

עכשיו מוסיפים בטהרה: איך להפוך את השבר לתיקון גדול? **מבוסס על לקו"ש לט/22**

אנו רוצים לעסוק באחת המצוות המרכזיות והנעלות ביותר ולשאל את השאלה הרלוונטית: איך מצוות תפילין מציבה בפנינו יעד נשגב כל כך: לשעבד את המוח ואת הלב לקב"ה ולשלוט בדחפים ובתשוקות? וכי הלב ברשותנו ופועל לפי פקודות הנחתות?!

מצוות התפילין תובעת לא רק לא לעשות רע, אלא לא לרצות רע. לשלוט ברחשי הלב ואפילו לא להתאוות למעשה אסור. והתמיהה עצומה: האם אפשר לא לרצות?! לבלום את דחפי הלב?!

סוד עצום מונח בין קפלי התפילין. אנו רוצים לדבר על טקטיקה תכליתית מאין כמותה שהיא משנת חיים ממש. החשיבות שלה חוצה את כל תחומי החיים, הן הרוחניים והן ביחס לדחיית עיוותי חשיבה, ספקות וחרדות טורדניות. נעסוק היום בפתח הגדול של התודעה: **קידוש המחשבה**.

ב. ביום הגדול של יציאת מצרים, בעצם יום ט"ו בניסן, משה רבנו פונה לעם ישראל ומעביר את מצוות הזיכרון. רגעים ספורים אחרי ששעבוד מצרים עובר מההוויה אל ההיסטוריה, משה רואה את העתיד ומבקש להנציח את הפלאים ששינו את העולם.

בסוף פרשת בא, נאמרות שתי פרשיות קצרות שמפורסמות בתור "קדש, והיה כי יביאך": אלו שתי פרשיות דומות שמצוות כמה מצוות לזכר יציאת מצרים: לקדש את הבכור כזכר למכת בכורות, לקדש פטר חמור כזכר לעובדה שהחמורים נשאו את ישראל וזהבם ממצרים, לספר את הסיפור לילדים מדי שנה, וכן לכתוב את שתי הפרשיות הללו על היד ועל הלב<sup>1</sup>.

מכל המצוות האמורות לזכר יצי"מ, ההנצחה החזקה ביותר היא התפילין, משום שהיא עומדת מול העיניים והגוף כל בוקר. התפילין הם **אנדרטת הניצחון הקבועה להחייאת ניסי יציאת מצרים**. מדי בוקר מניח היהודי תפילין ושם מול עיניו את האותות והפלאים הבלתי נתפסים שעשה לנו ה'.

**1. שמות יג:** קדש לי כל בכור פטר כל רחם בבני ישראל באדם ובבהמה לי הוא ... והיה לך לאות על ירך ולזכרון בין עיניך למען תהיה תורת יהוה בפיך כי ביד חזקה הוצאך יהוה ממצרים. והיה כי יבאך ה' אל ארץ הכנעני כאשר נשבע לך ולאבתך ונתנה לך ... והיה לאות על ידכה ולטוטפת בין עיניך כי בחזק יד הוציאנו יהוה ממצרים.

**רמב"ן יג, טז:** בעבור כי הקב"ה לא יעשה אות ומופת בכל דור לעיני כל רשע או כופר, יצוה שנעשה תמיד זכרון ואות לאשר ראו עינינו... שנכתוב כל מה שנראה לנו באותות ובמופתים על ידינו ובין עינינו... להיות לנו בכל הדורות עדות במופתים שלא ישתכחו.

אבל למה ההנצחה צריכה להיות על הלב ועל הראש? למה לא נקבע אותה על ארון הקודש?

מסבירים גדולי המפרשים נקודה יסודית מאין כמותה: התפילין הן הרבה יותר מזיכרון היסטורי, הן תביעה עכשווית חיה ומהדהדת. הקב"ה הוציא אותנו ממצרים כדי שנהיה משועבדים לו, שנהפוך להיות בני חורין הנאמנים לעצמם ולנפשם האלוקית, והכוונה בעיקר לשחרור מכבלי יצרי דחפי הלב שהם המיצר המהותי ביותר.

המיצר הכי מגביל, נמצא בפנים ולא בחוץ. הגוף הוא חלק מהעולם החומרי ונמשך אל הנאות החומר. וככל שהנפש מנסה לכוון ולהגביל אותו, היא נתקלת במשיכת הלב אל הנאות העולם. אלו ממש לא כוחות שווים, כפי שאמר הצדיק מברדיטשוב: "רבש"ע, איפה הצדק? את העולם הזה שמת מול העיניים ואת העולם הבא השארת בספרים..."

<sup>1</sup> כפל הפרשיות קדש והיה כי, בפשטות הוא משום שפרשה ראשונה מצווה לספר לבן שאינו יודע לשאול ("והגדת לבנך"). ופרשה שנייה לבן תם ("והיה כי ישאלך ... מה זאת") והציווי הכפול הוא לספר לשניהם.

התפילין הן הנשק של הנפש האלוקית. הן הפרו-ביוטיקה שמעוררת את החיידקים החיוביים ונותנת כוח ביד הנפש לדחות פיתוי החומר אפילו מיצרי הלב.<sup>2</sup>

**רמב"ן שם:** וכאשר ירצה האלוקים בעם או ביחיד ויעשה עמהם מופת בשינוי מנהגו של עולם, יתברר ביטול הדעות הרעות, כי המופת הנפלא מורה שיש לעולם אלוהי – **מחדשו, וידוע, ומשיגה הכול.**

הנס משתיק את היצר. ראיית הפלא פותחת צוהר למהותו האמיתית של העולם ומעצימה את הנצחי והטהור על פני הזמני והחולף. כלשון כוונת התפילין המובאת בשולחן ערוך: "לכתוב ד' פרשיות אלו שיש בהם יחוד שמו ויציאת מצרים, כדי שנזכור ניסים ונפלאות שעשה עמנו ... כדי שנשעבד הנשמה שהיא במוח ותאווה ומחשבות לבנו להשי"ת".

דוגמה להשפעת זכרון יציאת מצרים על החלשת התאוה, מביאה הגמרא (מנחות מד) מבגד הציצית שאף הוא נתקן לזכר יצי"מ: מעשה באחד ששמע על חוטאת רומית שלוקחת כסף רב בשכרה. כיון שהוריד בגדיו, טפחו חוטי הציצית על פניו. התעורר מהתקף התאוה וחמק והתיישב על הקרקע. נדהמה ושאלה: מה כיעור מצאת בי? אמר: נזכרתי במצוות יציאת שנאמר בה פעמיים "אני ה'" [שהוצאתי אתכם מארץ יצי"מ] - אני ה' שעתידי להיפרע ואני ה' שעתידי ליתן שכר. התרגשה מדבריו ולא נחה עד שהתגירה וחילקה כספה לעניים.

בהרחבה יותר בספר החינוך מצוה תכ: שהאדם בהיותו בעל חומר, ימשך בהכרח אחר התאוה, כי כן טבע החומר לבקש כל הנאות ... ומאשר תשכון הנפש בגבולו של החומר ורחוקה מגבולה שהוא השמים, לא תוכל לו ויגבר כוחו עליה תמיד. לכן צריכה פנים להרבה שומרים משכנה הרע, פן יקום עליה ויהרגה. ציונו הקב"ה להעמיד שומרים גיבורים לה והם ... שניתן ד' ציציות בד' כנפות כסותנו, ומזוזה בפתחיו, והתפילין בדינו ובראשו – להזכירנו שלא נתור אחרי עינינו ויצר מחשבות לבנו.

למדנו, אם כן, שרעיון התפילין הוא ליצור הרמוניה בין הראש והלב. ליצור אדם שלם שלא רק מדבר גבוהה על צניעות, אלא זוכה ללב טהור. הוא אינו מסתפק בכך שהעולם החיצוני נקי, אלא שומר על עולם פנימי מזוכך ולא רק נמנע ממעשה עברה, אלא אפילו לא מתאוה בינו ובין עצמו. בהערה<sup>3</sup> הובא משל יפה לחשיבות הזך הפנימי.

הרמז של התפילין נמצא גם בדין המופלא הבא:

**טור סימן כד:** וישלש הרצועות שיהיו תלויות לפניו ויגיעו של ימין עד הטבור ושל שמאל עד החזה, ויש אומרים של ימין עד המילה ושמאל עד הטבור.

התפילין שואפות להרים את האדם לגובה רוחני וליצור התאמה בין כל חלקי זהותו: לחשוב מוסר, לרצות מוסר ולהביא את הטהרה עד למעשה בפועל.

ואחרי כל המילים היפות עולה התהייה: איך הופכים את האידיאל למציאות? כיצד שולטים ביצר ובולמים את התאוה והקנאה? הרי צדיק יודע מרת נפשו: טבע האדם שהעין רואה והלב חומד, עד

<sup>2</sup> וארט יפה: כאשר היו יוצאים למלחמת הרשות, הכהן היה מכריז ש"איש הירא מעבירות שבידו ישוב לביתו". והגמרא מביאה דוגמה לעבירה כזו: יהודי ששח בין תפילין של יד לתפילין של ראש. וידועה השאלה מה חומרת העברה? אלא שהוא מסמל שהיהדות אצלו קשורה רק לראש ולא לכלי המעשה.

<sup>3</sup> למה חשוב לשלוט על הכוונה הפנימית ורחשי הלב? האדמו"ר הקודם הביא משל (ספר השיחות תש"ה/106): מלך פולין שמע על מאכל יהודי משובח: צ'ולנט עם קישקע. המלך שלח את השף לבית הרב ללמוד את סודות המקצוע. נכנס השף למטבח ועקב אחרי מעשי הרבנית. כיצד היא לוקחת את המעי של הבקר, מכניסה לתוכו בצק ובשר, מתבלת אותו ומניחה על האש. השף רשם את הכמויות של הבשר והתבלינים וחזר לארמון מרוצה. הוא עשה בדיוק מה שלמד והגיש את הקישקע הממולא על השולחן המלכותי. המלך טעם מן התבשיל ופלט צרחה. התבשיל היה מטונף והדיף ריח נורא. השף היה המום. הוא עשה בדיוק מה שלמד ולא הבין היכן טעה? הוא חזר אל הרבנית והתברר שהוא עשה הכל לפי הספר, אבל שכח בצע פעולה קריטית כהכנה לבישול: הוא לא ניקה את הלכלוך מהמעי לפני שמילא בתוכו בשר ותבלינים. כך שהבשר והתיבול - לא רק שלא הועילו לטעם, אלא - זירזו את סירחון הבשר.

הנמשל מובן: השאלה האמיתית היא לא מה אנו עושים, אלא מה אנו שואפים לעשות. אדם שכלפי חוץ הוא בסדר, הוא אוכל מצה וקושר תפילין על היד, אבל עולמו הפנימי רדוף בתאוות שפלות, קנאות ושנאות – מה משמעות המעשה שלו? עד כמה הוא מייצג את ה'אדם' שמאחוריו? וזאת השאיפה של התפילין: לעצב אדם שלם, טהור ומזוכך אפילו בינו ובין עצמו.

שהגמרא אומרת ש"אין אדם ניצול בכל יום מהרהור עברה"? היום הגרוע בהיסטוריה יהיה זה בו מציאו מכונה קוראת מחשבות וכל השטויות ששקועות בפנים יופיעו גלויות על המצח..

## 2. **בבא בתרא קסד:** שלש עבירות אין אדם ניצול מהן בכל יום, הרהור עבירה ועיון תפלה ולשון הרע.

המדרש מספר סיפור מבהיל על אחד מגדולי התנאים. רבי מתיא בן חרש היה חבר של רשב"י ועמד בראש ישיבה גדולה ברומי. כל חייו נזהר משמירת העיניים והתקנא בו השטן. העמיד מול פניו תמונת אישה ורבי מתיא לא מצא דרך להיפטר חוץ מאשר **לעזור את עיניו** ל"ע. ולא נח עד שהקב"ה בעצמו הבטיח שיסיר ממנו יצר עריות. ומכאן שאין דרך אחרת (ל"ע) להיפטר מיצר זה.

**ילקוט שמעוני קסא:** מעשה ברבי מתיא בן חרש שהיה יושב בבית המדרש ועוסק בתורה והיה קלסתר פניו דומה למלאכי השרת, שמימיו לא נשא עיניו לאשה. עבר שטן ונתקנא בו ... נדמה לו כאשה יפה שלא היה כדמותה מעולם. כיוון שראה אותו (את השטן בדמות אישה) הפך פניו לאחוריו. בא ועמד על שמאלו, הפך פניו לימין. היה מתהפך לו מכל צד. אמר: מתיא אני שמא יתגבר עלי יצר הרע... הביאו לו מסמרים ונתנם בעיניו. כיוון שראה השטן כך, נדעזע ונפל לאחוריו. קרא הקב"ה לרפאל ואמר: לך לרפא את רבי מתיא בן חרש. אמר מתיא: הניחני, מה שהיה היה. חזר לפני הקב"ה. אמר לו הקב"ה: לך ואמור לו שאני ערב שלא ישלוט בו יצר הרע. מיד ריפא אותו.

ואם ארזים תמירים אינם נפטרים מהרהור עברה, מה נאמר אזובי הקיר? איפה נמצא מפתח הלב?

אנו רוצים לפתח נקודה פשוטה - מתוך פרשת התפילין עצמה - ובה נמצא מפתח זמין להפעלה כדי להרגיע המוח והלב. האמת היא שהתפילין אינם תובעים רק מה לעשות, אלא גם מגלים את הסוד איך לעשות. הנה רעיון נפלא מתורת רבינו הזקן והרבי מליובאוויטש.

ג. בואו נפתח עוד חלון אודות פלא הלכתי מרתק במצוות תפילין ומיד נמשיך לחלק הרעיוני הנוגע לענייננו. מצוות תפילין מציגה שינוי מרתק מכלל תרי"ג מצוות התורה והוא טעון הסברה מעמיקה: מברכים עליה שתי ברכות נפרדות. על תפילין של יד מברכים: "אקבו"צ להניח תפילין", ועל ראש מברכים: "אקבו"צ על מצוות תפילין". למנהג אשכנז מברכים כן בכל הנחה ולמנהג הספרדים וחב"ד רק אם שח בין תפילין של יד לשל ראש.

בכך מצוות תפילין חורגת באופן בולט מכלל המצוות: תמיד מברכים ברכה אחת על מצווה אחת ואף אם היא מורכבת מכמה פרטים. למשל בחג הסוכות מברכים ברכה אחת על כל ארבע המינים, בציצית שכוללת גם לבן וגם תכלת מברכים ברכה אחת על שניהם. בפסח מברכים ברכת מצה אחת על כל אכילות המצה ועוד, ומדוע בתפילין נתקנו שתי ברכות?

אכן הרמב"ם פוסק כי תפילין של יד ותפילין של ראש הן באמת שתי מצוות נפרדות. זה לא שהתורה ציוותה להניח "תפילין" והמצווה כוללת שני רכיבים: יד וראש. אלא מדובר בשתי מצוות שונות: להניח תפילין על היד ועוד להניח תפילין על הראש, אלא שמקיימים את שתי המצוות הללו יחד.

ההפרדה בין המצוות נוגעת להלכה: מי שיש לו רק אחד מבתי התפילין, כגון שתפילין אחד נפסלו או שסובל מבעיה רפואית ויכול להניח רק על יד או הראש - מניח את האחד והמצווה שריא וקיימת. זאת בניגוד לארבע מינים, למשל, שהם מעכבים זה את זה וכאשר חסר מין אחד, אינו מביא אף אחד.

**3. רמב"ם הלכות תפילין ד,ד:** תפלה של ראש אינה מעכבת של יד ושל יד אינה מעכבת של ראש, מפני שהן שתי מצוות: זו לעצמה וזו לעצמה. וכיצד מברכין? על של ראש מברך אשר קדשנו במצותיו וצונו על מצות תפילין ועל של יד מברך אשר קדשנו במצותיו וצונו להניח תפילין. במה דברים אמורים? כשהניח אחת מהן, אבל אם הניח שתיהן מברך ברכה אחת להניח תפילין.

מקשה הרמב"ם: מדוע? מה הופך את התפילין לשתי מצוות שונות? והרי הרמב"ם עצמו כותב בספר המצוות שלו, שכאשר יש למצווה תוכן אחד, היא נחשבת מצווה אחת ואף אם כלולה מכמה פרטים שאינם מעכבים זה את זה?

**השגות הרמב"ם שורש יא:** הרי התפילין ייחשבו ענין אחד, שכל מה שכתוב בזה כתוב בזה והענין בהם אחד, למען תהיה תורת ה' בפינו כנגד הלב והמוח משכנות המחשבה? (וכדברי הרמב"ם עצמו)

**שם: כבר התבאר לך שאפילו החלקים שאינם מעכבין זה את זה, פעמים יהיו מצוה אחת כשיהיה העניין אחד. כי הכוונה בציצית – 'למען תזכרו' [היא כוונה אחת הן בתכלת והן בלבן, ואף שאפשר ללבוש ציצית לבן בלא התכלת] ולכן כלל הדבר המחייב לזכרון מצוה אחת ימנה).**

הכרח לומר כי אף שהתפילין מעבירות רעיון כללי אחד של שעבוד הלב והמוח, אבל יש הבדל מהותי בין תפילין הלב ותפילין היד: **אלו שתי דרכים שונות של שליטה ושני שלבים בתיקון העצמי.**

הרבי מליובאוויטש מוצא את הרמז בלשון הפסוק עצמו (ויסודו בדברי הגאון הרגוצ'ובי על הרמב"ם):

**לקוטי שיחות לט/24:** נאמר בפסוק **'וקשרתם לאות על ירך, והיו לטטפות בין עיניך'**. היינו שבתפילין של יד המצווה היא **הקשירה על היד**, ואילו בתפילין של ראש המצווה היא **להיות על הראש**, שיהא מונח שם. וכיון שבשל יד המצווה היא הקשירה, קיום המצווה הוא **רק ברגע הקשירה**, אבל בתפילין של ראש המצווה היא שיהיו מונחים על ראשו, נמצא **דכל רגע ורגע שהוא לבוש מקיים המצווה**.

טמון כאן רמז כביר: התורה לא מיתממת, היא אינה מציבה דרישות עילאיות רק בשביל להישמע טוב. אלא מעבירה רמז אדיר: לא דורשים ממך לשנות את הלב, לא תובעים ממך להפסיק לרצות! התביעה אחרת לחלוטין: **להציב מחסום בפני התשוקה**.

אפשר לקרוא לזה 'חוק המחשבה השנייה': את המחשבה הראשונה אי אפשר לעצור, הלב משגר אותה. אבל חייבים לעצור את המחשבה השנייה. ליצור חייץ בין התודעה ובין התשוקה ולא לאפשר לתשוקה להיות דומיננטית בתודעה. הדרך לכך היא להחליף מחשבה במחשבה: כשעולה מחשבה שלילית בראש ולאחר שתייגנו אותה כמחשבה שאסור לה להיות דומיננטית, פשוט עוצרים את העיסוק בה ומסיחים דעת למחשבה אחרת, חיובית ומאירה.

רבינו הזקן מסביר היטב את הרעיון בפרקים ג-ד בתניא: הלב הוא חלק ממשי מהנפש ולכן קשה מאוד לשליטה ולשינוי. עיקרה של הנפש הבהמית היא מידות ולכן המופע העיקרי שלה הוא תשוקה ותאוה. אולם המחשבה היא רק בבחינת "לבוש" לנפש. היא רחוקה יותר ממרכז הנפש ולכן דומה יותר ללבוש שניתן להחלפה. וזאת הדרישה מהיהודי: הלב עובד, אבל בראש צריך להציב מחסום<sup>4</sup>.

למה הדבר דומה? אדם שגולש באינטרנט וקופצות לו פרסומות מסחריות שונות. אם הוא אינו איש מחשבים מקצועי, הוא אינו יכול לעצור אותן, אבל הוא כן יכול להחליט לא להרחיב אותן. ללחוץ על האיקס בפניה העליונה ולחסום את הדומיננטיות שלהן.

זהו הרמז בלשון התורה: **"וקשרתם לאות על ירך, והיו לטטפות בין עיניך"**. את הלב אי אפשר לשנות אלא רק לקשור בכוח. לבלום אותו ולהתרגל לכך שנצטרך לעשות זאת שוב ושוב. אבל במחשבה אפשר להגיע לשליטה קבועה, ולכן "והיו לטטפות בין עיניך", הקדושה צריכה להישמר שם תמיד.

החסיד רבי משה חיים אלפרוביץ אמר, שהוא מבין אדם שנכשל בדיבור אסור, כמו רכילות ולשון הרע. כי חברו פונה אליו בשיחה רעה והוא מתבייש שלא לענות לו. אבל במחשבה? הרי האדם בעל הבית על עצמו וכיצד הוא נכשל בזה?

באופן עמוק יותר: התורה לוחשת באוזנינו תובנה מעצימה. אל תרגיש רע. אל תחוש מזוהם ואולי שקרן מזויף שבורח מעצמו. אלא אלו הם חיינו עלי אדמות: זאת עבודתו של האדם הבינוני, הטיפוס עובד ה' הקלאסי. הוא אדם חצוי בין התשוקה ובין המחשבה. הוא בינוני לרוחב – בין החלק החיצוני של לבושי המחשבה ובין החלק הפנימי של תשוקות הלב. וזאת בדיוק נחת הרוח שמעניק הבינוני לקב"ה. זאת היצירה המופלאה עלי אדמות: היכולת לכופף את התאוה ולהביא אור למקום שאין בו.

<sup>4</sup> סיפור: יהודי הגיע אל המגיד ממעזריטש והתלונן על מחשבות מעיקות המציפות לו את המוח. הוא סובל מהן מאוד ואיננו מסוגל להסיח דעת מהן. המגיד המליץ לו לנסוע אל תלמידו, רבי זאב וולף מז'יטומיר והוא יורה לו את הדרך כיצד להתמודד עם המחשבות. היהודי הגיע לז'יטומיר בשעת לילה מאוחרת ודפק על דלת ביתו של רבי זאב, אך אף אחד לא ענה לו.

הוא היה יכול לשמוע מאחורי הדלת, כי אנשי הבית נמצאים בפנים ובכל זאת אף אחד לא ענה. הלילה היה קר וקפוא והוא היה מוכרח להיכנס אל הבית. הוא הגביר את קצב הדפיקות וצעק כי הוא קופא בחוץ, אך הדלת לא נפתחה. אחרי זמן ארוך של המתנה, כאשר רגליו החלו לקפוא והוא חש כמעט יאוש מוחלט, נפתחה פתאום הדלת ודמותו ההדורה של רבי זאב עמדה בכניסה. "רציתי ללמד אותך, כי רק אנחנו מחליטים מי ייכנס אלינו הביתה"...

בהערה הובאה העשרה נפלאה<sup>5</sup>.

**ליקוטי שיחות שם 28:** בנוגע למדות שבלב, אין לבו של אדם ברשותו להפך לבו מתאוות עולם הזה לאהבת ה' באמת, ולכן אין מצוות של יד - דהיינו שעבוד תאוות הלב - 'שיהיה מונח', כי אם רק מעשה הקשירה ... לקשור את לבו, בדרך אתכפיא, לשלוט על עצמו שלא להוציא תאוותו מכוח אל הפועל. משא"כ בנוגע למוחו, הרי מוחו ברשותו של כל אחד מישראל, שיכול להתבונן בו בכל אשר יחפוץ ולכן מצוות תש"י היא שיהא מונח, היינו שיהיה משועבד באופן תמידי לעבודתו יתברך.

אבל החשיבות של ניהול המחשבה היא הרבה יותר מכרעת וקרדינלית: זה לא רק שהמחשבה ניתנת לשליטה והלב לא, אלא הרבה יותר: המחשבה היא חורצת הגורלות, היא המקום בו מוכרע עתידנו, משום שהיא השער והפתח לאישיות – **ומלחמה מוכרעת בגבול**. אויב שלא נכנס הוא קל לשליטה, בעוד שאויב שנכנס פנימה, ייצא בוודאי עם חלק משללו בידו.

**הדרך הכי טובה לשלוט בניסיון היא לא להיכנס אליו.** כי מרגע שנכנסנו פנימה, זה כבר כמעט כרוניקה של כישלון ידוע מראש. היצר הרע הוא גאון במלאכתו והוא לא צריך יותר מזיז כדי להתלבש עלינו וסוד העמידה בניסיון נמצא בהרחקת היצר מחדירה מינימלית. בהערה הובא משל נפלא<sup>6</sup>.

לכן ניהול המחשבה אינו נוגע רק לעצירת התשוקות **מבפנים**, אלא במידה רבה גם כלפי עצירת התאוות **מבחוץ**. אדם חכם אינו נכנס לאיפה שהפיקח יוצא ממנו, ולכן אדם חכם מנהל את **הרגלי הקריאה והראייה שלו** ושם לב לא להיכנס למקומות שיעמידו בסימן שאלה את יכולת השליטה.

**הרבי מליובאוויטש, מורה לדור נבוכ א/42:** ביחס לשאלה מהי הדרך הטובה ביותר להתגבר על פיתוי היצר? **לא לתת לו להתקרב אפילו אל הצעד הראשון.** כשמופיעה מחשבה בלתי רצויה, לסלק אותה מהמוח מיד. והדרך לנתק את המוח ממחשבה אחת היא רק על ידי שמעסיקים אותו במחשבה אחרת, להתחיל לחשוב מיד אודות דברים טובים, כיצד להביא תועלת לעצמו ולזולת וכיוצא בזה.

הרבי הביא לכך פעם ראייה נפלאה (שיחת עשרה בטבת תשל"ט): במהלך השנה צמים ארבע תעניות לזכר חורבן ירושלים – צום גדליה, עשרה בטבת, שבעה עשר בתמוז ותשעה באב. מובא בספרים שהצום החמור בין כולם (בעניין מסוים) הוא עשרה בטבת. שכן אם היה חל בשבת, היה דוחה שבת. ולכן תיקנו מסדרי הלוח שלא יחול בשבת, כדי לא להפר את קדושת השבת בצער התענית.

והתמיהה עצומה: איך הפך הצום הזה לחמור מכולם? הרי צום עשרה בטבת נתקן בסך הכול לזכר התחלת המצור על ירושלים. אחר כך חלפו עוד שנתיים וחצי של עמידה במצור, עד שבעה עשר בתמוז שנפלו החומות ותשעה באב בו נשרף המקדש ממש. וכיצד התחלת המצור חמורה יותר משריפת המקדש ממש?

מכאן שנביאנו וחכמינו הבינו כי הרגע הכי חשוב באירוע הוא הכניסה אליו וכל מה שיקרה אחר כך הוא רק התפתחות של ההתחלה. למרות שבעשרה בטבת לא אירעה צרה ממשית בתוך העיר ואיש לא היה יכול להצביע איך יתפתחו הדברים, אבל בדיעבד הובן שזה היה רגע החורבן האמתי. החל

<sup>5</sup> הגמרא מספרת (סוכה נב,א): אביי שמע לאותו אדם שאמר לאותה אישה נקדים ונצא בבוקר לדרך. אמר אביי אלך אחריהם ואפריש אותם מאיסור. הלך אחריהם שלוש פרסאות וכאשר נפרדו (שהיו משתי עיירות והגיעו לפרשת דרכים ופירש זה לכאן וזו לכאן) שמע אותם אומרים הדרך רחוקה והצוותא שלנו נעימה (ונפרדו בטהרה). אמר אביי (על עצמו): אם שוגאי היה נתקל בניסיון כזה לא היה עומד בו. נשען על בריח הדלת מחוץ לדלת ביתו והצטער (כאדם שמחשב ומצטער על פחיתות נפשו ביחס לשני האנשים הללו). עבר אותו זקן [אליהו הנביא] ואמר: כל הגדול מחברו יצרו גדול הימנו.

הסיפור מדהים ברמת הכנות שלו, הוא מלמד עד כמה מלחמת התאוה אינה נגמרת לעולם ועד כמה הפער בין 'מה שאני אומר' ובין 'מה שאני בפנים' מקנן אצל האנשים הגדולים ביותר. אבל עולה השאלה למה אביי נשען בכאבו על בריח הדלת מחוץ לביתו? למה לא ניהל חשבון נפשו בתוך ביתו ליד שולחן הסילון עם כוס תה? אפשר לומר שאביי ביטא בכך את **נחמתו ותקוותו**. בהישענו על בריח הדלת הבין אביי שזאת תכלית האדם: לא נוכל לעצור את הלב, אבל הדרישה היא **לנעול את הבריח ולעצור את הספקות על פתח ביתו מבחוץ**. וזה מה שהוסיף ההוא סבא: "כל הגדול מחברו יצרו גדול הימנו" וזאת עבודת האדם כל ימיו.

<sup>6</sup> *זוג קנו ווילה בהרצליה פיתוח בעשר מיליון דולר ושיפצו אותה בעשר מיליון נוספים. פעם נכנס מיליונר וביקש לקנות את הבית בכל סכום שירצו. הוא לא נתן להם מנוחה, עד שבא בהצעה מעניינת: הוא ישלם מיליון דולר עבור מסמר על הקיר בסלון שלהם, כדי להניח את הז'קט כשבא לשבת מול הים. זה נשמע טוב והסכימו. למחרת דפק בדלת באמצע הלילה וביקש לגשת למסמר. אחר כך הביא את כל המשפחה לראות את המסמר, ובהמשך הביא בעלי מלאכה לשפץ את המסמר. בקיצור, הוא התיש אותם עד שמכרו לו את הבית...*

מאותו יום בו מאות אלפי חיילי בבל הקיפו בטבעת מצור הדוקה את חומות ירושלים, הפכנו להיות מובלים ונשלטים וההמשך היה רק שאלה של זמן.  
בהערה<sup>7</sup> הובאה העשרה יסודית.

ד. עד כאן דובר על כדורי אקמול. על היכולת לבלום את האויב על הגבול לפני שהוא פורץ פנימה. אבל כמה אפשר להילחם על הגבול? כמה ניתן למשוך גומייה בלי שהיא תיקרע?  
רבינו הזקן מעמיד בספר התניא יסוד חשוב ומרכזי: שמירת המחשבה היא פעולת עזרה ראשונה, אבל יהודי חייב לשלב מאמץ נוסף: **לנסות לתקן במשהו את הלב עצמו**. וגם אם ההצלחה תהיה חלקית, אבל כל התקדמות היא חשובה ומרימה אותנו בהדרגה.

**הלב הוא מה שאתה חושב**. הלב מושפע מהמוח, כלשון רבינו בתניא (פרק ו) ש"השכל הוא מקור המידות". כלומר, הוא אומר ללב מה חשוב לאהוב, מה נחשב בעל ערך שכדאי להשתוקק אליו. ולכן חלק משמעותי מעבודת האדם הוא לרומם את המוח, למלא את הראש בחוכמת ה' ואז גם הלב מתרומם ומגלה עולמות חדשים.

אם רוצים להשיג הישגים ארוכי טווח, עלינו לרומם את תחומי העניין שלנו. להשקיע את הראש בלימוד תורה בכלל ובלימוד החסידות בפרט, וכך המוח טועם הנאה אלוקית – ומשם קל הרבה יותר לסחוף גם את הלב.

נסיים בסיפור חד ששמענו פעמים רבות מהמשפיע שלנו ב-770, הגאון החסיד הרב יואל כהן: לאדמו"ר הצמח צדק היה דוד בשם "יוסלה", וכך היה כינויו "הדוד יוסלה". יום שישי אחד נכנס יוסלה למקווה לטבול לקראת שבת וכדרכם של יהודים, פצח בניהול העולם. בעומדו תחת מי המקלחת, פיטר את המלך, הפיל את הבורסה ויצא למלחמה. האיש שעמד מולו התווכח עמו בלהט וטען שהאמת הפוכה. בסופו של דבר סיכמו להיפגש עוד חצי שעה בביתו של יוסלה על פרוסת קוגל טובה ולקבל החלטות.

יוסלה חזר הביתה, וכיון שבמהותו היה אדם נעלה, הוציא מהארון חומש והחל לחזור את הפרשה. שאלות עלו במוחו והוא פתח ספרים, רש"י ורמב"ן, אור החיים וספורנו ושקע בעולמה של תורה.

לפתע נשמעה דפיקה בדלת. סהרורי קם לפתוח וראה מולו יהודי. הוא שאל מה רצונו, והאיש ענה: "יוסלה, זה אני מהמקווה, סיכמנו להמשיך להתווכח על פרוסת קוגל".

- "אה" השיב יוסלה, "קודם דיברת עם יוסלה מהמקווה, עכשיו זה יוסלה אחר לגמרי..."

## כתיבת הדרשות והשיעורים והפצתם באופן חופשי מתאפשרת בתמיכתם של שלוחי הרבי ברחבי תבל

<sup>7</sup> בכך מבארים אדמו"ר חב"ד את סוד ההצלחה של **שילוח המרגלים של יהושע**: לכאורה, לאחר שהמרגלים של משה נכשלו בצורה מחפירה כזו, כיצד יהושע שולח שוב מרגלים? יתירה מכך: כיצד מבינים את העובדה שמרגלי יהושע עשו את המשימה היטב וחזרו וסיפרו באופטימיות כי הארץ פתוחה בפנינו? ההסבר הפנימי: משה הלך בגדול, הוא שלח מרגלים לכל ארץ ישראל, והדבר רומז לרצונו להעמיד יהודי חדש ששלם בכל ישותו, מהשכל עד המידות. המשימה נכשלה משום שעם ישראל לא עמד בדרגה כזו. אולם יהושע שלח מרגלים רק ליריחו, שהיא "מנעולה של ארץ". היא הייתה מעבר הגבול ששלט על המרחב כולו. היינו שביקש להגיע לשליטה רק בלבושים שהם מעשה, דיבור ומחשבה – וזאת דרישה שעומדת ביכולותיו של אדם.

ובחסותו האדיבה של הנגיד החסידי  
ר' שניאור ורעייתו יוכבד שיחיו מינסקי  
להצלחה רבה בכל ענייניהם  
ולעילוי נשמת מרת  
שיינא בעשא בתיה בת יוסף דב