

עולא ורב

חסדא הוּו קא אולי באורחא כי מפּו
 אפתחא דבי רב תנא בר תילאי נגד רב
 חסדא ואתנח אמר ליה עולא אמאי קא
 מתנחת ויהאמר רב אנחה שוכרת הצי
 גופו של אדם שנאמר וואחה בן אדם
 האנה בשברון מתנים ונו' ור' יוחנן אמר אף כל גופו של אדם שנאמר
 ויהיה כי יאמר אליך על מה אתה נאנה ואמרת אל שמועה [כי באה]
 ונמס כל לב ונו' א"ל היכי לא אתנה ביחא דהוּו בה שיתין אפייתא
 ביממא ושיתין אפייתא בליליא ואפיין לכל מאן דצריך ולא שקל ידא מן
 כיסא דסבר דילמא אתי עני בר טובים ואדמשו ליה לכיסא קא מנסף
 ותו הוּו פתיחין ליה ארבע בני לארבע רוחתא דעלמא וכל ההוּ עייל
 כפין נפיק כי שבע והוּו שדו ליה חמי ושערי בשני בצורת אבראי דכל
 מאן דכסיפא מילתא למשקל ביממא אתי ושקיל בליליא השתא נפל
 בתלא ולא אתנה אמר ליה הכי אמר ר' יוחנן מיום שחרב בית המקדש
 נגזרה גזירה על כתיהן של צדיקים שיחרבו שנאמר באוני ה' צבאות
 אם לא בתים רבים לשמה יהיו גדולים וטובים מאין יושב ואמר ר' יוחנן
 עתיד הקדוש ברוך הוא להחזיר לישובן שנאמר שיר המעלות לדוד
 הבוטחים ביי' כתר ציון מה הר ציון עתיד הקדוש ברוך הוא להחזירו
 לישובו אף כתיהן של צדיקים עתיד הקב"ה להחזיר לישובן

(ברכות 3 נח"ל)

אומץ הרוח היא מדה נחוצה

לאדם למטרת חייו הגשמיים והרוחניים. וכאשר המחשבות
 הנוגות עולות לפעמים על הלב ומדכאות את הרוח, יש אשר
 יחשב האדם שבהיותו נוטה לקול הגירוי של דכאות הרוח,
 בהוציאו אנחה מלבבו בזה יעביר את כח דכאות נפשו ממנו.
 אמנם זהו רק דמיון כוזב, כי אין קץ להמון הציורים שעל פיהם
 יכול דמיונו של אדם לצייר לו מחזות של תוגה ודכאות לב. ע"כ
 בהיותו מחזק את כח התוגה ודכאות הנפש ע"י הוציאו אל
 הפועל את האנחה, אז יוסיף כח הדמיון להתעולל בו, ויציב
 לפניו עוד חזיונות שונות של תוגה שיכבידו עליו אנחותיו. ע"כ
 העצה היעוצה בלשון חכמים מרפא היא התקוממות האדם
 באומץ רוח נגד המון רגשות התוגה הסוערים בקרבו. וכאשר
 באמת אין ראוי לאדם להתעצב כ"א להיות מגביר חילים לפעול
 אך טוב, והעצב נברא בתכונת הנפש רק להיות למעורר לסור
 ממוקשי רע שהם מדאיבים בהחלט, אבל לא לעשות ממנו קנין
 נפשי. אמנם עת וזמן לכל חפץ, עת ראוי להאדם שיתן להעלות
 רגשותיו אל מרום ההרגשה, גם בהעבירו נגד עיניו כל אשר
 עולל לנפשו ע"י עזבו אורח ד' הסלולה. אמנם בעת שימוש עם
 כח היגון ראוי שיהי' לו אז עסק עם הדעה השלמה, שאז תגביר
 פעולתה על הנפש לא רק באנחה כ"א בבכי תמרורים, והבכי
 יוסיף באמת לאמץ את הנפש ולהאיר את הרוח. ואחרי שעה של
 בכי והתרגשות מרירות נפש, יבאו ימי אורה וצהלית לב בהיות
 האדם מוצא לנפשו מנוחה מסבל עול הפרעות שבסדרי חייו,
 ומתקרב הוא בלב עד לאור ד' אשר רוחק ממנו. אבל האנחה
 היא מתפרצת ותוכל להתפרץ בכל עת, וביותר בעת הראוי
 לשימוש של לב אמיץ, ואינה גומרת ענין בחשבון ודעת עם
 עסקי המחשבות המדכאות, מזה ראוי להתרחק. והנה הפעולה
 של דכאות הנפש פועלת בדרך ישרה על הכלים הנפשיים
 שבגופו של אדם, המוח והלב והעצבים המתיחסים עליהם, ע"כ
 היא שוכרת בכח האשון הצי גופו של אדם. אמנם מי ישים גבול
 לכחות הגויה הנאחזים זה עם זה, והכוחות של האברים
 התחתיים שאין להם יחס עם סערת הרוחות, גם המה קשורים
 הם עם הכוחות החיוניים המתגלים בתוקף באברים שכחות
 הנפש פועלים עליהם בדרך ישרה. ע"כ משבירת הצי גופו של
 אדם בדרך מקורי, באה שבירת כל גופו של אדם בדרך
 תולדותי.

(עין איב ע"ה 300)