



# שבועה ראש חודש טבת

התגברות על פחד

בלבבי משבן אבנה  
השיעורים של הרב זמינים ב"קול הלשון"  
073.295.1245 | ישראל | 718.521.5231 USA

ב' תבט תשפ"א

# חודש טבת - התגברות על פחד

## חודש טבת - זמן של פחד לנפש

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

כמו שכאשר האדם הולך במקום שיש בו חשש גדול לסכנה אז באופן טבעי הוא מפחד, גם כאשר האדם נכנס לזמן של סכנה, אז הנפש בפנימיות שלה היא 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 בהאי עלמא, שבני אדם מפחדים מהרבה מאוד דברים. יש הרבה בני אדם שיש להם פחדים חזקים מאוד, ויש בני אדם שיש להם פחדים חלשים מאוד - אבל אצל כל אדם ואדם, יש לו הרבה פחדים. יש פחדים שהאדם יודע ממה הוא מפחד, ויש פחדים שהאדם איננו יודע ממה הוא מפחד.

קודם 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

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

בעומק - לעולם האדם לא מפחד מעתיד, אלא אם כן הוא כבר ראה שקרה דבר לא טוב בעבר, 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 אלא אם כן הצטבר בנפש פחד מהעבר, ועכשיו הנפש מפחדת שמא זה יקרה בעתיד. כל פחד ופחד א"כ מהעתיד, בעומק הוא מכריח את הדבר, שהדבר כבר קרה בעבר, ולכן האדם מפחד שמא הדבר יחזור על עצמו עוד פעם ויקרה בעתיד.

## רוב פחדים מהעתיד נובעים מפחד מהעבר

בשעה שהאדם מפחד מדבר שיקרה בעתיד, הוא צריך לשבת עם עצמו ולהתבונן, איפה כבר קרה פעם הדבר שלכן הוא מפחד ממנו, ואז הוא מכיר 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.

רוב הפחדים מושרשים בעבר, ולאחר שהאדם זיהה מהיכן מגיע שורש הפחד בעבר - לפעמים זה דברים שעברו על אחרים בעבר והוא מפחד שמא בעתיד חס ושלום זה יקרה לו, ולפעמים זה דברים שעברו עליו בעצמו בעבר והוא מפחד שמא זה יחזור ויקרה עוד פעם לו - א"כ יש דברים שהיו בעבר שהיו אצל אחרים והוא מפחד שמא יקרה לו בעתיד, ויש דברים שעברו עליו בעבר והוא מפחד שמא הם יקרו אצלו חס ושלום בעתיד.

כל פחד של עתיד, ששורשו בעבר כמו שנתבאר, בהגדרה העמוקה והדקה שלו הוא, שהוא עבר את אותו דבר בעבר, בצורה שאינה נכונה, ולכן זה הוליד בו פחד, שמא זה יקרה לעתיד. 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 זה לא יוליד בו פחד מהעתיד.

## איך להתמודד עם פחד מהעתיד (ששרשן בהעבר)

ננסה בעזר ה' להסביר, איך מתקנים את אותו שורש של פחד.

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

כל חוויה וחוויה שהאדם חווה בעבר, והחוויה הזו יצרה וחקקה אצלו פחד- בין אם זה חוויה שהוא עבר בעצמו את המצב, או חוויה שהוא שמע שמישהו אחר עבר, וזה גופא יצר אצלו פחד- אחד מאופני התיקון של אותו עבר, על מנת שהפחד שנחקק מהעבר לא יצור פחד לעתיד, הוא, **לחזור ולעבור את אותו חוויה עם כח הדמיון**, אבל **לעבור את החוויה מתוך אמונה עמוקה ומתוך אהבת ה'.**

לאחר מכן שהאדם זיהה מה הפחד בעבר, מה המקרה בעבר שהוליד לו את הפחד שלכן הוא מפחד בהווה מהעתיד- הוא צריך לחזור בכל הדמיון שלו לאותו מצב שהיה, ולעבור את אותו מצב על גבי השלבים, שלב אחרי שלב, שלב אחרי שלב כל מה שהיה, אבל לחוות את אותו דבר פעם נוספת, מתוך אמונה עמוקה, מתוך אהבת ה'. ובשעה שהאדם יושב ומכח הדמיון מדמה את מה שהיה, הוא עוצר באמצע ומחדד לעצמו- "מי עושה את אותו דבר, מי עשה לי את אותו דבר? 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?" להחדיר! להחדיר את האהבה, בעומק האמונה, שהכל לטובה, להחדיר את האהבה עמוק ללב. וע"י כן, לחוות את אותו דבר של העבר, מתוך אמונה עמוקה ואהבה עמוקה לבורא.

אפשר לחזור מכח המדמה ולחזור על העבר פעם, פעמיים, שלוש וארבע, עד שלאט לאט האדם ירגיש שהחקיקה והרושם של הפחד מהעבר הלכה ונחלשה, והלב שלו יותר אביר וחזק. הדברים אמורים בין פחדים מהעבר שהוא עבר על עצמו, ובין פחדים מכח דברים שהוא שמע מאחרים. פחדים שהוא עבר על עצמו- זה מה שהזכרנו מקודם, ופחדים שהוא שומע על אחרים- אז בשעה שהוא שמע דברים נוראיים שקרו לאחרים, הוא צריך לחזור ולצייר לעצמו, אם אפשר מכח 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- הוא לפחות צריך לצייר לעצמו איך בשעה שפעם ראשונה הוא שמע את אותו דבר- לא שהוא נבהל ונחרד מאוד ועד עכשיו החקיקה הזו משפיעה עליו, אלא שהוא יצייר לעצמו מכח המדמה איך 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 מאוד לא קטן מהפחדים המצויים בכל דור ודור, ובפרט דור דידן.

## אופנים של פחדים שאינן ידועים מאיפה הם באים

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 העבר שגורם לעתיד. שם מה העצה? במקרים שהאדם לא יודע מה העבר שגורם לפחד של העתיד אבל הוא כן יודע מאיזה עתיד הוא מפחד - הוא צריך לנסות לצייר לעצמו מכח המדמה כיצד הדבר שממנו הוא מפחד קורה, ואיך הוא עובר אותו מתוך עומק של אמונה, ואיך הוא עובר אותו מתוך עומק של אהבה.

כמובן שישנם מקרים שהדברים הם כ"כ מפחידים שהאדם מפחד אפילו להתמודד איתם עם כח המדמה, אבל במקרים שהדברים לא כ"כ מפחידים, ובכח המדמה האדם מסוגל לפעול - אז הוא צריך לצייר לעצמו, פעם פעמיים ויתר על כן, איך הוא עובר את אותו דבר שהוא מפחד ממנו, כיצד הוא קורה במחשבתו והוא עובר אותו מתוך אמונה ומתוך אהבה, עד שהוא חוזר על הדברים עוד פעם ועוד פעם והוא מרגיש שהנפש שלו נרגעת והיא מסוגלת לעבור את המצב הזה מתוך אמונה ואהבה עמוקה. וע"כ כן סיבת שורש הפחד כמובן מסתלקת או לפחות נחלשת.

### 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 חוו אותו עוד פעם, מתוך אמונה ואהבה עמוקה, וע"כ 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 - שיצייר לעצמו כאילו זה קורה בעתיד מכח המדמה ואיך הוא עובר את הדברים בצורה עמוקה של אמונה ואהבה לפי ערכו.

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

עכשיו ננסה בס"ד לגעת בחלק הנוסף - פחדים שהאדם לא יודע אפילו ממה הוא מפחד, והוא רק מרגיש פחד פנימי, והוא לא יכול לבטאות את זה, לא בדיבור ולא בשכל, אבל הנפש לא רגועה אלא מפחדת.

צריך לדעת שיש הרבה בני אדם שיש להם פחד בנפש, וזה עצמו מתחלק לכמה חלקים: החלק הראשון שדובר עד השתא, הוא חלק שבני אדם **יודעים** ממה הם מפחדים; החלק השני - הוא שבני 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.

חלק נוסף של בני אדם - שהם אפילו **לא 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 מאיפה השורש של הפחד בעבר, יש מי שיוודע שהוא מפחד והוא לא יודע מה השורש בעבר, אבל הוא יודע ממה הוא מפחד בעתיד, ויש מי שיוודע שהוא מפחד אבל הוא לא יודע ממה מפחד, ויש בני אדם שמרגישים רק חוסר רוגע, אבל הם לא מכירים שזה נובע מעומק של פחד בנפש.

ננסה לעמוד על החלקים האחרונים של מי שיוודע 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 בזה כמה קווים כלליים.

הגמרא אומרת על אותו תלמיד שהיה מפחד, שאמר לו רבו שסיבת הדבר שהוא מפחד, "חטאה את", יש לך חטאים, ולכן אתה מפחד. הפחד הזה נובע מכח שהנשמה פנימה מפחדת על מצבה, שהיא רואה את החלק התחתון שבה חוטא, והיא מפחדת על המצב שבה, ולכן נולד באדם פחד - זוהי סיבה אחת לפחד.

הפיתרון - כל פעם שהאדם מפחד, הוא צריך לעשות תשובה עמוקה מעומקא דליבא. ואם זו סיבת הפחד, אז ככל שהוא יעשה יותר תדיר תשובה כסדר, כל פעם שהוא מפחד, (וגם בלעדי זה הוא ישתדל לעשות תשובה, אבל כל שכן כשמתעורר אצלו הפחד), אי אפשר להרגיש את זה בחוש אם מתעורר בו פחד והוא מעורר את עצמו לעשות תשובה עמוקה מעומקא דליבא, הוא יכול להרגיש שהנפש נרגעת במידת מה.

(יש עוד סיבות פרטיות לפחד: כגון האדם שזורק את הציפורניים שלו במקום בני אדם. זה יכול להביא אותו לידי פחד. אדם שלא מקפיד על נטילת ידיים, זה יכול להביא אותו לידי פחד. יש עוד כמה וכמה אופנים בדברי רבותינו, שיש דברים שאם האדם לא מקפיד עליהם, זה מעורר אצלו את כח הפחד שבנפש.)

ננסה לעמוד אבל על נקודת שורש הפחד הפנימי, והפתרון אליו.

שורש הפחד הפנימי בעומק של הנפש, נובע מהפחד הפנימי שהנפש מפחדת, שהיא חיה בצורה שאינה נכונה, שהיא תגיע למקום שאינו נכון, שהיא איננה תגיע ליעד המכוון שלה. הפחד העמוק בנפש הוא פחד שהנפש בעומקה מפחדת 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 שאני לא יגיע ליעודי, שאני לא אשלים את עצמי, חס ושלום 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, הוא הולך עם עוד מישהו הוא פחות מפחד. 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.

## איך להתמודד עם פחדים מצרות ששומעים

נחיד נקודה שהרבה מאוד בני אדם שואלים. כאשר הוזכר במהלך הראשון שהאדם יחווה את הפחד מחדש אבל 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 יקרה לי צרות?!"

הרי אנחנו רואים גדולי עולם ממש שקרו להם צרות, הדוגמא הפשוטה והברורה לזה, בפרשיות השבוע דידן, יעקב אבינו היה לו הרי את הצרה עם עשיו, היה לו את הצרה עם לבן, היה לא את הצרה עם דינה, היה לו את צרת יוסף, את צרת שמעון, וצרת בנימין, "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 גדולי הדורות כולם שהיה להם אמונה גדולה והיתה להם אהבת ה' מופלגת מאוד, ואפ"ה היה 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 נראית נכונה מאוד מאוד מאוד. כל אחד מאיתנו שחי כאן בעולם, ומדבר מעט עם בני אדם או קורא עיתון מעט, הוא רואה ושומע כמה צרות יש בעולם. כמה בני אדם חיייהם היו רגועים וברגע קט השתנה הכל, כמה בני אדם סובלים מעוד צרה ועוד צרה.

אז מי שמסיח דעת מהכל וחי חיי הוללות, הולך בשרירות ליבו, ואז הוא יכול להרגיע את עצמו - אבל מי שנותן לב להיות מיצר ודואג בצרתם של ישראל, אז הוא רואה ומביט ומרגיש כ"כ הרבה צרות. איך זה לא יביא אותו לידי מקום שהוא מאוד מאוד יפחד תמיד, מרוב ריבוי הצרות שיש כל כך רהבה בעולם? אפילו לכאורה אם יהיה אמונה ואהבה, אבל הריבוי של הצרות ממשיך הלאה - איך אפשר להתמודד עם כ"כ רהבה צרות, ולא לפחד שמא יהיו עוד?

השאלה הזו היא שאלה קשה מאוד מאוד, למי שמעט מתבונן ורואה כמה צרות יש בעולם. התשובה לזה היא עמוקה, היא פנימית, היא דקה. כל השאלה הזו היא שאלה של שכל. המקום שממנו האדם לא מפחד - אין לזה "תשובה בשכל" למה לא לפחד. זה נובע ממקום פנימי יותר שנמצא בלב של האדם, שהוא מעבר למקום של השאלות, מעבר למקום של התשובות. 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.

אבל יש מקום יותר פנימי בלב, המקום הפנימי הזה בלב, זה מקום ה"תמימות", זה המקום שבו האדם מחובר לקב"ה. כאשר האדם נמצא בחוץ ממקום פנימי זו בנפש, והוא שואל, "וכי אם אני אתחבר לקב"ה, אז לא יהיה צרות? אז אני לא אסבול? אפילו שאני אדע שהכל לטובה, אבל זה עדיין מאוד מפחיד ומאוד כואב." אבל כאשר נכנסים לאותו מקום פנימה - שם כח הרגש, כח ההכרה שבלב מתחבר למקום שהוא מעבר לשכל, משם בעצם האדם בעומק שואב את מקום ה**ביטחון**, שהוא למעלה ממקום מהפחד שבנפש.

זה בוודאי שאפילו גדולי עולם ממש, כמו יעקב אבינו, שהיה לו את צרת יוסף, על אף שבוודאי היה לו אמונה גמורה, והיה לו אהבת ה' גמורה, אבל הסתלקה ממנו שכינה כ'ב שנה, מחמת שהוא היה בצער. הרי שגם גדולי עולם שיש להם אמונה ויש להם אהבת ה', אבל כאשר קורה להם צרות, ובפרט צרות גדולים, זה כואב להם. ואם אנחנו רואים שאפילו גדולי עולם שיש להם צרות זה כואב להם, אז אומר לו האדם "מה יעזור האמונה, מה יעזור האהבת ה'? סוף כל סוף, זה כואב". בודאי שהאמונה תחליש את הכאב, האהבת ה' תחליש את הכאב, אבל זה לא יסלק לגמרי את הכאב, ועדיין נשאר כאב גדול.

זוהי שאלה שבועמוק אין עליה תשובה שכלית. התשובה מגיעה ממקום עמוק בתוך הלב, שקשור לקב"ה. **במקום העמוק של הנפש, שכן אדם נקשר לקב"ה, שם הוא לא נמצא לבד.**

להבין ברור: שורש כל הפחדים כמו שנתבאר לעיל, הם 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 מזה ומזה ומזה, אבל כיון שאין לו את שורש הפחד, לכן הוא לא מפחד הרבה, אלא הוא מפחד רק מעט.

## רוב הפחדים בדורינו באים מחוסר קירבת 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 זה לא נגלה, זה לא מורגש. 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 שהוא נמצא לבדו, 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 דברים תרופות חיצוניים, ביחד עם עצה הפנימי

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 - לכן סוף כל סוף, בני אדם יש להם פחד, והם גם צריכים 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 העיצות על מנת להסיר פחדים זמנית. אבל כשהליך, כתכלית, כמהלך שלם - לשם צריכה להיות החתירה של הנפש, ומשם להסיר את שורש כל הפחדים כולם וענפיהם.

יזכה אותנו הבורא ית"ש שנזכה 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, מזה 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. במקומו של 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.

**שואלת:** 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, אז אם בן אדם מדמיין את זה אם זה יכול לגרום איכשהו שזה יקרה אצלינו, בגלל שאנחנו מדמיינים כזה דבר?

**הרב:** שאלה נכונה מאוד! כתוב בדברי רבותינו, בדברי חז"ל "אשר יגורתי בא לי", מה שהאדם חושב זה מה שמגיע לו. אבל לא מדובר כאן הרי שהאדם ידמיין דבר שהוא לא מפחד ממנו. הוא מדמיין דבר שהוא בנין כך מפחד ממנו, נמצא שמה שהוא מפחד זה בהכרח כבר עובר אצלו בדמיון. אנחנו רק לוקחים את הדמיון והופכים אותו שהוא יהיה בצורה של אמונה ובצורה של אהבת ה'. אילו בן אדם לא מפחד, לא היינו מציעים לו לצייר את אוותו פחד. מדוע? כי אנחנו מעוררים אותו לנקודה 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 מכת אמונה ומכח אהבת ה', לא הכנסנו אותו לדמיון אלא לקחנו את 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 העיצה 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- האם גם אז ראו את הכח הזה שאפילו כשהוא חשב שאולי יהרגו אותו, הוא לא פחד מזה?

**הרב:** לא הבנתי את השאלה לגמרי - חז"ל אומרים ליהפך, בחז"ל אומרים שהסיבה שהוא אמר להם להביא היא כי הוא ראה מה שעשו לחור כשהרגו אותו, וכיון שהוא פחד, לכן הוא אמר להם להביא, הוא סבר שעל ידי שהם יתעכבו אז בסוף משה יבוא. איפה כתוב שהוא לא פחד? כתוב שם בחז"ל להדיא שלכן הוא פחד.

**שואלת:** לפי מה שאנחנו מבינים, הוא לא עשה מה שצריך לעשות להתמודד עם הפחד.

**הרב:** השאלה הוא למה בכלל אצל כל גדולי הדורות היה פחד, זה השאלה?

**שואלת:** לא, ניסיתי להביא ראיה מפה כי חשבתי שהוא כן יתמודד עם הפחד בצורה נכונה כמו שהרב אמר, שהוא חי עם הקב"ה ולכן הוא לא פחד. אבל הרב אמר שזה לא נכון בכלל.

**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. בלשון רבותינו, זה נקרא 'צילו של גופו, צל צילו של גופו'. אבל בוודאי שהפחד יכול הולך ומוקטן. 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 שמשהו לא בסדר איתו, או שזה חטא, או שזה לא קשור לקב"ה מספיק? זה סימפטום, זה מראה שמשהו לא בסדר איתו?

**הרב:** הגדרה נכונה מאוד! אם הפחד הוא מאוד חזק, אז זה מראה שמשהו לא נכון. אם הפחד הוא יש לו "רצוא ושוב", מצד אחד הוא מרגיש רוגע כלפי הקב"ה, ומאידך יש לו פחד, ואז הוא מזהה 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.

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 העיצה 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 עביה מאוד מאוד חריפה, העיצה הוא להתמודד עם כללות הפחד בשורשה, ולא להיכנס דוקא להלבשה הזו. זו העיצה כשמתמודדים עם הפחד כשלא יודעים. העצה כמו שנאמר, זה לחיות במקום יותר פנימי.