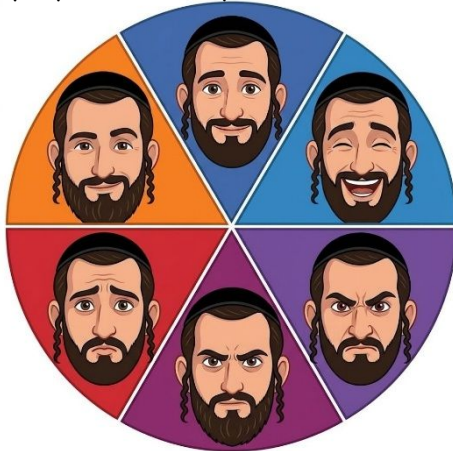


”נַפְשִׁי לְמִנוּחַיִכִי”

י”ב עצות מועילות להשגת רוגע ושלום



כתיבה ועצוב בסיעתא דשמיא: דן סתר

לתגובות ויצירת קשר megiv32@gmail.com

- מצוה להפיץ -

מהדורה ראשונה - איר התשפ"ו

פְּתַחֵי שְׁעָרִים

אֲשֶׁרֵי הָאִישׁ אֲשֶׁר יִקְדִישׁ מְזֻמְנוֹ וּמְמַרְצוֹ וַיַּעֲסֵק בְּבְרִיאוֹת נַפְשׁוֹ, שְׁהִיא מְבוֹא לְבְרִיאוֹת נְשֻׁמְתוֹ הָאֱלוֹקִית, וּבְבַחֲיִנַת דֶּרֶךְ אֶרֶץ שְׁקֻדָּמָה לְתוֹרָה (וַיִּקְרָא רַבָּה ט ג); אֲשֶׁרֵי הָאִישׁ שֵׁיֶאֱמִין כִּי הַבוֹרָא רוֹצֵה בְּשִׁמְחָתָם וּבְבְרִיאוֹתָם הַנִּפְשִׁית (הַפְּסִיכִית בְּלַע"ז) שֶׁל בְּרִיּוֹתָיו, וְהֵרִי זֹאת יֵשׁ לְדַעַת, כִּי גַם לְנַפְשׁ חֲקִים מְשֻׁלָּה אֲשֶׁר טֹבֵעַ בָּהּ הַבוֹרָא. כְּשֵׁם שֶׁעֲבוֹר שְׁלֵמוֹת הַנִּשְׁמָה הָאֱלוֹקִית יֵשׁ לְקִים תְּרִי"ג מִצְוֹת, כִּךְ עֲבוֹר הַשְּׁגַת שְׁלֵמוֹת הַנִּפְשׁ יֵשׁ לְמִלָּא אַחַר הַתְּנָאִים הַהִכְרַחִיִּים הַדְּרוּשִׁים לְשֵׁם כִּךְ, עַל פִּי הַכְּלָלִים הַיְדוּעִים לָנוּ מִן הַתּוֹרָה וּמְחוּצָה לָהּ, וּבְבַחֲיִנַת מָה שֶׁאֲמָרוּ חֲכָמֵינוּ זְכוּרֵנָם לְבִרְכָה: חֲכָמָה בְּגוֹיִם תִּאֲמִין (אִיכָה רַבָּה ב יג, אֹרֵר הַחַיִּים שְׁמוֹת יח כא).

אֲשֶׁרֵי הָאִישׁ הַמְּבִינׁ כִּי אֵי אֲפֹשֶׁר לְאָדָם לְעַבֵּד אֶת הַשֵּׁם יִתְבַּרֵךְ
כְּרְאוּי כְּשֵׁאִינוּ מְצוּי בַּמְּנוּחַת הַנֶּפֶשׁ, וּכְדַכְרֵי הַרְמַב״ם הַמְּפָרְסָמִים
(הַלְכוֹת שׁוֹפֵר וְסֵכָה וְלוּלָב, ח טו): ״הַשְּׂמֵחָה שֵׁישְׂמַח הָאָדָם בְּעִשִׂית
הַמְצִוָּה וּבְאַהֲבַת הָאֵל שְׂצוּהָ בְּהֵן, עֲבוּדָה גְּדוּלָה הִיא״, וּבְדוּמָה לְזוֹה
כְּתַב בְּהַלְכוֹת תַּפְּלָה (ד טו) ״מְצָא דְעֵתוֹ מְשַׁבֵּשֶׁת וְלָבוֹ טְרוּד -
אֲסוּר לוֹ לְהַתְּפַלֵּל עַד שֶׁתִּתִּישֵׁב דְעֵתוֹ״, אֵךְ לֹא פָּרַט מֵהֵם
הַטְּכָסִיסִים הַיַּחֲוּדִיִּים הַמְּבִיאִים הַנֶּפֶשׁ לְשִׂמְחָה וּלְיִשׁוּב הַדַּעַת,
מְלַבֵּד מָה שֶׁמֵּנָה בְּהַקְדַּמְתּוֹ לְפָרְקֵי אָבוֹת (פָּרָק ה) ״וְכֵן מִי
שֶׁהִתְעוֹרְרָה עָלָיו מְרָה שְׁחָרָה יִסִּירָה בְּשִׂמְיַעַת הַנְּגוּנִים, וּבְמִינֵי
זִמְרָה, וּבְטִיּוֹל הַגְּנוּת, וּבְכַנְיָנִים הַנָּאִים, וְחֻכְרַת הַצְּוֹרוֹת הַיְפּוֹת
וְכִיּוֹצֵא בָּהֶם מִמָּה שֶׁיִּרְחִיב הַנֶּפֶשׁ״. וְאִם לְגַבֵּי הַדְּרָכוֹת בְּרִיאוֹת
הַגּוֹף אָמְרוּ חֲזוֹ״ל לְמִי שֶׁלֹּא רָצָה לְשַׁמְעַ (שְׁבַת פֵּא א) ״הוּא עֹסֵק
בְּחַיֵּי דְבְרִיתָא וְאֵת אֲמַרְתָּ בְּמַלְי דְעֵלְמָא? כָּל שְׂכָן זֵיל לְגַבְהוּ!״ -

קל וחמור בענייני בריאות הנפש, שכה חשוב לשמר על בריאותה,
שיש לפנות אל הממחים בעניינה ולדרש מהם ארחותיה.

וכל העוסק בדרכי הבראת נפשו מצוה גדולה עושה בכך, כמו
שכתוב "גמל נפשו איש חסד" (משלי יא יז), וכל ההדרכות שנמנה
לקמן משתלשלות ממה שנצטוינו בתורה "ואהבת לרעך כמוך"
(ויקרא יט יח) - "כמוך" - כפי שאתה אוהב את עצמך, משמע
שאדם שכלל איננו אוהב את עצמו לא יוכל לקיים מצוה זו
בשלמות, ולכן מה רבה החשיבות לכך שהאדם יעשה שלום עם
עצמו ולא יפנה חצי בקרת נוקבים כלפי עצמו ללא הרף, ועבודת
קדש היא לרדף ולהשכין שלום בינו לבין עצמו.

וכל העוסק בדרכי הבראת נפשו לא יחוש לבטול תורה, באשר
על זה וכגון זה נאים דברי חז"ל "שבטולה של תורה זהו יסודה"

(מנחות צט ב), ובזכות שִׁמְחִיזְק נִפְשׁוּ יִתְעוֹרֵר לְעֶסֶק בַּתּוֹרָה בְּמֵרִץ
וְלִשְׁמֵר מִצְוֹתֶיהָ בְּשִׂמְחָה.

וּפְנֵה אֲנִי לְכָל אָדָם שֶׁנִּמְצָא בְּ"מְרָה שְׁחֵרָה" - מֵה שֶׁנִּקְרָא דְכָאוֹן
אוּ לְחֵץ מִתְמַשֵּׁךְ (סְטָרַס כְּרוֹנִי בְּלַע"ז):

יְקִירֵי אַהוּבֵי, אִם תִּתְמִיד לִילֵךְ עַל פִּי הַעֲצוֹת שֶׁבַחְבוּר זֶה תוּכַל
לְהַקֵּל עַל מִשָּׂא נַפְשֶׁךָ, עַל צַעֲרֶךָ, עַל בְּדִידוּתֶךָ; וְאַף אִם יִקְשֶׁה
עֲלֶיךָ - אַל תִּירָא, 'כָּל הַתְּחִלּוֹת קָשׁוֹת' אָמְרוּ חֲכָמִים, אֵךְ בְּעֶזְרַת
הַשֵּׁם כִּאֲשֶׁר תִּתְמִיד תִּרְאֶה שְׁפוּר, בְּבַחֲיִנַת "אַחֲרֵי הַפְּעֻלוֹת
נִמְשָׁכִים הַלְּבָבוֹת" (סֵפֶר הַחֲנוּךְ מִצְוֶה טו) וְתַחֲסֹךְ מִעֲצָמְךָ כָּל מִינֵי
כְּעִסִּים, מִתְחִים וְחֲרָדוֹת, וְתִבִּיא לְנַפְשֶׁךָ רִגְע, סִבְלָנוֹת, עֵין טוֹבָה
וְשִׂמְחָה, וְשִׁכְרֶךָ כְּפוֹל מִן הַשָּׁמַיִם.



[א] שַׁעַר הַיְגִיעָה

אֲשֶׁר־י הָאִישׁ אֲשֶׁר יַעֲסֹק בַּפְּעִילוֹת גּוֹפְנִית, מְכַל סוּג שֶׁהִיא, וַיִּשְׁתַּדֵּל לֹא לַפְּחוֹת מַעֲשׂוֹת כֵּן פְּעָמִים, וְאִף שְׁלוֹשׁ פְּעָמִים בְּשַׁבּוּעַ, בְּמִשְׁךְ חֲצִי שָׁעָה בְּכָל פְּעַם, וּמִצְוָה גְדוֹלָה עוֹשֶׂה בְּכָךְ, כְּמוֹ שֶׁכָּתוּב "גַּמַּל נַפְשׁוֹ אִישׁ חֶסֶד", וְחוֹסֵךְ מִנַּפְשׁוֹ כָּל מִינֵי כְּעָסִים, מְתַחִים וְחֲרָדוֹת, וּמֵבִיא לְנַפְשׁוֹ רִגְעַ, סִבְלָנוֹת, עֵינַי טוֹבָה וְשִׁמְחָה, וְכִמוֹ שֶׁכָּתַב הַרְמָב"ם (מ"ג ג כה) שֶׁעֲבוֹר הַחֲכָמִים מִי "אֲשֶׁר יַעֲשֶׂה פְּעֻלוֹת הַהֲתַעַמְלוֹת לְהַתְמִיד בּוֹ הַבְּרִיאוֹת, כְּשֹׁחֵק בְּכַדּוֹר, אוֹ הַהֲתַאֲבָקוֹת" אֵינוֹ נֹחֵשֵׁב לְעוֹסֵק בְּשֹׁחֵק וְהַבְּלִים, אֲלֵא לְעוֹסֵק בַּפְּעֻלָּה טוֹבָה, וְשִׁכְרוּ כְּפוֹל מִן הַשָּׁמַיִם.



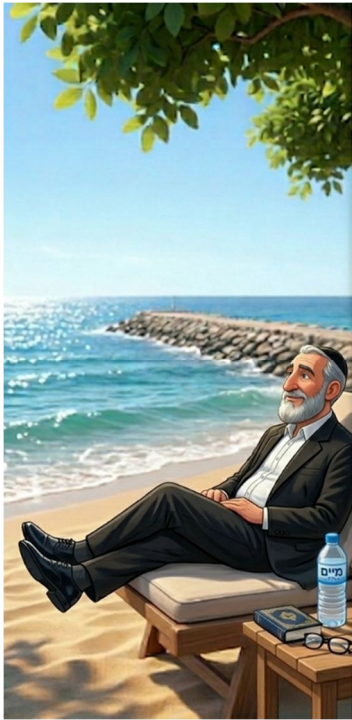
[ב] שַׁעַר הַשְּׁנָה

אֲשֶׁר־יֵאָמֵר הָאִישׁ אֲשֶׁר יִקְפִיד לְתַן שְׁנַת לְעֵינָיו וּלְעַפְּעָפְיוֹ תְּנוּמָה, ז' וְאִם ח' שָׁעוֹת בְּכָל לַיְלָה וּלְיָלָה, וְכִלְשׁוֹן הַרְמַב"ם "דִּי לוֹ לְאָדָם לִישׁן שְׁלִישׁן, שֶׁהוּא שְׁמוֹנֶה שָׁעוֹת" (הַלְכוֹת דְּעוֹת ד ד), וְיִקְיִם בְּנַפְשׁוֹ "יִשְׁנָתִי אֲזִי יְנוּחַ לִי" (אִיּוֹב ג יג), וּמִצְוָה גְּדוּלָה עוֹשֶׂה בְּכָךְ, כְּמוֹ שְׁכָתוֹב "גִּמְלַל נַפְשׁוֹ אִישׁ חֶסֶד", וְחוֹסֵךְ נַפְשׁוֹ מִכָּל מִינֵי כְּעָסִים, מִתְחִים וְחֶרְדוֹת, וּמִבִּיא לְנַפְשׁוֹ רִגְעַ, סִבְלָנוֹת, עֵינַי טוֹבָה וְשִׁמְחָה, "נִמְצְאָת שְׁנָה שְׁלוֹ, עֲבוּדָה לְמָקוֹם בְּרוּךְ הוּא" (רַמְבַּ"ם הַלְכוֹת דְּעוֹת ג יא), וְשִׁכְרוּ כְּפוּל מִן הַשָּׁמַיִם.



[ג] שַׁעַר הַטִּיּוֹל

אֲשֶׁרֵי הָאִישׁ אֲשֶׁר יֵצֵא לְרֹאוֹת בְּיַפֵּי הַבְּרִיאָה, וַיֹּאמֶר "מֶה רַבּוּ
מַעֲשֵׂיֶיךָ ה'" (תהלים קד כד), "מֶה נָּאֵה אֵילָן זֶה, מֶה נָּאֵה נֵיר זֶה"
(אבות ג ז, וְרָאָה שׁו"ת תּוֹרַה לְשִׁמָּה סִימָן תִּיח), וְעַל אַחַת כַּמָּה וְכַמָּה אִם
יִרְאֶה אֶת "הָאָרֶץ הַטּוֹבָה כּו' הֵהָר הַטּוֹב הַזֶּה וְהַלְּבַנוֹן" (דברים ג כה);
אֲשֶׁרֵי הַחוֹשֶׁף עֲצָמוּ לְאוֹר הַשֶּׁמֶשׁ הַמְּבַרֵּיא, וַיִּקְיִם בְּנַפְשׁוֹ "שֶׁמֶשׁ
צְדָקָה וּמִרְפֵּא בְּכַנְפֵיהָ" (מלאכי ג כ), וּמִצְוָה גְּדוּלָּה עוֹשֶׂה בְּכַךְ, כְּמוֹ
שֶׁכָּתוּב "גִּמְלַל בְּפֶשׁוֹ אִישׁ חֶסֶד", וְחוֹסֵךְ נַפְשׁוֹ מִכָּל מִינֵי כַּעֲסִים,
מִתְחַזֵּם וְחַרְדוֹת, וּמִבִּיא לְנַפְשׁוֹ רִגְע, סִבְלָנוֹת, עֵין טוֹבָה וְשִׁמְחָה,
וּשְׂכָרוֹ כְּפוֹל מִן הַשָּׁמַיִם.



[ד] שַׁעַר הָאֲכִילָה

אֲשֶׁר־י הָאִישׁ אֲשֶׁר יִשְׁמַר עַל בְּרִיאֹת גּוּפוֹ, וַיִּזוֹן עֲצָמוֹ בְּמֵאֲכָלִים
וּבְמִשְׁקָאוֹת הַבְּרִיאִים, וַיִּרְחִיק מֵעֲצָמוֹ כָּכֵל הַנֶּתֶן מִן הַמֵּאֲכָלִים
וְהַמִּשְׁקָאוֹת הַמְדַמִּים וְהַמְזִיקִים, וַיִּתְקַים בּוֹ "וַיֹּאכַל כּוֹ" וַיִּשֶׁת וַיִּיטֵב
לְבוֹ" (רות ג ז), וּמִצְוָה גְדוֹלָה עוֹשֶׂה בְּכֶה, וְכִלְשׁוֹן הַרְמַב"ם "הוֹאִיל
וְהָיִית הַגּוּף בְּרִיא וְשָׁלֵם מְדַרְכֵי הַשֵּׁם הוּא" (הַלְכוֹת דְּעוֹת ד א), וְכִמו
שְׁכָתוֹב "גַּמְל נִפְשׁוֹ אִישׁ חֶסֶד", וְחוֹסֵךְ נִפְשׁוֹ מִכָּל מִינֵי כְּעֵסִים,
מִתְחִים וְחֶרְדוֹת, וּמִבִּיא לְנִפְשׁוֹ רִגְע, סְבָלְנוֹת, עֵינ טוֹבָה וְשִׁמְחָה,
וּשְׁכָרוֹ כְּפוֹל מִן הַשָּׁמַיִם.



[ה] שֶֹׁר הַחֶסֶד

אֲשֶׁר־י האִישׁ אֲשֶׁר יִקְדִישׁ מִזְמֵנוּ לְעֶסוֹק בְּצַדָּקָה וּבִגְמִילוּת חֶסֶדִים -
אִם בְּעֵצָה טוֹבָה, אִם בְּמַעֲשֵׂה טוֹב וְאִם בְּמִמוֹנוֹ - שֶׁהֵן מַעֲמוּדֵי
הַתְּוֹךְ שֶׁל הָעוֹלָם (אֲבוֹת א ב), הַרוֹצֵה לְתַת צְדָקָה וְשִׁיתְנוּ אַחֲרֵים
(שֵׁם ה יג), וּמְצִוָּה גְּדוֹלָה עוֹשֶׂה בְּכָךְ, כְּמוֹ שֶׁכָּתוּב "גִּמְלַל נַפְשׁוֹ אִישׁ
חֶסֶד", וְחוֹסֵךְ נַפְשׁוֹ מִכָּל מִיָּנִי כְּעֶסִים, מְתַחִים וְחֶרְדוֹת, וּמְבִיא
לְנַפְשׁוֹ רִגְעַ, סְבֻלָּנוֹת, עֵינַי טוֹבָה וְשִׁמְחָה, וְשִׁכְרוּ כְּפוּל מִן הַשָּׁמַיִם.



[ו] שֶׁר הַשִּׁיחָה

אֲשֶׁר־י הָאִישׁ שָׁלֵא יִצְבֵר בְּלִבּוֹ אֶת כָּל כְּאֲבֵי נַפְשׁוֹ, צַעֲרוֹ, מְרִירוֹתוֹ
וְכַעֲסוֹ, וּבְכַחֲנִית "וּמִבְשָׂרְךָ לֹא תִתְעַלֵּם" (ישעיהו נח ז), וַיִּקְיָם "וַיִּקְנֶה
לְךָ חֵבֶר", וַיִּקְיָם עַל יָדוֹ 'דָּאָגָה בְּלִב אִישׁ יִשְׁיחָנָה לְאַחֲרִים' (ראה
יומא עה א), וְאִם לֹא דִי בְּחֵבֶר - יִפְנֶה לְחַכְמֵי לֵב, הַמְמַחִים בְּמַקְצוֹעַ,
וּמִצְוֶה גְדוּלָה עוֹשֶׂה בְּכֶךָ, כְּמוֹ שֶׁכְּתוּב "גִּמְלַל נַפְשׁוֹ אִישׁ חֶסֶד",
וְחוֹסֵךְ נַפְשׁוֹ מִכָּל מִינֵי כַעֲסִים, מִתְנַחִים וְחֲרָדוֹת, וּמִבִּיא לְנַפְשׁוֹ
רִגְעַ, סְבֻלָּנוֹת, עֵינַי טוֹבָה וְשִׂמְחָה, וְשִׁכְרוֹ כְּפֹל מִן הַשָּׁמַיִם.



[ז] שַׁעַר הַרְכּוּז

אֲשֶׁרֵי הָאִישׁ אֲשֶׁר מְצַמְצֵם כְּכֹל הָאֲפֹשֶׁר אֶת הַמַּסְכִּים, מִכָּל מִין וְסוּג שֶׁהֵם, וְאֶת הַזְּמַן שֶׁצּוֹפֶה בָּהֶם, וּבִפְרָט טָרֵם עוֹמֵד לְיִשׁוּן; אֲשֶׁרֵי הָאִישׁ אֲשֶׁר מוֹנֵעַ נַפְשׁוֹ מִשְׂמִיעַת חֲדָשׁוֹת כָּל יוֹם, כָּל הַיּוֹם, שְׁהָרִי "מֵה שֶׁהָיָה הוּא שִׁיְהִיָּה וּמֵה שֶׁנַּעֲשָׂה הוּא שִׁיעֲשָׂה וְאִין כָּל חֲדָשׁ תַּחַת הַשָּׁמַשׁ" (קֹהֶלֶת א ט); אֲשֶׁרֵי הָאִישׁ שֶׁמְרַכֵּז בְּאוֹתָהּ פְּעֻלָּה אֲשֶׁר הוּא עוֹשֶׂה בְּלִבּוֹ, בְּלֹא הַסְּחוֹת דַּעַת עַל הָעֵבֶר אוֹ הָעֵתִיד: כִּשְׁהוּא לוֹמֵד, כִּשְׁהוּא מִתְפַּלֵּל, כִּשְׁהוּא אוֹכֵל, כִּשְׁהוּא הוֹלֵךְ, כִּשְׁהוּא מְשׁוֹחַח, וּבְכָל מַעֲשָׂיו, וּמְקִיִּם בְּכֹךְ אֶת הַדְּרָכַת שְׁלֹמֹה: "בְּכָל דְּרָכֶיךָ דַּעְהוּ וְהוּא יִיָּשֶׁר אֲרֻחְתֶּיךָ" (מְשָׁלִי ג ו), וּמִצְוֵה גְדוּלָּה עוֹשֶׂה בְּכֹךְ, כְּמוֹ שֶׁכָּתוּב "גִּמְלֵ נַפְשׁוֹ אִישׁ חֲסֵד", וְחוֹסֵף נַפְשׁוֹ מִכָּל מִינֵי כְּעֻסִּים, מִתַּחִים וְחֲרָדוֹת, וּמִבִּיא לְנַפְשׁוֹ רִגְעַ, סִבְלָנוֹת, עֵין טוֹבָה וְשִׂמְחָה, וּשְׁכָרוֹ כְּפוּל מִן הַשָּׁמַיִם.



[ח] שֵׁעַר הַנְּשִׁימָה

אֲשָׁרֵי הָאִישׁ הַמְּקַדֵּישׁ כְּחַמֵּשׁ דְּקוֹת בְּיוֹם, בְּבִקְרָ וּבְעָרְב, לְנֶשֶׁם
נְשִׁימוֹת רְגוּעוֹת וּמְרַגְּעוֹת בְּאִפְּן הַבֵּא: אַרְבַּע שְׁנִיּוֹת יִשְׂאֵף אֲוִיר,
אַרְבַּע שְׁנִיּוֹת יַחְזִיק הָאֲוִיר בְּרֵאוֹתָיו, וְאֵז בְּמִשְׁךְ שֵׁשׁ שְׁנִיּוֹת יִנְשׂוּף
אֶת הָאֲוִיר. וּמִצְוָה גְּדוּלָה עוֹשֶׂה בְּכֶךָ, כְּמוֹ שֶׁכָּתוּב "גִּמְלַל נַפְשׁוֹ אִישׁ
חֶסֶד", וְחוֹסֵךְ נַפְשׁוֹ מִכָּל מִינֵי כְּעָסִים, מְתַחִים וְחֶרְדוֹת, וּמְבִיא
לְנַפְשׁוֹ רִגְעַ, סְבֻלָּנוֹת, עֵינַי טוֹבָה וְשִׂמְחָה, וְשִׁכְרוּ כְּפוּל מִן הַשָּׁמַיִם.



[ט] שֶׁר הַכְּשׁוֹן

אֲשֶׁרִי הָאִישׁ הַמְּקַדֵּישׁ מִזְמֵנוּ לְהוֹצִיא לַפְעַל אֶת כְּשָׁרוֹנוֹתָיו
הַמְּבָרְכִים, אִם בְּשִׁירָה, אִם בְּנִגּוּןָה, אִם בְּצִיּוֹר, אִם בְּמַחּוֹל וּבְכָל
כְּשָׁרוֹן אַחֵר, וַיְהִלֵּל בְּכְשָׁרוֹנוֹתָיו אֶת הַשֵּׁם - רִמּוֹז לְדָבָר "הִלְלוּהוּ
בְּתֵף וּמַחּוֹל" (תְּהִלִּים קנ ד), וַיְהִי בְּכָלֵל "וְכָל חָכֵם לֵב" (שְׁמוֹת לֵה י),
וּמִצְוָה גְדוֹלָה עוֹשֶׂה בְּכָךְ, כְּמוֹ שֶׁכְּתוּב "גִּמְלַ נְפֹשׁוֹ אִישׁ חֶסֶד",
וְחוֹסֵף נְפֹשׁוֹ מִכָּל מִיָּנִי כְּעֵסִים, מִתְחִים וְחֶרְדוֹת, וּמְבִיא לְנִפְשׁוֹ
רִגְעַ, סְבֻלָּנוֹת, עֵינַי טוֹבָה וְשִׂמְחָה, וּשְׂכָרוֹ כְּפוֹל מִן הַשָּׁמַיִם.



[י] שֵׁעַר הַמַּגָּע

אֲשֶׁר־י הָאִישׁ אֲשֶׁר יִחַבֵּק אֶת בְּנֵי בֵיתוֹ וַחֲבָרָיו הַקְּרוֹבִים,
בְּהִסְכַּמְתֶּם וּכְרִצוֹנָם הַטּוֹב, וַיִּלְךְ בְּדַרְכָּם שֶׁל יַעֲקֹב, יוֹסֵף, מֹשֶׁה,
אַהֲרֹן וְדָוִד, שֶׁהָיוּ מַחֲבָקִים וּמְנַשְׁקִים לְאַהֲבִיָּהֶם כְּאוֹת חֵיבָה,
עֵידוּד, נַחֲמָה וְנִאֲמָנוּת, וּבְכֻלֵּל זֶה כָּל עִיסוּי מְרַגֵּעַ וְכֹשֶׁר - בְּמָקוֹם
וּבְזֶמֶן הַנְּכוּן, וּמְצוּהָ גְדוּלָּה עוֹשֶׂה בְּכָךְ, כְּמוֹ שֶׁכָּתוּב "גִּמְלַל נַפְשׁוֹ
אִישׁ חֶסֶד", וַחֲוֹסֵף נַפְשׁוֹ מִכָּל מִינֵי כְּעָסִים, מִתְחַיֵּם וַחֲרָדוֹת, וּמְבִיא
לְנַפְשׁוֹ רַגַע, סְבֻלָּנוּת, עֵינַי טוֹבָה וְשִׂמְחָה, וְשִׁכְרוֹ כְּפוּל מִן הַשָּׁמַיִם.



[יא] שֶׁעַר הַתּוֹדָה

אֲשֶׁר־י אֵישׁ אֲשֶׁר יִקְבַּע זְמַן לְהִתְבּוֹנֵן בְּכָל הַטּוֹב שֶׁבְּחַיָּיו וּלְהוֹדוֹת
עָלָיו לְהֵשֵׁם יִתְבַּרְךָ, אִם בְּמַחֲשֶׁבָה, אִם בְּדַבָּר, וְאִם בְּמַעֲשֵׂה -
כְּתִיבָה, צִיּוּר, וּבְכָל דֶּרֶךְ אַחֲרֶת, וּכְדַבְרֵי הַרְמַח"ל עַל עֶרֶךְ
"הַהִסְתַּכְּלוֹת בְּרַב הַטּוֹבוֹת, שֶׁהַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא עוֹשֶׂה עִם הָאָדָם
בְּכָל עֵת וּבְכָל שָׁעָה, וְהַנִּפְלְאוֹת הַגְּדוֹלוֹת שֶׁעוֹשֶׂה עִמּוֹ מֵעַת הַלֵּידָה
עַד הַיּוֹם הָאֲחֵרוֹן, כִּי כָּל מָה שִׁירְבָה לְהִסְתַּכֵּל וּלְהִתְבּוֹנֵן בְּדַבְרֵים
אֵלֶּה, הִנֵּה יִרְבֶּה לְהַכִּיר לְעֲצֻמוֹ חוֹבָה רַבָּה אֶל הָאֵל הַמְּטִיב לוֹ,
וַיְהִיו אֵלֶּה אֲמֻצָּעִים לְשֵׁלֵא יִתְעַצֵּל וַיִּתְרַפֶּה מֵעֲבוֹדָתוֹ" (מְסִילַת
יְשָׁרִים פָּרָק ח), וּמִצְנָה גְּדוֹלָה עוֹשֶׂה בְּכֶךָ, כְּמוֹ שֶׁכָּתוּב "גִּמְלַל נִפְשׁוֹ
אִישׁ חֶסֶד", וְחוֹסֵךְ נִפְשׁוֹ מִכָּל מִיָּנִי כְּעֵסִים, מִתַּחִים וְחֲרָדוֹת,
וּמִבֵּיא לְנִפְשׁוֹ רִגְעַ, סִבְלָנוֹת, עֵינַי טוֹבָה וְשִׂמְחָה, וְשִׁכְרוּ כְּפוּל מִן
הַשָּׁמַיִם.



רשימת תודות לבוקר
תודה... על הבריאות
תודה... על המשפחה הנפלאה
תודה... על הזמן ללמוד
תודה... על אור הבוקר העדין
תודה... על האוכל הטוב



[יב] שַׁעַר הָאֱמוּנָה

אֲשֶׁרִי הָאִישׁ אֲשֶׁר יִצְמִיחַ בְּקֶרְבוֹ נְתִיבוֹת אֱמוּנָה בְּבוֹרְאוֹ יִתְבַּרֵךְ,
הַמְנַחוּ, מְנַהִיגוֹ וּמְנַהֲלוֹ בְּאַרְחוֹת חַיָּיו, מִתּוֹךְ אֱהָבָה אֲמִתִּית
לְבְרוּאָיו וּרְצוֹנוֹ בְּטוֹבְתָם, אֱהָבָה הַעוֹמֶדֶת בְּתוֹךְ כָּל הַהִסְתָּרוֹת
וּמִתּוֹכָן; אֲשֶׁרִי הַשׁוֹבֵר אֶת הַמְשׁוֹאָה הָאוֹטוֹמָטִית הַשִּׁכְלִית,
הַטְּבָעִית, לְפִיָּה לְכְאוּרָה יְסוּרֵי הָאָדָם וְקִשְׁיָיו בְּחַיִּים נוֹבְעִים מִכַּעַס
הָאֱלֹהִים עָלָיו, וַיִּזְכֹּר דְּבָרֵי שְׁלֹמֹה "כִּי אֶת אֲשֶׁר יֵאָהֵב הַשֵּׁם יוֹכִיחַ"
(מְשָׁלִי ג יב), וְאֶת דְּבָרָיו "נְאֻמָּנִים פְּצָעֵי אוֹהֵב" (שֵׁם כז ו), וְאֶת הָאֶפֶן
בוֹ הִתְיַחֵס רַבִּי אֶלְעָזָר לְיְסוּרָיו כְּשֶׁקָּרָא לָהֶם "אֲחֵי וְרַעֲי" (בְּכֹא
מְצִיעָא פד ב); אֲשֶׁרִי מִי שֶׁעָמַל לְקִנּוּת אֶת אֶחָד מִקְּנִינֵי הַתּוֹרָה
הַיּוֹתֵר קָשִׁים: קִבְּלַת הַיְסוּרִין (אָבוֹת ו ו). שֶׁעֲנִינוּ הַיִּכְלַת לְשִׁהוּת
בְּתוֹךְ תַּחוּשַׁת הַחֹסֵר, הַכְּאָב, הַצָּעַר, הַתְּסֻכּוֹל. הַיִּכְלַת שֶׁלֹּא לְבַעֵט
בְּיְסוּרִין (ירוּשְׁלָמִי פָּאָה ח ח), לֹא לְפָרֵק אוֹתָם כְּלָפִי עֲצָמוֹ וְכְלָפִי

הסובבים אותו בצורה אלימה מחד, ומאידך - לא לזיף צדקות, רגע ושלוחה תחת מסוה של מאמרי חז"ל כדגמת גם זו לטובה" (תענית כא א); לא להדחיק את הרגשות הקשים אלא לאפשר להם להופיע למשך זמן מה: בכי, אנחה, הזעה, רעד. "אם רעב שנאך האכלהו לחם ואם צמא השקהו מים; כי גחלים אתה חתה על ראשו וה' ישלם לך" (משלי כה כא-כב). ומצוה גדולה עושה בכך, כמו שכתוב "גמל נפשו איש חסד", וחוסך נפשו מכל מיני כעסים, מתחזים וחרדות, ומביא לנפשו רגע, סבלנות, עין טובה ושמחה, ושכרו כפול מן השמים.



קיבלתם תועלת מהחברת?

רוצים לפרגן למחבר על המאמץ וההשקעה?

ניתן לשלוח תשורה בביט או בפייבוקס למספר 050-6541525

