

דרכי החיזוק

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

26

שיחה ממרן הגאון רבי גרשון אדלשטיין שליט"א • ערב יום הכיפורים תשע"ב

נאמר בהיכל כולל "עטרת שלמה" מודיעין עילית

והדבר הרביעי שצריך חיזוק זה "דרך ארץ", מהו דרך ארץ? פירש"י שם: "אם אומן הוא לאומנותו, אם סוחר הוא לסחורתו, אם איש מלחמה הוא למלחמתו", והיינו שצרכי הגוף של כל אחד ואחד הם נקראים דרך ארץ, ויש להבין מדוע צריכים חיזוק בזה, כי חיזוק מצינו בדברים של רוחניות, אבל מהו החיזוק בצרכי הגוף הגשמיים?

אבל העניין פשוט מאד, מפני שצרכי הגוף הם כדי שהגוף יהיה בריא לצורך כל עבודת השם, ואם אדם חולה או סובל מחולשה גופנית, או שהוא מתוח ואינו רגוע, אזי איננו יכול ללמוד תורה ולא להתפלל כראוי, ובריאות הגוף מוכרחת היא לצורך עבודת השם, לכן כתב הרמב"ם (הלכות דעות ג, ג) כי אדם שעושה את כל צרכי גופו לשם שמים, הרי הוא עובד השם בשנתו, והשינה שלו היא עבודה למקום, וכל התורה והמצוות שיקיים למחר, נקרא שעוסק בהם בשעת השינה.

ומשום כך צריכים להתחזק בצרכי הגוף, שהם הכרחיים לצורך התורה והעבודה, וחשוב מאד לדעת את זה, כי בימינו יש כאלה שמתחזקים יותר מדי, ולשמחתנו אנו נמצאים בתקופה של אהבת תורה, רואים את כבוד התורה, והרבה רחוקים מתקרבים לתורה עם דבקות בתורה, זה ממש קידוש השם שאין לשער! ומגיד יש כאלה שמתוך הרצון הטוב הזה של אהבת התורה, הם מתאמצים ומתחזקים יותר מדי, ואינם משגיחים על כוחותיהם.

ויש לדעת כי החיזוק יותר מדי מזיק מאד, יש כאלה שזה גורם להם לבעיות נפשיות, אבל גם לפני הבעיות האלה זה גורם שאין אווירה של שמחה בבית, וכשאדם הוא רציני וחושב כל הזמן על המצוות והחיובים שהוא מחויב לעשות, בלא יישוב הדעת ובלא שמחה, מתוך כך הוא נכנס לעצבות ואינו יכול לתפקד כראוי.

כל אחד צריך לשמוח בחלקו, לא רק בגשמיים אלא גם ברוחניות, וצריך לשמוח עם התורה שלו והמידות שלו והיראת שמים שלו. לדאבוננו, וזה גם לשמחתנו, יש רבים שרוצים ומשתדלים מאד להתעלות, אבל אינם מכירים את מעלותיהם, ובדרך כלל מי שהוא בעל מידות טובות אינו מרגיש שיש לו מידות טובות. ושמעתי בלומז'א מהמשגיח הגה"צ רבי אבא גרוסברד זצ"ל כי אדם שמרגיש בעצמו חיסרון במידות זהו סימן שהוא בעל מידות, מי שחושב שאין לו יראת שמים זה סימן שהוא ירא שמים, ואמנם תמיד אפשר להוסיף ולהתעלות, אבל הרגשת החיסרון מורה על דרגה גבוהה מאד.

ובספר החינוך מצות שמחת יום טוב (תפח) פירש שיש ארבעה צרכי הגוף, מזון, שינה, מנוחה ושמחה, ארבעה דברים אלו הם צרכי הגוף שאדם זקוק להם לצורך עבודת השם, והמצוה ביום טוב היא לשמוח עם כל צרכי הגוף לשם מצות שמחת יום טוב, ואמנם מי שאוכל ושותה לשם תאוות העולם הזה אינו מקיים מצות שמחת יום טוב, כי המצוה היא לאכול ולשתות וליהנות לשם מצות שמחת יום טוב, וכפי הצורך, לא מתוך רדיפת המאכלות.

ורבינו יונה ביסוד התשובה כתב בשם הראב"ד כי העצה לשבירת התאוה הגשמית היא להשאיר מעט בסוף האוכל, לאחר שכבר שבע, ומתחשק עוד משהו בשביל ההנאה, ישאיר מעט, אפילו משהו, כדי לזכור שהעיקר זה לא הגשמיות, וכעין שכתב בשולחן ערוך (או"ח רל, ד) שהנכנס להקזו דם אומר "יהי רצון מלפניך השם אלוקי שיהא עסק זה לי לרפואה כי רופא חניס אתה", וכתב המשנה ברורה שם כי "על ידי תפילה זו ישים ביטחונו בו ויבקש ממנו שתהיה לו לרפואה", והיינו שהתפילה מזכירה שהרפואה היא בהשגחה ולא בטבע.

אנו עומדים בעשרת ימי תשובה, ימים שיש חיוב לעסוק בתשובה, ויתירה מכך קל יותר לעשות תשובה בימים אלו, וכמו שאמרו חז"ל (ר"ה יח, א) "דרשו השם בהימצאו קראוהו בהיותו קרוב" - אלו עשרה ימים שבין ראש השנה ליום הכיפורים. 'דרשו היינו, לחקור, לדרוש ולהתעניין, כמו (ויקרא י, יז) "ואת שעיר החטאת דרוש דרש משה".

מהו "דרשו השם"? בפשטות זה תורה, וכמו שמצינו בגמרא (ברכות סג, ב) על הפסוק "והיה כל מבקש השם יצא אל אוהל מועד אשר מחוץ למחנה", אחרי חטא העגל היה למשה רבינו אוהל מחוץ למחנה, וכל מי שרצה ללמוד תורה מפי משה רבינו הלך לשם, ונקרא "מבקש השם" כי מבקש תורה הוא מבקש השם, וכן "דרשו השם" היינו תורה, שצריכים בימים אלו לעשות תשובה על ביטול תורה, ולהתחזק בתורה בימים המסוגלים להצלחה בתורה.

והחלק השני "קראוהו בהיותו קרוב" זהו תפילה, וכמו שמצינו במדרש (דברים רבה ב, יב) אין קריאה אלא תפילה כענין שנאמר והיה טרם יקראו ואני אענה, כי בנוסף למה שהימים מסוגלים להצלחה בתורה וכמו שכתוב "דרשו השם", הם גם מסוגלים לתפילה שהתפילה יותר מקובלת ומקרבת, וכמו שכתב רבינו יונה (ב, יד) "והעת עת רצון והתפילה נשמעת בה".

ובפרט עכשיו זקוקים לרחמי שמים, יש ספר תורה חי, וארון הקודש שספר התורה החי נמצא בתוכו, רבי יוסף שלום בן חיה מושא לרפואה שלמה, "קראוהו בהיותו קרוב" על ספר התורה החי, שדבקותו בתורה היא כידוע למעלה מדרך הטבע, במשך עשרות-עשרות שנים באותה הדבקות שאין לתאר, היכן נמצא אדם כזה עם כוחות כאלה ללמוד כך ללא הפסקה וללא היסח הדעת, בשמחה, בהעמקה ובבהירות, זה ממש למעלה מן הטבע!

ושמעתי מעשה שהיה באדם מסורתי והיה קצין בצבא, והוא שומר תורה ומצוות אך התורה אינה עיקר אצלו, ובנו בחר בדרך התורה והלך ללמוד בישיבה, והיה אכפת לו שהבן עושה נגד צרכי המדינה לפי הכרתו, והיה סבור שזה נגד ההלכה, ונסע לרב אלישיב לבקש שיעזור לו להשפיע על הבן, ונכנס והתחיל לדבר איתו, ותיכף קיבל הכנעה כזאת שהרגיש שהוא כבוש בידו של הרב אלישיב, וכבר לא היה לו על מה לדבר, כזה הוא כוח קדושת התורה. ועלינו לבקש ולעורר רחמי שמים, קראוהו בהיותו קרוב, על ספר התורה החי.

והנוגע לעשרת ימי תשובה, צריכים להתחזק בתורה ובתפילה, "דרשו השם בהימצאו קראוהו בהיותו קרוב", כיצד מקיימים את זה? יש גמרא (ברכות לב, ב) "ארבעה צריכים חיזוק תורה ומעשים טובים תפילה ודרך ארץ", תורה ותפילה ידועים הם, והוזכרו עוד שני דברים, מעשים טובים ודרך ארץ, מעשים טובים הם לכאורה מצוות, אבל מצינו בנוסח התפילה "שתרגילנו בתורתך ודבקנו במצוותיך", ושוב מבקשים "ודבקנו ביצר הטוב ובמעשים טובים", הרי מבואר כי יש עוד מעשים טובים חוץ מהמצוות, וצריך להבין מה הם מצוות ומה הם מעשים טובים.

ומפורש בהרבה מקומות כי מעשים טובים הם מצוות מתוך מידות טובות, שהמידות הטובות הם בתוך המעשים, וכל מעשה הוא בדרגה של ענווה עם מידות טובות, וכמו שכתב הרח"ו בשערי קדושה כי אם חסר לאדם בשלמות המידות כל המצוות שלו פגומות ואינם מושלמות, ושלמות כל מצוה ומצוה תלויה במידות הטובות, בפרט מידת הענווה שאם חסר ענווה על זה נאמר (משלי טז, ה) "תועבת השם כל גבה לב", זהו ענין מעשים טובים.

כיצד מתחזקים? רש"י בברכות שם כתב "שיתחזק אדם בהם תמיד ובכל כוחו", כי אם זה לא "תמיד" - שיש זמן שאפשר ללמוד ולא לומדים, או שזה לא "בכל כוחו" - שאינו עושה כל מה שהוא יכול, זה לא חיזוק אלא בטלה, ואמנם אם אינו יכול אסור להתאמץ יותר מן הכוחות, שזה דבר המזיק ונגד ההלכה, אבל צריך לעשות כל מה שהוא יכול, להתחזק תמיד ובכל כוחו, אך דא עקא שרבים טועים ואינם יודעים מהו בכל כוחו.

יש שסבורים כי עמלה של תורה הוא להתעייף ולהתאמץ ללמוד בעיון גדול, אבל באמת זה לא עמלה של תורה אלא ביטול הכוחות, ועניין "בכל כוחו" הוא ללמוד בריכוז מלא וניצול הזמן בשלמות, אך לא מתוך מאמץ אלא ביישוב הדעת ובצורה קלה, וידוע כי האברכים שלומדים בקלות ובפשטות באים בשמחה בתחילת הסדר, ונשארים עד סוף הסדר וקשה להם להפסיק, כי זה כל כך מעניין וכל כך נעים! ומי שמתאמץ יותר זה לא כך.

ודאי שעיקר הגדלות בתורה הוא בסברא, וכמו שאמרו בגיטין (ו, ב) "אטו כל דלא ידע הא דרבי יצחק לאו גברא רבה הוא, בשלמא מילתא דתליא בסברא לחיי, הא גמרא היא וגמרא לא שמיע ליה", והיינו שאם לא היה מבין סברא, זו הייתה הוכחה שאינו אדם גדול, אבל אם רק אינו יודע מימרא, אין זה סימן שהוא לא אדם גדול, מפני שלא שמע את המימרא מרבו, ומהיכן יוכל לדעת את זה, הלא הדברים אינם כתובים.

ובאמת זה היה נכון לזמנם, שהתורה שבעל פה לא הייתה כתובה, אבל בימינו שהכל כתוב, משנה וגמרא, שולחן ערוך, רא"ש, רמב"ם, לא שייך לומר שמי שאינו יודע את הגמרא יהיה אדם גדול, ושמעתי מאאמו"ר זצ"ל שאמר כי בדור שלפניו, לא היו רבנים בעלי הוראה שלא היו בקיאים בכל תשובות רבי עקיבא איגר, תשובות חתם סופר, ונודע ביהודה, הרבנים שהיו צריכים לפסוק הלכות היו בקיאים בכל זה, ומי שלא ידע את כל התשובות לא היה רב.

וכיצד הספיקו בלימוד הגמרא? אאמו"ר זצ"ל סיים ללמוד את הש"ס בגיל ארבע עשרה, וסבא זצ"ל למד את כל הש"ס בגיל שלוש עשרה, באותו הדור היו רבים כאלה, והספיקו מפני שלמדו בצורה פשוטה, כי אפילו שעיקר הגדלות היא בסברא, אבל הסדר להגיע להצלחה בתורה אי אפשר בלי ידיעה מרובה, ואחרי שידועים הרבה ידיעות אז מגיעים להבנה ולעמקות, ויכולים לומר סברות ישרות ועמוקות לאמיתיה של תורה.

והנוגע לחיזוק בתפילה, המסילת ישרים בפרק י"ט הביא מדברי המדרש "כשתהיה עומד לפני להתפלל יהא לבך שמח עליך שאתה מתפלל לאלוקים שאין כיוצא בו", התפילה צריכה להיות בשמחה, וכמדומני שראיתי בשם היערות דבש לבעל התומים שכתב כי הזמן הכי מאושר אצלו הוא בזמן שמתפלל שמונה עשרה, זה התענוג הכי גדול בשבילו, שהוא עומד ומדבר באופן ישיר עם הקב"ה.

והאריך המסילת ישרים שם לבאר כי "מי שהוא בעל שכל נכון, במעט התבוננות ושימת לב, יוכל לקבוע בלבו אמיתת הדבר, איך הוא בא ונושא ונותן ממש עימו ית', ולפניו הוא מתחנן ומאיתו הוא מבקש, והוא ית"ש מאזין לו מקשיב לדבריו, כאשר ידבר איש אל רעהו ורעהו מקשיב שומע אליו", עכ"ד.

ועיקר עניין התפילה מבואר בספר הכוזרי ששלוש התפילות ביום הם מזון הנפש, ומשביעות את הנפש, כמו כל סעודה המשביעה עד לסעודה השנייה, ותפילת שחרית מטהרת ומשביעה את הנפש עד מנחה, ותפילת מנחה משביעה שוב את הנפש עד מעריב, זהו החיזוק בתפילה.

והנוגע למעשים טובים ומידות טובות, כמה מאושר האדם שהוא בעל מידות טובות! הוא אוהב את כולם וכולם אוהבים אותו, חברתו נעימה, והוא אוהב ואוהב את הבריות, וידוע מה שכתב הרמב"ם בפירוש המשנה (דמאי ב, ג) מפני מה נקראו תלמידי חכמים חברים "כי חברתם זה לזה חברה נאמנה כי היא חברה לשם שמים", השלמות בזה היא דרגה גבוהה, אבל ברוך השם יש אנשים כאלה.

ויש אנשים שיש להם מידות טובות מאד, ומתביישים להוציא לפועל את המידות הטובות, לכל יהודי יש לב טוב מאד, שהרי התורה ציוותה "ואהבת לרעך כמוך", וכיצד שייך מצוה לאהוב אם זה לא הטבע, הרי לא שייך לעשות אהבה בידיים, ובהכרח שזהו הטבע לאהוב את הבריות, אלא שכמו שכתוב (קהלת ז, כט) "האלוקים עשה את האדם ישר והמה ביקשו חשבונות רבים", יש חשבונות רבים וטעויות שכובשים את הישרות, הישרות כבושה בעומק הנפש ואינה יוצאת לפועל, והחיזוק במעשים טובים הוא להוציא לפועל את הטבע הישר של מידות טובות.

ועכשיו בעשרת ימי תשובה זה הזמן שיש סייעתא דשמיא לעשות תשובה על מה שחייבים, והתשובה נותנת שמחה, כמו שידוע שאדם שלומד ספרי מוסר עם טעם, ביישוב הדעת, זה נותן מצב רוח מצוין, מי שטעם את טעם המוסר יודע את זה, כל אחד לפי טבעו, אם בהתרגשות או בקול דממה דקה, מה שמושך אותו ומשפיע עליו.

יש הרבה ספרי מוסר שמשפיעים, למשל, יש ספר מוסר קטן 'דברי אמת' מתלמיד של הגר"י, ולא מכבר היה אצלי תלמיד אחד שהיה צריך חיזוק, והשאלתי לו את הספר הנ"ל, ולמחרת חזר אלי ואמר כי זה השפיע עליו מאד, וביקש להשאיר אצלו את הספר לעוד כמה ימים, וכנהני יש הרבה ספרי מוסר שמושכים ומשפיעים, ספרי החפץ חיים הם ספרים נפלאים, ועוד יש ספרים רבים, כל אחד לפי מה שמעניין אותו ומשפיע עליו.

וידוע כי יש אתערותא דלעילא ואתערותא דלתתא, ושמעתי ממו"ר הגה"צ ראי"א דסלר זצ"ל שהסביר מה היא אתערותא דלעילא, כגון אם אדם נמצא בחדר המתנה, ויש שם ספרים מונחים, ונזדמן לידו ספר מוסר, ונפתח לו בדיוק במקום שמעורר אותו, אם היה פותח בדף אחר לא היה מתעורר, זוהי אתערותא דלעילא ששיעורו מן השמים להתעורר.

אבל צריכים זכויות לזכות לאתערותא דלעילא, וכמו שאמרו חז"ל (איכה רבה ה, כא) "אמרה כנסת ישראל לפני הקב"ה ריבונו של עולם שלך הוא השיבנו, אמר להם שלכם הוא שנאמר שובו אלי ואשובה אליכם", האדם צריך להתעורר מעצמו, ואז מסייעים אותו מן השמים באתערותא דלעילא.

כיצד אפשר להמשיך את החיזוקים? חיזוק אינו ביום אחד, אלא תהליך איטי מאד עד שנעשה מצב יציב, והתעוררות היא רק מצב זמני, וידוע שהחפץ חיים התפלל ואמר שאינו מבין מדוע חודש אלול גורם למתח, וזהו מפני שהוא היה במצב יציב בתורה ובתפילה ובמעשים טובים, ורק צריך לשמור שלא להיחלש, אם כן מה יש להיות במתח, אבל אצלנו זה לא כך. אם כן מה היא העצה להמשיך את החיזוקים?

הדבר הפשוט והקל ביותר הוא קביעות יומית בספרי המוסר, לא צריכים לקבל קבלות על זה, ככלל צריכים להיזהר מאד בקבלות, זה דבר מסוכן מאד, וידוע על מקרים שזה גרם לבעיות נפשיות, אם כי זה תלוי מי המקבל ואיזו קבלה, וכשלומדים מוסר בקביעות בכל יום, לא משנה כמה זמן, אפילו קביעות הקטנה ביותר, זה מוכרח להשפיע שינוי גדול.

אבל צריכים גם להיזהר שלא תהיה קביעות הפוכה, בימינו יש יצר הרע בתוך הכיס שמושך מאד, וכשיש חיזוק הפוך מה שייך חיזוק, ויש לשמור שאנחנו לא כאלה, אלא מבקשים ורוצים את החיזוק עם כל הלב, והסימן הטוב ביותר הוא ששומעים ומקשיבים לדברים כאלה, שמחה גדולה היא לראות את זה!

רק צריכים להמשיך כל השנה, גם אחרי יום כיפור, בצורה מסודרת ועקבית, עם זהירות שלא יהיה יותר מדי, כי אי אפשר לקפוץ כמה מדרגות בבת אחת, וצריכים לעצור אחרי כל מדרגה, עד שמגיעים למצב יציב.

ועכשיו לפני יום כיפור, זהו יום של שמחה, יום של כפרה ומחילת עוונות, וכתוב (ויקרא טז, ל) "כי ביום הזה יכפר עליכם לטהר אתכם מכל חטאותיכם לפני השם תטהרו", כמה יש לנו לשמוח בכפרה שיש מי שמתהר אותנו, אבל אנחנו גם חייבים לטהר את עצמנו וכמו שכתוב "תטהרו", ועל ידי כך זוכים לסייעתא דשמיא ולטהרה ומחילת עוונות של יום כיפור.

שמחה גדולה היא לחיות עם האמונה הזאת, מי שמאמין בכפרתו זוכה לכפרה, והרי אנחנו מאמינים בכפרה, אם כן יש לנו לשמוח מאד ביום כיפור, והכרתי אנשים פשוטים שבתפילת נעילה היה קשה להם שנגמר היום כיפור, ורצו שיימשך עוד היום כיפור! וכמו שאמר מו"ר הגרא"א דסלר זצ"ל כי בשבת אפשר להרגיש את הנשמה היתירה, כך גם ביום כיפור יש כאלה שמרגישים את הקדושה של היום כיפור.

עלינו לשמוח בחלקנו, ולקיים את כל החיובים בשמחה, חיוב התשובה הוא גם על עצבות וחוסר שמחה בעבודת השם, וזוכה לגמר חתימה טובה ולגאולה שלמה במהרה בימינו!

נתרם לזכות החפץ בעילום שמו
לכתיבה וחתימה טובה