נועם אלימלך — הנהגות האדם

אלה הדברים אשר יעשה האדם וחי בהסא. הראשון צריך האדם ללמוד גמרא ופירש"י ותוס' ומפרשים כל אחד לפי השגתו והפוסקים אחריהם, ומתחילה ילמוד שולחן ערוך אורח חיים, וצריך להתפלל להשם יתברך שיבוא על האמת, כי חטאת נעורים של האדם הראשון מסטין עיניו שלא יראה, אף שיכול לפלפל ולהגיד לאחרים דינו אבל הוא בעצמו שוכח ולא מקיימם באמת, לכן צריך האדם להתחרט מאוד על עוונותיו, ולהתבודד עצמו קודם אור היום שאז עת רצון לבכות על גלות השכינה פעמים הרבה עד אין חקר, ויבכה בדמעות, וגם ביום לפעמים יתבודד, ואז יראה בעצמו שעמדו עונותיו נגד עיניו. ויזכור את חטאתיו ועוונותיו ופשעיו כהרים וגבעות אשר מעולם לא זכר אותם אם עשה ככה. ככה יעשה לא פעם ולא שתים ולא מאה פעמים, עד אשר ירחמו עליו מן השמים, ויתפלל להשם יתברך שידריכהו בדרך ויורהו דרכו שלא יבלה חיי חייו, ואז השם יתברך ברחמיו וברוב חסדיו יאיר עיניו באור תורתו הקדושה, ויבין וישכיל תוכן הדבר לעשותו ולקיימו:

ב. אלה הדברים צריך ליזהר: מחנופה ומשקרים וליצנות ולשון הרע וקנאה ושנאה ותחרות וכעס וגאוה, ומלהסתכל בנשים, ומלהרבות שיחה עם אשה אפילו עם אשתו אמרו כו', ובפרט בעת נידתה צריך הרחקה:

ג. ויזכור תמיד יום המיתה, וכשילמוד גמרא או שאר ספרים לא יפסיק, שלא יעבור על דברי חז"ל שדרשו על הקוטפים וכו'. ויתפלל להשם יתברך שילמוד תורה לשמה:

ד. ויעסוק באימה וביראה באיזה ספרי מוסר בכל יום, בראשית חכמה ושל"ה וחובות הלבבות:

ה. ולפעמים ילמוד באימה במעט איזה כתבים מהאר"י זצלל"ה, וכל זה באימה וביראה ופחד ה'. בדורות הראשונים היו נשמותיהם נשמות קדושות והיו נשמרים מנעוריהם מכל חטא ועון והיו נשמותיהם ראויים ומסוגלים ללמוד חכמה זאת, אבל עתה בעוונותינו הרבים שיש לנו גוף עכור וחומר עב, צריך האדם לזכך ולכבס עצמו מכל חטא ולזכך נשמתו. ויבין האדם אם זיכך נשמתו כאשר אין יצה"ר מסיתו לשטות והבלים כאשר בתחילה, ואז יוכל ללמוד בכל פעם הכתבים. והשם יתברך יזכהו אם יזכך מחשבתו בקדושה באמת ובתמים, שיפתח לו שערי החכמה בכתבי האר"י זללה"ה, אשר לא כן כל זמן שמלובש בתאוות גופניות בהבלי זמן שהלימוד קשה לו מאד ח"ו:

ו. צריך האדם לזכך גופו ונפשו בלימוד כנ"ל בלימוד הגמ' ותוס'. גם דברי אגדה שבגמרא המה מסוגלים מאד לזכך נשמתו:

ז. וישמור עצמו מעבירות מהרהורים רעים בכל אופן ואופן:

ח. וישמור עצמו מלשנוא שום אדם מישראל, כי אם הרשעים שנודעים לו בבירור שאי אפשר לדונם לכף זכות, וכל שאפשר לדונם לזכות מחויב לאהוב כנפשו בכל מאודו בגופו וכנפשו לקיים ואהבת לרעך כמוך:

ט. וישמור את עצמו מלדבר שום דיבור קודם התפילה אפילו דבר אחד, כי זה מבטל כוונת התפילה:

י. ויזהר לנקות את עצמו קודם התפילה וקודם סעודה. גם בכל פעם שצריך לנקביו, שלא להשהות ויעבור על בל תשקצו:

יא. ויזהר שיהיו בגדיו הכתונת ומכנסים מנוקים מלכלוך וצואה וש"ז ח"ו:

יב. לא יטיל אימה יתירה בתוך ביתו, ולא יקפיד שום הקפדה בתוך ביתו, ואם יהיה לו שום הקפדה על שום אדם או על דבר אחד, יזכור מיד חטאת נעוריו ויאמר בלבו אין זה כי אם עוונותי הביאוני לידי הקפדה זו. וכן בכל דבר יזכור חטאותיו ועל ידי זה יוכנע ויושבר כח היצר הרע:

יג. ויתפלל להשם יתברך שיעזרהו לעשות תשובה שלימה, ושלא ימות בלא תשובה, ויכלול את עצמו בתוך שאר בעלי תשובה שיעזרו שיעשה תשובה שלימה, ויתפלל על מחילת עוונותיו בכלל מחילת עוונות ב"י:

יד. ויהיו דבריו בנחת עם בני אדם, ואם משבחין אותו ילך בזריזות ויצטער את עצמו ויאמר מה זה משבחין אותי ואין בי, אילו היו מכירין בשפלותי ושטותי ומעללי ומעשי הרעים, ואיך אשא עיני לפני הבורא יתברך שמו שהוא יודע ורואה מעשי בכל עת ורגע אף על פי כן הוא מרחם עלי בכל דברי:

טו. ידמה בעיניו כאילו אדם עומד לנגדו תמיד ולא ירף ממנו השגחתו במעשיו תמיד, ואילו היה רואה בו דבר מכוער היה מתבייש ונמאס בעיניו והיה מטמין את עצמו באמתחת עכבר מגודל הבושה, על אחת כמה וכמה יתברך שמו עומד עליו ורואה במעשיו בכל עת ורגע, בלתי אפשר להטמין עצמו ממנו כמו שנאמר אם יסתר כמו שכתוב באורח חיים:

טז. אם יגנה אותו שום אדם, ישמח מאד שהקרה ה' לפניו איש כזה שמתגנה במעשיו המכוערים, וכל אדם יהיה בעיניו טוב ממנו:

יז. ירחיק את עצמו מכל דבר שאין בו צורך לתכלית בריאות גופו לעבודת השם יתברך, הן באכילה ושתיה, הן בכל תאוות והנאות:

יח. ועיקר שישמור את עצמו ממשקה המשכר, כי זה חולי רע ומביא את האדם לשפלות גדול, כמאמר התנא לא תרוי ולא תחטא:

יט. וישמור מלהזכיר שם לבטלה:

כ. וישמור עצמו מלדבר ומלחשוב שום דבר קדושה במקום מטונף, כי היצר הרע מתגבר דוקא להזכיר דבר קדושה במקום מטונף:

כא. וישמור עצמו מלדבר בבית הכנסת הקדוש אף דברי מוסר, שלא יומשך מתוך כן לדבר בטל: