

# דרכי החיזוק

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

61

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

והעצה לזה היא כמו שאמרו חז"ל (קידושין ל, ב) בראתי יצר הרע בראתי לו תורה תבלין, לימוד התורה הוא התבלין נגד היצר הרע. אמנם יש כמה דרגות בתורה. אם האדם מרותק ללימוד וכל ראשו שקוע בתורה, אזי קדושת התורה משפיעה עליו ומשנה את הטבע, ואז תורתו היא תבלין ליצר הרע, אבל אם ראשו אינו מונח לגמרי בתורה, ויש עוד דברים אחרים בראש, אין זו תורה.

ואפילו מי שיש לו את הטעם בתורה ונהנה להתעמק בלימודו, ובזמן שהוא לומד הרי הוא דבוק בתורה, וקדושת התורה מקדשת אותו, מכל מקום אם רגע אחד הוא מפסיק מלימודו, שוב אין את קדושת התורה, והיצר הרע מתגבר עליו, כי היצר הרע אינו ישן אף פעם, ומחכה כל הזמן לרגע שהאדם יסיח דעתו מהתורה, ואז יוכל להתגבר עליו.

וכבר דיברנו כי העצה לזה היא על ידי חיזוק תמידי ולימוד המוסר, וכמו שאמרו בברכות (לב, ב) ארבעה צריכים חיזוק תורה ומעשים טובים תפילה ודרך ארץ, והיינו שלושה דברים שהעולם עומד עליהם, תורה עבודה וגמילות חסדים, תפילה היא עבודה שבלב, ומעשים טובים היינו מידות טובות וחסד, וכן דרך ארץ דהיינו צרכי הגוף, צריך חיזוק בזה, כדי שיהיה בריא ויוכל לעסוק בתורה ובמצוות.

וכתב רש"י שם כי החיזוק צריך להיות תמיד ובכל כוחו, והזכרנו שיש כמה דרגות בתמיד, קרבן תמיד היה קרב שתי פעמים בכל יום, ויש גם תמיד פעם אחת ביום כמו בהדלקת המנורה שכתוב "להעלות נר תמיד" [אבל זה היה דולק במשך כל הלילה], וכך גם החיזוק 'תמיד', צריך לעסוק בחיזוק לכל הפחות פעם אחת ביום, ולהזכיר לעצמו את החיובים, שאם מסיחים דעת יום אחד נפסק החיזוק.

וכמו שמצינו לעניין תפילה שמתפללים שלוש תפילות ביום, וביאר בספר הכוזרי כי זהו משום שהתפילה היא מזון הנפש, וכמו שבמזון הגוף אדם אוכל סעודה, ואחרי כמה שעות נעשה רעב וצריך שוב לאכול, כך גם בתפילה שהיא מזון הנפש, כל תפילה משביעה את הנפש עד לתפילה הבאה, וצריך שלוש תפילות ביום בשביל מזון הנפש.

**התפילה מרוממת את האדם, ומי שמתפלל בכוונה כמו שצריך, ומרגיש את מה שהוא אומר, זה מזכיר לו את האמת, ומשפיע אמונה ויראת שמים,** וכתוב בשולחן ערוך (הלכות תפילה צח, א) כי חסידים ואנשי מעשה היו מכוונים בתפילתם עד שהיו מגיעים להתפשטות הגשמיות, ובשעת התפילה לא הרגישו כלל שיש להם גוף, אבל זוהי דרגה גבוהה, ומי יכול לזכות לזה.

לכן העצה לחיזוק תמיד היא על ידי לימוד המוסר. ספרי המוסר מזכירים לאדם את מה שצריך לעשות, וכבר הבאנו מה שכתב במעשה רב הלכות תפילה (אות ס') בשם הגר"א ללמוד ספרי מוסר כמה פעמים בכל יום, כי בלא זה יש היסח הדעת, והרושם של החיזוק עובר, והיום נהוג בישיבות הקדושות ללמוד מוסר חצי שעה ביום, זהו לכל הפחות מה שצריך בשביל חיזוק תמיד.

וידוע שאם יש לאדם קביעות בכל יום לעסוק בספרי מוסר, זה משפיע מאד ונותן הרגשה מאושרת, ושמעתי מכמה שהתחילו ללמוד מוסר בקביעות, וקיבלו הרגשה נעימה מאד, כי בספרי המוסר אדם רואה מה הם הבעיות שלו, וכיצד לפתור אותם, וכמו אדם שאינו מרגיש טוב רחמנא לצלן, שכל זמן שאינו יודע את הסיבה לזה לא יוכל לדעת איזה תרופה לקחת, וצריך לבדוק ולמצוא את הסיבה שאינו מרגיש טוב, כדי לדעת מה התרופה לזה.

אנו עומדים בימי בין המצרים שמשבעה עשר בתמוז ועד תשעה באב. חז"ל קבעו ארבע תעניות מחמת חורבן בית המקדש, בעשרה בטבת התחיל המצור על ירושלים, בשבעה עשר בתמוז הובקעה העיר, בתשעה באב חרב בית המקדש, ובצום גדליה נהרג גדליה בן אחיקם ואבדה שארית הפליטה לאחר החורבן. וצריכים אנו לדעת מה הטעם שתיקנו את התעניות, מה התכלית ומה המטרה בזה.

כתב הרמב"ם (הלכות תעניות ה, א) "יש שם ימים שכל ישראל מתענים בהם מפני הצרות שאירעו בהן כדי לעורר הלבבות ולפתוח דרכי התשובה, ויהיה זה זיכרון למעשינו הרעים ומעשה אבותינו שהיה כמעשינו עתה עד שגרם להם ולנו אותן הצרות, שבזיכרון דברים אלו נשוב להיטיב שנאמר והתוודו את עוונם ואת עוון אבותם", עכ"ד.

ומבואר כי תכלית התעניות היא לעורר הלבבות כדי שיחזרו בתשובה, מפני שהחורבן היה מחמת חטאים שעשו אבותינו, וגם אנחנו ממשיכים היום את אותם החטאים, שאם החטא היה מתוקן כבר היה נבנה בית המקדש, וכמו שאמרו חז"ל (ירושלמי יומא א, א) כל דור שלא נבנה בית המקדש בימיו מעלן עליו כאילו הוא החריבו - מפני שהדור ממשיך את החטאים שגרמו את החורבן.

ומצינו גם להיפך שתיקון החטאים גורם לבניין בית המקדש, שאמרו חז"ל (ברכות ו, ב) כל המשמח חתן וכלה כאילו בנה חורבה אחת מחורבותיה של ירושלים, ויש להבין מה הקשר בין שמחת חתן וכלה לבניין חורבות ירושלים. והביאור הפשוט בזה מפני ששמחת חתן וכלה זהו תיקון חטא החורבן [וכפי שיבואר], וכשמתקנים את חטא החורבן בונים בזה את חורבות ירושלים.

והיינו מפני שהחורבן היה מחמת חטאים של שנאת חינם ומידות רעות, וכמו שאמרו חז"ל (יומא ט, ב) מקדש שני מפני מה חרב מפני שהייתה בו שנאת חינם, וכתוב שם בגמרא כי שנאת חינם חמורה יותר משלוש עבירות החמורות שהיו בבית ראשון, כי שנאת חינם זהו חטא שבלב, וכל אחד בטוח שהוא צודק ויש לו סיבה לשנוא את חברו, ולא מרגישים את החטא.

ואמרו שם בגמרא "אחרונים שלא נתגלה עוונם לא נתגלה קיצם", והיינו מפני ששנאת חינם זהו חטא שבלב ואינו גלוי, ולכן גם הקץ לא נתגלה, והגלות נמשכת עד עכשיו, וכשיתוקן החטא אז יהיה קץ הגלות, וכמו שאמרו חז"ל (סנהדרין צח, א) בעיתה אחישנה, זכו - אחישנה, לא זכו - בעיתה, והיינו שאם יתקנו את המידות הרעות שגרמו לחורבן בית המקדש, זה יגרום להחיש את הגאולה.

וכשאדם משמח חתן וכלה מתוך מידות טובות ואהבת הבריות, וכמו שכתב הרמב"ם (הלכות אבל יד, א) שמקיימים בזה מצות ואהבת לרעך כמוך, הרי הוא עוסק בתיקון חטא החורבן, ולכן נחשב כאילו בנה חורבה 'אחת' מחורבות ירושלים, כי אצלו כבר אין שנאת חינם, ומצידו בית המקדש יכול להיבנות, ומה שלא נבנה עדיין, זהו מפני שיש ציבור שממשיכים עם המידות הרעות, ומחמתם יש עוד חורבות שלא נבנות.

והנה נתבאר ברמב"ם כי תכלית התעניות היא כדי שזכור את החורבן והצרות, ומחמת זה נתעורר לחזור בתשובה על החטאים שגרמו את החורבן, ומבואר בדברי חז"ל כי סיבת החורבן הייתה מחמת שנאת חינם ומידות רעות. וצריכים אנו לדעת כיצד מתקנים את המידות, הרי המידות הם בטבע האדם, והיצר הרע מפתה ומסית לזה, וכיצד שייך להתגבר על היצר ולתקן את המידות?

וכך גם בחטא שהוא חולי הנפש, מי שאינו יודע איזה שלמות חסר לו, אינו יודע מה לעשות וכיצד לתקן. לכן ספרי המוסר נותנים שמחה, כי בלימוד המוסר אדם רואה מה שחסר לו, וכשמרגיש מה שחסר לו זה כבר התיקון, וכמו ששמעתי בלומז'א מהמשיגה הגה"צ רבי אבא גרוסברד זצ"ל כי אדם שמרגיש חיסרון שלמות בעצמו, זהו סימן שהוא בעל מדרגה, כי זה גופא מחזק אותו, שיועד להיזהר שלא לנהוג כפי החיסרון שיש לו. זהו העניין של ספרי המוסר.



יש דבר חשוב מאד באיגרת הרמב"ן, שכתב שם הדרכה לבנו כיצד לחיות חיים מאושרים, וכתב בתחילת דבריו "תתנהג תמיד לדבר כל דברך בנחת לכל אדם ובכל עת, ובוזה תינצל מן הכעס שהיא מידה רעה להחטיא בני אדם", והיינו לדבר בלשון רכה ולא בתקיפות, וכשידבר בנחת יינצל מן הכעס, כי טבע האדם שהוא כועס וצועק מתוך הכעס, ואם יתרגל לדבר בנחת ולא לצעוק, יוכל להתגבר על מידת הכעס.

וכפי שסיפרתי מעשה שהיה באברך שהגיע אלי וסיפר כי הוא כועס בביתו ביום שישי, בשעות הלחץ של ערב שבת, ומבקש עצה כיצד להתגבר על הכעס, ושאלתי אותו אם הוא צועק בשעת הכעס, והשיב כי הוא צועק, ויעצתי לו שישתוק ולא יצעק בשעת הכעס, וכך יוכל להתגבר על הכעס, וחזר ואמר לי שהפסיק לצעוק, אבל זה קשה לו מאד, ואינו יודע כיצד יוכל להחזיק מעמד, כי כשהוא צועק זה מרגיע אותו.

והנה באמת מי שצועק ומוציא את הכעס לפועל, אינו מרגיע את עצמו אלא מקלקל בזה, וכן מפורש ברש"י בשבת (קה, ב) לגבי מה שאמרו שם כי הקורע בחמתו בשבת חייב, והקשו שם בגמרא למה הוא חייב הרי כל המקלקלים בשבת פטורים, ותירצו כי הקורע בחמתו הוא מתקן אצל יצרו שמשכך את חמתו בכך, ושוב הקשו שם שהרי הקורע בחמתו הוא כעובד עבודה זרה ומדוע חייב.

וצריך ביאור מה הקושיא ומה בכך שהוא כעובד עבודה זרה, הרי גם מלאכה של עבודה זרה, אם הוא מתקן חייב משום שבת, וכמו שמצינו (פסחים עג, א) שהשוחרט בשבת לעבודה זרה חייב משום שבת, כי הוא מתקן בזה שמוציאה מידי אבר מן החי, והיינו למרות שהוא עובד עבודה זרה חייב משום שבת כיון שמתקן בזה, וכמו כן הקורע בחמתו למה לא יהא חייב, הרי סוף סוף הוא מתקן.

והתשובה לזה מבוארת בפירש"י שם שכתב על קושיית הגמרא "אלמא לאו מתקן הוא שמלמד ומרגיל את יצרו לבוא עליו", והיינו שאין זה דומה לשוחט לעבודה זרה, כי השוחט לעבודה זרה הוא מתקן בזה שלא יהיה אבר מן החי, אבל הקורע בחמתו אין בכך שום תיקון, ואדרבה הוא מקלקל ומזיק לנפשו, שהוא עושה פעולה מתוך הכעס, ומחזק בזה את מידת הכעס.

לכן כתב הרמב"ן כי העצה להינצל מן הכעס היא לדבר בנחת ולא לצעוק, כי אדם שצועק מתוך הכעס הרי הוא מחזק את מידת הכעס אצלו. וכן יעצתי לאותו אברך שהיה קשה לו שלא לצעוק, שישתדל וינסה עוד תקופה להתגבר ולא לצעוק, וחזר אלי ואמר שעשה ככה, ובאמת הצליח לשבור את מידת הכעס.

והמשיך הרמב"ן שם "וכאשר תינצל מן הכעס, תעלה על לבך מידת הענווה, שהיא מידה טובה מכל המידות טובות שנאמר עקב ענווה יראת השם", אם אדם אינו כועס, ומדבר לכל אחד בלשון רכה ולא בתקיפות, על ידי זה יקבל מידת הענווה, וכבר לא יחשיב את עצמו. וסיים הרמב"ן "ובמידות האלה תהיה שמח בחלקך", וגם "יתשרה עליך רוח השכינה וזיו כבודו וחי עולם הבא".

ובאמת כבר הזכרנו כמה פעמים מה שאמרו חז"ל (חולין פט, א) על הפסוק "לא מרובכם מכל העמים חשק השם בכם כי אתם המעט מכל העמים", אמר להם הקב"ה לישראל חושקני בכם, שאפילו בשעה שאני משפיע לכם גדולה אתם ממעטים עצמכם לפני. והיינו שיש מעלה מיוחדת לכלל ישראל, שגם כשיש להם גדולה, הם מוסיפים ענווה מחמת הגדולה.

וכתוב שם בגמרא "נתתי גדולה לאברהם אמר לפני ואנוכי עפר ואפר, למשה ואהרן אמר ונחנו מה, לדוד אמר ואנוכי תולעת ולא איש". אברהם אבינו היה גדול ומכובד מאד, וכמו שכתוב (בראשית כג, ו) "נשיא אלוקים אתה בתוכנו", ואף על פי כן מיעט את עצמו, ומחמת הגדולה הוסיף ענווה ואמר "ואנוכי עפר ואפר".

והיינו מפני שידע את האמת שאין לאדם במה להחשיב את עצמו, כי כל מה שהוא עושה הוא חייב להקב"ה, ואם לא יעשה יהיה חוטא ופושע, וכי מגיע לו תודה עבור זה? לכן כלל ישראל אינם מרגישים חשיבות, וכשהקב"ה משפיע להם גדולה הם מוסיפים ענווה, ומרגישים שהכבוד אינו מגיע להם. והכרתי אנשים כאלה שהיו מתביישים מהכבוד, ולא היו מגיעים למקום שיכבדו אותם.

והנה ידוע כי אומות העולם נמשלו לחמה וישראל נמשלו ללבנה, ולכאורה צריך ביאור שהרי השמש יותר חשוב מהירח, והירח מקבל את אורו מהשמש, ומדוע אנחנו משולים ללבנה?

ויש לפרש על פי מה שמצינו בגמרא (חולין ס, ב) רבי שמעון בן פזי רמי כתיב ויעש אלוקים את שני המאורות הגדולים וכתב את המאור הגדול ואת המאור הקטן, אמרה ירח לפני הקב"ה ריבונו של עולם אפשר לשני מלכים שישתמשו בכתר אחד, אמר לה לך ומעטי את עצמך, אמרה לפניו ריבונו של עולם הואיל ואמרתי לפניך דבר הגון אמעיט את עצמי, אמר לה לך ומשול ביום ובלילה.

וכן הובא בפירש"י על התורה (בראשית א, טז) המאורות הגדולים - שווים נבראו ונתמעה הלבנה על שקטרה ואמרה אי אפשר לשני מלכים שישתמשו בכתר אחד, ע"כ. והיינו שמתחילת הבריאה היו שני מאורות גדולים, והלבנה הייתה חשובה כמו השמש, אך הלבנה נעשה מפני שקטרה ובאה בטענות כלפי הקב"ה, ולכן אמר לה הקב"ה לך ומעטי את עצמך.

והמהרש"א בחידושי אגדות שם כתב "העניין הרמוז כמו שכתבו המפרשים לכנסת ישראל שימעטו את עצמן בעולם הזה כדאמרינן פרק גיד הנשה כי אתם המעט וגו' כי אתם הממעטים כו'. ועניין לך ומשול ביום ובלילה הוא שעל ידי שאתם ממעטים עצמכם בעולם הזה שהוא לכם לילה, תזכו למשול גם בעולם הבא שהוא לכם ליום", עכ"ד.

ונראה שמטעם זה נמשלו אומות העולם לחמה וישראל ללבנה, כי האומות הם בעלי גאוה, שהם השולטים בעולם, ויש להם עולם הזה, ואילו ישראל נמשלו ללבנה, מפני שהם ממעטים עצמם וסובלים בעולם הזה, אבל יש להם עולם הבא, וגם בעולם הזה הם מאושרים בחלק העולם הבא שיש להם, ושמוחים בענווה, וכמו שכתב באיגרת הרמב"ן שעל ידי הענווה תהיה שמח בחלקך.

וכמו שמצינו אצל יעקב אבינו ועשיו, שעשיו אמר (בראשית לג, ט) "יש לי רב" ויעקב אבינו אמר (שם יא) "כי חנני אלוקים וכי יש לי כל", ופירש"י, "יש לי כל - כל סיפוקי, ועשיו דיבר בלשון גאוה יש לי רב יותר ויותר מכדי צרכי". והיינו מפני שיעקב היה שמח בחלקו, והרגיש שיש לו הכל ולא חסר לו כלום, ואילו עשיו התגאה והחשיב את מה שיש לו.

**כדאי לכל אחד לקרוא איגרת הרמב"ן**, ושמעתי על אחד שנפטר לא מזמן והשאיר צוואה לבניו שיקראו איגרת הרמב"ן, והרמב"ן כתב לבנו שיקרא את האיגרת פעם אחת בשבוע. ועכשיו בעמדנו בימי בין המצרים, זוהי העבודה והמטרה שלנו לתיקון חטא החורבן, להתחזק במידות הטובות, והענווה היא המידה הטובה ביותר מכל המידות הטובות, וכמו שאמרו (ע"ז כ, ב) ענווה גדולה מכולם.

אשרינו שאנחנו יודעים מה טוב לנו, ומה אנו צריכים לעשות. בעזרת השם נזכה כבר לבניין בית המקדש במהרה בימינו!



**נתרם לרפואת  
הרב יששכר בן פרומעט פערל שליט"א  
הזקוק לרחמי שמים מרובים**