

ב"ה

# חשוב טוב!

---

כוחה של מחשבה טובה

---

# פתיחה

המחשבות מלוות אותנו 24 שעות ביממה. בתפילה, בעבודה, בלימודים, בצעידה ברחוב, ואפילו בעת השינה. באמצעותן אנו קולטים מידע, מעבדים אותו, מתכננים דרכי פעולה ומנווטים את ביצוען. בעצם, תחת ניהולן אנו עושים.. הכול!

למרות היותן כה דומיננטיות בחיינו, המחשבות נותרות נעלמות בתוכנו. קלילות, רוחניות וכה חמקמקות, עד שאנו אפילו עלולים לזלזל בערכן ולתת דרור למחשבות־הבל לשוטט במוחנו בחופשיות.

הספר שלפניכם בא לחשוף את סוד המחשבה והכוח הטמון בה לפי מקורות היהדות מזווית הראייה החסידית. הספר צולל אל נבכי כוח המחשבה והנפש לפי פנימיות התורה, ומושה משם מרגליות הגותיות ופרקטיות שיעשירו את מוחכם וישדרגו את חייכם לטובה.

העושר הרב שתמצאו בין הפרקים, נדלה ממעמקי המחשבה היהודית־חסידית, על גווניה השונים. ביניהם אמרות ופרפראות מגדולי ישראל, סיפורים והגות. המטרה שהצבנו בו היא הנגשת התכנים האוטנטיים בשפה עכשווית, תוך שילוב דוגמאות וסיפורים מן העבר ומן ההווה. תקוותנו שהצלחנו בכך. עם זאת, מחובתנו להדגיש כי אין שום תחליף לעיון במקורות הדברים עצמם כפי שצוינו במראי המקומות.

תפילתנו ותקוותנו כי הקריאה בספר תוליד אצלכם עוד מחשבה חיובית, לפחות אחת. זו תגרור אחריה עוד מחשבה טובה, ולאחריה ימשכו אין־ספור מחשבות טובות ופעולות טובות שיביאו לעולם מתוקן יותר. עולם של מנוחת הדעת. עולם של גאולה.

# מפתח

## 9..... במקום הקדמה - התמודדות.

ענווה ומרץ \ התיבה מתרוממות \ מלחמת החיות.

## 15..... פרק א: הלבושים.

זכוכית הפנס \ גילוי מתוך ההסתר \ לבושי הנפש \ "ככה אנחנו?" \  
בחירת הלבושים \ בין מלך ללמך \ לבושי המצוות \ להתלבש יפה.

## 25..... פרק ב: להתעטף באור

לברוח אל עצמנו \ להיחלץ מהמאסר \ הצגה משתלמת \ דאגה בלב איש  
יסיחנה \ לבוש של מצווה \ מאבק על עיר קטנה \ לכבוש את 'ריחו' \  
ארון המחשבות.

## 37..... פרק ג' הלבוש המאוחד

לבוש אישי \ אם הבנים \ לאה ורחל - מחשבה ודיבור \ לבוש מאוחד  
מדוע המחשבה אינה שוקטת \ העולם הנסתר \ פגימה ברהיט יוקרתי  
\ מותר האדם \ כשמעבידים שר חשוב \ מחשבת פיגול \ קודשי קדשים  
'מגדל המים' של המחשבה \ מרובה מידה טובה!

**פרק ד' צינור הנפש ..... 51.**

התחברות לתוכני המחשבות \ מזון בריא לנפש \ עולם המחשבה \ להיכנס לתיבה \ לרומם את חיי החולין \ לדמיין זה טוב? \ מלחמת הציורים \ טיסה אל העבר \ להשתוקק אל הטוב \ ציפייה לגאולה.

**פרק ה' מנוחת הדעת..... 69.**

אחד בפה ואחד בלב \ איך נרוויח זמן יקר? \ מלחמת הריכוז \ בדינו להתרכז \ מחשבות 'זרות' \ להתרכז בתוכן \ צדקנות רעה \ 'פגישה' עם עצמי \ לשקוע בטוב אמיתי \ עורמה של תמים \ סודה של השבת \ סדר בראש \ שבת באמצע השבוע \ מרוץ החיים \ האושר שבדרך \ רגע של גאולה.

**פרק ו' יהיה טוב! ..... 87.**

חובת הביטחון \ חשוב טוב - יהיה טוב \ הפחד מכשיל \ ויירא משה - וישמע פרעה \ במי אנו בוטחים \ בין זחיחות לענווה \ אלוקים יבחר את הדרך \ תקוות 'חוט השני' \ איך קורעים את הים? \ הקשר האבהי \ מידה כנגד מידה \ בין ביטחון להפקרות \ נשיאת הפכים \ ביטחון מביא גאולה.

**פרק ז' מחשבה על הזולת..... 103.**

לחיות בגן עדן \ 'איכות סביבה' רוחנית \ 'לשון הרע' במחשבה \ שידור לקצוות תבל \ סיוע רוחני \ הסתכלות מחשבתית \ כוחה של מחשבה אחת.

**פרק ח' החלטות..... 113.**

מעל ההיגיון \ החלטה מעוררת כוחות \ שפע 'על החשבון' \ החלטה נחשבת לביצוע \ להתברך על מחשבה טובה \ ההחלטה תביא את הרגש \ שיטת ה'סנדביץ'" \ מבחן התוצאה.

**פרק ט' כיצד לנצח מחשבות.....123.**

מחשבה חיצונית \ הרהור הלב \ עם אלו מחשבות 'נטייל' \ צחוקה של שרה \ לתפוס בגלגל ההצלה \ הקמיע והחתול \ להידמות לחרש \ 'להיתפס' באותיות \ מלחמת המחשבות \ מחמאה מהיצר \ להתעלם - לא 'לברוח' \ כשמדליקים אור \ 'מסירות נפש' על רגע אחד \ לעקור מחשבות מהשורש \ מים או נחשים ועקרבים \ סביבה טהורה \ להחליט על לחלום! \ מחשבה שנמשכת לילה שלם \ חומה של אותיות \ סביבה מוארת.