



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

[Home](#) > ראש חודש עבודה 012 חודש אדר הסרת עצבות

## ראש חודש עבודה 012 חודש אדר הסרת עצבות

### שמחה בחודש אדר - ע"י סילוק העצבות

אנחנו נמצאים בעזר ה' בחודש אדר. גילוי של חודש אדר כידוע מאוד- זה חודש של שמחה. בלשון חז"ל, זה נקרא "משנכנס אדר מרבין בשמחה", והמידה של החודש נקראת בלשון חז"ל "שחוק".

נתבונן בס"ד קצת, להבין, מאיפה שורשי כח העצבות שבנפש, וכיצד אפשר לסלק את העצבות ולגלות את השמחה.

בכל דבר ודבר שמתבוננים עליו, אפשר להתבונן על הפרטים ואפשר להתבונן על השורש. כשאנחנו עוסקים בסוגיית של העצבות, אפשר להסתכל על הדברים באופן של פרטים ולראות בכל פעם ופעם איזה פרט גרם לאדם להביא אותו לידי עצבות, אבל אפשר להסתכל על השורשים של הדבר, ולהבין מה השורש שמביא את האדם לידי כך, שפעמים הוא נעשה עצוב. יש כמה סיבות שורשיות למה שיכול להביא את האדם לידי כך שהוא יגיע לידי עצבות.

### סיבה ראשונה לעצבות - כבידות הגוף

האדם מורכב מארבעה יסודות - אש, רוח, מים ועפר. כל הבריאה כולה מורכבת מאותם ארבעה יסודות, וגם האדם בפרט מורכב מהם. יסוד העפר הוא היסוד הכבד, ועל ידי גילוי של יסוד העפר באופן שהוא איננו מאוזן כראוי עם שאר היסודות, אז כאשר העפר מתגלה ביתר תוקף וביתר עוז, ללא איזון נכון, הוא מביא את האדם לידי עצבות.

מצד כך העצבות שורשה בכבידות של הגוף, שיסודו עפר, וכמו שנאמר בלשון הפסוק, "ויצר את האדם עפר מן האדמה". אדם יסודו מעפר, וזה סיבה של העצבות, מחמת הכבידות של הגוף שמתגלה מן העפר. א"כ הסיבה ראשונה לעצבות היא מחמת העפר, ששם שורשו של הגוף.

### סיבה שניה לעצבות - עצבות הנשמה מחטאים

כאשר האדם רחמנא לצלן עובר עבירה, ויתר על כן יותר מעבירה אחת, הרי שהנשמה עצובה, כי היא איננה רוצה שהאדם יעבור עבירות. וכאשר האדם עושה ח"ו עבירה ולא מתמיד לעשות עליה מיד תשובה, הרי שהנשמה עצובה מצד מעשה האדם, ואז סיבת העצבות נובעת מעומק נשמתו, שהנשמה עצובה במה שהאדם עשה.

### דרך ההתמודדות עם כבידות הגוף - לאכול כראוי, ולעשות מעשים בזריזות

בכללות, האדם צריך להרגיל את עצמו שמאכלו יהיה דק וזך יותר, ועד כמה שניתן- מועט יותר, ועל ידי כך, הגוף נעשה קל

יותר ולא כבד. ככל שהגוף קל יותר ולא כבד, אז כבידות החומר הולכת ונחלשת.

יתר על כן, מי שיש לו נטיה לכבדות החומר, עיקר העבודה שלו היא התאמצות לקנות את המידה של הזריזות, ולכן עיקר ענינו צריך להיות שהוא יקבל קבלות, כגון שלוש פעמים ביום לעשות דברים בזריזות ללא שהיה.

א"כ בצירוף שני החלקים שנתבארו, חלק ראשון- שהחומר שהוא אוכל יהיה דק יותר, זך יותר ועד כמה שניתן- מועט יותר, והחלק שני - מצד תנועת הגוף, לקבל קבלה לעשות שלוש פעמים ביום דברים שיעשו בזריזות - על ידי כן, האדם נדבק במידה המצויינת של 'קל כנשר', והכבידות של החומר לא כל כך גסה על מנת שהיא תשקיע אותו באופן תדיר בעצבות.

## **דרך ההתמודדות עם עצבות הנשמה - תשובה מעומק הלב**

סיבה שניה שהוזכרה שמחמתה מתגלה באדם העצבות זו, עצבות של הנשמה, שהנשמה עצובה מחמת שהאדם עושה מעשים שאינם כראוי.

העצה היעוצה לזה למעשה הוא, בכללות, רבותינו נקטו שיטתם ארבעה זמני תשובה- בכל לילה קודם שהאדם הולך לישון, בערב שבת, בערב ר"ח, ובערב ר"ה, ויו"כ עולה על כולם - ואלה הזמנים של תשובה בכלל, אבל יתר על כן, ככל שהאדם נעשה פנימי יותר, כל פעם שהוא מרגיש עצבות פנימית בנפש, הוא צריך לעשות תשובה מעומק דליבא. אבל התשובה צריך שתהיה אמיתית וכנה, שבורא עולם באמת יוכל להעיד על אותה תשובה שהיא אמיתית.

זו צורה פנימית של חיים, שהאדם מרגיל את עצמו הרבה מאוד פעמים, שכל פעם שהוא מרגיש עצבות בנפש, הוא מרכז את עצמו עמוק ומקבל על עצמו להיות יהודי אמיתי, לשעבד את עצמו באמת לרבש"ע. הוא עושה תשובה הרבה יותר מפעם אחת ביום.

מי שירגיל את עצמו לחיות בכזו צורה, שכל פעם שהוא מרגיש עצבות פנימית שנובעת משורש הנשמה והוא עושה תשובה מיד, אם התשובה תהיה אמיתית והיא תהיה מעומק דליבא, הוא ירגיש שלפחות במידת מה העצבות נחלשה.

## **זיהוי סיבת העצבות**

בשני סוגי העצבות שביארנו, האדם יכול על דרך כלל לזהות בנפש, האם זה בא מהסיבה הראשונה, או בא מהסיבה השניה.

אם האדם מרגיש שהעצבות שלו נובעת מכבידות, הרי שהוא מרגיש שזה נובע מיסוד העפר של הגוף, אבל הרבה פעמים האדם מרגיש משהו עצוב עמוק פנימה, ועצבות כזאת היא לא מגיעה מכבידות של גוף, אלא היא מגיעה מחמת שבפנים בעומק הנשמה האדם מרגיש שהוא עשה מעשים שלא כראוי, ולכן הנשמה עצובה.

כאשר האדם קצת מתבונן בחייו ונעשה פנימי יותר, הוא יכול להרגיש אם העצבות באה מכבידות חיצונית, ואם כן זה בא מכבידות של יסוד העפר, והעצה היא כמו שנתבאר לעיל איך לסלק את העצבות של יסוד העפר, או אם זה בא ממקום מאוד פנימי עמוק, ששם זה בא מעומק הנשמה שעצובה על מעשה האדם, ואז העצה כמו שהזכרנו לעשות תשובה.

א"כ הזכרנו את שני שורשי העצבות ותיקונם, והבירור איך האדם מברר מהיכן בא שורש העצבות: האם בא מכבידות, ואז זה בא מן החומר של הגוף, או אם זה עצבות עמוקה מאוד פנימה, שמגיעה ממקום נשמתו.

## **סיבה שלישית לעצבות - חוסר כיוון בחיים**

עד עכשיו תיארנו בס"ד שני סוגים של עצבות - עצבות שיסודה מהחומר, כבידות, יסוד העפר, ועצבות שבאה ממקום הנשמה שעצובה על מעשה האדם. יש סוג שלישית של עצבות שהוא בעצם מאוד מצוי אצל בני אדם, וענינו: בן אדם שחי בעולם ואין לו מכוון ברור מה הוא רוצה מעצמו, מה התכלית שלו, לאיפה הוא מכוון את כל מציאות חייו.

הרי שפעמים הרבה כאשר דברים לא מצליחים בחיצוניות, או שאם יש לו קצת זמן של שקט עם עצמו וכדומה, אז האדם מרגיש שבעצם אין לו כיוון ברור לחיים. כשאין לאדם כיוון ברור לחיים, והוא מסתפק איפה וכיצד לעשות, ובעומק יותר, הוא מסתפק על כלל חייו, כי הוא אינו מבין את הכיוון לחיים - זו היא הסיבה השורשית שממלא את העולם ואת הנפשות בעצבות.

ראשית הגדרנו את ההגדרה, ועכשיו בעזר ה' נסביר אותה יותר ברור.

ידועים דברי הרמ"א, "אין שמחה כהתרת הספיקות", וממילא דבר והיפוכו, אם יש לאדם ספק, יש לו היפך של שמחה, שזה עצבות. ביאור הדברים, כל פעם שהאדם עומד בפני ספק והוא לא מסוגל להכריע את אותו ספק, האי-אפשרות שלו להכריע את הספיקות היא המביאה אותו לידי עצבות. מצד כך, העצבות על דרך רמז זה אותיות "עץ ב", עצות כפולות.

לפעמים העצבות מגיעה כאשר האדם נמצא בספק מסויים שהוא לא יודע מה להכריע, ואז מתעורר בו עומק של עצבות בנפש. אבל פעמים הרבה, העצבות לא שייכת לספק מסויים ופרטי מה לעשות, כגון האם להתחתן עם פלונית אלמונית או לא, האם לקנות דירה במקום פלוני או לא, האם לקחת עבודה פלונית או לא, אלא זה ספק על כל מציאות החיים, שלא מבורר לאדם הכיוון של החיים. זה ספק שממלא את רוב הנפשות, ולכן הם מלאות בהרבה מאוד עצבות בנפש.

## פיזור הנפש בין הרבה נקודות בחיים

בודאי שאם נשאל כל יהודי מאמין לשם מה הוא חי, אז הוא יגיד שהוא חי על מנת לעשות את רצון הקב"ה ולקיים את מצוותיו. אבל כשנסתכל קצת יותר עמוק בתוך הנפשות, אנחנו נראה שרוב רובם של הבני אדם, מלבד מה שהם אומרים בפיהם והם יודעים במחשבתם, הנפש שלהם לא מכוונת לנקודה אחת, אלא הנפש פעמים הרבה מאוד מתפזרת להרבה נקודות. כאשר הנפש מתפזרת להרבה נקודות ואין לאדם כיוון לנקודה אחת ברורה, האי-כיוון לנקודה אחת ברורה יוצרת את אותו פיזור, וגורמת לנפש מקום עמוק של עצבות.

יש הרבה מאוד בני אדם שכן מעמידים לעצמם נקודה אחת ברורה לחיים, לפעמים זו נקודה גשמית, ולפעמים זו נקודה רוחנית, אבל עצם ההעמדה שהם מעמידים לעצמם נקודה ברורה לחיים- על ידי כן הם ממוקדים, וזה מסלק אותם במידה מסויימת מהעצבות.

זהו ראשית ההגדרה, ועכשיו ניתן בעזר ה' דוגמאות, מבני אדם שיש להם מיקוד בעולם הזה, וממיקוד לרוחניות, ולפי זה בעזרת ה' הדברים יתבררו יותר.

## דרך התמודדות עם חוסר כיוון בחיים - להתמקד בנקודה רוחני אחת

אנחנו רואים שיש בני אדם שעל אף שבכללות הם שומרי תורה ומצוות, יש להם הרבה דברים בחיים, אבל למשל הם לומדים כמה שנים על מנת להשיג מקצוע, להיות רופא, להיות עורך דין, להיות כל עבודה שהם רוצים. אבל כיון שהנפש שלהם עכשיו מכוונת למה שהם רוצים להשיג, אפילו אם הרצון הזה הוא לא מספיק טהור ולא מספיק נקי, ולפעמים גם הוא איננו נכון - אבל עצם כך שעכשיו הוא משקיע את כל חייו והוא ממוקד בדבר, והוא יודע כביכול מה שהוא רוצה, זה נותן לו בירור לכיוון החיים. והבירור הזה מסיר ממנו את מקום הספק של הפיזור ומביא אותו למקום מסויים של נייחא ושמחה.

הדברים אמורים הן בגשמיות בדוגמא שהזכרנו, והן ברוחניות. יש בני אדם שחיים בעולם של רוחניות, ויש להם מיקוד מה שהם רוצים לעשות. הם רוצים למשל לעשות חסד והם פתחו גמ"ח, הם פתחו סוג מסויים של עזרה, הם עושים מעשים רוחניים, אבל הם ממוקדים מאוד במה שהם עושים, הם לא מפוזרים בהרבה עניינים, אלא לקחו על עצמם עניינים מסוימים. יש אחד שעוזר לבני אדם בממון, יש אחד שעוזר לבני אדם בעצות, יש אחד שעוזר לבני אדם בכלים, כל מיני צורות מצורות שונות, אבל הוא ממוקד בנקודה עיקרית לשם מה הוא חי.

בין בבן אדם שממוקד בדוגמאות של הגשמיות שהזכרנו, ובין בבן אדם שממוקד בנקודות הרוחניות שהזכרנו, אם הוא ממוקד באופן חזק והנפש שלו קשורה באותו דבר, הוא פחות נוטה לעצבות ויותר נוטה לשמחה.

רוב בני האדם, על דרך כלל, על אף שהם עושים הרבה דברים מאוד טובים בחיים, אבל הם לא ממוקדים על נקודה אחת עיקרית. אם ניקח למשל לדוגמא, עקרת בית המגדלת ילדים, יש שם הרבה מאוד דברים שהיא עושה, הן לבעל הן לילדים

והן לפעמים גם לאנשים מסביב, אבל יתכן מאוד שהחיים שלה הפנימיים הם עצובים, והם לפעמים גם עצובים מאוד. אין כאן שום מיקוד לנקודה אחת עיקרית שהאדם מכוון את עצמו לשם מה הוא חי. ולכן על אף שבכללות עושים הרבה מאוד דברים טובים, אבל הנפש פנימה מפוזרת מאוד.

לכן יתכן שיעברו ימים ויעברו שנים והאשה מגדלת את ביתה והילדים גדלים צומחים ופורחים, אבל עקרת הבית עצמה היא עצובה מאוד, מחמת שאין לה נקודת מיקוד גמור, לאיפה היא מכוונת את עיקר מציאות החיים שלה.

כל אדם ואדם, בין איש בין אישה, על אף שבדאי הוא עושה הרבה מאוד דברים בחיים הן בגשמיות והן ברוחניות, חייב להיות שיהיה לכל אחד מאיתנו נקודה אחת שורשית, שלשם מכוון עיקר החיים שלו, הנקודה הזו משתנה מנפש לנפש.

## **דרכה של התורה בכח המיקוד, ודרך של אומות העולם**

צריך להבין שהיסוד שאומות העולם נותנים כמיקוד, הם מציעים לבני אדם איזה רצון הוא רוצה ואת זה הוא מעמיד כמיקוד: רצון לכסף, רצון לכבוד, רצון לבית, וכו'. אבל כשאנחנו מדברים בעולם פנימי, המיקוד צריך להיות מיקוד ממקום פנימי, איזו נקודה פנימית יסודית לשם אנחנו מכוונים את החיים שלנו.

כל אדם ואדם צריך לשבת עם נפשו בשעת השקט, ולברר לעצמו לפי השגתו, מהי הנקודה הכי פנימית שהוא מכיר בנפשו, איזו נקודה שורשית הכי קרובה אליו, אותה נקודה עקרונית ביותר שמתגלה בנפשו אליה הוא צריך לכוון את הכל. והמיקוד של החיים שלו צריך להיות על מנת להוציא את אותה נקודה מהכח לפועל.

אנחנו חוזרים ומדגישים רק עוד פעם את הנקודה היסודית, בין ההבדל של התפיסה של האומות העולם לדרכה של תורה.

כשאומות העולם מדברים על מיקוד, הם אומרים לבן אדם תעמיד לעצמך יעד, לאיפה אתה רוצה להגיע, ותנסה להשיג אותו וזה המיקוד. אבל כשאנחנו מדברים בעולם הפנימי, בעולם של תורה, בעולם של נשמה של יהודי, הברור של הנקודה הפנימית, צריך להיות ברור איזו נקודה הכי פנימית קיימת אצלי, איזו נקודה הכי קרובה אלי. לא מצד הרצונות של הנפש הבהמית החיצונית בלבד, שזה חלק של האומות העולם, אלא מצד הנקודה הפנימית ביותר בנפש שלי. ואת אותה נקודה אני צריך לעמול עליה ולברר אותה להוציא אותה מהכח לפועל.

מי שמצליח לעמול על אותה נקודה ולהוציא את אותה נקודה מהכח לפועל, הוא זה שמצליח לסלק מעצמו את הנקודה של העצבות העמוקה בנפש.

על מנת לזכות לברר את אותה נקודה, זה לא דבר קל שבא בכמה דקות. צריך בשביל זה שהאדם ישב עם עצמו בשקט ויכיר את עצמו יותר ויותר, ופעמים רבות הוא גם צריך עזרה של אנשים מבחוץ שיעזרו לו, לברר מהי הנקודה הפנימית ביותר בתוך עצמו שראוי לו שהוא יעמול עליה.

בוודאי שצריך להתפלל על זה לקב"ה שיזכה לכוון לנקודה הפנימית, ואם אפשר גם לבכות בפניו ית"ש, שהוא יזכה לגעת באותה נקודה. אבל יתר על כן, צריך להבין שבהתחלה לא בהכרח רואים את הנקודה הפנימית ביותר, אבל לפי ראות העיניים עכשיו בזמן הזה מהי הנקודה הפנימית ביותר כרגע, על זה מכוונים את החיים.

אם יעבור זמן, אז האדם יגלה עומק פנימי יותר בתוכו, אז הוא ישנה ויכוון את הדברים להוציא מהכח לפועל.

## **הבסיס לשמחה - שמח בחלקו**

ראשית לזה, צריך להבין עכשיו נקודה יסודית שרשית עד מאוד. שמחה בנויה לא גבי מה שאני רוצה להשיג ועדיין לא השגתי. השמחה בנויה בעיקר על אותו חלק שכבר השגתי.

אם אין לאדם מיקוד, לא ברור לו לאיזה ענין מה הוא רוצה להשיג, ולא ברור לו מה הוא השיג. שני החלקים אלה לא ברורים כשאינן נקודת מיקוד. כשיש לו נקודת מיקוד, ראשית האדם מברר ברור מה הוא רוצה להשיג.

אבל יתר על כן, את אותה נקודה שהוא רוצה להשיג, צריך כל הזמן לשבת ולברר לו איזה חלק כבר השיג, ואיזה חלק עדיין

לא השיג והוא רוצה להשיג. החלק שהשיג, הוא שורש השמחה שנמצאת אצלו. החלק שעדיין לא השיג, גם מיקוד שמסלק את אותו מעצבות.

א"כ, שמחה בנויה משני חלקים - היא בנויה מסילוק של עצבות, ומגילוי של שמחה. החלק שהוא כבר השיג והוא דבק בו, זה ה"שמח בחלקו" שלו, והחלק שעדיין לא השיג אבל הוא ממוקד להשיג אותו, זה החלק שמסלק את העצבות.

עוד פעם, נחזור על הנקודה האחרונה כדי שתהי' ברורה. יש את סילוק העצבות ויש את גילוי השמחה. המיקוד על מה שאני רוצה להשיג ועדיין לא השגתי, זה מסלק את העצבות, את הספק שמוליד העצבות. ע"י המיקוד, מסלק העצבות. החלק שכבר השגתי, הוא שורש השמחה, של שמח בחלקו.

אבל לפי"ז להבין בנפש, הזכרנו החילוק בין אומות העולם לישראל בעבודת המיקוד. בעבודת המיקוד של אומות העולם, ובפרט בדורינו, הוא מיקוד על "מה אני רוצה, ועל ידי כן לנסות להשיג" - החלק שהשגתי, ומה אני רוצה, והשגתי. לעומת כן, בדרך של דרכה של תורה שהזכרנו, זה לא מה אני רוצה להשיג, אלא זה "מי אני" שהשגתי?

הגדר של החלק שיש לי והשגתי, של "שמח בחלקו", אם זה חלק שאני רוצה, והשגתי חלקו וגם יש חלק שלא השגתי, אז נתקיים באדם, "יש לו מנה רוצה מאתים", יש לו מאתים אז רוצה ארבע מאות, הרי שאין לו לשמוח בחלקו, כי הוא רוצה יותר. אבל אם מה שאני עמל להשיג ואת מה שזה "אני" בעומק פנימיותי, החלק שהשגתי זה לא מדין "יש לו מנה רוצה מאתים", אלא החלק שהשגתי זה מי ש"אני". כשאני מעיקרא רוצה להשיג את מי ש"אני", אז החלק שהשגתי זה גילוי של ה"אני", והשמחה נובעת כאשר ה"אני" שבי יוצא לפועל, שם חל מציאות השמחה.

צריך להבין נקודה יסודית עמוקה וברורה עד מאד. כאשר אדם רוצה דבר והוא משיג אותו בחלקו או בשלימותו, השמחה שישמח באותו דבר הוא שמחה חיצונית, והוא שמחה שאיננה שלימה, ובהכרח שאחר' תבוא תוגה של עצבות. השמחה היחידה, שהיא השמחה אמיתית, זה לא כשרציתי דבר והשגתי אותו ואז אני שמח. אלא שכשגילי את האני, כשהוצאתי את ה"אני" מהכח לפועל, זה השמחה.

דבר שהוא לא שייך לי והוצאתי אותו, אפילו אם הוא דבר יקר ונפלא, בין בגשמיות בין ברוחניות, השמחה לא תהי' לעולם שמחה פנימית שלימה. לעומת זאת, אפילו דבר קטן, אם השגתי אותו באופן שהוא "אני" והוצאתי את כוחותי מהכח לפועל, הרי שאני שמח ב"אני" שלי. השמחה הוא שמחה במי שהוא "אני".

"שמח בחלקו" הוא, אפילו אם החלק שלו קטן, ורואה שאחרים השיגו הרבה יותר, הור עדיין שמח בחלקו. איך הוא יכול להיות שמח בחלקו, הרי אחרים השיגו הרבה יותר? עומק ההגדרה הוא, מחמת שהשמחה היא לא במה שקניתי, שא"כ קניתי ביחס לאחרים הוא מעט, אלא השמחה הוא במה ש"אני" יצא לפועל, וכשאני יצא מהכח לפועל, אם זה אני, אז אני שמח.

בן אדם שלא מכיר את ה"אני" שלו באמת, ולא מכיר את ההוצאה מכח לפועל של ה"אני" ולשמוח בו, כשהוא שומע את הדברים שנתבארו עד השתא, אז עדיין נכאב בנפש שלו, ואומר לעצמו: "סוף כל סוף, מה שיש לי זה רק הוא עד, ואחרים יש להם הרבה יותר, אז איך אני מסוגל לשמוח במה שיש לי, אם אני רואה שאחרים בסביבותי יש להם הרבה יותר ממני...?"

החוסר אפשרות לשמוח במה שיש לו הוא מחמת שלא הגיע לתפיסה של "אני", לא הגיע לתפיסה של הוצאה מכח אל הפועל של ה"אני". אם הוא היה הגיע לתפיסה של אני, והוצאה של הכח מפועל של ה"אני", הוא היה מגיע תפיסה אחרת לחיים. שם השאלה אינה שאלה שצריך אלי' תשובה.

כאשר אדם חי בחיצוניות, השאלה זו היא שאלה קשה, והוא לא מסוגל להבין איך אפשר לשמוח בחלקו שלו. אבל כאשר כל עסקו של האדם זה לא לקנות ולעשות דברים, אלא להוציא את האני מכח לפועל, שם כל דבר שהוא השיג הוא מרגיש שזה אני, השמחה הוא בעצם ה"אני" כפי שהיא.

כאן מדובר בעומק על סוג אחר של שמחה. זה לא שמחה במה שרציתי לקנות והשגתי חלק ואת החלק הנוסף אני עמל להשיג. אלא אני שמח בעצם ה"אני" שלו.

קשה להסביר את הדברים יותר במילים, אבל מונח כאן תפיסה אחרת של שמחה, למי שמכיר את הדברים.

## לסיכום

נסכם בסייעתא דשמיא שלשת החלקים של סיבות העצבות שהוזכר.

יש עצבות המגיע מיסוד העפר ומכבידות, והעצה לזה הוא סילוק של חומר [ע"י ריחוק מריבוי אכילה, ולאכול רק מאכלים קלים], ופעולות בזריזות כמה פעמים ביום.

סיבה השניה לעצבות היא מחמת עצבות של הנשמה על מעשים שאינם ראויים שהאדם עשה, והעצה לזה הוא להרגיל את הנפש כסדר לעשות תשובה מעומקא דליבא, כל פעם שמתעורר עומק של שעצבות.

הסיבה השלישית לעצבות הוא מחמת חוסר בהירות ומיקוד של הנקודה פנימית שעלי' האדם עמל. העצה לזה הוא לברר את הנקודה הפנימית ביותר בתוך נפשו ולעמול עלי' להוציאו מכח לפועל, ואז מה שהוא שהוא עמל להשיג דבר מבורר מסלק את העצבות, ומה שכבר זכה להשיג כלומר להוציא את עצמו מהכח לפועל, הרי שהוא משמח בעצם ההיות של עצמו.

מי שאין לו נקודת עומק ברורה שממקדת את עצמו שלשם כך הוא מכוין את עצמו להוציא את עצמו מהכח לפועל, הרי שחסר לו את כל עיקר צורת חייו, ולכן רוב בני"א סובלים בנפש, כי חסר להם את אותו נקודת מיקוד.

## השמחה השלימה - שמחו צדיקים בה'

כל הדברים שנתבארו עד השתא, זה כמובן הקדמה על מנת להגיע לשמחה השלימה והאמיתית, של "שמחו צדיקים בה". בנקודה הזו עדיין לא הגענו בהדברים שדיברנו, אבל לשם מכוון תכלית הכל.

יזכנו הבורא בעזר ה' ית' שמו, שכל יחיד ויחיד מאיתנו יזכה לשמוח בהוצאה של החלק שלא מהפועל, ומכח לפועל, ושיחד יזכה כל הכנסת ישראל לשמוח יחד דייקא בבורא ית' שמו - "שמחו צדיקים בה".

\*\*\*

## שאלות ותשובות עם הרב על שיעור הנ"ל

**שאלה: האם הענין הזה של מיקוד משתייך גם כן לשאר ענינים בחיים, פרנסה ושלוש בית וחינוך ילדים, וכל עניני החיים?**

**תשובה:** השאלה הזו נובעת מחיי חיצוניות, ולא מפנים של האדם. כשהאדם חי חיים יותר פנימיים, כל הפרטים האלה שאמרת, של שלום בית וחינוך ופרנסה וכו', הם נעשים טפלים להנקודה האחת הפנימית שהוא מכוון אליו. כשאין לאדם את הכיוון לנקודה אחת פנימית בחיים, לפעמים מתמקד על השלום בית שלו, לפעמים מתמקד על הילדים שלו, ולפעמים מתמקד על הפרנסה שלו. אבל כשהוא מתמקד על נקודה פנימית שהוא מכוון אליו, כל הפרטים האלה לעולם לא תהי' המיקוד שלו, כיון שיש לו מיקוד יותר פנימית ומכוונת מזה.

**שאלה: האם הרב יכול להציע אותי כמה שאלות שאני יכול לשאול את עצמי, כדי שאני יכול לידע מהו הנקודה הרוחני שאני צריך להיות מכוון אליו בחיים שלי.**

**תשובה:** זו שאלה מאד מאד יסודית, וקשה לענות עלי' בזמן קצר. בכללות, כל אדם צריך לידע: (א) הנקודה ההכי החזקה

שיש לו אצלו עכשיו, (ב) ולאחר מכן, לזהות את החוויה ההכי עמוקה שמכיר בנפשו, (ג) ואז צריך לחבר את ידיעות הללו ולהגיע למקום העמוק ביותר בנפשו שהוא מכיר בעצמו, עכשיו. (ד) ואחר מכן, יכול האדם להגיע לחוויות עמוקות יותר מזה. אמנם השאלה זו היא שאלה גדולה, והוא כמו השאלה של ההוא אדם שבא לפני שמאי והלל ושאל "למדני רבינו כל התורה כולה על רגל אחת."

**שאלה: איך המיקוד בכיוון רוחני אחת בחיים משתלב עם מטרת החיים, שהוא לימוד תורה וקיום המצוות? הם יש שני תכליתיים בחיים, הכיוון של היחיד והכיוון של הכלל ישראל? איך שני מטרת אלא משתלבים?**

**תשובה:** תורה ומצוות היא התכלית והמטרה לכל יחיד שבכלל ישראל, ובנקודה הזו, כל מטרתנו הוא שווה. אבל בתוך הכיוון הכללי של תורה ומצוות, יש גם את הכיוון של היחיד, של יחיד צריך להתמקד אליה. חז"ל אומרים כאן דעותיהם שווין זה לזה, ועל כן כל יחיד שבכלל ישראל יש לו נקודת ייחודיות שלא נמצא באף אחר. הכיוון של היחיד אינו בא לשלול ח"ו את הכיוון הכללי, שהוא תורה ומצוות. אלא שכל אחד מאיתנו צריך להוציא את הנקודה הייחודית שלנו, מהכח לפועל, בתוך המסגרת הכללי של תורה ומצוות, ולמלאות את תפקידנו של כל יחיד בחיים.

המיקוד של היחיד אינו כיוון נפרד מתורה ומצוות, אלא בתוך הכיוון הכללי של החיים, שהוא תורה ומצוות, ובזה נהי' דבוקים בה' יתברך. הכיוון הרוחני של היחיד יכול להיות באיזה מצוה דאורייתא או דרבנן שהוא צריך להשלים כאן בחייו, או באיזה מידה שהוא צריך לתקן, וכל זה הוא בתוך הכיוון הכללי של כלל ישראל שהוא תורה ומצוות.

לכל יחיד יש נקודה שבו הוא חזקה יותר מאחרים. בתוך תורה ומצוות, יש גם את הייחודית של האדם. הייחודית של האדם, את הנקודה החזקה שיש לו, היא שביל להגיע אל המטרה של תורה ומצוות, ולא כתכלית לעצמה. אלא שע"י הוצאת כוחות אל הפועל של האדם, שהוא גילוי הייחודית שלו, יש לכל אדם את הקשר הפרטי להקב"ה, והדביקות בה' הוא המטרה הכללי ששווה לכולנו.

**שאלה: למה הנקודה של ה"צלם אלוקים" איננה הנקודה שבו כולנו שווים?**

**תשובה:** כשהקב"ה ברא הבריות, האם ברא כולם באותו גובה, באותו מראה, באותו אופי? האם כולנו שווים, או כולנו שונה מרעהו? בודאי, כולנו שונים. לכל אחד מאיתנו יש מראה מיוחד, מידות מיוחדים, דרכי חשיבה מיוחדים, ויש עוד שינויים בין כל אחד מאיתנו. למה הקב"ה ברא אותנו כך? כדי להראות לנו שיש לכל אחד מאיתנו נקודה מיוחדת, בתוך תורה ומצוות, להגיע להכרת הבורא. הייחודית שלנו הוא פרט בתוך הכלל, שאינו נפרד מהכלל, אלא בתוך הכלל. כל אחד צריך לגלות את נקודת הייחודית שלו, ולכל אחד יש נקודה שאינו נמצא באף אחר. על אף שתורה ומצוות הם המטרה הכללי של הכלל ישראל, בתוך תורה ומצוות יש גם אם נקודת הייחודית של כל יחיד.

**שאלה: אשה שרוצה ללמוד את העשר ספירות אצל מי שלומד קבלה (שבאמת יודע ענינים אלה), ולפי"ז למצוא את עצמה בתוך הספירות ולזהות איזה ספירה שייך לנפשה - האם זה מועיל להראות לה את נקודת הייחודית שלה?**

**תשובה:** כיצד האשה הזו ידע מהספירות? לימוד זו בא או דרך קדושה או בדרך שאיננה קדושה, הגורם בלבול. אם יכול למצוא אדם שהוא פורש מחומר עולם הזה וגם הוא איש נאמן שהוא מסוגל ללמוד קבלה לנשים, תינח, אבל צריך לעשות בדיקות בזה. בדרך כלל כשבנ"א מתחילים ללמוד קבלה, הם נעשים מבולבלים. כל מי שנכנס ללימוד זה הוא נכנס למצב של אפשרות לסכנה ובלבול.

**שאלה: האם יש איזה ספר שהרב יכול להציע לנו ללמוד, שע"י יכול האדם להכיר את עצמו?**

**תשובה:** אין דרך אחד לזה, יש הרבה ספרים כזה. אי אפשר לי לומר שצריכים ללמוד איזה ספר. מי שרגיל לשמוע בשיעורים שלנו, יכול ללמוד את ספר "דע את נפשך", אבל יש ספרים אחרים מלבד זה, שיכול האדם ללמוד בהן ולהכיר נפשו.

## שאלה: האם יש ספרים אחרים שהרב יכול להציע לנו ללמוד, כיצד להכיר עצמינו?

**תשובה:** נסביר את הקושי. ברוב הספרים שנכתבו בזמנינו [על ענין הכרת עצמינו], הרעיונות והשיטות שלהם נלקחים מחכמי אומות העולם, ובנ"א רוצים להכניס דברים אלו אל תוך מסגרת הקדושה. אין לנו שום ספר היום על ענין הכרת עצמינו שהוא כולו מיוסד על תורה, בלי שמץ של שיטות הגויים. ולכן קשה לברר את הטוב מהרע כשלומדים ספרים אלה ולידע איזה חלקים כשרים ליהודי ואיזה חלקים אינם כשרים ליהודי. אין אנו יודעים אם המקורות של הדברים באים מהגויים, או לא. לכן אי אפשר לי להציע איזה ספר ללמוד [על הענין הזו של הכרת עצמינו] - אינני יודע מאיפה נלקחים הדברים בספרים אלו.

יש ספרים של זמנינו שהרעיונות שלהן מושאלים מחכמי אומות העולם, והמחברים של ספרים אלו רוצים להכניס דברים אלו אל תוך מחנה היהדות, ולכן א"א לי להגיד ללמוד ספרים אלו או לא ללמוד ספרים אלו. לכן בעיניי זו היא דבר מורכבת.

## שאלה: ומה עם ספרי הראשונים והאחרונים? האם אין ספר בין הראשונים והאחרונים שיכול האדם ללמוד בהן ולהכיר את נפשו? הלא כל ספרי הראשונים והאחרונים הם כולו קדושה?

**תשובה:** בודאי שספרי הראשונים והאחרונים הם כולם ע"פ קדושה, אבל נסביר את הבעיני. הספרי הראשונים לא נכתבו באופן מסודרת, המדברת לשפה שלנו, ולכן הם נעלמים מדורינו. יש רק חלקים מעטים בספרי הראשונים שהם נכתבו בסדר ברורה, ולכן קשה לבן דורינו ללמוד ספרים אלה ולמצוא דברים ברורים, ולהוציא דברים ברורים ממה שלומדים שם.

גם בספרים של הגדולים באחרונים, שהיו קרובים לתקופתינו - הספרים של הסבא מקעלם, ורבי ירוחם לבוביץ, ורבי יחזקאל לעוונשטין - כדי ללמוד דבריהם כראוי ובאופן מסודרת ולהבין כיצד להשתמש בסדר הדברים, צריך להיות בר דעת גדול.

יש בני אדם בדורינו שלומדים ספרים של גדולים הנ"ל באופן מסודרת, אבל ביחד עם ספרים של חכמי אומות העולם. אמנם באמת צריך להיות בר דעת ביותר כדי להשתמש בספרי הגויים ולהכיר איזה חלקים נלקחים מהגויים ואינם ראויים לנו, ואיזה חלקים אינם באים מהגויים, ובאמת קשה מאד להבחין זאת, בלימוד ספרים אלה שנמצאים בזמנינו. ולכן, קשה לענות על שאלה זו.

## שאלה: אם אני מורה בריאות לבני אדם, האם זה חלק מנקודת הייחודית שלי והוא מיקוד בכיוון רוחני, או שדבר זה הוא רק מחיצונית של החיים שלי, שאיננה חלק מנקודת הייחודית הרוחני שלי?

**תשובה:** אדם שמזהה את בריאות כנקודת המיקוד שלו, מה נעשה ביום המות, שאז הנשמה פורחת מהגוף, ואז מה נשאר לו? אז אין לו בריאות, וא"כ מה נשאר לו מזה? כולנו עוזבים את העולם הזה ביום המות, ואז אין לנו בריאות. הבריאות אינו חלק מהרוחניות שלנו. אבל אם הרצון שלך להורות דרכי בריאות לאנשים הוא משום שאתה רוצה החסד שבדבר, אז שייך שהמיקוד בזה הוא מיקוד בנקודת ייחודית הרוחני שלך. אבל זה רק בתנאי שחסד היא המטרה של חייך. אבל אם אין זה הכוונה, והכוונה הוא שאתה רוצה רק להראות אנשים כיצד יכולים לשמור על בריאותם, אז אין המטרה לרוחניות או לחסד, ואין זה מביא אותך לשמחה אמיתית, כיון שאיננה מטרה רוחני.

- [\[עבודת החודש\]](#) 1]
- [\[אדר\]](#) 2]

## Featured Image Text:

שמחה באדר - ע"י סילוק העצבות



## Show featured image:

0

---

**Source:** <http://bilvavi.net/shiur/ראשחודשעבודה-012-חודשאדרהסרתעצבות>

### Links

[1] <http://bilvavi.net/chodesh.avodah>

[2] <http://bilvavi.net/chodesh.adar>