

בס"ד. ר"ד\* אור לועש"ק, ראש חודש כסלו, ה'תשי"א.

רשימה פרטית בלתי מוגה

א. רצונו של הרבי הוא שיהיו לומדים וחסידים, ולכן צריך כאו"א לקבל על עצמו תוספת לימוד בנגלה או בחסידות, באופן שלא יפריע לסדר הישיבה.

התבונן בדבר, ובחר לך באיזה ענין ברצונך להוסיף — כדאיתא בגמרא<sup>1</sup> שלימוד התורה צריך להיות "במקום שלבו חפץ" — ותן לי את תשובתך.

ב. הגיעה אלי שמועה שהנהגתך היא ללא סדר, ואין זה מן הראוי. יש לשמור על זמני האכילה והשינה. אין מקום לערוך "סיגופים", לשכב לישון לפנות-בוקר, ולהימנע מאכילה במשך מעת-לעת, כי הדבר מפריע לחיזוק הבריאות.

יש לשמור על חיזוק הבריאות, וכמ"ש הרמב"ם בהלכות דעות<sup>2</sup> ש"היות הגוף בריא ושלם מדרכי השם הוא". ואם ברצונך לערוך "סיגופים" — על כך ישנו פתגם כ"ק אדמו"ר מהר"ש<sup>3</sup>, שכאשר ישנו חשק גדול לדבר, ונמנעים מלדבר למשך ט"ו רגעים, נחשב הדבר לתענית או לסיגוף.

אם די לך בשבע שעות שינה — צריך להיות אצלך זמן השינה לא יאוחר מהשעה שתיים-עשרה בלילה,

— אבל, הרגעים של "חצות" לא צריכים להיות מנוצלים לשינה, ולכן אם כבר קראת קריאת-שמע, וישנם עוד רגעים אחדים עד חצות, תנצל רגעים אלו כדי לקרוא שיחה או לערוך חשבון-הנפש, כפי שהסדר אצלך בזה —

ואם לא די לך בשבע שעות שינה<sup>4</sup> — צריך להיות אצלך זמן השינה בשעה 11 ורבע.

(3) ראה סה"ש תש"ד ריש ע' 123. הועתק בספר התולדות אדמו"ר מהר"ש (קה"ת תש"ז. תשנ"ז) ס"ע ע' 72.  
(4) ראה רמב"ם שם ה"ד.

(\* בעת "יחידות" לא התמימים.  
(1) ע"ז יט, א.  
(2) פ"ד ה"א.

מסתמא הנך מגיע לסדר חסידות בשעה שמונה בבוקר; עליך איפוא לקום משנתך לפחות חצי שעה קודם לכן, משעה שבע ואילך. לענין אכילה ושתי' קודם התפלה — הייתי מתיר לך לאכול מזונות קודם התפלה לחיזוק הבריאות<sup>5</sup>. כאשר טועמים דבר-מה קודם התפלה, נעשה המוח בהיר יותר, ואפשר ללמוד ולהתפלל מתוך עבודת התפלה. מפעם לפעם יש לטייל ברגל ("נעמען אַ וואַק"), ובשעת מעשה לחזור משניות או פרק תניא בעל-פה.

ג. יש ללמוד בהתמדה ושקידה, להיות שקוע בלימוד, ולא לחשוב אודות ענינים אחרים,

— הרשב"א, הי' אומר ג' שיעורים ביום, ונוסף לזה הי' רופא והי' עוסק בענינים נוספים, וביאר כ"ק אדמו"ר (מוהרש"ב) ג"ע, שהצליח לעשות כל ענינים אלו יחד כיון שבשעה שעסק בענין אחד לא חשב אודות ענינים אחרים<sup>6</sup> —

ועי"ז יהי' הלימוד באופן של קיום.

את ארבעת חלקי ספר התניא — הרי למדת כבר; בנוגע ללימוד לקושי-תורה ותורה-אור — תלמד תורה-אור על פרשת השבוע, ולימוד זה יהי' עם חבר, "חברותא", כדי שיהי' לו יותר קיום.

בליל ש"ק תלמד עם האברכים, כלומר עם "חברותא" מבוגר, כדי שיישאר הלימוד בזכרוןך. אם זמן הסעודה אצלך הוא בין השעה שש לשמונה, תוכל לבוא אח"כ ללמוד כאן, כי הלימוד כאן יש לו יותר קיום. כל הענינים שקיבלת על עצמך — הם בלי-נדר.



5) ראה שו"ע אדה"ז או"ח ספ"ט ס"ה. 6) ראה תו"מ — רשימת היומן ריש ע' וש"נ. שסז. וש"נ.