



Published on [www.bilvavi.net](http://www.bilvavi.net)

[Home](#) > דע את עצמך 006 ניקוי המחשבות השליליות

## דע את עצמך 006 ניקוי המחשבות השליליות

**תמצית הפרקים הקודמים:** עסקנו בענין הפשטת כח הרע שקיים באדם, הן בחלק המעשה והן בחלק ההרגשות.

נתבונן עתה מעט על הרע הקיים בחלק המחשבתי של האדם.

### הנזק שבמחשבות השליליות

בעולם בו אנו חיים, ברור לכל אחד שישנם מעשים שהם טובים וישנם מעשים שאינם טובים. אדם רואה לנגד עיניו מעשים חיוביים מאוד, ישנם אנשים שעושים מעשים נפלאים מאוד, מוסרים חייהם לזולתם וכדומה, וישנם אנשים שרחמנא ליצלן מעשיהם ההיפך הגמור.

האדם רואה את הדברים, מכיר אותם וחושב עליהם. החלק הרע הנמצא במחשבתו של האדם, הוא החלק שהאדם רואה, יודע ומכיר, מעשים שליליים שקיימים בעולם - הן בעבר הן בהווה, הן בסביבה הקרובה אליו והן בסביבה היותר רחוקה, הן בכל העולם כולו. האדם מודע במחשבתו לעובדה שישנם מעשים טובים וישנם גם מעשים רעים.

זולת זה שאדם יודע, הוא גם מהרהר וחושב על כך. לפעמים אדם רואה פעולה מסוימת, עוול מסוים שנעשה בעולם, וקשה לו להתנתק ממה שהוא ראה. הוא חושב על כך, מתבונן בזה. ואפילו אם אינו מתבונן, עצם המעשה נחרט עמוק במוחו.

לכאורה, מה הבעיה בכך?

ובכן, ראשית כל, האדם סובל מכך. כל אדם בעל הרגשה פנימית, כשהוא רואה מעשים שאינם ראויים - יש לו סלידה פנימית מהם, הם גורמים לו סבל נפשי פנימי. זו בעיה אחת.

זולת זה, כאשר האדם חושב בדברים שליליים, הוא עלול להשפיע לרעה על הנפש שלו. שכן, כאשר האדם רואה דבר שלילי, בכוחו לפתח שתי תגובות לדבר: או סלידה מוחלטת, והוא מקצין את עצמו לקצה השני, או שח"ו הוא לומד ממה שהוא ראה. ולפעמים התגובה יכולה לבוא בעירבוביה: מחד הוא סולד יותר, אבל מאידך הוא לאט לאט מתרגל שהדבר קיים, והוא מאבד את הסלידה כלפיו.

### במקום הימצאות המחשבה - שם האדם

אך קיימת בעיה שלישית, שהיא בעיה עמוקה יותר.

בדברי רבינו הרמב"ן מבואר, שהיכן שמחשבתו של האדם נמצאת - שם הוא נמצא, ונתבונן מעט מה טמון בדברים נפלאים אלו.

לדוגמא: אדם נמצא כרגע בתל-אביב, אך הרי במחשבתו יכול הוא לחשוב גם מה קורה בירושלים, או בחיפה. לכאורה, גם כאשר הוא חושב מה קורה בירושלים או בחיפה, אם נשאל היכן הוא נמצא? התשובה תהיה: בתל אביב.

על זה בא רבינו הרמב"ן ומגלה לנו שלאמיתו של דבר לא זו המציאות. מחשבה נקראת בלשון הספה"ק "עוף הפורח", באפשרותה לפרוח ממקום למקום. יכול האדם בגופו להימצא כאן, ובמחשבתו הוא נמצא במקום אחר לגמרי.

בפשיטות האדם תופס: כאשר אני חושב על מקום אחר, אינני נמצא שם. אני רק חושב, אבל אני נמצא כאן.

נסביר מדוע באמת זה לא כך.

בראשית הדברים הארכנו וביארנו שאדם מורכב מגוף ונשמה. הגוף יסוד החומר, יסוד העפר, והנשמה היא עצם השכל של האדם.

כאשר האדם מרגיש שהוא גוף ובתוכו נשמה, הוא מזהה את המיקום שלו לפי הגוף, ולכן הוא מגדיר: כאשר גופי נמצא בתל אביב ומחשבתי בירושלים, אני נמצא בתל אביב. הזיהוי הוא אני של גוף, לכן הגדרת מיקומו היא לפי מקום הימצאות הגוף.

אך כאשר הוא מגיע להכרה האמיתית, ההפכית, שהאדם הוא נשמה שמולבש עליה גוף – הגדרת מקום הימצאותו תהיה לפי מקום הימצאות המחשבה. ממילא, אם הוא נמצא בתל אביב ומחשבתו עוסקת בירושלים, הרי שהאני שלו נמצא בירושלים, ורק גופו נמצא בתל אביב.

הזיהוי שאנו מזהים כל פעם את מקום הימצאותנו לפי מקום הימצאות הגוף, הוא מחמת שמזהים אנו את עצמנו כגוף שבתוכו נשמה ועיקר הזיהוי הוא עם הגוף. משא"כ אדם שהגיע לזיהוי האמיתי שמציאותו היא נשמה שמולבש עליה גוף – בהכרח יזהה את עצמו לפי היכן שהוא חושב. בנוסף לכך הוא יזהה, שגופו, לבושו, נמצא במקום הנוכחי, היכן שהוא יושב על הכסא בפועל.

אם כן נתבאר היטב, שהיכן שמחשבתו של אדם נמצאת – שם הוא נמצא באופן המוחלט, היותר אמיתי.

## הנשמה סולדת ממעשים שליליים

נתבונן במשל ממיקרי הגוף.

אדם שנכנס למקום שהריח הנודף בו הוא בלשון המעטה לא נעים – סולד מלהיות במקום, ובאופן טבעי ינסה לצאת שם. מי שילך למקום שהאשפה הארצית מרוכזת שם, באופן טבעי ירצה לצאת משם במהירות האפשרית. הוא לא צריך ציווי מבורא עולם, פקודה לצאת משם. הריח השלילי דוחה אותו לצאת החוצה.

כאשר האדם חושב בדברים רעים – ואיננו מדברים על דברים רעים שהוא חושב לעשות ח"ו, ולא על דברים רעים שעשה, אלא בעוול פלוני שנעשה בעולם – לעוול יש ריח שלילי, וכשם שאדם הנמצא בגופו במקום בעל ריח שלילי, הריח דוחה אותו ומביאו לצאת משם – כך כאשר האדם חושב בדברים שליליים, עצם המחשבה בדבר השלילי היא הימצאות של עצם האני בדבר השלילי.

ואפילו שאני לא עשיתי וגם לא אעשה את המעשה השלילי, ולא זו בלבד אלא שאני מרגיש שלפי המידות והיושר שבי, לנצח לא אעשה כזה מעשה, אלא אני רק חושב שהעוול נעשה – עצם המחשבה בעוול, העוול הוא טינופת, ודומה הוא באותה שעת מחשבה לאדם שנכנס לתוך המזבלה הארצי, שאיננו זקוק לשום הסבר מדוע לצאת משם.

כאשר האדם נמצא בהרגשה, בתפיסה, שהמחשבה היא עצם האני, והיכן שהוא חושב שם הוא נמצא – הרי שכאשר הוא חושב בדבר רע כדוגמת עוול שנעשה בעולם, באופן טבעי הוא רוצה להפסיק לחשוב על דבר מהסוג הזה, כי הוא מרגיש ריח שלילי.

בספר 'קב הישר' (פרק ז) מובא: "איתא בספר גבעת המורה: מעשה בחסיד אחד שהלך בדרך ונזדמן שהלך עמו אליהו הנביא ז"ל ופגעו בנבלה אחד מושלכה בדרך, והיתה הנבלה מוסרחת סרחון גדול עד שהניח החסיד ידו לחוטמו מפני הסרחון, ואליהו הנביא הלך קרוב להנבלה ולא חש כלל, עד דהוי אזלו פגע בהם אדם אחד מרחוק שהלך לקראתו והליכתו היה

בגאווה והיה מתפאר ומתייחר, ולמרחוק שם אליהו הנביא את ידו לחוטמו, ושאל אותו החסיד מדוע לא שם אדוני את ידו על חוטמו אצל הנבילה, והשיב לו אליהו הנביא, זה מסריח יותר מהנבילה, כי נבילה כיון שאדם נוגע בה הוא טמא עד הערב, אבל הנוגע בזה האדם מקבל ממנו טומאה חמורה".

בדיוק כפי שלגוף קשה להריח ריח גשמי שלילי, כך האדם מצד הנשמה שבו קשה לה להריח ריח שלילי. אבל הריח השלילי של הנשמה זו לא נבלה, אלא כל דבר רע שקיים בעולם - מידות רעות, מעשים רעים, מחשבות רעות - כל אלו הנשמה סולדת מהם, כמו ריח רע.

## שורש הנקיין המחשבתי של האדם

לפי זה נבין היטב את עומק החסרון של אדם כאשר הוא חושב בדברים שליליים.

בשעה שאדם חושב בדבר שלילי, הוא לוקח את עצם האני ומכניס אותו למקום שלילי. אף אחד מאיתנו לא היה רוצה להיכנס לרפת ולהריח את הריח השלילי הנודף שם ולקבוע שם את מקומו. רוצים אנו לחיות בעולם נקי, עולם שהאוויר בו הוא צח ונקי. כאשר האדם מבין את מהות המחשבה, הוא מגלה רצון להפסיק לחשוב בדברים שליליים.

כמובן, ישנם אנשים שמרגישים זאת יותר, וישנם המרגישים פחות. ישנו אדם שלא מפריע לו לקרוא עיתון שמהעמוד הראשון עד העמוד האחרון לא יימלט כמעט עמוד אחד שלא מסופר על איזה עוול שקרה: גניבה, רצח וכו'. העיתון מלא מכל אלו. כל יום הוא קורא על עוד עוולות ומעשים שליליים, אך מתעלם מכך ומפטיר לעצמו: "אני לא כזה, מה זה מפריע לי...".

אך ישנו בן אדם שאינו מסוגל לפתוח עיתון. מדוע? כי ברובו עוסק העיתון במקרים רעים שקורים בעולם: עוד חקירה משטרתית, עוד איזה עוול שנעשה באיזה רשות וכו'. הוא לא מסוגל לחשוב שכל זה קיים.

זה לא שהאדם מדומיין וחושב שכל העולם טהור וזך כרגע וכולם נוהגים בצדק וביושר. הוא יודע שיש עוול, הוא מכיר את כל הקנוניות, הוא מכיר את הכל, אבל הוא אומר: לשם מה אני צריך לקרוא זאת כל יום ולהכניס את המחשבה שלי לעולם הפשע והעוול. ברצוני לחיות בעולם נקי, בעולם זך.

כמובן שהדברים הללו נאמרים כשלב נוסף לאחר מה שנאמר עד עכשיו. כל זמן שאדם לא מזהה את עצמו כנשמה, יותר קל לו לחשוב בדברים רעים, כי הוא לא מרגיש שהמחשבה בדבר היא הימצאות של האני בעצם העוול.

משא"כ כאשר האדם צועד בדרך שדיברנו, ולאט לאט הוא מפתח ומגלה מיהו עצם האני שלי, הפיתוח הזה יוצר אצלו תפיסה מחשבתי נשמית, ומהתפיסה הזו הוא מתחיל לפתח תפיסה שהיכן שהוא חושב - שם הוא נמצא ולשם הוא מתחבר. כאשר הוא מרגיש כך, שוב הוא אינו זקוק לציווי של "ונשמרת מכל דבר רע", אלא מצד עצמו הוא לא מסוגל נפשית להרהר בדבר רע. עצם המחשבה בדבר רע יוצרת אצלו סלידה פנימית כאדם המריח נבלה בשוק.

זהו עומק שורש הנקיין המחשבתי שקיים באדם.

## גוונים שונים של מחשבות רעות

החלק הרע שבמחשבה יכול להתחלק לסוגים רבים מאוד. ישנן מחשבות רעות שאדם חושב על עצמו [דימוי עצמי שלילי], והארכנו בפרקים הקודמים לבאר כיצד באפשרותו לסלקן. ישנם דברים רעים שאדם רואה אצל אחרים, והם נקלטים במחשבתו. ישנם דברים שהוא שומע, וישנם דברים שעולים בדמיון האדם שהם יכולים להיות. לא שמע שהם קרו, לא ראה שהם קרו, אבל עולות לו כל מיני מחשבות.

בכללות, אם כן, ישנם סוגים רבים מאוד של מחשבות שליליות. אם אדם יתבונן לעצמו במשך יום יומיים, יזהה את המחשבות ויסווג אותן בחלוקה של טוב ורע - יוכל לאחר מכן לקחת את כל המחשבות של הרע שעברו במוחו, ולחלקן לכמה וכמה סוגים.

## איך עוקרים מחשבה שלילית

עתה נתבונן בנקודה השורשית, איך לעקור את עצם מציאות המחשבה הרעה שנמצאת במחשבת האדם.

כאשר האדם זיהה את עצמו כנשמה שמולבש עליה גוף, והוא מזוהה א"כ עם נשמתו, אזי כל מחשבה רעה מפריעה לו לעצם האני. זה לא משל, זו לא מליצה. המחשבה הרעה מפריעה לו כמו מחט הדוקרת בבשר החי. הוא לא מסוגל לשמוע זאת, הוא לא מסוגל לחשוב בזה.

אבל כאשר עדיין לא הגיע לשלב הזה שבאופן טבעי הוא מסיר את המחשבות הרעות ממחשבתו מאחר ועדיין אין לו זיהוי עצמי גמור, אזי בכדי לחדד את הדבר עליו להיות מודע לעצמו. הוא לוקח זמן של מודעות עצמית, כל אחד לפי הזמן שמסוגל, ונותן למחשבה לשוט. כאשר היא חושבת בדבר טוב - הוא מזוהה את הטוב שקיים במחשבה, והוא מתחבר לזה נפשית.

לדוגמא: הוא קורא בעיתון מודעה שמציעה עזרה לפלוני, לאלמוני, לחולים, נזקקים וכדו', או כל סוג עזרה שלא תהיה, והוא מתבונן בעצמו מה הפעולה שהם מציעים? הטבה לזולת. אני מזוהה עם מה שהם עושים או לא? הוא מתבונן ומגלה שהוא מזוהה. הוא מתחבר נפשית לנקודת הטוב שקרא עליה, לנקודת הטוב שקיימת עתה במחשבתו.

וכן הלאה דימויים רבים של דבר חיובי, מעשים טובים, מידות טובות, השקפות נכונות, כל דבר טוב שקיים בבריאה ועובר לו במחשבה, הוא מנתח שהוא טוב והוא מתחבר לאמת והטוב שבדבר.

לעומת זאת, כאשר הוא מזוהה אצל עצמו מחשבה שלילית, העצה החיצונית היא להסיח ממנה מיד דעת, ובודאי שבתחילת עבודת האדם, לפני שהגיע לשלב הנוכחי - זו עבודתו. כיון שהוא עדיין לא הגיע למצב של עבודה על זיהוי מחשבתו והכנעה והבדלה שבמחשבה, הרי שדבר רע שעולה במוחו צריך לנסות לא לחשוב עליו.

אבל לאחר שהאדם עבר את התהליכים שנזכרו עד עתה; הוא בירר - ודאי לא בשלימות כי אין שלימות אצל האדם, אבל ביחסיות הוא בירר ברמה גבוהה - את המעשים שלו, והפריד את הטוב מהרע. הוא בירר ברמה גבוהה את עולם ההרגשות שלו והפריד בהן את הטוב מהרע. עתה הוא עולה לעולם המחשבות.

באותו זמן שהוא מעמיד לעצמו לזיהוי המחשבתו שלו, הוא מתבונן בדבר: האם הוא טוב או רע? רע. האם אני רוצה להיות כזה? לא. אך הרי המחשבה שלי בדבר ממקמת אותי שם, מחברת אותי לשם, וכיון שאינני רוצה להיות כזה ואינני רוצה להתחבר לא לאנשים מהסוג הזה ולא למקומות מהסוג הזה - לכן כעת 'אחתוך' כביכול מעצמי את המחשבה, כמו שגוזרים נייר עם מספריים.

כלומר, הוא לא מוכן לחשוב בדבר שלילי. הוא מזוהה בבירור את השלילה שבדבר, הוא מזוהה בבירור שהמחשבה שבדבר היא הימצאות באותו מקום, באותה תפיסה, והוא מנתק את עצמו באופן מודע מהמחשבה השלילית.

## לאחר עבודת המעשה וההרגשה - עבודת המחשבה קלה יותר

בודאי שבהתחלה עבודה זו תהיה קשה לאדם, שכן לאדם יש נטיה לחשוב בדברים מסוימים, יש לו איזושהי משיכה לדבר. אך מאחר והתהליך שאנחנו מזכירים עתה כבר בא לאחר תהליך ההכנעה וההבדלה בנקודה המעשית ובנקודה הרגשית, לכן ברור הדבר שחלק הרע שבאדם כבר נפרד ממנו הרבה.

באופן כללי הרי הגדרנו שיטת מעשים רעים, הרגשות רעות ומחשבות רעות, וא"כ לאחר שני שליש של עבודה, שזוהי עבודת המעשה ועבודת ההרגשה - בודאי שהחיבור שלו לתפיסת הרע נמצא במינון הרבה יותר נמוך.

לכן, אם האדם מנסה מתחילה לעבוד על המחשבה - יהיה לו מאוד קשה, מחמת שבמעשים הוא עדיין מחובר עם הזיהוי הרע, וכך גם בהרגשות. הוא כביכול מנסה לנתק את הגזע, לא את הענפים, שזו פעולה הרבה יותר קשה.

משל למה הדבר דומה, לעץ ששורשיו נטועים עמוק באדמה, אבל מלבד זאת הוא גבוה מאוד, ויש לו ענפים מרובים. אם ננסה לעקור את העץ לפני שגזמנו את כל הענפים, בודאי שיהיה לנו יותר קשה מחמת שיש כאן גידול יותר גדול למעלה, אבל כאשר את כל מה שעל פני הקרקע גזמנו, ונשארה לנו רק עקירת השורשים - בודאי שעקירת השורשים היא קשה מעקירת

הענפים, אך היא יותר קלה כאשר היא נעשית לאחר כריתת הענפים.

לכן עבודת תיקון המחשבה, סילוק הרע מהכח המחשבתי שבאדם, אם הוא נעשה לפני ההכנעה וההבדלה של כח הרע מן המעשה ומן ההרגשות - הוא יהיה קשה יותר לאדם.

משא"כ כאשר הוא נעשה לאחר שהאדם סילק, לפחות ברמה גבוהה, את המעשים השליליים ואת ההרגשות השליליות - אז יקל לו הרבה יותר לעבוד על נקיון המחשבה. אין הכוונה שזו עבודה קלה, אלא יותר קלה מאשר להתחיל באופן ישיר לעבוד על נקודת המחשבה.

## תוך כדי עבודה הרצון נחלש

כאשר האדם מודע למחשבותיו, והוא מברר אותן קמעה קמעה, לאט לאט, שלב אחרי שלב, מחשבה אחרי מחשבה - לאט לאט הוא ירגיש שהרצון שלו לחשוב בדברים רעים הולך ונחלש.

רח"ל אנשים ששקועים במעשים שליליים, באופן טבעי הם נוטים לחשוב על השלילה הרבה יותר. משא"כ אדם שמעשיו מתוקנים והרגשותיו מתוקנות יותר - באופן טבעי הוא כבר חושב פחות מן הרע, וככל שינתץ ויחתוך יותר את המחשבות הרעות לאחר זיהוי מדוקדק, כמו שהוזכר - רצונו זה ייחלש יותר ויותר.

ניתן דוגמא בנקודה המעשית.

לא הרבה אנשים גונבים [לפחות כך אני מקווה...], אבל יש יותר אנשים שעולה להם רצון במחשבה: אולי אני אגנוב... אחרי זה הוא אומר לעצמו: "עזוב, זה לא דרך. לא דרך ארץ, לא בן אדם, תרד מזה..."

כלומר, מספר האנשים המגיעים לכלל מעשה בפועל של גניבה, פחות מן האנשים שעולה ברצונם ובמחשבתם לגנוב.

ישנו אדם שגונב בפועל, ישנו אדם שמדבר על זה אבל הוא לא מסוגל לבצע את זה, וכאשר הוא מחליט ללכת ולגנוב הוא נתקף בחרדה פנימית. ישנו אדם שחושב, ואפילו לא מעיז לדבר, וישנו אדם שיש לו איזשהו רצון קל, אבל מיד כשהדבר עולה במחשבתו הוא מתבייש בעצמו על שחשב מזה ומיד מפסיק לחשוב.

הרצון מצד עצמו נקרא בלשון הספרים "תת ההכרה שבאדם". הוא נגלה לאדם ע"י ההכרה שהיא המחשבה, ולכן סידרנו את שלושת שלבי העבודה בסדר הנ"ל: תיקון המעשים, תיקון ההרגשות ותיקון המחשבות.

אם ה' יזכה אותנו נמשיך בעז"ה הלאה בפרקים הבאים לבאר את שלבי עבודת האדם, עד שיזכה להיות האדם השלם כפי התכלית שלמענה נברא.

- [דע את עצמך 1]

---

**Source:** <http://bilvavi.net/shiur-006-ניקוי-המחשבות-השליליות>

### Links

[1] <http://bilvavi.net/daes.atzmecha>