



## פרק ד

# משיבת נפש



"תָּנוּ רַבָּנָן: 'וְשָׂמֶתֶם' (דברים יא, יח) - 'סם תם', נְמִשְׁלָה תוֹרָה כְּסֵם חַיִּים. מְשַׁל לְאָדָם שֶׁהִפָּה אֶת בְּנוֹ מִכָּה גְדוּלָה וְהֵנִיחַ לוֹ רִטְיָה עַל מִכְתּוֹ, וְאָמַר לוֹ: 'בְּנֵי כָל זְמַן שְׂרִטְיָה זֶה עַל מִכְתָּךְ, אֲכֹל מֵהַ שֶׁהִנָּאֲתָךְ וְשִׁתָּה מֵהַ שֶׁהִנָּאֲתָךְ וּרְחוּץ בֵּין בְּחִמִּין בֵּין בְּצוּגִין, וְאֵין אֲתָה מִתְיָרָא. וְאִם אֲתָה מְעַבְרָה הָרִי הִיא מְעַלָּה נוֹמֵי וּמְגַלְחָה'. כִּף הַקְדוּשׁ בְּרוּךְ הוּא אָמַר לָהֶם לְיִשְׂרָאֵל: 'בְּנֵי, בְּרֵאתִי יֶצֶר הָרַע וּבְרֵאתִי לוֹ תוֹרָה תְּבַלִּין. וְאִם אַתֶּם עוֹסְקִים בְּתוֹרָה אֵין אַתֶּם נְמָסְרִים בְּיָדוֹ, שְׁנֵאֲמַר: 'הֲלוֹא אִם תִּיטִיב שְׂאֵת' (בראשית ד, ז), וְאִם אֵין אַתֶּם עוֹסְקִין בְּתוֹרָה אַתֶּם נְמָסְרִים בְּיָדוֹ, שְׁנֵאֲמַר 'לְפֶתַח חַטָּאת רוּבֵץ' (שם)".

(תלמוד בבלי מסכת קידושין דף ל ע"א)

התורה היא סם חיים ותרופה למחלות הנפש. התורה מדכאת את הצדדים החשוכים בנפש, ומחזקת את המידות הטובות. על כוחה הנפלא של התורה, לרומם ולהשיב את נפשנו למקומה הטבעי והטהור, נלמד בפרק זה.



## 1. מאזנת ומתקנת

"כי בלא תורה אי אפשר לחיות. כמו שכתוב 'אלמלא כנפי ראה דנשבי על לבא הוי לבא אוקיד כל גופא', 'וראה דא מיא' ו'מיא דא תורה' ו'אלמלא כנפי הרה המנשבות על הלב, היה הלב שורף את כל הגוף, 'וראה היא מים' ו'מים הם תורה' (תיקוני זוהר, תיקון י"ג דף כז)... כי יש באדם שני מיני תבערות מדורת אש, לטוב ולהפך. כי לפעמים לב האיש הישראלי בוער מאד מאד להשם יתברך, כיקוד יקוד אש, אבל הוא יותר מדי עד שהיה אפשר להיות אוקיד כל גופא. ואף על פי שבוער להשם יתברך, אף על פי כן מאחר שהוא יותר מדי אינו טוב. ואי אפשר לקרר ולצמצם ההתלהבות הזאת, שיהיה במדה, כי אם על ידי התורה. כי כשיעסק בתורה תגן התורה עליו, ותציל אותו שיזכה לצמצם ההתלהבות שיהיה כראוי. וכן יש, חס ושלום, להפך. כי לפעמים בוער האדם אל תאוות עולם הזה כל כך, עד שגם כן היה אוקיד כל גופא, חס ושלום. אבל כשלומד תורה היא מגנת עליו ומצלת אותו גם מהתלהבות האש הרע הזה של התאוות שהיה רוצה לשרפו לגמרי, חס ושלום. נמצא שבלא התורה, חס ושלום לא היה האדם מתקיים כלל. כי היה נשרף ומתבטל מרפוי התבערות שיש בכחו לימין יותר מדי, או לשמאל, חס ושלום. וזהו 'אלמלא כנפי ראה', שהיא התורה, 'דנשבי על לבא הוי לבא אוקיד כל גופא', על ידי שני מיני תבערות הנ"ל, ורק התורה מצלת מזה כנ"ל".

(רבי נחמן מברסלב, 'ליקוטי מוהר"ן' ח"א תורה עח)

הלב מטבעו איננו מאוזן. את עם ישראל אפיינו חז"ל במילים "אמה זו משולה לעפר ומשולה לכוכבים. כשהו יורדיו יורדיו עד עפר וכשהו עולין עולין עד לכוכבים" (מגילה טז ע"א). הלב שלנו דומה למדי לתיאור זה. הוא יכול לפעום בפראות ולטלטל את האישיות לחיובי כמו לשלילי. אך התורה מגיעה ממקום אחר, עליון, היא אינה "בגובה העיניים" עם הלב העובד בטלטלות, פולסים, ומשום כך היא מעניקה איזון נכון לכוחות הנפש. התורה לא מותירה את נפש הלומד כפי שפגשה אותו לראשונה, אלא משפיעה עליו ומשנה אותו. את השאיפות העצומות וההתלהבות מכניסה התורה לתוך מעשים ממשיים ויום יומיים, ואת התאוות והנטיית הרעות מצליחה התורה לרסן ולעדרן. התורה היא 'תורת חיים' – תורה שמשנה לנו את החיים. לא רק ציוויים וחכמה יש בה, אלא מזון רוחני שנותן לנפש את המתכון הבריא והמאוזן לחיים טובים. את המתכון לשינוי הנפשי מוצא המי השילוח' רמזו כבר בלוחות הברית.

"ויפן... משה מן החר ושיני לחות... כתובים משני עבריהם" (שמות לב, טו). בגמרא איתא "אמר רב חסדא: לחות כתובים משני עבריהם, שנקראים מבפנים ומבחוץ. כגון 'נבוב' – 'בובן', 'רהב' – 'בהר', 'סרו' – 'ורס'" (שבת קד ע"א). והוא, שרב חסדא אמר כי יש כח בדברי תורה לשנות את לב האדם מהפוף להפוף, 'נבוב' הינו אדם שהוא נבוב וריק מדברי תורה נעשה על ידם מלא בינה. 'רהב' הינו אדם שהוא מלא תאוות וחמדות זרות, ועל ידי דברי תורה יוכל להשתנות ולהיות מורם ומבדל מכל חמדה כי 'בהר' מורה על זה... 'סרו' הינו אדם שהוא בכעס כי 'סר' הוא לשון כעס כמו שכתוב "סר וזעף" (מלכים א ב, מג), ועל ידי דברי תורה יוכל להשתנות לבו לטוב ולהיות מבדל משום כעס, כי 'ורס' הוא מלשון רף, כמבואר בגמרא "ממרים בדם", "לרוס את הסולת" (יחזקאל מו, יד).

(רבי מרדכי יוסף ליינר מאיז'ביצא, 'מי השילוח' כי תשא ד"ה ויפן משה)



כל איש אשר כלתה נפשו לדבקה בו יתברך בתמידות ולהיות ה' שוכן בקרבו תמיד בלי שום הפסק – יקנה לו התורה במוח הזכרון שבנפשו. שאז, גם אם עוסק בצורכי הגוף, הרי התורה שוכנת בנפשו.

(רבי שניאור זלמן מלאדי)



כיצד מדגים 'מי השילוח' את השפעת התורה ממעשה הלוחות?

האם אתם מכירים אנשים שעברו מהפך בעקבות התמסרותם ללימוד תורה?

## 2. מרימה מאשפתות

התורה מסוגלת להפוך אותנו מקצה לקצה, במידות ספיציפיות ובכלל מציאות חיינו. על רבי שמעון בן לקיש, אחד מגדולי האמוראים, מספרת הגמרא (בבא מציעא פד ע"א) שבתחילה היה ראש כנופיית שודדים, אך בזכות לימוד התורה התעדה והפך לגדול שבגדולים. זה כוחה העצום של התורה, לרדת עד למקום הנמוך ביותר ולהעלות אותנו למעלה.

"בכח התורה יכולין לשוב אליו יתברך שמו. כדאיתא "עברה מכבה מצוה ואינה מכבה תורה" (סוטה כא ע"א). ולכן על ידי התורה יכולין לחזור ולהדליק "נר מצוה" מאור התורה. וה' יתברך הכין התורה לתקן על ידה כל הקלקולים, מאחר שהתורה היא האומן שבו נברא הכל, מכל שכן שיכולין לתקן הכל על ידי התורה. כדאיתא שאמר האומן: לעשותו פלי אני יכול, ולתקנו אני יכול? וכתוב "כה דברי כאש", שמבער כל הפסולת, "וכפטיש יפצץ סלע" (ירמיהו כג, כט), פרש מהרש"א בפרק ד דסנהדרין: סלע הוא מטבע, והצורה של האדם מגשמיית הטבע והיצר הרע, התורה מבטלו ונותן לו צורה חדשה. שהתורה מקים האדם מאשפה עד לשמים. לכן נקראת 'ראשית' | 'בראשית' - בשביל התורה שנקראת ראשית" | שמרומם האדם עד השורש והראשית. ולכן קדמה התורה לעולם ונברא הכל על ידי התורה, כדי שיוכל לתקן הכל על ידי התורה".

(רבי יהודה אריה לייב מגור, 'שפת אמת' שבת תשובה תר"ס)

עם התורה יצר ה' את הכל מחדש, ולכן עם התורה אנחנו יכולים לחדש גם את עצמנו. התורה היא חבל שמשתלשל מהקדוש ברוך הוא ועד אלינו. התורה יכולה להרים אותנו, מהיכן שלא נהיה, ולהרים אותנו מעלה מעלה. עלינו לאחוז היטב בחבל ההצלה ולא להרפות את אחיזתנו. כך נצא מאשפתות ונשוב עד ה'.

חמישה דברים באש:	וכן בלימוד התורה:
1. שורפת,	1. הלימוד שורף את היצר הרע,
2. עוברת בקלות להיאחז במקומות נוספים,	2. בסביבת הלומד אנשים נוספים נמשכים ללמוד,
3. חומה ואורה מגיעים למרחקים,	3. אור התורה וחומה מתפשטים למרחקים,
4. מטילה אימה,	4. הלימוד גורם יראת שמים,
5. מגלה את האמת שלדבר גשמי אין קיום ומתכלה בין רגע.	5. התורה מגלה את האמת שהכול אלוקות.

(רבי יוסף יצחק מליובאוויטש)

### 3. מוציאה לחירות

את השינוי הנפשי העמוק שמחוללת התורה מכנים חז"ל בשם 'חירות'. התורה משחררת אותנו ומוציאה אותנו לחופשי.

"והלחת מעשה אלוקים המה והמכתב מכתב אלוקים הוא חרות על הלחת" (שמות לב, טז), אל תקרא חרות אלא חרות, שאין לה בן חורין אלא מי שעוסק בתלמוד תורה" (מסכת אבות ו, ב).

"אמר רבי אבהו אמר רבי אלעזר: תלמידי חכמים אין אור של גהנם שולטת בהן. קל וחומר מסלמנדרא. ומה סלמנדרא שתולדת אש היא, הסף מדמה אין אור שולטת בו. תלמידי חכמים שכל גופן אש, דכתיב: "הלא כה דברי פאש נאם ה'" (ירמיהו כג, כט) על אחת כמה וכמה!"

(תלמוד בבלי מסכת חגיגה כז ע"א)

"ועקר חרות הגמור על ידי קבלת התורה. כמו שכתוב בפרק "שנו חכמים" (אבות ו) "אל תקרי חרות אלא חרות, שאין לה בן חורין אלא מי שעוסק בתלמוד תורה" ושנינו בפרק ג דאבות (משנה ה): "כל המקבל עליו עול תורה מעבירין ממנו עול מלכות ועול דרך ארץ". כי התורה מזכה בשר הגוף ביותר וכמו שכתוב בסוף חגיגה: "תלמידי חכמים שכל גופן אש" והוא אש שלמעלה שאכלה אש, ורוצה לומר וכלומר דעל כרחק שורפה אש דגהנם ואש דיצר הרע שהוא גם בן אש".

(רבי צדוק הכהן מלובלין, 'פרי צדיק' וירא)

התורה מזככת את לומדיה, וכך מוציאה אותם לחירות במימד הנפשי. אדם שהתורה הפכה את חייו מסתכל על החיים אחרת, הנורמות שלו משתנות. מן הבחינה הזאת, גם ללא שינוי חיצוני לטובה, הוא משתחרר מכבלים חברתיים ומצרכים שפעם היו נראים קריטיים. מלהיות שבו בנורמות שהוכתבו בידי הנפש הבהמית, הופך האדם לבן חורין. הקובע את הנורמות לפי סולם ערכים טהור ונקי. אש התורה מכלה את אש היצר הרע.

יחד עם זאת, מדגיש רבי מנחם מענדל מויטבסק כי התורה תוציא אותנו לחירות בתנאי שניגש ללומדה באופן הנכון. התורה מאירה למי שרוצה שהיא תאיר לו. גישה מגושמת ללא דביקות בה' לא תחשוף את אור התורה ולא תבעיר אש קודש בלב הלומד:

"ותועיל לו התורה והמצוה לזכך חמרו ולדבק באלוקות בהתקשרות ויחוד גמור, לתת עצות בנפשו מכל עניני היצר הרע. כי התורה אור ותאיר לו. מה שאין בן אדם לא יקדים היראה והאמונה בה' ובתורה שבדאי יאיר חשכו, כל התורה ומצות לא יועילו וישאר מגשם כמו שהוא".

(רבי מנחם מענדל מויטבסק, 'פרי הארץ' דברים)



כאשר נכנסים דברי התורה לעומק הלב, נולדת השמחה והעינים מאירות לראות בכל דבר את השגחת ה'. ועל ידי זה ניצל האדם מכל מיני הרהורים רעים. וזהו שנאמר: "פקודי ה' ישרים משמחי לב, מצוות ה' ברה מאירת עינים" (תהילים יט, ט).

(רבי צדוק מלובלין)



## 4. הופכת חושך לאור

בעל התניא מדגיש שהתורה לא רק מחזקת את הנשמה ומשחררת אותה ממגבלות הגוף וחומריותו, אלא שהיא מחנכת את הגוף לשאוף גם הוא אל הקדושה:

”שֶׁהַתּוֹרָה נִקְרָאת ‘עוֹז’ שֶׁהִיא הַנּוֹתֵנָת כַּח וְעוֹז לְנַפְשׁ הָאֱלֹקִית לְהִתְגַּבֵּר עַל חֻמְרֵי הַגּוּף וְנַפְשׁ הַבְּהֵמִית וְגִסְוֵתָן, לְצֵאת מִמַּסְגֵּר אֲסִיר. וְזֶהוּ ‘ה’ עוֹז לְעַמּוֹ יִתֵּן ה’ יְבָרֶךְ אֶת עַמּוֹ בְּשָׁלוֹם” (תהילים כט, יא), כִּי עַל יְדֵי הַתּוֹרָה שֶׁנִּקְרָאת עוֹז נַעֲשֶׂה ‘בְּשָׁלוֹם’, פְּרוּשׁ: ב’ שָׁלוֹם. כְּמֵאֵמֶר רַבּוֹתֵינוּ ז”ל “עֲשֵׂה שָׁלוֹם בְּפַמְלֵיאָ שֶׁל מַעְלָה וּבְפַמְלֵיאָ שֶׁל מַטָּה” (סנהדרין צט ע”ב). שָׁלוֹם הֵינּוּ הַתְקַשְׁרוּת. ‘בְּפַמְלֵיאָ שֶׁל מַעְלָה’ הֵינּוּ בְּחִינַת גְּלוּי אֹר אֵין סוּף בְּרוּךְ הוּא מְמַשׁ בְּנַפְשׁ הָאֱלֹקִית. ‘וּבְפַמְלֵיאָ שֶׁל מַטָּה’ הֵינּוּ הָאֶרֶת כַּחוֹת נַפְשׁ הָאֱלֹקִית הַמְלַבֶּשֶׁת בְּגוּף וְנַפְשׁ הַבְּהֵמִית, שֶׁלֹּא יִהְיֶה מוּנָע וּמַעֲכָב מִצַּד הַגּוּף וְנַפְשׁוֹ הַבְּהֵמִית”.

(רבי שניאור זלמן מלאדי, 'תורה אור' יתרו ד"ה בחודש השלישי)

החלקים הנמוכים שלנו מסוגלים להתרצות ולהיות מובלים על ידי היצר הטוב. לשם כך יש להשתיק מעט את היצר הרע ולהרגיע אותו. התורה, המעניקה עוז ותעצומות לטוב ולקדושה שבנו, מתישה במקביל את היצר הרע. כאשר הרע מוחלש, מוכנה הנפש הבהמית לשמוע על רעיונות חדשים, וכך הופך החושך בעצמו לאור.



חיי האדם תלויים באויר שסביבו. כאשר חיים באויר של תורה ומצוות – אלו הם חיים בריאים; כאשר חיים באויר של כפירה – הרי אלו חיים בלתי בריאים עם נטיה מתמדת לחלות במחלות מדבקות. הרפואה הראשונה לכך היא לטהר את האויר. טהרת האויר היא על ידי אותיות התורה. כשנמצאים בתנות, הולכים ברחוב, נוסעים ברכבת – ואמרם אותיות של תורה, מטהרים בכך את האויר.

(רבי יוסף יצחק מליובאוויטש)



### ללמוד ולהתבטל

החסיד רבי אייזיק מהומיל שאל פעם את ידידו החסיד רבי אייזיק מוויטבסק: “מה נתחדש לך בלימוד התורה שלמדת אצל הרבי, אדמו”ר הזקן, בליאזנא?”

רבי אייזיק מוויטבסק ענה, שההבדל העיקרי היה – בהרגשה שאחרי הלימוד. וכאן החל רבי אייזיק להתמוגג בדמעות. כשנרגע מעט, המשיך לדבר בקול רועד מהתרגשות פנימית ואמר: “ההבדל לגבי ההרגשה שלאחרי הלימוד היה בכך, שלפני שבאתי אל הרבי, כאשר סיימנו לשמוע שיעור, הרגשנו תחושה של התרוממות הרוח מכך שברוך ה' יודעים עוד פלפול גאוני ועוד חידוש תורה גאוני;

ואילו לאחר שסיימנו לשמוע שיעור מפי הרבי, הרגשנו תחושת שברון לב מכך שאין לנו כל השגה ב'מאור' שבתורה. מהגסות האישית, שלא מרגישים את נותן התורה ברוך-הוא”...

(אגרות קודש אדמו”ר הרי”צ חלק ד עמוד תכג)