

## דרכי החיזוק

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

85

### שיחה ממרן הגאון רבי גרשון אדלשטיין שליט"א • פרשת וארא תשע"ג

להוסיף יראת שמים בכל יום כמו שכתוב (דברים י, כ) "את השם אלוֹקֵיךָ תִירָא". אין סוף למדרגות עד כמה תהיה בהירות היראה, ושלא יהיה היסח הדעת מן היראה, כמו שכתוב (תהלים טז, ח) "שויתי השם לנגדי תמיד".

וענין זה חשוב מאד למעשה, שהלב יהיה מלא תמיד עם מחשבות של אמונה ויראה, וזהו ספר "חובות הלבבות" - שמבאר חיובי הלבבות איך שהלב צריך להיות, והגאון רבי חיים זצ"ל ראה פעם את בנו הגרי"ז זצ"ל שלמד בספר חובות הלבבות, ואמר לו שימשיך ללמוד בזה, מפני שזהו "שולחן ערוך של אידישקייט" איך הלב צריך להיות.

וצריך חיזוק תמיד, מפני שאם לא מתחזקים יש ירידה, היצר הרע קיים תמיד ומשכיח את כל הידיעות שנוגעות ליראת שמים, ולזה צריכים חיזוק תמיד שלא להסיח דעת מן היראה, והעצה לזה היא על ידי קביעות בספרי המוסר, שמזכירים שלא לשכוח את הידיעות הפשוטות והידועות, והיינו כמו שכתב המסילת ישרים בהקדמתו, על ידי החזרה וההתמדה בהם, כי בלי חזרה והתמדה שוכחים ומסיחים דעת מזה.

אם לא מסיחים דעת מן האמונה יש הרגשה טובה מאד, וכפי שדיברנו כמה פעמים שאם אדם חי לפי האמונה, ועושה את כל מעשיו לשם שמים, אזי גם צרכי הגוף הם צרכי הנשמה, כי הוא עוסק בהם כדי שיהיה לו כוח לעסוק בתורה ובמצוות, ונמצא שהוא עוסק במצוה כל היום, וגם צרכי המשפחה שהוא משועבד להם, אין זה ביטול תורה, אלא מצוה שאי אפשר לעשותה על ידי אחרים, ויכול להיות שמח ומאושר שהוא עוסק במצוה כל הזמן.

ושמעתי רמז לזה כי הסעיף הראשון בשולחן ערוך אורח חיים מתחיל בדברי הרמ"א "שויתי השם לנגדי תמיד", והסעיף האחרון בסוף הלכות מגילה נגמר עם המילים "וטוב לב משתה תמיד", והוא רמז שאדם שמקיים "שויתי השם לנגדי תמיד" ומתנהג בכל מעשיו לפי האמונה, מתקיים בו "וטוב לב משתה תמיד" - שהוא מאושר ושמח בחלקו כל היום, כי האמונה נותנת חיים שמחים ומאושרים.

### דברים בטלים

ולמעשה צריכים לשים לב במיוחד להיזהר מדברים בטלים, שיש יצר הרע חזק מאד על זה, וכבר דיברנו שיש תאוה חזקה מאד לדבר דברים בטלים. ואמנם מצד שני (קהלת ז, יד) "זה לעומת זה עשה האלוקים", וגם דברי תורה משמחים מאד, וכמו שכתוב (תהלים יט, ח) "פיקודי השם ישרים משמחי לב", כשעוסקים בתורה יש הרגשה נעימה ומאושרת, כי לימוד התורה מקדש את האדם, והקדושה משמחת ונותנת הרגשה נעימה מאד.

וכפי שסיפר לי אדם אחד שסיים בפעם הראשונה בחייו מסכת שלמה, והרגיש הרגשה מיוחדת מאד שלא הרגיש אף פעם, מפני שמסכת שלמה יש בה שלמות מיוחדת [יודע כי חלוקת המסכתות אינה רק מזמן רבינו הקדוש אלא קודם לכן, וכבר בסיני קיבל משה רבינו את התורה שבעל פה מחולקת לששים מסכתות, ומצינו גם במדרש (במדבר רבה יח, כא) על הפסוק בשר השירים "ששים המה מלכות - ששים מסכתות", וכל שלמות של קדושה נותנת שמחה והרגשה נעימה מאד.

וכן יש מתיקות בדברי תורה, וכמו שכתוב (תהלים יט, יא) "ומתוקים מדבש נופת צופים", ויש גם סקרנות בתורה, כמו שהבאנו כמה פעמים מדברי רש"י על הפסוק (דברים ו, ו) "והיו הדברים האלה אשר אנוכי מצווך היום" - "לא יהיו בעיניך כדיוטגמא ישנה שאין אדם סופנה אלא כחדשה שהכל רצים לקראתה", ואמרו חז"ל (אבות ו, ז) על מי שעמל בתורה "ואם אתה עושה כן אשריך בעולם הזה".

### אמונה

בפרשת וארא (שמות ו, ו-ח) לכן אמור לבני ישראל אני השם והוצאתי אתכם מתחת סבלות מצרים והצלתי אתכם מעבודתם וגאלתי אתכם בזרוע נטויה ובשפטים גדולים; ולקחתי אתכם לי לעם והייתי לכם לאלוקים וידעתם כי אני השם אלוקיכם המוציא אתכם מתחת סבלות מצרים; והבאתי אתכם אל הארץ אשר נשאתי את ידי לתת אותה לאברהם ליצחק וליעקב ונתתי אותה לכם מורשה אני השם".

נזכרו כאן בפסוקים ארבע לשונות של גאולה, "והוצאתי", "והצלתי", "וגאלתי", "ולקחתי". וכתבו המפרשים כי הלשון הרביעי "ולקחתי אתכם לי לעם" הוא במתן תורה. ובהמשך כתוב "והבאתי אתכם אל הארץ", היינו בפשוטו הבטחה ליוצאי מצרים שיזכו להיכנס לארץ ישראל, אבל באמת בסוף לא כך היה, וכולם מתו במדבר ולא זכו להיכנס לארץ ישראל, וצריך ביאור אם כן מהו שאמר "והבאתי אתכם אל הארץ".

והספורנו עמד בזה וביאר וזה לשונו: "וידעתם - הכירו והתבוננו שכל זה יתאמת. כי אני השם אלוקיכם המוציא - כי בהיותי אלוקיכם, משגיח עליכם בפרט, ואני המוציא ומשתדל עתה להוציאכם, אין ספק שאעשה כל מה שאמרת. והבאתי אתכם אל הארץ - כאשר תתבוננו בכל זה תהיו ראויים שאביאכם אל הארץ ואתנה לכם".

והיינו שכדי לזכות לקיום ההבטחה להיכנס לארץ, היה תנאי קודם לזה וכמו שכתוב בתחילת הפסוק "וידעתם כי אני השם אלוקיכם המוציא אתכם מתחת סבלות מצרים", והיינו שיתבוננו ויתחזקו באמונה שהקב"ה יקיים הבטחתו, וכמו שראו ביציאת מצרים את יסוד האמונה שאין שום טבע בעולם והכל בהשגחה, ורק אם יקיימו את התנאי של "וידעתם כי אני השם", אז יזכו להמשך הפסוק "והבאתי אתכם אל הארץ".

והסוף היה שלא נכנסו לארץ מפני שלא קיימו את התנאי, וכמו שכתוב (שם ט) "ולא שמעו אל משה מקוצר רוח ומעבודה קשה", ופירש הספורנו "ולא שמעו אל משה - להתבונן בכל זה בענין שיבטחו בישועת האל יתברך ויחשבה להם צדקה, וכן לא נתקיים בהם ונתתי אותה לכם, אבל נתנה לבניהם. מקוצר רוח - כי לא נאמנה את אל רוחם, ולא נתנו לב להתבונן. ומעבודה קשה - כי לולא העבודה הקשה היו נותנים לב לדברי משה, והיו מבינים מטענותיו שראוי לבטוח", עכ"ד.

ולפי זה מה שכתוב "ולא שמעו אל משה" היינו שלא קיבלו את דבריו, ולא נתנו לב להתבונן ולהאמין בזה, וכמו שידוע שיש שלוש פירושים ל"שמיעה", הא' כפשוטו שמיעת האזון, והב' הוא הבנה, והג' קבלת הדברים, וכאן שלא שמעו אל משה, הפירוש הוא שלא קיבלו את דבריו. וכיון שלא קיימו את התנאי של "וידעתם כי אני השם" ולא נתנו לב להתחזק באמונה ולבטוח בהקב"ה, לכן לא זכו להמשך הפסוק "והבאתי אתכם אל הארץ".

ואף על פי שמפורש בתורה כי מה שלא נכנסו לארץ היה מחמת חטא המרגלים, באמת גם שם סיבת החטא הייתה מחמת חסרון האמונה וכמו שכתוב (במדבר יד, יא) "ועד אנה לא יאמינו ביי", ואם ביציאת מצרים היו מקיימים "וידעתם כי אני השם" ונותנים לב להתבונן ולהתחזק באמונה כראוי, אזי האמונה הייתה חזקה וקבועה בלבם ולא היו נכשלים בחטא המרגלים וממילא היו נכנסים לארץ ישראל.

ובאמת יש הרבה מדרגות באמונה וביטחון ויראת שמים וכל מה ששייך לאמונה, וכן כתב רבינו יונה בשערי תשובה (ג, יז) שמעלת היראה היא מן המעלות העליונות שיש בחן הרבה מדרגות. וכתב בכמה מקומות שיש מצוה

ואם כן במקום שתהא הסקרנות בדברים בטלים, לשמוע חדשות במילי דעלמא שאין זה מוסיף שום דבר, צריכים להסיח דעת מכל מה שנעשה בעולם, ולהתחזק בסקרנות של דברי תורה המקדשים את האדם.

כל אחד ואחד יש לו כוח בחירה, מעלת הבחירה היא מהמעלות העליונות שכתב רבינו יונה בשערי תשובה, וכל רגע ורגע צריך לבחור מה לעשות ומה לא לעשות, מה טובת הגוף ומה טובת הנשמה, וטובת הנשמה היא רק רוחניות, וכמו שהביא המסילת ישרים בפרק א' מדברי המדרש על הפסוק "וגם הנפש לא תימלא", שכל התענוגים הגשמיים שבעולם אינם משיביעים את הנשמה, מפני שהיא זקוקה למזון רוחני של תורה.

וידוע מה שהביא באיגרת הגר"א בשם מדרש "על כל רגע ורגע שהאדם חוסם פיו זוכה בשבילו לאור הגנוז שאין מלאך ובריה יכולים לשער", והיינו אור הגנוז מששת ימי בראשית שגנוז הקב"ה לצדיקים לעתיד לבוא, וכמו שאמרו חז"ל (חגיגה יב, א) על הפסוק "וירא אלוקים את האור כי טוב" כיון שראה אור שגנוז לצדיקים שמה, ולזה זוכים על ידי חסימת הפה, שמתגברים על היצר הרע של דברים בטלים.

ומצינו שאמרו חז"ל (יומא יט, ב) אמר רבא השח שיחת חולין עובר בעשה שנאמר ודברת בס ולא בדברים בטלים, ומשמע שהוא זה כנגד זה, וכדי שה"ודברת בס" יהיה בשלמות, והתורה שהאדם לומד תהיה בשלמות בכל הקדושה ששייך להיות, זהו רק אם יקיים "ודברת בס ולא בדברים בטלים", והיינו שהפה לא ידבר דברים בטלים, כי אם מדברים באותו הפה דברים בטלים, חסר בשלמות קדושת התורה.

וזהו שאמרו בירושלמי (ברכות פ"א ה"ב) רבי שמעון בן יוחאי אמר אילו הוינא קאים על טורא דסיני בשעתא דאתיהבת תורה לישראל, הייתי אומר לברוא את האדם בשתי פיות אחת לקודש לתורה ותפילה ואחת לדברי חול, והיינו מפני שדברים בטלים מקלקלים את כוח הדיבור, וראוי שיהיה פה קדוש ומיוחד לדברי תורה. ועכשיו שנברא האדם עם פה אחד, העצה היא למעט ככל האפשר בדברים בטלים.

ואמנם לא כל דברי חולין הם דברים בטלים, וכל אחד צריך קצת שיחה בטילה, וכמו שידוע בשם הגר"א כי מה שאמרו בפ"ו דאבות שהתורה נקנית "במיעוט שיחה", היינו שצריך מעט שיחה בטילה כדי שדעתו תהיה מיושבת עליו. ושמעתיה פעם מבחור צעיר שהחליט שלא לדבר כלל דברים בטלים, ולאחר ימים ספורים בא ואמר שהוא מרגיש רע מאד ואינו יכול להמשיך ככה, מפני שכל אדם מוכרח לשוחח קצת כדי להרגיש טוב, ומה שמוכרח לדבר אין זה נקרא "דברים בטלים".

והנה בזמנים של קדושה מתגבר היצר הרע, למשל שבת הוא יום של קדושה, וכן ערב שבת שהוא הכנה לשבת, ודווקא בזמנים אלו יש רפיון מתורה, והיצר הרע של בטלה מתגבר בהם. ושמעתיה שיש כאלה שרגילים לדבר דברים בטלים בזמן שבין קבלת שבת למעריב, ואמנם ברוך השם יש רבים שיושבים ולומדים, אבל יש כאלה שאצלם זה זמן של בטלה.

וצריכים לדעת שכתוב בספרים שכל מצוה שעושים בשבת שכרה פי אלף ממצוה שעושים ביום חול, וגם ההצלחה בתורה בשבת הוא פי אלף מאשר בימות החול, ובפרט בזמנים של רפיון, אמרו חז"ל (ירושלמי ברכות ט, ה) "אם ראית את הבריות שנתיאשו ידיהן מן התורה מאד, עמוד והתחזק בה ואתה מקבל שכר כולם", וכשמסתחזקים בלימוד התורה בזמנים אלו, זוכים לסייעתא דשמיא ולעולם הזה ועולם הבא כנגד כולם.

## ספרי מוסר

העצה להתחזק היא על ידי קביעות בספרי מוסר, והכרתי בחור אחד שהיה מגיע לישיבה רק לסדר מוסר, מפני שאביו לא היה בן תורה, ולא הבין את חשיבות הלימוד בישיבה, ורצה שיעסוק בענייני עולם הזה כדי להרוויח, ושאלתי אותו פעם מדוע הוא מגיע לישיבה דווקא בסדר מוסר ולא בסדר אחר, וענה ואמר כי הזמן שהוא לומד מוסר נותן לו חיזוק לכל היום, ואפילו בזמן שהוא לא לומד, הוא מחוזק מהחצי שעה של לימוד המוסר.

אם אדם לומד מוסר עם ההבנה שזה התרופה וההצלחה מהיצר הרע, ויש בזה רפואת הנפש וגם רפואת הגוף, במשך הזמן יקבל טעם בזה, וידוע שיש מתיקות מיוחדת בלימוד המוסר, וכמו שאמרו חז"ל (שבת פז, א) דברי אגדה המושכים לבו של אדם, והיינו שמושכים את הלב להשתפר ולהתקרב לאמונה. והמשנה ברורה כתב (סימן א' ס"ק י"ב) בשם החיד"א כי מה שאמרו חז"ל בראתי יצר הרע בראתי לו תורה תבלין, היינו בלימוד ספרי המוסר ותוכחת מאמרי חז"ל שהם התבלין ליצר הרע.

ולמשל אם לומדים מה שכתב המסילת ישרים בתחילת הספר, שמביא מדברי המדרש "בשעה שברא הקב"ה את אדם הראשון, נטלו והחזירו על כל אילני גן עדן ואמר לו, ראה מעשי כמה נאים ומשובחים הן, וכל מה שבראתי בשבילך בראתי, תן דעתך שלא תקלקל ותחריב את עולמי", והיינו שכל העולם נברא בצורה מתוקנת, לא רק העולם הגשמי אלא גם כל העולמות העליונים, ורק צריך להיזהר שלא לקלקל ולהחריב את העולם.

וכמו שהאר"ך הנפש החיים (א, ג) כמה כוח יש במעשי האדם, שאם מתנהג כמו שצריך הרי הוא מוסיף כוח וקדושה בכל העולמות העליונים, וכמו שכתוב (תהלים סח, לה) "תנו עוז לאלוקים", ומצינו (חולין צא, ב) שאין המלאכים אומרים שירה למעלה עד שיאמרו ישראל למטה, עד כדי כך יש כוח והשפעה במעשי האדם על כל העולמות העליונים, ומצד שני אם מתנהג שלא כראוי הרי הוא מקלקל את כל העולמות.

ועוד כתב במסילת ישרים "ואם תעמיק עוד בענין תראה כי העולם נברא לשימוש האדם. אמנם הנה הוא עומד בשיקול גדול. כי אם האדם נמשך אחר העולם ומתרחק מבוראו, הנה הוא מתקלקל, ומקלקל העולם עימו. ואם הוא שולט בעצמו ונדבק בבוראו ומשתמש מן העולם רק להיות לו לסיוע לעבודת בוראו, הוא מתעלה והעולם עצמו מתעלה עימו. כי עליו גדול הוא לבריות כולם בהיותם משמשי האדם השלם המקודש בקדושתו יתברך".

אם יודעים את הדברים האלו, זה נותן הרגשה טובה כל כך, שכל אחד יכול להתקדש על ידי העסק בתורה ובמצוות ובמעשים טובים, וכן כל דבר שעושה עם כוונה לשם שמים, הרי אלו מעשים טובים שמקדשים את האדם ומקדשים את כל העולם, מחשבות כאלה נותנות הרגשה נעימה מאד.

וכפי שהזכרנו, כל החיזוק תלוי בקביעות בספרי המוסר, שעל ידי זה גם שאר הסדרים יהיו בשלמות, סדר המוסר הוא שנותן את הכוח גם לשאר סדרי הלימוד והתפילה, וכשלומדים בספרי מוסר וחושבים מחשבות של מוסר, כל התפילה היא אחרת, עם הרגשת הלב כמו שצריך בתפילה, וגם יש יותר זכויות להצלחה בתורה.

ויש ששואלים שקשה להם ללמוד מוסר, ואינם מרגישים טעם בזה, אבל באמת כל אחד לפי טבעו יכול למצוא צורה שלימוד המוסר יהיה לו תענוג, וסדר המוסר יהיה סדר שנותן הרגשה נעימה וחיזוק על כל היום, ולזה צריך להתייצץ ולהכיר את טבעו של כל אחד ואחד מה מתאים לו.

ואמרו חז"ל (אבות ב, ז) "מרבה עצה מרבה תבונה", ככל שאדם מתייעץ יותר הוא גם מקבל הבנה בעצמו, והכרתי כאלה שהיו מתייעצים הרבה, עד שקיבלו הבנה בעצמם, והיום הם כבר יכולים להשפיע על אחרים, ומייעצים ונותנים הדרכה לאחרים – זהו "מרבה עצה מרבה תבונה".

בני ישיבה צריכים בעיקר להתחזק בשמירת הסדרים, סדרי הישיבה הקבועים הם המיינומום, והם לטובתו של כל אחד ואחד, ומי שעדיין אינו עומד במצב שסדרי הישיבה קבועים אצלו, צריך להרגיל את עצמו בזה, ובמשך הזמן הרגל נעשה טבע עד שכבר אינו יכול אחרת.

וכן מבקשים בברכות השחר על תורה "שתרגילנו בתורתך", היינו שצריך הרגל בתורה, ולאחר שמתרגלים כבר אי אפשר שלא ללמוד, ואם יש זמן שלא לומדים מרגישים לא טוב, ומרגישים את הריקנות בבטלה.

וכל זה אינו סתירה לבין אדם לחברו, שאמרו חז"ל (כתובות יז, א) שצריך שתהא דעתו מעורבת עם הבריות, ופירש"י לעשות לאיש ואיש כרצונו, וכשממצאים בתוך חברה אפשר לעשות מעשים טובים על כל צעד ושעל, לומר מילה טובה ולתת הרגשה טובה למי שזקוק לזה, וגם מי שלא ניכר עליו שחסר לו, יתכן שהוא מתבייש ונסתיר שזקוק לעזרה או לקצת כבוד.

"הבא ליטהר מסייעים אותו", אם אדם משתדל ומתחיל להתחזק בעצמו, מן השמים נותנים לו כוחות להמשיך ולהתחזק הלאה.

לתרומות והנצחות  
0527600485