

דרכי החיזוק

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

שיחה ממרן הגאון רבי גרשון אדלשטיין שליט"א • פרשת ויקרא תשע"ב

47

מתחשק שוב לחזור לעשן, הוא יודע שלא כדאי לו לשבור את ההרגל הטוב ולחזור לסורו, וכך היא המידה בכל דבר טוב, שההתחלה היא קשה, אבל אחרי שמתרגלים זה כבר נעים מאד.

לכן מי שהיה מורגל בבטלה, והתחזק והתרגל בהתמדת התורה, מיד אהבת התורה מושכת אותו עד שקשה להפסיק, וכמו שכתוב (משלי ה, יט) "באהבתה תשגה תמיד", וידוע על מרן החזון איש זצ"ל שהיה מתעלף לפעמים בביתו מתוך מתיקות התורה, וכעבור זמן קצר היה מתעורר וחוזר ללימודו, ובני ביתו כבר לא היו נבהלים מזה, כי ידעו שהשקיעות בתורה מגיעה אצלו עד כדי עילפון, וכן היו מעשים עם תלמידים מבני הישיבה, שנמשכו לדבקות בתורה מתוך המתיקות עד כדי התמוטטות גופנית.

אכן התמוטטות כזו היא רק חולשה גופנית ואינה משפיעה על כוחות הנפש, ואחרי שנחים מעט חוזרים עם כל הכוחות כמו שצריך, וידוע גם שיראת שמים אינה מחלישה את כוחות הנפש, וכמו שהאריך בזה הגר"י בלאזר זצ"ל בספר אור ישראל בחלק שערי אור, וכמו שכתוב (משלי י, כז) "יראת השם תוסיף ימים", כי היראה אינה מזיקה לכוחות הנפש, ורק מחלישה את היצרים הרעים הגשמיים.

וכך גם התמדת התורה שמחלישה את כוחות האדם כמאמרם (סנהדרין כו, ב) למה נקרא שמה ותושייה מפני שהיא מתשת כוחו של אדם, ופירש הגר"א מה שכתוב (משלי ח, יד) "לי עצה ותושייה אני בינה לי גבורה", כי אמנם התורה שהיא "עצה ותושייה" מתשת את הכוחות, וכאמור אצל רות (רות א, יח) "ותרא כי מתאמצת היא ללכת", מפני שהמקבל עול תורה תש כוחו, אבל אחרי התושייה אזי "אני בינה לי גבורה" - אחרי שאדם עוסק בתורה בדרגה של "בינה" זוכה לגבורה, שגם כוחות הגוף מתחזקים בגבורה אמיתית.

נמצא כי אמנם ההתחלה קשה קצת, אבל אחרי ההתחלה כבר לא קשה, ולא רק שאין זה קשה אלא גם מרגישים ערבות ונעימות, והבעיה היא רק כיצד עושים את ההתחלה, מה היא דרך ההתחלה?

הנה אדם שמסודר עם סדר יום קבוע, אינו צריך לחשוב בכל פעם מה לעשות עכשיו, כי יש לו תכנית המתאימה לפי כוחו (יותר מכוחו אין זה שווה כלום, ועלול להיות יותר גרוע) מה לעשות כל הזמן, וגם כשעסוקים בהכנות לפסח, ראוי לקבוע זמנים קבועים ומסודרים לכל דבר, ולעשות את כל צרכי הפסח בזמן מרוכז, שיהיה זמן קבוע לתורה ותפילה כפי הצורך והכוחות.

וגם שיהיו התורה והתפילה במקום קבוע, שכן מצינו (ברכות ו, ב) שיש מעלה מיוחדת בקובע מקום לתפילתו, מפני שקביעות המקום מוסיפה בכוונת התפילה, כי במקום קבוע אדם רגוע ומיושב לכוון כראוי [טעם זה מבואר בתלמידי רבינו יונה על הרי"ף בברכות שם], לכן צריכים שיהיה זמן ומקום קבוע, וכן על פי רוב עדיף ללמוד בחברותא לכל הפחות חלק מן היום, ויש להחליט גם דבר קבוע מה ללמוד, שלא יצטרכו כל פעם לחשוב מחדש מה ללמוד.

וכן צריכים שהלימוד יהיה במה שלנו חפץ, והיינו לא מה שמתחשק לשכל לדעת את זה, אלא מה שמעניין ומושך את הלב, לכל אחד יש את הטבע שלו מה מושך ומעניין אותו ומה היא הסקרנות

יש כאלו שבין הזמנים הוא זמן שקשה להם ללמוד, וידוע כי כשעושים חשבונות על בין הזמנים שעבר, מה הרווחתי ומה יצא לי מבין הזמנים שעבר, כמה למדתי וכמה הצלחתי, בדרך כלל זה לא עושה מצב רוח כל כך טוב, ורוצים שלכל הפחות עכשיו בשנה הזאת יהיה בין הזמנים מנוצל כראוי, אם כן מה היא העצה לזה? והאמת היא שגם בין הזמנים זהו זמן שאפשר להתעלות בו.

יש בעולם הזה תענוגים שהם מעין עולם הבא, אמרו חז"ל (ברכות נז, ב) ששבת היא מעין עולם הבא, וכן ידוע כי תלמיד חכם הוא כל השבוע בבחינת שבת על ידי עסק התורה, והתענוג הזה אין כמותו בכל תענוגי העולם, כל תענוגי העולם הזה אינם שווים לתענוג של מעין עולם הבא, ואפילו כבוד שהוא הגדול ביותר בתענוגי העולם הזה, אינו שווה לתענוג של מעין עולם הבא.

בין הזמנים הוא זמן של רפיון, וקשה יותר ללמוד בו, שיש סיבות שגורמות לקשיים, וחסרים הרבה דברים שמכריחים את האדם להיות דבוק בתורה, יש הרבה ניסיונות בימי בין הזמנים.

ומצד שני זוכים בימים אלו יותר מתמיד, וכמו שאמרו חז"ל (ירושלמי ברכות ט, ה) "אם ראית את הבריות שנתייאשו ידיהן מן התורה מאד, עמוד והתחזק בה ואתה מקבל שכר כולם, מאי טעמא הפרו תורתך עת לעשות להשם", והיינו שהמתחזק בזמני רפיון נוטל שכר כנגד כולם, לא רק שכר בעולם הבא, אלא מיד בעולם הזה, זוכים לשכר שהוא מעין עולם הבא כנגד כולם.

ואמנם קשה להתחזק בבין הזמנים מפני שכל ההתחלות קשות, אבל יש כאלה שאין זו התחלה אצלם, כי הרציפות נמשכת כל הזמן, וכמו שרואים תלמידי חכמים עם אותה הדבקות בתורה ושמחת התורה, עם אותם הסדרים בכל הזמנים, ולא מרגישים שום שינוי אצלם מבין הזמנים לכל השנה, וממשיכים עם סדרי הלימוד גם בבין הזמנים ללא שום מאמץ, כי אין זו התחלה אצלם ואינם מרגישים שום קושי בזה, וכמו שכתב רש"י (שמות יט, ה) כי בתחילה כל ההתחלות קשות אבל אחר כך יערב לכם, והערבות נמשכת כל הזמן, לא רק שאין זה קשה, אלא זה גם נעים, וכל הזמן מוסיפים ועולים דרגות באהבת תורה ויראת שמים ובכל העניינים.

אבל יש גם אחרים שאינם כאלה, וכל בין הזמנים הוא התחלה חדשה אצלם, ומחמת זה יש להם ירידה ורפיון בימי בין הזמנים, והעצה להם היא, להשתדל לעשות את החיזוק בפעם הראשונה, שיהיה זה מעין 'התחלת זמן' של בין הזמנים, וכמו שהתבטא פעם מרן הרב מפוניבז' זצ"ל ואמר כי זהו 'זמן של בין הזמנים', אם כן אפילו אלו שבין הזמנים אצלם הוא התחלה חדשה, יוכלו לעשות את בין הזמנים להתחלה של זמן חדש עם חיזוק כמו שצריך, ואף על פי שזה קשה קצת, הרי רק ההתחלות קשות, ומיד אחר ההתחלה ירגישו את הערבות והנעימות בזה.

וידוע גם בענייני הגוף שכל דבר טוב שהוא נגד הטבע, אחרי שמתרגלים יש בזה ערבות ונעימות, למשל אדם שהורגל בעישון שקשה מאד להיגמל מזה, אם התגבר על עצמו והפסיק את העישון, בתוך זמן קצר ירגיש הרגשה נעימה מאד, ואף על פי שההתחלה היא קשה, מיד אחר כך יהיה לו בזה נעימות וערבות, ואפילו אם לפעמים

שלו, לא מה שהשכל מחייב, אלא מה שהטבע מושך לזה, וימי בין הזמנים הם הזמן שמתאים לכך, שבהם כל אחד יכול לבדוק מה היא צורת הלימוד שמושכת ומעניינת אותו, ללא השפעת חיקוי החברה.

וגם אחרי שכבר יש דבר קבוע מה ללמוד, בצורת לימוד המתאימה לפי טבעו, לפעמים אם עוסקים הרבה זמן באותו העניין זה משעמם, יש כאלה שזה לא משנה להם, אבל יש כאלו שמוכרחים מפעם לפעם לעבור ללמוד עניין אחר, וידוע שכך זה גם בכל העניינים, אם אדם עוסק זמן ממושך בדבר אחד זה מתחיל לשעמם, ומלבד מה שצריכים לנוח כפי צרכי הגוף, לפעמים השעמום מביא גם לידי עייפות, לכן צריכים לשים לב ללמוד מה שמעניין ומושך את הלב.

אלו הם העניינים המעשיים.

ונחזור לפרטים הכלליים בענייני החיזוק, אמרו חז"ל (ברכות לב, ב) ארבעה צריכים חיזוק, תורה ומעשים טובים תפילה ודרך ארץ, ההצלחה בתורה צריכה חיזוק, וגם תפילה היא מהדברים הצריכים חיזוק, ומעשים טובים היינו מידות טובות, והדבר הרביעי שצריך חיזוק תמיד זה דרך ארץ, והיינו צרכי הגוף שהם גם צרכי הנפש, צרכי התורה וצרכי העבודה.

והם ארבעת צרכי הגוף שכתב החינוך במצות שמחת יום טוב (תפח) מזון, שינה, מנוחה ושמחה, מנוחה היא חוץ מהשינה, כי אדם אינו יכול להיות פעיל כל הזמן ומוכרח גם לנוח, וכמו שמצינו בגמרא (ברכות כח, א) על אמוראים שבשעה שהיו נחלשים מתלמודם עסקו במצוות אחרות קלות יותר, כי זה היה המנוחה שלהם, וכן שמחה היא מצרכי הגוף, להיות מרוצה ושמח בחלקו.

כיצד שמחים? אם אדם עושה את מה שהוא צריך לעשות ממילא הוא שמח, אדם שעושה מעשים טובים הוא שמח, והעושה חסד מתוך אהבת חסד, האהבה נותנת שמחה.

וכמו שכתב במסילת ישרים פ"ט שהשמחה היא מענפי האהבה, וכשאדם שמח בתורה ובמצוות זה מענפי האהבה, והשורש לזה הוא אהבת השם שחבוייה וטמונה בנפש האדם, כי לכל אדם מטבעו יש אהבת השם, אלא שיש דברים שמונעים ומבטלים את האהבה, ולפעמים מחמת נגיעות אדם שוכח את האהבה, והמצוה היא להסיר את הדברים המפריעים לאהבת השם שנמצאת בתוך האדם.

וכפי שרואים באהבת אב לבן, שאפילו אם האב כועס על בנו, וצועק עליו או מכה אותו, אף על פי שבאותה שעה האהבה אינה ניכרת, הרי באמת הכל בא מתוך האהבה, ולפעמים האהבה גורמת גם לטעויות, שמפני שהוא אוהב את בנו הוא רוצה לתקנו אך הוא טועה בדרך התיקון, ועל כל פנים תמיד קיימת האהבה.

ויש דוגמא שהביא הגרי"ס זצ"ל, שאם יש לאדם בן שהוא כועס עליו, ומצד שני יש לו גם תלמיד חביב שאין כמותו, הרי בשעת סכנה ודאי יציל את בנו לפני התלמיד, כי אהבת האב לבן קיימת מתחת לסף ההכרה, ואפילו אם אינו מרגיש בעצמו את האהבה הרי זה קיים. וכך גם אהבת השם קיימת בתוך תוכו של האדם, ואפילו אם זה לא פועל, הרי זה קיים מתחת לסף ההכרה, ועל ידי השמחה בתורה ובמצוות מתגלה האהבה, לכן כשאדם עוסק בלימוד התורה, ומתיקות התורה משמחת אותו, זהו אהבת השם.

וחז"ל הביאו (עירובין נד, ב) על רבי אלעזר בן פדת, שהיה יושב ועוסק בתורה בשוק התחתון של ציפורי, וסדינו מוטל בשוק העליון של ציפורי, והיינו שמרוב שקיעתו בתורה לא הרגיש כלל ששכח את בגדו בשוק העליון של ציפורי.

וכיוצא בזה הובא בגמרא (שבת פח, א) על רבא שבשעת לימודו מעך את אצבעו וירד ממנה דם ולא הרגיש בזה כלל מטירדא דשמעתתא, וכן היה מעשה עם מרן הרב מפוניבז' זצ"ל, שדיבר פעם בלימוד עם הגאון רבי אלעזר מטעלז' זצ"ל, ותוך כדי דיבורם נקע את אגודלו ולא חש בכלום, כזו היא אהבת התורה!

אהבת התורה יש בה תענוג כזה שאי אפשר להפסיק, ולא כמו אהבה גשמית כאכילה ושתיה שנמאסת ונעשית אכילה גסה, וכך גם כל אהבת העולם הזה חוץ מחמדת הכבוד שלעולם אינו שבע וחמדת הממון שאם יש לו מנה רוצה מאתיים, ומצד שני זה לעומת זה עשה האלוקים שגם אהבת תורה אינה נמאסת לעולם, וכמו שפירש ההפלאה בהקדמתו שזהו מה שאומרים בתפילת שבת "כולם ישבעו ויתענוגו מטובך", כי התענוג בתורה נמשך גם לאחר השביעה, ותמיד מתחשק עוד ועוד מתענוגי התורה.

ועתה בימי בין הזמנים אפשר לנצל את זה, שבימים אלו כל אחד משוחרר מחיקויים וממסגרת שמשעבדת אותו, ויכול ללמוד לפי הטבע שלו, וידוע כי בסדרי הישיבה יש רבים שמושעבדים ללמוד שלא כפי טבעם, בפרט בסדר אי עושים כן מחמת טבע החיקוי, וכיון שאינם לומדים לפי טבעם קשה להם ללמוד, או שמתייאשים ומשלימים עם מצבם, וידוע שחלק גדול מהציבור נהנים יותר מהלימוד בסדר שני ובסדר שלישי, שאז משוחררים יותר ללמוד לפי טבעם, וממילא זה יותר מושך ויותר מעניין, וכך גם בבין הזמנים, כל אחד יכול ללמוד לפי טבעו, ויש יותר תענוג בלימוד כזה.

וחשוב מאד לקבוע גם זמן להתבוננות והתחזקות בבין הזמנים, וידוע שהגאון רבי ברוך בער זצ"ל למד מוסר פעם אחת, ומהשפעת הדברים לא היה מסוגל לישון כל הלילה, כי לא היה יכול להסיר את הדעת מהמחשבות האלה, אבל מי שאינו דבוק בתורה בדרגתו של רבי ברוך בער, צריך שיהיה לו זמן קבוע ללימוד המוסר.

ואמנם גם בימינו יש יחידים שאסור להם ללמוד מוסר, שהם לוקחים את הדברים יותר מדי ללב, והם יכולים ללמוד רק ספרי מוסר שמרגיעים כמו ספרי החפץ חיים וכדומה, וכן יש כאלה שאינם יכולים ללמוד מוסר זמן רב מדי, אך על כל פנים החיוב ללמוד כל יום ספרי מוסר כתוב ומפורש בכל הפוסקים, וסדר המוסר בישיבות שהוא משך חצי שעה, זהו הזמן המתאים לכל אחד ואחד, וכך בבין הזמנים ראוי לכל אחד לקבוע זמן למוסר לפי הצורך.

וידוע מה שאמר הסבא מקעלס, כי פעם הייתה התפילה כמו לימוד המוסר, וכמו שכתב בשולחן ערוך (או"ח צח, א) "וכך היו עושים חסידים ואנשי מעשה שהיו מתבודדים ומכוונים בתפילתם עד שהיו מגיעים להתפשטות הגשמיות ולהתגברות כוח השכלי עד שהיו מגיעים קרוב למעלת הנבואה". ומסתבר שגם בימינו יש כאלה המתפללים באופן זה, וכמו שהיו רואים אצל החזון איש בשעת תפילתו, והראשונים שהיו מתפללים בצורה כזאת, לא היו צריכים ללמוד מוסר, כי מילות התפילה שימשו להם כלימוד המוסר הטוב ביותר, אבל אנחנו כן צריכים ללימוד המוסר.

כל הדברים שדיברנו, אף על פי שכל ההתחלות קשות, הרי מיד אחר כך יערב לכם, וכל אחד יכול לעשות את ההתחלה מיד עכשיו, ואינו צריך להמתין עד לבין הזמנים שבביל ההתחלה, אלא אפשר להתחיל מיד, וכמו שסח לי תלמיד אחד שהוא עושה חיזוק מאחרי פורים עד סוף הזמן, והחליט תחילה להתחזק עד לאחר השבת, ואחר כך הוסיף עוד בחיזוק עד לסוף הזמן, כך היא דרך החיזוק.

חיזוק לזמן קצר אינו קשה, ואפשר להתחיל בחיזוק אפילו ליום אחד, או למשך חצי יום, חיזוקים מסודרים בצורה שמתאימה לפי טבעו של כל אחד ואחד, והבא ליטהר מסייעים אותו. יהי רצון שנוכח לזה בסייעתא דשמיא!

נא ללמוד ולהתפלל לזכות
חיה פורטונה מזל בת תרזה אסתר
לרפואה שלמה בתוך שאר חולי ישראל