פרשת ויחי ||| שנת תשפ"ה לפ"ק ||| גליון פו

הבינוני

שיעורי הרב שמעון שפיצער שליט"א

"להבין ולהשכיל לשמוע ללמוד וללמד לשמור ולעשות ולקיים"

הבינוני

שיעורי הרב שמעון שפיצער שליט"א

באידיש

א בר בטחתי
ה עבודה למחשבה
ה קביעת עתים לתורה

בר בטחתי

מְנוּחַת הַלֵּב מִן הַדְּאָגוֹת הָעוֹלָמִיּוֹת;

בטחון איז אן ענטפער פאַר אַלע סאָרט עגמת נפש

חובת הלבבות שער הבטחון שיעור ל"ח, א' בשלח, ז' שבט תש"פ

חלק ב

א

נפשי ישובב; בטחון היילט אויס אַלע נפשיות'דיגע ווייטאָגן

דאָס פעלד פון רפואת הנפש וואַקסט

מען האָט אָנגעהויבן דעם שיעור מיט די ווערטער פונעם חובת הלבבות, אַז **בטחון איז דאָס בעסטע לעזונג פאַר אַלע סאָרט 'דאגות העולמיות'** און עס ברענגט די שלימות'דיגע 'שלות הנפש' פאַר אַלע סאָרט צרות און פּראָבלעמען וואָס אַ מענטש גייט נאָר אַריבער אויף דער וועלט.

דאָס ברענגט אונז צו אַן איידעלע און סענסיטיווע נושא: מיר ווייסן אַלע אַז **ס'איז ליידער דאָ היינט אַסאַך סאָרט נפשיות'דיגע פּראָבלעמען.** מענטשן האָבן פאַרשידענע ווייטאָגן און שוועריגקייטן מיט זייער נפש וואָס איז נישט געזונט אויף אַלע ערליי שטאַפּלן. אין די לעצטע יאָרן וואַקסן די פּראָבלעמען, און דערמיט וואַקסן די פּרנסות אַרום דעם. **ס'וואַקסן די אַרבעט פון פּסיכאָלאָגן למיניהם, מומחים בתורת הנפש למיניהם.** יעדע שטיקל צייט קומט אַרויס פרישע סאָרט מהלכים, וואָס זענען מבטיח 'פּיתום ורעמסס', און מענטשן מאַכן געלט דערפון...

די וואָס זענען אַביסל באַקאַנט וואָס טוט זיך אָפּ אין דעם געביט, ווייסן אַז **די ענינים פון מחלות ורפואת הנפש ווערט ממש נתרבה מיום ליום.** (די וואָס ווייסן נישט, איז אפשר גוט פאר זיי, אָבער לאו דוקא אַז דאָס קומט פון אַ גוטע פּלאַץ. אַמאָל איז דאָ אַזעלכע וואָס זענען זיך מונע פון דער גאַנצער סוגיא, און באמת קומט עס נאָך אַ פון אַ גרעסערע קראנקהייט בנפש; ער איז אַזוי שטאַרק קראַנק אַז ער קען נישט אַרויסקוקן פון זיינע ד' אמות צו בכלל באַמערקן אַז ס'איז דאָ אַזעלכע פּראָבלעמען).

אַלענפאַלס, די **סוגיא פון נפשיות'דיגע שוועריגקייטן איז מורא'דיג שטאַרק פאַרשפּרייט.** ס'איז דאָ אַ ריזיגע אינדוסטריע פון מענטשן וואָס זענען עוסק דערינען און מ'צאָלט אַסאַך געלט דערפאַר.

צוויי סאָרט נפשיות'דיגע שוועריגקייטן

בעצם זענען די נפשיות'דיגע פּראָבלעמען צעטיילט אין צוויי באַזונדערע סוגיות.

די ערשטע טייל זענען מענטשן וואָס **זייער מהלך המחשבה איז פאַרקרומט געוואָרן, צוליב פאַרשידענע סיבות,** און מ'דאַרף דאָס אַצינד אויסגראָדן און צוריק מסדר זיין. ס'איז דאָ אַזעלכע וואָס שפּירן אין האַרץ פאַרשידענע שווערע געפילן; אָדער געוויסע מצבים ערוועקט ביי זיי אַ געוואַלדיגע אינערליכע אומרואיגקייט און צער, וואָס קומט פון אַלטע טראָומאַס וואָס זיי זענען אַריבער און ס'איז געבליבן איינגעקריצט אין זייער נפש, וכדומה.

דאַן איז דאָ אַ צווייטע טייל, דאָס זענען מענטשן וואָס דער רבוש"ע האָט זיי באַשאַפן אַז **די קעמיקאלן אין זייער מח איז אַביסל אַנדערש באַלאַנסירט.** צום ביישפּיל: זיי קענען זיך שווערער קאָנצענטרירן, זייער מח טאַנצט אַרום פון איין זאַך צום אַנדערן ווייל זיי זענען ADD אָדער ADHD וכדומה, פּשוט ווייל נוראלאגיש איז זייער מח אַנדערש אויסגעשטעלט.

דאָס איז נישט קיין נפשיות'דיגע פּראָבלעם. ס'האָט גאָרנישט צוטון מיט שוועריגקייטן בנפש. ס'איז **בסך הכל אַז דער רבוש"ע האָט זיי באַשאַפן אויף דעם אופן, זיי האָבן אַן אַנדערע סאָרט מח,** און זיי האָבן אַ ספּעציעלע תפקיד וואָס זיי דאַרפן ערפילן אויף דער וועלט טאַקע מיט זייער ספּעציפישע נאַטור.

בדרך כלל וועט מען טאַקע זען אַז אויב מ'אַרבעט ריכטיג מיט די סאָרט מענטשן, און **אויב מ'ווייסט וויאַזוי צו האנדלן מיט אַזאַ קינד אַרויסצוברענגען זיינע כוחות און אים נישט קלאַפּן,** דעמאָלט וועט שפּעטער אַרויסקומען אַז זיין טבע נישט בלויז קיין חסרון, נאר **אַזעלכע מענטשן קענען גאָר ברענגען אַ ריזיגע תועלת פאר דער וועלט!**

דער נפש איז געוואָרן פאַרדרייט במשך די יאָרן

ווען מ'רעדט וועגן די ערשטע סאָרט פון אמת'ע נפשיות'דיגע פּראָבלעמען, איז אייגנטליך אויך פאַרהאַן אַ מציאות פון מענטשן וואָס זיי זענען געבוירן געוואָרן מיט אַ געוויסע חסרון; זייער נפש איז אַנדערש געבוירן, און זיי דאַרפן טאַקע האָבן אַ מומחה וואָס זאָל עס אָפּשאַצן און טון די ריכטיגע זאַכן אים צו היילן.

אָבער געווענליך, מערסטנס מאָל, זענען די מחלת הנפש בהחלט נישט קיין געבוירט חסרון, נאר **דער פּראָבלעם איז געשען ערגעץ וואו אינמיטן לעבן.** דער מענטש האָט אַליין אַנטוויקלט אַ געוויסע סאָרט מהלך מחשבה, אָדער האָט דאָס פּאַסירט צוליב עפּעס אַ מעשה וואָס ער איז דורכגעגאַנגען, אָדער צוליב דעם וועג וויאַזוי ער איז ערצויגן געוואָרן.

זיין נפש איז בעצם געבוירן געוואָרן געזונט און שטאַרק, נאר ס'איז שפּעטער עפּעס געשען צוליב אַ סיבה. אַצינד ווען ער וויל זיך צוריק מסדר זיין, צאָלט מען ריזיגע געלטער כדי צו מטפל זיין מיט די אַלע פּראָבלעמען פון דעם נפש.

מענטשן זענען גרייט צו צאָלן אַ הון תועפות אַז איינער זאל זיי העלפן, וויאַזוי זיך אַן עצה צו געבן מיט זייער נפש, ווייל זיי זען אַז **זיי קענען פּשוט נישט הנאה האָבן פון דער וועלט.** זייער גאַנצע לעבן איז פאַרוויקלט צוליב די נפשיות'דיגע שוועריגקייטן. **ער מוטשעט זיך אַזוי שטאַרק בנפש אַז ער האָט נישט קיין הנאה פון דעם עולם הגשמי.** ס'איז נעבעך אַ ווייטאָג צו קוקן אויף אַזאַ מענטש.

בטחון איז אַ רפואה צו פאַרמיידן יסורי הנפש

זאָגט דער חובת הלבבות: **זאָלסט וויסן דעם אמת, אַז די שורש פון אַלע פּראָבלעמען בנפש, קומט פון אַ חסרון אין דעם מדת הבטחון!** דער חוה"ל לייגט אונז אַראָפּ אַ יסוד וואָס האָט נישט קיין יוצא מן הכלל: **אַלע נפשיות'דיגע שוועריגקייטן און ווייטאָגן זענען בעצם אַ חסרון אין בטחון.**

אַזוי זאָגט דאך שוין **דוד המלך** ע"ה (תהלים פד, יג): **אשרי אדם בוטח בך.** אַ מענטש וואָס האָט בטחון איז גליקליך! **ער מוטשעט זיך נישט מיט פּראָבלעמען בנפש.** אויב דער מענטש איז נישט קיין 'אשרי', ער האָט שוועריגקייטן, דעמאָלט איז דאָס אַ סימן אַז ער האָט נאָך אַ וועג זיך צו שטאַרקן מיט די מדה פון בטחון.

מ'וועט שפּעטער ברייטער אויסשמועסן אַז **אודאי מיינט דאָס נישט אַז מ'זאָל נישט גיין צו אַ מומחה וואָס קען העלפן**, נאר קודם כל איז פּשוט וויכטיג אַז מ'זאָל מגדיר זיין: **"וואָס איז דער שורש פון די אַלע נפשיות'דיגע פּראָבלעמען"**, נאָכדעם וואָס מ'ווייסט דעם שורש, וועט מען דאָס גרינגער קענען העלפן און באַרואיגן.

דערפאַר זאָגט אונז דער חובת הלבבות אַלס אַן הקדמה צו אַלע סאָרט רפואות הנפש: **זאָלסטו וויסן אַז די אַלע זאַכן זענען פאַרבינדן מיט איין סוגיא, ס'איז די סוגיא פון בטחון וואָס ליגט דאָ טיף באַהאַלטן!**

ב

אין דבר שאינו תלוי במדת הבטחון; די לעזונג פאַר יסורי הנפש איז אויפצוזוכן די טעותים אין בטחון

אַלע מדות זענען אָנגעהאָנגען אין בטחון

אַנבאַלאַנגט דעם ענין שטייט אַ לשון נפלא אין ספר **שומר אמונים** (מאמר הבטחון וההתחזקות פ"ז): **דע כי אין לך כמעט דבר שאין תלוי במדת הבטחון** - ווען אַ איד דערהערט ריכטיג דעם באַדייט פון בטחון, וועט ער זען אַז **ס'איז כמעט נישטאָ קיין פּראָבלעם, וואָס ס'איז נישט תלוי אין אַ חסרון פון בטחון.** אויב מ'האָט נישט גענוג בטחון, ברענגט דאָס אַלע סאָרט שוועריגקייטן, אפילו ברוחניות.

דער שומר אמונים איז מסביר אַז **בטחון קומט פון דעם שורש פון 'מדת תפארת'.** די מדה פון תפארת איז כולל אַלע אַנדערע מדות, דאָס הייסט אַז דורך בטחון קען מען באַקומען אַלע מדות פון אהבה מיט יראה א.א.וו.

בטחון אַלס אַ פּאַנצער קעגן אהבת רעות

דער שומר אמונים שמועסט אויס אַ ביישפּיל. למשל אַ מענטש וואָס האָט אהבה צו נישט ריכטיגע זאַכן, איז די סיבה דערצו ווייל ער וויל באַקומען תענוגי הגוף. אָבער דורך בטחון קען זיך אַ מענטש מקדש זיין. בטחון ברענגט אַז ער וואַרפט זיך אַרויף אויפ'ן אויבערשטן, און דעמאָלט קען זיך אַ מענטש מקדש זיין, ער גיבט אַלעס אַוועק פאַר השי"ת.

דער שומר אמונים לייגט צו אַ געוואַלדיגן דערהער אויפ'ן פּסוק **'השלך על ה' יהבך'**, אַז דאָס וואָרט 'השלך' מיינט נישט בלויז אַז מ'וואַרפט אַרויף אויפ'ן אויבערשטן די צרה אָדער די פּראָבלעם, **'השלך' באַדייט אַז מיין גאַנצע מציאות גיב איך אַוועק פאַר'ן אויבערשטן: רבוש"ע, טו מיט מיר וואָס דו ווילסט!** אויטאָמאַטיש ווען דער געפיל ווערט אַנטוויקלט ביים מענטש, זוכט ער נישט אַזוי שטאַרק צו נעמען תענוגים מיט הנאות, **ווייל דער מענטש איז שוין נישטאָ!** ער האָט נישט קיין אייגענע עצמיות, אַלעס איז דער אויבערשטער!

בטחון אַלס רפואה קעגן אומזינסטע שרעק

די זעלבע זאַך - זאָגט דער שומר אמונים - איז שייך ביי אַלע ענינים פון יראה מיט פחדים.

וויפיל פּראָבלעמען בנפש זענען היינטיגע צייטן פאַרהאַן, וואָס איז פאַרבינדן מיט פחדים, אויף אַלע סאָרט נעמען און פאָרמען. איינער האָט אַ פּחד פון פאַרמאַכטע פּלעצער, אַ צווייטער האָט אַ פּחד פונעם עתיד, און אַ דריטער האָט ענקזייעטי פון קרענק אָדער אַז ער גייט דורכפאַלן, א.א.וו. זאָגן אונז די צדיקים, די אמת'ע רופאי נפשות, אז **דאָס אַלעס קומט פון אַ חסרון אין מדת הבטחון.**

ווען אַ איד פּרובירט צו אַרבעטן שטאַרקער אויף זיין כח האמונה, **וועט ער בעז"ה קענען זיך אַרויסדרייען פון די אַלע אומזיסטע פחדים** און פון אַלע אומריכטיגע 'יראות'.

דער בעל בטחון איז קיינמאָל נישט איינזאַם

ס'איז דאָ היינט אויף דער וועלט אַזויפיל מענטשן וואָס ליידן פון 'לאָנלינעס'; **זיי שפּירן זיך עלנד און אַז קיינער פאַרשטייט זיי נישט.** די מענטשן זענען נפשיות'דיג שטאַרק צעבראָכן ווייל זיי האָבן נישט קיין חברים צו וועמען צו רעדן און דעריבער גייען זיי זיך אויסרעדן פאַר אַ מומחה.

אָבער **די מדה פון בטחון איז אויך אַ תשובה אויף דעם פּראָבלעם!** דער שורש פון דער שוועריגקייט איז דאך ווען דער מענטש שפּירט זיך אַליין אויף דער וועלט, ער האָט נישט קיין שום אמת'ער נאָנטער ידיד מיט וועמען מקיים צו זיין דעם 'דאגה בלב איש ישיחנה לאחרים'. אָבער בטחון איז אַ תשובה דערויף, **ווייל ער האָט יאָ אַלעמאָל דעם רבוש"ע מיט זיך!**

אַ איד וואָס לעבט מיט אמונה, **איז אַלעמאָל נאָנט צום אויבערשטן.** ער קען זיך שטענדיג אויסרעדן פאַר'ן רבוש"ע און אים פאַרציילן וואָס דרוקט אים אויפ'ן האַרץ, דער מענטש איז קיינמאָל נישט עלנד און איינזאַם!

דאָס געפיל פון איינזאַמקייט ווערט פאַרשוואונדן

ס'איז וויכטיג נאָכאַמאָל צו איבער'חזר'ן אַז מ'רעדט נישט דאָ פון אַ מציאות ווען למעשה דאַרף מען האָבן הילף פון מומחים, **מ'שמועסט נאר אויס די הגדרה פון דער זאַך, אַז מ'זאָל פאַרשטיין אין וועלכע קאַטעגאָריע מ'דאַרף אַריינלייגן דעם פּראָבלעם.** כדי מ'זאָל דערהערן אַז דורך בטחון איז שייך אַז ס'זאָל ווערן געלעזט די גאַנצע שורש פון דעם ווייטאָג.

ווען דער מענטש אַנטוויקלט ביי זיך דעם געפיל פון בטחון, **וועט ער זיך קענען אויסגיסן דאָס האַרץ פאַר'ן רבוש"ע** מיט קאַפּיטלעך תהלים, מיט די ריכטיגע פּירוש המילות, און צוביסלעך וועט ער זיך שפּירן אַ נייער מענטש, **ער וועט האָבן די הרגשה אַז ער איז נישט אַליין,** דער אויבערשטער איז מיט אים.

אויטאָמאַטיש וועט אים דאָס שוין העלפן אויף די חיצוניות'דיגע פּראָבלעמען פון איינזאַמקייט, ווייל אַז מ'ווערט נאָנט צו השי"ת דורך בטחון, **ברענגט דאָס מיט אַ ברכה בפועל ממש, און מענטשן וועלן טאַקע צוקומען רעדן מיט אים!** ער וועט באַקומען חברים און זיך פאַרשטיין מיט מענטשן, אָבער די שורש דערפון איז **ווייל ער איז געוואָרן נאָנט צום אויבערשטן** מיט דער מדה פון אמונה ובטחון.

◆ אותיות מחכימות ◆ | ספר שומר אמונים מאמר הבטחון וההתחזקות פרק ז'

וְדַע כִּי אֵין לְךָ כִּמְעַט דָּבָר שֶׁאֵין תָּלוּי בְּמִדַּת הַבִּטָּחוֹן, כְּמוֹ אִם אָדָם רוֹצֶה לְקַדֵּשׁ עַצְמוֹ בְּאֵיזוֹ קְדֻשָּׁה, כְּמוֹ בְּעִנְיְנֵי אֲכִילָה לְהַפְסִיק בְּאֶמְצַע תַּאֲוֹתָיו לִכְבוֹד בּוֹרְאוֹ, אוֹ לְהַמְעִיט תַּעֲנוּגָיו לִכְבוֹד בּוֹרְאוֹ, כְּמוֹ אִם מְאַחֵר אֲכִילָתוֹ מִפְּנֵי לִמּוּד הַתּוֹרָה. אָז הַיֵּצֶר מַפְחִידוֹ שֶׁיֵּחָלֵשׁ אִם יְמַעֵט קְצָת אֲכִילָתוֹ אוֹ יְאַחֲרָהּ, אוֹ יַזִּיק לוֹ, וְכַדּוֹמֶה מִפִּיתּוּיו.

לָכֵן צָרִיךְ לְהִתְגַּבֵּר בְּמִדַּת הַבִּטָּחוֹן שֶׁכַּמָּה צַדִּיקִים קְדוֹשֵׁי אֶרֶץ שֶׁלֹּא הָיְתָה אֲכִילָתָם רַק מְעַט מִזְּעֵיר וְחָיוּ שָׁנִים רַבּוֹת, וְהָיוּ בְּרִיאִים וְעָבְדוּ אֶת ה' בִּמְסִירוּת נֶפֶשׁ, וְכֵן כַּמָּה עֲנִיִּים שֶׁהָיָה אֲכִילָתָם לֶחֶם צַר וּלְבוּשִׁים לְבוּשֵׁי סְחָבוֹת וְהָיוּ בְּרִיאִים וַחֲזָקִים והקב"ה שָׁמַר עֲלֵיהֶם לְמַעְלָה מִן הַטֶּבַע...

וְלָכֵן הָעֵצָה הַיְעוּצָה לְהַרְגִּיל עַצְמוֹ בְּמִדַּת הַבִּטָּחוֹן, שֶׁאֲפִלּוּ רָשָׁע יָכוֹל לֶאֱחֹז בּוֹ לְפִי דַּרְגּוֹ, כַּאֲשֶׁר אָמְרוּ רַבּוֹתֵינוּ זַ"ל (ילקוט תהלים רמז תשי"ט): אֲפִלּוּ רָשָׁע וּבוֹטֵחַ בַּה' חֶסֶד יְסוֹבְבֶנּוּ. כִּי שָׁרְשׁוֹ אָחוּז בְּמִדַּת תִּפְאֶרֶת - הַמְּמֻזָּג לְכָל הַמִּדּוֹת וְכָלוּל בְּתוֹכוֹ כָּל הַמִּדּוֹת.

לְמָשָׁל בְּמִדַּת הָאַהֲבָה הַחִיצוֹנָה, לְבַטֵּל תַּעֲנוּגֵי הַגּוּף וְכָל מִינֵי תַּאֲווֹת וְתַעֲנוּגִים, וְעַל יְדֵי הַבִּטָּחוֹן יָכוֹל לְקַדֵּשׁ עַצְמוֹ, כִּי בִּטָּחוֹן הוּא שֶׁמַּשְׁלִיךְ עַצְמוֹ עַל ה', כְּמוֹ שֶׁכָּתוּב: "גּוֹל עַל ה' דְּרָכֶךָ", "הַשְׁלֵךְ עַל ה' יְהָבְךָ", שֶׁהוּא אֵינוֹ בִּנְמְצָא עַצְמִיּוּת כְּלָל, רַק הַכֹּל הוּא ה', וְהוּא אֵינוֹ בְּגֶדֶר עַצְמִיּוּת, וְזֶהוּ: "וְהָיָה ה' מִבְטַחוֹ", שהקב"ה הוּא כָּל הַמִּבְטָח וְכָל הָעַצְמִיּוּת, וְאָז אֵינוֹ חוֹשֵׁק לְשׁוּם תַּאֲוָה לְהַרְבּוֹת, כִּי כָּל תַּאֲוָה הוּא בְּחִינָה עַצְמִיּוּת.

וְכֵן עִנְיְנֵי יִרְאָה וְכָל מִינֵי פְּחָדִים, בְּמִדַּת הַבִּטָּחוֹן נִדְחֶה הַכֹּל.

ביטערקייט, כעס, און דעפּרעסיע האָט איין שורש

דאָס זעלבע איז ווען דער מענטש איז פאַרביטערט און טרויעריג. אין יעדע קהלה איז דאָ אַזעלכע וועלכע זענען זיך מתנדב צו זיין די ביטערע מענטשן פון דער שול... זיי טרעפן די חסרונות פון אַלעמען און זיי זענען אַזוי צעבראָכן און דערביטערט. **איז עפּעס אַ ספק בכלל אַז די שורש דערפון איז אַ חסרון אין אמונה ובטחון?!** אודאי איז דאָס די גאַנצע שורש פון זייער עצבות!

ס'זענען דאָ מענטשן וואָס ס'גיסט זיך נעבעך פון זיי אַזעלכע מרור אַז ס'איז גאָרנישט שייך צו ערקלערן... זיי זענען אַזוי שטאַרק צעבראָכן בעמקי נפשם, און דאָס איז גורם פּראָבלעמען פון כעס וכדומה, אָבער **דאָס אַלעס קומט פון אַ חסרון אין אמונה.** דאָס איז טאַקע די סיבה פאַרוואָס 'כל הכועס כאילו עובד עבודה זרה', ווייל ער גלייבט נישט גענוג אַז דער רבוש"ע האָט דאָס געטון.

דאָס איז אויך דער שורש פון דעם פּראָבלעם פון **דעפּרעסיע**, ווען דער מענטש פאַלט אַריין אין אַ 'משבר' און איז בעצבות צוליב זאַכן וואָס האָבן פּאַסירט. און דאָס איז דער מקור פון **זייער אַסאַך סאָרט עי. בי. סי'ס** וועלכע ברענגען ווייטאָגן פאַר'ן נפש. טאָמער מ'וועט זיך מתבונן זיין 'בגופו של דבר' וועט מען זען אַז די שורש פון אַלע שוועריגקייטן איז אַ חסרון אין דער מדה פון בטחון!

ולא יכשלו חברי ואשמח בהם

אודאי מיינט דאָס נישט אַז איינער וואָס ליידט נישט פון עצבות אָדער ביטערקייט קען יעצט קוקן אויף דעם מענטש וואָס איז יאָ פאַרביטערט און טראַכטן: "איך בין דער צדיק און יענער איז דער רשע"... ווייל **ווען דו וואָלסט באַקומען יענעמ'ס סאָרט תכונת הנפש ווער זאָגט אַז דו וואָלסט עומד בנסיון געווען?!**

אויסערדעם קען דאָך פּונקט אַזוי זיין אַז **דו ליידסט פון אַנדערע פּראָבלעמען**, ווי פאַרשידענע תאוות וכדומה, וואָס **דאָס שטאַמט אויך פון אַ חסרון אין בטחון.** דיין אמונה איז נישט שטאַרקער, נאר יענער האָט בסך הכל באַקומען אַן אַנדערע סאָרט נאַטור און נסיון.

קיינער קען קיינמאָל נישט קוקן אויף אַ צווייטן און זאָגן: "יאָ ווייל יענער איז נישט קיין בעל בטחון קוקט ער אויס אַזוי"... **אויב דו האסט עפּעס תאוות איז דאָס אויך ווייל עס פעלט דיך אין מדת הבטחון!** מ'רעדט דאָ בלויז צו דעם מענטש וואָס האָט יאָ דעם פּראָבלעם, אַז **די בעסטע עצה פאר אַזאַ איד איז צו חזר'ן אַז דער רבוש"ע איז טוב ומטיב!**

ביי וועלכן חלק בטחון בין איך פאַרקראָכן?!

דער אמת איז אַז '**האלקים עשה את האדם ישר**', דער רבוש"ע האָט באַשאַפן מענטשן געזונט אַז ס'זאָל אַלעס קלאַפּן. נאר '**והמה בקשו חשבונות רבים**', מ'האָט נישט געאַרבעט גענוג אויף בטחון, צוליב דעם קומט מען אָן צו אַזעלכע קרומע פּלעצער.

אַ מענטש דארף דאָס דערהערן אַז די וועג פאר רפואת הנפש איז צו טראַכטן: **וועלכע חלק פון בטחון פעלט מיר?!** בטחון האָט דאָך אַזויפיל חלקים, דעריבער ווען אַ מענטש טרעפט זיך אין אַ פּלאַץ פון יסורי הנפש, זאָל ער פּרובירן נאָכגיין בשורש, **ביי וועלכן חלק פון בטחון בין איך פאַרקראָכן?!** און דאָרט זאָל ער אָנהויבן אַרבעטן, אַזוי וועט ער בעז"ה פּותר זיין די פּראָבלעמען בנפש.

גיי צוריק און טרעף דעם טעות

מיט עטליכע יאָר צוריק איז געווען זייער שטאַרק פאַרשפּרייט די 'סודאקע' שפּיל, וואו יעדע נומער דארף שטימען אויפ'ן ריכטיגן פּלאַץ מיט אַלע אַרומיגע ציפערן. ווען אַ מענטש הייבט אן אַראָפּשרייבן נומערן, אָבער דערנאָך זעט ער אַז ערגעץ אינמיטן שטימט עס נישט, **דאַרף ער יעצט צוריקגיין צום אָנהויב און זיך באַרעכענען: וואו איז געווען דאָ מיין טעות?!** ער דאַרף צוערשט פאַררעכטן דאָרט, און אַזוי קען ער גיין ווייטער אַז ס'זאָל שטימען די נומערן.

דער חובת הלבבות לערנט אונז אַז די זעלבע זאַך שפּילט זיך ביי אַלע נפשיות'דיגע פּראָבלעמען. ווען אַ מענטש איז פאַרביטערט און ער פאַרלירט זיין געשמאַק אויף דער וועלט, זאָגט מען אים: **גיי צוריק אַביסל, און זעה וועלכע חלק פון בטחון האָסטו פאַרפעלט!** עס מוז זיין אַז עס פעלט דיר איינס פון די חלקים פון בטחון! אפשר האָסטו אַ חסרון **אין די פּשוט'ע אמונה;** אפשר האָסטו זיך טועה געווען **אין דער סוגיא פון השתדלות;** אפשר האָסטו געהאַט אַ טעות **מיינענדיג אַז אַ בעל בחירה קען דיך בא'עולה'ן און חרוב מאַכן דאָס לעבן;** און אַזוי ווייטער איז דאָ אַזויפיל סאָרט טעותים לגבי אַלע חלקים פון בטחון.

גיי צוביסלעך פון איין זאַך צום צווייטן, **ביז דו וועסט טרעפן וועלכע חלק פון בטחון איז דאָ ביי דיר אַ פּראָבלעם, און זיי דאָס מתקן!** באַגיס יענעם חלק מיט מאמרי חז"ל און מיט נאָך תפלה, וועסטו באַקומען געוואַלדיגע רעזולטאַטן פון מנוחת הנפש.

ווען ס'גיסט אַריין וואַסער דאַרף מען קוקן פון וואו ס'רינט...

מ'דאַרף פּשוט צוריקגיין צום שורש פון דעם ווייטאָג בנפש און אַזוי קען מען בעז"ה ווערן געהיילט.

דער פּראָבלעם איז אַז **מערסטנס מענטשן קוקן בלויז ביי די ענד- רעזולטאַטן**, דאָרט וואו זיי מוטשן זיך, און דעריבער כאַפּן זיי נישט פון וואו דער חסרון קומט.

דאָס איז פּונקט ווי איינער וואָס ס'רינט אים אַריין וואַסער אין דער דירה ביי אַ וואַנט, און ער איז פאַרנומען צו קאַלעכן נאָכאַמאָל דעם וואַנט, אָדער דאָרט לייגן אַ שאַפּע אַז ס'זאָל נישט רינען... **לאָז אָפּ די תוצאה! קריך אַרויף צום שורש פון דעם פּראָבלעם**, וועסטו טרעפן פאַרוואָס און וואו ס'רינט דאָ וואַסער.

דאָס זעלבע ווען מ'האָט אַ פּראָבלעם בנפש; גיי צוריק און זיי זיך מתבונן: **וואו בין איך פאַרגאַנגען אין מיין בטחון?!** כ'האָב דאָך יאָ געלערנט בטחון, אָבער ס'מוז זיין אַז כ'האָב געהאַט דאָ ערגעץ אַ טעות.

דער מענטש וואָס האָט געשפּילט 'סאדאקע' האָט אויך געהאַלטן אַז ער איז געגאַנגען ריכטיג, אָבער **ווען ער טרעפט זיך אַז אַ נומער שטימט נישט, איז דאָס אַ סימן אַז ערגעץ האָט ער זיך טועה געווען.**

נישטאָ קיין גבול וויפיל מ'דאַרף שטייגן אין אמונה

אפילו אַזאַ איינער וועלכער האָט יאָ עוסק געווען אין בטחון;ער איז געשווימען אין אמונה און מקיים געווען דעם 'אשרי אדם בוטח בך', קען אַמאָל זיין אַז **פּלוצים קומט אים אונטער עפּעס אַ געשעעניש וואָס נעמט אים אַרויס פון גלייכגעוויכט.** עס באַפאַלט אים אַ נייע מציאות וואָס ער האָט זיך בכלל נישט גערעכנט דערויף און ער ווערט דערפון פאַרביטערט און צעבראָכן, **איז פּשט דערפון אַז ער דאַרף יעצט צוריקגיין און טרעפן נאָך עפּעס אַ קנייטש אין בטחון** וואו ער האָט זיך טועה געווען.

היות ס'איז דאך נישטאָ קיין גבול וויפיל אַ מענטש קען שטייגן אין זיין בטחון, און היות דער רבוש"ע וויל אַז אַ מענטש זאל באַלייכטן אַלע זיינע חלקי הנפש מיט בטחון, איז דעריבער זעלבסט פאַרשטענדליך אַז **קיינער איז נישט פאַרזיכערט אַז ער וועט אַלעמאָל האָבן אַ שלימות הנפש.**

יעדער מענטש גייט האָבן פאַרשידענע נסיונות אין לעבן אין דער סוגיא פון בטחון. **קיינער קען נישט זיין פאַרזיכערט אַז ער וועט שוין קיינמאָל נישט ליידן פון קיין כעס, פּחדים, עצבות, איינזאַמקייט און ביטערקייט.** קיין שום מענטש איז נישט בטוח אַז ער איז שוין צוגעקומען צום קלימאַקס פון בטחון, ווייל דאָס איז באמת 'אין סוף ואין גבול'.

דערפאַר דארף טאַקע אַ איד אַלעמאָל מתפלל זיין: **רבוש"ע, העלף מיך אַז אַלע סאָרט נייע מצבים זאָלן מיר נישט קענען אָפּשוואַכן פון מיין בטחון**, גאָרנישט זאל מיך נישט שטערן פון מיין שלימות הנפש.

ג

תורת ה' תמימה משיבת נפש; זיך העלפן ביי אַ מומחה, אָבער דוקא אַן ערליכער איד

ס'איז גאָר וויכטיג זיך יאָ צו גיין העלפן

נאָכדעם וואָס מ'פאַרשטייט ריכטיג דעם יסוד, אַז אַלע נפשיות'דיגע פּראָבלעמען קומען פון אַ חסרון אין אמונה ובטחון, דאַרף מען צוריקגיין צו וואָס מ'האָט גערעדט, אַז אודאי מיינט מען נישט צו זאָגן אַז ווען אַ מענטש געפינט זיך אין אַ נפשיות'דיגע שוועריגקייט, זאָל ער נישט גיין צו אַ מומחה.

אדרבה! **אַ מומחה קען אים העלפן טרעפן וועלכע חלק פון בטחון האָט אים געפעלט.** ווילאַנג אַ מענטש גייט נישט צו קיינעם, קען ער זיך זייער שטאַרק נאַרן, ווייל די זאַכן זענען דאָך זייער איידל און טיף. אַ צווייטער קען זען דאָס בילד אַסאַך בעסער, **און אַז מ'גייט צו אַ צווייטן מענטש, קען מען צוזאַמען מקיים זיין דעם 'דאגה בלב איש ישיחנה'**, מ'קען טרעפן אויף וועלכע נקודות מ'דאַרף אַרבעטן.

איבערהויפּט אַז אַסאַך מאָל איז דאָס גאָר באַהאַלטענע נקודות אין נפש, וואָס **נאָר אַ רופא נפש קען גרינטליך דערגיין** וואו דו ביזט זיך טועה מיט בטחון.

נאר גיין צו אַ מומחה וואָס קען בטחון

אָבער גלייכצייטיג, ווען מ'האַלט פאַר די אויגן אָט דעם כלל אַז די אמת'ע פּתרון איז אמונה ובטחון, פאַרשטייט מען אַליין אַז **ס'האָט נישט קיין פּשט צו גיין צו אַזאַ סאָרט מומחה וואָס ווייסט ניטאַמאָל וואָס דאָס**

וואָרט בטחון באַדייט... ווייל אַזאַ מומחה קען אפשר אַרבעטן מיט אַלע סאָרט שיטות, אָבער **ער טוט נישט אַדרעסירן דעם שורש**, און דעריבער קען ער נישט היילן דעם פּראָבלעם ביזן סוף.

אַלע לעזונגען געפינט זיך אין דער תורה פונעם 'בורא עולם'

די גאַנצע וועלט איז דאך באַשאַפן געוואָרן דורך דער תורה. אונזער גאַנצע נפש איז באַשאַפן געוואָרן פון דער תורה. איז דאך זיכער אַז **דער זעלבער באַשעפער וואָס האָט באַשאַפן דעם נפש, האָט אויך געשריבן די אינסטרוקציעס** פאר יעדן נפש.

ס'איז דאָך נישט שייך במציאות אַז **דער וואָס האָט באַשאַפן דיין נפש האָט נישט קיין עצה וויאַזוי צו העלפן דעם נפש מיט אירע שוועריגקייטן.** ס'איז אוממעגליך אַז דו דאַרפסט אָנקומען צו עפּעס אַ דבר חיצוני, וואָס האָט נישט מיט דער תורה, אַז יענע עצה זאל גאָר היילן דיין נפש. מאַך זיך דעם חשבון, **ס'איז דאָך נישט שייך אַזאַ זאַך, ס'שטימט פּשוט נישט!**

עס קען זיין אַז דער מומחה על פי תורה האָט אן אַנדערע סאָרט קאָפּ, ס'שטייט נישט אין ערגעץ אַז ער מוז האָבן דעם זעלבן קאָליר קאָפּ ווי דיר. ס'קען אויך זיין אַז ער נוצט אן אַנדערע שפּראַך, אָבער **ווילאַנג ער איז יונק פון דער תורה איז דאָס אויסגעהאַלטן.**

ווידעראום אויב איז ער נישט יונק פון דער תורה, נאָר ער קומט מיט אַנדערע סאָרט מעטאָדן און שיטות, איז דאָס גאָרנישט ווערד. ווייל **בלויז אין דער תורה הק' שטייט די ענדגילטיגע לעזונג** וויאַזוי דער נפש קען אָנקומען צו אַ הונדערט פּראָצענטיגע שלימות.

די תורה האָט אַ מהלך אַרויס פונעם פּלאָנטער

אפילו אויב דעם מענטש'נס מהלך המחשבה איז גענצליך פארקומט געוואָרן האָט די תורה אַ וועג וויאַזוי דאָס אויסצוגלייכן, און דערפאַר דאַרף מען טאַקע מתפלל זיין אַז **מ'זאָל אָנקומען צום ריכטיגן מענטש וועלכער אַרבעט על פי תורה**, און אַזוי קען מען צוביסלעך טרעפן דעם שורש פון דעם פּראָבלעם.

דער אמת איז אַז צומאָל דאַרף דער מענטש בלויז האָבן איינער וואָס זאָל אים פּשוט אויסהערן. דאָס אַליין איז נייַנציג פּראָצענט פון זיין רפואה, אַז ער זאָל זיך אויסרעדן און אַרויסגעבן זיין ווייטאָג. דעמאָלט קען טאַקע זיין אַז ס'איז נישט קיין חילוק צו וועמען ער גייט, ווייל ס'איז נישט משנה אויב ער רעדט צו אַ וואַנט אָדער צו אַ מענטש מיט לאַנגע האר...

אָבער ווען ס'קומט צו אַ מומחה וואָס מאַכט דעם מענטש טראַכטן און זיך טוישן אינערליך, דעמאָלט **איז נאָר דאָ איין וועג: די אמת'ע מהלך פון דער תורה!** ווען דער פסוק זאָגט אונז: **'תורת ה' תמימה'** מיינט דאָס אַז **ס'איז נישטאָ קיין שום מצב וואָס איז יוצא מן הכלל.** די בליק פון דער תורה איז אַלעמאָל **'משיבת נפש'**, ס'העלפט אַוועקנעמען אַלע סאָרט עגמת נפש, אין יעדן סאָרט מציאות.

נאר די עצת התורה האָט אַ קיום

דאָס דאַרף מען געדענקן אַלעמאָל, אַז די חכמה פון תורה איז נצחיות, די חכמה פון דער תורה שטייט אין די פסוקים און אין די מאמרי חז"ל. **מ'קען דאָרט טרעפן יעדע איינציגע יסוד פון רפואת הנפש!** ס'זענען נאר דאָ מענטשן וואָס האָבן דעם ספּעציעלן חוש דאָס אַראָפּצוברענגען און עס צעברעקלן אויף קליינע שטיקלעך, אַז אפילו אַ קליין בחור'ל זאָל עס פאַרשטיין, און מ'דאַרף טאַקע גיין צו אַזעלכע מענטשן פאר הילף.

ווידעראום די חכמות וואָס קומט פון אינדרויסן, קען מען זען באַשיינפּערליך וויאַזוי ס'האָט נישט קיין קיום, **יעדן טאָג טוישט זיך דאָס אַרום.** ס'איז ממש לאַכעדיג צו זען ווי די א.ג. 'מומחים', טוישן כסדר זייערע שיטות ווי זאָקן...

די לעכערליכקייט פון חכמות חיצוניות

דאָס זעט מען אויך אַסאַך מאָל ביי די פּראָפעסאָרן וואָס זענען משקיע טויזנטער דאָלער אין שטודיעס צו נאָכגיין דאָס געזונט פון עסנוואַרג. איין טאָג קומען זיי אַרויס אַז מ'זאָל נישט עסן די סאָרט זאַך (צום ביישפּיל דאָס 'קאַווע' געטראַנק), אָבער אַ צייט שפּעטער ווערט נתגלה אַז ס'איז געווען אַ טעות, און מ'טוישט צוריק די גאַנצע מהלך, ס'איז גאָר יאָ געזונט...

די סיבה דערצו איז ווייל **אַלע חכמות חיצוניות זענען געבויעט אויף השערות, צוזאַמען מיט כוחי ועוצם ידי.** דאָס זעלבע איז ביי רפואת הנפש, דער מומחה האָט געהאַט אַ שטיקל מהלך וואָס האָט אויך אַ האַלבע אמת אין זיך, ווייל יעדע שקר מוז דאָך האָבן עפּעס אמת אויך, און **יעצט קען ער שוין מאַכן געלט דערויף.** ס'ווערט גאַנגבאַר, יעדער איז זיך יעצט מטפל מיט דער שיטה... אָבער שפּעטער קומט אַרויס אַז ס'איז סתם אַ באַלאָן און ס'ענדיגט זיך מיט בזיונות.

דערפאַר זעט מען אַז **די אַלע סאָרט שיטות טוישן זיך כסדר**, פּונקט ווי די שפּילצייג ביי קינדער וואָס קומען און גייען. יעדע סעזאָן קומט אויף אַ פרישע געדאַנק און דערנאָך ווערט עס נעלם. איינער געדענקט נאָך די 'ספּינערס'?...

ס'איז פּשוט אַ שאָד צו נעמען הילף שלא כדרך התורה

ס'איז דאָ איין מהלך פאַר'ן נפש וואָס העלפט אַלעמאָל. **די שיטה פון דער תורה הק' וואָס העלפט שוין פון דעם ערשטן טאָג אין דער בריאה**, און ס'האָט זיך נאָך קיינמאָל נישט געטוישט מיט קיין האר.

אויב די עצה קומט פון דער תורה דעמאָלט העלפט דאָס, און אַז ס'קומט נישט פון דער תורה, דעמאָלט העלפט עס נישט!

מ'קומט נישט דאָ זאָגן אַז די אַלע מעטאָדן און שיטות זענען עבודה זרה (הגם וואָס ביי געוויסע פעלער קען מען ערנסט דן זיין דערוועגן), **מ'זאָגט נאר אַז ס'איז סתם אַ שאָד!** פאַרוואָס זאל אַ מענטש לייגן זיין געלט 'על קרן הצבי', ווען ער קען באַקומען דעם אמת'ן לעזונג דורך די עצות פון דער תורה?! **ס'איז אַזאַ שאָד דאָס געלט, און ס'איז אַזאַ שאָד די צייט און עגמת נפש.**

די מהלך פון דער תורה הק' איז פאַרזיכערט

נישט קיין וואונדער אַז שפּעטער טרעפט מען מענטשן וועלכע רעדן זיך אָפּ אַז זיי זענען געגאַנגען צו דעם מומחה אָדער צו יענעם מומחה און ער איז נישט געהאָלפן געוואָרן: "זיי זענען אַלע שקרנים, זיי ווילן מיר אַלע באַ'גנב'ן"...

דאָס איז אָבער נישט די ריכטיגע צוגאַנג, **אַסאַך מאָל דאַרף מען יאָ האָבן הילף פון מומחים וועלכע פאַרשטיין צו תורת הנפש**, נאר מ'דאַרף זוכן אַ מענטש וואָס איז פּאַסיג דערפאַר.

היינטיגע צייטן זענען דאך ב"ה דאָ ערליכע יונגעלייט, חסידיישע יונגעלייט, אידן וואָס זענען געווייקט מיט תורה וחסידות, וועלכע פאַרשטייען גוט צו תורת הנפש, און זיי גייען מיט דעם מהלך פון דער תורה. **מ'דאַרף זיך ווענדן צו אַזעלכע מומחים!** דאַרפסט דאך האָבן איינער וואָס זאָל אידענטיפיצירן דעם פּראָבלעם, מ'קען זיך נישט אַליין אַרויסדרייען דערפון. אין חבוש מתיר עצמו מבית האסורים.

גיין פאר הילף איז נישט קיין סתירה מיט בטחון

פאַרקערט גאָר, איינער וואָס מוטשט זיך מיט נפשיות'דיגע שוועריגקייטן און ער וויל נישט בשום אופן גיין צו אַ מומחה, **קומט דאָס בדרך כלל פון אַ חסרון אין בטחון.** ער זאָרגט זיך אַז מ'וועט אים וויזן זיינע פּראָבלעמען, ווי קראַנק ער איז בנפש, און ער האָט מורא אַז אויב מענטשן וועלן הערן אַז ער איז געגאַנגען פאר הילף וועט עס אים שטערן פאר שידוכים... דאָס מיינט אַז ער וויל זיך נישט העלפן, **ווייל ער האָט נישט קיין בטחון.**

ווען ס'פּאָדערט זיך, **דאַרף מען זיכער יאָ גיין צו אַ מומחה וואָס איז אַ ירא שמים**, און וויפיל מער מ'איז גרייט צו מיטאַרבעטן, אַלץ שנעלער קען מען זיך גרינג צוריקדרייען צום ריכטיגן וועג. מ'דאַרף זיין אויפריכטיג צו הערן דעם פּראָבלעם און פּרובירן צו אַרבעטן אינאיינעם מיט'ן מומחה צו פאַררעכטן וואָס ס'פּאָדערט זיך. טאָמער מ'דרייט זיך אַרויס פון טון די ריכטיגע שריט, דעמאָלט וועט מען סתם אַרומשלעפּן מיט דער צייט און ס'וועט גאָרנישט אַרויסקומען דערפון.

דער מענטש דאַרף וויסן ביי זיך אַז **ווען ער האָט אַ פּראָבלעם בנפש דעמאָלט ליגט עס אין זיינע הענט אַז ער זאָל זיך קענען אַרויסדרייען דערפון.** אויב וועט ער מיטאַרבעטן וועט עס אים שטאַרק העלפן. אָבער דאָס איז דוקא ווען מ'גייט צו אַזאַ מומחה וועלכער ווייסט פון אמונה ובטחון און ער לערנט לויט די עצות פון דער תורה.

די אויסטערלישע בענעפיט פאר אונזערע קינדער

צום שלוס, איז וויכטיג צו געדענקן אַז **מיר גייען זייער אַסאַך פאַרדינען אויב מ'גייט האָרעווען אין דער סוגיא פון אמונה ובטחון.** ס'איז טאַקע נישט אַזוי לייכט, מ'דאַרף עס חזר'ן, רעדן דערפון און עוסק זיין דערינען נאָכאַמאָל און נאָכאַמאָל, אָבער דער מענטש גייט פאַרדינען דערפון אויסטערליש, **סיי פאר זיך און סיי פאר זיינע קינדער.**

ס'איז דאך דאָ קינדער וואָס ליידן פון פאַרשידענע סאָרט פּחדים, ס'זענען דאָ בחורים וואָס ווערן אינגאַנצן פאַרלוירן פון פאַרשידענע מצבים, זאָל מען וויסן אַז **אויב אונז, די עלטערן, וועלן אַריינברענגען אן אַטמאָספערע פון אמת'ע אמונה ובטחון** - אָבער טאַקע אַן אמת'ע געפיל אמונה וואָס קומט פון אונזער אייגענע האָרעוואַניע - דעמאָלט **קען מען אַריינלייגן אין דאָס קינד אַ טיפע געפיל און אַ ריכטיגע הבנה אַז ער האָט נישט וואָס מורא צו האָבן!**

דאָס געפיל פון בטחון קען במציאות פאַרמיידן לכתחלה הונדערטער פּראָבלעמען וואָס וואָלטן זיך אַנטוויקלט ביים קינד אָן קיין אמונה. דאָס קינד וועט שפּירן אַז דער אויבערשטער איז דאָ אים צו באַגלייטן אין אַלע סאָרט מצבים ברוחניות ובגשמיות!

אַ קינד וואָס וואַקסט אויף אין אַ שטוב פון בטחון איז גליקליך

די גרעסטע ראי' דערצו איז דער פאַקט וויפיל פּראָבלעמען מ'זעט בחוש ביי מענטשן, וואָס קומט **ווייל אין די יונגע יאָרן האָט דער מענטש געהערט**

אָדער פאַרשטאַנען געוויסע טעותים ביי זיינע עלטערן אין שטוב.

די גאַנצע סיבה פאַרוואָס ער איז אַזוי פאַרפּלאָנטערט איז ווייל יונגערהייט האָט ער מיטגעהאַלטן זאַכן וואָס האָבן אים געמאַכט אַזוי צעשאָקלט, אָבער ווען ער וואָלט געהאַט די ריכטיגע כלים אָפּצולערנען דעם מצב מיט אמונה, **וואָלט ער לכתחלה נישט געהאַט קיין טראָומאַ** פון די זאַכן וואָס ער איז אַריבערגעגאַנגען.

ס'איז נישט גרינג, אָבער ס'לוינט זיך...

ריכטיג אַז אויב מ'וויל אמת'דיג קונה זיין בטחון איז דאָס נישט קיין לייכטע אַרבעט. עלטערן קענען נישט אַלעס מסדר זיין דורך הערן איין שיעור אויף בטחון... **בטחון בויעט מען אויף מיט אַ האָרעוואַניע פון יאָרן.**

ביי יעדע סאָרט מצב וואָס מ'גייט דורך טראַכט מען נאָכאַמאָל: וואָס זאָגט בטחון צו אַזאַ סאָרט סיטואַציע?! וואָס איז יעצט די ריכטיגע זאַך צו טראַכטן?! אַזוי איז מען זיך צוביסלעך מרגיל און מ'בויעט זיך אויף אַ שטאַנדהאַפטיגע בטחון **וואָס גייט אַריבער צו די קינדער בעז"ה.**

יעדער האָט זיינע נסיונות, בטחון איז אַן ענטפער אויף אַלעם

יעדער מענטש האָט אַן אַנדערע נסיון אויף דער וועלט. איינער האָט אַ נסיון מיט **פחדים**, ווייל אַזוי האָט אים השי"ת באַשאַפן. אַן אַנדערער האָט אַ נסיון מיט **עצבות**, ווייל מ'האָט אים פון הימל געגעבן מער פון דעם חלק פון דעם **יסוד ה'עפר'**. אַ דריטער האָט אַ נסיון ווען ס'קומט צו **כעס** ווייל ער האָט מער פון דעם **יסוד ה'אש'.**

אַזוי זאָגט שוין הרה"ק רבי **חיים וויטאַל** זצ"ל, אַז אַלע מענטשן זענען באַשאַפן געוואָרן מיט פיר יסודות, אָבער **יעדער איינער האָט מער פון איין יסוד און דעריבער ווערט ער צוגעצויגן צו יענע נאַטור.** דעריבער קען מען קיינמאָל נישט אַראָפּקוקן יענעם, ווייל איינער האָט אַ גרעסערע נסיון אין כעס אָדער אין עצבות און דער אַנדערער האָט אַ גרעסערע נסיון אין פחד אָדער תאוה, א.א.וו.

דער כלל וואָס מ'דאַרף יאָ געדענקן שטענדיג, איז אַז **בטחון איז אַן אמת'ע עצה וואָס העלפט פאר אַלע סאָרט שווערע מדות און אַלע סאָרט נפשיות'דיגע פּראָבלעמען.** ס'איז דאָ אויף דעם אַן הבטחה פון דעם אויבערשטן און דאָס גייט זיך קיינמאָל נישט טוישן! ווען מ'איז עוסק צו אויפבויען די מדה פון בטחון ביי זיך אין האַרץ קען מען מונע זיין אַזויפיל עגמת נפש.

תן לחכם ויחכם עוד.

נקודה למחשבה

פאַרוואָס איז דאָ היינטיגע צייטן אַזויפיל נפשיות'דיגע פּראָבלעמען?!

מענטשן פרעגן: פאַרוואָס איז אַמאָליגע צייטן נישט געווען אַזויפיל פּראָבלעמען אין תורת הנפש?!

ס'איז אייגנטליך דאָ צוויי תירוצים אויף דער שאלה:

קודם כל, איז אַמאָל אויך געווען די סאָרט שוועריגקייטן. מ'האָט נאָר נישט געוואוסט וויאַזוי דאָס מגדיר צו זיין, מ'האָט נישט געוואוסט געהעריג וויאַזוי זיך אָפּצוגעבן דערמיט, און ס'האָט טאַקע נישט געטויגט. צומאָל איז עס געווען אַסאַך ערגער ווי היינט, ווען ס'איז ב"ה דאָ אַסאַך הבנה און מעגליכקייטן צו העלפן מענטשן אַרויסגיין פון זייער פלאָנטער.

אָבער אויסערדעם איז דאָ נאָך אַן אמת'ע תשובה: אַז אַמאָל איז עס טאַקע געווען ווינציגער, ווייל **ס'איז געווען אַ נאַטירליכע אמונה ובטחון וואָס די אידישע מאַמע האָט איבערגעגעבן פאר די קינדער אינדערהיים.** אידישע שטיבער האָבן געאָטעמט מיט בטחון אין דעם רבוש"ע. דאָס האָט געמאַכט אַז מ'זאָל אויפוואַקסן שטאַרק געבויעט, און מיט אַ געזונטער נפש.

דאָס וואָס מ'זאָגט אַז "היינט איז דאָ שוואַכע נפשות", איז אַ גרויס חלק דערפון צו פאַרדאַנקן ווייל **מ'וואַקסט נישט אויף אַזוי שטאַרק אין אַן אַטמאָספערע פון אמונה און בטחון.** מ'לעבט מיט אַ געפיל פון פחד, אַנשטאָט מיט אַ געפיל פון רואיגע בטחון. אַמאָל האָט מען געשפּירט דעם בטחון אינדערהיים און מ'האָט זיך אַזוי צוגעוואוינט צו לעבן.

ווען עלטערן וועלן אָנהויבן גוט אַרבעטן אויף זייער אמונה ובטחון, וועלן זיי זען פלוצים וואָס פאַראַ טויש ס'איז געשען, זיי זענען געוואָרן נייע מענטשן! דער טאַטע איז געוואָרן אַ פרייליכער מענטש, אשרי אדם בוטח בך, ער איז גליקליך און רואיג אינעווייניג אין האַרץ, ער איז געבויעט ריכטיג, ער איז פריש און צופרידן, **און דאָס גייט אַריבער צו די קינדער!**

אָט דאָס איז טאַקע די ריכטיגע פּתרון צו פאַרמיידן בעז"ה אַלע סאָרט פּראָבלעמען ווען די קינדער וואַקסן שפּעטער אויף. **ווען מ'לעבט מיט אַ פאַרזיכערטע אמונה, פאַרמיידט דאָס אַזויפיל קרומע מהלכי המחשבה**, און דאָס איז די עצת התורה אַז קינדער זאָלן זיך אַנטוויקלען געזונט און שטאַרק, סיי בגוף און סיי בנפש.

קביעת עתים לתורה

וקראת אליה לשלום;

דער וועג צו שטייגן איז דורך קליינע טריט

קביעות עתים לתורה שיעור י"ב - יום חמישי פרשת תצוה י"ג אד"א תשפ"ד

א

סולו סולו פנו דרך; מ'דאַרף נישט שטופּן קיין באַרג אין דער מלחמת היצר

די תפלה פון אידן אויף דעם שווערן יצר הרע

עס שטייט אין מדרש תנחומא (בהעלותך פרשה י): **אמרו ישראל לפני הקב"ה: רבונו של עולם!! אתה יודע כחו של יצר הרע שהוא קשה.**

אידישע קינדער זאָגן פאַר'ן רבוש"ע: דו ווייסט דאָך ווי שווער דער יצר הרע איז, וויאַזוי גיבט מען זיך אַן עצה?!

דער אויבערשטער ווייסט גוט דעם כח היצר, ווייל ער האָט באַשאַפן דעם יצר הרע, ווי מיר זאָגן **'כי הוא ידע יצרינו, זכור כי עפר אנחנו'.** ווען מ'רעדט זיך אויס פאַר אַ בשר ודם, און מ'דאַרף אים פאַרציילן געפערליכע זאַכן פון דעם יצר הרע, שעמט מען זיך, ווייל מ'ווייסט נישט צי יענער האָט אפילו אַזעלכע מושגים.

אָבער **דער אויבערשטער ווייסט דאָך אַלעס. ער האָט דאָס באַשאַפן, בראתי יצר הרע.** ער קען גוט דעם יצר הרע מיט אַלע זיינע פּרטים. אידישע קינדער רעדן

זיך דעריבער אויס פאַר'ן רבוש"ע: **דו ווייסט דאך יאָ ווי שווער ס'איז, פאַרוואָס האָסטו אונז געגעבן אַזאַ שטאַרקן יצר הרע?!**

די עצה איז; גיין צוביסלעך

זאָגט דער מדרש ווייטער: **אמר להם הקב"ה: סילקו אותו קימעא קימעא ואני מעבירו** - השי"ת ענטפערט פאר אידן אַז זיי זאָלן מסלק זיין דעם יצר הרע צוביסלעך, און איך וועל אים מעביר זיין אינגאַנצן.

שנאמר (ישעיה סב, י) **סולו סולו המסילה וגו', ואומר** (שם נז, יד) **סולו סולו פנו דרך וגו', ולעולם הבא אני עוקרו מכם, שנאמר** (יחזקאל לו, כו) **והסירותי את לב האבן מבשרכם.** - דער מדרש זאָגט אַז דער תירוץ אויף דער קשיא, וויאַזוי זיך אַן עצה צו געבן מיט דעם גרויסן יצר הרע, איז אַז אידישע קינדער זאלן עס מסלק זיין און צענעמען 'קמעה קמעה'.

די סיבה פאַרוואָס ס'איז אזוי שווער, איז ווייל מ'שטופּט אַ באַרג

אָט די שאלה, וואָס אידן פרעגן דאָ, איז נישט סתם איבער אַ דרך אין עבודת ה', ס'איז אַ האַרבע שאלה: **רבוש"ע! ס'איז אַזוי שרעקליך שווער!** מ'קען דאָך משוגע ווערן און ס'איז נישט צום אויסהאַלטן פון אַזאַ ביטערער יצר הרע מיט אַלע סאָרט טרדות, מיט תאוות, מיט עצבות, א.א.וו.

די תשובה דערויף איז 'מעין השאלה': **דו גיי צוביסלעך!** איינס פון די גרעסטע סיבות פאַרוואָס דו ביזט נישט מצליח, איז ווייל דו פּרובירסט עוקר צו זיין אַ ריזיגע זאַך. דער מענטש זעט אַ ריזיגן באַרג און ער זאָגט: **אָקעי, כ'גיי קומען מיט מיינע הענט און כ'גיי עס שטופּן...** נאָכדעם שרייט ער צום רבוש"ע: **כ'קען נישט שטופּן דעם באַרג! ווי שווער איך פּרוביר, ווי שטאַרק איך שוויץ, איז מיר נישט מעגליך צו שטופּן דעם באַרג!**

זאָגט דער אויבערשטער פאַר'ן מענטש: **איך קען וויסן פאַרוואָס דו האסט פּרובירט צו שטופּן דעם באַרג?!** האסט אַ טעות געהאַט! **איך האָב דיר נישט געהייסן שטופּן דעם באַרג.** כ'האָב דיר געהייסן אַז דו זאָלסט נעמען אַ האַמער און אָנהויבן צוביסלעך. אויב איז דאָ גראָז אַרום דעם באַרג, אַרבעט דערויף צו אַראָפּנעמען דעם גראָז, נאָכדעם וועסטו גיין צום ערשטן אינטש פון דעם באַרג, א.א.וו.

אַ איד דאַרף נאר אָנהויבן

אַצינד פרעגט דער מענטש אן אַנדערע שאלה: **אויב אַזוי, ווען וועל איך ענדיגן?!**

אָה, דאָס איז שוין אן אַנדערע שאלה. ס'איז שוין נישט קיין שאלה אַז איך בין נישט מצליח. איך בין יאָ מצליח אָבער כ'וויל אויך ענדיגן. אויף דעם זאָגט דער מדרש אַז **דאָס גייט צוזאַמען מיט דיין אַרבעט.** 'פּתחו לי פתח כחודו של מחט', אַ איד דאַרף בלויז אָנהויבן, און נאָכדעם וועט זיין 'ואני אפתח לכם פתח כפתחו של אולם'.

יעצט באַקומט דער מענטש אן אַנדערע בליק אויף די גאַנצע זאַך: **איך דאַרף בכלל נישט רוקן דעם באַרג!** איך דאַרף בלויז פּרובירן צו טון וואָס איך קען יעצט טון. כ'קען אַרבעטן מיט אַ האַלבע אינטש?! **לאָמיר אַרבעטן אויף דעם האַלבן אינטש!** ער ווערט נישט בלחץ אַז ער דאַרף ענדיגן, ווייל דער לחץ מאַכט אים בלויז שווער, און **אין דער סעקונדע וואָס ס'איז אים שווער, טוט ער שוין גאָרנישט.** אפילו ווען ער פּרובירט שוין יאָ טון, איז ער נישט מצליח און ער ווערט צעבראָכן, וחוזר חלילה, ס'ווערט גאָרנישט דערפון.

תפסת מרובה לא תפסת

דער מדרש גיבט אונז אַ געוואַלדיגע ליכטיגקייט אין דער גאַנצער סוגיא. דאָס איז אַזוי שטאַרק נוגע ביי יעדע סאָרט אחריות'דיגע זאַך וואָס מענטשן דאַרפן מסדר זיין. אויב הייבן זיי אן טראַכטן ווי שווער ס'גייט זיין, **דעמאָלט ווערן זיי פּאַראַלאַזירט דערפון!** זיי ווערן אַזוי פאַרלוירן פון דעם געפיל אַז 'איך דאַרף טון אַזאַ ריזיגע זאַך', און דאָס מאַכט אַז זיי זאָלן ווערן צעבראָכן און בכלל גאָרנישט טון.

אַסאַך מאָל זעט מען דאָס ביי אַ קינד אָדער אַ בחור, וועלכער דאַרף זיך פאַרהערן אויף איינמאָל אַ גאַנצע פּרק אָדער אַ גאַנצע מסכת, ער ווערט אַזוי פאַרלוירן אַז ער זאָגט: **איך חזר נישט גאָרנישט, איך קען סיַיווי נישט! ס'איז צופיל פאר מיר!** דאָס פּאַסירט אַלעמאָל ווען אַ מענטש פּרובירט צו טון 'די גאַנצע זאַך', און דוקא "יעצט אויף דער מינוט'.

טו דאָס דייניגע, דאָס איבריגע וועט השי"ת ענדיגן

דאָס זעלבע איז ווען ס'קומט צו רוחניות; ווען מען פּרובירט אויסצורייסן אַ תאוה, אַ מדה רעה, אַ הרגל, אָדער מ'וויל טוישן אַ חלק פון דעם סדר היום. דער מענטש האָט פּרובירט גיין מיט געוואַלד און ער זעט ס'גייט נישט, קומט ער מיט טענות צום רבוש"ע אַז ס'איז צו שווער. אָבער השי"ת זאָגט אים: **איך האָב דיר קיינמאָל נישט געבעטן צו רוקן דעם באַרג! איך האָב דיר געהייסן גיין בלויז 'קמעה קמעה'.**

אַצינד זאָגט דער מענטש: **איך וויל נישט גיין 'קמעה קמעה', ווייל דעמאָלט וועל איך קיינמאָל נישט אָניאָגן.** אויב כ'וועל גיין צוביסלעך וועל איך דאָך נישט אָנקומען... אויף דעם קומט דער צווייטער תירוץ פון דעם מדרש: **זאָרג זיך נישט, דער רבוש"ע גייט דיר העלפן!** סילקו אותו קימעא קימעא ואני מעבירו.

גיין צוביסלעך וועט העלפן שפּעטער גיין שנעלער

וויפיל מאָל קען מען דאָס זען ביי יונגע בחורים. ער וויל ענדיגן די מסכת גאָר שנעל און **ער קוקט כסדר וויפיל בלאַט ס'איז נאָך געבליבן...** אַדאַנק דעם לערנט ער נישט געהעריג, ער פאַרשטייט נישט די טייטש פון די ווערטער, ווייל ער לויפט און לויפט, ער דאַרף ענדיגן. דער בחור טענה'ט: **איך קען נישט גיין צוביסלעך, ווייל אויב כ'וועל לערנען געהעריג וועל איך קיינמאָל נישט ענדיגן.**

אָבער דער אחריות'דיגער מלמד/מגיד שיעור איז מסביר פאַר'ן בחור'ל: **אויב דו גייסט נישט פאַרשטיין די משנה, גייסטו דערנאָך נישט קענען פאַרשטיין די גמרא!** לערן איין שורה אויף אַמאָל. האסט גוט פאַרשטאַנען די שורה? יעצט קענסטו לערנען די קומענדיגע שורה. און אַז דו וועסט אַזוי לערנען וועסטו זיך צוגעוואוינען מער און מער, ביז שפּעטער וועט עס אויטאָמאַטיש גיין שנעלער!

דאָס איז די מהלך פון 'קמעה קמעה', **ווען מ'גייט צוביסלעך, קומט מען דערנאָך אן אַסאַך ווייטער.** און פּונקט ווי מ'פאַרשטייט דאָס ביים לערנען אַ גמרא, איז די זעלבע זאַך ווען ס'קומט צו 'הרגלים', ווען מ'וויל טוישן די אַלטע שלעכטע געוואוינהייטן. טאָמער דו גייסט זיך אָנהויבן טוישן צוביסלעך, אָן קיין גרויסע שפּרינג, **דעמאָלט וועסט שפּעטער קענען גיין שנעלער**, ווייל דו האסט געטוישט דיינע הרגלים אויף אַ יסודות'דיגע מהלך.

דער 'טרעדמיל' לערנט אונז וויאַזוי צו לויפן

מ'קען דאָס זען אויך ביי מענטשן וואָס גייען שפּאַצירן צוליב געזונטהייט. לאָמיר זאָגן אַז דער מענטש דאַרף גיין אַ מהלך פון אַ דריי-פערטל שעה, **טאָמער הייבט מען גלייך אָן צו לויפן שנעל, וועט מען ביז עטליכע מינוט מער נישט קענען ממשיך זיין.** מ'וועט נישט קענען ווייטער שפּאַצירן.

ווען מ'וויל גיין אויף אַ לענגערן שפּאַציר דאַרף מען אָנהויבן צוביסלעך. די ערשטע פינף מינוט זאָל מען גיין פּאַמעליך, דאַן קען מען יעדע עטליכע מינוט גיין נאָך אַביסל שנעלער, און דערנאָך נאָך אַביסל שנעלער. אַזוי קען מען גיין אַ לאַנגע צייט אן ווערן פאַרמאַטערט. אויך די 'טרעדמיל' מאַשינען אַרבעטן אַזוי; צוערשט הייבט עס אן גיין צוביסלעך און שפּעטער קען מען מאַכן אַז ס'זאָל לויפן שנעלער. דאָס איז דער סדר, **נאָכדעם וואָס די יסודות זענען גוט געבויעט, קען מען גיין ווייטער.** טאָמער נישט, קען מען נישט מצליח זיין.

ב

והיה אם שלום תענך; מ'קען נישט פירן אַ נוקלעאַרע מלחמה מיט'ן גוף

צוערשט באַרואיג דעם גוף

דער **אור החיים הק'** אין פּרשת שופטים ברענגט וואָס דער **זוהר הק'** טייטש אויף די פּסוקים: **כִּי תִקְרַב אֶל עִיר לְהִלָּחֵם עָלֶיהָ וְקָרָאתָ אֵלֶיהָ לְשָׁלוֹם וכו'**, אַז דער 'עיר' מיינט מען דעם גוף. אויב דו ווילסט זיך קריגן מיט'ן גוף, איז דער מהלך 'וקראת עליה לשלום'. דעמאָלט וועסטו זען אַז ס'וועט זיין וואָס דער פּסוק זאָגט ווייטער: **וְהָיָה אִם שָׁלוֹם תַּעַנְךָ וּפָתְחָה לָךְ.** - והיה איז אַ לשון שמחה, מיט אַזאַ מהלך וועסטו מצליח זיין.

דער אור החיים הק' איז מסביר די כוונה פון דעם זוהר הק', אַז ווען אַ מענטש הייבט אן דינען השי"ת זאָל ער זאָגן פאַר'ן גוף: **זאָרג זיך נישט, מ'גייט געבן אַביסל פאַר'ן גוף און אַביסל פאר דער נשמה.**

נישט קומען מיט קיין גרויסע פּיסטריט

דער מענטש זאל מאַכן אַ פּשרה מיט'ן גוף: **מ'גייט דיך נישט אינגאַנצן עוקר זיין, מ'גייט זיך אי"ה אָפּרוען, און מ'גייט דיך געבן אויך דיינע צרכים, אָבער מ'דאַרף דאך עפּעס אויך געבן פאר דער נשמה...** ער איז מסביר פאַר'ן גוף אַז סוף כל סוף ווען מ'וועט קומען אויף יענער וועלט, דאַרף מען דאָך אויך האָבן עולם הבא... מ'רעדט צום גוף אַ שפּראַך פון 'חציו לכם וחציו לה'', אַז ער זאָל בלייבן צופרידן.

דער אור החיים הק' זאָגט דאָרט דאָס לשון: **וקראת אליה לשלום, פירוש שלא תבא אליה בפסיעותיך להטותו לדרך הטוב מן הקצה אל הקצה.** - פּרוביר נישט צו קומען צום גוף מיט גרויסע פּיסטריט, צו

אותיות מחכימות

אור החיים הק' - פרשת שופטים כ, י

אוּלַי פָּרָשָׁה זוֹ תִּרְמוֹז עַל פִּי מַה שֶּׁאָמַר הָרַשְׁבִּ"י בְּסֵפֶר הַזֹּהַר (ח"ב ס"ב א) כִּי הָאָדוֹן ב"ה שׁוֹלֵחַ נְשָׁמָה יְתֵרָה לְהָאָדָם מֵעוֹלָם הָעֶלְיוֹן לְהַדְרִיכוֹ בְּדֶרֶךְ יָשָׁר וּבְאֶמְצָעוּתָהּ יִמָּלֵט הָאָדָם מֵהַמַּחֲטִיאוֹ, וְצִוָּה ה' לַנְּשָׁמָה וְאָמַר כִּי תִקְרַב אֶל עִיר זֶה הוּא גּוּף הָאָדָם שֶׁנִּקְרָא עִיר כְּאוֹמְרָם בְּסֵפֶר הַזֹּהַר (זוה"ח רות צ"ז) בַּפָּסוּק עִיר קְטַנָּה וְז"ל עִיר קְטַנָּה דָּא גּוּפָא דְּבַר נָשׁ ע"כ, לַמִּלְחָמָה כִּי צָרִיךְ כֹּחַ לְהַצִּיל הָאָדָם מִיַּד מַרְשִׁיעוֹ.

וְדִקְדֵּק לוֹמַר "עָלֶיהָ" פֵּרוּשׁ בִּשְׁבִיל הָעִיר לְמַלְּטָהּ מִיֵּצֶר הָרַע עַל דֶּרֶךְ אוֹמְרוֹ (קהלת ט') וּבָא אֵלֶיהָ וְגוֹ' וּמִלַּט הָעִיר בְּחָכְמָתוֹ (נדרים ל"ב ב), "וְקָרָאתָ אֵלֶיהָ לְשָׁלוֹם" פֵּרוּשׁ **שֶׁלֹּא תָבֹא אֵלֶיהָ בִּפְסִיעוֹתֶיךָ לְהַטּוֹתוֹ לַדֶּרֶךְ הַטּוֹב מִן הַקָּצֶה אֶל הַקָּצֶה, אֶלָּא כַּתְּחִלָּה בְּקִרְבְּךָ תִּקְרָא אֵלֶיהָ לְשָׁלוֹם שֶׁעֹשֶׂה יַעֲשֶׂה גַּם לָעוֹלָם** הָעֶלְיוֹן וְיֵהָנֶה בָּזֶה וּבַבָּא וְיִתֵּן חֵלֶק לַגּוּפָנִיּוֹת וְחֵלֶק לָרוּחָנִיּוֹת כִּי גַּם לָעוֹלָם הָעֶלְיוֹן צָרִיךְ הָאָדָם לִמְזוֹנוֹת וְאִם לֹא יַטְרִיחַ בָּעוֹלָם הַזֶּה בְּעַד עוֹלָם הַבָּא גַּם כֵּן, נִמְצָא שֶׁלֹּא יַגִּיעוּ וְיֹאבַד לְעוֹלָם וָעֶד וְדֶרֶךְ זֶה יִקָּרֵא **דִּבְרֵי שָׁלוֹם שֶׁהוּא הַבִּצּוּעַ.**

וְאוֹמְרוֹ (לְהַלָּן יא) "וְהָיָה אִם שָׁלוֹם". פֵּרוּשׁ וְהָיָה לְשׁוֹן שִׂמְחָה הִיא אִם שָׁלוֹם תַּעַנְךָ, וְאָמַר "וּפָתְחָה" פֵּרוּשׁ אֵין צָרִיךְ אֶלָּא פְּתִיחָה לְבַד וְאִם יִפְתַּח כְּפִתְחוֹ שֶׁל מַחַט הַקָּדוֹשׁ בָּרוּךְ הוּא יִפְתַּח לוֹ כְּפִתְחוֹ שֶׁל אוּלָם, וְהוּא מַה שֶּׁגָּמַר אוֹמֵר "וְהָיָה כָּל הָעָם הַנִּמְצָא בָהּ" רמ"ח אֵיבָרִים וּשְׁסָ"ה גִּידִים הַכֹּל יִשְׁתַּעְבֵּד לַנְּשָׁמָה, בֵּין בִּבְחִינַת מִצְוַת עֲשֵׂה יִהְיוּ לָמַס לַעֲשׂוֹת בְּגוּפָם וּבְמָמוֹנָם וְכוּ', בֵּין בִּבְחִינַת מִצְוַת לֹא תַעֲשֶׂה "וַעֲבָדוּךָ" פֵּרוּשׁ כְּעֶבֶד הַיָּרֵא מֵרַבּוֹ לְבַל נָטוֹת מִדְּבָרָיו יָמִין וּשְׂמֹאל.

וְאוֹמְרוֹ וְאִם לֹא תַשְׁלִים וְגוֹ', פֵּרוּשׁ אִם לֹא הִשְׁלִימָה הָעִיר וְנָטְתָה אֲשׁוּרֶיהָ מִנִּי דֶרֶךְ, וְלִפְעָמִים יִקָּר מִקְרֶה שֶׁאַחַר שֶׁהִתְחִיל הָאָדָם לְהֵטִיב מַעֲשָׂיו, יָשׁוּב אֲחוֹרַנִּית, וּכְשֶׁאֵרַע זֶה לְהָאָדָם, יַגְדִּיל רָשָׁע וְיִתְחַזֵּק יִצְרוֹ עָלָיו יוֹתֵר מִבָּרִאשׁוֹנָה לְהִלָּחֵם עִם הַנְּשָׁמָה.

שפת אמת שופטים תרמ"ב

בַּפָּסוּק כִּי תִקְרַב כוּ' וְקָרָאתָ כוּ' לְשָׁלוֹם. יֵשׁ לְפָרֵשׁ גַּם עַל מִלְחֶמֶת היצה"ר שֶׁמִּקֹּדֶם צְרִיכִין לְהַחְפִּיץ לְהַשְׁלִים עִמּוֹ כְּפִי תְּנַאי הַכָּתוּב יִהְיוּ לְךָ לָמַס שֶׁיַּנִּיחַ לִתֵּן חֵלֶק להשי"ת מִכָּל דָּבָר. וּבְכֹחַ זֶה יִתְהַפֵּךְ גַּם הוּא לְעֶבֶד. וְזֶה הַדֶּרֶךְ מְרֻצֶּה בְּיוֹתֵר.

לָכֵן כְּתִיב וְהָיָה אִם שָׁלוֹם תַּעַנְךָ. שֶׁהוּא לְשׁוֹן שִׂמְחָה. רַק אִם רוֹאִין שֶׁאֵינוֹ מַנִּיחַ לַעֲבֹד ה'. צְרִיכִין לִבְרֹחַ מִיָּדוֹ גַּם לָצֵאת מִדֶּרֶךְ הַמְּמֻצָּע. וּבֶאֱמֶת בִּרְצוֹת ה' דַּרְכֵי אִישׁ גַּם אוֹיְבָיו יַשְׁלִם אִתּוֹ לָכֵן בַּתְּחִלָּה קֹדֶם שֶׁחוֹטְאִין יְכוֹלִין לִהְיוֹת בְּשָׁלוֹם עִמּוֹ. אַחַר כָּךְ מָצָאתִי באוה"ח מִזֶּה:

איבערדרייען אַלעס פון איין עק צום אַנדערן. דאָס גייט נישט מצליח זיין, **ס'גייט נישט זיין קיין לשון שמחה, ס'וועט זיין חלילה אַ דורכפאַל.** נאר טו עס אויף אַן אופן פון 'והיה אם שלום תענך', אַז ס'זאָל גיין דורך אַ שלום מיט'ן גוף.

אַ שלום אָפּמאַך מיט'ן גוף...

ענליך האָט מען שוין נאָכגעזאָגט, וואָס דער הייליגער **חתם סופר** ברענגט בשם זיין רבי, דער **הפלאה** זצ"ל, אַז דאָס איז די טייטש פונעם פסוק: 'בקש שלום ורדפהו': מ'זאָל מאַכן שלום מיט'ן גוף, מ'זאָל איר געבן אירע צרכים.

און דאָס מיינט נישט בלויז אַז מ'זאָל געבן פאַר'ן גוף עסן, נאר **עס מיינט אויך אַלע צרכי הנפש.** אַ מענטש האָט אַ צורך זיך צו טרעפן און פאַרברענגען מיט מענטשן; ער האָט אַ צורך צו אויפטון; ער קען נישט זיצן שטענדיג אויף איין פלאַץ. דעריבער ווען די גיבסט פאַר'ן גוף און פאַר'ן נפש זייערע צרכים, ווערט שלום ביים מענטש. שלום איז פשט אַז ס'איז אויך דאָ פלאַץ פאַר דיין נשמה. **דער גוף איז נישט ברוגז,** נאָר ער איז אפילו מסכים מיטצואַרבעטן.

דער גוף וועט לאָזן אויפשטיין פאַרטאָגס

ס'איז דאָ אַ געוואַלדיגע הוספה צו דעם שטיקל אור החיים הק', אין ספה"ק **שפת אמת** (שופטים תרמ"ב), וואו ער ברענגט ממש דעם זעלבן יסוד פונעם אור החיים הק', עד כדי כך אַז ביים סוף שרייבט דער שפת אמת אַז נאָכדעם האָב איך געטראָפן אַז אין אור החיים הק' שטייט די זעלבע נקודה, אַז **ווען דער מענטש איז לוחם צו שטייגן ברוחניות, דאַרף מען מאַכן שלום מיט'ן גוף,** אַז דער גוף זאל שפּירן אַז ער באַקומט זיינע צרכים.

דער שפת אמת לייגט צו אַז דאָס איז די עומק הפשט פון דעם פסוק (משלי טז, ז): **'בִּרְצוֹת ה' דַּרְכֵי אִישׁ גַּם אוֹיְבָיו יַשְׁלִם אִתּוֹ'** - ווען דער רבוש"ע איז צופרידן פון דעם מענטשנ'ס וועגן, וועלן אפילו זיינע פיינט אים צוהעלפן.

טייטשט דער שפת אמת, אַז ווען דער מענטש מאַכט אַ מהלך פון שלום, ער גיט פלאַץ פאַר זיינע אַלטע הרגלים. ער צעשמעטערט נישט אינגאַנצן דעם גוף נאָר ער גייט צוביסלעך, דעמאָלט איז 'ברצות ה' דרכי איש', דער רבוש"ע איז צופרידן דערפון, און 'גם אויביו ישלים אתו', דער גוף וועט אים נישט שטערן. **דו ווילסט אויפשטיין פאַרטאָגס? דער גוף וועט זאָגן: בסדר, קענסט אויפשטיין!**

איר הערט ווערטער?! אַזוי שטייט אין אור החיים הק', און אַזוי לערנט דער שפת אמת אָפּ דעם פסוק אין משלי פון שלמה המלך ע"ה.

דער טעות פון אַן אַגרעסיוון קאַמף

דער שפת אמת איז דאָ מוסיף אַ מורא'דיגער הסבר: דער מענטש איז צוגעוואוינט צו טראַכטן אַז אויב ער וויל מאַכן אַ קבלה, דאַרף ער זיך איינרייסן מיט רציחה און מיט אן אכזריות. ער זאָגט פאַר'ן גוף: **דו מוזט קובע עתים זיין יעדן טאָג, אָן קיין מעשיות!** אויב דער גוף לאָזט זיך נישט, טראַכט דער מענטש: אָט אַזוי, ס'איז דאך אַ גרויסע מלחמה, אודאי וועט דער גוף נישט לאָזן, אודאי וועט דער יצר הרע שטערן, די אַלטע עבירות וועלן נישט לאָזן.

און אַזוי שלאָגט זיך דער מענטש אַרום מיט'ן גוף. **ער פאַלט און שטעלט זיך אויף, און ער פאַלט נאָכאַמאָל,** א.א.וו. אָבער דאָס איז אַ טעות.

דער יונגערמאַן האָט געהערט ביי אַ שיעור אַז ביי דעם מלחמת היצר מוז זיין שוועריגקייטן - ווייל טאָמער מ'וויל ברענגען קדושה וועט קומען אַלע סאָרט מניעות און מ'וועט זיך דאַרפן שלאָגן - און דער מענטש טייטשט דאָס אָפּ ביי אים אין מח אַז די מלחמה גייט אויף אַ צורה אַז ס'איז דאָ הרוגים אויףביידע זייטן, און דורכאויס די מלחמה ווערן ביידע זייטן חרוב און ביידע גייען ארויס גענצליך געשעדיגט.

מ'גייט נישט אין אַ מלחמה מיט שעדליכע געווער

מ'זעט אַפילו ווען ס'האַנדלט לגבי מלחמות צווישן לענדער, אַז **טאָמער ווייסט מען אַז די אַנדערע זייט איז זייער מאַכטפול, וועט מען געווענליך זיך צוריקהאַלטן פון אַרויסגיין אין אַ מלחמה.** בדרך כלל גייען נישט גרויסע מאַכטפולע אימפעריעס אין מלחמה איינער קעגן די אַנדערע, ווייל מ'ווייסט אַז אויב וועט זיין אַ מלחמה, וועלן ביידע זייטן ליידן ערנסטע פאַרלוסטן, און קיינער וויל דאָס נישט.

דאָס איז אויך די סיבה פאַרוואָס לענדער וועלכע פאַרמאָגן נוקלעאַרע וואָפן, באַנוצן זיך נישט דערמיט ביי מלחמות (השי"ת זאל העלפן ווייטער, ס'זאָל זיין אייביג נאר גוט פאר אידן), ווייל יעדער פאַרשטייט אַז **אויב דו גייסט דאָס נוצן, וועט עס יענער אויך נוצן** און אַלעס וועט חרוב ווערן ה"י. דעריבער הייבט מען נישט אן לכתחלה דערמיט, ווייל מ'ווייסט דאָס איז נישט קיין תכלית. מיט געווענליכע געווער קענסטו גיין אין אַ מלחמה, אָבער מיט אַזעלכע שעדליכע וואָפן וועלן ביידע דערלייגן גאָר שטאַרק.

לאָז פלאַץ פאַר'ן גוף, דאָס איבריגע וועט השי"ת אויספירן

דאָס זעלבע איז לגבי רוחניות: דער מענטש מיינט אַז זיין מלחמה מיט'ן יצר הרע מוז גיין מיט'ן גאַנצן אכזריות, אויף אן אופן וואָס ער קימערט זיך בכלל נישט מיט'ן גוף. ער כאַפט אָבער נישט אַז **ווען דו נעמסט אַרויס אַזעלכע מאַכטפולע געווער, נעמט דער יצר הרע אויך אַרויס אַזעלכע סאָרט געווער.** אויב דו האסט שטאַרק געשמיסן דעם יצר הרע, וועט ער דיך שמייסן אויף די זעלבע דרגא. אַצינד ווערט עס אַ שווערע מלחמה פון ביידע צדדים, וואָס האָסטו געהאַט דערפון?!

איי, וועט דער מענטש פרעגן: ס'דאַרף דאך זיין אַ מלחמה?! די תשובה איז אַז **מ'דאַרף טאַקע לוחם זיין קעגן דעם יצר הרע,** אָבער דער רבוש"ע וויל אַז די מלחמה זאָל זיין אויף אַן אופן וואָס **דו זאָלסט גיין צוביסלעך** און דו זאָלסט דערווייל לאָזן פלאַץ פאַר'ן גוף.

שלמה המלך זאָגט דערויף: **ברצות ה' דרכי איש גם אויביו ישלים אתו.** דאָס איז נישט בלויז אן הבטחה, נאר **ס'איז אַ וויכטיגע הדרכה** וויאַזוי מ'זאָל זיך פירן אין דער מלחמת היצר. זאָלסט גיין איין טריט אויף אַמאָל, אויף אַ מהלך אַז **דיין גוף זאָל נישט קריגן מיט דיין נשמה.** דער גוף זאל זאָגן: **בסדר, דו ווילסט אַזוי? ווילאַנג דו גייסט נישט צופיל ווייטער בין איך נאָך מסכים.** אודאי דארף זיך נאָך דער מענטש אָנשטרענגען, ווייל ער דאַרף טוישן זיין אַלטע הרגל און מאַכן אַ נייעם הרגל, אָבער פאָרט איז עס אים אַסאַך לייכטער, ווייל ס'איז 'אויביו ישלים אתו'.

איזהו חכם הרואה את הנולד; זיך אונטערנעמען קבלות טובות מיט אַ לאָגישן פּלאַן

די צרכי הגוף ווערן נישט פאַרשוואונדן

ווען אַ מענטש איז מחליט צו לוחם זיין מיט זיינע אַלטע הרגלים, צום ביישפּיל מיט תאוות אכילה, אָדער אַנדערע זאַכן וואָס דער גוף שלעפּט אים אַראָפּ, דאַרף ער אַלעמאָל האַלטן פאַר די אויגן, מיט אַ חכמת חיים'דיגער בליק, אַז **זיינע גופניות'דיגע געברויכן זענען נאָך געבליבן זייער שטאַרק אַריינגעקריצט אין אים.**

אפילו אויב ער גייט לערנען אַ חסידי'ש ספר און אפילו אויב ער גייט זיך קאָכן אין עבודת ה', זאָל ער נישט מיינען בטעות אַז ער האָט גענצליך אויסגעריסן זיינע צרכי הגוף אויף אייביג. **האסט עס נישט אויסגעריסן, ס'ליגט נאָך פעסט אין דיר.** דעריבער זיי געווארנט, זיי אַביסל רואה את הנולד, און זאָלסט וויסן אַז **דער גוף גייט זיך אויפוועקן**, ער האָט נאָכנישט פאַרגעסן פון דיר. אָפּגעזעגן ווי פאַרקאָכט דו וועסט זיין מיט'ן שב"ק, גייען דיינע גופניות'דיגע צרכים אַרויסשפּראָצן און זאָגן: גוט מאָרגן, וואָס מאַכט איר?!

איינער וואָס מיינט אַז וויבאַלד ער איז יעצט אַזוי דערהויבן גייט זיין גוף שוין נישט רעדן צו אים, איז פּשוט אַ נאַר. איינער וואָס מיינט אַז ער איז פּטור געוואָרן פון זיינע הרגלים איינמאָל פאַר אַלעמאָל, פעלט אים פּשוט אַביסל חכמת חיים. **דו ביזט נישט פּטור געוואָרן דערפון, ס'איז נאָר יעצט פאַרשלאָפן.** ס'איז טאַקע זייער גוט אַז ס'איז פאַרשלאָפן. אַזוי רידערט עס נישט אַרום. אָבער ס'גייט נאָך זיכער צוריקקומען.

לעב נישט מיט קיין פאַלשע האָפענונגען

דאָס איז פּונקט ווי אַ מענטש וועלכער האָט אַסאַך בעלי חובות און ער האָט נישט קיין שום פּלאַן וויאַזוי ער גייט באַצאָלן זיינע חובות. אָבער לעת עתה איז זיין מיטל זיך צו זעלבסט באַרואיגן אַז ער טראַכט: יענער איז דאך דערווייל נישט געקומען בעטן דאָס געלט, דער אויבערשטער זאל העלפן אויף ווייטער...

ער נוצט טאַקע די ווערטער 'דער אויבערשטער זאל העלפן' אָבער ס'איז אָן קיין פּירוש המילות... ער מיינט בעצם צו זאָגן אַז ער האָפט אַז יענער גייט פאַרגעסן. אָבער ווען מ'פרעגט אים אמת'דיג: **דו האַלטסט אַז יענער גייט פאַרגעסן?!** דעמאָלט האָט ער נישט וואָס צו זאָגן, ווייל ער ווייסט זייער גוט אַז פאַרוואָס זאל יענער פאַרגעסן?! מ'רעדט דאך דאָ פון גרויס געלט, איין טאָג גייט יענער קומען בעטן דאָס געלט. יעדע שבת האָט אַ מוצאי שבת... צום סוף גייסטו דאַרפן באַצאָלן. **אויב יענער איז דיך נישט תובע יעצט אויף דער מינוט, מיינט דאָס נישט אַז ער איז מער נישטאָ.** דו דאַרפסט אַנערקענען אַז דער מלוה איז יאָ דאָ, און ער גייט איין טאָג אָנקומען.

דאָס זעלבע איז ביי די אַלע עניני הגוף, דער מענטש זאל פאַרשטיין אַז **זיינע הרגלים זענען נישט נעלם געוואָרן**, ס'איז נאָר יעצט פאַרשלאָפן. דעריבער, ווען דו האסט אַביסל ישוב הדעת דאַרפסטו זיך אָפּשטעלן טראַכטן, **וואָס פּלאַנסטו צו טון לגבי דעם ענין?!** דיין גוף גייט זיך אויפוועקן און ער גייט יאָ וועלן צוריקגיין צום אַלטן סאָרט רגילות, וואָס גיי איך טון דערוועגן?!

די דורכפאַל ווארט ביים ווינקל...

דאָס איז נוגע ביי תאוות אכילה, און דאָס איז שייך ביי אַלע ענינים פון מחשבה און מעשה. צום ביישפּיל; אַ איד וועלכער איז געווען זייער פאַרביטערט אויף אַנדערע וועלכע האָבן אים באַ'עולה'ט, און אַ שיינעם טאָג איז ער מחליט אַז ער גייט מער קיינעם נישט באַרעדן, ער גייט שוין נאר קוקן גוט און רעדן גוטס אויף אידן. פיין, ער דאַנקט דעם אויבערשטן אויף זיין החלטה, ער טאַנצט, ס'איז פריילך, אַ מחי'.

פרעגט מען דעם מענטש: **אָבער דו האסט דאך געוואַלדיגע טיפע פיין און ווייטאָג?** דו געדענקסט אַז נעכטן האָסטו צוויי שעה געגאָסן פעך און שוועבל אַז דו שפּירסט אַז קיינער רעכנט זיך נישט מיט דיר. אַלזאָ וואָס איז דיין פּלאַן, **וואָס גייסטו טון וועגן די ווייטאָג מיט וואָס דו טראָגסט זיך אַרום?!**

זאָגט דער מענטש: ניין, כ'האָב זיך אונטערגענומען אַז כ'רעדט שוין נישט וועגן די נושא... אויב דאָס איז זיין תשובה דעמאָלט דאַרף דער מענטש זיך נאָך אויפוועקן. **צדיק! דיין ווייטאָג גייט הונדערט פּראָצענט נאָך צוריקקומען!** איך פרעג דיר וואָס איז דיין פּלאַן דערוועגן?!

אויב מ'מאַכט אומלאָגישע קבלות פאַלט מען צוריק ערגער

אויב דער מענטש בלייבט ענטפערן אַזעלכע סאָרט תשובות ווי: 'איך ווייס נישט'... 'איך רעדט שוין נישט וועגן דעם'... זאָלסטו וויסן אַז ער גייט דורכפאַלן. און **דאָס קומענדיגע מאָל ווען ער גייט שרייען און זיך בייזערן, גייט ער זיין נאָכמער פאַרביטערט** און ס'גייט אַרויסקומען אויף אַן ערגערן אופן ווי ביז יעצט.

דאָס איז אַ מציאות וואָס שטייט אין דעם אויבנדערמאַנטן אור החיים הק' פרשת שופטים, אַז אויב דער מענטש נעמט זיך קבלות אויף אַן אופן וואָס ער גיבט נישט קיין פּלאַץ פאַר זיין גוף, און נאָכדעם פאַלט ער צוריק, **ווערט עס נאָך זיין ערגער ווי פריער.** ער האָט מחליט געווען אַז ער גייט פאסטן אַ וואָך, אָבער ווען ער נעמט זיך נאָכדעם נאָכאַמאָל עסן, פליעט קעפּ...

אַלע ווייסן אַז דאָס אַרבעט אויך אַזוי ביי די וועלכע אַרבעטן אַרויסצוגיין פון שווערע הרגלים, אַן אַריינגיין אין פּרטים. זיי קענען זיך אָפּזונדערן דערפון אינגאַנצן, אָבער ווען ס'פּלאַצט שפּעטער, זאָל דער אויבערשטער אָפּהיטן און ס'איז ממש אַ שרעק. ליידער איז דאָ אַסאַך פעלער פון אַזעלכע וואָס האָבן זיך געזעגנט פון דער וועלט ר"ל צוליב אַזאַ סאָרט סיטואַציע, ווייל נאָכ'ן זיך איינהאַלטן אַ לאַנגע צייט האָט עס געפּלאַצט און זיי האָבן גענומען דאָפּלט, ודי לחכימא.

על כל פנים, דאָס איז אַ מציאות וואָס שטייט אין דער תורה, און **ס'איז אמת סיי מיט אַ חכמת חיים'דיגער בליק און סיי לויט די תורה'דיגע השקפה.** ווען אַ איד איז מחליט צו אַריינגיין אין סיי וועלכע ענין פון עבודת ה' דאַרף מען דאָס געדענקן און האַלטן פאַר די אויגן, אַז ס'מוז זיין מיט'ן ריכטיגן משקל, אַז ס'זאָל זיין גוט פאַר'ן גוף און גוט פאר דער נשמה.

פטרון השבוע

יעמדו על הברכה שלקחו חלק בהפצת הגליון

לעילוי נשמת הרה"ח ר' **ישעי'** בן ר' **שלמה**
נפטר ח"י טבת תשפ"א

זכות לימוד תורה דרבים של אלפי ישראל יעמוד לימין הנדבן החשוב
להתברך בבני חיי ומזוני רוויחי מתוך בריות גופא ונהורא מעליא

ישלם ה' פעלם ויזכו לכל הברכות האמורות בתורה

צו נעמען א זכות און די הפצת הגליון אדער פאר סיי וועלכע הערות ביטע רופט:
718.387.1122
info@machonhavineini.com

קול הבינני

ארה"ב	718.686.8300
א"י	072.257.7726
בריטניה	0204.586.2115
בלגיה	03.300.0223

ניתן להשיג הגליון במקומות הבאים:

בארא פארק
ביהמ"ד סאטמאר 53 לאקער #62
ביהמ"ד קראסנא לאקער #166
ביהמ"ד ראחמיסטריווקא - ליד המקוה
ביהמ"ד טאהש - ליד המקוה
The Winery 18 Ave

וויליאמסבורג:
ביהמ"ד סאטמאר - בנין בראך - לאקער #213
ביהמ"ד בראשוב - לאקער 58
Central Market
ביהמ"ד וויען - שמש שטיבעל
ביהמ"ד קראלי - שמש שטיבעל

מאנסי
ביהמ"ד סאטמאר Monsey 13
ביהמ"ד דעלעטין
ביהמ"ד ראדאשיץ - Airmont
ביהמ"ד דאמבראווא
ביהמ"ד רידזש
ביהמ"ד וויזאל
משה סאטמאר
ביהמ"ד ווילעדניק

קרית יואל
ביהמ"ד אהל פיגא
ביהמ"ד בית אלעזר
ביהמ"ד בית מנחם זאב
ביהמ"ד ישמח משה
ביהמ"ד אבני צדק
ביהמ"ד רב טוב
ביהמ"ד בית דוב