

# ייעוץ ליבני

## מאמר שבועי לבני ישיבות ואברכים



### פרשת וארא תשפ"ו גליון מס' 19

#### שובבי"ם

בכל שנה שמגיעים לתקופת שובבי"ם שואל את עצמו האברך/בחור, מתי כבר אצליח לנצח את היצר???

מתי כבר אצליח לנצח אותו? מתי כבר אני אהיה אחרי זה! עד מתי אפול לבור תחתיות???

עד מתי אשתה מבאר שחת? אני מרגיש שבאו מים עד נפש!!!

אני בדיכאון ממצבי! אני מיואש ממצבי! אני לא מסוגל! אני שונא את עצמי כתוצאה ממצבי! אני שבר כלי! אני מחפש רב שיעזור לי! אני מחפש פסיכולוג שיעזור לי! אני מחפש צדיק שיעשה לי פדיון נפש! אני מחפש אירגון שמציע פתרונות לבעיה שלי! אני רוצה להצליח! אני כוסף! אני בוכה! אני מנסה! אני מתאמץ! אני קרוע מבפנים, נגמרו כל הכוחות, והתוצאות גרועות...

מתייעץ עם רבנים, {חלילה לא עם חברים} קורא עצות בספרים. מנסה את כל העצות! מתגלגל בשלג ביערות, וחוף מזה שהיה מאוד אטרקטיבי הגלגלים, שום דבר לא השתנה.

בוכה על עצמי, מתפלל על עצמי, 'מתפעל' מעצמי, איזה רשע אני!!!!!! רגע, זה לא אני שבכיתי ביום כיפור באמת ובתמים לפני אבי שבשמים? מנסה ללמוד, מנסה לשים את הראש בעניינים, אבל למעשה הראש בעננים...

אליך חייל גיבור שרוצה להתחמש בתקופת השובבי"ם בנשק נגד היצר, אתה החייל שלי, תדע כל אם יהודיה, שהיא יכולה להיות רגועה מהמחבלים ומהפיגועים ומהטילים ומכל האויבים, עם חיילים כמוך בשדה הקרב מול היצר, אנחנו ננצח! עם חיילים כמוך, קרב היום שיהיה מותר לעלות להר הבית. עם חיילים כמוך, אני לא מפחד ממחלות, לא מפחד מתאונות, אני רגוע! יש מי ששומר עלינו!

#### "חיים של שליטה"

היום אנשים רוצים פתרונות קלים ומהירים.

אנחנו חיים 'חיים של מהירות', נוסעים מעיר לעיר במהירות, 'הטכנולוגיה' שאנחנו חושבים שהיא קידמה אותנו, היא הרגילה אותנו לחיי 'המיקרוגל', חיים של פתרונות! "חיים של שליטה"

לכל בעיה יש, או 'פתרון' או 'כדור' או 'כפתור'. היום יש 'כפתור' שיכול להגיד לך איך להגיע לרצונך החבצלת 33 בהוד השרון, יש 'כפתור' שיכול לכבס לך בגדים, לייבש אותם, הדור של הטכנולוגיה אומר לך, תראה את כל הבעיות כ'פתורות', פתאום מגיע אדם לחיים האמיתיים ופוגש נסיונות, ושמה, אין כפתור! אין קיצורי דרך! אין מי שיעשה במקומך את העבודה! אתה עומד מול שוקת שבורה, אתה לא רגיל לעמוד מול קושי שאין לו פתרון! אתה רגיל ל'חיים של שליטה"

אז מה? שהיצר ישלוט?? חלילה!!!! הוא זה שרוצה ש'תשלוט' בדמיון יש שלושה סוגי מאמני דיאטה.

האחד אומר לך: אם שבוע שלם תשמע בקולי ותפסיק לגמרי עם ה"סוכר", תפנק את עצמך, ותצא לטיול בהרי הגולן המושלגים...

השני אומר לך: אם לא תשמע בקולי, ובמהלך השבוע תאכל 'סוכר' אתה תצטרך לשלם קנס של מאתיים שקל לקופת צדקה...

שניהם לא נותנים לו לעמוד מול הקושי! אחד מכסה את הקושי עם מתנות, והשני מכסה את הקושי עם אימים.

השלישי והרצוי, המאמן אומר לך: תעשה דיאטה, ואם יהיה לך קשה, אז יהיה לך קשה!

איזה גאוני! אם יהיה לך קשה אז יהיה לך קשה!

מה החידוש? אין חידוש, רק החידוש הוא, ששתי ה'מאמני דיאטה' הראשונים לא יספקו תוצאות לטווח הרחוק! וזה הסיבה ששוק הדיאטה דומה לבורסה, בשניהם יש כל הזמן עליות וירידות...

בעולם האמיתי לא העולם המערבי, כל דבר לוקח לו זמן, והוא לא קל! כל פתרון שהוא מהיר מידי, או שהוא שקרי/דמיוני או שהוא מסוכן.

איך אני יודע מה פתרון אמיתי ומה סתם קשקוש?

שלוש סימנים לפתרון אמיתי, א' קושי ב' איטיות ג' הוא לא 100%

אם זה לא מאה אחוז אני לא רוצה! מה זה שווה לי?

אתה מזכיר לי את המשפט "חיים של שליטה"

#### נשימות!

המילה נשימות היא משורש 'נשמה', והסיבה לכך היא כיון שנשמה אשר לא יבוא אל קרבה נשימות תוך עשר דקות, הנשמה תברח מן הגוף!

מי שלא נושם הוא מת! מי שנושם קצר, חי את החיים על אש נמוכה, ועם פתיל קצר! מי שנושם עמוק חי עם הרבה 'חיות' חי באמת!

ספורט זה פיתוח לגוף, נשימות זה פיתוח לנשמה.

ע"פ הרפואה אדם שאיבד הכרה, צריך לבדוק שיהיה לו כל דקה בין 15 ל 20 נשימות. כלומר ממוצע אדם נורמאלי היום נושם מהר. מאידך, אומרים שאדם 'אמורי' בממוצע לנשום 'שש' נשימות בדקה.

אז 'הרופאים' אמרו, מי אמר שהם צודקים?

ברור שהם לא צודקים, אבל תראה איך תינוק נושם, וכן בזמן שינה אדם נושם לאט. לא צריך לעשות מידיטציות, אלא פשוט להתחיל לנשום יותר לאט. הסטייפלער זצ"ל אמר לאברך מתמיד גדול שהוא צריך מידי פעם בשעת הלימוד לעצור ולנשום נשימה עמוקה

בנוסף לזה בגלל שאנחנו נושמים מהר, נשאר לנו בתוך הריאות הרבה אוויר, שכלוא שמה הרבה זמן, ורק האוויר שנמצא בפתח הוא זה שיוצא ונכנס, מה שגורם לרקבון של האוויר הישן.

איך נושם אדם בשעת כעסו? נשימות קצרות מאוד! איך נושם אדם בשעת פחד? נשימות קצרות מאוד.

בפרשה שלנו: וַיִּדְבֹר מִשָּׁה בֶן אֶלְבֶּגַי יִשְׁרָאֵל וְלֹא שָׁמְעוּ אֶל־מִשְׁהָ מִקְצָר רֹיחַ וּמַעֲבָדָה קָשָׁה: רש"י נשימתן קצרה

קוצר רוח! שיש קוצר רוח אי אפשר לשמוע מוסר! אפי' לא ממש רבנו הסיבה שאין היום הרבה שלומדים מוסר, זה לא כי המוסר פשט רגל חלילה, אלא פשוט מאוד אנשים יש להם קוצר רוח!

מה זה קוצר רוח? כעס {מוכח בכמה מקומות}

מה ההיפך מקוצר רוח? סבלנות

אז בא נדבר על כעס! כעס זה "חיים של שליטה"

### למה הבריסקרעס מחמירים על גברים ולא על נשים?

פעם שמעתי מרצה שאומר שכל פעם שהוא אומר בדיחה על מרוקאים ופולנים כוונתו על הגויים... קם מרצה אחר שנכח באולם ואמר שכל פעם שהוא אומר בדיחה על ברסלב, הוא מתכוון על ברסלב גוי... כך שאין לאף בריסקער זכות לטעון על המאמר הבא "מי שמך לפרשן את דרכי בריסק?" כיון שאני מתכוון לבריסקער גוי...

מה עושים אם רוצים להבין פשט בבריסק? דבר ראשון פותחים רמב"ם.

ברמב"ם כתוב כך: האדם מטבעו רוגז כל הימים והאישה בוכיה בביתה תמיד {לא ראיתי בפנים, קראתי שמביאים כך בשם הרמב"ם, אבל במציאות בשטח זה וודאי כתוב...}

מדוע? מאיפה נובע המשיכה לכעס אצל הגברים ולבכי אצל הנשים?

יש מושג "כל עלול כוסף לעילתו" מובא בארוכה בדעת תבונות.

בקצרה, מישהו פעם אמר לי משל, למה כל השמאלנים קוראים 'הארץ', והימניים קוראים 'בשבע'. לכאורה תמוה הרי אם אתה קורא חדשות, אז תקרא את האמת, תראה את כלל הדעות ותצליב מידע! אלא הפשט הוא, שאנשים מחפשים תיבת תהודה שמהדהדת את מה שהם חושבים. אדם רוצה להתחבר לעצמו לדעות שלו, אדם רוצה להתחבר למה שהוא באמת. "כל עלול כוסף לעילתו"

איש הוא 'חזק' אישה היא 'חלשה'. ומכיון שכך הם כל הזמן מנסים כוספים לעילתם, כלומר כל אחד רוצה להרגיש את התכונה שלו, ולכן הגבר כועס, כי ככה הוא מרגיש {בדמיון} חיבור לתכונת ה'חזק' שלו. ולכן האישה בוכה כיון שככה היא מתחברת לתכונתה הפנימית הטבעית של חולשה ורכות שלה, כי בכי מבטא חולשה. {אפשר לקרוא לאיש ואישה חזק וחלשה, ואפשר לקרוא לאיש ואישה, שולט ונשלטת}

### החזון אי"ש התמוה {לכאורה}

"אמונה ובטחון פרק ד' אות ט' דקדוק הדין מביא לידי תיקון המידות

הרבה שנים לא הבנתי את זה!

למה אם אני מחמיר את שיטת המגן אברהם בבורר בשבת, אני פחות יקנא?? ולמה אם אני יקפיד לא לעבור בארבע אמות של המתפלל אפילו בצדדים, פתאום אני יפסיק להתחנף?? אני יותר יוותר?? וכי אם אני יקפיד לאכול רק כשרויות מסוימות, אני פתאום יתחיל להיות עניו?? ולמה אם אני יעשה 'ע' מודגשת של שמע ישראל פתאום אני פחות כעסן?? שאלה קשה!

כל המידות כולם סובבות סביב ציר אחד יחיד ומיוחד! שליטה! כל העבירות כל התאוות מסתובבות סביב ציר אחד! שליטה!

כתוב שתאוות באיסור, זה מים גנובים ימתקו. הפשט בזה הוא שתאוה אסורה, היא על ידי הפקרות! מה זה הפקרות? הפקרות פירושו! אני שולט! לא אף אחד אחר! אני עושה מה שבא לי.

שלטון!

מי אמר לך שכל המידות קשורות לרצון לשלוט?

ניתן כמה דוגמאות:

גאוה=שלטון

כעס=נסיון להרגיש חזק בכל מחיר, כלומר 'לשלוט'

קנאה=אין לי מה שיש לחבר, אני מקנא, כי אני רוצה שהמציאות תיחיה שונה! רוצה 'לשלוט' במציאות

גזל=שליטה על רכוש שאינו שלי

כבוד שלילי=לגרום לעצמי כבוד על חשבון אחרים.

קמצנות=שליטה על הכסף שלי

חנופה=לשלוט על הניראות שלי כלפי החבר

"חיים של שליטה"

ואם כנים הדברים שיצר הרע זה 'שלטון', השתא אתי שפיר, שאישה אין לה יצר הרע, והראיה שאין לה צורך לשלוט.

דקדוק הדין מביא לידי תיקון המידות.

כיון ששורש המידות זה שלטון, מגיעה ההלכה ואומרת לך, השולחן ערוך שולט עליך, אותה מחוייב לכל קוצו של יו"ד מהשו"ע

דקדוק הדין הוא הופך אותך מ'שולט' לנשלט!

אולי עכשיו נבין את הבריסקרעס שלא מחמירים על נשים. הרמב"ם אומר שהגבר מטבעו רוגז כל היום, כלומר מנסה כל היום לשלוט! האישה בוכה כל היום כלומר רוצה שישלטו עליה, ממילא מה שלא מעיקר הדין אלא רק חומרא, נועד יותר לגבר שהיצר שלו הוא 'שליטה', מגיע החומרא ומכניעה אותו, אבל אישה, אין טבעה לשלוט.

### איך מתפטרים מהכעס?

מה זה כעס? בשונה מיתר המידות כעס זה לא רגש! זה ההפך מרגש! כלומר שנאה זה רגש! אבל כעס זה, סירוב להרגיש! אם מישהו אכזב אותך, 'אתה' בוודאי לא כועס, אבל נניח אם הילדים של השכן שלך אכזבו אותך, שפכו לו שוקו על הספא היקרה... הוא לא מוכן להרגיש מאוכזב, ולכן הוא כועס! כעס זה לא רגש! כעס=לא להרגיש אכזבה. כעס=לא להרגיש השפלה

רגע, לא הבנתי איך זה עובד! מה העניין שהנפש שלנו מעדיפה לכעוס ולא להתאכזב? פשוט מאוד, כעס זה שייך למשפחת החזק, אכזבה זה רגש ששייך למשפחת החלש, מה גבר מעדיף להרגיש? חזק או חלש?

אני כל הזמן רוצה להרגיש חזק ושולט לכן אני כועס!

"חיים של שליטה"

סיכום: שליטה=יצר הרע=כעס=כל העבירות.

כניעה=חומרות=רפוי=רפוי=נשימות רפויות.

שבת שלום

מעוניין להיות נציג העלון באיזור מגורך? צור קשר 0527109698