

נמצא דכל שורש ויסוד הבריאה הוא תפילה ואמונה, ולכן יש בכח התפילה והאמונה לשנות את כל צירופי הבריאה לטובה, כי תפילה ואמונה הם שרשי הבריאה, וכן כתוב (תהלים ל"ג ד') "וכל מעשהו באמונה!".¹²³⁴⁵⁶⁷

אוצר החכמה

הדפסה

1234567

תורת הנפש ותחלואיה

(מתוך מכתב אל רופא פסיכולוג יר"ש על ספרו בתורת הנפש)

...אשרי חלקו וחבלו ששם מעיינו לתמוך ולעמוד לימינם של נשברי לב ומצוקי נפש כאלו, אשר המה הכאבים והיסורים הקשים ביותר כידוע לכל העוסק בזה. ומע"כ זכה ועשה דבר בעתו מה טוב בעידן דידן אשר רבים המה הסובלים אשר לא יאומן כי יסופר בכמות ובאיכות.

ובודאי מאמינים אנו כי אין זה דרך המקרה כי אם זיכוך מיוחד מהיודע תעלומות לגפשות של דורנו בלי ספק...

וכדי לא למנוע טוב מבעליו אימא בה מילתא בקשר לענין הנדון בהספר. הנה יסוד הדברים בחליי הנפש והתרופה להם, הוא בכתוב "דאגה בלב איש ישחנה" (משלי י"ב), שפירושו ינמיכנה. ודרשו חז"ל (יומא ע"ה): חד אמר ישחנה מדעתו (כמו יסחנה בסמך) וחד אמר ישחנה לאחרים. והינם ב' מיני הקלה לבעל ראגה, אולם הם תלויים זה בזה כאשר המכנה המשותף ביניהם הוא "ההיסח הדעת".

(ועיין בליקוטי תורה מבעל התניא זי"ע [ואתחנן ו' ע"ב] המבאר שם שכל ההרגשות נמשכים מהמחשבה, וכל כמה שיסיח דעתו יותר – תוסר יותר ההרגש. ומביא על זה ראיה נפלאה מהרמב"ם הלכות מלכים [פ"ז הט"ו] על הלאו של "אל ירך לבבכם אל תיראו ואל תחפזו ואל תערצו מפניהם" (דברים כ') אשר לכאורה קשה איך שייד לצוות לאדם שלא יפחד, וכי הדבר תלוי בו אם לפחד או לא לפחד. ומדייק מלשון הרמב"ם וז"ל: "וכל המתחיל לחשוב ולהרהר במלחמה

ומכיל עצמו עובר בלא תעשה" הרי לנו ראייה מפורשת שהתפעלות הנראית טבעית תלויה ברעת ובמחשבה).

כי ההתאבקות בזה לא רק שלא מועילה, אלא ממשיכה ביתר שאת את המחלה ומגבירה אותה ומחדירתה עמוק יותר, וכזה מחליש ופוצע יותר את המקום במוח אשר בו תלויה המחלה, כאותה דוגמא ש"משמוש היד מזיק לחבורה" (שו"ע או"ח ד' ס"ד).

והנה הדבר ידוע כי חבורה ופצע חיצוני בגוף – הולך ומתרפא מאליו ע"י חומרי הריפוי הטבעיים אשר יצר הבורא את האדם בחכמה ונטע אותם בתוך הגוף. וכל פעולות הרפואה מצד הרופאים אינן אלא להסיר את המפריעים החיצוניים והזהמות המעכבות בידי הריפוי הטבעי לפעול את פעולתו הרצויה והנפלאה מאת הבורא ית'. והוא הדין בחליי הנפש צריך לתת לגוף ולכוחות הטמונים בו להתרפא מאליו, והוא באמצעות היסח הדעת המובא בחז"ל הנ"ל, ולא חלילה להתאבק ולמשמש בחולי. וכמאמר רבינו מוהר"ן זי"ע מברסלב (בספר המידות ערך עצבות אות ל"ד) שהנמשך אחר צערו – צערו נמשך אחריו ביותר.

וכל הקושי בכאן אינו אלא כיצד להשיג את ההיסח הדעת. שבמצב קשה של דאגה כמעט לא יתכן לעשות זאת בידי אדם, כי כל כמה שרוצים להסיח הדעת מהדאגה והמצוקה – צצה היא ועולה כשמן על פני המים. והעצה היעוצה שמגלים לנו היא "ישחנה" כלומר ינמיכנה, ישתדל להמעיט כל מה שאפשר מחומרת הדאגה המעמיסה עליו. כי כשפחות מעיק אזי בקל יותר להפנות את המחשבה לדברים אחרים, כמובא בליקוטי מוהר"ן (סי' קצ"ה) על הפסוק בצר הרחבת לי (תהלים ד') היינו שבתוך הצרה ישנה ההרחבה. וכמובא בשם הבעש"ט זי"ע שע"י שמוצאים את ההרחבה בתוך הצרה היא סגולה להמתיק ולבטל את כל הצרה.

וזה טמון בעומק דברי חז"ל ישחנה – יסיחנה, כלומר שהתוצאה הנדרשת היא הנמכת ומיעוט הצרה – כפשטא דקרא. וזאת הוא משיג

ע"י "יסיחנה לאחרים" והזולת משתתף עמו בדאגתו וצרתו ומרגיש כאבנו. — עי"ז תומך בידו ועוזרו לישא את המעמסה הכבדה, היות והוא מרגיש כי יש עמו עוד כח הנושא עמו את הנטל הזה. וזה ממש כונת "יסיחנה" — להסיח דעתו ע"י "יסיחנה לאחרים" — שמפרק ומוציא מדעתו חלק ממשאו, וממילא הוקל עליו.

כי כידוע החלק הגדול של בעלי הצער הללו, הוא עצם העובדא שאנשים מסביבם אינם יודעים ומכירים בצערם, ואין מאמינים כלל שהם מתפתלים ביסורים שהם ללא נשוא, ומגיע הדבר לידי כך שמביטים עליו כאילו הוא מחפש לעצמו תואנות שוא ומדוחים להטריד את הזולת. וזה גורם להתגברות יסוריו, ואז צערו כעין צערו של איוב, כמליצה הידועה על המובא בחז"ל (בבא-בתרא ט"ו) "איוב לא היה ולא נברא" — שיסוריו של איוב היו עבור זאת שלאחר כל יסוריו הקשים — אמרו עליהם שלא היו ולא נבראו... ולפי האמת שבעלי הדאגה ומרה שחורה לא רק שאינם בעלי דמיון בעלמא, אלא על פי הרוב הינם בעלי נפשות גבוהות וכשרונות מיוחדים להם (כמדומני שכן מובא מר' יעקב עמדין בספרו מגדל עוז).

ועתה בא וראה כמה גדולה היא הטובה שעושה האדם השומע צערו של הזולת ועוזר לו לרדת לעומק צערו, לנתחו לנתחים, ועי"ז רואה באספקלריא ברורה את כל צערו בקל יותר משראהו עד עתה, ועי"ז ממילא ישחנה — ינמיכנה, וכאמור כי שתי עצות חז"ל תלויים זה בזה, שהנקודה בהם היא אחת: היסח הדעת וכח לישא את המשא.

ולכן ידוע כי בעת צרה כללית ל"ע, כגון שעת מלחמה וכדומה, מרגישים את עצמם בעלי העצב בקל יותר, וזאת עקב ההתעניינות בחדשות המתרגשות ובאות — מפנים הם את דעתם מעט לצרות הכלליות עד ששוכחים את עצמם, ונפשם כאילו משתכרת מעונג החדשות. כפי שמוכח מהחזון איש זצ"ל, שהנפש מתענגת מחדשות אפי' רעות

רח"ל – הגם שמצד אחד הוא מצטער עקב עצם הרעה המתרחשת ובאה ח"ו. וסיפר לי מאן-דהוא ששהה בבית חולי רוח ברוסיה ויצא לחרות מהמאורע של מלחמת העולם השנייה, כי ההתרחשות המדהימה של המלחמה הנוראה ניתקה אותו מעצמו ועי"ז הסיח דעתו מצרתו כליל, ועל ידי כך נרפא לגמרי.

ויש אשר האדם שקוע כל כולו בדאגה קשה ומציקה המנקרת את מוחו עד לבלתי נשוא, ואילו כעבור איזה זמן אינו זוכר כלל מה הציקו אז. וכל זה רק עקב ההיסח הדעת של חליפת הזמן ודאגות אחרות שמשכיחות את הראשונות אשר יחנו ויסעו.

וכדי שלא יהיה נמשך אחר צערו יותר מדי – מן הראוי איפוא לפעמים שאפילו בתפילה להשי"ת לא להתעכב יותר מדי על צערו זה המיוחד המעיק עליו, אלא להתפלל על שאר צרכים ולהבליע בתוכם גם את צערו המיוחד, ועת לקצר, (עיין בספר עלים לתרופה מכתבי מוהרנ"ת מכתב ק"ה), והשי"ת בוחן כליות ולב היודע היטב מה מעיק לו יושיעו ויוציאו מצרתו האמתית.

והנה תורת הנפש עמוקה יותר מתורת הגוף, ועמוק עמוק הוא מי ימצאנו. אמנם בקיום מצוות עזוב תעזוב עמו, כפי היכולת, בהרכנת ראש ובהטיית אוזן לרחשי לבו של המשיח והמספר ודאי יועיל אם כמעט אם בהרכה. ומן הראוי להטות אוזן ולשמוע יותר ויותר, וכל המרבה בזה הרי זה משובח. כי יש ואינם רוצים לגלות באמת את הנקודה העיקרית הלוחצת עליהם מטעם הכמוס אצלם, או שבעצמם אינם יודעים ואינם יכולים להגדירה – אעפ"כ הרי זה פתח כחודו של מחט שיגררום לאיתערותא דלעילא של סיעתא דשמיא לישועה כפתחו של אולם, כמו שנאמר וברכתך בכל אשר תעשה. וכמובא מהגר"א שכל מעשינו אינם אלא כזריעה בעלמא שמאמין בכורא עולם וזורע, ואילו ההתגשמות והצמיחה והשמירה משדפון וירקון ביד השם יתברך המה. כן הוא היחס לכל פעולותינו הישרים, לא יותר מזה. והלואי לא פחות...

ואכן אסיים בזה כי לה' הישועה ורק בו מבטחנו, כי יושיענו בישועה כללית ופרטית ויאמר לכל הצרות והמצוקות הנפשיים והגופניים די. ואברך את מע"כ שיזכה להמשיך דרכו בברכה והצלחה מתוך בריות גופא ונהורא מעליא, הרבה סיעתא דשמיא יתלוו לכל פעולותיו, ואך טוב וחסד ירדפוהו כל הימים.

אדי"ח 1234567

קדושה וטומאה - השפעה וקבלה

(הנהגת האדם עם סביבותיו)

אוצר החכמה

ההבדל בתכלית הקיצור בין קדושה וטומאה הוא, שקדושה מסמלת את כח ההשפעה, כלומר שכל ביאתו של האדם לעולם הוא בכדי להשפיע, לפעול למען שמו ית' שיתגלה בעולם, ולמען התורה הקדושה, ולהשפיע טובה בעד הכלל והפרט הנמצאים סביבו, טובות של גשמיות וטובות של רוחניות, להעמיד דור ישרים, להמשיך האמונה הקדושה בעולם וכיוצא בזה. ומה שנוטל מהשי"ת - הוא הכל בכדי שיוכל להשפיע.

וטומאה הוא ענין הרצון והשאיפה לקבל עבור עצמו, תאוות, גאווה וכדומה מהמידות המושחתות שכל מטרתן הוא אך ורק להיטיב עם עצמו, והרי הוא כהני כלבין דצווחין הב הב.

וזהו כל ענין המלאכים. שעצם שמם הוא "מלאכים" - "שליחים" כלומר שכל יצירתם אינה אלא לבצע שליחותם ולהשפיע את אשר יצוו. ולכן מכונים גם הצדיקים "מלאכים" (כדאיתא בזהר לך לך דף צ' על הפסוק ברכו ה' מלאכיו), כי אף המה אין להם בעולמם אלא לפעול ולהשפיע למען שמו ית' ולמען עם ישראל.

וגם מה שהצדיק פועל בעד עצמו ובעד תיקון נפש רוח וגשמה של עצמו, הוא רק מפני שהוא עצמו הוא גם כן חלק מהכלל, ומצווה מהשי"ת על כך, וגם בזה הוא פועל כמשפיע ולא כמקבל.