

# ייעוץ לבי"י

## מאמר שבועי לאברכים ובני ישיבות



### פרשת בשלח תשפ"ו גליון מס' 21

אם כן, מאמץ לימוד תורה לא רק שהוא לא סותר לריפוי הנפש אלא אדרבה! עמל התורה הוא ריפוי הנפש.

אני יסביר מה הכוונה! ברפידים רפו ידיהם מן התורה! הידים חייבים להחזיק בכל הכוח בתורה, מאמץ פיזי הוא ארוכה להצלחה בתורה! זה לא סותר את הרפיה שדיברנו עליה שבוע שעבר, זה משתלב יחדיו! מאמץ פיזי גורם להרפיה לנפש. מאמץ לימוד התורה גורם לנפש דבקות בהשם. נקודה נוספת: כל הסיבה שיש מנגנון בנפש של חוסר רוגע, זה בנוי כי הנפש מחפשת את הקשר שהיה לה עם בוראה לפני רדתה לעוה"ז, ברגע שאדם לומד תורה {שלא על מנת לקנטר} הרי שנפשו רגועה בלא צורך בהתמכרויות

#### שלטון! ההפך מרוגע

מה הפעולות שאדם עושה בשביל ללכת לישון? משחרר שליטה! אי אפשר לישון שאתה מחזיק במשהו, פשוט משחררים הכל, עוצמים עיניים, הרגלים משחררות שליטה, ובסוף גם המוח משחרר שליטה ואז אתה נרדם! שינה זה זמן של רוגע!

יסוד חשוב! אם אתה רוצה להיות רגוע, אתה צריך לשחרר שליטה! {רק תיזהר לא להירדם, תרתי משמע}

שלטון! הרמב"ן אומר באיגרתו המפורסמת כעס=גאוה=אם כל חטאת! הרחבנו בעלונים הקודמים על המושג "שלטון" שנובע מגאוה, ומחוסר אמונה. השלטון גורם לחרדות ולכל המידות והיצרים הרעים שיש!

לשלוט! להיות גס! לצעוק! להגיד את הדעות שלי בבוטות! להתנהג בבוטות! ככה ערלכער איד נראה!!! תלמיד חכם הוא עדין! הוא אציל! הוא לא יודע לדחוף. תדחף אותו הוא יפול על רצפה... שמעתי בשם אחד מגדולי הדור הקודם מימרא נוראה: "אם היה מצווה לעשות מחלוקת, אני לא יודע איך הייתי שורד את המצווה הזו!"

#### בעל פעור

עובדי עבודה זרה הם "עבדים" אבל יש עובדה זרה שהיא אפילו לא עבד! היא לא מוכנה להיות עבד לשום דבר! בעל פעור! הם רוצים לשלוט!!! אפילו על העבודה זרה שלהם הם שולטים!

אני חייב לשלוט במצב!!! אם אני בטוח רק ב99 אחוז שקראתי קריאת שמע כמו שצריך, אם אני בטוח רק ב99 אחוז שהמעלית לא תתקע, אני לא שולט במצב!!! ואז מגיע אובססיה... מגיע OCD אם הצלחתי לחנך את הילד שלי בתשעים ותשע אחוז... אז אני לא שולט במצב, אני יחנך אותו עוד ועוד, עד שהוא ישתגע, העיקר אני מאה אחוז... העיקר אני שולט... שלטון!!!

אז מה? אני יחנך את הילד לפשרות!!!

חלילה! תחנך אותו להיות נטורי קרתא מצידו, אבל השלטון עליו לא יכול להיות במאה אחוז... מה עם הזמן שהוא הולך לחיידר? מה עם הזמן שאתה יישן? מה עם הזמן שהוא גדול? בקיצור אתה צריך

ויבא עמלק וילחם עם ישראל ברפידים! מובא בחז"ל שרפו ידיהם מן התורה! היה רפיון! שבוע שעבר דיברנו בשבח ההרפיה של הנפש! וזה ממש סותר את החסרון שרפו ידיהם מן התורה. מה הפשט?

#### שיטת המעיל!

אני לא יודע אם המעיל הזה מחמם מספיק או לא! אני רץ עוד כל נפשי בי לחנות לפני שהיא תיסגר, המוכר רואה אותי וצוחק. בשביל זה באת עד הנה? תלבש את המעיל! וככה תוכל לדעת אם זה מחמם או לא!

יש הרבה תשובות על השאלה מרפידים, אבל התשובה הכי פשוטה היא! לחץ עוזר לך ללמוד! אז תלחץ את עצמך וכמה שיותר! לחץ מפריע לך ללמוד! אז אצלך רפיון מלימוד התורה זה ה"לחץ אשר הם לוחצים אותם"! אתה צריך להרפות! פשוט מאוד! המדד לכל דבר הוא, תמדוד ותגיד בעצמך! זה מקרב אותך להשם! מעולה! זה מרחיק אותך! אז משהו לא תקין! אנשים מסתפקים האם עדיף דרך של "אהבה" או "יראה"! פשוט מאוד. אם "יראה" עושה לך קירבת השם, אז מה יותר טוב מזה? אבל אם "יראה" עושה לך ריחוק בעבודת השם, אל תנפנף לי עם פסוקים כמו "סמר מפחדך בשרי"!! כי הפסוק הזה גרם לדוד המלך לקירבת השם, ואם אצלך זה לא קורה, אז פספסת!!!

מוצאי י" טבת! עדיין לא אכלתי מצאת הצום, ברקע ביתי פעלה קלטת סיפורי ילדים על בית המקדש. שמעתי את הקלטת הזו הרבה פעמים. מה שגרם לי לשאול את עצמי למה דווקא היום במוצאי צום, הסיפור ריגש אותי עד דמעות! הרי כל לילה ילדי מדליקים את הסיפור!

הרפואה טוענת ששכבות שומן גורמות לאנשים לחסימה רגשית! צום גורם לרגשות להשתחרר! להפתח! הלב נפתח! הרגש פועם! אכילה מביאה עונג! אך לא שמחה! לא רוגע. {חוץ מבשר ויין}

#### 'דבר' אחד לדור!

שהגוף נח, הלב עובד. כלומר בצום הגוף נח מתאוות האכילה, כתוצאה מזה הלב נפתח! אין שתי מלכים משמשים ביחד!

שהגוף עובד, הלב נח! שאתה מרפה מתאוות הגוף, תאוות הלב מתעוררת! דבקות בהשם יכולה להיות רק כאשר תאוות הגוף הלכו לישון! שתאוות הגוף נחים, תאוות הרוח=רגשות עובדים חזק

שהמוח עובד, הנפש והגוף נחים. {זה סוד ההסתפקות במועט, אי אפשר להפעיל! גם את סיר הבשר וגם את עמל התורה, ולכן התורה בארץ ישראל מתקיימת יותר ממקומות אחרים, בגלל ההסתפקות במועט שזכינו בה, שכידוע 'החרדים' הכי עניים בארץ ישראל}

כלומר לימוד התורה גורם לנפש לנוח! שהמוח מתאמץ, הגוף נח. וכן ההפך! שהגוף עובד המוח נח! ולכן גדולי הדור היו הולכים לים ומתאמצים גופנית! מאמץ גופני גורם מנוחה למוח!

המאמץ בלימוד צריך להיות פיזי. כל מה שקשור לנפש, הכל צריך להיות בהרפיה. וככל שהנפש יותר במנוחה, המוח יזכור יותר טוב את הלימוד, הגישמאק מתעורר! העייפות נדחתה למועד לא ידוע...

להפנים את המשפט הכואב הבא "אתה לא שולט על העולם" ... {קצת אמונה לא יזיק לי} כמה שזה כואב מצד אחד, זה מרגיע מצד שני. כיון שאחריות על השביעי באוקטובר 'אמור' לקחת מי ששולט! אתה לא צריך לקחת אחריות, אתה יודע למה: כי אתה לא שולט!

לא! זה לא מדוייק! אתה כן צריך לקחת 100 אחוז אחריות על כל מעשיך... ועל כל חינוך ילדיך ועל כל סדרך בכולל או בישיבה!

אתה צריך לקחת מאה אחוז אחריות על היום! לא על אתמול!

אתה יודע איך קוראים לאחריות של אתמול? "רגשות אשמה"

המאה אחוז אחריות שאתה לוקח על היום, זה על העבודה בלבד!

"שליטה בכל רגע" תוריד את הלחץ! אני רוצה להסביר לך, אתה עולה לאוטובוס, ושכחת את האוזניות של הטלפון בבית... ואין לך שום מאמר בכיס לקריאה... דווקא היה לך מאמר בכיס שחכמה בדיוק לזמנים כאלו, מאמר למדני עמוק, אבל גם הוא לא בכיס, איזה צרה... איזה טראומה... מה אני יעשה עכשיו חצי שעה עד שהאוטובוס יגיע ליעדו??? אני מרגיש בכלא!!! אני מרגיש האומלל הכי גדול שיש... אני רגיל לשלוט בכל שניה ושניה בחיי...

אמאלה אני לא מסוגל! אני חייב שליטה! אני לא אסע באוטו עם חבר שאין לי שיחה שוטפת איתו!!! נראה לך??? שיהיה שתיקה??? בשום אופן לא!

יש לי מטרה "בריחה מחוסר אונים"

לשם כך אני מגייס צבא שלם של עוזרים, קווי נעייס שאשמע בנסיעות, חברים לפטפט כשאין לי משהו מועיל אחר לעשות, מחשב לשלוח מיילים לחברים ולהזכיר להם "פרשת המן", ממתקים במגירה למתי שארגיש שחוסר השליטה מתקרב... סיגריות שאוכל לתפוס ולהרגיש הנסיך שכל העולם שלו...

בעצם אני רמטכ"ל של צבא שנלחם בחוסר שליטה שיש לי על רגעים מעצבנים כאלו. הסיסמה של הצבא שלי הוא "שליטה עכשיו" {תדע לך שיש סיכוי שבלי ידיעתך הצבא שלך ממומן מ'קרנות' אנטישמיות...}

יום שישי גמרתי להכין הכל לשבת, וגם גמרתי את כל השנים מקרא, ואני לא עייף, ואין נסיעות לים כי חורף, ואין לי ספר לקרוא... צרה מטורפת! יש לי עכשיו שלושים דקות שאין לי מה לעשות בהם... שלושים דקות שאני לא שולט בהם...

### "תכף אשוב"

שלטון! אני חייב לשלוט בכל רגע ורגע בחיי...

לסיכום: אנחנו מחפשים לברוח מחוסר אונים, בזמן שהעולם האמיתי מלא ברגעים של חוסר אונים! מוטב נשאר נוכחים ברגעים האלו, ולא נברח מהם, בין היתר כי הבריחה לפעמים אסורה על פי הלכה, וגם כשהיא מותרת, אתה מפקיר את הזירה! אתה מפקיר את עצמך, אתה בעצם תלית פתק על עצמך "תכף אשוב"

### חלק ב' תגובה על שבעות קודמים

#### "אתה גדול"

לפני תקופה כתבתי בעלון משפטים גבוהים כמו "למה שלא תלמד שמונה דף ביום?", "למה שלא תקום כל יום בשש בבוקר?" וכי אנשים התקשרו ואמרו מה אתה רוצה? מה לנו ולמושגים האלו... לא התכוונתי שש בבוקר במונן של "שש בבוקר", התכוונתי לומר בואו "נשבור את תקרות הזכוכית" שהונחו "עטרה לראשנו" במהלך השנים, בואו נשבור את "הקטנות" שקיבלנו בהיותנו קטנים, אנחנו ילדים גדולים! אתה יכול פי מאה ממה שאתה חושב!!! אתה יכול!!! אתה

מסוגל!!! מי חכם ויצא לרחובה של עיר ויצעק את כוחו האדיר של הדור!!! הדור שלנו מסוגל ליותר מהדור הקודם!!!!!! הדור שלנו, הוא הדור הכי מוצלח!!!! יש היום תופעה של משפטים שהדור של היום "חלש", ו"קשה לו", "תיזהר לא להתאמץ יותר מידי", "היום אנשים לא מסוגלים", "תיזהר לא להכנס למשבר", וכי ועוד הרבה משפטים שהם ארס לעצמותנו! כן ממש כך! הם מחלישים את העוצמה הכבירה הטמונה בכל דרדק בן 14 שמסוגל להשיג המון! שמעתי בשם מרן הגרד"ל שבדור שלנו יש אברכים שגם דורות קודמים היו משתבחים בהם! קורא יקר! אתה תותח! אתה יכול להגיע רחוק! וזה לא מעניין אותי כל הסיפורים שלך שנפלת והתלככת! אתה ענק בדור של ענקים! אז נכון אתה לא יודע ש"ס" אבל אתה ענק!!!! אתה גר בארץ הכי קדושה! אתה חרדי! אתה לומד במוסדות הכי קדושים! אתה לא מחזיק סמרטפון!!!! קמת היום לתפילה!!!! אתה יושב ולומד גמרא!!!! בעיון! {אם זה מתאים לך} אתה מחייך לחברותא! תגיד לי מה עם ישראל צריך יותר מזה???

בהיותי בחיידר בכיתה ח', שאלתי מה גרע אברך קלאסי שהוא פחות ממרן הגר"ש אלישיב! מה בגלל שהרב אלישיב לומד פי שנים בזמן מאברך רגיל! לכן אברך הוא לא הרב אלישיב! אם כן, אם אברך לומד חצי מהזמן שהרב אלישיב לומד, שיהיה לפחות חצי הרב אלישיב! הרי להיות חצי הרב אלישיב זה מלאך!!! ענו לי כל מיני תשובות! אני חושב שהתשובה האמיתית!!! אבל באמת האמיתית! היא שאברך הוא באמת חצי גדול הדור!!!! מה שאברך עושה!!!! מה שבחור מעולל!!!! זה אדיר! אני רואה אברכים יושבים על כסא עם שתי ידיים בכולל ומדברים בינם לבין עצמם על 'משאת חיהם'... על התובנה חדשה בהסבר ההלכה, אני בוכה... הם טוחנים את הסוגיא, ואני שואל את עצמי, האם הם מבינים איפה הם או חוזהם???? האם הם מבינים שהם עברו את הרקיע השביעי מזמן???? או שהם מרגישים נחותים שבעם, בגלל שהם מצאו הברקה של רבי עקיבא איגר שהם לא חשבו עליו...

אני הייתי עושה סיור לאברכים ובני ישיבות ים אחד בעולם שמחוץ לעולם התורה... רק בשביל להבין איפה הם או חוזהם!!!! אתה לא מבין מה הולך פה! אין להם פראק, וחלק מהבחורים האלו, לא כישורניים ולא תמיד מבינים מיד את כל סבכי הסוגיא. אבל הם שם!!! הם לא פה!!! הם קדושים! הם מקדשים את העולם! הם טהורים! הם מטהרים את העולם! אז נכון! חלקם לא עושים תיקוני שוב"ים! אבל הם מקיימים את המאמר, סליחה שאני מביא מאמר נדוש "בראתי יצר הרע, בראתי לו תורה תבלין" חשבתי אולי להמליץ למה כתוב תבלין לומר שהתורה שמצילה מן היצר היא תורה עם תבלין, עם מנגינה. ושמעתי מאחד הגדולים שליט"א שאם פגע בך מנוול זה, תלמד חצי שעה עם מנגינה

שאתה נכנס לכולל אברכים ב2026 כאן בארץ, תוריד את נעליך!!!! כי יש שמה אנשים שהם קדושי עליון!!!! יש שמה אנשים שהם משתווים לאחרונים מדורות קודמים {כמאמר הגרד"ל} אין מאחוריהם תור לברכות, סתם כי אין להם זמן, או סתם כי העם לא יודע לנצל אותם. אבל הם מרכז העצבים של ההגנה על העורף הישראלי!!!!

שאתה נכנס לישיבה ב2026 כאן בארץ, תצלם את המחזה המדהים הזה!!! כי יש שמה צעירים בגיל וברוח, שבחרו מעצמם במקום "להחזיק" סמארטפון, "להחזיק" את העולם!!! אמנם הם נקראים בפי כל "עריקים" אבל הם ממשיכים להתעקש להחזיק את ספר התורה בכל הכוח עם כל הרוח!!! איפה היה כדבר הזה בדורות קודמים??? התנורות כזו מאינטרנט!!! התעלמות מצעקות משפילות כגון פראזיט ועוד שבחים משבחים שונים! אני כבר צרוד מלדבר על גדולת "גדולי הדור שעוד לא הגיעו לגיל 20" אולי תעזור לי! תזעק את הזעקה הזו!!!!!!

שבת שלום!