

מכתב נדיר מחתד"נ הגרממ"י זקס זצ"ל

בו מפרט הדרכה ששמע מחמיו מרן החפץ חיים זי"ע לתלמיד,

אודות סדר הלימוד וניצול הזמן.

לתלמידי ישיבתנו ישיבת "חפץ חיים", כולם אהובים, כולם ברורים, יהי' ד' עמהם.

תלמיד אחד מהישיבה שאל את החפץ חיים זצלה"ה:

כמה שעות מחוייב בן ישיבה ללמוד בכל יום (אחרי שאין לו דאגת פרנסה שהוא סמוך על שולחן אביו), וכמה שעות צריך בן ישיבה ללמוד כדי להיות גדול בתורה.

וכה היה תשובתו:

כל בן ישיבה מחוייב לישון כשמונה שעות כמבואר ברמב"ם.

כן מחוייב להתפלל שלושה פעמים בכל יום, וכל הברכות והתפילות צריכות להיאמר בנחת ובכוונת הלב כדין המבואר בהלכות תפילה.

כן צריך כל בן תורה לאכול כמנהגא דילן שלשה פעמים בכל יום, ומהלכות דרך ארץ הנאמרים בסעודה - שאין לאכול בחפזון ובמהירות שלא יראה כגרגרן.

צריכין גם לטייל מעט או לשוח בשדה כדי להבריא את הגוף שנצטוינו על זה מונשמרתם מאוד לנפשותיכם.

גם צריך האדם להתעסק בכל יום מעט בעניני חסד בנוגע אדם לחברו, שעולם חסד יבנה.

כן לקבוע עיתים ללמוד בכל יום חומש ונ"ך, גם ללמוד מוסר בכל יום מספרי המוסר המפורסמים.

שאל אותו התלמיד:

אם כן מתי ילמוד ש"ס ופוסקים עם רבותינו המפרשים ראשונים ואחרונים, אשר אנו מחוייבים לדעתם ולהיות בקי בהם, ואשר בשביל זה באנו אל הישיבה.

על זה ענה:

בשארית זמנו! ואם לא יבטל משאר הזמן אזי [יש לו] די ומספיק זמן להיות בקי בכל התורה כולה, ע"כ.

סיפר לי הגר"ש ליפשיץ שליט"א שלפני שנים רבות למד בכלל לומזא בפ"ת והיה לומד שם זקן אחד בשם הרב מרקביץ ז"ל וסיפר לו שבבחרותו למד אצל הגאון ר' אלחנן וסרמן הי"ד בברנוביץ וכל יום לעיתותי ערב כל הישיבה היו יוצאים לטייל ביחד עם ראש הישיבה ר' אלחנן ז"ל. ופעם אחת ר"א שם לב שפלוגי בחור לא נמצא בטיול וביקש את העומד לצידו שיקראנו אליו לכשיראנו, וכשהגיע הבחור שנעדר מהטיול להגרא"ו ז"ל שאלו למה לא ראינוך בטיול היומי, וענה שאינו צריך לזה וזה ביטול תורה בשבילו והוא הבין שמאחר שראש הישיבה יוצא עם כל החברים לטייל אינו ממידת ד"א להישאר בישיבה ללמוד ולכך הלך לבית מדרש פלוגי ושם למד, ואמר לו הגרא"ו ז"ל אתה כן צריך את הטיול ועתה בוא עימי, ויצא הגרא"ו ז"ל עם הבחור את כל מסלול הטיול, ואמר לו שמעתה הוא רוצה לראותו כל יום בטיול.

הראיתי למרן הגרי"ג ז"ל את דברי הח"ח שאמר לכל בני הישיבה שצריך לטייל בערב ובמידת האפשר לרחוץ בנהר ובלא זה ההתמדה היא עצת היצר- ושאלתיו הרי יש שאינם עושים כן והכל בסדר אצלם והרי הח"ח דיבר על מנת שישמעו ל ונמצא גורם ביטול תודה וענה לי בהינף יד " דצריך לנהוג לפי כללי בריאות הגוף והנפש וכך הוא הראוי ובשעתו אמר לי "דכל בחור צריך לעשות הליכה". (ולאח"כ אמרו לי אחרים שרוב צריכים לזה וצ"ע) ואמר לי להגיד שבעת ההליכה לא מיבעיא שלא ישמעו שיעורים או שיחות בעת ההליכה אלא אפילו מוזיקה לא ישמעו בעת ההליכה דמוזיקה היא "עונג" והליכה היא "מנוחה", ועונג גם לוקח כוחות ואמא שמרגיש כן בעצמו שכששר זה לוקח כוחות כי מתרגש ולא שאלתיו בשעתו על מוזיקה קצבית ושמחה האם היא גם בכלל הדברים.

במכתבים שכתב הגר"א פרבשטיין זצ"ל ראש ישיבת חברון בבחרותו הצעירה עת למד בישיבת מיר בשלהי חיי המשגיח רבי ירוחם זצ"ל וכך הוא כותב על רבי ירוחם "נחשב לאבי הישיבה ממש למנהיגה כל דבר הקטן והגדול אליו יביאון כולם נמצאים תחת מרותו", ובמכתב אחר הוא כותב "עוד לא היתה ישיבה מעולם שהתרכזתה כה ביד אדם אחד מדבר קטן עד גדול אליו יביאון ואת עול כולם נשא" ובמכתב על סדרי הישיבה הוא כותב בקטע אחד ז"ל- סדר ב' מ: 7:30-4 אחרי זה כולם הולכים לטייל כשעה וחצי ושבים למוסר ומעריב והולכים לאכול וכו' עכ"ל. הרי שרבי ירוחם הורה לתלמידיו לטייל כל יום כשעה וחצי.

לדבר — על רבינו לשמוח ולא לבכות, כי מתוך הכבוד שאנו מחלקים לו תתוסף אהבת תורה ויר"ש. לא נחה דעתו והפסיק לבכות ונראה על פניו קרן אור של שמחה. (מסכתנו של הרב הנאון ר' שמעון ראובנסקי שליט"א אב"ד אייזשויק).

אהבתו את לומדי תורה, היתה אהבת אב לבנים. הוא ז"ל לא הסתפק במה שרוחו קבצם למקום תורה אחד, לא הסתפק במצבם הרוחני, אלא דאג גם למצבם החומרי, בחבה יתירה.

זכורני, משנת תרס"ג כשלמדתי בראדין, בראשית הקיץ ומרץ ז"ל בא כדרכו בקודש, בכל יום שני וחמישי, בעזרת נשים, מקום למוד המוסר לפני חפלת מעריב, לעורר את בני הישיבה בדברי מוסר, ומה נשתוממתי לשמוע מוטר הבלתי רגיל כלל. ואותו אמסור לפניכם קוראים נכבדים, אלו דבריו ז"ל:

„אל תרבו ללמוד הרבה יותר מדאי, צריך האדם לשמור את הגוף שלא יחלש, שלא יחלה, כי על כן צריך לנוח ולהנפש, לשאוף רוח צח. צריך לטייל לפנות ערב, או לשבת בבירת ולנוח, וכשאפשר יש לרחוץ בנהר כדי לחזק את הגוף. כי ההתמדה היתירה חרי היא עצת היצר, לעמול יותר מדאי למען יחלש הגוף, ויהיה מוכרח אח"כ לבטל מתלמוד תורה כלל, או יצא שכרו בהפסדו. מבשרי אחיה. בימי נעורי הרבתי ללמוד יותר מכחי ונחלשו עיני, וצונו עלי הרופאים שלא לעיין בשום ספר שתי שנים. נו! האין ההתמדה היתירה עצת היצר הרע? ואם יחלה האדם ח"ו בשביל אגו שמירת בריאותו, בשביל ההתמדה היתירה, חרי ח"ו יקצר ימי חייו של שבעים שנה, וא"כ חרי הוא עתיד ליתן את הדין.“

וכה בסגנון זה הרבה עוד לדבר בערך עשרים רגעים, ונושא זה היה כל מוסרו אז באותו ערב.

ככה היה שומר רבנו ז"ל את צעדי בני הישיבה שלא ילמדו כשכבר הגיעה שעת השינה, ויש שהיה בא באיהור לילה להישיבה ובדברי גחת מתוך קפדה היה מצוה ארז בני הישיבה שיפסיקו מלמודם ולילך לישון. ויש אשר בעצמו עלה על הספסל ומכבה את המנורה.

פעם שמע מבני הישיבה שהתאוננו על הבעלי בתים, שבבואם להתפלל באטמורת הבוקר, דהם מפריעים אותם משנתם. מה עשה רבנו? הוא לא גער ח"ו בנויפה על הבעה"ב, אלא הוא קם למחרתו ויקדם לבוא בטרם יבואו הבעה"ב ובמסדרן בית המדרש היה הולך הנה והנה וספר בידו. נכנס בע"ב מכה במנעליו בסף המסדרון, בבית אלקים מהלך ברגש. והנה, רבינו לקראתו מקבל פניו בקול נעים: הס! ...! שא! ...! הבנים ישנים. הבנים ישנים עוד. הס! ...! שקט! ...! וככה הדמים רבנו את רגלי הבע"ב, ער שנוכחו כולם לדעת להלוך לאט בשקט ובדממה, מבלי שיתעוררו בני הישיבה ממשנתם.

באחד מימי השבתות, אחר סעודה שלישית, כשהיינו באים לשמוע

הנהגות מרן החזו"א בלמודו

ה. ספר לי הגרמ"ד שליט"א שמרן החזו"א זצוק"ל אמר לו בחמסין חם לו עד שמתחיל ללמוד אבל מעת שהתחיל כבר ללמוד אינו מרגיש לא חום ולא קור. וספר לי הרפ"ש (שליט"א) ז"ל שמרן החזו"א זצוק"ל אמר שבלמוד "נישטא קיין מוז" (פי' בע"כ) והסביר מרן כונתו אדם שראשו עייף ואינו מסוגל ללמוד בעיון שלא יתאמץ בע"כ ללמוד בעיון וספר מרן על עצמו שפעם התאמץ בכח ללמוד בעיון ונחלש וחלה ושכב אין אונים במטתו במשך שבועיים ולא יכל ללמוד שום דבר.

שינתו

ו. מו"ר (שליט"א) זצוק"ל אמר לי שצריכים לנהוג כרמב"ם ולישון שמונה שעות במעט לעת כי אחרת הראש לא רענן ללמודים ורק הגר"א ז"ל יכל להסתפק במעט שינה אבל לא כן אנחנו, ואמר לי שהוא בעצמו ישן ארבע שעות בלילה וארבע שעות ביום ובלי זה קשה לו להתרכז בלמודים ורק כשהי' שקוע באיזה ענין עד עלות השחר אז התפלל עם הנץ ואח"כ הלך לישון.

ז. זכורני עוד מזמן שלמדתי אצל מו"ר בישיבת בית יוסף בב"ב (משנת תש"א) שהרבה מלמודו הי' בלילות והרבה פעמים כשעה שעתיים לאחר חצות הלילה הי' נכנס מביתו לאולם הישיבה והי' מסתובב הלוך ושוב שקוע בלימודו, וחלק ניכר משינתו הי' ביום ובלילה ישן כשלוש ארבע שעות.

וסיפר לי הגר"ק שליט"א כשהוא ואחיותיו היו קטנים מו"ר הי' מאיץ בהם ומזרזם בלילות שישכבו לישון כדי שיוכל ללמוד במנוחה וכן כנראה עוד לימודי קודש שמו"ר לא רצה שיראו וכן סיפר לי נכדו נ"י שישן עמו בחדרו בשנת תשל"ד כשהי' שואל אותו משהו בלילות ענה מו"ר שכבר מאוחר ושילך לישון כי צריך לגמור את חובתו בלימוד ועוד מספר שגם הוא ראה את מו"ר אומר תיקון חצות בעמידה, וכן שמתעורר לפעמים לפנות בוקר רואה את מו"ר מסתובב ואומר משהו.

הגדולה בסדרי הלימוד בזמנינו. העמדת החיפוש במקום ה"יגיעה" – היא השחתת כל הציור של עמלה של תורה" (הקדמה ל"אוצר מפרשי התלמוד" ב"מ חלק ב').

"השונה ואינו עמל - כזורע ואינו קוצר"

הגאון ר' יואל קלופט זצ"ל הראה לרבינו דברי הר"ש (מסכת פרה פרק ד' משנה א') המביא מהתוספתא (פרה פ"ד ה"ד, וכן באהלות פרק ט"ז הלכה ד') בה נאמר: "השונה ואינו עמל כאיש זורע ולא קוצר". הרי שבלי 'עמל' אין זה כלום, והריהו כזורע ואינו קוצר... נענה החזו"א ואמר: נו, ווער וייסט דאס...! [נו, מי יודע זאת...!] (מבנו הג"ר חיים שליט"א).

יגיעת המוח

יגיעת המוח היתה לו שיטה בחיים. מנעוריו ועד זקנה ושיבה, היה מתעמק בעיוניו, מתעמק ומוסיף, עד אפיסת הכוחות. "רב הרגלי לערוך את החיים בוודאות גמורה של י"ג העיקרים שעם ישראל עליהם נטעו – הקנו לי אהבת התורה בלי מצרים" (קוב"א ח"א סי' י"ד).

הגאון ר' משה דויטש זצ"ל סיפר לבניו, שלאחר נישואיו התאמץ בלימוד מעבר לכוחותיו, ונכנס לחולשת מוח גדולה, ולא יכול היה יותר להתרכז בלימוד. עקב כך היתה לו עגמת נפש גדולה ונשאר בביתו. רבינו עלה לבקרו, ועודדו, ואמר לו שבעבר היה לו מקרה דומה, שהעמיק בסוגיא קשה והיה קשה לו להתקדם. הוא נתן מכה בידו על השולחן ואמר: מה זה שלא הולך? "סי מוז געהן"! "מוכרח ללכת"! וה"סי מוז געהן" הזה עלה לו ביוקר, שאחר כך במשך תקופה ארוכה לא יכל לעיין ולפתוח גמרא, ועסק רק בלימוד תנ"ך... הוא הרגיעו שבע"ה החולשה חלוף תחלוף, וב"ה הבריא.

סיבות הגורמות לדריכות בלימוד

1. תחרותיות עם חברותא וכדומה.
2. צורך להספיק הספקים בזמן מוגדר גורם שבכל משך הזמן שלומד אינו במנוחת נפש אלא בדריכות להספיק.
3. קושי בריכוז [מצב שאם מרפים מהלימוד נופל כח הריכוז או נופלת צורתא דסוגיא, ואינם חוזרים מיד אף כשחוזר ללמוד ולעיין בהם, על כן לא מרפים ולומדים בהתאמצות ומוציאים אנרגיות על שעה לימוד פי כמה מאשר כשאין קושי ריכוז, וזה מתיש ומחליש].
4. מאמץ להבין ולהעמיק יותר מהצורה הטבעית.
5. רצון להחדיר לזיכרון את הנלמד (כעין צורת לימוד לפני מבחן).
6. מי שמאמין שההבדל בין למדן ללא למדן הוא שלמדן מוצא את השאלות הנכונות המסתתרות בהסוגיא, והוא כשלומד הוא עסוק בדריכות לגלות את השאלות העשויות להישאל ע"י האחרונים ורבותינו רה"י.
7. לימוד בסיגנון "חפרני".
8. הרוצים להחזיק בראש בכל שלב בלימוד הסוגיא את תמונת הסוגיא כולה לשלביה כפי שהתבררה להם בלימוד עד עתה, בכדי שכל סברא או ביאור שיאמרו יוכלו להתאימו עם כל חלקי הסוגיא עד עתה - אצל אברכים זהו המצוי יותר.

קצ"ז

שאלתי: על מה שמסופר על מרן החזו"א זללה"ה שבצעירותו היתה תקופה ארוכה שלא יכל ללמוד, ובקשתי לברר אם הי' תקופה של כ-6 שנים וכך אמר ר' מאיר שליט"א, או כמו שטענו בני הר"ש זללה"ה שהי' אולי כשנה וחצי, שלא ידוע להם מאביהם 6 שנים ואביהם ודאי הי' צריך לדעת מזה? ואמר לי שמה שר' מאיר אמר זה מדויק!

ובקשתי שוב לברר ממו"ח שליט"א: מה הי' דעת מו"ז זללה"ה בזה? ואמר שאביו מו"ז זללה"ה לא הי' מנדנד לחזו"א לשואלו שאלות אלו ורק ר' מאיר הי' שואלו כל השאלות האלו, אבל מו"ז זללה"ה סמך עליו במאה אחוז, ופעם כשכתב ר' מאיר 'כמדומה' על ידיעתו מהחזו"א, אמר לו מחו"ז זללה"ה, מדוע אתה כותב כמדומה, ואני אומר זאת בודאות על סמך דבריך.

[- ובענין זה ר' מאיר גם שאל אותו שיש ממנו חידו"ת מתקופה זו שבין גיל ט"ו לכ"א, וענהו החזו"א שאולי יכל ללמוד חומש רש"י בער"ש - זה שמעתי מחברי ר' יצחק ג' נ"י בשמו], ומו"ח שליט"א אמר שבתקופה זו למד נביא. ובענין זה ר' מאיר שמע אותו שהוריו של מרן זללה"ה לא ידעו מזה, שהסתיר מהם מאוד, ורק בביהמ"ד הי' בוכה וצועק ע"ז ומתפלל לזכות לחזור לבריאותו לעסוק בתורה. (נכתב ע"י הרב בצ"ר).

עַל הַדֶּף

בענין מי שמת וחי ע"פ נס אם יש לו קורבת משפחה

איתא בסנהדרין דף צ' ע"ב מנין לתחיית המתים מן התורה שנאמר ונתתם ממנו את תרומת ה' לאהרן הכהן וכי אהרן לעולם קיים והלא לא נכנס לארץ ישראל שנותנין לו תרומה אלא מלמד שעתידי לחיות וישראל נותנין לו תרומה מכאן לתחיית המתים מן התורה. והנה הבאר היטב (אה"ע ריש סי"ז) הביא בשם כנה"ג שכתב שאם אשה מתה ושוב חייתה ע"י נס כעובדא של אשתו של ר"ח בן חכינאי בכתובות (ס"ב ע"ב) לא פקעה זיקת הבעל ממנה, והפתחי תשובה שם הביא בשם הבר"י שנסתפק בזה וכן באיש שמת ושוב חי כהא דר' זירא פ"ק דמגילה (ו' ע"ב) אם פקעה אישותו ואשתו מותרת ע"ש. וכן יש להסתפק אם יש לו קורבת משפחה לענין ירושה ועריות ועדות וכי"ב מי אמרינן הוא הוא אדם או דילמא אחרינא הוא דפנים חדשות באו ואינו האי גברא דקודם לכן, ועי' בזה במהרש"א נדה ע' ע"ב בהא דמתים לעתידי לבא אם צריכין הזאה ע"ש. ואמרו"ר זצ"ל אמר שיש להוכיח מסוגיין דמבו' בגמ' דקרא דונתתם ממנו תרומת ה' לאהרן הכהן יתקיים לע"ל ואי ס"ד דמחשב גברא אחרינא היכי מתקיים, הא קרא משתעי באהרן הכהן שה' אז אלא ע"כ דאותו גברא הוא. ועי' רמב"ן בסה"מ (ש"ש ג) שכ' דאהרן ובניו לעתידי יצטרכו משיחה חדשה לכהונה שהרי הם אנשים חדשים ואינם כהנים והוכיח כן מסוגיא דיומא דף ה' ע"ש, וע"ע תר"כ פ' צו (פ"ח) דאיתא בהדיא דאהרן לא יצטרך משיחה לע"ל וצ"ע.

(שיח השדה ח"ב קונט' הליקוטס סי' ד' וע"ש עוד מה שהאריך בענין זה)

לקראת תחילת הזמן נביא כאן כמה ענינים בדרכי הנהגתם של הבחורים בתוככי מסגרת הישיבה כפי שנשמעו מרבינו שליט"א

פרסום ראשון

פעם רבנו אמר לאחד להתחזק ביראת שמים? יראת שמים זה לפני הכל, אני מדבר עכשיו אחרי יראת שמים.

שאלה: בחור בא אלי שבור שאינו יכול להתרכז בשיעור רק עשרים דקות, מה לעשות לזה? השיעור אינו לעיכובא ושילמד הרבה גמרא. כאשר פונים אלי בחורים בענין הזה, אני אומר לו וכי בשמונה עשרה אתה כן יכול להתרכז, ושם זה מחויבך, אם כן תתאמץ להתרכז בתפלה, ועל ידי זה תתרגל לריכוז, ואזי גם בשיעור תהיה מרוכז.

בחור בעל כשרון גדול מתאונן שלא יכול להתרכז בשיעור, וזה כואב לו. לומר לו שזה לא נורא, וכך בדרך כלל כך הוא בבעלי כישרונות גדולים, ושיתאמץ בריכוז בשמו"ע ועל ידי כך יורגל להתרכז גם בלימוד

תחום השינה לבחורים מתמידים

אני מדבר עם בחורים בישיבתנו שיקפידו לעלות על יצועם מוקדם, ושלא לישון מאוחר. והם עונים לי כי מסופר על הגדולים בישראל שהלכו לישון מאוחר מאד.

מהסיפורים אין ראייה שכל הגדולים אכן עשו כך (בכוונה תחילה וכדרך חיים), ורק עשו כך ככהאי גוונא שידעו שלא יפריע להם. צריך להיזהר וכתוב נשמרתם וגו' ויש לדעת שאף שלא מפריע להם מיד, אח"כ יכול להפריע, מסופר על הנצי"ב ז"ל שהיה מכבה את האור בבית המדרש כדי שילכו לישון. הוסיף רבינו: אני, כאשר הרגשתי עייפות אפילו באמצע היום הלכתי לישון אף לכמה שעות, עד שהרגשתי שאיני עייף (ולכן יכולתי לפעמים ללמוד גם בלילות).

יהודי ממקורבי רבנו סיפר: בני שיחי אינו סטנדרטי אלא הוא בחור מתמיד גדול. ולדעתו הוא זקוק לנוח יותר ממה שנה, אך הוא אומר שכבר די לו במה שנה, האם ללכת אתו ביותר תקיפות? רבותיו אומרים עליו שיש לו את כל הכלים להיות מהיחידים.

רבינו השיב: אם הבן שלך שיחי סבור ורואה בעצמו שמספיק לו בשנתו ובמנוחתו - שימשיך וילמד כך, אבל, ברגע שרואה שיש לו חולשה מיד שילך לנוח, ומה שאמרת שיש לו את הכלים וכו' לכל אחד יש את הכלים להיות מהיחידים וכמו שכתב הרמב"ם שכל אחד יכול להיות כמשה רבינו ע"ה.

בחור שואל האם מחויב לסדרי הישיבה ללמוד דווקא מוסר ב'סדר מוסר' בישיבה, כיון שאינו רואה טעם בזה, ולדעתו עדיף לו ללמוד דבר אחר, וכמובן שלא יראו כדי שלא יחליש אחרים.

צריך לקבל את סדרי הישיבה.

אני פעם בסדר מוסר לקחתי אבות דרבי נתן, והמשגיח רבי דב זוכובסקי זצ"ל שאלני מדוע איני לומד מוסר, אמרתי לו שזה אבות דרבי נתן, אמר לי שמשום מראית העין אין לעשות כך (שהיה נראה כלימוד גמרא בסדר המוסר).

ש. בחור הכפוף למסגרת הישיבה כיצד יוכל לקיים את מאמר חז"ל (ע"ז י"ט א') 'אין אדם לומד תורה אלא במקום שלבו חפץ'? וכי כל היום חייב ללמוד מסכת של הישיבה, ילמד גם מסכת שליבו חפץ. אבל יש ישיבות שיש סדרי הישיבה על אותה מסכת בכל הג' סדרים עיון ובקיאות יש גם סדר ד'... (כלו' בין הסדרים).

ש. האם יש לעורר אמירת חבורות בפני חברים בישיבה, כדי לעודד את ההשקעה בעיון או שיש להימנע מזה בגלל התחרות והמתח הנלווים או בגלל שכתוצאה מההכרח לחדש נאמרים הרבה דברים רחוקים מהאמת ואפילו מוזרים? יש לעודד אמירת חבורות ביני עמודי דגירסא.

שאיפות כלליות ופרטיות -

משאת נפשו של צורבא מרבנן

ש. אלו שאיפות צריך שיהיו לבחורים עם כניסתם לישיבה מה שירכשו הימנה, וכיצד הם נצרכים לצאת את הישיבה עם נישואיהם, בכדי שידעו מהי המטרה בעבורם לקראת חיי הנישואין (א.ה. לכאורה כוונת השאלה לגבי מהות הבחור מלבד הידיעות והלימוד)? עיקר העבודה לצאת ירא שמים, ואז יהיה לו הכל. ובנוסף נוסף: עיקר העבודה על יר'ש אם יהיה יראה - יהיה הכל.

בחור ישיבה שואל רואים, שיש הלומדים בהתמדה רבה, ולא צומחים גדולים, לעומת זאת אחרים שלמדו באותה התמדה ונהיו גדולים במה זה תלוי? זה תלוי ביראת שמים.

הבח' ד. מארגנטינה נכנס עכשיו לישיבה "קול תורה" ושואל מה להתחזק במיוחד (כדי להצליח)? בהתמדה.

בחור שנרדם הרבה בעת השיעור, ושאלתיו מתי הולך לישון והשיב בשתיים בלילה. אמרתי לו כי אין זה דרך ראויה, והגיב: "וכי בגילי ר' חיים קנייבסקי היה הולך לישון קודם לכן?!" מתי באמת הרב הלך לישון בישיבה?

תגובת רבנו: בדרך כלל היו יושבים בבהמ"ד עד השעה 11 ומסתמא גם אני הלכתי אז לישון וקמתי לתפילה לפני 7. אלא א"כ היה לי דבר מסדר לימודי שהייתי צריך לסיים (המשיך רבנו בחיוב: כששאלת את הנ"ל מתי הולך לישון, לא ענה נכון, היה עליו לענות כשנכנס לשיעור... (בלומז'ה גם אני הייתי נרדם בשיעורו של רב פלוני כי לא נתן לשאול באמצע השיעור, ולכן זה לא היה מעניין, אבל בשיעורו של הרב שך זצ"ל היה התערבות של ריתחא דאורייתא וזה היה מעניין).

ספרתי לרבנו אודות פלוני ממשפחתו שנחלש מלימודו ומחמת שלא ישן כל צרכו ולא אכל כדבעי.

דברי רבנו: גם אני בישיבה לא נהגתי כמו שבבית ציווני. בבית אמרו לי שאזהר בשינה ובאוכל, ולא נהגתי כן, והיה זה כאשר הייתי באמצע ענין שקשה להפסיק, והיה לי קשה להפסיק. אבל מ"מ דבר אחד נזהרתי ובה"לכן לא ניזוקתי, שאם רק הרגשתי איזהו חולשה גם באמצע הסדר, מיד הלכתי לישון ולנוח כדי צורכי.

בחור שואל כמה הוא צריך לישון. ברמב"ם (דעות פ"ד ה"ד) כתוב 8 שעות. ש. הבחור חושב שאינו זקוק לכל כך הרבה. ת. את זה צריך לראות לפי הענין. הגר"א ישן 4 שעות. החזון איש אמר לי לישון 8 שעות ולא עשיתי כך בשעה שהייתי ממש באמצע ענין של לימוד, אבל בשעות היום נהגתי כנ"ל שאם הרגשתי איזו חולשה גם באמצע הסדר וכו', ולכן ב"ה לא ניזוקתי (ובכך שמעתי לו).

רבים שואלים האם יכולים הם להתמיד עד שעת ליל מאוחרת, ובכך יקומו מאוחר יותר להתפלל במנין מסודר, אך לא בישיבה? לכאורה שייך גם להעדיף את הלימוד מאוחר, אבל צריך לשמוע בקול הישיבה, אם היא מחייבת להתפלל בישיבה (א.ה. ע"י ס"ז אבן העזר סי' כ"ה סק"א לגבי הפסוק שוא לכם משכמי קום).

(רשימות אלו ועוד יובאו בספר העונג לראות אור אשר יקרא בשם "כל משאלותיך" מגנזיו של תלמידו הגאון ר"א מן שליט"א)

הגר"ש וואזנר שליט"א שאלו איזהו תלמיד חכם, והשיב: מי שיודע ללמוד דף אחד בארבעים יום, וארבעים דפים ביום אחד...! (מתוך הסכמה לס' "שלום ירושלים").

בן תורה הגיע לשאול, אם בחורים מהישיבה יכולים לקרוא עיתונים כשרים ב'בית הכסא', בנימוק שאמנם 'ביטול תורה' אין כאן, (כי אסור להרהר בדברי תורה בבית הכסא), אבל אולי יש לחשוש משום 'כתב אשורית'? השיבו רבינו: יש כאן 'ביטול תורה', כי אחר כך ימשיכו לחשוב על מה שקראו...! (מהרמ"ב).

אמר להגאון רמ"י ליפקוביץ שליט"א, שהמפסיק באמצע סוגיא ועובר לסוגיא אחרת - גם זה דרגה של 'ביטול תורה', וזהו מה שאמרו "מבטלין תלמוד תורה למקרא מגילה" (מסכת מגילה דף ג'), הגם שקריאת מגילה גם היא תלמוד תורה, וכבר הקשו כן, אלא שהאוחז באמצע סוגיא אחת ועובר לסוגיא אחרת, אף זה בכלל ביטול תורה! וועיין חלק א' עמוד פ"ח מה שהבאנו מהגר"ח קניבסקי שליט"א.

העיד הגר"ש שבדרון זצ"ל: "החזו"א הורה לי - עליך לישון שבע שעות ביממה, ושעה נוספת לנוח, אין הכרח לישון בה, די לשכב ולנוח. היו אחרים שאמר להם שיכולים לישון שש שעות ביממה, אך בי הוא הכיר שאני זקוק לשבע שעות. לא נשמעתי כל כך להוראתו, לא ישנתי די צרכי, ובעשר שנות צעירותי האחרונות חשתי על בשרי הפרעה שנגררה מכך: הוצרכתי לשינת צהריים (ס' "קול חוצב" עמ' 164). והגר"ח קניבסקי שליט"א כתב: לי אמר שמונה שעות⁴.

4. עיין רמב"ם (פ"ד מהל' דעות ה"ד) שכתב: "היום והלילה כ"ד שעות. די לו לאדם לישון שלישן, שהוא שמונה שעות". וכן כתב המאירי (אבות פ"ג מ"ה). וב"מגן אברהם" (או"ח סי' רל"ח) הוסיף סימן לדבר הא דכתיב ישנתי אזי ינוח לי - 'אז' בגימטריא ח'.

בספר "קריינא דאגרתא" (ח"א סי' כ"ח) כתב מרן בעל "קהלות יעקב" זצ"ל: "הנה בזמנינו באופן רגיל צריכין לישן כשבע שעות במעת לעת, ובפחות מזה אין הראש מיושב היטב להתעמק בתורה"ק. אך יש יוצא מהכלל שמוכרח לישן שמונה שעות, ויש יוצא מהכלל שמספיק לו גם ששה שעות, אבל בדרך כלל מוכרחים לשבע שעות שינה במעל"ע". ובס' "מכתבים ומאמרים" (ח"ב סי' ה') כתב מרן הגרא"מ שך שליט"א: "לישון צריך אדם כפי צרכו, והיינו לא פחות משש שעות עד שבע, ופחות מזה מזיק לבריאותו של האדם". וראה עוד בכ"ז בספר "בתורתו יהגה" (עמ' ע"ר).

איזהו מתמיד?

כו) מאידך גיסא היה הח"ח מתרעם מאד על המתמידים בישיבה, הלומדים בשעה מאוחרת בלילה לא לפי כחם, ואחר כך נעשים חולים. פעמים רבות היה נכנס בחצות הלילה לישיבה, היה מכבה את המנורות, ואומר בזה הלשון:

"הם חושבים שללמוד תורה צריך רק חמש שנים כשנמצאים בישיבה, ולתקופה זו יוכלו לסבול בהנהגה זו, אמנם זאת היא טעות, באשר תורה — צריך ללמוד כל החיים, ואם כן מה היא הרבותא ללמוד למעלה מן הכחות בישיבה, ואחר כך נחלים, ואי אפשר כבר ללמוד!"

המשיך הח"ח: "פעם הייתי אצל ר' יהושע ליפנישקער ז"ל, ושם מאד לבקורי כי היינו מיודדים, שוחחנו מאד טוב (=מיר האבן פארפראכט זייער גוט), ולמרות זאת כשצלצל לפתע השעון ל-10:30 פנה אלי ואמר: — לילה טוב! — אמרתי לו: — ברצוני לבלות עמך עוד קצת. ענה לי:

— מחר הוא גם כן יום.

כך התנהג בסדר קפדני, ואכן למד בהתמדה גדולה חמישים שנה". ועוד הוסיף הח"ח לדבר ולבאר בענין זה.

(רא"א)

★

זאן בא"ל תצוה זאין הא האו אטיין זא

נסיעה לים

סיפר רבנו שבשנת תשי"ז כל יום בבוקר בין שש לשבע היו נוסעים בטנדר לים [רבנו, הגרמי"ל, הגרי"ב, הגרי"ג והגר"ג"נ, ור' דוד קורלנסקי] והים היה ריק, ונסעו צורך בריאות.

שכן אם רואים שהוא לא שומר על כלי אומנותו, הרי מעשיו מעידים עליו בחוש שמזלזל הוא באומנותו.

ואף אצלכם - אמר הח"ח לבני הישיבה - הכלי אומנות של ה"לערדעס" זה הבריאות! ומי מהלומדים שלא שומר היטב על כליו אלו של אומנותו, ומזלזל בהקפדה על בריאותו, הרי זה אות מובהק שמזלזל הוא באומנותו - תלמודו, וחסר בכל הבן תורה שבו.

מאור עיני ושראל חלק ב' בשם הגי"ד מרדכי צוקרמן זצ"ל

איני רשאי להכביד על מוחי

בהיותו כבן כ' נחלה בעצבי מוחו, עד כי לא יכול לעיין בשום דבר עיון, ודבר הצריך מחשבה, ולבסוף גם בתפילתו, היה קשה עליו להתבונן ולחשוב, וגם שנתו נהיתה עליו, והיה רק ניס ולא ניס, ושמע בשנתו כל מה שמדברים, מובן, כי בא לו זה מרוב עיון בהלכה.

ופעמים רבות סיפר לנו מצערו הגדול אז חשב כי אבדה תקותו ללמוד תורה, ועסק בכמה רפואות אצל הרופאים בוויילנא וללא הועיל, וכה עבר עליו שנה תמימה בצער, עד שריחם ה' עליו ושב לאיתנו ותמיד היה מספר חסדי ה' עליו באמרו: מי מלל לי, כי במחי החלש כזה, אוכל לעסוק אח"כ בשבעים שנה, בעיון הלכה, נפלאים מעשי ה'.

אמנם בכל ימי חיינו היה נזהר, וכאשר עסק עמנו בעומק ובעיון הלכה, אחרי ג' או ד' שעות, היה מפסיק, באמרו: איני רשאי להכביד על מוחי יתר מיד, בבת אחת.

מכתבי הח"ח, קיצור תולדות חייו, עמ' ד'

וכי מילתא זורתא היא זו?

עקב התמדתו היוצאת מגדר הרגיל ולרגלי התאמצות גופנית יתירה, חלה ונאלץ לחזור לביתו, שם פקדו עליו הרופאים להפסיק לפי שעה את תלמודו. למעלה משנה אף לא פתח שום ספר, כי היה קשה עליו העיון והמחשבה וגם בתפלה לא היה יכול לצמצם את מחשבתו ולהתבונן והצטער הרבה מזה כי נכונה תוחלתו לעסוק בתורה. עד כדי כך נחלש. הדבר נמשך עד שנת תרכ"ה בערך.

לאחר שהרגיש כי בריאותו הגופנית שבה לאיתנה, היה, לעומת זה, שבור ונופל ברוחו. "וכי מילתא זורתא היא זו, בטול תורה כה רב".

ה"חפץ חיים" חיוו ופעלו חלק א' עמ' סו

קונן סגרות

קמ

חובתי ע"י רופא פלוגי וסם פלוגי, ואקוה לרפואה שלימה.
הודש"ת
א"ש

הנני מתרפא בס"ד, אבל עדיין הנני בזהירות באכילה

ובתנועה ובעיון.

...בריאותי בחסדיו ית' על דרך הרגיל.

(מתוך מכתבים).

קסג.

החזק"ש וכט"ס וכוה"ט ליד"נ יא"מ הר"ר ... שליט"א
ולכא"א שר"ב.

אחדשה"ט. מכתבו הראשון גם האחרון הגיעני. ולא השבתי עד כה, גם את ס' קונה"מ עוד לא שלחתי, מפני שאין לי עוזר קבוע למלאכתי, ועלי כבד לעשות בעצמי המלאכות הדורשות הכניסה בין יושבי קרנות ושוקים של אלה של עצמם תיקוניה, ולכן מתנהל הדבר בעצלותים, ובטח יסלח לי על איחור דברי.

בקיצ זה סבלתי מחולשת העצבים והפסקתי למודי, וגם עתה עוד לא שבתי לבריאות ראוי, יזכירני נא בתפלתו בעד חיזוק לבכי וכחתי לתורתו ולעבודתו ית', ולכן אקצר ואו"ש וברכה יכו"ח לחיים טובים כששצ"ג כנפשו הטוהרה ונפש אוהבו דוש"ת

אברהם ישעי'

רסד

לג"א — להיות לעזור לת"ח א' באיזה ענין

בעה"י יום ג' דברים התשכ"ה.

לפא"מ כבוד הרב הגה"צ הגאב"ד ד... שליט"א.

הנה המוכ"ז הרב ר' ... מלומדי כולל ... סובל זה כמה שנים
מנדידת שינה ועיי"ז הוא תמידי עיף כו' וכבר עסק קצת ברפואות
בשוויץ והרופאים יעצוהו אז לעבוד בגופו וכן ידוע שהיגיעה גופנית
מסייע הרבה לסדר הפרעת השינה.

יעצתי אותו שיסע ל... על שני חדשים ולעסוק שמה בעבודת
שדה וכיו"ב או בשאר מלאכות גופניות לכה"פ כשש שעות ביום
ובודאי פאר מע"כ לא ימנע טובו לעזור בזה ככל האפשר לת"ח יקר
מופלג בתורה ויר"ש, ואין צורך להאריך.

והשי"ת שנותיו יאריך ברוב נחת ברו"ג עד ביאת הגוא"צ בב"א.
המצפה לרחמי שמים ולגאו"ש בב"א.

יעקב ישראל קניבסקי

ז.

בעז"ה יום ב' דסליחות תרצ"ה דרווגעניק.

אחדשת"ה. מכתביו הגיעוני לנכון במועדם. אחרתי מלהשיב, באשר בהיותי פה, החילותי לדרוש ברופאים וצויותי לנוח ביותר וגם למעט מכתובה. האזהרות ההן הרגיווני, שזהו נגד טבעי ותכונתי והנני מבני בני מחוזא דלא עבדי חלשי בכל זה הוכרחתי לשמוע — — אך הנני סובל מחולשת עצבים ואקוה לד' הנותן ליעף כח, ואקוה לשבת פה עוד איזה ימים ואולי גם ימי ר"ה.

ע"ד התנאי בנשואין בהמאור, שלחתי את החוברת להרה"ג מו"ה — — שי' ולהרה"ג מו"ה — — שיחי, וכמדומה גם להרב — — באשר צויותי לבלי לכתוב על כן לא כתבתי עד עתה, ואחשוב לכתוב בימים אלו.

מכבוד ידידי הרה"ג מו"ה יוסף שוב נ"י ישמע מכל אשר אתי,

ואו"ש וברכה לכת"ר, יתברך בכתיבה וחתימה טובה לאלתר לחיים טובים ארוכים בספרן של צדיקים גמורים כנפשו הטהורה ונפש ידידו רצוף אהבה

חיים צוזר גראדזענסקי

ביטולה זהו קיומה

תלמיד ישיבה אחת, חש בראשו מאד, והלימוד בעיון מעמיק היה כבד עליו, עד שלא יכל כמעט ללמוד גמרא, ושטח בפני רבינו את מצבו הקשה, רבינו עודדו ואמר לו, דע לך כי החפץ חיים זצ"ל נאלץ פעמיים בימי חייו להפסיק לימודו ע"פ פקודת הרופאים, פעם אחת בהיותו כבן עשרים שנה, ופעם אחרת לעת זקנותו, כשסבל מכאבי ראש ולא יכל ללמוד בעיון הראוי, ולדברי רופאיו הי' בזה פיקוח נפש, החפץ חיים הפסיק לימודו בעיון במשך שנה תמימה, והדבר גרם לו עגמת נפש מרובה וצער גדול, אך לאחר שנים כשהשלים את חיבורו המשנה ברורה שכתבו במשך כ"ה שנים, אמר הח"ח זצ"ל, שמכח שנה זו שלא למד יכל לחבר את חיבורו זה, ואילו לא הי' שומע בעצת הרופאים לא הי' מגיע עד הלום, וכן מסופר על הרא"ש ז"ל כי ראשו הי' כבד עליו ביותר ולא הי' מסוגל להתעמק בעיון במשך שנה תמימה, וסיים רבינו, בתקופה זו שאסור לך ללמוד, אין לך להתיימש ואדרבה מכח זה יהי' אח"כ באפשרותך לשקוד ולגדול בתורה, וכך הי' לו.

הוא הי' אומר, כי עיקר עבודת האדם הוא, ללמוד כפי יכולתו, וכמו שכתב בספר חסידים (סי' תתשס"ד) שהלומד כפי יכולתו ולא הספיק הרבה, מלמדים אותו לעתיד לבוא כל התורה כולה, כדי שלא תשיגהו בושח, שהרי עשה ככל שיכול הי'. ראש ישיבה אחד בא בצעירותו לפני רבינו, והתאונן על קושי תפיסתו, ואמר לו רבינו שהרי בין כה וכה יידע הכל לעתיד לבוא ומשום מעט הזמן שנמצאים כאן, אין מקום לצער, ודאגה מנין, וחייבים ללמוד כפי היכולת. והלה עמל ונתגדל.*

* וכן כתב רבינו בספרו קה"י (ברכות סי' טו) שחיוב ת"ת הוא כפי יכולתו, ועל זמן שהוא אנוס מללמוד אין זה בגדר מבטל מצוה באונס, אלא זהו גבול חיובו, ושעורו עד כמה שאפשר לו לפי יכולתו, עיי"ש (הרצ"י)

מהי אורן השינה הדרושה בכדי שיוכל ללמוד היטב? הדון להתדרדרות מהי?

רבינו הסטייפלר זצוק"ל היה אומר לתלמידים צעירים ששיחרו לפתחו: הנה דע לך שיש עשרים וארבע שעות ביממה, ומזה יורד שמונה שעות לשינה. וכל אחד צריך לחלק את שעות השנה לפי מה שהוא. יש שישן את כל השמונה שעות בלילה, ויש שישן שבע או שש וחצי שעות בלילה, ואח"כ ביום ישן עוד שעה או שעה וחצי.

אבל עכ"פ צריך לדעת שאסור לזלזל בשינה, ואם ישן סה"כ במשך היממה שמונה שעות – כי אז המוח שלו רגוע ומסוגל ללמוד היטב, מה שאין כן אם ישמע לעצת היצר חס ושלום למעט בשינה – אז יגרום לו ח"ו להתדרדרות, ולכן צריך שמונה שעות לשינה.

מין הסטייפלר זצ"ל בנוסף לדרגתו הרוחנית נחון גם בכוחות גופניים מיוחדים ביותר, ובצעירותו מיעט מאוד בשינה, הוא נהג לדלג כל לילה שני, בערוב ימיו התלונן על כך, והורה לכל שלא לעשות כן. הוא היה פרוש לגמרי מכל ענייני החומר ועוה"ז, ועם כ"ז בנושא זה הקפיד מאוד.

הגרמ"מ שולזנינגר היה מצטט בשמו, שמונה שעות לישון... וצריכים לישון... לא לישון זו לא חכמה. חושבים שאם לא ישנים זה לא נורא, אבל האמת היא שזה רק עצת היצר, כשלא ישנים הראש לא פועל ולא לומדים טוב... – צריכים לישון אפילו שמונה שעות. אפשר לעשות בזה חלוקה, אם רוצה יכול לישון שבע שעות בלילה ושעה אחת ביום, זה גם טוב, ולפעמים

השינה של שעה אחת בצהריים חשובה מאוד, אפילו מלישון עוד שעה בלילה, כידוע. [השקת התורה עמ' קיט']

שאלו פעם את רבי חיים ואלוז'ניער, מה עושים אצלכם בוואלז'ין? והשיב, אוכלים שותים וישנים. שאלו אותו זהו? והשיב לא, בשאר הזמן לומדים... ורצה להגיד בזה, ששומרים על אכילה ושינה כראוי, ושאר כל הזמן לומדים. [שם]

הוסו את הריכוז

אמר לי הסטייפלר זצ"ל: באים אלי בחורים בני שמונה עשרה, תשע עשרה שנים, ומתלוננים שאין להם ריכוז בלימוד, משיחה שאני מוגלג איתם, מתברר לי שזה נובע מכך שבצעירותם לא הקפידו על שעות שינה. [הגאון רבי משה דוד ליפקוביץ שליט"א]

כלומר, אותם בחורים בני שמונה עשרה, בחוזה כבר ישנים בזמן, אך מה שבצעירותם יותר, מנעו שינה מעצמם זה הרס להם את הריכוז לשנים הבאות. [מי יודע כמה הפסידו מסיבה זו].

וכן מין הגר"ח קנייבסקי שליט"א מורה לישון כמה שצריך, כי נחלשו הדרות, ולא כדאי למעט מהשינה הנצרכת. ונשאל, אם כן כיצד יקיים האדם לצער את עצמו על לימוד התורה? והשיב על ידי מניעת תענוגים אחרים, כגון כאשר לומד תורה ואין לו את כל מאווי. או כאשר שוקד על תלמודו גם ללא כל הנוחות הגשמית. [מאחורי הפרגוד עמ' 37]

היקבלו דבריך?" מעשה ידוע השגור בפי רבי יהודה, תוך שהוא נאנה ואומר: "לנו לא כואב על יותר מעשר דקות שיודעים אנחנו מה עשינו בהם, והח"ח בוכה על אותן עשר דקות שאנחנו מתארים לעצמנו מה כבר עשה בהם הח"ח. אך על שלא זכר בודאות את מעשיו בהם מתלונן הוא על עצמו ובוכה, ואנן מה נענה אבתריה". משלימים הדברים זה לזה, רק היודע ערכו של "רגע אחד" בוש ונכלם על עשרה רגעים ששכח ואינו זוכר מה עשה בהם.

יג. "ובחרת בחיים" - ב"שיטת החפץ חיים"

"קינדערלאך" "טעמו וראו" כי טוב ד', רצונכם "עולם הזה" קחו דף גמרא, רצונכם "תענוגות" קחו "קצות" "אור שמח". זאת הנוסחא, זה הסגנון וזו השיטה, של דברים היוצאים מן הלב בהם פנה רבי יהודה לתלמידיו עשרות שנים. לא תביעה, לא תוכחה, אלא "כדאיות", כדאי לכם, שהרי אם רק תטעמו, כבר תראו כי טוב ד', והדברים נכנסו ללב פשוטם כמשמעם, ושנים שאחרי שנת הלמוד ב"שעורו של רבי יהודה" מעידים התלמידים גדולים וקטנים, "אהבת תורה אמיתית" נשתרשה בלבנו ב"אותה שנה". פשוט השתכנענו. "דברים היוצאים מן הלב נכנסים אל הלב", דברים של תוכחה היוצאים מ"טוב הלב" בנוסח של "נתינה" ודאי נכנסים ללב, כי מי אינו חפץ בקבלת מתנה, בכהאי גוונא לא נאמר "תמה אני אם יש מי שמקבל תוכחה". "מתנה טובה" המוצעת לאדם חזקה שתקבל ברצון.

מקור הסגנון והשיטה הזו מוצאים אנחנו עפ"י דברי שמועה יסודיים שמביא ומוליד היה רבי יהודה בשם החפץ חיים שכך היה אומר: כשהקב"ה אומר לנו ובחרת בחיים הרוחניים אינו אומר למד תורה, קיים מצוות, ושאר הזמן תאכל תשתה ותישן, אלא "להיפך": רצונך לאכול - "אכול", רצונך לשתות - "שתה", רצונך לישון - "שן" ככל צרכיך, ועתה כאשר גמרת כל צרכיך עסוק בתורה ובמצוות "ובחרת בחיים". והדברים מתפרשים בכל עומקם ובעוצם פשיטותם, אין כוונת הבורא להגבילנו במילוי רצוננו אלא להעשיר אותנו בטוב החיים האמתיים ובתענוגות הגדולים אחר מילוי שאר צרכנו. וכל זה "ראה, אני נותן לפניך" "מתנה" זו של "החיים והטוב", קבל מתנה זו ובחרת בחיים לטוב לך כל הימים.

והפליא לפרש עוד בשם החפץ חיים, שירו" - "לוי", "זמרו" - "לוי", "שיחו" - "בכל נפלאותיו", ומרגלא היתה מימרא זו בפיו של רבי יהודה, עם הטעמת המנגינה הנלווית מפני כהן גדול, "שירו" רצונכם לשיר? שירו כאות נפשכם, ועצה טובה קמ"ל "לוי" -

פעם ישב אבא עם החזו"א ושוחחו בדברי תורה, והגישו לחזו"א פרי, החזו"א לקח את הפרי בידו ולפני שהתחיל לאכול ממנו, אמר לאבא שים לב שאני לא מברך על הפרי ברכת הנהנין, ואני אוכל את הפרי בלי ברכה, כי אין לי כח לברך, ואף שהי' לו כח לדבר בלימוד, אך לא הי' לו כח לברך ברכה קצרה שהיא ברכת בורא פרי העץ.

בהזדמנות זו אמר החזו"א לאבא כי כאשר אין לו כח הוא אינו מברך ברכות הנהנין ואוכל בלי ברכה, אבל עדיין הוא מתפלל ולומד, [וכך הי' במעשה הנזכר שהחזו"א שוחח בדברי תורה, ולא הי' לו כח לברך]. וכאשר יותר אין לו כח הוא גם לא מתפלל ועדיין לומד, וכאשר יותר אין לו כח הוא גם לא לומד.

ואבא כתב ברשימותיו כי הגה"צ משומרי אמונים רבי אהרל"ע מירושלים התאונן לפני החזו"א שקשה לו עבודת התפילה והוא חלש, ענה לו החזו"א "לי אם קשה אני לא מתפלל".

[ובשם הג"ר חיים שאול קרליץ זצ"ל שמעתי שהחזו"א אמר שכאשר אינו מתפלל, הוא משום שנחשב עוסק במצוה, שהיא שמירת גופו - ופטור ממצות תפילה].

ספר זכרון קאמט - (הזר) יפה פיטין זמן רב

שאלתי את מרן מה לעשות לצעיר שפתאום אבד את הטעם בתורה ובתפלה, ואינו יודע שום סיבה לזה. השיב מרן: "שינסה ללמוד כמה שעות בהתבודדות שזה מקדש מאוד [כעין העניין של לימוד בלילה], שילמד ספרי אחרונים משמחי לב, ספרי יראים". כיון שהבחור ניסה ולא נרפא - הלך בעצמו אל מרן. כיון שראה את פניו אמר: "הירידה היא לא מטעמים רוחניים, אלא מטעמים גשמיים, חולשה בעצבים. לך אל רופא פלוני ויתן לך מאכלים לחיזוק העצבים, ותשוב לקדמותך". והוסיף: "הרבה פעמים יש ירידה ברוחניות מסיבות בריאות". הבחור כמובן קיים את הדברים, ושב ורפא לו.

„עכשיו המצוה שלך היא לנוח הרבה בבית הבראה“ ...

יום אחד נכנס אל רבנו זצוק"ל בחור שקדן מופלג מישיבת פוניבז', שכפי הנראה בחלש מאד מעוצם שקידתו המיוחדת, וסיפר זאת לרבנו זצוק"ל.

ואמר לו רבנו זצוק"ל: עכשיו המצוה שלך היא לנוח הרבה בבית הבראה, תסע לבית הבראה ב... , והילך ההוצאות עבור זה, כי הואיל ואני שולח אותך לשם — אני צריך לשלם עבור זה ...

ואמר הבחור: יש לי ממון עבור זה ...

והשיב רבנו זצוק"ל: אבל תקח ממני, זה כסף מיוחד שמונח אצלי עבור ענינים

כאלו ...

וכדי להפיס דעתו של הבחור השקדן, שמורה לו עכשיו רבנו זצוק"ל להרפות

מלימודו ולעסוק בהבראה, אמר לו רבנו זצוק"ל במתיקות נשגבה: —

בדרך כלל מספרים מהשקידה העצומה הבלתי פוסקת של גדולי הדורות, אבל ממעטים לספר מעניני המנוחה שהיו עוסקים בהם לצורך המשך לימודם, ולכן פלא בעיניך שאני אומר לך לנסוע לאיזו תקופה לבית הבראה ...

וסיפר לו רבנו זצוק"ל כמה עובדות כאלו, הכל כדי להניח דעתו, ושיתיישב

הדברים על לבו ...

* * *

בסירת הלחץ

באותה סירה: מרבית האנשים בדורנו סובלים מלחץ, בחלק מהזמן לפחות < עניין של גיל: גילאי 52-36 מגיבים בעוצמות רבות יותר ללחץ, עד כדי סיכון חיים!
< הגוף והנפש: הלחץ גורם לעלייה בתחלואה בשל פגיעה במערכת החיסון
< זה לא צחוק: צחוק מדכא את ייצור הורמון החרדה. אז תתחילו לצחוק

משחרים לחץ

משאבים שיעזרו לו מול הסכנה. מנגנון זה ממשיך בפעולה, עד שהסכנה חולפת, או עד שאחלים מאגרי הגוף.

השלב השלישי - אפיסת כוחות
כללית בשל העובדה שמשאבי הגוף נגמרו. בשלב זה יהיו הזעת יתר ועליית דופק נוספת, כניסיון נואש ואחרון של התמודדות.

אם שלב אחרון זה מתארך, מתחיל להצטבר נזק ארוך טווח למערכות הגוף, כגון: ירידה בתפקוד הבלוטות והמערכת החיסונית, בעיות ריכוז, קשב וזיכרון, ואף בעיות נפשיות.

אור אדום אמור להידלק, כששמים לב לאחת או יותר מהתופעות הבאות: אכילת יתר, בעיקר של מלוחים, סחרחורת במעבר משיבה לעמידה ומשכיבה לשיבה, קושי לקום בבוקר, תחושת שעמום וחוסר עניין בכול, הסתמכות על קפאין ו/או סוכר כדי לשרוד את היום יום, קושי להתרכז, נדודי שינה, החלמה ממושכת לאחר מחלה קלה, דאגה תמידית, הסתגרות והתרחקות מסביבת בני אדם, נשירת שיער.

<<< מחקרים הראו כי אנשים בגילאי 36-52 מגיבים בעוצמות רבות יותר ללחץ, עד כדי סיכון חיים!



ככה זה נראה

השפעותיו של הלחץ ניכרות בהתנהגות מבוגרים וילדים כאחד. הנה דוגמאות:

< **סביבה** - ילד לחוץ ישקיע בלימודים מעבר למצב הבריא, וימעט בקשרים

בין שני רצונות שמתנגשים זה בזה, מוביל לעיתים למצב של סטרס.

חוסר שליטה - התחושה שאיננו משתלטים על המצב, שמסדרים תא בארון בעוד אחר מתבלגן, שההוצאות עולות על ההכנסות וכדומה - אף היא מובילה ללחץ פנימי ולהפרת האיזון האישי.

שינויים - שינויים לרעה, כמו שכולר"ל, פיטורין ועוד, מחלישים כמובן וגורמים ללחץ. אבל גם שינויים טובים - חשוב שיהיו בגבול ובמידה. כאשר שנויים מתרחשים במהירות ובגדול, אף אם אין מדובר בשינויים לרעה, הם עלולים לגרום ללחץ. לדוגמה: מעבר לארץ זרה + נישואין + עבודה חדשה. עצם השינוי נתפס לעיתים כמאיים, ומציב שאלה האם בכלל יהיה ניתן להתמודד עימו.



מתנפה, מתנפה ו-מתפוצץ

בלחץ יש שלושה שלבי התפתחות שכדאי להכיר:

השלב הראשון - הנוצקה או תחושת הסכנה. כשהאדם מזהה איום, הגוף נכנס למצב מוכנות, והבלוטות מפרישות הורמונים בשם אדרנלין וקורטיזול. ההורמונים הללו מכינים את האדם להתמודדות מול האיום וגורמים לשינויים בכל מערכות הגוף: עליה בדופק, הרחבת אישונים, הפסקת פעילות מערכת העיכול ועוד. כל המשאבים מופנים למערכות שתסייענה בהתמודדות!

השלב השני - האדם מנסה להתמודד מול הגירוי ולהכריע אותו. גם בשלב זה ממשיכים ההורמונים לתת לו עוד ועוד

אחד הפגעים הרעים בדורנו הוא הקטקס, ובעברית 'דחק' - תחושה של מחנק ומצוקה שנובעת מעבודת יתר ועומס בלתי פוסק. הסטרס, שלא היה מוכר כמעט בימים עברו - נחשב כיום למחלת הדור; רוב האנשים סובלים ממנו, בחלק מהזמן לפחות. לא נעים, אך חשוב להכיר, ולדעת את הדרכים להתמודד עימו.

ה'דחק' מוכר לנו מההגדה של פסח: "ואת לחיינו - זה הדחק, כמה טנאמו: וגם ראיתי את הלחץ אשר מצרים לחצים אתם", ויש מפרשים שהכוונה גם ללחץ נפשי.

הסטרס וגם הדחק - שניהם מתארים את תחושת המצוקה לאחר שנפגע האיזון באדם - בגלל גירוי חיצוני, מוחשי ופיזי או פסיכולוגי. הפגיעה באיזון מתבטאת בתחושות כמו פחד וחרדה, בפגיעה במערכת העיכול, בלחץ דם גבוה וכן בדיכוי המערכת החיסונית.



אל תיפלו ללחץ

בין הסיבות לפגיעה באיזון האישי:

עומס יתר - המעבידים כיום דורשים יותר שעות עבודה, יותר ייצור ויותר מעורבות. כאשר מדובר בעומס לא זמני, כמו בעיתות חגים או סוף עונה, אלא לתקופה ארוכה יותר, עלול להיווצר סטרס.

דילמה - מצב שבו על האדם לבחור בין כמה אפשרויות; בעת מחלה למשל, כשהוא נדרש להחליט בין טיפולים ולשקול את סיכוניהם; בחיי היום יום, בהתלבטות האם לוותר על שעות שינה כדי לצאת עם הילדים, ואפילו בדילמות מול קניות... הצורך להחליט

חברתיים הנחוצים לבריאותו הנפשית. מבוגר - ישקיע יותר בעבודה ופחות במשפחה.

< **הרגשה** - מצב הרוח של האדם הלחץ יהיה זעפני, ונוטה לקיצוניות, תוקפנות והתפרצויות זעם. הוא יחוש ריקנות, ולא יתלהב מדברים שמהם התלהב בעבר. הלחץ משדר פסימיות, לעיתים יחוש סכנה קיומית.

< **בריאות** - הלחץ גורם לעלייה במקרי שפעת ומחלות נוספות, בשל הפגיעה במערכת החיסון. הוכח כי יותר תלמידים חולים בשפעת בתקופת המבחנים, ולא בכדי!

<<< הסטרס הוא לעיתים חיובי ונכון, זאת כאשר הוא מניע לפעולה פיזית או מחשבתית, לתגובה מול סכנה או לשיפור הפעילות. לעומת זאת, כשהדחק אינו מביא לפתרון - הוא נחשב כ-לחץ שלילי שמביא בין היתר לדיכאון ולחרדה.



מוציאים את האוויר מהבועה

לרפואה יש שיטות קונבנציונליות ואחרות לטיפול בסטרס, אך כמובן, חיזוק באמונה ולימוד בספרים המחזקים את ההכרה כי אין דבר בעולם שמתרחש בלי רצון השי"ת - מסוגלים להרגיע לחץ. מעניין כי יש בין שיטות הטיפול כאלו שהן מגוונות ואף סותרות, כאשר כשם שפרצופיהם שונים - כן הטיפול בהם שונה...

< **תכנון מראש** - תכנון דרכים להתמודדות מסייע לעיתים. כמובן, לא כל לחץ ידוע מראש, ולא כל אחד בנוי לתכנונים מוקדמים.

< **שיתוף** - אפשר לנסות להקל את הרגשות השליליים המתלווים לדחק על ידי שיחה עם חברים, כתיבת הקושי וכו'. יש אנשים שאצלם שיחה וכתובה גורמות להתבוססות בבעיה, ולא ליציאה ממנה!

< **טיפולים התנהגותיים** - מעודדים צורות התמודדות שונות, מנסים לחולל שינוי בדפוסי חשיבה, ואף להפחית את התגובות הפיזיולוגיות שנגרמות מהלחץ. חשוב להיוועץ בדמות תורנית לפני טיפולים כאלו, ולגשת רק למטפלים יראי שמיים.

< **פעילות גופנית** - מדהים לגלות שפעילות גופנית מפחיתה הן את הדחק עצמו והן את סכנותיו הבריאותיות.

< **הרפיה** - טכניקות של הרפיה מסוגלות לסייע בהתמודדות עם דחק.

<<< כאשר מדובר בלחץ נקודתי בגלל ראיון עבודה או מבחן, יש תרופות שניתן ליטול בהתייעצות עם רופא, ולא כאן המקום לפרטן.

דרכים פשוטות נוספות להקלת מתח הן:

< מקלחת חמה, תוך דמיון מודרך של המתח הנשטף.

< נשימה עמוקה ונשיפה מבוקרת.

< ריקוד ומוסיקה.

< לעיתים הלחץ הוא תוצאה של ירידה ברמת הסוכר, ואכילה מועילה מיידית. לטווח הרחוק כדאי לאמץ אכילת ירקות ירוקים, פירות, אגוזים וארוחות מושכלות.

< תה קמומיל מרגיע מאוד.

< צחוק מייצר אנדורפינים ומדכא ייצור קורטיזול (הורמון החרדה).

המידע מובא לצורך העשרת הידע והפניית תשומת לב. בכל מקרה של בעיה רפואית יש להיוועץ במומחה!

כך גם בעמל התורה, צריך לעמול לפי כוחו, ובצורה המתאימה לפי טבעו, מתוך התעניינות ומתיקות ושמחת התורה, ובאופן כזה יוכל ללמוד יותר בהתמדה ולנצל את הזמן בשלמות, אבל אם יתאמץ יותר מכוחותיו או שילמד נגד טבעו, זה יגרום שילמד פחות בהתמדה, וממילא יחסר בעמל התורה, ואם כן אדרבה כדי שעמל התורה יהיה בשלמות צריך ללמוד לפי כוחו ובצורה המושכת את לבו.



ט"ו סיון תשע"ז

תכניות ללמוד למעלה מכוחו גורמות לנזק

יש דבר מצוי הנוגע לצעירים בני תורה, שיש להם שאיפות טובות, ורוצים להגיע להרבה מדרגות, בתורה, בתפילה, באמונה, במידות טובות, ובכל המעלות העליונות, ועושים תכניות כיצד ובאיזו דרך יצליחו, כגון בלימוד התורה, עושים תכניות איך להתקדם ולהגיע למטרה, להיות בקיאים בש"ס וכיוצא בזה, וקובעים לעצמם ללמוד כך וכך, להתאמץ יותר, ולהפחית מזמני השינה, עד שיגיעו למטרה.

אך לפעמים התכנית היא לא לפי כוחותיהם, ומתאמצים יותר מכוחותיהם, וזה מזיק לבריאות עד שאינם יכולים ללמוד כלל, ואחר כך כשרואים שאינם מצליחים לפי התכנית שחשבו, מתאכזבים ומצטערים, וזה יכול לגרום לדיכאון.

יש הרבה מקרים כאלה, שצעירים מלחיצים את עצמם, ודורשים מעצמם דברים שהם למעלה מכוחותיהם, והגיעו אלי כמה מקרים כאלה, וכן שמעתי מאלו שמטפלים בזה שיש הרבה פניות שפונים ומבקשים עזרה בזה.

ובמקרים כאלו אם ילכו למומחים ולא יאמרו להם את הסיבה, הם יכולים לחשוב שיש כאן בעיה נפשית, אבל האמת היא שאין כאן בעיה נפשית, והצעירים האלו בריאים בנפשם לגמרי, רק הם מלחיצים את עצמם ומתאמצים יותר מכוחותיהם, וצריך להסביר להם שלא זו הדרך, ואין להתאמץ יותר מכוחותיהם.

אם אדם עושה תכנית שאינה לפי כוחותיו, זה מזיק מאד, ואינו מצליח, כי כשהוא מתחיל ורואה שלא הולך לו, הוא נכנס מזה למתח, וכיון שהוא מתוח כבר אינו יכול להמשיך, ולפעמים לפני שמתחיל הוא כבר מתוח שמא לא יצליח, ודואג על עתידו מה יהיה אם לא יעלה בידו להיות בקי בש"ס, או תלמיד חכם גדול בהבנה, או בעל מדרגה ביראת שמים, וכשנמצא במתח, זה עצמו גורם שלא יצליח, כיון שאינו רגוע ואינו מיושב בדעתו, ובלי ישוב הדעת אי אפשר להצליח.

לה.

שלו' רב,

מכתבך הגיעני, דע לך יקירי שאין כאן לא חטא ולא
אשמה, רק מחקי הטבע להתעייף, ואין ראוי לזלזל בחקי הטבע
כי מה שאנו קורין טבע המכוון בזה רצון היותר מתמיד של
המהוה כל היות ית', ולכן חובתך להפסיק לימודך לגמרי על
משך שתי שבועות ותרבה בכלכלה ומזון מבריא ולהוסיף על
השינה והטיול ועוד מעניני הבטלה, ואולי נכון שתבוא הנה
לימים אחדים ול... עד שתחליף כח.

ואשריך שעמלת בתורה ותשת כחך עליה וטובה אחת
בצער ממאה שלא בצער ולימוד במסירה גמורה יום אחד
שקול כנגד מאה ימים, נא להודיעני תכף אם הנך ממלא
עצתי למען תנוח דעתי.

... מאד התענגתי על דבריך בד"ת המראים את עושר
נשמתך באור התורה אבל אין רצוני להכנס עתה בעיונם כי
טובה עתה לפניך המנוחה.

ואחתום שלו' וברכה בחליפת כח ורב אונים ויעלה אבר

כנשרים, הדוש"ת

אי"ש

רקוד בהתלהבות על מיטתו

הרה"ג ר' ישעי' הורביץ שליט"א מצטט מרשימו-
תיו של אביו הגאון רבי אברהם זצ"ל מהשהיה בסוכתו
של מרן החזון איש זצוק"ל:

מרן החזון"א זצוק"ל ישב בסוכתו תשבו כעין
תדורו, נכנס להתפלל בצבור בביהכ"נ שהיה בביתו
וכן יצא כל יום לטיוליו היומיים הקבועים מטעמי
בריאות כל טיול נמשך יותר משעה טייל
פעמיים ביום ולפעמים שלוש פעמים ביום
וראיתי פעמים את מרן שעולה לגג ביתו
ללמוד, ואמר המשב"ק הרה"ח רבי דוד
פרנקל (זצ"ל) ראיתי את מרן לומד אתו על
הגג, שמרן היה מצטט את דברי הרא"ש
סופ"ב דסוכה שאומר לעיוני צריך להתבודד
וליישב ביישוב הדעת ומצטער הוא בסוכה.

בחזה"מ מרן היה מאד בשמחה. כל ערב אחר
מעריב היו רוקדים בבית מדרשו בנוכחותו וכן רקדו
בסוכתו ומרן היה רוקד לפעמים בהתלהבות על מיטתו.
זכורני בשנה האחרונה למרן זצוק"ל סוכות תשי"ד,
שמחנו כמה תלמידים עם מרן בסוכתו באחד מלילות
חזה"מ לאחר מעריב. היינו הגאונים רבי יהודא שפירא
זצ"ל רבי חיים ברים זצ"ל ואני (רבי אברהם הורביץ)
והגאון רבי משה יהושע לנדא זצ"ל מרן היה מאד
שמח ורקד לבד ודרך ריקודו הגיש לכל אחד כוסית יין.
בבין השמשות של הושענא רבא ושמחת תורה
ישב החזון"א בסוכתו וחזר בהתלהבות בניגון כמה
פעמים על הייה רצון שאומרים בזמן שנפרדים מן
הסוכה כי ישבו בסוכתו אז מתפללי בית מדרשו. מרן
היה שר אז השירים בדביקות עצומה בריקוד שהיה
לאחר כן באמצע נפרד מהריקוד בפתאומיות מסוכתו
לבית מדרשו פנימה באופן שלא היה מורגש כך נפרד
מהסוכה.