

השלטת כוחות הטוב בנפש

1 "רגזו ואל תחטאו אמרו בלבבכם על משכבכם וד' מו' סלה" (תהילים ד, ה')

2 גמרא ברכות ה. – קריאת שמע שעל המיטה

א"ר לוי בר חמא אמר ר' שמעון בן לקיש לעולם ירגיז אדם יצר טוב על יצר הרע שנא' [\(תהילים ד-ה\)](#) רגזו ואל תחטאו. אם נצחו מוטב ואם לאו יעסוק בתורה שנאמר אמרו *בלבבכם אם נצחו מוטב ואם לאו יקרא קריאת שמע שנאמר על משכבכם אם נצחו מוטב ואם לאו יזכור לו יום המיתה שנאמר ודומו סלה.

רש"י - ירגיז יצר טוב. שיעשה מלחמה עם יצר הרע:

ודומו סלה. יום הדומיה הוא יום המות שהוא דומיה עולמית:

3 עין אי"ה ברכות פרק א פסקה כד

הכוחות שבאדם הטובים והרעים, תכליתם להשתמש בהם בדרך הטובה
הכוחות שבאדם הטובים והרעים, תכליתם להשתמש בהם בדרך הטובה, ע"כ כוחות הרעים שמצד היצה"ר אין זה עצה טובה להחלישם ולמעטם, כי לפעמים יהיו נצרכים לתכלית טוב ולא יוכל להנות מטובם. ע"כ הטוב שבהדרכות הוא שיהיו הכוחות כולם במילואם וטובם, רק שהכוחות הטובים יהיו השליטים בנפש והרעים יהיו כפופים תחת ידם. כי באמת גם הרעות טובות הנה, בשמרם את גבולם.

שלב א פעולת התגברות

והנה מצד טבע האדם הכוחות הרעים המה נעורים ומוכנים לפעולה יותר מהכוחות הטובים. ע"כ ירגיז אדם יצה"ט לעורר הכוחות הטובים שיהיו מוכנים לפעולה ושליטים על הכוחות הרעים. וכ"ז יתכן באדם שההרגש המוסרי יפה בו, ומרגיש מעצמו כל הדרכים הטובים.

שלב ב ברור תורני מעורר לטוב

אבל מי שנפשו לא נטהרה כ"כ, אינו מרגיש יופי הדרכים הטובים, עד שיקבלם מהתורה והלימוד, ע"כ יעסוק בתורה, פירוש בתורת אותם הדרכים הטובים שצריך להגבירם בנפשו. דעל עסק התורה בכללה אי"צ לאזהרה זו, שהוא מוזהר ועומד ע"ז. והנה ע"י הידיעה יקנה כח ההתעוררות לכסוף אל הדרכים הטובים.**

שלב ג התעוררות רגשית אל הטוב

אבל אם נפשו עופלה כ"כ, שאין הידיעה מספקת לעורר כוחות הטובים שבנפשו, אז צריך לעורר את כח ההרגש, שהוא עושה בנפש רושם יותר מן הידיעה. שסגולת ק"ש היא לעורר את ההרגש הטוב, שהוא מוסיף אומץ להשכל הטוב.

שלב ד החלשת הכוחות הרעים

וכל אלה הדרכים יכוננו רק להחזיק את הכוחות הטובים, אבל לא להחליש שום כח מכוחות הנפש. אלא שאם עכ"פ לא אזיל, אז ההכרח להשתמש במדה שהיא מחלשת את הכוחות הרעים, הבאים לעבור גבולם ע"י התגברות הדמיון הכוזב לחבב הנאות העוה"ז יותר מהראוי, ע"כ יזכיר לו יום המיתה, אבל אם אפשר להשתמש באופן המחזק את הכוחות הטובים, היא עצה יותר הגונה מהדרך שהיא להחליש הכוחות הרעים, כי בהחלש כוחות הנפש לא ימנע שיהי' זה הפסד גם לדברים הטובים.

*** הלכות איסורי ביאה - פרק יב', כא**

...גדולה מכל זאת אמרו, יפנה עצמו ומחשבתו לדברי תורה וירחיב דעתו בחכמה שאין מחשבת עריות מתגברת אלא בלב פנוי מן החכמה. ובחכמה הוא אומר אילת אהבים ויעלת חן דדיה ירווך בכל עת באהבתה תשגה תמיד

**** תלמוד בבלי - קידושין-דף ל - ב**

כך הקב"ה אמר להם לישראל בני בראתי יצר הרע ובראתי לו תורה תבלין ואם אתם עוסקים בתורה אין אתם נמסרים בידו

קבצים ב, רכד'**האדם נתון תמיד בסבך של חיים גופניים**

אין להתפעל ממה שהלב מושך לפעמים לאיזו תאוה או לאיזו מידה שאינה מהוגנת, ולהחליט בשביל כך שכל הופעה עליונה של חכמת קודש אינה הולמת לו. פתיות היא זו. האדם נתון תמיד בסבך של חיים גופניים, חכמת אלהים מקדשת את חייו, וגם מגדלת אותם. סוערים בלב לפעמים דמיונות ונטיות בלתי רצויים, שהם עומדים מוכנים להתבטל מפני הדר ד', המתגלה בנשמה בהדרת קודש.