

קונטרס

צא מהדפאון

יחזק ויאמץ את כל בר ישראל, שייצא מהדפאון והמרירות
שלו, וישמח את עצמו בכל מיני אפנים שפעולם, ואז
יצליח בחייו, ויהיה לו מזל בחייו.

*

בנוי ומיסד על-פי דברי
רבנו הקדוש והנורא, אור הגנוז והצפון,
בוצינא קדישא עלאה, אדוננו, מורנו ורבנו,
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, פתובים ומאמרי חכמינו
הקדושים מגמרא ומדרשים וזהר הקדוש.

*

הובא לדפוס על-ידי
חסידי ברסלב
עיה"ק ירושלים תובב"א

מוֹהֲרָא"ש נ"י אָמַר, אֲשֶׁר הָעֲצָבוֹת
וְהַדְּפָאוֹן מְכַלִּים אֶת הָאָדָם לְגַמְרֵי, וְרַב
הַצָּרוֹת שֶׁבְּנֵי-אָדָם סוֹבְלִים, הֵם רַק מִחֲמַת
שְׁנַמְשָׁכִים אַחַר הָעֲצָבוֹת וְהַדְּפָאוֹן, וְרַבְּנוּ
ז"ל בָּא אֶל זֶה הָעוֹלָם לְעַקֵּר אֶת הַמַּדָּה
הַמְּגַנָּה הַזֹּאת שֶׁל עֲצָבוֹת וְדְפָאוֹן וַיֵּאוֹשׁ,
וּבְפִרוּשׁ גְּלַה לָנוּ, אֲשֶׁר אֵין שׁוֹם יֵאוֹשׁ
בְּעוֹלָם כָּלֵל, וְכֹל זְמַן שֶׁאָדָם חֵי בְּזֵה
הָעוֹלָם, יְכוּל לְתַקֵּן הַכֹּל, הָעֵקֶר תְּלוּי
בְּרִצּוֹן הַחֲזֵק שְׁלוֹ, אִם הָאָדָם מִתְּחִזֵּק
בְּרִצּוֹנוֹת וּבְכִסּוּפִים חֲזִיקִים, אֲזַי אֵין דְּבַר
בְּעוֹלָם שֶׁלֹּא יִגִיעַ אֵלָיו.

(אמרי מוהרא"ש, חלק ב', סימן תקד)

קונטרס

צא מהדפאון

א.

בְּנֵי! רְאֵה לְחִזּוּק אֶת עֲצֻמָּךְ בְּכֹל מִינֵי אַפְנִים שְׁבַעוּלָם, וְאֵל תִּמְשֹׁךְ אֶת עֲצֻמָּךְ אֶל הַצֶּעֶר, כִּי כָּל הַנִּמְשָׁךְ אַחֵר הַצֶּעֶר, הַצֶּעֶר נִמְשָׁךְ אַחֲרָיו, וְעַל-כֵּן בְּזֵה שְׂאֵתָה שְׂרוּי בְּדִפְאוֹן, לֹא יוֹעִיל לָךְ שׁוֹם דְּבָר, אֲדַרְבֵּה תִסְתַּבֵּךְ יוֹתֵר וְיוֹתֵר, כִּי הַדִּפְאוֹן אֵינְנוּ פְתָרוֹן לְבָעִיּוֹת, אֲדַרְבֵּה, אָדָם צָרִיךְ לַעֲשׂוֹת כָּל מִינֵי פְעֻלוֹת שְׁבַעוּלָם לְצֵאת מֵהַדִּפְאוֹן, וּבִבְאֻמַּת זֶה תִּלּוּי בִּידִיד, אִם תִּקַּח אֶת עֲצֻמָּךְ בִּידִיד אַחַת וּלְתַמִּיד, וְתֹאמַר לַעֲצֻמָּךְ: מֵהֲרַגַע הַזֶּה אֲנִי הוֹלֵךְ לְהַשְׁתַּנּוֹת, זֶה כְּבָר יוֹעִיל לָךְ הֲרַבָּה לְצֵאת מֵהַדִּפְאוֹן, כִּי קֹדֶם צָרִיךְ הָאָדָם לְהִיּוֹת מוֹכֵן לְצֵאת מֵהַדִּפְאוֹן, כִּי אִם לֹא תִקַּח אֶת עֲצֻמָּךְ בִּידִיד, וְלֹא תִרְצֶה לְצֵאת מֵהַדִּפְאוֹן, אַף אֶחָד בְּעוֹלָם לֹא יוּכַל

להוציא אותך מהדפאון, ויזכר פי אם תהיה בדפאון, אתה לא עושה רע לאף אחד בעולם, רק לעצמך לבד, כי את אף אחד לא מעניין אם אתה בדפאון אם לאו; ועל-כן, בני, ראה להיות חכם, ותקח את עצמך בידיך, ותצא מהדפאון, ואם תכניס בדעתך דבורים אלו, שאתה רוצה לצאת מהדפאון, ואין לך מי שיכול לעזור לך, רק אתה בעצמך, אז באמת תצא מהדפאון, ובזה תלוייה ישועתך, ואם היו בני-אדם יודעים דבר זה, שישועתם תלוייה רק בידם, אז אף פעם לא היו להם בעיות, כי כל הבעיות ובפרט הדפאון הן פשאדם מתחיל להדרדר ולפל לתהום, כי נדמה לו, כאלו הוא לא מקבל בחברה, וכאלו לא צריכים אותו, וכאלו הוא לא יצליח, והראיה, שאף אחד לא רוצה לעזור לו, ובאמת זו טעות חמורה, כי כל אחד יש לו הבעיות והצרות והיסורים שלו, ולאף אחד לא אכפת מהצרות של השני, ועל-כן מה ולמה לך להסתכל מה שאחרים אומרים או מגיבים עליך, אתה תקח את עצמך בידיך, ותצא מהדפאון, ואל זה תזכה רק אם תהיה לך אמונה שלמה בהקדוש-ברוך-הוא, ותדע כי הקדוש-ברוך-הוא מלא כל הארץ כבודו, והוא מחיה וממהה ומקים את כל הבריאה כלה, והוא ברא אותה, ורק הוא יכול להוציא אותך, אם רק תחזר אליו ותברך בתשובה אמיתית,

בַּתְּשׁוּבָה שְׁלֵמָה, אִז תִּזְכֶּה בְּאַמֶּת אַחַת וּלְתַמִּיד לְצֵאת
 מֵהַדְּפֹאֹן שְׁלֵךְ; וְעַל-כֵּן, אֶהוּבִי, בְּנֵי הַיְקָר, רְאֵה לְהַכְנִיס
 בְּדַעְתְּךָ דְּבוּרִים אֵלָיו, וְתַתִּישׁב עֲצֻמָּךְ הַיֵּטֵב הַיֵּטֵב מָה
 אֶתְּךָ, וּמָה תִּהְיֶה הַתְּכָלִית עִמָּךְ, הָאֵם כִּדָּאֵי כִּכָּה לְחֵיוֹת
 אֶת הַחַיִּים?! הָאֵם כִּדָּאֵי לְבָלוֹת אֶת יְמִיךָ בְּמִרְיוֹת
 וּבְדִפְאוֹן, לְהֵיוֹת בְּחֻדְרֵי סְגוּר וּמְסֻגָּר בּוֹדֵד וּמְבֻדָּד, בְּלֹא
 שְׂתִתְּהִי לְךָ שְׂיָכוֹת עִם אֵף אֶחָד?! הָאֵם זֶה נִקְרָא
 חַיִּים?! עַל-כֵּן רְאֵה לְהַכְנִיס בְּךָ אֲמוּנָה פְּשׁוּטָה בּוֹ
 יִתְבָּרֵךְ, וְתִדַּע שֶׁהוּא יִתְבָּרֵךְ אָב הַרְחֻמָּן, וְאַפְלוֹ שְׂכָכָר
 עֲשִׂיתָ מָה שְׁעָשִׂיתָ, עֲדִין הוּא מִתְנַהֵג אֶתְּךָ בְּרַחֲמָנוּת,
 וְעֲדִין רוֹצֵה בְּטוֹבְתְּךָ, וְרַק מְצַפֶּה שֶׁתֵּשׁוּב אֵלָיו; וְלִכֵּן
 רְאֵה, אֶהוּבִי, בְּנֵי הַיְקָר, בְּרַגְעַ זֶה לְבָרוּחַ לְמָקוֹם פְּנוּי,
 שְׂאִין שֵׁם בְּנֵי-אָדָם, וְתַתְּחִיל לְדַבֵּר אֵלָיו יִתְבָּרֵךְ, וְתִסְפֹּר
 לְפָנָיו יִתְבָּרֵךְ אֶת כָּל לִבְךָ, וְכָל מָה שְׂמַעִיק לְךָ, וְתִשְׁפֹּךְ
 אֶת כָּל נַפְשְׁךָ בְּפִרְטֵי פִרְטֵיוֹת, וְתִדַּע שֶׁהוּא יִתְבָּרֵךְ שׁוֹמֵעַ
 כָּל דְּבוּר וְדְבוּר שֶׁאַתָּה מְדַבֵּר, וְאַף שְׂבַתְּחִלָּה יִהְיֶה נִדְמָה
 לְךָ, שְׂאִין מִי שְׂשׁוֹמֵעַ אוֹתְךָ, כְּאֵלֹו אַתָּה מְדַבֵּר אֶל הַקִּיר
 וְכוּ', כָּל זֶה בָּא מִבְּלָבוֹל דַּעְתְּךָ, וּמִחֲסָרוֹן אֲמוּנָה שְׂיֵשׁ
 בְּךָ, מֵרַב מְרִירוֹת וְעֲצָבוֹת וְכַעַס וְקִפְדוֹת וְרִצְיָחָה שְׂנַכְנָסוּ
 בְּךָ, וְאַתָּה מְלֹא קִשְׁיוֹת וְסִפְקוֹת וְטַעֲנוֹת עֲלִיו יִתְבָּרֵךְ,
 וְעַל-כֵּן יִקַּח לְךָ זְמַן עַד שֶׁתִּבְיִן וְתִשְׁכִּיל אֶת הָאֲמֶת
 שֶׁהוּא יִתְבָּרֵךְ מְחִיָּה וּמְהִיָּה וּמְקִיָּים אֶת כָּל הַבְּרִיאָה

כָּלָה, וְכָל דְּבוּר וְדְבוּר שְׁאַתָּה מְדַבֵּר אֵלָיו יִתְבָּרֵךְ נִשְׁמָע וְנִתְקַבֵּל, וְאִז אִם תַּעֲשֶׂה זֹאת, אֶהוּבִי, בְּנִי, לְדַבֵּר וּלְסַפֵּר לְפָנָיו יִתְבָּרֵךְ אֶת כָּל לִבִּי, וְכָל מֵה שְׁעוֹבֵר עָלַיָּךְ, תִּהְיֶה בְּטוֹחַ שְׂתִצֵּא מֵהַדְּפֹאוֹן, וְתִשְׁתַּנֶּה לְגַמְרֵי מֵהַהֶפֶךְ אֶל הַהֶפֶךְ, מִחֲשֵׁךְ וְאֶפְלָה לְאוֹר גְּדוֹל, מְמַרְיוֹת וְעֲצָבוֹת וְדְפֹאוֹן אֶל שְׂמִחָה וְשִׂשׂוֹן וְעֲלִיזוֹת, וְתִהְיֶה שֵׁשׁ וְשִׂמְחָה וּמִתְעַנֵּג בְּחַיִּים.

ב.

בְּנִי! רְאֵה לְחִזּוֹק אֶת עֲצָמְךָ בְּכָל מִינֵי אֶפְנִים שְׁבָעוּלָם, וְתִזְכֹּר הֵיטֵב אֲשֶׁר אֵין לְךָ בְּזֶה הָעוֹלָם אֶף אֶחָד שְׂיָכוֹל לַעְזוֹר לְךָ, כִּי אִם אַתָּה בְּעֲצָמְךָ, כִּי אִם אַתָּה לֹא תִרְצֶה לַעְזוֹר לַעֲצָמְךָ, אֶף בְּרִיָּה שְׁבָעוּלָם לֹא תוּכַל לַעְזוֹר לְךָ, כִּי הַהִכָּרַח לְאָדָם שְׂיִקַּח אֶת עֲצָמוֹ בְּיָדָיו אִם הוּא רוֹצֵה לְהַעְזוֹר, לֹא-כֵן אִם מִזְנִיחַ אֶת עֲצָמוֹ וּמֵיֵאֵשׁ אֶת עֲצָמוֹ, וּכְבָר לֹא אִכְפַּת לוֹ שׁוֹם דְּבָר, אֲזִי לֹא יוֹעִיל לוֹ שׁוֹם רוּפֵא שְׁבָעוּלָם; וְעַל-כֵּן אֲשַׁאל אוֹתְךָ, אֶהוּבִי, בְּנִי הַיְקָר, מֵהַטַּעַם לְחַיִּים שְׁלֶךְ, שְׂאַתָּה כָּל-כֶּף מְדַכָּא בְּיִסּוּרִים וְהַמְצָפוֹן הוֹרֵס אוֹתְךָ, וְאַתָּה מְלֵא מְרִירוֹת וְדְכָאוֹנוֹת, וְנִמְאָסִים לְךָ הַחַיִּים, עַד שְׂאַתָּה מְבַקֵּשׁ אֶת מוֹתְךָ, וְאַתָּה צוֹעֵק: טוֹב הַמּוֹת מֵהַחַיִּים, הֵאֵם אֵינְךָ יוֹדֵעַ, כִּי דְבָר זֶה לֹא תְלוּי בְּיָדְךָ, כִּי נִשְׁלַחַת לְזֶה הָעוֹלָם

אָל אַיזוּ מְשִׁימָה וְאָל אַיזוּ שְׁלִיחוֹת, וְעַל-כֵּן אַף שְׁאַתָּה
מִבְּקֵשׁ אֶת מוֹתֶךָ מֵרַב דְּפֹאֹן וְעֶצְבוֹן שְׁסָבְבוּ אוֹתְךָ, הָאִם
אֵינְךָ יוֹדֵעַ שְׁלֹא יַעֲזוֹר לְךָ שׁוֹם דְּבָר, וְהֵהָרַח לְךָ לְחַיּוֹת,
וְכָל זְמַן שְׁנַגְזוֹר עָלֶיךָ לְחַיּוֹת תַּחֲיָה מִמִּילָא, וְעַל-כֵּן מַה
וְלָמָּה לְהַיּוֹת כָּל-כָּף בְּמַרְירוֹת, וְלָמָּה לְךָ לְחַיּוֹת אֶת
חַיֶּיךָ כָּל-כָּף בְּעֶצְבוֹת, וְלְהַיּוֹת סְגוּר בְּעֶצְמָךָ? ! יוֹתֵר
טוֹב לְךָ לְהִסְתַּכֵּל עַל הַטּוֹב שְׁבַחֲיִים, וְעַקֵּר הַטּוֹב הוּא
הַקְּדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא, כִּי הוּא בְּאֵמֶת אוֹהֵב אוֹתְךָ, וְהוּא
בְּאֵמֶת רוֹצֵה לַעֲזוֹר לְךָ, אֶךְ אַתָּה מֵרַב צְרוּתֶיךָ וַיִּסּוּרֶיךָ
וּבְלִבוֹלֶיךָ שְׁעוֹבָרִים עָלֶיךָ, גְּדָמָה לְךָ כְּאֵלוֹ, חַס וְשָׁלוֹם,
הַקְּדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא בְּכַעַס וּבְקִפְדוּת עָלֶיךָ, וּכְאֵלוֹ הוּא
נוֹקֵם בְּךָ, אֲשֶׁר בְּאֵמֶת לֹא-כֵן הוּא, כִּי הוּא יִתְבָּרֵךְ אָב
הַרְחֵמֵן וְרוֹצֵה לְהִיטִיב לְךָ, וְרוֹצֵה לַעֲזוֹר לְךָ, אִם רַק תִּקַּח
אֶת עֲצֻמָּךְ בְּיַדֶּיךָ, וְתַחֲזוֹר אֵלָיו יִתְבָּרֵךְ וְתִשׁוּב בְּתִשׁוּבָה
אַמְתִּית, וְאִז תִּרְאֶה אִיךָ שִׁישְׁתַּנֶּה כָּל מַצְבֶּךָ; לְזֹאת רְאֵה
אַהוּבִי, בְּנֵי הַיֶּקֶר! וּבְרַח לְךָ הַרְגַע הַזֶּה מֵהִכֵּן שְׁאַתָּה
נִמְצָא, וְתַתְּחִיל לְדַבֵּר עִמוֹ יִתְבָּרֵךְ בְּלִשׁוֹן שְׁאַתָּה רְגִיל
בָּהּ, וְתִסְפֹּר לְפָנָיו יִתְבָּרֵךְ אֶת כָּל אֲשֶׁר עִם לְבָבְךָ, וְכָל
מַה שְׁמַעִיק לְךָ בְּפִרְטֵי פִרְטֵי תִסְפֹּר לוֹ יִתְבָּרֵךְ, כְּמוֹ
שְׁאַתָּה מְדַבֵּר עִם בֶּשֶׁר וְדָם פָּנִים אֶל פָּנִים, כִּי בְּאֵמֶת אֵין
שׁוֹם מְצִיאוֹת בְּלַעֲדָיו יִתְבָּרֵךְ כָּלֵל, וְהוּא יִתְבָּרֵךְ מְחִיָּה
וּמְהוּה וּמְקַיִם אֶת כָּל הַבְּרִיאָה כְּלָהּ, וְדוּמָם, צוּמָח,

חי, מדבר, הם עצם עצמיות חיות אלקותו יתברך והכל בהתלבשות הזו כמו שאתה רואה לפני מראה עיניך, כי הכל — אלקות ואלקות — הכל, ועל-כן אם אתה רוצה לצאת מהצרות שלך, מהדכאונות שלך והיסורים והבלבולים וההרפתקאות שלך ראה, אהובי, בני היקר, לקחת את עצמך בידיך אחת ולתמיד, ותאמר לעצמך: מספיק סבלתי, מספיק אני במרירות מספיק אני בדכאונות עכשו אני רוצה לצאת מהדכאון שנפלטתי ונמשכתי לשם, ואם תאמר לעצמך דבורים אלו, ותקח את עצמך בידיך, ותחזר אליו יתברך, ותתחיל לדבר אליו יתברך כאשר ידבר איש עם רעהו, אז תראה איך שכל מצבך ישתנה, העקר ראה להשלים עמו יתברך, ותדע שהוא אב הרחמן, וממילא איך שלא יהיה, אתה צריך לשוב אליו יתברך בין בחיים ובין במיתה אתה מכרח לחזר אליו יתברך, ואפלו שנכנסו בך מחשבות של התאבדות, רחמנא לצלן, מחשבות של מי יודע מה וכו', רחמנא לישיזבן, עליך לדעת, כי סוף כל סוף ההכרח לך לשוב אליו יתברך פי הנשמה עולה אל על למעלה אליו יתברך, ועל-כן מה ולמה לך לחיות כל-כך במרירות ובדכאונות בשעה שהכל תלוי בידיך, ראה להשלים עם מצבך ותחזר אליו יתברך ותתחיל לדבר עמו יתברך, ותספור לו את כל מה שמעיק לך, כי

רק הוא יתברך מבין אותך, ורק הוא יתברך יכול לעזור לך ואז אם תציית אותי בזה, תראה איך שתהיה לך רפואה שלמה, כי באמת הדכאונות הם מחלת עצבים, כי זה שאדם מסגר בעצמו ואינו רוצה לדבר עם אף אחד והוא שרוי במרירות עצומה, זה בא לו ממחלת עצבים, ועל-כן רפואתך תלויה בידיך, ולכן ראה לברח עכשו למקום פנוי, שאין שם בני-אדם ותשב ותדבר עמו יתברך, כאשר ידבר איש אל רעהו והבן אל אביו, ותרבה בדבורים אלה ואף שבתחלה יהיה קשה וכבד לך דבר זה, עם כל זאת אם תהיה חזק בעבודה הקדושה הזו, אז תראה איך שהקדוש-ברוך-הוא באמת יעזור לך, כי בזה שתדבר עמו יתברך יכנס בך בטחון עצמי, ותדע שגם אתה שוה משהו, ועל-ידי-זה לאט לאט תצא מעצמך ולא תתביש מבני-אדם, ועל-כן שמע בקולי אהובי, בני היקר, אם אתה רוצה לצאת מכל צרותיך, מהדכאונות והעצבים שלך, ראה להרגיל את עצמך לדבר אליו יתברך, ואז באמת תרגיש נעם, ערבות, זיו, ידידות חיות שכינת עזו יתברך.

ג.

בני! ראה להתחזק בכל מיני אפנים שבעולם להיות בשמחה, ועל אף צרותיך ויסוריך ומכאוביך

שְׁפֶל־כָּף כּוֹאֵב לָךְ, וְאַתָּה הָרוּס לְגַמְרֵי מְרֹב הַצָּרוֹת
וְהַהֲרַפְתָּקָאוֹת שֶׁכָּבַר עָבְרוּ עָלֶיךָ בְּחַיֵּיךָ, וְאַתָּה מִנַּח
בְּתוֹךְ עֲצָבוֹת וּמְרִירוֹת וּבְדַכְאֹן, עִם כָּל זֹאת בְּנִי, בְּנִי,
רְאֵה לְקַחַת אֶת עֲצָמְךָ בְּיַדֶּיךָ, וְתִדַּע כִּי אֵין מִי שְׁיַעֲזֹר לָךְ,
רַק אַתָּה בְּעֲצָמְךָ, וְאִם תֹּאמֶר לְעֲצָמְךָ כָּבֵר מִסְפִּיק עִם
הַדְּכָאוֹנוֹת, כָּבֵר מִסְפִּיק עִם הָעֲצָבוֹת וְהַמְרִירוֹת וְהַמָּרָה
שְׁחוּרָה, אֲזוּ תִרְאֶה אִיךָ שֶׁתִּשְׁתַּנֶּה לְטוֹבָה; לְזֹאת רְאֵה,
בְּנִי, לְקַחַת אֶת עֲצָמְךָ בְּיַדֶּיךָ אַחַת וּלְתַמִּיד, וְתִשְׁמַח אֶת
עֲצָמְךָ בְּכָל מִינֵי אֲפָנִים שֶׁבְּעוֹלָם, וְתִרְגֵּל אֶת עֲצָמְךָ
לְשִׁמְעַע כְּלֵי זְמַר, כִּי מַעֲלַת הַשׁוֹמֵעַ כְּלֵי זְמַר אֵין לְתֹאֵר
וְאֵין לְשַׁעַר כָּלָל, כִּי זֶה מַגְבִּיָּה אֶת הָרוּחַ שֶׁל הָאָדָם,
וּמְבַרֵּר אֶת הָרוּחַ טוֹבָה מִהָרוּחַ נֹכְאָה, עֲצָבוֹת רוּחַ, וְכָל
מֵה שֶׁתִּשְׁמַע יוֹתֵר כְּלֵי זְמַר תִּתְרַחֵב לָךְ דַּעְתְּךָ; וְעַל־כֵּן
רְאֵה, בְּנִי, לְקַחַת אֶת עֲצָמְךָ בְּיַדֶּיךָ, וְאֲזוּ תִרְאֶה אִיךָ
שֶׁתִּצָּא מִהַדְּכָאוֹנוֹת וְהַמְכָאוּבִים שֶׁלָּךְ, וְהַעוֹלָה עַל הַכָּל
רְאֵה לְבַטֵּחַ רַק בּוֹ יִתְבַרֵּךְ, וְתִדַּע כִּי הוּא יִתְבַרֵּךְ אָב
הַרְחָמִים, וּמוֹחֵל לְכָל בְּרִיּוֹתָיו, וְאֶפְלוּ שֶׁכָּבֵר עָשִׂיתָ מֵה
שֶׁעָשִׂיתָ, עֲדִין גְּדוּלָה רַחֲמָנוּתוֹ יִתְבַרֵּךְ כְּמוֹ שֶׁגְּדוּלָה;
וְעַל־כֵּן רְאֵה, אֶהוּבִי, בְּנִי הַיָּקָר, לְחֹזֵר אֵלָיו יִתְבַרֵּךְ, וְאֲזוּ
תִרְאֶה שֶׁיִּשְׁתַּנֶּה כָּל מַצְבְּךָ, הָעֵקֶר רְאֵה לְקַחַת אֶת עֲצָמְךָ
בְּיַדֶּיךָ, כִּי הַכָּל תְּלוּי רַק בְּיַדֶּיךָ.

ד.

בְּנֵי! עָלֶיךָ לְדַעַת, כִּי עָקַר הַדְּכָאוֹנוֹת שֶׁנִּכְנְסוּ בְּלֵב
הָאָדָם, וְהוּא מְלֵא מְרִירוֹת וְעֲצָבוֹת עַד שֶׁנִּכְנְסוֹת בּוֹ
מִחֲשָׁבוֹת שֶׁל הַתְּאֲבָדוֹת, רַחֲמָנָא לְצַלָן, הַכֹּל בָּא מִחֲמַת
בְּטוֹל זְמַן שֶׁמְבַטֵּל אֶת זְמַנּוֹ וּמִסְתּוֹכֵב רִיק, וְאִינוֹ עוֹשֶׂה
שׁוּם דְּבָר, כִּי מִי שֶׁהוּא תָּמִיד עָסוּק בְּאִיזָה עֵסֶק, אֵין לוֹ
זְמַן לְחַשֵּׁב כָּלֵל מְצָרוֹתָיו, אֲפֹלוּ מִי שֶׁסּוֹבֵל הַרְבֵּה צָרוֹת
וְיִסּוּרִים, וּמִסְבֵּב עִם עֲגָמַת נַפֶּשׁ וְחֲלִישׁוֹת הַדַּעַת, וְהוּא
מְבַהֵל וּמְבַלְבֵּל, אִם רַק הֵיךָ עָסוּק בְּאִיזָה עֵסֶק, עַד שֶׁלֹּא
הֵיךָ לוֹ זְמַן אֲפֹלוּ לְחַשֵּׁב מֵעֲצָמוֹ, הֵיךָ יוֹצֵא מֵהַדְּכָאוֹן;
וְעַל-כֵּן, בְּנֵי, אִם אַתָּה רוֹצֵה לְצֵאת מֵהַדְּכָאוֹן שְׁלָךְ,
רְאֵה לְהִיּוֹת עָסוּק בְּאִיזָה עֵסֶק, יִהְיֶה בְּפֹה שִׁיְהִיָּה, אֲבָל
אַתָּה מִכְרַח לְהִיּוֹת עָסוּק בְּאִיזָה עֵסֶק, וְתִשְׁתַּדֵּל לַעֲשׂוֹת
כָּל מִיָּנִי פְּעֻלוֹת שֶׁבְּעוֹלָם לֹא לִילָךְ בְּטֹל, כִּי הַבְּטָלָה
מְבִיאָה לִיָּדֶיךָ שְׁעָמוּם וְשִׁנְעוֹן, וְלִיָּדֶיךָ זְמָה וְנֹאֵף, אֲשֶׁר
דְּבַר זֶה הוֹרֵס אֶת הַחַיִּים לְגַמְרֵי, כִּי כָּל אֵלוֹ שֶׁנִּשְׁתַּגְּעוּ,
רַחֲמָנָא לְצַלָן, בָּא לָהֶם רַק מִחֲמַת שֶׁבְטָלוּ אֶת הַזְּמַן
וְהִלְכוּ בְּטָלִים וּמְבַטְלִים, וְזֶה סֵם הַמּוֹת לְחוֹלֵי הָעֲצָבִים
וְלְחוֹלֵי הַדְּכָאוֹן, וְעַל-כֵּן רְאֵה לְמִצָּא אִיזָה עֵסֶק שֶׁתְּהִיָּה
עָסוּק בָּזֶה, וְאִזּוֹ תִרְאֶה אֵיךְ שֶׁתִּפְטָר מִכָּל הַדְּכָאוֹנוֹת
וּמֵהַצָּעַר וְהַיִּסּוּרִים שְׁלָךְ, כִּי מִי שֶׁהוּא עָסוּק בְּאִיזָה

עסק, והוא טרוד באיזו טרדה, אין לו זמן אפלו לחשב מעצמו, וזכר כלל זה, כי תצטרף לו לימים הבאים.

ה.

בני! ראה לחזק את עצמך בכל מיני אפנים שבעולם לצאת מעצמך, ותדע כי בזה שאדם נכנס בתוך עצמו, והוא סגור בתוך עצמו, זוהי מחלה ככל המחלות, ואם לא מתרפאים ממנה, אזי המחלה יכולה להתפשט, חס ושלום, עד שיהיה כבר מאחר, בן הדבר עם המחלה הזאת של ההסתגרות, יכולים לפל בדפאון, והדפאון מביא את האדם לידי התאבדות, חס ושלום, על-כן תעשה כל מיני פעולות שבעולם תכף-ומיד לצאת מעצמך, ותשתדל לדבר עם זולתך, ותחפש לעצמך איזה חבר לדבר עמו בכל יום, וזה עקר הרפואה לצאת מהדפאון, ואל יהיה דבר זה קל בעיניך, כי בנפשך הוא, כי אם אתה לא תקח את עצמך בידך, אף אחד לא יוכל לעזור לך כלל, לזאת ראה תכף-ומיד לצאת ולחפש איזה חבר, ולדבר עמו, ואפלו לדבר בכל יום חמשה או עשרה רגעים, גם-כן טוב מאד, ומכל שכן שתוכל לדבר יותר עם זולתך, ותלך עמו לטייל, וכך תצא מעצמך, לא-כן אם תשאר סגור, זה יביא אותך למרירות כזו עד התאבדות, רחמנא לצלן;

על-כן, אהובי, בני, איעצך, ויהי אלקים עמך, שתשתדל לחפש חבר טוב לדבר עמו, אשר זה יסוד גדול בקיום האדם בגשמיות וברוחניות גם יחד, וחכמינו הקדושים הפליגו מאד במעלת האדם הזוכה לחבר טוב, עד שאמרו, שאין התורה נקנית אלא בחבורה (ברכות סג:), כי כשלומדים ביחד, אז מבררים את הענין היטב, ועל-כן צריכים חבר לדבר עמו ולהסביר לו את כל הענינים שלא מבין, וזה יוציא אותו מעצמו, שזה עקר התרופה לכל אלו שנפלו בדפאון, וכן אמרו (תענית כג.): או חברותא או מיתותא, האדם מכרח שיהיה לו חבר, כי אם לא, אז יש לו מות, כי כשאדם הוא לבד, מרים לו מאד החיים, עד שמתאש לגמרי, ונכנס בתוך עצמו וחי בעולם הדמיון, עד שהוא בא, רחמנא לצלן, אל יאוש, שמביא אותו להתאבדות, ועל-כן ראה, אהובי, בני, לצאת מעצמך, ותקנה לעצמך חבר טוב, וזה יעזר לך הרבה, וחכמינו הקדושים אמרו (אבות דרבי נתן, פ"ק ט'): וקנה לך חבר, וכיצד? מלמד שיקנה האדם חבר לעצמו, שיאכל עמו ויקרא עמו וישנה עמו וישן עמו ויגלה לו כל סתריו, כי בזה שאדם חי עם חבר ומתחלק עמו בידיעותיו והרגשותיו, הוא יוצא מעצמו לגמרי, ואל תחשב, אהובי, בני, שזה בא בנקל, כי בפרוש גלו לנו (שם, פ"ק ח'): לעולם יקנה אדם חבר לעצמו,

שִׁיקְרָא עֲמוּ, וְאִין חֶבֶר נִקְנָה אֶלָּא בְּדָמִים, וְאָמְרוּ (תְּנָא דְבִי אֵלֶיהּ וּרְבָה, פֶּרֶק טז): אִין חֶבֶר נִקְנָה אֶלָּא בְּקִשֵׁי קִשְׂיִים שְׂזָה בָּא מְאֹד קִשָּׁה, וּבְפֶרֶט מִי שְׂפִכְר נִכְנָס בְּעֶצְמוּ, וְהוּא שְׂרוּי בְּתוּף הַדְּפֹאוֹן, לוּ מְאֹד קִשָּׁה לְמִצְאָה חֶבֶר, וְעַל-כֵּן רָאָה, אֶהוּבִי, בְּנֵי הַיֶּקֶר, אִם אַתָּה רוּזָה לְהַתְרַפָּא, תְּחַבֵּר אֶת עֶצְמְךָ עִם חֶבֶר טוֹב וְעֲמוּ תְּדַבֵּר וְעֲמוּ תְּטִיל וְעֲמוּ תֹאכַל וְעֲמוּ תִהְיֶה בְּיַחַד, וְכֹךְ תִּזְכֶּה לְצֵאת מֵעֶצְמְךָ, וְתִהְיֶה לְךָ רְפוּאָה שְׁלֵמָה, וְזָכַר כָּלֵל זֶה, כִּי תִצְטַרֵּךְ אֶת זֶה לְיָמִים הַבָּאִים.

.ו.

בְּנֵי! רָאָה לְחִזְקָא אֶת עֶצְמְךָ בְּכָל מֵינֵי אֶפְנִים שְׂבַעוּלָם, וְאַל תִּמְשִׁיךְ אֶת עֶצְמְךָ אֶל הָעֲצָבוֹת וְאַל הַמְרִירוֹת, כִּי זֶה בּוֹדָאֵי לֹא יַעֲזֹר לְךָ אֲדַרְבֵּה יִזִּיק לְךָ, רָאָה אֵיךְ שְׂאִתָּה מִנַּח בְּמְרִירוֹת וּבְמָרָה שְׂחוּרָה זֶה יָמִים וְשָׁנִים, וּמָה פְּעֵלְתָּ עִם כָּל הַמְרִירוֹת שְׁלֵךְ, אֲדַרְבֵּה נַעֲשִׂיתָ יוֹתֵר חוּלָה, וְעַל-כֵּן רָאָה לַעֲשׂוֹת כָּל מֵינֵי פְּעֻלוֹת לְהִיּוֹת בְּשִׁמְחָה, וְתִשְׂמַח אֶת עֶצְמְךָ בְּכָל מֵינֵי אֶפְנִים שְׂבַעוּלָם, וְתִשְׁמַע כְּלֵי זָמֵר, וְזֶה יִגְבִּיָּה אֶת מַחֶךְ, וְיִכְנִיס בְּךָ תִּקְוָה אֵיךְ לָשׁוּב אֵלָיו יִתְבַּרֵּךְ, כִּי הָעֵקֶר הוּא שְׂמִיחָה, וְכָל מָה שְׂאָדָם שְׂמִיחַ יוֹתֵר, נִגְבְּהַת רוּחוֹ יוֹתֵר וְיוֹתֵר; אֲשֶׁרִי מִי שְׂמִיחַ אֶת עֶצְמוֹ בְּעִבּוּדַת הַשְׂמִיחָה. וְצָרִיךְ

שְׁתַּמְסֵר אֶת נַפְשְׁךָ לְהִיּוֹת תָּמִיד שְׂמֵחַ, וְאַף שְׂאֲנֵי יוֹדֵעַ
 שְׂקִשָּׁה וְכִבֵּד לְךָ מְאֹד לְהִיּוֹת בְּשִׂמְחָה, כִּי כָּל-כֹּף הַרְגֵּלְתָּ
 אֶת עֲצָמְךָ כְּבָר מִיָּמֵי נַעֲוִיךָ לְהִיּוֹת עָצוּב וּמְדַכָּא, עִם
 כָּל זֹאת אִם אַתָּה רוֹצֵה לְהִתְרַפֵּא, וְאִם אַתָּה רוֹצֵה
 לְקַחַת אֶת עֲצָמְךָ בְּיָדֶיךָ, רְאֵה לַעֲשׂוֹת כָּל מִיָּנֵי פְעֻלוֹת
 שְׂבָעוּלָם לְהִיּוֹת רַק שְׂמֵחַ, וְעַל-יְדֵי שִׂמְחָה תִּזְכֶּה לְצִיאַת
 מִכָּל צָרוֹתֶיךָ וּמִכָּל מְרִירוֹתֶיךָ, וְתִזְכֶּה לְרַפּוּאָה שְׁלֵמָה,
 וְזָכַר כָּלֵל זֶה, אֲשֶׁר עָקַר הִצְלָתְךָ, עָקַר רְפוּאָתְךָ, עָקַר
 יְשׁוּעָתְךָ תְּלוּיִים בְּיָדֶיךָ, אִם אַתָּה תִּקַּח אֶת עֲצָמְךָ בְּיָדֶיךָ
 וְתִהְיֶה שְׂמֵחַ וְטוֹב לָב, אֲזִי תִזְכֶּה לְצִיאַת מֵהַדְּפֹאֹן, וְאִם
 לֹא תִקַּבֵּל אֶת דְּבָרֵי אֱלֹהִים, רַק יִהְיֶה לְלַעַג וּלְקִלְס בְּעֵינֶיךָ,
 תִּדְעַ שְׂתִּשְׂאֵר בְּתוֹךְ צָרוֹתֶיךָ וְיִסּוּרֶיךָ, וּמִי יוֹדֵעַ לְמָה
 יִכּוּלִים לְהִבְיֵא אוֹתְךָ דְּבָרִים אֱלֹהִים, וְעַל-כֵּן אֵל יִהְיֶה
 נֶקֶל בְּעֵינֶיךָ דְּבוּרִים אֱלֹהִים, כִּי כָּל חַיִּיךָ תְּלוּיִים בְּזֶה,
 אִם אַתָּה תִּקַּח אֶת עֲצָמְךָ בְּיָדֶיךָ, וְתִשְׂמַח אֶת עֲצָמְךָ,
 וְתִשְׁמַע כְּלִי זִמְרָה בְּכָל יוֹם, וְתִצְאָ מֵעֲצָמְךָ, אֲזִי תִזְכֶּה
 בְּאַמֻּת לְצִיאַת מֵהַדְּפֹאֹן, אֲבָל אִם לֹא תִרְצֶה לְקַבֵּל אֶת
 הַדְּבָרִים הָאֵלֶּה, שׁוּם בֶּן אָדָם לֹא יוּכַל לַעְזֹר לְךָ, כִּי
 לְצִיאַת מֵהַדְּפֹאֹן זֶה תְּלוּי רַק בְּאָדָם בְּעֲצָמוֹ, כְּפִי שְׁלוּקַח
 אֶת עֲצָמוֹ בְּיָדָיו, וְאִם מְחַכֶּה שְׂאֵחַר יָבוֹא וַיַּעְזֹר לוֹ,
 אֲזִי הוּא מְסַכֵּן גְּדוּל, וַיִּשְׂאֵר בְּתוֹךְ הַמְּרִירוֹת וְהַמְּרָה
 שְׁחוּרָה שְׁלוֹ, וְזֶה יִכְנִיסוֹ בְּכָל מִיָּנֵי מַחְלוֹת וּחֲלָאִים,

עד ש'שכב תמיד במטה במרירות, ויפנס במחשבות של הבל ושל התאבדות, רחמנא לצלן, והחיים שלו יהיו תמיד חשוכים, לא-כן מי שלוקח את עצמו בידיו ואומר לעצמו: מספיק לשכב במטה, מספיק להיות במרירות ובדפאון, מספיק שתהיינה לי כבר טענות על אחרים, כבר הגיע הזמן שאקח את עצמי בידיו, ואצא מעצמי, ואהיה שמח, אם תאמר לעצמך דברים אלו, תזכה לצאת מהדפאון, ועקר הכל הוא רק לשמע כלי זמר, ולהיות שמח, ולהרגיל את עצמו לדבר עמו תברך, אשר כל דבור ודבור הוא הצלחה נצחית, כל דבור ודבור הוא כלי לקבל בו כל האורות הרוחניים; אשרי מי שמכניס דבורים אלו בתוך לבו, ואז בודאי יזכה לצאת מהדפאון, ולא יצטרך לשום עצות אחרות.

תם ונשלם, שבח לאל בורא עולם!