

# הצורך בלימוד והכרת הנפש

מתוך הספר "ארבעת היסודות - הכרה עצמית"

האדם המכיר את  
ארבעת יסודותיו השורשיים,  
עולם חדש ונפלא נפתח בפניו,  
וכל חייו משתנים לטובה  
מן הקצה אל הקצה.



**מהדורה ראשונה**  
**כל תגובה תתקבל בברכה**

יו"ל ע"י מכון "ארבעת היסודות" - הכרה עצמית והעצמת הנפש  
בהכוונתו האישית של מורנו הרב שליט"א  
מח"ס "בלבבי משכן אבנה", "דע את עצמך" ועוד

© כל הזכויות שמורות לעמותת

**"בלבבי משכן אבנה - ארבעת היסודות"**



לקבלת עותקים נוספים

(לזיכוי הרבים, להקדשות, להנצחות וכדו')

נא ליצור קשר.

מעוניינים להגיב,  
לשאול, להתעדכן, לתרום?  
צרו קשר:

פלא: 054-8408188

פקס: 03-5480529

4elements@bilvavi.net

## "נר ה' נשמת אדם"

קונטרס זה מוקדש לע"נ  
אימו המנוחה של מורנו ורבנו  
הרב שליט"א

מרת

טובה שורץ בת ר' זיידל  
שלום משה וציפה עיינה

ע"ה

אשר עלתה לגנזי מרומים

מזוככת

בכב' אדר א' התשע"ט

תנצבה"א

ח הבהרה חשובה

ט הקדמה כללית

טז פתיחה

יח [חלק א'](#)

יח לימוד והכרת הנפש לצורך עבודת הבורא וקיום המצוות

יט האדם - גוף חיצוני ונפש פנימית

יט שני חלקים בעבודת האדם את בוראו

כא מקור החיוב לעבודה הנפשית

כג עבודה נפשית לצורך עבודה מעשית

כג עבודת ה' מדוייקת ויחודית

כה בניית הכלים לעבודת הבורא

כז העצמת הנפש - כלי לעבודת הבורא

כח הכרת הנפש - כלי להכרת הבורא

כח טובת האדם - רצון הבורא

כט הכרת הנפש לשם מלחמה ביצה"ר

**מצוה ללמוד על מנת לעשות ולקיים**

כט

**חוסר סדר ובהירות בלימוד והכרת הנפש**

ל

**תוצאות העדר ספרים העוסקים בעולם הפנימי**

לא

**טעות א' - אין הכרח ללמוד ולהכיר את הנפש לשם עבודת הבורא**

לב

**טעות ב' - העולם הפנימי פשוט להבנה**

לג

**טעות ג' - רפואה בגויים**

לד

**"האמת יורה דרכו"**

לז

**חלק ב'**

מ

**לימוד והכרת הנפש לצורך האדם עצמו**

מ

**פתרון בעיות**

מא

**בניית צורת חיים נכונה ומתוקנת**

מב

**ברירות מביאה לידי בניה מדוייקת**

מה

**"בכלל מאתיים מנה"**

מו

**אבחון וטיפול ענפיים ושורשיים**

מח

**חסר וחולשה או מילוי ועוצמה**

מט

**פתרון בעיות - מיד ובקלות**

נא

**נד** שיטות ה"פלא" - אין זה פלא

**נה** "דע את האויב" - הסתכלות חיצונית

**נו** "הכר את עצמך" - הסתכלות פנימית

**נז** תשוקה לשלום ולא למלחמה

**נח** משך זמן הלימוד והכרת הנפש

**ס** "ההכרח לא יגונה"

**סא** פתרון בעיות - שלב ולא תכלית

**סב** בירור המסלול טרם היציאה לדרך

**סג** "וידעת היום והשבת"

**סד** [חלק ג'](#)

**סו** לימוד והכרת הנפש לצורך ההבטה פנימה וגילוי כח האחדות

**סז** היבט נוסף לצורך בלימוד והכרת הנפש

**סח** "אני" חיצוני ו"אני" פנימי

**סח** הדרך - כח ההבטה

**עא** "פנים" - הפניית כח ההבטה לחוץ או לפנים

**עב** פניה אל הזולת - סכנה

**עד** **"עקבתא דמשיחא" - ה"קומה" הנמוכה ביותר**

**עה** **חיצוניות ופנימיות - פרוד ואחדות**

**עו** **פרוד ואחדות עצמיים**

**עח** **ניסיון הדור האחרון**

**עט** **"פלאפון חכם" - אחדות חיצונית ופרוד פנימי**

**פב** **"עלמא דפרודא"**

**פד** **הפניית הפנים אל הפנימיות - תועלת כפולה ומכופלת**

**פה** **לדור בפנים ולראות פנימיות - בטבעיות**

**פו** **פניה נכונה אל זולתו - רק מתוך עצמו**

**פז** **הבטה אל הפנים - הכרה עצמית**

**פח** **כיוון הפנים - סיבת הקלוקלים והתיקונים**

**צ** **קניית היכולת להפנות את כח ההבטה פנימה**

**צג** **סיכום**

**צז** **תוספת לחפצים בהעמקה בנושא!**

**קב** **העולה מן האמור**

**קב** **ומה בהמשך!**

**קי** **בקשה אישית**





## הבהרה חשובה

**תוכן קונטרס זה מיועד לכל אדם:** לגברים, לנשים, למבוגרים ולצעירים. וכל אדם, בכל מדרגה רוחנית בה הוא נמצא, יוכל למצוא בתוכן קונטרס זה תועלת והתעלות בס"ד.

אולם, למעשה לא ניתן להוציא קונטרס אחד בלשון השווה לכל נפש. ומשום כך, ראינו לנכון להבהיר בתחילת הקונטרס, ולחזור ולהדגיש:

### קונטרס זה מיועד לכולם!

ובקשתנו שטוחה בפני כל אחד באופן אישי, שישים את ליבו אל **תוכן** הקונטרס, וישייך את הנכתב אל חייו הפרטיים כפי הבנתו!

תודה רבה



### הצהרה

הדרך של "ארבעת היסודות" מבוססת על הכניסה פנימה אל הטוב והשלום ולא על היציאה החוצה.

ואמנם קונטרס זה עוסק, בחלקו, בנושאים מורכבים ורגישים הקיימים בדורנו, אך אין במטרתו, חלילה, לפגוע או להעביר ביקורת, וכל שכן שלא לקרוא תגר על מאן דהוא, אלא רק לברר את הנושאים לתועלת הקוראים, וכדרכה של תורה.

ויתר על כן, כיון שתפקידו של קונטרס זה הינו לברר את הצורך בלימוד והכרת הנפש, על מנת להיכנס פנימה באופן מדוייק, לא נותר מנוס כי אם לגעת בנושאים אלו, בבחינת "לית נהורא אלא מגו חשוכא".

**"ומכאן ולהבא חושבנא טבא"!**

## הקדמה כללית

מבואר בספרים הקדושים<sup>1</sup> כי כאשר רצה הקב"ה לעשות את עולמו הגשמי, ראשית הוא ברא ארבעה חומרי יסוד גשמיים - ארבעה רכיבים: אש, רוח, מים ועפר<sup>2</sup> (ושורשם - ארבע אותיות שם הוי"ה ברוך הוא), ולאחר מכן הוא סידר, הרכיב ומיזג יחד את ארבעת היסודות באופנים רבים ומגוונים עד למאוד, ועל ידי כך עשה את העולם ואת כל אשר בו. והעולם הגשמי וכל הפרטים הקיימים בו, כפי שהם נראים כלפי חוץ, אינם אלא תוצאות של הסידור, ההרכבה והמיזוג של ארבעת היסודות.

כמו כן, כאשר רצה הקב"ה לברוא את העולם הרוחני, הוא ברא ארבעה יסודות רוחניים, ואיתם הוא ברא את העולם הרוחני.

הוי אומר, ארבעת היסודות הינם האבות - השורשים, ושאר הדברים הקיימים בבריאה, הינם התולדות - הענפים, של ארבעת היסודות<sup>3</sup>.

ואם כן, נפש האדם, מעצם היותה רוחנית, מסודרת, מורכבת וממוזגת אך ורק מארבעת היסודות הרוחניים. וכל כוחות נפש האדם, אשר רבים הם, אינם אלא תוצאות - תולדות - ענפים, של ארבעת היסודות ה"נפשיים" אשר סודרו, הורכבו ומוזגו באופנים רבים עד למאוד.

אולם, כיון שסדר היסודות, הרכבתם ומיזוגם, משתנים מאדם לאדם, אין אדם הדומה לחברו. לכל אדם ישנם כוחות רבים, מגוונים ושונים, תכונות שונות, מידות שונות וכישרונות שונים - כל אדם הינו יחודי בפני עצמו.

---

<sup>1</sup> ספר היצירה המיוחס לאברהם אבינו, הרמב"ם הל' יסודי התורה פ"ד ה"א, מהרח"ו ב"שערי קדושה" ח"א ש"ב, המהר"ל ב"דרך חיים" על פרקי אבות פ"א משנה ב' ועוד.

<sup>2</sup> באופן כללי, כל הסדרים קיימים, כפי שמבואר בספר היצירה. וסדר היסודות המובא כאן הינו מלמעלה למטה, והוא אחד הסדרים השורשיים.

<sup>3</sup> נושא זה יתבאר בהרחבה להלן בפרק ב'.

ומאידך, על מנת לאפשר לאדם להשלים את עצמו ולעבוד את בוראו, עשה ה' יתברך את עולמו בכלל ואת נפש האדם בפרט, באופן שסידורם, הרכבתם ואיזונם של ארבעת היסודות אינם בשלמות. וכתוצאה מכך, חלק מכוחות הנפש אינו גלוי, אינו מתוקן או אינו מאוזן כפי הצורך. וכמו כן, מאורעות החיים מוסיפים את חלקם, כפי רצונו יתברך, לחוסר הגילוי, התיקון והאיזון של כוחות הנפש.

ואשר על כן, המידות הבלתי מתוקנות, הבעיות הנפשיות<sup>4</sup> וכדו', אף הן משתנות מאדם לאדם.

והמוטל על האדם הוא לעבוד עם נפשו - להשתמש בכוחותיו היחודיים, לגלות את כוחותיו החבויים ולהוציאם מן הכח אל הפועל, ולתקן ולאזן את כוחותיו הבלתי מתוקנים ומאוזנים.

ובכדי לעבוד עם הנפש, על האדם להכיר את עצמו, הן את ארבעת יסודותיו השורשיים והן את כוחותיו הענפיים.

ומבואר בדברי רבותינו, כי ישנו הבדל בין דרך לימוד לשם לימוד לבין דרך לימוד לשם העבודה המעשית של הכרת הנפש. הדרך המיוסדת ללימוד לשם לימוד הינה לימוד השורשים, ומשם להגיע ללימוד הענפים. ולעומת זאת, הדרך המיוסדת ללימוד לשם העבודה המעשית של הכרת הנפש הינה להתחיל בשלב לימוד

---

<sup>4</sup> **הבהרה חשובה:** אמנם בעולם הרפואה הנפשית בחוץ ישנם חילוקים משמעותיים בין הלשונות: בעיות רגשיות, בעיות נפשיות וכדו'. אך כאשר מובאים בקונטרס זה לשונות כגון "בעיות נפשיות", "טיפול נפש" וכדו', אין הכוונה בדווקא למשמעותן המוסכמת בעולם הרפואה בחוץ, אלא לכלל המצבים בהם מצטערת וסובלת הנפש **בכל אופן שהוא ומכל סוג בעיה**. וכן הוא ביחס ללשונות המבטאים את אופני הטיפול. ומכל מקום, כל הבעיות, ואף אלו המוזכרות לעיל, נובעות מחוסר גילוי, תיקון או איזון של כוחות הנפש. וה"טיפולים" לאותן בעיות הינם, גילוי, תיקון ואיזון כוחות הנפש, בין הענפיים ובין השורשיים, וכפי שיתבאר להלן.

והכרת הכוחות הענפיים, ומשם להגיע לשלב לימוד והכרת ארבעת היסודות השורשיים.<sup>5</sup>

וכל שלב של הכרת הנפש, הן שלב הכרת הענפים והן שלב הכרת השורשים, הינו חשוב ונפלא בפני עצמו.

שכן, האדם המכיר את כוחותיו הענפיים, תועלת עצומה בידו, ויתרונו כיתרון האור מן החושך. בכוחו של אדם זה לבנות, לרומם ולהעצים את נפשו, ולחיות בצורה נכונה ומתוקנת, ומלאת חיות ושמחה.

**והאדם המכיר את ארבעת יסודותיו השורשיים, עולם חדש ונפלא נפתח בפניו, וכל חייו משתנים לטובה מן הקצה אל הקצה.** שכן, תפיסה זו מועילה לאדם להתחבר למקור חיותו ושמחתו, ולכוון את חייו אל תכליתו.

ורצונו יתברך שיכיר האדם את עצמו, ויעבוד הן עם כוחותיו הענפיים והן עם יסודותיו השורשיים.

וזו דרכה של התורה הקדושה להכרה עצמית, להעצמת הנפש, לבניית צורת חיים נכונה ומתוקנת, ומלאת חיות ושמחה, ולפתרון הבעיות האישיות.

וכך כתב ר' חיים ויטאל (מהרח"ו), תלמיד האר"י ז"ל, בספרו "שערי קדושה"<sup>6</sup>: "כמו כן בנפשות, הארבעה יסודות הם על דרך טוב ורע, ומהם נמשך בריאות הנפש היסודית שבאדם, או תחלואיה הנמשכים מארבע קליפות טמאות שבנפש ההיא.

---

<sup>5</sup> ישנן לכך סיבות רבות, ואחת הסיבות הינה, שהדרך הנוחה יותר הינה להתחיל במדרגה בו יכול האדם להזדהות ולהתחבר לעצמו, ומשם להמשיך הלאה. ובתחילת עבודת הכרת הנפש, על דרך כלל, נמצא האדם במדרגת הכוחות הענפיים שלו. ומשום כך, יש להתחיל בענפים ואט אט להיכנס אל השורשים.

<sup>6</sup> חלק א' שער ב'.

וכשיסירם מעליו, יתלבשו אותיות ארבע של הוי"ה, שהם אור המחיה נפש היסודית וכו"ו<sup>7</sup>.

הוי אומר, מהרח"ו הסתכל על הבריאה בכלל ועל נפש האדם בפרט בתפיסת "ארבעת היסודות", ומתוך הסתכלות זו הוא יסד דרך של עבודה מעשית להכרת הנפש ולהסרת תחלואיה.

ולא מהרח"ו לבדו צעד בדרך זו. בדרך זו צעדו כלל חכמי ישראל - רופאי הנפשות<sup>8</sup>, במשך כל הדורות כולם, ועל פי הסתכלות זו הם יסדו לעצמם ולשומעי לקחם את דרכי הכרת הנפש והעבודה עם כוחותיה, הן מצד ארבעת היסודות השורשיים והן מצד הכוחות הענפיים<sup>9</sup>, ועל ידי כן הגיעו אל יעודם הנכסף.

אך לדאבון לבב, ברבות הימים ובתוקף הגלויות, רבים שמו פניהם אל שיטות טיפול רחוקות, הבאות מבורות נשברים של אומות העולם - בורות אשר לא יכילו את דרכי ההכרה והטיפול האמיתיות והמתאימות לנפש היהודי, אשר שורשה ויסודה בתורה הקדושה - "איסתכל באורייתא וברא עלמא"<sup>10</sup>.

ובעקבות כך, הקשיים הנפשיים הלכו והתרבו, הצער והיסורים הלכו וגברו, הנפשות הלכו ונחלשו, והקושי לבנות צורת חיים המותאמת למבנה נפשו של כל אחד באופן אישי הלך וגדל.

וחוזר חלילה, מציאות זו הביאה לידי כך שללא הרף התחדשו והתווספו שיטות טיפול, אשר לא בתורה הקדושה יסודן ולא לנפש היהודי תועלתן.

---

<sup>7</sup> ועיין שם באריכות.

<sup>8</sup> כלשון הרמב"ם בהל' דעות פ"ב ה"א.

<sup>9</sup> כל אחד לפי שורשו ודרכו.

<sup>10</sup> זוה"ק שמות דף קס"א. ותרגומו: "(הקב"ה) הסתכל בתורה וברא את העולם". שמלבד הפשט הפשוט, כוונת הזוה"ק הינה לנפש האדם בפרט. וכפי שמבואר בזוה"ק במקומות רבים, נפש האדם הינה "עולם שלם", ויתר על כן, היא כוללת בתוכה את כל העולמות כולם.

ואם כן, מבנה נפש האדם נבנה **בדייק** על פי מבנה התורה הקדושה.

ומאיזך, הקב"ה ברחמיו הרבים שולח בכל דור ודור את שליחיו הנאמנים, לקרב את בניו האהובים אל דרך הישר והטוב. וכבר העידו גדולי ומאורי ישראל מכל גווי היהדות, כי אחד השליחים הנאמנים להורות את דרך הישר והטוב בדורנו הינו מורנו הרב שליט"א מח"ס "בלבבי משכן אבנה".

דרכו של מורנו הרב שליט"א הינה, **יניקת החכמה ודרכי העבודה המעשית מן התורה הקדושה בלבד**. מורנו הרב שליט"א מסר, בקירוב לשני עשורים, אלפי שיעורים בכל חלקי התורה, ובפרט בתורת הנפש, ועוד היד נטויה בעזהי"ת. במשך שנים אלו, ביאר מורנו הרב שליט"א את משנת החיים השורשית והפנימית בסדרת "בלבבי משכן אבנה", בסדרת "דע את עצמך" ובשיעורים רבים נוספים.

וכעת שם מורנו הרב שליט"א מגמתו להוציא מחדש לאור את דרך "ארבעת היסודות" השורשית ועתיקת היומין, בצורה מסודרת, הדרגתית ו**מעשית**. וזאת על מנת לאפשר לכל מבקש, אנשים פרטיים, מטפלים, יועצים, אנשי חינוך, הורים וכדו', ללמוד ולהכיר את הנפש, לעבוד עם כוחותיה, ולרומם ולהעצים אותה, ועל ידי כן, לבנות צורת חיים המותאמת למבנה נפשו של כל אדם באופן אישי, להתקרב לה' יתברך ולעובדו בלבב שלם.

ובאמת, כיון שכל הדרכים מאוחדות בשורשן, משנת החיים הנ"ל אינה נפרדת ונבדלת מדרך "ארבעת היסודות", אלא אדרבא, מתחברת, משתלבת ומשלימה לדרך זו. ולחילופין, דרך "ארבעת היסודות", מעצם היותה שורשית ופנימית, כוללת בקרבה את משנת החיים הנ"ל.

יתרונותיה הגדולים של דרך "ארבעת היסודות" היחודית, שהינה:

- מושתתת על אדני התורה הקדושה בלבד.
- אוצרת בקרבה את שאר הדרכים האמיתיות, באשר היא השורש והן הענפים.

- מבארת את ההקדמות החשובות והידיעות הנצרכות ללימוד ולעבודה המעשית.
  - מעשית ומסודרת שלב אחר שלב, החל בשלבים הבסיסיים והשווים לכל נפש (כמעט ללא יוצא מן הכלל), וכלה בשלבים העמוקים והמורכבים המיועדים למעוניינים בכך.
  - נותנת לכל מבקש את הכלים להתקדם **מהשלב בו הוא נמצא**, בדרך ובקצב המתאימים לו, אל **השלבים הבאים** העומדים לפניו.
- בכדי שדרך "ארבעת היסודות" תכלול את כל שלבי העבודה, ובאופן שכל מבקש יוכל למצוא את מקומו, היא מחולקת למספר חלקים<sup>11</sup>:

- ביאור ההקדמות הנצרכות להכרת הנפש.
- הדרכה מעשית למתחילים.
- הדרכה מעשית למתקדמים.
- "הכרת הכוחות ושורשיהם".
- "בניין הכוחות".
- "בניין שורשי הכוחות".
- "תיקון הכוחות".
- "מהות הכוחות".

כמו כן, מכון "ארבעת היסודות" עוסק בפיתוחה והפצתה של דרך "ארבעת היסודות" באופן שהיא תהא נגישה ומעשית לכל מבקש<sup>12</sup>.

והכל - **בהכוונתו האישית** של מורנו הרב שליט"א.

---

<sup>11</sup> חלקי הדרך מובאים כאן בקצרה, ובסוף הקונטרס הם מובאים שוב וביתר פירוט.  
<sup>12</sup> פעילויות המכון מובאות בסוף הקונטרס.

ולמעשה, השלב הראשון בדרך להכרה עצמית והעצמת הנפש הינו, הבנת הנושא המתבאר בקונטרס זה והפנמתו. ואשר על כן, קונטרס זה משמש כפתח גדול וחשוב, דרכו ניתן להיכנס למהלך של עבודה מעשית באופן נכון, הדרגתי ומדוייק. יהי רצון שנזכה כולנו להכיר את עצמנו, להעצים את נפשנו, לחיות חיים נכונים, מתוקנים, שמחים ומכוונים אל התכלית, ונזכה להכיר את מי שאמר והיה העולם!



## פתיחה

קודם כניסת האדם לעבודה מעשית של לימוד והכרת הנפש, ישנן מספר הקדמות אשר עליו לדעת, וההקדמה הראשונה והמתבקשת הינה: הצורך בלימוד והכרת הנפש.

שכן, על פי ההיגיון הפשוט והנכון, קודם כניסת האדם למהלך כל שהוא, עליו לדעת את הצורך בכך. שאם לא כן, יתכן ועשיית ההפך היא הנכונה.

ואכן, מקומה של הקדמה זו בתחילת הספר "ארבעת היסודות - הכרה עצמית", אשר עניינו: ביאור ההקדמות הנצרכות ושלבי העבודה המעשית ללימוד והכרת הנפש.

ובעזר ה' יתברך, ספר זה עתיד לצאת לאור, ובתקווה, בקרוב.

אך על פי בקשת רבים, הקדמה זו יוצאת לאור כקונטרס בפני עצמו, ואינה ממתינה לצאת הספר לאור. וזאת משום שהבנת הצורך בלימוד והכרת הנפש הינה נחוצה והכרחית עד למאוד, ובפרט בדורנו<sup>13</sup>.

ואם ישאל השואל: וכי ישנה נחיצות לבאר את הצורך בלימוד והכרת הנפש?! הלא דבר פשוט וברור הוא כי על האדם להכיר את עצמו!

ובכן, התשובה לשאלה זו עומדת בצידה. שהרי דווקא הדברים הפשוטים והברורים ביותר הם הנעלמים והנשכחים ביותר, וכפי שכתב הרמח"ל בהקדמתו ל"מסילת ישרים": "אלא שכפי רוב פרסומם וכנגד מה שאמיתתם גלויה לכל, כך **ההעלם מהם מצוי מאוד והשכחה רבה**".

---

<sup>13</sup> כפי שיתבאר בגוף הקונטרס באריכות.

והמציאות תוכיח כי למרות ההבנה הפשוטה והברורה שעל האדם להכיר את עצמו, ולמרות הצורך הגדול אשר ישנו בלימוד והכרת הנפש, מעטים הם העוסקים בזו המלאכה בפועל.

ומשום כך, ישנה נחיצות לבאר את הצורך בלימוד והכרת הנפש.

ועל ידי הלימוד והחזרה על נושא זה, "יזכרו לו הדברים האלה הנשכחים מבני האדם בטבע, וישים אל ליבו חובתו אשר הוא מתעלם ממנה"<sup>14</sup>.

אם כן, בקונטרס זה יתבאר, בסייעתא דשמיא, הצורך בלימוד והכרת הנפש.

הנה, בהיבט אחד, כללי, הצורך בלימוד והכרת הנפש מתחלק לשני חלקים עיקריים: לצורך עבודת ה' וקיום המצוות, ולצורך האדם עצמו.

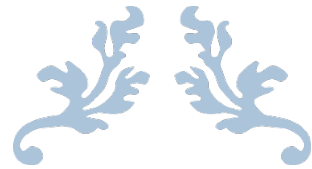
ומלבד כך, יש לצורך בלימוד והכרת הנפש היבט נוסף, עמוק יותר, והוא לצורך ההבטה פנימה וגילוי כח האחדות. אמנם מחד, היבט זה הינו עמוק יותר, הכרחי לקבלת השקפת חיים פנימית ואמיתית, וכולל את שני החלקים הנ"ל, אך מאידך, קריאתו והבנתו אינן שוות לכל. ואשר על כן, היבט זה מיועד בעיקר למי שחפץ בתוספת העמקה בנושא.

ועל פי הקדמה זו, יחולק קונטרס זה לשלושה חלקים:

- א. לימוד והכרת הנפש לצורך עבודת הבורא וקיום המצוות.
- ב. לימוד והכרת הנפש לצורך האדם עצמו.
- ג. לימוד והכרת הנפש לצורך ההבטה פנימה וגילוי כח האחדות.

---

<sup>14</sup> כלשון הרמח"ל שם.



# חלק א'

לימוד

והכרת הנפש

לצורך עבודת הבורא

וקיום המצוות



## האדם - גוף חיצוני ונפש פנימית

ביום השישי למעשה בראשית ברא הקב"ה את האדם, שנאמר: "ויברא אלהים את האדם"<sup>15</sup>. אולם, בתחילת בריאת האדם, הוא לא נברא כיחידה אחת אלא כשני חלקים: גוף - "עפר מן האדמה"<sup>16</sup>, ונפש - "נשמת חיים"<sup>17</sup>. ורק לאחר מכן הכניס הקב"ה את החלק הרוחני אל תוך החלק הגשמי, חיבר ביניהם, והפך אותם ליחידה אחת - "ויפח באפיו"<sup>18</sup>.

ועל שם שני חלקים אלו, העניק הקב"ה ליציר כפיו את השם "אדם" - "ויקרא את שם אדם"<sup>19</sup>. המילה "אדם" אחת היא, אך בקרבה טמונות שתי משמעויות: א. "אדם" מלשון "אדמה" - חומר. ב. "אדם" מלשון דמיון - כח ההתדמות. ושתי המשמעויות הללו, מעידות על מהותו ומציאותו של האדם. מחד, גוף האדם נברא מן החומר הגשמי, ומאידך, נפש האדם הינה הכח הרוחני אשר ברא הקב"ה, ועל ידה יכול האדם להידמות אל בוראו, וכפי שאומר הנביא: "אדמה לעליון"<sup>20</sup>.

ואם כן, מציאות האדם מורכבת משני חלקים: א. גוף - מעטה - לבוש גשמי וחיצוני. ב. נפש - תוכן פנימי.

## שני חלקים בעבודת האדם את בוראו

כשם שברא ה' יתברך את גוף האדם מן החומר וכמעטה חיצוני ואת נפשו מכח רוחני וכתוכן פנימי, כך ברא הוא את עולמו - עולם גשמי וחיצוני ובתוכו שוכן עולם רוחני ופנימי.

---

<sup>15</sup> בראשית פרק א' פסוק כז'.

<sup>16</sup> בראשית פרק ב' פסוק ז'.

<sup>17</sup> שם.

<sup>18</sup> שם.

<sup>19</sup> בראשית פרק ה' פסוק ב'.

<sup>20</sup> ישעיה פרק יד' פסוק יד'.

וברא ה' יתברך הן את האדם והן את העולם בתכונה אחת, בכדי שיעסוק האדם עם גופו בדברים גשמיים וחיצוניים מחד, ועם נפשו בדברים נפשיים ופנימיים מאידך. וביתר דיוק, עשה ה' יתברך כן, בכדי שיוכל האדם לעבוד את בוראו ולעשות את רצונו בשני אופנים, ועם שני חלקי מציאותו: עם גוף האדם עליו לעבוד את בוראו באופן גשמי וחיצוני, ועם נפשו עליו לעבוד את בוראו באופן רוחני ופנימי.<sup>21</sup>

עבודת ה' הגשמית והחיצונית הינה עבודת ה' המעשית - קיום המצוות המעשיות. הבורא יתברך צווה אותנו ברמ"ח מצוות עשה, שס"ה מצוות לא תעשה, ומצוות וגדרים מדרבנן, ורבות מהן נעשות ומתקיימות על ידי הגוף - או ב"קום ועשה" או ב"שב ואל תעשה".

ועבודת ה' הרוחנית והפנימית הינה עבודת ה' הנפשית - קיום המצוות הנפשיות. חלק מן המצוות בהן אנו מצווים מדאורייתא ומדרבנן, ניתן לקיים רק עם הנפש. בנפש האדם כלולים כוחות רבים כגון: רצונות, מחשבות, הרגשות וכדו', ועל האדם לעבוד את בוראו עם נפשו וכוחותיו - עם מוחו, עם ליבו, עם הרגשותיו ועם שאר כוחותיו וחושיו - "כל עצמותי"<sup>22</sup> תאמרנה ה' מי כמוך"<sup>23</sup>.

ברם, אין התכלית להשאיר את חלק העבודה הגשמית רק לגוף ואת חלק העבודה הנפשית רק לנפש, אלא כפי שהכניס הקב"ה את נפשו של האדם אל תוך גופו וחיבר אותם ליחידה אחת, כך עבודת האדם הינה לחבר ולאחד את שני חלקי עבודת ה' יתברך ליחידה אחת - מעשים גשמיים יחד עם כוחות נפשיים.<sup>24</sup>

<sup>21</sup> כמבואר היטב בהקדמת ה"חובות הלבבות" ד"ה מן השכל. ע"ש.

<sup>22</sup> פי' כל העצמיות שלי - כל המהות שלי, כמבואר במפרשים.

<sup>23</sup> תהלים פרק לה' פסוק י'.

<sup>24</sup> ויבואר להלן בסמוך ובחלק ג'.

## מקור החיוב לעבודה הנפשית

כפי שעבודת ה' המעשית הינה חיוב גמור על כל יהודי בר דעת<sup>25</sup>, ועליו לקיים את המצוות ולהישמר מן העבירות התלויות בחלקו הגשמי, כך עבודת ה' הנפשית הינה חיוב גמור על כל יהודי בר דעת, ועליו לקיים את המצוות ולהישמר מן העבירות התלויות בחלקו הנפשי.

ומקור החיוב לעבודת ה' הנפשית, הוא בעצם מה שנצטוונו בתורה הקדושה לקיים את המצוות השורשיות אשר קיומן תלוי בנפש, כגון: אהבת ה', יראת ה', ההליכה בדרכיו, הדבקות בו, ושאר המצוות אשר יסודן אחד - עבודה עם החלק הנפשי של האדם.<sup>26</sup>

אמנם לפי חלק מן הראשונים, ישנו חיוב לעשות מעשים גשמיים על מנת לעורר את ההרגשות הפנימיות ולקיים את המצוות התלויות בהן<sup>27</sup>, אך אף לשיטתם, המצוות עצמן מתקיימות על ידי הנפש ולא על ידי הגוף.

כמו כן, ודאי שבמקרים רבים המצוות הללו באות לידי ביטוי חיצוני, או מביאות לידי פעולות מעשיות, אך הן אינן נחשבות למצוות מעשיות אלא למצוות נפשיות, וקיומן נעשה עם החלק הנפשי של האדם.

<sup>25</sup> לאפוקי שוטים וקטנים.

<sup>26</sup> וכאן המקום לציין את מה שכתב ה"ספר החינוך" (בהקדמתו ובכ"מ), והביאו ה"באור הלכה" (בריש או"ח ד"ה הוא כלל גדול בתורה), וזה תורף דבריו: "שש מצוות, חיובן תמיד, לא יפסקו מעל האדם אפילו רגע אחד כל ימיו. וכל זמן וכל רגע **שיחשוב בהן**, קיים מצוות עשה, ואין קץ למתן שכר המצוות, ואלו הן: א. להאמין שיש אלוה אחד בעולם, שהמציא כל הנמצאות, ומחפצו ורצונו הוא כל מה שהוא עכשיו ושהיה ושיהיה לעדי עד, ושהוא הוציאנו ממצרים ונתן לנו התורה, דכתיב: "אנכי ה' אלהיך אשר הוצאתיך וגו'". ב. שלא נאמין בשום אלהים זולתו, שנאמר: "לא יהיה לך אלהים אחרים על פני". ג. לייחדו, שנאמר: "שמע ישראל ה' אלהינו ה' אחד". ד. לאהוב המקום ב"ה, שנאמר: "ואהבת את ה' אלהיך וגו'". ה. להיות יראת השם יתברך על פניו תמיד לבלתי יחטא. ועל זה נאמר: "את ה' אלהיך תירא". ו. שלא נתור אחר מחשבת הלב וראיית העיניים, שנאמר: "ולא תתורו אחרי לבבכם וגו'". ע"ש.

והמתבונן יראה כי שש המצוות התדיריות, השורשיות, המוכרות והמפורסמות, אשר **חיובן תמיד**, הינן נפשיות. והיאך יקיים האדם מצוות נפשיות אלו, אם לא ע"י הרגל עבודת הנפש?!  
<sup>27</sup> וכלשון ה"חינוך" במצוה טז: "אחרי הפעולות נמשכים הלבבות".

לדוגמא, יכול האדם לאהוב את חברו בליבו ובכך לקיים מצות "ואהבת לרעך כמוך"<sup>28</sup>, וביכולתו כמו כן להראות את אהבתו אליו על ידי פעולות חסד וכדו'. אך אם עושה האדם מעשה חסד עם זולתו ובליבו אין אלא טינה כלפיו, ודאי שאינו מקיים בזה מצות "ואהבת לרעך כמוך", ואף יתכן כי עובר הוא עבירה "נפשית" של "לא תשנא את אחיך בלבבך"<sup>29</sup>.

וכך הוא בשאר המצוות הנפשיות - קיומן על ידי הנפש, או מצד עצמן, או מכח מעשים המביאים לידי התעוררות ההרגשות הפנימיות.

וכפי שהביא רבנו בחיי את המצוות "הנפשיות" הללו בהקדמתו לספרו "חובות הלבבות", וביאר שם כי עיקר המצוות הללו אינו חובות האברים - הגוף, אלא חובות הלבבות - הנפש, ומשום כך קרא הוא לספרו "חובות הלבבות".

ה"חובות הלבבות" כתב כי בתחילה הוא חשב שהציוויים על עבודת הנפש אינם כתובים בתורה בצורה מפורשת, ומשום כך ישנם בני אדם הסבורים כי אין חיוב לקיימם כפי הציוויים המעשיים. בתקופת ה"חובות הלבבות" היו שטעו לחשוב כי עבודת ה' תלויה אך ורק בקיום המצוות המעשיות, ואין חיוב לעבוד את הבורא יתברך עם הנפש, או שאין חיוב לעמול על מנת לקיים את המצוות התלויות בה. הם הסתכלו על המצוות הנפשיות כמעלות רוחניות נשגבות, אשר תלויות ברצונו ובחירתו של האדם אם להשיגן אם לאו.

וכתב שם ה"חובות הלבבות" כי הוא ראה שאכן ישנם פסוקים ומאמרי חז"ל רבים הכתובים במפורש, ומבארים את גודל החיוב של העבודה הפנימית והמצוות התלויות בנפש. ומשום כך תמה רבנו בחיי על בני דורו, מדוע אין זה ברור לכל אדם כי העבודה עם הלבבות הינה מחוייבת בדיוק כפי העבודה עם האיברים.

---

<sup>28</sup> ויקרא פרק י"ט פסוק יח'.

<sup>29</sup> ויקרא פרק י"ט פסוק יז'.

## עבודה נפשית לצורך עבודה מעשית

מלבד העבודה עם הנפש לשם קיום המצוות הנפשיות, קיום המצוות המעשיות תלוי אף הוא בחלק הנפשי של האדם.

שהרי הנפש היא הנותנת את כח הרצון ואת שאר הכוחות לקיים את המצוות המעשיות, והיא המשפיעה על האדם עד למאוד, באם יקיים את המצוות אם לאו, חלילה.

וכן איכות עשיית המצוות המעשיות, תלויה בנפש האדם. שכן עשיית המצוות לשם שמיים, באהבה ויראה, בשמחה, בדקדוק הדין ובשאר אופני קיום המצוות - נדבכים בלתי נפרדים משלמות עשיית המצוות המעשיות, תלויה בכוחות נפשו של האדם ובעבודתו הפנימית<sup>30</sup>.

והוא אשר הוזכר לעיל, כי שלמות עבודת ה' אינה אלא על ידי צירוף וחיבור שני חלקי העבודה: מעשי מצוות יחד עם כוחות הנפש. ועל זה אמרו רבותינו שהמילה "מצוה" אינה רק מלשון ציווי, אלא אף מלשון צוותא - צוות - חיבור. שהאדם מצוות ומחבר את עבודתו המעשית עם עבודתו הנפשית, ועל ידי כן נעשה הוא עצמו צוותא עם הקב"ה - מתחבר הוא לקב"ה.

## עבודת ה' מדוייקת ויחודית

והנה, הגם שכל בני האדם ברי הדעת מחוייבים בעבודת ה', המעשית והנפשית, צורת העבודה בפועל אינה בהכרח שווה לכולם. שהרי מבנה הנפש וכוחות הנפש

---

<sup>30</sup> וביתר דיוק, בכל המצוות, ללא יוצא מן הכלל, ישנו חלק פנימי ונפשי, ולא קיימת מצוה אשר הינה רק גשמית, ללא אור רוחני. ואם כן, עבודת הנפש נצרכת לכל המצוות כולן.



של כל אדם הינם שונים משל חברו.<sup>31</sup> ו"כשם שפרצופיהם שונים כך דעותיהם שונות".

לדוגמא, מצוות גמילות חסדים.

אדם אחד מסוגל, לפי מבנה נפשו וכוחותיו הנפשיים, לפתוח מרכז חסד עולמי, ולסייע לאנשים רבים בממון, באוכל, בתרופות וכדו'. אך אם הוא לא יכיר את נפשו בצורה מדוייקת, הוא עלול לעסוק בגמ"ח מעט מידי, או בתחומים אשר אינם תואמים לו, או אפילו להזניח כמעט לחלוטין מצוה זו מסיבות כאלה ואחרות.

ומאידך, אדם אחר, אף הוא מסוגל לעזור רבות לאנשים, אך דווקא בתחום מסירת שיעורי תורה - "תורת חסד על לשונה"<sup>32</sup>, זיכוי הרבים וכדו'. אך אם הוא לא יכיר את מבנה נפשו, הוא עלול להצטרף לחברו אשר פתח מרכז חסד עולמי ולסייע לאנשים בממון, אוכל ותרופות.<sup>33</sup>

ומצד שלישי, ישנו אדם אשר על פי מבנה נפשו, כוחותיו ויכולותיו, אינו מסוגל כלל לעסוק בגמחי"ם עולמיים, ועליו לעסוק במצוה זו כפי יכולתו האמיתית. ואם הוא יכיר את נפשו, יתכן שהוא יגלה שמצות החסד שלו תבוא לידי ביטוי באופן המדוייק יותר דווקא במתן עצות ופתרונות לאנשים.

וכך הוא בכל המצוות כולן.

ואשר על כן, על האדם להכיר את עצמו, בכדי לעבוד את בוראו ולקיים את מצוותיו באופן המדוייק לפי מבנה נפשו וכוחותיו.

---

<sup>31</sup> כפי שהתבאר בהקדמה וכפי שיתבאר להלן בחלק ב'.

<sup>32</sup> משלי פרק לא' פסוק כו'.

<sup>33</sup> ודאי שאף בזה הוא יקיים מצוה גדולה, אך מלבד כך שהיא לא במעלת "תורת חסד", היא לא בהתאם למבנה נפשו, היא תביא לו את החיות והשמחה הנצרכים לו והיא לא תכלית חייו כפי שרצה הבורא יתברך.

ויתרה מזאת, לכל אדם ישנם כוחות יחודיים, אשר נתן לו הבורא יתברך על מנת לעובדו עם כוחות אלו, ולהוציאם מן הכח אל הפועל לכבודו יתברך.

כלומר, מלבד קיום המצוות אשר כולם מחוייבים בהן, לכל אדם ישנו חלק מיוחד אשר ייעד לו הקב"ה בעולם, שעל ידי אותו הוצאת אותו חלק מן הכח אל הפועל, הוא משלים את חלקו.

והוצאת הכח היחודי, החזק והשורשי של האדם מן הכח אל הפועל לכבוד ה' יתברך היא תכליתו של האדם, היא מקור חיותו ושמחתו, והיא חלקו בעולמו.

## **בניית הכלים לעבודת הבורא**

זאת ועוד, בכדי שיוכל האדם לעבוד את בוראו ולקיים את מצוותיו, עליו ללמוד ולהכיר את אופן עבודת ה' וקיום המצוות, ולוודא כי אכן עומדים לרשותו הכלים הנצרכים לקיומן - הן בחלק העבודה המעשית והן בחלק העבודה הנפשית.

בחלק של העבודה המעשית, ברור לכל בר דעת כי על מנת לקיים את המצוות באופן הנכון והמדוייק, עליו ללמוד את ההלכות לפרטי פרטים. ואם לא ילמד האדם את ההלכות על בוריין, או שהוא לא יוכל לקיים את המצוות כלל, או שעל כל פנים הוא לא יוכל לקיימן כהוגן.

וכמו כן, על האדם לוודא כי עומדים לרשותו הכלים הנצרכים לקיום המצוות, וביכולתו לקיים את המצוות בפועל. לדוגמא, עליו לדאוג שיעמדו לרשותו תפילין כשרות, על מנת לקיים מצות תפילין. עליו לבנות סוכה, על מנת לקיים מצות סוכה. וכן על זה הדרך.

וכן בחלק של העבודה הנפשית, על האדם ללמוד את גדרי ופרטי המצוות הנפשיות על בוריין, על מנת לקיימן כראוי.<sup>34</sup>

אך מלבד זאת, על האדם להכיר את כוחותיו, לבנותם ולתקנם, ולהוציאם מן הכח אל הפועל באופן הראוי והמדוייק, על מנת שיעמדו לרשותו הכלים הנצרכים לעבודת בוראו ולקיום מצוותיו, ועל מנת שיוכל לקיים את חובותיו הנפשיות כלפי בוראו באופן הנכון והשלם.<sup>35</sup>

לדוגמא, אדם אשר כח האמונה שבו אינו מאוזן (אינו מאמין בכוחות נפשו או אינו מאמין באחרים בצורה קיצונית), הכיצד יאמין בבורא יתברך באמונה שלמה ותמימה!? אדם אשר כח האהבה שבתוכו נעלם ונסתר, היאך יוכל לקיים מצות "ואהבת את ה' אלהיך"<sup>36</sup>? אדם אשר אינו מכיר את מידותיו ואינו עובד עמן, היוכל להשוות מידותיו אל מידות הבורא יתברך - "ואנהו - הוי דומה לו"<sup>37</sup>!?

אך כאשר בונה האדם את כח האמונה בנפשו, ומוציאו מן הכח אל הפועל בצורה מתוקנת ומאוזנת, ביכולתו להגיע לאמונה חושית בבורא יתברך. וכאשר כח האהבה גלוי ובנוי בנפש האדם, ביכולתו להפנות את אהבתו אל בוראו ולאהבו אהבת נפש. וכאשר מידות האדם מוכרות לו והוא עובד עמן, ביכולתו ליישרן ולאזנן, ולהשוותן אל מידות הבורא יתברך שמו.

<sup>34</sup> מסגרת זו לא תעסוק בחלק זה.

<sup>35</sup> כמבואר רבות בספרי המוסר.

<sup>36</sup> דברים פרק ו' פסוק ה'.

<sup>37</sup> מסכת שבת דף קלג' עמוד ב'. וע"ע ברמב"ם הל' דעות פרק א' שפסק את עבודת איזון המידות להלכה מדין "והלכת בדרכיו" (דברים פרק כח' פסוק ט'). וכן מנה ה"חינוך" מצוה זו בתרי"ג המצוות (מצוה תרי"א).

הוא אומר, בניית כוחות נפש האדם היא בניית הכלים הנצרכים לעבודת הבורא ולקיום מצוותיו<sup>38</sup>. ואם לא יעמדו לרשותו הכלים הללו, לא יעלה בידו לקיים את חובתו כלפי בוראו בשלמות<sup>39</sup>.

## העצמת הנפש - כלי לעבודת הבורא

בנוסף לכך, בכדי לעבוד את הבורא יתברך באופן המיטבי, על נפש האדם להיות בנויה ומרוממת - מועצמת, ולא רעועה ומושפלת<sup>40</sup>. וזאת מסיבות רבות, ולהלן מספר דוגמאות.

אדם אשר נפשו בנויה ומרוממת:

- ביכולתו לעמול ולהתייגע בעבודת הבורא, בלימוד התורה, בתיקון המידות וכדו'.
- אינו אסור ב"בית האסורים" של נפשו הבהמית, וביכולתו לעלות ולהתחבר למדרגות נפשיות גבוהות יותר<sup>41</sup>.
- ביכולתו להוציא את הכח החזק והיחודי שלו מן הכח אל הפועל בצורה מכוונת לשמו יתברך.
- אינו מפסיד זמן רב בהתקדמותו הרוחנית בעקבות קשיים נפשיים, חולשות, ירידות רוחניות ומשברים שונים.
- ממלא את יעודו מתוך תחושת חיות ושמחה, ולא מתבוסס בתחושת חסר, רפיון ועצבות.

---

<sup>38</sup> והעמדת כל כח על מידתו הנכונה, היא בנייתו ככלי לעבודת הבורא. ומשום כך, קראו לזה רבותינו בעלי המוסר "תיקון המידות".

<sup>39</sup> ועל פי המתבאר לעיל, שעבודת הנפש אינה נצרכת רק לקיום המצוות הנפשיות אלא אף לקיום המצוות המעשיות, בניית כוחות הנפש ככלים לקיום המצוות, נצרכת אף לעבודת ה' המעשית.

<sup>40</sup> אין כוונת האמור כאן, חלילה, שעל האדם להעצים את ה"אני" השלילי שלו - את הגאווה שלו, או שעליו להזניח את הענווה וההכנעה המתקנות. אלא הכוונה היא שעל האדם לתקן ולאזן את נפשו הבהמית.

<sup>41</sup> כפי שיתבאר להלן בפרק ב'.

ועל מנת לבנות ולרומם את הנפש - להעצים את הנפש, על האדם להכיר את עצמו ואת כוחותיו ולהשתמש בהם באופן הראוי.

## הכרת הנפש - כלי להכרת הבורא

וככלל, הדרך המיוסדת והשורשית להכרת הבורא יתברך הינה, על ידי הכרת האדם את עצמו - "ומבשרי אחזה אלוה"<sup>42</sup>.

כלומר, לאחר שמכיר האדם את נפשו ואת כוחותיו הכרה ברורה, ביכולתו להתקדם שלב, ולהתבונן ולהכיר שכוחותיו אינם אלא השתלשלות מכוחות הבורא יתברך, ויתר על כן, אינם אלא כוחות הבורא יתברך המתלבשים בו ומתגלים דרכו<sup>43</sup>.

ועל ידי כן, זוכה האדם להכיר את מי שאמר והיה העולם מתוך עצמו.

## טובת האדם - רצון הבורא

ישנה סיבה נוספת לצורך בלימוד והכרת הנפש לשם עבודת הבורא.

אחת התכליות השורשיות אשר לשמן ברא ה' יתברך את העולם הינה, בכדי להטיב עם בריותיו. הקב"ה טוב, ודרך הטוב להטיב<sup>44</sup>. כלומר, רצון ה' יתברך שיהא לאדם טוב.

וכאשר האדם עוסק בתורה, מקיים מצוות וכדו', על מנת שייטיב לו הבורא יתברך<sup>45</sup>, הרי הוא מקיים בזה את רצון קונו ועובד את בוראו.

וכמו כן, רצון ה' יתברך שילמד ויכיר האדם את נפשו לטובתו<sup>46</sup>, הן הגשמית והן הרוחנית, הן בעולם הזה והן בעולם הבא.

---

<sup>42</sup> איוב פרק יט' פסוק כו'.

<sup>43</sup> וכפי שביאר הראב"ד בתחילת פירושו לספר היצירה.

<sup>44</sup> כמבואר ב"דרך ה'" חלק א' פרק ב'.

<sup>45</sup> וכוונתו לש"ש.

ואשר על כן, האדם הלמד ומכיר את נפשו לטובתו, הרי הוא מקיים בזה את רצון קונו ועובד בכך את בוראו.<sup>47</sup>

## הכרת הנפש לשם מלחמה ביצה"ר

במאמר המוסגר, ישנו צורך נוסף בלימוד והכרת הנפש, והוא לשם מלחמה ביצה"ר או בכוחות הרע הנמצאים באדם.

וישנן שתי הסתכלויות על צורך זה: חיצונית ופנימית. על פי ההסתכלות החיצונית, יש להכיר את חלקי הרע של הנפש על מנת להילחם בהם.

ועל פי ההסתכלות הפנימית, יש להכיר את כל חלקי הנפש על מנת לתקן את החלקים הבלתי מתוקנים ולהפכם לטובים.<sup>48</sup> ועיין הערה.<sup>49</sup>

## מצוה ללמוד על מנת לעשות ולקיים

אם כן, נפש האדם מורכבת מכוחות רבים, מגוונים ונפלאים - עולם שלם. וכפי שצריך ללמוד את ההלכות המעשיות, ולבנות את הכלים הנצרכים לקיומן, כך צריך

---

<sup>46</sup> ובקונטרס זה, **על כל חלקיו**, מתבאר איך וכיצד לימוד והכרת הנפש הינם לטובת האדם עצמו.

<sup>47</sup> ובלבד שיכוון ליבו לש"ש וכן"ל.

<sup>48</sup> והגם שהיו גדולים בישראל שנלחמו ברע, ודאי שהם לא עשו זאת מתוך תפיסה חיצונית, חלילה, אלא מתוך תפיסה פנימית, מתוך הבנה ברורה שזה חלקם בעולמם, ומתוך תוקף ועוצם נשמתם, ויתר על כן, הם עשו זאת לשם שמיים.

ועבודה זו אינה מתאימה לכל אדם. העבודה היותר מתאימה לרוב בני האדם תבאר להלן בחלק ב'. ועיין בהערה הבאה.  
<sup>49</sup> צורך זה משתייך אף לצורך האדם עצמו, כפי המתבאר להלן בחלק ב', ולא רק לצורך עבודת הבורא. ואם כן, בכדי שלא להשמיט כאן לגמרי מחד, ושלא לכפול את הדברים מאידך, הדברים התבארו כאן בקצרה מאוד, ויתבארו בהרחבה להלן בחלק ב', ששם עיקר מקומו.

והסיבה ששם עיקר מקומו: א. משום שהיבט זה נוגע לכולם, ולא רק לעובדי ה'. ב. משום שכאשר ניגש האדם להילחם ברע, הוא עושה זאת, על דרך כלל, בעיקר משום שזה נוגע לו ומפריע לו, ולאחר מכן אף לצורך עבודת הבורא. ומשום כך, צורכו האישי של האדם בולט וניכר יותר בנפש. ויתר על כן, אדם שיש לו נטיה להילחם ברע כל הזמן (ובעיקר ברע שבחוץ), יתכן וסימן הוא כי נטייתו הטבעית הינה לרע, רק שהוא עושה זאת באופן של מלחמה ברע. אלא אם כן הוא עושה זאת באמת לשם שמיים, והוא נלחם ברע (**שבתוך עצמו** ואח"כ ברע הנמצא בחוץ) לכבוד ה' יתברך.

ללמוד ולהכיר את הנפש, ולבנות, לרומם ולהעצים את כוחותיה ככלי לעבודת הבורא יתברך, לקיום מצוותיו ולהכרתו.<sup>50</sup>

וכשם שיש מצות תלמוד תורה על מנת לעשות ולקיים את המצוות, כך יש מצות תלמוד תורה בלימוד והכרת הנפש המביאים לידי עבודת ה' וקיום המצוות.<sup>51</sup>

ועל ידי כן יוכל האדם לזכות ולקבל את האפשרות לעבוד את הבורא יתברך שמו, הן בחלק המעשי הן בחלק הנפשי והן בשילוב שני החלקים גם יחד.

## חוסר סדר ובהירות בלימוד והכרת הנפש

ברם, העבודה המעשית של הלימוד והכרת הנפש, מלווה לעיתים בקושי לא מבוטל. וזאת משום שהסדר והבהירות הקיימים בנושאים השייכים לעבודה הנפשית, אינם כפי שהם קיימים בנושאים השייכים לעבודה המעשית. ואע"פ שהעבודה הנפשית הינה מחוייבת לא פחות מאשר העבודה המעשית, לימוד הנפש - העולם הפנימי, אינו בנקל כלימוד ההלכות המעשיות.

הנה, לצורך העבודה המעשית נכתבו הש"ס וכל ספרי הפוסקים - ראשונים ואחרונים, עד פוסקי זמננו, עם גדרי וטעמי המצוות, הכללים, הפרטים ופרטי הפרטים. כמו כן, ישנם ספרים מסודרים וברורים לרוב, המחולקים לנושאים ולתתי נושאים, כגון ספר ה"שולחן ערוך" עם נושאי כליו וכדו'.

ובפרט בימינו שהספריות מלאות מזן אל זן, תהילות לה', בספרי הלכות העוסקים בתחומים רבים, עד אשר כל איש ואישה החפצים לדעת היאך לקיים "את המעשה

<sup>50</sup> למעשה, ראשית על האדם ללמוד את הדברים באופן מושכל, ולאח"מ לזהות ולהכיר את מה שלמד בתוך עצמו. ויבואר באריכות להלן בפרק ח' והלאה.

<sup>51</sup> בנוגע לחיוב ומצות ת"ת ע"י לימוד והכרת הנפש: הגברים אשר מחוייבים בת"ת, גם יוצאים בזה ידי חובת ת"ת, וגם מקיימים בזה מצות ת"ת. ואילו הנשים אשר פטורות מחיוב ת"ת אך מקיימות מצוה בלימוד התורה (בחלקים אשר מותר להן ללמוד), מקיימות בלימוד זה מצות ת"ת, באופן שהלימוד אכן מביא אותן לידי קיום המצוות בפועל.

אשר יעשון"<sup>52</sup>, יכולים בנקל למצוא את הספרים המדברים על אופן קיום המצוות. ובכך, יכולים כולם לעבוד את בוראם בעבודה המעשית<sup>53</sup>.

אולם, לצורך העבודה הנפשית, הספרים העוסקים בעולם הפנימי בצורה ברורה ומסודרת אינם כה רבים.

אמנם נכתבו על העולם הפנימי מאמרי חז"ל רבים בש"ס, במדרשים, בראשונים ובאחרונים, אך מאמרים אלו מפוזרים אנה ואנה, זעיר פה זעיר שם. נושאי העולם הפנימי אינם מקובצים למקום אחד, ואינם מבוארים די הצורך - לא קיים "שולחן ערוך" עם נושאי כלים, המסדר ומבאר את נושאי העולם הפנימי.

ואף כי יצאו בדורנו מספר ספרים העוסקים בענייני העולם הפנימי, עם כל זאת, הספרים המבארים את סדר העולם הפנימי, את מהותו ואת הצורך הגדול בהכרת הנפש והעבודה עם כוחותיה, לוקים בחוסר רב<sup>54</sup>.

## תוצאות העדר ספרים העוסקים בעולם הפנימי

תופעה זו, שישנו העדר ספרים מסודרים המקבצים והמבארים היטב את נושאי העולם הפנימי ואת הצורך בהכרת הנפש והעבודה עם כוחותיה, מקשה על האדם ללמוד על העולם הפנימי בכלל, ועל נפשו בפרט<sup>55</sup>.

אך מלבד זאת, תופעה זו גורמת לטעויות השקפתיות רבות, וכעת יפורטו שלוש מן המצויות שבהן.

---

<sup>52</sup> שמות פרק יח' פסוק כ'.

<sup>53</sup> ולואי שנזכה לכך.

<sup>54</sup> ובאמת, אף בתחום ספרי ההלכה ישנו מקום רב לעשות ולפעול, על מנת שתימצא הלכה ברורה ביד כל אדם. אך למרות זאת, הפער בין הימצאות ספרי ההלכה לספרי העולם הפנימי, הינו גדול עד למאוד.

<sup>55</sup> קושי זה הינו מוכר עד למאוד, ורבים הם המתמודדים עימו. ואחת ממטרות מכוון "ארבעת היסודות" הינה להקל קושי זה בס"ד.



# טעות א' - אין הכרח ללמוד ולהכיר את הנפש לשם

## עבודת הבורא

הנה, ישנם בני אדם הסבורים כי הצורך בלימוד העולם הפנימי או בהכרת הנפש לשם עבודת הבורא יתברך אינו הכרחי, אלא מעלה ויתרון בלבד.

רבים הם הסבורים כי אף אם ישנו צורך כל שהוא בהכרת הנפש, כבר מכירים הם את עצמם די הצורך, מתוך ספרים שכבר למדו, או מתוך חוויות אישיות וכדו'.

ויתרה מזאת, יש כאלו הסבורים כי אין צורך כלל בלימוד העולם הפנימי ובהכרת הנפש על מנת לעבוד את בוראם, וניתן לעבוד את הבורא אף ללא כל זאת.<sup>56</sup>

כמו כן, ישנם בני אדם שהקב"ה נטע בהם נטיה טבעית להכיר את הנפש בקלות יתרה ביחס לזולתם. ומשום כך מדמים הם בנפשם כי אין להם צורך בלימוד והכרת הנפש בצורה יסודית, ודי להם במה שהם "קולטים" את הנפש בצורה טבעית. ואמנם יתכן כי ביחס לזולתם הם יכולים להכיר יותר את הנפש, ופעמים הם אף נראים כמומחים גדולים בתורת הנפש, אך האמת היא, שביחס להכרה הנצרכת לעבודת הבורא, ואשר ניתן להגיע אליה רק על ידי לימוד דברי חכמינו - רופאי הנפשות<sup>57</sup>, באופן שורשי, יסודי ועקבי, הכרתם אינה אלא חיצונית ושטחית עד למאוד.

משל למה הדבר דומה, לאדם בעל חוש טבעי לרפואת הגוף, אך מעולם לא למד נושא זה. אמנם יתכן כי הבנתו ברפואה תהא גדולה משל אחרים, אך לא יתכן

---

<sup>56</sup> ומשום כך, כאשר הם אינם רוויים נחת מעצמם בעבודת ה' או בתיקון המידות, הם אינם תולים את חוסר ההצלחה בעובדה שהם כמעט ואינם מכירים את נפשם, או בכך שהם אינם עובדים בהתאם למבנה נפשם, אלא הם תולים זאת בסיבות חיצוניות כאלה ואחרות.

<sup>57</sup> כלשון הרמב"ם בהל' דעות פ"ב ה"א.

שידיעותיו ויכולת הריפוי שלו ישתוו לידיעות וליכולת הריפוי של עמיתו, הרופא המומחה, אשר למד רפואה ביסודיות ובעקביות במשך שבע שנים ויתר על כן. ובאמת, הגם שנושאי העולם הפנימי וגודל הצורך בהכרת הנפש אינם מקובצים למקום אחד ואינם מבוארים היטב, הם אכן מפורשים במקומות רבים בתורה הקדושה ובדברי רבותינו ז"ל<sup>58</sup>, והצורך בלימוד והכרת הנפש לשם עבודת הבורא הינו גדול ורב.

## טעות ב' - העולם הפנימי פשוט להבנה

הנה, בחלק של העבודה המעשית, פשוט וברור כי כל מצוה מורכבת מגדרים, כללים, פרטים ופרטי פרטים, וכל נושא הלכתי מצריך לימוד ועיון רב מתחילה ועד סוף, שלב אחר שלב, על מנת להבינו לאשורו ו"לאסוקי שמעתתא אליבא דהלכתא". כדוגמת שמירת השבת, שעל מנת לקיימה, יש ללמוד היטב את הלכותיה, על גדריה, כלליה, ופרטיה - "הררים התלויים בשערה"<sup>59</sup>. וכפי שהאריך לבאר ה"משנה ברורה" בהקדמתו להלכות שבת, כי מי שלא ילמד הלכות שבת כראוי, ודאי יכשל, חלילה.

אך בחלק של העבודה הנפשית, כיון שספרים המבארים בעמקות ובסדר מבורר את כל קומת העולם הפנימי, שלב אחר שלב, אינם כה מצויים, ישנם בני האדם הסבורים כי המושגים השייכים לעולם הפנימי הינם כלליים מאוד ופשוטים להבנה, ואין צורך ללומדם ולעיין ולהתבונן בהם.

לדוגמא, האדם מכיר מושגים כגון: אהבת ה', יראת ה', תיקון המידות, ומושגים נוספים כאלה ואחרים, ובטוח הוא כי ההבנה בסיסית של מושגים אלו היא כל

---

<sup>58</sup> ובפרט בספרי המוסר והפנימיות.

<sup>59</sup> מסכת חגיגה דף י' עמוד א'.

ההבנה הקיימת, והבנה זו מספקת לצורך עבודתו, ולא נשאר לו אלא לקיים את הדברים למעשה.<sup>60</sup>

ובאמת אין הבדל בין הנושאים המעשיים לנושאים הפנימיים, ואף הנושאים הפנימיים הינם עמוקים מארץ מידה ורחבים מני ים, ומורכבים מכללים ופרטים. ויתרה מזאת, המצוות התלויות בנפש, על דרך כלל, מורכבות ממדרגות רבות. ישנן מדרגות רבות למצוות האמונה בה', למצוות אהבת ה', למצוות יראת ה' וכדו'. ועל האדם להיות במהלך של התקדמות ועליה ממדרגה למדרגה.

ועל כן ישנו צורך ללמוד ולהכיר היטב את נושאי העולם הפנימי ואת מדרגותיהם, ולעיין ולהתבונן בהם, על מנת להבינם לאשורם. וכמו כן, על האדם ללמוד ולהכיר את נפשו ואת מדרגתו הנוכחית, על מנת לעבוד את הבורא יתברך ולהתקדם ולהתעלות בקיום המצוות התלויות בנפשו.

## טעות ג' - רפואה בגויים

ישנה תקלה נוספת, והיא טעות חמורה, אשר לצערנו הרב נפוצה מאוד בשנים האחרונות.

כיון שהדרכים ללימוד והכרת הנפש על פי התורה הקדושה אינן כה גלויות לציבור הרחב, ישנם הסבורים, **ובטעות**, כי חלילה אין ביכולתה של התורה הקדושה לשמש **כמקור בלעדי** ללימוד והכרת הנפש, להעצמתה ולטיפול בבעיותיה.<sup>61</sup> ומשום כך

---

<sup>60</sup> ומשום כך, הגם שרבים וטובים מתקשים בקיום המצוות התלויות בנפש, תולים הם את החיסרון בגורמים אחרים, ולא בחוסר העיון וההתבוננות.

<sup>61</sup> עד כדי כך שישנם בני אדם המפרידים לחלוטין בין עסק התורה ובין לימוד הנפש וטיפול בבעיותיה, וכשהם חפצים לטפל בבעיות הנפש הם פונים באופן טבעי לשיטות העכו"ם, ואין להם הו"א לבדוק במקורות התורה הקדושה. וישנם כאלה התמהים ואף משתוממים, באומרם: "מעולם לא ראינו דברים אלו בדברי רבותינו, והפתרונות לבעיות הנפשיות למיניהן נמצאים אך ורק בשיטות העכו"ם, ו"חכמה בגויים" וכדו". אך באמת אין זה אלא מחוסר ידיעת חלקים מסויימים בדברי רבותינו **בכל הזדורות כולם**. ובאשר ל"חכמה בגויים", כבר ביארו רבותינו שהכוונה היא לחכמת הטבע, ולא לחכמת הנפש היהודית אשר שורשה בתורה הקדושה, שעל זה נאמר: "תורה בגויים אל תאמין"!

רבים וטובים הולכים לרעות בשדות זרים ובורות נשברים של אומות העולם, על מנת ללמוד ולהכיר את הנפש, להעצימה ולטפל בבעיותיה.<sup>62</sup>

אך אין האמת כן כלל וכלל. שכן, אין לך דבר בבריאה אשר התורה הקדושה אינה מקורו, ושורש ההתהוות של כל דבר נמצא בתורה הקדושה - "איסתכל באורייתא וברא עלמא"<sup>63</sup>.

ואם כן, התורה הקדושה היא מקור הלימוד של כל דבר בבריאה בכלל, ושל העולם הפנימי בפרט.<sup>64</sup> וכל הדרכים האמיתיות להכרת הנפש ולהעצמתה, הינן ענפים של דרך התורה הקדושה.<sup>65</sup> וכל הפתרונות לכל הבעיות, ובכללן הנפשיות, נמצאים בתורה הקדושה, שהיא המקור ושורש הכל.<sup>66</sup>

וכפי שהקב"ה כביכול "איסתכל באורייתא וברא עלמא", כך גם על האדם להסתכל בתורה על מנת להכיר את עצמו ולבנות את עולמו הפרטי.<sup>67</sup>

ויתר על כן, אף אם ישנן ברשות אומות העולם שיטות המתאימות לנפש העכו"ם, על פי הרוב הגדול והמכריע הן אינן מתאימות לנפש היהודי. שכן מבנה הנפש של יהודי ומבנה הנפש של עכו"ם שונים עד למאוד,<sup>68</sup> ומה שמתאים לזה אינו מתאים

<sup>62</sup> הסיבה המתבארת כאן אינה היחידה לתופעה זו, וישנן סיבות רבות לכך. סיבה אחת הובאה בהקדמה, וחלק מן הסיבות הנוספות יתבאר להלן.

<sup>63</sup> זוה"ק שמות דף קסא'. ותרגומו: "(הקב"ה) הסתכל בתורה וברא את העולם".

<sup>64</sup> שמלבד מה שברא ה' יתברך את כל העולם כולו על ידי הסתכלות בתורה הקדושה, הוא עשה זאת בפרט בבריאת נפשו של האדם, אשר נקראת "עולם שלם", והיא כוללת בתוכה את כל העולמות כולם.

<sup>65</sup> וכבר יצאו לאור מספר ספרים המבארים אלו שיטות מותרות, ואלו שיטות אסורות על פי ההלכה. ויש לשאול פוסק מובהק, על מנת להסתלק מן הספק.

<sup>66</sup> כפי שמפורסם המעשה עם החזו"א, אשר הורה דרך מעשית בניתוח ראש סבוך ומסוכן, בו בזמן שכל הרופאים המומחים נלאו מלמצוא את הדרך המתאימה לנתח. ולאחר הניתוח, שעלה בהצלחה מרובה, שאל אחד הרופאים המומחים את החזו"א כיצד ידע זאת, וענה לו החזו"א: "הכל נמצא בתורה הקדושה!".

<sup>67</sup> ובאמת, ישנה תופעה הפוכה, חמורה לא פחות. כיון שרבים חפצים ללכת על פי דרך התורה הקדושה, חלק מיבואני שיטות העכו"ם הרחוקים, "מלבישים" על שיטותיהם מספר מאמרי חז"ל, ומצהירים כי שיטות אלו מבוססות על התורה הקדושה, ובכך יוצרים תערובת של טוב ורע, ומטעים את המון העם.

<sup>68</sup> אין כאן המקום להאריך, אך באופן כללי מאוד: ליהודי יש נפש בהמית, נפש אלקית, רוח, נשמה, חיה ויחידה, ולעכו"ם יש רק מעין נפש בהמית. ואף במדרגת הנפש הבהמית, ישנו הבדל מהותי בין מבנה הנפש הבהמית של יהודי למבנה הנפש הבהמית של עכו"ם.

לזה<sup>69</sup>. וכפי שישנם מאכלים המתאימים לעכו"ם ואינם מתאימים ליהודי, כך ישנן "שיטות טיפול" המתאימות לעכו"ם ואינן מתאימות ליהודי<sup>70</sup>.

והאדם הפונה אל מקורות אלו על מנת ללמוד ולהכיר את עצמו ולטפל בבעיותיו, דומה הוא לאדם החפץ ללמוד ולקיים את מצוות התורה הקדושה, והולך הוא לבקשן אצל אומות העולם. הרי זה ברור כי מבוקשו לא ימצא שם. ואף אם יחפש האדם רבות, במקרה הטוב הוא ימצא שם שבע מצוות בני נח, ולא יותר מכך. ואף

---

<sup>69</sup> אחד ההבדלים היסודיים הוא, שרוב שיטות העכו"ם אינן מובילות להכרה עצמית, להעצמת הנפש, לעבודת ה' ולצורת חיים נכונה ומתוקנת, אלא להעצמת הרצונות והתאוות של הנפש הבהמית והגשמתן - מה אתה (הנפש הבהמית שלך) רוצה. כמו כן, שיטות אלו עוסקות בעיקר בהעצמת היצוניות ה"אני" של האדם באופן של הגדלת הגאווה, ההתנכרות, העקשנות, התקיפות וכדו'.

ואילו דרך התורה הקדושה מובילה את האדם להכיר את עצמו - מי אתה באמת, ולהעצים את נפשו - להוציא מן הכח אל הפועל את הכוחות האמיתיים שהקב"ה חננו, ולבנות ולאזן את נפשו - לתקן את מידותיו, באופן המוביל לתכלית חייו, עם כל המשתמע.

<sup>70</sup> ואכן, מלבד הבעיות ההלכתיות הקיימות בחלק משיטות אלו, רבים מגדולי ישראל נמנעו מלהתיר ואף אסרו על שומעי לקחם לפנות לשיטות מסויימות אף מצד ההנהגה.

ומה שמצינו מקרים מסויימים בהם חלק מגדולי ישראל נשאלו כיצד יש לנהוג, והם מצאו לנכון שיש לגשת אל מטפלים בשיטות העכו"ם **המותרות על פי ההלכה**, ישנן לכך שלוש סיבות עיקריות: א. חלק מן המקרים היה בגדר פיקוח נפש (וההיתר במקרים אלו היה קיים, כל עוד לא התערבו בשיטות אלו ג' העבירות החמורות, ובפרט איסור עבודה זרה). ב. חלק מזערי משיטות הטיפול הקיימות אצל העכו"ם - שורשו בתוה"ק, וחלק זה השתלשל והגיע אליהם (וצריך להיות גדול בתורה ובקי בתורת הנפש, בכדי להכיר שיטות אלו, ולא ליצור תערובת טוב ורע, חלילה). ג. בחלק מסויימים ממבנה הנפש הבהמית, ישנו מכנה משותף בין ישראל לעכו"ם (כדוגמת שבע מצוות בני נח, אשר גם ישראל מצווים בהן). ומשום כך, ישנן שיטות מסויימות המתאימות בחלקן אף לנפש הבהמית של יהודי.

אולם, בסיבה זו (השלישית) ישנם שלושה חסרונות עיקריים: א. התועלת בטיפול מסוג זה תיתכן רק למדרגת הנפש הבהמית של ישראל ולא למדרגת הנפש האלקית, וכ"ש שלא למדרגת הרוח או למדרגות גבוהות יותר שיש ליהודי. ופעמים, אף יתכן שיגרם נזק למדרגות אלו. ב. אף במדרגת הנפש הבהמית, התועלת תיתכן רק לחלק הנפש הדומה לנפש העכו"ם, ולא לשאר החלקים של הנפש הבהמית או למבנה הכללי שלה. ופעמים, אף יתכן שיגרם נזק לחלקים אלו או למבנה הכללי של הנפש הבהמית. ג. בדרך זו, האדם מקבל את רפואתו ממקורות אוה"ע, ולא ממקורו הפרטי בתורה הקדושה, וההפסד רב!

ומה שלמרות החסרונות הקיימים בסיבה השלישית, אותם גדולי ישראל מצאו לנכון לשלוח לטיפול מסוגים אלו (לצד שהם אכן שלחו מהסיבה השלישית ולא משתי הסיבות הראשונות), היינו משום שבאותם העיתים ובאותם המקרים, האפשרויות למצוא מטפלים בדרכי התורה הקדושה היו רחוקות, וברוחב דעתם הסיקו כי הצורך היה גדול ומכריע, או שזה היה הדבר הנכון לעשות בשעתו, למרות הכל. כעין הרופא המבצע ניתוח באבר מסויי, אע"פ שאבר אחר נפגע או עלול להיפגע. ונטילת סיכון זו נעשית, משום שעל פי שיקול דעתו של הרופא, במקרה הפרטי בו הוא מטפל התועלת גדולה מן הנזק הבא או העלול לבוא.

ועל כן, ודאי שאין להסיק ממקרים אלו מסקנות כוללניות.

ולמעשה, כל מקרה לגופו, ויש להתייעץ עם פוסק מובהק, וכאמור.

את שבע המצוות הללו, לא יעלה בידו לקיים כראוי ליהודי. שכן, הכללים והפרטים של שבע מצוות אלו שונים במהותם בין עם ישראל לבני נח.<sup>71</sup>

שורש נפש האדם הינו בתורה הקדושה, כאמור, וכפי שכתב הרמח"ל בתחילת ספרו "דרך עץ חיים" שהתורה הקדושה ונפש האדם נבראו בתכונה אחת. ואם כן, מקור הלימוד השורשי, השלם והבלעדי של נפש האדם נמצא אך ורק בתורה הקדושה - בתורה שבכתב ובתורה שבעל פה שנמסרה לחכמי ישראל. התורה הקדושה היא היחידה אשר מתארת ומבארת את **כל מבנה נפשו של האדם**, ובצורה ברורה, מדוייקת ומפורטת.

ומקורן הבלעדי של הדרכים המעשיות להכרת הנפש, להעצמתה ולטיפול בבעיותיה - "הוראות ההפעלה" המכוונות והמדוייקות של נפש האדם, הינו התורה הקדושה.

## "האמת יורה דרכו"

ומבקש האמת יראה כי אין בכל הטעויות האמורות לעיל להחליש את האדם, או לפטרו מללמוד ולהכיר את נפשו, ולעבוד איתה באופן המחוייב והרצוי. ואדרבא, על האדם להשתוקק ולהתאמץ לחיות בעולם אמיתי - עולם ברור, ולהסיר מעליו את כל הספקות והמבוכות. ואין על הקושי בלימוד והכרת הנפש להוות אלא אתגר המגדיל את התשוקה להגיע אל התכלית, ואת השמחה בהשגתה.

על האדם לדעת בברור שכשם שישנו חיוב בקיום המצוות המעשיות, כך ישנו חיוב בקיום המצוות הנפשיות. וכשם שישנו צורך בלימוד ההלכות המעשיות, כך ישנו

---

<sup>71</sup> אך ההפך אינו כן, ודרכי התורה הקדושה יכולות להועיל אף לנפש העכו"ם. שכן, אם ביכולת התורה הקדושה להועיל לנפש הבהמית של ישראל, ודאי שביכולתה להועיל ל"מעין הנפש הבהמית" של עכו"ם, וכפי ששורש שבע מצוות בני נח נמצא בתורה הקדושה.

צורך בלימוד והכרת הנפש. וכשם שלימוד המצוות המעשיות הינו מסודר ומבורר, כך על לימוד והכרת הנפש להיות מסודרים ומבוררים.

ועל האדם לדעת בברור שלצורך לימוד והכרת נפשו והעבודה עם כוחותיו, לא ניתן לשאוב ממקורות אשר אינן מקורותיו, אלא רק מן התורה הקדושה - מקור מים חיים, באשר היא שורשה של נפש האדם, ורק משם ניתן ללמוד על העולם הפנימי ועל מבנה נפשו הפרטי בצורה המכוונת, המדוייקת והשלמה.

ואף אם יש לעמול ולהתייגע על כך, זו חובתו של האדם בעולמו וזו זכותו.<sup>72</sup>

בדרך זו הלכו רבותינו ותלמידיהם במשך כל הדורות כולם.

ובדרך זו יוכל לכוון האדם את עצמו אל רצונו יתברך, ולעובדו הן עם חלקו הגשמי הן עם חלקו הנפשי והן עם שילוב שני החלקים גם יחד, בלבב שלם.<sup>73</sup>

---

<sup>72</sup> בנוסף, על האדם לשמוח ולהודות לה' יתברך על כוחות הנפש הנפלאים שהוא נתן לו. וכן, תפילה מעומקא דליבא להצלחה בלימוד והכרת הנפש, נצרכת והכרחית עד למאוד.

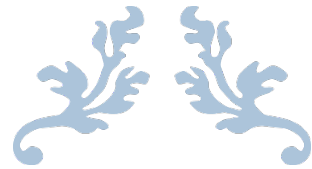
ואם יוכל האדם למצוא מורה דרך שידריכו להכיר את נפשו ולעבוד עם כוחותיו על פי דרך התורה הקדושה, התועלת תהא אף גדולה יותר.

<sup>73</sup> להלן בחלק ב' יתבאר כי הדרך ללימוד והכרת הנפש לשם עבודת הבורא יתברך הינה על ידי לימוד והכרת הנפש לשם בניית צורת חיים נכונה ומתוקנת.

והדרך המעשית לכך תתבאר להלן בהמשך הספר, מפרק ח' והלאה.







# חלק ב'

לימוד

והכרת הנפש

לצורך האדם עצמו



## צורך האדם - רצון הבורא

עד כה התבאר הצורך בלימוד והכרת הנפש לשם עבודת הבורא יתברך וקיום מצוותיו. אך מלבד צורך זה ובנוסף לו, רצון הבורא יתברך שמו שילמד ויכיר האדם את נפשו אף לצורך עצמו.<sup>74</sup>

הבורא יתברך נטע בנפש האדם כוחות רבים, עצומים ונפלאים. וזאת על מנת שיכיר האדם את כוחותיו, ישתמש בהם באופן הראוי, יממש את עצמו, ויחיה חיים נכונים, בריאים ומלאי אושר ושמחה.

והעושה כן, הרי הוא מקיים בזה רצון בוראו.

בחלוקה ברורה, ישנן שתי סיבות כלליות ללימוד והכרת הנפש לצורך האדם עצמו:  
א. פתרון בעיות. ב. בניית צורת חיים נכונה ומתוקנת.

## פתרון בעיות

כל אדם המגיע לזה העולם (כמעט ללא יוצא מן הכלל), מגיע עם כוחות נפש רבים, אשר חלקם בלתי גלוי, בלתי מתוקן או בלתי מאוזן - מי פחות ומי יותר. ובנוסף לכך, מציאות החיים בה אנו נמצאים, מגדילה ומעצימה את העלם הכוחות וחוסר תיקונם ואיזונם.

וגורמים אלו מביאים לידי בעיות נפשיות לרוב,<sup>75</sup> קשיי התמודדות עם מצבי החיים השונים והמגוונים, וטרדות חיצוניות כאלה ואחרות.

---

<sup>74</sup> כנזכר לעיל בחלק א'.

ובאמת, לימוד והכרת הנפש לצורך האדם עצמו אינה תכלית **אחרונה ובלעדית**, אלא **תכלית** המשמשת אף **כאמצעי** לתכלית הבאה, שהיא עבודת הבורא יתברך וקיום מצוותיו.

<sup>75</sup> **הבהרה חשובה אשר הובאה בהקדמה ומובאת כאן שוב:** אמנם בעולם הרפואה הנפשית בחוץ ישנם חילוקים משמעותיים בין הלשונות: בעיות רגשיות, בעיות נפשיות וכדו'. אך כאשר מובאים בקונטרס זה לשונות כגון "בעיות נפשיות", "טיפול נפש" וכדו', אין הכוונה בדווקא למשמעותן המוסכמת בעולם הרפואה בחוץ, אלא לכלל המצבים בהם

ועל מנת לפתור "בעיות" אלו, ישנו צורך ללמוד ולהכיר את הנפש ואת כוחותיה.<sup>76</sup> סיבה זו אכן טבעית ונכונה היא. וזאת משום שאף אדם אינו חפץ בסבל נפשי, בקשיי התמודדויות ובטרדות חיצוניות. ובמקרים לא מעטים, הצורך ללמוד ולהכיר את הנפש על מנת לפתור בעיות נפשיות, הינו גדול עד למאוד. היות וישנם בני אדם הנמצאים במצבי סבל נפשי, וזקוקים לפתרונות ממוקדים לבעיות המסלקות את שלוות נפשם והמשבשות את אורח חייהם התקין.<sup>77</sup>

## בניית צורת חיים נכונה ומתוקנת

הסיבה השניה ללימוד והכרת הנפש, הינה לצורך בניית צורת חיים נכונה ומתוקנת.<sup>78</sup>

ובכן, אין אדם אשר אינו חפץ לחיות חיים נכונים ומתוקנים, ומלאי חיות, אושר ושמחה.

אך לשם כך, על האדם לבנות לעצמו צורת חיים המותאמת למבנה נפשו.

---

מצטערת וסובלת הנפש בכל אופן שהוא ומכל סוג בעיה. וכן הוא ביחס ללשוניות המבטאים את אופני הטיפול לכלל הבעיות.

<sup>76</sup> ישנה תופעה רווחת, אשר על פיה אין צורך להכיר את הנפש על מנת לפתור בעיות, אלא פשוט ניגשים למישהו אחר ש"יכנס" לנפש ו"יתכנת" אותה או "ישתיל" בתוכה תכונות חדשות ה"נחשבות למוצלחות" ודיו. אולם, מבלי להיכנס לנידון ההלכתי או לנידון ההנהגתי, תופעה זו הינה פלאית ביותר מצד עצמה. שהרי איך יעלה על הדעת שהאדם יאפשר גישה לאדם אחר אשר כמעט ואינו מכירו, להתעסק עם הדבר הקרוב, החשוב והיקר לו ביותר, מבלי שהוא עצמו יבין את המתרחש, ובו בזמן שהתוצאות עלולות לשנות את חייו מן הקצה אל הקצה?! וכי בדברים אחרים, פעוטים וזעומים יותר, גם נוהגים כך?! וכי לא על זה אמר שלמה המלך ע"ה (משלי פרק ד' פסוק כג'): "מכל משמר נצור לבך כי ממנו תוצאות חיים"! ואם כן, אף במקרים כאלה ואחרים, השכל הישר מורה כי יש להכיר את הנפש על מנת להבין את המתרחש ולהשב את התוצאות.

<sup>77</sup> ואף רוב הנוגעים בתחום הכרת הנפש וטיפול הנפש (המטפלים והמטופלים) עושים זאת בכדי לפתור בעיות (ולא מהסיבה השניה אשר תבאר להלן), וישנה תעשייה ענפה ומסחרית מאוד רק בעקבות סיבה זו.

<sup>78</sup> ודאי שצורת חיים נכונה ומתוקנת נכנסת להגדרה של צורך האדם עצמו, ומשום כך היא מובאת כאן בחלק ב'. אך בהגדרה רחבה, צורת חיים נכונה ומתוקנת כוללת את כל חלקי החיים, בין הרוחניים ובין הגשמיים, בין הפנימיים ובין החיצוניים. ואם כן, אף צורך עבודת ה' וקיום מצוותיו, אשר התבאר לעיל בחלק א', כלול בצורת חיים נכונה ומתוקנת.

שהרי הרמה הרוחנית של הנפש, סדר הכוחות, הרכבתם, איזונם, עוצמתם ואיכותם, משתנים מאדם לאדם. ומשום כך, לכל אדם ישנו מבנה נפש שונה ויחודי, וכל אדם מקבל את חיותו ושמחתו ממקור אחר - משורש נפשו הפרטי.

ובנוסף, הכוחות הבלתי גלויים, מתוקנים ומאוזנים, אף הם משתנים מאדם לאדם, וכאמור.

ואם כן, על האדם להכיר את עצמו - את מבנה נפשו, להוציא את כוחותיו החיוביים מן הכח אל הפועל, לחזק ולרומם את ה"אני" שלו - **להעצים את נפשו**, לגלות את כוחותיו החבויים, ולתקן ולאזן את כוחותיו הצריכים לכך. ועל ידי כך יוכל האדם לבנות לעצמו צורת חיים המותאמת למבנה נפשו, לממש את עצמו בצורה המיטבית ביותר, ולהיות מלא חיות, אושר ושמחה.<sup>79</sup>

להלן דוגמאות מספר, על מנת להבהיר את הדברים.

אדם המכיר את מבנה נפשו, כוחותיו, יכולותיו וכישרונותיו, ביכולתו:

- למצוא את הדרך המתאימה לו בעבודת ה'.
- להתמקד בנושאי הלימוד המתאימים לנפשו,<sup>80</sup> ובצורה הראויה לו.
- לתקן את מידותיו בצורה מדוייקת ומאוזנת.
- לעשות חסד עם סובביו ולהטיב לזולתו עם כוחותיו היחודיים,<sup>81</sup> וכפי יכולתו המאוזנת - לא מעט מידי ולא יותר מידי באופן המביא לידי "התרוקנות נפשית".

---

<sup>79</sup> ודאי, הכל בידי שמיים, וכל אדם מושגח בהשגחה פרטית מדוקדקת. אך מצד כח הבחירה שמסר הקב"ה ביד האדם, ומצד רצונו יתברך שישתדל האדם בתיקון נפשו, על האדם לעשות כל שביכולתו לבנות לעצמו צורת חיים נכונה ומתוקנת, ובהתאם למבנה נפשו. וכפי שמובא בספרים הקדושים שבענייני גשמיות יש למעט בהשתדלות, אך בענייני רוחניות יש להשתדל ככל הניתן.

<sup>80</sup> כל אדם צריך לעסוק בכל חלקי התורה הקדושה, אך לכל אדם יש גם את חלקו בתורתו.

- להתחבר לכוחו החזק - לשורש נפשו, ולקבל חיות ושמחה.
- להוציא את כוחותיו מן הכח אל הפועל בצורה נכונה ומדוייקת, ובתחומים המתאימים לו.
- להעצים את הכוחות הצריכים העצמה, ולהעמיד גבולות לכוחות הצריכים הגבלה.
- לבנות את כללות בניין נפשו, על קומותיה: קומת הרצונות, קומת המחשבות, קומת ההרגשות וכו'.
- להכיר את יחודיותו, ולרומם את הערכתו העצמית, ביטחונו העצמי והשמחה בחלקו, ולא מתוך גאווה ודמיונות, אלא מתוך הכרת מציאות ברורה.<sup>82</sup>
- להביא טרף לביתו על ידי השתמשות בכוחותיו וכישרונותיו היחודיים, אשר בין כך ובין כך הוא מקבל חיות ושמחה מהשתמשות בהם.<sup>83</sup>
- להיות בעל טוב \ אשה טובה, ולבנות בית נאמן בישראל בצורה מאוזנת ומתאימה לשני הצדדים - מתכון בטוח לשלום בית ולהשראת השכינה.<sup>84</sup>
- להיות אב טוב \ אם טובה, לבנות יחסים בריאים בין ההורים לילדיהם, ולתת להם כפי צורך הילדים וכפי יכולת ההורים.
- לבנות יחסי משפחה \ שכנות \ חברה \ קהילה טובים, מבלי לאבד את האישיות העצמית.
- ובאופן כללי, להתעסק בכל תחום שחפץ או נצרך האדם להתעסק בו, בהתאם לכוחותיו ויכולותיו - לא פחות ולא יותר.<sup>85</sup>

<sup>81</sup> כמו כן, אדם המכיר את נפשו ואת כוחותיו, יכול בנקל יותר להכיר אף את נפשות סובביו ולסייע להם כפי מבנה נפשם וכפי צורכם האמיתי. ובמקרים מסויימים, אם יש לו את הכלים לכך, הוא יכול אף לסייע להם להכיר את עצמם ולעבוד עם כוחותיהם.

<sup>82</sup> וזו ההגדרה השורשית למידת הענווה.

<sup>83</sup> כפי שכותב ה"חובות הלבבות" (שער הביטחון פ"ג), שעל האדם לכוון לכך שפרנסתו תגיע לו דרך ההשתמשות הנכונה בכוחותיו היחודיים.

<sup>84</sup> בנוסף לקיום המצוות בכלל ולטהרת המשפחה בפרט, כמובן.

## ברירות מביאה לידי בניה מדוייקת

ובכדי לבנות צורת חיים המותאמת למבנה הנפש של האדם, אין די בכח ההכרה הבסיסי - הטבעי, המוטבע בו. שהרי כח הכרה זה, הינו חיצוני ושטחי, ופעמים רבות אף מוטעה.<sup>86</sup>

ובנוסף לכך, על דרך כלל, צורת החיים של בני האדם אינה **נבנית** בהתאם להכרתם העצמית ובהתאם לכוחות נפשם, אלא **נבללת** מאסופת חוויות נפשיות בלתי מבוקרות, רצונות ושאיפות בלתי עצמיות, מסקנות שרירותיות בלתי מבוררות ובלתי מדוייקות, מוסכמות חברתיות, מטרות כלכליות וגורמים חיצוניים כאלה ואחרים. ואין זה לפלא כלל וכלל, כי אנשים כה רבים אינם חיים בהתאם לכוחות נפשם ואינם מרגישים סיפוק ושמחה בחייהם.

ואשר על כן, בכדי לבנות צורת חיים נכונה, מתוקנת ומדוייקת למבנה נפשו של האדם, ולקבל חיות, אושר ושמחה, עליו להכיר את נפשו ואת כוחותיה בצורה יסודית, מובנית וברורה. שהרי אם לא יכיר האדם את עצמו היטב, היאך יוכל לבנות את חייו באופן נכון ומתוקן?!

משל למה הדבר דומה, לאדם המשתמש במכשיר מורכב, בלא הכרת מהותו ותכליתו של המכשיר, ובלא ידיעת אופן ההשתמשות בו. במקרה זה, יתכנו מספר אפשרויות: או שאותו אדם לא יוכל להפיק מהמכשיר את יעודו, או שהוא ישתמש בו באופן אשר אינו ראוי ומדוייק, או שהוא עלול לקלקל את המכשיר, או יתר על כן, הוא עלול אף להזיק את עצמו.

---

<sup>85</sup> כל מי שמכיר מעט את החיים, מודע לקושי הקיים בהשגת דברים אלו. ובאמת, הכרת הנפש הינה המפתח הראשי לכל הדלתות הללו. ונכון כי לא כל דבר נמצא בשליטת האדם, ולא בכל דבר ניתן לדייק עד המקום האחרון. אך על כל פנים, האדם הלמד ומכיר את נפשו ומשתדל לבנות לעצמו צורת חיים נכונה ומתוקנת, הינו **הרבה הרבה** יותר קרוב לכך ומשיג את יעודו מאשר מי שאינו למד ומכיר את נפשו.

<sup>86</sup> כפי שיתבאר להלן בחלק ג' בביאור כח ההבטה.

ראשית על האדם להכיר את המכשיר בו הוא מעוניין להשתמש - מה מהותו ומה תכליתו, ומהו אופן ההשתמשות בו. ורק לאחר מכן, הוא יוכל להשתמש בו כראוי. וככל שתגדל הכרתו, כך אופן ההשתמשות באותו מכשיר יהיה יעיל ומדוייק יותר, והתועלת היוצאת ממנו תגדל יותר.

והנמשל ברור, ואף מהותי הרבה יותר מן המשל. שכן, נפש האדם אינה "חפץ בעלמא" שהאדם נצרך להשתמש בו, אלא היא האדם עצמו. ויתר על כן, נפש האדם מורכבת יותר מכל מכשיר בו האדם עשוי להשתמש. ואם כן, על מנת לעבוד עם הנפש באופן הראוי והרצוי, ועל מנת לחיות חיים נכונים ומתוקנים, על האדם ללמוד את הנפש ולהכיר את עצמו היטב.

ואם האדם אינו משתמש במכשיר מורכב בלא הכרת מהותו ובלא ידיעת אופן הפעלתו, לא יתכן ש"יסתובב" האדם עם נפשו כל ימי חייו וינסה להפיק ממנה את המרב, בו בזמן שהיכרותו עמה והבנת אופן העבודה עם כוחותיה לוקים בחוסר רב! אם כן, הצורך בלימוד והכרת הנפש על מנת לבנות צורת חיים נכונה ומתוקנת, הינו ברור כשמש בצהריים.

## **"בכלל מאתיים מנה"**

עד כה התבארו שתי הסיבות הכלליות ללימוד והכרת הנפש לצורך האדם עצמו: לצורך פתרון בעיות, ולצורך בניית צורת חיים נכונה ומתוקנת.

והנה, הצורך ללמוד ולהכיר את הנפש על מנת לפתור בעיות, על אף היותו אמיתי ונצרך, על דרך כלל אינו מתעורר אלא לאחר שהבעיות כבר צצות ועולות להן, ולאחר שהסבל הנפשי כבר תופס את מקומו.

בנוסף לכך, סיבה זו אינה מובילה, על פי רוב, ללימוד והכרת הנפש בצורה היקפית, מעמיקה ויסודית, וכל שכן שלא לבניית צורת חיים נכונה ומתוקנת. שכן, מטרתה אינה אלא מציאת הפתרונות המתאימים לבעיות הצעות, וכשתפטרנה הבעיות, יושקט הצורך בלימוד והכרת הנפש.<sup>87</sup>

ויתרה מזאת, הרי בעיות רבות נובעות מעצם כך שהאדם אינו חי על פי מבנה נפשו הפרטי ובצורה נכונה ומתוקנת.<sup>88</sup> וכל עוד שהאדם עוסק רק בפתרון הבעיות ולא בבניית צורת חיים נכונה ומתוקנת, הוא נמצא במצב ש"מייצר" בעיות חדשות כל הזמן.

אולם, כאשר הסיבה השניה היא המניעה את האדם ללמוד ולהכיר את נפשו, הוא אינו ממתין עד שיצוצו הבעיות ויתאזרח הסבל הנפשי, והוא אינו תר אחר "בעיות" או אחר פתרונות לבעיות, אלא הוא משתוקק להכיר את נפשו - את ה"אני" שלו, על שלל כוחותיה, לעומק, לאורך ולרוחב. וזאת משום שבהכירו את נפשו ובעבודתו עם כוחותיו, חיו נבנים בצורה נכונה ומתוקנת, ונעשים מלאי חיות, אושר ושמחה. ואט אט מכוון האדם את חיו אל התכלית, בתיאום עם כוחותיו ויכולותיו - בהתאם למבנה נפשו.

ודאי, על האדם להכיר אף את כוחותיו הבלתי גלויים, מתוקנים ומאוזנים, בכדי למצוא מזור לנפשו. אולם הדרך השורשית אינה להעמיד מניע זה לכשעצמו, אלא להעמידו כחלק ממניע רחב, היקפי ועמוק יותר, שהוא הטעם השני. על האדם לשאוף להכיר את עצמו בכדי לבנות צורת חיים נכונה ומתוקנת, ובכלל שאיפה זו, וכשלב בשלבי העבודה, עליו להכיר אף את גירעונותיו על מנת לתקנם.

---

<sup>87</sup> אין במתבאר כאן לשלול דרך זו. שכן, כאמור לעיל, גם דרך זו נכונה היא, וישנם מקרים אשר ישנו הכרח ללכת בה. אך מכל מקום, על האדם להיות מודע לסיבותיו ולתוצאותיהן, בכדי לבחור בדרך המתאימה.

<sup>88</sup> כפי שהתבאר בהקדמה.



ובנוסף לכך, כאשר ילמד ויכיר האדם את עצמו, ויחיה בהתאם למבנה נפשו, ממילא תצטמצם תופעת ייצור הבעיות החדשות, ואף בעיות ישנות רבות יעלמו כלא היו.

ונמצא אם כן, שהסיבה ללמוד ולהכיר את הנפש לצורך פתרון בעיות הינה סיבה פרטית לעצמה, ותוצאותיה חלקיות, ואילו הסיבה ללמוד ולהכיר את הנפש לצורך בניית צורת חיים נכונה ומתוקנת הינה סיבה שורשית והיקפית, הכוללת אף את הסיבה הראשונה - "בכלל מאתיים מנה", ותוצאותיה - חיים.

## אבחון וטיפול ענפיים ושורשיים

הבדל נוסף ישנו בין הצורך לפתרון בעיות ובין הצורך לבניית צורת חיים נכונה ומתוקנת.

באופן כללי, ישנן מספר דרכים ללימוד והכרת הנפש על מנת לפתור את בעיותיה, אך הדרך היסודית והבסיסית הינה: אבחון הבעיה - זיהוי הכח הבלתי גלוי, בלתי מתוקן או בלתי מאוזן ביחס לשאר כוחות הנפש, וטיפול - מציאת הפתרון המתאים לגילויו, לתיקונו או לאיזונו של אותו כח.<sup>89</sup>

וכיון שכוחות נפש האדם בנויים כאילן בעל ענפים ושורש<sup>90</sup>, ניתן לזהות את ענפי הכוחות, ניתן לזהות את שורשי הכוחות וניתן לזהות את שני החלקים גם יחד. וככל שהזיהוי יהיה היקפי יותר - זיהוי ענפי הכוחות ושורשיהם גם יחד, כך הפתרון יהיה מדויק ויעיל יותר.

---

<sup>89</sup> לדוגמא, פעמים הפתרון לבעיה נמצא בהתמודדות מול הכוחות השליליים, כגון צמצום הבעיה בהדרגתיות, ופעמים הוא נמצא בהשתמשות עם הכוחות החיוביים, כגון התחברות לכח החיובי החזק והוצאתו מן הכח אל הפועל, ובכך תיפתר הבעיה מאליה. וכל מקרה לגופו.

<sup>90</sup> כנזכר בהקדמה וכפי שיתבאר להלן בחלק ג'.

לדוגמא, אדם הסובל מעצבות ודיכאון. ניתן לזהות באלו תחומים באה לידי ביטוי בעיה זו ומה הן ההשלכות, ולעבוד על תחומים אלו על מנת למנוע את ההשלכות - זיהוי וטיפול ענפיים. ניתן לזהות את שורש העצבות והדיכאון, שהוא תנועת הצמצום הנובעת מיסוד העפר שבנפש, ולעבוד על איזון תנועה זו על ידי תנועת ההרחבה וההתפשטות, המביאה לידי חיות ושמחה - זיהוי וטיפול שורשיים. וניתן לזהות הן את ענפי הבעיה והן את שורשה, ולעבוד הן על התופעות הנולדות והן על תנועת ההרחבה שבנפש - זיהוי וטיפול היקפיים<sup>91</sup>.

כעת, כאשר ניגש האדם ללמוד ולהכיר את הנפש רק על מנת לפתור בעיות, על דרך כלל היכרותו עם הנפש תהיה חיצונית, חלקית ומוגבלת. ומשום כך, אבחון הבעיה אף הוא יהיה חיצוני, חלקי ומוגבל, ובמקרה הטוב, יצליח האדם לאבחן את ענפי הכוחות בצורה מדוייקת, אך לא יתר על כן. וממילא, אף הפתרונות יהיו בהתאם.

אך כאשר ניגש האדם ללמוד ולהכיר את הנפש על מנת לבנות צורת חיים נכונה ומתוקנת, היכרותו עם הנפש תהיה פנימית, רחבה והיקפית יותר. וממילא הוא יוכל לזהות הן את ענפי הכוחות והן את שורשיהם בצורה נכונה ומדוייקת, ועל ידי כן למצוא את הפתרון הנכון והמתאים ביותר<sup>92</sup>.

## חסר וחולשה או מילוי ועוצמה

כמו כן, כאשר כל מטרתו של האדם הינה רק לפתור את בעיותיו, על דרך כלל הוא מנסה לעבוד על בסיס של חסר. שהרי הוא אינו מתמקד בכוחותיו החיוביים אלא

---

<sup>91</sup> ולמעשה, פעמים יש לעבוד רק על הענפים, פעמים יש לעבוד רק על השורשים, ופעמים יש לעבוד על שניהם. וכל מקרה לגופו.

<sup>92</sup> דרכי האבחון והטיפול המוצעות בסדרת "ארבעת היסודות - תיקון הכוחות" מבוססות על התפיסה ההיקפית - זיהוי ענפי הכוחות ושורשיהם, ומציאת הטיפול המתאים. אך עם כל זאת, כיון שמטרת מכוון "ארבעת היסודות" הינה לסייע לכל אדם במקום בו הוא נמצא, סדרה זו מותאמת, עד כמה שניתן, אף לחפצים בפתרון בעיות באופן ממוקד.

בעיקר ב"בעיות" המפריעות לו, ובעיות אלו נובעות מחוסר גילוי תיקון או איזון בכוחות הנפש.

ומלבד כך, הכוחות העומדים לרשותו בהתמודדות הנפשית, על פי רוב אינם כה רבים וחזקים. וזאת משום שהוא מנסה להתמודד עם בעיותיו מיד בתחילת היכרותו עם נפשו, והוא עדיין אינו מחובר לפנימיות נפשו - לכוחותיו השורשיים והחזקים.

ואם כן, כל עבודתו המעשית מבוססת על תפיסת חסר וחולשה.

אך כאשר מטרת האדם הינה לבנות צורת חיים נכונה ומתוקנת, על דרך כלל הוא נמצא במצב של מילוי. שהרי הוא לא מתמקד בבעיותיו<sup>93</sup>, ולפי הבנתו הוא נמצא במצב "לא כל כך גרוע", ואדרבא, הוא מעוניין ואף מסוגל להתקדם בחיים, ויש לו תשוקה לבנות לעצמו צורת חיים נכונה ומתוקנת.

ובנוסף לכך, על פי הדרך ללימוד והכרת הנפש לשם בניית צורת חיים נכונה ומתוקנת, ראשית האדם למד ומכיר את כוחותיו החיוביים והחזקים, מתחבר אליהם, מוציא אותם מן הכח אל הפועל, ומקבל מהם חיות ושמחה, ורק לאחר מכן הוא מתחיל להתמודד עם בעיותיו. וכאשר הוא ניגש לשלב פתרון הבעיות, נפשו כבר הרבה יותר מועצמת, חזקה, יציבה ושמחה.

ואם כן, כל עבודתו המעשית בכלל ועם בעיותיו בפרט, מבוססת על תפיסת מילוי ועוצמה.

---

<sup>93</sup> לכל אדם ישנן בעיות. השאלה אם האדם מרגיש שהן "עוצרות" אותו בחיים או שהוא מסוגל "להניח אותן בצד" לזמן מה בכדי להעצים את נפשו, ורק לאחר מכן להתמודד עם בעיותיו מתוך מצב נפשי חיובי וחזק יותר.

ונמצא שאף לצורך פתרון הבעיות, הדרך הטובה יותר הינה לימוד והכרת הנפש על מנת לבנות צורת חיים נכונה ומתוקנת.<sup>94</sup>

## פתרון בעיות - מיד ובקלות

למרות היתרונות הרבים הקיימים בלימוד והכרת הנפש לצורך בניית צורת חיים נכונה ומתוקנת, במקרים רבים ה"נטיה הטבעית" ללמוד ולהכיר את הנפש הינה דווקא לשם פתרון בעיות, ולא לשם בניית צורת חיים נכונה ומתוקנת. אולם, על פי רוב, נטיה זו אינה נובעת אלא מ"תפיסת החיים" של הדור בו אנו נמצאים - דור ה"מיד ובקלות".

רבים מבני דורנו הורגלו לחיות באופן שכל דבר אשר חפצים בו, מנסים להשיגו באופן המידי והקל ביותר. עד כדי כך, שתופעה זו הפכה להיות טבע - חלק בלתי נפרד מאורח החיים - "תפיסת עולם". ומשאת חיהם של בני האדם רבים הינה, להשיג הכל - מיד ובקלות.

להלן מספר דוגמאות.

רוצים אוכל חם, כל שיש לעשות הוא ללחוץ על כפתור המיקרוגל. מזג האוויר קר או חם, לוחצים על כפתור השלט של המזגן והכל מסתדר. במקום ללכת ברגל ממקום למקום, נוסעים באופניים חשמליות, ויתר על כן, ב"הוברבורד"<sup>95</sup>. דיאטה ניתן לעשות במהירות, ואפילו מבלי לזוז מן הכורסה.<sup>96</sup>

---

<sup>94</sup> לעיל בהערה התבאר כי הכרת הנפש לצורך האדם עצמו הינה אף אמצעי לעבודת הבורא וקיום מצוותיו. ובכן, כעת יש לדייק ולומר כי הכרת הנפש לשם בניית צורת חיים נכונה ומתוקנת יכולה לסייע לעבודת הבורא באופן היקפי, רחב ושורשי הרבה יותר מהכרת הנפש לשם פתרון בעיות.

<sup>95</sup> לעת עתה, מכשיר זה מצוי בעיקר אצל בני הקטנות והנעורים, ונראים כ"שטים מעל פני הקרקע". אך לא לוקחים בחשבון את התוצאות הנפשיות והגופניות.

<sup>96</sup> ואם גם זה קשה מידי, ניתן לעשות קיצור קיבה.

וביתר שאת וביתר עוז מתגלה תופעת ה"מיד ובקלות" בכל מכשירי הטלפונים הסלולריים למיניהם. קונים פלאפון במספר שקלים, "מתחברים" לחברה סלולרית כל שהיא בעוד מספר שקלים, והכל הופך להיות "מיד ובקלות". יוצרים קשר עם מי שחפצים בלחיצת כפתור. מספרי טלפון "זוכרים" בפלאפון. תרגילי חשבון פשוטים עושים במחשבון שבפלאפון. קניות עושים דרך הפלאפון. דברים רבים ניתנים לשליטה ולביצוע ע"י לחיצת כפתור או החלקת כרית האצבע על צג הפלאפון. ובשנים האחרונות שהפלאפון הולך ומתחכם, עד שהוא נעשה כל כך "חכם" - "הבה נתחמה לו"<sup>97</sup>, שהוא כבר חושב, רואה, שומע, מדבר, מרגיש, מקבל החלטות ופועל במקום האדם, והכל - מיד ובקלות<sup>98</sup>.

וכל תעשיית הקידמה והטכנולוגיה שמה פניה בעיקר אל מטרה אחת - להשיג כל מה שחפצים, במהירות המירבית ובדרך הקלה ביותר<sup>99</sup>. ואף תעשיית המזון אינה טומנת ידה בצלחת, ודואגת ליצר עוד ועוד מוצרי "מיד ובקלות", על מנת "להקל" על לקוחותיה<sup>100</sup>.

וכן הלאה וכן הלאה דוגמאות לרוב, הפרוסות על כל תחומי החיים מזן אל זן.

<sup>97</sup> שמות פרק א' פסוק י'. ועיין שם מי אמר משפט זה ועל מי. וד"ל.

<sup>98</sup> ו"פלאפון חכם" זה פועל כל כך "מיד ובקלות" ובתחומים כה רבים, עד שהאדם נשען ונסמך עליו **בכל כוחו**, והוא "אדוק" למכשיר זה בכוחות הראיה, השמיעה, הדיבור, והמימוש שלו, עד שאין לו בעולמו אלא ד' אינץ' (או יותר) של "פלאפון חכם" בלבד. ואם אין די בכך, מפתחי מכשיר זה עמלים יומם ולילה שאף חושי הטעם והריח של האדם יהיו משועבדים למכשיר זה, ועל ידי כן, יהיה **כל האדם** תפוס **בכל חושיו** ל"פלאפון החכם".

אגב, אחד מממציאי "הפלאפון החכם" העיד על עצמו שהצליח להשיג את יעודו: המצאת מכונה בלתי חושבת, ההופכת בני אדם חושבים למכונות בלתי חושבות. והוסיפו עליו חבריו שמכונה זו אף אינה מרגישה, והיא הופכת בני אדם מרגישים למכונות בלתי מרגישות. מבהיל הרעיון.

ויעויין להלן בחלק ג' את מי מייצג מכשיר זה ומהו יעודו.

<sup>99</sup> ולהלן בחלק ג' יתבאר כי ישנה מטרה "פנימית" יותר לתעשיית הקידמה והטכנולוגיה, ואף לעצם תופעת ה"מיד ובקלות".  
<sup>100</sup> והיא אף קוראת למוצרים אלו "מיד ובקלות" בלע"ז.

ודאי, ישנם דברים הנצרכים והתועלת בקיומם ניכרת, ואף ישנם כאלה שהקושי להסתדר בלעדיהם הינו רב (בדורנו). אך ישנם דברים רבים שעם קורטוב אורך רוח ומעט מאמץ, ניתן להסתדר בלעדיהם היטב<sup>101</sup>.

על כל פנים, מציאות זו גורמת לכך שהאדם מתרגל לחיות את כלל היקף חייו מבלי לעמול ולהתאזר בסבלנות על מנת להשיג דברים, ומבלי להתאמץ על מנת לבנות מהלך חיים תקין. וזה עצמו גורם לבעיות נפשיות וגופניות רבות: השימוש בכוחות השכל אינו כפי הצורך, ההתפתחות הרגשית לוקה בחסר, התקשורת החברתית הולכת ודועכת, הסבלנות לתהליכי בניה והתפתחות הולכת ואוזלת, הגוף אינו מופעל כראוי וכן הלאה.

ובמבט כללי, האדם אינו בתהליך התקדמות וגדילה בריאה, אלא להפך.

וככל שעובר הזמן, הקושי להתמודד עם מצבי החיים, ואפילו הפשוטים, הולך וגדל, ובעיות הנפש והגוף הולכות ומתרבות - הולכות ומתעצמות<sup>102</sup>.

וכאן מקבלת תופעה זו יתר תוקף ויתר שאת. שכן, כאשר בן דורנו חפץ לטפל בבעיותיו, "משום מה" יש לו "נטיה טבעית" לחפש פתרון מידי וקל. הרי כך ה"מערכת" שלו בנויה, וזו "תפיסת החיים" שלו: לחפש שיטת טיפול בסגנון ה"מיד ובקלות". וככל שזה מהר יותר וקל יותר, הרי שזה טוב יותר. ואם אפשר שמישהו אחר "יכנס" לנפש שלו ויתקן אותה, "הרי זה משובח", "ואת עלית על כולנה"<sup>103</sup>.

נמצא שאותה "תפיסת חיים" אשר האדם גדל אל תוכה ונושם את אורה, אותה "תפיסת חיים" הגורמת לבעיות נפשיות וגופניות לרוב, אותה "תפיסת חיים" הגורמת לקשיי התמודדויות ובקשת הפתרונות המידיים והקלים, היא זו המניעה

<sup>101</sup> וישנם דברים האסורים על פי ההלכה.

<sup>102</sup> ונמצא שגם את חיי ה"מיד ובקלות" אין מצליחים להשיג. ובסך הכל ממירים את המאמץ בבניית חיים נכונים ומתוקנים למאמץ וקושי בהתמודדות עם החיים וסבל נפשי.

<sup>103</sup> ובעקבות תופעה זו קמו צפו להם שיטות טיפול כאלה ואחרות, כפטריות אחר הגשם.

את האדם להכיר את הנפש על מנת לפתור בעיות ולא על מנת לבנות צורת חיים נכונה ומתוקנת<sup>104</sup>. שכן זו האחרונה, מצריכה מעט מאמץ וקורטוב אורך רוח.

## שיטות ה"פלא" - אין זה פלא

וכאשר ניגש האדם עם תפיסת ה"מיד ובקלות" אל עבר חיפוש הפתרונות המהירים והקלים לבעיות נפשו, אין זה פלא כי יוצעו בפניו שיטות "פלא" כאלה ואחרות לטיפול בבעיות הנפש באופן מידי וקל<sup>105</sup>.

אך פעמים רבות, שיטות אלו אינן מביאות את התועלת הרצויה. ישנן שיטות אשר גורמות לאדם לדמיין שהוא מה שאינו, או שהן מעצימות את הכוחות השליליים שבו, או שהן מועילות לכח אחד ומחריבות כח אחר. ופעמים רבות לא די בכך, שהבעיות אינן באות על פתרונן, אלא הן אף מחמירות ומתחזקות<sup>106</sup>. ומשום כך, אף אין זה פלא שבני אדם רבים חשים ואף אומרים: "ניסיתי הכל, או כמעט הכל, ושום דבר אינו עוזר"<sup>107</sup>.

ועל זה ניתן לומר במליצה: "במופלא ממך בל תדע"<sup>108</sup> - מוטב שלא תדע משיטות ה"פלא".

ואשר על כן, אף האדם המבקש למצוא פתרונות לבעיות נפשו, עליו לגשת לדרכי הטיפול המבוססות והמיוסדות אך ורק על אדני התורה הקדושה ודברי רבותינו

<sup>104</sup> ופעמים רבות, היא מניעה את האדם לא לנסות להכיר את נפשו כלל, אלא לגשת ישירות אל שיטת טיפול כזו או אחרת. <sup>105</sup> במאמר המוסגר, אף ההתמחות בשיטות אלו נעשית באורח "פלא". שהרי בכדי להיות מטפל מוסמך הפותר את כל הבעיות הנפשיות בשיטות ה"פלא" הללו, די בסדנא של מספר הודשים. ובשיטות מסוימות, הסדנא אף אינה כוללת הכשרה בתחום לימודי הנפש. ממש פלא.

<sup>106</sup> ומבירור מקיף ומעמיק, אשר נערך על ידי העוסקים בתחום, עלה כי בחלק גדול מן הטיפולים שנעשו בשיטות אלו, התועלת, אם הייתה, הייתה קצרת טווח, עד כשנה. ולאחר מכן, חזרו הבעיות והתופעות לקדמותן, ולעיתים אף ביתר שאת.

<sup>107</sup> ואף במקרים ששיטות אלו אכן מותרות ומסייעות, כבר התבאר לעיל (בחלק א' "טעות ג' - רפואה בגויים" בהערות) באלו אופנים הן מסייעות, מה הם הנזקים העלולים לבוא, והיאך יש לנהוג למעשה. <sup>108</sup> מדרש רבה בראשית פרשה ח'.

ז"ל<sup>109</sup>. אמנם דרכים אלו אינן מבטיחות "ניסים ונפלאות" ברגע ובקלות, אך הפתרונות שהן מציעות הינם אמיתיים, מותאמים לנפש האדם, ומביאים לידי שינויים מהותיים ולטובה.

וכידוע, ישנה דרך אשר נראית קצרה, היות ותוצאותיה נראות כממהרות לבוא, אך לבסוף מתברר כי ארוכה היא, משום שהקשיים והמכשולים הטמונים בדרך זו לא יניחו את האדם להשיג את מבוקשו. וישנה דרך אשר נראית ארוכה, היות ותוצאותיה לא במהרה מראות עצמן, אולם לא יעבור זמן רב עד אשר יתברר כי זו היא הדרך הקצרה באמת, היות ותוצאותיה אכן באות, ומביאות את האדם אל מבוקשו האמיתי.

ומוטב ללכת בדרך הארוכה שהיא קצרה, ולא בדרך הקצרה שהיא ארוכה עד למאוד.

## **"דע את האויב" - הסתכלות היצונית**

ישנו היבט נוסף, הפך ה"היבט" של ה"מיד ובקלות", המניע את האדם ללמוד ולהכיר את נפשו לשם פתרון בעיות.

ישנם בני אדם המבקשים לפתור את בעיות הנפש, מתוך תפיסה שהבעיות הללו אינן אלא כוחות רעים הנמצאים בקרבם - יצר הרע, כוחות הרע וכדו', וחפצם ורצונם להילחם באותם כוחות רעים. ולשם כך, הם עוסקים בלימוד והכרת "הכוחות הרעים", "טכסיסי היצר הרע" ודרכי המלחמה (עיין הערה<sup>110</sup>).

---

<sup>109</sup> וכפי שכתב הרמב"ם (הל' דעות פ"ב ה"א): "ומה היא תקנת חולי הנפשות? ילכו אצל חכמי התורה, שהם רופאי הנפשות, וירפאו חוליים!".  
<sup>110</sup> היבט זה הוזכר לעיל בחלק א' בקצרה, וכאן הוא מתבאר בארוכה, היות וכאן עיקר מקומו.



אמנם הסתכלות זו נכונה היא, אך באופן כללי קיימות שתי הסתכלויות על העולם הפנימי ועל עבודת הנפש: חיצונית ופנימית, והסתכלות זו הינה החיצונית שבהן. חיפוש הכוחות הרעים שבנפש לשם מלחמה בהם, והבטה על הנפש כשדה המלחמות - הסתכלות זו על העולם הפנימי ועל עבודת הנפש, חיצונית היא.

## "הכר את עצמך" - הסתכלות פנימית

ההסתכלות הפנימית על העולם הפנימי ועל עבודת הנפש, שונה לחלוטין מן הסתכלות החיצונית, והינה כדלהלן:

נפש האדם הינה מציאות נפלאה - "חלק אלוה ממעל"<sup>111</sup>, ובה כלולים כוחות רבים, טובים ומיוחדים, המלבישים אותה. וכל כח בנפש הינו מתנה מאת הבורא יתברך, אשר ניתן להשתמש בו באופן המיועד לו. אלא, וכך רצונו יתברך, שהחלק הגשמי והחיצוני של האדם מכסה את החלק הנפשי והפנימי שלו. וכמו כן, חלק מכוחות הנפש, על אף היותו טוב ומיוחד, הוא אינו גלוי, מתוקן או מאוזן כדבעי.

ועל האדם להיות במהלך תמידי של לימוד והכרת נפשו, ועבודה עם כוחותיו: עליו להכיר את כוחותיו החיוביים, להתחבר אליהם, להוציאם מן הכח אל הפועל, להשתמש בהם באופן הנכון והראוי, ולקבל מהם חיות ושמחה.

ואף את כוחותיו הבלתי גלויים, מתוקנים ומאוזנים עליו להכיר, לתקן ולאזן, אך לא מתוך תפיסת חיים של מלחמה עם הרע, אלא כחלק מתפיסת חיים של שלמות הכרת הנפש ותיקונה, ומתוך הבנה שגם הכוחות הללו הינם מתנות נפלאות מאת הבורא יתברך והינם חלק ממנו, ותפקיד האדם בעולמו לגלות, לתקן ולאזן כוחות אלו. ולאחר שכוחות אלו יהיו גלויים, מתוקנים ומאוזנים, הוא יתחבר גם אליהם,

<sup>111</sup> איוב פרק לא' פסוק ב'.

יוציא מן הכח אל הפועל גם אותם, ישתמש באופן הנכון והראוי גם בהם, ויקבל חיות ושמחה גם מהם.

וככל שמבט האדם על הנפש הינו פנימי יותר, יכולתו להכיר את נפשו ולעבוד עם כוחותיו גדולה יותר, ועל ידי כן אף תיקון ושלמות נפשו קרובה יותר.

## תשוקה לשלום ולא למלחמה

בנוסף, שתי הסתכלויות אלו, החיצונית והפנימית, מעוררות באדם כוחות שונים, ותשוקות שונות.

שני כוחות ישנם באדם: כח המלחמה וכח השלום.

כאשר מסתכל האדם על העולם הפנימי ועל עבודת הנפש במבט חיצוני - במבט של מלחמה, מעורר הוא את כח המלחמה אשר בנפשו, ואת התשוקה למלחמה. ועם כח זה ותשוקה זו, ניגש הוא אל מלאכת הכרת הנפש. הוא משתוקק למצוא כוחות שליליים - כוחות רעים, וכאשר הוא מוצא אותם, הוא מנסה להילחם בהם בכל כוחו. יתכן שהוא יצליח ויתכן שלא, אך כל הגישה הינה גישה של מלחמה, בו בזמן שהוא בעצם נלחם בכוחות שלו.

מה שאין כן כאשר מסתכל האדם על העולם הפנימי ועל עבודת הנפש במבט פנימי - במבט של שלמות, הוא מעורר את כח השלום אשר בנפשו, ואת התשוקה לשלום. ועם כח זה ותשוקה זו הוא ניגש אל מלאכת הכרת הנפש בכלל, ואל תיקון החלקים הבלתי מתוקנים בפרט. הוא משתוקק להכיר את כלל כוחותיו, הן המתוקנים והן הבלתי מתוקנים, ולעבוד עימם, מתוך מבט של שלום, מתוך מבט של נחת, מתוך מבט של חיבור, ומתוך מבט של השלמה עצמית.

משל לאב החפץ להכיר את ילדיו ולעזור להם. ודאי שרצונו להכיר את חסרונותיהם, את מידותיהם הבלתי מתוקנות ואת קשייהם. וכל זאת, על מנת לסייע ולעזור להם ככל הניתן. אך היעלה על הדעת כי כל רצונו של האב הינו להכיר רק את החלקים השליליים של ילדיו?! ודאי שלא! חפצו של האב להכיר את מידותיהם הטובות של ילדיו, את כישרונותיהם, את הצלחותיהם וכדו', וגם את חלקיהם הבלתי מתוקנים.

וכאשר רואה האב את התמונה השלמה ומביט על הדברים בהסתכלות הנכונה, הוא מכיר את ילדיו בצורה אמיתית ומדוייקת, ומתוך מבט חיובי. ומעבר לכך, בבואו לעזור לילדיו לתקן את החלקים הבלתי מתוקנים שלהם ולהתמודד עם קשיי חייהם, הוא יעשה זאת מתוך הבנת המציאות לאשורה ומתוך תפיסת שלמות - מתוך תפיסת שלום.

ואם כן, כאשר ניגש האדם אל מלאכת הכרת עצמו, עליו לעשות זאת עם מבט של שלום ותשוקה לשלום ולא עם מבט של מלחמה ותשוקה למלחמה. וההבדל רב.

## משך זמן הלימוד והכרת הנפש

כאשר ניגש האדם אל לימוד והכרת הנפש עם רצון לפתור בעיות או לשם מלחמות עם הרע, לכאורה די לו בלימוד ממוקד על כוחות הנפש הבעיתיים, הרעים ו"טכסיסי היצר הרע", ולאחר מכן הוא מוכן לפתור את הבעיות או לצאת למלחמה.<sup>112</sup>

---

<sup>112</sup> וזה רק לכאורה, משום שלפי האמת גם על מנת לתקן את הבעיות ולהילחם ברע, לא די בהכרת החלקים השליליים וטכסיסי היצר הרע, אלא יש צורך אף בהכרת הכוחות החיוביים, אשר הם כלי תיקונו ומלחמתו.

לעומת זאת, כאשר ניגש האדם עם רצון לבנות צורת חיים נכונה ומתוקנת ועם צורת ההסתכלות הפנימית, תהליך הלימוד והכרת הנפש אינו מסתיים לאחר זמן מה, ואינו משתלב בסדרת לימודים אשר באה על סיומה בשלב כל שהוא.

הוא אומר, תהליך הלימוד והכרת הנפש הינו צורת חיים פנימית ואמיתית, האורכת במשך **כל ימי חיי האדם עלי אדמות**<sup>113</sup>. שכן, לעולם האדם למד ומכיר כוחות נוספים, ובכוחות שהוא כבר מכיר, הכרתו נעשית עמוקה יותר ועמוקה יותר, והוא מוציא את כוחותיו מן הכח אל הפועל עוד ועוד, ומתקן ומאזן את כוחותיו יותר ויותר, ומסדר את אורח חייו בהתאם למבנה נפשו יותר בדקדוק ויותר במילא, החיות, השמחה והאושר שבחיו, הולכים וגדלים - הולכים ומתעמקים.

כלומר, בכדי להגיע לרמה גבוהה של הכרה עצמית, העצמה נפשית, ובניית צורת חיים נכונה ומתוקנת, אכן די בהשקעה של פרק זמן מסויים<sup>114</sup>, אך לא בכך מסתיימת מלאכת הכרת הנפש. שכן, נפש האדם הינה ארוכה מארץ מידה ורחבה מיני ים, וככל שלמד ומכיר האדם את עצמו, כך מגלה הוא מעמקים חדשים - חיים חדשים, וממילא הוא מסדר את צורת חייו בהתאם<sup>115</sup>.

ומעין מה שכתב הרמח"ל על החכמים: "החכמים הולכים הלוך וחשוב **תמיד**"<sup>116</sup>, כך על אותו משקל בנוגע ללימוד והכרת הנפש: אנשי "ההסתכלות הפנימית" הולכים ומכירים את עצמם **תמיד - כל ימי חייהם!**

<sup>113</sup> ואף לאחר מכן, שנאמר: "ילכו מחיל אל חיל".

<sup>114</sup> תלוי בקצב העבודה וההתקדמות של האדם עצמו.

<sup>115</sup> ועל פי המתבאר לעיל בחלק א', ככל שמכיר האדם את עצמו יותר, כך הוא עובד ומכיר את בוראו יותר.

<sup>116</sup> "דרך עץ חיים" בד"ה כלל הדברים.

## ”ההכרח לא יגונה”

עד כה התבאר כי הדרך השורשית וההיקפית ללימוד והכרת הנפש, הינה לשם בניית צורת חיים נכונה ומתוקנת. כמו כן, התבאר כי דרך זו כוללת אף את חלק פתרון הבעיות<sup>117</sup>. ולפי דרך זו, רק לאחר שעובר האדם את שלבי לימוד והכרת הנפש הראשוניים, מגיע שלב בו עליו להכיר את כוחותיו השליליים על מנת לפתור את בעיותיו<sup>118</sup>.

אולם, ישנם מקרים בהם יש לגשת ישירות אל מלאכת הכרת הנפש לשם פתרון בעיות, ו”ההכרח לא יגונה”.

ראשית, ודאי, ישנן בעיות נפשיות חזקות, אשר כל עוד האדם אינו מטפל בהן, הוא אינו מסוגל לחיות חיים תקינים כלל וכלל, וכל שכן שלא לבנות צורת חיים נכונה ומתוקנת.

מלבד זאת, ישנם מצבים קיצוניים אשר מונעים מן האדם את מנוחת נפשו הבסיסית, ומרחיקים את האפשרות ללמוד ולהכיר את הנפש כדבעי. במקרים אלו ישנו צורך בפתרון ממוקד, על מנת להסיר את הקיצוניות, ולקרוב את מהלך לימוד והכרת הנפש באופן הראוי, ומתוך מנוחת הנפש<sup>119</sup>.

כמו כן, ישנם מקרים דחופים המצריכים טיפול ממוקד, ואינם מאפשרים המתנה עד אשר יכיר האדם את נפשו בצורה יסודית והיקפית<sup>120</sup>.

ויתר על כן, אף במקרים הנובעים מתופעת ה”מיד ובקלות” הנ”ל, פעמים שישנו צורך בטיפול ממוקד. שהרי ”תפיסת החיים” של אותם בני אדם הינה מציאת

---

<sup>117</sup> והיא מובילה אף לעבודת ה' ולקיום מצוותיו.

<sup>118</sup> כפי שיבואר באריכות סדר העבודה המעשית להלן בפרק ה'.

<sup>119</sup> ויבואר באריכות להלן בפרק יח'.

<sup>120</sup> ויבואר באריכות להלן בפרק יט'.

הפתרון המידי והקל, וכתוצאה מכך, הכוחות הנפשיים להתאמץ ולהתאזר בסבלנות, על אף היותם קיימים בנפשם, הם אינם חלק מן הכוחות הגלויים והפעילים בתחילת דרכם. ואשר על כן, גם במקרים אלו יש להשתמש בפתרונות ממוקדים, אשר איתם כן ביכולתם להתמודד, ואט אט לעבור לתהליך עבודה ממוסד יותר.

## פתרון בעיות - שלב ולא תכלית

ולעולם, אף אם בחר האדם בדרך לימוד והכרת הנפש לשם פתרון בעיות, מכל סיבה שתהא, עליו לעשות זאת בצורה מבוקרת ומאוזנת, ולצעוד בדרכי התורה הקדושה כנ"ל<sup>121</sup>.

וכמו כן, על האדם לזכור כי דרך זו אינה מביאה אל התכלית, וצורת חיים נכונה ומתוקנת לא ניתן לבנות רק על בסיס דרך זו.

משל לאדם הנמצא במצב גופני ירוד באופן כללי, ובנוסף לכך הוא סובל מתופעות לואי. נכון הדבר כי עליו לקבל טיפול תרופתי להעלמת תופעות הלואי, אך לא יעלה על הדעת כי כל עיסוקו יהיה רק בהעלמת תופעות הלואי, ובכך ינסה הוא לתקן אף את מצבו הכללי הירוד. ואף יתר על כן, פעמים וההתמדה בתרופות הללו, ללא טיפול יסודי במצבו הכללי, עלולה אף לדרדר את בריאותו הגופנית.

ואם כן, מוטל עליו לטפל הן במצבו הכללי והן בתופעות הלואי. פעמים שיש להקדים את הטיפול במצבו הכללי, פעמים שיש להקדים את הטיפול בתופעות הלואי, ופעמים שיש לטפל בשני החלקים גם יחד. אך בין כך ובין כך, עליו לשפר את מצבו הכללי באופן יסודי ומקיף.

---

<sup>121</sup> או אם דרכו של האדם לגשת, על פי הוראת פוסק מובהק, לדרכים ששורשן בתורה הקדושה ומותרות על פי התורה הקדושה. וכל מקרה לגופו.

וכמו כן הוא בפתרון הבעיות. על האדם להשתמש במהלך פתרון הבעיות רק כשלב בשלבי העבודה - או בשלבים הראשונים על מנת להתקדם, או בשלבים המתקדמים על מנת להשלים את מהלך לימוד והכרת הנפש היסודי והשורשי. אך לעולם יש לוודא כי הכיוון הכללי אליו צועד האדם הינו, בניית צורת חיים נכונה ומתוקנת.

## בירור המסלול טרם היציאה לדרך

זאת ועוד, על האדם לברר עם עצמו, טרם כניסתו למהלך עבודה מעשית של לימוד והכרת הנפש, לשם מה הוא ניגש למלאכה זו. וזאת משום שדרך הלימוד, צורת העבודה המעשית והתוצאות המתקבלות שונות במהותן, באם ניגש האדם אל מלאכת לימוד והכרת הנפש לשם פתרון בעיות או לשם בניית צורת חיים נכונה ומתוקנת.

אם מטרת האדם הינה פתרון בעיות, עליו לפנות לדרך המתאימה. הוי אומר, לימוד והכרת הכוחות הבלתי גלויים, מתוקנים או מאוזנים, ומציאת הפתרונות המתאימים, כאמור לעיל<sup>122</sup>.

ואם בירר האדם עם עצמו כי מטרתו ללמוד ולהכיר את נפשו הינה אכן לשם בניית צורת חיים נכונה ומתוקנת, עליו לפנות לדרך המתאימה. הוי אומר, לימוד והכרה עצמית, יחד עם עבודה מעשית להעצמת הנפש, בצורה מובנית, יסודית, היקפית ועקבית, שלב אחר שלב, ממטה למעלה - מההכרה הבסיסית ועד להכרה השורשית<sup>123</sup>.

<sup>122</sup> ולשם כך ניתן להיעזר בסדרת "ארבעת היסודות - תיקון הכוחות".  
<sup>123</sup> ולשם כך נכתב ספר זה. וכל חלקי העבודה על שלביהם, יתבארו בהמשך הספר בס"ד.

וכאמור, אף באופן שנכנס האדם למהלך של לימוד והכרת הנפש לשם פתרון בעיות, עליו לשאוף ללמוד ולהכיר את נפשו על מנת לבנות צורת חיים נכונה ומתוקנת. ולאחר שיפתור את בעיותיו הדחופות והקיצוניות, ישים פניו אל מהלך לימוד והכרת הנפש היסודי והשורשי.

## "יודעת היום והשבת"

מטרת קונטרס זה הינה, בירור הצורך בלימוד והכרת הנפש. ובאמת, בכדי להיכנס למהלך עבודה מעשית של לימוד והכרה עצמית, בין אם זה לשם עבודת הבורא יתברך וקיום מצוותיו, בין אם זה לשם בניית צורת חיים נכונה ומתוקנת, ובין אם זה לשם פתרון בעיות, על האדם לדעת בידיעה שכלית ברורה כי רצון ה' יתברך, ואף כי אפשרי הדבר, שילמד ויכיר האדם את עצמו, יעבוד עם כוחותיו, יעצים את נפשו ויחיה חיים מאושרים ושמחים.

**ודי בידיעה זו** בכדי להתחיל את הלימוד והכרת הנפש, והעבודה עם כוחותיה.

אולם, בכדי להתקדם ולהצליח בהמשך העבודה המעשית, על ידיעה שכלית זו להתברר ולהתחזק במשך הזמן ובהדרגתיות, ולחלחל אל פנימיות הלב, עד שתהפוך לרצון אמיתי ולבקשת הלב הפשוטה.

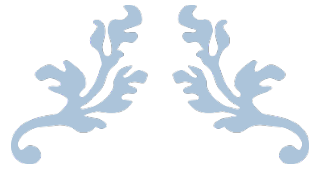
ולמעשה, במקביל ללימוד והכרת הנפש והעבודה המעשית, על האדם להתבונן ולהשיב אל ליבו שוב ושוב את הצורך בלימוד והכרת נפשו, ולגדל ולחזק את התשוקה והחפץ לבנות צורת חיים אמיתית - צורת חיים פנימית, יותר ויותר.

ואם יעשה האדם כך, חלק מן העבודה מעין תיעשה מאליה. שכן, תוך כדי תהליך לימוד והכרת הנפש יחד עם עבודה מעשית, מגלה האדם עולם שלם בתוך נפשו - עולם נפלא - **הוא מגלה את עצמו**. ואט אט הוא מתחבר אל כוחותיו ומוציאם מן הכח אל הפועל, בונה, מרומם ומעצים את נפשו, ומתמלא חיות ושמחה. וממילא



מתעצמת אצלו בקשת החיים המולידה את הנכונות להשקעה והתמדה, ואת התשוקה להכרת עצמו יותר ויותר. והכל - בהתאמה עם נפשו וכוחותיו, וכפי רצון הבורא יתברך שמו.





# חלק ג'

לימוד

והכרת הנפש

לצורך ההבטה פנימה

וגילוי כח האחדות

מיועד למי שחפץ

בתוספת העמקה בנושא!



## היבט נוסף לצורך בלימוד והכרת הנפש

עד כה התבאר הצורך בלימוד והכרת הנפש בהיבט כללי: לצורך עבודת הבורא וקיום מצוותיו ולצורך האדם עצמו. כעת יתבאר צורך זה בהיבט נוסף, עמוק יותר - עומק לפנים מן עומק.

ובזה יודגש ההבדל העצום והמהותי בין האדם הנמצא בתהליך לימוד והכרת הנפש לבין מי שלא.

### "אני" היצוני ו"אני" פנימי

כל דבר שברא ה' יתברך בעולמו, מורכב מחיצוניות ופנימיות. האדם מורכב מגוף חיצוני ונפש פנימית. העולם עצמו מורכב מעולם גשמי, חיצוני, ועולם רוחני, פנימי. וכן הלאה. ואבחנת החיצוניות והפנימיות של כל דבר נמדדת לפי עניינו<sup>124</sup>.

וכמו כן, נפש האדם, על אף היותה פנימית ביחס לגוף, מורכבת מחיצוניות ופנימיות - שטחיות ועמקות.

וביתר פרטות ועל דרך משל, נפש האדם בנויה כבניין רב קומות, כאשר כל קומה יכולה להכיל תפיסת עולם וצורת הסתכלות שונה. ככל שהקומה נמוכה יותר, תפיסת העולם וצורת ההסתכלות שהיא יכולה להכיל הינה חיצונית יותר - שטחית יותר, וככל שהיא גבוהה יותר, תפיסת העולם וצורת ההסתכלות שהיא יכולה להכיל הינה פנימית יותר - עמוקה יותר. וכל תוכן, חיצוני או פנימי, שמכניס האדם אל נפשו, "מתאכלס" בקומה הראויה לו<sup>125</sup>.

---

<sup>124</sup> בהגדרה כללית מאוד, פנימיות כל דבר הינה מהותו מצד עצמו, וחיצוניותו הינה התראותו לחוץ.  
<sup>125</sup> בעומק יותר, כל התכנים, החיצוניים והפנימיים, כבר נמצאים בנפש האדם (כפי שהתבאר לעיל בחלק א' בהערה, שנפש האדם הינה עולם שלם הכולל את כל העולמות כולם), אלא שחלקם בכח וחלקם בפועל, חלקם בהעלם וחלקם בגילוי. וכאשר "מכניס" האדם תוכן מסויים אל תוך נפשו מבחוץ, אותו תוכן בעצם מתחבר אל התוכן הקיים בתוכו, מעורר אותו, ומוציא אותו מן הכח אל הפועל או הופך אותו מנעלם לגלוי - "מצא מין את מינו וניערור". ופעמים, הוא אף הופך תכנים

וה"אני" של האדם - כח הזיהוי, ההכרה והמודעות שלו, נמצא ב"קומה" מסויימת בתוך נפשו, ומחובר לתפיסת העולם וצורת ההסתכלות הקיימת באותה קומה.

וביד האדם "לצאת" אל חיצוניות נפשו או "להיכנס" אל פנימיותה - "לעבור מקומה לקומה", כלומר, לקנות ולסגל לעצמו תפיסת עולם וצורת הסתכלות חיצונית - נמוכה, או פנימית - גבוהה. וכל "קומה" בה "שוהה" האדם, כל עוד הוא "שוהה" בה, זו מדרגתו הנפשית וזו תפיסת ה"אני" שלו.

ונמצא, שאם יוצא האדם אל חיצוניות נפשו, תפיסת העולם וצורת ההסתכלות שלו משתנית לחיצונית, וה"אני" שלו נעשה חיצוני, ואם נכנס הוא אל פנימיות נפשו, תפיסתו משתנית לפנימית, וה"אני" שלו נעשה פנימי.

## הדרך - כח ההבטה

אחד הכוחות השורשיים והיסודיים אשר על ידו "עובר" האדם מ"קומה" ל"קומה" בתוך נפשו, הינו **כח ההבטה**.

ביכולתו של האדם להביט על דברים רבים, כגון: על עצמו, על אחרים, על נושאים מחשבתיים, על מקרים, על חפצים וכדו'. כמו כן, יכול הוא להביט על דברים באופן כללי או באופן פרטי, באופן מעמיק או באופן שטחי, באופן מרוכז או באופן מפוזר וכן הלאה.

ומבואר בדברי רבותינו ז"ל כי כל דבר עליו מביט האדם, הוא מביט עם ה"אני" שלו. וכאשר הוא מביט על דבר מסויים, ה"אני המביט" שלו יוצא כביכול ממקומו

הנוכחי, "נע" אל הדבר אליו הוא מביט, ומתחבר אליו. ואט אט אותו דבר חודר אל תוכו, והופך להיות חלק ממנו ומעצם כח ההבטה שלו.<sup>126</sup>

וביתר פירוט, כח ההבטה של האדם אינו נעשה רק על ידי חוש הראיה, אלא אף על ידי חוש השמיעה, חוש הריח, חוש הטעם וחוש המישוש. שכן, כל חושי האדם הינם "חלונות" אשר דרכם קולט האדם את מה שחוצה לו.

בנוסף, כח ההבטה של האדם נעשה עם כוחותיו הנפשיים, כגון: עם כח הרצון, כח המחשבה, כח ההרגשה וכדו'. וכאשר "מביט" האדם אל דבר מסויים, לדוגמא, עם כח רצונו, הרצון שלו מתחבר לאותו דבר, והוא הופך להיות חלק מקומת הרצונות שלו. וכאשר "מביט" הוא אל דבר מסויים עם כח מחשבתו, המחשבה שלו מתחברת לאותו דבר, והוא הופך להיות חלק מצורת החשיבה שלו.<sup>127</sup> וכאשר "מביט" הוא אל דבר מסויים עם כח הרגשתו, ההרגשה שלו מתחברת לאותו דבר, והוא הופך להיות חלק מעולם ההרגשות שלו. וכן הלאה.

זאת ועוד, ישנם דברים אשר צורת ההבטה בהם נעשית עם חושים או כוחות מעטים, וישנם דברים אשר צורת ההבטה בהם נעשית עם חושים או כוחות רבים. לדוגמא, יכול האדם לראות דבר אך לא לשמוע או לטעום אותו, ויכול הוא לראות דבר שהוא גם שומע, גם מריח, וגם טועם אותו. יכול האדם לחשוב על נושא מסויים, אך הוא אינו רוצה או מרגיש אותו, ויכול הוא לחשוב על דבר שהוא גם רוצה וגם מרגיש אותו. וכן הלאה.

<sup>126</sup> וזו אחת הסיבות השורשיות לגודל הזהירות המתבקשת בשמירת העיניים.

<sup>127</sup> מכאן מרגלה בפומי דאינשי לומר על ת"ח העמל ויגע בעסק התורה, ומביט רבות על חכמת התורה, כי שכלו הפך להיות "חפצא של תורה".

וככל שמביט האדם באופן מעמיק ומרוכז יותר, וחוששים וכוחות רבים יותר משתתפים בהבטה, כך הדבר בו מביט האדם חודר יותר אל נפשו, והופך להיות חלק גדול יותר מן ה"אני" שלו.<sup>128</sup>

כעת, אם מביט האדם בדבר חיצוני, הוא מתחבר לקומות החיצוניות אשר בנפשו, ואם מביט הוא בדבר פנימי, הוא מתחבר לקומות הפנימיות אשר בנפשו. ועל ידי כן, ה"אני" של האדם עובר מ"קומה" ל"קומה" בנפש. ואם ה"אני" שלו "משנה מקום", אף צורת ההבטה שלו משתנית בהתאם.

להלן דוגמא נפוצה, על מנת להמחיש את הדברים.

אדם עובר דירה לעיר אחרת, ומתחבר לקהילה מסויימת - קהילה שלא הכיר רבות עד כה. הוא חי איתם, לומד איתם, מתפלל איתם, עובד איתם, שולח את ילדיו למוסדותיהם, שומע את סוג המוזיקה שלהם, טועם את המאכלים שלהם, וכן הלאה. ברבות הימים קהילה זו משפיעה עליו בתחומים רבים<sup>129</sup>, ואט אט מוצא האדם את עצמו חושב כמותם, מתנהג כמותם, מרגיש כמותם, ופעמים אף מתנגד למי שאינו כמותם.

וכל זאת, משום שאותו אדם מביט רבות ועם חלקים רבים של ה"אני" שלו בהשקפת עולמם ובצורת חייהם. ובכך, יוצא הוא מן ה"מקום" שלו אל המקום בו הם נמצאים, ואט אט השקפת עולמם וצורת חייהם הופכות להיות חלק ממנו וחלק מצורת ההבטה שלו על עצמו ועל העולם - חלק מן ה"אני המביט" שלו. ונמצא שה"אני" של אותו אדם "עבר" מ"קומה" אחת ל"קומה" אחרת בתוך נפשו.<sup>130</sup>

<sup>128</sup> וההסכמה או ההתנגדות של האדם לאותו דבר גם כן תורמים את חלקם לרמת החיבור שלו לאותו דבר.  
<sup>129</sup> כפי שכותב הרמב"ם בהל' דעות פ"ו ה"א: "דרך ברייתו של אדם להיות נמשך בדעותיו ובמעשיו אחר רעיו וחבריו, ונוהג כמנהג אנשי מדינתו".  
<sup>130</sup> וכנ"ל בהערה, אף "הקומה החדשה" הייתה חלק ממנו עוד קודם לכן, אלא שהיא הייתה בכח ונעלמת. ובסך הכל הוא הפך את ה"קומה" הקודמת לבכח ונעלמת יותר ואת "הקומה החדשה" לבפועל ולגלויה יותר.

## "פנים" - הפניית כח ההבטה לחוץ או לפנים

בנוסף, ביכולת האדם, הן בצורה טבעית והן בצורה יזומה ונשלטת, להפנות את כח ההבטה שלו מכיוון אחד אל כיוון אחר. לדוגמא, רגע אחד מביט האדם על נושא אותו הוא לומד, ורגע לאחר מכן הוא "מפנה את מבטו" אל עבר הריח היוצא מן התבשיל העומד על הכיריים. רגע אחד הוא "מביט" על מצבו הכלכלי, ורגע לאחר מכן הוא "מביט" על איחורו של הבן לבית. וכן הלאה.

ומצד כך, כיון שכח ההבטה של האדם יכול לפנות אל כיוון זה או אחר, פני האדם נקראות "פנים", על שם שהן פונות אנה ואנה. וביתר דיוק, ישנן פנים גשמיות וישנן "פנים" נפשיות, וה"פנים" הנפשיות הן עצם הפניית כח ההבטה של ה"אני" אל עניין זה או אל עניין אחר.

והנה, כח ההבטה של האדם יכול להיות מופנה החוצה - אל זולתו, והוא יכול להיות מופנה פנימה - אל נפשו.

ועל פי המתבאר לעיל, כאשר מביט האדם אל זולתו, ה"אני" שלו "יוצא" אל החוץ, וה"חוץ" הופך להיות חלק ממנו ומכח ההבטה שלו<sup>131</sup>, וכאשר מביט האדם אל נפשו, ה"אני" שלו "נכנס" אל הפנים, ופנימיותו הופכת להיות חלק ממנו ומכח ההבטה שלו.

ומשום כך, המילה "פנים", אשר הגדרתה הפניית כח ההבטה, מקבלת שתי משמעויות, כידוע: "פנים" מלשון פינוי - ה"אני" שלו מפנה את עצמו ממקומו

---

<sup>131</sup> לא כל הבטה לחוץ מוציאה את האדם אל חיצוניות נפשו, אלא רק הבטה אל החיצוניות של הנמצא בחוץ עושה זאת. ואם מביט האדם אל פנימיותם של דברים קדושים וטהורים הנמצאים בחוץ, כגון: פנימיות הצדיקים, פנימיות המקומות הקדושים וכדו', לא די שהם אינם מוציאים אותו אל חיצוניותו, אלא אף מסייעים לו להיכנס אל פנימיותו.



ויוצא אל הזולת<sup>132</sup>, ו"פנים" מלשון פנימיות - "פניו" פונות אל פנימיותו ומשקפות אותה.

ונמצא כי אחת הדרכים השורשיות לצאת אל חיצוניות הנפש או להיכנס אל פנימיותה, לשנות את "קומת" ה"אני" של האדם, ולשנות את תפיסת העולם שלו ואת צורת ההסתכלות שלו, הינה על ידי שימוש בכח ההבטה - או הבטה אל החוץ או הבטה אל הפנים<sup>133</sup>.

## פניה אל הזולת - סכנה

ובאמת, אף על פי שביכולתו של האדם להפנות מבטו הן אל זולתו והן אל תוך עצמו, עיקר כח ההבטה של האדם פונה באופן טבעי, מצד הנפש הבהמית, אל החוץ ולא אל תוכו. ואם כן, מתוך שתי המשמעויות אשר ישנן למילה "פנים", המשמעות השולטת, על פי רוב, הינה פניה אל זולתו ולא פניה אל פנימיותו.

וכאן סכנתו של האדם גדולה מהצלתו. שהרי אם כח ההבטה של האדם פונה בעיקר אל החוץ, נמצא שרוב ככל תנועות נפשו הינן תנועות יציאה מעצמו כלפי חוץ, חיבורו הנפשי נעשה בעיקר לנמצא בחוץ, והנמצא בחוץ הופך להיות חלק ממנו ומתפיסת עולמו. ועל ידי כן, רוכש הוא לעצמו זהות אחרת ו"אני המביט" חיצוני: רצונותיו נעשים חיצוניים, מחשבותיו נעשות חיצוניות, הרגשותיו נעשות חיצוניות, ועצם כח ההבטה שלו נעשה חיצוני.

---

<sup>132</sup> מעין האמור בפסוק (בראשית פרק כד' פסוק לא'): "ואנכי פניתי הבית" - רוקנתי הבית.

<sup>133</sup> זאת מלבד הדרכים הידועות: עבירות ר"ל או מצוות. וישנן דרכים נוספות להיכנס אל פנימיות הנפש, כגון: עסק התורה בעמל ויגיעה, מסירות נפש, לימוד פנימיות התורה (יתבאר להלן) וכדו'. ואם זוכה האדם לעסוק בתורה, ובפרט בפנימיותה, במסירות נפש, אשריו ואשרי חלקו, דכולהו איתנהו ביה.

וכאשר מתחבר האדם אל חיצוניות נפשו, הוא מאבד את חיבורו ל"קומתו" הפנימית ואת ה"אני המביט" הפנימי שלו, ואין ביכולתו לזהות, להבין, להרגיש ולחוות את המתרחש בפנימיות נפשו.<sup>134</sup>

כמו כן, כיון שהאדם אינו נמצא במקום פנימי בנפשו ומבטו אינו פנימי, אף אין ביכולתו להביט אל פנימיותם של דברים ואל פנימיות סובביו, אלא רק אל חיצוניותם. וכתוצאה מכך, צורת הסתכלותו על דברים ועל זולתו נעשית בלתי מדוייקת, בלתי ישרה ופעמים רבות אף בלתי נכונה.<sup>135</sup>

ועל בסיס הבטה חיצונית זו, קולט האדם אל תוכו עוד ועוד דברים, וכל צורת ההסתכלות שלו, הן על העולם החיצוני והן על העולם הפנימי, נעשית חיצונית.<sup>136</sup>

ובנוסף לכך, כיון שההבטה אל החוץ גורמת לכך שמיקום ה"אני" של האדם אינו בפנימיותו אלא בחיצוניותו, אף בבואו להביע את עצמו לזולתו, צורת הבעתו נעשית חיצונית. כלומר, אין ביכולתו להביע את עומק נפשו, אלא רק את חיצוניותה - את חיצוניות רצונותיו, מחשבותיו והרגשותיו.<sup>137</sup> ומשום כך, ההגדרה שפניו משקפות את פנימיותו כמעט ואינה באה לידי ביטוי.<sup>138</sup>

<sup>134</sup> כל אדם שהתנתק מה"קומתו" הפנימיות בנפשו, היה מחובר אליהן באיזה שהוא שלב, והתנתק מהן על ידי כח ההבטה. ופעמים רבות, הניתוק הינו כה גדול, עד שהאדם אף אינו מודע לקיומן של "קומות" אלו.

<sup>135</sup> ודוגמא לכך: על הפסוק "והביטו אחרי משה" (שמות פרק לג' פסוק ח'), אומרים חז"ל (במדרש תנחומא) שחלק מן המביטים היו מדברים בשבחו של משה רבנו - "אשרי יולדתו", וחלקם היו מדברים בגנותו - "שלנו אכל, שלנו שתה". ושואלים המפרשים: כיצד יתכן שעל משה רבנו עליו השלום, שהקב"ה מעיד עליו "בכל ביתי נאמן הוא", יחשדו כך?! ומבארים כי אלו שדברו בשבחו היו בעלי כח הבטה פנימי וראו את המציאות האמיתית, ואלו שדברו בגנותו היו בעלי כח הבטה חיצוני ומוטעה, ומשום כך ראו במשה רבנו מה שלא היה בו (אלא בהם).

<sup>136</sup> הדברים נכתבים כאן בלשון כללית, אך באמת כל פרט הנמצא בחוץ הופך להיות חלק מתפיסת החיים הפרטית של האדם.

<sup>137</sup> אמנם מצד המביע, אין ביכולתו להביע את פנימיותו. אך אם יביט בו אדם פנימי עם יכולת הבטה פנימית, הוא כן יוכל לקלוט את פנימיותו של זה.

<sup>138</sup> בהגדרה דקה, פניו משקפות את חיצוניות פנימיותו - את חיצוניות נפשו.

## "עקבתא דמשיחא" - ה"קומה" הנמוכה ביותר

והסכנה הטמונה בהבטה אל החוץ, גדולה פי כמה וכמה בדור דיזן, אשר ה"חוץ" שבו מכיל בתוכו את כל הנגעים של כל הדורות כולם, ויותר מכך.<sup>139</sup>

ואם כח ההבטה של האדם פונה בעיקר אל החוץ, אט אט (ונכון יותר לומר: "מהר מהר", מכח ריבוי ותוקף החיצוניות הנמצאים בדור זה) הופך האדם להיות כלי קיבול של כל הנגעים הללו, והם הופכים להיות חלק מן ה"אני" שלו ומן ה"אני המביט" שלו.

וביתר דיוק, הרי ידוע כי חז"ל קראו לדורנו - לדור האחרון, דור "עקבתא דמשיחא". ורמזו לנו בזה רבותינו ז"ל, כי בדורנו יכולים בני האדם לרדת אל מדרגת העקב - אל ה"קומה" הנמוכה ביותר - אל החיצוניות הגדולה ביותר - אל המקום התחתון ביותר בקומת גוף האדם.

וכאן האמת מכריחה לבאר את הדברים ברובד עמוק יותר.

---

<sup>139</sup> כפי שמובא בספה"ק, שכל כוחות הטומאה - מ"ט שערי טומאה, שהיו בכל הדורות כולם, יורדים בשנית בדור האחרון. ומתוסף עליהן כח הטומאה הגדול ביותר - שער הנו"ן של הטומאה, אשר לא היה מימות עולם. ושער הנו"ן הינו הראש והכולל של כל מ"ט השערים, אשר תפקידם להיות משמשיו ולהביא לידי גילוי.

או בלשון רבותינו, בכל הדורות כולם ירדו לעולם רק חיילי היצה"ר, ובדור האחרון יורד לעולם היצה"ר עצמו, יחד עם כל חיילותיו ומשרתיו, על מנת להילחם בקדושה.

ומהותו ומגמתו של שער הנו"ן: כח דמיוני ומופרד המשתמש בכל מ"ט השערים של הטומאה, על מנת להפוך את כל העולם כולו להיות כמוהו - דמיוני ומופרד. ויתר על כן, תפקידו ליצור אשליה דמיונית של "כלי אחד הכולל את הכל", אשר מסתיר ומעלים את ה"כלי אחד הכולל את הכל" האמיתי - משיח צדקנו, הכולל ומאחד את כל חלקי הבריאה, ויתר על כן, את הבריאה עם אורו של הבורא יתברך שמו.

והדרך המעשית של היצה"ר להשיג את מטרתו הינה, לקחת כל אדם באופן פרטי, ולהפוך אותו ממצב של "אדם הכולל את כל העולמות" (כי שהוזכר לעיל בשם הוזה"ק) למצב של אדם הכולל את כל הדמיונות והפרודים. וכאשר כל בני האדם הפכו להיות כאלה, כל העולם יהפוך לכלי דמיוני ופרוד אחד גדול שיעלים ויסתיר את מציאות משיח צדקנו. היו לא תהיה.

## חיצוניות ופנימיות - פרוד ואחדות

לעיל התבאר כי נפש האדם מורכבת מחיצוניות ופנימיות. אך במילים עמוקות יותר, נפש האדם בנויה כאילן בעל שורש אחד וענפים רבים המופרדים זה מזה, כאשר שורש הנפש בפנימיותה וענפיה בחיצוניותה.

ואם כן, ככל ש"יוצא" האדם אל חיצוניות נפשו, ל"קומות" הנמוכות של נפשו, הוא מתחבר לתפיסת הענפים הרבים והמופרדים, ותפיסת העולם וצורת ההסתכלות שלו נעשית תפיסת פרוד. וככל ש"נכנס" האדם אל פנימיות נפשו, ל"קומות" הגבוהות של נפשו, הוא מתחבר לתפיסת השורש האחד, ותפיסת העולם וצורת ההסתכלות שלו נעשית תפיסת אחדות. ונבאר.

באופן כללי מאוד, על כל דבר בבריאה ניתן להביט בתפיסה של פרוד, כלומר, באופן שאין לו חיבור בעצם לשאר הנבראים, ויתר על כן, לבורא, אלא הוא מופרד ומובדל מהם, ועומד לעצמו. ואף אם יש לו חיבור כל שהוא, חיבור זה הינו במקרה - לצורך, לתועלת וכדו', ולא חיבור בעצם. ולפי תפיסה זו, הדומם, הצומח, החי, בני האדם, התורה הקדושה והבורא יתברך שמו - כל אחד הינו נפרד ונבדל מן השאר, ועומד כמציאות לעצמה.

ולהפך, על כל הבריאה כולה ניתן להביט בתפיסה של אחדות, כלומר, באופן שכל הנבראים כולם מאוחדים זה עם זה בעצם<sup>140</sup>, ומשלימים זה את זה למציאות אחת<sup>141</sup>. ויתר על כן, כולם יחד כאחד מתאחדים עם הבורא יתברך שמו - "ה' אחד ושמו אחד"<sup>142</sup>.

---

<sup>140</sup> בפנימיותם ולא בחיצוניותם.

<sup>141</sup> לצורת אדם אחד. וכל חלקי הבריאה אינם אלא חלקי אותו אדם שלם.

<sup>142</sup> זכריה פרק יד' פסוק ט'.

ואשר על כן, כאשר נמצא האדם בחיצוניות נפשו - ב"קומה" הנמוכה, הרי שהוא חי בתפיסה של ענפים - פרוד. וממילא הוא תופס את עצמו ואת שאר הנבראים כנפרדים אחד מן השני ונפרדים מן הקב"ה.

ולהפך, כאשר נמצא האדם בפנימיות נפשו - ב"קומה" הגבוהה, הרי שהוא חי בתפיסה של שורש - אחדות. וממילא הוא יכול לתפוס את עצמו כמאוחד עם הזולת, ולתפוס את כל הבריאה כמאוחדת עם עצמה ועם הקב"ה.

## פרוד ואחדות עצמיים

ברם, השינוי בתפיסת העולם, הבא כתוצאה מן היציאה אל חיצוניות הנפש או מן הכניסה אל פנימיותה, אינו מתחיל בצורת ההסתכלות של האדם על הנבראים ועל בוראם, אלא במצבו העצמי. ראשית, האדם עצמו נמצא בתפיסת הענפים הנפרדים, או בתפיסת השורש האחד, ורק לאחר מכן מסתכל הוא כך אף על שאר הנבראים ועל הבורא יתברך שמו.

כלומר, כאשר יוצא האדם אל חיצוניות נפשו, הוא מתחבר אל תפיסת הענפים הנפרדים **שבתוך עצמו**. כוחותיו נעשים פרודים אחד מן השני, ואינם משמשים למטרה אחת. רצונותיו רבים ונפרדים. כך גם מחשבותיו, הרגשותיו ושאר כוחותיו. ויתר על כן, רצונותיו, מחשבותיו, הרגשותיו ושאר כוחותיו אינם מאוחדים זה עם זה, אלא כל חלק עומד כנפרד לעצמו. וכן הלאה. וכך נמצא ה"אני" של האדם כמציאות מופרדת ומובדלת בתוך עצמו, המחולקת לעשרות ומאות אלפי חלקים, אשר כל אחד מהם עומד לעצמו ו"מושך" לכיוון אחר. ואף עצם כח ההבטה של האדם נעשה מפוזר ומופרד, והוא מביט על כל דבר במבט של פרוד<sup>143</sup>.

---

<sup>143</sup> וזו אחת הבעיות השורשיות לריבוי בעיות הקשב וריכוז הקיימות בדורנו, וכמובן לבעיות רבות נוספות.

ויתרה מזאת, הרי חלקו החיצוני ביותר של האדם הינו גופו<sup>144</sup>. ואם יוצא האדם אל חלקו החיצוני ביותר, נמצא שהוא בעצם מתחבר לתפיסת הגוף שלו - "האני" שלו "נמצא" בגוף שלו. ותפיסת הגוף אינה אלא עפר, שכן ממנה הוא נעשה - "עפר מן האדמה"<sup>145</sup>. ועפר הוא היסוד המפורד ביותר<sup>146</sup>. ואם כן, ה"אני" של האדם נמצא בתפיסת הפרוד הגדולה ביותר.

ולחילופין, כאשר נכנס האדם אל פנימיות נפשו, הוא מתחבר אל תפיסת השורש האחד **שבתוך עצמו**. כל כוחותיו מאוחדים זה עם זה, ומשמישים למטרה אחת. רצונותיו, מחשבותיו, הרגשותיו ושאר כוחותיו - כל אחד מן החלקים הללו מאוחד עם עצמו, וכולם מאוחדים זה עם זה. וכך נמצא האדם כמציאות אחת שלמה, אשר כל כוחותיו, כולל כח ההבטה שלו, משמישים יחדיו בצורה הנכונה והמתוקנת, והכל בא על מקומו בשלום.

ורק לאחר שנמצא האדם במצב של פרוד או במצב של אחדות בתוך עצמו, הוא מביט כך אף כלפי כל הנבראים כולם, ויתר על כן, על הבורא יתברך שמו.

וכאמור, בנפש האדם נמצאות "קומות" לרוב, וככל שיורד האדם אל "קומות" נמוכות יותר - יוצא יותר אל חיצוניות נפשו, או עולה אל "קומות" גבוהות יותר - נכנס יותר אל פנימיותה, כך משתנה מצבו העצמי לפרוד או לאחדות, כך משתנה כח ההבטה שלו לפרוד או לאחדות, וכך משתנית "תפיסת עולמו" על עצמו על הנבראים ועל הבורא יתברך לפרוד או לאחדות.

<sup>144</sup> כפי שהתבאר לעיל בתחילת חלק א'.

<sup>145</sup> בראשית פרק ב' פסוק ז'.

<sup>146</sup> לעיל, בתחילת חלק א', התבאר כי האדם נקרא "אדם" על שם האדמה ממנה נעשה גופו ועל שם הנפש המדמה את עצמה לבוראה. אך באמת, אף מצד האדמה אשר ממנה נברא הגוף, האדם נקרא "אדם" מלשון דמיון. וזאת משום שאף האדמה - יסוד העפר, מולידה כח של דמיון. אך לא דמיון מציאותי, אמיתי, של דימוי דבר לדבר - התדמות הנברא לבורא, אלא דמיון דמיוני כפשוטו - דבר שאינו קיים באמת. וכיון שכך, אדם המתחבר לתפיסת גופו, מתחבר בעצם לתפיסת הדמיון הדמיוני. ומשום כך, נקרא היצירה "ר בלשון חז"ל "אדם בליעל", שהוא מעמיד כביכול, צורת **אדם** שלמה שכולה דמיון דמיוני.

## ניסיון הדור האחרון

וכאשר חז"ל הקדושים קראו לדורנו: "דור עקבתא דמשיחא", ורמזו בזה על ירידת בני האדם אל מדרגת העקב - אל הקומה הנמוכה ביותר - אל החיצוניות הגדולה ביותר, אל המקום התחתון ביותר **במדרגת הגוף**, הם גילו לנו מהו הניסיון האחרון. הניסיון האחרון הינו ניסיון תפיסת הפרוד. פרוד בין כוחות נפשו של האדם, פרוד בין בני האדם, פרוד בין כל הנבראים, ופרוד בין הנבראים לבוראם, ר"ל.

וניסיון זה אינו עוד ניסיון כשאר הניסיונות שהיו אלא שבמקרה הוא האחרון ברשימה, אלא הוא שורש כל הניסיונות כולם וכולל את כל הניסיונות כולם. וכל הניסיונות שירדו לעולם במשך כל הדורות יורדים שוב, והם נמצאים ומשתתפים, ויתר על כן, משמשים את הניסיון הזה ומסייעים לו להיות הניסיון.

אולם, על מנת שניסיון זה אכן יהיה הניסיון, בהתראותו החיצונית - בכח הדמיון שלו, הוא אינו נראה כפרוד, אלא אדרבא, כאחדות. ולא כאחדות חלקית, אלא כאחדות גמורה - ככלי אחד הכולל ומאחד את הכל.

אך במציאותו האמיתית לא קיים שום כח המאחד, והוא אינו מאחד מאומה, אלא הוא מכיל בתוכו רק את כל אפשרויות הפרוד הניתנות להיות, והוא עצמו המפורד והמפריד הגדול ביותר שנברא מהיות אדם על פני האדמה<sup>147</sup>, וכולו דמיון. וזה הניסיון!

---

<sup>147</sup> וזה שאמרו חז"ל (מדרש רבה בראשית פרשה יז): "כיון שנבראה האישה נברא שטן עימה". כלומר, ברגע שהושלמה המציאות של איש ואישה אשר תפקידם להתאחד, נברא השטן אשר תפקידו להפריד.

## "פלאפון חכם" - אחדות חיצונית ופרוד פנימי

כלפי מה אמורים הדברים.

הרי חיים אנו בדור בו **כל** העולם כולו הופך להיות ככפר אחד קטן.

על ידי כלי התחבורה השונים, בני העולם מתניידים ממקום למקום לצורך תיירות, מסחר, הגירה וכדו', ובשעות ספורות בלבד. קהילות, תרבויות, מדינות שלמות, מתערבות אלו עם אלו ומשפיעות אלו על אלו. עדות רבות מתקבצות למקום אחד, ומלמדות זו את זו מנהגיהם ואורחות חייהם. וכתוצאה מכל זאת, נוצרת מציאות חדשה, אשר רוקמת עור וגידים על גבי טשטוש כל הגבולות וכל הגוונים היחודיים שהיו לכל צד בפני עצמו, והופכת את כולם לדומים ומאוחדים כביכול.<sup>148</sup>

אך הרבה יותר מכך - "הפלאפון החכם"!

בשנים האחרונות, התפתחות הטכנולוגיה והמדיה על כל חלקיהן, הביאה בכנפיה את המכשיר הנקרא: "פלאפון חכם". וליתר דיוק, היא לא הביאה "במקרה" את המכשיר הזה, אלא להיפך, כל התפתחותה הינה רק כאמצעי להבאתו של מכשיר זה, שהוא התכלית, והוא הולך ומופיע במלוא קומתו.

ומהותו של מכשיר זה מתחלקת לשתיים: חיצונית ופנימית.

בחיצוניותו - בכח המדמה שלו, "הפלאפון החכם" נראה ככלי אחד הכולל ומאחד את הכל, או מתעתד להיות כך על כל פנים. מפתחיו משתמשים בכל האמצעים על מנת להכניס לתוכו את כל בני האדם, את כל המידע (מוחין), את כל דרכי

---

<sup>148</sup> אין באמור כאן לשלול מכל וכל תופעה זו, היות ובאמת ישנם חלקי אחדות חיוביים הנובעים מאור הגאולה הקרב ובא. ולהלן יתבאר אופן האחדות הנכון.



התקשורת והחיבור, את כל ההרגשות (מידות)<sup>149</sup>, את כל אמצעי השיווק והצרכנות וכדו'.

זאת ועוד, אף נותני השירות למיניהם, בנקים, קופ"ח, משרדים וכדו', אט אט מבטלים את אפשרויות הנגישות אליהם, ומאלצים את בני האדם לפנות אליהם דרך "יישומים" ב"פלאפון החכם". והיריעה מתרחבת. וברבות הזמנים, **כל הקשרים** בין בני האדם יהיו אך ורק דרך מכשיר זה.

מלבד כך, נכון לעכשיו, האדם מתחבר למכשיר זה בחושי הראיה, השמיעה והמישור שלו. אך למפתחי מכשיר זה אין די בכך, והם עמלים ויגעים לפתחו באופן שהאדם יתחבר אליו אף בחושי הטעם והריח, ועל ידי כן, יהיה **כל** האדם מחובר ומשועבד **בכל** חושיו למכשיר זה.

ואף יתר ה"התפתחויות" הקיימות בעולם - הקידמה, אינן אלא להביא את האדם להשתעבדותו הגמורה למכשיר זה, ולהביאו למצב **שכמעט** ואין ברירה. לדוגמא, כיום מדינות רבות מדברות על החלפת כח אדם במכונות ורובוטים, וחלקן אף התחילו לבצע זאת. ונשאלת השאלה: אם לא "יצא אדם לפעלו ולעבדתו עדי ערב"<sup>150</sup>, מה הוא כן יעשה? תשובה: "אל דאגה! יהיה לו הרבה מה לעשות עם ה"פלאפון החכם" מבוקר ועד לילה!"<sup>151</sup>.

ונמצא שמכשיר זה, בהתראותו החיצונית, הינו **כלי אחד הכולל ומאחד את הכל**<sup>152</sup>.

<sup>149</sup> אנשים מקבלים חיות ממספר ה"הסכמות" שהם מקבלים, ולחילופין, מאות צעירים מתאבדים בכל שנה בעקבות פרסום מבייש שלהם באמצעי תקשורת זה או אחר המופיע ב"פלאפון החכם".

<sup>150</sup> תהלים פרק קד' פסוק כג'.

<sup>151</sup> ואף תופעת ה"מיד ובקלות" אשר התבארה לעיל בחלק ב' אינה אלא להביא את האדם להזדקק למכשיר המשיג את התוצאות הגבוהות ביותר במהירות המרבית ביותר ובקלות הגדולה ביותר.

<sup>152</sup> ובהגדרה מפורטת יותר, כפי שהאדם הינו עולם שלם הכולל את כל העולמות - מוחין, חושים, דיבור, הרגשות, פעולות, כך כלי (דמיוני) זה מתעתד כביכול לכלול את הכל.

אך בפנימיותו של מכשיר זה - במציאותו האמיתית, הוא אינו מאחד מאומה, אלא רק מכיל את כל הנגעים במקום אחד, מאפשר את כל החיבורים האסורים והבלתי הולמים אשר אינם מאחדים אלא מפרידים, וחושף את האדם לכל הטומאות והרעות שבעולם.

והמציאות מוכיחה, ואף המחקרים מאשרים, כי מכשיר זה גורם לבעיות נפשיות לרוב (פרוד בין כוחות הנפש כנ"ל), לפרוד בין איש לאשתו, בין הורים לילדיהם, בין משפחות, בין חברים, בין קהילות, בין האדם לתורתו ובין האדם לבוראו.<sup>153</sup> ובאמת, אין בו שום ממשות<sup>154</sup> מלבד כח הפרוד<sup>155</sup>, דמיונות<sup>156</sup> וחזיונות שוא<sup>157</sup>.

והאדם המפנה את כח ההבטה שלו אל מציאות זו, אשר התראותה הדמיונית הינה כלי אחד הכולל הכל ומציאותה האמיתית הינה אך ורק פרוד ודמיון, ה"אני" שלו יוצא אליה וקולט את כל כוחות הטומאה המופרדות והמפרידות המקובצות אל תוכה בכל חושיו וכוחותיו<sup>158</sup>, והוא יורד ל"קומה" הנמוכה ביותר, לחיצוניות

<sup>153</sup> ו"הפלאפון החכם" אינו אלא "נציגו הבלעדי" של שער הנו"ן של הטומאה - של היצה"ר, בעולם (שלוש אותיותיו הראשונות של שמו של זה בלע"ז כשלוש אותיותיו הראשונות של שמו של זה. ושאר אותיותיו של "הפלאפון החכם" בלע"ז גימ' "אלהים אחרים"!)!

ולא לחינם אסרו כל גדולי ישראל את השימוש במכשיר זה!

והדרך המעשית של שער הנו"ן של הטומאה ונציגו הבלעדי להשיג את המטרה הינה להביא את בני האדם, כל אחד לחוד וכולם יחד, למצב שיש להם כלי אחד (דמיוני), אשר איתו ניתן ורוצים להסתדר, או מוכרחים להסתדר, בכל תחומי החיים. וממילא, בני האדם לא יחפשו, או יתקשו למצוא, את האחד האמיתי אשר באמת כולל ומאחד את הכל, ואותו באמת כולם צריכים בכל תחומי החיים.

ואם תוך זמן קצר מאוד הגיע מכשיר זה לממדים כה נוראיים, מה יהיה הלאה, ה' יצילנו ויגאלנו.

<sup>154</sup> ועל זה אומרת הגמ' במסכת סוכה (דף נב' עמוד א'): "לעתיד לבוא מביאו הקב"ה ליצה"ר ושוחטו (קריסת כל הרשתות ומערכות הטכנולוגיה והמדיה, וגילוי האמת ש"הפלאפון החכם" אינו אלא אבן שאין לה הופכין) בפני הצדיקים ובפני הרשעים. צדיקים נדמה להם כהר גבוה ורשעים נדמה להם כחוט השערה". כלומר, בין לצדיקים ובין לרשעים הוא לא נראה כמציאות אמיתית אלא רק נדמה להם. וזאת משום שבאמת אין בו שום ממשות, אלא כולו דמיון.

<sup>155</sup> מכשיר זה מכיל "יישומים" רבים ונפרדים, כעין פרצוף מלא עיניים. מעניין. המדרש (ילקוט שמעוני דברים פרק כג') אומר שמלאך המוות כולו מלא עיניים.

<sup>156</sup> וכפי שהתבאר לעיל, מטרתו להפוך אף את כל העולם לדמיוני. ואף מפתחי מכשיר זה מצהירים בגאון, כי בעוד מספר שנים לא יהיו בני אדם אנושיים אלא דמיוניים. וכבר עכשיו מוכיחים המחקרים שדפוסי החשיבה של בני אדם המשתמשים רבות ב"פלאפון החכם" מתעצבים" בהתאם ל"דפוסי החשיבה" הדמיוניים של "הפלאפון החכם".

<sup>157</sup> אגב, כמה מוכרת שיטה זו של היצה"ר: ליצור מצב של חושך ובלבול בעולם, להראות אשליות דמיוניות על מנת להעלים את המציאות, ולהביא לידי מסקנה שאי אפשר בלי "המנהיג החדש".

<sup>158</sup> ואין זה במקרה שעיקר השימוש ב"פלאפון החכם" נעשה עם כל כח ההבטה - כל "הפנים", של האדם, והאדם מפנה את כל ה"אני המביט" שלו אל מכשיר זה. וכמין עדות מוחשית לכך, ניתן לראות פעמים רבות כיצד ה"פלאפון החכם"

הגדולה ביותר, לפרוד הגדול ביותר **בתוך נפשו** - כוחות נפשו נעשים מופרדים לעשרות ומאות אלפי חלקים, ולמדרגה הנמוכה ביותר במדרגת **הגוף** - **לעקב**<sup>159</sup>. כלומר, לא רק שהוא נמצא בתפיסת הגוף, אלא הוא נמצא בתפיסת **עקב הגוף** - **"עקבתא דמשיחא"**<sup>160</sup>.

ומשם, הדרך להביט על זולתו, על הבריאה ועל הבורא יתברך בתפיסת פרוד, קרובה ומהירה מאוד<sup>161</sup>, ה"י.

## "עלמא דפרודא"

אך זה אינו מסתיים בכך. כיון ש"המכשיר החכם" משפיע על כל צורת החיים של בני האדם, וביתר דקדוק, הוא הופך להיות "צורת החיים" של העולם, תפיסת הפרוד אינה נשאת רק בתוך כותלי ביתה - בתוך "המכשיר החכם", אלא היא

עומד ניצב אל מול פני המביט, ומאיר את כל פניו, ובפרט כאשר יושב האדם בחושך - "תשת חשך ויהי לילה" (תהלים קד' כ), "זה העולם הזה שדומה ללילה" (מסכת ב"מ דף פג' עמוד ב'). להורות כביכול, שהמביט עצמו נמצא בחושך, וכל ה"פנים" - כל ה"אני המביט" שלו, מקבלות "הארתן" מאותו מכשיר דמיוני. ואף המחקרים מוכיחים כי השימוש הממושך ב"פלאפון החכם" מזיק ל**עניינים**, ובפרט אם **מביטים** בו **בלילה**. וזאת משום שמכשיר זה פוגע כה רבות בכח ההבטה של האדם, ובפרט אם מביטים בו בעולם הזה שדומה ללילה, עד שאף עיניו הגשמיות ניוזקות.

<sup>159</sup> והיות ו"הפלאפון החכם" הינו נציגו הבלעדי של שער הנו"ן של הטומאה, אין הבדל רב בין אם מביט האדם בכל תכניו או רק בחלקם. כמו כן, אין הבדל רב בין אם מכשיר זה פרוץ לחלוטין או שהוא "מוגן" למחצה לשליש ולרביע. וזאת ממספר טעמים: א. כל ההגנה נועדה **לאפשר** את ההשתמשות במכשיר, ולא להיות באמת מוגנים מפניו. וההיגיון מדבר בעד עצמו. ב. ההגנה היחידה משער הנו"ן של הטומאה הינה גילוי שער הנו"ן של הקדושה, שהוא הכח היחיד ההפכי לו והמסוגל לו (כפי שיתבאר להלן). ג. אף אם האדם אינו חשוף לכל ה"פרצוף" של היצה"ר בכבודו ובעצמו, הוא חשוף לחלק ממנו. ודי בחלק קטן ממנו, בכדי לאבד את הכל, ר"ל. ד. הרי על זה דרשו רבותינו: "כל באיה לא ישובון" (משלי פרק ב' פסוק יט'), ומי יודע מה ילד יום ולאן יתדרדרו הדברים, הן מצד המכשירים הן מצד ההגנות והן מצד האדם עצמו?! ומי יכול להעיד על עצמו שהוא לא ירד יותר מכך?!

<sup>160</sup> וזו מהות ההסתרה אשר התנבא עליה משה רבנו ע"ה (דברים פרק לא' פסוק יח'): "ואנכי הסתר אסתיר **פני** ביום ההוא". שהקב"ה מסתיר כביכול את ה"פנים הפנימיות" - משיח צדקנו - שער הנו"ן של הקדושה, ומה שמתגלה הוא ה"פנים החיצוניות" - כח המדמה - שער הנו"ן של הטומאה.

ועל זה הזהירה התורה (שמות פרק כ' פסוק ג'): "לא יהיה לך **אלהים אחרים** על **פני**". שלא להעדיף, חלילה, את ה"נציג" של ה"פנים החיצוניות" על פני ה"פנים הפנימיות" של הקב"ה.

<sup>161</sup> וזה מסביר היטב את התופעה המתפשטת כאש בשדה קוצים, שרבים מהמשתמשים במכשיר זה, **עוזבים הכל ומהר**. והמתבונן יראה כי היישומים הקיימים במכשיר זה נקראים "אפליקציה", נוטריקון "אפל" - אתרוג הנקרא תפוח (עי' תוס' שבת דף פח' עמוד א' ד"ה פרי) - פרי שאכל ממנו אדה"ר לחד מ"ד (רבי אבא בבראשית רבה טז' ז), קץ, יה. להורות שמי שאוכל מן הפרי האסור, שם קץ לקשרו עם הקב"ה, חלילה.

אך באמת, אין יאוש ולא ידח ממנו נידח, **וכל** יהודי, באשר הוא, יכול לחזור בתשובה **בכל** רגע.

יוצאת החוצה אל רחובה של עיר, ויתר על כן, היא מקיפה את כל העולם כולו, וכבר העולם הופך להיות **כלי אחד הכולל הכל**. וכפי שהוזכר, כל העולם הולך ו"מתאחד" - מדינות, קהילות, עדות וכדו' - כולם מתערבים ומתאחדים כביכול.

אך במבט פנימי ואמיתי, זו אינה אחדות אמיתית, היות והיא נוצרת מכח פרוד דמיוני, מתערובת בלתי נכונה בעליל ומפריצת כל הגבולות אשר נועדו לשמור על יחודיותו של כל אחד בפני עצמו. ומציאות זו אינה אחדות אלא פרוד. שכן, אם מתבקש האדם לאבד את יחודיותו על מנת להיכלל ב"כלי אחד" של העולם, הרי שאת עצמו הוא איבד - הוא אינו מאוחד עם עצמו, ואף את חיבורו לכלל הוא איבד, משום שכל "חיבורו" אינו אלא לכל אלו שאיבדו את עצמם ואינם מחוברים לעצמם "לטובת הכלל". ובסך הכל, הוא מוצא את עצמו מופרד בכלי אחד עם עוד מופרדים רבים.

בנוסף לכך, מצב זה גורם לאדם תחושת חוסר וריקנות, הגורמת לנפש להשתוקק למילוי. אך המילוי המצוי אינו אלא התוכן המפריד של הכלי הדמיוני. וחוזר חלילה. וככל שמתחבר האדם אל מציאות זו, החלל הנפשי שלו נעשה גדול יותר, ותשוקת המילוי שלו נעשית תובענית יותר. וכמשל המים המלוחים אשר מצמיאים יותר ויותר את שותיהם.

**וזה הניסיון של הדור האחרון - דור "עקבתא דמשיחא", בעולם הזה - "עלמא דפרודא".**

ולענייננו, נמצא שאף מי שלא מביט ישירות אל "הפלאפון החכם" אלא רק מפנה את כח ההבטה החוצה, נתקל בתפיסת הפרוד הנמצאת בכל עבר, ר"ל.

**וזה גודל הסכנה הטמונה בהבטה אל החוץ בפרט בדורנו!**

# הפניית הפנים אל הפנימיות - תועלת כפולה

## ומכופלת

אולם, כאשר מפנה האדם את כח ההבטה שלו אל תוך עצמו - אל פנימיותו, הוא מקבל מכך תועלת כפולה ומכופלת.

ראשית הוא מרוויח את התועלת העצומה והנפלאה הקיימת בעצם הפניית הפנים אל תוך עצמו - אל פנימיותו האמיתית.

שהרי בהפנות האדם פניו אל תוך עצמו, ה"אני המביט" שלו מביט אל עומק נפשו, הוא "נע" אל פנימיות נפשו - אל ה"קומות" הגבוהות והמרוממות אשר בנפשו, וקולט את תפיסת העולם וצורת ההסתכלות הנמצאות שם. ואט אט מתקשר האדם אל פנימיותו, אל ה"אני המביט" הפנימי שלו ואל יחודיותו.

מלבד כך, כאשר מתחבר האדם אל פנימיותו, ביכולתו אף להביע אותה אל הזולת. וכאן מקבלת המשמעות השניה של המילה "פנים" את מקומה הראוי. שהרי ה"פנים" שלו פונות אל פנימיותו וקולטות אותה, ולאחר מכן הן מגלות ומשדרות את פנימיותו אל הזולת.<sup>162</sup> - הן מאירות אל הזולת.<sup>163</sup>

ויתר על כן, כאשר מתחבר האדם אל פנימיות נפשו, הוא מתחבר אל תפיסת השורש האחד - אל תפיסת האחדות שלו. הוא מתאחד עם עצמו - כוחותיו

---

<sup>162</sup> וביתר דקות, הן משדרות את פנימיותו אל פנימיות הזולת.

<sup>163</sup> והגילוי להארת הפנים המתקנת הייתה דווקא אצל משה רבנו ע"ה (משיח גימטריה "משה אחד") - "כי קרן עור פניו" (שמות פרק לד' פסוק כט'). פניו של משה רבנו לא קיבלו הארתן מן החוץ - פרוד (כמקבלי "הארת" "המכשיר החכם") אלא מפנימיותו - אחדות - משה אחד גימ' משיח - כלי אחד המגלה את האחד האמיתי הכולל את הכל - הא"ס ב"ה. שהרי משה רבנו הוא זה שאיחד בין עם ישראל והקב"ה, בין עם ישראל והתורה הקדושה וכו'. ומכח ההבטה של משה רבנו אל פנימיות נפשו, קיבלו פניו את הארת האחדות, והאירו את פנימיותו אל הזולת.

מתאחדים, ותפיסת העולם שלו על עצמו, על הנבראים ועל הבורא יתברך, הופכת להיות תפיסת אחדות<sup>164</sup>.

וכמו כן, כאשר מחובר האדם אל פנימיותו, ביכולתו אף להביט אל תוך פנימיות זולתו - אל השורש האחד של זולתו, ולהתאחד עימו באמת. ואם כל אדם בפני עצמו יתחבר אל פנימיותו ויתאחד עם פנימיות זולתו, או אז יתגלה הכלי האמיתי הכולל ומאחד את הכל<sup>165</sup>.

ומלבד כל זאת, בעצם כך שכח ההבטה של האדם פונה אל פנימיותו, מציל הוא את עצמו מן ההבטה אל החוץ, **עם כל המשתמע**. שהרי אם פונות הפנים אל הפנימיות, הן אינן פונות אל החיצוניות<sup>166</sup>.

## לדור בפנים ולראות פנימיות - בטבעיות

זאת ועוד, כאשר מרבה האדם להביט פנימה, לא זו בלבד שהוא מתקשר אל עצמו ואל ה"אני המביט" הפנימי שלו, אלא ברבות הימים הוא עוקר ממקום מגוריו

<sup>164</sup> וזהו גילוי שער הנו"ן של הקדושה - אורו של משיח, הפך שער הנו"ן של הטומאה - "הפלאפון החכם". ותפקידו ומהותו של משיח צדקנו: "כלי אחד הכולל ומאחד את הכל" בצורה מתוקנת, פנימית ואמיתית. הוי אומר, גילוי החיבור והאחדות בין החלקים הפנימיים והיחודיים של כל הבריאה כולה למציאות של **כלי אחד** - צורת אדם אחד. גילוי האחדות בין כל הדצח"מ - משמשי האדם השלם, בין בני האדם - חלקי נשמה אחת, בין בני האדם והתורה הקדושה - אורייתא וישראל חד, בין כל חלקי התורה הקדושה - אין מוקדם ומאוחר בתורה, בין ישראל ואביהם שבשמיים - קוב"ה וישראל חד, בין התורה הקדושה והבורא יתברך - קוב"ה ואורייתא חד, ובין כל הבריאה כולה לבורא יתברך, הכולל הכל באחדות גמורה ושלמה - "ה' אחד ושמו אחד" - אור אין סוף ב"ה.

וכנגד הניסיון הדמיוני של "איחוד הענפים המופרדים" שיוצר שער הנו"ן של הטומאה, ההצלה היחידה הינה העמדת הגבולות הברורים בין הענפים מחד, וגילוי כח האחדות בין השורשים הפנימיים של כל הנבראים ובין הנבראים לבוראם מאידך. והעבודה המעשית לבניית כוחות אלו מחולקת לשתיים: חיצונית ופנימית. העבודה החיצונית הינה לימוד התורה באופן של חלוקת הנושא הנלמד לחלקים רבים ככל הניתן, והעמדת כל מרכיב לעצמו. והעבודה הפנימית הינה לימוד פנימיות התורה, כלומר, לימוד באופן של איחוד כל חלקי הנושא הנלמד, ומציאת השורש האחד של כל המרכיבים (ושתי דרכים אלו, החיצונית והפנימית, יכולות להיות בכל פרד"ס התורה הקדושה). וכל אדם צריך לעסוק בשתי דרכי לימוד אלו כפי נפשו ויכולתו.

ואף מהלך לימוד והכרת הנפש, אשר שורשו בתורה הקדושה, מחולק לחיצוני ופנימי: לימוד והכרת הענפים - כל כח בפני עצמו, ולאחר מכן, לימוד והכרת הכח השורשי המאחד את כל הענפים. והוא המתבאר כאן.

ובחיי המעשה, מצד העבודה החיצונית, על כל אדם לגלות את יחודיותו, ולא להתעלם ממנה בכדי להיות כמו כולם. ומצד העבודה הפנימית, על כל אדם לגלות את המכנה המשותף שבין היחודיות שלו ובין היחודיות של זולתו ולאחדן.

<sup>165</sup> שהוא אורו של משיח צדקנו שיבוא ויגאלנו, ויגלה את האחד האמיתי - אחד יחיד ומיוחד היה הוה ויהיה, במהרה בימינו. וכפי שהוזכר לעיל בהערה, בזה עצמו הוא מקיים מצות "לא יהיה לך אלהים אחרים על פני".

<sup>166</sup>

החיצוניים ועובר לדור כביכול בתוך עצמו - עומק נפשו הופך להיות מקום מגוריו החדש של ה"אני" שלו, ופנימיות נפשו הופכת להיות מדרגת נפשו הגלויה והטבעית.

ואף כח ההבטה הפנימי שלו הופך להיות כח הבטה טבעי, ולא כח שיש לעמול על מנת לקנותו.<sup>167</sup>

ומעין הדוגמא אשר הובאה לעיל - האדם העובר דירה ומתחבר לקהילה חדשה וברבות הימים הוא נעשה כמותם, כך האדם המרבה להביט פנימה, עוקר הוא ממקום מגוריו החיצוניים, עובר לדור במקום פנימי, וקונה לעצמו צורת הבטה פנימית.

אך הבדל עצום ישנו בין הדוגמא למקרה הנוכחי. בדוגמא, יתכן והאדם זונח את ה"אני" האמיתי שלו, והופך להיות אדם אחר - כפי הקהילה אליה התחבר. ואילו במקרה הנוכחי, בו האדם ממעט בהבטה אל החוץ ומרבה בהבטה אל הפנים, הוא משיל את זהותו החיצונית, המושאלת, הענפית, המופרדת והמובדלת, והוא חוזר ל"אני" השורשי והאמיתי שלו, ומביט על כל דבר במבט פנימי ואחדותי באופן טבעי. ובמילים אחרות, הוא הופך מאדם פרוד לאדם מאוחד.

## פניה נכונה אל זולתו - רק מתוך עצמו

אגב, הדרך הנכונה לפנות אל הזולת בצורה נכונה ואמיתית, מבלי להתנתק מן הזולת מחד, ומבלי להיפגע מן ההבטה אל החוץ מאידך, הינה מתוך מקומו הפנימי.

---

<sup>167</sup> ראשית, על האדם לעלות אל המדרגה העליונה - "מי יעלה בהר ה'". וכל עליה מצריכה עמל. ולאחר שקונה האדם מדרגה עליונה זו, היא הופכת להיות חלק ממנו באופן טבעי ופשוט - היא הופכת להיות מדרגת ה"אני" הנפשית שלו. ושם עבודתו הינה השארות במעלה זו, וזהירות לכל יפול ה"אני" שלו אל מקום נמוך או אל מדרגה המצריכה עמל בכדי לחזור שוב אל מעלתו העליונה - "ומי יקום במקום קדשו".

כלומר, ראשית על האדם להביט רבות אל תוך עצמו, על מנת לקנות מבט פנימי יציב וקבוע. ולאחר מכן, יכול האדם להביט מתוך עצמו אל החוץ.

ואין הכוונה שיצא האדם אל החוץ כפשוטו, שהרי בכך הוא יאבד את עצמו ואת כח ההבטה הפנימית שלו. אלא עליו להישאר בפנים, ומתוך פנימיותו להביט אל החוץ. כמשל לאדם הנמצא בין כותלי ביתו, ומביט מן החלון אל החוץ על מנת לברר את מזג האוויר. ביכולתו לראות את מזג האוויר השורר בחוץ, מבלי להיפגע ממנו.<sup>168</sup>

## הבטה אל הפנים - הכרה עצמית

ובכן, לעיל התבאר, בהיבט אחד, הצורך בלימוד והכרת הנפש: לצורך עבודת הבורא וקיום המצוות, ולצורך האדם עצמו - בניית צורת חיים נכונה ומתוקנת ופתרון בעיות.

אך לפי המתבאר כאן, צורך זה מקבל היבט נוסף, היקפי ועמוק יותר, וישנו צורך עצום והכרחי עד למאוד בלימוד והכרת הנפש, והוא: לצורך ההבטה אל הפנים וגילוי כח האחדות, ולצורך ההצלה מן ההבטה אל החוץ עם כל הסכנות הנשקפות.

שהרי עיקר מהלך הפניית כח ההבטה אל הפנימיות, אשר התבאר זה עתה, נעשה בפועל על ידי לימוד והכרת הנפש. ואף לחילופין, כל מהלך הלימוד והכרת הנפש יכול להתבצע רק כאשר מפנה האדם את כח ההבטה שלו מן החוץ אל הפנים. שכן, לא ניתן להביט החוצה ולהכיר את הפנימיות - את הנפש, בו זמנית.

<sup>168</sup> לעיל הוזכר אופן הבטה נוסף, בו מביט האדם מפנימיות נפשו אל פנימיות זולתו, ועל ידי כך הם מתאחדים. וישנו אופן הבטה גבוה מכך, המיועד בעיקר ליחיד סגולה, ובו האדם אכן "יוצא" מפנימיותו אל חיצוניותו, בכדי שיוכל להביט אל פנימיות זולתו. וכפי שנאמר על משה רבנו ע"ה (שמות פ"ב פס' יא): "ויגדל משה" - לאחר שהגיע למדרגות גבוהות בנפשו, "ויצא אל אחיו" - יצא מעצמו אל מדרגת אחיו - חיצוניותו, "וירא בסבלתם" - וכך הוא יכל להביט ולראות את סבל נפשם לפי מדרגתם.

על כל פנים, אם מביט האדם אל הפנימיות של ה"חוץ", הסכנה מועטת. אך לצאת אל החוץ ולהביט אל החוץ בעצם, הסכנה בכך גדולה עד למאוד.



ומי שחפץ להביט אל פנימיותו ולהציל את עצמו מן ההבטה אל החוץ, מוכרח ללמוד ולהכיר את עצמו<sup>169</sup>. ומי שמעוניין ללמוד ולהכיר את עצמו ולהעצים את נפשו, חייב להסכים למעט בהבטה אל החוץ ולהפנות את מבטו אל פנימיותו. ובמילים פשוטות, הפניית כח ההבטה אל הפנימיות והכרה עצמית - זו בלא זו אי אפשר.

## כיוון הפנים - סיבת הקלקולים והתיקונים

וביתר פרטות, אדם אשר אינו למד ומכיר את נפשו, במילים אחרות הוא אינו מפנה את כח ההבטה אל פנימיותו. ואם פני האדם אינן פונות אל פנימיותו, הן פונות אל החוץ. ומלבד הקשיים המולדים והנרכשים שישנם לאדם בעבודת הבורא, בצורת חייו ובבעיות נפשו, עצם הפניית כח ההבטה אל החוץ מעצימה עד למאוד את הריחוק מעבודת הבורא וקיום מצוותיו, מביאה לידי שיבוש נורא של צורת החיים, מגדילה את הבעיות הקיימות לאין ערוך, ואף מחדשת בעיות נפשיות לרוב.

שהרי בחוץ יש כפירה ועבירות, בחוץ יש חושך, תערובת ובלבול, בחוץ יש את דור ה"מיד ובקלות", דור "עקבתא דמשיחא", דור "הפלאפון החכם" ועוד כמה דורות, אשר שורש כל הקלקולים הללו - **דמיון ופרוד**. והאדם המביט בכל הקלקולים הללו, ה"אני" שלו סופח אותם אל קרבו, והם הופכים להיות חלק ממנו ומן ה"אני המביט" שלו, "ולא נודע כי באו אל קרבנה"<sup>170</sup> - לא ניכר שהדברים אינם חלק ממנו, אלא הם נראים כביכול חלק ממנו.

<sup>169</sup> כבר הוזכר לעיל כי לא זו הדרך היחידה, וניתן להיכנס אל פנימיות הנפש ע"י עסק התורה בעמל ויגיעה או על ידי מסירות נפש או על ידי לימוד פנימיות התורה. אך גם באופנים אלו, על האדם לייחד זמן מה ללימוד והכרת נפשו באופן מכוון. ועוד, כפי שהתבאר, מהלך זה עצמו נחשב לאופן של לימוד פנימיות התורה.  
<sup>170</sup> בראשית פרק מא' פסוק כא'.

וכתוצאה מכל זאת, מוצא האדם את עצמו עם כל התוצאות של הדמיון והפרוד: רחוק מהבורא יתברך ומקיום מצוותיו כדבעי, רחוק מצורת חיים נכונה ומתוקנת, ועם רשימת כוחות בלתי גלויים, בלתי מתוקנים ובלתי מאוזנים, ארוכה יותר ממה שהייתה קודם לכן.

ולהפך, הפניית כח ההבטה לכיוון פנימה היא המביאה לידי קירוב לעבודת הבורא וקיום מצוותיו, לידי בניית צורת חיים נכונה ומתוקנת ולידי פתרון הבעיות הנפשיות. שהרי בתוך האדם פנימה נמצאת המציאות האמיתית: בתוכו שוכן הקב"ה, בתוכו נמצאים מבנה נפשו היחודי, כוחותיו הפנימיים והנפלאים, חיותו ושמחתו. ובקרב נמצאת היכולת לבנות, לרומם ולהעצים את נפשו, ולפתור את בעיותיו.

ויתר על כן, בשורש נפשו של האדם נמצא מקור אחדותו, המאחד את כל חושיו וכוחותיו לעבודת ה' - "כל עצמותי תאמרנה ה' מי כמוך"<sup>171</sup>, המאחד את עבודת ה' הגשמית עם עבודת ה' הנפשית, המאחד את כוחותיו ומכוונם לבניית צורת חיים המתאימה לו, והמאחד את כוחותיו הבלתי גלויים, מתוקנים ומאוזנים, קרי, הבלתי מאוחדים.

ודאי, אף כאשר כח ההבטה של האדם פונה כלפי פנים ולא כלפי חוץ, עדיין יש לו להפנות את כח ההבטה שלו בתוך עצמו אל כיוון מסויים, על מנת לעבוד בצורה מסודרת, ועל מנת להשיג את מבוקשו: אל כיוון עבודת הבורא וקיום מצוותיו, אל כיוון בניית צורת חיים נכונה ומתוקנת, ואל כיוון פתרון הבעיות.

אך מכל מקום, ישנו צורך עצום בלימוד והכרת הנפש, **מכל סיבה שתהא**: בין אם האדם חפץ לעבוד את בוראו ולקיים את מצוותיו, בין אם הוא חפץ לבנות צורת

---

<sup>171</sup> תהלים פרק לה' פסוק י'.

חיים נכונה ומתוקנת, ובין אם הוא חפץ לפתור את בעיותיו. בכל פעם שלמד ומכיר האדם את עצמו, הוא גם מפנה את כח ההבטה כלפי פנים, וגם מציל את עצמו מן ההבטה כלפי חוץ וכנ"ל.

וכמובן שבכדי להיכנס אל מעמקי הנפש, לחיות בתפיסת אחדות אמיתית, לקנות "אני המביט" פנימי, ובכדי להינצל כראוי מן ההבטה המסוכנת אל החוץ, אין די בהבטות מזדמנות אל הפנימיות, כגון לשם פתרון בעיות, אלא על האדם להביט רבות אל תוך פנימיותו, ובצורה מובנית, יסודית, היקפית, עקבית והדרגתית.

והדרך המעשית לכך הינה, לימוד והכרת הנפש לשם בניית צורת חיים נכונה ומתוקנת. שכן, דרך זו היא הכוללת את שאר הדרכים.<sup>172</sup>

## קניית היכולת להפנות את כח ההבטה פנימה

בנוסף, כיון שההבטה הטבעית, על דרך כלל, הינה כלפי חוץ, עצם היכולת להפנות את כח ההבטה מכיוון חוץ אל כיוון פנים אינו מולד וטבעי, אלא ישנו צורך לקנותו.<sup>173</sup>

והעצה המעשית לכך הינה, כניסה יזומה וסדירה למהלך של לימוד והכרת הנפש. ועל ידי כן, בכל פעם שעוסק האדם בלימוד והכרת נפשו, הוא מסובב את כח ההבטה שלו מכיוון חוץ אל כיוון פנים. ואט אט, פעולתו היזומה הופכת להרגל, וההרגל הופך לקניין בנפש. ועל ידי כן, יכולת הפניית כח ההבטה פנימה, נעשית פעילה ונשלטת ביד האדם.<sup>174</sup>

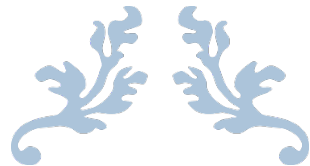
<sup>172</sup> כפי שהתבאר לעיל בחלק ב'.

<sup>173</sup> ומשום כך, ישנם בני אדם המביטים מעט פנימה ומרגישים אי נוחות, ומיד יוצאים חזרה להביט אל החוץ. וכאשר נכנס האדם למהלך עבודה מסודר, תופעה זו נעלמת עם הזמן וההרגל.

<sup>174</sup> ומלבד העבודה הסדירה, יש בזה אף תועלת עצומה למצבים בהם ישנו צורך מידי לסובב את כח ההבטה מן החוץ אל הפנים, וישנם מצבים רבים כאלה.

וכך מגיע האדם אל שלב בו הוא פונה אל פנימיותו - מכיר את עצמו, באופן טבעי ופשוט, נעשה "אני" פנימי עם "אני המביט" פנימי, מתחבר לשורשו, מגלה את כח האחדות בנפשו, עובד את בוראו ומקיים את מצוותיו, בונה לעצמו צורת חיים נכונה ומתוקנת, פותר את בעיותיו, מתמלא בחיות ושמחה, חי בתוך עולמו שלו, ומתאחד עם עצמו, עם זולתו ועם בוראו.





# סיכום



הקב"ה ברא את האדם על ידי הרכבת שני חלקים: גוף חיצוני ונפש פנימית. ועל האדם לעבוד את בוראו עם שני החלקים הללו. עם גופו עליו לקיים את המצוות המעשיות, ועם נפשו עליו לקיים את המצוות הנפשיות. ובנוסף, על האדם לחבר את שני חלקי עבודתו - מעשים גשמיים יחד עם כוחות הנפש. שכן, מלבד המצוות הנפשיות, נפש האדם מכריעה ומשפיעה עד למאוד אף בקיום המצוות המעשיות - בכמות ובאיכות.

ובכדי לעבוד את הבורא יתברך ולקיים את מצוותיו, על האדם ללמוד ולהכיר את נפשו ואת כוחותיו.

כמו כן, על האדם ללמוד ולהכיר את נפשו על מנת לבנות את הכלים הנצרכים לעבודת הבורא, על מנת לעבוד מתוך תעצומות הנפש ולא מתוך חולשה ורפיון, על מנת להכיר את בוראו, לטובת האדם עצמו ועל מנת להילחם בכוחות הרע. ברם, כיון שישנו חוסר בספרים המקבצים והמבארים בצורה מסודרת את הנפש ואת כוחותיה, הדרך ללימוד והכרת הנפש אינה כה סלולה. ומציאות זו גורמת למספר קשיים וטעויות.

ראשית, ישנו קושי מעשי ללמוד ולהכיר את הנפש.

מלבד זאת, ישנם בני אדם הטועים לחשוב כי אין הכרח בלימוד והכרת הנפש, או כי נושאי העולם הפנימי הינם פשוטים למדי, או כי חלילה, אין בנמצא בתורתנו הקדושה מקור ומזור בלעדיים ללימוד והכרת הנפש ולריפוי תחלואיה.

אך אין האמת כן. ישנו הכרח גדול לכל אדם ללמוד ולהכיר את נפשו, נושאי העולם הפנימי הינם עמוקים והיקפיים, והמקור האמיתי, השלם והבלעדי ללימוד והכרת הנפש ולריפוי תחלואיה, הינו התורה הקדושה. ועל האדם לעמול ללמוד ולהכיר

את נפשו, בכדי לזכות לעבוד את בוראו הן עם גופו הן עם נפשו והן עם שני החלקים גם יחד, ובכל חלקי העבודה.

מלבד הצורך בלימוד והכרת הנפש לשם עבודת הבורא, רצונו יתברך שילמד ויכיר האדם את נפשו אף לשם עצמו. וזאת משני טעמים: א. בכדי לפתור בעיות. ב. בכדי לבנות צורת חיים נכונה ומתוקנת.

הצורך בלימוד והכרת הנפש לשם פתרון בעיות הינו טבעי ונצרך מחד, אך מאידך הינו מצומצם, מתעורר לאחר שצצות הבעיות, ואינו מניע לבניית צורת חיים נכונה ומתוקנת.

ואילו הצורך ללמוד ולהכיר את הנפש לשם בניית צורת חיים נכונה ומתוקנת, הינו שורשי והיקפי יותר, ומוביל להכרת הנפש בצורה מעמיקה ורחבה, **להעצמת הנפש**, לבניית חיים מלאי שמחה וסיפוק, ולפתרון הבעיות הנפשיות (ואף לעבודת הבורא וקיום מצוותיו).

פעמים רבות, הרצון ללמוד ולהכיר את הנפש על מנת לפתור בעיות, נובע מהרגל חיים חיצוני התובע מן האדם למצוא פתרונות קלים ומהירים לכל מבוקש - דור ה"מיד ובקלות". ומשום כך תר האדם אחר פתרונות פלא לבעיות נפשו. אך על דרך כלל, גישה זו אינה מועילה, ופעמים אף מזיקה.

כמו כן, ישנם בני האדם המבקשים ללמוד ולהכיר את בעיות נפשם על מנת להילחם ביצר הרע ובכוחות השליליים אשר בנפשם. דרך זו נכונה היא, אך נובעת מהסתכלות חיצונית על הנפש ועל עבודתה, ואף מעוררת את התשוקה למלחמה בנפש.

ההסתכלות הפנימית על הנפש ועל העבודה עם כוחותיה הינה חיובית ושלמה יותר, ומעוררת את התשוקה לשלום בנפש. הוי אומר, נפש האדם הינה "חלק אלוה



ממעל", אשר מולבשים עליה כוחות נפלאים, ועל האדם להכירם, להוציאם מן הכח אל הפועל, ולקבל מהם חיות ושמחה. ובנוסף לכך, עליו לגלות, לתקן ולאזן חלק מכוחותיו, ולאחר מכן להשתמש אף איתם באופן הנכון והרצוי. ועל ידי כן, האדם חי חיים בריאים, שמחים, מאושרים, ובנויים בהתאם לכוחות נפשו.

על פי תפיסת הרצון לפתרון בעיות ותפיסת המלחמות, מהלך לימוד והכרת הנפש הינו קצר טווח. ועל פי תפיסת הרצון לבנות צורת חיים נכונה ומתוקנת ותפיסת השלום, מהלך הכרת הנפש הינו ארוך טווח - כל ימי חיי האדם.

אמנם על לימוד והכרת הנפש לשם פתרון בעיות להיות כשלב במהלך לימוד והכרת הנפש ההיקפי, אך ישנם מקרים בהם "ההכרח לא יגונה", וישנו צורך מייד בלימוד והכרת הנפש לשם פתרון בעיות, כגון: במקרים חמורים, במקרים קיצוניים המסלקים את מנוחת הנפש הבסיסית, במקרים דחופים ובמקרים אשר ישנה בהם חולשה זמנית להתמודד כראוי - כל מקרה לגופו.

ואף במקרים אלו, על האדם לשאוף ללמוד ולהכיר את נפשו בצורה היקפית ושורשית, על מנת לבנות צורת חיים נכונה ומתוקנת.

וככלל, על מהלך לימוד והכרת הנפש לשם פתרון בעיות להיות כחלק מחלקי לימוד והכרת הנפש לשם בניית צורת חיים נכונה ומתוקנת, ולא לעמוד כתכלית בפני עצמה.

על האדם לברר, קודם תחילת עבודתו המעשית, אנה פניו מועדות - אם לכיוון פתרון בעיות או לכיוון בניית צורת חיים נכונה ומתוקנת. וזאת בכדי לצעוד בדרך המתאימה לשאיפתו.

אמנם על מנת להחל בעבודה המעשית, די בידיעה שכלית של הצורך בלימוד והכרת הנפש. אולם בכדי להתקדם ולהצליח בשלבי העבודה הבאים, על ידיעה זו

להתחזק ולהפוך לרצון אמיתי ולבקשת הלב הפשוטה. לשם כך, יחד עם התקדמותו של האדם בשלבי לימוד והכרת נפשו, עליו להתבונן ולהשיב אל ליבו את הצורך בלימוד והכרת נפשו. וככל שרצון זה יגדל, כך תגדל השקעתו והתמדתו, וכך תגדל הצלחתו בבניית צורת חיים נכונה ומתוקנת, מלאת חיות, אושר, ושמחה - והכל בהתאמה עם נפשו וכוחותיו, וכפי רצון הבורא יתברך שמו.

## **תוספת לחפצים בהעמקה בנושא!**

ישנו היבט נוסף ועמוק יותר לצורך בלימוד והכרת הנפש, והינו לצורך ההבטה פנימה וגילוי כח האחדות.

נפש האדם בנויה מחיצוניות ופנימיות, וביד האדם "לצאת" אל חיצוניות נפשו או "להיכנס" לפנימיותה. ועל דרך משל, בנפש האדם קיימות "קומות" רבות, ומדרגת הנפש הנוכחית בה נמצא האדם היא תפיסת ה"אני" שלו. ובידו של האדם להוריד או לרומם את עצמו.

והדרך לצאת לחיצוניות הנפש או להיכנס לפנימיותה הינה, על ידי שימוש בכח ההבטה.

אחד הכוחות החשובים אשר ישנם לאדם, הינו כח ההבטה. כח ההבטה נעשה על ידי חושי האדם ועל ידי כוחות נפשו. ובכל דבר בו מביט האדם, הוא מביט עם ה"אני" שלו. וכאשר הוא מביט, כח ההבטה שלו מוציאו כביכול, מהמקום בו הוא נמצא אל הדבר בו הוא מביט, ואותו דבר הופך להיות חלק ממנו וחלק מה"אני המביט" שלו. ולפי זה, "פנים" משמעו הפניית כח ההבטה אל כיוון הדבר אליו הוא מביט.

וביד האדם להפנות את מבטו אל החוץ או אל הפנים. ומכאן נולדות שתי ההגדרות המוכרות למילה "פנים": כאשר מבט האדם מופנה אל החוץ, מוגדר כי פונה הוא

אל זולתו, וכאשר מבטו פונה אל פנימיותו, אזי מוגדר כי פניו פונות אל פנימיותו ומגלות אותה אל החוץ.

ונמצא כי הכלי להוציא את האדם אל החוץ או להכניסו אל הפנים, הינו כח ההבטה.

כעת, באופן טבעי, מצד הנפש הבהמית, עיקר כח ההבטה של האדם הינו אל החוץ - פניו פונות אל הזולת. וכיון שכך, האדם נמצא בסכנה גדולה. שכן, כל הנמצא בחוץ, הופך להיות חלק מן האדם ומהשקפת עולמו. ואשר על כן, הופך האדם להיות חיצוני - הוא נמצא בחיצוניות נפשו, הוא קולט חיצוניות ומביע חיצוניות.

והסכנה אף גדולה יותר בדור דידן - דור "עקבתא דמשיחא", אשר ה"חוץ" שבו מכיל את נגעי כל הדורות, ואף יותר מכך. וכאן יש לבאר את הסכנה בעומק יותר.

ההבדל השורשי בין חיצוניות הנפש לבין פנימיותה הינו, תפיסת פרוד או תפיסת אחדות. ככל שנמצא האדם בחיצוניות נפשו, הוא תופס ראשית את עצמו, ולאחר מכן את הבריאה ואת הבורא כנפרדים. וככל שהוא נמצא בפנימיות נפשו, הוא תופס את עצמו, את הבריאה ואת הבורא כמאוחדים.

והניסיון של הדור האחרון הוא ניסיון הפרוד. שכן, בדור זה נוצר כלי - "הפלאפון החכם", אשר בהתראות חיצונית נראה כי הוא כולל את הכל, אך במציאותו האמיתית הוא אינו אלא כלי דמיוני, הכולל בתוכו את כל הטומאות ואת כל אפשרויות הפרוד הקיימות בעולם. ויתר על כן, כלי זה הופך את כל העולם לכלי אחד הכולל את הכל בהתראותו החיצונית, ול"עלמא דפרודא" במציאותו הפנימית. והאדם המביט אל החוץ, ובפרט אל "המכשיר החכם", מקבל אל תוכו את כל הנגעים הללו, ר"ל.

אולם, כאשר מביט האדם אל תוכו, ראשית הוא מרוויח מעצם ההבטה פנימה, בזה שהוא מגלה את עומק נפשו ומתחבר אליה. ובמשך הזמן, ה"אני" שלו נעשה פנימי

- הוא חי בפנימיותו, וה"אני המביט" שלו נעשה פנימי - הוא קולט פנימיות ומביע פנימיות. ושורש הכל, הוא נעשה מאוחד עם עצמו.

ומלבד זאת, האדם מציל עצמו מן ההבטה אל החוץ. שהרי אם האדם מביט פנימה, הוא אינו מביט החוצה.

אגב, הפניה האמיתית והנכונה אל החוץ, היא רק כאשר מסוגל האדם להישאר בתוך עצמו, ומשם להביט אל החוץ מבלי להיפגע.

על כל פנים, מהלך הפניית כח ההבטה מן החוץ אל הפנים, נעשה בפועל על ידי לימוד והכרת הנפש. ולחילופין, מהלך לימוד והכרת הנפש יכול להתבצע רק כאשר מפנה האדם את כח ההבטה שלו מן החוץ אל הפנים. וזה בלא זה אי אפשר.

וביתר פירוט, כיוון כח ההבטה הוא בעצם המוביל לכל הקלקולים והתיקונים.

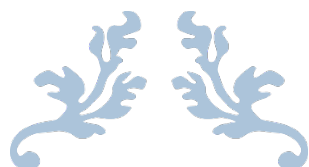
כאשר אין האדם למד ומכיר את עצמו, הוא מביט באופן טבעי אל החוץ. ומשום כך, מתרחק הוא מעבודת בוראו וקיום מצוותיו, משבש את צורת חייו הנכונים והמתוקנים, ומגיע לידי בעיות נפשיות לרוב. שכן, בחוץ נמצאים כל הקלקולים - כל הפירוודים.

וכאשר מביט האדם פנימה על ידי לימוד והכרת נפשו, הוא מתקרב לעבודת בוראו וקיום מצוותיו, בונה לעצמו צורת חיים נכונה ומתוקנת, ופותר את בעיות נפשו. שכן, בתוך האדם שורה הקב"ה, שם נמצא בניין נפשו, שם נמצאים הכוחות לבנות ולהעצים את נפשו ולתקן את כוחותיו, ושם שורשו האחדותי ומקור חיותו ושמחתו.

בנוסף לכך, הכח להפנות את כח ההבטה פנימה אינו טבעי, ויש צורך לקנותו. וכאשר מרגיל האדם את עצמו להביט פנימה בצורה יזומה ע"י לימוד והכרת נפשו, הוא קונה את עצם הכח לסובב את המבט פנימה.

ועל ידי כן, זוכה האדם להיות אדם פנימי ובעל כח הבטה פנימית, להתחבר לשורשו, להתאחד עם עצמו, לעבוד את בוראו, לבנות צורת חיים נכונה המתוקנת, לפתור את בעיות נפשו, להיות מלא חיות ושמחה, לחיות בתוך עולמו שלו, ולהתאחד עם עצמו, עם זולתו ועם הבורא יתברך שמו.





**העולה מן האמור**

**ומה בהמשך!**



קורא נכבד!

העולה מן האמור לעיל כי הכניסה למהלך של לימוד והכרת הנפש, אינה בגדר מותרות או דבר אשר אינו הכרחי. הכניסה למהלך של לימוד והכרת הנפש, הינה המפתח לכל החיים כולם, ובמילים חדות ונוקבות יותר, היא **המפתח לעצם החיים**.

שהרי לחיות משמעו להיות מחובר לעצמי - מאוחד, ולקבל חיות ושמחה משורש נפשי, ויתר על כן, מחיבורי לתורה הקדושה ולקב"ה.

ובכדי לחיות, על האדם לעבוד את הבורא יתברך ולקיים את מצוותיו, לבנות לעצמו צורת חיים נכונה, מתוקנת ומלאת חיות ושמחה, לפתור את בעיותיו הנפשיות, ולהפנות את כח ההבטה שלו אל כיוון פנימיותו, באופן המביא לידי אחדות נפשית, חיבור עצמי עמוק והעתקת מקום המגורים מן החוץ אל הפנים.

והדרך הנכונה והיעוצה לכל זאת הינה, לימוד והכרה עצמית, ועבודה מעשית של בניית והעצמת הנפש בצורה מובנית, יסודית, היקפית ועקבית. שכן, דרך זו כוללת את כל הסיבות כולן, ומביאה בס"ד לידי כל התכליות כולן.

ואשר על כן, עיקר מגמת הספר "ארבעת היסודות - הכרה עצמית", אשר קונטרס זה הינו נדבך חשוב ממנו, להיות ספר הדרכה מעשית ללימוד והכרה עצמית ולהעצמת הנפש בדרך הנ"ל.

על מנת לתת לקורא הנכבד את הכלים הנצרכים להכרת עצמו ולהעצמת נפשו, הספר "ארבעת היסודות - הכרה עצמית" מחולק לשני חלקים:

- א. ההקדמות הנצרכות, הן ללימוד והן לעבודה המעשית של הכרת הנפש.
- ב. הדרכה מעשית להכרה עצמית ולהעצמת הנפש, שלב אחר שלב - צעד אחר צעד.

בחלק הראשון של הספר מובאות הקדמות נצרכות, כגון:



- א. הצורך בלימוד והכרת הנפש (קונטרס זה).
- ב. הכרת הנפש על חלקיה.
- ג. הדרך השורשית להכרת הנפש.
- ד. הגדרת העולם הפנימי.
- ה. הנפש כבניין.
- ו. לימוד הנפש כלימוד ספר.
- ז. שכל ורגש - הגדרה והכרה.
- ח. חוויות נפשיות של השכל והרגש.

בחלק השני של הספר מובאת הדרכה פרטנית על כל שלבי העבודה המעשית, כגון:

- ט. כתיבת "הספר שלי".
- י. זיהוי כוחות הנפש ומיפוי ראשוני.
- יא. זיהוי הכוחות בהגדרה שכלית והכרה רגשית.
- יב. ראייה כללית ותפיסת תהליכים בנפש.
- יג. דירוג הכוחות החיוביים וזיהוי הכח החזק.
- יד. חיבור למקור החיות, שהוא הכח החזק.
- טו. הוצאת הכח החזק מן הכח אל הפועל וקבלת חיות ושמחה.
- טז. בניין הכוחות החיוביים.
- יז. זיהוי הרכבות הנפש.
- יח. מנוחת הנפש - איזון הקיצוניות המטרידה.
- יט. תיקון הכוחות הבלתי מתוקנים.
- כ. סוף דבר - בניין צורת חיים נכונה ומתוקנת.

בנוסף לכך, כפי שהובא בתחילת הקונטרס בקצרה, דרך "ארבעת היסודות" כוללת מספר חלקים, אשר תכליתם לאפשר לכל אדם להתחבר לדרך זו במקום בו הוא נמצא, ומשם להתקדם הלאה בבניית צורת חיים המותאמת למבנה נפשו והמביאה אל תכלית החיים.

על מנת לתת לקורא הנכבד תמונה כוללת וברורה יותר, מובאים להלן חלקי "ארבעת היסודות", פעם נוספת וביתר פירוט<sup>175</sup>:

א. הספר "ארבעת היסודות - הכרה עצמית" ח"א - למתחילים.

ספר זה הינו **הבסיס והיסוד** לכל הלימוד והעבודה המעשית של הכרת הנפש, ומדריך להכרת הכוחות ולהעצמת הנפש באופן מעשי.  
ספר זה:

- מבאר את ההקדמות הנצרכות ללימוד והכרת הנפש.
  - מבאר את השלבים הבסיסיים והשוויים לכל נפש של העבודה המעשית.
  - פותח לאדם פתח לשלבי העבודה המתקדמים, באם רצונו בכך.
  - משמש כמפת התמצאות לכל חלקי ושלבי העבודה המעשית. וזאת על מנת לתת לאדם הדרכה כללית, סדר וברירות בדרך המובילה אל התכלית - "סוף מעשה במחשבה תחילה".
- (לעת עתה, נמסרו יד' שיעורים, והספר נמצא בשלבי עריכה והוצאה לאור.)

ב. הספר "ארבעת היסודות - הכרה עצמית" ח"ב - למתקדמים.

ספר זה מהווה המשך והשלמה לעבודה המתבארת בחלק א', ומבאר שלבי עבודה נוספים, המביאים לידי הכרת "ארבעת היסודות" השורשיים אשר

---

<sup>175</sup> הסדר להלן אינו משקף בהכרח את סדר העבודה המעשית. סדר העבודה המעשית מבואר היטב בספר "ארבעת היסודות - הכרה עצמית".

בנפש. הוי אומר, הכרת היסוד החזק מתוך ארבעת היסודות - **שורש הנפש**, והכרת סדר ההדרגה של שאר היסודות.

העבודה המעשית המתבארת בספר זה ניתנת לביצוע בפני עצמה, או להשתלב יחד עם סדרת "ארבעת היסודות - הכרת הכוחות ושורשיהם" המובאת להלן, על מנת להגיע לתוצאות גבוהות יותר. (הספר נמצא בשלבי מסירת השיעורים, פיתוח ועריכה.)

ג. סדרת הספרים "ארבעת היסודות - הכרת הכוחות ושורשיהם".

סדרה זו מבארת את ארבע תנועות הנפש השורשיות היוצאות מארבעת היסודות, את הכוחות הנולדים מהן, ואת השפעתן על עשרת כוחות הנפש הבסיסיים - החל בכח הרצון וכלה בכח השפלות.

סדרה זו משמשת כמאגר מידע בסיסי לכוחות הנפש השורשיים והענפיים, מקנה לאדם את הכלים המעשיים להכרת הנפש על פי תפיסת "ארבעת היסודות" העמוקה והשורשית, ומשמשת כיחידת חומר בפני עצמה למי שחפץ לקבל מיפוי כללי על נפשו ועל כוחותיה, בצורה מסודרת, מבוררת ושורשית.

(הסדרה נמצאת בשלבי מסירת השיעורים, פיתוח ועריכה.)

ד. סדרת הספרים "ארבעת היסודות - בניין הכוחות".

סדרה זו מבארת את הדרך המעשית בבניית הכוחות החיוביים הקיימים בנפש, ובהוצאתם מן הכח אל הפועל, כגון: שמחה, אהבה, זריזות, ריכוז וכדו'. סדרה זו משתלבת בד בבד בשלבי העבודה הנ"ל, ומשמשת כיחידת חומר בפני עצמה למי שחפץ לבנות את הכוחות החיוביים בנפש, ולהוציאם מן הכח אל הפועל.

(הסדרה נמצאת בשלבי מסירת השיעורים, פיתוח ועריכה.)

ה. סדרת הספרים "ארבעת היסודות - בניין שורשי הכוחות".

סדרה זו מבארת את הדרך המעשית בבניית ארבע תנועות הנפש השורשיות, ובהוצאתן מן הכח אל הפועל.

סדרה זו משתלבת בד בבד בשלבי העבודה המתבארת בסדרת "שורשי הכוחות" הנ"ל, ומשמשת כיחידת חומר בפני עצמה למי שחפץ לבנות את תנועות הנפש השורשיות, ולהוציאן מן הכח אל הפועל. (מסירת השיעורים ופיתוחם יחולו בבוא העת, בעה"י.)

#### 1. סדרת הספרים "ארבעת היסודות - תיקון הכוחות".

סדרה זו מבארת את הדרך המעשית לתיקון הכוחות הבלתי מתוקנים ומאוזנים בנפש, או במילים אחרות, לפתרון בעיות, כגון: עצבות (חוסר הערכה עצמית, חוסר בטחון עצמי, השפלה עצמית, פחדים ודאגות, דכאון וכדו'), עצלות (חוסר הגשמה עצמית), חוסר ריכוז, תאוות והתמכרויות, חוסר שליטה עצמית, חוסר יציבות (נפשית, חברתית וכדו'), דיבור יתר, תנועתיות יתר, תזוזתיות, גאווה, כעס והתפרצויות זעם, כבוד וכדו'.

סדרה זו משתלבת בד בבד בשלבי העבודה הנ"ל, ומשמשת כיחידת חומר בפני עצמה למי שחפץ לתקן את בעיות נפשו. (לעת עתה, נמסרו למעלה ממאה ועשרים שיעורים, ועוד היד נטויה בעה"י. חלק מן החומר נמצא בשלבי עריכה והוצאה לאור, וחלקו בשלבי פיתוח ועריכה.)

#### 2. סדרת הספרים "ארבעת היסודות - מהות הכוחות".

סדרה זו מבארת את מהותן של כוחות הנפש, בצורה היקפית ועמוקה. סדרה זו מיועדת בעיקר למי שחפץ ללמוד ולהכיר את כוחות הנפש בצורה עיונית יותר, ולקבל תפיסה רחבה ותוספת נופך על כוחות הנפש ומהותם הפנימית, ומתוך כך לשפר ולדייק את כלל עבודתו הנפשית.

(נמסרו כמאה ועשרים שיעורים. בס"ד כבר יצא לאור חלק א' על יסוד העפר, ושאר החומר נמצא בשלבי פיתוח ועריכה.)

כמו כן, על מנת שדרך "ארבעת היסודות" אכן תהא נגישה ומעשית לכל מבקש, מכון "ארבעת היסודות" שם דגש, בהכוונתו האישית של מורנו הרב שליט"א, על שני מישורים עיקריים:

- פיתוחה של דרך זו באופן שתהא פשוטה להבנה ולביצוע ככל הניתן.
  - הפצתה של דרך "ארבעת היסודות" בארץ ובעולם.
- ולשם כך, חלק מפעילויות המכון, בהווה ובעתיד, הינן:
- הוצאה לאור של ספרי הלימוד.
  - הוצאה לאור של חוברות עבודה נלוות, הכוללות הדרכה פשוטה ומעשית על כל שלבי העבודה, המחשבות ודוגמאות, טבלאות, סיכומים, עצות וכדו'.
  - הוצאה לאור של חומרי עזר נוספים, כגון "מניפת הכוחות", כרטסות, סימניות, תזכורות וכדו'.
  - הוצאת החומר לאור במספר שפות ובהתאמה לרמות שונות.
  - הוצאת ירחוני מידע.
  - הקמת מרכז מידע, התייעצות ועדכונים.
  - הקמת מרכזי לימוד ויישום, והדרכת קבוצות ויחידים.
  - הכשרת מדריכים, סדנאות וכדו' - תישקל אפשרות בעתיד, על פי ביקוש.
  - ועוד.

כפי שהוזכר לעיל ומשתמע באופן ברור, חלקי העבודה המעשית אינם נצרכים לכולם באופן שווה, ועל כל אחד ליטול רק את החלקים הנצרכים לעבודתו הפרטית, כפי המקום בו הוא נמצא, כפי קצב התקדמותו, וכפי נסיבותיו האישיות.

ואין מתבקש מן האדם לשער בעצמו מה הם שלבי העבודה, וכיצד עליו להתחבר אליהם ולבצעם בפועל. לשם כך הוקם מכון "ארבעת היסודות", ולשם כך נכתב הספר "ארבעת היסודות - הכרה עצמית", אשר תפקידו, בין היתר, לשמש מפת התמצאות לחלקי ושלבי העבודה המעשית.

אולם הצד אשר כן שווה לכולם, כמעט ללא יוצא מן הכלל, הינו, שביכולתה של דרך "ארבעת היסודות" לסייע לאדם באשר הוא, למצוא את מקומו בהכרת עצמו ובהעצמת נפשו, ועל ידי כן להתקדם, בעזר ה' יתברך ובישועתו, בבניית צורת חיים נכונה, מתוקנת, בריאה, מלאת חיות ושמחה, ומכוונת אל תכלית חיו.

ובמילים קצרות וממצות ניתן לומר, כי דרך "ארבעת היסודות" הינה:

### **"הדרך להכרה עצמית והעצמת הנפש!"**

יהי רצון שנזכה כולנו להכיר את עצמנו, להעצים את נפשנו, לחיות כפי רצונו יתברך, ולזכות לכל הטוב הצפון באור אחדותו במהרה בימינו אמן!



## הבהרה חשובה

כפי שהתבאר בתחילה, מטרת קונטרס זה הינה לבאר את הצורך בלימוד והכרת הנפש, בכדי לאפשר את הכניסה הנכונה והמדוייקת למהלך של לימוד והכרת הנפש.

ואחר זאת, אין המגמה להביט אל החוץ, אלא להתמקד, ככל הניתן, בהבטה אל הפנים - אל הטוב - אל הנפש, וללמוד ולהכיר אותה בדרכי נועם ובדרכי שלום!

וזה המבט המוביל את דרך "ארבעת היסודות!"

## בקשה אישית

אנחנו, במכון "ארבעת היסודות", רואים את הצורך העצום שיש בדורנו בהכרה עצמית ובהעצמת הנפש!

אנו חפצים מאוד ועמלים רבות, על מנת לפתח ולהוציא לאור את דרך "ארבעת היסודות" השורשית, עתיקת היומין והמושלתת על אדני התורה הקדושה בלבד. וזאת על מנת לאפשר ולהנגיש לכל אדם באשר הוא, את הכלים המעשיים להכיר את עצמו, להעצים את נפשו, לממש את כוחותיו, ולחיות חיים נכונים, מתוקנים, בריאים ושמחים, ומכוונים אל התכלית.

דרך זו הוכיחה עצמה רבות כמסייעת בבניית חיים שמחים ומאושרים ובפתרון בעיות הנפש. ובעזר ה' יתברך, דרך זו יכולה להועיל לאנשים רבים מאוד, בכל רחבי הארץ והעולם.

**אך המשאבים הנדרשים לפיתוח והפצת דרך "ארבעת היסודות" הינם עצומים!**

והנה ידוע בשם המדרש (תנחומא ורבה בכ"מ) כי מי שמסייע לאחרים בדבר מסויים, באותו דבר בדיוק הקב"ה מסייעו ועוזרו, שנאמר: "מי הקדימני ואשלם" (איוב מא,ג).

ומי בדורנו אינו צריך ורוצה עזר וסיוע מהקב"ה בענייני הנפש - חיי נפש בריאים ושמחים לו ולבני ביתו?!

על כן, הננו פונים אליכם בבקשה נרגשת והצעת הזדמנות נדירה:

## אנא!

עזרו לנו והיו שותפים בפיתוח והפצת דרך "ארבעת היסודות" בכלל, ובהוצאתו לאור של הספר "ארבעת היסודות - הכרה עצמית" בפרט, אשר נצרכים מאוד וזוכים להכרה ולתהודה כלל עולמיים!

כל תרומה מצידכם, ככל שתהא, תקדם עוד ועוד את פיתוחה והפצתה של דרך "ארבעת היסודות", ויחשב לכם כאילו אתם עצמכם עזרתם לנפש זולתכם. ולא לאדם אחד יחשב לכם כאילו עזרתם, אלא לרבים.

ואין שיעור לשכר מזכי הרבים!

וגם אתם ובני ביתכם תתברכו בכל מילי דמיטב, ובפרט בחיי נפש נכונים, מתוקנים, בריאים, ומלאי חיות ושמחה, ומכוונים אל התכלית!

וזכות הרבים תעמוד לזכותכם!

(כמובן שניתן לתרום מכספי מעשר)

תודה רבה

מכון "ארבעת היסודות"

פרטים לתרומות: בעמוד הבא





**אפשרויות תרומה**

**אנא צרו קשר:**

פלא: 054-8408188

פקס: 03-5480529

[4elements@bilvavi.net](mailto:4elements@bilvavi.net)

**או הרימו תרומתכם באחד האופנים הבאים:**

**הו"ק (מצורף עותק):**

ניתן לשלוח לפקס או למייל הנ"ל

או לתיבת דואר:

16452

ירושלים

מיקוד 91163

**פרטי חשבון הבנק בא"י:**

בנק לאומי

סניף 916 בית שמש

חשבון 77239/11

ע"ש "בלבבי משכן אבנה"



**פרטי חשבון הבנק בארה"ב:**

City Bank

Branch – Citibusiness

Citibank Drive 100

San Antonio, Texas 78245

To the account of

Bilvavi Mishkan Evneh, Inc

Account Number: 9990601585

Routing Number 021000089

**פייפאל ישראל:**

[donate@bilvavi.net](mailto:donate@bilvavi.net)

**פייפאל ארה"ב:**

[donate@bilvavi.us](mailto:donate@bilvavi.us)

**דרך האתר:**

[www.bilvavi.net](http://www.bilvavi.net)





**בקונטרס זה מתבאר כי הכניסה למהלך של לימוד והכרת הנפש, אינה בגדר מותרות או דבר אשר אינו הכרחי. הכניסה למהלך של לימוד והכרת הנפש, הינה המפתח לכל**

**החיים כולם, ובמילים חדות ונוקבות יותר, היא המפתח לעצם החיים.**

שהרי לחיות משמעו להיות מחובר לעצמי ולקבל חיות ושמחה משורש נפשי, ויתר על כן, מחיבורי לתורה הקדושה ולקב"ה. ובכדי לחיות, על האדם לעבוד את הבורא יתברך ולקיים את מצוותיו, לבנות לעצמו צורת חיים נכונה, מתוקנת ומלאת חיות ושמחה, לפתור את בעיותיו הנפשיות, ולהפנות את כח ההבטה שלו אל כיוון פנימיותו, באופן המביא לידי חיבור עצמי עמוק והעתקת מקום המגורים מן החוץ אל הפנים.

והדרך לכל זה הינה, לימוד והכרה עצמית, ועבודה מעשית של בניית והעצמת הנפש בצורה מובנית, יסודית, היקפית ועקבית. שכן, דרך זו כוללת את כל הסיבות כולן, ומביאה בס"ד לידי כל התכליות כולן.

ואשר על כן, עיקר מגמת הספר "ארבעת היסודות - הכרה עצמית", אשר קונטרס זה נדבך ממנו, הינו הדרכה מעשית ללימוד והכרה עצמית ולהעצמת הנפש בדרך זו.

על מנת לתת לקורא הנכבד את הכלים הנצרכים להכרת עצמו ולהעצמת נפשו, הספר "ארבעת היסודות - הכרה עצמית" מחולק לשני חלקים.



## בחלק הראשון של הספר מובאות הקדמות נצרכות, כגון:

- א. הצורך בלימוד והכרת הנפש (קונטרס זה).
- ב. הכרת הנפש על חלקיה.
- ג. הדרך השורשית להכרת הנפש.
- ד. הגדרת העולם הפנימי.
- ה. הנפש כבניין.
- ו. לימוד הנפש כלימוד ספר.
- ז. שכל ורגש - הגדרה והכרה.
- ח. חוויות נפשיות של השכל והרגש.

## ובחלק השני של הספר מובאת הדרכה פרטנית על כל שלבי העבודה המעשית, כגון:

- ט. כתיבת "הספר שלי".
- י. זיהוי כוחות הנפש ומיפוי ראשוני.
- יא. זיהוי הכוחות בהגדרה שכלית והכרה רגשית.
- יב. ראייה כללית ותפיסת תהליכים בנפש.
- יג. דירוג הכוחות החיוביים וזיהוי הכח החזק.
- יד. חיבור למקור החיות, שהוא הכח החזק.
- טו. הוצאת הכח החזק מן הכח אל הפועל וקבלת חיות ושמחה.
- טז. בניין הכוחות החיוביים.
- יז. זיהוי הרכבות הנפש.
- יח. מנוחת הנפש - איזון הקיצוניות המטרידה.
- יט. תיקון הכוחות הבלתי מתוקנים.
- כ. סוף דבר - בניין צורת חיים נכונה ומתוקנת.

