



פרק ג

לשמוח במשבר



דווקא כשלומדים על השמחה, כדאי לקחת בחשבון שלא כל העולם ורוד. לא תמיד הולך לנו ולא תמיד קל. אם נדע לשמוח רק במצבים מושלמים, כמעט ולא נשמח אף פעם...

הפרק הבא יעסוק בשאלת השמחה בעתות משבר - כשיש צרות הגוף וצרות הנפש.

החלק הראשון יעסוק בתגובה אל מול קשיים בחיים ('צרות הגוף') דרך התבוננות בסיפורי הגמרא על רבי עקיבא ועל נחום איש גמזו.

החלק השני יעסוק ב'צרות הנפש' ובהתמודדות עם נפילות וחטאים, מכמה כיוונים:

1. להיזהר מהעצבות אפילו כשהיא באה מחרטה על עבירות.
2. כיצד לא להתייאש ולהתעצב מהמלחמה עם הרע.
3. מה היא הדרך הנכונה להתחרט ולתקן את העבר.
4. כיצד הלב השבור ושמחה משלימים זה את זה.



1. 'צרות הגוף'

לא קל להתמודד עם צרות. לא קל בכלל. אבל, לצערנו, לכל אחד יש את החבילה שלו, ואת קשיי היום יום הגדולים או הקטנים איתם הוא צריך להתמודד. המפתח להתמודדות הזאת נעוץ במבט שאיתו אנחנו הולכים. תורת החסידות מלמדת אותנו כיצד לשאת מבט פנימי שיעזור וישנה לנו את ההתמודדות הזו.

לימודינו ייפתח בעיון בשני הסיפורים המפורסמים על רבי עקיבא ונחום איש גז, לאור ביאורו של הרבי מליובאוויטש.

א. תלמוד בבלי מסכת ברכות (ס, ב):

מהי משמעות דברי המשנה: "חייב לברך על הרעה כשם שמברך על הטובה"?... אמר רבא: לא נצרכה אלא לקבל זאת בשמחה... אמר רב הונא אמר רב משום רבי מאיר, וכן שנו משמו של רבי עקיבא: לעולם יהא אדם רגיל לומר 'כל מה שעושה הקב"ה, לטובה הוא עושה'. כמו המעשה ברבי עקיבא שהיה הולך בדרך, הגיע לעיר אחת, ביקש מלון, ולא נתנו לו. אמר: 'כל מה שעושה הקב"ה - לטובה'. הלך ולן בשדה, והיו עמו תרנגול וחמור ונר. באה רוח וכבתה את הנר, בא חתול ואכל את התרנגול, בא אריה ואכל את החמור. אמר: 'כל מה שעושה הקב"ה - לטובה'. בובלילה בא גייס, ושבה את העיר. אמר להם: וכי לא אמרתי לכם - 'כל מה שעושה הקדוש ברוך הוא הכל לטובה'!

מאי "חייב לברך על הרעה כשם שמברך על הטובה"?... אמר רבא: לא נצרכה אלא לקבולינהו בשמחה... אמר רב הונא אמר רב משום רבי מאיר, וכן תנא משמיה דרבי עקיבא: לעולם יהא אדם רגיל לומר 'כל דעביד רחמנא לטב עביד'. פי הא, דרבי עקיבא דהוה קאזיל באורחא, מטא לההיא מתא, בעא אושפיזא, לא יהבי ליה. אמר: 'כל דעביד רחמנא לטב'. אזל וכתב בדברא, והוה בהדיה תרנגולא וחרמא ושונא. אתא זיקא פבייה לשרגא, אתא שונא אכליה לתרנגולא, אתא אריה אכלא לחרמא. אמר: 'כל דעביד רחמנא לטב'. ביה בליליא אתא גייסא, שבייה למתא. אמר להו: 'לאו אמרי לכו כל מה שעושה הקדוש ברוך הוא הכל לטובה'!



כשהגיעו האחים הגאונים, רבי שמלקה מניקלשבורג ורבי פנחס מקוריץ, אל המגיד ממזריטש, שאלו אותו, כיצד אפשר לקיים את מאמר חז"ל: "חייב אדם לברך על הרעה, כשם שמברך על הטובה". שלח אותם המגיד לרבי זושא מאניפולי, שהיה מלומד בייסורים. כאשר הגיעו לר' זושא, ביקשו: "למדנו, כיצד אפשר לשמוח ביסורים?" השיב ר' זושא בתמיהה: "מניין לי לדעת, הרי מעולם לא היו ייסורים!"



לאיזו רמת שמחה, לפי הבנתכם, מתכוון רבא שאומר: "לקבולינהו בשמחה"?

ב. תלמוד בבלי מסכת תענית (כא, א):

ולמה קראו לו נחום איש גז? שכל דבר שהיה מזדמן לו אמר גם זו לטובה. פעם אחת רצו ישראל לשלוח מתנה לבית הקיסר, אמרו: מי ילך? ילך נחום איש גז, שכלום בניסים הוא. שלחו בידו תיבה מלאה באבנים טובות ומרגליות. הלך ולן בדירה אחת. בלילה קמו אותם הדיירים, לקחו את התיבה ומילאו אותה בעפר. (למחר כאשר ראה זאת, אמר: 'גם זו לטובה'). כאשר הגיע לשם, פתחו את התיבה, ראו שהיא מלאה עפר, רצה המלך להרוג את כל שליחי ישראל. אמר: צוחקים עלי היהודים! [אמר: גם זו לטובה]. בא אליהו, נדמה לו כאחד מהם, אמר לו: שמא עפר זה הוא מאותו עפר

ואמאי קרו ליה נחום איש גז? דכל מילתא דהוה סלקא ליה אמר 'גם זו לטובה'. זימנא תדא בעו לשדורי ישראל דורון לבי קיסר, אמרו: מאן ייזיל? ייזיל נחום איש גז, דמלומד בניסין הוא. שדרו בידיה מלא סיפא דאבנים טובות ומרגליות. אזל, בת בהוה דירא. בליליא קמו הנה דיראי, ושקלינהו לסיפטיה ומלונהו עפרא. (למחר כי חזנהו אמר: גם זו לטובה). כי מטא התם ושרינהו לסיפא, חזנהו דמלו עפרא בעא מלכא למקטלינהו לכוהו. אמר: קא מחייכו בי יהודאי! ואמר: 'גם זו לטובה'. אתא אליהו, אדמי ליה כחד מינייהו, אמר ליה: דלמא הא עפרא מעפרא דאברהם אבוהון

הוא, דְּכִי הָיָה שְׂדֵי עֶפְרָא - הוּוּ סִיפִיָּה, גִּילִי - הוּוּ גִירִי, דְּכִתִּיב "יִתֵּן כְּעֶפְרָא חֲרָבוֹ כְּקֶשׁ נִדְף קֶשְׁתוֹ". הָיָא תְּדָא מְדִינְתָא דְלֵא מְצוּ לְמִיכְבְּשָׁה, בְּדָקוּ מִינְיָהּ וּכְבָשׁוּהָ, עֵיילוּ לְבִי גְנֻזִיָּה, וּמְלוּהוּ לְסִיפְטִיָּה אַבְנִים טוֹבוֹת וּמְרַגְלִיּוֹת וְשִׁדְרוּהוּ בִיקְרָא רַבָּה. כִּי אָתוּ בֵיתוֹ בְּהָהוּא דְיוֹדָא. אָמְרוּ לֵיהּ: מֵאִי אֵייתִית בְּהַדָּף דְעֶבְדִּי לָךְ יְקָרָא כּוּלִּי הָאִי? אָמַר לְהוּ: מֵאִי דְשִׁקְלִי מֵהֶבְכָא אֲמַטִּי לְהֶתֶם. סְתָרוּ לְדִירֵיהוּ וְאֲמַטִּינְהוּ לְבִי מִלְכָּא, אָמְרוּ לֵיהּ: הָאִי עֶפְרָא דְאֵייתִי הֶבְכָא - מְדִינָן הוּא, בְּדָקוּהָ וְלֵא אֲשַׁכְחוּהָ, וְקַטְלִינְהוּ לְהַנְף דְיוֹדָאִי.

של אברהם אביהם הוא, שכאשר היה זורק עפר היה נעשה חרבות, וכשהיה זורק קש היו נעשים חיצים, כמו שכתוב: "יתן כעפר חרבו כקש נדף קשתו" (ישעיהו מ"א). היתה מדינה אחת שלא יכלו לכבוש אותה, בדקו מן העפר הזה וכבשוהו. נכנסו לבית האוצרות ומלאו את תיבתו אבנים טובות ומרגליות, ושלחוהו בכבוד גדול. כאשר באו ללון שוב באותו בית, אמרו לו: מה הבאת בידך שעשו לך כבוד גדול כזה? אמר להם: מה שלקחתי מכאן הבאתי לשם. שברו את דירתם והביאוהו (את העפר) לבית המלך, אמרו לו: עפר זה שבא לכאן משלנו הוא. בדקו אותו, ולא מצאו בו (כוח ניסוי), והרגו את הדיירים ההם.

השוו בין הסיפורים, במה הם דומים ובמה שונים?

מה לדעתכם גדול יותר - לומר 'גם זו לטובה' או: 'כל דעביד רחמנא לטב עביד' נמקו.

כעת נעיין בביאורו של הרבי:

"בְּעֵינָן 'הַכֵּל לְטוֹבָה' יִשְׁנֵם שְׁנֵי בִיטוּיִים שׁוֹנִים בְּדַבְרֵי חו"ל: (א) 'כֹּל דְּעֶבִיד רַחֲמָנָא לְטַב עֵבִיד'. (ב) 'גַּם זֶה לְטוֹבָה'."

הַהֲבֵדֵל בֵּין שְׁנֵי הַבִּיטוּיִים הוּא: 'כֹּל דְּעֶבִיד רַחֲמָנָא לְטַב עֵבִיד' נֶאֱמַר בְּלִשׁוֹן תַּרְגוּם (אַרְמִית), וְ'גַם זֶה לְטוֹבָה' בְּלִשׁוֹן הַקּוּדֶשׁ. לִשׁוֹן הַקּוּדֶשׁ הִיא לִשׁוֹן קְדוּשָׁה וּבְרוּרָה, כֹּל הָעֵינָיִם שֶׁבְּלִשׁוֹן הַקּוּדֶשׁ הֵם בְּרוּרִים, וּפִירוּשׁ הַדְּבָר שֶׁנֶּאֱרָא בְּבִירוּר שֶׁהֵכֵל לְטוֹבָה. 'כֹּל דְּעֶבִיד רַחֲמָנָא לְטַב עֵבִיד', שֶׁנֶּאֱמַר בְּלִשׁוֹן הַתַּרְגוּם, אִף שֶׁגַם כֹּאן 'לְטַב עֵבִיד' - אֵין הַדְּבָר נֶאֱרָא כֹּל כֶּף בְּרוּר.

לְרַבֵּי עֲקִיבָא הָיָה, לְאַמִּיתוֹ שֶׁל דְּבַר, הַפֶּסֶד וְצַעַר. הוּא אֵיבַד אֶת חֲמוּרוֹ וְאֶת תַּרְנַגְלוֹ, הָיָה שְׂרוּי בַּחֲשֵׁכָה וְלֵן בְּשָׂדֶה. כֹּל זֶה הָיָה לְשֵׁם טוֹבָה, אִף הַדְּבָרִים עֲצָמָם הָיוּ שֶׁל צַעַר.

לְנַחוּם אִישׁ גַּם זֶה לֹא הָיָה מְלַכְתְּחִילָה כֹּל גִּזְק. וְאֲדַרְבָּא: אֵילוּ הָיָה מְכִיא אַבְנִים טוֹבוֹת - מִי יוֹדֵעַ אִם הָיוּ מְתַקְבְּלוֹת עַל יְדֵי הַמֶּלֶךְ... לְרַבֵּי עֲקִיבָא הָיָה צַעַר, אֲלֵא שֶׁבְּאֲמַצְעוֹתוֹ נִיצַל מִצַּעַר גְּדוֹל יוֹתֵר, וְאֵילוּ לְנַחוּם אִישׁ גַּם זֶה הָיָה הַדְּבָר עֲצָמוֹ טוֹב.

זֶה, אִיפּוֹא, הֵיטְרוֹן שֶׁבְּבִיטוּי 'גַּם זֶה לְטוֹבָה' עַל הַבִּיטוּי 'כֹּל דְּעֶבִיד רַחֲמָנָא לְטַב עֵבִיד'. מִשְׁמַעוֹת 'גַּם זֶה לְטוֹבָה' הִיא: זֶה - דְּבַר זֶה עֲצָמוֹ - לְטוֹבָה. אֵין זֶה רַק לְשֵׁם טוֹב, כִּי אִם בְּעֲצָמוֹ טוֹב. אֲלֵא שֶׁתַּחֲחִילָה הָיָה הָעֵלֶם, הָעֵינָיִם הָיוּ עֲצוּמוֹת, וְהָיָה נְדָמָה שֶׁזֶה גִּזְק וְצַעַר, וְאֵילוּ כְּשֶׁפֶסֶד הָעֵלֶם מִתְבָּרַר שֶׁמְלַכְתְּחִילָה הָיָה זֶה טוֹב.

נַחוּם אִישׁ גַּם זֶה הָיָה רַבּוֹ שֶׁל רַבֵּי עֲקִיבָא (רֵאָה חֲגִיגָה יב.). כְּלוּמַר: רַבֵּי עֲקִיבָא הָיָה בְּדוֹר מְאוּחָר יוֹתֵר מִשֶּׁל נַחוּם אִישׁ גַּם זֶה, דוֹר בּוֹ הָיָה חוֹשֶׁף הַגְּלוּת גְּדוֹל יוֹתֵר (שְׁהָרִי בְּכָל דוֹר גְּדוֹל הַחֲשָׁף). בְּדוֹרוֹ לֹא הָיְתָה, אִיפּוֹא, הָאֲפָשְׁרוּת לְרֵאוֹת בְּגִלוּי שֶׁכָּל דְּבַר הוּא בְּעֲצָמוֹ טוֹב...



עתה אנו מתקרבם אל זמן הגאולה, זמן של "ואוהביו פצאת השמש בגבורתו" כשהקדוש ברוך הוא מוציא חמה מנרתיקה, ונראה בגלוי בכל דבר ש"גם זו לטובה".

(רבי מנחם מענדל שניאורסון, הרבי מליובאוויטש, 'ליקוטי שיחות' חלק ב' פרשת כי תבוא)

לפי ביאורו של הרבי, שני הסיפורים מעמידים שתי צורות התמודדות עם המציאות. בצורה אחת המצב הקשה מורגש, אבל הוא איננו שובר או מדכא, כי יש תקווה ואמונה שבסופו של דבר העניינים יתגלגלו למקום טוב. בצורת ההתמודדות השנייה, המצב הקשה לא מוגדר כקושי אלא כטוב! אמנם, לא ברור עדיין מה טוב בו, אבל כבר בשעת הקושי התחושה היא שיש כאן מצב טוב.

המבט של רבי עקיבא - שהכל לבסוף יהיה לטובה, דורש מבט רחב על המציאות. לא להסתכל רק על מימד אחד, אלא לנסות להסתכל קדימה, או לחשוב על חשבונות נסתרים.

מבטו של נחום איש גם זו, דורש עיניים רוחניות ממש, שיכולות לחוש את העומק של המציאות ואז היא מתהפכת לטוב גלוי.



מספרים על חסיד עשיר שהתהפך עליו הגלגל וירד מכל נכסיו. שריפות כילו חלק מנכסיו, משלוחים רבים שעברו בים - טבעו, וכך הלך מצבו והדרדר עד שנעשה קבצן עני. פעם אחת היה במקווה, ולפתע גילה שמישהו גנב לו את הבגדים. במקום לבכות, פצח החסיד בריקוד. לשאלת הסובבים מה קרה לו, אמר החסיד: הגעתי לתחתית הגלגל, ולא יכול להיות גרוע יותר. לכן אני שמח, מכאן ואילך יכול להיות רק יותר טוב.



האם קרה לך פעם משהו רע, שהתגלה בסוף כטוב? אחרי כמה זמן גילית את זה?

הקטע הבא לקוח מתוך אגרת שכתב רבי שניאור זלמן מלאדי לחסידיו, המובאת בספר התניא. באגרת זו הוא קורא לחסידים שלא ליפול ולהתעצב מקשיי היום יום, אלא לחיות ולשמוח באמונה בטוב ה'. הוא מבאר להם מהו המבט הפנימי והנכון של המאמין בה', ומדוע במבט זה אין כל סיבה לעצבות. קטע זה משלים את מה שלמדנו בקטע הקודם, ומבהיר את היסוד האמוני של "גם זו לטובה".

"וביאור הענין הוא: רק אמונה אמיתית ביוצר בראשית, דהיינו שהבריאה יש מאין הנקרא 'ראשית חכמה', והיא חכמתו שאינה מושגת לשום נברא וחכמת ה' היא ראשית ומקור הבריאה, ונקראת 'אין' מפני שאינה מושגת. הבריאה הזאת היא בכל עת ורגע, שמתהוים כל הברואים יש מאין מחכמתו יתברך המחיה את הכל. וכשיתבונן האדם בעומק הבנתו ויצויר בדעתו הווייתו מאין בכל רגע ורגע ממש, האידע יעלה על דעתו כי רע לו, או שום יסורים מבני חיי ומזוני או שארי יסורין פעולם? הרי ה'אין' שהיא חכמתו יתברך, הוא מקור החיים והטוב והעונג... רק מפני שאינו מושג, לכן נדמה לו רע או יסורים. אבל באמת אין רע יורד מלמעלה והכל טוב, רק שאינו מושג לגודלו ורב טובו. וזהו עיקר האמונה שבשביקה נברא האדם, להאמין דלית אחר פנוי מניה ושאין מקום פנוי ממנו, אין מקום שבו הקב"ה לא נמצא ומחיה אותו ו"באור פני מלך חיים", ועל פן "עוז וחדנה במקומו" הואיל והוא רק טוב כל היום. ועל פן ראשית הכל שישמח האדם ויגל בכל עת ושעה, ויחיה ממש באמונתו בה' המחיה ומטיב עמו בכל רגע.

(רבי שניאור זלמן מלאדי, ספר התניא, אגרת הקודש פרק יא)

כשם שאנחנו לא יכולים להגדיר ולהבין מי הוא הקב"ה, כך איננו יכולים להבין את חכמתו. חכמת ה' היא "אין" עבורנו, והיא זו שמנהיגה ויוצרת את ה"ש", את המציאות משום כך, עלינו להאמין שכל מה שקורה במציאות הוא חלק מהחכמה האלוקית הבלתי מובנת. ומי שמודע לאמונה הזו באמת, לא יכול להגיע למשבר ועצבות, מפני שבכל רגע הוא חש את ידיו הנסתרות של הקב"ה. את ה"אור פני מלך" שהוא מקור חיים ומעניק רק חיים.

בין השורות, כותב רבי שניאור זלמן משפט עמוק וסתום ביותר - "באמת אין רע יורד מלמעלה והכל טוב, רק שאינו מושג לגודלו ורב טובו". גם כשזקוקים לאור בחשיכה, האור יכול להיות חזק מדי ולסנוור. ואם האור מסנוור, הוא מפריע ומסתיר אפילו יותר

מהחושך! זהו המשל לדברי רבי שניאור זלמן. מה שנראה לעינינו כרע, הוא באמת טוב בעל עוצמה חזקה מכדי שאנו יכולים לקבל. והטוב הזה 'מסנוור' אותנו, והופך להיות חושך ומכשול. העבודה שלנו היא לחיות ולהיות מודעים כמה שאפשר לאמת - להכרה שבתוך החושך והקושי מסתתר אור וטוב גדול.

תציל את עצמך

רבי מאיר שלמה ינובסקי, רב העיר ניקולייב וסבו של הרבי מליובאוויטש, חלה באחד הימים במחלת הטיפוס. זו היתה מחלה איומה ונוראה, וכל מי שחלה במחלה זו הוכנס ל"בית ההסגר" לחולי טיפוס. מבית זה כמעט ואף אחד לא יצא חי, ורוב החולים ששכבו שם רק ציפו לרגע בו יעברו לעולם שכולו טוב.

לרבי מאיר שלמה היה חבר טוב, בשם ר' אשר גרוסמן, השוחט של ניקולייב. בהידוע לר' אשר, שידידו רבי מאיר שלמה הושם בבית ההסגר, שם את פעמיו לשם. אך בגלל שהשלטונות לא התירו בשום אופן לאף אדם להיכנס פנימה, לא נותר בידו אלא להישאר בחוץ.

לקח ר' אשר בידו את ספר התניא שהביא עימו, וכשהגיע לאיזור הסמוך ביותר למקום בו שוכב ידידו, החל לקרוא בקול רם את איגרת הקודש סימן י"א: **"...באמת אין רע יורד מלמעלה והכל טוב, רק שאינו מושג לגודלו ורב טובו... ועל כן ראשית הכל שישמח האדם ויגל בכל עת ושעה..."**

עומד ר' אשר וקורא כ"קול קורא במדבר", בלי לשמוע שום תגובה ובלי לדעת כלל אם קולו מגיע לאוזני ידידו הבודד. אבל, הוא בוטח ומקווה שאכן הדברים הקדושים והנצחיים הגיעו לאן שהיו צריכים להגיע, ופעלו את פעולתם.

למחרת, חזר ר' אשר והגיע לאותו מקום, כשספר התניא בידו והחל לקרוא שוב את אותה איגרת. וכך עשה יום אחרי יום, ושבוע אחרי שבוע, מתוך אמונה ואהבת רעים ומבלי לדעת מה גורל חברו.

לא עברו שבועות רבים ור' מאיר שלמה יצא מאותו "בית הסגר", כשהוא בריא לחלוטין. כשפגש את ידידו ר' אשר, קרא בהתרגשות: "ר' אשר, אתה היצלת אותי ממוות. קריאתך ולימודך שם, מבלי לדעת אם מישהו שומע בכלל את דברי הקודש החיים והמאירים, הם שנסכו בי כוחות חדשים והחדירו בי עוז ותקווה, עד שהתרוממתי מכל היסורים והדכאונות שאפפוני, וגופי התגבר על המחלה!"



2. צרות הנפש

עצבות מעבירה גוררת עבירה

אחד מראשוני החסידות, רבי אהרן מקרלין, אמר משפט עמוק: **"עצבות איננה עבירה, אבל למקום אליו היא גוררת את האדם, שום עבירה איננה גוררת"**. ואכן, חסידים הרחיקו מאוד את העצבות והחשיבו אותה לאיסור של ממש.

אבל נשאלת השאלה - מדוע? מה כל כך נורא בלהיות עצוב? והשאלה מתחדדת פי כמה כשמסתכלים על מצוות היודי והתשובה. לכאורה, כל יהודי צריך להיות שבור ועצוב מחטאיו, ובכך לחזור בתשובה! וכי אין זו מעלה לבכות בכי של תשובה, ולהתמרמר על ריחוקנו מה'?

התשובה לכך היא ששברון לב הוא תרופה חריפה. תרופה היא דבר מעולה כשלוקחים אותה בזמן הנכון ובמינון המתאים. אבל אם אדם בריא או אפילו מישהו חולה ייקח את התרופה בצורה לא נכונה, היא עלולה להיות הרסנית ביותר. העבירות והחטאים הם מחלה לנשמה. מחלה שמצריכה תרופה. כאשר אדם שובר את ליבו ומתחרט על חטאיו, הוא שובר את מסך הברזל שיצרה העבירה. דמעות החרטה הם 'מים טהורים' שמנקים את הנשמה מכל הלכלוכים. אבל, כמו שאמרנו, בשביל לקחת תרופה, ובמיוחד תרופה חריפה שכזו, צריך מרשם רופא. בקטע הבא נלמד על 'מרשם הרופא' של רבי שניאור זלמן, שמזהיר אותנו משימוש לא נכון בתרופת 'שברון הלב'.

"אַף הַעֲצָבוֹת מִמִּילֵי דְשִׁמְיָא (מדברי שמים, מנפילה בתורה ומצוות) - **צָרִיךְ לְשִׁית וְלִשֵׁי** עֲצוֹת בְּנַפְשׁוֹ לְפִטְר מִמֶּנָּה. אֵין צָרִיךְ לִוְמַר בְּשַׁעַת עֲבוּדָה וְעִבּוּדַת הַתְּפִילָה וְהַתּוֹרָה, שְׁצָרִיךְ לְעִבּוֹד ה' בְּשִׁמְחָה וּבְטוֹב לֵבָב, אֲלֵא אֲפִילוֹ מִי שֶׁהוּא בְּעַל עֲסָקִים וְדָרֶךְ אָרֶץ, אִם נוֹפֵל לוֹ עֲצָב וְדָאָגָה מִמִּילֵי דְשִׁמְיָא בְּשַׁעַת עֲסָקִיו, בִּידוּעַ שֶׁהוּא תְּחֻבֵּלַת הַיֵּצֶר כְּדִי לְהַפִּילוֹ אַחַר כֵּךְ בְּתַאוּת, ח"ו, כְּנוֹדָע. שְׂאִם לֹא כֵן, מֵאֵין בָּאָה לוֹ עֲצָבוֹת אֲמִיתִית מִחֻמַּת אֲהַבַּת ה' אוֹ יִרְאָתוֹ בְּאֲמִצְעַ עֲסָקִיו? וְהִנֵּה, בֵּין שְׁנֵפֵלָה לוֹ הַעֲצָבוֹת בְּשַׁעַת עֲבוּדָה בְּתַלְמוּד תּוֹרָה אוֹ בְּתַפְלָה, וּבֵין שְׁנֵפֵלָה לוֹ שְׂלֵא בְּשַׁעַת עֲבוּדָה, זֹאת יִשִּׁים אֵל לְבוֹ כִּי אֵין הַזְמַן גְּרָמָא וּמִתְאִיסוֹ כְּעַת לְעֲצָבוֹת אֲמִיתִית, אֲפִילוֹ לְדָאָגַת עֲוֹנוֹת חֲמוּרִים, ח"ו. רַק לְזֹאת צָרִיךְ קְבִיעוֹת עֵתִים וְשַׁעַת הַכּוֹשֶׁר בְּיִשׁוּב הַדַּעַת...".

(רבי שניאור זלמן מלאדי, ספר התניא, ליקוטי אמרים פרק כו)

רבי שניאור זלמן מפנה את תשומת ליבנו, לסכנה הגדולה הטמונה בעצבות: **"בידוע שהוא תחבולת היצר כדי להפילו אחר כך בתאוות, ח"ו, כנודע"**. דאגה ומחשבות על חטאים, בלי הכנה מיוחדת, הם תכסיס מסוכן של היצר הרע! היצר הרע 'משחק אותה' צדיק, ומדבר איתנו על הטעויות שעשינו, רק כדי שניפול לעצבות. ולמה? "כדי להפילו אח"כ בתאוות!" היצר הרע רוצה שנפסיק להאמין בעצמנו ושנגריש שכבר הובסנו. שנחשוב שכבר אין לנו עתיד בעולם הקדושה, ואין לנו ברירה אלא לחפש הצלחה בעולם שלו - עולם של תאוות. הייאוש והדיכאון גורמים לאנשים להתאבד, לא בפועל ממש חלילה, אבל לפחות באופן רוחני... וזו היא מטרתו של היצר הרע. לכן, העצה החשובה ביותר היא לא להסכים ליפול אל העצבות! פשוט להמשיך להיות שמח למרות הקושי. אם אתה באמת עצוב בגלל ההתרחקות מהשם, דע לך שהשמחה תקרב אותך אליו, והעצבות, ככל הנראה, רק תפיל אותך הלאה. המשך לצעוד בשמחה!!

חטאת, נפלת. אתה בדיכאון. האם, לאור הנלמד, תצליח לזהות את הסכנה? מהיכן תגייס את הכוחות לברוח ממצב הרוח המדכא?



החסיד ר' מענדל פוטרפס ז"ל המשיל את הסכנה שבעצבות לקורי העכביש. העכביש טווה קורים, ומחכה ליתוש שייתפס בקורים הללו. כאשר היתוש נתפס, העכביש לא ממהר לטרוף אותו, כי כעת היתוש עדיין חי ומנסה להשתחרר מהקורים. העכביש מחכה בסבלנות בצד, עד שהיתוש יתייאש מנסיונות ההיחלצות, ואז יגיע ויטרף אותו בלי בעיה.

הנמשל: היצר הרע טווה קורים סביב האדם ומנסה להכשיל אותו. כאשר האדם כבר נכשל ונתפס בקורים הללו, היצר הרע ממתין בצד ומחכה שהאדם יפסיק את נסיונות ההיחלצות ויכנס לעצבות ומרה שחורה. או אז, האדם הופך להיות טרף קל עבור היצר, וביכולתו להפיל אותו בתאוות הגרועות ביותר.



סימולציה לקראת התמודדות: כתוב לעצמך מכתב שמח, המיועד אליך לזמן התרסקות.

הצעה: המכתב פותח במילים:

שלום __ (שמך הפרטי) __!

אני יודע שהיום שוב נפלת ב....

דווקא מהמקום שאני נמצא בו עכשיו, עם מצב רוח טוב וראש מעל המים, אני רוצה להגיד לך כמה דברים שיעזרו לך...

אחרי שסיימתם לכתוב, שימו את המכתב במעטפה ושימרו לעת הצורך.

הסתכלות דומה על הסכנה של העצבות, אנו מוצאים בספר 'צוואת הריב"ש', המלקט אמרות והדרכות שונות ממייסד החסידות רבי ישראל בעל שם טוב:

"לפעמים מטעה היצר הרע לאדם ואומר לו שעבר עבירה גדולה, אף על פי שאינו אלא חומרא בעלמא, או שאינה עבירה כלל. וכונתו שיהא האדם בעצבות מכח זה, ויבוטל בעצבותו מעבודת הבורא יתברך. וצריך האדם להבין הרמאות הזו, ויאמר להיצר הרע: איני משגיח על החומרא שאתה אומר לי, שכונתך לבטלני מעבודתו יתברך, ושקר אתה דובר. וגם אם הוא באמת קצת חטא, יותר יהיה נחת רוח לבוראי שלא אשגיח על החומרא שאתה אומר לי לגרום לי עצבות בעבודתו, אדרבא, אעבוד אותו בשמחה, כי זו כלל גדול כי אין כוונתי בעבודה לצורך עצמי, רק לעשות נחת רוח לפניו יתברך, ואם כן אף שלא אשגיח על החומרא שאתה אומר לא יקפיד ולא יכעס הבורא עלי, כי כל עיקר שאיני משגיח הוא מחמת שלא אבטל מעבודתו יתברך, ואיך אבטל מעבודתו אפילו רגע אחד. וזהו כלל גדול בעבודת הבורא יתברך שיזהר מעצבות כל מה שיוכל".

(רבי ישראל בעל שם טוב, 'צוואת הריב"ש' אות מד)

השאלה היא לאן תיקח אותי העצבות. אם העצבות רק תדכא את כוחותי, הרי שגם אם היא תרגיע מעט את ייסורי המצפון, הרי שבסופו של דבר היא תרחיק אותי מעבודת ה'. לחייל באמצע קרב אין כל אפשרות להיכנס לדיכוי. גם אם נופלים, ממשיכים להילחם, אין ברירה אחרת. אם באמת אכפת לי מעבודת ה', אצטרך לדחות את תאוות העצב, ופשוט להמשיך לעבוד את ה' בחיות ובמרץ.

אם 'נשבר לך' מעצמך...

בשני הקטעים האחרונים למדנו מדוע לא ליפול לעצבות, מעבירות וטעויות שעשינו בעבר. אבל, כיצד נוכל שלא לפול ברוחנו בשעה שיש לנו התמודדות מעציבה עם קשיים בעבודת ה' בהווה?

"כשאדם רוצה להיות דוֹקא צדיק גמור, קשה לו להיות בעל תשובה".

(הרב אברהם יצחק הכהן קוק, 'אורות התשובה' יד, לו)

הרב קוק מלמד אותנו לשמור על גמישות נפשית. אם אתה מדמיין את עצמך כמושלם, אתה מופתע עד כדי כך שאתה נשבר מכל נפילה. אך אם תבין את מקומך האמיתי, מקומו של בעל תשובה שצריך להתמודד מול יצרו הרע יום יום, תוכל להתקדם מבלי להתרסק מנפילות - 'שבע יפול צדיק - וקם!' (משלי כד, טז).

לעניין זה מתייחס רבי שניאור זלמן בהרחבה:

"ואם העצבות אינה מדאגת עונות אלא מהרהורים רעים ותאוות רעות שנופלות במחשבתו - הנה: אם נופלות לו שלא בשעת העבודה ועבודת ה' בתפלה ותורה, אלא בעת עסקו בעסקיו ודרך ארץ וכהאי גוונא ואו ברומה לזה - אדרבה, יש לו לשמוח בחלקו, שאף שנופלות לו במחשבתו הוא מסיח דעתו מהו, לקיים מה



כאשר המשפיע ר' ראובן דונין ז"ל מחיפה, נכנס לראשונה לפגישה עם הרבי מליובאוויטש בשנת תשי"ח, הוא פרץ בבכי עז. כשנרגע, התודה וסיפר לרבי מעשים לא טובים שעשה וביקש מהרבי דרך לתיקון חטאיו. בתגובה אמר הרבי: "קודם כל, יעלה על דרך התורה והמצווה בשמחה ובטוב לבב, ואחר כך נדבר על התיקון והתשובה..." רק אחרי שנים רבות של עבודת ה' בשמחה, ניאות הרבי לדבר איתו על התיקון.



שנאמר: "ולא תתורו אחרי לבבכם ואחרי עיניכם אשר אתם זונים אחריהם... וכשמיסח דעתו מקיים לאו זה, ואמר רז"ל: "ישב ולא עבר עבירה, נותנים לו שכר כאילו עשה מצווה". ועל כן צריך לשמוח בקיום הלאו, כמו בקיום מצות עשה ממש. ואדרבא העצבות היא מגסות הרוח שאינו מכיר מקומו, ועל כן ידע לבבו על שאינו במדרגת צדיק. שלצדיקים בודאי אין נופלים להם הרהורי שטות כאלה..."

(רבי שניאור זלמן מלאדי, ספר התניא, ליקוטי אמרים פרק כז)

כל התמודדות היא הזדמנות. התאוות, ההרהורים הרעים וכל הדברים שמבלבלים את הקשר שלנו עם ה', הם באמת מקפצה לחיזוק הקשר. ואם נצליח, אפילו באופן לא מושלם, לא להיכנע בהתמודדות - אז ניצחנו ניצחון גדול! כפי שכבר למדנו (בפרק ב), השמחה מבוססת על ענווה, והעצבות על גאווה. לכן אומר כאן רבי שניאור זלמן: **"העצבות היא מגסות הרוח שאינו מכיר מקומו"**. חלק גדול מהקושי שלנו להתמודד, היא האכזבה. ציפינו לחיים קלים, חשבנו שכבר עברנו את השלב הזה, ופתאום המציאות טופחת על פנינו. שוב פעם באים לנו הניסיונות, השאלות באמונה וכל מיני דברים שחשבנו שכבר נפטרנו מהם. אבל, עלינו לדעת שהחיים שלנו הם התמודדות שלא תפסיק, כמו שאמר הקב"ה לקין - "לפתח חטאת רובץ" (בראשית ד, ז), החטא תמיד רובץ לפתחנו. ואם נזכור זאת, לא נגיע אל הקרב מופתעים או מאוכזבים, אלא חדורי שמחה על האפשרות החדשה לנצח את הרע ולעשות נחת רוח לה'.

יוצא, לפי דברי רבי שניאור זלמן, שדווקא הדבר המעציב הפך לגורם משמח. הסבירו כיצד זה קורה ומדוע?

שברון לב ולא סתם דיכאון

בחלק הקודם הבנו את הסכנה שבעצבות, ולמדנו כיצד לדחות אותה גם כאשר היא באה במסווה של מטרות קדושות. במקורות הבאים נראה שיש הבדל משמעותי בין שני סוגים של עצבות. הסוג האחד, הנקרא סתם בשם "עצבות", הוא פסול ומסוכן בכל שעה. והסוג השני, המכונה בשם "מרירות" או "לב נשבר", יכול להביא תועלת באופן הנכון.

"... אך באמת, אין לב נשבר ומרירות הנפש על ריחוקה מאור פני ה' והתלבשותה בסטרא אחרת (בצד האחר - הצד שאיננו קרוש) נקראים בשם עצבות כלל בלשון הקודש. כי עצבות היא שלבו מטומטם (אטום וקשה) פאבן, ואין חיות בלבו, אבל מרירות ולב נשבר אדרבה הרי יש חיות בלבו להתפעל ולהתמרמר, רק שהיא חיות מבחינת גבורות קדושות (חיות של צד הגבורה והדין בעבודת ה'), והשמחה מבחינת חסדים, כי הלב כלול משתייהן... ולכן אמרו רז"ל: "לעולם ירגיז אדם יצר הטוב" (שיצרו הטוב יגער ויתמרמר על היצר הרע). והיינו בכל עת שרואה בנפשו שצריך לכהן. אך שעת הכושר שהיא שעה המיוחדת וראויה לכהן לרוב בני אדם, היא בשעה שהוא עצב בלאו הכי ממילי דעלמא (מדברי וטרדות העולם הזה), או כהן בלי שום סבה, אזי היא שעת הכושר להפך העצב, להיות ממרי דחושבנא (מאנשי חשבון הנפש) הנ"ל ולקיים מאמר רז"ל לעולם ירגיז וכו' כנ"ל, ובזה יפטר מהעצבות שממילי דעלמא ואחר כך יבא לידי שמחה אמיתית".

(רבי שניאור זלמן מלאדי, ספר התניא, ליקוטי אמרים פרק לא)

מה ההבדל בין מרירות שנופלת עליך לבין מרירות שאתה מפנה לה זמן ויוזם אותה?

חשוב: מדוע דווקא השמחה שבאה לאחר שברון הלב נקראת "שמחה אמיתית"?

רבי נחמן מברסלב, בספרו 'שיחות הר"ן', נותן לנו הגדרה בהירה להבדל בין עצבות ומרירות:

"עצבות הוא כמו מי שהוא ככעס וברגז, כמו שמתרעם ומתלונן עליו יתברך חס ושלום, על שאינו עושה לו רצונו. אבל לב נשבר הוא כבן המתחטא לפני אביו, כתינוק שקובל ובוכה לפני אביו על שנתרחק ממנו וכו'... אחר לב נשבר בא שמחה, וזה סימן אם היה לו לב נשבר - כשפא אחר כך לשמחה".

(רבי נחמן מברסלב, 'שיחות הר"ן', אות מב, מה)

העצבות והמרירות נראים דומים מבחוץ, אבל מבפנים הם שונים בתכלית. נסכם את ההבדלים הבולטים ביניהם, הנלמדים מדברי רבי שניאור זלמן ורבי נחמן:

1. העצבות מבטאת כעס ותלונה על העבר, ולא רצון לתיקון של העתיד. האדם העצוב מרגיש שדפקו אותו ומפנה אצבע מאשימה כלפי המציאות וכלפי ה'. לעומת זאת, המרירות מבטאת רצון לתיקון וגעגועים למקום טוב יותר. האיש בעל הלב הנשבר, תולה את האשמה בעצמו ומתחנן במרירות לה' שיקרב אותו.
2. העצבות היא מוות וגורמת לשיתוק רוחני. לעומת זאת, המרירות מחיה ומעוררת את האדם מהשינה הרוחנית בה שקע.
3. עצבות ושמחה הם שני הפכים. האיש העצוב שקוע בכישלון העבר, ולא יכול לשמוח בהזדמנות החדשה שצומחת בעתיד. לעומת זאת, המרירות והשמחה הם שני צדדים של דבר אחד. המרירות פותחת פתח לתיקון, ומביאה לשמחה בקירבה החדשה לה'.
4. הלב הנשבר הוא יזום, ולכן הוא נשלט ויכול להוליך לבסוף לשמחה. הדיכאון הוא מדרון, ביצה טובענית שהאדם נופל בה, שאיננה מוליכה לשום מקום טוב וחיובי.

בכי ושמחה הולכים לפעמים יחד

האם יצא לכם פעם לבכות ולצחוק במקביל?

לב נשבר אמיתי הוא רגש חיובי, ולכן - למרות שעצב רגיל ושמחה הם שני הפכים - לב נשבר ושמחה יכולים למלא את הלב בו זמנית. במקורות הבאים נעמיק את הנקודה הזו:

"וְהִנֵּה בְּכָל פְּרָטִי מִיָּנִי שְׂמֵחוֹת הַנֶּפֶשׁ הַנ"ל, אֵין מֵהֵן מְנִיעָה לְהִיּוֹת נְבוֹזָה בְּעֵינָיו נְמָאָס וְלֵב נִשְׁבָּר וְרוּחַ נְמוּכָה, בְּשַׁעַת הַשְּׂמֵחָה מְמַשׁ. מֵאַחַר כִּי הִיּוֹתוּ נְבוֹזָה בְּעֵינָיו וְכוּ' הוּא מְצַד הַגּוֹף וְנֶפֶשׁ הַבְּהֵמִית, וְהִיּוֹתוּ בְּשֵׂמֵחָה הוּא מְצַד נֶפֶשׁ הָאֱלֹהִית וְנִיצוּץ אֱלֹהוּת הַמְּלוּבָשׁ בָּהּ לְהַחֲיֹתָהּ כִּנ"ל. וְכֵהָאִי גְּוֹנָא אֵיתָא בְּזַהַר: "בְּכִיָּה תְקִיעָא בְּלִבָּאִי מְסֻטְרָא דָּא, וְחֲדוּהָ תְקִיעָא בְּלִבָּאִי מְסֻטְרָא דָּא" וּבְכִיָּה מְצוּיָה

בלבי מצד זה, ושמחה מצויה בלבי מצד זהו.

(רבי שניאור זלמן מלאדי, ספר התניא, ליקוטי אמרים פרק לד)

הבכי והשמחה משלימים זה את זה, ושניהם יחד מבטאים את התחושה האמיתית של המתקרב אל ה'. כמו ילד שהוריו הלכו לו לאיבוד - בתחילה הוא בוכה בקול גדול ומתייפת, וכשהוא מוצא אותם הוא מתחיל לחייך ולשמוח אבל עדיין הבכי משתלב בקולות השמחה. כך גם מי ששב אל אביו שבשמיים, מרגיש את הכאב שבריוחוק אותו יצרו חטאיו וליבו נשבר. אבל ברגע שהוא זוכר את אביו שבשמיים, ואת הנשמה הקדושה שבתוכו, השמחה מתחילה למלא את ליבו השבור.

האם הרגשת פעם תחושה של כאב לב וחייביות שממלאים אותך בבת-אחת??
תאר את הסיטואציה.



תחשוב טוב - יהיה טוב

פעם היה חסיד אחד שבנו חלה במחלה קשה. לאחר תקופת מחלה ממושכת, הודיעו הרופאים לחסיד שאפסה כל תקווה. הם עשו כל שביכולתם ואינם יודעים אם הילד ימשיך לחיות. החסיד לא ידע את נפשו מרוב צער. הוא מיהר אל העיירה ליובאוויטש ונכנס אל הרבי הצמח צדק. ברוב צערו התקשה להוציא מפיו את בקשת הברכה.

הרבי ידע את מכאובו, וענהו בקיצור - "תחשוב טוב, יהיה טוב".

כאשר יצא החסיד מחדרו של הרבי, הוא התעשת והחליט לשנות את מצב רוחו. לבו התמלא בטחון בה' וודאות שה' יעזרו וישלח רפואה שלימה לבנו. כאשר שב לביתו, סיפרו לו שחל שינוי פתאומי במצבו של בנו. לרופאים לא היה הסבר לכך, אך היתה בהחלט תפנית לטובה אצל הילד.

(שמחה כאתגר)



ראינו כבר ששברון הלב והחרטה על העבר, יכולים להוביל לשמחה. אך האם השמחה יכולה להועיל גם לשברון הלב? בקטע האחרון אותו נראה, מעמיק רבי נחמן מברסלב בנקודה זו:

”עיקר מעלת הבכיה הוא פשהיא משמחה וחדוה. ואפילו החרטה טוב מאוד שתהיה מחמת שמחה, שמרוב שמחתו בה' יתברך, הוא מתחרט ומתגעגע מאוד על שמרד נגדו בימים הראשונים, ומתעורר לו בכיה מחמת רוב השמחה, וזה עיקר מעלת הבכיה, שתהיה מחמת שמחה, וזה ”בכיה” ראשי תיבות: ”בשמך יגילון כל היום” (תהילים פט) – שעיקר הבכיה, שתהיה מחמת השמחה בשמו יתברך.”

(רבי נחמן מברסלב, 'ליקוטי מוהר"ן', תורה קעה)

השמחה משחררת, פותחת ומצביע על קשר חזק עם ה'. ומשום כך, היא יכולה לעורר בנו נקודות נסתרות. בזכות השמחה האדם רואה טוב יותר את עצמו, ובכך שם לב לדברים הדרושים תיקון.

האם רבי נחמן מדבר על בכי של שמחה או על בכי של כאב?

בין מרירות לעצבות

החסיד ר' יחזקאל פייגין ז"ל התוועד פעם עם תלמידים חסידיים במחתרת ברוסיה. הוא הוכיח אותם ותבע מהם לשפר את מצבם הרוחני, כשהוא מסביר להם עד כמה מצבם הרוחני גרוע. הדברים נגעו ללב התלמידים, והם פרצו בבכי.

כיוון שהתוועדות היתה במחתרת, אחד התלמידים הוצב כשומר בחוץ כדי להזהיר אם אנשי הק.ג.ב מגיעים. באמצע התוועדות נכנס התלמיד בבהלה והודיע: הק.ג.ב בדרך! בין רגע קמו כולם והתחילו לברוח למקומות מסתור, ותודה לא-ל, בסופו של דבר השוטרים לא הצליחו לתפוס אותם.

בהתוועדות הבאה, שאל ר' יחזקאל את התלמידים: מדוע כאשר דרשתי מכם להשתפר פרצתם בבכי, ואילו כאשר הק.ג.ב הגיעו לא בכיתם אלא קמתם ועשיתם מעשה? אין זאת אלא שהבעיות הרוחניות לא מספיק נגעו לכם, ולכן לא קמתם ועשיתם מעשה אלא הסתפקתם בבכי בלבד. ואילו הבעיות הגשמיות כן הפריעו לכם, ולכן קמתם וברחתם.

זהו בעצם ההבדל בין מרירות לעצבות. בעצבות האדם רק מתלונן ומתבכיין אך לא עושה דבר לשנות את מצבו, ואילו במרירות הוא עושה מאמצים גדולים לשנות את המצב לטובה.



”מצווה גדולה להיות בשמחה תמיד”.

(רבי נחמן מברסלב)

