

בלבבי

דע את ביטחונך

בלבבי משבן אבנה

השיעורים של הרב זמינים ב"קול הלשון"

073.295.1245 ישראל | 718.521.5231 USA

- ב ביטחון בכוח שאין לו מתנגדים _____
- נג מדגת הביטחון העליונה - לבטוח שודאי רצונו יושלם _____
- מד מדגת הביטחון היסודית - צירוף לרצונו של הקב"ה _____
- סח פחד כנגד ביטחון _____
- צג ביטחון עצמי _____
- קכה התמודדות עם פחדים חיצוניים _____
- קנה תפיסת חיים כתהליך מהווה יסוד לביטחון _____
- קעח תיקון הפחד בדעת וברגש _____
- קפד התמודדות עם פחדים מהנודע ומהלא נודע _____
- קצו *שאלות ותשובות מהארכיון* _____

ביטחון בכוח שאין לו מתנגדים

ביטחון בקב"ה מול ביטחון עצמי

דיונים רבים ישנם סביב המושג ביטחון. דיונים אלו מתמקדים בעיקר ביחס לכך שהאדם בוטח בקב"ה או (להבדיל אלפי הבדלות) בוטח בעצמו ובכוחות ובמערכות חיצוניות¹. רוב כתבי רבותינו שעסקו בביטחון דנו ביחס של ביטחון כנגד השתדלות. כך שככל שאדם יותר בוטח בקב"ה - הוא ממעט בהשתדלות. מאידך, ככל שהאדם תולה את הצלחתו בהשתדלותו, זהו ביטוי לכך שהוא בוטח ביכולתו, בתכונותיו- הוא בוטח בעצמו.

על חלק זה שבו האדם בוטח בהשתדלותו, היינו בעצמו, מצוי חומר עיוני ופולמוסים לרוב בספרי החקירות החיצוניות. בספרות זו, המושג השגור בפי כל - 'ביטחון עצמי', נתפס כמעלה, והשאיפה היא לכוננו ולבנותו. אולם המושג 'ביטחון עצמי' מפוקפק מאוד, ולהלן נרחיב לבאר מהיכן נולד מושג זה, ולהיכן ראוי ונכון ליחס ולכוון את כוח הביטחון שבנפש.

ביטחון מלשון 'בטח' - ודאות מוחלטת

לפני שנבוא לדון במה האדם שם את מבטחו: אם בקב"ה אם (להבדיל אלפי הבדלות) בעצמו או/ו בשאר ישויות הסובבות אותו, נתבונן ראשית מהי מהות כוח הביטחון, מהו שורש הכוח באדם ששם את מבטחו בעצם כלשהו.

הלשון ביטחון נגזר מהשורש 'בטח'. את השורש בטח מצאנו בתורה בפסוק - "ויקחו שני בני יעקב שמעון ולוי אחי דינה איש חרבו ויבואו על העיר בטח ויהרגו כל זכר"². האחים שמעון ולוי באו למלחמה על אנשי שכם ביום השלישי למילתם בהיותם כואבים, ממילא לא היה מי שיוכל להתנגד אליהם. מצב זה מוגדר בתורה - 'באו על העיר בטח'.

לכאורה, ניתן לפרש בפשטות שהתורה עוסקת כאן בהגדרה הכללית והמוכרת של ביטחון בקב"ה - בני יעקב היו בטוחים שחפץ ה' יצליח בידם להרוג את בני שכם ולנצחם. אך בעומק, בפסוק זה מונחת הגדרה מבוררת מהי מהות המושג ביטחון. התורה מגדירה שהכוח הבוטח באדם מיוחס לפעולה שתתמש בוודאות מוחלטת, ובשום אופן אין מי שיכול להתנגד לה, ואין דבר היכול למנוע או לעכב מבעדו מלצאת אל הפועל הגמור באופן מושלם.

שני שיטות ביחס למידת הביטחון

החזון איש בספרו אמונה וביטחון מזכיר כי בכללות ישנן שתי שיטות עיקריות בדברי הראשונים מהי מידת הביטחון: שיטת בעל חובות הלבבות - אדם בוטח שרק מה שהקב"ה גזר הוא שיתקיים. שיטת רבינו יונה³ - אדם בוטח שהקב"ה יפיק לו את רצונו או יספק לו את צרכיו.

1 הכוונה למערכות חיצוניות כגון: צבאות, משטרים, חוסן כלכלי ומדיני, מנהיגים חזקים (כביכול), בנקים או אילי הון וכדומה

2 בראשית לד, כה

3 לשיטה זו החזון איש לא ציין מקור, אך נראה שמקורה בדברי רבינו יונה.

לדוגמא: אדם צריך לעקור ממקומו ולנסוע ליעד מרוחק, לשם כך הוא נזקק לכסף ועוד אמצעים על מנת להגיע אל מחוז חפצו. לשיטת רבינו יונה הביטחון הוא – שהאדם ישים את כל כוח מבטחו בקב"ה שיזמן לו את כל האמצעים הנדרשים כך שתצלח דרכו ויגיע אל יעדו. לעומת זאת, לשיטת בעל חובות הלבבות הביטחון הוא – שראוי לאדם לשים כל כוח מבטחו בכך שאם נגזר עליו שיצליח להגיע ליעדו, הוא יגיע לשם ויהי מה, למרות חסרון האמצעים. אך אם מנגד נגזר עליו שלא יגיע, אזי גם אם כל האמצעים מזומנים לו, לא תצלח דרכו.

בפרק זה ננסה לעמוד על שורש כוח הביטחון, ובפרקים הבאים נסביר על פי היסודות שיתבארו בפרק זה מהו יסוד המחלוקת בין השיטות ומהו השורש לכל אחת מהן.

ברובד הנפש החיצוני לא שייכת מציאות של ביטחון

לעיל העלנו מלשון הפסוק – 'באו על העיר בטח' כי השורש לכך שהאדם בוטח בעצם מסויים, זה מחמת שהוא תופס שאין כל כוח שיכול להתנגד אליו, שיכול למנוע או לעכב מבעדו. ממילא ישנה ודאות מוחלטת בקיומו, בהצלחתו ובנצחונו. כלומר, ביטחון יכול להיות מיוחס אך ורק למציאות של כוח שאין לו שום מתנגד, מונע או מעכב.

נפש האדם מורכבת באופן כללי משני רבדים: פנימי וחיצוני. תפיסת העולם מנקודת מבטו של הרובד החיצוני מהותו נפרדות, מבט שבור, חלקי, ממוסך ואינו זך וכו'. לעומת זאת, המבט מצד הרובד הפנימי מהותו להפך: אחדותי, מתוקן, שלם, זך, ברור ונקי וכו'.

על כן, אם נבוא לחפש בתוך העולם השפל בו אנו נתונים, מתוך נקודת מבטו של רובד הנפש החיצוני היכן ישנו עצם או מציאות כזו שאין לה שום התנגדות, שיש לה ערובה גמורה ומוחלטת לקיומה, לניצחונה והצלחתה, נגלה כי אין דבר כזה בנמצא. שהרי העולם בו אנו חיים הוא עולם של בחירה, עולם התמורות, עולם המלא מלחמות ממלחמות שונות ומשונות. ולעולם האדם נמצא במצב של ניסיון, בחירה או מלחמה. פעם הניסיון גדול ופעם הניסיון קטן. יש מלחמות קשות ויש מלחמות קלות יותר. פעמים שהתמורות תכופות, חמורות וטורפות את הדעת, ופעמים שהן מופיעות כהיסחים המבלבלים. מבט חיצוני זה יוצר תפיסת חיים שאנו נמצאים בעולם שכולו רצף של מלחמות. וגם אם נדמה לאדם שיש לו רגע אחד של שקט, על דרך כלל הרגע הזה הוא נקודת הסכנה, שבה האדם לא רואה את היצר האורב לו – לעמוד בדרכו ולעכבו או להטותו מדרך הישר ולהכשילו .

מצד תפיסת חיים זו הרי שלא ניתן לבטוח בכלום. זאת מפני שכל דבר ודבר בו אנו עוסקים, מצד עצם ההיות שלו יש בו כוח המתנגד אליו. התנגדות זו שוללת את ודאות קיומו, כי אין הכרח שהוא יתמיד וינצח את ההתנגדויות. בעולם הזה אין דבר שמציאותו וקיומו ודאיים ומוכרחים, גם האומות השולטות, הצבאות החזקים, הכלכלות המבוססות ביותר, לכולם מגיע הסוף לקיומם. הקץ לקיום מגיע מחמת כוח המתנגד שלבסוף הכריע וביטל את מציאות הקיום.

הביטחון בבחינות: נפש זמן ומקום

אמנם מנקודת מבט הרובד החיצוני שבנפש אין בנמצא אפשרות להיכנס למרחב ולתחום או לזמן ולתקופה או למצב נפשי שבו לא קיימת התנגדות, וממילא לא שייך לבטוח בכלום. אך לעומת זאת, מצד

מבט רובד הנפש הפנימי, תפיסת החיים שונה בתכלית. כיון שמצד מעמקי הנפש שייך להיכנס למצבי נפש, או למועדים וזמנים, או למקומות מקודשים, שם המציאות מאוחדת זכה ונקיה מכל התנגדויות, ממילא לשם שייך כוח הביטחון, שם הוא מקורו.

כל דבר בבריאה קיים בשלושה בחינות: עולם (מקום) שנה (זמן) ונפש. כן הוא גם בכוח הביטחון מתראה בשלושת הבחינות הללו: בבחינה של מקום, בבחינה של זמן ובבחינה של נפש. אכן ישנם כמה וכמה ביטויים בלשונות חז"ל בעניין הביטחון, אך המכוון של כולם הוא לאחד משלושת בחינות הביטחון הללו.

ביטחון בבחינה של מקום - ידוע וברור לכולנו ריבוי הקרבות, המלחמות וחילופי השלטונות על ארץ ישראל משוש כל המלכים. הן מהמקראות על סדר הדורות, כיבוש הארץ בימי יהושע - שבע שנים כיבש ושבע שנים חילק את הארץ לשבטים. וכן מספרי הנביאים שכתבו את סדרי הגלויות וחורבנות ושמימות הארץ. והן, מצד הקורות אותנו במאה השנים האחרונות על אדמתינו. וא"כ לכאורה ארץ ישראל כביכול אינה מקום בטוח.

אולם מאידך, הקב"ה מביטיח לעם ישראל בתורה - "אם בחוקותי תלכו וגו' וישבתם לבטח בארצכם. ונתתי שלום בארץ ושכבתם ואין מחריד"⁴. הרי שמצד התפיסה הפנימית, כאשר עם ישראל שומרים על ארץ ישראל בקדושתה ובטהרתה ומקימים את מצוותיה כראוי, ואין כל פגם בשיבתה. או אז ארץ ישראל היא המקום שמתגלה בו ביטחון גמור ומוחלט, ששום אומה ושום כוח לא יוכל לבוא ולערער. הבחנה זו לא שייך שתהיה בשום מקום אחר פרט לארץ ישראל בישובה הראוי לה.

הרי שמצד העולם הפנימי והמתוקן, ארץ הקודש היא ביטחון בהבחנה של מקום.

ביטחון בבחינה של זמן - הגדרת ביטחון בבחינה של זמן נעוצה בהבדל בין שבת קודש לששת ימי המעשה. בששת ימי המעשה האדם פועל בכמה סוגי מלאכות על מנת להשיג שפע לפרנסתו. מלאכות אלו פעולתן אינה קלה, כי קיימת התנגדות שמעכבת את הפרנסה. אלו הן קשיי הפרנסה המוכרים לכולנו - 'בזעת אפך תאכל לחם וגו' קוץ ודרדר תצמיח לך'. האדם נזקק לעשרה מלאכות על מנת להפיק ולתקן את לחמו. לעומת זאת, השפע של שבת מגיע מלמעלה ללא כל התנגדות, כדוגמת המן שאכלו ישראל במדבר. ויתר על כן, בששת ימי החול נזקקו ללקוט את המן ומה שהותירו התליע. לעומת זאת, מנת השבת הקדימה ליום שישי, ובשבת המן לא ירד ולא נלקט, והנותר משישי לצורך השבת התקיים ולא התליע.

ששת ימי המעשה הם זמן מלחמה, שהרי פעולת המלאכות שאדם עושה מהותם הסרת המתנגדים והמעכבים מהמוצר שברצונו לייצר. השבת, להפך מכך, היא זמן של מנוחה. המנוחה מפעולה בשבת מגיעה מעצם כך שאין מי שמתנגד, כי אילו היה מי שיתנגד לא היתה אפשרות לנוח, שהרי ניתן לנוח רק בזמן שאין מי שמערער ולוחם. גם גיהנום שובת ונח בשבת. זהו סוד עומק הגדרת המנוחה של שבת קודש.

הגדרת ביטחון בבחינה של נפש – בכל דבר בבריאה קיימות שתי בחינות: חיצוניות ופנימיות. גם בנפש האדם קיימות שתי בחינות אלו. כבר הקדמנו שמנקודת המבט מצד חיצוניות הנפש העולם כולו מלא בהתנגדויות מזן אל זן. ישנם כמה וכמה ביטויים השגורים בפי אנשים כאשר אינם מצליח בדבר מה – "זה בגלל יצר הרע שמעכב", "כל דבר שבקדושה יש עליו עוררין" וכו'. מצד כך, אין אפשרות לבטוח בשום דבר.

לעומת זאת, מצד המבט מפנימיות הנפש כל העולם כולו אחדות גמורה, אין בעולם שום התנגדות. מצד כך, פנימיות הנפש הוא המקום ממנו נובע כוח הביטחון שבאדם. מפנימיות הנפש הוא דולה ושואב ביטחון אל חיצוניות הנפש.

שתי נקודות מבט הנפש: פנימי וחיצון

אמנם הגדרנו הגדרה מופשטת – כי על פי תפיסת פנימיות הנפש העולם הוא מקום שאין בו התנגדויות. אולם כיוון שרוב בני האדם לא מכירים ולא חיים את פנימיות נפשם, ממילא רבים מהקוראים יעלו תמיהות ויאמרו – היאך יתכן מבט שכזה על עולמנו – לומר שאין בו התנגדויות. הרי כל העולם כולו מלא בהתנגדויות, צא וראה – זוהי צורת הבריאה.

ואכן לכאורה תמיהתם ברורה, שכאמור אין לך דבר בעולמנו שאין לו התנגדויות. לדוגמא: אדם יוצא מביתו על מנת להגיע לדרשה בעיר קצת מרוחקת. לכאורה המטרה כל כך פשוטה, אולם כל אחד יודע כמה מורכבות יכולה להיכלל במהלך פשוט שכזה: על דרך כלל אין קו אוטובוס או רכבת ישיר ממקום למשנהו, וצריך הוא להחליף מספר קווי תחבורה בדרך. פרט לכך ישנן בעיות הלכתיות ובעיות של דרך ארץ בשהייה בתוך התחבורה הציבורית. זאת בנוסף על הבעיות הרגילות בתנועה בכבישים כגון: תאונות, עבודות בכביש, שטפונות, פקקים וכדומה, והבעיות הבלתי צפויות בדרכים ובכלי הרכב, המעכבות גם רכבים פרטיים. לכאורה מערכת שלמה של התנגדויות. כל אחד יכול להוסיף בקלות עוד ועוד דוגמאות לרוב. אגב, גם בהפקת הספר הזה עצמו, נתקלנו בכמה וכמה התנגדויות בצורה של מניעות ועיכובים. כן הדבר בכל מהלכי החיים, המציאות היא שכל מה שתרצה לפעול תגלה מערכת של התנגדויות שעומדת בדרכך.

על כן נסביר ונאמר כי לא באנו לומר שישנו מציאות של עולם אחר, שהעולם הפנימי הוא מציאות של מקום אחר. אלא מציאות העולם היא מציאות אחת, ועל מציאות זו ישנם שני סוגי מבטים השונים בתכלית.

חיצוניות הנפש מביטה על מציאות העולם כמקום של נפרדות. העולם מלא בישויות שונות ונפרדות עם תכליות ורצונות שונות ומגוונות הסותרות זו את זו. ממילא כל ישות פועלת על פי תכליתה ורצונותיה הפרטיים, והניגודים בין הישויות השונות גורמים להם להתנגד זה לזה, לעכב, לצמצם, לעצור ולהגביל אלו את אלו.

לעומת זאת, פנימיות הנפש מביטה על אותו העולם כמקום של אחדות גמורה. העולם כולו הוא עולמו של אחד יחיד ומיוחד המובילו אל התכלית היחידה אשר ייעד לו בוראו. כל הנבראים כולם משמשים את

אותה תכלית. גם אלו שלפי המבט החיצוני לכאורה נראים כ- 'עוברי רצונו', מצד המבט הפנימי אף הם משמשים את בוראם במעשיהם להוביל את הבריאה כולה לתכלית אחת שייעד לה יוצרה.

לעולם ניתן יהיה להביט על כל מהלך, פעולה, מצב או תוצאה מבעד לאותן שתי התפיסות פנימי וחיצון. בעוד שההסתכלות החיצונית הטבעית שאיתה אנו חיים תופסת את הנפרדות, היא רואה את המלחמות מול המתנגדים והמעכבים, היא קולטת את ההתמודדויות עם המניעות והמחיצות, היא צופה בתמורות ומסיקה כי יש לפנייה מנצח ומנוצח.

לעומתה ההסתכלות הפנימית תופסת את אותו מהלך פעולה או תוצאה כמערכת אחדותית שלימה הפועלת בצורה מתואמת ומוסכמת בין כל הכוחות. מה שלכאורה נראה כהתנגדות, מניעות, עיכובים והגבלות אין בכך משום מלחמה כלל, אלא אלו הם חלקים מעצם ההיות של הדבר עצמו. זוהי צורת שילוב ומיזוג כל הגורמים המרכיבים את אותה מערכת. האיזון הנכון, המתקן והמדוייק מלכתחילה ולא בדיעבד בין כל הכוחות.

המבט הפנימי מבחין את המעכבים כחלק עצמי במערכת האחדותית

אחד מהביטויים השורשיים בחז"ל למבט הפנימי הוא מאמרם - מתחילה העולם היה מתפשט, עד שגער בעולמו ואמר לו די⁵. הרי ברור שלא ניתן להגדיר את 'הגעה' הזו כמעכב מצד היצר הרע ח"ו, אלא זו עצם צורת היצירה שהעולם עומד מעוכב ואינו הולך ומתפשט. מתכונת הפנימיות של בורא העולם - 'היה העולם הולך מתפשט', ומתכונת ההלבשה שלו - 'גער בעולמו ואמר לו די'. הקב"ה בכבודו ובעצמו גער את גערותו, ובכך הציב גבול לבריאתו.

כל אדם נתקל בחייו לא מעט פעמים בכל מיני צורות של 'גער בעולמו ואמר לו די': מניעות, התנגדויות, עיכובים, הגבלות ועצירות. ניתן להסתכל על אותן מניעות ועיכובים בשני מבטים: המבט החיצוני הוא שבעצם לא היתה אמורה להיות התנגדות והייתי אמור להצליח להתפשט הלאה כמתוכנן וכרצוני, אלא שישנו איזשהו כוח שמתנגד אלי, מפריע לי ומגביל אותי. ישנן לכך מספר לשונות וכינויים השגורים בפי העם - כיצד לבטא את הכוח הזה שמעכב ועוצר בעדם מלהצליח בפעולתם: 'יצר הרע', 'סטרא אחרא', 'גלות' וכדומה. מאידך, המבט הפנימי אומר שמלכתחילה בכל דבר גנוזות בו גבולות ההתפשטות שלו. לפיכך, הסיבה שלא ניתן להמשיך ולהתפשט אין זה מחמת כוח התנגדות של מניעות ועיכובים, אלא הן הן עצם הגבולות הטבעיים שטבע בו בורא העולם.

ביטחון הוא כניסת האדם למערכת חיים בתפיסה של המבט הפנימי בבחינת - 'שויתי הויה לנגדי תמיד'. במערכת זו כל התנגדות אינה מוגדרת כהתנגדות אלא היא נתפסת כחלק מהמערכת עצמה שנקראת 'שויתי', כחלק מה-'השתוות', כחלק מהמערכת שמצורפת לאדם ואין בה כל התנגדות. כלומר, תפיסת ה-'שויתי' מביטה על חלק זה, שכביכול מתנגד, באופן שווה כמו על שאר החלקים (ולא כחלק נפרד מהמערכת שמתנגד לה). זו תפיסת חיים שמסתכלת על כל המערכת ממבט עליון ואחדותי שנקרא - 'אור הבורא ית"ש'. ממבט של 'שויתי הויה לנגדי תמיד', והיינו שגם מה שנראה לכאורה כ-'נגדי', תמיד

נשווה אותו כחלק השווה לשאר המערכת האחת ויחידה, שכל כולה על כל פרטיה מצורפים לאחד ואין בה שום כוח המתנגד.

ניתן דוגמא על מנת להמחיש את ההפרש וההבדל בין תפיסת הנפש החיצונית שקולטת התנגדויות, לבין תפיסת הנפש הפנימית שבה ההתנגדויות נקלטות כמהלך טבעי עצמי בסדר הבריאה. כאשר בתיה בת פרעה ראתה את תיבת משה רבנו, היא הגישה את ידה על מנת למשוך אותו מהמים, וכדברי חז"ל נעשה נס והתפשטה ידה אמות רבות. אולם כל אדם שפושט ומגיש את ידו לפניו, והיד אינה הולכת ומתארכת ומתפשטת כידה של בת פרעה, ודאי שהוא אינו תופס זאת כהתנגדות אליו, אלא הוא מכיר בכך שליד שלו יש גבול טבעי אותו גזר הבורא ית"ש. לעומת זאת אדם שרוצה לפשוט את ידו, ובאותה העת קם מנגד אדם אחר ודוחף ועוצר את ההתפשטות מהצד השני ולא מניח לו לפשוט את ידו. כאן, על פי התפיסה החיצונית (והאמיתית), זה נקלט בנפש כהתנגדות. פלוני מתנגד אלי ולא רוצה להניח לי לפשוט את ידי. אולם מצד שני כאשר אדם חי בתפיסה פנימית ועמוקה שכל כוחותיו קיימים ושום דבר לא יכול להתנגד אליו, אזי כל מה שבחיצוניות נתפס כהתנגדות אצלו נתפסת כחלק מסדר הדברים, כהתנהלות מתוכננת מלכתחילה. וגם התנגדות זו מצד זולתו, היא היא רצונו ית' – שכעת תתפשט ידו עד כאן ולא יותר.

מבט חיצוני - בחירה, מבט פנימי - ביטחון

לאחר שאדם הכיר, בחן, השכיל והבין היטב את עניינם של שני סוגי ההסתכלויות הללו במעמקי תפיסת הדעת ולאחר מכן במעמקי תפיסת הנפש בחוש בפועל ממש, הוא נעמד מול מערכות שנקראות – 'ידיעה ובחירה' – השתדלות וביטחון'. הן הבחירה וההשתדלות, והן הידיעה והביטחון, אלו שתי צורות מהלכי חיים הנגזרים מכוח נקודת המבט ממנה צופה האדם על העולם.

המבט החיצוני מוליד מהלך חיים שמהותו בחירה – תארנו באורך כי המבט על העולם מחיצוניות הנפש מבחין בהמון סוגי התנגדויות ועיכובים המובילים להפסדים ויסורים למיניהם. גם הזכרנו שהאדם תולה זאת ביסורי הגלות, בכוחות הסטרא אחרא ומידת הדין הרוחנית המקטרגת עליו ומעמידה משטינים המתנגדים לו. העילה לקיטרוגים עליו מצד מדת הדין נעוצה בחטאים ובזדונות עליהם הוא עבר. חיצוניות הנפש מונחת בתפיסה שקיימת בחירה, וכל גורל האדם נעוץ בבחירתו – אם לטוב אם למוטב. עד כמה שהאדם חושב וחש בחיצוניות נפשו שמצבו תלוי בו – בבחירתו ובהשתדלותו, ממילא הוא סבור ומרגיש שההתנגדויות למיניהם הן תוצאות של טעויות ושגיאות בבחירה שאינה ראויה. כי כל מציאותו של חטא נעוצה בכך שיש לאדם בחירה, והוא כביכול יכול לבחור לעבור על רצונו של קונו, ח"ו.

כאשר יעקב אבינו חזר מארם ונתבשר ע"י המלאכים כי עשיו הולך לקראתו וארבע מאות איש עמו, נאמר על כך – "ויירא יעקב מאד ויצר לו"ו⁶. הוא הרי הקדים והתפלל על כך עוד בטרם עוזבו את ארץ ישראל בצאתו לארם – "ושבתי בשלום אל בית אבי". ואף שהקב"ה בישרו בירושת הארץ והבטיח לשומרו, מכל מקום הוא ירא וחרד. והסבירו חז"ל שחששו נבע מכך שסבר – 'שמא יגרום החטא'. כלומר, יעקב אבינו חשש שמא איבד את ההבטחות שהובטחו לו מחמת חטאם שלו או של בני ביתו

התלויים בצוארו. והחטא יתלבש ויופיע בצורה של מתנגדים כעשו וחבר מרעיו, שעלולים לבטל את מציאותו של יעקב וזרעו, חס ושלום.⁷

המבט הפנימי מוליד מהלך חיים שמהותו ביטחון – המבט פנימי על החיים יתכן רק באדם שניתק את עצמו מחיצוניות העולם, עמל לגלות את פנימיות נפשו ולהרחיבה. אדם שכזה חיי תדיר בתוך עולמו הפנימי ורק לעיתים יוצא אל חיצוניותו לפעול שם, ומשם חוזר לפנים. עד כמה שהבנו כי המבט הפנימי רואה את העולם בתפיסה אחדותית שהכל נעשה ויעשה אך ורק על פי רצונו ית"ש, ואין מי שיכול לעכב בעדו או לעשות הפך רצונו. הרי שהעולם הוא מערכת אחת שאין בה מלחמות ותמורות, הכל מונהג מכוחו יתעלה בלא כל התנגדויות. לפיכך, לפי רמת עומק התפיסה הפנימית שלו כך מתבהר, מתברר ומתחדד בנפשו כוח של ביטחון גמור כי רק מה שנגזר מאיתו ית"ש הוא שיהיה, ומה שלא נגזר לא יתקיים.

שתי תפיסות החיים הללו מוגדרות בלשון חז"ל כך – 'הכל צפוי' – והרשות נתונה⁸. מצד התפיסה ש-'הרשות נתונה', הרי שישנה בחירה והכל מוכתב מבחירת האדם, לפיכך מונחת האפשרות שיהיו התנגדויות. כמבואר ביסוד שמיסד אור החיים הקדוש בפירושו המפורסם על דבר אחי יוסף – "לכו ונהרגו ונשלכוהו באחד הבורות"⁹, שישנו חילוק בין אדם לבעלי חיים – שבעלי חיים לא יכולים להתנגד לאדם, ואילו אדם יכול להתנגד לאדם. זוהי התפיסה והמבט מצד הרובד החיצוני שבנפש, ומצד כך זו האמת ביחס לרובד הזה. אולם תפיסת מעמקי הנפש, המבט העליון יותר אומר – 'הכל צפוי!' ההנהגה היא 'הנהגת הידיעה'. ואם כן – אין שום כוח שיכול להתנגד! גם אדם לא יכול להתנגד לאדם. ואף שהעין החיצונית רואה שכביכול האחים מתנגדים ליוסף, אולם מצד התפיסה ש-'הכל צפוי', עד כמה שפעולתם של האחים צפויה מראש, הרי שהיא אינה התנגדות אלא זהו חלק מעצם המבנה, זהו עוד אופן ופרט השווה לשאר פרטי המהלך הכללי הצפוי וידוע למנהיג הבירה. וכפי שאמר יוסף בתוכחתו – 'אתם חשבתם עלי רעה, אלוקים חשבה לטובה וגו' להחיות עם רבי!¹⁰

חשוב לנו להבהיר ולהזהיר, שאף אמנם כי פעמים רבות מתבטאים על החיצוניות כשקר, אולם כאן אין בכוננתנו לומר שהמבט חיצוני הוא שקרי. שהרי בנידון זה שני המבטים הן הפנימי והן החיצוני הם מבטי אמת. כל דבר בעולם מורכב מפנים וחיצון, ובחיצון יש בו אמת ממש כמו שבפנים יש בו אמת. המבט החיצוני והפנימי אלו הן שני הסתכלויות שונות כיצד לתפוס את מערכת הבריאה.

7 נבהיר, כי אין לנו כלל השגה במעלתם של האבות הקדושים וכל צדיקי הדורות הן המוזכרים בתנ"ך הן תנאים, אמוראים, הגאונים והראשונים. ואין לנו שום כוונה לנתח על דעת עצמנו את מהליהם המוזכרים בכתובים. אלא כל מה שאנו דנים כאן הוא בדברי חז"ל שדרשו את הפסוקים. על כן, לא באנו ח"ו לומר כי היה חסרון כל שהוא במידת הביטחון של יעקב אבינו, או שמבטו היה מחיצוניות הנפש. אלא דברנו מיוסדים על פי הנכתב בספרים הקדושים שצדיקי הדורות התעלו במדרגות העבודה עד שהגיעו למעלתם, ובמהלך עלייתם היו שלבים בהם הם נדרשו לזכך את חיצוניות הנפש ולהיכנס פנימה ולבוא אל מדרגת פנימיות הנפש.

8 אבות ג, טו

9 בראשית לז, כ

10 בראשית נ, כ

הביטחון הוא חיים בתפיסת נפש עמוקה שאין בעולם התנגדויות

מהלך דברינו עד כה אינו עוסק בעבודה על מידת הביטחון, כי טרם שנעסוק בכך אנחנו רוצים ראשית להעמיד הגדרה עמוקה, מדויקת וברורה מהו ביטחון. אנו מתכוונים לשלול את התפיסה הפשוטה והשיטחית שהביטחון הוא מה שאדם בוטח שפעולתו תצליח או ישועתו תגיע מעצמה או שרצונו יופק. כי כל אלו הן רק תולדות הביטחון, אך אין זה עצם הביטחון עצמו. מקומו של הביטחון נמצא בפנימיות הנפש, ששם אין התנגדויות. ועל כן, עצם כניסת האדם אל פנימיותו ואל מעמקי נפשו, אלו הם חיי ביטחון. הביטחון היא עצם הימצאותו של האדם במקום, בזמן ובתפיסת נפש עמוקה שאין בהם מעכבים, מלחמות ותמורות.

צריך להבין שהנידון בביטחון אינו סובב סביב נקודה אחת פרטית שנקראת 'כוח הביטחון שבנפש' כאחד ממכלול כוחות הנפש. הגישה הפשוטה הרווחת אצל יהודים יקרים שמתעוררים לחשיבות העניין לעבוד על תיקון והעמדת מידת הביטחון בנפשם הינה: תחילה מתיישבים מול ספר 'חובות הלבבות' חוזרים ומשננים את שער הביטחון, ולאחר מכן מתחילים להתבונן ולדבר עם הקב"ה. "השם יתברך - אני מאמין שגזרת עלי בראש השנה כמה פרנסה תהיה לי השנה, ואם כן זה לא משנה אם אלך לעבוד או אשב כאן בבית ואבטח שפרנסתי תגיע אלי מאליה, בכל מקרה מה שנגזר עלי הוא מה שיהיה. אם אלך לעבוד לא תרבה פרנסתי מעבר למה שנגזר עלי, ואם לא אלך לא תמעט מכדי מה שנגזר ונחתך, נזכר נכתב ונחתם לי די פרנסתי בראש השנה. על כן, אני בוחר להישאר בבית ולבטוח חלף יציאה לעבודה."

אמנם נכון שגישה זו אמת היא, אולם גישה זו אינה נוגעת בעצם שורש כוח הביטחון עצמו, אלא זו התעסקות עם פירות כוח הביטחון, עם הפועל יוצא הנובע מהביטחון. זוהי עבודה ישירה עם כוח הביטחון ככוח פרטי אחד ממכלול כוחות הנפש. אין זו גישת עבודה כוללת, יסודית, שורשית ונכונה בעבודה על ביטחון. האף אמנם שבנקודות מסויימות ודאי שראוי ונכון שהאדם יתעסק עם כוח הביטחון כשלעצמו, אבל האופן הכללי והרחב של העבודה על הביטחון שונה לגמרי.

העומק של תפיסת הביטחון פרוס על כל תפיסת החיים, ביטחון הוא יציאה מתפיסת חיים חיצונית שיש בה התנגדויות לתפיסת חיים הפוכה, לחיים ממבט של פנימיות שבעצם אין שום דבר שיכול להתנגד. לא מדובר בנקודות פרטיות: פרט של ביטחון, פרט של אמונה, פרט של ואהבת לרעך כמוך, אלא יש כאן שורש יסודי אחד - תפיסה שאין שום כוח שיכול להתנגד, וממילא מיסוד כללי ושורשי זה, נובעים ומסתעפים כמה וכמה נידונים.

הביטחון הוא צידוף הנפש לכוחו של הקב"ה - שהוא הכוח היחיד שאין לו התנגדות

ננסה להסביר היאך ניתן להגיע לאותו מקום ותפיסת נפש שאין בה מעכבים. הרי כל מציאותו של האדם שהוא מוקף מעכבים: מהמעכב הכי תחתון - מצד חולשת החומר של גופו הגשמי. דרך מעכבים בצורת בני אדם סביבו מתנגדים אליו. עד למעכבים הגדולים והקשים - הם המעכבים הרוחניים למיניהם.

הכוח היחיד בעולם שיש לו אפשרות שאף אחד לא יוכל להתנגד אליו הוא - הקב"ה לבדו. פרט לבורא עולם, לכל מציאות נבראת - והאדם בראשם - יש להם מתנגדים.

הגדרת הביטחון הבסיסית הפשוטה והמוכרת לכל היא שאנו בוטחים בבורא העולם. זוהי הגדרה נכונה ואמיתית שהרי הקב"ה הוא כל יכול, לכן אנו בוטחים בו שהוא יכול להשלים לנו את כל חסרונותינו ולספק את כל צרכינו. אולם עומק הכוח של ביטחון בבורא עולם עניינו, שאנו בוטחים במי שאין שום כוח שיכול להתנגד אליו, זוהי המהות של הביטחון.

הגדרנו כי מערכת הביטחון הפנימית בנפש עניינה - כניסה לתפיסת עולם שאין בו התנגדויות כלל. ואם כן, פשוט וברור הדבר שמציאות הבריאה בה אנו חיים ודאי אינה עונה על הגדרה זו, היות ועולמנו מלא בהתנגדויות מזן אל זן, מכל כיוון וצד. ישנה רק מציאות אחת בלבד שאין בה שום התנגדות - זהו כמובן האל האחד יחיד ומיוחד ית"ש. הדרך היחידה בה האדם יכול להגיע לתפיסת עולם שאין בו התנגדויות היא - לצרף את עצם ההויה שלו, את השורש הראשון של הנפש, את עצמיות הנפש, אל הבורא ית"ש.

נבאר זאת על פי מאמר חז"ל שדרשו את לשון המקרא 'משה - איש האלקים', חציו ולמעלה אלקים, חציו ומטה איש. בהקשר לנידון בו אנו עוסקים, 'חציו ומעלה אלקים', פרושו של דבר - שמצד פנימיות הנפש משה רבינו חי באותו עולם שאין בו התנגדויות. ומאידך, 'חציו ומטה איש' הוא חיצוניות הנפש שבה משה רבינו נתקל בלא מעט התנגדויות: פרעה, איש מצרי, דתן ואבירם, מדין, חרטומים, ערב רב, עמלק, אדום, עמון ומואב, סיחון, עוג ועוד. משה רבינו חי בשני עולמות שונים לגמרי: עולם עליון בו אין התנגדות כלל, ועולם תחתון בו כביכול הוא כשאר האדם שחי במציאות עולמנו הרווי במתנגדים.

שני מערכות החיים הללו קיימות בכל אדם. כאשר כל המערכות הפנימיות מיוסדות על התפיסה שאין התנגדות, וכל המערכות החיצוניות מיוסדות על התפיסה שקיימת התנגדות.

לפיכך נבין את נקודת העומק הבאה. בפשטות כיוון שלאדם יש מעכבים ומניעות והוא לא יכול לבטוח בעצמו, לכן הוא בוטח בקב"ה שאין מי שיעכב על ידו.

לדוגמא: בחורה צריכה שידוך. היא יודעת שאם תצטרך למצוא את בן זוגה בכוחות עצמה, הרי יש לכך מעכבים רבים. היא לא יודעת בדיוק להגדיר מיהו הבחור המתאים לה, היא לא יכולה לבדוק כראוי אם שידוך שהציעו לה הוא אכן ראוי ומתאים. וגם כאשר ימצא מישהו שנראה לה ממש מתאים, יכול להיות שהוא לא ירצה, או אולי הקרובים שלו יעכבו את השידוך, או אולי העניינים הכספיים לא יסתדרו, או שבבירורים שיעשו עליה יתגלה משהו שיגרום להם לבטל את ההתקשרות וכו' כידוע וכמפורסם לכל. לכן היא מתחילה לגלות ביטחון בבורא עולם - כל יכול, שיזמן לה את השידוך המושלם, ושהכל יסתדר על הצד הטוב ביותר. ואכן כאשר בטחה כן היה, זכתה ונשאה לזיווג ההגון לה.

התפיסה הפשוטה היא שבחורה זו כביכול קבלה מכוח הביטחון - זיווג. אולם הזיווג הוא רק הפירות של הביטחון. ברם, מבחינת כוחות נפש, בחורה זו קבלה מהקב"ה כוח שאין לו התנגדות! וזוהי בדיוק ההגדרה של ביטחון בבורא עולם.

נתבונן בדוגמא נוספת. כל אדם שמנסה לחיות חיים שמתנהלים כסידרם מבין כי הוא זקוק לפרנסה. אולם שתי דרכים עומדות בפני האדם: האחת לצאת לעבוד כהשתדלות להשיג את פרנסתו או מאידך לבטוח בקב"ה שיזמן לו טרפו עד לפיו. לפיכך השאלה המעסיקה את כולנו - איזו מבין שתי הדרכים הללו קלה יותר ליישום. רוב האנשים הגיעו למסקנה שיותר קל לעבוד על פרנסה. אולם ישנם קצת בני

אדם ברי דעת והם מבינים שיותר נכון, ראוי וקל לעבוד על ביטחון, אזי הם בוטחים בקב"ה שיזמן להם פרנסתם. ואכן בטחונם בקב"ה עומד להם, והוא מזמן להם כל צורכם וסיפוקם.

התפיסה החיצונית סוברת שהביטחון בהקב"ה שימציא לו כל צרכיו, הוא זה שיזמן את פרנסתו עד לביתו. אך צריך להבין כי אין זו הגדרת עצם הביטחון, אלא הפרנסה שהגיעה היא תולדת הביטחון.

ביטחון עניינו – כאשר אדם בטוח בדבר מה שהוא בודאי יגיע, אזי עומק הביטחון הוא שהנפש שלו מצורפת ומחוברת לכוח שאין בו שום התנגדות. כוח כזה שאין לו מתנגדים אינו בנמצא בגדרי הבריאה, כמאמר חז"ל במדרש¹¹. שכאשר נועץ הקב"ה במלאכים אם לברוא אדם היו שסנגרו והיו שקטרגו – "שלום (מלאך הממונה על השלום) אמר – 'אל יבא – שכולו מחלוקת' ", כל מציאות האדם שיש לו התנגדויות, מחלוקות ומלחמות. הכוח היחיד שאין אליו כל התנגדות הוא בורא העולם. לפיכך כאשר אדם בטוח בבורא עולם הוא בעצם מצרף את עצמו להויה שאין אליה שום התנגדות.

עצם צירוף הנפש לקב"ה נותן לאדם כוח שאין לו התנגדות, וממילא אין מעכב שפרנסתו תגיע עד לביתו ללא כל השתדלות. כן היה שכל איש מישראל יוצאי מצרים, היו מצורפים לקב"ה בביטחון שמזונם יגיע אליהם כל אחד לפי חלקו, חרף כביכול ההתנגדות הטבעית להימצאותם בארץ מדבר. זהו המן שאכלו אבותינו במדבר, שכל כולו היה ביטחון.

מהות הביטחון - מנוחת נפש הבוטח

בעל חובות הלבבות¹². מגדיר את הביטחון כך: 'מהות הבטחון היא מנוחת נפש הבוטח, ושיהיה לבו סמוך על מי שבטח עליו שיעשה הטוב והנכון לו בענין אשר יבטח עליו'.

אדם יכול להימצא במצב של מנוחת נפש רק כאשר אין שום התנגדות אליו. כל זמן שאדם שרוי במצב של מלחמה אין לו מנוחת נפש. כשם שבני ישראל נכנסו לארץ, תחילה היו שבע שנים שכיבשו ושבע שנים שחילקו רק לאחר מכן הם הגיעו למצב של מנוחה ונחלה.

הגדרה זו היא ביטוי נוסף לשורש ויסוד המושג ביטחון. לשורש זה יש עוד התפרטות לענפים ופירות נוספים, אך שורש הביטחון הוא מנוחת נפש הבוטח. מנוחת הבוטח היינו אדם שנמצא בתפיסה שאין מלחמות והתנגדויות, וכך הוא חי בעולם שכולו מנוחה.

מי שקורא את דברי חובות הלבבות בשטחיות סבור, שכאשר אדם סמוך ובטוח שכל מחסורו יושלם לו – הוא שרוי במנוחת הנפש. אך לא זוהי עומק ההגדרה שמנוחת בדבריו, אלא מהות הביטחון היא אדם שחי בתפיסת עולם שכל כולה מנוחת הנפש.

נחמד את ההגדרה היסודית הזו: שבת קודש נקראת נקראת יום מנוחה. בגדרי המנוחה בשבת נאמר שאדם צריך להרגיש כביכול כל מלאכתו כבר עשויה¹³. כל אחד צריך לראות שכביכול כל ענייניו, עסקיו

11 מדרש רבה בראשית כו א

12 בשער הביטחון פרק א'

ופעולותיו מושלמים ואינם חסרים כלום, ורק על ידי זה תהיה מנוחת נפשו בשבת שלימה. כלומר, חז"ל לא ציוו לאדם שיהיה שליו ורגוע, סמוך ובטוח שאם ינוח כראוי בשבת, יושלמו לו כל חסרונותיו לאחר מכן בששת ימי המעשה. אלא חז"ל הגדירו שאדם צריך להביא את נפשו לתנוחת מנוחת נפש עצומה כזו שכביכול יש לו כל, הוא כבר קיבל את השלמת כל חסרונותיו, ונותר לו רק לנוח.¹⁴

כשם שלעניין מנוחת הנפש בשבת ישנן שתי סוגי מנוחות: א. מנוחה כיוון שאני בטוח שיושלם חסרוני אחר השבת. ב. מנוחה מתוך תפיסה שכבר עכשיו בשבת יש לי כל. כך גם לעניין הגדרת בעל חובות הלבבות שמהות הביטחון היא מנוחת נפש הבוטח, קיימות אותן שתי סוגי מנוחות: א. מנוחה מחמת שאדם בוטח שכל חסרונותיו יושלמו, כל צרכיו יסופקו וכל רצונותיו יתמלאו לו. ב. ביטחון מחמת שאדם תופס שכבר עכשיו יש לו כל, הוא שלם מכל חסרון צורך או רצון. אלו הן שתי מהלכים שונים לגמרי במהלכי הביטחון, שעוד נדון בהם בהרחבה בפרק הבא בס"ד.¹⁵

מכל מקום, כאשר לבו של האדם בוטח בקב"ה שיעשה הטוב והנכון לו. דהיינו, שרק אם הדבר אליו הוא כוסף טוב לו הוא יקבלו, ואם לאו הוא לא יקבלו. ביטחון זה מעניק לנפש מנוחה מהסיבה שאותו הבוטח יוצא מתפיסת עולם הנפרדות ונכנס לעולמו של הקב"ה, עולם שאין בו מלחמות והתנגדויות. נבאר, אדם החש כי הוא מאוד רוצה דבר מה, ואין לו את הביטחון שאם נגזר עליו לטובתו שיהיה לו הוא ודאי יקבל את הדבר, אזי כאשר הוא מזהה מתנגדים שעלולים לעכב אותו מלקבל את חשקת לבו, הוא נלחם בהם. לעומת זאת, בעל הביטחון כבר לא מרגיש צורך להתמודד ולהלחם, הוא לא רואה מתחרים, יש מספיק לכולם. הקב"ה קוצב ושולח לכל אחד את מנתו הראויה לו, ואף אחד לא יכול להרבות בהשתדלותו, ולא להחסיר בהעדרה, ממש כמו שהונהג באוכלי המן במדבר - 'וימודו בעומר ולא העדיף המרבה והממעיט לא החסיר'.¹⁶ זה שאחרים גם רוצים לקבל ומתמודדים על כך, לא מעלה ולא מוריד ביחס אליו. אם רמת הביטחון שלו גבוהה מאוד, הוא גם יעזור לאלו שכביכול מתמודדים על אותו הדבר מתוך ביטחון שאין זה גורע מחלקו כמלא הנימה. הביטחון, תפיסת הנפש של העדר התנגדויות ומלחמות ומנוחת הנפש סועדים ומסייעים זה לזה, הולכים ומחזקים זה את זה.

חיי ביטחון סותרים את כוח השנאה

נקודת נידון נוספת העולה מעסקנו בתפיסה הפנימית ובכניסת האדם למערכת כללית של חיי ביטחון - שלא תיתכן מציאות שאדם חי חיי ביטחון והוא גם שונא אנשים. יש מי שיתן לכך הסבר חיצוני - שכיוון שהרמב"ן הגדיר כי - "האמונה היא הכח, והביטחון הוא הפועל", לכן בכל פעם שמישהו פועל כנגדי עוולה, אני צריך להאמין שזה מגיע לי מאת הקב"ה, ואותו אחד שפגע בי הוא רק שליחו של בורא העולם

13 שמות כ, ח בפרוש רש"י בשם מכילתא - כשתבא שבת יהא בעיניך כאלו כל מלאכתך עשויה שלא תהרהר אחר מלאכה (ובלשון המכילתא - "ששת ימים תעבוד"). וכי איפשר לו לאדם לעשות מלאכתו בששת ימים? אלא שבות כאלו מלאכתך עשויה)
 14 ישנם שני אופנים כיצד להגיע לתנוחת נפש שתופסת כביכול שיש לה כל: מבחינה חיצונית - על ידי הסתפקות במוטע. דהיינו שאדם חש שדי לו במה שכבר יש לו. מבחינה פנימית - אדם שנפשו דבוקה בקב"ה, לא חסר לה כלום.
 15 לכאורה מלשון בעל חובות הלבבות - 'מהות הבטחון היא מנוחת נפש הבוטח, ושיהיה לבו סמוך על מי שבטח עליו שיעשה הטוב והנכון לו בענין אשר יבטח עליו' (בשער הביטחון פרק א'), משמע שהוא מגדיר שמנוחת הנפש נובעת מביטחון שחסרונה יושלם לה לאחר מכן - בעתיד. אך לקמן נעייין ונדון בדברים.
 16 שמות טז, יח.

לפרוע ממני את חובי, ולכן אין ראוי לכעוס ולשנוא את אותו פלוני. האף אמנם שודאי הגדרה זו אמינית ונכונה, אך אנו נתייחס לסתירה בין ביטחון לשנאת בני אדם מכיוון שונה.

כאמור, ביטחון עניינו לחיות חיים שאין בהם התנגדויות, ואשר על כן לא שייך להיות גם בוטח וגם שונא בני אדם. ואף שבחיצוניות ניתן היה לסבור שאין קשר בין ביטחון לשנאת אנשים, שהרי ביטחון הוא ביחס של בין אדם למקום, ואילו שנאה היא יחס בין אדם לחבירו, ואלו הן שני סוגי יחס שונים שאין לקשר ולדמות ביניהם. אך כאשר מבינים ומרגישים בעומק את המהות הפנימית של הביטחון, שהבוטח הוא אדם שחי חיים שאין בהם כל התנגדות. אזי כבר מובן שאם אדם שונא מישהו, זו הוראה ברורה שאין לו ביטחון אמת. כי אם יש לו ביטחון אמיתי, לא תתכן התנגדות בצורה ובלבוש של שנאה לאנשים.

והנה נצטוונו בתורה "לא תקום ולא תטור את בני עמך - ואהבת לרעך כמוך - אני הויה"¹⁷. המקור העמוק ממנו נובע הקיום של מצוות 'ואהבת לרעך כמוך', הוא מסיום הפסוק - "אני הויה". הן הם הדברים שביארנו, שמציאות האהבה והעדר השנאה לזולת נובעים דווקא מאותו מקום בנפש שמצורף לקב"ה. מהתפיסה וההכרה הפנימית שהוא ית"ש עשה עושה ויעשה לכל המעשים, ואין מציאות של פעולה מכוחו של גורם אחר מלבדו, ואין מי שמתנגד אליו ית'. אשר על כן, כל נקודה שנתפסת בחיצוניות כהתנגדות, אינה שייכת אצל אדם שצירף את נפשו לבורא ית"ש - הוא אינו תופס אותה כהתנגדות אלא כחלק מהמבנה העשוי כך מלכתחילה. וכך כלפי כל דבר שבא כביכול להתנגד אליו אינו נתפס כהתנגדות, אלא זה נקלט בנפשו כסדרו של עולם שזהו טבעו מתחילת בריאתו. ואם כן, תפיסה פנימית זו היא המקור והשורש להעדר של שנאה כלפי כל אדם ונברא.

כל מערכת המצוות בין אדם לחבירו בנויה על עיקרון אחד - התנגדות! אילו לא היתה התנגדות בין בני האדם, אזי לא היה שייך לצוות על עבודה של בין אדם לחבירו. אדם הראשון נברא בתפיסה ובטבע שאין שום דבר המתנגד אליו, ולכן הוא לא היה שייך למצוות של בין אדם לחבירו. אולם מאחר שחטא ונתגרש מתפיסת האחדות לתפיסה שיש מתנגדים, ועד כמה שתפיסה חיצונית זו היא נחלתם של בניו - להתנגד האחד לשני. על עצם התנגדות זו חל הציווי של - "ואהבת לרעך כמוך". על מנת לפשר ולהשלים, למזג ולאחד בין המתנגדים ולסלק את הנפרדות שהולידה את השנאה. ולהפך, ככל שאדם נתקן, מתקרב ומתעלה למדרגת אדם הראשון קודם החטא, ה-'ואהבת לרעך כמוך' נעשה ממילא מחוק טבעו.

התורה מגדירה את יצירת האשה - "אעשה לו עזר כנגדו". התפיסה החיצונית (שאמת היא כאמור) מבארת - 'זכה - עזר, לא זכה - כנגדו להלחם'¹⁸. לעומת זאת על פי התפיסה הפנימית שבארנו, "עזר כנגדו" מתפרש כך שההתנגדות היא חלק מהעזר, היא חלק מצורת סדר הדבר מעצם יצירתו. ועד כמה שככל שום דבר לא מתנגד אלי - ובפרט האשה, הרי ודאי שממילא אין כל מניעה שאני אוהב אותה בכל מצב בלא הפרש בין זמן ה-'עזר' לבין זמן ה-'מנגדתו'.

17ויקרא יט יח

18 פירוש רש"י - בראשית ב, יח - כמובן שמאמר חז"ל זה מתפרש כהוגן גם על פי התפיסה הפנימית כך: זכה לתפיסה פנימית - רואה בכל מעשה האשה כעזר, לא זכה לתפיסה פנימית - מעשה נראים לו כהתנגדויות.

הביטחון הוא חיים בתפיסתו של אדם הראשון קודם החטא

הסבא מנובהרדוק עסק רבות במדרגת הביטחון, מתוך כתבי תלמידיו מתבררת ועולה ההגדרה כי – חיי ביטחון אלו הן חיים בתפיסת אדם הראשון קודם החטא. נדגיש כי הגדרה זו הינה אור גדול לבוא בשערי המושג והנידון בכללו שנקרא ביטחון. נבאר מהיכן נבעה הגדרה זו.

לשון המדרש – 'זמן היה לו לאדם הראשון שיכנס לגן עדן, שנאמר: "ויניחהו בגן עדן", וזמן היה לו שיצא משם, שנאמר: "ויגרש את האדם"¹⁹. כמוכן ש-להיכנס לגן עדן זהו סדר הבריאה הרגיל, לשם כך נברא האדם. לעומת זאת, ה-לצאת מגן עדן זהו תולדת חטאו.

מבואר בחז"ל שקודם החטא לא היתה לאדם הראשון חובת השתדלות, אלא – 'מיסב בגן עדן, מלאכי השרת צולין לו בשר ומסניין לו יין'²⁰. אולם אחר שחטא נקנסה עליו ההשתדלות כמפורש בתורה – "בזעת אפיק תאכל לחם"²¹. ההפרש בין המצבים נעוץ בכוח שטרם חטאו, בבחינת מקום הוא היה מצוי בתוך גן עדן, ובבחינת נפש הוא היה במדרגת ביטחון. אולם לאחר חטאו נתגרש מגן עדן, ובנפשו הוא התגרש מתפיסת הביטחון, ונפל למדרגת חוסר ביטחון, וממילא נעשה מחוייב בהשתדלות.

טרם שחטא אדם הראשון לא היו שום מניעות ומעכבים במערכת החיים שלו, לפיכך הוא יכל לבטוח. אך מאחר וחטא, נוצר מצב של 'שמא יגרום החטא, תולדת החטא היא: מעכבים, התנגדויות, מניעות וכו', "ארורה האדמה בעבורך בעצבון תאכלנה כל ימי חיך. וקוץ ודרדר תצמיח לך ואכלת את עשב השדה. בזעת אפיק תאכל לחם"²². ממילא הוא כבר לא יכול לבטוח בשום דבר.

התפיסה החיצונית הינה תולדת חטאי האדם שמחדשים מציאות של כוחות המתנגדים

ישנו קשר מוכרח בין שתי ההגדרות: שחיי ביטחון הם חיים בעולם שאין בו התנגדות, ובתפיסת אדם הראשון קודם החטא. כי הרי לא תיתכן מציאות כזו של מערכת שאין בה כוח המתנגד אלא אך ורק בעולם שאין בו חטא, היות שמציאות החטא עצמו הוא הוא תפיסת ההתנגדות לאדם.

נבאר, כאשר אדם עבר על איסור תורה בפועל ח"ו, לדוגמא: אכל מאכלות אסורות, עשה מלאכות בשבתות וימים טובים וכדו' רח"ל. מעבר לכך שכיוון שחטא ידונו ויענישו אותו בשמים, עצם החטא עצמו מטה את האדם לתפיסת נפש שונה. החטא עצמו הוא זה שמתנגד לאדם, ואזי האדם קונה לעצמו תפיסה שיש מי שמתנגד אליו. נמצא שהעבירה שהוא עבר, מעבירה אותו מעולם אחד לעולם שונה לחלוטין. היא עוקרת את האדם מתפיסת עולם שבו הוא חי ללא שום התנגדות, והיא מכניסה אותו לתפיסת עולם שיש בו כוחות המתנגדים אליו.

19 קהלת רבה פרשה ג' א'

20 סנהדרין נט ע"ב

21 בראשית ג, יט

22 בראשית ג, זי - יט

ידוע המעשה בתלמוד²³ שראה התנא תלמיד המפחד - אמר לו - חוטא אתה - שהרי נאמר - 'פחדו בציון חטאים'²⁴. מעשה זה מלמד שהפחד שאדם חש הוא תולדת חטאיו. הסיבה לכך, שכאשר אדם פוגש בכוחות ובדברים הבאים לסייע לו, הוא מתעודד ושמח, הוא חש ביטחון ואהדה. ולהפך, כאשר אדם רואה שכל מיני כוחות באים להתנגד אליו ולעכב בעדו, הוא מפחד מהם שמא יכריעו אותו.

יש שסיבירו את העניין בצורת ביטוי חיזונית ויאמרו - שכאשר אדם חטא מיד נברא מלאך חבלה. אותן מלאכי חבלה הנבראים מהעברות שהאדם פעל סובבים אותו והם הם המתנכלים ומתנגדים אליו. ואף שאין עין האדם יכולה לראות את אותם המחבלים, אך הם אלו שבפועל חוסמים, מפרעים, מפסידים, מעכבים ומזיקים אותו. אמנם דברים אלו נכונים ואמיתיים, אך צריך להבין מהי המהות העמוקה שנוצרת מחמת החטא. אותן מלאכי חבלה מחדשים ויוצרים לאדם תפיסת חיים שיש כוח שיכול להתנגד אליו, ומכוח אותה תפיסה משתלשל אל הפועל הגמור כל מיני אופנים של התנגדויות. נמצא ששורש הכוח שמתנגד לאדם ומוליד בו פחדים - הוא החטא!

כידוע ישנם אנשים שסובלים סבל נפשי חמור מחרדות ופחדים. אדם כזה יכול ללכת ברחוב ולהרגיש פחד, מחמת שהוא כבר שבוי בתפיסה שכל הזמן יש מי שרוצה להתנגד אליו. כאשר הוא נגש לקבל טיפול, מאבחנים את הבעיה כחיסרון בביטחון עצמי. על כן, מיעצים להם לשהות בסביבה נוחה, מעניקים להם רקע תומך וכו' עוד עצות שונות ומגוונות מהן יותר אמיתיות ומהן פחות.

שני תפיסות הנפש: הפנימית והחיזונית - אמת

חשוב לנו לחזור ולהבהיר, שעל אף שהסברנו והראינו כי קיימות שני תפיסות שונות החלוקות זו מזו: חיזונית בבחינת 'פחדו בציון חטאים', ומאידך תפיסת ביטחון פנימית. אך לא באנו לשלול את התפיסה החיזונית ולומר כי שקר היא, ורק התפיסה הפנימית אמת. אלא שני התפיסות אמת! אלו הן שני חלקים ממשיים מציאותיים הקיימים באופן גמור בנפש - זו בחיזונית וזו בפנימיות.

נבאר בלשון לימודים, ליעקב אבינו היו שני שמות: יעקב וישראל. יעקב על שם - 'ידו אחזת בעקב עשו', וישראל על שם - 'כי שרית עם אלהים ועם אנשים ותוכל'²⁵. כלומר, בשונה מאברהם אבינו, שלאחר שהקב"ה שינה את שמו מ-'אברם' והוסיף לו אות ה' בשמו וקראו 'אברהם'. מכאן ולהבא פקע ממנו שמו הקודם 'אברם'. כמו שאמרו חז"ל: כל הקורא לאברהם אברם עובר בעשה²⁶. לעומת זאת ביעקב אבינו אין הדבר כן, אלא גם לאחר שיעקב נתברך וניתן לו שם ישראל, לא פקע ממנו שמו הקודם. הסיבה העמוקה לכך, היא שהגם שנתחדשה מדרגה עליונה ופנימית יותר שנקראת ישראל, המהלך הקודם בבחינת יעקב לא הופקע, אלא הוא נשאר ונעשה לבחינת חיזונית הנפש.

שם יעקב זוהי מדרגת עקב, בבחינת המצוות שאדם דש בעקביו, ממילא ישנה בחינה של יעקב שחשש שמא גרם החטא, הבחנה של 'פחדו בציון חטאים'. לעומת זאת שם ישראל - הרי הוא נלחם בשרו של

23 ברכות ס ע"א

24 ישעיהו לג, יד

25 בראשית לב, כט

26 ברכות יג ע"א

עשו ונצחו, והמלאך הודה לו על הברכות בעל כרחו, ממילא כבר התבטלה ההתנגדות, אין חטא ואין מי שישטין ויתנגד.

נמצא, כי יעקב וישראל אלו הן שני מדרגות בנפש האדם: יעקב בחיצוניות וישראל בפנימיות. והאדם בעבודתו נע ברצוא ושוב בין שני המדרגות הללו. אדם שרוב זמנו שרוי בתפיסה החיצונית של יעקב, הרי שכל ימיו שטנו של עשו עומד עליו, מקטרג, נלחם ומתנגד אליו. לפיכך שגור בפיו בכל עת הלשונות שהוא חש שהיצר הרע והסיטרא אחרא מתגרים בו, מעכבים ומכשילים אותו. לעומת זאת, אדם שמתעלה למדרגת ישראל, הוא זך מחטא, הוא נלחם וניצח את הסיטרא אחרא וסלקו. כעת כבר לא נכון לומר על דבר שנראה כביכול שכשל או לא צלח שזה מחמת התנגדות יצר הרע וחילותיו, אלא כאן התפיסה היא שכך הם הדברים מלכתחילה, אין כאן לא עכבה ולא כשלון. אלא כך ארע, כי כך צריך להיות.

בראשית הבריאה האדם והעולם נוצרו בישרות ובתיקון - 'האלוקים עשה את האדם ישר'. אולם כיוון ש-'והמה בקשו חשבונות רבים', ואדם הראשון חידש את החטא, לכן נפלנו למדרגת העקב שהיא בחינת יעקב. לפיכך, דמותו של יעקב אבינו - איש תם, שהוא מעין דמותו של אדם הראשון, חקוקה בכיסא הכבוד כאות לתיקון על חטאו של אדם הראשון. והתיקון הוא עליה למדרגת תמימות וישרות, למדרגת ישראל - 'ישר-אל', שהיא בחינה של מעין גילוי של הישרות העליונה שקדמה לחטא. ואם כן, האדם לעולם בתנועה בין שני המדרגות: מחד 'ויאבק איש עימו - ויגע בכף ירכו', הרי שהשטן יכול לפגוע במדרגת העקב, ברגלים, בעבירות שאדם דש בעקביו. ומאידך - 'שרית עם אנשים ועם אלוקים ותוכל', במדרגה העליונה כבר אין שטן המשטין, אין התנגדות, ממילא זהו התיקון שמחדש את תפיסת הביטחון הפנימית. ואכן, כעת עיקר שמנו הוא על שם ישראל - בני ישראל.

הטעיית הביטחון העצמי - האדם סבור וחש שאין כוח המתנגד אליו

ההגדרה שנקראת 'ביטחון עצמי' יסודה בטעות, שהרי ממבט של יהדות - כל אדם שבוטח בעצמו באופן המוחלט והגמור של המובן, זה מחמת שלפי תפיסתו כוחו הוא כוח עצמי - שאינו מקבל כוחו מהקב"ה. ואם כן, הוא עושה מעצמו מעין בחינה של עבודה זרה, זוהי תפיסה של כפירה²⁷. אולם ההגדרה 'ביטחון עצמי' חילחלה לתודעת הציבור לאו דווקא כתוצאה מכפירה, אלא מהעדר התבוננות או מהתבוננות חיצונית ורדודה על מהלכי החיים.

נביא כאן מספר דוגמאות פשוטות ונמוכות על מנת להמחיש בצורה ברורה מהיכן נובע כוח הביטחון ברובד הנמוך ביותר בנפש.

אדם רוצה ליטול ספל מים המונח בקרבתו, לברך ולשתות. התפיסה החיצונית אומרת - ודאי שאצליח להרים את הספל ולשתות. ואכן זהו טבע בני האדם הפשוט - הם מרגישים שאין להם שום בעיה ליטול את הספל לידם ולשתות. לעומת זאת, בני אדם בעלי מדרגת אמונה גבוהה ותפיסה פנימית, מבינים וחשים היטב בלבם שאין שום הכרח וערובה שהם יצליחו לבצע גם פעולה קלה ופשוטה כעין זו.

27 זוהי סברתו וכפירתו של פרעה שאמר - 'לי יאורי ואני עשיתי' יחזקאל כט, ג

המקור לביטחון המורגש ברובד התפיסה החיצונית בנפשות בני האדם, בוודאות הגמורה שהם יצליחו להרים את הספל, נעוץ בכך שבפעמים קודמות הם ביצעו משימה פשוטה זו בקלות וללא כל קושי, ולכך הם חשים - שכבר אין שום כוח שמתנגד לפעולה זו. על דרך זו, תפיסת הביטחון העצמי הולכת ומתפתחת וצומחת בנפשם, עם ריבוי הפעולות המוצלחות והמצבים היציבים בהם תחושתם שאין שום כוח היכול להתנגד אליהם, וממילא הם בוטחים בכוחם.

אולם תחושה זו - שאין מי שמסוגל להתנגד לאדם, אין יסודה בתפיסת המציאות האמיתית, אלא זו אשליה הנובעת מעולם הדמיון שחלה על חולשת המודעות של בני האדם. שהרי גם ביחס לפעולה הפשוטה של הרמת ספל, במוקדם או במאוחר תחול תמורה. כי בעתיד, כדרך כל הארץ אנשים הולכים ומזדקנים, כוחות הגוף החומרי הולכים ונחלשים, וכבר לא כל כך ברור שנצליח להגביה את הספל בעצמנו ולשתות. או אז הביטחון במסוגלות להרים את הספל ילך ויוכחש ויתערער, עד שבסופו של תהליך כבר נהיה בטוחים להפך - שאין כוחנו עומד לנו עוד. לפיכך מובן שבדבר שיכולה לחול בו תמורה, לא שייך לבטוח בו גם טרם שחלה התמורה.

פרט לתמורת הזיקנה, אילו אותו אדם היה רואה שמשוהו בסביבתו מתכוון להתמודד גם הוא על אותו ספל מים - לקחתו לעצמו, הוא כבר לא היה כל כך בטוח בהצלחתו להרים את ספל, כיוון שהדבר תלוי בתחרות - מי יקדים את מי, כלומר יש מי שמתנגד. אלא שבמצבים הפשוטים, האדם לא מבחין בסיבות להתנגדות, הספל מונח לפניו ולכאורה אין שום מניעה שהוא יצליח ליטול אותו ולשתות את תוכנו, ולכך הוא חש בטוח ביכולתו. אולם אין זה ביטחון אמתי, כי מי אמר שאם הצלחנו לבצע פעולה פשוטה זו מספר פעמים, שבפעם הזו לא תצוץ איזושהי התנגדות שתמנע מאיתנו מלהצליח. כמו כן, יתכן וישנן מעכבים שמחמת צמצום ביכולת הקליטה של האדם, הוא אינו מבחין בהם. ואכן, כל אדם פעמים נתקל במקרים שמסיבה עלומה, למרות שהיה נראה שאין כל מניעה מלהצליח לשתות מתוכן הספל, אך לבסוף הספל נפל ונשבר, ותוכנו נשפך.

על מקרים מעין אלו, שתי תפיסות החיים שתארנו לעיל יביטו מכיוונים שונים: מצד התפיסה של 'פחדו בציון חטאים' - זה נראה שהיצר הרע וחילותיו מנעו ממנו לשתות. כי מגיע לו צער הצמאון או בכדי להחליש ולהכחיש גופו שלא יהיה לו כוח לעבוד את בוראו. מאידך, מצד תפיסת הביטחון - האדם בוטח כי נמנע ממנו לשתות את תוכן הספל מחמת שכך היה ראוי מלכתחילה - שהוא לא ישתה. ואכן, פעמים אירעו מקרים כאלו לרבותינו, והם שיערו שמא הספל או תוכנו היה פגום, ומשמים נמנעה מהם תקלה.

אנשים סבורים לתומם שלכאורה מה יותר פשוט מכך שאדם יבטח בכוחו העצמי להצליח להרים ספל שתיה. אך האמת המוחלטת הינה שלא שייך בשום מציאות נבראת שלא יהיה לה התנגדות. המציאות היחידה בלבד שאין לה התנגדות הוא רק הקב"ה. על כן, גם כאשר אדם ניגש לבצע פעולות פשוטות לכאורה, הכוח הבוטח לא אמור להיות מיוחס ליכולתו העצמית, כי מצד האדם אין זה בלתי מן הנמנע שהוא יכשל להפיק את רצונו לפועל. אלא שמחמת חסרון מודעות והתבוננות, האדם כביכול 'גונב' ומייחס בדמיונו לעצמו את כוחו של הקב"ה - שאין לו מתנגדים. ומכאן הוא שואב ביטחון עצמי ביכולתו, בכישרונו, בתכונותיו וכוחותיו. זוהי הטיה של הכוח הבוטח שבנפש, שבמקום לבטוח במקור האמיתי בבעל הכוח שבאמת אין לו שום התנגדות, האדם מייחס לעצמו את הכוח הזה.

כאן הגדרנו את נקודת ההטעיה ממנה נולדה תפיסת הביטחון העצמי – כוח הביטחון שבנפש קיים היכן שהיא תופסת שביחס לפעולה מסוימת אין שום כוח שיכול להתנגד אליה.

מכיוון שאנשים זורמים במהלכי החיים בלא מחשבה והתבוננות, הם באים לכלל התפיסה המוטעית שביחס לפעולות מסוימות יש בהם כוח עצמי שאין לו התנגדות. כמעט אצל כל אדם קיים כוח כזה בנפש. לרובן ככולן זה קיים ביחס לפעולות הקלות והפשוטות שכביכול מסורות לגמרי ביד האדם, וממילא הוא בטוח בכוחו העצמי לבצען. וכבר בפעולות היותר קשות ומורכבות, שיש סיכוי ויש סיכון לכישלון, רמת רגש הביטחון המדומה משתנה יחסית לרקע ולנסיונו האישי של כל אדם. מי שכביכול נחשב בעיני עצמו כ'מוצלח' ביחס לתחומי פעולה מסוימים, אזי הוא יותר בטוח בכוחו. ואחרים יחשו שבאותם התחומים הם כבר זקוקים לסייעתא דשמיא – לסמוך ולבטוח בקב"ה.

הטעיית הביטחון במערכות חיצוניות - אדם סבור ומרגיש שאין כוח היכול להתנגד להם

מאותה סיבת הטעייה שממנה נולד הביטחון העצמי, נולדות בנפש גם בטחונות בכל מיני מערכות חיצוניות כמו: צבאות, משטרים, חוסן כלכלי ומדיני, מנהיגים חזקים (כביכול) וכדומה. באופן מוטעה הנפש מדמה ומייחסת לאותן המערכות שכביכול אין מי שיכול להתנגד להם.

לדוגמא: ילדים קטנים בוטחים בהורים שלהם. בכל מאורע שנתפס אצל ילד כסכנה או שגורם לו מצוקה, מיד הוא רץ לאבא או אמא – הוא בטוח שהם יושיעו אותו. גם כאשר פורצת שריפה בבית, הילד משוכנע שאבא יציל אותו. אבל כולנו יודעים לדאבון לב שאין ערובה לכך שהילד ישרוד את השריפה בזכות כוחו של אביו, שהרי לעיתים מתרחשים אסונות שהאב ובנו נספים.

כשם שאצל ילדים קיימת תחושת ביטחון מוטעית, שכביכול הוריהם יכולים להצילם מכל כוח של התנגדות לקיומם או לקיום רצונם וטובתם. כך גם אצל הבוגרים, קיימת אותה הטעיה שהם נותנים ביטחונם בכל מיני גורמים ומערכות שנראות להם יציבות, חזקות ומתמידות. אולם צריך להבין ברור, כי כל הבטחונות שאנו מכירים מסביבת חיינו החיצוניים, אינם יכולים להיות בטחונות גמורים מצד עצמם. גם הבטחונות שכביכול נראים מאוד בטוחים ושניתן לסמוך עליהם, כדוגמת הבטחונות שדורשים הבנקים למשכנתאות כערובה לכך שכספי ההלוואה יחזרו ויהי מה. הבנקים דורשים לשעבד את הדירה כמשכון, גם לעשות ביטוח חיים למקרה של מות הלוה, וכן ביטוח לנכס הממושכן למקרה שינוק ויפחת ערכו, ערבים וכו'. הם מכנים זאת בשם 'בטחונות'. ברם גם כל אלו יכולים לכזב, שהרי רעידת אדמה או סופת רוחות או מתקפת טילים יכולה להרוס את הנכס, להרוג את הלוה והערבים, ולגרום לחברת הביטוח לפשוט את הרגל. וזהו – כבר לא ישאר מהיכן לגבות את החוב. האף אמנם שלמזלנו ארועים כאלו לא מצויים בתדירות גבוהה, ואכן מצד שיקול הבנקאים הם אינם חוששים לכך ומלווים כספים. ויתר על כן, הבנקים מתנהלים בצורה רווחית, ונראים כיציבים וחסונים כלכלית. אבל למרות כן, כל אחד מבין שאין ראוי לייחס לבנקים שכביכול יש להם כוח שאין לו התנגדות. כי כולנו שומעים ומודעים לאירועים של נפילת בנקים בודדים, וגם למציאויות של קריסה כללית במערכת הבנקאית.

נקודת ההטעיה נעוצה בכך, שבמקום שאדם יביט מבט פנימי ויבין שהצלחתו והתמדתו של מערכת חיצוניות אלו אינה נובעת מכוחן העצמי. והעדר ההתנגדות הזמני אליהם נובע מחוק שחוקק הקב"ה,

מרצונו וחפצו שכך יהיה. האדם טועה מחמת מבטו החיצוני ומיחס למערכות החיצוניות הללו כוח שאין לו התנגדות, וממילא הוא נותן בהם את בטחונו.

מקור כוח הביטחון בנפש

כאמור, נפשות כל בני האדם מורכבות מפנימיות וחיצוניות, ובכל אדם חיצוניות הנפש אינה זכה לחלוטין. מחמת כן, בכל אדם קיימת הטיה לבטחון בעצמו ובמערכות החיצוניות הסובבות אותו, לפי רמת עכירות חיצוניות נפשו.

נבאר כיצד ניתן להינצל מהטיות, התעיות וטעויות, ולכוון את הכוח הבוטח בנפש למקור האמיתי והנכון.

עד כמה שהבנו כי ההטיה וההתעיה התהוותה נוצרה והתעבתה מהעדר מחשבה והתבוננות, הרי שראשית התרופה נעוצה במחשבה והתבוננות. אדם יושב בשעת השקט ומתבונן אל תוך נפשו, הוא מזהה ורואה כי קיים בה כוח הבוטח (בטחון בעצמו או במערכות חיצוניות כמתבאר). לאחר מכן הוא נדרש לחקור, מהיכן מקורו של אותו כוח הבוטח. ביחס לדוגמת נטילת ספל המים, הוא שואל את עצמו – "מהיכן הביטחון שאצליח להניד את ידי והיא לא תיבש כידו של ירובעם ששלח בנביא? וגם אם אצליח להגיש את ידי, מי אמר שלא יקדימני אחר? ומי אמר שיהיה בכוחי לאחוז בכוס, אולי היד תכווה מחום הכוס? מי אמר שאוכל להגביה את ידי? מי אמר שהכוס לא תשבר בדרך הגשתה אל פי?...?", וכן על אז הדרך עוד כהנה וכהנה שאלות בנוסח 'מי אמר...?'

שאלות וחקירות אלו שוללות את כל ההתעיות של התפיסה החיצונית שכביכול אין לפעולה פשוטה כעין זו התנגדות. הן מבררות למתבונן כי גם היכולות המוטבעות בו מטבע בריאתו, התמדתן והצלחתן אינה מובטחת. כי גם התמדת חוקי הטבע כולן נובעים מהבורא שחקק את טבעם, ומחדש כל הזמן את כוחן להתמיד בחוקן. וברצונו ית', הוא יכול לעיתים לשנות את חוקי הטבע לתכלית זמנית, כדוגמת – 'מי שאמר לשמן וידלוק הוא יאמר לחומץ וידלוק'. ברצונו ית', הגיבור יהיה לחלש ולהפך ככתוב – 'קשת גבורים חתים ונכשלים אזרו חיל', גם לחכם לא תעמוד חכמתו שנאמר – 'משיב חכמים אחור ודעתם יסכל'.

התבוננות זו מובילה את האדם החושב למבט ולתפיסה הפנימית. הוא פושט את כל הסיבות החיצוניות אחת לאחת, ע"י כך שהוא שולל את כוחן העצמי, ורואה בתוכן את הניצוץ האלוקי שמקיים, מחיה ומפעיל כל דבר. כך הוא מתוודע לתודעה כי הסיבה הפנימית להצלחתן של כל הפעולות כולן (אף הפשוטות ביותר) מיוחסת אך ורק לניצוץ האלוקי שפועל מתוך הנבראים כולם.

אילולי אותו ניצוץ אלוקי המקיים, המכוון, המייצב ומפעיל את כל הנבראים – לא היה קיים (דבר שאינו יתכן), לא היינו יכולים לבטוח בכלום. כי במקום שורש הלשון 'בטח', היה מתגלה חילוף האותיות 'חבט', ממלא כל המציאות חלילה היתה חבטות והכאות. אפילו הבסיס הפשוט של חוקי הטבע – לא היו מתמידים ביציבות. ממילא לא היה ניתן לצפות בבטחה להנהגה סדורה, יציבה ועקבית משום אחד מהנבראים. במצב כזה, כל העולם כולו היה אנדרלמוסיה, חושך ואור משמשין בערבוביה. לא היה ניתן לסמוך על שום ידיעה קדומה. ואם אין סמך ממילא אי אפשר לבנות שום בנין. לא היה קיום לשום דבר.

עם ריבוי התבוננויות מסוג זה, על כל פעולה פשוטה שהאדם מבצע, הוא שולל את הביטחון בהצלחת הפעולה מכוחותיו או משאר סיבות טבעיות הסובבות אותו. אט אט נפשו לומדת להכיר שהביטחון בהצלחתן של פעולותיו מוכתב אך ורק מרצונו וכוחו של הקב"ה שפועל מתוכו ומתוך כל נברא ונברא. במשך הזמן, הכרה זו הולכת ומתחדדת ומזככת את חיצוניות הנפש, ונעשית יותר ויותר מוחשית.

צריך להבין היטב כי כל אותן תחושות ביטחון שכל אדם מזהה ומכיר בתוכו - שהוא בוטח בעצמו או בכל מיני ישויות סביבו. מקורם האמיתי הוא בניצוצות מאור האלוקות, שמגלה את הכוח שאין לו התנגדות. הניצוץ האלוקי הזה קיים אצל כל אדם בנפשו, אלא שמחמת נקודת ההטעיה שבארנו, בני האדם אינם מייחסים את כוח הביטחון שמתגלה בהם למקור הנכון - לאור האלוקי, אלא הם תופסים את הכוחות הללו, ככוחות עצמיים שלהם או של המערכות החיצוניות אתם הם מתעסקים. העדר אמונה, התבוננות, השכלה ומודעות של בני האדם נעשים כעין לבושים עכורים המכסים ומסתירים את הניצוץ האלוקי, וממילא כוח הביטחון נופל ממדרגת הפנימיות אל מדרגת החיצוניות, שם הוא נתפס ככוח עצמי של המציאויות החיצוניות. אבל כאשר אדם עובד על עצמו - מתבונן וחוקר, הוא פושט את הלבושים העכורים ומגלה בתוך עצמו את הניצוץ האלוקי, שמאיר בו בטחון אמת בכוח שאין לו התנגדות.

אשר על כן נבין כי ראשית העבודה על ביטחון אמת, היא הפשטת לבושי הנפש העכורים, המכסים ומסתירים את התפיסה הפנימית.

כוח הביטחון גנוז בנפשנו ועבודתנו לגלותו

אחת מהטעויות הנפוצות - שכביכול העבודה על מידת הביטחון עניינה לקנות ביטחון לנפש. כלומר, לפי דעה זו לא קיים כוח ביטחון באדם מיסודו, ועבודתו לרכוש לחדש ולהמציא לנפש כח ביטחון על ידי לימוד בספרים הקדושים ועבודה מעשית. אולם המושג 'לקנות ביטחון' הינו טעות מיסודו, כי ביטחון אינו דבר הנקנה, אי אפשר לקנות ביטחון. כוח הביטחון הושרש בנפש האדם מראשית בריאתו. אלא שמחמת שהאדם חטא, ומחמת החטא התחדשו כוחות המתנגדים לאדם, ממילא הוא הפסיד ואיבד את צלילות וזכות תפיסת כוח הביטחון הראשוני שהיה מכוון לשורשו האמיתי והנכון. תפיסתו נעכרה וכוח הביטחון שלו הוטעה, הופנה ויוחס לכל המערכות החיצוניות הסובבות אותו בעולם השפל בו הוא נמצא. האופן הגס והשקרי ביותר של הטעיה זו הינו - האדם מייחס את כוח הביטחון לכוחות, ליכולות ולתכונות העצמיות שלו - מה שמוגדר - 'ביטחון עצמי'. זוהי 'הגנבה הגמורה' של כוח הביטחון, שהאדם גונב את כוח הביטחון לעצמו.

על כן, ודאי שהעבודה על מידת הביטחון אינה לקנות ולחדש מציאות של ביטחון בנפש. אלא העבודה על ביטחון מורכבת משני כיוונים: מצד אחד - לשלול את התפיסה המוטעית כי הביטחון בהצלחת פעולותיו שייך ומיוחס לאדם עצמו או/ו לגורמים החיצוניים אתם הוא מתעסק. מצד שני - ליחס את כוח הביטחון לשורשו ומקורו האמיתי - לקב"ה שהוא המציאות היחידה שאין לה התנגדות. ובלשון פנימית, העבודה להפשיט את הלבושים החיצוניים העכורים בהם האדם בוטח, ולגלות את מקור הביטחון הפנימי האמיתי - הניצוץ האלוקי שאין לו שום התנגדות.

על יסודות אלו מושתתת המערכת הפנימית של החיים.

ביטחון - יחוס הכוח הפועל לקב"ה שהוא הכוח היחיד שאין לא מתנגדים

התפיסה ההפוכה 'לביטחון עצמי', היא תפיסת ביטחון האמת. כלומר, בכל פעולה שאדם פועל הוא צריך לזהות שזהו כוחו של הקב"ה שפועל מתוכו, ואין זה מכוחו העצמי. ככל שתפיסה זו תהיה יותר עמוקה, ברורה, זכה ואמיתית ממילא כיוון שהכוח הפועל הוא כוחו של הכל יכול שאין לו כל התנגדות, על כן ודאי שהביטחון שתצלח דרכו הוא ביטחון אמת!

על פי דברינו אלא אפשר לפרש את הפסוק - 'ה' אלוקיו עמו ותרועת מלך בו'²⁸ כך: כיוון שפעולתם של ישראל הינה מתוך התפיסה הפנימית - 'ה' אלוקיו עמו', שהקב"ה הוא הפועל מתוכם. לכן ודאי שביטחונם שפעולותיהם תצלחנה בבחינת - 'ותרועת מלך בו', הוא ביטחון אמת!

וכך נבאר את מאמר חז"ל במשנה²⁹ - 'והיה כאשר ירים משה ידו וגבר ישראל'³⁰, וכי ידיו של משה עושות מלחמה או שוברות מלחמה? אלא לומר לך: כל זמן שהיו ישראל מסתכלים כלפי מעלה ומשעבדין את לבם לאביהם שבשמים, היו מתגברים, ואם לאו היו נופלין' כך: אם ישראל סבורים שהם חזקים מאויביהם, והם מיחסים את כוח הביטחון בנצחון המלחמה לעצמם בבחינת 'כחי ועצם ידי עשה לי את החיל הזה'³¹ - 'היו נופלין'. אולם כאשר 'משעבדין לבם לאביהם שבשמים', הם מיחסים את הביטחון בהצלחת המלחמה לקב"ה לבדו, לפיכך - 'מיד הם נוצחים'.

זהו עומק ההבנה בפסוק 'נצח ישראל לא ישקר'³² - נצחונם של ישראל מובטח, ולא יתכן שהם ינוצחו באופן מוחלט. זאת מחמת כי ישראל הינם כוח שלא ניתן להתנגד אליו, ולבסוף לעולם יד ישראל תהיה על העליונה ותנצח. בעוד שאומות העולם באים למלחמה מתוך 'ביטחון עצמי', הם שמים ביטחונם בכוחו של בשר ודם. הם נגשים למערכה מתוך תפיסה: אנו החזקים וישראל החלשים, אנו רבים וישראל מעטים. זוהי גניבה של כוח הביטחון, הם בוטחים בכוחם העצמי. לעומתם ישראל נגשים למלחמה ושם שמים שגור בפיהם, הם מייחדים שם שמים ערב ובוקר באמירת 'שמע ישראל ה' אלוקינו ה' אחד', הם מיחסים את כל הכוחות להקב"ה בלבד. ישראל קרבים אל המלחמה בבחינת - 'ה' אלוקיו עמו', הם נלחמים בתפיסה ש-'ה' ילחם לכם', הם 'משעבדים את לבם לאביהם שבשמים'. ואם כן, הם נלחמים מתוך כוח שאין אליו שום התנגדות, ממילא 'נצח ישראל לא ישקר', האומות בטלות וישראל נוצחים.

הגישה העמוקה לגלות ולכונן כוח של ביטחון אמת באדם, היא על ידי ההתעסקות עם שורש עצם כוח הביטחון שבנפש. בגישה זו העבודה מתרכזת בבנין ההכרה שבכל פעולה שאדם פועל - הכוח האמיתי הפועל בתוכו הוא כוחו של הקב"ה ית"ש. תחילה הכרה בדעת, ולאחר מכן העמקת ההכרה עד לתפיסה חושית ברורה.

28 במדבר כג, כא

29 ראש השנה ג, ח

30 שמות יז, יא

31 דברים ח, יז

32 שמואל א טו, כט

עד כמה שאין לאדם הכרה כזו בנפשו, אלא הוא סבור וחש שהוא פועל מכוחו שלו עצמו, הרי שהוא חשוף להתנגדויות. ההתנגדות לפי העניין והמקום, פעמים שהיא נראית רחוקה, ופעמים שהיא קרובה בבחינת 'כבשה בין שבעים זאבים'. ממילא אין שום ערובה וביטחון להצלחת פעולתו. לעומת זאת, אם אדם מכיר הכרה עמוקה בנפשו כי הכוח הפועל בו הוא כוחו של בורא העולם ית"ש, שזהו כוח שאין לו התנגדות כלל. ממילא כיוון שאין מי שיוכל להתנגד לפעולתו, שייך לבטוח ביטחון אמת.

אדם שיושב ובוטח בקב"ה שישלח לו פרנסתו עד אליו או שיעזור לו להצליח להפיק את רצונו לפועל, הוא אינו מתעסק ישירות עם שורש כוח הביטחון שבנפש, אלא רק עם תולדותיו ופירותיו. הנגיעה בעצם כוח הביטחון הוא ההכרה הברורה שהכוח הפועל בו הוא אינו כוחו שלו אלא כוחו של השי"ת.

בנין הכרה זו נכון לכל פעולה שאדם ניגש לפעול, ודאי שכך הוא בפעולות המורכבות שהסיכון להיכשל בהם גבוה, אך הכרה זו נכונה גם בפעולות הקלות והפשטות ביותר שלכאורה אין שום חשש לעיכוב. כי הוא ית"ש עשה עושה ויעשה לכל המעשים, בין הגדולים ובין הקטנים, כל המעשים כולם!

ביחס לדוגמא בהגשת היד להרמת ספל השתיה, גם אל פעולה קלה ופשוטה כעין זו, צריך לגשת מתוך הכרת חוש שהכוח הפועל כאן הוא כוחו של הקב"ה. כי אילו האדם סבור שכוחו העצמי הוא זה שמרים את הספל, אזי הרבה שלוחים יש למקום לבטל את האדם. אבל אם השי"ת הוא זה שמניע את היד, הרי זו יד גבורתו של הקב"ה, ודאי שאין מי שיוכל להתנגד אליה.

מדגת הביטחון העליונה - לבטוח שודאי רצונו יושלם

ב' שיטות בהגדרת מהות הביטחון

בפרק הקודם הגדרנו כי שורש הביטחון הוא כניסה למהלך חיים שאין בו התנגדויות. בפרקים הבאים נעסוק בס"ד בתולדות המעשיות הנובעות מתפיסת חיים זו.

בכל עת שמתעוררת במודעות האדם תובנה ותחושה כי חסר לו דבר מה, כגון שהוא זקוק לשפע כלשהו: הן שפע גשמי והן שפע רוחני. או שהוא מתוודע לכך שהתחדש אצלו צורך גופני או צורך נפשי מסוים. וכן פעמים שהוא ניגש לפעול פעולה מסוימת, ישנן לפניו מספר דרכים בהן ניתן לבצעה והוא מסתפק באלו מהדרכים לבחור. ועוד כהנה וכהנה דוגמאות לרוב שכל אחד יכול לפרוט בעצמו. כל הרגשת חסר או צורך או ספק מוליד בנפש תחושות צער ומועקה ברמות שונות יחסית לגודל החסר והרצון להשלמתו. פעמים המועקה בקושי מורגשת, אך פעמים שהיא גורמת לרמת סבל גבוהה ומכבידה, שאף עלולה לשבש את יכולת הנפש להמשיך ולהתנהל באיזון ויציבות.

הדרך להתמודד במצבים הללו עם מועקות, קשיים נפשיים וספקות בדרכי הפעולה היא מכוח שימוש מעשי בכוחות האמונה וביטחון שבנפש.

בכללות קיימות שתי שיטות עיקריות בדעות רבותינו הראשונים והאחרונים מהי מהות הביטחון שאדם אמור להחיל ולהשתמש למעשה במצבים אלו ובפעולותיו.

מהות ביטחון יסודית - לבטוח שרק מה שנגזר הוא שיהיה. כלומר, בכל אחד מהמצבים הנ"ל האדם מתחזק באמונה ובביטחון שאם הדבר אליו הוא נזקק אכן נצרך לו לטובתו, ודאי שהקב"ה גזר כי אותו השפע יגיע אליו, וגזרתו תתקיים. ולהפך, במידה והדבר אינו לטובתו של האדם, ודאי שבורא העולם לא ישלח דבר שהוא לרעת הנברא.

מהות ביטחון עליונה - לבטוח בוודאות שחסרונו יתמלא ורצונו יתממש. זוהי הגדרה שמכוחו של הביטחון האדם זוכה לקבל השלמה לכל חסרונותיו להם הוא נצרך, ולמשוך את כל ההשפעות בהן הוא חפץ.

נקדים במספר הערות והבהרות ביחס להגדרות הללו:

א. אמנם כינינו את השיטות בשמות: האחת 'יסודית' והשנית 'עליונה', ולכאורה משמע כי הביטחון העליון הוא במדרגה עליונה יחסית לביטחון היסודי. אך כטבעם של דברי תורה - כידוע ללומדיה - הדברים עשויים להתהפך, ואף שבהבחנות מסוימות העליונה היא אכן עליונה יחסית ליסודית, אך בהבחנות אחרות סדר המדרגות מתהפך, והביטחון היסודי עדיף על גישת הביטחון העליונה. אכן זוהי אחת מהסוגיות העמוקות שדנים בהם רבותינו בנושא הביטחון - מי משתי השיטות הללו עליונה ביחס לאחרת, והאם התחתונה מביניהם יש בה פגם או ששני מהלכי הביטחון הללו הן מעלה.

ב. ביחס לשיטת הביטחון העליונה עולים מספר תהיות: ראשית, ישנן דעות חלוקות האם בכוחו של ביטחון זה למשוך כל שפע בו יחפוץ הבוטח (לכאורה אף שפע שלא נגזר עליו מלכתחילה) או רק מה שנגזר אפשר למשוך. תהיות נוספות שעולות ביחס לשיטה זו: לשם מה צריך כזה סוג של ביטחון? והאם ראוי להשתמש בכזה כוח, שהרי זו מעין בחינה של גניבת כוח עליון?

שני הפרקים הבאים יעסקו בהבנה מעמיקה של ב' שיטות אלו. נעמוד על יחס סדר המדרגות ביניהם. גם על השאלות והתהיות ננסה לתת מענה והסבר מספק.

שימוש בכוח הביטחון על מנת למשוך ולקבל השפעות

הגדרת הביטחון היסודי פשוטה וברורה, גם ההגיון שבה קל להבנה – בפרק הראשון הסברנו באריכות כי שורש הביטחון זוהי הכרה שהקב"ה הוא הפועל את כל הפעולות, עשה עושה ויעשה לכל המעשים כולם. ממילא ברור שרק מה שהקב"ה גזר יתקיים, ומה שלא נגזר לא יתקיים. זאת מלבד הבאור הנרחב של בעל 'חובות הלבבות' בפתיחת שער הביטחון בו פרט והסביר את כל הפרטים והחלקים המרכיבים את מהלך שיטה זו: 'שיהיה לבו סמוך על מי שבטח עליו שיעשה הטוב והנכון לו בענין אשר יבטח עליו'. והיינו אדם שקיימת אצלו אמונה צרופה בקב"ה, והוא מאמין שהשי"ת אוהבו ומרחם עליו ויעשה עבורו כל מה שנצרך לו לטובתו וכו' עיין שם. ממילא ברור שאדם כזה בוטח בקב"ה שכל מה שיהיה, נעשה מהי"ת לטובתו.

גם הגדרת הביטחון העליונה פשוטה וברורה מבחינת הבנת הפועל המעשי החיצוני – אם אדם יבטח שרצונו יתממש, הוא אכן יתממש מכוח הביטחון. אולם קשה להבין את ההגיון שבדבר, כיצד כוח הביטחון יכול לפעול ולמשוך מציאות ממשית. מהו ההסבר וההבנה השכלית שאם אדם חפץ בדבר מה והוא יבטח בקב"ה שייזמין לו את חפצו – שכך יהיה? כיצד יש הכרח שכוח ביטחון זה יביא לכך שרצונו יופק?

לדוגמא: אדם רוצה מיליון זהובים. מה ההגיון שאם הוא יעורר ביטחון שיהיה לו מיליון זהובים, הוא אכן יצליח למשוך מיליון מטבעות זהב ממשיים לרשותו.

ההסבר הפשוט הוא כי אין כל הכרח שיהיה הגיון, אלא אנו מאמינים לדברי חכמינו ז"ל שהורו כי כך גזרה החכמה העליונה – במידה ואדם ישים מבטחו בקב"ה שימציא לו מבוקשו – כך יהיה. אולם אנו ננסה לעמוד על שורש הכוח ממנו נובעת היכולת למשוך ולהשיג ממשות מכוח ביטחון.

משיכת השפעות על ידי ביטול הכוח שמגביל ומצמצם את התפשטות הבריאה

במסכת חגיגה³³ דרשו חז"ל – 'בעשרה דברים נברא העולם בחכמה ובתבונה ובדעת ובכח ובגערה ובגבורה בצדק ובמשפט בחסד וברחמים', הרי שאחד מהכוחות המרכיבים את הבריאה הוא 'בגערה'. וביארה הגמרא כי מתחילה העולם היה מתפשט בלא גבול, עד שגער הקב"ה בעולמו ואמר לו די. ומבואר כי בכלל הכוחות היסודיים במהלך בריאת העולמות היו כוחות שמהם התחילה הבריאה להיות מרחיבה והולכת ומתפשטת. בשלב שני גער בורא העולם בעולמו ואמר לו די, הוא עצר את ההתפשטות

וחקק גבול לכל נברא וייצור. נמצא כי ביסוד הבריאה השתתפו שני הכוחות: כוח של התפשטות וכוח של הגבלה. כוח ההתפשטות הוא הכוח העצמי של הבריאה, בכל הנבראים כולם קיים כוח להתפשט ולהתרחב עד בלי די. על עצמיות זו הלביש הבורא מלבוש של כוח מגביל, מצמצם ועוצר.

מהות הביטחון העליונה שיש בכוחה למשוך מציאות ממשית של שפע בו האדם חפץ, נעוץ בכך שהוא מצליח להפשיט ולסלק את אותו הלבוש של כוח ההגבלה ולתת לכוח ההתפשטות הראשוני העצמי להמשיך ולהתרחב. האדם מצרף את נפשו לכוח היסודי העצמי של הבריאה שמהותו התפשטות, ומשם הוא מושך התפשטות של שפע כפי מידת רצונו. ביחס לדוגמא ברצון למיליון זהובים, האדם מניח לפניו מטבע זהוב אחד, ומצרף את עצמו על ידי כוח הביטחון לכוח ההתפשטות טרם שצומצם והוגבל, ומכך כך מושך התפשטות של הזהוב היחיד למיליון זהובים ממשיים.

העולם בו אנו נמצאים כעת מונהג על פי סדר שקיימת הלבשה של - 'גער בעולמו ואמר לו די', שיש גבול מוגדר לכל דבר. אולם הביטחון שאדם בוטח שרצונו יתממש, יש בכוחו לשנות את סדר הבריאה באופן זמני וחלקי, לפשוט את כוח ההגבלה מעל כוח ההתפשטות העצמי ולמשוך אף דבר שאינו קיים לכאורה מצד העין הגשמית. כך שמעט המצוי לפניו הולך ומתפשט ומתרבה לשפע רב כחפצו של הבוטח.

מצאנו בתנ"ך ובחז"ל כמה וכמה מעשה ניסים של התרבות שפע על טבעית: כד הקמח וצפחת השמן שמהם ניזונו אליהו הנביא ומארחיו בשנות הרעב³⁴. אסוך השמן שברך אלישע הנביא לאשת עובדיה שיתרבה, ועל ידי זה תפרע את כל החובות שהותיר אחריו, ותפדה את בניה ממשעבדיהם ויחיו בנותר³⁵. נס פך השמן שהדליקו בו החשמונאים שמונה ימים. הבקעה שהתמלאה דינרים במאמרו של רשב"י³⁶. נס הוצאת התאנים שנעשה על ידי בנו של רבי יוסי מהעיר יוקרת שקרא לאילן - 'תאנה תאנה הוציאי פירותיך'³⁷, על מנת להאכיל לפועלי אביו הרעבים. ניסים אלו פעלו על פי העיקרון שבארנו זה עתה, שכוח ההגבלה והצמצום הוסר ממעט הקמח והשמן שהיה שם, ומהדינר זהב אחד שהיה בבקעה, וממילא לא היתה מניעה לקמח לשמן ולזהב הדינרים מלהתפשט ולהתרבות.

פעולת בעל גבול - מוגבלת, פעולת בלתי בעל גבול - אינה מוגבלת

נבאר מזווית נוספת כיצד יתכן למשוך מכוח הביטחון שפע שהאדם חושק בו ומצפה לו.

בפרק הקודם הגדרנו כי מערכת הביטחון הפנימית עניינה להבין, להכיר ולחוש כי כל הפעולות כולן נפעלות מכוח הניצוץ האלוקי המתלבש בנבראים. ברם כאשר אדם עדיין לא הפנים והגיע עד להכרה חושית עמוקה זו בנפשו, הרי שמבחינתו נפשו חושבת ומרגישה שמכוח עצמו הוא פועל את כל פעולותיו. אם כן מובן, מכיוון שהתפיסה היא שהפעולה נפעלת מכוחו האנושי הטבעי שהינו בעל גבול, ודאי שחלה על פעולתו הגבלה וצמצום על פי סדרי טבע כוחות גופו ונפשו ובריאותם. שהרי האדם הפועל הינו גשמי

34 מלכים א יז, טז

35 מלכים ב תחילת פרק ד

36 שמות רבה נב, ג

37 תענית כד ע"א

ומוגבל, ממילא ודאי שהוא לא יכול למשוך ולהפיק יותר ממה שקיים בגבולות החומר. אך כאשר התפיסה היא שהפעולות נפעלות מכוחו של הניצוץ האלוקי הבלתי בעל תכלית המפעם בקרבו של כל נברא ונברא. ומכיוון שכוחו של הפועל אינו מוגבל, ממילא אין לפעולתו הגבלה והיא יכולה להתפשט מעבר לכל גבולות חוקי וסדרי הטבע.

יש בידינו כלל - 'כוח הפועל בנפעל'³⁸. לפיכך, אם התפיסה הינה שהפועל הוא האדם, כיוון שכוחו מוגבל ממילא גם הנפעל ממנו מוגבל, לכך יש גבול לשפע שהוא יכול למשוך. אולם כאשר התפיסה היא שהפועל הוא אין סוף ברוך הוא, שאין לכוחו סוף, ממילא גם אין סוף לשפע הנפעל ונמשך ממנו.

הבוטח - 'חוזר ומקווה' ובכך מושך את השפע הנכסף

נעמוד על עומק נוסף בשורש כוח הביטחון שבאמצעותו הבוטח יכול למשוך את ההשפעות בהם הוא חפץ.

על הפסוק 'קוה אל ה' חזק ויאמץ לבך וקוה אל ה'³⁹ מצינו שני פירושים של רש"י. בפירוש תהילים הוא מבאר - "קוה אל ה'" - ואם לא תתקבל תפילתך חזור וקווה. ובגמרא במסכת ברכות⁴⁰ הוא מפרש: קווה - והתחזק ולא תמשוך ירך אלא חזור וקווה. לכאורה בפשטות אפשר להבין בביאור רש"י שהוראת הפסוק - אם קיווית לדבר מה ולא קבלת, אל תתיאש מתקוותך. אך מעבר לכך, העיקרון שחוזר בפירושו הוא שהכתוב בא להורות: אם לא קבלת 'חזור וקווה' - כאשר אדם קיווה לה' ולא נשע, צריך להתחזק ולהתאמץ לבטוח בקב"ה, לחזור ולקוות לה' פעם נוספת.⁴¹

יש להבין מה טיבה של הוראה זו - מהי התועלת לחזור ולקווה שוב את אותה תקווה ראשונה?

נבאר את העניין על פי אחד מכללי היסוד בדיני קדשים - 'כל מקום ששנה הכתוב - לעכב'⁴². כלומר, בתורה ישנם ציוויים רבים בכל דיני עבודת הקרבנות וקדושתם וקדושת בית המקדש. ציוויים אלו כוללים פרטים ופרטי פרטים. חלקם של פרטי העבודה מוגדרים כ-'מצוה לכתחילה', אך אם בדיעבד הם לא נעשו כהלכתם או נחסרו אין בכך לעכב ולפסול את המצוה כולה. אך ישנו חלק אחר בפרטי המצוות שמחמת חשיבותם, מצד התפיסה הפנימית והעמוקה של הקדשים, 'מעכבים' הם את המצוה כולה. אמנם הכלל הזה הוא כי כל דין בקדשים שנזכר בתורה כבר פעם אחת וחוזר הכתוב שנית על אותו הדין, הסיבה לחזרה שנית זו, עניינה להורות שפרט זה מעכב את העבודה. כך שאם פרט זה יחסר או לא יעשה כהלכתו בדיוק - העבודה כולה פסולה) הקרבן נפסל מלהקרב, או שאינו עולה לשם חובה, או שהבעלים אינו מתכפר בקורבן זה וכדו'. על כל פנים לענייננו, כלל זה מלמדנו עיקרון - שכאשר דבר מה התגלה ושוב חזר והתגלה בשנית יש לכך תוקף ומשמעות. 'שנה עליו הכתוב - לעכב', כאשר התורה חוזרת על

38 בשם הבעש"ט, אגרא דפרקא ועוד.

39 תהילים כז, יד

40 ברכות לב ע"ב ד"ה 'קוה'

41 האף אמנם שבאמת בפשטות ההבנה מהתלמוד ומפירוש רש"י כי המילה 'קווה' שבפסוק משמעותה - תפילה. כך שכביכול הוראת הפסוק: תתפלל על צרכיך ואם לא קבלת תחזור ותתפלל שוב. אך בעומק, אין כוונת רש"י רק לתפילה ותו לא, אלא זוהי תפילה כביטוי לביטחון.

42 על פי: זבחים כג ע"ב, פסחים ס"ג, ע"ח, יומא נא ע"א, שבועות יד ע"א, מנחות יט ע"א

אותו הציווי פעמיים זוהי הוראה על כך שהדבר נוגע לעצם עיקר המצוה, וחסרון בעיקר פוסל ומבטל הכל.

בהקבלה לכך, גם בדרשת הפסוק 'קוה אל ה' חזק ויאמץ לבך וקוה אל ה' - אף על פי שלא התממשה תקותך מ"מ חזר וקוה, כי לחזרה השנית על התקווה יש משמעות ותוקף. אדם שמקווה לדבר מה, יתכן והוא יגיע ויתכן שלא. אם קוויית ותקותך לא התממשה אזי 'חזק ויאמץ ליבך', אתה צריך להתחזק ולהתאמץ לחזור ולקוות בשנית. אם אכן תחזור ותקווה בשנית, אזי לבטח השפע הנחפץ יגיע. זאת דווקא מחמת אותו העיקרון של 'שנה עליו הכתוב - לעכב', שהחזרה על ה-'קווה' יש לה תוקף, היא זו שמבטיחה כי התקווה המיוחלת תגיע ותתממש.

אדם הרוצה למשוך שפע מסוים והוא בוטח שהשפע יגיע אליו. אם הוא מקווה וחוזר מקווה, החזרה על התקווה מבטיחה את הגעת השפע.

כעת נפנה לבאר מהו ההיגיון בכך שהחזרה על התקווה פועלת את התממשותה, היאך ה-'חזר וקווה' מבטיח את משיכת השפע הנכסף. מדוע הפעם הראשונה שהאדם קיווה לה' לא הועילה, ומהו הכוח שגנזו בכך שהוא חזר וקיווה בשנית, שמבטיח את התממשות תקוותו.

כדי לענות על שאלה זו עלינו להקדים הקדמה אחת.

ב' מהיות של רצונות הנובעים משורשים שונים

המציאות היא שלהרבה אנשים יש רצונות, והם מקווים לה' שימלא את רצונותיהם. לכאורה, חלקם הגדול מכירים את הפסוק 'קוה אל ה' וגו'', הם גם שמעו את דרשת חז"ל 'חזר וקווה'. לכך, הם חוזרים ומקווים, מתפללים או בוטחים בהשגת תקוותם, אך זו אינה מגיעה, לא בחזרה השנית וגם לא בחזרות הרבות. לדוגמא: ישנם רבים שרוצים שיהיה להם מיליון דולר (ויש כאלו שרוצים הרבה יותר), הם מקווים לה' וחוזרים ומקווים, אך הכסף לא מגיע. לפיכך ברור - לא כל רצון שכביכול מקווים לה' וחוזרים ומקווים מתממש. אם כן, צריך להבין באיזה סוג רצונות מדובר, שאם יבטחו בה' ויקוו ויחזרו ויקוו - הרצון יתקיים, ובאיזה סוג רצונות זה לא פועל.

לכל רצון שמתעורר בתודעת האדם יש שורש ומקור ממנו הוא נובע. בכללות ישנם שני מקורות מהם נובעים הרצונות: ישנם רצונות הנובעים מחמת חסרון שחסר בעצם הנפש, כלשון נוסח הברכה - 'בורא נפשות רבות וחסרון וגו' להחיות בהם נפש כל חי וגו''. הנפש משתוקקת למילוי חסרונה, על כן מתעורר רצון ותקווה אמיתיים לקבל השלמה לחסרון זה. מאידך, ישנם רצונות הנובעים מהצד הרע שבנפש, מכוח המדמה הרוכב על המידות הרעות כגון: תאוה, חמדה, קנאה, כמיהה לתענוגות גוף. וכוח המדמה שוזר מהן רצונות שונים ומשונים למותרות, הבלים ושטויות.

לתקוות הנובעות מכוח המדמה אין תוקף של 'חזר וקווה'

כל סוגי הרצונות, הן אלו הנובעים מחסרון בעצם הנפש, והן אלו הנובעים מכוח המדמה, כולם גורמים לאדם לקווה אל ה' ולחזור ולקווה אל ה', שימלא לו חסרונו או יספק את תאוות לבו. אולם ישנו הפרש יסודי ומהותי במופעי הרצונות כאשר הם חוזרים ונשנים ומתגלים בלבו ובתודעתו של האדם. רצונות

הנובעים מכח המדמה, האף שלכאורה הם נראים דומים, אך לעולם הרצונות הללו אין הם אותו הרצון בדיוק שחוזר ומופיע, אלא כל פעם זהו רצון מחדש – הדומה אך שונה לקודמיו. היות והמידותיו הרעות בוערות באדם כאש, כוח המדמה שבו אינו שוקט על שמריו, אלא הוא פועל כל הזמן ומחולל דמיונות, הזיות וחזיונות שווא לרוב. אולם תכונת הדמיונות שאין להם קיום ארוך טווח, אלא הם מתפוגגים וחוזרים ומתחדשים. כוח המדמה הוא כוח הנובע מיסוד האש, שמהותו שינוי צורה תמידית, כמו האש הגשמית שבכל רגע נתון משנה את צורת סדר להבותיה. לפיכך, גם הרצונות הנובעים מכוח המדמה, לעולם לא יהיו אותו הרצון בדיוק שחוזר על עצמו ונשנה, אלא יהיו אלו רצונות דומים מאותו תחום דמיוני, בעלי אותו תוכן ואופי רעיוני, אך כל פעם יהיה זה רצון קצת שונה, מחמת שזהו אינו אותו הרצון בדיוק שחוזר ומתראה בשנית אלא רצון אחר שהתחדש כעת לבקש מילוי לתאוות כוח המדמה.

לעומת זאת, רצון אמיתי נובע מחסרון שקיים בעצם הנפש. רצון כזה, בכל פעם שיחוזר ויתגלה ויתראה הוא יהיה אותו הרצון בדיוק, ולא רצון אחר ושונה.

ביחס לדוגמא של כמיהה המתעוררת באדם למיליון דולר, המולידה בו תקווה לה' שישפיע לו שפע דולרים כדי חסרונו. וכאשר הרצון לא התמלא הוא חוזר ומקווה לה' שוב – שישלח לו מיליון דולר. על פי המתבאר, אם מקורו של הרצון למיליון דולר שורשו במידות הרעות מהתאוות המגונות, כך שכוח המדמה שבנפש רוקם לאדם כל מיני הזיות על תענוגות שפלויות אותם הוא ירכוש במיליון הדולרים. מחמת תשוקה חיצונית לאותן תענוגות, הוא מקווה ומייחל לה' שישלח לו את הכסף, וכביכול חוזר ומקווה. אולם כיוון שבכל פעם שכוח המדמה משחיל את חלומות הערגה, הן בחלום והן בהקיץ, לתודעתו של המדומיין, הרצון למיליון דולר והקיווי אליהם הוא אינו אותו הרצון ותקווה בדיוק, אלא אלו רצונות שונים דומים, זהו רצון אחר המתחדש כל פעם, רק שהוא דומה רעיונית לרצונות שנבעו מהדמיונות הקודמים.

אחר שנתבאר והובן כי החשקים והתשוקות הרבים שמתחדשים ופורצים לתודעה מכוח המדמה התאווני, הם מולידים בנפש כל פעם מחדש כוחות של רצונות ותקוות שונים זה מזה. ממילא נבין, כי אין כאן הבחנה מדויקת של 'חוזר וקווה'. אין כאן חלות של 'שנה עליו הכתוב לעכב'. אין זו הישנות של הופעת אותו כוח רצון בדיוק, ולא חזרה על אותה תקווה בדיוק. ממילא אין תוקף לרצונות ולתקוות הללו, והם לא ימשכו לו מיליון דולר ממשיים.

הרי כל מהותו של כוח המדמה שהוא ההפך הגמור למציאות, המדמה מתחיל להתרחב מהיכן שהמציאות נגמרת. זהו היגיון פשוט וברור שדמיון לא יכול להכריח מציאות, ולא למשוך שפע מציאותי. אלא דמיון ימשוך דמיון אחר, והדמיון החדש ימשוך דמיון שונה נוסף, וכן הלאה עד שהאדם יתפכח ויבין כי הוא שבוי בדמיונות שווא.

לרצון פינימי הנובע מעצם הנפש יש תוקף של 'חוזר וקווה'

לעומת זאת, כאשר שורש הרצון נובע ממעמקי הנפש, מחסרון מהותי ואמיתי שנטוע בעצם הנפש. רצון כזה מעורר תקווה אמיתית לה'. במידה והחסרון לא התמלא, באה תביעת הנפש המקווה להשלמה של החיסרון האמיתי, ומחזירה את אותו הרצון עצמו במדויק שוב, וממילא התביעה הזו מעוררת הישנות

חוזרת של אותה התקווה בדיוק לה'. מהכיוון הנגדי, כל כוח נפשי שיש לו גילוי שחוזר ומופיע בשנית – אותו הכוח בדיוק, זוהי עדות גמורה שכוח זה נבע מחציבת עומק הנפש. כוח זה נבע מעצמיות הנפש הבלתי משתנה.

באופן כזה, ישנה כאן חלות גמורה לדרשת חז"ל שבארנו. ישנה כאן הישנות של אותה מציאות של רצון בבחינת – 'שנה עליו הכתוב לעכב'. ישנה כאן הופעה של חזרה על אותה התקווה בדיוק בבחינת 'חזור וקווה'. ממילא ישנה כאן מציאות של צורך פנימי שיש לו תוקף של תביעה למילוי חסרון של חלק מחלקי עצם ההיות. ממילא יש בכוחם של אותם כוחות רצון ותקווה מציאותיים וממשיים אלו למשוך שפע ממשי.

ביחס לדוגמא, אם החיסרון במיליון דולר נובע מצורך פנימי אמיתי, בתוך האדם פנימה רוגשים להם כוחות נפש קיימים בכדי להוציאם לפועל הוא זקוק לממון. אם נפש האדם תתבע בכנות ובאמת את הוצאת כוחותיה לפועל, ולשם כך היא נזקקת באמת למיליון דולר. מציאות הצורך שיקבל תוקף של 'קווה אל ה' חזק ויאמץ לבך וקווה אל ה'', תמשוך מציאות של שפע ממשי להשלמת החיסרון.

'חזור וקווה' - החזרה מתייחסת אך ורק לפעולת הגילוי וההופעה של התקווה והרצון

נחدد חידוד נוסף על מנת להבין היטב את עיקרון המהלך של – 'חזור וקווה', של – 'שנה עליו הכתוב – לעכב', שכאשר אותו הכוח נפשי של רצון ותקווה לדבר מה, חוזר על עצמו בדיוק פעמים. משמעות הדבר – כוח זה הוא חלק מעצמיות ההיות של האדם, ולכן קיומו מובטח לנו.

נתבונן ונעמיק עוד מעט בהגדרה – 'חזור וקווה'. ההבנה הפשוטה של המילים 'חזור וקווה' משמעותה: פעם ראשונה האדם קיווה להשלמה, חז"ל מורים לו, תשוב ותחדש תקווה זהה על אותו החסר בדיוק, וכך תוחלתך תושלם לך.

אך אנו העמדנו הבנה שונה, כי רק כאשר אדם חוזר ומגלה בשנית את אותה מציאות של כוח תקווה בדיוק – זהו הגדר המדויק של 'חזור וקווה'.

לכאורה יש מקום לתהות על הבנה מחודשת זו: הרי כוח נפשי הוא מציאות גמורה. יתר על כן, כוח נפשי השייך לעצמיות הנפש, הוא מציאות גמורה שאינה משתנה. האדם תובע את השלמת החסר מחמת שזהו חסרון אמיתי ומהותי של חלק מעצמיות 'האני', חלק מההיות שלו, ודווקא מחמת כן אותו כוח חוזר על עצמו בדיוק. אם כן, היאך ניתן להגדיר זאת 'חזור וקווה'? והרי זוהי אינה חזרה של תשוקה ותקווה מחודשת להשלמתו של אותו נקודת חיסרון, אלא זוהי אותה מציאות של כוח נפשי ששב ומתראה בשנית?

כדי להשיב לשאלה זו נחدد חידוד נוסף במאמר חז"ל – 'חזור וקווה', כי הגדרת הדברים שאין עניינה לחזור על פעולה של חידוש תקווה זהה לאותה נקודת חסר. אלא החזרה מתייחסת להישנות ההתראות והגילוי של אותו כוח השייך לעצמיות הנפש. כלומר, ישנה כאן חזרה על פעולת הגילוי של הכוח, אך הכוח עצמו הוא אותה מציאות של כוח מחלקי ההיות של הנפש. משל לאורח שמגיע פעמיים לביתנו. פעולת הגיעו אלינו היא זו שחוזרת ונשנית. אך האורח עצמו הוא אותו אדם, זהו אינו אורח אחר.

הכוח שממנו האדם בוטח בהשלמת החסר הוא, מחמת שזהו צורך מהותי הנצרך לעצם קיום הוויית הנפש. ואותה מציאות עצמה של חסר ותקווה להשלמתו, מתגלים - ושוב חוזרים ומתגלים .

צרכי עצמיות הנפש הבלתי משתנה מול רצונות לבושי המשתנים

נבטא את הדברים בלשון פנימית: לנפש יש חיצוניות ופנימיות, יש לה את עצמיותה ויש לה לבושים. כדוגמת גוף האדם ביחס למלבושיו - עצם גוף האדם עצמו אינו משתנה לעולם⁴³, אולם את הלבושים שלו הוא מחליף תכופות לפי הצורך. כך גם היחס בין עצם הנפש ללבושיה - עצמיות הנפש קבועה, לעומתה, בלבושי הנפש חלים שינויים ותמורות⁴⁴. לפיכך, רצונות הנובעים מצרכים חיצוניים, ממידות מקולקלות, מכוח המדמה, שהם לבושי הנפש והם משתנים כל הזמן. גם אם הרצונות המתגלים נראים דומים, אך אין אלו אותם כוחות נפש בדיוק שחוזרים ומופיעים. מה שאין כן, רצונות הנובעים מצרכי עצמיות פנימיות הנפש, אלו הן רצונות שאינם משתנים תדיר, אלא אותו כוח נפשי בדיוק הרוצה בהשלמת החסר של עצם הנפש הוא זה שחוזר ומופיע שוב.

מחיצוניות הנפש נובעים רצונות של דמיונות, מפנימיותה נובעים רצונות של צרכי עצם ההיות. באופן אחר אפשר לחלק זאת כך: יש דברים שאדם רוצה ויש דברים שהוא צריך. ביטחון שייך לתחום של מה שהאדם צריך, ודמיון שייך לתחום של מה שהוא רוצה .

רבדי הנפש השונים מגלים רצונות לפי מהותם

חילקנו באופן כללי את הנפש לפנימיות וחיצוניות. פנימיות היא עצם הנפש, וחיצוניות היא הצד הרע ששם שייך כוח המדמה ושאר מידות הרעות. אולם באופן יותר פרטני הפנימיות והחיצוניות מתחלקים כל אחד מהם לרבדים. כל אחד מרבדי הנפש מציף ומעלה ממקומו רצונות לתודעתו של האדם. מהותו של כל רצון הוא כמהותו של אותו הרובד ממנו הוא נבע.

באופן כללי אפשר לחלק זאת כך: החיצוניות שבחיצוניות שבנפש מעלה רצונות שהם פרי תאוות הדמיונות ושאר מידות רעות. הפנימיות שבחיצוניות מעלה רצונות לתוספת שפע של עונג וחיות, הרחבה והרווחה, אלו הם רצונות לדברים שמעבר להכרח הקיום. החיצוניות שבפנימיות הם חלקים מחלקי עצם ההיות של האדם, משם מגיעים רצונות פנימיים ההכרחיים לקיום הנפש. הפנימיות שבפנימיות היא עצם ההויה של הנפש, ומשם נובע הרצון הפנימי והעמוק ביותר.

על רצונות הנובעים מהחיצוניות שבחיצוניות צריך לוותר ולבטלם, ובוודאי שלא שייך לבטוח עליהם שיתקיימו. על יתר הרצונות של החלקים היותר פנימיים יש לדון האם הם שייכים בכלל למושג ביטחון. ואם כן, באיזו מהות של ביטחון יש להשתמש ביחס לכל אחד מרבדי הנפש. נעסוק בנידון זה בפסקאות הבאות, אך לפני כן נקדים הקדמה אחת הנצרכת לשם הבנת העניין.

43 ודאי שגם בגוף חלים שינויים, כהתפתחות בצעירות ובלאי בגרות. אך ביחס שבין הגוף למלבושיו, הגוף נחשב קבוע ובלתי משתנה לעומת המלבושים שמתחלפים תכופות.

44 כדוגמת הצורה העליונה כמו שכותב הזוהר בתיקונים תיקון כ"ב דף ס"ה - לבושין דאיהו לביש בצפרא לא לביש ברמשא ולבושא דלביש ביומא דא לא לביש ביומא תניינא.

קיום העצמיות מובטח קיום התוספת אינו מובטח

אדם בעל מבט מעט עמוק ובוחן, יוכל למצוא ולהבחין כי על דרך כלל בכל מערכת ממערכות הנבראים קיימות שתי הבחנות: עצם ותוספת. העצם הוא שורשה, עיקרה, המבנה הבסיסי העקרוני החיוני והמהותי של המערכת. ועל גבי חלק העצמיות הזה, ישנם רבדים של תוספות שמולבשים עליו.

ביחס לתכונה זו, רבותינו הקדמונים שדיברו בשפה פנימית של 'עולמות' הגדירו - 'על שפע חיות קיום עצם העולמות יש לנו הבטחה, על תוספת שפע חיות מעבר לצורך קיום העולמות אין לנו הבטחה'. נתרגם הגדרה זו למונחים בהם השתמשנו ונסביר: קיום חלק העצם והשורש של כל מערכת בבריאה כשלעצמה - מובטח. לעומת זאת, על רבדי המערכת שאינם הכרחיים לקיומה, אלא הם חלקים בבחינה של תוספת, ריבוי, הרחבה, הרכבה וכו'. על חלקים אלו של כל מערכת ממערכות הנבראים כולם - אין הבטחה לקיומם.

הגדרה נוספת שהגדירו חכמינו הקדמונים המשיקה להגדרה הקודמת - לעולם כל חיסרון ופגם מחמת חטא או קלקול, לא יחול על עצם ושורש המערכת, אלא רק על חלקי התוספת שבה.

הקב"ה ברא ויצר מערכות רבות לאין תכלית: עולמות עליונים ותחתונים, נשמות לפי דרגותיהם וחילוקי מהותן, בריות, מערכת נפש האדם ומערכת כלל ישראל וכו'. אחד מהכללים שמאפיינים את כל המערכות כולם הוא הכלל שהזכרנו - לכל מערכת ישנם חלקים שבמהותם הם עצם ושורש המערכת, וישנם חלקים שהם תוספת והרכבה על עצמיות המערכת. וכל מערכת שהיא, לא משנה מה מהותה, מה טיבה ומה תפקידה של המערכת, תמיד תופס הכלל הוא ששורש ועצם המערכת לעולם יקבל את השפע הנצרך לקיומו, מה שאין כן, על חלק התוספת אין הכרח להמשך קיומו ולמשיכת השפע הנצרך לו. העיקרון הנוסף שלימדונו רבותינו, שכאשר כל מערכת כשלעצמה תעמוד במצב של התמודדות מול מלחמה, התנגדות, קטרוג, סכנה, דין, צמצום וכדומה. כל פגם וחסרון שעלול לחול על המערכת, יוכל לפגוע אך ורק בחלק התוספת, ולא בחלק העצמיות.

אכן, המתבונן במאורעות התנ"ך והלאה בקורות עם ישראל וחכמיהם במשך הדורות (מערכת שנקראת כלל ישראל), רואה שבכל עת שהיה נידון של ספק האם יהיה להם קיום או שח"ו יחול בהם חיסרון ופגם, הספק לא היה מיוחס לעצם הקיום של כלל ישראל, אלא לתוספת וריבוי מעבר לעצם הקיום. כמו כן, בכל ספק אם משאלת לבם, רצונם או בקשתם יתמלאו או לא, היו אלו נידונים בהשפעות שאינן מיוחסות לצרכים הנוגעים לעצם הקיום שלהם. אלא הספקות מיוחסים אך ורק לבקשת השפעות שמהותם היתה תוספת חיות, הרחבה והרווחה.

לדוגמא: חז"ל הגדירו כי צערו של יעקב אבינו ע"ה בלכתו לקראת עשו וארבע מאות איש הבאים עמו, נגרם מחשש 'שמא יגרום החטא'. אך יעקב אבינו לא חשש לכיליון גמור שלו ושל זרעו ח"ו, אלא חששו היה מספק שמא יגרום החטא ויפגם ויחסר חלק התוספת של זרעו. כפי שנאמר - 'והיה המחנה הנשאר לפליטה', ודרשו חז"ל⁴⁵ - על כרחו של עשו ישאר למחנה יעקב פליטה. כלומר, החטא יכול לגרום אך

45 בראשית לב, ט - מובא ברש"י, ומהרש"ל דקדק כן מלשון הפסוק - 'והיה המחנה הנשאר לפליטה', כלומר לא אולי אלא ודאי היה המחנה הנשאר לפליטה.

ורק לחסרון בתוספת, אך הוא לעולם לא יוכל לגרום לביטול גמור של עצם הקיום. וכאשר אכן גרם החטא חסרון, הדבר חל דווקא על חסרוננו של יוסף מיעקב אבינו (שהרי יוסף הוא בחינת התוספת. כשמו כן מהותו).

גם מערכת נפש האדם על רבדיה כפי שתארנו, היא מערכת המורכבת מפנימיות וחיצוניות, מעצם ותוספת. לכך, אותן הכללים והגדרות שהזכרנו חלים על מערכת זו.

עבור כל רובד מרבדי הנפש יש להשתמש במהות ביטחון המתאימה לה

נקשר ונשתמש בהקדמות שהקדמנו ביחס לנידון במהויות הביטחון השונות. בראשית דברנו הזכרנו כי ישנם בכללות שתי שיטות בדברי רבותינו מהי מהות הביטחון. כאשר מתעורר באדם רצון לקיומו של דבר מסויים, ישנן שתי מהויות של ביטחון שאפשר להחיל ביחס למימושו של אותו הרצון: עליונה – ביטחון שהדבר ודאי יתקיים. יסודית – ביטחון שרק אם הדבר טוב וראוי לאדם הוא יתקיים.

בפשטות היה ניתן לסבור כי מחלוקת זו הינה מחלוקת רוחבית על כל כללות החסרונות הרצונות והתקוות. כך שלכאורה האמת היא אחת ולפיכך: מצד אחד, אם בעלי שיטת הביטחון העליונה צודקים, הרי שעל כל תחומי הרצונות אפשר וצריך להחיל ביטחון שודאי הדבר יתקיים, ומכוח הביטחון נמשכים הקיום והשפע. מאידך, אם בעלי שיטת הביטחון היסודית צודקים הרי שעל כל תחומי הרצונות אפשר וצריך להחיל אך ורק את הביטחון הבסיסי בלבד. דהיינו, לעולם לא נבטח שוודאי הדבר יתקיים, אלא רק אם הדבר לטובתינו – הקב"ה יקיימו עבורינו, ואם אין הוא לטובה – לא יהיה לו קיום.

ברם, כידוע בכל מחלוקת של חכמינו ז"ל שתי הדעות החלוקות אמת, וכדברי הגמרא – 'אלו ואלו דברי אלוקים חיים'⁴⁶. אם כן, גם בנידון שלנו שתי הגדרות הביטחון אינן שוללות או סותרות זו את זו, אלא הן משלימות זו את זו. שתי ההגדרות אמת, אלא שכל אחת מהן מתייחסת לתחום רצונות אחר: הגדרת הביטחון העליונה לבטוח שודאי הדבר יתקיים, שייכת לתחום של רצונות הנובעים מרבדי הנפש הפנימיים, למגדר הצרכים המהותיים לקיום חלק מחלקי עצמיות מערכת הנפש, על השפעות המשמשות לקיום וחיות עצם ההיות. לעומת זאת, הגדרת הביטחון היסודית – לבטוח שרק אם הדבר טוב לאדם יהיה לו קיום, שייכת לתחום הרצונות הנובעים מרבדי הנפש שקראנו להם 'הפנימיות שבחיצוניות'. לתחום הצרכים של חלק מחלקי ה-'תוספת', המורכבים על עצמיות הנפש. למגדר הצרכים שאינם הכרחיים לקיום עצם ההיות, אלא אלו תשוקות, מאווים וחשקים לתוספת ריבוי של שפע, הרווחה, הרחבה, תוספת עונג וחיות. נרחיב מעט את ההסבר.

מהות הביטחון העליונה חלה על צרכים לקיום עצם ההיות

כאשר מחוור וברור לו לאדם כי הדבר אליו הוא זקוק כעת, הוא צורך גמור הנובע מחסר של חלק מחלקי עצמיותו. עליו להשתמש ולהחיל את מהות הביטחון העליונה שעניינה לבטוח שהדבר לו הוא זקוק יגיע בוודאות גמורה. כיוון שהחסר נוגע לעצם הקיום, מתגלים בנפש כוחות של רצון ותקווה תקיפים בבחינת 'שנה עליו הכתוב – לעכב', והוא 'חוזר ומקווה'. מחמת כן, הוא יכול להחיל תעצומות אמיתיים

של כוח ביטחון לבטוח כי ההשפעה וההשלמה הנצרכת לאותן החלקים ודאי תגיע. נפשו חשה ומרגישה כי לא יתכן שימנע ממנה השפע הנצרך לקיומה. על זה נאמר – 'מאן דהיב חיי יהיב מזוני'. דהיינו, כשם שמזונות הם צורך הכרחי לקיום, ולכן אנו מובטחים שמי שנתן חיים בהכרח יתן מזונות. כך אנו מובטחים שכל שפע הנצרך לקיום חלקי עצם הנפש, מוכרח המציאות שיגיע. לעומת זאת, כשם שעל מזונות בבחינת מותרות, שאינם הכרחיים לקיום האדם, אין שום הבטחה וביטחון שהם יגיעו. כך גם על רצונות לדברים שאינם שייכים לעצמיות הנפש, לא שייך להחיל עליהם את מהות הביטחון העליונה – שהם ודאי יגיעו.

מהות הביטחון היסודית חלה על ערגות ותשוקות לתוספת ריבוי שפע והרווחה

כאשר צהיר ונהיר לו לאדם כי הדבר אליו הוא נכסף אינו צורך גמור הנובע מחסר של חלק מחלקי עצמיותו. עצם ההיות שלו אינו עומד בשאלת קיום. אלא תחושת הרצון שהתעוררה בו זוהי חשיקה ותשוקה להרווחת הנפש. מדובר בדבר הנצרך על מנת להוסיף שמחה עונג וחיות. האדם חושק בדבר שיכול להרחיב את דעתו. מכיוון שברור כי רצונות אלו מקורן בחלק התוספת המולבשת על עצמיות הנפש, הרי שעל השפע הנכסף הזה אין לנו הבטחה שהוא בכלל קיים ומצוי במחצב הנפשות, וממילא אין שום ביטחון בהצלחה למשוך שפע שאין ברירות לזמינותו. ממילא גם לא ימצא בנפש תעצומות לגייס כוח ביטחון ותקווה עליונים ואמיתיים, לתבוע את הגעת השפע הנחפץ בוודאות גמורה. גם אם אדם יטעה וידמה בנפשו כי נאדר⁴⁷. בטחונו בבוראו, וימלמל פסוקים ומאמרי ביטחון לרוב. אבל במבחן מציאות הכוחות האמיתיים, נעדר מתוכו כוח הביטחון העליון.

יתר על כן, עד כמה שהבנו את ההגדרות שקיבלנו מרבותינו הקדמונים: שעל חלקי התוספת שבמערכות אין הכרח והבטחה לקיומן, וחלקים אלו אף חשופים לפגמים וחסרונות בעיתות של קטרוג דין וצמצום. הרי שלעולם לא שייך לבטוח בוודאות גמורה על תשוקות לתוספת שפע שהם יגיעו. לפיכך מהות הביטחון שיש להחיל על ערגות לתוספת עונג שמחה וחיות הינה: רק אם השפעת התוספת תהיה לתועלת – שתבוא, אחרת – רצוי שלא תבוא.

חז"ל דרשו את הפסוק – 'אשרי הגבר אשר שם ה' מבטחו ולא פנה אל רהבים ושטי כזב'⁴⁸, על יוסף הצדיק שלא בטח במצרים אלא בקב"ה. הרי שמידתו של יוסף היא מידת הביטחון. ומכיוון שמהותו של יוסף, כשמו כן הוא בחינה של תוספת, הרי שמהות ביטחונו הוא הביטחון שמוגדר בשיטת בעל חובות הלבבות – 'מהות הבטחון היא מנוחת נפש הבוטח, ושיהיה לבו סמוך על מי שבטח עליו שיעשה הטוב והנכון לו בעניין אשר יבטח עליו'. דהיינו, בכל משאלת לב שמהותה בקשה לתוספת וריבוי של שפע יתר על ההכרח הנצרך לעצם הקיום, הביטחון יהיה – רק אם הדבר טוב לו הוא יקבל אותו, אחרת הוא לא יקבל.

47 מלשון אדיר וחזק

48 תהלים מ, ה

כוח הספק מסך מאפיל ומקשה לזהות את מקור ושורש הרצונות באדם

אמנם בארנו כי על צורכי עצם ההיות של האדם יש להחיל את מהות הביטחון העליונה – שודאי הדבר יתקיים. ועל רצונות לתוספת חיות ושפע יש להחיל את מהות הביטחון היסודית – שרק אם הדבר טוב שיתקיים. אולם בכל אדם מתעוררים רצונות רבים. חלקם של הרצונות ברור ומובהק כי הם שייכים לחיצוניות הנפש. אולם ישנו תחום של רצונות שכבר יותר קשה להבחין מהו מקורם: אם מחיצוניות הנפש או מעצמיותה. אך ככל שאדם יותר פנימי, הוא למד לזהות את כוחות נפשו, יש לו ברירות בהכרת עצמו. ומכח כך יכול הוא לקלוט יותר בקלות ובמהירות את מקורות הרצונות המפעמים בקרבו. ולמרות כן, תמיד יהיה עוד תחום עמוק ודק שבו עדיין חסרה לאדם הברירות, האם רצון מסויים נבע מעומק חציבת נפשו או מהגלדים החיצוניים הדקים הקרובים לשם. מכל מקום, המציאות אצל רוב בני האדם שלא ברור להם להיכן שייך רצונם. מחמת כן, הם לא יכולים לדעת בבירור במי מבין שני סוגי מהויות הביטחון ראוי להם להשתמש. מצב זה של חוסר ברירות, זהו מקומו של שורש פגם כוח הספק, ונבאר.

הספק הוא הפך האמונה – אם מאמינים לא מסתפקים, ואם יש ספק זה מחמת חסרון באמונה. כמו שהספק מתנגד לאמונה, כך על אותו המשקל הוא מתנגד גם לביטחון. כוח הספק פוגם בכוח הביטחון בשתי מדרגות עומק: ברובד החיצוני והפשוט – הספק מערער את הביטחון בנקודה שלא ברור לאדם אם הדבר אליו הוא כוסף יגיע או שמא הדבר לא יגיע ולא יתקבל כלל. אולם במדרגת העומק הפנימית יותר, התנגדות הספק לביטחון הינה – עצם כך שעומדים בפני האדם שני מהלכי ביטחון שונים, והוא מסתפק ואינו יודע במי מהן ראוי לו לבחור ולהשתמש. ספק זה נוגע בנקודה עמוקה בנפש, ויחוש בו מי שיעבוד ברובד המעשי, ונבאר.

לאחר שהאדם נכנס לעבודה עם נפשו על מערכת הביטחון. הוא השכיל והבין במעמקי דעתו את מהותן של שני סוגי הביטחון: העליונה והיסודית. ולאחר שהוא זיהה, הכיר והביא את שתי כוחות הביטחון הללו להיות גלויים בנפשו. בשלב זה, בכל עת בה הוא נזקק להוציא את כוח הביטחון לפועל, הוא נכנס להתמודדות פנימית עמוקה עם הספק – במי משני סוגי הביטחון עליו להשתמש.

לדוגמא: בדרך לאחד מהשיעורים שנערכו ביישוב המרוחק מביתי במרחק נסיעה של כשעה ורבע, הצטברו פקקי תנועה ארוכים. למרות שיצאתי עם הרכב שבא לאסוף אותי מביתי כשעתיים לפני המועד בו השיעור אמור להימסר, נוצר חשש ברור שלא נגיע בזמן ליעדנו. כאן התחיל הספק באיזה סוג ביטחון ראוי להשתמש: האם לבטוח שאם זה טוב שאגיע בזמן אזי ודאי שאגיע, ואם טוב יותר שאגיע מאוחר אזי ודאי שאני יאחר. או שמא צריך לבטוח שודאי נגיע בזמן.⁴⁹

49 נשאל: מדוע העבודה על ביטחון התחילה רק מזמן הפקק? היה ראוי לחיל ביטחון מיד ביציאה מהבית?

השיב: יש אמת בדברים, ונכון שיש כזו עבודה גבוהה מאוד של חיי אמונה וביטחון גם על דברים שבטבע אין שום מעכב או מונע וממילא אין מקום להסתפק בהם. המהלך שהשואל מציע הוא להעלות כל טבע לרוחניות מלכתחילה. זהו מהלך שאדם מפקיע עצמו מכל גדר דרכי הטבע לגמרי וחי רק על פי ביטחון. כל פעולה וגם הפשוטה והטבעית ביותר, מצידו נעשית מכוח הביטחון ולא מכוח התפיסה הטבעית.

אולם זוהי דרך שיותר מתאימה למי שחי בבחינת נשמה המופשטת מגוף המצויה בגן עדן. צורת חיים זו פחות מתאימה

כל אחד מאיתנו פוגש את השאלה הזו פעמים רבות בחייו. כיוון שכולנו מתמודדים עם מועקות וקשיים הנובעים מחסרים שמעוררים אותנו לפעול בצורה של השתדלות ותפילות או במדרגה העליונה בה אנו עוסקים והיינו לעורר ביטחון על מנת לקבל השלמה ומילוי למאוינו. בעיתים אלו, מי שמודע וחי עם נפשו ברובד המעשי את שתי מהויות הביטחון שבארנו, הוא שואל את עצמו האם ראוי להתחזק בביטחון שוודאי חסרונו יושלם לו, כפי הבנתו והרגשתו שהשלמת החסר היא טובתו. או שמא עליו להתחזק בביטחון שאם הקב"ה חושב שיותר טוב שלא יהיה, אז לא צריך, ויש לקבל את הייסורים באהבה, וזהו עצם הטוב.

דוגמא נוספת: אב ששוכנת בביתו בת בוגרת שכבר מזמן הגיעה לגיל שידוכין, אך עדיין לא נמצא הזיווג המתאים. בלבו מתגלגל הספק – עם איזה מהלך ביטחון עליו להתנהג: האם להתחזק בביטחון שוודאי השנה בתו תנשא. או שמא עליו להכין את נפשו לקבל את אשר יגזר מהשמים: אם טוב שהיא תינשא זה מה שיקרה, ואם היא לא תנשא אזי יש להאמין שזה הטוב בעיני ה'.⁵⁰

במצבים הללו, מי שמנסה לחיות חיי ביטחון בפועל, מוצא את עצמו מתחבט בשאלה היסודית – באיזה משני סוגי הביטחון עליו להשתמש. כי ביחס לכל נקודת חסר שמעוררת את השאלה הזו, מאוד קשה להבחין האם חסר זה הוא חסר בחלק מחלקי קיום עצמיות הנפש, או שמא זהו חסר בחלק מחלקי מלבושי הנפש המתווספים על עצמיותה. היכולת להבחין ולהרגיש בכל מהות של חסר האם הוא שייך לעצם הנפש או לתוספת זהו כוח מאוד עדין, דק ונעלם בנפש.

האף אמנם שישנם פעמים שהאדם מרגיש שדבר מסוים כל כך נחוץ עד כדי הכרחי לו לקיומו, כך שדי ברור לו שתשוקתו ורצונו לדבר זה נובע מצורך נפשי עמוק מתוככי נפשו, מחלק שמחלקי עצמיות היותו. אולם המציאות היא שהנקודות הללו אינן מופיעות באופן תדיר, כיוון שרוב חיינו אינם התעסקות עם חסרים הנוגעים לעצם החיים – לדברים שאם יחסרו לנו, נחוש שאנו מאבדים את עצם הקיום שלנו בלעדיהם. לכן ברוב ההתמודדיות עם קשיים מחמת חסרונות וצמצומים, עם רצונות ותשוקות להתרחבות לעליה וכדומה, כבר הרבה יותר קשה לזהות ולהבחין לאיזה מבין התחומים הם שייכים, האם לחלקים של עצמיות הנפש או לחלקים שהם תוספת המורכבת עליה. על פי זה להחליט באיזה מהלך ביטחון עליו לדרוך ולהתחזק: עם ביטחון עליון שוודאי חסרונו יושלם, וההרחבה והעליה תגיע ותתקיים. או לכוון את הנפש לקבל את גזרת העליון שרק אם הדבר טוב לנו יהיה לו קיום, אחרת הוא לא יגיע.

על צורך של עצם ההיות מתלווה לנפש הבוטח רוח קדושה המבשרתו שוודאי יתקיים רצונו

היות ולא יבצר אצל כל עובד ה' פנימי לפי מדרגתו, שהוא נצרך מפעם לפעם להתמודד מול הספק ביחס לרצון מסוים שעומד על הפרק, האם ראוי כאן לבטוח שוודאי הקב"ה ישלח לו את הדבר מחמת היותו צורך מצורכי עצמיות נפשו. על כך כתב החזון איש בקונטרס אמונה וביטחון⁵¹ – 'יש עוד ממדת הביטחון, כי על הבוטח שורה רוח קודש ומתלווה עמו רוח עוז המבשרו כי אמנם יעזרהו ה', וכמו שאמר

לדרכם של בני אדם בעלי הרכבה של נשמה בתוך גוף בשר ודם שחיי בעולם הגשמי הזה. אלא כאן בעולם הזה אנו משתמשים בטבע לפי גדריו, ומאירים את הביטחון במקומות היותר עליונים.

50 עיין בסוף הפרק בחלק 'שאלות ותשובות' אות ח', בדין ודברים של אחד מהמשתתפים בוועד עם הרב ביחס לדוגמא זו.

דוד המלך ע"ה "אם תחנה עלי מחנה לא יירא לבי אם תקום עלי מלחמה וגו' ", וזה ענין מתחלף לפי מעלת הבוטח ורב קדשו' עכ"ל. החזו"א מגדיר כי פעמים מתלווה הרגשה בלב הבוטח שהדבר עליו הוא בטוח ודאי יתקיים. כלומר, לאותו אדם חסרה בהירות בהכרת עצמו כך שיוכל לעמוד בבירור על מקורו של הרצון המופיע בו. אך למרות כן, יש לו הרגשה ברורה בלבו שהוא בטוח שהרצון הזה יתקיים. בבחינת 'איהו לא חזי - מזלי חזי', יש לו הרגשה שמגיעה מעל להכרתו והבנתו, שהרצון אליו הוא כוסף שייך לצורך של חלק מחלקי עצמיות נפשו, ולכן הוא בטוח שהדבר יתקיים.

הביטחון יכול למשוך רק השפעות הקיימים במחצב הבריאה

עסקנו בשאלה מהו ההיגיון בכך שאדם החפץ בהשפעה מסוימת, יש בכוח הביטחון שיבטח כי ודאי השפע יבוא אליו, למשוך את מציאות השפע לגבולו.

הזכרנו כי ישנו הסבר חיצוני (הכתוב בחיבורים מסוימים) שמבאר כיצד ניתן למשוך השפעות בבריאה: בראשית גילוי הימצאות והשתלשלות העולמות חקק הקב"ה כוח של 'קו' שנקרא תקווה, שמכוחו אפשר למשוך את כל ההשפעות כולם. לפי דעה זו, בכוח התקווה והתפילות או לחלופין בכוח התקווה והביטחון שבוטח בקב"ה, האדם יכול למשוך את כל ההשפעות שחפץ בהם: הכל מכל כל, בין אם שפע זה קיים במחצב הבריאה ובמחצב הנפש המשתוקקת המקווה המתפללת או בוטחת ובין אם לא. לדעת בעלי שיטה זו, אפשר להחיל על כל הרצונות לסוגיהם את מהות הביטחון העליונה. כלומר, גם על רצונות לתוספת חיות הרחבה והרווחה, שייך לבטוח שהתוספת בודאי תבוא או תתקיים.

אולם כאן בארנו בדרך עמוקה ואמיתית יותר, כי לא יתכן שאדם יוכל למשוך כל השפעה בה הוא חפץ, אלא רק שפע שנחקק ונקצב מלכתחילה בחציבת הבריאה. במחצב הבריאה הוכן כל השפע הנצרך לקיום העולמות והנשמות שנחצבו משם. לכך, צורך אמיתי השייך לעצם ההיות של האדם זהו חלק מחלקו, ולכן הוא מובטח כי שפע זה קיים ומוכן עבורו, ולכן שייך לבטוח שהשפע יגיע אליו. על שפע כזה נאמר - 'קוה אל ה' חזק ויאמץ לבך וקוה אל ה'', 'חזור וקוה', ומכח הביטחון הוא יכול למשוך את השפע הזה. לעומת זאת, שפע שאינו חקוק במחצב הנפש, הוא אינו שייך לחיות חלק מחלקי עצמיות ההיות, הצורך והרצון אליו הגיע ממקור חיצוני כלשהו, ולכן אין שום ביטחון והכרח שהוא יגיע.

יש להבין ברור, עד כמה שהדבר אינו צורך קיומי של חלק מעצמיו, האדם לא ימצא מהיכן לגייס את הכוח לבטוח ביטחון גמור בקיומו של רצונו. גם אם הוא יצפצף בפיו כל היום מבוקר ועד ערב שהוא בטוח שרצונו וחפצו יושלם לו, אבל בכוחות נפשו האמיתיים לא יהיה לו ביטחון גמור לדבר.

מדרגת הביטחון העליונה מחדשת כוח לראות את העתיד בהווה

בפרק הראשון הזכרנו את דברי בעל 'חובות הלבבות' כי מהות הביטחון היא - 'מנוחת נפש הבוטח'. ביארנו כי המנוחה יכולה להופיע ולשרות על נפש האדם מחמת אחת משתי הסיבות הבאות: א. מחמת מדרגת הביטחון הנעלה, האדם חש ומרגיש שהשפע אליו הוא מצפה וממתין, ודאי יבוא בקרוב למחיצתו. ב. מחמת עוצם בטחונו, האדם העפיל להכרה תפיסתית חושית כאילו הדבר אליו הוא כוסף כבר בא לגבולו ממש. הרי שהביטחון על מדרגותיו השונות יוצר בנפש הבוטח הכרות תפיסתיות שונות ביחס לזמן הגעתו של השפע הנכסף לרשותו, אם הוא יבוא בעתיד או יתר על כן כביכול הוא כבר מצוי בהווה.

נסדר את מדרגת תפיסות הנפש ביחס לשתי השיטות היסודיות במהות הביטחון. מהות מדרגת הביטחון התחתונה שבטוחת שרק אם השפע הנכסף יהיה לטובת הבוטח הוא יבוא, אחרת הוא לא יגיע. ברור שכוח ביטחון מסוג זה לא יכול להביא את נפש האדם להכרה חושית עליונה שכביכול החפץ הנחפץ כבר מצוי בגבולו של הבוטח. שהרי האפשרות שאם הדבר אינו לטובה ולתועלת עדיף שלא יגיע, עומד בסתירה לוודאות שהדבר יגיע בעתיד, וכל שכן לתחושת הנפש שכביכול הדבר כבר הגיע בהווה. לעומת זאת, במהות מדרגת הביטחון העליונה שבטוחת כי השפע הנכסף ודאי יגיע, קיימות שתי תתי מדרגות שונות שנוצרות מהפרש במעמקי חדירת הביטחון אל תוככי נפש הבוטח: מדרגת עומק ראשונה – הביטחון חדר וחילחל אל פנים הנפש, אך עד לגבול בו נוצרה נינוחות וודאות כי השפע יגיע בעתיד הקרוב לרשותו. מכל מקום, לתפיסה שהשפע כבר קיים ומצוי עדיין לא הגענו. מדרגת עומק פנימית יותר – עוצם הביטחון חדר אל מעמקי תוככי הנפש וחולל שם תפיסה נפלאה – שעל אף שמבחינה מציאותית השפע אינו קיים בפועל ברשות הבוטח, ברם רמת הנינוחות שופעת בנפש שווה ברמתה למצב בו כביכול השפע הנכסף כבר הגיע לגבולו, מצוי ומונח בביתו, ומוכן לשימוש תחת ידו. הנפש מרגישה הרגשה חושית גמורה כביכול החסר כבר הושלם בבחינת 'פיתו בסלו'⁵², וכמאמר חז"ל בדין הסרת מחשבות האדם מכל עסקיו בשבת – 'כאילו כל מלאכתך עשויה'.

אחד מהמעשים הידועים הקשורים למדרגת עוצם הביטחון עליונה זו, שכביכול הדבר המיוחל כבר מצוי בכיסו של הבוטח, הוא המעשה⁵³. באותו אחד שביקש לבחון אם כנים דבריו של רבי ישראל מסלנט – כי אם יבטח הבוטח בקב"ה בכנות ובאמת, בוודאות גמורה, כל אשר יחפוץ ויבקש – יקבל. אדם זה הודיע לרב כי בכונתו לבטוח בקב"ה בוודאות גמורה שכרטיס ההגרלה אותו רכש, יזכה. שאל הרב – 'ומהו סכום הזכיה?'; השיב הלה – 'אלף רובל'. הרב ביקש לקנות ממנו כעת את הכרטיס תמורת תשע מאות רובל, והלה שש' על 'העיסקה המצויינת'. אלא שכאן הרב הוכיח לאותו אדם – שאם הוא מוכן למכור את הכרטיס במעט פחות מסכום הזכיה בהגרלה, זו ראייה ברורה שהוא אינו מרגיש בחוש שכביכול סכום כסף הזכיה כבר מונח בארנקו. ואם כן, ביטחונו אינו אלא רק בפיו, אבל רחוק הוא מלבו. לעצם נקודת העניין, מדרגת הביטחון עליה דיבר הרב היא כזו שתביא את האדם לכלל מנוחת נפש, שכביכול הזכיה העתידית כבר מצויה בהווה בכיסו.

מכוח מדרגת הביטחון העליונה האדם מתחבר לעולם שכולו עתיד

מדרגת ביטחון עצומה ועליונה זו מגלה כוח נפלא בנפש האדם, היא מגלה כוח שיכול לחוות ולחוש את העתיד כבר בהווה. במדרגת הביטחון העליונה ישנם שני מעמקים בדקות הנפש כפי שבארנו: בעוד שהעומק הראשון מגלה מנוחת נפש מהביטחון בוודאות שהדבר הנצרך יגיע בעתיד הקרוב, העומק השני מגלה כוח בנפש לראות את העתיד כאילו הוא כבר קיים בהווה. זהו כוח עצום שיכול לחבר את האדם לעולם שכולו עתיד.

חיי הביטחון הם חיים של מעין עולם הבא בעולם הזה

המתבונן ימצא לא מעט לשונות בחז"ל, שכאשר הם באו להגדיר מושג של ביטחון הם השתמשו בביטויים ביחס לעולם הבא. לדוגמא: 'כל השונה הלכות מובטח לו שהוא בן העולם הבא'⁵⁴. המתבונן שיעמיק חקר במאמרים מעין אלו, ישכיל ויבין כי עומק הגדרת חז"ל – 'מובטח לו שהוא בן העולם הבא', זוהי הוראה שמדרגת העולם הבא ומדרגת הביטחון שורשם אחד.

על פי דברינו מובן כי הסיבה לכך שחז"ל קשרו את הביטחון לעולם שלעתיד לבוא, לעולם הבא, זה מחמת שמדרגת עוצם הביטחון מקשרת את נפש האדם לחיות את העתיד כבר כאן בהווה, את העולם הבא בעולם הזה.

הרמב"ן ייסד יסוד: האמונה היא בחינה של בכוח, והביטחון הוא בחינה של בפועל. כלומר, הביטחון הוא הוצאה של האמונה מהבכוח אל הפועל.

ובמקביל לזה, במדרגת עולם הזה עיקר העבודה היא אמונה, לעומת זאת בעולם הבא אנו מתעלים ממדרגת האמונה למדרגת הביטחון בתוקפה.

נבאר, משה רבינו ע"ה שלח את יהושע להילחם בעמלק, ושם נאמר – 'ויהי ידיו אמונה עד בא השמש'⁵⁵. אולם בסיומו של אותו היום זרעו של עמלק לא נכרת כליל, כפי שנאמר 'ויחלש יהושע את עמלק ואת עמו לפי חרב'⁵⁶, הוא רק החליש את עמלק אך לא כרת אותו לגמרי. ואכן ישראל נצטוו על הכרתת זרע עמלק – 'והיה בהניח ה' אלקיך לך מכל אויביך מסביב וגו' תמחה את זכר עמלק מתחת השמים לא תשכח'⁵⁷, אך הכרתת אומת עמלק זוהי המלחמה החיצונית בהם. אולם בפנימיות, עניינו של עמלק – שהוא כוח הספק (עמלק בגימטריא ספק). אם כן, מהות המלחמה הפנימית בו, היא ביטול כוח הספק שמערער את כוח האמונה. על פי זה מובן, כי עיקרה של העבודה בששת אלפי שנות קיום עולם הזה, היא העמדה וחזוק תוקפה של כוח האמונה. כאשר האמונה תאיר בעולם בשלמות ויגמרו כל הספקות, ממילא זרעו של עמלק יתכלה לגמרי, יוכרת כליל. אז נתעלה למדרגת עולם הבא, וכוח הביטחון הגמור יזרח ויהיה עיקר מדרגת הנבראים.

ביחס לנידון שעוצם הביטחון נותן באדם כוח לחוש את העתיד כבר בהווה, לחוש את המצב של בכוח, כאילו הוא כבר מצוי כעת בפועל. עיקר מקומו של כוח זה הוא במדרגת העולם הבא, שהרי שם הכל קיים בפועל.

על שבת קודש שהיא בחינה של 'מעין' העולם הבא, עליה נאמר שאדם צריך לחוש 'כאילו' כל מלאכתו עשויה. בגלל ששבת היא רק 'מעין' עולם הבא, לכן מדרגת ההכרה התפיסתית שהאדם יכול להעפיל אליה עם נפשו היא רק 'כאילו' כל מלאכתך עשויה. אולם, בעולם הבא עצמו, שם זו מציאות גמורה שכל מלאכתו עשויה.

54 נידה עג ע"א

55 שמות יז, יב

56 שמות יז, יג

57 דברים כה, יט

אדם שחי ברצוא ושוב⁵⁸ במדרגה העליונה של עוצם הביטחון שעל כל צורך או חסר שמתעורר אצלו, הוא מעורר כנגדו ביטחון עליון עד שהוא מגיע למנוחת נפש מחמת הרגש שהחסר כבר הושלם לו, הדבר כבר נמצא תחת ידו. זהו אדם שחי בבחינה של מעין עולם הבא.

מעין מנוחה ביחס למנוחה גמורה ושלימה

לכאורה שבת הוא יום מנוחה, אך לא ניתן להגדיר זאת כמנוחה שלימה, שהרי במוצאי שבת שוב המלאכה והפעולה חוזרות. כלומר, המנוחה בשבת היא אינה מנוחה שלימה אלא מנוחה חלקית, מעין מנוחה – יחסית לפעולה. לעומת זאת, בעולם הבא אין שם יותר מושג של מלאכה, אלא זהו יום שכולו שבת ומנוחה לחיי העולמים⁵⁹. אם כן, המנוחה מפעולה ומלאכה בעולם הבא היא מנוחה שלימה, גמורה ומוחלטת. בעל 'חובות הלבבות' הגדיר את הביטחון כמנוחת נפש הבוטח. אם כן, בהקבלה ליחסיות של המנוחה ממלאכות בין יום השבת לבין עולם הבא, כך גם במנוחת הנפש השופעת מעוצם מדרגת הביטחון העליונה: אם מדרגת הביטחון היא שהחסר עדיין לא הושלם אך הוא ודאי יושלם בעתיד הקרוב, הנפש מקבלת מעין מנוחה. ברם אם מדרגת הביטחון היא המדרגה העליונה שרואה את החסר כאילו כבר הושלם בהווה, הנפש מקבלת מנוחה שלמה וגמורה.⁶⁰

הביטחון הגמור מכוח גילוי עצם הנפש שנקרא 'הויה'

בפרק הראשון בארנו כי גם מדרגת הביטחון היסודית מעניקה לבוטח מנוחת נפש. ברם ישנו הבדל תפיסתי במהות המנוחה השורה ונחה על הנפש בכל אחד ממהלכי הביטחון.

במדרגת הביטחון היסודית האדם פועל עם הכרה שרק אם הדבר עליו הוא בוטח יהיה לטובתו הוא יתקיים. כלומר, לא ברור ונהיר לו לאדם אם רצונו נובע מחסר אמיתי או שמא הדבר אינו חסר לו, וכלל לא ראוי לו לרצות בו. כאן הביטחון היסודי משרה מנוחת נפש על האדם על ידי ההכרה וההסכמה שאם הדבר לא יושלם זה מחמת שבאמת הדבר לא חסר לו, אלא הוא שלם גם בלעדיו. וכמו שהזכרנו, שמחמת ביטחון זה הבוטח יוצא מעולם של מלחמות, התמודדויות והשתדלויות יתר. וגם אם הוא רואה אחרים המתמודדים על אותו הדבר או כביכול עלולים למנוע ולעכב בעדו מלהשיגו. אין הבוטח רואה בהם כהתנגדות, אין הוא נלחם בהם, שלוותו אינה מופרת בגינם כי לבו בטוח שאין שום פגע רע מיד המקרה, ואין מעצור ביד ה' מלהושיעו ולהכין מסבבים שיחליפו כל המסובבים, ושום נברא לא יכול לגרוע כמלא נימה מהשפע הקצוב לו מאדון עולם.

במדרגת הביטחון העליונה האדם פועל עם הכרה חושית במעמקי נפשו שהדבר אליו הוא נכסף נוגע לחלק מחלקי עצמיות נפשו. נוסף על כך, שורה על הבוטח רוח קודש, ומתלווה עמו רוח עוז מבשרו כי אמנם יעזרהו השי"ת. לפיכך שורה על נפשו מנוחת נפש שודאי הדבר עליו הוא בוטח יושלם לו בקרוב.

58 לחיות בתפיסת ביטחון עליונה ועצומה זו באופן קבוע ותמידי זה לא יתכן לנשמה בתוך גוף שחי בעולם הזה, אלא זו מדרגת עולם הבא.

59 מסכת תמיד פרק ז משנה ד - בשבת היו אומרים - 'מזמור שיר ליום השבת'. מזמור שיר לעתיד לבוא ליום שכולו שבת מנוחה לחיי העולמים.

60 ביחס שבין עולם הזה לעולם הבא: מנוחת הנפש השופעת מעוצם מדרגת הביטחון העליונה שרואה כל חסר כאילו כבר הושלם בהווה, זוהי דרגה של 'מעין' מנוחה יחסית למנוחת הנפש השלמה והגמורה שתהיה לנפש בעולם הבא.

יתר על כן, כאשר הבוטח מתעלה למדרגת הביטחון העצומה והנפלאה להרגיש בחוש שכביכול העתיד כבר כאן בהווה, והחסר הושלם לו. זוהי מהות של מנוחת נפש גמורה המלווה בהרגשת עונג חושי של מעבר מחסר - לשלימות. מדרגת ביטחון זו שבה העבר ההווה והעתיד מתחברים, היה הווה ויהיה מתאחדים, זוהי נגיעה ואחיזה בנקודה הפנימית ביותר בנפש האדם שנקראת 'הויה'. כאשר האדם חותר ומגיע עד לעצם המציאות של עצמו שנקרא 'הויה', שם הוא אוחז ואליה הוא מתחבר, שם הוא מגלה את עומק הביטחון הגמור ואת מנוחת הנפש השלימה.

שאלות ותשובות:

א. שאלה: הרב ציין את הגדרת החזון איש - שפעמים רוח קדושה מלווה את הבוטח שודאי הדבר עליו הוא בוטח יתקיים. האם כוונתו שרק בצרכים רוחניים יתכן שתתגלה רוח קדושה שכזו או שמא גם לצרכים גשמיים זה יתכן?

תשובה: גם על צרכים גשמיים הנצרכים לו לאדם לקיום חלקי עצמיות נפשו, שייך שתופיע אותה הרגשה החשה ברוח הקדושה שוודאי תתקבל השלמה לחסר. הרי ודאי שמאמר חז"ל 'מאן דהיב חיי יהיב מזוני' שייך גם לתחום הצרכים הגשמיים של קיום חיות הנפש הבסיסית.

ב. שאלה: אדם הסתפק בדבר רצון מסוים האם מקורו בצורך של חלק מעצמיות נפשו, או שמא זה נבע מחשיקה לתוספת חיות, או תשוקה לתענוג מצד החיצוניות הדקה של הנפש. לבסוף רצונו התמלא - האם ניתן לומר שהסוף (שאכן רצונו התמלא) מגלה על ההתחלה, דהיינו שמקורו של הרצון היה כצורך מצורכי פנים הנפש?

תשובה: אדם שאין לו את הרגש רוח הקדושה עליה דבר החזון איש, שנוטעת בו את הביטחון הגמור, אין שום הכרח שהסוף יגלה על התחלת הדבר. עצם כך שאדם קיבל את אשר איווה לא אומר בכלל שזה נבע מחמת הביטחון שבטח שודאי הדבר יבוא. יכולות להיות סיבות רבות אחרות שמחמתן הוא קיבל את מה שקיבל.

ג. שאלה: ישנם צרכים שלכאורה נראה שאינם נוגעים לעצם הקיום והחיות הבסיסית של הנפש, אך אדם חש שלו עצמו הרצון והתשוקה לדבר היא צורך עמוק של עצם נפשו. לדוגמא: אדם חש בכל מאודו שהוא רוצה וצריך להיות עשיר. האם תחושה זו אמת או שקר?

תשובה: עקרונית, ודאי שקיימת כזו מציאות של צרכים שביחס לרוב נפשות בני אדם הם בגדר מותרות, וליחידים אלו צרכים מצורכי קיום נפשם. וביחס לדוגמא ברצון לעשירות ישנו מקור של דין בתלמוד⁶¹. לכך: הלל רץ לפני עני אחד בן טובים מדין צדקה (די מחסורו אשר יחסר לו), כיוון שהיה עשיר אך ירד מנכסיו, לפיכך היה זה צורך נפשי קיומי עבורו במשמשים שירוצו לפניו.

61 כתובות 70 ע"ב: תנו רבנן: די מחסורו - אתה מצווה עליו לפרנסו, ואי אתה מצווה עליו לעשרו. אשר יחסר לו - אפילו סוס לרכוב עליו ועבד לרוץ לפניו. אמרו עליו על הלל הזקן, שלקח לעני בן טובים אחד סוס לרכוב עליו ועבד לרוץ לפניו; פעם אחת לא מצא עבד לרוץ לפניו, ורץ לפניו שלושה מילין. תנו רבנן: מעשה באנשי גליל העליון, שלקחו לעני בן טובים אחד מציפורי ליטרא בשר בכל יום.

אולם צריך לשקול בשום שכל כל נידון כזה, לבדוק הדק היטב בהתייעצות עם אדם גדול המכיר בנפשות בני אדם בבהירות וברירות עצומה, האם אכן צרכים אלו באדם זה הם צרכי נפשו, ולא תולדות של כל מיני גורמים שאין מקורם בעצם ההיות שלו.

יתר על כן, ודאי כי אחד מהסימנים המובהקים והמוכרחים לנכונותה של תחושה כי צורך זה שייך לחלק מחלקי ההיות של האדם, הוא הופעתה של אותה רוח קדושה עליה דיבר החזון איש – המלווה את נפש הבוטח.

ד. **שאלה:** ידוע ממאמרי חז"ל כי כל שפע שהקב"ה מוריד לעולם הוא רק לאחר שאדם מתפלל עליו. כאן הרב אומר שכביכול לא צריך להתפלל, די לבטוח והשפע יגיע (גם ללא תפילות)?

תשובה: עיון מקיף ומעמיק יותר בדברי רבותינו מלמד כי חז"ל הורו לנו שהתפילה⁶² והביטחון הן שתי מדרגות שונות. ביחס למגמות של השלמת חסרונות, מילוי צרכים ומשיכת השפעות ישנם שני כוחות באדם לפעול להגשמתם: תפילה וביטחון. הביטחון היא מדרגה גובהה למעלה ממדרגת התפילה.

אדם שנמצא במדרגת ביטחון הוא אינו מתפלל, כי הוא בטוח שחסרונו יושלם. לעומתו אדם שנמצא במדרגת תפילה הוא עדיין לא הגיע למדרגת הביטחון. הוא מרבה להתפלל ולהתחנן לקבל את השלמת חסרונו, כיוון שאין לו ביטחון בקב"ה שישלים לו חסרונו זה ללא כל השתדלות נוספת.

כאשר עם ישראל עמדו כנגד הים והמצרים רדפו אחריהם הקב"ה אמר למשה רבנו – 'מה תצעק אלי דבר אל בני ישראל ויסעו'⁶³. ומבואר בדברי רבותינו שהקב"ה הורה למשה שיעלו ממדרגת תפילה (מהצעקה) למדרגת ביטחון (ויסעו – אל תוך הים, שיגיעו מים עד נפש).

ה. **שאלה:** עד כמה שנתבאר שהביטחון היא מדרגה שלמעלה מתפילה, האם ניתן לומר כי אדם שקיים אצלו ביטחון גמור פטור מתפילה?

תשובה: הואיל ולא יתכן שאדם יגיע למדרגת תכלית הביטחון השלם בעולם הזה, לכן אף אדם אינו פטור מתפילה.

ו. **שאלה:** הרי האבות הקדושים: אברהם, יצחק ויעקב ע"ה, ודאי היו שלמים בכלל ובביטחון בפרט – וממילא ודאי שהיו פטורים מתפילה. אם כן, מהי ההבנה בכך שדווקא הם אלו שתקנו לנו את התפילות שחרית, מנחה וערבית?

תשובה: המתבונן בסדר המקראות והמאורעות של האבות יראה כי את התפילות הם תקנו טרם שהם הגיעו למדרגת השלימות שלהם. אכן לאחר שהם זכו להגיע לכלל השלימות באמונה וביטחון – הם כבר לא היו זקוקים עוד לתפילה.

ז. **שאלה:** מצינו כי רשב"י שתורתו אומנתו היה פטור מתפילה?

62 בכללות ישנן שתי סוגי תפילות: תפילה של דבקות, ותפילה במגמה למשוך הארה שפע וברכה וכו'. לצורך העניין והתשובה אנו מתייחסים לסוג התפילות שעניינם בקשה ותחינה למשיכת השפעות.

תשובה: שם הפטור נבע מחמת סוגיא שונה לגמרי מסוגית הביטחון בה אנו עוסקים. שם הפטור הוא מחמת שמי שעסוק בחיי עולם פטור מעסק בחיי שעה.

ח. שאלה: לפי הגדרת הרב - דבר שהוא צורך מהותי השייך לעצם ההיות, אפשר למשכו מכוח ביטחון. אולם לכאורה עד כמה שמדובר בדבר כל כך נצרך שהוא חלק מההיות, איך ניתן להבין שהשלמה תגיע רק בעתיד, וכי היאך יתכן קיום הדבר כעת אם ישנו חיסרון בעצמיות בהיות שלו? לכאורה ישנה סתירה: עד כמה שישנו חסרון בקיום ההיות נצרכת השלמה מיידית אחרת ההיות יתבטל מקיומו כעת?

תשובה: ישנם דברים הנצרכים לקיום ההיות ולמרות כן הם אינם מעמידים את קיום ההיות בסכנת ביטול מיידית, אלא השלמתם נעשית בתהליך ארוך ומתמשך. לדוגמא: 'אדם שאין לו בנים חשוב כמת', אמנם ברור כי ילד בן שנתיים שאין לו בנים אינו חשוב כעת כמת, אלא הוא זקוק לבנים אחרי גיל שמונה עשרה לכשיתחתן ויבוא להעמיד את זרעו אחריו.

אמנם אמת, כי ישנם צרכים שלכאורה עצם כך שהם התעוררו, זה יוצר באדם תחושה שכביכול כבר הגיע זמנם, והוא צריך אותם כאן ועכשיו. העיכוב וזמן ההמתנה עד להופעתם מסיב לנפשו עצר, סבל ומועקה, דאגות וחששות וכו'. אך יש להבין כי ההתעוררות לצורך מגיעה כבר בראשית התהליך, מכיוון שבסופו של תהליך הצורך מוכרח להיות מושלם. אבל אין זה אומר שהקיום כעת לא מתאפשר מחמת תחושת החסר שהתעוררה. אמנם החיסרון הוא חיסרון מהותי השייך לעצם ההיות, אך בטבע הבריאה השלמת הצרכים נעשית בתהליך הדרגתי מתמשך. אלא שכבר בעת תחילת התעוררות התחושה בחסר נרגשת הפרעה למנוחת הנפש. זאת מחמת כאב הנובע מהעדר ביטחון אם בכלל יושלם החסר. גם אם נראה שקיים סיכוי שהצורך יתמלא, אי הברירות והבהירות מתי ואיך הדבר יגיע, גם מעיק ומכביד על הלב. כאן המקום להפעיל את מהות הביטחון על פי דברי 'חובות הלבבות': שאם הדבר טוב עבורי - הוא ודאי יגיע, ואם הדבר לא יטיב עמי - הוא לא יגיע. ובמילים אחרות, האדם מתחזק באמונה ומחיל ביטחון: אם החיסרון אמיתי, אזי הוא יושלם לבטח. ואם החיסרון אינו אמיתי, משמעות הדבר שזהו אינו חיסרון כלל. במידה ואדם חווה ומרגיש כי רוח קדושה מלווה את ביטחונו במילוי חסרונו, כדברי החזון איש, זה מסלק את צער הנפש שנולד מהספק אם יושלם חסרונו או שמא לא, ומשיב את המנוחה למקומה, היות ורוח הקדושה נוסכת בו ביטחון שודאי הדבר יצא לפועל. אולם כאשר אין לו לאדם רוח קדושה שמתלווה לביטחונו, וגם אמונתו וביטחונו בקב"ה אינם חדורים די צורכם (ולכל באי העולם הזה, אמונתם והביטחונם אינם שלמים בתכלית השלמות), זמן ההמתנה עד למילוי החיסרון מלווה בסבל רגשי. יתר על כן, מי שבמצב כזה, במקום להתחבר למהלך הביטחון של חובות הלבבות - שרק אם הדבר טוב לו הוא יגיע, הוא מתעקש לפי דעתו שודאי זהו חסרון אמיתי והוא מוכרח להיות מושלם. אזי בהמתנה המורטת עד להשלמת החסר (אם בכלל), הסבל הרגשי חריף יותר.

ט. שאלה: בהקשר להגדרה שהרב הביא מדברי רבותינו הקדמונים שעל תוספת אין לנו הבטחה, האם ניתן להסיק בהקשר לנידון של פחד מול ביטחון, כי הפחד הוא רק על תוספת ולא על העצם?

תשובה: אמת! הפחד שייך רק לחסרון בתוספת לה האדם משתוקק. מה שאין כן, על העצמיות אין פחד!

י. שאלה: ביחס לכך שהרב ביאר כי הספק העמוק נוגע במקום שלא ברור לאדם מה מקורו של הצורך שמעורר את רצונו, ועל כן לא ברור לו באיזו מהות של ביטחון עליו להשתמש. וביחס לדוגמאות שהרב נקט: באב שבתו מעוכבת שידוך או בזוג שמתעכבים מלראות פרי בטן, והם מתחבטים בספק איזה סוג ביטחון עליהם להחיל. לכאורה עד כמה שדרך העולם שמתחננים ושמולידים ילדים, מדוע שלא נתייחס לדרך זו כהכרעה – שטוב שיתחננו, וטוב שילדו ילדים. וממילא יש להחיל את הביטחון העליון שודאי יתחננו ובודאי ילדו?

תשובה: אמנם נכון שדרך העולם כי רוב רובם מתחננים ויולדים. אך ישנה מציאות של מיעוט (יהיה קטן ככל שיהיה יחסית לרוב) שאינם מתחננים או שלא נולדים להם ילדים עוד סוף ימיהם. המציאות של המיעוט הזה ברורה וקיימת, זהו דבר ספור ומדוד שאפשר לבדוק ולמצוא אותו במרשם האוכלוסין. למי שיתברר בסוף הקץ כי הוא לא התחנן או לא זכה לילדים, ודאי שזו גזרת עליון שכך הוא הטוב עבורו. אם כן, אותנו מיעוט קיים הופך להיות צד של ספק לכל אותם מעוכבי שידוך או ילדים, שמא הם שייכים לאותו המיעוט שטובתו שלא יהיו לו ילדים. וממילא חזר הספק באיזה ביטחון ראוי להשתמש.

השואל: זהו אינו ספק שקול, המיעוט בטל ברוב המוחלט. לכן לא צריך לתת משקל לצד המיעוט שמא אי החיתון או העקרות זהו הטוב עבורם. אלא צריך לומר שמצבם של המיעוט נובע מאיזשהו שיבוש (ולא מטובתם). מלבד מקרים בהם רוח הקדושה שדיבר בה החזון איש, מורה לאותו אדם שטובתו להישאר בודד או עקר, לכאורה ההכרעה צריכה להיות שדרך העולם אותה הדרך בורא העולם היא הישרה. ועל כן ראוי לבטוח שודאי ינשא או ילד?

הרב משיב: אין הכרח להגדיר כי ישנה דרך ישרה אחת לכולם, אלא דרכם של המיעוט היא הדרך הישרה והטובה עבורם. ואף שלרוב העולם טובתם שיתחננו וילדו, למיעוט הזו יש דרך ישרה אחרת מקבילה עבורם.

יא. שאלה: ביחס לתשובה ח'. האם ניתן להכריע בבירור כי אדם הרעב ללחם (לכאורה הדבר נוגע לקיום ההיות) צריך להשתמש בביטחון העליון שודאי לחמו יגיע?

תשובה: שאלה נפלאה ונכונה מאוד – אכן גם בדוגמא יסודית זו אין הכרח שהשימוש בביטחון העליון הוא הדרך הנכונה בוודאות, כי – מי אמר שאותו אדם אינו שייך לאותם שבראש השנה נגזר עליהם מיתה ברעב .

יב. שאלה: אם כן, כבר על כל דבר, הגם שהוא ודאי נוגע לעצם הקיום, נוכל לומר שאינו מוכרח כי הגזרה העליונה כעת שלא יהיה קיום לעצם הקיום?

תשובה: לכאורה נכון, פרט לפעמים בהם מתלווה הרוח הפנימית עליה דיבר 'החזון איש' – המעידה על כך שצורך זה נוגע לקיום ההיות, ששם וודאי שהקיום מובטח ולא אמור להיפסק.

מדרגת הביטחון היסודית - צירוף לרצונו של הקב"ה

מהות הביטחון היסודית

בפרק הקודם הבאנו את הגדרת ב' השיטות במהות הביטחון: א. היסודית, ב. העליונה. הארכנו לבאר את עניינה של מדרגת הביטחון העליונה. בפרק זה נעסוק במדרגת הביטחון היסודית.

כל אדם מוצא את עצמו מונח במצבים שונים בהם הוא נזקק לשימוש מעשי בכוח הביטחון כגון: הוא עומד לפני פעולה שיש בה סיכון מסוים והוא אינו יודע מה צופן העתיד, ובלבו מכרסם חשש כיוון שהוא עלול לספוג הפסד או צער כלשהו ח"ו. מאידך אם הוא יפעל נכון ויתמזל מזלו הוא עשוי לקבל רווח, שפע, עליה או הצלחה בהם הוא מאוד חושק, וחבל לו לאבד את ההזדמנות.

ההגדרה הבסיסית של מהות הביטחון היסודית בה האדם נוהג במצבים כעין אלו - לבטוח כי מה שנגזר הוא שיתקיים. כלומר, האדם מאמין בתוקף של ברירות, חי ונושם את הידיעות: שאין כל פגע רע או מקרה בעולם, אלא הקב"ה לבדו מנהיג את העולמות כולם, וכל המעשים הנעשים הם גזירת רצונו ית"ש בלבד. לפיכך, האדם בוטח שכל מה שנגזר עליו לחלקו מאת הקב"ה הוא לבדו יתקיים. בין אם יקבל ובין אם לאו, בין אם נראה לטוב ובין אם נראה למוטב, כל אשר יארע לו הוא גזרת עליון, והיא טובתו. אם ישתדל - לא יוסיף ולא יועיל, אם לא ישתדל - לא יגרע ולא יפסיד.

הגזירה עיקר והחריצות שקר⁶⁴

הרמח"ל בספרו מסילת ישרים מגדיר את ההשתדלות כקנס. ההבנה הפשוטה בדבריו, כי פרעון הקנס אינו תנאי הכרחי על מנת לקבל את השפע שנגזר ונקצב לחלקו של האדם. כלומר, גזרת העליון תתקיים בין אם הוא יפרע את הקנס ובין אם לאו. אמנם, בדקות, תיתכן הבנה שפרעון הקנס כן הכרחית, והיא בבחינת הכנת כלי קיבול על מנת שיתאפשר לקבל את השפע שנגזר.

אין כאן מחלוקת בין שתי ההבנות, אלא 'אלו ואלו דברי אלוקים חיים', כך שכל מהלך שייך לחלק מחלקי הנפש, ולתחום מסוים בחיים. נבאר, בכל אדם ואדם יש התפלגות של רמות אמונה ביחס לתחומי החיים השונים. ישנם תחומים המקושרים לחלקי נפש בהם אור נוגה האמונה חלוש מאוד. ועמימות ואפילות אמונה זו מחילה חלות הנהגה על האדם ומכוחה נגרם שפירעון קנס חובת ההשתדלות הוא הכרחי עבורו על מנת שתתקיים הגזירה לטובתו. הפעולות והמעשים בהם הוא מחויב לנקוט, הם המהווים כלי שלתוכו נצוק השפע עליו הוא עמל וטורח. לעומת זאת, ישנם תחומי חיים המקושרים לחלקי נפש הזוהרים וזורחים באור האמונה. כאן, עצם הביטחון המעשי השופע נינוחות ורוגע בנפש הבוטח הוא הוא עצמו הכלי אליו נמשך השפע המיוחל ממילא ללא כל יגע ויזע.

בין כך ובין כך ההשתדלות היא רק קנס שהוטל על האדם, ולעולם אין מקום להאמין, לחשוב או ח"ו להרגיש שכביכול ההשתדלות היא זו שהניבה והביאה את השפע. אלא הביטחון עניינו לבטוח כי השפע מגיע אך ורק מכוח גזירת עליון.

אם כן, ההבנה הפשוטה ביותר במהות הביטחון היסודית הינה: בבחינת עשה - חיזוק ודבקות באמונה הברורה והצרופה - כי רק מה שנגזר מאיתנו ית"ש הוא שיהיה! בבחינת לא תעשה - הימנעות מכל השתדלות על מנת לסייע לגזירה להתקיים, כי ממילא היא ורק היא תתקיים.

מידת האמונה והביטחון אינה שווה בין נפשות בני האדם. לפיכך, מצד אחד, ככל שתפחת מידת הביטחון בנפשו כך ימצא באדם יותר פעולות ומעשים של השתדלות, כביכול על מנת לעזור לקב"ה להוציא את הגזירה מהכוח אל הפועל. מאידך, ככל שתמלא ותושלם מידת הביטחון, כך תכונן שלוה ומנוחת נפש בלב הבוטח כי ודאי הגזירה תצא לפועל ממילא, בלא כל השתדלות מצדו.⁶⁵

שורש הביטחון הוא ההתחברות והצירוף לרצונו של הקב"ה

הגדרנו כי מהות הביטחון היסודית עניינה לבטוח שרק מה שהקב"ה רוצה הוא שיהיה. 'הגזירה עיקר והחריצות שקר', כל השתדלות לא תשנה מאומה. נגדיר ונבאר מהו הכוח השורשי העמוק ממנו נובע, משתלשל ומתגלה כוח הביטחון היסודי בנפש האדם.

כאשר אדם נזקק לביטחון, הוא רוצה לקיים בעצמו את מהות הביטחון היסודית. אזי, הוא יושב בשעת השקט, ומשיב אל לבו את אשר הוא יודע בשכלו, הוא מחזק ומאמץ את האמונה כי רק מה שהקב"ה רוצה יהיה! זוהי טובת! חוזר ומשנן ומחדיר לעומק הלב - 'רק רצונו ית"ש יתקיים'. בשלב ראשון ישנה עבודה של 'לא תעשה' - ביטול רצוני מפני רצונו, לא לרצות מה שהקב"ה לא רוצה, כניעה לרצונו ית"ש. שלב לאחר מכן, ישנה עבודה בבחינת 'עשה' - האדם שואף לכוון את רצונו לרצות רק את מה שהקב"ה רוצה. הוא עמל להתאים, לחבר, לדבק ולצרף את כל קומת הרצון שבנפשו אל קומת הרצון של יוצרו.

נמצא כי השורש העליון ממנו נובע כוח הביטחון היסודי בנפש, הוא ההסכמה, הנכונות והפועל המעשי של האדם לצרף ולחבר את עצמיותו לרצונו של הבורא ית"ש. התפיסה ההכרתית העמוקה בנפש שרק מה שהקב"ה רוצה הוא שיהיה, בלא תלות בשום כוח מעכב או מסייע אחר, היא תוצר ותולדה המשתלשלת מעומק הקישור, החיבור והצירוף של קומת הרצון בנפש האדם לקומת רצונו יתברך ויתעלה שמו.

תכלית התיקון - חיבור לרצון הבורא, שורש הקלקול - ניתוק מהרצון

תכליתה של כל הבריאה כולה להגיע למדרגה שהיא מעלת חן ונחת רוח לקב"ה כשעה ראשונה⁶⁶ שעליה נאמר - 'שאמרתי ונעשה רצוני'⁶⁷. הקב"ה הכתיב את רצונו ונתן לנו תורה ובה תרי"ג מצוות שהם

65 עיין בסוף הפרק בנספח ה-'שאלות ותשובות'. הדיון בשאלות הראשונות עוסק בגדרים מתי חלה חובת ההשתדלות, ומהי מידת כמות ההשתדלות שיש לנקוט בכל מצב לפי מדרגת האדם.

66 נפש החיים שער ד' פרק יג - על ידי עסק התוה"ק. נשלם כוונתו יתב' בבריאה שהיה רק בשביל התורה שיעסקו בה ישראל. כמאמרם ז"ל בראשית בשביל התורה כו'. ובשביל ישראל כו'. ובשביל משה כו' שהוא הסרסור בקבלת התורה. וכביכול הוא ית' שמח במעשיו בעולמו ובריותיו שמעלים חן לפניו ית' כשעה ראשונה בעת הבריאה. כמו שקיווה הוא ית' בעצמו כביכול. כמ"ש ברבה בראשית פ"ט למלך שבנה פלטרין ראה אותה וערב לו אמר פלטין פלטין הלואי תהא מעלה חן כו'. כך אמר הקב"ה לעולמו. עולמי עולמי הלואי תהא מעלת חן לפני בכל עת כשם שהעלית חן לפני בשעה זו.

67 במדבר כח ח ספרי - אשה ריח ניחח לה' - נחת רוח לפני, שאמרתי ונעשה רצוני

שורשי רצונו. משורשים אלו מסתעפים ענפים ועלים לאין מספר, שכולם ענפי המצוות שהם התפרטות רצונו לפרטי פרטים. אדם שמקיים מצווה או פרט מפרטיה, הרי שהוא מצוות, מדבק ומצרף את עצמו לרצונו ית"ש. מצוה, כשמה כן היא, מלשון צוות, צוותא, שהמקיימה נעשה צוותא עם הקב"ה.

ישנו מאמר בחז"ל – 'לא נתנו המצות אלא לצרף בהן את הבריות'⁶⁸, בכוננת המילה ל'צרף' ישנם ב' משמעויות: הפשטות היא שהמצות באו להבדיל, לבטל ולהפריד מהאדם את 'סיגי' ההתנגדות לרצונו ית"ש. אך גם ישנה משמעות שהוא מלשון צירוף, חיבור ודיבוק של האדם בבעל הרצון, שרצה וציווה ואמר לעשות כך וכך, וזה שקיים את המצוות נצטרף לבעל הרצון.

לעומת זאת, אדם שעבר עבירה, הוא כביכול הפר את רצונו של הקב"ה. הוא הפריד את עצמו מהחיבור לקב"ה, שהוא ורצונו חד. הוא העביר את עצמו לצד האחר (סטרא אחרא), לצד של התנגדות לרצונו ית"ש. מהותו של חטא היא ההחטאה של האדם מלכוון את עצמו לתכלית היסודית של 'אמרתי ונעשה רצוני'. החטא הוא נטיה מרצונו ית"ש לרצון אחר, לרצון אנוכי, מנוגד ונפרד, כמו שנאמר 'אתמול לדעתי, ועכשיו לדעתו של נחש'⁶⁹. על מנת לתקן את ההתנתקות וההיפרדות שנוצרה, צריך החוטא להקריב קרבן, מהותו של הקרבן כשמו כן הוא – לחזור לקרב ולצרף את החוטא לקו הרצון העליון. תיקונו הוא תשובה, שיבה לשורש הרצון, לתורה ומצוותיה.

בפשטות ידוע ומפורסם שעניינו של הביטחון הוא אמונה חזקה ושלמה בבורא ית"ש. אמנם זוהי הגדרה אמיתית ונכונה, אך כעת הגדרנו כי הביטחון הוא תולדה של עמל מלאכת ההידבקות ברצון המצווה. כשם שתכלית תיקון הבריאה הוא החיבור לרצון בוראה, ושורש כל הקלקולים הוא הניתוק וההיפרדות מרצונו. כך הביטחון היא המערכת בה נבראה הבריאה בעת תיקונה בראשיתה, קודם החטא, עת שרצונו של הקב"ה שלט בגלוי. וכל המיעוט בביטחון והנפילה לעסק בהשתדלות הוא תולדת הניתוק מהרצון, באותה עת שהחטא גלוי ושליטת רצונו ית' נתכסתה.

מכאן ולהבא ננסה להראות מכמה זוויות שונות את הקשר בין מידת צירוף הנפש לרצון העליון לבין מידת הביטחון.

שפע הפרנסה וגילוי רצונו ית"ש שניהם יוצאים מפיו של הקב"ה

הגדרנו כי שורש הביטחון הוא ההידבקות ברצון המאציל. אחד האופנים בהם ניתן לראות את הקשר שבין מידת הביטחון לבין ההידבקות ברצון, הוא בעניין הפרנסה. כל אדם זקוק לפרנסה לכל אורך ימיו ושנותיו. הצורך התמידי בפרנסה מעמיד את האדם בהתחככות תדירית עם הבחירה בביטחון או בהשתדלות. עצם כך ששפע הפרנסה של כל הנבראים יוצא מאותו מקור ממנו התגלתה התורה שהיא הוראת רצונו ית"ש. גם הפרנסה וגם הרצון שניהם יוצאים מפיו של הקב"ה. התורה ניתנה לנו ישירות מפי

68 בראשית רבה מד, א

69 ילקוט שמעוני בראשית ג כח

קדשו של הקב"ה במעמד הר סיני, וגם פרנסת הנבראים כולם תלויה במוצא פיו ית"ש, כן הוא מפורש בתורה - 'כי לא על הלחם לבדו יחיה האדם כי על כל מוצא פי ה' יחיה האדם'.⁷⁰

המתבונן רואה כי ישנו קשר ישיר בין רמת ההדבקות ברצון, בעסק התורה וקיום מצוותיה, לבין האופן בו זוכה האדם לקבל את מזונותיו. ככל שהדבקות ברצון גבוהה יותר, כך המקור והמקום ממנו האדם מוצא את מזונותיו גבוה וזך יותר, נוח ונגיש, במיעוט השתדלות וטורח. ולהפך, ככל שהאדם מתרחק מרצונו ית"ש או ח"ו עובר עליו, הרי שמזונותיו מתמעטים, הוא צריך לעמול ולטרוח על מנת להשיגם, ומקורם מגיע ממקום שפל ועבה יותר.

אדם הראשון קודם שחטא היה בשיא הדבקות ברצון בוראו. כל השפע שלו הגיע מכוח שהיה דבק בחכמת והשכלת בעל הרצון, וכפי שמפורש במדרשים שהיה חכם עצום וקרא שמות לכל הנבראים. וכן היה הוגה בפיו בחכמת רצון יוצרו כפי שמבואר בתרגום - 'ויהי האדם לנפש חיה' - לרוח ממללא. וכנגד זה באה לו פרנסתו כפי שמבואר בחז"ל - כי היה יושב בגן עדן, ומלאכים היו צולים לו בשר ומסננים לו יין. ומבואר ברבותינו כי הצליה והסינון עניינם זיכוך המאכלים בתכלית מכל פסולת. הרי שמאכלו היה זך מכל וכל, ומוגש לו ישירות אל קומת פיו. ומאידך, אחר שקלקל וחטא, גורש מגן עדן, נתקלל ונתקלקלה פרנסתו - 'בזעת אפך תאכל לחם'.

כמו כן רואים אצל עם ישראל בשעה שיצאו ממצרים, ועלו ונזדככו ב-'נ' יום. שהכינו עצמם להתנתק מרצונות של נפרדות, ובחרו להידבק ברצונו ית"ש ואמרו - נעשה ונשמע, רצו וביקשו את התורה, ועמלו בה משנתקבלה, ועליהם נאמר - 'לא ניתנה התורה לדרוש אלא לאוכלי המן'.⁷¹ המן הוא גילוי של מדרגת האמונה והביטחון בפועל. 'זכרתי לך חסד נעורך אהבת כלולותיך לכתך אחרי במדבר בארץ לא זרועה'.⁷² על אף הימצאותם בארץ מדבר, מקום שעל פי טבע לא מצויים בו תנאי מחיה בכלל. דווקא שם זכו לאכול לחם שמים. מקור שפע המן היה ממקום גבוה, משחקים - ששוחקים מן לצדיקים.⁷³ המן היה מאכל זך ומבורר, מגיע עד סמוך לאוהל, עטוף בשתי שכבות טל. בדקות, מדרגת דור המדבר היתה פחותה במעט ממדרגת אדם הראשון קודם החטא. אצלם כבר היה צורך בהשתדלות קלה - ללקט את המן. וכן השפע המזון הושפל ונחת על הארץ, ולא הגיע ישירות מהשמים לפיהם או לידיהם.

כיום לאחר שנתרחקנו שנים רבות ממעמד הר סיני, וממדרגת מקבלי התורה. הדבקות הכללית ברצונו ית' ירדה פלאים יחסית לדור המדבר ומכל שכן ממדרגת אדם הראשון קודם החטא. כיום אנו מברכים על הפת, המזון העיקרי הסועד את נפשנו - 'המוציא לחם מן הארץ'. הרי שמקור השפע הושפל לגמרי, עד מתחת לארץ, ומשם הוא עולה ויוצא, והשגתו ותיקונו נצרכים לעמל רב. ובודאי שאינו זך ומבורר כדוגמת המן או מזונו של אדם הראשון בגן עדן.

70 דברים ח, ג

71 תנחומא בשלח כ

72 ירמיהו ב, ב

73 חגיגה יב ע"ב - 'שחקים' - שבו רחיים עומדות וטוחנות מן לצדיקים

תהילים עח, כג - ויצו שחקים ממעל ודלתי שמים פתח וימטר עליהם מן לאכול

התנתקות מרצון הבורא היא הנפילה לחיוב ההשתדלות

כשם שהראנו כי החיבור והצירוף לרצונו של הקב"ה מגביר את הביטחון וממעט את השימוש בהשתדלות. כך, בסוד דבר והיפוכו, נראה כי ההתרחקות וההתנתקות מרצונו ית"ש, היא השורש לתולדת חובת ההשתדלות שנקנסה על בני האדם.

שורש הנפילה להשתדלות נעוץ בחטא אדם הראשון כמפורש בפסוק - 'בזעת אפך תאכל לחם'⁷⁴. קודם החטא, העולם היה בנוי מלכתחילה במהלך שקיים בו רק ביטחון, ללא צורך בשום השתדלות. אם כן, צריך להבין מהו הקשר בין החטא לתולדה שהתחדשה ממנו - הקללה והצורך בהשתדלות. מהו המהלך הפנימי שבמעשה החטא, שגורם את התוצאה של הפסד והחלשת כוח הביטחון. ומנגד, הגביר את הלחץ והבהלה להשתדל.

בשעה שאדם הראשון עשה את מעשה החטא ואכל מעץ הדעת, הוא עבר על רצונו ית"ש ובכך פעל התנתקות והפרדה מהרצון. כאשר אדם מתנתק ומתרחק מהידבקות ברצון המאציל, ממילא האמונה והביטחון שלו בכך שרק רצונו ית"ש וגזרותיו הן הם הכוח היחיד שיוצא לפועל בעולם, נפגם ומוכחש. שהרי לפי תפיסתו כביכול הוא עצמו עבר ופעל נגד רצונו של הקב"ה, הוא התנגד ועשה הפך מצוות יוצרו. ואם כן, עד כמה שנחלש הכוח שבוטח שרצונו ית"ש ודאי יצא לפועל, ממילא האדם חש מפוחד ומבוהל שמא אין ודאות שרצון בוראו לקיימו ולהספיק בידו כדי צורכו יתקיים, ממילא הוא מרגיש הכרח לעשות מעשה השתדלות על מנת להשיג את השפע הנדרש לקיום חיותו מבלי להיסמך על כך שהקב"ה ימציא לו זאת.

ככל שאדם דבק יותר ברצון, הוא מכוון ומשעבד את רצונו לעשות רק את רצון בוראו. הוא עסוק בכל עת לקיים את מצוות רצונו ית"ש, הוא חי ונושם שרק מה שהקב"ה רוצה וגוזר זה מה שנעשה בפועל. וכן הוא מכיר תופס וחי את הידיעה שמעבר לרצונו ית"ש אין כלום, אין חוצץ ואין מעכב בעד רצונו ית"ש מלצאת אל הפועל. פריה של מערכת החיים כזו, הם מנוחת הנפש מחמת ביטחון. אדם זה נשען ונסמך על הקב"ה - 'הוא ברא אותי, והוא ודאי יקיים אותי, ויעשה לי כל צרכי'.

לעומת זאת, בשעה שאדם עובר עבירה, הוא נקרא - 'עוברי רצונו'. בפשטות 'עוברי רצונו' הכוונה שהקב"ה רצה שהוא יפעל דבר מה, והוא בחר לעשות הפך רצונו. אולם בעומק המשמעות של 'עוברי רצונו' הינה, 'עבירה' היא הפך 'המצוה', ואם כן, מעשה העבירה הניח את האדם במצב של מעבר לרצון המאציל, הוא התנתק מקומת הרצון של הקב"ה. וכאמור, ההתנתקות מקומת הרצון מולידה את קנס ההשתדלות. אך לא זאת בלבד שהוא איבד את מדרגת הביטחון, וממילא הוא לא יכול להישאר במנוחת נפש ולבטוח בקב"ה שיספק לו את פרנסתו ואת מזונותיו וצרכיו. הוא חש מוכרח לעסוק בהשתדלות - לטרוח, לפעול ולעשות בעצמו פעולות, על מנת להשיג את מה שהוא צריך או רוצה. יתר על כן, בבחינת עבירה גוררת עבירה, מתחדשת אצלו תפיסה מקולקלת ומעוותת כביכול ההשתדלות מוכרחת, והיא זו שממציאה לו את צרכיו. זוהי מכה על מכתו, נפילה אחר נפילה.

השתדלות מקולקלת מול השתדלות מתוקנת

אולם צריך להבין, הרי הקב"ה קילל את האדם משחטא. אך כידוע וכמפורסם כי עונשיו של הקב"ה אינם נקמה אלא מהלכי תיקון לחוטא. לפיכך, אם העבירה פעלה ניתוק, העונש צריך לפעול חיבור. אם כן, שומה עלינו להבין היאך עונש ההשתדלות מחבר ומצרף את האדם חזרה להידבק בקומת הרצון, לכאורה נראה להיפך שככל שמתדלים יותר, הולכים ומתרחקים יותר מהביטחון.

תמיהה זו נכונה רק כאשר האדם משתדל בתפיסה מקולקלת של 'אם אין לי מי לי' - אם אני לא אפעל עבור עצמי אף אחד לא יפעל עבורי. הוא אינו סומך ונשען על הקב"ה אלא על השתדלותו בלבד.

אולם בעומק, כאשר הקב"ה כביכול קילל את האדם - 'בזעת אפך תאכל לחם', הענישו וקנס עליו את חובת ההשתדלות. מהות עונש ההשתדלות גדרו - 'תשתדל ותדע שלא מעשה ההשתדלות הוא זה שבפועל עוזר לך'. מהותו של הקנס - אתה יודע באמת שגם אילו לא השתדלת, הקב"ה היה שולח לך את השפע לו אתה זקוק. גם ללא עמלך וטרחתך הקב"ה היה זן ומפרנס אותך ומזמין לך את כל צרכיך. ובכל זאת, נקנס עליך שבמקום שהשפע יגיע אליך בדרך של ממילא, ללא פעולות השתדלות, נקנס עליך שאתה חייב להשתדל. זהו עצמו תיקון להתנתקות מהביטחון ומהרצון, כי למרות שהוא משתדל, ולכאורה יש לו מקום לטעות ולסבור שכביכול ההשתדלות היא עצמה שהניבה את השפע. אולם הוא פועל לסתור ולשלול בתוכו את התפיסה המקולקלת הזאת. הוא עמל לחזק ולאמץ את האמונה והביטחון שהתוצאה היא פרי גזרת רצונו ית"ש. בכך הוא חוזר ומצרף את לבו לקומת הרצון העליון. זוהי ההבחנה של דברי חז"ל שעונשיו של הקב"ה הם בגדר של 'ממכה עצמה מתקן רטיה'.⁷⁵

כאשר אדם חי בתפיסה מעוותת שכביכול ההשתדלות היא זו שמועילה, היא זו שהביאה את התוצאה, היא פעלה את ההצלחה, ומבלעדיה לא היה מגיע כלום. אזי זוהי הבחנה של מכה על מכתו, והוא אכן רק הולך ומתקלקל, יורד, נופל ומתרחק מהאמת, מתיקונו ומצירופו חזרה למדרגת הביטחון. אבל כאשר האדם מבין שהשתדלותו כל מהותה קנס ועונש ותו לא. לא רוב ההשתדלות יוסיף, ולא מיעוטה יחסיר מאומה מכמות השפע המגיע לו, מהקצבה שקצב לו הוא יתברך ויתעלה שמו. נמצא כי עונש וקנס ההשתדלות מביא את האדם הלאה להמשיך ולברר את רצון בראו ולקיימו. הוא כל הזמן חוכך בדעתו, כיצד הוא יתחזק ויעלה במדרגות האמונה והביטחון, וילך וימעט בפרעון קנס ההשתדלות, ובכך הוא חוזר ומצטרף אט אט לקומת הרצון.

אמנם אחר החטא מהלך ההידבקות ברצון קשה יותר, כי סוף כל סוף חובת ההשתדלות מחמת החטא היא מכה. אבל על כל פנים מהלך השתדלות מתוקן צריך לקדם ולצרף את האדם חזרה אל קומת הרצון.

מדוגת הדבקות ברצון עליונה ממדוגת הדבקות בחכמה

מהלך הדברים להראות ממספר פנים וזוויות שונות כי שורש מהות כוח הביטחון הוא ההידבקות ברצון הבורא ית"ש. נוסף דוגמא שאינה נוגעת ישירות לעצם הנידון בכוח הביטחון, אך גם מזווית זו יתברר כי שורש הביטחון הוא ההידבקות ברצון העליון.

אחת מהסוגיות העמוקות בהם עוסק נפש החיים בשער ד' הינה – מהיכן מתגלה מדרגת דבקות גדולה יותר בקב"ה מכוח עסק התורה: האם בלימוד הלכה או בלימוד אגדה. מצד אחד ישנו מאמר חז"ל 'רצונך שתכיר מי שאמר והיה העולם?' – למוד אגדה, שמתוך כך אתה מכיר את הקב"ה ומדבק בדרכיו⁷⁶, וכן – 'בעלי אגדה שמושכין לבו של אדם כמים באגדה'⁷⁷. אזי ההבנה הפשוטה, שגם כוח המרגיש בנפש האדם חש אותה באופן חד וברור יותר, כי דברי אגדה מחזקים את האמונה. זוהי התעסקות ישירה עם חכמה שמעוררת את לב האדם לאהבת ה' ויראתו. בה האדם חווה כביכול את תחושת התעוררות, התלהבות, התלהטות, התפעלות, התחזקות והשתוקקות לדבקות בהשי"ת במודע. לעומת זאת, כאשר אדם עוסק בסוגיות הלכתיות כגון: דיני טומאה וטהרה, עבודת הקורבנות, נשים וממונות. ואף בהלכות מעשיות כלפי כל אדם כדיני שבת, כשרות המאכלים ותיקונם. בפשטות הלימוד בסוגיות הלכתיות אלו, לא מגלים בנפש האדם את אותן תחושות השתוקקות וחשיקה לדבקות בקב"ה כמו בעת לימוד האגדה.

אולם ה'נפש החיים' מבאר כי ההפך הוא הנכון, שדווקא העסק בהלכה מקנה ובונה דבקות עליונה יותר יחסית לעסק בדברי אגדה. היות וחלק האגדה שבתורה עיקרו הוא גילוי של חכמת הבורא. לעומת זאת, חלק התורה שעוסק במצוות המעשיות, בגדרי הדינים ופרטיהם ההלכתיים כולם, עיקרם הם גילוי של הרצון העליון שהשתלשל מטה, מקומת הבורא לקומת הנבראים.

העסק באגדה מראה את עומק החכמה העצומה הגלומה בבריאה כולה ככלל, ובכל פרט ופרט מהנבראים, ובכל פרטי הפרטים לאלפים רבבות וריבי רבבות מהם כל אחד ואחד כלול. האגדה מעוררת התפעלות מעומק העצה והחכמה העליונה שמנהיגה את כל הבריאה כולה ככלל, ואת כלל ישראל בפרט, מיום הוסדם ועד גאולתם האחרונה. על כל קורות הדורות הניסים והישועות שעשה לעמו וכו'. לעומת זאת, העסק בהלכה, הוא בירור הרצון העליון. רצונו שזה יהיה טהור וזה יהיה טמא. רצונו שאם ראובן יטען כך ושמעון יטען כך, הדיין יפסוק לטובת ראובן. רצונו שמאכל זה יהיה כשר ומאכל אחר יחשב טרף. רצונו שמעשה מסוים יהיה מותר, ראוי, רצוי מחוייב. ומעשה אחר יהיה אסור, מתועב, מרוחק שחייבים להימנע ממנו. כך שכל מעשה והנהגת האדם כולם, מיום היוולדו לעולם ועד קבורתו באדמה, מעת קיצתו בבוקר ועד עת שכבתו על יצועיו בלילה, בכל המועדים וגלגל הזמנים, בכל המקומות בעולם לפי עשרת מדרגות קדושתן. בכל, יש בהם פרטי פרטים של גדרים כיצד יעשו באופן המכוון לרצונו ית"ש שכך יהיה, או ח"ו כביכול בעבירה בזדון או בנטיה בשוגג תוך ניתוק מקומת הרצון.

העסק בחלק האגדה, באופן שהאדם משתמש בכל כוחות המחשבה, החכמה והבינה שבו על מנת להשכיל להבין ולהשיג את היקף ועומק דברי התורה, מביא אותו לדבקות בחכמתו העליונה של הבורא יתברך ויתעלה שמו לעד. לעומת כך, העסק בחלק ההלכה שבתורה, מהותו הוא עסק במה שמתגלה לנבראים התחתונים מה הבורא שואל ומבקש מהם, כיצד היוצר מורה להם שיתנהגו, ומה המעשה אשר יעשו. העסק בצורה הנכונה בחלק זה, כאשר האדם מכין ומכוון את כוח הרצון שבנפשו ללמוד על מנת

76 ספרי עקב מט

77 חגיגה יד, א

לשמור ולעשות ולקיים בפועל ממש, לשעבד רצונו כדי לקשרו, לחברו ולצרפו לרצון העליון, הכנה זו מעלה אותו למדרגת דבקות ברצון העליון.

מכיוון שבקומת סדר עשר הספירות שסדרו רבותינו, מדרגת הרצון עליונה מעל למדרגת החכמה. אם כן נמצא ברור, כי העסק בלימוד ההלכה מביאה לדבקות עליונה יותר מהעסק בלימוד האגדה.

דבקות ברצון הקב"ה באמצעות נלי הרצון שבנפש

לפני שנפנה לבאר את הקשר שבין הדבקות ברצון מכוח לימוד ההלכה למידת הביטחון, נבהיר מספר הבהרות על מנת להבין את דברי הנפש החיים לאשורם. כי דבריו העמוקים נהירים רק למי שעמל להבינם לאמיתם.

ישנה טעות יסודית בה שוגים רבים הלומדים את דברי הנפש החיים, הם סבורים כי כוונתו – שבכל עת בה האדם יהגה בספרי הלכה ויעסוק בשורשי ופרטי הדינים, הדבר נחשב לו כביכול הוא דבק ברצונו של הקב"ה. אבל זה לא נכון. זוהי תפיסה מוטעית הנובעת מגישה שטחית בלימוד ספרי המוסר. לא צריך להביא ראיות על כך, שהרי המציאות מדברת בעד עצמה. רבו היושבים ולומדים לימוד הלכתי בעיון, אחד המרבה ואחד הממעט, אך הכלל השווה שאינם מגיעים לדבקות ברצון הקב"ה. המפוקחים שבהם יכולים להעיד על עצמם שהלימוד לא הוליד בהם דבקות ברצון. והמדומיינים שלא מודעים לעצמם, מפזמים בפיהם כי הלימוד הוא דבקות, אבל מעבר לדיבורים אין כלום.

לא באנו חס ושלום להמעט בחשיבות הלימוד והעסק בתורה, להפך כל רגע של לימוד הינו יקר המציאות, והקב"ה יתן שכר שלם לכל ההוגים בתורתו. אולם מגמתינו ללמד כיצד לכוון את המעשים, ולעשותם באופן היותר נכון ומדויק. כך שהלומד יזכה לכל המעלות הנעלות של העוסק בתורה לשמה כראוי.

הסיבה לכך שדבקות ברצון העליון מכוח לימוד ההלכה נעלם היא, מחמת שאנשים ניגשים ללימוד רק עם שכלם, אך לבם אינו שותף מרכזי במהלך. בעוד שהם מיגיעים את מוחם להבין את דבר ההלכה, להשכיל את רצונו של הקב"ה, אך בתוך הלב שלהם רוגשים רצונות לדברים אחרים, שאינם בהכרח תואמים את אורחות התורה והמצווה. בנפש האדם קיים כוח של חכמה וכוח של רצון. כוח החכמה שורה בשכל, וכוח הרצון שורה בלב. אנשים משתמשים בכוח החכמה שבמוחם בעיון בסוגיות ההלכתיות, בעוד שכוח הרצון שבלבם פונה לרצונות עצמיים, אנוכיים, נפרדים. אם כן, הם בעצם מנסים להדביק שני דברים שאינם תואמים ולא יכולים לדבוק זה בזה. אי אפשר להדבק ברצון העליון עם חכמת השכל. זהו שימוש בכלי החכמה על מנת להשיג את אור הרצון. אין התאמה בין הכלי שמשמשים בו לבין האור שרוצים לקבל בתוכו. על מנת להשיג אור של רצון צריך להכין כלי של רצון.

חלק מהלומדים מקפידים לקיים את הדין⁷⁸. לומר את נוסח ה- "יהי רצון" ולשם יחוד לפני הלימוד. ואף אומרים בפיהם שהם מקבלים על עצמם ללמוד על מנת לקיים, ושרצונם לעשות רצון בוראם. אך

בבחינת 'בפיו ובשפתיו כבדוני ולבו רחק ממני'.⁷⁹ ללבם בל עמם. בעומק לבבם ישנם לא מעט רצונות זרים, הפוכים ומנוגדים לאורחות היושר. הם אומרים את הדברים בצורה של מלומדה, כקוראים נוסח של סגולה להצלחה בלימוד. הם כביכול מתנצלים בפני הקב"ה ואומרים - 'רצוננו לעשות רצונך, אבל מה אעשה ששאור שבעיסה ושעבוד מלכויות מעכב'. אך אצלם המשקל של השאור וההשתעבדות למלכויות תופס מקום נרחב בנפש, מאפיל ומחשיך ומעכב בעד השוואת הרצונות שלהם ושל קונם.

הלומד את דברי נפש החיים בעיון מעמיק רואה כי הרב מבאר שם באורך שמלאכת החיבור לתורה בנויה כך: מצד אחד, ישנה הכרה במהות חלקי התורה: ישנו חלק שנקרא - דבר ה', ישנו חלק שנקרא - חכמת ה', וישנו חלק שנקרא - רצון ה'. מצד שני, ישנה הכרה של אותן הכוחות בנפש הלומד, כוח הדיבור, כוח החכמה וכוח הרצון. העמדת הכוחות אלו מול אלו הם שיובילו את האדם לדבקות של דיבור בדיבור, חכמה בחכמה, רצון ברצון.

לענייננו, הכוונה בהעמדת כוחות הנפש בהקשר להכנת כוח הרצון של הלומד להידבקות בקומת הרצון של המאציל, היא מלאכת זיכור וטיהור הלב מכל סיגי הרצונות השייכים לשאור שבעיסה ושעבוד מלכויות. מלאכה זאת של ביטול הרצונות החיצוניים נעשית מעבר לזמן העסק בתורה, בשעת השקט, בזמן התבוננות האדם על כוח הרצון של נפשו. שם הוא רואה להיכן לבבו נוטה, אלו שורשים פורה ראש ולענה קיימים בגלוי ובסתר לבבו, והוא עמל לעקר ולשרש אחריהם.

יתר על כן, כותב הרב⁸⁰ כי קודם שמתחיל הלומד את סדר הלימוד עליו להכין את עצמו, זמן מועט. בזמן הכנה זה, האדם מפשפש וממשמש בדרכיו ושב בתשובה על מעשיו דיבוריו ומחשבותיו שאינם לפי דרך התורה וגדרי הדינים. וכן באותו זמן הוא מנתק את לבו מכל הויות העולם, ומכל מה שמושך וטורד את לבבו. הוא מעמיד את עצמו שמלבד לימוד התורה אין לו שום עסק ועניין אחר. עוד הוא מקבל על עצמו באותו זמן בלב אמת וכנה, שמגמת הלימוד הינה על מנת לכוון את רצונו לרצון קונו, לשמור, לעשות ולקיים.

אחר הכנות אלו, לב האדם, שהוא משכן כוח הרצון, הוכשר לרצות רק את מה שהקב"ה רוצה. כגודל הזיכור וטהרת הלב, כל אחד ואחד לפי מדרגתו, כן הוא מוכן לדבק את רצונו יותר ויותר לרצונו הטהור יתברך ויתעלה שמו. ומכוח כך הוא ניגש ללימוד עם לב חי וזך שפועל ושולט בו רצונו של הקב"ה - 'לעשות רצונך חפצתי'.⁸¹ אזי ליבון סוגיות ההלכה בעיון השכלי משמש אמצעי⁸² על מנת לחבר את הסכמת הלב לקבל, לרצות ולדבוק ברצון נותן התורה יחד עם אור הרצון עצמו. ואז מתקיימים בו דברי הנפש החיים - 'ויכוון להתדבק בלימודו בו בתורה, בו בקב"ה, היינו להתדבק בכל כוחותיו לדבר ה' אז הלכה, ובזה הוא דבוק בו יתברך ממש כביכול, כי הוא ורצונו חד'.⁸³

79 ישעיה כט, יג

80 נפש החיים שער ד ריש פרק ו'

81 ע"פ תהילים מ, ט

82 אמנם אין העיון השכלי בגדר אמצעי בלבד, אלא הוא חלק גמור בתכלית הלימוד. אך לענייננו בדבקות ברצון, הוא משמש אמצעי

להשכנת הרצון העליון בלב הלומד.

83 נפש החיים שער ד ריש פרק ו'

עיקר מהותה של התורה היא גילוי רצונו של הקב"ה. שהרי השם 'תורה' נגזר מלשון הוראה, כיון שהתורה היא גילוי הוראת רצונו ית"ש. תורה בלשון ארמי נקראת אורייתא, מלשון אור מלשון הוראה, כי עניינה גילוי אור רצונו לנבראיו.

במשך כל ששת אלפי השנים שהעולם מונהג במהות של אחר חטא אדם הראשון, לעולם ישנה התכתשות בתוך נפש האדם בין הכוח של 'רצונו לעשות רצון בוראנו', לבין הכוח של 'אבל מה נעשה ששאור שבעיסה ושעבוד מלכויות מעכב' שמחדש בקרבנו רצונות זרים ומנוגדים לרצון יוצרנו. אולם מיום יציאת מצרים ועד ו' בסיון, ערכו כלל ישראל הכנה רבתי של נ' יום. בתקופה זו הם שקדו ועמלו לעקור לשרש לבטל כל רצון זר מלבם. כך שבזמן מתן תורה עת שעמדו עם ישראל לרגלי הר סיני, לבם היה זך ומטוהר לגמרי מכל סיג של שאור שבעיסה ושעבוד מלכויות. ולהפך, בלבם התגלה תוקף עצום של רצונו לעשות רצונך. מצב זה היה תנאי הכרחי על מנת שיהיו זכאים לקבל את התורה, את הוראת הרצון העליון. אחרת, מבלי הכנת כלי זך לקבל בו את אור האורייתא, לא יתכן שתנתן להם תורה. רק תיאום מלא בין כלי הרצון של מקבלי התורה לאור הרצון של נותן התורה, יכל ליצור מציאות של מעמד אדיר כמתן תורה.

כשם שמעמד מתן תורה הוא פרי שיא הכנת כלי הרצון לקבל את אור הרצון. כך לעולם, הגישה והתנאי ההכרחי לזכות לאור התורה הוא דווקא על פי אותה עבודת הכנה שעמלו עליה מקבלי התורה בסיני. ככל שהכנה מתעצמת וגוברת ונדמית להכנה של דור דעה, כך הלימוד מרומם ונעלה, ונדמה להשגותיהם בשומעם קול האלקים חיים מדבר מתוך האש הגדולה.

שוב נחזור ונבהיר, ישנם רבים שלמדו והשכילו את דברי נפש החיים, אך הם סבורים כי כוונתו - שאם בשעת הלימוד מלווה אותם מחשבה - 'אני עוסק ברצון הבורא על פי כל הגדרים שנתבארו בספר נפש החיים, על מנת לקיים וכו'', ממילא הם מדבקים את רצונם ברצון קונם. אבל זוהי טעות מובהקת, כי הם רק חושבים במוחם על כל ההוראות וההגדרות כיצד לדבוק באמצעות הלימוד ברצון יוצרם. אבל יסוד ברור ומחלט הוא שכל דבר שנמצא רק במדרגת המחשבות ובמדרגת השכל והידיעות ולא הושב אל הלב ונקנה שם, אינו שייך באמת למדרגת האדם. מדרגת האדם היא מה שמחכמתו והבנתו ודעתו הושב וחדר אל תוך לבבו, ונעשה חלק ממנו. גילוי של רצון לעשות רצון בוראו המצוי רק במוח, לא מועיל הרבה. אין בכוחו לדבק את האדם לרצון יוצרו.

נבהיר הבהרה נוספת על מנת להשלים את התמונה. על אף שחילקנו את סדר המדרגות כך שחלק האגדה שבתורה הוא מדרגת דבר ה' וחכמתו, וחלק ההלכה שבתורה הוא מדרגת רצונו ית"ש. ואם כן, כביכול יש מקום לטעות ולחשוב שלצורך לימוד ההלכה יש צורך רק בכלי הרצון, ואין שימוש בכלי החכמה. אך ברור כי גם לשם לימוד הלכה בעיון עמוק כראוי נזקק הלומד להשתמש בכוחות של חכמה ובינה. זאת מחמת שאין לך דבר בבריאה שיכול להתגלות שלא דרך החכמה והבינה. לפיכך, גם רצון הבורא ית"ש לא יכול להיות גלוי לאדם אלא דווקא דרך החכמה. עיקר הלימוד הוא עם כוחות השכל, ועיקר מקום גילוי הרצון במדרגת האדם הוא בלב. זה בלא זה אינו מספיק. כי מצד אחד, גם כאשר הלב רוצה לעשות את רצון יוצרו, אך מכל מקום לא ניתן ללמוד הלכה רק עם רצון הלב בלא כלי השכל, שהרי לימוד ללא כוח החכמה והבינה אינו לימוד. מצד שני, ללמוד הלכה רק עם חכמה אינו מביא

לדבקות ברצון. אם כן, נבין ברור כי החכמה היא הדרך לגילוי הרצון, אך עיקר המכוון בלימוד ההלכה הוא, להעמיד את קומת הרצון של האדם לכוונה אל מול קומת רצונו של הקב"ה, להדביק רצון ברצון.

הביטחון וההידבקות ברצון שורשם אחד

אחר שדברי נפש החיים הובנו ברור, כי העסק בלימוד ההלכה באופן הראוי, הנכון והמתוקן, כך שהאדם מסלק מאורח החיים כל סיג רצון המנוגד לרצון הבורא. הוא הוגה ברצונו תמיד, ומקיימו באופן מעשי. אורח חיים זה פועל ובונה מהלך של שיעבוד הלב לרצונו ית"ש. נוכל כעת לראות ולהבין כי שורש מהות הביטחון היסודי וההידבקות ברצון המאציל שורשם אחד.

הרי פתחנו את הפרק בהגדרת הביטחון היסודית שכל עניינה הוא הידבקות וחיזוק האמונה והידיעה כי רק רצונו של הקב"ה הוא לבדו יוצא מהכוח אל הפועל. מה שהקב"ה גזר לכל בריה זה מה שיקרה לה, ומה שקצב לה זה מה שתקבל. 'אין חכמה ואין תבונה ואין עצה לנגד ה' ⁸⁴, ואף אחד לא יכול לשנות או להתנגד לרצונו, כעין מה שנאמר ביחס לגדרי המלכות בעולם התחתון – 'מלך פורץ גדר ואין מוחין בידו' ⁸⁵. אין מי שיכול לעכב או להחיש. אין פעולה שתגרום להוסיף או לגרוע. אדם שדבק חי ונושם את הידיעות הללו, הם חדורים וספוגים בלב, מלבד כך שהוא ניחן בנינוחות ובמנוחת נפש מתוך ביטחון שלם בבורא העולם שימציא לו כל צרכיו. הוא מקבל בהסכמה ובהכנעה, בשלווה ובשוויון נפש את כל מאורעותיו. מעבר למתנת סגולת הביטחון לה הוא זוכה, מהלך חיים זה מעמיד את האדם במדרגה שכולה רצון.

אם כן, נמצא כי שני מהלכי החיים שתארנו: הן מהלך חיי ביטחון, והן מהלך חיים של עמל לימוד הלכה וקיומה, שניהם פועלים את אותה פעולה עצומה של יישור, חיבור וצירוף קומת הרצון שבנפש אל מול קומת רצונו של הקב"ה. שני המהלכים מובילים ומעמידים את האדם בתפיסת חיים שהנושא המרכזי שלה הוא רצונו של בורא העולם. להכרה תפיסתית ואמונה חושית בפועל, שרק רצונו ית"ש שולט ונוהג בעולם. זוהי תובנה עצומה, שצריכה ביאור.

כוח הביטחון אינו נבנה במהלך של התעוררות

אם נשאל בני אדם – איזה סוג לימוד תורה לדעתם מתאים ומועיל יותר להגברת מידת הביטחון בנפש: אגדה או הלכה? נגלה כי רבים יסברו שעדיף ללמוד דברי אגדה המעוררים להדיה התפעלות וחיזוק האמונה והביטחון בלב האדם בבוראו. אולם זוהי טעות הנובעת מהתפיסה הפשטנית בהבנת מהות הביטחון כמהלך של התעוררות והתפעלות, ולא כמהלך של בניין כוח הרצון.

מידת הביטחון נחוצה לכל אדם, כי כל אחד מאיתנו נזקק לה על מנת להתמודד עם נסיונות החיים. אולם הגישה השטחית שרבים ההולכים בה, לעת מצוא, בבוא האירוע או הפגע בו משועים לישועה, או כאשר מתחדש צורך פתאומי בשפע שאינו בהישג יד. כך שהדרך היחידה לצלוח בשפיות את הניסיון והמתחים, עוברת בחצר הביטחון. אזי מתעוררים הם לחפש עצות לנפשם, כיצד יקנו את כמות הביטחון הגדושה לה נזקקים.

84 משלי כא, ל

85 משנה סנהדרין ב, ד

במהלך החיים הפשוט חיים הם את חייהם היהודיים השגרתיים בשאננות, עד שיום אחד נפגשים במצב ממצבי החיים שמסעיר אותם. ניצבים אל מול ניסיון, ונפשם כאוניה בלב ים, במוקד הסערה. במצבים אלו השימוש בביטחון בבורא העולם, הוא התרופה העיקרית ואולי היחידה. אחת מהדוגמאות הנפוצות היא 'עת דודים', בו ההורים מגלים לפתע כי בתם הגיעה לפרקה. על מנת לשדכה בשידוך הגון, מוכרחים הם לגייס ממון רב, הרבה מעבר למה שמצוי באופן רגיל וטבעי ברשותם. אזי פונה האישה שכולה מבוהלת וחוששת מאין יבוא עזרם, אל בעלה שנראה לה כמשענת קנה רצוף - 'מנין יצמח לנו סכום הכסף האדיר לו אנו דרושים?'. והוא עונה בקול ענות חלושה - 'נו נו, נראה שכדאי לנו להתחיל לעבוד על מידת הביטחון'.

אזי, פונים הם לארון הספרים ושולפים משם את ספרי האמונה והביטחון השמורים לעת כזאת. מתיישבים וקוראים בהתלהבות מאמרים המושתתים על אגדות הש"ס. מאמרים בדבר הניסים והנפלאות שחולל בורא העולמים שוכן מרומים. כיצד מפעם לפעם משודד הוא את מערכות הטבע, ומכוונם להושיע באורח פלא את הצדיקים הבוטחים בו ומצפים לישועתו. כיצד הוא ית"ש פודה שבויים, מציל עשוקים, עוזר דלים, מפענח נעלמים וכו'. מתלהטים הם מגדלות ועוצמת סיפורי המעשיות, בדבר ההשגחה הפרטית הייחודית המלווה את בעלי האמונה שנושעו. מתפעלים הם מנוראות ההצלות הרפואיות הפלאיות, הנבראות ונשלחות להושיע חולים חשוכי מרפא הנדכאים בייסורים. כאלו שמאסו בעסקנות רפואית, ברופאים וברפואות, ופנו לדבוק בביטחון שלם ב-'אני ה' רופאך'. גומעים הם בצמא עדויות רבות של רווקים ורווקות שזכו לשידוכים מצויינים. זאת, אחר שנטשו את דרכי שתדלנות השדכנים, ופנו למלא לבם בביטחון ביוצרם, שימציא להם זיווגם. וכן מעלעלים הם בעדויות מפי עקרות עצבות, ששנים ארוכות שההו בלא פרי בטן. זאת, למרות אין סוף טיפולי הפריה והריונות כושלים. אותן השוממות, זכו להיפקד בבנים ובנות. אך כך עלה בגורלם, רק אחר שזנחו את דרכי הטבעיים, התגברו בתפילה ובביטחון עד שנושעו באורח ניסיי.

גישה רדודה זו נובעת מהתפיסה, כי כוח הביטחון הוא כעין כלי שמונח בארגז הכלים הכבד, שמצוי בתא התחתון בארון המחסן. כך שרק כאשר נפער חור בצינור המים, או שנשרפו נתיך וחוטי החשמל, נעקרה הרגל משולחן העץ. מכיוון שלא ניתן לטפל בתקלה החמורה בידיים חשופות. פוסעים הם למחסן, גוררים את הארגז הכבד החוצה, פותחים אותו, בוררים ושולפים מבין שלל כלי העבודה את הכלים הנחוצים, ונגשים למלאכת התיקון. ואם הכלי הנדרש איננו, נפקד מקומו, או שמעולם לא קנו כלי כזה. או אז מזדעקים מהר לסקור, למי מהשכנים אולי ישנו כלי כזה להשאלה. אם לא, מחפשים בחוברות הפרסומונים המקומיים מספרי טלפון של גמ"חים להשאלה או מוקדי השכרה של כלי עבודה. אילו כל אלו עלו בתוהו, נאלצים לרכוש בכסף מלא את הכלי הנחוץ.

זהו היחס, וזוהי התפיסה של רוב הציבור לכוח הביטחון שבנפש. הביטחון הוא כוח אחד מבין שלל הכוחות החבויים בנפש. ההתעסקות עמו, והשימוש בו אינו תדיר. רק בעיתות משבר צר ומצוק, סערות מתחים ולחצים. אזי, פונים לחפש עצות כיצד לצאת מתרדמת האמונה. לפשפש ולמשמשש בנבכי הנפש, היכן מצוי הוא כוח הביטחון הנעלם. אם מוצאים משהו ממנו, מתברר כי אין הקומץ משביע את הארי. או אז תרים הם אחר מורה דרך, צדיק, חכם, רב, משגיח או משפיע שיצוק מעט מתוכן האמונה והביטחון

השופעים בו אל נפשם הריקה, העניה סוערה. מנסים לדלות אור של אמונה, לשאוב מימי ביטחון בהשגחת הבורא מהספרים הקדושים העוסקים באגדות התלמוד.

זוהי תפיסה מוטעית שסוברת כי את כוח הביטחון קונים בעת הצורך על ידי מהלך של התעוררות, התלהבות, התלהטות והתפעלות. אולם לא זו הדרך ולא זו העיר. כוחות רגשיים אלו שמקורם ביסוד האש, לא יכולים לבנות בניין מיוסד של כוח הביטחון בנפש. בניין בונים בשימוש ביסוד העפר ולא ביסוד האש. התלהבות והתלהטות לנושא הביטחון יכולים לשמש מנוף להתחלת הבניין, אך לאחר ההתעוררות צריך לבוא מהלך מיוסד של בניה. כל אדם צריך לבנות בניין של ביטחון איתן בנפשו. בניין שיעמוד לו לעזרו ולסומכו כראוי, להרגיעו מסערותו, להכשירו לתפקד בשלווה, בישוב הדעת ובמנוחת הנפש. זאת, בכל עת בכלל, אך במיוחד בעיתות לחץ, מבוכה, מתח ומצוקה, תפקיד בניין הביטחון ליצור כוח מאזן של הרגעה, השקטה וישוב.

צריך להבין ברור, המהלך שבני אדם קופצים פתאום להתעוררות לחשיבות מעלת הביטחון בה, ומחליטים מיד לעבוד על מידה זו ולזכות בה, זהו מהלך שגוי. הדרך להגיע לביטחון אינה מתחילה מעבודה ישירה על כוח הביטחון ככוח פרטי בנפש. ובוודאי שאינה מתחילה רק כאשר ישנה התמודדות נפשית שמצריכה ביטחון.

בניין הביטחון הוא פרי עבודת ה' כולה

הרמב"ן מגדיר כי פרי עבודת ה' כולה הוא הביטחון בקב"ה. המבט השטחי לא רואה קשר בין עבודת ה' לכוח הביטחון. לכאורה, אלו שני עניינים שהקשר ביניהם אינו ברור.

בפשטות נראה, כי עיקר אורח החיים היהודי הוא מהלך של עסק התורה וקיום מצוותיה. רק שישנו איזשהו פרט אחד מפרטי עבודת ה', מצווה פרטית שנקראת 'ביטחון'. סיבת הטעות נובעת מכך שמכוח חטא אדם הראשון שאז נתקללו בני האדם כולם בקללתו - 'בזעת אפיך תאכל לחם'. נוצר מצב מחודש של בחירה בין השתדלות לביטחון. לפיכך, כל יהודי, באיזשהו שלב בחיים, צריך לגשת ולטפל בחלק הזה, ולעמוד על כך שיהיה מתוקן ומכוון. אולם גישה זו הינה חיצונית הנובעת מטעות תפיסתית ומהבנה שטחית שכביכול כל עניינו של הביטחון היסודי הוא התחזקות באמונה כי רק גזירת הבורא יתברך היא שתתקיים. ואם כן, הרי שהביטחון הוא כוח נפשי נפרד לעצמו, כך מתייחסים ונגשים אליו, וכך עובדים איתו.

אבל אחר שביארנו לאורך ולרוחב את ההגדרה העמוקה כי שורש הביטחון הוא ההידבקות ברצון. אם כן, הרי שהמבט הפנימי השורשי העמוק אינו מביט על הביטחון ככוח נפרד ממערך כוחות הנפש, אלא כחלק המשולב ומצורף למערך חיים העיקרי שכל עניינו חיבור והידבקות ברצון הבורא. הביטחון הוא מהלך שנבנה כחלק מקומה שלמה של חיים. מהלך ההידבקות ברצון הבורא, וכן מהלך בניין הביטחון כנגד הבהילות וההשתדלות, אין אלו שני מהלכי עבודת ה' מקבילים, אלא זהו מהלך שתוכו ועיקרו הוא עניין אחד.

עד כמה שמבינים שהביטחון אינו רק התחזקות באמונה, אלא כל עניינו של ביטחון הוא בירור פנימי שכל החיים הם גילוי שרק רצונו ית"ש הוא הכוח היחיד שיוצא לפועל. רק מה שריבון העולמים רוצה הוא

שקורה, הוא שמתקיים, וזולת זה אין כלום. נבין גם כן, כי תפיסה פנימית זו בביטחון הינה תוצר ותולדה של אורח חיים שלם של צירוף והידבקות לרצון העליון.

אדם שעיקר צורת החיים שלו היא מהלך של ביטול רצונו וגילוי רצון יוצרו. הוא עמל בשיטתיות וביסודיות לבטל את כל הרצונות האנוכיים והפרטיים: הגסים, הדקים והדקי דקים. עוקר ומשרש כל שורש פורה ראש ולענה, מטהר ומזכך את לבו. כל עסקו הוא לימוד התורה וקיום גדרי הדין. תנועת החיים שלו היא ההליכה הטבעית על פי יושר אורחותיו של הקב"ה כל ימיו. אזי פרי כל עמל עבודתו הוא ביטחון. כוח הביטחון היסודי הוא תולדה מוכרחת בנפשו. אצלו כוח הביטחון יוצא מהכוח לפועל המעשי בקלות ובטבעיות. זאת מחמת שעמל הצירוף לרצון יוצר בנפש תפיסה כי רק רצונו ית"ש תופס מקום, ואין מקום לרצונות סותרים, לרצונות זרים. זוהי תפיסת נפש שלעולם לא יחסר לה דבר - כי כל מה שאינו נצרך בישירות או בעקיפין לעבודתו ית"ש, אינו מבוקש לה. וכל דבר שהינו צורך אמיתי לעבודת ה', ודאי יתקבל, כי זהו רצונו ית"ש שיהיה.

אדם שזוהי צורת החיים שלו, זוהי ההנהגה המעשית התמידית של היום יום, זהו בניין החיים שלו. אצלו בניין כוח הביטחון נבנה כמעט ממילא, הוא פועל יוצא של מדרגת החיים הנעלה שלו. אצלו הביטחון משולב ומצורף ופועל כחלק ממהלך החיים הכולל. זוהי הגישה השורשית והיסודית לבנות את כוח הביטחון ולתקנו בצורה הנכונה. אלו הם חיים פנימיים שבונים את מדרגת הביטחון הנעלה.

עומק החילוק בין ב' השיטות במהות הביטחון

הגדרנו כי ישנם ב' מהויות של ביטחון: עליונה - לבטוח שבוודאי רצוני יתממש. יסודית - לבטוח שרק רצונו ית"ש הוא שיתקיים. בפשטות מבינים כי יסוד המחלוקת הוא האם יש גבול למה שניתן לבטוח עליו: סברת הביטחון העליונה כי ניתן למשוך כל שפע או ישועה שהאדם חפץ בו מכוח הביטחון שודאי רצונו יתממש: הכל מכל כל. לעומת זאת, סברת הביטחון היסודית הינה, כי האדם יכול לבטוח שרק ישועה או שפע שהקב"ה רצה וגזר לחלקו יתקבל. רק מה שהקב"ה רוצה יכול לצאת לפועל, ואם יבוא אדם וירצה ויבטח בדבר שהקב"ה לא רצה וקצב לו, הוא לא יקבל.

אולם בפרק הקודם הארכנו לבאר כי גם בשימוש במדרגת הביטחון העליונה, לא יתכן לבטוח שכל מה שאדם ירצה ודאי יתקיים. אדם לא יכול לעשות ככל העולה על רוחו בעולם, ולכן לא ניתן למשוך השפעה שלא נגזרה ולא נקצבה והוכנה במחצב הנשמות. גם אם אדם בטח בכל לבו שרצונו יתקיים וכך אכן קרה. כוח הביטחון העצום הזה התגלה בנפש הבוטח רק מחמת שהקב"ה גזר מעיקרא שכן יהיה. כי אם הקב"ה היה גוזר אחרת, לא היתה אפשרות מציאותית לבטוח בצורה שלמה שהוא יקבל דבר שלא נקצב לו, והוא ודאי לא היה מקבלו.

מובנו של באור זה, כי על פי ב' השיטות מוסכם כי רק ישועה והשפעה שנגזרה על האדם ניתן למשוך מכוח הביטחון. לפיכך מתעוררת השאלה מהו ההפרש בין השיטות במה לבטוח: האם לבטוח שרצוני ודאי יתמלא או שרצונו ית"ש יתקיים, הרי בין כך ובין כך רק מה שנגזר מאיתו ית"ש הוא שיתקיים. אם כן, לכאורה אין שום מחלוקת?

נח דע את ביטחוןך

אמת היא, כי על פי דברנו הנזכרים מקבלת המחלוקת פנים אחרות לגמרי. המחלוקת נוגעת למגמתו של האדם בשימושו בכוח הביטחון, כאשר אדם שם את כובד משקל ביטחונו על כך שהדבר בו הוא חפץ, אליו הוא משתוקק, ודאי יבוא עליו, הוא בעצם דבק ברצון העצמי שלו. לעומת זאת, כאשר האדם שם את מגמת בטחונו להכין את נפשו להסכמה לקבל את גזרתו ית"ש בין לטוב ובין למוטב, הוא מדבק את עצמו ברצונו של הקב"ה.

ניתן דוגמא על מנת להבין ולחוש את ההפרש בין הגישות השונות במהלך העבודה עם כוח הביטחון. כאשר אדם בא לבטוח בקב"ה שיספק לו את פרנסתו ופרנסת בני ביתו. לצורך העניין, מדובר ביהודי שאין לו מקורות הכנסה קבועים ויציבים. מלגת הכולל אינה סדירה ומובטחת, גם לאישה אין עבודה קבועה אלא משהו בסגנון 'מחליפה' - ממלאת מקום כאשר מזמינים אותה. אבל לבו חדור אמונה צרופה, הקב"ה ודאי כתב בראש השנה וחתם ביוה"כ אותו ואת משפחתו בספר מזונות ופרנסה טובה. לבו סמוך ובטוח שיוצרו זוכרו לטובה ויודע את מחסורו וצרכיו שנאמד בכעשרת אלפים שקלים, על מנת לכלכל ולהעניק לכל בן בית את מנת חדשו. ובדאי ימצא הבורא את הדרך והמסילה כיצד להכניס לו את ההכנסה המבוקשת.

במצבים מעין אלו ישנם שני מהלכי שימוש בביטחון המעשי: מצד ענף הביטחון, הוא בוטח שודאי הקב"ה יזמין לו את הכסף הנצרך לו לפרנסתו כדי צורכו, שהרי - 'מאן דיהיב חיי יהיב מזוני'. כלומר, מגמת בטחונו היא כלפי רצונו העצמי לצאת מן המיצר, וכלפי הכסף הנכסף שישתלשל לכיסו ויפתור את מצוקתו. לעומת זאת, מצד שורש הביטחון האדם מדבק את עצמו ברצונו של בורא העולם החפץ בקיום הנבראים בכלל, בקיומם ובטובתם שלו ושל בני ביתו בפרט. על כן, ודאי מחוק טובו רצה הבורא וגזר וקצב פרנסה בהרווחה לו ולמשפחתו. כלומר, מגמת בטחונו הינה כלפי רצונו של הקב"ה להתחסד עמו ולהיטיב לו.

ישנו הבדל עצום בין הגישות: אם האדם מסתובב עם ביטחון חזק שודאי יגיע מילוי חסרונו, הרי שמהלך ביטחון זה מדבק אותו בעשרת אלפים שקלים להם הוא נזקק בדחיפות. אולם אם האדם קובע את דעתו באמונתו שהקב"ה חפץ להיטיב ולזון את נבראיו. מגמת ביטחונו, שודאי גזירת הבורא לכלכל את צרכיו בדרך טובה ורווחה תתקיים. בגישה זו הוא מדבק את עצמו ברצון העליון.

ההתבוננות בדוגמא זו ממחישה את ההפרש העצום שבין שני מהלכי העבודה הללו. אמנם בשני המהלכים מתגלה כי העומק של כוח הביטחון הוא דבקות ברצון כפי שהגדרנו. אך המקום אליו האדם מדבק את עצמו שונה לגמרי בכל אחד מהנתיבים: דבקות ברצון העצמי להרווחה ולממון, או דבקות ברצון הבורא להשפיע טוב וחסד.

צריך להבין כי גם הביטחון בענף הוא מעלה עצומה של מידת ביטחון בקב"ה, שרוב רובם של בני אדם רחוקים ממנה. אלא שאנו מציינים רק את הפחיתות היחסית בגישה זו, בה האדם אמנם שם ביטחונו בבורא שיפרנס אותו, אלא שבמהלך מימוש הביטחון הוא מדבק את עצמו ברצון התחתון למילוי חסרונו הממון.

דבקות בצינור מול דבקות בבעל הרצון

העמדנו את המחלוקת בין ב' השיטות בפנים של ביטחון כדבקות ברצון. כידוע 'רצון' בחילוף אותיות 'צנור', הצינור הוא כלי ההמשכה בין מדרגת ה'נותן' למדרגת ה'מקבל'. והנה ב' השיטות הם ב' חלקי ביטחון שהם שתי מדרגות: חלק אחד הוא ביטחון במדרגת צינור, וחלק שני הוא ביטחון במדרגת רצון. כאשר הביטחון הוא במדרגת צינור אזי האדם דבוק בכלי של השפע. וכאשר הביטחון הוא במדרגת רצון אזי הוא דבוק ברצון של בעל הרצון. וכיוון שאצל הקב"ה הוא ורצונו חד ממש, הרי שכאשר אדם מדבק עצמו ברצון הוא נדבק בבעל הרצון עצמו, הוא דבק ב'נותן'. מה שאין כן, כלי הצינור ממנו השפע משתלשל ומגיע לאדם הוא כבר פחות בגדר אחדות עם הקב"ה, זוהי אחיזה בענף שכבר התרחק מהשורש. הקצה התחתון של הצינור, זוהי הידבקות בהשפעה שהשתלשלה. והקצה העליון של הרצון הוא דבקות במדרגה העליונה של צד ה'מקבל', בקומת הרצון העצמי של האדם.

ישנם מצבים בהם אדם עובד עם שיטת הביטחון שוודאי רצונו יתממש, ביחס לרצונות שתכליתם אנוכיים לגמרי. כאן די קל להכיר ולהסכים לפחיתות שיש בגישת ביטחון זו ביחס לגישת הביטחון היסודית. כי ברור לכל שבמצב כעין זה האדם מדבק עצמו בגוף הדבר אותו הוא חפץ להשיג או הישועה לה הוא נצרך, ותו לא.

לעומת זאת, ישנם מצבים בהם התכלית שלשמה האדם בחר לנקוט במהלך הביטחון שוודאי רצונו יתקיים, הוא על מנת להשיג 'כלים' שיועילו לו לעבודת ה', ישפרו ויטיבו אותה. כך שבעצם כוונתו לפעול פעולה לשם שמים. לשם כך הוא עושה שימוש בכוח הביטחון על מנת לבנות צינור של שפע, שיחבר ויקשר אותו למקור ההשפעות כולם. משם הוא ימשוך את ההשפעות הנצרכות לו לפי דעתו, גם אם הם השפעות שלא בהכרח נקצבו מלכתחילה מרצונו של הקב"ה לחלקו. כאן רצונו של אדם זה אינו עומד בניגוד לרצון הבורא. להפך, הוא רוצה את אותם הכלים על מנת לעשות את רצונו של הקב"ה, לפי הדרך שהוא מבין כנכונה עבורו בבחינת 'עשה רצונו כרצונך'. אם כן, הוא לאו דווקא דבוק בממון או בשאר ההשפעות. מבחינתו לאורך כל הדרך הוא מבין ומודע כי אלו רק כלים לצורך ישוב הדעת, מנוחה ושלווה הנפש, להם הוא מתאוה ומשתוקק על מנת לעבוד את בוראו במיטבו. אם כן, לכאורה אין פחיתות במהלך שכזה, יחסית לגישת הביטחון היסודית.

האף אמנם שבגישה זו האדם מנסה להפקיע את עצמו מהתפיסה התחתונה של הידבקות בעצם הדבר אותו הוא חפץ להשיג כממון וכדומה. אך צריך להבין כי במהלך זה הוא עדיין מדבק את עצמו במדרגה פחותה של רצונו העצמי, אבל לדבקות ברצון העליון הוא לא הגיע. כי גם כאשר אדם מגדיר לעצמו שרצונו הוא לשם שמים. לדוגמא: תכלית רצונו להשיג סכום ממון נכבד על מנת שהוא יפטר מכמה וכמה חיובים הרובצים, מכבידים ומעיקים עליו. ובמאמצעות הממון המבוקש הוא ודאי יזכה לישוב דעת נכבד שינוצל במלואו לעבודת הבורא ית"ש. אולם זוהי תכלית רצונו, אך בכדי למשוך את הממון הוא בוטח שוודאי הכסף ישתלשל אליו עד למקומו. במהלך ביטחון זה הוא דבוק בהשתוקקות, בקיווי ובתקווה במשיכה ובזכיה בגוף הממון, בכיסופים שלו למילוי רצונו העצמי הנוכחי לקבל את חפצו המבוקש. ויתר על כן, הוא מתעלה ודבק ברצונו לעשות רצון בוראו. אשרי מי שרצונו לעשות רצון יוצרו, והוא דבק ברצון זה. אך זוהי דבקות בקצה העליון של מדרגת ה'מקבל', בקומת הרצון המתוקנת של

האדם. אך עדיין אין זו דבקות במדרגת ה'נותן'. במהלך מעין זה, האדם אינו עוסק בלדבק את עצמו לרצונו של הקב"ה עצמו. הרבה אנשים רוצים דברים 'בשביל...', אך כל החיים הם נשאים רק בשביל, ואל השביל הם לא מגיעים.

ב' השיטות במהות הביטחון הם שתי מדרגות של קומת ביטחון שלמה

כפי שביארנו בפרק הקודם כל מחלוקת בדברי רבותינו היא אינה באופן של שצד אחד אמת וצד שני שקר. אלא כל מחלוקת היא מלשון חלקים, או מצרפים את שתי החלקים לקומה אחת שלימה, ממילא אלו ואלו דברי אלוקים חיים. המהות הפנימית של העבודה המעשית עם כוח הביטחון היא הדבקות ברצון. קומת הביטחון שעניינה דבקות ברצון מתחלקת לשורש וענף: ענף הביטחון הוא ההידבקות במה שהאדם רוצה. לעומת זאת, שורש הביטחון הוא ההידבקות ברצונו של הקב"ה.

הקדמנו כי כדרכה של תורה פעמים שסדר המדרגות מתהפך. שבעים פנים לתורה, אם בפנים מסוימות מדרגה אחת עליונה ביחס לשניה, בפנים אחרות סדר המדרגות מתהפך והעליונה נעשית תחתונה, והתחתונה נעשית עליונה. וכן הוא גם בנידון שלנו במדרגות מהות הביטחון, בתחילה הגדרנו כי המדרגה העליונה מורה לבטוח שודאי רצוני יתממש, והמדרגה היסודית מורה לבטוח שהגזירה היא שתקיים. ומצד שני בפרק זה העמדנו את המחלוקת בפנים של ביטחון כדבקות ברצון, ולפיכך סדר המדרגות התהפך – המדרגה היסודית מתגלה כשורש הביטחון שעניינה דבקות ברצון העליון של הבורא יתברך ויתעלה שמו. לעומת זאת המדרגה העליונה מתגלה כענף, שהאדם מדבק את עצמו במה שהוא רוצה.

נמצא כי ב' שיטות הביטחון המבוארים בדברי רבותינו מאוחדים⁸⁶. שהרי הסקנו כי באמת, רק מה שהקב"ה רוצה יצא לפועל. ואם כן, ההפרש בין השיטות הוא: האם להידבק בצינור או בבעל הרצון. האם לעבוד על ביטחון במהלך של התעוררות או במהלך של בנין כוח הרצון.

יזכה אותנו הבורא שנוכה לבנות את קומת הביטחון כהידבקות שלמה ברצונו ית"ש. כאשר אדם דבק ברצון העליון אין לו ממה לפחד כלל.

שאלות ותשובות

עניינים בגדר מתי חלה חובת ההשתדלות, ומהי מידת כמות ההשתדלות שיש לנקוט בכל מצב לפי מדרגת האדם.

שאלה א': הרב מגדיר לכאורה שהגזירה עיקר ואינה תלויה בהשתדלות. אולם מפורסם וידוע כי אדם שאינו בעל מדרגת ביטחון גמורה רובצת עליו חובת ההשתדלות. מהו הגדר של חובת השתדלות זו?

86 זהו הכוח של התפיסה השורשית והאחדותית, לראות שהכל מאוחד. כל התורה כולה מאוחדת, וכל המחלוקות בדברי רבותינו מאוחדים בשורש אחד. המחלוקות הם רק חלקים. לפיכך, בשלב הראשון בלימוד מפרדים ומבארים כל חלק לעצמו. לאחר מכן, מוצאים מהו השורש המאחד ממנו נבעו השיטות השונות. ולבסוף, מאחדים ומסדרים את החלקים לפי מדרגותיהם.

תשובה: המהלך הפשוט הינו כי בין אם יפרע הקנס או לא, הגזירה תתקיים! ביחס לשיטות שלמדו שהגזירה כביכול תלויה בקיום הקנס, שיעור חובת הקנס המוטלת על האדם נמדדת לפי רמת האמונה והביטחון של כל אחד ואחד לעצמו.

ניתן כאן הגדרה על פיה האדם שם ומעריך מהו שיעור חובת ההשתדלות הראויה לו לפי מדרגת נפשו:

אדם המצוי במצב מסוים בו הוא מתלבט האם ראוי לו לבטוח בה' ולחדול מחריציות ופעולות השתדלות או שמא אין הוא שייך למדרגת ביטחון זו, והוא מחוייב על פי דין כביכול לקחת את האחריות לגורלו, ולעסוק בהשתדלות כלשהי על מנת שתהווה כלי לגזירת קצבת השפע שתחול עליו.

אם האדם לא יפעל השתדלות ברמה וכמות מסויימת, ומחמת כן השקט והרוגע לא מוצאים משכן בלבו, הוא נעשה מבוהל ומפוחד. החששות והספקות חוברות לכוח המדמה וביחד הם מדירים ומנדדים שינה מעיניו. במדרגה זו הוא מחוייב לעסוק בהשתדלויות, כאן הוא מקומו הגמור של חיוב פרעון קנס ההשתדלות. וההשתדלות היא כלי הכרחי לקיום הגזירה.

אם ביחס למצב זה, שופע בו באדם ביטחון כך שנפשו נינוחה ולבו שליו ורגוע, אין הוא טרוד בחששות - גם אם יחדל מכל השתדלות. במדרגה זו אסור לו להשתדל כלל.

אם הוא נמצא במדרגת הביניים, כך שמצד אחד, אם הוא לא ישתדל כלל הדבר יעורר בו מעט חששות ביחס לעתידו. אבל מאידך, הוא מרגיש כי יש בכוחו להתאזר באומץ ולהתחזק באמונה וביטחון וכך להרגיע את נפשו. זוהי נקודת הבחירה של האדם בעבודתו אם תגבר או תפחת מידת הביטחון המעשית שבקרבו. וכאן מוטל על האדם להחליט האם להוסיף בהשתדלות, או להעדיף את הגברת וחיזוק כוחות האמונה והביטחון עד להשקטה והרגעה של הנפש במידה בה הוא יוכל להמשיך לתפקד ולחיות בצורה יציבה ומאוזנת עם כוחות נפשו.

נוסיף הסתייגות מסויימת המשלימה את מלאכת שקילת רמת הכמות והאיכות של ההשתדלות המחוייבת מצד האדם, וברירת דרכי הפעולה והמעשים הראויים והנכונים:

כאשר השומא שערך האדם העלתה כי הוא מחוייב בפעולות מעשיות כלשהן, אזי בשעה שהוא פועל את אותן חריציות למיניהם וגם לאחר מכן, צריך להיות ברור לו בדעתו, ויתר על כן במעמקי לבבו, כי לא ההשתדלות היא זו שהצליחה את דרכו והביאה את התוצאה המיוחלת. אלא התוצאה היתה מתקיימת ממילא מכוח הגזירה. אמנם גם במצב זה שהעלה שהוא מחוייב השתדלות, מכל מקום במידה והאדם רואה מתוך מבט פנימי, כנה ואמיתי על נפשו, כי אם הוא יפעל פעולה מסויימת, הוא לא יוכל להצליח להתנתק מההכרה ומהתפיסה שדווקא ההשתדלות היא זו שהניבה את הפירות. אזי בהבחנת מה, ישנו כאן גדר של דין איסור לנקוט בצעד השתדלותי כעין זה.

במצב זה האדם עומד מול סתירה עמוקה בנפשו: מצד אחד, אם הוא לא ינקוט בפעולת ההשתדלות המדוברת החרדות והפחדים לא יניחו לו. הוא לא יצליח להשקיט את רוחו, ולהמשיך לתפקד מתוך ישוב הדעת. מצד שני, אם הוא יעסוק בפעולה שתגרום לו להאמין כי היא העילה שהועילה לו להשיג את העלול המבוקש על ידו. זוהי פעולה המטילה ארס של דקויות כפירה הנבללים בכוח האמונה שבנפש

ומרעילים ומשפילים אותו, מחלישים ומכחישים את כוח הביטחון, מכבידים ומונעים את הוצאתו אל הפועל. (כמובן לא מדובר ברמות כפרנות שמקנה לו דין שיינו פסול לשתיה מדין נסך). זהו מצב שהנפש מצויה בכעין שעבוד מצרים, של חשכות וגלות גמורה, שדרך המוצא ממנו אבוד ונעלם.

שאלה ב': כתוב בתלמוד - רבים עשו כרשב"י.⁸⁷ (שמידתו ביטחון גמור בלא השתדלות, שלא להנהיג בתלמידים מנהג דרך ארץ כלל) ולא עלתה בידם. מדוע לא עלתה בידם להגביר את מידת הביטחון?

תשובה: זה מחמת שהם נמנעו מהשתדלות גם במצבים בהם עדיין לא זרחה מדרגת ביטחון בנפשם עד כדי השכנת שלוה ורוגע אמיתיים בלבם. הם היו מבוהלים ומפוחדים עד שהתמוטטו ונפלו. גם אם לכאורה הצליחו לנזק את שנתם בשלוה על מיטותיהם, היה זה מחמת שהיו שרויים בדמיונות ומטיבים במנעמי החלומות באומרם שהביטחון מנת חלקם. לפיכך, כאשר עבר זמן והדבר עליו הם כביכול בטחו לא בא ולא הגיע אליהם. הם לא שיוו בנפשם שזו גזרת העליון וטובתם, שהדבר לו הם קיוו וציפו אינו שייך לקצבתם ואינו חסר למצבם. אלא הם היו עצבים ומאוכזבים, מיוסרים ונדכאים. הם תלו את העדר ההצלחה וחסרון השפע במניעת ההשתדלות.

רק אותם המעטים שבאמת קיננה בלבם מידת הביטחון הראויה, כך שהם היו בוטחים ונשארו שלווים ורגועים. הם היו שווים בנפשם שבין אם יגיע ובין אם לא, זוהי גזרתו ית"ש שהתקיימה. הם הם אלו שעשו כרשב"י ועלתה בידם.

שאלה ג': האם יתכן שאדם יהיה שלם באמונתו ובטחונו וממילא הוא יאסר בכל נקיטה של צעדי השתדלות?

תשובה: מאז חטא אדם הראשון אין אדם שאמונתו שלימה על כל תחומי החיים כולם, עד כדי שיהא פטור לגמרי מכל השתדלות ואפילו הפחותה ביותר. אמנם יתכן שבתחומים מסוימים הוא התעלה באמונתו וזרח בטחונו בשלמות, ובאותם חלקי הנפש הללו הוא אכן אינו נזקק לשימוש במהלכי השתדלות אפילו דקים ביותר.

שאלה ד': הרב מייסד יסוד שלא יתכן שאדם יבטח ביטחון אמת בקבלת דבר שלא נגזר עליו. אולם ידוע ומפורסם שישנם כל מיני סגולות לפרנסה: תפילות, כוונות וייחודים, שנתקנו על מנת להסיר מסכים ומקטרגים ולפעול משיכת פרנסה בהרווחה. לכאורה ישנה סתירה - אם אדם לא יכול למשוך את מה שלא נקצב לו, מה התועלת בכל התפילות הללו?

תשובה: בפרק הקודם הגדרנו שמדרגת הביטחון היא למעלה ממדרגת התפילה. תפילות שאדם מתפלל על מנת לקבל דבר מה או מכוון כוונות במגמה למשוך השפעות או משווע לזכות להצלחה וישועה ממצוקה, כל אלו הן פעולות השייכות למדרגת ההשתדלות. אדם שבטח שגזרת רצונו ית"ש היא זו בלבד שתתקיים בין לטוב בין למוטב, הוא לא מתפלל שום תפילה שמהותה בקשה (פרט לתפילות שכל מהותן היא דבקות, שיר, שבח, הודיה וכדומה). ישנו טווח רחב בין הבוטח השרוי במנוחת נפש גמורה ואינו נצרך לשום השתדלות, לבין חסרון הביטחון הגמור שבלא השתדלות נמרצת הוא טרוד מבוהל

ומפּוּחַד. החזון איש מגדיר בקומת ההשתדלות שתי מדרגות: אלו שרחוקים מאוד מאמונה וביטחון, מיד הם פונים לרדוף אחר נדיבים ושרים ולבקש תחבולות שוא. ולעומתם, צדיק שעדיין לא הגיע למדרגת ביטחון בה הוא נפטר לגמרי מכל חובת השתדלות, לבו פונה לפשפש ולמשמש במעשיו לעסוק בתשובה תפילה וצדקה להעביר את רוע הגזירה. הוא אף כתב בפירוש על עצמו שמדרגת ההשתדלות שלו היא התפילה.

שאלה ה': נראה שעל פי דברי הרב כי הדבקות ברצון והביטחון שורשם אחד, אפשר לבאר את דברי המשנה באבות 'עשה רצונו כרצונך כדי שיעשה רצונך כרצונו'⁸⁸, כך: אם אתה עושה את רצונו כרצונך. כלומר, שהרצון של הקב"ה הוא נעשה הרצון העצמי שלך. ממילא יש לך ביטחון שהקב"ה יעשה רצונך כרצונו.

תשובה: אכן, יש מרבתינו שדרשו את הפסוק 'רצון יראיו יעשה'⁸⁹ - לא כפשטות ההבנה, שכביכול הקב"ה עושה את מה שיראיו רוצים. אלא עומק הפירוש הוא, שהקב"ה עושה את עצם הרצון של יראיו, הוא מכוון את רצונו לרצות את רצונו. היופי הוא, כי שני הפירושים הללו נובעים משני נקודות מבט של החילוק בתפיסות מהות הביטחון שהגדרנו: לפי מדרגת ענף הביטחון - שרצוני ודאי יתקיים, הפסוק מתפרש כפשוטו - שהקב"ה ממציא ליראיו את מה שהם רוצים. לפי מדרגת שורש הביטחון - שרק רצונו של הקב"ה יתקיים. הפסוק מתפרש לפי עומקו, הקב"ה עושה שיראיו ירצו את מה שהוא רוצה.

גם הסוף של המשנה - 'בטל רצונך מפני רצונו, כדי שיבטל רצון אחרים מפני רצונך', מתפרש כהוגן על פי תפיסת מהות הביטחון היסודית, כך: אם אתה תבטל את רצונך מפני רצונו, דהיינו אם תסלק את הרצונות הזרים לרצונו מלבך. אזי הקב"ה יבטל מפניך את רצונו של אחרים - דהיינו את רצונו של אלו שאינם רוצים את רצונו של הקב"ה. בבחינת - 'כל אדם שיש בו יראת שמים דבריו נשמעין שנאמר סוף דבר הכל נשמע את האלהים ירא'⁹⁰.

שאלה ו': אדם ששמע או קרא את דברי האלשיך הקדוש, והבין שעניינו של הביטחון כך הוא: בכל עת שחשקה נפשך בדבר מה, תבטח בכל כוח נפשך שהקב"ה ימציא לך רצונך - ובודאי תקבל! לכאורה על פי דברי הרב, האם ניתן לומר כי אדם זה טעה בהבנה מהו ביטחון?

תשובה: ודאי שאין זו טעות! אדם שיצליח באופן מעשי, באמת ובכנות, לבטוח ביטחון גמור שרצונו יתקיים. אכן רצונו יתקיים. הגם שהוא ניגש באופן פתאומי, רגעי או תקופתי, להתפעם, להתלהב, להתלהט ולהתעורר עם נפשו להתחזקות בתעצמות ביטחון. אם אכן יצליח להעמיד תוקף עז של כוח ביטחון, עשוי כוח זה לפעול את משיכת השפע או הישועה, עליו הוא בוטח באמת ובתמים שיבוא. הוא נדבק ברצון במדרגת 'צינור', ומשם השפע נמשך אליו. ברם, כפי שהתבאר בפרק הקודם, ההצלחה שלו לגייס כוחות להידבק בכך שרצונו ודאי יתקיים, נובעת מכך שהוא חש תחושת אמת פנימית כי הדבר לו הוא זקוק, הינו צורך של עצם נפשו. ואם כן, הרי הקב"ה הוא זה שהניח לחסר להיווצר אצלו, וגם חקק

88 אבות ב, ד

89 תהלים קמה, יט

90 ברכות ו ע"ב, קהלת יב, יג

והכין לו את המילוי. רק מחמת כן, ההידבקות בצינור מצליחה למשוך את השפע, שהקב"ה רצה וגזר להכין לו. ממילא, שוב הגענו לברור ולהבנה כי המציאות הינה – שרק רצונו ית"ש הוא שיתקיים (ולא שהיה כאן רצון מיוחד מצד האדם, שיצא לפועל על אף שלא נגזר עליו מלפנים). אולם החיסרון בגישה זו הינו, שאדם כזה מגיע לשפע בדרך עקיפה של הידבקות בצינור, חלף הדרך הישירה של הידבקות בבעל הרצון. אנשים בוחרים בגישה זו, מחמת התפיסה החיצונית כי הביטחון הינה מערכת לעצמה, וכשצריכים – משתמשים ומקבלים.

בפרק זה ביארנו כי האופן לעסוק בביטחון מתוך התעוררות פתאומית, אינה התפיסה הפנימית והעמוקה של מידת הביטחון. לא זוהי הגישה השורשית והדרך היסודית לבנות את כוח הביטחון בנפש האדם. לעולם, הגישה לתקן ולבנות כוחות נפש יסודה – עבודה בשורשי הכוחות. שורש כוח הביטחון הוא ההידבקות וההצטרפות לרצון הבורא כמהלך חיים. הפועל היוצא של הצירוף לקומת הרצון הוא מידת ביטחון בנויה ומיוסדת, שהאדם מאמין, יודע, חש ומרגיש כי רק רצונו ית"ש הוא היוצא מהכוח לפועל, הוא בלבד עשה ויעשה לכל המעשים, ואין שום פגע רע או מאורע שנעשה נגד לרצונו.

שאלה ז': לכאורה נראה, שגם אדם שכל מהלך חייו הם צירוף לרצונו ית"ש, כאשר יעמוד בפועל מול ניסיון שמצריך כוח של ביטחון, גם הוא יצטרך להתעורר ולחזק את עצמו על ידי מאמרים בדבר מידת הביטחון. הוא לא יוכל להיסמך רק על הצירוף לרצון שימציא לו כוח ביטחון להתמודד מול הקשיים?

תשובה: אמנם הטענה נכונה, ואכן גם אדם שעסוק כל ימיו בלימוד וקיום רצון הבורא, גם הוא בשעת מבחן יזדקק לעבודה מעשית פרטית של התחזקות בביטחון. אבל, מהלך ההתחזקות שלו מוציא אל הפועל את כוח הביטחון שכבר קיים ובנוי אצלו. הוא מעורר בקלות ובטבעיות את ההכרות שכבר ברורות אצלו. ההכרות: שרק גזירת רצונו ית"ש היא שתצא לפועל, ואין שום מקרה או פגע בעולם שיכול לשלוט בו, חוזרות לתוקפן במהירות ונוסכות בנפשו נינוחות, רוגע וישוב הדעת. מה שאין כן, מי שהצירוף לרצון הבורא אינו מהלך החיים שלו. כאשר מתחיל הוא להתעורר להתחזק ולעבוד על ביטחון בעת ניסיון, צריך הוא להמציא כוחות שחבויים ורדומים במעמקי נפשו. באופן זה, כבר הרבה יותר קשה להוציא את הביטחון אל הפועל. נוסף על כך, הנטייה של אדם שאינו רגיל להיות מצורף ומשועבד כל חייו לבעל הרצון, להידבק באיזשהו צינור על מנת למשוך את הישועה לה הוא זקוק, אך הוא נשאר רחוק ולא דבק בבעל הרצון עצמו.

להלן דיון עם משתתפי הועד בנושא: כיצד יכול אדם לדעת מהו רצונו ית"ש מעבר לגדרי התורה הברורים והידועים.

שאלה ח': כיצד אדם יכול ללכת במהלך חיים שלם של דבקות ברצון השי"ת, הרי כל אחד עומד מול מצבים רבים בהם הוא נדרש לפעול דבר מה, ולא ברור לו מהו רצון הבורא ביחס לנקודה זו. שהרי אין גדרי דין ברורים לכל מצב ממצבי החיים. רק היכן שקיים דין מבורר בשו"ע, ברור מהו רצון התורה. מעבר לכך היאך אדם יכול לדעת מה הקב"ה רוצה?

תשובה: זוהי שאלה יסודית ועמוקה שנוגעת לכל אורך רוחב ועומק חיי האדם. כי ביחס לרצונו של הקב"ה הסתום יתר על המפורש. שהרי פשוט וברור שהמציאות הינה כהבנת השואל, שישנם הרבה יותר

מצבי חיים בהם לא ברור מה הקב"ה רוצה, יחסית למצבים בהם קיים דין מוגדר ומפורש כיצד לנהוג בשו"ע ונושאי כליו ובספרי השו"ת של פוסקי הדורות.

באופן כללי העצה לכל דבר בעולם היא התפילה, הפניה הישירה לבורא עולם בבקשת עזרה שיאיר את עיני כך שאדע מה רצונו. אולם כאן נתמקד במהלך ייחודי ביחס לשאלה פרטית זו.

הסיבה לכך שאדם אינו יודע מה הקב"ה רוצה ממנו, זה מחמת שבו עצמו מתגלים רצונות אישיים, פרטיים, אנוכיים הממסכים, מסתירים ומעלימים ממנו את רצון יוצרו. אחרת אין שום מעכב מבעד האדם לדעת ברור היטב מה בוראו שואל ודורש מאתו.

השואל: אולי זה מחמת שלא למדתי מספיק תורה? אילו הייתי מקיף ומעמיק יותר הייתי יודע לחשבן כל מצב למי מפרטי הפרטים של המצוות מצב זה שייך, וממילא הייתי עורך תשובה הלכתית ומקיימה?

הרב משיב: חיסרון בעסק התורה אינו סיבה מספיקה, כי אילו לב האדם היה זך וברי מכל רצון אנוכי, הוא היה יודע את כל התורה כולה מעצמו. כי כל הבריאה נוסדה על פי התורה – 'בחכמה יסד ארץ'⁹¹. גם האדם עצמו כולו בנוי מתרי"ג חלקים המכוונים כנגד תרי"ג מצוות התורה. ממילא, אם לא היו לאדם רצונות סותרים לרצון יוצרו המסמים את דעתו, הוא היה רואה ומבין מתוך עצמו מהי דרך התורה, בבחינת – 'מבשרי אחזה אלוק'⁹². כי הוא עצמו וכל הבריאה כולה בנויים על פי התורה – 'אסתכל בה באורייתא וברא עלמאי'⁹³. כמו שאמרו חז"ל – 'אברהם אבינו מעצמו למד תורה'⁹⁴. וכן, אם לא היתה התורה, היינו לומדים צניעות מחתול, וגזל מנמלה, ועריות מיונה, דרך ארץ מתרנגול⁹⁵ וכו'. לפיכך, המושכל ראשון הגלוי בכל דבר בעולם הוא תורה. אלא שהדבר נכסה מעיניהם של הנוטים הטועים הזונים מדרך ה'.

נמצא כי ההסתלקות מרצונות אנוכיים, ועבודת ביטול הרצונות של השאור שבעיסה כפי שמבוארת בשאר הוועדים והחיבורים הם הן אלו שיטהרו את הלב. אם האדם לא ירצה כלום, כל עניינו יהיה תשוקה לעשות לשם שמים בלי שום נגיעה נפרדת. אזי, כל התורה שגנוזה בלבו ממילא תתגלה לו, כך הוא ידע מה הקב"ה שואל ומבקש ממנו.

השואל: למדתי בפירושו של הגאון מווילנה לספר משלי שאין אדם שיכול להעיד על עצמו ולומר – זיכית לבבי מכל שורש פורה ראש ולענה⁹⁶. כלומר, לעולם אדם לא יוכל לזכך את ליבו זיכוך גמור מכל סיגי השאור והמחמצת. לפיכך, לעולם אדם צריך לחשוך את עצמו שמה שנראה לו כי הוא רצון הקב"ה אינו אלא הפך רצונו, והטעות נובעת מהעדר זיכוך של רצונות זרים. ממילא דברי הרב אינם מעשיים?

הרב משיב: ישנו עיקרון של שאלות מסוג זה שחוזר על עצמו, וגם התשובה עליהם יסודה הוא אחד.

91 משלי ג, יט

92 איוב יט, כו

93 זוהר תרומה ח"ב קסא, א

94 בראשית רבה צה ג

95 עירובין ק ע"ב

96 העורך לא מצא מקור ולשון מדויק לדברי הגאון הללו

לכל כוח ומידה בה אנו עוסקים, קיימים שני קצוות: קצה עליון של תיקון גמור, וקצה תחתון של קלקול גמור. אך בתווך בין שני הקצוות קיימים עוד אין ספור מדרגות. גם אם היעד של התיקון הגמור כמעט ואינו מושג, אך עדיין יש צורך לשקוד ולעמול על התיקון, כל אחד עד היכן שידו מגעת. לעבוד ולעלות במדרגות הרבות עד להתקרבות למדרגת השלמות.

גם כאן בענייננו, האף אמנם שהגאון אומר שלא ניתן להגיע בשלימות ללב זך מכל שורש פורה ראש ולענה. אך ודאי שאפשר ונצרך מכל אדם ואדם לקלף את הרצונות הרעים הגסים השואפים לעבירות בפועל ממש. מעבר לכך להתקדם הלאה להכיר ולזהות עוד עומקים של חמדנות, גזלות ותאוות ולשרשם. הלאה האדם מתקדם לעבוד מול הגלדים היותר דקים של המעשים והתנועות שמלוכלכים בנגיעות שאינם לשם שמים. וכן הלאה פנימה יותר לנקות לזכך ולטהר. זהו מהלך עבודה עצום של ביטול קומת כל רצונות הנפרדות. אט אט, ככל שתגבר הזכות, הטהרה והנקיון בנפש, כך תתברר, תתבהר ותתחדד האספקלריא דרכה האדם צופה, מביט ורואה את רצון הבורא.

השואל: עדיין קשה, שלהבנתי בדברי הגאון שהאף אמנם שלפני מתן תורה היתה מציאות שהצדיקים יכלו לזכך את לבם ולקבל רוח הקודש. אך הדורות ירדו וכיום אין אפשרות כזו, כי כוחו של היצר הרע גבר בעולם. על פי דבריו דרך החיים היחידה שהיא נכונה ואמיתית זו ההליכה בדרך התורה, לדבוק בקיום מצוות עשה ולפרוש מלעבור על מצוות לא תעשה. ואם כן, לכאורה אל לו לאדם לנטות לעולם אחר לבו, כי בדרך זו ודאי יצרו הרע ינצחו?

הרב משיב: ההבנה הנכונה בדברי הגר"א כך היא – אדם לא יכול ללכת בגדולות ובנפלאות כאברהם אבינו ולנתב את כל החיים כולם על פי מהלך של – 'אני אטהר לבי מרצונות, וממילא רצון הבורא יאיר בתוכי ואותו אעשה'. כי רק לאבות הקדושים היה מהלך של מעצמו למד תורה. הם לא היו זקוקים למתן תורה, ולא היה להם שולחן ערוך, אלא הם היו יודעים את כל התורה כולה מעצמם. ואכן הגר"א אומר שמציאות זאת אינה קיימת כיום. כיוון שכוח היצר מושרש בלבבות, ואין מי שיוכל לומר זיכיתי לבבי. על כן, לא קיימת בפנינו האפשרות של – 'מעצמו למד תורה'. לפיכך, אסור לנו ליצור מהלכי הנהגה מחודשים כל אחד לעצמו. אדם לא יכול להחליט ליצור לעצמו עולם חדש בו הוא הוגה מלבו הלכות והנהגות, חוקים ומשפטים, וזה יהיה מה שיחייב אותו בפועל, כשם שעשו האבות הקדושים והשבטים.

לדבריו, אחר מתן תורה כולנו מחוייבים לשעבד את עצמנו אך ורק להנהגות ולהלכות על פי התורה ומצוותיה. הדרך הבסיסית ומהלך החיים העיקרי היא לימוד ההלכה וקיומה. כאשר אדם אינו יודע מה הדין, הוא לא יודע מה ההנהגה הנכונה בשאלה מסויימת, אזי 'שאל אביך ויגדך זקניך ויאמרו לך'⁹⁷, 'עשה לך רב, והסתלק מן הספק'⁹⁸. אדם פונה לבתי הוראה, נועץ בתלמידי חכמים, במשגיחים, במחנכים, בבעלי המוסר והחסידות, ואם צריך מעלה את ספקותיו בפני גדולי הדור שבדורו. 'על פי התורה אשר יורוך ועל המשפט אשר יאמרו לך תעשה לא תסור מן הדבר אשר יגידו לך ימין ושמאל'⁹⁹.

97 דברים לב ז

98 אבות א טז

99 דברים יז יא

אולם פעמים רבות אדם מוצא עצמו במצב בו הוא צריך לנקוט פעולה מיידית, ואין לו גישה לייעוץ הלכתי והנהגתי בכלל. פעמים שהוא מתוודע לכך שבנושא בו הוא מסתפק ישנם כמה תשובות הלכתיות החלוקות וסותרות זו את זו. פעמים שהוא מקבל תשובה שעל פי דין יש היתר, אך גם צריך לשקול להחמיר כי כן ראוי, והוא לא יודע האם הוא במדרגה שהחומרא תועיל או תזיק לו בעבודת ה'. פעמים שאדם שואל ומקבל תשובה, אך לא ברור לו אם הבינו אותו כראוי. פעמים שהוא עצמו לא מצליח להבין את התשובה שענו לו. או שהמשיב השאיר בפניו כמה אפשרויות, והוא אינו יודע מי מביניהם נרצית יותר בפני הקב"ה. יתרה מזו, בעוד שבספקות הלכתיות ישנם יותר ברי סמכא שיכולים לענות, ולמרות הקשיים להעלות תשובות אליבא דהלכתא באמת, אך הגדרים והמקורות הרבה יותר ברורים בתחום זה יחסית לתחום שאלות בהלכות דעות והנהגות. בתחום ההנהגה הפתח לשגיאות וטעויות הרבה יותר רחב מאשר בתחום ההלכה. הגם שנראה כי ישנם יועצים רבים, אך מי יאמר לאדם שהם ברי סמכא. בתחום ההנהגה גדרי התורה הרבה פחות ברורים יחסית לגדרי הדין וההלכה, לאין ערוך. ישנם נקודות ספק עמוקות פנימיות בנפש הפרטית, שלא שייך לקבל עליהם עצה ממי שאינו עומד במקומו. פעמים שהוא עצמו לא יצליח לבטא נכון ומדוייק את הספק, כי גם ממנו זה נעלם. גם בספיקות ברפואה ובעבודות נפש רבו היועצים שכל יניקתם היא ממקורות זרים ליהדות, והנועצים בהם עלולים ליפול לטעויות חמורות מאוד. על מצבים כעין אלו הגדרנו, שדרך הפעולה היא כדוגמת הנהגת האבות - טהר לבך מרצונות זרים, ממילא יקל עליך לדעת ולהבין מה ה' אלוקיך שואל מעמך.

פחד נגד ביטחון

הפחד הוא הפך הביטחון

בס"ד אנו ממשיכים בהעמקת ההכרה וההבנה של כוח מידת הביטחון. על מנת לחדד את הבנת מהות הביטחון נעסוק בכוח ההפכי לו, הלא הוא הפחד.

הקב"ה ברא את עולמו באופן של 'דבר והיפוכו'. כלומר, לכל מציאות בנבראים ישנה מציאות ההפכית לה, זו צורת בנין הבריאה כולה. על כן, אחת מדרכי הלימוד היסודיות הינה – לעולם כאשר נבוא ללמוד דבר מסויים, נצטרך לזהות, להכיר וללמוד גם את הפכו, ולהכיר היטב את שני צדדי הקיצון הנגדיים. ומכוח חידוד ההבדל וההפרש בין ההפכים, ההבנה של כל אחד מהצדדים לעצמו מתבהרת ומתחדדת ביותר. עד כמה שאדם אינו מכיר את הפך הדבר בו הוא עוסק, הבנתו לוקה בחסר.

על כן, כיוון שאנו חותרים ללמוד ולהכיר לאורך לרוחב ולעומק את מהות כוח הביטחון, שומה עלינו להכיר היטב את הכוח ההפכי לו – כוח הפחד. לפיכך פרק זה כולו יוחד לעיסוק במהות כוח הפחד שבנפש. נבנה בהדרגה את ההגדרה המדוייקת מהו פחד. נבחין מהו השורש לפחדים נפולים ומקולקלים המסבים צער וסבל מיותרים. נלמד מהו הפחד המתוקן – פחד של קדושה. נעמוד על שורש הכוחות שמאחד ומצרף את שני כוחות הנפש ההפכיים – הפחד והביטחון.

הפחד הוא מסכנה ברורה חדה וודאית

הקדמנו והגדרנו כי כוח הפחד שבנפש הוא הפכו של כוח הביטחון, נבאר בקצרה את גידרו ומהותו של הפחד, ולאחר מכן נבין מדוע הוא הפכו של הביטחון.

בלשון התורה ישנם לפחות כעשרה לשונות המבטאים סוגי פחדים: פחד, אימה, יראה, חרדה, רעדה, חיל, בהלה, בעתה, חתת, רתת, זיע, יגורתי וכו'. לא נעמוד על המשמעות של כל אחד מהלשונות בנפרד, אבל נעמוד על ההפרש שבין הלשון פחד ביחס לשאר כל הלשונות.

בני אדם מפחדים מכל מיני מקרים רעים, סכנות, פגעי העולם למיניהם רח"ל. רמת הפחד אותה חווה האדם משתנה – ישנם דברים שגורמים פחד נורא, ומנגד ישנם דברים שרק מעוררים חששות קלים ותו לא. אולם ברור הוא הדבר שאדם מפחד יותר מסכנה ברורה וודאית מאשר מסכנה שרק קיים חשש שהיא עלולה להופיע ולהזיק, אך ספק אם היא תגיע בכלל. לדוגמא, חשש שמא תפרוץ מלחמה מול אויב אכזר גורם פחות פחד, מאשר ידיעה ברורה כי כבר פרצה מלחמה כנגדם, ואותו אויב מר פרץ את חומות ההגנה והוא מסתער לכיווננו.

בשירת הים נאמר 'תפול עליהם אימתה ופחד'¹⁰⁰, ודרשו חז"ל¹⁰¹ אימה – על הרחוקים, פחד – על הקרובים. כלומר, אדם פוחד יותר מסכנה קרובה, כיון שהיא יותר ויותר ודאית. לעומת זאת, בסכנה רחוקה לעולם יהיה ספק – אולי בינתיים הסכנה תתרחק או שמא תנטה למקום אחר, ואולי אפילו

100 שמות טו, טז

101 מכילתא דרבי ישמעאל טו, טז

תבטל לגמרי. נמצא כי ה-'פחד' הוא מסכנה ודאית. לעומת זאת, שאר הסכנות שאינן ודאיות, אף שגם הן מעוררות תחושות פחד, אך יהיו אלו רגשות פחות עוצמתיות, ובלשון הקודש יקרא שמם: אימה, יראה, רעד, חיל או כל לשון אחר, אך לא 'פחד'.

עניין הוודאות הוא העמדה של אפשרות אחת בלבד, ושלילת כל שאר האפשרויות. כאשר ישנה סכנה רחוקה כלשהי המתרגשת לבוא אלינו, כיוון שקיימים הרבה מעכבים בעולם, אזי אין ודאות מוחלטת שהדבר יגיע. שהרי יחד עם האפשרות שהיא לא תסתלק ולבסוף תגרום נזק או אסון, ישנם מספר אפשרויות של תרחישים שיכולים לקרות שיסלקו את הסכנה מעלינו. וכל עוד שקיימת יותר מאפשרות אחת, ואפילו אם קיימות רק שני אפשרויות ואפשרות הסכנה סיכוייה רבים על סיכויי המילוט, עדיין מערכת הפחד לא תתגלה בתוקפה, אלא תחושות האימה והיראה וכדו' ישמשו ויתגברו. 'פחד' מגדיר את הקרבה לדבר שגורם את תחושת הפחד, שהוא ודאי יפעל את היזקו. כאשר אותה סכנה קרובה אלינו באופן גמור, ולא נותר שום מעכב שמונע מבעדה להפיק את זממה לפועל, וכל אפשרויות ההצלה, המילוט וההתחמקות נגוזו, ונותרה רק אפשרות אחת של סכנה ודאית, אזי כל כוחות הפחדים הפחותים מפנים את מקומם למערכת הפחד.

על שם כך ה'פחד' נקרא כך - 'פה - חד', פה אחד. כמו שדרשו חז"ל - שיהו דברי תורה מיוחדים בפיה¹⁰². כלומר, דברי התורה ברורים ונהירים לו, אין לו ספק או גמגום בהם. דברי תורה מיוחדים בפה זוהי ההגדרה שנקראת 'פחד' - 'פה - חד', 'פה - אחד' אין לו שתי צדדים - אלא צד אחד, חד וברור.

הביטוי 'חד' זוהי הגדרה של ברירות. כלומר, ככל שהסכנה יותר ברורה, וודאית, חדה, היא יותר מפחידה. 'חד' ו-'אחד' שורשם שווה. לפיכך, ככל שאפשרות הסכנה מתבררת ומתחדדת, כל שאר האפשרויות נשללות והדבר נעשה יותר ויותר - 'אחד', כך עוצמת כוח הפחד הולכת וגדלה.¹⁰³

האמונה היא נטיה לצד אחד מבין מספר ברירות, הביטחון הוא ודאות מוחלטת שקיימת רק

אפשרות אחת

עמדנו על ההפרש שבין הפחד ביחס לשאר לשונות המורא והאימה וכדו', כעת נעמוד על ההבדל בין האמונה לביטחון.

הרמב"ן מגדיר את ההבדל בין אמונה לביטחון כך - האמונה היא ה-'בכוח' והביטחון הוא ה-'בפועל'. כלומר, הביטחון הוא ההוצאה לפועל של כח האמונה. כוחות האמונה המשתלשלים מתודעת האדם אל קומת בניין ההנהגה המעשית בפועל של נפשו, זוהי מדרגת הביטחון שלו. הביטחון הוא האמונות שחדרו ונספגו בלב האדם, כך שהם הן אלו שיכריעו את האופן בו הוא ינהג למעשה ככלל, ובעת קושי וניסיון בפרט.

102 קידושין ל ע"א

103 עיין בנספח ה-'שאלות ותשובות' בסוף הפרק, בשאלה ד' המיוחסת לפסקה זו.

ההפך של 'אמונה' הוא ה-'ספק', שהרי מלחמת עמלק היתה מלחמה של אמונה מול כוח הספק (כידוע עמלק גימטריא ספק) כמו שמפורש בפסוק – 'ויהי ידיו אמונה עד בא השמש'¹⁰⁴. לעומת זאת, ההפך של 'ביטחון' הוא 'פחד', ונבאר.

אחת מהתכונות של כוח האמונה שהיא אינה חלה בשלמות אלא היא מצויה בצורה חלקית. לתכונה זו ישנם מספר ביטויים בחז"ל: 'כל מי שיש לו פת בסלו ואומר מה אוכל למחר – אינו אלא מקטני אמנה'¹⁰⁵, 'מפני מי המבול – אף נח מקטני אמנה היה – מאמין ואינו מאמין שיבא המבול, ולא נכנס לתיבה עד שדחקהו המים'¹⁰⁶. כלומר, האף אמנם שכוח האמונה מנגד את כוח הספק ושואף לכלותו ולמגר, אך עדיין כוח האמונה על פי הגדרה הוא אינו אמונה שלימה וגמורה, עדיין חלה מציאות של ספק המהולה בתוך האמונה. באמונה עדיין ישנם שני צדדים (ולפעמים יותר), רק שהאמונה מחזקת את הצד שמאמינים בו יותר יחסית לצדדים האחרים. אצל כל אחד מאיתנו – אמונתנו אינה אמונה שלימה.

לעומת זאת, הביטחון על פי הגדרה הוא כוח שתופס שקיימת רק אפשרות אחת – חדה ברורה וודאית במאת האחוזים. אחרת, אם ישנו סדק קל בנפש שעדיין חש לקיומה של אפשרות אחרת, קלושה ככל שתהיה, זהו כבר אינו ביטחון.

כאשר כוח האמונה גובר עד שהוא נעשה אמונה שלימה¹⁰⁷. אזי כל האפשרויות האחרות בטלות, כל הצדדים הנוספים מתאפסים ונמחקים, והאדם הופך להיות בוטח בוודאות מוחלטת שקיים רק צד אחד ורק אפשרות אחת. כאן כוח האמונה יוצא ממדרגת בכוח ונעשה פועל גמור – האמונה הופכת להיות ביטחון.

נמצא כי ההפרש בין גדר האמונה לביטחון, שהאמונה אין בה שלימות גמורה, האמונה היא חלקית – ברמה גבוהה או נמוכה לפי מציאות הכוח. האדם מאמין עד לגבול מסויים, אך מעבר לגבול זה עדיין קיימים בו ספקות, צדדים ואפשרויות אחרות. אולם כאשר כוח האמונה גובר עד כדי שלימות, האמונה יוצאת מגדר של כוח אל הפועל, מאמונה לביטחון, ונפש האדם מונהגת בפועל על פי ביטחון.

כיום כוחו של עמלק קיים ומצוי בעולם. לפיכך, האף אמנם שישנה אמונה, אך לכל אמונה מצטרף עמלק – האמונה מהולה בספק. כאשר לעתיד לבוא יכרת זרעו של עמלק, יכרת כוח העמלק שמטיל

104 שמות ז', יב

105 סוטה מח ע"ב

106 פירוש רש"י בראשית ז', ז

107 נבהיר הבהרה אחת. כאשר אנו מדברים על מציאות של 'אמונה שלימה', אין הכוונה לאדם שמאמין באמונה שלימה בכל תחומי החיים בשלימות מופתית, כי כזו אמונה היא יקר המציאות השייכת ליחיד הדורות. אלא הדיון שלנו מתייחס לכך שלבני אדם ישנם מדרגות שונות באמונה ובביטחון ביחס לתחומי החיים השונים. וכבר יותר יתכן ויכול להיות מצוי מציאות כזו שביחס לתחום מסויים ומצומצם, קיימת אדם אמונה שלימה. לדוגמא: ישנם כאלו שבטוחים שיזכו לרפואה שלימה, למרות שמצבם בכי רע, ומתחוללים אצלם ניסים. וישנם שבטוחים בשלימות שהקב"ה יספק להם צרכי פרנסתם, למרות שאין נראה לעין מהיכן יבוא עזרם, והקב"ה ממציא להם כמו יש מאין וכדו'. אך דווקא בתחום זה קיימת אצלם אמונה שלימה, בעוד שבתחומים אחרים לא ניכרת בהם מידת הביטחון, שם אמונתם לוקה בחסר רב.

עיי' בנספח ה-'שאלות ותשובות' בסוף הפרק, בשאלות ב' וג' המיוחסת להבהרה זו.

ספק ופוגם באמונה, ממילא האמונה תושלם ותצא אל הפועל. אזי הנבראים יעלו אל מדרגת הביטחון, תכלה הקללה של 'בזעת אפיק תאכל לחם'¹⁰⁸, וגזירת קנס חובת ההשתדלות תתבטל.

מערכות הביטחון והפחד פועלות כאשר ישנה אפשרות אחת בלבד - חדה ברורה וודאית

לאחר שביררנו את היחס בין הפחד לשאר סוגי הפחדים השונים, ואחר שהתבוננו על היחס בין הביטחון לאמונה, העולה מהדברים:

כשם שההפרש בין אמונה לביטחון הוא:

❖ האמונה אינה שלימה, לעולם היא מהולה בספקות. לעומתה הביטחון שלם, גמור, מוחלט, ודאי, חד וברור.

❖ האמונה היא נטיה לצד אחד מבין מספר ברירות. לעומתה הביטחון הוא שלילת כל האפשרויות והעמדתן על ברירה אחת בלבד.

כך ההפרש בין ה-'פחד' לשאר סוגי הפחדים כגון: היראה, האימה, החרדה וכו' הוא:

❖ הפחד הוא מדבר קרוב - האימה היא מדבר רחוק.

❖ הפחד הוא מדבר חד וברור וודאי - שאר הפחדים הם מדברים שאינם ודאיים. קיימים מעכבים, אמצעי הגנה או מניעה, אפשרויות בריחה, מילוט והצלה וכו'.

ובלשון עמוקה יותר, התברר כי תכונת השורש שמגדירה את שני נקודות הקיצון ההפכיות של פחד מול ביטחון היא תכונת ה-'אחד'. גם מערכת הביטחון וגם מערכת הפחד נכנסות לפעולה כאשר הנפש קולטת בוודאות בחדות ובברירות כי ישנה רק אפשרות אחת ויחידה. הוודאות - היא 'אחד', כנגד הספק שמטיל מספר ברירות נוספות ביחס לאפשרות ה-'אחד'. החדות - היא 'אחד', כנגד הכהות והעובי שמכהים ומסתירים את חדותו של ה-'אחד'. הברירות - היא 'אחד', ביחס לעמימות שנוצרת מתערובת ואי סדר שמטשטשים את ברירות של ה-'אחד'.

הפחד הוא הפך הביטחון כי הפחד הוא ודאות ההפוכה לוודאות הביטחון.

פחד רוחני - ריחוק מהשורש - ניתוק מתפיסת ה-'אחד'

עד כה עסקנו בפחדים הנגרמים מכוחות גשמיים חיצוניים, כעת נפנה לעסוק ברבדים היותר פנימיים ועמוקים בפחדים רוחניים. נקדים ונגדיר מהו פחד רוחני פנימי, ולאחר מכן נבאר את ההגדרה ונביא לה סימוכין וראיות מדברי חז"ל.

ההגדרה הבסיסית של פחד רוחני פנימי הינה - עצם המציאות של ריחוק מנקודת ה-'אחד'.

נבאר, לכל נברא יש שורש יחסי ממנו הוא יצא. לדוגמא השורש של הבן הוא אביו. השורש של האב עצמו הוא האב היחסי שהוליד אותו, וכן הלאה עד לאדם הראשון ועד לקב"ה שיצרו. מבנה זה של ענף ושורש עלול ועילתו קיימת בכל הנבראים. כל ענף בהיותו מחובר לשורשו הוא מרגיש אחדות, ואחדות זו

נוטעט בו ביטחון, תפיסת ה- 'אחד' עם השורש היא עצם הביטחון. ולהפך כל ענף שנפרד משורשו, בעת ההתנתקות, ההיפרדות וההתרחקות מהשורש מתחלף כוח הביטחון בכוח של פחד.¹⁰⁹

בראשית הפרק דיברנו על פחדים מדברים חיצוניים והגדרנו שעניינו של הפחד הוא - 'פה - חד', כלומר ככל שהדבר שגורם את החרדה יותר ברור, ודאי, חד - 'אחד' - מפחדים ממנו יותר. אולם כאשר אנו באים לעסוק בפחד רוחני פנימי הגדרת הפחד מתחדדת יותר - 'אחת דיבר אלוקים'¹¹⁰ - זה 'פחד' - 'פה - חד'. עומק עניינו של הפחד הפנימי הוא התרחקות מה- 'אחד' - התרחקות של כל ענף משורשו היחסי, וכל שכן התרחקות משורש כל השורשים הקב"ה.

בדרך כלל כאשר מדברים על פחד מתכוונים לפחד מתוצאה. לדוגמא: אנו מפחדים שהאויב יבוא! אולם אם נתבונן נבין כי הפחד אינו מהאויב כשלעצמו, אלא אנו מפחדים מהתוצאה שתהא - אם האויב יגיע הוא יהרוג. כלומר, אנו מפחדים מהתוצאה - מהמוות, ולא דווקא מהגורם - מהאויב. כי אילו נדע שאותו אויב אמנם מגיע אך הוא מנוע מלהזיק לנו מכל סיבה שהיא, ולכלל תוצאה של הריגה לא נגיע - לא היינו כל כך מפחדים מאויב שכזה. נמצא כי חיצוניות הפחד, הוא פחד מתוצאה.

אולם כאשר אנו באים להתחקות אחר הכוח הפנימי שנקרא 'פחד', ולעמוד על שורשו. כאן מתברר כי ההתרחקות מה- 'אחד' זה עצם ה- 'פחד' - לא תולדת הפחד אלא עצמותו. אדם לא מפחד ממה שיקרה לו, אלא הוא מפחד מהמציאות העכשווית של אי החיבור ל- 'אחד'. הפחד אינו תוצאה של ריחוק מה- 'אחד', אלא זו עצם היותו של הפחד.

פחד רוחני נפול - 'פחדו בציון חטאים', פחד רוחני מתוקן - 'אשרי אדם מפחד תמיד'

הגמרא במסכת ברכות¹¹¹ מביאה מעשה בתלמיד שהלך אחר רבו בשוק של ציון. ראה הרב שהתלמיד מפחד, אמר לו - 'אם פוחד אתה סימן שיש בך חטא, שנאמר פחדו בציון חטאים'¹¹². שאלו התלמיד: 'מניין שסיבת הפחד היא חטא, שמא הפחד נובע מחמת שמתקיים בו הפסוק "אשרי אדם מפחד תמיד"¹¹³'. ענה לו הרב: כי פסוק זה נאמר על דברי תורה. ומפרש רש"י - שמא תשתכח ממנו, מתוך כך הוא חוזר ושונה תמיד. ואם כן, היות ואותו התלמיד לא היה פחדו משכיחת התלמוד, לכן אמר לו הרב - שכיוון שפחדו פחד חיים¹¹⁴, על כן סימן הוא שיש בו חטא.

נוסף על כך, הגמרא במסכת גיטין¹¹⁵ פותחת את העסק באגדות החורבן, בקושיא - מה פירוש הפסוק 'אשרי אדם מפחד תמיד ומקשה לבו יפול ברעה'¹¹⁶? ומיד לאחר מכן כתירוץ פונה הגמרא לספר את המעשה בקמצא ובר קמצא שבגינם חרבה ירושלים. שם תוס' בוחנים את ההפרש בין שני הסוגיות

109 לקמן יתבאר שקיים פחד עליון מכך - בעוד הענף מאוחד בשורשו קיים בו פחד פנימי תמידי לא להתנתק ולהיות נפרד משורשו.

110 תהלים ס, יב

111 ברכות ס ע"א

112 ישעיהו לג, יג

113 משלי כח, יד

114 כן משמע מתוספות בסוגיה בגיטין המובאת לקמן

115 גיטין נה ע"ב

116 משלי כח, יד

שמזכירות את הפסוק 'אשרי אדם מפחד תמיד' בהקשרים שלכאורה נראים קצת שונים: במסכת ברכות פירשו שהפחד עניינו דאגה שלא ישכח תלמודו, ובמסכת גיטין משמעות 'אשרי המפחד תמיד' שהאדם נותן לבו תמיד לפחד ולדאוג מן הפורענות על הנהגותיו שמא אינם על פי דרך הישר. כמו במעשים שגרמו את החורבן, שאם היו נמנעים מלעשותם היה נמנע אף החורבן. בעלי התוספות מיישבים - שהפחד שמכוון אליו הפסוק לעולם הוא ב-'דברי תורה', אלא שישנם שני סוגי פחדים ב-'דברי תורה': פחד תחתון - שדואג שמא לא יבין או ישכח. ופחד עליון - שמא יטעה טעות רוחנית, כלומר שמא באחת מהנהגותיו ולו הקלה ביותר ישגה, ויעבור בכך על דברי התורה הקדושה. וא"כ הוראת הגמרא לומר, שכיוון שאותו פחד משגיאות וטעויות רוחניות היה נחסר בדור החורבן. ולהפך בני אותו הדור בטחו על רוב טובתם ושלוותם ולא נתנו את ליבם לדאוג מן הפורענות על טעויות בהנהגתם הרוחנית. על כן, הם שגו ונכשלו וביישו את בר קמצא ועמדו על בת הקיסר, ומשום כך לקו ונענשו וחרבה ירושלים.

'פחדו בציון חטאים' - פחד מהתרחקות מציון - ממקום השורש ממנו הושתת העולם -

מגילוי השכינה

ננסה לבאר את עניינו של רגש הפחד הרוחני אותו צינה הגמרא במסכת ברכות - 'פחדו בציון חטאים'. כאשר אדם מפחד מסכנה גשמית מוחשית קרובה: הוא רואה אדם מסוכן או בעל חיים או כוחות טבעיים כאש גדולה, רוח סערה, מים רבים, שעלולים להזיק לו או לקרוביו או לממונו, ואולי יותר מהזיק - ליטול את נפשם. מציאות הרגשת הפחד שכובשת את האדם מוכרת וברורה לכולנו ואינה נצרכת הסבר וביאור נוסף. אולם כאשר אנו באים למישור הרוחני, ואנו שומעים שחטאים גורמים לאדם הרגשת פחד. ומשמעות הדבר, שאותן תחושות ורגשי חרדה רעדה ופחד המוכרות לנו מסכנות גשמיות אופפות את לבו של החוטא. תחושה זו כבר הרבה פחות מוכרת, ומשום כך גם פחות מובנת - כיצד החטא גורם לאדם כאלו עוצמות של חווית פחד.

כמובן ברור לנו שאדם שעבר על אחד מאיסורי התורה או על אחד מדברי חכמים, הוא עלול לחוש תחושת אכזבה מעצמו. הוא נפל ממדרגתו, וזה עלול להסב לו צער ולהפילו לעצבות. שלימותו נפגמה והוא חש תחושת כאב כתוצאה מכך. אפשר להבין שהאדם אינו מפחד מעצם החטא אלא מתולדתיו כגון - מהעונש והייסורים שהוא צפוי לקבל. וכן נגרם שהחטא פגם את כוחו, לפיכך יתכן והוא מפחד שמכאן ולהבא הוא יהיה מנוע מלהשיג השגות שהיה בכוחו להשיג בעבר. בסיבות אלו ודאי יש מן האמת, אך בעומק ודאי שקיים פחד מעצם החטא, ואת הסיבה לכך שעצם החטא גורם לחווית פחד אנו מבקשים.

לפני שנפנה לענות על שאלה זו ולבאר את העניין, נשאל שאלה נוספת: מדוע הכתוב תולה את הפחד ב-'ציון' - 'פחדו בציון חטאים', וכי רק בציון יש חטאים, בשאר העולם אין חטאים?

ודאי שהדבר להפך, שהרי המציאות היא כי ברוב המקומות בעולם ישנם יותר חטאים מאשר בציון. שהרי נאמר "מעולם לא לן אדם בירושלים ובידו עון"¹¹⁷. וא"כ בזמן שבית המקדש קיים ודאי שירושלים היתה זכה מחטאים יותר מכל מקום אחר, וגם לאחר החורבן עדיין אין שום סברא לומר שירושלים חוטאים יותר מאשר במקום אחר. ואם כן, חידדנו את השאלה מדוע דווקא בציון פחדו מחטאים?

התירוץ לקושייה זו הינו - במקום שקיים בו גילוי שכניה שם שייך יותר פחד מחטאים, כמו שדרש בעל ההגדה של פסח - 'ובמורא גדול - זה גילוי שכניה'. במקום שישנה התגלות רוחנית בתוקף ועוצמה שאינה מצויה במקומות אחרים, בציון מקום גילוי שכנית עוזנו, דווקא שם הלבבות פתוחים, הלב לב בשר חי, חווה, נושם ומרגיש רוחניות. לכן דווקא שם שייך לחוש פחד הנובע מסיבות רוחניות, מחטאים. ולהפך, במקומות שאין בהם גילוי של שכניה, ומציאות הקדושה מסולקת משם, גם התודעה לרוחניות וחוויתה דלים. על כן, העביות, הפסל והכיסוי שעל הלבבות, לבבות האבן אטומים וחסומים מלחוש תחושות רוחניות. לכן לא שייך שיחושו פחד מחטאים, עוונות ופשעים.

בציון עיר קדשנו מצויה אבן השתיה, ממנה הושתת העולם¹¹⁸. על כן המושגים 'ציון', 'גילוי שכניה' ו-'אבן השתיה' עניינם שורש למציאות כל הנמצאים כאן בעולם הזה על כל כללותו. אם כן, כאשר אדם עובר על חטא ב-'ציון' הוא מתנתק, נפרד ומתרחק, משורש המציאות שלו עצמו. על פי התפיסה העמוקה, אין הדבר תלוי דווקא בביצוע מעשה החטא על שטח המקום שנקרא 'ציון'. אלא הגדרת השם 'ציון' היא כי כאשר אדם חוטא (לא משנה היכן בבחינת מקום) הוא מתרחק משורש המציאות שהוא ה-'אחד', הוא מתנתק מבחינת 'ציון', הוא נפרד מהתפיסה שנקראת 'אבן השתיה' - אבן שהיא מציאות אחת - 'שורש האחד' - ממנה התפשטה מציאות כל העולם כולו. עצם המציאות של ריחוק מנקודת ה-'ציון', הריחוק מה-'אחד', הוא הוא הוויית כוח הפחד עצמו.

ניסינו לקרב לכל אחד ואחת מהקוראים את התפיסה של חווית פחד מחטא. אולם יתכן שרבים מאיתנו עדיין רחוקים מלחוש ולהבין את החוויה של הנקודה הפנימית במדרגת יראת החטא הנעלה. אך כל מי שקורא בספרים המתארים את חייהם של צדיקי הדורות, יכול למצוא שם עדויות מפליאות על הזעזוע החרדה הפחד והעילפון שאחזו במי מהם שרק היה נראה לו כי הוא נגע בצל צילו של ספק כישלון בחטא, ואפילו בקל שבקלים. אך כאמור ההפרש בינינו לבינם הוא בתפיסת הקרבה והאחדות ב'ציון', בגילוי שכניה, בשורש ה-'אחד'. ככל שאדם יותר זך ומזוכך, אחד ומאוחד בשורש כמותם, הוא הוא שיחוש ויחווה את הפחד מהחיץ והחציצה הנפרדות והעקירה מאותה אחדות שיוצר החטא.

אם כן, כאשר אדם מתוקן, הוא מחובר, מצורף ומדובק בשורש הפנימי המהווה מחיה ומקיים אותו, לנקודת ה-'ציון' שלו, למקום ממנו הושתת עולמו הפנימי, שם מקום הגילוי של בוראו ויוצרו ית"ש בטהרתו, שם אין לו פחד. אולם בו ברגע שאדם זה חוטא, הוא מתנתק משורשו, מעצם הווייתו, הוא נעתק מתפיסה של 'אחד' והוא נעמד על תפיסה של יותר מאחד - תפיסה שהוא הפך להיות הויה נפרדת לעצמה. או אז מיד חל עליו מציאות הווייתו של כוח הפחד.

ננסה לקרב יותר אל לב הקורא את ההגדרה הזו של חווית פחד מהריחוק של ה-'ענף' מנקודת ה-'שורש' שלו, מתפיסת ה-'אחד' עם שורשו, על ידי אחת מהדוגמאות הבהירות הממחישות היטב את הנקודה. כל עוד שתינוק מחובר לאמו: הוא ספון בחיקה, חבוק בזרועותיה, יושב על ברכיה, נתלה בה על גבה או בכל אופן אחר שיהיה. במצב זה התינוק אינו חש כל פחד. בכללות יש לכך מספר סיבות, ובפשטות פשר הדבר - מחמת שהתינוק בטוח שאמו תגן עליו מכל פגע. אמנם זה נכון, אך הסיבה העמוקה לכך שהפחד נעדר מלב התינוק הוא מחמת שהוא חש את החיבור לשורשו, הוא מרגיש 'אחד'

עם אמו. וכאמור, כאשר אדם מרגיש 'אחד' הוא אינו מפחד, כמו שאומרים העולם - 'בטח באחד ואל תפחד'. כאשר אדם חש מצורף לשורשו והוא אחד איתו, אין מקום לכוח הפחד לחול. כלומר, הסיבה העמוקה שאדם פנימי אינו פוחד, אינה מחמת כך שהקב"ה ישמור עליו, אלא היות שהוא אחד ומאוחד עמו - אין למערכת הפחד מקום חלל להתגלות בו.

פחד להתרחק משורש מציאות הנבראים - מהתורה

על דרך זו נבין את לשון חז"ל כי הפחד המוזכר בפסוק 'אשרי אדם מפחד תמיד', מיוחס לפחד מ-'דברי תורה', על פי הפירוש הפשוט שהזכרנו בשם רש"י במסכת ברכות - פחד משכיחת תלמודו. לכאורה יש להבין - מדוע צריך לפחד מ-'דברי תורה'? נתרץ קושיא זו על פי שתי הנקודות שביארנו זה עתה ביחס ל-'פחדו בציון חטאים': בפשטות אפשר לתרץ שכשם שהפחד מחטאים בציון נובע מכך ששם הוא מקום גילוי שכינה. ואם כן, עד כמה שהפחד שייך יותר במקום של גילוי קדושה, הרי אין לך קדושה גדולה יותר מדברי תורה. על כן, מדברי תורה יש לפחד.

נחמד ונבאר תירוץ עמוק יותר. על דברי תורה נאמר - "ושננתם לבניך", ודורשת הגמרא בקידושין¹¹⁹. - 'שיהו דברי תורה מחודדים בפך (פה - חד'). שאם ישאל לך אדם דבר אל תגמגם ותאמר לו, אלא אמור לו מיד'. כידוע, כאשר אדם מפחד והוא פותח את פיו ומדבר, המילים יוצאות מפיו בגמגום. אם כן, במאמר חז"ל זה ישנה הבחנה שהגמגום מסמן ומעיד על רגש של פחד. נעמוד על הבחנה זו ונסה להסבירה לפי ההקשר לפחד מדברי תורה.

הבורא הוא הקב"ה, הנברא הראשון שהוא שורש למציאות כל הנבראים אחריו היא התורה. שהרי על התורה נאמר - 'ה' קנני ראשית דרכו קדם מפעליו מאז'¹²⁰, ובזוהר המפורסם לכל נאמר - 'אסתכל בה באורייתא וברא עלמא'¹²¹. ואם כן, על פי דברינו - כי היות כוח הפחד היא עצם הריחוק של עלול מעילתו, ושל ענף משורשו. לפי זה מובן, שכאשר אדם פנימי, שעמל בתורה, קשור ואדוק בה, מלא וגדוש ובה הוגה תמיד. אדם כזה מרגיש וחש כי התורה היא שורשו, ממנה הוא יונק את חיותו, הוא והיא מאוחדים. במידה ואדם נעלה זה, נשאל על דבר תורה והוא מגלה כי הדבר אינו ברור ומחוור לו, אין כל דבריה מחודדין בפיו, ולכך הוא מגמגם ועונה. הוא בעצם מגלה כי הוא נפל מאחיזתו באחדותו עם התורה, הוא מגלה מציאות של ריחוק ממנה, המרחק הזה מוציא את מערכת הפחד הפנימית שלו לגילוי. זהו פחד מדברי תורה.

תחושת פחד זו מדברי תורה רחוקה ונעלמת מרוב בני אדם, אך אין זה מפאת היותם קרובים לדבריה או אדוקים ומאוחדים ומחודדים בה. אלא להפך, לרוב ריחוקם כבר נעלמה מהם התפיסה והתחושה כי התורה היא שורש להם. לכן הריחוק ממנה לא נתפס אצלם כריחוק של ענף משורשו. משל לילד שננטש בהיותו פעוט, והוא גדל איכשהו ללא אבא ואמא. אצלו הריחוק מאבא ואמא אינו מפחיד, כי מחמת העדרם הוא אינו מודע לא לקיומם ולא לריחוקם ממנו - ולכן הוא אינו מכיר בהם כשורש אליו, ממילא אין לו שום סיבה לפחד.

119 קידושין ל ע"א

120 משלי ח, כב-לא - כל הפסוקים הללו מבטאים את קדימות התורה לכל מציאות שאר הנבראים כולם

121 זוהר תרומה ח"ב קסא, א

פחד של ספק - צידוף כוחות הטומאה התמקף ביותר

לפני שנעסוק בכוח הפחד החיובי המתוקן, נבאר עוד נקודה אחת של פחד שלילי. הגמרא במסכת פסחים¹²². אומרת שכאשר אדם מניח ידיו על הנחיריים או שאינו נוטל ידיו מיד אחרי שאכל שחליים או הקיז דם או הסתפר או גזז ציפורניים - נופל עליו פחד, אך הוא עצמו אינו מבין ממה הוא מפחד.

נתבונן בהגדרה מעניינת זו - שאדם מפחד ואינו יודע ממה הוא מפחד, וננסה להבין היאך יתכן שאדם יפחד מבלי להבין מהי הסיבה שגורמת לו את תחושת הפחד.

הגמרא במסכת פסחים אינה עוסקת בשאלה זו, אך בכדי לענות עליה נתבונן בסוגיה נוספת בה הגמרא כן דנה היאך יתכן שאדם יפחד מבלי לראות את הדבר שגורם לו פחד. במסכת מגילה הגמרא מביאה את מעשה החזון של דניאל שראה דמות מלאך נורא, שלו עצמו ודאי גרם לפחד עצום - 'לא נשאר בי כח והודי נהפך עלי למשחית'¹²³. אך נוסף על כך מספר שם דניאל - 'והאנשים אשר היו עמי לא ראו את המראה אבל חרדה גדלה נפלה עליהם ויברחו בהחבא'. הגמרא מבארת כי אותם אנשים היו הנביאים חגי זכריה ומלאכי, אך הוקשה לה: עד כמה שאותם הנביאים לא ראו את המלאך, אם כן מדוע הם פחדו כל כך? ותירצה הגמרא: 'אף על גב דאינהו לא חזו מזלייהו חזו'¹²⁴, כלומר, הם עצמם לא ראו את הסיבה שגורמת לפחד) הם לא ראו את המחזה הנורא של המלאך - לבוש בדים ומתניו חגרים בכתם אופז. וגויתו כתרשיש ופניו כמראה ברק ועיניו כלפידי אש וזרעתיו ומרגלתיו כעין נחשת קלל וקול דבריו כקול המון) אך מזלם כן ראה, ועל כן הם פחדו. לפי העולה ממסקנת הגמרא שם - בכל פעם שאדם חש פחד, אזי למרות שהוא אינו רואה שום דבר שאמור לגרום לו לפחד, שידע שקיימת סיבה לפחד אך היא אינה נקלטת בכלי המודעות הנמוכים שלו, אולם מזלו כן רואה את גורם הפחד. כלומר, ישנם מקרים מיוחדים שהפחד אינו מגיע מה-'מודע' באדם אלא ממה שמעל למודע - מ-'מזלו'. 'מזלו' הוא זה שרואה את הדבר שגורם את הפחד, והרבדים הנמוכים יותר בנפש רק חווים את תחושת הפחד, מבלי להיות מודעים לסיבה שגורמת אותו.

יש להתבונן, מדוע היה קשה לגמרא היאך אותם הנביאים שלא ראו את המלאך פחדו, ומה היה ההכרח לתרץ קושיה זו על ידי תירוץ פנימי ורוחני - שכיוון שמזלם היה מודע להופעת המלאך על כן הם פחדו. לכאורה למה אי אפשר להבין שלפעמים אדם פוחד סתם כך, מבלי כל שמץ של מודעות מכל רובד נפשי שהוא לגורם הפחד?

בפשטות הגמרא מורה הוראה - שלא יתכן שאדם מתוקן ומאוזן בנפשו יחוש תחושת פחד מבלי סיבה שגורמת לכך. ואילו לא היתה שום מדרגה בקומת האדם שקולטת סיבה לפחד, לא ייתכן שמערכת הפחד תתגלה ותפעל בנפש.

122 פסחים קיא ע"ב קיב ע"א - דאכיל תחלי ולא משי ידיה מפחיד תלתין יומין דמסוכר ולא משי ידיה מפחיד שבעה יומי דשקיל מזייה ולא משי ידיה מפחיד תלתא יומי דשקיל טופריה ולא משי ידיה מפחיד חד יומא ולא ידע מאי קא מפחיד ידא אאוסיא דרגא לפחדא.

123 דניאל י, ח

124 מגילה ג ע"א, סנהדרין צד ע"א - אינהו עדיפי מיניה ואיהו עדיף מנייהו אינהו עדיפי מיניה דאינהו נביאי ואיהו לאו נביא ואיהו עדיף מנייהו דאיהו חזא ואינהו לא חזו. וכי מאחר דלא חזו מאי טעמא איבעות? אע"ג דאינהו לא חזו מידי מזלייהו חזי. אמר רבינא - ש"מ האי מאן דמבעית אף על גב דאיהו לא חזי מזליה חזי.

אך יתר על כן, על פי דברינו קושיית הגמרא ברורה ומובנת, והתירוץ שתירצה הינו עמוק יותר. הגדרנו כי בשונה משאר סוגי היראות והמוראים למיניהם, מערכת הפחד פועלת רק כאשר ישנה ברירות חדות וודאות לדבר שגורם את הפחד. על כן, תמחה הגמרא היאך יתכן שפחד כל כך עצום יחול על חגי זכריה ומלאכי בעוד שהכתוב מעיד עליהם שהם לא ראו את מחזה המלאך. לפיכך, ביארה הגמרא שבהכרח היתה להם מודעות ברורה חדה וודאית לנוכחותו של המלאך הנורא, אלא שברירות זו הגיע ממקום גבוה במדרגת נפשם – מראיתו הברורה של מזלם, אך ברבדי הנפש התחתונים יותר, הם לא ידעו בדיוק ממה הם מפחדים.

לכן הגמרא במסכת מגילה הורתה שכאשר אדם חש תוקף של פחד מבלי שעניו הגשמיות רואות סיבה ברורה לכך, שידע שכנראה הוא מצוי במקום שיש בו סכנה מגורם רוחני כל שהוא שמזלו קולט אותו בברירות. ועל כן היא מייצעת לו לנקוט בפעולות על מנת להינצל, כגון: שיקרא קריאת שמע, ועוד אפשרויות כפי שמבואר שם. וזהו גם פשר דברי הגמרא הנזכרת במסכת פסחים, שאותן הפעולות בלא נטילת ידיים שגורמות לאדם פחדים. פחדים אלו מגיעים מחמת שהוא הביא על עצמו סכנות רוחניות שעניו הגשמיות לא יכולות לקלוט, אך מזלו רואה ומפחד.

מכל מקום התוודענו לידיעה נפלאה ועמוקה מאוד – שקיים מצב נפשי שנקרא 'פחד של ספק'. והיינו שמזלו של האדם קולט את ודאות וחדות הסכנה, אך כאשר הפחד משתלשל מטה אל רבדי הנפש התחתונים, הוא מתגלה כפחד של ספק – מפחד ואינו יודע ממה מפחד.

'פחד של ספק' הוא זיווג של שורשי כוחות הרע, המנגד את זיווג שורשי כוחות הטוב – האמונה והביטחון. 'פחד של ספק' זוהי מציאות של שתי קליפות הסוככות אוטמות ומצירות לכוחות הקדושה – האמונה והביטחון. מול כוח האמונה עומד כוח הספק – 'אינו יודע ממה מפחד', אינו יודע אם ישנה סיבה ברורה לפחד בכלל. מול כוח הביטחון עומדת מציאות של פחד, שכאמור הינו הפכו של כוח הביטחון. כך נוצרת קליפה כפולה שהיא צירוף של שתי הקליפות יחדיו: קליפת היפך האמונה – ספק, וקליפת הפך הביטחון – פחד, ויחדיו הם יוצרים – 'פחד של ספק'.

נבאר בלשון פנימית למבין דבר. הבריאה בנויה באופן של 'זה לעומת זה עשה האלקים'¹²⁵. – קדושה מול טומאה. האמונה והביטחון הם שורשי הטוב, ואילו הספק והפחד הם שורשי הרע. הקדושה היא 'אחד!' מול ה-'אחד של הקדושה' ישנן שתי קליפות של טומאה המתנגדות לה: א. קליפה של פירוד המנגדת את ה'אחד של הקדושה', ב. קליפה של 'אחד של טומאה' המנגדת אף היא את ה'אחד של קדושה'. ה-'ספק' הוא קליפה טמאה של פירוד, הוא בחינה של 'שניים' מול ה'אחד של הקדושה'. ה-'פחד' הוא קליפה טמאה, בחינה של 'אחד של טומאה'. שהרי גם לטומאה ישנו כוח של אחדות, כמו דורו של אחאב שעל אף שהיו עובדי עבודה זרה, כיוון שהיתה ביניהם אחדות היו נוצחים במלחמתם¹²⁶. נמצא

125 קהלת ז, יד

126 ברים רבה ה, י - דורו של אחאב עובדי עבודת כוכבים היו, והיו יוצאין למלחמה ונוצחין. ולמה כן? שלא היה ביניהן דילטורין. לפיכך היו יוצאין למלחמה ונוצחין.

שגם ה-א' אחד של טומאה', של עבודה זרה, יכול לנצח. כאשר שני הקליפות הטמאות הללו מצטרפות יחד, קליפת ה-א' אחד' מצטרפת עם קליפת ה-פ'ירוד', נוצר צירוף של 'פחד של ספק'. אין בבריאה קליפה יותר גדולה מזו, זהו התוקף הגרוע ביותר שיכול להיות בצד הטומאה.

פחדו של הקב"ה - שמא ינתקו הענפים משורשם

הגדרנו והסברנו כי הפחד הוא הפך הביטחון. עד כמה שברור כי הביטחון הוא משורשי כוחות הקדושה, אם כן לכאורה הפחד הוא משורשי כוחות הטומאה (ואכן כך ביארנו בפסקה הקודמת). ברם, כבר הזכרנו רבות כי לכל כוח וכוח שקיים בבריאה יש מקום בתיקון, ורק כאשר משתמשים בו חוץ למקומו ושלא במידה ובמינון הראוי, הוא גורם להפרת איזון וחולי, וזו היא רעתו. לפיכך ברור שגם לכוח הפחד קיים מקום בצד הקדושה והתיקון. נעמוד על עניינו של הפחד דקדושה.

התורה הקדושה מצווה אותנו ללכת בדרכי ה' יתברך ולהדמות אליו, היא כופלת את הציווי הזה ארבעה פעמים בפירוש¹²⁷. חז"ל דורשים את הפסוק¹²⁸. 'אחרי ה' אלהיכם תלכו' - וכי אפשר לו לאדם להלך אחר שכניה והלא כבר נאמר - כי ה' אלוךך אש אוכלה הוא, אלא להלך אחר מידותיו של הקב"ה. דהיינו, הוי דומה לו: מה הקב"ה נקרא חנון, אף אתה היה חנון; מה הקב"ה נקרא רחום, אף אתה היה רחום; מה הקב"ה נקרא חסיד, אף אתה היה חסיד¹²⁹. מכאן למדנו כי כל מידה והנהגה שורשה הוא בקב"ה, ואנו צריכים לדמות עצמנו אליו בהפעלת המידה כראוי.

וביחס למציאות הפחד, ישנה קושיה שהתקשו בה רבותינו - היכן היא מידת הפחד המיוחסת לקב"ה, על מנת שנוכל להידמות אליו וללכת בדרכיו גם במידה זו. ותירצו רבותינו: כיוון שהקב"ה נתן בחירה לאדם, א"כ ישנה אפשרות המונחת בפניו לחטוא, ועל ידי כן להיפרד ולהכרת מבראו. הקב"ה הוא שורש נשמות ישראל, על כן פחדו הוא שמא חס ושלום בניו יבחרו ברע ויחטאו, ובכך יאבדו את הצירוף והחיבור שלהם אליו ית"ש.

לעיל הגדרנו כי היות כוח הפחד המתגלה ב'ענף' הוא בעת שהוא תופס את הימצאותו בריחוק משורשו. כעין זה ניתן להבין, כי פחדו של ה-שורש' (הקב"ה) הוא שמא ה-ענפים' (כלל ישראל) ינתקו ויפרדו משורשם.

הגדרנו את פחדו של הקב"ה באופן כללי בלבד (לא דייקנו בהגדרות כי אין זה ענייננו כעת). זאת על מנת להשתמש בכך רק כמשל לצורך ענייננו בנושא הפחד מול ביטחון בקומת נפש האדם.

במסכת דרך ארץ זוטא, פרק תשיעי - רבי אליעזר הקפר אומר: אהב את השלום ושנא את המחלוקת. גדול השלום, שאפילו בשעה שישראל עובדים עבודה זרה, ויש שלום ביניהן, אומר הקדוש ברוך הוא אין רצוני לנגוע בהן. שנאמר (הושע ד יז): "חבור עצבים אפרים הנח לו". אם יש ביניהן מחלוקת מה נאמר בהן? (הושע י) "חלק לבם עתה יאשמו".

127 ועתה ישאל מה ה' אלקיך שאל מעמך כי אם ל'ראה את ה' אלקיך ללכת בכל דרכיו ולא־הבה אתו ולעבד את ה' אלקיך בכל לבבך ובכל נפשך (דברים י, יב); כי אם שמר תשמרון את כל המצוה הזאת אשר אנכי מצוה אתכם לעשותה לא־הבה את ה' אלקיכם ללכת בכל דרכיו ולדבקה בו (דברים יא, כב); אחרי ה' אלקיכם תלכו ואתו תיראו ואת מצותיו תשמרו ובקלו תשמעו ואתו תעבדו ובו תדבקון (דברים יג, ה); וקימך ה' לו לעם קדוש כאשר נשבע לך כי תשמר את מצות ה' אלקיך והלכת בדרכיו (דברים כח, ט);

128 סוטה יד ע"א

129 לשון הרמב"ם בספר המצוות עשה ח - על פי לשון הספרי על דברים יא כב; ספר החינוך מצוה תריא; ספר מצוות גדול עשה ז

פחד רוחני מתוקן - פחד שמא ינותק מהשורש - שמא יפרד מתפיסת ה- 'אחד'

עד כמה שבכללות הגדרנו כי פחדו של הקב"ה הוא - שהענפים לא יכרתו משורשם. אם כן, מהכיוון ההפוך, מצד הנבראים שהם ענפיו של הקב"ה, הפחד המתוקן - פחד של קדושה גדרו - שהאדם מפחד לא להיות נכרת ונפרד מהקב"ה.

נגדיר את הפחד של קדושה בלשון מופשטת וכללית - אדם המתוקן שנמצא בהווה במקום ה- 'אחד של קדושה'. הוא מקושר, מחובר, מאוחד ומצורף ל- 'אחד', חל בו כוח של פחד שמא הוא ינתק ויפרד מאחדותו עם ה- 'אחד'.

כלומר, לעומת הפחד הרוחני הנפול שהינו פחד החל על מצבו של האדם בהווה - הוא פוחד בהווה מחמת שהוא אינו נמצא במקום ה- 'אחד', הוא נתרחק משם. הפחד של הקדושה הוא פחד המיוחס למצב העתידי, האדם פוחד על מצבו העתידי שמא הוא ינתק ויפרד ויתרחק ממקומו של ה- 'אחד'.

להלן נביא מספר פנים בפירוש התורה ודוגמאות מעשיות בהם הגדרה זו מקבלת ביטוי.

פחדו של יצחק אבינו ע"ה

בכל דבר יש כלל ופרט, גם ביחס לפחד של קדושה ישנו כלל וישנו פרט: בכללות עניינו נאמר - 'אשרי אדם מפחד תמיד', כפי שהזכרנו לעיל את דרשת חז"ל כי לשון הפחד בפסוק מיוחס לפחד מדברי תורה. בפרטות עניינו - במספר מקומות משתמשת התורה בלשון פחד, אך היחיד¹³⁰. שהלשון פחד משמש אצלו מצד הקדושה הוא יצחק אבינו ע"ה. על יצחק אבינו התורה מזכירה פעמיים לשון פחד: 'לולי אלהי אבי וגו' ופחד יצחק היה לי וגו'¹³¹, 'וישבע יעקב בפחד אביו יצחק'¹³². עניינו של 'פחד יצחק' עמוק, אך ננסה בס"ד לבארו כדי צרכו.

יצחק אבינו הוא נשגב השלימות בדבקות בקב"ה, שהרי אין לך מי שיכול להיות דבוק יותר מיצחק אבינו בהיותו עולה כליל להשי"ת. יתר על כן, הגע עצמך כי דווקא מכוח דבקות עצומה זו חלה עליו נשגבות שלימות פחד הקדושה - שחס ושלום הוא לא יהא מט או נרפה מדבקות זו. דווקא ביצחק אבינו יותר מכל אחד אחר שייך הפחד העצום והנורא הזה שמא הוא יאבד ממעלת אחדותו ב- 'אחד', ונבאר מדוע.

130 בשאר המקומות בהם משתמשת התורה בלשון פחד, מהות הפחד שחלה על המפחדים אינה פחד של קדושה אלא פחד תחתון של אימת אויבים ורדיפתם: בברכות יפחדו אויבי ישראל - 'תפל עליהם אימתה ופחד' (שמות טו, טז); 'לא יתיצב איש בפניכם פחדכם ומוראכם יתן | ה' אלקיכם על-פני קל-הארץ' (דברים יא, כה); 'קיום ה'זה אחל תת פחדך ויראתך על-פני העמים' (דברים ב, כה); ובקללות ישראל מפחדים מאויבהם: 'וקיו ח'יך תלאים לך מנגד ופחדך לילה ויום' (דברים כח, יו); 'בבקר תאמר מ'יתן ערב ובקר תאמר מ'יתן בקר מפחד לבבך אשר תפחד וממראה עיניך אשר תראה' (דברים כח, יז)

131 בראשית לא, מב

132 בראשית לא, נג

אברהם אבינו הוא ראש וראשון לגילוי ופרסום אורו של הקב"ה, אור של 'א-ל אחד' בעולם (כנגד ריבוי אלילי עכו"ם). אברהם הוא גילוי של האחד, הוא מגלה את יחידו של עולם, הוא מרכבה לאותו אחד, כמו שכתוב בפסוק ביחזקאל¹³³: 'אחד היה אברהם'.

לעומתו, יצחק אבינו כל מהותו שהוא 'שני' לאברהם אבינו, הוא שני ביחס לראשון וליחיד באמונה. אולם צריך להבין כי להיות 'שני' אין זה עניין של מה בכך, כי 'שני' כמושג זהו מהות קשה עד למאוד. היות ו'שני' זהו ביטוי שורשי ופנימי לתפיסה מהותית של שוני ונפרדות מהראשון - שני מלשון שוני. עצם כך שמתגלה 'שני', זה עצמו כבר חסרון בגילוי של ה-'אחד'.

זה גופא היה פחדו של יצחק אבינו - שמא חס ושלום הוא יעשה 'שני' - 'הויה ומציאות של שני' - דהיינו, שונה ונפרד ממהות אברהם אביו הראשון. עצם הפחד בכלל ופחדו של יצחק אבינו בפרט הוא להיות 'שני' - להיות משהו אחר ולא כמו הראשון בדיוק.

לפיכך נבין כי שתי העובדות: א. היותו של יצחק 'שני' לאבות. ב. היות מידת הפחד נקראת על שם יצחק. אין אלו שתי עובדות מקריות, אלא כיוון שהגדרנו הגדרה יסודית שפחד של קדושה עניינו פחד להעתק ממצב של דבקות ב'אחד', ולעבור למצב של הינתקות מה'אחד' ולהיות 'שניים'. ומכיוון שיצחק הוא תולדתו של אברהם, ואם כן עצם מציאותו שהוא 'שני'. על כן, הוא תמיד פחד שהמציאות החיצונית שקובעת אותו כ'שני', תפיל אותו לתפיסה פנימית של 'שני' - של שוני פנימי ומהותי מהראשון. יצחק אבינו פחד כל הזמן שלא החיצוניות שלו כ'שני' היא זו שתחול עליו ותשלוט בו, אלא שדווקא הפנימיות שלו - ההתקשרות הדבקות והאחדות העצומה ב'אחד', היא זו שתתגלה ותשלוט.

לפיכך, בעוד שאצל אחרים על דרך כלל הפחד היא מידה משנית שמצטרפת אליהם, אצל יצחק אבינו מידת הפחד היא עיקר מהותו, היא מהותו הייחודית, היא היותו ועצם עצמותו. עצם ההיות של יצחק אבינו כ-'שני' תובע את הפחד, זהו עצם הפחד.

על כן נבין, כי דווקא התמדת פחדו של יצחק היא העמידתו על תכונת אביו הראשון והיחיד, כמו שהתורה מעידה - 'אברהם הוליד את יצחק'¹³⁴. כל מי שראה את יצחק ידע שהוא בנו של אברהם, לא רק בנו בייחוס משפחה, כמו שהעידו גם ליצני אותו הדור אחרי שהקב"ה צר קלסתר פניו של יצחק ונדמה לאברהם. אלא יתר על כן, הפנים הדומות העידו על הפנים שהיה אף הוא שוה - כמו שרבים מהמפרשים פרשו כי ענין 'אברהם הוליד את יצחק' להורות שמהות הבן כמהות האב בתכלית. כן הוא לשון המדרש¹³⁵ - 'אברם נקרא אברהם. יצחק נקרא אברהם, דכתיב ואלה תולדת יצחק בן אברהם, אברהם. וכך הוא לשון האור החיים¹³⁶ - 'הבט וראה המוליד והמורם כיוצא בו'.

ביצחק אבינו היו שתי תכונות ביחס למידת הפחד: א. מעבר להגדרה היסודית 'פחד של קדושה', שעניינו פחד עתידי שמא ינתק ממצב אחדות למצב של פירוד. ב. יתר על כן, ביצחק אבינו ה-'פחד של

133 יחזקאל לג, כד

134 בראשית כה יט

135 רבה ס"ג ג

136 בראשית כה, יט

קדושה' היה פחד תמידי, שהחיצוניות שלו שהוא 'שני' לאברהם אביו לא תחול עליו, ולא תפגום מאומה מאור האחדות הפנימית שלו.

פחד של קדושה הוא פחד פנימי תמידי הנובע מעצם ההיות

כאשר עסקנו בפחד הרוחני הנפול הגדרנו זאת כך – עצם התפיסה שאדם תופס את מצבו הנוכחי כרחוק משורשו, רחוק מה-'אחד של קדושה', זהו עצם הוית כוח הפחד. זוהי הגדרה של פחד מעצם ההיות של האדם. כעת, כשעברנו לדון ב-'פחד של קדושה', הגדרנו זאת כפחד עתידי – פחד שמא בעתיד האדם ינתק מה-'אחד' ויעשה עצמו כ-'שני'. ולכאורה יש כאן חזרה מהגדרת הפחד כפחד מעצם ההיות. אולם ברור למבין דבר, כי לא יתכן שהפחד התחתון נוגע בעצם ההיות של האדם, והפחד העליון המתקן נוגע רק לחיצוניות הנפש, כחשש למצב עתידי. ברם צריך להבין כי בעומק הפחד של קדושה אינו פחד עתידי אלא הוא פחד של עצם ההיות, ונבאר.

כל דבר בבריאה מורכב מפנימיות וחיצוניות, אזי גם יצחק אבינו היתה בו הרכבה זו: בפנימיותו – הוא דבוק ב'אחד', אך בחיצוניותו – 'אברהם הוליד את יצחק', ואם כן יש לו בעצמיות שלו תפיסה של 'שני'. ולכן הוא פחד כל הזמן מהסתירה בהיות של עצמו, שלא תגבר חיצוניותו על פנימיותו. כלומר, יצחק אבינו לא פחד מהעתיד שלו, אלא הוא פחד מההווה של עצמו – שהחיצוניות לא תשלוט על הפנימיות והוא יאבד את הדבקות באחד. זהו – 'פחד יצחק'.

פחד תמידי

הגדרנו כי פחד הקדושה של יצחק אבינו היה פחד תמידי, נעמוד ונבאר מהו עניינו ומהותו של 'פחד תמידי'. לשם כך נחזור להתבונן בדרשת חז"ל שהזכרנו לעיל – 'אשרי אדם מפחד תמיד' – בדברי תורה. לכאורה יש להבין מדוע שלמה המלך הגדיר שהפחד מדברי תורה צריך להיות תמיד? מה היה חסר להגדיר – אשריו של אדם שמפחד לעבור על דברי תורה, מדוע היה צריך להוסיף ולהגדיר שהפחד הזה צריך להיות מצוי ופועל בתמידות? נוסף על כך יש לשאול שהרי לכאורה ההתמדה בכל המידות הטובות היא מעלה: אשריו של אדם שענו תמיד, העושה חסד תמיד, שרחמן תמיד. אולם כיוון שרק על פחד מדברי תורה הגדרנו שהמעלה היא בהתמדה, א"כ ודאי זוהי הגדרה מדויקת וצריך להבין מהי הסיבה לנחיצות התמידות בפחד מלעבור על דברי תורה.

אמנם בפשטות ניתן לתרץ את השאלה האחרונה, כי בשאר המידות פרט לפחד מדברי תורה ישנו גבול וזמן בו אין להשתמש במידות הללו: כגון בעונה – תלמיד חכם צריך שיהא בו אחד משמונה בשמינית¹³⁷ של גאוה. ברחמנות – כל שנעשה רחמן על האזורים, לסוף נעשה אכזר על רחמנים¹³⁸. אמת הדבר, אך מעבר לכך ישנו הסבר עומק יותר לנחיצות התמידות בפחד מדברי תורה.

כאשר אדם אינו מפחד תמיד אלא רק לעיתים מזדמנות, הרי שפחדו הוא פחד חיצוני, הוא מפחד מדבר שחוצה לו. לדוגמא: פחד מאויב. כאשר האויב בא – מפחדים, וכאשר הוא נותר רחוק ושוקט – לא מפחדים. לעומת זאת, פחד תמידי, שמתמיד ולא עוזב לרגע את לב האדם – זהו פחד פנימי. פחד תמידי

137 סוטה ה ע"א

138 תנחומא מצורע א'

אינו מגיע מדבר שחוצה לאדם, אלא הוא נובע מתוכו. פחד שמגיע מכל סיבה חיצונית שהיא, אינו יכול לחול בתמידיות. כיוון שהסיבות החיצוניות הם אינם עצמיות אלא מקריות, והמקרים משתנים ומתחלפים בכל עת. ואם כן, ודאי שלא יכול להיות רצף של מקרים המתמיד לעולם. אולם אם סיבת הפחד היא פנימית, היא סיבה מחמת עצמיות הנפש, העצמיות אינה משתנה – היא מתמידה.

אך יש לידע, כי הסיבה השורשית היחידה ממנה נובע פחד פנימי עצמי תמידי באדם, הוא אותו הפחד שכלל ישראל נחל וירש מיצחק אבינו ע"ה. אמם אפשר שעל סיבה שורשית זו יתלבשו כל מיני לבושים וצורות של סיבות שונות, אך לאחר שנפשיט את הלבושים ונגלה את עצם גורם הפחד, ניווכח כי שורש הפחד הוא – פחד להתנתק מהאחדות בשורש ההויה ולהעשות מאחד לשניים, לצאת ממצב של מאוחד באחד ולהפוך להויה נפרדת – ל'שני'. מכיוון שמציאות הכוחות של האבות אברהם יצחק ויעקב טבועים בנפשו של כל אחד מאתנו, כוח הפחד של יצחק אבינו מושרש בנפשנו. ולכך, כל אדם מפחד מהתפיסה של ה'שני' שבו. על תכונת נפש זו חלה המערכת שנקראת פחד.

'אשרי אדם מפחד תמיד' – פחד להתנתק מהאחדות עם שורש מציאות הנבראים –

מהתורה

כאן מונח התירוץ העמוק לשאלה שהצענו, מדוע פחד מדברי תורה צריך להיות תמידי?

כיוון שהתורה היא ראשית ושורש לכל הנאצלים, על כן קיים פחד פנימי תמידי באדם מדברי תורה דייקא – שלא להיות נפרד מנקודת הראשית שלו, שהיא שורשו. נבאר.

כידוע התורה קדמה לעולם כפי שמפורש בפסוקים במשלי – 'ה' קנני ראשית דרכו קדם מפעליו מאז'¹³⁹. וכמו שטענו המלאכים לקב"ה בשעה שעלה משה רבינו להר סיני להוריד את התורה לעם ישראל – 'חמודה גנוזה שגנוזה לך תשע מאות ושבעים וארבעה דורות קודם שנברא העולם אתה מבקש ליתנה לבשר ודם'¹⁴⁰. וכן, ידועים ומפורסמים דברי הזוהר כי התורה היא השורש לכל מציאות הנבראים כולם – 'אסתכל באורייתא וברא עלמא'¹⁴¹.

לפיכך, בכל אחד מאיתנו טבוע בנפשו פחד עצמי פנימי תמידי לא להתנתק מהתורה. על כן נאמר, אשרי לו לאדם שיש לו פחד של קדושה, הוא מפחד תמיד – שחס ושלום לא יוצר מצב שהוא והתורה יהיו נעשים שניים נפרדים. לכן, הוא כל הזמן עמל להיות מחובר מצורף ומאוחד עם שורשו, עם התורה הקדושה.

פחד מדברי תורה, אין הכוונה רק כפשטות – שמא אטעה ולא אכוון השמועה על פי אמת ההלכה, שמא אומר על טמא טהור ועל טהור טמא. שהרי בטעות חמורה מעין זו, ברור לכל שקיים פחד נורא. אולם כעת אנו מבארים כי בעומק, עצם החפצא שנקראת תורה – חלה בה מציאות שנקראת פחד. על כן, נאמר שמשם רבינו למד תורה מפי הגבורה, כי התורה עצמה היא מערכת שכולה פחד.

139 משלי ח, כב-לא - כל הפסוקים הללו מבטאים את קדימות התורה לכל מציאות שאר הנבראים כולם

140 שבפ פח ע"ב

141 זוהר תרומה ח"ב קסא, א

אמנם על פי דברינו לכאורה כל אדם צריך לחוש פחד מדברי תורה, שהרי היא שורש לכולנו. אך המציאות מוכיחה שאין זה כך, כי רבו האנשים שאינם חשים פחד מדברי תורה על אלו שכן מרגישים בכך. ועוד שנאמר 'אשרי אדם מפחד תמיד' – כלומר, לא כולם חשים בפחד זה, ואשריו של מי שכן חש בו.

הסיבה להעדר הפחד נעוצה בכך שרוב בני האדם כבר ממילא התנתקו והתרחקו מהתורה. אין להם מה לפחד שמא יתנתקו מהתורה, שהרי הם כבר במצב של נתק – הם והתורה נעשו מציאויות נפרדות. כאשר אדם המנותק מהתורה חוטא, אין לו גילוי של פחד ברובד הנפש התחתון הנפרד.

אולם לפעמים גם אדם כזה יכול לחוש פחד מדברי תורה, זאת מכיוון ששורש נשמתו בבחינת 'מזליה חזי', חש בכל חטא ניתוק וריחוק נוסף, מצד כך ייתכן ותשתלשל תחושת פחד לרבדי הנפש התחתונים יותר.

כל הבריאה מעצם מהותה כשניה לבוראה, פנימיותה - פחד תמידי

עשרת הדברות במתן תורה פותחות באות 'א' – 'אנכי הויה אלוקיך', דורשים חז"ל 'אנוכי מי שאנוכי'¹⁴². הקב"ה הוא מציאות קדומה, היה הוה ויהיה. אולם התורה מתחילה באות 'ב' – 'בראשית', הקב"ה ברא בריאה, כל המהות של הבריאה שהיא 'שניה' – הקב"ה הוא ראשון, יחיד, קדמון, והבריאה כל מציאותה שהיא מחודשת – שניה. על כן, הבריאה מעצם טבעה כולה תובעת פחד. הפחד אינו כוח המתלווה לבריאה, אלא כיוון שעצמותה של הבריאה שהיא שניה, שהרי הבריאה אינה ראשונה, הלא הקב"ה הוא הראשון כלשון הפסוק – 'אני ראשון ואני אחרון ומבלעדי אין אלוקים'¹⁴³. ואם כן, גם האדם בהיותו נברא הוא לפחות שני, גם אדם הראשון הוא אינו ראשון, אלא הוא שני ביחס למציאותו של הקב"ה. נמצא כי בעצם ההיות של הבריאה היא שניה ביחס לבורא שברא אותה. וממילא במערכת הבריאה הפחד הוא מרכיב בעצמיותה בפנימיותה בבחינת – אשרי אדם מפחד תמיד. עצם ההיות של הנבראים תובע פחד. בעצם היותם שניים הם תמיד מפחדים שמא הם יבטלו את התפיסה הפנימית של האחד, ויתגלה היות של מציאות נפרדת לעצמה.

פחד האדם מעצמו

לאחר שחקרנו את השאלה – ממה האדם מפחד, מהו שורש הפחד, העלנו בס"ד הגדרה עמוקה כי שורש הפחד הוא מעצם ההיות של האדם עצמו. להלן נסקור דוגמא מעשית של התגלות והתראות חיצונית של כוח הפחד השורשי הזה.

אם נשאל בני אדם 'ממה אתם מפחדים?' נקבל שלל תשובות חיצוניות: אנשים מפחדים שלא תהיה להם פרנסה, הם מפחדים מאנשים סוררים, מחיות מזיקות, ממחלות ומגפות, כאשר ישנו עימות עם אויבים – רבים נתקפים בחרדה ופחד מאימת המלחמה. אולם ישנו מיעוט המצוי של בני אדם שיענו – 'אני מפחד מעצמי' – אני פוחד להיות לבד עם עצמי'. תופעה זו של אדם שהפחד שלו הוא מעצמו, ידועה לעוסקים בתחום בריאות הנפש כחולי נפשי רשמי מוכר. כלומר, בעוד שרוב בני האדם הנורמאליים

¹⁴²ללקוטי תורה במדבר פ, ב. וראה זוהר חלק ג רנז, ב.

מפחדים מכל מיני גורמים חיצוניים שמסכנים אותם או שעלולים להסיב להם כאב, צער, הפסד או חלילה כליון, לעומתם ישנם מיעוט של אנשים שאינם פוחדים מה אחרים עלולים לעשות להם, אלא הם מפחדים מעצמם.

הרבה אנשים מפחדים להיות לבד עם עצמם, אך לרוב סיבת הפחד הינה - כי הם חוששים שאם הם יהיו לבד עלולים לבוא גנבים או בעלי חיים וכו' ויזיקו אותם, אך קיים מיעוט של אנשים שהסיבה שהם חוששים לשהות לבדם הינה מחמת שהם פוחדים לא מאחרים אלא מעצמם. ואין אנו מדברים על אנשים שוטים או מדוכאים שיש חשש שיהרגו את עצמם, אלא מדובר באדם נורמאלי באופן כללי, רק שהוא סובל מתופעה מוזרה שקיים אצלו כוח בנפש של פחד מעצמו.

נסה להבין מהו שורש תופעה זו שלכאורה מוזרה ותמוהה, מדוע שאדם יפחד מעצמו?

על פי ההגדרה העמוקה שהגדרנו וביארנו כי עניינו של הפחד המתקן, הפחד של קדושה - שפחד האדם הוא מעצם ההיות שלו עצמו, נבין כי שורש חולי זה נעוץ בפחד של קדושה. אולם כל כוח שקיים בקדושה בירידתו אל רבדי הנפש התחתונים והחיצוניים עלול לסטות מדרך הקדושה, להתעוות, להתקלקל, להתעבות וליפול ולהתראות כשיבוש נפשי או להתפרץ כנקודת רוע או השחתה בנפש. ואם כן, גם חולי זה התהוותו הינה מחמת קליטתו המשובשת של כוח הפחד דקדושה בכלי הנפש התחתונים.

אמנם באמת פחד של קדושה עניינו פחד שהאדם מפחד מעצמו, רק שבקדושה הוא מפחד שבעצם היותו נברא הוא עלול ליפול לתפיסה של 'שני' לבורא, שנפרד ממנו ואינו נכלל בו באחדותו. זהו עומק פחדו של יצחק אבינו, שבמהותו הוא עולה כליל לקב"ה, כמו שכתוב - 'וילכו שניהם יחדו'¹⁴⁴. כאשר יצחק הלך עם אברהם אביו לעקידה הם הלכו 'יחדיו', כי העקידה משמעותה שיצחק הולך להתכלל באחדותו של אברהם אביו, ב-'אחד היה אברהם'. העקידה פועלת שיצחק אינו 'שני' לאברהם אלא שניהם יחדיו כלי אחד לאחדות הנבראים בבוראם. זהו ממש מהות הציווי שציווה הקב"ה לאברהם אבינו - 'קח נא את בנך את יחידך אשר אהבת את יצחק ולך לך אל ארץ המוריה והעלהו שם לעולה'¹⁴⁵. - המשמעות של 'והעלהו' כוונתו לומר - תצרף את יצחק אליך, שיהיה נכלל באחדותך, שתהיו שניכם לאחד. לאחר העקידה, לאורך כל חייו, פחדו של יצחק אבינו היה שמא יאבד את מעלת אחדות זו שהשיג במעמד העקידה, שמא יפסיק מלהיות בבחינת קרבן שכל כולו עולה כליל לקב"ה. הוא פחד שמא ההיות שלו עצמו כנברא, כ'שני' ישלוט בו ויפריד אותו מאחדותו. זהו פחד שאדם פוחד מעצמו, באופן מתקן מצד הקדושה.

אולם כאשר כוח קדוש זה בוקע ויורד אל נפשו של אדם שאינה ראויה להיות כלי זך על מנת לקבל ולהכיל אור עליון שכזה. על כן, נפשו אינה קולטת את האור כפי שהוא קיים בשורשו בקדושה, אלא הוא מתקבל אצלו בתפיסה מעוותת נפולה ומשובשת של הנפש הבהמית התחתונה. הוא אינו קולט שזהו הפחד של קדושה שהאדם מפחד להיות מציאות נפרדת לעצמה שאינה כלולה ומאוחדת בשורשה. אלא נפשו חשה תחושת פחד נוראית מעצמו, פחד תמוה שאינו מוסבר ואינו מובן לו.

144 בראשית כב ח

145 בראשית כב ב

רוב בני האדם כביכול בריאים בנפשם, ואינם לוקים בתחושות של פחד מעצמם. אך יש לידע, כי באמת, אין זה מחמת קיומו של איזון מופלא בנפשם שקולט את הפחד של הקדושה בטהרתו, והוא משמש אותם לחזק דבקותם באחדותו ית"ש. אלא, מכיוון שרוב בני האדם נפשם עבה, חסומה ואטומה, ובכלל לא זוכה להתנוצצות של ניצוצות מאותו אור עליון ושורשי של כוח הפחד של הקדושה. הם לא הגיעו לכלל תפיסה כי שורש הפחד הוא פחדו של האדם מעצמו, מה-'היות' שלו כנברא. ולכן אין להם פחד מעצמם, הם כביכול שפויים וחסוכים מאותו הסבל הנפשי.

לעומתם, אותו המיעוט של בעלי הסבל הנפשי שתארנו, הם לוקים בו מחמת כך שיש להם נפש עדינה או מחמת שעברו עליהם כל מיני מאורעות נפשיים שגרמו לסדק מסויים בנפשם. אזי אותו אור עליון בוקע דרך עדינות הנפש או מבעד לאותו הסדק הנפשי, וניצוצות ממנו זורחים על הנפש התחתונה שחשה בכוח הפחד הפנימי מעצם ההיות של עצמה. ברם, בכדי לחיות בשפיות עם פחד הקדושה הזה, נצרך לשם כך איזון של חיי קדושה ברמה גבוהה. אולם אדם שמצד אחד אין לו חיי קדושה ותפיסה של אחדות והתכללות בקב"ה, אך מצד שני בקע לנפשו אור של פחד מעצם היותו נברא שלא להיות מציאות נפרדת לעצמה, התוצאה לכך היא פחד חולני שהוא פחד מעצמו בכלי הנפש הבהמית התחתונה. פחד זה מסיב לו צער נפשי נורא עד שחיייו אינם חיים. זוהי מציאות של התראות הקללות האמורות בפרשת כי תבוא, שנאמר בהם פחד - 'והיו חיך תלאים לך מנגד ופחדת לילה ויומם ולא תאמין בחיך. בבקר תאמר מי-יתן ערב ובערב תאמר מי-יתן בקר מפחד לבבך אשר תפחד'¹⁴⁶ - זהו פתגם ידוע השגור בפי העולם בימינו - 'אדם שמפחד מהצל של עצמו'.

פחד מבטל את הישות הנפרדות ה'שני' - הוא מחזיר את האדם להיכללות בשורשו

ישנו יסוד בחז"ל ש-'חרדה מסלקת את הדמים'¹⁴⁷. על פי יסוד זה נפסק דין בשו"ע - 'אשה שהיתה נחבאת במחבא מפני פחד והגיע שעת וסתה אינה חוששת לו'. וכן נאמר במדרש¹⁴⁸ - בשעה שהיו ישראל במצרים, לא היו רואות דם מפני שאימת המצרים עליהם. ואף כשישב במדבר לא היו רואות דם נידה, שהייתה שכינה עמהן. נמצא שכאשר אשה נמצאת תחת אימות פחד באופן סדיר לאורך תקופה מסוימת, הדבר גורם לסילוק הדמים.

ואף שהגמרא¹⁴⁹ מקשה - היאך נאמר שחרדה מסלקת הדמים, הרי לפי שיטת בית שמאי נשים שותות דם נידה סמוך למיתתן מחמת בעיתותן מראית מלאך המות? וכן מקובל שפירוש 'ותתחלחל המלכה מאד'¹⁵⁰ שאסתר המלכה פרסה נידה מחמת פחד שנפל עליה פתאום עקב בשורת גזירת המן, קריעת הבגדים וזעקת מרדכי, ולבוש שק ואפר? מתרצת הגמ' - שבעתה פתאומית גורמת לרפיון ולכן פורסות נידה. מה שאין כן פחד סדיר לאורך תקופה - מכווץ, ובכך גורם לסילוק דמים.

146 דברים כח no-20

147 נידה לט ע"א - רבי מאיר אומר אם היתה במחבא (רש"י - מחמת ליסטיין או כרכום) והגיע שעת וסתה ולא בדקה טהורה שחרדה

מסלקת את הדמים

148 במדרש תנחומא סוף פ' מצורע (תנחומא, ויקרא, פרק טו סימן ט)

149 נידה עא ע"א

150 אסתר ד, ד

על פי מהלך דברינו בביאור הפחד של קדושה, ניתן להבין את עומק העניין של 'חרדה מסלקת את הדמים'. כיוון שתכונת כוח הפחד המתוקנת בנפש עניינה להחזיר את הענף להיכלל באחדותו בשרשו, הפחד גורם לביטול ה-'יש' ה-'שני' ה-'נפרדות', לפיכך ישנו סילוק של דם הרחם, דם הוולד. הפחד מסלק את תהליך ההולדה, ההתפרטות, יצירת ה-'שני'. כיוון שהפחד מחזיר כל ענף להתאחדותו בשרשו, לפיכך כל אדם לפי תפיסתו מהו שורשו - לשם הוא חוזר: תינוק שתופס את שורשו באמו, אליה הוא חוזר. לעומת זאת, אצל אדם בעל תפיסה פנימית, הפחד מחזיר אותו לאחדותו בבוראו.

נמצא כי הפחד של קדושה בהכרח יוביל את האדם חזרה אל מדרגת הביטחון. כי כשם שהביטחון עניינו צירוף לאחד, כך גם הפחד פועל את החזרתו וצירופו של האדם לאחד.

הביטחון הוא הצירוף ל-'אחד' והפחד הוא שמא ינתק מה-'אחד'

בראשית הפרק הגדרנו כי הפחד הוא הפך הביטחון, אולם יש לדעת כי כל שני הפכים - מצד אחד הם הפכים, אך מצד שני יש להם שורש אחד המצרפם. ולפיכך ישנו אופן שהביטחון והפחד מצורפים ופועלים יחדיו.

כמו בכל כוח בנפש גם בביטחון קיים צד של קלקול. ואכן מצד הקליפה של הביטחון המילה 'בוטח' היא נוטריקון 'בו חטא'. וממילא כאשר ישנה מציאות של חטא מיד חל הפחד התחתון הנפול בבחינת - 'פחדו בציון חטאים', של מציאות ריחוק והבדלה מה-'אחד'. ולכן מערכת הפחד העליונה מסתלקת, כי אין מקום לפחד שמא ינתק, שהרי החטא כביכול ניתקו והרחיקו מכבר. מצד כך, הפחד הינו כוח הפכי לביטחון.

אולם מצד שני, מצד התיקון, כאשר שבים בתשובה, שבים לציון, החטאים נמחלו ואין חטאים חדשים נוספים, אין 'פחדו בציון חטאים'. ממילא מערכת הפחד התחתונה מסתלקת, ומערכת הפחד העליונה - פחד של קדושה - לא להינתק מה-'אחד', חלה ותופסת את מקומה. אזי הביטחון והפחד הופכים להיות שלובים האחד בשני, ומשמשים להדק את החיבור ל-'אחד'. ואכן בפרק הקודם ביארנו בארוכה כי הביטחון אין עניינו לבטוח שנקבל שפע, ולא לבטוח שיהא כך ולא אחרת. אלא עומק הביטחון הוא הצירוף לקב"ה, צירוף ל-'אחד'. ובפרק זה ביארנו כי הפחד של קדושה הוא שמא ינתק מהצירוף והחיבור ל-'אחד'. הרי לנו שהפחד של קדושה והביטחון של קדושה שלובים זה בזה, שניהם משמשים לחבר ולצרף את הנפש אל הקב"ה.

בכוח הפחד קיימים שני חלקים: פחד תחתון - פחד חיצוני מנבראים ומקריהם, וכן פחד רוחני נפול - פחד מטומאת החטאים שמעמידה את האדם במציאות של ריחוק מה-'אחד'. פחד עליון - פחד של קדושה, שהנפש מצורפת ל-'אחד' והיא מפחדת להתנתק משם, שלא להיפרד ולהיות 'שני'. כל אחד מחלקי הפחד חל מכוח תפיסה שונה בנפש: הפחד התחתון - חל מתפיסה של נפרדות, ריחוק, מציאות של נבדלות. אם כן, פחד זה פועל תנועה של הפרדה והרחקה, ועל כן הוא כוח הפכי לביטחון. לעומת זאת, הפחד העליון - חל מכוח תפיסה של חיבור, צירוף, אחדות באחד. אם כן, פחד זה פועל תנועה של הידוק וחיזוק ההתקשרות ב-'אחד'. מצד כך, פחד זה אינו הפך לביטחון, אלא הוא שלוב ומצורף לביטחון ושניהם משמשים לקדושה.

כאשר גם הביטחון וגם הפחד חלים מצד עצם ההיות של הנברא זהו ביטחון שלם בבורא ית"ש.

שאלות ותשובות

שאלה א': לכאורה נראה כי ההבדל בין אמונה לביטחון – שהאמונה עלולה להיות לוקה בחסר והיינו אמונה בידיעה שקרית. ואילו הביטחון הוא רק בדבר אמת?

תשובה: יתכן גם ביטחון בדבר שקרי – בבחינת 'אל תבטחו בנדיבים בן אדם שאין לו תשועה'¹⁵¹. כל דבר בבריאה מעורב רע בטוב. ישנה אמונת אמת שהיא טובה, וכנגדה ישנה אמונת שקר שהיא רעה. כן הוא ביחס לכוח הביטחון, וכן הוא בכל הכוחות בבריאה.

שאלה ב': לכאורה מהו פשר המציאות הזו – שאדם מגלה אמונה בתחום אחד, ובתחום אחר האמונה נעדרת מליבו?

הרי עד כמה שאותו אדם יודע ומאמין באמונה שלימה ביחס לתחום אחד כי הקב"ה הוא הפועל והוא הגוזר ומקיים, אם כן, מהי המניעה שהוא יעתיק את כוח האמונה השלימה הזו לשאר התחומים? היאך יתכן להאמין שהכל מאת השי"ת רק ביחס לתחום אחד, וביחס לתחום אחר האמונה הזו בקב"ה נעלמת, לוקה בחסר?

תשובה: הקצה התחתון של התראות האמונה בנפש האדם שמכתיבה את ההנהגה החיצונית המעשית שבו, הינו תוצר של הרכבת התלבשות אור האמונה הנשפע מחלקי הנפש העליונים אל תוך כלי הנפש התחתונה.

אור האמונה הוא אור אחד שלם שמאיר אל אברי הנפש. לעומת זאת, בכלי הנפש בהם מולבש ומאיר אור האמונה, ישנה התחלקות ברמת הארתם. כמו גוף האדם גם נפשו מורכבת מרמ"ח איברים. אברי הנפש הללו אינם שווים כולם ברמת תיקונם וזיכוכם מקילקולי החטאים והשחתת המידות – יש מהם יותר מתוקנים, וישנם איברים פחות מתוקנים. האברים היותר מתוקנים נעשים כלי לאמונה כגודל הזיכוכ שבהם. לעומתם, האברים שעדיין רחוקים מתיקון, הם אינם כלי לאור האמונה, והיא לא שוכנת בהם. הפרש זה בין רמת תוקף הארת אור האמונה בכלי אברי הנפש הוא השורש להתגלות התופעה של אמונה בתחומים מסוימים בעוד שבתחומים אחרים ההפקרות והמופקרות שולטת.

ועיין עוד מעניין זה להלן, בסוף נספח שאלות ותשובות של פרק זה, בשיח בין משתתפי הועד והרב בנידון מציאות כוח הביטחון בנפש החוטאים.

שאלה ג': ביחס לשאלה הקודמת – הרי האמונה מקומה בלב, אם כן לכאורה מדוע האמונה מושפעת מרמת זיכוכם של שאר האיברים?

תשובה: אמנם איבר הלב ממנו תוצאות חיים כלשון הפסוק – 'מכל משמר נצור לבך כי ממנו תוצאות חיים'¹⁵², אך הוא מתפשט אל כל שאר האיברים המרכיבים ובונים את כל קומת הנפש כולה המורכבת

151 תהילים קמו ג

152 משלי ד, כג

מרמ"ח חלקים. ראייה לכך, כאשר אדם מפחד האם רק הלב סובל מכך? הרי נאמר בפירוש - 'סמר מפחדך בשרי'¹⁵³, 'תסמר שערות בשרי'¹⁵⁴, הרי שהפחד מתפשט מהלב לכל הבשר ועד לשערות.

שאלה ד': ביחס להגדרה כי מערכת הפחד פועלת בתוקפה כאשר אדם עומד מול סכנה חדה, ברורה וודאית. אולם לכאורה נראה במציאות כי בהרבה מקרים שאנשים נקלעו למציאות של עמידה מול סכנה איומה, ולמרות כן - הפחד היה מסולק מהם. הם כביכול השלימו עם הפחד, ופעלו בכוחות נפש מאוזנים מבלי שהפחד יפריע וישבש את פעולתם?

תשובה: השלמה זו עם הפחד תיתכן רק במצב של סכנה שאינה נוגעת לעצם החיים. אך בדבר שנוגע לעצם החיות של האדם, הוא אינו יכול להשלים עם הפחד לעולם. אולם כאשר קיימת סכנה בפועל שנוגעת לעצם החיים, והיא הולכת ודאי להתממש וליטול את החיות של האדם. כאן, האדם כבר מתיאש מחיותו, וחיותו מסתלקת ממנו. ואזי נראה מצב, שעל אף ודאות הסכנה, הפחד נעלם ואינו מפריע לתפקוד. משל לאדם שרואה שהוא קרוב להישדד ולאבד ממון רב, אזי פחדו רב מאוד. אך אם הממון כבר נשדד וניטל ממנו, הוא כבר אינו מפחד כל כך, כי לא נותר מה לקחת ממנו. כך גם לדוגמא: לוחם שקרב יותר ויותר למגע פנים בפנים עם אויב רב עוצמה שחזק ממנו בהרבה, או נכנס לקו האש של האויב, ששם קרוב לוודאי שהוא לא ישרוד את התופת. במקרים כאלו, הסיבה שנראה שכביכול אותו החייל אינו מפחד כל כך הינה - מחמת כך שהודאות שהוא קרוב למוות, גורמת לו להתייאש מחייו, אזי חיותו מסתלקת ממנו. במצב זה, הוא כביכול כבר אינו חי, אין לו מה להפסיד, ממילא הוא כבר לא מרגיש שיש לו ממה לפחד, על כן הוא מסתער ולוחם בכל כוחו.

שאלה ה': מהי ההגדרה של פחד הנובע מדמיונות?

תשובה: לעולם כאשר קיימת מציאות של פחד בנפש, בהכרח שברובד כלשהו בקומת האדם היה גילוי של סכנה חדה וודאית. יתכן שהרובד שהוא המקור לפחד אינו גלוי לרובד הנפש החיצוני המודע והמוכר לאדם, ולפיכך נוצר מצב שהוא מפחד למרות שלכאורה אין גילוי ודאי וחד לסכנה כלשהי.

ביחס לשאלה: האם תיתכן מציאות של פחד מדמיונות.

כיוון שבתוך רובד הדמיון עצמו האדם דימה סכנה ודאית חדה, הדבר גרם שבתוך הדמיון עצמו נולד כוח של פחד. כאשר פחד זה מתגלה ברובד ה-'מודע' של הנפש, יתכן מצב בו הסיבה לפחד נעלמה מהמודעות - מחמת שכחת הדמיון. ברם תחושת הפחד נשארת ברובד הנפש החיצוני באופן של - 'מפחד ואינו יודע ממה מפחד' - 'פחד של ספק'. כל אחד מרבדי הנפש: תת מודע, על מודע, מזליה חזי, דמיון או כל רובד אחר, יכולים לחולל פחדים. אך הצד השווה יהיה תמיד - במקור בו נוצר הפחד היה גילוי ודאי וחד של סכנה.

שאלה ו': אדם שקרוב לקב"ה, אין מצב שהוא יפחד?

153 תהלים קיט, קכ

154 איוב ד, טו

תשובה: אדם שקרוב לקב"ה אין לו פחדים חיצוניים נפולים, הוא אינו מפחד משום גורם זר. אך אצלו שייך פחד של קדושה, פחד מתוקן - שהוא לא יפרוש ויתרחק מהקרבה לקב"ה, שהוא לא יפרד מהצירוף והאחדות הזו עם בוראו.

שאלה ז': מהו התיקון ל-פחדו בציון חטאים'?

תשובה: התיקון הוא לחזור לציון - 'בשוב ה' את שיבת ציון'. לשוב בתשובה, לתקן את החטאים.

שאלה ח': הרב מגדיר את עולם הנבראים כענף לתורה, התורה היא ראשונה ושורש לנבראים, נמצא שהבריאה היא כביכול כבר שלישית יחסית לקב"ה? והתורה עצמה כבר לא 'אחד' - היא עצמה כביכול שניה? מהו הסדר כאן?

תשובה: התורה שניה לבורא וראשונה לנאצלים. ישנו אב ובן, ביחס לבן הבן - דור שני נקרא אב. הכל בערכין. ישנה שלשלת של אצילות עילה ועלול, וכל עלול שורשו בעילתו הקרובה אליו. התכלית הינה שלאורך כל השלשלת כל עלול יתאחד ויכלל בעילתו, נמצא כי כל השלשלת מאוחדת בקב"ה שהוא עילת כולם.

שאלה ט': ביחס לאברהם ה-'ראשון' ויצחק ה-'שני' - לא מובן מהי הבעיה של יצחק כ-'שני' להגיע לאותו הגילוי כמו של אברהם כ-'ראשון'?

תשובה: הראשון גילה מחמת שבהיותו ראשון הוא בעצם אחד. אבל לשני כבר קיימת סתירה יסודית מכיוון שחיצוניותו מהותה 'שני' - שוני והפרש מהראשון שמהותו אחד. הראשון גילה את ה-'אחד' בלבוש של ראשון, אבל לשני כבר אין לבוש של ראשון, וא"כ הוא צריך לגלות את אותו אור של אחדות בלבוש של 'שני'. זוהי עבודה השונה במהותה לגמרי.

שאלה י': יש סיכוי שהשני יעשה ראשון?

תשובה: מצד הפנימיות כן, אך מצד החיצוניות לא, ולכן יצחק אבינו פחד תמיד.

שאלה יא': אם לשני קיימת בעיה מהותית להגיע לגילוי של הראשון, למה לשלישי אין את אותה הבעיה?

תשובה: לשלישי יש כבר יתרון ומעלה ביחס לשני - 'החוט המשולש לא במהרה ינתק'.¹⁵⁵ (המהר"ל מאריך בזה)

שאלה יב': הרב אמר שהאדם במהותו הוא שני, ואפילו אדם הראשון במהותו הוא שני. אם כן, עד כמה שאדם הראשון נקרא שני, איך אברהם אבינו נקרא ראשון?

תשובה: שוב נחזור ונאמר, ישנו עיקרו של ערכין ויחסיות ענף ושורש. ואם כן, אדם הראשון ביחס לקב"ה נקרא שני, יצחק אבינו ביחס ל-'אחד' היה אברהם נקרא שני.

שאלה יג': אברהם אבינו היה חסר במידת הפחד יחסית ליצחק אבינו?

תשובה: ודאי שבכל אחד מהצדיקים קיימת שלמות בכל הבחינות כולם. אך לכל אחד מהצדיקים ישנה מידה ייחודית לעצמו שהיא עיקר מהותו. מידתו היסודית של אברהם אבינו היתה מידת אהבה ולא מידת הפחד.

שאלה יד': ילד שנשאר לבד הוא מפחד, מדוע?

תשובה: הסיבה החיצונית שהוא מפחד ממה שיקרה איתו. אך בעומק, הוא מפחד מעצם היותו לבדו, מעצם כך שהוא הפך להיות מציאות שניה לעצמו, ולא אחד יחד עם הגדולים ממנו.

שאלה טו': הרב הגדיר כי פחד מתוקן עניינו פחד תמידי של האדם מעצמו. לכאורה, היאך פחד זה אינו מוציא את האדם משלותו?

תשובה: הפחד המתוקן אינו משמש לבדו אלא הוא מתמזג באיזון עם שאר כוחות הנפש. ולהפך מהבנת השואל, הפחד אינו טורד את השלוחה אלא הוא נצרך על מנת להשקיט את תנודות הנפש מכוחות הגילה והשמחה. כשם שדרשו חז"ל 'וגילו ברעדה' – במקום גילה שם תהא רעדה¹⁵⁶. איננו מתייחסים כרגע להפרש שבין רעדה לפחד אלא לעיקרון שבמקום גילה צריך שתהא רעדה, ואין הרעדה מפריעה לגילה אלא נצרכת לה. נבאר, כאשר אדם מפחד מדבר חיצוני (פחד נפול), אזי לא יתכן שהוא ישמח באותה שעה, כיוון שברור שתחושת הפחד מרעידה את הנפש ופוגעת בשלותה, ומאפילה בכך על השמחה (זוהי ההבנה ממנה נובעת השאלה). אולם כאשר הפחד הוא פחד פנימי, פחד של קדושה שלא להתנתק מה-'אחד', אזי ה'אחד' הוא השורש והעילה גם לשמחה וגם לפחד. כוחות הפחד והשמחה משמשים זה את זה ולא מנגדים זה את זה, ממילא השלווה יסודית ומוצקה.

שאלה טז': הרב מבאר כי הפחד מביא לידי ביטול הישות וחזרה להתכללות שלימה בבורא. אם כן, לכאורה נוצרת תובנה שבפשטות הפוכה מהתפיסה המקובלת כי כוח האהבה עדיף ומקרר לבורא יתר על כוח היראה (עובדים מאהבה בבחינת בנים, עובדים מיראה בחינת עבדים)?

תשובה: אכן רבותינו דנים בשאלה עמוקה זו – מה למעלה ממה, אהבה מיראה או יראה מאהבה. וכפי שמציין השואל אכן התפיסה הפשוטה והרווחת היא שהאהבה למעלה מיראה. ברם המהר"ל מאריך בכמה מקומות לבאר כי ישנם פנים להבין שהיראה למעלה מאהבה: עניינה של האהבה שישנם שניים והם אוהבים זה את זה, אך מכל מקום ישנה כאן מציאות של שני ישויות. לעומת זאת, העומק של היראה מביאה לידי ביטול. זהו פחד יצחק שמביא לביטול ישות הפוחד והתכללותו ב-'יש' ה'אחד' והיחיד. ואם כן, ביראה ישנו פן אחדותי יותר, שנותרנו עם ישות אחת בלבד, הוא לבדו ית"ש.

להלן שיח בין משתתפי הוועד והרב בנידון מציאות כוח הביטחון בנפש החוטאים

שואל: הרב מבאר שכאשר אדם חוטא נוצר פחד נפול שהוא הפך הביטחון. אולם לכאורה נראה בחוש שלמרות שאנו חוטאים קיימת בנו מידה מסויימת של ביטחון. ואם כן, הרי שתיתכן מציאות שאדם יבטח למרות שיש בו חטאים?

הרב משיב: אדם שרובו טוב רק שקיים בו פגמים של חטאים קלים, אזי החטאים החשיכו נפשו רק חלקית, ומצד החלקים שלא הוחשכו, כיוון שכוח האמונה שם נוטה לשלמות, אזי ישנה נטיה להתקרב לאמונה שלימה עד כדי התנוצצות ביטחון שעניינו אמונה שלימה באפשרות אחת בלבד. אלו הם רגשי הביטחון החלקיים שהחוטא עשוי לחוש. אך לעולם לא תיתכן מציאות של כוח ביטחון שלם, כל עוד חושך החטא עדיין חל על נפש שלא הזדככה לגמרי.

שואל: ידוע מאמרו של האלשיך הקדוש - שכל אדם בכל מצב יכול לבטוח ובטחונו יעמוד לו. אם כן, לכאורה גם אדם בעל חטאים, אם יבטח ביטחון גמור - בטחונו יעמוד לו?

הרב משיב: נחזור ונאמר, לעולם לא תיתכן מציאות של כוח ביטחון שלם, כל עוד חושך החטא חל על הנפש! על כן, אדם שחטא לעולם לא יוכל לקיים את דברי האלשיך הקדוש ולבטוח ביטחון גמור אלא אם כן הוא שב מחטאו בתשובה גמורה שזיככה אותו לגמרי. אמנם אין הכרח שאותו אדם שקד על מצות התשובה לפני שניגש להעמיד ביטחון גמור בקב"ה בנפשו, אלא עצם כך שהוא מתעצם בביטחונו בקב"ה זוהי תשובתו.

שואל: אם אותו בוטח לא קיים מצוות תשובה כהלכתה: וידוי חרטה קבלה לעתיד, היאך נתקבלה תשובתו והועילה להצלחת בטחונו?

הרב משיב: ישנם שני דינים: מצוות תשובה, והתשובה עצמה. המעבר מדין רשע לדין צדיק גמור תלויה רק בתשובה עצמה, וזו יכולה להיות מושגת על ידי חרטה וקבלה שלא לחטוא עוד, בהרהור הלב בלבד. הוידוי בפה אינו מעכב את התשובה, אלא הוא חלק ממצוות התשובה. אם הוידוי נחסר, ישנו חיסרון במצוות התשובה, אך התשובה כשלעצמה אינה כוללת וידוי. אלו יסודות המבוארים במפרשים ובפוסקים לגמרא המפורסמת בקידושין¹⁵⁷ - אדם שאמר לאשה - 'הרי את מקודשת לי על מנת שאני צדיק'. אפילו הוא רשע גמור, האשה מקודשת. והטעם - שמא בשעת אמירתו הרהר תשובה בדעתו.

שואל: לכאורה נראה כי ישנם רשעים בעלי עברות שאפילו שהם בתוך תהליך של חטא, הם בוטחים בקב"ה. כמובא בחז"ל¹⁵⁸. שגנב על פתח המחותרת פונה לקב"ה בתפילה שיצליח 'במלאכתו'?

הרב משיב: לגנב אין ביטחון! להפך הוא מפוחד שמא ייתפס ויענש, על כן הוא פונה בתחנונים לקב"ה שיציל אותו מתפיסה.

שואל: ההתעקשות בשאלות נובעת מחמת היכרות עם אישיות מסוימת, שמצד אחד די ברור שהוא רחוק מלהיות מזוכך מכל חטא ועוון, אך מצד שני ניכר שקיימת אצלו בתחום מסוים מידה עצומה של ביטחון בקב"ה ללא כל פחד. על כן, הסתירה בין אי הזיכוך לביטחון המופלא לא מסתדרת לי?

הרב משיב: על דרך כלל האדם אינו מוחלט - כולו רשע או כולו צדיק, כולו זך או כולו עכור. בנפש האדם ישנם חלקים רבים שיכולים להיות: זכים לגמרי, עכורים חלקית או מקולקלים בקלקול מוחלט. מצד החלקים העכורים חלקית - האדם חוטא לעיתים. מצד החלקים המקולקלים קלקול מוחלט -

157 קידושין מט ע"ב

158 ברכות סג ע"א - על פי גרסת כתב יד פרנקפורט - גנבא אפום מחתרתא רחמנא קרי

צב דע את ביטחונך

באותם התחומים הוא מופקר לגמרי. אך ישנם אנשים שלכאורה הם אינם צדיקים בלשון המעטה אך קיים אצלם תחום בנפש בו הם זכים לגמרי. בדרך כלל הם זכים בו רק יותר מאחרים שרמתם דומה, אך יש פעמים שהם זכים בו אף יותר מכל הצדיקים בדורו. על דרך כלל מציאות ייחודית זו נובעת מחמת תיקון וזיכוך הנפש שהתבצע בגלגולים הקודמים, שכעת מופיעה כתכונת נפש זכה בטהרתה. אותה זכות נפשית בתחום מסוים, יכולה להביא להתגלות של שלמות האמונה וביטחון מופלא באותם נקודות עניין.

ביטחון עצמי

שתי מערכות ביטחון - ביטחון בקב"ה וכוח של ביטחון הקיים בתוך נפש האדם עצמו

בתוך מכלול מערכת הביטחון שבנפש האדם קיימות שתי קומות: קומה עליונה - ביטחון בבורא ית"ש, קומה תחתונה - כוח של ביטחון שקיים בתוך נפש האדם, כביכול לבטוח בעצמו.

בפרקים הקודמים עסקנו בקומה העליונה של מערכת הביטחון, ביחס לקב"ה: הביטחון הוא הצירוף לאחד, והפחד עניינו שלא להתנתק מה-'אחד'. דנו בביטחון השורשי בבורא ית"ש: חלקי הביטחון, שיטות הראשונים במהות כוח הביטחון, וכן בפחד שהוא הפכו של הביטחון. כעת נפנה לעסוק בסניף נוסף, שהוא הקומה התחתונה של מערכת הביטחון, כוח של ביטחון שאדם חש כלפי עצמו.

כמובן שהביטחון השלם הוא ביטחון שהאדם בוטח בבורא ית"ש. ברם ישנו רובד נמוך יותר של ביטחון בקומת נפש האדם עצמו, בימינו קוראים לזה - 'ביטחון עצמי', הביטחון של האדם בעצמו. מושג זה של 'ביטחון עצמי' אינו קיים בחז"ל, אך אנו נשתמש במושג זה כלשון מושאל לצורך הדיון, כיוון שהוא המונח המקובל בימינו.

ישנם כאלו שממבט ראשון יראה להם כי הרעיון שאדם יבטח בעצמו, ביכולתו בכישרונותיו מופקע מכל וכל. אמנם יש בכך מן האמת, כי באופנים מסויימים הביטחון העצמי נובע ממקומות רעים גסים ומגושמים מאוד בנפש כמו גאווה ושחץ בבחינת 'כחי ועצם ידי עשה לי את החיל הזה'¹⁵⁹, וביטחון עצמי זה הוא ממש בחינה של עבודה זרה. ואכן כפי שהקדמנו, ברור הדבר כי התכלית הנרצית הינה ביטחון שלם וגמור אך ורק בבורא ית"ש. אולם כיוון שנשגבות מעלה זו אינה ברת השגה בשלימות בהנהגת העולם הזה, בששת אלפי השנים שהעולם מונהג בהסתר, הרי שאצל כל אדם האמונה והביטחון בקב"ה מגיעים עד לסף מסויים לפי מדרגתו של כל אחד ואחד. מתחת לסף אמונה וביטחון אלו, ישנו כוח בנפשו של כל אדם ואדם באשר הוא אדם, בו הוא תופס ומזהה כי כביכול פעולותיו נפעלות מכוחו שלו. אחד מהכוחות החשובים המניעים את האדם להסכים עם עצמו לצאת לפעולה או למהלך מסוים, ואף מלווה אותו לאורך כל דרך ביצוע הפעולה מתוך יציבות נפשית שתוביל להצלחה, הוא הכוח שהאדם בטוח בעצמו.

על כן, בפרק זה נעסוק במערכת זו של הכוח הנפשי של האדם שבוטח בעצמו. נסקור מה הן המקורות מהן יכול לנבוע כוח זה. נכיר את הטעויות וההטעויות הקיימות סביב הנושא, המולידות ביטחון עצמי מדומה ונכזב. נבאר מהו השורש האמיתי ממנו ראוי לינוק ביטחון עצמי אמיתי ומתוקן. נלמד כיצד יכול האדם לזהות ולהכיר שורש זה בתוך עצמו. ונבין כי הביטחון העצמי הנולד משורש זה, והוא המהווה בסיס ויסוד עליו האדם בונה את בניין נפשו, וסולל את דרכו הייחודית המיועדת לו לעבוד את בוראו בדיוק על פי הטבעים שיוצרו הטביע וחקק בו.

ביטחון עצמי הנובע מרבדי נפש חיצוניים

כל אדם עם קצת מודעות עצמית, מכיר וחש בתוך נפשו כוח של ביטחון שהוא בוטח בעצמו. ישנם מספר גורמים בנפשות בני אדם שיכולים להעניק להם תחושת ביטחון בעצמם. אולם מתוך שלל הגורמים ישנו מעיין אחד שורשי אמיתי ממנו נובע ביטחון עצמי אמיתי, אך מעט מזעיר מבני האדם מגלים אותו, ומרוויים את צמאונם ממנו. לרוב אנשים יונקים את הכוח לבטוח בעצמם ממעיינות נכזבים אחרים. על כן, לעת ניסיון ביטחונם זה מכזב בהם, הוא מתגלה כמשענת קנה רצוף, ביטחונם מתפוגג ומסתלק ומותיר אותם ללא יציבות נפשית.

לפני שנתחקה אחר המעיין השורשי האמיתי ממנו נובע הביטחון העצמי המתוקן, נסקור ראשית את אותן מעיינות נכזבים מהם שואבים אנשים את הכוח לבטוח בעצמם.

הרובד התחתון ביותר בנפש ממנו מקבל האדם כוח ביטחון בעצמו הוא מידת הגאווה. בבחינת 'דל גאה'¹⁶⁰, האדם מתגאה במה שאין בו. מידת הגאווה עלולה לנסוך באדם תחושת ביטחון עצמי מדומה על סמך תכונה או מידה שבקושי קמצוץ ממנה קיים במציאות בנפשו. לדוגמא: ישנו אדם שאינו קבלן מוסמך, אך הוא בטוח בעצמו שהוא יכול לבנות בניינים. אדם שלא הוכשר ולא הוסמך להיות חשמלאי, אך הוא בטוח בעצמו שביכולתו להקים תשתיות חשמל מורכבות. וכן על דרך זו, כל אחד יכול להיזכר בגאוותנים רבים הבטוחים במה שאין בהם, אותם הוא פגש בעברו. ברור כי כל חלקי ביטחון הדומים ושייכים לתחום זה, הינם שטות והבל ומקורם במידות הרעות. על כן, לא נעסוק ברובד שפל זה כלל.

נעמוד על מקור כוח נוסף בנפש היכול לשמש לאדם משענת להיסמך עליה ולינוק ממנה תחושת ביטחון בעצמו. ישנם אנשים עם מודעות עצמית המכירים את כוחות נפשם, הם מודעים לתכונות הטובות שבאמת קיימות אצלם. אדם כזה, פרט לעצמו רשימה ארוכה של כלל התכונות והיכולות הטובות שלו, ערך וסידר אותם. כך הוא קיבל מבט ברור על מערך הכוחות הכללי שלו. במידה והוא מצא כי נפשו חזקה בנקודות רבות, אזי הוא שואב מכך ביטחון כללי בעצמו. אדם כזה מרגיש טוב מאוד עם עצמו, הוא נגש לכל פעולה או מהלך מתוך ביטחון ביכולות ובכישרונות הרבים בהם הוא התברך, ובטוח הוא שהם יעמדו לו להצליח בדרכו.

על דרך זו אך בצורה יותר פרטנית וממוקדת, ישנם בני אדם ברי דעת המודעים לכך שבתחומים מסוימים קיימים אצלם הכוחות הכשרונות והיכולות לפעול ולהצליח, על כן בשטחי החיים הללו יש להם ביטחון בעצמם. בתחומים עניין אחרים, בהם אין הם ניחנים בכישורים הנדרשים, שם הם מוכרחים להיסמך על עזרה חיצונית, על כן בכניסתם לפעולה ב'משבצות' הללו, הם כבר אינם יכולים להפגין ביטחון עצמי נרחב.

אלו הן הגלדים הגסים והחיצוניים יותר בנפשות בני אדם שיכולים להוות מקור לתחושת ביטחון עצמי. אולם גלדים אלו אינם שכיחים כל כך, הם תופסים שטח צר במרחב האוכלוסיה של בעלי הביטחון העצמי. ואף שאפשר להרחיב עוד בנקודות החיצוניות ולהכביר בדוגמאות ובפנים הרבות שמתפרטים

160 פסחים ק"ג ע"ב - ארבעה אין הדעת סובלתן: דל גאה ועשיר מכחש זקן מנאף ופרנס מתגאה על הציבור בחינם

מהכללים שהצענו, אך לא תהיה בתוספת זו תועלת מרובה. על כן, נפנה כעת לעסוק בנקודת המרכז הפנימית בנידון במושג – 'ביטחון עצמי'.

ביטחון עצמי אמיתי איתן ויציב יתכן אך ורק כאשר – 'אני מי שאני'

השורש ממנו שופע הביטחון העצמי בנפש האדם נובע מנקודת עומק פנימית מאוד. ומכיוון שההכרה של בני אדם עם הרבדים העמוקים של נפשותם אינה שכיחה, לפיכך קיים קושי לבטא ולבאר להסביר ולהמחיש את נקודות העומק עליהם סובב הדיון. על כן, ראשית נגדיר הגדרה גרעינית כללית מופשטת מהו השורש ממנו נובע ביטחון עצמי. ובעזרת ה' לאחר מכן, נפרוט את פרטי החלקים של כוח ביטחון זה, נרחיב בהסברים והמחשות והעמדת ניגודים, עד להבהרת הנושא.

הגדרת היסוד: כאשר אני מי שאני – יש לי ביטחון עצמי. ולהיפך כאשר אני לא מי שאני – אין לי ביטחון עצמי.

ביטחון עצמי יתכן רק כאשר אני מי שאני – כאשר אני מזהה מי אני באמת, ואני פועל לפי מי שאני באמת, אזי אני בטוח במה שאני פועל. זאת מחמת שאני פועל מתוך עצמי עם כוחות נפשי, בשלימות הפנימית שלי.

לעומת זאת, היעדר ביטחון עצמי נובע בדיוק מנקודת ההפך – כאשר אני לא מי שאני. נבאר, לכל אדם במעמקי פנימיות נפשו קיים זיהוי עצמי מי הוא האני האמיתי שלו. אולם מאידך בחיצוניות הנפש קיים זיהוי עצמי שקרי, האדם מזהה את עצמו לא לפי מי שהוא באמת אלא לפי מי שלדעתו הוא רוצה או צריך להיות. הסתירה בין הזיהוי הפנימי האמיתי לבין הזיהוי החיצוני השקרי אינה גלויה בהכרח במודע של האדם, אך היא מודעת ומורגשת היטב במעמקי נפשו. וכאשר פעולת האדם על פי הזיהוי החיצוני שלו מתנגשת עם האמת הפנימית שמפעמת בקרבו, מתחולל זעזוע נפשי שמערער את יציבות נפשו, ומכוח כך נפגם ביטחונו העצמי.

כל זמן שאדם חי ופועל על פי התפיסה 'אני מי שאני'¹⁶¹ – הוא חי את עצמו, בתוך עצמו, עם עצמו, הוא פועל לפי כוחות הנפש האמיתיים שקיימים בתוכו – אזי התוקף הפנימי של הנפש שנקרא בלשון רבותינו 'איתן', מתגלה לחוץ. הנפש תקיפה יציבה וחזקה, וממילא הביטחון העצמי שופע.

אולם כאשר האדם מנסה לחיות ולפעול לפי מה שהוא חושב שאחרים חושבים שהוא צריך להיות, או לפי מה שהוא היה רוצה לחשוב שהוא, וכדו' כל מיני שיבושים שגורמים לו לפעול שלא על פי מה שהוא באמת. אזי האדם ניגש לפעול את כל פעולותיו שלא מתוך העומק הפנימי האמיתי של עצמו, ולכן אין לו אפשרות להיסמך על כוחותיו האמיתיים, שהרי הוא פועל שלא על פי מי שהוא, ומהיכן ימצאו לו הכוחות לפעול את מה שהוא אינו. בכל דבר ודבר שהוא ניגש לפעול הוא נצרך להשתמש בתכונות חיצוניות שהן אינן מתיישבות עם תכונותיו הפנימיות. לפיכך, תוך כדי פעולה שהוא פועל את מה שהוא אינו, הוא חש בסתירה הפנימית שבקרבו, שהוא מנסה להיות מה שהוא אינו. סתירה זו יוצרת זעזוע תוך נפשו, ואזי

161 כמובן, כאשר הוא פועל תוך שמירה מלאה על כל גדרי התורה

חסינותו וחוזקו נחלשים ויציבותו הפנימית מתערערת. ממילא אין לו סמך ומשען אמיתי במה לבטוח בעצמו.

אמנם הגדרנו את שורש הכוח ממנו נובע הביטחון העצמי האמיתי. אולם נקדים ונבהיר כי לא כל מי שמזהה בקרבו ביטחון עצמי, יטעה את עצמו להניח כי נפשו בקעה לשורש הפנימי העמוק של זיהוי האני האמיתי שלו, ומשם היא יונקת את ביטחונה. כי רוב בעלי הביטחון העצמי בימינו אינם שואבים את ביטחונם העצמי מהמקור הפנימי אלא ממקור מוטעה ומדומה אחר וכפי שנבאר להלן.

הגדרנו כאן הגדרה כללית ומופשטת מאוד, מהו ביטחון עצמי. בהמשך הפרק נעמוד על הדרכים כיצד לבקוע ולהגיע לזיהוי הפנימי אמיתי של מי הוא האני שלי, וכיצד לבנות על יסוד זה את הביטחון העצמי.

ביטחון עצמי מדומה הבנוי על בסיס תכונות ההסתגלות לשינויים חברתיים וסביבתיים

לאחוז נכבד מאוכלוסיית העולם קיימת יציבות נפשית חזקה יחסית, על כן הם נחשבים כבעלי ביטחון עצמי. אולם ברור ופשוט שרק מיעוטם שואבים את יציבותם וביטחונם מחמת שהם חיים את חייהם על פי האני מי שאני, לעומת הרוב שביטחונם נשען על תכונת נפש אחרת לגמרי.

ישנה תכונה בנפש שעניינה יכולת ההסתגלות התאמה והתמודדות עם שינויי מצבים חברתיים. חלק מבני האדם ניחנים יותר בתכונה זו, אלו אותם אנשים שתקופת ההסתגלות שלהם קצרה כהרף עין. לכל מקום שהם מגיעים, מיד הם מרגישים שם בני בית, ידידים, חברים קרובים, שווים לחברים הוותיקים. הם גם יעזבו בקלות ויעברו למסגרת הבאה ללא כל רתיעה או קושי. אך חלקם האחר של הציבור פחות מוצלח מבחינה ההסתגלותית. אלו בשונה מהקודמים עד שהם מצליחים להתרגל ולהסתדר במקום חדש אורכת תקופה לא קצרה בה הם סובלים, למרות שיתכן ולאחר אותו פרק זמן הם יתפקדו שם בצורה מעולה, ואף יתברגו למקום חברתי מצויין.

ישנו קשר ברור בין רמת יכולת ההסתגלות של האדם למידת הביטחון העצמי שלו, ככל שתכונת ההסתגלות יותר חזקה ומהירה, כך היא נוסכת בנפש יותר ויותר תחושת ביטחון עצמי, ולהפך ככל שהיא חלשה ואיטית האדם סובל מהעדר ביטחון בעצמו. לכך אותם האנשים שמכירים ומודעים כי תכונת ההסתגלות בנויה, חזקה ומהירה בנפשם, הם מלאי ביטחון עצמי. כיוון שלכל מקום אליו הם מגיעים, מיד הם מסתגלים לדרישות החיצוניות שמציבה בפניהם החברה. גם אדם שמודע לכך שיכולת ההסתגלות שלו אינה מהירה כל כך, אך מכל מקום ברור לו כי לאחר תקופת מה הוא לבסוף יסתגל ואף יצליח כמו יתר בני החבורה, גם לאלו יתכן שתמצא מידה מספקת של ביטחון בעצמם. לעומת אלו, אנשים בעלי תכונת ההסתגלות איטית על דרך כלל לוקים בחוסר ביטחון עצמי. ברם גם בתוך קבוצת בעלי ההסתגלות האיטית, ישנם כאלו שמודעים לכך שההסתגלות אצלם עובדת, אך היא עובדת לאט. מודעות זו בצירוף למידת הסבלנות יחד, מעניקה גם להם ביטחון עצמי, כיוון שהם יודעים שבסופו של דבר גם הם יתמזגו ויצליחו.

ובעצם זוהי אחת מהדרכים כיום לטפל במתבגרים שמגלים היעדר ביטחון עצמי. מראים להם כי גם בהם קיימת אותה תכונת ההסתגלות, רק שהיא איטית יחסית לאחרים. מראים לבחור את היסטוריית ההצלחות שלו במסגרות החברתיות הקודמות בהם הוא עבר. מסבירים לו - הרי היית כבר בתלמוד

תורה, גם שם נצרכת לתקופה מסוימת על מנת להסתגל, אך לבסוף הצלחת. גם כאשר עברת לישיבה קטנה, ההתחלה לא היתה קלה במיוחד, ברם לאחר חצי שנה עליית על המסלול והכל זרם בשלום. וכך מנחים אותנו כי גם במסגרת החדשה כמו ישיבה גדולה או חתונה וזוגיות אין לך ממה לחשוש. ראוי לך לנסוך בעצמך כוחות מחודשים להתמודד, כיוון שאתה יכול להיות סמוך ובטוח בעצמך שעם קצת סבלנות ואורך רוח צפוייה לך הצלחה. מראים לבחור איך בתוך תהליכי החיים תכונת ההסתגלות שלו פועלת, כיצד הוא עובר בכל נקודת התחלה קושי מסויים, אך לבסוף הוא צולח אותו ומגיע לנקודת היעד המיוחלת. לאחר שהוא נעשה מודע לקיום יכולת ההסתגלות שבו, הוא מקבל תחושת ביטחון בעצמו שנותנת לו יציבות נפשית וכוח לחזור ולהתמודד עם הקשיים במצב החיים החדש.

מכל מקום, העולה מדברינו, כי בעצם המקור הנפוץ ביותר כיום ממנו שואבים בני האדם ביטחון עצמי הוא מתכונת ההסתגלות החברתית המדוברת. תכונת הסתגלות זו מובילה את רוב ככל בני האדם, ועליה בלבד נשען כל ביטחונם האישי. (למעט החלק הגס והמועט בציבור של בעלי ביטחון עצמי הנובע מגאווה או מחמת מודעות עצמית לקיומם האמיתי של כישורים רבים וחזקים בנפש, כפי שמנינו אותם בראשית הדיון, ניתן לומר – כי אצל כל בני האדם בעלי ביטחון עצמי, ביטחונם ויציבותם הנפשית בנויה על תכונת ההסתגלות גרידא).

אולם צריך להבין ברור, כי אדם שהקו המנחה לכל פעולותיו מונע בעיקר משיקולי הסתגלות והתאמה חברתית, הוא בעצם אינו פועל על פי מי שהוא, על פי ה- 'אני' שלו. הוא אינו חי את הזהות הפנימית של עצמו, את התוקף הייחודי האישי האמיתי שלו, ואת אמיתת כוחותיו הנפשיים.

ייעודה ונחיצותה של תכונת ההסתגלות

בכללות, המסלול הארוך של נפש ישראל על פני ששת אלפי שנות קיומה, ובכללות מצומצמת יותר, חיי אדם בשנותיו בעולם הזה רצופים שינויים ותהפוכות רבים, נתבונן בכך מעט.

כל נפש אדם מישראל עוברת שינויי מצבים לרוב מימות עולם, שהרי נשמות ישראל קדמו לעולם, ואם כן הנפש של כל אחד מאיתנו קיימת כבר למעלה מחמשת אלפים ושבע מאות ושמונים שנה לערך. קשה לחשוב כמה מעברים עברו על כל נפש ונפש מאיתנו מאז ועד עתה. אין קץ למספר העצום של המצבים אליהם היא נאלצה להסתגל. בגלגול הקודם היא היתה באירופה, אבל לפני כן היא שכנה במרוקו, מי יודע – אולי היא אף היתה מיוצאי מצריים. זהו תהליך ארוך מאוד שמתפרס על כל ימות העולם הזה.

כל מחזור חיים של ירידה לעולם הזה ויציאה ממנו עובר דרך מסלול תלול הכולל מספר רב של שינויי מצבים העוברים על הנפש. נפרוט מעט מהם להמחשת העניין. תינוק נולד בשעה טובה, אולם קודם ירידתו לעולם הזה נפשו היתה בגן עדן בצורת חיים מסויימת. יום אחד נגזר עליו לחזור בגלגול לעולם הזה לצורך מסוים, הוא עובר שינוי מגן עדן אל תוך עובר במעי אמו. שם הוא שוהה לתקופה של ט' ירחי הריון. אחר ההריון הוא עובר מעבר נוסף ויוצא מבטן אמו לאוויר העולם אל חיק אמו והעריסה. בעוד כחצי שנה עד שנה, הוא מתוודע לקרקע העולם ומתחיל לזחול, למשש ולמשמש בכל הנקרה בדרכו. אחרי כן הוא מכיר ברגליו, מדדה ומטפס על 'גבהים', הוא כבר מזהה את חברת בני ביתו ואת

חברת ילדי הפעוטון. עוברות כשנתיים והוא עולה לשלב הבא - הוא כבר נחשף לחברה צעירה ושוחרת ידע ראשוני במכינה לת"ת. שוב עוברים כשנתיים והוא מוצא את עצמו בכיתה א', עם דרישות חדשות: סידור חומש וכו'. כל שנה שעוברת הוא עובר מיד ליד מרבה אחד למשנהו, אמנם החברה פחות או יותר שווה ויציבה אך הדרישות משתנות בהתאם לגיל: מחומש למשנה, ממשנה לגמרא עם מפרשים ופוסקים. וכן הלאה מעברים ממסגרת למסגרת שבכל אחת מהם הוא מתחיל צורת חיים חדשה: מת"ת לבר מצווה, לישיבה קטנה, לישיבה גדולה, לחתונה, ילד אחד, שני ילדים וכן הלאה, שהרי כל תוספת של ילד הינה משמעותית, זה משנה את סדרי החיים. חתונות לילדים, נכדים, הולך על מקל ויושב בחבורת זקנים, ולבסוף שוב עובר לעולם אחר עם חיים חדשים.

הרי לנו שכל נפש ונפש עוברת לכל הפחות מ"ב מסעות בחייה, כמו שכלל ישראל עברו מ"ב מסעות במדבר עד בואם אל ארץ נושבת (וכמובן אז החלה התמודדות חדשה ועצומה לא פחות - מלחמות מול ל"א מלכים לכיבוש הארץ). כל מסע כזה, כל חניה במקום ובאתר חדש מהווה אתגר נפשי, על כן האדם נזקק לתכונת ההסתגלות שתייצב אותו כנגד הזעזוע שמעמידה בפניו מציאות החיים המחודשת. נבין, אילולי תכונת ההסתגלות, הנפש לא היתה שורדת ומתקיימת כנגד אותן טלטלות והתמודדויות המתחדשות תדיר. המתבונן ישכיל כי אין אלו דברים של מה בכך, הרי כמות השינויים ותכיפותם כפי שמנינו אמורים היו להרעיד ולערער את הבסיס עליו הנפש ניצבת. השינויים הרבים של מסגרות חברתיות, מוסדות לימוד, דרישות שונות, פרצופים שונים, חברים חדשים, שינויי חברותות, חילופי תפקידים ומשרות, מעברי דירות כוללות שינויים של דיור, שכנים, קהילה. הרי שכל אדם דורך במספר רב של מעברי חיים, תנודות, שינויים, תהפוכות שכל אלו מצריכים אותו להשתמש בכוח ההסתגלות על מנת לשרוד אותן. ואף שאין המעברים תכופים בכל יום, אך כמעט ואין לך יום שאדם לא נצרך להתמודד עם הסתגלויות קטנות פה ושם.

אילו לא היה לו לאדם את הכוח להסתגל ולהתאים את עצמו בהלכי השינויים העוברים עליו, הוא פשוט מאוד היה הולך וחסר עוד ועוד, פה מתרסק ושם מתפורר עד שלא היה נותר ממנו כלום.

מבחינת ארבעת היסודות כשורשי כוחות הנפש, הרי שכוח ההסתגלות נולד מיסוד המים. מצד אחד, המים מטבעם מתאימים את עצמם לכלי בו הם צבורים, או שהם זוחלים על פי תווי האפיקים החרוצים בקרקע בה הם זורמים. אך מאידך, למים אין שום יציבות, הם כל הזמן נופלים.

לפיכך, האף אמנם שמצד אחד הכוח של יסוד המים נותן לנפש יכולת ואפשרות גמישות והתאמה למצבים חדשים במקום להתנגש להתפרק או להישבר מתוואי דרכי החיים התלולים למאוד. אך מאידך הכוח הזה עומד בעוכריה, כיוון שאותה תכונת הסתגלות מבטלת כמעט לגמרי את עצמיותה וייחודה של הנפש.

ההסתגלות הינה כוח נלווה הכרחי וחשוב, אך היא אינה יכולה להוות יסוד ובסיס לבנין הנפש

העולה מדברינו, אמנם נכון הדבר כי תכונת ההסתגלות הינה תכונה חיובית יסודית וחיונית הנצרכת לכל נפש באשר היא. כי אילו לא היתה לנפש תכונת הסתגלות, והיא היתה מוצקה כמתכת שאינה מקבלת שינויים, אזי חיינו היו עוברים תדיר חוויות של 'רעידת אדמה', שלא היינו יכולים לשרוד

ולתקיים בהם. ואמנם נכון שאדם בעל ביטחון עצמי הבנוי על גבי כוח ההסתגלות, יוכל לעבור את ימיו עם פחות הלקאות וזעזועים. הואיל ותכונה זו תרסן ותמתן עבורו את ההפרעות הקיצוניות שעלולות לפגוע בו בעת התמודדותו עם ההתנגדויות והקשיים הרבים שמציבה הסביבה החיצונית שקיימת ומשפיעה בכל תחנה וחנה אליה האדם מגיע במסע החיים. היא תוכל לרכך ולהפחית את הטלטלות מהמהמורות הרבות בדרכי החיים, ולמזער בכך את נזקי הנפש. ואמנם נכון שהמציאות כיום הינה כי תכונת ההסתגלות משמשת כבסיס עליו נשענת הנפש אצל רוב ככל בעלי היציבות הנפשית, ואיכות הביטחון העצמי של אנשים נגזרת ישירות מרמת יכולת ההתאמה וההסתגלות שלהם. עד כדי כך שאם אנו רואים אדם יציב בנפשו הבוטח בעצמו ובכוחותיו, די ניתן לומר בבטחה כי יכולת ההסתגלות שלו חזקה ומהירה.

אך דווקא מחמת כן נוצרת בעיה, שרבים נוטים אחר תפיסת הנהגת חיים שגויה, כביכול תכונת ההסתגלות היא יסוד בנין האדם, וכל החיים הם תהליך של למידה להסתגל ולהסתדר בכל מצב. לדעתם כוח ההסתגלות הוא הכוח השורשי היסודי בנפש, והתנהלות החיים על בסיס תכונת ההסתגלות זהו סדר וצורת חיים תקינה ובריאה מלכתחילה.

אולם חשוב להבין היטב כי האמת היא שתכונת ההסתגלות הינה רק רכיב אחד קטן בנפש במרכבת החיים הפנימיים כולה. היא כלי סיוע להגמיש ולהקל את מעברי החיים. היא נותנת לאדם מימד מסויים של יציבות נפשית על מנת להתקיים ולשרוד שינויים חברתיים וסביבתיים. אך היא כלל אינה יכולה להוות בסיס ויסוד עליו האדם סומך ובונה את בנין הנפש כולה.

יסוד החיים הם עבודת ה' על פי התכונות הייחודיות שהקב"ה חקק לכל אדם בפנימיות נפשו. תכונות אלו הם ה-'אני' של האדם, על כן הם היסוד והמשענת האמיתית לביטחון, והם הבסיס עליו האדם בונה את בנין נפשו הייחודית.

אדם שקורא את מה שנאמר כאן והוא מתבונן על עצמו, וכאשר הוא מכיר ומבין שכל הביטחון העצמי שלו נשען ובנוי על כוח ההסתגלות, מיד הוא צריך לקבל בהירות בנפשו - 'אוי, אני בעצם לא חי את מי שאני באמת, אלא כל החיים שלי הם התעסקות עם מעטפת חיצונית של תכונות שמנצחות על ידי תכונת ההסתגלות'. פתאום הוא תופס כי כל מה שהוא חושב עד עתה שזה ה-'אני' שלו, זה בכלל לא הוא, אלא זו רק תכונת נפש אחת שלו.

תכונת ההסתגלות לא נותנת מקום ביטוי לתכונות הנפש הפנימיות השורשיות של האדם. אלא להיפך, הפנימיות שלו מתכסה ונעלמת ונקברת תחת מסך של תכונות חיצוניות, ענפים וענפי ענפים שנבעו מתכונות השורש אך התרחקו מהן והעלימו אותן. תכונות הענף החיצוניות כל העת פושטות צורה אחת ולובשות צורה אחרת תוך כדי מהלך השתוות עם התכתיבים החיצוניים של מרחבי המחיה והחברה המשתנים לעיתים תכופות כפי שתארנו לעיל. ובכך זהותו הפנימית של האדם הולכת ומטשטשת ודוהה עד שהיא נעלמת ונאבדת, וזהות חיצונית של 'זיקית חברתית' תופסת את מקומה.

עניינו של ביטחון הוא הישענות על דבר קבוע ולא משתנה, מתמיד ולא בר-חלוף, יציב איתן ולא רעוע, אחיד ללא חילוף ותמורות, בעל קיום מציאותי אמיתי תקף ולא קיום דמיוני או רגשי או ציורי או מחשבתי

בלבד, מקורי ולא מזויף, שורש ולא ענף. זהו ההבדל בין הישענות על תכונות חיצוניות שתכונת ההסתגלות מסגלת לאדם לעת מצוא לשרוד את ההתמודדות מול סביבתו החיצונית, לבין התכונות השורשיות האמיתיות הקיימות בפנימיות הנפש.

תכונות פנימיות הנפש אלו הם שורשיה, והם לא יתחלפו ולא ישתנו ולא יעלמו, לעולם הם קיימים, ותמיד הם יתנו ביטוי (אף אם זה נעלם ממודעות האדם עצמו). תכונות אלו הם תוקפו הפנימי של האדם. על כן, הם יסוד ומשענת הרבה יותר חזקה תקפה ויציבה, ועליהם ראוי לבנות את בניין כוח הביטחון באדם. מה שאין כן אדם שכל חייו נסמך ונשען ובוטח על תכונות חיצוניות שהוא משווה לעצמו, אך אין הן קיימות במציאות בפנים נפשו, הוא קרוב להישבר וליפול בעת מבחן וניסיון של מצוקה וקושי.

יתר על כן, במקום לטפח זהויות חיצוניות מזויפות שונות ומתחלפות על בסיס תכונות ההסתגלות, בניין הנפש נבנה על בסיס ההכרה והטיפוח של הזהות המקורית הייחודית הפנימית האמיתית של האדם, על יסוד תכונות הנפש הפנימיות השורשיות שלו.

שלוש תפיסות בביטחון: מופשט, מולבש, נפרד

עסקנו הוא בכוח הביטחון העצמי שקיים בנפש האדם ונותן לו רגש של ביטחה בהתמדת היציבות בכל מישורי החיים, כגון: יציבות נפשית, משפחתית, כלכלית, חברתית וכו'. וכן מעניקה לו רגש ביטחה של הצלחה בכל עת אשר ניגש הוא להוציא את פעולותיו מהכוח אל הפועל.

בכללות ישנן שלוש תפיסות או הכרות שונות בנפשות בני אדם על מה נסמך ונשען ביטחון, מהיכן הם שואבים את הכוח לבטוח שיהא טוב ולא הפכו. אותן שלוש תפיסות מולידות שלוש מדרגות במידת הביטחון: א. מופשט – אמונה וביטחון שלמים ומוחלטים בקב"ה בלבד, בהפשטה גמורה ללא התייחסות לשום לבוש. ב. מולבש – ביטחון באורו של הקב"ה המתלבש תוך תכונות הנפש השורשיות הפנימיות, הכישרונות, היכולות והכוחות אותן הוא העניק לאדם ופועל מתוכן. ג. נפרד – ביטחון ב-'כוחי ועוצם ידי', שהאדם מזהה ותופס את כשרונותיו ככוחות עצמיים נפרדים השייכים לו עצמו, ולא כלבוש לאור הבורא ית"ש. בפסקה זו נבאר מהו עניינם של כל אחד מהתפיסות הללו.

לכל אדם ואדם הקב"ה מעניק יכולות וכוחות הסגוליים לו, הוא מטביע וחוקק תכונות וכישרונות הייחודיים לו בנפשו. תכונות שורשיות אלו ניתנו בו על מנת שבהם הוא יישם ויממש את ייעודו אשר נועד לו בבריאתו לעבוד בהם את קונו ית"ש.

אולם כמו שידוע ומפורסם כי הקב"ה מחדש בכל יום תמיד מעשה בראשית, ומבואר בדברי רבותינו שכל נבראי העולם התמדת מציאותם כוחם ופעולתם מחודשת בכל יום ובכל רגע מאת הקב"ה יתברך ויתעלה שמו לעד. כך גם בכלל זה תוקפן של הכוחות והיכולות התכונות והכשרונות של כל אדם ואדם מתמידים ונפעלים מכוחו ית"ש. התכונות משמשות כעין לבוש לקב"ה שמתלבש בהן ופועל מתוכן.

אדם שעמל להשיב אל לבו את הידיעות שעסקנו בהם בפרקים הראשונים: שהקב"ה עשה עושה ויעשה לכל המעשים, ואין כוח שיכול להתנגד אליו, וכל מעשיו ופעולותיו של האדם נפעלים מכוחו של הקב"ה המתלבש בו ופועל דרכו. ובכל פעולה מפעולותיו, ובכל מהלך ממהלכי חייו הוא משתדל להקטין למעט

לבטש ולבטל את התפיסה החיצונית - שכביכול הגורמים וההשתדלויות הטבעיים הם אלו שפועלים מכוחם העצמי. אט אט הוא קונה את היכולת להפשיט את כל הלבושים הטבעיים הסוככים ומסתירים את האמת הצרופה כי הקב"ה לבדו הוא הפועל, הוא העושה, הוא הכוח היחיד. כך הוא מוסיף ומרחיב ומעמיק בליבו יותר ויותר את מדרגת האמונה השלמה הביטחון וההישענות הגמורה רק על אבינו שבשמים לבדו.

לעתיד לבוא, עת שיסיר בורא העולם את המסכים המעלמים ומסתירים אותו. נוכל להתמיד בעבודת האמונה, ולבקוע על ידה עד לנקודה הפנימית ביותר בנפשותינו. שם האדם תופס את עצמו כבטל ומבוטל למציאותו יתברך ויתעלה שמו, שם רק הקב"ה נמצא, בהפשטה גמורה ללא שום עטיית מלבושים - 'אין עוד מלבדו' כפשוטו. אולם לעת עתה רצונו ית"ש להנהיג את עולמנו השפל בששת אלפי השנים הללו בהנהגה נסתרת. ולכן אין באפשרותו של אף אדם להעפיל ולעלות עד למדרגה הנוראה והנעלה זו של אמונה וביטחון בשלמות אלא רק בחלקיות לפי עמלו וזכות כלי נפשו. על כן, האף אמנם שתמיד ראוי לכל אדם להקדים לכתחילה את עמל האמונה התמימה בבורא ית"ש לבדו, להרבות בה ולהגדיל תחומה עד לקצה גבול יכולתו. אך לעולם ישארו בנפש חלקים שעדיין אין אור האמונה העליונה מאיר בהם, ובחלקים הללו עבודת האדם מקבלת פנים אחרות.

לפיכך, עד עת קץ בה תמלא הארץ דעה את השי"ת הנורא והנשגב לבדו, בינתיים בזמן הנהגת הבחירה עבודת האדם לבנות את כוח הביטחון העצמי שלו על בסיס התכונות, המידות, הסגולות והכוחות אותן הטביע הקב"ה בנפשו, ובהם הוא ית"ש מתלבש ופועל. תכונות אלו הן הן ה-'אני' האמיתי שהקב"ה העניק לו לאדם. כאשר האדם חי ופועל מתוך ה-'אני' האמיתי שלו, הוא יכול לשאוב ביטחון אמת. אולם תכונות אלו אין הן תכונות לעצמן, אלא אלו תכונות שעל גביהן האדם נשען, אך הן עצמן משענתן על הבורא ית"ש, שמתמיד את קיומן ומשפיע את כוחן בכל עת.

אולם כאן האדם ניצב בפני התמודדות שניה במערכת האמונה והמודעות הפנימית בנפשו: האם בעת פעולתו הוא מאמין מכיר ומודע לכך שכוחותיו השורשיים הם רק לבוש לכוח הפנימי של הקב"ה המקיים ומחיה אותם ופועל מתוכם, או שמא הכרה זו נעדרת מליבו ונשכחת מזכרונו. גם אדם שלמד בדברי רבותינו את ההגדרות הנאמרות כאן, שהקב"ה מתלבש באדם ופועל מתוכו, והוא מאמין לדבריהם. ברם ההודאה לדברי חז"ל והרצון להאמין בהם הם רק נקודת כניסה להתחיל בעבודת הקודש להפנים ולהחדיר את אור האמונה וההכרה הזו לחדרי הלב, עד שיעשו לידיעה חיה קבועה ותמידית בנפש. אך עד לקניין מעלה זו, האדם נתון לתנודות של רצוא ושוב באמונתו בהכרתו ובמודעותו בעת פעולותיו - פעמים שהוא מודע למולבש, ופעמים שהוא פועל רק עם הלבוש מבלי לתת ליבו למולבש.

כמובן, קיימת מדרגה השפלה מכך של שבני אדם תופסים את היכולות והכשרונות שלהם כתכונות וכוחות עצמיים. אנשים אלו בוטחים בעצמם, כפשוטו. מבחינתם הם הם ההוגים, המתכננים, היוזמים, היוצרים, הפועלים העושים והכל מכוחם העצמי. תפיסה נפולה זו הינה ניצוץ של עבודה זרה. ואין אנו מדברים על כופרים מינים ואפיקורסים או על ציבור ה-'חופשיים' המנוערים מתורה ומצוות, אלא על אלו שנולדו לתוך עולם התורה אך מחמת שנשטפו בשטף החיים החיצוניים, נפלו לתפיסה חיצונית זו.

ניתן דוגמא להמחשת העניין: ישנם אנשים הניחנים בתכונה נפלאה של הטבה לזולת, המאפיין המרכזי בחייהם שהם כל כולם מסכת של נתינה הענקה עזרה תמיכה וכו'. מתוקף מהותם הם נשאבים ונוטים אחר עיסוקים מעשיים בתחומי הסיוע המגוונים שקיימים, או שהם מעצמם יוזמים מיזמי הפעלה של התנדבות ומתן חסד וכדומה.

על אף שאנשים אלו טבע יסודם הוא מידה נפלאה וטובה עד למאוד, והמצופה שנפשם תהיה זכה וקרובה להכרה בשורש הטוב שבנבראים שמפעם בהם, והם עצמם משמשים לו כצינור להעברת שפע ההטבה לנבראיו האהובים עליו, וכיד לתמוך ולסמוך את הנופלים והנכשלים שבהם. ברם חלקם הגדול כלל אינו שת ליבו לכך, התפיסה הנפשית החיצונית שלהם מייחסת את טוב ליבם כתכונה עצמית מולדת או נרכשת, ככשרון טבעי, כפרי של טיפוח עצמי מצד שכלם או הרגשתם.

מי מביניהם שזכה למעט יותר פנימיות, הוא למד בחן והבין כי מידת הנתינה וההטבה המפעמת בו היא מתנת אלוקים חיים, שנטע בו נטיעה יפה ומבורכת. בשכלו הוא יודע היטב שכל הצלחתו בפעולותיו הינה תלויה בסייעתא דשמיא, ושליחותו שליחות קודש, והוא 'ידא אריכתא של קודשא בריך הוא'. אולם ברובדי הלב עוצמת ההכרה בכך שכל מעשיו הם מעשי שליח בלבד אינה כה ברורה. עתים שהמודעות בתוקף והוא מכיר רואה וחש בפועל את יד ה' בכל פעליו, אך פעמים שהדבר נעלם בנפשו והוא מזהה ומיחס את פעולות הנתינה, כנתינתו שלו מעצמו. קיימת אצלם במודעות תנודות של רצוא ושוב בתדירות ובעוצמת ההכרה והזיהוי של הכוח האלוקי הפנימי המחיה ומניעה אותם.

המובחרים שבהם: עמלי האמונה בהתמדה, בהירי השכל וההגיון, שהשכילו לכוון את כוח הביטול רק כלפי האנוכיות שלהם מבלי לפגוע ולמעט בתשוקת הנתינה הטהורה לשמה ללא נגיעות. אנשים אלו פעולותיהם מושכלות ומורגשות בתוקף של מודעות מיוחדת כי הם עצמם רק כלי מעבר להריק ולהשפיע את הטוב האלוקי לנבראיו ית"ש באמצעותם, ללא נטילת שום טיבולתא לנפשם.

רמת היציבות והחוסן הנפשי נגזרת מתפיסת הביטחון

הארכנו לבאר כי במסע החיים עלי אדמות לא יבצר מכל אדם עליות ומורדות שינויים ותמורות בסביבתו החיצונית ואתגריה. אך יתר על כן, גם במצב כוחות הנפש מאפייניה ותכונותיה הפנימיים עלולים לחול תנועות ותנודות. פעמים שהקב"ה מעמיד את האדם במצבים בהם אף תכונות השורש שלו מקבלות כהות מסויימת, וכביכול הם שוקעים ונעלמים לזמן מה.

כל שינוי או תנודה, הן חיצונית והן פנימית, מערערת את היציבות במידת מה, וממילא נפש האדם ניצבת בהתמודדות על התמדת קיומה מקומה וקביעותה. ככל שהתמורה שארעה פוגעת בתחום יותר יסודי ובסיסי עליו נשענת הנפש, כך הזעזוע והערעור של קומת החוסן והביטחון חמורה יותר.

בעת מבחן שכזו, אדם בעל תפיסת ביטחון נמוכה, הנשען על כשרונותיו והיכולות הטבעיות 'שלו', שמסיבה כזו או אחרת התפוגגו, הוחלשו, הוכחדו, הוא קרוב למצב של חרדה, שבר וקריסה. 'הקרקע' עליה הוא נשען, נשמטה מתחת רגליו. גם אדם בעל תפיסת ביטחון יותר פנימית, שחוסנו נשען על תכונות השורש אותם העניק לו בוראו, והוא משתדל להפנים ולחקוק במודעותו כי הקב"ה לעולם מתלבש בהן והוא סוד הצלחתו. אם כן, בעת מבחן זו, שעה שדווקא תכונות אלו כביכול ניטלו ממנו, או

שכּוּחַ הוּחַלַשׁ, אַזִּי לִפִּי רֵמַת תּוֹקֶף הָאֲמוּנָה וְהַמּוֹדְעוֹת שֶׁהַעֲמִיד עַד לִפְרֵק זָמַן זֶה כִּךְ יֵהָא הַכְּלִי שִׁיעֲמוּד לּוֹ לְשֵׁרׁוּד אֶת 'רַעִידַת הָאֲדָמָה' הַנוֹכְחִית. אֲךְ מִכִּיּוּן שֶׁהַמְצִיאוֹת הֵינָה שְׂרׁוּב כִּכֵּל בְּעֵלֵי הַמְדֵרְגָה הָאֲמֻצְעִית שֶׁל בִּיטְחוֹן מוֹלֵבֵשׁ, עַל דֶּרֶךְ כִּלְל בְּרׁוּב הַפְּעָמִים הֵם אֵינָם חֲשִׂים אֶת אׁוֹר ה' הַשּׁוֹפֵעַ וּמְנִיעַ אֶת כּוֹחוֹתֵיהֶם וּפְעוּלוֹתֵיהֶם, וְרַק לְעִיתִים רְחוּקוֹת יִדְעָה זֶה מִתְנוּצָצַת בְּמוֹחַם וּמוֹרְגֶשֶׁת קִמְעָה בְּלִבָּם. עַל כֵּן, הַבִּיטוֹל שֶׁל תְּכוּנוֹת הַשּׁוֹרֵשׁ אֲצִלָּם מוֹלִידָה חֲרָדָה נִפְשִׁית עֲמוּקָה מִפְּנֵי הַבְּאוֹת. לְעוֹמְתָם הַמַּעֲט מְזַעֵיר שֶׁל אֲנָשֵׁי הָאֲמָנָה, שֶׁעֲמָלוּ לְהַגְבִּיר בְּנַפְשָׁם אֶת הַיְכוּלַת הַהַפְּשָׁטָה שֶׁל ה' - 'טִבְעִיּוֹת' מַעַל לְלִבּוֹשֵׁי הַהִשְׁתַּדְּלוּיּוֹת, לְזֹהוֹת לְהַכִּיר וּלְמַשֵּׁשׁ בַּחוּשׁ הָאֲמוּנָה אֶת יַד ה' הַחֲזָקָה הַמְתַּלְבֶּשֶׁת בָּהֶם, וְהֵם עֲצָמָם מִשְׁמָשִׁים לֵה רַק כִּכְפָּפָה עַל יַד. וּמִכִּיּוּן שֶׁעַד עַתָּה לֹא עַל הַהִשְׁתַּדְּלוּיּוֹת וְלֹא עַל לִבּוֹשֵׁי הַטִּבֵּעַ סִמְךָ לִיבָם, אֲלֵא עַל יוֹצֵרָם בְּטוּחַ וּנְשַׁעְנוּ. עַל כֵּן, גַּם בְּשַׁעַת מִבְּחָן קֶשֶׁה זֶה, עַת הַסֵּרֶת הַלְּבוּשׁ הַגִּשְׁמִי הַנוֹכְחִי דִּרְכּוּ קִיבְלוּ אֶת שְׁפָעָם, שְׁבִים הֵם וְחוֹזְרִים לְבִטְחוֹן בְּמוֹלֵבֵשׁ שִׁמְצִיאָה לָהֶם כֹּל צוֹרְכָם בְּכָל אׁפֶן וְצוּרָה שִׁיבוֹר לוֹ. לֹא יִכְחַד לִיבָם וְלֹא יִמִּיר אֲמוּנָתוֹ בּוֹזְלוֹתוֹ, רְגוּעִים שְׁלוּוִים וְשִׁאֲנִיִּים עוֹמְדִים הֵם עַל עוֹמְדָם.

לְדוֹגְמָא: יֵשׁנָם בְּעֵלֵי כִישְׁרוֹן וְיְכוּלַת נִפְלָאָה לְלַמֵּד תּוֹרָה וּלְהַנְחִיל אֲוֵרוֹת חַיִּים לְדוֹרוֹת הַבָּאִים. אֲלוֹ רֵאשֵׁי יְשִׁיבוֹת, מְשִׁיחִים, רֵאשֵׁי מִתִּיבְתָא וּמַחְנִכִים שְׁעוֹסְקִים רׁוּב שְׁנוֹת חַיֵּיהֶם בְּהַרְבֵּצַת תּוֹרָה לְעַדְרִים. עֲשׂוֹת שְׁנִים הֵם מְעַמִּידִים תְּלַמִּידִים רַבִּים. אֲוֹלָם אִם נִבְחַן מֵה מִתְרַחֵשׁ בְּלִיבּוֹ שֶׁל אָדָם כֹּזֵה, אֲשֶׁר לַעַת זְקֻנּוֹתוֹ נִצְטַרְד קוֹלוֹ וְהוּא אֵינוֹ מְסוּגֵל לְדַבֵּר בְּאׁפֶן שִׁישְׁמְעוּ הַשּׁוֹמְעִים, וּלְפִיכֵךְ נִבְצַר מִמֶּנּוּ לְמַסּוֹר שִׁיעוּרֵי תּוֹרָה וּוְעָדִים, לְהַנְעִים קוֹלוֹ בְּהַשְׁמַעַת תְּלַמִּידוֹ דְּבָרֵי לִקַּח וּמוֹסֵר, לְהַגִּישׁ מִשְׂאוֹ בְּדַבְרֵי חִיּוּק וְעִידוּד לְעַצְבִּים וּלְחַלְשִׁים הַנִּכְשָׁלִים.

מִי מֵהֶם שֶׁתְּפִיסְתּוֹ חִיצוֹנִית וְשִׁפְלָה שֶׁמְעוֹלָם לֹא עֵלָה עַל לְבוֹ לִיחֹס אֶת כְּשָׁרוֹנוֹ לְאַחַר בְּלָתוֹ. כַּעַת הוּא מִתְמוּדָד עִם מִצַּב שֶׁהִיסוּד עֲלָיו נִשְׁעָנוּ חַיִּים, נִגְדָע. הַמְשַׁעֲנַת עֲלֵיהָ הִיָּה מוֹטֵל רׁוּב כִּכֵּל כּוֹבְדוֹ הַתְּמוּטָטָה. מֵה הוּא יַעֲשֶׂה מְעַכְשָׁיו וְעַד סוֹף יְמָיו? הֲרֵי מִמְּלֹאכֶת הַחִינוּךְ הִיתָה מִתְמַלֵּאת כֹּל יְשׁוּתוֹ, זֶהוּ מִפְּעֵלוֹ וּפּוֹעֵלוֹ, כֹּל סֵדֵר יוֹמָם סַבֵּב מִשְׁרָתוֹ. מִשֵּׁם הוּא שֶׁאֵב אֶת חַיּוֹתוֹ, סִיפּוֹקוֹ, כְּבוֹדוֹ, מְעַמְדוֹ, גְּאוּוֹתוֹ וּפְרַנְסַת מִשְׁפַּחְתּוֹ. וְכִי מַעַתָּה נוֹעַד הוּא לְחַיִּים רִיקִים מִתּוֹכָם וְתוֹחַלַת .

גַּם אֲלוֹ שִׁידְעוּ וְהִבִּינוּ בְּשִׁכְלָם כִּי כְּשָׁרוֹנָם הוּא מִתַּת אֲלוֹקִים. וּבִפְיָהֶם הִילְלוּ כִּי הִצְלַחְתֶּם בְּמִלְאכַת הַקּוֹדֵשׁ וְתִפְאַרְתֶּם מִקּוֹרָה בְּסִייעֵתָא דְּשִׁמְיָא לֵה זְכוֹ, יוֹתֵר מִמֵּה שֶׁהוֹעִילוּ לָהֶם אֲוִמְנוֹתָם כִּישׁוּרֵיהֶם וְתְּכוּנוֹתֵיהֶם. אֲךְ כִּיּוּן שֶׁהִכָּרָה זֶה לֹא בְּאִמַת נִסְפָּגָה דִּי צוֹרְכָה בְּלִיבָם בְּהַרְגֵשׁ חֵי וּבְרׁוֹר. בְּחֻלְקִים נִרְחַבִּים בְּנַפְשָׁם הֵם הַרְגִישׁוּ כִּי בָּהֶם תְּלוּי הַדְּבַר, הַהִשְׁתַּדְּלוֹת וְהַהִשְׁקָעָה הָאִישִׁית הִיא כְּבִיכּוֹל שֶׁעֲמָדָה לָהֶם כִּיסוּד לְבִנְיִין מִפְּעֵל חַיֵּיהֶם. עַל כֵּן, אִף הֵם מְרַגִּישִׁים בְּעַת מִבְּחָן זֶה זְעוּעַ פְּנִימִי קֶשֶׁה - עַד כִּמָּה שְׁלִפֵי תְּפִיסַתְּם הִיסוּד עֲלֵיהֶם הֵם נִשְׁעָנִים נִפְגָּם קֶשׁוֹת - מֵה יַעֲלָה בְּגוֹרְלָם כַּעַת?

לְעוֹמַת אֲלוֹ הַרְאִשׁוֹנִים, אָדָם פְּנִימִי שֶׁבְּרׁוּב כִּכֵּל שְׁנוֹת כְּהוֹנָתוֹ בְּמִשְׁרַת הַחִינוּךְ יִדַע לְזֹהוֹת לְהַכִּיר וּלְהַפְּנִים אֶל לִיבּוֹ אֶת הַמְצִיאוֹת הָאֲמִיתִית - כִּי בְּכָל פְּעוּלוֹתָיו הַכּוּחַ הַפְּנִימִי שֶׁמִּפְּעָם בּוֹ בְּמִלְאכְתּוֹ הוּא כּוּחוֹ שֶׁל הַקַּב"ה. הוּא יִת"ש הַמְּנוּצֵץ אֶת הַחִידוּשִׁים בְּמוֹחוֹ, הוּא הַמְּבִיֵן אֶת לִיבּוֹ בְּחִכְמַת הַתּוֹרָה וּבְמִלְאכַת הַחִינוּךְ. הוּא הַשֵּׁם אֶת הַדְּבָרִים בְּלִבּוֹ וּבִפְיוֹ, הוּא הַמְּדַבֵּר מִתּוֹךְ גְּרוֹנוֹ, הוּא הַכּוֹתֵב אֶת כְּתָבִיו. הוּא הַכּוֹרֵה אֶת אֲזוּנֵי הַתְּלַמִּידִים לְהַאֲזִין, הוּא הַמְּכִיֵן אֶת לֵב הַתְּלַמִּידִים לְשִׁמוּעַ, לְהַבִּין וּלְקַבֵּל אֶת הַדְּבָרִים. אֲוֹתוֹ אָדָם הַשְּׁכִיל בְּלִיבּוֹ כִּי הַקַּב"ה בְּרַצּוֹנוֹ הַתְּלַבֵּשׁ בּוֹ בְּצוּרָה זֶה שֶׁל מְרַבֵּץ תּוֹרָה לְרַבִּים, וּבְבוֹא הַעַת הַבּוֹרָא עֵתִיד בְּרַצּוֹנוֹ

להתפשט ממנו מלבוש זה, ולהתלבש בו בלבוש אחר אם בכלל וכאשר יחפוץ הוא ית"ש לבדו. ואם כן, כיוון שלכל אורך דרכו במפעלו רב השנים, הכין והכשיר את ליבו לחוש כי המשענת האמיתית היא השגחתו ית"ש עליו, הוא יסודו הוא משענתו והוא תוכנו. וכל העסק בחינוך הינו לבוש זמני, שגם אחרי שיעבור זמנו ויתפשט ממנו, על כל פנים ישאר מאוחד עם המולבש לנצח נצחים. על כן, בעת שההתפשטות מגיעה בפועל למישור המעשי, הזעזועים מהשינויים הבלתי נודעים הצפויים לו כבר הרבה יותר ממותנים. בטחונו מסייעו לעבור את תקופת התמורות והתחלופות שלפניו ביחסיות מסוימת של נועם, נחת רוח, רוגע וישוב הדעת.

כבר הזכרנו וכן ברור לכל בר דעת כי הנושא של פרנסת האדם היא אחת הזירות היותר בולטות של ההתמודדות והשימוש עם כוח הביטחון. בהקשר לענייננו, כל אדם מקבל פרנסתו דרך לבוש מסויים: מכונאי, טכנאי, זגג, רופא וכדומה. אך כאשר הקב"ה מחליט להחליף את הלבוש דרכו יושפע שפע הפרנסה למאן דהוא, אזי תקופת השינוי בדרך כלל יוצרת זעזוע חמור אצל אלו שביטחונם נשען על הלבוש, בעוד אלו ששמו מבטחם במולבש נותרים שלווים ושאננים לנוכח התמורות המתרחשות סביבם.

אחת הדוגמאות המופשטות לכך – עובר במעי אמו מקבל את כל ההשפעות הנזקקות לו ממנה דרך לבוש הטבור שמחובר לשליית הורתו. אולם לאחר הלידה מפרידים את התינוק מהשליה, הטבור נחתך מתייבש ומתפורר. וכעת התינוק צריך לגלות ולמצוא לעצמו לבוש חדש דרכו הוא ינשום אויר, מקור חדש ממנו יקבל את מזונו. אילו בטחונו של העובר היה בלבוש הטבור, הרי בלידה לבוש זה הוכחד ועבר מהעולם, וכעת הוא שרוי בחרדה לגורלו – מאין יבוא עזרו, עד שהוא יגלה את הליך הנשימה דרך אפו, וימצא את דדי אימו מהם ינק את מזונו. אולם אם העובר בטח במולבש – בקב"ה, אזי גם אחר הלידה הוא ממתין בשלוה לקבל צרכיו מידו הרחבה העשירה והפתוחה.

הנהגתו המופלאה של רבי זונדל מסלנט זצ"ל משמשת דוגמא ברורה לעבודת פשיטת לבושי הטבע וקניית ביטחון אמת במולבש – בקב"ה. רבי זונדל אחז שמדרגתו מחייבת אותו לפרוע את קנס ההשתדלות בבחינת –'בזעת אפך תאכל לחם', על כן בזמנים קצובים הוא היה עמל לפרנסתו. אולם מתקופה לתקופה הוא היה יוזם החלפה של תחום העיסוק ממנו הוא מתפרנס. זאת עשה על מנת שלא לתת את מבטחו לא בעבודתו, לא בייגעת כפיו, לא במלאכת ידיו, לא במקצועו, לא בכשרונו ולא בשום לבוש כזה או אחר. אלא כל בטחונו לא יהיה על אחר מבלעדי בוראו.

נבאר, לכאורה ישנם הרבה יהודים טובים שאף שהם עוסקים במלאכתם לפרנסתם, אך הם יודעים כי הקב"ה הוא הזן ומפרנס לכל, בכך הם מאמינים ובוטחים באמת ובתמים. לדוגמא: אם תשאל נגר – מי מפרנס אותך?, הוא יענה תשובה אמיתית – 'הקב"ה חנן אותי בידי זהב, ואני מתפרנס ברווח ממלאכת הנגרות'. כלומר, פרנסתו היא מעבודת הנגרות, רק שהקב"ה הוא זה שעוזר לו להיות נגר מוצלח. אך אילו יום אחד אירעה תאונה וידו נגדעה, ומחמת כן הוא כבר אינו יכול להמשיך ולשמש במקצועו כנגר, מיד עולה חשש כבד בליבו – 'אוי! מה יהיה גורלי? מאין תבוא פרנסתי?'. אולם מהו המקום לחרדה זו? הרי שנים הוא טען בפיו והאמין בלבו שהקב"ה הוא זה השולח לו את פרנסתו. ואם כן, מה המקום להתערערות מצבו? התשובה לדבר – האף אמנם כי באמת הוא בטח בהקב"ה, אך הוא בטח בו דרך הלבוש שנקרא 'נגר'. כלומר, עיקר בטחונו של נפשו נשען על הלבוש – על הפרנסה שהגיעה דרך

קהל דע את ביטחוןך

העיסוק במלאכת הנגרות. אך נפשו פחות נסמכה על המולבש - על הקב"ה שהצליחו במלאכתו. על כן, בעת הסתלקות הלבוש אופפת את לבו חרדה לעתידו.

ביטחון עצמי מול קהל

ננקוט בדוגמא מעשית בהפרש בתוקף איתנות הביטחון הנשען על האני מי שאני, לבין ביטחון הנסמך על תכונות חיצוניות.

אחת מהתופעות המוכרות היא מה שנקרא 'פחד במה', דהיינו ישנם הרבה אנשים שלא מסוגלים או לא מרגישים בנוח לעמוד מול קהל. ברם ישנם כאלו שאינם סובלים מפחד זה, לכאורה אין להם שום בעיה להתייצב מול קהל רחב להופיע, לדבר, להרצות וכו'.

אדם שלא חי באופן ברור את ה-'אני מי שאני' שלו - אין לו ביטחון עצמי. ממילא בשעה שהוא עומד מול קהל הוא חש כמו עלה נידף. אולם זוהי טעות להסיק שכל מי שאינו סובל 'מפחד במה', זוהי הוראה חד משמעית שהוא חי את האני מי שאני שלו. כי באמת ישנם לא מעט אנשים שלא מודעים לאני שלהם, ובכל זאת כביכול יש להם ביטחון עצמי להתייצב מול קהל בלי שום בעיה. אולם אלו שואבים את ביטחונם מסיבות חיצוניות שנותנות להם כוח אל מול הציבור שמולם. יתכן והם גאוותנים מאוד, הם תופסים את עצמם כמרוממים הרבה מעבר לכל השוהים מולם. יש כאלו שמדמים לעצמם כי הם מלאי תוכן ובעלי כישורים, והם ראויים להעניק לציבור את מה שהם צריכים לקבל ממנו. ויש פעמים שאדם מרגיש כי הוא ניחן בכוח הסתגלות מהיר וחזק ממילא הוא חש כי ביכולתו להתאים את עצמו למה שהציבור דורש ומצפה ממנו. אולם ביטחון זה אינו יציב במיוחד, כי אילו בקהל ישב מאן דהו 'גברא רבה' שנתפס כמרומם מעבר לדרשן הגאוותן, אזי גאוותו לא תעמוד לו עוד. וכן, אילו יתברר לבעל הדמיון כי כישוריו לא תואמים את הציבור המציאותי שמולו, אזי ביטחונו יתערער. וכן כוח הסתגלות לא תמיד יכול לתת מענה ראוי לצורכי הקהל.

לעומת זאת, אדם שיסוד בטחונו נשען על תכונות נפשו, הוא חי את האני מי שהוא. על כן, גם בשעה שהוא ניצב מול קהל - מבחינתו הוא לא עומד לפני קהל, הוא עומד לבד. כיוון שהוא מציג, מראה, משמיע, מרצה, מדבר את האני שלו - הוא מי שהוא באמת בלבד ולא מעבר לכך, ממילא לא משנה לו מי צופה בו ושומע את דברו, ולא משנה לו כמה אנשים נצבים כנגדו.

אדם שחש הפרש בצורת ההופעה הדיבור והעמידה שלו מול קהל מחמת ריבוי הכמות של הציבור - דהיינו מול מנין שומעים קל לו, אך מול מאה או אלף אנשים הוא כבר רופס. וכן אם ישנה תחושת ההבדל ברגש בדיבור אל פשוטי העם ביחס לעמידה אל מול איכות אנושית של בעלי חכמה ודעה או חשיבות שררתית הניצבת מולו. שינויי הרגש אלו הם הוראה כי אדם זה כבר סטה מה-'אני כמות שאני' שלו, והוא כבר תוהה שמא הציבור צריכים משהו שהוא אינו הוא. אם הוא ממשיך לעמוד מולם במצב זה, הרי שכבר אין לו ביטחון איתן ויציב של אני מי שאני, והוא נכנס לניסיון של פחד בעמידתו אל מול הקהל.

אולם אם בעת ניסיון זה, מיד בזמן שהאדם מרגיש את הסטייה מהביטחון העצמי הפנימי, הוא מתקן את עצמו. דהיינו הוא חוזר ומעמיד - 'אני לא עושה הצגות!'. הזמינו אותי על מנת לשאת דברים לפי מי שאני

באמת, את הדברים הללו בדיוק אני מוסר. מי שלא מתאים לו לשמוע את מי שאני, שבפעם הבאה לא יבוא.¹⁶² ואם אין התאמה בין הדברים על פי מי שאני לעיקר ציבור השומעים, אזי המארגנים צריכים להזמין מרצה אחר שמהותו מתאימה למה שהציבור הזה צריכים לשמוע.¹⁶³

עבודת ביטחון מאוזנת - ביטחון בקב"ה דרך לבוש תכונות הנפש השורשיות

אמנם הגדרנו כי ביטחון מופשט בקב"ה ללא הישענות על שום לבוש הוא היעד הנכסף, אך כאמור זוהי עבודה שלעת עתה רק ליחידים ישנה יכולת נגיעה במדרגה עצומה זו. מאידך ברור כי גם הפיתוח של ביטחון עצמי 'נפרד' על ידי חיזוק כישרונות, תכונות ויכולת הסתגלות כפי שנוהגים אומות העולם והחיצוניים למיניהם, יותר תזיק מאשר תועיל. על כן, הגישה המאוזנת שמתאימה לרוב ככל הציבור עבדי ה', היא בניין וחיזוק הביטחון בקב"ה דרך לבוש תכונות הנפש השורשיות והיסודיות. לפיכך מכאן ולהבא נעסוק בדרכי העבודה לבניין מדרגת ביטחון אמצעית זו.

ידוע ומפורסם מאמר חז"ל - 'כשם שפרצופיהם שונים כך דעותיהם שונים'¹⁶⁴. כלומר, כשם שלכל אדם ואדם הקב"ה צייר תואר פנים ומראה גוף חיצוני שונה האחד מהשני, כך גם בדעותיהם הבורא צר צורת נפש ייחודית על הרכב תכונותיה וסגולותיה וכוחותיה ומידותיה ודעותיה, לכל אחד שורשים וענפים השונים איש מרעהו.

בכל אדם קיים מגוון של תכונות נפש. תכונות אלו מתחלקות לשני סוגים כלליים: תכונות יסודיות ותכונות מתלוות. התכונות היסודיות הם התכונות איתם האדם נולד. כאשר ישנה תכונת שורש אחת שהיא בית אב לכל ענפי תכונות היסוד המסתעפות ממנה. לדוגמא: תכונת השורש של אברהם אבינו ע"ה היא מידת האהבה, תכונת השורש של יצחק אבינו ע"ה היא מידת הפחד, וכן תכונתו של יעקב אבינו ע"ה היא מידת הרחמים, וכן על זו הדרך.

תכונת השורש וכן שאר תכונות היסוד הנולדות ומסתעפות ישירות ממנה אלו הן תכונות עצמיות של הנפש, הן הם ה-'אני' של האדם. אלו הן תכונות פנימיות קבועות שאינן משתנות או מתחלפות. הן מציאות בלתי נפרדת מהנפש, תמיד הם יתנו ביטוי מסוים בכל תנועה מתנועות הנפש. פעמים שהביטוי יהיה יותר מורגש וברור, ופעמים הביטוי יהיה יותר דק ופחות בהיר, אך לעולם כוחות השורש נמצאים משפיעים ופועלים.

162 נבהיר כי לא באנו להעמיד גישה מצד גאון או זלזול בבני אדם, חס וחלילה, אלא זוהי גישה על פי הגיון פשוט. כאשר מארגנים הרצאה דרשה וכדו', אזי המטרה היא שתוכן מסוים הנצרך לציבור ימסר בפניהם בטוב טעם ודעת. לשם כך, מוטל על המארגנים לבדוק ולוודא כי קיימות שתי התאמות: א. התאמה בין האדם שמוסר את הדברים לתוכנם, שהוא מוסר את הדברים כי הם מהותו, הם האני שלו. ב. צריך לדאוג להזמין את מי שמתאים לו לקבל את התוכן הנמסר. ואם לציבור נקלע מי שהתוכן לא מתאים לו אזי: או שימצא דרך מכובדת ומונמסת לצאת מבלי לפגוע באף אחד, או שבפעם הבא לא יגיע לשם.

163 אנו מדברים על תפיסת חיים מתוקנת - שכל דובר מדבר את מי שהוא באמת. ברם לא נכנסנו לכל מיני מצבים של הוראת שעה, שישנו ציבור שצריך לקבל מסר מסוים כאן ועכשיו, ואין כעת בנמצא מי שיכול לומר את הדברים מתוך עצמו. אזי יש לשקול לומר את הדברים גם אם הדובר לא הגיעה למדרגה של הדברים אותם הוא מדבר, בבחינת - במקום שאין אנשים השתדל להיות איש.

164 על פי ברכות נ"ח ע"א - הרואה אוכלוסי ישראל, אומר: "ברוך... חכם הרזים" - שאין דעתם דומה זה לזה, ואין פרצופיהן דומים זה לזה.

לצד תכונות היסוד, קיימים בנפש עוד תכונות חיצוניות המתלוות ומתלבשות בנפש לפי הצורך והעניין. אלו הן תכונות שאדם מכשיר את עצמו לקנותם מסיבות מקריות חיצוניות. תכונות אלו אינן עצמיות ביחס לנפשו, ועל כן אין הן קבועות וחוקיות בה. הם שם באופן זמני, לצרכי עזר, סמך, הגנה, ייצוב, הסתגלות וכדומה. וכאשר יגמר הצורך או הסיבה שהולידה אותם, הנפש תתפשט מהן, והן יעלמו יתפוגגו – היו כלא היו.

תכלית האדם לעבוד את בוראו דווקא על פי תכונות ומידות השורש היסודיות הסגוליות הייחודיות שהבורא עצמו טבע וחקק בנפשו. כך הוא עובד את בוראו עם האני שלו, הוא מי שהוא, הוא כפי שהקב"ה ברא יצר ועשה אותו. לשם כך על האדם ללמוד לזהות להכיר לדעת ולחוש היטב מהי אותה תכונת השורש ומה הן ענפי היסוד הנולדות ממנה שיועדו והוענקו לו לצורך הצלחתו בעמלו בתיקון חלקו בעולמו.

לאחר שהאדם הכיר את מפת סדרי כוחות השורש של עצמו, על בסיסם הוא מייסד את יסוד נפשו, ועל יסוד זה הוא בונה שלב אחר שלב, נדבך אחר נדבך, את כל קומת בניין הנפש בכללותה על כל פרטיה. על מנת להוציא את כל הכוחות העצמיים הגלומים בו אל הפועל הגמור, להשלמת כל החסרונות שהוטלו עליו.

אין שום עניין וצורך שהאדם יפתח כשרונות ויכולות חיצוניות צדדיות המקבילות נלוות או ניגודיות לתכונות השורש העצמיות שלו, ובהם יעבוד את בוראו. כי כל פניה לכיוונים שאינם שייכים לחלקו בעולמו, רק יטשטשו ויסיטו את האדם מן הדרך המובילה לתיקונו. להיפך, ככל שהאדם יותר מעמיק ומחדד את הכרתו בתכונות העצם של נפשו, כך ישכיל ויטיב להגיע ליעדו המיועד לו.

העמדת מהלך דברינו עד כה, ביטחון עצמי מתוקן¹⁶⁵. הוא ביטחון הנשען נסמך ונבנה דווקא על בסיס תכונות העצם של הנפש, על התכונה השורשית ותולדותיה היסודיות, על ה- 'אני מי שאני' האמיתי של האדם. אדם שהשכיל לבנות את בניין נפשו על היסודות השורשיים העצמיים שלו, ביטחונו העצמי נסמך על יסודות מוצקים, אמיתיים, פנימיים, תמידיים, קבועים ומציאותיים. כאשר לעולם האדם עמל להשיב ולחדד בלבו את הידיעה החיה וההכרה הברורה כי הקב"ה הוא זה שהעניק לו יכולות וכוחות אלו, והוא הוא המחיה אותן ומקיימן ופועל מתוכן בבחינת - 'וכל אשר הוא עושה - ה' מצליח בידו'¹⁶⁶. מה שאין כן, אדם שלא מכיר את נפשו ולא מודע לתכונת השורש שלו, הוא עלול לבנות את בטחונו על בסיס תכונות ויכולות חיצוניות שקיימות בו באופן זמני. אך זהו ביטחון שיסודו רעוע ואינו יציב. שהרי יכולות וכוחות אלו אינם עצמיות בנפש, על כן אין הם כוחות תמידיים, וכאשר הם יעברו מהעולם, האדם ישבר.

זיהוי האני - תכונות הנפש השורשיות

אחר שהובן באופן ברור כי ביטחון עצמי אמיתי חזק ויציב יתכן אך ורק באדם המנהל את מהלכי חייו ופועל את פעולותיו על פי תכונות השורש והיסוד העצמיות שלו, הוא חי את עצמו על פי האני האמיתי שלו, הוא מי שהוא. כעת מוטל עלינו ללמוד ולהבין כיצד ידע האדם מי הוא האני שלו - מהי מפת

165 כמובן אין אנו מדברים כאן על ביטחונם של אבותינו הקדושים, אלא ביחס לבני דורנו אנו לפי ערכנו במידותינו ובביטחוננו.

166 בראשית לט, ג

הכוחות והתכונות המרכיבות את נפשו. מהי התכונה השורשית ביותר של נפשו. מה הן תכונות ענפי היסוד הראשוניות המסתעפות ממנה. ואחריהן להכיר את שאר התפרטות הענפים היותר רחוקים.

הזכרנו פעמים רבות כי מלאכת הלימוד של ההכרה העצמית, זיהוי כוחות הנפש, ההבנה של מבנה מערך מצבת הכוחות, איזונים, תיקונים, מיזוגים, הניצוח והבקרה על כלל המערכת אינה קלה ופשוטה. אלא זוהי מערכה של לימוד ועבודה ארוכת טווח המתפרסת על כל חיי האדם עלי אדמות. מכל מקום בחיבור זה נתיחס לדרכי זיהוי תכונת השורש העיקרית כיוון שכאמור היא היסוד עליה נשען הביטחון העצמי בו אנו עוסקים.¹⁶⁷

בעת קושי האדם בורח לשורשו כי שם בטחון

אמנם אנו חותרים למצוא עצות כיצד לזהות את תכונת השורש של הנפש על מנת להסמיך עליה את הביטחון, אך בבחינה מתהפכת דווקא תנועת הביטחון הטבעית של האדם היא עצמה שביל המורה על תכונת הנפש השורשית שלו. כלומר, אחת מהדרכים¹⁶⁸ לגלות מהי תכונת השורש של הנפש היא המבחן להיכן האדם בורח בעיתות מצוקה וקושי. בעת שאדם חש איום על קיומו מיד הוא בורח למקום אותו הוא מזהה כעוגן ליציבות שלו, וקום זה הוא שורש הביטחון שלו.

בפיוט לתפילת יום כיפור מייסד המשורר כי - 'ממך אליך אברח'. כלומר, הצדיק פונה לקב"ה ואומר - אני פוחד מאימת דינך, אך אין לי לאן לברוח מפניך אלא רק אליך כי אתה בטחוני ופטרוני בעת צרה זו. זהו זיהוי של אדם פנימי ועמוק שבטחונו ביטחון מופשט אך ורק בקב"ה, נפשו מזהה את היציבות שלה בחסותה תחת כנפי שכינתו, ובעת מצוקתו מיד נפשו בורחת אליו ית"ש.

מנגד ישנם אנשים חיצוניים מאוד שרחוקים מזיהוי נקודות עומק פנימיות בנפש כנקודת השורש שלהם, אצלם נקודות חיצוניות נתפסות כחומות מגן ועוגני יצבות. לדוגמא: כאשר ילד קטן מרגיש מותקף, מיד הוא רץ לאמו, זאת מפני שהוא אינו מזהה שורש בתוך עצמו אלא אמו היא שורשו לפי דעתו, ועל כן בה הוא שם את בטחונו. ישנם אנשים שאך שמעו התראת 'נחש צפע' מיד הם אצים רצים לחדרי הביטחון עוד לפני שאזעקת כוננות ספיגת הטילים מתחילה לצפור. אותם אנשים כאשר הם נחבטים ומקבלים מכה חזקה או נחבלים ונפצעים, המושכל הראשון שלהם, הדבר הראשון שהם עושים בצורה אינסטינקטיבית, הם מתקשרים למד"א או לטר"ם. אלו אנשים שחיים חיי גוף בלי שום מודעות פנימית מינימלית, הם מזהים את גופם כשורשם. לפיכך, ברגע שהם חשים איום כלשהו, התנועה הטבעית שלהם להשתדל להגן על הגוף, לרוץ למקלט או לרופאים וכדומה.

אנו כמובן לא נתמקד: לא באנשים הפנימיים שאינם זקוקים להדרכתנו, ולא באנשים החיצוניים שרחוקים ממנה אלא במוצעים. מכל מקום העיקרון הנלמד מנקודות הקיצון הללו, שווה: מהפנימיים נלמד שכשם שאצלם ה-'אליך אברח' הוא הקב"ה, כך אצל כל אדם ממוצע יש את נקודת ה-'אליך אברח' היחודית שלו, והיא תכונת השורש של נפשו, עליה בטחונו נסמך גם בלא מודעותו לכך. כמו כן, מהמשלים החיצוניים שמבררים לנו כי בעיתות מצוקה התנועה הטבעית היא לנוס מיד למקום שנתפס

167 מלאכת זיהוי והכרת כוח הנפש השורשי והעצמת האדם על גביו מבוארת בספר - 'הכרה עצמית והעצמת הנפש'

168 מבוארת ברבי דודק בעיקר, ומוזכרת בדברי רבותינו בעוד כמה פנים.

כמקום מבטחים. כך בנמשל הפנימי מתברר כי הבדיקה להיכן אדם בורח בעת מצוקתו, היא כלי בירור שנתן בידו של כל אחד לבדוק היכן הוא כוח ביטחונו הפנימי. מהו השורש הפנימי עליו נשענת נסמכת ובוטחת נפשו.

כל אדם חי את עיקר חייו באחד מרבדי הנפש, ישנם החיים את חייהם בעולמות של הגות עיון ומחשבה, ישנם כאלו שמחוברים לעולמות של מידות ורגש יוצרים אמנים, ויש אנשי מעשה פעלתנים רוב ככל ימיהם הם עסוקים במהלכי ייצור הפקה בניה עשיה וכדו'.¹⁶⁹

בעיתות מצוקה כל אדם לפי טבעו, לפי מי שהוא באמת, לשם הוא בורח, אל העולם בו הוא מוצא את שורשו כמבטחו. אדם שבמהותו הוא למדן, כל כולו חי בתורה, חיותו ותענוגו בחקירות מחשבתיות, הוא חי בעולם של לימוד עיון התבוננות והבנה. בעת צרה לשם הוא יברח, הוא ישקיע את עצמו בלימוד מעמיק בסוגיות האהובות עליו. כמו שנעים זמירות ישראל התבטא - 'לולי תורתך שעשועי אז אבדתי בעניי'.¹⁷⁰ אדם שחי אוהב ומחובר לתחום המוזיקה, בעת משבר הוא יתנתק מהעולם החיצון, הוא יכנס אל חדר המוזיקה שלו, ינעים את האוירה בניגונים הערבים עליו ביותר. נפשו תתרפק על הצלילים הדקים והעדינים של היצירות המופלאות והיפות ביותר לטעמו. הוא יתענג על ביצועיהם האיכותיים הייחודיים של האמנים המיומנים.

לאחר שהובן עיקרון הבסיס כי הזיהוי של שורש הנפש נלמד על ידי הבחינה של התנועה הטבעית של הנפש בזמן קושי. נבחר כי בקשיים חמורים התנועה לכנוס אל מחסה תכונת שורש הנפש חדה וברורה יותר, אולם על כל אחד מאתנו לבחון את נפשו גם בקשיים הקלים יותר, מהו המושכל הראשון שלה, להיכן מיד היא פונה, מהו הדבר הראשון עליו הוא חושב, מה ההרגש הראשון אותו הוא מרגיש, מהי הפעולה הראשונה בה הוא נוקט.

טעויות בזיהוי והכרת האני הפנימי

אמנם המבחן והבדיקה שהצענו מצביעים על המקום בו הנפש מזהה את ביטחונו בשורשה. ואכן אדם שמצליח לזהות את שורשו, את המקום הפנימי תוך תוכו, ולשם הוא בורח, הרי שבטחונו ביטחון אמת, איתן ומוצק. אולם ישנם מספר טעויות והטעויות שעלולות להקשות ולבלבל אותנו בהליך החיפוש אחר שורש הביטחון. להלן נפרוט אותן. ידיעתן והכרתן תסייע בעדנו להימנע מהן, ולמצוא את שביל האמת.

הזכרנו כי הנפש מורכבת מתכונת שורש אחת ממנה נולדים ענפים יסודיים ואחריהם מסתעפים ומשתרגים להם רבדים רבדים של ענפים רחוקים, שחלקם שייכים לחיצוניות הנפש ואינם חלק מעצמיות הנפש. וכאשר הלומדים קוראים ומבינים כי ישנו כלי בדיקה להתחקות אחר שורש נפשם, כלי המשמש לבדוק מהי התכונה החזקה שבהם, המשמשת עוגן ומשענת אליה בורחים ברגעים של מועקה, בזמני מתח ולחץ. מיד הקורא שואל את עצמו - 'אז לאן אני בורח?'. הבעיה היא שהשאלה הזו לא נתפסת נכון

169 כאמור ישנם מעטים שחיים בעולם מופשט לגמרי ללא הרכבות אלו ובורחים אל הקב"ה בשלמות. אולם צריך להבין כי לא שייך לחיות רק במופשטות לגמרי תמיד, לעולם יהיה זמן וחלק בנפש שהאדם חי במורכב. במדרגה העליונה במורכבות האדם בורח אל התורה, שם כבר טעון בדיקה לאיזה חלק בתורה הוא ברח, על מנת לברר בדקות מהו שורש כוחו בתורה עליו הוא נשען.

אצל השואל, לא תמיד היא פונה אל הכתובת הנכונה אליה היא מופנית – אל פנימיות הנפש. אלא השאלה הזו נתפסת על ידי הרבדים החיצוניים באדם: חיצוניות הנפש או הגוף.

בריחה אל מקומות נפולים של הנפש

ישנו תחום חיצוני מאוד של אנשים חסרי מודעות ויציבות בעלי נפש חלשה, נפולה ורחוקה מבריאות. אלו, בעתות מצוקה אינם בורחים לשורשם אלא הם פונים לכל מיני אמצעים חיצוניים על מנת להסיח את דעתם מצרתם ויגונם, כגון: פניה לזלילה, שקיעה במיטה לשעות ארוכות, שתיה חריפה, השמעת מוזיקה קצבית בטירוף, עיסוק במדיה וכדו' כל מיני תנועות, תופעות והתנהגויות של היסחי דעת למיניהם.

ישנם שאינם נפולים עד כדי כך, אך עדיין הצדדים הגסים השלילים של הנפש בולטים אצלם יתר על המידה. הזכרנו את אותם בני אדם שמתפתחת אצלם תפיסה מעוותת על בסיס מידות רעות: גאווה, שחץ דמיון וכדו', שכביכול הם בעלי כוחות ויכולות מסוימות, בעוד שתכונות אלו אינן קיימות בהם במציאות. גם אלו עלולים לשגות ולחשוב כי לבטח הכישרונות המדומים הם העוגן והשורש שלהם.

זיהוי גופני חיצוני מול זיהוי נפשי פנימי

בכל אדם קיימות שני מערכות הפועלות במקביל: מערכת של גוף ומערכת של נפש. ישנו מיעוט של בני אדם המזהים את עצמם עם נפשם – הם חיים בתוך עצמם עם כוחות נפשם. הם פועלים עם כוחות אלו מתוך הכרה והבנה פנימית של התהליכים המתרחשים בתוכם. לעומתם, חלק נרחב מכלל הציבור התפיסה שלהם ביחס לעצמם מתחילה ונגמרת במערכת הגופנית. הם מזהים את עצמם כגוף, ומערכת הנפש שבהם נעלמת לגמרי, הם כמעט ולא מודעים לה. בעוד שהראשונים מתייחסים לשאלה – 'להיכן אני בורח?' כאל שאלה נפשית, האחרונים קולטים את השאלה כאילו היא מיוחסת אל כוחות ותכונות גופם. ובעצם בכל נידון או שאלה שתעלה, כל אדם יענה לפי מדרגתו: הראשונים יתפסו זאת ביחס לכוחות נפשם, והאחרונים יתפסו זאת ביחס לרובד המעשי, מחמת שהם פועלים את פעולותיהם רוב ככל זמנם עם גופם.

לדוגמא: פעם שאלתי יהודי אחד – 'מהי הנקודה החזקה שלך?' הוא ענה לי – 'אני חזן!'. ניסיתי להבהיר את השאלה – 'מהי תכונת הנפש הכי העמוקה שקיימת אצלך?' והוא ענה – 'יש לי קול ערב, מאוד אוהבים לשמוע אותי מתפלל ומפייט'.

אם הייתי שואל אותו להיכן הוא בורח בזמן של קושי. מסתבר שהוא היה חושב לעצמו – 'כשקשה לי הרי אני משמיע לעצמי קטעי חזנות. וכשנגמר לי הכסף אני נענה להזמנות או יוזם הופעות חזנות בחו"ל, מזה אני מוצא את רווחתי ומשענתי'.

ואם כן, לפי תפיסתו תכונת הקול הערב ויכולת החזנות המקצועית שלו נעשית נקודת העוגן והביטחון מבחינתו. שהרי זהו מקור היציבות הכלכלית שלו. על בסיס תכונה זו מכבדים ואוהבים אותו, וביחס אליה יוצרים איתו קשרים.

קיא דע את ביטחונך

אולם צריך להבין ברור, תכונות גופניות לעולם לא יכולים להיות תכונת השורש של הנפש! תכונות גופניות עליהם אנשים נסמכים, הם נקודות הביטחון הנפולות שלהם.

ניתן דוגמא נוספת המבטאת את ההפרש בין תפיסה גופנית לתפיסה נפשית: ישנו פתגם השגור בפי ההמון – 'ביתי הוא מבצרי'. ברם בהתבוננות מועטה מובן מיד כי הגדרה זו נובעת מתוך מבט של אנשי חומר. אדם שכל תפיסתו היא בחומר, הרי שביתו נעשה מבצרו. מה שאין כן אדם שחי חיי נפש – אזי מבצרו הוא בתוך חדרי הנפש הפנימיים שלו.

כאשר אדם שומע את צליל השאלה – 'היכן היא הנקודה החזקה בך? על מה את בוטח?', מיד צריכה להתעורר בו האבחנה היכן אני נמצא? השאלה נתפסת כשאלה נפשית או גופנית? האם אני נמצא היכן שגופי מזהה את מקומו, השתייכותו וענייניו, כגון: ביתי, עבודתי, נכסי, חשבון הבנק שלי, הרופא שלי. כל התשובות הללו הם ענפי מערכת הגוף. או שאני מזהה את עצמי עם נפשי, שהיא יונקת את חיותה מכוחותיה, היא חווה אותם. ביטחונה על התכונות החזקות שבה, ואליהם היא בורחת בעת שצר לה.

אמנם ודאי שאף לאדם פנימי החי עם נפשו השאלה – 'היכן היא הנקודה החזקה בך?' רלוונטית גם למערכת הגופנית שלו. אבל יש עיקר ויש טפל, וצריך להיות ברור ומוחלט שעיקר מהלך חיי האדם הוא מהלך נפשי ולא גופני. במידה ואדם מזהה את ביטחונו בהתלבשויות של גוף, זוהי הוראה ברורה שעיקר חיותו היא ברובדים החיצוניים.

זיהוי בענפים הרחוקים משורש הנפש

נבהיר, כי גם אצל אנשים יציבים יחסית בעלי מודעות והכרה עצמית ברמה מסוימת, כאלו המודעים לכוחות הנפש שפועלים בתוכם בכלל, לסגולות ולתכונות הטובות והחזקות שלהם בפרט, הם קרובים לטעות בזיהוי שורש הנפש. וזאת מחמת שטיבה של ההכרה שהם מכירים את עצמם, הינה הכרה של הענפים הרחוקים של נפשם, אך הם לא מכירים את עצם הנפש שלהם על תכונתה השורשית.

אלו אותם אנשים העוטים על עצמם מעטה חיצוני של כל מיני תכונות וכישורים שהם פיתחו לעצמם על בסיס תכונות ההסתגלות וההישרדות. ברם הללו רחוקים מזהו פנימי אמיתי עמוק. הם נלאים למצוא את מקום השורש האמיתי של ה-'אני' האמיתי שלהם. מחמת כן, הם טועים ובורחים לדברים שהם אינם הם. בטחונם נשען על תכונות וכוחות חיצוניים, ענפים רחוקים וארעיים או אף דמיוניים. וכמוכן שם האדם לא יוכל למצוא ביטחון אמיתי, חזק ויציב.

זיהוי עצמי פנימי בענף אך לא בשורש עצם הנפש

לאחר שהבנו ברור כי כאשר אדם מחפש את נקודת היציבות הנפשית שלו, הוא צריך לחתור לגלות נקודות בפנימיות נפשו, ולא בכל מרחב הכוחות והגורמים למיניהם שנותנים לו יציבות חיצונית. יש לדעת עוד, כי גם בשכבת הרובד הפנימי יותר בנפש, עדיין ישנה מורכבות של כוח, מידה או תכונה שורשית אחת שממנה יוצאים תכונות ענף יסודיות נוספות.

אדם שחסר לו השקט והסבלנות לחקור לעומק כדי הצורך את צורת מבנה תכונות נפשו, או שהתכונה לקלוט דברים דקים בנפש נעדרת ממנו, עלול לטעות בזיהוי העצמי ולחשוב שאחד מתכונות הענפים

שקיימת בו היא תכונת שורשו. הוא בודק את עצמו מספר רב של פעמים ומגלה כי בעת מבחן נפשו מזהה את תכונה זו כשורשה, ואליה היא בורחת בטבעיות. אך זאת בעוד שתכונה זו היא רק תולדה מתכונת שורשו האמיתית, תכונה המתראה כלבוש המולבש על תכונת השורש הפנימית לתכונת הענף. אולם לפי טעותו הוא משעין את בטחונו על תכונת ענף שאינה תכונת שורשו.

ענפים עלולים להיכרת ולהסתלק אך השורש לעולם קיים

אך כפי שחזרנו והבהרנו מספר פעמים, ביטחון שאינו מיוסד על תכונת השורש האמיתית לא יוכל להיות ביטחון איתן ויציב. זאת מפני שלעולם האדם יחשוש שמא יכרת הענף עליו הוא יושב, שמא תנטל ממנו היכולת והכוח עליו הוא סומך את יציבות נפשו. כי כמו שבעץ הגשמי הדרך לכרות ענפים וגזעים אך מותירים את השורש קיים, כך גם בתכונות הנפש, תכונות הענפים עלולות להיכרת ולעבור מהעולם, מה שאין כן תכונת השורש לעולם תישאר, היא אינה יכולה להיכרת כי היא היא עצם האדם. אך בשונה מעץ טבעי שבו קיימת אפשרות לעקור ולכלות גם את השורש, בנפשות בני האדם, כל עוד הקב"ה מקיים את האדם אזי תכונת השורש לעולם קיימת ואינה נכרת כליל. יכולים להיות מצבים בהם השורש לפעמים אינו נמצא בתוקף הזוהר של ההתגלות שבו, והוא פחות בולט ומורגש, אך למרות כן תמיד יהיה לו מקום של ביטוי מסוים.

לדוגמא: אדם שטעה וזיהה כתכונת שורשו את אהבתו לנגינה ולשירה ואת יכולתו לשורר לנגן ולזמר. עיקר עסקו בתחומי הביצוע של קטעי נגינה שירה וזמרה. זוהי פרנסתו, שם חשקו, לשם הוא פונה בעת מצוקתו. ועל כן, בניין ביטחונו מיוסד על רב כוחו בתחום המוזיקה.

אולם על פי המתבאר כי תכונות השורש הנפשיות לעולם לא יהיו כוחות וכשרונות שמקורם ביכולת גופנית, על כן ודאי שהיכולת להפיק קולות נגינה וזמר לא יכולים להיות תכונת יסוד נפשית. ובוודאי ששייך כיליון וסילוק ליכולות גופניות, זוהי דרכו של עולם. ועל כן, אדם זה עלול להימצא בשבר עמוק בזמן שמסיבה חיצונית כלשהי תנטל ממנו היכולת לפרוט על מיתרי כלי הנגינה או לנשוף או להקיש עליהם בקצביות. שמא אוזניו יכהו ויחדלו משמוע. או אולי מיתרי גרונו יחלשו יפגמו או אף יכחדו ובכך תמנע ממנו האפשרות להמשיך לסלסל בקולו הערב.

על כל פנים, תיקונו יהיה להשכיל כי שגה בתת מבטחו בתכונת הענף. תקוותו שיפנים ויביט אל תוך עצמו וילמד להכיר מהו השורש האמיתי בתכונות נפשו ממנו נבעו ענפי הנגינה והזמר. תכונת השורש ודאי נמצאת וקיימת. אליה הוא חוזר וממנה הוא ממשיך להיבנות ולפעול הלאה.

בתכונת השורש קיים מאפיין אחד המהווה אב לכל הענפים הנולדים ממנו

תהליך הבירור של ה-'אני' הינו תהליך מתמשך במתינות ובסבלנות. על האדם להתבונן בעמקות ובדקות על תנועת נפשו, ולפרט לעצמו רשימה של תכונות יסוד חזקות אמיתיות שקיימות בו, אליהן נפשו בורחת בעת מצוקה, ועליהן נשען ביטחונו. אדם שלא מצליח לזהות בתוכו מעבר לתכונה שורשית אחת, על דרך כלל תכונה זו תהיה ענף ולא שורש. על כן, יש להמשיך בעקביות להתבונן עוד ועוד בעין בוחנת על ההנהגה הטבעית עד שימצאו תכונות חוזק נוספות ענפים ושורשים.

בתוך אותה רשימה יש לתור אחר בית אב אחד, דהיינו אחר תכונה אחת שהיא העצם והשורש לכל שאר הענפים הנולדים ממנה. להתבונן ולהבין כיצד כל אותן תכונות ענף משמשות כלבושים שונים המולבשים על תוכנת השורש המחיה ומפעילה את כל תולדותיה.

כפי שציינו לעיל, אחת הבעיות המצויות היא שתכונת השורש האמיתית עלולה להיות מכוסה ונסתרת על ידי תכונות הענף. האדם אינו מודע לכך, והגם שהוא מתבונן אל תוכו, אך הוא עלול למצוא כי נפשו בורחת יותר ויותר אל אחד מהענפים ולא אל תכונת השורש שלו. לפיכך, יש להתאזר בסבלנות ובדקות ולחשב מי מהתכונות פנימית ושורשית יותר במהותה, ומי מהן היא רק תולדה שלה.

להמחשת העניין נביא דוגמא נוספת של הישענות על תכונת ענף במקום להיסמך על תכונת השורש: ישנם בני אדם בעלי תכונה מעולה של טוב לב מופתית. אדם כזה מחמת טוב ליבו אינו פוסק לפועל פעולות נתינה וחסד עוד ועוד. הוא מקים מערך של חלוקת סלי מזון לנזקקים, וכן התנדבות בסיוע לחולים וזקנים. נוסף על כך הוא מרבה לפזר כספי צדקה ביד רחבה.

תכונת הטוב לב היא שורשו של אדם זה, אך מחמת ריבוי הפעילויות והעיסוקים המעשיים החיצוניים הוא מאבד את הזיהוי השורשי ומקבל זיהוי עצמי בענפי פעילות החסד. סדר היום שלו עמוס בפעולות ארגון, איסוף, אחסון וחלוקת סלי מזון. ארגון רשימות תורמים, מתרימים, מתנדבים, נזקקים, חולים, רכבים, חשבונות בנק, כספים, קבלות, מנהלי חשבונות וכו'. הוא יכול לזהות את עצמו כאדם בעל יכולת ארגונית, כפעלתן – איש של עשייה, כרחמן, כנדבן, כבעל מפעל חיים של תמיכה בנזקקים.

אף שתכונת טוב הלב היא שורשו, אך הטוב הזה מתפצל לכמה ענפים המשמשים כלבושים והתראויות שונות של תכונת העצם השורשית. על כן, יתכן ובעת מצוקה ידידנו בורח אל אחת מההתלבשויות של השורש, אל אחד מהענפים. הוא יכול לפצוח בפיתוח רעיון נוסף למבצע גיוס תרומות שיכול להתלבש במבצע של גיוס מתרימים צעירים תמורת כל מיני פרסים ומתנות – אופניים לבנים ומצלמות ונגנים לבנות וכו'. זאת במקום למצוא את מנוחת נפשו בתכונת טוב הלב הטבעית והשורשית שלו.

אולם כפי שציינו, ביטחון שנשען על ענף, על התלבשות, אינו ביטחון יציב – כי ענפים נכרתים ולבושים נפשטים. גם בדוגמא שלנו, יתכן ולבוש מפעל החסד יופשט. יום אחד יקום לו ארגון חסד מקביל באזור. ארגון גדול ממדים הנתמך תקציבי ענק יחסית לתזרים התרומות המצומק של ידידנו... כל המתנדבים יעזבו את מפעלו ויעברו לעסוק בשכר בארגון שכנגד, או לחלופין הם ינטשו מחמת כך שבארגון החדש יש כל מיני תמלוגים ותגמולים אטרקטיביים למתנדבים: מדים, פעילויות חברתיות, רכבים חדשים, טלפונים על חשבון הארגון וכו'. גם הנזקקים ימנעו למלא את טופס בקשת התמיכה של חברנו, שהרי הם יצטרכו לציין בנאמנות כי הם נתמכים על ידי ארגון אחר, היות והארגון המקביל תומך בהם ביד נדיבה ככל כפליים... ובהעדר מתנדבים ונזקקים פעילותו של מיודענו מצטמצמת, כבר אין צורך במפעל החסד הקטן והעזוב שלו. וכאן מגיעה נקודת שבר נפשי.

אולם, שבר זה אינו הכרח, הוא אינו דבר בלתי נמנע. אילו ידידנו היה מודע לשורשו כי יסודו הוא טוב לב, הרי טוב לב לא יכול להיגמר לעולם. תמיד הוא יוכל לקבל פנים אחרות פרט להענקת סלי מזון ועזרה לחולים וקשישים. צורות רבות ומגוונות להוציא את טוב הלב מהכוח אל הפועל.

נקטנו בשתי דוגמאות פשוטות. ובאמת כל אחד שיתבונן סביבו יוכל למצוא דוגמאות מעשיות מקבילות לרוב של אנשים שחוו שבר או קריסה נפשית. המתבונן יגלה כי חלק גדול מהנפילות והמשברים העוברים על אנשים בחייהם, נגרמו מחמת שהם הסמיכו והשעינו את ביטחונם על עלים נידפים, על דברים שהם בבחינת ולא כלום. וכן הוא יבין כי רק חלק קטן יותר מאירועי השבר והנפילה הנפשיים אירעו לאנשים שנשענו על דברים הרבה יותר מהותיים ומציאותיים, על תכונות וכוחות נפש הקיימות אצלם בפועל. אצלם השבר נגרם מחמת הישענות על ענפים, על התלבשויות, במקום להתייבב על נקודת העצם שורשית שלהם. כך שבשעה שהסתלק לו הענף - בטחונם התערער, יציבותם הזדעזעה ונפשם קרסה.

על כל פנים העיקרון צריך להיות ברור - אדם שבונה את בניין בטחונו העצמי על נקודת התלכשות של תכונת שורשו באחד מענפיה, בטחונו אינו ביטחון חזק ואיתן. כי היסוד עליו הוא נשען הינו ארעי, זמני ובר חלוף, שהרי אין הבטחה להתמדתו לאורך כל ימיו ושנותיו. לפיכך, הוא עלול למצוא את עצמו ביום מן הימים מול שוקת שבורה, שהענף עליו הוא נסמך - נכרת ועבר מהעולם, והוא נותר ללא משענת. מה שאין כן אדם שבנה את כוח הביטחון שלו על בסיס המידה השורשית שלו. בטחונו הוא ביטחון אמת, יציב, מתמיד וחזק. זאת מפני שהשורש לעולם אינו נכרת, השורש לעולם קיים כי הוא הוא עצם האדם. וגם אם בענפים - לבושי השורש, חלה תמורה מסויימת, אחד מהענפים הבולטים נגדע, אחד מהלבושים היסודיים הופשט. מכל מקום השורש לעולם קיים, הוא תמיד ממשיך לתת ביטוי. על כן, כוח השורש יוכל להוציא ענפים נוספים אחרים תמורת הנכרתים. המידה השורשית תוכל לצאת מהכוח אל הפועל בלבושים וצורות שונות רבות ומגוונות, חלף הלבוש שהופשט.

כוח הסתגלות מתוקן - הרגלת הנפש להתפשט מתכונות הלבוש ולחזור אל תכונות השורש

הנצמית

הגדרנו כי הביטחון צריך להיבנות דווקא על תכונת השורש של הנפש ולא על תכונות הענפים המולבשים על תכונת השורש. ברם על דרך כלל ההוצאה מהכוח אל הפועל של תכונת השורש באופן טבעי מקבלת כל מיני צורות ולבושים שונים ומגוונים. והגם שאדם למד השכיל והבין את הלך הדברים כפי שהתבאר עד כה, ולאחר מכן פעל באופן מעשי לקנות את הדברים. ואם כן הוא מצוי במצב שהוא מזהה בתוכו מהי מידתו השורשית, ומה הם הענפים שצמחו ממנה אצלו, ומה הן ההתלבשויות וההתראויות שעל ידן יוצא כוחו השורשי אל הפועל. הוא מודע מי ה-'אני' שלו, מה שורשו. אך עדיין הנטייה הטבעית הפשוטה של הנפש שכעת היא רואה וחווה כי החוסן והיציבות שלה נשפעים מכוח הלבוש המתראה בחוץ ופועל את פעולת השורש. כלומר, הגם שהאדם מודע מהי מידת שורשו, אך הוא רואה כי במישור המעשי - בפועל, הכוח איתו הוא משתמש כדי להתמודד עם האתגרים והקשיים וההתנגדויות הוא דווקא הלבוש הממשי הנוכחי עמו הוא פועל ביום יום.

אם כן, לכאורה לא ברור כיצד אדם יכול לבנות את בטחונו על המידה השורשית. הרי בפועל נפשו מפתחת תפיסה של תלות והישענות על הלבוש המעשי הפועל בה, ונותן לה יציבות, כוח וביטחון.

קטו דע את ביטחונך

ברם, כפי שהתבאר, תלות ביטחונית שגויה זו מסכנת את האדם - כי בעת שהלבוש יופשט מעליו, על כורחו שלא ברצונו, הדבר יגרום לו טלטלה ושבר. מאוד יקשה על הנפש להכיל את השינוי כאשר המשענת עליה ביטחונה נסמך, ניטלה ממנה ואיננה עוד.

לפיכך, על מנת לתקן את ההטעיה של הנטייה לתפיסה החיצונית כי הלבוש המעשי הוא מקור היציבות והביטחון, על כל אחד מאיתנו לסגל את נפשו להתפשט מלבושיה ולהישאר עם עצם ושורש הנפש לבד. על כל ענף שהאדם מזהה כי הוא עוד אופן של לבוש על שורש נפשו, הוא צריך כל הזמן לחזור ולצייר בדעתו - יום יבוא והענף הזה יכרת, הוא ינטל ממני, ואני צריך לדעת להסתדר עם ה-'אני מי שאני' ללא הענף הזה.

צריך להבין, כמובן לא באנו להכניס אנשים לתפיסה פסימית, לחשוב כל הזמן שיום יבוא והדברים הטובים שיש להם יתלשו ויעקרו מהם - 'בא, תהיה מוכן ליום בשורה רעה'. חס ושלום, ומובן שאין זו כוונת המהלך. אלא אנו מציעים תהליך של הכנה וסיגול הנפש להכיר בכך שגם אם ענף מענפי הנפש נכרת, אין מה להתרשם או להזדעזע מכך. אנו בונים הכרה - יש לי שורש יציב ואיתן. ואם ענף זה או אחר נכרת ועבר מהעולם, אין שום בעיה כי אני אחיה עם עצם השורש שלי בלבד. וכן יתכן מצב שענף אחר יצמח תחת זה הנכרת. אדם שמכין את עצמו למצב של הפשטה מלבוש וחזרה אל העצם, מכריתה של ענף וחזרה אל השורש, נפשו מקבלת בהירות יתרה כי בטחונו נשען דייקא על השורש ולא על הלבוש. לפיכך התלות בלבוש הולכת ופוחתת והאדם מזהה את עצמו יותר ויותר עם העצם ולא עם לבוש.

על כן, בכל עת שמתחיל לו תהליך של צמיחת ענף חדש בו הנפש מתלבשת: כניסה לפרויקטים או תפקידים חדשים מעניינים ומאתגרים, מעבר למקום עבודה יותר אטרקטיבי ומתגמל, או באותו מקום עבודה - עליה בדרגה למשרה רמה יותר, או להבדיל - חיבור לרב שנותן המון חיות והתחדשות בועדים ושיעורי תורה, או במסירת סדנה מעשית המחוללת שינויים מבורכים וכדו' עוד דוגמאות. על כל לבוש כעין זה האדם צריך להכין את נפשו - נכון שהלבוש הזה מאוד מחיה מעצים ממצה את כוחותי, אך אני צריך להיות מוכן לכך שיכול לבוא זמן שהלבוש הזה יופשט, ואין שום ערובה שמהלך זה יתמיד וימשך עד ליומי האחרון עלי אדמות. זהו דרכו של עולם, כל אחד מאיתנו שיתבונן לאחור על מהלכי חייו עד ליום זה, ימצא כי הוא נאלץ לפשוט מעליו לא אחד ולא שניים אלא מספר לבושים שהתחלפו לו במשך הזמן על כורחו ושלא ברצונו. כל אדם מוצא את עצמו לובש ופושט מלבושים כסדר, פעם הוא כאן פעם הוא שם, פעם הוא פועל כך ופעם אחרת.

אחת הדוגמאות המעשיות לאיתנות נפשית מדהימה שנולדה ממלאכת סיגול הנפש להפשטת מלבושים היא דמותו של הסבא מסלבודקה. הסבא מסלבודקה כיהן תקופה ארוכה בתפקיד ראש ישיבת סלבודקה. אך מי שמכיר ויודע לא היה זה תפקיד תבניתי של ראש ישיבה, אלא היו שם מהלכי התווית דרכים יסודיות: הן שיטות בדרכי הלימוד העיוני, והן מהלכי עבודה בתוך תנועת המוסר. עבודתו עבודת קודש במסירות והתמסרות עצומה, בעמל ויגע רבים לאורך השנים, שלא כאן המקום להרחיב. לענייננו, מבלי להיכנס לפרטים - אירע מהלך מסויים שהישיבה 'נלקחה' מידי הסבא והוא נושג מתפקיד ראש הישיבה. הסבא נכנס לבית המדרש ואמר - 'בורא עולם, אני מודה לך על העשרים שנה לערך שזכיתי

לשמש כאן, יצא והלך לביתו. מבלי להתקוטט, ללא מחלוקות, ללא טענות מענות וטרוניות. עבודת הקודש מבחינתו ממשיכה בלא שינוי, רק במקום לעבוד עם לבוש הישיבה, הוא עובד עם שורש נפשו.

צריך להבין, התנהלותו המופתית של הסבא הינה פלא עצום חרף ההפשטה הקשה מאוד שהוא אולץ והוכרח לעבור. אדם אחר שהיה משקיע את הונו אונו ומרצו, ומשעבד את כוחות נפשו בתוקף תפקיד ראש ישיבה לאורך תקופה כה ארוכה, לא יבצר שהיה מתחבר ומתהדק בתפקיד, כך שהעקירה מהתפקיד כמעט בהכרח היתה מולידה שבר נפשי עמוק. אולם הסבא לא כן נהג, אלא הוא זכר כל אותן השנים לסגל את הנפש להתפשט מלבוש הישיבה, הוא ידע – 'יש לי שורש ועצם לנפשי ושם מקומי, והישיבה היא לבוש יקר, אך עדיין הוא לבוש שעלול להתפשט ולעבור מהעולם'.

עוד אחת מהדוגמאות היסודיות ביותר מעולם להפשטת לבוש נפשי עמוקה מאוד מאוד, היא הפשטת לבוש האהבה של אברהם אבינו ליצחק בנו. הלא אברהם אבינו נצטווה – 'קח נא את בנך את יחידך אשר אהבת את יצחק ולך לך אל ארץ המוריה והעלהו שם לעולה על אחד ההרים אשר אמר אליך¹⁷¹. כידוע וכמובן מידתו היסודית של אברהם אבינו היא מידת האהבה. לשורש זה נולד ענף של אהבה עצומה לבנו יחידו קודש הקודשים – יצחק אבינו. וכאן אברהם אבינו מנוסה בניסיון עצום, הוא מתבקש להתפשט מענף האהבה ליצחק, ולחזור אל שורש האהבה שבתוכו. ישנם מספר פנים לבאר את כוחו של אברהם אבינו לעמוד בניסיון העקידה, אך הפנים לפי ענייננו הינם, כי אף שהפשטת האהבה מיצחק זוהי הפשטה עמוקה וקשה מאין כמוה, ברם אברהם אבינו סיגל את נפשו להתפשט מכל הלבושים המלבישים את עצם נפשו, וכוח ההפשטה עמד לו בניסיון זה.

הכלל העולה בידינו, כי כל עוד שהנפש לא הסתגלה להתפשט מלבושיה, לעולם יכרסם בה חשש שמא ואולי אחד או יותר מהלבושים ינטלו ממנה. ובמצב זה שהנפש נתונה לחששות ופחדים, ודאי שהביטחון לוקה בחסר ואינו תקיף. על כן, רק לאחר סיגול הנפש להפשטת כל הלבושים יכונן ביטחון עצמי איתן ומוצק.

הערה: אף שהגדרנו כי יש להרגיל ולסגל את הנפש להתפשט מלבושיה, אך לעולם אין שום עניין וצורך להרגיל את הנפש להתפשט משורשה. שורש ויסוד הנפש הוא הוא עצם האדם. עם שורש הנפש האדם נשאר לעולם – כי זה הוא, אין צורך להפשיט את העצם. הרי אברהם אבינו לא נצטווה לפשוט מעליו את מידתו השורשית – האהבה, אלא הציווי היה להפשיט מעליו את לבוש האהבה הקרובה מאוד לעצם נפשו – את האהבה ליצחק בנו.

סתירה וניגודים ביחסים בין ה-'אני מי שאני' לסביבה

דברינו עד כאן באו לעורר את הקורא הנכבד לגלות מודעות לחשיבות של גילוי זיהוי הכרה מיהו ה-'אני', לחיות ולפעול על פי האני מי שאני. לתת את לבו למצבו, לבדוק עד כמה הוא משועבד לסביבתו החיצונית ולמסגרות החברתיות להם הוא שותף. עד כמה שיעבודים אלו גורמים לו לפעול פעולות התאמה והסתגלות שמכחות ומעלימות את האני שלו, את הוא מי שהוא. זאת מפני שרוב ככל בני האדם

אינם מחונכים למודעות עצמית, לחיות את מי שהם, אלא להיפך - מקטנותם מזרימים אותם בזרם החברתי המטשטש ומוחה את זהותם האישית.

ברם יש לידע, כי גם אחרי שהתבאר והובן שעיקר צורת החיים של האדם צריכה להיות דווקא על פי ה-אני' שלו, אך זהו המהלך של חיים פנימיים של האדם בתוך עולמו הפנימי. אולם המציאות הינה שהקב"ה הניח אותנו כאן בעולם העשייה החיצוני, בו אנו מוקפים בטבעות של חוגים חברתיים החיצוניים ל-אני' הפנימי: בחוג משפחתי - קרוב יותר וקרוב פחות, קהילה, מגזר חברתי, מסגרות לימודיות, מסגרות פרנסה, שכונה, עיר, ארץ, לאום, דת, ממשל, משטר וכו'. אדם לא יכול לחיות רק בתוך עולמו הפנימי, בהכרח שיהיה קשר ויחס ברמה מסוימת לכל אחת מהסביבות החיצוניות שמנינו לפי מהותה. כידוע וכמובן כי בכל מסגרת ישנם כללים, גדרים, חוקים, מוסכמות והנהגות מקובלות. כאשר מערכת הדרישות, ההגבלות וההנהגות הללו מחייבים ומשעבדים את כל אחד מהפרט הנכלל בכלל המסגרת. וכאן נולדת מערכת של ניגודים בין המהות הפנימית הפרטית הייחודית של כל יחיד ויחיד מהפרטים ביחס לחוג החברתי הכללי שכולל אותם.

מערכת הניגודים הזו מולידה שאלה שורשית ויסודית - מהי ההנהגה הנכונה והראויה בכל עת שה-אני' הפנימי שלי מצוי בסתירה ביחס לסביבה החיצונית. כי מצד אחד ברור שאין ראוי לוותר על האני מי שאני, ולא להכחות ולטשטש את זהותי האישית מתוך השתעבדות מוחלטת למחייבים חיצוניים. אך מאידך גם ברור שאדם לא יכול להתעלם מהעולם החיצוני הסובב לו התעלמות מוחלטת, ולחיות רק חיים פנימיים הוא לבדו לעצמו על פי ה-אני' שלו. הרי בגדרי התורה עצמם ישנה מערכת שלימה של הלכות דרך ארץ, כיצד להתנהג בסביבה, יחסים בין הפרט לכלל הציבור. כאשר אחד מהכללים היסודיים - שאין לשנות ממנהג המקום¹⁷². ואכן החזון איש באגרותיו הורה שאדם צריך להשתדל לא לעשות דברים משונים ולא לנהוג הנהגות מוזרות בפני בני אדם.

שאלה שורשית זו מולידה מכלול שלם של ענפים רבים של שאלות מעשיות מגוונות מכל תחומי החיים, מהי הדרך להתנהג בכל עת שה-אני' הפנימי שלי מצוי בסתירה ביחס לסביבה החיצונית שלי. לדוגמא: 'צורת הלבוש המקובלת בחוג החברתי סגורה מדי יחסית לסגנון האישי שלי - אז למעשה איך אני אמור להתלבש?'. 'יש לי חלום חיים שאני מאוד רוצה להגשים אותו, אולם אשתי וחמי מתנגדים נחרצות וחושבים שכדאי שהחלום שלי ישאר בגדר חלום, כיוון שהגשמתו מצריכה הרבה כוחות ומשאבים, והדבר יגרום לי להשקיע פחות במסגרת המשפחתית הקרובה?'. על דרך זו כל אחד יכול למצוא שלל של שאלות רבות שהוא שואל את עצמו, אני רוצה לנהוג כך אך הסובבים אותי מתנגדים ודורשים שאנהג אחרת: אשתי, הילדים שלי, ההורים שלי, אחיי או אחיותי, חמי או חמותי, ראש ישיבה, ראש כולל, הגבאים, השכנים, המעסיק, מנהל העבודה, חברי הקהילה וכדו'.

אנו כדרכנו נתחקה אחר השורש ממנו צומחת השאלה היסודית, מהו השורש ממנו נובעת הסתירה וההתנגדות בין האני הפנימי לבין הסובב החיצוני. לאחר שנבין את מקור הבעיה ואת הדרך היסודית כיצד לפתור או להתמודד עם הקושי בשורשו, ממילא נתיבי הפתרונות וההתמודדויות עם הענפים הנמוכים יהיו על פי עקרונות היסוד, רק שנצטרך לבצע התאמות ברבדים המעשיים. יתר על כן, גם אם לא נוכל

172 על פי הסוגיה בפסחים נ' נא'

למצוא פתרון לבעיה מעשית כלשהי, אך עצם ההכרה וההבנה של הסתירה בשורשה, משליך אור על העניין הנקודתי, מסלק את הערפל והערפול, ונותן בהירות והבנה מחודדת כיצד הסתירה השורשית מתלבשת בבעיה הפרטית שלי. תובנה זו תקל את הקושי והכאב שבהחלת הסתירה, ההתנגדות או המניעה.

ובכן, בשורש היצירה, בנקודת השלימות, הקב"ה ברא את האדם זכר ונקבה מחוברים ומאוחדים - זכר ונקבה בראם, ויברך אותם ויקרא את שמם אדם ביום הבראם¹⁷³. באותה העת הנקבה לא היתה נגד הזכר, ממילא לא היה צד ומציאות של התנגדות. אולם לאחר מכן נעשה מהלך של הבדלה והפרדה ביניהם - 'אעשה לו עזר כנגדו'¹⁷⁴. ודרשו חז"ל - זכה עוזרתו לא זכה כנגדו¹⁷⁵. כלומר, אחר ההבדלה של הנקבה מהזכר נוצרה אפשרות נוספת על המצב שהיה טרם הנסירה - תפיסה של הבדלה ופירוד שמולידה את ההתנגדות. אולם כמובן שהאפשרות לשמור ולדבוק בתפיסת החיבור והאחדות השורשית נותרה במקומה, ואליה צריך לשאוף ולחתור.

נבאר באופן ברור, ההבדלה והפירוד של הנקבה מהזכר היא השורש לאפשרות של מציאות של התנגדויות בתוך מערכת הבריאה כולה. כמו שבנקבה קיימות תכונות בהם היא יכולה לשמש עזר לזכר, אך גם קיימות בה תכונות הפוכות ומנוגדות לו. ואם כן הגדרנו ברור כי הגלות של ההבדלה והפירוד, חוסר החיבור והאחדות בין הנבראים הוא שורש לכל מציאות ההתנגדויות בין האני לסביבה החיצונית כולה.

כל ההתראויות של ההתנגדויות לאני, הם בעצם לבושים לנקודת הפרדה השורשית. הסבל והכאב הכרוכים בהתמודדויות הרבות בין ה-'אני' למתנגדים הסובבים אותו, הוא תוקף עומק הגלות של הפרדה והעדר החיבור בין הנבראים.

בגאולה הכללית, בביאת משיח צדקנו, במהרה בימינו אמנו! יתוקן עולם במלכות שדי. הנפרדות וההבדלה תשתקע, האחדות תגבר, ההרמוניה והמיזוג בין הנבראים תיצור מצב שכולנו נעשה כאגודה אחת לעשות רצון אבינו שבשמים בלבב שלם. ממילא כל אחד ידע את מקומו, יבין את ייחודו ואת ייעודו ואת התיקון המוטל עליו. כל אחד יקבל את האפשרות להוציא את כוחותיו אל הפועל בשלמות גמורה, ולא זו בלבד שהסובב לא ינגד ולא יגביל ויצמצם, אלא להיפך איש את אחיו יעזורו.

אך עד עת קץ, כל עוד שאנו נמצאים בתוקף של נפרדות קשה, בה כל אחד מזהה את עצמו כנפרד. ממילא נולד באדם זיהוי, כביכול אלו שסובבים אותו - לא רק שהם נפרדים ממנו אלא הם גם מתנגדים לו. הם מפריעים לו להוציא את ה-'אני' שלו אל הפועל. הם מצמצמים ומגבילים את מרחב הפעולה שלו, הוא לא יכול להוציא את הכוחות הגלומים בו בשלימות. ואף שכל אדם כמהה להוציא את ה-'אני' שלו

173 בראשית ה, ב

174 בראשית ב, יח

175 יבמות סג ע"א - 'עזר כנגדו' - זכה עוזרתו, לא זכה כנגדו. ואיכא דאמרי ר' אלעזר רמי' כתיב כנגדו וקרינן כניגדו? זכה כנגדו, לא זכה מנגדתו.

אל הפועל בשיא הטבעיות – הוא כמו שהוא, ללא גבולות וללא מחיצות. אולם מסגרות החיים יוצרות גבולות נוקשים שלא מאפשרות זאת.

האיזון ביחסים בין ה-'אני' לסביבה

כאמור, לא נוכל לתת פתרון שלם למציאותה של סתירה זו כל עוד אנו בגלות, אולם נציע פתרון חלקי.

בשעה שברור לאדם בדעת דקדושה על פי התורה כי הוא נתון במצב בו מדין הלכות דרך ארץ, מחובתו שלא לשנות ממנהג המקום, ועל כן קיים הכרח שהוא יפעל פעולה חיצונית כלשהי שאינה עולה בקנה אחד עם ה-'אני' הפנימי שלו. ואם כן, זוהי חובתו בשעה זו, לפעול שלא על פי מי שהוא, אלא לפעול באופן שיותר מתאים לכללי ההתנהגות הסביבתיים המקובלים. אולם בזמן שהוא פועל את אותה פעולה החיצונית וזרה לאני שלו, האדם אינו נותן לתנועה החיצונית להחליש ולהכהות ולטשטש את ה-'אני'. אלא הוא מעצים ומחדד את האני מבפנים, בעודו פועל להיפך מבחוץ בלבד. אולם הוא אינו מעצים את האני כהתנגדות, אלא כפעולת מנע שלא תיווצר כהות חושים, שתאבד את הזהות העצמית.

כל אחד מבין כי אילו הוא היה שוהה לבדו לתקופה מסויימת במדור הרחק מהישוב – במדבר או על הר מבודד, הוא היה נוהג ופועל בצורה שיותר מותאמת לאני שלו, הוא היה משוחרר מהשיעבוד להתאים את הנהגותיו למוסכמות החברתיות החיצוניות לו. האני שלו היה מקבל חירות וחופש גמורים להביא את עצמו לביטוי בצורה מושלמת. אולם כיוון שאת רוב ככל חיינו אנו חיים במעטפת סביבתית שמאלצת אותנו על פי דין להתנהג בהתאם. ואם כן, כל אדם מוצא את עצמו באין ספור מצבים בהם נפשו חסומה ואינה יכולה לצאת מהכוח אל הפועל מחמת השיעבוד החברתי החיצוני.

אולם כמבואר, הגישה הבריאה והנכונה הינה לחיות ביישוב ושם לפעול בצורה מאוזנת וממוזגת ביחס שבין האני לחברה. כל הזמן האדם עמל ליסד לבנות ולחזק עוד ועוד את ההכרה הפנימית שלו על עצמו, להיות מודע היטב לאני שלו, למי שהוא באמת. בפעמים הרבות שהוא נדרש לפעול פעולות חיצוניות שאינן תואמות את האני שלו, הוא נזהר שלא לצאת מתוך עצמו ולשעבד את כל כולו לדרישות החיצוניות. הוא נשמר שלא לתת לפעולה החיצונית שמהותה תנועה הפכית לתכונותיו האישיות לחדור פנימה ולטשטש את זהותו העצמית. אלא להפך, הוא מצמצם את השפעתה של הפעולה החיצונית על פנימיותו עד למידה הנמוכה ביותר שהוא יכול. כך שטרם גישתו לפעול פעולה הפכית זו, הוא מעצים בתוקף פנימי נורא את האני שלו, הוא מחדד את ההכרה מי אני ומה אני הולך לפעול – אני כך, והפעולה שאני מחוייב בה או שראוי ונכון לנקוט בה כעת בגדרי תורה הינה פעולה הפכית למהותי הפנימית. אמנם בחיצוניות אני הולך לעשות מעשה שאינו לפי האני שלי, ואולי אף להפך ממני, אך הפעולה אינה חוצה את גבול החיצוניות פנימה. אני נשאר אני מי שאני, ובחוץ אני פועל בהתאם לפי הצורך והעניין מתוך כורח של דרך ארץ. העצמה זו נותנת לו ביטחון חוסן תוקף וחוזק, כך שאין לפועל החיצוני כוח להכהות את האני הפנימי שלו אפילו כהוא זה.

כל אדם שעדיין לא זכה להעמיד עולם פנימי תקיף יציב וברור, יודע וחוה בעצמו כי התפיסה החיצונית חזקה מאוד, פולשת אל פנים הנפש וכובשת אותה בקלות. על כן, צריך להיות ברור כי כאשר אנו מדברים על כך שיש להעמיד חוסן פנימי על ידי העצמת ההכרה והחויה של אני מי שאני, לא מדובר

בהעלאת זכרונות על רשימות שהאדם ערך לעצמו מי הוא ומה הן תכונותיו החזקות, ולא מדובר במחשבות רוחפות הפורחות ועוברות - מיהו האני שלי. בזכרונות ומחשבות קלושות אלו לא יהיה די בכדי להגן על העצמיות מפני תוקף הפעולה המעשית החיצונית. העצמה עליה אנו מדברים עניינה מחשבה המעוררת גילוי של אומץ לב פנימי חזק ותקיף מאד מאד. הפעולה החיצונית ההכרחית מתבצעת תוך מודעות גמורה להשפעות הסותרות שלה על נפשי הייחודית, העלולות לגרום כהות. ובמידה וסתירות אלו הולכות וגוברות ומכחישות את הפנימיות, יש לעצור ולחשב מסלול פעולה מחדש. ואז - או שמצליחים להעצים את האני כנגד הכוחות הסותרים אותי, או שחודלים וחוזרים למקום מבטחים ושם מחשבים את המשך הצעדים מתוך שיקול בישוב הדעת.

אחת הדוגמאות היותר עדינות ביחס של צורך לפעול פעולה חיצונית שאינה תואמת את האני שלי, היא יחס בין מחנך לחניך. ננקוט בדוגמא בה אב שבמהותו מדתו היא מידת האהבה, וכל עניינו להכיל, לקרב, לחבק, להאיר פנים, ולהשפיע חום אהבה ורגש כלפי בנו. אך פעמים שהוא נאלץ לנהוג שלא על פי מהותו הפנימית ביחס לטובת החינוך הראוי לבנו החניך. שהרי ידוע מאמר חז"ל - 'לעולם תהא שמאל דוחה וימין מקרבת'¹⁷⁶. וכגון אם הבן חרג מהנהגה ראויה, ועל פי דעת דקדושה האב מבין כי טובת בנו שהוא ינהג בו לעת עתה ב-'שמאל דוחה'. כעת האב צריך לנקוט בפעולת ענישה כלשהי התואמת לרמת החריגה הקיצונית בה נהג הבן. האב אמנם נותר רגוע ושלו, אך מתוך ישוב הדעת הוא מסיק כי עניינה של השמאל דוחה כעת הוא לא פחות מהכאת בנו.

כאן האב מוצא את עצמו מול סתירה קיצונית - הרי מצד אחד, מהותו הפנימית הוא כל כולו אהבה כלולה לבנו בבחינת 'אברהם אוהבי', ומאוד קשה לו, וממש לא נוח ונעים לו להכות את בנו. אבל מצד שני, כעת הוא מחוייב כהוראת שעה לפעול להיפך ממהותו, הוא מוכרח לגלות בעצמו את כוח ההיפך - 'עתה ידעתי כי ירא אלוקים אתה', כי פעולת הכאת הבן ביחס למהותו היא בבחינה זעירא של 'עקידה'. אילו האב יתעלם מהסתירה ויפעל פעולה שטחית של הכאה. העוצמה של חווית ההכאה, פעולה קיצונית החמורה של 'שמאל דוחה', תפלוש פנימה אל הנפש תערער ותטשטש את זהות ה-'אני' של האב - את מידת האהבה, והיא אף עלולה לגרום לחוסר יציבות. ועם כל תנועה סותרת נוספת כדוגמת זו שתארנו, ה-'אני' של האב ילך ויחלש ילך ויתכסה, יעלם ויקבר יותר ויותר. ממילא חוסר היציבות גובר והביטחון העצמי השורשי הולך ויורד.

על מנת להימנע מנזק נפשי זה, כאן המקום לפעול על פי האיזון שהצענו. כאשר האב ניגש לפעול פעולה חיצונית ההפכית לגמרי למהותו הפנימית, הוא נדרש להעמיד מכנגד בכל תוקף את המודעות וההכרה והברירות - אני מהותי ותכונתי השורשית הינה - 'ימין מקרבת'. אני נגש כעת להתלבש בפעולה שאינה 'אני' אלא היא זמנית וחיצונית ואף סותרת למהותי. כל המהלך הוא בבחינת 'תוכחת מגולה מאהבה מסותרת'¹⁷⁷, כי זהו צורך רגעי שאני מחוייב בו.

יש לתת את הלב לצורך לקנות את היכולת להכיל סתירות מעין אלו תוך שמירה על איזון ויציבות ומנוחת הנפש. כל אחד בראשית דרכו במלאכת רכישת המיומנות לשאת מהלכי פעולה הפכיים כאלו,

176 סנהדרין ק"ז ע"ב - לעולם תהא שמאל דוחה וימין מקרבת; לא כאלישע שדחפו לגחזי בשתי ידיים.

יגלה קושי לפעול מתוך יציבות כיוון שהסתירות מטבען יוצרות מלחמה פנימית וזעזוע נפשי. כי אם לדוגמא האב יעצים יתר על המידה את כוח האהבה הפנימי שלו, הוא יפרוץ החוצה וישבש את פעולת השמאל דוחה. הילד יקלוט וירגיש בכך שהאב לא ממש מסוגל להעניש אותו, הוא עלול לפרש זאת כנקודת חולשה ותורפה של האב, דבר שיקשה ויזיק וישבש את תהליך החינוך כולו. אם לחלופין, האב ימעט מדי בהעצמת כוח האהבה, ופעולת ה-'שמאל דוחה' תהיה תקיפה וקיצונית יתר על המידה, כבר בארנו כי הדבר יכה ויטשטש את ה-'אני' של האב, היציבות תתערער והביטחון יחלש.

נביא דוגמא נוספת אשר הינה קיצונית יותר ביחס לדוגמא הקודמת. מפעם לפעם אנשים עלולים למצוא את עצמם במצב התואם את מאמר חז"ל – 'אם ראית רשע שהשעה משחקת לו אל תתגרה בו'¹⁷⁸. ישנו מאן דהו שקיבל שררה כלשהי: פרנס, מנהל, גבאי, מפקד, מושל, ממונה וכדומה. וישנם הנקלעים למצב שהם כפויים וכפופים תחתיו והוא משתרר עליהם ומסתולל בהם. כהוראת שעה ההנהגה הנכונה לכפוף את עצמו ולא להתמרד ולא להתנגד ולהלחם. אולם גם בציור זה נוצרת סתירה נפשית חזקה, כיוון שההנהגה הכפופה לרודן זה מאלצת את האדם לדבר דברים ולפעול פעולות ולעשות מעשים אשר כולם הם סתירה בדרגה כזו או אחרת לאני שלו.

אדם שה-'אני' שלו אינו מבורר, ההתכופפות שלו הינה התכופפות נפשית גמורה, ובכך האני שלו נרמס כליל תחת מרמס רגלי הרשע¹⁷⁹. מה שאין כן, מי שעמל כסדר לזהות ולהכיר ולחיות על פי האני מי שאני שלו, לייסד ולבנות ביטחון עצמי על גבי תכונת השורש שלו, אצלו ההתכופפות הינה התכופפות חיצונית – של גוף בלבד. אך בפנים, בתוך הנפש שלו – הוא עומד זקוף כמלך בגדוד.

התמודדות יום יומית לשמירת זהות האני נמות שהוא

כל אדם שיתבונן התבוננות כנה וישרה על מהלכי חייו יגלה כי בחיי המעשה שלו הוא פועל פעולות רבות שאינם לפי מי שהוא. ברם רוב בני האדם פועלים פעולות שאינם לפי האני שלהם מחמת שאינם מודעים כלל לאני שלהם – מי הוא. לכך גם נעלמת מהם הסתירה שבין פעולתם לאני שלהם, והם כל הזמן מתלבשים במי שהם לא. ממילא הנפש שלהם הולכת ונקברת יותר ויותר עמוק.

אולם מכיוון שהמציאות כיום הינה כי לעולם החיצוני ישנו תוקף של השפעה כמעט ללא מצרים. הרי שגם אותו מיעוט של אנשי החיל, בעלי צורה, ברי הדעת היותר מבוררים ובנויים המודעים ל-'אני' שלהם – מי הוא, כל אחד לפי מדרגת הכרתו. גם הם ניצבים מול מלחמה חזקה מחמת הסתירה העצומה שבין מהלך חייהם הפנימי לבין ההנהגות והפעולות הרבות שהעולם החיצוני מחייב ומכריח אותם לנקוט. גם להם העולם החיצוני מעמיד הכרח עצום לפעול פעולות רבות שאינם לפי מי שהם, מכל מיני סיבות מוצדקות למאוד על פי דעת דקדושה. אף ניתן לומר – שכמעט לא יעבור יום שבו אדם בר דעת כזה מבחין באופן ברור כי האני שלו צריך לפעול בצורה מסוימת, אך הדעת דקדושה שלו מכריעה כי הוא מחויב לפעול בצורה הפכית לאני שלו.

178 ברכות ז ע"ב

179 אין אנו מדברים על המציאות כיום של הנהגת והשתררות הערב רב עלינו. כי הבריסקר רב פסק כי ביחס לשלטון הערב רב אין דין של 'רשע שהשעה משחקת לו', זה לא נאמר על דורנו.

קנב דע את ביטחונך

לפיכך, שומה על כל אחד ואחד לעמוד באיתנות ובעקביות על כך, שכל אותן פעולות הפכיות הכרחיות לא יכהו כלל את תוקף ברירות עוצם וחוזק ה-'אני' שלו. וכנגד כל הכרח חיצוני האדם מעמיד תעצומות נפש גדולות יותר שזוקפות את חומת האני! וכמו שברור לו שהחיצוניות מכריחה אותו לפעול פעולה הפוכה לאני שלו, כן ברור לו היטב לא פחות מכך - כי האני שלו הוא משהו אחר.

ישנו עניין של התהפכות לטובה, שדווקא אותה התמודדות יום יומית מול הסתירה בין העולם החיצוני לעולם הפנימי רק הולכת ומחדדת לאדם את עומק ודקות ההכרה הפנימית האישית שלו את עצמו. עם כל פרט ופרט של התמודדות, צומחת עוד בהירות ועוד דקות הבחנה, עוד גילוי בנימים הדקים של הכרת מעמקי הנפש. וכמו שויכוח בין שני ברי דעת יכול לעזור לכל אחד מהמתווכחים להתחדד ולהבין יותר טוב את הצד שלו עצמו. כך בעבודה נכונה ומדויקת, העולם החיצון משמש כלי עזר לאדם להכרה והעצמת האני שלו.

שאלות ותשובות:

שאלה א': הרב ביאר במקום אחר כי ישנן שתי קומות ב-'אני' של האדם: רמה עליונה מופשטת ואחדותית, ורמה תחתונה ממנה - בה קיימת מורכבות. איך מתייחסים לזיהוי שורש הנפש על פי שתי מדרגות אלו?

תשובה: במקום הכי מופשט כבר אין הגדרה של 'אני מי שאני', על מדרגה זו נאמר - 'אנוכי מי שאנוכי' על בורא העולם, כי שם האדם בטל. אזי בהפשטה אין זיהוי של אני כתכונות ומידות, שם האדם אינו קיים כקיים, אלא הוא קיים כבטל. 'אני כקיים' שייך רק לקומת המורכבות, 'אני כבטל' שייך לקומת המופשטות.

שאלה ב': האם תיתכן יציבות לאדם שחי בקומה העליונה - ברמה המופשטת?

תשובה: אדם שחייטו במופשט באופן חזק - ימצא שם את יציבותו, יהיה לו שם ביטחון. אך צריך להבין, לא ניתן לחיות רק במופשט, זה לא יכול להיות. על כן, לעולם צריך זיהוי פנימי מיהו ה-'אני' גם בקומה המורכבת.

שאלה ג': אדם שפעל על פי הנלמד בפרק זה והגיע לכלל זיהוי פנימי כי האני שלו ממש לא מתאים ללימוד תורה במסגרת כולל רגילה לאורך כל שעות היום. הוא רחוק מלמדנות, ידענות, גירסה, ועוד יותר רחוק מחקירות עיוניות ופולפולים. האני שלו מקבל חיות באחד מתחומי העיסוק השונה לגמרי, הוא לדוגמה מחובר מאוד לעולם המסחר. האם גם במקרה זה ראוי לו לפעול על פי האני שלו, ולא לנסות בכל כוחו לכפות את עצמו להיות אברך כולל ולשבת בין כותלי בית המדרש וללמוד תורה כפי כוחו?

תשובה: בכל שאלה מעשית ישנן שני תחומים לנידון: א. תחום החכמה גרידא המופשט מכל מיני מורכבויות של בעיות וגורמים חיצוניים, על מנת לדון בגוף העניין, בכוחות הנפש הנוגעות לעניין בטהרתו. ב. תחום המעשי למעשה - בתחום זה בדרך כלל המצב אינו מופשט אלא מורכב ממספר רב של השפעות חיצוניות שחייבות להילקח בחשבון. וממילא במישור המעשי, יתכן וההנהגה תהיה שונה מהחשבון ההשכלתי המופשט. על כן, נתייחס לשני התחומים.

מצד התחום השיכלי נטול ההרכבות, ביחס לנידון בכוחות הנפש בטהרתן – כבר נחלקו התנאים איזה מנהג ראוי להנהיג בתלמידים: רבי ישמעאל הורה כי יש להנהיג מנהג דרך ארץ, ורשב"י הורה כי יש להתמסר לעסק התורה מתוך ביטחון שפרנסה משמים. על תוצאותיה של מחלוקת זו נאמר – 'הרבה עשו כרבי ישמעאל, ועלתה בידן. כרבי שמעון בן יוחי, ולא עלתה בידן'.¹⁸⁰

לפיכך, לו יצויר שהאדם בר דעת אמיתי והגיע לבירור אמת ללא נגיעות כי נפשו שורשה מדרכו של רבי ישמעאל, האני שלו שורשו ב-'הנהג בהם מנהג דרך ארץ', ואם כן כאשר התחום הבולט אצלו כענף לשורש זה הוא – סחר. הוא מזהה את עצמו כסוחר, זה האני שלו. אזי עיקר דרכו והנהגתו צריכה להיות על פי שורשו! אם זהו האני שלו, הוא צריך להיות הוא מי שהוא. הוא לא יכול להזניח את האני האמיתי שלו, וללבוש זהות של תלמיד חכם.

אם כן, עבודת ה' שלו תהיה סביב האני שלו כסוחר. אך כמובן שזה כולל גם את המחויבות הבסיסית של קביעות עיתים לתורה יום ולילה, מעשרות, צדקות, חסדים, תפילות וכו'. אולם נבהיר כי כל הנידון מתחיל אחרי בדיקה ברורה ומדוקדקת שאכן האני שלו הוא 'סוחר', כי ההטעיות קרובות. הרבה אנשים אולי רוצים להיות סוחרים מוצלחים, אך אין זה אומר שזה האני שלהם באמת. אלא שהם ראו אחרים שהקימו עסק והצליחו מאוד, והם גם רוצים... אבל זה לא ה-'אני' שלהם באמת.

עד כאן דיברנו מצד התחום השכלי בטהרתו, אולם בתחום המעשי התשובה ביחס להנהגה מעשית יכולה להיות שונה. כי אף אם התברר לאדם כי האני שלו הוא סוחר או כל תחום עיסוק אשר במציאות הנוכחית העיסוק בתחום בו הוא מזהה את עצמו כלול בנגיעה באיסורים חמורים של עבודה זרה, גילוי עריות ואביזרייהו. ואילו הוא יפנה לעיסוק מעשי בתחומים אלו בפועל, הוא מקרב את עצמו למצב של איבוד הנפש והתרחקות מעבודת ה' לגמרי, וליפול לטומאות ומגושמות הרסנית. עד כמה שזוהי המציאות, הרי שעדיף לתת פחות ביטוי לשורש, ל-'אני', ויותר להגן על הנפש והחיבור לבורא עולם מתוך בתי המדרש.

שאלה ד': על פי המתבאר בפרק זה, לכאורה לא ראוי לאף אחד להכנס לשום 'פרויקט' לפני שברור לו מי הוא ה-'אני' שלו?

תשובה: ברמת העיקרון ישנה אמת בדברים, כי אילו אדם יכבול את עצמו לפרויקט גדול עם התחייבויות ושעבודים לתקופה ארוכה בלי תחנות יציאה. הדבר עלול להסב לו נזק נפשי לא קטן, במידה וימצא כי מהות העיסוק אינה תואמת את תכונת השורש שלו. כיוון שהוא לבש לזמן ארוך לבוש של מי שהוא אינו, והנפש שלו משועבדת לעסק זה בחיצוניות שבחיצוניות, ואת מי שהוא באמת אין לו אפשרות להיות...

אך מצד שני, אין זה נכון לחשוב שלא כדאי לעשות כלום לפני שמלאכת בירור ה-'אני' נגמרה. אלא בראשית הדרך אדם נכנס למהלכי פעולה קצרי טווח, שמתוכם הוא לומד לזהות ולהכיר מי הוא האני שלו. הוא בודק מה היה המניע להיכנס לזה, אם זה הגיע מכוחו השורשי שמושך להיכנס לפעילות מסוג זה או שמא כוחות חיצוניים גררו אותו פנימה. הוא בודק את הלך מחשבותיו והרגשתיו במהלכים הללו, ולומד להכיר את עצמו עוד ועוד. רק לאחר שכבר קיימת ברירות ברמה מספקת בהכרת הזהות העצמית שלו, הוא כבר יכול להיכנס ולקשור את עצמו לפרויקטים יותר גדולים רציניים מחייבים וארוכי טווח.

שאלה ה': הרב ציין כי הסביבה החיצונית סותרת את האדם, אולם לדעתי הסתירות הללו נובעות מכך שהאדם אינו מסודר בתוך עצמו, יש לו סתירות פנימיות, וממילא הסובב סותר אותו.

תשובה: אמנם אמת הדבר כי סתירות פנימיות הם שורש לסתירות חיצוניות. ועל כן, כל אחד צריך ללמוד להכיל וליישב את הסתירות הפנימיות שלו בתוך עצמו לפני שהוא מתמודד עם סתירות מול החיצוניות. ואכן ככל שהסתירות הפנימיות יטופלו ויושקטו, כבר יהיו הרבה פחות סתירות חיצוניות, בבחינת - 'ברצות ה' דרכי איש גם אויביו ישלם אתו'¹⁸¹. אך תמיד העולם החיצוני יהיה יותר גס ופחות מתוקן מנפש האדם. ועל כן, גם לאחר שהאדם הגיע להתיישבות ושלימות יחסית פנימית בתוך עצמו עם סתירותיו שלו, עדיין תהיה התמודדות עם סתירות רבות שמקורן בקילקולים חיצוניים לנפשו.

התמודדות עם פחדים חיצוניים

הקדמה - התמודדות עם פחדים

אנו עוסקים בסוגיה של פחד מול ביטחון. בפרקים הקודמים העמדנו את היסוד כי הפחד הוא הפך הביטחון, וכאשר אין יסוד לביטחון אמת, ממילא המערכת הנגדית של פחדים מתעוררת ומתעצמת בהתאמה לחולשת כוח הביטחון.

כמו כן, הגדרנו כי קיימות שתי קומות בדיון בסוגיית ה- 'פחד מול ביטחון': קומה עליונה בה הנידון הוא בביטחון ופחד ביחס לקב"ה. והקומה התחתונה בה אנו דנים בכוחות הביטחון והפחד הקיימים בנפש האדם לשעצמו, מצד הכוחות הקיימים בכל אדם שלפי מדרגתו עדיין לא זרח והאיר עליהם כוח האמונה בקב"ה.

בתוך קומת הנידון התחתונה, ביחס לכוח הפחד שבקומת נפש האדם לשעצמו, קיימות שתי מערכות של פחד: מערכת של פחדים פנימיים שמקורם בכוחות הנפש, ומערכת פחדים חיצוניים שמקורם בגורמים חיצוניים המוליכים פחד באדם. בפרק הקודם עסקנו בעניינו של הפחד הפנימי, את הפרק הנוכחי נייחד לנידון בהתמודדות עם מערכת הפחדים החיצוניים.

נקדים ונאמר, כי פשוט ברור ומובן לכל בר דעת שביחס לנידון בהתמודדות מול קשיי פחד הפוקדים את האדם הפתרון הטוב ביותר הוא - התחזקות באמונה בקב"ה. האמונה בבורא ית"ש היא התרופה הנעלית לכל בעיות נפש האדם. אם תהיה אמונה חזקה לא יהיו פחדים, גם כל יתר הקשיים יותרו ויפרדו מהנפש. על כן, כהוראה כללית, לעולם נאמר לאדם - עשה כל שביכולתך להגביר את שליטת כוח האמונה על כל כוחות נפשך. לפיכך, כבר הקדמנו ליחד ספרים שלמים העוסקים בכוח האמונה בקב"ה, וגם הפרקים הראשונים של ספר זה עסקנו בכוח הביטחון בקב"ה. אולם בפרק זה אנו פונים לבאר את החלק המקביל הנוסף של שילוב ושימוש בכוחות הנפש הנוספים על כוח האמונה, בהתמודדות מול פחדים חיצוניים. למרות שגם כאן האמונה משתלבת כגוון נוסף, אך היא אינה עיקר המהלך. נחזור ונאמר, שכל עוד שלא בא משיח צדקנו, לעולם בכל נפש ונפש יותרו כוחות שלא חלה עליהם האמונה. ומכיוון שעסקנו בכוחות אלו שאינם יכולים לקבל ריפוי ותרופה מכוח האמונה בקב"ה. נבקש מהקורא היקר לזכור - כי לאורך כל הפרק לא נתייחס לשימוש בכוח האמונה בקב"ה כאפשרות לפתרון וריפוי הנפש מהפחדים הפוקדים את האדם. אלא נתור אחר אפשרויות אחרות הקיימות ברבדי הנפש היותר תחתונים להתמודד מול קשיי ונזקי הפחד.¹⁸² אפשרויות נוספות, מקבילות ומשלימות לכוח האמונה.

בני אדם החווים פחדים יכולים להימצא בשני מצבים כלליים: שיתוק תפקודי גמור או עמעום כוחות שמאפשר תפקוד חלקי. במקרה הרע, הפחד מערער לגמרי את האיזון הנפשי, הוא מקבע מצב של שיבוש בסדרי כוחות הנפש, ומאותו הרגע האדם אינו מסוגל לנהל אורח חיים תקין. במקרה פחות גרוע,

182 ישנם זרמים של מטפלים הדוגלים בשימוש בכוחות הנפש בלבד ללא אמונה כלל. כמובן, אין זו דרך של קדושה. אנו דורכים בדרך של פעולה המשלבת ניהול כוחות נפש, באיזון במקביל וכהשלמה לכוח האמונה. זוהי דרכה של התורה הקדושה.

הפחד רק גרם לאיבוד זמני של האיזון, הוא מחבל ביציבות הנפשית וההתנהלות הנורמלית במשך תקופת מה. במקרה היותר טוב, הפחד רק עמעם חלק מכוחות הנפש, אך עדיין ניתן ליצור איזון כלשהו בכוחות שנותרו ללא פגע, ובכך להתנהל תוך יציבות תפקודית.

במסגרת זו לא נעסוק במקרים החמורים של שיתוק תפקודי גמור. אנו נתמקד בדיון בדרכי ההתמודדות עם פחדים שכל אחד מאיתנו חווה בכל מיני צורות שהם. כיוון שפחדים אלו מציקים לנו, מעיקים עלינו ומפריים את האיזון והיציבות הנפשית, ננסה להסביר מהו המצע הנפשי עליו חל הפחד, ונבאר מהי הדרך היסודית שמרחיקה ושומרת את הנפש מחדירתן ופגיעיהן של הפחדים החיצוניים.

פחדים מתוך האדם עצמו מול פחדים מגורמים חיצוניים

בפרק הקודם הארכנו לבאר כי הביטחון הפנימי בקומת הנפש, מקורו בהיסמכות על התכונות והמידות השורשיות והיסודיות של האדם עצמו. וכן התבאר, כי כאשר האדם אינו מודע לכוחות נפשו השורשיים, הם נעלמים ומכוסים ממנו. ממילא הוא שוגה וסומך את ביטחונו על כוחות ותכונות חיצוניות שאינם הוא מי שהוא. כוחות אלו זמניים רעועים ואינם יציבים, על כן הביטחון המיוסד עליהם אינו איתן וקבוע. ממילא, החולשות הירידות והנפילות שלו, הן המקור להתרגשות והתעוררות הפחדים בנפשו.

נחדד את הנקודה – כאשר האדם אינו חי את האני שלו כמות שהוא, אזי הוא פוחד. זהו פחד שתופס מקום בנפש מחמת הסתירה שקיימת בין מהות כוחות הנפש העמוקים של האדם לבין מהלכי פעולותיו המעשיות בפועל החיצוני. הכוחות האמיתיים הגלומים באדם לא מוצאים את דרכם לצאת מהכוח אל הפועל בצורה בריאה ומתוקנת. במקום שאדם יתעסק בלהיות הוא מי שהוא, ויתרכז להפיק את הטוב הפנימי שלו מעצמו, הוא מתפזר להתעסק בכל מיני עניינים שאינם תואמים את מהותו הייחודית. אולם מלחמה זו – בין הכוחות הפנימיים המתרגשים לצאת, לבין ההנהגה החיצונית שמתעלמת מהם, מגבילה מצמצמת, עוצרת ומחלישה אותם, היא הגורם לערעור היציבות הנפשית, שמקבלת ביטוי בצורה של פחדים. מערכת פחדים זו נקראת – 'מערכת הפחדים הפנימיים', כיוון שאלו פחדים שמקורם בהתנהלות כושלת של האדם עם כוחות הנפש שלו עצמו.

לעומת מערכת פחדים פנימית זו, קיימת מערכת מקבילה של פחדים מגורמים חיצוניים. פחדים חיצוניים עלולים להתעורר באדם מחמת עברות או מלאכי חבלה או איומים חיצוניים על יציבותו וקיומו. הדוגמא היסודית לפחדים מעבירות מובאת בגמרא בברכות¹⁸³, שמספרת על אותו תלמיד שהלך בשוק בפחד, ואמר לו רבו 'חוטא אתה, שהרי נאמר – פחדו בציון חטאים'¹⁸⁴. שאל התלמיד: והלא כתוב 'אשרי אדם מפחד תמיד'¹⁸⁵. ענה לו הרב: כי פחד זה שייך לפחד מדברי תורה.

183 ברכות ס ע"א

184 ישעיהו לג, יד

185 משלי כח, יד

דוגמא פשוטה נוספת לפחד מגורמים חיצוניים, מיוסדת על הגמ' בפסחים¹⁸⁶. שאומרת כי אדם שמניח ידיו על הנחיריים או שאינו נוטל ידיו מיד אחרי שאכל שחליים או הקיז דם או הסתפר או גזז ציפורניים - נופל עליו פחד, אך הוא עצמו אינו מבין ממה הוא מפחד. וכן כידוע מרבתינו, שכאשר אדם עובר עבירה אזי מלאכי חבלה סובבים אותו לארוב לו ולהזיקו. ואף אל גב שהאדם לא רואה את אותם מזיקים רוחניים הסובבים לו, אך מזלו כן רואה אותם ופחד מהם. ברם, הפחד העליון של מזלו משתלשל מטה לרובד ה-'מודע' של האדם, ואזי הוא חווה את פחד, מבלי לזהות סיבה ברורה למקורו.

מקור נוסף לפחדים חיצוניים, הם שמועות על ארועי זוועות המתרחשים בעולם, שמזעזעות את נפש ומולידות בה פחד. שמועות על נספים באסונות טבע: רעידות אדמה, שטפונות, סערות, סופות, התפרצויות של הרי געש, שריפות, תאונות וכדו'. יתר על כן, שמועות לרוב על ארגוני טרור אימתניים שצומחים כפטריות לרוב ומתעצמים ומשמיעים איומי נקמה או הבטחות לייצר פיגועים שיכלו את כל הכופרים בדתם ככלל, ואיומים לכלי שונאיהם של ישראל בפרט. זוועות שיכולים לחולל על ידי כלי משחית למיניהם כדוגמת פצצות אטומיות ביולוגיות כימיות ההרסניות להחריד, וכדו'.

ההשפעה של איומים חיצוניים על בני אדם אינה שווה אצל כולם, אלא היא משתנה מנפש לנפש. הדוגמא הפשוטה לכך היא דין סדר היציאה למלחמה שבתורה - 'מי האיש הירא ורך הלבב'¹⁸⁷. מבלי להיכנס לכל ההגדרות המדויקות בין ה-'ירא' לבין 'רך לבב' וכו', מכל מקום, ברור כי ישנו הפרש בין בני אדם בקליטת פחדי המלחמה. ישנם כאלו שהפחד הטבעי ממלחמה לא יעצור בעדם מלהילחם בכל עוז, והם נשארים במערכה. אך ישנם כאלו שנתקפים בפחד המשתק אותם לגמרי. יתר על כן, הם עלולים להיעשות מפגע חרדה סביבתי, שמטיל מורך ומשתק גם אחרים שכעת אינם פוחדים כל כך - 'ילך וישב לביתו ולא ימס את לבב אחיו כלבבו'¹⁸⁸.

הכלל העולה, בנפש האדם קיימות שתי מערכות נפרדות מקבילות שמחוללות פחדים: מערכת פחדים פנימית ומערכת פחדים חיצונית. המערכת הפנימית היא תחום הפחדים שמקורם בשיבושים הנובעים מחמת 'קצרים' של חוסר איזון ומיזוג או לקות וקלקולים בסדרי כוחות הנפש הפנימיים. כלומר, האדם אינו משכיל לפעול נכון עם כוחות נפשו, ומחמת כן קיים אצלו חוסר איזון בכוחות הטבעיים שיוצר חסמים ופערים בין הכוחות לפעולות שלו. כך נוצרת ומתעבה לה הסתירה בין צרכי מערכת כוחות הנפש הפנימיים למערך הפעולה והתפקודית החיצונית המעשית שלו. סתירה זו עניינה העדר התאמה וחיבור בין הפנים לחוץ, דבר שגורם מצד אחד החלשה של הביטחון, ומצד שני מגביר את הפחדים. זוהי מערכת של פחד טבעית בתוך קומת האדם - בתוך מערכת הכוחות הנפשיים שלו. לעומת זאת, קיימת מציאות של פחדים הפוקדים את האדם מגורמים נוספים שאינם קשורים ישירות לכוחות הנפש. פחדים אלו אינם נובעים מתוך האדם עצמו אלא אלו פחדים שמקורם בגורמים החיצוניים לו: ממזיקים רוחניים המגיעים בעיקר מסיבת חטאים ונטיה מהנהגות דרך ארץ נקיות וטהרה שעל פי אורחות התורה, או מחמת חשיפה לידיעות על שלל פגעי העולם והסביבה - הוא נחשף למראות או שמועות על זוועות ואיומים קשים.

186 פסחים קיא ע"ב קיב ע"א - דאכיל תחלי ולא משי ידיה מפחיד תלתין יומין דמסוכר ולא משי ידיה מפחיד שבעה יומי דשקיל מזייה ולא משי ידיה מפחיד תלתא יומי דשקיל טופריה ולא משי ידיה מפחיד חד יומא ולא ידע מאי קא מפחיד ידא אאוסיא דרגא לפחדא.

והאף אמנם שבעומק ישנו שורש אחד המצרף את שתי מערכות הפחדים, כי גם הפחדים החיצוניים למעשה יוצרים זעזוע בכוחות הנפש הפנימיים ומפירים את איזונם. ואם כן, בפועל הן הפחדים החיצוניים והן הפנימיים הם תוצאה של שיבוש בסדרי כוחות הנפש הפנימיים. אך למרות כן, חשוב להבין כי מערכת הפחדים החיצונית הינה מערכת שלמה הנפרדת לעצמה, וכך יש להתייחס אליה. ללמוד להכיר ולזהות אותה, ולטפל בה בנפרד ביחס למערכת הפחדים הנובעים מכוחות הנפש הפנימיים.¹⁸⁹

ואם כן, כשלב ראשון בנידון עמדנו על העיקרון שאין להתייחס לכל הפחדים בקומת הנפש התחתונה כחטיבה אחת. אלא הבחנו בצורה ברורה בהפרש ובהבדל שקיים בין מערכת הפחדים הפנימית למערכת הפחדים החיצונית. הפועל היוצא מהפרדת המערכות ברור – כיוון שהמערכות שונות במהותן ממילא מובן כי הפתרונות לקשיים והבעיות ודרכי ההתמודדות עם הפחדים אמור להיות שונה. לכל אחת מהמערכות הללו צריך להתאים פעולות תיקון לעיוותים על פי מהותה הייחודית. וכאמור פרק זה יוחד להכרת מערכת הפחדים החיצונית לעמקה, ולבאר את דרכי ההתמודדות בנזקיה.

שינוי מולידים פחד

במבט שטחי נראה כביכול שישנו ריבוי של גורמים העלולים לעורר את מערכת הפחד החיצונית באדם, כפי שפרטנו. ואכן אם נשאל בני אדם – 'ממה אתה מפחד?', הם ישלפו תשובות לרוב: אחד יגיד שהוא מפחד למות. שני מפחד שתתגלה בקרבו מחלה קשה. שלישי חושש מפיגועים. רביעי מקווה שלא תהיינה מלחמות. חמישי לא רוצה להיות זקן נזקק בודד. וכן הלאה, נוכל לערוך רשימה ארוכה של סיבות לפחדים.

אולם אנו כדרכנו, תמיד נחתור אחר ראשית הבעיה בעומק הנפש. נחפש את גורם העיקרי – את ה-'בית אב' ממנו נולדים כל משפחת הפחדים הללו. נתחכה אחרי הסיבה הנפשית העמוקה, הכוח השורשי אשר ממנו צומחים ומשתרגים כל ענפי הפחדים החיצוניים כולם.

לפיכך, ראשית נצביע על נקודת השורש, נגדיר הגדרה מופשטת. לאחר מכן, נבין את ההיגיון והאמת שבה. נדון במספר דוגמאות לשם המחשת הנקודה, על מנת שכל אחד יוכל לזהות ולחוש אותה בקרבנו.

הגורם השורשי לפחדים חיצוניים הוא שינויים מאורחות הקבע של האדם.

נבאר, לכל אחד מאיתנו ישנם מהלכי חיים קבועים. אמנם ישנו הבדל יחסי בין אחד לשני, אך בכללות לכל אדם ואדם ישנה יחסיות של אורחות ומהלכים וסדר יומי / שבועי / חודשי / שנתי קבוע ברמה מסוימת. לכל אדם יש את המקום מגורים, את החברה הקרובה אליו כמשפחה וכדומה, את העיסוקים הרגילים שלו. וכל אחד יוכל למצוא עוד ועוד נקודות של סדרים קבועים באורחותיהם של בני אדם. כל גורם שעלול להחיל שינוי על אחת או יותר מהקביעות הללו, מעורר ומנענע את שורש כוח הפחד בנפש.

189 ואכן בדקי דקות יתכן מצב של פחד שנולד מצירוף של גורמים חיצוניים החלים על שיבושי כוחות נפש פנימיים שכבר קיימים. כלומר, הגורמים החיצוניים מוסיפים עיוות בסדרי כוחות הנפש על העיוות שכבר קיים מלפני כן. ואם כן, הפחד שנוצר הוא תולדה של צירוף סך כל הקלקולים הפנימיים והחיצוניים. אך מכל מקום, העיקרון שהחשוב להבין כעת הוא – כי קיימת מערכת נפרדת של פחדים שמקורם בגורמים החיצוניים לאדם.

צריך להבין ברור, כי עובדה זאת שכל שינוי שהוא מוליד מציאות של כוח פחד בנפש, היא חלק מצורת היצירה של האדם. בהשקפה ראשונה, הגדרה זו יכולה לעלות הרבה תהיות ושאלות, ואכן נדון בהם מיד להלן. אך נחזור ונאמר באופן ברור – כל שינוי שיהא: בין שינוי קטן קל ודק, וכל שכן שינוי גדול ומהותי – עצם השינוי מוליד פחד. בין שינוי לטובה, וקל וחומר שינוי לרעה – עצם מצב ההשתנות גורר בהכרח השתלשלות של תחושות פחדים בנפש. והדברים מדוקדקים בדוקים ומנוסים.

גם שינויים לטובה מולידים פחד

כל אחד מבין, מכיר מזהה ומזדהה עם כך שהשינויים לרעה מולידים מציאות של פחד בנפש. מה שיותר קשה לאנשים לשמוע לקבל ולהזדהות עמו, היא כביכול ההגדרה המחודשת שגם שינוי לטובה יוצרים מציאות של פחדים בנפש. לכאורה נתפס – 'מה יש לפחד? הולך להיות יותר טוב'. נראה סברה הפוכה, ששינוי לטובה מעורר שמחה וממילא גם מוסיף לכוח הביטחון.

לדוגמא: משפחה ברוכת ילדים, מקבלת בשורה – הושג מימון המאפשר להם מעבר מדיוור גרוע לדיוור איכותי ביותר. הם עתידים לעבור מדירת שלוש חדרים מיושנת, צפופה ורעועה באזור מגורים גרוע, אל דירת שבעה חדרים חדשה, מרווחת ומאובזרת בשכונה איכותית – הן מבחינה חיצונית גשמית והן מכל הבחינות הרוחניות. למעשה ישנה כאן נקודה גדולה של שינוי, מעבר דירה זהו שינוי לא קטן. אולם על פניו זהו שינוי לטובה בכל קנה מידה, מה יכול להיות יותר טוב מכך עבור משפחה שכזו? ואם כן, לכאורה לא ברור בכלל, למה ששינוי זה יוליד רגש כלשהו של פחד בנפשות הקשורות לעניין.

אולם מכיוון שאצל רוב בני האדם המודעות למציאות הרגשים קלושה מלכתחילה. אנשים אינם רגילים לחוש את הרגשות הקלות והדקות המצויות בלב של כל אחד ואחד מאתנו באופן תמידי. רק רגשות בעוצמה גבוהה יחסית נקלטות אצלם במודעות, וכל שאר הרגשות נותרות לתת מודע שבאדם.

על כן, כאשר ישנה איזושהי בשורה על שינוי לרעה המתרגש לבוא, הדבר מיצר הרגש פחד בעוצמה שעוברת את סף קליטת הרגש באדם רגיל, והוא חש בה במודע שלו. אולם כאשר הוא מתבשר על שינוי לטובה, גם כאן עצם נקודת ההשתנות העתידה להתרחש מולידה מציאות של רגש פחד. אך מכיוון שהשינוי עתיד להביא על האדם כל מיני תוספות של עונג, נחת, רווחה, הרחבה, שמחה, אושר, יופי וכו'. הרי שהרגשות הטוב הללו ממתקות את צער הפחד מהשינוי. ההרגשים הטובים כל כך בולטים ועוצמתיים יחסית לפעימת הפחד הדקה הם מעפילים עליה ומעלימים אותה. יתר על כן, באדם חיצוני כוח הדמיון כל כך גובר עליו, הוא מגדיל את תחושות הטוב הללו מעבר למה שעשוי להתגשם במציאות. מכל מקום, רגשות הטוב המוגברות מכהות את הפחד, הם מעלימות ומסתירות אותו לגמרי, כך שהאדם כלל אינו מודע למציאות הדקה של הרגש הפחד בנפשו.

ברם, כיוון שסוף כל סוף גם מעבר לדירה יותר טובה הוא שינוי ביציבות הקבועה. ומכיוון שזהו יסוד מוסד שכל שינוי מלווה במציאות של פחד. אזי גם כאן, הידיעה על מעבר הדירה מעורר כוח של פחד בנפש במידה זעירא. לפיכך, אדם פנימי בעל חוש קליטת הרגשים בריאה, המיומן ומסוגל לקולט גם את התנודות הדקות בנפשו. אדם כזה יחוש בהרגש הפחד הזעיר הפוקד את נפשו. אלא שברור ומובן כי פחד קל זה, לא יפריע ולא ישפיע לרעה על סדר ההתנהלות הנורמלית, למרות שהוא מורגש ומוחש.

גם מי שאוהב שינויים פוחד משינויים

כפי שהזכרנו, הגדרה זאת - שכל מציאות של שינוי מולידה פחד, מעוררת תהיות. אחת מהתהיות שהתעוררה אצל שומעי הוועד עליו מיוסד ספר זה - הרי מוכרת התופעה של אנשים שאוהבים התחדשויות, שוחרי שינויים. אך אם שינויים מולידים פחד, כיצד יתכן שאנשים יאהבו דבר שגורם להם פחד?

אולם יש להבין, כי גם אותם שוחרי שינויים, הם נוהים אחר שינויים באיזונים מסוימים. הם מחפשים שינויים עד רובד מסויים שאצלם לא נתפס כשינוי שמחריד ומזעזע את היציבות, אלא להפך זהו מהלך החיים הטבעי שלהם, זוהי צורת היציבות שלהם, כך היא בנויה. ואם אכן, יחלוף על אדם שכזה שינוי שיעבור את סף האיזון של השינויים אותם הוא מחפש, אזי שינוי כזה יתפס גם אצלו כמו שינוי רגיל אצל רוב בני האדם שאינם שוחרי שינויים. או אז, שינוי משמעותי כזה יוליד גם אצלו פחד שאינו נתפס כחוויה נעימה. בכל שינוי חזק מעט מעבר להתחדשויות והגיוונים שאותו אדם מתענג עליהם מחמת תכונת נפשו, יוליד תחושת פחד. למרות כן, יתכן שאותו אדם עדיין ירוץ לקראת השינוי מחמת טבעו, אך כבר יתלווה לכך פחד במידה יותר מורגשת. כי אהבת הגיוונים והחלפות המצבים כבר אינה מאפילה לגמרי על הרגש הפחד משינויים שנותן כעת פעימה חזקה יותר גם אצלו. הוא נוקט בשינוי למרות הפחד, כיוון שהתענגו הרצון והאהבה שלו לריענון והחלפת מצבים גוברת על הפחדים.

נגודל השינוי כן גוברת עוצמת הפחד

הגדרנו כי גם שינויים לטובה מלווים בהכרח בתחושת פחד. אך יתר על כן, גם בין שינויים לטובה ישנו הפרש - ככל שהשינוי הולך וגדל כן הרגש הפחד הנובע ממנו מתעצם במקביל. נמחיש זאת באמצעות דוגמא ברורה: כפי שהזכרנו, גם כאשר אדם מתבשר כי הוא זכה במענק המאפשר לו לעבור לדירה יותר טובה ואיכותית, עצם השינוי הכרוך במעבר דירה מוליד בו הרגש קל של פחד. אולם, לו יצוייר שאליהו הנביא יתגלה ליהודי כשר, זך מעברות, ויודיע לו כי לשמחתו הוא זכה למעלת בן העולם הבא, ובעוד כשבוע ימים הוא יבוא לקחת אותו ישירות אל חלקו בגן עדן העליון. אליהו הנביא מבטיח לו כי המעבר לעולם העליון יתבצע בצורה חלקה ללא מהמורות כלל: לא ידונו אותו בדין שמים, הוא פטור מכל עונש, אין לו שייכות לתהליך הזיכוכ בגיהנום. גם תחושות פחד מחידלון אינם שייכים לבר דעת זה, שהרי הוא מזהה את עצמו כנשמה המולבשת בגוף. מבחינתו הוא סך הכל פושט את לבוש הגוף המקרי, ונותר עם עצם עצמו - נשמתו, ועמה הוא עובר לעולם שכולו טוב, לעולם שכולו ארוך. לכאורה, מה יכול להיות יותר טוב מכך.

אולם כיוון שעצם מהות צורת היצירה של נפש האדם, שכל שינוי מוליד בה פחד. הרי שגם על בשורה נפלאה זו של מעבר למושב הצדיקים בגן עדן העליון מולידה פחד. ויתר על כן, השינוי הגדול הכרוך במעבר מעולם העשייה השפל אל העולם העליון, נתפס אצל כל בר דעת כשינוי הרבה יותר עצום ומשמעותי יחסית למעבר דירה כאן בתוך גבולות העולם הזה. אשר על כן, ברור ומוחלט כי עוצמת הפחד שתלווה את אותו יהודי ישר וזך, בעת קבלת הבשורה על מעברו לעולם העליון, תהיה הרבה יותר חזקה מתחושת הפחד המלווה את עוברי הדירה.

שינויים מערערים את היציבות והקביעות ממילא הביטחון יורד והפחד גובר

ההיגיון העומד מאחורי ההגדרה כי שינויים מולידים פחדים, מאוד מאוד פשוט כאשר מתבוננים בכך מעט. הרי כוח הביטחון בנפש האדם נשען ונסמך על בסיס של יציבות התמדה וקביעות. כאשר אדם נותן אמון בדבר מסויים שהוא ימשיך ויתמיד כל הזמן, אזי הוא בוטח בו. ולהפך כאשר ישנו דבר שלא מגלה יציבות, אם האדם לא יכול לבטוח בו שהוא ימשיך להיות כמות שהוא לתמיד, נולדים בו פחדים מעצם האפשרות שיחולו בו שינויים. רק כאשר ישנה אמונה חזקה ותקיפה בדבר שהוא קיים באופן יציב, חזק, מתמיד, לא משתנה, לא מתחלף, והאדם נשען עליו באופן ברור ומוחלט. זוהי אמונה, והוצאתה מהכוח אל הפועל – הוא הביטחון.

כל נקודת שינוי יוצרת באדם תפיסה – אי אפשר להסתמך על כך שהדבר ימשיך להיות ולהישאר כמות שהוא היה קודם לכן, כי אולי הוא ישתנה שוב. דבר שאינו מתמיד ביציבות יחסית, אלא חלים בו שינויים – האדם לא יכול לבטוח בו, ממילא הדבר גורם לו פחד.

הפחד המתוקן - פחד מדברי תורה - בשורשו הוא פחד משינויים

התלמוד דורש בשני מקומות כי מהות הפחד בו עוסק הפסוק במשלי – 'אשרי אדם מפחד תמיד'¹⁹⁰. הוא פחד מדברי תורה. רש"י¹⁹¹. באר כי מדובר בחשש שמא דברי התורה ישכחו מלבו, מתוך כך הוא חוזר ושונה תמיד. בעלי התוספות¹⁹². ביארו שהאדם נותן לבו תמיד לפחד ולדאוג מן הפורענות על הנהגותיו שמא אינם על פי דרך התורה. על פי דברנו שנתבאר זה עתה, כי כל מציאות של שינוי מולידה פחד באדם, אפשר לבאר בפנים נוספת מדוע הגמ' מגדירה כי הפחד המתוקן הוא מדברי תורה.

כל מי שרגיל בלימוד התורה מודע לכך שדברי התורה מתחדשים תמיד. כל פעם שאדם חוזר ללמוד סוגיה אותה הוא כבר למד בעבר, הוא מגלה בה פנים חדשות. אתמול למדנו סוגיה מסוימת בצורה אחת, כאשר אנו פותחים את אותה הסוגיה היום, ומעיינים בה מחדש מהתחלה, אנו מגלים אופן שונה של הבנה. הלימוד החוזר מכריח סדר כלשהו של חידוש והשתנות, שהרי – 'אי אפשר לבית המדרש בלא חידוש'¹⁹³. אם אדם חזר לעיין שוב בסוגיה שהוא למד אתמול, והוא הבין אותה היום בדיוק כמו שהוא הבין אתמול. זוהי הוראה ברורה שהיום הוא לא עיין, הוא לא התבונן בדברים מחדש, הוא רק שיחזר את הזיכרון מאתמול. כי בכל פעם שאדם יחזור לעיין, לדקדק, לחשבן, לסבור סברות בסוגיה, לא יבצר שיחול סדר של השתנות בהבנה שלו. יכול להיות שהיום הוא מבין הבנה יותר מדויקת, אולם יתכן מצב שההבנה של אתמול היתה יותר טובה ואמיתית מההבנה שהוא הצליח להשיג היום.

אצל מי שתפיסתו מצומצמת, ולדעתו ישנו רק מהלך אחד אמיתי בדברי התורה. די ברור ומובן כי שינויי התפיסה וההבנה בדברי התורה מסיבים לו רגשי פחד. הבילבול מריבוי הדעות והאפשרויות להבין את הסוגיה, מותיר אותו במבוכה בחקר מהי – 'האמת היחידה', מהי ההנהגה הנכונה למעשה. אולם גם

190 משלי כח, יד

191 ברכות ס ע"א

192 גיטין נה ע"ב

193 חגיגה ג ע"א

אצל אדם רחב דעת ומתוקן יותר, הנהנה מתרפק ומתענג על הרב גוניות של התורה, על כוחו לחדש חידושי תורה. מכל מקום, גם אצלו, עצם סדרי ההשתנות בתורה מלווים ברגשי פחד.

על כל פנים, לענייננו, הפחד התמידי מדברי תורה נובע דייקא מבחינה זו שדברי התורה מתחדשים ומשתנים תדיר. בעומק, עצם סדרי ההשתנות מתפיסה אחת לתפיסה שניה בדברי תורה הם הם השורש לפחד בנפש האדם.

תרופה עליונה לפחד - אחיזה בדבר שאינו משתנה

אמנם בהקדמה לפרק זה ציינו כי מסגרת הנידון הנוכחי תהיה התמודדות עם פחדים חיצוניים בעזרת כוחות הנפש דווקא, מעבר לשימוש בכוח האמונה בקב"ה שוודאי מרפא את כל תחלואי הנפש ככלל ואת הפחד בפרט. אולם על מנת להבין את העיקרון השורשי הפנימי בכוחות הנפש אותו נציע בהמשך, ניגע נגיעה קלה בהבנה כיצד האמונה והביטחון בבורא ית"ש פועלת ריפוי לפחדי הנפש. אף שכאמור בנידון שלנו השימוש בכוח האמונה העליון אינה הנקודה העיקרית, אלא אנו עוסקים בכוחות הנפש היותר תחתונים.

יסוד מוסד שיהודי בעל אמונה חזקה בקב"ה, לבו ודעתו דבוקים בו תמיד, יש לו ביטחון בבורא ית"ש ואין לו פחד מכלום. אפשר להעלות כמה וכמה סיבות כיצד האמונה בקב"ה פועלת העדר פחד: האדם מאמין שכל מה שהקב"ה עושה הוא לטובתו. הוא מאמין שהקב"ה איתו וממילא הוא שומר עליו, ואף אחד, ושום דבר לא יכול להזיק לו. וכדומה עוד הבנות על דרך זו, הכל אמת ויציב ונכון. אולם הסיבה העמוקה להעדר הפחד היא מחמת שיהודי מאמין זה דבק ואוחז בדבר שאינו משתנה - 'אני הויה לא שנית'¹⁹⁴. האמונה החזקה מעמידה את הנפש במקום פנימי של - היה הווה ויהיה, של הויה שאין בה שום שינוי כלל. אחיזת הנפש בדבר שהקיום שלו הוא 'היה הווה ויהיה', קיום תמידי שלא משתנה, מפקיעה את הפחד. הרי כפי שהגדרנו כל מציאות הפחד היא תולדה של שינוי, ואם הנפש עומדת במציאות שאין בה שינוי, ממילא אין שם שייכות לפחד.

תרופה תחתונה לפחד - הישענות על עולם הנפש ולא על עולם החומר

בפסקה הקודמת למדנו כי יסוד הביטחון של הרבדים העליונים בנפש נובעים מתפיסה של הישענות על דבר שלא קיים בו מימד של השתנות - הקב"ה. אולם כאמור זוהי נקודת גובה, אך כעת נחזור ונרד מטה אל קומת הנפש התחתונה. גם כאן, רפואת הנפש וההתמודדות עם הפחדים נבנית על אותה נקודת עיקרון - להימנע מבניית היציבות הנפשית על דברים שבמהותם שייכת בהם מציאות של השתנות - עולם החומר. אלא לבנות את הביטחון על מציאות שאין בה מימד של השתנות - עולם הנפש - כוחות עצמיות הנפש.

במילים קצרות אלו נסינו להגדיר את הנקודה היסודית העקרונית. אך כמובן שהדברים טעונים הרחבה, הבהרה והסברה על מנת שיוכלו בשלב ראשון להיקלט בשכל בצורה נכונה וברורה, וגם להתעכל

ולחיספג במערכת התבונה. ולאחר מכן, להוות בסיס לשינוי תודעתי ותפיסתי בצורת החיים הנפשית המעשית.

החיבור לדברים שעלולים להשתנות מכשיר את הנפש לקבל פחדים

עד כמה שהבנו כי בנקודה הגבוהה, ברובדי הנפש העליונה, הביטחון הוא פרי של החיבור וההידבקות לדבר שלא שייך למציאות של השתנות כלל - 'אני הויה לא שנית'. אזי צריך להבין בהקבלה - כי הגורם העיקרי שמכשיר את הנפש לקבל פחדים חיצוניים, הוא ההפך - החיבור הנפשי שהאדם יוצר לדברים חיצוניים, שבמהותם הם שייכים למציאות של השתנות. בדרך כלל, בני אדם לא מודעים לרמת ההתקשרות והחיבור הנפשי שלהם למציאות החומרית הגשמית החברתית החיצונית הסובבת אותם. אבל מכיוון שזהו חיבור לדברים שבמהותם הם שייכים לעולם התמורות, הם ברי חלוף - הם אינם קניין נצחי, החיבור אליהם מלכתחילה הוא רק לזמן - עד שיחול בהם שינוי של הפסד ניתוק או הפרדה מהאדם. אזי, עצם התפיסה הנפשית של התקשרות ואחיזה בדברים שזה רק עניין של זמן עד שיחול בהם שינוי, הוא המצע שמכשיר את נפש לקבל פחדים.

נקוט במספר משלים ודוגמאות במילים פשוטות, על מנת לקרב את ההגדרות הנפשיות העמוקות עליהם אנו מדברים לעולם המושגים המוכר לכולנו.

כל אדם נורמלי מחפש יציבות של דיור קבע לעצמו ולבני משפחתו. אם נתבונן במבט עמוק על משפחה המתגוררת בדירה משלהם בבעלותם, אזי נבחין כי בנפשותם של בני המשפחה נוצרת תפיסה של התקשרות וחיבור ל-'בית שלהם' - 'כאן אנחנו גרים, זו הכתובת שלנו, זה המדור הקבוע שלנו'. החיבור הזה נותן להם מימד כלשהו של יציבות.

אולם אם ביום מן הימים, בעל הבית הסתבך באיזשהו עסק ביש. וכעת רובץ עליו חוב כספי אדיר, והוא מקבל צו משפטי בדבר הוצאה לפועל על פינוי הנכס. כעת בני הבית נתונים במצב של פחד - אולי ינתקו אותם מהבית אליו הם קשורים. הם חרדים כי בכל יום יכול להיות שיגעו לביתם אנשי ההוצאה לפועל, ויוציאו אותם מהבית בכוח.

לעומת זאת, משפחה שנסעו לנופש בצפון, או לדירת אירוח לשבת חתן וכדו'. בזמן שהם מתרווחים להם בספות, יושבים על כיסאות סמוך לשולחן, שוכבים על המיטות, אין להם חרדה שמה יבוא משהו ויוציאו אותם משם בכוח. הם מלכתחילה לא מפתחים התקשרות נפשית חזקה לדירה, למלון או לצימר הזה. הוא לא שייך להם, אין להם טענת בעלות עליו, אין להם תוכניות ארוכות טווח לגבי הנכס הזה. מעיקרא הם באו לכאן לזמן קצר, ואחר כך הולכים מכאן. גם אם המקום מאוד יפה נעים ונחמד, אף אחד מהם לא מגיע לשם עם כוונות להתנחל ולהתיישב שם.

העיקרון העולה משני המצבים שתארנו, כאשר אדם מפתח תלות נפשית בגורם ממשי חומרי כלשהו, כמו בדירה שלו בדוגמא שנקטנו. אדם תופס שיש לו אחיזה בדבר, אך דבר זה שייך לתחום הדברים שהקשר אליהם מקרי ולא עצמי, בר שינוי ולא מוכרח. התפיסה הנפשית הזו, היא הבסיס הרעוע, המצע בנפש שעליו נזרעים זרעי הפחד. הנפש שלו כל הזמן פוחדת - שלא יבוא איזשהו שינוי, שיחליש את הקביעות שלו.

אמנם, המשל אינו מדוייק ביחס לנקודת הנמשל בכוחות הנפש עליה אנו דנים. כי גם בביקור בדירת אירוח אנשים נוטים לפתח התקשרות נפשית מסויימת לאורך זמן האירוח שנקבע – יום יומיים שלושה. והם עלולים להשעין את היציבות שלהם על כך שלא יפנו אותם משם בזמן האירוח. הם חושבים לעצמם – 'אני יכול לאחוז במציאות שלי כאן בדירה הזו בשלושה הימים הקרובים. ואף אחד לא יבוא להוציא אותי מכאן בשתיים בלילה'. אך שוב זוהי אותה טעות תפיסתית, אותה הנהגה חסרת מודעות, אותה תנועה נפשית נפולה אליה האדם נע, להשעין את היציבות שלו על דברים השייכים לעולם שתמורות ושינויים היא חלק מהמבנה וחוקיות שלו.

אך על כל פנים, בקשתינו, כי הקורא ישים את לבו לקלוט את העיקרון שבאנו לבטא – כאשר אדם מרגיל את הנפש לתפיסה של אחיזה חיבור והתקשרות לדברים ברי חלוף. ממילא הוא מניח את נפשו במצב של פחדים שמה אותם עניינים אליהם הוא נקשר יתנתקו ממנו, יחסרו לו. לעומת זאת, אדם שבמודע מפתח תפיסה של אי חיבור, אי התקשרות לעצמים ברי תמורה. למרות שבפועל הוא קונה אותם ומשתמש בהם, רק שהוא במודעת שלו לא מתקשר אליהם עצמם. ממילא אין לו ממה לחשוש – שמה יבוא איזשהו שינוי, שינתק אותו מהם. עצם ההחלשה של תפיסת ההתקשרות והחיבור לממשות גשמית, מסלקת את המצע שמכשיר את הנפש לקבל פחדים. ממילא נפש האדם אינה נתונה לפחדים, הוא שוכן שלום והולך בטח .

הנפש נשענת על תפיסת ביטחון נפולה הבנויה על 'קניינים וקשרים' ברי חלוף

מי שיתבונן מעט על נפשות בני אדם יגלה כי היציבות הנפשית והביטחון שלהם יושב על הקניינים החומריים שלהם, ועל הקשרים המשפחתיים והחברתיים שלהם. הביטחון של בני אדם נבנה על כך שיש לו אבא עם כל מיני יכולות, ויש לו אמא שנותנת לו כך וכך, ויש לו אשה טובה שעושה בשבילו המון, ויש לו ילדים הברוכים בכישורים רבים שאם הוא יזדקק להם הם יוכלו לעזור לו, ויש לו בית גדול ומרווח ומאובזר משלו, ויש לו עבודה בחברה יציבה ועשירה או שיש לו כולל עם סבסוד קבוע, ויש לו גם קשרים חברתיים ענפים שמשרתים את האינטרסים שלו, ויש לו מכונית, ויש לו ביטוחים רפואיים הכי טובים, ויש לו ביטוחים לכל הקניינים, וגם יש לו ביטוח חיים, ועוד ועוד כל אחד והרשימה של מה שיש לו...

כלל הדבר, סך כל היציבות של האדם נשענת על צירוף כל הדברים שיש לו. זה הבסיס עליו האדם בונה את הביטחון האישי שלו.

אם ינטל מאותו אדם אחד מהפרטים שיש לו, איך זה ישפיע על היציבות שלו?

תלוי, אם זה יהיה משהו עקרוני מאוד, שמבחינתו נתפס כאחד מעמודי התווך עליהם הוא נשען, הניתוק עלול לגרום זעזוע קשה. אם לדוגמא יפטרו אותו והוא לא רואה פתרון תחלופי מהיר, הדבר עלול להחלישו נפשית מאוד. יתר על כן, אם בתקופה קצרה יפסדו או יתנתקו ממנו כמה מהקניינים והקשרים שלו במקביל, או אז הדבר יתפס אצלו כביכול נשמטה הקרקע מתחת לרגליו והוא כבר יהיה קרוב לקריסה.

אך אם לעומת זאת, הדבר שניטל ממנו היה אחד מיני הפרטים הקטנים הרבים שנותנים לו הרגשה טובה מדי פעם, כמו לדוגמא: נרטב לו הטלפון שמשמש אותו המון, והוא מאוד רגיל אליו. או שהקפיצים

קלה דע את ביטחונך

של המזרון שהוא כל כך אוהב התקלקלו - ולא ניתן לתקנם. כאן כבר פחות קיים חשש לשבר נפשי עמוק. אך על כל פנים די מסתבר, שתקופת מה תלווה אותו מורת רוח מחמת החשש - שמא הוא לא יצליח למלא את ה-'חסר' בצורה נאותה, התענוג הנוחות ואיכות השינה לא תחזור להיות כימי קדם.

ההרגלים של כולנו לחיבורים הללו לכל הרכוש וחברתיות וכו' בונים באדם את תפיסת הקביעות שלו. זו הסביבה אליה אני רגיל, לכאן אני שייך. כל מה שיש כאן שייך לי, מסיב לי נוחות עונג ותפנוקים. אלו הם העזרים שלי, שמשמשים אותי לזרום ולבצע את הפעולות היום יומיות שלי ביעילות בקלות ובמהירות.

כל אחד יכול להרגיש את זה, שהרי כאשר הוא נוסע ועוזב את הבית לאיזשהו נופש, טיול או עסקים. כאשר הוא חוזר לביתו הוא מתבטא - 'כמה טוב לחזור לבית שלי, אין כמו הבית שלי, אין כמו המיטה שלי'. צורת הביטוי הזו הינה תוצר של התפיסה עליה אנו מדברים - כל אדם תופס את הבית שלו כמקום הקביעות היסודיות והיציבות שלו. שם בביתו, הוא מרגיש את המציאות העכשווית שנותנת לו חיזוק לנפש.

יתר על כן, אותה משפחת מטיילים, אפילו בעודם עדיין מצויים באתר הנופש ההוא, אך כאשר מגיעים היום יומיים האחרונים של החופשה. הנפש שלהם כבר אווזת בתנועת חזור לבית: כולם מתחילים לדבר על זה שעוד מעט נגמר... הם מרגישים כבר פחות שייכים למקום הזה, ומצד כך הם כבר פחות מסוגלים ליהנות שם. האמא, בכלל כל הראש שלה כבר נתון לארגון המזוודות. והאבא, מסתובב עם המצלמה ומנסה לסחוט תמונות מכל פינת חמד, מכל שמץ של תנועות חיות חיוך ושמחה. זאת על מנת, שאף אם הם לא יוכלו לאפשר לעצמם חופשה יוקרתית כזו שוב, אך לכל הפחות יהיה להם אפשרות להתחבר לחוויה הנעימה, תוך צפיה בתמונות. גם זהו אותו סוג של מהלך נפשי, שמנסה לקבע את העונג מאתר הנופש המרהיב. אך שוב, כל הלכי הנפש הללו הינם תולדות של אותה תפיסה נפשית - הקביעות והיציבות שלי היא בקניינים שלי, בבית שלי. לשם אני שייך, לשם אני מחובר חזק, שם אני מרגיש מוגן ובטוח.

הנטיה לנסות לעבות ולחזק את הביטחון הבנוי על מאגרי הקניינים והקשרים

לאחר שהבנו כי התפיסה התת מודעת הרווחת בנפשות בני אדם הינה, שהיציבות והחוסן הנפשי שלהם בנוי על סך צירוף הקניינים והקשרים שיש להם. נוסף עוד נקודת מבט עומק על נפשות בני אדם, ונראה כיצד אותה תפיסה גורמת לאנשים לנסות כל הזמן לעבות להרחיב ולמסד את בסיס היציבות ואת חומות החוסן החיצוניות עליהם נפשם בוטחת.

מי שיתבונן על נפשו ועל הנפשות הסובבות אותו, יגלה מן תנועה כזו - שבכל עת שאדם פוגש בדבר שנתפס אצלו כחיובי: יש בו תועלת, אפשר לנצל אותו, ניתן להפיק ממנו רווחים בהמשך. הדבר הזה יכול להקל עליו, לעזור לו בעתיד. החפץ הזה יכול להוסיף בנוחות ובנעימות, בתחושות ההרווחה והרחבות, ברגשי ההנאה והעונג. מיד האדם מתחיל לחשוב מחשבות ולנקוט בפעולות וצעדים לנסות לקבע את השימוש או את הקשר לדבר. אם מדובר בחפץ מסוים, מיד הוא מחפש דרכים איך אפשר לקבל או לרכוש את החפץ הנחשק, או לפחות להשיג מוצר דומה לזה שמול עיניו. אם מדובר באדם כלשהו שכדאי להיות קרוב אליו, כי יתכן ותהינה הזדמנויות לקבל ממנו מתת או כל מיני הטובות הנאה. מיד

קלו דע את ביטחונך

הוא תחיל לחרוש מחשבות כיצד ניתן להתחבר ולהתקשר אל אותו אדם, להשיג את מספר הטלפון שלו, למצוא חן בעיניו, להסתחר איתו, להחניף לו וכו', כל היכי תמצוי למסד את האפשרות לייצב את המצב שהוא מקבל ממנו מילוי לאינטרסים.

לדוגמא: אדם חוזר לביתו לקראת ערב, ומוגשת לו ארוחת ערב טעימה להפליא. הנפש שלו קלטה - יש פה נקודת חידוש מענגת מאוד. מיד מתחילות לרחוש מחשבות - איך אפשר לחזור על אותו תענוג שוב, מה צריך לעשות על מנת שהחוויה הקולינרית הזו תחזור על עצמה באורח קבע. מיד הוא משגר פרגונים הילולים ותשבחות 'לטבחית המעולה' - הרבה מעבר לנוסחי ההודאות הסתמיות והקבועות שהוא רגיל לתת לה. הוא מבקש מאשתו - אולי אפשר גם מחר לקבל את אותה ארוחה? הוא מתחיל לברר עד כמה היה קשה לה להכין את המטעמים הללו, בתקווה שתהליך ההכנה אינו ארוך מייגע מסובך או יקר. הוא מנסה לחשוב איתה איך אפשר להכניס את המאכל הזה כאחד מהמאכלים הקבועים בתפריט השבועי. והאם הוא צריך לרכוש איזשהו מכשיר עזר, לאבזר ולשדרג את המטבח על מנת להקל עליה בהכנת אותו מעדן ערב.

נתבונן ונבין, יש כאן אדם שפגש נקודת עונג והוא נהנה ממנה. ממילא הנפש מבקשת לחזור על החוויה הנעימה. אולם מעבר לכך, מתלווה תנועה נוספת לבקשת העונג, יש כאן תנועה לנסות לקבע את המהלך, להפוך אותו לחלק מסדר החיים. לצרף את אותה נקודה חיובית, למערכת היציבות והחיזוק של הנפש. זה נובע מאותה תפיסה נפולה - שהביטחון של האדם 'יושב' על מה שיש לו.

נתבונן בדוגמא נוספת: אדם הוזמן להשתתף באירוע מסוים, הוא מגיע למקום ומתיישב במקום המיועד לו. במשך הזמן הוא מתחיל לשים לב שהכיסא עליו הוא יושב ממש נוח. לא רק הוא חושב שהכסא הזה נעים ונוח, גם החברים סביבו מדברים על כך שחלק מהחוויה באירוע המוצלח הזה היא נוחות הישיבה. אולם התפיסה הכללית שכולם מבינים - באנו לכאן לאירוע זמני, הכיסאות לא שלנו, בסוף הערב כל אחד ישוב לביתו, לכיסאות אליהם הוא רגיל בבית שלו. אולם אדם מעת יותר גס, עם תכונת רכושנות מפותחת, מיד הוא מתחיל 'להתחבר לכיסא'. בנוסף לנוחות, הוא קולט שהכיסא הזה גם יפה, גם חזק, גם עשוי מחומרים טובים שיחזיקו הרבה זמן מעמד. על כן, הוא נגש לבעל האתר ושואל אותו - 'תגיד מאיפה קנית את הכיסאות המדהימים הללו? אתה מוכן למכור לי ארבע חמש חתיכות? מה יש - אם זה טוב, אז שיהיה אצלי בבית!'

אמנם, כביכול רק אותו אדם רכושני ומגושם, לא התבייש ונגש לבעל האתר ובטא בפה מלא את רחשי תאוות לבו 'להתחבר' לכיסאות שלו. לצרף את הכיסאות למערך הקניינים, שמטיבים ומחזקים את ביטחונו הנפול. אולם בבחינה דקה, גם חלק יותר נרחב מציבור משתתפי האירוע הרגישו בעומק הדק של הנפש - 'אוי, באמת היה יכול להיות נחמד אם היה אפשר לקבל או לפחות לרכוש את הכסאות הללו'. הם כמובן לא יעזו לבקש זאת מבעל האתר, כי זו באמת התנהגות חמדנית גסה ולא ראויה. אבל כאשר הם יגיע הביתה, חלק מהם יתחיל להפעיל את כישוריהם לבדוק ולחפש דרכים כיצד ניתן להשיג כיסאות כאלו. ויש כאלו שרק אם בצורה אקראית, ביום מן הימים הם יפגשו בכסאות כעין אלו באיזשהו חלון תצוגה ראוותני לרהיטים. התשוקה והחשק לחזור לתענוג, ומעבר לכך הנטייה המדוברת לקבע את

אותה מציאות מענגת במערך הקניינים, יגרום להם לעצור ולהכנס לחנות פנימה, ולהשתדל להרחיב את מאגר אביזרי העונג והנוחות.

גם לאותם משתתפי אירוע, שלא הרגישו שום רגש קל של צורך להתחבר לאותם כיסאות נוחות. מכל מקום, גם אצלם אותה נטייה לעבות ולהרבות את עולם הקניינים עליהם נשען הביטחון הנפול בנפשות בני אדם, מתגלה ויוצאת במקומות אחרים. אצל אחד זה קורה כאשר הוא פוגש ברחוב ברכב פאר מהודר. אצל השני הרגש זה מתעורר כאשר הוא מתארח בבית מרווח המעוצב ומרוהט ברהיטי יוקרה ויופי. השלישית רואה בגד או תכשיט מסוים על חברתה, ומיד היא חושבת לעצמה - כמה הלבוש או אביזר הנוי הנפלא הזה היה יכול להלום אותי. וכדומה דוגמאות לרוב, כל אחד לפי נטייתו אחר איסוף אסופת הקניינים, שבעומק התת מודע נתפס אצלו כמוסיף ומחזק לו את מצבת היציבות והחוסן הנפשי שלו.

ישנם כאלו שיקראו את השורות הללו ויתמהו - 'מה?! על הדברים הללו אני בוטח? לא נראה לי! אני מצידי - יהיה יהיה, לא יהיה לא יהיה'. אך זהו ניסיון להכחיש את הכוח הדק הזה, שלא מורגש להם מחמת עביות וחוסר התבוננות מעמיקה פנימה על הנפש. או מחמת הדחקה, שאינם מסוגלים לקבל שקיימת בהם נקודת שפלות נפולה שכזו.

ברם הלכי הנפש המדוברים הינם תולדות של תוכנת נפש פשוטה מובנת ומוכרת לכל. הרי כידוע שאחת מתכונות הנפש הבסיסיות והיסודיות - שכל דבר עונג, הנפש משתוקקת אליו ומקרבת אותו. וכל דבר נגע וצער, הנפש מנסה להסתלק ממנו או לדוחקו ולרחקו ממנה. על בסיס זה הוספנו את ההבחנה - שהביטחון החיצוני והנפול בנפש תופס כי היציבות שלה נסמכת על כלל הגורמים שבונים לה מהלך של קבוע העונג הנעימות והנוחות, והרחקה של כל חסרון נגע או מחלה. ועל כן, קיימת בנפש תנועה כזו, שבכל דבר עונג שהיא פוגשת, מיד היא מנסה לקבע אותו, ולהפוך אותו לנקודה שעל גבה מוסיפים ובונים עוד ועוד יציבות וחוזק. ואיך? במקום רק להשתמש בדבר כשלעצמו, מיד מתחיל מהלך - איך הדבר יהפוך להיות - 'שלי הוא'.

ההסתמכות על קניינים וקשרים בין אישיים היא השורש לפחדים

לאחר שהתוודענו לתפיסה הנפשית הרווחת של היסמכות על ביטחון הנפול הבנוי על קניינים וקשרים למיניהם. ובנוסף לכך, ראינו והבנו את תנועת הנפש לנסות לחזק את החוסן הנפשי על ידי הרבות נכסים ויחסים וכו'. כעת נבין, כי דווקא התפיסות הנפשיות הללו, הלכי הנפש האלו, הן הם גופא השורש לפחדים.

ההבנה בכך פשוטה, עד כמה שהאדם קישר וחיבר את נפשו לכל החפצים והאנשים הסובבים אותו ומשרתים את רצונותיו ותאוותיו, ולפי תפיסתו כל אושרו שמחתו ואיכות חייו תלויה בקיומם. ממילא היסוד לכל הפחדים שלו, הוא החשש שמה אותם אנשים מקושרים ינתקו את ההתקשרות. שמה הנכסים וההשקעות שלו יפסדו. שמה חלק מחפצי הנוחות הסובבים אותו יבלו, יאבדו או ינטלו ממנו מסיבות שונות ומשונות.

לדוגמא: אם לא יהיה לו תזרים הכנסות גבוהה, מהיכן הוא יתחזק את כל מערך הקניינים שמשרת אותו - דירה רחבה באזור מחיה איכותי. רכבים אמינים ובטוחים לו ולנוות ביתו (ואולי גם לילדיו הבוגרים).

קלח דע את ביטחונך

אולי יהיו זעועים כלכליים בעולם, אולי תצוץ לה תחרות עסקית שתאיים עם קיום העסק שלו או שבו הוא מועסק. אולי יחוקקו חוקי מס חדשים שיעיקו עליו ויצמצמו את רווחיו. אולי יהיו חילופי שלטון, וההנהגה החדשה תהיה מגמתית נגדו, להרע ולהצר לו. אולי יהיו מלחמות, והצבא ילאים את הרכבים או את הנכסים או את החסכונות או אף גרוע מכך הכל ילך לשבי וביזה. אולי ההשקעות שלו ירדו לטמיון מחמת אסונות טבע או מגפות. אולי יתפרץ לו סכסוך של ניגוד אינטרסים וחלק ממקושריו החזקים יהפכו מאוהבים לאויבים, משותפים למתחרים וכו'. אולי הוא או אחד מקרוביו יחלה במחלה מסוכנת, רחמ"ל.

אלו החששות החרדות והפחדים מנוקים גדולים ונדירים יחסית, אך אלו מציאויות שמתחדשות חדשים לבקרים גם כאן בארצנו, ויתר על כן בתדירות הרבה יותר גבוה, על פני עולמנו הקטן.

יתר על כן, ישנם עוד ריבוי עצום של דברים קטנים יחסית, שגם הם מעוררים שוב שוב פחדים וחרדות. כל החיבורים וההתקשרויות לחפצי הנוחות המרפדים את גופנו מולידים פחדים שמה ינטלו, יפסדו או יחסרו לנו מכל סיבה שהיא. אולי יבואו טרמיטים וישחיתו את כל רהיטי העץ. אולי יפלו מרכסמים או זוחלים לביתנו ותנטל מאיתנו שלוות הנפש עד לסילוקם. אולי תתגלה תקלה חדשה באחד מהרכבים או מוצרי החשמל האהובים עלינו, ולא ימצא בידנו להשיג מוצר חלופי שימלא את חסרונו כראוי. אולי תתגלה נזילה או נזק אחר בתשתית הדירה, דבר שיגרום לנו 'גלות' לאורך כל תקופת התיקון מהבית אליו אנו כל כך רגילים. שמה כל או חלק מחפצי הנוי והיוקרה יגנבו, יגולו, יאבדו, יושחתו, יבלה זיוו והדרם. וכדומה דוגמאות לרוב.

מנינו כאן ריבוי של פרטים המולידים רגשי פחד, אך היסודות לכולם שווה. כאשר אדם מחבר את עצמו לגופו של חפץ מסוים, הוא כל הזמן יפחד שאותו גוף החפץ יינטל ממנו. אם אדם חי בצורה שהוא נותן את ביטחונו בממשות כלשהי, הוא יחווה פחד תדירי, שמה יחול שינוי שיגרום לאותה ממשות להפסד, והוא יאבד את יציבותו.

הגוף מתעסק עם ממשות - הנפש מתעסקת עם נוחות

לאחר שזיהינו כי שורש הבעיה שמולידה את הפחדים החיצוניים היא החיבור וההתקשרות לכל מיני ממשויות. נבין כי הכוח המניעה אחר תנועת הנפש להתקשר ולהתחבר לכל הממשויות הללו הינה, תפיסה גופנית נמוכה שמביטה על הממשות החומרית המעשית של כל דבר בה היא פוגשת. ונבאר.

בכללות אדם מורכב מגוף ונפש. אדם שחי חיי גוף, ממילא התפיסה שלו בעולם היא תפיסה מתוך מבט חיצוני נמוך - שהעולם הוא עולם מעשי שפועלים בו ממשויות חומריות. בכל דבר בו הוא פוגש, הוא משתמש בגוף החומרי של החפץ. על פי תפיסה גופנית חומרית זו, ממילא ברור כי אדם כזה כל הזמן חותר ליציבות שבנויה על תפיסה של חומריות. ולכן, כאשר הוא מזהה כי החפץ תועלתי עבורו, מיד מתחילה תנועה לקבע ולמסד את החיבור לגוף החפץ. הוא מחפש דרכים כיצד להוסיף את החפץ הזה למאגר הקניינים שלו, ובכך כביכול לחזק יותר את חוסנו ויציבותו.

לעומת זאת, ישנה תפיסת חיים שונה לגמרי, תפיסת חיים ממבט פנימי עליון של נפש. אדם שחי חיי נפש הוא חי בעולם של נוחות. הגוף הוא חומר ממשי, הנפש מציאותה היא נוחות. חיי נפש הם חיים עם נוחותיה - הכוחות והמידות המוכרות לכולנו: כוחות שורשיים - התפשטות התכנסות, אמונה, עונג,

קלט דע את ביטחונך

טעמים, רצונות. כוחות שכליים – חכמה, בינה, דעת, חיבור, הפרדה, השוואה, דיוק, דקדוק, סברות, מחשבות וכו'. כוחות רגשיים – אהבה, שנאה, יראה, רחמים, שמחה, אושר, סיפוק, רחבות, רוגע, רוממות וכו'.

הנפש בשונה מהגוף כאשר היא פועלת ומשתמשת במציאות החומרית בעולם, היא מתייחסת לתנועות כוחותיה שמתפשטים ממנה ומתלבשים בחומר בעת השימוש בו. ממילא מבחיתה התפיסה הינה כי החיבור לחומר הממשי הוא מקרי ולא עצמי. אין לה עניין בגוף החפץ הזה עצמו, אלא במה שנפעל בכוחותיה העצמיים. כלומר, החיבור של הנפש הוא לכוחותיה, והחומריות היא רק נקודה מקרית שעליה הכוחות התלבשו. ומצד התפעלות כוחות הנפש אין הבדל עם החפץ הזה הוא קניין מקניינו של האדם או שזהו חפץ שאינו שלו, רק שהותר לו להשתמש בו באופן מושאל לזמן.

כל בני האדם חיים כאן בעולם המעשה החומרי, לכולנו ישנן צרכים דומים: צריכים לאכול ולשתות, צריכים מקום לדור בו, לתת בו מנוח לנפש – ממילא צריכים מקום לשבת בו – חדר ישיבה, צריכים מקום ללון בו – חדר שינה. לכל אדם ישנם קשרי משפחה וצורך מסוים בחיי חברה. כל אחד מאיתנו ישנם קשרים חברתיים, ועזרה הדדית במשפחה ובקהילה, כל אחד תורם מכישוריו לאחרים מהנה ונהנה. כולנו צריכים לנוע ממקום למקום ולשם כך צריך להשתמש בכלי רכב. כל אדם פועל בחייו פעולות לפי תחום עיסוקו, ולשם כך הוא נזקק להשתמש בעזרים שיעזרו לו ליישם את הדברים בפועל. ממילא כל אדם פוגש במהלכי חייו ופעולותיו חפצי עזר ושימוש כאלו ואחרים שמועילים לו.

על פי המתבאר, ישנן שני מהלכים שונים בתכלית – כיצד להביט ולהתנהל במעבר בתוך כל התהלוכות הללו, כאן בעולם המעשה. מי שהזיהוי העצמי שלו שהוא גוף ובתוכו ישנה נפש, והוא חי חיי גוף, אזי המבט שלו על כל דבר הוא מצד הממשות החומרית שבו. וכאשר הוא פועל עם אנשים ועם חפצים, הוא מתחבר למציאות החומרית שלהם, ומקשר את עצמו לממשות שבדבר.

לעומת זאת, ישנו אדם שהזיהוי העצמי שלו הפוך – הוא זה נפש, הוא זה כוחות ומידות נפשו, רק שהנפש שלו מולבשת בגוף חומרי, והיא מונחת כאן בעולם העשיה. על כן, בכל פעולותיו הן עם בני אדם והן עם חפצים למיניהם, הפעולה היא ביחס לתנועת כוחות הנפש. כוחות הנפש שלו ושל זולתו שאיתו הוא מתעסק או תנועת כוחותיו שלו עצמו בפעולתה עם חפץ מסוים. ממילא המציאות החומרית שמולו היא אינה מרכז העניין, היא מקרית. כוחות הנפש אצלו מופשטים, והוא מלביש אותן על הפעולה רק כדי מידת הצורך, מבלי להתקשר לגוף האדם או לגוף החפץ עמו הוא מתעסק. כמובן, כל עניין לגופו, לפי העניין ולפי הצורך כך הוא מוציא מעצמו כוחות ומלביש אותם בפעולה. אך בכל מקרה אין שום עניין להתחבר לממשות – לחפץ זה דווקא, לאדם זה דווקא (גם אם לפי העניין היחס הוא בהכרח לאדם זה דווקא, כדוגמת קשרי משפחה. אך מכל מקום היחס הוא נפשי – נפש מול נפש, ולא יחס של ממשות חומרית – גוף מול גוף). לעומת התפיסה הגופנית שמחפשת כל הזמן לקנות קניין בגוף הדבר, הנפש לצורך פעולותיה עם כוחותיה, די לה בקניין פירות. יתר על כן, לרוב די לה לנפש אפילו בפחות מקניין פירות במציאות החומרית, ואף בלא קשר לממשות החומרית כלל – בכדי להוציא את כוחותיה העצמיים אל הפועל. החי חיי נפש יכול להגיע למציאות שכוחותיו השורשיים השכליים הרגשיים מתנועעים פועלים נבנים ומתעצמים, והכל מעצמו ובתוך עצמו.

תהלוכות הנפש בעולם החומר

ישנו קושי לבטא ולהדגים את השינויים וההבדלים התפיסתיים בין אדם שחי חיים ממבט גופני חיצוני לאדם שחי חיים עם מבט נפשי פנימי. הקושי נעוץ בכך שהעולם הנפשי הפנימי הרבה פחות מוכר וידוע, וקשה לבטא את התפיסה הפנימית למי שאין לו נגיעה של חוויה ממשית כלשהי במושגי כוחות הנפש. על כל פנים, ננסה לגעת במספר נקודות מחשבתיות ורגשיות על מנת להמחיש קמעה את הדברים.

ישנה שאלה מפורסמת בדבר הבנת תלונת בני ישראל במדבר – זכרנו את־הַדָּגָה אֲשֶׁר־נָאֵל בַּמַּצְרִים חֶמֶץ אֶת הַקִּשְׁאִים וְאֶת הַאֲבִטְחִים וְאֶת־הַחֲצִיר וְאֶת־הַבְּצָלִים וְאֶת־הַשּׁוּמִים¹⁹⁵. הרי כידוע שבמן היתה סגולה שאפשר לטעום בו כל טעם רוצים. ואם כן, מה המקום להתלונן על חסרון בקישואים, אבטיחים, בצלים שומים. הרי די היה בכך שהם יבקשו לטעום טעמים אלו במן, וממילא הטעם היה מורגש בו?

הרבי מקוצק מבאר, כי רש"י ציין את המדרש – אמר רבי שמעון מפני מה המן משתנה לכל דבר חוץ מאלו? מפני שהן קשים למניקות, אומרים לאשה אל תאכלי שום ובצל מפני התינוק. כלומר, ממשות המן היתה משתנה לכל דבר מאכל שרק ביקשו, פרט לקישואים, אבטיחים, חציר, בצלים ושומים מחמת שממשות של דברים אלו מזיקה לתינוקות היונקים. על כל פנים אותם מתלוננים מתאווים גופא יחדו את תלונתם על עניין זה, שהם רוצים ממשות של קישואים, אבטיחים, חציר, בצלים ושומים, ואין הם מסתפקים רק בטעם.

נקודה זו נוגעת לענייננו מאוד. אדם עם תפיסה נפשית די לו בכוחות, די לו בטעם¹⁹⁶, די לו בתענוג מטעם ערב מסויים, אך הוא לא צריך דווקא את הממשות של המאכל עצמו. לעומת זאת, בעל תאוה שחי את המציאות החומרית – הוא לא יכול להסתפק בכוח הטעם, כי הוא רוצה לקבע את התאוה הוא צריך את הממשות הזו שתהיה אצלו זמינה כל הזמן.

אחת מנקודות הקושי לתפוס את הלכי אדם החי חיי נפש, היא השאלה: האִךְ יִתְכַּן שֶׁאֲדָם הַחַי בַּעֲלָמָנוּ יִכּוֹל לְהוֹצִיא אֶת מִיטְבַּת כּוּחוֹתָיו לְפִועֵל לְלֹא בַעֲלוֹת קִנְיִינִית עַל הָאֲמֻצָּעִים שֶׁכֵּל אֲדָם מִשְׁתַּמֵּשׁ בָּהֶם. הלא הגדרנו שדי לו לאדם פנימי בקניין פירות בלבד, די לו ברשות שימוש, בשימוש בהשאלה. אולם מה יהיה אם גם קניין פירות לא יהיה לו, לא ישאלו לו או לא יתנו היתר תשמיש. וגם אם כן יהיה מי שיהנה אותו בהשאלה, אבל גם לו אמורה להיות מציאות של פחד מחמת שינוי, שמה יפסיקו לתת לו את רשות השימוש, את קניין הפירות שהוא כן צריך?

ראשית צריך להבין, עצם השימוש בקניין הפירות ולא בגוף הפירות – כבר הינה מציאות של חיבור הרבה פחות חזק לגוף הדבר, ממילא ישנו הרבה פחות פחד מניתוק מגוף הדבר. הרי גוף החפץ מעולם לא היה שלי, וכל מה שיש לי בו הוא רק היתר שימוש ותו לא.

נוסף על כך, אצל אדם חיצוני עם בעלות על חפץ, ישנו פחד אם החפץ יפסד – לא יהיה לי. לעומת זאת, אצל אדם פנימי התפיסה היא שמכל מקום קניין פירות יהיו לי. כלומר, את הצורך הנפשי האמיתי

195 במדבר י"א, ה

196 לכאורה נתפס כי גם הטעם הוא ממשות חומרית ולא כוח - אך ההגדרה הינה כי טעם הוא ממשות בעולם של טעם, אך הוא אינו ממשות בעולם שלמטה מעולם הטעמים.

והמדוייק שהוא זקוק לו מחפץ או אדם כזה או אחר אי אפשר לקחת ממנו - אם לא יהיה מכאן יהיה משם - על זה נאמר - 'מה לי הכא מה לי התם'.

זאת ועוד, אדם פנימי שהיתה לו גישה לחפצא מסוימת שהוא התעסק עמה או השתמש בה לאורך תקופה. אך כדרכו של עולם, לעיתים נוצר מצב שנבצר ממנו להשתמש בחפץ זה, וגם שימוש בחפצא אחרת כעין זו הוא לא מוצא. ממילא הוא נותר במצב של אין לו לא קניין גוף ולא קניין פירות. אך צריך להבין, הרי כל השימוש בחומריות הוא על ידי הלבשת כוחות הנפש כדי מידת הצורך בלבד בגוף החומרי. אזי גם אם הגוף החומרי מסתלק, האדם פושט את ההלבשה של כוחותיו מעל הגוף הזה, והוא נשאר עם כוחותיו שלו. את החומריות ניתן לקחת לאדם, אך את כוחות הנפש שלו לא ניתן לקחת לו, זה הוא עצמו.

לדוגמא: אדם שהיה רגיל שבתפריט השבועי הקבוע שלו היה מאכל ערב מאוד. ממצדן זה הוא היה ממלא כרסו, ועל טעמו המיוחד הוא היה מתענג. אם משום כל סיבה שבעולם, נוצר מצב שמאכל זה יוצא מהתפריט - זהו, התבשיל הזה כבר לא יהיה תדיר על שולחנו, אולי רק לעיתים רחוקות אם בכלל. אילו מהלך חייו שאת התענוג הוא שאב מהחומריות שבדבר, וחלק משמחת החיים שלו היתה חווית העונג השבועית. הרי שהחסרון בהעדר החוויה משמעותי ופוגעני. אך מהלכו של אדם פנימי שבכל דבר הוא לא משתמש בגוף הדבר עצמו אלא בכוחות שבו. ממילא גם כאן, הוא לא היה מתענג מגוף המאכל עצמו, אלא היחס כולו היה לעצם כוח העונג מצד ההתפעלות בטעמים. אזי גם אם המאכל הזה גופא כבר לא יהיה זמין עבורו, אין בכך חסרון, כי כוח העונג המתפעל מטעמים נשאר. כלומר, את החפצא ממנה האדם מתענג יכולים לקחת ממנו, אך את עצם תשוקת העונג לא יכולים לקחת ממנו, כי זהו חלק מחלקי נפשו.

כמו כן, ביחס לכוח האהבה: בעוד שאדם חומרי מלביש ומחבר את כוח האהבה שלו בחומר, דהיינו הוא אוהב את גוף של חפץ מסויים, או שהוא אוהב אדם מסויים. ויתר על כן, הוא מקבע את האהבה לגוף הדבר. אזי קיים אצלו פחד שמה גוף הדבר ילקח ממנו, כי אהבתו קשורה ומחוברת לגוף, והניתוק מהגוף יגרום לזעזוע מחמת האובדן. לעומת זאת, אדם פנימי לא מחבר ומקבע את כוח האהבה שלו לחומריות, כוח האהבה שלו לעולם לא היה ביחס לגוף האדם אותו הוא אוהב ולא לגוף החומרי של החפצא. אלא כוח האהבה שלו קיבל צורה של הלבשה לאדם או חפץ מסויים, אך גם כאשר הדבר הסתלק, הגוף הלך - אך האהבה נשארה. כלומר, יכולים לקחת לאדם את מי או את מה שהוא אוהב, אך לא יכולים לקחת לו את כוח האהבה עצמו, כי הוא כוח שלו. בהבחנה מסוימת זוהי בחינה מקבילה למה שאירע בעקידה - הכלים נתפשטו והאהבה נשארה. וכן, זהו אותו יסוד כפי שמסופר על אחד מצדיקי הדורות שבנו אהבו הסתלק לבית עולמו, והאב התבטא - את כוח האהבה שעד עתה היה מיוחד עבור בני, כעת אני מפנה את אותו כוח אהבה חזרה לקב"ה.

הפחדים החיצוניים הינם תולדת התפיסה הגופנית החומרית

לאחר שהגדרנו הגדרה מופשטת כי שורשם של כל הפחדים החיצוניים לסוגיהם ולמיניהם הוא פחד משינויים. דרכנו במהלך לחדד ולהבין מהענפים ועד לשורש מהי בדיוק הנקודה ממנה מתחיל הקלקול. אחר שעמדנו על השינויים בין תפיסות הגופנית מול הנפשית, תפיסת החיבור לממשות מול שימוש

בכוחות. כעת כבר התבררה והתחדדה נקודת השורש ממנה נובעים הפחדים, הלא היא התפיסה הגופנית של חיבור לממשות הגשמית, ובנין היציבות והביטחון על עולם הממשות החומרית.

העמדנו בכללות שני מימדים של תפיסות חיים, יש אדם שחי בעולם של כוחות נפש ויש אדם שחי בעולם של ממשות. מי שחי בתפיסה של כוחות הוא מחפש יציבות בתוך עולם הכוחות הפנימי שלו, ושם אכן יכולה להיבנות מערכת יציבה ואיתנה למאוד. לעומת זאת, מי שחי בתפיסה של ממשות, הוא מנסה לבנות את היציבות והביטחון שלו על בסיס עולם הממשות. אולם לא צריך להיות בר דעת גדול כדי לראות ולהבין בפשיטות כי בעולם הממשות אין כל יציבות. חוץ מכך ש-'הארץ לעולם עומדת'¹⁹⁷, אך כל מה שעומד על גבי הארץ, הכל רוגש, רועש, נע, זע ומעורער. ובמאמר מוסגר, גם הארץ עצמה כבר לא כזו יציבה, הרי רעידות אדמה מתרגשות להן בכל מקום בעולם, וגם לארץ הקודש הן הולכות וקרבות. בעולם החומרי אין שום רגיעה, ושום תנוחה של מנוחה. אין בו תחום אחד שקיימת בו יציבות: מבחינה חברתית - פלגנות וקטטות. הרס וחרבן הדת מבחוץ וגם מבפנים. כל נושא הביטחון, מאז ומתמיד במלחמת הישרדות מול איומים נוראיים. מבחינה כלכלית - תנודות שפל וגאות. מבחינת בריאותית - המצב היה ונותר בכי רע, ובהגיע מגפת הקורונה כל המערכות ספגו מהלומה על מהלומה, ובראשם מערכת הבריאות שהוחמר מצבה שבעתיים. גם מי שהצליח איכשהו לצוף מעל כל הבעיות והצרות, מגפת הקורונה זעזע את כל העולם כולו, ולא הותירה כמעט אדם בעולם כולו שלא הושפע מנוכחותה.

אמנם לכאורה נראה כי ישנו ריבוי של גורמים שמערערים את היציבות, אך כעת כבר מחודד וברור שהיסוד עליו חלים ויושבים כל הפחדים הינה תפיסת החיים ממבט גופני תחתון - החשש התמידי שמה הזעזועים למיניהם יצרו מצבים של ניתוק האדם ממצויאות החומר שעוטפת ומרפדת אותו מכל צד. כלומר, בנקודת השורש הפחד אינו מעצם האירועים החיצוניים כשלעצמם, אלא הפחד הוא שארועים אלו לא יצרו ולא יגרמו מצבים של כורח להתנתק מהחיבורים שהאדם רגיל אליהם, להיפרד מכל אחד מהפרטי פרטים אליהם הוא קישר את עצמו.

אדם שחי עם מבט עליון, הוא תופס כל דבר מנקודת ראייה של ד' היסודות השורשיים המופשטים שמתלבשים בחומר. מצד כך, הוא מתחבר רק לכוחות שבדבר ולא לממשות. ממילא אין לא כל קושי להיפרד מהממשות החומרית. לעומת זאת, אדם שחי עם מבט תחתון, אצלו כל המציאות נתפסת בד' יסודות החומר הגשמיים בלבד. ובכל דבר שהוא פוגש הוא מקשר ומקבע את עצמו ליסודות הגשמיים. ממילא כאן טמונה נקודת הקושי, הניתוק מהחומר מזעזע אותו, ולכן הוא כל הזמן נתון בפחדים שלא יבוא ולא יהיה דבר מה שינתק אותו.

כבר הזכרנו את הפחד המוכר לכולנו מ-'יום המיתה', בהקשר לנידון כי כל שינוי מוליד פחד. אך נחזור ונתבונן שוב בנקודה זו, הפעם מזווית המבט הגופני הפוחד מהניתוק לחומריות.

כל אחד מאתנו בה יומו, בו הוא עוזב כאן את העולם. זהו יסוד ברייתו של עולם, מאז חטאו של אדם הראשון ועד היום כולם הלכו, אף אחד לא נשאר פה קבוע. אמנם ישנם כאלו שלא מתו אלא עלו לשמים

להדיה, אך מכל מקום, כאן בעולם הזה גם הם לא נשארו. אמנם סוגיה זו של היפרדות מהעולם הזה מורכבת ממספר רב של גורמים: דין שמים, תשובה מעבירות, אישה, ילדים, חובות, הלוואות, זכויות, תלויות, מוסדות וכו' הרשימה ארוכה. אך לצורך הדיון נתייחס רק לנקודה הנוגעת אלינו מתוך כל מכלול הדברים - ההיפרדות מהחיבורים של האדם לכל מה שיש לו כאן בעולם.

בעוד שאדם החי כאן בעולם הזה מתוך מבט עליון, שכל החיבורים שיש לו כאן בחיים חיותו הם לכוחות הנפשיים. אזי, בעולם אליו הוא הולך הכוחות הפנימיים יותר מרובים ברורים ונהירים, ומצד כך אין לו שום קושי להיפרד מכאן. לעומת זאת, אדם שכל ימיו אצר הון חומרי, הוא חיבר וקשר את עצמו לכל הקניינים והממשות הגשמית. הרי הוא אינו יכול להעביר את כל הממשות הזו אל העולם אליו הוא הולך לאחר פטירתו מהעולם הזה. לפיכך, אירוע המיתה שמשמעותו היפרדות באחת מכל החיבורים הללו, הינו זעזוע קשה וחמור למאוד עבורו. היציאה מהעולם הזה שמנתקת אותו בבת אחת מכל הקישורים לכל מה שיש לו כאן, הינה חוויה איומה ונוראית. כל אחד מודע לכך, אך הוא מדחיק זאת. ברם ההדחקה לא מוחקת את רגשי הפחד שצפים ועולים מדי פעם בפעם, כאשר זיכרון יום המיתה עולה מול עיניו.

הפתרון לפחדים חיצוניים - שינוי מתפיסת ממשות לתפיסת כוחות

במידה והדברים שנתבארו עד כה הובנו, ממילא הפתרון המתבקש להתמודדות עם הפחדים החיצוניים ברור מאלינו. כל אדם צריך לעבור תהליך של שינוי תפיסת חיים, לעבור מתפיסת חיי גוף לתפיסת חיי נפש. לעלות מהמבט הגופני התחתון, מתפיסת הממשות החומרית, מהחיבור והקיבוע אל עולם החומר והישענות עליו. לבוא ולהיכנס בשערי המבט הנפשי העליון, שרואה בכל דבר את הכוחות שבו, את התפעלות הכוחות ותנועתם מחמתו.

צריך להבין ברור, לא באנו לומר לאנשים - 'תתנתקו ממציאות החומר'. הרי אנו נשמות המולבשים בגופים כאן בעולם העשייה החומרי, והשימוש בחומר הוא חלק מהעניין. אלא שבאנו להציע כניסה לתהליך של שינוי תפיסה, שינוי במבט ובגישה בשימוש במציאות החומרית. דהיינו, כאשר אדם משתמש בעולם החומר, צריך להפחית את היחס לממשות הגשמית ולהטות את הלב ואת המודעות למידות, לתכונות ולכוחות הנפש הפועלים בעת ההתלבשות בשימוש בחומר. להרגיש בכוחות, לחוש את מה שמתפעל בהם, להבין את התנועה הנפשית, לתקן ולסדר אותה כל העת. שינוי התפיסה הוא תהליך בו אט אט ממעטים ביחס ובחיבור אל הממשות הגשמית, בקיבוע והסמכות והביטחון בו. ומאידך מוסיפים עוד ועוד ביחס ובחיבור אל כוחות הנפש הפנימיים, מהם מתענגים, עליהם נשענים סומכים ומקבלים את היציבות והביטחון האמיתיים.

ככל ששינוי התפיסה - מתפיסת ממשות לתפיסת הכוחות, תלך ותגבר ותמלא את העולם הפנימי, כך הפחדים החיצוניים ילכו ויתמעטו. נתבונן על נקודת מחשבה הממחישה זאת.

בכל יום השמש שוקעת והלילה מחליף את היום. למרות שלכאורה ישנה כאן נקודת שינוי מיום ללילה, מאור לחושך, ועל פי הגדרה כל שינוי מוליד פחד, ולפיכך היינו אמורים לחוות פחד כלשהו מחמת השינוי. אך במציאות אף אחד לא חש שום פחד מחמת השינוי. ישנן לכך מספר סיבות פשוטות: ישנה

חזקה שהשמש תשוב ותזרח למחרת בבוקר ותאיר לעולם וליושביו. ואם כן, העדר הפחד הוא תוצאה החזקה. ואכן מובא בחז"ל כי בפעם הראשונה שהשמש שקעה, אדם הראשון נחרד – שמה העולם הולך ונחרב מחמת חטאנו¹⁹⁸. אך זאת היתה מחמת שהוא לא הכיר בחזקה אותה אנו מכירים, ובה אנו רגילים. ומזווית מקבילה, החלפת הזמנים מיום ללילה ומלילה ליום וחוזר חלילה, זהו שינוי קבוע. הקביעות שבשינוי נתפסת בנפש שכביכול אין כאן שינוי. ומחמת כן, אין פחד.

אך אנו נוסיף סיבה עמוקה על פי הדברים שנתבארו. החמה נקראת שמש מלשון תשמיש. כלומר, מהות היחס של החמה אלינו שהיא משמשת אותנו מאירה לנו מחממת אותנו ועוד. אך אנו לא משתמשים בעצם החמה אלא רק בכוחות הנשפעים ממנה: מהאור שקורן וזורח ממנה, מהחום והאנרגיה שמגיעים עד אלינו. האדם לא יכול להשתמש בעצם החמה עצמה, כל היחס שלנו אליה הוא אל הכוחות שלה ולא אל העצם החומרי שבה. אמנם נכון, שכאשר השמש שוקעת ישנו שינוי מסוים ביחס להארה ולחום. אך מכיוון שאין לנו יחס אל החמה כאל חפץ שנמצא תחת ידינו, שיש לנו חיבור לממשות שבו, והוא הורחק מאיתנו על כורחנו. אלא מלכתחילה כל מה שאנחנו מוציאים מהחמה הוא רק את נקודת השימוש בכוחותיה ולא בה. מחמת כן, אין לנו פחד בשקיעתה, ואין לנו כל קושי אחר בהסתלקותה.

זהו ההבדל בין דבר שמאיר לעולם שהוא עצם של אור לבין שאר הכלים שהם כלים של חושך. בכלים של חושך האדם תופס שהוא כביכול משתמש בכלי עצמו. לעומת זאת, בכלי של חמה שהוא מאיר לעולם, האדם מבין שהוא לא משתמש בעצם הכלי, אלא רק באור שיוצא ממנו, אך לא בעצם הדבר עצמו.

אדם שידרוך בדרך זו, הוא יעבוד עם עצמו לשנות את התפיסה שלו בגישה לכל דבר בו הוא משתמש, לאותה תפיסה של שימוש באור החמה ולא בעצם החמה, שהיחס והחיבור שלו יהיה לכוחות שהוא מפיק ומוציא מהכלי, והוא לא מתחבר לעצם הכלי. אזי, כל מערכת החיבורים שלו תקבל צורה מתוקנת. שינוי התפיסה צריך להיעשות בתהליך איטי ועקבי, בכל דבר שאדם פוגש הוא מתבונן ומפרק אותו לחלקיו: יש את עצם החומר, ויש את נקודות השימוש והתועלת שמפיקים מהכוחות שבו. והוא נותן את ליבו לכך שהחיבור יהיה לכוחות ולא לממשות.

לדוגמא: אדם משתמש במכשיר הקלטה, הוא מקליט בו שיעורי תורה בהם הוא משתתף. הגישה המתוקנת הינה כי היחס הוא רק לעצם התוצאה – החומר הלימודי מוקלט ושמור, אפשר לחזור ולשמוע או להעבירו לאחרים שגם הם יוכלו להפיק ממנו תועלת. אך מי שעדיין לא תפס את נקודת התיקון, יש לו יחס מסויים של חיבור למכשיר עצמו. המכשיר הזה אהוב עליו, הוא יפה ונוצץ, ויש לו גוון מעניין, זוהי מתנת זיכרון שמזכירה לו את אותו יום הולדת שמח שעבר עליו.

דוגמא נוספת: כולנו ממלאים את בתי הכנסת בשמיני עצרת, שמחים בשמחת התורה, סובבים סביבה, אוחזים בה ורוקדים עמה. אולם צריך להתבונן על הנפשות פנימה ולהבין על מה שמחים ועם מה רוקדים?

יש אדם שאוחז בתורה, מחבק ומנשק אותה, והוא מרגיש רגשי קודש – הוא אוחז בתשמישי קדושה: 'תיק הספר', פרוכת, 'עצי חיים', יתר על כן, גווילי קודש עם אותיות וכתרי האותיות. כלומר, עיקר השמחה שלו נובעת מהחפצא דקדושה שבידו. לעומת זאת, אדם שכל השנה עסקו בעמל וביגע בגרסה ובעיון בחכמת התורה: חשבונות, דיוקים, סברות, טעמים. הוא דבק ברצון ה' – ד' אמות של הלכה. הוא דבק בדבר ה' – דברי אגדה, ושננתם, ודברתם. אצלו, השמחה והריקוד נובעים בעיקר מהחיבור לעומקה של תורה, לאור ולמאור שבה.

'בעולם שלי' יש ביטחון - 'בעולם שאינו שלי' אין ביטחון

הארכנו לבאר כי השאון העולמי מחולל ריבוי סיבות המולידות פחדים חיצוניים בנפשות בני אדם. אנו חותרים למצוא פתרון, מנסים להבין היכן מונחת נקודת המרגוע של הנפש, מהו התחום והמקום בו הנפש מוצאת מנוחה שלווה וביטחון. על כן, הצענו לשנות תפיסת חיים, להתעלות מתפיסת החיצוניות של חיבור לעולם החיצוני הממשי החומרי, ולהיכנס לעולמה של הנפש לעולם הכוחות. כעת נבאר את נחיצותה של שינוי התפיסה מנקודת זווית נוספת.

ראשית נגדיר הגדרה בלשון פנימית – מהו מקומו של העדר הביטחון שמוליד פחד מקולקל, ומנגד – מהו מקומו של הביטחון האמיתי, שהפחד שיכול להצטרף אליו הוא רק פחד מתוקן. ובהמשך נאריך לבאר הגדרה זו הדק היטב בס"ד.

אדם שנמצא בעולם שלו – שם יש לו בו ביטחון אמת. לביטחון זה מצטרף פחד מתוקן בבחינת אשרי אדם מפחד תמיד כפי שבארנו כמה פעמים, שזה פחד מתוקן מדברי תורה. לעומת זאת, אדם שנמצא בעולם שאינו שלו – הוא מנסה לבנות ביטחון על גבי מה שיש שם, אך זהו ביטחון נכזב, והוא מוצא את ההפך – פחד מקולקל בבחינת – 'פחדו בציון חטאים'. מחמת שבמעמקי נפשו היא יודעת שאין זה העולם שלו, לכן הוא כל הזמן פוחד שמה יקחו ממנו את מה שלפי תפיסתו המוטעית והחיצונית הוא מדמה לעצמו ששייך לו.

נבאר, נפש האדם חיה נעה בתוך תפיסת עולם. מי שתופס נכון את מקומו, הוא חי בתוך עולמו הפנימי, אזי הוא חי בתוך מציאות אמיתית קיימת קבועה השייכת לו. אי אפשר לקחת לאדם את עולמו הפנימי כי זה הוא, ממילא יש לו בטחון אמת ואין לו פחדים מגורמים חיצוניים. אמנם קיימת סכנה שמה הוא עצמו ינטל מעולמו, יפנה ויצא החוצה ויתנק מעולמו הפנימי שיסתר ויעלם ממנו. אך הפחד מסכנה זו, הוא הפחד המתוקן – 'אשרי אדם מפחד תמיד'. אולם מי שאינו תופס נכון את מקומו, הוא אינו מודע לא לעצמו ולא לעולמו הפנימי. כל חייו הם חיי חיצוניות גופנית, הוא חי בעולם העשייה, בעולם שאול, בעולם זמני, בעולם שאינו שלו. כל החיבורים שם הם חיבורים לדברים שאינם באמת שייכים לו. ממילא הוא נתון לפחדים מגורמים חיצוניים, שינתקו אותו מכל הקניינים השייכים לעולם שאינו שלו. זהו הפחד המקולקל – 'פחדו בציון חטאים'.

משל למה הדבר דומה – אדם יוצא לרחובה של עיר, ובזווית עינו הוא קולט חבר גנבים פורצים לרכב שאינו שלו. אך הוא לתומו חש חיל ורעדה, כי הוא סבור שהרכב עימו הם מתעסקים הוא הרכב הפרטי שלו, שנרכש על ידו בעשרות אלפי שקלים, אך הוא לא טרח לבטחו בביטוח מקיף. תוך שניות בודדות,

עוד לפני שמיודענו מספיק לעכל את המתרחש, הרכב נפרץ מונע והגנבים מסתלקים עם שללם בידם. בעוד נפשו סוערת עליו, מרוב חששות למשמעויות הפגיעה הכלכלית החמורה אותה הוא ספג זה עתה. באים ומרגיעים אותו, זה לא היה הרכב שלך, זה היה רכב הדומה ל שלך.

המשל כמובן גס, אבל בדקות פנימה, במעמקי נפש האדם – אם אדם נמצא בעולם שלו, אזי הוא מפחד שיקחו את העולם שלו. אך כאשר הוא נמצא בעולם שאינו שלו, הוא מפחד שלוקחים את העולם שאינו שלו רק שלפי דעתו הוא חושב שהוא שלו.

ואם כן נבין ברור – דבר שבאמת שייך לי, לעצמיות שלי, אף פעם לא יקחו אותו ממני!

ומנגד, אם יש דבר שאני מפחד שיקחו אותו ממני – זאת אומרת, שבעומק הוא לא באמת שייך לי.

עולם הממשות החומרית אינו העולם שלך - עולם כוחות נפשך הוא העולם שלך!

מובא בחז"ל מאמר – 'אל תצר צרת מחר'¹⁹⁹, כי לא תדע מה ילד יום – שמא למחר איננו, ונמצא מצטער על עולם שאינו שלנו^{200, 201}. אנו לא נעסוק בעיקרו של מאמר זה שמתייחס לנידון בדאגות על יום המחר – על העתיד. אך מה שנוגע מאוד לענייננו הוא מציאות של אדם שמצטער על עולם שאינו שלו. ראשית, נבין מהו המושג – 'עולם שאינו שלו', וממילא נבין גם מהו 'העולם שלו'.

אדם שומע ששואלים אותו – 'תגיד, היכן אתה גר?'. אם הוא עונה מיד – 'רחוב רבי עקיבא 128 דירה 32, בני ברק', אזי זהו אדם שחי בעולם שאינו שלו! זוהי תגובה הנובעת מתפיסת חיים חיצונית שאני זה הגוף שלי, והעולם שלי הוא הבעלות הקניינית שלי על חפצים שרכשתי לשמש את גופי ונפשי התחתונה. אולם, כאשר אדם פנימי שומע שאלה זו, היא נקלטת אצלו במימד אחר, בתפיסה שונה. אם ה'אני' שלי הוא נפשי, הנפש העליונה (לא הבהמית התחתונה המקולקלת שיתופה דגופא) – 'חלק אלוך ממעלי'²⁰², אזי – אני לא גר בבני ברק, אלא אני גר במדור עליון, בחדרי הדעת – 'בדעת חדרים ימלאו'²⁰³. אני חי בעולמה של הנפש, בעולם של תורה, חכמה, בינה, דעת, עבודת הלב, גמילות חסדים, מידות, כוחות, תכונות, תנועות וכו' כל המרחב העצום השייך לעולם הפנימי – זהו העולם שלי!

צריך להבין, לא באנו להתכחש למציאות הגוף ולעולם החומר, ממש לא! אדם פנימי מודע היטב למציאות גופו, והוא אף דואג לצרכי בריאותו ושלמותו בצורה יותר נכונה מדויקת ומתוקנת מאדם חיצוני. הוא זן ומכלכל את גופו, מנקה ומברא אותו, דואג לו למדור הגון, למשכב ולמושב ראויים ומתוקנים, וכו' כל הצרכים. אך הגוף וצרכיו אינם מרכז החיים, אלא הגוף הוא לבוש וזה היחס שצריך לתת לו במכלול החיים.

199 משלי כז, א

200 משלי טו, טו

201 סנהדרין ק ע"ב

202 איוב לא, ב

203 משלי כד, ד

כמו כן, לא באנו להורות שצריך לחיות רק בעולמה של הנפש, ולהתנכר למציאות עולם הממשות. אלא אדם חי בעולם הזה, אך הוא חי ברובד הפנימי הנפשי ולא ברובד החיצוני התחתון – שתופס את כל המציאות רק כחומר וממשות. גם אדם פנימי משתמש בחומר, אך הוא משתמש בו לצורך החלק הרוחני שבו. זוהי ההגדרה שהגדיר הרמח"ל בתחילת ספרו 'מסילת ישרים', שכל תשמישי העולם משמשים לאדם לצורך ישוב הדעת. ואכן המבחן פשוט – אם מכל דבר שאדם פוגש ומשתמש בו דעתו מתרחב ומתווספת ומתישבת עליו, זהו אדם שחי בעולם הדעת, בעולם פנימי, בעולמו שלו. אך אם דעתו אינה מתישבת מכך, זוהי הוראה שהוא התחבר אל החומר, הוא הושפל אל חיי הממשות התחתונים, הוא חי בעולם שאינו שלו.

אם כן נבין, כי עולם הלבוש החיצוני הגמור הוא אינו העולם שלנו. ומי שתופס שזהו עולמו, אזי הוא כל הזמן נתון לפחד נפול – שמה עולמו ילקח ממנו.

כאן אנו חוזרים על היסוד שבארנו בפרק הקודם. שם בארנו שכאשר אדם נסמך על תכונות וכשרונות שאינן תולדות כוחו תכונתו ומידתו השורשית, אין לו ביטחון אמת. כיוון שהוא אינו חי לפי מי שהוא באמת, אלא הוא חי בלבוש חיצוני כלשהו. ומחמת שהתכונות והיכולות עליהם הוא נסמך אינם שלו, אלא אלו ענפים רחוקים, אין הם עצם מעצמיו אלא לבושים על גבי לבושים. ממילא בעומק נפשו הוא יודע כי אין להם מציאות יסודית וקבועה, הם ארעיים זמניים מתחלפים, על כן הם עלולים לכזב לדעוך ולהעלם, ומשם נולדים הפחדים הפנימיים.

הן הם הדברים שאנו מבארים כעת ביחס לעולם המעשה החיצוני. עולם הממשות החומרית החיצוני הוא אינו העולם שלך, עולם כוחות נפשך הפנימיים השורשיים הם העולם שלך. את עולם העשייה החומרי כולנו נעזב במקודם ובמאוחר, כפי שהזכרנו לעיל, מאז ימות עולם אף אחד לא נשאר כאן באורח קבע. מכל מה שיש כאן נתנתק, נוריש, נעביר הלאה, אבל אף אחד לא יקח איתו מכאן מאומה. ממילא כל המהלך של לנסות להתחבר ולהתקבע לכל מה שיש כאן, זהו ניסיון לבנות ביטחון על גבי עולם שאינו שלו. במעמקי הנפש היא יודעת שכל מה שיש כאן אינו באמת קניין נצחי של האדם, הוא אינו שלו, במוקדם או במאוחר הוא יאלץ על כרחו להיפרד ממנו. ממילא ישנה תנועה של פחדים מגורמים חיצוניים שעולים ויורדים כל העת, שמה הם יגרמו שהניתוק יארע יותר מוקדם מאשר מאוחר.

נתבונן בדוגמא נוספת. ישנה תופעה של אנשים (יותר מצוי אצל נשים) שחווים פחדים חזקים מאוד מחשש שמה ח"ו אחד מילדיהם ימות בתאונת דרכים. ולא מדובר דווקא באנשים שעברו קשיי פוריות, ויש להם בן יחיד שנולד לאחר שנים רבות של עקרות, והוא יקר להוריו עד למאוד. אלא גם אצל הורים למשפחות ברוכות ילדים, התופעה קיימת. הרי תאונות דרכים בהם נפגעים ילדים אין הם אירוע כל כך נדיר. אותם סובלי פחדים מכירים או אישית או מספורים מספר אסונות חמורים יותר וחמורים פחות של ילדים שנפגעו או אף מתו כתוצאה מתאונות. אצל כאלו שתופעה זו חמורה יותר, עם כל שמיעת צופרי רכבי הצלה או משטרה הם מזדעקים בתפילות ש-'אלוקים ישמור ויציל, ואף אחד מילדיהם לא ילקח ממנו'. הם מתחילים לעשות ספירת ילדים, לבדוק מי בבית, מי הלך לת"ת, מי הלכה לבית הספר. האמא מתקשרת לרבנים של הבנים, למורות של הבנות, לוודא שכולם נמצאים, בריאים ושלמים.

מי שלא מכיר את התופעה והוא פתאום מתוודעה אליה לראשונה. נשמעת סירנה, ואותה אישה מבוהלת מתחילה את התפילות והתרוצצות מחדר לחדר לראות מי בבית, מחלון לחלון לחפש את כל הילדים בגינה וכו' - הוא נותר המום, ולא מבין מה קורה כאן. אם יש בו קטנות וגם מידות לא כל כך מתוקנות - הוא עלול לגחך ולצחוק מרוב פליאה, או לחלופין לכעוס על טפשותה ולגעור בה על התנהגותה התמוהה והמוזרה. ואם יש בו גדלות, הוא מתחיל לנסות להרגיע, לעודד לנחם ולדובב. הוא אומר שבטוח הכל בסדר, וכולם בריאים ושלמים. הוא מתחיל להסביר הסברים - שהולכים אחר הרוב, והרי רובה דרובה של המשפחות לא נפגע אף אחד מילדיהם בתאונות דרכים. ואם גם זה לא עוזר, הוא מחפש דרכים להסיח את דעתה למקומות אחרים וכו', עד שהרוגע והשלווה חוזרים למקומם. אבל זה מחזיק מעמד עד לצפירת הסירנה הבאה.

לעניינו הנקודה המעניינת כאן הינה - מהו השורש לבעיה, מהי הסיבה העמוקה ממנה נובע הפחד האיום שתארנו.

ואכן נקודת שורש הבעיה היא אותה נקודה עליה אנו מדברים. כאשר אדם חי בתפיסה שילדיו הם קניין שלו - יש לו בהם קניין גוף. אזי, ככל שהתפיסה הזו יותר גסה ומגושמת, כך היא מולידה פחד וחרדה יותר ויותר חזקים שמה הילדים ילקחו ממנו, עד כדי חולי כפי שתארנו. אולם גם אצל אלו שהתפיסה הזו אינה כל כך גסה, אך היא קיימת בנפש. ממילא הפחדים הללו אינם כל כך זמינים בתדירות גבוהה, והם גם אינם בוטים ועוצמתיים. אך כאשר נוצר מצב של ילד שנעדר או נתקף בחולי קיצוני, אזי גם אצלם הפחדים הללו גואים וגדלים בנפש בצורה שאינה מתוקנת.²⁰⁴

אולם אדם שחי בתפיסה עמוקה פנימית ועליונה יותר, מבחינתו הילדים אינם קניין שלו, אין לו בעלות עליהם, אלא הם פקדון שהופקד בידו. זוהי בדיוק צורת הביטוי שהתבטאה ברוריה אשת רבי מאיר בעת ששני בניו הסתלקו ביום שבת קודש²⁰⁵ - בא בעל הפקדון ולקח פקדונו. פשוט וברור שהיחס של אב ובנו מחייב ומצריך לחנך ולדאוג גם לשמירת חיי הנפש בגוף ולכל צורכי גופו. אבל אין זה אומר שהתפיסה המרכזית היא שהילדים הם הקניין גוף של ההורים בהשתייכות למערכת עולם הממשות. אלא התפיסה האמיתית הינה המבט שילדנו הם פקדון יקר ערך ויקר המציאות, והם שייכים למערכת פנימית של - כי ידעתיו למען אשר יצוה את בניו ואת ביתו אחריו ושמרו דרך ה". זהו העיקר היחס של הורים אל ילדיהם. זהו מרכז אחריות והתפקיד של ההורים בגידול ילדיהם.

204 ואם ישאל השואל הרי כתוב בחז"ל ש-הנתינה מולידה אהבה. ואם כן, יתכן והפחד הגדול של אותם הורים החרדים לשלום ילדיהם נובע דווקא מאותה אהבה גדולה שהינה תוצאה של ההשקעה המרובה בהם? פשוט וברור שדברי חז"ל אמת לאמיתה. אך צריך לדעת, כי בכל מאמר חז"ל יש לבדוק מהו המקום של נפש הלומד ביחס לדברים. על איזו מציאות נפשית דברו חז"ל, האם הדברים קרובים למציאות הנפשית של הלומד או רחוקים ממנה. ואם כן נאמר, כי אכן אצל אדם פנימי שטרם נתן והשקיעה, וכל זאת מתוך מבט של גדלות, מתוך מהלך של נתינה בלי כל כוונת קבלה בחזרה כלל. ודאי שאצלו תורגש שייכות לדבר מכוח של גילוי אהבה גדולה, וזהו מקומם של דברי חכמינו ז"ל. אולם צריך להבין, רוב בני האדם רחוקים מגדלות זו של נתינה שלא על מנת לקבל. אצל אדם שאינו מתוקן, אחרי שהוא יגע טרח השקיע והעניק אהבה, הוא רוצה ומצפה לקבל בחזרה. הוא תופס שהילד כבר קנוי לו לצורכו לשמשו. וכאשר התפיסה הנפולה הזו גוברת עד כדי חולי הם הם הדברים שדיברנו - נוצר קושי עצום להורה להיפרד מילדיו, ויש לו פחד נורא ואיום שמה ילקחו ממנו.

חדר ביטחון

כאשר אדם מוצא את עצמו נקלע למקום סכנה, בכללות עומדות בפניו שתי צורות פעולה כיצד להתמודד עם המצב: א. ישנה אפשרות לברוח מהמקום המסוכן אל מקום מבטחים, אליו הסכנה לא אמורה להגיע. ב. הוא נשאר במקומו, אך הוא מחפש כל מיני מעטים לעטות עליו – על מנת להגן על עצמו: הן מבחינת מסתור – להסתיר עצמו מפני הרעה, שלא תמצא אותו לפגוע בו. והן מבחינת עמידה מאחורי חומות בצורות, מחסומים, שריונים, חדרי מקלט ביטחון שיספגו את כל קליעי המשחית שיקלעו לעברו.

כל אחד יכול לראות זאת במלחמות שמתרגשות: חלק מהאנשים פשוט עוזבים את הכל, בורחים ונסים על נפשם, עוקרים ממקומם והולכים לעיר אחרת, לארץ אחרת, ובלבד להתרחק ממקום הסכנה. וישנם כאלו שנשארו במקומם, אך הם מקדמים את פני הרעה על ידי הכנת מקומות מסתור ומחבוא, והן בהכשרת מקלטים, מתחמי ביטחון, חדרי אטומים וכדומה.

זוהי מערכת החיים החיצונית המוכרת לכולנו. אך גם במערכת הפנימית, בתהלוכות הנפש, בתפיסת עולם מתוך מבט עמוק, צורת ההתמודדות מול הסכנות – מקבילה.

בעולם בו אנו נמצאים ישנם סכנות מפחידות, שהאפשרות לברוח מהן אל מקום אחר בעולם אינה קיימת. גם האפשרות להתמגן מפניהם לא זמינה. הן סכנות גשמיות כמו מגיפה כלל עולמית כדוגמת הקורונה – אין לאן לברוח, וגם רבים שסברו להתגונן – נדבקו ונחלו. והן סכנות רוחניות, כל פגעי הטכנולוגיה, הכפירה, ההפקרות, הדעות הזרות וכו', לאן אפשר לברוח? וכיצד ניתן להתמגן? זוהי מלחמה תמידית ובכל מקום. העולם מפחיד, והאדם נמצא במצב בבחינה של – 'אנה אלך מרוחק ואנה מפניך אברח'.²⁰⁶

אך צריך להבין, אמנם כאן בעולם החיצוני לא קיים מקום אליו ניתן לברוח, ברם אדם שחי חיי נפש, חיי דעת, חיים עם עומק פנימי, לאדם כזה יש מקום בתוך נפשו שהוא מקום שמחוץ לכל העולם החומרי הגשמי הזה. 'בדעת חדרי ימלאו'²⁰⁷ – האדם מגלה בתוך עצמו מדור פנימי, חדרי לפנים מחדרים. המקום הזה נצרך לכל אדם לעצם חיותו, שם שורשו, שם הוא מקבל את חיותו, שם מקום מנוחתו, שם כוחותיו מתחדשים ומתעצמים. אך מלבד זאת, כחלק מצורת ההתמודדות מול קשיים ופחדים, המקום הזה משמש עבורו גם מקום מקלט ומסתור בפני פגעי העולם החיצון.

העולם בו אנו חיים הוא מקום מלחמה, התנגדויות, קשיים ופחדים, וכל אחד צריך לגלות כוחות נפש על מנת להתמודד עם כל התלתלות הללו. אך כאשר הנפש מתעייפת, יגעה, כואבת, נחלשת, מתפזרת, מכורח ההתמודדויות הרבות, אזי מוכרחים לתת לה מקום מנוחה ומרפא. מקום שהוא מחוץ לכל העולם הצר והמיצר. מקום אליו האדם יכול להיכנס ולהסתגר ולהתנתק מכל רעות העולם הזה. בתוך אותו מקום פנימי בלב שם הכל טוב, הכל מאיר וזורח, שם אין חושך, אין רע, אין צרות, אין פחדים, אין

206 תהילים קלט, ז

207 משלי כד, ז

קשיים, אין התנגדויות²⁰⁸. שם יש לו מקום מנוחה, מקום להתחזק להתעצם לחדש את הכוחות, לחזור לסדר לארגון למיקוד. לאחר מכן, שוב הוא יצא בכוחות מחדשים להתמודד עם המציאות החיים כאן בעולם הזה, ולהפיק מעצמו את חובתו בעולמו, להוציא את כוחותיו אל הפועל.

אולם אלו שאינם שתיים אל לבם את הצורך ההכרחי באותו מקום פנימי, ואין להם מקום כזה בנפש אליו הם יכולים לברוח בעיתות משבר, קושי צרה וצוקה. אותם אנשים סובלים קשיים ומשברים עצומים בחייהם כאן בעולם הזה. עליהם נאמר - 'עברי בעמק הבכא'²⁰⁹, החיים כאן הם כמעבר בתוך גיהנום, עמוסי סבל וקושי מבלי מנוחה ומרפא.

מי שעניי שכל לו, יבחין ויראה בדברי רבותנו התבטאויות בפה מלא ביחס לאותו מקום פנימי עליו אנו מדברים. לדוגמא: כידוע לאורך כל הדורות גדולי ישראל התמסרו לעסוק בצרכי ציבור, נשאו את משא העם. הם היו יושבים שעות ארוכות, שומעים ומקשיבים לכל הצרות הבעיות המחלות והקשיים הרבים לסוגיהם ומיניהם הפוקדים את הנפשות החלשות בכרם בית ישראל. הם היו משיאים להם עצות הגונות, וגם נוקטים בפעולות רבות על מנת לסייע בעדם לצאת מצרותם ומצוקתם. כאלו היו גם בעל השפת אמת והחזון איש. אולם כיוון שליבם היה לב ישראל - ער ורגיש לכאבם, והציבור שהתדפק על דלתותיהם היה רב, והצרות והקשיים אליהם נתוודעו היה לאין מספר. על כן, הם נשאלו על ידי תלמידיהם כיצד הם מסוגלים לשאת את כל הסבל ששותת דם מלבם, היאך אין הם מתמוטטים מרוב עזב כאב חרדה ודאגה, כיצד עם כל המעמסה הנפשית הזו הם עוד יכולים לגשת לפתוח ספרים וללמוד. ואכן מקובל, כי השפת אמת סבל כאב רב מרוב צרותם של ישראל עד כדי כך שנעשה לו חור בלב, ומכח כך הוא הסתלק לבית עולמו בצעירותו. אך עד להסתלקותו הרי הוא התעצם בעסק התורה, על כן השאלה בעינה עומדת. על שאלה זו השיבו השפת אמת והחזון איש בסגנון קרוב מאוד האחד לשני, הם אמרו - ישנו מקום פנימי בלב ששם אין צרות!

שוב נחזור ונבהיר, אין תכליתו של אותו מקום פנימי רק להוות מקום מקלט ומסתור. אלא כל אדם צריך לחיות לפרקים בתוך חדרי הנפש הפנימית שלו כצורת חיים מתוקנת. מעבר לכך, אותו מקום משמש גם למקום מגן מפני פגעי וצרות העולם הזה.

נוסף על כך נבהיר ונזהיר, כי אין זו דרך מתוקנת לחפש להתכנס ולהסתגר באותו מקום פנימי, לברוח מהחיים ולשהות שם לתמיד מתוך מערכת של מדמה - זוהי שגיאה חמורה למאוד. אלא הדרך המתוקנת הינה להחכים ולהבין מה הן שורשי הבעיות הקשיים והצרות ולהתמודד מולם, לנקוט בפעולות ולטפל בכל מה שצריך לסדר ולתקן. ולפרקים צריך לחזור אל השורש הפנימי שלנו, אל חדרי הנפש, להסתגר שם רק לתקופה של מנוחה, התחדשות, התרעננות, התחזקות, התארגנות ושוב לצאת ולהמשיך הלאה לפעול את פעולותינו בצורה מושכלת, נכונה, מיטבית, מדויקת ואיכותית.

208 לא כאן המקום להסביר כיצד בונים את חדרי הנפש, אך לשם כך ישנן סדרות שלמות וערוכות של ספרים וועדים העוסקים בהכרת הנפש ובנייה - הרוצה יקחה משם.

התמודדות עם פחדים - חיצוניות ופנימיות

את פרק זה ייחדנו לנושא התמודדות עם הפחדים חיצוניים כלל, ובפרט בפחדים המוכרים לכולנו כאן בעולמנו. כל אדם שחי את העולם הזה כמות שהוא, יש לו סיבות רבות לפחד. אמנם רוב ככל בני האדם לא חיים ברגשי פחד קיומיים תמידיים, אך אין זה מחמת שלא כן היה ראוי להיות. כי אילו בני האדם לא היו עמוסים ברוב טרדות ולוקים בטמטום הלב, הם היו קולטים את ריבוי הסכנות והאסונות, ממילא נפשם היתה נופלת לשיגעון מרוב פחד וחרדה. אילו אנשים היו מתוודעים למציאות הקושי והסבל העצומים שפוקדים רבים וטובים, והלב שלהם לא היה אטום מרוב כסל או משותק מתוך איבון רגשות, ונפשם הטבעית היתה מרגישה כל זאת, היא היתה מתמוטטת מרוב כאב ודאגה.

השוויון הנפשי שכביכול קיים חרף כל האיומים הביטחוניים, התחלואה, קשיי בריאות וכלכלה וכו' לא נובע מחמת קדושה יתירה או תכונות ומידות טובות, אלא להפך - מהמידות הפחות מתוקנות: אנוכיות, חוסר אכפתיות, אטימות והדחקה. אדם שומע על כל מיני חולאים או קשיי פרנסה ועוני, בעיות בשלום בית וגירושין, בעיות בחינוך ילדים, בעיות בדיור - משפחות גדולות בדירות קטנטנות, דמי שכירות או תשלומי משכנתאות עצומים, זאת ועוד בנוסף על המיסים וארנוניות המעיקים, וכו' כל הצרות והייסורים, והוא מרחיק ומדחיק זאת מעצמו - 'תראה הרבה אנשים סביבי חיים ולא קרה להם כלום, מסתמא גם לי לא יקרה כלום... חוץ מזה אני מסודר, אני חי נכון - לי אין בעיות...'.
'

צריך להבין כי כל טענות ההדחקה למיניהם, הן טענות של הבל. לדוגמא: הטענה שרוב בני העולם אינם נפגעים, ממילא מדין רוב ומיעוט - מסתבר שאני שייך לרוב וגם אני לא אסבול, אלא אמלט מכל סכנה צרה וצוקה. לפיכך, אין אני צריך לחוש לכל מיני סכנות רחוקות ולפחד.

אולם כבר קיבלנו מרבתינו, שלאחר השואה של המלחמה השניה תבוא מלחמה שלישית המסוכנת ממנה. ואכן כל בר דעת יכול לחוש במוחשיות בקיומה של האפשרות להתלקחות מלחמה איומה שכזו בכל רגע נתון. וגם קבלנו שבמלחמה זו הרוב ימותו ורק מיעוט ינצל. ואם כן, מדין רוב ומיעוט ראוי לכל אחד לחשוש שמה הוא יהיה מהרוב ולא מהמיעוט, וממילא יש לו סיבה טובה לפחד חיצוני.

נחזור אל המשל שהמשלנו לעיל, אדם שנשאל היכן הוא גר, ותשובתו - 'בני ברק'. אזי צריך להבין - בני ברק היא מקום מסוכן, שהרי היא שכנה קרובה לתל אביב המאווימת על ידי כל שונאי ישראל כמטרה לטיילי אטומי ביולוגי כימי. אמנם במלחמת המפרץ טילי ה-'סקאד' לא חדרו ונפלו בתוך העיר, אך הם נפלו לא הרחק ממנה, כך שקולות הנפץ והחרדה חדרו גם אליה. בתקופה הקודמת לכך, מחבלים פוצצו אוטובוסים מלאי נוסעים בעיירות הסמוכות לה. ובתקופת מגפת הקורונה העיר בני ברק 'קצרה' מספר רב של כותרות חדשותיות, בהיותה בראש רשימת המקומות הנגועים והפגועים. כמובן, אין אנו מתייחסים דווקא לעיר בני ברק, אלא רק לצורך דוגמא בלבד. אך אותה הגדרה של 'מקום סכנה', שייכת להרבה מקומות בעולם.

נחזור ונאמר, אדם שחי כאן בעולם את המציאות העכשווית ולא חווה פחדים, על דרך כלל זה נובע מחוסר רגישות של המינימום שבמינימום שצריך להיות, אחרת הוא באמת היה מפחד. כל אדם פוגש מציאות כזו או אחרת של גורמים שמולידים בו פחד, וכל אחד מתמודד עם נקודות הפחד שנוגעות אליו

קובץ דע את ביטחונך

כל אדם בדרכו הוא. ישנן את אלו כפי שהזכרנו שניחנו במידות רעות של סגירות רגשית. מי שלא 'זכה' להתברך במידות רעות כעין אלו, אזי הוא נוקט בדרכים חיצוניות וקיצוניות על מנת לברוח מהמציאות. הוא משתמש בכל מיני אמצעים ותכשירים: אם הוא לא נרדם בלילה, הוא לוקח כדורי שינה. אם גם ביום הוא סובל מחרדה, אזי הוא נוטל תרופות הרגעה: קפסולות קונבנציונליות, או כל מיני תמיסות, תמציות וטיפות טבעיות. פרט לאלו, חלק נכבד מהציבור הולך וגודש את משכנות הפסיכולוגים למיניהם ולסוגיהם, תחום עיסוק שבשנים האחרונות גדל צומח ופורח ומלא בעבודה.

כלל הדבר, כל אדם עם שכל ישר והגיון כנה שיתבונן במציאות העולמית כמות שהיא, לא יוכל להגיע למסקנה אחרת מלבד כך – העולם הוא מקום מסוכן ומפחיד לחיות בו. מי שמגיע למסקנה אחרת, הוא פשוט מטעה את עצמו (הכי קל לאדם להטעות ולשקר לעצמו, כי אין מי שיתנגד). אדם שהמציאות ברורה לו והוא אינו מפחד, זה מחמת שהוא מנותק מהמציאות. ולצערנו, רוב בני העולם בחרו לברוח מהמציאות.

השאלה בה עסקנו הינה – מהי הדרך הנאותה לעבור בה את העולם הזה, חרף כל הקשיים והפחדים. אך ללא מידות רעות, ואיבון רגשות, ללא הדחקה וניתוק מהמציאות, אלא לחיות עם לב פתוח, חי ומרגיש.

לשם כך והארכנו לבאר ולהמחיש את החילוק בין צורת חיים פנימית לחיצונית, בין תפיסת עולם של אדם שחי בעולמו לאדם שחי בעולם שאינו שלו. ככל שאדם נכנס בצורה נכונה לתפיסה של לחיות בעולמו שלו, בעולם הפנימי של כוחות נפשו, אזי מערכת הפחדים שלו מקבלת צורה מתוקנת. לעומת זאת, אדם שנותר בתפיסה חיצונית והוא חי בעולם שאינו שלו, שם שורה מערכת הפחדים המקולקלת על תולדותיה.

פרט למהלך התיקון שהצענו – לשנות תפיסת חיים, לחיי פנימיות, לחיי כוחות נפש, אין לנו עצה הוגנת וטובה אחרת כיצד להתמודדות עם פחדים חיצוניים. אמנם המהלך של כניסה לעולם הפנימי, לעולם הנפש נראה לאדם שאינו מוכר, לא מדובר בספרי הקודש, רחוק מהמציאות, לא באפשרות וכו'. אך כל הטענות החיצוניות הללו, הן טענות שמרחיקות את האדם מהאמת. מי שרוצה להטעות את עצמו ולחשוב שהוא גם יהיה מחובר לחומר וגם יהיה עבד ה', צריך להבין כי השילוב הזה אינו יתכן. אם אדם לא חי בתוך עצמו – חיי פנימיות, הוא חי בחוץ, הוא חי בעולם שאינו שלו, ממילא הוא נתון לפחדים ללא דרך של אמת להתמודד אתם.

אדם שיקרא יקלוט ואף יבין את הדברים בשכלו לאשורם, אך אל העולם הפנימי של הנפש הוא לא יכנס. אזי, הבנת הדברים תיישב את קושית הפחד רק בשכלו, אך במציאות החיים שלו הפחדים המקולקלים ישארו. רק מי שיממש את הידיעות בפועל המעשי, בעיית הפחדים החיצוניים המקולקלים תיפתר ברובד הנפשי האמיתי.

יהי רצון מלפני ה' יתברך שמו, שכולנו נזכה לעולם פנימי זך ומתוקן, ורחוק מפחדים מקולקלים.

שאלות ותשובות:

שאלה א': ישנם אנשים הלוקים בחולי נפש מחמת שעברו אירוע 'טראומה', האם חולי זה שייך לכוחות הנפש או לפחד חיצוני?

תשובה: ההגדרה של 'טראומה' הינה - אירוע חיצוני שהוליד שיבוש פנימי בכוחות הנפש.

נבאר, הרבה אנשים עוברים אירועי אימה חיצוניים, כאשר לרובם לאחר שנגמר ועבר האירוע, הם אט אט חוזרים ליציבות הנפשית שהיתה להם לפני כן. אך לעומתם, ישנם כאלו שאף לאחר שנים מסוים האירוע, עדיין הם לא השתחררו ממנו. הפחד בשעת האירוע היה בעוצמה חזקה עד כדי חדירה שזעזעה ושיבשה את כוחות עצם הנפש. כך שאף שהסכנה עברה ואינה קיימת במציאות כבר זמן רב, אך הם נותרו עם העיוות בעצם הנפש שלא נרפא, וגורם להם לחוות את הפחד שוב ושוב.

דוגמא פשוטה: כל מי ששהה בארץ ישראל בזמנים שפקדו אותה מלחמות, אם הוא לא היה בעל מדרגת ביטחון גבוהה, ולא בעל שטות גמור, אזי הוא חווה פחד ברמה מסויימת. אך פחד זה היה לזמן, וכאשר תמה המלחמה חזרו לשגרת חיים בריאה ויציבה. אולם היה מיעוט של כאלו שהפחד חדר ונגע והפריע להם בעצם הנפש ופגם בסדרי הכוחות שם, ומחמת כן למרות שהמלחמה נגמרה והסכנה חלפה, הם נותרו עם הפחד.

פעמים שפגיעה פנימית זו גורמת לדמיון שלו להתעורר ולדמות איומים חיצוניים עליו אף שאינם קיימים באמת. הוא יכול להתעורר באמצע הלילה מסיוט חלום בלהות שפרצה מלחמה, שבאמת היתה איפשהו בעבר אבל היא עברה מהעולם ממזמן. וכן על דרך זו הדמיון מקרב אליו מאורעות שכבר התרחקו, מסלף ומשבש פרטים, עם כל סניפי הפגעים שהדמיון המקולקל יוצר. ופעמים שתנועת התגברות הפחד מגיעה מכיוון הפוך - מחוץ לפנים. איזשהו גורם חיצוני עורר בו נקודת פחד - לדוגמא: ידיעה על איום בטחוני קל שהתחדש. אולם הפחד הקל הזה, דוחק בשיבוש הכוחות שכבר נקבע בנפשו ויוצר תגובת פחד חמורה כפל כפליים ברמתו יחסית לאנשים נורמליים שלא נפגעו.

שאלה ב': נאמר שהחיבור לחומר ועובדת ה' אינם הולכים ביחד, אולם מצינו בחז"ל מאמר - 'שלשה מרחיבין דעתו של אדם, אלו הן: דירה נאה, ואשה נאה, וכלים נאים'²¹⁰. משמע כי מציאות החומר חשובה על מנת להרחיב את העולם הפנימי, והרי זהו שילוב גשמיות ורוחניות?

תשובה: אם החיבור הוא לכוחות שבאישה בבית ובכלים הנאים, וזאת מלכתחילה על מנת להרחיב את הדעת, אכן הם מרחיבים דעתו של אדם. אך מי שמחפש חיבור לממשות שבאישה בבית ובכלים הנאים, דברים אלו יפעלו להפך - הם מצרים דעתו של אדם.

נבאר, אדם היושב בבית נאה שמעוטר בכלים נאים, אך לא הבית ולא הכלים שייכים לו, הוא רק אורח שמבקר שם. אם הוא מוציא מהחומר רק את נקודת הדעת, ואכן דעתו התרחבה שם, זוהי דעת של קדושה. אדם זה נמצא וחי בעולמו שלו - בעולם של דעת. אך אם הוא יושב שם ומרגיש שחסר לו בממשות, הוא רוצה שגם לו יהיה בית כזה וכלים כאלו, הוא לא נמצא בדעת, הוא נמצא בחומר - בבית

קנד דע את ביטחונך

ובכלים. אדם זה לא חי בעולמו שלו, אלא הוא חי בעולם שאינו שלו. גם אם הבית והכלים היו שלו, הם לא היו מרחיבים לו את הדעת, אלא להפך הם היו מצמצמים לו אותה.

שאלה ג': הרב דיבר על מציאותו של חדר פנימי בנפש, והביא דוגמא לכך מהתבטאויות של גדולי ישראל. האם אותו מקום עליו דיברו הרבנים אינו אלא חדר הלב בו שכנה האמונה העצומה שהיתה להם בקב"ה. ואם כן, לחלשי אמונה כמונו לא ימצא חדר זה?

תשובה: כמו בכל דבר גם במרחב הפנימי של עולם הנפש ישנה הדרגה, ישנם דרגות שונות של עומקים ומרחבים פנימיים. נכון שלאותם צדיקים קדושי עליון היה מרחב פנימי עצום ועמוק מאוד, שפסגתו חדר האמונה, החדר השורשי והפנימי ביותר. אך לענייננו, לצורך עליו אנו מדברים – בקיומו של חדר פנימי בנפש, לא מוכרחים להיות בדרגת אמונה עצומה שכזו. עד לחדר הפנימי והשורשי של האמונה השלמה ישנם עוד הרבה חדרים לפני כן. חדרים שאפשר לחיות שם מבלי לחוות את הסבל של העולם הזה. לשם כך, די לאדם לגלות יכולת להתכנס אל תוך עצמו, באופן שהוא מנותק מהחוויה של העולם החיצוני. חדר כזה, כל אחד מאתנו יכול לגלות בתוך עצמו, אם ירצה בכך באמת.

נבאר, גם ביחס לכוח האמונה עצמה שבנפשות ישנן מדרגות לרוב, וחדרים לפנים מחדרים. להרבה אנשים קיימת אמונה בנפש, אך רמת האמונה ועומקה אינה שווה. הרי גן עדן מלא בנפשות שהאמונה שלהם אינה שלימה כלל. כמובן, אין בגן עדן אנשים שכפרו ביג' עיקרי האמונה, אך ישנם שם רבים וטובים שלמדו תורה וקיימו מצוות לרוב, וכל אחד מקבל את שכרו בעידונו בעדן לפי ערכו וערך עבודתו את בוראו. אך אותם נפשות עדיין רחוקות ממדרגת האמונה השלמה, אמונתם לא זרחה בתוקף בבחינת – 'איתן האזרחי'.

ישנם אנשים שקיימת אצלם אמונה במדרגה מסויימת, ודי להם בכך על מנת לכנוס אל תוך חדר האמונה שבנפשם ולהתנתק מהעולם הזה. אך יכול להיות אנשים עם אותה מדרגת אמונה, שלא ימצאו את הדרך לכנוס בתוך עצמם, ועל אף אמונתם הם חיים בחוץ – בעולם הזה. לעומת זאת, יכולים להיות אנשים שפחותים ממדרגת האמונה הזו, אך בכל זאת יש להם את יכולת לכנוס אל תוך נפשם ולהבדל מחוויית העולם הזה, אל חדרים חיצוניים יחסית לאמונה שהם גילו בתוך נפשם.

כלל הדבר, כשם שבעולם החומרי ישנם מקומות שונים: בקעה, הר, שפלה וכו', וכשם שנתבאר שבגן עדן ישנם מדורים שונים כל צדיק לפי מדרגתו ערכו ומעלתו, כך גם בנפש האדם ישנם מקומות וחדרים עם מהויות ומאפיינים שונים. עוד לפני שאדם מגיע לחדרי הנפש הפנימיים והעמוקים, הוא יכול לכנוס בחדרים אחרים, שכאשר הוא נמצא בהם הוא לא נמצא בעולם החיצוני הגמור, ושם הוא מוגן מסבל ומפחד העולם הזה.

יותר ברור מכך, לא ניתן לבאר. כל אדם שהנפש שלו נפתחה והוא חווה מקום פנימי – מבין היטב על מה מדובר.

תפיסת חיים כתהליך מהווה יסוד לביטחון

תיקון הפחד - החלשת השפעת זעזועי השינויים

כהמשך לנושא שבו אנו עוסקים, בסוגיה של פחד מול ביטחון. עסקנו תחילה בהתמודדות מול פחדים חיצוניים. ייסדנו יסוד כי כל פחד הוא תולדה של שינוי. לפיכך, כפתרון לפחדים בנינו מהלך פנימי עמוק בו האדם עובר מתפיסה חיצונית גופנית של חיבורים לדברים שבמהותם יולידו שינויים וממילא יבואו פחדים בעקבותם, לתפיסה של נפש בה האדם מחובר לכוחות העצמיים שלו שאינם משתנים ולא נפסדים. וכן דיברנו על כניסה לחדרי הנפש הפנימיים, על מנת להתרחק מצרות ופחדי העולם הזה, לקנות מעט שביתה ומנוחה, ולצאת משם מועצמים מחוזקים ומחושלים להמשך התמודדות.

אמנם זהו המהלך הפנימי והמומלץ, אך מכיוון שציבור הלומדים מורכב גם מנפשות חלושות יותר, שמבחינתם שלב זה של מהלך שינוי מתפיסה חיצונית לפנימית לא ניתן לישום. על כן, בפרק זה נשתדל להכיר ולהסביר ללומדים דרך בסיסית פשוטה ומעשית לכל אדם, שממתנת מפחיתה ומחלישה את השפעת זעזועי הפחדים הנולדים משינויים.

הפחד לגורלנו בעברנו שינויים קיצוניים בחיינו

באופן טבעי כל אחד מאתנו מתחיל להיות מודע לעצמו מהרגע בו הוא מתחיל לזכור מה קורה איתו. ובשלב מאוחר יותר הוא גם נעשה 'בוחר' - הוא בוחר מה לעשות עם עצמו, להיכן להוליך את עצמו. ישנם כאלו שהזכרונות שלהם על קורותם מתחילים כבר בגיל שלוש, יש כאלו שהזכרונות שלהם מתחילים מאירועים בגיל חמש, המאחרים מתחילים לזכור רק מגיל שבע והלאה. ומאז שאדם נעשה זוכר ובוחר הוא עורך ומסדר לעצמו צורת חיים לפי רצונותיו.

על דרך כלל, אדם יציב בנפשו שגדל בסביבה תקינה ובריאה יחסית, מצליח להכתיב לעצמו להיכן הוא יוליך את עצמו, מה יהיו יעדיו בכלל וסדר יומו בפרט, והכל על פי רצונותיו כאמור. על אף שבכל יום אנו פוגשים בהרבה דברים שאינם בשליטתנו, אך לרוב אלו פרטים קטנים ולא משמעותיים, כך שברוב הדרכים והמהלכים העסק נמצא תחת שליטה²¹¹. ברם, כמו שמוכר לכולנו היטב, ישנם צמתים שאנו מוכרחים לשנות בהם כיוון, כאשר שם כבר אין לנו שליטה על התוצאות של המהלך, או אז הנפש מקבלת זעזוע של פחד. ככל שהשינוי הצפוי יותר 'גדול' 'גורלי' 'משמעותי' כן רמת הפחד מהשפעותיו, תוצאותיו והשלכותיו גדלה.

כל אחד מאתנו פוגש את עצמו בצמתים הללו. ישנם בני אדם שבאופן יזום, מתוך מודעות ובחירה, הם מעבירים את עצמם במעברים ובשינויים משמעותיים שכאלו. אך מעבר לכך, כולנו פוגשים במשך חיינו במספר 'גשרים צרים' שאנו מוכרחים לעבור עליהם שלא בבחירתנו ולא ברצוננו. השינויים הקיצוניים הללו מעוררים בנפשותינו פחדים המעיקים ומקשים עלינו לאורך תקופות. הן לפני שאנו מגיעים לנקודת המעבר, הן במשך כל זמן בו אורך המעבר, והן לאחר מכן אנו פוחדים שמא יחזור ההכרח לעבור שוב

211 כמובן זהו המבט ברבדים הפשוטים והחיצוניים בהם אנו עוסקים, מבלי להתייחס למבט הפנימי האמיתי - לאמונה שהכל

בשליטתו ית"ש.

את אותה נקודת מעבר או דומה לה, עם אותם הקשיים מהם שסבלנו בפעם הקודמת, או אף חמורים מכך.

הנידון שלנו סובב סביב הפחד הזה. כמובן לא ניתן להימנע מלעבור את אותם מעברים. אך מאידך, גם אין הכרח שהסבל הכרוך במעבר יהיה כל כך גדול ומזיק. על כן, בשלב ראשון נבין מהי הסיבה שמגבירה את החרדה והזעזוע מהפחד. לאחר שהסיבה תהיה ברורה, נגיש ונבאר מספר עצות ועבודות מעשיות כיצד להכשיר את הנפש לעבור את אותן נקודות תוך מזעור והקטנה של השפעת זעזועי הפחד, אשר ימתנו ויקלו מעלינו את קושי הסבל.

תפיסת חיים כארועים מקריים מול תפיסת חיים כתהליך

בכללות ישנם שני סוגי תפיסות חיים: תפיסת חיים כאסופה של אירועים מקריים או תפיסת חיים כתהליך אחד רצוף של בניין. אלו הם שני אופני מבט על כללות החיים, שתי גישות שונות כיצד ואיך לחיות חיים מלכתחילה, שתי צורת יחס למאורעות חיי היום יום. ישנו מיעוט של אנשים שתופסים את חייהם כתהליך, לעומתם רוב רובם של בני האדם חיים חיי מקריות. נרחיב בבאור הדברים.

לכאורה, במבט חיצוני, נראה בכללות כי כל בני האדם נראים שווים בצורת החיים שלהם. הרי לכל אדם יש את הסדרים שלו, יש לו סדר יום, הוא הולך לעבודה או ללמוד, הוא דואג לצורכי ביתו ומשפחתו בכל הסידורים והמטלות וכו'. וכן לכל אדם באשר הוא אדם מפעם לפעם עוברים על כל אחד ואחד מאיתנו מאורעות שונים המחוללים תזוזות בסדרים שלנו. חלק מהאירועים חוקקים בנו רשמים. אנחנו פוגשים אנשים שמשיפיעים עלינו. פעמים שאותם אירועים או אנשים גורמים לנו לשנות מסלול, לשנות סדרי חיים, בחלק מהזמנים השינוי נכפה עלינו על כורחנו, ולפעמים אנו ניגשים לשינוי מתוך בחירה. מכל מקום, ממבט שטחי נראה כי צורת החיים הכללית של כולם הינה - שהחיים בנויים על סדרים, ומאורעות העולם החיצוני המזדמנות, מנתבות אותנו מתקופה לתקופה, מרצוננו או על כורחנו, למסלולים וסדרים אחרים.

אמנם המבט החיצוני רואה את המציאות האמיתית מבחוץ, אך מבט פנימי רואה שבתוך התנועה הכללית הזו של החיים קיימות שתי צורות יחס שונות מהותית לגמרי לזרם החיים הכללי שתארנו.

ישנם כאלו שמביטים על החיים שלהם והם רואים אותם כתהליך כללי שכולל בתוכו כמה וכמה תהליכים. חלק מהתהליכים עברו עליהם לאו דווקא ביוזמתם, אלא תהליכים אלו נכפו עליהם מחמת גורמים חיצוניים. אך למרות כן, הם ראו את עצמם איך הם עברו את התהליכים. הם תופסים את הקשר בין רצף האירועים שעבר עליהם, ועל מה וכיצד זה השפיע על הבניין הצמיחה וההתפתחות האישית שלהם. מעבר לכך, בתפיסת חיים גדלותית זו, מלכתחילה, הם בעצמם המהנדסים והבנאים שמתכננים את השלב הבא בבנין נפשם, וגם הם אלו שחותרים להוציא את התוכניות אל הפועל הגמור. על כן, בחלק מסוים מהתהליכים הם עצמם היוזמים את שינוי התיב, הם המטים את כיוון התנועה של ספינת החיים שלהם. וממילא מי שמתבונן בהם, רואה מפעם לפעם שינוי בגוון ובצורה החיצונית של סדרי חייהם, ללא שניכרת סיבה חיצונית לכך.

אך קבוצה זו היא המיעוט, כי רוב בני האדם הם אנשים של מקרים, הם זורמים את זרם החיים באקראיות. כל אירוע שעובר עליהם הוא עוד מקרה שקרה. כמובן, גם להם יש סדרים, וגם הם יזמו כמה תהליכים בחייהם. אך התהליכים הללו בדרך כלל חיצוניים, הם לא תהליכי בנין נפש. אלו תהליכים של התפתחות מקצועית, או פיתוח מיומנויות למיניהם וסוגיהם או, התפתחות כלכלית כלשהי על מנת להקל ולשפר את מה שנקרא 'רמת איכות החיים'. אך גם תנועת התפתחות זו נעשית מתוך הצטרפות לתפיסה הכללית החיצונית ש-'כן ראוי לעשות'.

ישנם אנשים שבמהלכי השכל הם אנשים של תהליכים אבל במהלכי הנפש הם בני אדם של מקרים. לדוגמא: כל בעלי המוסדות והמפעלים למיניהם, וכן כל אדם שמתפקד בתפקיד ניהולי בצורה חיובית עם 'ראש גדול', ודאי שהוא יוזם ומנהל תהליכים שלמים. אך מאוד יתכן שאצל האנשים הללו תפיסת התהליכים היא רק בשכלם, בעוד שבעולם הנפש שלהם, מבחינה רגשית הם כמו תינוק בן יומו. הרי ברור שתינוק שבכה בלילה כי הוא הרגיש צמאון, ולמחרת בבוקר הוא בוכה כי הרעב מציק לו, מבחינתו הוא לא חווה שזהו תהליך פנימי, אלא אלו מקרים סתמיים (למרות שבפנימיות ודאי שגם זה תהליך, אך בהתגלות שלו, זה נחוה כמקרים). כך רוב בני האדם לא חווים את חייהם הנפשיים והרגשיים כתהליך אחד רצוף, אלא הם חווים כל יום את המקרים שהזדמנו לפתחם או נקרו בדרכם ביום זה. ומחר יאיר לו יום חדש, ובו יזדמנו לו מקרים חדשים וחוויות נוספות כיד המקרה האקראי עליו.

תפיסת המקריות מחדדת ומגבידה את תוקף הפחד משינויים

ביחס לנידון שלנו - התמודדות עם פחדים מחמת גורמים חיצוניים, נתבונן ונבין יחד כי צורת תפיסת החיים כאסופת מקרים מעמידה את הנפש במצב בו היא חשופה יותר לנזקי פחדים הנגרמים מזעזועי השינויים החיצוניים שפוקדים את שגרת חייו. ונראה כיצד תפיסת החיים כתהליך מעצימה את הנפש ומחשלת אותה בהתמודדות עם שינויים, וממילא מרחיקה את הפחד.

לכל אדם ישנה שיגרת חיים מסויימת, בה יש לו זרימה ושקט (יחסי לצורת החיים שלו). אך מפעם לפעם קורים כל מיני מקרים המיפרים את השגרה ואת השקט, ומצריכים התמודדות: זו יכולה להיות בעיה רפואית שעלולה להגיע לסכנה. יכול להיות התמודדות כלכלית עם נזק ממוני שנגרם, או אף גרוע מכך - אחד ממקורות ההכנסה נסתם משום מה, וכעת צריך להשיג מימון אחר על מנת לא לפגוע בצרכים הבסיסיים. לפעמים מתעורר איזשהו חיכוך קל בזוגיות, או גרוע מכך מתגלעת מריבה בגין ניגוד חמור שהתגלה. בעיה חינוכית כלשהי עם אחד הילדים מתחילה להתפתח, וצריך לטפל בהקדם לפני שממדי התופעות יתפחו, וכו' כמו שכולנו מכירים.

כמובן, חלק מהמאורעות הללו יכול להוציא אותנו מהשגרה לתקופה קצרה של התמודדות, ולאחר פתרון הבעיה תהיה חזרה גמורה לאורח החיים הרגיל. אך מאידך, חלק מהמקרים הרבה יותר משמעותי, נכפה עלינו שינוי מכאן ואילך באחד מתחומי או מערכות החיים הרגילות שלנו.

כך או אחרת אנו ניגשים להתמודדות. ישנם פעמים שברוך ה' הכל הולך בטוב, הבעיות נפתרות בקלות יחסית, השתלבנו במערכת החדשה בהצלחה. הכל עבר בשלום, או שחזרנו לשגרה הישנה והטובה, או שיצאנו לדרך חדשה עם התחלה מוצלחת. אך ישנם פעמים שאתרע מזלנו, נכשלנו בהתמודדות, דרדרנו

קנח דע את ביטחונך

את המצב, הסתבכנו יותר, ספגנו מהלומה על מהלומה, סבלנו, כאב לנו, ירדנו ברמת החיים ואנו סובלים מחסרונות יחסית לאשתקד. הנפש סופגת איזשהי 'טראומה', נצרב לנו בתודעה 'המקרה ההוא', 'השינוי ההוא שהיה' הסיב לנו צער יגון וסבל.

אדם החי בתפיסת מקריות מתייחס לכל אירוע משנה שגרה שכזה כמקרה - 'קרה משהו באקראי, נפל עלינו רעם ביום בהיר, אין מה לעשות צריך להתמודד'. לאחר ההתמודדות, נגמר איך שנגמר, אם בכלל נגמר. מכל מקום הוא חוזר לשגרה הרגילה או לשגרה המחודשת. אך מבחינתו קרה מקרה, מה שהיה היה, דיה לצרה בשעתה, ממשיכים הלאה לחיות את החיים. אם בהמשך צצה לה צרה חדשה (שלא תבוא), לפי תפיסתו - שוב קרה מקרה אקראי שמתגלגל עליו, כל מקרה ומקרה לגופו, שוב פעם צריך לחלץ חושים ולהתמודד מחדש.

תפיסת המקריות הזו היא בעצם תפיסה של קטנות, ועל כן גם הקליטה של האירועים והיחס של הנפש אליהם נראית כך: 'אוי אוי אוי... עוד צרה נפלה עלי. עוד קושי. עוד התמודדות חדשה. לך תדע איזה נזקים יהיו פה. מי יודע אם נצא מזה בשלום או שמא וחס ושלום יהיו הפסדים, גרעונות, חסרונות וייסורים שנסבול מהם עכשיו. אוי, למה העבירו אותנו למקום אחר, אני רגיל למקום הישן, יותר קרוב לי, נוח לי, רגיל לי... אוי, למה החליפו את התוכנה, את המערכת, את הספרים, את המכונות וכו' אני רגיל למערכת הישנה והטובה, שם הייתי מוצלח. מי יודע מה יקרה עכשיו? אם אני יצליח. אוי למה החליפו מנהל, למה החליפו שיטת ניהול...'. וכו' עוד כל מיני שאלות 'למה כך...? למה כך...? ולמה כך...? אך עניינם של כל השאלות הללו הוא - למה מכריחים אותי לעבור שינויים? מי יודע איך נצא מזה. השינוי משנה את הרגילות שלי, והרגילות נתפסת כיציבות, ואם כן השינוי הוא ערעור של היציבות, ממילא הוא מפחיד אותי מאוד.

אך צריך להבין שתפיסה זו נובעת מחמת שכל שינוי נתפס כעוד מקרה נפרד, עוד פרט, עוד אירוע שלא קשור לכולם.

אולם בתפיסה זו, שהינה עוד שינוי מקרי הולך ומתרגש לבוא עלי, עוד שינוי מאתגר מתגבש ומתחיל לתת אותותיו ולחול עלי. אזי כאמור, כל שינוי מעורר את מערכת הפחד שבנפש. וכאן ישנן שתי סוגי פחדים: פחד מהידוע ופחד מהבלתי נודע. במידה והצרה החדשה מוכרת לו מהעבר, היא דומה לאירוע לא מוצלח שעבר עליו לפני תקופת מה. אזי הוא עומד בפני פחדים מהידוע. במקרה כזה לפעמים עובר עליו תהליך טראומטי ברמה מסויימת לפי מצב נפשו. הוא נזכר בסיוט שעבר עליו וצרוב לו בתודעה. ממילא מתחילות חרדות שמא אותו סבל נורא הולך לחזור שוב על עצמו. לפעמים הוא מפחד שלא יפול עליו פחד מחריד, כמו אותם הפחדים שהוא חווה בפעם הקודמת. ולפעמים הפחד לא נולד מחמת צרה ממשית, אלא הוא פוחד שמא יקרה שוב אותו מקרה שיצר את הטרומה, ואזי הוא יפחד כמו שהוא פחד אז. וכמובן, לרוב במקרים אלו הפחד מיותר, כי המקרה לא חוזר באמת על עצמו, רק הפחד שמא יקרה חוזר ופוקד אותו לשוא.

בתפיסת המקריות השינויים מעוררים פחד מחריד, ואזי האדם מתחיל לברוח למקומות שהוא מזהה כיציבות. הוא יחפש מקלט מבטון, חדר ביטחון, חדר אטום. לברוח לטוס לארץ אחרת, למקום בטוח שקט ושלווה בלי מלחמות. הוא מצטייד במסכות נגד פצצות גזים, או במסכות נגד חיידקים ווירוסים. הוא

יחפש לברר את הזכויות שיש לו על פי הביטוח הרפואי המשודרג שהוא רכש לעצמו ולבני משפחתו, שהוא יוכל לבחור את הרופאים המומחים ביותר שיטפלו בו, וגם יהיה לו מימון לסייעוד וכו'. הוא יבדוק כמה כסף הוא יכול לגייס, כמה יש לו בשקלול הכללי עם כל החסכונות והנכסים וההשקעות. וכו' כל מיני בטחונות שאנשים בוטחים בהם.

הכלל הוא, שכאשר אדם מסתכל על החיים והוא רואה אותם כאסופה של עוד ועוד מקרים, אזי כל מקרה שעלול ליצור שינוי כלשהו בשגרה, מכה את מערכת הפחד בעוצמה. ויתר על כן, לפעמים מערכת הפחד מתעוררת מעצמה, שמא יחזור ויקרה שוב אותו מקרה כמו זה שהחריד אותנו מכבר.

תפיסת חיים כתהליך מביטה על נקודות השינוי כשלבם בניין

לעומת זאת, אדם עם תפיסת חיים יותר בגרותית, אדם שרואה את החיים במבט יותר רחב, אדם שמתבונן מפעם לפעם על היקף החיים שלו והוא רואה ומבחין כי תהלוכותיו בעולם הזה הינם תהליך שנפשו עוברת, ודרך כל רצף אירועי החיים היא הולכת ונבנית. והאף שעל כולם עוברים מגוון אירועים מהם יותר מוצלחים ומהם אירועים פחות נעימים בלשון המעטה. אך המבט על כל האירועים כולם, בין הטובים בין המוטבים, הם תהליך אחד ורצף אחד שכולל את כל הנקודות, הם סדר של בניין הכולל את כל השלבים.

ואם כן, מבט זה מאיר את כל השינויים באור אחר. כמו שחלק מהשינויים הולידו הצלחות ברורות, התקדמויות, פריצות דרך, ועוד כל מיני דברים טובים. כך, גם האירועים שהולידו צמצומים, סבל, חוסר נוחות, עימותים, קשיים, אבל גם הם חלק מבניין. הרי גם בבניה גשמית ישנם שלבים שצריך לשבור, להרוס, לפרק, לפנות פסולת וכו'. וגם במלאכת ההבריה של הצומח צריך מדי פעם לעקור עשבים רעים, לקצוץ ענפים חולים, לגזום את השדרה על מנת לקבל יותר אור ואוויר ולעודד צמיחה מחודשת ומוגברת, ולפעמים אף להעביר את השתילים מקרקע רעה למקום יותר מתאים וכו'.

כאשר התפיסה הינה כי החיים הם תנועה של תהליכי בניין וצמיחה, ולא מקרים נקודתיים, הרי שמבט זה מסנן את הפחד שמתלווה לשינויים. השינויים נתפסים כמו שלב בבניין, עוד שלב בתהליך, עוד תחנה או פניה בדרך. כאשר איזשהו שינוי נקרא לפתחו, אמנם הוא יודע שכעת המצב הוא אחד ומחר זה יכול להשתנות לכיוון אחר, אך במקום ליפול לפחד, הנפש תופסת את זה במידה מסויימת של סקרנות, היא מביטה על המצב כמו חידה - 'נו... מעניין מה יקרה כאן, לאיפה זה ילך, להיכן הדרך הזו מובילה, אלו דברים חדשים נגלה עכשיו, איך זה יפתח, מה השלב הבא ומה יבוא אחרי זה, מה זה יכול להוליד'.

כלומר, התפיסה היא שהשינוי לפנינו אינו עוד מקרה לעצמו, ושרק נעבור אותו בשלום ונחזור למה שהיה. אלא אנחנו עומדים בפני עוד שלב בתהליך הבניה של החיים. ואם כן, מאוד מעניין כיצד יתפתחו הדברים, ואיך השינוי הנוכחי ישפיע על המשך התהליך. כי מכל מקום התהליך ימשיך... רק הגישה הופכת מפחד לסקרנות, להיכן ואיך מתקדמים מכאן?

משל למה הדבר דומה: אדם נוסע במכונית בדרך שאינה מוכרת לו לגמרי²¹², הסבירו לו פחות או יותר כיצד להגיע. הוא אוהז במפת דרכים, ידוע לו שבאיזשהו מקום צריך לפנות ימינה, אך הוא לא מכיר את הכביש טוב. אזי, בכל פניה ופניה הוא מתבונן ומסתכל לבדוק – 'האם זה המקום? כאן צריך לפנות? או שזה לא נראה בדיוק המקום הנכון כפי שתארו לי'.

והנמשל: זוהי תפיסה של אדם שמביט על החיים שהם כל כולם דרך אחת ארוכה. ואם כן, הצורך לפנות, לשנות כיוון, להחליף כביש זה לא 'מקרה' שמוריד אותי מהדרך. הדרך ממשיכה ואני חותר ליעד הכללי, שעובר דרך המפנה הזה שכעת אני מבצע. גם אם הדרך לא מוכרת, היא לא ברורה לו, אזי בכל פעם שמגיעים לפניה ולא יודעים מה לעשות, אין צורך להיבהל. מסתכלים, מתבוננים, מתעניינים, חוקרים, שואלים, בודקים, שוקלים, מכריעים. אם גם אחרי חקירה ודרישה עדיין לא ברור, יש לו כללים לפי העניין – 'כל פינות שאתה פונה לא יהיו אלא דרך ימין'²¹³, או 'הרוצה שיחכים ידרים'²¹⁴. אם היעד הוא בכיוון דרום, אזי בכל מקום שלא ברור לאן לפנות, נוטים לכיוון דרומה וכו'.

אדם שתופס שהחיים עניינם בניין הנפש, המודעות לכך מכתובה לו את צורת החיים, והוא עמל ויגע עם עצמו להתקדם להוסיף על הבניין עוד ועוד. ממילא אדם כזה לא תופס את אירועי החיים שעוברים עליו כמקרים, מבחינתו החיים הם תהליך, וכל מה שקורה אלו שלבים שמרכיבים ומשנים ומשפצים ומוסיפים ומתקנים חלק כלשהו בנפש.

אנשים שחיים במודעות הזו שחיהם הם תהליך, והם חיים את התפיסה הבררית הגדלתית הזו, אזי עם הזמן הנפש שלהם לומדת להבין כי כל הפחדים והחששות שפקדו אותנו בעמדנו לפני ותוך כדי מהלכי שינוי, לא תרמו לנו כלום ואין טעם להיתפס אליהם. שהרי סוף כל סוף עברנו את כל נקודות השינוי, ואנחנו עדיין כאן עומדים וקיימים ולא חדלנו מלהיות. בחלק נכבד מהשינויים שעברו עלינו, ברוך ה' לא רק שהתבדנו והחששות שחששנו שיבואו עלינו רעות וצרות, ולבסוף הכל עבר בשלום, וצלחנו את הקשיים. ומעבר לכך רק הרווחנו עוד יכולות, עוד מיומנויות, עוד כישורים, עוד תובנות, מסקנות, ידיעות ואפשרויות חדשות לרוב. גם בשינויים שהחששות התממשו, טעינו, נכשלנו, נפלנו ויצאנו מוכים וחבולים, היה לנו קשה וסבלנו. אך גם ממאורעות אלו הפקנו תועלת רבה למשך החיים: למדנו לקחים, למדנו עוד כמה דברים על עצמנו, הבנו שטעינו, הסקנו מסקנות, ונזהרנו בפעמים הבאות, ובהוסף לכך התחשלנו וקיבלנו כלים וכוחות לעבור מצבים קשים נוספים שהמתינו לנו בהמשך הדרך, וכן הכרנו אנשים טובים ונאמנים שעזרו לנו לצאת מהבורות שנפלנו בהם, וכו' עוד תועלות למיניהם.

כלל הדבר, כאשר אדם ניצב בפני 'מקרה', ישנו איזשהו שינוי שעומד לחול עליו. אזי אם הוא חי בתפיסת מקריות, ממילא הפחד והבהלה פוקדים אותו לפי מהות העניין. אך אם התפיסה היא תפיסת תהליך, אז הדבר אינו נקלט כ-'שינוי' אלא כשלב, כמפנה, כהתנסות חדשה. ועד כמה שסינו את נקודת ה-'שינוי', אמנם הפחד מהבאות לא נעלם כליל, אך על כל פנים הוא מופחת, מוקטן ומצטמצם.

212 כמובן, הוא לא משתמש בתוכנות ניווט במכשירים טכנולוגיים פוגעניים, שאמנם יכולים להורות לפניו את דרך הנסיעה בכביש, אך מאידך הם יאבדו ממנו את דרך ה', ויבילו אותו בדרך המהירה לשאול תחתיות.

213 יומא יז ע"ב

214 ב"ב כה ע"ב

תפיסת נפרדות מצע לפחדים - תפיסת אחדות יסוד לביטחון

בשנים האחרונות ישנה תופעה שבמסיבות יום ההולדת הנערכות עבור בני גיל השבעים שמונים, מוצגת מצגת של שקופיות. הסבא או הסבתא הגיעו לזיקנה או לגבורות, הילדים והנכדים רוצים לשמח אותם. לשם כך הם אוספים תמונות מהתקופה האחרונה, סורקים תמונות ישנות משנים עברו בהם התמונות לא היו אלקטרוניות, ומצרפים הכל יחד למצגת. במסיבה כולם מתיישבים מול מסך שמקרין את המצגת, שקופית אחר שקופית, וכביכול נוצר סרט הדמיה של כל החיים - מהילדות ועד לזקנה.

לכאורה נוצר כאן סרט אחד שלם, שהוא בעצם התהליך של כל החיים. אולם השאלה היא - האם האדם חיי את הסרט הזה, האם הוא תפס את החיים כתהליך אחד. או שמא הסרט הוא רק סרט מחשב, אבל הנפש שלו לא חיה את הסרט הזה. היא מצידה מביטה על החיים שהם שקופית אחר שקופית, אירוע אחר אירוע, עוד מקרה ועוד מקרה, אבל אין קשר, הכל נפרד, כל מקרה לגופו.

הנקודה שצריך לתפוס ולהבין כאן, היא שישנם שני מבטים על החיים: ישנו מבט שתופס ריבוי של פרטים, וישנו מבט שמאחד את כל הריבוי ומגבש אותו לדבר אחד. זהו הפרש במבט על החיים בתפיסת הנפש: ישנו מבט של נפרדות, וישנו מבט אחדותי, שמאחד ומצרף את כל הנקודות לאבני בניין הנפש.

ישנה התבטאות של הרב נתן מאיר וכטפוגל המשגיח של ישיבת לייקווד - הוא אמר שיכול להיות ציבור של אלף בני אדם שהם כביכול יחד, אבל באמת אין להם דין ציבור. זאת מחמת שבמציאות הם לא מחוברים יחד אלא הם אלף יחידים שרק נמצאים קרוב האחד לשני.

כל אחד יכול לשבת ולראות תמונות של החיים שלו משחר ילדותו ועד לעת זקנתו. זה יכול להיות אוסף של מאות ואלפי תמונות, והוא מעלה את כל הזכרונות מכל המצבים שעברו עליו. אבל בין הנפשות שיפעלו את העלאת הזכרונות הללו יהיו רבים שיתפסו זאת כריבוי של מקרים נפרדים - כאן נולדתי, כאן עשו לי ברית, אחרי זה לקחו אותי לטיול שם, הכניסו אותי ל-'חיידר' ללמוד אותיות, לקחו אותי שיגזרו לי תלתלים וכו' וכו' כאן אני מחתן את בת הזקונים שלי, וכו' עד זקנה ושיבה עם נכדים ונינים. אולם אצל חלק קטן יותר בציבור נגלית הארה פנימית, והנפש שלהם מביטה במבט אחדותי - היא רואה בתמונות כיצד רצף האירועים הזה בדיוק בנה את נפשו והביא אותו למצב בו הוא אוחז היום. היא משכילה כיצד כל ההצלחות וגם כל הכשלונות חוברות יחד בהרכבת חלקי הנפש. היא מבחינה בתנועה על כל התחנות במסלול ההתקדמויות וגם הנסיגות בדרך החיים. היא רואה את התנועה המתמדת על סולם החיים, את העליות וגם את המורדות.

לענייננו בעסקנו במערכת הביטחון מול מערכת הפחד, ישנה נקודה עקרונית שחשוב להבין אותה - כל הפחדים שקיימים בעולם מונחים על תפיסת הנפרדות. נבאר, רות אמרה לנעמי - 'המוות יפריד ביני ובינך'²¹⁵. ישנה כאן נקודת עומק, הסיבה שהמוות מפחיד אותנו הוא מחמת שהמוות מפריד. כל פחד חל על דבר מצד כך ששייכת בו תכונת פירוד.

פחדים הם חלק מהעולם, מעולם הם היו ולעולם הם יהיו. גם לעתיד לבוא יהיה פחד, רק אז הפחד יהיה מתוקן – פחד מהדר ה' ומעוזו קדשו²¹⁶. אולם עד עת קץ, בינתיים הפחדים בעולם שלנו הם חיצוניים, והם כורח המציאות. מכל מקום המגמה שלנו למצוא דרך למזער את נזק השפעת הפחד שאינו מתוקן על נפשותנו.

לפיכך צריך להבין, כי ישנו הפרש מהותי בהשפעת הפחדים על הנפשות בין מי שבנפשו מאיר אור אחדותי למי שנפשו רחוקה מאור האחדות והיא נפולה בתפיסת הנפרדות. ככל שאור האחדות מאיר יותר בנפש, ממילא אין לחפד מצע של נפרדות לחול עליו. ואם כן, שם הגילוי של הטוב והביטחון גדול יותר, והרע והפחד מופחתים קטנים ונעלמים יותר. וכמובן להיפך, ככל שהנפש יותר נפולה בתפיסת הנפרדות, שם המצע של הנפרדות גדול יותר, וממילא הרע והפחד מצויים יותר, והטוב והביטחון נעלמים.

ואם כן, אחד מהצעדים לתקן את מערכת הפחד המקולקלת, היא קניית תפיסת תהליכים. ככל שאדם קונה יותר ויותר את היכולת לתפוס תהליכים, ממילא הוא מגביר בעצמו את אור האחדות עוד ועוד. כל אדם יכול לשבת עם עצמו ולשחזר את קורותיו, להתבונן בהם, לנסות לראות את הקשר בין המאורעות, להבין איך כל מה שעבר עליו הוא בעצם תהליך שהשפיע ובנה את נפשו. מהלך כזה יקרב אותו אט אט ללמוד לראות את התהליך שבכל דבר.

ככל שהיכולת להבחין בתהליכים תלך ותגדל, כך תפיסת האחדות תלך ותתגלה ותפיסת הנפרדות תלך ותקטן. והיות שמצע הנפרדות שבנפש מצטמצם, יהיה פחות ופחות מקום לפחדים לחול. ולהיפך, המבט הגדולותי הטוב וגם הביטחון ילכו ויגדלו.

קניית תפיסת חיים כתהליך באופן מעשי

לאחר שהבנו את התועלת והנחיצות להתעלות מהתעלות מתפיסת חיים של מקריות לתפיסת חיים כתהליך של בנין נפש, נבאר בס"ד מה הן הצעדים המעשיים כך שכל אחד מאיתנו יוכל לבנות צורת מבט מתוקנת על החיים.

כפי שהוזכר, כל אדם מתחיל בגיל צעיר לזכור את קורותיו. כדרכו של עולם כל אחד מאתנו מוצא את עצמו מפעם לפעם מעלה זכרונות מעברו. הוא מעלה בדמיונו כל מיני מצבים שעברו עליו, לדוגמא – 'כשהייתי ילד בן חמש בערך, היה איזה קונדס שעשינו כמה חברים, ואחר כך הענישו אותנו...'. 'פעם אחת כשהייתי בת"ת בערך בגיל שבע, היה חידון או תחרות מסוימת, וזכיתי בפרס יקר ערך, ומאוד נהנתי ממנו'. וכדומה עוד נקודות זיכרון ודמיון של מצבים וחוויות. אך כמובן, מחשבות קלות ורוחפות המתלוות לזכרונות ודמיונות כעין אלו אין בהם תועלת של ממש.

התועלת האמיתית היא תהליך דומה של העלאת זכרונות מכל מאורעות החיים מאז שהזכרון שלנו החל לקלוט ולשמור את המצבים והחוויות במוח, ועד לשלב בחיים בו אנו אוחזים כעת. אך, העלאת הזכרונות נעשית בצורה מובנית ומסודרת שלב אחר שלב, מתוך מבט מתבונן ש-'שוזר חוט' ומקשר את כל

האירועים ורואה בהם את התהליך שהנפש עברה והתפתחה. התבוננות שמבחינה איך ומה כל אירוע השפיע על מסלול התנועה של החיים.

כמובן, אין צורך לנסות לזכור הכל, את כל הפרטים הקטנים, כי אין זמן וגם אין לנו יכולת כזו. העיקרון הוא לזכור את המהלכים השורשיים הקרובים לנפש. לקחת שנה אחר שנה ולראות את סדר מהלך החיים עם כל המעברים משלב לשלב. לדוגמא: היכן הייתי בגיל שלוש, ארבע, חמש והלאה. ובכל שלב לבחון – איפה גרתי? היכן התחנכתי? מה היתה הסביבה? מה היתה האווירה? מי ומה השפיע עלי? ראיתי משהו או מישהו מיוחד? אילו מחשבות זה עורר בי? לאלו תובנות ומסקנות חדשות הגעתי? האם זה גרם לי להשתנות במשהו? אם כן, מהו השינוי? מה מהותו? שינוי קטן או גדול? מה הוליד השינוי? לאן זה הוביל אותי? מה היה קורה אילולא אירוע זה? וכו'.²¹⁷

בהתבוננות על המהלכים התהליכים המאורעות והמעברים העיקריים, האדם מצייר לעצמו עם כוח הציור שבנפש את המצבים שהוא עבר. כך הוא בעצם חוזר ועובר את אותם המעברים עם מודעות גבוהה יותר. העבודה הזו בונה ומכשירה את הנפש לעבור מהלכי שינויים בצורה מתוקנת. הנפש מתקנת את מבטה ואת הגישה בעומדה לפני מאורעות ומהלכי שינויים שהיא צפויה לעבור, כפי שנבאר.

אדם שרוצה לילך בדרך שהצענו, ראשית הוא מתבונן ומעביר בזכרונו בציור ובמודעות את כל המעברים והשינויים שעברו עליו, וכעת הוא מנסה לקשר אותם. ובכך הוא רואה כי השינויים הם לא נקודות נפרדות, אלא הם שלבים בבניין, הם 'פניות' במסלול התנועה הארוך של החיים שהולך ומתמשך. אם כן, אין כאן פרטים מפורדים, אלא יש פה כלל שכולל את כל הפרטים. יש פה מהלך של חיבור שמקשר את כל השלבים כסדר התהליך של בניין הנפש שלי.

ההתבוננות מייצרת קו רצוף שעובר בין כל התחנות הפניות והמפנים בדרך בו דרכה הנפש במסלול החיים שלי. כך האדם אט אט מגבש תפיסה שהחיים שלו הם בעצם תהליך אחד.

עבודת ההתבוננות על קטעי חיים מלמדת את הנפש שבמקום לחשוש ולפחד מאירועים מחוללי שינויים הממשמשים ובאים עלינו, יש לסנן את נקודת השינוי. דהיינו, כדאי לגשת ולבוא אל אותם מהלכי שינוי מתוך גדלות, מודעות, פתיחות, נכונות לקבל, לשמוע, ללמוד, להתנסות בדברים חדשים, לבחון, לחקור, להתקדם ולהבנות. ולאחר מכן לעשות חשבון, לראות מה קרה, איך זה השפיע עלינו, מה אפשר לבנות מזה, מה אנחנו לוקחים איתנו להמשך הדרך, ולאן אנחנו ממשיכים מכאן.

אט אט עם התבוננות חוזרת, עם עוד גדלות ומודעות, האדם הופך מאדם של מקרים ונעשה אדם של תהליכים. מעלה נידף שמתנועע במקריות במאורעות החיים, הוא נעשה ל-'בונה'. כל שלב כל מאורע כל שינוי ופניה מוסיפים עוד נדבך, עוד חדר, עוד קומה, עוד כוחות, עוד תשתיות, עוד יכולות.²¹⁸

217 נדגיש - בתהליך זה של העיון בזכרונות העבר אין עניין לחפש ליקויים, לעשות חשבון נפש ותשובה על עבירות או מעשים שאינם מתוקנים. כל המהלך הוא בניין מודעות לתהליכים שעברו עלי.

218 מעבר לכך, ברור כי תהליך שכזה מפתח בנפש מודעות עצמית גבוהה, מביא לחשבון נפש, מלמד את האדם להסתכל על עצמו ממבט מבחוץ. כל אלו הן מעלות נוספות לעצמן, אך אין התכונות הללו מענייננו כעת, לכן לא נגענו בהם.

הדרגתיות העבודה

כמו בכל תכונה ומעלה או מדרגה שרוצים לקנותה ישנו יעד וישנה דרך כיצד להגיע אל היעד, ועל דרך כלל האופן בו צועדים לקראת היעד הוא בהדרגתיות, בהתחלה קצת ולאחר מכן הולכים ומוסיפים עוד ועוד. גם כלפי עבודת קניית תפיסת החיים כתהליך יש בה מימדי רוחב ועומק. הרוחב הוא טווח הזמן עליו מתבוננים ובו רואים את פריסת התהליך ומהלכו על ציר הזמן. מימד העומק הוא איכות הכרת והבנת התהליך, מה עבר עלי ואיך זה השפיע על בניין הנפש שלי.

מבחינת רוחב, העבודה נעשית בהדרגתיות כדלהלן. ראשית לוקחים קטעי זמן קצרים יחסית, אפשר להתחיל להביט ולהתבונן על תקופה של מספר שנים בודדות אחורה. להעלות זכרונות מארועי תקופה לא ארוכה זו, ולנסות לזהות קשר ורצף בין הנקודות. לאחר מכן מגדילים את תקופת ההתבוננות, מרחיבים והולכים יותר ויותר אחורה: מאז שנולד הילד האחרון, מאז שנולד הילד הראשון, מהחתונה, מהבר מצווה, מתקופת ה-'חיידר' הכי מוקדמת שזוכרים.

אדם מתבונן על כל אחת מהתקופות הללו ושואל את עצמו - איפה הייתי בתחילת התקופה? ובסופה להיכן הגעתי? מהי הדרך שעברתי מהיכן שהייתי עד למקום בו אני עומד כעת? כך הוא מתרגל את עצמו לחשוב בתפיסה של תהליך.

העבודה אותה אנו מתארים כעת הינה בסיסית וחיצונית ביותר הראויה ושווה לכל נפש. אולם מי שמגלה בעצמו יותר דקות, יתכן והוא יוכל להבחין בתהליכים גם בתקופות קצרות ביותר - התהליך שעבר עליו מהחודש ואף מהשבוע האחרון. וגם בהתבוננות על יום אחד בודד, אפשר לקלוט תהליך.

עד כה דיברנו על התבוננות רוחבית הולכת וגדלה עד לכיסוי כל מערכת חיי המודעות שלנו, מיום עמדנו על דעתינו ועד להיכן שהגענו. אך מעבר לכך ישנה עבודה נוספת להרחיב עוד את טווח ההתבוננות על ציר החיים אל הקצוות באופן ציורי: מטרום הלידה ועד אחר המוות. להלן נדבר על כך שישנה עבודה להתבונן באופן ציורי על שלב היות האדם עובר במעי אמו ועד לנקודת המעבר והיציאה לעולם הזה. וכן מהקצה השני, להתבונן באופן ציורי על המעבר מהעולם הזה לעולם שלאחר מכן. על התועלת הייחודית בהתבוננות על נקודות הקצה הללו נדבר לקמן. מכל מקום, ביחס למימד הרוחב בעבודה - לקנות תפיסת תהליך, כל אדם יוכל לכסות את כל מרחב מערכת החיים שלו מקצה אל קצה, ולשזור מהם תהליך אחד שלם.

גם מבחינת עומק, קניית התכונה לחיות בתפיסת תהליך נעשית בשלבים. בשלב הראשוני צריך להתחיל להוליך את הנפש ממבט של נפרדות שרואה את אירועי החיים בצורה בדידה ותלושה האחד מהשני, ולעבור לתפיסה שרואה מסלול חיים. בשלב שני ועמוק יותר, האדם לומד לראות כיצד הנפש לו עצמה מתנועעת ועוברת ונבנית על כל הנקודות במסע החיים. נבאר.

אדם מעלה בזיכרונו את קורותיו, אולי הוא נעזר באלבומי תמונות, אולי אף יש לו יומני חיים. אזי ישנו מבט כזה על החיים: בשנת תשל"ז נכנסתי לחיידר - אה, הינה תמונה, נראה אם אני זוכר מי היו החברים ומי היה ה-'רבה'. זו מסיבת האותיות, זו מסיבת סידור, הנה המפקח הרוחני של הת"ת (הוא כבר נפטר זצ"ל). בשנת תשמ"מ כבר התחלנו חומש. כאן לקחו אותנו לקבל ברכה מהרב פלוני. בשנת תשמ"ז עשו לי

קסה דע את ביטחונך

בר מצווה, זה היה באולם פלוני – היום הוא כבר לא קיים. בשנת תשמ"ח נכנסתי לשיבה קטנה פלונית, ישיבה מצויינת מהטובות בארץ ובעולם, היה ממש 'שטייגן'. בשנת תשנ"א עברתי לשיבה גדולה אלמונית – היו שם המון בחורים. בשנת תשנ"ב עזבתי שם ועברתי לשיבה גדולה אחרת. בשנת תשנ"ו התחתנתי, היה שמח מאוד, זה היה באולם מפואר כך וכך. וכו' עד היום בשנת תשפ"א יש לי שבעה ילדים בבית, שניים נשואים, ובנתיים רק נכד אחד.

זהו מבט שרואה פרטים פרטים שאין בהם כלום, בצורה כזו לא ניתן לצקת לתוכם תוכן של עבודה. לכאורה ישנו כאן תיאור סדרתי של אירועי החיים מסודרים לפי תאריכים מהמאוחר בעבר ועד להווה. אבל זהו מבט בדיד, אין כאן קליטה של מסלול מסע חיים עם קשר ורצף מוסבר בין כל שלב ותחנה.

על כן, בשלב ראשון צריך לזהות נקודות של קשר שיאירו ויתנו לנו הבנה מהו התהליך שהוביל את השתלשלות האירועים כפי שהיה, דווקא כך ולא אחרת.

לדוגמא: 'להורים שלי לא היה כסף אחרי החתונה, לכן מצד אחד גרנו באיזור שרק התחיל להתחרד בעיר מעורבת, אבל אבי דאג להסעה בשבילי, שאהיה בחיידר איכותי בשכונה חרדית. זו הסיבה שיש הפרש בצורה החיצונית של החברה בתמונות מהשכונה, לבין החברה בתמונות מהחיידר. בכיתה ח' בת"ת, אני זוכר שהיתה התעלות מיוחדת לקראת הרישום לשיבות, ומאז הבר מצווה ועד לסוף המכינה לשיבות היה לי הרבה חברותות איכותיות והמון שעות משותפות ללימוד, כך שהצלחתי ל-'התברג' יחד עם חברי לשיבה הקטנה המצויינת בה הייתי. לשיבה הקטנה שהייתי היתה 'ישיבת המשך' עם אותה בעלות והנהגה רוחנית, כך שבאופן רגיל עברתי לשיבה הגדולה שהיא ההמשך הרגיל של הבחורים כולם, פרט לחריגים. אולם אני זוכר שלא היה לי נעים שם, לא התאים לי ההמוניות, לא התאים לי התנאים. לא רק לי לא התאים אלא גם לחברותא שלי. לכן עברנו לשיבה בראשות דודו של החברותא שלי. שם הכרתי את אחיה של אשתי, והוא בעצם עשה את השידוך. כיוון שלאשתי היתה משרה חשובה בעיר פלונית בדרום, עברתי לגור שם אחרי החתונה. שם נכנסתי לכולל החשוב והמבוסס של הרב פלוני. מחמת כן, הבנים הראשונים שלי התחנכו במוסדות שלו'. וכו' להבין את הקשר ונתיב התנועה במסלול החיים שעברתי עד כה.

לאחר מכן, שוב חוזרים ומתבוננים יותר בעומק על מסע החיים או קטעים ממנו, זאת במטרה להתרגל לחשוב ולזהות כיצד כל אירוע או רצף האירועים הקודם, השפיע וגרר אחריו את האירוע הבא אחריו או את השלכותיו או את הצורה בה התנהלנו בו. לנסות להבחין איך כל שלב על ציר הזמן הטביע בנפש את חותמו, כיצד הוא הניע את הנפש לכיוון בה היא פוגשת את הנקודה הבאה לאחר מכן. להשכיל איך היא משתמשת בכלים שהיא קיבלה כאן, בהמשך ההתמודדות בתחנות הבאות.

וביחס לדוגמא: 'בראשית דרכי היה לי יותר חיבור לילדי השכונה מאשר לילדי החיידר, כי הייתי מסיים מוקדם ורוב אחר הצהריים הייתי מבלה במשחק בגינות ליד הבית. אכן, הדבר גרם להפרשי תרבות ביני לבין חברי בכיתה. כיוון שהדבר היה ניכר, חלק מהרבנים הזניחו והפלו אותי לרעה. אולם בשלב מסויים המפקח הצדיק קלט את העניינים, הוא עבד יפה עם אבי והרבנים כך שלקראת חצי השני של שנות החיידר הייתי מעורה יותר בחברה האיכותית של הת"ת ומנותק יחסית מהחברה בשכונה הקרובה. אחרי הצהריים הייתי מבלה ב-'מתמידים', 'מבצעים' וכדומה. זה היה המנוף להתעלות לקראת המבחנים

לישיבות הקטנות. הקירבה היתירה לקבוצת המצטיינים ההיא, נתנה לי גם מראה חיצוני וגם הנהגה פנימית בנויה וטובה, שנקלטה בעיני המשגיח וראש הישיבה הקטנה המצוינת אליה התקבלתי. בישיבה הגדולה סבלתי מהמוניות של מאות בחורים, כמו כן, הרמה של הפנימיה: ההיגינה והניקיון היו ירודות פלאים יחסית לבית המבריק בו אימי גידלה אותי. סבלתי משתי בחינות: היה חסר לי חום ועטיפה של צוות, וכן התנאים הסביבתיים גרמו לי עגמימות וחוסר חשק. ברוך ה' שהיה לי חברותא שסבל בדומה לי, מה שהביא אותנו להחלטה לעבור לישיבה של דודו. אמנם ישיבה פחותה מבחינת 'שם', אבל לא היה חסר שם כסף, התנאים היו מצויינים, וגם כיון שדודו היה ראש הישיבה, הוא דאג לנו אישית הן גשמית והן לקידום רוחני. היחס המועדף הזה בנה אותנו ונתן לנו כלים להצליח הרבה יותר מהישיבה הקודמת. יתר על כן, אחד מהבחורים המצויינים שם שידך לי את אחותו המוצלחת הלוא היא אשתי'. וכו'. זו הסתכלות והתבוננות לראות בתוך סדר השתלשלות העניינים את ההתפתחות האישית.

אמנם גם הדוגמא המובאת כאן חלקית ומצומצמת ביותר. כמו כן, זוהי דוגמא חיצונית למאוד, שאינה נוגעת להתפתחות הנפש בפרטות ובעומק. אך גם זאת התחלה של עבודת ההתבוננות לקניית תפיסת תהליך המשפיעה על הנפש. זוהי התחלה של קליטת תהליכים, של חשיבה בתפיסה ובמבט של תהליך רציף ואחיד, שמאירה אור של אחדות בנפש.

על גבה של התחלה זו ממשיכים הלאה להעמיק בהתבוננות, ומבחינים בתהליכי ההתפתחות הנפשית יותר בפרטות, יותר בדקות. מנסים לגלות גם תהליכים יזומים שהיו, שהאדם העביר את עצמו בתוכם בבחירתו. ויתר על כן, מתקדמים לשלב בו האדם יותר עמל ועובד עם נפשו מתוך מודעות, הוא יוצר תהליכים יזומים מעצמו לעצמו לבנית נפשו. כאן הוא כבר נכנס למצב שהוא מנהיג את עצמו, מנהיג את חייו בצורה של תהליכים.

אדם שיכנס לצורת חיים פנימית כזו, ישב ויכתוב את החיים שלו, יערוך וינהל יומני חיים, ויעיין בכך מעת לעת. לאחר תקופה של מספר שנים הוא יראה מסלול. הוא קורא מה נכתב לפני כעשר שנים, מה נעשה עמו לפני תשע שנים וכו', ומה הוא כותב על עצמו בתקופה האחרונה. כך הוא רואה היכן נפשו היתה לפני עשר שנים ולאן היא הגיעה כיום. רואים את הנפש הולכת.

התבוננות על הלכי הנפש בעוברה אירועים קיצוניים מחשלת אותה לצלוח שינויים

עתידיים

עד כה בארנו ב' תועלויות בקניית תפיסת חיים כתהליך על מנת להתמודד עם פחדים: א. אירועים העומדים לפנינו, שלכאורה מפחידים אותנו מצד שהם נראים כהולכים לשנות לנו את סדרי החיים, ומי יודע אם לטוב או למוטב, גם אם נראה יותר למוטב מאשר לטוב. על כל פנים האירוע אינו נתפס כפרט וכשינוי מפחיד לעצמו, אלא כשלב בתהליך החיים. ב. התפיסה האחדותית מסלקת את התפיסה הנפרדת, שמהווה מצע לפחדים. עתה נבאר בס"ד נקודת תוספת במהלך תיקון מערכת השינויים שבנפש.

כל אדם עובר בימי חייו מצבים ותקופות לא קלות שעלולות לגרום צער וסבל. כך שכל אחד נפשו התרגלה במידה מסוימת לעבור מעברים קטנים שהיא סובלת בהם סבל קל יחסית. ואם כן, מידת הפחד המתעוררת בנפש ביחס למעברים הרגילים המוכרים והידועים הללו, הולכת ופוחתת עם ההרגל.

אולם כאשר היא עומדת בפני מצב מסוכן שעלול להביא עמו רמות סבל יותר קשות שהאדם פחות מורגל בהם, מערכת הפחד מתעוררת ביתר שאת, מעיקה ומפריעה את תפקוד הנפש. בין אם מדובר במצב ידוע ומוכר, ואם כן הפחד הוא פחד מהידוע. ובין אם המצב שעומדים בפניו אינו מוכר וידוע, אך נראה שהסיכון שבו רב, ואזי מתעורר פחד מהבלתי נודע.

אף שאלו שתי מערכות פחד שונות, אך היסוד ההתחלתי ממנו נובע הפחד הוא אחד, כמבואר – כל שינוי מוליד פחד בנפש.

ברם יש לנו ללמוד, כשם שההרגל להתמודד עם מעברים דרך השינויים התקופתיים הקטנים והקלים יחסית, 'סינן' את התפיסה של השינוי וממילא הפחית את מידת הפחד. כך גם אם 'נתרגל' את הנפש 'לעבור' גם שינויים קיצוניים יותר, ממילא הנפש תלמד 'לסנן' את נקודת השינוי שבדבר. כך שבעומדה בעתיד בפני אירועים קיצוניים, נקודת השינוי תוקטן, וממילא עוצמת התעוררות הפחד תפחת.

כמובן, לא באנו להציע לאדם להעביר את עצמו בשינויים קיצוניים בפועל רק על מנת לתרגל את הנפש. אך ישנה עצה אחרת כיצד להשיג את התרגול הנדרש. כל אחד ואחת מאיתנו עבר אירוע קיצוני של מעבר מבטן אמו אל העולם החיצון הזה. כמו כן, כל אחד ואחת מאיתנו עתידים לעבור מצב קיצוני נוסף של מיתה, מעבר מהעולם הזה של נשמה לבושה בגוף גשמי, למצב בו פושטים מעלינו את הלוש הגשמי, ומעבירים אותנו לעולם אחר בו הנשמה מולבשת בלוש רוחני זך יותר. שני מעברים קיצוניים אלו הם שני צידי המטבע.

אם נוכל להביא את עצמנו למצב בו אנו משחזרים באופן ציורי את המעבר מרחם אימנו לעולם הזה, וכן אם נוכל להביט באותו אופן ציורי על העתיד לבוא עלינו בעברנו מהעולם הזה לעולם הבא, וכל זאת מתוך מבט שתופס את האירועים הללו כשלבים בתהליך החיים המתמשך של נפשנו. ויתר על כן, אם נרגיל את הנפש לחזור ולצייר ולהתבונן על אותן המעברים הקיצוניים, אזי הדבר יועיל במספר פנים: ראשית, הנפש מוסיפה עוד נדבך בבניין התפיסה של חיים כתהליך ולא כאירועים מקריים. שנית, הנפש כביכול מתאמנת ומתרגלת להביט גם על מעברי חיים קיצוניים כשלבים בתהליך מתמשך, דבר ש-'מסנן' את נקודת השינוי, משקיט ומקטין את מערכת הפחד בעומדו בפניהם. תרגול זה מחשל מחסן את הנפש ומעצים אותה לקראת הפגישה עם נקודות מעבר קיצוניות נוספות במשך החיים.

המשנה באבות²¹⁹ אומרת – 'על כרחך אתה נוצר, ועל כרחך אתה נולד, ועל כרחך אתה חי, ועל כרחך אתה מת, ועל כרחך אתה עתיד ליתן דין וחשבון לפני מלך מלכי המלכים הקדוש ברוך הוא'. למען האמת התהליך של חיי הנשמה הישראלית מתחילה מראשית ימות עולם בשעה שעלו במחשבה להיבראות, ואחריתם נעלמת בעולם הגמול והנצח בהתכללות באין סוף המאצילם. אנו לא נעסוק בראשית ובאחרית הנעלמות והמופשטות, כיוון שמטרתנו להנמיך ולפשט את מלאכת בניין הנפש

ולקרבה לכל אדם, אף לאלו שלא קראו ולא שנו. תחילה נעסוק בחלק הראשון במשנה – נלמד כיצד ראוי להתבונן על תקופת המעבר מהנקודה שהיינו עובר בבטן אמנו ונוצרנו, ועד לנקודה שהוכרחנו לצאת משם ולהיוולד אל תוך מציאות העולם הזה. ולאחר מכן נעסוק ב- 'על כורחך אתה מת', שם נלמד כיצד ראוי להתבונן על תקופת מעבר קיצונית נוספת שכולנו עתידים לעבור בה²²⁰, מעבר מהעולם הזה לעולם שאחרי.

שחזור המעבר ממעי אמו לעולם החיצון

אחד המעברים הקיצוניים שכל אדם עובר, הוא המעבר מבטן אמו אל העולם החיצון הזה. נלמד כיצד להפיק את התועלת בהתבוננות על תקופת מעבר זו.

נבהיר, אין המטרה לעורר את הידיעה שפעם היינו במצב של עובר ולאחר מכן נולדנו, כי הידיעה הזו ידועה לכולנו, אך אין היא מועילה לצורך המטרה אותה שואפים אנו להשיג – להתבונן עם מודעות ברורה ועמוקה על קטע בחיים שלנו שעברנו בו על כורחנו שינוי גדול ומהותי – מעבר מהעולם שנקרא 'בטן האם' אל העולם הזה. להגיע להכרה חושית מתוך כוח הציור שבנפש שמצייר מציאות של מצב אמיתי באופן מוחלט לכל אחד מאיתנו. מי שירצה יוכל גם לשלב כוח מדמה של ציור אל תוך הכוח הציורי בו הוא משתמש על מנת לבוא להכרה חושית.

נבהיר הבהרה נוספת, אנחנו לא מדברים על שחזור החוויה כפי שהייתה באמת. כי האף אמנם שברור לנו מדברי חז"ל שלעובר במעי אמו ישנה מודעות, ואף מודעות גבוהה יותר ממה שיש לנו כעת. שהרי 'נר דלוק על ראשו ומלאך מלמדו את כל התורה כולה, צופה מסוף העולם ועד סופו'²²¹. כלומר, ברור שהעובר מודע וחווה רגשית את מה שהוא חווה באותה שעה, אולם מה קורה שם בדיוק קשה מאוד לדעת. אין לנו דרך לזכור זאת, מפני שבתהליך הלידה במקום כלשהו נוצר דילוג – והמודעות שהיתה נעלמת, ולאחר מכן אין לנו חיבור למודעות שעברה. על כן, הסברנו שאנו לא מנסים לשחזר את זכרון החוויה הרגשית כפי שהיתה בדיוק, אלא אנו מנסים להגיע להכרה חושית באמצעות כוח הציור שבנפש, להתבונן על מצב של קטע בחיינו שברור לנו שהיה באופן מציאותי מוחלט.

ובכן, אדם עומד וצופה בתינוק קטנטן רך הנולד לא מזמן, הוא הומה רגשות: המתיקות, התמימות, הנקיות, הזוך, ההתחדשות, התנועות – 'הבן יקיר לי אפרים אם ילד שעשועים כי מדי דברי בו זכור אזכרנו עוד על כן המו מעי לו'²²². אחרי העונג והנחת, ישנה כאן הזדמנות להתבונן, הרי הגוף הקטנטן הזה רק לפני כמה שעות עבר חוויה קיצונית כאן בעולם החומר הגשמי. עד לא מזמן הגוף הקט הזה לא היה כאן בחוץ, אלא הוא התענג לו בבטן אמו, ולאחר מכן הוא נדחה משם ויוצא החוצה לעולם שונה לגמרי. כאן המקום להתבונן – הרי גם אני עצמי הייתי במצב הזה, ועברתי את אותה חוויה קיצונית. אמנם הגוף שלי אינו כה זעיר כמו התינוק הפצפון הזה, אבל זה מחמת שעברתי התפתחות גופנית

220 ועל פי דברי רבותינו ז"ל - רוב רובם של בני האדם גם עברו אותה מספר פעמים.

221 על פי - נידה ל ע"ב - ונר דלוק לו על ראשו וצופה ומביט מסוף העולם ועד סופו שנאמר (איוב כט, ג) בהלו נרו עלי ראשי לאורו אלך חשך. ומלמדין אותו כל התורה כולה שנאמר (משלי ד ד): 'יורני ויאמר לי יתמך דברי לבך שמור מצותי וחייה, ואומר (איוב כט, ד) בסוד אלוק עלי אהלי.

222 ירמיהו לא, יט

טבעית, אך היה שלב שבו גם אני הייתי סגור ועטוף בבטן אמי. מי שברוך ה' אמו חיה, עוד יותר יקל לו לצייר את המציאות שהיתה באופן ברור ומוחלט, שהגוף הזה שלו, היה כנוס ומסוגר בתוך הרחם של אמו הניצבת מולו.

אדם מצייר לעצמו איך זה להיות בבטן של אמא – סגור ומסוגר במקום קטן וצר, אך התחושה היא – מוגן, חבוק, בטחון ונעימות. רק אני והמלאך לומדים את כל התורה בשקט ובריכוז מופתי, ללא הפרעות כלל. מנותק מכל סוג הפרעה או היסח חיצוני – לא מראות נגעים, לא רעשים, לא גירויים, אין חדשות, אין איומים, אין סכנות, אין פחדים והתראות. רגוע, שקט, שלו ושאנן. הכל מוכן ומזומן לי – לא צריך לדאוג למזג אוויר או אוורור, לא צריך לדאוג לאכילה שתיה ופינוי פסולת, הכל פועל מאליו במערכת סגורה ומבוקרת. תשעה חודשים שהנפש מסתגלות לחביקה המתוקה, לעונג, לשקט, לחברתו הנעימה של המלאך בבית המדרש הפרטי שלנו.²²³

אבל אחרי תשעת החודשים, אחרי שהתרגלתי למציאות הזו – זה העולם שלי, אלו הסדרים אליהם אני רגיל. שלא ברצוני ולא בבחירתי – המערכת מתחילה לנתק אותי ולדחות אותי החוצה. עד שאני נפלט לתוך עולם חיצוני השונה בתכלית. כל האיברים שהיו סתומים נפתחים: אף, פה, עיניים אוזניים, מישוש בידיים. החביקה הקבועה נעלמה והיא מקבלת צורה אחרת. תחושות רעב וצמאון מחרידות ומתחילים לבכות, לחפש איך להרוות את הצמאון ולהשביע את הרעבון. המלאך נעלם והכל נשכח.²²⁴

הנקודה העיקרית בה צריכה להתמקד התבוננות הכרתית וחושית זו הינה, על הלך החרדות והפחדים שעברנו, מתחילת המצב בו הגענו לתודעה שהולך ומתרגש לו לבוא עלינו שינוי קיצוני ומהותי של עזיבת בטן האם, ועד ליציאה לעולם החיצון וההסתגלות למצב החדש, ועד לחזרה ליציבות לרוגע ולמנוחת הנפש.

לעיל הסקנו כי לעובר במעי אמו ישנה מודעות גבוהה בוודאות. ועד כמה שהעובר בר דעת, והוא מבין מהיכן הוא יוצא ולהיכן הוא בא, הרי שבוודאי תהליך המעבר צריך להוליד בו חרדה ופחד עצומים.

אחד מסימני הבהלה והפחד הוא בכי התינוק בשעת יציאתו. יש מרבתינו שביארו כי הבכי הוא מחמת ירידת האדם מהעולם העליון לעולם השפל הזה, ויש מרבתינו שבארו כי סיבת הבכי הינה מחמת המעבר מנעימות ועונג השהות בבטן האם אל העולם החיצון הזה. לפי הדעה הראשונה יש לעיין ולהבין, כי עד כמה שישנם כאלו שהגיעו לעולם הזה מהגיהנום, לכאורה יתכן שכאן אולי טוב יותר ואין סיבה לבכות. ברם, לפי דעה ב' כבר ברור כי לכולנו ישנה סיבה טובה לפחד ולבכות.

223 על פי נידה ל ע"ב - אין לך ימים שאדם שרוי בטובה יותר מאותן הימים שנאמר (איוב כט, ב) מי יתנני כירחי קדם כימי אלוק ישמרני. ואיזהו ימים שיש בהם ירחים ואין בהם שנים הוי אומר אלו ירחי לידה.

224 על פי נידה ל ע"ב - דרש רבי שמלאי למה הולד דומה במעי אמו, לפנקס שמקופל ומונח ידיו על שתי צדעיו, שתי אציליו על ב' ארכובותיו, וב' עקביו על ב' עגבותיו, וראשו מונח לו בין ברכיו, ופיו סתום וטבורו פתוח, ואוכל ממה שאמו אוכלת, ושותה ממה שאמו שותה ואינו מוציא רעי שמא יהרוג את אמו. וכיון שיצא לאויר העולם נפתח הסתום ונסתם הפתוח שאלמלא כן אינו יכול לחיות אפילו שעה. וכיון שבא לאויר העולם בא מלאך וסטרו על פיו ומשכחו כל התורה כולה שנאמר (בראשית ד, ז) לפתח חטאת רובץ.

כאמור, השחזור הציורי ההכרתי התחושתי יחד עם ההתבוננות החיצונית המודעת הזו שעובר את משוכת הפחד למרות השינוי הקיצוני שהיה כאן, מקטין וממזער את חרדת הנפש מהלכי שינויים שיזדמנו לה במשך החיים. כאשר יגיע מפנה כלשהו, הנפש כבר תדע 'לסנן' את נקודת השינוי, וממילא להשקיט את הפחד, היא לא תיתן לו מקום לחול עליו.

כמו כן, כשם שאירוע הלידה הקיצוני התברר שהוא בעצם היה שלב בחיי הנפש, כן היא הגישה גם בעומדנו לפני מה שנקלט כמאורע קיצוני. נסנן את ה-'שינוי', וניגש בתפיסה שאנו עומדים בפני שלב נוסף בתהלכות החיים. כך נמזער את תפיסת המקריות שמולידה פחד.

התבוננות על יום המיתה נקודת מעבר קיצונית הכרחית

בחיי הנפש ישנה נקודת מעבר נוספת שכולנו עתידים לעבור אותה. כולנו מודעים לה, אבל רוב בני האדם מדחיקים אותה ולא אוהבים לחשוב עליה – המוות.

בשונה מאירוע הלידה, שעל אף שהסברנו כי ביחס לעובר זהו שינוי קיצוני שכרוך בפחד עצום. אולם ודאי שבחיצוניות הלידה נתפסת כאירוע משמח, כהתחלה, כהתחדשות, חיבור חדש לאמא לאבא ולמשפחה. מנגד אירוע המוות, אף על פי שכולנו למדנו ואנו יודעים ומאמינים לחז"ל שישנה הישארות הנפש, אך עדיין תפיסת הגוף רואה במוות את הסוף, החידלון, הפירוד בין הבעל לאשתו, לילדיו, לנכדיו, למכריו, למפעלו ולנכסיו. תפיסת הגוף לעולם קיימת והיא מפחידה ומחרידה אותנו.

נתבונן בדוגמא שקצת קשה לאנשים לדבר עליה, אך ישנה מציאות קיימת של 'קבוצות סיכון'. מדובר באנשים שהם בנים או אחים של כאלו שרחמ"ל התגלו בגופם גידולים ממאירים, ולמרות הטיפולים הקשים, התרופות והניתוחים היקרים והמלחמה העיקשת, אט אט הם נמקו וגוועו ומתו מחולי רע זה.

כעת אותם המסומנים כשייכים 'לקבוצת הסיכון', מזומנים מידי תקופה לעריכת בדיקות שיעודן לגלות מוקדם ככל האפשר התחלה של גידולים קטלניים כעין אלו בגופם. מכיוון שגילוי מוקדם מגדיל את הסיכויים להתמודד רפואית עם החולי הזה, ולשרוד אותו.

המציאות הינה כי חלק נכבד מאותם השייכים לאותה קבוצת סיכון סובלים מחרדות של פחד מוות. הפחד מלווה אותם תדיר, אך הוא מתגבר בפרט ובמיוחד מהתקרבו מועד הבדיקה ועד להגעת התוצאות. אמנם החרדות והפחדים הללו הם בנסיבות המציאות, אך צריך להבין שהם אינם הכרח המציאות. כלומר, אמנם אפשר להבין את ההגיון שמאחורי רגשות האימה והפחד הללו, אך חרדות ופחדים בעוצמות גבוהות כאלו שמעיבים על התנהלות חיים תקינה, הם עצמם חולי וסבל נפשי שאינו הכרחי. אדם בעל נפש בריאה ומאוזנת, שמערכת הפחדים אצלו מתוקנת, אמנם אף הוא עלול לבוא לפחדים במצב שכזה, אך התדירות שלהם רחוקה יותר, העוצמה שלהם נמוכה בהרבה, החרדה פחות מעיקה ופחות מכבידה על התפקוד הרגיל.

ישנם כאלו שמנסים להרגיע את נפשם ולומר להם - 'תראה, אמנם אתה שייך לקבוצת הסיכון, מה שאומר שמבחינה סטטיסטית גדל הסיכוי שתמות ממחלה יחסית לרוב האוכלוסיה שאינה נמצאת בקבוצת הסיכון. אך מצד שני, לא כל מי שנמצא בקבוצת הסיכון מתגלה כחולה ומת. להיפך, רובם

נשארים בריאים וחיים רגילים בריאים ותקינים. ומדין רוב ומיעוט מסתמא אתה תהיה ברוב שנידון לחיים טובים ולשלום. וכן עצם זה שאתה עושה את הבדיקות גם מגדיל את הסיכויים שלך לשרוד בשלום את המחלה במידה והיא חס ושלום תתגלה. ואם כן, לכאורה אין לך סיבה הגיונית להיות חרד ומפוחד כל כך'.

אמנם מבחינה שכלית ומציאותית הדברים נכונים, ואכן אצל חלקם הדיבורים הללו פועלים עליהם ונותנים להם מידה מסוימת של השקטה ונייחא מהסבל החרדתי. אך בחלק מהמקרים ההסברים השכליים הללו לא מועילים, כי הפחד הוא מעבר לשכל, הוא מונח ברמת הרגש, ושם הנפש חוששת. מעבר לכך, ישנם פעמים שגם האנשים השכליים כששומעים את הנתונים הסטטיסטיים הם נופלים ברוחם, כי הם מבינים שהמספרים מצביעים על סכנה שאינה בגדר מיעוט שאינו מצוי, אלא הם בגדר מיעוט המצוי. או אז, הפחד מקבל גם תוקף שכלי.

וכאן אנו חוזרים לנקודה בה אנו עוסקים. נסביר מהי הסיבה השורשית לפחד מהמוות, ממילא נעמוד על גישה יסודית יותר להתמודד עם חרדת הנפש.

רוב רובם של בני אדם מפחדים מהמוות. אם נשאל אותם למה אתם מפחדים נקבל שלל סיבות יגון: המוות נתפס כסוף, כחידלון, העדר, פירוד, חלל, התרוקנות, כאב, סבל, צער, הפסד, ריקבון ועוד. יתר על כן, יש לדעת כי אכן המוות הוא השורש לכל הפחדים כולם. כי כל הפחדים הם מחמת כל מיני סבל של חסרונות וייסורים, והרי כל החסרונות וכל ייסורים הם חלקי מוות בבחינת - 'מה לי קטלה כולה מה לי קטלה פלגא'²²⁵. כל חולי הוא העדר חיות בגוף, אם זהו חולי באבר מסויים או במערכת אברים, אזי אותם איברים סובלים כעת ממוות בחלקיות. ואם זהו חולי כללי, אזי כל הגוף סובל מהעדר חיות, והיינו מוות בחלקיות. יכול להיות שהמכה או החולי יחזרו ויתרפאו, זוהי הגדרה שהחיות חזרה אליהם והמוות הסתלק מהם. וכך גם כלפי כל צער מחמת חסרונות וייסורים למיניהם זה חלק מחלקי המיתה. ישנו איזשהו חוסר בשפע החיות, ממילא ישנה צמצום בחיות שמשמעותו מיתה חלקית, והדבר גורם לצער סבל וייסורים. כאשר שפע החיות יחזור ויתמלא, חלקי המוות יסתלקו ועמם הצער והייסורים יעברו.

אולם גם כאן הסיבה השורשית לפחדם של אנשים מהמוות הינה מחמת שהמוות נתפס אצלם כמקרה! את כל החיים שלהם הם תופסים בתפיסת המקריות, וכל מה שעובר עליהם הוא מצבור של אירועים מקריים וגם המוות הוא מקרה, רק שהוא המקרה האחרון שהולך לקרות להם. ומחמת הקיצוניות שמאפיינת את המקרה שנקרא מוות, שהוא אירוע משנה מאוד, שמשנה את האדם ממצב קיים למצב נעדר, ממילא שינוי עצום זה מוליד פחד וחרדות.

צריך לדעת כי גם אם מדובר באנשים מאמינים, אך תפיסת החיים שלהם הינה - החיים הם ריבוי של מקרים, מי שזכה - רוב המקרים שלו הם מקרים של לימוד תורה ומקרים של קיום מצוות. ממילא, לאחר מקרה המיתה הוא יעבור לגן עדן. ומי שלא זכה, רוב המקרים שלו הם מעשה עבירה על מצוות התורה רחמ"ל. ומחמת כן, לאחר המוות הוא יעבור לגיהנום. אבל גם השקפה אמונית זו כביכול, היא

מבט חיצוני שרואה מקרים. ואם כן, את כל אירועי המוות שהם רואים בעולם, הם קולטים מתוך אותה תפיסת מקריות. ממילא אירוע משמעותי, שמחולל שינוי כה קריטי - 'מחריד כל לבבות'.

אולם אדם בעל מבט פנימי שרואה בכל דבר את את התהליך שבו, ואת כל החיים כולם כתהליך, גם חייו הפנימיים הם מערכה של תהלכות נפש. אדם כזה לא מביט על המוות כאירוע מקרי ופרטי לעצמו, המוות אינו נתפס כאירוע אלא הוא נתפס כשלב בתהליך. בחיצוניות הוא סיום של תהליך, אך בפנימיות הוא סיום של תהליך אחד ממערכת מהלכי הנפש כולם. זהו סיום של אחד, ומכאן עוברים לשלב הבא בתהליך.

ההגדרות הידועות של המוות כחידלון, כסוף, כהעדר וכו' הם הגדרות אמיתיות ונכונות. אך צריך להבין, כאשר אדם מביט מנקודת מבט פנימית שתופסת תהליכים, כל ההגדרות הללו נקלטות אצלו בנפש בצורה שונה לגמרי. הוא מבחינתו יוצא מנקודה עמוקה ושורשית, ומאז נפשו נעה בתוך תהליך, היא הולכת והולכת בתהליך. הוא נולד לעולם הזה, וכל המציאויות של האירועים שעוברים עליו כאן הם חלקי תהליך. ובכלל זה, גם כל מה שמוגדר: חולי, פגע, מלחמה, העדר, חידלון וכל הצורות והפנים של התראויות הצרות כאן בעולם ששורשם כאמור הוא המוות בכללות ואירוע המוות בפרט, כל אלו גם הם חלקים מחלקי התהליך העוברים על כל הנפשות סביבו בכלל ועל נפשו בפרט.

כאשר אדם מראש מביט על כל החיים מתוך מודעות - נולדתי לעולם, חלק מהתהליך של כל באי עולם שישנו יום אחרון, וכולם כולל כולם חייבים לעבור את השלב בתהליך שנקרא מוות. הוא יושב ומתרגל עם עצמו לעבור את שלב הלידה הקיצוני. לאחר מכן הוא ממשיך ומתרגל, הוא מצייר לעצמו את תהליך המעבר מהעולם הזה לעולם שאחריו. עם כל הפרטים והשלבים שיחולו ויעברו עליו ועל כל הסובבים אותו וכל התלויים בו. הוא מצייר את כל השלבים בתקופה זו, מה עתיד להיות איתו ועם סובביו לפני הסתלקות הנפש, ומה יהיה על קרוביו לאחר מכן, קבורה, שבוע, חודש, שנה. מה יעבור על גופו ונפשו לפני ההיפרדות, ואחריה. מתרגל ומצייר, מתבונן חושב שוקל ומבין. התבוננות זו והרגל זה משפיעים על הנפש, הם סוללים בה את הדרך להגיע לתפיסה שגם כל שאר מאורעות החיים הקיצוניים הם שלבים ולא מקרים בודדים נפרדים לעצמם.

אחרי תרגול שכזה, כאשר צועדים שלב אחר שלב בחיים, אזי גם אם מגיעים למצב שנראה מסוכן. בין אם המצב הזה מוכר מהעבר, ולכאורה נראה כי ישנה סיבה טובה לפחד מהעתיד לקרות. ובין אם זהו מצב שאינו מוכר ולא ידוע ונראה שהסיכון הטמון בו רב ויש ממה לחשוש. מכל מקום הנפש כבר מביטה על העתיד לקרות - עומדים כאן בפני עוד שלב משלבי התהליכים שאמורים לעבור על כל הנפשות הכרוכות בעניין. וכאשר זהו המבט וזוהי תפיסת הנפש, אזי כבר מערכת הפחד הרבה יותר ממותנת, מושקטת, מורגעת.

ואם כן, גם בדוגמא שנקטנו, אותו אדם שנכנס לקבוצת הסיכון והוא מזומן מדי תקופה לבדיקות רפואיות, אילו היה מביט על סכנת המוות המרחפת עליו מנקודת מבט בתפיסה של תהליך. אזי, אף אמנם כי ישנו כאן מצב לכאורה שאינו פשוט בכלל - הוא עלול לעזוב את העולם בגיל צעיר מאוד יחסית, ולכאורה חבל מאוד כי מבחינתו יש לו עוד הרבה מה לעשות פה בעולם הזה. ויש מקום לרחמנות רבה על אשתו, שעלולה להיעשות אלמנה בודדה בגיל מוקדם. ורחמנות עליה שתצטרך להתמודד לבד

עם מספר לא קטן של יתומים על כל המשתמע. מעבר לכך ישנו כאן מקום רב לרחמנות עצומה על כל היתומים האומללים, שהולכים לעבור תקופת יתמות לא קלה. ישנם בחורים ובחורות שהאב לא ילווה אותם בדרך החשובה לחיי זוגיות ונישואין משלהם. ועוד יותר גרוע מכך, ישנם עוללים רכים קטנים שלא יזכו לגדול באהבתו בהדרכתו בדמותו ובתמיכתו של האב. לכאורה ישנו כאן מקום רב לפחד וחששות: מיגון, הפסד, נפילות, הידרדרויות, צער סבל וכו'. כל זה נכון. אולם מנקודת מבט של תהליך, ישנה כאן מערכת שלימה של נפשות שכרוכות בעניין, וכל הנפשות הללו עומדים בפני אחד מהשלבים החשובים והמשמעותיים בתהליך חיי הנפש שלהם. גם אם הסיכון לנסיגה גדול, אך התהליך ימשיך ויארך. ומי יודע, אולי דווקא ההתמודדות עם הנסיגות והקשיים בשלב זה, יתנו להם כלים להתמודד עם יעדים חשובים אחרים העומדים בפניהם בשלבים היותר מאוחרים בחייהם.

עד כמה שהמבט זה על העתיד לבוא כתהליך, מובנה בתפיסת הנפש. ממילא ברור, שאין מקום למערכת הפחד לזעזע את הנפש ולהפריעה יתר על המידה. כי מוות בתפיסת מקרה שתוצאתו העדר ותו לא, אכן מפחיד. אך אם קולטים בנפש את המוות כשלב בתהליך חיי הנפש שימשיך גם אחריו, כאן המוות כבר אינו מפחיד.

אחרי הכל, לא באנו לומר כי מי שחי בתפיסת תהליך אין לו פחד ממוות בכלל. כי ודאי שגם לאדם שקנויה ובנויה בו תפיסת התהליכים, אין זה אומר שהמוות לא יעורר בו כל פחד. גם אדם שישמע את הדברים וישם אותם כראוי, ברור לכל בר דעת שהפחדים שלו לא יעלמו במהרה. כי כל עוד שאדם הוא נשמה בתוך גוף, ותפיסת הגוף היא תפיסת מקריות, אם כן תפיסת המקריות נשארת במידה מסויימת, וממילא גם הפחד ממקרי העולם נשאר. אולם ככל שתפיסת התהליכים הולכת ומעמיקה ומושרשת בנפש, ממילא הפחד נותר בחיצוניות ולא חודר פנימה לזעזע את סדרי כוחות הנפש.

הגוף תופס מקריות - הנשמה תופסת תהליך

ביסוד הדברים יש לדעת כי השורש לתפיסת המקריות הוא תכונת הגוף. כיוון שהגוף נבדל ומבטו נפרדות, ממילא כך הוא מביט על קורותיו - אסופת מקרים נבדלים כל אחד לעצמו. ובעומק מי שמאיר את תפיסת התהליך היא הנשמה שמהותה אחדות. לאחדות ישנם מספר פנים כאשר אחת מהם היא תפיסת תהליך, תפיסה שמאחדת את המקרים לתהליך אחד.

כוח ההתבוננות מוציא מהכוח אל הפועל את אור הנשמה שכולו תופס אחדות - תהליך. על כן, הדרכנו לשבת ולהתבונן על תקופות בחיים, להתרגל להאיר את אור האחדות בקורות באותם הזמנים, ולראות את התהליך שבהם. כך האדם יוצא מתפיסת הנבדלות של הגוף, ואזי אט אט הוא מבחין ורואה את כל ימות העולם כמציאות של תהליך אחד.

מקריות אינה יציבה - תהליך הוא בנין יציב

כבר הגדרנו ויסדנו כי כאשר אדם פוגש בדבר מה שהולך לחולל שינוי הדבר מוליד פחד בנפשו. ובפרק זה התחדד כי הקליטה של דבר כשינוי נובעת מחמת תפיסת מקריות. ואם כן, הרי שתפיסה זו מעמידה את הנפש על מצע שאינו יציב. ואם אין יציבות, אזי אין ביטחון ויש פחד. כאשר ישנו מקרה שמערער את היציבות, הנפש מחפשת נקודה יציבה להיאחז בה.

אדם שחי בתפיסת מקריות, הוא בעצם חי בתפיסת גוף, ממילא הוא מחפש דבר מה שנתפס לגוף כביטוי ליציבות. ממילא הוא ירוץ למקלט מתחת לאדמה. הוא יברח לחדר האטום, למרחב מוגן. הוא יתמגן בחליפת מגן מפני וירוסים יחד עם כפפות סטריליות. ויתר על כן, הוא יוסיף ויעטה מסכה איכותית וצפופה במיוחד על האף והפה.

לעומת זאת, גם אדם שאור האמונה לא בקע להאיר בו, ועדיין הוא חי במדרגת נפשו הבהמית. אך אם על כל פנים הוא קנה את תפיסת התהליך בנפשו. אזי, בעיתות מצוקה, כאשר מקרה מסוים נראה כהולך לחולל שינוי, וגם הוא כקודמו מחפש נקודת עוגן ויציבות. אצלו הנקודה הכי חזקה ויציבה בחיים היא – תהליך! מקרה הוא דבר שאינו יציב, להיפך מכך – תהליך הוא דבר יציב. ממילא אדם שחי בתפיסת תהליך, שם גופא בתהליך הוא מוצא את היציבות שמעניקה לו ביטחון אמת.

תפיסת תהליך מעניקה מבט גדולתי על כל מישורי החיים

עד כה דיברנו על היחס בין תפיסת המקריות לתפיסת החיים כתהליך בהקשר לנושא התמודדות עם פחדים, כיוון שזהו הנידון העיקרי בספר זה. לכאורה, הקורא עלול לחשוב שכאשר דובר שראוי לשנות צורת מבט על החיים ולהביט עליהם במבט של תהליך, אנו מדברים כאן רק על עצה מעשית כיצד להתגבר על פחדים. אך יש לדעת כי הנידון בהפרש בין תפיסות הנפש הללו רחב ועמוק הרבה מעבר לעיסוק בהתמודדות מול פחדים. זהו עניין מהותי שנוגע לכלל תפיסת מציאות החיים כולם.

כמו שבהבדל התפיסתי בין ילד למבוגר ישנם הבדלים מהותיים כדלהלן: ילד בקטנותו רואה את השניה הזו ואת הרגע הנוכחי ותו לא, ולעומתו אדם בוגר כבר רואה את החיים ממבט יותר רחב, הוא לומד מהעבר וחושב על העתיד ומתכנן אותו, העתיד הקרוב השבוע, החודש, השנה, ולפעמים גם על עתיד רחוק יותר. כמו כן, ילד ממבטו הקטן והמצומצם אינו רואה שום דבר מעבר לנקודה הנוכחית בה הוא מתעסק. מה שאין כן מבוגר, מבטו כבר יותר היקפי, יש לו כמה וכמה מערכות בחיים, יש לו אחריות על מספר תחומים, יש לו קשרים וכו'. כך גם בין הבוגרים עצמם ישנו הפרש מהותי עמוק בין מי שתופס מקריות שזוהי תפיסה הנובעת מקטנות, למי שתופס תהליך שזוהי תפיסה כבר יותר גדולתית.

אדם שיעבוד כפי שנתבאר ויקנה את תפיסת התהליך, צורת המבט שלו על כל תחומי החיים תשתנה. המבט שלו על התורה, על אנשים, על חוויית החיים כולם מקבלת צורת הסתכלות שונה לחלוטין, ונבאר.

מבט על התורה:

הרבה אנשים קובעים לעצמם ללמוד מסכת מסוימת בש"ס, הם רוצים ללמוד ולהקיף מסכת שלימה. מי שיתבונן יראה כי ישנם שתי תפיסות שונות איך לימוד המסכת נקלט אצל אותם אנשים שלומדים את כל המסכת.

מי שרגיל בלימוד הש"ס יודע, ישנן משניות שמיד נגשות לפרוט חידושי דינים ביחס למצוות ולסוגיות בהם המסכת עוסקת. הגמרא מבארת את הדינים במשנה, פורטת את הדינים עוד על כל הצדדים וצידי הצדדים, מוסיפה עוד חידושי דינים, דנה במחלוקות, מה הסברות של כל צד במחלוקת, חוקרת אחר

קצה דע את ביטחונך

שורשי הדינים מהיכן יצאו וכו', מיישבת את כל הסתירות בהצלבות בין משניות וברייתות אחרות למשנה בה היא דנה. מעבר לכך מרחיבה את הנידונים בדרשות באגדות וכו'.

יש אדם שלומד דף אחרי דף מרישא ועד גמירא והוא רואה פרטי דינים ועוד פרטי דינים, ודיונים על כל פרט ופרט לעמקו. בסיום הלימוד הוא עושה סעודת סיום מסכת כסגולה שלא ישכח את המסכת. אבל צריך להבין שגם אם הוא השתדל מאוד ללמוד טוב ובעיון כל פרט ופרט, אבל אם בסוף הוא רואה רק ריבוי של פרטים, אזי ההבנה שלו את הסוגיה השורשית שהמסכת באה למסור לוקה וחסרה למאוד.

לעומת זאת, אדם שחי בתפיסת תהליך, אף אם גם הוא ניגש כקודמו ללמוד את המסכת דף אחר דף, אך בשונה ממנו הוא כל הזמן מחפש להבין מהו הסדר. מהיכן התחלנו, מהו הפרט הראשון בו עוסקת המסכת, לאיזו מצווה היא שייכת, האם זו מצווה מהתורה או מדברי סופרים. אם היא מהתורה, האם זו מצוות עשה או לא תעשה, ואם היא מדברי חכמים האם זו גזירה, תקנה כלשהי או גדר בפני עבירה. לאחר מכן באה התבוננות מה הקשר בין הסוגיות השונות בהם עוסקת הגמרא בהקשר למשנה, ומהו הקשר בין הסוגיות האחת לשניה.

אחרי שישנו מיקום באיזה מצווה עוסקים, ומה הנידון הראשון, ומה הקשר בין הנידונים בגמ' עוברים לעסוק במשנה הבאה. ושוב הוא מביט על אותן שאלות, מה עוסקת המשנה השניה בפרק הראשון, במה היא קשורה ואיך למשנה הקודמת. וכן במשנה השלישית בפרק הראשון. מהו התהליך מראשית הפרק ועד לסופו, באילו סוגיות עסק הפרק כולו, אילו פרטים במצווה בה עוסקת המסכת הוא כיסה. לאחר מכן ניגשים לפרק השני, ושוב בודקים במה עוסקת המשנה הראשונה כנ"ל, מה הקשר בין המשניות הבאות, הסוגיות בגמרות ביחס למשניות. אחרי שסוגרים את הפרק שני בודקים – מה הקשר והיחס בין שני הפרקים, האם הם עדיין שייכים לאותה מצווה, אם כן אלו חלקים במצווה נידונו בפרק הראשון ואלו בשני, ומנסים להבין למה הפרטים הללו נכללו בפרק ראשון, ולמה אלו נכללו בפרק שני. לא נלאה הלאה בתאור הלימוד, כי העיקרון כבר ברור. אך הנקודה שעולה, כי עצם התפיסה של החיים כתהליך מולידה גם מבט של תהליך על לימוד התורה בתפיסת הסדר. ברור לכל בר דעת, כי ישנו הפרש עצום בין שתי גישות הלימוד, בקליטה ובהבנה של המסכת הנלמדת בין שתי התפיסות שתארנו.

מבט על בני אדם:

כל אחד מאיתנו פוגש אנשים ורואה בני אדם בכל מיני מצבים: אחד רואים אותו עובד ה' בחמימות מופלאה: תפילות, לימוד וכו', ויש אחד נראה שוקט על שמריו, פועל כמו השני אך בקרירות משהו. רואים אדם שלא עלינו משותק בכל גופו, יש לו רק יד אחת מתפקדת, וזו דווקא יד שמאל. רואים אדם מבוגר מדדה ברחוב לוקח לו חצי שעה מהבית לבית הכנסת שבמרחק מאתיים מטר מביתו, לאדם קצת לחוץ נראה שכל תנועה של הזקן לוקחת נצח. לפעמים רואים עיוור מגשש, ולא מבינים איך הוא יכול להסתדר ככה כל החיים שלו עם חסרון בכוח הראיה.

מי שאין לו תפיסת תהליך הוא מביט על כל אחד ואחד במבט – מה שרואים זה מה שיש! היחס אליו הוא כפי הערכת מצבו כפי שהוא נראה במצבו כעת. רואים אדם במצב מעורר רחמים, חושבים – 'אוי איזו מסכנות, כל החיים הוא סבל ועד סוף ימיו כך יהיה גורלו'. רואים אדם שנראה כרגע במצב תפקודי

מעולה, מתעוררת קנאת סופרים כאילו מאז ומעולם הוא רק עולה ומתעלה. כאשר מי מיקיריהם נפטר לעת זקנותו, והם מעוניינים להניח איזושהי תמונת מזכרת במזנון, הם לא רוצים לזכור אותו מהתקופה האחרונה שלו, בה הוא נראה ישיש חלוש תשוש כחוש, אלא הם מחפשים איזושהי תמונה בה הוא נראה יותר צעיר רענן דשן וחי.

אולם אדם שחי בתפיסת תהליך, גם המבט שלו על אנשים הוא בתפיסה זו – מה שאני רואה זה שלב אחד בתהליך שלם שעובר על האדם שניצב לפני. קצת בירור והכרה עם האדם והוא מבין כי החמימות בעבודת ה' של אדם זה נובעת מסיבות נסיבתיות, ועל כן אין ערובה שעלייתו תמשיך להתמיד לאורך ימים ושנים רבות. שהרי אדם זה עד לפני כשנתיים שלוש היה רחוק, ורק עקב פטירת אביו הוא עבר תהליך קירוב, וכעת הוא 'מגלה עולם', כל דבר ביהדות הוא התחדשות בשבילו. הלוואי והתחדשות והחיות שמלווה אותו כעת, תישמר ואף תגאה גם בעוד עשור שנים ומעבר לכך.

רואים את האדם הנכה הנ"ל, ומתעוררים רחמים – מה הוא כבר יכול לעשות בחיים שלו... אבל מה שלא יודעים שדווקא אותו אדם נכה מלא תושיה, הוא עבר עשרות הדרכות להשיל מעליו כל צורך בתמיכת הסובבים אותו, ודווקא עם היד השמאלית הוא עושה פשוט הכל! אדם זה נוהג ברכב ייחודי, יודע לתפעל מחשב בידו השמאלית, והוא מתפרנס בכבוד, בזכות ולא בחסד, בצורה תפוקתית אף יותר מבריאים בגופם. הוא מתלבש לבד, מכין אוכל לבד. הוא מסוגל להתעטף בציצית ואף להניח לעצמו תפילין, והכל ללא עזרת אחרים. הוא בכלל נשוי לאשה בריאה בכללות רק כבדת שמיעה קימעה, ויש לו ילדים בריאים לחלוטין. כל ההשגות שהוא השיג בתפקוד הם כמובן תהליכים שהוא בחר להעזי ולהיכנס אליהם, להתנסות ולהצליח.

הזיקנה והאיטיות של אותו מופלג בגילו אינה מסתירה ממבט התהליכים את העובדה שאדם זה הוא בשלב הזיקנה אך עומד מאחוריו תהליך חיים שלם. וכמו שאני הייתי ילד גם הוא היה, וכמו שאני עכשיו פועל ועושה גם הוא בעברו היה דשן ורענן להגיד כי ישר ה', גם הוא פעל ועשה גדולות ונצורות כיד ה' הטובה עליו. וכמו שהוא עכשיו מדדה אך ממשיך לפעול באיטיות, יבוא זמן שגם אני אצטרך לעבוד את עבודתי מתוך כובד הזקנה. ועל כן, הוא לא מביט על כבודו בחמלה ורחמים, אלא הוא רואה בכבודו את הודו וכבודו הלא הוא כל התהליך שמאחוריו המצורף אליו.

חווית חיים שונה בתכלית:

אמנם נקודות הפרש שציינו עד כה חשובות, ראוי וצריך לתת את הלב והדעת עליהן. אולם גולת הכותרת היא הפרש התהומי בחווית החיים בין שתי תפיסות החיים הללו.

האמת העלובה הינה כי בתפיסת המקריות אין הבחנה מובנית של חווית חיים, היא יותר מוגדרת חווית מוות. אדם שחי בתפיסה זו הוא חווה כל דבר כמקרה. אמנם ישנם מקרים שאפשר לשאוב מהם חיות, אך לעומתם בחלק גדול מהמקרים לא ניתן לקבל מהם כל חיות. אך זוהי צורת החיים שלהם, מגיע מקרה שאפשר לחיות ממנו, אזי הם מקבלים חיות כלשהי, נגמר המקרה – זהו המקרה שעבר מת, הוא לא מצטרף הלאה למקרה הבא שהיא נקודה חדשה לעצמה. וכאשר הנקודה החדשה חלפה התיישנה, גם היא מתה. נמצא כי כל החיים נתפסים כריבוי פרטים שאין בהם כלום!

כך אדם כזה מגיעה סמוך ונראה לגיל שבעים (כבר מתכננים לו יום-הולדת מיוחדת, זה יהיה עוד מקרה שאפשר לקבל ממנו קצת חיות), הוא נבעת ונבהל - 'אוי, איך עברו להם שבעים שנה כל כך מהר'. הבהלה וההכרזה 'אוי' נובעת מכך שהוא מבין שהחיים נגמרו לו. ואף אמנם שעברו עליו ריבוי עצום של מקרים, אך הוא לא חווה מהם חיות, הוא לא הרגיש שהוא חי כל כך הרבה שנים.

מאיך גיסא, מצד תפיסת החיים כתהליך, הרי כל עניינם של חיים הם בעצם תהליך. ממילא כל מי שחי את חייו בתפיסה של תהליך, ובפועל הוא בוחר יוזם יוצר בונה תהליכים בתוך עצמו, אזי כל עתיו ורגעיו שכביכול עברו, הם אינם מתים וכלים, אלא להיפך הם מצטרפים לאבני היסוד ולאבני הבניין שכבר נוסדו והונחו, ויחד הם מרכיבים בניין של נפש חיה. הוא חווה חיים מכל נקודה ומכל שלב בחייו, כי כל נקודה היא עוד התקדמות במסלול אל היעד, וכל שלב הוא עוד נדבך בבניין השלמות. תהליך חייו הם בבחינה של - ²²⁶תלמידי חכמים אין להם מנוחה לא בעולם הזה ולא בעולם הבא שנאמר ילכו מחיל אל חיל יראה אל אלקים בציון. הם ²²⁷הולכים מחיל אל חיל, הולכים מלשון תהליך. הם חיי תהליך בעולם הזה, וממילא על גבי זה הם ממשיכים ללכת בתהליך גם בעולם הבא עוד ועוד. על זה גופא נאמר - צדיקים אפילו במיתתם קרויים חיים ²²⁸. מה שאין כן בתפיסת המקריות זוהי הבחנה של רשעים גם בחייהם קרויים מתים, כי גם פה בעולם הזה שהם כביכול חיים, אך הם לא חווים חיים אלא מוות.

אדם שחי בתפיסת תהליך אינו פולט אנחת 'אוי' ²²⁹, איך עברו כל כך הרבה שנים, כי מבחינתו הם לא עברו אלא הם מצורפים בתוכו. כי כאשר אדם נוסע מבני ברק לירושלים, כאשר עוברת שעה הוא לא אומר - 'אוי, עברה שעה', אלא הוא מבין - עברה שעה ועברתי את כל הדרך שרצית על מנת להגיע ליעד שיעדתי לעצמי כשיצאתי לדרך. אדם זה חי בבחינה של - 'היום מלאו ימי ושנותי, מלמד שהקב"ה יושב וממלא שנותיהן של צדיקים מיום ליום ומחודש לחודש, שנאמר את מספר ימיך אמלא' ²³⁰, בא בימים ²³¹, הוא חווה את החיים, הוא מילא אותם, מיצה אותם. הוא הלך בהם והגיע אל יעדו, אל מחוז חפצו. השיג את יעדו, השלים את חסרונותיו, בנה את בניינו.

226 ברכות סד ע"א

227 תהלים פד, ח

228 כתובות יז

229 אמנם עדיין שייך לומר 'אוי' מצד אי מיצוי וניצול מוחלט בשלמות. ברם זוהי כבר מידה אחרת לגמרי. כי גם אם אדם לא ניצל עד תום את יכולתו, מכל מקום הוא חי בתפיסה הנכונה, ויש לו בידו את מה שהוא כן בנה יצר ועשה בתוך עצמו.

230 קידושין לח, א

231 על פי זוהר - ואברהם זקן בא בימים וה' ברך את אברהם בכל" -- רבי יהודה פתח (תהלים סה ה) אשרי תבחר ותקרב ישכון חצריך, האי קרא אתמר, אבל זכאה הוא בר נש דאורחוי אתכשרן קמי קב"ה, ואיהו אתרעי ביה לקרבא ליה לגביה, תא חזי אברהם אתקריב לגביה, ותיאובתיה דיליה הוה כל יומוי בהאי, ולא אתקריב אברהם ביומא חד או בזמנא חדא, אלא עובדוי קריבו ליה בכל יומוי מדרגא לדרגא עד דאסתלק בדרגוי כד הוה סיב, ועאל בדרגין עלאין כדקא חזי, דכתיב ואברהם זקן, וכדין בא בימים, באינון יומין עלאין באינון יומין ידיעאן ברזא דמהימנותא, וה' ברך את אברהם בכל, דמתמן נפקין כל ברכאן וכל טיבו.

תיקון הפחד בדעות וברגש

שימוש בהיסח הדעת להתמודדות עם פחדים

עד כאן דנו בכמה אופנים במערכת ההתמודדות מול פחדים חיצוניים. ישנו אופן נוסף להתמודדות עם פחדים אלו, וזה על ידי היסח דעת.

למעשה כולנו מכירים את השיטה הזו מי פחות ומי יותר, כי חלק נכבד מאוכלוסיית בני האדם בעולם משתמשים בה מדי פעם. אולם יש לדעת כי אף שבמבט ראשון נראה כי אין זו דרך מותקנת, ואין זו דרך התורה, כיוון שלכאורה זוהי בריחה מהמציאות ותו לא. אמנם בחלקיות דרך זו נכונה, אך מכיוון שדרך זו הינה רק חלקית ולא שלימה, לכן היא נראית וגם בפועל נחשבת כדרך שקרית ופסולה. אך מצד האמת להיסח הדעת ישנם פנים שליליות ולא מתוקנות כידוע, אך יש לה גם פנים חיוביות ומתוקנות, ואף יש לכך שורש בתורה במידה ובצורה הנכונה והמתוקנת.

ידוע דרשת חז"ל²³² לפסוק 'דאגה בלב איש ישחנה'²³³ - ישיחנה מדעתו. ושם מבאר רש"י שעניינה של דאגה זו - פחד, שדואג על שום הפסד פן יבואהו. וכן הפסוק 'פחד בלב איש יין מפיגו'. ואם כן, ישנו שורש בכתובים ובחז"ל²³⁴ להתמודדות עם פחד גם על ידי שתיית יין. אולם כפי שהגדרנו, כל דבר שכתוב בתורה ובחז"ל צריך לבדוק מהם גדריו ומה מעמדם ביחס לנפש שלנו. כי בשתיית יין ישנם פנים שהיין מסלק לגמרי את הדעת, ויש פנים שהשותה יין יש בו מדעת קונו²³⁵. ועל כן, אם תהיה תפיסה ברורה של גדרי עצת חז"ל, וגם תהיה הכרה ברורה מהו מעמד הנפש והתאמה כנגד העצה, הדבר יהיה לתועלת.

התפיסה השלילית ביחס לדרך זו של היסח הדעת נובעת מכך שעל דרך כלל רוב ככל אלו שמשתמשים בעצה זו אינם עושים זאת מחמת שכן כתוב בחז"ל, ובוודאי שהם גם לא ביררו מהי דרך התורה ומהו הערך הגבול המקום והמידה הראויים לשימוש. כי רבים מאלו שהולכים בדרך זו, כאשר הם נגשים להסיח את הדעת, הם מחפשים דרכים כיצד לצאת לגמרי ממערכת הדעת. ישנם כאלו שמגבירים את עמל עבודת הפרנסה והעסקים שלהם בבחינת - 'תכבד העבדה על האנשים ויעשו בה ואל ישעו בדברי שקר'²³⁶. וישנם כאלו שפונים למלא את ישותם בתחביבים שעניינם התעסקות מעשית בבניית דגמים או הרכבה של מערכות מרובות חלקים וכדו'. זוהי הסח מעולם של דעת לעולם נמוך של עשיה. יש הפונים להיסחים גרועים מכך, הם מתעסקים עם מדיה מכל מיני סוגים שמכניסה אותם לעולמות של ריגוש על בסיס דמיון. ישנם כאלו שפונים למצוא כל מיני דרכים יותר פעילים על מנת לעורר ולזעזע את מערכת הרגשות, הם תרים אחרי עצות ורעיונות לחולל ריגושים חזקים עוצמתיים עם כל מיני אטרקציות ופעילויות שמטלטלות את הגוף בצורה חריגה. ומהדרכים הגרועות שבגרועות הם

232 יומא עה ע"א.

233 משלי יב כה

234 בבא בתרא י ע"א - פחד קשה יין מפיגו

235 עירובין ס"ה ע"א

236 שמות ה, ט

התופעות היותר קיצוניות של שכרות ושימוש בכל מיני חומרים שמוציאים את האדם מהמציאות לריחוף בעולם הדמיון. הצד השווה שבכל הדרכים הללו, שאותם אנשים מנסים בכל דרך לצאת לגמרי ממערכת הדעת, להשכיח ולמחוק את הדעת.

היסח הדעת בתוך מערכת הדעת עצמה

בגדרי היסח הדעת בבחינת - 'יסיחנה לאחרים' או בשימוש ביין על מנת להפיג פחד, לא נדון כעת. אנו ניגע מעט בנקודה פנימית של שימוש בהיסח הדעת ביחס יותר קרוב ושלם עם דרכה של תורה. דרך בה העידו רבותינו על עצמם שהשתמשו בה תדיר ובין היתר על מנת להינצל מדאגות, טרדות, צרות, מועקות ופחדים.

בעוד שבדרכים הפסולות שמנינו לעיל העיקרון היה לצאת ממערכת הדעת, להשתיק או למחוק אותה. לעומת זאת חז"ל נקטו בדרך שמשאירה אותם במערכת הדעת, רק שהם הסיחו עצמם מהחלק הרע שבדעת אל הטוב שבה, הם הסיחו דעתם לעניין אחר, לדעת טוב, לעסק בתורה הקדושה.

היסוד לדרך זו נלמד מדבריו של דוד מלך ישראל - 'לולי תורתך שעשועי אז אבדתי בעניי'²³⁷. שהוא עצמו סבל צרות יסורים רדיפות בזיונות וכו' כידוע. אך במקום להשתעשע בכל מיני אטרקציות שמטלטלות את הגוף ומוחקות את הדעת, הוא השתעשע בשעשועים אחרים לגמרי, הוא השתעשע בדעת טוב, בשעשועי התורה הקדושה.

להיסח הדעת מפחדים ושאר רעות העולם על ידי עסק התורה הקדושה בעיון והעמקה ישנם ב' פנים: ישנו היבט חיצוני - שתופס זאת כבריחה, וישנה תפיסה פנימית יותר שקולטת שמדובר כאן במהלך של החזרת הדעת מהחיצוניות אל שורשה שבפנימיות, ונבאר.

במבט שטחי נראה כי לכאורה דרכם של חז"ל להסיח דעת לעיון התורה דומה במהותו להיסח הדעת בדרכים הפסולות שמנינו. שהרי בכולם המהלך שוה בזה שהם בעצם עצות חיצוניות ביותר לבריחה מהמציאות, לבריחה מהתמודדות עם הפחדים והצרות. ומבט זה רואה גם בפניה לצלול אל תוך סוגיות התורה האהובות על האדם, ככלי המשמש לברוח מהתמודדות עם המציאות שבה כביכול קיימות סיבות ממשיות לפחד. ואם כן, זו בריחה וזו בריחה, ומה הועילו חכמים בתקנתם?

אמנם נודה כי ישנה אמת בכך, כי אכן פעמים רבות אלו שנוקטים בדרך זו של פניה אל לימוד התורה על מנת להסיח דעתם מצרות העולם, הם עושים זאת מתוך גישה של בריחה מהמציאות. אך יש לדעת כי חלק מסוים מאסטרטגית ההתמודדות של הנפש במצבי העולם הזה היא בריחה אל מקום מנוחה. הנפש לא אמורה להיות תמיד תמיד במצב של התמודדות מלחמה והתגוששות ריצה והשגה. יש זמן ומקום שצריך לתת לנפש מנוחה, לתת לה לברוח מהמציאות הלוחמנית והמתנגדת במידה מדודה, באיזון הנכון ובצורה הנכונה כפי ערכה.

כלומר, התפיסה כי בריחה היא תנועה שלילית לגמרי בהכרח, אינה נכונה. תפיסה זו נובעת מכך שישנם אנשים לרוב חלושי אופי, אשר סדר חייהם הוא לברוח מפני כל התמודדות, כל קושי גורם להם להתכנס

כמו צב בתוך השריון שלו, או גרוע מכך הם כל אחד כדרכו נוקט באמצעים כנ"ל לברוח מהמציאות, לצאת ממערכת הדעת. ואם כן, השליליות שבדרך זו היא הפרת האיזון על ידי בריחה קבועה מהתמודדות למנוחה דמיונית. אולם אדם מאוזן בנפשו, שחש כי נפשו תשושה ממלחמות והיא זקוקה לבריחה לצורך מנוחה, תינח לה לנפש.

חיצוניות הפחד בהרגשה שורש הפחד בדעת רע

מאיךך, במבט פנימי עמוק יותר, המהלך של היסח הדעת אל תוך עומק סוגיות התורה שמנתקות את הנפש מהמציאות הרועשת המנגדת והמפחידה, אינה נובעת מתוך תנועה של בריחה, אלא זוהי תנועה של החזרת הדעת אל מקום פנימי ומתוקן יותר, אל שורש הדעת. נבאר.

כאשר נשאל אנשים - 'היכן נמצא מקום הפחד?', רובם ככולם יענו כי הפחד הינו הרגשה מאוד לא נעימה. ואם כן, מסתמא מקומו של הפחד הוא במערכת הרגש.

אולם בספר 'דע את הרגשתך' הארכנו לבאר כי למערכת ההרגשות ישנה חיצוניות ופנימיות, כאשר בחיצוניות ההרגשות היא רגש לעצמו, אולם פנימיות ההרגשות היא הדעת. ואם כן, אמנם לרוב בני האדם התובנה כי הפחד מונח בחיצוניות עולם הרגשות - ברגש עצמו, יותר מוכרת ומורגשת. אך בעומק, הפחד מונח גם בפנימיות הרגשות - בדעת, ויותר מדויק - 'בדעת רע'.

מעבר לכך, לא רק שהפחד מונח ומורגש גם ברמת הדעת, אלא יתר על כן הדעת רע הוא הוא השורש לכל הפחדים כולם, בבחינת - 'פחדו בציון חטאים'. החטא הראשון שבו נפל האדם מעץ החיים אל הדעת הנפולה על ידי חטא האכילה מעץ הדעת טוב ורע. הדעת הנפולה, ודעת רע זו היא שורש הפחדים כולם, אלא שהפחד בדעת מוליד לאחר מכן את הפחד ברמת הרגש.

אם כן, גם הפחדים הטבעיים המוכרים והמורגשים לקטני הדעת ביותר: לילדים קטנים, וקטני קטנים עד לתינוקות היונקים, גם להם ישנם חלקי דעת נעלמים, וקיימת אצלם דעת רע בבחינת - 'לפתח חטאת רבץ'²³⁸, שהיא השורש הנעלם אצלם לפחדים המורגשים בפועל במערכת הרגש. אולם ככל שאדם גדל יותר, וגם מערכת הדעת שלו הולכת ומתפתחת כל אחד לפי ערכו, אזי הוא כבר יוכל להבחין שישנם מצבים שהפחד אצלו אינו ברמת הרגש אלא הוא מפחד ברובד הדעת שלו.

תופעה זו ניכרת יותר אצל ברי דעת, שכאשר נוצר מצב כללי שגורם פחד בעולם כמו מלחמה או מגיפה. אזי, קטני הדעת מרגישים שנופל עליהם פחד טבעי רגשי שטורד אותם, עושה להם פרפרים בבטן, צמרמורת בגוף וכדו'. אולם ברי הדעת תופסים בדעתם את המציאות, נתוני הסכנה המרחפת פוגעים בשכלם והם קולטים את המשמעויות וההתפתחויות העתידות לבוא מחמת כן. ואזי הפחד מתגלה ברובד הדעת, הראש שלהם טרוד בפחדים, אין להם מנוחה ברמת הדעת.

ישנם מצבים אף מסוימים שהגורם לפחד אינו ניכר אלא דווקא לברי דעת בלבד. אזי נוצרת מציאות שדווקא קטני הדעת לא קולטים את חומרת המצב וממילא אין הם מפחדים, ודווקא ברי הדעת הם אלו שרואים את המתרגש לבוא, או אז הם נתונים לפחדים וחרדות.

חטא עץ הדעת פעל בעולם כמה קלקולים. לענייננו, החטא גרם ירידה ויציאה של הדעת, כאשר הדעת בחוץ אזי היא פוחדת. בדקות הפחד הוא מעצם ההיות של הדעת רע, מזה מפחדים. כי אילולי החטא לא היה דעת רע, היה רק מציאות של דעת טוב, ולא היה שום פחד בעולם. לאחר מכן מהדעת רע הפחד משתלשל ונולד פחד ברובד הרגש בנפש וגם בגוף. גם אם אדם לא מרגיש שהפחד מבעבע מהדעת רע שבו, אבל מזליה חזי.²³⁹

נוסף על כך, החטא גרם לאדם נפילה לארץ לאדמה למקום הגשמיות, ולפיכך הוא גם הולבש בגוף גשמי. כמו שנרמז בתורה - 'ויעש ה' אלוקים לאדם ולאשתו כותנות עור וילבישם'²⁴⁰, עד לפני החטא היה לבושם כותנות אור וכעת כותנות עור. אך לא רק האדם הולבש בגוף גשמי אלא התחדשה מערכת שלימה שנקראת הלבשה. ואם כן, בכל דבר שרואים לא רואים בהכרח את הדבר עצמו, אלא רואים את ההלבשה שלו. ולענייננו, ישנם כל מיני סיבות לפחדים, אבל כל הסיבות הללו הם רק לבושים על עצם שורש הפחד - מציאות הדעת רע. בפשטות רואים מלחמה אזי פוחדים מהמלחמה, אבל מלחמה זו הלבשה, הלבשה של הדעת רע. אבל אילו שורש הפחד - הדעת רע, היה מסתלק. אזי לא היו רעות בעולם, לא מלחמות ולא סכנות, כל הלבושים של הפחד המוכרים לנו והמזוהים אצלנו כמקורות לפחדים, הם פשוט לא היו קיימים.

תיקון הפחד - החזרת הדעת החיצונית לשורשה - לדעת טוב, לתורה

עד כמה שהובן כי שורש הפחד הוא עצם מציאות הדעת רע, ממילא התיקון השורשי לפחד הוא להסיח את הדעת מדעת רע לדעת טוב.

ואם כן, נבין כי הסיבה שחז"ל נהגו בעצמם להסיח דעתם מצרותם אל התורה, לרוב לא נבע מחמת הסיבה החיצונית של בריחה והסחת דעת מהפחד גרידא. אלא היתה זו תנועה פנימית יותר של תיקון הפחד בשורשו, בהחזרת הדעת לשורשה העליון והפנימי לדעת טוב. כך שממילא הפחד נתקן בשורשו ומסתלק לגמרי. כלומר, לא שהפחד קיים רק שמסיח את הדעת ממנו, אלא הפחד נעקר והאדם מפסיק לפחד.

כאשר נקביל את הדברים למתבאר בפרק הקודם, אזי נבין כי ההבדל בין דעת טוב לדעת רע הינו: דעת טוב נקרא 'רעיא מהימנא' - תהליך. דעת רע היא תפיסת פרטים לעצמם.

ואם כן גם בתיקון כך, אדם שעדיין לא הגיע לתפיסת תהליך, אזי הוא משתמש בתורה כהיסח הדעת בגישה החיצונית - בריחה אל מקום המנוחה היותר ראוי מכל שאר שלל המקומות והאופנים השליליים שנתבארו. לעומת זאת, אדם שזכה ופעל ועבד עם עצמו והוא נכנס לתפיסת תהליך, אזי מערכת הדעת אצלו היא גלויה בפועל, וכאשר הוא פונה לתורה הוא פונה אליה בגישה הפנימית - לתקן את הדעת, להחזיר את הדעת החיצונית פנימה, ולהעלותה אל שורשה - לדעת טוב.

239 עיין מגילה ג ע"א

240 בראשית א, כג

תיקון הפחד לפי המקום בו הוא מתגלה

הגדרנו כי שורש הפחד הוא בדעת רע, ועל כן ביארנו כי התיקון השורשי הוא העלאת הדעת מדעת רע לדעת טוב. אולם ברור שדרך זו אינה זמינה לכל הנפשות, כי רוב רובם של הציבור אינם מוכשרים להתחיל ולהיכנס בעומק סוגיות התורה. על כן, ננמיך את הדיון לרובד בו יוכל כל אדם לעזור לעצמו ולקרובים אליו להתגבר על הפחדים.

אף שנתבאר כי שורש כל הפחדים הוא בדעת, אך בחלק היותר גדול של הציבור הפחד מתגלה דווקא ברובד הרגש. ואם כן, ישנן שתי מקומות בהם הפחד מתגלה: ישנם כאלו שמפחדים ברובד הדעת וישנם שסובלים מפחד ברמת הרגש. צריך להבין כי על מנת לטפל ולרפא את צער הדאגות החרדות והפחדים יש להתאים את הגישה לפי מהות המקום בו הבעיה מתגלה. ואם מוחלפת הגישה לא תהיה תועלת. על כן, לפני שניגשים להעניק עצות וטיפול יש לזהות באיזה רובד הפחד פוגע בעיקר, ולפי מהות המקום כן תהיה מהות ההתמודדות מולו.

בעולם המעשי על דרך כלל הזיהוי והבירור של מקום התגלות הפחד אינו קל כל כך. זאת מחמת שעל דרך כלל ישנו שילוב של שני הסוגים, חלק מהפחד מתגלה ונשאר במקום תחילתו – בדעת, אך חלקו יורד לרמת הרגש ושם הוא גלוי ומוחש. רק בחלק מועט של המקרים ישנה ברירות גמורה שעיקר הפחד נמצא באחד מהחלקים, ובחלק השני הוא נוגע רק במעט.

מכל מקום, ניתן דוגמאות מעט קיצוניות בהם יהיה ברור להיכן הפחד נפל, ומהדוגמאות במקרי הקיצון יוכל כל אחד להתבונן ולהקיש למקרים המורכבים יותר.

ישנם אנשים שחווים פחד נורא מדברים שלכאורה אין בהם כמעט הגיון. אתה יכול לראות שהם רועדים ממש ולא מסוגלים לעלות לישון ולהירדם. כאשר שואלים אותם – 'תגיד, ממה אתה מפחד?' הוא עונה: 'אני גר בדופלקס, אני לא מסוגל לעלות לישון בחדר השינה בקומה העליונה, כי אני מפחד שהרצפה תתמוטט ותקרוס'. אתה שואל אותו – 'האם על פי הגיון שכלי זה אמור להתמוטט? האם מדובר בחורבה רעועה או במבנה רגיל ותקני?'. כמובן, מדובר במבנה רגיל ותקני ואין סיבה שכלית ברורה לפחד, ולכן הוא עונה בפה מלא – 'אין הגיון לפחד, אבל זו מציאות שאני חווה פחד נורא כאשר אני שוהה בקומה השנייה, אני לא מסוגל להישאר שם!'. עד כמה שלאותו אדם ישנה דעת, וברמת הדעת הוא מבין היטב שאין סיבה לפחד ובכל זאת ישנה חווית פחד, הרי לנו בירור גמור שהפחד נפל כאן לקומת הרגש.

מאידך, אם אתה שואל אדם – 'ממה אתה מפחד?', ואתה מקבל ממנו תשובה שכלית על פי הגיונו של העונה, שהוא תופס את המציאות לפי שכלו שכך הם הדברים. ואתה רואה שלפי חשבונותיו וראיית שכלו שהוא נתון בהתמודדות קיומית כלשהי שטורדת אותו. ולפי הבנתו אם יכשל יהיו התוצאות חמורות עבורו. ואתה רואה שזה תופס אותו, מעסיק לו את הראש, מפריע לו לתפקד שכלית כי כל הזמן החששות עולים לו לראש ומבלבלות אותו. ומעבר לפחדים הוא סובל גם מחושים בראש. הוא אומר לך בפה מלא המחשבות המפחידות הללו לא נותנות לי מנוחה ומרגוע, כל הזמן אני חושב על הרעות הללו. אזי, גם אם אותו אדם שוגה בתפיסת המציאות, אך כיוון שמבחינת תפיסתו השכלית זהו מצבו, מכל מקום ברור כי הפחד מתגלה אצלו יותר בדעת מאשר ברמת הרגש.

קפג דע את ביטחונך

בדרך כלל כאשר הפחד ברגש, אזי הדבר ניכר בהרגשת לב, ב-'פרפרים בבטן'. וכאשר הפחד בדעת, האדם מרגיש בעצמו שהראש שלו לא רגוע, השכל שלו טרוד במחשבות על נקודות הפחד.

לאחר שזיהינו את המקום העיקרי בו מתגלה הפחד, אזי מול פחד של דעת - מתמודדים במערכת של דעת. ומול פחד של הרגשות - מתמודדים במערכת של הרגשות.

כאשר הפחד מתגלה בדעת של האדם, הדעת שלו אינה רגועה, אזי המערכת השכלית שלו טעונה בירור. צריך לשבת איתו ולמצוא את הדרך להראות לו היכן נקודות ההטעיה, להסביר לו מה הן הדעות הפגומות אצלו שהם השורש שמוליד אצלו פחד. וכאשר הדעת תתברר - הפחד יתוקן.

לעומת זאת, פחד שמתגלה בעיקר ברמת הרגש, והשורש שבדעת זעיר ונסתר. אין כל תועלת לעבוד מול מערכת הדעת של אדם כזה, זה לא יעזור לו. במצב כזה צריכים למצוא דרך להעמיד אותו בסביבה ברקע חווייתי שיצור אצלו מציאות של תחושת ביטחון, ולחזק זאת עד שיחזור ליציבות.

במידה ועומד לפנינו ילד בן חמש שנים שסובל מפחדים, הרי מערכת הדעת אצלו מצומצמת מאוד, לפיכך די ברור כי הפחד מתגלה אצלו ברגש. ואם כן, מובן לכולם שלא יעזור לילד הזה אם נסביר לו בכל צורה הגיונית שאין לו סיבה לפחד, וכי כל הסיבות שגורמות לו לפחד הינן שקריות. הרי אין לו כלי דעת לקבל את כל הפילוסופיות ואת כל ההסברים שנרצה בפניו, ובוודאי שזה לא ירגיע אותו. ולפעמים ישנם גם מבוגרים, שאף שקיימת אצלם מערכת של דעת והם מבינים מה שמדברים איתם. אולם פעמים שאדם נכנס למצב רגשי, וכעת הוא חווה פחד כמו תינוק. גם כאן הסברים וחכמות לא יעזרו, גם כאן צריך למצוא את המענה החווייתי הרגשי שיחזיר להם את הביטחון.

כלל הדברים, חוסר בהירות וברירות של דעת יוצר פחד. ככל שהדעת תתברר יותר כן הפחד ילך ויקטן. לשם בירור ותיקון הדעת יש ללמוד וליישם את האמור בספר 'דע את דעתך'. וכן לשם התמודדות עם פחד שמתגלה ברמת הרגש, נצרך לבנות מהלך ובנין של רגשות. לשם כך נצרך ללמוד וליישם את האמור בספר 'דע את הרגשותיך'.

התמודדות עם פחדים מהנודע ומהלא נודע

ב' סוגי פחד - מהנודע, ומהלא נודע

עומדים אנו בסיומה של המערכה בנידון של התמודדות הנפש מול פחדים.

הנושא של חווית רגשי פחד מוכרת לכולנו. כל אחד מאיתנו חווה או מכיר אנשים שסובלים מחרדות ופחדים. ישנם כאלו שסבלם גדול ומעיק במיוחד, וישנם כאלו שרק מופרעים במידה מסוימת מהופעת הפחדים.

כבר עמדנו על חלק משורשי הקלקולים, מהם נובעים הפחדים הבלתי מתוקנים הפוקדים את נפשות בני אדם.

ברם עוד יש לדעת, כי כמו שקיים פחד טבעי ופשוט שמתעורר בשעה שאדם מוצא את עצמו נקלע למקום שיש בו חשש לסכנה, כך גם ישנו פחד סגולי שאדם חווה בנפשו מחמת הזמן. כידוע מחז"ל ישנם ג' חודשים קשים בימות השנה: חודש טבת, חודש תמוז וחודש אב. והחודש הקשה מכולם הוא חודש טבת, כי בו התחילה הפורענות. וכן ידוע על תקופות בימי השנה בהם מידת הדין מתוחה, כגון: ספירת העומר, ובין המצרים שבה ישנה אף רשות למזיקים להזיק לפי דרכם. ואם כן, נפשות בני אדם עלולים ליפול לפחדים באותם הזמנים.

יתר על כן, כבר הזכרנו כי כחלק מהפחדים סגוליים, ישנם כאלו שפחדים מחמת חטאים, או מחמת שאינם זהירים בנטילת ידיים או שהם משליכים ציפורניים במקום הילוך בני אדם ועוד כמה הנהגות המולידות פחד סגולי בלב האדם, ואזי הוא מצוי בפחד מבלי להבין מהי הסיבה שגורמת לו לפחד.

בפרק זה נעסוק בשני סוגי פחדים כללים: פחד מהנודע, ופחד מהלא נודע. ראשית נבין מה הם הפחדים הללו, מה הסיבה והמקור להם, ומה הדרכים להתמודד אתם.

פחד מהנודע הוא פחד שאדם יודע מהי הסיבה שגורמת לו לפחד. ישנם פעמים שהאדם לא ממש יודע להגיד מיד וברור מהי הסיבה ממנה הוא מפחד, אבל אילו הוא מתיישב בדעתו ומתבונן וחוקר את הדבר, הוא יוכל להתחקות ולזהות את מקור הפחד.

פחד מהלא נודע הוא פחד שאדם מרגיש אותו, אך הוא אינו יודע ממה הוא מפחד. הוא לא יודע מהי סיבת הפחד, ובוודאי שאינו מודע למקור הפחד. גם אם הוא ינסה למצוא סיבה כלשהי הוא לא יצליח. על דרך כלל, זהו פחד מסיבה סגולית כפי שהתבאר. ממילא נפשו מרגישה את הפחד, אבל הסיבה שגורמת לו לפחד היא ממעל לתפיסה השכלית אותה הוא מסוגל להשיג.

שורש הפחד מהנודע

הפחד מהנודע מתחלק לשתי סוגי התראויות: יש פעמים שאדם עבר אירוע שנצרב בתודעתו כמאורע שגרם לו צער סבל עוגמה או הפסד וכדומה, ומכאן ולהבא מידי פעם מתעוררים בו פחדים שמא בעתיד הדבר יחזור על עצמו. כל פעם שנראה לו שמתכשרים איות XXXX התנאים לחזרתו והופעתו של

קפה דע את ביטחונך

מאורע כעין אותה רעה שעברה עליו, נולד בו פחד. מאידך, ישנם פעמים שאדם נתפס לפחד – שמא דבר רע מסוים הולך לקרות לו. לכאורה נראה שאין לו סיבה לפחד שאותו דבר ממנו הוא חושש יקרה לו, אבל הוא חש פחד מאותה סיבה עלומה.

אולם יש לדעת כי בעומק, כל פחד מסוג זה שהאדם חושש שמא בעתיד יפקוד אותו פגע רע כלשהו, יסודו ומקורו באירוע שקרה בעבר. לעולם אדם לא יחשוש מהעתיד לקרותו אלא אם כן הוא מודע לכך שאירוע כעין זה כבר קרה בעבר.

אם כן, לפני שנוכל לגשת לדרכי התיקון של הפחד מהנדע, ראשית על האדם להיות מודע מהי הסיבה מהעבר שגורמת לו לפחד מהעתיד.

לפיכך, אדם שחש פחד מדבר מסוים אך הוא אינו מודע לסיבה שגורמת לו לחשוש מכך. עליו להתיישב ולהתחקות אחר עברו, הוא צריך לנסות להיזכר האם הדבר ממנו הוא מפחד קרה לו מתי שהוא והוא פשוט לא שם לבו לכך, או שהוא שכח מזה כי התרחשות זו אירעה בעברו הרחוק מאוד.

במידה והוא לא מצליח להיזכר שהדבר קרה לו, יתכן והפחד נצרב לו מחמת שהדבר קרה לאדם אחר שהיה בסביבתו, והוא קלט את חווית הסבל של זולתו. משום כך, מכאן ולהבא מלווה אותו פחד שמא הדבר יקרה לו בעתיד, ואזי הוא יחווה את אותו סבל נורא שהחריד אותו בראותו את צערו של מכרו.

ישנם פעמים, שהפחד כעין זה המדובר, לא קרה – לא לו עצמו ולא לקרוביו ומכריו, אלא פחדים אלו נחקקו בנפשו מחמת שמועה שהוא שמע על זוועה מסוימת שעברה על אנשים שאינם מוכרים לו, הוא התוודע לכך דרך קריאה בספרים או בעיתונים או בכל ערוץ מידע אחר. נפשו קלטה שבאיזשהו מקום וזמן היו אנשים שעברו מצב מחריד של שביה, התעללות, התעמרות, רעב, חולי, צרה, מצוקה, אובדן, מלחמה, התמודדות עם סכנות חיים למיניהם. הוא מדמיין את עוצמות הקושי והסבל שעבר עליהם, והוא פוחד למצוא את עצמו בעתיד במצב מצוקתי דומה.

כלל הדברים, כל הפחדים הנוגעים לעתיד. כלומר, כל פחד שאדם חושש מדבר מסוים שמא הוא יפגוש בו בעתיד מקורם בפחד שהצטבר מהעבר. כאמור, או מחמת שהדבר אירע לו או למכריו או משמועות שהדבר ארע לאחרים והוא מדמיין שהדבר יקרה לו.

סיבת הקלקול בפחד מהנדע

הסיבה מחמתה אירועי הסבל מהעבר מוליכים פחדים מהעתיד נעוצה בכך שאת אותם אירועים האדם עבר בצורה שאינה מתוקנת.

כל אדם בימי חייו נקלע למצבים בהם הוא נאלץ לעבור חוויה שאינה נעימה לו, ולפעמים ההגדרה 'אינה נעימה' היא עדינה מדי. ישנם מצבי לחץ, קושי, מחדל, תקלות, חולאים, חוסר אונים XXX איות וכו' רחמ"ל לא עלינו ולא עליכם.

במידה ואדם עובר את אותה תקופה בתחושת – 'אוי, אני לבד. קשה לי. רע לי. אני סובל מאוד. אף אחד לא עוזר לי. אף אחד לא מבין אותי. לא מרגישים אותי', וכדומה. הזמן עובר לאט, הוא חווה כל רגע

סבל, כאב גופני ונפשי וכו'. הצורה המקולקלת הזאת של חווית האירוע צורבת בתודעה וחוקקת בנפש פחד שמא המצב העגום הזה יחזור על עצמו שוב. וכאמור, כל פעם שנראה לאדם שהוא עלול להידרדר למציאות של מצב הדומה לזה שהיה, הוא נתקף בבהלה וחרדה – 'רק שלא יעבור עלי שוב הסייט המר הזה'.

מאיך, אילו אדם היה עובר את אותו המאורע בדיוק אך בצורה מתוקנת, והיינו מתוך אמונה חזקה וברורה שהקב"ה כאן, מצוי ומשגיח. מתוך הרגשה עמוקה שהקב"ה אוהב אותנו, ומרגיש אותנו. מתוך הכרה והבנה אמיתית פנימית, שכל מה שעובר עליו הם מעשיו של הקב"ה והכל מכלל הוא אך ורק לטובתו. עם גישה כזו, האדם היה עובר את מה שהוא עבר עם מעט מאוד פחד או אפילו מבלי לפחד כלל.

נמצא כי הפחד הוא תוצאה של חווית קושי בצורה מקולקלת – בלא אמונה, בלא חיבור לבורא, בלא הרגשת אהבת הבורא ודאגתו לטובתו. ולא דווקא שהוא עצמו חווה את הקושי, אלא אף אם הוא ראה מישהו אחר שעבר מסכת של סבל, או שהוא שמע על מאן דהוא שעברה עליו טלטלה חמורה. הנפש שלו קולטת את הדברים באותה צורה מקולקלת ומנותקת – קרה מקרה לפלוני, והוא מסתכל על פרטי המאורע בצורה מנותקת כאילו פלוני קיבל כאן כמה מכות, פקדו אותו מספר מקרים מצערים, וכעת הוא נאנק וגווע ומתייסר. אזי הוא נתקף בבהלה נוראית, הוא חש פחד וחרדה חזקים מאוד. הרגשות החריפים הללו מזעזעים את הנפש וחוקקים פחד בלבו. מתקיים בו – "ויפג לבו כי לא האמין"²⁴¹. מכאן ולהבא מלווה או פוקדת אותו חרדה – 'שרק לא תבוא גם עלי הצרה הזו'.

אולם אילו הוא היה מקבל את השמועה בצורה מתוקנת יותר, דהיינו הוא היה מקבל את הבשורה מתוך אמונה ואהבה עמוקה. הוא היה קולט את הדברים ממקום רגוע יותר, פנימי יותר, שקט יותר. ממילא הוא לא היה בהול מזועזע ומפוחד, לבו היה אמיץ אביר וחזק לדחות את הדברים בלא שיוכלו להותיר בו כל חקיקה או רושם שלילי.

תיקון הפחד מהנדע

עד כמה שהבנו כי תפיסה מקולקלת של חווית אירועי קושי מהעבר היא השורש המוליד את כל הפחדים מהעתיד. וכן עד כמה שהשכלנו את ההיגיון בכך שאילו האירוע היה נחוה צורה מתוקנת, לא היה נולד פחד. ממילא נבין כי התרופה לפחדים שכבר נצרבו בנפש ופוקדים ומעוררים את האדם לפחדים, היא דווקא לחזור ולחוות את אותן החוויות שוב, רק הפעם לחוות אותם בצורה המתוקנת, כפי שהתבאר, ונרחיב בהסבר.

לאחר שאדם ישב התבונן חקר והבין בצורה ברורה מהו בדיוק הדבר שקרה בעברו שגורם לו לפחד ממנו בעתיד. הוא מייחד לעצמו זמן של שקט, זמן בו הוא יושב בדד ומתכוון לעבוד עם עצמו לתקן את שורש הפחד. הוא מנסה להפעיל את כוח הדמיון ולשחזר באמצעותו כאילו אותה תקופת הקושי עוברת עליו כעת. הוא מעביר בעיני רוחו את הלך הדברים כפי שאירעו שלב אחרי שלב, ועל כל שלב מהשלבם הוא מחבר את עצמו לבורא עולם. הוא מנסה לדלות כמה שיותר כוחות של אמונה עמוקה וברורה שכל

מה שקורה איתו הם מעשיו של הקב"ה בכבודו ובעצמו. הוא שואל את עצמו - 'אתה מאמין באמת כי הקב"ה הוא זה שעושה את מה שנעשה איתך?'. ואזי הוא מחדד את ההכרה באמונה הפשוטה - וודאי מי שעושה לי את מה שנעשה איתי זה רק הקב"ה. וכן בכל שלב הוא שואל את עצמו - 'למה הקב"ה עושה לי את זה? האם אני מאמין שבאמת הוא עושה את זה לטובתי?'. ואזי הוא מחדיר לעומק הלב את האמונה שוודאי כל מה שהקב"ה עושה איתו הוא לטובתו, להשלימו, לתקנו, לישרו להצלחתו. וכן הוא שואל את עצמו - 'האם ברור לי שהקב"ה עושה את זה מתוך אהבה אלי? האם אני באמת מרגיש בלב שלי שהשי"ת אוהב אותי?', ואזי הוא מנסה למלא את לבו בהרגשה ברורה שוודאי הקב"ה עושה זאת מתוך אהבה גמורה אליו, והוא עצמו מרגיש נאהב וגם אוהב לאביו שבשמים.

כל זאת מדובר כאשר האירוע מהעבר שגורם לפחדים בעתיד ברור לגמרי, האדם זוכר היטב מה הדבר שקרה עמו והביא אותו לפחדים הידועים לו. ברם ישנם פעמים שהוא לא זוכר וגם לא מצליח להיזכר מי ומה בדיוק היה הדבר שגורם לו כעת לפחד ממצב מסוים. אך על כל פנים, די מבורר לו מהו הדבר ממנו הוא מפחד כעת או מהו המצב שמעורר בו את הפחד החזק. כמו כן, ישנם מצבים שהבירור מעלה כי הגורם לפחד הוא לאו דווקא אירוע שקרה לאדם עצמו אלא מדובר בפחד שנחקק בלב מחמת שהוא ראה אדם אחר סובל. וכן ישנם מצבים שהאדם שמע שמועה על דבר רע שקרה לאנשים במקום אחר, ובאותה העת הוא מקבל את הדברים בצורה מקולקלת - נכנסים בו פחדים וחרדות שחס ושלום לא יבואו עליו אותן הרעות ויפגעו בו.

כך או אחרת, לאחר שהוברר מהו הדבר שגורם את הפחד פועלים באותה הדרך שהסברנו. משחזרים ומציירים שוב בכוח הדמיון את התחושות שעברו עליו בשעה שהוא הביט על סבלו של פלוני, או שהוא חוזר בדמיונו לאותה שעה בה סיפרו לו את אותה שמועה רעה, או שהוא פשוט משחזר את המצב שידוע לו שגורם לו לפחד גם מבלי להבין מה הסיבה לכך מעברו. והשחזור נעשה מתוך עומק של אמונה ואהבה לקב"ה.

האדם חוזר ומשנן ומחדיר לעצמו את האמונה - וודאי, הקב"ה עשה עושה ויעשה לכל המעשים, וכל מה שהקב"ה עושה הכל מכלל כל רק לטובת הנבראים. הקב"ה אוהב את כל נבראיו. הוא יודע תעלומות סתרי כל חי, וכל מעשיו מושגחים בדקדוק עצום להביא את כל הנבראים לתיקונם המושלם. על דרך כלל אין לנו הבנה ברורה בהנהגתו של הקב"ה לא הקרובה ובטח שלא הבנת הנסתרות בהנהגתו. אבל אנו מאמינים שהדין דין אמת - 'אל אמונה ואין עול צדיק וישר הוא'²⁴². ואם כן, הגם שפלוני נראה במצב ממש עלוב וקשה, סובל ומר לו. על אף ששמענו דברים מחרידים שקרו לאלמוני, ואנו מרגישים נורא נוראות, שרק לא יבוא עלינו כאלו זועות. אולם עלינו להתחזק באמונה - הקב"ה פועל צדק. הוא ודאי הקדים תרופה למכה. וממכה עצמה הוא עושה רטיה ותרופה. אולי עצם כך שראינו או שמענו על סבלם של אחרים נועד ליישר את עקמומיות הלב שלנו, ותנו לא. או אולי נועד לכך שנרחם עליהם ונתפלל בעדם. מכל מקום, אין שום סיבה לפחד - 'אולי גם לי יקרה...!', כי אנו מאמינים שאין מקרה בעולם, שום דבר לא קורה במקרה, אלא הכל מכוון ומושגח בדקדוק גמור. אנו מאמינים לחז"ל - 'אין יסורים בלא חטא', ממילא אם אין חטא - אין סיבה שנתייסר בייסורים, לא יהיו יסורים. ממילא אין טעם לפחד

קפח דע את ביטחונך

שמא מה שראינו או שמענו מאחרים יבוא עלינו, כי זה לא קשור אלינו. וכך הוא מעביר את הדברים שלב אחר שלב, ושואל את עצמו את אותן שאלות, ומחדד לעצמו את ההכרות האמוניות בהשגחת הבורא, ושכל פעולותיו לטובת הנבראים. כמו כן, הוא מגלה את תחושות הלב לעצם היותו נאהב לבוראו, ומוציא לפועל את רגשות האהבה שלו לאביו שבשמיים.

לאחר שחזר סיבת הפחד עם תפיסה חווייתית שכזו, כבר מתקלפת ויורדת שכבה נכבדת מקליפת הפחד העוטה על הלב, ואנו כבר פחות מפחדים. אפשר לחזור שוב ולצייר בדמיון את אותן השלבים שוב, ושוב להתחזק באמונה, בהכרה שהכל לטובה ומתוך אהבת הבורא לנבראיו. פעם, ופעמיים ושלוש וארבע, כמה שצריך. כל פעם מתקלפת עוד שכבה מקליפת הפחד, עד שלבסוף האמונה מתגברת על החששות ומוחקת אותן או ממעטת וממזערת אותן למידה הפחותה ביותר שניתן. בכל חזרה שכזו האדם מרגיש כי החקיקה של הפחד הולכת ונחלשת, ולעומתה לבו הולך ונעשה יותר אביר אמיץ וחזק.

פחד מהלא נודע

פחד מהלא נודע הוא פחד פנימי עלום הנובע מנקודה שגבוהה מהשגתו השכלית של האדם. לפיכך הוא מרגיש את הפחד, אבל הוא אינו יודע ממה הוא מפחד. הוא חש כי הנפש שלו אינה רגועה, היא מפוחדת. אך לו עצמו אין שום דרך שכלית להבין מה קורה איתו, וגם לא דרך לבטא את הדברים בפיו.

יתר על כן, ישנם אנשים במצב שפל מכך, הם סובלים פחדים מהלא נודע, אך הם עצמם אינם מודעים לכך שהם מפחדים. אלא שניכרים בהם כל מיני סימנים חיצוניים ותופעות חריגות הנובעות מחמת הפחד מהלא נודע: הם סובלים מהתפרצויות רגשיות - בהלה, בכי, זעם. האנשים הללו סוערים, הם חסרי סבלנות, אין להם אפשרות לחיות בצורה רגועה ושקטה. כלומר, הם אינם מודעים לשורש הבעיה שהוא הפחד מהלא נודע, אך הם מודעים לתופעות הסבל שנגרמות כתוצאה מהפחד.

חלק גדול מאותם סובלי פחדים מהלא נודע, ניגשים לכל מיני מטפלים בשיטות שונות ומשונות שיחקרו ויגידו להם מהי הסיבה שבגינה הם חווים סבל חרדתי. חלקם מודרכים ליטול תרופות שישקטו וירגיעו אותם בשעה שפוקד אותם התקף פחד או סערת רגשות עוצמתית.

אנו כדרכנו נעמוד על השורשים מהם נובעים פחדים אלו, ולאחר מכן נציע דרכי פעולה שורשיות על פי התורה על מנת לתקן את הבעיה בשורשה.

ישנם כמה קווים כלליים של סוגי פחד מהלא נודע: פחד מחמת חטאים, פחד להחטיא את הייעוד הפנימי ואת התכלית האישית, פחד מבדידות.

כיוון שכל אחד מהקווים הללו הוא ענין ונושא רחב ועמוק לכשעצמו. על כן צריך להבין כי מהלכי התיקון בכל אחד מתחומים אלה אינו יכול לבוא לידי ביטוי בעצות מעשיות ופתרונות פרקטיים מהירים מהיום להיום. אלא מהלכי התיקון כאן יצריכו כניסה לתהליכים ארוכי טווח של בניין הנפש ותיקון אורחות החיים.

פחד מחמת חטאים

אחת מהסיבות שפחד מהלא נודע פוקד את האדם הוא מחמת עבירות וחטאים שהוא עשה. הזכרנו כמה פעמים את אותו מעשה בגמרא במסכת ברכות²⁴³. בתלמיד שהלך אחר רבו בשוק של ציון. ראה הרב שהתלמיד מפחד, אמר לו – 'אם פוחד אתה סימן שיש בך חטא, שנאמר פחדו בציון חטאים'²⁴⁴.

הפחד הוא בעצם פחדה של הנשמה שהיא פנימית נעלמת ונסתרת מהשגת האדם. הנשמה רואה את מעשיו הרעים של החלק התחתון – של הנפש הבהמית המשותפת בגוף, והיא חרדה למצבה העגום. כאשר הפחד הזה משתלשל מטה לחלק התחתון – לנפש, אזי נופל באדם פחד בלתי מוסבר מבחינתו, הוא מרגיש בפחד אך אינו מבין מהי סיבת הפחד.

אם כן, כאשר אדם חווה פחד בלתי מוסבר, וברור לו שהוא אינו זך וטהור לגמרי מעבירות, ולפיכך יש לו לתלות את הפחד בחטאיו. אזי הפתרון המתבקש הוא לעסוק בתשובה תדירית על המעשים הבלתי מתוקנים. שהרי עד כמה שהקלקול הגורם את הפחד הינו חטאים, אם כן התיקון המתבקש הוא תשובה.

אמנם אי אפשר לדעת בוודאות שהפחד נגרם מחמת חטאים. אך אדם שסובל מפחדים כאלו, ראוי לו לעסוק באופן תדירי כסדר בתשובה מעומק הלב על מעשיו המקולקלים. במיוחד ובפרט בשעה שהוא נתקף בפחד בלתי מוסבר, מיד יתיישב בדעתו לעסוק בתשובה מעומקא דליבא כפי כוחו. ואם אכן הסיבה לפחדים הינה חטאיו, אזי עם הזמן ככל שירבה לשוב מחטאיו ולתקן מעשיו, להתוודות ולעסוק בכפרה על עברו, הוא ירגיש שנפשו הולכת ונרגעת ומושקטת.

פרט לכך, הגמרא במסכת פסחים²⁴⁵ אומרת שכאשר אדם מניח ידיו על הנחיריים או שאינו נוטל ידיו מיד אחרי שאכל שחליים או הקיז דם או הסתפר או גזז ציפורניים – נופל עליו פחד, אך הוא עצמו אינו מבין ממה הוא מפחד.

ואם כן, ראוי לכל אדם שסובל מפחדים מבלי סיבה הגיונית וברורה, להקפיד להישמר מדברים אלו, שמא הן הסיבות המולידות בו את הפחד.

פחד להחטיא את הייעוד הפנימי האישי

כידוע ישנו ייעוד כללי לכל אחד ואחת מכנסת ישראל, ללמוד וללמד לשמור ולעשות ולקיים את כל מצוות התורה שבהן הוא מחויב. איש וחוביו, אשה וחוביה, כהנים לויים ישראלים וכו'. ברם מעבר לכך הקב"ה גם יעד יעוד פנימי אישי לכל אחד ואחת לעצמו כיחיד. לשם השלמת יעודו הקב"ה הכין לכל אדם מישראל את כוחות הנפש היחודיים לו אותם הוא צריך להוציא מהכוח אל הפועל. כחלק מהמהלך ישנה גם נקודה שורשית של חיסרון ופגם פרטית לכל אחד, אותה האדם צריך לתקן ולהשלים (הדברים נאמרים כאן בתכלית התמציתיות רק לצורך הבנת נקודת הפחד).

243 ברכות ס ע"א

244 ישעיהו לג, יג

245 פסחים ק"א ע"ב ק"ב ע"א - דאכיל תחלי ולא משי ידיה מפחיד תלתין יומין דמוסור ולא משי ידיה מפחיד שבעה יומי דשקיל מזייה ולא משי ידיה מפחיד תלתא יומי דשקיל טופריה ולא משי ידיה מפחיד חד יומא ולא ידע מאי קא מפחיד ידא אאוסיא דרגא לפחדא.

קצ' דע את ביטחונך

בעומק הנפש ישנו פחד שמא האדם יאבד את דרכו בסערת העולם, ולא יממש את ייעודו האישי, לא ישלים את החסרונות והפגמים המוטלים עליו. אף אחד לא רוצה לגלות לאחר המאה עשרים שנה שלו, שהוא בעצם טעה בדרך ולא הגיע לתכלית לשמה הוא נשלח ע"י הקב"ה לכאן, לעולם הזה. הנפש בעומקה רוצה וחפצה להצליח להשלים את חסרונותיה, להוציא לפועל הגמור את כל כוחותיה ולהשיג את יעודה בתכלית השלמות.

ואם כן, מפעם לפעם פוקד את נפש האדם פחד פנימי - 'אולי אני לא חי נכון? אולי אני לא בדרך הנכונה? מי יודע אם אין לי טעות שורשית בכל צורת החיים שלי? שמא מה שנראה לי כתפקידי וייעודי בחיים הינו טעות והחמצה? מי אמר שאני מתקדם בכיוון הנכון? איך אדע בוודאות שתקנתי את מה שמוטל עלי לתקן?'

כאמור, ברור שהדרך להתמודד עם פחד זה אינה עניין לעצות מעשיות מהירות. בעבר אדם היה יכול לגשת לנביא ולקבל ממנו הדרכה לפי שורש נפשו - מהו תיקונו בעולם הזה. גם בזמן האריז"ל היו שניגשו אליו וקבלו ממנו הגדרה ברורה מה ייעודם ומה תיקונם. אולם אנו שאין לנו נביא ולא זכי ראיה כדוגמת האריז"ל שיורה לנו דרך ברורה מהו תיקון נפשנו, מה נעשה?

אם כן, הדרך המיוסדת לצאת מערפילי הספקות החששות והחרדות הללו הינה כניסה למהלך חיים של בירור התכלית האישית הייעוד הפנימי וההגשמה העצמית. ראשית התהליך הינו כמובן פניה בתפילה בבכיה בהשתפכות הנפש בתחנונים לבורא עולם - שיטהר לבבנו, ויורה לנו את דרך האמת, כי אין לנו למי לפנות ואין לנו שום דרך אחרת לדעת בוודאות שאין אנו תועים ושוגים. ולא רק בתחילת התהליך אלא לכל אורך חייו, כל שלב שנתחיל, כל צעד שנעשה חייב להיות מלווה בתפילות ובתחנונים שנעמוד על האמת ולא נסטה ממנה ולא נאבד את דרכנו ח"ו. מעבר לכך, התהליך המעשי מבואר ומפורט באורך בספר - 'הכרה עצמית והעצמת הנפש', ומשם כל אחד ימצא את שאר דרכי העבודה היעודיות לו ביתר הסדרות של בניין הנפש.

פחד מבידוד

ישנו פחד שורשי ועמוק בקדושה הנקרא - 'פחד יצחק'. בפרק ד' הארכנו לבאר כי עניינו של פחד זה הוא פחד להתנתק ולהיות נפרד מהקב"ה. יצחק אבינו חרד כל חייו שמא הוא יאבד את החיבור לקב"ה וממילא הוא יהיה נפרד, לבד ובודד.

רוב נפשות בני האדם לא שייכים למדרגה עליונה זו של 'פחד יצחק'. אין להם חיבור כל כך ברור וחזק לקב"ה, וממילא גם לא שייך שהם יפחדו להיפרד ממנו, שהרי הם במציאות של נפרדות מבחינתם ולפי תפיסתם. אולם למדרגה נעלה זו ישנם פנים יותר חיצוניות ונמוכות שכן שייכות לכל הנפשות - לכל אדם באשר הוא אדם ישנו פחד עמוק בנפש מלהיות בודד. אותו כוח עליון וקדוש של 'פחד יצחק', יורד ומשתלשל לחיצוניות הנפשות ומקבל פנים של תכונה טבעית הטבועה בנפש האדם - שהוא לעולם לא יוכל להיות לבד.

כולנו מכירים היטב את הדוגמא הברורה מאוד לתכונה זו - כאשר אדם הולך לבד בחושך הוא מרגיש פחד. אך כאשר מצטרף אליו עוד מישהו והולך לצידו הוא כבר פחות מפחד. אם נשאל אותו - 'תגיד,

מבחינה שכלית, אם יקרה עכשיו משהו, האם בן הלוויה שלך יוכל לעזור לך, להושיע אותך?!. הוא יודה בפה מלא – שברוב ככל המקרים המלוה לא יוכל לעזור ולא לתת מענה משמעותי לצרכיו בעת צרה ומצוקה. אם כן, עד כמה שזו המציאות, אזי צריך להבין מהו פשר הדבר שהצירוף והליווי שהוא מקבל מפחית אצלו את הפחד. אך הן הם הדברים שאמרנו, הפחד הוא מעצם הבדידות, מעצם הלבד, שם מונח עומק הפחד של הנפש.

עד כמה ששורש כל הפחדים כולם הוא הפחד המתקון, הפחד דקדושה 'פחד יצחק', היה ראוי לפתור את בעית הפחדים כולם בתיקון השורש. דהיינו לברר את האמונה בקב"ה ולחזק את הצירוף והחיבור התמידי אליו, כך שהפחד היחידי שיהיה לנו הוא הפחד מלהתנתק ומלהיפרד ממנו ית"ש. ואכן זהו התיקון האמיתי והשורשי שכל אחד מנפשות בני ישראל צריך לשאוף ולחתור אליו.

ברם כיוון שהדרך והעבודה להגיע למדרגה רמה זו אינה תהליך קצר, על כן הפירות שלו לא יגיעו במהרה. מאידך, רבים הם הסובלים פחדים ממשיים בחיצוניות נפשם מחמת תחושת בדידות, אך אין הם מודעים לסיבה עמוקה זו. על כן, הדרך להעניק לנפשם נייחא מסויימת היא דווקא על ידי זה שבונים להם סביבה רגשית תומכת, לתת להם תחושה שהם אף פעם לא לבד. שזמינים להם, שקשובים אליהם, שמבינים אותם, שמרגישים את לבם, שהם אהובים ומקורבים עטופים ומוגנים וכו'. ככל שהם יותר יחושו בקירבת המקורבים כך תסתלק מהם תחושת הבדידות המולידה את הפחדים.

ישוב הקושיה - היאך אמונה ואהבת ה' מגנים בפני פחד מכאב היסורים הממשיים

לעיל הזכרנו כי הפחדים מחששות לסבל מצרות ויסורים למיניהם שמא יפגעו בנו בעתיד נעוץ בחווית אירועי סבל או קבלת שמועות רעות בצורה בלתי מתקנת. דהיינו, ללא חיבור וצירוף של אמונה ואהבה לקב"ה. ועל כן, למדנו דרך להתמודד כנגד פחדים אלו על ידי שיחזור אותן חוויות מקולקלות בצורה מתקנת, והיינו תוך ליבוי האמונה וחידוד ההכרה בקירבת ה', השגחתו ואהבתו.

ביחס למהלך תיקון זה ישנה שאלה נפוצה: רבים משומעי עצה זו מתקשים להבין – היאך חידוד האמונה בקב"ה והגברת רגש האהבה אליו יגנו עלינו מפני הפחד שמא יפקדו אותנו צרות מועקות ויסורים בעתיד. הרי מעשים שבכל יום שגם צדיקים בעלי אמונה ואהבת ה' סובלים חולאים, כאבים, חסרונות והפסדים וכו'. הרי בתנ"ך ובאגדות חז"ל ובקורות הדורות מצוי לרוב מעשים בפועל שגם גדולי הדורות, קדושי עליון, אדירי האמונה ואוהבי ה' באהבה מופלגת להפליא, סבלו יסורים למיניהם ואף צרות נוראות וכואבות למאוד. מי לנו גדול כיעקב אבינו בחיר האבות שכל חייו מסכת של יסורים: צרת עשיו, צרת לבן, צרת דינה, צרת יוסף, צרת שמעון, צרת בנימין – "עלי היו כלנה"²⁴⁶.

כל מי שלא מנותק מהמציאות, כל אדם שלא הולך בשרירות לבו תפוס ונפול לחיי הוללות והפקרות, אלא מעט נותן את לבבו לצור בצרתם של כלל ישראל. כל מי שגר בריכוזים חרדיים רואה את כמות הפניות לעזרה שמציפות את תיבות הדואר: סובלי חולאים שצריכים השתלות איברים או טיפולים יקרים אחרים בארץ או בחו"ל, כלות וחתנים חסרי כל, יתומים אלמנות ואלמנים, 'נושרים', קשיים במציאת

זיווגים, כשלים חינוכיים וכלכליים, פריצות, מתירנות, קושי דיור וחיתון וכו' כל זאת פרט לכל הגזרות המדיניות, תאונות הדרכים, מחלות, מגפות, איומים ביטחוניים: טילים, מלחמות, סכינאות ברחובות וכו'.

הרי ברור כי צרות יסורים וסבל הוא דבר מצוי למאוד, ולצערנו הוא נחלת כולם ללא יוצא מן הכלל – רשעים בינוניים וגם צדיקים. אף אחד לא מחוסן לא מוגן ולא מובטח שהוא מנוע מפקידת שטן ופגע רע. אין אדם שלא מכיר מישהו שישב לו ברוגע ובשלווה, וביום אחד ברגע קט הכל השתנה והתהפך לרעש והמולה – 'קפץ עליו רגזו של...'

על כן, רבים מתקשים לתפוס ולהבין – 'אם בארזים נפלה שלהבת מה יעשו אזובי קיר?'²⁴⁷. כלומר, אם אמונתם ואהבתם של ענקי הרוח לבורא העולם כביכול – לא הועילה להם ולא הגינה עליהם בפני סבל של צמצומים וקשיים, מה יועילו הניסיונות שלנו הקטנים להתחזק באמונה ולעורר את האהבה, הרי סוף כל סוף אנו נותרים פגיעים ומזומנים לשבט ולמקל חובלים (ולכל צרה שלא תבוא, אמן). ואם כן, מה ימנע מנפשנו את פחדה מאימת פקידת המועקות?

לכאורה, נראה כביכול כי שאלה זו נכונה ואמיתית מאוד, טענה מציאותית קשה ונוקבת, שאין עליה תשובה. אמנם מהמקום שהשאלה יוצאת אכן קשה לתת עליה תשובה שלימה חדה וברורה. כי השאלה הזו היא שאלה שכלית, היא שאלה שנובעת ממקום שמחפש היגיון וסברות שכליות. ואם נבקש עליה תשובה שכלית נוכל לתת הסברים חלקיים בלבד.

התשובה השלימה האמיתית לשאלה זו מגיעה ממקום עמוק ופנימי בלב. כאשר האמונה והאהבה לקב"ה בוקעים את חיצוניות הלב, חודרים פנימה ומציבים את האדם במקום התמימות שבלב. במקום התמימות כבר אין שאלות, וממילא לא צריך לחפש תשובות.

אדם שחי בחיצוניות הלב, אזי הוא חי במציאות של 'לבד' של בדידות. זהו מקומו של שורש הפחד, ממילא ישנם פחדים, ולפיכך גם לא מבינים מה יעזרו אמונה ואהבה, כי במקום זה האמונה עדיין חיצונית ואינה מבטלת את התפיסה של 'אני לבד'. ואזי מתחילות קושיות – 'רגע, הרי כתוב שכאשר יעקב אבינו התבשר במיתת יוסף כביכול, הוא האריך באבל וצער והוא לא קיבל ניחומים. ובחז"ל כתוב שהשכינה ורוח הקודש הסתלקו ממנו כ"ב שנים. הרי יעקב אבינו איש תם, ובוודאי הוא היה במקום התמימות ואפילו הכי מפורש שהוא סבל?'

אבל צריך להבין כי שאלות אלו טורדות את מי שלא בקע אל מקום התמימות, ולכן לפי תפיסתו השכלית השאלות נראות חזקות ומציאותיות. ברם, אדם שחי בפנימיות לבבו יחד עם הקב"ה, בחיבור של קיימא ובאהבה. אצלו המבט על מאורעות העולם בכלל ועל קורותיו בפרט הוא מבט של תמימות – אמונה תמימה. זוהי תפיסת חיים וחווית חיים שונה לגמרי. הגם שיכול להיות שהאדם מצוי במציאות של כאבים וסבל חזקים מאוד. אולם מאידך, התוקף של האמונה התמימה הצלולה והברורה – אני לא לבד, אני יחד עם הקב"ה. כל מה שעובר עלי זה מאיתו ית"ש, מתוך אהבה והשגחה פרטית מדוקדקת בתכלית. לא הופקרתי, לא נזנחתי, אני בצרה הזו יחד ממש עם אבא שלי שאוהב אותי – 'עמו אנכי

בצרה!²⁴⁸. האמונה והחיבור הזה ודאי מחלישים ומכהים את הכאב, רגש האהבה מרכז את קושי הצער, התמימות משנה את התפיסה ואת החוויה – אין כאן תפיסה או מבט 'חטאתי' וכעת אני בהסתר פנים, והנה יש רשות למידת הדין לפגוע בי... לא! אלא להיפך, האבא החזק והאוהב שלי מנהיג אותי, כעת הוא רוצה שאני יעבור כאן איזשהו גשר צר. אין לי שאלות: 'למה אני?' 'למה עכשיו?' 'למה בכלל?', אין לי תהיות, השגות, טענות, מענות, טרוניות. אלא – 'תמים תהיה עם ה' אלוקיך', בהכנעה, בתמימות, באהבה, צולחים את הגשר יחד עם אבא, מבלי לפחד.

מקום התמימות הזה, המקום העמוק שהנפש נקשרת ומתחברת לקב"ה, מקום ה-יחד', הוא מקום הביטחון שלמעלה ממקום הבדידות שהוא שורש הפחד. שם הפחד נתקן בשורשו. שם כבר אין שאלות ולא צריך תשובות.

כיוון שכאמור כל עוד האדם בנוי משיתוף של גוף, ולעולם נותרת תפיסה גופנית. לכן, אף ששורש הפחד תוקן, אך עדיין ייתכנו מעט פחדים מצד חיצוניות הלב, מצד הגוף.

פחדם של צדיקים

לתוספת ביאור והשלמת העניין נבאר בקצרה מהי מהותו של פחד של צדיקי הדורות המוזכרים בתנ"ך ובמאמרי חז"ל, כדוגמת פחדו של אהרן הכהן בעת שפנו אליו ישראל בדרישה שיעשה להם אלוקים אחרים, לאחר שרצחו את חור שסירב לבקשתם²⁴⁹. וכדומה.

כיסוד כללי צריך להבין כי כל עוד אנו במהלך של שית אלפי שנים, אחר החטא הקדמון, אחר שנתחדש בנו לבוש של הגוף הגשמי. אזי לא תיתכן דבקות שלימה בקב"ה, כי לעולם ישאר מקום מסוים של פירוד, המוגדר בלשון רבותינו – 'צילו של גופו, וצל צילו של גופו'. ואף שהאמונה והדבקות אדירים, אך מצד הנפרדות מרושם הגוף – 'צילו של גופו', לעולם ישאר עדיין מקום ששוכן בו פחד.

אולם כל בר דעת מבין כי ישנו הבדל עצום ונורא בין פחד שנובע מנקודה דקה מן הדקה הזו של 'צילו של גופו', לפחד שפוקד את מי שאין לו בכלל דבקות בקב"ה, ותפיסתו העיקרית הינה – כי הוא גוף שבתוכו ישנה נשמה. כלומר, על אף שהגדרנו כי לעולם לא נוכל בעולם הזה לפני תיקונו, לעקור לגמרי את הפחד החיצוני הבלתי מתוקן, וגם לא צדיקים קדושי עליון. אך צריך להיות ברור – ככל שהאמונה ההכרה החיבור והדבקות בקב"ה הולכים ומקבלים תוקף חזק יותר, כן הפחד הולך ומוקטן למאוד.

ישנה נקודת פחד נוספת המוזכרת בחז"ל ביחס לפחדו של יעקב אבינו לפני המפגש עם עשיו – 'שמא יגרום החטא'. הזכרנו כי לעולם נשאר באדם נקודה חיצונית שיכול לחול עליה פחד. אצל גדולי עולם הקדמונים היה איזון בין הפנימיות שבה הם היו דבוקים בקב"ה, זכים וטהורים מכל רבב חטא וסטייה, ועל כן לא היה שייך שם פחד כלל, וזו הנקודה שנשארת שלוה ומושקטת והיא הכוח השולט שבהם. לבין החיצוניות – 'הצל צילו של גופו' שעליו ראוי לחול הפחד של 'שמא יגרום החטא'. כאשר חלק חיצוני זה מקבל את המינון הנכון הראוי והמאוזן בלבד. אך אין הוא פורץ ומשתלט, ומשליט פחד על כל המערכת.

248 תהלים צא, טו

249 רש"י שמות לב, ה

איזון זה בין הפנימיות של הדבקות ללא פחד, לבין החיצוניות בה הפחד שמא יגרום החטא עומד על שיעורו המדויק. זהו עניינו של הפחד המוזכר ביחס לקדמונים.

שורש הפחדים בדרנו - העדר חיבור לקב"ה

כולנו עדים למציאות שהרבה מבני דורנו סובלים מפחדים וחרדות. ידיהם של כל נותני השירותים הטיפוליים והתרופות הקונבנציונאליים והאלטרנטיביים לבעיות של חרדתיות על כל סוגיהם, מלאי עבודה.

לכאורה, נראה כי יש לתלות את הסיבה לריבוי הסבל מפחדים, מחמת המציאות העגומה של החשיפה והמודעות לכל הרעות והצרות שפוקדות את העולם. אולם אף שיש בכך מן האמת, אך אלו הם רק ענפי הבעיה. ברם הסיבה הפנימית האמיתית השורשית לכל הפחדים הינה אחת - הנפשות בפנימיותן חשות כי הם מצויות במצב של 'דור יתום', שרחוק מאוד מאורו ית"ש. כאמור, כאשר הנפש חשה בנקודה הפנימית שלה שהיא 'לבד', אין לה צירוף חיבור ודיבוק בקב"ה, הרגשת הבדידות הזו היא שורש לכל ענפי הפחד המשניים. על מצע הבדידות הזו כבר יכולים לחול כל תחלואי הפחד העניפים והחיצוניים למיניהם.

רוב בני האדם לא מודעים לשורש הפנימי הזה - בשכלם הם לא מכירים ולא מודעים לנושא, וגם בחלק הרגשות שלהם הם חיים ברובד חיצוני שלא מגלה ולא חש את מצוקת הבדידות בעומק הלב מחמת העדר חיבור לבורא העולם. לכן הם תופסים את הסיבות לפחדים בכל מיני ענפים הרחוקים מהשורש, מחמת טראומות מהעבר וכדומה כמבואר.

רוב הטיפולים המוצעים כיום הינם ניסיונות להתמודד ולפתור את הבעיות הנגלות החיצוניות. אך זוהי כאמור התמודדות עם ענפים, אין כאן פתרון לשורש הקושי. לפיכך נבין ברור, כי העצה האמיתית היא כמובן לתקן את שורש הפחד במקום לנסות להתמודד עם כל ענף וענף בנפרד. כי כאשר השורש יתוקן, ממילא כל הענפים יסתלקו מאליהם.

אם כן, הפתרון השלם האמיתי והשורשי הינו כמובן לשנות צורת חיים, לא לחיות לבד, אלא להתקרב להצטרף ולהתחבר חיבור נפשי פנימי עמוק למי שאמר והיה העולם. לחיות בעומק הנפש בדבקות יחד עם הקב"ה. ואזי הפחד היחידי שיהיה לנו הוא הפחד דתיקון - 'פחד יצחק', פחד דקדושה - פחד מלהתנתק מהחיבור והדיבוק לקב"ה, פחד מלהיות לבד - נבדל ונפרד ממנו ית"ש.

אמנם זהו הפתרון השלם והאמיתי. אך כיוון שהיישום המעשי שלו בפועל אינו יכול להתבצע במהירות, בתקופה קצרה, אלא שזהו תהליך ארוך טווח של שינוי אורחות ומהלכי חיים. ועד שהפירות והתוצאות של מהלכי התיקון יגיעו, בנתיים בני אדם נתונים לבעיות וקשיי חרדה שמפריעים את סדר חייהם התקין ואת התפקוד היום יומי כאן ועכשיו. כך שלא ניתן לשבת ולחכות לרפואה בעוד שמאוד קשה להתנהל עם תחושות המתח והחרדה החמורות המעוררות סערות נפש והתפרצויות ריגשיות, כעסים זעקות וכו' כל מיני מרעין בישין.

קצה דע את ביטחונך

על כן, הגישה הנכונה הינה לשלב פתרונות. מצד אחד, לחתור לתכלית של פתרון פנימי שלם לשורש הפחד. מאידך, לתת יחס ומענה מידי לבעיות ענפי הפחד החיצוניות הנגלות והמתפרצות.

אם כן, כמובן יש להתחיל לנהל תהליך ומערך של כניסה לעולם של חיבור פנימי עמוק לקב"ה, שברבות הימים יתקן את השורש ממנו נובעים כל הפחדים המקולקלים. אך בד ובד עם תהליך זה ניתן לשלב פתרונות חיצוניים ולהשתמש בעצות מידיות להרגעת הפחדים הממשיים הגלויים כעת.

כבר מנינו חלק מהדרכים כדוגמת: בירור הדעת, להראות לאדם כי הסיבות מהם הוא דואג מפחד וחרד הינם ביסודן דמיונות ולא מציאות.

יש פעמים שבירור הדעת לא מרגיע את הפחד שהשתלשל לרגש, או אז דובר כי יש מקום לתת להם מעטפת רגשית שתיצור אצלם תחושה: שומעים אותי, מאזינים ומקשיבים לי, מבינים ללבי, מרגישים ומשתתפים במצוקתי, מוכנים לתת לי סעד ותמיכה. זהו פתרון הדומה בעיקרון לפתרון השלם, כי גם דרך זו עניינה הוצאת האדם מתפיסה 'אני בודד לבדי', ויוצרת תפיסה של - 'אתה לא לבד אנחנו אתך יחד'. רק שפתרון זה נותן מענה לרובד החיצוני - לתחושת הבדידות החיצונית, אך לשם פתרון שלם, יש לטפל בבדידות הפנימית שהצוותא אליה היא רק חיבור אמת ויציב לקב"ה.

ישנם מקרים קיצוניים שלא מותירים ברירה אחרת אלא הדרך הזמנית היחידה להסיר הפחד ולהרגיען הינה על ידי נטילת תרופות וסמי מרפא למיניהם.

זיכה אותנו הבורא ית"ש להתחבר אליו ולדבוק בו בעומק הלב. נתעלה כולנו למדרגת 'פחד יצחק', כך שהפחד היחידי יהיה - רק לא להתנתק מהקב"ה. אזי כל הפחדים יחזרו לשורשן ויתוקנו שם, ולא נפחד כלל. נחיה בביטחון שלם וגמור בקב"ה לבדו, אמן.

שאלות ותשובות מהארכיון

שאלה: מספר שאל לבי/ מ

שלום רב. לאחרונה אני מאזין לסדרת דע את ביטחונך, וברשות הרב רציתי להבהיר כמה נקודות:

א. האם מחלוקת הראשונים בגדר בטחון היא כדלקמן: לצד אחד, הבטחון הוא בטחון ברצון ד', שכל שיעשה הוא לטובה. לצד השני, הבטחון הוא שהקב"ה יעשה את מה שהאדם רוצה מעומק לבו. גם לצד זה, הרצון של האדם הוא ביטוי רצון ד', מפני שבלעדי רצון ד' לא יכול להתרחש דבר. מבין שני הצדדים, הצד הראשון הוא הגבוה יותר מפני שהוא מדבק את האדם ברצון ד', ולא ברצון עצמו (למרות שכפי שצוין – גם רצון עצמו הוא רצון ד' בעומק).

ב. מהו הגדר של רצון חזק דיו שסופו להתגשם? עד כמה חזק הוא צריך להיות? עד תחושה של האדם שאינו יכול להמשיך מבלי אותו דבר (באמת – ולא מתוך דמיון)?

ג. האם ניתן ללמוד מדברי הרב, שאם הקב"ה לא הגשים רצון של אדם מסוים, ולא יגשים – אין מדובר בצורך קיומי עבורו, אלא בדמיונות, ולכן לא התקיים הדבר?

ד. האם על הרצון להיות ספונטני, מקרי, ורק כך מתגלה שהוא אמיתי, או שבאפשרות האדם לפעול באופן יזום על מנת לעורר רצון וגם רצון זה, אם הוא חקוק ברצון העליון, יתגשם?

תשובה:

א. בכל ב' דברים כאשר באים לסדרם בהדרגה לעולם ישנה הבחנה מתהפכת, של זה גדול מזה ולהיפך. ולפיכך מחד בטחון כפי הצד הראשון שיעשה כרצון ה' גבוה יותר, כי זהו גילוי מה שה' רוצה כביכול. אולם מאידך כח האדם לרצות דברים, הוא ניצוץ בורא בנברא, שכשם שהוא ית"ש רוצה כרצונו ואין מעכב ע"י כביכול, כן חקק מעין כך בנברא. וזהו עומק הרצון של תכלית הבריאה, לגלות השתקפות של בורא בנברא.

משא"כ לצד הראשון, תכלית הבריאה, ביטול כח הנברא לבורא, בטל רצונך מפני רצונו.

ב. שבענין זה נמחה אצלו קליפת עמלק שהוא ספק. בטחון הפך של ספק. כאשר הסיר כל ספק מלבו, ולפיכך בטוח שהדבר יקרה ולפיכך אינו מקרה, "אשר קרך", כי מקרה יתכן שיקרה ויתכן שלא, משא"כ אצל הבוטח.

ג. זו הוראה שלא בטח באופן שלם. או מפני חסרון מדרגתו מצד עצמו, או מפני שכיון שגלוי וידוע לפניו ית"ש שדבר זה אינו לטובתו, לפיכך מנעו בעדו מן שמיא לבטוח בשלמות בדבר זה.

ד. הן כך הן כך. ורק שיהא בטחון ללא ספק כלל, כנ"ל. שע"י הודאות נמשך הדבר, כי אין קליפה המעכבת. ולכך אין נפק"מ כיצד הגיע לודאות זו (ביחס לנידון זה).

שאלה: 12168

שלום לכבוד הרב,
ראשית, יישר כוח על הסדרה, שהשפיעה עלי רבות.
ברצוני לשאול מספר שאלות, על מנת להבהיר את הדברים הלכה למעשה:
1. הרב מזכיר שתי נקודות מבט בנפש, פנימית וחיצונית. האם הרב יוכל להסביר כיצד יתכן ששתי

נקודות מבט אלו אינן סותרות זו את זו, ושתייהן אמת? התבוננתי בדבר, ומה שעלה בדעתי הוא שמשחטא אדם, ממילא ההתנגדות שהוא חווה, היא-היא הנכונה עבורו, וממילא אינה בגדר התנגדות עוד. אלא, שהדברים דחוקים ביותר, ואשמח להבהרת הרב.

2.מדוע עצם צירוף הנפש לקב"ה נותן לאדם כוח שאין לו התנגדות? האם ביאור הדבר הוא על דרך מה שכתב התומר דבורה, שהנהגות האדם בעולם הזה מורידות שפע מעולמות עליונים, ולכן צירוף הנפש מוריד את הכוח הנ"ל?

3.הרב כותב שהתפיסה החיצונית הינה תולדת חטאי האדם שמחדשים מציאות של כוחות המתנגדים אליו. רציתי לשאול, מדוע החטאים מחדשים מציאות זו? לכאורה, אם אדם יתבונן בתפיסה הפנימית, בין אם יחטא ובין אם לאו, יפנים אותה ויזכה לכוח שאין לו התנגדות. הרב מסייג את הדברים בחיים נקיים מחטא. מדוע?

4.הרב כותב על הצורך בהתבוננות מתמדת על העולם תוך הפנמת הנהגתו ית', וסילוק הביטחון במערכות חיצוניות. האם מבט זה אינו מסוכן לאדם שטרם הפנים את הנהגתו יתברך בעולם, וממילא הוא עלול להישאר עם זעזוע הביטחון בכוחות העולם ועם מיעוט ביטחון בד', מה שעלול לפגוע ביציבותו? 5.האם בעידן הקורונה, זוהי אחת הקריאות של ד' ? הערעור המוחלט של כל המוכר והבטוח - והפיכתו לארעי?

ישר כוח גדול, פסח כשר ושמח!

תשובה:

א. כללות צורת הבריאה היא באופן של דבר והיפוכו, גוף ונשמה, בחירה וידיעה וכדו'. וזה בחינת "מפליא לעשות" כמ"ש הרמ"א.

ועל האדם לחיות ברצוא ושוב בין סתירות אלו, ולהאמין ששניהם אמת. ויתר על כן, בדקות הם ב' צורות התראות של אותה הויה.

ב. כן. ויתר על כן, התדבקות בו ממש, שאין כח סותר ומעכב על ידו.

ג. חטא מלשון מחטיא את המטרה. המטרה הייתה לילך ביושר, "אלקים עשה את האדם ישר", וביושר אין מתנגד. אולם כאשר חטא, נטה מן היושר לצדדים. הצדדים במהותם הם ב' הפכים, ימין ושמאל, פנים ואחור, מעלה ומטה. ולכך בהכרח יש התנגדות.

ד. נכון. ולכך נצרך לעשות זאת בהדרגה איטית לפי ערכו.

ה. כן. נכון מאוד!

שאלה: 16748

שלום לכבוד הרב,

לאור המצב, ערכתי חשבון נפש אמש וקיבלתי על עצמי אמש להתחזק בלימוד ההלכה. אני לומד את סדרת הרב הנזכרת, ואבקש את כבוד הרב לכתוב עבורי (עבורנו), כיצד נכון ללמוד הלכה מתוך אספקלריה זו. מהו סדר לימוד ההלכה הנכון, ומהם ההרגשים אותם עלי לעורר, וההדגשים להם עלי

קצח דע את ביטחונך

לשים לב בשעת לימוד ההלכה ולאחר מכן, למעשה, בחיי היום-יום. גם אבקש ללמוד על מה עלי להתפלל קודם לימוד זה/לאורך היום, בתקוה שאזכה לקיים את הדברים.

יישר כוח גדול לרב, עליו ניתן להליץ 'תורתו מגן לנו - היא מאירת עיננו'.

תשובה:

לברר בכל ענין מהו ההלכה, כלומר מהו רצון ה' הנגלה בלבוש של הלכה, ולהכיר שרק רצון ה' שולט ומנהיג הכל, שעל שם כן נקראת הלכה, מלשון הליכות עולם לו, כנודע, דרכי ההליכה וההנהגה של הקב"ה.

שאלה: 12811

שלום לכבוד הרב שליט"א!

ברשותכם, מס' הבהרות/הרחבות בסדרה החשובה:

1. האם נכון לחלק את הסדרה כך ששלושת הפרקים הראשונים עומדים בפני עצמם, ויתר הפרקים כל אחד בפני עצמו? התחושה שלי כלומר היא שהפרקים הראשונים מתמקדים בעבודת האמונה והביטחון, יותר מהאחרים, ומבקשים לבסס את העבודה ביותר ועל כן עיקר המוקד בהם.
2. הרהב כתב: 'השורש העליון ממנו נובע כוח הביטחון היסודי בנפש, הוא ההסכמה, הנכונות והפועל המעשי של האדם לצרף ולחבר את עצמיותו לרצונו של הבורא יתברך' - רציתי לשאול מה הסיבה לכך: האם מדובר ביסוד פסיכולוגי עמוק - שרק אם נעמיד את רצון ד' כעיקר, נוכל פתח קומת אמונה וביטחון, שהרי אחרת, נפעל סתירה בנפש? או - שמדובר 'במשיכת' אמונה וביטחון, על ידי ביטול הרצון (מעין מש"כ הרב תומר דבורה), ואולי - הסיבה אחרת לחלוטין... אשמח להארת הרב בנושא.
3. הרהב כתב - 'המתבונן רואה כי ישנו קשר ישיר בין רמת הדביקות ברצון, בעסק התורה וקיום מצוותיה, לבין האופן בו זוכה האדם לקבל את מזונותיו'. היות ויש בדברים חידוש בקשר שבין פרנסה לבין הדביקות ברצון (הרב הוסיף את הדביקות ברצון, בנוסף לאמונה וביטחון - וזהו מהלך השיעור כולו), אבקש לחדד אם אפשר לסמוך על הדברים למעשה, כמובן בהתחשב במה שהעיר הרב בסוף השיעור בחלק השו"ת, שעל אדם להשתדל בהתאם למדרגתו. האם ככל שאדם חווה דביקות ברצון העליון, יוכל לפעול פחות ברמת ההשתדלות?

תודה ותזכו למצוות!

תשובה:

א. במידת מה כן.

ב. פחד נוטריקון פה-חד. עיקר הפחד כאשר יש שני צדדים. ולכך עיקר הפחד ע"י עבירה, פחדו בציון חטאים. כי החטא, עבירה, מלשון תרי "עברא" דנהרא, מעבר הנהר. שני צדדים. אולם ברצון העליון צד אחד, ואין אפשרות אחרת. וכאשר אין אפשרות אחרת אין שייך פחד.

ג. רצון אותיות צנור, כמ"ש רבותינו, והוא עיקר מקור המשכת השפע.

ובפנימיותו יש בטחון, קו - לשון תקוה, שמקוה לה' ובוטח בו. אולם הרצון הוא הצינור שדרכו עובר השפע.

שאלה: 13125

שלום רב,

בהמשך לסדרה, אשמח להבהרות:

1. בשיעור האחרון מתוך סדרת השיעורים ארבעת היסודות - הכרה עצמית, הרב ממליץ שמי שסובל מקושי נפשי משמעותי, יקדים ויטפל בעצמו ורק לאחר שחווה הקלה מסוימת, ייגש לעבודה. האם הדברים תקפים גם לסדרת דע את ביטחונך, ובעצם לכל עבודה עצמית משמעותית?
2. הייתי שמח להבהרה - כשהרב מציין את נושא הדביקות בתורה/בקב"ה לאורך השיעור הרביעי, האם כוונת הרב לדביקות בלימוד התורה (ובידיעתה), במצוות ד' או בשניהם?
3. הרב מונה שלושה סוגי פחדים: נמוך - חומרי, נמוך - רוחני וגבוה - רוחני. באשר לפחדים הרוחניים: האם מדובר בדרגות נשגבות של יחידי סגולה, או שהדברים פונים לכל אחד מאיתנו, כל אחד לפום דרגיה דלילה? האם גם אנשים פשוטים צריכים לכוון את עצמם בהתאם לדברי הרב בפרק זה, או שמלכתחילה הוא מיועד לבודדים?
4. אדם שחווה קשיים לאורך חייו, והתקבעה בו נטיה חרדתית (כפי שמצוי היום בקרב רבים), כיצד הוא משתלב בתוך הדברים של הרב? איך הרב היה מגדיר את החרדות/פחדים שלו? האם הדברים פונים גם אליו? לא הצלחתי לגלות מתוך דברי הרב את ההתייחסות הנכונה לכך.

תודה ותזכו למצוות!

תשובה:

א. מדובר רק בקושי שניכר שיוצר חוסר איזון ניכר ביותר. לא נראה לי שאצלך זה המקרה!

ב. בעיקר בלימוד!

ג. מעט שיין לכל אדם.

ד. שיין לחלק החומר.

שאלה: 13945

שלום לכבוד הרב,

בהמשך לסדרה דע את ביטחונך, אשמח להרחבה בנקודות הבאות:

- א. האם העבודה המוצעת בשיעור זה, במסגרתה כל אדם צריך לעבור תהליך של שינוי תפיסת חיים לעבור מתפיסת חיי גוף לתפיסת חיי נפש, משתלבת בעבודת האמונה - היינו שעל הלומד לתרגל את עבודת האמונה כפי שבוארה היטב בשלושת השיעורים הראשונים, ולצדה את התפיסה המוצגת בשיעור זה, או שעבודת האמונה מייטרת את המבט המוצג בשיעור?
- ב. הרב כתב: ' בעומק, עצם סדרי ההשתנות מתפיסה אחת לתפיסה שניה בדברי תורה הם השורש לפחד בנפש האדם'. האם הרב יוכל להרחיב בכך, והאם ישנה הוראה מעשית היוצאת מתוך הדברים, על

מנת להתמודד עם פחדים?

ג. הרב כותב 'הסיבה העמוקה להיעדר הפחד היא מחמת שיהודי מאמין זה התבדקות ואחיזה בדבר שאינו משתנה - אני הו-יה לא שנית'. האם כוונת הדברים היא שלאחר שפיתח האדם תפיסה של 'אין', אז - הוא דבק ואוחז בו ית', שאינו משתנה, וממילא אינו פוחד, וממילא - מי שלא פיתח תפיסת 'אין', והוא עדיין בתפיסת 'יש', יתקשה להתמודד עם פחדים מתוך תפיסה זו?

ד. האם נכון יהיה לומר שמי שחווה עבר/ילדות לא יציבה בעליל, חומרית ורגשית, מועד יותר מאחרים לפחדים (חרדות), היות והבסיס עליו מתבססים רובא דעלמא, היעדר השינוי, כמעט ואינו קיים בתודעה שלו?

ה. האם הרב יוכל לתת הנחיה מדויקת, תרגול יומי של פעולה ו/או מחשבה שיאפשר לפתח את התפיסה בה השיעור עוסק, של חיבור לכוחות ולא למציאות החומרית/לעולם שלי ולא לעולם שאינו שלי (שני צדדים של אותו מטבע, כפי שמבאר הרב)?

ו. שאלה כללית שנוגעת לאמונה וביטחון: כאשר אדם עמל על אמונה וביטחון, פירוש הדבר הוא שהוא ניגש לכל דבר מתוך אמונה וביטחון עם האני שלו, אלא שהאני שלו בטוח יותר, היות והוא נסמך על הקב"ה, או - שכאשר הוא ניגש לכל דבר הוא 'מפנה מקום' לקב"ה, ומאפשר לו לפעול דרכו, והוא עצמו יוצא ידי חובת השתדלות? האם שתי תפיסות שלו קיימות במקורותינו? האם על אדם לבחור באחת מהשתיים? האם יש השפעה לנטיה האישית של האדם בבחירה בין שתי האפשרויות?

תודה רבה ותזכו למצוות!

תשובה:

- א. משתלבת מתוך תפיסה זו לחיות חיי אמונה ולא מתוך תפיסת גוף.
- ב. שורש הפחד - שינוי. ושורש כל השינויים בתורה עצמה. ונצרך עומק לקלוט שהכל כלול בתורה ואינו בגדר שינוי, בבחינת "אני הוי"ה לא שנית", אלא מעיקרא הכל כלול בתוכה.
- ג. כן! אין שכולל הכל בתוכו.
- ד. נכון.
- ה. נצרך ללמוד להכיר את כוחות הנפש, ואח"כ להתבונן בכל יום על פעולה אחת איזה כח יצא בה לפועל, אולם להתבונן שזה כח אחד שכל פעם יוצא לפועל באופן שונה, ולהתבונן איך יצא לפועל בעבר, ואיך עתה, ולהכיר שהכל כח אחד.
- ו. ב' תפיסות נכונות, תפיסת יש ותפיסת אין. ושורשם, אין - צמצום, יש - קו.