

הקול קול יעקב

תורה למעשה
לעבודת השם

ליקטתי וערכתי
יעקב שמואל לוינסון

ירושלים תובב"א
אדר א' תשע"ט

כתובת המחבר:
יעקב שמואל לוינסון
רחוב פתח תקוה, 5
ירושלים
02-5001321

©
כל הזכויות שמורות

עריכה, עיצוב ועימוד
מיכאל עוברני
052-7613196



"הקול קול יעקב..."

(בראשית, תולדות כז, כב)

"קול יעקב - שמדבר בלשון תחנונים,
קום נא..."

(רש"י שם)

"א"ר ברכיה,
בשעה שיעקב מרכין בקולו,
ידי עשו שולטות...
ובשעה שהוא מצפצף בקולו,
אין הידים ידי עשו,
אין ידי עשו שולטות"

(מדרש רבה,

תולדות פרשה סה, כ)

Rabbi I. Scheiner
Dean
Kamenitzer Yeshiva of Jerusalem
51 Zephania St., Jerusalem
Tel.n(057-3196968

הרב יצחק שיינר
ראש ישיבת קמניץ
רחוב צפני 51, ירושלים
טלפון 532-2512

בס"ד

כ"ו כסלו תשע"ט

מכתב ברכה

לכבוד הרה"ח ר' יעקב לוינזון נ"י

קיבלתי הקונטרס עם דברי החיזוק ממה שאתה עומד להוציא לאור בעזרת השי"ת, ואף שמחמת כובד עיני קשה לי קריאת הדברים, אך כיון שאני מכירך ויודע שאתה ירא שמים, וכל רצונך הוא לעזור ולהיטיב לכל אחד ואחד מישראל, לכן אבוא בברכה שתזכה שימצאו הדברים חן בעיני הקוראים ויהנו מהם, ויהיה מזה תועלת לרבים, ותזכה להמשיך לעשות רצון ה' בלימוד התורה ובמעשים טובים, ונזכה לביאת משיח צדקנו ולבנין בית המקדש במהרה בימינו.

יצחק טובי ווייס
רב ואב"ד
התאחדות האשכנזים
ירושלים



הרה"ג הרב יצחק טובי ווייס שליט"א
רב ואב"ד הבד"ץ של העדה החרדית

הריני מצטרף לברכות הנ"ל ויזכה המחבר לשפע ברכה והצלחה וכל טוב סלה.

- ◆ ישיבה גבוהה לבעלי תשובה
- ◆ כולל אברכים בעלי תשובה
- ◆ מדרשה לבנות בעלות תשובה



מכתב ברכה

בס"ד. יום הששי ג' אדר ראשון תשע"ט. ירושלם ת"ו.

יום הילולא של מו"ז א"א"ק ציסי"ע איש מופת רבי יעקב מונסה זצ"ל

סנדרין (צ"ט סע"א): "תניא היה רבי מאיר אומר הלומד תורה ואינו מלמדה זהו כי דבר ה' בזה".

וכתב עלה הגאון יעב"ץ ז"ל בהגהותיו: "הוכתוב ומבאר אותה למען המשכילים יבינו והתלמידים יעמדו על האמת, ויוסיפו לקח טוב, אין לימוד גדול מזה, ואין כבוד לתורה גדול ממנו".

וזו לשון קדשו של הגאון יעב"ץ ז"ל בספרו מגדל עוז (עלית הכתיבה אות ב'): "אם כותב חידושי תורה ומוסר רבים אין קץ לשכרו, צדקתו עומדת לעד ובודאי אין לך הרבצת תורה גדולה מזו, וזכות הרבים תלוי בו כי יעמיד תלמידים הרבה, ישוטטו רבים ותרבה הדעת את ה', וביחוד אם הוא דר במקום שאין התורה תביבה, ובשעת המכנסין שאין הדיבור פועל מאומה, פזר דבריך בארבע רוחות העולם, ולא ימלט שימצאו מקומות שדברי תורה חביבים עליהם ויעשו פרי תבואה, ויתקיים על ידך כי לא תשכח מפי זרעו. עוד תדע שכל דבר חכמה בינה עם שקנה מציאות חלוש במחשבת הלב, וציור שכלי, והבל הדבור, ודאי עושה רושם גדול גם בעליונים ובוקע אוריים, **מכל מקום לא יצא לאור עולם להשיג מציאות עצמי חזק מאוד, עד שיכתב בספר**, כי על ידו נבראים עולמות חדשים כמו שאמר בספר הזהר, ומן הוא והלאה קנה קדושה ונשפע על המכתב ההוא אור עליון", ועוד עיין שם.

והגאון רבי אליהו הכהן ז"ל בספרו היקר שבת מוסר (סוף פרק ל"ה) האריך במעלת המחפש חידושי תורה ואביא כאן מעט מלשונו הקדושה: "כשם שעל ידי המצות והימים שאין אדם חוטא בהם נארג מלבוש, כך מכל חדושי תורה שאדם כותב נבנים למעלה היכולות וחופות נפלאים שתתעדן בהם הנשמה וכו', ובהיות כן ראוי לאדם שכל חידוש שמחדש שיעלהו על הספר, כדי שיפעול בנין למעלה, **ואפילו חידוש קטן אל יהא קל בעיניו וכו'**" עש"ב, ועיין גם לאון רבי חיים פאלאגני ז"ל בספרו נפש חיים (מערכת ח' אות כ') ע"ש.

מעלת ידידו היקר, טוב ומטיב לבריות, רבי יעקב שמואל לוינסון שליט"א הראה לי חיבורו היקר הנקרא בשם "הקול קול יעקב", אשר בו ליקט וסידר בטוב טעם מפי ספרים וסופרים עניני קנין המידות הטובות הנצרכות לעבודת ה' ולהתעלות ולהתקדם בעבודת ה' בשמחה וכו' ועוד, כאשר תחזינה עיני המעיין הי"ו.

והנה כבר רבנים גדולים שליט"א עלו בהסכמה על חיבורו זה, וגם אני עני כיהודה ועוד לקרא תיכון ידי עמהם, והנני לברכו שחפץ ה' בידו יצלת ודבריו יעשו פרי לטובה ישוטטו רבים ותרבה הדעת בקנין המדות הטובות, אשר כבר לימדנו החסיד רבינו יונה גירונדי זצ"ל בפירושו היקר למסכת אבות (פ"ג מ"ז): "אם אין דרך ארץ אין תורה. רצונו לומר שצריך תחילה לתקן את עצמו במדות ובה תשכון התורה עליו, שאינה שוכנת לעולם בגוף שאינו בעל מדות טובות, לא שילמוד התורה ואחר יקח לו המדות, כי זה אי אפשר" ודוק היטב.

בידידות ובברכה"ת

ר' חיים סופר

RABBI AMRAM OPMAN
OFFICIAL JUDGE OF THE EIDAH HACHAREIDIT
5 RABBEINU GERSHOM STREET
TEL: 02-5821998
JERUSALEM
E. ISRAEL

עמרים אופמאן

מו"צ העדה החרדית
ור"מ בישיבת שער השמים
מו"ל ספרי המגיד הקי מקודניץ עם ביאור פתילת
ישראל
רבינו גרשום 5 ט"ז: 02-5821998
פעיה"ק ירושלים תובב"א

הפ"ד ימ"ו ז' ספר ע"ט פ"ה

היה לי לפני הרה"מ המעלה מקמי קיימא דלא פ"ה
פ"ה יעקב שמואל זיונסון שליט"א
תעטרם בט"ס הקול קול יעקב והוא זיקוק גז יעני
עבודתו המבורח שמתה וכו' וכ"כ קול היעלה
אבותי וט"ס
והנה כ"כ עמיתי על הקולס ומצאתי בו דברים
סיגים רובם ז"ל נכ"כ וכו' דברי חזק והדרב
זרועות והוא סיג זכרונם והתלות גרונם עם נתיים
הוא ענינו צפ"אן ע"כ ויעזר חסדך
מעניתי חזק וסיג ז"ל עד שיגלו סגרת קדושה
זרועות כ"כ המאומים -
ואזכירתי דבכ"מ הדין סיג"ה בעלמם כמנה
ז' גפ"ה ז' מ"ב"ה וצ"ב"ה אמר הדין א"כ ז"כ
וה"ה מתוך גיורת ז"כ ז"כ ז"כ ז"כ ז"כ ז"כ
ז"כ ז"כ ז"כ ז"כ ז"כ ז"כ ז"כ ז"כ ז"כ ז"כ



אופמן

עמרם אופמן

מו"צ העדה החרדית

ור"מ בישיבת שער השמים

מו"ל ספרי המגיד הק' מקו'ניץ עם ביאור פתילת ישראל

רבינו גרשום 5 טל' 02-5821998

פעיה"ק ירושלים תובב"א

בס"ד יום ו' ו' טבת ע"ט פעיה"ק

הובא לפני הרה"ח המפואר מיקירי קרתא דשופרייא הרב יעקב שמואל לוינסון שליט"א קונטרס בשם הקול קול יעקב, והוא ליקוט על עניני עבודת המדות, שמחה וכו' וכבר קיבל הסכמת גדולי ישראל.

והנה בס"ד עברתי על הקונטרס ומצאתי בו דברים טובים השווה לכל נפש, ובו דברי חיזוק והדרכה להתעלות, והוא טוב לבחורים ובתולות זקנים עם נערים, ואמינא לפעלא יושר ויזכה להפיץ מעינותיו חוצה וטוב לכל א' שיביא ברכה לביתו להתענג בזיו המאמרים.

ואברכהו בברכת הדיוט שירבה פעלים לתורה ולתפלה ולמידות ולזכות את הרבים עד זקנה ושיבה מתוך בריות גופא ונהורא מעליא ולעלות לציון ברננה, אמן.

הכו"ח למען כבוד התורה

KAMENITZER YESHIVA

"Knesseth Beth Isaac"
JERUSALEM

Rabbi Pinchus Green
Dean of Students



ישיבת קמוניץ

כנסת-בית-יצחק
עיה"ק ירושלים תובב"א

הרב פנחס דוד גרין
משגיח רוחני

בס"ד

יו"ר יב"א ב"ה ציר הקודש ירושלים י"ט
 בעי דצה להמליץ על ספרו של רבי יצחק שמואל לענין שליטת
 רבי יצחק במקצו יעזובי אכל לבן בגורו כאולם להרזיש לרעכר
 על העודר ולרצף להרשג לבס קהבגו הרמורה.
 יש לצבוג מהרשגו על הרצוג שבוטו מקי"א אר"א א"ג
 הקורט מן הרצבוג וצבונן היולטו מרזשי תיגור שליטת קמניט
 ציקקגו דמשיט א"ש הרבה בחורבן. קוצאי ישגוצלר קדולר
 דספנו אלני קורינן
 דצבוג הירשג ארביס קוצאי קקל"ה ירקק כיצקד ונוג קיגו
 לכנווג הרבה נהג מ"ש לרצביון וזג שיה"ב לבס יתי"ס ארביס
 ודרואים לאפסר אנוג להמשיק להוציא אכל"ל יס"ל
 דהוקרה והערבה
 פרנס גרין

ישיבת קמוניץ
כנסת בית יצחק
עיה"ק ירושלים תובב"א
הרב פנחס דוד גרין
משגיח רוחני

בס"ד

יום יב טבת פה עיר הקודש ירושלים ת"ו
הנני בזה להמליץ על ספרו של ר' יעקב שמואל לעוונינסן שליט"א.
ר' יעקב במקצועו תזונאי, אבל לבו פתוח כאולם להרגיש בצערם של
הנוער ולרדת להרגשת לבם בהבנתו העמוקה.
יש לצאת מהתפעלות על העצות שהוא מביא להציל את הקורא מן
העצבות ודכאון היוצא מרגשי נחיתות שמצוי בזמנינו עיקבתא דמשיח, אצל
הרבה בחורים. בודאי יש תועלת גדולה בספרו לבני דורינו.
בזכות התועלת לרבים בוודאי הקב"ה יברך ר' יעקב ונות ביתו לרוות
הרבה נחת מכל צאצאיו וגם שיהיה להם ימים ארוכים ובריאים לאפשר
אותו להמשיך להועיל לכלל ישראל

בהוקרה והערכה
פנחס גרין

הקדמה

חשיבותן של המידות הטובות ידוע לכולם, וכבר נכתבו ספרים רבים, מאמרים ואגרות בנושא. ואם כן, במה מת'יחדת חוברת זו?

"הקול קול יעקב" מביא גישה חיובית לגמרי, בעצות פשוטות ומעשיות, כיצד להתקדם בעבודת ה' בשמחה ומתוך מחשבה חיובית.

כאשר עוברים הימים הנוראים, למשל, רבים מאיתנו חוזרים להרגל הקלוקל אותו רצו לשרש, לכולם הייתה כוונה טובה, אבל הם לא טפלו בשורש הבעיה, המידות עצמן, ולא רק בעבירה עצמה (ספר שפתי חן, ימים נוראים, צב).

הרב חיים ויטאל, זצוק"ל, תלמיד מובהק של האר"י הקדוש מצפת, מסביר ש"היסודות של קיום המצוות הן על ידי המדות הטובות..." (ספר שערי קדושה, חלק א, שער ב).

אומר רבי חיים ויטאל, שאבות המידות הטובות הם: הענווה, השתיקה (חוץ מדברי תורה ודברים הכרחיים לקיום, וכבוד הבריות), המיאוס בתענוגי הגוף ומותריו, ושמחה תדירה עם שמח בחלקו.

ארבע המידות טובות נמשכות מארבע היסודות: אש, רוח, מים ועפר, לפי הסדר המוזכר. (לעומתן יש ארבע מדות לא טובות: הגאווה - הכוללת בתוכה כעס, שיחה בטלה, תאוות התענוגים והעצבות)

גישה של החוברת הזו היא **חיובית** במינה. היא מבוססת על "עשה טוב" של תורה ומצוות, והיהדות באופן כללי.

הקדמה

ההדגשה היא על בניית מידות טובות והרגשה נפלאה עם שלימות הנפש. כל זה מתוך **עבודת ה' בשמחה המלווה במחשבה חיובית ושמחה בחלקו.**



להכרת הטוב יש ערך עליון במידות הטובות.

ולכן, בזאת היריעה רוצה אני לברך ברכת גפ"ן (געזונט, פרנסה ונחת) ולהגיד תודה רבה במיוחד לאישתי היקרה, תחי', שהמידות הטובות חשובות אצלה בתכלית החשיבות, כמוודדות הדרגה הרוחנית שלנו. היא השפיעה עלי רבות בעניין החשיבות של לימוד ותיקון המידות כחייב ראשון בלימוד התורה ועבודת ה'. ולכן, שותפה היא בשכר כגורם כתיבת ספר זה כמדריך לקניית מדות טובות.

אוסף תודה רבה מעומק הלב, להרב יצחק דוד רוטמן שליט"א, עבור אותן השיחות הארוכות על הנושאים במאמרים האלו, ועל קריאה ראשונה. במשך שנים רבות שימש עבורי מעיין נובע בדברי תורה וחכמת החיים, כיועץ נפלא, וכידיד אמת בשעת הצורך.



רב תודות וברכות לידידי הרב יאיר וינשטוק שליט"א עבור העריכה המקצועית של הספר.

ולגברת אילה ברנר עבור ההגהה ועריכה לשונית.

ברכות והודות למיכאל עוברני שיחי' היקה, עבור עבודתו בעימוד ועיצוב של הספר, שעבד עם רגש וכל הלב.

תודה לדפוס גרפצ'יק ירושלים, ובמיוחד לחתני היקר נפתלי שטיין נ"י מנהל העובדים וגרפיקאי.

הקדמה

חלומי ותפילתי, שחוברת זו הנושאת את השם "הקול קול יעקב", תתרום להשתיל בלבבות של יהודים רבים ויקרים, אהבת ה', אהבת לימוד התורה, קיום המצוות, אהבת חברים ושמחת החיים. והרגשה של "שמחה בחלקנו". אשרינו שאנו יהודים, בנים לאבא שבשמים האוהב אותנו כל כך.

יעקב שמואל לוינסון

עיה"ק ירושלים תובב"א

צום גדליה (צום גימ' קול) תשע"ט



תוכן הענינים

פרק א

17 **תחשוב חיובי!**

- 17 מבוא לחשיבה חיובית ואמונה וביטחון בה'
18 חשיבה חיובית בתנ"ך
19 הצהרות חיוביות
21 אמונה ומחשבה חיובית בתלמוד
23 עצה להמתקת הדינים
24 הרבה דרכים למקום
24 שילוב רגש עם מחשבה

פרק ב

26 **שמחה מפתח לעבודת ה'**

- 26 מבוא לשמחה
27 מה היא שמחה?
28 הנתיב לשמחה בחיים - החלטה מוחלטת!
29 קיום השמחה
30 עצות לשמור את השמחה ולהוסיף שמחה בחיים
32 פסוקים ומילים של שמחה
33 מלתא דבדיחותא
33 שמחה דרך תפילה
34 "שורש התפלה שמחת לב בהקב"ה"
34 שמחה דרך שירה ונגינה
35 כינור דוד מלך ישראל
37 שיר לעתיד לבוא

פרק ג

38 **"מי האנשים האלה?"**

- 38 או חברותא או מיתותא
- 38 מי האנשים האלה?
- 39 חשיבות החברות
- 39 חברות בתורה
- 41 מי החבר הטוב ביותר?

פרק ד

42 **תיקון המידות**

- 42 חשיבות לימוד פרקי אבות
- 43 אוהב שלום ורודף שלום
- 43 מחלוקת לשם שמים
- 45 עשה לך רב
- 47 תיקון המידות בכללות ובפרטות
- 48 מהי הדרך לשמוח בחלקו
- 48 הכרת הטוב
- 49 תיקונים אישיים
- 49 פורים ושמחה בחלקנו

פרק א

תחשוב חיובי!

"וצדיק באמונתו יחיה"

(חבקוק ב, ד)

"מזמור לדוד, ה' רועי לא אחסר: בנאות דשא ירביצני, על-מי מנוחות ינהלני: נפשי ישוב, ינחני במעגלי-צדק למען שמו: גם כי אלך בגיא צלמות לא אירא רע כי אתה עמדי, שבטך ומשענתך המה ינחמוני: תערוך לפני שולחן נגד צוררי, דשנת בשמן ראשי כוסי רויה: אך טוב וחסד ירדפוני כל ימי חי, ושבתי בבית ה' לאורך ימים"

(תהלים כג)

מבוא לחשיבה חיובית ואמונה וביטחון בה'

אני רוצה לשתף אתכם במחשבותיי על הדרך להצלחה. אני מאמין שהצלחה מבוססת על אמונה בה', ובהמשך בטחון בה', שממשיך למעשה בהצהרות חיוביות.

אמונה, זו האמונה בה', ללא ספק. ביטחון בה', זה אומר: לסמוך עליו לגמרי, ללא ספק. בסיס איתן של אמונה וביטחון בה', זה היסוד לבניית גישה חיובית בחיים. זה יכול להגיע על ידי התבוננות אישית וגם דרך תפילה. הצהרות חיוביות - כאשר חוזרים בקול על אותו משפט חיובי שוב ושוב, נבנית בנפש תכונה של חיוביות. יצירה חזותית, מחשבה בתמונות גם

תחשוב חיובי!

יכולה לעזור להגיע למטרה. ולמעשה, איך יהודי מייצר גישה חיובית כדי להגיע למטרה? הוא בונה אמונה בה' וביטחון בה'.

חשיבה חיובית בתנ"ך

אנו רואים דוגמאות רבות של אמונה וביטחון בה' שמובילות לחשיבה חיובית והצלחה למעשה בסיפורי צדיקים בתנ"ך.

אחי יוסף הצדיק - נטשו אותו בבוה, והוא עבר למדיינים, שמכרו אותו לישמעאלים, שהביאו אותו למצרים. שם, מכרו אותו כעבד לפוטיפה, שהיה קצין גבוה לשליט פרעה. יוסף נזרק לכלא אחרי המקרה עם אשת פוטיפה. במפתיע, רק כאשר יוסף הגיע לכלא המצרי, נאמר עליו בתורה: (וישב לט, ב) "...ויהי איש מצליח...".

כשהוא נטוש בבוה, בכלא במצרים ללא כל הצדקה, קוראים לו "איש מצליח"?

כן!

הייתה לו כבר מידה שבכוחה להביא להצלחה, עוד לפני שהצליח בפועל. אמונתו בהקב"ה היתה חזקה, וזו הביאה אותו לגישה חיובית ומנצחת, כאשר לבסוף הגיע לדרגת משנה למלך פרעה במצרים (ובעתיד משיח בן יוסף).



גדלות דומה ניתן לגלות בסיפור של דוד הצעיר, כשניצח את הלוחם הפלישתני, גולית. הנביא מספר על הצלחתו.

"ויצא איש הבינים ממחנות פלישתים גולית שמו... ויאמר שאול אל דוד לא תוכל ללכת אל הפלישתים הזה להילחם עמו כי נער אתה והוא איש

תחשוב חיובי!

מלחמה מנעוריו... ויאמר דוד ה' אשר הצילני מיד הארי ומיד הדוב הוא יצילני מיד הפלישתים הזה... ויאמר דוד אל הפלישתים... היום הזה יסגירך ה' בידי והכיתך... וידעו כל הארץ כי יש אלקים לישראל... וישלח דוד את ידו אל הכלי ויקח משם אבן ויקלע את הפלישתים אל מצחו ותטבע האבן במצחו ויפול על פניו ארצה"

(שמואל א ז, ד)

אנחנו רואים את המלך דוד לעתיד (ומשיח בן דוד) כ-"פרואקטיבי" (גישה של 'לכתחילה למעלה'). הוא לא חיכה שדברים הסתדרו. הוא לקח שליטה והמריץ את עצמו, והוא יצר דברים. הנהגתו צמחה מאמונה נעלה וביטחון בה'.



הרבי השלישי של חב"ד, ה"צמח צדק" אמר לחסיד שאשתו חלתה, "טראכט גוט וועט זיין גוט" (תחשוב טוב יהיה טוב), ובאמת האשה הבריאה. מאז זאת הייתה סיסמה קבועה בחב"ד.

הרבי מליובאוויטש זצוק"ל, המשיך בזה כביטוי קבוע. הוא היה מוסיף "לכתחלה אריבער" (תתכוון גבוה בהתחלה) כהנהגה "פרואקטיבית".

הצהרות חיוביות

תחשוב טוב כדי להצליח!

הגישה הזאת מרומזת בספר תהילים (פרק קטז) שכתוב "האמנתי כי אדבר...". לפי מה שאני מדבר, אני מאמין. רואים שדיבור חיובי מביא אמונה.

אמירת דברים חיוביים על עצמך הינה עניין חשוב מאוד. הבעות וקביעות חיוביות מטפחות מחשבות חיוביות. השימוש בקביעות מהסוג הנ"ל מוביל לשינוי הרגלים ישנים.

תחשוב חיובי!

ראה את חשיבתך כמכשיר המסוגל להשמיע הודעות.

אם אתה נתקל בבעיה בה אתה מביע קביעות שליליות על עצמך, מחק את ההודעה הזאת מה"דיסק" שבמחשבותיך והקלט במקומה מסר חיובי חדש. היפטר מכל אותן הודעות ישנות ושליליות.

כשאתה מתעורר בבוקר, שים לב לדברים, שאתה אומר לעצמך. אם אלו הן הבעות שליליות תמלא את מקומן בקביעות חיוביות. המשך לבדוק את מחשבותיך במשך היום, וחזור ושן לעצמך קביעות חיוביות במיוחד בסוף היום לעת שכבך. התקשורת בין המחשבה שבמודע לבין אלו שבתת מודע היא דווקא בשעה שמתעוררים בבוקר ולפני שנרדמים בלילה, וכן בשעת ריכוז מחשבתי בצורה המביאה שלוה. בשעות האלו השימוש בקביעות חיוביות הוא היעיל ביותר, כיוון שאז הוא מוביל לאוריאנטציה חיובית בתת מודע.

קבע לעצמך אמרות חיוביות כגון: "ישראל בטח בה". או "אני איש מצליח" או "יש לי כח" וכו'.

מחשבות טובות אלו מקנות שליטה על המצב ומהוות שיטה מציאותית לטפל בבעיה. אם בניגוד לקביעות כאלו, תקרא לעצמך "רע", הנך נותן לעצמך לגיטימציה להתנהג בצורה רעה. בתוספת להרגשת האשמה שאתה חש, אין אתה מקנה לעצמך יכולת שליטה כדי להגיע למטרה.

לסיכום:

הכר בהתפתחות והשינויים שכבר חלו בהרגלים שלך, וחשוב בצורה חיובית!

עצות ליצור מחשבות חיוביות

- תן חיך.
- תתעסק עם אנשים חיוביים.
- תן עזרה כלשהי למישהו.
- תשיר.
- תשתמש בהצהרות חיוביות.
- תרשום חמישה דברים חיובים שיש לך כעת.
- תהיה כאן עכשיו.
- תדע שזה לוקח זמן.
- תחליף מחשבות שליליות לחיוביות

אמונה ומחשבה חיובית בתלמוד

מעשה ברבי נחום איש גמזו.

אחרי כל מאורע, רגיל היה הצדיק רבי נחום לומר, "גם זו לטובה". לכן, קראו לו "גם זו". זה היה הרגלו, גם כאשר נראה היה שאירע מאורע שלילי (תענית כא ע"א, סנהדרין קח ע"ב).

תחשוב חיובי!

פעם אחת, רצו היהודים לשלוח מתנה לשליט ברומא, כדי למצוא חן בעיניו. הם בחרו את רבי נחום הצדיק כשליח, והפקידו בידו ארגז סגולה מלא אבנים יקרות עם פנינים. הם בחרו את רבי נחום, מאחר שהיה ידוע שבסביבתו קורים ניסים.

הוא הסכים, ויצא עם המתנה היקרה עבור השליט. בדרך, עצר בפונדק. אולם, באמצע הלילה פתחו בעלי הבית חרש את הארגז שברשותו, ובערמומיות החליפו את התכשיטים בחול פשוט, כדי שהצדיק לא ירגיש שינוי בכובד של המטען.

כשרבי נחום הגיע לארמון השליט, פתחו השרים את הארגז, ומצאו, בזעזוע, לא אבנים יקרות ופנינים, אלא עפר! חול פשוט! השליט כעס מאוד, ואיים להרוג את כל היהודים, ה' ירחם, בגלל הפגיעה בכבודו. רבי נחום הגיב בביטחון "גם זו לטובה", כפי שהיה רגיל מקדמת דנא. הוא שם את בטחונו בהקב"ה.

פתאום, אליהו הנביא הופיע, ולבש את זהותו של אחד משרי השליט. הוא סיפר לכולם, שאבינו אברהם פעם כבש את אויביו עם חול מיוחד. כשזרק את החול הזה כנגד אויביו, החליף החול צורה לחרבות חזקות וקטלניות.

בתקופה הזאת, לא היה עם, שהרומאים לא כבשו, אולם אויב אחד נותר להם, בלתי מנוצח עד עכשיו, ובעזרת החול הצליחו לנצחו!

לאחר שניצחו את האויב, שליט רומא שהיה מלא בהכרת הטוב, מילא שוב את ארגז הסגולה באבנים יקרות ופנינים, ושלח את כל התכשיטים בחזרה עם רבי נחום עבור היהודים.



תחשוב חיובי!

מעשה ברבי עקיבא.

התנא הצדיק רבי עקיבא אמר בקביעות, "כל מה שהקב"ה עושה, הוא עושה לטובה" (ברכות ס ע"ב).

פעם אחת, נסע רבי עקיבא בדרך ועצר בערוב יום להקים מחנה בחוץ, משום שלא הזמינו אותו התושבים ללון אצלם בבית. הוא אמר כרגיל, "כל מה שהקב"ה עושה, הוא עושה לטובה".

הוא הביא תרנגול כדי להעיר אותו בעלות השחה, ונר לאפשר לו ללמוד בלילה, וחמור לרכיבה.

מה שקרה אחר כך נראה היה כפועל לרעתו, רוח עזה כיבתה את הנר, חתול בא וטרף את התרנגול, ואריה טרף את החמור. התגובה של רבי עקיבא הייתה, "כל מה שהקב"ה עושה, הוא עושה לטובה".

לאחר מעשה, גילה ר' עקיבא, שבמשך הלילה הגיע לעיר הצבא של השליט, ואסר את כל תושבי העיר!

רבי עקיבא נענה, והלא אמרתי ש"כל מה שהקב"ה עושה, הוא עושה לטובה"! אם הנר היה דלוק, החיילים היו רואים אותו. אם החמור היה נוער או התרנגול היה קורא, החיילים היו מוצאים אותו.

עצה להמתקת הדינים

ה"בת עין", האדמו"ר מאווריתש, מעיה"ק צפת, כותב לנו (פרשת פינחס) עצה טובה:

"להבין ולהשכיל תמיד אפילו בעת התגברות הדינים, יחשוב שבודאי

תחשוב חיובי!

הוא חסד מאת הבורא ית"ש כדי להחזיר אותנו בתשובה, ויהיה לו לב נשבר ונדכה, ומזה ההתבוננות יתהפך מדת הדין למידת הרחמים מחמת שמוחלט בדעתו שמדת הדין הזה הוא מדת הרחמים וחסדי הבורא ית', ובזה ממתיק הדינים ונעשה בחי' חסדים ורחמים, וזהו הבחי' אשר צדיקים מהפכין מדת הדין למידת הרחמים..."

הרבה זרכים למקום

רגש, באופן כללי, הוא נתיב מהיר יותר לאמונה בה', אבל הוא זמני. פיתוח אמונה וביטחון בה' דרך השכל, על פי רוב, הוא יותר קבוע. על מנת להכניס לשכל ביטחון בה', ניתן לדוגמא ללמוד את הספר הקדוש "חובות הלבבות", ובמיוחד את פרק "שער הבטחון".

באמצעות התפילה, ובצורה שבה מתפלל האדם, גם זה יכול לפתוח דרך לאמונה וביטחון בה'.

שילוב רגש עם מחשבה

"וידעת היום והשיבות אל לבבך..." (ואתחנן ד, לט)

הספורנו מסביר "ואחר ההתבוננות תשיב אל לבבך החלק האמיתי מהם והוא כי ה' הוא האלקים".

ב"פתח אליהו" (תיקוני זהר) כתוב "חכמה מוחא איהו מחשבה מלגאן. בינה לבא ובה הלב מבין".

"החכמה היא כללות ועיקר המוחין שעל ידו נמצא כח המחשבה, והיא

תחשוב חיובי!

בפנים תוך גולגולת הראש. הבינה היא בלב, ובה אמרו חז"ל (ברכות סא) הלב מבין... הנה מוח הבינה שמקומה למעלה בצד שמאל של הראש, כנגד מוח החכמה שבצד ימין, ייחס אותה כאן ללב, לפי שעיקר גילוי אורות הבינה מתגלים בלב, שהוא גם כן בצד שמאל תחת מוח הבינה (פירוש מתוק מדבש, על פתח אליהו, בשם ספר עץ חיים של"א פ"ד).

לסיכום:

ככל שנעבוד יותר לפתח אמונה וביטחון בה', כך נצליח לקבל יותר זוהר של חיוביות, אופטימיות, ושמחה, כדי שה' יעזור לנו להגיע למטרתנו.

כמבואר בספר עץ חיים (שער א, ענף א), שאין מלך בלי עם, ו"אם לא היה לו נבראים, לא יוכל ליקרא בשם אדון, ועד"ז, בשאר שמות כולם". ולכן, זו הסיבה לבריאת העולם, כביכול.

תפילתי היא, "רבנו של עולם, אתה אבינו מלכינו. אם אין כלל ישראל, אתה לא אב ולא מלך. לכן, תרחם עלינו, ויהיה לנו קיום בעולם, ושתחזירנו בתשובה שלימה לפניך, כבנים הזוכים לאב ולמלך כמון, כן יהי רצון.

"כי אנו עמך ואתה אלקינו. אנו בניך ואתה אבינו...
אנו צאנך ואתה רועננו... אנו סגולתך ואתה אלוקינו..."

(תפילת יום כפור)

פרק ב

שמחה מפתח לעבודת ה'

"...ישמח לב מבקשי ה'"

(תפילת שחרית, "הודו")

"ונשמח בדברי תלמוד תורתך, ובמצותיך לעולם ועד"

(תפילת מעריב, "אהבת עולם")

מבוא לשמחה

מספרת הגמרא (תענית כב ע"א):

ר' ברוקא חוזאה הוה שכיח בשוקא דבי לפט. הוה שכיח אליהו גביה. אמר לו, איכא בהאי שוקא בר עלמא דאתי?... אמר לו (אליהו לר' ברוקא), הנך נמי עלמא דאתי נינהו. אזל לגבייהו. אמר להו, מאי עובדייכו? אמרו ליה, אינשי בדוחי אנן. מבדחינן עציבי... (רש"י: שמחים ומשמחים בני אדם)

[תרגום: רבי ברוקא חוזאה רגיל היה ללכת בשוק למקום ששמו "בי לפט". אליהו הנביא היה רגיל להיות מצוי אצלו. מעשה ואמר לו רבי ברוקא לאליהו, האם יש בשוק זה מי שעתיד לזכות לעולם הבא?... הראה אליהו הנביא לרבי ברוקא שני אנשים ואמר לו שהם 'בני עולם הבא'. הלך אליהם רבי

שמחה מפתח לעבודת ה'

ברוקא ושאל, "מה מעשיכם?". אמרו לו, "אנשים שמחים אנחנו, ולדיבורינו יש חן, ועל ידי כך אנחנו משמחים את האנשים העצובים].

כתוב על חשיבות השמחה בגמרא (שבת ל ע"ב): ללמדך שאין שכינה שורה לא מתוך עצבות ולא מתוך עצלות, לא מתוך שחוק, ולא מתוך קלות ראש, לא מתוך שיחה ולא מתוך דברים בטלים, אלא מתוך דבר שמחה של מצוה, שנאמר "קחו לי מנגן, והיה כנגן המנגן, ותהי עליו יד ה'..." (ע' גם פסחים קיז.).

מה היא שמחה?

"השמחה היא הרגשה פנימית, הנובעת מעומק הלב, והיא הרגשה של אושר ועונג, הבא מסיפוק, כאשר משיגים שלימות, או דבר שהיה מבוקש ונחוץ לאדם. וכן השמחה מתעוררת לאדם כשהוא מצוי במצב של הרגשת שלימות ושלווה, בלא דבר מטריד ומפריע." (מספר "השמחה באספקלרית היהדות", הוצאת ישיבת "דבר ירושלים", פרק ב' יח).

עם השמחה, מגיעות התלהבות, תשוקה, רגש ודבקות, להאיר את הנשמה. שמחה מדליקה בנפש שלהבת של עונג ודבקות, גילה, רינה, דיצה, וחדוה. שמחה בתפילה, שמחה של מצוה, זמן שמחתנו, שמחת יום טוב, שמחת חתן וכלה, שמחת ביכורים, שמחת ברית מילה, שמחת בית השואבה, שמחת תורה, שמחת פורים... "ליהודים היתה אורה ושמחה וששון ויקר" (מגילת אסתר).

הנביא ישעיהו קיבל תועלת רוחנית משמחתו כמו שכתוב בתנא דבי אליהו: "ואמר לי, רבי (זהו אליהו הנביא זכור לטוב), מה נשתנה ישעיהו בן אמוץ מכל הנביאים, שהוא היה מתנבא כל הטובות וכל הנחמות לישראל, יותר

שמחה מפתח לעבודת ה'

מכל הנביאים? אמרתי לו, בני, מפני שהוא היה מקבל עול שמים בשמחה יותר משאר כל נביאים..." (אליהו רבה טז).

בספר "שער הכוונות" בכתבי האר"י ז"ל (דרוש ברכת השחר) לרבנו חיים ויטאל זצוק"ל, תלמידו המובהק של רבינו הרב יצחק לוריא זצוק"ל בעיה"ק צפת כותב: "וכמעט שעיקר המעלה והשלימות והשגת רוח הקודש תלויה בדבר זה (שמחה) בין בעת תפילתו, ובין כשעושה איזה מצוה".

לסיכום:

על ידי השמחה תתחזק האמונה והביטחון. יסוד שמחה - אמונה ובטחון בה! כמו שכתוב ספר "אורחות צדיקים" (שער השמחה), "כי המאמין בלב שלם הבוטח בעזר הצור, שמח לעולם".

"אשרינו מה טוב חלקנו, ומה נעים גורלנו, ומה יפה ירושתנו"

הנתיב לשמחה בחיים - החלטה מוחלטת!

"...ובחרת בחיים למען תחיה אתה וזרעך" (נצבים ל, יט)

בכל עת אתה צריך להחליט, האם שמחה או עצבות? זה לא תמיד קל. **תבחר** אושר ושמחה! אם לא תבחר, זה לא יהיה. תתלהב להיות יהודי! בבוקר, תברך "...שלא עשני גוי" עם רגש ועומק.

תתחבר לסמלים שלנו, הם הסימנים והתזכורות של החיים היהודיים... ספר תורה, ספרי קודש, תפילין, מזוזה, בגדי שבת, לבוש יהודי, שופה מגילה, ומצה. תהיה בדבקות עם הכרת הטוב לבורא עולם, ותשיר עם כל הלב, "תודה ה'!".

שמחה מפתח לעבודת ה'

"אשרנו מה טוב חלקנו, ומה נעים גורלנו, ומה יפה ירושתנו".

אל תסתפק רק בכך ולא רק תגיב למה שקורה, אלא תפעל במלוא כוחך, תעשה "לכתחילה למעלה!" (כמאמר הרבי מליובאוויטש), תחליט בעוז להיות איש שמח.

ואחרי זה, שאתה תחליט בכל העוצמה שבך להיות איש שמח, בע"ה, לא תושפע מההשפעות שיצוצו סביבך. כי כשאתה תחליט באמת, הדלת להצלחה תהיה פתוחה.

קיום השמחה

"אש תמיד תוקד על המזבח לא תכבה" (שחרית, קרבנות)

אחרי החלטה מוחלטת להיות בשמחה תמיד, יבואו התלהבות ולב רותח. והכוח ההתלהבות יהיו לפי חוזק ההחלטה המקורית.

דרך משל, אם שופכים מים רותחים על חיטה (בתהליך שנקרא חליטה), תהליך זה מונע חימצון. כך, בנמשל, ההתלהבות מונעת ביטול של החלטה המקורית. וכדי שהאש תמשיך לבעור צריך חומר מלבה. כמו כן היא השמחה, צריכה דלק, כביכול, כל הזמן כדי להמשיך ולבעור.

יש הרבה דרכים לחזק את החלטה להיות 'איש שמח'. לכל אחד תעזור שיטה אחרת, לפי האישיות והנשמה שלו. כוונתי להזכיר כמה אפשרויות, ואתם תבחרו מה שמדבר אליכם, בע"ה.

כל אחד זקוק לדלק אחר שנותן לו להמשיך את החלטתו בפועל, כדי להיות איש שמח.

עצות לשמור את השמחה ולהוסיף שמחה בחיים

מחשבות המסייעות לשמחה

- מחשבה חיובית (ע' פרק א).
- שמח בחלקו (ע' פרק ד).
- חברים שמחים (ע' פרק ג).
- התבוננות בנפלאות הבורא בטבע.
- הצהרות חיוביות (כמו ישראל בטח בה').
- יציאה מספק.
- תרגילי דימוי.
- הרגשה של הצלחה.
- לעזור לזולת.
- תחשוב חיובי על ה'.
- קריאת ספרים שמחים וחיוביים.
- שיחות עם חברים טובים חיוביים.

עיסוקים המביאים לשמחה

- נגינה ושירה.
- ריקוד.
- פעילות גופנית, כולל הליכה.
- להתפלל וללמוד בשמחה.
- בדיחה לפני לימוד התורה.
- עזרה לזולת.
- "אכול בשמחה לחמך".
- שבת ויום טוב מביאים שמחה.
- עשיית המצוות.
- שמחות - מסיבות.
- אסיפת חברים.
- תרגילי הרפיה.
- יצירה של דברים חדשים.
- תחיה לפי החלומות שלך.

פסוקים ומילים של שמחה

כדי להבין ולהרגיש את ההדגשה האמיתית על שמחה ביהדות, אני מביא כמה פסוקים ומילים של שמחה כדוגמא:

- עבדו את ה' בשמחה, באו לפניו ברננה.
- אין שמחה אלא שמחה של מצוה.
- אין שמחה בלי בשר.
- אכול בשמחה לחמך.
- כי שמחת את ליבי
- אשר לא עבדת את ה' בשמחה.
- ושמחת בחגך.
- אור זרוע לצדיק, ולישרי לב שמחה.
- ישמח לב מבקש ה'!
- ישמחו השמים ותגל הארץ.
- פקודי ה' ישרים משמחי לב.
- רננו צדיקים בה'!
- כי בו ישמח לבנו, כי בשם קדשו בטחנו.
- שמחתי באומרים לי בית ה' גלך,
- ישמח ישראל בעושיו,
- זה היום עשה ה', נגילה ונשמחה בו,
- ונשמח בדברי תלמוד תורתך, ובמצותיך לעולם ועד.

מלתא דבדיחותא

הגמ' אומרת (שבת ל ע"ב): כי הא דרבה מקמי דפתח להו לרבנן, אמר מילתא דבדיחותא, ובדחו רבנן, לסוף יתיב באימתא ופתח דשמעתא.

[תרגום: כמו שהיה רבה נוהג לעשות, קודם שהתחיל למסור את שיעורו לתלמידיו, היה אומר דבר בדיחה, והתלמידים היו צוחקים. מתוך כך נפתח לבם מחמת השמחה, ויכלו להתרכז בשיעור].

את הביטוי "שנפתח לבם מחמת השמחה", מסביר רש"י על המילים "ובדחו רבנן".

"ומהבעל שם טוב, ענין מלתא דבדיחותא קודם הלימוד, כי "החיות רצוא ושוב", האדם בסוד קטנות וגדלות, ועל ידי השמחה ומלתא דבדיחותא יוצא מקטנות לגדלות ללמוד ולדבקה בו יתברך" ... (כתר שם טוב, סימן ל"ז).

כתוב בשם החוזה מלובלין זצוק"ל (תורת החוזה מלובלין, רפ"ז): "...והיה עקב תשמעו כו'. והיה לשון שמחה, וה"ה לאדם לזכור דבר שיש לו בו שמחה, בשביל שתהיה לו שמחה והבנה בתורה, כדאיתא בשם האר"י שהעצבות מבטל השגה..."

שמחה דרך תפילה

בכתבי האר"י כתוב (שער הכוונות, ענין ברכת השחר): "אסור לאדם להתפלל תפילתו בעצבון, ואם נעשה כך, אין נפשו יכולה לקבל האור העליון הנמשך עליו בעת התפילה...תהיה בשמחה יתירה וגדולה בכל האפשר, כדמיון העבד המשמש את רבו בשמחה יתירה, ואם משמשו בעצבות, עבודתו

שמחה מפתח לעבודת ה'

נמאסת לפניו. וכמעט שעיקר המעלה והשלמות והשגת רוח הקודש תלויה בדבר זה, בין בעת תפילתו, ובין כשעושה איזה מצוה משאר המצוות..."

בשם הבעל שם טוב זצוק"ל כתוב (כתר שם טוב, סימן רכט): "התפילה כשהיא בשמחה גדולה בוודאי יותר חשוב ומקובל לפניו יותר מהתפילה בעצבות ובכיה. ומשל על זה, כשעני שואל ומבקש ומתחנן לפני מלך בשר ודם בבכייה גדולה, אף על פי כן אינו נותן לו אלא דבר מועט, אבל כשהשר מסדר לפני המלך שמחה גדולה ומתוך השבח מבקש גם בקשתו, אז נותן המלך מתנה מרובה כמו שנותנין לשררות".

וגם, באותו נושא, כותב רבינו הרב יוסף חיים זצוק"ל (בעל "בן איש חי"): "כל אדם המתפלל לקב"ה אע"פ שהוא עומד בצרה גדולה, לא יתפלל בעצבון ובמרירות, אלא בשמחה כאילו הוא שרוי בטובה מכל ענין ולא צר לו כלל" (עוד יוסף חי, פרשת ואתחנן).

"שורש התפלה שמחת לב בהקב"ה"

שנאמר (תהילים קה, ג): "התהללו בשם קדשו ישמח לב מבקשי ה'". ולפיכך היה דוד מלך ישראל מנגן בכנור על כל תפלותיו וזמירותיו, למלאות לבבו שמחה באהבתו של הקב"ה..." (ספר חסידים, אות יח, רבינו יהודה החסיד זצוק"ל).

שמחה דרך שירה ונגינה

"ועתה קחו לי מנגן, והיה כנגן המנגן, ותהי עליו יד ה'" (מלכים ב: ג, טו).

שמחה מפתח לעבודת ה'

"טוב להודות לה', ולזמר לשמך עליון" (תהלים צב).

"שירו לו זמרו לו, שיחו בכל נפלאותיו" (תהלים קה).

נגינה מביאה לשמחה. שמחה מביאה לאמונה וביטחון בה', ועוד שמחה.

כתב הרמב"ם (שמונה פרקים פרק ה'): "וכן, מי שתגרר עליו המרה השחורה

(עצבות) יסירנה בשמיעת הניגונים ומיני זמרה...".

נתבאר בספר "אבלות החורבן" (הוצאת ישיבת "דבר ירושלים"), "שאף שאין

לשמוע כלי זמר משום האבלות על חורבן בית המקדש, מכל מקום, כאשר

שומע במטרה לשפר את מצב רוחו, הדבר מותר".

הגר"א מווילנא שיבח מאוד את חכמת המוסיקה, כמו שכתוב בהקדמה

ל"פאת השולחן" (הגרמ"מ ממשקלוב, תלמיד הגר"א): "...הוא (הגר"א) היה אומר

אז כי רוב טעמי תורה וסודות שירי הלויים וסודות תיקוני הזוהר א"א לידע

בלעדה. ועל ידה יכולים בני אדם למות בכלות נפשם מנעימותיה, ויכולים

להחיות המתים בסודות הגנוזים בתורה. הוא אמר כמה ניגונים וכמה מדות

הביא משה רבינו ע"ה מהר סיני והשאר מורכבים...".

נגינה מביאה (למי שיש לו רגש לכך) שמחה, רוגע, פתיחת הלב, ודביקות.

כינור דוד מלך ישראל

"אמר רב אחא בר ביזנא א"ר שמעון חסידא, כינור היה תלוי למעלה

ממיטתו של דוד, וכיון שהגיע חצות לילה באה רוח צפונית ונושבת בו ומנגן

מאליו. מיד היה עומד ועוסק בתורה עד שעלה עמוד השחר..." (ברכות ג ע"ב).

כתוב בנביא שמואל על הריקוד עז של המלך דוד בשמחה רבה כשהגיע

ארון ה' לעיר דוד:

שמחה מפתח לעבודת ה'

"ודוד מכרכר (רוקד) בכל עז לפני ה'... ודוד וכל בית ישראל מעלים את ארון ה' בתרועה ובקול שופר. והיה ארון ה' בא עיר דוד... והמלך דוד מפזז לפני ה'..."

(שמואל ב, כג, יד-טז).

דוד הצליח להרגיע את המלך שאול ולהסיר ממנו את רוחו הרעה על ידי נגינתו בכינור: "והיה בהיות רוח אלקים אל שאול ולקח דוד הכנור ונגן בידו, ורווח לשאול וטוב לו, וסרה מעליו רוח הרעה" (שמואל ב, טז, כג).

המלך דוד מגלה את אהבתו לנגינה בתהלים. הנה פסוקים של שירה ונגינה מפסוקי דזימרה משבת תפילת שחרית:

"שירו לו זמרו לו", "מזמור שיר חנוכת הבית לדוד", "למען יזמר כבוד ולא ידום", "למנצח מזמור לדוד השמים מספרים", "הודו לה' בכנור בנבל עשור זמרו לו", "שירו לו שיר חדש", "זמרו לה' בכנור וקול זמרה בחצוצרות וקול שופר", "הללויה הללו את שם ה', זמרו לשמו כי נעים", "מזמור שיר ליום השבת", "ולזמר לשמן עליון", "עלי עשור ועלי נבל, עלי הגיון בכנור", "הללויה הללי נפשי את ה'..אזמרה לאלוקי בעודי", "הללויה כי טוב זמרה אלוקינו... זמרו לאלוקינו בכנור", "הללויה שירו לה' שיר חדש", "יהללו שמו במחול בתף וכנור יזמרו לו", "רוממות קל בגוונם...", "הללוהו בתקע שופר, הללוהו בנבל וכנור, הללוהו בתוף ומחול, הללוהו במינים ועגב, הללוהו בצלצלי שמע, הללוהו בצלצלי תרועה, כל הנשמה תהלל י-ה",

וגם בתורה כתוב "אז ישיר משה ובני ישראל את השירה הזאת לה'..."

שמחה ושיר ממלאים את ספר התהלים של המלך דוד, ומרמזים לנו על אהבת ה' שלו, כדרך לאמונה וביטחון בה'.

"הללויה הללו א-ל בקדשו הללוהו בתקע שופר, הללוהו בנבל וכנור, הללוהו

שמחה מפתח לעבודת ה'

בתוף ומחול, הללו במינים ועגב, הללוהו בצלצלי שמע, הללוהו בצלצלי תרועה, כל הנשמה תהלל י-ה"

(תהלים קנ)

שיר לעתיד לבוא

תניא אמר רבי אליעזר, כל האומר שירה זו (פרק שירה) בעולם הזה זוכה ואומרו לעולם הבא, שנאמר "אז ישיר משה", שר לא אמה, אלא ישיר אותו לעתיד לבוא.

וא"ר יהושע בן לוי: כל האומר שירה בעולם הזה זוכה ואומרה לעולם הבא. שנאמר אשרי יושבי ביתך עוד יהללך סלה... וא"ר חייא בר אבא א"ר יוחנן: עתידין כל הנביאים כולן שאומרים שירה בקול אחד, שנאמר קול צופיך נשאו קול יחדיו ירננו (סנהדרין צא ע"ב). ואליהו הנביא זכור לטוב ממשיך שאין מלאכי השרת אומרים לפניו שירה למעלה עד שאומרים ישראל שירה תחילה למטה (אליהו זוטא, כה).

לעתיד לבוא, כשיבוא משיח צדקנו, בע"ה, במהרה בימינו בקרוב ממש, גם העצים יקבלו את כוחם שאיבדו אחרי חטא עץ הדעת. כל העצים, גם עצי הסרק, יהיו מלאים בפירות מיוחדים וטעמים יהיה כטעם המן כמקדם בגן עדן, והם ישירו "אז ירננו כל עצי היער." (תהלים צו, יב).

וכמו העצים, כן האדם כעץ השדה. כל הבריאה תרנן ותשיר אתנו שבת, תפילת הודיה, ושמחה להקדוש ברוך הוא, אבינו מלכנו, הבורא הקדוש ומלך העולם.

פרק ג

”מי האנשים האלה?”

או חברותא או מיתותא

מעשה בחוני המעגל, שישן שבעים שנה. כאשר הוא קם, עשה סיבוב במשפחה ובין תלמידיו, ולא הכירו אותו. עם לב נשבר הוא אמר בצעה, ”או חברותא או מיתותא” (או חברים או מיתה), ובזה הלך לעולמו. (תענית כג ע”א)

מי האנשים האלה?

בפרשת בלק, שאל הקדוש ברוך הוא את בלעם כשהגיעו השלוחים של בלק, ”מי האנשים האלה?” (במדבר כב, ט).

האור החיים הקדוש, זכר צדיק לברכה, הסביר שבלעם הכניס אותם עמו בחדר המיוחד לו לדבר עמם. ה' הקפיד על כבודו של בלעם, שהוא היה נביא, והם לא היו ברמה שלו (אור החיים, במדבר כב, ט).

לפי פרוש הבאר מים חיים זצ”ל, ”מי האנשים האלה שאינם חשובים עמך שישבו אתך בצותא חדא?” (באר מים חיים, פר' בלק, רפב)

האדמו”ר מרימנוב, רבי צבי הירש זצ”ל אמר (ספר בארת המים, פר' בלק)

”מי האנשים האלה?”

שכאן ”נתחברו שני רשעים ביחד להרע לאומה הישראלית עם קדוש...”

חברים טובים היו, אבל כדי לעשות רע.

חשיבות החברות

במשנה באבות (פרק א, משנה ו) כתוב ”יהודה בן פרחיה אומר: עשה לך רב, וקנה לך חבר, והוי דן את כל האדם לכף זכות”.

”קנה לך חבר”, אפילו שאתה צריך לקנותו בדמים יקרים (פחש הר”ע מברטנורה).

ולמה ”כף זכות” כאן? מסביר האדמו”ר מקומרנא זצ”ל, ”שבזה יהיה חברותך נאה ומתקיים” (נוצר חסד על אבות, דף ד).

אנחנו רואים שטבע בני אדם לשבת ביחד לשרת אלו לאלו ויסייעו אלו לאלו. כתב רבינו יונה על ”קנה לך חבר” לשלושה דברים צריך אדם אל החבר הטוב: **לדברי תורה, למצוות, ולעצה**. ללמוד ממנו ולעלות בעקבותיו ברמה הרוחנית. להשפיע עליו לקיים את המצוות כמו שצריך. ולמצוא דברים שצריכים תקון.

”ואמרו חכמים כל עוף למינו ישכון ובן אדם לדומה לו” (תנא דבי אליהו, רבה, פרק יב).

חברות בתורה

אצל אברהם אבינו כתוב, ”וירא אליו ה' באלני ממרא...” (בראשית יח, א). רש”י מסביר את הסיבה של מקום גילוי ה' באלוני ממרא דווקא, בגלל

”מי האנשים האלה?”

שהחבר של אברהם, ממרא, נתן לו עצה טובה על המילה. ולכן, זכה ממרא שגילוי האלוקות היה בחלק שלו. במדרש תנחומא כתוב ששלושה אוהבים היו לו לאברהם, ענר, אשכול וממרא (תנחומא, פרשת וירא, ג). מכולם קיבל אברהם עצות טובות וחכמות.

אהבה רבה היתה בין דוד בן ישי ויהונתן גיסו, בן המלך שאול. כאשר שאול רצה להרוג את דוד, הלך יהונתן לשדה כדי להזהירו. וכשהם נפגשו, הם נשקו אחד לשני ובכו. ויהונתן אמר ”לך לשלום אשר נשבענו שנינו אנחנו בשם ה' לאמר ה' יהיה ביני ובינך ובן זרעי ובין זרעך עד עולם” (שמואל א, יד).

במדרש תנא דבי אליהו כתוב, שלדבורה הנביאה והשופטת, היה בעל עם הארץ בשם ברק. כדי שיזכה לעולם הבא, היא שלחה אותו לבית המקדש לעשות פתילות למנורה, כדי שהוא יהיה בין אנשים כשרים (אליהו רבה, פרק ט).

מעשה באחר (אלישע בן אבויה) שהיה גדול בתורה, ויצא לתרבות רעה. כתוב בברייתא (חגיגה, יד ע”ב): ת”ר ארבעה נכנסו לפרדס, ואלו הן, בן עזאי, ובן זומא, אחר, ורבי עקיבא. אחר, קיצץ בנטיעות של הפרדס כשנכנס לשם, וקלקל את השגותיו כאשר התקרב אל השגת המרכבה. יצתה בת קול (מן השמים) ואמרה, ”שובו בנים שובבים חוץ מאחר”. ובגלל זה, אחר, הפסיק לשמור תורה ומצוות.

כאשר מת אחר, אמר רבי יוחנן, היה בינינו תלמיד אחד שנכשל וסטה מדרכי התורה, וכי אין אנו יכולים להצילו? ומאחר שהיה אחד מאתנו, עלינו לעזור לו. אמר רבי יוחנן, אם אקח אותו בידי, אוציאו מן הגיהנום ואכניסו לעולם הבא. כשנפטר רבי יוחנן, פסק העשן שעלה מקברו של אחר, כסימן שרבי יוחנן הוציא את אחר משם.

מי החבר הטוב ביותר?

הזהור הקודש (פרשת וישב), מביא טעם לחינוך לנער לפני גיל הבר מצוה, בזמן שהוא פטור ממצוות:

מהלידה, מגיע היצר הרע, והוא משפיע על הילד. בזמן הבר מצוה, בא החבר האמיתי, היצר הטוב. וכדי שהילד יסכים לשמוע עצות טובות של היצר הטוב, אנחנו מלמדים לילד תורה ומצוות במשך השנים לפני הבר מצוה. כל זה, כדי שהוא יכיר את היצר הטוב, וכאשר יגיע לגיל בר מצוה, הוא לא יגיד: "מי אתה? אני מכיר רק את השני, היצר הרע, רק הוא היה אצלי כל הזמן!".

מתוך כך, אנו מבינים את התועלת והחשיבות ביהדות בענין חברות טובה וקשר עם אנשים טובים, עם חכמי התורה ויראי שמים, לחברות טובה, כדי להצליח בעבודת ה'.

פרק ד תיקון המידות

"כי הנשמה קודם ירידתה לעוה"ז אין מחסור לה בשום דבר, כי היא בנועם זיו העליון, אף תכלית הבריאה הייתה שגם בעוה"ז, העולם הגשמי תעבוד את השי"ת...
(שפתי חן, וספרתם לכם צז).

"והבן זה מאוד - איך היסודות של קיום המצות הן על ידי מידות הטובות..."
(שערי קדושה, חלק א, שער ב, מאת רבי חיים ויטאל)

חשיבות לימוד פרקי אבות

"אבות מכלל דאיכא תולדות".

הרבי מסלונים זצוק"ל, כותב בספרו "נתיבות שלום" (בהקדמה לפרקי אבות):
"טהרת המידות היא המרכבה וההכנה להשראת התורה, והרי הם בחי' אבות לקבלת התורה".

בנוסף, הוא אומר: "לפי שהתורה ניתנה אחר תיקון המידות, כי המידות המתוקנות הן המרכבה להשראת התורה, דרך מי שמטהר וזיכך מידותיו יכולה התורה לשכון בו...". וממשיך: "ובעבור זה ירד יהודי לעולם לשנות את טבעיותו ואת תכונות נפשו".

אז, מידות טובות הם האבות, ודברי תורה הם התולדות.

אוהב שלום ורודף שלום

הגמרא (חגיגה טז ע"א) מביאה בשם הירושלמי, שלפני הלל ושמאי הייתה רק מחלוקת אחת, האם מותר לסמוך על קרבן ביום טוב. השאלה היא, כשהוא נשען על הקרבן בכל כוחו, הוא משתמש בבהמה ביום טוב, כפי שאסרו חכמים.

התוספות (ד"ה "יוסי בן יועזר") ממשיך, "ועמדו שמאי והלל ועשו ד' (כלומה ארבע מחלוקות). משרבו תלמידי שמאי והלל, רבו מחלוקת בישראל ונחלקו לב' כיתות...". (תוספות מסיים במילים: "לא מצינו בפ"ק דשבת, דף יד ע"ב רק שלשה דברים שנחלקו בהם").

מחלוקת לשם שמים

בפרקי אבות כתוב (פרק ה, משנה ט): "כל מחלוקת שהיא לשם שמים סופה להתקיים.. איזו היא מחלוקת שהיא לשם שמים? זו מחלוקת הלל ושמאי. ושאינה לשם שמים? זו מחלוקת קרח וכל עדתו.

ובגמרא במסכת שבת (דף לא ע"א): ת"ר מעשה בנכרי אחד שבא לפני שמאי (עם שאלות לא מכובדות). גער בו והוציאו בניזיפה. והלל היה סבלן וקיבל אותו.

מסכמת הגמרא: "קפדנותו של שמאי בקשה לטורדנו מן העולם, ענוותנותו של הלל קרבתנו תחת כנפי השכינה.

בפרקי אבות כתוב (פרק א, משנה יב): "הלל אומר: הוי מתלמידיו של אהרן, אוהב שלום ורודף שלום, אוהב את הבריות, ומקרבן לתורה".

תיקון המידות

אין אפשר להגיע לרמה של "אוהב שלום ורודף שלום"?

רבי אברהם אזולאי היה מקובל ושימש כרבה של עזה, ואחר כך של חברון. הוא כותב בספרו על פרקי אבות (פרק א, משנה יב) "שתחילה צריך שיהיה הוא אוהב שלום לעצמו".

הרב שמחה שלמה לוי, בנו של הצדיק המפורסם הרב אריה לוי זצ"ל, כותב, שבמחלוקת שאינה לשם שמים, בין קורח ומשה רבינו, אשת און בן פלת הצילתו. הרב ממשיך להסביר: "שורש המחלוקת של קורח כנגד משה, נעוץ בהעדר השלום האמיתי בינו לבין אשתו. ואילו אצל און בן פלת ששרר השלום בינו לבין אשתו, ניצל על ידי זה מלהיכשל במחלוקת מחוץ לביתו".

נקודה חשובה, דרך אגב, שהשלום אין פירושו שיהיו כולם 'דעה אחת'. חשוב שיהיו כולם 'בלב אחד', למרות הדעות החלוקות.

בקשר לשלום, כותב הנתיבות שלום, אדמו"ר מסלונים זצוק"ל, בספרו על פרקי אבות (פרק א, משנה יב):

"המדה של שלום גדולה מכולן... והניגוד למידת השלום היא מחלוקת, שהמחלוקת נובעת בשורשה מכך שכל אחד הוא כח נפרד וישות נפרדת, היפוך מאחדות של מדת השלום... וזוהי דרגת השלום, שכל הבריאה מאוחדת ובטלה להשי"ת המחיה את כולם".

במשנה היחידה משמאי בפרקי אבות (פרק א, משנה טו), שמאי שינה את שיטתו מאיש חריף לאיש רך. וכתב: "והוי מקבל את כל האדם בסבר פנים יפות".

ברוה, שאחרי שממאי שמע את המשנה מחברו הלל, "הוי מתלמידיו של אהרן, אוהב שלום ורודף שלום, אוהב את הבריות, ומקרבן לתורה", שמאי

תיקון המידות

שינה את שיטתו ואמר: "והוי מקבל את כל האדם בסבר פנים יפות! (אדמו"ר מנחם מנדל מליובאוויטש זצוק"ל, ליקוטי שיחות כרך כז, דף 347). השינוי בגישה היה מקובל בין החכמים בדורות הבאים.

הגמרא (ברכות יז ע"א) מביאה: "מרגלא בפומיה דאביי, (רגיל היה אביי לומר) לעולם יהא אדם... ומרבה שלום עם אחיו ועם קרוביו, ועם כל אדם, ואפילו עם נוכרי בשוק, כדי שיהא אהוב למעלה ונחמד למטה. ויהא מקובל על הבריות. אמרו עליו על רבן יוחנן בן זכאי שלא הקדימו אדם שלום מעולם ואפילו נוכרי בשוק".

עשה לך רב

פעמיים באבות כתוב "עשה לך רב".

בפרק א (משנה ו): "יהושע בן פרחיה אומר: עשה לך רב, וקנה לך חבה, והוי דן את כל האדם לכף זכות".

ואחר כך, באותו פרק, (משנה טז): "רבן גמליאל היה אומר, עשה לך רב, והסתלק מן הספק, ואל תרבה לעשר אומדות".

למה פעמיים?

כמו שהבאתי קודם. לפני הלל ושמאי, הייתה רק מחלוקת אחת בכל התורה שבעל פה. בין הלל ושמאי היו ג' או ד' מחלוקות. "משרבו תלמידי שמאי והלל, רבו מחלוקות בישראל, ונחלקו ב' כיתות...". (תוס' ד"ה "יוסי בן יועזר", חגיגה טז ע"א).

יהושע בן פרחיה היה לפני הלל ושמאי, רבן גמליאל הזקן היה אחריהם. אחרי הלל ושמאי היו מחלוקות רבות בהלכה, והיה לנו צורך לרב כדי לפסוק

תיקון המידות

את ההלכה (אבות א, משנה טז, ר"ע מברטנורה). לכן, רבן גמליאל מוסיף: "והסתלק מן הספק". יהושע בן פרחיה היה לפני הלל ושמאי, ובזמנו לא היה ספק בהלכה. היה הרב שהוא מבקש סגנון אחר, כמו משפיע, יועץ, דוגמה אישית לעבודת ה' וכו' וגם בזמנינו.

ואיך אפשר למצוא רב כזה?

הגמרא ממליצה (חגיגה טו ע"ב): "והאמר רבה בר בר חנה אמר רבי יוחנן, מאי דכתיב (מלאכי ב): "כי שפתי כהן ישמרו דעת ותורה יבקש מפיהו כי מלאך ה' צבאות הוא". אם דומה הרב למלאך ה' צבאות, יבקש תורה מפיהו, ואם לאו, אל יבקשו תורה מפיהו.

איך נראה מלאך ה'?

מלאכים עומדים במקום אחד ברוחניות, ויהודי צריך להתקדם, להיות "הולך"!

הרמב"ם כותב בהלכות תלמוד תורה (פרק ד, הלכה א): "וכן לרב שאינו הולך בדרך טובה, אף על פי שחכם גדול הוא וכל העם צריכין לו, אין מתלמדים ממנו עד שובו למוטב".

אז, איך באמת ניתן לדעת את מי לעשות לך רב?

האדמו"ר מקאליב שליט"א עוזר לנו כאן ב"עשה לך רב" (בספרו 'קול מנחם' על פרקי אבות, פרק א, משנה טז): "ויש לדקדק מה הכוונה "עשה לך"? איך עושה אדם לעצמו רב? ויש לומר בהקדם הא דאיתא מתלמידי הבעש"ט, איך ידע האדם מיהו הרב שהוא צריך להתקשר עמו? שיראה אם לבו נמשך אחריו, וזה סימן שהרב הוא מכירו בשורש נשמתו, ויכול לתקן את כל אשר פגם".

תיקון המידות בכללות ובפרטות

מצוות עשה לזכור מה שעשה לנו עמלק, שהתחיל להתגרות בנו בצאתנו ממצרים, כמו שכתוב בפרשת כי תצא (דברים כה, יז): "זכור את אשר עשה לך עמלק בדרך בצאתכם ממצרים". "לך" דייקא. ויש גם המצווה שלא לשכוח מה שעשה לנו עמלק.

נצטוינו לכל יהודי למחות זרעו של עמלק ולאבד זכרו מן העולם, כמו שכתוב (שם יט): "תמחה את זכר עמלק".

ובפרט, עמלק הרשע הכניס הרע שלו לתוך כל מדה ומדה של כל אחד ואחד. ולפי זה יש לדייק שכתוב: "זכור את אשר עשה לך עמלק" (שפתי חן, פורים, לה), וזה קליפת עמלק שרצה להכניס זאת בישראל, על ידי זה יש שליטה להקליפות (פרי צדיק, פרשת זכור אות ד)

הנתיבות שלום (האדמו"ר מסלונים זצוק"ל) כתב במאמרי פורים (מאמר משנכנס אדה, ז), ש'השמח בחלקו' כולל כל המידות, והיא המידה הגדולה יותר מכל המידות. וכותב הנתיבות שלום שזה תכלית הכל, שיהודי יהיה שמח ומרוצה בהנהגת הבורא. וגודל ערכה של מידת "השמח בחלקו" שמביאה לכל זה. "שמח בחלקו" היא המידה הגדולה יותר מכל המידות, ופלאות היא פועלת בלב האדם. וזה תכלית הכל שיהודי יהיה שמח ומרוצה בהנהגת הבורא... ובגודל ערכה של מידת השמח בחלקו, שמביאה לכל זה.

גם, בכתבי הגאון הצדיק מווילנא זצוק"ל (ספר אבן שלמה, פרק ג, אות א, ב) מוצאים משהו דומה: בטחון והסתפקות, המה כללים לכל המידות טובות... כל העבירות והחטאים באים מחמדה, כמ"ש כי לא תחמוד כולל כל הדברות וכל התורה. והסתפקות, שהוא ההיפך, הוא יסוד של כל התורה.

מהי הדרך לשמוח בחלקו

”איזהו עשיר? השמח בחלקו” (אבות ד, א).

”אשרנו מה טוב חלקנו”, כתוב בתפילת שחרית.

הרבה אנשים כאשר הם שומעים את המילים ”שמח בחלקו”, הם חושבים על מה שחסר להם, במה הם אינם שמחים. תנסו להתחיל לשמוח במה שיש לכם עכשיו, ולא להתמקד בחסר. תשמחו במה שיש לכם כעת. לשנות כיוון, עם מחשבה חיובית, עם הכרת הטוב. תודה ה', שנתת לי כל כך הרבה.

אחרי זה, תעשו השתדלות כדי לשפר את המצב, ובהמשך לסמוך על ה'.

כותב הרב הבן איש חי זצוק”ל (חסדי אבות, בן איש חי, פרק ד, מש' ט): ”..ידוע העושר בא בשכר השמחה שאדם שמח בתורה ומצוות, כמו שכתוב (קהלת ט, ז): ”לך אכול בשמחה לחמך, ושתה בלב טוב יינך” וכו”.

הרבי מליובאוויטש זצוק”ל אמר (שיחות שבת, פר' קורח, פר' בלק 5740), שלאיש שהוא בשלום עם עצמו, יש יותר סיכוי להרוויח מהזדמנויות שונות המגיעות אליו. ולכן יש לו יותר סיכוי להצליח בעולם.

הכרת הטוב

הכרת הטוב - יכולה להביא לשמחה בחלקו, לתשובה מאהבה, עין טובה, ולמידות טובות בכלליות.

קודם לכל שתהיה לנו הכרת הטוב להקב”ה. ”ובנו בחרת מכל עם ולשון”

תיקון המידות

(תפילת שחרית לפני קריאת שמע). אבינו מלכנו שברא את עולמו כדי להיות מלך, ושיהיה לו עם (ספר עץ חיים, פרק ב).

לאחר מכן, נחשוב "קדשנו במצוותיך, ותן חלקנו בתורתך" (תפילת שחרית, שבת).

הכרת הטוב, שיש לנו את התורה הקדושה, והכרת הטוב לכל מה שיש לנו, ונפרט ככל האפשר. מי שיש לו יותר הכרת הטוב, כתוצאה מכך יהיה שמח יותר בחלקו.

תיקונים אישיים

וכדי להפחית את ההרגשה שחסר משהו בחיים, תחשוב שכל אחד מקבל מה שהוא צריך מן השמים, כדי לתקן, ולטובתו.

"..ולא יקנא לשום אדם, כי הכל בהשגחה מן ה', וכפי השיעור הראוי לכל אדם ע"פ האמת הנכון, נותן לו ה'" (ספר יסוד העבודה חלק ב, פרק ב, אות ה)

וכמו שכתוב במשנה (אבות א, י): "שמעיה אומר, אהוב את המלאכה..". התכלית בחיים, זה לתקן מה שמגיע אליך מן השמים, ולתקן את המלאכה שלך, באהבה!

פורים ושמחה בחלקנו

פורים, זה זמן של תשובה מאהבה, קבלת התורה מאהבה. השמחה של פורים נותנת לנו אפשרות לעלות לדרגה גבוהה ביותר בעבודת ה', מעל כל השנה.

תיקון המידות

פורים, זה זמן להרגיש "איזה הוא עשיר? השמח בחלקו".

"פורים" מרמז על "פור" או ה"חלק" שלנו. ההגלה של פורים בשושן הבירה, מזכיר לנו להרגיש שהגורל (ה"פור") שלנו הוא מהשם יתברך, וכך אנחנו מוכנים לקבל את התורה מאהבה ולקבל את המצב שלנו בשמחה, כי גילוי האור של פורים, השירים והשמחה דוחפים אותנו להרגיש ולשיר "אשרנו מה טוב חלקנו, ומה נעים גורלנו, ומה יפה ירושתנו".

ובזכות זו, יעזור לנו ה' יתברך למחוק את עמלק הפנימי, הגורם בכל אחד ואחד מידות שאינן טובות, ולתקן את כל מידותינו, מתוך תשובה מאהבה בפורים, כן יהי רצון.

עבודת ה' עושה רושם תמיד, וגם בפורים. אולם אחרי פורים יש לעבוד כדי להגיע שוב לרושם הזה, בע"ה.

מזמור לתודה. הריעו לה' כל הארץ: עבדו את ה' בשמחה. באו לפניו ברננה: דעו כי ה' הוא האלוקים. הוא עשנו. ולא אנחנו עמו וצאן מרעיתו: באו שעריו בתודה. חצרתיו בתהלה. הודו לו ברכו שמו: כי טוב ה' לעולם חסדו. ועד דר ודור אמונתו:

(תהלים, ק)