

## התגברות



מי שולט אצלי יותר? המח או הלב? מי מחליט בשבילי מה לעשות?  
איך לנהוג? איך להגיב?

בדרך כלל, קל לנו יותר להקשיב ללב שלנו, הוא פועל מתוך 'אינסטינקט'.  
אם אני מרגיש שמח / כועס / פגוע / מרוצה או שמתחשק לי משהו מסוים –  
באופן אוטומטי אפעל לפי הרגש או החשק שמתעורר בי.

ואז, קורה שמגיע השכל ואומר לי 'סטופ', תעצור! מה שאתה עושה עכשו זה לא דווקא הדבר הנכון.  
ואז מתחילה המלחמה. בין המח ללב.

מלחמה אמיתית, ממש כמו שמתאר אדמו"ר הזקן בפרק ט בתניא:

**וכמו ששני מלכים נלחמים על עיר אחת שכל אחד רוצה לכבשה ולמלוך עליה...**

מי ינצח במלחמה?

**ידעת שהנפש האלוקית נמצאת במח, והנפש הבהמית נמצאת בלב?**

**אם כן, למי אנחנו צריכים להקשיב? מי צריך לנצח במלחמה הפנימית שבתוכינו?**

**אם אנחנו רוצים לקיים את רצון ה', כמובן שנעשה על פי מה שהשכל –**

**מקום משכנו של הנפש האלוקית אומר לנו.**

אך האם זה בכלל אפשרי? הרי אמרנו שהלב פועל באופן אוטומטי. מייד.

האם יש לי את היכולת לעצור לרגע, להקשיב לשכל ואז להחליט מה נכון לעשות?

אדמו"ר הזקן מגלה לנו שכן...

**"כי המח שליט על הלב... בתולדתו וטבע יצירתו, שכן נוצר האדם בתולדתו, שכל אדם**

**יכול ברצונו שבמחו להתאפק ולמשול ברוח תאוותו שבליבו, שלא למלאות משאלות ליבו**

**במעשה דיבור ומחשבה, ולהסיח דעתו לגמרי מתאוות ליבו אל ההפך לגמרי."**

(תניא פרק י"ב)

המח שלי, באופן טבעי, הוא זה ששולט על הלב. כך נוצרתי. וממילא, אני מסוגל!

אם רק ארצה, אוכל להתאפק ולהתגבר בכל פעם שמתעורר בי רצון הפוך מרצון השכל ומרצון

הקב"ה.



למוח יש כוח לא רק לשלוט על הלב ולקבוע איזה רגשות ורצונות אני אוציא לפועל ומאילו אני אתעלם, אלא יש לו הכוח גם ליצור אצלי רגשות ורצונות טובים ולבטל לגמרי רגשות ורצונות בלתי רצויים.

**לדוגמא: אם אני רוצה מאוד לקרוא ספר עד שעה מאחרת בלילה, המוח יכול קודם כל, למנוע ממני לעשות זאת, למרות שממש מתחשק לי, אך הוא יכול גם לבטל את הרצון שלי לכך.**

איך יכול להיות? על-ידי התבוננות מתאימה. אם אני אתבונן בהפסד שיהיה לי מכך שאלך לישון מאוחר, זה יבטל לגמרי את הרצון שלי לכך. **כי למוח יש כוח לשליטה מוחלטת על הלב!**

סיפור -

**לפניכם סיפור הממחיש כיצד ניתן לנהוג בצורה נכונה ושקולה ולא למהר לפעול על פי הרגש, באופן של מח שליט על הלב:**

כשאדמו"ר הריי"צ רק הגיע לארצות הברית, ניגש אליו אחד החסידים וסיפר לו מעשה שנעשה באותה מדינה הרבה שנים קודם לכן. באותם ימים בארה"ב, כולם היו מחויבים לעבוד. אחת המשפחות היהודיות שהגיעו מאירופה עסקו בתפירת סלים וסלסלאות מקנים וקשים. הם היו צריכים בעונה מסויימת של השנה לאסוף את הקנים, להניח אותם על הגג לייבוש וכעבור זמן היו מכינים מהם סלים, מוכרים וכך הרוויחו את כספם. בוקר אחד, ילדי המשפחה מתעוררים ורואים את אימם עומדת על יד הדלת היה נראה שמשוהו קרה. כשניסו לשאול אותה אמרה ששום דבר לא קרה, ושלא יעירו את אבא. כעבור זמן האבא התעורר וראה שמשוהו לא בסדר, אך כששאל מה קרה, ניסתה אם המשפחה להתחמק, ולבסוף אמרה אמרה "גונבים לנו את הקנים!". אמר לה הבעל: "יתני לי לצאת, שנתפוס את הגנבים, לפחות נראה מי זה בכדי לפנות למשטרה. זו הרי הפרנסה שלנו לכל השנה!" אך האישה בשלה. בשום פנים ואופן לא נתנה לבעלה לצאת ולראות מי הגנב.

כעבור מספר שעות, ניגשה האישה לבעלה והסבירה את מעשיה: "ראיתי שגונבים לנו את הקנים, וכשהסתכלתי מי הגנב ראיתי שמדובר ביהודי מהקהילה שלנו שיש לו שתי בנות לחתן. ידעתי שאם הקהילה תדע שהאבא גנב, אף אחד לא ירצה לחתן את בנם עם משפחה כזו. אז נכון שאיבדנו את הפרנסה שלנו לשנה, אבל לאותן בנות זה כל החיים... לכן לא רציתי שתדע מיהו הגנב."

כך סיפר החסיד לאדמו"ר הריי"צ, בסיום הסיפור אמר אדמו"ר הריי"צ: "היום אנחנו חיים, בזכות מסירות הנפש של הזוג הזה למען יהודי אחר."

סיימם? עכמו אלהים מוזמין...