

## בראשית תשפ"ד

## זמנים לשב"ק

עיר	הדה"נ	מוצאי	ר"ת
ירושלים	17:34	18:45	19:26
בני ברק	17:49	18:47	19:23
ברוקלין	18:01	18:58	
לונדון	17:57	19:00	
פריז	18:48	19:51	
ברזיל ס.פ.	17:52	18:45	
אנטוורפן	18:36	19:42	
מקסיקו סיטי	17:56	18:46	
ארגנטינה ב.א.	18:48	19:45	

# ויועצינו כבתחילה

## אוצרות הנפש בפרשת השבוע

### • חיזוק לעת צרה •

#### שו"ת לפרשת "בראשית"

#### מה לומר במצב של חרדה לנו ולילדינו?

##### שאלה:

עקב המצב המתחולל בימים האחרונים, רבים שואלים כיצד אפשר להתמודד עם **תופעת החרדה**. החרדה קיימת אצל ילדים, נערים וגם אצל מבוגרים.

בימים אלו הם סובלים מאוד מחרדות, המחשבות לא מפסיקות להסתובב ולהתרוצץ במוח, הפחד הוא רב, וישנם רבים שהחרדות הללו ממש עוצרות להם את רצף החיים. השאלה הגדולה היא **מה ניתן לעשות?**

##### תשובה:

הנה בפרשה שלנו, פרשת בראשית, אנחנו מוצאים את **החרדה הראשונה בבריאה**. לאחר החטא הראשון של אדם הראשון, הקב"ה נכנס לגן עדן וכך כתוב בתורה: "וישמעו את קול ה' אלוקים מתהלך בגן לרוח היום, ויתחבא האדם ואשתו מפני ה' אלוקים בתוך עץ הגן". ואז הקב"ה קרא אל אדם הראשון ושאל אותו: "איכה?", ואדם הראשון ענה: "את קולך שמעתי בגן ואירא". כאן אנחנו מוצאים את הפחד הראשון בבריאה, הוא הפחד של אדם הראשון מהקב"ה. מכאן בסיעתא דשמיא אנחנו נלמד בקצרה כיצד אפשר להתמודד עם חרדות. יש לציין מראש שהסוגיה הזאת היא ארוכה מאוד. ההתמודדות עם המחשבות היא תורה שלימה, והיא מתבארת בהרחבה בספרנו "הנפש היהודית בעולם של מחשבות". במסגרת המצומצמת הזאת נביא כמה

המשך בעמוד הבא

#### "ועת צרה היא ליעקב וממנה יושע"

(ירמיהו ל, ז)

רק לפני כמה ימים שמחנו בשמחת התורה, ביום כזה גדול של איחוד שבו עם ישראל שמחים עם הקב"ה, "קודשא בריך הוא אורייתא וישראל חד". והנה דווקא ביום הזה בשעה שבכל בתי הכנסיות ובתי המדרשות רוקדים ושמחים עם התורה, קרה אסון כזה גדול. יהודים נרצחו בצורה אכזרית שלא מוכרת ולא מקובלת בעולם, במימדים שלא היו במשך עשרות שנים. יש אלפי נטבחים, פצועים, חטופים ונעדרים.

כאשר קורה דבר כזה נורא, במיוחד ביום כזה גדול, זה זועק ממש עד לשמיים. על כך כותב הרמב"ם (הלכות תעניות פרק א): "מצוות עשה מן התורה **לזעוק ולהריע** בחצוצרות על כל צרה שתבוא על הציבור... ודבר זה מדרכי התשובה הוא. שבזמן שתבוא צרה ויזעקו עליה ויריעו, ידעו הכל שבגלל מעשיהם הרעים הורע להן...". בהמשך מזהיר הרמב"ם מה יקרה אם לא יזעקו ולא יריעו, אלא יאמרו שמה שקרה הוא מנהג העולם: "הרי זו **דרך אכזריות** וגורמת להם להדבק במעשיהם הרעים, **ותוסיף הצרה צרות אחרות**", רח"ל.

#### חיזוק לעתיד

כולם ספונים בבית כאשר הלב מדמם מכל השמועות. השנה לא היו לנו הקפות שניות, הילדים לא יכולים לחזור אל הלימודים, אנשים מפוחדים בביתם תחת אזעקות. כולם מבינים שהמצב הנוכחי קשה מאוד, שלעומתו הפעמים הקודמות היו משחק ילדים. ננסה להתבונן ולהבין **כיצד צריכים להתייחס למצב הזה**, ומה אנחנו כן יכולים וצריכים לעשות עכשיו.

**חדש!! יצא לאור ספר אוצרות הנפש היהודי • פרטים בעמוד ה'**

## שו"ת / המשך

יסודות בסיסיים, **כעזרה ראשונה** להתמודדות עם החרדות.

הדבר ראשון שצריכים לדעת הוא שהחרדה אמנם נמצאת בעולם הרגשות בליבו של האדם, אולם השורש והמקור הם **הכוח המדמה** שלו, זהו כוח הציור והדמיון. זאת אומרת שהמחשבות המתרוצצות במוחו של האדם, יורדות מהמוח אל הלב, ומשם הן ממשיכות אל הגוף.

לכן הדבר הראשון הנצרך, הוא לעשות בירור אמיתי ממה האדם חרד, ומאיפה בדיוק מגיע הפחד הזה. כדי להתמודד עם החרדה, האדם צריך להשתמש בכוח השכל, בבחינת **"וידעת היום** והשבות אל לבבך". אבל השכל צריך הגדרה, ורק כאשר מצליחים לזהות ולהגדיר את החרדה, אפשר להשתמש בשכל כדי לנסות ולפתור את הבעיה.

בשלב ראשון נחלק את החרדה **לשלושה סוגים**. החרדה הראשונה היא כאשר האדם מפחד על חייו או על גופו. החרדה הזאת שייכת לנפש הבהמית השוכנת בכבד ובדם של האדם. במצב כזה האדם יכול להגיע ח"ו עד ל"התקף חרדה", כאשר הדבר בא לידי ביטוי בנשימות מהירות, לחץ דם גבוה ודופק מוגבר. בשלב מאוחר יותר כל הגוף מתחיל לרעוד.

החרדה השנייה היא כאשר האדם מפחד על פרנסתו. בין אם הוא שכיר או עצמאי, הוא דואג על עתידו הכלכלי והתעסוקתי וגם על שאר המאורעות בחייו. החרדה הזאת שייכת לחלק הרוח השוכן בחושים ובלב של האדם. גם בחרדה הזאת האדם יכול להגיע למצב של "התקף חרדה", אבל החרדה הזאת מגיעה ממקום קצת שונה. היא לא מגיעה מהגוף אלא מהרגש.

החרדה השלישית היא חרדה גבוהה יותר והיא שייכת **לעולם הרוחני של האדם**, כאשר הוא דואג על הרוחניות שלו. חרדה כזאת נקראת "ראה".

הספרים הקדושים מביאים את הסיבה לחרדה מדברי הנביא: "פחדו בציון חטאים אחזה רעדה חנפים" (ישעיהו לג, יד). מסבירים המפרשים **שכל סוגי הפחדים** מגיעים למעשה מהחטאים של האדם, ובעיקר **מהריחוק שלו מהקב"ה**. זה בדיוק מה שאמר אדם הראשון: "את קולך שמעתי בגן ואירא". ה"ספורנו" מוסיף שאת הפחד הזה מצאנו גם אצל עם ישראל לאחר חטא העגל, ולכן כתוב: **"וייראו** מגשת אליו".

לאחר שהאדם מבין את שלושת סוגי החרדה, הוא צריך לשבת עם עצמו ולהתבונן ממה הוא בדיוק מפחד, ולהבין לאיזה סוג הוא יכול לשייך את החרדה שלו. השלב הבא הוא להתחיל לפעול ולעבוד על עצמו. רש"י מסביר בעניין הדאגה: "וליבו דואג - ואינו מקל את ראשו" (חגיגה יג). כאשר האדם דואג וחרד,

בראשית הדברים אנחנו מחויבים להדגיש שאין איתנו יודע עד מה. אף אחד לא יודע "מה ה' אלוֹקֵיך שואל מעמך" (דברים י, יב), "ומה ה' דורש ממך" (מיכה ו, ח). מדוע קרו הדברים? מהי הסיבה להם? מהם המהלכים בעולמות העליונים? בוודאי שאין לנו כל מושג. מה שאנחנו כן יודעים זה רק שבעצם יום שמחת תורה, עוד לפני שהתפרסמו ונודעו כל האירועים הקשים, היו כמה מגדולי ישראל שאמרו שעם ישראל צריכים ישועות גדולות והם ביקשו מהציבור להתאמץ בתפילה ולהתחזק במיוחד. כל הדברים שנביא כאן הם רק בגדר חיזוק, כדי שנוכל **להכין את עצמנו** אל העתיד בסיעתא דשמיא, אל הגאולה השלמה.

### גוג ומגוג

חז"ל מביאים בכמה מקומות שמלחמת "גוג ומגוג" תתחיל בימי חג הסוכות. המלחמה הזאת מוזכרת בנבואתם של כמה נביאים, כמו יחזקאל, זכריה, ירמיה ומלאכי, ולפי נבואתם מדובר על **מלחמה קשה ומורכבת ביותר**. זאת היא הסיבה שבהפטרה של חג הסוכות קוראים את נבואתו של הנביא זכריה על מלחמת גוג ומגוג, כאשר בדברי הפטרה הנביא חוזר שלוש פעמים על המילים: "לחוג את חג הסוכות".

בספרים הקדושים מובא שבאחרית הימים ישתכחו השמות "גוג ומגוג" בגלל הבלבול שיהיה באומות העולם. מה שאנחנו יודעים זה רק את הדברים המתוארים בדברי הנביאים, שבמלחמה הזאת יאספו גויים רבים מכל אומות העולם למלחמה על ירושלים. יכול להיות שהמלחמה הגדולה תתחיל במלחמה קטנה אחת, אבל אנחנו באמת לא יודעים על כך שום דבר. **עכשיו אנחנו נמצאים לכאורה בעיצומה של מלחמה**. ב"ה יש הרבה "יועצים", הרבה אנשים טוענים שצריכים לתקוף את האויב, ואפשר לגמור אותו ולהשמידו, ממש בקלות...

### הסתכלות תורנית

אבל מי שמסתכל על המצב בהסתכלות תורנית, יודע שהדבר הזה לא יהיה פשוט בכלל. בדברי הנביאים מתואר שבמלחמת גוג ומגוג **יבוא מלך ערבים מצפון העולם אל כיוון דרום**. בהתחלה שאר האומות יתנגדו למהלך שלו ואף ילחמו כנגדו. אבל בסופו של דבר מה שיקרה זה שיתהפך הלב של כל האומות על ירושלים למלחמה, שנאמר: "ועתה נאספו עליך גוים רבים" (מיכה ד, יא).

בשלב הזה כל הגויים יעשו חשבון, מה לנו להילחם ולהפוך את העולם בשביל איזה אומה אחת, שבגללה יש כל כך הרבה צרות בעולם. "אמרו לכו ונכחידם מגוי ולא יזכר שם ישראל עוד" (תהילים פג, ה). כאשר הם יעלו על ירושלים יהיה מצב נורא שלא היה מבריאת העולם: "והיתה עת צרה אשר לא נהייתה" (דניאל יב, א). **רבי נתן בן מכיר** אומר שתהיה אווירה של שלוש השעות האחרונות לקיומו של העולם, ועל זה אנחנו אומרים: "הושענא שלוש שעות". אמנם זאת תהיה עת צרה ליעקב, אבל גם: "וממנה יושע".

**הוא חייב לפעול ולא לשבת בשקט.**

הדבר הראשון שהאדם צריך לעשות הוא **השתדלות מבחינה גשמית**. האדם צריך לנסות ולהגן על עצמו מכל מה שמאיים עליו וגורם לחרדה שלו. התורה מצווה את האדם: "ונשמרתם מאוד לנפשותיכם" (דברים ד, טו). כאשר האדם שומר את עצמו למטה, משמרים אותו גם מלמעלה. אך אם ח"ו האדם מזלזל כאן למטה, ממילא **מידה כנגד מידה**, גם בהנהגה העליונה מתייחסים אליו בהתאם.

לאחר שהאדם עשה את ההשתדלות שלו בצורה הראויה, והוא גם בירר בדיוק את סוג החרדה שיש לו, מגיע השלב העיקרי של הטיפול בחרדה. **כעת האדם צריך לדבר אל עצמו**, תוך כדי שהוא משתמש בכוח האמונה ובכוח החיבור אל הקב"ה.

השימוש בכוח האמונה דומה לזריעה בשדה. כאשר האדם זורע בשדה, הוא טומן את הגרעין באדמה ולאחר מכן הוא לא רואה כלום. לאט לאט מתחילה הנביטה, ואז גם רואים את הצמח העולה, עד שהוא הופך לעץ עושה פרי.

גם את כוח האמונה האדם צריך לזרוע בתוכו. "האמנתי כי אדבר" (תהילים קטז, י). כאשר האדם מדבר אל עצמו, הוא צריך לדעת שבמוקדם או במאוחר **הדברים בוודאי ישיעו**. אם לא היום אז מחר, ואם לא מחר אז מחרתיים. ככל שהאדם ירבה יותר בדיבורי אמונה, כך הם יעזרו לו יותר. וככל שהאדם יודע להגדיר מה בדיוק מפחיד אותו, הוא יודע לדייק יותר בדיבורי האמונה שלו.

**מה הם דיבורי האמונה** שהאדם צריך לדבר אל עצמו או אל ילדיו? נסביר זאת על ידי מעשה שהיה.

במהלך טיסה ארוכה, אחד מהנוסעים, יהודי שומר תורה ומצוות, קיבל התקף חרדה. התברר שהוא סובל מתופעה שנקראת "פחד טיסה". המצב שלו לא היה טוב, ונאלצו לחבר אותו לבלון חמצן. באותה טיסה היתה אחות בכירה בבית חולים, וביחד עם הדיילים היא ניסתה לסייע ככל יכולתה, אבל ללא הצלחה. הנוסע רעד בכל גופו והיה חשש שיאלצו לנחות נחיתת חירום.

בטיסה הזאת ישבה גם אחת מהתלמידות של בית מדרשנו. היא ניגשה והסבירה שהיא מבינה בדברים הללו והיא הוכשרה לטפל במצבים דומים. כאשר היא התחילה לדבר עם הנוסע, האחות קטעה מיד את שיחתה וטענה שהדברים שהיא אומרת לא יעזרו. אבל היא התעקשה והמשיכה, וכך היא הסבירה לאותו נוסע מפוחד:

תדע לך שכל אדם, כאשר הוא נמצא במצב מאוד קשה, הוא משתמש בכלי מתאים כדי להגן על עצמו. גם אתה, כאשר אתה נמצא במצב חרדה, אתה מנסה

## נבואות אחרית הימים

אנחנו לא ממש יכולים להבין את הנבואות הללו, ואין לנו באמת מושג, אבל הספרים הקדושים מייחסים את דברי הנבואה בהקשר לישמעאל באחרית הימים. נביא כאן מעט מנבואת יחזקאל (פרק לח): "והוצאתי אותך ואת כל חילך, סוסים ופרשים לבושי מכלול, כולם קהל רב צינה ומגן תופשי חרבות כולם. פרס כוש ופוט איתם, כולם מגן וכובע. גומר וכל אגפיה, בית תוגרמה ירכתי צפון ואת כל אגפיו, עמים רבים איתך. הכון והכן לך אתה וכל קהלך הנקהלים עליך, והיית להם למשמר... **ועלית כשואה** תבוא כענן לכסות הארץ תהיה, אתה וכל אגפין ועמים רבים אותך... ובאת ממקומך מירכתי צפון אתה ועמים רבים איתך, רוכבי סוסים כולם קהל גדול וחיל רב. ועלית על עמי ישראל כענן לכסות הארץ באחרית הימים..."

ובנבואת זכריה נאמר: "והיה ביום ההוא אשים את ירושלים אבן מעמסה לכל העמים, כל עומסיה שרוטו ישרטו, ונאספו עליה כל גויי הארץ... ואספתי את כל הגויים אל ירושלים למלחמה ונלכדה העיר". על כך כותב דוד המלך בתהילים (פג): "אמרו לכו ונכחידם מגוי ולא יזכר שם ישראל עוד. כי נועצו לב יחדיו עליך ברית יכרותו. אוהלי אדום וישמעאלים מואב והגרים. גבול ועמון ועמלק, פלשת עם יושבי צור. גם אשור נלווה עמם, היו זרוע לבני לוט סלה". מבאר ה"ספורנו": "כי בזה המזמור מדבר דוד על מלחמת גוג ומגוג".

## שבעים שרים

בזוהר הקדוש (בראשית נח) מבואר בשם רבי יצחק, כי בהגיע עת מלחמת גוג ומגוג, יתאספו שבעים שרים מכל הצדדים יחד עם המונים מכל העולם, ויערכו מלחמה על ירושלים עיר הקודש ויטכסו עצות נגד הקב"ה.

עוד מבואר שם (בראשית קיט), כי בני ישמעאל עתידין בזמן ההוא לעורר יחד עם כל עמי העולם לבוא לירושלים, ופירש הרמ"ק (שם בכת"י): "ויזדמן כולו עממיא - **שיעשו קצת שלום ביניהם ויתהפכו לישראל להשמיד מפני שהקימו להם מלכות, ותהא עת צרה ליעקב**".

## תורה מגנה

בספר "לב אליהו" (שמות, פרשת יתרו דף קעב) מובאים דבריו של רבי אליהו לופיאן זצ"ל: "אני שמעתי בלונדון מפי הקדוש רבי אלחנן וסרמן זצ"ל, שאמר בשם החפץ חיים זצ"ל, שחז"ל אומרים **שמלחמת גוג ומגוג יהיה שלוש פעמים**. ואז היה אחרי המלחמה העולמית הראשונה, ואמר החפץ חיים שהמלחמה הזאת היתה מלחמת גוג ומגוג הראשונה, ובעוד עשרים וחמש שנה בערך תהיה עוד מלחמה עולמית שנייה, שהמלחמה הראשונה תהיה כאפס נגדה, ואחר כך תהיה מלחמת גוג ומגוג שלישית. עת צרה היא ליעקב אבל ממנה יושע. וסיים הגאון רבי אלחנן ואמר, כי חבלי משיח מוכרחים לעבור, רק **המשכיל בעת ההיא ידום** ויתכוננו בהכנה דרבה, אולי יזכה לראות בנחמת ציון וירושלים".

עוד מביא החפץ חיים במכתב, את דברי חז"ל במדרש על הפסוק: "הַתְּרַפֵּיָה בַּיּוֹם צָרָה, צַר כְּחֻכָּה" (משלי כד, י),

### להגן על עצמך באמצעות הפחד.

אבל כאן אתה צריך להבין דבר אחד. אתה הרי יהודי שומר תורה ומצוות, ואתה מאמין ויודע ששום דבר בעולם לא יכול לקרות, אלא אם הקב"ה החליט שכך יקרה. אם הקב"ה יחליט שבמהלך הטיסה יקרה ח"ו משהו חריג, הרי הפחד שלך ממש לא יגן עליך. ואם הקב"ה יחליט שלא יקרה כלום, הרי יתברר שהפחד שלך היה לשווא.

אתה צריך להבין שיש סיבה שהקב"ה הביא לך את פחד הטיסה הזה. המטרה שלו היא לחבר אותך אליו. כאשר הקב"ה שאל את אדם הראשון "איכה?", היה זה בגלל שהפחד הרחיק את אדם הראשון מהקב"ה. אבל הפחד יכול גם לעשות פעולה הפוכה, ולקרב את האדם אל הקב"ה.

הקב"ה הכניס לך את הפחד כדי שמתוך הפחד אתה דווקא תתקרב ותתחבר אליו, וכאשר החיבור הזה יתבצע, כל הפחדים יוסרו ממך. אתה צריך גם להבין שהקב"ה אוהב אותך, הוא דואג לך וחפץ רק בטובתך. הוא לא עזב אותך, הוא לא עוזב אותך והוא גם לא יעזוב אותך, "כי לא יטוש ה' עמו" (תהילים צד, יד).

לכן מה שאתה צריך עכשיו לעשות זה להרפות ולהשתחרר מהדאגות, ולשים את עצמך בידיים של הקב"ה. זהו הפתרון והוא יעזור לך מאוד. תתחיל עכשיו לדבר אל עצמך, תיקח ספר תהילים ותתחיל להגיד (פרק קכא): "שיר למעלות אשא עיני אל ההרים מאין יבוא עזרי". אתה דואג ואתה מפחד, אבל אז תמשיך ותענה לעצמך את התשובה: "עזרי מעם ה' עושה שמים וארץ". לאחר מכן תגיד גם את פרק כ"ג: "גם כי אלך בגיא צלמוות - לא אירא רע כי אתה עמדי".

אולי לפי חכמי הרפואה והפסיכולוגיה יש פתרונות אחרים, אבל לפי היהדות הפתרון הוא להתחבר אל הקב"ה ולדעת שהוא תמיד דואג לנו, אוהב אותנו ורוצה בנו. גם אם ח"ו קורים דברים לא צפויים, הם צריכים לקרות והם תמיד יהיו לטובתו של האדם. זה מה שאומרים בכל יום: "בידך אפקיד רוחי", וזה מה שאומרים ב"קריאת שמע": "בכל נפשך", ומסביר רש"י: "אפילו נוטל את נשמתך". כי בכל מצב האדם צריך להפקיד את עצמו בידיים של הקב"ה.

**האמונה היא אור ששוטף את האדם**, מחזק אותו ומחבר אותו אל בורא עולם. את ההארה הזאת אנחנו לא רואים בעיניים, אבל היא נכנסת לתוך הנשמה של האדם, עוברת דרך הלב שלו עד שהיא מגיע אל הגוף. היא מרוממת את האדם ונותנת לו את הכוח להחזיק מעמד בכל מצב.

ואכן לאחר שעות ארוכות של טיסה, התברר שהשיטה

שכל המרפה עצמו מדברי תורה אין בו כוח לעמוד ביום צרה. מסביר החפץ חיים מה זה יום צרה: "ובפרט שלא רחוק היום ההוא, יום הגדול והנורא של ביאת אליהו הנביא, שיהיה אז מלחמת גוג ומגוג, וכל אחד יצטרך לזכותים גדולים שיגנו עליו מהצרות שיהיו אז, והמגן היותר גדול היא תורת הקודש שתגן עלינו".

### צריכים להתחזק

אנחנו לא יודעים מה קורה עכשיו בתקופה שלנו. יש אנשים שרק מצפים שיתנו לאויב מכה ניצחת, ואז המלחמה תסתיים והשגרה תחזור. יכול להיות שזה באמת מה שיקרה, ויכול להיות שאנחנו כבר **בעיצומו של השלב השלישי והאחרון** של המלחמה הגדולה.

אבל דבר אחד אנחנו כן יודעים בוודאות. כל המאורעות הללו מלמדים אותנו שאנחנו צריכים מאוד להתחזק, וכמו שאמרו גדולי ישראל, שצריכים עכשיו **להתחזק במיוחד בכל הקשור לשמירת השבת**. יש למעלה מעשרים ישובים באזור עוטף עזה, אבל רק שני קיבוצים ניצלו מהתופת. זאת מפני שהם שומרים שבת, והשער שלהם סגור מכניסת השבת ועד לצאתה. דבר זה אומר דרשני.

### כל ישראל ערבים

כמובן שאין אנו יודעים חשבונות שמיים, ובוודאי שאסור לנו להגיד מדוע היו כאלה שנפגעו ואחרים לא. בין אלו שנרצחו באכזריות נוראה היו גם אנשים שומרי תורה ומצוות. אבל אנחנו כולנו צריכים להתחזק מאוד, ויש לנו גם **דין ערבות** לכל עם ישראל, מפני שכל ישראל ערבים זה לזה (סנהדרין כז:).

**אדם לא יכול להגיד שלום עלייך נפשי**, אני בסדר וכל האחרים זו בעיה שלהם. בתקופה של שואת אירופה האיזומה, ההשכלה הכתה על ימין ועל שמאל ורבים חטאו. אבל מצד שני הלכו לתאי הגזים הרבה מאוד יהודים יראים ושלמים, קדושים וטהורים, כולל אדמו"רים וענקי עולם, כי כולנו ערבים ויש לנו אחריות זה לזה.

### החיוב להשפיע

מסופר שה"חזון איש" לפני פטירתו אמר לתלמידיו, שאם הם רוצים שכולם ישמרו שמיעה, הם צריכים בעצמם להתחזק בנושא השמיעה, ואם הם רוצים שכולם ישמרו שבת, **הם צריכים בעצמם להתחזק בשמירת השבת**. אם אנחנו בעצמנו נתחזק בשמירת השבת, נוכל להשפיע בנושא הזה על כל עם ישראל.

לאדם יש לאדם ידיים ורגליים, רמ"ח איברים ושס"ה גידים. הוא לא יכול בשום פנים ואופן להזניח את אחד מן האיברים, כי איבר אחד פגוע מזיק ומסכן את כל הגוף. כך גם לכל אחד יש חיוב להשפיע על אחרים. חוץ מהחיזוק הפרטי שלו, יש לו גם אחריות נוראה כלפי כל עם ישראל. לכן צריך כל אחד להתבונן ולחשוב מה הוא **יכול ומסוגל לפעול** בעניין זה.

הזאת הועילה מאוד לאותו נוסע. הוא הצליח להתגבר על פחד הטיסה שלו ועל התקף החרדה, והוא התחבר אל הקב"ה דווקא מהמקום הזה.

כך גם כל האנשים המתמודדים עם התופעה של החרדה, במיוחד בתקופה הקשה שבה אנחנו נמצאים. בין אם הפחד שלהם הוא מבחינת הגוף, הפרנסה, הילדים, העתיד או הרוחניות, בין אם הפחד הוא מהמודע או מהלא-מודע, צריכים תמיד לזכור שאנחנו נמצאים בידיים של הקב"ה, **וכל מה שקורה לנו זה הכל מתוכנן אצלו יתברך.**

הרב שך זצ"ל היה אומר שלכל כדור יש כתובת. נכון שצריכים לעשות השתדלות, אבל צריכים לדעת שהחיבור אל הקב"ה הוא **הפתרון האמיתי.** דווקא הבריחה מהקב"ה היא זאת שיוצרת אצל האדם את הפחד.

במלחמת העולם השנייה, נמלטו בחורי ישיבה רבים מליטא והגיעו לשנחאי שבין. באחת השבתות כאשר חזרו קבוצה של בחורים מבית הכנסת, החלה הפצצה כבדה של טילים ששיגרו האמריקאים על היפנים. העוברים ושבים החלו לברוח לכל עבר. בצד הכביש היתה חנות פתוחה בבעלותו של יהודי גרמני, שכמו רבים היגר גם הוא ליפן. הוא יצא החוצה וקרא לבחורים להיכנס ולמצוא מחסה בתוך החנות שלו.

הבחורים אכן נכנסו לחנות הפתוחה, אך אחד מהבחורים מצא לעצמו מחסה בחוץ מתחת למעקה רעוע. אותו בחור היה רבי מרדכי מנחם שוואב זצ"ל, שלימים היה מגדולי המשגיחים באמריקה. בעל החנות צעק אליו למהר ולהכנס לחנות כדי להציל את עצמו, אך הבחור צעק לעומתו: אתה יודע למה נופלים כאן טילים ומעמידים את כולנו בסכנה? בגלל שהחנות שלך פתוחה בשבת. זאת היא הבעיה האמיתית. **לי יש יראת שמיים**, והפחד שלי מהקב"ה גדול יותר מהפחד של הטילים. אם תסגור את החנות שלך בשבת, כולם יוכלו ללכת בשלווה ובבטחה ברחוב. **מי שירא מהקב"ה לא ירא משום דבר אחר.**

את אותן הפעולות צריכים לעשות גם כלפי החרדות של הילדים. צריכים לשבת ולדבר איתם, ולהסביר להם שהקב"ה שומר עלינו ואף אחד לא יכול לעשות לנו כלום. ואם ח"ו קורה לנו משהו, זה רק בגלל שזה מה שה' רוצה שיקרה, והוא מבין ויודע שזה הדבר הכי טוב בשבילנו.

חייבים לחבר את הילדים אל הקב"ה כבר מגיל קטן. זה נקרא **חינוך למחשבה ולאמונה.** אמר לי פעם אחד מגדולי ישראל, הרבי מסערט-ויזניץ זצ"ל בעל ה"חכמת אליעזר", שהרבה פעמים החינוך הזה לא עוזר, בגלל שההורים עצמם לא מאמינים שזהו

חז"ל נותנים לנו עצות מפורשות לגבי אחרית הימים. "שאלו תלמידיו של ר' אלעזר את ר' אלעזר רבם: מה יעשה אדם וינצל מחבלו של משיח לפני שיבוא? אמר להם: יעסוק בתורה ובגמילות חסדים" (סנהדרין צח:). ברגע שהאדם עוסק בתורה ובגמילות חסדים **יש לו ביטוח** שהוא לא יפגע בתקופה הזאת. עצה נוספת מובאת במסכת שבת (דף קיח:). "כל המקיים **שלוש סעודות בשבת** ניצול משלוש פורענויות, מחבלו של משיח, ומדינה של גיהינום וממלחמת גוג ומגוג".

לצערנו יש הרבה אנשים שמזלזלים בשלוש סעודות, ולא מקפידים לאכול סעודה שלישית. גם בשאר הסעודות צריכים להתחזק, במה שמדברים בשעת הסעודה, איך שרים את הזמירות וכו'. בספרים הקדושים מובא שהזמירות הן מלשון **'לזמר עריצים** ולהכרית את הקוצים', דהיינו שיש לזמירות כוח לקצץ ולהכרית את המחשבות הרעות והקליפות של הנפש הבהמית.

## מלחמת האמונה

כך גם מובא במדרש (משלי ב, א): "בני, אם תקח אמרי ומצוותי תצפון אתך - אמר הקב"ה לישראל על הר סיני: אם זכיתם להצפין ולקבל תורת ולעשות אותה, **אני מציל אתכם משלוש פורענויות:** ממלחמת גוג ומגוג, ומחבלו של משיח, ומדינה של גיהינום".

הזוהר הקדוש מסביר מדוע נקרא שמו "ישמעאל" - כי ישמע א-ל את הצעקות של עם ישראל, ממה שהוא יעשה להם באחרית הימים, רח"ל. אנחנו צריכים לדעת **שהמלחמה העיקרית עם ישמעאל** היא המלחמה על האמונה. ככל שאנחנו מתחזקים יותר באמונה, בבית ובחוץ, בגשמיות וברוחניות, כך אנחנו לוקחים לו יותר את הכוח שלו, ולא נשאר לו שום דבר, כי כל החיות שלו באה מכוח האמונה שלנו.

## שני קיצים

עיקר החיזוק באמונה צריך להיות בעניין של קץ הגאולה - "שני קיצים לה גאולה". הנביא אומר: "אני ה' בעתה אחישנה" (ישעיהו ס, כב). חז"ל מסבירים שיש שתי בחינות של גאולה: **בעתה ואחישנה.** אם זכו - אחישנה, ואם לא זכו - בעתה. הראשון הוא קץ נגלה, והאחרון קץ נסתר.

ההבדל בין שתי בחינות הגאולה, הוא לא רק במועד אלא אף בצורת ביאת הגואל. "זכו עם ענני שמיא, לא זכו עני ורוכב על חמור" (סנהדרין צח:). וביאר ה"אור החיים" הקדוש (פרשת בלק כד, יז): "אם תהיה הגאולה באמצעות זכות ישראל יהיה הדבר מופלא במעלה ויתגלה הגואל מן השמים במופת ואות... משא"כ כשתהיה הגאולה מצד הקץ ואין ישראל ראויין לה, תהיה באופן אחר ועליה נאמר שהגואל יבוא עני ורוכב על חמור... וקם שבט מישראל, פירוש, שיקום שבט אחד מישראל כדרך הקמים בעולם דרך הטבע", **דהיינו ללא אותות ומופתים.** כמו כן אם הגאולה תהיה בבחינת אחישנה, היא תהיה ללא חבלי משיח, רק בשובה ונחת.

אנחנו נמצאים כבר עמוק מאוד בתקופה של הקץ, וכפי שאמר אחד מגדולי ישראל שעברנו את ההזדמנות של אחישנה ואנחנו נמצאים כבר "בעתה". הגענו כבר אל הסוף, כפי שאפשר לראות בדברי חז"ל על עקבתא דמשיחא (סוטה מט:), **שכל הפרטים התקיימו ממש במדויק**: "חוצפא יסגא ויוקר יאמיר... ומלכות תהפך למינות ואין תוכחת... וחכמות סופרים תסרח ויראי חטא ימאסו והאמת תהא נעדרת נערים פני זקנים ילבינו זקנים יעמדו מפני קטנים בן מנוול אב בת קמה באמה כלה בחמותה אויבי איש אנשי ביתו פני הדור כפני הכלב וכו'". הכל כבר התקיים כי אנחנו נמצאים כבר "בעתה".

אבל גם במצב הזה לא צריכים להתייאש. אחד מגדולי ישראל אמר, שגם אם כבר הגענו לתקופה של בעתה, **עדיין אפשר לבקש מהקב"ה שהגאולה תגיע במהלך של "אחישנה"**, דהיינו ברחמים. בנבואות הגאולה אנחנו מוצאים למעשה שני מהלכים שונים במלחמת גוג ומגוג. לפי נבואה אחת עם ישראל בעצמו יאלץ לצאת מהבית ולהשתתף במלחמה. אך לפי הנבואה השנייה, עם ישראל לא יצטרך לעשות כלום. "ונשפטי איתו בדבר ובדם, וגשם שוטף ואבני אלגביש אש וגפרית, אמטיר עליו ועל אגפיו ועל עמים רבים אשר איתו". הקב"ה בעצמו יביא את הגאולה באותות ובמופתים. **כל המהלך של הגאולה תלוי רק בזכויות של עם ישראל**.

### לצבור זכויות

אנחנו נמצאים עכשיו בצומת מאוד גדולה, שבה אנחנו יכולים להשפיע על כל המהלך של הגאולה הקרבה ובאה. **אנחנו נקבע האם נצטרך להילחם בעצמנו במלחמה הקשה של גוג ומגוג, או שמא הקב"ה ילחם בעבורנו ויעשה בעולם אותות ומופתים עצומים.** האם הגאולה תבוא בשובה ונחת, כפי שנאמר: "בשובה ונחת תושעון" (ישעיהו ל, טו), או שמא ע"י חבלי משיח ויסורים רבים, רח"ל.

בתקופה הזאת במיוחד, אנחנו צריכים לצבור הרבה זכויות. להתחזק בכוח האמונה ובשמירת השבת, מתוך ערבות הדדית לכלל ישראל. לא מספק שרק אנחנו נתחזק בעצמנו, אלא צריכים **להשקיע הרבה בקירוב רחוקים**, ולהטיל בזה את כל כובד המשקל האפשרי. בזכות זה נזכה כולנו לגאולה בבחינה של "אחישנה", במהרה בימינו אמן סלה.

הפתרון. חינוך זה לדבר ולהסביר ולהמשיך לדבר, עד שזה מחלחל. כמו שהפחד תופס את הילד בעקבות מה שהוא שומע בבית מההורים או מהסביבה, כך אפשר להגן עליו על ידי כוח האמונה והבטחון.

בנוסף למה שהסברנו על כוח האמונה, עדיין יש את החלק הפיזי של גוף האדם הנמצא בהתקף חרדה. כאשר הנשימה של האדם מואצת ולחץ הדם שלו עולה, מומלץ לעשות כמה תרגילים, כדי **לשלוט על הנשימה** ולהביא הפחתה מיידית של הלחץ.

הרופאים ממליצים לאדם, כאשר הוא מרגיש שהוא נכנס להתקף חרדה, לנשום עמוק ולהחזיק את הנשימה בתוכו כמה שהוא יכול, אבל לא יותר מידי, ואז לנשוף ולהוציא את האוויר לאט לאט. כך הוא צריך להמשיך ולנשום במשך כארבע דקות, ואז הוא יראה כיצד לחץ הדם ודפיקות הלב, חוזרים ומתאזנים. הפעולה הזאת היא עזרה ראשונה למצב, אך כדי **לפתור את התופעה של החרדה מהשורש**, האדם חייב להתחזק בכוח האמונה והתקווה, להאמין שהכל לטובה, ולשמוח בכך שלמעשה יש לו רק טוב בחיים. בכל מקרה שהאדם מרגיש שהוא מפחד, למעשה יש לו **איתנות** שהוא צריך להתחזק ביראת שמיים. וכאשר הוא מתחבר בחזרה אל הקב"ה, הוא מגיע למצב שבו הוא מוסר את עצמו ומקבל עליו עול מלכות שמיים. במסכת אבות (ג, ה) מובא: "רבי נחוניא בן הקנה אומר, כל המקבל עליו עול תורה, מעבירין ממנו עול מלכות ועול דרך ארץ". ומסביר ה"שפת אמת" שעול-תורה זה לאו דווקא לימוד תורה, אלא הכוונה היא לכל דבר רוחני. מי שמקבל על עצמו את עול התורה, מבטלים ממנו הרהורי חרב, הרהורי רעב, הרהורי שטות, הרהורי מלחמה, הרהורי פרנסה, ואת **כל הרהורים שמביאים את האדם לחרדה**.

לסיכום: כאשר האדם מתמודד עם התקף חרדה, עליו לשלוט בנשימות שלו, להתחזק בכוח האמונה, להרגיע את עצמו, לדבר אל עצמו, לתת לעצמו תקווה, ולעשות תשובה כמו שצריך. כל הדברים הללו יעזרו לאדם לעבור את התקופה הזאת בקלות ובמהרה. האדם ירגיש שהוא מנצל את הימים הללו ומתחבר בהם אל הקב"ה. הוא לוקח את החרדה הנקראת בספרים הקדושים "יראה נפולה" **ומעלה אותה לדרגה של "יראת הרוממות"**, כי "ראשית חוכמה יראת ה'" (תהילים קיא, י).