

## ניקיון יסודי אישי לקראת פסח:

"לפני 41 שנה ממש באלו השעות עזבתי את בית המדרש בדרכי לרמת הגולן ועימי אבנר יונה הי"ד. חברותא וידיד נפש.  
בעיצומו של היום הקדוש פרצה המלחמה.  
אבנר לא חזר.  
שעות ספורות לפני שעזבנו את הישיבה, נתן לי אבנר תמונה אותה צילם מספר חודשים קודם לכן.  
בתמונה אני רץ לאורך גדר המערכת בלבנון. על גב התמונה כתב הקדשה:  
"יעקב, מידי פעם עצור, הסתכל בתמונה ושאל את עצמך "לאן אני רץ בעצם?!" אבנר.  
לעיתים יש מילים המקבלות מלא הקשר ועומקן ועוצמת משמעותן רק כחלוף זמן ובפרספקטיבה הנכונה.  
היום אני יודע - זאת היתה צוואתו של אבנר."  
(הרב יעקב פיישר)



### ניקיון יסודי אישי

**חיפוש חמץ עצמי..**

**מה בתוכי צריך לבער?**

**איזה חמץ אני רוצה לזרוק מהר, ואיזה חמץ בהדרגה?**

**האם יש בי חמץ שיכול להפוך לכשר?**

יש כאן רשימה של תכונות ומידות, חכמים אומרים שלכל מידה יש סרגל, כאשר הקיצוניות לא טובה.

לדוגמה מידת הענווה, הקיצוניות שלה היא מידת הגאווה ומידת השפלות. איפה אנחנו? איפה היינו רוצים להיות?

צדק, דבקות באמת, צניעות, אופטימיות, נדיבות, כעס, גאווה, ענווה, חמדנות, עצלות, שנאה, נקימה, נטירה, טוב לב, אהבה, עצבות, צרות עין, יצריות, קנאה, שמחה, אומץ, תשוקת כבוד, דאגה וכו'.

כדאי לעבוד עם דף וכלי כתיבה באופן מסודר, כך שנוכל לבחון את התקדמותנו.

כדאי למקם את עצמנו בסרגלי המידות, אפילו רק במחשבה. מה זקוק לשיפור? איזה ואיך?

## אתר תנועת אריאל – מאגר הפעולות והצ'ופרים

בוא ניזכר רגע גם בדברים שצורמים לנו, מתי אנו לא מרגישים טוב עם עצמנו, מתי ההתנהגות שלנו צורמת לנו...  
לכתוב יעדים, מטרות.  
כעת כדאי לחשוב מה אנו רוצים "לבער", דברים שלא ניתנים לתיקון והכשרה אלא יש לזרקם במיידית...  
איך נעשה זאת? באופן מידי או הדרגתי? מהו הטיפול הנכון?  
לכתוב. לכתוב. לכתוב.  
עכשיו, בוא נעבור לדברים שזקוקים להכשרה. מהם? לאיזו הכשרה- לאן אנו רוצים להגיע?  
איך נגיע לשם? באופן מידי או הדרגתי? מה יעזור לנו להתמודד?

"אדון השמחה והחדווה  
אשר עוז וחדווה במקומך  
ואין עצבות לפניך כלל,  
עזרני והושיעני ברחמיך הרבים  
שאזכה לשמח את עצמי בכל עת תמיד  
ותלמדני דעת ודרך עצה תודיעני  
באופן שאזכה להתגבר ולהתחזק תמיד  
על היגון והאנחה והעצבות,  
להרחיקם מעלי ומעל גבולי  
לבלי להניח לכנוס, לאחוז וליגע בי כלל,  
חס ושלום,  
רק להתגבר בכל עוז  
להמשיך עלי שמחה וחדווה תמיד  
אגילה ואשמח בך  
ואזכה לחזק את עצמי  
בשמחה גדולה כל כך  
עד שתגיע השמחה לרגלי  
שאזכה לרקוד מחמת שמחה  
ואזכה לעסוק בתורה ולעשות כל המצוות  
בשמחה גדולה".  
(ר' נחמן מברסלב)

**ניקיון יסודי**

אלו כתמים אני יכול להסיר בקלות?

אלו כתמים בתוכי עקשנים יותר? מה אפשר לעשות?

באילו חומרים אפשר להשתמש לכל כתם?

מהם ה"כתמים"?

הלכלוכים שדבקו במהלך השנים, שמכסים את הנשמה הטהורה שלנו, צלם אלוקים...

מהם הלכלוכים שניתן להסיר בקלות יחסית? כיצד?

מהם הלכלוכים העקשניים? מה מונע מהם לרדת? מאיפה הם התחילו ומתי? ממה נגרמו?

מה "בנה" אותם במהלך השנים? מהו השורש שלהם...?

מה אפשר לעשות?

איך ניתן להסיר בכל זאת?

מהו התהליך ומהם שלביו?

באילו "חומרים" ניתן להשתמש? אילו חומרים יעזרו לנו לקום מנפילות, להמשיך

ולהתקדם...?

"אלי,

תן לי את השלווה

לקבל את הדברים

שאין ביכולתי לשנותם,

אומץ לשנות את הדברים

אשר ביכולתי לשנותם,

ואת התבונה להבדיל בין השניים".



לאחר שהסרתי כתם, עליי לנקות את עצמי:

להסיר אבק (מה זה אומר?)

להסיר לכלוך (מה זה אומר?)

ומה עוד...

מהו ה"אבק" שדבק בנו? האבק מדגיש את הזיעה שנצטברה במהלך השנים ואת קשיו הדרך.



אתר תנועת אריאל – מאגר הפעולות והצ'ופרים

מהו ה"לכלוך" שיש להסיר?  
כיצד השגרה משפיעה עלינו? מה מתיש אותנו כ"כ? מה מונע מאתנו להתקדם מעלה?  
מה אפשר לעשות?  
מה יעורר אותנו?  
מה יטהר אותנו?

למדני אלוהי

מילים: לאה גולדברג

"למדני אלוהי

ברך והתפלל

על סוד, עלה קמל

על נוגה פרי בשל

על החירות הזאת

לראות לחוש לנשום

לדעת לייחל להיכשל

למד את שפתותי

ברכה ושיר הלל

בהתחדש זמנך

עם בוקר ועם ליל

בהתחדש זמנך

עם בוקר ועם ליל

לבל יהיה יומי

היום כתמול שלשום

לבל יהיה עלי

עלי הרגל

לדעת לייחל

להיכשל להיכשל

למד את שפתותי..."

"מטרתה של התפילה היא  
להמריץ את המתפלל ליישם את עולם הערכים  
אותו הוא מזכיר בתפילתו במסגרת חיי המעשה  
אליהם הוא יכנס לאחר מכן.  
בכך מהווה התפילה את ההכנה ההכרחית והטובה ביותר  
לקראת עבודת ה' בפועל בחיים"  
(עפ"י הרש"ר הירש)



החיפוש והניקיון הינו חיצוני, בדברים שמבחוץ.. (איך אחרים רואים אותי?)  
אבל מה עם הדברים שבפנים..  
(איך אני רואה את עצמי?)

התדמית שלנו בעיני החברה חשובה, ללא ספק היא מעידה עלינו הרבה...  
אבל כיצד אנו רואים את עצמנו?  
אנו אוהבים את עצמנו?  
מעריכים את עצמנו?  
כיצד היינו מגדירים את עצמנו?  
איפה יש פער בין דעת החברה לדעתי?  
יש לדברים הללו ערך רב לדעתי.  
בהזדמנות אם תרצה אוכל בלנ"ד להרחיב מדוע כ"כ חשוב לאהוב את עצמנו, זהו הבסיס  
לכל.

מה גורם לפער בין דעת החברה לדעתי?  
האם זו מסיכה שיצרנו בכוונה, או שהיינו רוצים להסירה ולהתגלות?  
מה מונע מאיתנו לעשות זאת? מה גורם לנו לעשות זאת?  
מה יעזור לנו?

כשנפגשים שני אנשים  
נפגשים שישה למעשה  
כל אחד מהשניים כפי שנראה בעיני חברו  
כל אחד מהשניים כפי שהוא נראה בעיני עצמו  
וכל אחד מהשניים כפי שהוא באמת.



איזה ניקיון הייתי עושה בלב שלי?  
ואיזה: בידיים, בראש? ברגליים? בפה?  
באוזניים ועוד...

לכל איבר יש תפקיד.

נתחיל מהלב. מה אנו מרגישים? מהי השאיפה?

במה הידיים מתעסקות?

על מה הראש חושב?

לאן הרגליים מוליכות אותנו?

מה יוצא מהפה שלנו?

מה אנו שומעים?

מה היינו רוצים?...

מה יעזור?

שקט שרר בהיכל בית הכנסת המרכזי. כבוד הרב עמד על הבימה והחל לדבר, כשכולם מבינים את חשיבות

הדברים: "קיבלנו רשות לבנות את בית המקדש!"

תרועות שמחה, התפרצות של רגשות, דמעות אושר והתרגשות, בליל של קולות ממלא את ההיכל.

הרב דפק קלות על הסטנדר והשקט חזר. הרב שליט"א הוא אחד מגדולי הדור, ודבריו התקבלו במלוא החשיבות.

"קיבלנו רשות לבנות את בית המקדש" הגיע הזמן. יש רק תנאי אחד: עלינו גייס ביממה הקרובה סכום של מליון דולר לצורך הבניין."

"מליון דולר?" תוך 42 שעות?" מדובר בקהילה ענייה... הסכום האגדי הוא בגדר חלום! אבל, כשמדובר בדברים העומדים ברומו של עולם-נעלמים כל הספקות. בית המקדש! פסגת התקוות של כל היהודים בכל הדורות! התאבלנו על החורבן בימי בין המצרים, עינינו נפשתינו ביום תשעה באב- והנה התקבלו התפילות!"  
הגבאים, העסקנים וכלל הנוכחים נרתמו להצלחת המגבית החשובה, כששמחה עצומה ממלאה את ליבם.

**אתר תנועת אריאל – מאגר הפעולות והצ'ופרים**

פקסים בהולים החלו להישלח לארבע כנפות תבל, משלחות נכבדות יצאו מבוהלות ודחופות וסכומים נכבדים החלו להצטבר בביתו של הרב. אפילו יהודים פשוטים, קשוי יום, תרמו מעל ומעבר ליכולתם כדי להיות שותפים בבניין בית המקדש .

עוד לפני שהסתיימו 42 השעות- היו מליון הדולר בידי הרב .

החפץ חיים כותב, כי על ידי תיקון חטאי הדיבור נוכל לבנות את בית המקדש: "ובוודאי אילו היתה לנו רשות לזה, היה כל אחד מישראל רוצה להוציא מעות... לסייע לבנות בית לשם ה', ואם כן... שאין צורך להוציא מעות, וגם אין צריך לנסוע בעצמו לירושלים בשביל זה, רק לשמור פיו ולשונו שלא לפגמו... " אין צורך בגיוס כספים. בית המקדש יוכל להבנות בלי הסכום העצום של הדולרים.. כל שעלינו הוא להתחזק בשמירת הלשון !

אם היינו מוכנים לגייס סכומי עתק בשביל ביהמ"ק, לא נוכל להיזהר בשמירת הלשון כדי לבנות את חורבות ירושלים ?

בכל פעם שאנחנו מתגברים, בולמים את הפה ולא מספרים רכילות 'עסיסית', נמנעים מלהשיב לשכנה כעושה, עוצרים את

ה'לשון הרע' שכבר נמצא ממש ב'קצה הלשון'- אנו מוסיפים לבנה לבית המקדש.

" ריבונו של עולם, יהי רצון מלפניך, אל רחום וחנון, שתזכני היום ובכל יום לשמור פי ולשוני מלשון הרע ורכילות ומקבלתם, ואזהר מלדבר אפילו על איש יחדי, וכל שכן מלדבר על כלל ישראל או על חלק מהם. וכל שכן מלהתרעם על מידותיו של הקדוש ברוך הוא. ואזהר מלדבר דברי שקר, חנופה, ליצנות, מחלוקת, כעס, גאווה, אונאת דברים, הלבנת פנים, וכל דברים אסורים. וזכני שלא לדבר כי אם דבר הצריך לענייני גופי או נפשי. ושהיו כל מעשיי לשם שמיים. "

" כל רגע ורגע שאדם חוסם פיו מלדבר לשון הרע, זוכה לאור הגגוז שאין כל מלאך ובריה יכולים לשער..."  
(הגאון מוילנא)



עליי לדאוג לניקיון האישי שלי,  
אבל לשם כך רצוי להיות בסביבה נקייה,  
מה אעשה לשם כך?

## אתר תנועת אריאל – מאגר הפעולות והצ'ופרים

לא סתם נאמר "אמור לי מי חבריך ואומר לך מי אתה".  
השפעת החברה עלינו עצומה.  
אין צורך להסתגר ולהתבודד, אך את החברים הטובים, אלו שמייעצים לנו ומשפיעים על החלטותינו, כדאי לברור.  
יש מספר תכונות חשובות בחבר לדעתי.  
אחת מהן היא שיעלה אותך.  
לא צריך "לבחור" מישהו עם אישיות אי שם למעלה....  
אבל צריך לשים לב כיצד אנו מתנהגים ליד אנשים, במה אנו מושפעים.  
כיצד היינו רוצים למצוא את עצמנו?  
לפעמים הטיפול הוא בנו, לדעת לעמוד יותר על שלנו.  
לפעמים הטיפול הוא בבחירת המסגרת החברתית, לא בהכרח את החברים הכי טובים לדעתי, אלא את המסגרת שמשפיעה, לא תמיד המסגרת הקרובה אליי מבחינה נפשית היא זו שהכי משפיעה.  
כמה זמן אנו מקדישים לחברה מסוימת? מתי ובאילו מצבים? היכן?  
האם יש לסביבה חלק בהתקדמות הרוחנית שלי וביעדיי?

אשריך. בהצלחה.



האדם דומה לציפור. בכוחה של ציפור לדאות מעלה מעלה, אבל בתנאי שתניע את כנפיה ללא הרף. אם תפסיק מעופה לרגע, הרי היא צונחת ונופלת.



מי הם מנצחים?  
מנצחים לוקחים סיכונים.  
כמו כל אחד אחר, הם פוחדים להיכשל, אבל הם מסרבים להניח לפחד לשלוט בהם.  
מנצחים אינם נכנעים.  
כאשר החיים נעשים קשים, הם מחזיקים מעמד עד אשר המצב משתפר.  
מנצחים הם גמישים.



**אתר תנועת אריאל – מאגר הפעולות והצ'ופרים**

הם מבינים שיש יותר מדריך אחת והם מוכנים  
לנסות דרכים אחרות.  
מנצחים נופלים , אבל אינם נשארים למטה  
הם מסרבים בעקשנות לאפשר לנפילה למנוע מהם  
להמשיך לטפס.  
מנצחים אינם מאשימים את הגורל בכשלונות שלהם ולא את  
המזל בהצלחותיהם.  
מנצחים יודעים שהם אינם מושלמים.  
הם מכירים בחולשות שלהם,  
ומפיקים את המיטב בנקודות החוזק שלהם.  
מנצחים לוקחים אחריות על חייהם.  
מנצחים חושבים באופן חיובי.  
הם רואים את הטוב בכל דבר.  
את הרגיל , הם עושים למיוחד.  
מנצחים מאמינים בדרך בה בחרו ללכת.  
גם כאשר היא קשה,  
גם כאשר אחרים אינם רואים לאן היא מובילה.  
מנצחים הם סבלניים.  
הם יודעים שיעד השווה להשגה  
דורש מאמצים ונחישות.  
מנצחים הם אנשים כמוך,  
הם עושים את העולם מקום שיותר טוב לחיות בו.

**שיר האומץ/ ר. קיפלינג**

"אם תחשוב כי תיפול, כבר נפלת,  
אם תחיה בלי היסוס וניצלת  
אם תרצה לנצח, אך תאמר לא אוכל  
הן ברור שבחרת בקל שבקל.  
אם תאמר כי תאבד, הן תאבד בוודאי  
כי כל איש בעולם התוסס והחי  
הרוצה להגיע לתרועת ניצחון  
לא יגיע אליה בלי תרועת הרצון.  
והוא חוק עולמים לנמשל ולמושל

**אתר תנועת אריאל – מאגר הפעולות והצ'ופרים**

ופשוט הוא החוק, ואיתן מברזל  
החלט כי תוכל- רצונך אז מושל  
עליך יגן חוק איתן מברזל.  
מלחמות החיים לא תמיד מבקשות  
את האיש החזק בעל הכתפיים הנוקשות  
אם יתמיד, ינצח בכל,  
רק אותו האדם החושב כי יכול."



אנחנו צריכים להיות חזקים.  
פעם בשעת משבר, כשהרגשתי שהכל נשבר וקורס, נסעתי עם בעלי לראש הנקרה. ושם בין  
הנקרות, בתקופת סוף החורף, התנפצו הגלים על הסלעים בתנועות חזקות מאין כמותן,  
מכיוונים שונים, בזרמים ובצבעים גועשים. באותם רגעים הזדהיתי עם הגלים, רציתי להתחבר  
אליהם, לזרום איתם, להתנפץ איתם. ואז אמר לי בעלי: "עצרי רגע, אל תסתכלי על הגלים,  
אלא על הסלע שעליו הם מתנפצים. הסלע הזה ממשיך לעמוד איתן ואיננו משתנה. הוא  
עומד מחובר חזק למקום בו הוא נמצא".  
מתוך "המן הסלע הזה", הרבנית דינה הורביץ ז"ל

**כשהגלים מתחזקים, החזקים מתגלים.**



אתר תנועת אריאל – מאגר הפעולות והצ'ופרים