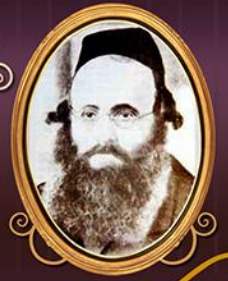


# דרך המהשבה



הגליון לדרכי החינוך, העצמת האישיות ועצות נפלאות  
עפ"י תורתו ודרכו של הרה"ק מפיאסצנא הי"ד זי"ע

## פרק ד' ה'גולם' שב ליוצרו

על החרדה שלי בכל שעות היממה מפני התקף החרדה שתוקפת אותי בכל אימת שהאזעקות נשמעות רח"ל ברחבי ארצנו הקדושה. כל היום אני מפחד שהנה זה בל, ושוב אכנס לפאניקה ולהתקף בו אני מאבד את שליטה על עצמי ואני לא מצליח לשלוט ברגשות הפחד שבי. מעולם לא איחלתי לעצמי את האיחול 'תזכה להיות גולם'... ואם מישהו היה מאחל לי איחול שכזה כנראה שהייתי מבקש להשיב לו מנה אחת פנייים מן הסתם, אבל עכשיו אם מישהו יאחל לי איחול 'משונה' זה אשמח ביותר, כי לפני האתגר הקשה הזה אני עומד עתה. אני כריך להגיע למצב של ה'גולם'. ה'גולם' של הפחד והחרדה.

אני מרגיש כמו לפני הר גבוה ותלול שמתנשא מולי ואני כריך לטפס עליו, וקם למעלה בפסקה נמלא ה'גולם' אותו אני מחפש. אני כריך כוחות פנימיים בכדי לטפס עד קם אבל אני לא אתן למחשבות המגבילות והמייאשות אותי לשלוט עלי, אני אטפס לשם ואכבוש את הפסקה. אני אגיע למצב ה'גולם' של החרדה שלי וארד משם בנוי מחדש באופן הרצוי ביותר עבורי.

ואני יואל לדרך. בשעה שדיברתי עם הלל עברה בי המחשבה והכחה בי התובנה שה'גולם' בענייני הוא שאתבונן ואחשוב מהו בכלל פחד מה כוחו בנפשו של האדם ומה תפקידו בעולם. נראה לי שאם אלכיה להבין את הנפש לעומקו אלכיה לפגח את ה'גולם' ולבנות פחד כריא וחרדה נשלטת.

אז אנסה כעת לברר עם עצמי – – –

הפחד – דבר טוב או לא? – לא רק שהוא דבר טוב אלא הוא דבר שאלמלא היה קיים, העולם לא היה יכול להתקיים. האם שייך לתאר עולם בלי פחד כנפילה מגובה ומלהסתובב בין חיות טורפות, עולם בלי פחד מאש שתתפשט ומזרות פעורים?

עולם בלי פחד לא יוכל להתקיים אפילו תקופה קצרה. גם בענין התקפות הטילים הנוכחיות ה"י, חלילה לנו אם כל העם היה מסתובב שאנו ורגוע צעת שטילים מתעופפים רח"ל.

אנסה לעלות עוד קומה בהר הזה של הפחד. ה'גולם' יהיה משוכח יותר, וכך הניתוק מהחרדה שלי תהיה מושלמת וחזקה יותר.

פחד שיש בעולם הוא כח שהבורא השפיע לעולם, כמו כל הכוחות שיש בו, כח האהבה ועוד, שכולם יש להם שורש ומקור מהמידות הקדושות חסד וגבורה שהשי"ת מנהיג בהם את העולם.

כשאני הולך ברחוב, שומע קול נפץ ואני מונק מפחד, כשאני שומע קול של אזעקה עולה ויורדת וכל הרחוב נס לתפוס מחסה בטוח עד יעבור זעם ואני רץ יחד אתם ונתקף בחרדה נוראית, הכוח ששולט בי הוא מידת ה'גבורה' שיש בעולם, מידת ה'גבורה' שיש גם בי כמו שכל המידות הקדושות שהבורא יתברך המשיך לעולם.

אנשים שמפחדים הם מגלים את כוחו של הבורא בעולם מידת היראה מהגלית עכשיו.

## תקציר הפרקים הקודמים:

'גודל' מקבל התקפי חרדה בזמן שנשמעות אזעקות. הוא פוגש את הלל בחדר המתנה לרופא, הם מתיידדים והלל מסביר לגודל את הגורמים לחרדה שתגיע, כשהראשונה היא חוסר בהירות ממה בדיוק הוא מפחד.

בשלב הבא, הציע הלל את משנתו בתהליך נפלא להניע תהליך ריפוי לחרדה, תחת שם הקוד 'וחילופיהן בגולם' – החלפת מחשבה והרגל תהיה ע"י שיעלה למצב הגולמי, כלומר, למצב הראשוני של תחילת יצירת המחשבה או ההרגל, במצב של יצירה ובניה מחדש של המצב הרצוי. השלב של הניתוק לפני שמצליחים להגיע למצב נעלה יותר גורם חוסר ביטחון וחוסר יציבות וממילא נגרמת חרדה. כשיצליח להגיע למצב החדש ולבססו או אז תסתלק החרדה.

בסיום הוסיף הלל את המושג 'טיפה מול טפיים' שמשמעותה כשאדם שומע משהו מחבר או מרב והוא מפנים את הדברים הוא מקבל תובנות אישיות לדברים ששמע והוא מגיע למסקנות אישיות חדשות על בסיס המידע ששמע.

\*

גודל פסע לעבר הישיבה בו הוא לומד להשתתף ב'סדר שלישי', הוא ניסה בכל כוחו להתרכז בלימוד עם החברותא, הוא צלל למים אדירים של הסוגיא בלימוד ערב ומתוק שוכח מכל הסובב ומכל העניינים שתופסים את מחשבותיו במשך התקופה האחרונה.

בסיום תפילת ערבית יצא מהישיבה לעבר הפנימיה בה הוא ישן, הפעם הוא פסע בדד ללא החברים שהוא הולך אתם בדרך כלל כשהם עסוקים בשיחה נעימה ומשחררת, משתפים אחד את חבריו ב'נייעס' המרכזיים שכל אחד התעדכן בדרכו שלו...

הוא פסע בדד מהורהר, הוא ניסה לשחזר את השיחה עם הלל, ולהעלות את ה'טפיים' הפנימיים שלו למהלך של 'וחילופיהן בגולם', איך הוא מגיע למצב הזה של ה'גולם' לחדש את מהלך המחשבה שלו למצב בריא ונכון כך שהחרדה לא תשלוט בו ולא תוציא אותו משלוותו בכל פעם שאזעקה מושמעת.

תוך כדי ההרהור המעמיק הוא הגיע לחדרו.

הוא המתין לשעה שחבריו לחדר ינומו כבר את שנתם, השקט יחד עם האפולית שבחדר השפיעו על מחשבותיו והוא ניסה לסדר לעצמו את מה שהוא חושב.

הוא הוציא מאורנו מחברת, שלף את העט מכיס חולצתו והתחיל לשרבט את מחשבותיו:

חלאת הלילה יוס... לפרכת... תשפ"ד

איזה מפחיד זה לכתוב על הפחד... מפחיד אותי שאני מעלה על הכתב את הפחדים שלי, מעולם לא עשיתי את זה אבל אני מרגיש שאין לי מנוס אלא לעמוד מול עצמי, להכיר בזה שיש בי פחדים וחרדות, ולנסות לטפל בעצמי על בסיס מה ששמעתי מההלל ידידי. הלל היה הראשון בעולם שאזרחתי עוז לפתוח בפניו את המעיק עלי. סיפרתי לו

גודל קם ממוקומו - התחיל להתהלך בחדרו אנה ואנה אחוז מחשבות, מנסה להעמיק יותר ולהגיע להרגשה עמוקה של התובנה החדשה שמתבשלת במוחו. הפחד והחרדה מקבלים עתה 'התכה' מחדש, החום הלוהט בתנור הצורך מאבד את צורת הפחד והחרדה שהיו בו עד עתה ואט אט הוא מקבל איפוס ואז הבה נקווה שיקבל גם צורה חיובית חדשה לגמרי - דקות מספר הוא התהלך בסערת רגשת ושב אל גליון הכתיבה, ממשך לחרוט את הרהורי נפשו ואת תמצית רגשותיו עלי מחברתו: -

אנשים שמפחדים זה לא דבר שמגיע ממקום ריק, זו לא הרגשה שצאה משום מקום, תחושת פחד היא תחושה שנמלאת אלל כל אדם במטרה אחת - ליראה את השם הנכבד והנורא ברוך הוא.

כח היראה הזה נמלא בלב כל אדם במטרה הנכונה והזכורה, להשתמש בה בדרכי הראויה והבריאה, ליראה שמים ולפחד מללכת בדרכים לא ראויות שאינם מראון הבורא, הן בגשמיות, להישמר מסכנות בריאותיות ובטיחותיות ולמעלה מזה - מסכנות רוחניות שאורכות לכל אחד בכל פינה.

אני מרגיש שהמושג פחד ויראה מקבלות אללי פנים חדשות, בהיות נפלאה מתפשטת במוחי ובליבי, אני מרגיש שכמה שחשתי עד היום

שאני בחור טוב ודי בסדר מתברר לי שכנראה עד היום לא עסקתי ולא בירתי לעלמי את המושג הכל כך בסיסי ויסודי שהיא מלאת יראת ה' שהיא אחת ממלאות העשה שניתן לקיים בכל רגע ורגע ובכל מקום ומקום.

ועתה - ממשיך גודל להתלהב ולשרבט את המיילים במהירות - אני מתחיל להבין את כוונתו של הלל שכשאריך להגיע למדרגה גבוהה יותר ויש חוסר בהירות במטרה זה גורם חרדה. אני קיבלתי מהש"ת האב הרחמן הרואה בטובתי את כל היראה והפחד, במטרה טובה ובריאה במטרה

לזכור אותו יתברך ולהישמר מפני מעשים ועניינים בלתי ראויים, לפתח בי את האמונה הפשוטה לחיות עם ההרגשה שהש"ת תמיד אתי ומשגיח עלי להטיב לי, ולכן אני רריך להזהר שלא לחטוא ולא לקלקל את האהבה שיש לו אלי, וככל שאשגן ואחזור את המושגים הללו הבהירות בעצדות היראה תהיה כל כך בהירה וחזקה, זו היא המדרגה אליה אני רריך לשאוף.

ועכשיו אני גם מנין את עומק הטעות שלי - מסלסל גודל בעטו על גבי הגיליון, וסערת רגשותיו הולכת וגואה - אני קיבלתי את מידת היראה למטרה אחרת, ואני, מתוך שלא פיתחתי את היראה הרלויה והנכונה, היא בקשה לפרוץ את המחסום שבניתי בליבי והיא אכן התפרכה - אבל במקום ובזמן הלל נכונים. היא התפתחה בי באופן של פחד מאזעקות, פחד מנפילת טילים, פחד ראי לכאורה, פחד שנועד להזהיר ולהתריע בפני הסכנה, אבל מכיון שלא השתמשתי בה ברמה הגבוהה יותר היא התפרכה בי באופן של חרדה בלתי נשלטת. אני נקשרתי עמוק עמוק ביראה זו עד שנפשי הגיעה למסנקא כי כח היראה שבי מטרתה לירא ולפחד מטילים בצורה שאין לה הצנה סבירה אבל כח היראה שבי רריך היה לברא לידי ביטוי.

'גולם שכמוני' - סינן גודל מנין שיניו שקט שחבריו לחדר לא ישמעו... 'גולם' תרתי משמע - המשך בחיוד דק לעלמו.

'וחיולופיהן בגולם' - אני מקוה בכל ליבי - מסיים גודל את האגרת המזווענת לעצמו - שהללחתי להתנתק מהקשר העמוק שלי לחרדה שצאה ממידת היראה באופן הלל נכון ולא בריא, לעבד אותה ולבנות

להתייעצות ולשיחה אישית עפ"י תורת הרה"ק מפאסעצנא זע"א הי"ד  
ניתן לפנות לטלפון או למייל המצורף בזה

אותה מחשך במדרגה הגבוהה והעיקרית שצבצורה בכלל נמשכה לעולם.

ואולי אוכל לדעת מתי אני מלכיה להשתמש במידת היראה בצורה הנכונה - בפעם הבאה היל"ת אם תהיה אזעקה וארגיש שיפור ברמת החרדה שבי אדע כי הללחתי להגיע לקצה המדרגה הגבוהה יותר של מידת היראה.

השעה מאוחרת מאוד אבל השינה היתה מגודל והלאה, הוא קיפל את כלי כתיבתו הניח את המחברת במקום המוצנע במחשבה שבהזדמנות הראשונה יראה אותה להלל, לדייק ולחזק, להתעודד ולשפר את התובנה כי הוא זכה במתנה עצומה מאת הבורא ית' שמידת היראה שבו עצומה וחזקה והוא יצלה וישתמש בה באופן הנכון והרצוי לפניו יתברך.

\*

כבר למחרת הגיעה ההזדמנות למבחן המעשי הראשון. שעת צהרים רגילה, השעון מראה אחת ושלוש דקות. שיעור העיון הנמסר בשעה זו בישיבה בעיצומו, התלמידים וגודל בתוכם שותים בצמא את דברי המג"ש אשר בטוב טעם ובעומק הסברא מבאר את שיטות הראשונים בסוגיא בה עוסקים.

מן הרחוב הראשי עולים קולות עליזים של רכב הרקדנים המנסים לשמח את העם שבשדות, הקולות חודרות לחדר השיעורים, התלמידים דעתם מוסחת לרגע מרצף ההקשבה, אולם רגעים לאחר מכן חוזרים לתלמודם, הרכב ממשיך בדרכו והשיעור שב למצבו הראשון. דקה אחת חולפת והרכב שב במלא עוזו במסע ההרקדה, הוא נעצר בדיוק מתחת חלון הישיבה וקולות ההגברה בוקעים ממנו בעוצמה שקשה להתעלם ממנה. אהבת התורה של התלמידים אינה מרפה - שהמג"ש ימשיך את ביאור דעת רש"י בסוגיא הם מבקשים - המג"ש רווה נחת והוא מנסה להמשיך את הסברו, אבל אז מצטרף אל המוזיקה הרועשת ליווי לא נעים - אזעקה!

שניות ספורות עד שקולטים התלמידים שקולות המנגינה נעצרו וקול רעש גדול עולה ויורד נשמע ביללה מלחיצה. הם כבר מורגלים בכך להיכנס אל המרחב המוגן המיועד לזמנים מעין אלו בדיוק. גם גודל נמנה עמהם, הוא רץ במהרה אל המקום המוגן ובתוך בליל הקולות של התלמידים המדברים בקול וברעש, חלקם מתוך לחץ וחלקם מתוך הפגנת חוסר פחד מדומה - נעמד לו גודל ליד קיר המרחב המוגן, המקום בו הוא רגיל לעמוד ולהרגיש איך שהחרדה מתפרצת ממנו עד בלי שליטה, הוא עומד ועיניו עצומות, הוא עומד וממלמל, 'ראת ה' גבורות ה', 'והאלקים עשה שיראו מלפניו' ועוד פסוקים שונים בענין יראת ה'. הוא ניגן לעצמו ניגון התעוררות מוכר להגביר את תחושת היראה מפני הדר גאון עוזו.

תוך כדי ההרהורים הללו התחילו רגליו לרעוד ברעד קל, הוא נעשה חיזור וחולשה תקפה אותו, סימני החרדה שבו אליו, אבל הוא מרגיש בברור שזה כבר לא אותו דבר, יש שיפור כלשהו בתחושה הפנימית הקשה וגם הרעד הנלווה כבר לא באותה עוצמה, הגולם שב ליוצרו - - -

\*

השיעור אמנם כבר לא המשיך, שעת הסיום הגיעה, אבל השיעור הגדול והאמתי בחייו של גודל רק התחיל. אוי, חבל, איפה הוא הרכב עם ההגברה והרקדנים כשצריך אותם... בזמן שהלב משתוקק לצאת בריקוד עליו על פדות נפשינו, על ה'גולם' שעשה את תפקידו נאמנה ועל הזכות להתחיל בתהליך הריפוי שילך ויתעצם מיום ליום ומשעה לשעה. (מקורות לפרק זה: לרך המלך וילא, חובת התלמידים פרק עשירי)

לע"נ  
הר"ר אברהם ב"ר משה צבי  
הרשקוביץ ז"ל  
י"א טבת תשמ"א

לזכות החתן המו"מ בתוריא"ש  
הרב יחיאל יהושע ב"ר נחמן  
דייטש ז"י  
החתונה בשעתו"מ יום ד' ויחי  
אולמי ארמונות חן ב"ב