

לוי יצחק אפשטיין | נדב כהן

המשק פנים



של

תניא

כלים לחיים מאושרים ומלאי משמעות
לאור ספר התניא

הוצאת איכות
אורות

פתח דבר

'ליקוטי אמרים - תניא' הוא ספרו המונומנטלי המפורסם של רבי שניאור זלמן מליאדי, מייסד חסידות חב"ד.

התניא הוא אחד מספרי החסידות הראשונים שעלו על מכבש הדפוס. זהו ספר מעמיק, שפורס בצורה מסודרת את הרעיונות המרכזיים של חסידות חב"ד. לראשונה נדפס הספר בשנת תקנ"ו (1796) ומאז חזר ונדפס באלפי מהדורות בכל רחבי העולם.

אף שהספר נדפס לפני יותר מ-200 שנה, הוא עדיין מקור השראה לאנשים בני דורנו. הספר מציג הגדרות יסודיות, אנליטיות ומדויקות של נפש האדם. לצידן מופיעות הדרכות פרקטיות להתמודדות עם שלל מצבים - החל מכעס ועצבות, דרך תאוות וניסיונות ועד כלים מעשיים לאהבת ה' ויראתו. כל אלו הופכים את הספר לרלוונטי ואקטואלי לכל אדם המבקש לעבוד את בוראו.

אכן, ספר התניא עדיין ממלא את ייעודו המקורי, ורבים-רבים מעידים כי ספר זה שינה את חייהם. אלפי מהדורות התניא, לצד עשרות ספרי הפרשנות שנכתבו עליו, מעידים על הצמאון הגדול שספר זה מרווה.

"המשקפיים של תניא" מבקש להנגיש את הרעיונות המרכזיים של ספר התניא, ואת ההדרכות המעשיות שהוא מספק - בצורה ממוקדת ותמציתית.

הספר מרכז מבחר קטעים אותנטיים מלאי עוצמה, העוסקים בניתוח נפש האדם והאתגרים שהיא חווה ובהדרכות פרקטיות להתמודדות איתם. לאחר כל ציטוט מופיעים דברי הסבר המרחיבים את הרעיון המקורי ומקיפים אותו מזוויות שונות. הוספנו גם סיפורים וכלים



יוצא לאור ע"י:



© כל הזכויות שמורות
נדפס בתשפ"ג | 2022

כתיבה ועריכה: הרב לוי יצחק אפשטיין, הרב נדב כהן

הגהה: הרב משה מרינובסקי
עריכה לשונית: מ. קפילוביץ
קריקטורות: מ"מ ירוסלבסקי
עימוד ועיצוב: *y.w. graphicdesign*

עניינים



תוכן

43 הזריות מנצחת

כיצד אפשר לעמוד בקצב של היצר?

46 שליטה במחשבות

האם יש דרך לשליטה במחשבות?

49 מבחן המאמץ

מה תפקידו של אדם שלא התברך בכשרונות?

52 כוח הרצון

מדוע הרצון הוא תנאי ראשון לכל שינוי?

55 שמחה

מה הדרך הבסיסית ביותר להגיע לשמחה?

58 עצבות

מה מניע את העצבות ואיך מתגברים עליה?

61 התבוננות

איך משמרים התעוררות רוחנית לאורך זמן?

65 היעד הסופי

האם יש יעד סיום למאבק עם היצר?

בין אדם לבורא

70 הכל מלמעלה

מה היחס הנכון לקשיים בחיים?

73 טוב מוסתר

מדוע אנו חווים סבל וכאב?

בין האדם לעצמו

8 שתי נפשות

מדוע אנו נמשכים במקביל לתחומים מנוגדים?

12 המוח והלב

מה לעשות כשהלב מושך למקומות לא טובים?

16 רגשות כבויים

איך לעורר רגשות כבויים בעבודת ה'?

20 מודעות עצמית

האם שאיפה גבוהה היא נכונה או מתכון להתרסקות?

23 האמת האמיתית

מה ניתן לעשות במקרה שעבודת ה' שלנו נראית מזויפת?

27 האוצר שבלב

מהיכן ניתן לשאוב השראה וכוחות לעבודת ה'?

30 מסירות נפש

האם יש בנו כוחות להתגבר על מכשולים?

34 עדים קטנים

מה הדרך הנכונה להתחיל שינוי בחיים?

37 איפוק מתגמל

האם יש משמעות להתגברות קטנה ובודדת?

40 בחירה חופשית

האם אכן יש לנו בחירה חופשית?

מעשיים, שיאפשרו לכל אדם להתחבר לרעיונות בקלות, כל זאת במטרה להדגיש את הרלוונטיות של המסרים לכל אדם בן ימינו, ולהקל את יישומם בחיים האישיים.

...

אדמו"רי חב"ד החשיבו את ספר התניא לתורה שבכתב' של החסידות, וייחסו לו קדושה וסגוליות מיוחדת. בהתאם לכך, נדרשת זהירות מיוחדת בלימוד הספר ובפרשנותו. בהקדמה לספר, מבהיר רבי שניאור זלמן בעצמו כי לא כל אדם יבין את הדברים שכתב בצורה נכונה, ומציע להתייעץ עם בעלי ידע וניסיון, שיסייעו בהבנה מדויקת.

כמו כן, הספר בנוי כמבנה מאורגן ומסודר, שלב אחרי שלב. כדי להבין את הדברים בצורה מלאה, יש לקרוא את הספר כולו, פרק אחרי פרק. בהתאם לכך, קריאת ציטוטים חלקיים אינה המטרה המקורית שלשמה חובר הספר.

עם זאת, התניא אינו ספר לימוד עיוני-תיאורטי, אלא ספר שמתווה דרך חיים. זהו ספר הדרכה, יותר מאשר ספר לימוד. ניתן לראות בו 'מדריך לחיים' של האדם המבקש לעבוד את בוראו. למעשה, כך מגדיר המחבר עצמו את ספרו: "כל התשובות על כל השאלות □ בהם ימצא מרגוע לנפשו ועצה נכונה לכל דבר הקשה עליו בעבודת ה'".

בהתאם לכך, קבע רבי שלום דוב-בער שניאורסון, הרבי החמישי בשושלת חב"ד, כי למרות הזהירות הנדרשת בפרשנות לספר, ניתן לסייג פירושים שמטרתם להביא חיזוק בעבודת הבורא.

בספר זה, אנו מסתמכים על הסתייגות זו והולכים בדרכה; "משקפיים של תניא" נועד לסייע למבקשים לעבוד את הבורא בדורנו רווי האתגרים, לפתוח שער ראשוני בפני מבקשי ספר התניא ולהקל על יישום הרעיונות שאותם מתווה רבי שניאור זלמן בספרו המקורי.

מי ייתן והספר יצליח למלא את ייעודו, והיה זה שכרנו.

הוצאת אורות

בין האדם לעצמו



113. **התקשרות לצדיק**
האם התקשרות לצדיק
אינה פוגמת בקשר הישיר לבורא?

116. **גאולה**
מה מחכה לנו
בגאולה?

בין אדם לחברו

120. **לחשוב טוב**
האם יש בעיה במחשבות
שליליות על אדם אחר?

123. **לימוד זכות**
כיצד נכון להגיב
כשאנו נחשפים למאורע שלילי?

126. **ענווה וצניעות**
האם אדם מוכשר
יכול להרגיש ענווה?

129. **אהבה ללא תנאים**
איך אפשר לאהוב אדם
ששונה ממני?

133. **שליטה בכעסים**
האם יש דרך
לשלוט בכעסים?

136. **גורם מפריע**
איך מתמודדים
עם גורם שמבקש להפריע לנו?

139. **צדקה**
מדוע אנו נדרשים
לתת צדקה?

77. **יראה תחילה**
מה הבסיס הראשון
לעבודת ה'?

80. **אהבת ה'**
האם אהבת ה'
היא רגש טבעי או נרכש?

83. **להיות בינוני**
מה המטרה שאליה
אנו שואפים בעבודת ה'?

87. **חשבון נפש**
איך שומרים על מורל גבוה
כשהמצב הרוחני דורש שיפור?

90. **סליחה בלי גבול**
איך בורא עולם
לא מתייאש מאיתנו?

93. **נפילות**
ממה נוכל לקבל כוח
לקום אחרי נפילות?

96. **מטרת הבריאה**
לשם מה
נברא העולם?

99. **כוחה של כוונה**
האם אפשר לעבוד את ה'
בלי להתנתק מהעולם?

102. **לימוד תורה**
מה המשמעות
של לימוד תורה?

106. **תפילה**
מהי חשיבותה העיקרית
של התפילה?

110. **ניסיונות**
לשם מה
ישנם ניסיונות?

שתי נפשות

מדוע אנו נמשכים במקביל לתחומים מנוגדים?



לכל איש ישראל, אחר צדיק ואחד רשע, יש שתי נשמות, וכדכתיב: "ונשמות אני עשיתי", שהן שתי נפשות. נפש אחת מצד הקלפה וסטרא אחרא, והיא המתלבשת בדם האדם להחיות הגוף... ונפש השנית בישראל היא חלק אלוה ממעל ממש. (פרקים א-ב)

ולא בטעות העולם, שטועים להוכיח מנפילת המחשבה זרה, מכלל שאין תפלתם כלום, שאלו התפלל כראוי ונכון, לא היו נופלים לו מחשבות זרות. והאמת היה כדבריהם, אם היתה נפש אחת לכדה היא המתפללת, והיא המחשבת ומתהרת המחשבות זרות. אבל באמת לאמתו, הן שתי נפשות הנלחמות זו עם זו במחו של אדם. (פרק כח)

נדירים הגילויים שמשנים את החיים, אבל לא תמיד יש בהם צורך. לפעמים מספיקה הגדרה קולעת, שמשנה את כל התפיסה שלנו, או הנחת יסוד שמאפשרת לנו להגדיר את עצמנו מחדש. עיקרון 'שתי הנפשות' הוא אחד מהם.

כל אדם נמשך במקביל לשני עולמות הפוכים:

לעיתים, אנו חשים משיכה לעולם הקדושה. אנו מרגישים רצון להתרום ולהתנתק מהחומר, ומהגשמיות. ולהידבק ברוח, בקדושה ובטהרה. אך לעיתים אנו חשים משיכה הפוכה - תאוות רעות ומשיכה לתחומים לא ראויים.

לא תמיד שתי המשיכות באות בנפרד. לא אחת, הם מתערבות יחד - בשעת התפילה, תוך כדי רצון להתעלות, יכולה לחדור מחשבה מעולם אחר לגמרי.

המאבק הזה עלול לגרום מבוכה ותסכול. התחושה היא

שאיננו מצליחים להגיע למסקנה מי אנו באמת ומה אנו אכן רוצים.

אם היה מדובר בשני תחומים שונים, היה ניתן להתמודד בקלות יחסית. אבל העובדה שמדובר בתחומים מנוגדים, היא הסיבה העיקרית לתסכול: לא יתכן לרצות שני דברים הפוכים בבת אחת. אם כן, כיצד יתכן שאנו רוצים גם וגם - גם לעשות את רצון ה' וגם לעשות דברים שמנוגדים לרצונו?

התשובה טמונה ביסוד משמעותי:

לכל אדם שתי נפשות - נפש אלוקית ונפש בהמית. אלו לא רק שני יצרים - שני כוחות משיכה, אלא שתי נפשות שונות.

צידה לדרך

יש בקרבנו שתי משיכות מנוגדות, שני רצונות מקבילים שלעולם לא ייפגשו. תפקידנו אינו למונע את המשיכות השליליות. זוהי משימה שלמעלה מכוחותינו. תפקידנו הוא למונע מהן לשלוט בגוף.

נסו זאת בעצמכם

נסו להקשיב לקולות הפנימיים שבתוכם: האם ביכולתכם לזהות מהיכן מגיעים באמת הרצונות השונים? קחו דף ועט והעלו על הכתב שני רצונות המלווים אתכם, שמגיעים לדעתכם מהנפש האלוקית. לאחר מכן ציינו גם ארבעה רצונות שמגיעים לדעתכם מהנפש הבהמית. נקודה למחשבה: האם הרצונות בהכרח סותרים זה את זה, או יכולים להתקיים במקביל?

אכן יש בקרבנו שתי משיכות מנוגדות, שני רצונות מקבילים שלעולם לא יפגשו.

לא מדובר בנפש אחת הנמשכת לשני תחומים, אלא בשתי נפשות, שכל אחת מהן נמשכת לעולם שונה: הנפש האלוקית ממוקדת בתפקידה בעולם, ומחפשת דרכים להוסיף טוב ואור. לעומתה הנפש הבהמית היא אגואיסטית ומחפשת את ההנאה והאינטרס האישי.

בין שתי הנפשות מתחולל מאבק שליטה. כל אחת מהן רוצה לשלוט בגוף ובכוחותיו של האדם.

תפקידנו אינו למנוע את המשיכות השליליות. זוהי משימה שלמעלה מכוחותינו.

תפקידנו הוא למנוע מהן לשלוט בגוף.

במקום זאת, נשליט על גופנו את המשיכות לקדושה.

זה גם ההסבר לכך שלעיתים, בשעת התרוממות רוחנית, יכולה לצוץ מחשבה מעולם אחר:

מתברר שגם כשאנו חשים התעלות, הנפש הבהמית לא נעלמה. היא מנסה בכל כוחותיה לכבוש מחדש ולהשיג שליטה על הגוף. היא חשה שכעת, בשעת ההתרוממות הרוחנית, הנפש האלוקית הצליחה לכבוש את הגוף ומנסה להיאבק בכך.

כלומר, העובדה שבעיצומה של תפילה הגיע הרהור לא רצוי - אינה הוכחה שרגעי ההתעלות לא היו נכונים.

להיפך, מסתבר שהם היו כה נעלים עד שהנפש הבהמית לא יכלה לשתוק עוד והתאמצה בכל כוחה להפריע.

עלינו לדחות את המחשבה הלא ראויה ולא לאפשר לנפש הבהמית לשלוט בנו.

המוח והלב

מה לעשות כשהלב מושך למקומות לא טובים?

כי המוח שליט על הלב בתולדתו וטבע יצירתו, שכן נוצר האדם בתולדתו, שכל אדם יכול פרוצונו שבמחו להתאפק ולמשל פרוח תאוותו שבלבו, שלא למלאת משאלות לבו במעשה דבור ומחשבה, ולהסיח דעתו לגמרי מתאוות לבו אל ההפקד לגמרי. (פרק יב)

דומה שאין ניגודים בולטים יותר מאשר המוח והלב. אלו שני האיברים המרכזיים בגוף, אך ההבדלים ביניהם מציבים אותם בשני צדדים מנוגדים לגמרי. המוח שקול, מיושב, אובייקטיבי ומחושב.

לעומת זאת הלב סוער, רגיש, סובייקטיבי וחסר מנוחה. כאשר המוח וההיגיון מובילים אותנו, אנו מקבלים החלטות נכונות ושקולות. אנו מצליחים לקחת בחשבון את כלל השיקולים, להתעלות מעל המקום האישי ולבחון את הדברים במבט מפוכח וצלול.

אך כאשר הלב רוגש ומבקש להוביל - איננו מצליחים להפעיל שיקול דעת. הלב עלול להוביל להחלטות פזיזות, אמוציונליות, ללא שיקול דעת מספק.

בצורה כזו מתקבלות החלטות מוטעות, שאת מחירן אנו משלמים לעיתים למשך זמן רב.

כמובן, מקומו של הלב חשוב מאוד: אדם הפועל בצורה קרה מדי וחסרת רגש - עלול להיות מנותק מהמציאות ולקבל



החלטות שגויות לא פחות. האדם צריך להיות גם לבבי, רגיש לזולת ומלא חום ואהבה.

אבל ככלל, הדרישה מן האדם היא להשליט את המוח על הלב, לא לאפשר ללב להנהיג ללא מחשבה אלא למצוא את ההרמוניה הנכונה, שבה המוח הוא זה שמקבל את החלטות בשיתוף ובהתחשבות ברגשות.

הדבר חשוב כפליים בעבודת ה': לסדר את המוח זו המשימה הקלה יותר, להבין ולהשתכנע באמיתות התורה והמצוות זו מטרה בת השגה. האתגר האמיתי הוא להשפיע על הלב - מקור התאוות, החמדות והמשיכה לכל תחום.

הלב הוא גם מקום משכנם העיקרי של הצדדים החיוביים פחות באישיותנו. לעומת זאת המוח הוא מקור הצדדים החיוביים.

צידה לדרך

הלב מושך בעוצמה, לעיתים נדמה שהוא מצליח להשתיק את ההיגיון לגמרי. אבל מבחינה עקרונית, כוחו של המוח חזק יותר. אם נשכיל להשתמש במוח, נמצא בתוכנו את היכולת לשלוט בעצמו.

סיפור מעורר השראה

בפלישת נפוליאון לרוסיה בשנת תקע"ב (1812), שימש רבי משה מייזליש, תלמידו של בעל התניא, מתורגמן בשירות המפקדה הראשית של הצבא הצרפתי. בתפקידו זה היה מעביר מידע חשוב לשלטון הרוסי, שבו תמך רבו.

ביום בהיר אחד נכנס נפוליאון בעצמו למפקדה, ניגש אל רבי משה מייזליש והטיח בו: "אתה מרגל". באומרו זאת הניח מייד את ידו על ליבו של רבי משה, כדי לחוש את קצב הדפיקות. למרבה ההפתעה, נשאר רבי משה שליו לחלוטין ודפיקות ליבו המשיכו להיות סדירות ללא שינוי. כך הוסר החשד מעליו וחיו ניצלו.

בתום המלחמה שאלוהו מכריו: "כיצד נשאת שלו כל כך בשעה שחיך עמדו בסכנה?"

ענה רבי משה: "הכלל הראשון שלמדתי אצל רבי הוא 'מוח שליט על הלב'. יישמתי כלל זה בחיי האישיים, וכך יכולתי לעמוד גם בניסיון קשה זה".

המשימה היא לשלוט בחשקים ובתאוות, להפעיל את המוח ולקבל החלטות נכונות ושקולות ביישוב הדעת ובמחשבה.

האם הדבר אפשרי?

התשובה חיובית.

אומנם הלב מושך בעוצמה, לעיתים נדמה שהוא מצליח להשתיק את ההיגיון לגמרי.

אבל מבחינה עקרונית, כוחו של המוח חזק יותר. יכולת השליטה של המוח על הלב חזקה יותר מאשר היכולת הנגדית - שליטה של הלב על המוח.

לא פעם איננו משתמשים מספיק ביכולת זו ונכנעים ללב.

אך עלינו לזכור שניתן לנו כלי עוצמתי מאוד. אם נשכיל להשתמש במוח, להפעיל אותו ולנהוג על פיו - נמצא בעצמנו את היכולת לשלוט בלב, להתגבר על החשקים והתאוות שהוא מנסה להוביל אותנו אליהם.

לשלוט בעצמנו, זה כל הסיפור.

רגשות כבויים

איך לעורר רגשות כבויים בעבודת ה'?



צידה לדרך

לעיתים יש לשוב את המחסום, להכניס את הנפש הבהמית שלנו לפרופורציה ולא לאפשר לה להשתלט עלינו. מדובר בכוח שלילי, שאינו חלק מאיתנו, המנסה לשלוט בנו ולהסיט אותנו מן הדרך.

אך בעבודת ה' קיימת תופעה פלאית: אדם יכול להגיע לרמה גבוהה של הבנה בגדולת ה' - אך עולם הרגש אינו מוכן לשתף פעולה. הוא מסרב להתעורר ונשאר מנותק ומנוכר.

מה פשר הדבר?

כדי להבין זאת יש לעסוק בהגדרת האישיות שלנו:

הפנימיות שלנו היא טובה, שואפת לרוחניות. זו הנשמה האלוקית, חלק אלוק ממעל, שמשתוקקת תמיד להיות דבוקה במקורה הרוחני.

אלא שניצוץ בוער זה מכוסה בגוף חומרי, שאותו מניעה הנפש הבהמית.

מדובר בשני כוחות מנוגדים הפועלים בתוכנו במקביל.

מי אנחנו? איזה חלק בתוכנו מפעיל אותנו?

עוד אחת צריך לשית עצות בנפשות הבינונים, אשר לפעמים ועתים רבים יש להם טמטום הלב, שנעשה כאבן, ולא יכול לפתח לכו בשום אופן לעבודה שבלב זו תפלה. וגם לפעמים לא יוכל להלחם עם היצר לקדש עצמו במתן לו, מפני כבדות שבלבו... והסבה היא נסות הקלפה, שמגביה עצמה על אור קדשות נפש האלהית, ומסתרת ומחשיכה אותה. ולזאת צריך לכבשה ולהשפילה לעפר. דהינו לקבע עתים להשפיל עצמו, להיות נבזה בעיניו נמאס, ככתוב: "לב נשבר" "רוח נשברה" היא הסטרא אחרא, שהיא היא האדם עצמו בבינונים, שנפש החיונית המתינה הגוף היא בתקפה כתולדתה בלבו, נמצא היא היא האדם עצמו... וממילא נפלה הסטרא אחרא מממשלתה ונבהותה ונסות רוחה, וישדאל עצמן הם מאמינים. (פרק כט)

עובדי ה' פוגשים באורח קבע בתופעה יוצאת דופן בכל קנה מידה:

אדם יכול להבין רעיון נשגב ולהשתכנע ממנו בהבנה מלאה, ברמה שהוא יכול אפילו לשכנע אחרים - אבל ההבנה וההיגיון אינם מצליחים להשפיע על עולם הרגש.

הוא מבין את הרעיון, משוכנע בו - אבל עולם הרגש נשאר אטום ומסרב לשתף פעולה.

זו תופעה ייחודית שאינה מובנת מאליה. בדרך כלל, כאשר אדם מבין בשכלו שדבר מסוים הוא טוב - מתעוררים בו רגשות של אהבה ומשיכה לדבר. כאשר אדם מבין שדבר מסוים אינו טוב - מתעוררים בו רגשות של דחייה כלפיו.

כך ננתק את עצמנו מהדימוי האישי שדבק בנו, ולפיו
היאני' שלנו הוא כביכול הגשמיות בעצמה. נקרע את
המסך המסתיר את הנשמה ונאפשר לה להשמיע את קולה
ולהתבטא.

נסו זאת בעצמכם

בחרו עיקרון שאתם מאמינים בו אך לא מצליחים ליישם אותו.
כעת התקדמו לשלושת השלבים הבאים:
בשלב הראשון, רשמו שני מכשולים שמונעים מכם ליישם את
אמונתכם.
בשלב השני, נסו למצוא את המכשול המוסתר: מה עוצר אתכם
מלהתגבר על המכשולים בדרך ליישום אמונתכם? פחד? חוסר
ביטחון עצמי?
בשלב השלישי, נסו למצוא את הדרך להתמודד עם המכשול
המוסתר ולפתור אותו. שלב זה הוא רוב הדרך לפתרון כולל.

בדרך כלל, מה שאנו מגדירים 'אני' הוא החלק החומרי. הוא
דורש את שלו - אכילה, שתייה ושינה, ודרכם הוא מפעיל
אותנו.

החלק הרוחני הוא החלק שמעבר, שבו אנו מתנתקים
מהשגרה הרגילה ומתחברים לרובד נעלה יותר של החיים.

אצל הצדיקים המצב הפוך: העולם הרוחני הוא השגרה
הרגילה שלהם, הוא המנוע שמפעיל אותם. החלק החומרי
הוא הטפל מבחינתם, ובו הם עוסקים לצורך קיום הגוף
בלבד.

היאני' שלנו - עולם החומר - מנסה להשתיק את קריאתה
של הנשמה ולמנוע ממנה להתבטא. מרוץ החיים והשגרה
השוחקת מסתירים את הנשמה ומקשים עליה לתת ביטוי
לכמיהתה לרוחניות, לעולם שמעבר.

זהו ההסבר לכך שאדם יכול להבין ולהשתכנע ברעיון
רוחני, אך אין לכך השפעה על עולמו הרגשי:

המוח הוא אובייקטיבי, הוא החלק הרוחני של הגוף. בחלק
זה הנשמה יכולה להתבטא בקלות רבה יותר. אך כאשר
מדובר על עולם הרגש, הדבר מורכב יותר: עולם הרגש
שייך לחלק הגשמי של הגוף. חלק זה מכוסה ומוסתר
בשכבות של חומריות ועולם הרוח מתקשה לחדור אליו
ולהשפיע עליו.

מה הפתרון?

לעיתים יש לשבור את המחסום: להכניס את הנפש הבהמית
שלנו לפרופורציה ולא לאפשר לה להשתלט עלינו.

לשם כך יש להכיר בעובדה שמדובר בכוח שלילי, שאינו
חלק מאיתנו, המנסה לשלוט בנו ולהסיט אותנו מן הדרך.

אפשר גם לתקשר עם כוח זה ולגזור בו, להסביר לו שאיננו
מוכנים לשתף עימו פעולה.

מודעות עצמית

האם שאיפה גבוה היא נכונה או מתכון להתרסקות?

העצבות היא מגנסות הרות, שאינו מכיר מקומו, ועל כן ידע לכוון על שאינו במדרגת צדיק, שלצדדים פוראי אין נופלים להם ההוררי שטות כאלו. כי אלו היה מכיר מקומו, שהוא רחוק מאד ממדרגת צדיק, והלוא היה בינוני ולא רשע כל ימיו. (פרק כז)



צידה לדרך

שאיפות וחלומות גדולים, ממלאים את האדם באנרגיה מתפרצת, בתחושת חלום שמתמש. הם מנוע עוצמתי ודחף חשוב. אבל זה נכון רק כאשר השאיפה מותאמת ליכולות ולכשרונות של האדם.

הימנעות משאיפות, היא מתכון לניווט ולחוסר התקדמות. כאשר אין רצון להשתפר ולהתקדם - התוצאה היא שהאדם נמצא בשחיקה ובנסיגה מתמדת.

כדי להימנע משחיקה, יש להיות בתנועת התקדמות ללא הרף, לשאוף קדימה ולהתקדם.

מאידך, גם שאיפות גבוהות מדי אינן רצויות.

לשם מה לשאוף ליעדים שאינם ריאליים?

מדוע לא ניתן להסתפק בשאיפה מעשית, קצרת טווח וממוקדת?

נכון ששאיפות וחלומות גדולים ממלאים את האדם באנרגיה מתפרצת, בתחושת חלום שמתמש. הם מנוע עוצמתי ודחף חשוב, אבל זה נכון רק כאשר השאיפה מותאמת ליכולות ולכשרונות של האדם.

האם שאיפות גבוהות הן עניין חיובי או לא? לכאורה, חשוב לשאוף גבוה. ללא שאיפות, לא נגיע לשום מקום.

אנשים מצליחים הם בדרך כלל אנשים שאפתניים, כאלו שאינם מסתפקים במה שיש להם ותמיד שואפים ליותר.

כאשר יש לאדם שאיפות, יש לו מוטיבציה להגיע ליעד.

בעקבות השאיפות תגיע גם ההצלחה, ותממש את השאיפה.

אבל לא תמיד זה כך: לפעמים שאיפות מתרסקות על קרקע המציאות המאכזבת. התסכול והאכזבה אחרי שאיפה שלא התממשה כואבים ופוגעים במוטיבציה להמשיך.

האם זו הוכחה שאין טעם לשאוף?

אולי באמת עדיף לכוון נמוך מראש?

אולי עדיף לא לצפות כדי לא להתאכזב?

אם נסתפק במה שיש - אולי לא נגיע רחוק מדי, אבל גם מנמנע מעצמנו עוגמת נפש ואכזבות מיותרות.

ובכן, קיצוניות - לכל כיוון - אינה מומלצת.

האמת האמיתית

מה ניתן לעשות במקרה שעבודת ה' שלנו נראית מזויפת?

והנה מדת אהבה זו האמונה בפינונים... הנה לגבי מדרגת הצדיקים עובדי ה' באמת לאמתו אין בחינת אהבה זו נקראת בשם עבודת אמת כלל, מאחר שחולפת ועוברת אחר התפלה... ואף על פי כן, לגבי מדרגת הפינונים נקראת עבודה תמה באמת לאמתו שלחם, איש איש כפי מדרגתו במדרגת הפינונים, והריני קורא באהבתם שבתפלתם גם כן "שפת אמת תכון לעד". (פרק יג)

ואהבה רבה וגדולה מזו, והיא מסתרת גם כן בכל נפש מישראל בירשה מאבותינו... ולעודר אליו האהבה כאהבת ה' אל האב. וכשידגיל עצמו כן תמיד, הרי ההרגל נעשה טבע. ואף אם נדמה לו לכאורה שהוא כח דמיוני, לא יחוש, מאחר שהוא אמת לאמתו מצד עצמו, בבחינת אהבה מסתרת. (פרק מד)



החתיירה לאמת היא שאיפתו הראשונה של כל אדם הגון, ובוודאי של כל עובד ה'.

אך לעיתים חתיירה זו יכולה לשמש כחרב פיפיות ולהיות כלי שרת של היצר.

הכיצד?

ברמה העקרונית, אמת היא אבסולוטית ומוחלטת, ואינה נתונה לשינויים והתאמות.

אדם שעובד את ה' באמת צריך להתמיד בעבודתו ללא התרשמות משום גורם או מצב חיצוני.

אך למרבה הצער, המציאות אינה כזו.

בדרך כלל, תפילה בנוכחות אחרים אינה דומה לתפילה

כאשר השאיפה והחלום אינם תואמים לאדם, הם מתכון בטוח להתרסקות כואבת.

מה זה אומר לנו?

לפני שנקבע לעצמנו שאיפה כלשהי - עלינו להעריך את עצמנו נכון: לחשב את מידת היכולות, הכוחות, הסבלנות והכשרונות, ובהתאם לניסיון העבר לראות האם השאיפה הנוכחית ישימה או שהיא חלום בלבד.

במקרה שהיא ישימה, גם אם יישומה דורש מאמץ רב - נחתור למימושה.

אך במקרה שהמסקנה היא שמדובר בחלום בלבד - מוטב להרים ידיים מראש ולחפש אפיק אחר, מעשי יותר.

נהיה חכמים מראש, נגדיר שאיפות מציאותיות שנוכל לעמוד בהם - ונמנע מעצמנו אכזבות ותסכולים מיותרים. להפך, נחוה הצלחה וסיפוק שיעניקו לנו מרץ ומוטיבציה לקראת האתגר הבא.

נסו זאת בעצמכם

בחרו חלום גדול שיש לכם, מסוג הדברים שמעולם לא העזתם לחשוב על יישומם.

כעת, הכינו רשימה של צעדים שאתם צריכים לעשות כדי להתקדם למימוש החלום לצד לוח זמנים לביצוע. בחרו את הצעד הראשון מהרשימה והתחילו לבצע אותו בימים הקרובים.