

הרב יצחק ואלמדה

אוצרות דעת, נספי חיוזוק ופרקי הדרכה מלוקטים מאוצר שיעוריו של הגה"ח רבי שמעון שפיצער שליט"א

תכלית היציאה לנאות דשא

מאמר נפלא מעשי ומרתק - הרגל ימי בין הזמנים!

ושבו, הן הגוף, הן הנפש והן הנשמה, אוהבים טוב, ערב ומועיל, אלא שכל אחד בשלו.

מה טוב לגוף האדם?

ונבאר יותר: הגוף אוהב דברים שניתנים למישוש, כגון מאכלים אשר יכולים להכניסם לפה, ללעוס אותם, ולהורידם בבית הבליעה. אמנם הנאת המאכלים היא הנאה קטנה ביותר הנמשכת בשיעור טפח בלבד, מאז שהיא נכנסת לפה ועד שהיא חודרת לבית הבליעה. ובשביל זה אנשים עוברים על איסורים של מאכלות אסורות, כדי להנות הנאה קטנה זו. כן אוהב הגוף לישון הרבה בלילה וביום אשר גם הוא דבר הניתן למישוש. הנפש אינו אוהב את שינת השחרית שהרי היא מוציאה את האדם מן העולם, אבל הגוף אוהב אותה. כמו כן אוהב הגוף לעלות על יצועו בלילה בשעה מאוחרת. לכן נשמע את האדם אומר: "עכשיו בין הזמנים; אלך לי לישון כל לילה באיחור רב ואקום בשעה העשירית". בבין הזמנים מרגיש האדם שהוא רוצה ליתן לגופו להנות מכל הבא ליד, ובין השאר הוא נותן לו תענוג זה לבלבל את סדר שכיבתו וקמתו. כהנה וכהנה אוהב הגוף הרבה דברים שניתנים למישוש ומועילים לו.

נפש בריאה בגוף בריא

אמנם לא כל מה שהגוף אוהב הוא שלילי, והלא יתכן בדרך משל שיאהב לאכול מאכלים בריאים, ואין בכך שום חסרון לא מצד ההלכה ואף לא מצד מידת חסידות. הגוף אינו אוהב, בדרך משל, מי שמתענה. בתשעה באב וביה"כ הוא נעשה ברוגז - "מדוע אתה צם? למה אתה מענה אותי?". אכן בשאר ימות השנה, כשהאדם אוכל מאכלים בריאים, כגון ירקות מלאי הצבעים ולחם עם סוכין וכו', הגוף נעשה מאושר ושמח, והרי זה גם מועיל וגם טוב, כי מאכלים אלה טובים הם בעצם לגוף. הוי אומר: המועיל והטוב שהגוף אוהב אין בהם שום חסרון, ואפילו הערב לגוף לא תמיד מופרך, וכפי שנראה להלן.

וכן הוא הדבר לענין המנוחה. האדם החליט שהוא עורך 'משמור' בליל שיש, או כמו כן בליל שבועות, הגוף נעשה ברוגז. מגיעה שעה שתים, והגוף מתחיל לצעוק - "איזו חוצפה! למה אתה מתעלל בי?". וכל-כך למה? כי השינה טובה לאדם, ולא רק כדי שמוחו יתרענן, אלא כל מערכות הגוף זקוקות לשינה, וכגון מערכת העיכול שידוע שפועלת את עיקר פעולתה בלילה בעת השינה. אכן אסור לו לאדם באופן כללי לשחק עם שעות שינתו. הוא צריך ליתן לגופו את המנוחה הנצרכת לו לפי טבעו, וכשהוא עושה כן, יש בזה גם משום ערב, גם משום טוב וגם משום מועיל. באותם רגעים לפני שהוא נרדם, וכן ברגעים הראשונים לאחר שהוא מתעורר, הוא מרגיש ערבות. וכן הוא מועיל

הדבר השני שהאדם נמשך אליו, הוא המועיל. האדם אוהב כל דבר שהוא יודע שיכול להועיל וליטיע לו. דוגמא לדבר, האדם אוהב ללמוד בספרים שמועילים לו להסתדר בחייו. כך נוכל לראות אדם אוהב מאוד ללמוד בספר המלמד אותו איך לעסוק במסחר, וכל אימת שיש לו איזה רגע פנוי, מיד הוא רץ אל הספר ורוכן עליו. ולהבדיל בין חול לקודש, יש הרבה בני אדם שרצים בכל רגע פנוי אל הגמרא ואל שאר ספרי הקודש מפני שידועים שאלה מלמדים אותם איך לחיות בעוה"ז ובעוה"ב. וכן אוהבים בני אדם ללמוד את ספרי אומנותם, לאו דווקא מפני שרוצים להגדיל את שכרם, אלא מפני שרוצים לשפר את מלאכת אומנותם, והרי הם מוצאים בספרים אלה תועלת גדולה.

עוד אוהבים בני אדם את הסגולות, וכן הנסיעה לקברי צדיקים, כי יודעים שהללו יועילו להם להחיש את ישועתם. והאמת שבנסיעה על קברי צדיקים יש גם משום ערב, כי באותו זמן שהם פוקדים את קברי הצדיקים, הם 'זוכים' גם לטייל בארץ שהוא דבר הערב להם.

והדבר השלישי הוא הטוב. הנפש נמשכת אחרי כל מה שהוא טוב בעצם. דוגמא לדבר: האדם יודע שליתן לזולתו הוא דבר טוב, ולכן הוא אוהב ליתן לאחרים. אמנם כשיהיה האדם מגושם, לא תהיה לו משיכה ליתן לאחרים, אבל נשמתו אוהבת תמיד ליתן כי היא יודעת היטב טוב מה הוא, ולכן כשתתגבר נשמתו על גופו, יאהב ליתן עד בלי די.

וכתב שם האוה"ח הק' שעל האדם להבין שהקב"ה הוא טוב מכל טוב, ערב מכל ערב ומועיל מכל מועיל, כי אז יהיה הכל לעומתו כאפו, ויאהב את ה', וככל שיוסיף להתבונן בזה ויראה כמה הקב"ה הוא טוב וכמה טוב להיות בקרבתו, וכן הלאה, כך תתחזק האהבה בלבו.

גוף, נפש ונשמה

ולענייננו, הנה האדם מורכב משלושה חלקים זה לפנים מזה, הגוף, הנפש והנשמה. הגוף אוהב טוב ערב ומועיל לפי השגתו, הנפש אוהבת טוב ערב ומועיל לפי השגתה, והנשמה אוהבת טוב ערב ומועיל לפי השגתה שלה.

והנה אנו רואים שאין הגופים שווים, ולא מה שזה אוהב זה אוהב. הדר במדינה זו אוהב את המאכלים המקובלים בה וסולד מן המאכלים המקובלים במדינה השכנה, והדר במדינה השכנה, אוהב את המאכלים המקובלים במדינה השכנה וסולד מן המאכלים שבמדינה זו. וכן לענין המוזיקה, מי שגדל בארצות המזרח אוהב מוזיקה מסוימת וכלי נגינה מסוימים, וכשיקשיבו אחרים שגדלו בארצות המערב את נגינתו, יאחזום פליאה, הזאת מוזיקה?! וכן להיפך.

רבים נוהגים בתקופה זו, תקופת הקיץ, לנפוש מעט בנסיעות שונות כדי לתת מרגוע לגוף ולנפש. ובכן, עלינו ללמוד ולפתור פשרו של מנהג זה על פי התורה, שהרי ידוע שגדולים וצדיקים, הן בדורות שלפנינו והן בדורנו זה, נהגו במנהג זה, ומאידך ידוע שיתכן שתהיה לו לאדם ירידה על ידי נסיעה כזו, והרי זה מהדברים שנאמר עליהם 'צדיקים ילכו בם ורשעים יכשלו בם', אך כשנבין יותר טוב את פשרו, נוכל לנצל באופן הראוי.

יתירה מזו, הלא הרבה אנשים ואולי רוב ההמון, נוסעים רק בגלל שכולם נוסעים, וכשהם חוזרים, הם חוזרים עייפים ותשושים הרבה יותר משהיו קודם לכן, ולוקח להם שבועות להתאושש ולחזור לקדמותם, ואם כן עלינו להבין איך דבר זה פועל, מהו הסימן שעל פיו ידע האדם האם הנופש הוא נופש אמיתי הנותן מרגוע לגוף ולנפש, או שמא הוא הפוך לגמרי מנופש ועלול להחזירו עשר מעלות אחורנית ברוחניות ובגשמיות.

האדם נמשך לשלושה דברים

הנה האוה"ח הק' בפרשת ואתחנן, כתב בענין 'ואהבת את ה' אלוהיך', שהאדם נמשך לשלושה דברים, לערב, לטוב ולמועיל. ונבאר אחד לאחד. הראשון הוא הערב. האדם נמשך לדברים ערבים לחיך. לאו דווקא לדברים מתוקים, אלא לדברים ערבים. יש מי שאוהב מתוק ויש מי שאוהב חריף. עיקר הדבר הוא שיש טעם מסוים במאכל שהאדם נמשך אחריו. הוא טעם אותו פעם אחת ומאז הוא רוצה לטעום ממנו שוב ושוב. ולא דווקא במאכלים. יש מי שאוהב לשוחח בענין מסוים והדבר מענג אותו, ויש מי שאוהב שנותנים לו מילות מחמיאות ואומרים לו כמה הוא נפלא ויקר, והרי דיבורים אלו ערבים לאזנו. וכן אוהב האדם לשמוע כלי זמר, כינורות ונבלים, ושאר כלי נגינה כי הם פורטים על נימי לבו ומוניעים לו. כך יכול האדם להכניס אל תוכו מבחוץ דברים שמוניעים לו באמצעות כל אחד מהחושים שהקב"ה נתן לו.

וכבר אמרו חז"ל (גיטין ע"א): "סעודתך שהנאתך ממנה משוך ירך הימנה". פירושו: מאכל הערב לך ביותר, התרחק ממנו, כי אם לא תתרחק ממנו תימשך אחריו ותרצה ממנו עוד ועוד. וזהו מה ששומעים את האדם אומר: "אני אוהב מאוד דג פלוגי". הוא מתכוון לומר שדג פלוגי ערב לו, ולכן הוא נמשך אחריו וחושב עליו בכל עת ומצפה מתי יוכל לאכלו שוב.

וטוב כי כך הטביע הקב"ה בטבע הגוף שיצטרך לשינה בשביל תפקודו.

וכן יש עוד הרבה דוגמאות של דברים שהם טובים וערבים ומועילים לגוף, ובכללם יש את כל הדברים המנויים בדברי הרמב"ם בהלכות דעות שיש לו לאדם להשמר בהם שלא יהיו יותר מדי ואף לא מעט מדי כי אם בדרך הממוצע, כי כך הם טובים ומועילים לגוף.

מה טוב לנפש?

הנפש שהיא הממוצע בין הגוף והנפש, יש לה את הערב, המועיל והטוב שלה. הנפש אוהבת לראות דברים נאים. על ידי זה היא נעשית מיושבת. כן היא אוהבת להיות בשמחה. היא אוהבת לשמוע מוזיקה מרגיעה ומשמחת. הנפש אוהבת ערב טוב ומועיל של דברים שלא דווקא ניתנים למישוש, דברים שמורגשים אע"פ שאינם נראים או שמעיים. והסימן לזה הוא שאין הגוף טוב לבדו זה.

כשהאדם אוכל או ישן, גופו פועל. וכשהנפש נהנית, אם כי יתכן שהגוף פועל, אין הנפש תלויה בפעילותו של הגוף. הנפש אוהבת דברים שפותרים את המוח והלב. ולמשל, נפש האדם אוהבת קרבה עם אחרים. יש לו חברים. אע"פ שעכשיו אינו מדבר עמם, די לה בכך שיש לו חברים. מי שאין לו חברים, נפשו מרגישה בודדה והיא נעשית סגורה ומסוגרת. כך היא המציאות, הנפש אוהבת להיות בחברת בני אדם.

נוכל להוכיח זאת מהעבר השני, מזה שאנו רואים שכאשר יש לו לאדם קנאה, שנאה, תחרות וכעס, הנפש מרגישה שבורה מאוד, שבורה ורצוצה. הנפש אוהבת להיות מיושבת. אם ניקח לדוגמה את חוש הראיה, בדרך כלל הוא נותן הנאה לנפש, לא לגוף. כשהאדם רואה גלי ים או הרים וגבעות וכדומה, הנפש נרגעת ומתיישבת. וכן חוש השמיעה יכול לעשות זאת לנפש, כגון כאשר האוזן שומעת ניגונים מרגיעים או משמחים. הנפש אין לה כלום מזה שהאדם ישן עד השעה העשירית. הנפש רק צריכה שהאדם יישן כפי הנצרך לו, ולא מפני שהיא זקוקה לשינה, אלא מפני שזהו כלי בשבילה לפעול כדבעי. כשהאדם אומר: "התפללתי היום הפלא ופלא. מיד כשקמתי חטפתי ק"ש בטרם יעבור הזמן השני של ק"ש, אח"כ למדתי ושתייתי קפה בלי שום לחץ, ורק לאחר מכן הלכתי להתפלל בלי שום לחץ, שהרי בין הזמנים היום, והתפילה היתה נפלאה", הנה ערוב שני דברים שלא קרבו זה אל זה. זה שכאשר הגוף רענן יכולה הנפש לפעול כדבעי, הוא דבר נכון, אבל אין הנפש צריכה שיקום לאחור ושיישן יותר מן הצורך. הנפש צריכה רק שהגוף לא יפריע. האדם נתפס על כך שנתן לגוף לישן תשע שעות, ואין זה נכון.

עכ"פ הנפש אוהבת דברים המתאימים לנפש. כשהאדם נפגש עם אנשים אחרים, זה יכול לענג את נפשו. לכן אנשים אוהבים להחליף מקום. הוא רואה דברים אחרים, הוא רואה אנשים אחרים, בתים אחרים, וזה מהנה את נפשו. ויש ששינוי סדר היום פועל זאת. יסוד הדבר הוא שכאשר הוא יוצא מהרגלו, זה פותח לו את מוחו ולבו ומהנה את נפשו. ובה צריך לדעת שכאשר הנפש מתרחבת, זה גם טוב ומועיל, כי התרחבות הנפש היא כלי לכל הדברים הרוחניים.

מה טוב לנשמה?

ועתה אל הנשמה. הנשמה אוהבת רוחניות - קרבת אלוקים. כשיש לו לאדם קרבת אלוקים, הוא מרגיש ערבות עצומה, ויש שאינו רוצה להתנתק ממקומו באומרו

בלבו: "הלואי שאשר כאן לנצח". זהו ערב. וכמו כן הוא דבר המועיל. האדם נמשך אל התורה והתפילה ואל גמילות חסדים, כי הוא יודע שרק אלה יכולים להועיל לו, וכל השאר אין בהם שום תועלת. הוא רוצה להתפלל במנין, הוא רוצה להתפלל כדבעי, ואין עולה אפילו על דעתו להתפלל לבדו בלחש כי עכשיו בין הזמנים, כי הוא נמשך אחר המועיל. וכן האדם נמשך לרוחניות כי היא טוב. טוב ה' לכל ורחמי על כל מעשיו. האדם רוצה את הרבנו של עולם ולא שום דבר אחר, כי זהו טוב.

משורשים המה

וכאן אנו מגיעים אל החלק הנחוץ ביותר. לאחר שראינו שהגוף והנפש והנשמה, שלשתם אוהבים ערב טוב ומועיל, אך כל אחד לפי השגתו וענינו, נבאר מה היתה התוכנית של הקב"ה בהרכיבו את האדם משלושת אלה. הגוף הוא כלי לנפש והנפש הוא כלי לנשמה. ובכן, התוכנית היתה שהאדם יביא את נשמתו למצב שתימשך בכל השלמות לזה הטוב והערב והמועיל שלה, שירגיש האדם תענוג נפלא ומשיכה עצומה לתורה, תפילה, גמילות חסדים, שירות ותשבחות, לחטוף מצוות, זה מה שיאהב לעשות במשך עשרים וארבע שעות ביום, אף גם בלכתו בדרך, בשכבו ובקומו.

אולם כדי שהנשמה תוכל להראות זאת, היא צריכה שתהיה לה נפש בריאה המקבלת כל מה שהיא צריכה, שהרי היא יושבת על הנפש, וכן צריכה הנפש שיהיה לה גוף בריא המקבל כל מה שהוא צריך, שהרי היא יושבת על הגוף. ואם אמנם הצדיקים שזיכנו את גופם מכל וכל, אינם צריכים לכך, המון העם שנמצאים בתחילת דרכם (הרי רבים מאתנו במצבים רבים נמצאים היכן שהוא בתחילת הדרך), צריכים לספק לגופם את שלו, כי אם לא יתנו לו את שלו, לא יוכל להחזיק את הנפש. אם יצום הגוף כמה ימים או יחלה ויחלש, יהיה לו קשה עד מאוד להחזיק את הנפש. הן מפני כך אמרו שהמלמד צריך לנוח טוב בלילה, שהרי הוא צריך ליתן נפש לתלמידים. וכאמור, אם האדם מזכר עצמו, יתכן שתהיה לו נפש גם כשאינו לו גוף, והרי תראה שביה"כ ובשאר הצומות צריך האדם להפעיל את נפשו הרבה אע"פ שגופו חלוש, אבל זה קשה ודורש יגיעה ולא כולם מצליחים בזה. באופן כללי, כשהגוף רענן ואינו רעב במיוחד, הוא נעשה כלי לנפש, וכשיש לו נפש, יכול הוא שתהיה לו נשמה.

נמצא שצריך שיהיה לו לאדם ערב טוב ומועיל של הגוף במידה מסוימת כדי שיוכל להיות לו ערב טוב ומועיל של הנפש, כי הערב טוב ומועיל של הנפש הם כלי נפלא לעבודת ה'. הערב טוב ומועיל של הגוף יתכן שיהיו בבחינת רע וצריך להזהר בהם מאוד שהרי הגוף מרוחק מהנשמה בשתי מדרגות, אך הערב טוב ומועיל של הנפש הם לעולם בבחינת טוב, כי מי שנפשו מיושבת ושמחה, היא נעשית כלי לנשמה, ואז יש מה לדבר אתו. מה שאין כן מי שנפשו מסוגרת שאפשר לדבר אתו מוסר שתי שעות ולא ישמע.

נפש בשבת קודש

ראיה לדבר היא מצות עונג שבת ושמחת י"ט המיוסד על מבנה זה, וכמו שהביא בעל התולדות בשם הבעש"ט הק' ז"ע, שכדי שהנשמה תשמח, היא צריכה שהגוף

יקבל את שלו, והמשיל את משלו לבן מלך שנשבה ורצה לשמוח כי נודע לו שאביו פועל לפדותו, אך בהיותו אסור יחד עם איכרים שפלים, חשש שלא יבינו לשמחתו. מה עשה? השקה אותם ביון שרף והתחילו כולם לרקוד אתו. הם שמחו עם הי"ש והוא שמח עם אביו המלך. כמו כן בשבת קודש נותנים לגוף לאכול ולשתות כדי שישמח, וכשישמח תוכל אף הנשמה לשמוח עם המלך.

אכן אם אין מתבוננים להבין דבר זה, קשה מאוד להבין, כי האדם האומר: "נשמתי רוצה לשמוח בנשמת כל חי ולרקוד עם הרבנו של עולם", ולכן מה הוא עושה? הוא מלעיט את גופו בכל מיני מאכל ואילו מצב הנשמה נעשה גרוע מכפי שהיה. קודם הסעודה היה במצב רוחני. הוא התפלל בהתלהבות, ושר ויכול... ביום השבת שבת קודש שישו ושמחו... ועכשיו לאחר סעודת, או שהוא נרדם לגמרי, ואפילו אינו נרדם, הוא נתגשם ואין עם מי לדבר. ובכן, מה פירוש דברי הבעש"ט? הן אם יאכל האדם קודם התפילה, לא יוכל להתפלל. ולהפך, אם ילמד שעתים קודם התפילה, ורק יתנה קפה כדי שיהיה בכוחותיו, אז יוכל להתפלל.

המקום הנכון לגוף בשבת

ומה התשובה? התשובה היא שהגוף הוא דבר מפחיד מאוד, החלק שמגשם את הגוף ומושכו כלפי מטה, אינו יכול להיות כלי לנפש ואח"כ לנשמה. ואם יפסם האדם את עצמו ב'גאלע' ובשאר המאכלים, לא יתקרב על ידי כן להש"ת להרגיש קרבת אלוקים. אמנם יש מנהג לאכול מכל אותם מאכלים, אבל אם יפסם את עצמו וילך שולל אחר אותו חלק שבגוף שמושכו כלפי מטה, יתרחק מה' במקום להתקרב. אכן הכוונה היא שכאשר האדם רעב ואין לו כח שתהיה לו נפש, אזי אינו יכול להכניס נפש, וכיון שאינו יכול להכניס נפש, אינו יכול להכניס נשמה. האדם צריך להיות מיושב ובשמחה ובמצב נפלא כדי שיוכל להכניס נפש ואח"כ נשמה.

ואמנם חשוב מאוד להבין שהנפש ממוצעת בין הגוף והנשמה, הגוף מביא נפש והנפש מביאה נשמה, והגם שהבעש"ט לא דיבר על כך בפירושו, מצאנו זאת בפירוש בדברי רבינו בחיי שיובא להלן. אך תחילה נבאר: פעמים הרבה סעודת השבת נראית כפי שראית לגריעותא מפני שאין לו לאדם עם מי לשיר ולמי לומר פרפרת על הפרשה וחיבורים מהצדיקים אשר הללו יכולים להביא נפש אשר מביאה נשמה, וזאת משום שלגוף קשה להביא נשמה באופן ישיר, אלא תחילה הוא צריך להביא נפש, וכשיש נפש, אז באה הנשמה. ולכן צריך האדם לשבת עם עוד נפשות מישראל. אם זכה ונתקיים בו בנין כשתילי זיתים, מה טוב, ואם לאו - ילך לבית הכנסת לשיר. לך לבית הכנסת, תשיר ביחד עם אחיך מישראל, ספר סיפורים, שמע סיפורים, תן דברים טובים לנפשך. אכן הסיפור הוא דבר טוב לנפש חוץ ממה שהוא טוב לנשמה. כשתכניס את סעודת השבת לנפש, תוכל אח"כ לומר על ידי הנפש שיר השירים. מהגוף לשיר השירים הדרך ארוכה מדי...

נפש תלמי בגוף

הנה רבינו בחיי (פרשת תולדות) על הפסוק "ועשה לי מטעמים וגו' בעבור תברכך נפשי", כתב כך: "אין כוונת יצחק בשאלת המטעמים בתענוג הגוף וחוש הטעם, אלא כדי שתהיה נפשו שמחה ומתענגת, כי בהתחזק כוחות

הרבנונות

כותב רבינו בחיי (פרשת תולדות) על הפסוק "ועשה לי מטעמים וגו' בעבור תברכך נפשי", אין כוונת יצחק בשאלת המטעמים בתענוג הגוף וחוש הטעם, אלא כדי שתהיה נפשו שמחה ומתענגת, כי בהתחזק כוחות הגוף יתעוררו כוחות הנפש, ומתוך שמחת הנפש תחול עליו רוח הקודש!"

הגוף יתעוררו כוחות הנפש, ומתוך שמחת הנפש תחול עלינו רוח הקודש!

אכן כן, האדם צריך ליתן לגופו את שלו. הוא מיושב. אין הוא רעב. אין הוא מתענה. הוא שתה איזה משקה חם. עכשיו, משהתחזקו כוחות גופו, יתעוררו כוחות נפשו ותהיה נפשו שמחה ומתענגת.

וממשיך רבינו בחיי: "הוא שאמר רז"ל: (שבת ל. ב.) "אין השכינה שורה לא מתוך עצלות ולא מתוך עצבות אלא מתוך שמחה", שנאמר: (מ"ב ג. טו) "והיה כנגן המנגן ותהי עליו יד ה'". ומטעם הזה יזכיר הנפש בכל פעם ופעם עם הברכה, ואמר: "בעבור תברכך נפשי", "בעבור תברכני נפשי", "למען תברכך נפשי".

אע"פ שבוודאי יש בכל זה הבנות יותר עמוקות, עלינו ללמוד אותו בהבנה הפשוטה ביותר.

בית יעקב אלו הנשים

והדבר נוגע ביותר לנשות ישראל אשר צריכות ליתן נפש לילדים הצעירים. בלי נפש אי אפשר ליתן נשמה. מי שנפשו רצוצה, לא יתכן שתהיה לו נשמה. ועל זה כוים אלפי אלפים מבני ישראל החרדים שאין להם נפש, כי לכן אין להם נשמה. נפשם נשברה בגלל סיבה כלשהי ומאז היא סגורה ומסוגרת. אכן הקב"ה מסייע להם לתקן את נפשם. אבל כך הוא סדר הדברים, גוף נפש ונשמה. אם אין לנשות ישראל כוחות הגוף, אין להם כוחות הנפש ליתן לילדיהם. פשוט מאוד. היא לא ישנה בליה כי טיפלה בתינוק ואח"כ היא רצה לעבודה. הן לא אשמות, כי אין האדם יכול שיהיה לו כוחות הנפש אם אין לו כוחות הגוף. לתת לילדים נפש הוא החינוך המועיל ביותר, כי על ידי כן עושים אותם כלים ראויים. בוודאי צריך להחזיר בהם תורה, אבל כשיש לו לאדם נפש בריאה - הוא מאושר, הוא מיושב, נפשו בריאה - יש לו את הכלי הטוב ביותר לתורה ותפילה. אכן אין הדבר קל שתהיה לאדם נפש בריאה. צריך הרבה סיעתא דשמיא לזה, צריך לבקש ולהתחנן על זה. הן זהו שאמרנו "הכל מודים בעצרת דבעינן נמי לכם", כי האדם צריך לנפש כדי שיוכל לקבל את התורה.

למעשה

באופן הנכון - התנאי הראשון

וכעת לעניינינו: אנשים מתהלכים תשושים מרוב טרדות הגוף והנפש, וזה גורם לנפשם להיות לחוצה, ועל כן הם רוצים לנסוע לנפוש מעט. ובכן, כלל יש שנכון לכל אחד באשר הוא, וכל הנצמד אליו, טוב לו, וכל שאינו נצמד אליו - מתייסר. הנה היום צריך לשמור את העינים מלראות את הפרסומים השונים מקרב הנקראים 'חרדים'. והדבר מפחיד. הם מוזייעים לאדם: אנו הולכים לגשם אותך כל כך, עד שלא תזכור כלל שיש לך נשמה. ניתן לך אוכל מכל המינים והטעמים עד אשר ייצא מאפך, תישן ותהנה, ותעשה רק דברים הנעימים לגוף, ותיעשה יותר גרוע מבעל חי. הן זה מה שראינו שכאשר נותנים לגוף יותר מדי טוב ערב ומועיל, זה מפחיד מאוד, כי רק המעט מהם יכול להיות כלי לנפש, אך הריבוי, לא רק שאינו יכול להיות כלי לנפש, אלא הוא אף מסלק אותה. כך הוא סדר המאכלים והענינים הגשמיים הנשמעים. מעט מהם יכול להיות כלי לנפש, והרבה מהם פועל להיפך. וכמו שאמרנו חז"ל משיביעו רעב מרעיבו שבע. כלל הוא בכל עניני הגוף. אם אתה נותן לו יותר מדי, הוא מסלק ממך את הנפש. מציאות היא. תסתכל על מי שישן כל היום ותראה שאין לו נפש. הוא שבור ורצוצה. הוא קם בשעה אחת עשרה עם עינים דבוקות ואינו אדם שמת. אכן כן, על הנאות הגוף נאמר משון הנאתך ממנו. אתה יכול ליתן לגוף אך מעט, ואז הוא נעשה כלי לנפש, אבל אם נתן לו יותר מדי, יפעל להיפך. מי שמפטם עצמו יותר מדי, משתגע. הגוף נעשה חולה והנפש נעשה חולה. האדם צריך לזכור בנוגע לעניני הגוף - אני רוצה

רק מעט. יותר מזה אינו מעניין אותי. אגב, ראוי שנדע שאפילו מיני מתיקה אינם מופרכים לגמרי על פי תורה. יש שמגישים קערה נאה. זה יכול להוסיף להרחבת הנפש. אין זה מופרך. אין אנו עוסקים עכשיו במה שמבואר בספרי חסידות לענין העובדים. אנו מדברים על המציאות כפי המבואר כמה פעמים בחז"ל. יש שהאדם בא לסעודה שערוכה היטב עם שירות נפלא ונעשה זה התחלה לנפש. הן רואה אתה שארץ ישראל משתבחת בפירותיה - לאכול מפריה ולשבוע מטובה, וכן ראינו לעיל מדברי רבינו בחיי על "עשה לי מטעמים". אכן כן, יש מושג ליתן מעט לגוף באופן הגון, כגון בשבת קודש, או בסעודת סיום וכדו', וזה פותח את הנפש.

אך רואים אנו אותם בני אדם שכאשר הגוף אומר להם שהוא רוצה מעט בשר, הם הולכים ומגישים לו את כל הבהמה. שוטים! הלא הם עצמם נעשים בהמות ושתי ימים לוקח להם עד שהם חוזרים לאיתנם. זה לא מועיל כלום לנפשו. היסוד הוא שהרבה גוף אינו מביא נפש. רק מעט מביא נפש.

הם מודיעים לאדם: אנו הולכים לגשם אותך כל כך, עד שלא תזכור כלל שיש לך נשמה!...

התנאי השני

עוד תנאי יש בזה, לעשותו בכונה הנכונה. צדיקים היו מנצלים תקופה זו להלחין את הניגונים לימי הרצון הממשמשים ובאים. הם היו עוזבים את כל טרדותיהם של אנשי שלומם התלויים בהם, ויוצאים לנאות דשא, ושם היו זוכים להשראה נפלאה של קרבת אלוקים והשתוקקות לימי הרצון, וכך יצאו להם ניגוני הקודש. נפשם ניגנה להשי"ת, וניגונים אלו היו כלים לעורר בתשובה אותם ואת קהל עדתם.

כשהאדם נמצא בסדר יומו הרגיל, אינו מכיר את כליו, אינו יודע לאן הוא יכול להגיע. אין לו חשבון נפש אמיתי, שהרי הוא רץ ורץ בלי הפוגה. וכשאתה נותן לו מעט מנוחת הנפש, הוא מקבל השראה. אז הוא יכול ללמוד לפנות בוקר, הוא יכול להאריך בתפילתו, כי אינו צריך למהר. הוא יכול להתבונן בנפלאות הבריאה ולומר מה רבו מעשיך ה'; ואם בדרך כלל עוסקים יותר בהלכה ובגמרא, עכשיו הוא יכול לעסוק יותר באגדות הש"ס ובסיפורי צדיקים. כך ראו אצל צדיקים.

הכלל הוא שהאדם צריך לדעת מה הוא מחפש. אני מחפש שלא להיות דך ונכלם. ואם יש משהו שעוצר בעד נפשי מלהתקדם הלאה, אעמוד עליו ואתקן את נפשי. כשהאדם מתקן את נפשו ונעשה בשמחה ומכיר את כוחותיו ומכיר את הרבונ של עולם ומהו בנו של הרבונ של עולם, הוא אוגר כוחות שנשארים בו עד השנה הבאה. אם האדם סתם מפטם את עצמו באוכל, מה הוא מרוויח

מזה? הרי שבועיים ימים יקח לו עד שיתאושו. אינו מדברים על עבירות כגון שמירת עינים, אלא על עצם ההתגשמות.

התנאי השלישי

עוד כלל גדול יש בזה. הגוף אוהב להרגיש טוב, הנפש אוהבת לראות טוב ולשמוע טוב, והנשמה אוהבת מה שטוב באמת. ומעתה אם יעשה האדם איזה דבר שהגוף אוהב אך הנשמה יודעת שאינו טוב, כגון אם ילך למקום מפוקפק בטענה שכולם הולכים לשם ושהיום בין הזמנים וצריך להשתחרר מעט, לא זו בלבד שלא יתן כלום לנשמתו, אלא אף ירוצץ את נפשו. כך הקב"ה סידר את הבריאה. הנשמה יודעת שדבר זה אינו טוב, הנפש אינה אוהבת אותו. ומי שרוצה לרמות עצמו שזה בסדר, לוקח את נפשו ונועלת אותה. הוא מכניס את עצמו במין שקר כשהוא אומר לעצמו זה בסדר בשעה שהוא עצמו יודע שאינו בסדר. הוא רוצה להיות טוב, אבל הוא יודע שהוא נכשל. אין הוא עומד על דרך טובה. אין הוא נותן מנוח לנפשו. הוא יגיע לאלול ולא יידע כלל היכן הוא נמצא בעולם.

אכן כשהקב"ה עוזר לו לאדם ויש לו משפחה עם ילדים, הוא יכול לעשות עצמו נותן על ידי כך שיחשוב בכל עת מה טוב להם. לא ירמה את עצמו. והרי אם האדם רוצה לרמות את עצמו, הוא תמיד יכול. הן תמיד ישנם אברכים שהולכים לכל מיני מקומות כביכול בשביל הילדים, בעוד הילדים עצמם אינם יודעים היכן הם נמצאים, אלא שהם רוצים להיות שם, על כן הם אומרים שהולכים לשם בשביל הילדים.

עכ"פ האדם עומד בפני מבחן. אם הוא יודע שמה שעושה אינו ראוי, זה לא רק לא יועיל לו, אלא זה ירמוס את נפשו. האדם נעשה שבור ורצוצה, כי הנשמה חיה וקיימת ויודעת את האמת. אבל כשנותנים קצת לנפש, לימוד מסוג אחר, אנשים אחרים, מקום אחר, או אפילו במקום הרגיל, רק עם סדר יום שונה. איך שהאדם מציב לעצמו, יש בזה תועלת גדולה. יחד עם כן צריך לזכור שאין זה חיוב דאורייתא. אנשים מחשיבים זאת לחיוב דאורייתא ועושים הכל בשביל לצאת לנפש, כשעל הדרך הם רומסים את נפשם והורסים את שלום ביתם, ואח"כ הם צריכים כמה שבועות כדי ליישר את ההדורים.

יש רק נקודה אחת שלפעמים היא יכולה להיעשות נכונה, והיא להרחיב את הנפש ולהכנינה בשביל הנשמה. אם אתה יכול לעשות זאת, יש תכלית בנסיעתך, ואם לאו - תיזהר שלא להתקלקל מכפי שהיית. זה לא טוב לא בשביל לא בשביל נפשך, לא בשביל גופך, ולא בשביל נשמתך. אכן מי שלומד איך לעשותו, זה נעשה לו עצה לשבתות ולימים טובים, לראשי חודשים ולערבי ראש חודש ולבין הזמנים ולכל יומא דפגרא. הוא יודע מה הוא מחפש, הוא מבין מה הוא מחפש. אם הנפש סגורה קצת, רצוני לפתוח אותה. על האדם להבין שאם הוא נוסע למקום קדוש ואומר את כל ספר התהלים, הוא עושה דבר אמיתי עם נפשו, הוא נותן לה לטעום קרבת אלוקים. והלא זה דבר שמרפא את הנפש. דומה הוא למי שהלך לרופא נפשות. מי שבגלל שינוי סדר היום יכול לדבר בעלות השחר עם הרבונ של עולם, הרי הוא עושה דבר נפלא לנפשו. הוא מרפא את נפשו. הוא משתמש עם בין הזמנים ככלי לרפא את נפשו.

הדברים האלה מעמידים את האדם, וזה יועיל לו ויועיל לבניו, כי יוכל להסביר להם. יוכל להסביר למה הולכים למים. לא שיש חובה ללכת, אבל אם הולכים, שייבנו בניו למה הולכים, שלא יחשבו שעכשיו נעשים חופשי מן התורה ומן המצוות, אלא יבינו שיש דברים שטוב לנפש על פי התורה לראותם כדי שתהיה מוכנת לנשמה. נסיים בתפילה שלא ניכשל ושהכל יהיה על הצד היותר טוב!

אהבת התורה

קצות דרכיו בקודש של קדוש ה' הרה"ק רבי אהרן מבעלזא זע"א

(ימ"ד דיליה: כ"א מנחם אבתשכ"ג)

לכתוב אודות הרה"ק מבעלזא זע"א, יכלה הנייר והן לא יכלו, ופנים רבות להם, אך אמרנו נציג במקצת ממה שהנייר מכיל גדולתו בתורה של הרה"ק מבעלזא זע"א היתה עד להפליא, הן בהתמדה כאשר היה אפשר לראותו יושב והוגה בתורה במשך שמונה שעות ברציפות, עוד בהיותו בעיר בעלזא לפני המלחמה, התבטא אודותיו הגאון המפורסם **רבי מאיר אריק זצ"ל**: "העולם חושבים שהוא צדיק בלבד, והרי הוא גאון הגאונים". והן בקיום התורה כאשר הקפיד לקיים כל דבר על כל פרטיה ודקדוקיה, הידוריה וחומריותה, וכפי שהעיד עליו בנו הרה"צ **רבי משה** הי"ד שחולשתו נבעה מכך שבכל פעולה שעשה, חישב תחילה את כל השיטות בהלכה, ורק אז עשה. כאמור לעיל, בסוף ימיו ראו את מדרגותיו הנשגבות, את מופתיו ואת רוח הקודש שהופיעה בארמונו תדיר. אך אלו שיצאו ונכנסו לביתו בצעירותו, יצאו מכליהם בראותם איך הוא לומד יומם ולילה בלי הפוגה, כשבלילות הוא עומד שעות ארוכות על רגליו כדי שלא ירדם.

מעשה

פעם סיפר הרבי עצמו כמשיח לפי תומו: "פעם היתה לי חולשה בעיני והלכתי לרופא עינים. על מנת לבדוק אם אני זקוק למשקפיים, הוציאני הרופא החוצה וביקש ממני שאסתכל כלפי מעלה וכשאראה ציפור חולף במעופו, אעקוב אחריו בעיניי.

הבנה למעשה

אך מה אעשה שמעודי לא ראיתי ציפור עף באוויר. אפילו בצעירותי לא ראיתי. פשוט לא היה לי פנאי לזה. צריך הייתי ללמוד, וכשסיימתי ללמוד, צריך הייתי לחזור על לימודי, ושוב ללמוד ושוב לחזור..."

מעשה

גיסו **ה'מקור ברוך' מסערט וויזניץ** זע"א כשביקש ללמד לתלמידיו פרק בהתמדה, אמר להם: "בעיני ראיתי את גיסי הרבי מבעלזא שפעם ישב ולמד 'פני יהושע', והיה שם דף אחד חסר. מה עשה? לקח דף ועט, רשם מזכרונו את כל מה שכתוב בדף החסר והשחיל את הדף למקומו הראוי!"

הבנה למעשה

והפטיר **ה'מקור ברוך**: "זה שהרבי מבעלזא ידע את כל התורה ש"ס עם ראשונים ואחרונים בעל פה, אינו חידוש. החידוש הוא שעל אף שידע הכל, למד ושינן בלי גבול!"
הנה כי כן, כל זה נוגע אלינו, איך שהצדיק ניתק את עצמו מכל דבר גשמי ומסר את נפשו בשביל לימוד התורה בקדושה וטהרה. הלא דבר הוא שהיה אפשר לראות רק בצעירותו, כי בשנותיו המאוחרות כבר ראו אותו דבוק במשך עשרים וארבע שעות בבוראו. אמנם עדיין אין לנו השגה בעבודתו, אף בזו שבצעירותו, אבל סוף כל סוף מחויבים אנו ללמוד מעבודתו זו שלימוד התורה ביגיעה והתמדה, בקדושה וטהרה, ובביטול הגמור להשי"ת, מבטיחה את האדם למדרגות רמות ביותר!

מעשה

כל מנהגיו של הרבי, אע"פ שהיו מחושבים על-פי סוד, היה אומר אודותם עשרות פעמים למשמשי: "אם תלמדו, תראו שהכל כתוב". פעם כשהרבי התפלל בקטמון, הגיע איזה יהודי חסוב בן שיבה ולא מצאו מקום להושיבו כי כל המקומות היו תפוסים. קרא המושב"ק הרה"ח רבי שלום פויגל ז"ל למי שישב בפינה: "נו! מפני שיבה תקום", כשמתכוון לצוותו לפנות את מקומו בשביל הזקן. כשהרבי שמע את קריאתו, אמר: "הן, הן, יש דעה כזו".

הבנה למעשה

הלך המשב"ק לברר את כוונת הרבי, והנה נודע לו שהפירוש הפשוט במצות מפני שיבה תקום הוא לקום מפני כבודו של זקן ולחזור ולהתיישב, אך אין חיוב לפנות לו המקום, ורק

לפירוש אחד מחויבים גם לפנות לו המקום, והוא **בפירוש רבינו אפרים** על התורה, זה השונו: "מפני שיבה תקום - כלומר, כשתראה אדם זקן מאוד עומד והוא מיצר מאד בעמידתו ואתה יושב, תקום ותושיבהו במקומו".

מעשה

אביו הרה"ק **רבי ישכר דוב** זע"א היה נוהג לומר בלילות חנוכה פלפולים עמוקים והיו המה לשם דבר. פעם אמר איזה חידוש נפלא כשהוא מיישב בזה רמב"ם מוקשה כפתור ופרח, ואח"כ שאל את הלומדים, חכמי גליציה מלפני המלחמה, שהיו גאוני עולם, אם פעם שמעו סברא כזאת, ואף אחד מהם לא הצליח להזכר אם שמע או ראה אי פעם. אז סובב את פניו אל בנו... ומיד אמר לו בנו הרבי זע"א: "סברא זו מופיעה בשלטי הגיבורים מסכת בבא קמא", ונהרה של קורת רוח ניסכה על פני האב, כאומר - בני אם חכם לך, ישמח לבי גם אני.
לאחר המלחמה כשהתגורר בתל-אביב הגיע אליו פעם האדמו"ר **רבי משה יחיאל הלוי מאור** זע"א ואמר לו איזה מאמר באמר לו שהוא מהזוהר. תיקנו הרבי - "זה מהרעיא מהימא".

הבנה למעשה

הידיעות הללו התחמקו מפי הצדיק מבלי משים לב. הדבר מוכרח שהרי הוא ושכמותו היו בעולם גבוה בהרבה, כאשר ידיעת כל התורה כולה היתה אצלם רק המדרגה הראשונה להגיע על ידה אל מדרגות גבוהות ביותר של דביקות, כך שלא היה להם שום צורך להתפאר בידיעותיהם כדרכם של לומדים אחרים. הידיעות התחמקו מפיו בדברו לפי תומו, ואז הוסט הווילון ונגלה לכל זעיר מזעיר מגדולתו בתורה.

מעשה

מעשה בבחור אחד בעל בלורית שהגיע לשולחנו הטהור לקחת שיריים, והצדיק העיר לו על בלוריתו. אמר לו הבחור: "איני חסיד". אמר לו הצדיק: ראשית כל הרי כתב **הרשב"א** (כתובות י"ט א) שאין אדם משים עצמו אינו חסיד. שנית, אם תלמד את ה"ט"ז ב"ד" ס' קע"ח עם יראת שמים, תראה שקיים הבלורית הוא חשש איסור דאורייתא.

הבנה למעשה

ובזה הננו רואים, היסוד הגדול שלמדנו בפרק קנין תורה שבפרקי אבות, והוא שלימוד תורה לשמה בהתמדה גדולה וידיעת כל התורה כולה עם הראשונים והאחרונים והפוסקים, מעפילים את האדם למדרגות גבוהות ביותר. כנזכר לעיל, הגאון רבי מאיר אריק זצ"ל השתומם מהרבי בפגוש אותו בקרעניץ, ואמר אודותיו: "האברך הזה יודע אורח חיים עם מגן אברהם ישר והפוך".

מעשה

וכדרך שעבד והתייעב בלימוד התורה לשמה, לימוד ושינון, לימוד ושינון בלי הפוגה, כך עבד והתייעב בשמירת הקדושה והטהרה. ידועה עבודתו בשמירת עיניו בקדושה וטהרה. ואין הכוונה לשמירת העינים ממראות אסורות כדרך שאנו מתמודדים,

הבנה למעשה

אלא כפי שכתב ה'נועם אלימלך' שהצדיקים לא היו מסתכלים מעבר לד' אמותיהם. הוי אומר: כשאנו אומרים שהצדיק שמר על עיניו, כוונתנו ששמר אותן מלראות שום דבר גשמי. הרי עיני האדם, הן אלה שנותנות לאדם השגה, כי באמצעותן האדם תופס את כל מה שחוץ ממנו. ובפנימיות הן אלה שנותנות לאדם השגה ברבונן של עולם. ובכן, הצדיקים הגדולים, לא השתמשו בעיניהם כלל לראיית דברים גשמיים, אלא לקחו את כח הראייה והקדישוהו לגמרי לשמים. במשך כל שנות חייהם ראו אך ורק את אותיות התורה, וחוף מאלה לא ראו מאומה, ובלכתם ברחוב או כפו את ראשם או עצמו את עיניהם. הצדיק מבין שאת העינים קיבל רק כדי ללמוד תורה, ואם איזה פעם צריך להשתמש בהם בעולם העשייה, מסתכלים בחטף, ושוב עוצמים את העינים...
אין לנו השגה במדרגות כאלה, אך כאמור, על האדם להבין שהוא יהודי ושם יתנתק מהגשמיים ולו במעט לפי דרגתו וילמד תורה גם כשקשה לו, ויחזור על תלמודו ויבקש מה' שייטיע לו, יוכל להתקדם מעט, ואז יבין שיתכן להגיע למדרגות גבוהות. ללמד מדרכי הצדיק, וירווה לנו כל הימים!

לטייל בעולמו של הקב"ה!

לקראת ימי בין הזמנים, ימים בהם נותנים רווח להתבונן בין פרשה לפרשה

מלאו אוצרותיכם חכמה בשיעורים בהירים על נושאים שונים ומעניינים!
טלפון ישיר שע"י 'קול הלשון': 073.295.1337

לחצו בכניסתכם למערכת #*, ולאחרי כ" 111202 וגלו איצרות רוח במגוון נושאים ואקטואליה.

קול הבינני ☎
א"ח - 072.257.7726 ארה"ב - 718.686.8300
בריטניה - 0204.586.2115 ברגיה - 03.300.0223

לקבלת הגיליון בקביעות
06269@gmail.com

לתרומות והוצאת שיעור וכן לקבלת השיעור דבר יום ביומו, ניתן לפנות
ישיבת למכון 'הבינני' בדוא"ר info@machonhavincini.com

יעמדו על הברכה על אשר נדב לבם להרים תרומת קודש למען הפצת הגליון

נתרם ע"י ידידנו
הר"ר מנחם

שטיינברג שליט"א
לרגל שמחת אירוסין בנו

החתן הבחור המופלג
ה'ה אשר הי"ו
עב"ג בת ידידנו הר"ר **חיים יוסף**
גוטשטיין שליט"א

יה"ד יזכר לבנות בית נאמן לה'
ולתרותו מתוך אמונה ובטחון!

ידידנו הר"ר **פנחס**
ברנשטיין שליט"א

לרגל שמחת
הולדת נכדתו

בת לבנו ידידנו
הר"ר **יוחנן** שליט"א
בן הר"ר **חיים משה**
גוטשטיין שליט"א

יה"ד יזכר לגדלה לתורה לחופה
ולמעש"ט ולראות רוב נחת דקדושה!
ולמעש"ט ולראות רוב נחת דקדושה!

ידידנו הר"ר **אהרן**
פישר שליט"א

לרגל שמחת
הולדת נכדתו

בת לחתנו ידידנו
הר"ר **זאב בנט** שליט"א

יה"ד יזכר לגדלה לתורה לחופה
ולמעש"ט ולראות רוב נחת דקדושה!