



תשורה

משמחת הנישואין



של הת' שניאור זלמן והנה שיחיו

אלפנביין

מוצאי שושן פורים קטן,

אור לט"ז אדר ראשון ה'תשפ"ב





תשורה

משמחת הנישואין

של הת' שניאור זלמן והנה שידוך
אלפנדיץ

מוצאי שושן פורים קטן,
אור לט"ז אדר ראשון ה'תשפ"ב



פתח דבר

אנו מודים לה' על כל הטוב אשר גמלנו, ובחסדו הגדול זיכנו בנישואי צאצאינו, החתן התמים שניאור זלמן והכלה המהוללה מ' חנה שיחיו.

התודה והברכה מובעת בזה לקרובינו וידידינו שיחיו אשר הואילו לשמוח איתנו יחדיו ביום שמחת לבבנו, ולברכנו, ולברך את הזוג יחיו, בברכת מזל טוב וחיים מאושרים בגשם וברוח.

בשמחה ובטוב לבב, על פי המנהג אשר יסודתו בהררי קודש כפי שנהג כ"ק אדמו"ר מוהרי"צ בחתונת כ"ק רבנו נשיאנו, הננו להגיש בזה תשורה מיוחדת שנערכה ע"י אבי החתן שי', הכוללת:

א. אוסף מכתבים ששלח כ"ק רבנו נשיאנו לאבות המשפחות של החתן והכלה.
ב. קובץ מאמרי הדרכה שכתב אבי החתן, המבוססים על שיטת אימון חסידית שפיתח בשילוב עם שיטת NLP.

ג. מכתבים שקיבל אבי החתן בחורף תשמ"ט מידידו הרה"ח הרב יוסף גינזבורג שי' - כיום ראש ישיבת תומכי תמימים ברמת אביב - ששהה אז בחצרות קודשנו.

הא-ל הטוב, הוא יתברך יברך את כל המשתתפים בחתונת צאצאינו, בתוך כלל אחינו בני ישראל יחיו, בברכות מאלופות מנפש ועד בשר, ובמהרה נזכה כולנו לשמוח בשמחת הגאולה האמיתית והשלימה, וכ"ק רבנו נשיאנו בראשנו, תיכף ומיד ממש.

מוקיריהם ומכבדיהם

משפחת רייניץ
ביתר עילית

משפחת אלפנביין
נתניה

ט"ז אדר ראשון ה'תשפ"ב



מכתבים מזהרבי

מכתבים שכתב הרבי
לאבות המשפחות של החתן ושל הכלה



תשורה משמחת הנישואין של שניאור ורנה אלפנבין

Lubavitch
770 Eastern Parkway
Brooklyn 13, N. Y.
HYacinth 3-9250

ליובאוויטש
770 איסטערן פארקווי
ברוקלין, נ. י.

ב"ה, ר"ח סיון ה'תש"ל
ברוקלין, נ. י.

הו"ח אי"א נו"נ וכ"ו
מו"ה מרדכי צבי שי"א

שלום וברכה!
הפ"נ נתקבל.
ולקראת חג השבועות, זמן מתן תורתנו,
הבא עלינו ועל כל ישראל לטובה, הנני בזה
להביע ברכתי בנוסח הרב הוא, כ"ק מו"ח
אדמו"ר זצוקלה"ה נבג"מ זי"ע:
לקבלת התורה בשמחה ובפנימיות.
בברכת החג



מכתב מכ"ק רבינו נשיאנו
לסב החתן מצד אביו, הרה"ח
מרדכי צבי אלפנבין ע"ה,
מיום ר"ח סיון תש"ל.

בראש המכתב הוסיף הרבי
לאחר המלים 'הפ"נ נתקבל'
את האות ו', כך שייכתב 'הפ"נ
נתקבלו'. היינו שהרבי מאשר
קבלת כמה פ"נים שסב החתן
שלח באותה תקופה.



מכתב מכ"ק רבינו נשיאנו לסב
החתן מצד אביו, הרה"ח מרדכי צבי
אלפנבין ע"ה, מיום כ"ד סיון תש"ל.

גם בראש מכתב זה הוסיף הרבי
לאחר המלים 'הפ"נ נתקבל'
את האות ו', כך שייכתב 'הפ"נ נתקבלו'.
וכן תיקן את המלה 'יקרא' ל'יקראו'.

HYacinth 3-9250 אלפנבין-ק מלאכי Cabies: LUBAVITCH NEWS

מזכירות
כ"ק אדמו"ר מנחם מענדל שליט"א שניאורטאן
ליובאוויטש

SECRETARIAT of RABBI MENACHEM M. SCHNEERSON
the Lubavitcher Rabbi
770 EASTERN PARKWAY • BROOKLYN, N. Y. 11213

ב"ה, כד' סיון תש"ל
ברוקלין, נ. י.

הו"ח אי"א נו"נ וכ"ו
מו"ה מרדכי צבי שי"א

שלום וברכה!
הפ"נ שלו נתקבל.
ויקרא בעה רבון על ציון כ"ק אדמו"ר
זצוקלה"ה נבג"מ זי"ע.

מ.ד.ו.ו.ו.
מזכיר

מכתבים מהרבי

מונט טונדל שניאורסאהן
ליובאוויטש
770 איסטען 98טען
ברוקלין, נ.י.

770 איסטען 98טען
ברוקלין, נ.י.

ב"ה, יום שלישי, שלישית בחמור, ה'תש"ל
ברוקלין, נ.י.

שלום וברכה!

מאשר הנני קבלה המכתבים והפנינ שבחם יקראו עה"צ הק"א, אזן עניניו ופניניו
ענינים שלפני ימי חג האואלה יכריד חמור, ובפנים ומחילי ביום
השלישי בחמור, דז, עמי אי (בשנת המסגר והואלה - ענת ה"י ערו"ת)
"פנה (כ"ק בו"ח ארנ"ר, בעל הגאולה) אל קהל העומדים עס לדרוה
ויאמר (בחור שאר הענינים):

...נאר אונזערע גופים זיינען איבערעגעבען אין גלות ושעבוד
מלכיות, אפיק אונזערע נפשות אסא מען אין גלות נים פאר טייבען און
און עשוד. מלכות נים איבערעגעבען, פיר דארטן זאגען בלוי געזען
ל, אז וואס עס איז נוגע צו אונזער דת, חורה ומבזה ומנהגי ישראל,
האגען פיר אונזן אונק קיין דעך זאגען",

זיי רצון שיתעורר כל אחד וואס אאטון, בחובכי כל ישראל, להתחנך
ולתרום בכל עניני דתו, חורה ומבזה ומנהגי ישראל
- התחלקים שלטת המונס, שלטת המבנים עליות העולם (כלל והאס-
בטרה) עומד: חורה ועבודה (מפלה) ובקיות המדים (כולל כל המסור),
ויספור התעוררה כפועל ובקיעה שואה העיקר-בחייו יום יוש"ל ועוסק
"בחורה ועבודה שכל צד המלה, ומקים את המעוז באפונה מחורה בקבת
עומ"ל, ואינו מחפעל כלל מסוס מנוצח ועומ"ל",

וזו גם יקרב ויטהר קיום העידו: אז אליקם וישוע ציון ויבנה עיר
ויארו וישבו עס ויירשהו וזרע עבירו ונתולה וואבני עמך, וישבו בה.

ברכת ה' י"ה
Rabbi Menachem M. Schneerson

יום שלישי, שלישית, שחככל בו כי טוב, טוב לשמים וטוב לבריות (קרוינן
ב"ה, אור"ח בהאשתי לר, א). שלישית בחמור: החילת נאולה כ"ק בו"ח ארנ"ר
(ראו קונטרס יד - יכ"ב מסור הר"ח א). ענה, זאגען: ישמיה ממתלה קונטרס
הי"ל, פאר אונזערע גופים ביו, דאס ויק"ל מע"ל"ב נפשים וארגוניות ב"ה
אז מלך עלינו אבל לרבה דהו כ"ה, וחד כלב שויון (ובכחיו ר"ח מנוח -
דכן הוא לכל החו"ל). וע"פ ש"כ בפינים טובו זה השווה לכלב ודאק, כי
הוא חזיה (מפ"ר ע"כ ב"ה, ט). לביות מה שאין בחסותו, וואס מפרדין קח,
עמ"ל (ובן ע"ל פור, קמ"ל ותורה חרב - שאל עניניו: עני מלך בו"ח -
ראו ס' מטרונות הש"ס), קמ"ל, המכונה: אבות ש"א ס"ב, והאשתי: חקרא עולם
קמן (מתחוספ קטורי ג), עמ"ל, שבקמס קרבנות חנוה (ברכות בור, עמ"ל, א.
וז"ל אשתי ס"ב, ויבאם ח"י תהיה מ"ל, ח"ה) כולל כל המעלות ויבאם קמאס
דיקא (לקו"ת שלח ט"ב, אור לר, ב), מורה, ויענינו: יוד"ל פירם כנגד מדה (משנה
הראשון - ד"ג מסור הש"י), וזה גם ישרה, ויענינו: יוד"ל פירם כנגד מדה (משנה
ש"א יסודת, ור"ח ד"ה לרוע"ל) עמ"ל - חורה, ויבאם קמ"ל, עמ"ל (מנה
ט"א), עמ"ל - עבודה, ויבאם - עניניו: חמור המסד (מת"ח ס"ה), עמ"ל: חרדים
ט"ל, לו"ל.

מכתב מ"ק רבינו נשיאנו
לסב החתן מצד אביו, הרה"ח
מרדכי צבי אלפנביץ ע"ה
ולאשתו מרת חנה שרה
אלפנביץ ע"ה, מיום ג' תמוז
תש"ל.

לאחר השורה הראשונה בנוף
המכתב, הוסיף הרבי בכתיב
את המלים: מובן שכדאי
שתמשך במשרתה בחינדך.

המענה בא ביחס לשאלת
הסבתא של החתן, שזיתה
חודשים אחדים לאחר
נישואיה, ולפני כן כיהנה
כמורה בביה"ס היסודי
חב"ד בשכונת רסקו
בלוד, וכעת עם המעבר
להתגורר בנחלת הר חב"ד
שבקרית מלאכי, התקשתה
לנסוע מדי יום בכמה אוטובוסים הלך חזור מקרית מלאכי ללוד. על כך ענה הרבי שתמשך
בעבודתה בחינדך בלוד.

בשולי המכתב הוסיף הרבי אחרי המלה 'בברכה' את המלה 'הצלחה', כך שיכתב 'בברכה להצלחה'.

מכתב מ"ק רבינו נשיאנו לסב
החתן מצד אביו, הרה"ח מרדכי צבי
אלפנביץ ע"ה, מימי הסליחות תש"ל.
זהו מכתב ברכה לשנה החדשה.
בראשו הוסיף הרבי בכתב-יד-קודשו
את המלים 'פ'נ נתקבל'.

מונט טונדל שניאורסאהן
ליובאוויטש
770 איסטען 98טען
ברוקלין, נ.י.

770 איסטען 98טען
ברוקלין, נ.י.

ב"ה, ימי הסליחות, ה'תש"ל
ברוקלין, נ.י.

שלום וברכה!

ב"ה, ימי הסליחות, ה'תש"ל
ברוקלין, נ.י.

הזו"ח אי"א נ"נ כ"ו
מ"ה מרדכי צבי ש"י

שלום וברכה!
ב"ה, ימי הסליחות, ה'תש"ל
ברוקלין, נ.י.

כל ישראל לטובה ולברכה, הנני בזה להביע
ברכתי, לו ולכל אשר לו, ברכת כתיבה וחתימה
טובה לשנה טובה ומתוקה בבשמיחה וברוחניות.

ברכת ה' י"ה

תשורה משמחת הנישואין של שניאור ורנה אלפנבין

RABBI MENACHEM M. SCHNEERSON
Lubavitch
770 Eastern Parkway
Brooklyn, N. Y. 11213
Hyacinth 3-9250

מוטט מנדל שניאורסאן
ליובאוויטש
770 איסטון פארקוויי
ברוקלין, נ. י.

ב"ה, יו"ד כסלו
- יום גאולת אדמו"ר האמצעי -
ה'תשל"א. ברוקלין, נ.י.

הווי"ח אי"א נו"נ כו'
מו"ה מרדכי צבי שי'
שלום וברכה!

מאשר הנני קבלת המכתב מיום ה' מ"ח(4)תרי"ז.

ובעמדנו ביום גאולת אדהאמ"א - יה"ר שמיים זכאי זה ויום זכאי הסמוך לו, יום בשורה - יש כסלו - גאולת אדמו"ר הזקן, אשר אז הוחלל עיקר ענין הפצת המעינות חוצה, נזכה בקרוב ממש למיטתך גאולה לגאולה, לקיום היעוד דכשיפוצו מעינותיך חוצה אתי מר, דא מלבא משיחא, שהיא ילחום מלחמת ה' ויצליח וינצח כל האומות שסביביו ואח"כ יבנה בית המקדש במקומו ואח"כ יקבץ נדחי ישראל, בגאולה האמתית והשלימה רבני ייוראל ודשכיתנא שבגלותא - ושבה עמך כשהן נגאלין,

וכמס"נ ועלו מושיעים (משיח) בהר ציון לשפוט גו' והייתה להן

ברכה
Menachem Schneerson

Menachem Schneerson

גאולת אדמו"ר האמצעי: א' וישלח בשנת תקפ"ז. בארוכה ראה קונטרס בד קודש. שמיים זכאי: בפרש"י ד"ה זכות (ערכין יא, ב) משמע דגם בנוגע לחודש כן הוא. יום בשורה: ראה שו"ת מן השמים ס"ה. אז הוחלל: תורת שלום ע' 112 בסופו. למיטתך גאולה לגאולה: ע"ד פרש"י במגלה (ו, סע"ב) גאולת «פורים (דאכתי עדיד דאשורש אנן) לפסח» (דכ"י צאחק מאמ"א אראנו נפלאות). לקיום היעוד: באגרת הבע"ש הידועה (נדפסה בס' פורת יוסף, ובכ"ט). נלחום. ישראל: ראה רמב"ם הל' קליטת ספי"א, כל האומות שסביביו: כן הוא בדפוסי הרמב"ם ולא שילט בהם יד הגויים, שבגלותא, נגאלין: דח"א קכ, ב. מגלה כט, א. מושיעים (שבת): רמב"ם הל' מלכים פ"א מה"א, וראה ג"כ פרש"י וישלח לג, יד. לשפוט גו' והייתה להן המלוכה: י"ל שזוהו ב' התקופות דמשיח: נצחון האומות במלחמה וראש ג"כ נשימת הא"צ עה"פ). וכביאר אדהאמ"א דלעת"ל א"צ למלחמה ואדרבא אז כתיב אז אהפוך אל עמי, כו' וע"ז אמר דוד פדה בשלום נפשי כו' (שערי תשובה ח"א ד"ה פדה בשלום. וראה ברכות ח, רע"א. הצ"א לתהלים נח, יט. דרושי רבותינו נשיאינו ד"ה פדה בשלום). ולהעיר מאגרת איה"ז הידועה ש«שקריתי .. פדה בשלום נפשי יצאתי בשלום מה' שלום».



מכתב כללי-פרטי מכ"ק רבינו נשיאנו לסב החתן מצד אביו, הרה"ח מרדכי צבי אלפנבין ע"ה, מיו"ד כסלו תשל"א.

לאחר המלים 'מאשר הנני קבלת המכתב מיום ה' מ"ח, הוסיף הרבי: 'ישלאחריו'.

בסיום המכתב הוסיף הרבי בכתב-יד-קודשו: 'על הפ"נ יקראו, בל"ג [=בלי נדר], עה"צ [=על הציון]!. לאחר המלה 'ברכה' הוסיף הרבי: 'לבשו'ם [=לבשורות טובות]!.

יצוין כי בתאריך 'מי החנוכה תשל"א' קיבל סב החתן מכתב נוסף מהרבי. צילום המכתב נדפס בתשורה מחתונת אחי החתן, הרב יחיאל אלפנבין, שהופיעה באדר תשע"ח.



מכתב מכ"ק רבינו נשיאנו לסב
 החתן מצד אביו, הרה"ח מרדכי צבי
 אלפנביץ ע"ה, מכ"ח שבט תשל"א,
 לקראת יום הולדתו, כ"ף אדר.
 בפנייה אליו, הכוללת את התואר
 'מלאכתו מלאכת שמים', תיקן הרבי
 בכתב-יד-קודשו מ'הו"ח [=הוותיק
 וחסיד] ל'הרה"ח [=הרב החסיד].

אלפנביץ-ק.מ.פ.
 מנחם מענדל שניאורסאהן
 ליובאוויטש
 770 איסטערן פארקוויי
 ברוקלין, נ.י.
 ב"ה, כח' שבט השל"א
 ברוקלין, נ.י.

RABBI MENACHEM M. SCHNEERSON
 Lubavitch
 770 Eastern Parkway
 Brooklyn, N. Y. 11213
 Hyacinth 3-9250

הק"ח אי"א נו"נ מלאכתו מלאכת
 שמים וכו' מוה' מרדכי צבי שי'
 שלום וברכה!
 בפענה על הודעתו אודות יום הולדת
 שלו, בודאי נהג בפנהג אנ"ש בזמן האחרון
 ביום ההולדת. וית"ר מתי"ת שתי" שנה הצלחה
 אצל הן בגשמיית והן ברוחניות ויוסיף בלימוד
 התורה וקיום מצותי' פתוך הרחבה.

בברכה
 בשם כ"ק אדמו"ר שליט"א
 מזכיר *מ. שניאורסאהן*



מכתב מכ"ק רבינו נשיאנו לסב
 החתן מצד אביו, הרה"ח מרדכי
 צבי אלפנביץ ע"ה, מימי הסליחות
 תשל"א.
 זהו מכתב ברכה לשנה החדשה. גם
 כאן תיקן הרבי מ'הו"ח ל'הרה"ח.
 בשולי המכתב הוסיף הרבי בכתב-
 יד-קודשו: 'מכ' [=מכתביו] נתקבלו.

אלפנביץ-נח"ה
 מנחם מענדל שניאורסאהן
 ליובאוויטש
 770 איסטערן פארקוויי
 ברוקלין, נ.י.

RABBI MENACHEM M. SCHNEERSON
 Lubavitch
 770 Eastern Parkway
 Brooklyn 13, N. Y.
 HYacinth 3-9250

כ"ה, ימי הסליחות, ה'חשל"א
 ברוקלין, נ.י.

הק"ח אי"א נו"נ כו'
 מו"ה מרדכי צבי שי'

שלום וברכה!
 לקראת השנה החדשה, הבאת עלינו ועל
 כל ישראל לטובה ולברכה, הנני בזה להביע
 ברכתך, לו ולכל אשר לו, ברכת כתיבה וחתימה
 טובה לשנה טובה ומתוקה בגשמיית וברוחניות.
 בברכה *מ. שניאורסאהן*

תשורה משמחת הנישואין של שניאור ורנה אלפנבין

RABBI MENACHEM M. SCHNEERSON
Lubavitch
770 Eastern Parkway
Brooklyn 13, N. Y.
HYacinth 3-9250

מנחם מענדל שניאורסאהן
ליובאוויטש
770 איסטערן פארקוויי
ברוקלין, נ.י.

ב"ה, ט' אדר, ה'תשל"ב
ברוקלין, נ.י.

הי"ק"ח אי"א נו"נ מלאכתו מלאכה
שמים כו' מו"ם מרדכי צבי שי'

שלום וברכה!

מאשר הנני קבלה המכתבים/צט.

מצו"ב ב' מכתבים - ויה"ר שיבש"ט בהוכנס,
שכל עת זמנו הוא.

בברכה - בקשר ליום ההולדה - לשנת הצלחה
בגו"ר. ובכרכה לבשו"ט בכהנ"ל




מכתב מכ"ק רבינו נשיאנו
לסב החתן מצד אביו, הרה"ח
מרדכי צבי אלפנבין ע"ה,
מיום ט' אדר תשל"ב, לקראת
יום הולדתו, כ"ף אדר
גם במכתב זה פונה אליו הרבי
בתואר 'מלאכתו מלאכה
שמים' ומתקן מ'הור"ח'
ל'הרה"ח'.

קטלן - יוד

RABBI MENACHEM M. SCHNEERSON
Lubavitch
770 Eastern Parkway
Brooklyn, N. Y. 11213
Hyacinth 3-9250

מנחם מענדל שניאורסאהן
ליובאוויטש

770 איסטערן פארקוויי
ברוקלין, נ.י.

ב"ה, ח' סנ"א תשכ"ט
ברוקלין, נ.י.

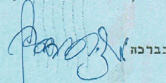
הרה"ג ורהת"ת אי"א נו"נ וכו'
טוח' שרגא סלך שי'

שלום וברכה!

במענה, למכתבו מיום ו' סנ"א ע"ר הצעה
הנכבדה וכו'.

באם כוהב גם בשל בחו מרה שרה חנה הי"ד -

נכון תשיירך ויהא בשעה טובה ומוצלחת.

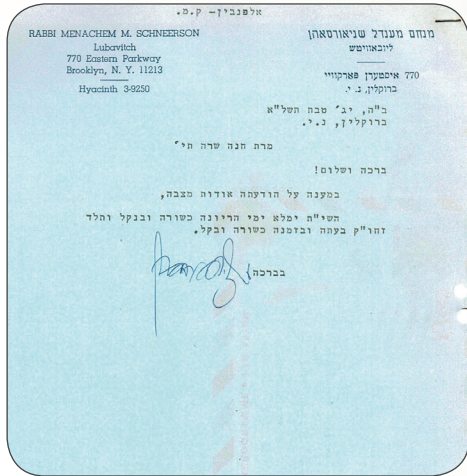
בברכה




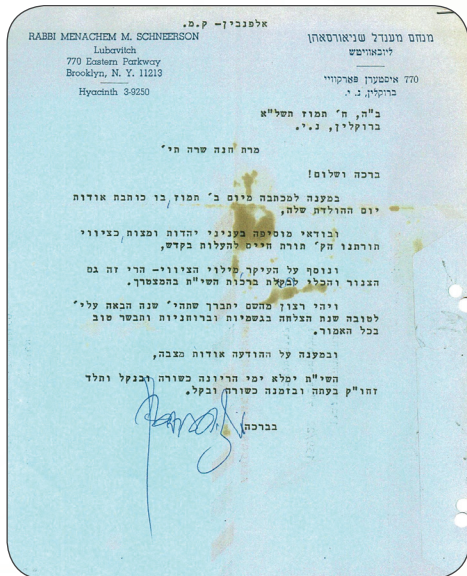
מכתב מכ"ק רבינו נשיאנו
לסב-רבא של החתן, הרה"ג
הרה"ח הרב שרגא מלך קפלן
ע"ה, לרגל שידוכי בתו מרת
חנה שרה, הסבתא של החתן.
בשולי המכתב הוסיף הרבי
בכתב-יד-קודשו: 'מבצע
תפליין?'



מכתב מכ"ק רבינו נשיאנו לסבתא של החתן, מרת חנה שרה אלפנבין ע"ה, מיום י"ג טבת תשל"א.
 במכתב זה מתייחס הרבי להודעתה על הריונה - היה זה במלאות שלושה חודשים לעיבורה - עם בנה, אבי החתן שי, ומברך אותה בלידה קלה.



מכתב מכ"ק רבינו נשיאנו לסבתא של החתן, מרת חנה שרה אלפנבין ע"ה, מיום ח' תמוז תשל"א.
 במכתב זה מברך אותה הרבי לקראת יום הולדתה, כ"ד תמוז, וכן מברך אותה בלידה קלה. אבי החתן נולד כעבור עשרה ימים.



תשורה משמחת הנישואין של שניאור ורנה אלפנבין

RABBI MENACHEM M. SCHNEERSON
Lubavitch
770 Eastern Parkway
Brooklyn, N.Y. 11213
493-9250

מנחם מענדל שניאורסאהן
ליובאוויטש
770 אסטערן פארקוויי
ברוקלין, נ.י.

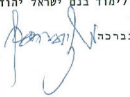
ב"ה, י"ד מניא תש"ב
ברוקלין, נ.י.

מה חנה שרה חתני

ברכה ושלום

קאשר הנני קבלת מכתב וברוך בקשת ברכה
פ"ג מירוס ב' מניא,
ובקת רצון יקרא על ציון ב"ק מו"ה
אדמו"ר זצוקלה"ה נגמ"ם זי"ע.

בנוגע להמשך לימוד בנם ישראל יהודה שני -
תתייעץ גברת דעירם.

בברכה


נ.ב.
טעם משפחת (והשתתף ביתר שאת) בהמבצעים, וה' צליחם.




מכתב מכ"ק רבינו נשיאנו
לסבתא של החתן, מרת חנה
שרה אלפנבין ע"ה, מיום י"ד
מנחם אב תשמ"ב.
במכתב זה מתייחס הרבי
לשאלתה בנוגע לימוד בנם
ישראל יהודה שני' - הוא אב
החתן.

מרכז לענייני הנגזר
Merkos L'Yeshivat Chochvei Torah
CENTRAL OFFICE
770 EASTERN PARKWAY - BROOKLYN 70, N.Y.

ב"ה, מה טוב השר"ה
ש"ב הרה"ח א"ה נ"ה וכו' מנח"ש ע"ה

שלום וברכה
מכתב עם תה"ן בעדן נקבת, ובקשתו קראתי על ציון ב"ק מו"ה
ארנו"ר ח"ס, והנהיגו פ"ג מניא (אשר) חתני וצ"ע על תחת אב -
ולפי התקלה
הנכונה מברך ושמ"ה ממלא ברכות בריק, דאשפת בנאי קלמא יידי
המבטויה, על מילואן.
קומי אשר אין נזקק לפרעה ולמארה ארוה ענין התקשרוה לנשיא
הוא ב"ק מו"ה ארנו"ר ח"ס, אשר התקשרוה הוא ע"י לימוד גורחו
והליבת בריכוי אשר הורה.
ובמה ש' לו בקינות קמיה ללימוד מורה ב"ק מו"ה ארנו"ר ח"ס
אשר במאמריו שיחתינו ומבטויה, ומה טוב אם הלימוד הוא בכוח
אשר איש את קצמו יחלקו ויקודרו.
ומכן שאן אין הו"ה שמש' השיעורים אשר כל אתר ואתר מוה"ב
בהם, ובכלם שיעורים חשובים לכל נפש בתק יומי נחשו חובת עם מרש"ה
החלים כמו עמלק לימי הנודים, הניא במי עמלק לימי השנה על ידי
כ"ק מו"ה ארנו"ר ח"ס.
ל"ן ארנו"ר ח"ס מועדית-יהודי ופי תולדותיו ופי תולדותיו ופי תולדותיו ופי תולדותיו
הנכונה ושלום וברכה.
הנהיגו חתני וצ"ע על תחת אב -
ולפי התקלה
הנכונה מברך ושמ"ה ממלא ברכות בריק, דאשפת בנאי קלמא יידי
המבטויה, על מילואן.
קומי אשר אין נזקק לפרעה ולמארה ארוה ענין התקשרוה לנשיא
הוא ב"ק מו"ה ארנו"ר ח"ס, אשר התקשרוה הוא ע"י לימוד גורחו
והליבת בריכוי אשר הורה.
ובמה ש' לו בקינות קמיה ללימוד מורה ב"ק מו"ה ארנו"ר ח"ס
אשר במאמריו שיחתינו ומבטויה, ומה טוב אם הלימוד הוא בכוח
אשר איש את קצמו יחלקו ויקודרו.
ומכן שאן אין הו"ה שמש' השיעורים אשר כל אתר ואתר מוה"ב
בהם, ובכלם שיעורים חשובים לכל נפש בתק יומי נחשו חובת עם מרש"ה
החלים כמו עמלק לימי הנודים, הניא במי עמלק לימי השנה על ידי



רייניץ - לוד

<p>RABBI MENACHEM M. SCHNEERSON Lubavitch 770 Eastern Parkway Brooklyn, N. Y. 11213 493-9250</p>	<p>מנחם מענדל שניאורסאהן ליובאוויטש 770 איסטערן פארקוויי ברוקלין, נ. י.</p>
--	---

ב"ה, כה' שבט תשל"ז
ברוקלין, נ. י.

הרב"ח אי"א נו"נ עוסק בצ"צ
מה' מנחם יעקב שי'
ודוג' הי'

שלום וברכה!


במענה על ההודעה אודות יום הולדת השלישי של בנו יוסף יצחק שי', הנה מועדק לקטן קטע מכתב ב"ק מו"ח אדמו"ר זצוקללה"ה נכב"ם זי"ע בנוגע למנהג ישראל זה. ויהי"ר מהשי"ח שיגדלוהו ביהרד עם כל ילדיהם שיחיו לתורה ולתופה ולמעשים טובים מתוך הרחבה.

בברכה!

וז"ל כ"ק מו"ח אדמו"ר.

.....ובדבר גזירת השערות-אפשרעניש- הוא דבר גדול במנהג ישראל ועיקרו הוא בהחינוך והשאת פאות הראש, ומיום הגזירה והנחת השיאת של הראש, נהגו להדר להרגיל את החינוך בענין נשיאת ש"ק וברכות השחר וברכת המזון וק"ש של המטה. והשי"ח יהי' בעזרם שיגדלוהו לתורה ולתופה ולמעשים טובים מתוך פרנסה בהרחבה ובמנוחה הדעה בגשמיות וברוחניות.

ה"פ שבי"ב יקרא בעת רצון על הציון הק'.



מכתב מכ"ק רבינו נשיאנו
מיום כ"ה שבט תשל"ז
לסבא של הכלה מצד אמה,
הרה"ח מנחם יעקב רייניץ
שי' ולאשתו מרת סלווה תחי',
לקראת האפשרעניש של
בנם, אבי הכלה, הרב יוסף
יצחק שי'.

בראש המכתב תיקן הרבי את
התואר של סב הכלה מ'הו"ח'
ל'הרה"ח'.

רייניץ - לוד

<p>RABBI MENACHEM M. SCHNEERSON Lubavitch 770 Eastern Parkway Brooklyn 13, N. Y. HY041th 3-9250</p>	<p>מנחם מענדל שניאורסאהן ליובאוויטש 770 איסטערן פארקוויי ברוקלין, נ. י.</p>
---	---

ב"ה, כ"ב סיון תשכ"ד
ברוקלין

האבן הח"ח אי"א נו"נ וכו'
מה' מנחם יעקב שי'
ודוג' הי'

שלום וברכה!


במענה על ההודעה אודות קשו"ת שלהם בשעת טובה ומצולחה,

הנה יהי' מהשי"ח שיחיו בשעה טובה ומוצלחה ולבנין ערי ער על ימורי החורב ומסווה כפי שהם מועדים במאור שבתורה זוהי תורה חסידות.

בברכה סול טוב ואלהים

בניין היריד שכתבו יתעצו ביניהם ועם ירידים מאנ"ש שי' שכתביהם זה' יצליח.

אין נפק"ם כ"כ בהנ"ל בין כתב"ד ושיכון לוד.



מכתב מכ"ק רבינו נשיאנו מיום כ"ב
סיון תשכ"ד לסבא של הכלה מצד
אמה, הרה"ח מנחם יעקב רייניץ
שי', ולאשתו מרת סלווה תחי', לרגל
קישורי התנאים שלהם.
בשולי המכתב הוסיף הרבי: 'ולבשו"ט
[=ולבשורות טובות]!'

תשורה משמחת הנישואין של שניאור ורנה אלפנצין

רייניץ - לוד

RABBI MENACHEM M. SCHNEERSON
Lubavitch
770 Eastern Parkway
Brooklyn, N. Y. 11213
493-9250

מנחם מענדל שניאורסאהן
ליובאוויטש
770 איסטערן פארקוויי
ברוקלין, נ. י.

ב"ה, כב' מ"ח תשל"ז
ברוקלין, נ. י.

ה'ת"ת אי"א נו"נ עוסק בצ"צ
מנחם יעקב שי'

שלוש וברכה!

בפענה הודעתה אודות יום הולדת השלישי של בנם יוסף יצחק שי', הנה מועתק לקמן קטע מסכתה כ"ק מו"ח אדמו"ר זצוקלה"ה נבג"מ זי"ע בנוגע למנהג ישראל זה. ויהי"ר מהסי"ת שיגדלו ביחד עם זוג' חי' לתורה ולחופה ולמעשים טובים סמוך הרחבה.

בברכה

וז"ל כ"ק מו"ח אדמו"ר.

..... וכדבר גזירה הטעוה - אפשרעניש - הוא דבר גדול כמנהג ישראל ועיקרו הוא בתהנין והסאתה פיאור הראש, וכיום הגזירה ונחמה הפיאור של הראש, נבג"מ לחדר לברגיל את ההיגוק בעינין נשיאת מ"ק וברכות השחר וברכות המזון וק"ש שעל המטה. והסי"ת הי' בעזרת שיגדלוהו לתורה ולחופה ולמעשים טובים סמוך פרנסה בהרחבה ובפנוחה הדעה בגשמיות וברוהנוחה.

כ"ב מרחשוון תשל"ז
לסבא של הכלה מצד
אמה, הרה"ח מנחם
יעקב רייניץ שי', לקראת
האפשרעניש של בנו,
אבי הכלה, הרב יוסף
יצחק שי'.

בראש המכתב תיקן הרבי
את התואר של סב הכלה
מ'זהו"ח ל'הרה"ח'.

רייניץ - לוד

RABBI MENACHEM M. SCHNEERSON
Lubavitch
770 Eastern Parkway
Brooklyn 13, N. Y.
HYeetmh. 34250

מנחם מענדל שניאורסאהן
ליובאוויטש
770 איסטערן פארקוויי
ברוקלין, נ. י.

ב"ה, י"ח טבת תשכ"ד
ברוקלין

האברך עוסק בצ"צ
מנחם יעקב שי'

שלוש וברכה!

בפענה לעפתו ט"ז טבת תשכ"ד

לכתבו אודות הצעה נכבדות, מובן שחופם מקום בזה-השחר חלב ויחסו להנין אודותו כותב, שבזה עליו לשער, ובהתאם להחשעה-יתנהג.

בעה, יזכירוהו וכל אלה שכותב אודותם-על הציון הק' של כ"ק מו"ח אדמו"ר זצוקלה"ה נבג"מ זי"ע ויהי רצון שיבשר טוב ,

ובפרט שמתקרבם אנו ליום כ"ד טבת, יום ההילולא של רבנו הזקן.

בברכה לבשו"ט בכל האמנר
בשם כ"ק אדמו"ר שליט"א
מזכיר

מכתב מכ"ק רבינו נשיאנו מיום
י"ח טבת תשכ"ד לסבא של הכלה
מצד אמה, הרה"ח מנחם יעקב
רייניץ שי', בקשר להצעת השידוך
עם הסבתא של הכלה, מרת
סלווה תחי'. הרבי פונה אליו,
בעודו בחור, בתואר 'עוסק בצ"צ'
[בצורכי ציבור].

בשולי המכתב הוסיף הרבי
בכתב-יד-קודשו את הברכה
'ולהצלחה בעבודה' בתו"ת
[בעבודת הקודש בתוממי
תמימים] וכו', והתם בעצמו את
חתימת המזכיר 'ש.מ. סימפסון'.

נייץ - אא...גלא 7
 RABBI MENACHEM M. SCHNEERSON
 Lubavitch
 770 Eastern Parkway
 Brooklyn, N. Y. 11213
 Hyacinth 3-9250

מנחם מענדל שניאורסן
 לויכאוויטש
 770 איסטערן פארקוויי
 ברוקלין, נ.י.


ב"ה, יא' כסלו תשל"ד
 ברוקלין, נ.י.

הרב"ה אי"א נו"ג עוסק בצ"צ
 מזה' מנחם יעקב שי'

שלום וברכה!

בטענה על הודעתו אשר נולד להם בן למזל טוב,

הנה יה"ד מחשי"ת שיכניסוהו לבריתו של אברהם
 אבינו, וכשם שיכניסוהו לברית כן יכניסוהו לתורה
 ולתורה ולמעשים טובים, ויגדלו ביהוד עם זוג' תי'
 מתוך הרחבה.

בברכה מזל טוב




מכתב מכ"ק רבינו
 נשיאנו מיום י"א כסלו
 תשל"ד לסבא של הכלה
 מצד אמה, הרה"ח מנחם
 יעקב רייניץ שי', בקשר
 ללידת בנם, אבי הכלה,
 הרב יוסף יצחק שי'.

רייניץ - לוד
 RABBI MENACHEM M. SCHNEERSON
 Lubavitch
 770 Eastern Parkway
 Brooklyn, N. Y. 11213
 Hyacinth 3-9250

מנחם מענדל שניאורסאן
 לויכאוויטש
 770 איסטערן פארקוויי
 ברוקלין, נ.י.

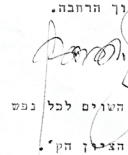
ב"ה, ה' שבט תשל"ד
 ברוקלין, נ.י.

הרב"ה אי"א נו"ג עוסק בצ"צ
 מזה' מנחם יעקב שי'

שלום וברכה!

בטענה על ההודעה אשר נולד להם בן למזל טוב
 והכניסוהו לבריתו של אברהם אבינו ונקרא שמו בישראל
 יוסף יצחק שי',

הנה יה"ד מחשי"ת שכשם שהכניסוהו לברית כן
 יכניסוהו לתורה ולתורה ולמעשים טובים, ויגדלו ביהוד
 עם זוג' תי' ואח כל ילדיהם שיהיו מתוך הרחבה.

בברכה מזל טוב


בטח יומר הוא השלשת השיעורים הטונים לכל נפש
 בחומש הללים ותניא הידועים.
 הפ"ג שבמכ' יקרא בעת רצון על הצילון הק'.



מכתב מכ"ק רבינו
 נשיאנו מיום ה' שבט
 תשל"ד לסבא של הכלה
 מצד אמה, הרה"ח
 מנחם יעקב רייניץ שי',
 בקשר להכנסת בנם, אבי
 הכלה, הרב יוסף יצחק
 שי', בבריתו של אברהם
 אבינו.



תשורה משמחת הנישואין של שניאור ורנה אלפנבין

רייניץ - לוד
RABBI MENACHEM M. SCHNEERSON
Lubavitch
770 Eastern Parkway
Brooklyn, N. Y. 11213
493-9250

מנחם מענדל שניאורטאהן

ליבאוויטש

770 איסטערן פארקוויי
ברוקלין, נ. י.

בי"ה, ט"ז מ"ח תשמ"ז
ברוקלין, נ. י.

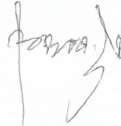
האברך יוסף יצחק שי'

שלום וברכה

במענה על ההודעה ע"ד הכנסו לגיל מצות,

הנה יה"ר מהשי"ת אשר מנן שלש עשרה למצות
יגדל לבן חמש עשרה וכו' כפסק המשנה (אבות פרק
ה'), ויוסיף התורה ושקידה בלימודו בחורה, בחור
הנגלה וכן בחורת החסידות ויהדר בקיום המצות.
והשי"ת יצליחו להיות חסיד ירא שמים ולמזון.

בברכה



מכתב ברכה מכ"ק רבינו
נשיאנו מיום ט"ז מרחשון
תשמ"ז לאבי הכלה, הרב
יוסף יצחק שי', לקראת
הבר מצוה שלו.



י"ב תמוז תש"א
אבי החתן, בשנת ה'קבוצה', עומד כשהרבי נכנס לתפילת שחרית



י"ב תמוז תש"א
=אבי החתן מביט על הרבי כשהוא יוצא מתפילת שחרית



מוצאי שמחת תורה תשמ"ט
אבי הכלה מקבל מזהרבי כוס של ברכה



ו' תשרי תנש"א
אבי הכלה מקבל מזהרבי לעקאח



באלפנו

בינה

קובץ מאמרי הדרכה
המבוססים על שיטת אימון חסידית
בשילוב עם שיטת NLP



מאת הרב ישראל אלפנביין



הקדמה

הצעתי שכדאי ונכון, ואולי גם נחוץ - כך כתב כ"ק רבינו נשיאנו בתמוז תשל"ז להרה"ג הרב יעקב לנדא ע"ה, רבה של בני-ברק - שכת"ר (בעצמו, או על כל פנים על-ידי עושי רצונו) יבואו בדברים עם רופאים יראי-שמים מומחים בשטח עצבים ומנוחת הנפש ומחלות הנפש וכו' ויטילו עליהם חובה (ויותר נכון - זכות) שיוסיפו לימוד בריפוי וטיפול בשטח זה על ידי התבודדות והתבוננות עצמית וכו' (אגרות קודש' חל"ב עמ' רסו).

דברים ברוח דומה, ביחס לצורך בפיתוח שיטת מדיטציה [=סוג של שיטת התבוננות מעמיקה תוך כדי התבודדות מהסביבה] בדרך החסידית, כתב הרבי בחורף תשל"ח אל הרב ד"ר אברהם טברסקי, כמו כן, באותו קיץ כתב הרבי בהרחבה בנושא זה לד"ר יהודה לנדס מקליפורניה. הדברים אף רוכזו ב'לקוטי שיחות' חלק ל"ו בהוספות, תחת כותרת-משנה מיוחדת.

אמנם הרבי הדגיש שלא כל אחד מוסמך לעסוק בנושא זה. אך לאור העובדה שהרבי הקדיש שיחת-קודש מיוחדת לנושא זה בהתועדות י"ג תמוז תשל"ט, בה עמד על הצורך הדחוף לעודד אנשי מקצוע להשתמש בשיטת המדיטציה הכשרה כתחליף למדיטציה הפסולה, נראה שהרבי בהחלט מעודד באופן כללי את השימוש בגישת המדיטציה הכשרה ככלי לטפל בבעיות רוחניות המציקות ליהודים בדורנו.

בהשגחה פרטית זכיתי להשתתף לפני מספר שנים בקורס מטעם 'מרכז אלון לאימון ו-NLP', בראשות מר צביקה עידן, שמטרתו להדריך אנשים כיצד להשתמש בשיטות של אימון אישי המשולב בשיטת NLP כדי להביא תועלת למצבים מאתגרים בתחומים שונים. בהמשך לכך ניסיתי לפתח שיטת אימון חב"דית ייחודית, המשלבת רעיונות ששמעתי באותו קורס, עם רעיונות מקוריים מתורת החסידות ומתורתו ההוראתי של כ"ק רבנו נשיאנו.

באופן טבעי שמתי דגש מרכזי על עולמם של הבחורים, תלמידי 'תומכי תמימים', שבשנים האחרונות זכיתי לעסוק בהשפעה אישית עליהם ובהדרכתם הרוחנית.

לפניכם מקצת מן הדברים שהעליתי על הכתב בתחום זה, בתקווה שיביאו הדברים תועלת לרבים. והיה זה שכרי. לתגובות והערות אפשר לשלוח מייל ל: elsenbaini@etrog.net.il או לטלפן ל-054-7656197.

הרב ישראל אלפנביין

רב ביהכ"נ חב"ד במרכז נתניה

ור"מ ומשפיע בישיבת חב"ד בנתניה

ט"ז אדר ראשון, ה'תשפ"ב



הדמיון עולה על כל מציאות!

ציור זה במידות רעות... הם רעה חולי בטבעית כמה בני אדם בענינים שונים ומשונים. והם המה ההרהורים רעים, שהם ציורים מה שהאדם מצייר לעצמו בכמה ענינים כאילו עושה אותם בפועל. וההרהורים האלו הם קשים ורעים ביותר, וכמאמר רז"ל (יומא כ"ט) הרהורי עבירה כו' [קשים מעבירה]. ונקרא א צולאזענע הארץ [=לב פתוח לרווחה], וואס ער צולאזט די הארץ [=שפותח את לבו לרווחה] להשקיע עצמו בדעתו ורעיונו בדברים פחותים וגסים, וחי בהציור ההוא כאילו הוא בפועל... (ד"ה 'אז יבקע כשחר אורך' תרצ"ד לכ"ק אדמו"ר מהור"י צ, נדפס ב'ספר המאמרים' קונטרסים ח"ב עמ' 610).

בכוח הראיה הטביע הקב"ה יתרון מיוחד, בהצטיירות הדבר הנראה במוחו וכוח זכרונו ופועל התקשרות גדולה, אשר בכל עת שנזכר על הדבר שראה, הנה הדבר ניצב כנגד עיניו, כאז כן עתה... דהצטיירות הראיה פועלת התקשרות פנימית שהדבר שראה עומד לנגד עיניו, הרבה יותר ובאופן אחר לגמרי מזכרון איזה דבר אשר שמע... כל פרט מהמחזה אשר חזה ברור אצלו כאילו רואה את המחזה היא עתה (ד"ה 'ואתה תצוה' תש"ד, נדפס ב'ספר המאמרים' תש"ד עמ' 157).

כשמדובר במישהו שרוצה לאמץ לעצמו הרגל חדש של מחשבות טהורות ונקיות, זה לוקח זמן. התהליך של שינוי הרגלים הוא תהליך ממושך, ובמשך הזמן מתרגלים לאט לאט להחליף הרגל של מחשבות בלתי רצויות במחשבות נקיות. כוח המחשבה שלנו פועל במהירות רבה מאוד. ברגע שנתרגל להפעיל ברגע אחד מחשבה טובה, אזי מכיוון שהמוח המודע שלנו אינו מסוגל לחשוב שתי מחשבות בבת אחת - ממילא ניאלץ לקטוע בבת אחת את המחשבה הקודמת.

גם אם בהתחלה זה נראה לא קל לביצוע, נתאמץ להתמיד בביצוע ההחלטה של החלפת מחשבה לא טובה במחשבה טובה. באותו רגע שזיהיתי שהמחשבה שלי נסחפה למקום אחר - אתאמץ להחליף אותה מיד במחשבה טובה. בספר התניא

(פרק י"ב) מבואר שלכל אדם יש שליטה על מחשבותיו, 'מוח שליט על הלב'. כל אדם יכול להחליט על מה לחשוב ועל מה לא לחשוב. ולכן ביכולתו 'להתאפק ולמשול ברוח תאוותו שבלבו... ולהסיח דעתו לגמרי מתאוות לבו אל ההיפך לגמרי, ובפרט אל צד הקדושה'.

המוח הלא-מודע ימשיך לנסות 'להקפיץ' מחשבות באופן בלתי נשלט אל המוח המודע שלנו, במיוחד לאחר שהתרגלנו לכך במשך תקופה ארוכה. אבל לאחר שהמחשבה הבלתי רצויה חדרה אל המוח המודע, כעת זה בשליטתו המלאה של המוח המודע שלנו להחליף אותה במחשבה אחרת. זה לא דבר מסובך.

העיקרון המרכזי שעלינו להיצמד אליו הוא ההכרה בכך שזה לא נכון לריב ולהתעמת עם המחשבה הטורדנית שפלשה אל המוח. זה גם לא יעיל להתמודד עם המחשבה הבלתי רצויה בדרך של היגיון, ולהסביר לעצמי למה לא לחשוב על המחשבה הזו. לא זהו פירושו של המושג 'היסח הדעת', כי אדרבה: העיסוק הזה דווקא יחזק את המחשבה הקיימת בתוך המוח המודע, בבחינת 'המתאבק עם מנוול - מתנוול עמו'. אם כן, מהי העצה? 'רק יעשה עצמו כלא יודע ולא שומע ההרהורים שנפלו לו ויסירם מדעתו' (תניא סוף פרק כ"ח).

הגישה הנכונה היא פשוט להחליף מחשבה במחשבה. כמו זבוב טורדני שגילית על הבגד שלך, שאתה לא מקדיש זמן כדי להסביר לעצמך מדוע הזבוב אינו אמור להימצא כאן, אלא פשוט מסלק אותו משם ומעיף אותו מעליך במחי יד, בשבריר של שנייה. כך בדיוק עליך להסיח את הדעת מהמחשבה הבלתי רצויה, זו השלילית, ופשוט להתחיל לחשוב מחשבה חיובית במקומה.

כך תנסה 'להפנט' את עצמך...

אחת מהנחות היסוד של תורת NLP היא שעמוק בתוך נפשו של כל אדם קיימים כל המאגרים החיוביים, נמצאים שם כל המשאבים וכוחות הנפש הדרושים לו. הכל עומד שם זמין לרשותו. הבה נזכור שבמוח הלא-מודע שלנו קיימים כל המשאבים הדרושים לנו, כולל מיטב הפתרונות היצירתיים הנחוצים לשם התמודדות עם כל הבעיות האפשריות בחיינו. באמצעות שיטות של הרפיה ודמיון מודרך נוכל ליצור איזון בין הרובד המודע ובין הרובד הלא-מודע, נחדור אל הלא-מודע ו"נשלוף" משם את כל המידע והמשאבים הנחוצים לנו.

כאמור, היסח הדעת פירושו להחליף מחשבה במחשבה. אם להשתמש במינוח של 'דמיון' במקום מחשבה, זה אומר שאם שאתה נקלע למצב של דמיונות בלתי רצויים - תחליף אותם בדמיונות חיוביים. תדמיין מצב אידיאלי מסוים, כאילו אתה נמצא שם, וזה ישפיע עליך בפועל ממש. כך תתגבר על הדמיון השלילי באמצעות הדמיון החיובי: כשתרגל לדמיין את עצמך כשאתה נמצא במקום של אור, אזי כשהנפש הבהמית תנסה להחדיר למוחך מחשבות שליליות - תשתמש בכוח הדמיון החיובי, שהוא רכוש שנקנה בנפשך, כדי לסלק בהינף מחשבה את הדמיונות השליליים ולהחליפם באמת הפנימית המאירה שלך.

לפעמים קשה לנו לעמוד בניסיון ולהחליף מחשבה במחשבה, בייחוד כאשר המחשבה הבלתי רצויה מצטיירת במוחנו בצורה של סצנות קורצות בשלל צבעים מפתים. כאן כדאי להציע את השימוש באחת הטכניקות היעילות ביותר שהתפתחו לאחרונה - שיטת 'הדמיון המודרך'. עיקרה של השיטה היא לגרום לאדם לדמיין מצב אידיאלי. הרי המחשבה היא במהותה - דמיון. כשאתה חושב על משהו, אתה בעצם מדמיין אותו.

כשיש דמיון מודרך (שהוא מעין "היפנוזה" עצמית) - החיבור שלך אל הרובד הלא-מודע שקיים בנפשך הוא חזק הרבה יותר. הרעיון הוא להביא אותך לחוות את המצב שחווית בעבר, עם מלוא המשאב הרגשי הגלום בו, ו"להעביר" אותו מן העבר אל ההווה. להיכנס עמוק עמוק בתוך המחשבה אל פרטי-הפרטים של האירוע המאיר והמעורר שחווית בעבר. לדמיין לעצמך את המראות, הקולות, האווירה וההרגשה שהיתה לך אז, ולחוות אותם מחדש.

לחוות את פעולת הדמיון בכל החושים

ציור המחשבה מעמיד את האדם בגובה רום הנפלא במינו. וכל אשר יעמיק דעתו ביותר בציור המחשבת, יתדבק יותר ויותר בהענין המצוייר, עד שיבוא לכלל הרגש - גיפיל. ואם הדבר המצוייר אצלו הוא אחד הדברים שהיה בפועל בימי חייו, הנה על-ידי העמקת דעתו בהציור יוכל להרגיש בפועל ממש אותן ההרגשים והחיות - די געפילן און די איבערלעבונגען [=ההרגשות והחוויות] - שהיה לו אז בעת שהיה הדבר המצוייר עתה בכח זכרונו בציור המחשבה, בפועל בחיים, כי הציור אין לו הגבלות המקום והזמן ואין לו הפסק מחיצות ('אגרות קודש' אדמו"ר מוהרי"צ ח"ג עמ' שצג).

למעשה, הרבי הריי"צ מורה לנו בשורות ספורות אלה את הדרך המעשית כיצד להשתמש ב'חוש הצירוף', כדי שנוכל לחוות במחשבתנו ובנפשנו את אותו אירוע מרומם ומלהיב, ממש כאילו אנחנו חווים זאת בפועל ברגע זה.

אם זכית להיות אצל הרבי בשנות האור, תוכל לדמיין לעצמך רגע מעורר במיוחד במחיצת הרבי. זה יכול להיות רגע של מפגש אישי כמו חלוקת הדולרים או כוס של ברכה, או חלק מהתועודות מעוררת במיוחד שהשתתפת בה. תשחזר בזכרוןך את כל הפרטים, המיקום המדויק בו הרבי ישב או עמד, המראה של כל הקהל שמסביב, הקולות האדירים של השירה הנלהבת וכן הלאה.

אחת הדרכים להעצמת שיטת הדמיון המודרך היא להתרגל לדמיין את התמונה החיובית, תוך שימוש בכל החושים שלך: חוש הראייה - תדמיין מה בדיוק אתה רואה מולך. חוש השמיעה - תדמיין שאתה ממש שומע את הקולות. חוש הריח - תדמיין את הריחות שאתה מריח שם, אם ישנם כאלה. חוש המישוש - תדמיין שאתה ממשש את הדברים שניתן למשש שם. ואולי אפילו חוש הטעם - תדמיין שאתה טועם אם יש שם מה לטעום. תשתמש בכל החושים כדי להעצים את חוויית הזיכרון שאתה נושא בקרבך מהשהייה במחיצת הרבי.

להמחשת הרעיון, הנה דוגמה אחת המתאימה לי ולחבריי, חברי 'קבוצה נ"א', הלוא הם הבחורים שזכו להסתופף בחצרות קדשנו בשנת 'אראנו נפלאות'. לכולנו זכור אותו יום חמישי, כ"ח ניסן תנש"א, כשהרבי אמר את שיחת-הקודש הידועה שזיעזעה את חסידי חב"ד ואת העולם כולו, "עשו כל אשר ביכולתכם כדי להביא את משיח צדקנו בפועל ממש".

אין להפריזו בתיאור התחושות האופפים אותנו כל אימת שאנו נזכרים כיצד חשנו באותו לילה גורלי, ליל כ"ח ניסן תנש"א, בעקבות שמיעת הדברים הנוקבים שיצאו מפי קודשו של הרבי. מי מאיתנו לא הזדעזע למראה הסטנדר הרועד ביחד עם גופו הק' של הרבי בשעה שהביע את 'התמיהה הכי גדולה' על כך שמתאספים יהודים ועדיין לא הביאו את המשיח, ולמשמע הזעקות הנוראות שבקעו מקירות לבו הטהור כאשר השמיע את הביטוי חסר-התקדים ש'כל מה שעשיתי עד עתה היה להבל ולריק ושום דבר לא יצא מזה!?' כולנו זוכרים גם את הטענה הכואבת שהשמיע הרבי בתוך השיחה, שבוודאי יהיו מתמידים שישננו את השיחה הזו, ובזה יסתיים העניין מבחינתם...

הנקודה הכי מרכזית של השיחה הזו, המסר המעשי של כ"ח ניסן, הוא בעיניי הדברים שאומר המשפיע הרב שלום חריטונוב שיחי', שהמוטו של השיחה היא זעקת הרבי: "און רחמנא ליצלן, ס'איז דאך רעכט אז היינט ביי נאכט וועט ניט קומען משיח, און אויך מארגן, און איבערמארגן... " [=הרי לא מופרך אצלם שהלילה לא יבוא משיח, וגם מחר ומחרתיים].

הרגעים ההם עשו עלינו בשעתו רושם עז, ועודם חקוקים בליבותינו, בוגרי 'קבוצה נ"א'. המשימה תהיה אפוא לחוות מחדש את הזיכרון של אותו מעמד, בבחינת 'הימים האלה נזכרים ונעשים'. נדמיין לעצמנו את אותם רגעים, כיצד נראה הסטנדר הרועד ביחד עם גופו הק' של הרבי, כיצד נשמע קול זעקתו של הרבי, כיצד הגיב קהל החסידים שנכחו במקום באותה שעה וכיצד חשנו בלבנו באותם רגעים מעוררים...

"יעמיד את עצמו במעמד ומצב, שהנה הוא, והנה הרבי נ"ע"

אם לא זכית להיות אצל הרבי לפני ג' תמוז, תוכל לדמיין לעצמך רגע שצפית בוידאו של הרבי והתעוררת ממנו באופן מיוחד. בהתוועדות כ"ף מרחשוון תשמ"א, יום מלאות 120 שנה להולדת כ"ק אדמו"ר הרשב"ב נ"ע, אמר הרבי: 'ההתוועדות יכולה להימשך כמה וכמה שעות... אזי תפעל על עצמך שברגעים אלו תדע שכעת אינך פלוני בן פלוני הנמצא בברוקלין... אינך אותו האיש, אלא חסיד של נשיא דורנו!... והכוונה בזה בפשטות, שהוא יתנתק מעצמו ומהסביבה כולה, ויעמיד את עצמו במעמד ומצב שהנה הוא, והנה הרבי נ"ע - למרות שמעולם לא ראה אותו, אבל שמע עליו - ... ולהרגיש על כל פנים ברגעים אלו ובשעות אלו שהענין הוא 'חדש' ממש'.

הדברים בהחלט נכונים גם לגבי כל מי שלא היה אצל הרבי לפני ג' תמוז. תעצום עיניים ותדמיין לעצמך שאתה עומד מול הרבי. תחשוב על כך שאתה מאמין ויודע שלרבי יש כוחות עצומים של נשמה כללית המשפיעה חיות לכל אנשי הדור בכלל ולך בפרט. תדמיין לעצמך איך הרבי נמצא כרגע מולך, מביט בך, ונועץ בך מבט, קשר עין חזק. ההבטה הדמיונית שלך על הרבי, ושל הרבי עליך, מעניקה לך ביטחון, ונוסכת בך כוחות-נפש מחודשים. תדמיין את העוצמה האדירה של כל כוחות הנפש הבלתי מוגבלים לגמרי כפי שהיא קיימת אצל הרבי, ותחשוב לעצמך איך הרבי משפיע עליך כוחות בלתי מוגבלים.

תמשיך לדמיין איך הרבי מטעין אותך בכל כוחות העצומים הללו באופן פנימי, איך זה מחלחל בהדרגה בכל החלקים של כוחות הנשמה שלך - החל מכוחות התענוג והרצון, דרך השכל והרגש, ועד למחשבה, דיבור ומעשה. כעת תדמיין לך שהשפעתו של הרבי על נשמתך היא כה עצומה, עד שאתה מסוגל להשפיע ולהעניק ממנה גם ליהודים אחרים.

בסיום התהליך, תוכל להשתחרר מעולם הדמיון, לחזור למציאות הקיימת ולהישאר עם הכוחות שקיבלת מדמותו העוצמתית של הרבי.

לרוקן את ה'קדרה' ולמלא אותה מחדש

אם אתה מעוניין לייצר 'דמיון מודרך' שיסייע לך לצאת ממצבים לא משמחים ולעבור להרגשה של שמחה, המשימה שלך תהיה כפולה. שכן, לכל אדם יש בתוכו מעין קדרה פנימית שמלאה במצבים רגשיים שונים ומגוונים. כשהקדרה מלאה ברגשות שליליים, אין מקום להכניס לתוכה רגשות חיוביים. לכן, יהיה עליך לרוקן את ה'קדרה' שלך מהתכנים השליליים ולמלא אותה ברגשות חיוביים. בעולם הדמיון - הכל אפשרי. תדמיין לעצמך פעולה של התרחקות מהתוכן השלילי, ולאט לאט תשתדל להרגיש שהשתחררת מהרגשות הללו.

השלב הבא יהיה למלא את ה'קדרה' בתוכן חיובי ומלא שמחה. נסה להיזכר בתחושה שהיתה לך בסיטואציה מסוימת שכללה משאבים רגשיים משמחים - כמו התוועדות חסידית שמחה, אירוע של ריקודים בשמחת בית השואבה או שמחת בר מצוה או חתונה - ולדמיין איך אתה ממלא את עצמך במטען עצום של שמחה והתלהבות. במונח מסוים, דווקא קל יותר לדמיין איך אתה מרגיש חוויה גופנית של שמחה. תוך כדי שהרגליים מקפצות, הלב דופק מהר יותר, הכתפיים מזדקפות והפרצוף מחייך. דרך ההיזכרות בחוויה הגופנית לפרטיה, ייקל עליה להיכנס לתוך המצב הנפשי הזה.

מחקרים גילו שכאשר אתה מדמיין שאתה נמצא במקום של תענוג, גופך מפריש בדיק את אותם אנדורפינים שהוא מפריש כאשר זה קורה בפועל ממש. אנדורפינים הם חומרים כימיים שהמוח מפריש, ומסייעים לשליטה על רגשות ולשיפור מצב הרוח. כשאתה חווה מחדש מצב של שמחה, המוח מפריש אנדורפינים החוצה וכך תטעין את מוחך ותמלא מחדש את לבך במטען עצום של שמחה והתלהבות. בדרך

דומה תוכל להטעין את עצמך מחדש במשאבים של אמונה, ביטחון, יצירתיות ומוטיבציה.

או נניח שאתה רוצה לדמיין את עצמך כשאתה נמצא בעיצומה של התוועדות חסידית מעוררת. תדמיין את עצמך יושב במקום המסוים שבו ישבת באותה התוועדות, ריח המלפפונים החמוצים עולה באפך. טעמה של כוסית ה'משקה' שלגמת זה עתה טרם נמוג מפידך. אתה מדמיין לעצמך איך המשפיע הנערץ יושב ממש מולך ופוצח בניגון דבקות מעורר, קהל המתוועדים מצטרף לניגון ומנגן בדבקות, עד שבשלב מסוים הניגון הופך לריקוד חסידי נלהב. טפיפות הרגליים ומחאות הכפיים של הקהל מעידות על התרגשותו והתלהבותו...

כך תיצור במוחך תמונה דמיונית מושלמת, המורכבת מאוסף של פרטים רבים שקיימים בעולם הפיזי, הכולל מראות, קולות, טעמים וריחות. כל אלה יחברו יחדיו לסצנה מושלמת אותה תוכל לחוות מההיבט הנפשי-רגשי.

לדמיין איך זה קורה בהווה

הדמיון המודרך שתיצור יתנהל בגוף שלישי. אם קוראים לך 'מענדי', אל תדמיין איך 'אני נמצא בהתוועדות' אלא איך 'הוא, מענדי, נמצא בהתוועדות'. וזאת, משום שלמוח הלא-מודע שלך קשה לעכל את השינוי הזה, קשה לו לקבל את הדמיון הזה כמשהו מציאותי. המנגנון האחראי על הדמיון נוטה לדחות את ה'בקשה' הזאת, כי קיים פער עצום בין המציאות האפורה בתוכה אתה חי כרגע ובין השאיפה להתעלות אל המציאות המרוממת הזאת. כשזה הופך לגוף שלישי, קל לך יותר לדמיין זאת. אני לא מדמיין את עצמי נמצא שם, בעיני רוחי אני רואה את מענדי 'ההוא' יושב שם בהתוועדות. את זה, המוח הלא-מודע שלי מוכן לקבל.

עם זאת, הדמיון לא יתנהל בלשון עבר, 'מענדי היה בהתוועדות', אלא בלשון הווה, 'מענדי נמצא בהתוועדות'. משום שלגבי העבר הרי כבר ידוע וזכור לך שזה קרה, ואין כאן שום חידוש. הלוא הדמיון נועד להפוך את זכרונות העבר הנוסטלגיים למשהו ששייך לחיך בהווה, משהו שקרוב מאוד למציאות העכשווית.

המוח הלא-מודע מקבל את הדמיון כאילו שזה דבר מציאותי. כך הוא מכוון אותנו באופן לא-מודע לקראת המטרה שתסייע לי להתנתק ולהתנער מההזיות הבלתי רצויות ולנוע ברגע אחד לעבר הכיוון המאיר והנכון. כך תהפוך סצנה שהיא לכאורה

רחוקה לחלוטין מחייך בהווה, ממשוהו שהוא בגדר פנטזיה בשבילך - למציאות שקיימת בעולם המחשבה שלך באופן מוחשי.

לאחר שתתרגל לדמיין את המחזה המעורר, תוכל גם לכתוב לעצמך את התיאור של הדברים, כדי שייחקקו יותר במוחך.

ישנם רגעים מסוימים במהלך היממה, וכן מצבי-נפש מסוימים, שבהם עדיף לבצע את פעילות הדמיון המודרך. למשל, כדאי לדמיין את הסצנה המעוררת ממש לפני השינה. מעבר לכך שיש סיכוי שאז תחלום עליה בלילה ובדרך זו הדברים ייחרתו עמוק יותר במוחך, הרגעים שלפני השינה הם זמן מועדף לביצוע דמיון מודרך, מעצם מהותו, מהסיבה הבאה:

שיטת הדמיון המודרך דומה להיפנוזה, בזעיר אנפין. בשפה המקצועית זה נקרא כניסה למצב של 'טראנס' - מעין מדיטציה שהיא מצב-ביניים בין ערנות מלאה לשינה מוחלטת. המטרה היא חדירה אל הלא-מודע שלנו, באמצעות הורדת פעילות המוח מתדר גבוה שקיים לאורך שעות הערנות, לתדר נמוך של גלי אלפא (גלים שפעילים במוח בזמן של הרפיה ולקראת הירדמות), ואז המודע לא מפריע לנו לתקשר עם הלא-מודע. בדרך זו נוכל לשנות חוויות שאצורות במוחנו מהעבר, כולל אפשרות לשינוי רגשות והרגלים.

מימצאים רפואיים מעידים שכל אדם חווה לפחות פעמיים ביממה מצב של טראנס, ברגעים שהוא עומד להירדם וברגעים שהוא מתחיל להתעורר. במצב טראנס, האדם שוכב בדרך כלל בעיניים עצומות. מטרת הכניסה ביודעין למצב טראנס היא להכניס את האדם אל הלא-מודע שלו, ובכך לסייע לו להתחבר אל המשאבים הפנימיים שלו. כדי להיכנס למצב 'טראנס' סתם כך באמצע היום, אפשר להציע הרפיה של שרירי הגוף, הרפיית שרירי הפנים, הרפיית הידיים והרגליים. אפשרי גם שימוש במוזיקה חסידית שקטה ונעימה, וכן הנמכת התאורה בחדר בו אתה יושב.

זמנים נוספים שמתאימים לכך הם אותם רגעים במהלך היממה שבהם אתה נמצא לבדך, רק עם עצמך. השקט הפיזי שאופף אותך מאפשר לך להיכנס בקלות יותר עמוק לתוך עצמך ולחוות את הדמיון בצורה עוצמתית יותר.

פתגם נפוץ אומר: 'המציאות עולה על כל דמיון'. אולי נכון יותר לומר: 'הדמיון עולה על כל מציאות'...



חשוב טוב - ויהיה טוב

חשוב טוב - ויהיה טוב. כולנו מכירים היטב את הפתגם המפורסם שאמר כ"ק אדמו"ר ה'צמח צדק', ואף משתדלים ליישם אותו כמיטב יכולתנו.

דומני שהכלים שמעניקים לנו תורת האימון האישי בשילוב שיטת NLP - עשויים לשפר פי כמה את איכות הביצוע של ההוראה הנפלאה.

כדוגמה לכך, הבה ניקח אדם שמעוניין להגיע ליום החתונה של אחד מילדיו - שאמורה להתקיים בשעה טובה ומוצלחת בעוד כשלושה חודשים - כשהוא מוכן וערוך לקראת החתונה מהבחינה הכלכלית.

תהליך האימון האישי יכול לכלול את המרכיבים הבאים:

המשמעות של "להגיע מוכן לחתונה" עבורו, זה אומר להגיע כשהוא יודע מה הן כל ההוצאות הכרוכות בחתונה והוא מחושב מבחינת ניהול מאוזן של הכנסות עתידיות מול הוצאות עתידיות

האיזון הכלכלי ייתן לו תחושה של שליטה מלאה במצב, כולל אפשרות לשקול מה הוא יכול להוסיף מבחינת מספר המוזמנים, שדרוג המנות וכדומה. מה אפשר להוסיף ומה אי אפשר.

איך הוא יידע שהשיג את המטרה? - ברגע שתהיה לו טבלת אקסל מושלמת, עם כל הנתונים על ההכנסות וההוצאות מסביב לחתונה, כאשר השורה התחתונה לא תהיה תוצאה של מינוס.

הידיעה שהוא מגיע לחתונה כשהוא מאוזן מהבחינה הכלכלית, תביא לו רוגע נפשי עמוק. תהיה לו יכולת להגיע אל השמחה כשהוא מוכן מבחינה נפשית לקבל את האורחים בצורה נעימה, לשמוח עם המשפחה באופן מושלם ולחוות את כל האירוע בצורה מיטבית.

כדי שהאיזון הכלכלי יהיה מקסימלי, עליו להיערך מוקדם ככל האפשר לקראת הכרת כל המרכיבים הקטנים של האירוע. הזמנת מנות, תפריט של המנות (שמשליך על מחיר המנה), כמות של מנות בר, הזמנת צלם, מסריט ומסריטה, נגן ותזמורת, שבת אויפרוף, ביגוד לחתן, ביגוד לכל המשפחה, הוצאות קטנות ליום החתונה עצמו, הוצאות של ימי השבע ברכות' וכן הלאה.

האב היקר ישאל את עצמו: איך תיראה החתונה אם לא אשיג את המטרה (או אשיג אותה רק במידה חלקית), ואיך היא תיראה אם אשיג את המטרה במידה מלאה?

והתשובה ברורה: אם הוא יגיע ליום החתונה כשאני יודע מהיכן יוכל לשלם בסוף האירוע על כל ההוצאות, סביר שהוא יתהלך בשעת החתונה כשמוחו טרוד במחשבות על הרגע שבו יהיה עליו לגשת לבעלי האולם ולשלם להם את הסכום המלא המגיע להם. עקב כך הוא לא יוכל לקבל את פני האורחים במאור פנים, כי כל מחשבותיו והרהוריו יהיו שקועים במקום אחר, בעולם אחר.

לעומת זאת, אם יגיע ליום החתונה כשהוא ערוך מבחינה כלכלית, יוכל לדעת שאני מסודר ואז יהיה פנוי בכל רגע של האירוע להיות שם. בשעת החופה יוכל לרכז את מחשבותיו בזוג הצעיר, להתעלות במחשבתו לפסגות הגבוהות של ההרגשה הנפשית הנעלית ביותר ולהיות שם עם המשפחה. כשהאורחים יגיעו, יקדיש לכל אחד מהם את מלוא תשומת הלב הראויה לו, ובשעת הריקודים יהיה שם עם המשפחה במידה מקסימלית.

באיזה משאבים יוכל האב להשתמש כדי להגיע אל המטרה? - אחרי שיידע כמה כסף מזומן עומד לרשותו כרגע, יבנה תוכנית להכנסות עתידיות לכל אחד מהחודשים הקרובים, על סמך הכנסות ריאליות צפויות. בנוסף לכך יפנה לכמה אנשים טובים בבקשה שיסייעו לו להשלים סכומים שחסרים לו. בעיקר יפנה לידידיו הקרובים שהם בעלי יכולת ולקרובי משפחה שיש להם ענין ואפשרות לסייע. אם גם זה לא יספיק, ידאג להשיג הלוואה בסכום תואם ובפריסת תשלומים נוחה כדי שכל ההוצאות תהיינה מכוסות.

אם הוא יודע שיש משהו שעלול להפריע לו להתקדם לעבר המטרה - כמו למשל לחצים של התחייבויות אחרות, מבחינת מקום העבודה או הבית וכדומה - יחליט מראש איך עושים בטוח שהתחייבות אלה לא יגרמו לדחיות רבות של ביצוע המשימות בדרך אל המטרה.

במידה שקיימים אפיקים של משאבים פוטנציאליים שהוא חושש או מהסס האם לגשת אליהם - כמו אנשים או גורמים שהוא חושש לפנות אליהם ולבקש סיוע, מחשש שידחו אותו בבוז או בלעג - הוא יזכיר לעצמו שהתשובה הכי גרועה שאפשר לקבל על בקשת עזרה היא 'לא'. אין שמחה כהתרת הספקות. ככל שיתברר לו בשלב מוקדם יותר מי מוכן לסייע לו ומי לא, כך יוכל לדעת בהקדם מה עליו לעשות הלאה כדי להתקדם לקראת היעד.

דמיון מודרך של משהו עתידי

בנוסף לתהליך האמון, נוכל להשתמש בשיטת הדמיון המודרך שהוזכרה למעלה, והפעם - בדמיון של משהו עתידי ('אאוטקאם', בשפת NLP). הנה הצעה לדמיון של יום החופה המוצלח והרגוע:

זהו, הכל מאחוריי. כל ההכנות לחתונה כבר הסתיימו. כל הסידורים הטכניים לקראת החופה, כולל סידור כל האביזרים הנחוצים, כבר התבצעו. כל התיאומים המתבקשים עם המחותנים שלנו כבר מאחורינו. כל הטלפונים האחרונים כבר נעשו. לכולנו יש את כל פריטי הביגוד הדרושים לקראת האירוע. הבנים והבנות הלכו לישון אתמול בלילה, כשהם יודעים שכל הבגדים שהם מדדו כבר מוכנים בשבילם. כולם רגועים, יודעים שהכל מוכן, ובלב נרגש מעט מחכים ליום הגדול.

אחרי לילה של שינה טובה, הבוקר של יום החתונה הגיע. בשעת בוקר מוקדמת יחסית אני מתארגן עם כל הדברים הטכניים הקשורים לבוקר של יום החתונה. הילדים מתארגנים, כולם מתקלחים ומתלבשים, ועומדים לצאת לדרך. 'לא לשכוח שום דבר', מזכירה אימא. 'שכל אחד מהילדים ייקח את התיק האישי שלו'.

'כן', מרגיעים אותנו הילדים, 'הכל מוכן. הכל בסדר'.

אני פותח את התיק האישי שלי, שולף מתוכו בנחת את כל המעטפות שהכנתי ובהן מסודרים סכומי כסף גדולים במזומן, וכן סדרות של צ'קים, המיועדים לתשלום לכל אחת מהמטרות שעליהן יהיה עלי לשלם הערב - הרב מסדר הקידושין, הצלם, המסריט, התזמורת והנגן, תשלום על האוכל לבעלי האולם, ואפילו טיפ למלצרים. הכל מוכן, הכל מסודר. את כל אלה אתן לגיסי המתגורר בסמוך לאולם לשמור בביתו עד לסיום האירוע. כעת אני יכול להתפנות כל-כולי לאירוע עצמו.

אנחנו עולים לרכב, כולם נרגשים וגם אני נרגש. הילדים משוחחים בהתרגשות ומתארים לעצמם איך ייראה האולם, איך ייראו בני המשפחה המורחבת, איך ישמחו

לפגוש את קרובי המשפחה שמזמן לא ראו - ואני כולי פנוי להיות איתם. משיב על שאלותיהם בנחת, מתייחס ברוגע לכל אמירה של מישהו מהם ומשתדל לתת את עצמי להם. להיות שם בשבילם.

אנחנו מגיעים לאולם. בכניסה מופיע השילוט הדיגיטלי 'מזל טוב למשפחות ...!', ואנחנו עולים במדרגות לעבר האולם. שקט פסטורלי שורר באולם, אנחנו הגענו הראשונים.

בעל האולם ניגש ללחוץ את ידי ומבטיח לעשות הכל כדי שהשמחה תהיה מושלמת מכל הבחינות. אני לוחץ את ידו ומודה לו על ההבטחה. אני רגוע - והוא רגוע.

הצלם מזמין אותנו לתמונות משפחתיות ראשונות, ואני נעמד עם המשפחה להצלם. ריחות של פרחים טריים נכנסים לנחירי, ריחות שמסמלים צמיחה, פריחה והתחדשות... המעגל המשפחתי הקרוב ביותר נעמד לתמונה ראשונה. אבא, אימא, החתן וכל האחים והאחיות... כולם לבושים במיטבם, ומחייכים במיטבם. גם אני... כשהצלם מבקש לחייך, אני מחייך בכל פה, חיוך טבעי, חיוך של אושר. שמחה של אב בחתונת בנו.

מתכוננים לחופה. ניגון מרגש ונשגב נשמע ברקע, התזמורת התחילה לנגן את הניגון העתיק והמקודש שנוהגים לנגן ברגעים המקודשים של החופה. המחותנים צועדים ברטט עם החתן לעבר החופה, כל מחשבותיי מרוכזות בתפילות למען הזוג הצעיר שיבנה את ביתו החדש בהצלחה.

האורחים לוחצים את ידי ואני משיב לכולם במאור פנים, בנחת ובמרגוע. אני איתם. שבירת הכוס בסיום החופה נותנת את האות למעבר החד מאווירת הרצינות העילאית לאווירת השמחה הגדולה. החברים של החתן נושאים אותו על כפיים ואנחנו, בני המשפחה, חוברים אליהם, ומצטרפים כולנו למעגלי הריקודים הגדולים. נוטלים ידיים לסעודת השמחה. אני מתהלך בנחת בין השולחנות, מוזג לחבריי ולקרובי משפחתי כוסית 'לחיים' ומרשה לעצמי לשמוע מלים נעימות על המשפחה הטובה אליה נכנס החתן, ולהשמיע מלים הדדיות מצידו.

מעגל נוסף של ריקודים. קבוצה חדשה של אורחים מגיעה, רובם צעירים, חבריו של החתן. השמחה מרקיעה שחקים, אני לא נותן לעצמי לאבד את הריכוז. משתדל להיות בפוקוס מלא מול כל אורח שלוחץ את ידי, להיות עם החתן ועם כל בני המשפחה, לשמוח בשמחה הגדולה. הרי זה אירוע של פעם בחיים באמת.

תשורה משמחת הנישואין של שניאור וחנה אלפנביין

האירוע מתקרב לסיומו. ברכת המזון, שבע ברכות, ריקוד קצר אחרון. ו - - - הגיע הרגע לשלם. גיסי נוסע לביתו, וכעבור שלוש דקות הוא חוזר עם חבילת המעטפות. בפנים מאושרות ובלב מלא אושר אני מחלק את המעטפות ליעדן, איש איש מקבל את הסכומים המגיעים לו.

את הכספות יפתחו החתן והכלה בעצמם, וירוקנו את תכולתן לטובת הבית החדש שהם עומדים לבנות. מגיע להם.

אכן, חשוב טוב - ויהיה טוב...





איך נתייחס לקושיות בנושאי השקפה שמציקות לנו?

זה למעלה משלושים שנה שאני שותף לשיחם ושיגם של תלמידי 'תומכי תמימים'. לא אחת מצאתי את עצמי משתתף בשיחה של כמה בחורים בנושאי השקפת-עולם חסידית, או האזנתי מהצד לשיחה כזו. כמדומני שהגישה המקובלת אצל רוב הבחורים החסידיים היא להביע את ההשקפות בסגנון הכי חזק, לנסח את הדברים באופן הכי קיצוני - ולא דווקא לבדוק עד כמה אני אישית מפנים את הדברים ומזדהה איתם בעומק נפשי.

להפתעתי גיליתי עם הזמן שאצל כמה וכמה מהבחורים נוצר פער גדול יחסית בין מה שהם אומרים למה שהם חושבים... חלק מהבחורים שהכרתי בישיבה כדמויות חסידיות באופן די קיצוני - התגלו כעבור מספר שנים, בעיקר כשיצאו לעולם אחרי החתונה, כטיפוסים בעלי השקפה פחות חסידית, אם להשתמש בלשון המעטה.

מהו ההסבר לכך?

האם המעבר מעולם הישיבה לעולם של 'ריחיים על צווארו' הוא שחולל את השינוי הפנימי בנפשם? הייתכן שרק חיי הנישואין הם שגרמו להם להפוך את עורם ולהשתנות כל-כך?

או שמא יש מקום למחשבה על משהו לא לגמרי בריא בשיטה שנקטו אותם בחורים כאשר ביקשו להחדיר למוח של עצמם ושל חבריהם את ההשקפה החסידית באמצעות "שטיפת מוח", במקום לנקוט בתהליך נכון והדרגתי של הסברה והפנמה?...?

• להפוך את חושך ההשקפה לאור

בהתוועדות שבת הגדול, י"ב ניסן תש"מ, ציטט כ"ק רבינו נשיאנו את דברי אדמו"ר הזקן בשולחן-ערוך ששבת זו נקראת 'שבת הגדול' על שם הנס של 'למכה מצרים בבכוריהם': בשבת זו לקחו בני ישראל את הצאן לקרבן פסח, וכשראו זאת בכורי מצרים שאלו אותם לפשר מעשיהם. בני ישראל הסבירו להם שזהו קרבן פסח לה' שעומד להרוג את בכורי מצרים. הבכורות הלכו לאבותיהם ולפרעה וביקשו מהם שישלחו את בני ישראל ממצרים. משלא נענו לבקשתם, נלחמו הבכורות עם אבותיהם והרגו מהם.

שאל הרבי: הרי הבכורות ראו שכל מה שמושה רבינו אמר עד אז התקיים, וממילא הבינו שגם מכת בכורות עומדת להתרחש. ברור אפוא שהם עשו כל אשר ביכולתם, כדי להישאר בחיים! זהו דבר שמובן לחלוטין בדרך הטבע, ומה פשר הנס שבדבר, ועד כדי כך שהוא מכונה 'נס גדול'!?

תשובת הרבי היתה כדלהלן: כל המכות שהיו עד אז במצרים התרחשו באופן שצד הקדושה היכה את צד הקליפה, כולל מכת בכורות עצמה אותה ביצע הקב"ה בכבודו ובעצמו. החידוש בנס זה הוא שהיתה 'אתהפכא חשוכא לנהורא', הפיכת החושך לאור. בעוד שפרעה ומצרים היו בתוקפם, באו בכורי מצרים בעצמם והרגו את המצריים. מה גם ש'בכורי מצרים' מסמלים את המובחרים והחזקים שבהם (וראה 'לקוטי שיחות' חלק י"ב, שיחה לשבת הגדול).

הרבי הוסיף והסביר שקליפת מצרים הכירה רק בשם 'אלוקים', שהוא השורש והמקור שלהם, אך לא בשם 'הוי'" שהוא למעלה ממציאותם. וכשמדובר ב'בכורי מצרים', לא רק מבחינת התוקף הגשמי אלא גם מבחינת דרך-החיים וההשקפה, התבטאה אצלם השקפה זו בשיא התוקף. והנס של 'למכה מצרים בבכוריהם' משקף מהפך מלא שבו גם הם החלו להכיר בשם 'הוי' שלמעלה מהטבע.

וההוראה מכך בעבודת ה': היצר הרע מנסה לפתות אותנו לרדוף אחר מותרות ולהיכנע למושגים של 'גויישיקייט'. תפקידנו הוא כפול: לא רק להתנהג באופן של 'קדש עצמך במותר לך' ולהתנזר מהשימוש במותרות, אלא אף להשתמש במותרות עצמם באופן שהם עצמם יסייעו לנו לשבור את ה'גויישיקייט', בה היינו שקועים עד עתה.

לדוגמה, אמר הרבי, כשהקב"ה מברך יהודי בעשירות ויש לו הרבה מאכלים ומשקאות, עלול הוא להרבות באכילה ושתייה באופן של 'זולל וסובא'. הדרך להתמודד עם

מצב זה יכולה להיות בשני אופנים: א) לפרוש מכל המאכלים והמשקאות הללו. ב) להשתמש בכולם באופן מלא. אמנם בתחילת הדרך זקוק יהודי לגישת 'אתכפיא' ולפרוש מהדברים הללו, ואי אפשר בלאו הכי. אבל השלב הבא הוא שישתמש בדברים הללו עצמם באופן שמוחק את הגוישקייט'.

• אין רגשות שליליים, יש רגשות לא נעימים

ישנם אנשים שחוו חוויות רגשיות קשות בשנות ילדותם, אך השתיקו והדחיקו את הרגשות בתוך עצמם. וככל שחלפו השנים - חששו עוד יותר להביע את הרגשות ולספר למישהו מה עובר עליהם. והתוצאה: הם הפכו להיות טיפוס סגור שאינו מביע את רגשותיו. המציאות מוכיחה שמצטבר בתוכם מטען כבד למשך השנים הבאות, והרגשות הללו עלולים להתפרץ מתוכם החוצה כשהם מגיעים לגיל מבוגר.

האמת היא שרגשות לא נעימים דווקא מסוגלים להביא תועלת. אם הקב"ה ברא בתוך האדם את האפשרות לייצר רגשות לא נעימים, זה אומר שהם עשויים להביא תועלת. הדיבור הגלוי על הרגשות הללו מוביל לפתיחות ומייצר מערכת יחסים בריאה בין בני אדם. שיתוף הזולת ברגשות האישיים הלא-נעימים שלי, יוצר יחסים קרובים בין בני-אדם. רוב האנשים חוו את אותם רגשות לא נעימים במצבים מסוימים בחייהם. לכולנו יש מכנה משותף בתחום הרגשות. כולנו יודעים מהו עצב ומהו כאב, ולכן קל לנו להזדהות עם הזולת בנושאים של רגשות.

לכן, במקום להגדיר רגשות מסוימים בתור "רגש שלילי", ואז לברוח מהרגשות הללו שמשדרים בעינינו חולשה - עלינו להפנים את העובדה שיש מקום לרגש לא נעים. אמנם זה ידרוש מאיתנו חשיבה מחודשת, אבל זהו רגש לגיטימי וגם בריא. רגש לא נעים מציב סימן קריאה ודורש טיפול בבעיה על מנת לשפר את המצב.

אתן כאן שתי דוגמאות:

א) ילד שמרגיש כעס על הוריו או מחנכיו שלדעתו לא העניקו לו יחס הולם כמו זה שהעניקו לאחיו או לחבריו, חווה בפועל תסכול שנובע ממה שלדעתו מוגדר כאי-צדק. אם תהיה אצלו פתיחות רגשית והוא יספר להוריו ולמחנכיו מה הוא חש, הם יענו לו על הדברים וכך תתפתח שיחה שתוביל לתחושת הבנה מצדו.

ב) כשבחור ישיבה נדרש להתאמץ כדי לקום מוקדם בכל בוקר, זה עשוי להיות מלווה בתחושה לא נעימה עבורו. אם הוא לא ידבר על תחושותיו - זה עלול

לגרום לו להצטרות של תחושות קשות שבבוא היום יתפרצו בצורת תגובה שלילית וחוסר רצון בולט לקום בזמן. אך אם נסביר לו שבעצם זה לטובתו, ושהצורך שלו להתאמץ באופן קבוע יחשל אותו להמשך חייו וירגיל אותו לניהול סדר-יום בצורה תקינה - יש סיכוי גדול שהוא יפנים את המסר וימשיך ברצון במאמציו לקום מוקדם בבקרים.

יש אנשים שמצפים מעצמם ומסביבתם להיות כל הזמן שמחים וחזקים, ואם זה לא המצב - הם דורשים מעצמם להעמיד פנים כאילו הם שמחים. אמנם יש לכך מקום במצבים מסויימים (והרבי אף מצטט בכמה מאגרות קודשו את לשון הזהר בעניין זה, שכאשר האדם מצידו מראה פנים שמחות, מראים לו גם מלמעלה פנים שמחות), אך ברור שבתור הנהגה קבועה בדרך כלל, לא טוב לנקוט בדרך זו לאורך זמן.

החיים מזמנים לנו גם מצבים פחות משמחים, ועלינו ללמוד לחיות איתם בצורה יציבה ובריאה. העמדת פנים של רגשות אינה מתכון ליצירת פתיחות וכנות. אם לא נשתף את הסובבים אותנו ברגשות האמיתיים שלנו, זה עשוי להפריע ליצירת יחסים אמיתיים של קירבה בינינו לבינם. העמדת-פנים רגשית עלולה לגרום חלילה אף לאסונות. מישהו עלול לחוש רגשות קשים, מבלי שאיש בסביבה יחוש בכך ויקלוט שהוא זקוק לעזרה ולתמיכה.

מחשבה יוצרת מציאות. אם ההימנעות מדיבור מתייחסת לרגשות לא נעימים באופן שלילי, הרי שעצם ההתייחסות הזו הופכת את הרגשות למהוה שלילי. לעומת זאת, אם נסכים להשאיר בתוכנו את הרגש הלא נעים, בסופו-של-דבר "נתיידד" עם הרגש הזה, ולאט-לאט הוא יתפוגג. שום רגש לא יישאר חקוק בלבנו לנצח. פתאום תחושת הכעס תתחלף בתחושת שלוה. במקום להדחיק את העלבון ולהכניס אותו עמוק לתוך הלב באופן קבוע עד שחלילה יתפרץ יום אחד באופן בלתי צפוי, נרשה לעצמנו להיעלב ולאט לאט הרגש יתפוגג.

• איך מחשבות שליליות, יש מחשבות לא נעימות

כך זה גם בנושאי השקפת עולם חסידית. לפעמים קשה לבחור צעיר להביע את ספקותיו ולבטיו בפני הדמויות שאמורות לעצב את עולמו הרוחני. בחור חסידי מן השורה עשוי לחשוש שאם ישטח את לבטיו לפני המשפיע שלו, זה יהיה כרוך

בתחושות של אי נעימות, חוסר נוחות, קושי ובושה. אך טעות בידו. עליו לדעת שהדבר נחוץ עבורו כמו אוויר לנשימה.

כולנו אומרים פעמיים ביום בקריאת שמע את המלים 'ואהבת את ה' אלקיך בכל לבבך', ומודעים לפירוש של 'בשני יצריך'. אבל מי מאיתנו באמת יודע לתרגם זאת לשפת המעשה, שגם היצר הרע שלנו יאהב את ה'? כולנו יודעים להסביר מצוין מהי המשמעות של עבודת 'אתכפיא', וגם של 'אתהפכא' - ובכל זאת אנחנו עלולים להרגיש ממש רחוקים מהיישום של הדברים האלה.

בחורים עשויים לשאול את עצמם שאלות מהותיות בנושאים כמו: האם עבודת השם בדרך הפנימית של חסידות חב"ד היא מושג שעדיין אקטואלי ורלוונטי בימינו? האם הדרישה ל'אתכפיא' היא משהו אמיתי שמדבר גם אלי? האם באמת יש לי רבי שאני יכול להתקשר אליו באופן אישי? והאם מותר בכלל להעלות על הדעת את האפשרות שאולי אנחנו עסוקים בהפרחת סיסמאות אך איננו מחוברים לדברים הללו ברמה מעשית!?

מסתבר שהרבה בחורים פוחדים לשאול את השאלות הללו. המשותף לכל הדברים הללו בעיני רוב הבחורים הוא שמדובר במחשבות "שליליות", אבל האמת היא שזאת לא בהכרח מחשבה שלילית. אמנם התרגלנו להתייחס כך למחשבות הללו, אבל לא דווקא שזוהי האמת. בהחלט נכון שהמחשבות הללו לא נעימות, אבל ייתכן שהן חיוביות.

היו נערים שלא קיבלו מענה לשאלותיהם אלא דיכאו אותם בשיטתיות - אך בתוכם פנימה המצב הרוחני הלך והידרדר. לפעמים אנחנו נוטים לחפש שקט תעשייתי, ומציבים לעצמנו מטרה עליונה שהשאלות והקושיות לא יטרידו אותנו. במקום לפתור את הבעיה - אנחנו מנסים להדחיק אותה. ומה תהייה התוצאות מהגישה הזו?...

יש הסבורים שמבחינה ערכית אין הצדקה למחשבות לא מקובלות, אבל אם מתייחסים למחשבות אלה כדבר שלילי ולא לגיטימי, ממילא לא משאירים להם מקום להתבטא, ובסופו-של-דבר פוגעים קשות במטרה החשובה שהיא הפנמת הרעיונות. עלינו להבין שגם לבחור חסידי מותר לשאול את עצמו שאלות של אמונה, ושהמחשבות הן לגיטימיות. ככל שנדבר בפתיחות רבה יותר על המחשבות הללו, כך יש סיכוי טוב יותר לפתור את הדברים מהשורש.

אמנם מצד אחד הרבי כותב לבחורים חסידיים ששאלו אותו בנושאים של ספקות באמונה שיסיחו את הדעת מהדברים, אבל מצד שני אנחנו רואים שהרבי כן משיב לשאלות רבות בענייני אמונה באופן רחב ומפורט.

לכאורה נראה שההבדל הוא כדלהלן: כאשר מדובר בשאלות מהותיות על עצם קיומו של אלוקים, או על תורה מן השמים וכדומה, אזי הרבי מלמד אותנו להתחזק באמונה ולנקוט דרכים רוחניות שיביאו לשלילת הספקות. אך כשמדובר בשאלות בנושאים ספציפיים בתוך מסגרת האמונה וההשקפה החסידית, הרבי בהחלט פותח מקום לדיונים ולהבהרת הדברים.

• אמונתו של נער פליט-שואה

את הסיפור הבא שמעתי בשעתו מהרה"ח ר' מנחם-מענדל ע"ה מרוזוב:

'אחרי סיום מלחמת העולם השנייה, יצאנו מרוסיה ובמשך תקופה מסויימת שהינו בגרמניה. בכל 'יומא דפגרא' חסידי היינו נוסעים להשתתף בהתוועדות במחנה פוקינג, שם חי אז ריכוז גדול של אנ"ש הפליטים. זכורני כיצד ביום קיצי אחד נסענו להתוועד בפוקינג ובדרך חזרה מפוקינג נסעתי יחד עם הרה"ח ר' אהרן-אליהו גרשוני. כשהרכבת עצרה בתחנת אולא, ראיתי כמה צעירים יהודים משוחחים והתקרבי אליהם לשמוע את שיחתם.

'אחד מהם קם והתחיל לשאול שאלות ולהקשות קושיות חזקות בענייני תורה ואמונה, והאחרים לא ידעו מה לענות לו. אני עצמי לא התערבתי בשיחה, אבל חברי ר' אהרן-אליהו גרשוני, שהיה בעל אופי קצת חקרני, אמר לי: 'מענדל, זה לא סתם בחור. אנחנו חייבים להתערב בשיחה ולענות לו'. ובאמת, אהרן-אליהו התחיל להתווכח אתו ולענות לו על כל קושיותיו, אחת לאחת. כל היתר שתקו ורק שניהם התווכחו והתווכחו. הרושם שנוצר בליבי במהלך השיחה היה שמדובר באפיקורס מובהק.

'בינתיים הרכבת הגיעה וכולנו עלינו עליה. כשהתיישבנו, פתאום ה'אפיקורס' ניגש אלינו וביקש להמשיך לשוחח איתנו. ואז גילה לנו: אתם בוודאי סבורים שאני אפיקורס גדול - דעו לכם אפוא שרק התכוונתי לחזק בעצמי את האמונה ע"י הוויכוחים איתכם. כאן פתח הבחור בוידוי אישי: נשלחתי למחנה ריכוז כשהייתי בגיל 15, ומאז שיצאתי מהמחנה, אני מתהלך כל הזמן ומתלבט: האם יש אלוקים? אני קורא הרבה ספרי חקירה וכפירה, לא סתם כך חס ושלום, אלא רק כדי לגלות

את האמת. בסוף הגעתי למסקנה שמוכרח להיות שיש אלוקים, אחרת לא ייתכן. ואם יש לי קושיות על אלוקים ואינני מבין את דרכיו - זה לא פלא: לא אני בראתי את העולם. אבל לומר שחס ושלום אין אלוקים - זה בכלל לא ייתכן. ההיגיון מחייב לומר שמוכרח להיות אלוקים.

'הבחור המשיך לשוחח איתנו על הנושא של 'תורה משמים'. במענה לשאלתו מהו ההכרח להאמין שהתורה ניתנה משמים, אמרתי לו את מה שמביא אדמו"ר ה'צמח צדק' שדי בעדותם של 600 אלף יהודים שראו זאת ומסרו זאת לבניהם. ואז ענה לי ברוח נסערת: בוודאי שמתן-תורה התרחש, אבל מה שבעיקר מפריע לי הוא זה: אם אני לא מאמין בזה, האם מגיע לי עונש?! והוא פרץ בבכי קורע לב. בתגובה, סיפרתי לו את הסיפור על אותו יהודי שהגיע אל ה'צמח-צדק' והתלונן שיש לו ספקות באמונה. שאל אותו הצמח-צדק: ומה איכפת לך? ענה היהודי: מה זאת אומרת? הרי אני יהודי! אמר לו הצמח-צדק: זאת אומרת שאתה כן מאמין, אלא שהנפש הבהמית מבלבלת לך את המוח עם ספקות!

'בסיום השיחה התעניינתי אצלו האם למד פעם בישיבה והוא השיב שלמד ב'חדר' של ליובאוויטש באוטבוצק שם לימדו אותו קצת 'תניא'. אז הבנתי מאיפה הגיע לו הכל...'

• לא להדחיק מחשבות, לטפל בהן

הבה נזכור: זה לא קונץ לברוח מהמחשבות המציקות - כי דווקא בדרך זו הן ימשיכו להעיק עלינו. החכמה היא לעסוק בשאלות המטרידות אותנו, לחפש להן תשובה בספרי החסידות ולמגר אותן מן השורש.

הבה נקדיש זמן מסוים להתבוננות רצינית בנושאי-יסוד בהשקפת העולם החסידית שמעסיקים אותנו. ניתן לעיין בספרים המרכזים את השקפתו של הרבי בנושאי יסוד באמונה, כמו 'אמונה ומדע' ו'איש האמונה'. אם הקריאה בספרים לא תספק אותנו, ניגש אל המשפיע האישי שלנו ונציג לפניו את שאלותינו והתחבטויותינו. במשך הזמן נגלה שההשקעה היתה שווה!

הבה נחליט שמהיום והלאה לא נאמר לעצמנו 'אסור לחשוב כך', 'אסור לשאול שאלה כזו', כי זה יוביל אותנו למסקנה שגויה כאילו לעולם אין סיכוי שנבין את הדברים באמת. אם קושיה מסוימת מתעוררת במוחנו, בל נשתיק אותה. אם מוחשבה

תְּשׁוּרָה מִשְׁמַחַת הַנִּישׁוּאִין שֶׁל שְׁנֵי אֲוֹר וְחֵנָּה אֶלְפִנְבִּיין

כִּלְשֵׁהי מִתְעוֹרֶרֶת בִּלְבָנוּ, לֹא נֹדְכָא אוֹתָהּ. נִיתֵן לַעֲצֻמְנוּ לִהְבִּין שִׁישׁ מִקּוֹם לְשֵׁאלוֹת
וְלֹא נֹזְלוֹל בְּהֵן. מִיָּם שְׁקֻטִים מִחֲלָחִלִים עִמוֹק.



תתחיל להכיר את ה'עצם' שלך!

'אני לומד חסידות באופן קבוע - אבל זה לא משפיע עלי בעבודת השם למעשה בפועל'.

'החלטתי כבר אלף פעמים לשנות את מידותיי לטובה - אבל כשזה מגיע לתכל'ס בשטח זה לא קורה'.

'אני יודע מה החסידות דורשת ממני לעשות כשאני הולך ברחוב - ובכל זאת אינני מסוגל ליישם את הדרישה הזו'.

דברים בסגנון זה אני שומע לעיתים קרובות מידידי החסידים בהתוועדויות בבית-הכנסת, מתלמידיי בישיבה שניגשים אלי להסיח את הדאגות שבלבם, וגם מ'סתם' חב"דניקים שאני פוגש ברחוב.

האם אפשר להעלות על הדעת שחלק מהדברים שרבותינו נשיאינו דרשו מאיתנו אינם מתאימים עוד ליישום, חלילה וחס, בדורנו זה!?

הייתכן שלימוד החסידות אינו מסוגל להשפיע על אנשים פשוטים כמונו, במידה שהשפיע על חסידים בעלי מדרגה בדורות קודמים!?

האם יש מקום למחשבה שלחלק מאיתנו אין אפשרות ליצור שינוי אמיתי בחייהם הרוחניים!?

הייתכן שיש שמץ של צדק בדבריו של אותו בחור שאמר לי בסיימה של התוועדות חסידית שאילו הייתי יודע מה הנסיונות שהוא מתמודד עימם, הייתי מודה שאין לו סיכוי (חס ושלום) לנצח!?

כל יהודי הוא בן חורין אמיתי!

בהתוועדות י"א ניסן תשל"ט שאל כ"ק רבינו נשיאנו: כיצד דורשים מיהודי לצאת מהמיצרים וההגבלות שלו? הרי מיצרים והגבלות הם כמו בית האסורים, וכתוב ש'אין חבוש מתיר את עצמו מבית האסורים'!

תשובת הרבי היתה כדלהלן: מובן בשכל הפשוט שאמנם 'אין חבוש מתיר את עצמו מבית האסורים', אך כאשר מדובר בבעל-הבית של בית האסורים - לא שייך שביית האסורים יפעל עליו הגבלה כלשהי. לגבי הקב"ה, בית האסורים אינו מהווה הגבלה, משום שכל המציאות של בית האסורים נבראת וקיימת בכל רגע ורגע אך ורק מכוחו, וממילא לא שייך שהיא תגביל אותו. במלים פשוטות: ברור שההגבלה אינה חלה על מי שיצר אותה בעצמו, ברצונו ובבחירתו. ובשפת החסידות: 'הגבלה עצמית - אינה הגבלה'.

ככל הדברים האלה, נאמר לגבי כל יהודי אשר "הקב"ה עוזרו": יהודי צריך לדעת שכל המגבלות של העולם-הזה אינן חלות עליו מלכתחילה. וגם לאחר שהוא נתון בתוך הגלות, אין זה אלא כדברי חז"ל על 'ירד מצרימה': אנוס על פי הדיבור'. נקודת היהדות שבקרב ("די פינטעלע איד"), ה'עצם' של נפשו האלוקית, היא בגדר 'בן חורין' ומלכתחילה אינה נתונה במצב של גלות. ה'חלק אלוקה ממעל ממש' שבו אינו נתון תחת שום מגבלות כלשהן.

הרבי הוסיף והסביר שלא מדובר רק על אותם רגעים נדירים של מצבי חירום מסוימים שבהם יהודי חושף את 'נקודת היהדות' שבו, אלא על כל רגע בחיים. גם ביחס לכוחות הפרטיים של הנפש, השכל והרגש, ולבושי המחשבה, הדיבור והמעשה - מסוגלת 'נקודת היהדות', עצם הנפש, לחדור לתוכם, כך שיהודי מסוגל לדלג מעל כל המגבלות שלו ולהגיע למצב של 'בן חורין' אמיתי. יהיה אשר יהיה מעמדו ומצבו הרוחני בהווה, קובעת התורה, תורת אמת, שיהודי הוא בן חורין אמיתי.

לשם כך, סיכם הרבי, נדרש היהודי לקבל "החלטה טובה, תקיפה ואמיתית" ולקיים את ההוראה הנלמדת מחג הפסח "משכו וקחו לכם": 'משכו ידיכם מעבודה זרה', כולל כל דבר שהוא זר ליהודי וליהדות, ו'קחו לכם צאן לקרבן פסח', פסיחה ודילוג מעל כל המכשולים. וכאשר רק מתחילים לנקוט פעולה ראשונית כלשהי בכיוון זה, כבר נפעלת גאולה פרטית של הנפש, המזרזת את הגאולה הכללית לעולם כולו.

"כנראה... עדיין אינו מכירו"

בט"ו תמוז תשל"ד כתב השליח הרב משה-יצחק העכט ע"ה לרבי שקשה לו להתמודד עם כל תפקידי השליחות בעירו ניו-הייבן, והוא מבקש שהרבי יעשה הכל כדי לשלוח אליו אדם שיסייע לו. עוד באותו יום ענה לו הרבי בפתק הבא: "טרם יקראו ואני אענה" - מכבר עשיתי כעצתו ונשלח לשם הר"ר משה יצחק שי' העכט - וכנראה ממכתבו זה ומהקודמו עדיין אינו מכירו ואת הכוחות שניתנו להנ"ל. ועל כל פנים ישתדל להכירו עתה, ותיכף ומיד ישתנה הכל: המצב רוח, הבטחון בהשם, השמחה היום יומית וכו' וכו'. אזכיר על הציון ('אגרות קודש' חלק כ"ט עמ' רג).

כתוב בשיר השירים (ו, יב): 'לא ידעתי נפשי - שמתני מרכבות עמי נדיב'. והסביר על כך המשפיע ר' שלמה-חיים קסלמן ע"ה: לפעמים יהודי חשוב שהוא אדם ככל בני האדם בעולם. הוא שואל את עצמו: 'אמנם נולדתי בין יהודים, ואני מתנהג כמו יהודי, אבל איזה יתרון מהותי יש לי על הגוי? לי יש שכל, וגם לגוי יש שכל, וישנם גויים שיש להם שכל גדול יותר משלי...'. הוא לא יודע שיש לו כוחות נעלים יותר מהכוחות שיש לגויים, ובוודאי שהוא אינו מרגיש זאת. על כך אומר הפסוק: 'לא ידעתי נפשי - שמתני מרכבות עמי נדיב'. כאשר אדם אינו מכיר את עצמו, הוא אינו מנצל את כוחותיו לצד הקדושה כראוי, וממילא הוא נהיה בטל אל הקליפות שנקראו 'נדיבים', כמו 'מרכבה' שבטלה אל הרכב (והטעם שהקליפות נקראו 'נדיבים' הוא משום שהן משפיעות ביד נדיבה, ואילו ההשפעה מצד הקדושה תלויה בעמלו וביגיעתו של היהודי, שרק אז הוא זוכה לקבל הארות וגילויים מצד הקדושה). במצב כזה הוא 'מאבד את הראש'. כשנופלים במוחו מחשבות זרות או הרהורי עבירה, הוא מרגיש חלש מולם ונכנע להם מיד משום שאינו מכיר את מעלתו. הוא לא יודע שיש לו נשמה, לא מודע לכוחותיו הנעלים, ולכן זה יכול לקרות לו. יהודי צריך ללמוד חסידות, להכיר את הנשמה שיש לו, את כוחות הנפש האלוקית ואת לבושיה, וכאשר יכיר את הכוחות הנעלים הטמונים בנשמתו, יוכל להתגבר על כל המכשולים.

תורת חסידות חב"ד מגלה לנו את הכוחות העצומים החבויים בנפש האלוקית, החל מביאורי כ"ק אדמו"ר הזקן בספר התניא והמשך בכל אדמו"רי חב"ד לדורותיהם. אך דומה שבדורנו הרבי שם דגש חזק וייחודי על מעלתה העצומה של בחינת "יחידה שבנפש", עצם הנפש. מאות מאמרים ושיחות-קודש עוסקים בהסברת הכוח הנפלא של עצם הנפש, זה שלעולם אינו מקבל טומאה ואינו מושפע משום מצב של ירידה רוחנית, זה שבכוחו מסוגל כל אחד מאיתנו להתעלות מעל לכל מכשול ולהחליט בתוקף שהוא מגלה מחדש את הקשר העצמי שלו עם עצמותו של הקב"ה.

עצם הידיעה וההכרה הפנימית בכך שלכל אחד מאיתנו יש בתוכו פנימה כוחות אינסופיים שלגביהם לא קיימות שום מגבלות, אשר בכוחנו לגלות אותם מן הכוח אל הפועל - מעניקה לנו יתרון עצום במאבק מול הנפש הבהמית.

באחד המפגשים הראשונים שהיו לי בקורס NLP, עמד לפנינו מרצה שאינו שומר מצוות - הבה נקרא לו ולדימיר לצורך העניין - והציג בגאווה את אחת מהנחות-היסוד של תורת NLP: כל אדם, בכל מצב שיהיה ותחת איזה נסיבות שיהיו, מסוגל להתמודד בהצלחה מקסימלית עם כל אתגר שיתיצב לפניו.

וכה היו דבריו: "לכל אדם זמינים כל המשאבים שהוא זקוק להם כדי להשיג את מטרותיו. כישרונות ויכולות הם דברים שבני-אדם יכולים לפתח במשך הזמן". בעצם, המשיך ולדימיר בדבריו המרתקים, מי שיאמין בהנחת-יסוד זו, זה יוביל אותם למקומות טובים יותר בחיים. זוהי הנחת-יסוד יעילה, ומי שמוכן להאמין בה - זה יסייע לו להתקדם הרבה יותר בחיים.

לשמע ההצהרה היומרבית התקוממתי ושאלתי את ולדימיר: זאת מניין לך? והוא השיב בנימה של 'מבין': אם יש אדם אחד בעולם שהצליח להשיג משהו, ברור שכל אדם אחר בעולם יכול להשיג זאת. שאלתי אותו: מי אומר שזה נכון? ושמה לי אין אפשרות להתמודד עם אתגר מסוים במצב מסוים, גם אם משהו אחר אכן מסוגל לכך? ולדימיר ענה לי בנינוחות: זוהי הנחת-יסוד של NLP. אם אינך מוכן לקבל אותה - אין לך מה לעשות כאן... שאלתי אותי פעם שנייה: אבל מי אומר שזה נכון? ולדימיר חזר על תשובתו בשנית. לא איבדתי את שלוותי וחזרתי על שאלתי בפעם השלישית: בין אם אחליט שיש לי מה לעשות כאן ובין אם לאו, אולי תוכל בכל זאת להוכיח לי שאני מסוגל להתמודד עם כל האתגרים בכל המצבים שבעולם? וולדימיר בשלו: זוהי הנחת-היסוד של NLP...

בשלב זה קמתי והצעתי לו פתרון "משלי": בורא העולם ומנהיגו שלח את נשמתו לעולם הזה כדי לבצע שורה של שליחויות לאורך ימי חייו. לא יעלה על הדעת שמי שברא אותי ידרוש ממני לבצע משימה בלתי אפשרית, ולכן ברור שיש ביכולתי להתמודד עם כל אתגר שהוא מזמון עבורי בחיים. אני גם מאמין שאלוקים הוא 'עצם הטוב', ו'טבע הטוב' - להיטיב'. המסקנה המתבקשת: אם אלוקים בחר עבורי להתמודד עם משימה מסוימת, בטוח שבכוחי לעמוד בה. אחרת, אלוקים פשוט לא היה מציב אותי במקום הזה!

ולדימיר פרש את ידיו לעברי ונאנח בהשלמה: אם המחשבה הזו עושה לך טוב - בבקשה, לך על זה...

למטכ"ל איך בעיה לבטל פקודת מטכ"ל...

את הסיפור הבא שמעתי בשעתו מהשליח הרב אהרן-לייזר צייטלין ע"ה: "בתקופת מבצע שלום הגליל, יצאנו, קבוצת פעילים חב"דיים, לפעילות של 'מבצעים' בשטח שכבש צה"ל בלבנון, והגענו לבסיס צבאי מסוים שהיה כנראה בדרגת סיווג גבוהה. הש"ג לא הרשה לנו להיכנס, וככל שהפצרנו בו והסברנו לו את החשיבות של הנחת תפילין עם החיילים - הוא נשאר בשלו: 'לבסיס הזה לא נכנסים זרים. נקודה'. מאחר שידענו מראש שהצליחו לסדר לנו מהמטכ"ל בתל-אביב אישור כניסה לשם, ביקשנו ממנו שייצור קשר עם מפקד הבסיס ויברר זאת. הש"ג דיבר עם המפקד - והתשובה נשארה שלילית. ביקשנו אפוא מהש"ג שיבקש בשמנו מהמפקד שייצור קשר עם הגורמים הבכירים בתל-אביב ויבדוק את הנושא. המפקד ניאות לעשות זאת, והם הורו לו שיניח לנו להיכנס. טען מולם המפקד: אבל יש פקודת מטכ"ל שאוסרת להכניס זרים לבסיס הזה! ענו לו הבכירים מתל-אביב: לנו אתה מנסה להסביר שיש פקודת מטכ"ל?! אתה מדבר כעת עם המטכ"ל, ואותו מטכ"ל שהוציא את הפקודה האוסרת להיכנס לבסיס - הוא זה שמודיע לך ברגע זה שהפקודה אינה חלה לגבי החב"דניקים הללו!..."

אם נזכור שכל המגבלות שהעולם-הזה מציב מולנו אינן אלא 'פקודת מטכ"ל', שייצרה את הנפש-הבהמית כדי שהיהודי "יתגבר עליה וינצחנה" (כלשון התניא בסוף פרק ט') - ייקל עלינו להכיר בכך שלגבינו לא קיימות שום מגבלות. עצם ההכרה הפנימית בהנחת-היסוד שלנו, שהיא אמיתית מאין כמוה, תסייע לנו להתייחס נכון לכל המצבים ולכל האתגרים בחיינו.

אם נקדיש זמן מדי יום ביומו להתבוננות בזכות הנפלאה שזכינו להיות קשורים לכ"ק רבינו נשיאנו, ואף נקבל החלטות טובות שבכוחן לחזק את ההתקשרות לרבי - נגלה שיש לנו כוחות בלתי מוגבלים המאפשרים לנו להתגבר על כל המכשולים. כשחייל יוצא למלחמה עם מארש של ניצחון - נצחוננו מובטח מראש!



מ'סולל בונה' ועד שולמית אלזני...

את הסיפור הבא שאירע בשנת תשי"ח סיפר המשפיע הרב משה נפרסטק ע"ה: 'בוקר אחד פגש אותי ה'פרטיזן' ר' זושא ויליאמובסקי ע"ה וביקש ממני שאתלווה אליו בנסיעתו באוטובוס לתל-אביב, מבלי לפרט את היעד המדויק. נעניתי לבקשתו. כשהגענו לתל-אביב המשכנו לרחוב אלנבי, שם עצר ר' זושא בכניסה לבניין שבו שכנו משרדי חברת 'סולל בונה', חברת הבנייה הענקית שבנתה כמעט את כל היישובים בארץ. ר' זושא שאל את השומר היכן ממוקמים חדרי ההנהלה, והוא השיב: בקומה השלישית. עלינו לקומה השלישית, שם ניצב שומר נוסף בפתח הפרוזדור. ר' זושא שאל אותו היכן שוכן חדר ההנהלה הראשית, והשומר הצביע על החדר ששכן בקצה הפרוזדור, ממש ממולנו, אך הסביר לו שאי אפשר להיכנס בלי להזמין פגישה מראש. בכל מקרה, הוסיף השומר, כרגע מתקיימת אסיפת הנהלה ואין אפשרות להפריע באמצע.

'אך ר' זושא לא שעה לדבריו אלא פסע בצעדים בטוחים ומהירים היישר לעבר חדר ההנהלה - ואני נחפז אחריו... ר' זושא לא דפק על הדלת אלא פתח אותה לרווחה בבת-אחת. לפני שהספקתי לעכל את מראה פניהם הנדהמות של כל חברי ההנהלה לנוכח התפרצותו הפתאומית של האורח הבלתי-קרוא, הכריז ר' זושא בחגיגות: כולם מתבקשים לעמוד, הגיע מכתב מהרעבע!

'למרבה הפלא, כל חברי ההנהלה - יהודים מבוגרים שחזותם מעידה עליהם כאלף עדים כי הם רחוקים מאוד מחיי תורה ומצוות - נעמדו והמתינו למוצא פיו של ר' זושא. הוא פתח את המכתב [כנראה מיו"ד כסלו תשי"ח, 'אגרות-קודש' חלק ט"ז עמ' קלד] והקריא מתוכו את הוראת הרבי בקשר לבניית "השיכון החדש" בכפר-חב"ד: הרבי מבקש שהשיכון ייבנה בממדים רחבים, ושיתגברו על כל המניעות הקיימות כרגע, כך שהבנייה תסתיים עד לחג הגאולה י"ב-י"ג תמוז. כעת שלף ר'

זו שא ממעילו בקבוק 'משקה' והודיע שכל הנוכחים כאן יאמרו כעת 'לחיים' ויחליטו לקיים את הוראת הרבי, ולאחר מכן הוא יודיע על כך לרבי ויבקש את ברכתו עבור כולם. דבריו התקבלו ללא עוררין, והתהליך יצא לדרך בהצלחה.

כולנו מכירים את הפתגם המפורסם של כ"ק אדמו"ר מהר"ש נ"ע "די וועלט זאגט אז מען קען ניט ארונטער גייט מען אריבער - און איך זאג מלכתחילה אריבער", [=העולם אומר שכאשר אי אפשר ללכת מלמטה הולכים מלמעלה - ואני אומר שצריכים ללכת מלכתחילה מלמעלה (מעל המכשולים)]. אבל לא לכולנו יש תכונות-נפש כמו לר' זושא ה'פרטיזן'. אלה מבינינו ש'אין להם את זה', איך בעצם הם יכולים לעשות את זה?

הגישה החסידית לדילוג מעל המכשולים

אחת מהנחות-היסוד שמלמדים בקורסים של שיטת NLP, בקשר להתמודדות עם מכשולים היא זו: מכשולים הם דברים שאנחנו רואים רק כל עוד איננו ממוקדים במטרה. כשאתה רואה מכשול שחוסם אותך מלהתקדם, תציב מול עיניך את המטרה העליונה, תיזכר בערכים החשובים לך וזה ינסוך בך כוחות חדשים להתאמץ ולהתעלות מעל כל המכשולים. תורת NLP מלמדת אותך לאסוף נתונים על עצמך, להכיר את היכולות והחוזקות הפנימיות שלך, ולהשתמש בהם כדי לדלג מעל כל המכשולים והמהמורות בחיך. אבל ברור שככל שהמכשולים חזקים יותר - קשה יותר להתאמץ ולהתעלות מעליהם.

דומני שלנו, חסידי חב"ד שלומדים את תורת החסידות וחדורים במושגיה, יש הנחת-יסוד הרבה יותר עוצמתית. שהרי אנו אמונים על חשיבות האמונה בהשגחה פרטית, הרואה בכל מכשול שאנו נתקלים בו - ניסיון מלמעלה שנועד לבחון אותנו. וכאן נוכל לשלב את הרעיון של 'לכתחילה אריבער': במקום "להיתקע" בערמות של מכשולים ולהסתבך במבוך מפותל של לבטים, נזכיר לעצמנו שאם אלוקים הציב אותנו במצב מסוים, בטוח שבכוחנו להתמודד איתו בהצלחה.

אחד מחסידי כ"ק אדמו"ר הזקן נ"ע הוביל כמאתיים עגלות של יין שהוברח מחו"ל, מבלי לשלם מס. לפתע הודיעו לו שכל העגלות נתפסו והוחרמו על-ידי השלטונות. ברגע ששמע זאת החסיד, התעלף מרוב צער ועוגמת-נפש. האנשים שהיו לידו ניסו להעיר אותו מעלפונו, אך מיד כשהתעורר ונזכר באסון שאירע לו, התעלף שוב. לאחר שמספר ניסיונות נוספים עלו בתוהו, באו החסידים לאדמו"ר הזקן וסיפרו

לו על כך. אמר הרבי: 'העגלות נותרו בשלמותן ולא נתפסו'. מיד העירו שוב את החסיד ומסרו לו את דברי הרבי, ונפשו שבה אליו. לאחר מכן חיפשו את העגלות בדרכים, ומצאו אותן. התברר שהעגלונים שמעו קול של מרכבה שמתקרבת מרחוק עם צלולי פעמונים, וחששו שהמטרה רודפת אחריהם, ולכן נטשו את העגלות בצדי הדרכים ונמלטו על נפשם, וכעת מצאו את העגלות עם כל היין בשלמותו.

כעבור זמן נשאל אדמו"ר הזקן: הרבי טוען תמיד שאיננו מחולל 'מופתים', והרי כאן אירע 'מופת' גלוי? ענה הרבי: אין זה 'מופת'. חז"ל אומרים שהקב"ה אינו מטיל על האדם ייסורים שהם למעלה מכוחותיו, וכשסיפרו לי שאי אפשר להעיר אותו מעלפנו, זאת אומרת שזה למעלה מכוחותיו - הבנתי שלא ייתכן שאירע לו אסון כזה ('שמועות וסיפורים').

"לכתחילה אריבער" של צייר חסיד

בשנת תשי"א כתב לרבי צייר חסידי שסבל ייסורים בחייו כי הוא מרגיש שבור מאוד ולעיתים קרובות נופל בייאוש. במכתב המתפרש על למעלה משלושה עמודים מלמד אותו הרבי לנצל את כשרונו כצייר שיוודע להתנתק מהצורה החיצונית של הדברים ולראות את הפנימיות שלהם - כדי להתחיל להסתכל על החיים במבט מעמיק.

בתוך הדברים כותב לו הרבי: 'זה שיש לאדם קשיים, ניסיונות וענייני בירורים, אלו הם האמצעים כיצד להגיע לתכלית הדבר [...] בשל כך, הרי אסור להרשות לקשיים של עמידה בניסיונות, או אפילו לכישלון, אם נכשלו מזמן לזמן, להתגבר על השמחה שצריך להרגיש מ[כך שכל אחד הוא] בני בכורי ישראל [...] הקב"ה מבטיח בכל תוקף ועוז שלא ידח ממנו נדח, ואינו דורש מהאדם שיעשה מעבר לכוחותיו - אלא רק שיעשה כפי כוחותיו [...] והוא בא ואומר שהחשבון הוא ח"ו אחר, ובמילא בא הייאוש, רפיון ידיים ושכנוע עצמי שהמצב מפעם לפעם מתדרדר! השאלה היא: 'דברי הרב ודברי התלמיד, דברי מי שומעים?' ('אגרות קודש' מתורגמות חלק א' עמ' 175 והלאה).

אין כאן התייחסות ישירה ופרטנית למגוון הבעיות המציקות לאותו צייר, אבל יש כאן קביעה ברורה ונחרצת: הקשיים עימם אתה מתמודד אינם אלא אמצעים שהועיד הקב"ה לנשמתך כדי שתגיע באמצעותם להגשמת מטרת ירדתה לעולם

הזה. וכאשר זוהי צורת ההסתכלות על החיים, כשחדורים באמונה מוחלטת בבורא עולם ומנהיגו המשגיח על כל אחד בהשגחה פרטית, אין שום מקום לרפיון ידיים.

במאמר שנאמר בל"ג בעומר תשכ"ט, הרבי מצטט פתגם שאמרו כ"ק רבותינו נשיאינו הק': צריכים לקחת את אותם רגעים ביממה, שבהם האדם עומד בתנועה של מסירות-נפש, ולגרום שהם יתפשטו וישפיעו על כל פרטי עבודתו במשך כל היום כולו, כך שיחדרו בכל פרט של מחשבה, דיבור ומעשה ('תורת מנחם' חלק נ"ו עמ' 180). במלים פשוטות: עלי להזכיר שוב ושוב לעצמי מי אני באמת, ומהי השאיפה האמיתית שלי. בכל ניסיון קטן שאני מתמודד עמו, אשאל את עצמי מחדש: האם הצעד שבכוונתי לנקוט ברגע זה עשוי לקדם אותי לקראת המטרה העליונה שהצבתי לעצמי?

"לדפוק על החלון" ומיד ללכת

בהתוועדות ב' אייר תשל"ט סיפר כ"ק רבינו נשיאנו סיפור ידוע על מורנו הבעש"ט נ"ע, שפעם יצא לעבר בית מסוים, דפק על חלון הבית ואמר שהוא זקוק לפרנסה, ומיד עזב את המקום. כעבור זמן קצר מיהר יהודי לצאת מהבית, וסיפק לבעש"ט את מבוקשו. לאחר מכן נשאל הבעש"ט: מאחר שרבינו לא חיכה עד שבעל-הבית יצא לקראתו, סימן שלא היה זקוק לכך. אם כן, לאיזו מטרה נועדה הדפיקה על חלון ביתו? ענה הבעש"ט: כתוב בתורה 'וברכך ה' אלוקיך בכל אשר תעשה'. זאת אומרת, כדי שברכתו של הקב"ה תחול, דרושה עשייה מצידו של היהודי. הדפיקה על החלון היתה העשייה שלי, וממילא יכולה לחול עליה ברכתו של הקב"ה, בין אם דרך יהודי זה או דרך יהודי אחר.

והרבי המשיך: מכיוון שסיפור זה הגיע לאוזנינו, סימן שכל יהודי יכול ללמוד ממנו הוראה בנוגע לעבודתו האישית. כאשר יהודי מציב את עצמו במצב של ביטחון חזק ביותר בקב"ה, אזי מספיקה עשיית ההשתדלות מצדו, ה"דפיקה בחלון", להמשכת הברכה האלוקית מלמעלה. אם הוא רק מתכוון לכך באמת, ומסתפק ב"דפיקה בחלון" משום שכל היום מוקדש אצלו לתורה ומצוות, כך שלא נותר לו פנאי להכנת 'כלים' רבים יותר - ממילא זה באמת מספיק עבורו.

אם כן, ככל שנפנים חזק יותר את האמונה המוחלטת בהשגחה האלוקית עלינו, ככל שנחדיר לנפשנו עמוק יותר את הביטחון המלא בדרכי הנהגת הבורא את עולמו

בכלל ואותנו בפרט - כך תגבר השפעתם של ה'כלים' שאנו מכינים לקבלת השפע מלמעלה.

כששולמית אלוני 'חטפה שוק'...

התקופה שהרב מאיר פריימן ע"ה כיהן כמנכ"ל ה'רשת', רשת בתי-הספר 'אהלי יוסף יצחק' בארץ-הקודש, נמשכה לתוך השנים בהם החלה שולמית אלוני את משרתה כשרת החינוך. כידוע, הח"כית המפורסמת ממפלגת מר"צ ניהלה מדיניות אנטי-דתית בעליל, שבמהרה נתנה את אותותיה בכל אגפי משרד החינוך. באותם ימים עמלה הנהלת ה'רשת' על הכנת תוכנית לימודים מקיפה בתחום לימודי-הקודש לכל בתי-הספר של ה'רשת'. משרד החינוך הערים קשיים כמוכן, וה'רשת' התאמצה לצלוח את כל המשוכות שעמדו בדרכה. התוכנית עברה את כל שלבי ההכנות השונים והמתינה לאישור הסופי של שרת החינוך. אך זו התמהמהה ודחתה שוב ושוב את מתן האישור, תוך שהיא משתמשת באמתלאות שונות.

המנכ"ל ר' מאיר ביקש אפוא פגישה אישית עם הגב' אלוני, וגם הפגישה המיוחלת נדחתה מיום ליום ומשבוע לשבוע. סוף-סוף הגיע מועד הפגישה. ר' מאיר נסע למשרד החינוך בירושלים, והמתין ליד לשכתה. השעה המיועדת חלפה, וגם שעה נוספת חלפה. ר' מאיר חיכה בסבלנות, ובלע בשקט את העלבון של המתנה עד בוש. הגיע הרגע, הדלת נפתחה ור' מאיר הוזמן פנימה. ברגע שנכנס, הניח את כל המסמכים על השולחן ואמר לשרת החינוך בערך כך: 'צהריים טובים, כבוד השרה. הנה המסמכים שלנו הממתינים לחתימתך. בכל מקרה, אני מקציב לך עד רבע שעה לסיום הפגישה'. השרה 'חטפה שוק' מהנימה התקיפה. לאחר שהתעשתה שאלה אותו השרה ההמומה: הרי אתה הוא שביקשת להיפגש אתי, לא אני ביקשתי להיפגש איתך. חכית זמן כה רב לפגישה, וכעת אתה מעוניין להגביל אותה לזמן כה קצר?!

השיב לה ר' מאיר בפשטות: בעוד שעה וחצי בדיוק אני אמור להתחיל למסור שיעור בגמרא. השיעור מתקיים בבית-הכנסת שלנו בכפר-חב"ד, ואינני יכול בשום אופן להרשות לעצמי לאחר לשיעור. לפי החישוב שלי, זמן הנסיעה מרחוב שבטי ישראל בירושלים עד לשיכונים החדשים בכפר-חב"ד עשוי להימשך כשעה ורבע, ולכן לא נותר לי אלא רבע שעה להישאר כאן.

השרה פלטה ביובש: טוב, תגיש לי את כל המסמכים הדורשים את חתימתי. היא חתמה על כולם ללא אומר ודברים, התוכנית כולה קיבלה מיד אישור מלא - ור' מאיר המאושר יצא לדרכו.

"אין משמעותה של 'עבודה' ש'עבודה' תהיה באמת, אלא האמת עצמה היא עבודה, עד ש[אפילו] הציפורניים חדורות באמת" ('היום יום'). כשאתה חדור באמת - כולם מתבטלים בפניך.



הדרך הנכונה לבקש סליחה ולסלוח

בהזדמנות מסוימת סיפר הרבי בהתוועדות דברים ששמע ב'חידות' מיהודי ירושלמי: פלוני פגע בו מאוד, וכעבור זמן ניגש אליו וביקש סליחה בטון לאקוני. השיב לו הירושלמי באותו טון: באותה מידה שאתה מתכוון לבקש ממני סליחה - באותה מידה אני סולח לך...

איך נצליח לבקש סליחה באופן כנה ואמתי, לא סתם לצאת ידי חובה?

אותה שאלה נשאלת גם בקשר לתפקידנו לסלוח: לפעמים אנחנו אומרים למישהו שאנחנו סולחים לו, אבל אנחנו לא באמת סולחים. איך נסלח לזולת מכל הלב על פגיעה קשה שפגע בנו? איך נהפוך את האמירה 'אני סולח' למשהו אמיתי, לא משפט סתמי שמנותק מהמציאות?

שלוש דרגות של מחילה

באחת משיחות קודשו מפרט הרבי שלוש דרגות של מחילה: (א) מחילה על עצם המעשה, במטרה שהזולת לא יענש עליו. (ב) מחילה שבה המוחל אינו מרגיש שום טינה בלבו כלפי חברו. (ג) מחילה בלב שלם, באופן שהמוחל התפייס עד שחברו 'מרוצה וחביב לפניו כקודם החטא' ('לקוטי שיחות' חלק כ"ח עמ' 141).

אנסה להבהיר זאת באמצעות דוגמאות מהחיים:

א. עמדתי בחצר הבית שלי, ולפתע עבר לידי שכן במהירות ובטעות דחף אותי. אני מאשים אותו בכך שהתנהג ברשלנות, וחש כעס כלפיו. התגובה הטבעית המתבקשת היתה שאצעק עליו אך אני מבכר לשתוק ו'לסלוח' לו. אין כאן מחיקה של רגש הכעס, אבל יש כאן מחילה ברמה של הימנעות מתגובה.

ב. עמדתי בחצר הבית, ולפתע עבר לידי השכן ודחף אותי. ברגע הראשון כעסתי על הליכתו הפזיזה. פתאום קלטתי שבאותו רגע חלף לידי כלב גדול והוא התרחק ממנו

ספונטנית ונתקל בי בטעות. ברגע שהבנתי שהוא לא אשם, אין עוד טינה בלבי עליו. אך עדיין לא נמחק הרושם השלילי כליל. אחרי הכל הוא היה מעורב בהתרחשות שגרמה לי לסבול. הפגיעה שחוויתי בגללו בעקיפין מקשה עלי למחוק את רגשות הכעס והטינה מליבי.

ג. עמדתי בחצר הבית, ולפתע ניגש אלי השכן ודחף אותי בכוח הצידה. באותו רגע כעסתי מאוד על חוצפתו. שתי שניות לאחר מכן נחת במקום בו עמדתי לפני כן חפץ כבד שמישהו השליך מהחלון, ולולי דחף אותי שכני הייתי עלול להיזקק קשות מהחפץ הכבד. הכעס התחלף בהכרת תודה. אותו מעשה עצמו שחשבתי שנועד להציק לי - הוא בעצם מעשה שהציל אותי. הפעם הגעתי להכרה שעצם הגורם לכעס אמור דווקא לגרום להכרת תודה.

באיגרת-הקודש סימן כ"ה מזכיר אדמו"ר הזקן את פגיעתו של שמעי בן גרא בדוד המלך ומצטט את הפסוק 'כי ה' אמר לו קלל'. 'על הניזק כבר נגזר מן השמים', קובע אדמו"ר הזקן ומסיק שמי שכועס על חברו הרי זו הוכחה ש'בעת כעסו נסתלקה ממנו האמונה כי אילו היה מאמין שמאת ה' היתה זאת לו - לא היה בכעס כלל' (ואין זה סותר לכך שאדם בעל-בחירה פגע בו, כמבואר שם).

ואולי יש מקום להסביר ברוח זו את דברי הרבי בכ"ה שבט תשנ"ב שהמשמעות הרוחנית בעבודת השם של 'וכיתתו חרבותם לאיתים' היא ש"גם אם עד עתה היה לו איזה שהוא טעם שלא להיות מרוצה מחברו (על-דרך ובדוגמת העניין ד'חרבותם') - הרי ביחד עם זה צריך להיות העניין ד'ומקרבן לתורה"' (שיחות קודש תשנ"ב ח"ב עמ' 666).

"ולבסוף נעשה צדוקי"

לפעמים אני נקלע בעצמי לאותה סיטואציה בה האשמתי לאחרונה מישהו שפגע בי, כשהפעם אני נמצא בצד הפוגע. ורבים הסיכויים שפתאום אמצא צידוקים שונים למעשה הפגיעה... נסו להיזכר במקרים שאתם פגעתם באחרים, והשתמשו בהם כדי לסלוח למי שפגע בכם פגיעה זזה.

הבעיה מתחילה כשאדם חושב לעצמו: 'אני תמיד צודק'. בהתוועדות שמחת בית השואבה תשכ"ד הזכיר הרבי את הפירוש המובא בספרי מוסר על יוחנן כהן גדול ששימש 80 שנה בכהונה גדולה ולבסוף נעשה צדוקי - 'שנתברר לו והתחיל להרגיש שהוא צדיק...' (תורת מנחם' חלק ל"ח עמ' 73).

סיפר לי פעם הרב יאיר כלב: "בתקופה שהתחלתי להתקרב לחב"ד, שהייתי רבות במחיצת המשפיע ר' מאיר בליז'נסקי ע"ה. שבת אחת התפללתי איתו בבית-הכנסת חב"ד ברמת-גן, וכשלויותי אותו בדרכו לביתו אחרי התפילה, הוא אמר לי: 'אני חש שיש בלבך מועקה כבדה'. הודיתי שהוא צודק. כששאל מה מציק לי, שטחתי לפניו שורה ארוכה של תלונות וטענות על אופן התנהלות התפילה וההתוועדות בבית-הכנסת. ר' מאיר שמע את הביקורת, ולאחר כל תלונה שהשמעתי הגיב במלים 'גם בזה אתה צודק'. כשסיימתי, ביקשתי ממנו אישור שהמועקה שלי מוצדקת. הפטיר ר' מאיר: 'אתה צודק בכל מה שאמרת - וזו בדיוק הבעיה שלך'..."

הרבה פעמים אני סבור שבגדול הצדק אתי, אבל מודה שגם לשני יש טענות צודקות כלפיי. כשאגש לבקש סליחה ממנו על מה שקרה, אגיד לו: 'אינני מתכוון לדון מי משנינו צודק יותר ומי צודק פחות, אלא להתנצל ולקחת אחריות על החלק האישי שלי, החלק שבו אני אשם'.

מי שמרגיש מותקף, נוטה לראות רק את הצד הצודק שלו. ראוי שאבין באמת מה החלק הלא צודק בהתנהגותי האישית ואתנצל באמת לפני חברי על החלק שלי. גם אם לדעתי השני הוא האשם העיקרי בפגיעה במערכת היחסים בינינו, אקח אחריות על החלק שלי. חשוב שאקח בחשבון את העובדה שהפגיעה במערכת היחסים לא נבעה מעצם המעשה של חברי אלא מהתגובה שלי. למשל, ההחלטה להפסיק לדבר איתו. לכן, כדי לשפר את היחסים איתו, עלי להתנצל על החלק שלי בהחרפת היחסים בינינו. לפעמים תוך כדי שיחה אני מגלה לפתע עד כמה הוא טעון מבחינה רגשית. ייתכן שאילו הייתי יודע מראש עד כמה מפריעה לו ההתנהגות שלי, הייתי מתנהג אחרת. לכן אתנצל לפניו על כך שלא התנהגתי בצורה כזו.

בתהליך של התפייסות יש להפגין גישה אותנטית: מטרתי היא לתקן את העוול, לא להצדיק את עצמי. זה יאפשר גם לצד השני לוותר על הצד שלו ולא לעסוק בהתגוננות (כך שבנוסף לעצם העניין, העסק גם 'משתלם': ככל שאני ארשה לעצמי לשחרר יותר רגשות אשמה שלי, כך גם לזולת יהיה קל יותר לשחרר רגשות...)

"אל תדין את חברך עד שתגיע למקומו"

'על ידי בקשת מחילה מקילים במידה מסוימת את הצער שגרמו לזולת, ולכן אין כל הצדקה לגרימת צער גדול יותר לזולת על-ידי אי בקשת מחילתו' ('לקוטי שיחות' חלק ז' [בתרגום ללה"ק] עמ' 16).

התנצלות ובקשת סליחה הם כלים שאנשים חזקים משתמשים בהם. מי שאינו מספיק חזק, מרגיש כאילו ההתנצלות מחלישה אותו כי השני עלול לצבור כוח 'על חשבוננו'. אם אני בעל אופי חלש, אני מפחד שההתנצלות שלי תגרום לשני להגיב בתוקפנות וזה 'ירסק' אותי, ולכן אני לא מסוגל להתנצל ולבקש סליחה. אבל אם יש לי אופי חזק, לא נורא אם השני קצת פגע בי. הוא השפיל אותי מעט, אבל כעת נתקדם במערכת היחסים שלנו.

כשאני מרגיש שאני מסוגל להתנצל לפני חברי, זה עצמו יכול לגרום לו לקבל משאבי נפש כדי להתנצל בפניי על החלק שלו, גם אם הוא בעל אופי חלש. ההכרה בכך שהתנצלות מבטאת עוצמה תאפשר לי להתנצל, גם כשהשני מתלונן בפניי על דברים שלדעתי הוא טועה בהם. אדם שאינו מסוגל לבקש סליחה, הוא אדם שאינו מסוגל להתמודד עם קושי ואינו מוכן להודות בטעויותיו. אדם חזק מסוגל להרשות לעצמו להיפגע ומוכן לבקש סליחה, גם במחיר הסיכון לספוג פגיעה ממני שלפניו הוא יתנצל.

הטיפוס החלש חושש שהצד השני ינצל את התנצלותו כדי להאשים אותו או לתפוס יתרון מולו, ונדמה לו שאין לו כוח להתמודד עם הנזק הזה. לעומתו הטיפוס החזק מוכן להתמודד עם תגובת הצד השני על התנצלותו. הטיפוס החלש לא יתנצל גם כשהוא יודע בוודאות שטעה בהתנהלותו מול הצד השני. בחיצוניות הוא משדר גאווה ושחצנות, אך בפנימיות זה נובע דווקא מחולשת אופי.

בעוד החזק משתמש ביתרונות העצומים של ההתנצלות לשיפור מערכות יחסים, החלש יפסיד את היתרון הזה. הרצון להיות צודק במאה אחוז גורם לצד השני להתבצר בעמדתו ולהחליט שהוא צודק במאה אחוז. כדי להפחית קונפליקט צריכים לוותר על הרצון להיות צודק ולחפש את המטרה העליונה - שיפור מערכת היחסים.

איך מבקשים סליחה?

הנה קטע מדברי הרבי בנושא המחילה: 'עליו לחוש באמת בעוול שגרם לזולתו ולהשתדל בכל דרך לפייס אדם זה. וכאשר בקשת המחילה נעשית באופן זה, היא מפחיתה הרבה מן הצער שנגרם (וזהו סיבה נוספת לבקשת הסליחה דווקא באופן זה) (לקוטי שיחות' חלק ז' [בתרגום ללה"ק] עמ' 19).

איך מפייסים אדם באופן שיתאים ספציפית ל"אדם זה"?

ראשית, כשאני מתנצל לפניו על המעשה, כדאי שאשאל אותו ממה בדיוק הוא נפגע. לאחר שאקלוט את העוול שגרמתי לו, עלי להודות בטעותי ולבקש ממנו סליחה.

ההתנצלות תהיה על המעשה שלי, לא על כך שגרמתי לו להרגיש פגיעה, כי האמירה 'אני מבקש סליחה ממך אם נפגעת' - משדרת מסר שזה לא בסדר שהוא נפגע...

כשאני מבקש סליחה מחברי, המטרה היא שהוא באמת יסלח לי. לכן חשוב שההתנצלות תהיה כנה, אמיתית וספציפית. לא לדבר בכוללות 'על מה שקרה', אלא לתאר את הפגיעה הספציפית. אם הזולת נפגע מכך שלא דיברתי איתו שבועיים, עלי לומר לו במפורש שאני מתנצל על כך שבמשך שבועיים ניתקתי קשר.

עלי לבדוק האם הוא מקבל את התנצלותי. אם לאו, עלי לברר מה עדיין מפריע לו ולנסות לפייסו שוב, כמבואר בהלכה. השיטה המתחמקת להציע לו 'בוא נשכח ממה שהיה', אינה עובדת טוב. אם הזולת עדיין פגוע, אי אפשר לדרוש ממנו ש'ישכח מזה'.

גם אם חלף זמן רב מאז הפגיעה, חשוב להתנצל. מוטב מאוחר מאשר לעולם לא. יש לקוות שעצם העובדה שבסוף תפסתי יוזמה והחלטתי להתנצל, תציב אותי בעיניו בקרן אורה.

איך סולחים?

אדם שרימה אותי או הזיק לי, וכעבור זמן בא לבקש ממני סליחה - אסלח לו כי הוא מתחרט על המעשה. וגם אם בשעתו נפגעת ממנו קשות, כדאי שאסלח לו כי אין טעם שאמשיך לסבול מרגשות הכעס שבליבי. הגורם לכעס שייך לעבר, ובהווה אין לי פגיעה ממנו.

ראוי להודות למי שבא להתנצל ולבקש סליחה, להביע הערכה על כך שעשה צעד קדימה לכיוון שלי ולתת לו פידבק חיובי.

חשוב להגיד לו במפורש שאני מקבל את בקשת הסליחה. אין לנצל את המעמד ולומר לו 'הפעם אני סולח לך אבל דע לך שהתנהגת לא יפה'. מי שמבקש סליחה, ראוי שיזכיר על מה הוא מבקש סליחה, אך מי שסולח, לא ראוי שיזכיר בהרחבה את התחושות הכואבות שנגרמו לו. אך הוא יכול להזכיר בקצרה שבעבר הדבר הזה הפריע לו ולבקש הבטחה שבעתיד הדבר לא יישנה שוב.

איך נוודא שנצליח ליישם החלטות שקיבלנו בהתוועדות?

מספר המשפיע הרה"ח הרב מנחם-מענדל וועכטער שי': "במסגרת שיעורי התניא שאני מוסר לקבוצה חסידית מסוימת בדרום הארץ, שאל אותי פעם אחד האברכים שאלה בנושא מסוים הקשור לאופן עבודתו של ה'בינוני'. לא היתה תשובה בפי והבטחתי לו שאבוא עם תשובה בלי נדר בשיעור הבא. כשהגעתי לשיעור הבא, הוא הזכיר לי את השאלה אך עדיין לא היתה לי תשובה. שוב דחיתי אותו לשיעור הבא, ובינתיים התקדמנו הלאה. כשהוא שאל אותי בשבוע השלישי את אותה שאלה, אמרתי לו: מה איכפת לך אם תישאר עם דבר אחד לא ברור בספר התניא? ענה לי האברך בתמיהה: וואס הייסט? מען דארף דאך ווערן א בינוני! [=מה זאת אומרת? הרי צריכים להיעשות בינוני!]"...

עם יד על הלב, אני מרשה לעצמי לשאול בכנות: כמה מאיתנו יכולים לומר שקושיה בספר התניא באמת מציקה להם, כמו לאותו אברך לא חב"די? או במלים אחרות: האם כשאנחנו לומדים תניא, אנחנו מרגישים בעיצומו של תהליך בדרך להיות 'בינוני', או שאנו לומדים זאת באופן תיאורטי המנותק מחיינו האישיים?...

מה הפירוש "החלטות טובות"?

בהתוועדויות חסידיות ובהזדמנויות שונות של התעוררות רוחנית, כולנו משתדלים לקבל החלטות טובות. איך נוודא שנצליח ליישם אותן?

שמעתי פעם בהתוועדות מהמשפיע הרה"ח הרב מנחם-מענדל פוטרפס ע"ה: הרבי מדבר תמיד על הצורך לקבל 'החלטות טובות'. לכאורה, למה חשוב להדגיש 'החלטות טובות'? האם מישהו חשב לקבל החלטות לא טובות, חס חלילה? אלא

המושג 'החלטות טובות', אמר ר' מענדל, פירושו שעצם קבלת ההחלטות מתבצעת באופן טוב, וממילא יקיימו אותן לאורך ימים.

כדי להבין כיצד נוכל להבטיח לעצמנו שלהחלטות הטובות שלנו אכן יהיה קיום? - עלינו ללמוד מעט על המושג ששמו 'שינוי הרגלים'.

בהתוועדות מוצאי שבת מברכים תמוז תשל"ט התייחס הרבי לפסוק 'אפס כי עז העם היושב בארץ והערים בצורות גדולות מאוד'. משמעות הפסוק היא שהמרגלים חששו הן מהגיבורים היושבים בארץ והן מהערים שבהן יושבים אנשים חלשים אך הן מוקפות חומות גבוהות ומבוצרות.

מכאן למד הרבי הוראה בעבודת השם: בחיי האדם ישנן הנהגות בלתי רצויות, שמצד עצמן הן בגדר של ניסיונות חלשים, והאדם סבור שהוא יכול להתמודד איתם בקלות. אך עליו לדעת שכאשר הנהגה שהיא חלשה כשלעצמה הופכת להרגל וטבע בנפשו, אזי היא 'מבוצרת' ומוקפת בחומה - והופכת לניסיון חזק שקשה מאוד לעמוד בו. יהודי צריך לדעת שאם לא ינהל מלחמה מול הניסיונות הקטנים והחלשים בהם הוא נתקל, סופם שיהפכו להרגל וטבע שלו, ולבסוף לא יצליח לעמוד בהם.

הרבי המחיש זאת באמצעות הדוגמה המובאת בתניא פרק ט"ו: בימיהם היתה הרגילות לשנות כל פרק מאה פעמים, ולכן מי שלמד עניין אחד בתורה מאה פעמים בלבד לא נחשב ל'עובד השם', כי הלימוד לא דרש ממנו מאמץ וממילא חסרה לו מעלת היגיעה וה'עבודה' עם עצמו. אדם כזה, כשיזדמן לפניו מצב חדש שלא הורגל בו, עלול הוא להיכשל חלילה, משום שעד עתה הורגל לעסוק בענייני קדושה רק בתחומים שהעבודה בהם מתנהלת בקלות אך לא נלחם בעניינים הדורשים מאמץ. אם כן, הפתרון הוא - שינוי ההרגלים.

הדרך הכי יעילה לשינוי הרגלים

בעצם, מהו 'הרגל'? - המושג 'הרגל' מתייחס למעשים, דיבורים או מחשבות שאדם חוזר עליהם שוב ושוב עד שהוא מתרגל לבצע אותם באופן אוטומטי, ללא מחשבה מודעת וללא תיכונן מוקדם. המחשבות, הדיבורים והמעשים הללו מתנהלים על-ידי החלק הלא-מודע שבמוח האדם. בעוד שהמוח המודע מארגן את המחשבות, הדיבורים והמעשים שאנו עושים באופן מודע ושדורשים חשיבה מתמדת - הרי שהמוח הלא-מודע מארגן את המחשבות, הדיבורים והמעשים שהם בגדר 'הרגל'.

כיצד נוצרים ההרגלים בחיינו? - בפעמים הראשונות מדובר במחשבה או פעולה מודעת שגורמת לרגש חיובי, כמו תחושת עונג או סיפוק. לאחר שהתרגלנו לאותה מחשבה או לאותה פעולה שגרמה שוב ושוב לאותו רגש חיובי, אותה התנהגות הופכת להרגל בחיינו. ה'הרגלים' הם למעשה שכפולים של הצלחות רגשיות, כאשר ההתנהגויות שהמוח המודע שלנו התרגל להפעיל באופן קבוע, עוברות לתחום שיפוטו של המוח הלא-מודע.

אחת הדרכים היותר יעילות להפסקת הרגלים בלתי רצויים היא החלפתם בהרגלים רצויים.

נניח שהגעתי למסקנה שעלי להקפיד יותר על שמירת המחשבה בעת ההליכה ברחוב או בעת הנסיעה בתחבורה הציבורית. בשלב זה כבר הבנתי את חשיבות הנושא, יש אצלי מודעות לנזק שנגרם מהשוטטות החופשית של המחשבה, ואני מתמודד כעת עם הקושי לשנות את ההרגלים הישנים שלי.

בספר התניא ובתורת החסידות מוסבר שהדרך הכי יעילה והכי נוחה לדחיית מחשבות זרות היא הסחת הדעת מהן והחלפתן במחשבות קדושות. הרי המוח המודע שלנו מסוגל לחשוב רק מחשבה אחת בכל רגע נתון. ברגע שצצה במוחנו מחשבה לא טובה, נחליף אותה במחשבה טובה כמו שינון 'אותיות' מהתורה, משניות, תהילים ותניא. דרך זו מביאה להצלחה, מבלי להזדקק למאבקים וחיבוטי נפש.

כשמדובר במאבק על שמירת המחשבה, אחד הכלים היעילים להצלחתה באופן מתמיד הוא - מציאת סדרת 'משפטי קוד' שבאמצעותם תיפתח הדרך לצורת התנהגות חדשה. כשהמשפיע הנוודע הרה"ח ר' ניסן נמאנוב ע"ה הודריך תלמידים בענייני ההנהגה הראויה כשמקיימים 'ובלכתך בדרך', הסביר להם שעיקר העבודה מוטלת על האדם עצמו.

וכך היה ר' ניסן ע"ה אומר: אדם שיוצא לדרך ארוכה, צריך שיהיו בכיסו מטבעות של כסף קטן, משום שבשטרות כסף גדולים אי אפשר לקנות מצרכים פשוטים המצויים בדרך. כך צריך להיות גם אצל חסיד שיוצא לדרך. לא די שיהיו חקוקים במוחו ומחשבתו מאמרי דא"ח שלמים, אלא הוא צריך להכין לעצמו מראש "כסף קטן", עניינים קצרים בתורת החסידות שעליהם יוכל לחזור בעת שהוא מהלך בדרך. לפעמים, מפאת דוחק השעה וטרדות הדרכים, גם התבוננות בעניין קצר היא ארוכה מדי, ולכן צריכים להיות אצל החסיד מצויים מן המוכן ביטויים קצרים

מאוד, כמו 'ממלא כל עלמין, סובב כל עלמין וכולא קמיה כלא חשיב'. וגם את הביטויים הקצרים הללו עליו להיות מסוגל לחקוק במוחו בתכלית הקיצור, כמו ראשי-התיבות שלהם - 'ממכ"ע, סוכ"ע וכקל"ח'.

ככלל, התהליך הנדרש בדרך לשינוי ההרגלים דורש ממני לבצע שוב ושוב שורה של שינויים קטנים לאורך היממה, עד ששמירת המחשבה התפוך בדרך ממילא להרגל ודבר קבוע בחיי. ככל שארגיל יותר את עצמי לשנן במחשבה פרקי תניא בעל-פה בעת ההליכה ברחוב, ככל שאתרגל יותר לומר פרקי תהילים בעת הנסיעה, כך אתאים את עצמי יותר לנוסחה המנצחת באופן אוטומטי.

בכל פעם שאבצע שוב פעולה שונה מזו שהורגלתי בה עד עתה, אתקדם צעד נוסף במשימה שהצבתי לעצמי, עד שאתרגל להגיע להצלחה מקסימלית. תירגול עקבי ומתמיד, באופן יומיומי, של החלפת המחשבה השלילית במחשבה חיובית, עתיד להפוך את המחשבה החיובית להרגל שלי.

מאבק באמונות מגבילות

יום שישי אחד יצאתי ל'מבצע תפילין' בתחנה המרכזית בנתניה. עבר לידי אדם ושאלתי אותו אם הוא רוצה להניח תפילין. האיש ענה לי במבטא דרום-אמריקאי כבד: 'אסור לי! אסור לי!'. הבנתי שהוא גוי והגבתי: טוב, לכל אחד יש את התפקיד שלו בעולם. ליהודים יש 613 מצוות, ולמי שאינם יהודים יש 7 מצוות, כמו לא לרצוח, לא לגנוב וכו'.

האיש קטע אותי ואמר: לא, אני יהודי, אבל אסור לי להניח תפילין. התפלאתי על דבריו והוא הסביר את עצמו: עשיתי מעשה מסוים שלגביו אלוקים כתב בתורה שמגיע לי עונש מוות בסקילה. אם אלוקים רוצה שייסקלו אותי, הוא בוודאי אינו רוצה שאניח תפילין.

אמרתי לו: אם יהודי מחלל שבת במזיד, עונשו הוא סקילה, אך אלוקים רוצה שגם הוא יניח תפילין. האיש התפלא ושאל: איך זה ייתכן? אמרתי לו: כל אחד, מהמקום בו הוא נמצא כרגע, צריך להתקדם הלאה ברוחניות. איש מאיתנו אינו מושלם. גם מי שנמצא בדרגה הכי גבוהה נשאר לו לאן לשאוף, וגם מי שנמצא בדרגה הכי נחותה - מוכרח לשאוף להתקדם.

לשמע הדברים, האיש התרגש מאוד ודמעות נקוו בעיניו. הוא שאל בכנות תהומית: אתה באמת חושב ככה, או שאתה סתם מנסה להרגיע אותי?! אמרתי לו: אם זו

היתה המצאה שלי, היה מקום לשאלתך. אך מאחר שהדברים כתובים בתורתנו הקדושה, ברור שזו האמת המוחלטת.

האיש פרש הציודה, פרץ בבכי קורע לב (כשפניו לעבר האנשים שישבו וסעדו במסעדת 'מקדונלדס' הסמוכה מול החלונות השקופים...) והתייפח למשך כמה דקות. כשחזר אלי, התנצל על אי-הנעימות וסיפר לי ששמו חואטו (כמדומני), בשעתו היה מקורב לאחד מבתי-חב"ד במקסיקו, ולאחר שעשה מה שעשה, נטש את כל משפחתו, אשתו וילדיו, וכעת הוא כאן לבדו, בודד, גלמוד ושבור. הרגעתי אותו ושוב שאלתי אותו אם ירצה להניח תפילין. הוא אמר לי שיש לו בבית טלית ושני זוגות תפילין, ובעקבות דבריי הוא מקבל על עצמו להתחיל להניחם מחדש בכל יום חול.

ואנן מה נעני אבתריה...

אחת הבעיות המקשות עלינו לשנות הרגלים היא אמונות מגבילות שקיימות בתוכנו. אמונה מגבילה, בכל תחום שהוא בחיים, מפריעה לנו לשנות הרגלים. למשל, מי שבטוח שהתוקפנות היא גישה משתלמת בחיים - יתקשה להחליט לשנות אותה. מי שמאמין שהדרך הראויה במצבים של עימות עם הזולת היא ריצוי, עלול לטעות ולסבור שעדיף להמשיך לנהוג כך. הוא ינקוט תמיד בגישה של נסיגה וויתור לזולת, כי הוא משוכנע שגם כאשר מתרחשות בעיות, הריצוי הוא הפתרון האופטימלי.

לכן, יהיה עלינו לעבוד על שינוי אמונות מגבילות והחלפתן לאמונות מעצימות.

בקורסים של אימון אישי משתמשים בטכניקה זו למגוון מטרות. נניח למשל שאני נלחץ כשאני עומד מול קהל. הלחץ נובע מהמחשבה מה הקהל חושב עלי, וזה מלחיצ אותי. אולי הם לא יהיו מרוצים ממני? אולי לא יצא לי נאום מוצלח? זוהי מחשבה מבחוצץ פנימה - מה הקהל חושב עלי, מה הציבור מצפה ממני. לכן זה מלחיצ אותי.

כדי להיפטר מהלחץ הבלתי רצוי, עלי להפעיל מחשבה מבפנים החוצה. במקום להיות טרוד במחשבה המציקה של מה אחרים חושבים עלי, אתחיל להתמקד במחשבה מה אני רוצה לעשות כדי להסביר את הרעיון היטב לציבור, מה אני יכול לעשות כדי לעשות שהציבור יתלהב מהנאום. אתחיל לחשוב איך אני עושה שהנאום יהיה מוצלח, וממילא לא יישאר לי פנאי לחשוב בו זמנית איך הציבור יחשוב עלי.

בשיטה זו, שינוי דפוס הפעולה נובע משינוי המחשבה. לאחר שהבנתי שכדאי לי לפעול לשינוי האמונה המגבילה, אתחיל לפעול לשינוי ההרגל הנובע מהאמונה הזו. ההרגל החדש ייבנה לאט לאט באמצעות הרבה פעולות של מודעות. בדרך כלל המאמץ לשינוי ההרגל כלשהו עשוי להימשך כחודש ימים. אמנם במצבי לחץ קורה שאדם יחזור על הטעויות שלו מדי פעם, אך עצם העובדה שניזכר בדבר כבר עוזרת לנו לשנות את ההרגל.

אצל כל אדם הטריגר [=הדק של רובה', המצית של הפעולה] שמצית את ההרגל שונה, וגם ההרגל עצמו שונה. בהתאם לאמונה החדשה, המעצימה והמאפשרת, נבדוק אפשרויות לפעולות חדשות שיחליפו את ההרגל הקיים.

אם לתרגם את הדברים לעולמנו הרוחני הפנימי, עלינו ללמוד איך להחליף את האמונה המגבילה לפיה אין לי סיכוי להיגמל מהמחשבות הזרות - באמונה מעצימה לפיה אני בטוח שבכוחי לעשות זאת.

אתבונן במה שמבואר בספר תניא קדישא, שהקב"ה מבקש לזכות אותי בקיום מצות 'ולא תתורו אחרי לבבכם', ולכן נופלות במוחי מחשבות אלה - אבל בטוח שבכוחי לעמוד בניסיון זה. וכמאמר חז"ל שהרבי ציטט המון פעמים: 'איני מבקש אלא לפי כוחי, ולפום גמלא - שיחנא' [=לפי כוחו של הגמל - כך כובד המשא שמטעינים על גבו].

"מעט מעט אגרשנו"

לאחר שהגענו למסקנה עקרונית שבכוחנו ליצור את השינוי המתבקש בחיינו, הנה כמה טיפים על הדרך הנכונה לקבלת החלטות בצורה תקינה ונבונה:

ראשית, חשוב לוודא שאנחנו מקבלים החלטה לעשות משהו שאין בו התקדמות מהירה מדי. וכפי שהרבי מתבטא פעמים רבות באגרות-קודש: 'מעט מעט אגרשנו'. נתחיל במשימה מינימלית. לאחר שהצלחנו לעבור בפועל את חוויית ההצלחה של ביצוע ההחלטה הזו, תהיה לנו מוטיבציה להמשיך הלאה. לאט לאט נוכל להתקדם ולהגדיל בהדרגה את הקצב וההספק.

כשמדובר במאבק הרוחני המתנהל בחיינו האישיים, נתחיל בביצוע דברים קלים יחסית. כשמדובר על 'אתכפיא' בעניינים של תאוות האכילה, נחשוב על פרטים שסביר שהנפש הבהמית שלנו תפעיל לגביהם פחות התנגדות ויהיה לה קל יותר לוותר על דרישותיה... גם לגבי שמירת המחשבה, נחשוב בהתחלה על פרטים שקל

יותר לשנות אותם. לאחר שנתרגל לשינוי הקטן הראשוני, נוכל להתקדם בביטחה ובהדרגה לשינוי נוסף.

נוודא שאיננו מציבים לעצמנו אתגרים שאינם מציאותיים, פשוט משום שקרוב לוודאי שלא נצליח לעמוד בהם. הרבי מסביר שה'בינוני' צריך לקבל החלטות המתאימות למעמדו ומצבו הנוכחי, ושדווקא כאשר יבחן את מצבו בהווה ויתאים את החלטותיו למצבו זה - יש סיכוי גדול יותר שיצליח לבצע את ההחלטות ('לקוטי שיחות' חלק כ"ז, שיחה ב' לפרשת בהר).

לכן, חשוב לקבל החלטה כזו שמצד אחד תאתגר אותנו ומצד שני סביר שאנחנו מסוגלים לבצע אותה. בדרך זו, כל הצלחה שלנו, כל התקדמות מינימלית במשהו שעדיין לא ניסינו עד היום - תקדם אותנו לעבר ההחלטה על השלב הבא.

גם בשלב הבא לא נכביד על עצמנו בקבלת החלטה קשה ליישום, אם כי חשוב שלא נעצור ולא נדרוך במקום. אפשר להתקדם אפילו במשהו קטן, אבל חשוב שבכל פעם תיראה התקדמות הדרגתית.

בהקשר זה כדאי להביא מה ששמעתי מאחד מתלמידי של המשפיע הגה"ח הרב חיים-משה ובר ע"ה:

מעשה באחד מתלמידי ישיבת 'תורת אמת' שהיה מגיע בקביעות בשעה מאוחרת לסדרי הלימודים בישיבה, וגם לא נהג כראוי בדרכי החסידות ובענייני יראת שמים. פעם בהתוועדות פנה אליו המשפיע ר' משה ע"ה והחל לדבר אליו באופן אישי, מלב אל לב. וכך אמר לו:

'הרי אתה יודע היטב ששינינו אנשים גסים ("גראבע יונגן"), אבל אנחנו צריכים להתחיל לעשות משהו. בוא נחליט, אני ואתה ביחד, שמהיום והלאה נתחיל לעבוד על עצמנו. הבה נחליט שמחר שינינו נקום חצי שעה מוקדם יותר מהרגיל. בשלב זה לא צריך יותר מזה, רק במשך שבועיים תמימים לקום חצי שעה מוקדם יותר. ואתה יודע מה? אם אתה כבר קם בשעה מוקדמת, למה שלא תבוא לישיבה מוקדם יותר? אחרי שבועיים שבמהלכם התרגלנו לקום מוקדם יותר, מגיע הזמן להחליט עוד משהו. בוא נחליט שכאשר אנחנו הולכים ברחוב, לא נלך באמצע המדרכה, שם מזדקרות כל התאוות ממש מול העיניים. אפשר ללכת בצדי הדרך.'

'וכעבור שבועיים נוספים, לאחר שכבר התרגלנו שאנחנו קמים מוקדם, וגם כבר התרגלנו שאנחנו הולכים בצידי הרחוב, אפשר להתחיל להתרגל ללכת כשהראש מורד כלפי מטה. מי אומר שחייבים להביט לכל הצדדים כשהולכים ברחוב?

'ואחרי עוד שבועיים שבמהלכם התרגלנו ללכת ככה ברחוב, אז אם כבר הולכים ככה בראש מורד, כדאי שלא נהיה כמו סתם בהמה שהולכת על ארבע ומביטה על הארץ... אם כבר הולכים בראש מורד, כדאי לשנן במחשבה פרקי תניא בעל-פה בעת ההליכה ברחוב. בוא נחליט שנינו ביחד שמהיום והלאה נעשה גם את השינוי הזה...'

וכך מספר הגה"ח הרב עזרא שוחאט שליט"א, ראש ישיבת 'אור אלחנן חב"ד' בלוס-אנג'לס:

'בחורף תשי"ח כתבתי לרבי מכתב, הייתי אז בחור בן 14. במכתבי הזכרתי כמה מגדולי ישראל שחיברו חיבורים תורניים אדירים בגיל צעיר. אדמו"ר הזקן התחיל לכתוב את השולחן-ערוך שלו כשהיה בגיל 20, ה'קצות החושן' כתב את ה'שב שמעתתא' כשהיה נער בגיל 18 ורבי משולם איגרא אמר דרשות שהתפרסמו בכל העולם כשהיה בגיל 13, ואילו אני - אין לי שום קשר ושייכות לזה, אז איזו שייכות יש לי עם התורה!?

'הרבי ענה לי כך (להלן בתרגום חופשי מאידיש): "במענה על מכתבך מט"ו אדר שושן פורים בו אתה כותב על מצבך ברוחניות, ושואל עצות בזה וכו'... בנוגע לזה שאתה שואל ממה שמסופר בספרים, וגם בעל פה, אודות אנשים כאלה שבשנותיהם הצעירות הם היו עילויים וגדולים בישראל.

'בכלל - מהי התועלת בזה ששואלים שאלות, מדוע אין דיעותיהם שוות, ובפרט כמבואר בתניא ריש פרק ד' שהשגת התורה תלויה ביכולת השגתו ושורש נפשו למעלה, וכמבואר גם בפרק ל' על המשנה 'והוי שפל רוח בפני כל האדם', שבכל אחד ישנה מעלה לגבי זולתו. כך מוזכר גם באגרת הקודש סוף סימן ז', שההצלחה של אדם מסוים במצוה מסוימת, היא משום שכך עלה ברצונו יתברך.

'ובכלל, מתפלא הנני על כל הגישה שלך, שהרי התכלית של האדם היא - לא לשגשג יותר מהזולת ולהיות גדול יותר ממנו, אלא כפי הודעת המשנה, אני נבראתי לשמש את קוני, ואם הקב"ה רוצה שמישהו יהיה גדול במצות הצדקה, והאחר [יהיה גדול ב]תורה וכיו"ב, צריך כל אחד ואחד למלא את כוונת הבורא שנקבעה עבורו. מובן

מעצמו, שזה נאמר רק בהנוגע (אגרת הקדש שם) לזירוז והעדפה, אבל כל ישראל מחויבים בכל התרי"ג מצות ותלמוד תורה כנגד כולם".

מצד אחד, הרבי ראה נער שבור ברוחו, נער שמפריעה לו המחשבה שהוא לא יהיה עילוי שבעילויים ולא יהיה גדול שבגדולים, והרבי הבהיר לו שזו לא הגישה הנכונה לחשוב על כך. כי במה שנקבע מלמעלה שאתה צריך להצליח - אתה תצליח, אם רק תתמסר לזה. אבל מצד שני, מבהיר הרבי ברורות: מכיוון שאתה בחור ישיבה, אל תשלה את עצמך לומר: 'אוקיי, אני אהיה עסקן ואתעסק רק במצות הצדקה'. לא ולא. כל ישראל מחויבים בכל המצות, ו'תלמוד תורה כנגד כולם.

"וכל מעשיך - בספר נכתבים"

כשעוסקים בקבלת החלטות שמיועדות לביצוע בקצב מדורג, ניהול יומן אישי הוא כלי יעיל מאוד למדידת קצב תהליך ההתקדמות לאורך תקופה מסוימת. נניח כל שבוע, או כל שבועיים, או כל חודש. אפשר, למשל, בכל ערב לכתוב ביומן איך עבר עלי היום: האם אירע משהו משמעותי שקשור להתמודדות הספציפית שלגביה קיבלתי את ההחלטה? האם יש הנהגה שלילית שבמצבי בעבר הייתי עושה אותה והיום הצלחתי להימנע מעשייתה?

אם קרה היום דבר כזה, אכתוב לגביו בפירוט: מה בדיוק קרה היום, איך אני מסביר את ההתרחשות, מה הרגשתי באותו רגע, מה היתה התגובה הספונטנית של הנפש הבהמית שלי ומה הנפש האלוקית שלי ענתה לה. בסיכום הדברים כדאי לכתוב מה הלך שהפקתי מההתרחשות היום, מה המסקנה המעשית שלמדתי ממנו לעתיד.

כדי להצליח להתקדם כראוי, כדאי שהיומן יכיל התרחשות אחת לפחות בכל יום. עצם הכתיבה ביומן תסייע לי לשים פוקוס על האתגר שעליו אני עובד כעת. בדרך ממילא ההתרחשויות יתחילו לצוף לתודעה שלי בזמן אמת, ויהיה לי ברור יותר מה הן הטעויות שלי, מה כבר למדתי לתקן ומה עוד לא.

עם סיום התקופה שהקצבתי לעצמי, בסוף השבוע או בסוף החודש, אעקוב אחרי התקדמותי דרך היומן. באמצעות היומן אבדוק בקלות בסוף השבוע מה תכננתי לבצע השבוע, מה מתוך זה הצלחתי לעשות בפועל ומה לא. כך אוכל לזכור בקלות באיזה תחומים ספציפיים עלי להתקדם הלאה בשבוע הבא. אפשר גם לפנות אל ה'עשה לך רב' שלי ולבקש ממנו שיעבור אתי על ההתרחשויות שאירעו אצלי

בתקופה זו ולנסות להפיק בעזרתו את המסקנות המתבקשות. ייתכן שהוא יציע לי תובנות נוספות שאפשר ללמוד מהניסיון.

”דקה אחת, ועוד דקה, ועוד דקה...”

אדמו"ר הזקן מלמד אותנו בספר התניא כיצד לשלוט על המחשבות שלנו. בידי כל אדם נתונה הבחירה להחליף כל מחשבה לא רצויה במחשבה רצויה, באמצעות 'רצונו שבמוחו'.

למעשה, כל רגש הוא תוצאה של מחשבה. כל עוד אני חושב על משהו שלדעתי הוא טוב לי - זה גורם לי רגש חיובי כלפי אותו הדבר. ברגע שהמחשבה נעלמת - גם הרגש נעלם. כשהמחשבה השלילית תקפוץ אלי למוח ותנסה לייצר רגשות שליליים, פשוט אחליף אותה מיד במחשבה חיובית שתביא איתה רגשות חיוביים.

לפעמים המוח הלא-מודע מקפיץ בכוח לתוך המוח שלנו מחשבות שליליות, והעצה היא להסיח מהן את הדעת ולדחות אותן מיד. לא להיאבק עם המחשבה השלילית ולנסות להוכיח לעצמי עד כמה היא גרועה, אפילו לא לעסוק בעצם ההחלטה לדחות את המחשבה, כי אז הלא-מודע דווקא יהיה עסוק בשליחת המחשבה למוח המודע.

מצד שני, אם נכשלתי פעם (ואף יותר מפעם אחת...) בקיום ההחלטה החדשה - לא אתייאש ולא אראה בכך סימן שאינני מסוגל לעמוד בהחלטה. גם לא אעסיק את עצמי ברגשות של תיסכול וכעס על הכישלון. רק אזכיר לעצמי את דברי הרבי שהדברים האמורים בתניא פרק י"ד, 'שמדת הבינוני היא מדת כל אדם ואחריה כל אדם ימשוך', משמעותם שלכל יהודי ניתנים מלמעלה כל הכוחות הנדרשים כדי להגיע לדרגת ה'בינוני'.

וגם מי שהוא בדרגה של עבד ש'בהפקירא ניחא ליה', גם מי שחלילה נכשל ממש לאחרונה בדבר איסור, הרי זה רק מצד החיצוניות שלו - אך מצד פנימיותו, כל אדם מישראל, יהיה מי שיהיה, הוא בעל נפש אלוקית, שהיא חלק אלוקה ממעל ממש, ו'קרוב אליו הדבר מאוד' להגיע למצב של תכלית השלמות בשמירת המחשבות, הדיבורים והמעשים בפועל ממש. ובקיצור: להגיע לדרגת 'בינוני' שבספר התניא! (כמבואר במאמר ד"ה 'ואלה המשפטים' תשל"ח, שהוגה על-ידי הרבי ונדפס בספר המאמרים מלוקט ח"א עמ' שז והלאה).

לסיום, הנה סיפורו של הרב יוסף דענבערג: 'כשהייתי נער בן 12, התארח בביתנו המשפיע ר' ניסן נמאנוב ע"ה. יום אחד שאלתי אותו בתמימות, כמו שילדים שואלים: האם זה אפשרי גם בדורנו להיות בדרגת 'בינוני' שבתניא? החזיר לי ר' ניסן בשאלה: האם אתה מסוגל לשמור על עצמך כך שבמשך דקה אחת תישאר בלי מחשבות אסורות, בלי דיבורים אסורים ובלי מעשים אסורים? חשבתי לרגע ואז ענית: כן, למשך דקה אחת אני מסוגל לשמור על עצמי במחשבה, דיבור ומעשה. 'אם כן', הסיק ר' ניסן, 'מה הם בסך-הכל כל החיים? - דקה אחת, ועוד דקה אחת, ועוד דקה...'



הוספה: עבודת התפילה שייכת לכל אחד

בהתוועדות שבת פרשת כי תישא תש"מ אמר הרבי: '...ושלא כדעת הטועים, הסבורים שמכיוון שכ"ק מו"ח אדמו"ר דרש שילמדו תורה, ודרש הפצת המעיינות, ודרש התעסקות עם הזולת, ודרש אהבת ישראל [...] - צריכים לעסוק רק בעניינים אלה במסירות-נפש. אבל בנוגע לעניין התפילה ועבודת התפילה, זה היה שייך לזמן שבו נכתבו 'קונטרס התפילה' ו'קונטרס העבודה', ועל כל פנים בזמנו של הנשיא ההוא, אבל בזמננו לא שייך כל העניין.

'אלה שאומרים זאת, עושים עצמם כאילו אינם יודעים שמי שהדפיס את 'קונטרס התפילה' ו'קונטרס העבודה' עם ההקדמה, חלוקת הפרקים וה'קיצורים', ועם ריבוי מכתבים - היה כ"ק מו"ח אדמו"ר!

'והביאור בזה שמוצאים כמה וכמה שמדברים בנוסח ה'נל', שכעת צריכים לעסוק בעניינים אחרים של תורה ומצוות ולא בעבודת התפילה, נמצא כבר בתורה שבכתב [...] 'נרפים אתם נרפים - על כן אתם אומרים נלכה נזבחה לה': מכיוון שמתעצלים, ועד לאופן של פעמיים, 'נרפים אתם נרפים', והרי לא מתאים לו (גם כלפי עצמו) לומר שהוא מתעצל בעבודת התפילה, נפל ה'קלוגינקער' על המצאה: הוא יטען שמכיוון שכ"ק מו"ח אדמו"ר תובע שילכו לעסוק במסירות נפש עבור יהודי שני, לכן יש לעסוק בזה, 'נלכה נזבחה לה', וממילא אי אפשר לעסוק בעבודת התפילה! אבל צריכים לדעת שזה נובע מכך ש'נרפים אתם נרפים', פשוט מתעצלים לעסוק בעבודת התפילה. ולכן צועקים שצריכים ללכת במסירות נפש. עניינה של תפילה הוא כלות הנפש לאלקות - והוא טוען שצריכים ללכת במסירת נפש, לוותר לגמרי על הנפש!...' (שיחות קודש' תש"מ ח"ב עמ' 387).

מובן שהדברים הללו אמורים, בראש ובראשונה, כלפי תלמידי 'תומכי תמימים'. ברור שעליהם לשמור על סדרי הישיבה במילואם, והרבי אומר במפורש שאסור שעבודת התפילה של תלמיד ב'תומכי תמימים' תפגע בשמירת סדרי הלימוד בנגלה. אבל אפשר למצוא את הזמנים שבהם אפשר להתפלל ביתר אריכות.

כשבחור נמצא בישיבה, עליו לשמור על כל סדרי הישיבה כראוי, וממילא הזמן שהוא מסוגל להקדיש לתפילת שחרית הוא מוגבל. אבל כשבחור נוסע הביתה לשבת חופשה, יש לו שלושה ימים בהם הוא יכול להתפלל שחרית במתינות רבה יותר ולהקדיש את מלוא הזמן הדרוש לתפילה בכוננת פירוש המלות כמיטב יכולתו, כמובן לאחר טבילה במקווה ולימוד חסידות.

הזמן להפנים את תורת החסידות הוא בעבודת התפילה

יש מכתב של הרבי ממוצאי שבת כ"ד טבת תשכ"ד, שנכתב לקבוצת תלמידים ששהו כמה חודשים ב-770 ולאחר מכן חזרו ללמוד בישיבת 'תומכי תמימים' בארץ הקודש. הרבי מטיל עליהם את התפקיד להיות 'נרות האיר', וכותב להם שהם צריכים להוסיף בלימוד הנגלה, לימוד החסידות ולהוסיף ביראת ה' ואהבת ה', שהדרך לזה היא על-ידי עבודת התפילה, כמבואר ב'קונטרס התפילה' וב'קונטרס העבודה'. מעניין לציין, שבמכתב הזה מוזכר שבע פעמים (!) הביטוי 'עבודת התפילה'.

הרבי מסביר להם, שחלק מתפקידם הוא 'שיתרבו תלמידים בהישיבות'. וכאשר רוצים לקרב תלמידי ישיבות לחסידות, הדרך לזה היא בהוספה ב'עבודת התפילה', מכיוון שדווקא ב'תומכי תמימים' יש 'ד' אמות של תורה וד' אמות של תפילה גם יחד'. במלים אחרות: ללמוד גמרא יודעים גם בישיבות אחרות, אבל 'עבודת התפילה' נמצאת רק אצלנו, וכשתלמידי הישיבות יבחינו בכך הם ישאפו להגיע ל'תומכי תמימים'.

בהמשך המכתב הרבי משתמש בביטוי לא רגיל - 'לימוד עבודת התפילה המביא לעבודת התפילה', והכוונה בזה בפשטות היא ללימוד הקונטרסים שהרבי הזכיר לפני כן, קונטרס התפילה וקונטרס העבודה, בהם מבואר כיצד מתפללים (המכתב נדפס ב'אגרות קודש' חלק כ"ג עמ' עט).

בכלל, מטבע הלשון הקבועה של הרבי לתמימים היא, 'הצלחה בלימוד הנגלה ולימוד החסידות - בהקדמת עבודת התפילה'.

כ"ק אדמו"ר מהורש"ב נ"ע אומר בהתוועדות י"ט כסלו תרס"ח: 'לימוד גרידא יכול רק להביא לידי התפעלות מ"העושר" שבענין, מבלי לחוש ולהרגיש את עצם הענין הנלמד [...] אמנם הלימוד מביא להתעלות מהמצב הקודם, אך האדם אינו מזדכך על-ידי-זה ולכן לא נוצרת תוצאה מעשית. לעומת זה בעבודת התפילה, לא זו בלבד שהאדם קולט בשכלו את השגב שבעובדה שהאלקות מלובשת בעולמות, אלא שהוא גם חש ומרגיש זאת, ולפיכך משפיע הדבר עליו למשך כל היום' (תורת שלום' [המתורגם] עמ' 141).

הוא אומר: החשיבות העצומה של 'עבודת התפילה' היא ההפנמה של לימוד החסידות. כאשר לומדים מאמר חסידות או פרק תניא, הרי זה בעיקר עניין של הבנה שכלית. זה יכול להישאר ברמה של 'השכלה', ולא בטוח שהלימוד ישפיע עליך עד כדי שינוי מעשי. העיקר הוא שזה ירד ויחדור לרגש הלב, שהאדם יתחבר לזה וכך זה יתבטא למעשה בחייו האישיים. והדבר הזה קורה בזמן התפילה, כמו שכתוב 'איזוהי עבודה שבלב? זו תפילה'.

הכוח המיוחד של התפילה מגיע משני היבטים. מצד למעלה, זוהי שעת 'מוחין דגדלות' כמו שכתוב בתניא פרק י"ב, שזהו זמן סגולי ומיוחד מצד למעלה. וגם מצד למטה, מבואר שם ש'זוהי שעת הכושר לכל אדם' להתעורר ולהשתנות. כשיהודי נמצא עטור בטלית ותפילין, והוא מתפלל בחיות ובמתינות, זהו הזמן שאפשר להביא להפנמת לימוד החסידות שהוא למד קודם.

כאשר נעמדים מול הקדוש ברוך זה זמן מוכשר להתחבר ולהתעורר מתורת החסידות שלומדים, וכך להוריד זאת למעשה בפועל. לכן כל כך חשוב להתעסק ב'עבודת התפילה', בשביל שלימוד החסידות ישפיע למעשה בפועל, בייחוד על-ידי ההתבוננות בחסידות לפני התפילה ובשעת התפילה, וכדלהלן.

מהי 'התבוננות בחסידות'?

כאשר ניגשים לתפילה, הסדר הוא שצריך להתבונן קודם התפילה. שמעתי מהמשפיע ר' משה ע"ה נפרסטק, שהמטרה של זמן ההפסקה ב'תומכי תמימים' בין סדר לימוד החסידות לתפילה, היא בשביל שיתבוננו בחסידות. בשביל זה עשו את זמן ההפסקה. אחד יכול להתבונן חמש דקות, והשני זקוק לעשר דקות. אבל צריכים לחשוב חסידות לפני התפילה. זהו דבר יסודי. יש מכתב מעניין של המשפיע ר' שלמה חיים קסלמן ע"ה לרבי הרי"צ, מהתקופה שהחל לכהן כמשפיע בשיבת

'תומכי תמימים' בארץ-הקודש, בו הוא מתאר כיצד הישיבה בארץ הקודש מתחילה להתנהל כמו בליובאוויטש. אחד התיאורים שם הוא, שאחרי 'סדר חסידות' בבוקר כל הבחורים מתחילים מיד להתכונן לתפילה. אחד מתבונן בעניין בחסידות, השני חוזר על המאמר שלמד כעת והשלישי משנן פרק תניא, אבל אין מושג כזה של הפסק בין סיום לימוד החסידות לתחילת ההכנות לתפילה.

ב'היום יום' לכ' תמוז, מובא הסבר על שלושה סוגי התבוננות. יש 'התבוננות לימודית', לחשוב בסיום הלימוד על תוכן ה'מאמר' שלמדו. יש התבוננות בדרגה גבוהה יותר, להרגיש את החיות של ה'מאמר', וזה נעשה לפני התפילה. וישנה הדרגה הגבוהה של ההתבוננות שנעשית בזמן התפילה, להרגיש את האלוקות של ה'מאמר'.

ישנם בחורים שמצפים להגיע מיד לדרגה הגבוהה, צריכים לדעת שלא בזה מתחילים. בחורף תשט"ז שאל אחד ה'תמימים' את הרבי לגבי פרטים שונים בנוגע לאופן ההתבוננות בדא"ח. תשובת הרבי: 'מובן שההתבוננות צריכה להתחיל בהבנת הענין, ולפעמים זוכים שבדרך ממילא באים להנועם והעריכות של הענין...'. ('אגרות קודש' חי"ב עמ' רד). ושמעתי פעם מהמשפיע הרב משה מרדכי ע"ה ארנשטיין מצפת, שהמשפיע ר' שלמה חיים ע"ה קסלמן, אף פעם לא היה מסביר את הדרגה השלישית של 'להרגיש את האלוקות של המאמר'.

לפני שמדברים על התבוננות בתוכן ה'מאמר' בתוך התפילה, ועל כך שתוכן ה'מאמר' יחדור בתיבות התפילה, דבר ראשון, צריכים לחשוב את 'פירוש המילות החסידי' של התפילה. יש הרבה מאמרים בחסידות שמסבירים את הפירוש של המילים עצמם באור החסידות. לדוגמא, יש מאמר של הרבי הרי"צ משנת ת"ש שמסביר את הפירוש הפנימי של הפסוק 'אהללה הוי' בחיי', וב'לקוטי תורה' יש מאמר ד"ה 'כי ההרים ימושו' בו מוסברים כמה פסוקים ב'אשרי יושבי ביתך'. כך אפשר למצוא בהרבה מאמרים ביאורים לפסוקים שונים בתפילה. כשאנו מגיעים לפסוק מסוים שלמדנו בעבר את הפירוש הפנימי שלו, אפשר לעצור לרגע ולחשוב על הפירוש.

ואולי אפשר לומר שזה אחד הפירושים במה שהרבי הרש"ב כתב 'שהמילים יהיו חיים ומאירים', שהאור של המאמר ייתן חיות למילים הפשוטות.

יש כל כך הרבה ביאורים בחסידות על פירוש המילים בתפילה, עד שהשאלה היא מתי יש לאדם זמן לחשוב על כולם... שמעתי מהמשפיע הרב שניאור זלמן שיחי' גפני, שהוא שאל את הרבי ב'יחידות', איך יתפלל באריכות, מכיוון שהוא צריך למסור

כמה שיעורים בנגלה לתלמידי הישיבה שלו ואין לו זמן לעסוק בעבודת התפילה. ענה לו הרבי שיעשה כמו חסידים בעבר, שבזמן מסוים היו עושים 'קנייטש' [=קמט] בסידור עד היכן שהספיקו להתבונן, ואילו לגבי שאר חלקי התפילה חשבו רק את פירוש המילות כפשוטו. וכך החליפו מזמן לזמן את ההתבוננות לקטעים אחרים בתפילה. הרבי גם הציע לו שאם יתבונן ויתפלל באריכות גדולה בשבת, אזי הרושם של ההתבוננות יישאר לכל השבוע, כך שאמנם יצטרך להתבונן והתפילה תתארך אפילו יותר מזמן התפילה של המניין, אבל האריכות תהיה יחסית בתמציתיות יותר. וישנה גם ההתבוננות העיקרית, שהיא להתבונן באיזה עניין בחסידות שיחדור בתוך המילים של התפילה. ישנה 'יחידות' של הרבי לר' דוד ע"ה רסקין מחודש אייר תש"י (מוגה בכתב יד קודשו של הרבי), שם הרבי מדריך אותו בנוגע להתבוננות במאמר שמבאר אודות 'גן עדן', שלא צריך לחשוב את תוכן המאמר רק במילים בתפילה שמסבירות על 'גן עדן', אלא אחרי שמתבוננים בזה קודם התפילה, זה חודר ו'מאיר' בכל המילים בתפילה.

לא משנה על איזה עניין מתבוננים, 'ביטול העולמות' או 'מעלת הנשמות' וכו', כל התבוננות בחסידות היא 'דברי אלוקים חיים', ובסופו של דבר המסקנה של הכל היא נקודה אחת, שאלוקות זה האמת. ולכן זה יכול להשתקף ולחדור בכל פסוק בתפילה. לא צריכים "לדחוף" את תוכן ה'מאמר' בכוח לתוך מילות התפילה... אחרי שמתבוננים בצורה קבועה בעניין מסוים בחסידות, זה ממילא מאיר ונכנס בכל מילה בתפילה.

כמו ההבדל בין שור לאריה

ישנם בחורים החוששים שהסביבה תלעג להם: מה קרה לך? פתאום החלטת להיות צדיק, להיות 'עובד'?

בחור צריך לדעת שעל כך בדיוק נאמר הציווי 'אל יבוש מפני המלעיגים'. הרבי מסביר באחת השיחות שאין מקום להיכנס לדיונים וויכוחים עם המלעיגים. צריכים פשוט להזכיר לעצמנו שאנחנו נמצאים במקום אחר לגמרי, שאנחנו חיים בעולם שונה משלהם. ממילא לא תהיה שום תפיסת מקום ללעג שלהם.

היה תחום אחד שלגביו לא גרס המשפיע ר' שלמה-חיים קסלמן ע"ה שצריכים להימנע מבליטות - מקום התפילה. הוא היה תובע מהבחורים המתפללים באריכות להתפלל דווקא ב'זאל' ולא בכיתות הלימודים או בחדרי הפנימייה, ואמר שבעניין

זה לא שייך החשש מ'בליטות'. באחת ההתוועדויות אמר לבחורים: על ה'בערעלאך' מקרמנטשוו מסופר שבתור צעד של 'הצנע לכת' היו הולכים ברחוב כשהם מובילים כלב ובתוך כך היו מתבוננים בדא"ח, אבל לכם אין צורך בהנהגה מסוג זה. בחור ב'תומכי תמימים' אינו צריך לנהוג 'הצנע לכת' במידה כזו, וגם אם הוא מאריך בתפילתו עליו להתפלל ב'זאל'.

באשר לטעם הדבר, הרב אליהו קוק שמע מר' שלמה-חיים את הרעיון הבא: כתוב ב'תורת שלום' (באחת ההגהות של הרבי הריי"צ) כי בנוגע ל'עבודה' יש הבדל בין שור לאריה. השור חזק וגם האריה חזק, אבל השור אינו משמיע קול חזק וגם הולך לאט, ולכן כוחותיו נשארים בהעלם. ואילו האריה שואג ומזנק, וכך הוא מגלה את כוחותיו ועל-ידי-זה הכוחות מתגברים הרבה יותר. לכן, אמר ר' שלמה-חיים, בחור לא צריך להתבייש להתפלל באריכות ב'זאל'. אדרבה: כאשר יתפלל באריכות לעיני חבריו יגלה את כוחותיו הפנימיים וכתוצאה מכך ה'עבודה' שלו רק תגבר.

המשפיע הרב משה-מרדכי ארנשטיין ע"ה מצפת סיפר שאצל המשפיע ר' שלמה-חיים, עבודת התפילה היתה העניין הכי יקר והכי קדוש בחיים. תמיד היה מוצא הסברים חדשים, יפים ויצירתיים, כדי לשכנע את הבחורים לעסוק בעבודת התפילה. פעם התייחס לטענה ששמע מכמה בחורים: מה אנחנו מרוויחים מזה שבחור יתפלל באריכות? הרי סוף-סוף הבחור יתחתן ויהיה עסוק בטרדות העולם-הזה, ובדרך כלל לא יישאר זכר מכל השעות הארוכות שבהן עסק בעבודת התפילה? על כך ענה ר' שלמה-חיים על-פי מאמר חז"ל: 'האי עלמא כבי הילולא דמיא, חטוף ואכול חטוף ושת' [=העולם-הזה דומה לשמחת חתונה, חטוף ואכול, חטוף ושתה]. יבוא אדם ויטען בסעודת החתונה: מה התועלת מכך שאוכל עתה בשר ודגים וכל מטעמים, והרי מחר בבוקר אוכל שוב רק חתיכת לחם ומלפפון? אלא התשובה היא: אם יש לך עכשיו הזדמנות ליהנות מהסעודה, עשה זאת. 'חטוף ואכול, חטוף ושת'. והוא הדין ביחס לעבודת התפילה: אם אתה מאמין שעבודת התפילה היא דבר נכון וטוב, ויש לך אפשרות לעסוק בזה עכשיו - חטוף ואכול. אל תדאג עכשיו מה יהיה אחר כך.

בנוסף לכך היה ר' שלמה-חיים מסביר לתלמידיו שהבחורים שעוסקים בעבודת התפילה מקבלים יחס של הערכה ותשוקה לדבר, וכתוצאה מכך גם לאחר חתונתם ימשיכו להתפלל ב'עבודה'. ואם לא בימות החול, לפחות יעשו זאת בשבתות. וגם בימות החול, יהיה ניכר עליהם במשך כל ימי חייהם רישומה של עבודת התפילה בה עסקו בשנות נעוריהם.

היו משפיעים שנהגו לספר הרבה סיפורים על ה'עבודה' שראו אצל ה'תמימים' שהיו בליובאוויטש, והתחושה שקיבלת מהם היתה שבליובאוויטש היו 'עובדים' אמיתיים ואילו כיום אין כל-כך עם מי לדבר. ר' שלמה-חיים, לעומתם, האמין בכל לבו שהפוטנציאל הגלום בבחורים הצעירים זהה לפוטנציאל של ה'עובדים' בליובאוויטש ולשם הגשמת הפוטנציאל היה מוכן להתמסר אליהם בכל כוחותיו.

מבואר בשיחות חורף תשנ"ב שהעבודה המוטלת עלינו עתה היא גילוי היחידה הפרטית - שזהו על-ידי לימוד החסידות ועבודת התפילה - ועל ידי זה נזכה לגילוי היחידה הכללית. הרי כל עניינו של הרבי הוא להביא לימות המשיח - יחידה הכללית. ועל-ידי שכל אחד ואחד מאיתנו יעשה את כל התלוי בו כדי לגלות בנפשו האלוקית את היחידה הפרטית שבו, ממילא נזכה להתגלות יחידה הכללית דמשיח צדקנו. הבה נגשים את הפוטנציאל הגלום בנו, כהוראת הרבי אלינו, ובכך נביא גאולה פרטית לנפשנו, ומכוחה תבוא הגאולה הכללית לעולם כולו על-ידי משיח צדקנו, נאו ממש.

(מתוך דברים שנאמרו בהתוועדות חסידית)



מכתבים מבית חיינו

מכתבים שכתב הרב יוסף גינזבורג לאבי החתן





בחורף תשמ"ט התכתב אבי החתן, הת' [הרב] ישראל אלפנביין, שנכנס אז ללמוד בישיבת תות"ל כפר חב"ד, עם הת' [הרב] יוסף גינזבורג שי', שנסע לתשרי מארץ הקודש לחצרות קודשנו ונשאר ללמוד שם בישיבת 'אהלי תורה', וכיום מכהן כראש ישיבת תומכי תמימים ברמת-אביב.

ההתכתבות החלה בהמשך להיכרות שנוצרה ביניהם כשהו יחדיו ולמדו יחדיו מאמרי חסידות בבית חיינו במשך חודש תשרי תשמ"ט. להלן כמה מכתבים ששיגר הרב גינזבורג לאבי החתן, המתארים בעיקר את החדשות בבית חיינו באותם ימים.

.

ב"ה ו' כסלו חדש הגאולה ה'תשמ"ט

לידידי הת' ישראל שי' שלום וברכה

בנועם קבלתי מכתבך מכ"ד חשוון. וראשית ישר כח! אמנם מטבעי איני כתבן, ובמיוחד לאחר שיחת אד"ש להשלוחים שי' (בוודאי שמעת זאת) שיש למעט בכתיבת מכתבים¹, ובמיוחד הבלים ופ"ש. אמנם, כשאני נזכר בהשתוקקותי בשנה העברה לקבל כל פ"ש מבית חיינו, אשתדל גם אני לכתוב כמה שיותר. ובמיוחד שגם אני אשמח מאד לשמוע ד"ש מהחברים בארץ וכו'.

אתחיל מהסיפור שהזכרת - היחידות של "האחים רייכמן". כמדומני ביום רביעי כ"ב חשוון הגיע למנחה אחד האחים (כפי ששמעתי, לא הוא שנתן את הכסף ל[...]). ולאחר מנחה, כשהרבי נכנס לג"ע התחתון, המשיך מעט לכיוון חדרו הק' וממש ברגע האחרון הסתובב לקבל ליחידות אותו, וכן ר"ד צ'ייס, יודל קרינסקי ו[משה] הרסון. הם היו אצל אד"ש (בג"ע התחתון) כשעה ורבע. כפי ששמעתי, דיברו אתו על פתיחת סניף תו"ת ברוסיה, וכן על המצב הכללי שם, ו/או על בניית - הרחבת 770. ד.א. מתכוננים להתחיל לבנות מיד אחרי חנוכה בע"ה.

כמו"כ ודאי ידוע לכם על היחידות הקודמת של אגח"ח, שם דובר (כפי ששמעתי) על עבודת השלוחים וכן על הבחירות [בארץ הקודש]. כמו"כ שמעתי שהרבי אמר שיגידו (לצא"ח) באה"ק בשמו שיבנו בנין חדש, והדגיש שיגידו בשמו, כי אחרת לא יעשו כלום.

לאחר שיצאו - קרינסקי יצא אחרון - אד"ש קרא לו ואמר לו לקרוא ללייבל ג. [גרונר] ולו אמר שיקרא להרסון חזרה. והרסון נכנס חזרה ליחידות למשך כ-5 דקות שוב [...].

עתה אתחיל לכתוב לפי סדר הזמנים מבוא השלוחים ביום ה' שלפני ר"ח כסלו: אד"ש ירד להתפלה עם סירטוק משי ([בדרך כלל] סימן לשיחה) ולא היה שיחה (אולי [הסירטוק של משי] לכבוד השלוחים). שבת חיי שרה היתה שמחה, וכן היה שיחה חריפה בענין הבחירות.

באמצע השבוע הגיע איזה רב (פאפקא?), ולאחר שאד"ש גמר מנחה כרגיל, חזר לחדרו, ובדרך בין שתי הספריות של "לתורת" [=בצד המערבי של ביהמ"ד הגדול] ניגש הרב פאפקא הנ"ל לאד"ש ודיבר עמו. ב-2 דקות הראשונות כמעט אף אחד לא שם לב, חוץ מכמה שבמקרה היו שם (כידוע לך, ובעצם אינני זוכר אם כשנסעת זה כבר היה [כך]), אבל בכל אופן - במיוחד בתפילת מנחה רגילה - חוץ מהחזית של [ביהמ"ד ד] 770, הכל ריק).

אני במקרה נשארתי. פתאום מישוהו שם לב לכך, וקרא לכולם שכבר היו חצי בחוץ, ותוך דקה מסביב לאד"ש מכל הצדדים היו פירמידות דחוסות ביותר, וכל רגע מתקרבים עוד ועוד. פתאום אד"ש הרים את עיניו הק', תחילה לכיוון הפירמידה הקבועה, והתחיל להסתובב לכיוון ארון הקודש. - כולם היו בטוחים שזה סימן קפיידא על כך שעומדים מסביב, ולכן תוך שניה ממש, לכל מקום שאד"ש מסתכל, אנשים פשוט נפלו - בכוונה - למטה, קפצו וברחו החוצה. אולם מיד התברר שאד"ש קורא לרב מארלאו!

מיד רצו לקרוא לו (אד"ש הביט כנראה לחפשו בין הקהל), וביתניים התחילו להתקרב שוב לאט לאט. כעבור דקה הרב מארלאו הגיע. אד"ש אמר לו משהו, והוא חיך ונשאר לעמוד שם במשך עוד כדקה. אותו רב מסר לאד"ש מעטפה חומה, שאד"ש לקחה לחדרו. אותו רב לא הסכים לספר את תוכן השיחה, אולם כפי ששמעתי ממקור מוסמך, הוא התלונן שיש איזה ב"ד שמעכבים סכום כסף גדול ששייך לאיזה יהודי, וביקש מאד"ש לעזור בעניין, וע"כ אמר לו אד"ש שזה שייך

לרבנים. כן במעטפה כנראה היה דוחות מהנ"ל (השמועה), אם הגיעה אליכם, שדיבר עמו על הרבנים [דקראון הייטס], כנראה אינה נכונה).

בליל ר"ח כסלו, יום הבהיר, אד"ש חזר מהאוהל וירד לזאל בסירטוק רגיל. ולפתע, לאחר מעריב אמר שיחה והורה שילמדו ענין מכל נשיא [=מכל האדמו"רים]. ואכן, בלילה בעת התוועדות החסידיים ר' יואל כהן לימד (מתוך דפים שנדפסו כבר) ענין מכל נשיא. ד.א. זוהי סעודת ר"ח כסלו הראשונה שאד"ש נמצא ב770 [בחדרו הק']. הסעודה כרגיל היתה כיד המלך, ולאחר מכן נמשך התוועדות למשך כל הלילה עם משפיעים וזקני אנ"ש.

למחרת אחה"צ אני יושב בזאל הקטן, וב-4:55 נודע שאד"ש נסע לביתו! עד שיצאנו כבר המכוננית [=של אד"ש] לא היתה, אבל ראינו שלוקחים את הסטענדר וכו'. מיד תפסנו את הרגליים ורצנו לבית. אמנם חשבנו שנסע רק לכמה דקות (כפי שהיה בחוה"מ סוכות), אבל מכיוון שזה היה רק רבע שעה לפני מעריב - היה נראה שחזר הביתה (ובמיוחד שזה יום מסוגל לכך). הגעתי מהראשונים, בריצה כמובן, ולאחר כמה דקות פתחו את הדלת והכניסו רק חלק מהקהל שכבר הספיק להגיע (ד.א. זאת הפעם הראשונה שהייתי בבית [של אד"ש]).

אד"ש לא ירד כרגיל לביהכ"נ [=החדר הגדול בביתו שבו התקיימו התפילות], אלא ירד דרך מדרגות אחרות למטבח! (כמובן שכולם התבלבלו והתחילו לרוץ למטבח ולחדרים הסמוכים אליו, ואח"כ מיד חזרה - כדלהלן - ונהיה בלאגן גדול). בכל אופן במטבח היו 3-4 נשים שארגנו את כתיבת וסיום הס"ת של נשי ובנות חב"ד לע"נ הרבנית, ונתן להם חבילות של שטרי \$ ע"מ לחלק בהסיום, וכן מסר חבילה שיתנו [ל' יוסף] וויינבערג ע"מ לחלק לגברים.

לאחמ"כ נכנס אד"ש לביהכ"נ ולאחר מעריב אמר שיחה. לפני השיחה הכינו את השולחן הכחול שעליו אד"ש מחלק דולרים עם רמקול עליו, למקרה שיהי שיחה, וזה עמד באופן כזה שאד"ש יגיד את השיחה עם הגב למטבח - לנשים הנ"ל (מחמת שלא היה עוד סטענדר בבית ולא הספיקו להביא מ-770).

כשגמר אד"ש מעריב, הסתובב וסימן לנשים שיתקרבו מהמטבח ותפס בחוזקה את הסטענדר שעליו התפלל, לאות שיסובבו אותו לכיוון הקהל, וגם שאד"ש יוכל לראות בשיחה גם את הנשים. במשך כל השיחה אד"ש סובב את ראשו הק' מעט לכיוון הנשים.

לאחר השיחה אמר אד"ש: א גוטען חודש, א גוטען יום טוב! פעמיים. ויש להעיר שבמכתב [אדמו"ר] הריי"צ בנוגע להכנסת ס"ת, אין מצוין יום זה כיו"ט, כי אם כיומא דפגרא. ויש לקשר זה גם עם כך שזה היה ליל ב' כסלו [שבתשמ"ח חזרו הספרים ל-770].

כשעלה אד"ש לחדרו הביט לעבר הנשים (או וויינבערג), ואמר בחיך רחב פעמיים: "עניוות שלא במקומה". או [שהתכוון] לנשים, על כך שלא התקרבו, או [שהתכוון] לוויינבערג, על כך שלא היה בעת שאד"ש נתן את הדולרים.

עד כאן מבית חיינו, והמשך יבוא בע"ה במכתבים הבאים.

תמסור לארקה קרניאל שמכתבו הגיע, וכן הד"ש משמעון ויינר. ובע"ה אכתוב במהירות האפשרית גם להם. אמנם מכתבך הגיע הראשון, ועל כן יש לך זכות קדימה. וכן פשוט שלא אכתוב לכולם אותו דבר. ועל כן תראה גם להם מכתב זה. לע"ע אני בסוף שלבי הכניסה לאהלי תורה [...] ובכלל, באופן כללי, מרוב שהימים פה עמוסים בפשטות, אין זמן לכולם, ואפילו מכתב זה כתבתי ב-5-4 המשכים, ובכל אופן אשתדל לכתוב לכל הכותב. כנ"ל תמסור ד"ש חם לכל היושבים בכפ"ח.

לע"ע אין בראשי עוד ענינים ואין בידי עוד כוח ואין לי זמן כלל, כי הסדר כבר התחיל, וע"כ לע"ע אגמור.

וי' 25/2



ב"ה מוצש"ק ויחי ה'תשמ"ט

אל ידידי הת' ישראל אלפנבין שי' ושאר ידידינו היושבים בטח בכפ"ח

ה' עליהם יחי

שלום וברכה!

מכתבך קבלתי בתחלת שבוע העבר ולא אסתייע בידי לשלוח את מכתבי שהכנתי כבר חציו ונאבד ע"ע. כמו"כ נאבד לי ה"בית חיינו". אשר על כן ארשום ע"פ הזכרון בלבד. וכמו"כ כנראה לא יהיה ע"פ הסדר, ועמך הסליחה. כיון שהלילה ליל ניטל, ע"כ לא אכתוב בקשר לעניני הלימוד שכתבת, כי אם בית חיינו גרידא.

כיון דאתינן משב"ק, אתחיל מההתועדות. ז.א. תיאור ההתועדות באופן כללי. בכלל, [החל] מתשרי, ההתועדויות קצרות יחסית ונגמרות בין 3:20 ל-4:30. היום למשל נגמר ב-3:50. בכמה מההתועדויות האחרונות הרבי מחא בכפיו הק' כמעט בכל הניגונים שלאחרי השיחות. היום, לפני ההתועדות, בניגון בפרק פ"ז עודד הרבי ובמיוחד לאחר שיחה ב' עודד אד"ש באופן בלתי רגיל לחלוטין ואף קם ממקומו - דבר שלא היה זמן רב בכלל מאז תשרי - כי הרבי אף פעם לא קם ממקומו, כי אם מחיאות כף (ובמיוחד לעבר ילדות קטנות).

בכלל השיחה הראשונה היתה בביאור מעלת הטוב ויתרון האור וכו' ואיך שמוצאים בכל דבר את הטוב. ומכאן נסב הדיבור בענין משיח. והיה ביטוי שאילו זכינו משיח היה בא כבר לפני כמה זמן! וכן "א איד איז נישט א גלות מענטש!" [=יהודי אינו אדם של גלות!]. ודיבר שטארקע ווערטער בענין משיח. ולאחר השיחה ניגנו באופן ספונטאני "זאל שוין זיין די גאולה".

אחר כך בסוף ההתועדות בקשר למשקה אמר: "זה שהיה "מקבל חזק", בניו והאיידים [החתן] שלו יגידו לחיים ויוציאו י"ח גם אותו מאיפה שהוא נמצא, ושיהי' פדה בשלום", ולאחמ"כ צוה לנגן פדה בשלום. ולהעיר שבינתיים, כפי הזכור בכל התועדות ניגנו פדה בשלום.

בכל אופן, אם לא הבנת את המשפט הני"ל, ישנו כאן אחד מחשובי אנ"ש הנק' [...]. (תוכל לראות את הקדשותיו על רוב ספרי החסידות וחלק גדול מההנחות) שנתפס ל"חד גדיא" (וכן בתו) ביום שני האחרון, לשלוש שנים. והוא היה תמיד "מקבל חזק"!

בכלל לפני שנסע אמר לו אד"ש "מען זאל זיך זעהן אינגיכן געזונטערהייט [שנתראה בקרוב מתוך בריאות]. בשורות טובות" (כל הלשונות שציטטתי תוכנם מדויק, אבל לא ממש הלשון. וע"כ גם הבאתים בתרגום חופשי).

כמו"כ שמעתי שאד"ש צעק (?) על [...] מאגח"ח על כך שלא מטפלים כראוי במשפטו של הנ"ל.

כידוע ביום חמישי זה אד"ש גומר לומר קדיש (היום [ר' יהושע] פינסאן הגבאי לקח משקה על זה. ז.א. להתוועדות חסידים שתהי' היום חמישי בלילה). וע"כ אכתוב קצת מענייני התפילות ומנהגי אד"ש:

א. אד"ש אומר "גדלו" יחד עם החזן. כמו"כ אומר כל הקדושה ז.א. "לעומתם" ו"ובדברי קדשך".

ב. ממשש בתפילין כמעט כל דקה או שנים.

ג. כשהתחילו כאן לומר "ותן טל ומטר לברכה", זה היה במעריב ביום שחזר אד"ש מהאוהל - במנחה (כשהיה חושך בחוץ), השתהה אד"ש זמן מה לפני אמירת "ותן ברכה"².

ד. בחנוכה היו כמה שינויים ב'ועל הניסים'. במלה 'ימי חנוכה) אלו', פעם לא אמר אותה כלל, ופעם אמר 'אלה', ובפעם האחרונה אמר 'אלה' והפסיק ואמר 'אלו'.

ה. בתפילת לחש מדגיש בדרך כלל 'ועל ניסיד', 'שים שלום'. וכן תקופה מסוימת אחרי הבחירות הדגיש 'ולמלשינים', וד"ל!

ההדגשות בסיומי הפרקים בכלל צריכים לימוד. ז.א. השינויים. ולדוגמה, ביום כ"ו כסלו בשיעור תהילים בכל אות [דפרק קי"ט] אמר את הפסוק הראשון חוץ מ'ערוב עבדך לטוב' ו'שרים רדפוני'... והטעם לזה כפי הנראה בפשטות הוא כי המשכים אלו הם היחידים הממשיכים בענייני שלילה, וכידוע שאד"ש מדייק לא להזכיר ענינים שליליים. וד"ל.

ז. בכ' כסלו אמר תחנון.

ח. בשני וחמישי אומר 'אל ארך אפים' אפילו כשאין אומרים תחנון.

(2) כוונת הכותב לרמוז שהרבי אולי השתהה במחשבה כדי אמירת "ותן טל ומטר לברכה" (כדי לתת מקום לעניין של התחלת האמירה ע"י הציבור).

ט. בתחונן דופק [על לבון] נוסף על 'אשמנו בגדנו כו', דפיקה אחת ב(סוף) הקטע 'סרנו כו'. וברוב הפעמים, ובמיוחד לאחרונה, דופק שלוש דפיקות 'עון ופשע וחטאה', וכן בסוף הקטע 'רחום וחנון' דופק תמיד.

י. מנשק התפילין בפותח את ידך גם ביום כ"ט בחודש בשיעור התהילים³.

בכלל מעניין כי בבית אד"ש מאז שחזר [לביתו], לובש את הטלית הישנה שלבש לפני פסח האחרון, וכשמגיע ל-770 לובש את הטלית החדשה.

בהתועדות אד"ש אינו עושה קידוש ברוב הפעמים, אלא פותח בדף של סעודה שלישית ומוזג לכוס יין או משקה מתוך בקבוק קטן (אומרים שזה יין של התועדות אנ"ש ברוסיה).

בימי ראשון [בחלוקת הדולרים] לייבל הפסיק לזרוז את האנשים ומדברים יותר עם אד"ש (אולי זו הוראה מאד"ש). לעומת זאת, תשובות כמעט שלא יוצאות.

1) לפני כארבעה שבועות היה אצל אד"ש רופא שאמר שהוא נוסע לארץ ישראל. אד"ש ענה לו: "אל תיסע, תישאר פה עם החולים שלך". הנ"ל שאל: אז לא אסע? אד"ש אמר: "אל תיסע. תישאר פה עם החולים שלך עד ביאת המשיח, ואז גם אני אלוה אתכם".

2) בחור אחד עבר [בחלוקת הדולרים] ורצה לבקש דולר עבור אביו, ולבסוף לא ביקש. ואד"ש נתן לו דולר נוסף עבור אביו!

3) גויה אחת רצתה להתגייר אולם היתה מסופקת בזה (וע"כ החליטה שתשאל את אד"ש. כשעברה ביום ראשון אד"ש אמר לה שיהיה בהצלחה - מתחילת הסוגריים אינו מדויק). באותו שבוע נפטרה הסבתא שלה מצד אמה, ולפני כן גילתה לה שהיא יהודיה. הנ"ל באה שוב לאד"ש ואמרה שיש לה בעיה. אד"ש שאל: מה הבעיה? הנ"ל סיפרה את הסיפור הנ"ל, ואד"ש אמר: אז מה הבעיה? תהיי יהודיה כפולה! (כל זה היה באנגלית כמובן).

ר' יואל כהן מכין עכשיו לקראת סיום השנה הדרן על הש"ס מכל שיחות אד"ש בכל השנים. כמו"כ הכניסו [להגהה] מאמר ד"ה להבין ענין תחיית המתים תשמ"ו, לקראת סיום אמירת קדיש.

היום יום ראשון הגיע לדולרים המועמד הבא לנשיאות ברזיל יחד עם השליח הרב חזן, ועם גביר מסוים ואשתו אשר קישרו בין הנ"ל לחב"ד. הנ"ל מדבר רק ברזילאית

3) הכוונה ליום כ"ט בחודש חסר, שאז אומרים בשיעור התהלים היומי גם את השיעור של יום ל'.

וע"כ הרבי אמר הכל לחזן באידיש, והוא תרגם לברזילאית. באמצע התרגום הרבי אמר שמכיוון ש"אלץ מאכט מען נאך אמריקע" [=שבהכל מחקים את אמריקה], שיעשו אותו דבר גם בקשר ל-7 מצוות בני נח כמו אמריקה, ואפילו יותר מזה. ואם הנ"ל יגרום זאת, יקבל אחוזים כמו סוכן שמקבל אחוזים. בסה"כ הנ"ל דיבר כ-10 דקות. באמצע אמרה אשתו של הגביר הנ"ל שבעלה קישר את הנ"ל עם ליובאוויטש. אד"ש לא הגיב, ושוב אמרה כנ"ל. אד"ש ענה: ער איז אויכעט א גביר? [=גם הוא גביר?]. ולא ענה. אד"ש המשיך: 'מען דארף זען אז ער וועט האבן אסאך געלט, און זאל זיין א גרויסער גביר און געבן אסאך צדקה' [=צריכים להשתדל שיהיה לו הרבה כסף, ויהיה גביר גדול ויתן הרבה צדקה].

לע"ע אין בזכרוני עוד, ואי"ה ההמשך במכתב הבא, וכמובן שתראה את זה לכל ידידינו המוזכרים בראש הדף.

ד.א. מישהו הראה לי שיחה מעניינת על לקוטי שיחות. עיין שיחות קודש תשל"ב, יום שמחת תורה אות ד'. וד"ל.

'ס/

מצו"ב תשובה שיצאה ליעקב העכט שהיה צריך לדבר ברדיו בקשר למיהו יהודי (כנראה שאל מה לענות על השאלה שזה יעשה פילוג בעם).



ב"ה מוצש"ק בא ה'תשמ"ט

לידידי הת' ישראל שי' אלפנבין ושאר ידידי בתו"ת כפ"ח הי"ו

שלום וברכה.

מכתבך קיבלתי ומסגנונו היה נראה שכתבת אותו עם קצת חשש בלב שגם למכתב הזה לא תקבל תשובה. האמת היא שאיכא מסתברא ובדיוק באותו יום שהתחלת לכתוב את מכתבך, גם אני כתבתי את מכתבי שבוודאי כבר הגיע אליך עם ר' שלום פלדמן. אמנם הוא התעכב אצלי כשבוע [...]

לאחר ההקדמה הארוכה, אתחיל ראשית במספר נושאים הקשורים עם מכתבך. ובראשם בענין "שונא לטעון", ותודה רבה על שהארת את עיני. ומכיון שמכתבך הגיע אלי באמצע הסדר, קיימתי את הוראתך "ועיין שם". ולהעיר שהב"ח חולק על הגר"א (כפי הבנתי הקלושה), וסובר שהרמב"ם סובר כהתוס' בפסחים. ובכלל לא ראיתי הוכחה בדברי המחבר שפוסק שלא כהתוס' בפסחים (חוץ מהראיה של הגר"א). ובוודאי שלא יעלה על הדעת שצריך להתנצל על כתיבת ד"ת.

וכן במכתבך הקודם כמדומני לא הבנתי את ענין השמות ס"ג ומ"ה, וכיון שאני כותב מכתבי זה מחדרי החדש (באמפייר בין טרוי לאולבני) ועדיין אין כאן ספרים נחוצים, איני רוצה לכתוב ע"פ הזיכרון בלבד. ועיין בהנ"ל, ובכלל בכל השאלות במושגים בחסידות - בספרי הליקוטים לפי ספרי המפתחות שלהם (ובדידי הוה עובדא).

ולהעיר שלפני שנתיים היה אלישיב קפלון (את מהותו תוכל לברר אצל החבר'ה) לומד חסידות עם המשפיע [...]

בקשר לענין דרב ותלמיד, עיין בספר "הרב ותלמידו" של יקותיאל גרין.

בקשר למצבו של הרש"ג, עדיין לא חזר להכרה, כפי שידוע לי, והשי"ת ישלח לו רפואה שלימה. כמו כן [...] עדיין לא השתחרר ממאסרו.

לגבי הבניה ב-770, כפי ששמעתי, אד"ש קרא ליודל קרינסקי, ונקודת הענין היתה שעכשיו לא הזמן להמשיך לבנות. כמוכן שכבר יש שמועות רבות מסביב זה, ולענ"ד אין הענין להעתיקם.

המשך ביום כ"ה שבט:

פשוט שע"ע לא היה שייך כמעט לענות מחמת ריבוי העניינים, וד"ל. ובינתיים נתקבל מכתבך ע"י מנדי ליפסקר.

ביום האתמול, כ"ד שבט, נכנס אחרי מנחה [ראש ישיבת תות"ל המרכזית] הר"י פיקארסקי ליחידות לשעה בערך. עדיין אין ידוע לי מה היה התוכן.

בשבוע שעבר, אין זכור לי באיזה יום בדיוק, נכנס ר' שמואל בוטמאן ל-20 דקות יחידות, ודובר ע"פ השמועה בקשר לסיום הרמב"ם דפה, ועל עריכת הספר מהנ"ל וכו'.

בכלל ודאי ידוע לכם כי אד"ש נשאר להתפלל בביתו 3 תפילות ביום, ובפשטות יש לשמוח על כך, כי ע"פ דברי הרופא ד"ר וייס, טוב יותר שאד"ש יהיה בביתו.

לשבת כמובן הגיעו כל השלוחים וקהל רב מאוד, ממש כמו תשרי. ליל שבת היו דחיפות בהתפילה, שלא בערך לו' תשרי. אד"ש התפלל כפי המנגינה של יום חול, אם כי היה שינוי קל.

בעשרת הדברות אד"ש הסתובב עם פניו לעבר הס"ת שעמד ליד הארון קודש והביט על הבעל קורא ועל כל הקהל (כפי שהיה בפרשת בשלח, בעת השירה. אמנם אז היו הפנים שלא ע"ד הרגיל, ואין להעלות את התיאור על הכתב).

קראו בס"ת שנכתב ע"י הטנקיסטים והוכנס ליל ששי, וכשהוחזר לאחר הקריאה הס"ת לארון, שרו "שישו ושמוחו". בתחילה אד"ש מחא כפיו הק' באיטיות, והסתובב לכל הקהל, ולאחמ"כ עודד בחוזקה רבה במשך זמן מה.

בחזרת הש"ץ של מוסף ניגן אד"ש את כל ה"הוא אלוקינו", למעט המלים "שנית בקרוב".

במוצאי שבת היה התוועדות וסיום הש"ס, והיה קהל רב, ממש כל קראונהייטס הגיעה. הרב חדקוב גם הגיע, ובאריכות הדברים, אין כאן מקומו. אמנם נקודת הענין היתה בענין שליח עושה שליח, ושנת הארבעים, התקופה חדשה, כפי דברי אד"ש בהתוועדות דשבת.

בכלל על התקופה הארוכה אפשר למלאות דפים רבים ואין זמני אתי לעשות זאת לע"ע. וארשום רק נקודות:

לפני יו"ד שבט היה פה "קאך" גדול במאמרי כ"ק אד"ש וחילקו כל המאמרים דיו"ד שבט דאד"ש ללמוד בע"פ שקלא וטריא, וכן למדו כולם בע"פ את המאמר להבין ענין תחיית המתים לקראת כ"ב שבט.

בכלל, כמעט על כל פעולה שמכניסים לאד"ש יוצאת תשובה. למשל, כמה בחורים לפני יום ההולדת הדרבעצין חנה למדנו את המאמר אדני-שפתי תפתח (מאמר

דיום הולדת הראשון [שנאמר מתחילת הנשיאות], תשי"ב, ויצאה תשובה: "תהא פעולה נמשכת ובהוספה. אזכיר עה"צ".

כמו"כ יצאה תשובה זו להתועדות שנערכה בכ"ח טבת, יום הולדת [דרעבצין] הנ"ל, ללא המלה 'ובהוספה'.

ועכשיו התחילו לצאת תשובות בנוסח כללי-פרטי: 'והזמן גרמא בסמיכות לי' שבט', או 'התחלת שנת המ"', סגנון בלתי רגיל. וממש יוצאת תשובה כמעט על כל דבר.

בכלל היה כדאי שגם מהארץ היו שולחים דו"ח על כל פעולה בנפרד, ומיד לאחר הפעולה, ומסתבר שהיו מקבלים יותר תשובות, כפי שרואים כאן.

בקליפורניה היה "דידן נצח" בהקשר לזה שאפשר לשים חנוכיות מרכזיות - כך נפסק בערכאות בשבוע העבר, ויצאה תשובה מאד"ש: 'מזל טוב ויומא קא גרים דידן נצח" (ע"פ אחת השמועות, אד"ש הדגיש את המלים הנ"ל שהשליח הנ"ל כתב במכתבו). והיתה הוראה לפרסם זאת לכל השלוחים.

עד כאן מה שזכור לי עכשיו.

לניאור 22, 2012, י"ס

נא למסור ד"ש לכל ידידינו ולעורר את ארקה [קרניאל] לכתוב. מכתבו של שמעון [ויינר] נתקבל ות"ח. למי"מ קפלן אשלח בעז"ה מכתב בקרוב.



לזכות

החתן התמים שניאור זלמן שי'
והכלה מרת חנה תחי'
אלפנביין

•

נדפס ע"י ולזכות הוריהם

הרה"ח ר' ישראל יהודה
חזנתו מרת חנה ליבא ומשפחתם שיחיו
אלפנביין

הרה"ח ר' יוסף יצחק
חזנתו מרת רבקה ומשפחתם שיחיו
רייניץ