

# דרכי החיזוק

ארבעה צריכים חיזוק (ברכות לב:) - שיתחזק אדם בהם תמיד בכל כחו (רש"י)

22

## שיחה ממרן הגאון רבי גרשון אדלשטיין שליט"א • יום רביעי לסדר כי תצא - אלול תשע"א

והתגבר עליו היצר בדבר שאינו לפי טבעו, ולא מתאים לו להיכשל בזה, ורק מחמת סיבה חיצונית ומיוחדת נכשל בזה, ואדם כזה אינו צריך עזיבת החטא מפני שאין סיבה שיחזור שוב ויחטא, ועיקר תשובתו היא להתחרט ולהתוודות על חטאיו, ולהוסיף יראת השם בנפשו בכל יום כדי שלא ייכשל עוד פעם.

אבל יש בני אדם שנכשלים תמיד בחטא, מפני שכבר התרגלו בזה ונעשה להם כהיתר, וכמו שאמרו (קידושין מ, א) כיון שעבר אדם עבירה ושנה בה נעשית לו כהיתר, ואינם מרגישים כלל שזה חטא, וכגון ביטול תורה או לשון הרע שבני אדם רגילים בהם ונעשו כהיתר, או עניינים שבין אדם לחברו שהם חמורים מאד, זהירות שלא לפגוע במילה פוגעת ובאונאת דברים, ושנאת חנם שעל זה אמרו (יומא ט, ב) אחרונים שלא נתגלה עוונם לא נתגלה קיצם, כי זהו חטא שאינו מגולה וכל אחד חושב שהוא צודק, וכשבאים לעשות תשובה על חטאים כאלה צריכים קודם לעזוב את החטא.

ובאמת זה קשה לעזוב את החטא, אם מורגלים בזה ולא יודעים שזה חטא, וצריכים להתחיל לכל הפחות בדברים שמבינים שזה חטא, למצוא מה החטא שידוע לי שאני מבין שאני חוטא, ולעשות חשבון הנפש מה הדברים שאני חושב שזה היתר והם באמת חטא, יש דברים שאדם יאומר מותר מפני שלא למד את ההלכה, וצריך קודם לדעת את החטא כדי לחזור בתשובה, לקחת לכל הפחות חטא אחד ולהחליט עליו לתקנו עכשיו.

### כיצד מתקנים את החטאים ועושים תשובה?

רבי ישראל סלנטר נתן שני עצות לזה, "להגדיל היראה ולהקטין הניסיון", עצה אחת היא להקטין הניסיון, לראות שלא קשה כל כך להתגבר על החטא, שהרי יש הרבה אנשים שאינם נכשלים בזה, אם כן זהו סימן שלא קשה להתגבר, ואם בכל זאת קשה לו, צריך למצוא עצות שלא יהיה קשה, וכן להגדיל היראה שיהיה יותר פחד, וכשמפחדים כבר לא קשה, כי הפחד משפיע למעשה, ומונע שלא להיכשל בחטא, כמו שאמרו (בי"ב, א) גוף קשה פחד שובר.

וכתוב בשערי תשובה כי התשובה זה דבר קל מאד, יש עשרים עיקרי התשובה שהם עשרים מדרגות שיש בתשובה, אבל יש מדרגה ראשונה שהיא קלה מאד, החרטה והוידוי ועזיבת החטא, וכתב רבינו יונה (א, יט) "מוודה ועוזב ירוחם - פירוש אף על פי כי יסודות התשובה שלושה: החרטה, והוידוי, ועזיבת החטא. החרטה והוידוי בכלל "מוודה", כי המתוודה מתחרט. ואין תשובה פחותה משלושה אלה", עכ"ד.

אבל כיצד עושים עזיבת החטא? קל מאד להתחרט על העבר, אבל חרטה כזאת שתביא לעזיבת החטא זה לא פשוט, ובשעת מעשה אדם מתחרט אבל אחר כך כבר אינו שולט בעצמו, וכמו בענייני הגוף שיש שמתרגלים לעשן, ואפילו שהם יודעים שזה מזיק לבריאות, אינם יכולים להיגמל מזה, כי תאוות העישון מושכת אותם ואין להם כוח לעמוד בזה, וכך גם יש חטאים שאדם מתרגל בהם וקשה להפסיק.

ברם יש דרכים לזה, וכמו גם בעישון אם אדם יעשה צילום על הריאות שלו, ויראה בחוש כמה שהזיק לעצמו במה שהוא מעשן, וישמע מהרופא שמצב הבריאות שלו אינו טוב ככה, ולא יוכל לחיות באריכות ימים באופן כזה, הרי הוא שומע לרופא ומאמין לדבריו, ומפחד ומחפש כל מיני תחליפים להתגבר על העישון, וכך גם בענייני רוחניות העצה היא קודם לדעת שזה חטא, והדרגה הראשונה של החרטה בשערי תשובה (א, י) היא מיראת העונש, ומי שהוא בעל אמונה ויודע שיש שחר ועונש, נזהר לכל הפחות להפסיק את החטאים בידיים, ולהפסיק את הסיבות שגורמות לחטא.

וכגון ביטול תורה, מה היא הסיבה שגורמת לביטול תורה? הרי דברי תורה יש בהם מתקנות, וכמו שכתוב (תהלים יט, יא) "הנחמדים מזהב ומפז רב ומתוקים מדבש ונופת צופים", כך היא המציאות של תורה, והסיבה לביטול תורה היא שיש עוד דברים נחמדים ועוד דברים מתוקים, והיצר הרע מפתה ומושך את האדם יותר לדברים אחרים, עד שמתרגל כבר

חודש אלול הוא זמן שמסוגל להתעלות ברוחניות ולתשובה, ויש רמזים לזה כמו שכתוב (שיר השירים ו, ג) "אני לדודי ודודי לי" - ראשי תיבות אלול, וכתב המשנה ברורה (תקפ, טז) "כי באלו ארבעים יום התשובה מקובלת להיות לבו קרוב אל דודו בתשובה ואז דודו קרוב לו לקבל תשובתו מאהבה", יש סדר לזה, קודם צריך האדם לפנות אל בוראו כמו שכתוב "אני לדודי", ואחרי שהוא בא ליטהר ופותח פתח אפילו כחודו של מחט, כבר מסייעים אותו מן השמים ויש כנגד זה השפעה גדולה מאד של "ודודי לי".

ועוד רמז לזה הביא המשנה ברורה שם מן הפסוק (דברים ל, ו) "ומל השם אלוקיך את לבבך ואת לבב זרעך לאהבה את השם אלוקיך", את לבבך ואת לבב ראשי תיבות אלול, כי בחודש אלול יש סייעתא דשמיא להשיג מעלת אהבת השם, ולכאורה צריך ביאור כי ממה שכתוב כאן ומל השם אלוקיך וגו', משמע שיש סייעתא דשמיא מן השמים, גם בלא שישתדל קודם האדם בעצמו כאמור 'אני לדודי', וכי זוהי סתירה בין הפסוקים? וכיצד ייתכן לזכות לסייעתא דשמיא בלא שתהא קודם השתדלות מצד האדם עצמו?

ונראה לפרש לפי מה שכתב רבינו יונה בשערי תשובה (א, א) שהפסוק הזה הולך על בעל תשובה, ויש סייעתא דשמיא מיוחדת לבעלי תשובה יותר מאשר לאדם רגיל, וכמו שביאר רבינו יונה שם "והתבאר בתורה כי יעזר השם לשבים כאשר אין יד טבעם משגת ויחדש בקרבם רוח טהורה להשיג מעלת אהבתו, שנאמר ושבתי עד השם אלוקיך ושמעתי בקולו ככל אשר אנכי מצווך היום אתה ובניך בכל לבבך ובכל נפשך. ואומר בגוף הענין ומל השם את לבבך ואת לבב זרעך - להשיג אהבתו", עכ"ד.

והיינו שיש סייעתא דשמיא מיוחדת לבעל תשובה להשיג דרגה גבוהה מאד של אהבת השם, בעל תשובה זוכה לדרגות גבוהות כאלה, שצדיק גמור שלא חטא מעולם קשה לו מאד להגיע לדרגות האלה, וצריך לעבוד הרבה מאד כדי להגיע לשער העשירי של החובות הלבבות - שער אהבת השם, ויש תשעה שערים קודמים עד שמגיעים לדרגות המבוארות שם, אבל בעל תשובה יש לו מיד סייעתא דשמיא למעלה מדרך הטבע, ומן השמים נותנים לו כוחות חדשים ומוסיפים לו קדושה לזכות מיד לדרגה הגבוהה של אהבת השם.

ועתה בעמדנו בחודש אלול אנו צריכים להשתדל לעשות התחלה של 'אני לדודי', אבל כיצד מתחזקים? הנה תמיד יש התעוררות באלול ומרגישים שצריך להתחזק, אבל בדרך כלל אחרי יום כיפור יש ירידה, ודאי שיש גם בעלי מדרגה שממשיכים באותה הדרך, אבל על פי רוב יש ירידה, וכבר לא כמו שהיה קודם, ויש כאלה שבתפילות נעילה מחכים שייגמר כבר יום כיפור מפני שקשה להם לצום, אבל הכרתי גם אחרים שהיו רוצים ומחכים שיום כיפור יימשך, וחבל היה להם שעבר היום כיפור, ומכל מקום רוב הציבור אינם כאלה ואחרי יום כיפור יש ירידה.

וכך רואים גם בחודש אלול גופא שבתחילת החודש יש חיזוק גדול, וזה ניכר מאד בישיבות, שבתחילת חודש אלול יש התמדה גדולה במיוחד בכל סדרי הישיבה, אבל במשך הזמן החיזוק נחלש, זו המציאות. וצריך לדעת מה הסיבה לזה ומדוע החיזוק נחלש, הרי אדרבה, היה צריך להיות להיפך, כי ככל שעובר הזמן בחודש אלול מתקרבים יותר לראש השנה ויום כיפור, ובכל יום ויום צריכים להתחזק יותר ויש יותר אימת הדין, ומדוע החיזוק נחלש?

אבל כך הטבע שהתעוררות והתלהבות זה דבר שנחלש, והחיזוק צריך להיות מצב יציב מתוך יישוב הדעת, וכמו שכתוב (דברים כט, ט) "אתם ניצבים", ופירש"י, "שהקלות והיסורים מקיימים אתכם ומציבים אתכם לפניו", כי אחרי התוכחה והיסורים אפשר לזכות למעלה קבועה ויציבה, כך צריכים להגיע למצב קיים של תשובה אמיתית, אבל בדרך כלל כשהתעוררות באה מתוך התלהבות זמנית, זה עובר במשך הזמן, כך הטבע, וצריכים לדעת מה היא העצה לזה.

ועלינו לדעת תחילה מה הם החטאים שנכשלים בהם כדי שיהיה עזיבת החטא, הנה רבינו יונה כתב (א, יא) כי יש לפעמים שאדם נכשל רק במקרה,

ומתמכר לדברים אחרים שמושכים מאד, שהם גם נחמדים ומתוקים, אבל כשיש פחד אזי הפחד יכול להשפיע להחליף את הדברים המתוקים האלה, ויש דרכים להיגמל מהם.

ולפעמים גם בשעה שאדם לומד, היצר הרע מסיח את דעתו, ואינו יכול להתרכז כראוי, כי יש לו בראש דברים אחרים שמושכים מאד, ויש גם דברים כשרים שעלולים להפריע לריכוז המחשבה, וכגון דאגות הפרנסה, או אפילו דאגות אחרות שמחמת התורה גופא, וכמו שהיה מעשה באחד שהיה שבור מאד ממה שאינו זוכר את מה שהוא לומד, ומחמת זה לא היה יכול ללמוד, זוהי מחשבה טובה, אבל היא מחשבה שמזיקה, ויש פתרונות לזה, לכל בעיה קשה יש מומחים. אבל אנחנו מדברים עכשיו על בעיות יותר קלות.

ניקח לדוגמא את איסור לשון הרע, וכי קשה לשתוק? האם אדם מוכרח לדבר? הרי זה שב ואל תעשה, וכי התאוה כל כך גדולה בלשון הרע? זה לא נורא לשתוק קצת, כל אחד יכול להחליט על כמה שעות שבהם לא ידבר לשון הרע, ויכול להחליט שיום אחד אינו מדבר לשון הרע, ואם באותו היום ייגש אליו מישהו לספר לשון הרע, יענה ויאמר לו היום החלטתי שלא לדבר לשון הרע, וכי יש מה להתבייש בזה, ומה בכך אם יאמרו עליו שהוא צדיק, וכי אסור להיות צדיק? ומה הבושה בזה?

וכבר הכרתי אדם שהלך לעולמו, שבכל השמחות שהיו באים ויושבים יחד, אם היו מתחילים לדבר לשון הרע, היה קם ואומר שאם לא יפסיקו לדבר לשון הרע הוא עוזב את המקום, ואפילו שהיה אדם חברותי מאד, כך היה מודיע, ולא אמר להם אני צדיק ואינני מדבר לשון הרע, אלא רק הודיע להם שאם ימשיכו לדבר לשון הרע יהיה מוכרח ללכת, ולא התבייש בזה, ואף אחד לא זלזל בו שהוא צדיק יותר מדי, אלא אדרבה העריכו אותו על מידת האמת שבו.

לכל דבר יש עצות ודרכים להיגמל, ואפשר לקבל קבלה ליום אחד שלא לדבר לשון הרע, ואחרי שרואים שזה לא קשה ליום אחד, אזי מוסיפים עוד יום ועוד יום, וככל שעובר הזמן זה יותר קל, כי כשמתרגלים כבר לא קשה, וכמו שפירש"י בפרשת קבלת התורה (שמות יט, ה) כי כל ההתחלות קשות אבל אחר כך יערב לכם, כי אחרי שמתרגלים זה לא קשה אלא ערב ונעים מאד!

וכן ביטול תורה, גם מי שמנותק מהתורה לגמרי והראש שלו מרוחק ומונח בדברים אחרים, גם לאדם כזה יש עצה שיתחיל ללמוד חמש דקות או עשר דקות, וכך יתקדם במשך הזמן בהדרגה, יש עצות ושיטות מיוחדות לפי טבע האדם, וכל בעלי התשובה שהיו רחוקים מאד מהדת, כיצד חזרו בתשובה? לא ברגע אחד אלא מדרגה אחר מדרגה, ואנחנו כולנו בעלי תשובה, בפרט בדורנו נדיר שיהיה מי שאינו בעל תשובה, ויש דרכים ועצות לכל אחד כיצד להתקדם.

וכן גם אהבת חסד, רבינו יונה בתחילת השער השלישי מדבר על זה, וידוע בשם הגרי"ס כי הדבר הראשון שצריך ללמוד בשערי תשובה זה השער השלישי, ששם כתובות כל האזהרות מה שצריכים לתקן, וכתב רבינו יונה בתחילת השער השלישי (אות י"ג) "כי חייב אדם לטרוח בדרישת טוב לעמו ולשקוד בעמל נפשו על תקנת חברו אם דל ואם עשיר וזאת מן החמורות ומן העיקרים הנדרשים מן האדם שנאמר הגיד לך אדם מה טוב ומה השם דורש ממך כי אם עשות משפט ואהבת חסד", עכ"ד.

והנה לא כתוב עשיית חסד אלא אהבת חסד, ויש אנשים שעוסקים בחסד לשם מצוה ולשם עולם הבא אך לא מתוך אהבה, ועיקר המצוה היא שיהיה בלב אהבת חסד, ואמנם גם אם עוסקים לשם מצוה, במשך הזמן מתרגלים בזה ומקבלים אהבת חסד, אבל לא תמיד, כי אם החסד הולך עם כבוד, אזי תמיד הכבוד מלווה את החסד, והכבוד הוא העיקר ולא החסד.

ומעשה שהיה באדם שהיה לו גמ"ח ולעת זקנתו אמר שאינו מלווה כי הוא צריך שיהיה בגמ"ח הרבה כסף... זה מה ששמעתי פעם בשם הגאון רבי חיים עוזר זצ"ל כי כשם שמתוך שלא לשמה בא לשמה, כך יש שמתוך לשמה בא לדיד שלא לשמה, וכן הלה התחיל עם הגמ"ח מתוך אהבת חסד, אבל במשך הזמן נתנה מזה והרגיש חשיבות במה שיש לו גמ"ח, וכשהוא רואה שיש לו הרבה כסף בגמ"ח, הוא מרגיש יותר את חשיבותו, לכן הפסיק להלוות.

ועוד כתב רבינו יונה בשער השלישי (אות ל"ו) על אהבת החסד, "הזוהרנו להסיר מנפשנו מידת האכזריות, ולנטוע בה נטעי נעמנים, הם הרחמים והחסדים הנאמנים, כמו שכתוב והלכת בדרכיו", והיינו שכל אחד חייב לנטוע בנפשו נטע נעים של הרחמים והחסדים, ובאמת לכל אחד ואחד יש בטבעו אהבת חסד ואהבת הבריות, שאלמלא כן לא הייתה התורה מצווה על זה, ורק יש יצר הרע שמונע להוציא לפועל את האהבה, והעצה היא להתחיל לעשות מעשים טובים בצנעה, במקום שלא שייך שהסיבה תהא הכבוד, ואז על ידי ההרגל, אהבת החסד מתחזקת, ונעשית נטע נעים בנפש, כי יש בזה נעימות, ומי שעושה חסד זה נותן לו שמחה.

ויש הרבה דרגות באהבת חסד, עד לדרגה הגבוהה ביותר של אברהם אבינו, שהלך וישב פתח האווהל כחוס היום בזמן שהיה חולה כדי לחפש אורחים, מפני שהיה רעב לחסד והייתה חסרה לו ההנאה של הכנסת אורחים, זוהי דרגתו של אברהם אבינו שאין לנו מושג בזה, אבל יש גם הרבה דרגות עד לזה, וצריכים לדעת שכל מעשה קטן של חסד מתוך אהבה זה התקדמות, ואפילו אם לא מאהבה אזי הרגל נעשה טבע, וכל התקדמות הקטנה ביותר היא דבר שאין לזה ערך, ומשנה את כל הזכויות של האדם, שהוא כבר בא ליטרה ומסייעים אותו מן השמים, וכל מעשה טוב זה עוד 'בא ליטרה', ומקבלים עוד סייעתא דשמיא ועוד דרגה בחסד.

וכן באמונה, יש הרבה דרגות באמונה, וכל מעשה שעושים עם אמונה זה חיזוק האמונה, וידוע מה שאמרו בקלם כי שווה לבוא לעולם בשביל עניית אמן אחד, לא משנה על איזה ברכה, ואפילו כשאדם מברך את חברו ועונים אמן, אם הכוונה בזה שכך יהיה מן השמים, זה חיזוק האמונה ועל ידי זה מקבלים עוד דרגות באמונה, אין לשער איזה דרגה מקבלים בזה, וכמה קדושה יש בזה, כל מעשה טוב הכי קטן מוסיף דרגה, ונעשה אדם אחר לגמרי עם מהות אחרת, שהקדושה שולטת בו, כל זה כתוב ומפורש בספרים.

כל מעשה טוב מקדש את האדם, וכן כל מחשבה טובה ושאיפה למצוה מקדשת את האדם, וקדושת המצוה כבר מקיפה אותו ונותנת לו כוח להמשיך הלאה, וכמו שכתב ברוח חיים בתחילת פרקי אבות "כי בעת יעלה על רעיוני איש לעשות מצוה נעשה רישומו למעלה ומתעורר עליו אור מקיף מהקדושה וסוכך באברתו והאדם בתווך והוא לו לעזר ולסעד לגומרה כי הוא יושב כמו בגן עדן ממש מקום קדוש", כל מעשה טוב וכל מחשבה טובה, הרי הוא כבר בא ליטרה ומסייעים אותו, שיהיה לו יותר קל להמשיך הלאה, אין דבר קטן ברוחניות.

הדבר החשוב ביותר כתוב בשערי תשובה (ב, י) בדרך השלישית מהדרכים המעוררות לתשובה, "כאשר ישמע מוסר החכמים והמוכיחים יקשיב וישמע ויכנע ויחזור בתשובה, ויקבל בלבו כל דברי התוכחות, ושלא יגרע דבר מדבריהם. והנה האיש הזה ברגע קטן יצא מאפלה לאור גדול, כי עת אשר יאזין ויסקיט ולבבו יבין ושב ויקבל ביום שמעו דברי המוכיח, ויקיים עליו להיותו עושה ככל אשר יורוהו תופשי התורה מן היום ההוא ומעלה, להיזהר כאשר יזהירוהו יודעי בינה לעתים, עלתה בידו התשובה ונחפץ לאיש אחר. ומעת אשר קיבל כזאת במחשבתו וגמר עליו ככה בלבבו, קנה לנפשו זכות ושכר על כל המצוות והמוסרים, ואשריו כי צדק נפשו בשעה קלה", עכ"ד.

כשאדם מקבל על עצמו לשמוע דברי מוסר, או ללמוד בספרי המוסר, יש אדם שכשהוא שומע זה יותר משפיע עליו, ויש אדם שכשהוא לומד בעצמו זה יותר משפיע עליו, כל אחד לפי טבעו, אם הוא מקבל קבלה כזאת של חשבון הנפש, לשמוע או ללמוד מוסר, כל קביעות הכי קטנה שהיא, בספר מוסר שיש לו טעם בזה, כמו ספרי החפץ חיים שהם ספרים נפלאים, או ספר אורחות צדיקים שזה מתאים לכולם, וכן יש עוד הרבה ספרי מוסר, לכל אחד יש ספר שמתאים לו, אם הוא עושה קביעות עם החלטה לקיים את כל מה שיידע, זוהי דרך בטוחה שעליה כתב רבינו יונה כי ברגע קטן יצא מאפלה לאר גדול, ואשריו כי צדק נפשו בשעה קלה, ויש לו כבר עכשיו שכר על כל העתיד, כיון שהוא בדרך שימשיך בה, ויהיה לו סייעתא דשמיא בזה, והוא רוצה בזה וממשיך בזה, וכל יום הוא עושה משהו כדי להשפיע על עצמו, לכן ברגע אחד הוא כבר בעל תשובה גמור, ויש לו שכר מעכשיו על כל המעשים הטובים שהוא עתיד לעשות פעם, זוהי קבלה ודרך של עזיבת החטא.

**כל אחד יכול לעשות את זה, בפרט בני ישיבה שנמצאים בישיבה, ויש סדר קבוע חצי שעה בכל יום לחשבון הנפש, לדעת מה אני יכול ומה אני חייב, ומה הדרכים לקיים את זה, הקביעות הזאת זה דבר שמחזק מאד, בפרט בחודש אלול שהוסיפו עוד רבע שעה בכל יום לפני מנחה ללימוד המוסר, צריכים לשמור את הקביעות של הזמנים האלה לחשבון הנפש, זוהי דרך בטוחה מאד! וכולנו יכולים לזכות בזה להיות צדיקים גמורים מיד, ובוודאי שבזה נזכה לכתובה וחימה טובה!**

נא ללמוד ולהתפלל  
לרפואת הגאון רבי חיים בן חוה שליט"א  
בתוך שאר חולי ישראל