בס"ד

על פי שיעורו של

הגאון רבי ישראל אברג'ל

לבנות תיבה

שיעור לפרשת נח



הסודות להצלחה שלך

https://www.yoursuccesstoolbox.com/

תוכן העניינים

פתיחה: נוח - נוחות בשמיים ובארץ	3
העולם הפנימי והדעת	3
למה בכלל תיבה?	5
הסביבה קובעת	5
נח צריך סעד	8
שיעור קבוע	9
את התיבה בונים בשעת יישוב הדעת	10
הצוהר: חלון או אבן טובה	12
תיבות: התורה והתפילה	13
דעת היא חיבור, וסליחה	15
הדעת מנהיגה את לבושי הנפש	16
לדבר ולא לטפח שנאה	17
בתוך התיבה בונים עולם חדש	19
חסד בלי הפסקה	19
חסד שיש בו הקשבה	20
הצלחה שמשכיחה את נותן ההצלחה	21
קביעות, ובשורות טובות	23
"מים רבים": מבול ואהבה	24
קימה מוקדמת	24
סיפור: הרב ישראל וייס והשקית	25
מי שיש לו עשרת אלפים בתים	26
היונה	27
המזבח: "נתת - שכחת"	27
שתי מסקנות לשבוע	28
מים: ככל שנותנים, מקבלים	29
קביעות ומקום	29
סיכום: שתי מסקנות ומעשים קטנים	30
קטעים לא ברורים בתמלול	31

לשיעור המלא: https://www.youtube.com/watch?v=wc4124fIttU

1 פתיחה: נוח - נוחות בשמיים ובארץ

בערב הילולת מופת הדור, רבי עובדיה יוסף זכותו תגן עלינו, אנחנו נכנסים לשבוע השני של סדרת החורף. שיהיה עילוי לשכינת עוזנו, ישועה גדולה לעם ישראל וגאולה בעזרת השם, בכלל ובפרט, אמן כן יהי רצון.

היה קשר מופתי, נדיר ועמוק, בין אבא לבין הרב עובדיה, והשגחה פרטית בהזכרת הישיבה של אבא.

הפרשה היא פרשת נח, וצריך להבין את השם: "נוח" - נוח בשמיים ונוח בארץ, נוח לבריות ונוח לאדם. הרב עובדיה נפטר בליל שבת בראשית ונקבר במוצאי שבת, ומשם נכנסים לפרשת נח.

וְנֹחַ מָצָא חֵן בְּעֵינֵי ה'. (בראשית ו, ח)

"חן" הן אותיות "נוח". החן של האדם תלוי בטהרה שלו ובניקיון הלב שלו. הצדיק בזמן ההילולה שלו מושך ירושה לעולם: ירושה מהמידות האצילות שלו, מהקדושה שלו, מהכוחות העליונים ששתל בו השם יתברך. אז גם אנחנו נזכה.

היום נגיע לנקודה מהותית שנוגעת לחיים: לשמור על הנשמה ולדעת לבנות חיים גם בתוך הסערה.

2 העולם הפנימי והדעת

בחיי היומיום יש אנשים שיודעים להשיב כמעט על כל שאלה. תשאל אותו על העסק: הוא מכיר כל חשבונית, כל שקית, כל חוב וכל חיוב. תשאל אותו מה מתרחש בתוכו, מה קורה בעולם הפנימי שלו, והוא לא יודע. הוא לא יודע מה הוא רוצה, ולפעמים לא מבין למה בכלל מציקים לו.

למה הרבה פעמים אדם מתפרץ דווקא על האנשים הכי יקרים לו? אשתך היא השותפה שלך לחיים. בלעדיה את כמו צל, אי אפשר לצייר את עצמך אפילו עשר שניות בלעדיה. אז מה גוזל ממך את השמחה הפנימית? פתאום קשה להשיב.

מי יביא שמחה פנימית מהכסף? אני מכיר הרבה מאוד עשירים, ופגשתי כמעט אחד שהיה שמח באמת. יש כאן סוד של חיים: ליישב את הדעת.

אדם יודע לנהל הרבה הרבה דברים, אבל את עצמו הוא עדיין לא יודע להנהיג.

פרשת נח מכניסה אותנו לבירור עמוק בנפש האדם. איך שומרים על חיי הנשמה כשהעולם רועש, גועש וסוער מבחוץ? איך שומרים על השקט והשלווה הפנימית כשבחוץ הכול המולה? איך מגיעים לשליטה עצמית? איך אדם הופך להיות אדם שמאפיינים אותו דעת, יציבות וחסד?



הדעת היא המפתח

בשבוע שעבר התחלנו לעסוק בסוד הדעת, וההבנה שעלתה היא שכל המפתחות של החיים יושבים בדעת. זה כמו כביש: אפשר כביש של נתיב אחד ואפשר כביש של שמונה נתיבים. שניהם נקראים כביש ושניהם מסיעים מכוניות, אבל בשמונה נתיבים נוסעים במהה ובמאתיים ויש מקום לכולם. כל בעיות שלום הבית באות מצמצום הדעת. בעיות בפרנסה באות מצמצום הדעת.

יש אדם שדבר אחד זז לו מהמקום ונגמר. ויש אדם שאפילו כשלא הכול טוב הוא ממשיך לתפקד. הכול תלוי במרחב הדעת.

3 למה בכלל תיבה?

אפשר לשאול: אם הקדוש ברוך הוא יכול להציל את נוח בכל דרך, למה הוא מבקש ממנו לבנות תיבה ולהכניס אליה עולם שלם של בריות שזקוקות לטיפול? אין חסרון ניסים לקדוש ברוך הוא, הוא בעל הבית ומקור הכול, והיה יכול ליצור סביבה מוגנת. ובכל זאת צריך לטפל בבהמות, בחיות, בעופות ובשרצים.

כתוב במדרש שיום אחד פגש אברהם אבינו את שם בן נוח. תשע דורות היו ביניהם. אם היום היינו רואים אדם בן שש מאות שנה, היינו הולכים לנשק את רגליו. שאל אותו אברהם: "תגיד לי, רבי שם, בזכות מה ניצלתם מהמבול?" והוא ענה: "כמו שהיינו זנים בעלי חיים, הכנו את הבריות. הקדוש ברוך הוא חס על בריותיו." הוא סיפר שבתיבה היו חתול, שפן, אריה, עכבר ושרץ וכל עוף מעופף, וזנו אותם. בזכות זה שרדו.

נשא אברהם אבינו קל וחומר בעצמו: אם בשביל לזון בעלי חיים ניצלו מהמבול, אני אאכיל בני אדם עוברים ושבים. והלך אברהם אבינו וגבר בחסד עד שהעביר את כל העולם בחסד. מידת החסד העליונה עלתה לפני הקדוש ברוך הוא ואמרה לו: "מיום שבא אברהם, בטלתי ממלאכתי." אברהם נהיה אהובו של מקום.

איך יוצרים את זה, ואיך מגיעים לשליטה עצמית ולעמידה בניסיונות? זה בשיעור הבא. למה אצלנו מסך קטן מרצד מול העיניים ואנחנו נופלים ומתרסקים? אישה פשוטה שומעת מילה של רכילות, בום, ונופלת אחריה. איפה נקודת השליטה?

4 הסביבה קובעת

מתוך הפסוקים ומדברי רבותינו נגלים יסודות יקרים לחיים.

אֵלֶּה תּוֹלְדֹת נֹחַ נֹחַ אִישׁ צַדִּיק תָּמִים הָיָה בְּדֹרֹתָיו אֶת הָאֱלֹהִים הִתְהַלֶּךְ נֹחַ.
(בראשית ו, ט)

רש"י מביא שתי דרכים בביאור "בדורותיו". יש דורשים לשבח: אילו היה בדור של צדיקים היה צדיק פי מאה. ויש דורשים לגנאי: ביחס לדור שלו הוא היה צדיק. כשכולם מחללי שבת ואחד הולך בשבת לבית הכנסת, אותו קוראים צדיק, גם אם אחר כך הוא נוסע לטיול. ביחס לדור שלו הוא מצוין, ובדור אחר לא בטוח.

לפי אלו שדורשים לשבח, מתגלה כאן כוח עצום: נח שמר על הצדקות שלו בתוך סביבה שהשחיתה את דרכה. ואנחנו יודעים כמה הסביבה משפיעה. כתב הרמב"ם, זכותו תגן עלינו:

דרכו של האדם להיות נמשך במידותיו ודעותיו אחר סביבתו.

אדם שחי בסביבה כזאת נמשך אחריה. אם הוא שומע שוב ושוב זלזול, הלשון שלו נעשית מזלזלת. אם הוא רואה שמרמים ועושים קומבינות, הוא מתחיל לחיות בקומבינות ורמאות. אדם שחי בחברה של אנשים מקנאים מתחיל למדוד את החיים שלו לפי מה שיש לאחרים: אם ההוא שם ספוילר על האוטו, עכשיו גם אני צריך. זה שיבוש רוח ושטות.

וזה הלכה פסוקה ברמב"ם: דרך בריאתו של אדם להיות נמשך במידותיו ובדעותיו ובמעשיו אחר רעיו וחבריו. לכן עלינו להתחבר לצדיקים ולחכמים וללמוד ממעשיהם. לכן אמרו: "הושיבום בין ברכי תלמידי חכמים". וזה בירור מאוד מעשי:

- עם מי אני מרבה לדבר?
- איזה דיבור נשאר בי אחרי השיחה?
- האם מתעורר בי חשק ללמוד, להיטיב, להתקרב להשם?

אדם צריך חברה שמרוממת את השאיפות שלו, אנשים שמזכירים לו את מי ומה שהוא מסוגל להיות.

בבניין יש מחירון, וכשרוצים לבנות אומרים לך: זה המחיר הגבוה, ועליו תבנה. אל תרד מתחת לזה. כך גם בחברה: עם איזו סביבה אתה חולק? אם תהיה עם אנשים ריקניים, יום אחד גם אתה תהיה ריקני. אם תהיה עם תלמידי חכמים וצדיקים, גם אתה תהיה שם.



סיפור: "מי שישן עם כלבים"

היה אדם שהיה קשור מאוד לאבא ולרבנו. הוא לא עשה תנועה בחיים בלי לשאול את הרב. הוא היה בעל צדקה גדול ברמה נדירה, ולו ברכה עצומה: יכול היה להרוויח בקלות מיליון או שני מיליון ביום, ולא עשה חשבון. היו חודשים שבהם החזיק כמעט לבדו, או לפחות חצי, מהוצאות הישיבה.

יום אחד הוא התקשר לרב, אני זוכר את זה, ושאל: יש הצעה לעשות עסקה עם פלוני. הרב אמר לו: אל תעשה. הוא אמר: "הרב, אולי לא הבנת. הבנתי מצוין." הוא אמר: "הרב, זה יכול להקפיץ אותי אלף מעלות בעסק." והרב ענה: "אני יודע. ותזכור: מי שישן עם כלבים קם עם קרציות." מעולם לא שמעתי משפט כזה. הוא התעקש: "הרב, אולי לא הסברתי." והרב אמר לו שוב: אל תעשה את הטעות, תאבד את כל מה שיש לך.

הרב קולט מהר יותר ממהירות הכול. אצל אחרים יש חצי אנטנה, ואצלו שבעים אנטנות. סמוך עליו. הוא קולט לפני שאתה קולט את המחשבות, מה שמתחת, מי הניע את המחשבה.

בפעם הראשונה הוא לא שמע לרב והלך על העסקה. הוא הרוויח הרבה כסף. היה לו בית חרדי, בנות בבית יעקב, בנים בתלמודי תורה וישיבות קדושות. מי שהיה רואה אותו היה חושב שזה ראש כולל, אף אחד לא היה חושב שהוא איש עסקים גדול. כעבור שלושה חודשים המצב כבר היה אחר, ואחרי שנתיים הוא נשאר בלי עשרה דולר בכיס. אחר כך עבר מה שאדם עובר.

הוא בא אליי לפני כשלוש שנים, ואני זוכר את השיחה. אני יודע מי האדם, אני יודע מה טיבו, ושמעתי עליו דברים נפלאים. הרב אמר לו משפט נוקב אחד, ולא אמר אותו מיד, רק בפעם השלישית: "מי שישן עם כלבים קם עם קרציות." עד אז הוא היה בסביבה מצוינת של אנשים טובים, עם עין טובה, חרדי, ישר כמו סרגל, לב טוב. ברגע שהחליף סביבה, אחד ועוד אחד לא היה שתיים: הבית נשאר בלי כלום, והילדים נהיו בדרגה הכי תחתונה, ילדים שיכלו להיות כמו משה רבנו.

למה נכנסים למקומות האלה? מי עשה לו את זה? יבוא איזה טיפש ויגיד "עין הרע". לא. או שאדם לוקח אחריות ובוחר סביבה טובה, או שלא.

לכן אמרו: "הושיבום בין ברכי תלמידי חכמים". גם לנשמה צריך לבחור סביבה טובה.

5 נח צריך סעד

בואו נזכור את הכללים האלה. אלו כללי מפתח שלא כדאי לפספס.

אֶת הָאֱלֹהִים הִתְהַלֶּךְ נֹחַ. (בראשית ו, ט)

רש"י מבאר: נח היה צריך סעד לתומכו. נח הצדיק היה זקוק לתמיכה, ואילו אברהם אבינו היה מתחזק והולך בצדקו מאליו. זה צריך סעד וזה לא, זה צריך עזרה כל הזמן. אני לא הולך לבד.

זאת השיטה של אבא, וכך גם בשיטת האדמור: לקבל את כל התשובות לחיים מתוך הפרשה. בשפה אחרת, בעולם הפנימי, זה נקרא ללמוד "עלמא דנפשא", ללמוד את הנפש שלנו מתוך התורה.

התורה מעידה על נח שהוא צדיק. אתה יכול לומר לי "בבא סלי", אני אגיד לך צדיק. רבי מלובביץ', אני אגיד לך קודש קודשים, צדיק. בזוהר כתוב: מי נקרא צדיק? מי ששומר את הברית הקדושה מכל טומאה ומכל טעות. והתורה אומרת על נח: צדיק. כמה כאלה אתה מכיר בכל ההיסטוריה, בטריליונים שעברו ביקום, שהקדוש ברוך הוא והתורה מעידים עליהם שהם צדיק? יוסף הצדיק, בנימין הצדיק, שמעון הצדיק. ורש"י מוסיף: נח צדיק, וצריך סעד לתומכו.

אגיד לך משהו: שלושים וחמש שנה לא הבנתי את זה, ובדרך שבה אני מכין את השיעור קיבלתי קצת רמז להבין. אולי בזכותכם נבין ביחד איך צדיק צריך סעד. גם אם נדמה לך שאדם כמו הרבי מלובביץ' חי וקיים וחזק, הוא עצמו היה אומר שהוא חייב עזרה, כמו כיסא גלגלים, כאילו הכול קטן עליו.

מכאן אנחנו לומדים שאין להתבייש בעזרה שמאפשרת ללכת בדרך טובה:

- חברותא שמחכה לך.

- רב שאתה מתייעץ איתו.
- סדר יום שמחזיק אותך.
- אדם ישר שיודע לומר לך מילה אחת אבל אמיתית, בזמן ובכבוד.

פעם אתה אומר: "אילו הייתי חזק, הייתי מסתדר לבד." אבל עצם ההכרה במה שמסייע לך היא מעשה של דעת.

6 שיעור קבוע

אדם אומר: "אני לומד בבית." ואני יודע מה זה אומר: ספה, טלפון, ביטול זמן. למה אתה לא בא לשיעור? יש היום שיעור בבית הכנסת "קרית מלאכים". אני אומר לכם, שיעור של הרב משה יותר טוב ממני פי מאתיים, תבדקו. בחמש עושים מנחה בבית הכנסת, ואתה יושב ארבעים דקות בשיעור. ארבעים דקות שעוברות לך את כל התפיסה ומשנות חיים. שיעור לפני התפילה בבוקר הוא מתנה גדולה.

השיעור הזה מציל את האדם. אתם יודעים כמה דברים אדם ניצל מהם בחיים בגלל שהוא קבוע בשיעור. קבוע, קבוע, קבוע, לא פעם אחת.

אתם יודעים כמה אנשים היו גוססים? יש לנו כלל בש"ס, ונפסק בבית יוסף ביורה דעה, שרוב גוססים למיתה. ובכל זאת, כמה אנשים שהיו גוססים, ובשולחן ערוך יש הגדרה של גוסס, חברה קדישא סביבם, ובא חכם ופעולה אחת משכה אותו: הוא קבוע בשיעור, הכיסא שלו לא יכול להישאר ריק.

בעניין זה יש היום מושג של ביטוח חיים: אומרים לך שתמות והילדים יקבלו כסף. למה שאמות? אני רוצה לחיות עוד מאה שנה. זה כסף שבא רק עם מות, וזה נותן לילדים לעשות חיים על הגופה של אבא שלהם.

סיפור: הרגל וחצי בחוץ

סיפרתי לכם פעם על אדם שהלכתי לבקר, כדי לבקש עליו רחמים. הוא היה בחוץ לארץ, מחלה אכלה את כל גופו, ואנשים סביבו חיכו רק שיקרא קריאת שמע. שאלו אותי מה אפשר לעשות. אמרתי: נשתדל. השתדלתי, והשם קיבל בענווה שלו את התפילה והחזיר אותו. הוא קיבל רשימה של דברים, ועשו הכול, והאישה לקחה את זה ברצינות. הוא חזר לעצמו, חזר לחיים, חזר להכול.

כבר עשו את החלוקה של הכסף, של החברות, של הירושה, ועכשיו הוא הבעיה: הם לא מדברים איתו. אדם חי, והם לא מדברים איתו. אמרתי: חכו לסיום הבא.

סיפור: אזכרות לפי הסכום

היה פעם מושג של הנצחות בבית כנסת: במאה דולר עושים כל יום קדיש, בעשרת אלפים דולר עושים כל יום גם שיעור תורה וגם קדיש שנה שלמה, ובעשרים דולר עושים קדיש וברכה רק באותו יום.

אדם אחד יצא להפלגה לעסקים שלו, והיה מאוד עשיר. הייתה תקלה באונייה, ויצא עליו שהוא מת, אבל באמת הוא לא מת, הוא יצא מהצד השני. לקח לו כשנה לחזור מהים לבית. בינתיים הגיעה לילדיו הודעה שאבא מת, והם עשו את כל מה שצריך. הוא מגיע אחרי שנה לעיר, ודבר ראשון שהוא שואל: איפה שמו אותי בטבלת ההנצחות? הוא ראה: עשרים דולר. הוא השאיר להם הון עצום, והם שמו אותו בעשרים דולר. הוא היה קמצן.

הוא אמר: אם ככה, אני הופך את הדף. מאותו יום הוא התחיל להיות פזרן, והעלה כל ישיבה. ולמה? כי אם תסמוך שהם ידאגו לעילוי נשמתך, הם דואגים רק לעילוי נשמתם. הוא ידאג בעצמו לעילוי נשמתו.

מה נח מלמד

נח מלמד אותנו: צריך זכות לבוא לבית המדרש, וצריך זכות לצאת משם עם מסקנות ועם הבנה נכונה. כשיש לך שיעור קבוע, זה תופס.

אתם יודעים כמה עשרות אנשים אני מכיר אישית שהשיעור הקבוע הציל אותם מפיגוע? בדיוק, שנייה בדיוק. אדם שלוש שנים נמצא כל יום באותה שעה, באותה נקודה, ובאותו יום התחלף המקום, ובאותה שנייה, באותה נקודה, הוא לא היה שם. כמה דברים חיים כל יום. מי עזר למי? מי הטיב עם מי? הקביעות של האדם.

השאיפה לגדול צריכה לבוא יחד עם נכונות לבנות את הכלים שנחוצים לגדילה. קשה לך לברר כעס? תקבע עם חכם, תשאל: איך אני בונה את המערכת שלי? איך אני נוהג?

7 את התיבה בונים בשעת יישוב הדעת

נח אינו רק סיפור שהיה לפני חמשת אלפים שנה, זה סיפור שקורה לנו כל יום. קבעת עם ספק בעסק ככה וככה, ופתאום הכול הפוך, כל ההסכמות התהפכו, ועכשיו תתמודד. תיבת נח היא מציאות שמלווה אותנו בכל שלב בחיים.

עֲשֵׂה לְךָ תֵּבַת עֲצֵי גֹפֶר. (בראשית ו, יד)

רש"י שואל: למה הטריח הקדוש ברוך הוא את נח בבניית התיבה? שיעשה לו נס, שתרד לו תיבה מהשמיים! ובנייתה לקחה מאה ועשרים שנה. פרויקט של מאה ועשרים שנה, להביא עוד קרש ועוד מסמר. למה? כי הבנייה הממושכת איפשרה לאנשי הדור לראות, לשאול, לשמוע על המבול שעתיד לבוא, ואולי לחזור בתשובה. הבנייה עצמה נתנה הזדמנות לתיקון.

מכאן ניקח יסוד להכנה של החיים שלנו: להכין דרך לפני שמגיע הניסיון. אדם יודע שהוא חוזר בסוף היום עייף. הוא יודע שהוא קצר רוח, הוא מכיר את הרגע שבו נגמרת הסבלנות. אז בואו נחליט מראש איך להיכנס הביתה, איך להניח את הטלפון, איך לומר שלום בנחת. צריך כמה דקות להתאושש? תבקש אותן בכבוד.

אבא עליו השלום היה רגיל לומר משפט שגור: יש דרך, שביל, מהאוטו אל המדרגות, אל הבניין, אל הבית. בשביל הזה תניח את כל הצרות, את כל הפרצופים ואת כל ההנחות.

> **כנס הביתה עם חיוך. לא משנה מה עבר עליך. תחזור עם חיוך הביתה, עם שלווה, עם נשימה עמוקה.**

כאן נכנסת קבלה טובה: היא מקבלת מקום, מקבלת זמן ומקבלת אפשרות למעשה.





8 הצוהר: חלון או אבן טובה

צֹהַר תַּעֲשֶׂה לַתֵּבָה וְאֶל אַמָּה תְּכַלֶּנָּה מִלְמַעְלָה. (בראשית ו, טז)

הבעל שם טוב הקדוש מסביר את הצוהר. רש"י כותב: יש אומרים אבן טובה, ויש אומרים חלון. מה ההבדל? חלון משקף מה שבחוץ: אם יש שמש, יש אור, ואם לילה, חושך. אבל אבן טובה מאירה כמו פרוז'קטור כל הזמן, יום או לילה, תמיד היא מאירה.

אמר לי חסיד יקר, בשם הרבי מלובביץ', על "ואל אמה תכלנה מלמעלה": מה זה "אמה"? "אלוהינו מלך העולם". תמיד תזכור: המפתח שלך הוא אלוקינו מלך העולם. תהיה אבן טובה, תהיה יהלום, פרוז'קטור שמאיר כל הזמן.

אתה חושב שלאנשים גדולים אין ניסיונות? אולי יש להם ניסיונות שבעתיים. נראה לנו שלדוד המלך לא היו ניסיונות, וכמה צורות של ניסיונות ליוו את חייו.



9 תיבות: התורה והתפילה

אומר הבעל שם טוב הקדוש: "צוהר תעשה לתיבה" - תיבה היא תיבות התורה והתפילה. צריך להעיר את התיבות, לשמוע מה אנחנו אומרים, להקשיב באוזניים שלנו למה שהפה שלנו מוציא בתפילה, ולהכניס את האור של התיבות האלה בכל כוחות הגוף ובכוחות הנפש, עמוק עמוק. אדם יכול לומר תפילה שלמה ועדיין לא להרגיש שהיה שם.

אבא שלום היה אומר: אם אחרי התפילה אתה נראה כמו לפני התפילה, מה הועילה התפילה? הפה אמר מה שכתוב בסידור, והמחשבה המשיכה לוויכוח של אתמול, לדאגה למחר, לחשבונות. כאילו באותו זמן היית בשלושה מקומות. אדם נמצא במקווה, בתוך המים, וחושב על זה ועל זה: הגוף במקווה והמחשבה באפריקה. אבל כשהמחשבה, הדיבור והמעשה באותו מקום, זה כוח גדול.

הבעל שם טוב מלמד נוכחות, לתת למילים הקדושות מקום בתוכנו.

> **אתה אומר "מודים אנחנו לך" - תעצור שנייה, תחשוב כמה חסדים השם עושה איתך.**

סיפור: הבעל שלא חזר מהתפילה

יום אחד קיבלתי טלפון מאישה. היא התקשרה בבוקר מוקדם. בעלה היה רגיל לקום מוקדם לתפילה. הוא קם, התארגן, ונראה היה שהוא מתעכב הרבה זמן. זה היה מוזר לה, והיא קמה. היא ניסתה לדבר איתו והוא לא ענה. היא פתחה ומצאה אותו מת. היא אמרה: "רגע, אבל אתמול דיברנו, הכול היה טוב."

הוא חזר מהתפילה, אכל ארוחת בוקר ובירך ברכת המזון, וגמר בברכת המזון על השולחן, ושם החזיר את הנשמה. לפחות אחרי ברכת המזון, לפחות במצווה.

נשימה והנפלאות של הגוף

ואתה קם, ואתה מתפקד, ואתה נושם. תנשום עמוק: קחו אוויר דרך האף, ארבע, חמש, שש שניות, תכניסו אוויר, תעצרו שנייה, תשחררו מהפה. פעולה פשוטה מאוד. תעשו את זה שש פעמים כל ארבע שעות, ותראו מה יקרה לכם. לא אמרתי ייחודים ולא כוונות, כלום. פעולה סופר פשוטה. תעשו אותה לפני השינה, ואיך שאתם מתעוררים.

כתבתי בפרקי הנפש: אתה יודע כמה חלקים בגוף נכנסים לפעולה כדי שמילה תצא מהפה? שבעים פעולות נעשות בגוף האדם כדי שמילה תצא מהפה. חשבתם על זה? אתה מדבר כמו הופטיפון. כמה טריליארדים של גלגלים זזים כדי שתוכל לדבר. כמה טריליונים של תאים זזים ומנהלים מיליארדי מערכות בגוף האדם, ואתה אפילו לא מרגיש בהם.

תעשו ככה, תפתחו ותסגרו את היד, שישים פעם. כבר בפעם הרביעית התעייפתם. והלב שלכם עושה מאה אלף כאלה ביום, מאה ועשרים שנה, והוא לא מתעייף. אוי ואבוי אם הוא יתעייף. אתה ישן והוא ממשיך לעבוד, מפמפם. ראית פעם מנוע של אוטו דולק מאה ועשרים שנה רצוף? קח טויוטה, קח מרצדס, קח רולס רויס, תניע אותו ותסע שעה, שעתיים, מאה שעות, שבועיים, חודש, והמנוע ישרף. ולב כך. נראה לך שזה מובן מאליו?

כמה פעולות צריכות לזוז כדי שהלב יפמפם, כדי שהדם יגיע לכליה, ובמערכת הלימפאטית לבדה. אם אכנס לזה אדביק אתכם עד הבוקר. אתם לא מרגישים. אתה אפילו לא חושב על זה. כל יום מתחלפים בגוף האדם, תחזיקו בכיסא, שישה מיליארד תאים, לא מיליון.

יש מישהו מאחור שאמור להניע את הגלגלים האלה. מי עושה את זה? ואתה עסוק בלהתלונן על כמה פרוטות שפלוני חייב לך. אני לא אומר שזה נוח או טוב מה שהוא עשה, אבל יש לך כאן מיליארד דולר, תעסוק במאתיים שקל?

> **מודים אנחנו לך - תחשוב כמה חסדים השם עושה איתך.**

על ניסך שבכל יום עמנו, ואומרת הגמרא: אין בעל הנס מכיר בנסו.



10 דעת היא חיבור, וסליחה

אתה מבקש דעת. מה זה דעת? **וְהָאָדָם יָדַע אֶת חַוָּה אִשְׁתּוֹ** (בראשית ד, א): דעת זה חיבור. עיקר האדם הוא הדעת שבו. למה דימינו את הדעת לכביש? דעת רחבה היא כביש של עשרה נתיבים, דעת צרה היא כביש של המושב. כביש רחב מכיל הכול.

> **אתה מבקש סליחה? אל תבקש בפה, תן ללב להצטרף לבקשה. זו לא בושה להגיד סליחה, זו זכות להגיד סליחה.**

אתם יודעים כמה קשה המצב כשאדם מגיע למעלה ונשארו לו חובות מכאן? פעם חוב הוא כסף, ופעם חוב הוא דברים אחרים.

סיפור: מי שנפטר ובא לבקש תיקון

פעם ישנתי קצת בסוכה,, ובא אליי אדם שנפטר לפני כעשרים וחמש שנה. הוא התחנן שאתקן אותו, שאפעל בשבילו. אני זוכר אותו מצעירותי: צדיק נסתר, שעבד בעבודה פשוטה מאוד וישב לילות שלמים בסתר על התורה. הוא ייחל לתיקון. קשה לי לתאר במילים כמה נורא הייתה ההרגשה לראות אותו, וזה ליווה אותי הרבה שעות. היה לי קשה מאוד לשאת את הצער שלו. ראיתי אותו במצב שבו הוא נשאר באותו מקום מאז תחילת העלייה שלו, תקוע שם. אתה יודע כמה זה קשה?

זה סוגיה כואבת, ולא נעים לי לדבר על זה. אם זוכרים את ההזכרה שלו, זה גם טוב.

11 הדעת מנהיגה את לבושי הנפש

לכל חוב יש תעריף. החלטת לסגור את כל זה במילה אחת: סליחה. מה הבעיה? איזו חרפה יש בזה? אחת לאלף נשים יודעות להגיד את המילה "סליחה". למה? תחבר את המוח והלב.

אתה יודע כמה פקקים אתה משחרר לעצמך, לאף אחד אחר, לעצמך? אדם שנושא טראומות ומטען, למי הוא מזיק? לעצמו. נכון שהעולם מסביב לא תמיד טוב. אז מה? למה אתה תסבול?

מילה אחת של תפילה במקום, עם כוונה, יכולה להיות מקום שבו האדם חוזר לעמוד לפני הבורא בלי מחיצה, בלי חציצה, לדעת מה אני מרגיש ולבחור איך לפעול.

יש אדם שאומר: "אני מבין הכול, אבל ברגע שפוגעים בי אני מאבד שליטה." בתניא מבואר שהמוח יכול להנהיג את לבושי הנפש. מי הם לבושי הנפש? כבר דיברנו: מחשבה, דיבור ומעשה. בתניא מבואר בעניין הזה איך להתמודד עם כעס ועם קנאה, ושהבחירה בהתנהגות של חסד וחיבה מושכת על האדם ברכה.

אולי צריך לדייק: זו עבודה שאדם נדרש ללמוד, להרגיל את עצמו בזה. זה לא כפתור. להפעיל מיקסר או מיקרוגל, לוחצים על כפתור והוא פועל. עבודת נפש צריכה תרגול, צריך לבנות מסלול.

> **זה בסדר: נפלתי - קמתי. הנפילה היא חלק מהחיים.**

אבל לפחות אנחנו בכיוון הטוב, מציבים יעדים ושאיפות. יום אחד אומר: בלי נדר, אני לא כועס, אני נושם עמוק לפני כעס. נשימה מהאף, לא מהפה, יותר לאט ופחות אוויר. נשימה מהפה מגיעה לכל היותר לבית החזה, נשימה מהאף מגיעה עד למטה, פנימה, עמוק יותר.



אין כאן הבטחה שכל הרגשה קשה פתאום תיעלם. מישהו דיבר באופן לא יפה ופגע, וזה לגיטימי שאדם יתפגע. אדם חי, הוא לא מת. אחד הסימנים של אדם חי הוא שהוא מרגיש, המת לא מרגיש. אדם שאין בו רגישות ואין בו רגש, זה סימן של מת ולא של חיים. כאן אנחנו לומדים להכיר את מה שעובר עלינו, ואחר כך לברר מה נכון לעשות: אולי לסלוח, אולי לעשות שינוי, אולי לבקש להציב גבול, או להמתין עד שנוכל לדבר בנחת.

12 לדבר ולא לטפח שנאה

הרמב"ם מלמד אותנו בהלכות דעות שמי שנפגע מחברו, קודם כול צריך להודיע לו על הפגיעה. אם לא תודיע, זה ישב בפנים ויצבור ריבית, ריבית והצמדה. תיזהר לא לטפח שנאה בשתיקה. בהלכות הוכחה הוא מדגיש דיבור בנחת ובלשון רכה.

לא חייבים לעשות מזה דרמה. אפשר לומר: "תשמע, פלוני, אני מאוד מכבד אותך, והדיבור הזה מאוד פגע בי, זה לא היה יפה." ברגע שאמרת, סידרתם, וזה נגמר. אין צורך להצטדק. גם אדם נפגע, בצדק או לא בצדק, להסתדר איתו לא עולה כסף.

הנה הכלל הבא, ושווה לכם לאמץ אותו. הוא קשה, הוא כואב, הוא נוקב, לפעמים כואב עד גבול המוות, אבל מי ששורד אותו יוצא בוודאי מרוויח, בוודאי שמח, בוודאי מצליח.

> **בחיי, לא ראיתי מוותר מפסיד.**

קשה לוותר, קשה מאוד, ולפעמים קשה עד גבול החיים, ולפעמים מתערבבים רגשות, וזה מכפיל את העיסה. אבל מי שיודע לצלוח, על כל ויתור מקבל כפל, פי עשרה, פי מאה, פי אלף.

אדם שיודע לדבר, למשל: "הדיבור הזה פגע בי", הדברים ברורים ונותנים אפשרות לתיקון. הרבה בתים יכלו לחסוך את הפירוק שלהם אם ידעו לדבר, ומשפחות יכלו לחסוך קרעים. פעמים צד אחד יודע לדבר והצד השני לא, וזו תקלה גדולה מאוד, אחת התקלות של הדור שלנו: לא יודעים לדבר.

לדון לכף זכות

אדם בונה מגדלים באוויר. שלחת הודעה לבן אדם והוא לא ענה. "הוא מסנן אותי." אולי הוא במקום לא זמין, אולי הוא עסוק במשהו ולא פנוי לענות. אתה לא יודע מה יש לו. כל בן אדם בחייו היה באמצע פגישה שחשובה לו מאוד, או במצב שבו הוא לא לבד ולא מתאים לו לענות, כי הוא מכבד אותך. התקשרת ולא ענה, שלחת הודעה, מספיק, מה הבעיה? "הוא מסנן אותי, וגם לפני חודש כשנפגשנו הוא לא התייחס יפה." אולי כי היה טרוד. אתה לא יודע. הפרשנות כבר בונה סיפור, הסיפור כבר יוצר פגיעה, והפגיעה מוכנה, וככה נהרסים בתים.

אולי תדון אותו לכף זכות. אני מספר על עצמי: החליפו לי לפני חודשיים טלפון. אני לא מסתדר עם הטלפון החדש, וכל לחיצה דורשת שמונים לחיצות. עד שאני מגיע לטלפון, פתאום אני רואה שלושים הודעות. לא סיננתי אף אחד, פשוט לוקח לי הרבה זמן, והאצבעות שלי לא נולדו בטכנולוגיה. אני יודע לפרק כל סוגיה, אבל טכנולוגיה אני לא יודע. אני יודע מה אני טוב בו ומה לא, ואלה היתרונות שלי עם החסרונות שלי. מה הבעיה? סיננתי אותו? לא התחתנתי עם הטלפון. אני מתייחס פעם, פעמיים, שלוש ביום. אין לי אובססיה לטלפון, ויש כאלה שיש להם.

לפעמים אתה צריך באותו רגע ללוות עשרים מקרים, ואתה לא יכול להסיח דעת מאף אחד, ובאותו זמן גם למסור שיעור לחמש מאות איש, ארבעים פעולות באותו רגע. השיחה שלא נענתה, לפעמים באמת משתדל, אבל יש פנים לכאן ופנים לכאן. אלה דברים שקורים בחיים, ולא צריך מכל פעולה לעשות דרמה וסיפור.

איפה נופלים אנשים? בפרשנות שגויה.

סיפור: האלמנה והשאלה העדינה

מישהו בא אליי לפני עשר שנים ואמר: "הרב, אתה כועס עליי." אני בחיים לא כועס על מישהו. "הסתכלת עליי ככה." לא הייתי טרוד בפסק. כתבתי פסק: אישה אלמנה פנתה אליי בשאלה עדינה מאוד וכואבת מאוד. היו צדדים לכאן ולכאן, והייתי שקוע: מה אני מכריע לה,

כתבתי ככה, אבל אולי ככה. אתה לא כועס? לא. מאיפה מגיעה השריטה הזאת, שריטה כואבת? אתם מבינים שבגלל דבר כזה התפרקו בתים ונכנסו לבעיות.

13 בתוך התיבה בונים עולם חדש

למה נח מלמד אותנו את זה? בתוך התיבה תבנה עולם חדש. גם כשהעולם סוער בחוץ, אתה מבפנים תהיה שקט, מיושב, כמו יין. בירה המהות שלה הגזים, ליין המהות הכובד. יין שוקט על שמריו. כך אומר הזוהר הקדוש: יין שיושב על השמרים, מתיישן שנה, שנתיים, שלוש, עשר, עשרים, שלושים שנה. פתחת יין של עשרים שנה, תראה איזה צבע עמוק יש לו. אלה אותם ענבים, אבל הוא התיישן עשרים וחמש שנה.

14 חסד בלי הפסקה

הגמרא מספרת שאליעזר שאל את שם על השירות שלהם בתיבה. שם אמר לו: "היה לנו צער גדול מאוד. איך יחיו הבריות יום ולילה?" זה עבודה של עשרים וארבע שעות ביממה: אין מנוחה, כי זה אוכל באחת וזה בעשר וזה בשלוש. נח ובניו נשאו באחריות לחיים שהופקדו בידיהם, וכאן מתגלה עומק נוסף.

אמרתי לכם קודם, מהמדרש: נח שאל את מלכי צדק, זה שם בן נוח, איך שרדו, איך יצאו מן התיבה? אמרו לו: בזכות הצדקה שעושים עם בעלי החיים. אמר אברהם: קל וחומר, אם עשית חסד עם בעלי חיים, עם עכברים, אני אעשה חסד עם בני אדם.

לפעמים אדם שנראה לך מפלצת, כשאתה מגיע אליו אתה מגלה כמה הוא מיוחד, כמה בעל נתינה, כמה בעל ניסיון, כמה חוכמה יש בו. בדרך כלל את החוכמה האמיתית לא תמצא באנשים יפים, אלא דווקא באלה שנראים לך מכוערים, פשוטים, שפלים. כנס לבית מדרש גדול, ולפעמים רוח הקודש תמצא דווקא אצל מי שיושב בפינה. תזכרו שלדברים האלה יש משקל גדול מאוד.

התיבה שמרה על החיים, ובתוכה הייתה עבודת חסד ממושכת. ההצלה התחברה לאחריות כלפי בריות אחרות. מכאן נלמד לעצמנו.

לפעמים יש תקופות קשות ולפעמים קלות יותר, לפעמים הכול לוחץ על הגרון ולפעמים בלי. בואו נשמור על מעשה טוב אחד בגבול הכוחות שלנו: לפעמים לעודד אדם, לפעמים להקשיב, לפעמים מילה טובה, ולפעמים לעזור עזרה ממשית, אפילו פיזית. אדם טרוד בעצמו לא שם לב לסביבה שלו, וכאן הקדושה שלנו צריכה להעיר את הסביבה. לכן אמרתי כמה פעמים: אל תהיה רק שמש, תהיה פרוז'קטור, אבן טובה שמאירה לסביבה שלה.

השם נתן לי בסייעתא דשמיא לתת הרבה שיעורים בהרבה מקומות. יש מערכת נוספת שאני נותן בה שיעור, בסביבה יחסית מאוד רחוקה: יהודים יקרים ונפלאים, זהב, ואני מלמד אותם תורת הנפש בשפה שלי. אני אף פעם לא ראיתי רחוק ורחוק. אני רואה טוב של כל אחד.

יש שם אנשים שלא ידעו להניח תפילין מאז בר המצווה שלהם. זה בסדר, כל אחד בדרך שבחר, והשם יעזור לכולם להתקרב. אני החלטתי שאני רק שופך עליהם אור. פתאום אני שומע את השיחות ביניהם, כל מילה שנייה: "בסייעתא דשמיא", "בעזרת השם". החליפו להם את הדיסק. מה קרה? שפכו אור, לא צריך יותר מזה. אתה רושם, ומשתנים להם החיים מבפנים. "מה רבו מעשיך ה'".

15 חסד שיש בו הקשבה

הגמרא מדגישה שהבריות שבתיבה קיבלו מזון לפי הצורך ולפי הזמן שלהן: החתול אוכל בשעה הזאת, העכבר בשעה הזאת, האריה בשעה הזאת והפיל בשעה הזאת, ואתה דואג לכל אחד בדיוק בשעה שלו. זו מערכת שאי אפשר לעמוד בה, והם עמדו בזה: נח ואשתו ובניו. וזה גרם להם ברכה בלי גבול.

מכאן נלמד על חסד שיש בו הקשבה. לפעמים אדם זקוק לעצה, ועצה טובה בזמן הנכון אין לה מחיר. יש אדם שצריך עזרה מעשית. יש אדם שכרגע זקוק שמישהו ישמע אותו בלי לקטוע אותו, והוא גם לא צריך עצה, רק שישמעו אותו. לפעמים אנחנו נותנים מה שנוח לנו לתת, עוד לפני שברור מה השני צריך. אפשר לשאול בפשטות: מה יעזור לך עכשיו?

משל: משקפיים ישנים וחדשים

בחינוך פוגשים הרבה את הדברים האלה. פגשתי ילד שלא מוכן ללכת לכיתה. אם אראה ילד שאוהב ללמוד, יהיה מוזר לי. ילד שבורח מבית הספר, זה בסדר. אבל כאן הייתה סלידה. ניגשתי לרבי שלו ושאלתי: "אתה יודע שיש לך תלמיד שלא מגיע כמה ימים?" אמרו לי שהוא לא מרגיש טוב. אמרתי: אולי גרמת לו איזה סיוט, אולי פגעת בכבוד שלו. מה, לילד אין כבוד? אולי לילד יש כבוד יותר ממבוגר.

אתם רוצים משל כדי להבין? אחד יש לו משקפיים, עשרים שנה אותה עדשה, אותו מספר, עד שהן כבר מלאות שריטות. ואחד החליף לפני שעתיים משקפיים. תגיד לי, זה אותה עדשה, אותו מספר, אותו מיקוד? אתה מבין שלא. כי כאן יש בערך שבע מאות מיליון שריטות, וכאן עדשה חדשה: הוא רואה את כל הנקודות שבריצפה, וזה לא רואה כלום. זה אותו מספר.

אולי ילד שהעדשה שלו מבריקה הוא הרבה יותר רגיש, ואולי צריך לדעת להגיע אליו ולהרים אותו. ולמה לרבי השני הוא רוצה ללכת והולך שמח? כי יש לו שם פינה. צריך לחשוב על זה. כשמבינים טוב את הקושי, אפשר להנהיג טוב יותר.

16 הצלחה שמשכיחה את נותן ההצלחה

לפעמים ההצלחה משכיחה את נותן ההצלחה.

וַתִּמָּלֵא הָאָרֶץ חָמָס. (בראשית ו, יא)

רש"י מבאר שלא נחתם גזר דינם אלא על הגזל. ובגמרא (סנהדרין קח) נאמר: **דור המבול לא נתגאו אלא בשביל טובה שהשפיע להם הקדוש ברוך הוא.** זה נוגע לכל אחד מאיתנו. לפעמים אדם דווקא בימים היפים שלו, במקום לומר "איזה כיף שהשם זיכה אותי להיות בעל יכולת", סוגר את הלב ואת הכיס.

בוא, פתח את הלב, פתח את הכיס, תתחיל לשפוך. אתה לא מפחד שמחר ייגמר לך? בוא נשאל שאלה: אתה בטוח שמחר אתה קם בבוקר?

סיפור: שמעון האברך

היה לנו אברך בכולל, לפני עשרים שנה, ממש צדיק, קראו לו שמעון זכרונו לברכה. היה בו משהו מיוחד באמת. למד אצלנו הרבה שנים. כמעט לא זוכר ממנו תנועה מיותרת או מילה מיותרת. שתקן, מתמיד, שקדן, ממש צדיק. היה הולך לכולל, לומד בשמחה, בקדושה, בענווה, חוזר הביתה, מנקה לאשתו את המטבח, שוטף כלים, והמקום היה מבריק. כשהלכה לישון אמר לה "לילה טוב" ואמר לה מילה טובה.

בשש בבוקר, לתפילה, הוא לא קם. הביאו רופא, והוא אמר: "תשמע, הוא נפטר לפני שש שעות." אני עשיתי לו טהרה, עשיתי לו על פי הקבלה כל מיני תיקונים נהדרים, ואני אומר לכם: מה שבחנתי אצלו לא היה אצל הרבה צדיקים. לרוחב ולאורך. מישהו ידע על זה? לא. עלה לישון, ונשאר שם.

אתה יכול לתכנן עד מחר, אם הקדוש ברוך הוא קורא, נגמר. ואולי דווקא הצדקה שאתה תיתן היא זאת שתאריך לך את הדופק. אולי זכית להתחבר למקום נכון לצדקה, ועברת עשרת אלפים שקל. אתה יודע מה קרה בעשרת אלפים שקל האלה? כמה פיות אכלו מהם, כמה אלמנות קיבלו מהם, כמה יתומים, כמה תלמידי חכמים, כמה זיכוי הרבים יצא לעולם. פתאום הגעת לקהילה רחוקה, ודווקא הם קיבלו תורה. אתה יודע לכמה חלקים וחלקיקים התחלקו הפרוטות האלה? אתה יודע כמה חיוך הן גרמו לכמה אנשים. הם התחברו וחיו על זה חיים ארוכים, עושר וכבוד ובשפע ברכות. אתה מחיה נפשות.

סיפור: בנימין הצדיק

בגמרא בבא בתרא (יא): בנימין הצדיק, אחד משלושת הצדיקים שבש"ס. גבאי צדקה. האופי של בנימין היה פדנט, בדרך כלל חריפי שכל הם פדנטים, יש יוצא מן הכלל אבל בדרך כלל זה ככה. הוא היה גבאי צדקה, ויום אחד, בשנת בצורת, שנה של רעב, השם ישמרנו, דפקו לו בדלת כל עשר שניות. הוא היה בסבלנות עם כולם. באה אליו אישה אלמנה עם שבעה יתומים ואמרה: "רבנו, לא אכלו שלושה ימים, תן לי בבקשה." הוא אמר לה: "בואי, תראי, מותק", פתח לה שמונה קופות, והכול ריק. "הלוואי שהיית מוצאת לי פרוטה עכשיו."

הוא אמר: מה נעשה? מרחם הוא ירחם על אלמנה ושבעה יתומים שימותו ברעב. היו לו כמה דולרים ששמר לחתונה של הבת שלו. הלך הצידה, הפרוטות האחרונות שיש לו, ונתן לאישה: "מותק, זה לחתונה של הבת." והיא הלכה וחיה.

לימים חלה הצדיק. חלה ונטה למות. עכשיו מתווכחים למעלה: ימות, לא ימות. כולם אומרים: ימות. המקטרגים שועטים עליו. פתאום עולה לפני הקדוש ברוך הוא הצדקה שלו: "ריבונו של עולם, אתה אמרת: כל המקיים נפש אחת מישראל כאילו קיים עולם מלא. זה בנימין הצדיק, שקיים אלמנה ושבעה יתומים." באותו רגע הוסיפו לו עשרים ושתיים שנה. עשרים ושתיים שנה! זה מובן מאליו?

אדם שוכב על ערש דווי במחלקה הסופנית, מחלה אכלה את כולו, עשיר, גדול, חכם, גיבור, מה שאתה רוצה, וכמה אתה קונה חיים? יש מחיר לחיים, יש מחיר לדקה של חיים. אולי דווקא הצדקה הזאת גרמה שהשם עיכב אותך בזכותה בפקק הזה עוד עשר דקות, ובזכות זה ניצלת מהתאונה.

סיפור: שב כאן שלוש שעות

אתה רואה בן אדם, כתוב לו בבוקר משהו לא טוב על המצח. בוא נשב כאן. "לא, אני ממהר." שב כאן. לפעמים לא צריך להסביר לו. יום אחד תפסתי מישהו ואמרתי לו: "שב כאן." אמר לי: "אשתי מחכה." אמרתי: "לא שאלתי אותך, שב כאן." "הרב, שלום בית!" אמרתי לו: סגור את הפה ושב כאן ואל תדבר. קשרתי אותו שלוש שעות. הוא אמר לי: "הרב, מה אמרת לי?" אמרתי: שב כאן. אמרתי לו: עוד מילה אחת, אתה עף מהחלון. אחרי שלוש שעות אמרתי לו: "סעו." הוא ידע שאילו יצא באותו בוקר, בשעה שמונה כבר היה אחרי יציאת נשמה.

אפשר גם להיות חכם ולמהר, ויש דבר: אם הרב מסביר לך, זה ייעצר, זה ייתקע. לא צריך להסביר. המטרה לשמור עליו. כמה מקטרגים יש בדרך, כמה אויבים, כמה סטנים. ואלה לא רק אויבים בני אדם. אתם יודעים כמה מזיקים רוחניים יש באוויר? זו גמרא מפורשת (ברכות ו): **אלמלי נתנה רשות לעין לראות, אין כל בריה יכולה לעמוד מפני המזיקין.** כמה מזיקים.

בואו נחזור ארבעים שנה אחורה למושב: היינו עוזרים לסבא לחפור סביב העצים, צלחת סביב כל עץ, ואז עם הצינור עוברים מעץ לעץ. הצלחת הזאת עגולה, נכון? כך כל אדם יש סביבו מאה, מאתיים, שלוש מאות, שבע מאות אלף שדים ורוחות, כל הזמן מקיפים אותו. אם אדם נבהל, מיד יוצא מדעתו, ולא שורד. עשית צדקה במקום נכון, זה שומר עליך.

אתה קיבלת יותר ממיליארד פעם ממה שנתת. לפעמים צדקה היא בכסף, ולפעמים צדקה היא חסד.

סיפור: שלושים שניות של חסד

אחד המנהלים שלנו סיפר: יום אחד נתקעה ההפצה. יש לנו הפצה של "מסילות אל הנפש" בהרבה מדינות כל שבוע. יום אחד הייתה תקלה באחד האזורים בארץ, ומישהו היה חייב לצאת מעכשיו לעכשיו. הוא בנה חלופה מעולה, ויש לו ארבעים-חמישים מפיצים שצריך להגיע אליהם בדרך, בצומת הזאת או ברמזור, ולמסור להם את השקיות. פתאום מפיץ אחד עשה טוב משהו מחוץ למסלול שלו, וזה עיכב אותו שלושים שניות. שלושים שניות, זה כלום, חצי דקה. אבל אתה יודע מה המשמעות? מי שעקף אותו הגיע לרמזור וקיבל מחסנית שלמה. מה עשה החסד של שלושים שניות המתנה בצד?

וְאֶתֵּן אָדָם תַּחְתֶּיךָ (ישעיהו מג, ד).

17 קביעות, ובשורות טובות

אדם שקשור למקום של תורה, זה קשר של קיימא. יש כאלה שקשורים רק כשיש להם בעיות. אבא שלי, כשהיו מושגים, היה אומר: יש כאלה שבאים כמו מלאך המוות, כל פעם שהוא בא מישהו נפטר או גוסס. בחיים אני לא זוכר שבא להגיד "מזל טוב, נולד בן בשעה טובה, בן מתחתן". תמיד: "הרב, נפטר, גוסס." אמרתי לו: אתה נראה לי המזכיר של הס"מ. כן, זה קשה. ויש אחד שתמיד בא עם בשורות טובות, שעה טובה, ברוך השם, ישתבח שמו.

> **יכול להיות קושי, בסדר, חלק מהחיים, אבל לא רק. מותר לחשוב טוב.**

קל לעזור לאדם שהוא קבוע. כמה אפשר להמליץ עליו! כמה קלף יש לך אצל הרב! תודה לכם, למעלה ולמטה. לעזור לאדם שקבוע בשיעור בשעת קושי, שלא תקום ולא תהיה שום צרה. אתה יודע כמה אפשר לעזור לאדם כזה? אם ידעו אנשים, היו מזיזים את העולם ולא מפסידים שיעור. קביעות הזאת, איזה כוח יש לה.



18 "מים רבים": מבול ואהבה

מַיִם רַבִּים לֹא יוּכְלוּ לְכַבּוֹת אֶת הָאַהֲבָה. (שיר השירים ח, ז)

בתורה אור של בעל התניא מבואר "מים רבים", וגם במבול: **וְהַמַּיִם גָּבְרוּ מְאֹד מְאֹד עַל הָאָרֶץ וַיְכֻסּוּ כָּל הֶהָרִים הַגְּבֹהִים** (בראשית ז, יט). הבעל התניא מבאר שמים רבים הם תרדמת הפרנסה ומחשבות ענייני העולם, שיכולים לפעמים לכבות את האהבה המסותרת בנפש האלוקית. ובהמשך מבאר שגם העלייה שנעשית באמצעות עבודת האדם, לימוד תורה ותפילה מתוך העיסוק בעולם, מופיעה בפרשת נח בדיבור "מים רבים". וזה נותן תקווה גדולה לאדם טרוד.

19 קימה מוקדמת

יש מעלה באדם שזוכה לקום מוקדם. הקימה המוקדמת היא לא רק אמה, היא מפתח של ברכה, מפתח של חיים. אמרתי לאחד: תקום בארבע בבוקר. הוא אמר לי: "הרב, קשה." אמרתי לו: אם יגידו לך עכשיו אלף דולר ליום, אתה קם? שים את הגרון, ארבעה שבועות תתרגל.

אדם יוצא מתפילת שחרית בשבע, שבע וחצי: אחרי ברכות השחר, תיקון חצות, תפילה, מקווה, שיעור טוב. כמה הוא מספיק! מה שאנשים לא עושים בשבועיים, הוא עושה ביום אחד. אני עושה את זה הרבה שנים: בשמונה בבוקר אני כבר בעבודה, ובאחת עשרה, שתים עשרה אני מתחיל להתאפס. פתאום בן אדם בשמונה בבוקר נראה לו כמו צהריים, וארבע אחר הצהריים בשבילו כמו עשר בלילה. איזה ברכה ביום.

פתחתי שיעור פעם בבית מדרש לחתן שלי, צדיק ותלמיד חכם ממש קדוש. אמרתי לו: משה, עד עשר בבוקר תלמד: טור, בית יוסף, שולחן ערוך. כמה הוא מספיק! שיצאו תלמידי חכמים. גם לאלה שצריכים להתפרנס, חשוב להתפרנס, אתה במשרד גם ככה מגיע בעשר. קם מוקדם, מרוויח איתנו שעה, איתי בבוקר שעה. באו אליי כל מיני אנשים שעובדים במשרד, וסיפרו: "הרב, מה הייתי עושה לפני כן בשבוע, בשבועיים? היום אני מגיע בעשר למשרד, ועושה בין עשר לשלוש מה שלא הספקתי כמה ימים." אמרתי לו: בטח פתחת בקודש. הקדוש ברוך הוא חולק איתך הסכם: אתה אומר לקדוש ברוך הוא "אני עושה את שלך, אתה עושה את שלי", במקום שאני אריץ עד סוף העולם.

20 סיפור: הרב ישראל וייס והשקית

יום אחד ישבתי עם אבא עליו השלום באיזו הזכרה. אבא ישב כאן, אני ישבתי, ומימיני ישב ידידנו הרב רבי ישראל וייס. הוא היה הרב הראשי לצה"ל בתקופה שלו. הוא היה ידיד נפש של אבא, וזה היה אולי שבועיים, אולי חודשיים אחרי המינוי שלו. הוא פנה אל אבא: "הרב רוצה לשמוע איך קיבלתי את התפקיד?" אבא אמר: "שמח אני לדעת." הוא אמר:

"תשמע, אני מעל עשרים שנה רב סרן. אין בסיס שלא שירתתי בו, אין בסיס שלא הייתי רב בו. כל שנתיים מחליפים מקום, אותו תפקיד. בכל מקום יש לי זכרונות יפים, השתדלתי שם. היה רמטכ"ל שאול מופז, והשר היה ברק. יום אחד אני מקבל טלפון בעשר בבוקר מהמזכירה של הרמטכ"ל: הוא רוצה לדבר איתך. 'ישראל, מה נשמע? אתה עוד בצבא? אתה זוכר, לפני עשרים שנה היינו ביחד בעזה?' 'כן, זוכר טוב.' 'חשבת על הרבנות?' 'הלוואי.' 'טוב, בוא מחר בעשר.' נכנסתי בעשר, ובשתים עשרה יצאתי עם תיק חתום, הכול ביד. אחרי שבועיים יצא מכרז, וכבר הכול היה סגור."

הוא אמר: אתה חושב שפה נגמר הסיפור? לא, רק חצי. אתה יודע מה זה? בוא תשמע. אבא שלו היה לו חנות הרבה שנים, של בגדים, בירושלים, וזה היה מרכז הקניות, הכי גדול של העולם החרדי. הפדיון שם כל יום היה הרבה כסף. יום אחד, בסוף יום מהעסק, הוא נכנס לבניין שלו, ושם גר, והוא רואה בן אדם בוכה. הוא לא מכיר אותו, גם לא מי שהוא מכיר בבניין, אף שגר שלושים שנה במקום. אתה יודע, יש לנו לב, אנחנו יהודים בעלי לב. ניגש אליו: "יהודי יקר, אני יכול לעזור?" אמר לו: "אתה לא יכול לעזור." "למה החלטת שאני לא יכול לעזור?" "עזוב אותי." אמר לו: "טוב, אני גר כאן אבל אני לא מכיר אותך, אבל ליבי כואב איתך. מקסימום אומר לך שלא יכול. בעסקים אומרים: לא כבר נמצא בכיס. אולי תספר." ואז הוא אומר לו: זה וזה וזה המעשה.

הוא לא יודע איך להתמודד, נפל עליו חוב. עכשיו יש לו מאה ושמונים אלף שקל, חוק, והוא לא יודע איך לפרוע אותם. יש לו חתונה של הבת, ויש לו ככה וככה, והוא בוכה, לא מצא פינה לפרוק את הלב לפני הקדוש ברוך הוא. אמר לו: קח את השקית. כל הפדיון היומי שלו, מאה ושמונים אלף. אמר לו: "קח." הבן שלו שהיה איתו אמר: "אבא, מה אתה עושה?" אמר לו: "שתוק, נפל בדרך." אין אדם מעני מן הצדקה הזאת, אני אתמודד. אדם שנפל לו איזון, חיסה לו את כל הצרה שלו, והוא לא מכיר אותו. זה מה שנקרא לב יהודי ללב יהודי. ישתבח שמו. שבוע אחרי, בום, הגיע הטלפון.

אתה לא יודע את הפעולה שאתה עושה מה השלוחות שלה. הוא יכול היה ללכת עם התיק, עם השקית, למעלה, לומר "משתתף בצערך", והכול טוב. הוא היה גבר, אמר "נפל בדרך". ראית איך הוא עשה את זה? אתה יודע מה המשמעות? אתה לא יודע מה החשבון. חשבונות שמיים ארוכים.

21 מי שיש לו עשרת אלפים בתים

יום אחד אדם יורד לבור. מה ישאר לך, הרב? ישבתי עם בני אדם מאוד גדולים. ישבתי עם בן אדם שיש לו מעל עשרת אלפים בתים, שכונות על האוקיינוס, אין מדינה שאין לו וילה של נופש, ולא וילה של שלוש מאות מטר: אלף, אלף וחמש מאות, אלפיים מטר, עשרה-חמישה עשר-עשרים דונם, אחוזה. החיים שלו יותר טובים משלי? אני לא בטוח.

יום אחד נסענו, ביקשו שני אברכים עסק, אולי עשר דקות, להקיף בניין אחד, בניין גדול. יש לו איזה עשרים כאלה. אמרתי לו: יש כאן משפחה שצריכה אוכל. והוא לא יודע לתת. אם נתן לך אלף דולר, הוא מרגיש שחצה את הגבולות, שיתמוטט. יש גם כאלה אנשים בעולם. מחר הוא ילך לבור. מה יקרה עם עשרת אלפי הדירות? בואו נהיה מאוד אמיתיים. ויש עוד מתכונת למריבות, שיש ילדים שיהיו בכסח של החיים שלהם: מה יהיה עם ההאנגרים, מה יהיה עם זה וזה. אבל אדם שבנה ועשה ונתן וחיבק והפעיל, סיפרתי לכם מקודם על העשרים דולר.

הגלגל

זה מטלטל. השם נתן לך, תנצל את ההזדמנות. אמרו חז"ל (שבת קנא): **גַּלְגַּל הוּא שֶׁחוֹזֵר בָּעוֹלָם.** קחו טיפקס, תעשו איקס על גלגל של אוטו, ותסתכלו: האוטו מסתובב, כמה פעמים האיקס למטה וכמה למעלה? אי אפשר לספור. כך האדם, התנועה שלו גלגל. אבל יש מצב שעל ידי ריבוי נתינה במקומות נכונים אתה מעריך את המצב למעלה.

תשמע, בא מיתון לשוק, כולם במצב קטסטרופה, ואצלך כאילו זה לא קשור אליך. אתה כמו בתיבת נח באמצע המבול: בחוץ מבול, והכול זורם אצלך. הכנסה נכנסת כל יום, ברוך שמו, הכול עובד כרגיל. איך זה קורה? למה אחרים עם עשרה עובדים לא שורדים ואתה עם שבע מאות, שמונה מאות, אלפיים, עשרת אלפים עובדים, ואתה חול בלי מלח? למה?

נח מלמד אותנו לדעת שיש סערה גדולה בחוץ, ולהפריד בין החוץ לפנים: להגיע ללב שלנו, לנפש שלנו, למקום הפנימי הזה, ושבתוך העולם הפנימי הוא עוסק בחסד, בצדקה, בנתינה, ובהארה. תראו איזה יופי. כאן אנחנו מקבלים מפתח של חיים.

22 היונה

וְלֹא מָצְאָה הַיּוֹנָה מָנוֹחַ לְכַף רַגְלָהּ. (בראשית ח, ט)

התורה מתארת איך נח שולח את ידו ולוקח אותה ומביא אותה אליו אל התיבה. דרך ההתבוננות נוכל ללמוד מהמעשה הזה איך מקבלים אדם שלא הצליח: תלמיד שהתאמץ ונכשל, ילד שניסה וחזר מבוייש, אדם שהתחיל דרך טובה ונפל שוב להרגל הישן. צריך לברר ולתקן, אפשר לעשות את זה, אבל באופן שנותן כוח.

> **תן לו חיבוק, תן לו מילה טובה.**

תראה לו באותו רגע שהוא נכשל, אבל בכמה דברים הוא לא נכשל, בכמה דברים הוא מצוין. הוא סופר מצוין. זה טוב. צריך לברר ולתקן, אפשר לעשות באופן של נותן כוח: טוב שבאת, בוא נחשוב מה קרה, אולי מה צריך לשנות, מה אנחנו נשנה, בעזרת השם פעם הבאה נצליח.

גם האדם עצמו צריך ללמוד לחזור, להודות בטעות, לתקן את הנזק, לבקש עזרה. זה לא בושה לבקש עזרה. אדם גדול הוא אדם שיודע לתת וגם יודע לקבל. יש מי שיש לו שריטה בדיסק: "אני לא מקבל מאף אחד." רשב"י אמר "אל תקבל" וגם רשב"י קיבל, לפעמים. יש כאלה ימים, זה בסדר. הנפילה דורשת תשובה, והיא לא פוסלת את האפשרות לקום.

23 המזבח: "נתת - שכחת"

וַיִּבֶן נֹחַ מִזְבֵּחַ לַה'. (בראשית ח, כ)

בסוף הקדוש ברוך הוא אומר לנח לצאת מן התיבה, ונח יוצא ובונה מזבח להשם. מכאן נלמד את תכלית השיעור שלנו: הדעת שנקנתה בלימוד צריכה להיכנס אל המעשים. אחרי שלמדנו על הנהגת הדיבור, איך נענה בבית, למדנו על חסד, על נתינה, על צדקה, להיטיב לזולת, לנצל

את ההזדמנות שיש לי אפשרות לתת. היו ימים שלא היו לך עשר אגורות מיותרות לפרוסת לחם נוספת. ברוך השם, יש לך עכשיו, חביבי, תשמח את מי שאין לו.

אתה חושב שכל הימים חגיגה? נכנסתי לפני כמה ימים לחדר. כל בוקר יש לי סדר יום, ועירמה של אולי שלוש מאות בקשות: זאת אלמנה, זה אלמנה עם שבעה יתומים, וזה ככה וזה ככה. למי תיתן וכמה? אני אומר לכם באמונה: גם אם היה לי מיליון דולר, זה היה מתפזר שם, ברמה הכי הגיונית, במינימום, ונגמר. ולמחרת כאילו לא עשיתי כלום. אתה יכול להגיד לו "בוא תהיה גבר", כשזה יתום, בלי אבא ובלי אמא? אתה רואה כל אמת, אתה רואה פרטים. מי שיודע, לא צריכים לדעת. לוקחים לקבר. כך למדנו מאבותינו. אצל אבא, אצל סבא, היה משפט:

> **נתת - שכחת.**

אם אחרי עשר דקות אתה זוכר שנתת, יש לך את זה בדיסק. לא. איך הוא אמר לו? מה אמר לו? "נפל בדרך." נפל, זהו, נגמר. מי שיודע, לא צריך לדעת הכול. לא צריך לשים פלקט על הקיר. אתה חי, אתה נושם, ברוך שמו. תראו איזה פרק מלמד אותנו נח.

24 שתי מסקנות לשבוע

בואו נבחר שני דברים לשבוע הקרוב. אלו שתי המסקנות לפחות שנצא איתן מהשיעור.

ראשון: זמן קבוע לתורה, במקום ובשעה מוגדרים. למשל, זכינו לפתוח בית מדרש חדש, בית כנסת בית מדרש בקרית מלאכים, וזה קרוב יותר לכולם. היצר הרע אומר: "רחוק לי." עכשיו זה חמש דקות. אני בקרית מלאכים כמעט כל בוקר. ראשון, שלישי, חמישי אני כאן, ובשני, רביעי, שישי אני בנתיבות. ואם אתה לא יכול אצלי, יש את הרב משה, והוא תלמיד חכם, והוא יודע. כמה הקביעות הזאת מורידה ממך, כמה היא מעידה. אתה כל בוקר פותח את המנוע על עשרים, ועכשיו תפתח את המנוע על אלפיים. זו ברכה.

שני: הכנה למצב שבו אדם רגיל להיכשל. תכין לך תגובה מראש. אם אתה יודע שהדבר הפלוני מכניס אותך לכעס, תכין לך תגובה בנרתיק: מה אני מגיב.

אפשר להוסיף כל יום רגע אחד של תפילה בכוונה, ומעשה חסד לפי הכוח שלנו, ועוד צדקה. בסוף היום נשאל: שמרתי על הבחירה שלי? הייתי בשיעור בבוקר? עשיתי צדקה היום?

לפני הרבה שנים, בסיטואציה שעברה עליי, קיבלתי על עצמי בלי נדר לתת כל יום צדקה. יום אחד אני יכול עשרה שקלים, יום אחר מאה, יום אחר מאתיים. אני משתדל כל יום. לא יצא מזה נזק, יצא רק טוב. ראיתי, גם זקנתי, תלכו עם זה: הקדוש ברוך הוא ישתבח שמו זן ומפרנס

את הכול.

25 מים: ככל שנותנים, מקבלים

הבעל שם טוב אומר שאדם שמתרגל לתת הוא כמו מים. מים עומדים מתקלקלים, וכשהם זורמים נעשים חיים. ככל שיותר מים זורמים, אם עכשיו נתת, זה לא נגמר. התעלה מושכת יותר מים: במקום שיכנס אלף יכנס מאה אלף, במקום מאה אלף יכנס מיליון, במקום מיליון עשרה מיליון. ככל שאדם נותן יותר, הוא מריץ את הגלגל, התעלה פשוט מושכת יותר מים, יותר שפע.

ככה לימד אותנו נח.

אדם שנוהג כך ישן בקדושה וקם בטהרה. נזכה לשנים רבות, נעימות וטובות, חורף בריא, חורף שלם, חורף שמח, לב מיושב, ברכה וישועה, אמן כן יהי רצון.

26 קביעות ומקום

מי שרוצה, בעזרת השם יתברך, יש בית כנסת בקרית מלאכים ובנתיבות. כדי לעמוד בשתיהן חילקתי את הזמן שלי. הבן שלי, הרב משה, שהוא רב בית הכנסת, נמצא בבוקר ובערב גם כשאני בנתיבות. ברוך השם הוא משלים את הכלים שלי. אבא שלי היה אומר: אני מכין כלים ואתה ממלא אותם. אני אומר: הוא ימלא את הכלים שאני מכין לכם, ימלא אותם פי עשרה.

גם בערב, ארבעים או חמישים דקות שיעור, זו ברכה גדולה: מנחה, ערבית, שיעור תורה, נתת מזון לנשמה, חיברת דקות של השקיעה עם תורה. כתוב בראשית חוכמה שאחד מתיקוני הברית הגדולים הוא לחבר יום ולילה בתורה. שעה של תורה בין מנחה לערבית, שיעור קטן, והלכת שמח הביתה, אישה שמחה, ילדים שמחים, פרנסה טובה, וזה שוב הדעת.

מקום קבוע בבית כנסת, בשעה קבועה: באתי בבוקר, אחלה. באתי בערב, מצוין. באתי בשבת, מצוין. זה כבר זמן, מקום וברכה, ומתוך זה מושך שפע, ישועות וברכה, אמן כן יהי רצון.

27 סיכום: שתי מסקנות ומעשים קטנים



28 קטעים לא ברורים בתמלול

התמלול של השיעור נוצר אוטומטית ויש בו קטעים משובשים. הקטעים הבאים לא ברורים או נוסחו בזהירות, ואפשר לבדוק אותם מול ההקלטה (זמנים מתוך הקלטת השיעור):

- 9:12-9:47 - הקשר בין אבא לבין הרב עובדיה והימים סביב ההילולה: התמלול משובש, הובא רק המשפט הברור.
- 22:14-22:32 - מאמר חז"ל על קנאה: התמלול משובש, לא הובא.
- 26:00-28:49 - פרטי הסיפור "מי שישן עם כלבים" בשלוש השנים שאחרי העסקה: נוסח בקצרה.
- 26:00-28:49 (המשך) - לא ברור לגמרי מי נקרא "הרב" בסיפור (אבא או הרב עצמו).
- 49:20-50:08 - הנתון על שישה מיליארד תאים שמתחלפים ביום כפי שנאמר בשיעור, ולא נבדק. ההמשך על ריבוי תאים לא הובא כי התמלול משובש.
- 52:13-54:11 - סיפור הנשמה שבאה לבקש תיקון: התמלול משובש, ולכן הנוסח כאן זהיר ובלי פרטים.
- 1:18:32-1:19:09 - סוף סיפור "שב כאן שלוש שעות".
- 1:21:28-1:22:50 - סיפור שלושים שניות של חסד (ההפצה והרמזור).
- 1:29:36-1:32:10 - סיפור הרב ישראל וייס: של מי החנות והסדר של הטלפון בסוף הסיפור.
- 1:33:07-1:33:32 - פרטי הסיפור על איש עשרת אלפי הבתים.
- 1:44:26-1:44:48 - החשבון בגימטריה של "מקום": לא הובא.
- בשיעור יש גם אזכורים של תרומות והזכרות ("המאיר לארץ", הקדשה ותפילות בסוף השיעור) שלא נכללו בחוברת.
- בתחילת ההקלטה (0:00-8:00) יש קטע שאינו חלק מהשיעור, והוא לא נכלל.

מבוסס על תמלול השיעור