



שיעור -  
**ר"ד**

**מדור**  
**אמונה**  
**ובטחון**

מתוך קונטרס 'הבינוני' המלא

# הבינוני

ואחיה

חיים של אמונה ובטחון

שיעורי הרב **שמעון שפיצער** שליט"א | נמסר ביום שלישי פר' וירא ט"ז חשוון תשפ"ד

## הדרך הנכונה להתמודדות עם דאגה ופחד מהעתיד

לא יהיה לו מספיק כסף. אולי לא ימצא השידוך. אולי לא תימצא הדירה המתאימה וכדו' - המהוות סתירה לרגשות הנכונות ומחשבות הבטחון שצריכות לשלוט על האדם.

גרוע מזה יש גם **מחשבות של פחד**, עד כדי כך שהחששות מה יהיה בעתיד משתקות את האדם, מה לעשות?! הוא מפחד מהעתיד, הרי המצב גרוע ביותר. גם על זה יש פסוקים בתורה ובתהלים, כמו: **באלוקים בטחתי לא אירא מה יעשה אדם לי** (נו, יב).

כמו"כ כשאדם לקוי בנסיון של **'כוחי ועוצם ידי'** - שהיא סוגיא רחבה כשלעצמה עם ענפים רבים - וענף אחד ממנו הוא סוג המחשבה שניתן לצייר ולתכנן את תמונת העתיד ואיך ייראו חייו לעתיד. כשאומר לעצמו: 'אני לא רוצה לחיות בדוחק ובצמצום כפי שחיו הוריי - אזיע ואעבוד קשה ואחיה ברחבות!' בהיותו משוכנע שהוא

### מחשבות הסותרות את הבטחון

ישנן מחשבות רבות - רובן קשורות לגבי העתיד - המערערות את הרגשת הבטחון של האדם ושוללות את הרוגע ואת ההסתמכות על הקב"ה, כדוגמת **ניחוש וכישוף**, כמו שמצאנו בפרשת שופטים (דברים יח, יג) **לא ימצא בך וגו' מעונן ומנחש ומכשף וגו' ושואל אוב וידעוני וגו'**, שעל זה אומרת התורה: **תמים תהיה עם ה' אלקיך**, וברש"י: **התהלך עמו בתמימות ותצפה לו ולא תחקור אחר העתידות, אלא כל מה שיבא עליך קבל בתמימות**. ולפי רוב ראשונים (ראה שערי תשובה לרבינו יונה ג, פו. ורמב"ן על פסוק זה ובספר המצוות שכתה העשין ח. ובמה שהובא בספר החרדים פ"ט אות כא) זו אחת מהמקורות למצוות עשה של בטחון. שהרי מחשבות וחקירות על העתיד מנוגדות וסותרות את הבטחון בהקב"ה.

סוג נוסף של מחשבות הם **הדאגות על העתיד** - אולי

**הבהרה:** היות שקריאת מאמר זה דורש יישוב הדעת ורוחב לב, אי לכך אין כמעט שום תועלת לקראו למקוטעין במהלך התפילה וכדו', וד"ל.

גליון זה נתרם ע"י ידידינו  
**ראובן זעליג בן שפרינצה אסנה חיה**  
**חווה גיטל בת אסתר פרל**  
לזכותם ולהצלחתם

יזכו לכל הברכות האמורות התורה, לשפע ברכה והצלחה, ולרוב נחת מכל יוצ"ח ויזכו ללמוד וללמד לשמור ולעשות ולקיים את הנלמד בשיעורים מתוך מנוחת הנפש והרחבת הדעת

שהוא חושש שיהיה - יחד עם המצב הנוכחי ששרוי בו עכשיו, הכל נראה לו רע. אומר הרמב"ם: אל תחשוב על העתיד, תחיה את ההווה שכרגע הוא טוב כפשוטו.

עכ"פ יוצא לנו מכל זה שלכאורה העצה היא בפשטות: לא לחשוב כלל על העתיד. והכל על מקומו בא בשלום.

## לחשוב על העתיד או לא?

וכאן עולה ונשאלת מאליה השאלה: ידוע מאמר חז"ל (תמיד לב, א וכעין זה במשנה אבות פ"ב מ"ט): **איזהו חכם הרואה את הנולד**. חז"ל מלמדים אותנו ללמוד דבר מתוך דבר ולהבין את המציאות, ולא זו בלבד, אלא שתמיד אנו מתפללים על העתיד, ואפילו מודים על העתיד. ואם תמצא לומר שאכן התשובה הוא שלמרות שחושבים על העתיד, עדיין צריכים לחשוב מחשבות טובות, להתפלל ולהודות על העתיד, ולחשוב שהכל לטובה, כמו שכתוב **השלך על ה' יהבך והוא יכלכלך** (תהלים נה, כג) שלמרות שהעתיד לא ברור, מכ"מ השלך על ה' יהבך. את אלו עדיין אפשר להבין. אבל לפי מה שאמרנו לעיל שיש מקורות ברורים שאין נוגע בכלל לאדם לחשוב על העתיד, **אל תצר צרת מחר**. אם כן, מהו הדרך הנכונה? **לא לחשוב כלל על העתיד? או כן לחשוב על העתיד, אבל כפי שצריך לחשוב בדרך התורה?**

## ענינים לראות – מה רבו מעשיך

הנה הקב"ה ברא בחכמה גדולה ונפלאה את עיני האדם באופן שיכול לראות את מה שנמצא מול עיניו בצורה טובה וברורה, ואת מה שמסביב בצורה פחות ברורה. אמנם הוא רואה קצת, אבל בצורה מטושטשת ולא כפי שרואה את מה שמול עיניו. אם היו רואים אך ורק את מה שיש מול העיניים, ואת מה שיש בצדדים לא היה רואה כלל, אזי התמונה הנראית לעין לא היתה מובנת בכלל, כי אין את הרקע שמסביב שנותנת לנו הבנה מה קורה בכל מרחב הראיה. כמו"כ אם גם בצדדים היו רואים ברור כמו ממול, גם אז לא היתה מתקבלת

מסוגל לשלוט על העתיד. גם מחשבות אלה סותרות את ענין הבטחון על הקב"ה, כי הוא שקוע במחשבות על העתיד.

אכן ישנם גם מחשבות הסותרות את הבטחון שאינן קשורות דווקא לעתיד, לדוגמא כשאדם מאוד ממורמר בגלל קשיים שהיו לו בעבר, או אז הוא צריך להתחזק ע"י דברי תורה, שיבין שהקב"ה טוב ומטיב והכל היה רק לטובתו. אבל קבוצת המחשבות כדוגמת דאגה, חוסר תמימות בהקב"ה, פחד, תכנון העתיד לפי רצונו, הן אמנם סוגי מחשבות שונות, אבל הצד השווה שבהן היא המחשבה סביב העתיד ואיך תיראה העתיד, ומפריעות לחיות בבטחון אמיתי ונכון.

## אל תצר צרת מחר

בתורה ישנם כמה מקורות המתייחסות לכך, שהעולה מהם הוא, שאין לאדם לחשוב ולדאוג כלל על העתיד. אם נדבר על הדוגמא הראשונה שהבאנו לעיל של כישוף וניחוש, שהוא רוצה לדעת בקשר לעתידו, האם יאריך ימים, האם יצליח עם בניו וכדומה, על זה אומרת התורה **תמים תהיה עם ה' אלוקיך**. אל תחקור אחר העתידות.

**בגמ' סנהדרין (ק): על הפסוק אל תצר צרת מחר כי לא תדע מה יולד יום** (משלי כז, א) אנו רואים התייחסות נוספת ביחס לדאגה, וכלשון הגמ': **שמה למחר איננו נמצא דואג על עולם שאינו שלו**. כלומר, שזה מופרך מעיקרו להיות עסוק סביב העתיד כשאינו בטוח כלל שיחיה אז.

## כי לא תדע מה יולד יום

בדומה לזה יש ברמב"ם על המשנה (פיה"מ ברכות ט, ה) **חייב אדם לברך על הרעה כשם שמברך על הטובה** שמפרש שעל אף שנראה לאדם שזה לא טוב, אבל מכיוון שהרי אין אדם יודע את העתיד, יתכן שזה טובה עבורו. כלומר, שבזמן שבא על האדם דבר שנראה לו כרעה, מיד עולה לו מחשבה על מה שעלול לקרות בעקבות מה שבא לו עכשיו. ומכיוון שמערב את העתיד כפי

תמונה מובנת.

המתאימה לסגנון דיבורו של השואל. הלה מדבר דברים של טעם, והחכם מחזק אותו ומלמדו לחשוב כפי שצריך. אבל כשהשואל אינו בר הכי ושואל שלא מן הענין, כפי שמסופר על ה'בית ישראל' מגור זיע"א שנשאל ע"י אחד שמחזיק את בניו הנשואים שיושבים ולומדים, האיך יתפרנסו נכדיו מאחר שבניו מתפרנסים על ידו. אמר לו ה'בית ישראל' אתה דואג עכשיו על מה שיהיה בעוד חמישים שנה!? אתה יודע איך העולם יראה בעוד חמישים שנה!? הלא זה טיפשי לחשוב על כך.

ע"פ האמור, על האדם לדעת באיזה משבצת הוא נמצא ולפי זה יידע האם וכמה מותר לו לחשוב על העתיד.

וכפי שהוא לענין הדאגה, כך הוא לענין התמימות. הקב"ה ברא את העולם באופן שאין אפשרות לדעת מה יהיה בעתיד, אבל כשאדם כן רוצה לדעת. אי אפשר לומר לו שהעתיד בוודאי יהיה טוב ושעם תפילה ניתן לשנות. כי הוא טועה טעות יסודית. קודם כל עליו לשנות את הגישה שלו. ורק אח"כ אפשר לדבר על כך.

## איזהו חכם הרואה את הנולד

בספר פרדס יוסף (וישלח לב, כה) מדייק מהמשנה: 'איזהו חכם הרואה את הנולד' ולא כתוב 'איזהו חכם הרואה את העתיד'. כשאדם עושה פעולה עליו לדעת מה הם התוצאות של אותה פעולה, ויחשוב מה ייצא מאותה פעולה וז"ל: **וגם איתא באבות פ"ב איזהו חכם הרואה את הנולד ולא אמר הרואה את העתיד.** וי"ל שבכל דברים יש אבות ותולדות, הזורק כלי בחמתו כאילו עובד ע"ז. המלבין פני חבריו ברבים כאילו שופך דמים ועוד, וזה"פ איזהו חכם הרואה את הנולד שרואה גם התולדות ומה יסתעף מזה כי מן התולדות יהי' אח"כ אבות. עכ"ל.

הפרדס יוסף לוקח אותנו צעד קדימה בהבנת הענין, ומדבריו אנו מסיקים שרק מחשבות על העתיד הנצרכות כעת בשביל התוצאות של הפעולות בהווה, הם המחשבות שעליהם אנו צריכים לחשוב.

וכך הוא לגבי כל בירור שהאדם עושה. לדוגמא, כשרוצים לברר, אם לקבל לישיבה בחור מסוים, א"א להסיק מסקנה מהתנהגותו ברגע זה בלבד, כי זה לא התמונה המלאה. צריך לבדוק איך התנהג עד כה, וצריך לבדוק את הרקע המשפחתי וכדו'.

בדרך כלל כשהאדם מברר על הצעת שידוכין, הוא מברר איזה כשרונות יש לו לבחור, ומה ייצא ממנו כשהיה לאיש. מה באמת יהיה ממנו יודע רק א-ל אחד בשמים. אבל הוא מברר איזה סגנון הוא, האם הוא אחד שמתאים לו לצאת לעבודה או שהוא אחד שמתאים לו ללמד תורה. הוא בודק את תכונותיו...

הנה כשמצד אחד אנו מצוויים **תמים תהיה עם ה' אלוקיך ומצד שני איזהו חכם הרואה את הנולד**, אנו מבינים באופן ברור ביותר את התשובה, **שצריך להתמקד ולחיות את ההווה, ומצד שני לשים לב ולבדוק אם לא מפספסים משהו מן הצד.**

## מחשבה על העתיד במידה נכונה

הכלל הוא: כשיש לאדם את האיזון ואת המינור הנכון עד כמה מותר לחשוב על העתיד, אזי מותר לו לחשוב על זה, ועם כל זה עדיין הוא חייב לחשוב בצורה נכונה על פי דרך התורה.

הבעיה היא כשאין לו את האיזון הנכון, שאם בעת שמתחיל לחשוב על העתיד, הוא מאבד את האיזון ושוקע במחשבות ודאגות בלי סוף על העתיד, אסור לו בכלל לחשוב על העתיד כי אז הוא חושב על עולם שאינו שלו, וקודם כל עליו לעזוב את עולם העתיד.

## איש איש ותשובתו

כשאדם גדול או חכם (אשר הוא עדיף מנביא) נשאל שאלה, לפעמים התשובה תהיה: "הקב"ה יעזור". כי זוהי התשובה

שמותר וצריך לחשוב כך. אבל אם המחשבות גורמות נזק ומפריעות לתפקוד היום יומי - הרי שאין כאן 'איזהו חכם הרואה את הנולד'.

## בדיקה עצמית

צריך להתרגל לחשוב ברוגע ובישוב הדעת, האם אני רוצה להשתמש עם מה שאמרו חז"ל 'איזהו חכם הרואה את הנולד' ע"מ להרגיע את הפחד שלי לגבי העתיד? ובכלל, האם מחשבות אלו בונות? או הורסות? אם המחשבות מכלות כל חלקה טובה של האדם, ברור מאוד שאינו משתמש עם המחשבות באופן הראוי.

ואז הוא צריך לבחון את עצמו, האם הוא שקוע במקום הזה יותר מדי. אם כן התשובה היא שאסור לו בכלל לחשוב על זה. והעצה שלא ימשך שוב ושוב למקום הזה הוא שיתחיל לחיות את ההווה, שיחשוב על ההווה ושלא יהיו לו זמנים של בטלה, ואז לא יהיה כ"כ עסוק עם העתיד.

## ההבדל בין דאגה לפחד

דאגה ופחד הינם שני דברים דומים אבל שונים. הדאגה אינה משתלטת על האדם לגמרי עד כדי כך שהוא לא מסוגל לנהל סדר יום. למרות שהוא לא ממש רגוע. לעומת זאת הפחד ממש משתק את האדם, ולפעמים עד כדי איבוד שליטה. אם נתבונן נראה שמתוך הרבה אפשרויות הוא רואה את המצב הכי שחור ומפחיד, למרות שפחות סביר שזה מה שיקרה בסופו של דבר, אבל מבחינתו זה מה שהוא רואה ומרגיש, והוא חווה את המצב הזה על בשרו ממש.

ואכן התורה מתייחסת לשני המצבים. כשהאדם בדאגה הרי הוא יושב בהווה ופוזל כל העת אל העתיד, ועדיין אפשר להרגיע אותו עם דיבורי בטחון, אבל ברגע שהדאגה היא כבר בדרגה גבוהה יותר, וכ"ש כשהוא בפחד, אזי כבר אין מה להרגיע אותו עם לימוד קטע של חובת הלבבות, כי מדובר על הרגש ולב, וזה לא

בחידושי חתם סופר (גיטין דף נו.) כתב וז"ל: אמרי' במס' תמיד איזהו חכם הרואה את הנולד ולא אמרו הרואה העתיד לבוא ואמרו בלשון נולד וכו', כי דברים אלו דברי עצל הטומן ידו בצלחת ופחד מדברים אשר לא היו ולא נבראו ע"כ לא אמר איזהו חכם הרואה העתיד, כי כל כסיל ועצל ידאג על הבלים הרבה. אך חכם הוא מי שבא לידו או בימים קדמונים וזמנים שעברו מעשים ומהם דן בשכלו מה שאפשר שיהיה עוד - זהו החכם. עכ"ל.

נוכל לראות גישה זו אצל אלו שמחשבים כל פעולה לפי מה שנדמה להם שאמור לקרות בעתיד, שהחלטותיהם הם הגרועות ביותר, ורואים זאת בחוש. הסיבה לכך היא בגלל שאינם יודעים להחליט, כי הם רואים את התמונה בצורה מעוותת וב'חוכמתם' כי רבה הם לוקחים בחשבון כל תרחיש קטן שאולי יתרחש בעוד עשרים או שלושים שנה ואינם יכולים להחליט, ובסופו של דבר כשכבר אין ברירה וחייבים להחליט - ההחלטה היא פזיזה ובלתי מחושבת. אכן, לפני כל החלטה צריך לקחת בחשבון האם אין כאן 'פחז כמים'. מתבוננים, בודקים את הסיבה, ושמים לב אולי זה מזיק או מפריע לאנשים אחרים. כך שעוד לפני ההחלטה הוא 'רואה את הנולד' - מה שכבר נולד כעת.

## מחשבות בונות ולא סותרות

לסיכום הנלמד עד כאן: במחשבות הסותרות את הבטחון - זה תלוי כך: אם זה חורג מהאיזון הנכון, ברור שלא זו הדרך. אבל אפילו כשזה עדיין במסגרת האיזון הנכון, גם אז צריך לחשוב בחכמה - 'איזהו חכם', שהמחשבות תהיינה מחשבות בונות. כלומר, כשמתכננים צעד מסויים - מחשבים האם אין כאן פזיזות יתר, האם לא מפספסים משהו, ובנוסף גם מתייעצים עם אנשים נוספים וכדו'.

הצד השווה בשלושת השלבים של הרואה את הנולד כפי שלמדנו כעת הם, שרק מחשבות שהם בונות ומביאות להתנהגות נכונה ומיושבת, הרי אלו מחשבות על העתיד



על הגה"צ ר' אלי' רוט זצ"ל שהתלונן פעם בפני חבריו שהוא לא מסוגל להתפלל בגלל יסוריו, הציע לו חבריו לומר תהילים ואמר שגם זה הוא לא מסוגל, אז הוא הציע לו ללכת לכותל המערבי ולומר לרבש"ע 'פארלאז מיר נישט' וכך עשה. אח"כ אמר לחבריו שאכן זה עבד מאוד טוב...

תפילה אפשר תמיד לבקש גם אם נמצאים במצב של קטנות המוחין. ה"ה כשמישהו בא לשפוך את הלב, צריך לדעת לומר לו את מילות החיזוק לפי הדרגה שבה הוא נמצא כעת, כי הוא לא מסוגל לקבל בדרגה הנוכחית שלו דיבורים גבוהים מדי.

### בודקין לאור הנר

הדברים אמורים גם לכל אדם בנוגע לעצמו. לכל אחד יש מצבים משתנים, לפעמים הוא בדרגה גבוהה יותר ולפעמים - כשמקבל בשורה קשה והיא ממש טריה וזה תופס אותו מאוד חזק, אז הוא בדרגה נמוכה יותר, וכשאדם בפחד הוא צריך לדעת שהוא כעת נמצא בדרגה מסויימת ועליו לנהוג כפי שמתאים למצב הזה נכון לעכשיו. התורה אומרת לנו שאדם צריך להרגיל את עצמו ללמוד תורה באופן שימצא לעצמו חיזוק שידבר אליו גם בזמנים שיזדמנו לו קשיים שיגרמו לו להיות באותה עת בדרגה נמוכה יותר.

היה מעניין לראות את התגובות על השאלות שמנינו בשיעור הקודם. היו שני סוגי תגובות, חלק מהתגובות היו מאוד נלהבות שאכן אלו השאלות הנכונות. וחלקם הגיבו ברוגז למה שואלים שאלות של 'מתחילים', הרי אנו כבר מדברים על זה ארבע שנים. והמעניין הוא שאלו האחרונים מתגוררים בחו"ל, או בארץ ישראל במקום שלא מרגישים את המלחמה...

חייבים להבין ולחיות עם זה שעלול להיות לכל אחד ירידה חזקה כשהנסיון האמיתי מגיע, ואנחנו לא יודעים מתי הניסיון יגיע, - בתקווה שיהיה לנו רק טוב, אבל כשיגיע לאדם הניסיון לתוך ביתו, עם פחד גדול... הנה תקשיב לשיעור... צריך לתרגל ולשנן תמיד גם את מה

קשור למח ולהיגיון. הדבר דומה לאדם שבא לרב עם שאלה בהלכות בשר בחלב, והרב עונה לו שאם הוא רוצה להבין תורה עליו לומר תהילים פרק קי"ט, או שילך ללמוד הלכות בשר בחלב... כרגע א"א לדבר איתו בכל שפה, כי צריך לעזור לו כעת בצורה מסויימת. הרב צריך להתייחס למצב הנוכחי של התלמיד ע"מ שידע איך להעלותו.

**הרמב"ם** (הלכות מלכים ז, טו) אומר על אלו שיוצאים למלחמה שעליהם כתוב לא תירא מהם (דברים כ, א) שאסור לו לחשוב כלל על אשתו וילדיו. לכאורה, למה לא אומרים לו 'טראכט גוט וועט זיין גוט' (תחשוב טוב יהיה טוב)? אלא שעל מה שנוגע כעת אומרים לו כי ה' אלוקיך עמך (שם) והוא יעזור לך. ועל מה שלא נוגע כרגע למלחמה עצמה, זה שאלה שאינה במקום, והתשובה על זה הוא לא לחשוב בכלל על העתיד.

### צמצום אור התורה

כשאדם נמצא בפחד או בדאגה גדולה הקרובה לפחד, יידע האדם שהקב"ה רוצה שילמד כעת תורה באופן שמתאים לו כרגע. וההצלחה בתורה מגיע מאופן כזה. לדוגמא, לעיתים נוכל לראות מתמידים גדולים שלומדים בריכוז אפילו כשמסביב רועש וגועש. האם הם עשויים מעץ ואבן? אם כן מה המעלה שלהם אם אין להם רגשות? אכן, אחת מהעצות שהם עושים כשהם מבינים שכעת הוא לא מסוגל ללמוד בעיון, אז הם לומדים בקיאות, וצריך לדעת גם להתגמש. ידוע שכך אמר ה'חזון איש' זצ"ל (מובא בדרשות שבט הלוי ששמע מפיו) שתלמיד חכם הוא מי שיכול ללמוד דף אחד בארבעים יום וארבעים דף ביום אחד. כלומר, שהכל לפי המצב והענין. לא נכון לאדם לומר שהוא חייב תמיד ללמוד בצורה מסויימת, ואם הוא לא מסוגל כרגע, אז בכלל לא. צריך לדעת תמיד לווסת את הרמה לפי המצב כעת.

כן הוא הדבר בגוף ונשמה, צריך תמיד לבדוק האם הגוף כעת במצב שמסוגל להקשיב לנשמה. כפי שמסופר

קשה ממוות.

כמו"כ צריך לדעת, שאדם מקבל מדי יום כח לאותו היום בלבד. ואף זה קשור ליסוד האמור שלא לחשוב על העתיד.

## חכמה בגוים תאמין

כלל נוסף למי ששרוי בפחד, שהוא יסוד גדול בבטחון: המומחים שחקרו מדוע הפחד כל-כך משתלט על האדם ומשתק אותו, הגיעו למסקנה שהאדם מרגיש שהוא מאבד שליטה על המצב. הדבר המאיים, הולך ומתקרב, ואינו יכול לעשות מאומה כדי להינצל ממנו, וממילא הוא נתקף בפחד.

והנה חכמה בגוים תאמין כי הן נובלות דקדושה. אחד מהדברים שהם אומרים הוא: לעשות איזו פעולה ע"מ להחזיר את ההרגשה של שליטה על המצב.

## קום ועשה ויהי ה' עמך

יסוד זה מצאנו גם ב'בית הלוי', אך באופן הנכון על פי התורה הקדושה. וכדי שלא נטעה בדברי ה'בית הלוי', נאמר זאת תחילה באופן יותר פשוט. כשהאדם נתקף בפחד, הקב"ה רוצה שיקום ויעשה מעשה, מעשה נכון כדי להשליך את יהבו על ה'. הוא נעמד להתפלל לא מתוך איבוד עשתונות, אלא מתוך התחזקות גם כשהתוצאות אינן ידועות. להקב"ה התוצאות ידועות. האדם עושה מצוה, האדם נותן צדקה, ואז הוא שולט על המצב, כי למצוה יש כח ולתפילה יש כח.

ויש בזה עומק, כי הנה כשהאדם שרוי בפחד גדול, או בהתקף חרדה גדולה, עד כדי כך שאינו מסוגל לעשות כלום, הרי הוא צריך לקחת שליטה על המצב אך ורק על-ידי הכלים הנכונים. ולא על-ידי הכלים שהוא היה רוצה להשתמש בהם. אלא ע"י לימוד התורה. ואם הוא מרגיש שאינו מסוגל ללמוד כעת, עליו לחשוב מה הוא כן מסוגל לעשות. צדקה, הפרשת חלה. העיקר הוא

שנותן לו חיזוק בהתאם לדרגה זו, ושישים לב שראשו נמצא עכשיו בעתיד, ובידו לבחור את המחשבות הנכונות כשיידע את כל זה. וכל זה עוד לפני שמדברים על בטחון במצב רגיל.

## הולכים עם הפחד עד הסוף

ונרחיב יותר: צריך לדעת כמה כללים בנוגע למי שנתקף בפחד. כלל אחד הוא, שהפחד עובד כמו גלים. דרגת הפחד עולה ועולה עד שזה משתלט על האדם לגמרי, ואח"כ רמת הפחד יורדת והאדם נרגע קצת. כמובן, שלא כולם סובלים מפחד, ולא בכל מצב האדם סובל, אבל צריך לדעת שיש דבר כזה. אחד מהאופנים לעצור את הגל הוא לאפשר לגל ללכת עד הסוף, כי אז הפחד נרגע. כפי שסיפר לנו אחד, שהרופאים הודיעו לו שמצבו אינו פשוט, והמשיך ללכת עם הפחד הלאה - ומה יכול להיות? יכול להיות שיסתלק מן העולם. ומה יקרה כשיסתלק מן העולם? אנשים חושבים שהיסורים הקשים ביותר של האדם הם הדקות האחרונות שלפני הפטירה. והאמת היא שבדרך כלל נמצא אז האדם בשלווה נפלאה, ואינו מרגיש כלל את מה שהרגיש כשחשב על כך קודם לכן. הבעיה היא, שהמתים אינם באים לספר, רק אחרי תקיעת כף... אבל כך היא המציאות.

כך אנו רואים במסכת קידושין (עב, ב) שמבואר שם ללישנא אחת שיחזקאל הנביא בא בטענה על פלטיהו בן בניהו: מי שעשה הרעה הזאת בישראל ימות על מיטתו בשלווה?! לכאורה תמוה: למאי נפק"מ איך הוא נפטר מן העולם? אכן מכאן אתה רואה שכאשר האדם מת על מיטתו כדרך כל אדם, הוא מת בשלווה. אך האדם כל-כך מפחד מזה, כי הוא מדמיין אותו קשה פי מאה מכפי שהוא באמת.

ובכן, אותו אדם המשיך ללכת עם הפחד, וכך הוא אמר: בסופו של דבר, הרי כולם עוברים לעולם הבא. כי כך הוא הסדר. יש פרזודור ויש טרקלין. כל אחד יש לו את הזמן שלו והקב"ה בוודאי ייטיב לכל אחד. וכיון שעשה כן, לא הוצרך לחוות כעת בכל רגע מוות יותר

לעשות מעשה, כי התורה מגנא ומצלא. וזהו כוח המצוה.

## עצם העשייה מרגיע את הפחד

אמנם צריך להיזהר בכך מאוד, שלא לחרוג מדרך הבטחון ולהשקיע בתוצאה ובריבוי סגולות ע"מ לזרז את התוצאה שרוצים לראות. כי הרי ברור שאסור לאדם להביא לעצמו את ההרגשה שהוא יכול לשלוט בתוצאה. אלא, שעל האדם להבין שיש לו מה לעשות בענין המצב. עצם העשייה, גם בלי לראות תוצאות, מרגיע את הפחד.

לפעמים כשאדם רוצה 'לשלוט במצב' הוא עלול לעשות דברים שאינם מתקבלים על הדעת. לדוגמא, כשהאדם רוצה לחנך את בנו, ומכה אותו ומביישו, והוא מצטדק ואומר: הרי אני חייב לעשות משהו. אמנם הוא צודק בזה שהוא חייב לעשות משהו. אבל מה שלא נכון הוא, שהוא עושה את זה בצורה שגויה. ההרגשה שצריך לעשות משהו, מגיע ממקום טהור. אבל צריך ללמוד איך לעשות את הדבר האמיתי והמועיל ביותר. כי אם האדם עושה פעולות של תורה ותפילה רק מפני שאמרו לו שפעולות אלה יניבו את התוצאה כפי שהוא רוצה, לא יירגע עד שיראה את התוצאה, וכל עוד שאינו רואה את התוצאה הוא כועס למה אמרו לו לעשות פעולות שאינן מועילות.

על כך הרי כתוב בחז"ל (ב"ב יב) שהטעם שיהודי שנותן צדקה על מנת שיחיה בני נחשב צדיק גמור, מה שאין כן הגוי, כי היהודי גם כשאין הדבר מתקיים, אינו מתחרט על הצדקה שנתן. כי היהודי רוצה לעשות משהו לטובת המצב. וזה מה שמרגיע אותו, גם ללא ידיעת התוצאה. כי האדם זקוק להרגיש שליטה, וכשעושה פעולה, הוא מרגיש שיש לו שליטה.

## את פניך ה' אבקש

אכן יש כאן הבנה דקה מאוד, ולכן כדאי להסביר באופן נוסף. דיברנו בשיעורי הבטחון (ק"פ - קצ"א) בענין התפילה, שלכאורה אם האדם מתפלל מתוך רצון לשנות

את המצב, נמצא שאינו מאמין שהמצב הקיים הוא הטוב ביותר עבורו. והבאנו את פירושו של המלבי"ם על הפסוק (תהלים כז, ח) **לך אמר לבי בקשו פני את פניך ה' אבקש**, שתוך כדי שהאדם מתפלל הוא מכוון שהוא רוצה את הקב"ה ולא את הדבר שהוא מתפלל עליו, וכך הוא נרגע. כי הרצון שלו מעוות, וכשהוא פונה אל ה' עוד ועוד, אזי מתגלה רצונו הפנימי שהוא הרצון לקרבת אלוקים ולבטחון המגיע מהקב"ה.

אמנם הסוגיא עוסקת בעיקר בתפילה, אך מה שאנו עוסקים בו כעת שייך ג"כ לאותו עניין. כשהאדם עוסק בעשייה ומצליח לעשותו באופן הנכון... או כשהוא מרגיש אבוד בעולם, והוא מזכיר לעצמו שיש לו דבר שהוא יכול לעשות. זה מרגיע אותו מאוד. אבל ברגע שהוא פונה לבשר ודם אזי הוא הורס את זה לגמרי. כי אם הוא מחליט ללכת ולחזק אנשים אחרים, או להציע שידוכים לזקוקים לכך, ואולי בזכות זה גם לו עצמו תגיע ישועה מכך, אזי העשייה מחזירה לו את הכח, כי האדם צריך להרגיש חשוב וגדול, אבל צריך לזכור שזה חייב להגיע מהחלק שלו-ה ממעל שלו, ואסור שיגיע מגופו.

## יהודי יכול להפוך עולמות

נמצא שכאשר האדם מרגיש אבוד, הבעיה היא לא רק שאינו בוטח בה', אלא גם ששכח לגמרי מי הוא. הוא שכח שהוא יהודי. חוסר האונים מביאו לידי פחד משום שהוא מרגיש קטן יותר משרץ. אחר וקדם צרתני. הוא מרגיש איבוד שליטה.

כשאדם נמצא במצב כזה עליו לזכור כמה כוחות יש לו. כשיזכור כמה הוא גדול וחשוב, הוא ירגיש מרומום. הוא יוכל לקיים מצוה, ללמוד תורה, ולהפוך עולמות. ואז הכח חוזר אליו, אך לא ממקום של כוחי ועוצם ידי, אלא מהתורה שמאירה בו.

יסוד זה מופיע בבית הלוי, ה'בית הלוי' כותב שהאדם מצווה לעשות השתדלות כדי שירגיש שהוא עושה משהו. ה'בית הלוי' מחדש שלא בגלל קנס שהוטל על

אדם הראשון, ולא ע"מ שהאדם לא ייכשל בעבירות ולא כדי לנסותו, אלא משום שקשה מאוד לבטוח בלי כלום. אם עושים פעולה יש על מה לבטוח.

הנה כשמתפללים על חולה במקום קדוש ואומרים כל ספר רביעי, ומי שברך, יוצאים אח"כ בריקוד, כי יודעים שעשו את הדבר הנכון, התפללו, ובוודאי זה לא ילך לריק. אם התוצאה תהיה בדיוק כפי שרצו, זה כבר לא מעניינם.

## יש חיים לאחר הפחד

ולסיום הדברים, לאחר שהאדם משתחרר מהפחד על-ידי מהלכים בנפש ובעשייה, אז אפשר להתחיל לדבר אתו על יסודות הבטחון ככל המבואר בחובת הלבבות. ובכן, צריך לסדר מאוד את הדברים במח, אבל הכלל הוא ברור שתחילה צריך לשחרר את האדם מהפחד, ורק אז אפשר לדבר אתו על בטחון. ואז אם ישאל האם כשיחזור בתשובה זה יעזור לו או לא. נצטרך לבדוק אם הוא שואל את השאלה מתוך פחד או לא. אם נראה עליו שהוא עדיין עומד במקום שעמד בו בראשונה, נצטרך

לחזור אתו שוב אל נקודת התחלה.

ואם נראה עליו שכבר השתחרר מהפחד, והוא שואל כי הוא רוצה לברר את הנושא ע"מ להסיר כל דאגה מלבו, אזי נשיב לו שהקב"ה מנהל את האדם והוא טוב ומטיב, שהרי אם נסתכל על העבר, נראה שמתקיים כי **רגע באפו חיים ברצונו**. כמה צרות שיש, הניסים והטובות הגלויים, הם פי אלף אלפי אלפים. ואפילו השואה היתה רק פעם אחת, ואפילו בתוך השואה, הלא היו ניסים רבים מספור. ועוד זאת צריך האדם לדעת שגם אותו אחוז בודד של 'רגע באפו', הוא טוב גמור. וכשהאדם יתעמק קצת בסוגיית הבטחון ירגיש אותו טוב. כי אם האדם מתקרב אל ה', אזי הוא מרגיש את הטוב אפילו בחלק הנסתר שבו.

ואם האדם מרגיש שהוא עדיין אינו בדרגה זו, יוציא ספר תהלים ויתפלל, והתפילה תחזיר אותו לאותה דרגה. וכשהאדם יעשה את הדברים הפשוטים, תפילה ומחשבות נכונות, יראה וירגיש את הטוב, ויידע שמסתמא יהיה טוב הנגלה גם לאנשים פשוטים, ולא יהיה לו סיבה לחשוש משום דבר כי הוא נמצא בזרועותיו של הקב"ה.



### קול הבינני

718.686.8300 ארה"ב  
072.257.7726 ארץ ישראל  
03.300.0223 בלגיה  
0204.586.2115 בריטניה



לקבלת הקונטרס המלא  
וכן לקבלת השיעורים המלאים במייל

שלחו מייל לכתובת  
info@machonhavineini.com



לקבלת גיליון זה מדי שבוע  
וטעימה יומית מדי יום במייל

שלחו מייל לכתובת  
Teimaminahor@gmail.com



### קו 'ענמו וראו'

מסר יומי קצר משיעורי  
הרב **שמעון שניצער** שליט"א

**02.302.4389**  
או ב'קול הבינני' שלווחה 1 > 0