ליקוטי קודש

דברי רבותינו בענין המאבק עם היצר בעניני קדושה

לוקט ונערך על ידי
דר. שלמה ציממערמאנן

Dr. Shloimie Zimmerman
Office: (718) 338-4477
Email: steven@zimmerman1.com

Acknowledgements:

Special thanks to those who helped provide content:
R' Zev Dunner, Mendy Elishevitz, Dov Finkelstein, LCSW, Meir Chaim Fried, LCSW, R' Avrohom Pollak, R' Yehuda Shmidman, Benzion Sorotzkin, Psy.D., R' Yechezkel Stelzer, and R' Dovid Sutton

Table of Contents

הקדמה 3
גודל הנסיון 8
שכרה של המנעות 13
גישה אל הענין 18
דרכי היצר - דמיון 41
מעשיות של חז״ל מזמן הגמרא עד דורנו 53
תיקונים ותשובה 66

הקדמה

- **פרשת קדושים** (י״ט:ב) דַּבֵּר אֶל־כָּל־עֲדַת בְּנֵי־יִשְׂרָאֵל וְאָמַרְתָּ אֲלֵהֶם קְדֹשִׁים תִּהְיוּ כִּי קָדוֹשׁ אֲנִי יְהוָה אֱלֹהֵיכֶם׃.

- **רש״י** שם: קדשים תהיו. הֱוֹו פְּרוּשִׁים מִן הָעֲרָיוֹת וּמִן הָעֲבֵרָה, שֶׁכָּל מָקוֹם שֶׁאַתָּה מוֹצֵא גֶּדֶר עֲרָוָה אַתָּה מוֹצֵא קְדֻשָּׁה, אִשָּׁה זוֹנָה וַחֲלָלָה וְגוֹ' אֲנִי ה' מְקַדִּשְׁכֶם (ויקרא כ"א), וְלֹא יְחַלֵּל זַרְעוֹ, אֲנִי ה' מְקַדְּשׁוֹ (שם), קְדֹשִׁים יִהְיוּ, אִשָּׁה זוֹנָה וַחֲלָלָה (שם).

- **רמב״ן שם:** אל כל עדת בני ישראל כבר אמרו רבותינו (תו"כ ריש הפרשה) שהפרשה הזו נאמרה בהקהל מפני שרוב גופי תורה תלויין בה וזה טעם "אל כל עדת בני ישראל״...

- **אור החיים** שם: עוד ירצה על דרך אומרם ז"ל (קידושין לט:) ישב אדם ולא עבר עבירה נותנים לו שכר כעושה מצוה, והוא מאמר הכתוב קדושים תהיו במצות עשה בבא עבירה לידו שיתרחק מעשות', ובזה קיים מצות עשה שנצטוו במאמר קדושים תהיו, והוציא זכרון מצוה זו בלשון זה של קדושים, לומר שכל המקיים מצוה זו נקרא קדוש, והוא מאמרם ז"ל (ויק"ר פכ"ד ירושלמי יבמות פ"ב ה"ד) ג"כ. ולטעם זה דקדק לומר אל כל עדת בני ישראל, לומר כי מצוה זו שמצוה קדושים תהיו היא מצוה שישנה בכל אדם, שכל איש ישראל בקיימו מצוה זו קדוש יאמר לו, ואין הדרגה בישראל שתהיה נמנעת מהשגה זו. גם בזה יתישב טעם כפל דבר ואמרת, כי יש כאן דיבור קשה בערך העובר שיוסיף עונש עשה, ויש כאן מעלה וכבוד למקיימו שיקרא קדוש....

- ספר משכן ישראל הביא **מסידור יעב״ץ** פ״ג,ג: מבואר, שאין משמעות הציניעות כאן להחביא דבר מגונה, אלא ״מה שצריך לעשותו בהסתר ובצנעה זהו מחמת רוב קדושתו״

- "There is no shame or disgust in creation only, glory. Any shame comes from the way a person uses or abuses the body." (**Bulka, R' Reuven** P. Pg. 218. In Jewish Marriage: A Halachic Ethic. Citing the **Ramban** in beginning of Ch. 2 in Igeres Hakodesh and Maharal Be'er Hagolah Be'er 5)

- **רבי שלמה וולבה** – עלי שור ח"א פרק שביעי מכתב שני: עד כמה שדברים אלו גבוהים מהשגתנו, הם מלמדים אותנו המבט של פנימיות התורה בענין זה, שהוא מעיקרי היצירה. והננו לומדים מזה, כי ה"יצר הרע" הוא יצירה קדושה בתכלית, ובכח יצירה זו הננו זוכים לתקן את השכינה השורה בבית, כי ביתו של אדם מישראל מעון הוא לשכינה. לשם כך נוצר בנו יצר זה, כמאמר הזוהר המובא בדבריו הקדושים: יצה"ר נברא לצורך אשתו, ובכל מה שאדם משפיע לאשתו בטהרה ובקדושה הנו מתקן את השכינה – נורא ונפלא מאוד גם לבלתי מבין עומק סודם של הדברים! ומהו, אפוא, הרע שביצר? כשאדם מועל בקדשים, ואת היצר הנברא לצורך. אשתו – הוא מעורר לצורך ולהנאת עצמו ח"ו. כי יצר זה לפי יצירתו ותעודתו אינו שייך לנו, ולא להנאתנו ניתן בנו. כשמכניסים ביצר זה שכולו נברא ל"זולתו"

כוונה עצמית, אנוכיית, בזה הופכים אותו לייצר רע". עבודתנו היא לשמור יצר זה בקרבנו עד בוא עתו, ואז תהיה הכוונה בפעולתו השפעת חסד ותקון שכינה ויסוד בית אלוקי קדוש.

- בשום אופן אין לראות ביצר התאוה דבר מאוס ומתועב מצד עצמו, כי הנה יצירה קדושה היא. הנה לא מצא אלוקינו מקום יותר הגון לחתימת בריתו אתנו מבשר הערוה... אי לזאת על האדם לדעת, כי מן הרגע שתאי הזרע בגופו מתעוררים להתרבות- אינו עוד יצור החי רק חיי עצמו. תהליכים אלו בגופו מכשירים אותו להיות אב לבנים, מוליד דור חדש. את החיים שהוא קבל משלושת השותפים, אביב אמו ובוראו - הנו מצווה למסור לדור הבא - שוב עם שני שותפים: עם האישה אשר יוכיח ה׳ להיות לו לעזר ועם השכינה שתשרה ביניהם...

- **רבי שלמה וולבה** – ספר עולם הידידות דף. קלח-קלט: ״ואמרו בטעם המילה ששם זכרון באבר התאוה רב המהומה והחטא לבל ישתמשו בו רק במצוה ומותר״ (רמב״ן בראשית יז,ד). אלקים חיים חתם בריתו בבשרנו דווקא ובעיצומם של חיי גופו ויצרו רואה האדם את עצמו קשור אל אלקיו! מה עלובה לעומת זאת החלוקה הגויית בין ״דתיות״ ו״חילוניות״! לא, כל עצמה של ה״ברית״ אומרת הרף לפיצול החיים, ומאחדת ספירותיו השונות באחדותו של אלקים חיים!... הנקודה הנעלמת ביותר משלשתן היא הברית: נקודת הקשר בין אל חי לבין זרעו של אברהם אבינו ע"ה. מי זה יוכל להתבונן בכל עומק משמעות רצונו ית׳ להתקשר אתנו לנצח, ועד כמה שיפול האדם מישראל וילך מדחי אל דחי - לעולם יישאר בן-ברית לאלוקי ישראל, ותישאר נקודת הקדושה של הברית " לעולם תקועה בלבו, ופתאום תוכל להתעורר ולהביאו לידי תשובה!

- בספר **משכן ישראל** דף 38: ״והרחיב בזה **הרמב״ן** (הקדמת תורת האדם) וכתב: והנה חכמי האמת רז״ל אמרו בב״ר (ט,ט) ״והנה טוב׳ זה יצר הטוב, ׳מאוד׳ זה יצר הרע. וכי יצר הרע טוב הוא מאוד? אלמלא יצה״ר לא בנה אדם בית ולא נשא אשה, ולא הוליד בנים ובנות.״

- **אגרת הקודש לרמב"ן:** [ואין הדבר כאשר חשב הרב המורה ז"ל במורה הנבוכים[1] בהיותו משבח לארסט"ו על מה שאמר כי חוש המשוש הוא חרפה לנו. חלילה, אין הדבר כמו שאמר היוני, לפי שדעתו היוני יש שמץ מינות שאינו מורגש, שאלו היה מאמין שהעולם מחודש בכוונה לא היה אומר כך זה היוני הבליעל. אבל כל בעלי התורה מאמינים שהשם] (והשי"ת) ברא את הכל כפי מה שגזרה חכמתו, ולא ברא דבר שיהיה גנאי או כיעור, שאם יאמר שהחבור הוא דבר של גנאי, הנה כלי המשגל הם כלי הגנות, והרי השי"ת בראם במאמרו דכתיב (דברים לב) הוא עשך ויכוננך ואז"ל במסכת חולין (נו ב) שברא הקב"ה כונניות באדם. ובמדרש קהלת (ב, יב) אמרו אשר כבר עשוהו מלמד שהוא ובית דינו נמנו על כל אבר ואבר והושיבוהו על כנו. ואם כלי המשגל גנאי, היאך ברא הש"י דבר שיש בו משום חסרון או גנות חלילה, אלא פעולותיו של הקב"ה תמימות שנאמר (שם לב) הצור תמים פעלו. [ואומר וירא אלקים את כל אשר עשה והנה טוב מאד]. אבל הענין הוא כמו שהש"י הוא טהור עינים מראות ברע (חבקוק א, יג) אין לפניו קלקול או גנאי והוא ברא איש ואשה וברא כל אבר ואבר שבהם והכינם על מתכונתם ולא ברא בהם דבר גנאי. והעדות הברורה מה שאמר במעשה בראשית (בראשית ב) ויהיו שניהם ערומים האדם ואשתו ולא יתבוששו, כל זה קודם שחטאו לפי שהיו עסוקין במושכלות וכל כונתם לשמים, ולא היו בעיניהם אלא כעינים ושאר אברי הגוף. אמנם כשנטו אחר

[1] למי שכבר נשוי יעיין בקונטרס קדושת ישראל מאת ר׳ יצחק אייזיק שר זצ״ל ובספר משכן ישראל דף. 54 שפירשו את דברי הרמב״ם והרמב״ן

ההנאות הגופניות ולא נתכוונו לשם שמים, אמר וידעו כי ערומים הם, ופי' כאשר הידים בעת שכותבין ס"ת בטהרה הם מכובדות ומשובחות וכשגונבות או עושות דבר מגונה הם מגונות, כך הם כלי המשגל לאדם ולאשתו קודם שחטאו. וכמו שיש בכל אבר ואבר מהאברים מהלל ושבח בעשות הטוב וגנאי בעשות הרע, כך היה לאדם הראשון בכלי המשגל. נמצא כי הקב"ה הוא כל דרכיו משפט וטהרה ונקיות, ונמצא הכעור כלו מצד פעולת האדם. על זה אמר שלמה המע"ה (קהלת ז) לבד ראה זה מצאתי אשר עשה האלקים את האדם ישר והמה בקשו חשבונות, כלומר אין בכל אברי האדם מצד הבריאה דבר קלקול או כיעור כי הכל בחכמה עליונית דבר מתוקן וטוב ונאה, אבל האדם בהיות סכל מביא כיעור בדברים שאין בהם כיעור מתחלה. והבן זה מאוד.

- **דרך השם – רמח"ל**: במצבו של האדם בעה"ז יבחנו ב' ענינים תכונת עצמו של האדם בחלקיו והרכבתם והמקום אשר הוא מושם בו בכל מה שמתלוה לו: תכונת האדם בעוה"ז: בחינת האדם עצמו הנה כבר זכרנו איך הוא מורכב א' שנתרכבו בו ב' הפכים דהיינו הנשמה והגוף ואולם הנה אנחנו רואים בעינינו שהחומריות ראשוניי בו ותולדותיו חזקות בו מאד כי הנה מיד אחר לידתו כמעט כלו חמרי ואין השכל פועל בו אלא מעט. וכפי התגדלו ילך השכל הלוך וחזק בכל א' כפי ענינו ועכ"פ לא יסור החומריות ממשול בו ומהטות אותו אל ענינו אלא שאם יגדל בחכמה וילמד בה ויתחזק בדרכיה הנה יתאמץ לכבוש את טבעו ולא ישלח רסן תאוותיו מיד ויתעצם ללכת בהליכות השכל ואולם תוכיות הענינים האלה שאנו רואים הנה הוא שבמציאות החומר ועצמותו נמצא העכירות והחשך בטבע והוא מציאות רחוק מאד והפכי למה שהוא הענין באמת לקרבים אל האל ית' ומתדבקים בקדושתו והנשמה עצמה אעפ"י שבעצמה היא זכה ועליונה הנה בהכנסה בגוף החומרי והסתבכה בו נמצאת גרושה ודחויה מענינה הטבעי אל ענין הפכי לו וכבושה בו בכח מכריח לא תוכל לצאת ממנו אלא א"כ תתאמץ בכח חזק מן הכח המכריחה ובהיות שגזר האדון ב"ה שהרכבה זו של גוף האדם ונשמתו לא תפרד מעולם. (פי' כי פירוד המיתה אינו אלא דבר לפי שעה עד תחית המתים אך אח"כ צריכה לשוב לגוף ושניהם יתקיימו יחד לנצח נצחים) הנה מוכרח שתשתדל הנשמה ותתחזק ותהיה הולכת ומחלשת את כח חשך החומריותי עד שישאר הגוף בלתי חשוך ואז יוכל להתעלות הוא עמה וליאור באור העליון תחת מה שהיתה מתחשבת ונשפלת היא עמו בתחלה. ואולם האדם בעה"ז הוא במצב א' שהחומר חזק בו וכמ"ש ובהיות החומר עכור וחשוך נמצא האדם בחשך גדול ורחוק מאד ממה שראוי לו שיהיה ליהיות מתדבק בו ית' ואמנם בזה צריך שישים השתדלותו לחזק את נשמתו נגד כח חמרו ולהיטיב את מצבו להעלות עצמו עילוי עד השיעור הראוי לו:

- מה שגורם לאדם עולמו ועסקי: והמקום אשר הוא בתוכו גם הוא חמרי וחשוך וכל הנמצאים שבו חמריים והעסק שלאדם בו ובמלואו א"א שיהיה אלא עסק חמרי וגופני. כיון שכלם חומריים וגופנים ותכונתו של האדם עצמו והרכבת חלקיו מכריחים לו העסק הזה כי א"א לו מבלי אכילה ושתיה ושאר כל הענינים הטבעיים. וא"א לו מבלי הון וקנין ושיוכל להשיג צרכיו אלה ונמצא שבין מצד גופו של האדם בין מצד עולמו ובין מצד עסקו הוא טבוע בחומר ומשוקע בחשכו ועמל גדול והשתדלות חזק יצטרך לו להתעלות אל מצה זך מזה והוא מוכרח בטבעו בענינים החומריים האלה:

- הפעולות החומריות נעשות מעולות שלימות: ואולם מעומק עצת חכמתו ית' היה לסדר הדברים באופן שאף בהיות האדם שקוע בחומר בהכרח כמו שכתבנו יוכל מתוך החומר עצמו והעסק הגופני השיג את השלימות והתעלות אל הזוך ואל המעלה ואדרבא השפלתו תהיה הגבהתו ומשם יקנה יקר וכבוד שאין כמוהו בהיותו הופך את החשך לאור ואת הצלמות לנוגה יזרח. וזה כי שם ית"ש גבולות וסדרים לאדם

בתשמיש שישתמש מהעול ובריותיו ובכונה שיתכון בהם אשר בהשתמש מהם האדם באותם הגבולות ובאותם הסדרים ובאותה הכונה שצוה הבי״ת יהיה אותו הפועל הגופני וחמרי עצמו פועל שלימות ובו יתעצם באדם מציאות שלימות ומעלה רבה יתעלה בו ממצבו השפל ויתרומם ממנו ואולם השקיפה החכמה העליונה על כל כללי החסרונות המוטבעים בענינו של האדם ועל כל עניני המעלה והיקר האמיתי המצטרכים לו להיות ראוי לשיהיה מתדבק בו ית׳ ונהנה בטובו. וכנגד כל זה סידר לו סדרים והגביל לו גבולות שאשר בשמרו אותם יתעצם בו כל מה שצריך מן המעלה האמיתית שזכרנו וישולל מענינו כל מה שהוא הרחקה מן הדביקות העליון...

- **שפת אמת, במדבר, פרשת בהעלותך תרל"ג:** ברש"י שתהי' שלהבת עולה מאלי'...וגם היצה"ר עצמו מבקש להיות נכנע בע"כ תחת הצדיק. ולזאת [*הי'] יכול מרע"ה להשתמש במלכות בעוה"ז כי הי' בטל לגמרי להשי"ת. ולא הי' שום דבר נפרד אצלו. וז"ש ועם שונים אל תתערב. וכשאין שינוי אצל האדם ומתאחדים אצלו תחתונים ועליונים כי הכל לכבודו ברא ורק שלמטה אינו ניכר כבודו ית' בכל דבר והאדם צריך לברר מלכותו ית' בכל דבר בדרך אמת ואמונה...

- ...עשה רצונו כרצונך כו'. הוא עצה לתקן הרצון כפי מה שאדם מדבק כל רצונו וחשקו במצוה ומעשה טוב. מתדבק הרצון בקדושת השי"ת ועי"ז אין יכול להתפרד אח"כ אף שיש לו רצונות אחרים ג"כ. כי הקדושה שומרת הרצון שלא יתקלקל ויוכל עי"ז להעלות כל הרצונות להשי"ת. כי צריך אדם להאמין כי כל מה שיש רצונות אחרים בעולם הם לטובה. ושעי"ז יכול להיות רצון אמת לעבודת השי"ת. וכשאדם לומד ק"ו מרצונות אחרים איך לעשות רצונו ית' כראוי עי"ז מעלה כל הרצונות אשר לא טובים המה להשי"ת. ואפשר ז"ש התאוו תאוה שהי' חסר להם התאוה. כי היו רחוקים מתאוות גשמיות. לכך היו חסרים תאוה טובה. ולכן התאוו תאוה. ונחשב לחטא כי השי"ת רצה שיהיו המה באופן אחר. ואנחנו ע"י אמונה צריכין לקרב כל הרצונות להשי"ת שיהי' נעשה רצון אחד להשי"ת מכל אלו הרצונות:

- **ספר שפתי חיים, מועדים ב׳: קליפת עמלק – ביזוי הקדושה: ...**כלומר, חומרת חטאו של עמלק היא זלזול וביטול ערכים נעלים אף אלה הרמים בעיני כל, וכל זאת משום שהוא אינו מעריך שום דבר שיש לו איזו שייכות לקדושה... יתירה מזאת, חוצפתו של עמלק לא התבטאה רק בביטול ערכי הקדושה, אלא גם בהטחת דברים כלפי מעלה ח״ו. כמו שאמרו חז״ל (תנחומא כי תצא פר״י) ״ויזנב בך, הכה אותך מכת זנב... מה היו בית עמלק עושין, חותכין מילותיהן של ישראל, וזורקים כלפי מעלה,ואומרים בזה בחרת״ – זה היה השיא בחוצפתו של עמלק בבזוי קדושת ישראל עצמה – החתום באות ברית קודש...

- **המהר״ל** בפירושו רוח חיים על פרקי אבות (אבות פ״ג מי״א) מבאר שחמש בחינות שונות של ביזוי קדושה מצויות בחמשת הדברים שלמד ר״א המודיע מהפסוק ״כי דבר ה׳ בזה״. א. ״מחלל את הקדשים – שאומר כי אין אכילה ושתיה לפניו, ולפיכך אין להקריב אליו דברים אלו לפי שנבזה בעיניו כל דבר שהוא אכילה״. אין מדובר כאן באדם השואף להשגת גשמיות ומתוך כך הוא מבזה את חמשת הדברים שהוזכרו, אלא מדובר באדם הסבור שהקשר לבורא עולם הוא אך בשכל ומחשבה גבוהה. וכל זאת משום שאינו מבין שאין דבר בעולם ללא קדושה, וכל דבר הנראה לכאורה כגשמי ונחות ניתן להפכו לרוחני, קדוש ונעלה...

- ג. "מפר בריתו של אברהם אבינו – שאומר כי גנאי שיהיה ברית עם השם יתברך באבר זה שהוא של גנאי וחרפה" – אינו מכיר את ערך קדושת הגוף הישראלי. לקדושת הגוף של האיש הישראלי זכינו מאז בריתו של אברהם אבינו, וקדושה זו טבועה בנו ועוברת לצאצאיו מדורי דורות, מאז אשר חתם באות ברית קודש את אברהם אבינו. המפר בריתו של אברהם אבינו אינו מבין בערכה של קדושת הגוף בכלל וקדושה זו הטבועה בגופנו בפרט. כעין זה מפרש גם רבינו יונה (אבות פ"ג מי"א), המפר בריתו – שמושך את ערלתו, היינו שמתבייש בקדושה זו הטבועה בו. ביזוי קדושה זו היא תוצאה מתוך אי הכרת ערכה של קדושת הברית.

- **רבי שלמה וולבה** – עלי שור ח"א - פתיחה לעבודה פרטית דף קלו: בכיוון אל עולמנו הפנימי ישנו עוד ענין עמוק: קדושה יש בזה. מהי קדושה ? יבוא צד הטומאה ויוכיח: המטמא עצמו ח"ו משליט על עצמו תאוות הגוף וחומריות העולם. מלבד זאת הוא גורם לטמטם לבו לבל ירגיש כלל במצבו: "אל תקרי ונטמאתם בם אלא וניטמטם בם" (יומא לט, א). טמטום הלב הוא אי־הרגשה בעצמנו. ההיפך הוא בקדושה: מלבד מה שהיא מרוממת את האדם מעל לגוף וחומר, הוא נהיה ער על־ידה להרגיש בעצמו ובמצבו ולהכיר מקומו...

- "המכיר את מקומו" היא אחת המעלות שהתורה נקנית בהן (אבות פ"ו, ה). והנה מצינו בפ' יתרו: "וגם הכהנים הנגשים אל ה' יתקדשו וכו'", וברש"י: "הניגשים אל ה' להקריב קרבנות אל יסמכו על חשיבותם לעלות: יתקדשו יהיו מוכנים להתיצב על עמדן" (יתרו, חמשי). גם כאן גדר נפלא של קדושה, יותר שיעמדו במקום הנקבע להם ולא יסמכו על חשיבותם להתקרב יותר. הרי ירצו להתקרב יותר אל ה', ויחשבו כי מצד מעלתם מותר ואולי אף מגיע להם להתקרב ואומר להם השם, כי קדושה היא דוקא, להכיר את מקומו, ולהיות מוכן לעמוד במקומו, ולדעת, כי בשום אופן אין לחפש התעלות וקרבת אלקים מחוץ למקומו, כי כל התעלות צפויה לאדם אך ורק בכיוון אל עצמו. העוזב את מקומו, מתרחק מעצמו. קדושה והתעלות לא ימצא בריחוק מעצמו.

- **R' Joseph B. Soloveitchik**, Family Redeemed: Essays on Family Relationships (Hoboken, NJ: Toras Horav Foundation, 2000), 63-64. "Sacrifice and holiness are synonymous concepts in Judaism. The more alluring the vision of conquest, the stronger the temptation, the more intoxicating the performance, the greater and more heroic the act of retreat – the more the threads of the person practicing it are woven into the fabric of sanctity."

- **R' Joseph B. Soloveitchik**, Family Redeemed: Essays on Family Relationships (Hoboken, NJ: Toras Horav Foundation, 2000) P. 74. "Judaism considers the body the wellspring of kedushah… Kedushah is a passional experience born of bewildering and painful events, of struggle and combat with one's self and others… it is a heroic performance attained only when one's life story becomes an epos, a narrative of great and courageous action. Holiness is not won easily, at no sacrifice."

גודל הנסיון

- **גמרא יומא** סט עמוד ב: אמרו הואיל ועת רצון הוא נבעי רחמי איצרא דעבירה בעו רחמי ואמסר בידייהו; אמר להו חזו דאי קטליתו ליה לההוא כליא עלמא חב שווה תלתא יומי ובעו ביעתא בת יומא בכל ארץ ישראל ולא אשתכח אמרי היכי נעביד נקטליה כליא עלמא ניבעי רחמי אפלגא פלגא ברקיעא לא יהבי כחלינהו לעיניה ושבקוהו ואהני דלא מיגרי ביה לאיניש בקריבתה.

- **רש״י** על הגמרא **יומא** סט עמוד ב:
- כליא עלמא - יכלה העולם שלא תהא פריה ורביה:
- ביעתא בת יומא - ביצה הנולדה בו ביום לפי שפסק החימום מן המעים ואפילו אותן שעיברה התרנגולת כבר אינן מתבשלין במעיה:
- לפלגא - שיהא שולט באדם ליזקק לאשתו ולא לאחרת:
- **מהרש״א** שם: ובעו למקטליה דהיינו לבטל כחו לגמרי עד שאמרו דא״א שיבטל כולו וע״ד שאמרו יצה״ר שמאל דוחה וימין מקרבתו מ״מ בטלו אותו קצת דלא מיגרי איניש טפי בקרובים ומיהו ודאי דמיגרי נמי השתא בקרובים כמו באחרים כמ״ש לענין ייחוד עם בתו.

[2]Translation: They followed his advice and were freed of the evil inclination for idol worship. When they saw the evil inclination for idol worship was delivered into their hands as they requested, the Sages said: Since it is an auspicious time, let us pray also concerning the evil inclination for sin in the area of sexual relationships. They prayed, and it was also delivered in their hands. Zechariah the prophet said to them: See and understand that if you kill this evil inclination the world will be destroyed because as a result there will also no longer be any desire to procreate. They followed this warning, and instead of killing the evil inclination they imprisoned it for three days. At that time, people searched for a fresh egg throughout all of Eretz Yisrael and could not find one. Since the inclination to reproduce was quashed, the chickens stopped laying eggs. They said: What should we do? If we kill it, the world will be destroyed. If we pray for half, i.e., that only half it's power be annulled, nothing will be achieved because Heaven does not grant half gifts. What did they do? They gouged out its eyes, effectively limiting its power,

[2] All translations in this document are from Sefaria unless otherwise indicated.

and set it free. And this was effective to the extent that a person is no longer aroused to commit incest with his close relatives.

- **קידושין ל:ב:** ואמר ר"ש בן לוי יצרו של אדם מתגבר עליו בכל יום ומבקש המיתו שנאמר (תהלים לז, לב) צופה רשע לצדיק ומבקש להמיתו ואלמלא הקב"ה עוזרו אין יכול לו שנאמר אלהים לא יעזבנו בידו .

And Rabbi Shimon ben Levi says: A person's inclination overpowers him every day, and seeks to kill him, as it is stated: "The wicked watches the righteous and seeks to slay him" (Psalms 37:32). And if not for the fact that the Holy One, Blessed be He, assists each person in battling his evil inclination, he could not overcome it, as it is stated: "The Lord will not leave him in his hand" (Psalms 37:33).

- **מדברי הרמב"ם** (ה' איסו"ב פרק כב) "אין לך דבר בכל התורה כולה שהוא קשה לרוב העם לפרוש אלא מן העריות והביאות האסורות. אמרו חכמים בשעה שנצטוו ישראל על העריות בכו וקבלו מצוה זו בתרעומות ובכי", שנאמר "בכה למשפחותיו" על עסקי משפחות." (שם יח)

"אין ממנין אפילו אדם נאמן וכשר להיות שומר חצר שיש שם נשים... שאין אופוטרופוס לעריות וכו'." (שם טו)

"אסור לתלמיד חכם לשכון בחצר שיש בה אלמנה, אע"פ שאינו מתייחד עמה מפני החשד אלא א"כ היתה אשתו עמו. וכן אלמנה אסורה לגדל כלב מפני החשד. ולא תקנה אשה עבדים זכרים אפילו קטנים מפני החשד." (שם טז)

"אין דורשין בסתרי עריות בשלשה, מפני שהא' טרוד בשאלת הרב והב' נושאין ונותנין זה עם זה ואין דעתם פנויה לשמוע; שדעתו של אדם קרובה אצל עריות וכו'." (שם יז)

"וְאָמְרוּ חֲכָמִים גְּזֵל וַעֲרָיוֹת נַפְשׁוֹ שֶׁל אֶדָם מִתְאַוֶּה לָהֶן וּמְחַמְּדָתָן. וְאֵין אַתָּה מוֹצֵא קָהָל בְּכָל זְמַן וּזְמַן שֶׁאֵין בָּהֶן פְּרוּצִין בַּעֲרָיוֹת וּבִיאוֹת אֲסוּרוֹת. [וְעוֹד] אָמְרוּ חֲכָמִים רֹב בְּגֵזֶל מְעוּט בַּעֲרָיוֹת וְהַכֹּל בַּאֲבַק לָשׁוֹן הָרַע". (שם יט)

"גדולי החכמים היו אומרים לתלמידיהם "הזהרו בי מפני בתי", "הזהרו בי מפני כלתי," כדי ללמד לתלמידיהם שלא יתביישו מדבר זה ויתרחקו מן הייחוד." (שם כ)

- **אור החיים** ויקרא פרק יח: הנה ידוע הוא כי כל מצות אשר צוה ה' לעם קדושו הם מצות שיכול האדם לעמוד בהם ויטה עצמו אל הרצון לעשותם, זולת מצות פרישת העריות הוא דבר שנפשו של אדם מחמדתן ואונסתו עליהם לעשותם, זולת בהתעצמות הרחקת ב' דברים מהאדם, והם מרחק הרגש ראות העין, ומרחק בחינת החושב, ואם ב' אלו לא יעשה אין אדם שליט ברוח זה לכלותה ממנו, כי כל שלא תהיה לו הרחקת הרגש הראות בדבר הגם שירחיק בחינת החושב לא ישלוט בעצמו לכלות ממנו הכרח החשק...

- **ספרא קדושים** יט:יב: "ואבדיל אתכם מן העמים להיות לי"-- אם מובדלים אתם מן העמים הרי אתם לשמי ואם לאו הרי אתם של נבוכדנצר מלך בבל וחבריו. ר' אלעזר בן עזריה אומר מנין שלא יאמר אדם "אי אפשי ללבוש שעטנז. אי אפשי לאכול בשר חזיר. אי אפשי לבוא על הערוה" אבל "אפשי ומה אעשה ואבי שבשמים גזר עלי כך"? תלמוד לומר "ואבדיל אתכם מן העמים להיות לי"-- נמצא פורש מן העבירה ומקבל עליו עול מלכות שמים.

- **ויקרא פרשת אמור** (כ״א: יד) אלמנה וגרושה וחללה זנה את אלה לא יקח כי אם בתולה מעמיו יקח אשה- **מושב זקנים - קובץ פירושי רבותינו בעלי תוספות ז"ל**: כי אם בתולה מעמיו. הקשה החסיד ולמה נצטווה כהן גדול בבתולה דוקא לא באלמנה. ותירץ לפי שהיה מזכיר את השם, ושמא נתן עיניו באשת איש בשעת אזכרה שימות בעלה וישאנה, לכך אמרה תורה שישא בתולה ולא אלמנה.

- Torah wellspring **R' Elimelech Biderman** Purim תשפ״ג: A kohen gadol can't marry a widow (see Vayikra 21:14). What is the reason for this prohibition?

- The **Chida** (Pnei David, Emor) explains that when the kohen gadol came to the Kodesh Hakadoshim on Yom Kippur to do the avodah, he would say the שם המפורש – Hashem's name ה"הוי, as it is written. When the kohen gadol said this name, he had a lot of strength. If he had in mind, at that time, that someone should die, it would happen. This is why the Torah forbade a kohen gadol from marrying a widow. If permitted to marry a widow, he may choose to kill a husband when he uttered Hashem's name on Yom Kippur so that he can marry his wife. To prevent this, the Torah says a kohen gadol may not marry a widow.

- Doesn't it seem farfetched that such a murder would ever happen? It is Yom Kippur, the holiest day of the year, and we are talking about the kohen gadol, one of the nation's greatest people. He is in the Beis Hamikdash, in the Kodesh Kadoshim, and saying Hashem's holy name – something only he can say, and only on Yom Kippur. Could it be that at this most sacred moment, he might intend to kill someone to marry that person's wife? Apparently, it could happen.

- Indeed, Chazal (Succah 52.) , כל הגדול מחבירו יצרו גדול הימנו, say "The greater a person, the greater the yetzer hara," and **Reb Yechezkel Levinstein zt'l** adds, "The greater the moment, the greater the yetzer hara." Therefore, it could happen. On Yom Kippur, in the Kodesh Kadoshim, while saying Hashem's name as it is written, the kohen gadol might wish for someone to die so he can marry that person's wife. The Torah understands the yetzer hara and knows that even this is possible.

- בספר **ארחות חיים/כתר ראש** (מרבי חיים מוואלאזין) (בסוף סידור הגר"א סי: קלו): מחשבה רעה גם הראשונים לא נצלו מזה, וכדרז"ל ג' דברים אין אדם כו', ואם מסיח דעתו מן המחשבה רעה בזה כופה הסטרא אחרא, ואם מחשב בה זו רעה חולה רח"ל.
- **ספר עץ הדעת טוב. רבי חיים ויטל**. תהילים כה:ז - חטאת נעורי ופשעי אל תזכור כחסדך, זכור לי אתה למען טובך השם. וא"ת והרי כל האומר הקב"ה ותרן יוותרון מעיו, ואיך אמרת חטאת וכו' ... אל תזכור וכו' לז"א למען טובך ד'. יר' הנה חטאות נעורים אין אדם יכול להנצל מהם. והנה ישאר הגן עדן ריקם מן בני אדם אשר עליו נאמר מה רב טובך וכו'. וא"כ למען טובך ד' שלא ישאר ריקן מבני אדם אל תזכור חטאת נעורי שהוא נמנע לימלט מהם משא"כ בשאר זמני האדם:

- **ספר שביבי נגה מחיי מרן ראש הישיבה רבי אליעזר מנחם שך זצוק"ל** נערך בס"ד ע"י יחיאל מיכל שטרן רב ומו"צ בשכונת עזרת תורה ירושלים שנת ללימוד מוסר מחיי רבינוי (תשס"ב) דף קא: חֲסִידוּת וּפְרִישׁוּת... גַּם אָדָם גָּדוֹל זַקּוּק לִשְׁמִירָה לְקָדֻשָּׁה, שֶׁהֲרֵי גַּם בְּיוֹם הַכִּפּוּרִים שֶׁהָאָדָם בָּרוּם הַמַּעֲלָה, צָרִיךְ לִקְרֹא בְּפָרָשַׁת עֲרָיוֹת, כַּמּוּבָא בַּתּוֹס שֶׁבָּאוֹת נָשִׁים לִתְפִלָּה וְיָכוֹל לָבֹא חֲלִילָה לִמְכְשׁוֹל. הֲרֵי שֶׁגַּם בַּזְּמַן הַקָּדוֹשׁ בְּיוֹתֵר צָרִיךְ שְׁמִירָה. כָּךְ גַּם אָדָם גָּדוֹל וְקָדוֹשׁ צָרִיךְ שְׁמִירָה. הַצַּו שֶׁל קְדוֹשִׁים תִּהְיוּ, מְחַיֵּב בְּכָל מָקוֹם וּבְכָל זְמַן. הוּא גַּם אֵינוֹ צַו יַחֲסִי, אוֹמֵר הַמַּגִּיד מִדּוּבְנָא. אֵין הַצַּו מִסְתַּפֵּק בְּכָךְ שֶׁתִּהְיֶה יוֹתֵר נַעֲלֶה מֵאֲחֵרִים, אֶלָּא הוּא מְחַיֵּב קְדֻשָּׁה בִּלְתִּי תְּלוּיָה בַּסְּבִיבָה. מָשָׁל לְמָה הַדָּבָר דּוֹמֶה? לְאֶחָד שֶׁבַּקֵּשׁ וּמָצָא חָתָן לְבִתּוֹ אֶת הַמְּעֻלֶּה שֶׁבַּתַּלְמִידִים. לְיָמִים רָאָה, כִּי הוּא אֵינוֹ מַתְמִיד בַּלְּמוּדִים. כְּשֶׁהֵעִיר לוֹ עַל כָּךְ הִצְטַבֵּק וְאָמַר, אֲנִי מַתְמִיד יוֹתֵר מִכָּל בְּנֵי הָעִיר. הֵשִׁיב לוֹ חוֹתְנוֹ כְּשֶׁלְּקַחְתִּיךָ לְחָתָן, לֹא אָמַדְתִּיךָ כְּלַפֵּי בְּנֵי הָעִיר, אֶלָּא כְּלַפֵּי בְּנֵי הַיְשִׁיבָה שֶׁבְּתוֹכָם שָׁהִיתָ. כָּךְ, אָמַר הַמַּגִּיד מִדּוּבְנָא, הִיא הַשְׁקָפָתָם שֶׁל בַּעֲלֵי הַמִּדְרָשׁ בְּאָמְרָם: "אָמַר הַקָּדוֹשׁ בָּרוּךְ לְיִשְׂרָאֵל הוֹאִיל וְהִקְדַּשְׁתִּי אֶתְכֶם עַד שֶׁלֹּא בָּרָאתִי הָעוֹלָם לְפִיכָךְ הֱיוּ קְדוֹשִׁים". כַּוָּנָתָם בְּכָךְ, כִּי קְדֻשָּׁה זוֹ אֵינָהּ יַחֲסִי לְגַבֵּי מַעֲלָתָם שֶׁל הָאֲחֵרִים, שֶׁכֵּן הִקְדַּשְׁתִּי אֶתְכֶם, כְּשֶׁלֹּא הֱיוּ אֲחֵרִים בָּעוֹלָם. קְדֻשָּׁה זוֹ נוֹבַעַת רַק מִקְּדֻשָּׁה שֶׁל מַעֲלָה כִּי קָדוֹשׁ אֲנִי". הִיא נִמְדֶּדֶת רַק בְּיַחַס לִקְדֻשָּׁה זוֹ, וּלְפִיכָךְ אֵין לָהּ שִׁעוּר.

- **ראשית חכמה**, (שער הקדושה פרק יז): "ראשונה נדבר בעניין המוצי שכבת זרע לבטלה, שהוא היותר מצוי שכמעט אין אדם בדורנו נמלט ממנו". וכתב על כך **הג"ר מנשה קליין זצ"ל (שו"ת משנה הלכות** ח"ז, סי' ריב): "ואם בדור הראשית חכמה של הבית יוסף והאריז"ל וכו', מה היה בדורות לאחריו, וכל שכן בדורותינו יתמי דיתמי...".

- **קריינא דאגרתא**, ח"א, סי' קיג: "מה שאדם בא לידי טומאה בלא הרהור, אין בזה שום עון כלל, כי זה נקרא לאונסו, רק צריך לטבול בבוקר. ודאי ובודאי צריך להזהר עד כמה שאפשר מהסתכלות בנשים, ומכל דבר המביא לידי הרהור, ומה שיבא ח"ו לידי טומאה אחר הזהירות אין בזה עון. מה שמכל דבר קטן בא לידי הרהור, זהו רגיל מאוד בהרבה צעירים, והעיקר לעסוק בתורה הקדושה ובמשך איזו שנים ינצל אי"ה מזה ורק שלא לבטל מדברי תורה כי ביטול תורה גורם לכל הרהורים רעים '''ו.

- מה שראה קרי ביוה"כ אין זה כלום אצל איש צעיר שאין לו אשה כי חז"ל דיברו באיש כזה שמטבעו אינו עלול לזה ומן השמים סיבבו לו כן אבל מי שבא לו מכח טבעו אין כאן "ידאג" ואין כאן "מובטח לו" כו' כמבואר כ"ז בתשובת צמח צדק מליובביץ בסוף חלק חו"מ שער המלואים סי' ס"ב וכן ידוע מכמה

גדולי ישראל שהורו כן והוא פשוט.

- Dr. Shloimie Zimmerman: HaRav Aharon Feldman Shlita informed me that the following story has no official source but is said over in the name of the **Alter from Kelm.** That parents came to him to say that their son is meshuga because he eats chazir and dances with non-Jewish women. The Alter responded that that isn't meshuga its normal – if he danced with pigs and ate non-Jewish women that would be Meshuga! (The original version in Yiddish):

- אונדזער זון איז משוגע ווײַל ער עסט חזיר און טאַנצט מיט שיקסאַס דער רבי האָט געענטפערט ניין דײַן זון איז נאָרמאַל אויב ער האט גטאַנצט מיט חזירים און געגעסן שיקסאַס דעמאָלט ער וואָלט זײַן משוגע!

- ספר הסתכלות בהלכה, דף קנג: **מרן הגה״צ רבי אלעזר מנחם מן שך זצ״ל** ראש ישיבת פונוביז׳, אמר בפתיחות הירחי כלה תשנ״ג, בזמנינו יש צורך גדול לעמוד ולהתחזק. ראו לאיזה מצב הגענו, היום ממש קשה לצאת החוצה, שהרי אפילו מי שרוצה לקנות דבר קטן אינו יכול ללכת ברחוב, ואפילו לצאת מפתח הבית כבר אי אפשר.

- **Sefer Zos Brisi** p.3: "*Gedolim* of our generation, among them **Harav Pam, zt"l,** have stated that the world has not sunk this low since *Dor HaMabul."*

- **ספר בגן השלום - מדריך לשלום בית לגברים בלבד דף. 134:** זה הכלל: לאשה אין כלל את אותה תאות הנואף הנוראה שיש לגברים, שהרי הגברים מתאווים לכל אשה שרואים וחומדים אותה, וזה לא משנה אם זו האשה שלו או לא, ואם זו יהודיה או גויה, או זקנה או ילדה, ואם זו אישה באמת או רק תמונה של אשה ואפילו בגד של אשה שתלוי ליבוש יכול לעורר בגבר תאווה, וזה גולוי וידוע שלנשים אין כלל את השגעון הזה, והתאווה היחידה שיש להן היא רק לבעליהן... הראית פעם אישה שמסתכלת על תמונות של גברים כמו שהגברים הנואפים נוהגים ומשתגעים כל כך מלהסתכל על תמונות ולהתאוות בדמיונות?

- **Yaakov Hillel Shlit"a in his approbation to Sefer Zos Brisi:** Already in earlier generations, whose spiritual stature was so great, the sin of *p'gam habris* was referred to as *chet hane'urim*, the "sin of the youth." Surely, then, this description applies to our spiritually impoverished generation. Therefore, it is crucial that proper guidance be given, with wisdom and insight, regarding this matter. It must be approached carefully and with great sensitivity, for when *bachurim* are not guided properly in these matters they can become like broken vessels and the results are catastrophic. It is a great mitzvah to strengthen those who have stumbled and fallen by providing them with proper guidance, to instruct them in a pleasant way along the required path by informing them of the greatness and reward of *shemiras habris* so that they will keep away from that which is sinful by engaging in that which is good and proper. Forever

paramount is diligent Torah study amid joy, which both strengthens and rectifies, sanctifies and purifies, for this is man's whole duty.

שכרה של המנעות

- **קידושין לט: רשי** ד"ה התם שבא דבר ערוה: ..."שבא לידו וכפה יצרו ולא עבר אין מצוה יתירה מזו" Based on this Rashi in Kiddushin, **R' Mordechai Tropper Zt"l** the Mashgiach in Yeshiva Chofetz Chaim would be מצייר to בחורים struggling with masturbation that Rashi had his מנין המצוות in front of him and could not find any mitzvah that was more חשוב than one who has come across a temptation and holds himself back from giving into it.

מכות דף כג עמוד ב: ר"ש בר רבי אומר הרי הוא אומר (דברים יב, כג) רק חזק לבלתי אכול (את) הדם כי הדם הוא הנפש וגו' ומה אם הדם שנפשו של אדם קצה ממנו הפורש ממנו מקבל שכר גזל ועריות שנפשו של אדם מתאוה להן ומחמדתן הפורש מהן על אחת כמה וכמה שיזכה לו ולדורותיו ולדורות דורותיו עד סוף כל הדורות...

- Rabbi Shimon bar Rabbi Yehuda HaNasi says that as the verse states: "Only be steadfast to not eat the blood, as the blood is the soul" (Deuteronomy 12:23), it can be derived a fortiori: And if with regard to the blood, which a person's soul loathes, one who abstains from its consumption receives a reward for that action, as it is written in a subsequent verse: "You shall not eat it, so that it shall be good for you and for your children after you" (Deuteronomy 12:25); then concerning robbery and intercourse with forbidden relatives, which a person's soul desires and covets, one who abstains from their performance and overcomes his inclination, all the more so that he and his descendants and the descendants of his descendants until the end of all generations will merit a reward…

- **מאירי מכות דף כג עמוד ב**: **ר'** חנינא בן עקביא אומר רצה הקב"ה לזכות את ישראל לפיכך הרבה להם תורה ומצוה שיהיו מקבלין שכר אף במניעת מה שהיה הטבע קץ בו מאליו שנאמר יי' חפץ למען צדקו יגדיל תורה ויאדיר. זהו ביאור המשנה ודברים שנכנסו תחתיה בגמרא אלו הן:

- **רמב"ם הלכות יסודי התורה** פרק ה, י: וְכֵן כָּל הַפּוֹרֵשׁ מֵעֲבֵרָה אוֹ עָשָׂה מִצְוָה לֹא מִפְּנֵי דָּבָר בָּעוֹלָם לֹא פַּחַד וְלֹא יִרְאָה וְלֹא לְבַקֵּשׁ כָּבוֹד אֶלָּא מִפְּנֵי הַבּוֹרֵא בָּרוּךְ הוּא כְּמְנִיעַת יוֹסֵף הַצַּדִּיק עַצְמוֹ מֵאֵשֶׁת רַבּוֹ הֲרֵי זֶה מְקַדֵּשׁ אֶת הַשֵּׁם.

- **ר׳ יונה** בשערי תשובה, שער שלישי, אות ז: ורוב הזהירות והגדר וההרחקה מן האיסור הלא זה מעקרי היראה. והמרבה להזהר יגיע אל השכר הגדול, כענין שנאמר גם עבדך נזהר בהם בשמרם עקב רב. על כן אמרו חביבים דברי סופרים יותר מיינה של תורה. כי גדריהם וגזרותיהם מעקרי היראה. ומצוות היראה שכר הרבה כנגד מצות רבות, כי היא היסוד להן. והדוגמא לדבר, כי הנזהר מהתיחד עם אשה מפחדו פן יכשל בעון וכאשר גזרו רבותינו זכרונם לברכה הלא זה מאשר זרח על נפשו אור יראת אלוקים יתברך.

- **ר׳ יונה** בשערי תשובה, שער שלישי, אות ט: אולם, ימצא דרך בשכר הנזהר מעבור על מצות לא תעשה, אשר השג ישיג לשכר עושה מצוה, כגון אם הזדמן דבר עבירה ליד האיש והתאוה תאוה לדבר ערוה וכבש יצרו, כי זה מעקרי יראת השם יתברך... וכן אמרו רבותינו זכרונם לברכה (קידושין לט ב) ישב ולא עבר עבירה, נותנים לו שכר כעושה מצוה, כגון שבא דבר עבירה לידו וניצול ממנו. ועוד אמרו (ברכות ו א) (מדרש תהילים ל רנ) (מלאכי ג טז) ליראי ה׳ ולחושבי שמו, זה הבא דבר עבירה לידו וניצול ממנו. גם השכר הזה עקרו ויסודו מצות עשה שכבש יצרו ביראת אלוקים, כמה שנאמר (דברים י כ) את ה׳ אלוקיך תירא...

- **ספר נדחי ישראל**, פרק כג: אם נזדמן לו איזה ענין של איסור, ונתגבר על יצרו לכבוד השם יתברך – בודאי יזכרו הקדוש ברוך הוא למדרגה רמה בעולם הבא, שיהיה לאות ולתפארת בתוך ישראל, וגם בעולם הזה לו ולכל דורותיו הבאים אחריו שיהיו מגבורי ישראל [היינו הגיבורים האמיתיים כנגד יצרן, וכמאמר התנא: איזהו גבור – הכובש את יצרו], ויזכו לעשות תמיד הטוב והישר בעיני השם, וכמו שאמר הכתוב (תהילים קיב) "אשרי האיש ירא את ה׳, במצוותיו חפץ מאד", מה כתיב בתריה – "גבור בארץ יהיה זרעו דור ישרים יבורך וגו"...

- שתחת שהאדם מתגבר על יצרו לכבוד השם יתברך, בזכות זה יצאו ממנו אנשים המאירים להעולם בתורתם ובצדקתם... ומה מאד ישמח לב האב על ידי זה בזה ובבא, כמו שאמר הכתוב (משלי כג, טו): "בני אם חכם לבך, ישמח לבי גם אני".

- היה מרגלי בפומיה **דרבי מאיר זצ"ל**, הפסוק איה הקדשה היא בעינים (בראשית ל"ח), דמרמז שעיקר הקדושה תלוי בעינים.

- ספר **הסתכלות בהלכה**, דף קז: וְעֹצֶם עֵינָיו מֵרְאֹות בְּרָע: (ישעיה ל"ג)
- עוצם, **פרש"י** בישעיה, סוגר, ופי׳ הרד"ק שם, אינו רוצה לראות בשום רע שבעולם.
- **ובילקוט שמעוני** שם (רמז תל"ט) איתא, כל מי שהוא רואה דבר ערוה ואינו זן עיניו ממנה [נראה דר"ל שבאונס ראה דבר ערוה, ונתחזק בעצמו ולא רצה ליהנות אלא הטה עיניו לצד אחר] זוכה ומקבל פני שכינה, מה טעם, עוצם עיניו ראות ברע, מה כתיב בתריה, מלך ביופיו תחזינה עיניך.

- **ופרש"י** שם, מלך ביפיו וכו׳, לך הצדיק אני אומר שתזכה לראות זיו שכינתו של מקום. ועוד פי' מלך ביפיו, הקב"ה שהוא מלך אותו תחזה מארץ מרחקים שאתה עומד, תראה הניסים והגדולה שאעשה לך...ע"כ,

- הרי מפורש שהנזהר בקדושת עיניו יזכה לעתיד לבוא לגילוי שכינה שכל ישראל מחכים ומצפים אליה, כמו שאנו מתפללים, ותחזינה עינינו בשובך לציון ברחמים, וכדכתיב עין בעין יראו בשוב ה׳ ציון (ישעיה נ״ב)

- בספר **"קריינא דאגרתא" (ממרן הסטייפלר)** חלק א אות קו דף קל: הספרים הקדושים מתוך כוונה לעצור בעד החוטא כתבו בביאור עצום איך שע״י זה נחטפים ר״ל זכויותיו... וקיצרו לבאר צד השני דהיינו אע״פ שכמה פעמים נכשל ר״ל מ״מ אם לעומת זה הרבה פעמים מנצח ומתגבר על התאווה אז באותו פעם שמתגבר על התאווה הבוערת בו באופן נורא הרי הוא ממשיך אור הקדושה על עצמו ועל העולמות באופן קדוש מאוד מאוד, וחלק גדול מאוד מהניצוצות הקדושות [מה שנחטף השפע להס"א] הרי הוא מוציאם ומחזירם לקדושה ואין לשער גודל רוממות קדושת זה האדם הכובש את תאוותו בזמן תוקפו והוא אז **בבחינת יוסף הצדיק**. והכלל אדם שיש לו מלחמת היצר ופעמים מנצח פעמים נכשל הרי כמו שהחטא נורא ואיום, לעומתו [ע״י שמנצחת הרבה פעמים] זכותו הוא נורא ואיום מאד ויזכה ע״ז לתקן בחייו את מה שפגם ולהחזיר לצד הקדושה כל הניצוצות הקדושות שנעשקו ע״י עוונותיו ר״ל

- **ספר הסתכלות בהלכה**, דף קנג: אמר **הגאון רבי יהודה עדם שליט״א**, ראש ישיבת קול יעקב, פעם אחת שאלתי את **הגה״ק רבי מאיר אבוחצירא זצ״ל** מאשדוד, מה מביא לידי יראת שמים, והשיב אם שומרים את הפה מלדבר מה שלא צריך לדבר, ושומרים את העיניים מלראות מה שלא צריך לראות, מקבלים מיד יראת שמים.

- **Rav Aharon Roth,** as quoted in the Sefer Zos Brisi p.98: When someone is faced with a test in matters of *shemiras einayim* (guarding one's eyes from forbidden sights) or the like, and he prevails, he has merited a moment that is auspicious for his *tefillos* to be accepted in Heaven in all matters, both spiritual and material. This is important to remember. If one walks down the street and carefully avoids that which one's eyes should not see; if one is tempted to log in to a forbidden website but refrains from doing so – in these and similar situations, he should find a quiet corner and pour out his heart in *tefillah* to Hashem, and his *tefillos* will be answered.

- **פרשת נשא ה:כח - ואם לא נטמאה האשה וטהרה הוא ונקתה ונזרעה זרע .**ברכות לא. ונקתה ונזרעה זרע - מלמד, שאם היתה עקרה נפקדת, דברי רבי ישמעאל; אמר ליה רבי עקיבא: ..... שאם היתה יולדת בצער - יולדת בריוח, קצרים - יולדת ארוכים. שחורים - יולדת לבנים, אחד - יולדת שנים.

- **ובלב אליהו** (**רבי אליהו לאפיאן**, ח"א עמ' רצא'): ויש להבין, למה מגיע לה שכר? אף שלא נטמאה וטהורה היא, לא זינתה ממש, אבל הרי נתייחדה בסתר עם זר.... וא"כ התינח שהיא לא מתה ע"י המים – כיון שלא נטמאה, אבל לקבל עוד שכר על זה? מה טעם יש בזה? וי"ל ב' טעמים: א) שהרי סבלה בזיונות גדולים כמבואר בגמ' שם... ב) שכל אחד נידון לפי מצבו... וזו האשה... שכבר הגיעה למצב שמסתתרת עם איש אחר, ועל אף שכבר התרה אותה בעלה שלא תתייחד עמו, וא"כ ודאי גברה בה התאוה שם הרבה – ובכל זאת שמרה עצמה ולא נטמאה, עבור כבישת היצר הלזה אין מקפחין לה שכרה...!

- **שני לוחות הברית (של"ה הקדוש) שער האותיות – קדושת הזיווג** דף. תלה: ...וגרסינן נמי במסכת כלה פרק קמא, ר׳ יהודה בר אחאי בר יאשיה אומר: כל הצופה בנשים סוף בא לידי עבירה. כל המפנה את עצמו העבירה ולא עשאה, אפילו הוא ישראל, ראוי להעלות עולה ככהן גדול על גבי המזבח שנאמר: וישלח את נערי בני ישראלי וגו׳. כל מי ששמר עצמו וניצול מהעבירה בעולם הזה ולא עשאה, ניזון מזיו השכינה כמלאכי השרת, שנאמר: ויחסו את האלהים ויאכלו וישתו...

- **מדרש רבה ויקרא - פרשה לא פסקה ד** (שיר ז) ראשך עליך ככרמל ודלת ראשך כארגמן אמר הקדוש ברוך הוא לישראל הרשים שבכם חביבין עלי כאליהו שעלה לכרמל הה"ד (מ"א יח) ואליהו עלה אל ראש הכרמל ויגהר ארצה וישם פניו בין ברכיו ולמה שם פניו בין ברכיו אמר לפני הקדוש ברוך הוא רבש"ע אם אין לנו זכות הבט לברית מילה -ודלת ראשך כארגמן אמר הקדוש ברוך הוא הדלים שבכם חביבין עלי כדוד שנאמר (זכריה יב) והיה הנכשל בהם ביום ההוא כדויד ויש אומרים כדניאל דכתיב ביה (דניאל ה) והלבישו לדניאל ארגונא:

- **חומת אנך על שיר השירים פרק ז פסוק ו** כח. ראשך עליך ככרמל. אמרו במדרש תנחומא ריש פ' תצוה הרש שבישראל כאליהו וזהו ראשך עליך ככרמל הדל שבישראל שקול כדניאל וזהו ודלת ראשך כארגמן מלך אסור ברהטים... דאע"ג דבעלמא ר"מ ור"י הלכה כר"י הכא הלכה כר"מ דקראי דייקי כוותיה. וע"כ הרש שבישראל כאליהו וכו' דכלם בנים מיקרי ובצד מה שוים. ועוד יתישב קצת במ"ש רבינו האר"י ז"ל דגברה הסט"א ומעט שעושי' עתה הוא חשוב כהרבה שעשו התנאים בזמנם זהת"ד בקצור. ובסוג זה חשוב הרש שבישראל וי"ל מוסר מכאן שלא לזלזל בשום אדם מישראל דרחמנא אחשביה ולרש הן כל יקר וגדולה...

- **שער הגלגולים - הקדמה לח**: פעם אחת שאלתי למורי ז"ל, איך היה אומר לי שנפשי היתה כ"כ מעולה כנז"ל, והרי הקטן שבדורות הראשונים, היה צדיק וחסיד, שאין אני מגיע לעקבו. ואמר לי, דע לך, כי אין גדולת הנפש תלויה כפי מעשה האדם, רק כפי הזמן והדור ההוא. כי מעשה קטן מאד בדור הזה שקול בכמה מצות גדולות שבדורות אחרים כי בדורות אלו הקליפה גוברת מאד מאד לאין קץ, מש"כ בדורות ראשונים. ואלו הייתי בדורות הראשונים, היו מעשי וחכמתי נפלאים מכמה צדיקים הראשונים. ושחז"ל על נח תמים היה בדורותיו, ואלו היה בדורות צדיקים היה יותר צדיק, ולכן שלא אצטער על זה כלל, כי בלי ספק יש לנפשי מעלה גדולה על כמה צדיקים הראשונים מזמן תנאים ואמוראים:

- **רב ירוחם ליוואוויץ - ספר דעת תורה** - פרשת שלח: בן ישיבה כיום, המתייגע היטב על תורתן של הגדולים אשר מדורות שלפנים ולפני פנים, ועם כל יגיעתו ועדיין אינו עומד על דבריו של אותו הגדול, אבל סוכ"ס יתכן והנהו יותר גדול מן אותו הגדול עצמו. באמת כי אין ספק בזה, אלא שאי אפשר לדבר על זה כ"כ, מן הדברים האלה עלולים עוד להתהוות בעלי גאוה... אולם הלא ודאי כן הוא הדבר. בחושך נורא כזה אשר לא יודעים אנחנו מה שאנחה אחת בדורנו אנו יכולה לפעול למעלה ראש! כיום, הנה בני ישיבה ודאי יתכן כי הם גדולים יותר מאלה הגדולים אשר מדור שלפנים. וז"ל: פ"א שאלתי (אמר המו"ל, מצאתי ראיתי כדברים האלה בס' שבחי ר' חיים ויטל ז"ל, היינו ר' חיים ויטל ז"ל - למורי ז"ל – הוא האר"י ז"ל - : איך היה אומר לי שנפשי היא מעלה כ"כ, כנזכר בשער הגילגולים באורך, והרי קטן שבדורות הראשונים היה צדיק וחסיד שאין אני מגיע לעקבו ? ויאמר: דע כי גדולת הנפש אינה תלויה כפי מעשה האדם רק כפי הזמן והדור ההוא, כי מעשה קטן מאוד בדור הזה שקול ככמה מצוות בדורות הראשונים, כי בדורות האלו הקליפה גוברת מאוד מאוד עד אין קץ...

- **שם משמואל** - פרשת יתרו - שנת תרע"ד: במכילתא מה שמיעה שמע ובא ר' יהושע אומר מלחמת עמלק שכתובה בצדו ר' אליעזר [המודעי] אומר מתן תורה שמע ובא וכו', רבי אליעזר אומר קריעת ים סוף שמע ובא, וכבר פרשנו באיזה אופנים, ונראה עוד לומר דהנה לכאורה קשה בדברי המכילתא מה זו שאלה מה שמיעה שמע ובא הלא מפורש בכתוב את כל אשר עשה אלקים למשה ולישראל עמו וגו',

- ...אך כבר הגיד כ"ק אבי אדמו"ר זצללה"ה שמכל מה שאדם בורח מצד הטומאה בא לעומתו להקדושה, וכמ"ש בזוה"ק דמשרע"ה דמשום ויברח משה מפני פרעה בא לעומתו וישב על הבאר שהיא באר מים חיים הידוע, וע"כ יתרו שהי' נמי מוקף מכל צד בכחות הרעות קנא דמסאבותא, והשליך הכל מנגד פניו, ויברח אל תחת כנפי השכינה, בא לעומתו לקן צפור דקדושה, והיו בו כל שבע מדות טובות בעצם יחד, והיינו הך דשבע שמות שנקרא לו:
- אך יש להבין איש שהי' מוטבע כ"כ בכחות הרעות מאין בא שהרהיב עוז בנפשו להשליך את כל מהותו ולאחוז כ"כ במעלה רמה ונשאה, והאמין בעצמו כי לא אבדה תקותו לישב ברומו של עולם, כי מטבע כחות הרעות לרפות את ידי הבא לטהר ולהפיל עליו תרדמת יאוש הנורא, מה גם אז שעוד לא היתה כזאת מעולם, והוא הי' הראשון בענין זה ולא הי' לו ממי ללמוד, ולא עוד אלא שנראה שאז בעת נסי יציאת מצרים והים שהי' מפורסם בכל העולם וכתיב שמעו עמים ירגזון חיל אחז יושבי פלשת, שלא התעוררו כל העולם כולו להשליך את אליליהם מלבוא ולחסות תחת כנפי השכינה [ולפי השקפה שטחית אולי היתה היום כזאת אותות ומופתים מפורסמים הי' כל העולם באין לחסות תחת כנפי השכינה, וכמו שבאמת כן יהי' לעתיד לו תכרע כל ברך תשבע כל לשון], מהאי טעמא הוא שלעומת שרגזו וחרדו ורעדה אחזתם שהי' להם להתעורר נפלו בפח יאוש הנורא, וזה שבמכילתא מה שמיעה שמע ובא שהתמי' הוא מאין התעורר לבוא אף ששמע כל הנסים, מ"מ עדיין תמי' ורבותא מדוע לא נפל גם הוא ברשת יאוש הנורא ככל האומות אז, אף שכולם שמעו לא התעורר מי מהם לבוא, ובודאי מצא בין כל האותות והמופתים ענין מורה על ענינו שלא להתיאש ולהתחזק ולהתעודד, בזה התעוררו התנאים ר' יהושע אומר מלחמת עמלק שמע ובא, ר' אלעזר המודעי אומר קריעת ים סוף שמע ובא, ר' אליעזר אומר מתן תורה שמע ובא, ונפתח במה דסליק מיני' מתן תורה שמע ובא:

- והנה בש"ס שבת שמרע"ה השיב למלאכים שקטרגו לומר חמדה גנוזה וכו' אתה נותנה לבשר ודם, השיב להם משרע"ה תורה שאתה נותן לי מה כתוב בה וכו' עד קנאה יש ביניכם יצה"ר יש ביניכם, וכבר דקדקנו שבודאי המלאכים לא רצו התורה בלבושה זה דיני דארבעה אבות נזיקין וכדומה שאין להם שייכות בענינים אלו, אלא ברוחנית התורה, וא"כ מה זה תשובה, ופרשנו שלפי רוממות התורה א"א לשום נברא, ואפי' מלאכים הקדושים, להיות להם שום דיבוק להתורה, כי אורייתא וקב"ה כולא חד, אלא מפני הבריחה שבורחים מדברים הגשמיים זוכין לעומתו למעלות רמות ונשאות עד אין קץ, וכמ"ש כ"ק אבי אדמו"ר זצללה"ה בשם הזוה"ק שמפני שברח משה מפני פרעה זכה לעומתו לישב על הבאר כנ"ל, וא"כ יפה השיב להם משרע"ה אתה שאין לכם פחיתות וגשם וחומר ואין לכם ממה לברוח, איך תוכלו להיות לכם דביקות להתורה, ואם כי אתם רוצים ברוחניות לבד ולא בלבושה זה, המניעה עוד יותר גדולה, כי בלתי לבושה זה בודאי לא יוכל שום נברא לקרב אלי', ומיד הודו לו מלאכי השרת, כי זו טענה נצחית שאין עלי' תשובה:

- ולפי"ז יש לומר שיתרו הבין ענין זה וירד לתוך עמקו של דבר, או שמע הטענה והתשובה של משה, או הי' חכם ומבין מדעתו, שכל נתינת התורה לתחתונים היא מחמת שיש להם ממה לברוח, וע"כ הוא שהנהו מוקף כ"כ בכחות הרעות לא כ"ש שאם ישליך הכל ויברח אל תחת כנפי השכינה שיבוא

למעלות רמות ונשאות, ולו נאה ולו יאה יותר מהכל, מחמת שהרע שבו יותר מהכל, ובאמת שזה לימוד גדול וחיזוק לכל איש ואיש שישים על לבו בהתבוננו על רוע מצבו ויצר סוכן בנו שאדרבה לו נאה ולו יאה לזכות למעלות רמות, מה גם בעודו בימי הנעורים ורתיחת הדמים בוער בו, אז היא שעת יותר מוכשר לברוח ולהתרומם על כנפי נשרים:

- וכן מ"ד קריעת ים סוף שמע ובא, כי הנה אמרו ז"ל הים ראה וינס, מה ראה ארונו של יוסף ראה שנאמר וינס ויצא החוצה, עוד אמרו בזכות אברהם נבקע היה, וי"א בזכות יעקב, ובמכילתא מונה והולך כמה זכותים שהיו ביד ישראל שמפני זה נקרע להם הים...

- ולא הספיק לזה זכותים שמנה במכילתא, כי כל אלה לא הספיק אלא שיהי' דרך לעבור גאולים ולהטביע את מצרים כנ"ל, אבל לזכות להתגלות בחי' עתיקא שאין לשום נברא שייכות בו, לא אפשר שיבוא מחמת שום זכות אלא דווקא מחמת הבריחה מדבר חיצוני וטומאה בכח גדול מאד למעלה מטבע אנושי, כמו שאמרה המטרונה אפשר יוסף בן שבע עשרה שנה והי' עומד בכל חומו הי' עושה את הדבר הזה, הרי שהי' בכח גדול והעתקה מטבע האנושית, ע"כ בזכותו הי' באין לדרגין גבוהין כ"כ בעתיקא תליא מילתא, והוא הארה למעלה למעלה גבוה מכל סדר הנבראים:

- וכאשר שמע יתרו זה התעורר מאד שלו נאה ולו יאה להשליך את כל שבעה כחות הרעות כנ"ל, ולא יפלא שגם הוא ישיג מעלות רמות, ובאמת ראה יפה שהקישו הכתוב ליוסף שנאמר מבנות פוטיאל ואמרו ז"ל מבנות יוסף שפטפט ביצרו ומבנות יתרו שפיטם עגלים לע"ז, והיתכן שיספר הכתוב בגנותו של צדיק זה שנתגייר לשם שמים, ואפי' להדיוט זה אסור כאמרם ז"ל אם הי' גר לא יאמר לו אתמול אכל נבילות וטריפות וזכור מעשיך הראשונים, מה גם שהכתוב מדבר מיחוס הכהנים איך יתכן שיטיל בו דופי, אך הוא הדבר שבשבחו דיבר הכתוב שהיו מעשיו דומים למעשה יוסף הצדיק שברח כנ"ל, כן הי' יתרו שהי' כ"כ דבוק בע"ז וברח ממנה:

- ובזה יש לפרש פלוגתא דר' יהושע ור"א המודעי במכילתא, כהן מדין ר' יהושע אומר כומר הי' ור"א המודעי אומר שר הי', ופירש המפרש דר"א המודעי ס"צ דאין סברא שהכתוב יספר בגנותו שהי' כומר לע"ז, ור' יהושע אומר אדרבה דרבותא קמ"ל אעפ"י שהי' כומר הניח אומנותו ובא, ולדברינו ימתקו הדברים עוד יותר שזהו שבחו ולא גניתו, שעי"ז זכה למעלות רמות ונשאות, ובזה עצמו השמיענו הכתוב מה שזכה, ואלמלא ידענו שהי' כומר לע"ז מקודם לא היינו יודעים מעלתו שזכה:

גישה אל הענין

- **קונטרס האדם ביקר** - קווים לתולדות חייו ולתורת **אדמו״ר אור עולם מרן ר׳ ירוחם הלוי ליוואוויץ ממיר זצוקללה״ה** זי״ע דף מז.: במרכז עבודת האדם בתורה עומד הגוף. תכלית בוא הנשמה לזה העולם היא, לקדש את הגוף ולהרימו לדרגת נשמה ממש, ועי"ז גם הנשמה נהפכת מ״בור" ל״באר", ונהיית למעין המתגבר. כאשר נשאל אדה"ר איזה שם ראוי לו, אמר "אני נאה להקרא אדם שנבראתי מן האדמה". לכאורה הגדרה הולמת את האדם, שהוא "מן האדמה"? הלא נשמה באפו ורוח ממללא

בקרבו, והאם לא היה יותר ראוי לקראו "נשם" על שם נשמתו ? הן בודאי הוא נשמה ורוח וצלם אלקים, אך גדר האדם מצד העבודה שלו הוא, שהוא בעל גוף, וזאת היא עבודתו לקדש ולטהר ולרומם את הגוף, שיהי' הוא ראוי לקום בתחית המתים ליאור באור החיים הנצחיים. מזה מובן, כי כל עניני עבודה נבחנים ביחסם אל הגוף דווקא. גם שכל וחכמה נבחנים בזה, עד כמה הם מסוגלים לקדש את הגוף. הוא אשר מצינו בחז"ל: "ויתן אלקים חכמה לשלמה כו' כחול אשר על שפת הים - ר' לוי אמר מה חול גדר לים אף חכמתו גדרה לשלמה", "גדר" שייך רק לגבי כחות הגוף, הזקוקים לגדר לבל יתפרצו מ"גדרם"

- Dr. Shloimie Zimmerman: I have heard choshuve rabbanim quote the following vort in the names of the **Chiddushei HaRim** and the **Baalei Mussar**. They said that struggling with our challenges is what life is all about, and why we are called B'nei Yisrael. "Yisrael" comes from the word "sarisa," which means to strive or struggle. As the malach said to Yaakov Avinu:

- וַיֹּאמֶר לֹא יַעֲקֹב יֵאָמֵר עוֹד שִׁמְךָ כִּי אִם־יִשְׂרָאֵל כִּי־שָׂרִיתָ עִם־אֱלֹהִים וְעִם־אֲנָשִׁים וַתּוּכָל: (בראשית לב, כט).

- "And he said, 'Your name shall no longer be Yaakov, but Yisrael, for you have striven with beings Divine and human and have prevailed.'" These Gedolim asked, why are we not named "B'nei Tuchal"? Since tuchal means to prevail or win, why would we not be named after the victory, rather than the struggle? They answered that the Torah's emphasis teaches us a profound lesson. The Torah does not focus on the results or outcome, even a victory, because if it did, we would be called B'nei Tuchal. Rather, the name given by the Torah, which describes the essence of something, spotlights our efforts. The name B'nei Yisrael denotes our role and mission. We are to try our best to succeed—to strive, to struggle, to battle beings divine and human. Our effort is our essence!

- **גמרא סנהדרין** קז עמוד ב: תניא א"ר שמעון בן אלעזר יצר תינוק ואשה תהא שמאל דוחה וימין מקרבת
- **רש"י** שם: יצר - תאותו אם מרחיקה ממנו לגמרי ממעט ישיבת עולם ואם מקרבה לגמרי בא לידי איסור שאינו יכול לכבוש יצרו מדבר עבירה:
- **גמרא סוטה** מז עמוד א: תניא רבי שמעון בן אלעזר אומר יצר תינוק ואשה תהא שמאל דוחה וימין מקרבת
- **רש"י** שם: יצר - של תשמיש תקרבנו בימין שלא יקוץ בפריה ורביה וכן תינוק פן יברח ויאבד את עצמו ואשה אף היא דעתה קלה ואם ירדפוה תצא לתרבות רעה:

- **ספר הסתכלות בהלכה**, הלכות פרק ו' אות ד: מי שנפל בלבו הרהור של איסור לאונסו, או שראה דבר ערוה לאונסו ועל ידי זה הרהר הרהור של איסור, אינו עובר על הלאו. וחייב לדחות המחשבה מלבו כדי לקיים מצות התורה. אבל עם מאריך במחשבה עובר בלאו.

- **עזר מקודש** על האבן העזר כג:ד: לידי הרהור… אין הגדר בזה בהרהור כל דהו אגב שיטפא וכעין מה שכתבתי במקום אחר אודות מניעות הרבה דברים מלהסתכל בהם שלגבי אגב שיטפא לא שייך איסור כן הוא בזה שכל שמסיח דעתו כפי סגנון יכלתו וידיעתו לא ניתנה תורה הקדושה למלאכי השרת ואין בזה דררא דאיסורא ומה שכתוב בשם הארי ז״ל אודות מי שהרהר והסיח דעתו מתפילין באמרו שלא ניגע לריק. נראה שהיה זה בהשתקעות הרהור ובהתעוררות תאוה בנפשו בציור בדמיונו פועל התאוה ההיא בפועל שהוא סגנון הקובע רושם במידות הנפש להתעורר למה שיש בו גרירה חס ושלום לגילוי עריות ממש וגם מצד טומאה בלילה על ידי רושם התעוררות כזה יש קפידא מה שאין כן בזולת זה וכל שאין התעוררת בנפש המתאוה על ידי זה הרי זה ככל לשונות שבספרים הקדושים בזה שמזכירים מהפעולה ואין חשש קפידא בזה גם בסתם אנשים תלמידים קטנים שאמרו חז״ל שאינם מוחזקים בבחינת דמיא עלייכו כי כשורא וכתיב לשון ולא תתורו אחרי לבבכם ואחרי עיניכם שזה מורה השתקעות חקירה בנפשו וכן הוא בחינת ונשמרתם מכל דבר רע דהיינו מה שגורם פניית מגמתו ליצר הרע בפועל בבחינת התיור ואלו היה איסור בזה גם בכל שהוא לא היה מועיל בחינת דמיא עלייכו כי כשורא והיה זה מסגנון ארבה ולא יסור לבבי אלא ודאי שכל שאינו מעורר תאותו לזה ברצונו הנגלה להרגשתו ממש בדרך בחירה בזה אין איסור על זה…

- **R' Yaakov Kamenetsky Z"TL**, in an address to Yeshiva High School principals, told them quite emphatically that Bochurim should be taught not to browbeat themselves about the issue of "wet dreams" and to understand that wet dreams are part and parcel of the human condition. Rav Yaakov then said the following: "We only know of one person in all of Tanach of whom this never occurred, and that is Yaakov Avinu."

- **רבי שלמה וולבה** – עלי שור ח"א פרק שביעי מכתב שני: אולם אין להתעצבן או להבהל ממקרי-לילה. גזר הקדוש ברוך הוא כי מצד הטבע כמעט אין אדם הניצול מזה מלבד יעקב אבינו ואליהו ז״ל. מקרה לילה אינו מחלה ואינו מזיק, על פי רוב הוא בא בעקבות הרהורים, ולפעמים הוא אונס גמור הבא בעקבות חלישות הגוף וכדו׳ והסימן, כי אז הוא בא בלי חלום. אין לדאוג על ראית קרי ואין לפחד מזה. אין לנו אלא ללמוד תורה בשמחה, וכמו שאמר רבי יהודה בן בתיר להוא תלמיד שהיה מגמגם וקורא, שהיה בעל קרי: בני פתח פיך ויאירו דבריך שאין דברי תורה מקבלים טומאה!…

- Due to his concern that issues around **הוצאת זרע** would cause depression and yiush, **R' Yaakov Kamenetsky ZT"L** has often been quoted as saying **"קוק נישט אין די הייליגע ספרים"** - "don't look in the holy seforim."

- **R' Elya Svei ZT"L** said that he spoke to **ר' יחזקאל לוינשטיין זצ״ל** and he said that the American Bochurim were depressed over **הוצאת זרע**.

- Dr. Shloimie Zimmerman: I was at a chinuch meeting with **Rav Reuven Feinstein Shlita** years ago and two mechanchim asked him what they should do about the boys being motzei zera levatala – he grabbed both of them by the arms held them tightly and said loudly "Leave the boys alone they have hormones!"

- Dr. Shloimie Zimmerman: R' Yoel Kramer Shlita told me that **Rav Yitzchok Hutner ZT"L** told him that Atzvus is like having a Jesuskeh in one's pocket (i.e., it's like Avodah Zara)

- **רבי שלמה וולבה** כתב ב"בשבילי הרפואה" (סיון תשמ"ב, בית חולים לניאדו, "פסיכיאטריה ודת" עמ' פב): התקופה הקשה של ההתבגרות היא קרקע פורה לגידול רגשי אשמה, ובפרט לצעיר הדתי. האוננות היא איסור חמור. רוב רובם של הצעירים נכשלים בזה ואינם יכולים להתגבר על זה בשום אופן. התוצאה הם רגשי אשמה. כאן הוא המקום להדרכה נבונה מצד רבנים ומחנכים. כידוע, רב אינו מוסמך לסלוח חטאים ובודאי לא להתיר איסורים, אבל הוא יכול להדריך, להרגיע ולהביא את הצעיר לסבלנות עם עצמו. ויחד עם זה: טיפוח חיי חברה אינטנזיבית והכנסת הצעיר לתוך אוצרות התורה האדירים, המעוררים בו חשק עצום לקנות ידיעות ולהתעלות בתורה. הרי "טוב תורה עם דרך ארץ, שיגיעת שניהם משכחת עון", כלומר: יגיעת התורה עם היגיעה לטיפוח חיי חברה מביאה לכך, שבמשך הזמן שוכחים לחטוא. במקום מלחמה תמידית שהיא אך לשוא — יגיעה חיובית לתורה ולחברה, ולאט לאט נגמלים מהאוננות. זאת היא דרך החינוך הנהוגה היום אצלנו. הן אמת, החיים בתורה צריכים חינוך אינטנזיבי. בלי חינוך — אין מנוס מכך שהצעיר ישקע ברגשי אשמה ויאוש.

- Translation: "The difficult period of adolescence is fertile grounds for the development of excessive guilt feelings. Masturbation is a serious transgression. The vast majority of young people stumble in this area and are incapable of totally overcoming this problem. The result is guilt feelings. This is the place for proper guidance from rabbis and educators. Rabbis are not authorized to permit what is forbidden, but they can guide, reassure, and encourage the youngster to develop patience with himself. In addition, promoting an active social life and introducing the youngster to the noble treasures of *Torah* will gradually bring him to "forget" to transgress. Rather than a constant battle which is for naught, a positive toiling in *Torah* and social activity will bring him gradually to wean himself off. This is the approach that is proper in our times. Behold it is true, a life of *Torah* needs an intensive education. Without receiving proper education, a young man will inevitably fall into feelings of guilt and despair." (*Sivan* 5742, Laniado Hospital published a journal in Hebrew "*Beshvilei HaRefuah"* with a lengthy article on "Psychiatry and Religion" by *Rav Shlomo Wolbe*. P. 82.)

- **ר' שלמה וולבה** – אגרות וכתבים ח"א – מכתב כד' ("לאחד שנכשל בחטא"): ...ידידי היקר! הפסק לחפש בספרים מה שמדברים על אותו חטא, ומה שכבר רשמת לך – תגנוז. היצר המביא לחטא זה הוא כה ערום, שכל מחשבה על החטא, ואפילו מחשבה של חרטה ותשובה, עלולה לגרום שוב את היצר לעבור. אי לזאת, צריך ללכת בדרך הפוכה, כמו שאמר רבי בפ"ב דאבות שיפה תורה עם דרך ארץ (היינו גמילות חסדים, כמו שאמרו בבראשית רבה פרשה יג, טו) שיגיעת שניהם משכחת עוון. צריך לשכוח מהחטא! וזאת – על ידי שתשקיע עצמך בלימוד ותשתדל לחדש,

ודוקא בשמחה, וכמו שאמרו בברכות כב. "פתח פיך ויאירו דבריך כי אין דברי תורה מקבלין טומאה"!

... זוהי מלחמה גדולה, הרבה פעמים תנצח, אבל יכול לקרות שגם הוא מנצח ואתה נכשל. ואם חלילה נכשלת: אל תחשוב על זה ואל תשים לב! תדחה כל מחשבה על זה, ובפרט הזהר מייאוש! רק זה רוצה היצר: להפיל את האדם ליאוש, וזאת אל תתן לו! תלמד הלאה, ובשמחה, כאילו לא קרא כלום! (אם רצונך ודרכך בכך, תוכל לטבול במקוה, אבל בתנאי שבמקוה לא יתעוררו שום הרהורים!). העצה היחידה לחטא זה היא: לעסוק בתורה ולהתרגל לחשוב בלימוד ברחוב, במטה עד כמה שאפשר, אבל גם להיות מעורב עם החברה. חז"ל אומרים "בראתי יצה"ר, ובראתי לו תורה תבלין" ורש"י בב"ב טז. מבאר: "תורה מבטלת הרהורים". עוד זאת: תשכח מה שראית בספרים על העונשים וקושי התשובה וכו', רק עי' בסידור הגר"א... והדברים שתמצא שם הם ינהיגו אותך.

יודע אני שהדרך שביארתי לך היא לגמרי אחרת מכל מה שראית, אבל יש על דרך זאת הסכמה ממרן **החזון איש** זי"ע. בכל זאת, קשה להתרגל לא לחשוב, לא לשים לב, ותמיד שוב מתעוררת מחשבות של חרטה, יגון ויאוש ח"ו. לכן אבקשך לקרא מכתבי זה מדי פעם. והשי"ת יעזור לך שתעלה מעלה מעלה בתורה וביראת שמים עד שתשכח לגמרי מהחטא! ובעה"י תייסד בית של תורה ותוליד בנים בקדושה וטהרה (אין שום חשש שהעבר יזיק לזה), ורק חזק בלימוד תורה עם חידוש!

בברכת התורה וההצלחה,

שלמה וולבה

- **ר׳ שלמה וולבה** – אגרות וכתבים ח"א **מכתב כא'** ("הדרך להתגבר על היצר"): ... ראיתי שלא שמרת את ההסכם שלנו: לא לשים לב לכשלונות ורק ללמוד בשמחה! הרי כך אמרתי לך בשם מרן החזון איש זלל"ה, וכדאי הוא לסמוך עליו. כי הדרך להתגבר איננה – להצטער, אלא דוקא ללמוד בשמחה. ייתכן מאד שאילו היית מתרגל לעשות כך, שהיית כבר נגמל מזה. המחשבה התמידית על זה והפחד מכשלון חדש הם שמגבירים את המתח ומביאים לידי כשלון חדש!... אתה בחור בריא לחלוטין, וב"ה שאתה מתקדם בלימוד, ועד כדי חידוש, ושמח בזה! אולי תעיין עוד במה שהגר"ח מוולוז'ין כתב בשם הגר"א בענין זה שהראיתי לך בסידור הגר"א (ארחות חיים קלג), ותתחזק בלימוד! ... [ראה גם מכתב כה', ובח"ב מכתבים רעט', רפ', רפא', רפב', שח', שי'.]

- **ר׳ שלמה וולבה – אגרות וכתובים** הדרכה לצעירים – רע״ט: מלחמת היצר על ידי מנוחת רוח וחיזוק בתורה: עכשיו החלק העיוני: עדיין אני חושב הרבה פעמים למה היית כל כך מעוצבן ב... אני חושב למה אתה עצבני, הלוא פעם לא היית כלל עצבני? יקירי, לא צריך להיות עצבני, יש מידות יסודיות שמהן מסתעפות כל שאר מידות והנהגות, ואחת העיקריות ביותר היא מנוחת-נפש, היינו לא להתעצבן. אפילו מיצר הרע אין להתעצבן. תפקידו באדם הוא – להציק בו, והאדם – מתנגד לו בדרך כלל. אבל איך שיהיה, מי שמנצח – אין לו להתעצבן ואין לשים לב. ואפילו אם אדם מתקיף שהיצר מאד מתקיף אותו, אין לו להתעצבן ולחשוב: ״איזה ילד רע אני שיש לי יצר כל כך גדול!״ אלא ידע נאמנה: ״בראתי יצר הרע, בראתי לו תורה תבלין״, כל ענינה של תורה הוא להיות תבלין ליצר, וזוהי העצה היחידה ללמוד הרבה תורה. ואם בכל-זאת היצר מציק, לא יתעצבן על היצר...

אבל על היצר לא צריך לשים לב כל כך. חזקה על כל בן-תורה שהוא מתנגד לו עד מאה ועשרים כמה שיוכל, יותר – אין לשים לב אליו. כך אני חשבתי בעצמי, ולא רציתי לסמוך ערך עצמי, ושאלתי את החזון איש זי״ע והוא הסכים לי. אפילו הראה לי קטע יפה על זה בסידור הגר״א. ובכן, זה היה ה״ועד״ של היום.

- **ר׳ שלמה וולבה** גם כתוב כמו זה במקומות אחרים כמו:
- **ר׳ שלמה וולבה אגרות וכתובים**, הדרכה לצעירים – ר״פ: קראתי מכתבך, ידידי, והנני מזדרז להשיב לך, את אשר אני כותב לך בזה הצעתי בזמנו למרן החזו״א זללה״ה והוא הסכים לי, ואף הראה לי מקור לדבר ב״ארחות חיים״ להגר״ח מוולוז״ין זצללה״ה המודפסים בסדור הגר״א בסופו סימן קל״ג – תעיין שם היטב ותמצא שם הדברים מבוארים היטב ותרגע. חזקה עליך, שאתה דוחה את היצר עד כמה שתוכל ואינך ממלא רצונו רק אחרי מאבק גדול, אך הנה אם נכשלת – אין לך אלא להתחזק בלימוד גמרא, כי אין שום דבר מועיל ליצר זה, רק לימוד גמרא ממושך ומי יודע אם לא כל מגמת היצר – להפיל את האדם ליאוש ועצבות! אי לזאת, לכל הפחות את זה אל תתן ליצר: אל תתייאש ואל תעצב! וכלשון הזה אמר לי אז מרן החזון איש זצללה״ה ״צריך להגיד להם (כלומר לאלא שנכשלים לפעמים) שלא ישימו לב לזה וילמדו״.

- **ר׳ שלמה וולבה – אגרות וכתובים**, הדרכה לצעירים – רפ״א: כי הקשית לשאול ממני עצה, ותרופה שאין בידי לתתה לך, ולואי יהיה בידי דבר בדוק ומנוסה ליעץ לך, כי אז יכלו מאות יקרים להיוושע... אם הקב״ה המכיר את היצר אמר כי אין לו עצה אלא זאת התורה... והנה מה שכתבתי לך ״לא לשים לב״ – על זה יש לי הסכמה ממרן החזון איש זללה״ה אשר בזמנו הצעתי לו את הדבר והוא הסכים כי רק היא דרך ועוד הוסיף לי ראיה זו מסידור הגר״א שכתבתי לך, ואין שום ספק שאם רק תתחזק בלימוד בשמחה היטב היטב – ביום מן הימים תראה ששכחת לחטוא: כי ״יגיעת שניהם (תורה ומעשים טובים) משכחת עון,״ ויהי רצון שימהר יום זה לבוא לך בקרוב! והיה עליז ושש לעבודתו ית׳!

- **ר׳ שלמה וולבה – אגרות וכתובים**, הדרכה לצעירים – רפ״ב: הנני רוצה לנחם אותך על התגברות התאוה. זהו נסיונו של כל בחור בריא בגילך: הכח הזה שעל ידו אתה עתיד לייסד בית ולהוליד בנים מורגש לך היטב, והוא ידחוף אותך בעוד שנים ספורות להתחתן. אל תתבייש בכח זה, עליו נאמר: ״כי הוא (השי״ת!) ידע יצרנו״. העצה היחידה היא, להשקיע את עצמך בלימוד גמרא בעיון ובקיאות וללמוד דווקא בשמחה. אל תחשוב על התאוה. כמובן, בחור ירא שמים דוחה את גירויי היצר עד מאה ועשרים קצה יכלתו, בידוע את האיסור החמור שבזה. וזוהי מלחמה קשה, בכל מלחמה לפעמים מנצחים את האויב, ולפעמים האויב מנצח על אף כל המאמצים לנצח אותו. וגם אז חלילה אין להתייאש אלא להמשיך ללמוד.

- **ליקוטי מוהר״ן** קס״ט:ד׳: עוֹד מָצָאתִי, שֶׁזֶּהוּ בְּחִינַת: וְשָׁמַר ה׳ לְךָ אֶת הַבְּרִית. כִּי כְּשֶׁתִּזְכֶּה לִשְׂמֵחָה, אֲזַי הַשֵּׁם יִתְבָּרֵךְ בְּעַצְמוֹ יִשְׁמֹר לְךָ אֶת הַבְּרִית, דְּהַיְנוּ שֶׁיִּהְיֶה בְּעֶזְרְךָ לִשְׁמֹר אֶת הַבְּרִית קֹדֶשׁ, כִּי עִקַּר פְּגַם הַבְּרִית הוּא עַל־יְדֵי עֲצֵבוּת כַּיָּדוּעַ, כִּי פְּגַם הַבְּרִית בָּא עַל־יְדֵי הַקְּלִפָּה הַיְדוּעָה, שֶׁנִּקְרֵאת לִילִית, עַל שֵׁם שֶׁמְּיַלֶּלֶת תָּמִיד, שֶׁזֶּהוּ בְּחִינַת עֲצֵבוּת, וְעַל־כֵּן עִקַּר שְׁמִירַת הַבְּרִית זוֹכִין עַל־יְדֵי שִׂמְחָה, כִּי עַל־יְדֵי שִׂמְחָה זוֹכִין שֶׁהַשֵּׁם יִתְבָּרֵךְ בְּעַצְמוֹ יַעֲזֹר לוֹ לִשְׁמֹר אֶת הַבְּרִית קֹדֶשׁ כַּנַּ"ל.

- In addition, I found the following: This corresponds to, "… then God will safeguard the Covenant for you." For when you merit to joy, then God Himself will safeguard the brit for you. That is, He will assist you in guarding the holy brit. This is because the main blemish of the brit is through sadness, as is known. For the blemish of the brit comes from the known evil force which is called LiLiT because it always m'yaLeLeT (wails)—the aspect of sadness. Therefore, the main guarding of the brit is merited through joy. This is because through joy one merits to have God Himself assist him in guarding the holy brit, as above.

- From a letter of the **Lubavitcher Rebbe** regarding adolescent boys in the year 5726: I would like to point out something you are undoubtedly aware of, and that is your son's age. He is in transition from youth to maturity, a time of life that entails considerable strain. During this sensitive period of adolescence, it is particularly important not to do anything that might aggravate the strain.

  This is particularly true in a country such as this ... where even mature adults are prey to [forces of negative cultural and street] influence, and it requires much willpower not to succumb; how much more so where a teenager is concerned.
  In light of the above, it is obviously the sacred duty of every near and dear one, and especially of parents, to do all things possible to promote the teenager's peace of mind and thereby make his struggles easier, and certainly to avoid anything which might weaken his willpower to resist the influences of the street, etc.

  A further point: In the realm of faith, religion and feeling, every individual is a world unto himself. This is not the case in the realm of reason, where one can argue and convince and change the other person's mind. [In the former instances,] young people, especially, become attached to an ideal, particularly one that is expressed in actual behavior.

  It can be extremely difficult to get such a person to change his feelings and conduct, and any effort to change his true nature, when applied to a young person during this sensitive period of adolescence, has serious implications.

- **ר' צדוק הכהן מלובלין - צדקת הצדיק** אות מ״ט: כל אחד ידע שבמה שיצרו תוקפו ביותר הוא כלי מוכן לאותם דברים ביותר להיות נקיים וזכים אצלו. ובדברים שהרבה לפשוע בהם ידע שהוא כלי מוכן להיות דייקא באותו דבר נקי ובר לבב ולכן א' בוי"ר (פר' כא) שבאבר שבו חטא בו יעשה מצות ואין זה רק תיקון לעבירה הקודמת מדה כנגד מדה אבל הוא גם תיקון נפשו בפרט כי כ"א נברא לתיקון איזה דבר פרטי אשר בו נתייחדה נפשו בפרט ואין לה חבר [כמו שלא נמצא פרצופים שוים ופרצוף פנים רומז על צלם אלהים דנפש] כנודע מאמר הקדמונים על מאמר רז"ל (שבח קיח:) אבוך במאי זהיר טפי. ועל כזה א' (גיטין מג.) אין אדם עומד על ד"ת אא"כ נכשל שע"י המכשלה הוא מבין שלכך נוצר לתקן

אותו דבר. הלא תראה אחז חתם התורה כמ"ש בחלק (קג:) ובמד' (ב"ר פר' מב) שמנע תינוקת של בית רבן אמר אם אין גדיים כו' לפי שהוא הי' כלי מוכן להוליד חזקי' שהיה מרביץ תורה ביותר כדאי' ספ"ק דב"ק ופ"ב דסנהדרין (כ.) ועד שלא נמצא ע"ה בימיו כדאי' בחלק (צד:) ע"ש ממש ההיפוך:

- **ר' צדוק הכהן מלובלין - צדקת הצדיק** אות קפא: כל אדם יש לו חמדה מיוחדת ובאותו דבר שחמדתו ותאותו גוברת ביותר בדבר זה עצמו הוא כלי מוכן לקבל ברכת ה' אם ישוב אל ה' בכל לבו היינו להכיר שחמדה זו הנטועה בו מהש"י הוא.

- ד"ר בן ציון סורוצקין: ושמעתי **מהרב ישראל רייזמן** בשיעור על נביא, שמה שאומרים הרבה מחנכים שאם הקב"ה נתן לך נסיון זה סימן שאתה יכול לעמוד בזה אינו נכון – והביא את רבי צדוק לראיה. והביא מספר עצות והדרכות (ד"ר גרינוולד) בשם הסטייפלר לגבי חטא הידוע - "לעת עתה אינו בעל בחירה בפרט זה. מה שבידו ובבחירתו לעשות הוא תיקונים המועילים במשך הזמן".

- **ר' צדוק הכהן מלובלין - צדקת הצדיק** אות מג. פעמים יש אדם עומד בניסיון גדול כל כך עד שאי אפשר לו שלא יחטא כדרך שאמרו (ברכות ל"ב א) מה יעשה הבן וכו' ובזה הוא נחשב אונס גמור דרחמנא פטריה. וגם בהסתת היצר בתוקף עצום שאי אפשר לנצחו שייך אונס [ואם ה' יתברך הסיב את לבו הרי אין חטא זה חטא כלל רק שרצון ה' יתברך היה כך] ועיין מה שאמרו (כתובות נ"א ב) גבי תחילתו באונס אפילו צווחת לבסוף שאלמלא מניחה היא שוכרתו מותרת לבעלה, מאי טעמא יצר אלבשה הרי דזה מיחשב אונס גמור אף על פי שהוא מרצונה מכל מקום יצר גדול כזה אי אפשר באדם לכופו והוא אונס גמור ואין בזה עונש אף דעשה איסור כיון דהיה אנוס. אבל האדם עצמו אין יכול להעיד על עצמו בזה כי אולי עדיין היה לו כח לכוף היצר [וכמו ששמעתי בזה מענין זמרי שטעה בזה]:

- ספר **פחד יצחק, אגרות וכתבים** של מרן הגאון רבי יצחק הוטנר ז״צל. דף יב: על חטאים שהם למעלה מן הבחירה... דעה לך חביבי, כי אותם החטאים אשר אמנם לקושטא דמילתא נעשים בכוחו של החוק ״שאין צדיק בארץ אשר לא יחטא״, מכל מקום הוא למעלה מכוח השגתו של האדם להחליט איזה מחטאיו נעשה בכוח בחירתו ואיזה מהך נזקפים על חשבון זה שאין אדם צדיק בארץ וגומר. וממילא מחויב הוא ועומד לסדר לעצמו סדר תיקוני תשובה על כל חטאיו... וכן מוכרח הוא עניין זה ממטבע שטבעו חכמים בתפלה ברוך אתה – ה׳ הרוצה בתשובה. שלכאורה תמוה הרי אין תשובה בלי חטא, וכיצד נפרנס את הביטוי שהוא רוצה בתשובה, ומדתקנו חכמים לשון של רוצה בתשובה, היינו משום דאין צדיק בארץ אשר יעשה טוב ולא יחטא וממילא התשובה מוכרחת היא, ושייך לומר ״הרוצה בתשובה״.

- **Rabbi Dr. Dovid Gottlieb Shlita**, Yeshiva Ohr Somayach: “Regarding Yom Kippur: …Second concern: Doesn’t God give us the power to do everything the Torah requires of us? Don’t we have the strength to overcome every challenge? Is that not part of free will? The answer to this concern is that it is our free will to use the powers we have. God recognizes our limitations and holds us responsible only to use our powers to the fullest. Yes, we can overcome every challenge. But not every obstacle is a challenge. Only those obstacles we have to power to overcome are

challenges. For the obstacles we cannot overcome, the challenge is to live with ourselves as we continuously face those obstacles."
https://www.jpost.com//Opinion/Avoiding-depression-on-Yom-Kippur-376711

- ספר **עצות והדרכות** מיוסד על מכתבי מרן בעל הקהלות יעקב דף מו: ייתכן שיודע היטב חומר האיסור והפגם הנורא, ואע״פ כן אינו יכול להתגבר על יצרו, וזה שובר אותו ונעשה מיואש, ואחר כך מביט בשויון רוח לכל דבר, ואם אמת כן, הרי תיקונו שיחחתן ויהי׳ לו הכל בהיתר, וע״ד תיקון על העבר יש להסביר לו כי בזמן הזה אפשר לתקן הכל ע״י התמדה בתורה וכו׳ לא [ואם יהיה נחוץ אשתדל אי״ה להעתיק איזו מקורים לזה]

- האדם לא נברא גם כן באופן כזה שלא יחטא כולו, כי אם שיזהר מן החטא, ואם ישגה ויחטא ישוב. התשובה בעצמה היא גם כן התעוררות חיים נפלאה. (**אגרות ראיה** א, עמ׳ פה)

- **Rav Matisyahu Salomon**, With Hearts Full of Faith (Mesorah, 2002), distinguishes between "compromise, which is absolutely forbidden, and gradualism, which is acceptable and unavoidable." pp. 264-266.

- בספר **"קריינא דאגרתא" (ממרן הסטייפלר)** חלק א אות יא, דף י״ט: גם במה שנוגע על להבא אין ביד אדם צעיר [היינו בלתי נשוי] שום עצה רק לעסוק בתורה לש״ש ולהתפלל להשי״ת שיצילהו מהחטא ברוב רחמיו, ותפלה מועלת הרבה כשהוא בלב שלם, אך אל תקוה שביום יומים תנצל מחטא המושרש, אבל בהמשך הזמן אם רק תתמיד בלימוד תורה בעיון כפי יכלתך ובדיבוק חבר טוב בלא ביטול זמן לבטלה, הנה במשך הזמן תראה איך משתכך יצרך הולך ודועך ובעה״י תצליח הן בתורה הן בשמירת התורה...

- **השפתי חיים**, בהקדמה: [בעניין שמירת הראיה/שמירת עיניים – הכולל שלא נרדוף אחר תאות העוה"ז] הקושי הוא, שלכאורה "שמירת הראיה" היא פעולה השוללת, זו פעולה נגד... וידוע דברו של מו"ר הגרא"א דסלר שככל שלוחצים יותר על הקפיץ כן גובר הלחץ הנגדי... כאן חידש רבנו [השפתי חיים], לקיים את המצוה מתוך החיוביות. לשמוח בזכות של שמירת העין, וממילא סרה ההתנגדות הפנימית. [ושם בעמ' 24 מסופר שהיה אומר להורים שצריך לעורר את הילדים לכך שאף בחופש מותר להם ללמוד שעה-שעתיים ביום (הוא לא אמר ש"חייבים" אלא ש"מותר" להם, כי כשאומרים חייב מתעוררת התנגדות]

- ספר **עצות והדרכות** מיוסד על מכתבי **מרן בעל הקהלות יעקב** דף פא: הנה האדם הנופל לתוך עצבות או מרגיש מתח ואי נעימות , כאשר יתבונן מאין זה בא לו, יראה שהרבה פעמים באים ההרגשים האלו מזה שמצטער ממחשבות ודמיונות של הרהורי עבירה או מחשבות כפירה וספיקות באמונה וכדומה, שעולים פתאום במחשבתו אף שלא ראה או חישב בעניינים אלו, כמו בשעת הלימוד או התפילה, וזה גורם לו צער ועצבות ...

והעצה: על זה רק אחת היא – הסיח הדעת מכל הענין. זאת אומרת: לא לערוך מלחמה ולנסות בתקיפות לדחות או לבטל המחשבות האלו כי אדרבה זה יגרום לו להמשיך המחשבה ולהרהר יותר.

וכמש"כ הגאון רבי ישראל מסלנט באגרותיו, "...ולא בהשתדלות מרובה לדחות ההרהורים כי זאת טיבעת נפש האדם כל שמעמיק לדחות איזה רעיון, איזה צער וכיוצא, עוד תתגבר ההתנגדות בנפש האדם להלהיב המוזר לאדם. לזאת מריבוי ההשתדלות לדחות ההרהורים יכול להיות שתולד לפעמים סיבה גדולה לחזק את ההרהורים, כן זה גם בתפילה, העמל הרב לדחות מחשבות זרות מולידים לפעמים סיבה למחשבות זרות, מסיבת טיבעת נפש האדם להתנגדות..."[3]

כי כך הוא מציאות מהלך מחשבת האדם שאין ביכולת המוח לחשוב שתי מחשבות כאחד ואם אך לא יתעסק במחשבה הראשונה ולא יחזיקנה בכוונה, אז כהרף עין נעלמת היא, בהעלותו במוחו מחשבה אחרת.

ועל המחשבה הראשונה כבר כתב בדרך פיקודיך "דע ידידי כי אין הקדוש ברוך הוא בא בטרוניא עם בריותיו וחלילה לחשוב על הבוי"ת שיחשוב לו לעון מה שנופל בפתע פתאום... כי כל זה הוא לאונסו ועונס רחמנא פטרי' רק כשנזכר שזה אסור ואעפ"כ מאריך במחשבה ומצייר וכו' רק זאת יעשה האדם ויחי' - תיכף כשנזכר שהוא עבירה יסיח דעתו ליראה ולאהבה ולתורה..." ע"ש.
וגם לא יטעה לחשוב שאין תפילתו כלום, שאילו התפלל כראוי ונכון לא היו מחשבות זרות נופלות למחו, שזה אינו, כדברי התניא "אם היתה נפש אחת לבדה היא מתפללת והיא החושבת ומהרהרת המחשבות זרות. אבל באמת לאמיתו הן שתי נפשות הנלחמות זו עם זו במוחו של האדם. כל אחת חפצה ורצונה למשול בו ולהיות המוח ממולא ממנה לבדה...
והוא כמשל אדם המתפלל בכוונה ועומד לנגדו רשע ומשיח ומדבר עמו כדי לבלבלו, שזאת עצתו בודאי. שלא להשיב לו מטוב ועד רע, ולעשות עצמו כחרש לא ישמע. כך אל ישיב מאומה ושום טענה ומענה נגד המחשבה זרה, כי המתאבק עם מנוול מתנוול גם כן, רק יעשה עצמו כלא יודע ולא שומע ההרהורים שנפלו לו וכו'

ולכן בשעת התפילה או הלימוד כשעולה מחשבה זרה במוחו, לא יפחד ולא יעשה שום עסק מזה, והיא תיבטל מעצמה...

- ספר **חידושי הלב** (מיוסד על שיחותיו של הגאון רבי הענאך לייבאוויטש, ראש ישיבת חפץ חיים זצ"ל, נכתב ע"י הרב בנימין לובאן ראש ישיבת תורת חיים; במדבר/נשא, ה:יח) **והעמיד הכהן את האשה לפני ה' ופרע את ראש האשה**: וז"ל המדרש... ופירוש המהרז"ו... ע"כ. הרי כתב המהרז"ו, שחז"ל נתנו ב' טעמים למה כתוב כאן "לפני ה' ": הטעם הראשון הוא, שחששה התורה שמא לא ירצה הכהן לפרוע את ראשה משום שיחוס על כבוד עצמו לכן כתוב "לפני ה' "... ואם הקב"ה מוותר על כבודו כ"ש שיש לכהן לוותר על כבודו. הטעם השני הוא, שקרוב הדבר שיצרו של הכהן יתגבר עליו ויבוא לידי הרהור, לכן כתוב "לפני ה' " להדגיש שהוא עומד לפני ה', ויהיה טרוד ביראת שמים וממילא לא יבוא לידי הרהור... ופשוט שמדובר כאן גם בכהן צדיק... ו[גם] צ"ל שהכהן מרגיש בושה עצומה לפרוע ראש אשה טמאה... ותימה איך יתכן שפעולה שהיא בזויה ומאוסה בעיניו תעורר את תאוותו? אלא שכך הוא האדם, עלול להרגיש לאותו הדבר בו זמנית מצד אחד גועל נפש ומצד שני תאוה ומשיכה חזקה, שהרי האדם נברא משני הפכים, גופו מן האדמה ונשמתו מן האלוקים...

[3] אגרות ומכתבים מכתב כ"ה (הוצאת וילמן). וכן כתוב הסבא מקלם. "וכלל גדול בזה כל מה שיכול להסיח דעת מאיזה רצון אשר כבר נחזק בו, טובה מכל תחבולות שבעולם." (כתבי הסבא מקלם דף נ"ו)

- [ולכן] אל ידכא לבבנו אם באו פתאום במחשבתינו הרהורים רעים, שכן עלול לקרות אפילו לצדיק וחסיד.... הורו לנו כאן חז"ל את הדרך להנצל מהרהורים, שהרי לא הזהירו לכהן [הפורע את ראש הסוטה] שלא להרהר, וגם לא הדגישו לו את חומר החטא. והיינו משום שלא זו הדרך למנוע הרהורים רעים. שהנה אין בידו של האדם לשלוט על מחשבותיו... ואדרבה, הדאגה שהוא דואג שלא יהרהר עלולה להזכיר לו את הדבר שאינו רוצה להרהר אחריו, ותגרום שדוקא הרהורים אלו יפלו במחשבתו [והוא מביא שכן כתב רבי ישראל סלנטר]. (גם היראה שמא יכשל בעבירה מולידה מתח ולחץ, וידוע שמתח ולחץ מגדילים את התאוה להרהר ולהוציא ז"ל...). [אלא] הדרך להנצל מהרהורים רעים היא להטריח את דעתו בדברים אחרים ובפרט בדברים שבקדושה.

- **אגרות-קודש אדמו"ר ה"צמח צדק"** אגרת פג: על דבר הקרי שאירע לו ביום הכיפורים, בפירוש שמיע לי מני דמרן כאאזמו"ר נ"ע שלא לפחוד מזה, כי הדברים הנאמרים על זה בגמרא היינו דוקא לאנשים גדולים מאד שמצד הרהורי לבו רחוק מאד מזה, ואין זה כי אם מן השמים השביעוהו, על כן ידאוג וכו'. אבל מי שיוכל להיות שמצדו באה לו, אינו בכלל זה כלל. כך כפל ושנה ושלש, ושחק לפעמים ממי שהי' במרה שחורה מזה.

- ואני מוסיף על דבריו, דאף אם אמנם יוכל ליפול במרה שחורה מזה גם כן לומר שאף באדם פשוט רחוק הדבר שמצדו באה לו, כי בודאי לא יתכן שבערב יום הכיפורים יהרהר הרהורי עבירה ח"ו, שמזה יבוא לידי טומאה בלילה, ואם כן בודאי מן השמים השביעוהו. אך באמת זה אינו, דנהי דלא שכיח הרהורי עבירה ח"ו בערב יום הכיפורים, אבל ההרהור מזה גופא שמתיירא ומפחד לנפשו שלא יארע לו קרי בליל יום כיפור, זה שכיח טובא בערב יום כיפור, והרהור ופחד זה יוכל לפעול בטבע הקרי כמו הרהורי עבירה. ואם כן סוף סוף מצד ההרהור בא לו השביעה, ולא מן השמים השביעוהו.

- ודברי כאאזמו"ר הגאון נ"ע, אעפ"י שאינם צריכים חיזוק, עם כל זה הן הן הדברים מפורשים בט"ז באו"ח (סי' רפ"ח סק"ג) וז"ל, ותו נראה דבכל גווני שהרהר ביום ובא לו אחר כך בחלום אין לו שייכות לומר מן השמים כו', אלא ההרהור גרם לו, וכמעשה דפרק הרואה 4כו' עכ"ל. עי' עליו דדומה ממש לנידון זה. והביא דבריו גם כן כאאזמו"ר הגאון נ"ע בשו"ע סי' הנ"ל. ולכן יסיח דעתו מזה לגמרי ויהי' שמח וטוב לב.

- **Sefer Meimrei Shlomo**, as quoted in Sefer Zos Brisi p.164: The Taz wrote that a person does not have free will with regard to thoughts that enter his mind. Therefore, Chazal teach us that immoral thoughts are one of three things, that, on a regular basis, a person is not saved from. For a person does not have free will with regard to which thoughts enter his mind and [in this sense] he is not master over his thoughts. Free will begins after the thought has already found its way into one's mind; then his obligation is to remove it from his mind and think about something else. But to refrain from ever having such thoughts enter one's mind is not humanly possible. However, one must know: One's thoughts are a product of his behavior and situation. As a rule, one's thoughts are a product of what he is involved with at that time. Therefore, although one does not have free will over what thoughts enter his mind, he does have

free will to fill his mind with thoughts of Torah and *yiras Shamayim*, so that the *yetzer hara* and its thoughts will have no place available in his mind to enter. As Rambam writes, "Immoral thoughts prevail only in a heart that is empty of [Torah] wisdom." For in a place where there is [Torah] wisdom, there is no place for the *yetzer hara* and its thoughts to enter. In this way, one does have free will regarding his thoughts.

- **ר׳ שלמה וולבה** – אגרות וכתבים ח"ב – מכתב שח׳ - המבט הנכון על יצה״ר ועוד: ...ידידי, בדבר הפגישות עם הכלה אינני מבין למה **מוכרחים** לבוא לידי הרהורים? האם אין בזה טעות בגישה אל הכלה והחתונה? יש להתאמץ לראות בכלה – **אדם,** ומדברים אתה דברים הראויים לדבר בין שני בני אדם, ועוד בני אדם **מישראל!** הן אמת שעתידים לקיים ביחד המצוה הראשונה שבתוה״ק, ואין שום הכרח שעתיד זה יביא לידי הרהורים אסורים **כעת**! והנה כלה זו הוא האשה שאתה עומד בעזרת השי״ת **לקדש אותה בקידושין**, לאסור אותה כהקדש על כל העולם, ומה שייך בעצם לעורר הרהורים לגבי קדשי שמים?! אין זאת, כי אם הטעות משנות הנעורים הראשונות שהתרגלו לראות בכל דבר שביצה״ר עניין של טומאה, וכל כך השתרש מבט זה בבני תורה הצעירים, עד שאח״כ כשהם ניגשים לחתונתם, נדמה להם גם אז כי בעצם בטומאה הם עוסקים, אלא שהטומאה הותרה...

- כמובן, אין לך טעות גדולה מזו! ולדאבוננו גם מחנכים אינם נזהרים בזה ומרבים לטמא את היצה״ר, במקום לחנך תלמידיהם לדעת שהיצה״ר הוא דבר **שבקדושה,** וממילא צריכים לשמרו בקדושה! ואילו חנכו התלמידים ככה, היו יודעים בעת בואם בברית עם בת גילם כי בית **מקדש** הולכים לבנות, לא מקום מותר לטומאה ח״ו!

- *אדמה כי די דברים אלה לגרש הרהורים אסורים מהפגישה עם כלתך.*

- *והיא הנותנת גם בעניני תשובה ותיקון, לא מסתבר שאדם יכול לפטור עצמו מן הדין בטענה כי חטאיו היו למעלה מנקודת הבחירה שלו, ונדמה לי כי לא לזה התכוין הגרא״א דסלר זללה״ה. אך התשובה לחתן אינה לחפש תקונים עבור העבר אלא לבנות את העתיד:* **אהבה וקדושה** בבית, תורה תפילה ומידות טובות בעבודה. ומסתבר שמה שמוחלים לחתן ביום חתונתו על כל עוונותיו אינו מפני שעסק בתשובה על חטאיו, אלא מפני שנכנס לחיים חדשים שבהם החטאים הישנים לא ימצאו להם עוד מקום...

- **בספר הדרכה לבן ישיבה - מכתב לג: ...**ובעניין מחשבות והרהורים, העצה היחידית היא להסיר דעת מזה על ידי היותך שקוע בלימוד, לחשוב על איזה קושיא או תירוץ, להתפלל להקב״ה ולבקש עזרתו. והנני מברך אותך בכל הטוב, ואין טוב אלא תורה ללמוד ולהתעלות, ואז יהיה טוב לך בעוה״ז ובעוה״ב, כי זה כל האדם, והלא רואים עד היכן ההידרדרות בלי תורה, שעלולים לכל דבר רע. ואשאר בברכה **אלעזר מנחם מן שך**

- בספר **ארחות חיים/כתר ראש (מרבי חיים מוואלאזין)** (בסוף סידור הגר"א, עסי' קלד:) ארז״ל אכסנאי לא יאכל ביצים אמר רבנו שבוודאי ת״ח צריך ליזהר שלא ימצא רבב כו׳ אבל מן המתאכלים בביתו א״צ ליזהר ואין החטא גדול כ״כ אם בא ע״י ריבוי מאכל או מיני מאכלים הגורמים, או מטרדת הדרך, רק

אם בא מחמת ראיית ערוה או הרהור חטא הוא, וגם אין להרעיש כ״כ כי זה רק התגלות המחשבה לחוץ, וכ״ש שמדאגה יוכל לבא עוד יותר לזה ח״ו ח״ו

- **הרב משה מונק** ("באספקלריה של תורה", ירושלים, תשל"ה עמ' 104-103): סח לי מחנך אחד... בא אלי חניך, וקיצור שולחן ערוך פתוח לפניו, וקורא לפני: "אסור להוציא שכבת זרע לבטלה, ועון זה חמור מכל עבירות שבתורה, ואלו שמנאפים ביד ומוציאים זרע לבטלה, לא די להם שאיסור גדול הוא, אלא שהעושה זאת הוא בנדוי, ועליהם נאמר ידיכם דמים מלאו, וכאלו הורג את הנפש" (קצוש"ע קנ"א, א). ואומר החניך: אני רוצח מתמיד, ואין לי כפרה, ואמשיך לרצוח, חיי אבודים. ושואל המחנך: ומה אענה לו? אמרתי לו: הבטוי "חמור מכל עבירות שבתורה" לאו דווקא (ראה אבן העזר כ"ג, א, ושם בבית שמואל [כתב חלקת מחוקק בשם ספר החסידים אם מתירא שלא יכשל באשת איש או בנדה ח"ו טוב לו להוציא זרע לבטלה...

- לפי"ז מה שכתב בזוהר וכאן דעון ש"ז חמיר מכל עבירות לאו דוקא[4]). ועכשיו פתח לפני החניך הלכות לשון הרע, ואלה דבריו: "והוא עון גדול וגורם להרוג נפשות מישראל, לכך נסמך לו ולא תעמוד על דם רעך, צא ולמד מה אירע לדואג האדומי", ואח"כ: "ולא נחתם גזר דין על אבותינו במדבר אלא על לשון הרע בלבד" (סימן ל, א-ב). ובכן תגיד לחניכך: אני המחנך ג"כ רוצח, כי גם אני אינני מצליח להימנע מדיבור לשון הרע. שנינו חוטאים חטאים חמורים, ועל שנינו לא להתייאש אלא להתאמץ לתקן דרכינו, כל אחד בתחומו. ע"י השוואת איסור שז"ל ללשון הרע נטלתי את העוקץ, המלווה חטאים בתחום העריות: הוצאתי חטא זה מתחום האמוציות החריפות, והכנסתי אותו לתחום כל החטאים שהאדם נגוע בהם. לא ביטלתי רגש האשמה. אלא העתקתי אותו מתחום הפחדים האי-רציונליים אל תחום המצפון ולשטח של יראת חטא כללית. [ד"ר בן ציון סורוצקין: שמעתי בשם רבי שלמה וולבה שהוא אמר בשם רבי יחזקאל לוינשטיין שצריכים להתייחס לאיסור שז"ל כמו שמתייחסים לאיסור לשה"ר].

- בספר **" קריינא דאגרתא" (ממרן הסטייפלר)** ח"א סי' קס"ה בענין הגמ' ביומא פח. ("הרואה קרי ביוה"כ p כל השנה"): ...״מה שראה קרי ביוה״כ אין זה כלום אצל איש כי חז״ל דיברו באיש כזה שמטבעו אינו עלול לזה ומן השמים סיבבו לו כן אבל מי שבא לו מכח טבעו אין כאן ״ידאג״ ואין כאן ״מובטח לו״ כו׳ כמבואר כ״ז בתשובת צמח צדק מליובביץ בסוף חלק חו״מ שער המלואים סי׳ ס״ב וכן ידוע מכמה גדולי ישראל שהורו כן והוא פשוט״...[5]

- בספר **אשיב ממצולות** – להרה״ג **ר׳ יהושע שפירא שליט״א**: פרק אתה תשופנו ראש אות 13. דף 101: ממו״ר הרב יעקב אריאל שליט״א שמעתי שבימינו צריך להדריך להפריד בין סוגיית קדושת הברית לבין שאר ענייני עבודת ה׳ שמידת הצלחתו של האדם בהתמודדות עם יצרו תהיה עבורו מבחן לשער ענייני הקדושה שבהם הוא עסוק ונלמדת קרבתו אל ה׳. אל לו לפקפק בכנות תפילתו

---

4 וראה תוס' בכורות כו: "וכי תימא מיתה" – לאו דוקא [שכהן המסייע בבית הגרנות חייב מיתה בידי שמים] דלא חשיב לה בפרק אלו הן הנשרפין... אלא קרוב הוא [לעון] מיתה.

5 ומשום מה אין הרבה שיודעים את השיטה החולקת על מימרא זו שם ביומא: "תני תנא קמיה דרב נחמן: הרואה קרי ביום הכפורים - עונותיו מחולין לו. והתניא: עונותיו סדורין! - מאי סדורין - סדורין לימחל".

ותורתו, וודאי שלא להימנע מהם, גם אם הוא נגוע בחטאים בענייני הברית טעם הדבר שהפריצות שוטפת בימינו ללא מעצור ועל כן היא יוצרת התמודדות בתחום זה בסדרי גודל שאינם דומים לדורות אחרים, מה שאין כן בשאר ענייני תורה ומצוות (אע״פ שגם בהם השתנה דורינו מכל דור).

- **ר' צדוק הכהן מלובלין - צדקת הצדיק** אות מד: מי שיש לו תשוקה גדולה לתאוות הגוף אל יתעצב בזה לחשוב כמה פגום הוא שיש לו תשוקה כל כך. כי אדרבה הוא כלי מוכן לתוקף אהבת ותשוקת דרישת האמת. וכמו שנחמו ההוא סבא [אשר הוא אליהו לדעת יש מפרשים בתוס' פרק קמא דחולין (ו' א) ושמעתי דכן הוא האמת ודקושיית תוס' שם אין כאן מקומו] לאביי (סוכה נ"ב א) ועל זה אמרו דלעתיד לבוא צדיקים נדמה להם יצר הרע כהר ורשעים כחוט השערה ואינו שקר רק שניהם אמת כי לאלו תשוקתם ותאוותם עצומה ביותר:

- **Sefer Zos Brisi** p. 56: Rav Tzadok HaKohen of Lublin adds an amazing and important point: Everyone must know that in that area in which the yetzer hara pulls him the most, he is a most fitting receptacle to become extremely pure and innocent. In that area where he has sinned many times, he can become totally cleansed and pure of heart. This is a great source of *chizuk* to those who find themselves in a constant, difficult struggle to guard their eyes and thoughts from what is forbidden. If it seems that you are struggling in this area more than others, then take comfort in the fact that you have the potential to surpass your peers in climbing the ladder of holiness and purity in these matters. Continue your struggle, *daven* for *siyata diShmaya*, and ultimately you will rise to a level of *kedushah* and *taharah* that you never dreamed attainable.

- אין להימנע מעיסוק בענייני קדושה בגלל תאוות הלב. ההתעלות הרוחנית עלולה לעורר את יצרי הגוף, אך היא גם תתקנם. (על פי **הראי"ה קוק**, קובץ ב, רכד)

- **ספר פחד יצחק, אגרות וכתבים** של מרן הגאון רבי יצחק הוטנר ז״צל. דף קפו: כל מי שלמד הלכות דיינים בחושן משפט יודע כי ישנם זמנים הפסולים לישיבת הדיינים. ישיבת הדיינים דורשת זמנים מיוחדים אשר אך בהם כשרה היא. זה הוא מפורסם. אבל ישנה בכאן הערה שאינה מפורסמת כל כך. הערה זו מלמדת אותנו כי יחוד הזמן הכשר לדון בו איננו נוהג דווקא בדיין הבא לדון את חברו; אלה שגם אדם היושב על כסא המשפט לדון את עצמו, גם הוא מחויב להתאים את שעת המשפט לזמן הכשר לזה. חביבי! ממכתביך האחרונים נכנסת בליבי רושם כי הנך עסוק בזמנים הללו בשיקול מאזני חייך, כשופט זה היושב על כסאו ושוקל את כף הזכות ואת כף החוב של ה״בעל דין״. קבל נא בזה איפוא, את הכרעתי כי הזמן הזה שאתה נמצא בו פסול הוא בשבילך לדון. והאמן לי, חביבי, כי השופט הדן בזמן הפסול לדין, אי אפשר לו שלא יוציא משפט מעוקל מתחת ידו. מחמדי! הנני מצרף בזה לשון של ציווי ללשון של בקשה, ובשתי הלשונות גם יחד הנני אומר לך: חדל לך לשפוט את עצמך בזמנים הללו. מלא את חובותיך, ועמוד בנסיונותיך מתוך חדוה פנימית, מבלי חיטוט בקביעות צורות חייך, ואני מבטיח לך כי עלה תעלה וגם יכול תוכל. כאשר תעבור בשלום בעזרת השם את גלי הזמן השוטפים עליך מכל עברים, נתיישב בדבר וברצות השם דרכינו נוציא בזה משפט ברור על פי דעתה של תורה.

אם היית מבין כמה קורת רוח הנך גורם למעלה על ידי עמידה בנסיונותיך, היית מתרונן כל היום מחמת התרוממות הרוח.
עלה והצלח בכל דרכיך כתפילת נפש
אהובך יצחק הוטנר

- **פחד יצחק, אגרות וכתבים, של מרן הגאון רבי יצחק הוטנר ז״צל.קכח, דף: ריז:**
באנגלית אומרים: 'Lose a battle and win the war'
בודאי שהנך נכשל ועומד להיות נכשל (אין בזה משום פתיחת פה לשטן), ובכמה מערכות תיפול שדוד.
אבל אני מבטיח לך שלאחר הפסד כל מערכות תצא מן המלחמה כשזר הנצחון על ראשך...
בבקשה ממך, אל תצייר בנפשך גדלותם של גדולי עולם שהם ויצרם הטוב בבחינת חד הוא. לעומת זאת צייר גדלותם של גדולי עולם באותיות של מלחמה נוראה עם כל הנטיות השפלות והנמוכות ובזמן שהנך מרגיש בקרבך סערת היצר, דע לך שבזה אתה מתדמה אל הגדולים הרבה יותר מאשר בשעה שאתה נמצא במנוחה השלמה שאתה רוצה בה.דווקא באותם המקומות שהנך מוצא בעצמך הירידות הכי מרובות, דווקא באותם המקומות עומד הנך להיות כלי להצטיינות של כבוד שמים.החכם מכל אדם אומר "שבע ייפול צדיק וקם" והטיפשים חושבים כי כוונתו בדרך רבותא: אף על פי ששבע ייפול צדיק, מכול מקום הוא קם. החכמים יודעים היטב שהכוונה היא שמהות הקימה של הצדיק היא ה"שבע הנפילות" שלו.

- **ליקוטי מוהר״ן**, תניינא, מח:א: כְּשֶׁאָדָם נִכְנָס בַּעֲבוֹדַת הַשֵּׁם, אָזַי הַדֶּרֶךְ – שֶׁמַּרְאִין לוֹ הִתְרַחֲקוּת, וְנִדְמֶה לוֹ שֶׁמַּרְחִיקִין אוֹתוֹ מִלְּמַעְלָה, וְאֵין מַנִּיחִין אוֹתוֹ כְּלָל לִכְנֹס לַעֲבוֹדַת הַשֵּׁם, וּבֶאֱמֶת כָּל הַהִתְרַחֲקוּת הוּא רַק כֻּלּוֹ הִתְקָרְבוּת.

- When a person begins serving God, the way is that they show him rejection. It seems to him that he is being rebuffed from on high and they are altogether preventing him from entering into the service of God. In reality, all distancing is nothing but being brought near.

- וְצָרִיךְ הִתְחַזְּקוּת גָּדוֹל מְאֹד מְאֹד לִבְלִי לִפֹּל בְּדַעְתּוֹ, חַס וְשָׁלוֹם, כְּשֶׁרוֹאֶה שֶׁעוֹבְרִים כַּמָּה וְכַמָּה יָמִים וְשָׁנִים, שֶׁהוּא מְתִיגֵּעַ בְּיִגִּיעוֹת גְּדוֹלוֹת בִּשְׁבִיל עֲבוֹדוֹת הַשֵּׁם, וַעֲדַיִן הוּא רָחוֹק מְאֹד, וְלֹא הִתְחִיל כְּלָל לִכְנֹס לְשַׁעֲרֵי הַקֹּדֶשׁ. כִּי רוֹאֶה עַצְמוֹ שֶׁהוּא מָלֵא עֲדַיִן עֲבִיּוּת וְגַשְׁמִיּוּת וְהַרְהוּרִים וּבִלְבּוּלִים גְּדוֹלִים, וְכָל מַה שֶׁהוּא רוֹצֶה לַעֲשׂוֹת בַּעֲבוֹדַת הַשֵּׁם אֵיזֶה דָּבָר שֶׁבִּקְדֻשָּׁה, אֵין מַנִּיחִין אוֹתוֹ. וְנִדְמֶה לוֹ כְּאִלּוּ אֵין הַשֵּׁם יִתְבָּרַךְ מִסְתַּכֵּל עָלָיו כְּלָל, וְאֵין רוֹצֶה כְּלָל בַּעֲבוֹדָתוֹ, מֵחֲמַת שֶׁהוּא רוֹאֶה שֶׁהוּא צוֹעֵק בְּכָל פַּעַם וּמִתְחַנֵּן וּמִתְנַפֵּל לְפָנָיו יִתְבָּרַךְ שֶׁיַּעְזְרֵהוּ בַּעֲבוֹדָתוֹ, וְאַף־עַל־פִּי־כֵן עֲדַיִן הוּא רָחוֹק מְאֹד מְאֹד. עַל־כֵּן נִדְמֶה לוֹ כְּאִלּוּ אֵין הַשֵּׁם יִתְבָּרַךְ מִסְתַּכֵּל עָלָיו כְּלָל וְאֵין פּוֹנֶה אֵלָיו כְּלָל, כִּי הוּא יִתְבָּרַךְ אֵין רוֹצֶה בּוֹ כְּלָל.

- And so one needs very, very great encouragement to keep from dejection, God forbid, when he sees the passing of many, many days and years, and despite his great exertion in serving God, he is yet very distant and has not in the least begun to enter the gates of holiness. He sees that he is still riddled with crudeness and materialism,

and with powerful untoward and confusing thoughts. And whatever holy matter he wants to accomplish in the service of God, they thwart him. It seems to him as if God is completely ignoring him and has no desire whatsoever for his service, because he sees that he repeatedly screams and begs and pleads for God to assist him in his devotions, and despite this he is still very, very distant. It therefore seems to him as if God is completely ignoring him and not turning to him at all, because He, God, does not want him at all.

- הֵן עַל כָּל אֵלֶּה וְכַיּוֹצֵא בָּזֶה צָרִיךְ הִתְחַזְּקוּת גָּדוֹל, לְחַזֵּק עַצְמוֹ מְאֹד מְאֹד, וְלִבְלִי לְהִסְתַּכֵּל עַל כָּל זֶה כְּלָל. כִּי בֶּאֱמֶת כָּל הַהִתְרַחֲקוּת הוּא רַק כְּלוֹ הִתְקָרְבוּת כַּנַ"ל.

- Surely, concerning all this and matters like it one needs great encouragement. A person has to encourage himself very, very much and pay no attention whatsoever to all this, for in truth all distancing is nothing but being brought near.

- וְכָל הַנַ"ל עָבַר עַל כָּל הַצַּדִּיקִים, כַּאֲשֶׁר שָׁמַעְנוּ מִפִּיהֶם בְּפֵרוּשׁ, שֶׁנִּדְמֶה לָהֶם שֶׁהַשֵּׁם יִתְבָּרַךְ אֵין מִסְתַּכֵּל וּפוֹנֶה אֲלֵיהֶם כְּלָל, מֵחֲמַת שֶׁרָאוּ שֶׁזֶּה זְמַן רַב שֶׁהֵם מְבַקְּשִׁים וְיוֹגֵעִים וְעוֹשִׂים וְעוֹבְדִים עֲבוֹדַת הַשֵּׁם יִתְבָּרַךְ, וַעֲדַיִן הֵם רְחוֹקִים מְאֹד מְאֹד, וְאִלּוּ לֹא הָיוּ מְחַזְּקִים עַצְמָן מְאֹד לִבְלִי לְהִסְתַּכֵּל עַל זֶה, הָיוּ נִשְׁאָרִים בִּמְקוֹמָם הָרִאשׁוֹן, וְלֹא הָיוּ זוֹכִים לְמַה שֶׁזָּכוּ.

- And all the aforementioned happened to all the tzaddikim, as we heard explicitly from their mouths. It seemed to them that God was not paying any attention or turning in their direction at all, because they saw that despite spending much time pleading, seeking and devotedly serving God, they were still very, very distant. Had they not encouraged themselves very much to ignore this, they would have remained at their original place, and not merited that which they merited.

- וְהַכְּלָל, אֲהוּבִי אָחִי, חֲזַק וֶאֱמַץ מְאֹד, וְאֶחֹז עַצְמְךָ בְּכָל הַכּוֹחוֹת לִשָּׁאֵר קַיָּם בַּעֲבוֹדָתְךָ, וְאַל תָּחוּשׁ וְאַל תִּסְתַּכֵּל כְּלָל עַל כָּל הַנַ"ל אוֹ כַּיּוֹצֵא בָּזֶה.

- And so the rule, my beloved brother, is to be very strong and courageous. Get a grip on yourself with all it takes to remain steadfast in your devotions. Do not be concerned about or pay any attention whatsoever to all the aforementioned, or matters like it.

- וְאִם אַתָּה רָחוֹק מְאֹד מְמֶנּוּ יִתְבָּרַךְ, וְנִדְמֶה לְךָ, שֶׁאַתָּה פּוֹגֵם בְּכָל שָׁעָה מַמָּשׁ נֶגְדּוֹ יִתְבָּרַךְ, עִם כָּל זֶה כְּנֶגֶד זֶה תֵּדַע, שֶׁאִישׁ כָּזֶה שֶׁהוּא מְגַשֵּׁם כָּל־כָּךְ, כָּל תְּנוּעָה וּתְנוּעָה שֶׁהוּא מְנַתֵּק עַצְמוֹ מְעַט מְעַט מִן גַּשְׁמִיּוּתוֹ וּפוֹנֶה לְהַשֵּׁם יִתְבָּרַךְ הִיא גְּדוֹלָה וִיקָרָה מְאֹד מְאֹד, וַאֲפִלּוּ נְקֻדָּה קְטַנָּה מְאֹד, שֶׁהוּא נַעֲתָּק מִגַּשְׁמִיּוּתוֹ אֵלָיו יִתְבָּרַךְ, הוּא רַע בָּזֶה כַּמָּה וְכַמָּה אֲלָפִים פַּרְסָאוֹת בְּעוֹלָמוֹת עֶלְיוֹנִים, כַּאֲשֶׁר תָּבִין הֵיטֵב מִן הַמַּעֲשֶׂה שֶׁל הַצַּדִּיק שֶׁהִתְגַּבֵּר עָלָיו מְאֹד הַעֲצָבוּת וְכוּ', כַּמּוּבָא אֶצְלֵנוּ.

- And if you are very, very distant from God, and it seems to you that you are literally always sinning against Him—even with all this, know that, on the contrary, each and every movement which such a materialistic person makes to detach himself just a bit from his materialism and turn to God, is extremely great and precious. Even if the shift from his materialism toward God is minuscule, in the upper worlds he runs many thousands of miles through this, as you will understand well from the story brought in our teachings of the tzaddik who was overcome with depression….

- וְעַל זֶה יִשְׂמַח מְאֹד וְיַחֲזֵק עַצְמוֹ בְּשִׂמְחָה תָּמִיד, כִּי עֲצִבוּת מַזִּיק מְאֹד מְאֹד

- He should greatly rejoice over this and constantly encourage himself with happiness, because depression is very, very harmful.

- וְדַע, שֶׁתֵּכֶף כְּשֶׁאָדָם רוֹצֶה לִכְנֹס בַּעֲבוֹדָתוֹ יִתְבָּרֵךְ, אָז תֵּכֶף הִיא עֲבֵרָה גְּדוֹלָה כְּשֶׁיֵּשׁ לוֹ עֲצִבוּת, חַס וְשָׁלוֹם, כִּי עֲצִבוּת הִיא סִטְרָא־אַחֲרָא (זוהר נח דף עא), וְהַשֵּׁם יִתְבָּרֵךְ שׂוֹנֵא אוֹתָהּ:

- And know! once a person wants to enter into the service of God, his becoming depressed, God forbid, immediately becomes a great sin. This is because depression is the Other Side (Zohar I, 71a), and God despises it.

- **Chofetz Chaim,** as quoted in the Sefer Zos Brisi p.99: Though one has been vanquished by the *yetzer hara* many, many times, he should not say, "What strength do I have to do battle with my *yetzer hara*? I see that he overpowers me and that I have no strength to wage war against him." In this way, he gives up all hope of overpowering his *yetzer hara*, he lets down his guard regarding sin completely and follows the *yetzer hara'*s incitements. One should know that by doing this, he is placing himself in grave danger… Rather, he must gather all his spiritual strength and wage war at every moment with his *yetzer hara*. Sometimes the *yetzer hara* will prevail and sometimes he will prevail… In the end, he will overpower his *yetzer hara* and drive it completely from his heart. As our Sages have taught, "One who seeks to purify himself will be granted Heavenly assistance." Once he seeks to purify himself from his sins, Heaven will assist him and ultimately, he will gain the upper hand.

- **R' Joseph B. Soloveitchik**, The Rav Thinking Aloud by David Holzer p. 187: "Great is not the man who did not falter in his loyalties, who never found himself in opposition to God. It is greater one who tripped, fell, and rose. One who feels that he never came into a conflict with God, who lives under a delusion that he always worshipped and never fled, leads an unredeemed existence. You may call it self-righteousness. Woe to the moralist or religionist who gazes at himself in proud rapture, who boasts of his unstained, unwavering indebtedness and loyalty to God."

- **ליקוטי מוהר"ן** רסא:א: כְּשֶׁנּוֹפֵל אָדָם מִמַּדְרֵגָתוֹ, יֵדַע שֶׁמִּן הַשָּׁמַיִם הוּא, כִּי הִתְרַחֲקוּת – תְּחִלַּת הִתְקָרְבוּת, עַל־כֵּן נָפַל, שֶׁיִּתְעוֹרֵר יוֹתֵר לְהִתְקָרֵב לְהַשֵּׁם יִתְבָּרֵךְ.

- When a person falls from his spiritual level, he should know that it is Divinely ordained. This is because being rebuffed is the beginning of being drawn close. He therefore fell, in order that he should motivate himself to draw closer to God.

- וַעֲצָתוֹ – שֶׁיַּתְחִיל מֵחָדָשׁ לִכְנֵס בַּעֲבוֹדַת הַשֵּׁם, כְּאִלּוּ לֹא הִתְחִיל עֲדַיִן כְּלָל מֵעוֹלָם. וְזֶה כְּלַל גָּדוֹל בַּעֲבוֹדַת הַשֵּׁם, שֶׁצְּרִיכִין מַמָּשׁ בְּכָל יוֹם לְהַתְחִיל מֶחָדָשׁ: (וְעַיֵּן עִנְיָן זֶה עוֹד בְּכַמָּה מְקוֹמוֹת בְּסִפְרֵי רַבֵּנוּ זַ"ל, כַּמָּה צָרִיךְ הָאָדָם לְהִתְחַזֵּק בַּעֲבוֹדַת ה', וְלִבְלִי לִפֹּל מִשּׁוּם דָּבָר שֶׁבָּעוֹלָם, רַק לְהַתְחִיל בְּכָל פַּעַם מֶחָדָשׁ. עַיֵּן הֵיטֵב בְּעִנְיָן זֶה, וְיֶעֱרַב לְךָ לָעַד.)

- The advice for him is to start anew, to enter the service of God as if he had never begun before. This is a very important rule in the service of God: Literally every day, people need to begin anew. {See more on this subject elsewhere in the works of Rabbeinu z'l; how important it is that a person strengthen himself in the service of God and not become discouraged because of anything in the world, but rather always start anew. Study this subject well, and it will be forever pleasing to you.}

- **ליקוטי מוהר"ן** רעב:א: הַיּוֹם אִם בְּקוֹלוֹ תִּשְׁמָעוּ (תהילים צ״ה:ז׳).

- Today! if you heed His voice." (Psalms 95:7)

- זֶה כְּלַל גָּדוֹל בַּעֲבוֹדַת הַשֵּׁם, שֶׁלֹּא יָשִׂים לְנֶגֶד עֵינָיו כִּי־אִם אוֹתוֹ הַיּוֹם, הֵן בְּעֵסֶק פַּרְנָסָה וְהִצְטָרְכוּתוֹ, צָרִיךְ שֶׁלֹּא יַחֲשֹׁב מִיּוֹם לַחֲבֵרוֹ, כַּמּוּבָא בַּסְּפָרִים, וְכֵן בַּעֲבוֹדָתוֹ יִתְבָּרֵךְ לֹא יָשִׂים לְנֶגֶד עֵינָיו כִּי אִם אוֹתוֹ הַיּוֹם וְאוֹתוֹ הַשָּׁעָה,

- This is an important rule in the service of God: One should focus only on today. Whether with regard to his livelihood and personal needs—he should not think about one day to the next, as is brought in the holy books—or with regard to his serving God, he should not consider anything beyond this day and this moment.

- כִּי כְּשֶׁרוֹצִין לִכְנֵס בַּעֲבוֹדַת הַשֵּׁם, נִדְמֶה לְהָאָדָם כְּאִלּוּ הוּא מַשָּׂא כָּבֵד, וְאִי אֶפְשָׁר לוֹ לִשָּׂא מַשָּׂא כָּבֵד כָּזוֹ. אֲבָל כְּשֶׁיַּחְשֹׁב שֶׁאֵין לוֹ רַק אוֹתוֹ הַיּוֹם, לֹא יִהְיֶה לוֹ מַשָּׂא כְּלָל,

- For when a person wants to enter the service of God, it seems to him a heavy burden; he cannot possibly bear such a heavy load. However, when a person considers that he has only that day [to deal with], he will find it no burden at all.

- וְגַם שֶׁלֹּא יִדְחֶה אֶת עַצְמוֹ מִיּוֹם לְיוֹם, לֵאמֹר: מָחָר אַתְחִיל, מָחָר אֶתְפַּלֵּל בְּכַוָּנָה וּבְכֹחַ כָּרָאוּי, וְכַיּוֹצֵא בָּזֶה בִּשְׁאָר הָעֲבוֹדוֹת, כִּי אֵין לְאָדָם בְּעוֹלָמוֹ כִּי אִם אוֹתוֹ הַיּוֹם וְאוֹתוֹ הַשָּׁעָה שֶׁעוֹמֵד בּוֹ, כִּי יוֹם הַמָּחֳרָת הוּא עוֹלָם אַחֵר לְגַמְרֵי.

- In addition, a person should not procrastinate from one day to the next, saying, “I’ll start tomorrow. Tomorrow I’ll pray more attentively, and with the right enthusiasm”; and likewise for the other devotions. For a person’s world consists only of the present day and moment—tomorrow is a different world entirely.

- הַיּוֹם אִם בְּקוֹלוֹ תִשְׁמָעוּ – הַיּוֹם דַּיְקָא, וְהָבֵן:

- Today! if you heed His voice—Specifically, “Today!” Understand this.

- **ליקוטי מוהר”ן**, תניינא, מח:ב: כִּי צָרִיךְ עַקְשָׁנוּת גָּדוֹל מְאֹד מְאֹד לִהְיוֹת חָזָק וְאַמִּיץ, לְאֲחֹז עַצְמוֹ, לַעֲמֹד עַל עָמְדוֹ, אַף אִם מַפִּילִין אוֹתוֹ, חַס וְשָׁלוֹם, בְּכָל פַּעַם. כִּי לִפְעָמִים יֵשׁ שֶׁמַּפִּילִין אֶחָד מֵעֲבוֹדַת הַשֵּׁם, כַּיָּדוּעַ, אַף־עַל־פִּי־כֵן עָלָיו לַעֲשׂוֹת אֶת שֶׁלּוֹ, לַעֲשׂוֹת מַה שֶּׁיּוּכַל בַּעֲבוֹדַת הַשֵּׁם, וְאַל יָנִיחַ עַצְמוֹ לִפֹּל לְגַמְרֵי, חַס וְשָׁלוֹם. כִּי כָּל אֵלּוּ הַנְּפִילוֹת וְהַיְרִידוֹת וְהַבִּלְבּוּלִים וְכַיּוֹצֵא בָּזֶה צְרִיכִים בְּהֶכְרֵחַ לַעֲבֹר בָּהֶם קֹדֶם שֶׁנִּכְנָסִין בְּשַׁעֲרֵי הַקְּדֻשָּׁה, וְגַם הַצַּדִּיקִים הָאֲמִתִּיִּים עָבְרוּ בְּכָל זֶה.

- A person needs tremendous determination to be strong and courageous, to hold on and maintain his position even if they cause him to fall time and again, God forbid. For there are times when they cause a person to fall from the service of God, as is known. Nevertheless, it is incumbent upon him to do his, to do whatever he can in the service of God, and not allow himself to fall entirely, God forbid. This is because one must surely experience all these falls, descents, confusions and so on before entering the gates of holiness. And the true tzaddikim, too, underwent all this.

- נפשות ישראל, גם בכל נפילותיהם, לא נדחות מן הקדושה. (על פי **רבי צדוק מלובלין, פרי צדיק** נשא, עמ’ צו)

- **גמרא סַנְהֶדְרִין ל"ז.** לפיכך כל אחד ואחד חייב לומר בשבילי נברא העולם

- **רש״י:** בשבילי נברא העולם - כלו' חשוב אני כעולם מלא לא אטרד א"ע מן העול' בעביר' אחת וימשוך ממנה:

- **רבינו יונה ז"ל בפתח ספרו "שערי העבודה"** (נדפס לראשונה מכתב יד בשנת תשכ"ז לפ"ק) וזלה"ק: "הפתח הראשון הוא, שידע האדם העובד ערך עצמו, ויכיר מעלתו ומעלת אבותיו, וגדולתם וחשיבותם וחבתם אצל הבורא יתברך. וישתדל ויתחזק תמיד להעמיד עצמו במעלה ההיא ולהתנהג בה תמיד, בכל יום ויום יוסיף אומץ לקנות מעלות ומדות אשר יתקרב בהם לבוראו וידבק

אליו. ואם היה ראשיתו מצער, אחריתו ישגא מאוד. ויעשה אשר לא יבשו אבותיו מדרכיו וממעשיו כפי כחו והשגת ידו. ויצא לו מזה כי כאשר יתאוה תאוה ויעלה בלבבו גאוה לעשות דבר שאינו הגון, יבוש מעצמו ויבוש מאותיו, וישיב לנפשו ויאמר אדם גדול וחשוב כמוני היום שיש בי כמה מעלות טובות רמות ונשאות, ושאני בן גדולים בן מלכי קדם, איך אעשה הרעה הגדולה הזאת וחטאתי לאלקים ולאבותי כל הימים.

ואם חלילה וחס לא יכיר מעלת ומעלת אבותיו, נקל יהיה בעיניו ללכת בדרכיו הפריצים להגלות נגלות כאחד הנבלים למלאת תאותו בחיקו. כאשר אמר המשל, כל מי שאינו מתבייש מנפשו אין לנפשו ערך בעיניו, על כן האיש העובד ישתדל תמיד להשיג ערכו וערך הצדיקים והחסידים, ומעלתם חשיבותם וחבתם לפני השם יתברך ודבקותם, ויבין וישכיל וידע כי יוכל להשיג מעלתם וחשיבותם, כאשר יעבוד כמותם כל ימי חייו ועתותיו ושעותיו ורגעיו כפי כחו והשגתו. כמו שנאמר כי קרוב אליך הדבר מאוד בפך ובלבבך לעשותו, כי האל יתברך אינו מבקש מבני אדם כי אם לפי כחם כאשר יתבאר בע"ה וגם האבות ז"ל לא עבדוהו כי אם לפי כחם והשגתם, עכ"ל.

- **קונטרס קדושת ישראל – מכתבי הגאון הרב יצחק אייזיק שר זצ״ל** דף. 11: ״ואזכיר בקצרה כמה שתעלה בידי לקיים תן לחכם ויחכם עוד, הפרישות והביישנות הן תולדות הקדושה, ונתבונן במהות הקדושה עצמה מה היא, הקדושה היא החשיבות כנאמר בפס' וקדשתו כי את לחם אלוקיך הוא מקריב קדוש יהיה לך, ופירשו חז"ל שיהיה קורא ראשון מברך ראשון ונוטל מנה יפה ראשון (גיטין נ"ט), הרי מפורש שיהיה חשוב אצלך וזהו קדוש, וכן הוא מצות הקדושה בפרישת עריות ומאכלות אסורות וע"ז שנאמר בהם בתורה קדושים תהיו והתקדשתם כי קדוש אני ה' מקדשכם, שעל העם הקדוש החשוב שנקרא אדם וצלם אלוקים ובני בכורי ישראל להיות חשובים בעיני עצמם שלא לשקץ נפשם במאכלות אסורות וגילוי עריות ועבודה זרה שג' עבירות אלו משפילות הן ופוגמים ברוממות ערכו, שהוא באמת כולו שכלי מתדמה לבוראו ית"ש, ועומד לפני השי"ת לעבדו ולאהבה אותו כבן חביב לפני אביו המחבבו לאין שיעור, ועל מעלות המדות האלו נצטוינו והתקדשתם והייתם קדושים״...

- דברי **הרב יעב"ץ** (ר׳ יעקב עמדין) **בהקדמה לסידורו**: ...אבל יש לנו לילך אחר מדותיו יתברך כל האפשרות גם בזה להתגאות על מה שלמטה ממעלתנו רצה לומר שנדע ונכיר ערך צורת הנפש הקדושה שהיא עצמותנו האמיתי היותה חלק א-לוק ממעל כנודע ולא נשעבדנה לפחות וגרוע שהוא החומר הגס ותכונותיו המקיפים אותה לנסותה ומטים אותה אליהם להשמע להם להשחית צורתה ולהפסיד מעלתה הנכבדת וכל מה שהאדם נלכד במצודת יצר הרע בא לו מחמת ששוכח יחוסו הנורא והנפלא כי בן מלך הוא וחושב שהוא ממשפחת הכפריים עובדי האדמה בשגעונותיהם וכשפיהם הרבים כי נהמה המה להם ובהתערבו עמהם לא ישקוטו עד שיעקרוהו חס ושלו' לגמרי ממקור טהרתו וילכלכוהו וילבישהו בגדים צואים באופן שלא יהא אפשר לשוב אל משפחתו ואחוזת אבותיו אם יתרשל להתנגד להם בגודל לבב וינשה מקומו וביתו האמיתי לפיכך עצה טובה וחשובה היא מי לה' אלי ידע ישראל כי ה' הוא המתגאה בו ככתוב אין כקל ישורון רוכב שמים ובגאותו וכתיב ויאמר לי עבדי אתה ישראל אשר בך אתפאר והשי"ת הוא גאותן של ישראל כאמרו ואשר חרב גאותך וכי אין לנו להתגאות בזאת גאוה גדולה ונפלאה שאין למעלה הימנה בערכנו ואם ישים האדם אל לבו שהמלאכים מלוין אותו לשמרו ככתוב יראה בעין שכלו ממעלתו וגדלותו וכשיזכור זה הלא תיקר נפשו בעיניו ותצלח עליו רוח א-לקים שלא יתפעל משום התפעלות שאינה לפי כבודו ומכל דבר מגונה ורע ישמור ידו אז ודאי לא יהא ליצה"ר מבוא אליו אבל חבל על אדם קל שאינו חושב עצמו מאומה והוא

שהכתוב משבח יהושפט ויגבה לבו בדרכי ה' שאם ישים זאת נגד עיניו תמיד ינצל מכל רע ולא יתפעל ממלחמת העבדים הכפופים לו אם ירצה ולא יכניע...

- ספר **שיחות מוסר** (**רבי חיים שמואלביץ**, מאמר כח' – "נכבדות") רבי חיים מביא את הרמב"ן הזה ומדגיש בכך את החשיבות של דימוי עצמי. וכ"כ הוא מביא את את הפסוק (פר' שמות, א:ו). "וימות יוסף וכל אחיו וכל הדור ההוא". רבי חיים מביא את דברי ה"אור החיים" ומסביר: ונראה כי שתי פנים לדבר, האחד מצד המצרים, שלא היו מסוגלים לשעבד בני אדם שהם נכבדים וחשובים, והשני מצד בנ"י עצמם, שכל זמן שהיו חשובים ונכבדים בעיני עצמם, לא היו המצרים יכולים לשעבדם, ורק כשהשפלו מחשיבותם בעיני עצמם נעשו בני שעבוד.

- וממשיך **רבי חיים שמואלביץ וז"ל:** וכן הוא דרכו של יצר הרע... בתחילה הוא משתדל להשפילו בתחומי ההיתר [ואולי יש להוסיף גם בתחומי העבירות הפחות חמורות] וכשהדבר עולה בידו, הרי האדם ברשותו להכשילו בכל דבר חטא... העבודה המוטלת על האדם היא להתעלות ולהיות נכבד וחשוב, וע"י כך הוא נשמר מן החטא... (עמ' קיז')... ובגמ' שבת (יב:) "ולא יקרא לאור הנר, שמא יטה, אמר רבא אם אדם חשוב הוא מותר (ופירש"י, שאינו רגיל להטות נר אפילו בחול מפני חשיבותו). מיתיבי, רבי ישמעאל בן אלישע... קרא והטה... א"ר אבא שאני רבי ישמעאל בן אלישע, הואיל ומשים עצמו על דברי תורה כהדיוט". הנה לא אמרו "ואם צדיק הוא מותר". כי צדקת הצדיק לא תצילנו מלעבור בשוגג על איסור הטיה... והאופן היחידי להנצל מאיסור הטיה הוא "אדם חשוב", שאינו רגיל להטות בימי חול.... שאף שאין סתירה בין האור והחושך באדם, ושניהם משמשין בערבוביא... מ"מ נכבדות היא סתירה לשפלות... ולכן מי שהוא נכבד אין בו חשש שמא יהיה גם שפל ואפילו באופן ארעי.... ולא זו בלבד שהנכבדות וההרכה בערך עצמו שומרת על האדם מן החטא, אלא הם אף נותנות לו כח ועוז להתעלות מעלה מעלה. כתיב "ויבואו כל איש אשר נשאו לבו" ופורש הרמב"ן שם.... ויגבה לבו בדרכי ה'...

- וראה גם **בשיחות מוסר** במאמר נה' "מאיגרא רמא לבירא עמיקתא" איפו שהוא גם מדגיש את החשיבות של הרגשת "נכבדות" כדי להימנע מחטא. (מטות לא:נ) ונקרב את קרבן ה' אשר מצא כלי זהב... צמיד טבעת עגיל וכומז לכפר על נפשותינו לפני ה'

- **ספר עלי שור:** פרק שמיני – "כבוד" -כל אדם זקוק להערכה, וחייו תלויים בה. הסבא מסלבודקה, הגרנ"צ פינקל זצללה"ה, היה אומר כי האדם אינו יכול לחיות בלי כבוד, ולו יצוייר שיקחו ממנו את כל כבודו – ימות. – אמת: בעל מעלה מכיר את ערך עצמו ואינו תלוי בדעת אחרים, ובו נהפך הדבר: במקום להזדקק להערכת אחרים הוא מכבד אחרים, וזה האות שהוא עצמו מכובד – "איזהו מכובד? המכבד את הבריות" (אבות ד,א)

- "כבוד" הוא משורש "כבד", והפכו הקיצוני הוא "קללה" שהיא משורש "קל". כשאני מתיחס אל מישהו בכובד ראש אני מכבדו, אם "מקילים" בו מקללים אותו.
כל עוד שאדם מצפה לכך שיכבדו אותו, הוא מתקשה לכבד אחרים, וזאת מפני שהוא רואה את עצמו כמרכז כל העולם אשר כל הכבוד מגיע רק לו. ומלבד זאת, עצם היות הכבוד ענין רוחני התלוי בהכרת והערכת ערך הזולת, ואין זה מטבע עובר לסוחר, מוכרחים להתלמד כיצד לכבד, וזהו ענין ה"ועדים" הבאים בע"ה.

ליקוטי קודש - דברי רבותינו בענין המאבק עם היצר בעניני קדושה - מאת דר. שלמה ציממערמאנן

- ועד שני: הספר "שערי העבודה" המיוחס לרבינו יונה מתחיל: "הפתח הראשון הוא שיגע האיש העובד ערך עצמו ויכיר מעלתו ומעלת אבותיו וגדולתם וחשיבותם וחבתם אצל הבורא ית'. וישתדל ויתחזק תמיד להעמיד עצמו במעלה ההיא ולהתנהג בה תמיד כו'. ואם חלילה וחס לא יכיר מעלתו ומעלת אבותיו, נקל יהיה בעיניו ללכת בדריכיו הפריצים, להגלות נגלות כאחד הנבלים למלאות תאותו בחיקו כאשר אמר המשל: כל מי שאינו מתבייש מנפשו אין לנפשו ערך בעיניו".
הרי המפתח הראשון לעבודת השם הוא, שהאדם יכיר מעלתו וחשיבותו. כבר קבענו מקום לענין זה במערכת לימוד מוסר פ"ד: שם נתבאר, כי תחילת דרכו של לומד מוסר היא "המוסר החיובי", ללמוד דווקא מעלות עצמו. אך לרגלי עבודתינו בסוגיית הכבוד אנו שוב חוזרים על עיקר גדול זה, והפעם ביתר עוז בעקבות הפתיחה הנ"ל לשערי העבודה ששם נתבאר במפורש כי הכרת החשיבות היא המפתח הראשון לעבודה.
אין צורך לחזור כאן על מה שנתבאר באריכות במערכת לימוד מוסר ולמעשה יש לקבוע את לימוד המוסר בכיוון זה של "לימוד חשיבות".

- **Sefer Zos Brisi:** As Chazal put it, "When one is seized by his *yetzer hara,* he does not remember his *yetzer tov."* At that moment, he becomes like a lowly, earthy person who has no feeling for spiritual matters.

- **HaRav Aharon Feldman Shlita - Dialogue Fall 5773/2012 No3. P. 11-13:** One of the most powerful determinants of whether man becomes either self-centered or other centered is his reproductive drive. This drive involves man so completely – mentally, emotionally and physically - that's the way it is used has a profound influence upon what type of person he becomes.

  Man can use this drive either as a vehicle for other-centeredness or for self-centeredness. Although the reproductive act has an element of lust in it, it need not have the effect of making man self-centered; for if it is used within marriage, it has the capacity of becoming an other-centered act. This is true for two reasons. Primarily, it is an act of procreation, and giving life to another is in its essence in other-directed act. More important, the act creates a bond between its participants deeper than any other human bond. Two individuals who become bonded are, by definition, other-directed.

  Man and women become "one flesh" through marriage, which is why, in the Torah, a wife is referred to as She'ero (one's flesh). As Ramban puts it:

  Animals do not cleave to their females. The male copulates with any female he finds and they have offspring. But, says Scripture, since Adam's female was "bone from his bone and flesh from his flesh"(Bereyshis 2:23)… And he wanted her to always be with him… It [therefore] became the nature of his descendants to leave their fathers and mothers [for their wives] and to see their wives as if together they formed one body…

However, if the reproductive drive is used outside of marriage from for mere lust fulfillment, this exacerbates man's self-centered tendencies and orients him away from his true goals. For this reason, the eschewal of sexual excess and the promotion of modesty has always been a hallmark of Judaism.… The Torah has varying degrees of proscription of lust-fulfilling sexual acts. They all share the underlying rationale of preventing their transgressors from developing into lust-fulfilling, and therefore self-centered, individuals.

- **Rabbi Akiva Tatz – Worldmask p. 124:** …The sweetness of pure intimacy, intimacy informed by spirituality, is the sweetness of making pure fruit in the most real sense. And it is precisely because real fruit is produced in this area, and therefore because the world depends on this area for the generation of human life itself, that the creator has invested it with singular sweetness – he has spread his honey thickest here as both a revelation of secret depth and as motivation.

  The great **Reb Yerucham** used to say that here the honey is thick because here the purpose is most important - the analogy he would give his that of the mother who smears honey on bread so that her child will eat. The mother is more interested in the bread than the honey – she wants the child to eat bread, so she is prepared to make it attractive with honey. The child, however, is interested in the honey - bread alone would not tempt him – and he's prepared to eat the bread in order to taste the honey.

  Hashem gives us the sweetness of honey here because he is interested in the real fruits of the male-female relationship - the bringing down of neshamos into the world, and the love and loyalty which should be built in human marriage. When the bread is coated with honey, it is sweet and the purpose is achieved.

  But a *shlegter kind*, a bad child, licks off the honey and discards the bread. A generation which defeats the purpose of this most sacred and purposefully designed area of human functioning, seeking to enjoy its honey while rejecting its responsibility, is not better (and perhaps a lot worse) than an immature child with throws his mother's kindness and wisdom back in her face. Honey eaten alone is sweet only for a while; it soon becomes unbearable. Tampering with the sweetest dimension of the human experience in a selfish attempt to divest of its wholesome purpose must lead to destruction; first, destruction of itself, and later, destruction of the fabric of self, family and society.

- **הגה"ק מהר"ם מבילגורייא** [מובא **ב"עלים לתרופה"** גליון קל"ג – מטות-מסעי תשנ"ח] – פרש"י ז"ל "לכפר על הרהור הלב של בנות מדין". יש לתמוה למה נזקקו לכפר על הרהור הלב, והלא מפורש בתרגום יונתן שלא נכשלו בשום הסתכלות וראיה, ואם כן ברור שלא הרהרו...? ברם, רמז לנו רש"י

ז"ל, כי לפעמים מנסה היצר לרפות את לב האדם מהתלהבותו בעת קיום המצות, במחשבה של דמיון כאלו נכשל בעבירה ואינו ראוי לעשות מצוה זו.

- וכן גם כאן במלחמת מדין, אם כי הלכו להילחם בכל לבם ובכל נפשם את מלחמות ה', הרי היצר ניסה להכשילם ברפיון ויאוש שכאילו גדול עוונם מנשוא, והוא שהחדיר בלבם שכאילו נכשלו בהרהור הלב של בנות מדין, והכל במטרה לייאש את רוחם... ועל מחשבה זו גופה נזקקו לכפרה... על הרהור הלב שכאילו נכשלו בבנות מדין...

- **זכרון אליהו** (**הרה"ג ר' אליהו מאיר בלוך זצ"ל**) עמ' שכב': אי-שקט פנימי מביא לפעמים לידי מעשים נתעבים, שהם פועל-יוצא של התלבטות פנימית של יסורי-מצפון.

דרכי היצר - דמיון

- **ספורנו בראשית** ג:א: והנחש הוא שטן הוא יצר הרע רב החזק עם מעוט היותו נראה. כי אמנם יקרא הדבר בשם איזה דומה לו כמו שנקרא המלך אריה כאמרו עלה אריה מסכבו ויקרא האויבים המזיקים נחשים צפעונים אשר אין להם לחש כאמרו הנני משלח בכם נחשים צפעונים וכו'. ועל זה הדרך קרא בזה המקום את היצר הרע המחטיא נחש בהיותו דומה לנחש אשר תועלתו במציאות מעט מאד ונזקו רב עם מעוט הראותו. וכבר אמרו ז"ל שהיה סמאל רוכב עליו והוא שהכח המתאוה המחטיא יעשה זה באמצעו' הכח המדמ' המוכיל אליו דמיוני התענוגים החומריים המטים מדרך השלמות המכוון מאת האל ית' כי אמנם הכח המתאו' עם דמיוני התענוגים המובילים אליו הם מצוים לכחות הגשמיו' הפועלו' ומחטיאים כונת ורצון האל ית' כשלא יתקומם עליהם הכח השכלי וימחה בהם כאמרם ז"ל עינא ולבא סרסורי דחטאה אשר על זה הזהיר באמרו ולא תתורו אחרי לבבכם ואחרי עיניכם:

- ספר **אור ישראל** – אגרת המוסר - **רבי ישראל סלנט'ר זצ"ל**: האדם חפשי בדמיונו, ואסור במושכלו. דמיונו מוליכו שובב בדרך לב רצונו, בל יחת מהעתיד הודאי... יום לשנה יחשב. אוי לדמיון, אויב הרע הלזה, מידינו הוא, בכחנו להרחיקו. בתתנו אזן קשבת אל השכל, להשכיל על דבר אמת, לחשוב שכר עבירה נגד הפסדה ; ומה נעשה, הדמיון נחל שוטף, והשכל יטבע, אם לא נוליכנו באניה, היא רגשת הנפש וסערת הרוח:

- **ר׳ שלמה וולבה** – **אגרות וכתובים**, הדרכה לצעירים – רע״ח: וזוהי מלחמתה של תורה: כל רגע ממש יש מלחמה בין השכל והדמיון – ״דמיונו מוליכו שובב בדרך לב רצונו, אוי לדמיון, אויב הרע הלזה!״ כך כותב מרן הרב ישראל סלנטר זלה״ה באגרת המוסר, ועל זה הוא מבסס את כל העבודה, להלחם נגד הדמיון. שם בישיבה אתה מרגיש זאת כשאתה יושב ליד הגמרא וכשאתה עומד ומתפלל. כשתחזור לביתך אי״ה תראה איך הדמיון שולט ודוחף בחור לחברה מניות, לנסיעות, לליצנות, לקריאת עיתונים ועוד ועוד...

- **מכתב מאליהו** – עבודת האדם; קונטרס הבחירה – **ר׳ אליהו דסלר:** נעביר לפנינו, בתור משל, אחת מבחירותינו, ונחקור היטב בפרטיה. – מי שמעשן סיגריות הרבה, עד שבלילה ירגיש כאב קשה בחזה, בשעה שכואב לו בלילה, מחליט שלא יעשן עוד בשום אופן למחר, כי אם יעשן הלוא יהיה לו כאב כזה גם בלילה אחר. כשקם למחרת, אחר עבור שעה קלה מתעורר בו הרצון לעשן, מפני שהסבת ההרגל יש לו חפץ רב בזה. כשעומד הרצון הזה נגד יראת הכאב, אנו מבחינים שאומר לנפשו ״אעשן נא אך אחת, כי בזה המעט בודאי לא יכאב לי״, ועל סמך זה הוא הולך ומעשן, וכן כאשר בשעה קלה שוב יתעורר הרצון לעשן שנית, יאמר לנפשו עוד הפעם ״הלוא גם זאת אחת היא״, וכה הוא הולך ומעשן כל היום כולו, ובלילה יחזור אליו הכאב. ומה יהיה למחרתו? אף שכבר יודע שאם יקל לעצמו באחת יפול בפח, מכל מקום הוא חוזר ומטעה את עצמו כבתחילה. והנה אלמלא הטעאה זו, אילו היו לפניו שני הרצונות, הרצון שלא יכאב לו והרצון לעשן, והיה דן ביניהם בראייה ברורה וביישוב הדעת, בודאי שפחד הכאב חזק הוא מרצון העישון; וא״כ כמה גובר הרצון החלש? הלוא רק על ידי הטעאה קלושה זו. ומעתה יש לשאול: מה הוא הגורם שיאחוז האדם בסברא המטעת, ולא בסברה האמיתית אשר בודאי ידענו היטב? האם הרצון לעשן? הלוא הרצון שלא יכאב לו חזק הוא ממנו (כי אם כן, הטעאה זו למה? ילך ויעשן לו גם אדעתא דיסורין). מכאן אנו למדים שהאדם יכול הוא להסיח דעתו מן האמת הברורה לו, ולאחוז בדמיון אשר יכסה לו על השקר. שני הרצונות לפניו, והוא בלבו מתעלה מן האחד, (מסיח דעתו מן הסברא האמיתית שבו), ואוחז בשני, (בסברתו המדומה). מי גרם לו על זה? לא הרצונות גורמים, אלא האדם הוא הגורם לעצמו; כי יוכל לומר לעצמו ״מה תועלת לי בשקר? הלוא המציאות לא תתאים עם דמיוני, וסוף כל סוף אם אשמע אל הדמיון יהיה לי כאב חזק בלילה״ – ואז בודאי לא יעשן. וא״כ בהכרח האדם הוא הגורם לעצמו. ומה נואלו החושבים, שהרצון החלש הוא הגורם לאדם לאחוז בטעות – אע״פ שהוא יודע שהוא טעות – ולא יוכל הרצון החזק לגרום כנגדו שיאחוז באמת אשר ידעה!

- יכול האדם לאחוז באמת, וממילא יעזבנו הרצון החלש, עם כל הדמיונות שמגבה עליו; ויכול הוא ג״כ להסיח דעתו מן האמת, ולקבל את הדמיונות במקומה, ויתרחק מן הרצון אשר האמת עמו. יכולת זו לכאן ולכאן – היינו בחירה. ובחירה זו תלויה בו לגמרי, ואין סבה שתסבב אותה, אלא הוא בעצמו הנהו הסבה הראשונה לה. וזה בדוק ומנוסה לאדם אשר גבר על יצרו אפילו רק פעם אחת, שמרגיש ברור בלבבו שהוא עצמו מתרחק מן הדמיון, ומכריע לאחוז באמת בכל תוקף. אבל מי שלא התגבר על יצרו מעולם, הוא לא יוכל להבין נעים זו כלל, כי נסיונו יורה לו שבכל פעם שהיה לו רצון לדבר רע, הרצון שיעבד אותו באין מוצא; וע״כ לא יוכל להבין את עניין הבחירה, כי אינו רואה בשרשי מעשיו אלא סיבות ומסובבים מבחוץ. וזוהי התשובה הברורה לכופרים בעניין הבחירה: ״רעת לבכם עוכרתם, אתם כופרים בבחירה, כי עבדים מכורים הנכם ליצרכם הרע״. נמצאנו למדים, כי תוחן הבחירה הטובה הוא להבחין באחדות האמת, ושאין מציאות זולת האמת, וזהו הכח של הכרת הבורא יתברך. והבחירה הרעה היא שמבחין גם את השקר כמציאות, וזהו הכח אשר על ידו כופרים בעיקר לומר ב׳ רשויות הן. ואז״ל: (שבת ק״ה) ״איזהו אל זר שיש בגופו של אדם? הוי אומר זה היצה״ר.״

- היצר הרע דומה כמו מי שהולך ורץ בין בני אדם, וידו סגורה ואין אדם יודע מה בתוכה. והוא מרמה בני אדם ושואל לכל אחד מה אני אוחז, ולכל אחד נדמה כאילו הוא אוחז מה שהוא מתאווה. ואחר כך הוא פותח את ידו ואין בה כלום. (**שיחות הר״ן**)

- **ספר שיחות מוסר**, מאמר צא, דרכי היצר: והוא ע״פ מה שאמרו חז״ל (סוכה נב א) בפירוש הכתוב: ״ואת הצפוני ארחיק מעליכם וגו׳, ועלה באשו ותעל צחנתו כי הגדיל לעשות״ (יואל ב כ), ״ואת הצפוני״ – זה היצה״ר שצפון ועומד בלבו של אדם וכו׳ ״ועלה באשו ותעל צחנתו״ – שמניח אומות העולם ומתגרה בשונאיהם של ישראל, ״כי הגדיל לעשות״ – אמר אביי: ובתלמידי חכמים יותר מכולם. כי הא דאבי שמעיה להההוא גברא דקאמר להההיא איתתא נקדים וניעול באורחא, אמר [אביי] איזיל אפרישינהו מאיסורא, אזל בתרייהו תלתא פרסי באגמא [ולא עבדי עבירה] וכו׳, אמר. אביי אי מאן דסני לי הוה [אם היה שונאי מתייחד עם האשה, ועל עצמו היה אומר כן, רש״י], לא הוי מצי לאוקומיה נפשיה [מלחטוא]. ועיי״ש בגמ׳ שאביי היה מצטער על כך, עד שאמר לו ההוא סבא: ״כל הגדול מחבירו יצרו גדול הימנו״. נתבאר לנו, שכיון שבתלמידי חכמים מתגרה היצר יותר מכולם, קשה עליהם המלחמה ביותר, עד מאה ועשרים שהעיד אביי על עצמו ואמר כי אותו נסיון עצמו שעמד בו האדם הפשוט, הנה עבורו שתלמיד חכם הוא, קשה הוא מאד ולא היה יכול. לעמוד בו, הרי מפורש, כי ״יצרו גדול הימנו״ אין הכוונה רק לומר שיצרו גדול ביחס שוה לכוחותיו, אלא ״יצרו גדול״ הוא כפשוטו, שיצרו גדול משל שאר בני אדם, אף יותר מהיחס לכוחותיו, וממילא סכנת היצר העומדת בפני ה״גדול מחבירו״, גדולה היא יותר מסכנת היצר לשאר בני אדם. [ועיין בגמ׳ כתובות (סה א) מעשה דרבא, ובגמ׳ קידושין (פא. א) מעשה דבר עמרם חסידא, ודר״ע ודר״מ, ועפ״י יסוד הד מבוארים הדברים]...

ובאור הדברים הוא על פי מה שביארו חז״ל במהות היצר הרע (בראשית רבה פכ״ב ו): ״א״ר אבא, היצר הזה דומה ללסטים שפוף [שפל וכפוף ותש כוחו] שהיה יושב בפרשת דרכים, לכל מאן דעובר הוא אמר הב מה דעליך, עבר פקח אחד וראה שאין בו תוחלת לגזול כלום, [שהרי יושב על מקומו ואינו מסוגל לזוז כלל ממקומו] התחיל מכתות, כך כמה דורות עבר היצה״ר, דור אנוש דור הפלגה ודור המבול, כיון שעמד אברהם אבינו וראה שאין בו תוחלת התחיל מכתתו וכו׳״. הרי לנו כי היצר הרע הוא כאותו לסטים העושה את עצמו כאילו בעל כח הוא וכלי זיינו בידו, ונלמד מכאן כי מהותו של היצר הרע אינה מציאות כלל כי אם דמיון בלבד, ועבודת האדם היא להשמר מלטעות אחריו, ולראות נכוחה את אשר לפני, ולהבין כי כולו דמיון...

- וכן הוא היצה״ר שהוא לוכד את האדם בערמומיותו. כלומר אין בכוחו של היצר הרע להלחם באמת עם האדם, אלא כל כוחו הוא אך ורק להערים עליו, וכאמור, כי רק דמיון הוא, וגם עבודתו והצלחתו היא כאותו הכלב ממש, ע״י שמנסה להסיח את לב האדם משמירה על עצמו, ודרך זו היא מורידו לבאר שחת...

- ומרגלא בפומיה דאאמו״ר זצ״ל, על הפסוק בקהלת (ט יד-טו): ״עיר קטנה ואנשים בה מעט ובא אליה מלך גדול וסבב אותה ובנה עליה מצודים גדולים, ומצא בה איש מסכן חכם ומלט הוא את העיר בחכמתו״, ומשל הוא למלחמת היצר (עיין בקהלת רבה פ״ט טו ח). והנה לא נתפרש במקרא זה כיצד מילט החכם את העיר, ואיך הרס את המצודים הגדולים בחכמה בלבד. והיא אאמו״ר אומר, כי חכמתו של החכם היתה לפקח את עיניהם, ולהראותם כי ה״מלך״ אינו מלך, וה״גדול״ אינו גדול, וה״מצודום הגדולים״ אינם מצודים גדולים, אלא הכל דמיון בלבד, וכאשר נתבאר...

- והנה יש להתבונן בשאלת רב אשי את מנשה מפני מה לא עמדה להם חכמתם להנצל מן החטא, שלא שאלו על שאר החטאים אלא על חטא ע״ז בלבד. והיינו, משום שבשאר החטאים הבאים ע״י תאוה, אין בכח החכמה למונעם, שכיון שיצריו של האדם שולטים בו לא תועיל לו חכמתו כלום, ואפילו אם היא

גדולה ועצומה, ורק בחטא של ע״ז שכלל רב אשי את מנשה, שכיון שחכמים גדולים היו, מה ראו לשטות זו...

- הנה הדברים מפורשים כי אותה עבירה עצמה שבזמנו של רב אשי לא היתה בבחינת נסיון לחכמים, היתה נסיון קשה מנשוא בזמן שהיצר של ע״ז היה שולט, משום שהיצר יש בכוחו לעוור עיני פקחים, ומטעה הוא אף את החכמים ביותר, וסבורים הם כי יש בו ממש, ובאמת אין בו כלום, כאשר אמנם נראה לעין בזמן שתשש עחו של היצר.
[ומדברי מנשה שהיה רב אשי רץ לע״ז, שבזמן שהיה היצר של ע״ז שולט, לא היתה זו רק טעות של השכל וההכרה, אלא היה בו ענין של תאוה, ומשום שאף התאוות אינן אלא פרי הדמיון של היצר, וכשתשש כחו של היצר, נמוגה עריבות התאוה ואיננה]. [עמש״נ במאמר יב]...

- וזהו שאמרו חז״ל: ״אין אדם עובר עבירה אא״כ נכנס בו רוח שטות״ (סוטה ג א), והדברים אומרים גם בגזל ועריות ש״נפשו של אדם מחמדתן״, כי מצד היות האדם בר דעת ובעל שכל לא היה שייך שיכשל גם בעבירות אלו אף שנפשו מחמדתן, שהרי כאמור כל התאוות הן רק דמיון ואינן מציאות כלל, ואם בכל זאת נכשל האדם, הוא משום שנכנסה בו רוח שטות, כי זהו כח היצר לפתות את האדם בדמיונות שוא ותעתועים... וזו היא פעולתו של היצה״ר במה שמתגרה יותר בתלמידי חכמים, שמחליש הוא את כח שכלם ומגביר בהם את דמיונם יותר משעושה לשאר בני אדם, ולכן באותו מעשה עצמו יתכן כי הנסיון שבו לא יהיה שוה לכולם, ויהיה נקל לאחד וקשה לאחר...

- **מכתב מאליהו – ר׳ אליהו דסלר -** המשל והנמשל: **...**אמנם חולשה זו של אחיזת המשל ועזיבת הנמשל היא מצוייה בחיי האדם יותר מאשר הוא מעלה על דעתו. הילד משתעשע בצעצויו. תיבה שבורה נעשית ספינה – והוא עצמו הקברניט. ובשעה שהוא עסוק בזה, הרי הדמיון בעיניו כמציאות; עד שאמר הגרי״ס זצ״ל שהגוזל צעצוע מן התינוק, הריהו כמטביע ספינותיו ומחריב בתי החרושת של המבוגר. המבוגר כבר עזב משחקים כאלה. אך כמה מן הדמיון יש במה שהוא שואף אליו! הרי אדם רוצה בכבוד; גם מי אשר ברור לו שאינו רודף כבוד מ״מ נהנה הוא, אם אנשי סביבתו מכירים את ערכו, ומצטער אם חשיבתו בעיניהם היא פחותה ממה שראוי לו לפי דעתו. אך באמת, מה יוסיף לו זה, שהוא חשוב בעיני אחרים? הלוא הכבוד האמיתי היא החשיבות והמעלה מצד עצמה. אם זו יש לו, מאי איכפת ליה אם חבריו יודעים ממנה או לא? – ואם אין, מה הוא מרויח אם הם טועים שישנה בו? – אין זה אלא כח הדמיון: אם יש לו חשיבות בעיני אחרים בנקל יחשיב א״ע לבעל-מעלה באמת; וכל מי שבקרב לבו יש לו פחות אימון בערכו, יותר הוא זקוק לתחנונים של כבוד בעיני זולתו. ויש לך מי שהוא מוכרח לפתח את כח דמיונו עוד יותר. והוא מי שקונה לו הכבוד בכסף. הכל יודעים, ולפעמים גם הוא, שאין האחרים רוצים בכבודו אלא בכספו, ושהם רק מעמידים פנים כאילו הם רואים בו מעלות. אבל הוא מפתה את עצמו להתענג מן תחליף של תחליף כזה: כיבוד חיצוני במקום הכרת החשיבות, וזו עצמה במקום מציאות החשיבות. וכך הוא הדבר בכל השאיפות של העולם הזה. מבקשים עשירות ומדמים שאם אך ישיגו יהיו מאושרים. – והרי צריך רק להביט בעתון כדי לדעת שגם העשירים יש להם מכאובים ודאגות, כעס וצער, ככל אדם; אם הם ניצולים מדאגותיו של העני, יש להם אחרות, ויותר גדולות, במקומם, כאז״ל ״מרבה נכסים מרבה דאגה״. אם הם פנויים ממלאכה – הבטלה מביאה לידי שעמום, וגם לידי זימה...

- ואיה האישור? וכל העיקר מה שאדם מתאוה לכל מיני תענוגי עוה"ז, הוא רק משום שהוא רוצה להשתיק, בדרך תחליף ודמיון, את הרגשת החסרון שהוא מוצא בעצמו – אשר באמת אינה אלא רעב רוחני, געגועי הנשמה למצב שלימותה (עיין במסילת ישרים פ"א). ורעב זה אין ביכולת העוה"ז להשביעו, ועל כן "אין אדם מת וחצי תאוות בידו", "יש לו מנה רוצה מאתים" – כי הדמיון לא ישביע. הרי שגם המבוגר משתעשע בצעצועים – אלא שיש לו בזה יותר עקשנות מהילד, וכל מה שמראים לו יותר מופתים על טעותו, יותר הוא מתאמץ לאמת בעיניו את דמיונותיה ולהחזיקם למציאות...

- אבל האדם שהוא עמל לקנות מציאות אמיתית בבחירה בטוב, הרי בכל מדרגה חדשה שהוא עולה, כנגד כל נקודה של מציאות שהוא קונה בנפשו, נפקחות כבר עיניו להכיר כנגדה את ביטול העוה"ז. מי שהוא דבק בלימוד התורה, כשהוא רואה את רודפי הממון מקריבים גופם ונפשם על מזבח הממון – הרי...

- אם אך לא היה עקשן מופרז השוקע עם טעותו, ואפילו לא עשה חשבונות רוחניים אלא רק השתמש בחשבונות הפשוטים שאדם שופט על פיהם בעסקי משא ומתן, ועל פיהם בא למסקנה שיש להתייאש מתקוותיו וחלומותיו הגשמיים, כל אדם שבא למצב כזה כבר הרגיש איך במקום המציאות המדומה של גשמיות שהסיר מלבו, נתוספה לו מציאות רוחנית אמתית. – בני הישיבות, כשעסקו בתורה תחת הפצצות או בארצות נדודיהם, הרגישו מה היא השתקעות בלימוד, מה היא עלייה מוחשת יום-יום, מה היא התעוררות בתפילה ומוסר. – מי שראה בסיסו הגשמי, שחשב שהוא כבר מסודר לדורי דורות, מתפרק ומתפזר לעיניו, וזכה רק לעקביות פשוטה, לעזוב את ההבל ולהתחזק אלקיו, כבר הרגיש את התקף הפנימי ומנוחת הנפש הניתנים לה בוטח בה'. זה הוא דבר בדוק ומנוסה. כל מי שמניח, ומייאש את לבו, מלרדוף אחר עוה"ז, כנגד זה כבר מופיע לעיניו אור האמת, אור פני ה', ומתגלים לו דברים שלא קיווה להם, דברים למעלה מדרגתו. ואפילו אם לא פרש מן ההבל מעצמו אלא ע"י דכדוכי היסורין, מ"מ בסור החשך יתגלה לו האור ממילא; כי כך היא מדתו של הקב"ה: "אני את דכא – דכא אתי" (סוטה ה)... לא כל אדם זוכה לגילוי זה, כי יש מידה של עקשנות, תולדות הפחד, העוצרת בפני עזיבת מה שהיה רגיל לסמוך עליו, כמו שהוטבע יאחוז בקש. אבל זה דמיון כפול ומכופל, כי גם כשהיתה לו אותה בטחה של עוה"ז שלבבו חשק בה, היה לו רק משל ודמיון, ועתה גם זה אין לו, והוא מחדש דמיון נוסף כאילו יש לו תקוה. אילו רק היה פוקח עיניו קצת, להבין תוכן ולימוד העונש שמשתלח לו, או אפילו השתמש רק במבט הטבעי לראות כמה רחוקה היא תקותו, היה מתייאש מן ההבל, כבר היה הקב"ה תיכף מפליא לתת לו מן המציאות הרוחנית והיה זה אמת לו, נמשל ולא משל...

- **מכתב מאליהו** ח"ג עמ' 181-180: אין הנאה אלא בהשלמת החסרון... ככל שירבו העכובים, כך החסרון מורגש יותר, לכן תרבה ההנאה כשלבסוף יתמלא החסרון.... גם הנאה רוחנית באה ממלוי חסרון. האדם חסר רוחניות הרבה יותר מאשר הוא חסר גשמיות... כי החסרון הגשמי הוא סוף סוף בעל גבול ומדה.... יסוד זה [שאין הנאה אלא בהשלמת החסרון] לומדים מהגמ' נדרים (צא:) מובא שם שאם אדם החשוד למנאף הציל את הבעל מסכנת מיתה, מותרת האשה לבעלה. והטעם, כי לו היה נואף באמת, היה רוצה שימות בעלה, ולא היה מצילו, ומקשה הגמ': פשיטא. ומתרצת, שהיינו טועים ואומרים שהצילו כדי להגדיל טעם העבירה, כדכתיב: "מים גנובים ימתקו" (משלי ט:יח). וצריך להבין, למה באמת לא נאמר כן? ומבארים שם בתוס': "קמ"ל דנואף אינו יודע זה, וניחא ליה דלימות בעל כדי שישאנה בפרהסיא"....

- הביאור הוא, שזהו סוד כמוס מבני אדם, שהרי לו ידע האדם את האמת, שעיקר הנאתו אינה באה מעצם הדבר, אלא מהתגברות על הקשיים העומדים בדרך השגתו, כי אז לא היה בוחר בדבר האיסור, וגם לא היה שואף אל גשמיות, מאחר ואותה הנאה אפשר להשיג גם מההתגברות על הקשיים המעכבים את השגת דבר שבקדושה. ואדרבה, כאן היתה הנאתו ביתר שאת, כי ברוחניות החסרונות והאפשריות למילויים הם יותר גדולים לאין שיעור וערך...מדרכי היצר להטעות אותנו ולהגדיל בעינינו את החסרון הגשמי, עד שמדמים שאין שום דבר בעולם בלבדו. ולא עוד, אלא כשמרגישים בחסרון, שלאמיתו מקורו הוא העדר קנינים רוחניים, צרכי הנשמה [ולא "סתם תאוה"], מטעה הוא אותנו להחליף את מקור החסרון הרוחני בגשמי, ומזרז אותנו להגדיל מאמצינו למלאות חסרון גשמי מדומה.... הבחירה העיקרית העומדת לפני האדם היא לבחור איזה חסרון יהיה אצלו העיקר [הגשמי או הרוחני].

- **ר׳ שלמה וולבה – זריעה ובניין בחינוך** דף. מח. – פנימיה: ...שום פנימיה איננה בטוחה. ילד צעיר מתגעגע הביתה, הילד זקוק לאהבתה של האם, ולחום הבית, וכשהוא נעדר מן הבית זמן ממושך - הוא מחפש תחליף, והדבר עלול להיו מסוכן.

- אם ילד לומד בישיבה קטנה הרחוקה מבית הוריו, ונמצא בפנימיה, אזי הבית צריך לגלות אהבה וקשר אל הילד. כשהילד-הנער בא הביתה לשבת - הבית חייב לחגוג. הדבר שמלווה את האדם לאורך חייו זו האהבה. כל אהבה שההורים יכולים לתת לילדים - מוסיפה לילדים קשר עם ההורים. בפרט לבן-תורה צעיר הדבר חשוב. טוב שהוא ידע, יראה וירגיש שהוא חשוב להורים ואהוב על ידם. הם דואגים לו, מתעניינים בו, מתעניינים בלימודים שלו, מתקשרים אליו, מבקרים אותו וכיו״ב. הדברים הללו הם הכרחיים.

- **נפש החיים** - פרק ח (אחר שער ג): ...ועתה הראיתיך קצות דרכי היצר המתחפש בכל מיני תחבולות. כמשרז"ל (קדושין למ"ד ע"ב) א"ר יצחק יצרו של אדם מתחדש עליו בכל יום שנא' רק רע כל היום. שלא די לו שמתגבר בתחבולותיו שהתנכל על האדם מתמול שלשום. אלא שעוד מתחדש כל יום בחדשות. וכאלו אינו מסיתו לרע כלל. ואדרבה מראה לאדם שכל מה שלמד תורה או פעל מצות. עדן לא היה בהם שום טוב. והוא רק רע כל היום. ובזה הוא מתגבר על האדם כמ"ש ז"ל ע"פ צופה רשע לצדיק ומבקש להמיתו וכו'. והוא היצה"ר הוא המה"מ מלא עינים וצופה לראות הנולד במה להכשיל (כי ענין צפיה הוא על דבר שעתיד להיות אחר כך). עד אשר האדם לא ידע להזהר עוד:

- So now I've shown you a few of the ways that the inclination camouflages itself strategically, as the sages (OBM) stated (Kiddushin 30b): "A person's inclination is renewed each day, for it's stated (Bereshit 6:5) 'exclusively evil all day long'." It's not enough that it dominated the person by plotting strategically the day before yesterday; rather, it continues to plot anew each day. And it's seems as if it is not seducing him towards evil in any way. Rather, the opposite—it shows the person that whatever he learned in Torah or fulfilled commandments, not a bit of good was in them yet, and he's been exclusively evil all day long. In this way it dominates the person, as the sages (OBM) stated (Sukka 52b) on the verse "The wicked one waits for the righteous and seeks to kill him…" (Tehillim 37:32)—"he" being the evil

inclination; he is the angel of death, full of eyes, and he waits to see what will be the result, how to cause him to fail, (for the context of “waiting” is about something that will come to be in the future), until a person will no longer know to be careful.

- יסוד התשובה להחסיד **רבינו יונה גירונדי זצ"ל**: …אָדָם אֲשֶׁר פָּשַׁע וְחָטָא וּבָא לַחֲסוֹת תַּחַת כַּנְפֵי־הַשְּׁכִינָה וּלְהִכָּנֵס בְּדַרְכֵי־הַתְּשׁוּבָה (תהלים לב ח) אַשְׂכִּילְךָ וְאוֹרְךָ בְּדֶרֶךְ־זוּ תֵּלֵךְ: בַּיּוֹם הַהוּא יַשְׁלִיךְ כָּל פְּשָׁעָיו אֲשֶׁר עָשָׂה, וַיַּעֲשֶׂה עַצְמוֹ כְּאִלּוּ כִּי הַיּוֹם נוֹלַד וְאֵין בְּיָדוֹ לֹא זְכוּת וְלֹא חוֹבָה, וְזֶה הַיּוֹם תְּחִלַּת מַעֲשָׂיו, הַיּוֹם יְפַלֵּס אוֹרְחוֹתָיו שֶׁלֹּא יַטּוּ מַעְגְּלוֹתָיו מִדֶּרֶךְ הַטּוֹב, וְדֶרֶךְ זוּ תְּבִיאֶנּוּ לָשׁוּב בִּתְשׁוּבָה שְׁלֵמָה, כִּי הוּא יַעֲשֶׂה עַצְמוֹ כְּמַשְׁלִיךְ מֵעָלָיו כֹּבֶד הָעֲוֹנוֹת וְעֹצֶם הַחֲטָאִים אֲשֶׁר עָשָׂה. וְלֹא יַבְהִילוּהוּ רַעְיוֹנָיו אֲשֶׁר לֹא יַנִּיחוּהוּ לָשׁוּב, כִּי יֵבוֹשׁ מַחֲטָאָיו, כִּי יַחְשׁוֹב, אֵיךְ אוּכַל לְהַעִיז פָּנַי וְלָשׁוּב, וַאֲנִי חָטָאתִי עָוִיתִי וּפָשַׁעְתִּי, כָּזֹאת וְכָזֹאת עָשִׂיתִי, עָבַרְתִּי וְשָׁנִיתִי וְשָׁלַשְׁתִּי עַד אֵין סִפּוֹרוֹת, וְאֵיךְ אָבוֹא עוֹד לְפָנָיו כְּבֹשֶׁת גַּנָּב כִּי יִמָּצֵא, כִּי בוֹשְׁתִּי לַעֲמוֹד לְפָנָיו, וְאַף אֵיךְ אֶרְמוֹס חֲצָרָיו, וְאֵיךְ אֶשְׁמוֹר חֻקָּיו, אַל יַחְשׁוֹב כֵּן. כִּי הַמַּסִּית יוֹשֵׁב כַּזָּבוּב בְּמִפְתְּחֵי הַלֵּב, מִתְחַדֵּשׁ עָלָיו בְּכָל יוֹם, צוֹפֶה וּמַבִּיט לְהַכְשִׁילוֹ וּמֵשִׂים לִבּוֹ לְעֵצָה הָרָעָה הַזֹּאת. רַק יַחְשׁוֹב, כִּי כֵּן מִדַּת הַבּוֹרֵא יִתְבָּרַךְ, יָדוֹ פְּשׁוּטָה לְקַבֵּל שָׁבִים. לָכֵן טוֹב לוֹ לְהַשְׁלִיךְ פְּשָׁעָיו וְלַעֲשׂוֹת לוֹ לֵב חָדָשׁ…

- **ספר בית גנזי על התורה לרב רפאל משה לוריא** - בראשית חלק שני - פרשת וישב ויבא הביתה לעשות מלאכתו [א]: …ויהי כהיום הזה ויבוא הביתה לעשות מלאכתו ואין איש מאנשי הבית שם בבית (לט.יא.) הובא במסכת סוטה דף ל״ו ע״ב, ויבא הבית לעשות מלאכתו רב ושמואל חד אמר לעשות מלאכתו ממש וחד אמר לעשות צרכיו נכנס ואין איש מאנשי הבית וכו׳ באותה שעה באתה דמות דיוקנו של אביו ונראתה לו בחלון אמר לו יוסף עתידין אחיך שיכתבו על אבני אפוד ואתה ביניהם רצונך שימחה שמך מביניהם ותקרא רועה זונות דכתיב ורועה זונות יאבד הון מיד ותשב באיתן קשתו וכו׳ ויפוזו זרועי ידיו מי גרם לו שיחקק על אבני אפוד אלא אביר יעקב משם רועה אבן ישראל. משמעות הגמרא למ״ד לעשות צרכיו ולר״י שם שאמר שניהם לדבר עבירה נתכוונו שלא הועיל מה שנראתה לו דמות דיוקנו להזהיר ולמנוע אותו מאיסור זה, שכ״כ גבר עליו יצרו שגם כשיעקב עומד כנגד אינו נמנע רק בזה שאמר לו ששמו ימחק מאבני אפוד בזה נמנע. והדברים צריכים ביאור אם יעקב עם הוראת האיסור בדבר לא הועיל למה הועיל ענין זה.

- והנה ראיתי שהקשו לפי מה שמשמע שנתכוין לדבר עבירה ורק דמות דיוקנו של יעקב מנע אותו למה נקרא יוסף במעלה של צדיק יסוד עולם וחז״ל נקטו הלשון פטפט ביצרו והוא נעשה מרכבה לבחינה של צדיק יסוד עולם עד כדי כך שהים ראה וינוס לא מפני כלל ישראל ולא מפני משה רבנו אלא מפני ארונו של יוסף. וזה אינו שייך אלא למ״ד מלאכתו ממש אבל אם רק ענינו של דמות אביו מנער אין בזה גודל הנסיון. ובפשוטו יש לומר שגודל הנסיון הוא במלחמה שעשה עד כה כדברה אליו יום יום ולא שמע אלי׳ ומה שעתה נתגבר עליו יצרו ונראתה לו דמות דיוקנו הי׳ זה גמול מהקב״ה על זה שמנע עצמו קודם בגודל שבירת כח היצר ועתה שהגיעו מים עד נפש ולא יכול להתגבר עליו בא לו סייעתא דשמיא. ואדרבה זה גופא שמהשמים המשיכו לו דמות דיוקנו של אביו מוכח עד היכן הדברים מגיעים בגודל הנסיון של יום יום ואשר כנגד זה נתנו לו סיוע מן השמים בעת שיצרו גבר עליו. והתורה באה ללמד אותנו גודל הענין של המלחמה שאדם עושה עם יצרו שגם אם יגיע זמן של חולשה יעזרוהו מן השמים בבחינת הבא לטהר מסייעים לו.

- אכן אחר העיון בגמרא נראה שאף אם נאמר שלגודל מעלתו הגיע על ידי נסיון זה מבואר היטב הטעם שנקרא צדיק יסוד עולם. דהנה הלא הדברים עצמם תמוהים זה שנראתה לך דמות דיוקנו של אביו ואמר לו שזה אסור לא הועיל ומכל מקום מה שאמר שימחה מחושן משפט הועיל וזה דבר תמוה. אכן הביאור בזה כי יוסף הצדיק למ״ד לעשות צרכיו הגיע למצב של שבירה והכנעה לפני היצר אחר שהתבונן במצבו שהשבטים מכרו אותו לעבד ומשמע שהי' בזה השגחה עליונה שהוא בגדר השלכה על החטא שדבר על אחיו והתגאה עליהם וגם יעקב אבינו ששלחו אל האחים ולא חשב על השנאה שלהם וגם גער בו על החלומות משמע שכולם הסכימו לזה. ובעיקר הדברים יש לומר שנראה לו שכולם הסכימו למה שכתב האריז״ל שחשבו האחים שהוא בחינת מותרות כמו ישמעאל לאברהם ועשו ליצחק וכן הוא ליעקב ועתה כשעומד לפניו נסיון גדול זה עמד להסכים לזה שהוא מותרות של יעקב.

- ...שכל זה מורה על חשבון הנפש שעשה בהתבוננות כל הסובב אותו עד שנפל ביאוש ולכן התחיל להתפתות ליצרו. ובאה אליו דמות דיוקנו של אביו וחידש לו שאין חשבונו נכון אלא הוא אחד מהשבטים שעתידים להיות חקוקים על אבני החושן שמורה כי אין מחשבת האחים נכונה ואין היאוש שלו נכון והוא כאחד מכל האחים, והנה לולא זה לא הי' יוסף מתגבר בראיית דמות דיוקנו של אביו שלא זה מה שמנע אותו אחר שחשב עצמו לפסולת אלא מה שאמר לו שהוא אחד משבטי י״ה ועל ידי כך גער ביצרו והתגבר עליו בכוח עצמו, באופן שמבואר כי הנצחון של וינס החוצה הי׳ התגברות שלו עצמו ולא ממראה יעקב שרק סילק ממנו מחשבת יאוש ושוב העמיד לו את הבחירה שלו על המקום והתגברות זו נאמר בה וינס החוצה שהיו צריכים לזה כוחות אדירים והיא אשר הביאה אותו למעלתו הגדולה. ולפי זה מה שנאמר וינס ויצא החוצה הכונה שנס מהחשבון שעשה קודם ויצא מזה והאמין בכל לבו שהוא שבט ככל השבטים וממילא חזר למלחמתו היום יומית והתגבר על יצרו בכוחות למעלה מן הטבע כמו שהי' עד עתה. ואולי יש לרמז כל זה במה שנאמר ותתפשהו בבגדו שהוא מלשון בוגדים לומר לו כל החשבון של האחים ויעקב להורות שהוא בגדר בוגדים כמו ישמעאל ועשו והי׳ כאן התגברות הרע מצד חשבון זה וכנגד זה בא יעקב להורות שאינו כן.

- ובאה התורה ללמד אותנו דרך מלחמת היצר שהקב״ה נתן לכל אחד כח להתגבר עליו אלא שבא היצר בפתוי של חשבון פעם מצד גדלות האדם כמו לדעת האומרים שהנחש בא אל אדם הראשון לומר שעל ידי האכילה יגיע למדריגות גדולות, ופעם מצד הוראת החשבון של אדם שאינו אלא פסולת וכמבואר בלימודי אצילות לאריז״ל שכתב שדברי הנחש לאדה״ר היו שיתבונן בבריאה כולה באלו שיש בהם דעת שכולם הם רוחניים מלאכים ושרפים והוא אינו אלא היחיד שהוא בגוף גשמי, ובהכרח משום שהוא הפסולת והבירור של העולם הרוחני העליון ואינו מתאים בכלל להיות כאן וטובה גדולה יעשה עם עולם הרוחני גן עדן אם יאכל מעה״ד ויתרחק משם שאז העולם ההוא יהי׳ נקי מפסולת. וזו הכונה שעל ידי חשבון של פחיתות בא אליו, וכן כאן בא אליו היצר על ידי חשבון זה שהוא הפסולת מהגן עדן של יעקב ובניו וטוב יהי׳ אם ימצא את מקומו רחוק מהם כמו ישמעאל ועשו שנפרדו לגמרי על ידי מעשי הרשע שלהם מהאבות הקדושים.

- ויש לרמז זה בפסוק המובא במשלי מוסר ה׳ בני אל תמאס, הכונה שבת קול של הקב״ה קורא לאדם מהשמים לכל אחד מישראל בני אתה בכל מצב שהוא שגם החטאים אינם מביאים אותך למצב של פסולת אלא בני אתה וא״כ אל תמאס אל תחשוב שאתה מאוס ופסולת וממילא תלך אחר היצר והיא הבת קול שיוצאת מהר חורב שובו בנים שובבים לומר בכל מצב שהוא אינם פסולת אלא בנים. ואולי

זה באמת הי׳ הבחינה של נראתה לו דמות דיוקנו של אביו שהכונה על אביו שבשמים ששמע את הבת קול קורא בני אתה ואינך פסולת אלא ככל אחד מבני יעקב ממילא אל תמאס אל תחשוב על עצמך שאתה מאוס, ושוב חזר אליו כוחו ללחום מלחמת גבורה עם יצרו. והנה בשכר זה זכה לבחינה של הים ראה וינוס, שאז הי׳ קטרוג הללו והללו עע״ז ובאה הבחינה שעל ידה התגבר יוסף על יצרו בזה ששמע את הבת קול בני, שאין אדם מישראל מאבד את המציאות שלו להיות פסולת ובזכות זה נבקע היום כמ״ש מלכותך ראו בניך בוקע ים.

- ...ונראה לומר שזה הטעם במה שאמרו חז״ל שביום שנכנסו אויבים להיכל מצאו כרובים מעורים זה בזה, וכבר העירו הראשונים הרי בזמן שאין עושים רצונו של מקום פניהם לבית. ולפי המבואר תכלית ענין זה הוא להורות לכלל ישראל שגם עתה שהוא יום החורבן וזה נראה כאילו יש השלכה של כלל ישראל והם בסכנה של גרוי היצר ששוב אינם שייכים לקיים תורה ומצות ועל זה באה ההוראה דוקא אז שאם אמנם זה זמן של פורענות אבל הבחינה של מוסר ה׳ בני לא נתבטלה ולכן אל תמאס לעזוב תורה ומצות. ודוקא בימים אלו מופיע יותר הבת קול שובו בנים שובבים. והנה באותה בחינה הוא כביכול גם מצד כלל ישראל שדוקא בימים אלו רוצים להראות קמי שמיא שעל אף ההשלכה החמורה של כלל ישראל ממקדשו ומארצו אין אנו עוזבים אותו כביכול ותקותינו לשוב מהרה למעמד הראשון. אלא שמכח החטא עלינו להפרד לזמן עד שנשלים לתקן מה שחטאנו.

- Sparks by **Rabbi David Aaron** - We Are Never Alone - Walking and Talking with the Divine - July 22, 2015: “In Kabbalah the forces of evil are called sitra acher, “the other side.” One of the tricks of evil is to try and convince you that G-d is on the other side. You’re on one side and G-d is on the other side. He’s not on your side. He is against you.”

- **ר׳ אליהו דסלר** - מכתב מאליהו חלק ד׳ - ניצוצי נגה עם. 289: בת קול ד"אחר" - בירושלמי חגיגה (ב, א), מובא בתוספות חגיגה (טו.), פירש אחר לרבי מאיר הטעם למה אינו חוזר בתשובה, כי פעם אחת היה רוכב על סוסו ביום הכיפורים שחל להיות בשבת ועבר על מקום בית קדש הקדשים ושמע בת קול שאמרה "שובו בנים שובבים – חוץ מאלישע בן אבויה שידע כחי ומרד בי". וצריך עיון, איך יתכן שתבוא בת קול כזו מהשי"ת, הלא תמיד ידו פתוחה לקבל שבים ? ושמעתי בשם הבעש"ט ז"ל שבת קול זו באה מסיטרא אחרא; פירוש שבעומק לבו לא רצה אחר לעשות תשובה, ומשם באה בת קול זו. [וכמו שיש נביאי שקר, ששומעים את הרהורי לבם וטועים לחשוב שזו נבואה, כך הענין גם בבת קול].

- **תולדות יעקב יוסף פרשת ויקהל:** בפסוק ויקהל, קחו מאתכם תרומה לה' כל נדיב לב יביא(י)ה את תרומת ה' זהב וכסף ונחושת (לה, ה)... לבאר זה נ"ל, דנשאלתי מהו באמצע השירת אז ישיר אנו מזכירין אמר אויב ארדוף אשיג וכו' (שמות טו, ט), ועכ"פ בתחלה הוה ליה למימר זה. וביארתי זה, כי כתבתי במקום אחר ענין המשל ששמעתי, שהי' מלך אחד על כמה וכמה מדינות קרובים ורחוקים, ולמקצת הימים רצה לעמוד על ענין בני המדינה אם הם עובדים אותו באמת, ושלח א' מעבדיו, וכסות ולשון שינה, כאלו הוא מלך הרוצה להלחם עם מלך זה, ויש שעמדו להלחם נגדו. ויש מהם שאמרו מה לנו להלחם, אי מר מלכא אנא עבדא וכו'. עד שבא זה למדינה אחת שהי' חכמים גדולים, וחקרו הענין איך אפשר שיהי' זה כפשוטו מכמה טעמים, ודאי שהוא שליח המלך לנסות לבני אדם אם ימרדו במלך, וכך יצאו לקראתו ואמרו לו כדברים, והוטב בעיניו על חכמתם, ופנה לדרכו. והנמשל

מובן *שזהו שזכר הזוהר (ח"ב קסג.) ענין היצר הרע, נמשל לזונה שציוהו המלך לפתה את בנו וכו', יעו"ש.*

- הגם שיש בזה ענין פנימי, כמו ששמעתי ממורי ענין וידוי אשמנו, שהמלך בעצמו כסות ולשון שינה, ובא לכבוש המלכה וכו', ודי בזה למבין, והוא דבר גדול, כאשר קבלתי ממורי שבכל צער האדם בגשמי וברוחני, שאם נותן לב שגם בזה הצער הוא הש"י בעצמו, אלא שהוא דרך לבוש, וכאשר נודע לו זה הוסר הלבוש ונתבטל הצער וכל גזירות רעות, והאריך בזה, ודפח"ח.

- וכאשר שמעתי ממנו ג"כ ענין ה' אלפין אמר אויב ארדוף אשיג אחלק, שאלופו של עולם הוא כאן בהסתר, ודפח"ח. א"כ זהו עיקר השבח והשירה, שהיו סוברים בגלות מצרים שהוא אויב, ועכשיו שהרגישו שהוא עצם יתברך נעשה מן אויב אוהב, וזהו עצמות הגאולה, והוא בכל אדם ובכל זמן, והוא סוד גלות מצרים שיש בכל אדם ובכל זמן מן המיצר קראתי י"ה (תהלים קיח, ה), ובצר הרחבת לי (תהלים ד, ב), שזהו הגאולה עצמו, והבן. ושפיר יש שייכות להשירה אמר אויב ארדוף אשיג, וק"ל.

- וחזר השואל והקשה, דלפי זה משמע שיש גם עכשיו גלות מצרים, והא כתיב (שמות יד, יג) כאשר ראיתם את מצרים היום לא תוסיפון לראותם עוד עד עולם. ותשובתי הי', כי מבואר בכתבי האר"י זלה"ה שאין בחינת תפילה של יום זה דומה לתפילת יום מחר, עד ביאת המשיח, (וזוהו) [וזהו] כוונת המשנה ברכות (פ"ד מ"ד) העושה תפילתו קבע אין תפילתו תחנונים יעו"ש. ושמעתי בשם מורי מופת על זה, מן המחשבות זרות שבאו לאדם באמצע תפילה מסוד השבירה ורפ"ח ניצוצין שצריך האדם לברר בכל יום, והם באין שיתקן אותם ולהעלותן, ואין מחשבה זרה של יום זה דומה למחשבה של מחר, והוא בחון למי שנותן לב על זה. וכאשר שמעתי ממורי איך יתקן מחשבות זרות, אם הוא הרהורי נשים יכוין להעלותן ולדבקן בשרשן שהוא חסד, בסוד ואיש אשר יקח אחותו חסד הוא (ויקרא כ, יז), ומחשבת עבודה זרה פגם בת"ת ישראל, ודי בזה. א"כ אתי שפיר אשר ראיתם את מצרים היום, שהם המחשבות זרות של היום, שהם המצירים לאדם, לא תוסיפו לראותם עוד עד עולם, והב"ן...

- ולדברינו אתי שפיר, כי שמעתי, גם שנראה לאדם שדוחין אותו מעבודת ה', שם הוא יתברך, בסוד (שה"ש ב, ו) שמאלו תחת לראשי וימינו תחבקני, והיינו על דרך הנ"ל, כי היצר הרע הנראה שדוחה את האדם מעבודת הש"י, ואין זה אלא לקרבו יותר, וכנ"ל... וזהו ענין יצר הרע שיהי' לעתיד מלאך קדוש על ידי הסרת לבושו. וכל ענין חד גדיא ואתא הקדוש ברוך הוא ושחט למלאך המות וכו' (הגש"פ), יובן על דרך זה, והבן... ולפי הנ"ל קאי על יצר הרע, שאם החכם יתן לב שהוא איש שלומו, שהוא מזהיר כדי שיהא נזהר, אז שלומים תן כמי נהר, והבן. וברצות ה' דרכי איש גם אויביו ישלים אתו (משלי טז, ז) ודרשו חז"ל (בר"ר נד, א) זהו היצר הרע וכו'. והיינו באופן הנ"ל.

- ובזה תבין סוד ספירת העומר שכתב האר"י זלה"ה שהי' גלות מצרים, שנתעלמו החסדים והגבורות בדעת ז"א, ובגאולת מצרים נתפשטו החו"ג למטה בגופא דז"א במקום מגולה, ומה שהי' בסוד דם האדם רבוע אהי"ה, נבלע דמו בתוכו ונעשה חלב שהתינ[ו]ק יונק ממנו וכו', יעו"ש.

- ולדברינו יובן, שהגלות הוא היצר הרע שהוא כלבוש וכנ"ל, ונק' גלות מצרים שהוא בהעלם הדעת, ואחר כך שהוא נגלה לאדם ששם הוא יתברך בכבודו ובעצמו, נק' גאולת מצרים, ומה שהי' דם בסוד

שופך דם האדם וכו' (בראשית ט, ו), נעשה חלב שיונק ממנו, שנעשה איש שלומו לינק ממנו ולסייעו בעבודת הש"י, ודי בזה והש"י יכפר...

- ובדרך מוסר י"ל על דרך שזכרנו במשל מלך א' שמושל בכיפה, ושלח א' מעבדיו שינסה המדינות כאלו הוא עבד מורד באדונו, וקצת המדינות עשו מלחמה עמו ושלטו עליו, וקצת מדינות השלימו עמו, ובמדינה א' היו חכמים והרגישו שזהו רצון המלך עושה וכו', יעו"ש...

- והנמשל מובן, שיש בני אדם שעושין מלחמה עם היצר הרע שעושה עצמו כאלו הוא עבד מורד באדונו שמפתה בני אדם שלא יעשו רצון הבורא ומלך העולם, ועומדין כנגדו עד ששלטו ביצרם על ידי גודל המלחמה וסיגופים גדולים. ויש בני אדם שהרגישו שהוא עושה רצון הבורא ושם מלובש שמו הקדוש מן ע"ב שמות הקדושים שהוא סא"ל, שהוא ממתיק לסמאל. וזהו שכוונת שם הקדוש כוז"ו, שבכל מקום יש ך"ו שם הוי"ה, בזו ובזו, וכמו ששמעתי זה ממורי, והבן.

- ומעתה בין תבין מעלת אלו החכמים יותר על הגבורים שעשו מלחמה, ואלו כובשין את יצרם בלי מלחמה, זהו כוונת התנא בפ"ד דאבות (מ"א) איזה גבור הכובש את יצרו, שנאמר (משלי טז, לב) טוב ארך אפים מגבור ומושל ברוחו מלוכד עיר, והבן זה. וזהו כוונת הפסוק (במשלי) (קהלת ט, טו) ומלט העיר בחכמתו וגו', יעו"ש.

- איברא שיש מקום לומר שזה הגבור הלוחם תמיד עם יצרו יום ולילה לא ישבות, כמ"ש בחוה"ל (ש' יחוד המעשה פ"ה) מאמר החכם, שבתם ממלחמה קטנה הכינו למלחמה גדולה, מלחמת יצר הרע וכו' יעו"ש, עדיף מזה החכם שיודע בפ"א על ידי חכמתו שהוא עבד המלך, ואז מלט העיר בחכמתו, שהציל הגוף מכל וכל, מה שאין כן המלחמה של הגבור שהוא תמידי, ולפום צערא אגרא (אבות פ"ה מכ"ב).

- ולתרץ זה, בא הכתוב לומר שגם החכם הנ"ל צריך שיתמיד להיות עינו פקוחה על דרכו תמיד, כי העבד הנ"ל גם שבא בין החכמים הנ"ל והרגישו בו שהוא עבד המלך, מ"מ יסבב כמה סבובים כאלו בא מקצה אחר, וכן עושה תמיד, וצריך האדם ללחום מלחמת מחשבתו תמיד ג"כ, וכך היצר הרע מסבב את האדם תמיד עד שעושה עצמו כאלו הוא יצר הטוב ומפתה לעשות מצוה, כמו בענין פעור וכמ"ש האלשיך (במדבר כה, יז) יעו"ש, והוא ענין הדבורים שרוצה להטעים את האדם מדובשו כדי לעוקצו, עד שאומרים לא מעוקצך ולא מדובשך.

- ובזה יובן, כל גוים סבבוני, שהוא היצר הרע שבא לפתות האדם למרוד באדונו ולעשות ככל הגוים. בשם ה' כי אמילם, ר"ל ע"י שהתבוננתי שיש בו שמו יתברך ג"כ, והוא עבד המלך שבא לנסות האדם על ידי כסות ולשון ששינה, ובזה סר מהאדם וילך לדרכו. ושמא תאמר ששוב נמלט האדם ממנו, לזה אמר כי סבוני גם סבבוני, שיסבב את האדם מצד אחר שמא לא ירגיש האדם בו, ומ"מ בשם ה' כי אמילם. וכשרואה כך, עושה עצמו יצר הטוב, וז"ש סבוני כדבורים וכנ"ל, מ"מ בשם ה' כי אמילם. באופן שצריך האדם לפקח תמיד עין שכלו בכל דרכיו שילך תמים, וק"ל.

- ובזה יובן ג"כ אחד מי יודע, ר"ל מי הוא החכם שיודע זה שאין לך שום דבר בעולם נפרד ממנו יתברך ומלכותו בכל משלה והכל אחדות א' כהדין קמצא דלבושא מיני' וביה, ואין סוד זה נמסר לכל כי אם לבני עלי' שהם מועטים, וז"ש אחד אני יודע.

- **ספר קדושת לוי פרשת ויגש:** בפסוק וישב ישראל בארץ גושן ויאחזו בה ויפרו וירבו מאד (בראשית מז, כז). דידוע כשהצדיק דר בין הקליפות מחשבות החיצונים מבלבלים אותו. והנה כשבא חס ושלום לצדיק מחשבת חיצונים אהבה רעה או יראה רעה יש אחד שמדחה אותה לגמרי מאתו ויש אדם שאוחז מחשבה זה רק שמהפך אותה לעבדות ה', כגון אם בא אהבה רעה מהפך לאהבת הבורא ברוך הוא ואומר אם יש לדבר הנפסד אהבה מכל שכן שיש לאהוב את הבורא שהוא נצחי. והחילוק, שזה שמדחה המחשבה אינו מוליד פרי מהמחשבה רעה וזה שאוחזה רק מהפכה לאהבת הבורא מוליד פרי קדושה שממנו לוקח עבדות ה'. זהו שאמר הכתוב וישב ישראל בארץ מצרים בארץ גושן, שמצרים מקור הקליפות ודאי מחשבתם בא להם. ואמר ויאחזו בה, הכתוב מודיע שאחזו בה במחשבתם ולא דחו. אפס להודיע האיך אחזו במחשבתם מודיע הכתוב ויפרו וירבו מאד, שעשו במחשבתם של מצרים פרי קדושה לעבוד את השם יתברך כנ"ל:

Genesis 47,27 “Israel (not Yaakov), settled in the land of Goshen,” [here the name Israel, for the first time, refers to the Jewish people, in its infancy, Ed.] “They acquired holdings in it and became fruitful and multiplied greatly.” It is an accepted principle that when a tzaddik (for whatever reason) is forced to reside among pagans, some of the cultural values of the people surrounding him confuse him, and when it comes to the stage that he entertains love for the forbidden or awe of the idols worshipped by the people surrounding him, some “tzaddikim” become totally corrupted, whereas others succeed in utilizing alien philosophies and turn them to good use through sublimating them in their service of the One and Only true G’d. The reason that the latter type of tzaddik is able to do this, is that he says to himself that if cultural values that are evidently vain and ultimately useless, have attracted so much love and esteem by their supporters, how much more love and esteem must he, the tzaddik, bring to the service of the true and everlasting G’d! When the Torah writes in our paragraph that the Israelites “adopted” i.e., were taken captive, ויאחזו, by the prevailing cultural values of the Egyptians, the meaning is that they were able to sublimate these values and yet remain Yisrael at the same time.

מעשיות של חז"ל מזמן הגמרא עד דורנו

- **גמרא סוטה** לו עמוד ב: אמר רב חנא בר ביזנא א"ר שמעון חסידא יוסף שקידש שם שמים בסתר הוסיפו עליו אות אחת משמו של הקב"ה יהודה שקידש שם שמים בפרהסיא נקרא כולו על שמו של הקב"ה

- Rav Ḥana bar Bizna says that Rabbi Shimon Ḥasida says: Joseph, who sanctified the name of Heaven in private, had one letter of the name of the Holy One, Blessed be He, the letter heh, added to his name. Whereas in the case of Judah, who sanctified the name of Heaven in public [befarhesya] at the Red Sea during the exodus from Egypt, merited that his entire name is called by the name of the Holy One, Blessed be He, as the entire four-letter name of God can be found within Judah's name.

- יוסף מאי היא דכתיב (בראשית לט, יא) ויהי כהיום הזה ויבא הביתה לעשות מלאכתו א"ר יוחנן מלמד <u>ששניהם לדבר עבירה נתכוונו</u> ויבא הביתה לעשות מלאכתו רב ושמואל חד אמר לעשות מלאכתו ממש וחד אמר לעשות צרכיו נכנס

- The Gemara explains: What is the situation where Joseph sanctified God's name in private? As it is written: "And it came to pass on a certain day, when he went into the house to do his work" (Genesis 39:11). Rabbi Yoḥanan says: This teaches that both Joseph and Potiphar's wife stayed in the house, as they intended to perform a matter of sin. With regard to the phrase "when he went into the house to do his work," Rav and Shmuel engage in a dispute with regard to its meaning. One says: It means that he went into the house to do his work, literally. And one says: He entered the house in order to fulfill his sexual needs with her.

- ואין איש מאנשי הבית וגו' אפשר בית גדול כביתו של אותו רשע לא היה בו איש תנא דבי ר' ישמעאל אותו היום יום חגם היה והלכו כולן לבית עבודת כוכבים שלהם והיא אמרה להן חולה היא אמרה אין לי יום שניזקק לי יוסף כיום הזה

- The verse continues: "And there was none of the men of the house there within" (Genesis 39:11). The Gemara asks: Is it possible that in such a large and important house like the house of that wicked man that no one was in there? The school of Rabbi Yishmael taught: That day was their festival day and they all went to their house of idol worship; and she told them that she was sick and could not go, as she said to herself: I have no day on which Joseph will attend to me like this day.

- (בראשית לט, יב) ותתפשהו בבגדו לאמר וגו' באותה שעה באתה דיוקנו של אביו ונראתה לו בחלון אמר לו יוסף עתידין אחיך שיכתבו על אבני אפוד ואתה ביניהם רצונך שימחה שמך מביניהם ותקרא רועה זונות דכתיב (משלי כט, ג) ורועה זונות יאבד הון

- The verse states: “And she caught him by his garment, saying: Lie with me” (Genesis 39:12). At that moment his father’s image [deyokeno] came and appeared to him in the window. The image said to him: Joseph, the names of your brothers are destined to be written on the stones of the ephod, and you are to be included among them. Do you desire your name to be erased from among them, and to be called an associate [ro’eh] of promiscuous women? As it is written: “But he who keeps company with harlots wastes his riches” (Proverbs 29:3), as he loses his honor, which is more valuable than wealth.

- מיד (בראשית מט, כד) ותשב באיתן קשתו א"ר יוחנן משום ר' מאיר ששבה קשתו לאיתנו ויפוזו זרועי ידיו נעץ ידיו בקרקע <u>ויצאה שכבת זרעו מבין ציפורני ידיו</u>

- Immediately: “And his bow abode [teishev] firm” (Genesis 49:24). Rabbi Yoḥanan says in the name of Rabbi Meir: This means that his bow, i.e., his penis, returned [shava] to its strength, as he overcame his desire. The verse about Joseph continues: “And the arms of his hands were made supple” (Genesis 49:24), meaning that he dug his hands into the ground and his semen was emitted between his fingernails.

- מידי אביר יעקב מי גרם לו שיחקק על אבני אפוד אלא אביר יעקב משם רועה אבן ישראל משם זכה ונעשה רועה שנאמר (תהלים פ, ב) רועה ישראל האזינה נוהג כצאן יוסף

- “By the hands of the Mighty One of Jacob” (Genesis 49:24): Who caused his name to be etched onto the stones of the ephod? It was only the might of Jacob. “From there, from the Shepherd, the Stone of Israel” (Genesis 49:24) means: From there, because of Joseph’s ability to withstand this trial, he merited to become a shepherd [ro’eh] of the Jewish people, as it is stated: “Listen, O Shepherd of Israel, who leads like the flock of Joseph” (Psalms 80:2).

- תניא היה ראוי יוסף לצאת ממנו י"ב שבטים כדרך שיצאו מיעקב אביו שנאמר (בראשית לז, ב) אלה תולדות יעקב יוסף אלא שיצא שכבת זרעו מבין ציפורני ידיו ואעפ"כ יצאו מבנימין אחיו וכולן נקראו על שמו שנאמר (בראשית מו, כא) ובני בנימין בלע ובכר ואשבל וגו'

- It is taught in a baraita: Joseph was deserving of having twelve tribes descend from him, the same as twelve tribes descended from his father Jacob, as it is stated: “These are the generations of Jacob, Joseph” (Genesis 37:2). This implies that everything that happened to Jacob was destined to happen to Joseph. However, he

did not merit this because his semen was emitted from between his fingernails. And even so, the offspring that were meant to descend from him descended from his brother Benjamin, who had ten sons. And they were all named after Joseph, as it is stated: “And the sons of Benjamin: Bela, and Becher, and Ashbel, Gera, and Naaman, Ehi, and Rosh, Muppim, and Huppim, and Ard” (Genesis 46:21).

- **רש״י** על הגמרא סוטה לו עמוד ב:
- בסתר - שנתייחד עם הערוה והעמיד על עצמו וכבש את יצרו:
- לדבר עבירה - והאי מלאכתו תשמיש:
- צרכיו - תשמיש:
- יאבד הון - שם טוב שהוא יקר מכל הון:
- קשתו - שכבת זרעו על שם שיורה כחץ:
- שנעץ אצבעותיו בקרקע - ונסמך עליהן כדי שיתייסר ויטרד בצערו ויעבור תוקף יצרו:
- מידי אבירותיו של יעקב - משם זכה להיות רועה ומשם זכה להיות באבן מאבני ישראל:
- רועה ישראל האזינה - כלפי שכינה נאמר:
- נוהג כצאן יוסף - קרי כצאן יוסף המנהיגים כצאנו של יוסף אלמא מיקרו ישראל צאנו של . יוסף והוא הרועה:

- **גמ: קידושין** פ״א ע״א – ע״ב:
-
- אביי דייר גולפי רבא דייר קנה אמר אבין סקבא דשתא ריגלא

- Abaye would arrange rows of pitchers between the men and women, so that they would not be able to cross from one area to the other without making noise. Rava would arrange rows of reeds to prevent passage. Avin said: The wound [sakva], i.e., the vulnerable point, of the year is the Festival, since men and women would come together on these joyous occasions, and this would lead to sin.

- **רש״י** שם: סקבא דשתא ריגלא - ריעוע של ימות השנה ליחוד ולעבירה ימות הרגל שיש קבוצת אנשים ונשים לשמוע דרשה ונותנים ונושאים זה עם זה סקבא דדרישדור"א (רידוישידור"א: קיהיון, פגימות [כאן בהוראה מושאלת: נקודת התורפה]) בלע"ז כמו דמסקב להו לחמרייהו (ב"מ דף כז:):

- ו**בתוס** שם: סקבא דשתא ריגלא - פירוש ריעוע של ימות השנה לייחוד ולעבירה כלומר ימות הרגל [שיש] קבוצות <u>אנשים ונשים לשמוע הדרשה ונותנין עין זה על זה וי"א לכך נהגו להתענות לאחר פסח ולאחר סוכות</u>:

- **פסקי תוספות** שם: סקבא דשתא רגלא <u>לכך נהגו להתענות אחר הפסח ואחר סוכות</u>: ד"ה סקבה דשתא: דף פא

- הנך שבוייתא דאתאי לנהרדעא אסקינהו לבי רב עמרם חסידא אשקולו דרגא מקמייהו בהדי דקא חלפה חדא מנייהו נפל נהורא באיפומא שקליה רב עמרם לדרגא דלא הוו יכלין בי עשרה למדלייא דלייא לחודיה סליק ואזיל

- The Gemara relates: Those captive women who were brought to Neharde'a, where they were redeemed, were brought up to the house of Rav Amram the Pious. They removed the ladder from before them to prevent men from climbing up after them to the attic where they were to sleep. When one of them passed by the entrance to the upper chamber, it was as though a light shone in the aperture due to her great beauty. Out of his desire for her, Rav Amram grabbed a ladder that ten men together could not lift, lifted it on his own and began climbing.

- כי מטא לפלגא דרגא איפשח רמא קלא נורא בי עמרם אתו רבנן אמרו ליה כסיפתינן אמר להו מוטב תיכספו בי עמרם בעלמא הדין ולא תיכספו מיניה לעלמא דאתי אשבעיה דינפק מיניה נפק מיניה כי עמודא דנורא אמר ליה חזי דאת נורא ואנא בישרא ואנא עדיפנא מינך

- When he was halfway up the ladder, he strengthened his legs against the sides of the ladder to stop himself from climbing further, raised his voice, and cried out: There is a fire in the house of Amram. Upon hearing this, the Sages came and found him in that position. They said to him: You have embarrassed us, since everyone sees what you had intended to do. Rav Amram said to them: It is better that you be shamed in Amram's house in this world, and not be ashamed of him in the World-to-Come. He took an oath that his evil inclination should emerge from him, and an apparition similar to a pillar of fire emerged from him. He said to his evil inclination: See, as you are fire and I am mere flesh, and yet, I am still superior to you, as I was able to overcome you.

- רבי מאיר הוה מתלוצץ בעוברי עבירה יומא חד אידמי ליה שטן כאיתתא בהך גיסא דנהרא לא הוה מברא נקט מצרא וקא עבר כי מטא פלגא מצרא שבקיה אמר אי לאו דקא מכרזי ברקיעא הזהרו בר' מאיר ותורתו שויתיה לדמך תרתי מעי

- The Gemara relates: Rabbi Meir would ridicule transgressors by saying it is easy to avoid temptation. One day, Satan appeared to him as a woman standing on the other side of the river. Since there was no ferry to cross the river, he took hold of a rope bridge and crossed the river. When he reached halfway across the rope bridge, the evil inclination left him and said to him: Were it not for the fact that they proclaim about you in heaven: Be careful with regard to Rabbi Meir and his Torah, I would have made your blood like two ma'a, i.e., completely worthless, since you would have fallen completely from your spiritual level.

- ר' עקיבא הוה מתלוצץ בעוברי עבירה יומא חד אידמי ליה שטן כאיתתא בריש דיקלא נקטיה לדיקלא וקסליק ואזיל כי מטא לפלגיה דדיקלא שבקיה אמר אי לאו דמכרזי ברקיעא הזהרו ברבי עקיבא ותורתו שויתיה לדמך תרתי מעי

- Rabbi Akiva would likewise ridicule transgressors. One day, Satan appeared to him as a woman at the top of a palm tree. Rabbi Akiva grabbed hold of the palm tree and began climbing. When he was halfway up the palm tree, the evil inclination left him and said to him: Were it not for the fact that they proclaim about you in heaven: Be careful with regard to Rabbi Akiva and his Torah, I would have made your blood like two ma'a

- רבי חייא בר אשי הוה רגיל כל עידן דהוה נפל לאפיה הוה אמר הרחמן יצילנו מיצר הרע יומא חד שמעתינהו דביתהו אמרה מכדי הא כמה שני דפריש ליה מינאי מאי טעמא קאמר הכי

- The Gemara relates: Rabbi Ḥiyya bar Ashi was accustomed to say, whenever he would fall on his face in prayer: May the Merciful One save us from the evil inclination. One day his wife heard him saying this prayer. She said: After all, it has been several years since he has withdrawn from engaging in intercourse with me due to his advanced years. What is the reason that he says this prayer, as there is no concern that he will engage in sinful sexual behavior?

- יומא חדא הוה קא גריס בגינתיה קשטה נפשה חלפה ותנייה קמיה אמר לה מאן את אמרה אנא חרותא דהדרי מיומא תבעה אמרה ליה אייתי ניהליה להך רומנא דריש צוציתא שוור אזל אתייה ניהלה

- One day, while he was studying in his garden, she adorned herself and repeatedly walked past him. He said: Who are you? She said: I am Ḥaruta, a well-known prostitute, returning from my day at work. He propositioned her. She said to him: Give me that pomegranate from the top of the tree as payment. He leapt up, went, and brought it to her, and they engaged in intercourse.

- כי אתא לביתיה הוה קא שגרא דביתהו תנורא סליק וקא יתיב בגויה אמרה ליה מאי האי אמר לה הכי והכי הוה מעשה אמרה ליה אנא הואי לא אשגח בה עד דיהבה ליה סימני אמר לה אנא מיהא לאיסורא איכווני כל ימיו של אותו צדיק היה מתענה עד שמת באותה מיתה

- When he came home, his wife was lighting a fire in the oven. He went and sat inside it. She said to him: What is this? He said to her: Such and such an incident occurred; he told her that he engaged in intercourse with a prostitute. She said to him: It was I. He paid no attention to her, thinking she was merely trying to comfort him, until she gave him signs that it was indeed she. He said to her: I, in any event, intended to

transgress. The Gemara relates: All the days of that righteous man he would fast for the transgression he intended to commit, until he died by that death in his misery.

- **ספר בן איש חי** - הלכות שנה ראשונה - פרשת ואתחנן: ובזה מובן ענין המעשה דרבי מתיא בן חרש שהביא בעל סדר הדורות בשם מדרש אבכיר, וזה לשונו - רבי מתיא בן חרש היה יושב בבית המדרש, ועוסק בתורה, וזיו פניו דומות לחמה, וקלסתר פניו למלאכי השרת, מפני שמימיו לא נשא עיניו באשה, פעם אחת עבר שטן ונתקנא בו, אמר אפשר אדם כזה לא חטא, אמר לפני הקדוש ברוך הוא ריבונו של עולם, רבי מתיא בן חרש מה הוא לפניך, אמר לו צדיק גמור הוא, אמר לו תן לי רשות ואסיתנו, אמר לו אין אתה יכול לו, ואף על פי כן לך, הלך ונדמה לו כאשה יפה שלא היה כדמותה לעולם, מימות נעמה אחות תובל קין, שטעו בה המלאכים הנפילים, ועמד לפניו, כיון שראהו הפך פניו לאחריו, ועמד לצד שמאל, והפך פניו לימין, והיה מתהפך לכל צד, אמר רבי מתיא, מתירא אני שמא יתגבר עלי יצרי ויחטיאני, קרא לתלמיד שהיה משרת לפניו, ואמר לו לך והבא לי אש ומסמר, והביא לו, וביער המסמר באש, ונתנו בעיניו ונסתמא, וכשראה השטן כך נזדעזע ונפל לאחוריו, באותה שעה קרא הקדוש ברוך הוא למלאך רפאל, ואמר לו, לך ורפא את מתיא בן חרש, בא ועמד לפניו, אמר לו מי אתה, אמר לו רפאל, ששלחני הקדוש ברוך הוא, לרפאות עיניך, אמר לו הניחני, מה שהיה היה, חזר לפני הקדוש ברוך הוא, אמר לו כך וכך אמר לי. אמר לו הקדוש ברוך הוא, לך ואמור לו, אני ערב שלא ישלוט בו יצר הרע, מיד ריפא אותו, עד כאן:

- **גמ. חולין** דף ל״ז ע״ב: ואיבעית אימא מהכא (יחזקאל ד, יד) ואומר אהה ה' אלהים הנה נפשי לא מטומאה ונבלה וטרפה לא אכלתי מנעורי ועד עתה ולא בא בפי בשר פגול

- And if you wish, say instead that it is derived from here: “Then I said: Ah, Lord God, my soul has not become impure; and from my youth until now I have not eaten an unslaughtered carcass or a tereifa, and no piggul flesh came into my mouth” (Ezekiel 4:14).

- הנה נפשי לא מטומאה שלא הרהרתי ביום לבא לידי טומאה בלילה ונבלה וטרפה לא אכלתי מנעורי שלא אכלתי בשר כוס כוס מעולם ולא בא בפי בשר פגול שלא אכלתי מבהמה שהורה בה חכם משום רבי נתן אמרו שלא אכלתי מבהמה שלא הורמו מתנותיה

- The Gemara explains: “My soul has not become impure” means that I did not consider any sinful thoughts during the day that would cause me to come to impurity due to a seminal emission at night. “And from my youth until now I have not eaten an unslaughtered carcass or a tereifa” means that I never ate the flesh of an animal that was in danger of imminent death, leading one to say: Slaughter it, slaughter it quickly, before it dies. “And no piggul flesh came into my mouth” means that I never ate from an animal with regard to which there was uncertainty whether it is forbidden and a Sage issued a ruling to permit it. They said in the name of Rabbi Natan that the last portion of the verse means: That I never ate from an animal whose gifts to which

members of the priesthood are entitled, i.e., the foreleg, the jaw, and the maw, were not already separated.

- **תוס׳** שם: שלא הרהרתי ביום כו' - ואם תאמר מאי רבותיה דיחזקאל והלא כל אדם נמי אסור כדאמר בפ"ק דמסכת ע"ז (דף כ:) ובפרק נערה שנתפתתה (כתובות דף מו.) ונשמרת מכל דבר רע שלא יהרהר ביום כו' וי"ל דאפ"ה חשיב ליה רבותא משום דאמרינן בפרק גט פשוט (ב"ב דף קסד:) שלשה דברים אין אדם ניצול מהם בכל יום הרהור עבירה ולשון הרע ועיון תפלה:

- **רש״י סנהדרין** לא: ד״ה: לדזיו ליה כבר בתיה - כמשה שהוא בן בתיה למי שמקרין עור פניו כמשה רבינו שגידלתו בתיה בת פרעה לשון אחר כבר ביתיה כמשה שהוא בן בית דכתיב (במדבר יב) בכל ביתי נאמן הוא לדזיו ליה על שם שהיה חכם וכתיב (קהלת ח) חכמת אדם תאיר פניו ומצאתי בספר הגדה שהיה מר עוקבא בעל תשובה שנתן עיניו באשה אחת והעלה לבו טינא ונפל בחולי ואשת איש היתה לימים נצרכה ללות ממנו ומתוך דוחקה נתרצית לו וכבש יצרו ופטרה לשלום ונתרפא וכשהיה יוצא לשוק היה נר דולק בראשו מן השמים ועל שם כך קרי ליה ר' נתן צוציתא במסכת שבת (דף נו:) הכא נמי להכי כתבו ליה הכי על שם האור שהיה זורח עליו:

- **גמ. בבא מציעה פה.**: איקלע רבי לאתריה דר' אלעזר בר' שמעון א"ל יש לו בן לאותו צדיק אמרו לו יש לו בן וכל זונה שנשכרת בשנים שוכרתו בשמנה אתייה אסמכיה ברבי ואשלמיה לר' שמעון בן איסי בן לקוניא אחות דאמיה

- The Gemara continues discussing Rabbi Yehuda HaNasi’s relationship with Rabbi Elazar, son of Rabbi Shimon. Once Rabbi Yehuda HaNasi arrived at the place of Rabbi Elazar, son of Rabbi Shimon. He said to the locals: Does that righteous person have a son? They said to him: He has a son who is wayward, and any prostitute who hires herself out to others for two coins hires him for eight, due to his handsomeness. Upon hearing this report, Rabbi Yehuda HaNasi resolved to extricate Rabbi Elazar’s son from his plight. He brought him back with him, ordained him as a rabbi, and gave him over to Rabbi Shimon ben Isi ben Lakonya, the brother of the boy’s mother, to teach him Torah.

- כל יומא הוה אמר לקרייתי אנא איזיל אמר ליה חכים עבדו יתך וגולתא דדהבא פרסו עלך ורבי קרו לך ואת אמרת לקרייתי אנא איזיל אמר ליה מומי עזובה דא כי גדל אתא יתיב במתיבתא דרבי שמעיה לקליה אמר הא קלא דמי לקליה דר' אלעזר בר' שמעון אמרו ליה בריה הוא

- Each day, the boy would say: I am going back to my town, because it was difficult for him to study. Rabbi Shimon ben Isi ben Lakonya said to him: You have been made wise, and a golden cloak has been spread over you when you were ordained, and you are called by the title Rabbi, and yet you say: I am going back to my town? The boy said to him: I vow [momei] that this thought of leaving is now abandoned, i.e., I will stay and improve my ways. When the boy matured and became a Torah scholar,

he came and sat in the academy of Rabbi Yehuda HaNasi. Rabbi Yehuda HaNasi heard his voice and said: This voice is similar to the voice of Rabbi Elazar, son of Rabbi Shimon. Those who were present said to him: It is his son.

- גמרא קידושין לט: - מ.: רְמִי רַב טוֹבִי בַּר רַב קִיסְנָא לְרָבָא תְּנַן כָּל הָעוֹשֶׂה מִצְוָה אַחַת מְטִיבִין לוֹ עָשָׂה אִין לֹא עָשָׂה לָא וּרְמִינְהִי יָשַׁב וְלֹא עָבַר עֲבֵירָה נוֹתְנִים לוֹ שָׂכָר כְּעוֹשֶׂה מִצְוָה אָמַר לֵיהּ הַתָּם כְּגוֹן שֶׁבָּא דְּבַר עֲבֵירָה לְיָדוֹ וְנִיצּוֹל הֵימֶנָּה

- Rav Tuvi bar Rav Kisna raises a contradiction to Rava and asked: We learned in the mishna that anyone who performs one mitzva has goodness bestowed upon him. This indicates that if one actually performed the mitzva, yes, he is rewarded, but if he did not perform the mitzva, no, he does not receive a reward. He raises a contradiction based on the following statement: If one sits and does not transgress, he receives a reward as one who performs a mitzva, despite the fact that he does not actually perform a mitzva. Rava said to him: There, when it is referring to one who sits and does not transgress, it does not mean that he was merely sitting; rather, it is speaking of a case where an opportunity to commit a sinful act presents itself to him and he is saved from it.

- כִּי הָא דְּרַבִּי חֲנִינָא בַּר פַּפִּי תְּבַעְתֵּיהּ הָהִיא מַטְרוֹנִיתָא אָמַר מִלְּתָא וּמַלִּי נַפְשֵׁיהּ שִׁיחְנָא וְכִיבָא עֲבַדָה הִיא מִילְּתָא וְאִיתַּסִּי עֲרַק טְשָׁא בְּהָהוּא בֵּי בָנֵי דְּכִי הֲווֹ עָיְילִין בִּתְרֵין אֶפִּילּוּ בִּימָמָא הֲווֹ מִיתַּזְקִי לִמְחַר אֲמַרוּ לֵיהּ רַבָּנַן מַאן נַטְרָךְ אֲמַר לְהוּ שְׁנֵי

- This is like an incident involving Rabbi Ḥanina bar Pappi, who was enticed by a certain noblewoman [matronita] to engage in sexual intercourse with her. He said a formula of an incantation and was covered with boils and scabs so as to render himself unattractive to her. She performed an act of magic and he was healed. He fled and hid in a bathhouse that was so dangerous, due to the demons that frequented the place, that when two people entered together even during the day they would be harmed. The next day the Sages said to him: Who protected you in that dangerous place? Rabbi Ḥanina bar Pappi said to them: There were angels who appeared like two

- נוֹשְׂאֵי קֵיסָר שְׁמָרוּנִי כָּל הַלַּיְלָה אֲמַרוּ לֵיהּ שֶׁמָּא דְּבַר עֶרְוָה בָּא לְיָדְךָ וְנִיצַּלְתָּ הֵימֶנּוּ דְּתַנְיָא כָּל הַבָּא דְּבַר עֶרְוָה לְיָדוֹ וְנִיצַּל הֵימֶנּוּ עוֹשִׂין לוֹ נֵס גְּבִרֵי כֹּחַ עֹשֵׂי דְּבָרוֹ לִשְׁמֹעַ בְּקוֹל דְּבָרוֹ כְּגוֹן רַבִּי צָדוֹק וַחֲבֵירָיו

- soldiers [nosei keisar] who guarded me all night. They said to him: Perhaps a matter of forbidden intercourse presented itself to you and you were saved from it, which is why a miracle occurred for you. As we learned: With regard to anyone to whom a matter of forbidden intercourse presented itself to him and he was saved from it, a

miracle is performed for him. As it says: “Mighty in strength who fulfill His word, hearkening to the voice of His word” (Psalms 103:20). This is referring to one such as Rabbi Tzadok and his colleagues.

- רַבִּי צָדוֹק תְּבַעְתֵּיהּ הָהִיא מַטְרוֹנִיתָא אָמַר לַהּ חָלַשׁ לִי לִיבַּאי וְלָא מָצֵינָא אִיכָּא מִידֵּי לְמֵיכַל אֲמַרָה לֵיהּ אִיכָּא דָּבָר טָמֵא אָמַר לַהּ מַאי נָפְקָא מִינַּהּ דְּעָבֵיד הָא אָכֵיל הָא שְׁגַרַת תַּנּוּרָא קָא מַנְחָא לֵיהּ סָלֵיק וְיָתֵיב בְּגַוֵּיהּ אֲמַרָה לֵיהּ מַאי הַאי אָמַר לַהּ דְּעָבֵיד הָא נָפֵיל בְּהָא אַמְרַהּ לֵיהּ אִי יָדְעִי כּוּלֵּי הַאי לָא צַעַרְתִּיךְ

- To what is this referring? Rabbi Tzadok was enticed by a certain noblewoman to engage in sexual intercourse with her. He said to her: My heart is weak and I am incapable at present; is there something to eat that can strengthen me? She said to him: There is something non-kosher. He said to her: What difference is there? One who performs such an act eats such food as well. She lit the oven and placed the non-kosher food in it to roast. He climbed and sat in the oven. She said to him: What is the meaning of this? He said to her: One who performs this act falls into this, i.e., the fires of Gehenna. She said to him: If I had known that the matter was so serious for you, I would not have caused you such anguish.

- רַב כָּהֲנָא הֲוָה קָמְזַבֵּין דִּיקוּלֵי תְּבַעְתֵּיהּ הָהִיא מַטְרוֹנִיתָא אָמַר לַהּ אֵיזִיל אֶיקַשֵּׁיט נַפְשַׁאי סָלֵיק וְקָנֶפֵיל מֵאִיגְּרָא לְאַרְעָא אֲתָא אֵלִיָּהוּ קַבְּלֵיהּ אָמַר לֵיהּ אַטְרַחְתַּן אַרְבַּע מְאָה פַּרְסֵי אֲמַר לֵיהּ מַי גְּרַם לִי לָאו עַנְיוּתָא יְהַב לֵיהּ שִׁיפָא דְּדִינָרֵי

- The Gemara further relates: Rav Kahana would sell baskets woven from palm leaves to women. He was enticed by a certain noblewoman to engage in intercourse with her. He said to her: Let me go and adorn myself beforehand. He ascended to the roof and fell from the roof toward the ground. Elijah the prophet came and caught him. Elijah the prophet said to Rav Kahana: You have troubled me to travel four hundred parasangs [parsei] to save you. Rav Kahana said to him: What caused me to be in this situation of temptation? Was it not poverty, as I am forced to engage in a trade that leads me to come into contact with women? Elijah gave him a basket [shifa] full of dinars, to spare him from having to work as a salesman.

- **בן יהוידע** על מס. קידושין: כָּל הַבָּא דְּבַר עֲבֵרָה לְיָדוֹ וְנִצָּל הֵימֶנָּה, עוֹשִׂים לוֹ נס) תהלים קג, כ .(נראה לי בס"ד מדה כנגד מדה הוא כפה טבעו ושינה טבע התאוה הטבועה באדם לכך יעשה לו נס שהוא שינוי הטבע כי כל דבר שינוי הטבע נקרא נס.
ועוד נראה לי בס"ד שאם בא לידו דבר עבירה ולא חטא הרי זה מקדש שם שמים בפועל ובזה יהיה יחוד קודשא בריך הוא ושכינתיה למעלה שהוא חיבור וזווג בחינת שם הוי־ה במלוי אלפין שעולה מ"ה]יו"ד ה"א וא"ו ה"א = 45] ובחינת שם אדנ־י [65]שעולה ס"ה דשניהם עולין נס =65+45] [110כסוד מה שאמר רבינו האר"י ז"ל על מאמר)שבת קד. (מ"ם וסמ"ך שבלוחות בנס היו עומדים

ולכן זוכה זה שיעשו לו נס למטה על ידי השפע של חבור ב' שמות הנזכרים שהם מספר נס.
גם אפשר לפרש עוד בס"ד הטעם דידוע שכר מצות בהאי עלמא ליכא והקשו והא כתיב)דברים כד, טו (בְּיוֹמוֹ תִתֵּן שְׂכָרוֹ? ותרצו דאין שכר לאדם מצד הדין כדי שצריך לנהוג בו דין 'בְּיוֹמוֹ תִתֵּן שְׂכָרוֹ' אך כתבו זה תינח על שכר מצות עשה דהשם יתברך אמר מִי הִקְדִּימַנִי וַאֲשַׁלֵּם)איוב מא, ג (אבל שכר שמירת לא תעשה שהוא כבישת תאות היצר הרע לזה יש שכר מן הדין ואין בזה טענת מִי הִקְדִּימַנִי דהכל בידי שמים חוץ מיראת שמים)ברכות לג:(, ולכן הבא דבר עבירה לידו ולא חטא דיש לו שכר מן הדין בהאי עלמא לכן עושין לו נס בהאי עלמא.

- אֵיכָא מִידִי לְמֵיכַל?. נראה כונתו בתחלה היתה להעביר הזמן עד שיחשוב ויתבונן בדעתו לעשות איזה אופן להציל עצמו ממנה ולכן דחה הענין לפי שעה בדבר זה שתכין המאכל וכאשר אמרה שלא יש לה מאכל מזומן כי אם איכא דבר טמא שצריך לו צליה אז תכף צייר בדעתו לעשות אופן זה שעשה אחר כך.
ולכן אמר לו שתעשה לו כדי שתבעיר התנור באש ואז הפיל עצמו לתוך האש ולא נשרף ולא נכוה מדה כנגד מדה דהיצר הרע של העבירה הוא אש המחמם לבו של אדם ומבעיר בו אש התאוה וכמו שאמרו בגמרא לקמן על רב עמרם חסידא דאשבעיה ליצריה דיפוק מיניה ונפק כי עמודא דנורא ואמר ליה חזי דאת נורא ואנא בשרא ועדיפנא מינך.

- **מגילת ספר** כולל תולדות וזכרוגות איש האלהים ורב פעלים , **הרב הגאון הגדול מוהר״ר יעקב ישראל עמדן הנקרא יעב״ץ** , אשר כתב בעצמו על ספר דף 82-81: ״גם נעשה לי נס שם ביחוד בעניני הנפש , נס מעין של יוסף הצדיק ובקצת יתר , כי הייתי אז בחור רך בשנים בכל תוקף חומי , וזמן רב שפרשתי מביתי, והייתי רעב לאשה הרבה , ושם היתה מזדמנת אלי אשה פנויה , ילדה יפת תואר מאד , קרובתי בת דודי מתיחדת עמי, והעיזה פניה להראות לי חבה יתירה להקריב אצלי, כמעט נשקה לי, נם בהיותי שוכב במטתי באה לכסותי היטב במצע, כלומר דרך חבת קרובה, ובאמת שאם הייתי שומע לעצת יצרי, לא היתה מונעת ממני חפצי כלל, וכ״פ היה קרוב הדבר ח״ו לצאת לפועל כאש בנעורת, פעמים רבות לא היה שום אדם בבית עמי זולתה, נם לא היו רגילים לבוא, כי היו שרוים בחנות על השוק, כל היום טרודים במחיתם, אם לא היה הי״ת נותן לי כח עצום, יתר שאת ויתר עז, להתגבר על יצרי הנלהב, שכמעט כפה אותי לעשות צרכיו פ״א, לולי חסדי ה' כי רבו עלי, לעמוד בזה הנסיון הנפלא מאד יתר מכל הנסיונות, כי הייתי איש בבל תוקף כחי ויצרי , ואשה יפה ונעימה מאד לנגדי, ומראה לי כל עניני חבה וקריבה פעמים הרבה, וקרובה היתה ופנויה וילדה רכה , נתאלמנה מקרוב, ואולי טהורה או מטהרת אם הייתי רוצה, והייתי בטוח בכל אופן שלא תגלה סודי, אם הייתי חפץ למלא תאותי וחפצי בה, וכבשתי יצרי, והמתי חומתי , והסכמתי להרגו ולבי חלל ולא [מלאתי תאותי], וברוך ה" הנותן ליעף כח, שנצלתי מאש ולהבה זאת. בשכר זאת אנצל אני וצאצאי עד עולם מאשו של יצה״ר ומאשה של גיהנם כי״ר אמן . ובכאן נכלל משאלי הזה בכמה זמנים ומקומות שונים, אשר מכולם הצילני ה' , ויצילני לי ולזרעי עד עולם מכל פגע רע . ביחוד כמה גדול כח ונסיונות היצר, וכמה רשתות פורש לרגליו של אדם *רק בשום [אופן] לא היה הדבר קל ופשוט , מזמון נכון בעיני היצר ובטוח מלהתודע , ישתבח העוזר ומציל . בענין הנ״ל אז נודע לי ואז ידעתי , כי עכ״ז הבחירה חפשית [ביד] ה', ולא יעזבנו בידו , אשרי אדם עוז לו בו ,רגלי חסידיו ישמור.

- Translation of the aforementioned story from the doctoral thesis by Rabbi Jacob J. Schacter (Rabbi Jacob Emden: Life and Major Works, R. Jacob J Schacter unpublished PhD thesis, Harvard 1988):

  "A miracle also occurred to me, especially relevant to matters spiritual. (It was) a miracle similar to that of Joseph the righteous and (even) slightly more so. I was a young man, tender in years, in the full strength of my passion. I had been separated from my wife for a long time and greatly desired a woman. A very pretty unmarried young girl who was my cousin happened to meet me there and was alone with me. She brazenly demonstrated great love to me, came close to me and almost kissed me. Even when I was lying in my bed, she came to cover me well on the couch, in a close loving manner. Truthfully, had I hearkened to the advice of my instinct she would not have denied my desire at all. Several times it (indeed) almost happened, as a fire (consumes) the chaff.

  "Frequently there was no one in the house with me but her. They (i.e., the members of her family) were also not accustomed to come for they stayed in the store on the marketplace, occupied with their livelihood all day. Had God not given me great strength, the excellency of dignity and the excellency of power (Gen. 49:3), to overcome my fiery instinct which once almost forced me to do its bidding, (and) were it not for the grace of God which was great upon me, (I would have been unable) to withstand this very powerful temptation, greater than all temptations. I was a man at the prime of my strength and passion. There was a very pleasant beautiful woman before me who demonstrated for me all manner of love and closeness many times. She was related to me, unmarried, a tender child and recently widowed. She may have been ritually pure or would have ritually purified herself had I requested it. If I had wanted to fulfill my passionate desire for her, I was absolutely certain that she would not reveal my secret. I controlled my instinct, conquered my passion and determined to kill it. My heart was hollow and I did not. Blessed be the Lord who gives strength to the weary for I was saved from this flaming fire."

- בספר **תולדות ומכתבי החפץ חיים זצ״ל** (דף פ״ד) כתוב, החפץ חיים זצוק״ל בשבתו בעיר סנאווסק היה דר בשכנות עם אחד, והייתה שם עלמה שיצאה ונכנסה כמה פעמים לבית החפץ חיים, והיה החפץ חיים מטה ראשו לצד אחר... פעם קרה בישבו עם בני החבורה ועוסק בד״ת, והיא יוצאת ונכנסת כפעם בפעם ולא יכול להסאפק ואמר לה, וואס דרייט איהר זיך ארום, וואס האט איהר צו אונס, איהר מיינט אז מיר זיינען מלאכים. [פי׳, למה את מסתובבת כאן, מה את רוצה ממנו, את חושבת שאנו מלאכים] ויצאה בנזיפה.

- **ספר הסתכלות בהלכה**, דף קנד: כתוב בספר השמועה, שפ״א הלכו יחד **מרן החזון איש זצ״ל והרה״צ ר׳ זליג שפירא זצ״ל**, ובאמצע הדרך עברה לפניהן אשה מבוגרת. התחיל החזון איש לרוץ

בכדי להקדים האישה, ושאלו ר׳ זליג על זה. השיבו החזון איש, שיצר הרע לדברים אלו הוא גם בעת זקנה ושיבה.

- **Sefer Zos Brisi** p.43: Once, a *talmid* asked **Rav Elyah Lopian Z"TL** permission to attend a cousin's wedding in a different city. Upon hearing which city it was, Rav Lopian was reluctant to grant permission. "That city is well known for the improper mode of dress of its citizens," he said. "It is no place for a *ben Torah."* The *talmid* respectfully argued. "*Rebbi,* I work very hard on guarding my eyes and thoughts. I will not be affected by that place." Rav Lopian responded, "In that case you should see a doctor, because obviously you're not well. I am already past 90 and blind in one eye, and I know that such sights would affect me. And you are so sure that they will not affect you?" (In Yiddish he told him you with your two meaty eyes don't think you'll be affected - מיט דיין צוויי פליישיק אויגן)

- When **רבי הענאך לייבאוויטש זצ״ל** was walking with a Talmid and a woman dressed in a very non-tznius manner walked in front of them, he remarked to the Talmid "that is why chazal say ״אחורי ארי ולא אחורי אשה

- Orchos Tzaddikim: A Treasure for Life - Insights to the Classic Guide on Character Perfection by Rabbi Avrohom Yachnes – The Gate of Shame p.149: "Who are you trying to fool?" Walking one day, the **Kotzker Rebbe** noticed one of his students turn to the side of the road and face a nearby wall to avoid seeing an immodestly clad women walking in his direction. The Rebbi approached and whispered into his students ear that it would be better to look at the woman and think of the wall, than to look at the wall and think of the woman.

- **ספר רבינו הגדול אמרו** - פרקי זכרונות עובדות והנהגות **שנשמעו מפי מרן רבי יצחק טובי ווייס שליט"א** מרא דארעא דישראל - מו"ר הגאון רבי נפתלי שאקאוויצקי זצ"ל: כשלמדתי בכולל ביגייטסהעד', קרא לי יום אחד וסיפר לי שיש בחור אחד בישיבה שהוא בעצבות ומרה שחורה מפני חטאות נעורים, ואמר שהוא זוכר שבימי **רבו החפץ חיים זי"ע** היה גם כן מעשה כזה עם בחור והחפץ חיים זי"ע לקחו עמו לבית דין, ואמר בפניהם שהוא מקבל על עצמו את כל עבירותיו של הבחור. ואמר לי מו"ר זצ"ל שהוא גם כן יעשה כזאת בפני בית דין, ואני בתוכם, וכך עשה, והכל בכדי שהבחור יצא מעצבות ויתרחק מכאן ואילך בעבודת השי"ת.

- **ספר שמע בני חלק א' הנהגות והדרכות בארחות חיים** - מאת הגאונים רבי מאיר חדש זצ"ל רבי בן ציון ברוק זצ"ל רבי דב כ"ץ זצ"ל רבי מרדכי צוקרמן זצ"ל רבי זיידל אפשטיין זצ"ל רבי אליעזר פלצ'ינסקי זצ"ל רבי יוסף כהן זצ"ל עם הארות ועיונים בדבריהס מאת בנימין פינחס לובאן בהרה"ג ר' חיים מנדל זצ"ל - **ר׳ מרדכי צוקרמן זצ"ל** - בחור הנכשל באיסורי תאוה (הארכנו בענין זה לקמן עמ' 381) דף: 241: בדרך כלל, רוב העצבות בבחורים נובעת מתאות נשים. למעשה זהו אחד מהנסיונות הגדולים של בחור, להתמודד עם תאוה זאת. יש בחורים הבאים לידי עצבות מחמת זה

שיש להם תאות נשים חזקה, שהם סוברים שזהו פגם וחסרון אצליהם. עליהם לדעת שאין זה חסרון, שגם לדורות הקודמים היתה להם תאוה זאת. איני מאמין שהתאוה והנסיון של היום גדולה מהתאוה והנסיון של הדורות הקודמים.423 הרי התאוה נובעת מעצם טבע האדם, שכן הטביע הקב"ה תאוה זאת בטבע האדם. לכן מוצאים אנו בספרים שכתבו הדורות הקודמים שהם מדברים הרבה על דברים אלו. כן מצינו בפירוש ישן על הוידוי של יוה"כ, שזהו אחד מעיקרי הוידוים ביוה"כ.

- יש דעה בגמרא (סוטה לו,ב) שאפילו יוסף הצדיק החליט לרגע לזנות עם אשת אדוניו, ורק ניצל משום שראה דמות דיוקנו של אביו. משמע מדברי חז״ל שלא היתה מחשבה זאת חטא כלל, כי מחמת גודל קושי הנסיון לא היתה אפשרות ליוסף שלא לחשוב כן. (גדלותו של יוסף הי׳ שהרגיש כ"כ "שויתי ה' לנגדי תמיד", עד שהרגיש שהוא עומר יחד עם אביו, ועי"ז ניצל מן העבירה.) וכן איתא בסדר הדורות, דעה אחת, שרבי מאיר בצעירותו נשתכר ונכשל בזה. וכן בישיבות בדור הקודם קרה הדבר שחטאו בזנות ממש.426 הי' מעשה בישיבת ראדין שבחור אחד קלקל עם בחורה (ומחמת כן התחתן עמה). החפץ חיים לימד עליך זכות, אמר שיש אנשים שבטבעם הם "מכונה חמה" וקשה להם מאד להזהר. גם בישיבת וולוז״ין הי׳ מעשה בשני בחורים שנכשלו באיסור זנות, אחד ביקש מהנערה שתלך מקודם למקוה, ואחד קלקל עמה בשעת נדתה. את זה שביקש שהיא תלך למקוה סלקו מהישיבה, ואת זה שקלקל בשעת נדתה לא סלקו, שלמדו עליו זכות שיצרו התגבר עליו פתאום.428

- האדם נברא עם יצר הרע חזק לתאות נשים, ותאווה זו חזקה יותר משאר תאותיו. כן משמע מהתורה עצמה (דברים ה, יח) שחילקה את איסור לא תחמוד לשנים, "ולא תחמד אשת רעך, ולא תתאוה בית רעך שדהו ועבדו ואמתו שורו וחמרו וכל אשר לרעך", לרמז שהתאוה ל"אשת רעך" תאוה אחרת לגמרי מהתאוה ל"בית רעך". (אגב, יש ווארט מהרבי מקוצק, שלכאורה "וכל אשר לרעך" מיותר. ואמר שכתוב כן כדי לתת עצה טובה איך לא יחמוד את אשת רעך בית רעך וכו', להתבונן שהברכות שיש לרעך באות יחד עם "כל אשר לרעך", רוצה לומר עם כל בעיותיו וצרותיו, ואי אפשר לזכות בטוב בלי לקבל גם את הרע.) משום שתאות נשים חזקה משאר כל התאות, לכן יש איסור להסתכל באשת רעך שמא יבוא לידי עבירה, ואין איסור להסתכל בבית רעך.

- פעם שמעתי (איני יודע אם זה מוסכם) ששאלו את הגר"א, איזה יצר הרע יש לך? וענה הגר"א, אינך יודע, יש לי יצר הרע חזק עד מאד לזנות עם אשת איש רוצה לומר שיצרו של צדיק יותר חזק מיצרם של שאר בני אדם, כמו שאמרו חז"ל (סוכה נב,א) ״ובתלמידי חכמים יותר מכולם ... כל הגדול מחבריו יצרו גדול הימנו״ אלא שיש לצדיק הכח להתגבר על יצרו, והסיכוי שצדיק יכשל הוא הרבה פחות משאר בני אדם.

- Footnote 423 - **בקונטרס החינוך בדורנו מאת הגאון ר' הושע אייכנשטיין שליט"א**, לא הסכים עם זה (עם סב) "על ההורים לדעת שהילדים עוברים היום נסיונות שאנו כהורים לא חלמנו עליהם, הדור היום שונה בעצם מהותו מן הדורות הקודמים. למשל, רוח המתירנות וכל תרבות המערב החודרת אלינו דרך המכשירים וכלי התקשרות, השינוי הגדול בכל המושגים של קדושה וצניעות, המוסכמות החברתיות כלפי מעשים מסוימים, שבטלו, וכל האווירה של פריקת עול. זו רוח שונה לגמרי, והילדים גדלים בצורה שונה ממה שאנו גדלנו". (וע"ש בעמ' כה-כח שהאריך בזה.)

- Footnote 426 - כתוב **בספר העולם בבנינו מהגר"ד אברהמי זצ"ל** (עמ' יג) "ועל כן מקובל בין המחנכים, שלנער בגיל הטיפש עשרה (היינו בין י' עד כ') בזמנינו (בשנים הקודמות היו החיים אולי רציניים יותר) אין משמעות לכל תקלה שבאה על ידו, אפילו הקשה ביותר, תהי' אשר תהי', כי זה תוצאה של גיל העובר, וקשה להחשיבו אפילו לחוטא, והוא כמעט בבחינת אונס. ורק צריך להחדיר לו שידע שחייו לא יהיו תמיד כמו שהוא רואה אותם בעת, והוא ישתנה, הוא יעבור לעולמות אחרים. למצבים אחרים שלא יאמין בעצמו אח"כ איך מאליו השתנה טבעו ועולמו. וכל מה שצריך אותו נער לדעת, שישמור מסגרתו ולא יצא מהמסגרת של הישיבה בגלל מסקנותיו שאינו ראוי להצלחה בתורה הקדושה וכו', ושיסמוך רק על קבלת אבותיו ורבותיו. שיתחזק בלימוד ובתפילה עם כל הניסיונות הירידות והפגמים, כי אח"כ הכל כחלום יעוף בצל עובר וכרוח נושבת.

- ..... וכפי שרואים כיום, כידוע מתוך הנסיון, שישנם יהודים יקרים מפז, בעלי בתים, וכן רבנים, רמי"ם, מחנכים דגולים וכו', שבגיל הטיפש עשרה יתכן שעברו על חייבי מיתות ב"ד. מי בחילול שבת, ומי בגניבות, ומי בעריות וכו. ועם הזמן התייצבו בדרך הישר".

- Footnote 428 - איתא **בספר מעשה איש** (חלק ז עמ׳ נה.), "הוה עובדה בבחור ישיבה שנתפס בגניבות, שגנב מכספי הבחורים, ואמר **מרן החזו"א** (למשגיח הנ"ל שלא יסלקוהו מהישיבה, כי זו תאוה היא, ובשביל תאוה לא זורקים, ורק צריך לפקוד עליו עין ובמשך הזמן בשישקיע עצמו בתורה יחלש כח התאוה ויוסר ממנו"

- Footnote 433 - אות ז׳:- משום שהגדול מקפיד ומצטער מאד על נדנוד חטא כל דהו, ונמצא שהוא קרוב תמיד לקלקל את היראה על ידי ביטול השמחה" (**ספר קיצור כללי העבודה** עמ' 10). וכעין זה כתוב **בספר בית קלם** (עמ' תקל) "כל מה שהענין שחושב יותר נעלה, שולט עליו בלבול הדעת להפריעו ממעשיו".

תיקונים ותשובה

- **ר׳ אליהו דסלר** - מכתב מאליהו חלק ד׳ - ניצוצי נגה עם. 282: איך האדם מוצא את עצמו האדם מוצא את עצמו בשלשה דברים: (א) בהתבודדותו. (ב) בהיותו נותן ולא נוטל. (ג) כששואף להיות ולא להשיג ולקנות.

- **בגמרא סוכה נ״ב:ב:** אָמַר רַבִּי יוֹחָנָן אֵבֶר קָטָן יֵשׁ לוֹ לָאָדָם מַרְעִיבוֹ שָׂבֵעַ מַשְׂבִּיעוֹ רָעֵב שֶׁנֶּאֱמַר כְּמַרְעִיתָם וַיִּשְׂבָּעוּ וְגוֹ׳

- **כלי יקר** על בראשית ל"ט:ו: כי אם הלחם אשר הוא אוכל. פירש רש״י היא אשתו, כמ״ש ולא חשך ממני מאומה כי אם אותך באשר את אשתו, וקרא לאשתו בכנוי לחם כי כמו שהלחם משביע לכל חי יותר מן כל דבר הזן, כך בעילות של היתר משביעים אותו אבר, לאפוקי בעילות של איסור אינן

משביעים, כמרז״ל (סוכה נב:) אבר קטן משביעו רעב וארז״ל (סנהדרין עה) שניטל טעם ביאה וניתן לעוברי עבירה, כי אין יצרו תוקפו כי אם בדבר איסור, ולכך אמרו רז״ל (סוטה ד:) כל הבא על אשה זונה לסוף מבקש ככר לחם ואינו מוצא שנאמר (משלי ו כו) כי בעד אשה זונה עד ככר לחם, וענשו מדה כנגד מדה לפי שעזב את אשתו שנקרא לחם ודבק בזונה שאינה לחמו על כן יחסר לחמו.

- בספר **ארחות חיים/כתר ראש (מרבי חיים מוואלאזין)** - בסוף סידור הגר"א, סי' קלה: הסתכלות עריות ושיחתן אמר, זה הכלל כל מה שיגדור א״ע ויפרוש מראיה אח״כ אם יראה ויביט יבער בו היצר כאש. אלא כשדעתו לילך בשוק יתפלל ויבקש רחמים לבל יכשל חס ושלום בשום נדנוד חטא והרהור עבירה ר״ל.

- בספר **"קריינא דאגרתא" (ממרן הסטייפלר)** חלק א אות טו, דף כו: יתפלל אפילו מאה פעמים ביום תפילה קצרה להנצל מאותו עון ומהרהור כי אף על פי שידמה לו שכבר התפלל פעמים אין ספור ולא פעל, אל יתייאש כלל כי ידע נאמנה שסוף סוף תפלות לא תחזור ריקם וימים יגידו.

- **Sefer Zos Brisi** p. 137: The **Steipler** writes in a letter, “You should regularly pray at the end of *Shemoneh Esrei*, before going back three steps, for yourself and for others, that you be saved from this bitter sin and from other sins as well. You may say this *tefillah* in any language if you are more fluent in that language than in *Lashon HaKodesh.*” **Rav Chaim Kanievsky**, *shlita*, was asked which is preferable: to recite Rav Chaim Volozhiner’s *tefillah*, or a *tefillah* that one composed in a language in which he is fluent. Rav Chaim responded, כרצונו (“Whatever he prefers”). Rav Chaim was also asked if there is any other place in *davening* other than the conclusion of *Shemonah Esrei* where one should have in mind to be saved from these sins. He responded, “בשומע תפילה” [i.e., in the 16th *bracha* of *Shemonah Esrei*.]

- **ספר שמירת הלשון (ל׳החפץ חיים)** חלק שני חתימת הספר פרק ג. התעוררות ללימוד המצוות, וסגולת ציצית: ...והנה מפשטות הכתוב משמע, שראית הציצית תועלת היא להזדרז במצות ה׳ ולא לתור אחר עיניו. ואם כן מה נכון הוא לראות אותם כמה פעמים ביום, ובפרט בעת שעולה איזה מחשבה שאינה טהורה על לבו, או איזה כעס, טוב מאוד להסתכל אז בציצית ואז יפקע היצר.

- **מלבי״ם** פ׳ בשלח על הפסוק אני ה׳ רופאך: יהיה זה לרפואה אל חולי הנפש. והנה הודיע להם שהתורה והמצוות שצוה ה׳ לבני ישראל לא היו הצווים כדרך האדון המצוה על עבדו, רק כדרך הרופא המצווה את החולה, רצוני שהאדון המצוה אל עבדו באו הצווים לצורך האדון המצוה שיעבוד עבודתו, ואם יעבור על פקודותו ויעניש אותו, אין העונש מקושר עם חטאו, רק העונש תלוי ברצון האדון וחרון אפו בו על שלא עבד עבודתו כראוי, אבל הרופא המצוה את החולה באו הצווים לצורך החולה שנצטווה, ואם יעבור על פקודתו העונש רצוף בהחטא עצמו לא בהרופא, וכן המצוות שציווה ה׳ אותנו אינם לצורכו רק לצרכנו לרפאות חולי נפשנו, ואם נעבור על מצותיו העונש רצוף מהעברה עצמה

- "צדקת הצדיק" (**רבי צדוק הכהן**, עמ' 52, סי' קנו): תיקון למקרה לילה (וגם במזיד נקרא כן בלשון הכתוב ובדרז"ל...) להאמין באמונה שלימה שאין שום מקרה בעולם כלל...

- **תניא ליקוטי אמרים** פרק ז: אך החיות שבטפות זרע שיצאו ממנו לבטלה אף שירדה ונכללה בשלש קליפות הטמאות הרי זו עולה משם בתשובה נכונה ובכוונה עצומה בקריאת שמע שעל המטה כנודע מהאר"י ז"ל ומרומז בגמרא כל הקורא קריאת שמע על מטתו כאלו אוחז חרב של שתי פיות כו' להרוג גופות החיצונים שנעשו לבוש לחיות שבטפות ועולה החיות מהם כידוע לי"ח.

- **מדברי הרמב"ם** (ה' איסו"ב פרק כב, כא): וְכֵן יִנְהֹג לְהִתְרַחֵק מִן הַשְּׂחוֹק וּמִן הַשִּׂכְרוּת וּמִדִּבְרֵי עֲגָבִים שֶׁאֵלּוּ גּוֹרְמִין גְּדוֹלִים וְהֵם מַעֲלוֹת שֶׁל עֲרָיוֹת. וְלֹא יֵשֵׁב בְּלֹא אִשָּׁה שֶׁמִּנְהָג זֶה גּוֹרֵם לְטָהֳרָה יְתֵרָה. גְּדוֹלָה מִכָּל זֹאת אֲמְרוּ יַפְנֶה עַצְמוֹ וּמַחֲשַׁבְתּוֹ לְדִבְרֵי תּוֹרָה וְיִרְחִיב דַּעְתּוֹ בַּחָכְמָה שֶׁאֵין מַחְשֶׁבֶת עֲרָיוֹת מִתְגַּבֶּרֶת אֶלָּא בְּלֵב פָּנוּי מִן הַחָכְמָה. וּבַחָכְמָה הוּא אוֹמֵר (משלי ה יט) "אַיֶּלֶת אֲהָבִים וְיַעֲלַת חֵן דַּדֶּיהָ יְרַוּךְ בְּכָל עֵת בְּאַהֲבָתָהּ תִּשְׁגֶּה תָּמִיד."

- בספר **ארחות חיים/כתר ראש (מרבי חיים מוואלאזין)** (בסוף סידור הגר"א, סי' קלג') - תשובה להנכשל בעון קרי כמעט בפשע ר"ל הוא כשעוסק בתורה אין צריך לדאוג כלל...והראה לו [לגר"א] מאמר בתיקונים ובספרי מוסר המחמירים מאד בענין זה.... אבל בסוף המאמר בתיקוני זהר נמצא דבר טוב למבין שכתב בתיקון כ"א וכ"ב אבל אורייתא [שלימוד תורה] אורך ימים בימינה כו' פי' שמצלת מן המיתה, ובשמאלה עושר וכבוד שמצלת מן היסורים קשים כמיתה. והספרי מוסר לא הביאו זאת וכו':

- בספר **משנה ברורה** סימן תרטו סק"ג בענין הרואה קרי בליל יום הכפורים: אבל כשיודע שבא מחמת הרהור וכדומה... איתא בספרים דעיקר תיקון למי שנכשל ח"ו בזה שיתחזק מכאן ולהבא בימי חיין בלימוד התורה וזכות התורה תגין עליו וכדאיתא במדרש תנחומא אם חטא אדם ונתחייב מיתה לשמים מה יעשה ויחיה אם למוד לשנות פרק אחד ישנה שני פרקים ואם למוד לשנות דף אחד ישנה שני דפים. [ואם אינו יודע ללמוד יתעסק עכ"פ במידת הצדקה והחסד ויחיה כמו שנאמר רודף צדקה וחסד ימצא חיים צדקה וכבוד עי"ש במדרש] ועיקר לימוד התורה יהיה ע"מ לקיים דהלומד ואינו מקיים נוח לו שלא נברא כמו שאחז"ל וגם לא יהיה בכחה להגין עליו ח"ו:

- **מכתבים שכתב מרן רבי אהרון לייב שטיינמן זצ"ל**: כל פעם שנתעורר לך, תחשוב בלבך הנה כעת יש לי אפשרות לכל הפחות בפעם הזה להתגבר על היצר הרע וזה זכות גדול מאד, וכן תחשוב כל פעם, ובסייעתא דשמיא תנצל. מה שנוגע על העבר ודאי אתה מתחרט, ועיין בכתר ראש אות קל"ג שמבואר שלימוד התורה מכפרת על העבר אם עושים תשובה בחרטה, והוא רחום יכפר על עונותיו אמן.

- **ספורנו** על הפסוק: וַיֹּאמֶר יְהוָה אֶל־קַיִן לָמָּה חָרָה לָךְ וְלָמָּה נָפְלוּ פָנֶיךָ (בראשית ד:ו): ולמה נפלו פניך כי כשיש לקלקול איזו תקנה אין ראוי להצטער על מה שעבר אבל ראוי להשתדל להשיג תקון לעתיד:

- ובהערת **אוהלי חיים** שם הערה נח' מביא מספר **שני לוחות הברית (של"ה הקדוש)**: ...אלו החסידים המחמירים לומר אין תיקון לחטא הזה ר"ל... הם המרבים פושעים בישראל ומרחיקים מלבא תחת כנפי השכינה אשר בעל העון... בשמעו אלה אומר אין תשובה לחצי דבר, וכאשר אבדתי אבדתי כו', ואלו [החסידים] גורמים גלות השכינה, ואינן נקראים חסידים כי אם חסרים ועונשם גדול למאוד. ובהערה ס': עי' ב**של"ה** ובספר **יסוד יוסף** עשרה סבות להוצאת ז"ל ר"ל וחד מנהון דאגה ויגון.

- בספר **ארחות חיים/כתר ראש (מרבי חיים מוואלאזין)** (בסוף סידור הגר"א, סי' סג:) מי שזהיר ללמוד בלילה ג׳ שעות לשמה מוחלין לו על כל עונותיו זולת עבירות שבין אדם לחבירו כי כוחות הנפש אינו שב ונתקן אלא בת״ת

- **ספר אמרי מנחם** - פרשת וישב: ...העצה היעוצה לזכות לתיקון הברית היא האמונה, להאמין שאורו של השי"ת מגיע גם שמה בתוך הסט"א, כי לית אתר פנוי מיניה ואפילו במקומות הנמוכים ביותר שם הוא, בבחי' מלא כל הארץ כבודו (ישעיה ו, ג) ומלכותו בכל משלה (תהלים קג, יט), ועי"ז זוכה לצאת מתחת רשות הסט"א ובא לקדושת היסוד, כמאמר הכתוב (חבקוק ב, ד) וצדיק באמונתו יחיה, ר"ל ע"י אמונה זוכה לשם צדיק ומשיג החיים שהוא קדושת הברית (עי' תיקו"ז סט ע"ב). וזהו שאמר דוד המלך ע"ה (תהלים כג, ד) גם כי אלך בגיא צלמות לא אירא רע כי אתה עמדי, ר"ל יען אשר הנני מאמין כי אתה עמדי, בבחי' מלא כל הארץ כבודו, לכן לא אירא רע, כי עי"ז אני מגיע לתיקון הברית:

- בספר **נתיבות שלום** מאמר אחד עשר ש'בת ב'ו ת'שוב השבת היא השער להיכל התשובה. אני ישנה ולבי ער קול דודי דופק פתחי לי אחותי רעיתי יונתי תמתי (שה"ש ה). אני ישנה בימות החול שהם בבחי' שינה ולבי ער בש"ק... הרי בש"ק הקריאה היא פתחי לי אחותי רעיתי יונתי תמתי, כי בש"ק נפתח השער להיכל התשובה, וכמאמרם ז"ל המשמר שבת כהלכתה אפילו עבד ע"ז כדור אנוש מוחלין לו, ואיתא בספה"ק שב"ת נוטריקון ש'בת ב'ו ת'שוב...

- **והחיד"א** בנחל קדומים (פר' נצבים) עה"כ ושבת עד ה"א כתב, ושב"ת אותיות ושב"ת, שהתשובה והשבת צריכים זה לזה, והתשובה לא תכון אם לא בכח ש"ק, מכיון שע"י החטא שנכשל בו האדם ממשיך על עצמו טומאה בפנימיותו ובחיצוניותו, וע"י תשובה וחרטה ובכיות מתקן רק את הטומאה החיצונית, אבל את הטומאה הפנימית א"א לתקן רק בכח ש"ק שבה מאיר בנשמתו אור האלקות ויזכה לניצוץ אור השכינה אשר מגרש מתוכו את כל כוחות הטומאה הפנימיים. וזה שהכתוב אומר ושב"ת עד ה"א, כלומר, רק בכח השבת אפשר להגיע לתשובה מושלמת, בחי' עד ה' אלקיך, לחזור ולהתחדש כקטן שנולד. והדברים אמורים ביותר לענין פגמים דאיתמר עלייהו בזוה"ק (ח"א סב.) שאין תשובה רגילה מועילה להם רק תשובה עילאה, והטעם כי הם הגורמים טומאה פנימית שא"א להיטהר הימנה בתשובה וחרטה בלבד אלא בצירוף כח הש"ק, שאורה מטהר פנימיות נפשו עד שנעשה כקטן שנולד ממש, וזו בחי' תשובה עילאה. וזה שאחז"ל המשמר שבת כהלכתה אפילו עע"ז כדור אנוש מוחלין לו, כי ע"ז היא מהחטאים הגורמים טומאה פנימית, וע"כ רק בכח הש"ק יכול להיטהר. ועוד י"ל שמכל חטא נהיי פגם הן בחלקי הגוף והן בחלקי הנשמה, והתשובה של חרטה ובכיות מטהרת רק את הטומאה החיצונית היינו הטומאה והפגם שבגוף, אך לטהר את טומאת הנשמה ניתן רק בכח הש"ק שהיא התיקון לנשמה, דהיא יומא דנשמתא, ובה מאיר אור השכינה בנפשו רוחו ונשמתו של יהודי ומטהר את כל חלקי נשמתו...

- ועפ"ד יש לומר ג"כ במאמר מרן מקוברין ז"ל, עה"כ להלן אם יהי' נדחך בקצה השמים משם יקבצך ה"א ומשם יקחך, דאיתא בזוה"ק (ח"ב קלז.) דקצה השמים הוא מדת יסוד, והיינו שאפי' אם יהי' נדחך במדת יסוד משם ג"כ יקבצך המקבץ נדחי עמו ישראל. ואף שלפגמים אלו אין תשובה מועלת, אכן י"ל דהיינו בהמשך לכתוב לפני כן ושבת עד ה"א, הרומז לש"ק, דבכח הש"ק יש תיקון גם לפגמים הללו.

- וביתר ביאור י"ל, דהנה מלבד שבמעשה החטא עשה נגד רצון ה', הרי גרם ג"כ פגם למעלה, ובמה שבוכה ועושה תשובה מתקן את מה שעבר על רצון ה', אבל איך יתקן הפגימה אשר פגם כביכול למעלה, וזה הטעם שאין תשובה מועילה לפגמי ברי"ק רח"ל כי עי"ז נפלו ניצוצות הקדושה לעמקי הקליפות והר"ז כמי שהסגיר ומסר אוצרות המלך לידי אויבי המלך ואיך יתוקן פגם זה ע"י תשובתו. כמ"כ פגם ע"ז מלבד שהימרה רצון ה' הרי גרם ג"כ פגם למעלה. והעצה לזה היא רק ע"י שבת, כי בש"ק כל שולטני רוגזין ומארי דדינא כולהו ערקין ואתעברו מינה, כל כוחות הטומאה ואויבי המלך בורחים ומסתלקים מפחד ה' ומהדר גאונו, ואז אש לפניו תלך ותלהט סביב צריו. וע"ד הספור מהרה"ק ר' אהרן הגדול זי"ע מקרלין, שהחזיר בתשובה אדם בעל עבירה שבא על א"א והוליד ממזרים, אשר בעצם אין לזה תקנה בחי' מעוות לא יוכל לתקון (עי' חגיגה ט.), וע"י ששב תשובה עילאה יצאה אש ושרפה את כל הכפר יחד עמהם ונמחק הכל. גם שבת קודש היא בבחי' אש של קדושה השורפת את כל הפגמים.

- והנה אחז"ל (יומא פו:) העושה תשובה מאהבה זדונות נעשות לו כזכיות. ולכאו' נבצר מלהבין איך יתהפכו זדונות לזכיות. אכן הבי' מפני שהחטא גורם חילול השם, וכאשר יהודי עושה תשובה מאהבה נצמח מהחטא גופו קידוש השם, כי זה קדה"ש שאף אחרי שחטא כ"כ הגיע למדרגה כזו של תשובה מאהבה. נמצא כל כמה שחטא יותר מקודם, גדול יותר קידוש השם עכשיו, שמשפל מצבו מדיוטא תחתונה כה נתעלה, ולכן זדונות נעשות לו כזכיות, כי ע"י תשובתו מאהבה מהפך את חילול השם מהזדונות לקידוש השם כמו מזכיות. וכן אמרו שם היכי דמי בע"ת באותו פרק באותו מקום ובאותה אשה, והיינו כמבואר דע"י שבאותו פרק ובאותו מקום שב אליו ית' נהי' מזה עכשיו קידוש השם למעלה. אכן מדרגה זו אינה אלא בתשובה מאהבה דנצמח קדה"ש מהזדונות גופם, משא"כ בתשובה מיראה שאין בה ענין זה, ולכן מועילה רק לתקן החטא. ולכל זה אפשר לזכות בש"ק, שאז הוא בחי' תשובה מאהבה, כיון שש"ק הוא יום הדביקות, ואז התשובה מאהבה מטהרת את הטומאה הפנימית ומתקנת כל הפגמים.

- ועפ"ז יש להוסיף בהא דהמשמר שבת כהלכתה אפי' עבד ע"ז כדור אנוש מוחלין לו, דלא נזכר כלל שצריך אפי' לתשובה (עי' ט"ז ריש סי' רמ"ב). דהנה כתב הרמב"ם (הל' תשובה פ"ז) "גדולה תשובה שמקרבת את האדם לשכינה וכו', אמש הי' זה שנאוי לפני המקום משוקץ ומרוחק ותועבה, והיום הוא אהוב ונחמד קרוב וידיד, אמש הי' מובדל מה"א ישראל והיום הוא מודבק בשכינה, שנא' ואתם הדבקים בה"א חיים כולכם היום". בדבריו אלו מגדיר לנו הרמב"ם את מהות החטא והתשובה, ענין החטא הוא שעל ידו נהי' שנאוי ומרוחק ומובדל, שזה העונש הגדול ביותר מכל העונשים, וענין התשובה הוא שחוזר ושב לשרשו להיות דבוק בה' אלקיו, זה עיקר תכלית התשובה שמקרבת את האדם לשכינה. לפ"ז נבין שהמשמר שבת כהלכתה, היינו שהוא לא רק נזהר מאיסור וכו' אלא שמגיע לדרגא הראוי' של דביקות בה', הרי זו עצמה בחי' תשובה גמורה ומיד מוחלים לו...

- בספר **נתיבות שלום** חלק ב׳ השבת תיקון למדת יסוד דף פג – פד: ...אמר קוב"ה הא אית לון רפואה להההיא חובה אי אינון נטרין ליומא דשבתא דאיהו לקביל צדיק חי העולמים... ולהבנת העניין איך השבת תיקון לזה י"ל דהנה אמרו בזוה"ק שאין תשובה מועלת על הפגמים במדת יסוד כי אם תשובה עילאה, והבי' בזה שהפגם במדת יסוד הוא פגם בכל קומת האדם, תחתיים שניים ושלישים, העין רואה הוא פגם במח הדעת כידוע, הלב חומד זה פגם בלב, וכלי המעשה גומרים זה הפגם באברים, ע"כ לתקן זאת לא סגי בתשובה פשוטה, כי תשובה תתאה אינה מתקנת את כל קומת האדם. אכן הש"ק היא תיקון לכל קומת האדם. כי הש"ק היא תיקון למח הדעת, כמ"ד על השבת לדעת כי אני ה' מקדשכם, שהש"ק מקדשת את מח הדעת. וכן היא תיקון למדות הלב, ובמיוחד למדת התשוקה, כמד"כ אם תשיב משבת רגלך וגו' אז תתענג על ה'. היינו שיש בש"ק בחי' התענוג של אז תתענג על ה' שהוא התענוג הגדול ביותר, וכמ"ש בריש מסלת ישרים שכל התענוגים שבעולם הם כאין ואפס נגד התענוג הזה, וע"י אם תשיב משבת רגלך מסוגל איש יהודי להביא בקדושה את כל מדת התענוג שלו להתענג על ה'. ויש בש"ק גם תיקון למדות האברים ע"י שנשמר ממלאכות האסורות הנוגעות לכל כלי המעשה. נמצא שהש"ק יש בה שלימות כנגד כל קומת האדם וע"כ מסוגלת היא לתקן הפגמים במדת יסוד.

- ועפ"ז יש לפרש הכתוב בפ' בשלח ולא יכלו לשתות מים ממרה כי מרים הם, כלומר, בגלל הפגמים במדת יסוד רח"ל נלקחה מהם המתיקות בתורה ובעבודת ה', וז"ש כי מרים הם שע"י פגמים אלו נהפך להם המתוק למר, והתיקון לזה הוא ויורהו ה' עץ דא שבת וישלך אל המים וימתקו המים, ע"י השבת מתקן פגמים אלו, ושוב מרגיש מתיקות בתורה ומתיקות בעבודת ה' בבחי' אז תתענג על ה'.

- עוד י"ל בענין כח השבת שהיא תיקון לפגמים במדת יסוד, ע"ד שביארנו לעיל (מאמר ה) דיש בשבת ב' מדרגות, בחי' שביעי ובחי' שבת, בחי' שביעי קשורה לששת ימי המעשה, והארתה רק לפי האתערותא דלתתא של איש יהודי ובהתאם לעבודתו בששת ימי המעשה, אבל בחי' שבת היא לעילא מכל דרגין, שהארתה באתערותא דלעילא ואינה תלוי' כלל במדרגות שעומד בהן, אלא נותנים לו מתנה. והנה בחי' שבת ניתנה לישראל רק במרה לאחר שכבר יצאו ממצרים, אבל קודם לכן היתה להם בחי' שביעי בלבד השייכת לכללות הבריאה, רק אחרי יצי"מ כאשר נהיו לעם הנבחר לה"א ניתנה להם במרה המדרגה העליונה של שבת שמא דקוב"ה.

- וז"ש ויורהו ה' עץ דא שבת, בחי' שבת דייקא, כי בחי' שבת היא התיקון לפגמים במדת יסוד. שכל המבואר בזוה"ק שאין תשובה מועלת לפגמים אלו אינו כ"א בתשובה תתאה, היינו תשובה לפי כוחותיו של האדם, אבל בחי' שבת שנותנים מתנה מן השמים למעלה מכוחותיו של אדם היא בחי' תשובה עילאה, וע"כ בכוחה לתקן אפי' פגמים אלו.

- ועפ"ז מדויק היטב אומרם ז"ל אמר לו הקב"ה למשה מתנה טובה יש לי בבית גנזי ושבת שמה... ונקראת טובה לפי שהיא תיקון לפגמי מדת יסוד הנקראים רע כמ"ד ויהי ער בכור יהודה רע בעיני ה', ותיקון מדת יסוד נקרא טוב, כמ"ד (ישעי' ג) אמרו צדיק כי טוב, ע"כ השבת שפיר נקראת מתנה טובה שעל ידה אפשר לתקן את כל הפגמים של רע. ועפ"ז מבואר ביותר מה דאיתא בדברי שמואל (פ' שמות) שבימי השובבי"ם יש הרבה תיקונים על עניני פגמי ברי"ק אך התיקון הגדול ביותר הוא ענין שבת קודש.

- **ספר אמרי מנחם** - פרשת בא :ונראה שמפאת סיבה זו אין מועיל תשובה על פגם הברית (זוה"ק ח"א סב.), כי הקדושה בזה תלויה במחשבה שהיא בחינת חכמה, כח מה (שם ח"ג כח.), ואם פגם בזה הנה פגם ודאי בבחי' חכמה ובא לידי גיאות, ועל ידי זה נתרחק מהשי"ת ואין לו העזר העליון להתגבר על יצרו הרע, וממילא אין ביכולתו לעמוד נגדו בתשובה שלימה, אכן אם הוא מתבונן ברוע שפלות מצבו, כי רע ומר עזבו את ה', ונעשה באמת נכנע ושפל, הנה לזה גילה אא"ז זצללה"ה שמועיל תשובתו אף לפגם הברית, ואפילו פרעה אילו היה לו הכנעה היה בא לידי תשובה, ע"כ אמר לו משה (י, ג) עד מתי מאנת לענות מפני, ותרגומו לאתכנעא מן קדמי (עיין ישמח ישראל פרשה זו אות א), כי ע"י ההכנעה נתקרב להשי"ת וזוכה לעזר עליון לעמוד נגד היצר ולשוב בתשובה:

- **ספר ראשית חכמה** -שער הקדושה -פרק שבעה עשר: עם היות שבמאמר הזה אמר סתם דלא אית ליה תשובה צריכין אנו לתרץ ענין זה שהרי יש להו שאין דבר שאין לו תשובה ,שהרי אפילו מנשה קבלו הקדוש ברוך הוא אם כן מה ישתנה עון זה מהשאר .ונראה לי לתרץ שהכוונה הוא שאין הדבר תלוי בתשובה תתאה כשאר הפוגמים שתחלתם בשובם הוא בתשובה תתאה ,דהיינו בסור מרע מיד הם מקובלים

- וראיה שגם מוציאי זרע לבטלה יש להם תשובה שהרי דור המבול היו מוציאים זרעם לבטלה ופירשו רבותינו זכרונם לברכה שנתעכב נח בעשיית התיבה כדי להכריז להם שיחזרו ויעשו תשובה...

- אמנם אם עשה תשובה אין לך דבר שעומד בפני התשובה ,ומה שפירשו בזוהר שאינו תלוי בתשובה ,הוא כי צריך לעשות דברים שהם למעלה ממקום התשובה .והטעם כי הפוגם בברית פוגם במוח כי משם נשפע הזרע והוא פגם בחכמה ,ולכן צריך לעשות תשובה למעלה ממקום התשובה שהיא הבינה ,וצריך לתיקון זה שלשה דברים ,הראשון תשובה ,השני חכמה ,השלישי ענוה.

- הכלל שאין לך דבר שלא יתוקן בתשובה ,ומה שפירשו בזוהר שאינו תלוי בתשובה הוא שתשובתו קשה ,ואף זה מכלל קושי התשובה שמראים לו שאינו תלוי בתשובה ואין לך דבר שעומד לפני התשובה ,ואף אם שמעת שובו בנים שובבים חוץ מפלוני כענין אלישע אחר ,אל תחוש ,שהרי אלישע אחר סוף סוף נתקבל אפילו שלא שב כל שכן אם היה שב שהיה מועיל לו יותר ויותר אלא שסגרו דלתי התשובה בפניו והיה צריך להפציר עד יפתח הפתח ,וזהו מה שאמרו ז"ל כל מה שיאמר לך בעל הבית עשה חוץ מצא .בעל הבית דהיינו הקדוש ברוך הוא כל מה שיאמר לך עשה מהמצות עשה ,חוץ מצא שאם יאמר לך צא מביתי ואל תכנס כענין אלישע אחר ,אל תשמע לו אלא תכנס בתשובה כי ה חשקו של בעל הבית ,אלא שמטעה אותך:

- ספר **מזור ותרופה** (ר' אברהם שטרן – ווילנא תרל"ב [הספר מובא במ"ב סי' רמ']: הוא מביא בעמ' 26-27 מה יעשה האב כשהוא רואה סימנים שבנו נחשל בחטא שז״ל... השמרו לכם אבות ישרים והורים יקרים ונאמנים, מלהראות עצמכם כאלו ידעתם מדבר הרע הזה מאומה: אל תוכיחו אותם על פניהם ואל תדברו אתם מדבר הזה, כי תורידם בזה לקבר שאול ואבדון, כי מוראכם וחתכם עליהם יהיו, יבושו ויחפרו מפניכם ולא ישאו ראשם, יתעצבו אל לבם, ומדראון חרפה ובוז... יאבדו חלילה עצמם לדעת, כאשר יורה לנו הנסיון. גם מזה בל תניחו ידכם, ללכת תמיד עמהם ולטייל אתם כל יום איזה

שעות על פני השדה ובכרמים, המועיל מאד להמלה הזאת... ולספר להם ספורים שונים ונעימים בדברי מוסר ומשל, המשיב נפשם כריח ניחוח...

- **שו"ת הריב"ש** סימן קעא [לגבי מי שעבר על חרם חכמים באונס]: ...ומה שאמרת, שהגאונים והרשב"א ז"ל כתבו, שהעובר על החרמים והשבועות הוא בכלל: לא ינקה, והיינו כעובד ע"ג, דכתיב בה: ולא ידבק בידך מאומה מן החרם; ע"כ. אם הפליגו להגדיל העון ההוא, כמו שעשו חז"ל, שאמרו (שבועות לט): שבכל עברות שבתורה נאמר בהן: ונקה, וכאן: לא ינקה; וכן, שנפרעין ממנו ומכל העולם. לא אמרו בו שיהרג ואל יעבור, כמו באותן ג' עברות, וזה לא עלה על דעת שום אדם, ולא חשב אנוש. אלא שדרך החכמים להפליג בהגדלת העונות, כדי שישמר אדם מהכשל בהן. אמרו בפ' יש בערכין (טו:): כל המספר לשון הרע, מגדיל עונות כנגד שלש עברות: ע"ג וגלוי עריות ושפיכות דמים וכו'. וכן במס' נדרים (מ): יצא ר' עקיבא ודרש: כל שאינו מבקר את החולה, כאלו שופך דמים. ובפ' ר"א דאורג (קה:) אמרו: הקורע בגדיו בחמתו וכו', יהיה בעיניך כעובד ע"ג. היאמר אדם באלו וכיוצא בהם: יהרג ואל יעבור? הא ליכא למימר!

- בספר **לדעת בארץ דרכך** (ר' יהודה גרינולד, ירושלים תשנ"ו, עמ' 22) [בהקשר אחר]: לכן חשוב הוא כ"כ... לא להסתיר [הבעיות של בעלי תשובה]... אלא דווקא לעורר ולטפל בהן, כדי שלא ישארו "כיסים" מנימיים נגועים בספקות... "כי האדם הולך בעולמו כמו מרגל בארץ אויב", המפחד תמיד שמא יגלו את זהותו האמיתית... לכן הוא דואג להסתיר את תכונותיו, מחשבותיו... [**אברך** בא"י כתב לי] אני תוהה אם אין עיוות בשימוש במאמר חז"ל ש"המוציא ז"ל כאילו שופך דמים" בהקשר לחינוך מיני (יהודי). ואסביר את דברי. הרי כוונת חז"ל על רציחה (במידה מסוימת) של תאי ההולדה ולא על הפן המיני של המעשה, הגמ' הרי קוראת לו "שוחטי הילדים". (ראה ברכת אברהם כתובות לט ע"א מש"כ שם ב' איסורים בהז"ל הא' משום האקט המיני והב' משום הריסת תאים הראויים לעיבור). ישנן עבירות נוספות שכתוב עליהם "כאילו שופך דמים". לדוגמא, "כל מי שאין מבקר את החולה" "כל המגלה סוד" ועוד כהנה. אין כוונתי למעט בחשיבותם של ביקור חולים וכו', אבל הרושם מהמאמרים האלו על הצעיר שונה מהרושם מהמאמר הנוגע להוצאת ז"ל, והסיבה כי זה מצטרף לרגשות אשמה הקשורות לפן המיני של האיסור.

- **ר׳ שלמה וולבה** – ספר עולם הידידות דף: פד-פה: כיוצא בזה אנו לומדים במסכת קידושין (לו): ״בנים אתם לה' אלוקיכם - בזמן שאתם נוהגים מנהג בנים אתם קרויים בנים, אין אתם נוהגים מנהג בנים אין אתם קרויים בנים דברי ר ' יהודה. ר"מ אומר בין כך ובין כך קרויים בנים שנאמר בנים סכלים המה",ואומר בנים לא אמון בם", ואומר זרע מרעים בנים משחיתים״, ואומר ״והיה במקום אשר יאמר להם לא עמי אתם יאמר להם בני א-ל חי״. מאי ואומר ? - וכי תימא כי לית בהו הימנותא הוא דמיקרו בנים, כי פלחו לעבודה זרה לא מיקרו בנים ? ת"ש ואומר ״זרע מרעים בנים משחיתים וכו׳" וכי תימא משחיתים הוא דמיקרו , בני מעליא לא מיקרו? תא-שמע ואומר ״והיה במקום אשר יאמר להם לא עמי אתם יאמר להם בני אל חי״. כלל ישראל קרויים ״בנים״ תמיד, אפילו בזמן שחוטאים. לכאורה: מה שייך לקרוא להם ״בנים״ בשעה שעובדים עבודה זרה? ובכל זאת הם קרויים בנים, ולא סתם בנים אלא בני מעליא", דהיינו בנים טובים ממש....

- ובכן: **בראשית ברא** - בשביל ״הראשית״ ברא. כל הבריאה היא מסביב לראשית. כלל ישראל הוא עיקר הבריאה, יסוד הבריאה, ומהותו של עם זה קודש ישראל לה׳ ״ .נקודת הקדושה הטמונה בקרב לב כל יהודי פנימה, אינה ניתנת לביטול, שהרי היא היא ״ראשית״, היא עיקר הבריאה ובלעדיה אין בריאה,

ומשום כך נשארת בכל יהודי בכל מצב שהוא; תמיד נמצאת בו נקודת הקדושה המכונה "ראשית". אפילו בעת שהוא מתדרדר, אפילו במצב של עבודה זרה, ישראל נקראין "בנים", ונקראים "טובים" - בגין נקודת ה"ראשית" הטמונה עמוק בהם.

- **הרמב"ם** פוסק שהכופר אינו בכלל ישראל - זהו רק בחיצוניות, רק בבחינה חיצונית הוא חוטא, ועלינו לנהוג בו כמו שנוהגים כלפי כופר, לנזוף ולגעור בו, להוכיחו וכו'. אך בפנימיותו הוא נשאר בבחינת "ראשית תבואתו", "קודש לה' אפילו אם . נקודה פנימית זו נעלמת ממנו עצמו...

- **The Chofetz Chaim** quoted in Sefer Zos Brisi p. 102 says: Furthermore, it is simply not true that because one has committed a certain sin numerous times he is stamped as a "rasha" and has forfeited his reward and any hope of being cleansed of that sin. This attitude is the advice of the *yetzer hara*, who seeks to ensnare man in his net, and then ensure that he will be remain trapped in it forever.

- בספר **אשיב ממצולות** – להרה"ג ר' יהושע שפירא שליט"א: "לא יבטל אדם מן התורה ומן העבודה ומן מנוחת הנפש משום טעם שבעולם. אפילו כשימר לו לבו עד מאד בעניני רוחניות, ויחשוב בדעתו שהוא פושע שאין לו תקנה חלילה. אפילו אם כשלונותיו רבו בדברים שבין אדם לחבריו, שתשובה ג"כ אינה מכפרת בלא תיקון המעוות, מכל מקום הוא ילך בדרכו בעבודה ותורה, ובשמחה וטוב לב" (קובץ א, שצב).

- **ספר לב אליהו** (**רבי אליהו לאפיאן**) ח"א - שביבי לב - עמ' שטו: לכאורה יש להתפלא, האיך אנחנו בדורנו מתלבשים - כאילו בחוצפה - ואנו מודים שנתרחקנו מאד, ומבקשים: "השיבנו ד' אליך ונשובה"? ולא די לנו בזה - אלא שאנו רוצים עוד שיחדש ימינו כקדם... אתמהה! וכן אח"כ, מתפללים : "אל תשליכנו מלפניך, א"כ מה זאת שאנו מוסיפים: "ורוח קדשך אל תקח ממנו"? האם יש לנו תשליכנו מלפניך"... הרי שאנו מבינים שאנו ראויים ח"ו שישליך אותנו הקב"ה רוח הקודש שאנו חוששים שלא ילקח מאתנו?

- אך הענין כבר הניח מאור עינינו הגרי"ס מסלנט זצוק"ל יתד בזה שלא תמוט, כי בדור שהסט"א גוברת והטומאה מתרבה בעולם - כל מי ששב בתשובה בעת ההיא מקבל סייעתא דשמיא ומשפיעים לו קדושה וטהרה במדה מרובה ונפלאה לאין שיעור, כי זה מול זה עשה האלקים. ולכן אנו בצדק יכולים לבקש: "השיבנו די אליך ונשובה חדש ימינו כקדם" - כמ"ש הגרי"ס, וממילא שוב נבין גם זאת, שאם אדם זוכה להתעלות ולהתקרב למלך, והוא אינו יודע בגנוני מלכות ומסיח דעתו - עלול הוא שישליכו אותו מאיגרא רמה לבירא עמיקתא ח"ו לכן אנו מבקשים תיכף: אל תשליכנו מלפניך ורוח קדשך"-קבלנו מחדש קדם - "אל תקח ממנו"!

- **R' Elya Brudny Shlita** cites **R' Yisroel Salanter** in letter 9 in Ohr Yisroel regarding קלות וחמורות - Hashem is very sensitive to the differences between what is easier and what is more challenging to us. Obviously as society has now bombarded youngsters with explicit inappropriate messages and imagery in ways that are unprecedented, that goes into the חשבון of how the עבירה and **עונש** are weighed.

- **המבי"ט** (בית אלוקים שער התשובה פ"ב): "וענין הקרבנות שיהי' החוטא מעוכב כפרה עד אשר יקרב חטאתו... הוא דבר צ"ב, כי כיון שהתשובה מכפרת על החטאים ונקרא צדיק בהרהור תשובה בלבו, מה לי בזמן שביהמ"ק קיים מה לי בזמן שאין ביהמ"ק קיים? ואם הוא צריך לקרבן והוא מעוכב כפרה בזמן הבית, א"כ בזמן שאין ביהמ"ק קיים לא תהי' לו כפרה בתשובה עד אשר יבנה ביהמ"ק, והדבר ידוע כי התשובה מכפרת בכל זמן.:

"ולכן אני אומר כי התשובה לעולם היא מקובלת אם גמר בלבו שלא לשוב עוד... כי היא מצות הגוף ואינה תלוי' בארץ ולא בזמן ביהמ"ק, כי היא מהדברים שקדמו לעולם ולא היה קיום לעולם זולתה. אלא שיש הפרש מה בקבלת התשובה בין ב' הזמנים; והוא כי בזמן שאין ביהמ"ק קיים התשובה מתקבלת על כל עונות קלים וחמורים... ובזמן שביהמ"ק הי' קיים אין תשובה זו מספקת על השוגג עד שיביא את קרבנו... וטעם זה, כי בזמן שביהמ"ק ושכינה שרוי' למטה במקום המיוחד היא מכינה את האנשים לחכמה ויראת חטא יותר מזמן שאין מקום מיוחד לשכינה... ואינה נראית אלא היא נסתרת בינינו וכאמרו "ואנכי הסתר אסתיר פני ביום ההוא"... בזמן שהיא נגלית היא מועילה לאנשים להשפיע עליהם רוח דעת ויראת ה', וכיון שנסתרה השכינה פסקה הנבואה..."

"וכשהאדם חוטא בזמן שבית המקדש קיים עונו חמור וגדול יותר משני פנים. הא' מצד היותו מושפע מהשכינה לקדש עצמו והוא בבחירתו הרעה ויצרו הרע מקשה עצמו לדעת ללכת אחרי יצרו הרע. הב' מצד היותו כמעיז פנים נגד השכינה בהיותו גלוי' ומפורסמת וכו' וכו' משא"כ... בהיותו בהסתר פנים ממנו, והוא בזמן הגלות שאין האדם מוכן כל כך לעבודת ה' ויראתו מצד הסתר השכינה, וגם נקל בעיניו לחטוא"... " ולכן בזמן שאין בית המקדש קיים ואין ב"ד וסנהדרין, היסורין הבאים על החוטא מספיקים למרק את עוונו כמו המיתה בזמן הבית, מצד שאין העון נחשב כ"כ חמור בזמן הזה מב' הפנים הנזכרים למעלה."

- "זאת התורה לעולה למנחה ולחטאת" (ויקרא/צו ז:לז) (גליון עולת שבת תשע"א גליון 25): מכאן למדו חז"ל (מנחות קי.) שכל העוסק בתורה אינו צריך לא עולה ולא מנחה ולא חטאת ולא אשם. היה מרן **הגר"ח מוולוז'ין** מפרש זאת לדרכו: כל עיקר הפגם הנוצר מהחטא הינו בשרשו העליון של האדם, בעולמות העליונים. ואילו הקרבן עם התשובה, באים לתקן את רישומיו הרעים שם, בהיותם מסוגלים לתקן, רק באותו פרט שעיוות וקלקל בעוונו. אבל התורה, אשר קדושתה גדולה מכל המצוות, ומקורה גבוה ממקור של שאר המצוות, ואף הן עצמן תלויות בה ומושפעות הימנה, בכוחה לכפר על כל העוונות כולן. ... משום שהתורה, בהיותה ממקור יותר עליון, עולה היא על כולנה לתקן כל הפגמים, ולבנות את כל ההריסות שגרם האדם בחטאיו, ומשפיע שפע של קדושה והארה על הכל. לכך פשוט אפוא, "שכל העוסק בתורה, אינו צריך לא עולה ולא מנחה ולא חטאת ולא אשם". (נפש החיים ד, ל-לב)

- והוסיף על זה **החפץ חיים זבח תודה, ותורה אור** פ"א... והטעם הוא, שאור התורה עולה על הכל. רק שבעת שניתן לקיים המעשה [מצוה] ממש, אין ביכולת האדם לפטור עצמו בלימוד, והוא חייב לקיימן, ככל המצוות המעשיות שגזר הקב"ה לקיימן במעשה דוקא. אבל בזמן הזה שאי אפשר לקיים מצות הקרבנות, נעשה התיקון לחטא על ידי התורה, עוד יותר מאשר על ידי הקרבנות.

- **של"ה** בשער האותיות אות הקו"ף - קדושת האכילה (ב) - כי התורה מכפרת יותר מן הקרבנות, כמו שאמרו רבותינו ז"ל במסכת ראש השנה (יח א) ובמסכת יבמות (קה א) על פסוק (שמואל - א ג, יד) 'אם יתכפר' וגו', בזבח ומנחה אינו מכפר הא בדברי תורה מכפר. וכן ב"**חתם סופר**" (דרשות פתיחה חג משנת תקס"ח ד"ה מהרי): ידוע כי היגיעה רבה בפלפולא דאורייתא, מכפר עוונות ומסלק הפסולת יותר מהקרבנות.

- **תניא ליקוטי אמרים** פרק כו: ברם כגון דא צריך לאודעי כלל גדול כי כמו שנצחון לנצח דבר גשמי כגון שני אנשים המתאבקים זה עם זה להפיל זה את זה. הנה אם האחד הוא בעצלות וכבדות ינוצח בקל ויפול גם אם הוא גבור יותר מחבירו ככה ממש בנצחון היצר אי אפשר לנצחו בעצלות וכבדות הנמשכות מעצבות וטמטום הלב כאבן כ"א בזריזות הנמשכת משמחה ופתיחת הלב וטהרתו מכל נדנוד דאגה ועצב בעולם. אך העצבות ממילי דשמיא צריך לשית עצות בנפשו לפטר ממנה אין צריך לומר בשעת עבודה שצריך לעבוד ה' בשמחה ובטוב לבב אלא אפילו מי שהוא בעל עסקים ודרך ארץ אם נופל לו עצב ודאגה ממילי דשמיא בשעת עסקיו בידוע שהוא תחבולת היצר כדי להפילו אח"כ בתאוות ח"ו כנודע שאל"כ מאין באה לו עצבות אמיתית מחמת אהבת ה' או יראתו באמצע עסקיו. והנה בין שנפלה לו העצבות בשעת עבודה בת"ת או בתפלה ובין שנפלה לו שלא בשעת עבודה זאת ישים אל לבו כי אין הזמן גרמא כעת לעצבות אמיתית אפי' לדאגת עונות חמורים ח"ו. רק לזאת צריך קביעות עתים ושעת הכושר בישוב הדעת להתבונן בגדול' ה' אשר חטא לו כדי שע"י זה יהיה לבו נשבר באמת במרירות אמיתית וכמבואר עת זו במ"א ושם נתבאר ג"כ כי מיד אחר שנשבר לבו בעתים קבועים ההם אזי יסיר העצב מלבו לגמרי ויאמין אמונה שלימה כי ה' העביר חטאתו ורב לסלוח וזו היא השמחה האמיתית בה' הבאה אחר העצב כנ"ל.

- **תניא ליקוטי אמרים** פרק כז: ואם העצבות אינה מדאגת עונות אלא מהרהורים רעים ותאוות רעות שנופלות במחשבתו. הנה אם נופלות לו שלא בשעת העבודה אלא בעת עסקו בעסקיו ודרך ארץ וכהאי גוונא אדרבה יש לו לשמוח בחלקו שאף שנופלות לו במחשבתו הוא מסיח דעתו מהן לקיים מה שנאמר ולא תתורו אחרי לבבכם ואחרי עיניכם אשר אתם זונים אחריהם. ואין הכתוב מדבר בצדיקי' לקראם זונים ח"ו אלא בבינונים כיוצא בו שנופלים לו הרהורי ניאוף במחשבתו בין בהיתר כו' וכשמסיח דעתו מקיים לאו זה ואמרו רז"ל ישב ולא עבר עבירה נותנים לו שכר כאלו עשה מצוה ועל כן צריך לשמוח בקיום הלאו כמו בקיום מצות עשה ממש ואדרבה העצבות היא מגסות הרוח שאינו מכיר מקומו ועל כן ירע לבבו על שאינו במדרגת צדיק שלצדיקים בודאי אין נופלים להם הרהורי שטות כאלו כי אילו היה מכיר מקומו שהוא רחוק מאד ממדרגת צדיק והלואי היה בינוני ולא רשע כל ימיו אפי' שעה אחת הרי זאת היא מדת הבינונים ועבודתם לכבוש היצר וההרהור העולה מהלב למוח ולהסיח דעתו לגמרי ממנו ולדחותו בשתי ידים כנ"ל ובכל דחיה ודחיה שמדחהו ממחשבתו אתכפיא ס"א לתתא ובאתערותא דלתתא אתערותא דלעילא ואתכפיא ס"א דלעילא המגביה עצמה כנשר לקיים מ"ש אם תגביה כנשר וגו' משם אורידך נאם ה' וכמו שהפליג בזהר פ' תרומה [דף קכח] בגודל נחת רוח לפניו ית' כד אתכפיא ס"א לתתא דאסתלק יקרא דקב"ה לעילא על כולא יתיר משבח' אחרא ואסתלקות' דא יתיר מכולא וכו'. ולכן אל יפול לב אדם עליו ולא ירע לבבו מאד גם אם יהיה כן כל ימיו במלחמה זו כי אולי לכך נברא וזאת עבודתו לאכפיא לס"א תמיד.

- **אגרות קודש של האדמו"ר מחב"ד, הרב מנחם מנדל שניאורסון** כרך טז - ה'תשצ: ...והנה בכלל ענינים כמו אלו אין להם מציאות (מלבד זה שהאדם חושב אודות זה ומתבונן בהם), והיסח הדעת מבטלם כליל, וידוע בענין היסח הדעת שאין זה מלחמה עם מחשבה מסוימה, שהרי גם מלחמה היפך דהיסח הדעת הוא, כי אם הענין כפשוטו שחושב ומתבונן בענינים אחרים לגמרי, וכשעולה מחשבה זו במוחו, אינו שם לבו עלי' ופשיטא שאין מגדילה וגם אין נלחם כנגדה אלא דוחה אותה ע"י מחשבה אחרת וביחוד ע"י מחשבה דעניני תורה ומצות שאפילו מעט אור דוחה הרבה חשך אפילו.

- **ליקוטי שיחות של האדמו"ר מחב"ד, הרב מנחם מנדל שניאורסון** כרך ל״ו, דף 323 (ממכתב א' דר"ח אדר א', תשמ"ו): אדגיש בזה מה שראיתי ברוב המקרים במצב דומה, גורם פעיל וטוב ביותר, ולמרבית תמהוני לא מנצלים אותו, על כל פנים במלוא המדה, והוא הענין דהיסח הדעת. וכמדת ההצלחה להסיח דעת הנזקק לטיפול ממצבו, הרי זה מגדיל כוחות הטבעיים של הגוף להתרפאות, וכן של שאר הגורמים הפוזיטיבים להגביר פעולתם. מפני מצבם המיוחד של מקרים כאלה לא תמיד מצליחים כשמדברים עמהם גלוי על תכלית ההדגשה דהיסח הדעת, והרי אין זה נוגע כי אם שיסיחו דעתם בפועל. והדרך לזה היא שיהיו עסוקים במשהו שאין לזה כל שייכות למצב בריאותם. ובכדי להסיח דעת בפועל צריך להיות קשור בפעולה שתגרום לו או לה סיפוק נפשי, כגון לעשות טובה להזולת, אשר גם בלאו הכי מתקבל על דעת כל אחד ואחת, ובפרט בתקופתנו זו רבת המהומות והצרכים מרובים, ובקל אפשר למצוא אופן עזר להיטיב להזולת שיהי' מתאים להסביבה ולתנאי הזקוק לרפואה. מעלה עקרית בהאמור הוא גם בזה, שעשית הטובה היא לא רק פעולה טובה מצד עצמה, אלא ששכרה בצדה, שכר מצוה גדולה מאד, ובלשון חכמינו ז"ל: יותר ממה שבעל הבית עושה עם העני, העני עושה עם בעל הבית. יש להאריך בהאמור, אבל בשבילה בודאי יספיק. בברכה להצלחה ולבשורות טובות.

- Chasidus and Contemporary Psychology: A Dialogue with **Rabbi Alter Metzger** Volume 2, Issue 2 (Nov, 1988 | Kislev, 5749): ...Masturbation is actually part of the whole sexual continuum. God has given us various capabilities and you need to ask yourself: How do you perceive the sexual act? Is it basically for personal gratification or is it essentially for the purposes of procreation? The Jewish view is that sexuality is something holy and that the individual who adopts it purely for his own gratification has taken a very unique gift or capability and profaned it. Once we create a laissez-faire attitude toward masturbation, we run the risk of approving of promiscuity and other forms of supposedly self-gratifying behavior… Having said this, however, I agree that there is a danger on the other side of creating a neurotic person by making him so concerned with an issue like masturbation. There was a man once who wrote a whole work on all of the various prohibitions against masturbation. He came to the **Lubavitcher Rebbe** with this work and wanted this work to be distributed, studied and encouraged.

- The Lubavitcher Rebbe's response was that there are certain kinds of thoughts which a person should not wrestle with too much. If one does, these thoughts can become self-generating and you defeat your entire purpose. Again, the goal is not to simply suppress one's forbidden impulses, but rather to sublimate them or on a higher level: to redirect and transform them. There is an interesting story in the Midrash which relates to this question. The Talmud describes a man who wanted to have an illicit relationship with of a woman who was on a tier of seven gold mattresses. The man was tempted by this woman and then resisted the temptation and at the last moment left her. The woman asked? who is this person and what is the source of his moral strength? When she learned that he was a Jew, she went to the Yeshiva, acquired knowledge and insight into Judaism and converted. Subsequently, the man married this woman and the relationship was consummated on the very same seven mattresses. The **rebbe** asked, why didn't they burn these mattresses, after all they were synonymous with illicitness and filth? The answer is that in the profoundest sense we're not looking to destroy our illicit impulses, but rather to transform them for good. A contemporary example of this would be the rock and roll singer who comes to realize that the culture's messages about drugs, sexuality, and acting on impulse has led to chaos and tragedy. One alternative is for him to smash his guitar into so many toothpicks. If, however, he is capable of authentic self-transformation, then he can use his music as a means for inspiring others with a Torah ethic.

- **ר' צדוק הכהן מלובלין - צדקת הצדיק** אות קטז: על ידי הטעויות שיש בדברי תורה שטועה ואחר כך עומד על האמת שזה קרא ישעיה מכשלה (ישעיה ג' ו') כמו שאמרו בחגיגה (י"ד א) דרצונו לומר דברי תורה על ידי זה לוקח אותם נפשות דהוצאת זרע לבטלה שבאים מצד יצר הרע שקראו ישעיה מכשול כמו שאמרו בסוכה (נ"ב א) והוא בפרק הצדיק אבד (ישעיה נ"ז א') שנדרש על עוון זה כמו שנתבאר לעיל (אות מ"ה). ומכשול היינו לפני עיור באין רואה. וכן זה בחלום לילה [ומדרך עמי ודרך בכל מקום רומז על דרך גבר בעלמה וכמו שדרשו (ברכות י"א א) מבלכתך בדרך וכן על דברי תורה וכמו שאמרו בריש קידושין] ובודאי אין השם יתברך עובר על לאו דלפני עוור לא תתן מכשול, [ועיין בבבא קמא (כ"ט א) פלוגתא אי נתקל פושע ובמקום אחר בארנו דכל אחד דיבר כפי שורשו רבי מאיר לשיטתיה (בגיטין נ"ב. והוריות י"ג ב) דדברי חלומות לא מעלין ולא מורידין ואין כאן מקום להאריך] רק הוא כדי לעמוד על דברי תורה להוציא יקר מזולל ואז דברי תורה נקרא מכשלה נוקבא לגבי מכשול דכר ומקבלת הנפש העשוקה ההוא שהוא המכשול ומוציאתו לאור ולקדושה שגם בה נארע מכשלה והעמדה על האמת אחר כך דייקא על ידי זה כי אין אדם עומד וכו' בענין אחר על ידי זה העלה המכשול : ודייקא ישעיה קראו כן ונתנבא הרימו מכשול וגו' שהוא עמד על זה כנודע דברית הלשון וברית המעור מכוונים דלכך בתורה מתקנים חטא המעור כמו שכתבתי לעיל (אות צ"ז וק"ז) וכן לשון חז"ל בכמה מקומות פיו הכשילו ובגיטין (נ"ז א) אכשליה פומיה לבר דרומא אף על פי שהיה מזיד קראוהו [וכן בהוצאת זרע לבטלה הוא מהרהר ורוצה שלא יבוא לידי הוצאת זרע לבטלה] מכשול, כי הוא מהשם יתברך כמו שנאמר (משלי ט"ז א') ומה' מענה לשון ומזדמן לו בפה מה שאינו רוצה לדבר כלל כנודע בכמה מקומות.

ובזה נכשל ישעיה כמו שנאמר (ישעיה ו' ה') כי איש טמא שפתים אנכי וכמו שאמרו (יבמות מ"ט ב) כי מטא להדי פומא וכו' בשביל שדיבר רע על בני ישראל ונפשות ישראל הם עצם התורה נמצא הוא טעות בדברי תורה. ואמנם באמת הוא חס ושלום לא נכשל רק לשעה שהרי מכל מקום נקבעו דבריו בספר והם דברי נבואה מפי השם יתברך. רק טעות למראית העין לכך היה עונשו על ידי מנשה שטען נגדו שנכשל בדברי תורה כדאיתא התם ואף על פי שבאמת לא נכשל:

- **שיחות עם הרב שלמה הופמן על מודעות והתמודדות**, פרק ב':
- **א. רבי אייזיק שר: הבעיה היא לא החטא אלא איך מתמודדים איתו.** בדרך כלל, כשאדם נכשל וחוטא, הוא מרגיש רע עם עצמו, ונכנס לצער וחרדה ממעשיו הרעים. כתוצאה מכך, הוא מפסיק ללמוד, ומחפש לעצמו כל מיני סיגופים 'ומעשי צדקות' – שיכפרו לו על החטאים הנוראים שעשה. **רבי אייזיק שר זצ"ל דיבר איתי הרבה מאוד, ואמר לי שהוא קבל מהסבא מסלובדקא, ושהסבא קיבל מרבי ישראל סלנטר זצ"ל ש- "הבעיה היא לא החטא אלא איך להתמודד איתו!".** זה שאדם נכשל – זה טבעי, "אדם אין צדיק בארץ אשר יעשה טוב ולא יחטא" (קהלת ז,כ). אתה לא צריך לחשוב על החטא ולהצטער: 'אוי ווי, מה עשיתי', אלא במקום זה תכניס את הראש שלך ללימוד התורה, וזו התרופה האמיתית. במקום להצטער ולהרגיש איבוד, תחפש את הדרך לתיקון. הקב"ה חידש את הסוד של תשובה – תאמין שהאדם יכול להתקדם ולהשתנות, תתמקד בתיקון בכיוון החיובי ואל תחשוב על החטא.

- **ב. התייחסות לחטא בדברי הספורנו.** "ולמה נפלו פניך" כי כשיש לקלקול איזו תקנה אין ראוי להצטער על מה שעבר, אבל ראוי להשתדל להשיג תיקון לעתיד: "הלוא אם תיטיב" עצמך, ותשתדל להיות גם אתה לרצון. "שאת" אום המעלה והתנשא.... תראה איך הקב"ה מדבר עם קין: קין נכשל, והקרבן שלו לא התקבל. הוא הצטער וקינא באחיו שקרבנו התקבל, ולכן נפלו פניו. **הקב"ה פונה אליו, מעודד אותו ומדריך אותו: למה אתה מצטער על מה שעבר, הבט אל העתיד. הרי כשיש לקלקול תקנה – תחפש ותשתדל להשיג את התיקון. ואז, כאשר תחפש את התיקון – אתה תתרומם ותצליח להגיע למעלה גדולה. אסור לך להתייאש ולהצטער על העבר!** למה? כי העיסוק בעבר מביא ל'נפילת פנים' ויאוש. ולכן, כשיש לקלקול תקנה – תתעסק בתיקון לעתיד, ולא בצער על העבר. במקום שתצטער על שלא קבלו את הקרבן שלך, תחפש איך אפשר לתקן ולהביא קרבן שיעלה לרצון. בחורים נשברים ונכנסים לצער מהחטא. ואז – לא רק שהם נכשלו בחטא, אלא שכתוצאה מהחטא הם גם מפסיקים ללמוד. וכל זה למה? – כי נכשלו? אדרבה, **שיתעסקו בתיקון, הרי לכל קלקול יש תקנה. ובאמת – מהי התקנה ומה צריך לעשות?** אראה לך **בתרגום יונתן** מה צריך לעשות.

- **ג. "מקומך אל תנח" דרך התשובה והכפרה על פי 'תרגום יונתן'. ב'תרגום יונתן' כתוב, שאם ח"ו אדם נכשל וחטא, שלא יתעסק ב'צדקויות' ו'פרומקייטין', אלא ימשיך ללמוד כרגיל, בדיוק כמו שלמד לפני שנכשל....** כשבחור נכשל וחוטא – הוא מיד נכנס לעצבים, מפסיק ללמוד ומחפש כל מיני לסגולות שיצילו אותו. הוא אומר "אני לא מסוגל ללמוד, אסע למירון להתפלל, אתן צדקות ופדיונות" וכדומה... ה 'תרגום יונתן' אומר לך: **"אתן טב די היוצא נהרג ביה לא תשבוק"** דבר ראשון, אם חלילה חטאת, אל תעזוב את המסלול שלך! תמשיך לנהג בכל המעשים הטובים שהיית נוהג בהם, קודם שנכשלת בחטא. **אסור לך** בשום פנים ואופן לעזוב את הסטנדר שהיית נוהג למיקם ביה, **אסור לך** להפסיק את ה'שטייגען' שהיית שקוע בו. **אסור לך** בשום פנים ואופן להיכנס לדיכאון

ועצבות בגלל החטא. אחא תחזור מיד למסלול שהיית בו קודם, תמשיך ללמוד ולהתפלל ולקיים מצוות בדיוק כמו שהיית עושה קודם. **בחור צריך לדעת, שאם הוא נכנס לבהלה ומתעסק בחרטה והחטא מוציא אותו משיווי משקל והוא נכנס לפאניקה זה פי אלף יותר גרוע מעצם החטא...**

- **ז. מהגר"א: "מי שעוסק בתורה אין לו לדאוג כלל"** אני מתפלא תמיד למה כל היום מפרסמים לבחורים שב'זוהר' כתובים עונשים למורים מאד על 'חטאי נערורים', מקום לפרסם את דברי הגר"א האומר, שלמרות שכתוב כן ב'זוהר', **מ"כל מקום מי שעוסק בתורה אין לו לדאוג כלל"** (הודפס בכתר ראש אות קל"ג, והועתק בהוספות לספר נפש החיים עמ' תלח)**. צריך ללמד את הבחורים** שהמקום לחשוב על החטא ולהישבר מהחטא, עליהם לקחת את החטא כדבר שידרבן אותם ללמוד יותר תורה, וכך בעצם הם הופכים את הרע לטוב. ובמקום זה מביאים להם כל הזמן עוד 'מראי-מקומות' שרק מכניסים אותם לעצבות ובהלה, וזה גורם להם להישבר יותר מאשר שהיה אילו לא היו רואים את כל ה'מראי-מקומות' הללו. **ואת זה בדיוק היצר רוצה: לשבור אותך, להפיל את רוחך, לייאש אותך, והכל כדי שתפסיק ללמוד, וכך הוא ינצח!** א.ה. עיין בספר קובץ הערות (דוגמאות לביאורי אגדות סימן ו'), שמעיד הגה"ק רבי אלחנן וסרמן הי"ד: שמעתי מפה הקדוש רבינו בעל חפץ חיים בזה הלשון: **"דעם יצר הרע ארט ניט א יוד זאת פאסטען, און ויינען, און דאוונען, א גאנצאן טאג, אבי ניט לערנען"**, ובתרגום ללשון הקודש: ליצר הרע אין התנגדות שיהודי יצום ויבכה ויתפלל כל היום, העיקר רק שלא ילמד! עכ"ל.

- **ח. 'אור החיים': לא לחשוב על החטא** אראה לך ב'אור החיים' איך הוא מסביר את זה בפסוק **"בני אם יפתוך חטאים אל תאבה".** כדאי ללמוד את כל דברי ה'אור החיים' שם, אך אני אביא כאן רק את סוף דבריו. **"כי בחינת החושב בדבר ערוה תגביר החפץ ותשליטנו ברצון" דהיינו אם יתחיל לחשוב כמה הדבר מאוס ונורא – עצם המחשבה על העבירה תעורר ותגביר את הרצון לחטוא. למה? כי היצר פועל בערמומיות!** גם שאתה לכאורה מדבר דברים לתועלת, וחושב מחשבות איך ניתן להתמודד עם החטא – עצם המחשבה יכולה לעורר את הגירוי. ולכן, אומר ה'חפץ חיים', אם אתה רוצה להתגבר על היצר: **"ולא ישג הנצחון החפץ אלא דווקא באמצעות הרחקת הדבר מדעתו ומחשבתו לכל ראות הכעור ולא יחשוב בו"** אם אתה רוצה שלא להיכשל, העצה לזה היא – שלא תחשוב על החטא כלל וכלל! אם תפסיק לחשוב על זה, ותוציא את זה מהמחשבה שלך, תצליח להתגבר!

ואפילו תחילת המחשבה בדבר זה תגרום תגבורת והולדת טבעיות החפץ ותגברתו" אפילו אם אתה רק מתחיל לחשוב, מחשבה קלה זו תגרום לך לתגבורת הרצון, והדחף יתגבר עד כדי כך שלא תצליח להתגבר על מחשבתך. **"ולזה נתחכם חכם החכמים שלמה המלך עליו השלום ואמר בני אם יפתוך חטאים, פרוש בחינת החטא, אל תאבה"** דברך כלל מסבירים שהפשט בפסוק הוא, שאם יבוא חבר רע ויפתה אותך לעשות דברים אסורים – אל תקשיב לו. אבל, ה'אור החיים' מסביר פשט אחר בפסוק: **"יפתוך חטאים, פירוש בחינת החטא"** דהיינו, שאם תרצה להתחיל לחשוב על החטא כמה הוא גרוע ומאוס, וזה הכונה "אם יפתוך חטאים" – שהחטא עצמו 'יפתה אותך' לחשוב עליו כמה שהוא נורא. **"אל תאבה, פרוש לא תכנס עם פתוייך בטוען ונטען"** "אל תאבה" זה הסיפא של הפסוק "בני אם יפתוך חטאים". "אל תאבה" – אל תיכנס למחשבות אלו, אל תכנס לטוען ונטען לתכס עיצות ורעיונות כיצד להתגבר ולהשאר ממנו. למה לא? **"כי אריכות הרגשת החושב אפילו לבחינת השולל"** עצם המחשבה אפילו בכיוון השולל את הפיתוי, דהיינו, שאתה חושב כמה

מעשה החטא מאוס ומכוער, **"תפעיל הגברת החפץ ותהפוך הרצון אליה"** כל מחשבה תגביר את היצר והרצון לחטא, בין מחשבה שלילות של הרהור עבירה, ובין מחשבה חיובית המתנגדת לעבירה. גם המחשבה החיובית הזו היא פיתוי וגירוי של היצר, והיא בעצמה תגרום לך לחטוא. אנחנו לא מודעים כיצד פועל היצר ב'לא-מודע' לעורר את הגירוי והדחפים היצריים.

כאן ה'אור החיים' מגלה לנו את הערמומיות של היצר. אפילו מחשבה שלכאורה היא מחשבה שתביא לתועלת – היא עצמה יכולה לגרום לכישלון וחטא, כי המחשבה מגרה את הרצון. ולכן אמר ה'אור החיים', שאסור לנו לחשוב על החטא, ואפילו אם ח"ו עשה עבירה – אל תיכנס למחשבות חרטה על זה, ואל תתעסק במחשבות למאס את הרע, ולחשוב עד כמה צריך להתרחק מהרע וכדומה, אלא תכוון את המחשבות שלך רק על הטוב ותמלא אותם בדברי תורה. ראיתי באחד מספרי חסידים שאומר: **אסור לחשוב על הרע בגלל ש'איפה שהשכל נמצא – שם האדם נמצא'** וממילא עצם המחשבה על החטא זה גופא חטא, כי אסור לך לגרום למצב שהשכל שלך יהיה במצב של חטא. **ומכל מקום, צריך להחדיר לבחורים שיעסיקו את החשיבה שלהם רק על החיובי והטוב, ואפילו אם חלילה נכשלו, שיעזבו את העיסוק בחטא ויתרוממו ל'שטייגען' ויחזרו למקום הטוב שהיו בו קודם...**

- **י. מרבי ישראל סלנטר: כיצד להתמודד עם מחשבות זרות** בספר 'אהל בדרך' (עמוד תתכז, מופיע גם בספר זיכרון 'קדוש ישראל'), **המלמד שלא להתייחס למחשבות הזרות, ולא להשתדל להלחם בהן, כי מלחמה זו רק תגביר אותן. "כי גם ברפואת הגוף לא יעשה כן, למותר לבוא להתראות פנים אל פנים, כי ידיעתנו קצרה להשיב לשואל על רגל אחת, ועל זמן ארוך כבר לשני הצדדין"** נהניתי מאוד לראות את הדברים האלו שכותב רבי ישראל. אנשים חושבים שבשיחת טלפון אחת אפשר לענות ולפתור את כל הבעיות. רבי ישראל אומר שגם ברפואת הגוף לא ייעשה כן, וזה דורש זמן ארוך, וזמן ארוך כבד על שני הצדדין. לפעמים, כדי לאבחן בעיה נדרשים כמה וכמה מפגשים, ולפעמים תוך כדי הפגישות אתה משנה את האיבחון ולא תמיד אפשר תוך מפגש אחד לתפוס את הבעיה. **"ולא בהשתדלות מרובה לדחות ההרהורים"** הרבה פעמים בחורים צעירים מעלים כל מיני רעיונות ופתרונות כדי להימנע ממחשבות לא טובות. וזה גופא – עצם ההשתדלות להימנע מהרהורים – מגבירה את ההרהורים, כמו שהראיתי לך ב'אור החיים' שבמאמר את הפסוק "בני אם יפתוך חטאים אל תאבה" שלא תכנס לחשוב ולתכנן איך להימנע ולמנוע ממחשבות זרות לתקוף אותך, כי זהו פיתוי היצר. **"כי זאת טבע נפש האדם כל שמעמיק לדחות איזה רעיון עוד תתגבר והתנגדות בנפש האדם להלהיב המוזר לאדם"** המוזר (מוזר = דבר שהוא זר), הכוונה לדברים שהם זרים לנפש האדם ונפשו דוחה אותם, ובאופן נורמלי היו צריכים להיות רחוקים מדעתו של האדם. אלא, שבכל אופן זהו טבע נפש האדם שבכל זאת הם מגיעים למחשבות שלו, ואם הוא ינסה להלחם בהם, אזי עצם ההתנגדות רק תגביר אותם. **"ולזאת מריבוי ההשתדלות לדחות ההרהורים יכול להיות להולד לפעמים סיבה גדולה לחזק ההרהורים"**

בחור שכל היום מנסה להילחם במחשבות ומחפש כל מיני השתדלויות בעניין, צריך להסביר לו, שהו מזיק לעצמו יותר ממה שהוא עוזר. אם הוא רוצה להיות "מתייצב על דרך טוב" ולהיות בגדר "עושים תשובה", הוא חייב להימנע מההתעסקות בזה. ואם הוא מתעסק בזה הוא ההפך מ"מ תייצב על דרך טוב", כי הוא גורם להגביר את ההרהורים (עניין "מתייצב על דרך טוב" מבואר לעיל בשיעור 3). **"מסיבת טבעת הנפש האדם להתנגדות"** אי"ה בעתיד נרחיב ביסודות ה'התנגדות', כיצד לגרום לילד לרצות את מה שהמחנך רוצה בלי שאצל הילד תתפתח התנגדות. הידיעה הבסיסית הזו

חשובה – לדעת, שזהו טבע נפש האדם – **׳להתנגד׳**, ולכן צריך המחנך לנהוג בחכמה איך לגרות את הרצון של הילד ולא להיפך, שיגביר לו את ההתנגדות. כי אמנם בגיל צעיר המחנך שולט על הילד ומכניע אותו לדרישותיו, אבל סוף סוף ההתנגדות מתגברת בתוכו, ובבוא העת, גביל ההתגברות – המוקדמת או המאוחרת, ההתנגדות תפרוץ בלי שליטה עד מאה ועשרים כדי איסורי דאורייתא חלילה. **זאת אומרת**: כאן רבי ישראל מרחיב שלא להילחם המחשבות הזרות. זה מה שהראיתי לך מה׳אור החיים׳ שלא יחושב על החטא.

ההתמודדות עם החטא לא צריכה להיות בכיוון של חשיבה על החטא, אלא העיקר שתלמד תורה, וכל שתתעלה בעמל התורה ותתחבר לתורה, יהיה הרפואה לחטא וכמש״כ הגר״א מי שלום דתורה אין לו לדאוג כלל. **עכשיו תבין את מה שרבי אייזק אמר לי כמה פעמים שזה הנקודה המרכזית שהוא קבל מהסבא מסלבודקא, והסבא קיבל את זה מרבי ישראל סלנטר: ש״הבעיה היא לא החטא אלא איך מתמודדים איתו״. צורת החשיבה צריך להיות ״מה אני צריך לעשות״ לא עצם החטא, אלא מה אני עושה אחרי החטא.** ולכן דע לך – אם החטא מפריע לך ללמוד, אתה הורס את עצמך, כי לא צריך להתייחס לחטא ואל תחפש איך לתקן אותו, תחזור ל׳שטייגען׳ שלך, ולא תחשוב על הכישלון שהיה לך, כי עצם המחשבה הזאת היא גופא תגרום לך להיכשל ולחטוא עוד, והיא תפיל אותך, הדבר היחידי שמוטל עליך זהו **להתרומם לתוך ה׳שטייגען׳.**

בחורים צעירים באופן טבעי יש להם רגשות אשמה, ומתעוררת אצלם מחשבות: **״כמה שאני לא בסדר״ ״אוי ואבוי מגיע לי עונש״** וכדומה. יש כאלו שכל הזמן שקועים ב׳לא בסדר׳ שעשו, ונכנסים לייאוש. במקום להסתכל על השעה שכן למד טוב, הוא יסתכל על החצי שעה שלא למד טוב. צריך לחנך אותם ולהדריך אותם שמחשבות האלו רק הורסות אותם. אם החטא שובר אותך – אל תחשוב על זה, אדרבה תחשוב רק על הטוב, ותחפש בכל דבר את הצד האופטימי שיש. כמובן שזה דבר שדורש עבודה, אבל בכח המבוגר להדריך את הצעיר לכיוון הזה, וח״ו שלא יחנכו הפוך, להגביר את רגשות האשמה אצלם. עלי התחילו בגיל 18-17, רבי יחזקאל סרנא זצ״ל ורבי מאיר חדש זצ״ל אח״כ רבי אייזיק השקיע בי חזק, והוא היה חוזר ואומר לי: אל תחשוב על החטאים שלך, זה שהקב״ה ברא יצר הרע זה טבעי, ולכל אחד יש יצר הרע, כל השאילה איך מתמודדים אותו. ואת זה צריך ללמוד.

- **Rav Shlomo Hominer**, as quoted in **Sefer Zos Brisi** p. 144: My rebbi, the <u>*Gaon* Harav Isser Zalman Meltzer, *zt”l*</u>, once sensed that one of his outstanding *talmidim*, was broken and depressed. When he asked him what was wrong, he replied that he was broken over the sin of *p’gam habris* that he had committed in his younger years. Now, he was engaging in fasting and other afflictions as an atonement, and this was making it very difficult for him to concentrate on his learning. <u>Rav Isser Zalman told his *talmid* very firmly to cease his fasting and afflictions, to stop being depressed over past sins, and instead to strengthen himself even more than before in *limud haTorah* and *yiras Shamayim.*</u> He also instructed him to strive to propound *chiddushei Torah* and to commit them to writing. The *talmid* took these words to heart. Today, he is an *adam gadol*, a *tzaddik*, and is known for his marvelous *chiddushei Torah.*

- **Steipler Gaon**, in a letter to a *ben Torah* engaged in *teshuvah* for these sins, quoted in Sefer Zos Brisi p. 176: I was shaken when I "read between the lines" of your letter and understood that you have been fasting, G-d forbid (as a form of *teshuvah*). Know that this is the way of the *yetzer hara*, to disrupt your Torah study (by weakening you through fasting), for in our times it is impossible for someone's learning not to be affected by physical affliction. <u>One hour of learning is more precious to HaKadosh Baruch Hu than a thousand fasts.</u>

- **שיחות עם הרב שלמה הופמן על מודעות והתמודדות,** פרק ג':
- **א. הגר"א: הסיגופים מגבירים את התאוה.** "ואמרו: 'כשאתה יושב לפנות תמשמש' כל מידה רעה מקודם 'ואחר כך תפנה'. לא כאלו בעלי תאוה מתענים והתאורה מתגבר יותר, אלא צריך למשמש איזה מידה גובר בו, וצריך ערמומיות גדולה, ערום ביראה, לפי שהנחש היה ערום, צריך להיות ערום כנגדו, כמו יעקב וכו'. ואמרו (עירובין יג, ב) ימשמש במעשיו וכו'". (ביאור הגר"א משלי כ"ד ל"א). **"לא כאלו בעלי תאוה מתענים והתאוה מתגבר יותר"** אם תשאל את פלוני למה הוא עושה את כל התעניות הללו, הוא יגיד לך שהוא בטוח שעל מיד התענית הוא מציל את עצמו מהחטאים וההרהורים וכדומה. הגר"א מגלה לנו שלא רק שהתענית לא מצילה אותו, אלא שהתוצאה של התעניות היא יותר הרסנית ויותר מזיקה מאשר אם לא היה מתענה. יש לאדם תאוה והוא מתענה כדי לשבור אותה, ומה שקורה הוא שהתאווה רק מתגברת יותר. אם כן, מה היא הדרך הנכונה שבו יכול האדם להחליש ולהפחית את התאוה? זה מה שהגר"א פותח: "ואמרו 'כשאתה יושב לפנות תמשמש' כל מדה רעה מקודם 'ואחר-כך תפנה'". **"אלא צריך למשמש איזה מידה גובר בו"** זה מה שאני כל הזמן מראה לך בדברי הרמה"ם, ובדברי רבי ישראל סלנטר: הדבר הראשון בעבודת המידות הוא ה'מודעות'. קודם תכיר את הדחפים הפנימיים של האדם בכלל ושלך בפרט, ורק אחר כך תעשה תוכנית כיצד להתגבר על היצר...

- **ב. הרמב"ם בשמונה פרקים על הסיגופים**. הרבה פעמים בחורים נמשכים באופן טבעי להרגשה של "נפש החוטאת היא תמות", דהיינו, שהאדם צריך לסבול או בממון או בגוף בכדי להיטהר ולהכפר על החטא. חבל שהם לא יודעים שהרמב"ם קורה להם "כסילים"... הקב"ה לא שונא את הגוף שלך, אדרבה, הוא מחכה שתשוב! את החידוש האופטימי של "יעשה תשובה ויתכפר" אין בשום תרבות בעולם, במקום להסתגף ולעסוק במחשבות על החטא, תתרומם ותחפש את הדרך לשוב, כמו שביארנו בפרק זה.... פעם אחת שאל אותי רבי אייזיק על הנהגה מסוימת שנהגתי לעשות, **רבי אייזיק:** מדוע אתה עושה את זה? **ר שלמה:** ראיתי שה'ראש ישיבה' עושה כך, לכן גם אני עושה את זה. **רבי אייזיק:** ה'ראש ישיבה' הוא לא 'שולחן ערוך', ולא כל מה שהראש ישיבה עושה אתה צריך לעשות, ואפילו אם אתה חושב ש'ראש ישיבה' זה שלחן ערוך – גם על שלחן ערוך מותר לחלוק! **רבי אייזיק:** אני מבקש ממך שתחייב לי שיותר לא תעשה דברים שאתה רואה שאני עושה, אלא אם כן תדע מדוע אני עושה כך, ורק לאחר שתשקול בדעתך שזה גם נכון עבורך, רק אז אני מרשה לך לנהוג כך...

- **רבי ישראל סלנטר** בכמה וכמה איגרות מדבר על דרך עבודת תיקון המידות, ומדריך <u>שצריך להתחיל מהקל אל הכבד</u>. בחורים צעירים הנמצאים בתחילת דרך העבודה צריכים להיזהר שלא לחקות את החסידים, כי הפעולות שעושים החסידים לרפאות את עצמם. אצל החסידים זו רפואה, ואילו

לבחורים זה יכול להיות מסוכן עד מאה ועשרים כדי ׳סם המוות׳. לכן צריך כל אחד ללמוד אצל רבותיו מהי הדרך שילך בה, וכיצד ראוי לו להתקדם בעבודת המידות ובעבודת ה׳, וכן איך ראוי לו להתמודד אם החטא, לפי דרגתו ותכונותיו.

- **ג. רבינו יונה – ״חטאות נעורי ופשעי אל תזכור״ ...**רבינו יונה התקשה בדברי דוד המלך **״חטאות נעורי ופשעי אל תזכור״** – מדוע דוד מבקש רק על ״חטאות נעורי״ האם אין זדונות נעורי? קרבן ׳חטאת׳ מביאים רק על עבירה שנעשית בשוגג, ואם כן לכאורה היה לו לבקש – ׳חטאות ופשעי נעורי אל תזכור׳, וצריך להבין מדוע דוד המלך לא מבקש מחילה על הזדונות שעשה בנעוריו? מתרץ רבינו יונה, שבאמת דוד ביקש מחילה גם על הזדונות, והכל כלול במילים ׳חטאות נעורי׳. משום שכל העבירות שהאדם עושה בנעורתו – בין השגגות ובין הזדונות – נחשבים בגדר ׳חטאות נעורי׳. דהיינו שגם הזדונות נחשבים שגגות! רק הפשעים שעושה בבגרותו נחשבים כזדונות!...

- בזמן הנעורים, נחשבים כל חטאי האדם – בין השגגות בין הזדונות – כ׳חטאות נעורי׳! לכן כאשר דוד המלך מתוודה ומבקש מהקב״ה שלא יזכור לו את ׳**חטאות נעורי**׳ – אלו השגגות והזדונות שעשה בנערותו, **׳ופשעי׳** – אלו הפשעים שעשה בבגרותו. לפעמים מחנך שומע על בחור שחטא במזיד, ואפילו עבירה חמורה מדאורייתא – ומתחיל לצעוק על הבחור ׳שייגעץ׳ ׳מושחת׳ ׳מקולקל׳ וכדומה, ואפילו אם הוא לא אומר לו את זה במפורש, מכל מקום הבחור מרגיש בדיוק מה שהמחנך חושב עליו. (דיברנו הרבה על כך שההרגשות מוקרנות מאחד לשני – ״כמים הפנים לפנים כן לב האדם לאדם״). **רבינו יונה מלמד אותנו כיצד להתייחס לחטאים של בחורים:** הרי הקב״ה לא מתייחס לחטא זה במזיד אלא כחטאת ושוגג, א״כ מדוע המחנך מחמיר עם הבחור הזה יוצר מהקב״ה?

- **אדרת אליהו**, בראשית, ב:י״ח: לא טוב היות האדם לבדו אעשה לו עזר כנגדו. אפשר לרמוז בס"ד כי היצ"הט נקרא לב והיצ"הר נקרא ג"כ לב ע"ד לב חכם לימינו ולב כסיל לשמאלו שהיצ"הט בימין והיצ"הר בשמאל ולכן נאמר בכל לבבך בשני יצריך יצ"הט ויצ"הר. ואמנם האדם צריך שיהיה לו לב אחר והיינו שיכניע את היצ"הר ע"י עסק התורה ויכלול אותו עם יצ"הט ויהיה הכל טוב לב אחד דוקא ולא שישתמש בשני לבבות דהיינו ביצ"הט וביצ"הר והנה דו בלשון יון הוא שנים ע"ד טב למיתב טן דו כידוע וז"ש לא טוב היות האדם לבדו ר"ל ל"ב ד"ו דהיינו ב' לבבות יצ"הט ויצ"הר. אעשה לו עזר היא התורה כנגדו של היצ"הר כדי שיכניע אותו ע"י עסק התורה ויכלול אותו עם היצ"הט ויהיה לו לב אחר דוקא וע"ד מ"ש רז"ל בראתי יצ"הר בראתי לו תורה תבלין או עזר קאי על האשה שמצלת האדם מן החטא ובזה יכניע היצ"הר ויעשנו טוב:

- **Rav Shmuel Wosner,** in a letter quoted in Sefer Zos Brisi p. 169: You write to me that it upsets you so much that you are learning Torah for many years and yet have not been successful in overcoming [the *yetzer hara* in matters of *kedushah*] – you are not alone in this [problem]! We all ask this question, but nevertheless, we know that the words of Chazal are true: Torah shields and saves from sin. If it does not succeed in saving one who studies it, then it must be that his Torah study is not "*shleimah"* [wholesome; i.e., without blemish]. Torah that **is** wholesome is an exceedingly lofty level of study. Despite this truth, we are obligated to learn Torah to the best of our

ability, and with the passage of time, its spiritual light will return us to the good path. If we would not learn, we would be much worse off, though our study is lacking *shleimus*.

- ובספר **"והערב נא"** (עם פניני הלכה ודרוש משולחונו של הגאון **רבי יצחק זילברשטיין**) ח"א עמ' 22: ורגיל לומר הגאון **רבי חיים פנחס שיינברג** שליט"א, כי רק מתיקות התורה יכולה לבטל מתיקות היצר הרע! – וכן ב**ספר "גדולה שמושה" [על מרן הרב אלישיב זצ"ל** הרב צבי ויספיש ירושלים תשע"ג,] עמ' תקל": לכל דור ישנו היצר הרע שלו וה"תורה תבלין" שלו. בדורנו, דור התאוות וההפקרות, התורה תבלין הוא הטעם בלימוד. ההנאה ממתיקות של התורה מבטלת ושורפת את המשיכה להנאות אחרות...[6]

- **Rav Michel Yehuda Lefkowitz** explained why Chazal use the term *tavlin* (seasoning) rather than *refuah* (cure): Chazal are teaching us that in order for Torah to combat the *yetzer hara*, one must experience a *geshmak* and sweetness in it, just as seasoning adds zest to food. If one learns without a *geshmak*, the Torah cannot protect him from the *yetzer hara* [*The Heart of a Nation* by Yechezkel Leiman p. 77].

- In "Marital Intimacy: A Traditional Jewish Approach" – **Rabbi Avraham Peretz Friedman** notes (pp. 43-48) that "*Tavlin* does not mean 'antidote'… [rather it means] spice, or condiment, and a spice is used to enhance and complement that which it accompanies, as opposed to an antidote which counters, opposes, or negates… [The Torah is meant to] channel the tremendous reservoir of energy contained in the *yetzer hara* into the performance of mitzvoth and the attainment of holiness."

- **ר' צדוק הכהן מלובלין - צדקת הצדיק** אות ריח: עיקר היצר הוא בתאוה כמו שראינו בתחלת הכנסת היצר לאדה"ר ולכן הי' אשה ונוק'. ויצר דרציחה נולד מכח התאוה ונתחדש בעולם ע"י קין הנולד מהם ובא לו מכת תמדתו ותאותו לירש כל העולם. אבל בריאת היצר באדם הוא בתאוה שזה יש בו ג"כ טוב בחמידו דאורייתא. ועז"א בראתי יצה"ר בראתי תורה תבלין שהיא מתבלתו ועושת אותו מאכל ראוי להיות במחנה ישראל וממילא מתפוצץ ג"כ עי"ז יצרא דכעס ורציחה כיון שאין לו שום תאוה וחשק רק לד"ת אינו כועס אלא במקום דאורייתא מרתתא לי' כענין משנאיך ה' אשנא. וא' ורבבה מימינך ע"י התורה שבימין שמכניס כל חשקו לד"ת.

- ובספר **"שמוש חכמים"** (עובדות והנהגות מרבותינו גדולי הדורות מאת הרב אשר ברגמן, עמ' קיב): ראש ישיבת לייקוואד, **הגאון רבי שניאור קוטלר זצ"ל**, סח פעם בפני תלמידי הישיבה: לרבינו **רבי ישראל סלנט'ר זצ"ל** היה תלמיד אחד אשר ניחון בכשרונות מעולים, והיה שוקד תמיד על תלמודו ומחדש חידושים עמוקים ונכונים. והנה, לאחר שאותו תלמיד שהה תקופה ארוכה במחיצתו של רבו הגרי"ס, פרש הלה מדרכה של תורה, וכשנופלים – נופלים עד התהום, וכך

[6] רבי צדוק הכהן: צדקת הצדיק ריח' - ועל זה אמרו בראתי יצה"ר בראתי תורה תבלין שהיא מתבלתו ועושת אותו מאכל ראוי להיות במחנה ישראל

התדרדר לדיוטא תחתונה עד שיצא לתרבות רעה. ויהי הדבר לפלא בקרב תלמידי הגרי"ס, היתכן?! וכי אפשר לו למי שלמד תורה הרבה בשקידה רבה, לעזוב הכל אחר כיוו, ולהתדרדר עד תהום?! אך רבינו הגרי"ס עצמו לא הופתע מן דבר. כאשר הובא הדבר לידיעתו, פירש ואמר: "בכל שנות לימודו של תלמיד זה, על אף שהגה בתורה ללא ליאות, לא נראתה על פניו 'שמחה' בשעת לימודו. ואף גם זאת, כאשר השיג בעמלו לחדש איזה חידוש בסוגיא, לא היה מתפעל מחידושו שחידש בעצמו. אין זאת אלא שהתורה היתה ממנו והלאה, ומעולם לא הפכה להיות חלק בלתי נפרד מהוויתו. אם כן, הדרך אל החטא, פתוחה היתה לפניו, התדרדרות היתה קלה, הוא לא נקשר אל התורה"...

- **ר' צדוק הכהן מלובלין - צדקת הצדיק** אות קב: מי שמתנהג אפילו בכל דברי הרשות וצרכי גופניים בקדושה רצה לומר שכל מעשיו לשם שמים ומכניס בהם עבדות ורצון השם יתברך כדרך שאמרו ז"ל (ביצה ט"ז א) בהלל ושמאי, זהו נקרא חסיד רצה לומר שלאו דוקא מדקדק על פי שורת הדין. וזה נקרא בכל לבבך בשני יצריך וכו' שצדיק הוא הכובש יצרו אבל זה מכניס קדושה גם בכל חמדות היצר, ואז השם יתברך מדה כנגד מדה נותן קדושה בכל מה שיעשה וזוכה להוציא קדושה הרבה מן היצר רע דייקא ואז נקרא טוב מאד שהוא יותר מטוב סתם ועל זה נאמר (ברכות ל"ד ב) במקום שבעלי תשובה עומדין אין צדיקים גמורים וכו' והשם יתברך מזמין לו תקלות ומכשולים

- והוא צריך תשובה וכפרה על זה דנקרא חטא, ועל ידי זה מוציא יקר מזולל. אבל צדיק שאין יוצא משורת הדין גם השם יתברך מתנהג עמו כן ולא יאונה לצדיק דייקא כל און: ולכן אמרו (שבת קכ"ז ב) במעשה דראה קרי אותו חסיד [ועיין שם ברש"י ובברכת הזבח בתמורה דייק למה פירש רש"י שם ולא בברכות. אך כוונת רש"י להודיע מי היה דאדם גדול הוא כדי להסיר מרה שחורה ממי שאירע לו רחמנא ליצלן] ולא בחינם נקרא שם בשם אותו חסיד. [וכן בכל מקום שנקרא כן יש טעם בדבר]. וגם בעירובין (י"ח ב) אדם הראשון חסיד גדול היה וכו' בשכבת זרע דחזא לאונסו. דדייקא לחסיד השם יתברך מזמין זה להוציא יקר מזולל [יקר אותיות קרי] כידוע מהאריז"ל כי הנפשות דטיפי קרי הם יותר גדולות מהיוצאים מזיווג ואין כאן מקום להאריך יותר כעת

- **ר׳ אליהו דסלר** - מכתב מאליהו חלק ד׳ - ניצוצי נגה עם. 289: ללמוד מן הרע: ירמיהו הנביא אמר (ב, יא) "ההימיר גוי אלהים והמה לא אלהים", היינו שיש ללמוד מהאומות עובדי עבודה זרה מדת הנאמנות בקל וחומר, אם הם להבליהם כך, אנו על אחת כמה וכמה באיזו מסירות אנו צריכים לעבוד את יוצרנו ב"ה. וכן עלינו ללמוד תמיד מהיצר הרע, באיזו זריזות הוא ממלא את תפקידו ואיך איננו מאבד אף הזדמנות אחת אפילו הכי רחוקה, וכדומה. ובזה אפשר להשתמש גם ברע לעבודת ה', כאמרם ז"ל "בכל לבבך - בשני יצריך, ביצר הטוב וביצר הרע". ואיתא בספרים הקדושים שמלת "רע" הוא "ער" בהיפוך אתוון. "ער" היינו התעוררות; כי כשמתעורר האדם על ידו לעשות דוקא הטוב, שהוא היפוכו, נמצא שהרע מיתקן לגמרי.

- **קונטרס האדם ביקר** קווים לתולדות חייו ולתורת אדמו"ר אור עולם **מרן ר' ירוחם הלוי ליוואוויץ ממיר זצוקללה"ה זי"ע** דף לג: הקו המנחה: בעל חובות הלבבות חיבר עשרה חרוזים על עשרת שערי ספרו. הראשון בהם ממצה את שער היחוד: ״בני, יחד יחידתך לצורך ביחדך לאל אחד יצרך !" כוונתו בזה היא: על האדם לגלות את ״היחידות״ שבו אשר על ידו הוא מיוחד מכל הנבראים, וליחד אותה לבוראו להידבק בו דבקות עצמית. והנה כל מה שאנו נתונים לשליטת היצר יותר מרוחקים אנו

מהיחידות שבנו, כי היצר הוא אל זר בקרבנו, והזרות מתנכרת ליחידות, אי לזאת מהי הדרך להגיע אליה ? "ביחדך לאל אחד יצרך !" כלומר: יש ליחד את היצר עצמו להקב"ה, שגם היצר יתענג על החדוותא דשמעתתא : ועל אהבת השם . בהשתמש האדם בכחות הנפש לתכלית אחת - לשם שמים, בזה הוא מתקרב אל עצמו, ואמיתת עצמו היא "היחידות" שבו. נדמה, כי חרוז זה של בעל חוה"ל יוכל לשמש לנו קו-מנחה לטייל בפרדס תורתו של אדמו"ר, כי הוא בגדר כל תורת רבינו על רגל אחת.

- **ר' צדוק הכהן מלובלין - צדקת הצדיק** אות צה: בימי הנעורים רתיחת התאוה מתגברת ואז מרבה חטאים מצד היצר רע רחמנא ליצלן והם חטאת נעורים וזה היה בדור המבול כמו שנאמר שם (בראשית ח' כ"א) כי יצר וגו' מנעוריו. וגם כן מסגל טוב הרבה מצד היצר טוב וחשקות לדברי תורה, וזה היה דור המדבר כמו שנאמר (ירמיה ב' ב') וזכרתי לך חסד נעוריך והם עצמם אותם הנפשות כמו שמובא בזוהר פנחס (רט"ז סוף ע"א) עיין שם, דהיו ראוים לקבל תורה במבול אילו זכו ונשמת משה היתה שם: ודורו של משיח אז יהיה פעם שלישי אותו דור בסוד מה שנאמר (תהלים ק"ג ה') תחדש כנשר נעוריכי ואז יהיה התיקון הגמור שבאות בערבוביא חטאת נעורים וחסד נעורים והטוב יתגבר על הרע ויהפכו לטוב. וזה שמובא בזוהר (נח ע"ב ב) ובתיקונים (תיקון י"ח) כד תחמי קשתא באנפי נהירין תצפי לרגלי משיח שהקשת הוא אות הברית נגד עונשי חטאת נעורים ובדורו של משיח יהיה זה באנפין נהירין בהארת פנים שהשם יתברך מאיר עיניהם לדעת כי סר עוונם בזה ועמך כולם צדיקים וגו' (ישעיה ס' כ"א) פירוש שומרי הברית כנודע:

- **ספר חכמה ומוסר כתבי הסבא הגאון רבי שמחה זיסל זיוו מקלס** מאמר ז. דף טז:"וכשאני לעצמי מה אני": לבני יקירי... וזהו הענין שדברנו אחר תפלת ערבית. להשתומם; מה זאת הטבת הרבים! כי רחב הזונה עשתה חסד עם ב' אנשים, רק הם נשלחים מרבים, ונחשב לה כאילו עשתה חסד עם כל ישראל, דאל"כ, מאין היו יכולין להשבע לה כי כל ישראל לא ימיתו כל משפחתה, אלא ודאי דמאחר דהם שלוחי רבים, הרי כאילו עשתה חסד עם כל ישראל. מעתה אנו רואים; מה זאת גודל הענין, העוסק לטובת רבים!

- עוד יותר דברנו; מה זאת להבין ענין ב"הכרה שלמה"! הנה כל האומות שמעו מה ששמעה היא, - "כי הוביש ה' את מי ים סוף וכו' וכו'" כמבואר שם (יהושע ב), וגם מלך יריחו שמע לכן, ולמה רדף אחרי המרגלים? אם אפילו יתפשם, הלא אין מעצור לה' להושיע, אלא ודאי שהיא התבוננה בזה בדעת צלולה, ופוק חזי מה עלתה לה מההרגש הזך הזה! היא היתה זונה ארבעים שנה, והביא לה ההרגש הזך הזה שנתגיירה, ונסבה השני ממשה רבינו ע"ה, הוא יהושע! ולא עוד אלא שזכתה ויצאו ממנה שמונה נביאים והם כהנים, ולא עוד אלא שגם חולדה הנביאה ממנה יצאה.

- להשתומם מה זה הרגש טוב מביא לאדם. גמלה חסד עם שלוחי רבים, וזכתה להנשא לאיש נושא הרבים, וגם בשביל חסד שעשתה עם הרבים, זכתה לבנים נביאים, כמו שמצינו הקב"ה משלם חסד שעשה אאע"ה עם המלאכים בעצמו, שלם לבניו בעצמו, ומה שעשה ע"י שליח כו' (ב"מ פו:). - זכות של רחב מבואר להדיא במגילה י"ד ע"ב, נשתוממתי מכ"ז. תחי' חיי נחת, א' מברכך...

- מאמר ח: המשך למאמר "וכשאני לעצמי מה אני": לבני יקירי... יקרתך מן א' חקת ו' לעשירי, קבלתי לנכון. שמחתי כי קבלת כל מכתבי, ובפרט המאמר מרחב הזונה, מעט הכמות ורב האיכות, לדעתי

ראוי לקרותו בשם הראוי לו והולמתו "כשאני לעצמי מה אני", ומחמת קושי הכתיבה אז, ובפרט במוצש"ק, ע"כ קצרתי אז במקום שיש להאריך הרבה, וההתפעלות מזה - רם ונשגב מאד נעלה.

- אלו לא זכתה רק להשיג "בעל" חכם גדול, אשר זכה לשם כ"כ בכל העולם, והעמיד חמה יום תמים, הנשמע כזאת, שכר גדול כזה! ומכש"כ איש אשר הקב"ה צוה למשה רבנו ע"ה למסור לו התורה, ולתת גדולתו ליהושע ולא לבניו של משה רבנו ע"ה, והכניס את ישראל לארץ הנבחרת, וכבש ל"א מלכים, כגובה ארזים גבהם, הנשמע כזאת כי זונה מ' שנה תזכה לכל הגדולה ההיא?! היאומן כי יסופר! נוראות נשתוממתי.

- ולא די זאת אלא שזכתה ח׳ נביאים להעמיד בישראל, וחולדה הנביאה. הנשמע כזאת?! והכל למה? בשביל שהכירה אמונה בלב שלם, וידעה בדעת שלמה, כי ד' הוא הא' בשמים ממעל ועל הארץ מתחת.

- ראה מה זכתה בשביל זאת, ומה יכול להיות יותר, וכל ימי זנותה נהפכו הכל לזכותה, גדולים בעלי תשובה כו' (ברכות לד:). ולא עוד, בתי׳ בת פרעה שגדלה את משה רבנו ע"ה נישאת לכלב, ורחב הזונה נישאת ליהושע בן נון, אשר קבל התורה ממשה רבנו ע"ה, "ומסרה ליהושע" אמרו (אבות א,א).

- אולי הי' זה; כי היא סכנה בעצמה במלך לעת ואולי יודע לו, ולא חששה לזה. רק למען הצל שלי עם ה' ישראל, לכן זכתה לכל הכבוד. ומזה נוכל להבין כמה גדול שכר הדואג בשביל כלל ישראל, ומיצר בצרתם ושמח בשמחתם, ובפרט המבואר במאמר (קדושין מ:) יעשה מצוה אחת אשרי' שהכריע א"ע וכל העולם כולו לכ"ז"...

- **נתיבות שלום** חלק ב דף רד בעניין סוכות: ...ועוד איתא בחז"ל בענין ד' המינים (שם במדרש), אתרוג יש בו טעם ויש בו ריח, לולב בתמרה יש טעם ואין בו ריח, הדס יש בו ריח ואין בו טעם, ערבה אין בה טעם ואין בה ריח. וי"ל בזה ע"פ מש"כ המהר"ל דשלימות האדם היא שיהי' שלם עם בוראו שלם עם חבריו ושלם עם עצמו. ובכל ג' בחינות השלימות יש ד' האופנים הנזכרים במדרש. בענין שלם עם בוראו, ישנם זמנים אצל יהודי שהקב"ה חונן אותו באור ומרגיש טעם וריח בעבודת ה', ויש בחי' טעם בלא ריח וריח בלא טעם, ויש זמנים שהוא ללא טעם וללא ריח סגור ומסוגר לגמרי, בבחי' הוציאה ממסגר נפשי. ועבודתו של יהודי היא לאמלוכי קוב"ה בכל המצבים, כמאחז"ל עבד עברי עובד בין ביום ובין בלילה, הן בבחי' זריחת החמה והן בבחי' שקיעת החמה, שיהי' שלם עם בוראו בכל המצבים, ולא יהי' שינוי בעבודתו את ה' גם כשחושך לו... וכן ישנם בחינות אלו כלפי ענין שלם עם עצמו, שיש אדם שכל מציאותו נשלטת משינויי מצבי רוחו, וכאשר עוברים עליו זמנים שאינו מוצא שום תוכן בחיים, איננו מרוצה מעצמו וכ"ש מאחרים, אך תפקיד יהודי להיות שלם עם עצמו, לשלוט על כל המצבים ומצבי הרוח ולא להיות מושפע מהם, ושלא יגרמו לו לשינויים במציאות חייו, בידעו שהקב"ה הוא

- הבורא יום ולילה גולל אור מפני חושך וחושך מפני אור, ויודע שמן השמים שלחו לו זאת והריהו מקבל הכל באהבה ובשמחה, בין הזמנים שיש בהם טעם וריח ובין שהם ללא טעם וללא ריח. וד'

המינים מסייעים ליהודי לאמלוכי לקוב"ה בכל המצבים, להיות שלם עם בוראו שלם עם חבריו ושלם עם עצמו, שכל המצבים והשינויים לא ישפיעו על מהותו, על העבדות שלו ועל אהבתו לחבריו.

- **הראי"ה קוק**, קובץ ג, שס: מה שהאדם יכול לתקן, טוב הוא שיחשוב בזה ואל יתרשל מתיקונו, ומה שאין בידו לתקן, אל יתעסק בו תדיר, ויקיים דאגה בלב איש יסיחנה מדעתו, ויעסוק בתיקון נפשו ובתיקונו של עולם.

- **ליקוטי מוהר"ן**, תניינא, קיב:א: לְעִנְיַן הִתְחַזְּקוּת לְבַל יִפֹּל הָאָדָם בְּדַעְתּוֹ מֵחֲמַת רִבּוּי הַפְּגָמִים וְהַקִּלְקוּלִים שֶׁקִּלְקֵל עַל־יְדֵי מַעֲשָׂיו, עָנָה וְאָמַר: אִם אַתָּה מַאֲמִין, שֶׁיְּכוֹלִין לְקַלְקֵל, תַּאֲמִין שֶׁיְּכוֹלִין לְתַקֵּן:

- On the topic of hitchazkut (encouragement)—that a person should not fall into despair on account of the many blemishes and harm his actions caused—the Rebbe declared: If you believe it is possible to destroy, believe it is possible to repair!

- **ליקוטי מוהר"ן**, תניינא, מח:ב: וְדַע, שֶׁהָאָדָם צָרִיךְ לַעֲבֹר עַל גֶּשֶׁר צַר מְאֹד מְאֹד, וְהַכְּלָל וְהָעִקָּר – שֶׁלֹּא יִתְפַּחֵד כְּלָל:

- Know, too! a person must cross a very, very narrow bridge. The main rule is: Do not be frightened at all!

- ד"ר שלמה ציממערמאנן: **הרב שלום קמנצקי שליט"א** הגיד לי **שהקאצקער רבי** אמר: "פאטשקע דיך נישט אין די בלאטע" -do not busy yourself in the mud

- האדם הכואב תמיד על עוונותיו ועוונות העולם, צריך הוא תמיד למחול ולסלוח לעצמו ולעולם כולו, ובזה הוא ממשיך סליחה ואור חסד על ההויה כולה, ומשמח את המקום ומשמח את הבריות. (**הראי"ה קוק,** קובץ ב, קנ)

- "כל ההתחלות קשות" כמאמר רבותינו זכרונם לברכה, בפרט בענין התשובה. (**משיבת נפש** לג)

- אל יפול לבו אם בהתעוררותו לתשובה הוא נחרד מריבוי עוונותיו. דווקא הארת הנשמה מבחינה גם בכל פגמי הנפש, והוא סימן המבשר ישועתו בתיקון נפשו. (על פי **אורות התשובה** ח, טז)

- כשבאים לשוב בתשובה צריכים לדעת שאין שום מניעה בדבר [...] ואין לבטל שום נטיה של תשובה, לא קטנה שבקטנות, מפני שפלותה, לומר שאין הרעיון הקטן ראוי לפי מדתו שהאדם משער את עצמו, ולא את הרעיון היותר גדול, לומר שהוא גבוה יותר מערכו. (**אורות התשובה** יד, ג)

- מה שמוטבעים לפעמים במניעות גדולות, בין בענינים שבין אדם למקום, בין בענינים שבין אדם לחברו, לא יעכב כלל את התשובה הרוחנית. וכיון שמבקשים לשוב אל ה' שבים [...] וממילא יבא הדבר לידי כך שיעזרהו השי"ת לתקן הכל בפועל [...] (**אורות התשובה** יד, ד)

- התשובה היא קרובה מאד וקלה, כעדות תורתנו הקדושה: "כי קרוב אליך הדבר מאד".
(**הראי"ה קוק**, אגרות א, עמ' קסו)

- עיקר הנפילות באות מפני שאינו מאמין בקלותה של תשובה. (**אורות התשובה** יד, ד)

- התשובה פועלת חרדה ויגון מפני החטא והרע שבתוכו, אך גם ביטחון ושמחה על הטוב שבו.
(על פי **אורות התשובה** טז, ז)

- התשובה השרויה בלב תמיד מוודאת לאדם שהרצון הטוב הוא הכול. (על פי **אורות התשובה** ט, א)

- בספר **ארחות חיים/כתר ראש (מרבי חיים מוואלאזין)** (בסוף סידור הגר"א, סי' קלא:) תשובה עצמית, עפ"י דינא דגמרא בנקל לצאת היינו שיגמור בדעתו שלא ישוב לכסלה עוד, ומרירות הלב ליתר שאת

- והנה מצוות התשובה מהתורה היא עזיבת החטא בלבד.
(רבי שניאור זלמן מליאדי, **בעל התניא, אגרת התשובה** פרק א)

- **ר' יונה – יסוד התשובה**: אדם אשר פשע וחטא ובא לחסות תחת כנפי השכינה ולהכנס בדרכי התשובה, אנכי אורהו בכל אשר ילך. ביום ההוא ישליך כל פשעיו אשר עשה, ויעשה עצמו כאלו בו ביום נולד ואין בידו לא זכות ולא חובה. וזה היום חחלת מעשיו היום יפלס אורחותיו שלא יטו מעגלותיו מדרך הטוב, ודרך זו תביאנו לשוב בתשובה שלימה, כי הוא יעשה עצמו כמשליך מעליו כובד העונות ועוצם החטאים אשר עשה. ואל יבהילוהו רעיוניו ולא יניחוהו לשוב כי יבוש מחטאיו כי יחשוב איך אוכל להעיז פני ולשוב ואני חטאתי ועויתי ופשעתי וכזאת וכזאת עשיתי עברתי ושניתי ושלשתי עד אין ספורות ואיך אבא עוד לפניו, כבושת גנב כי ימצא כן בושתי לעמוד לפניו ואף איך ארמוס חצריו ואיך אשמור חקיו. אל יחשוב כן, כי המסית יושב כזבוב כמפתחי הלב מתחדש עליו בכל יום צופה ומביט להכשילו ומשיא לבו לעצה הרעה הזאת ומטה אותו מדרך הטוב והישר. רק יחשוב כי כן מדת הבורא יתברך, ידו פשוטה לקבל שבים, לכן טוב לו להשליך פשעיו ולעשות לו לב חדש.

- ובספר **מתנת חיים** (**רבי מתתיהו סלומון**, ימים נוראים, עמ' עג'): ונתחיל בדברי רבינו יונה ביסוד התשובה.... ביום ההוא ישליח כל פשעיו אשר עשה ויעשה עצמו כאלו כי היום נולד ואין בידו לא זכות ולא חובה וכו'... בלמדנו דברים אלו, אין אנו מאמינים שהוא אותו רבינו יונה שלמדנו בספרו "שערי תשובה" על כל הכ' מדרגות של תשובה על כל החרטה העזיבה הצער והדאגה וכו' ופה עושה הדבר כ"כ קל להשליח הכל מאחוריו ולהתחיל מחדש! ויש להבין – דכל עבודת ספר שע"ת שייך רק כשהוא כבר על הדרך.[7]אבל רבינו יונה מחדש כאן כי אם נטה מהדרך אל יתיאש, העיקר למצוא שוב את הדרך, ישלח את הכל ויתחיל מחדש...

- **ר' שלמה וולבה – מאמרי ימי הרצון** -מאמר שמיני - מקומו של בעל תשובה -ג' האזינו, ב' עשיה"ת דף סט: בראותנו עד כמה אדם מישראל נתבע לעבוד ולעמול ולעמוד בנסיון – יש ומתיאשים ונדכאים, ויש ומתברכים בלבבם לאמר שלום יהי' לנו כי לנו בשפלותנו אין הדברים נוגעים כלל.

---

[7] ראה גם דברי רבי אברהם הכהן פאם בספרו עטרה למלך "חודש אלול."

לעומת זאת, עלינו לעמוד על הנקודה הראשונה של התשובה: התחלת התשובה אינה מחשבה על חטאים אלא התעלמות מהם! ההתחלה היא: לעקור מחשבת השפלות מלבנו, כאילו אין דבר העבודה נוגע אלינו, ולעקור את היאוש מלבנו כאילו איננו יכולים להגיע למאומה!

"וכי יהי' באיש חטא משפט מות והומת ותלית אותו על עץ – לא תלין נבלתו על העץ כו' כי קללת אלקים תלוי' כו'" (תצא, שני) – רש"י: זלזולו של מלך הוא, שאדם עשוי בדמות דיוקנו, וישראל הם בניו, משל לשני אחים תאומים שהיו דומים זל"ז, אחד נעשה מלך ואחד נתפס ללסטיות ונתלה, כל הרואה אותו אומר המלך תלוי". הרי קבעה התורה: דוקא במצב זה שאדם נסקל ונתלה עבור אחד הפשעים החמורים ביותר, הרי דמות דיוקן יוצרו עליו, והוא הוא אחיו תאומו של המלך כביכול!

מכאן בנין אב לכל החוטאים שבעולם, שאין יאוש ואין דכאון כל עוד שמחוברים אל החיים! והירוד והשפל שבאנשים – נקודה של קדושה חי' בלבו ואין לו אלא להאמין ולהודות כי ישנה לנקודה קדושה זו, להתלמד ולהתרגל במחשבה זו – זוהי ראשית עבודתו של החוזר בתשובה!

- **רמב"ם הלכות יסודי תשובה** פרק ז, ד:וְ אַל יְדַמֶּה אָדָם בַּעַל תְּשׁוּבָה שֶׁהוּא מֻרְחָק מִמַּעֲלַת הַצַּדִּיקִים מִפְּנֵי הָעֲוֹנוֹת וְהַחֲטָאוֹת שֶׁעָשָׂה. אֵין הַדָּבָר כֵּן אֶלָּא אָהוּב וְנֶחְמָד הוּא לִפְנֵי הַבּוֹרֵא כְּאִלּוּ לֹא חָטָא מֵעוֹלָם. וְלֹא עוֹד אֶלָּא שֶׁשְּׂכָרוֹ הַרְבֵּה שֶׁהֲרֵי טָעַם טַעַם הַחֵטְא וּפֵרַשׁ מִמֶּנּוּ וְכָבַשׁ יִצְרוֹ. אָמְרוּ חֲכָמִים מָקוֹם שֶׁבַּעֲלֵי תְּשׁוּבָה עוֹמְדִין אֵין צַדִּיקִים גְּמוּרִין יְכוֹלִין לַעֲמֹד בּוֹ. כְּלוֹמַר מַעֲלָתָן גְּדוֹלָה מִמַּעֲלַת אֵלּוּ שֶׁלֹּא חָטְאוּ מֵעוֹלָם מִפְּנֵי שֶׁהֵן כּוֹבְשִׁים יִצְרָם יוֹתֵר מֵהֶם:

- Translation from Sefaria: Let not a penitent man imagine that he is removed at a distance from the degree of the righteous on account of the iniquities and sins which he had committed. It is not so, forsooth, but the Creator considers him beloved and desirable, as if he had ever known of no sin. Moreover, his reward is great; for, after having partaken of the taste of sin, he separated himself therefrom and conquered his passion. The sages said: "The place whereon the penitent stand the wholly righteous could not stand;" as if saying: "their degree is above the degree of those who ever did not sin, because it is more difficult for them to subdue their passion than for the others.

- כשאדם שב בתשובה מאהבה, צריך הוא לסלוח לעצמו את כל עוונותיו. (**הראי"ה קוק**, קובץ א, תרעא)

- ולכולם הקב"ה ודאי מקבל. אין דבר בעולם העומד לפני התשובה, (**תרגום הסולם, זוהר** ח"ב, משפטים קו א-ב)

- ואם שב בתשובה, הרי מזומן לו דרך החיים, ואף על פי שפגם מה שפגם.
(**תרגום הסולם, זוהר** ח"ב, משפטים קו א-ב)

- התשובה היא מועלת לכל דבר אף אם רצח והרג, ואף על גב שאי אפשר לתקן את אשר כבר היה מעוות שהרג את הנפש, אפילו הכי התשובה מועלת. (**מהר"ל, נתיבות עולם** ב עמ' קסא)

- **ליקוטי מוהר"ן** רפב:א: דַּע, כִּי צָרִיךְ לָדוּן אֶת כָּל אָדָם לְכַף זְכוּת, וַאֲפִלּוּ מִי שֶׁהוּא רָשָׁע גָּמוּר, צָרִיךְ לְחַפֵּשׂ וְלִמְצֹא בּוֹ אֵיזֶה מְעַט טוֹב, שֶׁבְּאוֹתוֹ הַמְּעַט אֵינוֹ רָשָׁע, וְעַל יְדֵי זֶה שֶׁמּוֹצֵא בּוֹ מְעַט טוֹב, וְדָן אוֹתוֹ לְכַף זְכוּת, עַל־יְדֵי־זֶה מַעֲלֶה אוֹתוֹ בֶּאֱמֶת לְכַף זְכוּת, וְיוּכַל לַהֲשִׁיבוֹ בִּתְשׁוּבָה.

- Know, a person must judge everyone favorably (Avot 1:6). Even someone who is completely wicked, it is necessary to search and find in him some modicum of good; that in that little bit he is not wicked. And by finding in him a modicum of good and judging him favorably, one genuinely elevates him to the scale of merit and can bring him to repent.

- אפילו מי שחטא כל ימיו ולא נתעורר בתשובה כלל, אם ישוב לבסוף מוחלין לו.
(על פי **משיבת נפש** יח)

- **ליקוטי מוהר"ן** נו:ג: אֲבָל בֶּאֱמֶת אֲפִלּוּ בְּכָל הַהַסְתָּרוֹת, וַאֲפִלּוּ בְּהַהַסְתָּרָה שֶׁבְּתוֹךְ הַסְתָּרָה, בְּוַדַּאי גַּם שָׁם מְלֻבָּשׁ הַשֵּׁם יִתְבָּרַךְ, כִּי בְּוַדַּאי אֵין שׁוּם דָּבָר שֶׁלֹּא יִהְיֶה בּוֹ חִיּוּת הַשֵּׁם יִתְבָּרַךְ, כִּי בִּלְעֲדֵי חִיּוּתוֹ לֹא הָיָה לוֹ קִיּוּם כְּלָל. וְעַל־כֵּן בְּוַדַּאי בְּכָל הַדְּבָרִים, וּבְכָל הַמַּעֲשִׂים, וּבְכָל הַמַּחֲשָׁבוֹת, מְלֻבָּשׁ שָׁם הַשֵּׁם יִתְבָּרַךְ, כִּבְיָכוֹל. וַאֲפִלּוּ אִם, חַס וְשָׁלוֹם, עוֹשִׂין דְּבַר עֲבֵרָה, שֶׁהוּא שֶׁלֹּא כִּרְצוֹן הַשֵּׁם יִתְבָּרַךְ, עִם כָּל זֶה בְּוַדַּאי יֵשׁ שָׁם חִיּוּת הַשֵּׁם יִתְבָּרַךְ, אַךְ שֶׁהוּא בְּהֶעְלֵם וּבְצִמְצוּם גָּדוֹל.

- Yet, in truth, even in all the concealments—even in a concealment within a concealment—God is certainly enclothed there as well. Indeed, there is nothing that is without the life force of God, since without His life force it could not exist. Therefore, God is certainly enclothed in all <words> and all deeds and all thoughts, as it were. And even if, Heaven forbid, a person is guilty of sin, which is a transgression of God's will, God's life force is certainly still there, albeit in a most hidden and contracted manner.

- **ליקוטי מוהר"ן**, תנינא, עח:ז: וְהָעִקָּר – לְחַזֵּק עַצְמוֹ בְּכָל מַה שֶּׁאֶפְשָׁר, [כִּי אֵין שׁוּם יֵאוּשׁ בָּעוֹלָם כְּלָל. (וְאָמַר אָז בְּזֶה הַלָּשׁוֹן: קיין יאוּש איז גָאר ניט פַאר הַאנְדִין), וּמְשַׁךְ מְאֹד אֵלּוּ הַתֵּבוֹת "קַיין יאוּש וְכוּ'" וַאֲמָרָם בְּכֹחַ גָּדוֹל וּבְעַמְקוּת נִפְלָא וְנוֹרָא מְאֹד, כְּדֵי לְהוֹרוֹת וּלְרַמֵּז לְכָל אֶחָד וְאֶחָד לְדוֹרוֹת, שֶׁלֹּא יִתְיַאֵשׁ בְּשׁוּם אֹפֶן בָּעוֹלָם, אֲפִלּוּ אִם יַעֲבֹר עָלָיו מָה], וְאֵיךְ שֶׁהוּא, אֲפִלּוּ אִם נָפַל לְמָקוֹם שֶׁנָּפַל, רַחֲמָנָא לִצְלָן, מֵאַחַר שֶׁמְּחַזֵּק עַצְמוֹ בַּמֶּה שֶׁהוּא, עֲדַיִן יֵשׁ לוֹ תִּקְוָה לָשׁוּב וְלַחֲזֹר אֵלָיו יִתְבָּרַךְ

- The main thing is to encourage oneself in every way possible {for there is no such thing as despair! (What he said was: Kein yiush iz gor nit fahr-handin!) He drew out these words Kein yiush… and said them emphatically and with very amazing and awesome depth, in order to instruct and hint to each and every person throughout the generations not to despair under any circumstances, no matter what happens to him.} And be what may, even if one has fallen to where he has fallen, God spare us,

since he encourages himself with something, he still has hope of repenting and returning to God.

- אין ליהודי להתייאש משום דבר. (**רבי צדוק מלובלין**, דברי סופרים אות טז).