



אוזן לדבריו מקוצר רוח' - דהיינו שהם בהחלט מאמינים, אבל אינם מסוגלים לשמוע. והשאלה העולה מאליה איך זה יתכן? איך הם לא מוכנים לשמוע דקה אחת את דבריו של אדם המוסמך בשם הבורא להציל אותם משעבוד כה נורא! אלא, מונח כאן יסוד גדול בכוחות הנפש של האדם. הרמב"ן שם ממשיך ואומר: 'מקוצר רוח - כאדם שתקצר נפשו בעמלו, ולא ירצה לחיות רגע בצערו, מדעתו שירווח לו אחרי כן'. מבואר כאן, שברגע הקושי והשעבוד שהוא נמצא, הוא התרגל למצב עד שאין לו את היכולת ואת הכוח להתבונן בדבר, ואין לו את הפניות הנפשית לעכל ולשמוע את הדברים בלב רגוע, ולכן הוא מעדיף שלא לשמוע כלל מבלי להתייחס לתועלת וכדאיות הדבר.

ונראה איך התכונה הזאת פועלת בבני אדם במצבים שונים. לדוגמא: יש לאדם כאב שיניים והוא פונה לרופא שיניים, אומר לו הרופא שהוא צריך לעבור טיפול חשוב שיכאב לו קצת, אבל הטיפול יפסיק את הסבל מהשן הכואבת. וישנם אנשים שדוחים טיפולים מעין אלו עוד ועוד רק בגלל שאינם אוזרים כוח להתמודד עם הכאבים (לפעמים נשאר פחד מהילדות וגורם לסבל שנים רבות)! ובמבט שכלי, התגובה הזאת לא מובנת, הרי מדובר בחצי שעת טיפול שתחסוך כאבים ארוכים וגדולים, וגמרנו! ובכל זאת, יש שלא מסוגלים לעבור טיפול שיניים. הפחד לחוות חוויה של רגע של כאב, פחד, מתח, וכו', יותר מדי חזק, משתק את האדם אפילו שהוא מבין בשכלו שהחוויה הקשה הרגעית תיטיב עימו, כי 'אין לי כח עכשיו'...

כך בדיוק הרגישו והגיבו בני ישראל במצרים. מה היה ה'קוצר רוח'? 'פחדם שלא יהרגם פרעה בחרב כאשר אמרו שוטריהם אל משה' כפי שביאר הרמב"ן. הפחד הזה ש'אולי פרעה יהרוג אותי', גרם להם לשיתוק, והתגובה היתה - 'אל תדבר איתנו על זה!'. הם האמינו! הם ידעו שזה נכון, ושאם הם יקבלו את מה שמושה אומר להם, הגאולה בא תבוא, והיא תשפיע על המציאות שלהם לטווח ארוך! אבל לא היו להם את כוחות הנפש

לעמוד מול עצמם ולהיכנס לאתגר הזה, בדיוק כמו אותו אדם שאינו מוכן לעבור ניתוח או אפילו טיפול שיניים.

התופעה הזאת מתרחשת אצלנו כל הזמן - אנחנו לא מסוגלים לחוות חוויה רגעית קשה אפילו בשביל עתיד יותר טוב. קשה לנו לעבור את הרגע, ולפעמים בגלל חוסר מוכנות להתמודדות של רגע, אנשים מאבדים את כל עולמם.

### הדחינות

כשמדברים על נסיון ההתחברות לתורה הקד', ננסה לקחת זאת לחיי היום יום שלנו, הרבה פעמים אני מבקש מבחור - 'בא תמסור סיכום בסוגיא, או תגיד ווארט יפה בשולחן השבת בחדר האוכל', והוא בחור רציני שיש לו מה למכור - והוא לא מסכים. הפחד לעמוד ולדבר לפני קהל גורם לו תחושה של 'אין לי כח עכשיו'. אני מנסה לשכנע ואומר לו - 'זה טוב לך! אתה תרגיש טוב עם עצמך, אתה תרגיש סיפוק עצום!' והוא עונה בראש מורם - 'אני יודע, אבל כרגע אין לי כח. אולי בחודש הבא, לא עכשיו'. 'למה לא עכשיו?' - 'אין לי כח'. ואם אמישך לבקש וגם לנדנד לו והוא ימסור לבסוף את החבורה, אין ספק שהוא יבוא ויודה לאחר מכן בפה מלא - 'יישר כוח הרב, זה ממש עזר לי'.

דוגמא נוספת: יש אנשים שלא ניגשים להתפלל לפני העמוד בגלל אימה ופחד שנשאר להם מהילדות שאולי הם יבלבלו את המנגינות וכל כיו"ב פחדים שונים ומשונים. ומעשה שהיה עם אחד שהתבקש לגשת לעמוד לתפילת מנחה בראש השנה, שהמנגינה שלה פשוטה יותר, הציבור יצא משם עם בכיות... מרוב צחוק...! הוא אירגן להם מעגל השנה - חנוכה, פורים, פסח,.... הכל חוץ מר"ה! - ברור שזה היה כדי להזכיר לציבור את כל השנה, שכל אחד יעשה תשובה על כל מה שעבר במהלך השנה. ואותו אחד העיד לאחר מכן, שאם היה לו קצת יותר זמן להתארגן, היה מצליח. יש בחורים שזה יעשה להם טוב! זה יתן להם יותר ריכוז בתפילתם, הם ירגישו טוב בגלל שהם מזכים אח הרבים וכו'. אבל לפעמים בגלל הפחד הקטן הזה הם נמנעים - "כן, ודאי! אני מסוגל, אבל לא

כעת". ה"ודאי, ודאי!" הזה יכול להימשך שלושים שנה! וכך זה גם בתחומים אחרים כמו הרצון לגמור מסכת - "כן, כן! ברוו! אבל אולי בפעם הבאה". כמו כן בחור מאד רוצה לקבוע חברותא עם בחור מסוים, והוא מסתפק. אפשר לעשות פעולה קטנה לשכנע אותו, אבל המחשבה ש'אולי זה לא יעבוד, אולי הוא יגיד לא', והפחד מאי נעימות, משתקים אותו. נשים לב, שפעמים רבות כשאדם רוצה לעשות משהו, ועומד מולו איזה קושי מסוים, הוא ידחה את הדברים החשובים לו למשך שנים רק בגלל הקושי הקטן. התחושה של - 'קוצר רוח, עבודה קשה' ממלאת אותו והוא לא מסוגל להמשיך. בגלל פחדים קטנים אפשר לאבד הרבה מאד בעתיד.

### קוצר רוח - מעבודה קשה

ננסה מעט להבין, מדוע זה קורה, מה באמת אירע שהיה להם קוצר רוח? הרמב"ן כתב שפחדו מפרעה שמא יהרוג אותם. אבל בפסוק נאמרו שני דברים שגרמו להם שלא לשמוע - 'קוצר רוח', ו'עבודה קשה'. ומבאר הרמב"ן - 'עבודה קשה' הוא הדוחק שהיו הנוגשים אצים בהם ולא יתנום לשמע דבר ולחשוב בו, ובמילים משלנו - לא נתנו להם זמן לחשוב. אך האור החיים אומר משהו מעט מחודד ומעניין, וזה לשונו: 'כי מלבד צער העבודה, עוד היה להם קוצר רוח', העבודה קשה גרמה לקוצר רוח. איך? אם נבקש ממישהו להוציא שולחן אחד מהחדר כדי לפנות מקום לאנשים שאמורים להגיע, הוא יעשה זאת בשמחה. וכך אפשר לבקש ממנו להוציא עוד שולחן, ואח"כ עוד שולחן, ומסתבר שהוא יסכים לפי הכוחות שלו עד שהוא יוציא את כל השולחנות. אבל אם נאמר לו מלכתחילה להוציא את כל השולחנות מהחדר, הוא יגיד לך 'סליחה, זה הרבה מידי, תבקש מעוד אנשים שיעזרו לי!'. כשרואים את הכובד של העבודה - הרבה יותר קשה לעשות. כך מתבאר בדברי האור החיים, הסיבה שהיו בקוצר רוח, היא מתוך שראו את ה'עבודה קשה'. תופעה זו קיימת אצל האדם בכוחות הנפש ובאה לידי ביטוי בכל תחום.

יש כאלו שכבר בכורו של יום צום, חשים כאבי ראש וחולשה, הם יודעים שכעת אי אפשר לאכול עד הערב ברציפות, וזה משפיע הרבה קודם לכן... כמו כן בליל שבועות הקרב ובא, כבר בשעה שתים עשרה בלילה הבחור עייף. למה? בגלל שהוא יודע שהוא צריך להיות ער עכשיו עד הבוקר. זה מה שהאור החיים אומר - 'והטעם, כראותם כמה כבדה עליהם המלאכה, קצרה נפשם מלבד פרט צער העבודה', היה כאן גלגל החוזר - 'וגם מדרך האיש אשר תקצר נפשו, לא יוכל עבוד, כי יחלש למכאובו, ורעים הם השנים אשר על כן אמר ומעבודה, כי קצרה רוחם וגם כבדה עבודתם'.

כך רואים לפעמים בסדר א' בישיבה. בחור מגיע ורואה שיש לפניו ארבע שעות של סדר עיון. הוא אומר לעצמו - ארבע שעות לשבת על הסוגיא? קשה לי, אין לי כח... הוא כבר בקוצר רוח. ולמה לא ילמד שלוש שעות? אולי גם זה יותר מדי? שילמד שעתיים! אבל הוא כבר בתוך התירוצים - "לא, עכשיו זה כבר מאוחר, זה כבר באמצע סוגיא - בסוגיא הבאה אלמד יותר טוב!". זהו התהליך: כובד העבודה עושה שיהיה לו קוצר רוח, והקוצר רוח גורם שלא יהיה לו כח להתחיל בכלל כי יש יותר מדי עבודה. הוא באמת מרגיש שהוא לא יכול - "כי יחלש למכאובו!" המתח והלחץ יוצרים חולשה אמיתית. יש כאן יסודות בהתמודדויות שעוברות על הבן אדם בחייו. אנחנו צריכים לזכור שאנחנו לא נמצאים בעולם של תוצאות - אלא בעולם של עבודה. והדברים האלה (לחץ, קוצר רוח, וכו'), הם מקומות שאפשר ליפול בהם. ככה זה בנוי, זה לא איזה מצוקה אישית. ככה בנויה המערכת, שבכל מקום של התקדמות, הוא צובר בתוכו עמה מתח מסוים. וזה יכול להביא את האדם למצב שכל המתח המקומי יעצור לו את כל ההתחברות למטרה.

### הקושי להמשיך לעבוד אחר בשורת הגאולה

ממשיך האור החיים בדבריו: "עוד, למה שנתבשרו ישראל בשורת הגאולה, נתרחב לבכם ותחי נפשם ורוחם, וכשחזרו לשעבוד - הגם שלא היו משתעבדים אלא שיעור הרגיל ולמטה

ממנו - אף על פי כן תקצר רוח, והמשכיל בטבעיות הרכבת האנושי ישכיל על דבר'. מבאר האור החיים את יסוד הענין כולו. כשבני ישראל הרגישו שהם עומדים לצאת מהמקום הזה, ואח"כ חזרו לעבודה - הם נפלו לגמרי. נצייר דוגמא מציאותית, לפעמים אדם מוסר שיעור, ומסיים ואומר 'בסדר, נעצור כאן. שיהיה לכם יום טוב...'. ואז הוא נזכר במשהו ואומר 'עוד רגע, כמעט שכחתי! יש עוד נקודה קטנה...' והציבור כבר לא איתו. ברגע שהוא אמר להם שהוא גומר הם כבר בחוץ. למה? כי הם שמעו כבר את 'בשורת הגאולה'... כך טבע האדם, וגם אם השיעור מעניין מאד, המתח של הדרשה הפסיק ואבד. וכמו כן בלימוד סדרי הישיבה, כשמרגישים את סוף הסדר, אפילו אם תעלה קושיה חזקה ומעניינת, משאירים אותה - "נדבר על זה מחר".

### התורה מרחבת ליבו של אדם

אז מה עושים? איך מתמודדים עם התכונה הזאת? איך מתגברים על הקשיים הללו? ראשית יש ללמוד את התשובה של האור החיים, באחד הקטעים המפורסמים ביותר: "מקוצר רוח - אולי כי לצד שלא היו בני תורה לא שמעו. ולזה יקרא 'קוצר רוח' - כי התורה מרחבת לבו של אדם". האוה"ח מניח כאן יסוד מענין: לבני תורה אין קוצר רוח! מה הכוונה? אולי אנחנו עדיין לא נמצאים במדרגה הזאת, אבל אם נסתכל על גדולי ישראל - ובעצם על כל תלמיד חכם - נראה את זה בחוש. מספרים על זוג שבא אל מרן הגאון רבי חיים קניבסקי זצוק"ל להתייעץ על בעיות בשלום בית. ורבי חיים הורה לבעל שיוותר. ענה הבעל "אני לא מסוגל לוותר!". אמר לו רבי חיים "בן תורה שלא מסוגל לוותר, הוא לא בן תורה!". ננסה להבין, מה הקשר בין הדברים? מה עומק העניין? מי שרוצה להיות עשיר, רוצה כסף. וכשהוא רואה שיש לאחרים כסף, זה מעורר קנאה ויוצר קוצר רוח. מדוע מי שהוא בן תורה אמור לדלג על הקושי הזה?

אמנם אם אדם יודע שיש לו תפקיד ומטרה להתקדם בחיים, אין דבר שיכול להפריע לו. לכל בעיה וכל מה שיארע

עימו, הוא ימצא פתרונות. הכל פתוח! אם הוא יוותר על פרנסה, אין בעיה, תהיה לו פרנסה ממקום אחר! התורה נותנת לאדם את התפיסה שהמטרות הם אחרות - הם עליונות! ואם כן אין קוצר רוח ואין לחץ. כי המטרה לא נפגעת לא משתנה גם כשיש שינויים בדרך. ובאמת, גדולי ישראל לא חיים במתח, אין להם קוצר רוח! הם מתמודדים עם כל דבר שרק יגיע - ברוגע!

### הקושי כמנוף

להגיע לדרגה זו במקום שלנו, נחוצה מטרה אחת שממנה אין לסור. להאמין שאנו עושים את רצונו יתברך בעצם הלימוד, וכך כל קושי או לחץ שיכול לעצור או להחליש את הלומד אינו מרתיע אותו. אדרבה הקושי יוכל להיתפס אצלו כמנוף להתגבר באמצעותו ולקנות יכולות חדשות. שמעתי פעם סיפור יפה, על כושי אפריקני אמיתי שחזר לגמרי, שנחה עליו רוח קדושה, והתגייר ונעשה חלק מהעם היהודי. וסיפר, שבתחילת דרכו התקשה להשלים עם המראה החיצוני שלו. לכל מקום שהגיע, כולם הביטו והצביעו - "הכושי הזה". ובאופן כללי הוא היה במצב לא נעים, כי כל הזמן הוא בולט! ואז פנה לבוראו ואמר: "הקב"ה, אני הייתי יכול להיות גוי באפריקה ושם לא הייתי בולט, אך רציתי מרצוני לחזור לשורש נשמתי ולהתגייר, מדוע עשית אותי כושי?! ידעת שאני הולך להתגייר יום אחד!".

ואז, המשיך לספר, תוך כדי תפילה ומחשבה פתאום נפל לו האסימון והוא המשיך: "הרי יש לי תפקיד כאן בעולם, הגעתי לעולם כדי לעבוד! ואני עושה קידוש השם מיוחד שאף אחד בעולם אינו יכול לעשות. כאשר כל באי עולם רואים כושי מאפריקה ומתפעלים שאף כושי יכול להתגייר ולהפוך חלק מעושי רצונו של הקב"ה, זהו קידוש השם שרק כושי שכמוני יכול לעשות! יש נשמות באפריקה, שהקב"ה מוציא אותם משם! יש לי זכות שאין לאף אחד!". מאז, הוא הולך לכל אירוע וזורח משמחה! "אני שונה מכולם, וזה תפקידי!".

אדם שמרוצה מעצמו - הוא אדם שמח! אדם שלא מקבל את עצמו - הוא אדם

עצוב! החולשה לא משנה את הכן אדם. התפיסה שלו יכולה לשנות את הדברים. אם האדם לוקח את הדברים בצורה קשה, באמת יהיה לו קשה. אבל אם לוקח את הדברים בצורה האמיתית, דווקא החולשות יכולות להיות מקור להצלחה!

איזולת אדם תסלף דרכו ועל ה' יזנף ליבו אלא שלפעמים גם אחרי שכבר מכירים בבעיה, ומחליטים להתקדם - לא תמיד הולך לנו! מה אנחנו אמורים לעשות? מי אשם כאן? וכן מתחילים עם טענות על הקב"ה - "ועל ה' יזעף לבו". אומר הגר"א, שהקב"ה באמת לא מסייע. למה? כי הוא עושה שטויות - "ובאמת הוא מחמת איזולתו". מה הם השטויות שהוא עושה? אומר הגאון מוילנא (משלי יט, ג): "והוא, כי כל אדם צריך לילך לפי מדרגתו ולא יקפוץ, כמו שפירשנו למעלה, ואז ילך לבטח דרכו, אף כי יסייעוהו, אך שזה האדם לא התחיל לילך בדרכו לכך לא סייעוהו. וזהו 'איזולת אדם', כלומר: מחמת אוולתו שעשה בלתי ישוב הדעת 'סילף דרכו', והוא 'זועף על ה' למה לא סייעוהו". מדוע הוא הוצרך לקפוץ? הקב"ה חפץ שתתקדם לאט בקצב שלך. ובדרך אגב, בספר 'עלי שור' [ח"ב עמ' תר"ח] כתב על כך: "ראה זה דבר חדש: אם אדם ניגש לעבודת ה' שלא לפי מדרגתו ובלי ישוב הדעת - אין לו סייעתא דשמיא! על כגון זה אין אומרים 'בדרך שאדם רוצה ללכת בה מוליכין אותו' - הגישה לעבודה שלא לפי מדרגתו אינה 'דרך' שבה ניתן להוליך אדם".

### לבנות את הרצון

אתאר משהו אישי, כשהייתי בשיבת חברון בוועד חמישי, ישבנו כמה חברים ושוחחנו והעלנו שאלה - איך מתקדמים? והגענו למסקנה ש"למעשה, אנחנו לא באמת רוצים. אם באמת היינו רוצים, שאם היינו יכולים". ואז פתאום קלטנו, שאם כך בואו נרצה! למה אנחנו לא מצליחים לרצות?! כולנו רוצים לדעת ש"ס - אבל גם רוצים לישון טוב, לאכול טוב, לטייל, וכו'. ראינו שבעצם על הרבה

דברים אנחנו לא מוכנים לוותר בשביל לדעת ש"ס. אז איך עושים זאת? איך "רוצים"? התחלנו לחפש. הלכנו לכמה רבנים לשאול את השאלה הזאת - איך מגיעים למצב ש"רוצים"? אנחנו לא רוצים מספיק! כשהצענו לפני המשגיח הגר"נ קפלן שליט"א את השאלה איך מחזקים כח הרצון לתורה, הוא שאל - "מה אתה רוצה? כמו מי אתה רוצה להיות?" - וכשהשיב לו משהו כמו "רבי חיים שמואלביץ". הוא השיב - "אתם רוצים להיות רבי חיים שמואלביץ?! וכי יש לכם את הכישרונות שלו?! יש לכם את ההורים שהוא גדל בצילם?! גדלתם באווירה שהוא גדל בה?! על מה אתם בכלל מדברים?!". ואז הוא אמר, שבוודאי זה תלוי ברצון, אבל צריכים לבנות את הרצון! זה לא מגיע מאלינו!

תפקידינו, לעבוד על עצמינו, שאנו נגיע לרצון והכרה - אבל לעבודה הזאת יש דרך, יש לה קצב, יש לה צורה - ועליה עומד האדם ואומר "בורא עולם, אותי כבר לא מעניין! אני רוצה לקום לתפילה! אני רוצה!", ולא הולך לי. מה התשובה? צריכים לפתח את הרצון הזה, וזה לוקח זמן! אומר הגאון במשלי: מי שקופץ - לא יצליח! יש לנו קצב, יש לנו דרך! וזה גם באלו שמחזירים בתשובה - לפעמים מגיע בן אדם שמעשן קופסת סיגריות בשבת, והוא רוצה לחזור בתשובה ולהפסיק לעשן. אומרים לו "תתחיל להוריד חצי קופסה". ואז הוא כועס - "איך אומרים לי לעשן חצי קופסה בשבת?! אתם לא מתביישים?!". ובאמת, אף אחד לא אמר לו לעשן בשבת, אמרו לו רק להוריד את הכמות...

### אץ ברגלים חוטא

לסיום, אמרנו שלדרכי העבודה של האדם, יש מסלול - זה לא ענין של "החלטות"! אנחנו צריכים להביא את ה"ידיעת היום", לדרגה של "ההשבות אל לבבך". רבי ישראל סלנטר אמר שהמרחק הזה שבין הידיעה אל הלב, הינו יותר מן המרחק מהשמים עד לארץ! זו הבעיה שלנו! יש הבדל עצום בין הרצון של השכל, לידיעה! כמה זמן לוקח להגיד

ש"אני רוצה" משהו מסוים, לדוגמא: "אני רוצה ללמוד ש"ס"? כמה שניות! אבל כמה זמן זה לוקח לעשות את זה? שנים! ואת הדרך הורה לנו רבינו הגר"א - יש לאדם קצב! הרצון להתקדם מעבר ממה שאתה מסוגל - זה חטא! וכעין זה מצאנו בדברי הגר"א (משלי י"ט ב) על הפסוק "גם בלא דעת נפש לא טוב, ואץ ברגלים חוטא" - "שקופץ למידה גבוהה אשר לא לו, הוא חוטא וחסר מכל, כי יפול ממנה".

נמצא למדים מדבריו שני יסודות: א', אם האדם חש בקושי להתחבר באמת, תכיר בזה! אל תתנצל! ב', אל תקפוץ! יש קצב, תעבוד ותכין עצמך באיטיות ובעקביות! זה מה שרוצים מהאדם: שהוא יעבוד בקצב שלו. ודבר חשוב נוסף שצריכים לדעת, יש מציאות של בחור שעובד, ולפתע נגמרו לו הכוחות. "פעם הייתי קם בזמן, לומד טוב, מקפיד על בין אדם לחבירו, וכו'. ועכשיו לא הולך לי! מה קורה פה?!". וכאן הוא יכול להתחיל להרגיש שהוא לא בסדר. מה התשובה? כל אחד מבין שכשאדם הולך לטיול, אם אחרי שהוא גומר מסלול של עשר שעות יבוא חבר ויציע לו לעשות עוד משהו, הוא יגיד "תקשיב, אני נגמרת, אין לי כח". וכשם שיש מציאות של "עייפות החומר", כך יש "עייפות הנפש". לפעמים בחור שלומד, ולומד, ולומד - צריך להירגע! וזו לא סתירה! "אם היית אוהב תורה, היית מסוגל ללמוד בלי הפסק" - לא! גם אם אני מאד אוהב תורה, אני מוגבל בכוחות שלי! ויש מושג של "עייפות".

חג השבועות טומן בחובו את האפשרות להגיע לדרגה שבה ההחלטות מקבלות כח נבואי ואלוקי, שהס"ד להצליח בו הוא גדל לאין ערוך. ככל שנצל בכל כוחותינו לקבל את ההחלטה הנכונה ולו הקטנה, שאני מתחיל את החיבור העקבי בדרך המתאימה לי לתורה הקדושה, דרך החיבור האמיתי כי בכך אני עושה רצונו ומתקרב אליו יתברך, כך מובטח לנו הדבר שנצליח בכך בע"ה, ונוכח לשנת עליה בתורה וכל עניינה הנשגבים.

ליעוץ וליווי **774 עלות** פנו אלינו: **077-226-0000**

רחוב תורה מציון 3 ירושלים **ha@0772260000.co.il**



ייעוץ והדרכה בתקופת השיחורים



מענה רוחני ורגשי לבני הישיבות



השמה במסגרות חינוכיות, חונכים בישיבות



מענה אישי ומקצועי להורים



סדנאות הדרכה להורים



הכשרות צוותי חינוך