

"וַיִּרְגְּנוּ  
וַיֹּאמְרוּ לוֹ  
יִתְמָךְ  
זֶה־בְּרִי  
לָבֶדֶךָ  
שְׁמֵר מַצּוֹתַי וַחֲיוֹה" (משלי ד', ד)

שיחות חיזוק בזמן התמודדות  
הרב מרדכי שטרנברג



הדפסה שלישית

טבת תשע"ה

להזמנות ולפניות בענייני החוברת:

[elhanan25@gmail.com](mailto:elhanan25@gmail.com)

052-6051256

עריכה:

אלחנן וינברגר 0526051256

סדר ועימוד:

שמוליק עיצובים 0527710425

עיצוב כריכה:

סטודיו 'ברינה' 0527204593

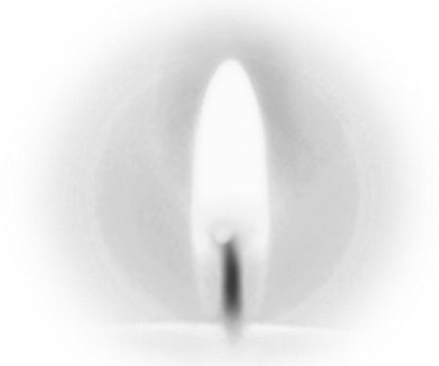
עריכת הלשון:

'שפה ברורה' 026428240



מעריכים אנו את **הרב רייכמן וקהילתו**  
באנגלווד, מהרה יתקבצו לארצנו בתוך  
שאר גולי ישראל, שרואים עין בעין עמנו  
את חשיבות פעולת פנים אל פנים בדורנו,  
לחדש ולהעמיק חיבורו של עם ישראל כולו  
לתורה ולאמונה, ואשר על כן תרמו גם  
להוצאת חוברת זו לאור ולהפצתה.





לע"נ

**נעם וינברגר ז"ל**

נלב"ע כ"ד אלול תשס"א

לע"נ

**נעמי ענבר סבן ז"ל**

נלב"ע ז' אב תשע"ב



## יתמוך דברי ליבך

7	הקדמה
11	חיים של אמונה
22	שמח בחלקו
29	בעצתך תנחני



בע"ה.

## הקדמה



מובאות בפניכם שיחות מפי מו"ר הרב מרדכי שטרנברג שליט"א, שנאמרו למשפחה שהתמודדה עם מחלה, במשך תקופה ארוכה.

אנו בטוחים שיש בדברים כדי לחזק ולעודד כל אחד, גם במצבי התמודדות אחרים. לכן, אף על פי שבשיחות מובאות גם עצות והדרכות בנושאים רפואיים, עיקרי הדברים נכונים ומתאימים, בכל מצב של התמודדות.

מעבר לכך, ככל ששמים לב לדברי הרב ומעיינים בהם יותר, אפשר ללמוד מתוכם כיצד להתבונן על כלל מהלך חיינו בעולם הזה, ולא רק כיצד להתבונן על המצוקות והקשיים.

מלאכת השכתוב והעריכה נעשתה כולה על ידינו, אך הדברים היו לעיני הרב, והוא הסכים לפרסמם. השתדלנו לשמר את הסגנון החי והאותנטי שבו הדברים נאמרו, אך אם בכל זאת נפלו טעויות, איתנו תלין משוגתנו.





## בפתח החוברת



חשוב להדגיש כי נושא ההתמודדות עם משברים רחב מאוד, וכולל נושאים רבים שיש לבררם וללבנם בצורה עמוקה ויסודית. בחוברת זו מובאות שיחות העוסקות בעיקר בנושא הגישה האמונית למשבר, ההשקפה הנכונה עליו, והעמדה הנפשית הרצויה בנוגע לקשיים.

בחלק הראשון, '**חיים של אמונה**', מברר הרב את העיקרון העומד ביסודם של הדברים, בונה את המבט הישר על הקשיים והניסיונות, ומורה מהו האידיאל שאליו יש לשאוף.

בחלק השני, '**שמה בחלקו**', מוסיף הרב ומבאר את הדרכים המעשיות המעלות אותנו על המסילה הישרה, ומדריך כיצד לממש בחיינו את האידיאל הגדול, המוזכר בחלק הראשון.

בחלק השלישי, '**בעצתך תנחני**', מובאות עצות מעשיות והדרכות נוספות שנתן הרב, בנושאים שונים השייכים להתמודדות עם הקושי.

כאן המקום להודות לכל העוזרים במלאכת העריכה, ברב או במעט. במיוחד רוצים אנו להודות לרב חנן אדלשטיין ולרב נחום אריאל, וכן לרעיה קמינצקי, עורכת הלשון, על עבודתה המסורה והמדויקת.

טבת התשע"ה

העורך



## חיים של אמונה



### א. חיים של אמונה

**שאלה:** אנחנו בעיצומה של תקופה לא פשוטה, שבה אנו מתמודדים עם מחלה. התמודדות זו היא אתגר עבורנו, ונראה לנו שעד שלא נשלים את התיקון שלשמו הקושי בא לפתחנו, לא נזכה לרפואה, והמצב לא ישתנה. רצינו לשאול את הרב, מהו התיקון שלשמו בא קושי זה? מה עלינו לעשות? אלו תחומים עלינו לשפר? במה אנו צריכים להתחזק?

**תשובה:** ודאי שהקב"ה, הוא המוביל אותנו ומשגיח עלינו, ושום דבר אינו קורה במקרה, ולכן טבעי הדבר שנרצה לפשפש במעשינו ולהבין מהו רצון ה' מאיתנו, אך הגישה לכך צריכה להיות שונה. ודאי שהכול מאת ה' אבל צריך להיזהר מלפרש את מעשי ה' לפי הפרשנות שלנו, ולהתיימר לקבוע למה בדיוק עשה ה' כך. הניסיון לפרש את המאורעות, עלול להוביל אותנו להבנות דמיוניות שאנו יוצרים לעצמנו, והן עצמן עלולות לגרום לנו לסטות מהמסלול שבו אנו צריכים ללכת ולהתקדם.

למשל, אדם יכול לתלות מאורע שקרה לו בחיסרון מסוים שהוא מוצא בעצמו, ולרכז את כל כוחותיו בתיקון החיסרון, בעוד שהיה יכול וצריך לפעול בכיוונים אחרים. או למשל, אדם יכול להחליט שאירוע כלשהו התרחש בגלל חטא מסוים שחטא, ובשל כך להתמלא ברגשות

אשם מכבידים ומייאשים. נמצא שבפרשנות שהאדם נותן למתרחש עמו, מתוך רצון לתקן את הטעון תיקון, הוא מתרחק מהתיקון האמיתי. ודאי שהקב"ה מוביל אותנו, שום דבר אינו קורה במקרה, אבל אין לנו את היכולת ולא את הכלים הנדרשים, כדי להבין למה בדיוק קרה לנו דבר זה או אחר. תיקון המעשים לפי הפרשנות שלנו למתרחש, אינו עיקר המטרה שלשמה באים עלינו ניסיונות.

**שאלה:** אם כן, מהי מטרת הניסיון שבא עלינו? במה עלינו לרכז את המחשבות והמעשים בזמנים אלו?

**תשובה:** באופן כללי, ישנן שתי גישות איך להסתכל על החיים, וממילא איך להסתכל גם על המאורעות המתרחשים עמנו במהלך היום-יומי של חיינו.

הגישה האחת היא הגישה שבמרכזה עומד ה'אני'. כלומר, על כל דבר אני מסתכל מצד טובתי הפרטית, ומה שמעניין אותי הוא איך כל מה שמתרחש משפיע עלי, האם אני חש טוב או רע עם הדבר, והאם הוא גורם לי עונג או צער.

לפי גישה זו, הנושא של החיים הוא בעצם טובתנו והנאתנו האישית, וממילא גם נקודת המבט שלנו על כל מאורע, היא רק מצד השפעתו עלינו, ההנאה שנהנינו או הקושי שהדבר גרם לנו. באופן טבעי, כל אחד מאיתנו שייך לגישה זו במידה מסוימת.

ואכן, כשרגילים להתבונן כך על החיים, אז כאשר מזדמן קושי מסוים, ואין מצליחים להמשיך את החיים כמו קודם, כפי שרצינו ותכננו, עלולים להישבר מכך. כל קושי יכול להיות משבר גדול חלילה. כיוון שכל הביטחון והיציבות של חיי התבססו על היכולות ועל ההצלחות שלי! ואם משהו מונע ממני להצליח, אני מגיע לתסכול וייאוש, חלילה.

אבל ישנה גישה אחרת, ובה אנו צריכים ללכת ולהנהיג את חיינו:

### **אנחנו צריכים להתבונן על חיינו במבט של אמונה!**

מהו מבט של אמונה? זהו המבט שרואה בחיים הפרטיים של כל אחד מאיתנו חלק ממהלך גדול ואדיר של עשיית רצון ה' בעולם. אנחנו - עם ישראל לדורותיו, וכל אחד ואחד מאיתנו - שייכים למהלך גדול של קידוש השם ועשיית רצון ה' בעולם, וכל משמעות חיינו היא להיות נאמנים לתפקיד שלשמו נבראנו, ולפעול אותו יותר ויותר: "לעשות רצון אבינו שבשמים!"

באמת, המציאות האדירה והתהליכים הכלליים הארוכים שכולנו חלק מהם, אינם משתנים במאומה, גם כשבא על היחיד משבר או קושי חלילה. דוגמא לדבר, בשמונת ימי המילואים קרה אסון גדול, ושני בני אהרן מתו, אבל עבודת הקודש של חנוכת המשכן לא הופסקה בגלל האבל.

חיים של אמונה, הם חיים שבהם איני מרוכז רק במה שעובר עלי באופן אישי, במאורעות חיי, בתחושותיי ובחוויותיי, אלא אני מאמין בערך האמיתי של חיי. הערך האמיתי של חיי הוא היותם חלק ממערכת חיים גדולה ומציאות אדירה של הנהגת ה' את עולמו. אני עצמי חלק ממציאות זו ושייך אליה.

במצב בריא, כשאדם חי חיי אמונה, אין הוא חי את הבעיות והתסכולים של החיים שלו, בגלוי או בסמוי, ואין הוא מרוכז בהם, אלא הוא זוכה לחיות את **החיים עצמם**. מילוי תפקידו בעולם, זה עצם חיו, ובהם עצמם יש עושר ואושר של עשיית רצון ה'.

כשאדם ניגש בגישה אמונית בריאה לחיים, הוא צריך לחשוב: יש בעיה או קושי בדבר מסוים? אז מה! האם זה משנה את הערך והמשמעות של חיי?! כמובן, האדם עושה מה שצריך כדי לטפל בבעיה, ואחר כך הוא יכול להמשיך לחיות, כאילו מעולם לא הייתה בעיה

שטיפל בה. הקושי לא הפך להיות הציר שסביבו נעים חיינו. אל לנו לתת לבעיות, קשות או מצערות ככל שיהיו, להפוך להיות עצם החיים שלנו, יש לחיינו ערך מצד עצמם. הבעיות הן חלק ממה שעובר עלינו במהלך מאה ועשרים שנותינו, וכמובן, צריך לדעת איך להתמודד איתן, ואיך לטפל בהן, ויש ללמוד לחיות איתן, אך אסור לשכוח שהן אינן עצם החיים!

דווקא דרך זו, של אמון בחיינו והמשכתם בשמחה על אף הקושי, היא הגישה האמונית הישרה לחיים, ולא גישה של התחפרות ושקיעה בבעיות ובקשיים, והתבוננות על כל המציאות דרכם.

גישה זו נובעת מכך שבעצם, באמת שום דבר לא נסדק בתוכי, גם כשקרה לי אירוע שיש בו חיסרון או כשבא עלי זמן של משבר חלילה. וכי לפני שקרה מה שקרה, שאבתי את שמחת החיים שלי מכך שלא היו לי קשיים? אמנם פעמים רבות התשובה היא 'כן', לצערנו; אך מצד האמת, **שמחת החיים שלנו צריכה לנבוע מחיים עצמם, מכך שאנו חלק מעולמו של הקב"ה, ואינה צריכה להיות תלויה במאורעות השונים שמתרחשים עמנו.**

משל למה הדבר דומה? לחייל שנמצא תוך כדי קרב בשטח אויב, ופתאום שם לב שנקרעה לו החולצה או נשברו לו המשקפיים. האם הוא יעצור ויתאבל על חפציו השבורים, עכשיו באמצע הלחימה? האם הדברים האלו בכלל יתפסו מקום במחשבתו בזמן המלחמה? ברור שכאשר מרוכזים במשימה חשובה, ומודעים כל רגע לאחריות הגדולה המוטלת עלינו ולמשמעות של מעשינו, אז הפרטים הקטנים של החיים, אינם משפיעים עלינו. גם אם בזמנים רגילים, היה החייל מוטרד מאוד מהחולצה היקרה שנקרעה לו, כעת, בזמן המלחמה, הוא רואה בעצמו חלק מהמאמץ הלאומי. ממילא מה שלא קשור אל מערך הלחימה, המאורעות הקטנים שמתרחשים עמו, אינם תופסים אצלו מקום.

ברור שבחיים יכולים להיות משברים קשים, לא עלינו, הרבה יותר מקריעת חולצה או שבירת משקפיים, אבל העיקרון שיש למקד את המבט במשימה המרכזית של החיים, ובה לדבוק, ואותה להמשיך לפעול - עיקרון זה נכון לכל מצב של התמודדות.

**לחיות חיי אמונה, פירוש לחיות בוודאות, בביטחון, בשלווה וברוגע, את הדברים הבלתי משתנים שבחיים,** ובהם לרכז את המבט. ממילא, מתוך כך יודעים שגם אם יש אבנים ומכשולים בדרך שבה אנו הולכים, אין אנו שוקעים בהם ואיננו נעשים קורבן שלהם, אין אנו הופכים מתוסכלים ואיננו מתייאשים, חס וחלילה.

במצב שאתם נמצאים בו, בהתמודדות עם מחלה וכל מה שקשור בה, אפשר לחלק את ההתמודדות לשני תחומים: בתחום הרפואי, יש לעשות את ההשתדלות הנכונה מתוך אחריות רבה. צריך לעשות את כל מה שהרפואה דורשת, ויש להתאמץ ולגייס לכך כוחות בצורה שקולה ועניינית. אין לוותר על אף טיפול שנצרך, גם אם הוא דורש כוחות נפש וכוחות גוף לא קלים.

לצד ההשתדלות בתחום הרפואי, בתחום התפקוד בחיי היום-יום, צריכים לראות איך 'שומרים את הראש מעל המים', ממשיכים לחיות בשמחה, ומנהלים אורח חיים תקין של בית. הדבר החשוב ביותר שעלינו לדעת הוא, שכאשר הקב"ה מעמיד אותנו במבחן, עיקר המבחן הוא איך אנחנו ממשיכים לחיות חיי אמונה בשמחה, וכיצד אנו ממשיכים למלא את תפקידנו ולעסוק במה שהיינו עסוקים בו עד היום. עיקר העיקרים הוא לא להתפעל, לא להפוך לקורבן של הקושי, ולא לאבד את שמחת החיים בגללו, אלא לדבוק במשימה של "לעשות רצון אבינו שבשמים". עשייתנו את רצון ה' כוללת את לימוד התורה, וגם את הטיפול בילדים ובבית, ואת כל העבודה היומיומית שאנו עמלים בה, ובכל אלו יש להמשיך לפעול בכל כוחנו.

עלינו להיות מלאי אמונה, עם מאור פנים של שמחה. כשאנשים מקבלים את המצוקות והקשיים שלהם עם מאור פנים, יש בזה ברכה לבית ולדור כולו.

חיים של אמונה, משמעותם מבט על החיים מצד הערך העצמי שלהם, ומיקוד המבט על הגודל שיש בחיים, בהיותם חלק ממצויאות אלוהית גדולה. הערך העצמי של חיינו אינו משתנה בשל קשיים ובעיות, ואינו נפגע בזמן משבר. להביט על חיינו במבט של אמונה, פירושו **לדעת שיש תכנית גדולה שהקב"ה מנהיג בה את עולמו, וגם אנו שייכים אליה!** וכיוון שאנו שייכים לגדלות כזו, אנו מלאי שאיפות ורצונות לפעול עם א-ל, ולהוציאם לפועל בחיינו.

## ב. הנה אנכי עמך

כשמתבוננים בפסוקים הראשונים של פרשת ויצא, אפשר לראות את הדברים שאמרנו עד כאן. בתחילת הפרשה אנו נפגשים עם דמותו של יעקב אבינו. יעקב אבינו יוצא לדרך לא פשוטה, עם סימני שאלה רבים, וחששות מפני הבאות. יעקב נדרש לעזוב את ארץ ישראל ואת בית הוריו, יצחק ורבקה, ולצאת לחוצה לארץ. בדרך הוא נרדם וחולם חלום. לחלומו יש שני חלקים: בחלק הראשון של החלום (בראשית כח, יג-יד), רואה יעקב סולם מוצב ארצה, ראשו מגיע השמימה ומלאכי אלוקים עולים ויורדים בו. בחלק השני של החלום, מבטיח לו הקב"ה (שם שם טו): **"הנה אנכי עמך ושמרתיך בכל אשר תלך והשיבתיך אל האדמה הזאת כי לא אעזבך עד אשר אם עשיתי את אשר דיברתי לך ..."**.

לכאורה, אפשר לחשוב שהחלק השני של החלום, הוא עיקר החלום, כיוון שבו מופיעה ההבטחה האלוהית לגבי המשך דרכו ועתידו של יעקב אבינו, בו מבטיח ה' ליעקב שהוא ישמור אותו, ואף ישיב



אותו לארץ ישראל. אך האמת היא שעיקר החלום הוא דווקא חלקו הראשון. חזיון הסולם ובו מלאכי אלוקים עולים ויורדים, ממחיש ליעקב אבינו את העובדה שישנה מציאות אדירה, עמוקה, שאין לה סוף, מעין 'מעבדה אלוקית' נסתרת, שמקדמת את העולם אל תכליתו. ו'מעבדה' זו - **עובדת גם בלעדיו!** יש משהו עצום, מתמיד וקבוע, המתרחש למעלה: "מלאכי אלוקים עולים ויורדים בו". יעקב אבינו אינו נמצא לבד, ואינו פועל לבד. יש סולם ובו מלאכי אלוקים עולים ויורדים, יש מציאות אלוקית, שפועלת כל הזמן במקביל אליו ומעליו, ויעקב בחייו, הוא חלק מהמציאות הגדולה הזאת.

כפי שאמרנו, יעקב אבינו נמצא במצב שבו הוא מלא חששות, כוחותיו מצומצמים, והוא בוודאי חושש מה יקרה לו בכל רגע, מה יעלה בדרכו. אף על פי כן, בהקיצו מן החלום, אין הוא מגיב על ההבטחה שהובטחה לו, אלא הוא קורא: "אין זה כי אם בית אלוקים וזה שער השמים". כלומר, יעקב אבינו מגיב בדבריו על חזיון הסולם ומלאכי האלוקים, על המראה האלוקי העצום שראה. הוא מתוודע לכך שישנה מציאות אלוקית עצומה ומתמדת, שהוא חלק ממנה, אך היא אינה תלויה בו, במצבו, אלא פועלת גם בלעדיו. ידיעה זו עצמה משחררת אותו מלחיות את התסכולים והפחדים שבחיים. אחר כך, על גבי התוודעות זו, באה גם ההבטחה האלוקית שמשמעותה היא: **אינך**

**מיותר! יש לך תפקיד גדול בתוך המהלך האלוקי!**

הקב"ה אומר ליעקב אבינו, דרך החלום: דע לך ש'המעבדה האלוקית' הזו שראית, עובדת בשבילך, **ואתה דרוש לי!**

המבט על התפקיד שלנו בתור 'מסייעים לשמיא', מצטרפים אל המהלך היציב והקבוע שהקב"ה מוליך בעולמו, הוא המבט שבו אנו צריכים להביט על חיינו, וממילא נדע גם איך להתמודד עם מה שעובר עלינו.

עיקרון זה, שאנו בוטחים בקב"ה ובתכניתו בבריאה, ואיננו נשענים על מעשינו וסומכים על עצמנו, אפשר לראות גם בפרשת חיי שרה, אצל אברהם אבינו.

כשאברהם שולח את אליעזר להביא אישה ליצחק, אליעזר שואל: מה יקרה אם האישה לא תרצה לבוא איתי? ואברהם אבינו עונה: ה' יעזור, ואם לא תרצה האישה לבוא איתך - אתה משוחרר מהשבועה. וזו לשון הפסוק (בראשית כד, ז): "ה' אלקי השמים אשר לקחני... ואשר דבר לי ואשר נשבע לי לאמר לזרעך אתן את הארץ הזאת **הוא ישלח מלאכו לפניך**..." דהיינו, אברהם מאמין שלקב"ה יש תכנית שבשלה לקח אותו, דיבר אליו ונשבע לו על הזרע ועל הארץ, והוא ודאי ידאג למימושה.

בשעת מעשה, אליעזר חוזר על דברי אברהם באופן שונה, והוא אומר כך (בראשית כד, מ): "ויאמר אלי, ה' **אשר התהלכתי לפניו** ישלח מלאכו אתך והצליח דרכך...". לפי דברי אליעזר, הסתמך אברהם אבינו על כך שהוא התהלך לפני ה'. מי שמתהלך לפני ה', בוודאי ה' יעזור לו. אבל כפי שרואים בדבריו של אברהם אבינו עצמו, הוא אינו סומך על צדקותו והתהלכותו לפני ה', אלא הוא סומך על כך שלקב"ה יש תכנית והיא בוודאי תתממש, ומתוך כך הוא מאמין שבע"ה, גם שידוכו של יצחק ייצא אל הפועל בשלמות. **לא בגלל שזה מגיע לו, אלא בגלל שיש פה תכנית אלוקית.** האופטימיות של אברהם אבינו נובעת מהעובדה, שכל חייו מסורים לעשיית רצון אביו שבשמים; אין פרט בחייו שערכו ומגמתו אחרים מאשר הוצאה לפועל של התכנית האלוקית בבריאה; ולכן "בע"ה יהיה טוב" - מכוח ההשתדלות לעשות רצון ה'. ההסתכלות האמונית - האופטימית שלנו, פירושה שאנו בוטחים בה' שהוא רוצה להיטיב ועושה טוב, וידו לא תקצר מלהושיע; ואנו מצדנו, משתדלים לתרום את תרומתנו לתכנית ההטבה האלוקית, ולעשות רצונו.

## ג. התעוררות לתשובה

**שאלה:** אם הבנו את דברי הרב, בזמן משבר יש להשקיע את עיקר המאמצים בהמשכת החיים בשמחה, מתוך אמונה וריכוז בערך העצמי של החיים שלנו, ולא דווקא לחפש מה עלינו לתקן ואלו מעשים עלינו לשנות. איך דברים אלו מסתדרים עם דברי חז"ל במקומות רבים, כמו למשל (ברכות ה, א): "אם רואה אדם ייסורים באים עליו - יפשפש במעשיו"? הרי נראה מדברי הגמרא שאדרבה, עיקר העבודה בזמן משבר היא שינוי הדרכים ותיקון המעשים, ולא המשכת החיים בשמחה?

**תשובה:** אמת הדבר שלכל אחד מאיתנו יש מה לשפר, לחזק ולשנות, וזמן משבר הוא הזדמנות לחזק דברים שממילא היינו צריכים להשתפר בהם קודם; שכן משבר וקושי דוחפים אותנו לשינוי ומעצימים את יכולתנו לתקן. אבל עלינו לזכור, שאין זה עיקר העבודה במצבי קושי ומשבר.

עלינו לזכור תמיד - אנו עבדי ה'. אנו עובדים אצל ה' ובשביל ה'. כביכול אנו שותפים לקב"ה במילוי רצונו, ואנו פועלים לפי מגמתו. לכן, עלינו להשתדל לחיות חיי אמונה בשמחה גדולה, בלי קשר לשאלה אם נצליח במשימות שלנו או לא. עלינו לזכור תמיד, שאין השמחה שלנו תלויה ביכולות שלנו ובהצלחות שלנו, אלא נובעת מכך שאנו שותפים עם הקב"ה.

עיקר העיקרים הוא לתת את הדעת על השאלה, איך ממשיכים לעשות את תפקידנו בשמחה; למשל איך מנהלים את הבית בשמחה ובשלווה, כמה שיותר. בשביל זה צריך לא לכעוס, לא להתייאש ולא להתמלא בעצבות, ובדברים אלו צריך להשקיע את המאמצים. אם עומדים במבחנים אלו - ניצחנו!

ניתן להביא לדברים אלו מעין ראייה מפרשת העקדה. לפני ניסיון העקדה, אברהם אבינו לא התפלל להצלת יצחק, כמו שהתפלל להצלת סדום מהפיכתה. לאברהם אבינו ברור שיש הבדל בין דרך הנהגת ה' איתו, לבין דרך הנהגת ה' עם שאר אנשי העולם. מתוך כך אנו למדים שמה שנדרש מאברהם אבינו, לא היה לשאול את עצמו- על מה ה' מעניש אותי? מה אני צריך לתקן? אלא נדרש ממנו פשוט לפעול עם ה', לקיים את רצון ה'.

הקב"ה, הוא המנהיג אותנו, ותפקידנו לקבל את הנהגתו. זוהי המחשבה הנכונה שצריכה ללוות חיינו, ואלו הם חיים מתוך עומק האמונה.

אמנם, כמובן יש צורך גם לחשוב מחשבות של תשובה ולתקן את המעשים, כפי שכתוב במקומות רבים. ובאמת, כאשר יש קשיים במהלך החיים, ולא הכול 'הולך חלק', קשיים אלו באים גם כדי לעורר אותנו לתשובה, מצוקה הבאה על האדם גורמת לו לעצור את מהלך חייו הרגיל, ולחשוב על שינוי דרכיו.

תפקידנו בחיים הוא תפקיד גדול, ובאמת, כדי להוציאו אל הפועל בשלמות, צריך יראת שמים ויראת חטא גדולים, ועל כן טוב וראוי להתחזק ולשפר את מעשינו. אמנם, אנו כבני אדם חסרי אונים, יכולותינו מצומצמות ומוגבלות מאוד, ורוב הדברים בחיינו אינם בשליטתנו ובתחום בחירתנו, אך בכל זאת אל לנו להתרשל בתפקידנו, במה שכן מוטל עלינו לעשותו.

תיקון המעשים הוא רצוי וטוב, אך המבחן העיקרי הוא מהי נקודת המוצא, שממנה נובע הרצון לשנות: האם אני מחפש מעין 'מרשם', כדי להשיג את מה שאני רוצה, 'לתפוס' משהו שקשה לקבלו (למשל: להיות בריא או לזכות בילדים), ולכן אני מתקן את מעשיי; או שאני

מנסה להתרומם כדי להיות יותר קרוב לה', וממילא בשל כך, אני משתדל יותר בתיקון מעשיי והשלמתם.

כיום אין בינינו נביאים, ואיננו יכולים לדעת מהו התיקון המדויק לכל דבר ובכל מצב. לכן עלינו להתחזק בתורה ובמצוות באופן כללי.

המטרה המרכזית שלנו צריכה להיות גיוס כל הכוחות, כדי להמשיך במהלך החיים; ובשביל לגייס כוחות, צריך לפעמים לחפש דרכים להתחזק ולקבל כוח. תיקון המעשים יכול להיות גם דרך שבה האדם מתחזק, למשל: אדם שהפיק תועלת מלימוד מסוים שלמד בעבר, ואחר כך התרשל בו, בעקבות הקושי הוא יכול להחליט לחזור ולהתמיד בלימוד זה, וכדומה.

## שמוח בחלקו



**שאלה:** הבנו שמשימתנו היא לרכז את המחשבות בעיקר של החיים, בערך הגדול של חיינו, ולהמשיך לעסוק בשמחה במה שעסקנו בו עד היום, ולא בהכרח לחפש תיקונים נוספים. אלא שזו דרישה קשה מאוד, כשהכאב דוקר את הלב והנפש סוערת ונרגשת בגלל הקשיים. מהיכן לוקחים את הכוח לעבוד את העבודה הרוחנית הזו? מה יכול לחזק אותנו ולעזור לנו לחשוב מחשבות כאלו?

**תשובה:** באמת, הכוחות של כולנו מוגבלים, ואיננו צריכים לדרוש מעצמנו את מה שאיננו מסוגלים לו. אנו צריכים להתפלל לה' שייתן לנו כוח, אבל כשמרגישים שנגמר הכוח - איננו צריכים לדרוש מעצמנו יותר. עלינו לעשות רק את מה שאנו יכולים, לפי הכוחות שיש לנו. בזמנים אלו צריך להשתמש בכוחות שה' נותן בצורה שקולה ונכונה. אין לעשות דברים שאינם הכרחיים, אלא יש לגייס את כל הכוחות לטובת ההתמודדות עם הקושי.

נקודת המוצא היא לתת לקב"ה לנהל את העולם, בלי טיפת התקוממות נגד מה שקורה, ובלי טענות על מה שמתרחש. האמונה שהקב"ה מנהל את העולם לטובה, היא שנותנת גם את הכוחות הנפשיים להתמודד עם הניסיון.

בעיקר עלינו לראות, איך פחות ניתן את הדעת על מה שאין לנו, ואיך נשמח מאוד מאוד במה שיש לנו. **כיוון שמה שנותן את הכוח להתמודד עם מה שאין - זו היכולת לראות את מה שיש, ולשמוח בו.**

**שאלה:** מה הכוונה 'לראות את מה שיש, ולשמוח בו', הרי לעתים, כל מה שיש לנו עומד בסימן שאלה?

**תשובה:** אדם שבוחן את העולם רק לפי מה שיש לו באופן אישי, אם חסר לו דבר מסוים, עלול להיות מדוכא בשל כך; כיוון שהדבר החסר תופס את מרכז התודעה שלו, את רגשותיו, מחשבותיו וכל אישיותו, וכל הדברים האחרים נדחקים הצידה.

אמנם לכל אחד מאיתנו יש נטייה טבעית להסתכל כך על הדברים, נטייה הנובעת מהתרכזות יתרה בעצמנו, אבל מבט כזה הוא מבט חסר מאוד, ויש להשתחרר ממנו.

מבט של אמונה על החיים, מלמד אותנו שגם אם יש חיסרון מסוים בחיינו, או מתרחש אירוע מצער אצלנו, חס וחלילה, אין זה משנה את העובדה שקיים הרבה טוב במציאות. אנו חלק מן המציאות כולה, וממילא מוטל עלינו להיות שמחים בחלקנו.

**להיות 'שמח בחלקו', פירושו להסתכל על מה שקיים וממשיך להתקיים, למרות החיסרון.** מתוך כך גם מרגישים אחרת לגמרי בנוגע לחיסרון; כיוון שכאשר רגילים להפנות את המבט ולהסתכל על הטוב הגדול שקיים ואינו משתנה, מתמלאים שמחה ומבט חדש על החיים כולם, עם כל סיבוכיהם.

המקור ל'שמחה בחלקו', בתור תגובה של האדם במצב של משבר, הוא בתורה עצמה. במצבים קשים מאוד, של מוות, רח"ל, אומרת התורה (דברים יד, א): "בנים אתם לה' אלוהיכם לא תתגודדו ולא תשימו קרחה בין עיניכם למת". האיסור 'לא תתגודדו' - משמעותו: אל תצטערו על המת יותר מדי, עד כדי שתחתכו בבשרכם. טעם האיסור

הוא: כי בנים אתם לה'! דהיינו, בגלל שבנים אתם לה' אלוֹקֵיכֶם - אסור לכם להתגודד! הפסוק הבא אומר זאת בפירוש (שם, ב): "כי עם קדוש אתה לה' אלוֹקֵיךְ ובך בחר ה' להיות לו לעם סגולה". כלומר, מקרה המוות הפרטי שקרה, אינו משנה את העובדה שאנו עם קדוש, עם סגולה, ונשמתנו מאירה ונצחית. מעלות אלו לא השתנו במאומה, למרות האירוע המצער שקרה. כיוון שכך, אין להצטער יתר על המידה, ואין לגרום נזקים לגוף מתוך האבל.

עיקר העיקרים הוא **להיות שמח במה שיש, גם אם ישנם חלקים גדולים שחסרים**. זה המבחן הגדול של כל אדם: האם הוא שמח בחלקו - בכל מצב. באמת, **אם היינו יודעים כמה גדול ה'יש', כמה גדולה המציאות שאנו חיים בה**, כמה חיים יש בעולמנו - למרות החיסרון שבא עלינו, אז ה'אין', החיסרון, לא היה פועל את רישומו עלינו כל כך חזק.

כדי להבין זאת טוב יותר, נסו לעשות עם עצמכם מעין תרגיל נפשי: שערו בדמיונכם שעכשיו משיח צדקנו בא, ובית המקדש עומד על תילו בהר הבית. האם הייתם מרגישים באותו זמן, צער על מה שקרה לכם או על דבר שחסר לכם? האם מישהו היה זוכר את חסרונותיו וכאביו? ברור שהרגשת השמחה בבניין הגדול שנבנה ובשייכות שלנו אליו, הייתה ממלאת את הלב שמחה ואושר, והיא עצמה הייתה מסלקת את הרגשת הכאב והצער על החיסרון.

זה אמנם רק תרגיל, אבל באמת, כל אחד מאיתנו בחייו הפרטיים, ממלא תפקיד בהבאת המשיח. גם כשאתם עומדים בניסיון הזה עכשיו, אתם ממלאים תפקיד בהבאת המשיח. כל אחד מאיתנו שעובד את עבודתו, בזמן שמתרחשים עמו דברים משמחים, וגם בזמן שבאים עליו ניסיונות וייסורים - מקרב את ביאת המשיח ואת הגאולה השלמה.



לכן, נוכל לתמצת באמירה אחת את המשמעות הנפשית של מידת ה'שמח בחלקו' שעלינו לאחוז בה במצבים קשים: **'אפילו אם לא באתי לעולם אלא רק בשביל ההתמודדות עם מצבי עכשיו - דייני!'**

דוגמא לדבר: יכול להיות מקרה שרופאים אומרים לאישה שאינה יכולה ללדת יותר. מהן המחשבות העוברות במוחה של אישה כזו? באופן טבעי היא עשויה לחשוב שאם אינה יכולה ללדת, אז בשביל מה באה לעולם? מה הטעם והמשמעות לחייה?

אבל אין זה נכון! **בדיוק בשביל זה היא באה לעולם: בשביל להתמודד עם הבשורה הזו, ודרכה להביא ברכה לעולם!**

המבחן העיקרי שלנו הוא איך אנו מקבלים את מה שה' מביא עלינו ברוח טובה, איננו מתקוממים נגד מה שקיבלנו, ואיננו דורשים שום דבר בעד הקושי שלנו.

באמת, היכולת לשמוח בחלקנו אינה פשוטה, והיא דורשת עבודה מתמדת, אבל ניתן להגיע אליה על ידי שמחה שאדם שמח על כל דבר קטן שהוא זוכה לו. השמחה על הדברים הקטנים שיש, נובעת מההבנה שבעצם אין חייבים לנו כלום, וכל מה שיש לנו, לא קיבלנוהו משום שהיו חייבים לנו אותו. אל לנו להיות תובעניים, אלא לראות גם בדברים קטנים ופשוטים - דברים נפלאים מאוד, שאינם מובנים מאליהם. ככל שאדם אמיתי יותר ואינו שקוע בדמיונות מתעים, הוא מעריך יותר כל פרט ופרט בחייו, ומרגיש שכל דבר שיש לו הוא מתנה אדירה. כך הוא נעשה שמח יותר בחלקו, ומעריך את מה שיש לו. אין הוא רואה רק את מה שחסר לו, מתוך אגואיזם שהוא שקוע בו.

חיי אמונה הם חיים שבהם אדם שמח באמת, לא בזכות העובדה ש'הכוס שלו מלאה' ביותר, הוא מודע לכך ש'חצי הכוס ריקה', ואינו משקר לעצמו. אבל הוא חי בתחושה של אושר והכרת טובה, על 'חצי הכוס המלאה'.

**שאלה:** האם השמחה וההתרכזות במה שיש, אין פירושה התעלמות מהכאב?

**תשובה:** הכאב אינו סותר את השמחה, והשמחה אינה סותרת את הכאב. נכון, לא קל להיות שמח כשיש צער וכשצריך לקבל את דינו של הקב"ה. אבל אדרבה, מה שנותן את הכוח להתגבר על הכאב, הוא השמחה במה שיש, כפי שהזכרנו.

באופן טבעי, פעמים רבות היינו רוצים שהמציאות תהיה אחרת, וכשאין זה כך אנו מצטערים ובוכים, ומרגישים שאין לנו כוח לשאת זאת. זו תגובה טבעית ונורמלית לבשורה קשה, אבל לאחר התגובה הראשונית, על גבי הצער, עלינו לחשוב איך אנו יכולים להמשיך לחיות בשמחה. ההרגשה 'תִּכְבֹּל' היא טבעית, ותחושת הצער מובנת, אך הן אינן צריכות לשלוט ולהוביל את רגשותינו.

אכן הכאב הוא אמיתי, כי רצוננו שיהיה אחרת, שנהיה בריאים, הוא רצון אמיתי וצודק! אנו צודקים, כי אנו יודעים שרצון ה' הוא שהחיים יפרחו ונוכל לתפקד בבריאות ובשמחה; אך בהגיע הניסיון, אנו מקבלים את הנהגת ה' איתנו, ומבינים שכעת רצון ה' הוא שנתחזק ונתמלא כוחות לעמוד במבחן.

**שאלה:** איך מתרגלים לעמדה הנפשית של שמחה בטוב שיש?

**תשובה:** מה שעוזר לזה מאוד הוא הרחבת המבט על כלל חיינו, להסתכל על כל מהלך החיים שלנו, ולא רק על הרגעים האלו שאנו חווים עכשיו, כשקשה לנו וחסר לנו. למשל, ב"ה יש לנו ילדים בריאים ושמחים, והרבה אור וטוב מקיפים אותנו. זה לא תמיד קל, אבל ככל שמתבוננים כך, יש יותר כוח להתמודד עם הקשיים ולשמוח.

לימוד ותפילה יכולים גם הם לסייע לנו לשמוח בטוב שיש. כשאנו אומרים תפילה - אין הכוונה רק לשעת התפילה, אלא גם לכל העיבוד

הרוחני והנפשי שנדרש. וכשאנו אומרים לימוד- הכוונה להוספת לימוד תורה והתחזקות בתורה, בכמות ובאיכות.

מידת מיוחדת שעוזרת לחיות חיי אמונה ולשמוח במה שיש היא מידת התמימות. התורה מצווה אותנו "תמים תהיה עם ה' אלוךך" (דברים יח, ג). אין הכוונה שיש להיות תמימים רק בכל מה ששייך לקיום המצוות, ואילו במה שנוגע לעמדה הנפשית והיחס לכלל החיים, לחשוב שהחיים הם כמו ג'ונגל, בלא סדר ובלא משמעות. מי שחי כך, אינו תמים עם ה' אלוךך. תמימות פירושה לחיות את כל החיים באמונה. כוונת הפסוק היא שגם כשעומדים מול הקב"ה, מול הנהגתו - עומדים בלי תנאים, בתמימות, מתוך יושר וטהרה. יודעים שהמציאות מורכבת ויש בה סיבוכים ותהליכים, ויש פער בין מה שרוצים לבין מה שמצליחים בפועל. מאמינים בהנהגת ה' את העולם לטוב, ומקבלים אותה ברצון.

באופן כללי, כדי להתרגל לעמדה הנפשית של שמחה בחלקנו, עלינו לחזק את העין הטובה וההתבוננות הטובה על המציאות, וממילא זה יחזק בנו את מידת 'השמח בחלקו'. אמנם אין זה קל. לפעמים, דווקא כשיש רצונות גדולים ושאפנות גדולות, אז יש תסכול ורגשות אשמה, כשאין מצליחים לממש אותם. אבל האמת היא שאדם צריך לקבל בנחת את אי הצלחתו. דבר זה נכון תמיד, וכל שכן בזמן ניסיון. צריך למצוא דרכים איך להעצים את הרגשת הטוב והיש.

בבית צריכה לשלוט אווירה של אופטימיות מתמדת. באופן עקרוני, זו עבודה של שני בני הזוג, אך לפעמים יכול אחד לתרום לשני ולעזור לו בכך. צריך להשתדל לעסוק בדברים הטובים שקיימים כרגע, ולהימנע ממחשבות מחלישות. אל תדרשו מעצמכם כעת יותר מדי, לפעמים אדם מאוד תובעני כלפי עצמו, וממילא הוא מאשים את עצמו

ונוהג עם עצמו בחומרה. באמת אסור להיות ותרן, אבל מותר לפרוש את המשימות בנחת על פני זמן רב, וכך הכול זורם יותר בקלות. עשו דברים שנעימים לכם, שיעזרו לכם לראות בטוב ה', זו צריכה להיות ההתהלכות הכללית המתמדת. כרגע המשימה היא להיות בריאים, ולחיות בנחת ובשמחה, גם אם אין כוח לעשות דברים אחרים. מתוך כך, גם אתם תגדלו וגם תגדלו את ילדכם, לראות בטוב ה'. גם העמידה שלנו מול ה' צריכה להיות מתוך עין טובה - מתוך אופטימיות, ולא מתוך חרדה, פחד וחששות. אנו עומדים מול ה' מתוך אמונה שהקב"ה מנהיג את עמו ישראל, ואת כל אחד ואחד מאיתנו - לטובה. תעזרו זה לזה לראות את הטוב, כל הזמן. כששמחים במה שיש, אז בסופו של דבר מרגישים בטוב ה', מרגישים שה' טוב איתנו. פחות מפחדים ממנו, ומ'מה יהיה', ויותר שמחים בו. בע"ה יהיה בסדר. יד ה' לא תקצר. אנו משתדלים לִפְצוֹת את רצונו ולהיות ראויים לרצונו, וכמה שנזכה לכך - נהיה בשמחה עצומה.

## בעצתך תנחני



### פעולות בתחומים נוספים

**שאלה:** האם יש תחומים נוספים של חיזוק, מלבד החיזוק המחשבתי - האמוני?

**תשובה:** בזמני משבר, **התפילה** חשובה מאוד. יש להשתדל להתפלל היטב, להתכוון בפירוש המילים, וממילא להתחזק מהמחשבות הטובות שבאות על ידן. כמובן, אין זה אומר שצריך לשנות את התפקיד, ולהפוך מאם ורעיה לבעלת תפילה, הכול צריך להיעשות בטבעיות ובנורמליות. הדבר החשוב הוא שכאשר מתפללים, יש להשתדל להתפלל ברצינות.

צריך לתת את הדעת גם על טיפול **ברגשות אשם**. במצב של מחלה וכדומה, מצוי מאוד שהרצון להשתפר ולתקן מתגבר, בגלל שהמודעות לחסרונות מתגברת, אך בפועל קשה ליישם זאת, מחמת חולשת כוחות הגוף או מחמת טרדת הנפש. במצב כזה אדם עלול לשפוט את עצמו, מתוך צער על אי היכולת לתקן, ולהתמלא רגשות אשמה. רגשות אלו עלולים לשבש את כל המהלך הבריא של השמחה בחיים.

גם לגבי התנהגותנו עם הילדים בזמן הקושי, צריכים מאוד להיזהר מרגשות אשם. לא נכון לחשוב שאנו לא הורים טובים ואיננו יודעים לחנך, רק בגלל התנהגותנו במצב מיוחד של קושי והתמודדות. במצבים

כאלה - הכול מאתגר יותר, ובכלל זה גם גידול הילדים; אבל כמובן, עלינו להשתדל לעשות היטב את מה שאנו עושים בדרך כלל, ואפילו בצורה טובה יותר.

לא צריך לראות בניסיון עונש, אלא משימה שעלינו לעמוד בה. לא לפעול בגישה של ייאוש ועצבנות, אלא בגישה של מוכנות למשימה העומדת על הפרק, שצריך לעשות את כל ההשתדלויות כדי לעמוד בה. **שאלה:** בתקופה זו של טרדה מרובה בשל המחלה, אנו מוצאים את עצמנו פעמים רבות עצובים ומתוסכלים, מכך שאיננו יכולים להמשיך לעשות דברים טובים שהיינו רגילים לעשות בעבר.

**תשובה:** אנו יודעים ששום דבר אינו קורה במקרה. הכול מאת הקב"ה, והוא מנהל את העולם לפי הדרך שבה הוא רואה לנכון, מתוך הנהגה של טוב, כמו שכתוב (דברים ח, ה): "כי כאשר ייסר איש את בנו ה' אלוקיך מייסרך". כיוון שכך, בכל מצב שבו אנו נמצאים, אנחנו צריכים לחשוב **מה הקב"ה רוצה מאיתנו - עכשיו!** הקב"ה, הוא הפועל, והוא המוביל אותנו בדרכים הדרושות להתקדמותנו, גם אם אנחנו כרגע לא מבינים אותן, וגם אם לפעמים נראה לנו שהן מקשות, ואפילו מכבידות על יכולתנו לעשות דברים טובים.

עלינו להטמיע במחשבתנו שבאנו לעולם בשביל לעשות את רצון ה', ולא בשביל לעשות את מה שאנו חושבים שאנחנו רוצים! אנחנו צריכים לתת לקב"ה לנהל את העולם, ולא לדחפים שלנו. אפילו לא לדחפים החיוביים והטהורים ביותר. אנחנו עובדי ה', ומקבלים באהבה את כל מה שהקב"ה מביא עלינו.

**שאלה:** האם כדאי ללכת למקובלים לשם קבלת ברכה?

**תשובה:** שאלה זו שאלתי פעם את הרב צבי יהודה זצ"ל, והרב ענה שאם המקובל הוא תלמיד חכם - יש לכך מקום. אבל אין לחשוב שחייבים ללכת בדרך זו.

לפעמים דווקא מתוך ייאוש וחוסר אמונה, מחפשים משהו להיתלות בו, כדי להתייזב, או כדי לפרוק מתחים וחוסר וודאות. אם זו לבדה סיבת הפנייה למקובל - לא זו הדרך. מי שמחפש משהו להיתלות בו, סימן שהוא צריך לחזק את האמונה והביטחון שלו בה'.

כמובן, בוודאי ברכה של כל תלמיד חכם מועילה. אך ההשתדלות צריכה להיעשות באופן שמתאים לאדם. מי שחי על פי הנגלה - לא נכון שפתאום הוא ישנה את דרכו, מתוך ייאוש, ויתחיל להיאחז בעולם הסוד. אכן, אם אין הפנייה למקובל תלמיד חכם נובעת מתוך ייאוש, אלא מתוך רצון אמיתי וישר - טוב לקבל ברכה, וכמובן להמשיך בעבודה הרוחנית והנפשית הרגילה.

**שאלה:** מה צריך להיות היחס לרופאים ולכל הטיפול הרפואי, ובפרט לאזהרות הרופאים מהתפתחות של המחלה?

**תשובה:** חשוב מאוד לא לזלזל ב'נורות אדומות' מבחינה רפואית, ולעשות את כל הנדרש. אך מעבר למה שיש לעשות, עלינו להיות במצב של רוגע ולא להילחץ מכך, ולא לתת לחששות להשתלט על כל החיים שלנו. כמובן שאם יש מגבלות מסוימות שלדעת הרופאים יש להישמע להן, אסור להתעלם מהן, ויש לתכנן את החיים תוך התחשבות במגבלות אלה.

בנוגע לרופאים, צריך לדעת לקבל מן הרופא את כל הייעוץ והמקצועיות שלו, ולדחות את השקפת העולם והדעות האישיות שלעיתים מתווספות לדבריו. אנשי המקצוע מבינים במקצוע, אך אינם בהכרח מבינים בעולם הנפשי - הרוחני שלכם.

לגבי חששות ופחדים מתרחישים בעתיד, יש לזכור את דברי ה'מסילת ישרים' (פרק ט') במידת הזריזות. הרמח"ל מתאר מצב של אדם שנמנע מללכת לתפילה, מפחד אריה שבדרך וכדומה. אכן, יכולה להיות אפשרות שאפגוש אריה כאשר אלך לתפילה בבוקר, ומי יודע מה עלול לקרות, אבל ברור שאין זה נכון לחשוש מדברים כאלו, ואין לנהל את החיים על פי פחדי שווא<sup>1</sup>.

**שאלה:** מה הגבול להשתדלות הרפואית? אפשר ללכת לרופאים רבים ולקבל חוות דעת רבות על כל דבר, אך האם זה הדבר הנדרש מאיתנו?

**תשובה:** ההשתדלות אינה צריכה להיעשות מתוך לחץ. הרבה פעמים אנשים עושים השתדלויות מיותרות מתוך היסטריה ולחץ. הגישה צריכה להיות אמונית. יש לפעול בהיגיון ולבטוח בה' שתהיה סייעתא דשמיא. אין צורך ללכת לכל הרופאים האפשריים. אנחנו מצווים ללכת לרופא הטוב ביותר, וזוהי ההשתדלות המוטלת עלינו.

**שאלה:** שמענו על טיפולים אלטרנטיביים שונים ועל טיפולי 'רפואה משלימה' רבים. איך לבחור את הטיפול המתאים מבין האפשרויות הרבות?

**תשובה:** יש הבדל בין רפואה אלטרנטיבית, הבאה להחליף את הרפואה הרגילה, לבין רפואה משלימה, הבאה להוסיף על הרפואה

---

1 היום יש אירה כללית של פחד רב מדי. יותר מדי מזהירים את הילדים מכל מיני דברים. אני חושב שאם הילדים לומדים לפחד מכל אדם - הם כבר נזקקו במידה מסוימת. העובדה שמכניסים את הילדים לאווירה של פחד וחוסר בטחון, ומלמדים אותם שהחיים מזיקים - היא יותר מסוכנת מהסכנות עצמן. כמובן, צריך לחשוב איך לתת להם את ההדרכות הראויות והמתאימות, אך לא מתוך לחץ ופחד. נקודת המוצא היא לחנך לביטחון ולאמונה. להאמין במציאות ובטוב שבאנשים. אנחנו צריכים לחיות את החיים שלנו מתוך אמונה ולחנך את ילדינו לכך.



הרגילה. כיום, כולם מודים שיש עוד מה להוסיף על הרפואה הרגילה, ואפשר להיעזר ברפואה המשלימה בתור תוספת לטיפול הרפואי המקובל, אבל אין ללכת לרופאים אלטרנטיביים, המתיימרים להחליף את הטיפול המקובל ברפואה למחלה הזו.

**שאלה:** לפעמים בתוך כל ההתרחשויות, עולה הרגשה של רצון לקצת שקט, בלי התמודדויות כל הזמן...

**תשובה:** הרצון להיות במצב של שלוה ומנוחה, בלי טלטלות רפואיות או אחרות, הוא בוודאי רצון בריא ואמיתי. אלא צריך להזהר שלא להפוך את הרצון הטבעי הזה לטענה ולתביעה, שאם אין היא נענית מתמלאים כעס וטרוניה, חס וחלילה. אנו מקבלים כל מה שהקב"ה עושה לטובה.

גם אצל יעקב אבינו אנו פוגשים את בקשת המנוחה: "ביקש יעקב לישוב בשלווה" (ב"ר פד, ו). הכוונה היא ששאיפתו של יעקב אבינו הייתה, שכבוד ה' ימלא את כל הארץ - כבר עכשיו.

**שאלה:** לפעמים אני תוהה על מה בדיוק להתפלל, האם על כך שנהיה בריאים, שכל הבעיות ייעלמו, או פשוט שה' ייתן לנו כוח להתמודד?

**תשובה:** צריך להתפלל על הטוב השלם, והטוב השלם הוא באמת מביא גם לנעימות גדולה. בהחלט יש גם מקום להתפלל שה' ייתן כוח לכל מה שדרוש, אבל צריך לזכור שאנו מתפללים לקב"ה בלי תנאים, מאמינים שאין לו מעצור להושיע, ומצפים כל הזמן לטוב. "וה' יעשה הטוב בעיניו".

עלינו לדעת שאין הקב"ה מעמיד במבחנים סתם, בלי תכלית. לכל מבחן יש תכלית, איננו בורחים מהמבחנים, אך אנו מבקשים כוח לעמוד במבחנים הדרושים, ושלא יידרשו לנו מבחנים נוספים.

בע"ה, שתזכו לעשות את העבודה הנכונה, ושעבודתכם תהיה רצויה לפני המקום, ותהיה נחת רוח לקב"ה מכך. 'נחת רוח' - הכוונה שכל העולם יתמלא נחת, וממילא הכול ייעשה קל ונוח יותר. לא מזמן עברנו את ימי חנוכה. אנו לומדים מהחשמונאים, שכשאנשים עושים את מה שהם מסוגלים, גם אם נראה שהם חלשים, ומאמציהם אינם יכולים להביא את התשובה והתיקון השלמים, הקב"ה כבר משלים את כל היתר. גם אנחנו נעשה את כל מה שאנו מסוגלים, מתוך בטחון ותקווה, ובע"ה נזכה שכל המציאות תגיע להשלמתה.