

קונטרס

הַסְבָּלוֹת מִנְצַחַת

כּוּ תִבְאֵר מֵעֵלֶת הָאָדָם הַמִּתְחַזֵּק בְּמִדַּת הַסְבָּלוֹת, שְׂאֵז
נִכּוֹן לְבוֹ יִהְיֶה בְּטוֹחַ שְׂיִנְצַח בְּגִשְׁמִיּוֹת וּבְרוּחַנִיּוֹת.
וַיִּחַזַּק וַיַּעֲוֹד וַיִּדְרִיךְ אֶת כָּל אָדָם לְהַגִּיעַ אֶל הַמִּדָּה
הַיְקָרָה שֶׁל סְבָלוֹת, אֲשֶׁר בָּהּ כְּלוּלוֹת כָּבֵד כָּל הַמַּדּוֹת
הַטּוֹבוֹת.



בְּנוֵי וּמִיֶּסֶד עַל־פִּי דְבָרֵי

רַבְּנֵי הַקְּדוֹשׁ וְהַנּוֹרָא, אֹרֵחַ הַגְּנוּזִי וְהַצֶּפּוֹן

בּוֹצֵינָא קְדִישָׁא עֲלָאָה, אֲדוֹנֵנוּ, מוֹרְנוּ וְרַבְּנֵנוּ

רַבֵּי נַחֲמָן מְבַרְסֶלֶב, זְכוּתוֹ יִגַּן עָלֵינוּ

וְעַל־פִּי דְבָרֵי תַלְמִידוֹ, מוֹרְנוּ

הַגָּאוֹן הַקְּדוֹשׁ, אֹרֵחַ נִפְלָא, אֲשֶׁר כָּל רִז לֹא אָנִיס לִיָּהּ

רַבֵּי נֶתָן מְבַרְסֶלֶב, זְכוּתוֹ יִגַּן עָלֵינוּ

וּמִשְׁלַב בְּפִסּוּקֵי תוֹרָה, נְבִיאִים, פְּתוּבִים וּמֵאמְרֵי

חֻכְמֵינוּ הַקְּדוֹשִׁים מְגַמְרָא וּמְדַרְשִׁים וְזִהַר הַקְּדוֹשׁ



הוּבָא לְדַפּוּס עַל־יְדֵי

חֲסִידֵי בְּרֶסֶלֶב

עִיה"ק יְרוּשָׁלַיִם תּוֹכֵב"א

מוֹהֲרָא"ש נ"י אָמַר: מִי שֶׁהוּא סְבֵלֵן בְּחַיִּים
— הוּא הַמְנַצֵּחַ; כִּי עֵקֶר הַצְּלַחַת הַחַיִּים
וְלִזְכוּת לְעֵבֹר אֶת זֶה הָעוֹלָם בְּשָׁלוֹם, תְּלוּי
כְּפִי מֵדַת הַסְּבֵלָנוּת שְׁקוּנָה לְעֵצְמוֹ. וְעֵקֶר
גְּדֻלַּת הָאָדָם נִמְדָּדַת כְּפִי מֵדַת הַסְּבֵלָנוּת
שָׁלוֹ.

(אמרי-מוהרא"ש, חלק ב', סימן תשה)

קונטרס

הַסְבְּלוֹנוֹת מִנְצַחַת

א.

תכלית האדם בעולם הזה

אהובי, בני היקר! עליך לדעת, כי מדת הסבלנות היא העקר בחיים, ובלעדיה אי אפשר לעבר את העולם בשום פנים ואפן; כי אין אדם בזה העולם, שלא יעבר עליו איזה משבר או איזו בעיה, ואם אינו מתחזק במדת הסבלנות, הוא כלה ונאבד לגמרי. הסבלנות היא אשר מוליכה את האדם לקראת הנצחון בגשמיות וברוחניות. אם אדם רוצה להצליח בגשמיות — כשפותח עסק וכדומה, הוא מכרח להגיע אל מדת הסבלנות, כי עד שבונה את העסק, ועד שרואה קונים הנכנסים ובאים — אורך זמן רב, ואם אדם ישבר בשלבי התחלה, אין לו שום סכויים להצליח ולנצח בעסקו. אך אם יש לאדם עצבי ברזל,

והוא עקשן גדול, ואומר לעצמו: "אותי לא יוכלו לשבר בשום פנים ואפן"; הוא ינצח בעסקו, והעסק ישגשג ויפרח — זהו בגשמיות. מכל שפן וכל שפן באין ערך כלל ברוחניות, כשאדם רוצה להשיג את רוחניות חיות אלקותו יתברך, ורוצה להרגיש שהקדוש-ברוך-הוא נמצא אתו, עליו לקנות לעצמו את מדת הסבלנות. לסבל ולסבל ולסבל יום אחר יום, ללכת בבקר ובערב לבית-הכנסת להתפלל, להתעטף בציצית ולהניח תפלין, לאכל כשר, לשמר שבת, להתפלל אל הקדוש-ברוך-הוא, לבקש אותו יתברך כל צרכיו, ובודאי יקבל את זאת; כי כל אשר מבקשים אותו יתברך — מקבלים. מדוע, אם-כן, רואים שבני-אדם שמתפללים פעם אחר פעם, פעם אחר פעם, ואחר-כך מתיאשים ונשברים? כי אין להם סבלנות, אם היתה להם הסבלנות האמתית, סבלנות הצדיקים, שיש להם סבלנות ברזל, אזי "הסבלנות מנצחת"; כי סוף כל סוף כשאדם חזק בתפלה, ובא בכל יום אל הקדוש-ברוך-הוא, ושופך את לבו לפניו יתברך — לבסוף מנצח, ונעשה כלי לקבל בו אור האלקי.

כמו-כן בלמוד התורה הקדושה, בודאי בהתחלה קשה מאד מאד לאדם ללמד, ואומרים חכמינו

הקדושים (קדושין ל): אָמַר הַקְדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא, בְּרֵאתִי יֵצֵר הָרַע, בְּרֵאתִי תוֹרָה תְּבַלִּין כְּנֶגְדּוֹ; הַקְדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא בְּרָא יֵצֵר הָרַע בְּשִׁבִיל הַבְּחִירָה וְהַנְּסִיוֹן, כִּי אִם לֹא הָיָה יֵצֵר הָרַע, אֲלֵא גְלוּי אֱלֻקוֹת, שָׁפַל אַחַד הָיָה מְרַגֵּישׁ אוֹתוֹ יִתְבַּרֵךְ בְּגְלוּי נוֹרָא וְנִפְלָא מְאֹד בְּלִי שׁוּם מְנִיעוֹת, אֲזִי לֹא הָיָה צָרִיף לְבְרָא אֶת הָאָדָם בְּעוֹלָם הַגִּשְׁמִי וְהַחֲמָרִי הַזֶּה, כִּי יֵשׁ לוֹ יִתְבַּרֵךְ כְּבַר הַרְבֵּה מִלְּאָכִים שֶׁהֵם אֵשׁ, נִשְׁמָה בְּלִי גּוּף, וְהֵם תְּמִיד רוֹאִים אוֹתוֹ יִתְבַּרֵךְ, מְרַגֵּישִׁים תְּמִיד רוּחָנִיּוֹת אֱלֻקוֹת, אַךְ הַקְדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא בְּרָא אֶת הָאָדָם בְּזֶה הָעוֹלָם הַגִּשְׁמִי וְהַחֲמָרִי הַמָּלֵא מְנִיעוֹת וְדַחְקוֹת, טְרָדוֹת וּמַדּוֹת רָעוֹת, וְאָדָם מְלַבֵּשׁ בְּיֵצֵר הָרַע גְּדוֹל שְׁבוּעַר בּוֹ לְכָל מִינֵי תַּאוּוֹת וּשְׁטִיּוֹת, וְאַף-עַל-פִּי-כֵן מִתְגַּבֵּר עַל עֲצָמוֹ לַחֲזוֹר אֵלָיו יִתְבַּרֵךְ — זוֹ הַבְּחִירָה שֶׁנִּתְּנָה לְאָדָם, וְזוֹ גְּדֻלָּתוֹ שֶׁל יְהוּדִי, שֶׁיֵּשׁ לוֹ בְּחִירָה. אֲבָל כְּדֵי לְנַצַּח אֶת הַיֵּצֵר הָרַע, צָרִיכִים לְלַמֵּד תוֹרָה, הַתוֹרָה הִיא חֻכְמָתוֹ יִתְבַּרֵךְ. כְּשֵׁיְהוּדִי זוֹכֵה וְלוֹמֵד בְּכָל יוֹם: מְקַרָּא, מְשַׁנָּה, גְּמָרָא, מְדַרְשׁ, הִלְכוֹת וְאַגְדוֹת, זֶה מְזַכֵּךְ אֶת נַפְשׁוֹ, וְאֵט אֵט נִדְבֵק בְּחֻכְמָתוֹ יִתְבַּרֵךְ, עַד שֶׁלְּבַסּוֹף נַעֲשֶׂה כְּלִי לְקַבֵּל בּוֹ אֶת הָאוֹר אֵין סוּף בְּרוּךְ הוּא. אֲבָל בְּתַחֲלָה קִשָּׁה הַדְּבָר עַד מְאֹד, כִּי הַיֵּצֵר הָרַע יוֹדֵעַ, שְׂמִי שְׁזוֹכֵה לְלַמֵּד אֶת הַתוֹרָה, הַתוֹרָה תִּשְׁבֵּר אֶת יֵצֵרוֹ לְגַמְרִי, אֲזִי עוֹשֶׂה כָּל מִינֵי מְאֲמָצִים, שֶׁלֹּא יִלְמַד תוֹרָה. לְזֹאת, בְּרוּחָנִיּוֹת

צריכים לדעת, ש"הסבלנות מנצחת", אם תהיה עקשן ללמד בכל יום בעקשנות גדולה קצת מקרא, קצת משנה, קצת מדרש, קצת הלכות, קצת אגדות, לבסוף תזכה לסיים את כל התורה כלה, ותזכה להיות חכם ומקבל ודבוק בהקדוש-ברוך-הוא; אבל לזה צריכים סבלנות גדולה מאד. למדים מכאן, שהן בגשמיות והן ברוחניות, צריכים לקנות לעצמו את מדת הסבלנות, אחרת — אין מצליחים. וצריכים להחזיר דבר זה היטב היטב בעצמו, ולידע: "אם אני רוצה לנצח את יצרי הרע הבוער בי, אם אני רוצה להצליח בגשמיות בעסק שפתחתי, בעבודה בה אני עובד, אני מכרח לקנות לעצמי את המדה היקרה של סבלנות", כי "הסבלנות מנצחת" — בין בגשמי ובין ברוחני, וזה היסוד לאדם הרוצה להצליח ולנצח בעולם הזה ובעולם הבא גם יחד.

ב.

סבלנות עם עצמו

אהובי, בני היקר! אנו רואים, שטבעם של בני-אדם שונה מאחד לזולתו, זה תמיד בכעס, ובווער בו כח האש, זה תמיד עצוב, ומתגבר עליו כח העפר, זה מתאווה לכל מיני תאוות, ומתגבר עליו כח המים,

זֶה מְדַבֵּר וּמְפַטֵּט בְּלִי הַפֶּסֶק, וּמִתְגַּבֵּר עָלָיו כַּח
 הָרוּחַ; כִּי אָדָם כָּלוּל מֵאַרְבָּעָה יְסוּדוֹת: אֵשׁ, רוּחַ, מַיִם,
 עָפָר, וּמִשָּׁם בָּאוֹת כָּל הַמַּדּוֹת שֶׁל הָאָדָם — לְטוֹב
 וּלְהַפֵּךְ; מִכַּח הָאֵשׁ אָדָם בּוֹעֵר לְהַקְדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא,
 מִשְׁתוֹקֵק לַחֲזוֹר בְּתִשׁוּבָה, לְבוֹ בּוֹעֵר מְאֹד מְאֹד לְשׁוֹב
 אֵלָיו יִתְבַּרֵךְ, לְהַכִּיל אֶל הָאֵין סוּף בְּרוּךְ הוּא, לְהַרְגִישׁ
 רוּחָנִיּוֹת אֱלֹקוֹת, בּוֹעֵר לְבוֹ לְהִיּוֹת צַדִּיק, חָכֵם וּמְקַבֵּל,
 אֲבָל מֵאִדָּךְ גִּיסָא גַם בּוֹעֵר לְבוֹ לְהַפּוֹךְ — אֶל
 הַטְּמְאָה, אֶל הַתְּאוּוֹת וְהַמַּדּוֹת הַרְעוּת, הוּא כֹּעֵס
 כָּל-כָּף, שְׂאִינוֹ יָכוֹל לְשַׁלֵּט עַל עֲצָמוֹ, וְהַכֵּעַס מוֹצִיא
 מִדַּעְתּוֹ, בְּאֲשֶׁר כָּל דָּבָר פְּעוּט מְעַצְבְּנוֹ וְהוֹרֵס אֶת חַיָּו.
 הוּא נִשְׂרָף מִתְּאוּוֹת, וְצָרִיךְ לְהִסְתַּכֵּל עַל כָּל זֶה־מָה וְעַל
 כָּל דָּבָר הַמְּבִיא לִיְדֵי הַרְהוּר רַע, כְּגוֹן: אִשָּׁה חֲצוּפָה,
 אֲשֶׁר אֵינָה מְלַבֶּשֶׁת בְּצַנִּיעוּת וְכוּ', אוֹ עַל תְּמוֹנוֹת
 תּוֹעֵבָה, רַחֲמָנָא לְצַלֵּן, וּבּוֹעֵר בּוֹ הַיֵּצֵר, אֲשֶׁר זֶה בָּא
 מִכַּח הָאֵשׁ שֶׁבְּתוֹךְ הָאָדָם. אִם-כֵּן, אָדָם צָרִיךְ לְעַבֵּד עַל
 עֲצָמוֹ לְהַכְנִיעַ אֶת הָאֵשׁ, מִצַּד אֶחָד — לְבַל יִמְשֵׁךְ אֶל
 הַטְּמְאָה וְהַתְּאוּוֹת הַרְעוּת, וּמִצַּד שֵׁנִי — צָרִיךְ לְצַמְצֵם
 אֶת עֲצָמוֹ שֶׁלֹּא יִהְרֵס יוֹתֵר מִדֵּי, אֲלֵא יִחֲזוֹר בְּתִשׁוּבָה
 אֶל הַקְדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא בְּצַמְצוּם, בְּהַדְרָגָה וּבְמִדָּה. אֲבָל
 זֶה אוֹרֵךְ זְמַן, שֶׁאָדָם צָרִיךְ לְעַבֵּד עַל עֲצָמוֹ לְצַנֵּן כַּח
 הָאֵשׁ שָׁבוּ, וְאֵין זֶה בֶּן יוֹם לְלִילָה, אֲלֵא יָכוֹל לְקַחַת
 יָמִים, שָׁבוּעוֹת, חֲדָשִׁים, וְלִפְעָמִים גַּם שָׁנִים, שֶׁעַל

הָאָדָם לְהִכְנִיעַ אֶת כַּח הָאֵשׁ הַבּוֹעֵר בּוֹ, הֵן מֵצֵד הַטְּמָאָה וְהֵן מֵצֵד הַקְּדוּשָׁה; אֵךְ לְזֶה צְרִיכִים סְבֻלָּנוֹת, אִם אָדָם הוּא סְבֻלָּן, עָלָיו לֵידַע שׁ "הַסְּבֻלָּנוֹת מְנַצְחֹת", שֶׁמִּצְלִיחַ לְהִכְנִיעַ אֶת אֵשׁ הַתְּאֻוֹת, וְאֵין לוֹ שׁוֹם תְּאֻוֹת לְשׁוֹם דְּבָר, וְהוּא בּוֹעֵר אֶל הַקְּדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא, וְחוֹזֵר בְּתִשׁוּבָה בְּדֶרֶךְ הַמְּמַצֵּעַ, שְׂאִינוֹ נַעֲשֶׂה קִיצוּנֵי יוֹתֵר מְדִי. וְזֶה בָּא אַחַר עֲבוּדָה וְיִגִיעָה רַבָּה מְאֹד, הֶעֱקַר עַל-יְדֵי סְבֻלָּנוֹת; כִּי אִם אָדָם רוֹצֶה לְעֵבֵד עַל עֲצָמוֹ לְהִכְנִיעַ אֶת הָאֵשׁ הַבּוֹעֵר בּוֹ, הוּא מְכַרַח לְקִנּוֹת לְעֲצָמוֹ מֵדַת הַסְּבֻלָּנוֹת.

יֵשׁ אֶחָד שֶׁמִּתְגַּבֵּר עָלָיו כַּח הָעֵפֶר, וְהוּא בְּעֲצָבוֹת, בְּדַכְּאוֹן וּבְמֵרִירוֹת, וּכְשִׁישֵׁאֲלוֹהוּ: "מָה קָרָה לְךָ?" אֵינוֹ יוֹדֵעַ בְּעֲצָמוֹ, תָּמִיד נִמְשָׁךְ אַחַר הַמָּרָה שְׁחוּרָה, תָּמִיד שְׂרוּי בְּעֲצָבוֹת וּבְחֹשֶׁךְ, וְרוֹצֶה כָּל-כֶּף לְצִאת מֵעֲצָמוֹ, שְׂיֵאִיר לוֹ אוֹרוֹ יִתְבַרֵךְ, מִשְׁתוֹקֵק לְרֵאוֹת אוֹר בְּחַיִּים, לְרֵאוֹת טוֹב, שְׂמֻחָה, וְהִנֵּה הוּא בְּעֲצָבוֹת, אֵךְ עָלָיו לְעֵבֵד עַל עֲצָמוֹ לְשִׁבֵר אֶת כַּח הָעֵפֶר שֶׁמִּתְגַּבֵּר עָלָיו, וּמוֹשֵׁךְ אוֹתוֹ תָּמִיד לְמֵרִירוֹת וּלְדַכְּאוֹן. וְצְרִיכִים עַל זֶה סְבֻלָּנוֹת רַבָּה, כִּי יְכוּל לְאַרְךָ יוֹם אַחַר יוֹם, שָׁבוּעַ אַחַר שָׁבוּעַ, חֹדֶשׁ אַחַר חֹדֶשׁ, וּלְפַעֲמִים שָׁנָה אַחַר שָׁנָה, וְשָׁנִים עַל גְּבֵי שָׁנִים, עַד שְׂיִוָּצֵא מֵעֲצָמוֹ, אֲבָל אִם הוּא סְבֻלָּן כָּלְפִי עֲצָמוֹ, וְאֵינוֹ נִשְׁבֵּר מִזֶּה

שְׁנִטְבַּע כָּל-כָּף בְּטַבַּע הַדְּכָאוֹן וְהַעֲצָבוֹת, אֲלֵא סוֹבֵל
 אֶת עֲצָמוֹ, וְיוֹדַע שְׁלִבְסוּף יִזְכֶּה לְצֵאת מִזֶּה, אֲזִי
 "הַסְבֵּלְנוֹת מִנְצַחַת". וְעַלֵּיךְ לְדַעַת, אֶהוּבִי, בְּנֵי הַיִּקָּר,
 שְׁמִי שְׁנִלְכֵד בַּתְּאוּהָ הַזֶּה שֶׁל דְּכָאוֹן, מְרִירוֹת, בְּדִידוֹת,
 אוֹרֵךְ לוֹ זְמַן רַב עַד שִׁיֵּצֵא מִזֶּה, אֲבָל אִם הוּא עֵקֶשׁן
 גָּדוֹל, לְבִסוּף יִזְכֶּה לְצֵאת מִמֶּנָּה; כִּי זֶה תְּאוּהָ כְּשֶׁאֵר
 תְּאוּוֹת, שְׂאִין אָדָם יְכוּל לְסִבֵּל שְׂאֵר בְּנֵי-אָדָם, וְרוּצָה
 רַק אֶת הַבְּדִידוֹת, וְלִישֵׁב בְּמָקוֹם חֲשׂוּף, וְאִינוֹ סוֹבֵל
 אֶת אֵף אֶחָד, וְאִינוֹ רוּצָה לְדַבֵּר עִם זֵוֹלָתוֹ, אֲשֶׁר זֶה
 מִחֲלָה כְּשֶׁאֵר מִחֲלוֹת, שְׁמִכְרָח לְשֶׁבֶת בְּחֶדֶר חֲשׂוּף
 מִבְּדָד מִבְּנֵי-אָדָם, אֲשֶׁר זֶה בָּא מִכַּח הַעֲפָר שָׁבוּ,
 שְׁמִכְנִיס בּוֹ מְרִירוֹת וְדְכָאוֹן וְחֲשָׁף, וְאִינוֹ יְכוּל לְסִבֵּל
 אֵף אֶחָד. אֲבָל יְכוּלִים לְצֵאת מִזֶּה רַק עַל-יַדֵּי מִדַּת
 הַסְבֵּלְנוֹת, שְׂאָדָם סִבְלָן עִם עֲצָמוֹ, וְעוֹבֵד עַל עֲצָמוֹ
 לְצֵאת וְלְדַבֵּר עִם בְּנֵי-אָדָם, לְצֵאת וְלְשִׁמַּח וְלְשִׁמַּח
 אֲחֵרִים, אֲזִי בַהִיּוֹתוֹ סִבְלָן "הַסְבֵּלְנוֹת מִנְצַחַת".

יֵשׁ אָדָם, שְׁכַח הַמַּיִם מִתַּגְבֵּר עָלָיו, הוּא בַּעַל
 תְּאוּהָ גָדוֹל, וְאִינוֹ יְכוּל לְעַצֵּר עֲצָמוֹ, רַחֲמָנָא לְצִלָּן,
 הוּא נוֹאֵף, שְׁמִכְרָח לְהִסְתַּכֵּל בְּכָל מִינֵי תְמוֹנוֹת תּוֹעֵבָה,
 הַשֵּׁם יִרְחַם, עַל כָּל דְּבַר שְׁמִחֲמָם וּמִבְעִיר אֶת יִצְרוֹ —
 מִכְרָח לְהִתְבוּנָן, וְנִכְנַס אֶצְלוֹ בְּגֶדֶר שְׁגֵעוֹן; רוּאָה אֲכָל,
 הוּא יוֹצֵא מִדַּעְתּוֹ מִמֶּשׁ, וְאִינוֹ פּוֹסֵק לְאֲכָל; רוּאָה

כֶּסֶף, נַעֲשֶׂה מִשְׁגָּע לְגַמְרֵי, כָּל הַיּוֹם כֶּסֶף וְשׁוֹב כֶּסֶף, עַד שְׂנֹכְנֵס בּוֹ בְּגֵדֵי שְׂגָעוֹן וְתֹאנָה. וְגַם אֶת זֹאת אֵין יְכוּלִים לְהִכְנִיעַ, אֲלָא עַל-יְדֵי כַח הַסְּבִלְנוּת, שְׂעַל הָאָדָם לְהִיּוֹת סְבִלָן עִם עֲצָמוֹ, וְלֹא לְהִשְׁבֵּר שְׂנַפֵּל בְּנֹאֵף, בְּאֲכִילָה וְשִׁתְיָה, שֶׁהוּא זֹלֵל וְסוֹבָא, שְׂנַפֵּל בְּמִמוֹן, אֲשֶׁר שֶׁלֵּשׁ תֹּאווֹת אֵלוֹ הוֹרְגוֹת אֶת הָאָדָם לְגַמְרֵי, וּבְנֵי-אָדָם שְׂנַלְכְּדוּ בְּאַחַת מִשְׁלֵשׁ הַתֹּאווֹת הָאֵלוֹ נַעֲשִׂים מִשְׁגָּעִים מִמֶּשׁ. כִּי מִי שְׂנֹכְנֵס בְּנֹאֵף, מְאֹד מְאֹד קָשָׁה לוֹ לְצִאת מִזֶּה, מִי שְׂנַעֲשֶׂה זֹלֵל וְסוֹבָא, קָשָׁה לוֹ מְאֹד לְהִפָּרֵד מֵאֲכָל, וְזֶה נֹכְנֵס אֶצְלוֹ בְּגֵדֵי שְׂגָעוֹן. מִי שְׂרוֹדֵף כָּל הַיּוֹם אַחַר כֶּסֶף וְכֶסֶף, נַעֲשֶׂה מִשְׁגָּע לְגַמְרֵי. וְהָאָדָם צָרִיךְ לַעֲבֹד עַל עֲצָמוֹ בְּעֵנִין זֶה, אֲבָל יְכוּל לְאָרֶךְ יוֹם אַחַר יוֹם, שָׁנָה אַחַר שָׁנָה, חֹדֶשׁ אַחַר חֹדֶשׁ, שָׁנִים עַל גְּבֵי שָׁנִים, עַד שְׂיֵצֵא מִזֶּה, אֲבָל אִם יְהִיָּה סְבִלָן עִם עֲצָמוֹ — "הַסְּבִלְנוּת מִנְּצַחַת", וּלְבִסוּף יִתְגַּבֵּר עַל זֹאת.

יֵשׁ אֶחָד שְׂמִתְגַּבֵּר עָלָיו כַּח הָרוּחַ, שְׂמִכְרַח לְדַבֵּר וּלְדַבֵּר וּלְפִטְפִט וּלְלַהֵג בְּלִשׁוֹנוֹ כָּל הָעוֹלָה עַל רוּחוֹ, וְאֵינוֹ פּוֹסֵק לְדַבֵּר וּלְדַבֵּר, וּבְנֵי-אָדָם אֵינָם יְכוּלִים לְסוֹבְלוֹ, אֲשֶׁר זֶה מִחֲלָה כְּשֶׁאֵר מִחֲלוֹת. וּבְפִרְט כְּשֶׁאָדָם נִכְשָׁל בְּעוֹן הַחֲמוּר שֶׁל לְשׁוֹן-הָרַע, שְׂתַּמִּיד צָרִיךְ לְדַבֵּר רַע עַל הַשָּׂנִי. "שְׂאֵלוֹ אוֹתָךְ?" לָאוּ! הוּא צָרִיךְ לְסַפֵּר

תמיד רכילות — ההוא כף ואחר כף, זה עשה כף ואחר כף וכו'. או שמדבר ליצנות, ועושה מכלם ליצנות, וכל הבריות בעיניו כקלפת השום. מדבר שטיות והבלים, אינו פוסק לריב עם בני-אדם, ודבר זה חורה לו מאד, רוצה לצאת מזה; כי מי שנפל בתאוה זו — לדבר ולפטפט השכם והערב, לדבר ועל כל אחד, אין יכולים לסובלו, וגם הוא בעצמו כבר אינו יכול לסבל את עצמו, עד שרעים ומרים לו החיים מאד מאד. אבל נתן לצאת גם מתאוה זו, אף אורך זמן, לא יום ולא יומים, לא שבוע ולא שבועים, אלא ימים ושנים, אבל אם אדם סבלן עם עצמו ואינו נשבר, ועובד על עצמו לצאת מתאוה זו — "הסבלנות מנצחת".

למדים מפאן, שהן בכח האש והן בכח העפר, הן בכח המים והן בכח הרוח, שמשם נובעות כל התאוות והמדות רעות, שאדם נלכד בהן, אם הוא רוצה לצאת מהן, צריך להשתמש במדת הסבלנות; כי אין יכולים להפטר מהן בן יום לילה, ואם אדם יודע דבר זה, ועובד על עצמו יומם ולילה, השכם והערב, מצד אחד לא להיות עצוב ומדכא, מצד שני לא להיות כעסן, מחד גיסא לא להתאוות לתאוות, מאידך גיסא לא לדבר שטיות ורכילות, אזי נכלל באין סוף ברוך הוא.

כִּי הָאֲרֻבָּעָה יְסוּדוֹת: אֵשׁ, מַיִם, רוּחַ, עֶפֶר, אוֹמֵר
הָאֲרִיז"ל, נִמְשָׁכִים מֵהָאֲרֻבָּע אוֹתִיּוֹת שֶׁל שֵׁם הַיְי"ה
בְּרוּךְ הוּא וּבְרוּךְ שְׁמוֹ, וְאִם אָדָם מְזַכֵּךְ אֶת אֲרֻבָּעָה
כַּחוֹת אֱלוֹהִים, אֲזִי מְאִיר בּוֹ תְּמִיד שֵׁם הַיְי"ה בְּרוּךְ הוּא,
וְהוּא סִבְלָן גָּדוֹל, כִּי דְבוּק בְּחַי הַחַיִּים בּוֹ יִתְבָּרֵךְ. אֲבָל
צְרִיף לְזֶה הַרְבֵּה סִבְלָנוֹת לֹא לְהַשְׁבֵּר, וְאִם אָדָם עֵקֶשׁן
וְסִבְלָן — "הַסְּבָלָנוֹת מְנַצְחֹת", וְלִבְסוּף מְזַדְכֵּךְ וְנֹעֲשֶׂה
צְדִיק גָּדוֹל עַד מְאֹד, שְׁנִזְדַּכְכִּים הַכַּחוֹת אֲצִלוֹ, אֲשֶׁר־י
לו!

ג.

סבלנות בחיי הנשואין

אֶהוּבִי, בְּנֵי הַיְקָר! עֲלֶיךָ לְדַעַת, כִּי חַיֵּי הַנְּשׂוּאִין
אֵי אֶפְשָׁר שְׂיִהְיֶה לָהֶם קִיּוֹם בְּלִי מִדַּת הַסְּבָלָנוֹת. טִבֵּעַ
הָאִישׁ שׁוֹנֶה בְּתַכְלִית מְטִבֵּעַ הָאִשָּׁה, וְלִהְפֹךְ — טִבֵּעַ
הָאִשָּׁה שׁוֹנֶה מִשָּׁל הָאִישׁ. וְאִם יִקְנוּ לְעֲצָמָם שְׂנִיָּהִם אֶת
הַמְּדָה הַיְקָרָה שֶׁל סִבְלָנוֹת, שְׂיִסְבְּלוּ זֶה אֶת זֶה, אֲזִי
נְשׂוּאֵיהֶם יִהְיוּ נְשׂוּאֵי אֲשֶׁר וְאֶהְבֶּה, נְשׂוּאֵי גֵן-עֵדֶן,
כְּאָדָם וְחַוָּה קִדְּם הַחֲטָא, שֶׁלֹּא רָאוּ וְלֹא שָׁמְעוּ כְּלוּם
רַק אֱלֻקוֹת, הַרְגִּישׁוּ רַק אֶת הַקְּדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא. וְלִזֶּה
כָּל אֶחָד וְאֶחָד מְאֵתָנוּ יָכוֹל לְזַכּוֹת — אִם יִקְנֶה לְעֲצָמוֹ
אֶת מִדַּת הַסְּבָלָנוֹת. הַבְּעַל צְרִיף לְסִבֵּל הַרְבֵּה מְאֹד אֶת

אשתו, אף שעושה דברים כנגדו, עליו לקנות לעצמו את מדת הסבלנות ולדונה לכף זכות, כי בודאי אינה רוצה את הרע שלו, אלא אינה מודעת שהיא דוקרת ומכאיבה לו במלותיה. אזי אסור לו לקפץ עליה ולכעס ולהעליבה ולהשפילה, אלא יהיה סבלן, ו"הסבלנות מנצחת"; ויסבירה בדרכי נעם ואהבה: "אשתי היקרה, את פוגעת בי בדבוריך, ולמה עלינו לריב, בו בזמן שאנו יכולים לסדר את כל הענינים בדרכי נעם, נא עזרי לי". ואין זה אורך יום או יומים, שבוע או שבועים, חדש חדשים, אלא יכול לארוך שנים גם כן; אבל אם אדם סבלן עם אשתו — "הסבלנות מנצחת", ולבסוף יקנה את לבה. וכן להפך, כשהבעל הוא פרא אדם, עורך בקרת, צועק, רועם וכו', האשה יכולה להפכו לגמרי לגמרי, אם רק תקנה לעצמה את מדת הסבלנות, שתסבל על הכל, אף שאין זה קל, כי פעמים רבות הבעל אליים, רחמנא לצלן, אף אסור להתגרש, כי גרושין אינם פתרון, באשר אז הורסים את הילדים, טוב יותר לסבל ולסבל ולסבל, ולבסוף "הסבלנות מנצחת"; אם האשה תותר תמיד לבעלה, ותאמר לו: "בעלי היקר, מדוע תשפיל אותי ותצעק עלי, מדוע לא תדבר בנחת, אל תפגע בי בנוכחות הילדים או המשפחה" וכו'. אם האשה תקנה לעצמה את מדת הסבלנות, ותדע איך לנוט את הבעל,

לְבִסּוּף "הַסְּבֵלְנוֹת מְנַצַּחַת", מְנַצַּחִים עִם מִדַּת
 הַסְּבֵלְנוֹת, כִּי כְּשֶׁקוֹנִים אֶת מִדַּת הַסְּבֵלְנוֹת בְּחַיֵּי
 הַנְּשׂוּאִין — הֵן הַבַּעַל וְהֵן הָאִשָּׁה, זֹכִים לְאֲשֶׁר
 וּלְעֲשֶׂר בְּחַיִּים. וּבֵיתָם יִהְיֶה כְּדִגְמַת אָדָם וְחֲוָה קֹדֶם
 הַחֲטָא, וְיִשְׁתַּעֲשְׂעוּ בְּנַעַם זֵיו שְׂכִינַת עֲזוֹ יִתְבַּרֵךְ,
 שְׂיִכִּירוּ אוֹתוֹ יִתְבַּרֵךְ, שְׂמִיחָהּ וּמְהִינָהּ וּמְקַיֵּם אֶת כָּל
 הַבְּרִיאָה, וְיִדְעוּ שֶׁהַכֹּל אֱלֻקוֹת וְאֱלֻקוֹת זֶה הַכֹּל, וְיִגִּיעוּ
 לְהַפְרָה, אֲשֶׁר כַּמָּה יָמֵי שְׁנוֹתֵינוּ? שְׁבַעִים שָׁנָה, וְעָבְרוּ
 מֵהַשְּׁבַעִים שָׁנָה הַרְבֵּה שָׁנִים, וְכַמָּה נוֹתֵר עוֹד לְחַיּוֹת?!
 לָמָּה לֹא נִשְׁלִים?! מִדּוּעַ לֹא נַחֲיֶה אֶת שְׂאֲרֵי יָמֵי
 חַיֵּינוּ בְּטוֹב וּבְנַעֲמִים?! אֵל זֶה יְכוֹלִים לְהַגִּיעַ רַק
 עַל-יְדֵי מִדַּת הַסְּבֵלְנוֹת, כִּי "הַסְּבֵלְנוֹת מְנַצַּחַת".
 וְצָרִיכִים לְהִיּוֹת עֶקְשָׁנִים גְּדוֹלִים — הֵן הַבַּעַל וְהֵן
 הָאִשָּׁה, שְׁנִיָּהֶם יַעֲבֹדוּ עַל עֲצָמָם לְקִנּוּת אֶת מִדַּת
 הַסְּבֵלְנוֹת, וְלֹא לְהַכְנִס בְּעַצְבִּים, לֹא לְקַלֵּל וּלְהַשְׁפִּיל
 זֶה אֶת זֶה, וְלֹא לְהַתְקוּיֵט וְלָרִיב זֶה עִם זֶה, וְאִם
 הוֹלְכִים בְּצוּרָה כְּזוֹ, הַבֵּית נַעֲשֶׂה גֶן-עֵדֶן, וְאִין צָרִיכִים
 כְּלוּם, וְאִף פֶּעַם אִין בּוֹרְחִים מֵהַבֵּית; כִּי בֵּית שֵׁשׁ בּוֹ
 שְׁקֵט נִפְשִׁי, שְׁקֵט פְּנִימִי, שְׂמִחַת הַחַיִּים, אִף אֶחָד אִינוּ
 רוֹצֶה לְעֻזֵּב אֶת הַגֶּן-עֵדֶן הַזֶּה, וְכֹל זֶה זֹכִים עַל-יְדֵי
 מִדַּת הַסְּבֵלְנוֹת וְ"הַסְּבֵלְנוֹת מְנַצַּחַת", אִם קוֹנִים אֶת
 הַמִּדָּה הַיְקָרָה הַזֹּאת.

סבלנות לילדים

אהובי, בני היקר! אין לך עוד דבר שינצח את השתוללות ושובבות הילדים כמדת הסבלנות. אם האב והאם קונים לעצמם את המדה היקרה של סבלנות כלפי הילדים, עליהם לדעת שלבסוף "הסבלנות מנצחת", הם ינצחו ולא הילדים; לא כן אם הילדים משתוללים ושובבים, ונכנסים ההורים בלחצים ובעצבים, ומכים אותם, בזה נכשלו עם ילדיהם, או אז יסובבו אותם הילדים, והם יהיו למעלה, וההורים למטה, וההורים לא יוכלו בשום פנים ואופן להתמודד כנגדם. כל זה מחמת שאבדו את הסבלנות; כי ברגע שאדם מאבד את הסבלנות, הוא נכשל בחיים, ומכל שכן עם ילדים, אם מאבדים את השליטה על עצמם ומתחילים לצעק ולהתפרע, ומכל שכן להכות את הילדים, כבר נכשלתם, אבא ואמא יקרים. לזאת, העצה היחידה להצליח עם הילדים שילכו בדרך הנכונה, לקנות את המדה היקרה של סבלנות, לסבל ולסבל ולסבל, אז "הסבלנות מנצחת", אין צריך לקחת ללב כל דבר קטן שהילדים עושים, צריכים להסבירם בדרך נעים ואהבה, מה ואיך להתנהג, הילדים אינם יודעים, מהיכן ידעו?! אם

הסבלנות מנצחת

יראו את ההורים מתנהגים בצורה נאותה ועדינה, בסבלנות ובארץ רוח, זה ישפיע גם עליהם, שיזכו לשקט נפשי, כי ילדים מפרעים באים רק מבית בו ההורים מפרעים. כשההורים כעסנים גדולים, מלאי מכאובים וכעס, זה משפיע על הילדים, באשר הם חיים בפחד מתמיד, באי שקט, וכל-כך מרים להם החיים — הן לילדים והן להורים, כי הילדים יכולים לסחט את העצבים מההורים, וסובב כגלגל, ההורים בעצבים, ונכנסים בלחצים, ההורים מתפראים, ההורים צועקים וצווחים על הילדים, ההורים מכים את הילדים, אזי הילדים מתפראים ביותר ומשתוללים ונעשים שובבים יותר ויותר, עד שאי אפשר אחר-כך לרסנם ולהרגיעם, וכל-כך מצערים ומעלים את חמת ההורים, שהם צועקים עוד יותר, והילדים מתפראים עוד יותר, עד שכל הבית מתהפך לגיהנום. מאין בא דבר כזה? מחמת שאבדו את הסבלנות. לזאת אם רוצים ההורים להצליח עם ילדיהם, עליהם לילך רק בסבלנות ושוב סבלנות ושוב סבלנות, ואז "הסבלנות מנצחת". כי אסור להשפיל ילדים בשום פנים ואופן; לילדים צריכים סבלנות גדולה ביותר, סבלנות של ברזל ממש, עצבים חזקים מאד, ורק באופן הזה מנצחים בחנוכם — להשפיע עליהם מדות טובות והנהגות ישרות, שיהיו בעלי דרך ארץ, ממשמעים,

ישמעו בקול הוריהם, וכבדו את זולתם. הכל תלוי כפי מידת הסבלנות, כי "הסבלנות מנצחת"; ואם ילכו ההורים באפן הזה, יהיו מבטחים שיהיו להם ילדים בריאים בנפשם וברוחם, וירווי רב נחת מילדים כאלו.

ה.

סבלנות עם הזולת

אהובי, בני היקר! עליך לדעת, כי כל העולם כלו מלא מחלקת ומריבות, כל העולם כלו מלא מלחמות, אמות שלמות הורגות זו את זו על כמה סנטימטר אדמה, כדי לנצח את הזולת, מוכנים לשפך דם בני-אדם חפים מפשע, כדי להוציא זממם הרע והמרשיע מוכנים להקריב אנשים אמללים, אנשים שקטים חפים מעון, אשר הכל בא מחמת מידת הרציחה והנצחון שיש באדם, שנכנסים בו עצבים ומידת הנצחנות שהוא חייב לנצח, וחושב שעל-ידי כח הזרוע ינצח; אשר בזה טעות אמות העולם עם כל המלחמות והמריבות שיש ביניהן, כי רק נשפך דם נקי בחנם, דם אנשים שאינם רוצים דבר, ובהכרח מוליכים אותם אל תוך האש. וזו טעות הנמשכת שנים רבות, שאמות העולם רוצות לרצח זו את זו, וכן סובב מאמה לאמה, ובני-אדם הורגים וחומסים, הורסים

ומחריבים זה את זה, רק משום מדת הנצחון, ואין מרויחים מאומה, כי היום אמה זו מתגברת על זולתה, ומחסלים אנשים חפים מפשע, ולמחרת קמה אמה שהשפילוה, ועושה שפטים מפשע, וחוזר חלילה. בן הדבר בבני-אדם שרבים זה עם זה על לא דבר, היום זה מתגבר, מחר ההוא מתגבר, וכן למחרתים והלאה וחוזר חלילה, ואף אחד אינו מנצח, כי עם מחלקת ומריבות ורציחה ומלחמות אין מנצחים, רק מי שקונה לעצמו את המדה היקרה של סבלנות — "הסבלנות מנצחת"; אמה בעלת עצבים חזקים — היא המנצחת, והיא העשירה הגדולה ביותר; בן-אדם החזק בעצמו, ובעל בטחון עצמי, הוא אף פעם לא נשבר משום בריה בעולם, אפלו שכלם יחלקו עליו ויריבו עמו, ישפילוהו ויבזוהו, יש לו מדת הסבלנות, ועל-ידה הוא מנצח את כלם, כי "הסבלנות מנצחת", אנשים שהחלו לריב אתו, וחושבים שכלו אותו לגמרי ואיננו, והנה קם שוב, ועלה ונתעלה, כיצד זה קרה?! הם תמהים, האף יתכן הדבר?! הם מנסים להשיג ולהבין; כיצד יכול להיות, שאדם זה אחרי כל המחלקת והמריבות וההשפלות, שחלקו ורבו והשפילו אותו, עדין הוא קים, וקם מצלח, אף ומהי סוד הצלחתו? אלא "הסבלנות מנצחת", מי שהוא סבלן ביותר, הוא יוצא מנצח.

לזאת, אהובי, בני היקר, עליך לקנות לעצמך את המדה היקרה של סבלנות, לסבל כל אשר עובר עליך מבני-אדם, ולא להשבר בשום פנים ואפן. וזו העבודה הקשה ביותר; אבל כאשר אדם זוכה לקנות מדת הסבלנות — יצליח בחיים; כי את חיי היום-יום אין יכולים לעבור בלי סבלנות, הינו שלא תמיד צריך לענות ולערוך בקרת על אדם הפוגע בי, אין צריך להגיב לאדם המשפיל אותי, אלא "הסבלנות מנצחת"; אשרי האדם הקונה לעצמו את מדת הסבלנות, שאז יעבר את זה העולם בשלום, ויזכה להשיג את הקדוש-ברוך-הוא בזה העולם, ויזכה להגיע לשלום אמתי; כי אי אפשר להגיע לשלום אלא על-ידי סבלנות, מי שיש לו יותר מדת הסבלנות, הוא המנצח, כי "הסבלנות מנצחת"; אשרי לאדם בעולם הזה ובעולם הבא, המתחזק במדה היקרה של סבלנות!

תם ונשלם, שבה לאל בורא עולם!

עצות לזכות להגיע אל המדה היקרה סבלנות

א.

כשאדם יודע שכל מאורעותיו הם לטובתו, זאת הבחינה היא מעין עולם הבא (לקוטי-מוהר"ן, חלק א', סימן ד'); כי בשעה שאדם מקבל את כל הבא עליו בשמחה עצומה, ויודע ועד אשר הכל משגח בהשגחה פרטית מהאין סוף ברוך הוא, וכך מה שקורה אתו הוא בחשבון צדק, זו הארת עולם הבא בעולם הזה, ומאיר עליו מלך הכבוד באור וזיו וחיות חדשה, וזוכה לסבל את כל מה שעובר עליו, ושום דבר שבעולם לא יכול לשבר אותו.

ב.

סבלנות שהיא מדה היקרה של אריכת אפים תלויה באמונה (לקוטי-מוהר"ן, חלק א', סימן קנה), כי על-ידי שאדם זוכה להגיע לאמונה ברוחה ומזככת, אשר דבר גדול ודבר קטן אינו נעשה מעצמו אלא בהשגחת המאציל העליון, על-ידי-זה יש לו כח הגדל וכח הצומח, ושום רוח סערה אינה יכולה לעקר אותו, אלא הוא מתחזק להיות בשמחה וסובל את כל אשר בא עליו; כי על-ידי תקף האמונה, הוא גדל וצומח

ומצליח בעבודתו, ואין יכול שום מונע לבבלו ולהפילו בעצבות ובדכאון ולעצבן אותו, כי מדת האמונה מחדרת באדם מדת אריכת אפים שהיא הסבלנות — לסבל כל אשר בא עליו, והוא מתחיל תמיד לעשות התחלה חדשה, ומתפלל בחיות, ומקיים את מצוותיו יתברך בשמחה עצומה, ונוסע אל הצדיק בחשק חדש, לא-כן מי שאין לו אמונה, הוא תמיד בכעס ונעשה עצבני, ומוציא את עצביו על כל מי שנקרה תחת ידו, ונשבר לגמרי, והורס את בריאותו, והוא נרקב בעצמו ממש, ומתגברת עליו העצבות והדכאון. ועל-כן אשרי מי שזוכה לקנות לעצמו את מדת הסבלנות התלויה באמונה פשוטה בו יתברך.

ג.

הכעס שבאדם מפסיד לו את כל הפרנסה והשפע, שרוצים לתת לו מן השמים (לקויטימובר"ן, חלק א, סימן סח); כי שרש נשמות ישראל הוא ממקום עליון וגבוה מאד, ולכן ראוי שכל ישראל יהיה להם ממון וכסף רב, אך יש מדה אחת שמפסדת ומאבדת מהם הממון, והיא מדה רעה ומגנה מאד שקשה להנצל ממנה, ואפלו אם ירצה אחד להנצל ממנה, ובפרט בשביל תאות ממון, שירצה שיהיה לו כסף, והכעס לא יפסיד

לו את הממון והשפע המיעד לו, עם כל זה המדה הרעה הזאת של כעס ואי סבלנות מתגברת עליו מילדותו ומקטנותו, ועל-ידי-זה מפסדת ממנו הממון שהיה ראוי שיהיה לו. ולכן אם אתה רוצה שישפע עליך שפע של ממון וכסף, הרגל עצמך במדה היקרה של סבלנות, ואל תצא לריב עם שום ברִיה שבְעוֹלָם, ותעצר את רוחך, ותמיד תחביא עצמך באין סוף ברוך הוא, ותציר בדעתך שאין בלעדיו יתברך כלל, והכל לכל אלקות גמור הוא, ותהיה בטל ומבטל באין סוף ברוך הוא, ודיקא על-ידי-זה ישפּעו עליך כל ההשפעות הטובות, כי מדת הסבלנות היא הפלי לקבל בו את כל השפע שנשפּע עליו מלמעלה.

ד.

התחזקותו של האדם בזה העולם תלויה רק במדת הסבלנות שלו. כל מי שסובל יותר, לו יש כחות הנפש יותר גדולים להתחזק ולעבר על כל הכשלונות והמניעות והטרדות של הבלי העולם הזה; כי הנסיונות הקשים והמרים שיש לכל בר ישראל בזה העולם, אי אפשר לתאר ולשער כלל; כי אין לה אדם שלא יעבר עליו בכל יום איזה משבר וירידה, וכל מי שיש לו שכל יותר גדול, עליו עובר משבר יותר גדול,

הסבלנות מנצחת

רפז

כְּמוֹ שֶׁכָּתוּב (קהלת א): "יֹוֹסֵיף דַּעַת יוֹסֵיף מִכְּאוֹב"; כִּי כָל אֶחָד מִיִּשְׂרָאֵל צָרִיךְ שִׁיחֵיהֶּה לוֹ אֵיזָה צָעַר בְּכָל יוֹם, וְאִפְלוּ צָדִיק גְּדוֹל (לקוטי-מוהר"ן, חלק ב', סימן עז); וְמִי שֶׁדַּעַתוֹ יוֹתֵר גְּדוֹלָה, עוֹבְרִים עָלָיו מִשְׁבָּרִים יוֹתֵר גְּדוֹלִים. וְעַקֵּר הַיְסוּד לְעֵבֵר עַל הַכֹּל הוּא מִדַּת הַהִתְחַזְקוֹת, וְאֵל זֶה זוֹכִים רַק עַל-יְדֵי הַמַּדָּה הַיְקָרָה שֶׁל סְבָלְנוֹת — לְסַבֵּל אֶת כָּל אֲשֶׁר עוֹבֵר עָלָיו, וּכְשֶׁאָדָם מַחְדִּיר בְּעֵצְמוֹ אֶת הַמַּדָּה הַיְקָרָה הַזֹּאת שֶׁל סְבָלְנוֹת, אֲזִי נִמְתָּקִים מִמֶּנּוּ כָּל הַצָּרוֹת וְהַיְסוּרִים וְהַמְרִירוֹת. וְאֵל זֶה זוֹכִים כְּשֶׁאָדָם זוֹכֵה לְאָכַל בְּקִדְשָׁה וּבִטְהָרָה וּבְדַרְךְ אֶרֶץ גְּדוֹל, וְנִזְהָר מְאֹד בְּמָה שֶׁאוֹכֵל, שֶׁלֹּא יִהְיֶה שׁוֹם פְּקָפוֹק שֶׁל אִסּוּרֵי טְרֵפוֹת וְנִבְלוֹת אוֹ אֵיזָה אִסּוּר אֶפְלוּ קָל, כִּי עַל-יְדֵי כְּשָׁרוֹת הָאֲכִילָה נִזְדַּכְּכִים לוֹ דָּמָיו, וְזוֹכֵה לְהִגִּיעַ אֶל הַמַּדָּה הַיְקָרָה שֶׁל סְבָלְנוֹת, אֲשֶׁר הִיא מְכַנְסֶת בְּאָדָם הַהִתְחַזְקוֹת עֲצוּמָה לְהַתְחַזֵּק עַל כָּל פְּגַעֵי וּמְקָרֵי הַזְּמַן. וְעַל-כֵּן אֲשֶׁרֵי מִי שֶׁקוֹנֶה לְעֵצְמוֹ אֶת הַמַּדָּה הַיְקָרָה הַזֹּאת שֶׁל סְבָלְנוֹת, אֲשֶׁר בָּהּ תְּלוּיָה מִדַּת הַהִתְחַזְקוֹת, וְיִזְכֶּה לְעֵבֵר אֶת זֶה הָעוֹלָם בְּשָׁלוֹם וּבְנִחַת, וְיִהְיֶה הַכִּי מְאֹשֵׁר בְּחַיָּיו; כִּי אֵין מַדָּה כָּל-כָּף נְחוּצָה לְאָדָם כְּמִדַּת הַהִתְחַזְקוֹת — לְהַתְחַזֵּק עַל כָּל מָה שֶׁעוֹבֵר עָלָיו; כִּי אֵין אָדָם שֶׁלֹּא יְעֵבֵר עָלָיו אֵיזָה מִשְׁבָּר, רַחֲמָנָא לְצַלֵּן, וְהַהִתְחַזְקוֹת הַזֹּאת קוֹנִים דִּיקָא עַל-יְדֵי הַמַּדָּה הַיְקָרָה שֶׁל סְבָלְנוֹת; אֲשֶׁרֵי

מי שקונה אותה, ואז יעבר את זה העולם בשלום
ובשמחה, ויהיה תמיד עליו ושמח וישמח את אחרים,
ואז טוב לו בזה ובבא לנצח נצחים.