



**פרקי הדרכה לבני הישיבות**  
**מתוך וועדים שנמסרו**  
**בפני מבקשי דעת**



**חשבון נפש**  
**מדרך מעשי ליצירת שינוי**





## **פרקי הדרכה לבני הישיבות**

מתוך וועדים שנמסרו בפני מבקשי דעת  
ע"י הרה"ג רבי אהרן שווב שליט"א



## **השבון נפש מדריך מעשי ליצירת שינוי**

פרקים ראשונים מתוך ספר "פרקי הדרכה"  
שאמור לצאת לאור בקרוב בע"ה

ער"ה תשפ"ב

כתיבה ועריכה:  
ר' אריה לייב גולדשטוף שליט"א

עימוד וגרפיקה:  
אהרן עמיר 0527657995

יו"ל ע"י "מכון להבין"



להארות ולהערות:

[lehovin.tora@gmail.com](mailto:lehovin.tora@gmail.com)

050-4166000



לזכרון עולם בהיכל ה'

לעילוי נשמת

הגאון הצדיק רבי **מנשה** ב"ר חיים **שווב** זצוק"ל  
נלב"ע פסח שני י"ד אייר תשע"ג

לעילוי נשמת

ר' **חיים** ב"ר אליעזר **שווב** ז"ל  
נלב"ע ו' תשרי תשס"א  
וזוגתו מרת **קלרל'ה** ב"ר נתן ע"ה  
נלב"ע ט"ו אב תשע"ג

לעילוי נשמת

רבי **ישי** ב"ר ראובן הלוי **מאיר** זצ"ל  
נלב"ע ה' תמוז תש"ס  
וזוגתו מרת **פייגלא** ב"ר יעקב ע"ה  
ל' מנחם אב תשנ"ח



לזכרון עולם בהיכל ה'

לעילוי נשמת

ר' חיים בן אסתר ז"ל

מרת אסתר בת נהורא ע"ה

ר' אליהו בן אסתר ז"ל

מרת אמה בת אסתר ע"ה

תרומת משפחת אמיניה



לזכרון עולם בהיכל ה'

לעילוי נשמת יקירנו

יחזקאל בן אברהם ז"ל מונדרר

דוד בן יחזקאל ז"ל מונדרר

שמואל בן אברהם שלמה ז"ל רייכמן

יענטא פערל (ג'ני) בת אברהם ע"ה שטורם

איטה בת משה ע"ה שניט

מרדכי בן יוסף ז"ל שטרן

אהובה בת זאב ע"ה זלוטניק

ומשה בן אליעזר ז"ל אזרחי

ת.נ.צ.ב.ה.



לזכרון עולם בהיכל ה'

לעילוי נשמת

ר' משה שמואל בן יהודה דוד ז"ל

ר' דוד בר פנחס אלכסנדר ז"ל

מרת הינדה בת ר' משה הלוי ז"ל

ר' אברהם אליהו בן ר' דוד ז"ל

מרת חנה בת מירה ע"ה

ת.נ.צ.ב.ה

תרומת משפחת אברון הי"ו





לזכרון עולם בהיכל ה'

לעילוי נשמות

הרבנית הצדקנית

מרת ריבה לפידות ע"ה

בר' יוסף אריה ז"ל

נלב"ע ד' תשרי התשע"ג



# תוכן ענינים

מבוא.....ג

פרק א' - הקשיים והלבטים.....ד

עבודת חשבון הנפש במהלך החיים ☪ קושי ראשון: אין תוכנית לפעולה ☪ קושי שני: לא מגדירים נכון את החסרונות ☪ לא כל קושי פירושו 'צר הרע'.

פרק ב' - עבודת ה'אלול'.....ו

חודש 'אלול' - חודש של חיפוש ובדיקה ☪ ב'שישי' יש מצוות 'והכינו' ☪ חודש אלול הוא החודש השישי ☪ משל - השנה כ'הפקת אירוע' ☪ חודש אלול בימים עברו ☪ קושי ראשון: נזכרים באלול רק באלול ☪ קושי שני: לא יודעים מה צריך להכין ובמה להתחזק ☪ קושי שלישי: לא מכירים בכוחות הנפש ☪ העבודה הרצויה

פרק ג' - ארבעה שלבים במסלול השינוי.....טז

☪ שיר השירים - תיאור מערכת היחסים בין ישראל לקב"ה

פרק ד' - השלב הראשון - יצירת רצון ושאיפה.....יח

☪ לכל אדם יש מטרה אחת מרכזית שמובילה אותו ☪ אחת שאלתי - אבסולוטיות ☪ לשאוף ולרצות בלי גבולות ☪ השאיפה נותנת כח ואנרגיה לפעולות שבדרך ☪ אותה פעולה - אבל היכן הלב ☪ ישקני מנשיות פיהו - שאיפה ללא גבול

פרק ה' - השלב השני - מה אני מספר על עצמי.....ל

☪ שחורה אני - הסיפור העצמי

**פרק ו' - השלב השלישי - להגדיר את הבעיה נכון.....לב**

⊗ שזפתני השמש - להגדיר את הבעיה ⊗ למצוא אשמים!

**פרק ז' - השלב הרביעי - איך עושים את השינוי בפועל.....מא**

⊗ היפה בנשים - לשנות את הנרטיב ⊗ צאי לך בעקבי הצאן - להתחיל במעשים ⊗ הרגש בא אחרי המעשים ⊗ נעשה ונשמע ⊗ רעי את גדיותיך - הצלחה תלויה בינקות ⊗ מבט הטבע היפך השקפת התורה ⊗ בתי מדרשות - אטמוספירה אחרת

**פרק ח' - סיכום ארבעת השלבים בחשבון הנפש.....נב**

⊗ דוגמא לתהליך חשבון הנפש

## מבוא

אנו מלאים וגדושים בידיעות, מכירים 'סיסמאות' רבות, אבל לפעמים אנו מרגישים 'שחוקים', איננו מתחברים דיו אל הדברים. כמעט כל אחד יכול לחזור על תוכן של עשרות שיחות ששמע בימי חיו, אבל בפועל - אין לנו מספיק חיבור לעבודה המעשית.

ידיעות כמעט ולא חסר לנו. הבנה וחיבור פנימי, חסר גם חסר.

בסדרת הוועדים שלפנינו, ננסה להפוך את הדברים הידועים והמוכרים לנו כמושגי יסוד, לרעיונות פרקטיים שאנו יכולים להתחבר אליהם.

\* \* \*

פרק א'

## הקשיים והלבטים

### עבודת חשבון הנפש במהלך החיים

כל אדם נפגש במהלך חייו בסיטואציה המחייבת אותו לעשות 'חשבון נפש'. לפעמים באים על האדם צרות ומחלות, והוא מחליט שהוא חייב לעשות שינוי עומק, ולהתקדם בחיים. לשם כך הוא עושה חשבון נפש. כשישנם מאורעות מטלטלי עולם, כמו אסונות טבע, מלחמות ומגיפות, רבים מתעוררים, ומבקשים לחשב את חשבון נפשם. יש שעושים זאת כל יום לפני השינה, ויש שרק אחת לתקופה. לעומת זאת ישנם אלו שאינם מתחברים למושג הזה כלל. הם אינם מבינים מה רוצים מהם, לאיזה מסקנות הם צריכים להגיע. ואף אם מעוניינים הם להתקדם, הינם נבוכים ותוהים, כיצד לעשות זאת. הסוגיא הזו של "חשבון הנפש", היא סוגיא הצריכה לימוד, כיצד להפוך אותה למשימה אפקטיבית עם תוצאות בחיי המעשה.

### קושי ראשון: אין תוכנית לפעולה

כשנפרט את הקשיים שיש במשימה הזו, נמצא שנים מרכזיים: הקושי הראשון:

האדם אינו יודע כיצד לחזק את הדברים שטעונים חיזוק. כל אדם חפץ להיות טוב. גם אם הדרך קשה - הוא יסכים לעשות זאת. אבל הוא לא יודע מה עליו לעשות. יתכן בהחלט שרוב האנשים שלא מתקדמים בחיים, אין זה מחמת שאינם חפצים בכך, אלא משום שאינם יודעים איך לעשות זאת הלכה למעשה.

וכשאין לאדם תוכנית ברורה מה הצעדים שהוא צריך לבצע, ממשיך לזרום עם החיים לאן שהם מובילים אותו.  
ובעצם, הוא אינו מתקדם לשום מקום.

## קושי שני: לא מגדירים נכון את החסרונות

והקושי השני, עמוק יותר:

האדם אינו מגדיר נכון את החסרונות שהוא מוצא בעצמו.  
מכיר הוא רק שני מושגים: שאיפות טובות, ויצר הרע.

הוא שואף להגיע לשיא, ולפי דעתו, היצר הרע הוא זה שמונע את  
השאיפות מלצאת לפועל ולבא לידי מימוש.  
אבל האמת היא, שיש עוד גורם משמעותי: כוחות נפש.

לפעמים השאיפות לא יוצאות לפועל, משום ש'כוחות הנפש' של  
האדם עדיין לא בנויים לכך, הוא אינו בשל דיו להתקדמות כזאת.  
זה לא קשור כלל ליצר הרע.

לדוגמא:

אדם שומע על סבו שהיה צם כל שני וחמישי, ומחליט שגם הוא  
יעשה כך. וכשהוא לא מצליח הוא קובע שזה בגלל היצר הרע.

זה ממש לא נכון. הסיבה שהוא אינו מצליח, היא בגלל שכוחות  
הנפש שלו עדיין לא חזקים ובשלים לכך.

כאשר האדם חושב שהסיבה לכך שהוא אינו מצליח לממש את שאיפותיו, זה  
באשמת היצר הרע. אזי כשהוא נכשל, הוא משוכנע שהוא לא מסוגל ללחום  
ביצר הרע.

והאמת היא, שהסיבה שהוא אינו מצליח היא מחמת שכוחות הנפש שלו לא  
בנויים לכך, וכאשר הוא יתאים את עבודתו לכוחותיו, בהחלט הוא יצליח  
לנצח את היצר הרע.

\*

בפרק הבא, בחלקו השני, נחזור שוב על הקשיים והלבטים שיש בעבודת  
'חשבון הנפש', עם התייחסות פרטנית לקשיים הקיימים בעבודה זו בזמן  
המסוגל לעבודת החיפוש - ימי חודש אלול.

## פרק ב'

# עבודת ה'אלול'

### חודש 'אלול' - חודש של חיפוש ובדיקה

העבודה הזו של 'חשבון הנפש', היא לא רק ענין ליחידי סגולה. זהו דבר יסודי ועיקרי מאוד בעבודת ה' של כל אחד.

ישנו חודש מיוחד בשנה, שמיועד כל כולו לעשיית חשבון הנפש. חודש אלול. בחודש זה אנו צריכים לקיים את דברי הפסוק (איכה ג מ) "נחפשה דרכינו ונחקרה".

נפרט מעט על מהותו של חודש אלול:

שמו של החודש הוא "אלול".

אצל המרגלים נאמר (במדבר יג ב) "ויתורו את הארץ", ומפרש התרגום "ויאללון ית ארעא דכנען".

'אלול' הוא לשון 'חיפוש'.

זהו א"כ מהותו של חודש אלול, לבדוק ולחפש בעצמינו. לעשות חשבון נפש.

### ב'שישי' יש מצוות 'והכינו'

נפרט יותר:

לגבי השבת אמרו חז"ל: "מי שטרח בערב שבת יאכל בשבת, ומי שלא טרח בערב שבת מהיכן יאכל בשבת?" (ע"ז ג).

כלומר: העבודה של היום השישי היא הכנה לשבת, "והכינו".

כמאמר הכתוב:

וְהָיָה בַּיּוֹם הַשִּׁשִּׁי וְהִכִּינוּ אֶת אֲשֶׁר יִבְיֵאוּ (שמות טז ה).



ולכאורה קשה,

מדוע דוקא יום שישי נחשב ליום ההכנה, והרי כל ימות השבוע אנו מכינים דברים לשבת. כפי שאנו מכנים את כל ימות השבוע על שם השבת: 'יום ראשון בשבת', 'שני בשבת', 'שלישי בשבת' וכו'. - מדוע אם כן אמרו "מי שטרח בערב שבת", מהי נקודת ההכנה המיוחדת שישנה ב'יום השישי' במיוחד?

אלא -

אמנם בכל ימות השבוע אנו מתכוננים לשבת, אך עדיין ישנו חילוק מהותי בין ההכנה שבכל הימים, להכנה שביום השישי. - בכל השבוע אנו רוכשים את המוצרים, קונים חיטים ופירות, בשר ודגים. אך ההכנה שלהם בפועל, נעשית ביום שישי.

אכן כך נפסק להלכה, שיש לקום לפנות בוקר ביום שישי בכדי להכין צרכי שבת. וזה עדיף על ההכנה ביום חמישי בלילה (עי' משנ"ב סי' רנ סק"ב).

זה הענין המיוחד של יום שישי<sup>א</sup>.

## חודש אלול הוא החודש השישי

אחר שלמדנו על הגדרתו של יום שישי כ"יום ההכנה", אשר ביום זה אוספים את כל מה שצברנו עד עכשיו, ומכינים זאת לשימוש בפועל ביום השבת. נוכל להשכיל מכך להבנת מהותו ועניינו של חודש אלול:

אנו מוצאים בתורה שהיא מתייחסת לראש השנה בהגדרה "בחודש השביעי באחד לחודש" (ויקרא כג כד), היא אינה מכנה אותו בשם "ראש השנה", אלא "בחודש השביעי"<sup>ב</sup>.

השביעי בכל מקום, הוא הנקודה של התכלית והסיום<sup>ג</sup>. כמו שהשבת היא היום השביעי, והיא התכלית של כל ימות השבוע. כך עניינו ותכליתו של חודש

---

א. הרעיון העומד מאחורי יסוד זה מבואר היטב על פי דרך פנימיות התורה, ונעמידה כאן בקיצור נמרץ ותן לחכם ויחכם עוד.

כל ששת ימי השבוע הינם כנגד שש הספירות, יום ראשון הוא כנגד מדת חסד ושני כנגד גבורה וכו', ויום שישי הוא כנגד מדת ה"יסוד", ותפקיד מדה זו לקבל את כל השפע היוצא מכל מדה ומדה ולהכין אותו לקראת הכנסתה למדת מלכות, וזה בדיוק ענינו של יום שישי.

ב. בכל המקומות התורה מכנה את חודש תשרי "החודש השביעי": ויקרא טז כט על יוהכ"פ, ויקרא כג כד על ר"ה, שם כג כז על יום הכיפורים, שם כג לד-לט-מא על חג הסוכות, שם כה ט על יובל.

ג. דבר זה נקרא בתורת הפנימיות - מדת המלכות.

תשרי שהוא החודש השביעי בכללותו, כאשר תחילתו הוא 'ראש השנה', יום הדין שמסכם את כל השנה שקדמה לו, ועל תכלית סיכום זה נבנית השנה הבאה עלינו לטובה.

לאור זאת נשווה את מהות היום השישי למהותו של החודש השישי:

כפי שיום שישי הוא יום ההכנה לשבת קודש, כך החודש השישי - חודש אלול הוא ה'ערב שבת' של ראש השנה. ועניינו ומהותו היא לאסוף את כל מה שצברנו עד עתה, ולהעמיד הכל בסיכום לקראת 'ראש השנה'.

במשך כל השנה אנו אוספים השפעות רבות. ובפרט בחודשי הקיץ, שהם עיקר הזמן שהקב"ה משפיע השפעות על האדם, ובהם נמצאים המועדים<sup>ד</sup>.

ובסיום השנה ישנו חודש אלול, שהוא "חודש הסיכום". זהו הזמן שבו אנו אוספים את כל מה שצברנו, ומכינים את עצמינו לעמוד לפני ה' ביום ראש השנה.

ואף על זה יומלצו דברי חז"ל ש"מי שטרח בערב שבת יאכל בשבת".

מהדברים האמורים אנו למדים, שאף שבחודאי בכל השנה ראוי ונחוץ לעשות 'חשבון הנפש'. אך חודש אלול זהו כל מהותו ויעודו: לעצור את 'שטף החיים', לסכם את כל מה שצברנו עד כה. לבדוק את עצמינו, מה השגנו, והיכן אנו עומדים בסולם העליה.

## משל - השנה כ'הפקת אירוע'

משל למה הדבר דומה:

נתאר לעצמינו הפקה עצומה של אירוע אדיר. חודשים ארוכים לפני האירוע עובדים על ההפקה, יש דברים שמזמינים מבית הדפוס, יש

ד. וכן בהם נמצאים ימי האבילות, שגם היו בעיקרם מיועדים להיות ימי שמחה, ובעונותינו נהפכו לימי אבל, ובעז"ה יחזרו לנו בקרוב מאבל ליום טוב. וכדברי הילקוט שמעוני בפרשת אמור "אמר רבי לוי בכל חודש וחדש [שבקיץ] בקש הקב"ה ליתן לישראל מועד, בניסן נתן להם פסח. באייר נתן להם פסח קטן. בסיון נתן עצרת. בתמוז היה בדעתו ליתן להם מועד גדול ועשו העגל ובטל תמוז ואב ואלול".

אמנם בחודשי החורף יש לנו יותר את האתערותא דלתתא', אנו עובדים ביותר קושי, אלו ימים חורפיים, לילות ארוכים יותר, ואין בהם חגים ומועדים. אבל עיקר ההשפעה העליונה עלינו היא בחודשי הקיץ.

דברים שצריך לייצר באופן מיוחד, ויש עוד הרבה הכנות פרטיות ומסוימות לפי עניינו של האירוע.

ואחרי כל ההכנות, יש את 'הרגע הגדול', שהוא יום האירוע עצמו. "יום הדין של האירוע".

ביום הזה מעמידים את כל תשלובת ההכנות, מרכיבים את כל החלקים של הפאזל. בודקים שלא חסרים דברים, ועושים חזרה גנרלית 'לראות שהכל עובד'.

זה בדיוק עניינו של חודש אלול, לאסוף את כל מה שצברנו במשך השנה, ולבדוק שאנו מוכנים לגשת לפני המלך.

## חודש אלול בימים עברו

בימים עברו, כולם חיו את חודש אלול במשמעותו האמיתית. חודש של הכנה וסיכום. ומחמת כן היתה בחודש זה אורה כללית של פחד וחרדה. וכדבריו הנודעים של רבי ישראל סלנטר: "מלפנים בישראל כל איש אחזו פלצות מקול הקורא אלול".

המבוגרים שבינינו יכולים לספר לנו על הדורות האחרונים הסמוכים לנו, שגם בזמנם היתה בחודש זה אורה של עליה והתרוממות, פחד וחרדה.

אך לדאבוננו עם הזמן המציאות המרוממת הזו נשחקה אט אט.

כמובן ישנה 'ירידת הדורות'. אבל נראה שטמונה כאן בעיה גדולה יותר.

הבעיה היא, חסרון ההבנה בעבודת 'חשבון הנפש'.

לא יודעים כיצד לעשות זאת, ואף ישנו קושי להגדיר נכון את החסרונות.

אך למרות כל זאת האמת היא אחת, התורה לא השתנתה ואינה משתנה לעולם, חובת החשבון נפש בחודש אלול מוטבעת בבריאה. ואנחנו אלו שירדנו ונשחקנו.

ומעתה אסור לנו לוותר על משימות חיינו האמיתיים. ועל כן שומה עלינו לברר, כיצד נוכל לחזור למה שהיה פעם, ולהתחבר שוב לעבודת 'חשבון הנפש' בצורה הראויה והמועילה.

## קושי ראשון: נזכרים באלול רק באלול

והנה, בנוסף לקשיים שמנינו לעיל בעבודת קודש זו של "חשבון הנפש" באופן כללי, נראה כי בעבודת חודש אלול ישנם קשיים נוספים, ונפרטם:

**הקושי הראשון הוא, שאנו נזכרים באלול רק באלול.**

בכל הפקה גדולה, ישנו לוח שמסמנים בו את היום הגדול של ההפקה בפועל, ובמשך כל חודשי ההכנה הקודמים ליום הזה, צועדים בכל יום עם מטרה ברורה, ובודקים שעומדים בקצב הנכון.

גם אנו, אם היינו זוכרים בחודש ניסן שאנו צועדים לקראת חודש אלול, שיש לנו תאריך סיום שאנו מתקדמים אליו עוד ועוד, ועלינו להשיג דברים שונים, ולצבור הישגים מסויימים. - היינו נראים אחרת לגמרי.

אבל מה נעשה שלדאבוננו אנו לא זוכרים את זה בזמן. לא מצויים רבים שזוכרים בחודש ניסן ש'אוספים עכשיו סחורה לקראת חודש אלול וראש השנה'. זה לא קורה.

וכשנזכרים ב'אלול' רק באלול, איזה טעם יש ל'חשבון הנפש'?

איך ניתן לבדוק במה אנו אוחזים ולעבוד על כך, כשעד עכשיו לא התמקדנו כלל ב'איסוף המוצרים הנכונים'?

דומה הדבר לאדם המתעורר ביום שישי ונזכר ש'מחר שבת', ואין כלום לפניו. מיד הוא רץ לחנויות שעדיין פתוחות, ומנסה להשיג את צרכי השבת. אבל מחמת הזמן המאוחר, הוא מוצא דברים שראויים לו רק בדוחק, וגם את זה לא תמיד.

עבודה כזו, נעשית מתוך לחץ, חוסר נעימות, והתוצאות בהתאם...

כך מצבו של האדם המתעורר בחודש אלול. הוא לא מבין מה מצפים ממנו, ומה מוטל עליו כעת. וזה אחד מהדברים הגורמים לאנשים רבים להתחמק ולברוח מההרגשה המעיקה עליהם במהלך חודש אלול.

## קושי שני: לא יודעים מה צריך להכין ובמה להתחזק

**הקושי השני הוא, כפי שהזכרנו כבר בפרק הקודם:**

לא מוגדר דיו מה הם הדברים שעלינו לצבור במהלך השנה, ועל אלו דברים עלינו לעשות את 'חשבון הנפש'.

כשאנו עושים הכנות לשבת, יש לנו רשימה מסודרת מה צריך לקנות: יין, חלות, סלטים, דגים ושאר מטעמים. גם כשמכינים הפקה לאירוע, ידוע מראש מה הם הדברים הנצרכים לרכוש ולהכין.

אך כאן, אין לנו תוכנית אסטרטגית מתחילת השנה, אלו ידיעות, מעלות ומידות טובות אנו צריכים להשיג עד חודש אלול, בכדי להגיע מוכנים לראש השנה.

אומרים לאדם "אלול, תתחזק!"

הוא לא מבין מה הפירוש "להתחזק":

במה?!

להקדים את הסדר בעשר דקות?

לכוון בברכה נוספת בתפילת שמונה עשרה?

וכי בזה תמה המשימה כולה?!

## ■ קושי שלישי: לא מכירים בכוחות הנפש

הקושי השלישי, הוא ברובד עמוק יותר:

כאמור לעיל, איננו מכירים כראוי את אישיותנו ואת כוחות נפשנו.

כאשר אנו מגלים בעצמינו חסרון מסויים, אנו בטוחים שאיננו מצליחים להתגבר עליו מחמת שיש לנו יצר הרע גדול. ובמקרים רבים הסיבה שאנו לא מצליחים בכך היא מפני שכוחות הנפש שלנו לא מתאימים לכך.

זה לא סוגיא של יצר הרע, זה סוגיא של כוחות נפש.

נסביר זאת בהמחשה:

בחור מגיע לראש חודש אלול, ומחליט 'מהיום אני פותח דף חדש, מה שהיה לא יהיה עוד'. ומה השאיפה שלו? - ללמוד חמש שעות רצוף!

שואלים אותו: עשית זאת אי פעם? - לא.

אתה חושב שאתה מסוגל לזה? - מעולם לא ניסיתי. הפעם האחרונה שלמדתי רצוף היתה למשך שלש שעות, וגם זה היה לי קשה מאוד. חמש שעות זה בשבילי מעבר ל'הרי החושך'.

מדוע אתה רוצה לעשות זאת? - משום שאני שואף לזה באמת, אני חושק בזה מאוד, אני מתפלל על זה, ומשתוקק לזה. ואין זמן מתאים לעבודה על זה יותר מבחודש אלול.

מנסים להסביר לו שאדם אינו יכול לקפוץ בבת אחת למדרגה שגדולה ממנו. הנפש של האדם אינה יכולה להכיל דבר כזה. אין 'בעל מוסר' אחד בעולם שיאמר שניתן לקפוץ מדרגות. אי אפשר להתעלות בלי עבודה מתונה והדרגתית. - אבל הוא כבר החליט: לימדו אותו ש"אין דבר העומד בפני הרצון", והוא מגיע לאלול ברצון עז ובאימפולסיביות.

כך הוא מתיישב על מקומו ביום הראשון, ומכריח את עצמו ללמוד חמש שעות רצופות.

הוא מסיים, ואין מה לומר - הוא מרגיש 'אורות גדולים'... - אבל אחרי כמה שעות מתחילים לו כאבי ראש, הוא מאבד את ישוב הדעת. למחרת הוא שוב מתאמץ ולומד חמש שעות רצופות. 'אלול זה אלול'...

כעת זה כבר יותר קשה לו, באמצע הלימוד הוא מחפש הזדמנויות לצאת החוצה. אך הוא עדיין מחזיק מעמד.

כך הוא מצליח למשוך כמה ימים. עד שהוא נשבר. וכשהוא נשבר, הוא מחליט "זה לא בשבילי. לעולם אני לא יצליח ללמוד חמש שעות רצופות".

והוא רושם לעצמו ב'קורות חייו': ניסיתי, ונכשלתי. זה לא בשבילי.

נתאר לעצמינו אדם שעבר את התהליך הזה כמה פעמים בתחילת ימי האלול השונים. - ברור שהאלול כבר 'מחוק' אצלו. אין מה לדבר. הוא כבר ניסה הכל ונכשל. זה לא הולך. הוא בטוח שכל הדיבורים על 'חיזוק באלול' לא מחזיקים כלום. לפחות הוא באופן אישי לא מתאים לזה.

אפשר בהחלט להבין את ההרגשה שלו. הוא באמת ניסה, ובאמת נכשל. ושוב ושוב.

אולם הבעיה שלו היא אחת:

הוא לא פעל בצורה נכונה. הוא התעלם מכוחות הנפש שלו.

---

ה. משפט זה נאמר כמה פעמים על ידי ה"שם משמואל" והובא גם בשיחות ה"אור יחזקאל" - מידות.

אותו בחור חושב שהסיבה שהוא לא הצליח ללמוד חמש שעות רצופות, נקראת "יצר הרע". ולכן הוא מנסה להלחם בו עם כל כלי המלחמה, כולל להכריח את עצמו בכח. וכשהוא נכשל שוב ושוב, הוא בטוח שאין לו סיכוי לנצח את ה"יצר הרע" שלו, ה"י".

אבל האמת היא שהסיבה שהוא לא הצליח לא נקראת "יצר הרע". אלא "כוחות נפש".

פעמים רבות האדם לא מצליח לממש את שאיפתו, בגלל שכוחות הנפש שלו עדיין לא בנויים לכך.

זו אחת הבעיות הגדולות ביותר, והמצויות ביותר.

## העבודה הרצויה

לאחר ששטחנו את כל הקשיים העומדים לפנינו בעמדנו בימים נעלים אלו, ננסה לגבש עקרונות פשוטים וברורים להנחות את הדרך הנכונה להתקדמות ולשינוי איכותי.

ראשית, הדבר ברור שבמהלך השנה האחרונה רכשנו הרבה תובנות, כל יום מחודשי השנה התמודדנו, לפעמים הצלחנו לעמוד בניסיונות ורכשנו קנין איכותי בנפשנו, ולפעמים נכשלנו, ובדרך כלל גם מהכישלון החכמנו, ראינו את הנזק וההשפעות השליליות שבמסלול הכישלון, ולמדנו בדרך הקשה מה לא ראוי לעשות.

זה סיפור חייו של כל אדם, ועם זה הוא מתקדם יום אחר יום, מי יותר ומי פחות, הכל לפי רמת ההתמקדות בתכלית החיים ובמשמעותה.

אך כאשר אנו עומדים בחודש השישי - זמן הסיכום, אנו מגלים בעצמינו דברים שונים שחסרים לנו, ובחודש זה עלינו בעיקר 'לחשב מסלול', לבחון האם אנו מרוצים מעצמנו וממצבינו, או שמא יש לנו נקודות כלשהם שאנו עדיין חשים צורך להתקדם ולהשתלם בהם.

קרובים אנו לתחילת השנה הבאה, יש לנו יכולת לזכות ולקבל שנה חדשה מאתו יתברך. וזהו הזמן לבחון, כיצד אנו רוצים לקבל אותו, ובמה אנו חפצים לשפר את איכות חיינו.

כשיתברר לנו במה אנו רוצים להתמקד בעבודת חיינו, ובאיזה נושא אנו מעוניינים לבנות מסלול חיים משופר יותר, אזי נתקדם בעבודת הקודש של "חשבון הנפש", מתוך תקווה להצליח לחולל בנו שינוי אמיתי ואיכותי.

נקודה נוספת עלינו לדעת:

הקב"ה שמח וחפץ מאד בכל התקדמות שאנחנו משפרים בה את אישיותנו, ומסיבה זו הוא משפיע עלינו בימים אלו שפע רב ממרומים, המועיל להקל עלינו את התהליך המבורך הזה.

\* \* \*



## פרק ג'

# ארבעה שלבים במסלול השינוי

בפרק זה ניגש לעבודה המעשית של 'חשבון הנפש'.  
נרכוש מיומנות כיצד לעשות זאת במסלול נכון ומועיל.  
ראשית עלינו לדעת -

'חשבון הנפש' אינו יצירת 'יסורי מצפון' מעיקים, שאינם מקדמים את האדם לשום מקום.

'חשבון הנפש' אמיתי, הוא מסלול שבו האדם חפץ להשתנות, ולהתעלות על דרך המלך.

מסלול זה אמנם מתחיל בעבודת חיפוש וביקור עצמי, אך הוא אינו נגמר בזה, אלא הוא כולל בניית תכנית מעשית בכדי להשתנות. כיצד להתנתק מהדברים המפריעים, ולהתקדם הלאה.

\*

בכדי לחדד את הצורה הנכונה של חשבון הנפש, נחלק את האתגרים העומדים לפנינו לארבעה חלקים.

ישנם ארבע בעיות המקשות עלינו את השינוי, ומונעות מאתנו את התקדמות וגורמות לנו להישאר צמודים למעגל החטא.

כאשר נגבר עליהם, נעלה בס"ד על המסלול הנכון שיוביל לשינוי.

\*

מהלך זה נלמד מתוך הנאמר במגילת שיר השירים, על ידי שלמה המלך ע"ה החכם מכל האדם, אשר בחכמתו הכיר היטב את נבכי נפש האדם וההתמודדויות התמידיות העומדות בפניו של המבקש להתעלות לקרבת אלוקים אמיתית, והשאור שבעיסה ושעבוד גלויות מפריעים ולעיתים מקלקלים את תוכניותיו.

## ■ שיר השירים - תיאור מערכת היחסים בין ישראל לקב"ה

נקדים רקע:

מגילת שיר השירים עוסקת במערכת היחסים המורכבת שישנה כביכול בין כנסת ישראל לקב"ה, על כל גווניה וגלגוליה מאז היינו לעם ועד לגאולה השלמה בב"א<sup>1</sup>.

במערכת היחסים של כלל ישראל והקדוש ברוך הוא, יש שני סגנונות.

יש את החלק המואר, היפה והנעים, הזמנים שבהם יש קשר חזק וחם. כפי שהיה בגאולת מצרים, מעמד הר סיני, בניית בית המקדש, ובעוד אירועים מפוארים בתולדות עם ישראל.

ויש את החלק היותר חשוך, שבעוונותינו הרבים הוא החלק הגדול יותר במערכת היחסים שבינינו לקב"ה. הזמן שבו עם ישראל נמצא בגלות, מרוחק מהקב"ה. מנותק ובודד.

החלק הראשון במגילת שיר השירים, מדבר על המצב העגום שבו כלל ישראל נמצא בגלות בין הגויים, ומתאר את המציאות הירודה שהיה לו שם, ויחד עם זאת - את ההשתוקקות הגדולה והרצון האדיר לחזור לימים הראשונים, לקרבה הגדולה שהייתה מקדם ולחדשה.

הפסוקים מתארים כיצד כנסת ישראל 'מתוסכלת' מהריחוק שבינה לקב"ה, ולאור זאת היא מנהלת 'שיחה' עם הקב"ה, ושואלת ומבקשת, מה לעשות, כיצד להחזיר את הפאר והיחס שהיה.

כנסת ישראל אומרת:

יִשְׁקֵנִי מִנְּשִׁיקוֹת פִּיהוּ, כִּי טוֹבִים דְּדִיךְ מִיָּין. לְרִיחַ שְׁמִנֶיךָ טוֹבִים, שְׁמֵן תּוֹרֵךְ שְׁמֶךְ, עַל כֵּן עֲלַמּוֹת אֶהְבֹּד. מִשְׁכְּנִי אַחֲרֶיךָ נְרוּצָה, הִבִּיאֲנִי הַמֶּלֶךְ חֲדָרָיו נְגִילָה וְנִשְׁמָחָה בָּךְ, נִזְכִּירָה דְּדִיךְ מִיָּין, מִיִּשְׁרִים אֶהְבֹּד.

שְׁחֹרָה אֲנִי וְנֶאֱמָר בְּנוֹת יְרוּשָׁלַם, כְּאַהֲלֵי קֶדֶר כִּירְעוֹת שְׁלֵמָה.

אֵל תְּרֹאוּנִי שְׂאֲנִי שְׁחַרְחֲרֹת, שֶׁשִּׁזְפַּתְנִי הַשֶּׁמֶשׁ, בְּנִי אֲמִי נִחְרוּ בִּי, שְׁמִנִי נִטְרָה אֶת הַכְּרָמִים, כְּרָמִי שְׁלִי לֹא נִטְרָתִי.

הַגִּידָה לִּי שְׂאֶהְבָּה נִפְשִׁי, אֵיכָה תִרְעָה אֵיכָה תִרְבִּיץ בְּצִהָרִים, שְׁלֵמָה אֶהְיָה כְּעֵטִיָּה עַל עֲדָרֵי חִבְרֶיךָ.

1. על פי המבואר במדרשים ובזוה"ק, ומבוסס בעיקר על פירוש הגר"א על שיר השירים.

והקב"ה משיב:

אם לא תדעי לך היפה בנשים,  
צאי לך בעקבי הצאן,  
ורעי את גדיתיך על משכנות הרעים.

\*

יש כאן מהלך, הקדמה, שאלה ותשובה.

ננסה לעמוד על ביאורם של דברים.

מה כנסת ישראל שואלת ומבקשת, ומה הקב"ה משיב לה.

מערכת יחסים זו, על תהיותיה ופתרונותיה, מתאימים לכלל ולפרט, כל אחד מאיתנו הינו חלק מפסיפס גדול זה, כך שהמסלול הנטווה כאן יוכל לשמש אף לנו - לכל אחד ואחד באופן אישי - דרך חיים לעליה מתמדת.

\* \* \*

## פרק ד'

# השלב הראשון - יצירת רצון ושאיפה

### לכל אדם יש מטרה אחת מרכזית שמובילה אותו

הבעיה הראשונה העומדת בפתחו של הרוצה לעשות 'חשבון נפש' שיוביל לשינוי, היא: הרצון.

כדי ליצור שינוי אמיתי, מוכרחים להתחיל ברצון לשינוי. לא סתם רצון, אלא רצון אדיר ושאיפה עמוקה. תשוקה שתוביל אותנו לעשות הכל בכדי לממש אותה.

חלק גדול מאוד ממה שלא תמיד אנו מצליחים להשתנות, נובע ממה שהתרגלנו למצב של כישלון ואיבדנו את השאיפה לצאת ממנו. נעלמה לנו התשוקה להגיע מעבר למצב שאנו נמצאים בו.

קוראים לזה "הפחד משינוי".

אך זה לא כל כך מדויק, האדם לא מפחד מכל שינוי, שהלא כל אחד חפץ להינשא בעתו ובזמנו, למרות שזה שינוי מפליג בכל הילוכי החיים של האדם.

ועוד לפני שינוי גדול זה, אנו רואים כיצד הבחור גדל ועובר משיבה קטנה לשיבה גדולה, למרות שיש בזה שינוי גדול בכל הרבדים.

מהו אם כן סוד החילוק?

השאיפה, התשוקה, הגשמת החלום.

הנה אני גדול, הנני מתקדם בצעדי החיים.

וכאן נמצאת השאלה הגדולה שאדם צריך לשאול את עצמו:

האם אני באמת רוצה את השינוי?!

האם אני מבין שהשינוי יעניק לי חיים טובים ואיכותיים יותר, בזה ובבא.

או שמא בתוך תוכי אני באמת אוהב את המצב שלי כעת, ורק צו מצפוני מבקש ממני לעשות שינוי, אבל לא הרצון הפשוט שלי. מסתבר שכל זמן שאין לאדם רצון אמיתי וכנה לחיות את החיים שלו 'אחרת', לא יהיו לו מספיק כוחות נפש להתגבר על קושי השינוי.

לשם המחשה:

אדם שהרופא המליץ לו לעשות 'דיאטה' לצורך בריאותו. כל עוד שמחשבתו תיסוב סביב המחשבה מה הרופא מתיר לי לאכול ומה הוא אוסר עלי, יקשה עליו מאד להתמודד עם ניסיונות תאוות האכילה, ובפרט להתגבר על אותם הרגלי אכילה שהורגל בהם עד כה.

לעומת זאת, נתאר לעצמנו אדם כבד גוף הנכנס לרופא בכבדות, מתנשף חזק על כל פסיעה ופסיעה, ומתחנן לרופא שיושיע אותו ממצוקתו. והרופא מתאר בפניו את סגולת הדיאטה, ומראה לו כיצד הוא יראה בעוד שנה לאחר הצלחת הדיאטה, כמה יהיה לו קל ללכת ממקום למקום, ואיך יוכל להתכופף בקלות. והוא מוסיף ומתאר לו כמה הוא יהיה נאה ורענן. הרי הוא יוצר לאותו אדם חזון וחלום שחיייו ישתנו לטובה ללא היכר. וברור שבכל פעם שאותו אדם יעמוד מול הניסיון, כנגד זה יעמוד מול עיניו המראה המושלם והנוח שהוא כל כך מצפה לו. והוא יבזז בשמחה לכל ניסיון עקר המבקש לטרפד לו את חלום חייו.

דוגמה נוספת:

רבים מאנשי העסקים המצליחים יספרו על תקופות קשות שעברו, ושבמסלול ההשקעות הגדולות שהשקיעו היה עליהם להצטמצם בהוצאות, ולפעמים הוצרכו לחיות חיי דחקות כפשוטו, דבר שבדרך כלל יקשה על אדם מן השורה. ומה שהחזיק אותם בכל המצבים האלו, הוא החלום שעמד נגד עיניהם, והשאיפה להגשימו, הם ראו בעיני רוחם כיצד השקעתם הגדולה תניב להם את הצלחתם, ומתוך המבט הזה לא ראו לפניהם כל ניסיון, ובנקל עברו תקופות אלו.

ועל כן, אם האדם חפץ בכנות לעשות שינוי, עליו ליצור לעצמו את החזון. לדמיין כיד הדמיון הטובה עליו כיצד יראה אחרי השינוי, כמה טוב יהיה לו.

זה יתן לו את החשק והכוחות להתמודד.

## ■ אחת שאלתי - אבסולוטיות

בנוסף לכך, להעמדת החזון יש תועלת נוספת.

והוא סוד -

ה"אחת שאלתי".

הנקודה הזו היא יסודית מאוד, היא הבסיס שהכל עומד עליו.

ונבאר:

לכל אדם יש נושא מרכזי שסביבו הוא מסתובב בכל מהלך חייו. זה השאיפה שלו, ולשם הוא הולך.

יש אנשים שהמטרה שלהם היא 'כסף', ויש אחרים שהתכלית שלהם היא 'כבוד'.

ולהבדיל, יש מי שהמטרה שלו היא 'דיעת התורה', ואחר מטרת חייו הוא לחוש קרבת אלוקים בכל רגע. ויש מי שהמטרה שלו היא תיקון המידות.

לכל אחד יש מטרה ותכלית. כאשר כל מעשיו במהלך חייו מכוונים לאותה תכלית.

מי שרוצה להצליח, ולהשיג את המטרה שהעמיד מול עיניו - חייב להשתמש ב'סוד האבסולוטיות'.

הרחבנו על יסוד זה במאמר "סוד האבסולוטיות", ונחזור בקצרה שוב על עקרונותיו:

כשיש לאדם כמה מטרות, הוא לא יצליח להשיג אף אחת מהם. יתכן שאחת מהם תגבר על האחרות ותהפוך להיות המטרה היחידה. אבל כל זמן שיש כמה מטרות, אי אפשר להצליח בכלום.

ההצלחה היא רק בצורה של 'אבסולוטיות' - 'יחידניות'.

אבסולוטיות היא, שכל הנושאים האחרים מתבטלים ונעשים טפלים למטרה מרכזית.

## לדוגמא:

בחור שצריך למסור 'חבורה' בישיבה. ממתי שנודע לו על כך עד שהוא מוסר את החבורה בפועל, הוא מעמיד מול עיניו מטרה אחת ויחידה: מסירת החבורה.

מאותה שעה ואילך, הוא שקוע אך ורק בתוכן של החבורה. הוא חושב על הדברים ביום ובלילה, בשעת התפילה ובשעת האכילה, וגם בשעה שהוא הולך לישון. זה העיקר, זה השולט. כל שאר הדברים - טפלים.

## דוגמא נוספת:

בחור שנפגש לצורך נישואין. כשהוא מסיים פגישה, עומד מול עיניו כל הזמן נושא אחד: האם היה טוב או לא, האם להתקדם או לעצור. מכאן ואילך, הוא לא יהיה מסוגל להתרכז כמעט בשום דבר אחר. הוא יסתובב כל היום שקוע במחשבות על נושא אחד ויחיד: היה טוב או לא היה טוב. מתקדמים או עוצרים.

המציאות מוכיחה שכאשר יש לאדם מטרה גשמית ומטרה רוחנית, בדרך כלל המטרה הגשמית תגבר ותשלוט.

כי בדרך הטבע אדם מחובר קודם כל לצרכיו הגופניים, לפני צרכיו הרוחניים. ולכן אדם ששואף לקשור קשר חזק עם הקב"ה, ללמוד תורה ולקיים מצוות. ויחד עם זאת הוא שואף להשיג את הנאות העולם הזה, להתענג ולממש את כל תאוותיו הגשמיות. - המציאות מוכיחה שהמטרה השולטת תהיה המטרה הגשמית, והעסק הרוחני יהיה הטפל.

אבי צצוק"ל שרוב חייו היה מרביץ תורה לאברכי כולל, אמר לי: מניסיון של מאות ואלפי אברכים שפגשתי, למדתי דבר יסודי: אברך שיש לו עסק קטן בשעות הערב, אפילו אם בשאר היום הוא יושב ולומד בהתמדה. יש סיכוי סביר שזה יפגע בשקיעות שלו במהלך כל היום.

זוהי - אם כן - העבודה שלנו בשלב הראשון:

נברר לעצמינו את השאיפה היחידה שעומדת לנגד עינינו.

מה ה"אחת שאלתי" שלנו. מה אנו רוצים ומשתוקקים להשיג.

את העבודה הזו עושה כל אחד בינו לבין עצמו.

כדאי לרשום זאת על נייר, בסדר מוסר או לפני השינה:

כיצד נראה החזון המושלם שלי.

## ■ לשאוף ולרצות בלי גבולות

כעת נוסיף נקודה חשובה והכרחית:

השאיפה האמורה אינה צריכה להיות מוגבלת לתנאים שאנו מכירים  
בעצמינו ולפי כוחות נפשנו המוגבלים.

יתירה מכך:

לא רק שהיא 'לא צריכה' להיות מוגבלת, אלא אסור לה להיות  
מוגבלת.

אנו חייבים לשאוף לשיא של השיא של המושגים!

ולכן כאשר אנו מבררים לעצמינו את השאיפה שלנו, אנו לא עוסקים בירידה  
לפרטים: איך נעשה את זה, איך נתגבר על הקשיים שבדרך. כעת אנו עוסקים  
רק בלברר מהו הרצון והתשוקה הגדולים ביותר שאנו יכולים לדמיין.

אסור לנו להיות כפופים לשום דבר. אל לנו להגביל את עצמינו. לא בחוסר  
כשרונות, לא בבעיות קשב וריכוז, לא בצרות ולא בבעיות. כאילו אנו יכולים  
הכל.

אילו היו נותנים לנו 'כדור' שבולעים אותו ונהפכים מיד למה שרוצים  
להיות. מה היינו מבקשים? מה הדבר הכי גדול בעינינו?

נדמיין 'בלי חשבון', מה אנו רוצים להשיג, לאיזה מצב אנו שואפים להגיע.

אל לנו לחשוב במושגים של 'ראש קטן', נתפרע בדמיונו.

מספרים על קבצן שקנה כרטיס לוטו בהגרלה של חמישים מליון.  
שאלו אותו: אם תזכה בכל החמישים מליון, מה תעשה בכסף? -  
השיב להם הקבצן: בכל הכסף אני לא יודע כעת מה אעשה, אבל  
דבר אחד אני יעשה מיד. אני ישכור חבורת שומרים שיעמדו מסביב  
לבית הכנסת, וישמרו שחוץ ממני לא יכנס עוד קבצן לאסוף כסף...



הקבצן הזה חושב ב'ראש קטן'. מדברים איתו על חמישים מליון! אבל הוא מצומצם במושגים קטנים של קבצנים.

נמחיש את הדמיון המושלם בלימוד תורה -

נדמיין שאנו שקועים עשרים וארבע שעות רק בתורה. שבאמת לא מעניין אותנו שום דבר חוץ מלשבת שעות על גבי שעות מול הגמרא בבית המדרש. צמאים לרכוש עוד דבר ה', ולהבינו עד הסוף.

כיצד בכל סוגיא בש"ס אנו ניגשים עם כל העוצמה, מנתחים את כל הפרטים, מסדרים את השיטות בצורה ברורה, בונים מהלך מסודר לכל שיטה ושיטה בראשונים. מנתחים קושיות של רבי עקיבא איגר ומתרצים, מחדשים חידושים, עוקרים הרים וטוחנים זה בזה. צוללים לעומק ונהנים מכל רגע. מסכמים את הסוגיא בבהירות, כותבים בצורה כזו ש'כל הרואה אומר ברקאי'.

לא ניתן שום גבול לדמיון! בכל מקום ששואלים אותנו אנו עונים מיד. כל השיטות רצות לנו בראש, אנו מחשבנים את כל הפרטים של השאלה, ומנתחים אותה לחלקיה. חותכים בבהירות את הדין, והדברים מאירים ושמיים.

ובתפילה -

נדמיין את התפילה שלנו בשיא של התענוג האפשרי.

כל אחד מאיתנו חווה לפחות פעם אחת הרגשה אמיתית של 'קרבת אלקים' באחת מהתפילות שהתפלל. אחד חווה זאת במוסף של ראש השנה, ואחר בתפילת נעילה. לכל אחד יש את התפילה שהיה לו בה 'השתפכות הנפש' מושלמת.

תדמיין את עצמך שרוי בעונג של התרפקות על הקב"ה, שופך את הלב, ומרגיש קרוב קרוב. תדמיין את החוויה הזו, את הסיטואציה החלומית הזו בכל עוצמתה. ותשאף לשם.

ובתיקון המידות -

למי שיש בעיה של כעס והתפרצויות.

תדמיין את עצמך הכי רגוע ושליט שיכול להיות. הכל יכול לקרות מול העיניים שלך, ואתה מסתכל על זה במבט בריא ושליט. אף אחד

לא מוציא אותך מדעתך, אף אחד לא מטלטל אותך. אתה שולט לגמרי על תגובותיך.

הינך אוהב את כולם, לא מחפש לראות רע באף אדם. מחפש רק לראות את הטוב שבכל אחד.

יש לך את הקצב שלך, את החיים היפים והשלווים שלך. אתה מלא בעולם פנימי עשיר וחסון. אתה כמו 'מלך' מבחינה רגשית. תדמיין את זה, תרצה את זה, תשאף לזה.

\*

## ■ השאיפה נותנת כח ואנרגיה לפעולות שבדרך

### השאיפה נותנת כח!

כשיש לנו מטרה ברורה, ואנו מדמיינים את עצמינו משיגים אותה וכיצד זה ישפיע עלינו את שיא העונג והשלימות - הדרך נעשית קלה הרבה יותר! אנו מתמלאים בכוחות נפש ואנרגיה חזקה להשיג את אותה שאיפה.

יש לי חבר, שהיה גר במשך שנים רבות בארץ ישראל, ולא הצליח כל כך בפרנסה. לאחר כמה שנים, הוא עבר לאמריקה. וכשפגשתי אותו אחרי עשר שנים, התברר שהוא הצליח מאוד. הוא התבסס ואפילו התעשר.

דיברתי עם חבר שלו, ושאלתי: איך הוא עשה את זה? מה סוד ההצלחה שלו?

הוא הסביר לי כך:

באמריקה, אין מציאות 'לא להצליח'. שם המושגים הם שאם אתה לא 'מצליח' אתה לא שווה כלום.

הוא הגיע לאמריקה, והציב לעצמו מטרה ברורה: אני הולך להצליח! בהתחלה הוא עסק במסחר בסיסי ביותר, התקדם שלב אחרי שלב. לרגע הוא לא עצר. הוא לא נתן לעצמו שום אפשרות לא להצליח. הוא לא ויתר לרגע.

וכשאין שתי צדדים, כשיש מטרה ברורה, אחת ויחידה. מקבלים כוחות ויש הצלחה.

כשאדם חי מתוך מטרה אחת ברורה, והוא מדמיין את השאיפה והתשוקה שלו באופן תמידי, הוא נטען בכוחות שהוא לא הכיר קודם.

## ■ אותה פעולה - אבל היכן הלב

ההבדל בין עשיה מתוך מחוייבות, לעשיה מתוך רצון ושאיפה, היא שמים וארץ.

משל למה הדבר דומה:

אם נבקש מבחור להעלות חבילה ביום חם במעלה רחוב 'בן פתחיה' בבני ברק. הוא יתמלא בהתנגדות. גם אם הוא יעשה זאת, יהיה זה בחוסר חשק מופגן.

ולעומת זאת - אותו בחור, כשיצטרך לסחוב תיק בגודל שווה לאותה חבילה, אבל יהיה זה במסלול הדרג'ה, באותו חום ובאותה זווית עליה קשה. הוא יעשה זאת עם כל החשק והשמחה.

אין כאן בכלל השוואה: הרי זה עבודה קשה, וזה טיול.

אותה פעולה עצמה. אם עושים אותה 'כי חייבים' - היא תעשה בחוסר חשק ובקושי גדול. ואם עושים אותה 'כי רוצים' - היא תעשה בשמחה ועם כל האנרגיה.

לדוגמא:

כשמציעים לבחור לקבל על עצמו ללמוד ברבע שעה הראשונה של הסדר ב'תענית דיבור'.

אם הוא עושה זאת בגלל ש'כך צריך באלול', או בגלל ש'החתימו את כולם בישיבה' - זה יהיה בלי חשק ובלי חיבור פנימי, ולא יהיה לזה קיום לאורך זמן.

אבל אם הוא יעשה זאת בגלל שיש לו שאיפה, והוא מבין כיצד הדבר הזה מקדם אותו להשגת אותה שאיפה - זה יהיה עם כל החשק והרצון, עם חיבור פנימי ושמחה.

הכלל הוא אחד:

כשבאים ליצור שינוי, הדבר הראשון שצריך הוא: רצון לשינוי.  
ולא סתם רצון. אלא רצון של "אחת שאלתי".  
שאיפה עמוקה ויחידה, שהיא שיא השלימות שיכול להיות. בלי שום  
הגבלות!  
זה השלב הראשון בסולם העליה של עבודת 'חשבון הנפש'.  
הימים של חודש אלול נקראים "ימי רצון". וזו מהותם - ליצור את הרצון.  
להמציא אצלנו את החזון, השאיפה והתשוקה.

## ■ ישקני מנשיקות פיהו - שאיפה ללא גבול

יסוד זה למדנו מתוך בקשת כנסת ישראל מהקב"ה, שבהיותם בגלות מרה,  
וחשים חשוכים בחשכת האומות. הם פונים להקב"ה למרות מצבם ומבקשים  
ממנו:

יִשְׁקֵנִי מִנְשִׁיקוֹת פִּיהוּ.

נפתח ונבאר מה משמעות בקשה מיוחדת זו:

הקב"ה נתן לנו את התורה במעמד הר סיני. היה זה אחד מרגעי ההוד  
העוצמתיים ביותר שהיו לעם ישראל מאז ועד עולם.

ה' בכבודו ובעצמו דיבר אלינו בחורב, ואמר לנו את שתי הדברות הראשונות:

אֲנִי ה' אֱלֹהֶיךָ, אֲשֶׁר הוֹצֵאתִיךָ מֵאֶרֶץ מִצְרַיִם מִבֵּית עַבְדִּים, לֹא  
יְהִיה לְךָ אֱלֹהִים אֲחֵרִים עַל פְּנֵי (שמות כ ב-ג).

וכמו שאמרו בגמרא:

'אנכי' ולא יהיה לך' מפי הגבורה שמענו (מכות כד.).

שתי הדברות הראשונות נאמרו לנו על ידי ה' בעצמו, לא על ידי משה רבינו  
ולא על ידי שליח. ה' בכבודו ובעצמו דיבר עמנו.

הדבר הזה היה מדי גדול ונשגב בעבורנו, הגילוי העוצמתי הזה לא  
היה לפי דרגתנו.

אותם שתי דברות שנאמרו לנו מפיו של ה', בהתגלות אלוקית עצומה, "נתקעו בליבם של ישראל" (שיר השירים רבה שם).

זה פירוש המושג "נשיקה" - "ישקני".

חיבור גמור ומלא, כמו "השקה" במי המקווה שיוצרת מציאות אחת לגמרי.

ואכן עם ישראל ביקשו, שאת שאר הדברות, ושאר כל דברי התורה, לא יאמר להם ה' בכבודו ובעצמו, אלא יאמרו להם כולם על ידי משה רבינו, על ידי שליח:

וַיֹּאמְרוּ אֶל מֹשֶׁה דַּבֵּר אֵתָּה עִמָּנוּ וְנִשְׁמָעָה וְאַל יְדַבֵּר עִמָּנוּ אֱלֹהִים  
פֶּן נָמוּת (שמות כ טז).

וְעַתָּה לְמָה נָמוּת כִּי תֹאכְלֵנוּ הָאֵשׁ הַגְּדֹלָה הַזֹּאת אִם יִסָּפִים אֲנַחְנוּ  
לְשִׁמְעַת אֵת קוֹל ה' אֱלֹהֵינוּ עוֹד וּמִתְּנוּ: כִּי מִי כָל בָּשָׂר אֲשֶׁר שָׁמַע  
קוֹל אֱלֹהִים חַיִּים מְדַבֵּר מִתּוֹךְ הָאֵשׁ כְּמִנּוּ וַיְחִי: קָרַב אֵתָּה וְשָׁמַע  
אֵת כָּל אֲשֶׁר יֹאמַר ה' אֱלֹהֵינוּ וְאֵת תְּדַבֵּר אֵלֵינוּ אֵת כָּל אֲשֶׁר יְדַבֵּר  
ה' אֱלֹהֵינוּ אֵלֵיךְ וְשָׁמַעְנוּ וְעָשִׂינוּ (דברים ה כב-כד).

כאמור, בקשתם זו באה מהכרת מצבם הרוחני שאינו ראוי עדיין לגילוי כל כך גבוה ומרומם. וה' קיבל את בקשתם, ושאר דברי התורה נאמרו על ידי שליח. משמעות לימוד התורה מאז הוא בדרגת שבעים פנים לתורה, שזה בחינת "יינה של תורה".

עלינו לדעת שדרגה זו נמוכה היא מהדרגה המרוממת שהיינו זוכים לה לו הקב"ה בעצמו היה נותן לנו את כל התורה.

\*

לאור כל זאת נשוב לבאר את בקשת כנסת ישראל מהקב"ה.

כפי שהתבאר, בזמן הבקשה הזאת, כנסת ישראל נמצאת במצב גרוע ביותר, בעומק חשכת הגלות. ועל כן נפשם בשאלתם, מבקשים הם מהקב"ה שיסייע להם ויתן להם דרך לשוב ולהתקרב אליו.

ומה הם מבקשים? במה הם פותחים את דבריהם?

"ישקני מנשיקות פיהו".

כלומר, "מי יתן שתדבר עמנו גם שאר הדברות כמו הנשיקות של פיהו שאמרת בעצמך, והם אנוכי ולא יהיה לך, שהיא אהבה גדולה מה שאין למעלה הימנה" [לשון הגר"א].

כלל ישראל מבקשים: אנו רוצים לשמוע את כל התורה מפי ה' בעצמו! כמו ההתגלות הנוראה שהיתה באותם שתי דברות, כך אנו רוצים לקבל את כל התורה.

זוהי שאיפה מופקעת, משוללת כל היגיון. זה הרבה מעבר לדרגה שעם ישראל אווזים בה במעמד הר סיני, וקל וחומר בן בנו של קל וחומר שזה מופקע לחלוטין - לכאורה - באותה שעה שהם מבקשים דרך עליה מחשכת הגלות.

ואף על פי כן, זו השאיפה אליה כנסת ישראל משתוקקת עם תחילת בקשתה לברר את הדרך לשינוי. בזאת היא פותחת את הדרך הבסיסית ליציאה מהחושך אל האור.

\*

המסר כאן הוא חד משמעי -

כאשר רוצים לצאת לדרך חדשה, להשתנות ולהתקדם. אין אפשרות לעשות זאת בלי להקדים בתחילה תשוקה.

ותשוקה זו חייבת להיות ללא גבולות ההיגיון הרציונלי, שאיפה לשיא השיאים שרק ניתן לדמיין!

הלא כלל ישראל נמצאים במצב של גלות, בקושי את התורה שבידינו הם מבינים.

היה להם לבקש להבין את דברי הגמרא כמו שצריך, את פירושי הראשונים כמו שצריך.

אבל הם לא מבקשים את זה - אלא "ישקני מנשיקות פיהו".

מיד קופצים לשאיפה ותשוקה משוגעת, בלי שום פרופורציות.

כך מתחילה עליה!

דבר ראשון שואפים ורוצים את השיא, בלי הגבלות, ובלי חשבונות ריאליים.

זה לשון הפסוק שאנו אומרים בחודש אלול, פעמיים בכל יום:

אחת שאלתי מאת ה' אותה אבקש, שבתי בבית ה' כל ימי חיי,  
לחזות בנעם ה' ולבקר בהיכלו (תהילים כז ד).

ה"אחת שאלתי" שלי, השאיפה היחידה שלי בחיים, היא השיא  
והמקסימום האפשרי, "שבתי בבית ה' כל ימי חיי". לא שעה ולא  
שעתיים, גם לא חמש שעות. "כל ימי חיי!"

נשאף בלי גבולות. נבקש את זה.

ורק אחרי שאיפה והשתוקקות כזו, ניתן לגשת לערוך חשבון נפש, לבחון  
היטב, מה הן הכוחות שלנו, מה מפריע לנו להתקדם, ולבנות תכנית אמיתית  
לטווח ארוך, כפי כוחותינו העכשוויים.

\* \* \*

## פרק ה'

# השלב השני - מה אני מספר על עצמי

הבעיה השנייה העומדת לנגדו של העוסק ב'חשבון הנפש', זהו ה"נרטיב" שלו.

כלומר, הסיפור שאני מספר על עצמי.

לכל אחד מאתנו יש את הסיפור שהוא מספר על עצמו.

"מכיתה ה' אני כבר סוחב את זה עלי", "אין לך מושג כמה פעמים  
כבר ניסיתי ונכשלתי", "אני זוכר את עצמי כל החיים עם הבעיה הזו",  
"אני לא זוכר את עצמי מעולם מצליח ללמוד שיעורים רצוף", "אני  
כעסן", "זה בגנים אצלי".

לפעמים יש לנו 'חותמת' שנתנו לעצמינו, בה הגדרנו את החסרונות שלנו  
כחלק בלתי נפרד מאישיותנו.

כשאנו אומרים זאת, אנו מתכוונים לומר "אל תצפה ממני לשינוי".

כמו שאת המיקום של האוזניים אני לא יכול לשנות, כך גם את  
התכונות של עצם האישיות שלי אין סיכוי בעולם שאני אשנה.

פעמים רבות הסיפור שאדם בונה לעצמו נובע מאירועים שונים שעברו עליו  
במהלך חייו, והוא נכשל בהם, ועל ידי כך הוא בונה לעצמו תדמית שהוא סוג  
של אדם עם בעיה מסוימת. ומאז והלאה, כל האירועים השליליים בסגנון הזה  
שיעברו עליו במהלך חייו, מצטרפים למבנה שהוא בנה לעצמו, והוא כלל לא  
ישים לב למקרים שבהם הבעיה כלל לא היתה קיימת. נוצר לו סוג של מבט  
סובייקטיבי על כל העובר עליו.

וזו טעות חמורה שאנו מוכרחים להתנתק ממנה, כיון שברוב המקרים זהו  
תרגום לא נכון של האירועים, והדבר הזה מקבע באדם את הנטיות השליליות  
שבו באופן שלא ניתן לו להשתחרר מהם.

## ■ שחורה אני - הסיפור העצמי

זהו גם השלב השני בדבריה של כנסת ישראל לקב"ה:



"שחורה אני".

'שחור' הוא מוות. אדם שהוא מת - בר מינן, צבע פניו שחור.

אדם חי, הוא אדם מלא אור. "חכמת אדם תאיר פניו" (קהלת ח א).

כנסת ישראל אומרת:

אני נמצאת בגלות, ואני שחורה. אני מעורבת בגויים ומתנהגת כמותם.

כנסת ישראל מוסיפה:

"שחורה אני ונאווה".

בפירוש הגר"א מבאר, שהכוונה היא "נאווה בקיום המצוות".

כלומר, מבחינת דקדוק המצוות במעשים החיצוניים, אנו נאים ויפים. אנו מקפידים על שלימות במעשי המצוות.

אבל בפנימיות, אנו שחורים. חסר לנו את החיבור והחיות בקיום המצוות.

זה נוסח שמתאים למצבינו כיום. ב"ה יש הקפדה רבה על קיום המצוות. אך הפנימיות חסרה מאוד.

\*

כיצד יוצאים מהבעיה הזו?

לשם כך אנו צריכים להגדיר נכון את החסרון שמצאנו בעצמינו, ולהגיע למסקנא שזה לא טבוע בעצם האישיות שלנו, אלא דבר שניתן לשינוי.

על כך בפרק הבא.

\* \* \*

## פרק ו'

# השלב השלישי - להגדיר את הבעיה נכון

בעיה נוספת ויסודית מאוד, שישנה בעשיית 'חשבון נפש'. היא, שפעמים רבות איננו מגדירים נכון את הבעיה.

אין שום אפשרות לעשות חשבון נפש, כשעוסקים בבעיה שכלל אינה קיימת. מוכרחים לזהות נכון את הבעיה, ולדייק אותה בדקדוק. ורק כך ניתן לטפל בה.

זוהי בעיה שאני נתקל בה רבות כשבאים אלי להתיעץ עם בעיות שונות. באים עם סיפור על בעיה מסויימת, וכשאנו מתחילים לנתח את הדברים, מתברר בסוף שהבעיה היא שונה לחלוטין.

לדוגמא -

מגיע בחור, ומספר שיש לו בעיה חמורה של 'לשון הרע'. הוא מרבה לספר סיפורים רעים על אחרים, והוא חוטא בחטא החמור הזה 'על ימין ועל שמאל'.

לפי החשבון נפש שעשה, עליו להתמקד בלימוד ספר 'חפץ חיים', ובחיזוק המבט החיובי על הטוב שבאחרים.

כמובן, זהו חיזוק חשוב ונצרך ביותר.

אך כאשר בודקים לעומק, מתברר שזה כלל לא הבעיה שלו.

מתברר שלאותו בחור ישנה בעיה חברתית חמורה. יש לו דימוי עצמי נמוך ביותר, והוא חי בתוך חברה של 'כת מספרי לשון הרע'.

כדי למצוא לעצמו את המעמד בחברה הזו, הוא משתדל לרצות אותם, והוא נסחף אחריהם. ומתברר שבנושא של סיפורים רעים על אחרים הוא ממש טוב. וזה הסיבה שבגללה הוא מרבה לספר 'לשון הרע'.

הוא פשוט רוצה שיהיה לו מעמד טוב בחברה.

אם הוא רוצה לטפל בעצמו באמת, הוא צריך לטפל בבעיה החברתית.

הוא צריך לבנות לעצמו את הבטחון העצמי. ולעזוב את החברה שהוא נמצא בה, שכולם שם נחיתים ומוצאים מעמד רק מלדבר רע על אחרים.

מתברר שהאישיות שלו בכלל לא נהנית מלדבר לשון הרע. זה בכלל לא "הוא". זה החברה.

כשהוא יפתור את הבעיה החברתית, וימצא לעצמו מעמד בקבוצה יותר איכותית, הבעיה של הלשון הרע תעלם מעצמה.

דוגמא נוספת -

בחור שמתבטל הרבה. עלול להגיע למסקנא שהבעיה שלו נקראת "ביטול תורה", ועליו לקבל על עצמו חיזוק בלימוד מוסר על חשיבות לימוד תורה, ולהוסיף עוד זמנים של 'תענית דיבור' ולימוד ברציפות. אבל כשבדקים לעומק, מתברר לפעמים שזו כלל לא הבעיה.

לימוד התורה מאוד חשוב אצלו, ויש לו בהחלט טעם בלימוד. הבעיה שלו היא שונה לחלוטין.

לצורך הענין נניח שגם לאותו בחור ישנה מצוקה חברתית, ומאוד חשוב לו להרשים את ה'חברה'. והוא נמצא בחברה של בטלנים פטפטנים, ש'מעבירים' סדרים שלמים בדיבורי סרק.

זה הסיבה שהוא מתבטל הרבה. הוא רוצה מעמד בחברה. וזה הצורה שהוא משיג את זה.

הטיפול האמיתי שלו צריך להיות בבעיה החברתית, ולא בביטול תורה.

כשתפתר הבעיה החברתית, והוא ימצא לעצמו חברה איכותית יותר, ממילא תעלם הבעיה בלימוד.

ישנם כאלו שקשה עליהם הלימוד, וזאת משום שיש להם קושי והתמודדות בקריאה, או שחסרה להם המיומנות לבנייה נכונה של סוגיא [פעמים רבות הסיבה לכך היא הפסד לימוד של שנה קריטית במהלך החיים, שבה חבריהם הדביקו את הפער בנושא זה והם נשארו מאחור]. הקושי הזה גונב מהם משאבי ריכוז גדולים המקשים עליהם לצלול בעומקה של סוגיא, והם לא

מודעים לכך. אלא הם מספרים על עצמם שהם שונאים ללמוד תורה וזה לא בשבילם<sup>ח</sup>, ה"י.

לאחרונה ניגש אלי בבכיות אברך צדיק, בן עליה גדול, 'עובד' אמיתי. והוא ביקש ממני למצוא לו תיקון.

מה קרה? - אני פושע.

כלומר?

- אני נכשל הרבה מאוד במידת הכעס, והרי חז"ל אמרו (זוה"ק בראשית כז): "כל הכועס כאילו עובד עבודה זרה", אז אני עובד עבודה זרה!

הוא הסביר לי, שמה שאדם כועס, זה בגלל שיש לו ציפיות שיקרו כל מיני דברים, וכשהם לא קורים, הוא מתאכזב וכועס. אבל אם היה לו יותר אמונה ובטחון, הוא לא היה מצפה לקבל דברים מאנשים, ולא היה מתאכזב. ולא היה בא לידי כעס.

אמרתי לו: כבר נטפל בכעס שלך, אבל קודם אני ישאל אותך כמה שאלות.

אתה מרגיש שאתה בוטח בה? - כן.

כשאתה עוסק בהשתדלות, וכמובן אתה גם מתפלל על זה, כמה אחוז אתה משקיע בתפילה, וכמה במעשים?<sup>ט</sup> - אני יותר מתפלל.

אתה הנהנה להתפלל? אתה מרגיש ממש 'עומד לפני המלך', 'בן המתחטא לפני אביו'? - כן.

אמרתי לו: הלוואי כולם היו בדרגה של אמונה ובטחון כמוך! איך אתה יכול לומר שאתה כעובד עבודה זרה וחסר לך אמונה ובטחון?!

ח. נביא כאן את דברי המהרש"א בחדושי אגדות (סנהדרין צא): "כל המונע הלכה מפי תלמיד כאלו גוזלו כו'. ר"ל שאינו לומד עם התלמיד כרבי פרידא שהיה למד עם תלמידו ארבע מאות פעמים עד שהיתה שגורה לו בפה, וזה שאמר המונע הלכה מפי תלמידו ללמוד עמו עד שתהא שגורה לו בפה לפי שאומר הרב שאין התלמיד הגון וראוי לכך ואי אפשר לו ללמוד, הרי גוזלו מנחלת אבותיו, שהתורה היא מורשה לכל ישראל מששת ימי בראשית, ר"ל לפי בריאותם וטבעם מששת ימי בראשית מוכנים כל ישראל ללמוד תורה".

ט. הנקודה הזו היא מדר טוב מאוד שבו אדם יכול למדוד את עצמו ולבדוק מה מצבו באמונה ובטחון. - כשאתה צריך לעשות השתדלות, כמה אחוז אתה משקיע בתפילה וכמה במעשים? האם אתה מאמין שהקב"ה עושה הכל וההשתדלות היא רק 'חייב' שצריך לעשות, או שאתה חושב שהכל נובע מהמעשים שלך, ועם ה' צריך רק 'להסתדר'...

בזמן מגיפת הקורונה, היו כאלו שהיו מלאי חששות ופחדים, והרבו בהשתדלויות מוגזמות, עם הקפדה על 'קוצו של יוד' בכללי השמירה הגשמיים. אין בעיה עם זה, אבל עליהם לבדוק את עצמם: האם הם נשענים ונסמכים על אותם דרכי השתדלות, או שהם יודעים שהכל נקבע מלמעלה, ועליהם להשקיע בתפילה פי שנים מבהשתדלות.

ברור שמה שאתה עובר, זה בכלל לא מה שנקרא "כעס", ולא על זה אמרו "כאילו עובד עבודה זרה".

שאלתי: כשהבן שלך קם אחרי זמן קריאת שמע, האם אתה כועס? - בודאי. זה כואב לי, אני רותח מכעס.

האם זה כואב לך בגלל שאתה עובד עבודה זרה, או בגלל שאתה ירא שמים ואוהב את ה' אהבה עזה, ואתה מייחל ומשתוקק שהבנים שלך ילכו בדרך התורה הכי מושלמת שיתכן? - כמובן, בגלל שאני רוצה שילכו בדרך התורה.

הוא כבר הבין שהכעס שלו אינו שייך למחלקה של "כל הכועס כאילו עובד עבודה זרה".

מה כן?

התברר שיש לו רגשות חיוביים, שהוא לא מנתב אותם נכון. יש לו "אכפתיות יתר" שלא מווסתת בצורה נכונה'.

זו בעיה, והיא צריכה טיפול. אבל זו כלל לא בעיה באמונה ובטחון, זו בעיה שונה לחלוטין.

לסיכום,

חשבון הנפש אינו יכול להתקדם לשום מקום, כשהבעיה לא מוגדרת נכון.

רק כשמניחים את האצבע על הנקודה המדויקת, ניתן להתקדם.

בדיוק כמו רופא שלא יכול לתת תרופה לחולה לפני שהוא אבחן את המחלה וסיבותיה כראוי.

\*

מה הטכניקה לזהות ולהגדיר נכון את הבעיות שאנו חושבים שיש לנו?

בדרך כלל המבחן יהיה, לבדוק היכן הבעיה קיימת והיכן היא לא קיימת, ואז ניתן להבחין האם היא שורשית או שהיא מתפרצת במצבים מסויימים ומוגדרים, וממילא ניתן להתמודד מול הבעיה בהתאם.

להלן בפרק ח' נדגים באופן מעשי כיצד ניתן לחדד את נקודת הבעיה.

## ■ שזפתני השמש - להגדיר את הבעיה

ועתה נראה כיצד הדברים מבוארים בשלב השלישי בדבריה של כנסת ישראל לקב"ה:

אַל תִּראוּנִי שְׁאֲנִי שְׁחַרְחַרְתִּי, שְׁשִׁזְפַּתְנִי הַשֶּׁמֶשׁ, בְּנִי אִמִּי נִחְרוּ בִּי, שְׁמִנִי  
נְטִירָה אֶת הַכְּרָמִים, כְּרָמִי שְׁלִי לֹא נְטַרְתִּי.

פירוש הדברים הוא כך:

אומות העולם נמשלו לחמה, ועם ישראל נמשל ללבנה.

כלומר, אומות העולם מונהגים ומושפעים מהארה טבעית שיש בתוך הבריאה, הם עובדים את הכוכבים והמזלות, והם אכן מושפעים דרכם.

אין להם יכולת להתפלל, ואין להם למי להתפלל. הם מושפעים רק בדרך הטבע, והם צריכים לפעול בכלים של הטבע.

הנהגה זו רמוזה בשמש שיש לה אור עצמי.

אבל אנו, עם ישראל, איננו מונהגים בכוחות הטבע כלל. ישראל מעל המזל (עי' שבת קנו:).

המקור היחיד לשפע הבא אלינו, הוא הקב"ה. וכשאנו רוצים משהו, אנו מבקשים מהקב"ה והוא נותן לנו. כמו שנאמר (דברים ד ז): "כִּי מִי גוֹי גָדוֹל אֲשֶׁר לֹא אֱלֹהִים קִרְבָּים אֵלָיו כֹּה אֱלֹהֵינוּ בְּכָל קְרָאֵנוּ אֵלָיו".

הנהגה זו רמוזה בלבנה, שאין לה אור עצמי, אלא רק מה שמקבלת מהשמש.

\*

הבעיה הגדולה שיש לנו בזמן הגלות, היא,

שאנו נסחפים אחרי אומות העולם ומושפעים מהם.

אנו לומדים מהם להאמין בכוחות הטבע, ושרק המעשים והפעולות הגשמיות הם שיועילו לנו.

אנו משוכנעים שאם ניקח תרופה פלונית, ניושע מנגיף פלוני.

אנו בטוחים שאם נשקיע במקום פלוני, נרוויח סכום אלמוני.

בחשכתנו, אנו יכולים למצוא מצבים שבהם בני אדם מאמינים ב'שיתוף'. כביכול המעשים הם אלו שמביאים את התוצאות, והתפילות הם רק בשביל להסתדר עם הקב"ה, ושלא יפריע...

וכשזה המבט, אנו עלולים להשקיע בהשתדלות גם על חשבון תורה ותפילה, וגם על חשבון איסור שקר וכדומה.

אנו שוכחים שההשפעה שלנו באה רק מהקב"ה, וכל ההשתדלות הטבעית היא רק גזירה שהוטלה עלינו שאנו חייבים לבצע, בכדי להוציא את בחירתנו מן הכוח אל הפועל בצורת מעשה<sup>כ</sup>, ותו לא. אך וודאי שאין הקב"ה צריך עזרה מאתנו להושיענו.

וממילא ברור הדבר שההשקעה בתפילה צריכה להיות פי כמה מההשקעה בהשתדלות.

ושטות גמורה היא 'לסגור את הגמרא' או 'לא לדייק בדבר אמת' בשביל להרוויח רווח כלשהו, שהרי לא יתכן שה' יתן לנו השפעה על ידי שנעשה עבירה.

\*

אלו הם דבריה של כנסת ישראל:

אַל תִּרְאוּנִי שְׂאֲנִי שְׁחַרְחֶרֶת, שִׁשְׁזַפְתִּנִּי הַשֵּׁמֶשׁ.

נכון שאני שחורה, בטוחה שהנהגת הטבע היא השולטת עלי. מאמינה בהנהגת ה'שמש'.

דבר זה משפיע על הקשר הרגשי ביני לבין הקב"ה, כי לו הייתי מרגישה תלות מוחלטת בה' הייתי מרגישה קשר אליו הרבה יותר וממילא זה היה משפיע על פנימיות עבודת ה' שלי.

אבל החיסרון הזה הוא לא באמת אני, זה לא מהות האישיות שלי. אני לא 'כושית'.

בסך הכל הסתובבתי בשמש ו'השתזפת'. זה דבר חיצוני שניתן לשינוי<sup>ל</sup>.

אנו במהותנו, בעצם האישיות שלנו, איננו כמו הגויים.

---

כ. כי זה עניינו של עולם העשיה, ואין כאן המקום להאריך בזה.  
ל. רש"י - "שאין שחרותי וכיעורי ממעי אמי, אלא על ידי שזיפת השמש, שאותו שחרות נוח להתלבן כשיעמוד בצל".

להם אין נשמה אלוקית, הם שחורים באמת.  
לנו יש נשמה אלוקית, בוערת בנו נשמה רותחת. במהותנו אנו מלאים  
אמונה וקשר אמיץ עם הקב"ה.  
השחרות שלנו היא 'שיזוף' חיצוני, "שזפתני השמש".  
המציאות שלנו בין האומות היא שהשפיעה עלינו. הסביבה שכל הזמן צועקת  
'הטבע שולט', 'הטבע מנהיג', העיתונים ומהדורות החדשות, הם אלו שעיוותו  
לנו את החשיבה, וקלקלו לנו את הקשר עם הקב"ה.

\*

זה המענה לבעיה השנייה בחשבון הנפש, שהצגנו בפרק הקודם.  
לפעמים אנו חושבים שיש לנו בעיה חמורה שאינה ניתנת לשינוי. שהיא חלק  
ממהות האישיות שלנו, ואינה ניתנת להסרה.  
ובכדי להתמודד עם הבעיה הזו, אנו מוכרחים לברר לעצמינו שזה לא אנחנו,  
זה לא חלק מאיתנו.  
זה 'תרמיל על הגב' שאנו סוחבים. אפשר לזרוק אותו, אפשר להפטר ממנו.  
כמו דברי כנסת ישראל:

אמנם "שחורה אני", אבל זה לא אני, זה משהו חיצוני, זה "שזפתני  
השמש".

\*

זהו גם השלב השלישי בחשבון הנפש: להגדיר נכון את הבעיה.  
אין לך בעיה של 'שחרות', זה לא בעיה של אמונה.  
זו בעיה של חברה רעה. השהיה בצד האומות, והשקיעה בתוך עומק החיים  
שלהם, היא זו שגרמה לך את השחרות.

## ■ למצוא אשמים!

כנסת ישראל ממשיכה ואומרת:

בְּנֵי אֲמִי נִחְרוּ בִּי, שְׁמִנִי נִטְרָה אֶת הַכֶּרֶם.



כלומר,

זה לא אני עשיתי את השיזוף,

זה הם אשמים.

יש כאלו שמוצאים אשמים בכל החסרונות שלהם.

יש להם רשימה מסודרת:

"הבעיה הזו היא לא אני, זה פלוני אשם",

"הר"מ ההוא הרס לי את החשק בלימוד",

"המשגיח בישיבה קטנה אשם בכך שאין לי טעם בתפילה".

בעולם יש נטיה לכעוס על אנשים כאלו, ולומר להם:

אל תחפש אשמים, אתה האשם היחיד!

ישנם מצבים שזה נכון -

אם האדם מחפש אשמים כדי להסיר מעצמו את האחריות מלפעול

לשינוי, כדי להתיר לעצמו להשאר בתוך הבוץ.

במצב כזה - מציאת האשם היא בודאי טעות חמורה וצריך ללחום

בה.

אבל בעקרון,

למצוא אשמים זה דבר נפלא!

כשמוצאים את האשם, מגדירים נכון את הבעיה. וזה שלב חשוב מאוד

בתהליך השינוי.

יתירה מכך, כשמוצאים מישהו חיצוני שאשם בבעיה, זה אומר שהבעיה היא

לא מהותית בעצם האישיות שלנו, ואנו יכולים השתחרר ממנה.

המשגיח בישיבה קטנה אשם בכך שאין לך טעם בתפילה?

מצויין!

קעת אתה אחרי זה, אתה יכול לפתוח דף חדש.

הרי אתה בעצמך לא בעייתי. אתה מסוגל מאוד לטעום טעם

בתפילה.

קדימה, תשתחרר מהעבר, ותצא לדרך חדשה!

כשמוצאים את נקודת הבעיה, הרבה יותר קל לטפל בה.

תמצא את האשם. בהחלט, זה מבורך.

כי ככל שתמצא מישהו אחר אשם, ולא תאשים את עצמך, כך תהיה לך יותר יכולת להתנתק מהבעיה הזו ולפתוח דף חלק.

\* \* \*

## פרק ז'

# השלב הרביעי - איך עושים את השינוי בפועל

המחסום האחרון העומד בפנינו כשאנו באים לעשות חשבון הנפש, ומנסים לעשות שינוי, הוא:

איך עושים את השינוי?

מה צריך לעשות אחרי שרוצים, ומאמינים, ומגדירים נכון את הבעיה?

מה עכשיו?

שאלה זו שאלה כנסת ישראל את הקב"ה:

הַגִּידָה לִי שְׁאֵהָבָה נִפְשִׁי, אֵיכָה תִּרְעָה אֵיכָה תִּרְבֶּיץ בְּצִהְרִים,  
שְׁלָמָה אֶהְיָה כְּעֹטִיָּה עַל עֲדָרֵי חִבְרִיךָ.

כתוב בחז"ל<sup>1</sup> שכאשר עם ישראל נמצאים בגלות, הם אינם מקבלים את השפע באופן ישיר מהקב"ה, אלא רק דרך שרי האומות.

החוויה הנעימה הזו שהקב"ה משפיע לנו שפע באופן ישיר - אינה קיימת כשאנו בגלות.

אנו מרגישים ש'שר הבטחון' שומר עלינו, ו'שר הכלכלה' דואג לפרנסה שלנו.

ואנו זועקים לקב"ה ושואלים:

איך נוכל לצאת מההרגשה הזו, מה עלינו לעשות כדי להתקרב אליך ולהשתנות?

הלא ככל שנהיה יותר עמוקים בגלות בין האומות, כך -לכאורה- נושפע מהם יותר, ואיך נצא מהמעגל הרע הזה?

## היפה בנשים - לשנות את הנרטיב

והקב"ה משיב:

אם לא תדעי לך היפה בנשים,  
צאי לך בעקבי הצאן,  
ורעי את גדיתיך על משכנות הרעים.  
תחילה, נבחין כיצד הקב"ה מכנה את כנסת ישראל:  
היפה בנשים.

כנסת ישראל כינתה את עצמה "שחורה אני", והקב"ה משיב לה:

לא נכון. את לא שחורה, את "היפה בנשים".

השחרות היא לא את, זה לא המהות שלך. מצד עצמך את יפה ונאה. השחרות  
שלך היא רק שיזוף חיצוני שניתן להסרה.

כשאנו רוצים להשתנות, אנו מוכרחים לשנות את ה'נרטיב' שלנו.

אם נחשוב שאנו דפוקים וגרועים, לא שווים כלום ולא מסוגלים  
להתעלות - לא נגיע לשום מקום.

אם לא נאמין שבמהותנו אנו "היפה בנשים" - לא נאמין ביכולתנו  
להתקדם!

אני, אתה, כל אחד מאיתנו, אנחנו "היפה בנשים". יש לנו נשמה אלוקית, וכל  
הלכלוך שנדבק בנו הוא חיצוני.

## צאי לך בעקבי הצאן - להתחיל במעשים

לאחר המבט חיובי שקיבלנו מאת בוראנו, אנו יכולים לגשת לעבודה המעשית,  
הפעולות שאנו צריכים לעשות כדי ליצור שינוי.

הפעולה הראשונה היא:

צאי לך בעקבי הצאן.

פירוש הדברים:

'הצאן' הוא כינוי לאבותינו ורבותינו גדולי הדורות. ואנו צריכים ללכת בדרכם,  
ולעשות כמעשיהם הטובים.

אך לא מספיק רק לעשות כמעשיהם, אלא דבר זה צריך להיות "בעקבי הצאן".  
כלומר, בעקביות - באופן קבוע ותמידי.

נסביר:

לפעמים אדם מתחזק ומקבל על עצמו קבלה טובה. אבל אחרי תקופה הוא מפסיק. החיזוק לא נשאר אצלו באופן קבוע.  
אבל יש מצב, שאדם עושה את אותו מעשה פעמים רבות כל כך, עד שהוא מתרגל להם, והם נעשים חלק ממנו.  
כמו שמצינו לענין עשיית עבירה: "עבר ושנה בה נעשית לו כהיתר" (יומא פו:).  
- כך זה עובד גם במצוה: עשה ושנה בה, נעשית לו כטבע שני.  
ההרגל הזה נקרא 'עקב'. מדוע?  
העקב הוא החלק התחתון ביותר של הגוף. הוא שייך לרגליים.

כך עובד התהליך:

תחילה, הארה רוחנית מגיעה למח של האדם. הוא ב'אורות'. אבל זה רק בבחינת "וידעת היום" (דברים ד ט).  
השלב השני הוא "והשבות אל לבבך" (שם), להוריד את ה'מוחין' לכלי המעשה. לחיות על פי זה, שלא ישאר בתיאוריה.  
אבל גם זה לא הסוף. יש דרגה גדולה מזה:  
וזהו הדרגה של ה'עקב'.  
זהו שלב שבו החיזוק נעשה חלק מהאדם ומגיע לו 'עד הרגליים', עד המקום התחתון ביותר בגוף, המקום הרחוק ביותר מהמח.  
זה נקרא 'הרגל'.

הוא עשה זאת שוב ושוב, עד שהוא התרגל לזה. זה נעשה לחלק ממנו.  
כמו שדוד המלך אמר: "חֲשַׁבְתִּי דֶרֶךְ וְאָשִׁיבָה רִגְלִי אֶל עֲדֹתֶיךָ"  
(תהילים קיט נט).

וביארנו במדרש: "אמר דוד, רבונו של עולם, בכל יום ויום הייתי מחשב ואומר 'למקום פלוני ולבית דירה פלונית אני הולך', והיו רגלי מביאות אותי לבתי כנסיות ולבתי מדרשות" (ויקרא רבה לה א).

"רגלי מביאות אותי". המחשבה שלי היתה ללכת למקום כלשהוא, אבל בפועל הלכתי אל עדותיך, זה כבר נעשה ההרגל שלי. זה חלק מעצם האישיות שלי.

זה הדרגה הכי גדולה שאדם יכול להגיע במעשים הטובים: חיבור גמור, עד שגם החלק הכי נמוך שלו מוליך אותו לבית המדרש. כבר אין לו התמודדות עם זה. זה פשוט לו. זה ה'הרגל' שלו. עלינו לקחת לעצמינו מעשים טובים שראינו אצל גדולי הדורות, כפי מה שמתאים לתיקון הבעיה שמצאנו בעצמינו, ולהתמיד בהם עד שיהיו הרגל גמור אצלנו. "צאי לך בעקבי הצאן" - תעשה ב'עקביות' מעשים שראית אצל 'הצאן'.

## ■ הרגש בא אחרי המעשים

ישאל השואל:

כיצד דורשים ממני להתחיל במעשים? הלא זו כלל לא נקודת הבעיה עמה אני מתמודד. אני לא מתמודד עם קושי בעשיית מעשים, אלא חסר לי את החיבור הפנימי ואת הרגש במצוות.

מה יעזור לי חיזוק במעשים, כשהבעיה שלי היא בכלל בפנימיות?

התשובה היא -

כך הוא הסדר: מחזקים את המעשים, יוצרים הרגל, ורק לאחר מכן בא הרגש.

זהו הסדר הנכון:

"נעשה - ונשמע".

"אחרי הפעולות נמשכים הלבבות" (ספר החינוך מצוה יז).

לדוגמא,

מבואר בגמרא (ע"ז לה.) שכאשר חז"ל היו מתקנים תקנה חדשה, לא היו מסבירים את טעם התקנה במשך י"ב חודש. ורק לאחר שפשטה

התקנה בציבור, וכולם היו מקפידים על קיומה, הסבירו את הטעם לאותה תקנה.

קודם עושים, בלי להבין. ורק לאחר מכן מגיעה ההבנה והחיבור הפנימי.

גם מצוות חינוך מיוסדת על העקרון הזה.

ילד קטן, דורשים ממנו לקיים את המצוות. מדוע?

מבאר רש"י: "להרגיל את הקטן למצוה שהוא ראוי לה, כדי שיהא מחונך ורגיל למצות" (סוכה ב: ד"ה מדרבנן).

הוא עדיין קטן, אי אפשר להסביר לו. אולי מעט 'טעם' אפשר להטעים לו, אבל עיקר הכוונה היא: "להרגיל", "שיהא מחונך ורגיל למצוות".

במשך כמה שנים רצופות הילד הקטן עושה, בלי להרגיש את הפנימיות של המצוה. הוא מתרגל ומתרגל, עד שזה נעשה חלק ממנו. ורק לאחר מכן, בגיל שלש עשרה, נכנסת בו הנשמה והוא מתחבר לפנימיות המצוות.

ויש להוסיף הערה חשובה:

אין הכוונה שצריך לעשות מעשים יבשים בחוסר חשק.

כי בלא חשק יקשה על האדם להתמיד בדבר.

אלא שלא צריך לחשוך את הפנימיות והעומק של המצוה. מספיק לדעת שזה הדבר שיקרב אותי לקב"ה, זה כבר סיבה גדולה להתמלא רצון ותשוקה לעשות את זה.

משל למה הדבר דומה:

חולה שזקוק ליטול תרופה לרפואתו.

הוא כלל אינו מבין כיצד התרופה פועלת בגופו, באלו חיידקים היא נלחמת, ואיזה תאים בגוף היא מבריא.

וזה כלל לא מפריע לו להשתוקק בכל ליבו לקחת את התרופה.

וזאת משום שהוא יודע שהתרופה הזו תעזור לו להיות בריא, והוא רוצה להיות בריא.

לא אכפת לו כרגע איך זה עובד, העיקר שזה יוביל לתוצאה הרצויה ויסיים את מחלתו.

חשק יכול להיות גם בלי להבין 'איך זה עובד', ו'מה הפנימיות של זה'.

\*

הסוגיא הזו של המעשים, היא מה שנקרא בלשון רבותינו:

קבלות.

לקבל קבלה השייכת לתיקון הבעיה שמצאת בעצמך. קבלה קטנה, חזקה ויציבה. וללכת בה בעקביות, להתרגל אליה עד שתהיה חלק ממך.

זה הפעולה הראשונה שצריך לעשות כדי לצעוד בדרך לשינוי.

## ■ נעשה ונשמע

עומק המהלך בזה:

כל נושא פנימיות התורה, להבין את כוונת הבורא במהות המצוות, זה השגה בעולם גבוה יותר ממערכת החשיבה הרגילה של האדם, משום שזו חכמה אלוקית.

אמנם נצטוונו לעמול בתורה בכל יכולתנו, ולנסות להשיג את כוונת נותן התורה, וכדברי הרמב"ם (מעילה ח ח) "ראוי לאדם להתבונן במשפטי התורה הקדושה ולידע סוף עניינם כפי כחו", וזה עיקר כוונת הבורא במה שנתן לנו את תורתו.

אך כדי להיות ראויים לזכות לשכל האלוקי, עלינו לנהוג כסדר התפילה "קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתֶיךָ וְתֵן חֶלְקֵנוּ בְּתוֹרָתְךָ", תחילה עלינו להתקדש על ידי הקיום המעשי של המצוות, ורק אז הקב"ה מאיר לנו את אור התורה, ואנו מסוגלים להשכיל ולהתחבר למעמקיה.

לאחר המעשים, באה ההבנה הפנימית. ואז מקבלים חשק ושמחה גדולה יותר בקיום המצוות, ועושים אותם בשלמות.

ומסיבה זו מדריך אותנו הקב"ה, שבהיותנו בגלות, בהרגשה של חשכה, הדרך להתעורר ולהאיר את נפשנו מחדש, לא יהיה דרך דיבורים ומחשבות מנותקות, אלא קודם עלינו לעשות מעשים, וזה עצמו יקדש אותנו וירומם



אותנו, ויכין בלבנו כלים לקבל את הארת התורה. רק במעשים נצא מן החושך ונתחבר מחדש להארת ה' עלינו.

וכשנפעל בסדר הזה, כנגד תחושת ה"שחורה אני" יקויים בנו "חכמת אדם תאיר פניו".

## רעי את גדיותיך - הצלחה תלויה בינקות

הפרט השני בפעולות המעשיות שיבילו אותנו לשינוי:

וְרַעִי אֶת גְּדִיתִיךָ עַל מְשַׁכְּנוֹת הָרָעִים.

כך מפרש הגר"א:

הגדיים הם הילדים הקטנים.

הכניסו את הילדים הקטנים, בקטנותם, למקומות של 'משכנות הרועים' - בתי המדרש.

על רבי יהושע בן חנניה, אמר רבו, רבי יוחנן בן זכאי:

רבי יהושע אשרי יולדתו (אבות ב ח).

ומבאר רבי עובדיה מברטנורא:

על שם שהיא גרמה לו שיהא חכם. שהיתה מחזרת על כל בתי מדרשות שבעירה, ואומרת להם בבקשה מכם בקשו רחמים על העובר הזה שבמעיי שיהיה חכם. ומיום שנולד לא הוציאה עריסתו מבית המדרש, כדי שלא יכנסו באזניו אלא דברי תורה (ירושלמי יבמות פ"א ה"ו).

אל תאמרו: מה יקרה אם הילד יגדל כמו שאר הילדים שבעולם, וכשהוא יגדל - נכניס אותו לבית המדרש. מדוע צריך לעשות זאת כבר מיום לידתו?

- כי אם לא תתחילו בגיל אפס, זה לא יקרה עוד. זה כבר יהיה מאוחר מידי.

כדי לגדול כבן תורה, מוכרחים לחיות באוירה כזו מגיל אפס.

החתם סופר באחת מדרשותיו (דרשות ח"א קיב): מזהיר, שאם רוצים שהבנים ילמדו תורה ויהיו שומרי מצוות, מוכרחים לדבר איתם בגיל צעיר בשפה שמייוחדת רק ליהודים.

אם בגיל צעיר נלמד אותם דברים שמשותפים לנו ולגויים, כמו ענייני 'דרך ארץ': איך לצחצח שיניים ואיך לעבור את הכביש, דרכי היגיינה וכיוצא בהם, ורק כשיגדלו נלמד אותם רק תורה. הם כבר לא יצליחו להתעלות ויצאו מדרך התורה לגמרי!

הוא מוסיף ואומר, שאפילו ללמוד תנ"ך בפשוטו של מקרא, גם לא ראוי ללמוד עם הילדים, כי בלימוד כזה אנו שווים עם הגויים, כי גם הם לומדים תנ"ך, וזה יגרום שהילדים לא יתחברו עוד לעולם ללימוד הש"ס וההלכות, ויצאו מדרך ה'.

יש כאלו שטועים וחושבים, שכל הילדים בעולם הם אותו דבר, ורק שלנו יש 'תוסף' שנקרא תורה ומצוות. ולכן הם מתירים לעצמם לשלב את הילד בגיל צעיר יחד עם כולם, בתקווה שבגיל מבוגר יותר יעבירו אותו למסגרת מתאימה.

זה לא יעבוד. ועל זה נאמר "מעוות לא יוכל לתקון".

הדרך היחידה לחנך ולהרגיל להיות בן תורה ושומר מצוות, היא רק כשמתחילים בזה מגיל אפס.

זה 'סוד האבסולוטיות'.

הקשר עם הקב"ה נבנה בצורה של מוחלטות הרמטית.

רק תורה, רק הקב"ה, רק אמונה. בצורה הברורה ביותר.

אי אפשר להתחיל בתערובת - גם עולם הזה וגם 'קביעת עיתים לתורה'. אין כזה דבר חיים רגילים של ככל העמים עם 'תוסף' של תורה ומצוות.

אם רוצים לגדול נכון, מוכרחים לרעות את הגדיים מגיל אפס על משכנות הרועים.

## ■ מבט הטבע היפך השקפת התורה

באמת זה פלא:

מדוע זה כל כך קיצוני וחד?

לאור מה שנתבאר לעיל, נראה כי עיקר ההשפעה של אומות העולם על ישראל היא בחוסר ה'אמונה'.

הגוי רואה בגרמי הטבע את עיקר ההשפעה, וממילא הוא לא מרגיש קשר לבורא המנהיג והמשפיע עליו בכל עת.

הנטייה הטבעית של האדם היא להאמין במה שרואות עיניו, והרי עיניו מטעות הן, משום שאין הבורא מורגש בהנהגת העולם, אלא רק כאשר האדם מרים את עיניו למרום ומקיים את הנאמר "שאו מרום עיניכם וראו מי ברא אלה" (ישעיה מ כו). אך כאשר אדם חי על פי מסגרת הטבע, אמונתו נפגמת, ומאמין הוא בכוחו ועוצם ידו.

ואף אם הוא גם מאמין בכוחו של הקב"ה, הרי אמונתו היא ב"שיתוף", כלומר הוא העושה, והקב"ה כביכול רק מסייע להשתדלותו, או מענישו ומפריע למהלך השתדלותו.

אמונה ברמה כזאת, מפריעה לאדם לעבוד את ה' באהבה, הוא אינו חש את הנתינה התמידית שהבורא נותן לו באהבתו אליו, אלא אדרבה, הוא רואה אותו כגורם שיכול להפריע, ודורש ממנו דרישות וציוויים.

כך, שגם אם האדם ישמור על כל מצוות ה' בשלמות, וזה יהיה בבחינת "נאווה", עדיין ליבו בל עמו, ולא תהיה לו 'הארת פנים' בעבודת ה' שלו, ומחמת כך הוא יהיה בבחינת "שחורה".

כל זה נכון לאדם שמסתכל על הכל במבט של טבע, כמו כל אומות העולם. אדם כזה חסר את החיבור הפנימי והאהבה הבסיסית לבורא. וגם אם אותו אדם יוסיף לעצמו מחויבויות נוספות לקיום התורה והמצוות, עדיין אמונתו פגומה, כאמור.

אולם כאשר האדם גדל מקטנותו באמונה מוחלטת שאין כל מציאות בבריאה חוץ מקיום רצונו יתברך, ולימוד התורה הוא המקיים הבלעדי של הבריאה. הרי הוא מנותק לחלוטין מהשקפת הגויים, ואין כל חשש שהם ישפיע עליו את השקפתם המעוותת.

הניתוק הזה, הוא סגולת קיומנו הרוחני גם בהיותנו בגלות.

## בתי מדרשות - אטמוספירה אחרת

אך יש כאן תוספת יסודית לעבודתנו בתהליך השינוי שאנו עוסקים בו. על משכנות הרועים.

מבאר הגר"א: על פי דברי הגמרא (מגילה כט.) "עתידין בתי כנסיות ובתי מדרשות שבבבל שיקבעו בארץ ישראל". בתי כנסיות ובתי מדרשות בכל מקום שנמצאים, הם פיסות ארץ ישראל בכל מקום שהם, וזה העוגן שיש לכלל ישראל בגולה.

וכך מלמד אותנו הקב"ה: תהיתם כיצד נסתדר בגלות המרה והחשוכה, ועיקר כאבכם נסוב על האווירה הכפרנית והקלוקלת שהגויים משפיעים עליכם.

דעו לכם, יש לכך פתרון: כנסו לבתי הקדושה שבכל מקומות מושבותיכם, והרי זה כאילו הנכם נמצאים על אדמת הקודש, ובזאת הנכם מוגנים מכל רוח רעה השורה מחוץ לכתלי המקומות הללו.

היסוד הגדול שנלמד מזה הוא: סוד ה"אטמוספירה".

האווירה במקום שהאדם נוכח בו משפיע עליו רבות.

לפעמים האדם לא מבין מדוע הוא עצבני וקפדן, ומתברר שאחד מהנוכחים באותו מקום מקרין על כל הסביבה קפדנות יתר, וזה משפיע כמעט בלא יודעים על כל הסובבים.

כן הדבר כאשר אדם בוחר לשבת בבית מדרש בספסלים האחוריים, שם מצוי שיתקבצו פוחזים וקלי דעת. או שהוא יושב מול מעבר שכל הזמן עוברים ושבים מול עיניו. בשני המקרים האלו, יש חיבור בין המצב של סביבת האדם לבין החוסר ריכוז שיש לו בלימוד או בתפילה.

מסופר על צדיקים מדורות קודמים שהייתה להם רגישות יתר, וחשו בקרירות רוחנית כאשר הם עברו במקום טומאה, למרות שעצמו עיניהם.

את המציאות הזאת אנו לומדים גם מהעובדה שמדינת המוצא של האדם משפיעה על הנהגתו. ואם אדם מגיע ממדינה ששם יש הערצה עיוורת לבעלי ממון, נראה שזה נהפך להיות השפה והסגנון בין כל בני המדינה, ואפילו אצל בני תורה. כך גם אדם המגיע ממדינה שיש שם הקפדה על הליכות ונימוסים - לפי כלליהם, הדבר ישפיע ישירות על כולם.

ואם האדם רוצה להשתנות ולבנות את עצמו מחדש, אחד הדברים שעליו לשים את ליבו עליהם, הוא, לבחון באיזה מקום הוא יותר נוטה ליפול בניסיון, והיכן יותר קל לו. זאת מאחר והמקום משפיע מאד על תפקוד האדם ועל הרגליו.

\* \* \*

פרק ח'

## סיכום ארבעת השלבים בחשבון הנפש

נסכם את ארבעת השלבים בתהליך 'חשבון הנפש' הנכון:

1. רצון ושאיפה.
2. הנרטיב.
3. הגדרת הבעיה.
4. להתחיל במעשים, ולשנות את סביבת העבודה.

### דוגמא לתהליך חשבון הנפש

נדגים זאת בנושא של לימוד תורה.  
בחר שאינו מסוגל לשבת וללמוד זמן רב ברציפות.

#### השלב הראשון:

יצירת הרצון והשאיפה.

תגדיר לעצמך את המטרה אליה אתה שואף. ותרצה אותה בחשק אדיר.  
אל תגביל את השאיפה הזו. תדמיין אותה בשיא העוצמה, תראה בעיני רוחך  
איך אתה יושב שעות על גבי שעות ומתענג על הלימוד.  
תשאף לדרגה שהיא הרבה יותר ממה שאתה רואה באופן ריאלי. ותשתוקק  
לכך ללא מגבלות הריאליות.

#### השלב השני:

הנרטיב - מה אתה מספר על עצמך.

הבחור מספר שאין לו חשק ללמוד, הוא לא מתחבר לזה. ולדעתו זו בעיה  
שקיימת בעצם האישיות שלו, מאז שהוא זוכר את עצמו לא היה לו חשק  
ללמוד. זה מה שהוא.

## השלב השלישי:

להגדיר נכון את הבעיה.

הדרך בה ניתן לברר מה בדיוק הבעיה, היא על ידי שבודקים אם היא קיימת גם במקומות אחרים.

אתה לא אוהב ללמוד?

- הרי לפני כמה שנים נהנית מאוד בסדר א'. ולפני תקופה השתתפת ב'דיון לימודי' בין החברים, ודוקא היית מאושר מאוד, הרגשת שאתה ממש 'חי'. בבין הזמנים האחרון למדת עם הדוד שלך סוגיא מעניינת, ודוקא התחברת לזה מאוד. אתה כן נהנה מהלימוד.

אתה מגדיר את עצמך כעצלן?

- הרי בקעמפ האחרון היית אחראי לארגן את הטיול, ודוקא עשית את זה עם כל המרץ, ראינו אותך תוסס ופעיל. אתה לא ממש עצלן. אולי יש לך בעיה של ריכוז, אתה לא מסוגל להתרכז בדבר אחד מידי הרבה זמן?

- אבל הרי בחדר יש לך ספר קריאה עם אלף עמודים, ואתה מתרכז בו שעות על גבי שעות. צריך ממש למשוך אותך ממנו כדי שתפסיק. אתה יכול לשבת שעות על משחק שח מט, ולהציג ביצועים מבריקים, אין לך בעיה עם הריכוז.

אז מה כן הבעיה?

מתברר שיש לך כמה טרדות, שמונעים ממך מלהתרכז ברציפות בלימוד.

לימוד התורה הוא דבר שדורש 'אבסולוטיות', 'אדם כי ימות באוהל'. וכשיש לך בעיות וטרדות, אתה כל הזמן חושב עליהם, ובגלל זה אתה לא מסוגל ללמוד ברציפות.

אז בא נבדוק מהם הטרדות שיש לך?

לאחד יש בעיה עם ההורים, ולאחר עם החברים. לאחד יש חובות [כן, יש בחורים צעירים שכבר יש להם חובות!], ולאחר יש מריבות.

כבר הוזכר לעיל, שלפעמים מתברר שיש בעיה עם הקריאה: כשהוא היה בחיידר הוא פיתח פער, עד עכשיו הוא הסתדר אתו איכשהו, אבל כשהוא צריך כל היום לשבת ולקרוא גמרא, זה דורש ממנו אנרגיות עצומות שמוציאות לו את החשק.

מתברר שהוא ממש אוהב ללמוד, והוא לא עצלן, ואין לו בעיה עם הריכוז. בסך הכל יש לו כמה טרדות שמוציאות לו את הראש מהסוגיא.

כעת הבעיה מוגדרת לנו במדויק.

אין לו בעיה בעצם האישיות שלו. זה לא משהו מהותי. בסך הכל יש לו כמה טרדות והפרעות, ואחרי שהגדרנו אותם במדויק, אנו יכולים להתמודד איתם, לטפל בהם ולהמשיך הלאה.

תמצא אשמים, סיבות להפרעות, תטפל בהם וכך תוכל להתקדם הלאה!

### השלב הרביעי:

מעשים, ושינוי אטמוספירה.

לאחר שהגדרת במדויק את הבעיה, כעת תעשה שתי פעולות:

הפעולה הראשונה היא: תחפש מעשים שמתאימים לתיקון הבעיה הזו, ותתמיד בהם.

תעשה אותם שוב ושוב, עד שתתרגל אליהם והם יהיו חלק ממך.

תלך "בעקבי הצאן". בעקביות במעשים.

אחרי שתתמיד במעשים, יבא החיבור הפנימי. אחרי הפעולות נמשכים הלבבות.

והפעולה השנייה היא: תשנה את הסביבה שלך.

הדבר הזה הוא האחרון בתהליך חשבון הנפש, אבל הוא יסודי ועיקרי ביותר בכל שינוי שמעוניינים לעשות.

תחפש לעצמך את הסביבה המתאימה לך ביותר. את המקום שעושה לך חשק. המקום שכשאתה מתיישב בו כיף לך ללמוד.

תחפש את המקום והסביבה שיגרמו לך להוציא לפועל את השאיפה והרצון שלך.



למדנו מהפסוקים בשיר השירים תהליך מסודר של 'חשבון הנפש'.

תהליך שמוביל לשינוי.

זוהי נוסחה קלה ומעשית.

שכל אחד יכול לצעוד בה ולהשתנות, בכל נושא.

**לא בשמים היא.**

\* \* \*



מגוון שיעורי תורה  
מאת הרה"ג רבי **אהרן שווב** שליט"א  
בקו "להבין"

**073-295-1381**

**שלוחה 1** שיעורים בתנ"ך – (פרשת השבוע, ספר  
מלכים, שיר השירים, משלי, תהלים)

**שלוחה 2** שיעורים בגמרא – (דף היומי, וכל מסכתות הש"ס)

**שלוחה 3** ספרי מוסר ומחשבה (דעת תבונות, דרך ה')

**שלוחה 4** וועדים (פרקי הדרכה לבחורי ישיבות, דברי חיזוק  
לפרשת השבוע, הכנה למועדים, שיעורים על תפילה).

**שלוחה 5** שיעורים בחינוך (להורים ולמחנכים).

**שלוחה 6** שיעורים לחיזוק יסודות הבית היהודי  
(הדרכות – שידוכים, חתנים, נשואים).

**שלוחה 7** הלכה (שיעורים בהלכות שבת).

# להתחבר, להתרגש, להבין.

מהדורה  
חדשה  
ומורחבת

## ספר להבין

מבוא להבנת  
עבודת ליל הסדר

ספר זה נועד עבור עורך הסדר והמשתתפים בו, בכדי שיוכלו לעיין מבעוד יום וללמוד את 'מפת ההתמצאות' ברזי הלילה, הם יקבלו מימד חדש - להבין לעומק, להשכיל ולדעת, ולהתרומם אל על בליל השימורים.

חדש!

## הגדה 'להבין'

הגדה של פסח מסודרת להפליא שלב אחרי שלב במהלך כל הסדר, כאשר כל שלב מלווה בהסבר תמציתי המבוסס על מאמרים עמוקים ובהירים מתוך הספר 'להבין' על הגדה של פסח - מבוא להבנת עבודת ליל הסדר.

הרב אהרן שווב

מכון  
להבין

המתנה  
ל'מבינים'



הפצה  
'ספרייתי'  
אחים גיטלר

ניתן להשיג בחנויות הספרים המובחרות

# הספר שיכניס אתכם לאוידת הימים הנוראים

**תשאלו את מי שכבר קרא.**



**ניתן להשיג בחנויות הספרים המובחרות  
הפצה: קולמוס | הוצאה לאור: מכון להב"י**

# הפעם אתה יכול! ללמוד זבחים עם "להבין"!

**חדש!**



ספר 'להבין' - ביאור עבודת הקרבן, נכתב כהפקת לקחים משנים רבות של מסירת שיעורי הדף היומי והמחשת מושגי מסכת זבחים אל לב הבנתו של הלומד. הספר מיוסד על פי משנתו של גאון תורת המחשבה, **רבי שמשון רפאל הירש זצ"ל**, אשר חקר וביאר בפירושו על התורה כל פרט ופרט בסדר עבודת הקרבנות והאיר את תוכנו הרוחני באור יקרות!

כאשר מסכת זבחים נלמדת לאחר עיון בספר 'להבין', ניתן להתחבר לסברות ולטעמים העומדים מאחורי כל קרבן, מנחה ועבודה, ובעקבות זאת לרדת לעומק סוגיות הגמרא ולהשתוקק לבניין בית המקדש ולהקרבת האישים והזבחים העולים לריח ניחוח לה'. והעיקר הוא שכאשר הלומד מתמזג עם מלאכת הקרבנות ומשמעותם הנוגעת לחיי האדם והנהגתו המעשית בכל עת, הרי הוא זוכה כבר מעתה לצעוד בדרך סלולה ומרוממת, ולבנות משכן לה' בתוככי ליבו!

הספר מעוטר בהסכמותיהם הנלהבות של רבנים וגדולי תורה. הגאון רבי מרדכי גרוס שליט"א כתב בהסכמתו כי "הספר הבהיר והמאיר באורה של תורה, בבהירות אשר לא יסולא, לזכות את הרבים להבין בדעת שורשיו ויסודותיו של הקרבנות והמנחות ואופן עבודתם עבודת הקודש..."

הגאון רבי שמחה הכהן קוק שליט"א הביע את דעתו כי "ראוי מאוד לכל לומד ומגיד שיעור המלמד סדר קדשים לעבור בעיון על החיבור הזה!"

לאור התועלת המרובה שהיה ללומדי הספר במחזור הקודם, עלה בלב כמה נדיבי עם לארגן סכום נכבד בכדי להוציא לאור שוב את הספר "להבין - ביאור עבודת הקרבן" להפצה ללא עלות עבור לומדי סדר קדשים.

טל' 050-4166000

מכון  
**להבין**

