

נספח

מקורות מדברי רבותינו בשבחה של ההתבוננות ובנחיצותה

תהילים

נ, כג: "ושם דרך אראנו בישע אלוקים".

מצודת דוד שם: "ושם דרך - המשים דרכו, רוצה לומר שלא יעשה מעשיו בדרך מקרה והזדמנות, אבל **ישים עיניו וליבו על דרכו** להבין הטובה היא אם רעה".

גמרא

מועד קטן ה ע"א: "אריב"ל **כל השם אורחותיו זוכה ורואה בישועתו של הקדוש ברוך הוא**, שנאמר ושם דרך, אל תקרי ושם אלא ושם דרך אראנו בישע אלוקים".

בבא בתרא עח ע"ב: "א"ר שמואל בר נחמן א"ר יוחנן מאי דכתיב 'על כן יאמרו המושלים' וגו' (במדבר כא, כז)? 'המושלים' - אלו המושלים ביצרם; 'בואו חשבון' - **בואו ונחשב חשבוננו של עולם**, הפסד מצוה כנגד שכרה ושכר עבירה כנגד הפסדה; 'תבנה ותכונן' - אם אתה עושה כן, תבנה בעולם הזה ותכונן לעולם הבא".

זוהר הקדוש

פרשת וישב (קצא ע"א): "כד אזיל בר נש בכל יומא, בעי ליה לאסתמרא מחובוי. **בכל יומא ויומא כד אתי ליליא, בעי לאסתכלא ולמבדק בכל מה דעבד כל ההוא יומא**, בגין דייתוב מנייהו, ויסתכל בהו תדיר, בגין דייתוב

קמי מאריה. כמה דאת אמר 'וחטאתי נגדי תמיד' (תהילים נא, ה), בגין דייתוב מנייהו".

פירוש מתוק מדבש (עמ' קכז): "כשאדם הולך כל יום לדרכו, צריך לשמור את עצמו שלא ישל בעוונות. ועוד, **כל יום ויום כשבא הלילה, צריך להסתכל ולבדוק בכל מה שעשה כל אותו היום** כדי שישוב עליהם. ויסתכל ויתבונן בהם תמיד, כדי שישוב לפני קונו. כמו שאמר דוד המלך – וחטאתי נגדי תמיד, כדי שישוב עליהם".

פרשת קרח (קעח ע"א): "בכל ליליא וליליא, עד לא ישכב ועד לא נאים, **בעי בר נש למעבד חושבנא מעובדוי דעבד כל ההוא יומא**, ויתוב מנייהו, ויבעי עלייהו רחמי... ואלין אקרון מארי דחושבנא".

פירוש מתוק מדבש (עמ' רסג): "בכל לילה ולילה טרם שישכב וטרם שישן, **צריך האדם לעשות חשבון ממעשיו שעשה כל היום ההוא**, וישוב מהם, ויבקש עליהם רחמים, שהקב"ה ימחול לו... ואלו נקראים בעלי חשבון".

חובות הלבבות

שער חשבון הנפש א: "לענין מה הוא חשבון הנפש? הוא, **שיתן האדם אל ליבו עניני דתו ועניני העולם הזה בינו לבין שכלו**, כדי שידע בכך זכויותיו וחובותיו. וכבר ציווה אותנו השליח ע"ה בכך באומריו 'וידעת היום והשבות אל לבבך כי ה' הוא האלוקים' (דברים ד, לט). ואמר 'אל תהיו כסוס כפרד אין הבין' (תהילים לב, ט), ואמר במי שלא נתן את הדברים אל ליבו ולא עשה חשבון נפשו עליהם: 'ולא ישיב אל ליבו, ולא דעת ולא תבונה' (ישעיהו מד, יט)".

שם ה: "**החשבון חובה על כל אדם** כפי כח שכלו ויתרון הכרתו תמיד בכל

הרף עין אם אפשר לו, ועם רציפות נשימותיו... ולפיכך בהתאם לזה, אחי, **צריך אתה לנהוג בהתמדת החשבון** עם נפשך לשם יתרומם ויתהדר בשעות וברגעים... ולכן אל תתעלם מלעשות חשבונך בינך ובין בוראך על גודל טובתו עליך ושפע חסדיו עימך יום יום. ואם לא תתפנה מחשבתך לכך ביום – עשה זאת בלילה. ואם עבר עליך יום אחד – מלא החסר בשני...".

רמב"ם

שמונה פרקים ד (מהדורת הרב שילת): "וכאשר יהיה האדם שוקל **פעולותיו תמיד**, ומכוון לאמצען – יהיה במדרגה העליונה ממדרגות בני האדם, ובזה יתקרב אל ה' וישיג מה שאצלו, וזוהי השלימה שבדרכי העבודה. וכבר זכרו חכמים זה הענין, ואמרו עליו בזה הלשון: כל השם אורחותיו – זוכה ורואה בישועתו שלהקב"ה שנאמר, ושם דרך אראנו ביסע אלוהים, אל תקרי ושם דרך אלא ושם דרך, ושומה היא הערכה ואומדן".

רמב"ן

אגרת הרמב"ן: "ובעבור הענוה תעלה על לבך מידת היראה, כי תתן אל לבך תמיד, מאין באת ולאן אתה הולך... וכאשר תחשוב את כל אלה, תירא מבוראך ותשמר מן החטא... **ותפשפש במעשיך בבוקר ובערב**, ובזה יהיו כל ימיך בתשובה".

רבנו יונה מגירונדי

שערי תשובה א, העיקר האחד עשר: "**חיפוש דרכיו**... ויעשה כן לשלושה דברים – האחד, למען יזכור כל הדברים שחטא עליהם... והשלישי, כי אף על פי שהוא מקבל עליו לעזוב כל חטא, **צריך שידע הדברים אשר חטא עליהם** כדי לעשות בהם גדרים ולהישמר לנפשו מאוד...".

מדריך להתבוננות

שם ב, הדרך השישי: **"ויחפש דרכיו ומעלליו בכל יום**, יפקדם לבקרים, לרגעים יבחנום".

דרכי התשובה לרבנו יונה: "ותמיד יזהיר וירגיל עצמו על דבר התשובה. וזה הדרך שילך בה – בבוקר בעת הקיצו, **יחשוב בליבו כל דרכיו**, ויפשפש במעשיו, ולא יעוות כפי כוחו".

ספר החינוך

מצווה תרח³¹ (להידמות בדרכי השם יתברך הטובים והישרים): "דרך כלל שיבחר לו האדם בכל ענייניו ובכל מעשיו... הדרך הטובה והממוצעת, ולא יתרחק מן הקצוות לעולם. ועל כלל הזה אמרו ז"ל שיהא אדם שם דעותיו תמיד, כלומר **שיחשוב בענייניו לעשות אותם על דרך המיצוע והישר...** ונוהגת מצוה זו בכל מקום ובכל זמן בזכרים ונקבות. ועובר על זה ואינו משתדל להישיר דרכיו ולכבוש יצרו ולתקן מחשבותיו ומעשיו לאהבת הא-ל ולקיים המצווה הזו, ביטל עשה זה".

האריז"ל

שער רוח הקודש (יב ע"א): "בעת שכיבתו, יתן אל ליבו לזכור כל החטאים שחטא ביום ההוא בלבד, ויהיו כולם נגד עיניו אז, וישוב בתשובה אז מהם, ויתודה עליהם בפיו... ונלענ"ד ששמעתי ממורי ז"ל, שאין צריך שיזכור כל מה שעשה ביום ההוא, דאם כן אין לדבר סוף. אמנם כיון שטורח בדעתו, ונותן אל ליבו לזכור כל אשר יוכל לזכור ממה שחטא ביום ההוא, יספיק".

ראשית חכמה

שער הקדושה ז: "וסדר הלילה כך הוא, קודם שישכב **יבדוק במעשיו** במה

31 ובמהדורות שונות מצוה תריא.

שעשה ביום ההוא, ויכתוב מעשיו ברמזו לבל ישכחם, לקיים 'וחטאתי נגדי תמיד' (תהילים נא, ה). וכן כתוב בספר חסידים".

אור החיים הקדוש

דברים ד, לט: "זהו שציוונו משה רבינו – שכל אחד מאיתנו יפשפש בחטאיו וימשמש במעשיו שעשה באותו יום. ולכך נאמר 'וידעת היום', להורות שעלינו להשכיל ולידע את חשבון מעשינו דבר יום ביומו, שבה נוכל להרגיש במעשינו הרעים, ועל ידי זה נרחיקם מאיתנו בימים הבאים. ובנוסף על זאת, נדע על מה להתוודות, על השגגות ועל הזדונות. אבל זולת החשבון שבכל יום – לא נוכל לבדוק ולבחון את מעשינו, ובזה הם יתמידו בנו כל הימים, ואף יהיו יותר מקולקלים. וזהו שנאמר "וידעת היום והשבות אל לבבך", כי על ידי חשבון המעשים בכל יום ויום – נוכל להשיב את לבנו אל דרך האמת".

רמח"ל

מסילת ישרים ג (בחלקי הזהירות): "והנני רואה צורך לאדם שיהיה מדקדק ושוקל דרכיו דבר יום ביומו, כסוחרים הגדולים אשר יִפְלְסוּ תמיד כל עסקיהם למען לא יתקלקלו, ויקבע עיתים ושעות לזה, שלא יהיה משקלו עראי אלא בקביעות גדול, כי רב התולדה הוא. וחכמים ז"ל הורונו בפירוש צורך החשבון הזה, והוא מה שאמרו ז"ל: "על כן יאמרו המושלים בואו חשבון' (במדבר כא, כז), על כן יאמרו המושלים ביצרם בואו ונחשב חשבונו של עולם, הפסד מצוה כנגד שכרה, ושכר עבירה כנגד הפסדה" וכו' (בבא בתרא עח ע"ב)... ואמנם מה היא העצה שהם נותנים לנו? בואו חשבון, בואו ונחשב חשבונו של עולם, כי כבר הם ניסו וראו וידעו שזה לבדו הוא הדרך האמיתי להגיע האדם אל הטובה אשר הוא מבקש, ולא זולת

זה. כללו של דבר, צריך האדם להיות מתבונן בשכלו תמיד, בכל זמן ובזמן קבוע לו בהתבודדו, מה הוא הדרך האמיתית לפי חוק התורה שהאדם צריך לילך בו, ואחר כך יבוא להתבונן על מעשיו אם הם על הדרך הזה אם לא, כי על ידי זה **ודאי שיהיה לו נקל ליטהר מכל רע וליישר כל דרכיו.** וכמו שהכתוב אומר: 'פ'לס מעגל רגליך וכל דרכיך יכוננו' (משלי ד, כו). ואומר: 'נחפשה דרכינו ונחקורה ונשובה עד ה' (איכה ג, מ)''.

ספר דרך עץ חיים: "הנה על כן **חוב הוא מוטל על האדם לשים עצמו להתבונן,** כי אם אינו מתבונן ומחשב, הנה לא תבוא חכמה לבקש אותו, ונשאר בחושך בלא ידיעה, והולך בדרכי ההבל ובאפלה. וסוף דבר יתן דין וחשבון לפני ממהקב"ה על שלא נשתמש מן החכמה ומן הכח אשר הטביע בו לעשותו חול. זה ודאי פיתוי היצר, הסט"א, אשר ישתדל בכל עוז להפילו בזה ובבא, כי כבר ידע – אם נפל בזה מעט, נשאר לו לשוב ולהתקומם. כי ידיעת האמת מחזקת הנשמה ומרחקת ממנה היצר ודאי, ואין דבר מחליש הנשמה לפני היצר כחסרון הידיעה... הלא האדם רוב שנות ימיו עומד לחשוב חשבונות עסקיו, עסקי חיי שעה. ולמה לא ישים אל לבבו אפילו שעה אחת גם לזאת, לחשוב מחשבת ממנו – מה הוא, ולמה בא לעולם, או מה מבקש ממנו ממהקב"ה, ומה יהיה סוף כל עניניו. זאת היא התרופה היותר גדולה וחזקה שתוכל להמציא נגד היצר, והיא קלה ופעולתה גדולה, ופריה רב – **שיעמוד האדם בכל יום לפחות שעה אחת פנוי משאר כל המחשבות, לחשוב רק על הענין הזה** שאמרת... כלל הדברים – האדם שאינו חושב על זה, קשה לו מאוד מאוד להגיע אל השלמות. והאדם החושב על זה, קרוב אליה מאוד... אך הממעיט **לא ימעיט מלהיות לו קביעות זמן לפחות לשים אל ליבו אם מעט ואם הרבה,** כי אז יצליח את דרכיו ואז ישכיל".

החיד"א

מורה באצבע ה, הנהגות לחודש אלול: "טוב וישר שבכל לילה קודם שישן, **יפשפש ויחפש דרכיו ובמעשיו** באותו יום, ויתוודה וישוב, וכן יעשה מר"ח אלול ועד יו"כ. כי **היה צריך לעשות כן כל ימיו** בכל לילה כמעשה צדיקים קראו בשמותם מארי דחושבנא. ולפחות כן יעשה במ' הימים הנוראים הללו".

הגר"א מוילנא

אבן שלמה א, ג: "הרוצה לשוב מדרכו הרעה, **צריך לשקול מידותיו** במאזני צדק. כי מתחילה צריך להתבונן על מידותיו הרעות ולהכירם היטב, ולחנך את עצמו להטות כל מידה רעה אל קצה ההיפוך...".

פירוש הגר"א למשלי כד, לא: "אמרו: 'בן עזאי אומר השכם וצא הערב וצא כדי שלא תתרחק' (ברכות סב ע"א), ואף על גב שודאי הוא כפשוטו, מכל מקום מורה גם כן לנפשו – **שצריך גם כן לפנות אותה בכל יום** מעיפוש הדעות והמידות... **והכל** (=הגדרים והסייגים לשמירת התורה) **אינו מועיל למי שאינו מחטט אחריהם...** וזה שאמרו 'שלא תתרחק' מבוראך מרחק רב שלא תוכל להועיל".

שם כ, כד: "מה' מצעדי גבר, ואדם מה יבין דרכו'... והאדם מה צריך לעשות? אין צריך אלא ש'יבין דרכו' הצריך לו, וכאשר **ישכיל ויבין דרכו ויסקל המסילה ויתחיל לילך בה**, אז "מה' מצעדי גבר". וכמו שאמרו: "בא ליטהר מסייעין אותו" (שבת קד ע"א)".

המגיד ממזריטש

הנהגות י: "להיזהר מאוד להיות ממארי דחושבנא – **שיעשה בכל לילה קודם השכיבה חשבון על המעשים שעשה כל היום**. שאם ראה שעבר

מדריך להתבוננות

עבירה ח"ו, יתוודע תיכף ויבקש מחילה, ויקנוס את עצמו באיזה קנס ממון לצדקה".

רבי אלימלך מליזענסק

הנהגות האדם א: "צריך האדם להתחרט מאוד על עוונותיו ולהתבודד עצמו קודם אור היום... ויזכור את חטאתיו ועוונותיו ופשעיו..."
צעטיל קטן טז: "האדם לא נברא בעולם, רק לשבר את הטבע. לכן יזרו את עצמו לתקן מידותיו..."

נעם אלימלך, משפטים, ד"ה אם חבול תחבול: "העיקר התשובה שע"י זה יכוסו כל העבירות, לבדו – פירוש ילך בבדידות בזויות הבית וישים אל ליבו איך חטא לפני מלך מ"ה הקב"ה ויבכה בדמעות שליש על עוונותיו בחרטה גמורה ולקבל על עצמו שלא ישוב עוד לכסלה, וככה יעשה בכל יום תמיד. ובודאי בעזה"י הוא מכסה עוונות בזה".

נעם אלימלך מקץ, ד"ה ויראו האנשים: "דרך האנשים כשרים, שיראים וחרדים מחרדת יום פקודתם תמיד, ומעלים על זכרונם יום המיתה ועונש העוונות... ועי"ז הם תמיד בתשובה".

שם ראה, ד"ה ראה אנכי: "כל אדם צריך בכל עת ורגע לשמוע בעצמו ולעיין אם הוא יוצא ידי חובתו בעשיית מצוות ה', אם אין מתעורר בו ח"ו איזה דבר שאינו הגון... לכן צריך האדם להסתכל תמיד ולהשגיח על עצמו בכל עת, שזה יהיה ברכה לו ולזרעו עד עולם".

רבי מנחם נחום מצ'רנוביל

הנהגות י: "ושלא לשכב עד שיעשה חשבון על עוונותיו. ואם עבר ח"ו, יקנוס את עצמו קנס גדול, ויעשה גדר".

רבי לוי יצחק מברדיצ'ב

קדושת לוי פרקי אבות, נצבים, ד"ה במסכת ר"ה: "אחד שהוא ירא את בוראו ית"ש, ותמיד הוא מתבונן בדרכיו לדעת את הדרך ילך בה, ואת המעשה אשר יעשה, תמיד הוא שוקל מקודם האם הוא טוב וישר בעיני אלוקיו, ונמצא תמיד הוא מתבונן לידע את הדרך ה' הטוב לילך בו".

קדושת לוי ויגש, ד"ה או יבואר ויאסור: "שיעיין כל אדם בעינא פקחא על כל מעשיו, שלא ינהג מעשה בהמה ח"ו, רק במאזנים כל מעשיותיו, כדי שיוכל לבוא מזה רמיזא דחוכמתא לעבודתו יתברך... ונמצא לפי זה ראוי לכל אדם לשקול מעשיו בשכלו מקודם, ואז יעשה ויוכל. ואז גורם במעשיו הטובים להיות מרכבה לשכינה".

רבי נחמן ורבי נתן מברסלב

ליקוטי מוהר"ן טו: "על ידי משפט שהאדם שופט את עצמו, היינו מה שהאדם מתבודד בינו לבין קונו ומחשב דרכיו ומפשפש במעשיו ושופט ודן את עצמו על כל דבר ודבר שעושה, אם כך ראוי לו לעשות ולבלות ימיו חס ושלום במעשים כאלה, ושופט ודן את עצמו בעצמו. ועל ידי שהוא בעצמו שופט את עצמו, על ידי זה מבטל הדין שלמעלה שלא יבוא עליו. כי כשיש דין למטה אין דין למעלה".

לקוטי מוהר"ן תנינא י: "מה שהעולם רחוקים מה' יתברך ואינם מתקרבים אליו יתברך, הוא רק מחמת שאין להם ישוב הדעת, ואינם מיישבים את עצמם. והעיקר – להשתדל ליישב עצמו היטב, מה התכלית מכל התאוות ומכל ענייני העולם הזה... ואז בוודאי ישוב אל ה'".

שיחות הר"ן מז: "צריך לזה זכיה גדולה שיזכה לישוב עצמו שעה אחת ביום, ושיהיה לו חרטה על מה שצריכין להתחרט, כי לאו כל אחד זוכה ליישב הדעת איזה שעה ביום... על כן צריכים להתגבר לראות ליחיד לו

מדריך להתבוננות

פנאי ליישב עצמו היטב על כל מעשיו אשר הוא עושה בעולם...".

ליקוטי הלכות הל' הרשאה ג, ח: "ועל כן היו נוהגים ביום התענית לומר דברי כיבושין לעם ולעיין ולהשיגח ולתקן כל הקלקולים שבעיר ולחפש אם יש חס ושלום איזה חטאים ועוונות בעיר לתקנם... וכמו כן צריך כל אדם לעשות בעצמו בכל יום ויום".

חיי מוהר"ן תקפז: "שמעתי איך שאחד מבני הנעורים הקטנים היה שוכב בחדרו של רבנו ז"ל. פעם אחת, ניגש אל רבנו ז"ל, והתחיל לבכות לפניו באשר שרוצה להיות איש כשר. ורבנו ז"ל כבר היה שוכב על מיטתו. ועמד רבנו ז"ל, וישב על מיטתו והתחיל לדבר עימו. והורה לו הדרך בזה... וגם ציווה עליו שיהיה ממארי דחושבנא – היינו שבכל לילה קודם שישכב על מיטתו, יחשוב איך עבר עליו היום – אם למד והתפלל כראוי ביום זה, יודה לה' יתברך... ואם ח"ו לא למד והתפלל כראוי ביום העבר, יתוודה ויתחנן לפניו יתברך".

רבי צבי מזידיטשוב

סור מרע ועשה טוב, מעלה שמינית: "ויחשוב בכל לילה מה שעשה ביום ויתוודה, וזה נקרא בזוהר מארי דחושבנא".

משנה ברורה

סימן רלט ס"ק ט: "כתבו הספרים, שבלילה קודם השינה נכון לאדם שיפשפש במעשיו שעשה כל היום, ואם ימצא שעשה עבירה, יתוודה עליה, ויקבל על עצמו שלא לעשותה עוד".

רבי אהרון ראטה

טהרת הקודש, מאמר מארי דחושבנא ב: "אם אדם זוכה לתקן את בחינת

היום בתשובה, אז מעלתו גדולה עד למאוד. כי יש היכל מיוחד בשמים שזה היכל קדוש ונורא, שנקרא "היכל מארי דחושבנא", ומי שהוא מהמארי דחושבנא זוכה ליכנס בזה ההיכל לאחר אריכת ימיו ושנותיו. ועוד, מי שזוכה לשוב אל ה' ולהיות ממארי דחושבנא, הגם אם חטא ופגם לפני ה' ומחויב לירד שאולה לגיהנום, אינו משתהה שם, אלא עולה משם בהקדם, כמובא בזוהר הקדוש. לכן, **אשרי חלקו וגורלו למי שזוכה להיות מכת הנקראים מארי דחושבנא... ולזה החשבון צריך לייחד לו שעה מיוחדת ביום או בלילה, או בשניהם.** כדפירש הקדוש רבנו אלימלך זי"ע (נעם אלימלך פרשת בא): 'אין לך אדם שאין לו שעה' – פירוש, מי שאין לו שעה מיוחדת להתבודד עם קונו ולחשוב על התכלית, אינו נחשב בגדר אדם כלל... ועל זה 'בואו ונעשה חשבוננו של עולם' – שכל העולמות תלויים על החשבון. לכן אמרה הנפש הקדושה ליצר הטוב שותפא דילה – בואו חשבון, בואו ונשלוט על יצרא בישא! והיאך? על ידי חשבון, שנייחד לנו לחשוב על תכלית בריאתנו וירידתנו לעולם הזה השפל...".

