

קוֹנְטֵרס

# חֵלְשֵׁת עֲצָבִים

יגלה לאדם את ההפסד שגורם לעצמו על-ידי חלשת עצבים, ויזריק את האדם, ויתן לו עצות נפלאות איך לצאת מחלשת-עצבים, ואיך להגיע לעצבים חזקים.

\*

בנוי ומיסד על-פי דברי

רפנו הקדוש והנורא, אור הגנוז והצפון  
בוצינא קדישא עלאה, אדוננו, מורנו ורפנו  
רבי נחמן מברסלב, זכותו יגן עלינו.

ועל-פי דברי תלמידו, מורנו

הקדוש, אור נפלא, אשר כל רז לא אגיס ליה  
רבי נתן מברסלב, זכותו יגן עלינו,

ומשלב בפסוקי תורה, נביאים, כתובים ומאמרי  
חכמינו הקדושים מגמרא ומדרשים וזהר הקדוש.

\*

הובא לדפוס על-ידי

חסידי ברסלב

עיה"ק ירושלים תובכ"א

מוֹהֲרָא"ש נ"י אָמַר, שְׁרַב בְּנֵי-אָדָם אֲשֶׁר  
הֵם עֲצָבָנִים, זֶהוּ רַק מַחֲמַת חֲלָשֶׁת  
עֲצָבִים, וְזֶה מַכְנִיס בָּהֶם דְּפֹאֵן וְכַעַס  
וְרָצִיחָה, וְחִייהֶם אֵינָם חַיִּים כָּלֵל, כִּי הֵם  
תָּמִיד נִמְצָאִים בְּלַחֲץ פְּנִימִי, וְאֲזִי נִגְהָרְסִים  
חִייהֶם לְגַמְרִי, וְעַל-כֵּן מִי שֵׁשׁ לוֹ עֲצָבִים  
חֲלָשִׁים, עָלָיו לְשָׁמֵר מְאֹד מְאֹד עַל  
הַבְּרִיאוֹת, וְיֵאכֹל וְיִשְׁתֶּה וְיִישֵׁן דִּיקָא, וְכֵן  
יִשְׁמַע כְּלִי זָמֵר, וְעַל-יְדֵי-זֶה יִתְחַזְּקוּ  
עֲצָבָיו, וְיִזְכָּה לְרַפּוּאָה שְׁלֵמָה וְיַעֲבֹר עַל  
הַכֹּל.

(אמרי מוהרא"ש, חלק ב', סימן תקנט)

קוֹנְטָרַס

# חֵלְשֵׁת עֲצָבִים

.א.

צָרִיךְ שְׁתַּדַּע, אֲהוּבֵי בְּנֵי הַיָּקָר, שְׁכָל הַצָּרוֹת  
שֶׁהָאָדָם סוֹבֵל — הֵן מֵעֲצָמוֹ וְהֵן מֵאַחֲרִים, הֵן רַק  
מִחֲמַת "חֵלְשֵׁת עֲצָבִים", כִּי כְּשֵׁישׁ לָאָדָם עֲצָבִים  
חֲזָקִים, אֲזִי שׁוֹם דָּבָר שְׁבַעוּלָם לֹא יוּכַל לְשִׁבֵר  
אוֹתוֹ וּלְבַטְלוֹ, כִּי הוּא עוֹמֵד חֲזָק בְּדַעְתּוֹ, וְשׁוֹם  
דָּבָר לֹא יוּכַל לְבַטְלוֹ אוֹ לְבַלְבְּלוֹ, אָבֵל בְּרַגַע שֵׁשׁ  
לָאָדָם "חֵלְשֵׁת עֲצָבִים", זֶה הוֹרֵס אֶת כָּל חַיּוֹ;  
וְעַל-כֵּן לֹא תִמָּצָא צָרוֹת וְיִסּוּרִים שְׁעוֹבְרִים עַל  
בְּנֵי-אָדָם, אֲלֵא אֲצֵל אֱלוֹ שֵׁשׁ לָהֶם "חֵלְשֵׁת  
עֲצָבִים" — שֶׁהֵם תְּמִיד נִשְׁפָּרִים מֵאַחֲרִים, עַד  
שְׁמָרִים וּמְרוֹרִים לָהֶם הַחַיִּים, וְהֵם תְּמִיד שְׂרוּיִים  
בְּדַכְאוֹן וּבְעֲצָבוֹן, וְהַכֹּל מִחֲמַת "חֵלְשֵׁת הָעֲצָבִים";

על-כֵּן רָאָה, אֶהוּבִי, בְּנִי, לְקַחַת אֶת עֲצָמָךְ בְּיָדְךָ, וְתִדַּע, שֶׁיְכוּלִים לְהִתְרַפֵּא מִ"חֲלֻשַׁת הָעֲצָבִים", אִם רַק רוּצִים, וְהֶעֱקַר לְקַחַת אֶת עֲצָמוֹ בְּיָדִים, כִּי בְּזֶה הָעוֹלָם יֵשׁ בְּחִירָה לְאָדָם, אִם רוּצָה — יְכוּל לְהִתְרַפֵּא מִהַמְחִלוֹת הַחֲמוּרוֹת בְּיוֹתֵר הַתְּלִיּוֹת בְּ"חֲלֻשַׁת הָעֲצָבִים", וְאִם אֵינוֹ רוּצָה וְלֹא יִרְצָה, אֲזִי לֹא יִתְרַפֵּא, כִּי הַבְּחִירָה בְּיָדוֹ, כִּי הָעֲצָבִים הֵם בְּיַד הָאָדָם — אִם הוּא מְתִישֵׁב בְּאַמֶּת, וְרוֹאֶה וּמְתַבּוֹנֵן אֵיךְ עוֹבְרִים עָלָיו הַחַיִּים, וְאֵיךְ שֶׁכָּבֹר עָבְרוּ עָלָיו כָּל-כֶּף הַרְבֵּה יָמִים, שָׁבוּעוֹת, חֲדָשִׁים וְשָׁנִים, וְלֹא פָעַל שׁוּם דָּבָר עִם "חֲלֻשַׁת הָעֲצָבִים", אֲזִי יִתִּישֵׁב בַּדָּבָר — לָמָּה לוֹ לְמַרֵּר אֶת עֲצָמוֹ כָּל-כֶּף? מִדּוּעַ לוֹ לְהִתְעַצֵּב וְלִהְיוֹת בְּכַעַס עַל זִלְתּוֹ, וּלְקַנֵּא בְּכָל אֶחָד?! יוֹתֵר טוֹב לוֹ לְהִכְנִיס אֶת עֲצָמוֹ בְּמַדַּת הַשְּׂמֻחָה, וּלְשַׂמַּח אֶת נַפְשׁוֹ בְּכָל אֲשֶׁר יוּכַל, אֲשֶׁר זֶה יַחֲזִק אֶת הָעֲצָבִים שְׁלוֹ; עַל-כֵּן רָאָה, אֶהוּבִי, בְּנִי הַיָּקָר, לְחַזֵּק אֶת עֲצָמָךְ לְהִיּוֹת בְּשְׂמֻחָה, וּבְזֶה תִּזְכֶּה לְעֲצָבִים חֲזָקִים, וְשׁוּם דָּבָר בְּעוֹלָם לֹא יוּכַל לְבַלְבֵּל אוֹתְךָ, וּלְנַתֵּק אוֹתְךָ מִחַיִּיךָ; אֲשֶׁרִי מִי שְׂמֻצִית אֶת כָּל זֶה, וְאֲזוֹ יִתְרַפֵּא מִ"חֲלֻשַׁת הָעֲצָבִים", וְיִזְכֶּה לְהִגִּיעַ לְעֲצָבִים חֲזָקִים.

## ב.

צָרִיף שְׁתַּדַּע, אֱהוּבִי, בְּנֵי הַיָּקָר, אֲשֶׁר כָּל  
הַמַּחְלוֹת וְהַחֲלָאִים שֶׁבָּאִים עַל הָאָדָם, עַל-פִּי-רֹב  
הֵם מַחְמַת עֲצָבִים, כִּי כִשְׂאָדָם עֲצָבָנִי, אֲזִי כָּל דְּבָר  
קָטָן מֵעֲצָבָן אוֹתוֹ, וְזֶה מְכַנִּיסוֹ לְלַחְצִים, עַד שֶׁנַּחֲלָה  
לְגַמְרִי, רַחֲמָנָא לְצֻלָּן, וְרוּאִים בְּחוּשׁ, אֲשֶׁר כָּל  
הַחוּלִים סוּבְלִים גַּם מֵעֲצָבִים, כִּי הֵם מְאֹד עֲצָבָנִיִּים,  
וְכִשְׁבָּא הָרוּפָא, וּמְדַבֵּר עִמָּהֶם, וּמְנַחֵמָם וּמְחַזְקֵם  
וּמְעוֹדְדֵם, עַל-יְדֵי-זֶה לְאֵט לְאֵט מִתְקַרְרִים  
וּמְתִישְׁבִים לָהֶם הָעֲצָבִים, וְעַל-יְדֵי-זֶה הֵם  
מְתַרְפְּאִים, וְהַחוּשׁ מֵעִיד, כִּי כִשְׁהָרוּפָא נִכְנָס אֶל  
הַחוּלָה, וּמְדַבֵּר אֵתוֹ בְּצוּרָה יָפָה, וּמְעוֹדְדוֹ וּמְחַזְקוֹ  
וּמְאַמְצוֹ, וְאוֹמֵר לוֹ: "הִנֵּה נִרְאָה טוֹב הַיּוֹם, וְעוֹד  
מֵעַט תֵּצֵא מִמַּחֲלָתְךָ," עַל-יְדֵי-זֶה הָעֲצָבִים  
נִשְׁקָטִים, וְהוּא מְתַרְפֵּא לְאֵט לְאֵט, כִּי הַמַּחְלוֹת  
וְהַחֲלָאִים תְּלוּיִים בְּעֲצָבִים, וְעַל-כֵּן מִי שְׁזוּכָה  
לְעֲצָבִים חֲזָקִים, וְאִינוֹ מִתְפַּעֵל מִשׁוּם דְּבָר  
שֶׁבְעוֹלָם, בְּנִקְלָלוֹ לְהַשְׁמֵר מִכָּל מִינֵי מַחְלוֹת,  
וְאִפְלוּ אִם נִחֲלָה, חֵס וְשְׁלוֹם, עַל-יְדֵי-זֶה מְתַרְפֵּא  
יּוֹתֵר בְּקִלּוֹת, מֵאַחַר שֶׁיֵּשׁ לוֹ עֲצָבִים חֲזָקִים;

וְעַל-כֵּן, אֱהוּבִי, בְּנֵי הַיָּקָר, אִם תִּדְעוּ דָבָר זֶה, אֲזִי  
 תִּעְבְּדוּ עַל עֲצָמְךָ שְׂיִהְיוּ לְךָ עֲצָבִים חֲזָקִים, וְאִם לֹא  
 תִּקַּח כָּל דָּבָר אֶל לִבְךָ, רַק תִּצְחַק מֵהַכֹּל, עַל-יְדֵי-זֶה  
 תִּזְכֶּה לְעֲצָבִים חֲזָקִים, וְשׁוּם דָּבָר שֶׁבְּעוֹלָם לֹא יוּכַל  
 לְהַפְיִלְךָ וּלְהַחֲלִישׁךָ, וּמִכָּל שֵׁפֶן לְהַחֲלוֹתְךָ; וְיִזְכֹּר  
 כָּל לֵזֶה — אֲשֶׁר הָעֲצָבִים הֵם בְּיַד הָאָדָם, וְאִיךָ  
 שְׁבוּחַר — בְּזֶה יַחֲזִיק, אִם בּוֹחֵר בְּחַיִּים קָלִים,  
 וְאִינוּ מִתְעַצְבֵּן עַל שׁוּם בְּרָיָה שֶׁבְּעוֹלָם, וְלֹא אֲכַפֵּת  
 לוֹ שׁוּם דָּבָר, עַל-יְדֵי-זֶה מִתְחַזְּקִים הָעֲצָבִים שְׁלוֹ,  
 וּלְהַפּוֹךְ — אִם כָּל דָּבָר מְעַצְבֵּן אוֹתוֹ, וְכָל דָּבָר  
 שֶׁקּוֹרָה אֲכַפֵּת לוֹ, עַל-יְדֵי-זֶה נִחְלָשִׁים הָעֲצָבִים  
 שְׁלוֹ, וּלְבִסּוֹף, רַחֲמָנָא לְצַלֵּן, נִחְלָה בְּמַחֲלַת שְׁבֹר  
 עֲצָבִים; וְעַל-כֵּן רְאֵה, אֱהוּבִי, בְּנֵי, מֵה לְפָנֶיךָ, וְקַח  
 הַכֹּל בְּקִלּוֹת, וְאֵל תִּקַּח כָּל דָּבָר אֶל לִבְךָ, וְעַל-יְדֵי-  
 זֶה תִּזְכֶּה לְהִתְרַפֵּא מִכָּל מִינֵי מַחֲלַת וְחֲלָאִים,  
 וְתִזְכֶּה לְעֲצָבִים חֲזָקִים, וְתִצְחַק מֵהַכֹּל.

.ג.

צָרִיךְ שֶׁתִּדְעוּ אֱהוּבִי, בְּנֵי הַיָּקָר, שֶׁבְּזֶה הָעוֹלָם  
 עָקָר הַשְּׂלֵמוֹת הוּא שְׂמִחָה — לְהִיּוֹת תָּמִיד שֶׁשׁ

## חֲלֻשַׁת עֲצָבִים

קכז

וְשִׁמַּח, וְלֹא לְהִתְבַּלְבֵּל מִשׁוּם דְּבָר, וּבְזֶה מְחֻזָּק אֶת  
הָעֲצָבִים שְׁלוֹ, וְשׁוּם דְּבָר שֶׁבְּעוֹלָם אֵינוֹ יְכוּל  
לְבַטְלוֹ וּלְבַלְבְּלוֹ, וְנִהְיָה חֻזָּק עִם עֲצָמוֹ, וַיֵּשׁ לוֹ  
בְּטַחֲוֹן עֲצָמֵי, לֹא כֵן כְּשֶׁאָדָם נִמְשָׁךְ אֶל הָעֲצָבוֹת  
וְהָעֲצָלוֹת, הַמְרִירוֹת וְהַדְּפָאוֹן, אֲזוֹ נִחְלָשִׁים עֲצָבָיו,  
עַד שֶׁהוּא פּוֹחֵד מִכָּל בְּרִיָּה שֶׁבְּעוֹלָם, וַאֲיֵן לוֹ שׁוּם  
בְּטַחֲוֹן עֲצָמֵי וְעַל-יְדֵי-זֶה יֵשׁ לוֹ כָּל מִינֵי כְּשָׁלוֹנוֹת  
בְּחַיָּיו;

עַל-כֵּן רָאָה, אֶהוּבֵי, בְּנֵי הַיֶּקָר, לְחַזֵּק אֶת  
עֲצָמָהּ בְּמִדַּת הַשְּׂמִיחָה, וְתִשְׂמַח תָּמִיד, וְתִשְׂמַח אֶת  
אֲחֵרִים, וְעַל-יְדֵי-זֶה תִּזְכֶּה לְעֲצָבִים חֻזְקִים, וְתִצְלִיחַ  
בְּכָל אֲשֶׁר תִּפְנֶה, כִּי "חֲלֻשַׁת הָעֲצָבִים" תְּלוּיָהּ  
בְּעֲצָבוֹת וּבְדְפָאוֹן וּבְמְרִירוֹת, וְחֻזְקֵי עֲצָבִים, הֵינּוּ  
עֲצָבִים חֻזְקִים, עֲצָבִים בְּרִיאִים, זֶה תְּלוּי בְּשִׂמְחָה  
— שֶׁמִּשְׂמַח אֶת עֲצָמוֹ וְשֵׁשׁ וְצוּחֵק מֵהַכֹּל, שֶׁאֲזוֹ  
בְּכָל אֲשֶׁר יִפְנֶה — יִצְלִיחַ.

ד.

צָרִיךְ שִׂמְחָה, אֶהוּבֵי, בְּנֵי הַיֶּקָר, שֶׁכָּל

הַמַּחֲלֹקוֹת וְהַמְרִיבוֹת שֵׁשׁ בְּעוֹלָם, הַכֹּל מִחַמַּת  
 חֲלֻשַׁת-עֲצָבִים, כִּי נִדְמָה לְאָדָם כְּאִלּוּ זָלְתוּ יְכוּל  
 לְקַחַת מִשְׁהוּ מִמֶּנּוּ, וְעַל-יְדֵי-זֶה הוּא נִכְנָס  
 לְמַתְחִים, וּמַתְחִיל לָרִיב עִם זָלְתוֹ, וּבְאַמַּת הַכֹּל  
 דְּמִיּוֹן, כִּי מִי שֵׁשׁ לוֹ אֲמוּנָה שֶׁהַכֹּל מִמֶּנּוּ יִתְבָּרֵךְ,  
 וְאִין שׁוֹם מְצִיאוֹת בְּלַעֲדָיו יִתְבָּרֵךְ כָּלֵל, וְהוּא  
 יִתְבָּרֵךְ, מְחִיָּה, מְהִיָּה וּמְקִיָּים אֶת כָּל הַבְּרִיאָה כְּלָה,  
 אֲזִי אֶף פַּעַם אֵינוֹ מִתְעַצְבֵּן עַל אֶף אֶחָד, וַיֵּשׁ לוֹ  
 עֲצָבִים חֲזָקִים, וְאֵינוֹ מִתְפַּעֵל מִשׁוֹם בְּרָיָה, וְאֵינוֹ  
 מְקַנָּא בְּשׁוֹם בְּרָיָה, וּמְכָל שֶׁכֵּן שְׂאִינוֹ יוֹצֵא לְחֶלֶק  
 וְלָרִיב עִם זָלְתוֹ, וּכְלָל זֶה תִּנְקֻט בְּיָדָךְ — מִי  
 שְׂאוּחִזוּ בְּמַחֲלֶקֶת וּבְמְרִיבוֹת, וְתָמִיד הוּא מוֹכֵן  
 לְצֵאת וּלְהִתְקוּטֻט, זֶה מוֹרָה עַל "חֲלֻשַׁת הָעֲצָבִים"  
 שְׁלוֹ, וּלְהַפּוֹךְ — מִי שֶׁהוּא אִישׁ שְׁלוֹם וְתָמִיד שָׁשׁ  
 וְשִׂמְחָה, וְאֵינוֹ מִתְפַּעֵל מִשׁוֹם בְּרָיָה, וְהוּא חֲזָק  
 בְּעֵצְמוֹ, זֶה מוֹרָה עַל עֲצָבִים בְּרִיאִים; אֲשֶׁר־מִי  
 שְׂאֵינוֹ מְטַעֵה אֶת עֵצְמוֹ, וַיּוֹדַע שֶׁהַמַּחֲלֹקוֹת  
 וְהַמְרִיבוֹת, הַקְּנָאָה וְהַשְּׁנָאָה בָּאִים רַק מִחַמַּת  
 "חֲלֻשַׁת עֲצָבִים", וּבּוֹרַח מְזֵה, וּמְרַפָּא אֶת עֲצָבָיו,  
 אֲזִי יִזְכֶּה לְהִיּוֹת בְּשְׁלוֹם עִם כָּלֵם.

ה.

צָרִיף שְׁתַּדַּע, אֲהוּבִי, בְּנֵי הַיָּקָר, בְּזֶה שְׁאַתָּה רַב  
עִם אֲשֶׁתְּךָ, וְאַתָּה מְדַקְדֵּק אַחֲרֶיהָ עַל כָּל פֶּרֶט וּפְרֶט  
בְּמָה שֶׁהִיא עוֹשֶׂה, וְאַתָּה רוֹצֶה חֲשִׁבּוֹן עַל כָּל פֶּרֶט  
וּפְרֶט, זֶה בָּא לָךְ מִ"חֲלֻשַׁת עֲצָבִים", כִּי מִי שֵׁישׁ  
לוֹ עֲצָבִים חֲזָקִים, אֵינּוּ מְדַקְדֵּק כָּל-כָּף בְּבֵיתוֹ, וְאֵינּוּ  
רַב עִם אֲשֶׁתּוֹ, וְאֲדִרְבָּה הוּא תָּמִיד דֵּן אוֹתָהּ לְכַף  
זְכוּת, וְהוּא חֵי חַיִּים טוֹבִים, חַיִּים נְעִימִים, עֲרָבִים  
וּמְתַקִּים, כִּי עֵקֶר שְׁלוֹם-בַּיִת תְּלוּי רַק בְּעֲצָבִים  
חֲזָקִים, וּמִי שֵׁישׁ לוֹ עֲצָבִים בְּרִיאִים הוּא אֵף פֶּעַם  
לֹא יָרִיב עִם אֲשֶׁתּוֹ, וַיֵּשׁ לוֹ סְבָלָנוּת, לֹא כֵן מִי  
שֶׁהוּא חוֹלָה עֲצָבִים, וְעֲצָבָיו חֲלָשִׁים, הוּא תָּמִיד  
יִמָּצָא אֵיזוֹ עוֹלָה עַל אֲשֶׁתּוֹ, וְתָמִיד יָרִיב עִמָּה;  
עַל-כֵּן רְאֵה, אֲהוּבִי, בְּנֵי, מֶה לְפָנֶיךָ, וְתִדוֹן אֶת  
אֲשֶׁתְּךָ לְכַף זְכוּת תָּמִיד, וּבְרַגַע שְׁאַתָּה רוֹצֶה לְרִיב  
עִמָּה, תִּדַּע שֵׁישׁ לָךְ "חֲלֻשַׁת עֲצָבִים", וְאַתָּה חוֹלָה,  
וְתִשְׁתַּדַּל לְהִתְרַפָּא; אֲשֶׁרִי מִי שְׁזוֹכָה לְהִתְרַפָּא,  
וְזוֹכָה לְעֲצָבִים חֲזָקִים, שְׂאֵז יִהְיֶה הַשְּׁלוֹם בְּבֵיתוֹ.

ו.

צָרִיף שְׁתַּדַּע, אֲהוּבִי, בְּנֵי הַיָּקָר, שְׂרַבְנוּ, וְזָכוּנוּ

לברכה, הוזהרנו מאוד מאוד לא להפכות את הילדים, רק לדבר עםם בצורה יפה, ולהסביר להם כמו שמסבירים לגדול, וכל אלו ההפאות, המריבות והצעקות, שמפנים, רבים וצועקים על הילדים, זה בא מ"חלשת עצבים", כי כל מי שיותר חלש בעצביו, הוא מכה את ילדיו וצועק עליהם, ועושה רעש גדול, לא כן מי שיש לו עצבים בריאים, ויש לו סבלנות אל הילדים, ואף פעם אינו מכה אותם, ותמיד מדבר אתם בצורה יפה, ומסביר להם כמו שמסבירים לאדם גדול, ומדבר אתם כמו שמדברים אל גדול, אז הילדים גדלים בריאים, פי טבע ילדים, שמקבלים את החנוך בבית, וכמו שהם רואים בבית, כך הם מתנהגים — אם הם רואים בבית רק עצבים, ויש שמה "חלשת עצבים" — הן מהאב והן מהאם, אז הם יורשים את חלי העצבים מהם, והם גם כן נעשים עצבניים ובעייתיים, לא כן אם הם רואים בבית, שהכל הולך בשקט, ואין שם עצבים, ויש להורים עצבים חזקים וסבלנות לילדים, על-ידי זה גם הם מישבים בדעתם, ואף פעם אינם צועקים ואינם רבים ביניהם; על-כן ראה, אהובי, בני, מה לפניך,

ותשתדל לרפא את עצביך, ואל זה תזכה רק על-ידי מדת השמחה — שתהיה שש ושמח תמיד, ואז תתרחב לך דעתך, ועצביך יהיו חזקים.

.ז

צריך שתדע, אהובי, בני היקר, שעקר מחלת העצבים שאדם סובל מ"חלשת העצבים" הוא, מחמת שאינו ישן כראוי, כי השנה היא ההכרח לעצבים, ומי שמחסר בשנה, על-ידי-זה יסבל על העצבים, וכבר אמרו חכמינו הקדושים על פסוק: והנה טוב מאד — זו השנה, וכי שנה טובה? הלא אמרו: שנה לרשעים — טובה להם וטובה לעולם, ולצדיקים — רע להם ורע לעולם? אלא מתוך שישנים, מתישבת דעתם, ויכולים ללמד תורה הרבה, הרי לך שההכרח לישון; ועל-כן ראה, אהובי, בני היקר, לשמור מאד על דבר זה — שתישן כל צרכך, ואל תסגף את עצמך בשנה, כי בלי שנה יתבלבל מחך ויחלשו עצביך, ותגרום לעצמך הרבה צרות מרות, וכשתישן כל צרכך, בזה תזכה לעצבים בריאים, ותוכל ללמד תורה,

ולא תתפעל משום ברִיָּה שֶׁבְּעוֹלָם, וְתִהְיֶה מְצַלַּח  
בְּכָל עֲנִינֶיךָ.

ח.

צְרִיךְ שֶׁתִּשְׁתַּדֵּל, אֲהוּבִי, בְּנֵי הַיָּקָר, לְהִיּוֹת אִישׁ  
שֶׁמַּח תָּמִיד, וְאֵל תֵּצֵא לָרִיב עִם שְׂכֵנֶיךָ וַיְדִינֶיךָ  
וּמְשַׁפְּחֶתְךָ, כִּי הַכֹּל בָּא מִחֶמֶת חֲלֵי הָעֲצָבִים, כִּי מִי  
שֵׁישׁ לוֹ עֲצָבִים חֲזָקִים, הוּא אֶף פֶּעַם לֹא יִגִּיב  
לְאַחֵרִים מֵהַ שְׂאוּמְרִים עָלָיו, וּמֵהַ שְׂמֵדְבָרִים מִמֶּנּוּ  
הוּא צוֹחֵק מֵהֶם, וְלִהְיוֹת — מִי שֶׁסּוֹבֵל עַל  
הָעֲצָבִים, כָּל דָּבָר קָטָן מְעַצְבֵּן אוֹתוֹ; עַל-כֵּן רְאֵה,  
אֲהוּבִי, בְּנֵי הַיָּקָר, לְהִזְהַר בְּדָבָר זֶה מְאֹד מְאֹד, כִּי  
הָעֲצָבִים — אִם לֹא שׂוּמְרִים עֲלֵיהֶם, יְכוּלִים לְקַבֵּל  
שָׂבֵר עֲצָבִים, חֵס וְשְׁלוֹם, שְׂאַחַר-כֵּן קִשָּׁה וְכָבֵד  
מְאֹד לְהִתְרַפֵּא מִזֶּה, וַיּוֹתֵר טוֹב לְהִיּוֹת חָכָם קֹדֵם,  
מֵאֲשֶׁר יִהְיֶה אַחַר-כֵּן מְאַחֵר; עַל-כֵּן הִרְגֵּל אֶת  
עֲצָמְךָ לֹא לְהִגִּיב לְשׁוּם בְּרִיָּה שֶׁבְּעוֹלָם מְכֹל מֵהַ  
שְׂמֵדְבָרִים עָלֶיךָ, אֲדַרְבֵּה תִצְחַק מִכֵּלָם, וְאֵל תִּתְפַּעֵל  
מִשׁוּם בְּרִיָּה שֶׁבְּעוֹלָם, וְזֶה יִגְלֶה אֶת חֲזַק עֲצָבֶיךָ,  
שֶׁאַתָּה אֵינְךָ מִתְפַּעֵל מִשׁוּם בְּרִיָּה שֶׁבְּעוֹלָם.

צָרִיךְ שְׁתַּדַּע, אֶהוּבִי, בְּנֵי הַיֶּקֶר, שְׁמַחֲלַת  
הַעֲצָבִים הִיא מַחֲלָה קָשָׁה מְאֹד מְאֹד, כִּי מִי שֶׁנוֹפֵל  
בְּעֲצָבִים, מְאֹד קָשָׁה לְהוֹצִיא אוֹתוֹ מִשָּׁם, אֲלֵא אִם  
יִקַּח אֶת עֲצָמוֹ בְּיָדָיו, כִּי בְּאֵמֶת מְכַל מַחֲלָה שֶׁל  
שְׁגָעוֹן, הָאָדָם יָכוֹל לְהִתְרַפֵּא — אִם יִקַּח אֶת עֲצָמוֹ  
בְּיָדָיו, אֲבָל הַצָּרָה שֶׁל "חֲלֻשַׁת הַעֲצָבִים" הִיא  
שֶׁהָאָדָם נוֹפֵל בְּקִטְנוֹת הַדַּעַת, וְחוֹשֵׁב שֶׁהוּא כְּבָר  
אִף פָּעַם לֹא יוּכַל לְצֵאת מִהַמָּצָב שֶׁלְתוֹכוֹ נֹפֵל,  
עַל-כֵּן תִּדַּע, אֶהוּבִי, בְּנֵי הַיֶּקֶר, כִּי לֹא כֵן הַדְּבָרִים,  
כִּי אֵין לָךְ שְׁגָעוֹנוֹת בְּעוֹלָם שְׁלֵא יְכוּלִים לְצֵאת  
מֵהֶם — אִם רַק לוֹקְחִים אֶת עֲצָמָם בְּיָדֵים, וְעַקֵּר  
הַלְקִיחָה בְּיָדֵים הִיא — עַל-יְדֵי הָאֱמוּנָה הַקְּדוּשָׁה  
— לְהֶאֱמִין כִּי הַקְּדוּשָׁה-בְּרוּךְ-הוּא מְחַיֶּה, מְהִינָה  
וּמְקִיִּים אֶת כָּל הַבְּרִיָּאָה כְּלָה, וְעַל-כֵּן לֹא צָרִיךְ  
לְפַחַד מִשׁוּם בְּרָיָה שְׁבָעוֹלָם, כִּי "חֲלֻשַׁת הַעֲצָבִים"  
מְכַנִּיסָה בְּאָדָם פְּחָדִים — שְׁמַפְחַד מְכַל בְּרָיָה, וְכֵן  
מְכַנִּיסָה בּוֹשׁוֹת — שְׁמַתְבִּישׁ לְצֵאת לְחוּץ,  
וּמַתְבִּישׁ לְהִסְתּוֹבֵב בֵּין אֲנָשִׁים, שְׁמָא יִסְתַּכְּלוּ עָלָיו,  
שְׁמָא יְגִיבוּ וַיִּדְבְּרוּ עָלָיו, וְהַכֹּל מִצַּד "חֲלֻשַׁת

עצבים", ומי שיש לו אמונה פשוטה בו יתברך, ויודע שהוא יתברך מחיה, מהנה ומקים את כל הבריאה כלה, אז יש לו עצבים חזקים, ואינו מפחד משום ברירה שבעולם, ומכל שכן שאינו מתבייש משום ברירה שבעולם, רק הולך בתמימות ובפשיטות, ואז הוא מצליח את דרכו; על-כן אבקש ממשך מאוד מאד, בני, שתראה להכניס בעצמך הדבורים האלו, למען תזכה לעצבים חזקים, ולא תפחד מאף ברירה בעולם, ועל-ידי-זה תצליח דרכך.

.

צריך שתדע, אהובי, בני היקר, שבזה העולם עוברים על כל אחד ואחד משברים וגלים, ואין לה אדם שלא יעברו עליו משברים וגלים, רק כל אחד חושב, שאצל חברו טוב, ורק אצלו חשך ומר ומרור, וכל זה בא לו מחמת "חלשת עצבים", כי מי שיש לו עצבים חזקים, הוא יודע את האמת, כי העולם הזה כצל עובר, ועובר על כל אחד משברים ויסורים, מרירות והרפתקאות, עניות

קלה

## חלשת עצבים

וּדְחָקוֹת, עֲלִיּוֹת וּוִירִדוֹת, וְאֶפְלוּ מִי שֵׁשׁ לוֹ כָּבֵד  
עֲשִׂירוֹת, הוּא נִתְקַע בְּבִלְבוּלִים וּבְחֻבוֹת, וּפּוֹגֵשׁ  
בְּאֲנָשִׁים גָּנְבִים וְעַרְמְמִיִּים, וּמְכַל שֵׁכֵן מִי שֶׁהוּא  
עָנִי, צָר וְקָר לוֹ מְאֹד מְרַב הַדְּחָקוֹת וְהַהֲלֹאוֹת  
שֶׁחָיָב לְבַנֵּי-אָדָם, וְזֶה עוֹבֵר עַל כָּל אֶחָד וְאֶחָד בְּזֶה  
הָעוֹלָם מֵהַקָּטָן עַד הַגָּדוֹל, אֵךְ מִי שֵׁשׁ לוֹ עֲצָבִים  
חֲזָקִים, הוּא אֵינּוּ מִפְּחַד מְשׁוּם דָּבָר, וְהוּא תָּמִיד  
עוֹבֵר עַל הַכֹּל, וּבִפְרָט כְּשֶׁזֹּכֶה לְאֲמוּנָה בְּרוּרָה  
וּמְזַכָּת, שֶׁמֵּאֲמִין שֶׁהַכֹּל בְּיַד הַקְּדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא,  
וְאֵין שׁוּם מְצִיאֹת בְּלַעֲדָיו יִתְבָּרֵךְ כָּלֵל, אִזּוֹ הוּא  
עוֹבֵר עַל הַכֹּל, וְהוּא חֲזָק וְאֲמִין מְאֹד, וְאֵינּוּ מִפְּחַד  
מְשׁוּם בְּרָיָה שֶׁבְּעוֹלָם, וְאֵינּוּ חוֹנֵף אֶת שׁוּם אָדָם,  
וְעַל-יְדֵי-זֶה הוּא מְצַלִּיחַ דַּרְכּוֹ, לֹא כֵן מִי שֵׁשׁ לוֹ,  
רַחֲמָנָא לְצַלֵּן, "חֲלֹשַׁת עֲצָבִים", וְהוּא גַם מְלֹא  
סִפְקוֹת בְּאֲמוּנָה הַקְּדוּשָׁה, וְנִכְנָסָה בּוֹ כָּבֵד רוּחַ שֶׁל  
כְּפִירוֹת וְאֶפִּיקוֹרְסוֹת, הוּא תָּמִיד שָׁבוּר, וְתָמִיד  
מְקַנָּא בְּשֵׁנֵי, כִּי אוֹלֵי הַשָּׁנִי יוֹתֵר מְצַלִּיחַ מִמֶּנּוּ,  
וְשָׂמָא לְשֵׁנֵי יֵשׁ יוֹתֵר שֵׁם בְּעוֹלָם מִמֶּנּוּ וְכוּ', וְהַכֹּל  
בָּא מִחֲמַת "חֲלֹשַׁת עֲצָבִים", עַל-כֵּן רְאֵה, אֲהוּבֵי,  
בְּנֵי הַיָּקָר, לְקַחַת אֶת עֲצָמָךְ בְּיָדְךָ, וְתַעֲזֹב כָּבֵד אֶת  
כָּל הַשְּׁטִיּוֹת, מֵדוּעַ לֹא תִרְגֵּל אֶת עֲצָמָךְ לְדַבֵּר אֵלָיו

יתברך, כְּאֲשֶׁר יְדַבֵּר אִישׁ אֶל רֵעֵהוּ? ! וְתִלְךָ לְמָקוֹם  
פְּנוּי, אֲשֶׁר אֵין שָׁם בְּנֵי-אָדָם, וְכָל מָה שְׁמַעִיק לְךָ  
רְאֵה לְדַבֵּר עִמּוֹ יִתְבָּרַךְ, וְזֶה יִכְנִיס בְּךָ בְּטַחֲוֹן חֲזָק  
עַד מְאֹד, וְתִהְיֶה עִם לֵב אֲמִיץ וְחֲזָק, וְזֶה יִכְנִיס בְּךָ  
עֲצָבִים חֲזָקִים, וְתֵעָבֵר עַל הַכֹּל.

יא.

צְרִיף שְׁתַּדַּע, אֶהוּבִי, בְּנֵי הַיָּקָר, כִּי כָּל אֵלוֹ  
הַהֲרֵהוּרִים הָרָעִים וְהַמְחַשְׁבוֹת הָרָעוֹת וְהַסְתַּכְּלוּת  
הָרָעוֹת, שֶׁהָאָדָם נִמְשָׁךְ אַחֲרֵיהֶם — שְׁמַסְתַּכֵּל  
תָּמִיד בְּשִׁקּוּץ, תַּעוּב, עֲרֹם, וְנֹאֹף, וְכֵן מְהַרְהֵר  
בְּהֲרֵהוּרִים רָעִים וּבְרַעֲיוֹנוֹת רָעִים, וּמְדַמָּה לְעֲצָמוֹ  
דְּמִיוֹנוֹת, עַד שֶׁבָּא לְיָדֵי שְׁפִיכַת זֶרַע לְבִטְלָה, וְכֵן  
בָּא לְיָדֵי נֹאֹף בְּיָדַיִם וְכוּ' וְכוּ', הַכֹּל בָּא מִחַמַּת  
"חֲלָשֶׁת עֲצָבִים", כִּי מִי שֵׁישׁ לוֹ עֲצָבִים חֲזָקִים,  
שׁוֹם בְּרָיָה שְׁבָעוּלָם לֹא תִבְלָבֵל אוֹתוֹ, וּמִכָּל שְׁפָן  
שְׁשׁוֹם תְּמוּנָה לֹא תִבְלָבֵל אוֹתוֹ, וְהוּא לֹא יִהְרָהֵר  
בְּשׁוֹם הֲרֵהוּרִים רָעִים, וּמִכָּל שְׁפָן שְׁלֹא יִלְךָ וַיִּסְתַּכֵּל  
בְּמִקּוֹמוֹת מְגַנְיִים וּמְזֻהָמִים, כִּי אֶצְלוֹ הַתְּכָלִית הִיא  
לְהִסְתַּכֵּל תָּמִיד אֵלָיו יִתְבָּרַךְ, וְזֶה בָּא מִחַמַּת שֵׁישׁ

קלז

## חֲלֻשַׁת עֲצָבִים

לו עֲצָבִים חֲזָקִים; וְעַל-כֵּן, אֲהוּבִי, בְּנֵי הַיָּקָר! אִם  
כָּבֹד נִפְלְטָה בְּפֶחַ וּשְׁפָר, וְאַתָּה מְהֵרָה הִרְהוּרִים  
רָעִים, וְאַתָּה פּוֹגֵם בְּפָגַם הַבְּרִית — הוֹצֵאת זֶרַע  
לְבִטְלָה, וְנִכְשַׁלְתָּ בְּמָה שֶׁנִּכְשַׁלְתָּ וְכוּ' וְכוּ', וְגַם  
עֲכָשׂוּ אֶתָּה מִסְתַּכֵּל בְּכָל מִינֵי פּוֹנוּגְרַפְיָה, רַחֲמָנָא  
לְצַלָּן, רַחֲמָנָא לְשִׁזְזוֹן, בְּתַמוּנוֹת תּוֹעֵבָה, וְכָל דְּבָר  
מְבַלְבֵּל אוֹתָךְ, תִּדְעַ שְׁזָה בָּא לָךְ מִ"חֲלֻשַׁת עֲצָבִים",  
וְלָכֵן הִרְגַּל אֶת עֲצָמְךָ לְבִקְשׁ מִמֶּנּוּ יִתְבָּרַךְ בְּתַמִּימוֹת  
וּבְפִשְׁטוֹת גְּמוּרָה, שְׂיֻצִיא אוֹתָךְ מֵהַפֶּחַ הַיָּקוּשׁ  
הַזֶּה שֶׁנִּפְלְטָה אֵלָיו, וְתִבְקַשׁ הַרְבֵּה, שְׂיִהְיוּ לָךְ עֲצָבִים  
חֲזָקִים, וְשִׁתְּהִי תָמִיד שְׂמִחַ וְתִצֵּא מֵהַעֲצָבוֹת, כִּי  
הַעֲצָבוֹת הֵיא סֵם הַמָּוֶת לְעֲצָבִים, וּמִי שֶׁסּוֹבֵל  
מֵעֲצָבִים, הֵהֱכִיחַ לוֹ לַעֲשׂוֹת כָּל מִינֵי פְעֻלוֹת  
שְׁבַע עוֹלָם לְשִׁמְעַ כְּלֵי זֶמֶר וְכְלֵי שִׁיר, וְשִׂיחָה שְׂמִחַ,  
וְזֶה עָקֹר הַרְפוּאָה לְ"חֲלֻשַׁת הַעֲצָבִים" — לְהִיֹּת  
רַק שְׂמִחַ תָּמִיד, וְלְשִׁמְעַ כְּלֵי זֶמֶר, וְלֹא לְהַנִּיחַ  
בְּעֲצָמוֹ אֶת הַעֲצָבוֹת וְהַעֲצָלוֹת כְּרָגַע, וְכָכָל שֶׁתִּשְׂמַח  
יֹתֵר, תִּזְכֶּה לְעֲצָבִים חֲזָקִים יֹתֵר, וְאִזּוּ כָּבֹד לֹא  
תִהְרָה שׁוֹם הִרְהוּרִים רָעִים, רַק מִחֲשָׁבוֹתֶיךָ  
תִּהְיֶינָה מִחֲשָׁבוֹת נוֹרְמָלִיוֹת — שֶׁתִּחַשֵּׁב עַל  
מְצִיאוֹת הַחַיִּים, וְאִיךָ שֶׁהוֹלְכִים הַחַיִּים, וְתִזְכֶּה

לְזוֹכוֹף הַדַּעַת; אֲשֶׁרֵי מִי שֶׁלֹּקַח דְּבוּרִים אֵלֹו אֶל  
 לְבוֹ, וּמַתִּיָּה אֶת עֲצָמוֹ בְּהֶם.

יב.

צָרִיךְ שֶׁתִּדַע, אֱהוּבִי, בְּנֵי הַיֶּקֶר, כִּי אֵין לְךָ עוֹד  
 סֵם הַמּוֹת לְ"חֲלֻשַׁת עֲצָבִים" כְּמוֹ הַמּוֹדָה הַרְעָה שֶׁל  
 מָרָה שְׁחוּרָה וְעֲצָבוֹת, שֶׁזֶה הוֹרֵס אֶת הָאָדָם לְגַמְרֵי,  
 וּכְכֹל שֶׁהָאָדָם יוֹתֵר עֲצוּב, זֶה מוֹרָה עַל "חֲלֻשַׁת  
 עֲצָבִים" שֶׁלוֹ, לֹא בֵּן מִי שֶׁהוּא תָּמִיד שְׂמֵחַ, וְשֶׁר  
 לְעֲצָמוֹ נְגוּנִים שֶׁל שְׂמֵחָה, וּמְשֻׁמַּח אֶת אַחֲרִים, זֶה  
 מֵרָאָה שֶׁיֵּשׁ לוֹ עֲצָבִים חֲזָקִים, וְעַל-כֵּן אִם כָּבֵר  
 נִכְשָׁלֶת בַּמָּה שֶׁנִּכְשָׁלֶת, וְנִפְלֶת בַּמָּה שֶׁנִּפְלֶת, וַיֵּשׁ  
 לְךָ עֲצָבִים חֲלָשִׁים, רְאֵה לְשִׂמְחָה אֶת עֲצָמְךָ בְּכֹל  
 מִיַּי אֶפְנִים שְׁבָעוּלָם, וְתִשְׁמַע כְּלֵי זְמֵר, וְתִרְקֹד מְרֹב  
 שְׂמֵחָה, וְתִדַּע שֶׁזֶה עֵקֶר רְפוּאָת "חֲלֻשַׁת הָעֲצָבִים",  
 וְאֵל יִהְיוּ דְבוּרִים אֵלֹו קָלִים בְּעֵינֶיךָ, כִּי כָּבֵר אָמַר  
 הַחֲכָם מְכַל אָדָם: "אִם חֲכַמְתָּ — חֲכַמְתָּ לְךָ, וְאִם  
 לָצַתָּ — לְבַדְּךָ תִּשָּׂא"; מַה יֵּשׁ לְךָ עִם אַחֵר, אִתָּה  
 סוֹבֵל מִ"חֲלֻשַׁת עֲצָבִים", רְאֵה לְשִׂמְחָה אֶת עֲצָמְךָ  
 בְּכֹל מִיַּי אֶפְנִים שְׁבָעוּלָם, וְתִשְׁמַע כְּלֵי זְמֵר וּכְלֵי

קלט

## חלשת עצבים

שיר, אשר יוציאו אותך מרוח רעה, מעצבות וממרירות ומ"חלשת עצבים", ותזכה להיות ברוח טובה, רוח שמחה, עצבים חזקים, ועל-ידי-זה תעבר על הכל בנקל.

יג.

צריך שתדע, אהובי, בני, אשר החיים של האדם מלאים נסיונות קשים ומרים, ואין מי שיצא מזה, אלא מי שיש לו אמונה פשוטה בו יתברך, ואף שרב בני-אדם מתלוצצים מדבורים אלו, וגם אצלם הדבורים פשוטים מאד, אבל אחר העיון וההתבוננות, ההכרח להודות שאין שום תכלית אחרת בזה העולם, רק לשוב אליו יתברך, ועקר התשובה היא להכניס בדעתו אמתת מציאותו יתברך, ולדבק את עצמו בו יתברך, וידע, אשר אין שום מציאות בלעדיו יתברך כלל, והוא יתברך מתיה, מהנה ומקיים את כל הבריאה כלה, ועכשו אשאל אותך — האם בגלל בני-אדם, אשר צוחקים מדבורים אלו, אתה צריך להתפעל?! הלא אתה צריך לרפא את "חלשת העצבים" שלך, שזה

הורס אותך לגמרי, עד שאתה מתחבא בחדרך, ואתה אינך רוצה לצאת לחוץ, וכן אתה מתבייש מבני-אדם, ואתה אינך רוצה לדבר עם שום ברך שבעולם, מדוע לא תחשב, שזה בא לך מחמת "חלשת עצבים"?! כי אם היו לך עצבים חזקים, אז לא היית מפחד משום ברך שבעולם, ולא היית מתבייש משום ברך שבעולם, כי מה יעשה לך אדם?! הלא הקדוש-ברוך-הוא מחיה, מהנה ומקים את כל הבריה פלה, ודומם, צומח, חי מדבר, הם עצם עצמיות חיות אלקותו יתברך, אשר הלביש את עצמו בלבוש הזה, אשר באמת אחר ההתבוננות האמתית איז בלעדיו יתברך כלל, ועל-כן מדוע לא תכניס בדעתך דבורים אלו, ואז תזכה, שיפתח לך ודעתך להשיג השגות נוראות ונפלאות מאד באמונה הקדושה. ועקר ההשגה הכי גדולה — שתדע שהוא יתברך עומד על ידך, ושומע דבוריך, וכל דבור ודבור שאתה מדבר עמו יתברך, הוא שוקד על אמרי פיך, על-כן ראה לפתח את פיך, ולדבר עמו יתברך כאשר ידבר איש עם רעהו, ותמיד תטיל עמו יתברך, וזה יוציא אותך מ"חלשת העצבים", מפחדים של הבל

קמא

## חֲלֻשַׁת עֲצָבִים

וימהתפעלות מבני-אדם, ולא תתפעל משום בן אדם, ותצא מחדרך אשר אתה סוגר את עצמך שמה, ותצא מהבושה דסטרא אחרא, שאתה מתבייש מכל אדם, ואינך רוצה להתערב בין בני-אדם, אשר כל זה הוא משגעון פשוט — מ"חלשת עצבים", ראה לקחת את עצמך בידך, ואז תצליח בחייה; זכר, אהובי, בני, אם תקבל את דברי אלו, תצליח בחייה, ותזכה לעצבים חזקים, ולא עוד אלא תוכל לחזק אנשים אחרים; אשרי מי שמכניס בדעתו אמונה פשוטה בו יתברך, ואינו מתפעל משום בריה שבְּעוֹלָם, שעל-ידי-זה יזכה לרפא את העצבים שלו, ועל-ידי-זה יזכה לעבר את זה העולם בשלום; אשרי לו בזה ואשרי לו בכא!

תם ונשלם, שבה לאל בורא עולם!



מְצוּה גְדוּלָה לְהִיּוֹת בְּשִׂמְחָה תָּמִיד,  
וְצָרִיף לְהִתְגַּבֵּר בְּכָל הַפְּחוֹת לְהִרְחִיק  
הַעֲצָבוֹת וְהַמָּרָה שְׂחוֹרָה, וְלְהִיּוֹת אֶף  
שִׂמְחָה תָּמִיד, וְהִיא רְפוּאָה לְכָל מִיגֵי  
חוּלָאֵת, כִּי כָּל מִיגֵי חוּלָאֵת בְּאֵין  
מַעֲצָבוֹת וּמָרָה שְׂחוֹרָה.

(לקוטי-מוֹהַר"ן, חֵלֶק ב', סִימָן כד)