

## דרכי החיזוק

ארבעה צריכים חיזוק (ברכות לב:) – שיתחזק אדם בהם תמיד בכל כחו (רש"י)

475

### שיחת מרן ראש הישיבה הגר"ג אדלשטיין שליט"א • שבת שובה – יום כיפור תשפ"א

החושים הגשמיים, שדיברו אליהם והם לא שמעו מרוב הריכוז בכוונת התפילה, ויש יחידים בעלי מדרגה כאלה, אבל הם יחידים.

ועל זה אמרו שאין אדם ניצול בכל יום מעיון תפילה, שהוא אומר מילים בתפילה ומדבר אל המלך, ואינו חושב כלל על מה שהוא מדבר, והמלך יודע מחשבותיו! יקשה להינצל בכל יום מזה, שכוונת כל התפילה תהיה בשלמות.

וכבר כתב בארחות חיים להרא"ש (סימן לו) "מה טוב לבקש שליחה על אמרך סלח לנו בלא כוונה", היינו שצריכים לבקש שליחה על זה גופא שאנו אומרים ברכת סלח לנו בלי כוונה, סלח לנו על היסלח לנו!

#### ההצלחה ברוחניות כפי הבקשה

והנה שמעתי ממו"ר הגה"צ ראי"א דסלר זצ"ל בשם רבי ישראל סלנטר, כי בדוק ומנוסה שתפילה על רוחניות עוזרת, כל תפילה שאדם מבקש על ענייני רוחניות, על תורה ועל מעשים טובים, התפילה עוזרת ומתקבלת.

ולכאורה זו גמרא מפורשת (ברכות נ, א) על הפסוק הרחב פיך ואמלאהו – הוא בדברי תורה כתיב, ובפשטות זהו כדברי הגרי"ס, שאם מבקשים תפילה על דברי תורה, זוכים לסייעתא דשמיא, וזו הבטחה, 'הרחב פיך' ומיד אמלאהו, ורק צריך לבקש, הרחב פיך, וכמה שתבקש – תקבל!

ונמצא לפי זה, מאחר שאם מבקשים על רוחניות מקבלים, אם כן **אדם שאינו מבקש הרי הוא אשם, שהוא יכול לבקש ואינו מבקש, ומראה בכך שלא אכפת לו, כי הרי היה יכול יותר להצליח בתורה, ובמעשים טובים, ובאהבת הבריות, אם רק היה מבקש ומתפלל על זה, ומדוע אינו מבקש?!**

ובאמת אמרו בגמרא (נדע ע, ב) מה יעשה אדם ויחכם? ירבה בישיבה ויבקש רחמים ממי שהחכמה שלו, ומבואר בהמשך הגמרא וברשי"י שם כי לבקש רחמים פשיטא שצריך! והחידוש הוא שצריך גם להרבות בישיבה, אבל בלי בקשת רחמים ודאי שאי אפשר, ולא שייך הצלחה בלי תפילה, ואמנם שייך איזה הצלחה לפי הטבע בלי תפילה, אבל זה כלום לעומת ההצלחה שיכולה להיות עם תפילה, ולכן חייבים להתפלל עבור הצלחה בתורה.

ובספר יערות דבש (מדרשותיו של בעל התומים, ח"א דרוש ד') העיד על עצמו כי "בעת שאיני מתפלל בכוונה כראוי, כל היום אין שמועתי בתורה מכוונת וקרעים אלביש, ולהפך אם אזעק ואשווע להשם מקירות לבבי בתפילה לחונני דעה כי דלותי עד מאד בעוונותינו הרבים, אף הוא ירחם עלי להאיר עיני בתורתו". וכן שמעתי ממרן הגר"א שך זצ"ל בשם הנצי"ב שאמר כי ביום שאינו בוכה בתפילה בברכת אהבה רבה – אין לו הצלחה בתורה! מפני שצריך רחמי שמים לזה, ובלי בקשת רחמים אין הצלחה, ואמנם כאמור שייך משהו הצלחה לפי הטבע, אבל זו איננה הצלחה אמיתית.

#### תפילה גם בלב על הרוחניות

וכבר הזכרנו כמה פעמים שגם תפילה בלב היא תפילה, ואם אדם בלבו מבקש רחמים מהקב"ה שיתן לו סייעתא דשמיא בעניינים רוחניים, בתורה, וגם בכוונה בתפילה, שהוא יוכל לכוון בתפילה, ושיהיה לו הצלחה בתורה, התפילה עוזרת ומתקבלת. וכיון שגם תפילה בלב מעילה, אם כן אדם שיכול לבקש רחמים – לכל הפחות בלב – ואינו מבקש, הרי הוא גם כן אשם, והוא כמו פושע בזה, כי הוא יכול לבקש! ומדוע אינו מבקש.

ויש גם בתהלים, פרק קי"ט, שכולו בקשות על רוחניות, על ששה דברים המוזכרים שם: תורה, ומצוות, ומשפטים, ופיקודים, וחוקים, ועדות.

וכן אהבת הבריות, ואהבת לרעך כמוך (ויקרא יט, יח) זו מצות עשה, ואם התורה ציוותה כן סימן שזה שייך, וגם מי שאין לו אהבת הבריות יכול להגיע לזה, על ידי שיבקש רחמים – וילמד ספרי מוסר.

וכמו כן שאר המידות הרעות, כגון מידת הכעס שהפליגו חז"ל בגנותה ואמרו (זוהר ח"א כז, ב) כל הכועס כאילו עובד עבודה זרה, ומידת הגאווה שעליה נאמר (משלי טז, ה) תועבת השם כל גבה לב.

\* ועיין עוד בספר חסידים סימן קל"א: אם שואל אדם דבר שהוא שבח לבוראו כגון על לימוד תורה או דבר אחר מחפצי שמים, ושופך את נפשו עליו, הקב"ה שומע תפילתו אף על פי שאין בידו מעשים טובים, ע"כ.

#### כפרת יום כיפור עם התשובה

הנה ביום שני הבא יהיה יום כיפור, ויום כיפור הוא יום של כפרה, שיש בו כפרת עוונות, וטהרה, כמו שכתוב (ויקרא טז, ל) כי ביום הזה יכפר עליכם לטהר אתכם וגו', אך בשביל זה צריכים תשובה, שכן נפסק להלכה (רמב"ם הלכות תשובה א, א) שיום כיפור מכפר רק עם התשובה, ובלי תשובה אינו מכפר, כדעת חכמים ביומא פ"ה, ואם כן צריכים לדעת על מה עושים תשובה, מה הם החטאים, ועל מה יש לחזור בתשובה.

ומצינו בגמרא (ב"ב קסד, ב) שלוש עבירות אין אדם ניצול מהן בכל יום: הרהור עבירה, ואבק לשון הרע, ועיון תפילה – היינו תפילה בלי כוונה כמו שפירשו התוספות שם, והם שלושה דברים שאדם בכל יום עובר עליהם, הרהורי עבירה, ואבק לשון הרע, ותפילה שלא בכוונה, שהתפילה אינה בכוונה בשלמות, ואמנם יש יחידים שלא נכשלים בזה, אבל סתם בני אדם נכשלים ועוברים בכל יום על הדברים הללו, וצריכים תשובה על זה.

#### הרהורי עבירה – מחשבות בטלות

ומה שאמרו הרהורי עבירה, עיין שם במהרש"א מה שכתב בזה.

והנה הרי לאדם יש כוח מחשבה, שיכול לחשוב בכל רגע, ואנו מבקשים בהנני מכוון בהנחת תפילין שיהיו לנו 'מחשבות קדושות', והיינו מחשבות של מצוה, מחשבות קדושות – שהמחשבה עצמה היא מצוה.

ואם אדם לא חושב מחשבות של מצוה אלא סתם מחשבות בטלות, הרי זה כבר עבירה, שאינו עושה מה שהוא חייב, לחשוב מחשבות קדושות! ובמקום לחשוב מחשבות שיש בהם מצוה, כגון מחשבות אמונה, ומחשבות של תשובה, ומחשבות בדברי תורה, במקום זה הוא חושב דברים אחרים, ומה שהוא חושב מחשבות בטלות זה עבירה, כי אינו מהרהר במה שהוא חייב.

וזה באמת דבר קשה מאד, שכל היום יהיו רק מחשבות קדושות בלי מחשבות בטלות – כמו שיש דברים בטלים כך יש מחשבות בטלות – ולהיזהר עד כדי כך שלא יהיו מחשבות בטלות, זה קשה מאד.

#### זהירות מאבק לשון הרע

וכן אבק לשון הרע זה קשה, כי זה רק 'אבקי' ולא מרגישים שזה לשון הרע, והחפץ חיים (הלכות לה"ר כלל ט) האריך לבאר מהו אבק לשון הרע.

ובשמירת הלשון (שער התבונה פ"ג) כתב "ואם לפעמים יהיה מוכרח לדבר אודות מי, יהיה בתכלית הקיצור, ולא יאריך את דיבורו בזה, כדי שלא יבוא לידי איסור. וכזה שמעתי על הגאון רבי רפאל מהמבורג (בעל 'ושב הכהן') שארבע שנים קודם פטירתו, סילק מעל עצמו עול הרבנות, וכשהיו אנשים נכנסים אצלו, ביקשם שלא ידברו בביתו אודות שום איש. וכזה שמעתי על גדול הדור אחר, שהיה זהיר מאד שלא יישמע על פיו שום שם איש".

והיינו שנהג שלא להזכיר שם של אדם, ורק היה אומר שיש 'מישהו' בלי להזכיר שמו, כי אם מזכירים את השם עלולים לבוא לידי איסור, וכמו שאמרו חז"ל (ב"ב שם וערכין טז) שמתוך שבחו בא לידי גנותו, ולכן לא היה מזכיר את השם, וזוהי הנהגה של זהירות להינצל מחשש אבק לשון הרע.

#### כוונת כל התפילה בשלמות

וכן עיון תפילה, זה באמת קשה מאד, שכל התפילה תהיה בכוונה.

והנה אם אדם מתפלל שלא בכוונה, הרי בתפילה הוא כעומד לפני המלך, והקב"ה שומע אותו, כמו שביאר המסילת ישרים בפרק י"ט מה היא תפילה, שהוא מדבר אל המלך, והמלך שומע ומקשיב לדבריו, והרי המלך יודע מחשבות, ויודע שהוא לא חושב בלבו על מה שהוא מדבר! – וסתם מלך בשר ודם אינו יודע, אבל הקב"ה מלך מלכי המלכים יודע על מה שבלב, ויודע שהוא אומר דברים בלי כוונה ואינו חושב על מה שהוא אומר.

ובאמת זה קשה מאד, שכל התפילה תהיה בהרגשה כזו שהוא מדבר עם המלך ולא להסיח דעת מזה. ואמנם ישנם יחידים, וכפי שכתוב בשולחן ערוך (או"ח צח, א) שיש בעלי מדרגה שמגיעים בתפילתם להתפשטות הגשמיות, וכבר סיפרנו כן על החזון איש והבריסקער רב, איך שהייתה תפילתם בביטול

## הזירות שלא להחשיב את עצמו

ובמסילת ישרים פרק כ"ב מסביר מה זה ענווה ומה זה גאווה, שאם יש איזה הרגשה של חשיבות משהו, זה גאווה. כל הרגשת חשיבות, שיש לאדם איזה מעלה והוא כבר מחשיב את עצמו בה, זה גאווה וזה תועבת השם! ובאמת אין במה להחשיב את עצמו, כי הרי הכל בידי שמים, וכל המעלות והכוחות שיש לו הם מן השמים, כפי שכבר הארכנו הרבה פעמים.

ומצינו בגמרא (סנהדרין ז, ב) שרב כשהיה הולך לביתו, והיה ציבור גדול מאד מלווה אותו לכבודו, הוא היה אומר פסוקים של ענווה, כדי שלא ירגיש חשיבות. וכן מר זוטרא חסידא, כשהיו מרימים אותו על הכתפיים ביום טוב, וכיבדוהו לעיני כל הציבור, אמר גם כן פסוקים של ענווה.

והטעם פירש רש"י שם "כדי שלא תזוח דעתו עליו היה אומר כך", והיינו כדי שלא להרגיש חשיבות, כי הכבוד יכול לגרום להרגשת חשיבות, ואין הכוונה גאווה ממש, שאצלם לא היה חשש לזה, אלא רק משהו, איזה הרגשת חשיבות משהו, וכלשון רש"י שמא תזוח דעתו, היינו שמא יזוז משהו, שכבר לא היה בשלמות מדרגת הענווה, ולכך אמרו את הפסוקים.

ולכאורה הרי הם היו יכולים לומר לציבור שלא יכבדו אותם, שלא ילוו אותם, ושלא יקחו אותם על הכתפיים ביום טוב!

אבל רב ומר זוטרא חסידא לא עשו כן, ולא נענו את הציבור מלכבדם, מפני שהציבור עושים כבוד התורה, ומקיימים מצוה בזה, ואי אפשר למנוע זאת מהם, כי זה כבוד התורה, ומה שזה יכול להזיק להם שירגישו חשיבות – הרי זו בעיה שלהם, וצריכים למצוא עצות, באמירת הפסוקים וכדומה שלא להרגיש חשיבות, אבל אסור להתנגד לציבור שלא יכבדו אותם, כי זה כבוד התורה, ורק הם מצידם צריכים להיזהר שלא להחשיב את עצמם.

## כל המתיהר חכמתו מסתלקת ממנו

ומצינו עוד בגמרא (פסחים טו, א) מעשה בבני בתירא והלל הנשיא, שבתחילה בני בתירא היו הנשיאים, ופעם אחת אירע שחל ערב פסח בשבת, והם לא ידעו את ההלכה האם קרבן פסח דוחה שבת, ואמרו להם כי יש אדם אחד שעלה מבבל והלל הבבלי שמו, ששימש את שני גדולי הדור שמעיה ואבטליון, והוא בודאי יודע וקיבל מהם את ההלכה בזה, ושלחו בני בתירא לקרוא להלל ושאלוהו מה ההלכה, ואכן הוא מיד השיב והביא ראיות שקרבן פסח דוחה שבת, וכשראו שהוא יודע את ההלכה יותר מהם, מיד הושיבוהו בראש פסח דוחה נשיא עליהם, עד כדי כך הם היו בעלי מדרגה כאלה שעזבו את הנשיאות ומסרוהו להלל שיהיה הנשיא במקומם והם יישבו תחתיו!

ומובא בגמרא שם כי הלל התחיל לקנטרם בדברים ואמר להם דברי תוכחה: "מי גרם לכם שאעלה מבבל ואהיה נשיא עליכם? עצלות שהייתה בכם שלא שימשתם שני גדולי הדור שמעיה ואבטליון", והיינו כי הרי הוא שימש את שמעיה ואבטליון, וכפי שמובא בגמרא (יומא לה, ב) איך שהוא שימש אותם, וכמה ייסורים וקשיים היו לו, עד שהיה יכול להקשיב למה שהם אומרים, שעלה ונתלה וישב על פי ארובה, ונתכסה כולו בשלג וכו', וכך הצליח ללמוד מפי שמעיה ואבטליון, ואילו בני בתירא לא שימשו, ולכן אינם יודעים את ההלכה, והם אשמים בזה, כך הוכיחם הלל וקנטרם בדברים.

ומביאה הגמרא כי מיד לאחר שסיים לומר להם את התוכחה, שאלוהו עוד שאלה בהלכה והוא לא ידע לענות, ואמר הלכה זו שמעתי ושכחתי, והטעם מפורש שם כי כל המתיהר חכמתו מסתלקת ממנו, והיינו מפני שהיה בדבריו איזה יוהרא, שהוא אמר להם את הסיבה, שהם לא שימשו, ומתוך כך נשמע חשיבותו שהוא כן שימש, ויש בזה משהו יוהרא.

ואין זו גאווה, שהרי על הלל אמרו חז"ל (שבת ל, ב) לעולם יהא אדם ענוותן כהלל, ומבואר בגמרא שם גודל ענוותנותו למעלה מן הטבע, אבל מכל מקום כיון שהזכיר את מעלתו, ברמז, שיוצא מדבריו שהוא שימש את שמעיה ואבטליון, זה כבר השפיע על מדרגתו שחכמתו מסתלקת ממנו, וכבר אינו באותה המדרגה, וכאמור זוהי לא גאווה, אלא רק יוהרא – שנראה כגאווה, כמו שמצינו בגמרא לשון 'מיחזי כיוהרא' (עיינן ב"ק נט, ב) שאינו גאווה ממש, אלא רק נראה כאילו זה כך, אבל יש בזה משהו חיסרון בשלמות מדרגת הענווה, וזה כבר השפיע על מדרגתו של הלל ששכח את ההלכה.

## תיקון המידות – בדרכים המביאות לכך

והנה אף שהזכרנו שתפילה על רוחניות מועילה, מכל מקום כדי לזכות לשינוי ותיקון המידות לא מספיק תפילה לבד, וכפי שכבר כתב רבי ישראל סלנטר (באור ישראל מכתב יד) שאם יבקש אדם שהמידות ישתנו על ידי תפילה לבד, זה כמו שיבקש לראות בלי עיניים ולשמוע בלי אוזניים, שאין זה שייך במציאות, והתפילה לא תעזור לזה, אלא צריך גם להשתדל בדרכים המביאות לשינוי המידות, והתפילה יכולה לעזור שימצא את הדרך.

וכגון במידת הכעס, כבר סיפרנו את המעשה באחד שהיה כועס הרבה בביתו בערב שבת אחרי הצהריים, והיה אכפת לו מזה, למה הוא כועס, כי הבין

שהכעס זה מידה רעה, וחפיש עצה מה לעשות, עד ששמע עצה שבשעת הכעס ישתוק ולא ידבר, ויתאפק לשתוק, שלא להוציא לפועל את הכעס. והוא אכן התחיל לעשות כך, ובשבוע הראשון זה היה לו קושי עצום, ולא ידע מה יהיה וכיצד יוכל להמשיך לעמוד בזה, לכעוס ולשתוק, אבל הסוף היה שבשבוע השני כבר היה פחות קשה, ואחר כך הוקל לו יותר ויותר, עד שהפסיק לגמרי לכעוס וכבר אינו כועס כלל, כי ההרגל נעשה לו לטבע.

ככה יש דרכים לשינוי הטבע, ותפילה לבד לא תעזור בזה, כפי שכתב הגרי"ם שזה כמו להתפלל לראות בלי עיניים, שזה נגד הטבע ואינו שייך במציאות, אבל יש דרכים! כגון על ידי ההרגל, שמתרגלים, וההרגל נעשה טבע, כמו שהזכרנו למשל על כעס, ומסתבר שגם בכל מידה רעה זה כך.

ושמעתי בלומז'ה מהמשגיח הגה"צ רבי אבא גרוסברד זצ"ל שמי שמרגיש בעצמו איזה חיסרון במידות, זו מדרגה, ויש תקוה שהוא ישתנה לגמרי, מפני שהוא מכיר את חסרונו, וישתדל לתקנו בדרכים המועילות לזה, אבל אם אינו מרגיש את חסרונו אין לו תקוה.

וכל העניינים הללו, תשובה על תורה, ועל תפילה בכוונה, ועל מידות, כיצד התשובה ותיקון המידות, על הכל יש דרכים, והדרכים כתובים בספרי המוסר, בשערי תשובה, וביתר ביאור במסילת ישרים, וכן בחובות הלבבות מאריך הרבה, ובשער חשבון הנפש כתב שלושים חשבונות שאדם צריך לחשוב תמיד, וכן בשאר השערים, כגון בשער הכניעה על מידת הגאווה, ובשער הפרישות על ריבוי הנאות העולם הזה, ושער האהבה הוא עוד מדרגה, וכן במסילת ישרים בפרק י"ט יש הרבה דברים נפלאים ממש.

## לכוון בתפילה על כלל ישראל

ועתה בעמדנו ערב יום כיפור, שמעתי על אשה צדקת וחכמה ממשפחה חשובה, שהייתה באמריקה, ושלחה מכתב לפני הימים הנוראים לבניה שהיו פה בארץ, שבתפילה שהם מתפללים, לא יכוונו על עצמם, אלא על כלל ישראל, וכגון כשמבקשים קדשנו במצוותיך – יש לכוון על כלל ישראל, ותן חלקנו בתורתך – על כלל ישראל, ובכל הבקשות בתפילה, לא לחשוב על עצמו, אלא על כלל ישראל. ובאמת זה פשוט, משום שאמרו חז"ל (ב"ק צב, א) כל המתפלל על חברו והוא צריך לאותו דבר הוא נענה תחילה! ומי שמתפלל ומבקש עבור כלל ישראל, זוכה ונענה בעצמו על אותה הבקשה.

## הקבלה הכי טובה ליום כיפור

ולמעשה העצה והדרך הראשונה בימים אלו, היא כפי שכבר הזכרנו מדברי רבינו יונה בשערי תשובה (ב, ז) שאפשר לזכות לתשובה שלמה בשעה קלה, אם אדם מקבל על עצמו לשמוע דברי מוסר בקביעות, וכן על ידי לימוד ספרי המוסר, אם יש לאדם קביעות ללמוד ספרי מוסר, בכל יום קצת, וכפי שאמר פעם מרן הגרא"ל שטינמן זצ"ל שגם חמש דקות ביום אם לומדים מסילת ישרים, אם יש קביעות יום יומית זה משפיע ומשפיע!

וכבר סיפרתי מעשים שידוע לי על אנשים בעלי משפחה שהתחילו ללמוד מוסר ועל ידי זה כל האווירה בבית השתנתה, ונהיה בית מלא שמחה עם הרגשה נעימה בבית, כי **ספרי המוסר נותנים הדרכה יום יומית איך להתנהג התנהגות מאד אנושית, ומאד חכמה, ומאד תועלתית, שנותנת הרגשה טובה ונעימה מאד**, וכמו שכתב בחובות הלבבות (עיינן שער הפרישות פי"ד) כי הפרוש 'חברתו נעימה' – נעים להיות בחברתו, ו'צאלתו בפניו ואבלו בלבו' – בלב הוא מצטער על המדרגה שלו (עיינן מרפא לנפש שם), אבל צאלתו בפניו!

וזוהי העצה והקבלה הכי טובה לפני יום כיפור, לקבל על עצמו לעסוק בקביעות בספרי מוסר, שזה כבר נקרא תשובה, כי הוא כבר עומד בדרך שבטוח שיחזור בתשובה שלמה, ועל ידי זה נחשב כאילו שכבר חזר בתשובה, וכלשון רבינו יונה 'צדק נפשו בשעה קלה', היינו שבשעה קלה הוא כבר נעשה צדיק, וכבר אין לו שום חטא, ומה שהיה – היה, וגם יש לו כבר מעכשיו זכות ושכר על כל המעשים הטובים שהוא עתיד לעשות כאילו עשאו.

אם כן זוהי קבלה כל כך טובה, שכדאי מאד לקבל זאת לפני יום כיפור, וזו זכות גדולה שיהיה מחילה וסליחה וכפרה וכתובה וחתימה טובה לשנה טובה, בעזרת השם נזכה כולנו לשנה טובה!

מוקדש לעילוי נשמת הרבנית הצדקנית  
מרת **שולמית ביטון (בלויא) ע"ה**  
בת הרה"ג ר' **שמעון הכהן זצ"ל**  
יקדה באהבת התורה ולומדיה  
**נלב"ע כ' ניסן תשע"ד - תנצב"ה**