

קונטרס

אל תהיה רגיש

יגלה את חלשת אפי האדם, ומה חסרונו, ואיך נשפר מכל מה שעובר עליו, ויתן לו עצות נוראות ונפלאות להתחזק ולהתמודד עם החיים, ולהצליח כל ימי חייו, ולעלות תמיד מעלה מעלה בהצלחה מרבה.



בנוי ומיסד על-פי דברי

רבנו הקדוש והנורא, אור הגנוז והצפון,

בוצינא קדישא עלאה, אדונינו, מורנו ורבנו

רבי נחמן מברסלב, זכותו יגן עלינו.

ועל-פי דברי תלמידו, מורנו

הגאון הקדוש, אור נפלא, אשר כל רז לא אניס ליה

רבי נתן מברסלב, זכותו יגן עלינו,

ומשלב בפסוקי תורה, נביאים, כתובים ומאמרי חכמינו

הקדושים מגמרא ומדרשים וזהר הקדוש



הובא לדפוס על-ידי

חסיד ברסלב

עיה"ק ירושלים תובכ"א

מוֹהֲרָא"ש נ"י אָמַר: צָרִיךְ לְחַזֵּק אֶת
עֲצָמוֹ מְאֹד מְאֹד בְּאִמוּנָה הַקְּדוּשָׁה,
וְלֹא לְהִתְפַּעֵל מִשׁוֹם בְּרִיָּה שְׁבַעוּלָם,
כִּי הָאָדָם צָרִיךְ לְהִיּוֹת כָּל־כֶּף דְּבוּק בּוֹ
יִתְבַּרֵּךְ, עַד שֶׁשׁוֹם בְּרִיָּה שְׁבַעוּלָם לֹא
תּוּכַל לְהַפִּיל אוֹתוֹ בְּשׁוֹם פְּנִים וְאֶפֶן,
וְלֹא יִהְיֶה רְגִישׁ מִשׁוֹם דְּבַר וּמִשׁוֹם
בְּרִיָּה, וְעַל־יְדֵי הָאִמוּנָה וְהַדְּבָקוֹת בּוֹ
יִתְבַּרֵּךְ, כְּבָר לֹא יִהְיֶה אֲכַפְתָּ לּוֹ שׁוֹם
דְּבַר, וּכְבָר אֵינּוּ רְגִישׁ כָּל־ל מֵאֶף אֶחָד.
(אמרי מוהרא"ש, חלק ב', סימן תסו)

קונטרס

אַל תְּהִיָּה רְגִישׁ

א.

צָרִיף שְׁתַּדַּע, אָהוּבִי, אַחֵי הַיָּקָר, אֲשֶׁר כָּל הַצָּרוֹת
וְהַיִּסּוּרִים, הַמְרִירוֹת, הַדַּחְקוֹת וְהַבְּלוּלִים, שְׁעוֹבָרִים
עַל כָּל אֶחָד וְאֶחָד בְּזֵה הָעוֹלָם, הֵם רַק מַחֲמַת שֶׁהוּא
רְגִישׁ מְאֹד, הֵינוּ — שֶׁכָּל מֵה שֶׁנֶּאֱרַע עִמּוֹ מְזַלְתּוֹ, הוּא
לוֹקַח אֶת זֶה אֶל לְבוֹ, וְאוֹכֵל אֶת עֲצָמוֹ חַיִּים, וְזֶה הוֹרֵם
לוֹ אֶת כָּל חַיָּו, עַד שֶׁמֶרֶב רְגִישׁוֹת הוּא נִהְרָם לְגַמְרֵי,
וּמְרִים וּמְרוֹרִים לוֹ הַחַיִּים, וַיֵּשׁ בְּנֵי אָדָם שֶׁכָּל-כֶּף
רְגִישִׁים, עַד שֶׁכָּל דָּבָר קָטָן שָׂרָק אוֹמְרִים לָהֶם, הֵם תִּכְרָף
וּמְיָד נִשְׁפָּרִים לְגַמְרֵי וְנַעֲלָבִים, וְחוֹשְׁבִים כְּאִלוֹ דְּקָרוֹ
סִפִּין בְּתוֹךְ לִבָּם, וְהִרְגוּ אוֹתָם מִמֶּשׁ, כָּל-כֶּף לוֹקַחִים כָּל
דָּבָר אֶל לִבָּם, וּבִקְאֻמַּת מִי שֵׁשׁ לוֹ רַק קִצַּת דַּעַת וְשִׁכְל,

יודע ש'הכל הכל', כי הרגישות היא מחלת העצבים, כי מי שסובל על עצביו הוא בדרך כלל רגיש מאד על כל פרט ופרט שרק אומרים לו ומגיבים על מעשיו; ועל-כן ראה, אהובי, אחי היקר, לא להיות בטלן, אלא הרגל את עצמך לצחק מכל העולם כלו, ולא לקחת אל לבך שום דבר שיאמרו לך בפניך, וידברו עליך מאחורי גבך, כי הכל הכל ורעות רוח, מה יש לך עם זלתי? ! תמיד תדע שיש בך נקדה מה שאין בחברך, כי כל בר ישראל יש בו נקדה שאין בחברו, כמו שגלה לנו רבנו, זכרוננו לברכה (לקוטי מוהר"ן, חלק א', סימן ל"ד): אשר בכל אחד ואחד יש נקדה מה שאין בחברו, ויכול להתגאות עם נקדתו, ולהיות חזק ואמין ואביר לב עם הנקדה שיש בו, ומה שאין בזלתו, ובזה שיחזק את עצמו עם נקדתו הטובה שיש בו, מה שאין בזלתו, בזה יתן לעצמו בטחון עצמי, ולא יתפעל משום בריה שבעולם; ולזכות לזה הוא על-ידי שהאדם מכניס בעצמו ידיעת אמתת מציאותו יתברך, הינו שצריך לחקק בדעתו, אשר אין שום מציאות בלעדיו יתברך כלל, והכל לכל אלקות גמור הוא, וכל נשמה ונשמה מנשמת ישראל, שרשה מעולם האצילות, והיא נכללת במקום שנכללת, ויש לה שיכות אליו יתברך, והקדוש

ברוך הוא הוריד את נשמתו אל זה העולם הגשמי
 דיקא להוציא מהכח אל הפעל נקדתו שיש בו, הינו
 נקדת עצמו שאין בזלתו כלל, וכשתודענה לך ידיעות
 אלו, אז אף פעם לא תהיה רגיש, ואף פעם לא תתפעל
 משום בריה שבעולם, ותעמד חזק בדעתך, ותצחק
 לכל אלו הלועגים לך והדוקרים אותך בחרב לשונם,
 ואז — אם תלך בדרך זו, תעבר את זה העולם
 בשלום בשמחה ובטוב לבב.

ב.

צריך שתדע, אהובי, אחי היקר, פי בזה העולם
 עובר על כל אחד ואחד קטנות, חלישות הדעת
 ויסורים גדולים מזלתו, שבכל פעם נדמה לו כאלו
 חברו מתפון להרע לו, ודוקר אותו בלשונו וכו',
 ובאמת חברו אינו מתפון אליו כלל, ואפלו שמדבר מה
 שמדבר, אין לו שום פונה להרע ולהכאיב לו, אדרבה
 הוא מדבר לפי תמו, ומספר איזה ספור, ואין לו שום
 פונה אחרת, אף מחמת שהאדם הוא רגיש מאד, על-
 ידי זה הוא לנקח את זה אל לבו, עד שנדמה לו כאלו
 ההוא חושב רק נגדו, וכל פונתו בדבורו הוא רק להרע

וְלִהְיֶינָהּ לֹא, וְכִשְׁאָדָם רָגִישׁ כָּל־כָּף, אֲזִי כָּל דְבַר קָטָן
 שֶׁרַק חֲבֵרוֹ מְדַבֵּר עִמוֹ, הוּא כְּבָר לֹקֵחַ אֶת זֶה אֶל לְבוֹ,
 וְאוֹכֵל אֶת עֲצָמוֹ חַיִּים, וְעַל־יְדֵי־זֶה הוֹרֵס אֶת עֲצָמוֹ
 לְגַמְרֵי לְגַמְרֵי, וּמְרִים וּמְרוֹרִים לוֹ הַחַיִּים, וּבָא הַבִּיטָה
 בְּדַכָּאוֹן וּבְעֲצָבוֹן, וְהוּא שָׁבוֹר כָּל־כָּף, עַד שֶׁלֹּא יְכוּלִים
 לְדַבֵּר עִמוֹ, וְלֹא יְכוּלִים לְנַחֵמוֹ כָּלֵל, כָּל־כָּף לֹקֵחַ אֶת זֶה
 אֶל לְבוֹ, וּבְאֵמֶת מִי שֵׁשׁ לוֹ רַק קִצַּת יְשׁוּבַת הַדַּעַת
 אֲמֵתִי, הוּא צוֹחֵק מִכֻּלָּם, כִּי הוּא יוֹדֵעַ, אֲשֶׁר הַרְגִישׁוֹת
 הֵיא רַק מַחֲלַת עֲצָבִים, וְצָרִיכִים לְעַקֵּר אֶת זֶה מִלְּבוֹ, כִּי
 אַחֲרַת מָשׁ יִשְׁתַּגַּע מְרַב רְגִישׁוֹתוֹ, כִּי מִי שֶׁהוּא רָגִישׁ,
 עַל־יְדֵי־זֶה כָּל דְבַר קָטָן שֶׁרַק נֶאֱרָע עִמוֹ וְרַק שׁוֹמֵעַ מֵהוּ
 שֶׁמְדַבְּרִים מִמֶּנּוּ, כְּבָר כּוֹאֵב לוֹ, וְהוֹרֵס אֶת חַיָּו, וְנֹעֵלֵב
 וְהוֹלֵךְ מָשׁם וּבּוֹכָה כְּתִינוּק, אוֹ שֶׁהוֹלֵךְ מָשׁם בְּכֹאֵב
 עֵמֶק, כְּאֵלוֹ דְקָרוּ בּוֹ סַכִּין, רַחֲמָנָא לְצַלֵּן, וּבְאֵמֶת הַכֹּל
 הֶבֶל וְרַעוֹת רוּחַ, כִּי הָאָדָם צָרִיף לְהַרְגִיל אֶת עֲצָמוֹ
 לְחַיּוֹת עִם אֲמֵץ לֵב, וְלֹא לְשֵׁים אֶל לְבוֹ שׁוֹם דְבַר שֶׁרַק
 מְגִיבִים עָלָיו, וְכֵן אֵינוֹ צָרִיף לְהַתְּפַעֵל מִשׁוֹם דְבַר
 שֶׁמְדַבְּרִים עָלָיו, וְאֵז כְּשֶׁמְרַגֵּל אֶת עֲצָמוֹ לִילֵךְ בְּדַרְךָ זֶה
 — לְצַחֵק מִכֻּלָּם הָעוֹלָם כֹּל, וַיֵּשׁ לוֹ לֵב חֲזָק וְאֲמִיץ
 מְאֹד, וְאֵינוֹ מְתַפַּחֵד מִשׁוֹם בְּרִיָּה שֶׁבְּעוֹלָם, אֵז דִּיקָא
 חַיָּו נִקְרָאִים חַיִּים, וְאֵף פַּעַם הוּא אֵינוֹ רָגִישׁ; וְלִזְכוּת

אל תהיה רגיש

עג

לְזֶה בְּאֵמֶת וּבְשִׁלְמוֹת אֵי אֶפְשָׁר, כִּי אִם כְּשֶׁאָדָם זֹכֶה לְדַבֵּק אֶת עֲצָמוֹ בְּחַי הַחַיִּים שֶׁהוּא הַבוֹרֵא יִתְבָּרֵךְ שְׁמוֹ, הֵינּוּ שְׂמֵכְנִים בְּעֲצָמוֹ אֲמוּנָה פְּשוּטָה בּוֹ יִתְבָּרֵךְ, וְיִודַע, אֲשֶׁר כָּל הָעוֹלָם כְּלוּ הוּא שְׁלוֹ יִתְבָּרֵךְ, וְאִין אָדָם נוֹגֵעַ בְּמָה שְׂמוֹכֵן לְחֻבְרוֹ, וְאִין מַלְכוּת נוֹגֵעַת בְּמַלְכוּת חֻבְרָתָהּ, אֶפְלוּ כְּמֵלֵא נִימָה (יומא ל"ח.), אִזְ אֵינּוּ מִתְּפַעֵל מֵאַחֲרִים כְּלָל, כִּי אֵף אֶחָד אֵינּוּ יְכוּל לְקַחַת דְּבַר הַשִּׁיף אֵלָיו, וְכֵן לֹא יְכוּלִים לְתַן לוֹ דְּבַר שְׂלֵא שִׁיף אֵלָיו, וְאִז בִּידִיעוֹת אֵלוֹ נִתְחַזַּק לְכַבּוֹ בְּכַטְחוֹן חֲזַק, וְנִעֲשֶׂה עֲצָמָי, וְאֵינּוּ מִתְּפַעֵל מִשׁוּם בְּרִיָּה שְׂבָעוֹלָם, וּבְזֶה תְּלוּיִים חַיִּים קְלִים וְנִעִימִים, עֲרַבִים וּמִתְקִים; אֲשֶׁרֵי מִי שְׂמֵכְנִים דְּבָרִים אֵלוֹ אֶל תּוֹף לְבוֹ, וְאִז יַחֲזֶה חַיִּים נִצְחִיִים.

ג.

צָרִיף שְׂתַרְגִּיל עֲצָמָה, אֶהוּבִי, אַחֵי הַיְקָר, לְכַטַּח רַק בְּהַשֵּׁם יִתְבָּרֵךְ, וְלֹא לְכַטַּח בְּשׁוּם בְּשׁוֹר וָדָם, וְאִז עַל-יְדֵי-זֶה תִּפְלַל לְגַמְרֵי בּוֹ יִתְבָּרֵךְ, כְּמוֹ שְׂאֲמָרוֹ חֲכָמֵינוּ הַקְּדוּשִׁים (דְּבָרִים וּבָה, פָּרָשָׁה ב'): כָּל מִי שְׂבּוֹטַח בְּהַקְּדוּשׁ בְּרוּךְ הוּא, זֹכֶה לְהִיּוֹת כְּיוֹצֵא בּוֹ; הֵינּוּ עַל-

ידי בטחון חזק בו יתברך, נכלל לגמרי בו יתברך, וכבר אינו מתפחד מזלתו, ומכל שכן שאינו רגיש משום דבר שאומרים לו, ומגיבים על התנהגותו, כי מי שרחוק ממנו יתברך, ואין לו בטחון בו יתברך, אינו נעשה רגיש, וכל דבר קטן שובר אותו לגמרי, וחיי אינם חיים כלל, כמו שאמרו חכמינו הקדושים (פסחים קי"ג): :אניני הדעת, [אלו שכל דבר קטן מעצבן אותם מרב רגישותם] חיייהם אינם חיים, עין שם; כי מי שהוא רגיש, אינו הוא תמיד שבור ושרוי במצב רוח לא טוב, ונעקם לבבו, ונתבלבל מחו, ודעתו מערפלת מרב עצבון ודפאון שנכנסו בו, כי תמיד חושב שמכונים בדבורים אליו, וזה הורס לו את כל החיים, עד שיש בני אדם שהם כל-כף רגישים, שמכל דבר קטן, שרק שומעים שמדברים מהם, או רק נדמה להם שמדברים מהם, הם כבר נשברים, וכל-כף שבורים, עד שנמאס להם החיים, והולכים ובוכים, וממררים את חיי עצמם, והכל בא להם מחמת חסרון אמונה, כי באמת מי שמכניס בדעתו אמתת מציאותו יתברך, ויודע, שהקדוש ברוך הוא ברא את כל העולמות, והוא יתברך מנהיג את עולמו בחסד וברחמים, והכל משגח בהשגחה פרטי פרטית, ואין אדם נוקף אצבעו

מלמטה, אלא אם כן מכריזין עליו מלמעלה (חלין ז').
 אדם כזה אף פעם לא ישבר משום דבר, ולא יהיה
 רגיש, כי מי שנכלל באחד, הינו באחדותו יתברך, על-
 ידי-זה חזיו חיים, ואל זה פונו חכמינו הקדושים
 (ברכות י"ג): כל המאריך באחד מאריכין לו ימיו
 ושנותיו; הינו מי שמכניס היטב בלבו, אשר הקדוש
 ברוך הוא אחד, אחדות פשוטה, מחיה, מקיים ומנהיה
 את כל הבריאה כלה, ושום בריה לא תוכל לעשות לו
 שום דבר — לא טוב ולא רע, בידיעות אלו יאריך
 ימיו ושנותיו בטוב ובנעימים, ויצחק מפל העולם כלו,
 ולא יתפעל משום בריה שבעולם, וממה שרק מדברים
 עליו, ודוקרים אותו בחרב לשונם וכו', מאחר שהוא
 דבוק בחי החיים, באחד, יחיד ומיוחד.

על-כן, אהובי, אחי היקר, ראה להוציא מעצמך
 את מדת השגעון הזה הנקרא — רגישות, ואל תהיה
 רגיש על שום דבר שבעולם, כי מה אכפת לך ממה
 שיהיה מדבר ממך, או רוצה להכאיב לך ולצער אותך
 וכו', אתה תצחק ממנו, ותמיד תשתדל להיות על
 הגבה וכו'; ואיך זוכים לזה? דיקא כשתכניס בעצמך
 אמונה פשוטה בו יתברך — לידע, אשר דבר גדול

וְדָבָר קָטָן הוּא מִמֶּנּוּ יִתְבָּרֵךְ, וּבְכָל תְּנוּעָה וּתְנוּעָה שֶׁם אֵלּוּפוֹ שֶׁל עוֹלָם, וְאִזּוֹ דִּיקָא כְּשֶׁתֵּאָרִיךְ בִּידֵיעָתְךָ בְּאֶחָד הֵזֶה, הֵינּוּ בְּאֶחָדוֹתוֹ יִתְבָּרֵךְ, עַל-יְדֵי-זֶה יֵאָרִיכוּ אֶת יְמֵיהֶם וּשְׁנוֹתֵיהֶם, וְכַנ"ל — כָּל הַמֵּאָרִיךְ בְּאֶחָד, מֵאָרִיכִין לוֹ יָמָיו וּשְׁנוֹתָיו; אֲשֶׁרֵי מִי שְׁזוֹכֵר אֶת זֶה תָּמִיד, וְאִזּוֹ אֵף פַּעַם לֹא יִהְיֶה רָגִישׁ מִשּׁוֹם דְּבָר שֶׁבְּעוֹלָם.

ד.

צָרִיךְ שֶׁתִּדַע, אֱהוּבִי, אַחֵי הַיָּקָר, כִּי בְּזֶה הָעוֹלָם עוֹבֵר עַל כָּל אֶחָד מֵה שְׁעוֹבֵר — מִשְׁבָּרִים וְגָלִים, וְאִין אָדָם נָקִי מִזֶּה, וְעַקֵּר הַצָּרוֹת וְהַיְסוּרִים, הַמְּשַׁבְּרִים וְהַגָּלִים, שְׁעוֹבָרִים עַל כָּל אֶחָד וְאֶחָד, הוּא מִפְּנֵי הַרְגִישוֹת שֶׁהוּא רָגִישׁ עַל כָּל דְּבָר קָטָן, כְּגוֹן כְּשֶׁנִּדְמָה לוֹ, שֶׁאֶחָד לֹא חִיף אֵלָיו וְכו', אוֹ לֹא הִקְדִּים לוֹ שְׁלוֹם וְכו', אוֹ שֶׁנִּדְמָה לוֹ שֶׁחִבְרוּ הַסֵּתֶפֶל עָלָיו בְּפָנִים זוֹעֵפּוֹת, תִּכְף וּמִיד נַעֲשֶׂה רָגִישׁ, וְנִדְמָה לוֹ, כְּאִלּוֹ כָּל הָעוֹלָם כְּלוֹ שׁוֹנֵא אוֹתוֹ, וּכְאִלּוֹ כְּלָם צוֹחֲקִים מִמֶּנּוּ וְכו', וּבְאֶמֶת זֶה הַכֹּל טְעוּת, וְזֶה הוֹרֵס אֶת הַחַיִּים לְגַמְרֵי, וְכָל מִי שֶׁסּוֹבֵל מֵה שֶׁסּוֹבֵל בְּחַיָּיו, הוּא רַק מִפְּנֵי הַרְגִישוֹת הַזֹּאת, שֶׁהַכְּנִיס בְּדַעְתּוֹ דְּמִיוֹנוֹת כְּאִלּוֹ, כְּאִלּוֹ כָּל אֶחָד

אינו מסביר לו פנים וכו'; ועל-כן ראה, אהובי, אחי היקר, להוציא מעצמך כל מיני דמיונות ופתויים אלו, ואל תסתכל על שום בריה שבעולם, כי כל אחד יש לו הצרות והבעיות שלו, ואף אחד אינו חושב ממך להרע לך, כל אחד יש לו יסורי עצמו, שמתיסר בהם יום יום, ובכלל אינו חושב ממך, ועל-כן למה לך להיות כל-כך רגיש מכל דבר, עד שתפל על-ידי-זה בדכאון ועצבון, וידמה לך, כאלו נחרב כל עולמך, ראה לצאת מעצמך, ואל תחשב כל-כך על עצמך, רק חזק ואמץ בכל מיני אפנים שבעולם להיות בשמחה, כי השמחה מרחקת את הדעת, ומי שהוא שמח תמיד, הוא אף פעם לא יהיה רגיש, כי הרגישות והשמחה הם שני הפכים, על-כן ככל שתהיה יותר בשמחה, ותצחק מכל העולם כלו, כמו-כן תתבטל ממך הרגישות, ולא תהיה רגיש לשום דבר שבעולם, וזכור כלל זה, כי תצטרך אותו לכל ימי חיך.

ה.

צריך שתרגיל עצמך, אהובי, אחי היקר, להקדים שלום לכל אדם, ואל תחכה שהאדם יקדים לך שלום,

כי זה יכניס בך רגישות, ותהיה איש רגיש, ואז תסבל
 כל מיני צער ויסורים ומכאובים, אשר יחרסו לך את
 חייך, ועל-כן הרגל את עצמך להקדים בשלום כל אדם
 יהיה איך שיהיה, ותמחל לכל ברִיה מה שעשה לך,
 וכבר אמרו חכמינו הקדושים (ראש השנה י"ח): בזמן
 שיש שלום, יהיו לששון ולשמחה; כי בזמן שהאדם
 משתדל להיות בשלום עם כל ברִיה, ומקדים שלום
 לכל אדם, אפלו לשונאיו, על-ידי-זה נכנסים בלבו
 ששון ושמחה, ונתרחב העתו ומחו, והוא אף פעם אינו
 רגיש ולא מתפעל משום ברִיה, ואינו צריך לשום
 תשומת לב משום ברִיה, ואז חי חיים טובים ונעימים,
 ולהפוך — כשמכניס בלבו קנאה ו שנאה על זלתי,
 על-ידי-זה נעשה רגיש, ותמיד נדמה לו, כאלו זלתי
 רוצה לדקר אותו בחרב לשונו או במבט עיניו,
 וכשתהיה לך אמונה בו יתברך, לידע ולהודיע ולהודע,
 אשר אין שום מציאות בלעדיו יתברך כלל, והכל לכל
 אלקות גמור הוא, אז תבין באיזו טעות אתה חי, כי
 שמו יתברך הוא שלום (שפת י'), ולא מצא הקדוש
 ברוך הוא כלי המחזיק ברכה לישראל, אלא השלום
 שנאמר: הוי"ה עז לעמו יתן, הוי"ה יברך את עמו
 בשלום (עקצין פ"ג), כי בזה שהאדם מקדים שלום לכל

אדם, על-ידי-זה ממשיך על עצמו כל מיני ברכות, כמאמרם, זכרונם לברכה (ויקרא רבה, פרשה ט', סימן ט'): גדול השלום, שכל הברכות כלולות בו, והשלום מוציא מהאדם את כל מיני המיונות והזיות של הכל שנדבקו בו; ועל-כן הרגל עצמך, אהובי, אחי היקר, להקדים שלום לכל אדם, ואפלו לשונאך, ועל-ידי-זה תצא כל הרגישות מלבך, ואף פעם לא תהיה רגיש לשום דבר ומשום ברך, ואף אחד לא יוכל להפיל אותך, כי תמיד תהיה על הגובה, וחזר על כלל זה תמיד, ואז טוב לך כל הימים.

ו.

צריך שתדע, אהובי, אחי היקר, כי בזה העולם עוברים על כל אחד משברים, גלים ויסורים קשים, והוא אינו יודע מאין מגיעים לו יסורים כאלו, ובאמת אחר קצת ישוב הדעת, יבין וישכיל, שכל הצרות, היסורים והמרירות שסובל, הוא רק מפני הרגישות שהורגת את האדם לגמרי, כי יש בני אדם שכל-כף רגישים, שבשעה שרואים בני אדם שמדברים ביניהם, הם תכף ומיד חושבים שבודאי מדברים ממנו, וזה

הורס להם את החיים, ונעשים עצבנים מאד מרב סקרנות שיש להם, ורוצים לשמע מה הם מדברים וכו', ויש כאלו שמסגלים אף לעמד תחת הדלת שעות וכו', ולשמע מה שאחרים מדברים, פן ואולי מדברים מהם וכו', כל-כך הם רגישים מאחרים, ועל-ידי-זה הם ממררים את חייהם על לא דבר, ותכף ומיד כשבאים להפריה זו, אז יכולים לשנות את הרגלם הרע, והעקר — על-ידי אמונה שלמה בו יתברך, כי בזה שהאדם מאמין שהשם יתברך מנהיג את העולם בהשגחה פרטית, ואין שום ברירה יכולה לעשות לו הטוב והרע, כי הכל משגח בהשגחה נפלאה ונוראה מאד ממנו יתברך, אז כשנתבררו לו ידיעות אלו, הוא צוחק מכל העולם כלו, כי יודע, שאפלו שידברו ממנו, לא יכולים לעשות לו שום דבר, ונתרחב לבו ודעתו עד מאד, וכבר אינו רגיש, וזו רפואתו, כי עליך לדעת, כי הרגישות היא מחלה כמו שאר המחלות, עד שיש בני אדם שכל-כך נכנסו במחלת הרגישות, שכל דבר קטן הורס אותם; לכן, אהובי, אחי היקר, ראה להכניס בעצמך אמונה פשוטה בו יתברך, ותרגיל את עצמך לדבר רק עמו יתברך, וכל מה שאתה צריך, ראה לבקש רק ממנו יתברך, כי רק הוא יתברך יכול לעזור

אל תהיה רגיש

פא

לך, ואל תתפעל משום ברִיָּה שבעולם, ומכל שכן שלא תהיה רגיש משום דבר ומשום ברִיָּה שבעולם, כי מה יעשה לך אדם?! ואם תחזק ידיעות אלו בלבך ובדעתך, ותחזר עליהם תמיד, על-ידי-זה תתרפא ממחלת הרגישות.

ז.

צריך שתדע, אהובי, אחי היקר, כי הרגישות של האדם מתחלת מקטנותו, יש ילדים שנעשים רגישים על-ידי קנאה שמקנאים בחברם, כי נדמה להם, כאלו לחברם יש יותר מהם וכו', וכאלו המלמד והמורה בהדר ובבית הספר נותן תשומת לב לחברם יותר ממנו, וזה מכניס בו רגישות, וככה הוא גדל עם אשמה בלבו, כאלו אינו שווה שום דבר וכו', וכאלו לא יצליח בחייו וכו', וכשגדל בצורה כזו, אזי הרגישות אוכלת אותו, והוא תמיד מקנא בזולתו, כי נדמה לו, שהוא מקבל יותר ממנו, ובאמת הכל הבל ורעות דוח, כי מי שיש לו רק קצת דעת, יודע, אשר לכל אחד ואחד יש נקדה מה שאין בחברו, ומה יעשה לו אדם?! ואם ירגיל את עצמו מקטנותו ומצעירותו לידע שיש בו

כחות עצומים מה שאין באחרים, על-ידי-זה יגדל ילד בריא, ויצליח בחייו, ואף פעם לא יהיה רגיש, ועל-פן מחיכים ההורים המלמד והמורה בבית בחדר ובבית ספר ללמד כל ילד וילדה, שיהיו עצמאים, ושלא יסתכלו על זלאתם, וזה עקר מעלת ההורים, המלמד והמורה בבית, בחדר ובבית ספר, שמלמדים את הילדים שיהיו עצמאים, ולא יקנאו בזלאתם, וצריכים לחנכם עוד מקטנותם, שהם שוים מאד, ויכולים לתרום הרבה לעולם וכו', לא כמו שיש הורים ומורים בבית, בבית ספר ובחדר, שדורכם להשפיל את הילדים, ולהראות להם, כאלו אינם שוים שום דבר, זה רק מכניס בילדים מדת אשמה, שהתוצאות מזה, שהם נעשים מאד מאד רגישים, וכל דבר קטן מעצבן אותם ומכניס אותם למתחים, ויגדלים בעלי מומין בנפשם, רחמנא לצלן; על-פן צריכים כל אבא ואמא, מלמד ומורה להגדיל, להרים ולהגביה את הילדים עוד מקטנותם, ולהכניס בהם אמון עצמי, שיהיו עצמאיים, וצריכים תמיד לשבחם ולפארם בעיניהם, וכל דבר קטן שעושים צריכים להגדיל ולהחשיב את זה מאד מאד, ועל-ידי-זה תצא מלבם מדת הקנאה על זלאתם, וכשיגדלו, אף פעם לא יהיו רגישים, ודבר זה מאד

מאד נחויץ בחנוך הבנים והבנות, שיגדלו בריאים, ויצליחו בכל עסקיהם עם זלתיים; וזכר כלל זה תמיד, למען לא תתחרט אחר כך.

ח.

צריך שתדע, אהובי, אחי היקר! כשזוג מתחתן, עקר ההצלחה בחיי הנשואין, הוא דיקא כשיש שתוף פעלה בין האיש והאשה, ואחד רוצה רק בטובת זלתי, ואינו חפץ לקבל חזרה שום דבר, רק רוצה בטובת השני, הינו האשה רוצה רק בטובת בעלה, ותמיד משבחת ומפארת אותו ומגדילה אותו, וכן האיש רוצה רק בטובת אשתו, ותמיד משבחה ומפארה ומגדילה, דיקא על-ידי-זה יבנו בית בריא, ואף פעם לא יהיו רגישים אחד מהשני, כי עקר הרגישות באה רק מפני, שאחד מצפה לטובת זלתי, הינו שרוצה לקבל משהו, ואז כשלא נותנים לו — כגון הבעל אינו מקבל תשומת לב מאשתו, והאשה אינה מקבלת תשומת לב מבעלה, על-ידי-זה נעשים תכף-ומיד רגישים, וכל דבר קטן שרק מגיבים זה לזה, נעשים רגישים, ותכף ומיד מתחילים להתקוטט, והבית נהפך לגיהנם ממש,

רחמנא לצלן, ועל-כן מי שרוצה לבנות את ביתו, שיתהפך לגן-עדן בזה העולם, ישתדל לא להיות רגיש — לא הוא ולא אשתו, רק יעזרו אחד לשני, ואפלו שֶהִבְעַל או האשה מגיבים על איזה דבר, שלא יקחו את זה אל לבם וכו', וכן לא יקחו את זה לעלבון פרטי, אז דיקא יצליחו בחייהם, ויבנו בית בריא, בית חם, בית מלא אהבה, כי הרגישות היא ההפוך מכל זה, כי תכף ומיד כשנדמה לבעל, שהאשה רוצה לצערו או לעשות נגד רצונו, וכן האשה חושבת, שֶהִבְעַל תמיד רוצה להרע לה, על-ידי-זה הורסים את הבית, וכל זה בא רק מחמת רגישות, ועל-כן על הבעל והאשה לידע, כי מדת הרגישות היא מחלה כמו שאר המחלות, וצריכים לעקר את זה מהלב, ואף פעם לא ירצו להתגדל אחד על זלתו, רק יהיו לעזר אחד לשני, ואז יצליחו בחייהם תמיד.

ט.

צריך שתדע, אהובי, אחי היקר, כי עקר הצלחת האדם ברוחניות ובגשמיות הוא כשיש לו אמון עצמי, ואינו צריך תשומת לב משום בריה שבעולם, ואז אף

פעם לא יהיה רגיש לשום דבר, כי להפוך מי שאין לו
 אמון עצמי, הוא תמיד מחפש תשומת לב מאחרים,
 וכשאינו מקבלו, על-ידי-זה נעשה רגיש, והרגישות
 הורגת אותו והורסת את חיינו לגמרי, על-כן ראה
 להרגיל את עצמך להיות תמיד משפיע לזולתך, ואל
 תצפה לשום תשלום וגמול משום ברך שבעולם, ואז
 אף פעם לא תהיה רגיש, ושום ברך שבעולם לא תוכל
 לשבר אותך ולהשפילך, כי להפוך — מי שהוא רגיש
 תמיד, הוא מוצא על מה להיות שבור, ונדמה לו כאלו
 כל אחד שונא אותו, וכל אחד רוצה רק להרע לו,
 והורס לעצמו את חיינו ברוחניות ובגשמיות; על-כן,
 אהובי, אחי היקר, ראה להרגיל את עצמך לא להתפעל
 משום ברך שבעולם, ואל תהיה סקרן לדעת מה
 שאחרים מדברים, ואפלו אתה יודע בודאות,
 שמדברים ממך, מה בכך? אתה תצחק מהם, ותראה
 להם שאינך מתפעל מהם כלל, ועל-ידי-זה תצליח
 מאד בחייהך וכל שונאיך יפלו תחתך, כי מי שהוא איש
 רגיש, אז שונאיו מצליחים לראות בכשלונותיו, ועל-
 ידי-זה הוא נשבר יותר ויותר; לכן ראה לחזק את
 לבך תמיד להיות משפיע, ולא מקבל, ואז לא תצטרך
 שום טובות מזולתך, וממילא לא תהיה רגיש כלל,
 ותהיה איש מצליח בחייהך.

י.

צריך שתדע, אהובי, אחי היקר, שבזה העולם, הטבע של כל אחד, שחושב שרק הוא רגיש, ועל-כן כשאחד מצער אותו או מדבר כנגדו, או עושה איזה פרוץ ותנועה משנה נגדו, אז הוא תקף ומיד נעשה רגיש ונשבר לגמרי, עד שיש בני אדם, שכל-כף שבורים מרב רגישות, שרוצים למות, רחמנא לצלן, ומרים להם החיים מאד, פי כל-כף נפגעים מכל דבר קטן שרק עושים להם, או מדברים עליהם, או מגיבים עליהם, ובאמת הם שוכחים, שגם זלתם רגישים, פי כל אחד בזה העולם הוא רגיש על הענין שלו, פי כל אחד יש לו חלשה מסימת, והוא רגיש בנקודת עצמו, ואם רק מצערים אותו, הוא כבר נעשה רגיש; ועל-כן אל תחשב שרק אתה רגיש, ורק אותך אסור לצער, ורק עליך אסור לדבר, ורק אליך אסור להסתכל בצורה משנה, ואתה שוכח שאותו דבר גם חברה רגיש באותו דבר, וכבר אמרו חכמינו הקדושים (שבת ל"א): דעלך סני, לחברה לא תעביד, מה שאתה לא רוצה שיעשו לך, אל תעשה לזלתך, ועל-כן אל תחשב, שרק אתה רגיש, גם חברה רגיש, ובזה העולם כל בריה

רגישה לדבר אחר, ועל-כן צריכים לקחת את זה
 בחשבון, ואז אף אחד לא יגע בזלתו, ולא ידקר אותו
 בדבוריו, כי כמו שאתה רגיש, גם הוא רגיש, וזכר כָּלֵל
 זה, כי תצטרך לזה כל ימי חייך.

יא.

צריך שתדע, אהובי, אחי היקר! אם אתה רוצה
 לחיות חיים טובים ונעימים, ערכים ומתקים בזה
 העולם, תוציא מלבך מדת הקנאה והשנאה על זלתיך,
 ואז על-ידי-זה אף פעם לא תהיה רגיש, כי מי שתמיד
 שמח וטוב לב, ומשתדל להכניס בלבו אהבה אל זלתיך,
 אז יתרחב לו לבו ודעתו, ונעשה עצמאי, וכבר אינו
 צריך טובות מזלתיך, אדרבה הוא משפיע לזלתיך, והוא
 תמיד מחיך לאחרים, ועוזר להם, ואז אין לו שום
 רגישות, כי שום ברִיָּה שבעולם לא תוכל להרע לו,
 מאחר שטבעו הוא טבע בריא — רק לעזר לזלתיך, ולא
 לצפות לתשלום וגמול בחזרה, ואז — כשתרגיל
 עצמך לילך בדרך זו, תהיה איש בריא ברוחניות
 ובגשמיות, ותמיד תצליח, ואף שיתרבו שונאיך יותר
 משערוך ראשך וכו', עם כל זאת על-ידי שתמיד

תחשב רק ממנו יתברך, ותדע שהוא יתברך מנהיג את עולמו בהשגחה נפלאה ונוראה מאד מאד, ושום ברירה לא יכולה לעשות לך הטוב והרע מבלעדי רצונו יתברך, אז אף פעם לא תהיה רגיש, ואף פעם לא תצטרך לטובות מזלתך, רק אדרבה אתה תשפיע לאחרים, ואז לא יהיה אצלך בכלל שום שמץ של רגישות, ועל-ידי-זה תצליח בחייה, ותעבר את העולם הזה בשלום ובהרחבת הדעת, ותרגיש חיי עולם הבא בעולם הזה; אשרי מי שמצית את כל זה ומתנהג בדרך זו, אז יהיה בריא בנפשו, ויהיה מצלח בחייו.

תם ונשלם, שבח לאל בורא עולם!