

## לא להתפחד כלל

שלום הרב

בעקבות המצב אני שומעת המון שיעורים שבכולם העצה היא לא לפחד. ציטטו בשם האר"י הקדוש שכל מי שבוטח בה' ינצל מהמגיפה. רבי נחמן אומר שהכלל והעצה לא להתפחד כלל.

ואני אנה אני באה ?

אני כן מפחדת, אפילו מאד.

אני לא רגועה ולא שלווה למרות הרצון הגדול שלי להאמין ולבטוח בה'. אני מרגישה שהמתנה הכי גדולה בימים אלו היא אמונה ובטחון ואני הכי רוצה אותם אבל אם אין לי בלב תחושה כזו אז אני אשמה ? למה רבנו מתכוון כשהוא אומר לא להתפחד ? האם אפשר לשלוט ברגשות שלנו ?

שלום רב,

בכל תחום בעבודה הרוחנית שלנו יש סולם, כמו שאומר יעקב אבינו: "סולם מוצב ארצה וראשו מגיע השמימה". כל יהודי נמצא היכן שהוא על הסולם הזה, לכל אחד מאיתנו יש מידה מסוימת של אמונה וביטחון וזה בוודאי דבר גדול ומועיל מאד, נגד הפחד וגם נגד הצרות בפועל.

האם יש למישהו כפתור שאם הוא יצליח עליו הוא יגיע לדרגה הכי גבוהה ומושלמת של אמונה וביטחון ? התשובה היא: לא. אין לנו שום אפשרות וגם לא מצפים מאף אחד מאיתנו משמיים שנהפוך ברגע למושלמים, מאמינים לגמרי. וממילא בוודאי ובוודאי שאין שום מקום לרגשות אשמה או יסורי מצפון שאנחנו לא הופכים למאמינים ברגע אחד.

אנחנו מפחדים. גם צדיקים חווים פחד. הם בני אדם. זה אנושי. אף אחד איננו מלאך.

אבל ביחד עם זה אפשר ומומלץ לחזק את האמונה ועל ידי זה להקטין את הפחד. וזה באפשרותו של כל אחד.

לרבינו יש מה לומר בעניין הפחד.

רבינו מלמד (שיחות הר"ן שיחה נ"ג) שיש באדם "משהו" שמפחד. מי שמפחד זה לא אני, זה משהו בתוכי. ועצם ההפרדה הזאת עוזרת להתמודד, לפחות לא להתאחד עם "הדבר הזה". "כי האדם הוא בעל

בחירה ובקל יוכל להרגיל דעתו לסלק ממנו אותו הדבר שממנו באים כל הפחדים שלו".

למעשה רבינו מלמד בהרבה מקומות עקרון מאד חשוב, שקשור לפחד ולכל רגש שאדם חווה.

היצר הרע עושה קישור של שקר. הוא אומר לי: העצבות, המתח, הכעס, הפחד, היאוש שיש לך זה בגלל המציאות: יש קורונה, יש מינוס בבנק, אין פרנסה, הילדים בבית, פסח מתקרב, מה יהיה?

אז יש סיבות להיות בפחד או אין?  
ברור שיש. כשיפסיקו הסיבות החיצוניות אני אפסיק לפחד.  
עכשיו יש לי סיבה! טובה! אז אני חייב לפחד. אי אפשר לא לפחד.

רבינו אומר: זה לא נכון. אין קשר בין מה שאתה מרגיש למציאות. הרי כולנו יודעים שיש אנשים עצובים או מפוחדים גם בלי סיבה. ומצד שני כולנו יודעים שיש אנשים שלמרות הסיבות שיש לפחד, הם לא פוחדים. למרות הסיבות שיש להיות עצובים, הם לא עצובים.

זה לא בגלל שהם אנשים מיוחדים. הם גילו את הבחירה שלהם. הם הבינו שיש דרך לשנות את ההרגשה גם אם המציאות לא משתנה!

היצר הרע אומר לך: תשנה את המציאות ואז תירגע. רבי נחמן אומר לך: תירגע והמציאות תשתנה. זה כתוב בליקוטי מוהר"ן (חלק ב' תורה י'): "כי בשמחה תצאו", שעל ידי שמחה נעשין בן חורין ויוצאין מן הגלות". כשהכל יהיה טוב נהיה שמחים? לא דווקא. כשנהיה שמחים הכל יהיה טוב? כן.

עד השלב הזה היצר הרע בוודאי כבר תקף אותנו ברגשות אשמה: "נו, אתה רואה, הכל בגללך, רק תשמח והכל יסתדר, הכל רק במוח שלך. אתה הוא הבעייתי".

טוב, אז לא זאת הכוונה. מה שאמרנו עד עכשיו זה רק העיקרון. הגילוי הגדול שאפשר לשלוט ברגשות. אבל איך עושים את זה בפועל? כמו כל דבר שרבי נחמן מלמד: לאט לאט.

מה העצה לשנות את תודעת הפחד והעצבות?

רבי נחמן מציע: תשתמש בפצצות מתוחכמות. במשהו שמוח לא יכול להתווכח איתו. פשוט קח את הנשק של רבינו ותתחיל לירות. אם מחבל תוקף איתך אל תראיין אותו, אל תשאל אותו מה דעתו תוציא את הנשק ותירה לו כדור בראש.

הנה הנשק של רבינו:

1. לא להיסחף אחר הצער והפחד, לא להתעסק בזה יותר מידי
2. להסיח דעתו לדברים אחרים. לעשיה. לשמחה. לחסד.
3. לחזק אמונה ובטחון שנוגדים פחד על ידי תפילה, תהילים, פסוקי בטחון ואמונה.

וכן כתב רבינו: "כל הנמשך אחר צערו יותר מדי, הצער נמשך אחריו" ("ספר המידות". עצבות. חלק ראשון סעיף ל"ד). לא להיסחף. ולא להיחשף למה שמצער ומדאיג ומפחיד אותו.

הנה כמה מדברי התלמיד הגדול. ממש דיווח ממצבים כל כך דומים, איך מתמודדים. והם רק מקצת דבריו שחוזר עליהם רבות גם במכתבים אחרים.

"אם אתה רוצה להשתתף בצרות ישראל בודאי יפה לך להתפלל ולצער מרה על גזרה זאת, אבל הכל על פי דרכים שלמדנו מורנו הקדוש זכרנו לברכה. דהינו ליחד שעה ביום לצעוק על צרות נפשו ואז יכלול בתוכו גם צעקה הזאת אשר בימינו נגזרה גזרה מרה כזאת אולי יחוס אולי ירחם, אבל גם עתה צריכין לחזק עצמו להיות כל היום בשמחה על כל הנקדות טובות שנמצאים בנו עדין. נא בני חביבי אל תמשיך עליך חס ושלום מרה שחורה בחנם וחסלילה לך לזוז ממקומך מחמת זה, שלום לך אל תירא, וכמו כן שארי הדאגות ומרה שחורה שלך כלם בחנם ואינם מועילים כלל ומזיקים הרבה רחמנא לצלן" ("עלים לתרופה" מכתב כ"ז).

"כבר הקדמתי להודיעך שעל האדם עוברין בהכרח תהומות הרבה וכו' בודאי מה ששלחת להתפלל ולעשות פדיון הטיבות אשר עשית, פי אין לנו במה להמלט כי אם בתפלה וצדקה וכו', אף במקתך אתה מרעיש על הדבר יותר מדי, האמת ידעתי מכאובי לבך אף על פי כן בהכרח להחיות את עצמך בכל עת ולהסיח דעתך מצערך ולכלי להיות פרוץ אחר הצער כל כך חס ושלום, והעקר לבל תחשוב ותדאג כלל מיום לתכרו, ואל יהיה בלבך פי אם צער אותו היום בלבד, וזה בקל יכולין לסבול, גם יכולין להסיח דעתו לגמרי מצער אותו היום, וכן ביום שלאחריו לא תחשוב רק אותו היום ובתוך

כָּךְ יִרְחַם הַשֵּׁם יִתְבָּרֵךְ וַיּוֹשִׁיעַ לָךְ מִהֲרָה כִּי לֹא לְעוֹלָם יָרִיב" (עלים לתרופה" מכתב ע"ב).

"חֲלִילָה לְהִיּוֹת בְּמִרְהָ שְׁחוּרָה וְעֲצָבוֹת כָּל כָּךְ מִכָּל דְּבָר חֵס וְשָׁלוֹם, כִּי כָּבֹד יְדוּעַ שְׁאֵדָם לְעַמָּל יוֹלֵד וְכו', וְאֵין יוֹם וְכו' וְכָבֹד צָעַק דָּוִד הַמֶּלֶךְ עָלָיו הַשָּׁלוֹם (תהלים ל"ח) כִּי אֲנִי לְצַלַּע נֶכוֹן וְכו', וַיַּעֲקֹב אָבִינוּ אָמַר (בְּרֵאשִׁית מ"ג) וְכֹאֲשֶׁר שְׁכַלְתִּי שְׁכַלְתִּי, וְכֵן הִרְבֵּה, מִכָּל שָׁכֵן קִטְנֵי עֶרֶךְ כְּמוֹנֵי הַיּוֹם שֶׁהַכֹּל חֲסֵד גָּדוֹל מֵאֲתוֹ יִתְבָּרֵךְ, וּבִפְרֹט שְׁבַעֲזֹרֶת הַשֵּׁם יִתְבָּרֵךְ רוֹאִים בְּכָל פְּעַם הִרְחֲבוֹת נִפְלְאוֹת גַּם בְּעֵצָם הַצְּרוֹת וְהַיִּסּוּרִים, וּמִכַּפָּה רְעוֹת וְצְרוֹת הוּא יִתְבָּרֵךְ מַצִּילֵנוּ לְגַמְרִי, טוֹב לְהוֹדוֹת לָהּ עַל כָּל הַחֲסֵד אֲשֶׁר הוּא גּוֹמֵל עִמָּנוּ בְּכָל יוֹם" (עלים לתרופה" מכתב קי"ג).

"וְגַם הַיּוֹם תִּדְעַ וְתִזְכּוֹר מִחֲדָשׁ כִּי הַשֵּׁם יִתְבָּרֵךְ גָּדוֹל מְאֹד וְעַד הֵנָּה עֲזָרְנוּ רַחֲמֵינוּ הִרְבֵּה מְאֹד, וְתֹאמִין כִּי חֲסֵדִי ה' לֹא תִמְנֶנּוּ וְלֹא כָלוּ רַחֲמֵינוּ לְעוֹלָם וְהַכֹּל יִתְהַפֵּךְ לְטוֹבָה בְּקִרְוֹב בְּעֲזֹרַת הַשֵּׁם יִתְבָּרֵךְ, רַק לֹא תִהְיֶה נִמְשָׁךְ אַחֵר הַצָּעַר כָּל כָּךְ, וְתִרְגִּיל עֲצֻמָּה לְהִסִּיחַ דַּעְתְּךָ וּלְהַשְׁכִּיחַ מִלִּבְּךָ הַצָּעַר שֶׁלָּךְ, בִּפְרֹט הַפְּחָדִים הַיִּתְרִים וְהַמִּרְהָ שְׁחוּרָה שֶׁיֵּשׁ לָךְ מִמֶּה שֶׁעוֹבֵר עָלֶיךָ, הַכֹּל שְׁטוֹת וּכְסִילוֹת, וְהַעֲקָר לְהַשְׁכִּיחַם מִלִּבְּךָ וּלְהִרְאוֹת פָּנִים שׁוֹחֲקוֹת וְיָפוֹת וְלַעֲשׂוֹת עֲצֻמָּה כְּאֵלוֹ אֲתָה שֹׁמֵחַ, וְעַל יְדֵי זֶה תִּבּוֹא בְּאַמָּת לְשִׁמְחָה, בִּפְרֹט שְׂרׁוֹב הַשְּׁעוֹת אֵין לָךְ פָּנָאִי לְחֻשָּׁב בְּזֶה כָּלֵל, כִּי אֲתָה צָרִיךְ לְהִתְפַּלֵּל וּלְלַמֵּד כְּמָה דְּבָרִים וּלְפָרֵשׁ שִׁיחַתְךָ קִצָּת וְלַעֲסֹק בְּמִשָּׁא וּמִתֵּן בְּעֶסְקֶיךָ וּלְאָכּוֹל וּלְיִשׁוּן, וְתִשְׁתַּדֵּל שֶׁלֹּא יִהְיֶה לָךְ פָּנָאִי כָּלֵל לְחֻשָּׁב מִרְהָ שְׁחוּרָה וּפְחָדִים כְּאֵלוֹ, וְהַבְּחִירָה בְּיַד הָאָדָם לְהִסִּיחַ דַּעְתוֹ, אֲפִלּוּ מִכָּאֵב וְיִסּוּרִים מִמֶּשׁ חֵס וְשָׁלוֹם, מִכָּל שָׁכֵן מְדַבְּרִים כְּאֵלוֹ שֶׁשְׁמִיטָה דַּעְתוֹ וְשׁוֹכַח בָּהֶם נִסְתַּלְקִים לְגַמְרִי" (עלים לתרופה" מכתב קי"ד).

להסיח את הדעת. לעסוק בעשיה, בתפילה, בשמחה, בהכנות לחג הקדוש. לחשוב רק על היום. וחסדי השם קרובים לבוא.

פסח כשר ושמח,

ארז משה דורון.