

# לעשות רצונך אלוקי חפצתי

## בטחון שבועי

אור חדש על מתיקות דרך "ויגבה לבו בדרכי השם" במשנת נובהרדוק מהגה"צ רבי יהודה מאנרל שליט"א מעיה"ת לייקווד יצ"ו

### פרשת כי תצא תשפ"ה

#### מוסר מועיל מאוד

להמשיך לשנן, בכל עת מצוא, "אני לדודי ודודי לי", ולהוסיף: 'אל תירא כי עמך אני, אל תשתע' (אל ימס ליכך-רש"י) כי אני א-לקיך, אמי צתיך אף עזרתך, אף תמכתך בימין צדקי', 'כי אני ד' א-לקיך מחזיק ימינך, האומר לך אל תירא, אני עזרתך' (ישעיה מא י, ג).  
'ואני עליך בטחתי ד', אמרתי א-לקי אתה' (תהי' לים לא-טו)

#### שו"ת עם הרב שליט"א

**שאלה:** למה יש כ"כ הרבה דגש על ענייני אמונה ובטחון בזמנינו, האם לא היינו צריכים להתעסק בעוד עניינים, ובפרט באלול, היינו צריכים לעסוק בעיקרי התשובה?

**תשובה:** שמעתי מהגה"צ רבי מתתיהו סלומון זצ"ל, שהתיקון לנשמות של אנשי דורנו הוא בעיקר חיזוק באמונה ובטחון. ושבאחרית הימים, יש צורך נחוץ להיות מושלם בעניינים אלה, וזה הסיבה שהשי"ת עושה כל מיני קשיים בדורנו. אלה הם הבסיס והקיום לכל העולם. אתה עומד במבחן: האם אתה באמת מאמין שהשם כולו טוב? האם אתה מאמין שהוא ית' יכול לעזור לך, וגם רוצה לעזור לך אם רק תבטח בו? אלה הם הבסיס של האמונה, וזהו הדבר הראשון שמוטל עלינו לעבוד עליו. על ידי המבחנים האלה האמון נה והבטחון יוצאים מן הכח אל הפועל. הזכויות האלה הם יותר מכל דבר אחר שאפשר לעשות, יותר מתורה, עבודה וגמילות חסדים. על ידי הקשיים הקב"ה, ברוב רחמיו, דוחק בנו, ומכריח אותנו להתעלות בבטחון וממילא גם בקירבת השם שהוא תכלית הכל. ונמצא שהקשיים הם באמת הטבה שלימה!! וכשהאדם קרוב להשם, ממילא הוא כבר קרוב מאוד לתשובה.

#### מלחמת היצר

לאדם שרוצה משהו לא לריב פנים מול פנים כנגד היצר, אלא לדחותו קצת, על מנת להתבונן האם באמת זה דבר רצוי או לא, ולנסות להבין את הטפשות של הקנאה והתאוה והכבוד. ע"י זה, יש תקווה גדולה שהתאוה תיעלם.

בהמשך הפרשה אנו לומדים על אדם שיש לו אשה שנואה שילדה לו הבכור, והוא צריך להתגבר על רצונו לתת פי שנים לבנו בן האהובה. אח"כ יש לנו פרשת בן סורר ומורה שיהודי צריך למסור את בנו לבית דין למיתה!! כל יהודי יש לו מידי יום ביום כל מיני רצונות. בחלק מהם הוא צריך להכנע קצת (כמובן, רק בדברים המותרים) לזמן קצר, ולתת לעצמו קצת גלידה וכדומה, כי זה קשה מידי בשבילו להלחם. ולפעמים, זה חובה כלפי המשפחה והשלום בית. ובי חלק מהם הוא חייב להתגבר. תראה תמיד את הרע והחולשה כהזדמנות לגדלות.

**מחשבותיך ורצונותיך ללמוד מוסר באלול, יכולים להיות יותר חשובים מעצם מעשה התשובה!**

אם חז"ל אמרו שהרהורי עבירה קשים מעבירה, אז מדה טובה מרובה, והרהורי מצוה שווים בוודאי עוד יותר בשמים. וז"ל הוזה"ק (תרומה קנ:), ולית רעותא טבא דיתאביד מקמי מלכא קדישא, ובגין כך זכאה איהו מאן דמהרהר הרהורין טבין לגביה מאריה, דאע"ג דלא יכיל למיעבד להון, קוב"ה סליק ליה רעותיה כאילו עביד, עכ"ל (ואין רצון טוב שנאבד מלפני המלך

**הגם שאדם צריך לשבור מדותיו, לפעמים הם יכולים לשמש לצד הטוב**

אנשים שעובדים על מדותיהם וזוכים לשבור רצונותיהם, יכולים לזכות לנסים גדולים, כי כמו שהם שוכרים את הטבע שלהם, כך הקב"ה יעשה להם ג"כ נגד הטבע. (ובספר ייטב לב, וירא יח יא כ' בשם המפרשים על הגמ' ברכות כ. שדורות הראשונים היו מוסרים נפשם על קדושת השם [כגון המעשה עם רב פפא שקרע בגד לא צנוע], שזה מדה כנגד מדה, הוא עובד את ד' מחוץ לטבע, ולכן הקב"ה עושה לו ג"כ נס מחוץ לטבע.

אמנם לא תמיד זה התפקיד, לפעמים העבודה היא לכוון את המדות שיש לו בטבע לטוב. הרי חז"ל למדו אותנו לעבוד את ד' בכל לבבך - בשני יצריך. צריך ללמוד להשתמש בנטיית הטבעיות, אפילו אלה ששייכים ליצה"ר, לעבודת השם. מי לנו גדול מדוד מלכנו, שנולד אדמוני, בדומה לעשיו, אבל השתמש במדה זו כדי ללחום מלחמות השם.

**המתנה ורחיית רצונות יכולים לגרום להם להעלים לגמרי**

כשיש לאדם יצה"ר לאשת יפת תואר, התורה התירה לו, אבל הוא צריך להמתין, קודם כל היא צריכה לבכות על ידו חודש שלם, ולהתנוול, כדי לעזור לו להפטר מהרצון שלו. אנחנו צריכים ללמוד מזה לגבי הרצונות שלנו הלא טובים. כדאי מאוד

וז"ל החוזה"ל בשער חשבון הנפש פ"ג חשבון כ"א וכאשר ישתדל בהם המאמין בלבו ובמצפון ויגיע מהם כפי יכולתו, יפתח לו הא-לקים שער המעלות הרוחניות, ויגיע מהם אל מה שלמעלה מיכלתו, אם ישתדל וימהר ויחרץ לעשות מה שיש ביכלתו, יעזרהו הא-לקים לעשות מה שהוא למעלה מיכלתו וכו' עיי"ש. ובשערי תשובה לר"י שער א' אות א' כ' כי יעזור ד' לשבים כאשר אין יד טבעם משגת, ויחדש בקרבם רוח טהור להשיג מעלות אהבתו. וכעין זה כ' בספר מדרגת האדם מאמר נקודת האמת פרק ז', בשם הגר"א, על מה שאחז"ל יצרו של אדם מת גבר עליו בכל יום ומבקש להמיתו, ואלמלא הקב"ה עוזרו לא היה יכול לו. שרק כשכבר עשה מה שבידו, והגיע השעה שחסר רק שהקב"ה יעזור לו, אז באמת הקב"ה עוזר. ועל הפסוק ארפא משובותיכם כתב וז"ל שאתן לכם סייעתא דשמיא אחר שתעשו כל מה שבידכם.

הקדוש, ולכן אשרי מי שמהרהר הרהורים טובים לפני אדונו [או: על אדונו], שאע"פ שאינו יכול לקיים אותם, הקב"ה מעלה לו רצונותיו כאילו עשאו.

אל תבטל את כל הרהוריך ודיבוריך ונסייונותיך ללמוד יותר בהתמדה, ולהתחזק בעבודת השם וללמוד מוסר באלול, יתכן שהם יקרים מאד בשמים, ואף יכריעו את דינך לזכות! הרי רחמנא ליבא בעי, אצל הקב"ה העיקר הוא הרצון להשתנות, והשאיפה להתעלות.

[כמובן, לא מדובר על הרהורים קלים שהם רק בגדר חלומות, שאין האדם באמת מוכן להתאמץ בשבילם, וכמו שידוע בשם רבי ישראל סאלאנטר, שיש והאדם 'רוצה' ללמוד כל הש"ס בלילה אחד, אבל בתנאי שיוכל לישון באותו לילה שמונה שעות! מדובר במה שאנחנו באמת רוצים, ומתפללים בכל לבינו להתעלות, ולומדים מוסר וגם מש-תדלים, ובכל זאת לפעמים זה לא הולך.]

## זכור את אשר עשה ד' א' למרים בדרך בצאתכם ממצרים

### הרגשת לחץ ורחק זוהי צמצום, ושייך לגלות מצרים

רצה. בצר לו, פנה לרבו. הרב השיב לו שזה לטובתו, כדי שיבא לראש השנה עם לב נשבר, וכל שנה שרשה בתחילתה מתעשרת בסופה. אתה צריך דעה רחבה כדי לחשוב מחשבות חיוביות גם במצבים לא מושלמים, לקבל אותם, ולדעת שהם לכתחילה!! גם הטעויות שעשית הם באמת לטובה. תעשה תשובה על מה ששגית, ותמשיך הלאה בש-מחה, אל תהיה מצומצם לחשוב 'אוי! טעיתי, ועכשיו הכל לא יצליח' אלא תדע בבירור, שכל הטעויות כלולות בתוכנית הנפלאה של אביך שבשמים. כל דקה בחייך הוא הזדמנות להתחיל מהלך חדש בעבודתך!! כל הקשיים הם המצרים שאתה צריך ללמוד לקבל או לבטוח בד' שי-תהפכו לטובה. נשתדל לא לדאוג על מחר ונשמח בכל רגע יקר מחיינו. ובוודאי נקבל כל חסרונותינו וכל חבילותינו בשמחה!

### תשובה - התחדשות

יציאת מצרים היה דוקא בחודש האביב, והתוה"ק הקפידה שתמיד חג הפסח יהיה באביב, משום שייצי"מ הוא ענין של התחדשות. באביב, הפרחים פורחים, והכל מבלבל ומתחדש. תשובה הוא ג"כ התחדשות, כעין יצי"מ. תפסיק לקלקל את עתידך על ידי מחשבות על עבר לא מו-צלח! כל רגע בחייך (כל עוד שהנר דולק....) הוא הזדמנות פז להתנתק מכל העבר, ולהתחיל מהלך חדש. בפעם הבא שאתה אומר 'זכר ליציאת מצרים', תזכור איך שעולמות חדשים תמיד פתוחים לעובד השם ית' בין ליהפך לאדם חדש, ובין לקבל ישועות שלא תוכל לחלום עליהם! כי לא מחשבותי מחשבותיכם...כן גבהו דרכי מדרכיכם ומחשבותי ממחשבותיכם (ישעיה נה).

### סיפורי בטחון שבועי

סיפר תלמיד קרוב של הרב שליט"א מאמריקה: לראש השנה נסעתי לארץ ישראל, לשהות עם כ"ק אדמו"ר שליט"א. הנסיעה ויום הרא-שון של ר"ה לקחו ממני את כל כוחותי, עד שבבילילה השניה, כשהלכתי לטיש, נרדמתי בעמידה!

יש להבין, מדוע התורה מציינת שמה שקרה למרים היה בדרך בצאת-כם ממצרים? מלה זה קשור לצרעת שמרים קיבלה?

ובאמת מצינו יצי"מ בהמון מקומות בתורה, ונראה בס"ד שהצד השווה שבהם הוא, שעיקר הגלות של מצרים היה הצמצום וה'מיצר', שעל שם זה נקרא 'מצרים'. לעומת זאת, ארץ ישראל נקרא 'ארץ טובה ור-חבה', ונקרא גם 'מנוחה ונחלה'. עיקר יציאת מצרים הוא לצאת מהצמ-צום והלחץ, ולחיות במנוחה ובבטחון ובשמחה, כגמול עלי אמו. זה גם סיבה ששבת קשור ליצי"מ, כי הוא זמן של מנוחה ושמחה - 'נחלה בלי מצרים'. יהודי צריך להרגיש מנוחה שלימה בידעו שהוא בידיו הטובות של אביו שבשמים.

מצרים היתה מלאה צמצום, שנאה וקנאה, כמו שנאמר 'ויקוצו מפני בני ישראל'. עבודה זרה הוא לעזוב את הבורא עולם - הכל יכול, ולי-עבור לעץ ואבן או כל סוגי עבודה זרה, דהיינו להשתעבד לטבע וגש-מיות, שזה רק מגביל את האדם ומכניס אותו למיצרים (מצרים). דיבורי ביקורת על אחרים, ודברי לשון הרע, מראה שהאדם מצומצם למכט שלו [כמובן שאצל מרים הנביאה זה היה כחוט השערה, וכמו שהארץ הרמב"ם בסוף הלכות טומאת צרעת בביאור מצוה זו של השמר בנגע צרעת, וזכור את אשר עשה ד' למרים].

וזה מרומז כאן זכור אשר עשה ד' למרים, ביצי"מ. כשיוצאים ממצרים חייבים לזכור לברוח מכל מיני צמצום ולשה"ר. כל שנאת חינו שורשו בצמצום, שאינו מסוגל להכיל ולקבל דעה שונה משלו, ולרצות בהצ-לחתו ולשמוח בטובתו. וזהו שורש כל המחלוקות והמריבות. כשאתה מצומצם, אתה חושב שרק השיטה שלך חשובה ונכונה. אבל כשא-תה יוצא מהמיצר הרע הזה, אז אתה במנוחה ובשמחה, ואתה מרוצה ממצבך ויש לך מקום בלבך לקבל גם את השני.

קבלת ייסורים ג"כ נעוץ בהתעלות מעל הצמצום. ללמוד לקבל מצב שלא חשבת שיהיה, מצב לא מושלם, בין אם זה ברוחניות או בגשמיות. יהודי יקר היה שבור מזה שבאלול הוא לא הצליח להתפלל כמו שהוא

# בטחון ושמחה

אם אני אשיר איזה ניגון בטיש, יהיה לי שכר פי מאה! ברגע שחש' בתי את המחשבה הזאת פתאום הרגשתי אדם חדש, ופרוח פרחה לה כל העייפות!! כי רוב העייפות בא מהלחץ של להיות עייף, ואם זה לא לחץ, אז זה משתנה לגמרי! והרב שליט"א אמר את היסוד הזה גם לגבי התפילות בימים הנוראים, בשם המשגיח רבי דוב יפה זצ"ל, שאם יש לאדם בלבולים בתפילות בראש השנה, יחשוב: אם זהו רצון השם שאהיה במצב כזה, ושאשתדל להתפלל כפי האפשר, אז אני שמח לע' בוד את השם כך, ובשמחה! וברגע שמקבלים את המצב, כבר אין לחץ שאסור להיות במצב הזה, וממילא כבר אפשר גם לכוון הרבה יותר בקלות!

## נוכח הדיוק

אחד הוא בדרגא אחרת, וחייב להתייעץ עם רבו. \*כשהייתי אברך צעיר, מתיבתא רבנו חיים ברלין היה ע"י הבית שלי. פעם באמצע בניית הסוכה, עמדתי על סולם, ופתאום ראיתי כמה חברים שהגיעו לבקר אותי. הייתי במצב רוח של שמחה קצת מופר' זת, וצעקתי אליהם משהו. בדיוק אז עבר שם רבי אהרן זצ"ל. החברים צחקו מ'אי נעימות', ואני הייתי במבוכה, התביישתי מאוד. רבי אהרן צחק, ואמר 'קול תרועה!!!', ואז הוסיף, אדרבה! זה מראה על 'ריעות' וחבריות טובה!! (תרועה - ריעות)

הנה לפניך דוגמא של ה'עין טובה' של סלבודקא יחד עם חוש 'הומור' (humor). זהו הדרך, צריך להתרגל לחשוב שכל גנאי אפשר להפוך לשבח, וכל חסרון למעלה.

\*אני מכיר ילד בן 6 שמתנהג ממש כמו חיה רעה ה". הוא שובר דב' רים בבית, רב עם אתיו ואתיותיו, ומתחצף להוריו בצורה מוגזמת מאוד. פעם ניגשתי אליו ואמרתי לו: "אתה יודע, אני אוהב ילדים כמוך, יש לך כ"כ הרבה כח ואתה מלא שמחה!" המילים האלה עשו עליו רושם גדול. הוא עדיין שובב, אבל הוא פתאום גילה צד רך, ונהיה יותר אנושי - מענטש.

אח שלו הקטן עבר בגללו את הגיהנום, עד כדי פיקוח נפש ממש. הילד היה נראה עצוב, ומיעט לדבר עם אנשים. נגשתי אליו, ואמרתי לו "אני אוהב אותך יותר מכל המשפחה", אבל לא היו תוצאות. ניסיתי הרבה פעמים, אבל שוב, ללא שינוי. לא התייאשתי, עד שלאחר הרבה זמן הוא התמיל לחייך ולדבר איתי! בסייעתא דשמיא הוא נהפך לאדם חדש! זכותו יגן עלינו!

## דרכי התשובה

בחלום היה גם מסר: הנפטר אמר לאותו יהודי לא להלחץ באיזה עניינים בעבודת השי"ת שהוא היה לחוץ בהם. כי הלחץ אינו טוב. וזהו מה שא' נחנו תמיד אומרים, כולנו עושים טעויות, חובתינו רק לנסות כמיטב יכ' לתינו. התפקיד שלנו לעשות מה שבידינו, אבל לא להלחץ מהתוצאות! קבלות קטנות, ובדוגמא זו של שמירת עיניים רציתי להזכיר שתי עצות. א. השומרי אמונים אומר (וכע"ז ב'כתר ראש' להגר"ח מוואלאזין זצ"ל אות קצ"ה, ע"ש) שלפני שיוצא לרחוב שיתפלל ויבקש: 'תצילני מס'

זה הציק לי שאני יכול להשתתף כמו שראוי. ב"ה זכרתי יסוד גדול שאומר הרב: אם אתה מדוכא, תהיה מדוכא בשמחה!! (BE HAP- PILLY DEPRESSED!!) והענין בזה, כי עיקר הקושי בעצבות וכדו', הוא שמרגישים שאסור להיות במצב כזה, או שאי אפשר לסובלו. זה גורם שהאדם לא משלים עם המצב שלו ומנסה להילחם איתו וזה הסי' בה לעיקר הסבל. התרופה הראשונה היא: אל תיבהל אם אתה עצוב או אפילו מדוכא! תעבור את זה בשמחה, כי זה לא כ"כ נורא כמו שחור' שבים! ואתה יכול להוסיף, שאדרבה, עכשיו כל התורה והמצוות שלך שווים פי מאה!

וזהו בדיוק מה שעשיתי, חשבתי, שאהיה עייף בשמחה, ושעכשיו

## מורי ורבי רבי אהרן שכטר זצ"ל

(ראש מתיבתא)

בישיבת רבנו חיים ברלין

\*אין לי מילים להביע הערכתי לצדיק הזה. היו לי כמה סיפורים אישיים אותו ז"ל, שאבלח"ט. כשהייתי אברך צעיר במחנה קיץ, עמדתי על יד אברך חשוב במנחה. אחרי התפילה, הרב קרא לי, ואמר לי שכדאי לי להתחבר עם האברך ההוא, זה יהיה טוב לבנות את הבטחון עצמי שלי. דבר דומה היה לי בבחרותי, שהייתי קצת בודד, שרבי יהושע פישמן זצ"ל הציע לי להתחבר עם בחור חשוב מסויים, שהיה נחשב בחברה. זה דבר מאוד חשוב!! אל תהיה 'עניו' שמסתובב רק עם החלשים שקל יותר להתחבר איתם (בוודאי לפעמים זה מצוה גדולה). 'הולך את חכ' מים יחכם' (משלי יג כ). כשאתה חבר עם החשובים והטובים, אתה מתעלה וזה יועיל לך מאוד בכל חלקי עבודת השם - גדלות האדם!! \*פעם ראיתי אותו במחנה קיץ בכסא גלגלים עם כמה מכשירים רפואיים מסביבו. אמרתי לו 'רפואה שלימה'. הוא צעק לי בחזרה, 'מי אמר שאני חולה????!'. זה מאוד מתאים עם המהלך שלי, וזה הציל אותי (ואחרים) המון פעמים מקשיים גדולים. זהו גם הסיבה שאני מע' דיף להמעט בהליכה לרופא, כי הם הופכים את האדם לחולה 'רשמי', וזה, בדרך כלל רק מחמיר את המצב. [זה לא הוראה לכולם, זה מאוד תלוי במדת בטחון, וכמה שתהיה רגוע עם החובת הלבבות בלי ללכת לרופא].

הסטיפלר זצ"ל היה משתדל לא ללכת לרופא, ואמר פעם שאילו היה הולך אליהם, היה לו כמה ענייני חולי אפשריים, ומסתמא הוא כבר לא היה חי בגיל הזה!! למעשה עם הזמן החולאים עברו לו. למעשה כל

הדבר העיקרי בתשובה זהו לקבל ללמוד את המוסר שיעזור לך לה' רגיש טוב עם העבודת השם שלך! ויש גם ענין הקבלות. ניקח דוגמא לאדם שרוצה לחזור בתשובה על ענייני שמירת עיניים, ונקדים מה ששמעתי מידיד על חלום שחלם. הגיע אליו אדם שנפטר כמה שנים קודם לכן. פניו של היהודי בהקו באור יקרות שלא מעלמא הדין, והוא היה עסוף בבגדי מלכות ויקר שא"א לתאר. כל זה משום שבעוה"ז הוא היה מקפיד מאוד על שמירת עיניו.

# בטחון בדרך נובהרדוק

ללמוד מוסר, אמרו שזה חייב להיות עם געשמאק. תעשה את כל הידיי שקייט געשמאק.

זה קלי - 'ואנוהו' אעשה את השי"ת נאה ונחמד בשבילי! לא לדבר ח"ו שלילי, ועיקר גדול - אף פעם אל תעלה על שפתיך הרגשה פנימית לא טובה. גם אם אתה מרגיש בפנים שלא הולך לך, תמיד תדבר רק טוב, ואף אם זה שקר. וכמו שאמר הצדיק רבי אביגדור מילר זצ"ל - "עדיף שקר חיובי מאמת שלילי", תגיד תמיד: "ברוך ד' אני מצליח", או "אני מרגיש הרבה יותר טוב", אתה יודע כמה זה משפיע עליך בפנים כשאתה אומר כן?!! למילים יש כח! אתה 'מהפנט' את הגוף שלך (hypnotise) והגוף נשמע להוראות שלך, ונהנה מכל מיילה! וכשאתה הבעל הבית - ואתה שולט על עצמך - כל הטבע בשליטתך! אתה יכול לזכות לנסים גלויים כיון שאתה בעצמך נס, כי אתה הולך נגד הטבע!

## החיות וה'פרישקייט' (הרענונות)

אתה יודע מה שבירת המדות עושה לאדם? זה נותן לו חיות, והרגשת חשיבות וקיום - עיקר חיות האדם שבירת המדות! (גר"א משלי ד' י"ג) אנשים שעושים דברים אלה נשארים צעירים עד זקנה ושיבה, עם כחות, חיות, ורענונות. החיים שלהם מאתגרים, ומלהיבים! their lives are full of challenges and thrill!! ה געשמאק וגעוואלדיג!! וגם אם נופלים פעם, לא נורא, אתה תצא מזה!! רק אל תעזוב את המערכה! אתה חייל, וסופך להצליח! בעוה"ב אתה תהיה בחברת הצדיקים. בגמ' גיטין (נז.) אחז"ל, שאשה שהספידה את בעלה - שהיה יותר גדול מיוסף הצדיק! וחז"ל הסכימו איתה וכתבו את זה בגמרא! כשאתה לוחם, אתה מתקרב למדרגה של יוסף הצדיק! אתה תפגוש ביציאתך מהעולם, מלאכים לבנים גדולים שיחייבו אליך, ויאמרו לך "תראה כמה טוב אני נראה - מכח ההתגברות שלך!" "אל תדאג, אני בא להגן עליך ולשמור עליך - אל תפחד!! העיקר שאתה "לוחם", ואם אתה שומע בתוך לבך קולות שאומרים - "אבל אתה לא שווה כלום - הרי נכשלת כאן ונכשלת שם", אז זהו המלחמה הראשונה שלך! המציאות של עמלק הוא, שמוריד את הערך של כל דבר יקר וקדוש. מלחמה לד' בעמלק!! הכח שלנו נגדו זה לבטל ולצחוק על כל הדיבורים האלה שלו. תאמר (גם אם אינך מאמין בזה) "מה שנכשלותי זה בגלל שאני צדיק והשי"ת מנסה את הצדיקים. ואם הצלחת לעמוד בנסיון אפילו פעם אחת, ואני משתדל בתשובה, אז כל המלאכים המכוערים והאכזריים שנוצרו מהחטאים שלי, נהפכו ל ידידים שלי! אני מאמין בכח התשובה! וגם אם נפלתי עוד, הרי שבע יפול צדיק וקם, מלחמה לד' בעמלק - העיקר שאני 'לוחם' ואיני מתייאש", אם אתה עושה כן, דע לך שאתה מהקבוצה הכי קרובה להקב"ה! ובמיוחד לפני ביאת המשיח שהנסיונות האחרונים הם בעיני קדושה, ואתה מהחיילים הקדושים הלוחמים, אז אתה תהיה חלק מהגאולה! אתה מהנאמנים החביבים על ד'. רק תמשיך, ודע שבמקום שבעלי תשובה עומדים אין צדיקים גמורים יכולים לעמוד!

קרנות!'. לכן, העצה הראשונה היא לעשות רק את זה (!) לשלשים יום - רק תתפלל להנצל מסקרנות. וזה לא משנה מה שקורה אחר כך, אל תתייחס לזה. אין לך מושג כמה השגת רק ע"י התפלה הזאת, כל פעם, גם אם אח"כ אתה נכשל! זה שווה המון בעוה"ב! ואדרבה אם התפללת ובסוף לא הצלחת, הרי זה מקשה עליך, וא"כ - לפום צערא אגרא, וזה שווה עוד יותר!

עצה ב. תעשה קבלה לשלשים יום או אפילו לשבוע: "פעם אחת ביום אשלוט על עיני ולא אסתכל!" רק פעם אחת! נכון שאתה עדיין לא מסוגל לשלוט על עצמך בקביעות אבל פעם אחת זה לא קשה! ויש בזה סגולה מיוחדת בזה שאתה פעם אחת מסתובב לגמרי לצד השני. וזה גם מצוה גדולה להשמר עד הקצה האחרון העיקר פעם אחת (בשאר הזמנים תעשה מה שהולך בקלות). אין לך מושג כמה זה משפיע עליך קדרי ש. לא קיבלת כמעט כלום, הרי פעם אחת זה לא קשה בכלל, ואעפ"כ תראה שיש בזה השפעה גדולה זה כמו גלגל שכל דבר גורר עוד ועוד, וזה ישפיע עליך לנצח. העיקר שתקבל את הקבלה (1 או 2), ותקח לך חבר טוב שכל לילה תספר לו "קיימתי את הקבלה שלי", עד כאן! רבי יעקב קמינצקי זצ"ל היה אומר: עשית קבלה - עכשיו תמנעט אותו לחצי, ואח"כ לרבע. הקבלות הקטנות אבל חזקות, הם כח אדיר, זה משנה לך את כל המערכת ואתה מחובר חזק להשי"ת. אתה אחד מהיהודים הקדושים שיש להם עול של שמירת העיניים

## מלחמת היצר עם געשמאק!

רבי שלמה פרייפילד זצ"ל דיבר אתי פעם על כעס. הוא אמר לי "אתה יודע, כל פעם שאני רוצה לכעוס - אני דוקא לא כועס!" ואני אומר ע"ז, שאם אתה אחד מאלה שקשה להם להתגבר - הרי כולנו מבינים שזה קשה להתגבר - אז תחליט שאתה רוצה לטעום הטעם הנפלא של ההתגברות (ע"י שערי תשובה א' ל"א) ותגיד: "רק פעם אחת אני אתן לשכי לי להתגבר על גופי! אני אראה לגוף שלי מי בעל הבית כאן! פעם אחת אני אהיה כחייל בצבא, ואלחם עד הסוף!" עבודה זו נותנת חיות נפלאה לאדם. תגיד: "אני אוהב להתגברות ושליטה עצמית, זה נותן לי תחושה של בעל הבית - שאני לא נכנע לכל רוח שטות של מדותי הרעות ושל היצה"ר". ואף אם זה רק פעם אחת, זה לא משנה, זה נותן לך סיפוק ושמחה.

## תעשה את זה עם געשמאק! - דרכיה דרכי נועם!

תעשה את זה כמו שר צבא ששמח להוכיח את גבורתו מול היצר ולהראות שהוא מנצח אותו! וע"י שו"ע הרב מהדו"ת ס' א' סעי' א' וז"ל: "להתגבר על יצרו לנצחו כגבור המתגבר על שונאו, לנצחו ולהפילו לארץ" תגיד "אני אוהב את הנצחונות האלה!". (וזהו להיפך מהעולם שמפחדים, ונכנעים לכל האסור והטמא). דרכיה דרכי נועם! תעשה את זה עם נעימות ושמחה. שמעתי מעובדי ד' גדולים, כשהדריכו אותי איך

קו 'עמודיה שבעה'  
0733-587-587

שיעורים ע"פ דרכו של הרה"ג ר' אברהם גניחובסקי זצ"ל  
בהנהגת הבית, בספר 'עמודיה שבעה', ברוח העלון

שמעו ותחי נפשכם  
לשמיעת שיעורי  
הרה"ג יהודה מנדל שליט"א  
בקו 'השגחה פרטית'  
02-3011300  
או בקו הישיר: 02-3011906

להארות והערות:  
050-4154557  
לקבלת הגליון במייל  
X7100100@  
GMAIL.COM

נהנית מהגליון?

לתרומות:  
בירושלים: 0504199693  
בית שמש: (הר"ר יצחק לב ארי הי"ו) 0504121613  
בני ברק וקר"ס: 0504154557  
לאמריקה: +13478604298