

נפשי טוב

מתוך שיעורי תורת הנפש ע"י הגה"צ ר' יהושע נתן פייפער שליט"א, אבד"ק ברכת מנחם

גליון ו'

"האדם נפעל כפי פעולותיו"

כיצד לשנות את המחשבה הראשונה במח, המושפעת מעקמימות הלב

הנשמה שבמוחי, לא די לקבוע במחשבה ולומר פעם אחת 'מלכא אנא', לפי שהלב ורגשותיו שמושלים עדיין על המח, דוחקים קביעה זו ואומרים לאדם, 'וכי מלך אתה, והרי הינך עבד נרצע ההולך אחר שרירות לבך מבוקר ועד ערב, ואין בך שום צד חירות'. וכדי להשפיע על ראשית המחשבה שבמח להתהפך מן הקצה אל הקצה ולהתחיל להיות מלך - שהוא נוטריקון מ'ח ל'ב כ'בד למלוך ולמשול על הלב, צריך לעשות פעולות מעשיות פעם אחר פעם ולהוכיח ללב שיש מנהיג חדש ומה שהיה לא ישוב עוד, כי כן יסד ה', שהלב ורגשותיו נכנעים ומשתנים על ידי פעולות מעשיות החוזרות ונשנות שוב ושוב.

ולזה נצטוונו כשצלי הפסח מוטל לפנינו, והלב מושך להתנהג כמנהגנו מימים ימימה לשבור עצמות ולאכול כעני ואביון התאב לבשר, לעצור עצמינו ולאכול כדרך המלכים, לפי ש'אחר הפעולות' - כפי מה שמתנהגים בעובדא ובמעשה, כך 'נמשכים הלבבות', וקמעה קמעה הלב מפסיק לשלוח ל'תת מודע' שבמח את רגשותיו פחדיו והנאותיו, והכח השכלי חוזר לשלוט ולחשוב חשבונו של מקום לפני כל פעולה הטובה היא אם רעה.

וכשמשפט הבכורה ניתן למח, ממילא מסתלקים כל הטראומות והפחדים

תוכן הענינים:

א. הפעולות הנעשות פעם אחר פעם, מחלישים את רגשות הלב.

ב. בכל אחד מאיתנו רגשות שהוטבעו בנו מילדותנו, שנשארו באותה דרגה ולא גדלו איתנו.

ג. הלימוד מחיות השדה שניתן להשתנות, ולגרום לשכל לשלוט על הרגש.

ד. הדרך לסלק פחדים על ידי עשיית הדבר שוב ושוב.

ה. המונע הגדול מאנשים להתקדם ולהתעלות במעשיהם.

ובכל שנה ושנה באותו הזמן, ראוי לנו לעשות מעשים המראים בנו המעלה הגדולה שעלינו לה באותה שנה, ומתוך המעשה והדמיון שאנחנו עושין נקבע בנפשותינו הדבר לעולם'.

נמצינו למדים יסוד גדול בהבנת התנהגויות האדם, שעל מנת להשתנות ולצאת מבחינת 'עבד היית במצרים' - מהרגשי שעבוד הלב המושך לאכול בשר בתאוה גדולה עד כדי שבירת עצם, ולגעת באמיתות דרגתנו שאנו 'ממלכת כהנים וגוי קדוש' כפי שמלמדת

איסור שבירת עצם בקרבן פסח, כי אחר הפעולות נמשכים הלבבות

משביארנו במאמרנו הקודמים את ה'עקוב הלב מכל ואנוש הוא' (ירמיה ז', ט), שהלב ששם מקום הרגש - הוא עקוב ועקום כל כך, עד שבכוחו לשכנע בעקמימותו אפילו את ה'תת מודע' [Subconscious] שבמח, לעשות כפי מה שהרגש מורה לו ולא להשגיח על סברת השכל הישר האומר לעשות אחרת, עד שהמח מתרגל אט אט להפסיק לחשוב בכל פעולה ודבר האם כך ראוי לעשות אם לאו ופועל רק לפי משיכות הלב, עלינו לטכס עצה ולמצוא רפואה ותרופה, כיצד להחזיר ל'תת מודע' שבמח, את היכולת שהמחשבה הראשונה שלו תהיה על פי הוראת השכל ולא על פי רגש, ושישוב להיות שליט על הלב ולא להתפעל מרגש ריקם של הלב.

פתח דברנו יאירו בדברי 'ספר החינוך' (מצוה טז), המפרש בטעם מצות 'ועצם לא תשברו בו' (שמות יב, מו), שאסור לשבור עצם בבשר קרבן פסח ואפילו אחר זמן אכילתו (ספר החינוך שם), כי הפסח בא לאות גדולה וכבוד שאנו בני מלכים - מלכו של עולם, ואין דרכו של מלך לשבור וללקט עצמות למאכלו לפי שיש לו כל והוא אינו נצרך לשיירי הבשר והעצמות, 'ועל כן בתחילת בואנו להיות סגולת כל העמים - ממלכת כהנים ועם קדוש,



דע, כי האדם נפעל כפי פעולותיו, ולבו וכל מחשבותיו תמיד אחר מעשיו שהוא עושה בהם, אם טוב ואם רע, ואפילו רשע גמור בלבבו, וכל יצר מחשבות לבו רק רע כל היום, אם יערה רוחו וישים השתדלותו ועסקו בהתמדה בתורה ובמצוות, ואפילו שלא לשם שמים, מיד ינטה אל הטוב, ובכח מעשיו ימית היצר הרע, כי אחרי הפעולות נמשכים הלבבות. ואפילו אם יהיה אדם צדיק גמור ולבבו ישר ותמים, חפץ בתורה ובמצוות, אם אולי יעסוק תמיד בדברים של דופי, כאילו תאמר דרך משל שהכריחו המלך ומינהו באומנות רעה, באמת אם כל עסקו תמיד כל היום באותו אומנות, ישוב לזמן מן הזמנים מצדקת לבו להיות רשע גמור, כי ידוע הדבר ואמת שכל אדם נפעל כפי פעולותיו וכו'.

לכן אתה, ראה גם ראה מה מלאכתך ועסקך כי אחריהם תמשך ואחרי לא תמשך. ואל יבטיחך יצרן לומר, אחרי היות לבי שלם ותמים באמונת אלהים, מה הפסד יש כי אתענג לפעמים בתענוגי אנשים לשבת בשווקים וברחובות, להתלוצץ עם הלצים ולדבר צחות, וכיוצא באלו הדברים שאין מביאין עליהם אשמות וחטאות, הלא גם לי לבב כמוהם, קטני עבה ממתינהם, ומדוע ימשכני הם אחריהם. אל בני השמר מפניהם פן תלכד ברשתם, רבים שתו מתוך כך כוס תרעלתם, ואתה את נפשך תציל. ואחר דעתך זה אל יקשה עליך מעתה ריבוי המצוות בענין זכירת ניסי מצרים, שהן עמוד גדול בתורתנו, כי ברבות עסקינו בהם נתפעל אל הדבר.

(ספר החינוך מצות טז)

אל יאמר האדם, את אשר עשה האלוקים אין לשנות, והוא יתברך הטביע בי כח הרע, ואין אקוה לעקרו משורש. לא כן הדבר, כוחות האדם בני כבישה - גם חילוף המה, כאשר עינינו רואות בטבעי בעלי חיים, אשר האדם רב חילו לכובשם במאסר רצונו לבל ירעו ובל ישיחיתו, גם לעשותם בני תרבות, להפוך טבעם ולעקור משורש רוע תכונתם, כל שכן האדם בעצמו יש לאל ידו לכבוש טבעו הרע, לבל יצא לפעולות אדם וגם לשנות טבעו לטוב על ידי הלימוד וההרגל.

(אור ישראל סי' ז')

וכדי להשפיע על ראשית המחשבה שבמח להתהפך מן הקצה אל הקצה ולהתחיל להיות מלך - שהוא נוטריקון מ'ח ל'ב כ'בד למלך ולמשול על הלב, צריך לעשות פעולות מעשיות פעם אחר פעם ולהוכיח ללב שיש מנהיג חדש ומה שהיה לא ישוב עוד

שמסובבים בהם, כי כל הדאגות מקורם מרגשות הלב וחששות שאדם שמע בעבר שכה אירע לההוא וכך קרה לחבירו, עד שבונה מזה בנינים על גבי מגדלים של דאגה ופחד מה יולד יום, אבל כשהמח מושל ומולך על ה'תת מודע', וברגע הראשון האדם עוצר את עצמו קודם לכל, ומיישב את עצמו, הוא נוכח לראות שרוב החששות הם הבל ורוח ואין להם שום יסוד, ובא ממילא לידי מנוחת הנפש ולרוגע ושלווה.

דרך שבירת הטבע על ידי עשיית פעולת הפוכה מ' יום

לכשתמצא, סוד יסוד זה ש'אחר הפעולות נמשכים הלבבות', שהדרך לשבור את הטבע, אינו בשעתא חדא וברגעא חדא, אלא צריך לעשות פעולות פעם אחר פעם כדי לשרשם מקרבם, הוא שהגיד הרה"ק הרבי ר' אלימלך זי"ע ב'צעטיל קטן' (אות טז), ש'מי שנולד בטבע של עקשנות, ישבר את טבעו ארבעים יום רצופים לעשות דוקא להיפך ממה שיעלה במחשבתו. וכן מי שבטבע עצל, ירגיל את עצמו ארבעים יום רצופים לעשות כל דבר בזריזות וכו'. וכן מי שטבעו ביישן מהחלק של בושא רעה, ירגיל את עצמו ארבעים יום להתפלל דוקא בקול רם וכח תנועת אבריו וכו'. וכן מי שאמרי פיו אינם עולים יפה ומסודר מחמת הרגל טבעו וכלי הדבור שלו, ירגיל את עצמו ארבעים יום להטות אזנו להדיבורים היוצאים מאליו - הן במילי דעלמא והן במילי דשמיא, הן בשעת לימוד, כי הרגל של כל דבר נעשה שלטון'. והוא כמבואר, שאף על פי שהלב עקום ועקוב עד שיכול להשפיע גם על המח, כשעושים מעשה בידיים פעם אחר פעם, עוקרים את העקמימות מן הלב, ואז חוזר המח לפעול כסדרו ולחשוב קודם כל דבר במחשבה וסברה נכונה, מה ראוי לעשות מבלי לחשוש שהמח מושפע מפחדים וכדו'.

להתגבר על כח הילדות שבתוכנו

משברנו שהרגילות מבטלת ועוקרת את

רגשות הלב, נוכל לשוב אל הראשונות ליסודות שהתבארו בגליון הקודם, שם הארכנו, שעיקר הרגשות, היינו, הדברים שאדם אוהב או מפחד מהם וכל כיוצא בזה, נקבעים בשנות הילדות המוקדמות עד הגיעו לגיל שבע או שמונה, ומלווה כל אחד מילדותו עד שמשנה אותם על פי שכלו, ולכן המושכל הראשון שעולה במח הנובע מרגשות הלב, הם בעצם אותם רגשות שנטבעו בתוכו מאז היותו ילד קטן. ונאמר, שהדרך להתחיל להיות 'בר דעת' אינו אלא על ידי רגילות ועבודה תמידית פעם אחר פעם, להתבונן בכל דבר ומעשה האם הם נפעלים על ידי רגשות הלב שהם כמו של 'ילד קטן' החי בקרבם, או שהדעת וההבנה בשכל שהיא של אדם גדול, היא הקובעת כדת מה לעשות. וזה כל עיקר עבודתנו, לכבוש את הרגע הראשון של ה'תת מודע' שיהיה מונהג על פי שכל ולא על ידי רתיחות הדמים ורצונות הלב.

ולטובת הענין וכדי לשבר את האוזן כדקא יאות, נמשיל זאת מהנהגה המצויה בכל בתי ישראל הכשרים [ולא רק אצל כל אחד בביתו...]. אשר ממנו נקח את הדרך אשר יעשון:

סעודת ליל שבת קודם קידוש, הזמן מרומם ביותר, עידנא דחקל תפוחין קדישין, השולחן מוכן ומזומן, ובראשו עומד אב המשפחה עם הכוס בידו, כשבניו וצאצאיו סדורים כשתולי זיתים סביב, לבושים בבגדי שבת הדורים, ומחכים לקידוש על הכוס. אלא שדווקא אז מתחילים המריבות והוויכוחים סביב המקומות, הילד הקטן רוצה להחליף ולשבת במקום פלוני, ואחיו הגדול ממנו מתנגד ואינו רוצה לוותר לו על מקומו, וכשהאב מוריד את הכוס מידו ומבקש לפשר בין שניהם על ידי ילד אחר, בא השלישי ומכריע ביניהם וגם אינו מסכים ללכת ממקומו הקבוע, ואז כשהאב רואה שהשעה מתעכבת ובני הבית כבר רעבים לאחר שקיימו את ההלכה להיכנס לשבת כשהוא תאב לאכול, יש לפעמים שהוא אינו שולט בעצמו ומרים את קולו בצעקה או חמור מזה שמכה אחד מן הילדים על מנת להשליט סדר כדי להתחיל את הסעודה.

והנה, שכשנשאל את האב לאחר שכבר אכל מכל מיני מטעמים ושבע מעט, האם גם עכשיו היית מכה את בנך, ללא ספק הוא היה משיב בשלילה ואומר שהיה נמנע מכך, ואם כך שגם הוא יודע שטעה ובנו שכועס עליו בלבד - צודק, למה לא עצר את עצמו מראש ומקדם. אין זה אלא שה'תת מודע' שמונהג על ידי ה'עקוב הלב' שהוטבע בו מנעוריו הורה לו, שמיד כשיש קושי וניסיון, הדרך הטובה ביותר לפתור זאת, היא על ידי הגבהת הקול או היד, כפי שאכן עושה ילד קטן בתלמוד תורה, אך לאחר מכן כשהדעת שבה אליו הוא נהפך ברגע אחד מלהיות קטן בר שית או שבע לגדול בן ארבעים לבניה, ורואה שטעה, אבל אז כבר אין לאל ידו להושיע.

אך אם היה מכיר ויודע שכשהוא רואה דבר שאינו מסתדר לו כפי רצונו, הוא כועס ומכה מיד כי כך אומר לו הרגש אבל הוא צריך לעבוד על עצמו, ולראות שהכל יורה דרך זו ילך, אז היה בוודאי חושב ושוקל אולי טוב יותר לעשות קידוש קודם, כי כשכולם שלווים ושבעים קל יותר להשכין שלום, או שראוי לומר לאחד מן הילדים שבזכות שיוותו, ישב בראש השולחן וכדו', שהצד השווה של כל הרעיונות, שהמח חוזר להיות שליט על הלב ומגיע לפתרון האמת. וככל שאדם מתרגל שוב ושוב להגביר את המח על הלב, כך נדחק הלב החוצה והמחשבה הראשונה העולה לאדם היא מה השכל מורה לעשות, ולא מה הלב מורגל מנעוריו והסביר למח שכך ראוי לעשות.

'מלפנו מבהמות', הלימוד מבהמות וחיות הארץ שניתן להשתנות

הוכחה וראיה לדברים אלו, שעל ידי הרגל שוב ושוב, משתנה טבעיות המחשבה של האדם עד שהוא יכול להסיר ממנו את כח ה'תת מודע' שנמשך מתאוות הלב, ולחשוב בחכמה בינה ודעת, מביא רבי ישראל מסלנט זצ"ל (אור ישראל סי' 6) מחיות הארץ, שהרבה מהם גדלים במדבריות ונחשבים למסוכנים ביותר, ויכולים לטרוף חלילה ללא שום טרחה אדם וחיות גדולים מהם, אך כשלוקחים אותם לתוך 'גן חיות' [zoo] ומאלפים אותם כיצד להתנהג, אימתי אוכלים ומתי הולכים לישון, משתנה טבעם יום אר יום,

עד שיש חיות שניתן לרכוב עליהם ממש מבלי שהם פוגעים ברע במי שנוגע בהם, ואדרבה נהנים מזה.

שכן הוא גם ב'עיר פרא אדם יולד' (איוב י"א, ב), באדם המשול לחיית השדה, שגם אם טבעו קשה עד מאד, והוא נמשך אחר תאוות לבו כבהמה זו שאין לה חכמה ותבונה, וכל חייה אינם אלא רדיפה אחר אוכל ותענוגים, עליו לשאת קל וחומר ולומר, ומה חיה רעה זו יכולים לאלפה שתשנה את טבעה עד שיכולה לחיות במחיצת בני אדם ולא להזיק להם, על אחת כמה וכמה שאדם ש'לעמל יולד', יכול לשנות את אורחותיו ולהתרגל לעשות כל פעולותיו במחשבה תחילה.

וכה הם דברי רש"י בפירושו לכתוב הנזכר 'עיר פרא אדם יולד', האומר זאת: 'אדם אשר היה כעיר פרא, לימוד מדבר קל בלא דעת', היינו, אדם שנולד עם נטיות בהמיות עד שאין לו דעת, והוא משול ל'עיר פרא', תפקידו להיות 'אדם יולד' - ש'למד עצמו להיות אדם חדש כסדר בני אדם ויכין דרכו' (שם). כי כמו שביארנו 'הרגל נעשה טבע שני' (לשון ה'מסילת ישרים' פרק ט), וסופו שיצליח לשנות את ה'תת מודע' שלו, שלא יעשה מיד ככל העולה על לבו, אלא אדרבה שהמחשבה ראשונה תהיה לחשוב בישוב הדעת מה ראוי לעשות.

היתכן ליהנות מרציחה ושפיכות שמים?!

וצא ולמד עוד ענין זה שהרגילות מכבה את הרגשי הלב, ממה שכתב ב'אור

החיים הקדוש' (דברים י"ג, יח), שהעידו לפניו ישמעאלים שהיו ממונים מטעם המלכות להוציא להורג אנשים שנגזר דינם למיתה, שבתחילה לא היו מסוגלים לפגוע ולהרוג את אותם פושעים, כי מי הוא זה ואיזהו הוא אשר יכול ליטול עליו דמו של אחר ולראותו מתבוסס בדמו, אך כעבור הזמן התהפך לבבם לאכזר, עד שהם נהנים ויש להם חשק רב לקיים את דבר המלך ודתו להשמיד להרוג ולאבד.²

תא חזי, שאין דבר מובן יותר עד כמה חמור וקשה עונשו של ההורג את חברו, ש'שופך דם האדם באדם דמו ישפך כי בצלם אלהים עשה את האדם' (בראשית ט, ו), ומי האיש המסוגל לראות אדם חי שיש לו קרובי משפחה וידידים ורעים אהובים, ולגדוע את חייו באחת, ומכל מקום לאחר שהרגילו והכניעו את רגשותיהם, לא די שלבם לא מונע מהם להרוג אלא שעוד התענגו מזה. ולדידן ייאמר נמשלו

גם אם יצר מחשבות האדם ומשיכת לבו היא לרע, בכוחו להפכם לטוב, על ידי שירגיל עצמו לעשות להפך, כי האדם נפעל לפי פעולותיו.

1. וכעובדא הידועה המובאת בילקוט ומהלך דתו וחסידו, על חכם אחד, שבזכות שהתיידד עם לביאה אחת, הצליח להוציא ממנו חלב שהיה נצרך לרפואת המלך, עיין שם.

2. ובוה פירש מה שכתוב בפסוק שם על הריגת אנשי עיר הנדחת 'ונתן לך רחמים ורחמך', 'שיתן להם ה' רחמים הגם שהטבע יוליד בהם האכזריות, מקור הרחמים ישפיע בהם כח הרחמים מחדש, לבטל כח האכזריות שנולד בהם מכח המעשה'.

ואספר מעשה

פעם נסע רבי ישראל מסלנט זצ"ל ברכבת מקובנא לווילנא, וכדרכו נסע יחידי ללא מלווים, ולבוש כאחד העם. בסמוך לו ישב אברך שחזותו הוכיחה עליו שזה עכשיו ירד מעל שולחן חותנו, והתריס כנגדו כל הזמן בתלונות ותרעומות.

כשהגיעה הרכבת לווילנא, יצא קהל רב להקביל את פניו של ר"י בכבוד רב, ואז נודע לאותו אברך קלקלתו והוא התמלא בושה וכלימה בקרב. עם שחר השכים האברך לאכסנייתו של ר"י כדי לבקש את סליחתו, אך עוד קודם שהספיק כלל לפצות פיו, הקדימו ר"י בסבר פנים יפות, ביקשו לשבת ושאל לשלומו. קבלת פנים נאה זו גרמה לאברך לפרוץ בבכי והוא התחנן על נפשו וביקש מחילה על עזות מצחו, ור"י ניחמו ודיבר על לבו ומחל לו בלב שלם.

בין הדברים התוודע ר"י, שאותו אברך בא לווילנא כדי להשיג סמיכה לשחיטה, והוא הביע תיכף את רצונו לפעול לטובתו, ולקחו לחתנו רבי אליהו אליעזר שהתאכסן בביתו, וביקשו לעזור לו. כשרבי אליהו אליעזר תהה על קנקנו ומצאו ריק, ניחם ר"י את

האברך, והסביר לו שבוודאי היה תשוש מן הדרך, והציע לו לשוב אליו בעוד ימים אחדים. כשארכו הימים ור"י נכח לראות שאותו אברך אינו שב אליו, הוא המציא את עצמו לפניו ומצא לו שוחט מובהק שילמדנו הלכות שחיטה ובדיקה, וסיפק לו למשך אותו זמן את כל צרכיו. לא עברו ימים מרובים ואותו אברך השתלם לשוחט מומחה מוסמך מכמה רבנים גדולים ורבי ישראל לא הרפה ממנו עד שהושיבו בקהלה הגונה.

כשנשאל רבי ישראל על מעשיו, מדוע הוא מתאמץ כל כך להטיב עם אברך זה שהרע לו, הוא השיב בתשובה הצריכה לימוד: 'כשהלה בא אלי וביקשני סליחה, מחלתי לו בלב שלם, אך היות ואני רק בשר ודם, חששתי שמא בכל זאת התגנבה אל לבי איזו קפידה ושנאה עליו, והיות שהאדם נפעל כפי פעולותיו, רציתי להיות בטוח שלא תישאר בלבי שום קפידה עליו, ומשום כך השתדלתי לחפש כל מיני הטבות לגמול לו, ולהוציא מלבי כל חשש טינה עליו.

(תנועת המוסר חלק א עמוד 973)

עיןך וראה שכשאתם עובד למחייטו ואינו מרוצה ממקום עבודתו, שמיעוט שאינו מצוי קם ועוזב ומחפש מקום עבודה אחר, ורובא דעלמא חושיים אולי מקום עבודתם החדש לא יהיה כרצונם, עד שמעדיפים להישאר במקום עבודתם אף על פי שאין להם סיפוק ממנו. אך אם היו משליטים את השכל על הפחד, ויוצאים מלאי כח וגבורה לחפש עבודה חדשה בידעם כי הפחד שמא לא ימצאו מקום ומה יעלה בסופם ושאוּלי ירעבו ללחם וקופות הצדקה לא יתנו להם די מחסורו ועוד כהנה דמיונות רבים, בוודאי וללא ספק שעוז רוחם היה עומד להם למצוא את שאהבה נפשם, ולא להתייגע במלאכה שאין בה הנאה, אבל גם כאן המכשול העיקרי הוא רגש הלב ש'סוגר' את השכל לבל יחשוב מה נכון לעשות, ועל זה תפלתנו ובקשתנו מן שמיא שנזכה ללב ישר ונקי ולמח שליט על כל מעשינו, וכה יזכנו ה'.

ה'תת מודע' לחשוב מחשבות ושהוא יהיה לראש, ולא רגשות הלב.

וראה כי כנים הדברים, כי כשאדם עולה על מטוס [פלייגער], ובנו הקטן בוכה וצועק שהוא מפחד לעלות השמימה, שמא יפול וירד במצולות ים, שהדרך להרגיעו אינו בזה שאומרים לו פחדך לשווא, אלא אומרים לו, אני נמצא על ידך ובוודאי שאני הבר דעת לא הכנסתי את עצמי לספק סכנה, אילולי זה שהייתי בטוח שניסע לבטח, ובזה קונים את לב הילד והוא נרגע. וכמו כן עלינו לומר לנפש הפגועה מכל מיני טראומות ופחדים, איננו מסלקים את הפחד הקיים והאמיתי, אלא משיבים אותו לגודלו הטבעי, על ידי שהמח שליט עליו, ומוכיח שהוא קטן בהרבה ואין ממנו לחוש.

הסיבה המונעת מאדם לחפש מקור פרנסה טובה מזו שיש לו

והאמת שאל לנו להפליג ולדבר על הקושי להשליט את המח על רגשות הלב עד שיהפך להיות ה'תת מודע' של השכל, כאילו זה שייך רק באנשים הסובלים יתר על המדה, כי הוא מצוי ונמצא לכל, ושא

ההפוך, שגם אם יצר מחשבות האדם ומשיכת לבו היא לרע, בכוחו להפכם לטוב, על ידי שירגיל עצמו לעשות להפך, כי האדם נפעל לפי פעולותיו.

שיטת הפסיכולוגים לסלק את הפחדים

גם בשיטות הפסיכולוגיה של ימינו, ההוראה לטפל בכל מיני פחדים למיניהם, היא על פי רוב על זה הדרך, שהפחד לעלות על סולם [לייטער] שמא יפול, כי בילדותו שמע על אי מי שמעך ונפל כשעלה על סולם, וקיבל מכה בראשו עד שנעשה בתרדמת ומת. או מי שאחזו רתת לעבור על גבי גשר [בריק] שמא יפלו עמודיו ויסודותיו והוא יפול ארצה. או כפי שמצוי יותר וגם באנשים גדולים מאד, שיש שפחדים להיות בחדר אפל וחשוך. שעצתו ותרופתו היא, להתמיד ולעלות כמה פעמים ביום על סולם ולנסוע על גשרים או להיכנס לזמן ממושך לחדר חשוך, ואף על פי שבפעמים הראשונות יפחד מאד, ברוב הימים וכפי מה שיתרגל בכך יום אחר יום, יפוג ממנו הפחד עד שיעלם ממש. וההגיון בזה הוא כמו הסברא שאמרנו, לפי ששורש חרדתו הוא, כי בילדותו וקטנותו לא פירש כראוי את הפחד עד שהדבר הלך וגדל ויצא מסדר הפחד הרגיל, ולכן כשיעשם פעם אחר פעם ויראה שאין בכך כלום והדוב אינו נושך, אט אט ההרגל ישפיע על הלב שיפסיק לפחד.

להכניס את הפחד לגבולותיו האמיתיים

וכשאדם ניחון בתבונה יתירה, ורוצה לעלות ארוכה ומרפא לדבר המפריע לו, אזי לא יסתפק רק בזה שמרגיל עצמו לעשות את הפעולה שוב ושוב עד שהפחד יצא ממנו, אלא יוסיף לזה עומק ויאמר לנפשו, ראה והבט כי איני בורח ודוחק את הפחד ואומר שהוא אינו קיים, אלא מסכים עימו שהוא קיים ונמצא, אלא שאפשר להתגבר עליו, ומה שפחדתי בילדותי להיות בחדר חשוך כשאמי אינה עומדת בסמיכות לי, הוא דבר אמיתי, אך היום אני בעצמי הוא האמא והאיש הגדול הנצב בתוך החושך, ואם כן דאגה מניין, ובזה הוא משנה את

נקודות העולות

מן המבואר:

חשיבת נפש



כשעושים מעשה שוב ושוב, הרגש בוחת, ואז ניתן להכניס תחתיו ב'תת מודע' את כח המחשבה, ולא למהר ולעשות מעשה על פי רגש הלב.

הרגש הוא כח המושרש בנו בילדותנו, ותפקידנו להתאים אותו למצבנו עכשיו שאנו בני דעת, ולא להישאר עם אותו פחד של ימי הילדות.

'מלפנו מבהמות' שניתן להשתנות ולשנות אפילו טבע מולד על ידי תרגול פעם אחר פעם, וראה, שאפילו ממעשה רצח ניתן ליהנות כשעושים זאת שוב ושוב ל"ע.

להוסיף עומק לעצה המורגלת אצל רובאי הנפש לעשות את הדבר שפחדים ממנו, ולהכניס לה את הידיעה שהפחד קיים ונמצא, אבל מעמידים אותו בגבולותיו האמיתיות.

כשישוערים את מחסום הפחד והוא מקבל את מקומו הראוי והשכל חוזר למשול, ניתן להצליח בכל, לפי שהפחד אינו גדול מכפי מה שהוא באמת.

לקבלת הגליון והשיעורים, להערות והנצחות נא לפנות לכתובת ח"י

office@nafshyyeshoveiv.org

קו השיעורים 718-400-7566
בארץ ישראל: 077-850-9310

