

אימא, איזה פחד: מהי הטכניקה היהודית לנטרול חרדות ופחדים? מבוסס על לקו"ש לו/3

רב ישב עם תלמידיו בין עצי היער והעביר שיעור נלהב אודות הביטחון בה'. "בטחון אמתי, הכריז הרב, הוא לראות דב גריזלי במשקל 500 קילו מגיח מבין העצים ולהישאר רגוע ובטוח בישועת ה'". הרב לא סיים את המשפט והנה יוצא בין העצים דב חום ענק, השיניים שלו בולטות החוצה והוא מרחרח לחפש טרף. הרב זינק ממקומו, טיפס על העץ ונזהר שלא לנשום למען לא ישמע הדוב.

אחרי שהדוב הסתלק, הצטדק הרב: "יש בטחון ויש ליתר בטחון"...

אנחנו חיים בתקופה מוצפת פחדים. העתיד מעורפל ושום דבר אינו בטוח. רבים מאתנו מסתובבים עם תחושת חרדה עמומה בלב וכל רעש מקפיץ את הבהלה. אם מישהו מבני המשפחה לא עונה חצי שעה לטלפון, הלב מאיץ בפראות. אם מדברים על שינויים בעבודה, אתה מדמיון פיטורים וישיבה מובטלת בבית. ואם מישהו עובר אירוע בריאותי, הראש מריץ חלילה תסריטים שחורים.

ההתמודדות עם הפחד קשה הרבה יותר מאשר רגשות אחרים, משום שהוא רגש רב עוצמה. הפחד לוקח אותך בשבי, הוא משתק את החיים ומנטרל כל אפשרות לעסוק בנושאים אחרים. לחץ הדם עולה, דפיקות הלב מואצות ואי אפשר להירגע או לישון. שמעתי פעם הסבר מעניין לעוצמתו של הפחד: האלוקים תכנת אותנו בצורה כזו, משום שהפחד בעיקרו הוא תכונה חיונית ששומרת עלינו. הפחד גורם להיות ערניים לסכנה ולפעול מולה. הבהלה מעוררת את החושים ועוקרת את האדישות. ולכן החיישנים של הפחד הם כה פעילים ועוצמתיים, כדי שלא נפספס את הסכנה. אומרים שאם פספסנו אירוע טוב שאירע לנו – לא קרה דבר, אבל אם פספסנו סכנה שניצבת מולנו – החיים יכולים להיגמר ברגע ח"ו. או בסגנון אחר: 'תמיד עדיף לחשוש יותר מדי מאשר פחות מדי'...

אולם הבעיה היא שהפחד מסוגל לעלות על גדותיו ולהשתלט על החיים, וכאן עולה הכאב איך מתמודדים עם חרדות ופחדים? מהי הטכניקה היהודית להתמודדות עם הבלתי נודע?

השיטות הרפואיות הן מוכרות: לחשוף את האדם בהדרגה למקור החרדה, להסביר לו שברוב המקרים הפחד הוא מוגזם, הפחד יותר גרוע מאשר האירוע המפחיד עצמו ועוד. אך אנו רוצים לעשות משהו שונה ולחקור את הטכניקה היהודית להתמודדות עם מצבים מעוררי אימה.

הדרך לבחון את הדברים היא באמצעות מדרש מרתק, המבקר בחריפות את התגובה של יעקב אבינו למפגש המתקרב עם עשו. הסיפור היה שיעקב שב ארצה אחרי 34 שנים בהן לא פגש את אחיו (14 שנים נטמן בבית שם ועבר ועוד עשרים שנה שהה בבית לבן) והוא מבקש לסגור את התיק עם עשו. יעקב שולח שלוחים לאדום כדי להעביר מסר של שלום ותקווה: 'אחי היקר, חזרתי ארצה ואני מעוניין לפתוח דף חדש'. אך השלוחים חוזרים ומספרים שעשו עומד בזעמו. הוא ממתין לרגע הזה 34 שנים ויוצא עם 400 שכירי חרב במטרה לנקום ולחסל את יעקב ומשפחתו.

והתגובה של יעקב היא פחד. התורה מעידה כי אבינו התמלא אימה נוכח אחיו ושכירי החרב.

1. בראשית לב: וישבו המלאכים אל יעקב לאמר באנו אל אחיך אל עשו וגם הלך לקראתך וארבע מאות איש עמו: ויירא יעקב מאד ויצר לו.

המדרש מרחיב את תופעת הפחד ומלמד כי יעקב לא היה היחיד. כשם שהמובחר שבאבות' פחד, כך 'המובחר שבנביאים' התמלא יראה מול האויב שצץ מולו. משה רבינו פחד מהלשנת דתן ואבירם לפרעה על שהרג את המצרי, ושנים אחר כך התמלא יראה מהמפגש עם עוג מלך הבשן.

שמות ב: ויצא ביום השני והנה שני אנשים עברים נצים ויאמר לרשע למה תכה רעך: ויאמר מי שמך לאיש שר ושפט עלינו? הלהרגני אתה אמר כאשר הרגת את המצרי?! ויירא משה ויאמר אכן נודע הדבר. **במדבר כא:** ויפנו ויעלו דרך הבשן ויצא עוג מלך הבשן לקראתם הוא וכל עמו למלחמה אדרעי. ויאמר ה' אל משה אל תירא אתו כי בידך נתתי אתו.

בראשית רבה עו: שני בני אדם הבטיחן הקב"ה ונתייראו: הבחור שבאבות והבחור שבנביאים. הבחור שבאבות זה יעקב ואמר לו הקב"ה 'והנה אנכי עמך' ובסוף נתיירא, שנאמר 'ויירא יעקב'. הבחור שבנביאים זה משה ואמר לו הקב"ה 'כי אהיה עמך' ולבסוף התיירא, שנאמר 'ויאמר ה' אל משה אל תירא אותו' ואין אומרים 'אל תירא' אלא למי שמתירא.

ובעוד שהמדרש מתאר את העובדות עצמן ללא פרשנות, פירוש 'יפה תואר', אחד הפירושים המקיפים על מדרש רבה, מוכיח כי המדרש מתכוון **לבקר בחומרה** את משה ויעקב: הם, כמו כל יהודי, לא אמורים לפחד מפני האויב. הפחד אמור להיות גורם זר, מושלל, בעולמו של המאמין.

פירוש יפה תואר השלם: למאי נפקא מינה [כל דברי המדרש]? ועוד קשה הלשון בתחילת המדרש 'שני בני אדם' והרי היה לומר רק 'הבחור שבאבות והבחור שבנביאים'? ... אלא רצה לומר ששניהם לבדם נמצא בהם דבר זה שנתייראו ואין ללמוד מהם, שראוי שלא לירא, שהמורא הוא סימן אל החטא ... וכל שכן למי שהובטח מה' ... ולכן אמר 'שני בני אדם', לומר שאף שהם הבחור שבאבות והבחור שבנביאים, בענין זה אינם אלא כשני בני אדם בעלמא.

כך ידועים דבריו של רבי נחמן מברסלב: "ודע שהאדם צריך לעבור על גשר צר מאוד, והכלל והעיקר - שלא יתפחד כלל".

וכאן עולה התמיהה **למה לא לפחד?** איזו תגובה יותר טבעית נוכח הסכנה לחייו של יעקב ומשפחתו הגדולה, ארבע נשותיו ואחד עשר ילדיו? **מה יעקב אמור לומר לעצמו כדי לנטרל את הבהלה?**

הרי מי כמוהו ידע עד כמה עשו מסוכן. הוא עצמו נפגש עם הטירוף של עשו. בואו ניזכר במפגש הראשון המתואר בתורה בין יעקב ועשו. היה זה יום פטירתו של אברהם אבינו. יעקב עמד בבית ובישל נזיד עדשים בתור מאכל עגול לאבלים. לפתע נכנס עשו כשהוא "עייף". עשו ביקש אוכל, ויעקב תבע את הבכורה. עשו ענה לו במילים נואשות: **"הנה אנוכי הולך למות ולמה זה לי בכורה?"**

מה פתאום נער בן 15 "עייף"? ועוד מצהיר שהוא "הולך למות"? עשו לא היה ילד, הוא היה נער אמיץ שכבר בגיל 13 החל לצוד בעלי חיים טורפים ביער, מה פתאום הוא מדבר כמו נמושה? יש לכך סיבה אחת: אדם מדבר על המוות **כשהוא פוגש אותו מקרוב**. עשו חזר הביתה עם דם על הידיים, הוא **רצח מישהו**. ולכן היה "עייף", עייף מהחיים, החיים איבדו את משמעותם לאחר שהרג אדם.

המפרשים מסבירים כי עשו שמע שנמרוד המלך מצליח בציד בעלי חיים. הוא גילה שנמרוד לובש את הבגדים אותם תפר הקב"ה לאדם וחווה בגן עדן ואחר כך עברו מדור לדור. עשו לא התלבט, שלח חץ בליבו של נמרוד והפשיט אותו מהבגדים. [המדרש מוסיף כי עשו לבש את הבגדים והרגיש בהם קדושה נעלית. הוא הבין שאינם מתאימים לצייד אלא לשמש את אבא עימם. אלו הם "בגדי עשו החמודות" איתם היה נכנס לשמש את אביו, ולכן יעקב לבש אותם כשנכנס לקבל את הברכות].

בראשית כה: ויבא עשו מן השדה והוא עייף: ויאמר עשו אל יעקב הלעיטני נא מן האדם האדם הזה כי עייף אנכי ... ויאמר עשו **הנה אנוכי הולך למות ולמה זה לי בכורה? - רש"י:** עייף מרציחה.

כך שהיו ליעקב את כל הסיבות לפחד. הוא הכיר את האויב¹. אז מה היה לו לחשוב כדי להירגע?²

ב. האמת היא שהשאלה גדולה הרבה יותר: יעקב לא רק חשש מעשיו, אלא גם **הסתפק כביכול בזכויות של עצמו:** אבינו שב ארצה בתחושה קשה שאינו ראוי לניסים. הוא חשש שמא גרם החטא

¹ הבאתי בעבר רעיון מבהיל מהספר תרומת הדשן: התורה אומרת בתחילת פרשת תולדות: "אלה תולדות יצחק בן אברהם, אברהם הוליד את יצחק" ורש"י מפרש "שהיו ליצני הדור אומרים מאבימלך נתעברה שרה, לכן צר הקב"ה קלסתר פניו של יצחק בדומה לאברהם". מקשה התרומת הדשן מדוע מתייחסת לכך התורה רק **בפרשת תולדות?** היה עליה לספר זאת בפרשת וירא אודות לידת יצחק?

אלא הרכילות של הליצנים התעוררה רק בפרשת תולדות, **בעקבות לידת עשו מאביו יצחק**. כשראו את הרוע שיצא מרחמה של רבקה, אמרו כנראה יצחק נולד מאבימלך **ועשו דומה לסבא שלו**.
² אי אפשר ליישב שיעקב היה צריך לסמוך על **הבטחת הקב"ה** לשמור עליו, שכן המדרש מסיק מכך **לכל אדם**, גם זה שלא קיבל הבטחה מה', ומשמע כי שלילת הפחד היא **עקרונית, מבלי קשר להבטחת ה'**.

ולכן אינו ראוי לסייעתא דשמיא. גרוע מכך: יעקב חש שאפילו עשו עולה עליו בעניין מסוים ולכן נושא זכות רוחנית שתועיל לו לפגוע ביעקב. ואם כן השאלה היא כפולה ומכופלת: איך אפשר לא לדאוג?

2. סנהדרין צח,ב: רבי יעקב בר אידי מקשה, כתיב 'הנה אנכי עמך ושמרתיו בכל אשר תלך', וכתוב 'ויירא יעקב מאד ויצר לו' אלא שהיה מתיירא שמא יגרום החטא.

ישנו פירוש גאוני שמסביר היטב מאלו חטאים חשש יעקב. מהרא"ל צינץ, רבי אריה לייב צינץ, מגדולי חכמי פולין לפני כמאתיים שנה מוצא דקדוק חזק בכפל לשון התורה:

'יורא יעקב מאד ויצר לו' – פירוש מלא העומר: יעקב עלה מורא על ראשו שיש לעשו איזו קטרוג לקטרג עליו... וזה הרמז: 'ויירא' על כיבוד אם ואם שנאמר 'איש אמו ואביו תיראו', 'ויצר' מרמז על איסור שתי אחיות שנאמר 'ואישה על אחותה לא תיקח לצרור'.

עשו נשא זכות עצומה שיעקב לא זכה לה: עשו הצטיין בכיבוד הורים. הזכרנו קודם את ההחלטה של עשו להקדיש את "בגדי עשו החמודות" כדי לכבד את אביו. וכך היה נכנס מדי יום אל אביו כשהוא לבוש באותם בגדי גן עדן. מעבר לכך: שיא הכבוד לאבא שלו היה כאשר כבש את זעמו לאחר לקיחת הברכות ואמר: "יקרבו ימי אבל אבי ואהרגה את אחי" – אך לא אצער את אבי בחייו.

יעקב, לעומת זאת, שב עכשיו מעשרים שנה בחוץ לארץ בהן אפילו לא ראה את הוריו³.

בנוסף, יעקב עבר על איסור מסוים שעשו לא חטא בו: היה נשוי לשתי אחיות, בניגוד למצוות התורה המפורשת. ואף שהיה זה לפני מתן תורה, אך עבור צדיק כיעקב יש בכך פגם. ולהעיר שהרמב"ן בפרשת קדושים מעלה נקודה נוראה. נשים לב שתקופה קצרה אחרי שיעקב הגיע ארצה, רחל נפטרה בפתאומיות. מבאר הרמב"ן שארץ הקודש אינה מאפשרת ליעקב לחיות עם פגם כזה, ורחל היא האישה השנייה שנישאה לו ולכן זאת שספגה את קפידת ה'.

יש להוסיף ולהאיר כי ראיתי מפרשים בכך נקודה נפלאה: רש"י מביא (ל,כה) כי ברגע שנולד יוסף, יעקב החליט לשוב ארצה. שכן יוסף הוא המענה לרשעותו של עשו. "משנולד שטנו של עשו, שנאמר 'והיה בית יעקב אש ובית יוסף להבה ובית עשו לקש' – אש בלא להבה אינה שולטת למרחוק – ולכן משנולד יוסף [הלהבה] בטח יעקב בהקב"ה ורצה לשוב".

מה ייחודו של יוסף? הוא החזיק זכות שהייתה לעשו ולא ליעקב: יוסף מסר נפשו על כיבוד הורים. כשאבא שלו ציווה "לך נא ראה את שלום אחיך ואת שלום הצאן", יוסף לא הזדעק: "אבא, לא! אני לא אחזור משם בחיים", הוא ענה מילה אחת: "הנני". יתירה מכך: גם לאחר "וימצאהו איש", שירד מלאך גבריאל מהשמים והזהיר אותו "שמעתי אומרים נלכה דותינה" – הם מבקשים נכלי דתות להמית אותך, יוסף ממשיך לקיים את שליחות אביו. ולכן כאשר נולד יוסף, יעקב חש שרכש זכות מול עשו.

ואחרי כל זה השאלה היא כפולה ומכופלת: איך לא נפחד? האם מישהו מאתנו צדיק שאין לו חטאים? האם מישהו מחזיק מספיק זכויות כדי להיות בטוח שהן יגנו עליו מאלו שרוצים לפגוע בו?!

אנו רוצים להציג הסבר בן שתי רמות: הראשון מוכר בתור "אמונה", השני עומד ברמה גבוהה יותר, הוא מחודד בהרחבה בתורת הרבי מליובאוויטש ומוכר בתור "ביטחון". (או בלשון שטבע ר' שלום

³ סיפור נפלא – מעלת כיבוד הורים: "היהודי הקדוש מפשיסחא" היה מראשוני אדמור"י החסידות, תלמידו של החוזה מלובלין ורבו של האדמו"ר מקוצק. פעם לימד את תלמידיו תורה ולפתע שקע במחשבות בעומק הלימוד. בין התלמידים ישב תלמיד צעיר שהיה יתום מאביו וגר לבדו עם אמו בביתו. הוא ראה את הרבי שקוע במחשבות וזכר כי אמו ביקשה ממנו סיוע בעבודות הבית אך הוא מיהר ללכת לישיבה. הוא חשב שההפסקה הזו היא הזדמנות לרוץ ולסייע לאמו ולשוב במהירות לפני שהרבי יחזור ללמד. הוא נחפז הביתה, הוריד חפץ כבד מעליית הגג ומיהר לשוב. בדיוק כשנכנס אל החדר הרים הרבי את העיניים ושאל מהיכן חזר? הנער החל לגמגם במבוכה, אך הרבי עודד אותו לדבר ואמר: "יחד עמך נכנסה דמותו של האמורא אביו והוא פתר לי את הקושיה העמוקה בה הייתי עסוק, ואם אדם גדול כמו אביו ליווה אותך, כנראה זכית למעשה מיוחדת". התלמיד סיפר כי הוא הלך להגיש עזרה לאמו. הרבי התנער מלוא קומתו ואמר בשמחה: עכשיו הכול מובן. אביו היה יתום מאביו ואמו ולכן נקרא שמו "אביו", ראשי תיבות: "אשר בכ ירוחם יתום". אולם אביו לא רצה להפסיד את מצוות כיבוד הורים ולכן קיבל על עצמו לסייע ולהתלוות לכל אדם שמכבד את הוריו.

מרדכי רובשקין, שהיה אסיר בכלא האמריקאי וזכה להשתחרר בסייעתא דשמיא באמצעות הנשיא טראמפ. הוא אמר כי שלוש אותיות החזיקו אותו בכלא: "א,ב,ג – אמונה, ביטחון, גאולה".

ג. זה היה רגע הקושי בחייו של דוד המלך. דוד עבר מאורעות רבות בחייו שהפכו אותם לרכבת הרים מלאת עליות ומורדות, אך זאת הייתה המדרגה התחתונה שאין נמוכה ממנה: **הרעה יצאה מתוך ביתו**. הבן שלו, יוצא חלציו, אבשלום, חולל מרד נגדו. הוא הסית את העם לפגוע באביו ודוד נאלץ לנטוש את ירושלים מאימת בנו. דוד נס עם קומץ נאמנים ולפתע יצא שמעי בן גרא, מי שהיה ראש הסנהדרין וגידיף אותו. שמעי ירה אבנים על דוד וקרא כי עכשיו מגיעה נקמת שאול על שעולל דוד.

אבישי בן צרויה, המפקד הצבאי שהיה נאמן לדוד, שלף את חרבו כדי לפגוע בשמעי, אבל דוד עצר אותו במשפט מדהים שמקפל בתוכו את בסיס האמונה היהודית:

3. שמואל ב טז: ויאמר המלך מה לי ולכם בני צרויה, כי ה' אמר לו קלל את דויד?

העולם הוא אינו שטח הפקר, איש אינו יכול לפגוע באחרים סתם כך. אף אחד אינו יכול לחולל תאונה **בלי אישור מבעל הבית**. בניגוד למה שמקובל לחשוב שהעולם הוא ג'ונגל, מערב פרוע, מקום בו אין דין ואין דיין וכל רגע יכול לקרות בו דבר נורא, האמונה היהודית היא הפוכה: העולם הזה הוא מפעל מסודר, מאורגן, שלא קורה בו דבר בלי סיבה והסכמה מבעל הבית.

מעל הקומה הזו, עומדת קומה נוספת: לא רק שישנו בעל הבית, הוא **חנן ורחום שרוצה את טובתנו**. הגמרא מספרת על רבי עקיבא שעבר בעיר וביקש להתארח בה בלילה. להפתעתו, בעלי המלונות דחו אותו ולא היו מוכנים לפתוח את הדלת. לא נותרה ברירה והוא הלך לישון ביער. לפתע בא אריה וטרף את החמור עליו רכב, ורבי עקיבא הגיב במילים "כל דעביד רחמנא לטב עביד". בא תרנגול וטרף את התרנגול שהיה אמור להעיר אותו, ורבי עקיבא אמר "כל דעביד רחמנא לטב עביד", ושוב נשבה רוח וכיבתה את הנר לאורו למד ושוב אמר "כל דעביד רחמנא לטב עביד". לפתע שמע רבי עקיבא צרחות מהעיר הסמוכה, התברר שפלוגת שודדים התנפלה על העיר, וכך ניצלו חייו של רבי עקיבא. אילו היה מתארח בעיר, הנר דולק, החמור נוער או התרנגול קורא – היו השודדים פוגעים בו.

הסיפור הזה יוצר קומה נוספת: לא רק שהעולם הוא מקום מאורגן, המארגן הוא **טוב לב!**. הוא רוצה את טובתנו. הקב"ה הוא אבא שהביא אותנו לעולם, הוא יוצר שיצר כלי ולכן ברור שהיוצר חס על מעשה ידיו. הוא רוצה שנפרח ונצליח ולא נדעך או ניפגע סתם כך.

וכשם שהדברים אמורים ביחס לשלילת הפחד מאירועים מסוכנים, כך ביחס לדאגת הפרנסה. הקב"ה הביא אותנו לעולם, הוא רוצה שנחיה ולכן קובע לכל אדם את המקום ממנו יתפרנס. הוא דאג לנו כשהמשפחה קטנה והוא ימשיך לדאוג לנו כשהמשפחה תגדל ונצטרך בעזה"ש לחתן את הילדים.

ומתוך שני היסודות הללו, נמצא **שרגש הפחד הוא עיוות חשיבתו**. הפחד משרת תפיסה מעוותת לפיה אני עומד מול עולם מופקר, לבד מול אנשים רעים, וזאת טעות גמורה: העתיד הוא מפוקח ומאורגן בראשות בעל הבית שרוצה בטובו להביא כל אדם אל המקום הנכון עבורו. למה הדבר דומה? נחשוב על אדם שמבקר ב'לונה פארק' ועולה על רכבת הרים מהירה ומסחררת. הקרביים מתהפכים והראש מסתחרר, אך מלבד צווחות אדרנלין אין בו בהלה. מדוע? כי הוא סומך על המפעיל; הוא יודע שהמתקן אינו מופקר, אינו פועל בכוחות עצמו.

מצד שני, האמונה כשלעצמה אינה מקנה ביטחון שהכול יהיה טוב כמו שאני רוצה. **הקב"ה אינו עובד אצל אף אחד**, יש לו את השיקולים שלו שאיננו מבינים אותם. אבא רשאי לענות לילד "לא!", וקל וחומר שהקב"ה יכול לומר כך. האמונה מובילה למקום אחר: א. **עוקרת את הפחד**, את אותה תחושת בהלה שמתייחסת אל העולם כמו אל ג'ונגל שכל דבר יכול לקרות בו. תמורת זאת, האמונה מייצרת תחושה חיובית כלפי החיים, משום שאנו קיימים בתוך מרחב מפוקח על ידי מנהל שרוצה את טובתנו.

ב. האמונה **מפנה את הראש לכיוון אחר**. במקום להתעסק עם האדם הפוגע, האמונה מובילה אותנו **למערכת יחסים עם הקב"ה**. עלינו לפנות אליו ולחשוב מהו רוצה. הוא בוודאי אינו רוצה לפגוע בנו סתם כך ולכן במקום לפחד – לבקש. במקום להיבהל – להתפלל.

ג. אם אירע בפועל משהו שלא רצינו שיקרה, האמונה מחייבת כי ישנה בכך מטרה כלשהי. האמונה היא ההבנה שה' רוצה מאתנו יותר. יותר משהאמונה מזכה היא מחייבת. היא קריאה לאחריות ולעשייה. הרע הוא לא טוב, הוא קריאה לשינוי, לעשות דברים נכון יותר.

קעת אפשר להבין את ה'חטא' שמייחס המדרש ליעקב ומשה: הפחד הפגין כביכול חוסר אמונה, שכן: א. הנך מייחס כוח לאיש הפוגע במקום לאלוקים. ב. אינך מאמין בטובו של ה' שרוצה להקל את הדין גם על מי שחטא. ג. אינך מתמקד במסר שהאירוע נועד להעביר לך. תמורת הפחד, יעקב היה אמור: א. להתעלם מקיומו של עשו. ב. לפנות אל ה' בתפילה שיושיע אותו מתוך אמונה כנה כי ה' רוצה לעשות את זה. ג. לחשוב מהו צריך 'לשפר' בעצמו כביכול. [כמו שאומרים: 'אל תספר לאלוקים כמה גדולים הפחדים שלך, תספר לפחדים שלך כמה גדול האלוקים'].

הנה סיפור נפלא המסכם את הרעיון כולו: אנו עומדים בערב י"ט כסלו, וחסידי מספרים כי באותו תא כלא בו ישב רבינו הזקן, מצאו פתק בכתב ידו עם הפסוק: "שרים רדפוני חנם ומדברך פחד לבי". הרבי מליובאוויטש הסביר (יט כסלו תשל"ד) כי רבינו התכוון להתעלות בכך מעל האימה של המאסר. הוא נכנס לעולם של אמונה האומר "שרים רדפוני חנם" – למרות שהם שרים חשובים, הם אינם יכולים לעולל לי דבר. הם חסרי השפעה. תמורת זאת "מדברך פחד לבי", אני חושש רק ממך, מהמסר שה' רוצה להעביר דרך המאסר.

חובת הלבבות שער הביטחון פ"א: מהות הביטחון היא מנוחת נפש הבוטח, ושיהיה לבו סמוך על מי שבטח עליו שיעשה הטוב והנכון לו בעניין אשר יבטח עליו. **שם פרק ב:** שיהיה מי שבטח עליו בתכלית הנדיבות והחסד למי שראוי לו, וגם למי שאינו ראוי לו [מי שחטא] ותהיה נדיבותו מתמדת וחסדו נמשך לא ייכרת ולא ייפסק.

ספר החינוך רמא: שידע האדם... כי כל אשר יקרהו מטוב עד רע, הוא סבה שתבוא עליו מאת השם ברוך הוא. ומיד האדם מיד איש אחיו לא יהיה דבר בלתי רצון השם ברוך הוא. על כן כשיצערהו או יכאיבהו אדם, ידע בנפשו כי עונותיו גרמו והשם יתברך גזר עליו בכך, ולא ישית מחשבותיו לנקם ממנו כי הוא אינו סבת רעתו... כמו שאמר דוד עליו השלום: הניחו לו ויקלל כי אמר לו ה'⁴.

נסיים את הפרק הזה עם וארט חזק: התורה מספרת על הרגע הנורא בחייו של יוסף הצדיק. אחיו השליכו אותו לתוך עגלת אורחת ישמעאלים כמו זוג נעליים שאין בהם חפץ. וכאן מספרת התורה דבר תמוה: "והנה אורחת ישמעאלים באה מגלעד וגמליהם נושאים נכאות וצרי ולוט להוריד מצרימה". בתוך העגלה היו בשמים משובחים, ורש"י מעלה מיד שאלה, הרי דרכם של ישמעאלים לסחוב נפט ועטרן שריחם רע ולא בשמים? רש"י עונה כי ה' חולל נס כדי להנעים ליוסף את הריח בעגלה.

מקשה הגאון רבי חיים שמואלביץ בשיעורי מוסר שלו: האם לא היה זה נס מיותר?! וכי יוסף הריח משהו בעגלה?! הרי שכב שם עקוד בחבלים ולא ידע אם בעוד רגע יזרקו אותו לתוך ואדי על יד שכם?! אלא המסר היה אחר: הקב"ה רצה לרמוז ליוסף שהעסק בשליטה. זה לא אחים שלך קברו אותך, זה לא הישמעאלים שרואים בך זוג נעליים, זה אני מנהל את התכנית והיא מתקדמת בדיוק לפי הספר. ואם כך – אפשר להסיר את הבהלה, למחוק את הייאוש.

עד כאן רמה אחת של הדברים, מכאן אנו רוצים להתעלות אל רמת קשר גבוהה יותר בין יהודי והקב"ה. כאן לא מדובר רק על "אמונה" שיהיה בסדר, אלא על "ביטחון מוחלט" שיהיה בסדר.

ד. חסידים מספרים על בני זוג שהיו נושאים שנים רבות ולא זכו לילדים. הם ניסו טיפולים קשים, אך שום דבר לא הועיל. הם החליטו ללכת לאדמו"ר שלהם ולבקש ברכה. הרבי ראה את בקשתם הכנה וברך אותם שעוד בשנה זו יזכו לחבוק ילד. אחרי שנה, הברכה התקיימה והם עשו ברית מילה.

החסידים של האדמו"ר נכנסו לחדרו וסיפרו בהתפעלות, כיצד התקיימה הברכה שלו באופן נסי ונולד ילד להורים שלא היו יכולים לעשות זאת בדרך הטבע. אמר להם האדמו"ר כך: אגיד לכם את האמת,

⁴ בכך מברר רבינו הזקן באגרת הקודש סימן כה את מאמר חז"ל "כל הכועס כאילו עובד עבודה זרה", משום שהכעס מורה שאתה מייחס כוח לאותו אדם פוגע, בשעה שהוא אינו שליח של ה'.

זאת לא הברכה שלי שפעלה את הנס, לא היה בכוחי להעניק להם את הילדים. הנס קרה בזכות הביטחון של ההורים. מה שקרה הוא, שאחרי שהם קיבלו את הברכה ממני, הם התמלאו ברוגע מוחלט שכך יקרה, והלכו מכאן לחנות למוצרי תינוקות וקנו חדר שינה, מיטה ועגלה עבור התינוק. האמונה הברורה שלהם בישועת ה', היא זו שפתחה את הצינור.

הפסוק אומר: "הבוטח בה' – חסד יסובנו". הוי אומר שהקב"ה הפקיד בידינו כלי רב עוצמה לשנות את החיים. "מידת הביטחון". הקב"ה קבע הנהגה של "מידה כנגד מידה" ולכן ניתן בידינו מפתח עצום: אם אדם מרים את עצמו לעולם שלמעלה מהטבע, הוא זוכה לחוות חיים כאלו שלמעלה מהטבע. אדם שעומד מול רופא, למשל, ושומע שהמצב קשה לא עלינו, אך בכוח ביטחונו בה' הכול יכול, הוא מרים את עצמו למעלה מהמקום והזמן שבו הוא נמצא ואומר: ה' אוהב אותי והוא אינו מוגבל בדרך הטבע, וברור שהוא יעשה נס - הוא זוכה להמשיך על עצמו שפע כזה.

ביטחון הוא לא משחק ילדים. זה לא משחק ב"כאילו". אין לי מה להפסיד אז אני בוטח בה'. ממש לא. זאת עבודה עמוקה של האדם בנפשו, שהוא מתרומם למעלה מהגבלות הטבע ומרגיש באמת שהכול אפשרי מלפניו יתברך – ואז הוא זוכה לשפע דומה מלמעלה.

למה הדבר דומה? מספרים על חכם אחד, שעמד ודרש בבית הכנסת כי אדם שבוטח בה' בלב שלם שיזכה בהגרלת הלוטו – כך יקרה. שמע זאת אדם פשוט ולקח את הדברים ברצינות. הוא עזב את העבודה, קנה כרטיס לוטו בהגרלה של מאה מיליון דולר והמתין לזכייה המובטחת. חלפו כמה שבועות והוא לא זכה בהגרלה. במקום זה, באה לביתו עניות ודלות של אדם המובטל מעבודתו.

חזר היהודי לאותו חכם והתלונן על כך שההבטחה לא קוימה. שאל אותו החכם, אתה בטוח בה' בלב שלם שתזכה? "כן, הוא ענה, בלב שלם". אמר לו החכם כך: "בטוח אצלי כי הכרטיס שלך יזכה בהגרלה הקרובה, אני כה בטוח שאני רוצה לקנות ממך את הכרטיס בחמישים מיליון דולר במזומן". היהודי חשב רגע וההצעה מצאה חן בעיניו: מוטב חמישים ביד, ממאה באוויר... אמר לו החכם: "לכן לא זכית בהגרלה, כי אינך בטוח באמת שהקב"ה יחולל עבורך נס. אילו היית בטוח בכך כמו שמחר תזרח השמש ברקיע, לא היית מוכר פרס של מאה מיליון בחמישים מיליון"...

חסידי מסכמים זאת בארבע מילים: "תחשוב טוב – יהיה טוב". יסוד הפתגם הוא בחסיד של האדמו"ר הצמח צדק שבנו היה חולה מאוד. בייאושו עזב את הבית ונסע אל הרבי. הוא נכנס לחדרו של הצמח צדק ופרץ בבכי נורא של ייאוש. הרבי הביט בו ואמר נחרצות: "טראכט גוט - וועט זיין גוט". אותו חסיד הרגיש שהוא נולד מחדש, הוא מילא את עצמו בתקווה ובביטחון בישועת ה' ואכן כשנכנס הביתה, ראה שבנו עומד על הרגליים.

קעת אנו מקבלים תפישה חדשה ומעמיקה על ה'ביקורת' של המדרש כנגד הפחד של יעקב ומשה: לא רק שהיה עליהם להתעלם מעשו ולהתפלל לה', אלא הרבה יותר מכך: היה עליהם לבטוח בישועת ה' כהרף עין. היה עליהם להתעלות מעל המציאות ולהיות בטוחים כי הקב"ה לא ייתן לפגוע בהם. וזאת עומק הטענה על הפחד: למה אנחנו מפספסים את המפתח שה' העניק לנו? למה אנחנו מאבדים את היכולת לחולל שינוי במצבנו? במקום להתייאש – מוטב לחייך והחיוך עצמו יהיה זה שיפתח את שערי השמים.

הרבי מליובאוויטש מוצא את הרעיון בדברי התורה עצמה: הבאנו לעיל את דבריו של משה רבנו "ויירא משה ויאמר אכן נודע הדבר", והמילים הבאות בתורה הן: "וישמע פרעה". עולה השאלה מה קשר הדברים? איך זה שמשה נבהל גרם לכך שפרעה שמע?

אלא הא בהא תליא: ברגע שמשה נתן שליטה לחרדה – הוא הגשים אותה וזה עצמו גרם שפרעה ישמע. תמורת זאת, אם משה היה מתעלה לעולם בו אין מקום לחרדה – היא הייתה מאבדת תוקפה.

4. ליקוטי שיחות לז' ואילך: יובן זה עפ"י דברי רבנו הצמח צדק, שענה לאחד שהתחנן אצלו לעורר רחמים רבים על חולה מסוכן ח"ו: 'תחשוב טוב – יהיה טוב'... ונראה לבאר... ביטחון הוא עבודה ויגיעה בנפשו והיא מביאה את חסדי ה' כתוצאה מעבודת ויגיעת האדם לבטוח בה'. על ידי שהאדם סומך באמת ובעומק נשמתו רק על הקב"ה לבד, עד שאינו דואג כלל, הרי התעוררות זו גופא פועלת שהקב"ה מתנהג עמו באופן זה – גם אם לולי זאת אינו ראוי לזה... וזהו מה שכתוב 'ויירא משה ויאמר אכן נודע הדבר וישמע פרעה'. היות שמשה היה ירא לנפשו ולא בטח בה' שלא יבוא שום היזק

חס ושלום מפעולותיו הטובות - להגן על איש ישראל מהמצרי שהכה אותו ולהוכיח שני עברים נצים – הרי זה עצמו גרם ש'וישמע פרעה' ויבקש להרוג את משה והוצרך לברוח ממנו.

שמעתי רעיון יפה: המילה "דאגה" היא רצף של חמש אותיות ראשונות בסדר האלף-בית (א,ג,ד,ה), ורק האות ב' חסרה. משום ש"דאגה" נובעת מחוסר האות ב' - ביטחון ואיפה שיש ביטחון – אין דאגה.

לסיום (רבים השיב מעון א/96 ואילך): בצפון הארץ גר יהודי צרפתי בשם יהודה בן שושן ובזכות ברכה של הרבי שהתקבלה באמצעות השליח הרב מולע אזימוב ע"ה, נולדה לו בת יחידה אחרי כעשר שנות נישואין. בגיל עשר החלה הילדה להתלונן על כאבי ראש ואחרי סידרת בדיקות גילו שיש לה ל"ע גידול ממאיר במוח במצב מתקדם. העצה היחידה הייתה לטוס לבוסטון ולשקול ניתוח.

הרופאים בבוסטון העלו שתי אפשרויות גרועות: או לעשות ניתוח שהם אינם יכולים להבטיח שתתעורר ממנו או להשאיר אותה כך והיא תוכל לשרוד חצי שנה. האבא נסע לניו יורק ונכנס ליחידות אצל הרבי ופרץ בבכי נורא. הרבי הביט בו ואמר: "משנכנס אדר מרבים בשמחה ואתה בא לכאן לעשות ההיפך?! מי הרשה לך להכניס עצבות לתוך החדר שלי?" האבא חשב שהרבי מתבדח והחל לצעוק 'זה החיים של הבת שלי, איך הרבי מתבדח', אך הרבי השיב בתקיפות: "וככה תציל את הבת שלך על ידי שתכניס עצבות לתוך החדר בחודש אדר"!

האבא אמר שהוא מוכן להיות בשמחה - אבל איך אפשר? הרבי ענה: "אדר זה חודש של שמחה בגלל 'ונהפוך הוא'" ואז הרבי הפך את שתי ידיו מצד ימין לצד שמאל ואמר: "מתהפך, הכל מתהפך".

האבא יצא החוצה ופתאום נזכר שהוא שכח לבקש מהרבי תשובה מה לעשות עם הניתוח? הוא כתב מכתב והרבי השיב דרך המזכיר כי הוא כבר ענה ביחידות. האבא התעקש וכתב שוב שהוא רוצה תשובה ברורה, והרבי ענה ש'אם הוא דווקא שואל, אז שיתייעץ עם רופא שלישי'. למעשה, רופא שלישי ייעץ לעשות את הניתוח, וכאשר פתחו את הראש הם גילו נס רפואי: הגידול נעלם, אבל לניתוח עצמו היה מחיר כבד והילדה לא חזרה לדבר.

בפסח הם שהו אצל בן משפחה בפלטבוש ובסעודת משיח הלכו להתוועדות אצל הרבי. באחת ההפסקות בין השיחות, הרבי קרא לו ונתן שתי חתיכות מצה ואמר כך: "המצה היא מאכל של רפואה ומאכל של אמונה. חתיכה אחת תיתן לבת שלך שיהיה לה רפואה, וחתיכה אחת תיקח לעצמך שתהיה לך אמונה. הבת שלך אינה צריכה לסבול מכך שחסרה לך אמונה".

אחר כך עברו בחלוקת "כוס של ברכה" והרבי אמר: "הסדר הוא, קודם חודש ניסן שהוא חודש של אמונה ואחר כך חודש אייר שהוא חודש של רפואה, אבל כאן יכול להיות 'ונהפוך הוא', קודם הבת שלך תבריא ואחר כך תבוא האמונה שלך"... מיותר לציין כי מאותו ערב נעלמו כל קשיי הדיבור.

**כתיבת הדרשות והשיעורים והפצתם באופן חופשי
מתאפשרת בתמיכתם של שלוחי הרבי ברחבי תבל**

**ובחסותו האדיבה של הנגיד החסידי
ר' שניאור ורעייתו יוכבד שיחיו מינסקי
להצלחה רבה בכל ענייניהם
ולעילוי נשמת מרת
שיינא בעשא בתיה בת יוסף דב**