

# עבודה ראש חודש טבת

התגברות על פחד

בלבבי משבן אבנה

השיעורים של הרב אמינים ב"קול הלשון"

073.295.1245 | ישראל | 718.521.5231 USA

אנחנו נמצאים בעזר ה' בחודש טבת. החודש הקשה ביותר בשנה הוא חודש טבת. ג' חודשים קשים בשנה: חודש תמוז, חודש אב וחודש טבת - אך חודש טבת הוא הקשה מכולם, מחמת שממנו התחילה כל הפורענות כולה.

כאשר האדם הולך במקום שיש בו חשש גדול לסכנה או באופן טבעי הוא מפחד, כאשר האדם נכנס לזמן מסוכן, אז הנפש בפנימיותה מרגישה את הסכנה, ולכן היא מפחדת. ננסה בעזר ה' קצת להתבונן, בפחדים שנמצאים בנפש האדם.

## ב' אופנים של פחד - מהידוע, ומהלא ידוע

כשהאדם הולך במקום סכנה הוא מפחד, וגם כשהוא נמצא בזמן של סכנה הוא מפחד, וזה אחת מהסיבות בלבד שנפש בני האדם מפחדת. אנחנו רואים לנגד עינינו הרבה מאוד בעולמנו, שבני אדם מפחדים מהרבה מאוד סיבות. יש בני אדם שיש להם פחדים חזקים, ויש בני אדם שיש להם פחדים חלשים - אבל אצל כל אדם ואדם, יש לרוב הרבה פחדים. נקודת החידוד היא שיש פחדים שהאדם יודע ממה הוא מפחד, ויש פחדים שהאדם איננו יודע ממה הוא מפחד. ראשית ננסה להסביר בס"ד איך האדם יתמודד עם פחדים שהוא יודע ממה הוא מפחד, ולאחר מכן כיצד ואיך להתמודד עם פחדים שהוא עצמו לא יודע ממה הוא מפחד.

## פחדים במודע: מעתיד ומעבר

גם פחדים שהאדם יודע ממה הוא מפחד מתחלקים לשני חלקים. יש דברים שהוא מפחד מהעתיד, ולכאורה זהו סתם פחד מהעתיד, אבל על דרך כלל, רוב הפחדים הם מחמת שבעבר קרה דבר רע מסוים, ומחמת שהדבר קרה בעבר, לכן האדם פוחד שהם יקרו גם בעתיד.

בעומק- האדם לא יפחד על העתיד אלא אם הוא כבר ראה שקרה דבר לא טוב בעבר מאותו עניין, והפחד מהעבר יוצר אצלו פחד שמא זה יקרה בעתיד.

א"כ, זה מתחלק לשני חלקים- פחד מהעתיד לעצמו, ופחד מהעתיד מחמת העבר. אבל בעומק זה אחד, כי אין פחד מהעתיד<sup>1</sup> אלא אם כן הצטבר בנפש פחד מהעבר. א"כ כל פחד ופחד בעתיד, בעומק הוא מכח זה שהדבר כבר קרה בעבר, ולכן האדם מפחד שמא הדבר יחזור על עצמו עוד פעם ויקרה בעתיד. בשעה שהאדם מפחד מדבר שיקרה בעתיד, הוא צריך לשבת עם עצמו ולהתבונן, מתי בעבר קרה הדבר שהוא מפחד ממנו, ואז ידע מאיפה מתחיל שורש הפחד של העתיד בעבר.

ברוב המקרים, האדם יכול למצוא את המקרה, את הסיבה, או כמה מקרים שקרו בעבר, שהם אלו שגורמים לו מדוע שהוא יפחד בעתיד. זהו רוב המקרים, אבל יש מעט שלא.

כל פחד של עתיד, שורשו בעבר כפי שנתבאר, ובהגדרה העמוקה והדקה שלו הוא, שהוא עבר את אותו הדבר בעבר, בצורה לא טובה, ולכן זה הוליד בו פחד, ולכן הוא חושש שמא זה יקרה לו בעתיד. אבל אליבא דאמת, הוא היה צריך לעבור את הדבר בעבר בצורה שונה, וכשהוא היה עובר אותו בצורה שונה, אז ממילא זה לא היה מוליד בו פחד, ואז לא היה נולד פחד מהעתיד.

## איך להתמודד עם פחד מהעתיד

ננסה בעזר ה' להסביר, איך מתקנים את שורש פחד זה. כל חוויה וחוויה שהאדם עובר בחיים, הוא יכול לעבור אותה מתוך אמונה עמוקה מאוד ומתוך הכרה עמוקה שהקב"ה אוהב אותו, ואז הצורה שהוא עובר את אותם דברים על דרך

1 גם אם נרצה להקשות ולומר שישנם אנשים כ"כ חסרי ביטחון עד שהם מפחדים מעצמם או מפחדים מעצם העתיד, גם עניין זה יושב על משהו שקרה מעבר, כמו מקרה קשה שקרה לאותו אדם, אבל הכלל הוא שאדם לא נולד בצורה של פחד, אלא שהפחד מהעתיד או חוסר הביטחון שלו נובע מהעבר. יש עוד סוג של פחד הנקרא "פחד מהלא נודע" והוא לכאורה פחד פשוט מעצם זה שאדם לא ברור לו מה העתיד באפיק או עניין מסויים כמו פחד מהמוות שהוא פחד מהעתיד ממש, אמנם גם פחד זה בדקות קיים רק כי יש "עבר" בצורת חיים שחיו עד היום, כך שהפחד מהמוות או מה"לא נודע" הוא פחד שמא יאבד העבר. וראה עוד להלן בעניין פחד שלא נודע מקורו.

כלל היא עם מעט פחד או כמעט בלי פחד בכלל. ולהיפך, הוא יכול לעבור את אותם דברים בלי אמונה עמוקה מאוד ובלי הרגשת אהבה עמוקה מאוד של הקב"ה, ואז אלו דברים קשים, הוא עובר אותם מתוך חוויה של פחד מתמיד, וע"י כן נחקק בנפשו הפחד ולכן הנפש מפחדת מהעתיד.

כל חוויה וחוויה שהאדם חוה בעבר, והחוויה הזו חקקה אצלו פחד (בין אם זו חוויה שהוא עבר בעצמו, או חוויה שהוא שמע שמישהו אחר עבר), אחד מאופני התיקון של אותו עבר, על מנת שהפחד שנחקק מהעבר לא יצור פחד לעתיד הוא לחזור ולעבור את אותה חוויה עם כח הדמיון, אלא שהפעם יעבור את החוויה מתוך אמונה עמוקה ומתוך אהבת ה'.

בשעה שהאדם יושב ומכח הדמיון מדמה את מה שהיה, עליו לעצור באמצע ולחדד לעצמו, "מי עשה את הדבר הזה?" הקב"ה. "האם אני יודע בוודאות שהוא עושה את זה לטובה?" כן. "האם אני יודע שהוא עושה את זה מתוך אהבה?" כן. "האם אני מרגיש את זה?" הרעיון הוא להחדיר את האהבה, בעומק האמונה, שהכל לטובה, להחדיר אהבה עמוקה ללב וע"י כן לחוות את אותו דבר שעבר, מתוך אמונה עמוקה ואהבה עמוקה לבורא.

ניתן לחזור בכח הדמיון על שקרה בעבר פעם, פעמיים, שלוש וארבע, עד שלאט לאט האדם ירגיש שהחקיקה והרושם של הפחד מהעבר הולך ונחלש והלב שלו יותר אמיץ וחזק.

הדברים אמורים בין פחדים מהעבר שהוא עבר על עצמו, ובין פחדים שבאו מכח דברים שהוא שמע מאחרים. בפחדים שהוא שמע מאחרים, בשעה שהוא שמע דברים נוראיים שקרו לאחרים, עליו לחזור ולצייר לעצמו, אם אפשר בכח המדמה, איך פלוני עבר את אותו מצב קשה מתוך אמונה.

ואם הוא לא יכול לצייר לעצמו איך פלוני עבר את המצב הקשה הזה מתוך אמונה ואהבה עמוקה, לפחות שיצייר בדמיון איך שבפעם הראשונה הוא שומע את אותו בשורה ואיך הוא מצליח לקבל את אותה בשורה מתוך אמונה עמוקה, מתוך אהבה עמוקה. ולכן לא יתקיים בו "ויפג ליבו כי לא האמין", אלא הוא מקבל את הדברים ממקום רגוע יותר, ממקום פנימי יותר, ממקום שקט יותר.

ע"י כן האדם יכול למחוק את העבר שיצר וחקק הפחד, הן מהעבר שלו והן מהעבר שהוא שמע של אחרים, ולהסיר מליבו חלק גדול מהפחדים המצויים בכל דור ודור, ובפרט דור דידן.

### אופנים של פחד שאין ידוע מקורו

עד עכשיו התבוננו בס"ד ונסינו להבין איך להתמודד עם פחדים של העתיד מכח פחדים של העבר, שהאדם יודע מה הם הפחדים של העבר שגורמים לו פחדים בעתיד. אבל יש הרי הרבה מאוד מקרים שהאדם לא יודע מה בעבר גרם לפחד בעתיד.

במקרים שהאדם לא יודע מה העבר שגרם לפחד בעתיד אבל הוא כן יודע מה הפחד, עליו לנסות לצייר לעצמו מכח המדמה כיצד הדבר שממנו הוא מפחד קורה, ולעבור אותו מתוך עומק של אמונה, ועומק של אהבה.

כמובן שישנם מקרים שהדברים הם כ"כ מפחידים שהאדם מפחד אפ"י להתמודד איתם בכח המדמה, אמנם במקרים שהדברים לא כ"כ מפחידים, ובכח המדמה האדם מסוגל לפעול - אז הוא צריך לצייר לעצמו כפי שהוסבר עד כה וכך להחליש את הפחד.

### לסיכום עד השתא

נסכם א"כ בס"ד את הדברים שנתבארו עד עכשיו: על פחדים של העתיד שמושרשים בעבר והאדם יודע היכן הם מושרשים בעבר - האדם צריך לצייר לעצמו, מכח המדמה, את העבר, כאילו הוא חווה שוב את הפחדים, מתוך אמונה ואהבה עמוקה, וע"י כן נחלש הפחד. דברים שהוא לא מוצא שורש בעבר מדוע הוא מפחד לעתיד, על אף שבוודאי יש

לזה שורש בעבר, אבל הוא לא מוצא את אותם דברים יצייר לעצמו כיצד הדבר קורה ואיך הוא עובר את הדברים בצורה עמוקה של אמונה ואהבה לפי ערכו.

### פחד פנימי - אינו יודע ממה מפחד, או אינו מודע להפחד

ננסה בס"ד לגעת בחלק נוסף - פחדים שהאדם לא יודע אפילו ממה הוא מפחד, והוא רק מרגיש פחד פנימי, הוא לא יכול לתאר את מקור הפחד לא בדיבור ולא בשכל, אבל נפשו לא רגועה ומפחדת.

כשבני אדם לא יודעים ממה הם מפחדים, אבל הם מודעים מזה שיש להם פחד. חלק הולכים לדבר עם אנשי מקצוע שינסו להסביר להם ממה הם מפחדים, וחלק מגיעים לאלו שנותנים להם כדורים על מנת להשקיט את הפחד.

יש סוג נוסף של בני אדם, שלא מודעים לעצמם שהם מפחדים, רק יש להם הרבה התפרצויות, או הרבה חוסר סבלנות והרבה חוסר רוגע, מחמת שבעומק נפשם נמצא פחד. הם אפילו לא מודעים שהם מפחדים, הם רק מודעים לתוצאה של הפחד, שהוא חוסר רוגע, חוסר סבלנות, חוסר אפשרות לחיות בצורה רגועה ושקטה. כל אלו מצויים הרבה מאוד, בפרט בדור שלנו, שהבני אדם מפחדים בעצמם והם אפילו לא יודעים שהם מפחדים.

א"כ יש מישהו שהוא יודע שהוא מפחד והוא יודע את שורש הפחד בעבר, יש מי שיודע שהוא מפחד והוא לא יודע מה השורש בעבר, אבל הוא יודע ממה הוא מפחד בעתיד, ויש מי שיודע שהוא מפחד אבל הוא לא יודע ממה מפחד, ויש בני אדם שמרגישים רק חוסר רוגע, אך לא מבינים שהדבר נובע מעומק של פחד בנפש.

ננסה לעמוד על החלקים האחרונים של מי שיודע שהוא מפחד אבל הוא לא יודע ממה, ומי שאפילו לא יודע שהוא מפחד רק יש לו חוסר רוגע, איך מתמודדים עם זה.

### הפתרון - תשובה על חטאים

פחד שבן אדם מפחד והוא יודע שהוא מפחד רק הוא אינו יודע ממה הוא מפחד, יש בדבר כמה קווים כלליים.

הגמרא<sup>2</sup> מספרת על תלמיד שהיה מפחד, שאמר לו רבו שסיבת פחדיו הם "חטאה את", יש לך חטאים, ולכן אתה מפחד. לא מדובר בעניין חיצוני כפי שטועים לחשוב, אלא שפחד נובע מכך שהנשמה פנימה מפחדת על מצבה, שהיא רואה את החלק התחתון שבה חוטא, והיא מפחדת על המצב שלה, ולכך נולד באדם פחד.

הפתרון, כל פעם שהאדם מפחד, הוא צריך לעשות תשובה עמוקה מעומקא דליבא. ואם זו סיבת הפחד, אז ככל שהוא יעשה יותר תדיר תשובה (בפרט כשמתעורר אצלו הפחד), ויעורר את עצמו לעשות תשובה עמוקה מעומקא דליבא, הוא יכול להרגיש שהנפש נרגעת במידת מה.

### הפחד הפנימי

ננסה לעמוד על נקודת שורש הפחד הפנימי, והפתרון אליו. שורש הפחד הפנימי בעומק של הנפש, נובע מהפחד שהנפש חיה בצורה שאינה נכונה, שהיא תגיע למקום לא נכון, שהיא לא תגיע ליעד המכוון שלה. הפחד העמוק בנפש הוא פחד מהבדידות העצמית שהיא נמצאת בעולם. טבע האדם שהקב"ה יצר הוא, שהוא לא יכול לעולם להיות לבד, ולכן בני אדם מפחדים מלהיות לבד. עומק הפחד א"כ בנפש נובע מפחד שלא אגיע לייעודי, שלא אשלים את עצמי, או שהאדם יגיע למקום הלא נכון. אבל בעומק יותר - שורש הפחד נובע מהפחד שהאדם מפחד שמא הוא ישאר בודד ולבד, שם שורש עומק הפחד שבנפש האדם.

אנחנו רואים לזה הרי דוגמא ברורה מאוד, אדם הולך לבד בחושך הוא מפחד, אם הוא הולך עם עוד מישהו הוא פחות יפחד. אם תשאל אותו בשכל 'אם יקרה משהו האם פלוגי יוכל לעזור לך?' הוא יודה לך בפה או שלא או שכמעט שלא, אז מדוע הוא פחות מפחד? הפחד הוא מעצם הבדידות, מעצם הלבד, משם מונח עומק הפחד של הנפש.

2 מסכת ברכות דף ס' ע"א: "ההוא תלמידא דהוה קא אזיל בתריה דרבי ישמעאל ברבי יוסי בשוקא דצינון. חזייה דקא מפחיד, אמר ליה: חטאה את דכתיב (ישעיהו לג, יד) פחדו בציון חטאים."

## מה עוזר להתמודד באמונה ואהבה?

נחמד נקודה שהרבה מאוד בני אדם שואלים. כאשר הוזכר במהלך הראשון שהאדם יחווה את הפחד מחדש מתוך אמונה, מתוך אהבה וע"י כן יסתלק הפחד. ישנם הרבה בני אדם ששואלים, "וכי אם אני יאמין או יאהב את הקב"ה אז לא יקרו לי צרות?!"

הרי אנחנו רואים גדולי עולם ממש שקרו להם צרות, הדוגמא הפשוטה והברורה לזה, בפרשיות השבוע דידן, יעקב אבינו היה לו את הצרה עם עשו ועם לבן, היתה לו הצרה עם דינה, ואח"כ יוסף, את צרת שמעון, וצרת בנימין, כמאמר הפסוק: "עלי היו כולנה". הרי בוודאי שיעקב אבינו היה בעל אמונה גדול ובעל אהבה גדול, והוא היה הבחיר שבאבות, ואפ"ה קרו לו כ"כ הרבה צרות.

בני אדם א"כ שואלים, "ואם אני אאמין באמונה שלימה, ואם אני יאהב את הקב"ה מאוד אז זה יעזור לי שלא יהיו לי צרות?! הרי גם גדולי הדורות כולם שהיה להם אמונה גדולה והיתה להם אהבת ה' מופלגת מאוד, אפ"ה היו להם כ"כ הרבה צרות, אז מה זה יעזור שאני אעבוד על אמונה ואהבה?! סוף כל סוף הצרות יכולים להגיע וכשהם מגיעים הם כואבים מאוד..."

כשמתבוננים על השאלה הזו, השאלה הזו לכאורה נראית נכונה מאוד מאוד מאוד. כל אחד מאיתנו שחי כאן בעולם, ומדבר מעט עם בני אדם, רואה ושומע כמה צרות יש בעולם. כמה בני אדם חייהם היו רגועים וברגע קט השתנה הכל, כמה בני אדם סובלים מעוד צרה ועוד צרה.

מי שמסיח דעת מהחיים האמיתיים וחי חיי הוללות, הולך בשרירות ליבו, יכול להרגיע את עצמו - אבל מי שנותן לב להיות מיצר ודואג בצרתם של ישראל, אז הוא רואה ומביט ומרגיש כ"כ הרבה צרות. בוודאי א"כ שזה יביא אותו לידי מקום שהוא מפחד תמיד, ומרוב ריבוי הצרות שיש בעולם לכאורה, אפילו אם תהיה אמונה ואהבה, איך יתמודד עם כ"כ הרבה צרות, ולא יפחד שמא יהיו עוד?

השאלה הזו היא שאלה קשה מאוד מאוד, ובפרט למי שמעט מתבונן ורואה כמה צרות יש בעולם. והתשובה האמיתית היא עמוקה, פנימית ודקה: השאלה שנשאלה היא שאלה של שכל. אמנם זה שאדם לא מפחד, זה לא משום שיש "תשובה שיכלית"<sup>3</sup> למה לא לפחד. אלא שהתשובה נובעת ממקום פנימי יותר שנמצא בלב של האדם, שהוא מעבר למקום של "שאלות", וממילא גם מעבר למקום של "תשובות". כאשר האדם לא נמצא באותו מקום, אלא הוא נמצא בחוץ יותר בלב, אז שם השכל שואל את אותם שאלות, ושם אי אפשר לקבל תשובות ברורות. אפשר לקבל תשובות חלקיות, אבל לא תשובות שלימות, כי העולם סוף כל סוף מלא בהרבה צרות, הן הרשעים סובלים וגם הצדיקים סובלים.

אמנם יש מקום יותר פנימי בלב, המקום הפנימי הזה בלב, הוא מקום ה"תמימות", זהו המקום שבו האדם מחובר לקב"ה. כאשר האדם נמצא מחוץ למקום פנימי זה בנפש, והוא שואל, "וכי אם אני אתחבר לקב"ה, אז לא יהיו צרות? לא אסבול? גם אם אדע שהכל לטובה, עדיין זה מאוד מפחיד ומאוד כואב". אמנם כאשר נכנסים לאותו המקום, כח ההכרה שבלב מתחבר למקום שהוא מעבר לשכל, משם בעצם האדם בעומק שואב את מקור הביטחון, שהוא למעלה ממקום מהפחד שבנפש. זה בוודאי שאפילו גדולי עולם ממש, כמו יעקב אבינו, שהיה לו צרות רבות, על אף שבוודאי היתה לו אמונה גמורה, ואהבת ה' גמורה, בכ"ז הסתלקה ממנו שכניה כב' שנה, מחמת שהוא היה בצער. הרי שגם גדולי עולם שיש להם אמונה ויש להם אהבת ה', כאשר קורות להם צרות, ובפרט צרות גדולות, כואב להם. ואם אנחנו רואים שאפילו גדולי עולם שיש להם צרות כואב להם, חושב לו האדם "מה יעזור האמונה, מה יעזור אהבת ה'? סוף כל סוף, זה כואב". בוודאי שהאמונה תחליש את הכאב, האהבת ה' תחליש את הכאב, אבל זה לא יסלק לגמרי את הכאב, ועדיין נשאר כאב גדול.

3 יש להעיר שעניין זה כ"כ עמוק שהוא דומה לעומק השאלה, מדוע הקב"ה ברא את העולם? ועל אף שרבותינו זצ"ל נתנו תשובות שכליות לדבר, התשובה השורשית היא: "נתאוהו הקב"ה לעשות לו דירה בתחתונים", ואמת שרצה הבורא להתגלות בעולמות התחתונים, אך שורש וטעם רצון זה אין בו סיבה, מכיוון שלתאוהו אין שום הסבר שכלי, לא ניתן להסביר ע"פ שכל למה יש תאוה זו (ועל אף שיש שיטען "תאוה עונה על צורך מסוים", לא בהא עסקינן אלא בתאוה שללא צורך בהשלמה שהרי בקב"ה עסקינן וממילא אין לה סיבה שכלית), וכן בעניין דידן, רק שמצד הנברא וד"ק. ועיין המשך תרס"ו עמ' ז' בעניין התאוה.

זוהי שאלה שבעומק אין עליה תשובה שכלית. התשובה מגיעה ממקום עמוק בתוך הלב, שקשור לקב"ה. במקום העמוק של הנפש, שכן אדם נקשר לקב"ה, ורק שם הוא לא נמצא לבד ורק באופן של הכרה בהיות בורא ונברא אין לו פחד<sup>4</sup>. להבין ברור: שורש כל הפחדים כמו שנתבאר לעיל, נובעים בעומק של הנפש מחמת שהוא נמצא לבד, אבל כשהוא לא נמצא לבד, בעומק הנפש אין פחד. כאשר האדם לא נמצא עם הקב"ה עמוק בלב שלו, אז הוא מפחד, והוא מפחד מהרבה דברים. הוא מפחד מצער כזה, והוא מפחד מצער אחר, אבל שורש הפחד בעומק נובע מזה שהוא נמצא לבד. אבל כשהאדם מתחבר בעומק נפשו לקב"ה - סיבת שורש הפחד מסתלקת. ולכן, על אע"פ שאפשר לפחד מסיבה זו או אחר, סוכ"ס מעצם כך ששורש הפחד נעקר, הוא לא מפחד הרבה, אלא הוא מפחד רק מעט.

### רוב הפחדים בדורנו באים מחוסר קידבת ה'

הסיבה שיש כ"כ הרבה פחדים לבני אדם בדור שלנו, זה לא רק מחמת שיש כל כך הרבה צרות ולכן בני אדם מפחדים הרבה. אלא הסיבה הפנימית שיש הרבה פחד בנפשות, זה מחמת שהנפשות בפנימיותן מרגישים שהם נמצאים במצב של "דור יתום", רחוק מאוד מאורו ית"ש. שם שורש ריבוי הפחד שנמצא בעולם.

אבל מחמת שבשכל ובהכרה היותר חיצונית שבלב המקום הפנימי הזה לא נגלה, לכן נראה לבני אדם שהם מפחדים מדבר פלוני, שהם מפחדים מדבר אלמוני, מפחדים מהרבה צרות שהם שמעו מהעבר שמא זה יקרה בעתיד. אבל אליבא דאמת, שורש כל הצרות וריבוי הצרות שאנחנו רואים בדור שלנו, הוא רק ההתגלות של סיבת הפחד. עומק סיבת הפחד נובעת מכך שהאדם חי בצורה של בדידות (ובדידות מהשם בפרט), ולכן יכול לחול עליו כל הפחדים כולם שנמצאים בדור הזה.

העצה העמוקה לפחד היא לא להתמודד רק עם הפחד הגלוי - אפשר גם להתמודד איתו, כמו שדובר לעיל בארוכה. אבל לא להתמודד רק עם הפחד הגלוי, אלא לנסות לפתור את הבעיה בשורשה, היכן שמגיע מקור הפחד. הפתרון הוא: לא לחיות בעומק הנפש שלנו "לבד" בעולם זה, אלא להיות מחובר למי שאמר והיה העולם. זהו סוד הפתרון השלם לפחד הפנימי, והוא הפתרון האמיתי.

### הרגעת הפחד ע"י תרופות

מה שנתבאר עכשיו, זה הפתרון הפנימי האמיתי והשלם לפחד של בני אדם, אבל למעשה, כיון שהפתרון הזה הוא פתרון מאד פנימי ומאור עמוק, ואי אפשר להגיע אליו ביום אחד - ובכל זאת בני אדם יש להם פחד, וצריכים פתרונות מידיים, מלבד הפתרון הפנימי העמוק והשלם. לכן, בחיצוניות של הנפש צריך להשתמש עם עוד עצות על מנת לסלק את הפחד.

חלק מהעצות כמו שנתבאר לעיל: יש הרבה בני אדם שמה שמסיר מהם את הפחד זה זה ששומעים אותם, זה שמקשיבים להם, זה שמבינים אותם, זה שמרגישים אותם, ויתר על כן, הרבה בני אדם כאשר יש להם תמיכה, ובדקות יותר הם לא נמצאים לבד, ע"י כן הם פחות מפחדים. גם למעשה פעמים אפשר להתמודד עם הפחד ע"י שמראים לבני אדם שמה שהם מפחדים מהם אינו אלא דמיון ולא מציאות. אבל הרבה פעמים, בני אדם יודעים שזה דמיון, ואפילו הכי הם מפחדים - כאן צריך לנסות לחתור להגיע לנקודה הפנימית.

א"כ, לא באנו להפקיע את העצות החיצוניות שצריך להשתמש איתם, ולפעמים אין ברירה וגם צריך ליטול כדורים ע"מ להסיר את הפחד. הצענו את הפתרון השלם. באופן זמני, אפשר להשתמש עם חלקי הרפואה המערבית על מנת להסיר פחדים זמנית. אבל כשהליך, כתכלית, כמהלך שלם - לשם צריכה להיות החתירה של הנפש, ומשם להסיר את שורש כל הפחדים כולם וענפיהם.

4 וממילא שורש כל הפחדים הוא בריחוק מהבורא. ובעומק יותר המתבאר כאן הוא שפחד יכול לחול רק מכך זה שאדם שוכח ש"אין עוד מלבדו" ואין ממש שום פרט בבריאה חוץ מהבורא ית'.

יזכה אותנו הבורא ית"ש שנוכח בעזר ה' שנגיע למדרגת 'פחד יצחק', שכל הפחד שלו היה רק לא להתנתק מהקב"ה, וכל הפחדים כולם יחזרו לשורשם, ולא יהיה לנו אלא פחד אחד בלבד - 'פחד יצחק', פחד מניתוק מהקב"ה, וע"י כן נתחבר אליו בעומק הלב, ואז לא נפחד כלל.

## שאלות ותשובות

**שאלה:** אני גרה בארץ במקומות שקצת סכנה מערבים, וצריכים לשים ברכב כל מיני דברים לשמור מאבנים וכו' וכו', וקורה מקרים של סכנה שבאמת מפחדים. האם זה פחד חיובי, שצריכים להסתכל על זה כמו פחד טוב, שצריך להביא אותנו למקומות טובים?

**הרב:** הפחד החיובי הראשון שבן אדם צריך לפחד, הוא מעצם כך שהוא מפחד מדברים חוץ מהקב"ה. זה הפחד הפנימי האמיתי הנקי שיש. יש את עצם הפחד מהקב"ה, ויש את הפחד שהאדם מפחד מזה שהוא מפחד חוץ מהקב"ה. כל פעם שמתעורר כזה פחד, כגון מערבים וכדו', אז זה צריך לעורר את האדם להבין שהסיבה שהוא מפחד זה מחמת שהוא לא נמצא עם הקב"ה. אם הוא היה נמצא באמת עם הקב"ה, הוא לא היה מפחד. עוד פעם, זה לא ענין שכלי, אבל באמת אם הוא יהיה עם הקב"ה, הוא לא יפחד. הקב"ה, כשנמצאים איתו, אין פחד. וכאשר כן מתעורר הפחד, זה צריך להזכיר לאדם את האמת שהסיבה שהוא מפחד הוא צריך עכשיו לפחד מזה שהוא לא מחובר לקב"ה בשלימות, ולכן הוא מפחד מערבים.

**שאלת:** אז זה לא פחד חיובי בעצם, זה פחד שמזכיר שאנחנו לא נמצאים במקום הנכון?

**הרב:** נכון. אפשר להשתמש בכל דבר לצורך הטוב. אפשר להגיד לבן אדם "אל תפחד" לעצמו, ואפשר לומר לו, "תשתמש בפחד הזה, ותעורר פחד עליון יותר". אבל הני מילי כשבאמת יש לו פחד לא להיות עם הקב"ה, כי אם אין לאדם פחד לא להיות עם הקב"ה, אז זה לא יעורר אותו לזה, זה מחשבה בעלמא. אם בעצם מונח לו פחד לא להיות עם הקב"ה, רק עכשיו הוא מפחד מערבים, זה יכול לעורר אותו לאותו פחד עליון.

**שאלה:** האם כשמדמיינים בכח הדמיון דבר שקרה למישהו אחר, האם זה יכול לגרום איכשהו שזה יקרה אצלינו, בגלל שאנחנו מדמיינים כזה דבר?

**הרב:** שאלה נכונה מאוד! כתוב בדברי רבותינו, בדברי חז"ל "אשר יגורתי יבא לי"<sup>5</sup>, הדבר שהאדם חושב עליו ומעסיק אותו בסוף מגיע אליו<sup>6</sup>. אבל לא מדובר כאן שהאדם ידמיון דבר שהוא לא מפחד ממנו. מה שהוא מדמיון הוא כבר מפחד ממנו, נמצא שמה שהוא מפחד ממנו בהכרח כבר עובר אצלו בדמיון, וממילא אנחנו רק לוקחים את הדמיון והופכים אותו שיהיה בצורה של אמונה ובצורה של אהבת ה'. אילו בן אדם לא מפחד, לא היינו מציעים לו לצייר את אותו פחד. מדוע? כי אנחנו מעוררים אותו לכך שהוא הביא את עצמו לידי אותו מצב שהמחשבה יכולה לפעול שזה יקרה. אבל מדובר כאן הרי באדם שמפחד, ואדם שמפחד, אז הדמיונות האלה נמצאים אצלו כבר בלי אמונה ובלי אהבה. כל מה שאנחנו עושים זה שאנחנו מבררים את המדמה מכח אמונה ומכח אהבת ה', לא הכנסנו אותו לדמיון אלא לקחנו את

5 איוב פרק ג' פס' כה: "כי פחד פחדתי ואשר יגורתי יבא לי"

6 ראה שיחות הר"ן אות סב: "דע שיש בבני אדם סגולות גדולות, כי יכולין לפעול על ידי מחשבתם מה שהם חושבים. ואפילו היקרות חס ושלוה הוא בא ממחשבות בני אדם. כי כשהמחשבה היא כולה אחוזה ודבוקה בדבר אחד שיהיה כן, דהיינו כל הבחינות שיש במחשבה דהיינו פנימיות וחיצוניות ושאר הבחינות כולם עד הנקודה. וכשכולם כאחד אחוזה ודבוקים וחושבים שיהיה כן בלי בלבול ונטיה למחשבה אחרת, על ידי זה הם פועלים שבהכרח יהיה כן כמו שהם חושבים. וגם שהמחשבה תהיה בפרטי פרטיות לא בדרך כלל, כגון שיחשוב שאם יהיה כן יהיה כך וכך בפרטיות. אבל כשחושב בדרך כלל הוא בחינת גלמי כלים (כלים יב, ו) ויכול לטעות כמו שטעה נבט שראה אש יוצא כו' (סנהדרין קא). וגם לענין הלימוד מועיל זה, אם תהיה מחשבתו תקיפה מאד כנ"ל, בודאי יהיה כן. ובלבד שתהיה המחשבה תקיפה ואחוזה מאד בזה כנ"ל, דהיינו למשל שיחשוב במחשבתו שיוזכה ללמוד ולגמור כל הארבעה פוסקים כולם עם כל הפירושים הגדולים, ויחשוב ויצייר בדעתו באיזה אופן ילמוד אותם ובכמה זמן, כגון למשל שיוזכה ללמוד חמישה דפין ביום אחד עד שיוזכה לגמור כולם בשנה אחת, ויכניס מחשבתו בזה היטב היטב בתוקף גדול מאד עד שתהיה המחשבה תקיפה ואחוזה בזה מאד. וכיוצא בזה בשאר לימודי התורה הקדושה כגון ש"ס עם הר"ף והרא"ש וטורים וכו' ותנ"ך וכיוצא, ויכסוף וישתוקק ויחשוב בזה הרבה בתוקף גדול אזי יזכה שיהיה כן. ואמר שזה מרומז בדברי רבותינו וזכרונם לברכה במה שאמרו (שם כו): מחשבה מועלת אפילו לדברי תורה, מועלת ממש דהיינו שמועלת ומסייע לזה אפילו לדברי תורה. ואף על פי שרש"י פירש שם בענין אחר, אף על פי כן הוא כך. ולא סיים לבאר הדבר יותר, ואילו דברי אלקים חיים."

הדמיון שבין כך נמצא לא מבורר, והפכנו אותו למבורר מתוך אמונה ומתוך אהבת ה'. נמצא שבוודאי שבכח זה שהוא מדמה יש בזה סיכון, אבל בלי העצה הזו, הוא בין כך ובין כך כבר מדמה את הדבר רק בלי אמונה ובלי אהבת ה', וע"י מה שדובר הוא מברר את המדמה יותר לקדושה, וע"י כן החשש שזה יבוא אליו כמובן הולך ונקטן ולא הולך וגדל. אבל השאלה נכונה מאוד.

**שאלה:** כשעשו את העגל, אז ביקשו מאהרון שיעשה אותו בשבילם, והוא אמר להם שיביאו את התכשיטים והזהב ועשה עגל מהפחד, כיצד במדרגתו הוא פחד?

**שאלה:** חז"ל אמרו מפורש שהוא פחד בגלל חור. אבל כיסוד כללי צריך להבין, שכיון שהאדם לא יכול להיות דבוק לגמרי לגמרי בקב"ה, לכן גם לא יתכן שהוא לא יפחד בכלל, אבל בוודאי שאפשר לעבוד על הפחד. אי אפשר לעקור לגמרי את הדבר, אבל בין לעקור לגמרי לבין להישאר במצב העכשווי, יש הבדל עצום ונורא. יש עוד פחד בנפש, שהאדם מפחד "שמא יגרום החטא", כמו ביעקב אבינו, אבל צריך שיהיה איזון בנפש בין המקום שהאדם לא מפחד למקום שהאדם מפחד. אם האדם לא נמצא עם הקב"ה, אז האיזון לא קיים בצורה נכונה. אבל אם האדם דבוק עם הקב"ה, אז נעשה איזון בין המקום שלא מפחד למקום החיצוני שמפחד.

**שואלת:** זה עוד נקודה של פחד?

**הרב:** כן, זה נקודה של פחד "שמא יגרום החטא", וזה חל על "צל צילו של גוף". אבל אז זה מאוזן בין הפנים לחוץ. אם אין את החיבור השלם לקב"ה, אז החלק החיצוני של הפחד שולט, ואז זה גורם שהאדם מפחד מעבר לגבול שהוא צריך לפחד. אבל אם הוא דבוק בקב"ה, אז החלק הפנימי מושקט, והחלק החיצוני שראוי שיהיה בו פחד "שמא יגרום החטא" מגיע לשיעור ולמינון הנכון שלו, וזה היה הפחד של הקדמונים.

**שואלת:** החשש "שמא יגרום החטא", זה לא יכול להיות מבפנים? זה רק חלק חיצוני?

**הרב:** במקום הפנימי שדבוק לגמרי בקב"ה, אי אפשר שיהיה בו חטא, אז הוא לא חושש מחטא.

**שאלה:** אז לכאורה יוצא שבכל פעם שהאדם מרגיש פחד חזק, אז זה סימן שמשוהו לא בסדר איתו, או שזה חטא, או שזה לא קשור לקב"ה מספיק? זה סימפטום, זה מראה שמשוהו לא בסדר איתו?

**הרב:** הגדרה נכונה מאוד! אם הפחד הוא מאוד חזק, אז זה מראה שמשוהו לא נכון. אם הפחד הוא יש לו "רצוא ושוב", מצד אחד הוא מרגיש רוגע כלפי הקב"ה, ומאידך יש לו פחד, ואז הוא מזהה את הפחד, אם הפחד הוא "שמא יגרום החטא" אז זהו פחד דקדושה. אבל אם לא, אז זה סימן שהאדם לא הגיע למקום השלם שלו. נכון.

**שאלה:** (א) אם שייך שפחדים באים בגלל מה שקרה בגלגול הקודם? (ב) אם כן, האם הרב מציע או שהרב מסכים ללכת, יש כל מיני שיטות היום, שאפשר להחזיר לבן אדם מנה שהיה בעבר ["היפנוסיס"] ועל ידי כך אפשר לתקן את הפחדים?

**הרב:** בוודאי ששיש פחדים מהגלגול הקודם. הדברים מפורשים להדיא בדברי רבותינו, שזה יכול להיות גם מהגלגול הקודם. הדוגמא הברורה לזה, שהאר"י ז"ל אמר לר' חיים ויטאל, שכל פעם שהוא שומע שמישהו נרצח, הוא מאוד מפחד, כי בגלגול הקודם, הוא היה מהרוגי מלכות שרצחו אותו, ולכן הוא מפחד<sup>7</sup>.

האם ללכת לכאלה בני אדם [לעשות "היפנוסיס"] - אז ראשית צריך לברר כל בן אדם אם הוא באמת הגון וישר. אבל לאחר שנניח שהוא הגון וישר, רמת הדיוק של זה היא לא במאה אחוז. אז השאלה האם להתמודד להדיא באופן שדיברנו שאני יודע ממה הפחד וככה להתמודד, או להתמודד עם העומק של העצה שהצענו, באופן שבן אדם לא יודע מה הפחד. כיוון שרבו הרמאים ומעטים האמיתיים, וגם אותם אמיתיים זה לא מבורר במאה אחוז, לכן על דרך כלל אם זה לא עבירה מאוד מאוד חריפה, העצה היא להתמודד עם כללות הפחד בשורשה, ולא להיכנס דווקא להלבשה הזו. זו העצה כשמתמודדים עם הפחד כשלא יודעים. העצה כמו שנאמר, זה לחיות במקום יותר פנימי.

7 שער הגלגולים הקדמה לח וז"ל רבי חיים ויטאל: "גם א"ל (האר"י ז"ל לרח"ו), שבהיותי בן י"ג שנה, נתעבר בי נפש דר' אלעזר בן ערך תלמיד ריב"ז, ואח"כ בהיותי בן עשרים שנה, נתעבר בי נפש דר' אלעזר בן שמוע, תלמידו של ר' עקיבא, כי להיותו אחד מעשרה הרוגי מלכות, מעלתו גדולה מר' אלעזר בן ערך. ושעתה בשנת השל"א ליצירה, שאני בן כ"ט שנים ללידתי, היה בי רוח של ר' עקיבא ע"ה, מרחפת ומחופפת עלי להתעבר בי בעה"י, מזה נראה כי נפשו מגולגלת בי עם נפשי"