "הטלת אמון", דהינו המאמין השלם מצהיר: אני מטיל אמון מלא בבורא עולם ומשליך עצמי על גזרותיו והנהגותיו עמי, ומאמין וסומך עליו שהוא עושה בשבילי את הכי טוב שיכול להיות בשבילי.

וכידוע כמה היום המלחמה בעצומה, "מלחמת האמונה לעמת המקרה", הכרזת כחי ועצם ידי והכחשת האמונה וההשגחה בעצומה אצל הרחוקים תופסי התקשרת, הממחיות של אלה מתבטאת במיוחד בעקרון שלהם הכיצד לנתק ולנטרל את ארועי העולם ממקורם שהוא הבורא, ולפרשם בדרך ערטילאית מכח עליון לכח עצמי ושיהיה פשרו הטפשי ביותר, אולם כאמור זוהי ממחיות "להחכים את הטפשות".

לו היינו מתעצמים לאמץ לנו את מדת התמימות בהי בהתבטלות גמורה  
למהלך הנהגתו ומתוך אמון מלא בו שאכן אנו בגדים אוהבות ונאמנות,  
ונעשה עבורנו הכי טוב שיכול להיות עבורנו, אזי, היינו רגועים ושלויים  
ויוצאים בקלות מהיסורים המסבכים והקשים ביותר שתוקפים אותנו  
בגוף ובנפש. מה שבהעדר מדה זו סבך קטן כבר מצליח להביד אותנו  
ולתעתע בנו להניע ולהניד את מנוחתנו כאשר ינוע העלה ברוח.

## יג. תקות וצפית הישועה הכללית והפרטית

גי חשבונות צודקות נתן לעשות כדי להוריד את הנפח שבדמיון המחלה  
הקשה יותר מהמחלה עצמה.

חשבון א.

מי אמר שהמחלה לא תוסר ממך בזמן קרוב הרי הרבה החלימו בהשגחה  
עליונה וחזרו לעצמם.

חשבון ב.

וכי יודע אתה כמה תחיה שאתה מחליט שתצטרך לחיות עם מחלה זו או  
זו עוד עשרות בשנים.

חשבון ג.

מאמינים אנו בעקרי האמונה, ואחד מהם במלך המשים שיבוא, ואם כן  
אולי מיד יקים בנו "ויפתאם יבוא אל היכלו האדון אשר אתם מבקשים",  
ואז יסרו כל מיני חליים והצער ואף המות יבלע לנצח. והשמחה והבטחון  
יהא מנת כל אחד ואחד.

אם כן כדאי להשקיע בהכנה לקראת הימים היפים המקוים הצפויים  
לנו, להכין עצמנו לקראת האשר הגדול שמחכה לנו, ולפשפש במעשינו  
לתקנם במקום לחשב על כל מיני שטיות ודמיונות, פחדים וחרדות  
שתוקפים את כח הדמיון שלנו להדיח אותנו מהמטרה, ולהטרידנו  
במחשבות של שטות במקום במחשבות שיכולים להוביל אותנו לאשר  
נצחי.

ובפרט שאנו בימים שכל סימני דור המסים המובאים בנביאים בתלמוד  
ובמדרשים כבר עשר פעמים מאחרינו, ולא נותר לנו אלא להמתין ולצפות  
על כל יום ממש לגאולה השלמה והנצחית שאין אחריה גלות נוספת.

אָמַנְס בּוֹדָאֵי חַיִּיבִים אָנוּ לְצַפּוֹת לְגֵאֲלָה מִתּוֹךְ חֲרָדָה וּכְאֵב עַל כְּבוֹד הַשָּׁמַיִם  
הַמְחַלְל, וְכָל חַשְׁקֵנוּ צָרִיד שֶׁיְהִיָּה שְׂיִגְדֵל כְּבוֹדוֹ יִתְבָּרַךְ וַיִּשְׁתַּבַּח שְׁמוֹ בְּפִי  
כָּל חַי לְעוֹלָם וָעֶד.

אָמַנְס בּוֹדָאֵי שְׂמִתֵּר לָנוּ וּמִצְוָה עָלֵינוּ כְּדִי לְעוֹדֵד אֶת עֲצֻמְנוּ מִסָּבֵל חֲבָלֵי  
מְשִׁיחַ לְזָכֹר אֶת הַיָּמִים הַיְפִים הַצְּפוּיִים לָנוּ, לְהִתְעוֹדֵד שְׂכַדָּאֵי לָנוּ כָּל  
הַסָּבֵל הַמְּשֻׁגָּח עָלֵינוּ בְּהַשְׁגָּחַה פְּרֻטִית שְׁאִינוּ אֶלָּא הִכָּנָה לְקִרְאָת הַיָּמִים  
הַמְּנַבְּאִים לְבוֹא עָלֵינוּ.

וּבִפְרֻט שְׂבִיטוֹרִים הַקְּשִׁים שֶׁל חֲבָלֵי מְשִׁיחַ וּבִפְרֻט הַיִּסוּרֵי נַפֵּשׁ מִתְקַנִּים  
וּמִזְכָּכִים אָנוּ אֶת נִשְׁמֹתֵנוּ בִּיְתֵר שְׂאֵת לְהִיוֹתֵנוּ מְאִירִים אֶת אוֹר הָאֱמוּנָה  
בְּמִקּוֹמוֹת הַחֲשׂוּכִים בִּיְתֵר הַמְּאֻפְּלִים עַל הַנֶּפֶשׁ לְעֲצָבָה וּלְדַכְּאָה,  
וּבְהַשְׁתַּדְּלוּתֵנוּ לְהֵאִיר לְנַפֵּשׁ אֶת אוֹר הָאֱמוּנָה לְחֻשְׁכַּת הָאֶפְלָה שְׂבִנְפֵּשׁנוּ  
הָרִי שֶׁזוֹ עֲבוֹדַת הַכְּנָה בְּבַחֲיַנֵּת אֲתֵעְרוּתָא דְלִתְתָּא לְזִכּוֹתֵנוּ בְּאֲתֵעְרוּתָא  
דְלַעֲלָא הַצְּפוּיָה לָנוּ בְּקִרְוֹב.

וְאֲדַרְבָּא, כָּכֵל אֲשֶׁר יִסּוּבּוּ אֶת הַנֶּפֶשׁ קְשִׁיִּים, וַיִּרְבוּ מְקִיפִים עָלֶיהָ  
לְהַחְלוֹתָהּ וּלְדַכְּאָה, וְהִיא כְּגִבּוֹר תַּעֲמֹד עַל נַפְשָׁה לְיִצְבָּה בְּשִׂמְחָה מִתּוֹךְ  
בְּטָחוֹן בְּאֶלְקִיָּהּ, וְתַחֲזֹק אֶת עֲצָמָה בְּצַפְיָה לְגֵאֲלָה הַכְּלָלִית וְהַפְּרֻטִית שְׁלָה  
כִּן יִגְדֵל אֲשֶׁרָה וַיִּרְבֶּה חֲזִיוֹנָה בְּשׂוֹב הִי לְצִיּוֹן בְּרַחֲמִים.

## י.ד. העצה - לקדם את ימי הבהלה

תְּכַלִּית הָאָדָם הֵמָּה הַנְּסִיווֹנוֹת, הַהִתְמוֹדְדוֹת בְּזִמְנִים קְשִׁים הֵמָּה הַבוֹנִים  
לְאָדָם אֶת נִשְׁמֹתוֹ וְאֶת אֲשֶׁרוֹ בְּעוֹלָם הַזֶּה וּבְעוֹלָם הַבָּא.

לָנוּ נִדְמָה כִּי יָמֵי הָאֲשֶׁר שָׁלְנוּ הֵמָּה הַיָּמִים הַשְּׂקִטִים וְהַרְגוּעִים, יָמִים  
שֶׁהַחֲלָחָה הָאִירָה לָנוּ פָּנִים בְּעֲבוֹדָתֵנוּ הַרוּחָנִית, לֹא נִסְיוֹנוֹת לְשׁוֹן הָרַע,  
כַּעַס, שְׂמִירַת הָעֵינַיִם, בְּטוֹל תּוֹרָה, מַחְלָקַת וְעוֹד. מְבָרְכִים אָנוּ אֶת עֲצֻמְנוּ  
בְּיָמִים שְׂכַאֲלָה שֶׁיְהִיוּ יָמִים כְּאֵלָה וְרַק כְּאֵלָה מְנַת חֲלָקֵנוּ לְאַרְךָ יָמִים.

אוּלָם עָלֵינוּ לְהַבִּין, "אָדָם לְעֵמֶל יוֹלֵד". נוֹלְדָנוּ לְעֵמֶל, תְּכַלִּית הַבְּנָיָה שֶׁל  
הָאָדָם נַעֲשִׂית דְּוָקָא בִּיָּמֵי הַהִתְמוֹדְדוֹת וְהַהֲאָבְקוֹת עִם כַּחוֹת הָרַע  
הַמְּפָרִיעִים לוֹ בְּדַרְכּוֹ דְּרַךְ הָעוֹלָה בֵּית א-ל.

יָמִים שֶׁהִסְתַּבְּכְנוּ בָּהֶם בְּנִסְיוֹנוֹת וְהַתּוֹצְאוֹת הָיוּ דְלוֹת אוּלָם מִתּוֹךְ מְאֻמָּץ  
וְהַתְמוֹדְדוֹת - יָמִים שְׂאִין בָּהֶם בְּרָכָה הֵם בְּעֵינֵינוּ, אוּלָם בְּעֵינֵי הַבוֹרָא  
הַהִסְתַּכְלוֹת הִיא לְהַפְּדוֹת הַגְּמוּר.

יָמֵי הַשְּׁלוֹה וְהַרְגַע וּבְהַחֲלִיט שֶׁהֵנָּם יָמִים פּוֹרְיִים בְּהַצְּלָחוֹת נְפִלְאוֹת  
בְּעֲבוֹדָתֵנוּ אוּלָם סָבְתָן הָעֵדֶר הַהִתְמוֹדְדוֹת וְהַחֲלִימָה, אֲכֹן עוֹשִׂים אָנוּ  
בְּיָמִים שְׂכַאֲלָה נַחַת רוּחַ לְבוֹרָא, אָמַנְס אֵינָם תְּכַלִּיתִיִּים. דְּוָקָא הַיָּמִים

המטרופים והסבוכים בנסיונות שהצלחנו לחטף בהם במסירות נפש  
ואפלו מעט - המה ימי הגבורה ונצחון המנחילים לנו את שכרנו בצדק  
ולא בחסד.

ובמלים ספורות אמרו לנו זאת חז"ל, מובא בספר "אבות דרבי נתן":

"טוב פעם בצער ממאה שלא בצער".

עדיף קיום מצוה אחת בחטף מתוך צער יותר ממאה מצוות שפמותה  
שנעשות מתוך שלווה ונחת - שלא בצער, וזאת לזכר שגם באיכות הרי  
מצוות שנעשות שלא בצער מעלות המה יותר. שהרי נעשות מתוך רגע  
ומחין דגדלות.

עם כל זה מבשרים חז"ל את המקיים מצוה אחת בצער, שפמתמא נעשית  
אותה מצוה שלא בשלמותה ששכרו יותר ממאה מצוות שלא בצער  
שפמתמא נעשו בשלמות.

ואם נתן להאמר הרי שיש לנו לומר בזה אמת יותר נוקבת ללא הפרזה  
על המדה.

ימי השלוה אחר שאינם תכליתיים לאדם אינם אלא ימי הפוגה ופסק  
זמן בין תקיפה לתקיפה של התמודדות בין מאבק למאבק.

דהינו, אחר שתכלית האדם היא ההתמודדות והמאבק, לצורך נצול זמני  
החיים הנה עלינו להעדיף ימי התמודדות ללא הפוגה כדי שלא לבזבז  
סתם את החיים, אולם פיון שזה לא יתכן זה במציאות שהרי פשוט לא  
נחזיק מעמד בימים טרופים ותכופים ללא הפוגה, נתנת לנו הפוגה בין  
התמודדות להתמודדות.

מה תפקידנו בימי ההפוגה?

ימי ההפוגה אינם במטרה לימי מנוחה בלבד בין מאבק למאבק, מטרה  
חשובה מזאת ישנה לימי ההפוגה.

בימי ההפוגה כשהאדם נח ממאבק, וישוב דעתו על מכונו, ומכונת  
החשיבה שלו פועלת כתקנה במנוחה וברגע, עליו לשבת לחשב זמן מסים  
במשך כל יום על ימי הירידה הצפויים לבוא לאחר ימי הרגע, ולמלאות  
את מצבריו בבטחון ובאמונה כהכנה לקראת ימים אפלים אלו.

וכה יאמר עבד ה' בלבבו:

ידעתי וגם ידעתי כי לא יארכו ימי השלוה, וימי המאבק והלחימה  
עתידיים לבוא שאז המח בקטנות ואטימות ובכך אשחזר לעצמי פעת  
כשהנני בשלוה וברגיעה את ימי הקטנות, שאמנם קשים המה בשעתם,

אולם כעת כשהנני במצב גדלות כְּשֵׁרוּאָה אֲנִי ומבין את רוח השטות שעוברת עלי בימי הקטנות שבעצם נובעים הִמָּה מהסתרת אור פְּנֵי ה', אם כן עלי להבין שפֶּשֶׁם שֶׁהוּא מֵאִיר לִי פְּנִים זֶה עֵתָה, הרי מצדו אין שנוי ופניו מוארים תמיד, השנוי הוא מצדי, אם כן אֲשֶׁתְּכַנַּע לְקַבֵּל עָלַי בִּימֵי הקטנות לזכר את הארת פְּנֵי ה' אֵלַי בִּימֵי הגדלות, ולשחזר לעצמי בימי הקטנות את היפי והזהר שֶׁהָיָה לִי בִּימֵי הגדלות שבעצם מצדו יתברך הוא קים גם בימי הקטנות, ובזה להמשיך ולשפך זיו ואור על החשך שבימי הקטנות מימי הגדלות. כך שימי ההפוגה הנם ימי התבוננות להתמודדות בימי המאבק בזמן שהמח שקט ורגוע.

ואף שישנה קצת הרגשת אי נעימות לחשב בימי הרגע והשלוחה על ימי הקטנות, שהרי לכאורה זה מדכא גם את ימי השלוחה, עם כל זה פְּדַאי הדבר מב' סבות.

**א.** אין לחשב זאת כל היום רק זמן מסוים במשך היום כרבע או חצי שעה.

**ב.** עדיף קצת להתיסר ברעיונות שלא כל כך נעים לחשב עליהם במקום לסבל אחר כך בימי הרעה קשי שקשה מנשוא.

עצה זו אינה משלי, הלא הנה כתובה על ספר הישר המיחס לרבנו תם, שֶׁהָאָרִיךְ שֶׁם בִּיעִילוֹת עֲצָה זֹו וְכֹתֵב שֶׁם שְׁמִבְלִי הִיא לֹא תִכּוֹן הַצְּלַחַת הַיְצִיבוֹת לְנַפְשׁ הַמִּתְנוֹדֵדָה, אֲלֵא רַק בְּהַכְנָתָהּ בִּימֵי שְׁלוֹתָהּ לִימֵי מְבוֹכָתָהּ, וּבִידִיעָתָהּ שְׁבוֹא יְבוֹאוּ יְמֵי שְׁנֵאָה לְעַמַּת יְמֵי אֲהָבָה תִּצְטִיד הַנֶּפֶשׁ וְתִתְבַצֵּר לְקוּם בְּעֹז בְּיָמֶיהָ הַטְּרוּפִים בְּכֹךְ שֶׁזְכוֹר תִּזְכֹּר אֶת יְפֵי הַיָּמִים שֶׁעָבְרוּ וְכִמוּ כֵן עוֹד יְבוֹאוּ, יָמִים שֶׁל הָאָרֶת פְּנִים, שֶׁבְּעֵצָם מְבַחֵינָת הָאֱלֹקִים קִיָּמִים הֵם גַּם הַיּוֹם, וְכָל הַחֹשֶׁךְ אֵינֹו אֲלֵא הַעֲדָר הָאוֹר וְאֵינֹו חֹשֶׁךְ מֵצַד עֲצָמוֹ וְכַעֲנֹן כָּלָה.

## טו. הגורם לבעיות נפש

הגאון "שֵׁבֶט הַלְוִי" מביא את הסבה הגורמת לבעיות הנפש:

"כָּל הַבָּקִי בְּתִהְלִיכֵי הַחַיִּים וְהַחֲנוּךְ יוֹדֵעַ - כִּי כָּל הַיְרִידוֹת וְהַעֲלִיּוֹת שֶׁל הָאָדָם תְּלוּיִים בְּשִׁמְרַת הַקִּדְשָׁה - קִדְשַׁת הַבְּרִית. פְּגָמֵי הַבְּרִית נִרְאִים מְתוֹקִים בְּתַחֲלָתָם, אֲךְ מָרִים בְּסוֹפָם, הִמָּה הַמּוֹלִידִים עֲצָבוֹן רוּחַ וְאֵי שְׁבִיעוֹת רָצוֹן, וְגוֹזְלִים מֵהָאָדָם אֶת שְׁמַחַת הַחַיִּים.

מה שאין כן שמירת קדשת הברית והעינים והזהירות בכל מיני נגיעות אסור וקריאת עתונים וספרים אסורים, גורמים שמחה וחזוק ומנחילים שמחת חיים, ושערי תורה ויראת שמים נפתחים לפניו.

עד כאן מדברי הגאון "שבט הלוי".

והגאון "נתיבות שלום" כותב:

פגם ברית קדש גורם עצבות, כמרמזו בפרשה "בעצב תלדי בנים", והעצבות היא המביאה לכל הדברים הרעים. פגם ברית קדש מביא לחסר ספוק בחיים להיות האדם מחפש ואינו מוצא, ובחסר שמוצא בעצמו הולך למלאת ספוקו בתאוות אסורות והמה שוב גוררות אותו לעצבות וריקנות וכך חוזר חלילה.

וכידוע פגם ברית קדש נקרא פגם היסוד, שהוא יסוד בגנו האדם והוא סבה לבנינו או לחרבנו.

וכנודע עוד שטפי היסוד נמשכים מהמח ששם משכן הדעת הרי שהפוגם בריתו פוגם את דעתו ובכך מסתלק ישוב דעתו לפל למרה שחרה ועצבות ולאבד את שפיות הדעת רחמנא לצלן.

כמו כן הסטיפולר באחד ממכתביו כותב וזו לשונו: אמת הוא שמי שמוציא ז"ל הרבה, רחמנא לצלן נעשה שבור ומטמטם על דרך זה החלי של יאוש ושברון. עד כאן.

ואחד הספורים המפרסמים בשם האריז"ל הוא מעשה בבחור שנכנסה בו רוח רעה לבעתתו, והלכו להאריז"ל לרפאתו ואמר שתרופתו - ג' ימים לא יראה פני אשה ותצא הרוח ממנו, הכניסוהו אביו ואמו לחדר אחד סגור ולא שעו לצעקותיו וזעקותיו, ביום השלישי השאירוהו הוריו סגור בחדר והלכו מעט לנוח לאחר שהתעייפו משמירה ששמרוהו כמעט ג' ימים בתוך כך באה דודתו ונכנסה לחדר ונשקתו לאותו בחור, ומיד חזרה הרוח לבוא בתוכו ולבעתתו.

ובספר המדות למוהר"ן מברסלב:

מי שלא תקן חטאת נעוריו סובל מדאגות, כי על ידי החטא זה של פגם הברית מתלבשת הקלפה הנקראת "יללה", ומביאה לעצבות ויאוש, והנמשך לעצבות ולדכאון רוח סימן הוא שנכשל בחטא נורא זה של זרע לבטלה, כי החטא המגנה הזה מכניס עצבות ודכאון באדם, וככל ששוקע בו האדם ביותר כן בא לידי עצבות ומרירות ועצלות. ועל כן העצה להתחזק בשמירת ברית קדוש ולשמח עצמו בתורה ותשובה ולזהר מהעצבון, כי העצבון הוא שוב גורר את האדם להמשיך ולפגם כדי לספק את ריקנותו ועצבותו.

ועוד מלא מזה בספרים הקדושים, כי אלו הפוגמים בריתם שרויים המה בפחדים וחרדות, דכאונות ועצבות כי במחשבתם להתאבד מרב עצבונם ויאושם, והעצה היא עזיבת החטא חרטה ודוי וקבלה.

וּלְדַאבוֹנְנוּ הַגְדוֹל הַרְבֵּה מֵהַמְטָפְלִים בְּבַעֲיֹת נֶפֶשׁ נוֹעְצִים וְנִנְעָצִים בְּעֵצָה נִבְעָרָה שֶׁל פְּסִיכּוֹלוֹגִים אוֹ שֶׁל יְדִידִים כְּסִילִים הַמֵּינְעֵצִים לָהֶם עֲצַת בְּלַעַם לְהַרְגִיעַ אֶת דְּכֹאוֹנָם וּמְרִי רוּחָם בְּחֹטָא הַגְדוֹל שֶׁל עֲרִיזוֹת, תְּעַרְבֵת אֲנָשִׁים וְנָשִׁים, הַסֵּתֶפְלִיּוֹת אֲסוּרוֹת, עֲתוֹנִים, סָרְטִים, בְּחֹמֶר הַרְעִיל בְּיֹתֵר לְבַעֲיֹת הַנֶּפֶשׁ מִנְּסִים לְפָתֵר אֶת בְּעִיּוֹת הַנֶּפֶשׁ, הִיַעֲלֶה בְּגֵדָם!?

כִּמָּה אִם כֵּן הַסֵּבָה פְּשׁוּטָה הַיּוֹם לְרַבּוּי בְּעִיּוֹת הַנֶּפֶשׁ וּמְצוּקָתָהּ, אַחַר שְׁטֵרוֹף הָעֲרִיזוֹת וְאַבִּיזָרִיָּהוּ בְּמֵלֵא עֲצָמָתוֹ, פְּרִיצוֹת וְהַפְּקָרוֹת שֶׁיִּשְׁנֶנָּה הַיּוֹם לֹא הֵיטָה מְעוֹלָם, וְכִמוֹ כֵּן רַבּוּי בְּכַמוֹת וְאִיכוֹת בְּעִיּוֹת הַנֶּפֶשׁ לֹא הָיוּ כְּמוֹתֵם מְעוֹלָם.

גְּלוּי גְדוֹל גְּלוּי לָנוּ רַבּוּתֵינוּ אֲבָר אֶחָד יִשְׁנוּ בְּאֶדָם מְרַעִיבוּ - שְׁבַע, מִשְׁבִּיעוּ - רַעֲב, אִם כֵּן זֶה הָעֵצָה הַיְעוּצָה לְרַפּוּי הַנִּשְׁמָה וְהַנֶּפֶשׁ וְהַגּוּף לְגִדֵר עֲצָמָנוּ בְּגִדְרִים וּסְגִיגִים מִחֲלוּל הַקְּדוּשָׁה וְלְהַרְבּוֹת בִּירְאָת שָׁמַיִם וּשְׁמִירַת הַקְּדוּשָׁה וּבְזֶה נִבְיָא לְעֲצָמָנוּ אֶת הַרְוָחָה וְהַרְגַע, כָּל הַחֲכָמָה הִיא לְזַהֵר מֵהַמְזַמְנִים שְׁשׁוּלָף כַּח הַרַע לְמַרְגוּעַ הַנֶּפֶשׁ, הַפְּתָרוֹנוֹת שֶׁלּוֹ הֵם מִיַּדִּים, כְּבִיכּוֹל הַצְּעוֹתָיו נִרְאוֹת כְּפּוֹתָרוֹת אֶת מְצוּקַת הַנֶּפֶשׁ מִיַּד אוֹלָם טָמוֹן בְּעֲצוֹתָיו סִבַּת הַמַּחֲלָה וְהַמְרָאָתָהּ. הַמְּאָמִין הוּא שֶׁנֶּצֶל, וּבְפִסּוּק אֶחָד סָכַם חֲבִיקוּק אֶת נֶחֱחוֹן הַמַּלְחָמָה בְּסוּפָה "וְצַדִּיק בְּאִמוּנָתוֹ יַחִיָּה", צַדִּיק הוּא בְּחִינַת שׁוֹמֵר הַבְּרִית, כִּמָּה יוֹכֵל אוֹתוֹ צַדִּיק לְהַחֲזִיק בְּצַדִּיקוֹתָיו - בְּאִמוּנָתוֹ, רַק בְּאִמוּנָה תְּמִימָה יוֹכֵל הַצַּדִּיק לְהַמְשִׁיךְ בְּתַקְףָּ נְסִיוֹנוֹתָיו עַל צַדִּיקוֹתָיו לְהִיּוֹת תַּקִּיף וְנוֹעֵז שֶׁלֹּא נָתוּן לְפָתוּי הַשׁוּטֵף אֶת פְּתֵי הָעוֹלָם.

וְהָרִי לֹא נֶאֱמַר וְאֶדָם בְּאִמוּנָתוֹ יַחִיָּה אֲלֵא צַדִּיק, דְּהֵינּוּ יִצְטָרְכוּ ב' הַפְּרָטִים יַחַד כִּי לֹא יִתְכּוֹן זֶה בְּלֹא זֶה. וְדַבְּרֵינוּ לְאֲנָשִׁים וְעַל אַחַת כִּמָּה וְכִמָּה לְנָשִׁים, אֲשֶׁה הַמְהַלְכֵת בְּלָבוֹשׁ לֹא צָנוּעַ כְּהַלְכָה וּמְהִיָּה מְכֻשׁוּל לְעֲצָמָה וְלְאַחֲרִים בּוֹדָאֵי שְׁכָאן מְקוֹר הַרְעָה וְהַצָּרָה לְגֵרָם יִסּוּרֵי נֶפֶשׁ לְעֲצָמָה בְּהִיּוֹתָהּ גּוֹרְמַת כֵּן לְאַחֲרִים, וּבְתִשׁוּבָה שְׁלֵמָה שְׁתַּעֲשֶׂה לְהַקְפִּיד בְּצַנִּיעוּת הַלְּבוּשׁ וְהַהֲנַהֲגָה יָשׁוּב ה' וִירְפָא לָהּ.

## טז. עשה לך רב וקנה לך חבר

"דְּאָגָה בְּלֵב אִישׁ יִשְׁחַנְהָ" - וּבַגְּמָרָא נֶאֱמָרוּ ב' עֲצוֹת, א', יִשְׁחַנְהָ לְהַקְבִּ"ה, ב', יִשְׁחַנְהָ לְחֻבְרוֹ. בְּעֵנֵן יִשְׁחַנְהָ לְהַקְבִּ"ה כְּבָר דְּבַרְנוּ לְעִיל בְּפָרְק י', בְּפָרְק זֶה נִבְאָר וְנִרְחִיב אֶת הָעֵצָה הַשְּׁנִיָּה וְהִיא יִשְׁחַנְהָ לְחֻבְרוֹ.

הַאֲרַכְנוּ בְּפָרְקִים לְעִיל שְׁעַקֵר הַתְּרוּפָה לְבַעֲיֹת הַנֶּפֶשׁ תְּלוּיָה בְּחֹזֶק הַאִמוּנָה וּבְהַתְּבַטְלוֹת לְהַלִּיכוֹת הַגּוֹזֵר, וְלִרְאוֹת בְּהִנְהַגְתּוֹ אֶת הַהֲנַהֲגָה הַטּוֹבָה וְהַמוֹעִילָה בְּיֹתֵר (וְרֹאה לְקַמּוֹן בְּפָרְק יח' שְׁבִארְנוּ זֹאת בְּהַרְחַבָּה).



אולם כשאדם נתקף בבלבול, מחו מתקטן ודעתו אינה מישבת עליו וקשה לו מאד אז להתחזק ולישב את דעתו ולחזקה באמונה ובטחון, הפתרון לכך שיהא לך חבר או רב נאמן, איש סוד, שמבין לבעית נפשך, ונאמן רוח שלא לומר לשום אדם את מצבך, כדי שלא להבאיש את מעמדך דבר שיגרום לערעור הנפש.

ואגב, יש מאד להזהר שלא לפרסם את ערעור הנפש ולהעלימו במדת האפשר, כי אז תדחה בעיני החברה, רבים מהחברה לא יבינו לרוחך ולמועקתך ואף יציקו לך ביותר בהצד צעדיך מהתקרב אצלם.

ולכן יש לך לחפש חבר או רב איש סוד נאמן ביותר, אוהב בעל אמונה ובטחון ויראת שמים שיש בכחו לעודד ולחזק.

לא לחנם אמרו חז"ל: "או חברותא או מיתותא".

חברותא נצרכת לא רק לפלפול התורה ולהבנתה אלא גם לעזר ותמיכה באמונה ובטחון בין אדם לחברו. והרוח הגדול שתרויח במציאת חבר או רב סבלן המוכן לשמע את מועקות לבך הוא לא רק בשעה שהנך מדבר עמו ממש ושופך את מרי מצוקתך לפניו שאז בודאי אתה פורק את המטען המר שבלבך ומתחזק באמונה אלא גם כשאינך יכול בפעל לדבר עם אותו ידיד או רב, עצם זה שאתה יודע שיש מי שמוכן לשמע אותך ויש מי שמבין לרוחך ומוכן לעזר לך במצוקתך כבר מכך יכול אתה להרגיש הרבה יותר טוב.

שהרי האדם במצוקתו חייב שתהא לו תקוה ותלות במושיע שיוכל להושיעו, ולכן כמובן מי שזוכה לצמצם את כל תלותו ותקנתו רק בבורא ומסתפק בכך כדי להרגיע את עצמו בודאי שעדיף זה על הכל, אולם לא לכלם אותו פח בטחון להיות בוטחים בבורא יתברך בלבד, ובפרט שחבר טוב או רב אין זה סתירה לאמונה ובטחון, לפי שסבת התקשורת לחבר או לרב היא לצרף חזוק האמונה שיחזקו המה את האמונה בלבד מתוך אהבה פנה שאינה תלויה בדבר.

"אין חבוש מתיר עצמו מבית האסורים" - אדם הנאסר ונחפש בהטרדת מחשבות ובלבול אינו יכול לחלץ עת עצמו מבית אסורים שלו, עליו לילך לחבר נאמן שאינו חבוש אלא משחרר במחשבותיו ומישב בדעתו והוא ורק הוא שיש בכחו לשחרר גם אותך מכבלי מחשבותיך.

וזו עצה נפלאה לכל בעיה ובעיה, לא רק לבעיות הנפש אלא גם לירידות בתורה ויראת שמים, בעיות בקדשה ובמחשבות זרות וכדומה, התיעצות עם חכם או חבר נאמן ואוהב - לשם שמים, יכולות להועיל מאד להוציא מיאוש ועצבות ולהביא את הבעיות לפתרון ברב יועץ.

והוא כלל גדול שמובא בספרים הקדושים, שעקר כחו של יצר הרע הוא במסתרים ובהעלם - הפרד ומשל, להפריד בין רעים ויראי שמים ובכך

לְשַׁלֵּט עֲלֵיהֶם כְּשֵׁהֶם אֶחָד אֶחָד לְעֲצָמוֹ, וּמִי שֶׁנִּכְשֵׁל בְּעֵינָיו קִדְשָׁה אוֹ  
הַסּוֹבֵל מִבְּעֵיּוֹת וְהִטְרָדוֹת מִחֲשָׁבוֹת וְאֵינוֹ מְדַבֵּר עִם חֵבֵר נֶאֱמָן אוֹ רַב  
שֶׁיִּכּוֹל לְהוֹצִיאֹ מִשְׁאוֹל תַּחְתִּיָּה זֶה, הָרִי שֶׁכָּל בְּעֵיּוֹת אֵלוֹ הוֹפְכִים לְהִיּוֹת  
סוּדוֹ פְּנִימִי שֶׁל הַסּוֹבֵל מֵהֶם וְעִמָּם הוּא "מִשְׁתַּעֲשַׂע" כָּל הַיּוֹם בְּמִלְחָמָה  
פְּנִימִית מְסַבֶּכֶת וּמְפַרְקֶת.

אָבֵל מִי שֶׁמְדַבֵּר עִם גְּדוֹל מִמֶּנּוּ וּמְסַפֵּר לוֹ אֶת בְּעֵיּוֹתָיו וְכִשְׁלוֹנוֹתָיו, הִנֵּה,  
כָּבֵר עִצָּם הַסְּפוּר שׁוֹבֵר אֶת כַּחוֹ שֶׁל הַיָּצָר, כִּי עַל יְדֵי שֶׁמְסַפֵּר הוּא מוֹצִיא  
אֶת הַדְּבָר מִפְּנִימִיּוֹת הַנֶּפֶשׁ הַחוּצָה עַל יְדֵי הַדְּבוּר, וְשׁוֹב אֵין זֶה תוֹפֵס מְקוֹם  
בְּפְּנִימִיּוֹת הַנֶּפֶשׁ אֲלֵא בְּחִיצוֹנִיּוֹתָהּ, וְהַבְּעִיָּה הוֹפְכֶת לְהִיּוֹת יוֹתֵר חִיצוֹנִית  
וּמִשְׁחַרְרֶת אֶת הַלַּחֲץ הַפְּנִימִי.

עֲצָה זֹאת נֶאֱמָרָה מֵרַבּוֹתֵינוּ וּמִגְּדוּלֵי הַמַּחְנִכִּים הַעוֹסְקִים בְּבְּעֵיּוֹת חֲנוּךְ לְנַעַר  
הַמְּדַגֵּיּשִׁים שְׂרָבִים נִפְלוּ וְנִמּוֹקוּ בְּיִסּוּרֵיהֶם וּבְבְּעֵיּוֹתֵיהֶם רַק מִפְּנֵי שֶׁנִּמְנְעוּ  
מִפְּנֵי הַבוֹשָׁה אוֹ הַפְּחַד לְהַבִּיעַ אֶת פְּנִימִיּוֹתָם, לְעַמְתָּם רַבִּים שֶׁנִּצְלוּ לְגַמְרֵי  
בְּקִימָם עֲצָה זֹאת. יִשְׁמַע חָכָם וְיוֹסֵף לְקַח לְהִיּוֹת "שׁוֹמֵעַ לְעֲצָה - חָכָם",  
וְיִתְשׁוּעָה בָּרַב יוֹעֵץ.

## יז. סגלות להסיר הפחד

בְּשׁוֹיֹת "רַב פְּעָלִים" ח"ג בְּסוּפּוֹ "סוּד יִשְׂרָאֵל" סִימָן י"ט הֵבִיא אֶת  
הַסְּגָלוֹת דְּלֶהֱלֹן לְהַנְצִיל מִפְּחַד

שְׂאֵלָה:

אֶחָד שֶׁבָּא לוֹ פֶּחַד בְּלִבּוֹ תִּמְדֵּד שֶׁכָּל שְׂעָה יִתְעוֹרֵר הַפְּחַד בְּלִבּוֹ וְאֵינוֹ יוֹדֵעַ  
לְמָה הוּא מִפְּחַד מַה יַּעֲשֶׂה, יוֹרְנוּ וּשְׂכַמְיָהּ:

תְּשׁוּבָה:

**א.** תַּחֲלֵת הַכֹּל יִזְהַר בְּקִרְיָאֵת שְׁמַע שְׁחֲרִית וְעֲרַבִּית וְשַׁעַל הַמָּטָה שְׂיִקְרָא  
אוֹתָהּ בְּכוֹנֵה וּבְמַתּוֹן וְעֵין מְגַלָּה דָּף ג' ע"א.

**ב.** גַּם יִזְהַר שֶׁלֹּא יִרְגִיל לְהַנִּיחַ יָדָיו עַל נַחֲרִיו וּשְׂפָתָיו וְעֵין בְּגַמְרָא דְּפָסְחִים  
דָּף קי"ב ע"א.

**ג.** גַּם יִזְהַר בְּנִטְיֵלַת יָדָיו שֶׁל שְׁחֲרִית וְשֶׁל בֵּית הַכֶּסֶף לְעִשׂוֹתָהּ ג' פְּעָמִים  
בְּסִרּוּגִין וּבְשִׁפֵּי וְכֵן יִזְהַר בְּנִטְיֵלַת יָדָיו אַחַר הַהִקְזָה וְאַחַר גְּלוּחַ וְאַחַר  
נִטְיֵלַת צְפָרְנָיו לְעִשׂוֹתָם גַּם כֵּן ג' פְּעָמִים בְּסִרּוּגִין וְעֵין פְּסָחִים דָּף קי"ב  
ע"א.

**ד.** גם ירגיל לומר בלחש בכל עת משעות היום או משעות הלילה דברים אלו יעזא דבי טבחי שמינא מינאי" וכן בעת שמתעורר הפחד בלבבו אז תקף ומיד יאמר דברים אלו ועין בגמרא דמגלה דף ג' ע"א. גם ישתדל לתלות עליו שן של זאב.

**ה.** גם יזהר לומר בכל יום בפקר מזמור יושב בסתר עליון שלשה פעמים ויתחיל מן פסוק ויהי נעם.

**ו.** וכן יאמר גם כן מזמור שיר למעלות אשא עיני אל ההרים שלשה פעמים וקדם שישון יאמר מזמורים אלו פעם אחת.

**ז.** גם בכל תפלת העמידה הן בשבת הן בחול יאמר קדם אלקי נצור מזמור שיר למעלות אשא עיני אל ההרים.

**ח.** יזהר ללבש טלית קטן כשר ובדוק.

**ט.** גם יכתב הסופר על קלף כשר שם נעורירון היוצא מן פסוק ויאמר אליהם ישראל אביהם וכו' ושם צדנלב"ש היוצא מן פסוק מעט צרי ומעט דבש וכו' ויתלה עליו, ושמות אלו כתובים בשער הכפונות לרבנו האר"י ז"ל אצל פטום הקטרת.

עוד סגלות להנצל מפחד :

**א.** יטל עמו ערבה של הושענא רבה שנחבטה בקרקע, וכמו כן ישימה מתחת הכר בשעת השנה, ויציל מפחד.

**ב.** יתפס בגדו חתיכת אפיקומן (עדיף גדל פזית) עם מלח, ושניהם יהיו עמו בשעת ברכת ספירת העמר, ואחר העמר יהיו עמו תמיד, ויציל מפחד. וגם בזה טוב לשים תחת הכרית בשעת השנה.

**ג.** אם אין לו אפיקומן, יטל מלח לבד בשעת ברכת ספירת העמר, ויועיל להציל מעין הרע, ורק שיזהר שלא יגע המלח ברצפה. (רבנו בחיי)

**ד.** שני מזמורי תהלים מועילים מאד לסלק הפחד : מזמור יד ומזמור נג.

**ה.** סגלה נפלאה להסיר הפחד - לקרא אנא בלח וכו' כל שתי מלים יחד, ולכונן בשמות הקדש שבסוף כל שורה מבלי להוציאם בפה.

וזה תארו :

&nbsp;אָנאַ בַּכַּח. גְּדַלְתַּ יְמִינֶךָ. תַּתִּיר צְרוּרָה: (אב"ג ית"צ)  
 &nbsp;קַבֵּל רִנַּת. עֲמֹד שְׁגָבְנוּ. טְהַרְנוּ נוֹרָא: (קר"ע שט"ן)  
 &nbsp;גְבוּר. דּוֹרְשֵׁי יְחִוּדֶךָ. כְּבַבַּת שְׁמֵרָם: (נג"ד יכ"ש)  
 &nbsp;טְהַרְס. רַחֲמֵי צְדָקָתֶךָ. תְּמִיד גְּמִלָּם: (בט"ר צת"ג)  
 &nbsp;קְדוּשׁ. בָּרַב טוֹבֶךָ. נִהַל עֲדָתֶךָ: (חק"ב טנ"ע)  
 &nbsp;גָּאָה. לְעַמֶּךָ פָּנָה. זֹכְרֵי קִדְשֶׁתֶּךָ: (יג"ל פז"ק)  
 &nbsp;שׁוֹעֲתֵנוּ קַבֵּל. וּשְׁמַע צַעֲקוֹתֵנוּ. יוֹדֵעַ תַּעֲלוּמוֹת: (שק"ו צי"ת)  
 &nbsp;שֵׁם כְּבוֹד מַלְכוּתוֹ לְעוֹלָם וָעֶד:

• וּסְגֻלַּת הַסְּגֻלוֹת הַיָּא הַהֲכַנְעָה וְהַעֲנָוָה, כִּי הִרְבֵּה פְּעָמִים מְכַנְּיעַ הַקְּב"ה אֶת הָאָדָם הַגָּאָה וְהַשְּׁלֵטָן הַמְּטִיל מוֹרָאוֹ שֶׁלֹּא לְשֵׁם שְׁמַיִם בְּבִיתוֹ וּבִסְבִיבֹתוֹ בְּכֶךָ שְׁנוּפְלִים עָלָיו פְּחָדִים, וְהִיא מְדָה כְּנֶגֶד מְדָה כְּנֶגֶד בְּשִׁבִיל שְׁהִטִּיל מוֹרָאוֹ וּפְחָדוֹ עַל בְּנֵי אָדָם.

## יח. סכום

"אֵל תֹּאמַר מָה הִזָּה שֶׁהֵימִים הָרֵאשׁוֹנִים הָיוּ טוֹבִים מֵאַלֶּה, כִּי לֹא מִחֲכָמָה שְׂאֵלְתָּ עַל זֶה" (קהלת ז, י)

עֲבָרָה עָלֶיךָ תִּקְוֶפֶת שָׁנִים יָפָה וְשִׁלְוָה, וּלְפִתְעַ קָרְסָה הַשְּׁלוֹהַּ וּבְמִקוֹמָה נִחְתָּה עָלֶיךָ תִּקְוֶפָה טְרוּפָה וְטוֹרְדָנִית, הַמְּטַרִידָה וּמְשַׁבְּשֶׁת לֹא רַק אֶת אֲרֶחַ הַחַיִּים הַנוֹרְמָלִי שֶׁלָּךְ אֲלָא גַם אֶת עֲבוֹדַת ה' הַנִּמְנָעַת מִמֶּךָ מֵעַתָּה מִלְעֲשׂוֹתֶיהָ בְּאוֹתוֹ יָפִי וְיָשׁוּב הַדַּעַת כְּמִקְדָּם.

לְאָדָם נְדָמָה, וְכִי לֹא טוֹב יוֹתֵר לוֹ הֵייתִי כְּמִקְדָּם, עוֹבֵד ה', עוֹסֵק בַּתּוֹרָה מִתּוֹךְ יָשׁוּב הַדַּעַת, מְתַפַּלל בְּכּוֹנֵה, וּלְשֵׁם מָה בְּאַתָּה עָלֶי הַצָּרָה הַזֹּאת שֶׁל מְצוּקַת הַטְּרָדַת מְחַשְּׁבוֹת דְּמִיוֹנִיּוֹת וְטַפְשִׁיוֹת, מָה חֲטָאתִי וּמָה פָּשַׁעְתִּי כִּי בָּאָה עָלֶי צָרָה זֹאת, וּמָה תּוֹעֵלַת יֵצֵא לִי מִמֶּנָּה, הֲלֹא רַק הַפִּסַּד תּוֹרָה וּמִצְוֹת, מִתַּח עֲצָבוֹת, אֲוִירָה עֲגוּמָה אֲצֵל כָּל בְּנֵי מְשֻׁפְּחָתִי וְעוֹד הַשְּׁלֵכוֹת מִתְּסַכְּלוֹת שֶׁלְכֹאוֹרָה לֹא יוֹצֵא מֵהֶם שׁוֹם דָּבָר טוֹב.

שְׁלֹמֹה הִמְלִיךְ ע"ה מְלֻמְדָנוּ, שֶׁלְעוֹלָם לֹא יֹאמַר אָדָם: מָה הִזָּה? הֲלֹא "הֵימִים הָרֵאשׁוֹנִים הָיוּ טוֹבִים מֵאַלֶּה", אֵלּוּ אֵינָם דְּבָרֵי חֲכָמָה, "כִּי לֹא מִחֲכָמָה שְׂאֵלְתָּ עַל זֶה".

יְסוֹד הַסֶּבֶל שֶׁלָּנוּ נוֹבֵעַ מִמְרָדְנוֹת וְעַקְשָׁנוֹת, אֵינָנוּ מוֹכְנִים לְהַתְּבַטֵּל לְרָצוֹן ה'.

מִי אָמַר לָךְ שֶׁלְהַקְּב"ה יֵשׁ לוֹ יוֹתֵר נַחַת מֵעֲבוֹדָתֶךָ אוֹתוֹ בְּיָמִים הָרֵאשׁוֹנִים, שְׁמָא, וּמִסְתַּמָּא כָּךְ יֵשׁ לוֹ נַחַת מִמֶּךָ כְּעַת, דּוֹקָא כְּעַת כְּשֶׁהִנְךָ מִתְּמוּדֵד וּמִתְאַבֵּק עַל כָּל אֲרֶחַ חַיִּיךָ, וְנִזְקַק אֶתְּהָ לְתַפְלָה וּלְאַמוּנָה לְהַמְשִׁיךְ קִיּוּמֶךָ

המינימלי, ונטרלת מכל בטחון עצמי ונאלצת לבוא למצב של תלות בהקב"ה על כל פרט ופרט ממהלך חייה, אולי בזה יש נחת להקב"ה הרבה יותר.

הקב"ה החליט בחכמתו לדרש ממך תפקיד שפזה היום, למה תתעקש לסרב ולרצות ולחזר לתפקידך הקודם.

חיל נאמן שהפקד בתפקיד מסים בחיל היבשה או היים, אם יתמרד לתפקד דוקא בחיל האויר - חיל נאמן יקרא! הלא זהו חיל סרבן, עם כל המחשבות הטובות שיכולות להיות לו שבחיל האויר יוכל לפעל יותר.

ובפרט שאם הקב"ה סגר עליך מעתה לחיות בנתוני מצוקה סימן ברור שרוצה הוא כעת את עבודתך בתנאים כאלה דוקא, ואף שעולה הדבר במעוט תורה ועבודה, בלבול וטרדות מתח ועצבות, מי אמר לך שהקב"ה רוצה את דפי הגמרא שלך מתוך נחת ושלוח, אולי טוב לו דף אחד כעת שלך מתוך טרוף ובלבול. מי אנו שנכתוב להקב"ה את התפקידים שיטלו עלינו.

לסכום!

אשרינו שיש לנו אמונה, עם אמונה אפשר לעבר את הגשר המסכן של העולם, שכלו "גשר צר מאד והעקר לא לפחד כלל", ואת הפחד לא נתן להסיר אלא באמצעות האמונה שפרושה התבטלות לרצון ה', באמונה מלאה ללא שום חשדנות וחששנות באמינותו של הבורא, נתן לחזר לאט לאט לרגע ולבריאות הנפש.

המאמין, כשמתקף הוא בשטף מחשבות טורדות למיניהם, שזכב לו ברגיעה ואומר: "רבונו של עולם אם בעיניך טוב כד, בעיני כמו כן טוב".

אם בעיני הקב"ה שחפץ בתקוני נשמותיהם של בניו, ובורר להם סוגי יסורים כפי תקונם מי גבוא אחר המלך להרהר אחריו, וכי כשרופא מסמך נותן לך תרופה, מסגל אתה לומר לו, אדוני הרופא, לדעתי עליך לתת לי סוג תרופה אחרת, בודאי שלא תעיז לומר לו כזאת, ולמה אם כן מחנה אתה דעתך כלפי הנהגת הבורא ומערער אתה על אפן רפואתו אותך.

ישנם אנשים שלצדך תקון נפשם צריכים המה ליסורי גוף למיניהם, וישנם כאלה הנזקקים ליסורי נפש, והכל תלוי בשקולו של תמים דעות המנהיג עולמו בהנהגת "מדה כנגד מדה".

המיסר בגוף הוא המיסר בנפש, וכשם שביסורי גוף קל לך להבין ולהאמין כי כל דעביד רחמנא לטב, כן ביסורי נפש עליך להאמין שזה לטובה עם כל ההפרעות בעבודת ה' הכרוכות ביסורים אלה.

וכי גלות מצרים שנועדה להכניס את עם ישראל לכור הברזל לצרף אותם ולזככם לקראת מתן תורה לא היתה פרוכה באבדן הרוחניות שלהם, הלא במצרים שקעו במ"ט שערי טמאה, וכי חלילה התקון לא נעשה, בודאי שנעשה התקון וההכנה בגלות מצרים לתקנם לקראת מתן תורה כמובא בדברי האריז"ל בשער הפונות. כמו כן גלות בבל שהיתה למשך שבועים שנה בין בית ראשון לבית שני, וכי לא היתה פרוכה במעידות נוראות, הלא אז נשאו ישראל נשים נכריות ושכחו את כל התורה במשך תקופה זו עד שהעלם עזרא ולמדס את כל התורה מחדש.

וכן בגלות הארצה זו שאנו בה עד היום, וכי לא פרוכה גלות זו במעידת התבוללות וירידה רוחנית תהומית, וכי נעלה על הדעת שתקון הגלות לא עושה את שלו, אלו הם השבונות של הקב"ה העמקים מבינת אנוש, צריכים להבין, אצל הקב"ה אין "רברס", אין לחזר אחורה כל מעשיו מעשה התקדמות קדימה לצד התקון באיזה אופן שנעשה, כמובא בגמרא "כשם שמתקדש שם שמים על ידי הצדיקים כך מתקדש שם שמים על ידי הרשעים". בפרענות הרשעים גם מתקדש שם שמים, כשיהודי קורא לה' משברון לבו וזועק במר נפשו לה' מתוך החשך והאפלה שהוא שרוי בה יתכן ושוה לו להקב"ה זאת יותר מכל איילי נביות שיביא לו.

כמובן שהדברים עמקים, ואסור לנו לחקר בהם, אולם המטל עלינו להתבונן מהם לראות עד כמה בינתנו דלה ומסכנה מלהבין ארחותיו ודרכיו.

כך שלא נותר לנו אלא רק לקבל בהכנעה דין שמים ולזעק ולהתפלל מקירות לבנו לה' שיצילנו מחבלי משיח הקשים בהם אנו שרויים ונצא מהם ללא עוון וללא חטא.

ומנסיוני עם הרבה שסבלו מסבל נפשי שבהתמדת האמונה והתפלה זכו לגדולות, כלומר להיות מורי דרך לרבים, מנסים, אנשי מלחמה מנצחים, שבוא הזמן רבים הם שנהנו מהם עצה ותושיה, ובפה מלא הודו ואמרו לבוראם: "אודך ה' כי אנפת בי ישב אפך ותנחמני" (ישעיה יב, א).

---

## פרק ג - כפיתיות

### א. כפיתיות המחשבה באפנים שונים

הטרדות מחשבות מגונות המה, ובין הקשאים שבהם המה הטרדות התוקפות בהעלאת ספקות קיום ההלכה. וכאן האדם מטרד לכאורה בצדק האם קימתי את ההלכה כדין או לא, ובעצם רבים מחמת כפיותם לצאת ידי כל הדעות או לצאת ידי כל הספקות של עצמם נכנסו ללחץ ומתח עצבים עד שעזבו את קיום המצוות לגמרי. כמו שידוע לי על אחד שהיה לא רגוע מקיום מצוות תפלין האם זה במקומם או לא, ובכל עת היה שוב בודק ומוודד האם התפלין לא זזו ממקומם וכדומה, ולבסוף קץ במצוות תפלין ובעט בה לגמרי רחמנא לצלן.

כמו כן מצויה בעיה זו מאד בצעירים הרוצים לכוון בתפלתם ומסתפקים אם פונו באותה מלה או שלא פונו, וחוזרים על אותה מלה כמה פעמים לודאות שפונו בה פראוי, וכך עולה להם התפלה במתח המביא לידי עצבנות. וכן בקריאת שמע, חוזרים על אותה מלה הרבה פעמים שמא לא בטאוה פראוי או שמא לא פונו בה פראוי, וכן לגבי קנוח ישנם פאלה המקנחים עצמם ואינם מסתפקים בזה חוששים שמא עדין נשאר לכלוך המעכב את התפלה וספק זה מביא אותם לרחץ שוב ושוב ולחזור להתפלל שמא לא יצאו שוב. או מנטילת ידים, שנוטלים ידים וחוששים פן לא נטלו פראוי וחוזרים פעמים רבות על נטילת ידים.

וכמו כן לגבי הטרדת מחשבות זרות ומשנות נגד האמונה ושל עבודה זרה שמציקות לו בפרט בשעת התפלה ונדחקים לו לחשב עליהם בפרט כשמזכיר שם ה' וכדומה, ובכלל משתוללות במחו מחשבות כפירה והרהורי שטות ללא שירצה בהם כלל.

וכן יש הסובלים מרגשי נחיתות שנחשבים בעיני עצמם לכלים ונכנסים לשפלות שמביאתם למרה שחורה.

בפרק זה נתיחס לתופעות אלו, מתחלה בכללות, ולאחר מכן בפרטות.

## **ב. כיצד להתיחס כללית לבעיה זו?**

ראשית יש לדעת שתופעה זו עוברת ואינה אלא זמנית בלבד, יש שסובלים מכך תקופה קצת יותר ארכה ויש יותר קצרה אולם בסופו של דבר אדם מתבגר בגילו או בשכלו ורואה שזו תופעת קטנות וחששנות שנובעת מחסר בגרות.

ושנית, כדי לקצר את ימי הסבל יש לבאר מתוך ב' הוכחות שתופעה זו לא נובעת מיצר הטוב ומהקדשה אלא מעצבנות וממתח.

הוכחה ראשונה - "שאל אביד ונגדך, הרי יש לנו תורה ודעת תורה כיצד להבין את התורה, אסור לנו להבין את התורה כרצוננו ולחשש למה שלא חששו אבותינו, ואם פן, חששות אלו אחר שאין להם מקור בדברי

הפוסקים הרי יש לה להבין שאינם אלא מצד יצר הרע לבלבל ולמרר אותה, ולהמאס עליה את העבודה.

וכי ראית אצל רבותיך חששנות שאתה חושש לה, ואם לא ראית אצל רבותיך הרי שגם רבותיך לא ראו חששות שכאלו אצל רבותיהם, וכמו כן כאמור לא הזכרו בפוסקים שום חששות שכאלו, אם כן המטל עליה הוא להתבטל ולא להתעקש ולהתמרד להבין את התורה כרצוננו וכפי הבנתנו נגד הבנת ודרך רבותינו.

ואם כן כמה שבעיה זו נראית חריפה אפטר לצאת ממנה ב"אמונת חכמים", וכמו שידוע שרבים הצליחו לצאת ממנה וכמו שמעיד הגר"י קניבסקי זצוק"ל במכתביו לאותם הסובלים מבעיות שכאלו.

בבעיות מסוג זה נזקק הלוקי בתופעה זו לאמונת חכמים, אמנם בא הוא לבלבולו מתוך האמונה שבו, אולם חסרה לו "אמונת חכמים" שהיא חלק בלתי נפרד מחיובי האמונה בעקרי הדת. וכנאמר בפסוק "הנה אנכי בא אליך בעב הענו בעבור ישמע העם בדברי עמך וגם בא באמינו לעולם". ופרש רש"י "וגם בא" - גם בנביאים הבאים אחריך, וכבר נצטוינו לעשות ככל אשר יורוך, ואפלו אומר לה על ימין שהוא שמאל ושמאל שהוא ימין הוי שומע ומאמין לו.

אם כן בכגון דא, לה נראה שזה "ימין" להקפיד על קנות, נטילת ידיים, הנחת תפלין, קריאת התבות פעמים רבות וכדומה.

וכשהנך שואל רב ואומר לה שזו טעות הנך חושב שהוא אומר לה על הימין שלך שהיא שמאל, חב הנך לשמע לו.

העולה לנו מכאן שראשית הדרך להפטר מסוג יצר הרע ערמומי שכזה היא קדם כל להשתכנע שזה יצר הרע, הבא לנצל את חלשת העצבים ומתחיו של האדם - כביכול לכוון הקדשה, כי אם יהא להם אפלו ספק שמה זה בא מצד הקדשה ויצר הטוב קשה שיהיה להם תקנה.

ומלבד ההוכחה שהבאנו למעלה שמאחר ואין זה דעת תורה לחשש לכה הרי שזה מצד היצר הרע, ישנה הוכחה נוספת פשוטה שתופעת כפיות זו הנה מצד היצר הרע.

שהרי, התורה ומצוותיה המה דרכי נעם, וכנאמר "דרכיה דרכי נעם וכל נתיבותיה שלום", הרי שמצוות התורה צריכים להעשות בדרכי נעם בדרכים המנעימים על עושיהם נעם ורגיעות בקיומם, וכן כל נתיבותיה שלום, הינו שלום ושלום ולא מצב של מלחמה פנימית וסערה המשבשת את מקים המצוות.

אם כן הוי מחשב, חששות וספקות וחמרות אלו שבלבך לחוש להם לקימם האם מביאים המה לה שלום רגע ונעם, או להפך, צא וראה, הלא



בְּכֹךְ הַנֶּדֶךְ נִכְנָס לְסַעֲרַת רוּחַ לְמַתַּח לְעַצְבָּנוּת, וְכַפִּי שֶׁהִזְכַּרְנוּ מִפְּאֵלָה שֶׁתּוֹצֵאָה מִכֶּךָ עֲזָבוּ אֶת קִיּוּם הַמְצוּוֹת אִם כֵּן אֵיךְ יַעֲלֶה עַל הַדַּעַת שֶׁתּוֹפְעָה זֶה הִנֵּה חִיּוּבִית הַנוֹבְעַת מִהַקְדָּשָׁה.

כְּתַב הַסְטִיפֵלֶר זְצוּק"ל בְּמִכְתָּב "וּבִתְנָאֵי שֶׁיִּשְׁמַע לְהוֹרָאת חֲכָמִים, וְלֹא יִהְיֶה עֶקֶשׁוֹן לְהַחְזִיק עֲצָמוֹ חֲכָם מִכָּל אָדָם, וְכוּ' הָעֶקֶר שֶׁיִּשְׁמַע לְעֵצַת חֲכָמִים וְלְהוֹרָאתָם מִבְּלִי לְפַלְפֵּל וּבְלִי לְבַדֵּק בְּטַעֲמֵי הַדְּבָרִים". וּבִסּוּף הַמִּכְתָּב כְּתַב, אִישׁ שֶׁמְרַגֵּשׁ עֲצָמוֹ שֶׁעֲצָבָיו מִתּוֹחִים בְּעֵנִינֵי שְׂמִירַת הַתּוֹרָה, צָרִיךְ הוּא לְהִנִּיחַ כָּל הַנְּהַגְתּוֹ עַל פִּי הוֹרָאת חֲכָם מִבְּלִי שֶׁיַּחְקֹר כָּלֵל וְכָלֵל טַעֲמִים שֶׁל הַהוֹרָאָה, וְזֶה בְּדוּק וּמְנִסָּה שְׂמוּכִיחַ שֶׁהוּא לֹא יֵדַע כָּלֵל הַטַּעֲמִים, אֲלֵא כֵּן הַלְכָה פְּסוּקָה וְכֵן יַעֲשֶׂה, דָּאִם לֹא כֵּן חָס וְחָלִילָה יְכוּל לְפַל לְמַחֲלָה נוֹרָאָה וְאַחַר כֵּן לְפַל מִכָּל שְׂמִירַת הַתּוֹרָה הַקְדוּשָׁה חָס וְחָלִילָה".

בְּפָרְקִים הַבָּאִים נִתְיַחַס בְּפָרְטוֹת לְכַמָּה מִפָּרְטֵי הַבְּעִיָּה

## ג. הטרדות במצות נטילת ידים

בְּנִטְיַלַת יָדִים יִשְׁנֶם הַמִּפְרִיזִים בְּחִמְרוֹת לְנִגְב אֲזֵן הַכְּלִי לְפָנָי כָּל פְּעַם שֶׁשׁוֹפְכִים מִיַּד אֶל יָד, מִצַּד שֶׁנִּטְמָא אֲזֵן הַכְּלִי מִהַמַּיִם שֶׁבִּיד יָמִין שֶׁנִּטְטָה תַּחֲלָה, עֲצָה פְּשׁוּטָה לָזֶה כְּתַב ה"מִשְׁנֶה בְּרוּרָה" סִימָן קִסְב' ס"ק מֵט לְטֹל רְבִיעִית בְּבֵת אַחַת עַל כָּל יָד וְיָד, וּרְבִיעִית מֵיָם זֹהִי כַּמּוֹת שֶׁמִּמִּילָא בְּדָרְךָ כָּלֵל שׁוֹפְכִים בְּרִגְלֵי עַל הַיָּדִים וְאִז אֵין צָרְךָ לְחַוֵּשׁ לְחִמְרָא זֶה שֶׁל נְגוּב אֲזֵן הַכְּלִי בֵּין נִטְיַלַת יָד לְיָד.

וְרָאָה שֶׁם בִּישְׁעַר הַצִּיּוּן" אֹת מֵא שֶׁלֹּא רַק בֵּין כָּל נִטְיַלַת יָד וְיָד אֵין צָרְךָ לְנִגְב אֲלֵא גַם בְּנִטְיַלָּה רֵאשׁוּנָה שֶׁטָּרַם שֶׁפָּדַע עַל יָדוֹ רְבִיעִית מֵיָם אֵין צָרְךָ לְנִגְב אֲזֵן הַכְּלִי לְפִי שֶׁאֵין נִטְמָא כָּלֵל הַמַּיִם שֶׁבְּגִב הַכְּלִי דִּהְיוּ כְּמוֹ שֶׁנּוֹגַע בְּמַיִם שֶׁבְּכְלִי שֶׁלֹּא בְּשַׁעַת נִטְיַלָּה.

כֵּן שֶׁנִּטְיַלַת יָדִים יְכוּלָה לְהִיּוֹת בְּפִשְׁטוֹת לְלֹא צָרְךָ שׁוּם נְגוּב לֹא הָיָה וְלֹא אֲזֵן הַכְּלִי בְּהִיּוֹתוֹ שׁוֹפְדָה רְבִיעִית מֵיָם בְּבֵת אַחַת וְכֹאמֹר זֶה כַּמּוֹת רִגְלָה שֶׁרִגְלִים לְשַׁפְדָּה עַל כָּל יָד.

וְכֵמוֹ כֵּן אֵין צָרִיךְ לְזַהַר לְהַגְבִּיחַ יָדָיו שֶׁמֵּא יַחְזְרוּ הַמַּיִם שֶׁיִּצְאוּ חוּץ לְפָרֶק לְתוֹךְ יָדוֹ וְיִטְמָאוּ אַחַר שֶׁנִּטְל בְּרְבִיעִית בְּפַעַם אַחַת וְאִם כֵּן אֵין שֶׁם מַיִם טַמְאִים כָּלֵל, כְּמִבְּאֵר בְּסִי קִס"ב סַעִי א'.

וּבּוֹדָאֵי וּוּדָאֵי כְּשֶׁחִמְרָא שְׂאִינָה צָרִיכָה זֶה מְבִיאָה אֶת הָאָדָם לְבִלְבוּל וּלְתַסְפוּל וְגוֹרָמַת לְחִטָּא הַגְּדוּל שֶׁל עֲצָבוֹת, עֲצָבָנוֹת וּמַתַּח, שֶׁהָרִי בְּדָרְךָ כָּלֵל בְּנֵי אָדָם שֶׁשׁוֹבְלִים מִכֶּךָ עֲצִבֵיהֶם קָצַת חֲלָשִׁים וְכֹאמֹר מְנַצֵּל זֹאת הַיָּצָר לְתַסְכְּלָם בְּדָרְךָ הַמְצוּה וּלְכוּפָם עַל הָרַע שֶׁהוּא טוֹב, אֲזִי אֵין סַפֵּק

שְׁבוּדָאֵי עֲדוּף בְּמִקְרָה כָּזָה לְהַנִּיחַ אֶת הַחֲמֵרָא וְהַחֲסִידוֹת כְּדִי לְהִיֹּת רְגוּעַ וְשָׁלוֹ בְּקִיּוֹם הַמְצוּוֹת לַעֲשׂוֹתָם בְּשִׁמְחָה שֶׁהִיא עֶקֶר בְּקִיּוֹם הַמְצוּוֹת וַכֵּן אָמַר תַּחַת אֲשֶׁר לֹא עֲבַדְתָּ אֶת ה' אֱלֹהֶיךָ בְּשִׁמְחָה.

## ד. הטרדות בודאות בטוי וכונת המלים בתפלה

בהיותי משגיח באחת הישיבות הגדולות היו לי תופעות מסוג זה אצל כמה בחורים, שהיו מתעקבים בתפלה ובקריאת שמע זמן רב לודא שאכן בטאו את המלים כראוי וכמו כן פונו בהם כראוי, ובעזרת ה' הועלתי להם בכמה יצאות.

**א.** הסברתי להם שיש להם להשתכנע שאין "חמרות" אלו מצד היצר הטוב אלא מצד היצר הרע המנצל את החלשה של האדם כמבאר באריכות לעיל בקטע אות ב'.

**ב.** להתעקש שלא לחזור בשום פנים על אותה מלה ולנסות לעשות כזאת כמה פעמים, וגם אם נדמה לך שלא יצאת ידי חובה.

**ג.** לחזק את האמת הזו הצעתי להם ללכת לאנשים גדולים שיסכימו לחתם להם שלוקחים המה את האחריות על עצמם שבקריאה כזו של קריאת שמע ותפלה בודאי יצאו בה ידי חובה. ואמנם פעמים ראשונות היה קשה להם מאד לעשות זאת אולם בקבלה שקבלו עליהם שלא לחזור בשום אופן על אותם מלים, ובאחריות שנטלו עליהם אותם תלמידי חכמים שהם פנו אליהם הצליחו בכך ולאט לאט הצליחו לצאת מתסכול זה.

**ד.** ובעצה נוספת השתמשתי, נתתי להם לקרא לפני קריאת שמע וסדר העמידה שלא בשעת התפלה, ובקשתי לקרא לפני בקול רם מבלי לחזור על שום מלה נוספת פעמים, וראו במו עיניהם הכיצד יכולים המה לבטא היטב את המלים ובגודם לעשות זאת, וכן בקשתי לכוון בפשטות המלים בלבד במהירות וראו שביקלתם עשות זאת, ובכך הוכח להם שאין זה אלא מתיחות ועצבנות שפוקדת אותם בשעת התפלה וכאמור נצול היצר את חלשתם להמאיס להם את התפלה והמצוות.

## ה. הטרדות בענין קנוח

למתיסרים בחסר ודאות קנוח לאחר עשיית צרכיו, כתב הסטיפלר במכתב שהובא בספר "יעצות והדרכות" להרי"ם גרינאולד שליט"א

שְׁהִכִּיר אֶחָד שֶׁכֶּזֶה שְׁמִתוֹדָה לְחַצְיוֹ הַפְּסִיק לְהִתְפַּלֵּל זְמַן מָה מִחֲשׂוֹתָיו אֱלוֹ, וְהִבִּיא שֵׁם מְשׁוֹיִית הַדְּבָרִי חַיִּים מְצַאנָז (ח"י ב ס"י ט') שֶׁבְּזְמַן הַתְּלֻמוֹד הִסְתַּפְּקוּ לְקִנוּחַ בְּגִי אֲבָנִים כְּמִבְאָר בְּגִמְרָא לְלֹא מִים, ע"כ שֶׁמְדִינָא זֶה מִסְפִּיק, וְלָכֵן הָרוּצָה לְהַחְמִיר לְכָל הַיּוֹתֵר יִקְנַח בְּנִיר כְּמָה פְּעָמִים בְּחֻמְשׁ אוֹ שֵׁשׁ נִירוֹת וְאַחַר כֵּן יִרְחֹץ בְּמִים, כְּמִבְאָר בְּפּוֹסְקִים בְּשֵׁם הָאֲרִיז"ל וְיִגָּב אַחַר כֵּן אֶת הַלְּחוֹת שֵׁשׁ בּוֹ מְשׁוּם פְּצָעִים. וְיּוֹתֵר אֵין לוֹ מָה לְחַוֵּשׁ שְׁמָא נִשְׁאָר מִשְׁהוּ כָּלֵל וְכָלֵל.

וּבְמִכְתָּבוֹ מְצִוָּה הָרַב לְכָל הַשּׁוֹאֲלִים שֶׁלֹּא יִבְדְּקוּ יוֹתֵר מִזֶּה, וְיִמְעִיד הוּא שֶׁהַצִּיל צְעִירִים שֶׁשָּׁמְעוּ לוֹ, וְאַחַד הַתַּעֲקֹשׁ וְלֹא שָׁמַע לוֹ עַד שֶׁהִגִּיעַ לְמַצֵּב שְׂאִינוֹ מִתְפַּלֵּל כָּלֵל רַחֲמָנָא לְצַלָּן.

## 1. הטרדות בהנחת תפלין

כְּמוֹ כֵּן מוּבָא שֶׁם לְמִסְפָּקִים בְּמִקּוֹם הַנְּחַת הַתְּפִלִּין הָאֵם זֶה בְּאִמְצַע בְּדִיוֹק וְכֵן בְּמִקּוֹם הַקְּבֵרֶת וּמִתְעַכְבִּים עַל כֵּן הַרְבֵּה, הִבִּיא שֵׁם הַסְּטִיפְלָר בְּשֵׁם הַפּוֹסְקִים שֶׁמָּה שֶׁכְּתוּב שִׁיחָא בְּאִמְצַע אֵינוֹ הַפְּנִיחָה בְּאִמְצַע מִמֶּשׁ רַק דִּי שֶׁהוּא בְּעֵרָךְ בְּאִמְצַע, וְכִשְׁמִשְׁעֵר בְּלָבוֹ בְּעֵרָךְ שֶׁהוּא בְּאִמְצַע דִּי בְּכֵן וְאַפְלוּ יוֹתֵר מִזֶּה הַקַּל שֵׁם בְּשׁוֹיִית דְּבָרִי חַיִּים ס"י ו'. וְיִמְעִיד שֵׁם עַל בְּחִוּר שֶׁסָּבַל מִטְרָדָה שְׁכִזוֹ וּבְמִשְׁדָּה זְמַן קֶצֶר לְאַחַר יְדִיעָה זוֹ נִתְרַפָּא מִזֶּה לְגִמְרִי.

## 2. הטרדות מחשבות מינות

הָאֲרַכְנוּ בְּזֶה בְּפָרְק א' אוֹת יא, וּבִסְפָר "עֲצוֹת וְהִדְרָכוֹת" מִבִּיא מִמָּרוֹן הַסְּטִיפְלָר שְׂאִין לְטַפֵּל בְּבַעֲיָה זוֹ בְּעֲצוֹת טְבַעֲיוֹת כִּינּוֹן שְׂאִין לְבוֹא בְּטוֹעֵן וְנִטְעֵן לְהַטְרִיד מִחֲשָׁבוֹת אֱלוֹ כִּי רַק יִסְתַּבֵּךְ יוֹתֵר כְּמוֹ שֶׁהָאֲרַכְתִּי לְעִיל אֲלֵא עַדִּיף לְטַפֵּל בְּזֶה בְּעֲצוֹת סְגָלְיוֹת וּמְנָה שֵׁם כְּגוֹן: שְׁמִירַת שַׁבַּת כְּהַלְכָתוֹ עִם לְמוֹד הַלְּכוֹת שַׁבַּת, וְיִשְׁמַר פִּיּוֹ מִדְּבָרִים בְּטָלִים בְּשַׁבַּת וְרַק יַעֲסֹק בְּתוֹרָה וּבִסְעוּדוֹת שַׁבַּת וּבִשְׁנָה לְכָבוֹד שַׁבַּת. וְיַעֲשֶׂה הַכֹּל לְכָבוֹד שַׁבַּת וְלֹא בְּכּוֹנָה לְהַנְצִיל מִסָּבֵל הַנִּפְשִׁי שֶׁלוֹ כִּי אִזּוֹ לֹא יוֹעִיל כָּל כֵּן, אֲלֵא יַעֲשֶׂה זֹאת לְשֵׁם שְׁמַיִם וְיִרְאֶה פְּלֵאִים כִּי צַד וּמִסְתַּלְקִים מִמֶּנּוּ כָּל הַסְּפָקוֹת וְהַבְּלוּלִים.

וְכִמוֹ כֵּן מְצִיעַ שֵׁם לומר "פְּרֻשַׁת הַתְּמִיד" שְׁחֵרִית וּמְנַחָה דְּהִיא פְּרֻשַׁת עוֹלָה הַמְּכַפֶּרֶת עַל הַרְהוּרֵי הַלֵּב. וְעוֹד מְצִיעַ שֵׁם לְהַתְחַזֵּק בְּמִדַּת הַ"עֲנוּה" וְיַעֲזֹר לוֹ לְהַכְנִיעַ וּלְהַתְבַּטֵּל לְדְבָרֵי הַתּוֹרָה וְחֻכְמֶיהָ וּמִמִּילָא יִפְרָחוּ מִמֶּנּוּ כָּל הַקְּשִׁיּוֹת וְהַסְּפָקוֹת.

ועקר הכל שיתפלל הרבה להשי"ת שיצילנו ממוחשבות רעות, והעקר שלא יתעצב וידאג מזה כלל אלא יתיחס לזה כפיסורים, וכמו שהארכתי לעיל בזה באות יא' ראה שם וירוח לך מאד.

## ח. הטרדת נדרים ושבועות.

עוד מספר "עצות והדרכות" לסובל מדחף פנימי לנדר ולהשבע לעשות או שלא לעשות ויכול הוא להשבע ולנדר אפלו כמה פעמים ביום. ומביא שם תשובתו של הסטיפלר שבא אליו פעם אחד שסבל מכך ושלחו לגאון מרן הרב מבריסק זלה"ה, והשיב לו שלא חלים נדרים ושבועות שכאלו כיון שלא נעשים מתוך דעת מישבת וכמוכּוּן שְלִגּוּפוֹ שֶׁל עֵינָן יש לעשות שאלת רב אולם באפן כללי אין ממשות בסוג נדרים כאלו שנעשים מתוך לחץ נפשי ומתיחות העצבים.

לסכום :

"האלקים עשה את האדם ישר והמה בקשו חשבנות רבים", החמרות אשר בודים בני האדם מלבם המה בכלל החשבונות הרבים שמבקשים אויבי השמחה והשלום לחזר לנפש האדם ולבלבלה, הרי נתבונן ענין "החזקות" המובאים רבות בדברי רבותינו ואף בענייני פרת שסומכים על החזקה. אם כן למשל בתפלין יש לסמוך על החזקה שמסתמא כשסדרת את התפלין במקומם הרי הם בחזקת שנטארו כמו כן במקומם. וכן אם קנחת בדרך ההלכה בחזקת שהמקום נקי, וכן עוד.

אומרים חז"ל: לא נתנה תורה למלאכי השרת, וכמו כן אמרו אין הקב"ה בא בטרוניא עם בריותיו, וכאלה מאמרים להנחותנו שהתורה דרכיה דרכי נעם ויש לקימה בדרך נעימה ולא מתוך לחץ ומתח שאין זה מטרת המצוות חלילה אלא המטרה לספוק ונחת ורק בזה חפץ ה'.

סוף דבר!

לסוף דבר נצטט פאן מאמר נפלא מהספר "שיחות התחזקות" שנאמרו מאחד מגדולי המוסר בדורנו בענין השקר הנורא הנטפל לבני אדם לא בדרך ישירה אלא בעקיפין, וכביכול מצדיק השקר את דרכו, והיאד עלינו להתמודד כנגדו.

חז"ל הקדושים אומרים לנו שעולם הזה פלו שקר, ונכלל בזה שהיאצר וחילותיו משתדלים עם כל כחותיהם לפתות לכל אחד, שירגיש השקר הנורא, שאם היה לו מצב אחר ברוחניות או בגשמיות, היה יותר טוב בשבילו, ומכניס בנו תמיד מחשבות והרגשות, אם לא היה לי הקשיים האלה או הקשיים האחרים, או החלשה הזאת, או חלשה אחרת היה ממש מצין, אז הייתי יכול להצליח בעבודת השם יתברך, אז הייתי

בְּשִׂמְחָה, אִזְ הִיִּיתִי יָכוֹל לְהִגִּיעַ לְשְׁלִיחוֹתַי וּלְתַפְקִידֵי בְּזֶה הָעוֹלָם, אִזְ הִיִּיתִי זֹכֶה לְמֵלֵא הַיָּמִים שְׁלִי וְהַשָּׁנִים שְׁלִי, אִזְ הִיִּיתִי זֹכֶה לְעִבּוּדַת הַשֵּׁם יִתְבָּרַךְ בְּלִי הַפְּרָעוֹת, אִם הָיָה לִי מִצֵּב גִּשְׁמֵי אַחֵר, אוֹ מִצֵּב רוּחַנִי אַחֵר, אוֹ כְּשֵׁרוֹנוֹת אַחֵרִים, אוֹ מִדּוֹת אַחֵרוֹת, אוֹ שְׁלֵא הָיָה לִי מְלַחְמוֹת הָאֱלוֹ, אִזְ הִיִּיתִי יָכוֹל לְהִתְקַרֵּב לְאַבְיָנוּ שֶׁבְּשָׂמִים כָּל כָּךְ הַרְבֵּה, אִזְ הָיָה הַרְבֵּה יוֹתֵר טוֹב.

וְאִף שֶׁכִּלְנוּ יוֹדְעִים שֶׁיֵּשׁ יֵצֵר כְּזֶה, מִכָּל מְקוֹם הוּא מְצַלִּיחַ לְכַנֵּס בָּנוּ, מִשׁוּם שֶׁהַיֵּצֵר לֹא בָּא לְהַדְיָא וְאוֹמֵר לָנוּ דְבוּרִים כְּאֱלוֹ, רַק נִכְנָס עִמָּךְ עִמָּךְ מֵאֵד, לְכָל אֶחָד בְּאִפְנוֹ וְצוּרָה אַחֲרֵת, וּבְכָל פַּעַם בְּאִפְנוֹ וְצוּרָה אַחֲרֵת, וְהַרְבֵּה פַּעֲמִים זֶה נִכְנָס כָּל כָּךְ עִמָּךְ עַד שֶׁלֹּא מְרַגִּישִׁים בְּכָלֵל שֶׁזֶה הַיֵּצֵר, רַק חַיִּים עִם הַטָּעוֹת הַזֹּאת, וְהַדְמִיוֹן הַזֶּה, וְהַשְׁקָר הַזֶּה, בְּלִי לִידַע בְּכָלֵל שֶׁזֶה בָּא מִהַיֵּצֵר, וְזֶה מֵעֲקָרֵי הָעִבּוּדָה בְּזֶה הָעוֹלָם לְחַס עִם הַיֵּצֵר הַזֶּה, הֵן לְגִלוֹת כְּמֹה שֶׁזֶה מִמֶּשׁ שְׁקָר, וְהֵן לְגִלוֹת כְּסֻדֵּר הַהֲרַגְשׁוֹת הָאֱלוֹ, שֶׁנִּכְנָסִים כְּמוֹ אָרֶס שֶׁל נַחֵשׁ, בְּלִי לְהַרְגִישׁ בָּהֶם, כְּמוֹ שֶׁכְּתוּב בְּנַחֵשׁ הַקְּדָמוֹנִי "וְאַתָּה תִּשׁוּפְנוּ עִקְבוֹ", שֶׁיֵּשׁ לוֹ כַּח לְהַכְנִיס כְּחוֹתָיו בְּלִי שֶׁנִּרְגִישׁ בָּהֶם, וְהַהֲרַגְשׁוֹת הָאֱלוֹ עוֹשִׂים לָנוּ חֲרָבֹן מִמֶּשׁ, הַהֲרַגְשׁוֹת שֶׁמְרַגִּישִׁים כְּסֻדֵּר שֶׁחֲלַק גְּדוֹל מִהַחַיִּים הוּא מִצֵּב שֶׁל בְּדִיעָבָד, וּמְרַגִּישִׁים כְּסֻדֵּר שֶׁאִם הָיָה מִצֵּב אַחֵר הָיָה יוֹתֵר טוֹב, הוֹרְסִים אוֹתָנוּ, וּמְרַחֲקִים אוֹתָנוּ מֵאֵד מֵאֵד, מִכָּל תַּכְלִיתָנוּ בְּזֶה הָעוֹלָם.

וְהַהֲרַגְשׁוֹת הָאֱלוֹ בָּאִים, הֵן עַל מִצְבִּים שֶׁל זְמַן קֶצֶר, לְמַשָּׁל, אִם יוֹשְׁבִים לְלַמֵּד תּוֹרָה הַקְּדוּשָׁה, וְרוֹצִים לְלַמֵּד סֵדֵר חֶזֶק, וְלֹא הוֹלֵךְ מִמֶּשׁ כְּמוֹ שְׂרוּצִים, אוֹ שְׁעִיפִים, אוֹ שֶׁקֶשָׁה לְהִיּוֹת שְׂקוּעַ לְגַמְרִי, אוֹ שְׂאִין הַחֶשֶׁק וְהַחִיּוֹת כָּל כָּךְ, אוֹ שְׂאִין הַבְּהִירוֹת, וְכַדּוּמָה וְכַדּוּמָה, אוֹ אִם בָּאִים לְתַפְלָה, וְאִין הַמִּצֵּב כְּמוֹ שְׂרוּצִים, אוֹ כְּשֶׁבֵּא נִסְיוֹן, שֶׁל מִדָּה, אוֹ בֵּין אָדָם לְחֲבֵרוֹ, אוֹ שֶׁל תְּאוֹת וְרִצּוֹנוֹת, וְכַדּוּמָה, וְאִין הוֹלֵךְ כְּמוֹ שֶׁהִיִּינוּ רוֹצִים, אוֹ שְׂאִיזָה יוֹם אוֹ שְׁבוּעַ הוֹלֵךְ עִם הַרְבֵּה קִשְׁיִים, שֶׁלֹּא חֲשָׁבוּ עַל זֶה, אוֹ בְּעִנְיָי גִּשְׁמִיּוֹת, זֶה אָמַר מִשְׁהוֹ, וְאַחֵר עֲשֵׂה מִשְׁהוֹ, דְּבַר זֶה לֹא הִצְלִיחַ כָּל כָּךְ, וְדָבָר אַחֵר לֹא הִלָּךְ כָּל כָּךְ טוֹב, וְכֵאֵן לֹא הִיִּיתִי יָכוֹל לִישֹׁן כְּמוֹ שֶׁהִיִּיתִי צָרִיד, כֵּאֵן אַחֵר מִישְׁהוֹ, וְכֵאֵן הַפְּרִנְסָה לֹא הוֹלְכֶת כָּל כָּךְ טוֹב, וְעוֹד אֲלָפִים וְרַבָּבוֹת מִצְבִּים קִטְנִים, שֶׁדְּבָרִים הוֹלְכִים לֹא כְּמוֹ שֶׁחוֹשְׁבִים, וְרוֹצִים, וְכָל אֶחָד וְאֶחָד יָכוֹל לְכַתֵּב סֵפֶר שְׁלֵם, בְּבַחֲיִנַת "זֶה סֵפֶר תּוֹלְדוֹת אָדָם", מֵה שֶׁהוֹלֵךְ בְּכָל יוֹם וּבְכָל שְׁבוּעַ, לֹא כְּמוֹ שֶׁרָצָה, וְלֹא כְּמוֹ שֶׁחֲשַׁב, וְהַיֵּצֵר מְקַשְׁקֵשׁ, וּמְכַנֵּס הַהֲרַגְשׁוֹת, שֶׁאִם הָיָה מִצֵּב אַחֵר, הָיָה הַרְבֵּה יוֹתֵר טוֹב.

וְהוֹן עַל מִצְבִּים שֶׁלְזָמַן יוֹתֵר אָרָךְ, שֶׁהַיֵּצֵר מִפְתָּה אִם הָיוּ לִי מִצְבִּים אַחֵרִים, אוֹ בְּמִצֵּב שֶׁל הָאָדָם בְּעִצְמוֹ, אִם הָיוּ לִי מִדּוֹת אַחֵרוֹת, אוֹ כְּשֵׁרוֹנוֹת אַחֵרִים, אוֹ מִצְבֵי בְּרִיאוֹת אַחֵרִים, אוֹ כְּחוֹת אַחֵרִים, וְכַדּוּמָה, הָיָה כָּל כָּךְ יוֹתֵר קַל לִי, אוֹ בְּמִצֵּב שֶׁל הַסְּבִיבָה, אִם הַמְשַׁפָּחָה שְׁלִי הִיָּתָה שׁוֹנָה מִמֶּה שֶׁהִיא אוֹ שֶׁהִיִּיתִי גֵר בְּמְקוֹם אַחֵר, אוֹ שֶׁהָיָה לִי מְקוֹם תּוֹרָה אַחֵר, אוֹ חֲבָרִים אַחֵרִים, אוֹ חֲבָרוֹתוֹת אַחֵרִים, אוֹ פְּרִנְסָה אַחֲרֵת, אוֹ שְׂכָנִים אַחֵרִים, הָיָה יוֹתֵר קַל, וְיוֹתֵר טוֹב.

והיצר, והשקר, והדמיון הזה שמסבב אותנו, כל כך הרבה, בכל גיל, ובכל מצב באפן אחר, נכלל במאמר חז"ל הקדושים "יצרו של אדם מתגבר עליו בכל יום ומבקש המיתו", שההרגשות האלו הם ממש בחינת מיתה מכמה טעמים. א', שהרגשות האלו הורסים אותנו ומחריבים אותנו ממש, שזה בחינת מיתה. ב', שהם מרחיקים אותנו מאבינו שבשמים שהוא מקור החיים, וחי החיים. ג', שהם מביאים אותנו לכל מיני הרגשות שהם הפוך משמחה, והפוך מחיות, וכל הרגשה של עצבות הוא בחינה של מיתה, פיזי, ועוד כמה טעמים שהרגשות האלו הם בכלל מיתה, [וכמה שדוחים אותם, ומתגברים עליהם, נכללים בכלל חיים, "וצדיק באמונתו יחיה".]

אבל חז"ל הקדושים, וצדיקים זי"ע, גלו לנו, האמת לאמתה, וזה צריכים לחזר הרבה, ולהכניס עמק עמק בתוכנו, כל החיים שזה ממש היסוד של כל היהדות, וזו עבודה על כל החיים, ויש בזה מדרגות בלי שעור ובלי גבול.

כל נשמה ונשמה שלנו, לפני שירדנו ובאנו לזה העולם השפל, הראה לנו אבינו שבשמים ברור, מה התכלית שלנו בזה העולם, ומה השליחות שלנו, בכל העניינים, ואבינו שבשמים הראה לנו כל הימים, וכל השבועות, וכל הידושים, וכל השנים שלנו, שנהיה כאן בזה העולם, והראה לנו מה אנחנו צריכים ויכולים לפעל בכל יום, בכל העניינים, בתורה, ובתפלה, ובתקון המדות, ובטהרה, ובכל שאר העניינים, דברים גדולים ונפלאים, בכל יום אפשר לפעל עולם מלא בלי שעור ובלי גבול, ואבינו שבשמים הראה לנו בדיוק כל הקשיים, שיעברו עלינו, וכל החלשות, והמלחמות שיהיו לנו, בכל יום, ובכל שבוע, הגדולים והקטנים, ואבינו הראה לנו בדיוק ממש, כמה כל קשי וקשי בלי יוצא מן הכלל, יסיע לנו להגיע למה שיכולים להגיע, וכמה בלי הקשיים האלו אי אפשר בשום אפן שבעולם להגיע למה שיכולים להגיע, הפל הוא מדוד ממש, ואבינו שבשמים הראה לנו בבירור גדולה, שזה סדר העולם, זה הסדר של עולם הזה, שאי אפשר להגיע לשום דבר שבעולם בלי לעבר הקשיים, ליכא נהורא אלא דנפיק מגו חשוכא, "ויהי ערב ויהי בקר", כך הוא בריתו של עולם, ברישא חשוכא והדר נהורא, כל התחלות קשות מכאן ואילך יערב לכם, איש שחורה, ואחרי זה איש לבנה, כל אוצר מכסה עם פסוי, לפי גדל האור כך גדל החושך שצריכים לעבר.

והנשמה שלנו רואה הפל בבהירות, שכל חלשה, הוא פתח ושער ואפן ודרך להגיע להתעלות והתקרבות והזדככות, ולעשות נחת רוח לאבינו שבשמים, ובשום אפן אין דרך אחר, כי זה תכלית עולם הזה, זה תכלית של כל הבריאה, זה תכלית של כל העולמות, יגיעה, ועמל, שלא יהיה נהמא דכסופא, [ידוע שיש בזה דברים ארפים ועמקים ודקים, מאד מאד, ואכהמליב, אבל רצון אבינו שבשמים שנדע ונזכר כסדר, שזה התכלית של העולם, וכל חושך תכליתו הוא להגיע לאור], כל התחלות קשות, בלי יוצא מן הכלל, יש כל מיני התחלות, וכלם קשות, אבל כל הקשיים

והחלשות, הם לבוש חיצוני ממש, לאור נפלא, ונורא, ומתוק, וערב, פנימי.

וכך הנשמה שלנו נפרדת לפני שאנו נכנסים כאן בעולם הזה, עם הבהירות הגדולה, היא רואה כל החיים שלנו, כל הימים, וכל השבועות, והשנים, וכל הקשיים, מקטן ועד גדול, כל האלפי אלפים קשיים, וחלישות הדעת ועגמת נפש, ברוחניות וגשמיות, וכל האלפי אלפים מלחמות היצר. בסור מרע ועשה טוב, בבין אדם לחברו, ובבין אדם למקום, והוא רואה בכל קשי וקשי ובכל חלשה וחלשה, מה האור הפנימי, מה התכלית שלו, הנשמה מתפעלת מגדל נפלאות הבורא, איך כל קשי הוא ממש מדוד להתכלית שלנו, הן להתכלית שלנו בגלגול זה, והן של כל הגלגולים שלנו, ושל כל הדורות שלנו, הן האבות שלנו עד אדם הראשון, והן כל הדורות עד ביאת המשיח.

אבל אף ששם רואה הנשמה שלנו הכל ממש, וממילא לא נוכל לו בדעתו לחשב, שיש איזה אפן, ודרך אחר, יותר טוב להגיע לכל הדברים הנשגבים, שהוא צריך ויכול להגיע על ידי ירידתנו לזה העולם, מכל מקום פשנכנסים לכאן, באים היצר וחילותיו ומעלימים ומסתירים בכל הפחות את האמת הזה, וכאשר הקשיים מתחילים להגיע, הם מכניסים בנו דמיונות, ושקרים, ופתויים, ומתחילים להרגיש, שהיה יכול להיות הרבה יותר טוב בלי כל זה, וכמו שדברנו בעזה"י לעיל, שיש כל מיני מצבים שמרגישים וחושבים, שהיה הרבה יותר טוב אפן אחר.

ומעקרי העבודה שלנו בזה העולם, הוא להשתדל ללחם עם השקר הזה ולהכניס עמק בתוכנו ההסתכלות הנכונה, האמונה הבהירה, הבטחון הברור, ההשגחה פרטית הבהירה, והאהבה והחביבות הנשגבה והבהירה שאבינו שבשמים אוהב אותנו, בלי שמץ השגה כלל, שנחיה כסדר עם "אנכי ה' אלקיך", עם "ה' אלקינו ה' אחד", עם "אין עוד מלבדו", עם "ואהבת את ה' אלקיך בכל לבבך ובכל נפשך ובכל מאדך", עם ה"בני בכורי ישראל", עם "אהבת אותנו", ההרגשה של "ידיד נפש אב הרחמן".

וממילא כמה שחיים עם זה, ומכניסים זאת עמק בלבנו, יותר ויותר עמק ממילא יודעים וזוכרים, שכל קשי מהקטן ועד הגדול, הוא מאבינו אהובינו, כל חוט השערה, אין טבע, אין מקרה, הכל מאבינו, והכל לטובתנו הנצחית.

וחז"ל הקדושים, וצדיקים, זי"ע גלו לנו שזה מעקרי העבודות של אמונה, ובטחון, להכניס עמק בתוכנו המהלך הנכון לקשיים, ולחזר כסדר האמת, שכל קשי הוא ממש מדוד, וכל משהו ומשהו שמשתדלים בזה חביב מאד מאד אצל אבינו שבשמים, ופועלים דברים גדולים ונוראים בכל העולמות, וזה תכלית הבריאה ממש, וכל פעם שחוזרים זה עוד פעם ועוד פעם, נעשה זה יותר בהיר, [אפלו אם אין מרגישים, ורואים, שזה פועל, האמת הוא שכל פעם פועל, ויש בזה אריכות גדול מאד, כמה כל

מִשֶׁהוּ וּמִשֶׁהוּ שֶׁל עֲבוּדָה בְּעֵינֵי אֲמוּנָה וּבִטְחוֹן, הוּן בְּדַבּוּר, הוּן בְּמַחְשָׁבָה, פּוֹעֵל דְּבָרִים נוֹרָאִים בְּכָל הָעוֹלָמוֹת, וּפּוֹעֵל דְּבָרִים נוֹרָאִים אֲצֵל הַיְהוּדִי בְּעֵצְמוֹ, וְדַבְּרָנוּ מִזֶּה בַּעֲזַת יְיָ כִּמְהָ פְּעָמִים בְּאַרְיֵכוֹת מִצְדִּיקִים, וְאוּלַי עוֹד נִדְבֵר מִזֶּה בַּעֲזַת יְיָ, וְאִכְהַמְלִיב.

וּרְצוֹן אָבִינוּ שְׁבַשְׁמִים שְׁנֹזֵכֵר כְּסֹדֵר, שְׁלַפְנֵי שְׁבָאנוּ לְכָאן, רָאִינוּ כְּבָר כָּל הַקְּשָׁיִים, וְשֵׁם רָאִינוּ אִיךְ כָּל קִשֵׁי הוּא מִמֶּשׁ לְטוֹבָה, רַק כָּאן הָעוֹלָם הַזֶּה, וְהַגּוֹף, וְהַנֶּפֶשׁ הַבְּהִמִית, וְהַיֶּצֶר וְחִילוּתָיו, מִסְתִּירִים וּמַעֲלִימִים זֶה [וְיִדּוּעַ מִמֶּהֲרִ"ל, וְר' נַחֲמָן בְּרִסְלָבֵר, וְהַחֲדוּשֵׁי הַרִי"ם וְעוֹד, זִי"ע, שֶׁהָעוֹלָם נִקְרָא בְּשֵׁם עוֹלָם, מְלִשׁוֹן נֶעְעָם, שְׁכָל עֲצָמוֹתוֹ וּמַהוּתוֹ שֶׁל זֶה הָעוֹלָם, הוּא לְהַעֲלִים הָאֲמִתּוֹ], וְרַק כָּאן, רַק כָּאן, נִדְמָה בְּדַמְיוֹן מִמֶּשׁ, שֶׁהִיָּה יוֹתֵר טוֹב כִּי אוֹ כִּי. רַק כָּאן לֹא רוֹאִים הָאוֹר הַנִּשְׁגָּב הַנִּפְלָא וְהַמְתוֹק שֶׁגִּנוּז בְּתוֹךְ כָּל קִשֵׁי, רַק כָּאן לֹא רוֹאִים וּמְרַגִּישִׁים הָאֲמִתּוֹ שְׁכָל קִשֵׁי וְכָל חֲלָשָׁה, הוּא רַק לְבוּשׁ חִיצוֹנִי לְאוֹר פְּנִימִי. וְהַתְּכֵלִית שֶׁלָּנוּ בְּזֶה הָעוֹלָם הוּא לְעַמּוֹד בְּסִבְלָנוֹת, וּבְעֵקֶשְׁנוֹת, וּבְשׁוּם אֲפֹן לֹא לְזוּז מִמְקוֹמָנוּ, הַקְּשָׁיִים אֵינָם שׁוֹיִם אֶחָד לְהַשְׁנִי, הוּן בְּזִמּוֹן, וְהוּן בְּדַרְגוֹת הַקְּשֵׁי, לְמִשְׁלַל בְּלִמּוּד הַתּוֹרָה הַקְּדוּשָׁה, לְפַעֲמִים הַקְּשָׁיִים הֵם קְצָרִים מְאֹד, וְלְפַעֲמִים הֵם יוֹתֵר אַרְכִּים, וְלְפַעֲמִים יוֹשְׁבִים לְלִמּוֹד, יֵשׁ קִשֵׁי שֶׁל רַק כְּמֵה דְקוֹת, לְפַעֲמִים זֶה חֲצֵי סֹדֵר, לְפַעֲמִים זֶה יוֹם שָׁלֵם, לְפַעֲמִים זֶה כְּמֵה יָמִים, לְפַעֲמִים זֶה יוֹתֵר, וְכֵן בְּדַרְגוֹת הַקְּשֵׁי, לְפַעֲמִים זֶה מִמֶּשׁ קִשָׁה, וְלְפַעֲמִים זֶה רַק שְׂאִין כָּל כִּי חִיּוֹת וּמִתִּיקוֹת וְשִׁמְחָה כְּמוֹ אַחֵר כִּי, וְכֵן הוּא בְּכָל הָעֵינָיִים בְּעֲבוּדַת הַשֵּׁם יְתִבְרָךְ, שְׂאִין שׁוּם כְּלָל, כְּמֵה זְמַן הַקְּשֵׁי, וּבְאִיזָה דַרְגָּא הַקְּשֵׁי, אֲבָל הַצַּד הַשְּׂוִה שֶׁבְּכָל הַקְּשָׁיִים הוּא, שְׂרָצוֹן אָבִינוּ שְׁבַשְׁמִים שְׁנֹזֵכֵר כְּסֹדֵר שֶׁזֶה רַק אֲפֹן וּפְתַח לְהַגִּיעַ לְאוֹרוֹת נִפְלָאִים וּמִתִּיקִים, הַתּוֹרָה הַקְּדוּשָׁה וְעֲבוּדַת הַשֵּׁם, הוּא מִמֶּשׁ אוֹר, וְשַׁעֲשׁוּעִים, וְשִׁמְחָה, מַעֲיֵן עוֹלָם הַבָּא מִמֶּשׁ, "נִהְיִים מִזִּיו הַשְּׁכִינָה", וְיִפָּה שְׁעָה אַחַת שֶׁל קוֹרֵת רוּחַ בְּעוֹלָם הַבָּא מִכָּל חֵי הָעוֹלָם הַזֶּה", אֲבָל הָעוֹלָם הַבָּא הַזֶּה נִקְנָה רַק עַל יְדֵי יְסוּרִים, וְזֶה הַהֲתַחֲלוֹת הַקְּשׁוֹת שֶׁיֵּשׁ לָנוּ כְּסֹדֵר, שְׁכָלֵם הֵם קְנִינִים לְקִנּוֹת עוֹד דַּרְגָּא שֶׁל מַעֲיֵן עוֹלָם הַבָּא בְּזֶה הָעוֹלָם.

וְחִז"ל הַקְּדוּשִׁים, וְצְדִיקִים זִי"ע, גָּלוּ לָנוּ שֶׁהָאוֹר הַנִּשְׁגָּב הַתּוֹרָה הַקְּדוּשָׁה וְעֲבוּדַת הַשֵּׁם יְתִבְרָךְ, וְטוֹב הַנִּשְׁגָּב, שֵׁישׁ בְּבַחֲיִנַת "וְאֵי קִרְבַּת אֱלֹקִים לִי טוֹב", "כִּי לְקַח טוֹב נִתְתִּי לְכֶם", "אֵין טוֹב אֶלָּא תּוֹרָה", וְהַחִיּוֹת הַנִּשְׁגָּבָה, וְעַרְבוּת, וּמִתִּיקוֹת, שֵׁישׁ בְּתּוֹרָה הַקְּדוּשָׁה, וּבְכָל עֵינָיִים עֲבוּדַת הַשֵּׁם יְתִבְרָךְ, הוּא בְּלִי שְׁעוֹר וּבְלִי גְבוּל מִמֶּשׁ, וְאֵין שְׁמִיץ הַשְּׂגָה לְאַף אֶחָד, לְאִיזָה דְּבָרִים נִשְׁגָּבִים, יְכוֹל לְהַגִּיעַ, וּלְכִי יֵשׁ כְּסֹדֵר עוֹד קְשָׁיִים, וְעוֹד חֲלָשׁוֹת, וְעוֹד מְלַחְמוֹת, שְׁכָל אֶחָד מֵאַתָּנוּ כָּל זְמַן שְׁנִמְצָאִים בְּעִזְרַת הַשֵּׁם יְתִבְרָךְ לְאַרְךְ יָמִים וְשָׁנִים טוֹבִים אֲמֵן בְּזֶה הָעוֹלָם, צְרִיכִים לְהִיּוֹת כְּסֹדֵר הוֹלֵךְ, הַלָּאָה וְהַלָּאָה, יוֹתֵר וְיוֹתֵר גְּבוּהָ, בְּבַחֲיִנַת רְצִים לְפָנָיו יְתִבְרָךְ כְּסוּסִים בְּבַצְעֵי הַמַּיִם, וְאָבִינוּ שְׁבַשְׁמִים מְבַקֵּשׁ מֵאַתָּנוּ כְּסֹדֵר, בְּנֵי יְקִירֵי אֶהוּבֵי, אֵל תִּתְרַפּוּ, אֵל תִּבְרָחוּ, כְּשֶׁאַתֶּם רוֹאִים קְשָׁיִים וְחֲלָשׁוֹת, עֲמָדוֹ בְּסִבְלָנוֹת וְעֵקֶשְׁנוֹת, עוֹד מַעֲט וְעוֹד מַעֲט. וְכִלְשׁוֹן חִז"ל הַקְּדוּשִׁים, "לְעוֹלָם אֵל תִּהְיֶה זֶה מִן הַפְּתַח", אֵל תִּזוּז, אֲפִלוּ אִם נִרְאָה שֶׁהַדְּלֵת סְגוּרָה וּמְסֻגָּרָה, עֲמָד



חֶזֶק כְּחוּמָה, אֲנִי חוּמָה, עִם גְּבוּרָה גְדוֹלָה, וְעַקְשָׁנוּת וְסִבְלָנוּת, גְּבוּר כְּאַרְי, וְעַז כְּנֹמֶר, כְּלָבִיא יָקוּם וְכְאַרְי יִתְנַשֵּׂא, כָּרַע שָׁכַב כְּאַרְי וְכָלְבִיא מִי יָקִימוּנוּ, אֲפֵלוּ אִם זֶה לּוֹקַח זְמַן אֲרֻךְ מְאֹד, אֲפֵלוּ שְׁבוּעוֹת, אֲפֵלוּ חֲדָשִׁים, אֲפֵלוּ שָׁנִים מִמֶּשׁ [שְׁלֹפְעָמִים יֵשׁ חֲלָשׁוֹת שְׂיִהוּדֵי צָרִיךְ לְלַחֵם עֲשָׂרוֹת שָׁנִים, אֲבָל אִם יַעֲמֵד בְּעַקְשָׁנוּת וְלֹא יִבְרַח, סוּף כָּל סוּף יִגִּיעַ בַּעֲזָה"י, וְאִכְהַמְלִי"ב], וְאִם לֹא תִזְוֶה, תִּגְלַח סוּף כָּל סוּף, הָאוֹר הַנִּשְׁגָּב, הַנִּפְלָא, וְהַפְּנִימִי, שְׁמִכְסָה, וּמְעַטֵּף בְּקִשֵׁי הַזֶּה, אוֹ הַחֲלָשָׁה הַזֹּאת, אָנוּ צָרִיכִים לְזַכֵּר כְּסֹדֶר שְׁכָל הַקְּשָׁיִים וְהַחֲלָשׁוֹת, הֵם מְלַבּוּשִׁים חִיצוֹנִיִּים מִמֶּשׁ, וְכָל כַּמָּה שֶׁהָאוֹצֵר יוֹתֵר גְּדוֹל, כִּדְּגָם הַלְּבוּשׁ שֶׁלוֹ יוֹתֵר גְּדוֹל.

כְּלָנוּ יוֹדְעִים הָאֵמֶת הַזֶּה, וְכָלנוּ יוֹדְעִים שְׁכָל צַעַר וְכָל עֲגָמַת נַפְשׁ בְּרוּחָנוּת אוֹ בְּגִשְׁמִיּוֹת, הַכֹּל הַכִּי טוֹב מִמֶּשׁ, וְלֹא שֵׁיךְ בְּשׁוּם אַפֵּן שֶׁבְּעוֹלָם שְׂיִהִיָּה יוֹתֵר טוֹב מִזֶּה, וְהַכֹּל מְדוּד מִמֶּשׁ לְטוֹבְתָנוּ הַנִּצְחִית, וְלִטּוֹבַת כָּל הַדּוֹרוֹת שְׁלָנוּ, אֲבָל זֶה עֲבוּדָה עֲצוּמָה, וְעֲבוּדָה שֶׁל כָּל הַחַיִּים, לְהַכְנִיס בְּתוֹכָנוּ הַיְדִיעָה הַפְּשוּטָה הַזֹּאת, עֵמֶק עֵמֶק, וְלַחִיוֹת עִם זֶה מִמֶּשׁ, "וְיִצְדִיק בְּאִמוּנָתוֹ יְחִיָּה", וְזֶה מִנַּח בְּדַבְרֵי הַבַּעֲשָׂה"ק הַמּוֹבָאִים בִּ"תוֹלְדוֹת", וּבְעוֹד הַרְבֵּה סְפָרִים הַקְּדוּשִׁים, זִי"ע, עַל הַפְּסוּק שְׁדוּד הַמְּלֶךְ אָמַר בְּשֵׁם כָּל יִשְׂרָאֵל, "שְׂוִיתִי ה' לְנִגְדֵי תְּמִיד", אֲנִי מְכַנֵּס אֶת הַבּוֹרָא יִתְבָּרַךְ תְּמִיד [הַמְּדַת הַרְחֵמִים] בְּכָל הַדְּבָרִים שֶׁנֶּרְאִים שֶׁהֵם לְנִגְדֵי, הֵן בְּרוּחָנוּת, וּבִין בְּגִשְׁמִיּוֹת, וְכַתִּיב תְּמִיד, שֶׁזֶה עֲבוּדָה תְּמִידִית מִמֶּשׁ בְּלִי הַפְּסֵק, וְהַרְמַבִּ"ם וְהַרְמַמִּ"א, וְעוֹד זִי"ע כְּתִבּוּ לָנוּ שְׂוִיתִי זֶה הַיְסוּד שֶׁל הַתּוֹרָה הַקְּדוּשָׁה, וְנִכְלָל בָּזֶה, שֶׁהַעֲבוּדָה הַזֹּאת לְהַכְנִיס עֵמֶק בְּתוֹכָנוּ כְּסֹדֶר שְׁכָל הַדְּבָרִים שֶׁנֶּרְאִים שֶׁהֵם "לְנִגְדֵי", כְּלָם מִמֶּשׁ בְּלִי יוֹצֵא מִן הַכָּלָל הֵם לְטוֹבְתָנוּ מִמֶּשׁ, מְאֲבִינוּ שְׁבִשְׁמִים, הוּא מִמֶּשׁ מִהַיְסוּדוֹת, כְּלָל גְּדוֹל בְּתוֹרָה, אֲבָל זֶה לֹא הוֹלֵךְ לֹא בְּפַעַם וְלֹא בְּפַעַמִּים, וְלֹא בְּמֵאָה פְּעָמִים, רַק תְּמִיד, תְּמִיד, תְּמִיד, בְּלִי הַפְּסֵק, זֹהִי עֲבוּדָה לְכָל הַחַיִּים.

וְיִדְוֶע שְׁכָל עֲנִינֵי עוֹלָם הַזֶּה הֵם מְשָׁל, כִּיְדוּע מְצַדִּיקִים זִי"ע, וְכִמוּ שֶׁבְּעוֹלָם הַזֶּה יֵשׁ תְּמוּנוֹת שְׂרוּאִים הַכֹּל, מִמֶּשׁ כְּמוֹ חֵי, כְּמוֹ כֵן הַנִּשְׁמָה שְׁלָנוּ רוּאָה שֵׁם לְפָנֵי שְׁאֲנַחְנוּ יוֹרְדִים, כָּל יוֹם וְיוֹם שְׁלָנוּ כָּאֵן בְּזֶה הָעוֹלָם, כְּמוֹ חֵי, וְכָל הַקְּשָׁיִים וְכָל הַנִּסְיוֹנוֹת, כָּל הַמְּדוֹת, וְכָל הַתְּאֻוֹת, וְהַרְצוּנוֹת, כְּמוֹ שְׁאֲנוּ רוּאִים כָּאֵן בְּזֶה הָעוֹלָם, אֲבָל נוֹסֵף לָמָּה שְׁאֲנוּ רוּאִים כָּאֵן, הַנִּשְׁמָה רוּאָה כָּל הַפְּנִימִיּוֹת, וְכָל הַתְּכָלִית הַנִּשְׁגָּבָה שֶׁל כָּל קִשֵׁי, וְאִם זוֹכְרִים זֶה כְּסֹדֶר, שֶׁהַנִּשְׁמָה כְּבָר רָאִתָּה, וְהִיא רָאִתָּה גַם הַטּוֹבָה הַנִּשְׁגָּבָה, זֶה מְסִיעַ הַרְבֵּה, וְאִם מְרַגְלִים עֲצֻמָּנוּ, שֶׁכְּשָׁבָא קִשֵׁי, מִתְּרַגְלִים מִיָּד לְהַרְגִישׁ, זֶה הַקִּשֵׁי כְּבָר רָאִתָּה נִשְׁמַתִּי, עַל תְּמוּנָה, תְּמוּנָה חִיָּה מִמֶּשׁ, וְנִשְׁמַתִּי כְּבָר רָאִתָּה הַטּוֹבָה, וְהָאוֹר, וְהַפְּנִימִיּוֹת, נִשְׁמַתִּי רָאִתָּה הָאֵהָבָה הַנִּשְׁגָּבָה מְאֲבִינוּ שְׁבִשְׁמִים שְׁמַנְחַת בְּתוֹךְ הַקִּשֵׁי הַזֶּה, רַק כָּאֵן בְּעוֹלָם הַחֲשׂוֹף, אֵין רוּאִים כְּלוּם, אֲבָל מַה זֶה מְשַׁנֵּה אִם לֹא רוּאִים, הֲלֹא זֹאת הָאֵמֶת, וּמִמִּילָא הֵבָה נַעֲמֵד עִם כָּל הַכַּחוֹת, וְאִז אֲזַכֶּה אֶל הָאוֹר, זֶה מְסִיעַ הַרְבֵּה שְׂיִהֵא לָנוּ הַמְּהֶלֶךְ הַנִּכּוֹן.

וְאֶחָד מֵעַקְרֵי הַסְּבוֹת הַמְּבִיאִים הַרְגָּשׁוֹת שֶׁל עֲצָבוּת, [וְכָל הַהַרְגָּשׁוֹת הַפּוֹף מִשְׁמַחָה], הוּא הַהַרְגָּשָׁה הָעֵמֶקָה הַזֶּה, הִיָּה יָכוֹל לִהְיוֹת יוֹתֵר טוֹב, חֲבָל עַל

זֶה וְעַל זֶה, וְעַל זֶה, בְּלִי זֶה, וּבְלִי זֶה הָיָה הַרְבֵּה יוֹתֵר טוֹב, וְכֵן בְּלִי שְׁעוֹר,  
וְכֹל זֶה בָּא מִהַחֲשָׁד שֶׁל עוֹלָם הַזֶּה שְׂדוּמָה לְלִילָה שְׂמִסְתִּיר הָאֲמֶת, שֶׁזֶהוּ  
מִמֶּשׁ הַיּוֹתֵר טוֹב, וְכִמוֹ בְּעוֹלָם הַזֶּה חֲשָׁד מְבִיא הַפּוֹדֵד מִשְׂמָחָה, כְּמוֹ כֵן  
הַחֲשֻׁכוֹת הַזֶּה מְבִיא הַפּוֹדֵד מִשְׂמָחָה, אֲבָל כַּמָּה שְׂיֵהוּדִי מִשְׁתַּדֵּל לְהַתְחַזֵּק  
תְּמִיד, וּלְהַכְנִיס עִמָּךְ בְּתוֹכוֹ הָאוֹר הָאֲמֶתִי, שְׂאֵף שְׂנֵדָמָה "כִּי אֲשַׁב בַּחֲשָׁד",  
הָאֲמֶת הוּא שְׂ"ה' אוֹר לִי", "ה' אוֹרִי וְיִשְׁעֵי" שֶׁהַכֹּל הוּא הַיּוֹתֵר טוֹב,  
מִתְקַרְבִּים יוֹתֵר וְיוֹתֵר לְשִׂמְחָה, "אוֹר צְדִיקִים יִשְׂמַח", "מְאוֹר עֵינַיִם  
יִשְׂמַח לֵב".