

תורת אביגדור

הגאון ר' אביגדור מילר זצ"ל

שיחות מוסר והדרכה בפרשת השבוע
מיוסדות על שיעוריו, ספריו, וכתבי תלמידיו

פרשת במדבר

מהדורת כנסת ישראל

לזכות רפואה שלימה

חיה מלכה בת בת-שבע

בתוך שאר חולי ישראל

פרנס השבוע

נתרם בעילום שם לרגל הולדת בתו
אלישבע רבקה

להנצחות ובירורים: 076-599-4020

לזכות מרדכי וטובה ארמן

ולעילוי נשמת

אלעזר מנחם בן אברהם שמואל
אלטע דבורה בת אשר

חיים שלמה בן דוב בער
גיטל בת מנחם מנדל

ניתן להשיג את החוברת בחינם:

058-324-5544 גבעה A	עזרת תורה..... ספרים ווינקעל	ירושלים
052-760-2289 גבעה B	עלי הכהן 15	ארזי הברכה..... 053-318-4381
ערים אחרות	צומת בר אילן..... ספרי אור החיים	ביהכ"נ הר צבי..... 052-763-2150
054-840-2444 אלעד	בר אילן 4	בית וגן..... 054-841-9231
052-716-9528 אופקים	קרית משה..... 052-266-9937	גאולה-זכרון משה..... 054-841-7272
08-864-6516 אשדוד	רוממה-המ"ג..... 02-650-2327	גבעה צרפתית..... 022-625-0612
03-570-3134 בני ברק	רחביה..... ביכ"נ הגר"א	גבעת שאול..... 058-325-5458
054-851-9014 ברנפולד	רמות..... 02-586-0088	גני גאולה..... 058-321-9933
058-322-0251 גבעת זאב	רמת אשכול..... 058-718-5065	הר נוף.....
02-534-2467 טלזסטון	רמת שלמה..... 050-412-7721	ישיבת מיר..... 054-851-9014
052-447-4126 מודיעין	בית שמש	נוה יעקב..... 052-766-5331
08-974-3086 קרית ספר	רמב"ש א'..... 058-324-0374	סורוצקין..... סעור הספר
052-760-6491 רכסים	רמב"ש ג'..... 052-767-4151	סנהדריה..... 02-536-2280
055-674-8959 תל אביב	רמב"ש ג'..... 054-842-7664	סנהדריה המורחבת..... 054-859-3064
	רמת אברהם..... 052-710-9132	עזרת תורה..... 058-328-5464
	ביתר עילית	

לבירורים והנצחות : 076-599-4020

או לקבלת החוברת במייל: ey@torasavigdor.org

צריכים את עזרתכם! נא לתרום בעין יפה!

תרומות חודשיות מומלצות: 10 ש"ח, 20 ש"ח, 50 ש"ח, 100 ש"ח

הנצחת מדור שו"ת - 200 ש"ח

הנצחת חצי פרשה - 500 ש"ח

פרנס השבוע (יותר מאלפיים חוברות!) - 1000 ש"ח

להוספת חוברות באזורכם, נא להוסיף בקשה ולציין אזור המבוקש



ניתן לתרום בעמדות נדרים פלוס

או בנדרים פון: 03-763-0585

קרן מס' 2985

OR AT [TORASAVIGDOR.ORG/DONATE](https://torasavigdor.org/donate) (SPECIFY "TOWARDS HEBREW EDITION")

חוברת מס' 91

הדפסה - "בית הדפוס" 1155-210-077

תורת אביגדור

פרשת במדבר

מנוחת הנפש

ארבעים שנות סדר

"וַיַּעֲשֵׂוּ בְנֵי יִשְׂרָאֵל כְּכֹל אֲשֶׁר צִוָּה ה' אֶת מֹשֶׁה כִּן חָנוּ לְדִגְלֵיהֶם וְכֵן נָסְעוּ אִישׁ לְמִשְׁפַּחְתּוֹ עַל בֵּית אָבִיתָיו" (במדבר ב, לד). בפסוק זה, שרובנו מן הסתם עוברים עליו במהירות, טמון אחד הסודות היקרים ביותר עבור מי שחפץ להיות עובד ה'.

הדבר הראשון שעלינו לשים לב אליו הוא, שהתורה אינה מדברת כאן על אירוע חד-פעמי שאירע, אלא על הנהגה קבועה. הקב"ה מעיד, שמיליוני בני אדם, אנשים, נשים וטף, נסעו וחנו בדייקנות, על פי הסדר הקפדני של הדגלים, במשך ארבעים שנה. היה כאן ארגון יוצא מגדר הרגיל - וכמו שכתוב לעיל בפרשה "איש על דגלו בָּאוֹת לְבֵית אָבִיתָם יָחַנוּ בְּנֵי יִשְׂרָאֵל" (שם ב, ב). עם ישראל התחלק לארבעה חלקים, ובכל אחד מחלקים אלו, אהלה של כל משפחה מוקם במקום מדויק, על פי שבטו ובית אבותיו.

נחשוב נא - מחנה ישראל היה מחנה לא קטן, למעשה הוא היה אדיר ממדים; היו בו לפחות שני מיליון בני אדם, ומן הסתם יותר, והוא כלל לכל הפחות שש מאות אלף אהלים. מצד שני, לא היו רחובות, ולאף אחד לא היו זכויות על הקרקע. כל אחד יכול היה להחליט להעביר את אהלו למקום אחד. אם מאן דהו הרגיש שהשמש מפריעה לו, מה מנע ממנו לעבור לאזור המוצל? אילו מישהו חפץ היה לחנות בסמוך להוריו או להורי אשתו - לכאורה הוא היה יכול פשוט לקחת את חפציו ולקבוע יתד היכן שיחפץ. אבל לא - "איש על דגלו", כל אחד נשאר בדיוק במקום הו היה אמור להיות!

לא היו שום חומות ואפילו לא גדרות, ובכל זאת, בני ישראל לא התערבו זה בזה, ואפילו פעם אחת לא ניסו לקפוץ לביקור ולראות מה קורה אצל השני. במשך ארבעים שנה, שמרו בני ישראל על משמעת קפדנית, נצמדו לסדר וארגון שקבע להם הקב"ה, ונשארו "איש על דגלו" - בכל עת ושעה.

בית מדרש לשליטה עצמית

העובדה שאומה שלמה חיה באופן זה במשך ארבעים שנה, בסדר נפלא שכזה, הוא אירוע שאין לו אח ורע בהיסטוריה האנושית. כמה אפשר להתפעל רק מלחשוב על זה! אם כן, ניתן להבין שהיתה כאן מטרה גדולה. החיים באופן זה, איש על דגלו על פי ה', נועדו כדי ללמד את עם ישראל לקח נצחי.

ומהו אותו לקח? מצב זה נועד כדי ללמד אותם את המעלה הגדולה של שליטה עצמית. בעודם חיים במדבר במשך ארבעים שנה, ניתנה ההזדמנות לעם הקודש להכין את עצמם להיות עם התורה לנצח, בעודם קונים בנפשם את המדה הנפלאה ששמה "סדר". וכך, גם כאשר ישראל נכסנו לארצם והתפזרו איש איש לנחלתו, תכונה זו של שליטה עצמית וסדר, נמשכה אצלם, בדיוק כפי שהיא נמשכת בימינו אצל כל יהודי שומר תורה ומצוות.

סדר מסביב לשעון

חיי התורה של כל יהודי בנויים על סדר - הכל נקבע על פי סדר מסוים. מהרגע שיהודי קם בבוקר, התורה מכתיבה לו את הנהגתו. כאשר הוא מתלבש, הוא עושה זאת על פי סדר שנקבע עבורו. ראשית הוא נועל את נעלו

הימנית, ורק אחר כך את השמאלית, ואז הוא קושר את נעל שמאל ואח"כ את נעל ימין. כך הוא חי כל היום וכל הלילה. הוא אינו אוכל כל מה שהוא רוצה, הוא לא לובש בגדים באופן אקראי, אסור לו לשבת היכן שהוא רוצה וגם לא ללכת לאן שמתחשק לו ללכת. הוא חייב להתפלל בזמנים מסוימים ובמקומות מסוימים ובלבוש מסוים. כיצד הוא אוכל, להיכן הוא מסתכל - הכל עם סדר. אפילו התפקודים הגופניים הפרטיים ביותר שלו נעשים בדיוק ובסדר. חייו של יהודי ירא שמים הם חיים של שליטה עצמית, חיים הנשלטים על ידי סדר.

זוהי אחת מהטובות שאנו מקבלים מהמצוות. כל פרט ופרט מחיי היהודי הוא מצוה. "רצה הקב"ה לזכות את ישראל, לפיכך הרבה להם תורה ומצוות" (מכות כג, ב). אנחנו מסובבים בכל כך הרבה ציוויים, וכל אחד מהם, כל הלכה ומצוה, מקנה לאדם זכויות לעד ולנצח נצחים.

אבל חוץ מזה שאנחנו זוכים לשכר עצום עקב ריבוי המצוות, ישנה עוד תועלת חשובה ביותר הבאה מחיי המצוות, והיא השליטה העצמית. באמצעות התורה, חייו של יהודי הם תמיד בשליטה. כל מצוה שהוא עושה במהלך היום נקבע על פי פרטים מסוימים; כל הלכה עם הסדר המסוים שלה. ולא רק למבוגרים - גם ילדים קטנים מתחנכים לזה. הבן הקטן שואל את אמו, "אמא, האם כבר עברו שש שעות? מותר לי כבר לאכול את הגלידה?" איזה הישג אדיר! לילד מתחשק לאכול את הגלידה מבלי לחשוב, אבל הוא עוצר. פעוט זה כבר יודע שעליו לשאול את השאלות הללו: "אפשר לאכול את זה?" "מותר לי ללכת לשם?" "האם אני יכול להסתכל על זה?" הוא כבר פוסע בשביל הנכון, בדרך של חיי הסדר.

ניווט בים הסוער

מושג זה אנו מוצאים גם גבי תקנות חז"ל, שרבים מתקנותיהם היו משום "לא פלוג רבנן" (ע"י כתובות נב, ב - ג, ב) פירוש הדבר, שהרבה מהתקנות נחקקו כדי שלא לחלק בין מקרה אחד למשנהו, כך שתהיה אחידות בין המקרים השונים, ושהכל יהיה מסודר. "לא פלוג" הוא יסוד יקר-ערך בעיני חכמים, ולמעשה, מבואר בתוספות (ב"ק יא, ב) שהמושג של "לא פלוג" שייך גם בדינים דאורייתא. זהו עיקרון של התורה, שעם התורה צריך לחיות כל הזמן עם סדר.

אנשים החיים על פי הצו שקבע עבורם הקב"ה, חיייהם מאושרים יותר. "רצה הקב"ה לזכות את ישראל" - זכות עצומה היא, ואושר גדול מאוד, להנהיג את חייו בשליטה עצמית! ישנם אנשים שכל גל שעובר עליהם - מיד הם נופלים. בכל פעם שקורה משהו - הם מתבלבלים ומתערערים. אולם האדם החי על פי חוקי התורה הקדושה, אינו נבהל מנסיונות החיים, משם שהוא חי את חייו על פי סדר, וכך הוא רגוע ושלם, ודעתו מיושבת עליו.

הדרישה הראשונה

יסוד זה למדנו מבעל החובות הלבבות בתחילת שער הבטחון, וכך הוא כותב, "מה שהוא צריך יותר מכל הדברים לעובד האלקים יתברך הוא הבטחון עליו בכל דבריו". ולעומת זאת, ממשיך החובות הלבבות, מי שאין לו בטחון, ודעתו תמיד מלאה לבטים ודאגות, לא יצליח להתקדם ולעלות בעבודת ה'.

מדוע זה כך? הסיבה לכך היא, שכאשר אנו חפצים לבנות את הקשר שלנו עם הקב"ה, הכלי שאנו זקוקים לו יותר מכל הוא הדעת. דעת פירושה חכמה; ונכלל בה מודעות, בהירות המחשבה ותפיסה והבנה נכונה של המציאות. זהו כשרון שכלי - היכולת להבין ולחשוב כמו שצריך. אך ורק על ידי דעת, נוכל להצליח בעבודת ה' שלנו.

למדנו אם כן שהתפקיד הראשון שלנו כיהודים, כבני אדם, הוא ללכת בדרכם של אבותינו אנשים דור המדבר, ולשאוף לקנות סדר ודעת צלולה. ואין זה רק משום שהקב"ה רוצה שנחיה חיים מאושרים ושלווים - גם זה נכון כמובן - אבל ביתר שאת, מכיוון שרק ראש צלול, ושכל פנוי מדאגות בלתי נחוצות, הוא המוכן והמסוגל לעבודת ה'.

הרובוט היהודי

חשוב להבין, שאיננו עובדים את ה' על ידי מעשינו. אמנם זה ודאי שהמעשים הינם הכרחיים - כל היום אנו עסוקים בלעבוד את ה' על ידי מעשינו, אבל המעשים אינם המהות של עבודת ה'. אם זו היתה המהות, מסתבר שהקב"ה היה מצווה בתורתו שכל קהילה תערוך מגבית ותרכוש מכספה רובוטים. היינו מזמינים ממפעל בסין מאה רובוטים עשויים פלדה, והיינו ממקמים אותם בבית הכנסת. היינו מתקינים מנגנון של דיבור בפה של הרובוט

היהודי, וכך, בכל בוקר, בשעה שש וחצי בדיוק, מערכת אוטומטית היתה מפעילה את הרובוטים, והם היו נכנסים לבית הכנסת ומתחילים להתנועע ולהתפלל.

איזה מראה מרהיב זה היה יכול להיות - ממש קהילה למופת! אף אחד אינו מאחר לתפילה, אף אחד לא עוזב מוקדם, וכולם מתנדנדים כאחד. בנוסף - אף אחד לא היה מדבר בתפילה, כמו שאף אחד לא היה מדלג, כי הכל מוקלט, מ"מה טובו" שבעמוד הראשון, ועד לסוף התפילה. מאה מכונות פלדה היו מבצעים תפילה מושלמת.

ובינתיים, כל האנשים היו יכולים להסתובב בנחת, עושים ככל העולה על רוחם בלב שקט, בידעם שעבודת ה' נעשית בצורה הטובה ביותר, ממש בשלמות! כל מה שצריך זה שאב הבית יכנס לבית הכנסת מפעם לפעם כדי לשמן את הרובוטים, וכן לוודא שכולם עובדים בצורה תקינה. זה היה יכול להיות ממש מנין מושלם של עובדי ה', מנין בו כולם עובדים את ה' במעשיהם!

רובוט בשר ודם

כאשר חסר לאדם את הדעת בעבודת ה' שלו, התיאור הנ"ל הוא ממש תיאור מדויק של מה שקורה במציאות. רק שבמקום מאה רובוטים מפלדה שעובדים ללא דופי, יש לנו מאה רובוטים די עלובים. הם מגיעים מאוחר לתפילה, משרכים את רגליהם לבית הכנסת לקראת "ברכו". וגם כאשר הם סוף סוף מגיעים לתפילה, חלקם מדברים באמצע התפילה, ובכך הם משמיעים רעשים מיותרים, מעבר לרעשים שאמורים להיות מוקלטים במנגנון התפילה שלהם. הרובוט מבשר ודם בהחלט אינו משתווה לזה מפלדה, אז מדוע שלא נזמין כבר את הרובוטים מסיף?

התשובה היא, שעבודת ה' תלויה בשכלנו! בדעת שלנו! זה מה שה' רוצה מאתנו! הוא אומר לנו: "אין לי חפץ ברובוטים. אינני רוצה רובוטים מפלדה, וגם לא רובוטים מבשר ודם! אני רוצה אתכם!"

תשלום לפי קילו?

"רחמנא לבא בעי" אומרים חז"ל. הקב"ה רוצה את המחשבה שלך, כי השכל הוא זה שהופך אותך למי שאתה. וכמו שכאשר אדם מגיע לראיון עבודה, המעסיק אינו מבקש ממנו לעלות על המשקל, ואינו משלם לו לפי קילו - אף אחד אינו משלם לעובדיו על פי משקלם. המעסיק רוצה לדעת כמה דעת יש לאדם שיושב מולו, ומהם כישוריו. זהו החלק העיקרי של האדם, ולכן זה מה שמעניין את המעסיק. מעשי המצוות הם חשובים והכרחיים, אבל עיקרה של עבודת ה' היא ע"י עבודת השכל.

על כן, מחר בבוקר, כאשר תגיע לבית הכנסת, ותביא אתך את הרובוט כרגיל, אולי יהיה זה רעיון טוב לקחת את ההגה מידי למשך מספר דקות, ואז תוכל לדבר עם ה' עם לשון בשר ודם, לב בשר ודם, ומוח בשר ודם - ואפילו אם זה נמשך דקה אחת בלבד - הדקה הזו חשובה יותר מחמישים הדקות בהם הרובוט שבך יושב ומתנועע בבית הכנסת, דוהר בתפילה, מבלי שבכלל תהיה מודע למה שקורה סביבך.

לשלוט על הסוס

האדם מורכב משני חלקים. מצד אחד יש את מה שנקרא בספרים "הנפש הבהמית" - שהוא הגוף ורצונותיו, העצלות והכווץ הגשמיים. כולנו מורכבים במקצת מסוס. אולי זה סוס פוני קטן, אולי זה סוס גדול, אבל סוף סוף זהו סוס! רק שיש אדון שאחראי על הבהמה. הדעת שלך היא כמו אדם שרוכב על סוס, ומנחה אותו בכל עת. מוחו של האדם שולח מסרים של היגיון ודעת, ואתה חפשי להשתמש בכח הבחירה שלך, שחיך יהיו כפופים לשכל שלך.

אבל כל זה אפשרי רק כאשר יש לאדם מנוחת הנפש. כי נניח שהאדון של הסוס יורד ממנו לרגע, ומוותר לגמרי על מושכותיו. החיה המסכנה הזו, בגלל שירד ממנה הדעת, שהוא האדם המוביל אותה, חשובה כמתה. רוח של פראות נכנסת בסוס, והוא יוצא בדהרה מטורפת, שעלולה לגרום לו לפציעה. הסוס עלול גם למצוא את מותו כאשר צעד בלתי זהיר שלו יפיל אותו לתוך בור מזדמן, או אולי הוא יפול מראש הצוק מבלי משים.

זה בדיוק מה שקורה לאדם כאשר השכל שלו מוותר על מושכות הנפש הבהמית. כאשר לנפש הבהמית המסכנה שבגופנו אין את השליטה העצמית של השכל, כאשר אין שום הגיון ודעת בשביל להדריך אותה, אז הנפש הבהמית מגיבה בבלבול. רוח פראית תופסת את האדם, ומחשבותיו מתחילות להתבדר לכל עבר, ושוב אינו יכול לעבוד את ה' בשכלו.

שלמות הבטחון

הנה, כעת הסברנו שמנוחת הנפש היא תנאי מוקדם לעבודת ה'. אבל למעשה, כאשר החובות הלבבות מדבר על הנושא של בטחון, וכותב שזוהי הדרישה הנחוצה ביותר לעבודת ה', הוא מדבר שם אודות דרגה גבוהה מאוד של בטחון. כוונתו שם לבטחון מוחלט בה' - לבטוח בו בקביעות, ברציפות, ובשלמות. בכדי להיות עבד ה' אמיתי, בטחון בדרגה זו הוא הדבר הנחוץ ביותר לעבודת ה'.

כמובן, שבטחון כזה שמתאר החובות הלבבות הוא הישג נעלה, וזוהי מדרגה שקשה מאוד להגיע אליה. מי שחושב שהבטחון הזה הוא נושא פשוט, ושזהו דבר שניתן לקנותו בנקל - אות היא שמעולם לא למד כראוי את הנושא. הדבר דורש עבודה רבה - האדם צריך להתבונן רבות בדרכיו של הקב"ה, עד שכל ישותו מתמלאת בהכרת הבורא, ובמודעות מוחשית לכך שהוא שולט בכל, ושכל מה שעושה ה' הוא לטובה.

תגל הארץ

כאשר אדם יודע שהכל נמצא תחת שליטתו של אבא אוהב, שהוא אדון הכל, יודע הכל ובעל כל הכוחות כולם, זה מביא לו שמחה גדולה ומנוחת הנפש שאין כדוגמתה, וכמו שאומר דוד המלך, "ה' מֶלֶךְ תִּגְלַת הָאָרֶץ" (תהילים צז, א).

פעם פגש איש אחד את מרנא הגר"י מסלנט זיע"א, כאשר ר' ישראל כבר היה זקן ובריאיותו לא היתה איתנה. הלה שאל אותו: "איך כבודו מרגיש היום?" ענה לו ר' ישראל: "ברוך ה', קצת פחות טוב". ביאור דבריו: "ברוך ה', הכל נמצא תחת שליטתו של מי שיועד מה הכי טוב בשבילי". וכן היה אצל מרן החפץ חיים זיע"א, שבסוף ימיו המצב בפולין נעשה מגרוע לגרוע יותר, ובאותה תקופה אמר: "ברוך ה', אני הולך בכיוון הנכון" - כלומר, הקב"ה מנווט את הכל בכיוון הנכון.

אילו היינו זוכים להגיע לדרגת הבטחון של גדולי עולם אלו, לבטח היינו מתמלאים בשמחה אדירה. אם הייתם פוגשים את ר' ישראל זצ"ל, הייתם רואים אדם מאושר ביותר, מפני שבטחון אמיתי בבורא, מביא לאדם הרגשה מיוחדת של מנוחת הנפש.

"קיצור דרך" אל הבטחון

אולם, אנחנו לא נעסוק במסגרת זו בבטחון הג"ל, אלא ננסה למצוא "קיצור דרך" אל הבטחון. אנחנו ניגש לנושא הזה ששמו "השגת שלמות הנפש" ברמה פשוטה יותר, משום שאין לנו את הפריבילגיה לחכות. אין לנו זמן להמתין עד שנלמד את כל שער הבטחון ביסודיות, ונעלה את כל דרגות הסולם. הסולם גבוה מדי, ובינתיים לא תהיה לנו שלמות הנפש, שהיא כאמור הדבר הבסיסי והמינימלי שנחוץ לעבודת ה'. כמובן, שבמקביל נטפס גם את סולם הבטחון, אבל מכיון שאנו חפצים לקנות את המדה היקרה של מנוחת הנפש ללא עיכובים, נעסוק בכמה מהדרכים ה"מלאכותיות" להשיג מדה זו.

האמת ניתנה להאמר, שלא תמיד ניתן לפתור בעיה זו של חסרון בשלווה וברוגע בצורה כוללת, ובעצם עדיף לטפל בזה בצורה פרטנית ויחידנית, אבל בכל זאת, ישנם כמה נקודות כלליות, כמה "מצוות עשה" וכמה "מצוות לא תעשה" שנוגעות לרובנו, ולמידתם יכולה לעזור לכל אחד ואחד.

היצמד לשגרה קבועה

כמובן, שהדבר הראשון הוא ללכת בדרכם של אבותינו אנשי דור המדבר, שחנו "איש על דגלו" במשך ארבעים שנה. הם חיו בסדר מופתי, וזה עצמו היווה יסוד לחיים של מנוחת הנפש. העיקרון הזה של שמירה על סדר ועל שגרה, הוא בעל חשיבות גדולה ביותר.

כל עוד אדם שומר על סדר פחות או יותר, הלהבה של מנוחת הנפש אינה מתעמעמת. לכן אתה קם בבוקר ועושה מה שצריך, לאחר מכן אתה הולך לבית הכנסת ומתפלל את כל סדר התפילה. הכל פועל על פי סדר ושגרה קבועה, וככה השכל נמצא בשליטה. וכך גם בהמשך היום, הכל מנוהל על פי תכנית, כי אתה פועל לפי הנחיותיה של התורה הקדושה, ובכך אתה הופך לאדם מסודר ורוגע.

היה מוכן מראש

מי שחפץ לצאת למסע הזה, להרגיל את שכלו להיות רגוע ותחת שליטה, כדאי שינסה מתחילה לאבחן את אותם הדברים שעלולים לערער את שלוות רוחו. ערעור זה אינו קורה בצורה ספונטנית, אלא אצל כל אדם ישנם דברים שמפריעים לו ומכעיסים אותו. לכן, כדאי לכל אחד ואחד להכין לעצמו רשימה של הדברים העלולים להפריע את שלוות נפשו. איזה דברים מפריעים לי בביתי? מהם הדברים המתרחשים מפעם לפעם במקום העבודה, שמהווים מטרד עבורי? כדאי ללמוד את הרשימה הזו בכל הזדמנות, כדי להיות מודע אליהם, ולתכנן כיצד להתמודד אתם כאשר הם יקרו.

לדוגמא, אדם שנוסע עם רעייתו לחתונה, והם קבעו להיפגש מחוץ לאולם בשעה 10:30. הוא ממתין לה, וכאשר היא מופיעה בשערי האולם בשעה 10:37 מבלי להתנצל, זה מוציא אותו משלוותו. גם אם מדובר באדם בעל שכל, שמתגבר ואינו פותח את פיו, בכל זאת - בתוכו הוא מרגיש מהומה.

מאת ה' היתה זאת

אדם זה, לו היה לומד את הנושא של בטחון ומנוחת הנפש באופן שבו בעל החובות הלבבות מלמד ומדריך, אז האירוע כולו היה עובר בשלום מבלי שהדבר יהווה עבורו נסיון. בעל הבטחון הרי יודע שהכל הוא מאת ה'; הוא עסק רבות בהתבוננות בדרכי הבורא, והוא יודע שהכל הוא חסד ה', שכל דעביד רחמנא לטב עביד.

הוא גם יודע שכל עניני עולם הזה אינם כלום, ובדואי שלא שווה לאבד את שלוות הנפש על מקרה כזה או אחר. בעל בטחון אמיתי הוא אדם מאושר ורגוע תמיד, וכך דעתו פנויה לעבודת ה' בכל עת ושעה.

אבל לא כולם השיגו דרגה נעלה זו של בטחון, ולכן העצה הטובה ביותר היא להכין את עצמו מראש להתרחשויות השונות. זהה את החולשות שלך, ונסה למצוא להם דרכים עוקפות. אדם חכם יעיין מפעם לפעם ברשימה שלו, ויזכיר לעצמו שכאשר הוא נזקק להמתין מעבר למצופה. או כאשר זמנו נגזל ממנו שלא כדין, הדבר עלול לערער את שלוות רוחו. ולכן, הוא מחליט בדעתו שגם אם יצטרך להמתין לאשתו רבע שעה, או אם מישוה הזיז מסמך חשוב משלחן העבודה שלו וכעת הוא אינו מוצא אותו, מנוחת נפשו לא תעומעם כלל. אדם זה, שמתכוון מראש למקרים הללו, מסוגל לשמור על שלוות רוחו, וכך יוכל להמשיך ולהתקדם בעבודה זו, ובזאת למלא את המטרה לשמה בא לעולם.

יצרני המשברים

ישנם אנשים, שבמקום לנסות ולהימנע מדברים שמערערים את האיזון ואת השלווה שלהם, ממלאים את מוחם בצורה פעילה בדברים המפריעים את מנוחת הנפש. המדובר הוא בקריאת עיתונים והתעדכנות בחדשות - זהו עסק הממלא את הראש בדברים בלתי נחוצים. זהו אחד מה"לא תעשה" שכדאי שיהיה ברשימתו של כל אחד ואחד: לא לקרוא עיתונים! זו עצה מאוד טובה, משום שחלק גדול מהמשברים שאנו עדים להם למעשה משברים מלאכותיים. כיצד העיתונים מצליחים למכור את מרכולתם? בכך שהם מייצרים משברים מדומים, ויוצרים "סנסציות" יש מאין. אם הם לא היו מדפיסים את ידיעות הללו, המשברים הללו לא היו קיימים! גם ידיעות שצריך להדפיסם ולהביאם לידיעת הציבור, העיתונים מנפחים אותם לממדים מזויפים, כדי שהציבור יקנה את העיתון, וכך, הקוראים התמימים והפתיים שותים בצמא את דבריהם ומעשירים את חשבון הבנק שלהם.

מה יקרה אם לא תדע מה קרה במקום הזה והזה? יש עיתונים הרואים חוב קדוש לדווח על שוד שאירע בשכונת בורו פארק, והם מדפיסים בעמוד הראשי תמונות ענקיות מזירת השוד, ובכך מכניסים פחד בלבבותם של יהודים. וכך, ללא כל סיבה, מנוחת הנפש הנצרכת לעבודת ה' - מופרעת. אין זה אומר שכולך מלא בחרדה ופחד, אבל עצם העובדה שהידיעות הללו מעסיקות את מוחך במשך היום כולו, פירושו של דבר שהשכל אינו פנוי לעסוק בדברים בהם הוא אמור לעסוק.

תנוח דעתך

אדם שאינו קורא עיתונים כלל, מרוויח מדה רבה של שקט נפשי. אינך מבין שאתה הולך כפתי אחרי העיתונים? הם מייצרים כל הזמן אירועים אלו כדי להפחיד אותך, לרגש אותך, והכל כדי שתקנה את העיתון גם מחר. "מה קרה עם הענין ההוא?" אתה שואל את עצמך. "אני חייב לדעת מה קורה!" וכך אתה ממשיך לצרוך את העיתון.

החרדה שלך היא לחמם - ואתה אפילו אינך קולט את זה. אז עכשיו את יודע מה אמר הפוליטיקאי הזה ומה הגיב הנשיא על כך וכך, נו, אז מה? מה יצא לך מזה? בשביל מה אתה צריך את זה? זה רק עוד רעיונות וידיעות שמסתחררות בתוך ראשך, עוד שטויות שחודרות אל תוך מוחך - ללא שום תכלית.

האם אתה הוא זה שמנהל את ענייניהם של הציבור החרדי, שאתה מרגיש צורך להעסיק את ראשך בכל הדברים הללו? לאף אחד לא אכפת מדעתך בין כה וכה, אז תשאיר את העניינים הללו למוחות הגדולים שאחראים באמת לצרכי הציבור החרדי. החדשות הללו שאתה צורך לא יעזרו לאף אחד, הם רק יעסיקו את ראשך וימתחו את עצביך.

האמינו לי, לחץ הדם שלכם יהיה ברמה הרבה יותר בריאה, ואתם תחיו חיים הרבה יותר ארוכים, אם תוציאו את החדשות מחייכם! ולכן, עצתי לכל אחד ואחד היא, להוסיף ל"רשימת מנוחת הנפש" שלו את הנושא הזה - לא לקרוא עיתונים ולא לצרוך חדשות. אתם תרוויחו הרבה שקט נפשי כתוצאה מכך.

נצור לשונך

אמנם, ישנם אירועים ועניינים בחייו של האדם, שהם יותר משמעותיים וחשובים מאשר הידיעות המופיעות בעמוד השער בעיתון. מדובר בדברים שאכן צריכים לתפוס חלק קטן מראשך. אבל מצד שני, עליך לחנך את עצמך לשלוט על המחשבות, ולא לתת לעניינים הללו לערער את מנוחת הנפש שלך. זה אמנם דורש מחשבה ותשומת לב, אבל בידך הדבר - לדאוג שלא תכבה להבת מנוחת הנפש בקרבך.

אחת הדרכים האפקטיביות ביותר לדבר הזה הוא לשמור על הפה סגור. הכרתי אדם גדול, שאף פעם לא דיבר אודות דאגותיו וטרדותיו. הוא שמר את הדברים לעצמו, ואשתו וילדיו מעולם לא התוודעו לדברים אותם הוא עובר. וראה זה פלא; כל דאגותיו נמוגו. במוקדם או במאוחר, כל אחד ואחד מהדברים שהטרידו אותו, נעלם כלא היה. ובמשך בכל הזמן הזה, משפחתו אפילו לא חלמה שהמשבר בדרך, שהוא מתרחש, ושהוא עבר בשלום.

גם בפעמים בהם בני ביתו כן התוודעו לדברים, הוא ציווה עליהם לבל יעסקו בנושא כלל, ושאפילו לא יזכירו אותו. וכך, כל בעיותי עברו ונעלמו, מבלי שמשפחתו עסקו בהם. ולא שלא היו לו סיבות טובות לדאוג - היו גם היו. היו לו אויבים והיו לו קשיים, אבל העובדה שהוא לא דיבר על זה, מזערה אותם, וגם בתוך הראש שלו הם מוזערו.

אל תעבוד שעות נוספות

זה רעיון טוב גם עבורנו, אם אתה מרגיש שאתה מוטרד מאיזו סיבה שהיא, מה שלא תעשה, אל תדבר על זה, כי דיבורים הופכים את זה לבלוט יותר. לפעמים העניין יכול היה לעבור במהירות, אבל על ידי שאתה מדבר עליו, אתה מגדיר את הבעיה, והיא הופך להיות דבר קבוע. אם היית מתעלם מהבעיה, אפילו רק כלפי חוץ, ממילא מבפנים היא היתה עוברת ביתר קלות. לעומת זאת, אם אתה עושה ממנה עניין, אתה רק מגדיל אותה.

קרה לך משהו בעבודה? תנסה לשכוח מזה. בעודך עוזב את המשרד, סגור את הדלת מאחוריך, וכך תשאיר את העניין מאחור. אל די בכך שאתה מוכרח לחזור מחר ולטפל בזה? הרי לא משלמים לך שעות נוספות כדי שזה יעסיק אותך. העיסוק בנושא רק מגדיל את הבעיה, וגורם לך להיות כעוס ומוטרד. האם תוכל עכשיו להתפלל כמו שצריך כשאתה מרגיש כך? האם תוכל להעריך את היופי שבבריאה ולהודות לה? על כל חסדיו, בעוד מוחך הופך שוב ושוב בנושא המעיק? איזה מין עבד ה' תוכל להיות ללא השכל שלך - כאשר הוא מלא בדברים אחרים!.

דאגות ליליות

לפעמים, ל"ע, יש משבר במשפחה. האב חוזר הביתה ומספר לבני ביתו שהעסק שלו עומד לקרוס, חלילה. לפעמים זו ידיעה מצערת הקשורה לבריאות, וכן על זה הדרך. מה שאסור שיקרה הוא, שבגבי המשפחה ישארו ערים עד השעות הקטנות של הלילה אם יעשו כך, למחרת, כל היום שלהם יהיה הרוס לחלוטין, עצביהם יהיו מרוטים לגמרי, והבעיה עדיין חיה וקיימת בשכלם, אלא שעכשיו היא גרועה פי אלף. שנת לילה טובה היא תרופה טובה עבור העצבים, וזו טעות גדולה להישאר ערים, לדבר על הנושא, ולתת לזה להכעיס אותך עוד ועוד. בכל מקרה - כדאי ללכת לישון מוקדם, וכאשר תקום מחר בבוקר, אולי תגלה שהכל היה שקר וכזב, או לכל הפחות הנושא הוקל במקצת.

סדר בזמן השינה הוא דבר הכרחי ביותר! "הוי גיבור כארי לעשות רצון אביך שבשמים" (אבות ה, כג) - לפעמים דרושה גבורה של ארי כדי לעשות רצון ה', וכתוב בספרים שבכלל זה שהאדם יתגבר כארי להכריח את עצמו ללכת לישון בזמן.

זה נוגע לא רק כאשר יש דאגות - יש אנשים שמסתובבים סתם כך בשעות הלילה מבלי לעשות דבר, ומבזבזים את זמנם על לא כלום. אחר כך הם קמים בבוקר בלי שום כח, וכל היום שלהם מבזבז. התפילה תהיה בלי הרבה כח, ובודאי הלימוד. הברכות הם לא ברכות, והבין אדם לחבירו גם כן לוקה בחסר.

לכן צריך להזדרז ללכת לישון בזמן - זוהי ההכנה הטובה ביותר ליום נוסף של עשייה ועבודת ה'. אמנם, ישנם צדיקים בעלי כוחות גדולים, והם יכולים להסתדר עם מעט שינה, אבל אל תדאג - אינך אחד מהם.

שינוי תהומי

אם תקפיד לישון שמונה שעות בכל לילה, ותעשה זאת במשך זמן רב, תבחין בשינוי עצום במערכת העצבים שלך. אם תיקח את עצתי ותתמיד בה, לעולם לא תרצה לחזור להרגלי השינה הקודמים שלך. אתה תהפוך לאדם אחר לגמרי.

בדרך כלל, אפשר לתכנן את סדר היום כך שיהיה מספיק זמן לישון. גם אם התינוק מתעורר בלילה, אפשר, על ידי תכנון מראש, לישון מספיק. אפשר גם להשלים חצי שעה של שינה במשך היום. חצי שעה של שנת צהריים היא ישועה! לפעמים אפשר "לגנוב" גם יותר מחצי שעה.

זה חשוב יותר מאוכל, זאת אוכל לומר לכם מנסיוני. אני מכיר כל כך הרבה אנשים צעירים, אנשים ממש טובים, שהרסו את עבודת ה' שלהם בכך שהם לא ישנו מספיק. חוסר השינה הפריעה למנוחת הנפש שלהם, וזו הייתה תחילתו של הסוף.

לא לאבד את המיקוד

יותר מכל דבר אחר, המפתח למנוחת הנפש, לשלווה של עובד ה', הוא לא לאבד את המיקוד, ולא לשכוח את המטרות של חיינו. נאמר שיש לך איזו דאגה, משהו שמפריע לשקט הנפשי שלך. עכשיו זה זמן טוב לעצור ולחשוב, "מה הם הדברים שאני רוצה בחיים?" ואז לראות, האם זה באמת משפיע על היעדים שלי? אני רוצה להצליח ולעלות בתורה ובמצוות - האם זה ישפיע עלי? אני שואף שילדי יגדלו להיות תלמידי חכמים ויראי שמים - האם יש לכך השפעה על מטרה זו? אני רוצה לחיות חיים ארוכים - האם תהיה לכך השפעה על חיי?

סיפרו את היעדים שלכם, ותגלו שברוב המקרים, הדבר ממנו אתה מודאג, כלל אינו משפיע על יעדים אלו. העובדה שהשכן שלך מתייחס אליך באופן מחפיר - לא אומר שום דבר. יש אנשים שנקלעים לסחרחורת בגלל שכן, זה גורם שגם הם יתייחסו אליו "כמים הפנים לפנים", ובסוף זה מגיע לבית המשפט.

התעלם מהמופרעים

פעם הגיע אלי אדם אחד שהכרתי, והיה ניכר עליו שעובר עליו משהו לא טוב, הוא היה נראה פקעת עצבים. "מה קרה, ר' פלוני?" "שאלתי אותו. נראה היה שקרה לו משהו נורא ואיום."

הוא סיפר לי שהיה איזה סכסוך בינו לבין בניו של שכנו הגוי. הם עשו כל מיני דברים שהפריעו לו. הוא היה גוער בהם, ונולדה מזה מריבה גדולה. הדברים הגיעו לידי הזמנת משטרה, שוב ושוב, ואז הענין התגלגל לבית המשפט. עכשיו הוא היה מתוח כולו, ממש פקעת עצבים.

התבוננתי בדבר - הלא לאדם זה יש עבודה טובה ממנה הוא מתפרנס בכבוד ב"ה, יש לו בית יפה ומשפחה נפלאה, הכל מסודר אצלו. אם הוא היה עושה רשימה של היעדים שלו, ושואל את עצמו: "מה אכפת לי מה הם עושים? אז מה אם הם מרעישים? האם זו סיבה טובה לשכוח מהיעדים שלי בחיים?" אילו השכיל לעשות כך, הוא היה שומר על מנוחת הנפש ועל השפיות שלו.

תתמקד בצ'ק

ברגע שתגדיר היטב את יעדיך בעולם, תוכל להתעלם מכל כך הרבה דברים, ובכך לשמור על מנוחת הנפש שלך. לדוגמה - אדם עובד במקום עבודה מסוים, עליו לזכור את הסיבה שהוא נמצא שם - כדי לחזור הביתה בסוף החודש עם צ'ק ביד. זה כל מה שהוא מחפש שם.

פרשת במדבר | תורת אביגדור

אם כן, מה בכך שאחד המנהלים מתנהג בהתנשאות? למי זה אכפת? שב שם בשקט, ובסוף החודש תקבל את המשכורת המגיעה לך. תתמקד במטרה - אינך נמצא שם כדי לשבת בנוח, אלא רק כדי לקבל צ'ק. אם תזכור את היעדים, רוב הבעיות יצטמקו, ולעתים קרובות הם ייעלמו לגמרי.

מחשבות מנחמות

ישנם עוד דרכים לשמור על מנוחת הנפש, אל מול המשברים והקשיים שעובר האדם. לפעמים אדם צריך לנחם את עצמו עם מחשבות שישמו את הדברים בפרספקטיבה הנכונה. להלן מספר דוגמאות:

ראשית כל - חייך לא ימשכו לעד. כמה זמן כבר יוכל האדם לחיות? זו מחשבה חשובה ביותר, מחשבה שיכולה לנחם ולהרגיע את האדם. במוקדם או במאוחר הכל יסתיים, בתקווה שזה יהיה במאוחר.

עוד מחשבה מעודדת: מחלת הצרעת גרועה בהרבה מהמשבר שאתה עובר. תדמיין כיצד מרגיש אדם שח"ו מוצא נקודה בצבע ורוד על גופו. הוא לא ידע מה זה, והלך להיבדק אצל רופא המשפחה. הוא תיאר לעצמו שזה שום דבר, אבל אז הוא ראה כיצד פניו של הרופא הופכות לחמורות סבר. "אני צריך לשלוח אותך למומחה", אומר לו הרופא. "מומחה? איזה מומחה? מה העניין?" שואל הפציינט המבוהל. "רופא עור מומחה" עונה לו הדוקטור.

ואז רופא העור מנחית עליו את הבשורה המרה שהוא חלה בצרעת. הרופא מיידע על כך את הרשויות המתאימות, ותיכף ומיד אדם זה חייב לעזוב את ביתו ולעבור לעיר מרוחקת, שם נמצא בית החולים למצורעים. איזה דבר נורא ואיום.

אז אם קיבלת דו"ח חניה, או אפילו אם קרה לך משהו יותר רציני מזה, חשוב על כך שלא משנה מה קרה, זה בודאי גרוע פחות מצרעת. חשוב על כך - זו מחשבה מנחמת.

אם זה לא עוזר - חשוב על כך שהגיהנם גרוע יותר מאותו דבר המטריד את מנוחתך. זו כבר מחשבה רצינית, שיש בכחה להכניס דברים לפרופורציה, וכמו שכותב החובות הלבבות (שער חשבון הנפש, פרק ג', החשבון התשיעי), שאחד מן הפרושים היה אומר בתפילתו לאלקים: "אלקי, יגוני בעבורך ביטל ממני היגונות, ודאגתי ממך הרחיק מנפשי הדאגות".

הגיהנם הוא גדול ורציני מאוד! אז מי שיש לו נטיה לדאוג - שימקד את הדאגות שלו בזה. המחשבות הללו כבר ימלאו את זמנך. כמובן שלא תעשה כך, לא תחשוב על זה כל הזמן, אבל בהחלט זה כבר ימזער את הדאגות הקטנות. אין לך עבודה? עבודה באה ועבודה הולכת, ומלבד זאת, בארה"ב אף אחד אינו רעב ללחם, אתה תמצא עבודה, ויש גם תכניות סיוע ממשלתיות.

העם הרגוע - לנצח

יש לזכור, שכל הרעיונות שהעלנו כאן הנם עצות כלליות בלבד, וכל אחד ואחד צריך להתבונן בעצמו ולהתאימם למצבו. בכל הנוגע למנוחת הנפש, לא שייך להתאים מדה אחת לכולם, אבל באופן כללי ניתן לומר שעצות אלו מתאימות לכולם במצב כזה או אחר.

אולם, על כל אחד מאתנו לבחור דרך כזו או אחרת - אין מנוס מזה! מי שחפץ להיות עבד ה', עליו למצוא דרך לקנות מנוחת הנפש. ראש שעסוק בחרדות ודאגות, לעולם לא יוכל להצליח בעבודת ה', כי השכל - הדעת הוא הדבר הנחוץ ביותר לעבודת הבורא. רק אדם שיש לו בטחון, דעתו רגועה ומיושבת עליו, וכך הוא יכול להתרכז במחשבות החשובות בחיים - השקפות התורה ודרכי עבודת ה'.

זה היה הלקח החשוב אותו למדו בני ישראל כאדר הם חיו במדבר במשך ארבעים שנה, איש על דגלו, בסדר, בשלווה ובמנוחת הנפש, שחלחלו לכל חלק וחלק מחייהם, לכל חור וסדק בשכלם. הרי לפנינו עם של משמעת, שקנה את היכולת להקדיש את חייו לעבודת הבורא, וזה היה העם שזכה להיות עם סגולתו של הקב"ה, לעד ולנצח נצחים.

שבת שלום ומבורך!

פרושים וביאורים על סדר התפילה

מתוך ספר תפלת אביגדור - פירוש התפילה מאת רבינו זצ"ל

אם שמע תשמעו - אם תשמעו היטב, ובהתמדה [לפיכך נכפל, להכביד]. לא אמר אם תעשו, אלא אם **תשמעו**, כי העשייה אינה בכח אדם בכל עת, אבל ודאי שבכחו לקבל לעשות, וזו היא כוונת אם שמוע תשמעו, דהיינו אם תצייתו ותקבלו. הנה המאזין ומשים לב לדברי המצוה הרי הוא המקבל לעשות, וכפי הקשבתו ורצונו ללמוד ולדעת מה שמוטל עליו, כך היא מדת צייתנותו וקבולו. לעומתו, מי שאינו מקשיב היטב ואינו עמל לדעת הרי הוא מראה בעליל שאין בדעתו לקבל. וזו היא מעלת תלמוד תורה לשמה, וכפי העמל בתורה כך מדת קבלת התורה.

ואספת דגנך תירשך ויצהרך - והנה כל האריכות הזאת היתה יכולה להמנע, כי היה די לכתוב: והיה אם שמוע תשמעו... ואכלת ושבעת. אלא פרט כל אלה להודיע רוב השמחה שתגיע לאוהבי ה' וכל ימיהם יהיו עוסקים בתענוגים. כי כאשר ירד הירור בעתו אזי ישמחו עובדי האדמה כעל הון רב, וכן כשירד המלקוש ישמחו. כאשר יקצרו מיני התבואה, כל אחד בזמנו, יקצרו ברנה ותשבכנה עיניהם מראות אסמיהם מלאים בר. את הכרמים יקצרו בזמנם וידרכו את התירוש בגת בשירת הידד, וימסקו את הזית בזמנו ויביאוהו אל בית הבד בשמחה להוציא היצהר. ופרט הכתוב כל אלה להודיע שכל השנה תהיה מלאה קורת רוח ושמחת הרכוש ועריבות הנפש מתאוה באה, בין מהגשמים וגידול התבואות ובין משמחת האסיפה והכנת המאכל והמשתה. כל אלה הם תענוג רב יותר, וגמשים זמן ארוך יותר, מעצם הנאת האכילה והשביעה לבד, ופרטים אלו מעודדים ומאפשרים עבודת ה'.

וסרתם ועבדתם אלהים אחרים והשתחיתם להם - כאשר נעשה לפתי וסרה ממנו היראה והזהירות אז מרשה לעצמו גם לסור מהדרך הטובה, ומה שלבו חפץ הוא עושה ואינו נמנע. אחר כך, אף על פי שאינו מאמין כלל באלהים אחרים, מכל מקום בגובה לבו אינו ירא מלעשות כל חפצו, וכאשר רואה איכה יעבדו הגוים את אלהיהם (דברים יב, ל), הרי הוא נפתה לחשוב כי גם לו יאה לעשות ככה, להיות שוה להם בגאותם ובתאותם, והולך ועובד עבודה זרה להתגאות עם הגוים ולמלא תאוותו. מכל זאת הרי הוא מתדבק בטומאה ונעשה אדוק בה וישתחוה **לעבודה זרה, שזו היא הוכחה על ההכנעה והחיבה**.

וחרה אף ה' בכם - הגם שאין להקדוש ברוך הוא מושגי הגוף, ואין להקדוש ברוך הוא הרגשה של כעס, כך אנו מחוייבים לצייר ולהחזיק כן בלבנו תמיד. כל רצוננו צריך להיות לעשות נחת רוח ליוצרינו, ואף שגם זה אינו אלא השאלה, כי אין להבורא יתברך הרגשים, אבל מצדנו אנו מחויבים לרצות כן, לרצות לתת נחת רוח ליוצרינו. לעשות רצון אלקי חפצתי (תהלים מ, ט), יהי כבוד ה' לעולם ישמח ה' במעשיו (שם קד, לא), שבקשתנו להרבות כבוד שמים בעולם כדי לתת נחת רוח לה'. ולכן כאמור, לעורר חרון אף ה' הוא לעצמו החורבן הגדול.

הערת חרון אף ה' היא ההפסד והחורבן הגדול ביותר, כי עיקר התורה והעבודה הוא להכיר הקדוש ברוך הוא כהמטיב היחיד, ובהסרת הלב לעבודה זרה, אף אם עדיין מאמין בה', ומקיים המצוות, הריהו מתנגד לכל התורה והעבודה (עיין רמב"ם עדות יא, י).

שאל איך ויגדך זקניך ויאמרו לך



מתוך תשובות שהשיב הרב זצ"ל לשואלים

שאלה:

כיצד אוכל להשיג מתיקות בלימוד התורה?

תשובה:

הנה בכל בוקר אנו מבקשים מהקב"ה, "והערב נא ה' אלקינו את דברי תורתך בפינו", ודוד המלך מעיד שדברי תורה הם "מתוקים מדבש ונופת צופים". אמנם אין לי את היכולת להסביר כיצד הגיע דוד המלך למדרגתו הנשגבה, אבל אוכל לתת עצה קטנה, שתעזור לנו להרגיש את מתיקות התורה, כפי ערכנו.

בכל פעם שתלמד קטע מהגמרא, לדוגמא כשליש עמוד, תחזור על דברי הגמרא בעל פה, בקול רם. ואין כוונתי לחזור על מילות הגמרא במדויק, אלא על כל מהלך הגמרא וסברתה, על ה"שכל" של הסוגיא. לאחר שתסיים - עשה זאת שוב, בקול רם ובמתינות. אחר כך שוב פעם שלישית, ובפעם השלישית הדברים כבר יתחילו להיות מתוקים בפיך.

זה דומה לאכילת לחם - בתוך הלחם ישנו עמילן, וברוקו של האדם נמצא אנזים מסוים, שהופך את העמילן לסוכר, כך ככל שהאדם לועס את הלחם טוב יותר, הוא נעשה מתוק יותר. כך הוא גם בלימוד הגמרא, ככל שחוזרים יותר על דברי הגמרא, היא נעשית מתוקה יותר ויותר. אם כן, זוהי התשובה לשאלתך, המתכון למתיקות היא החזרה. לחזור שוב ושוב בעל פה על סברות הגמרא.

ובסוף כל פרק בגמרא צריך לחזור עליו שוב, וככל שתחזור יותר, כך תרגיש יותר את מתיקות הדברים, עד שתרגיש ממש שמחה בלימודך. ואז כבר תבין מדוע אסור ללמוד תורה בתשעה באב.

מדור זה נתרם לע"נ:

להנצחות: 076-599-4020