

כיצד מתגברים על פחדים בזמן מלחמה?

ביאור מרתק של מכתב הצמח צדק

תדפיס מתוך הספר החדש.

שֵׁעַר הַבְּטָחוֹן הַמְּבוֹאֵר לְאוֹר הַחֲסִידוֹת



להצטרפות לקבוצת וואצפ שקטה עם
תכנים משער הביטחון מידי יום
או להשגת הספר המלא - שלחו הודעה
או וואצפ ל: 0546270770

הרב יצחק ערד

ביאור מכתב הצמח צדק כיצד מתגברים על "מורך לב"

לפני קרוב למאתיים שנה, כ"ק אדמו"ר הצמח צדק,¹ כתב מכתב לאדם שהיה שרוי בפחד ו"מורך לב", ובו ישנה הדרכה להתמודדות מעשית עם פחדים, בשילוב הסבר רחב ועמוק על השפעת הכלים ההתנהגותיים – במחשבה דיבור ומעשה – על רגש הפחד בפרט, ועל רגשות בכלל, על פי המקורות התורניים ובמיוחד בתורת החסידות.²

להלן יובא נוסח המכתב ככתבו וכלשונו (בכתב גדול) והוא ילווה בהסבר רציף – בין המשפטים (בכתב רגיל).

וכך כותב הרבי הצמח צדק:

על דבר מבוקשו נידון המורך לב כו',

"מורך לב" הוא הביטוי המקובל בלשון התורנית לפחד. הלב נעשה רך וחלש בגלל הפחד.

הגם על חנם ממש, לא מנעתי מלכתוב בזה אשר עם לבני.

אומנם למורך הלב שלך אין בסיס, והשכל העובדתי אומר שאתה מפחד מדבר שלא צריך לפחד ממנו, ובכל זאת אינני נמנע מלכתוב לך את מה שאני חושב ומרגיש בעניין פחד זה.

1. רבי מנחם מענדל שניאורסון, האדמו"ר השלישי בשושלת חב"ד.

2. המכתב נכתב לפני שנת תק"ץ, הובא באגרות קודש הצמח צדק, והודפסה גם בספר התולדות שלו בעמ' 218.

וּדְאִי שִׁישׁ לְבַקֵּשׁ מִה' עַל שְׂמֵחַת הַנֶּפֶשׁ, כַּמֵּאֲמַר שִׂמְחַ נֶפֶשׁ עַבְדְּךָ, וּבֵן וְהִסְרֵם מִמֶּנּוּ יָגוֹן וְאַנְחָה כו'.

אוּמַנְס נִכּוֹן שְׂצָרִיךְ לְהַתְּפַלֵּל לְקַב"ה וּלְבַקֵּשׁ מִמֶּנּוּ שִׂישְׂמַח אוֹתָנּוּ וְיִסִּיר מֵאִיתָנּוּ עֲצָבוֹת וְאַנְחָה, כְּפִי שִׂישְׂמַע מִהַפְּסוּקִים הָאֵמוּרִים.

עִם כָּל זֶה יֵשׁ גַּם בֶּן פֶּחַד שֶׁהָאֲדָם גּוֹרֵם לְעֲצָמוֹ, וְהַבְּחִירָה וְרִשּׁוֹת נִתּוֹנָה לוֹ לְמִנּוּעַ עֲצָמוֹ מִמֶּנּוּ.

לְמִרְוֹת חֲשִׁיבוֹת הַתְּפִילָה בְּבִקְשַׁת סִיוַע מִלְּמַעְלָה, יֵשׁ פֶּחַד שֶׁהָאֲדָם גּוֹרֵם לְעֲצָמוֹ. יֵשׁ לָךְ בְּחִירָה וְרִשּׁוֹת לְהִימָנַע מֵאוֹתוֹ פֶּחַד, וְעַל יְדֵי זֶה לְהִיּוֹת רְגוּעַ, שִׂמְחָה וְטוֹב לֵב.

לְכֹאֲוֵרָה הַפֶּחַד נּוֹבַע מֵאִירוּעִים וְנִתּוּנִים אוּבִיִּקְטִיבִיִּים, כְּגוֹן בְּעִיּוֹת בְּרִיאוֹת אוּ פְרִנְסָה וְכֹדוּמָה, וְעַם זֹאת בְּסוּפּוֹ שֶׁל דְּבַר הַגּוֹרֵם שִׂישְׂמַעוֹרֵר אֶת הַפֶּחַד הוּא הָאֲדָם עֲצָמוֹ: הַבְּחִירָה כִּיֶּצֵד יִנְהַל אֶת הַרְגִּשׁוֹת שְׁלוֹ – בִּידִיו, הוּא יִכּוֹל לְבַחֲוֹר לְצִאֵת מִהַפֶּחַד וּלְתַקֵּן אֶת הַחֲוִיוֹת הַרְגִּשׁוֹת הֵלָא נְכוּנוֹת שְׁלוֹ.

לְהֵלֵךְ יִסְבִּיר הַרְבֵּי עֵיִקְרוֹן זֶה, שֶׁהָאֲדָם יִכּוֹל לְשַׁלּוֹט בְּרְגִשׁוֹת הַפֶּחַד שְׁלוֹ (וְגַם בְּרְגִשׁוֹת אַחֲרָיִם), וְבַעֲזֶרֶת מְקוֹרוֹת תּוֹרִנִּים אַחֲדִים הוּא מוֹכִיחַ אֶת נְכוּנוֹתוֹ.

וְרִאִי' בְּרוּרָה בּוֹזֵה הוּא מֵאֲשֶׁר נִצְמַוּוִינּוּ בְּלֹא שְׂלֵא לְעֵרוֹץ וּלְפִחּוֹד בְּמִלְחָמָה כְּמוֹ שְׂכַתוּב אֵל יָרֵךְ לְבַבְכֶם. וּמִנְאֵה הַרְמַב"ם וְסִפְרֵי מִצְוֹת גְּדוֹל כִּפ' שׁוֹפְטִים בְּתַרְי"ג מִצְוֹת.

בְּתוֹרָה יֵשׁ צִוּוֵי מְפּוֹרֵשׁ שְׂלֵא לְפֶחַד בּוֹזֵן מִלְחָמָה. צִוּוֵי זֶה נִמְנָה עַל יְדֵי מוֹנֵי הַמִּצְוֹת, כֹּאֲחֵד מִתַּרְי"ג מִצְוֹת.

פֶּחַד בְּמִלְחָמָה הוּא אֲמִיתִי. לְלוֹחֲמִים בְּשֵׂדָה הַקָּרֵב נִשְׁקַפֵּת סַכְנָה קִיּוּמִית – לְהִפְצַע חֲלִילָה אוּ חֲמוֹר מִכָּךְ – וּלְכֹאֲוֵרָה מִהַ טְבַעֵי יוֹתֵר מִן הַפֶּחַד הַזֶּה?! וּבְכָל זֹאת, הַתּוֹרָה אוֹסֵרֶת לְפֶחַד בּוֹזֵן מִלְחָמָה.

וּלְכֹאֲוֵרָה זֶה פְּלֹאִי, וְמָה יַעֲשֶׂה אִם מִכָּל מְקוֹם לְבוֹ הוֹמָה עֲלָיו וּמִפֶּחַד בְּרִאוֹתוֹ דְּמֵי מִלְחָמָה.

בְּהַשְׁקָפָה רֵאשׁוֹנָה, הַצִּוּוֵי הַזֶּה שֶׁל הַתּוֹרָה – תְּמוּהָ. אָדָם נִמְצָא בְּשֵׂדָה הַמִּלְחָמָה וְרוּאָה חֲלִילָה דָם נִשְׁפָּךְ. אֵיךְ דּוֹרְשִׁים מִמֶּנּוּ לְהַתְּגַבֵּר עַל הַפֶּחַד הַטְּבַעֵי בְּמִצַּב כּוֹה?!

יֵשׁ אֲנָשִׁים שְׂאִינִם מְבִינִים אֵיךְ נִיתֵן לְהִימָנַע מִפֶּחַד מְדַבְּרִים שֶׁמְבַחֲינָה אוּבִיִּקְטִיבִיִּת מְסוּכְנִים הַרְבֵּה פָחוֹת מִמִּלְחָמָה, וְאִם כֵּן, בְּמִלְחָמָה הַדְּבָרִים אֵמוּרִים קָל וְחוֹמֵר?!

וְיִדּוּעַ שְׂכָל הַמִּצְוֹת אֵינֵן אֵלָּא כְּדַבֵּר שִׁישׁ לְאָדָם בְּחִירָה עַל זֶה לְעִשׂוֹתוֹ אוּ לְמִנּוּעַ מִלְּעִשׂוֹת כַּמ"שׁ בְּשִׂמּוֹנָה פְּרָקִים לְהַרְמַב"ם פְּרָק ב'.

מאחר שמדובר בציווי של התורה, הרי ההימנעות מהפחד תלויה בהכרח בבחירת האדם. אילולא היה הדבר בשליטתו, התורה לא הייתה מצווה אותו. כל מצווה שהאדם הצטווה, מבוססת על יסודות אלו: יש בידו היכולת לקיימה, ובידו הבחירה – אם לקיימה אם לאו.

אך הענין דיש לכל אדם ג' לבושי הנפש מחשבה דיבור ומעשה,

יש לעשות הבחנה בין כוחות הנפש ובין הלבושים שלה. כוחות הנפש כוללים תענוג, רצון, כוחות שכל וכוחות רגשיים ומוטבעים. והם מתבטאים ובאים לידי גילוי ומימוש דרך כלים ו'לבושים' של הנפש – מחשבה, דיבור ומעשה.

והם עיקר בהנהגת האדם,

ה'לבושים' הם העיקריים בהנהגה של האדם. 'הנהגה' היא גם מלשון 'התנהגות'. אלו הכלים ההתנהגותיים של האדם.

ובהם הבחירה ורשות נתונה לחשוב ולדבר ולעשות כרצונו במוחו.

לאדם מתעורר רצון כל שהוא במוחו, ויש לו בחירה ויכולת לחשוב, לדבר ולעשות (לפעול) על פי אותו רצון.

האדם בוחר מה לעשות וממה להימנע, מתי לשתוק ומתי לדבר, וגם מה לדבר. וגם במחשבה הוא יכול לשלוט ולבחור לאילו מחשבות יאפשר להיכנס למוחו ובפני אילו מחשבות יחסום את הכניסה.

ואף אם מפחד בלבו, יוכל לסלק המחשבה דיבור ומעשה,

גם כאשר האדם מוצף בחוויה של פחד בלב בשל הסיטואציה מפחידה שהוא נתון בה, כמו למשל מלחמה, הוא יכול לסלק את הפחד, אומנם לא ישירות מהלב אלא מהלבושים – המחשבה, הדיבור והמעשה.

הוא מסוגל לא לעשות מעשים ופעולות שמבטאים פחד, לא לדבר דיבורים של פחד ואפילו לא לחשוב מחשבות מפחידות.

והעיקר שלא לחשוב ולדבר מזה כלל אלא לצד החיפוך כנ"ל,

עיקר הסילוק ייעשה בהחלטה חזקה שיקבל עליו שלא לחשוב או לדבר בעניין הפחד כלל, אלא להתמקד בחשיבת מחשבות הפוכות, המרגיעות את האדם ומעצימות בו אמונה וביטחון מול הפחד, וגם לבטאן בדיבורו.

כמו שנתבאר בלקומי אמרים פרק י"ד.

בספר התניא (בחלק הנקרא "ליקוטי אמרים") נתבאר שלכל אדם יש היכולת והבחירה לשלוט במחשבותיו, בדיבורו ובמעשיו.

הדיבור והמעשה – קל לנו להבין שהם נתונים לבחירת האדם ונמצאים בשליטתו; מה שאין כן לגבי המחשבה, שהיא פנימית ועדינה יותר – וכדי להבין כיצד גם היא נתונה בידי האדם, יש צורך בהסבר ובביאור נרחבים יותר. ועל כן ממשיך הרבי הצמח צדק ומרחיב בעניין זה:

ועל זה נצמיינו אל ירך כו', כלומר לא תחשובו בענין הפחד. וכן פסק הרמב"ם פרק ז' מהלכות מלכים וכל המבהיל עצמו ומחשב מחשבות כו' עובר בלא תעשה.

על פי ההסבר, נוכל לתרץ את השאלה שהעלינו: איך ייתכן שהתורה מצווה שלא לפחד במלחמה. כוונת הציווי היא שלא לחשוב על הפחד, שהרי המחשבה היא אחד מלבושי הנפש, והיא בשליטתו של האדם.

ולכן גם בזמן מלחמה, כשאדם מזהה איום מוחשי ומתעורר פחד בליבו מהסכנה האמיתית, יש לו בחירה – האם לחשוב על אותו איום או להימנע ממחשבה עליו.

כך גם פוסק הרמב"ם בביאור מצווה זו: הציווי שלא לפחד כוונתו שהאדם לא יבהיל את עצמו במחשבות של פחד, ואם הוא מבהיל את עצמו באופן מודע, הוא עובר על האיסור.

התעוררות הפחד בלב אוטומטית למדי וטבעית, ואיננה בשליטת האדם, ולכן בה עצמה אין איסור. פתיחת ה'דלת' לקראת הפחד ו'הכנסתו' פנימה למחשבות – בהן הוא יכול לשלוט, היא האיסור.

לכאורה אפשר לשאול: מאחר שהפחד קיים בלב, מה תעזור ההשתדלות להימנע מחשיבה עליו, הרי על הרגש שבלב אין לו שליטה!?

על זה ממשיך הצמח צדק ואומר:

ומיד שלא יחשוב בזה כלל ממילא יתבטל גם הפחד שבלב. ועל כל פנים מיד יהי' הפחד כאלו הוא ישן ואינו נרגש כגוף, ובמשך ימים אחדים יתבטל לגמרי, עד שלא יפול כמוחו כלל אפילו דרך מחשבה זרה, וזהו אל ירך לבבכם.

המחשבות על הפחד הן שמזינות את הפחד ומעצימות אותו. אם האדם מודע שהחשיבה על הפחד היא איסור ויימנע ממחשבות כאלה ויתאמץ ויתעמק במחשבות אחרות – על ייעודו ותפקידו להילחם ולנצח במלחמה, ועל הליווי והשמירה שה' מעניק לו – גם הפחד שבלב יתבטל ממילא.

וגם אם הפחד לא יתבטל לחלוטין, מכל מקום הוא יהפוך להיות אקטיבי פחות ומורגש פחות, כפי שקורה אצל אדם השקוע בשינה. זו משמעות הציווי "אל ירך לבבכם".

הדברים האמורים כאן אינם נוגעים רק למקרים שבהם הפחד אינו מוצדק, דמיוני וקיצוני, ובאמצעות בירור שכלי אפשר יהיה להבין שמדובר בפחד ללא בסיס ולהשתלט על הרגש. הם נוגעים גם למקרים שבהם נשקפת לאדם סכנה אמיתית, כגון במלחמה, גם במקרים כאלה ניתן להשתלט על הפחד.³

הכלי ההתנהגותי הראשון שמלמד אותנו הצמח צדק, קשור לכוח המחשבה.

נשים לב: אין מדובר ב'בירור שכלי' האם הפחד הוא הגיוני או לא: מדובר בכלי התנהגותי – האדם מסיט את המחשבה שלו, ובמקום להמשיך ולחשוב על הדבר המפחיד הוא מעביר את מיקוד המחשבה למקום אחר. השימוש בכלי זה עצמו מאפשר לו להתגבר על הפחד.

ובמילים פשוטות: כאשר האדם ניצב מול פחד, עומדות לפניו שתי אפשרויות – על מה לחשוב:

אפשרות אחת היא לחשוב על הסכנה הגדולה שבה הוא נמצא או על המאורע המפחיד וכדומה. בחירה כזאת תעצים את הפחד. האפשרות האחרת – לסלק את המחשבה מהאיוס עצמו ולמקד אותה בצד המעשי: במה שעליו לעשות באותו רגע, מה התפקיד שלו וכדומה.

3. באחד מגיליונות כתב עת שראו אור בשנים האחרונות, התפרסמה כתבה שבראשה ניצבה הכותרת: "הרמב"ם שניצח את המלחמות". בכתבה זו הובאו סיפורים וסיטואציות מקרבות שונים במלחמות ישראל. חיילים סיפרו איך דברי הרמב"ם שנחרתו בזיכרונם הצילו את חייהם. לדוגמה, אחד החיילים סיפר שהוא וחבריו היו מול הטנקים הסוריים. לפתע הוא הבחין בקנה של טנק סורי המכוון בדיוק לטנק שלהם. ברגע הזיהוי היה עליו לתת פקודה לירות לעבר אותו טנק, אך הוא קיבל הלם: הוא התחיל לרעוד, השתתק. בעיני רוחו ראה את הטנק שלהם 'נדלק' ואת כל שיבוא בעקבות הפגיעה הישירה, ואחז בו שיתוק.

באותו רגע הוא נזכר ברמב"ם שהם למדו לפני הקרב, כמנהגם של חיילים דתיים, על האיסור לפחד במלחמה. בהבזק שנמשך לא יותר משנייה, עלתה במוחו מחשבה ברורה: "אסור לפחד". הוא התעשת, מילא את תפקידו, נתן את הפקודה וב"ה הם ניצלו.

חוויה כגון זו איננה מתרחשת רק בשדה הקרב. היא יכולה לקרות לאימא שרואה שלבן שלה נתקע לו משהו בגרון, ונתקפת הלם, ובמקום לתפקד ולעשות לתפקד ולעשות מה שנדרש באותו רגע – לטפל בילד (אם היא יודעת) או להתקשר למוקדי ההצלה ולהזעיק עזרה – היא מתחילה לצרוח ומאבדת את העשתונות.

הפחד במצבים כאלו טבעי, אבל הוא הדבר הגרוע ביותר, כי הוא משתק את האדם ומונע ממנו לתפקד כהלכה.

זה הפירוש של "סילוק המחשבה". תרגול של המחשבות וניהול נכון שלהן – למנוע מהן להימשך לצדדים שאליהם היא נמשכת באופן אוטומטי, ולנתב אותן לצדדים שבהם יש להתמקד.

סילוק כזה יסלק גם את הפחד שבלב, ועל דרך זה על שאר הרגשות.

ממשיך הרבי הצמח צדק במכתבו לבאר את הסיבה הפנימית לכך:

והמעם לזה שעל ידי סילוק המחשבה יתבטל הפחד, הוא לפי שכל המדות קיומן מהדעת, שהוא הנקרא מפתחא דכליל שית,

הרגש הוא גילוי של הנפש באופן מסוים. כדי שיתעורר רגש לדבר, נחוץ כוח ה'דעת', שמשמעותו, יצירת שייכות בין האדם לדבר.

לדוגמה: אדם רואה (כוח הראייה שייך לחוכמה) מאורע מסוים שטמונה בו סכנה, ומניסיונו הוא מבין (בינה, הכוח שמסיק מסקנות) מה עומד לקרות. הראייה וההבנה אינן מחייבות שהמאורע יעורר בו התרגשות פנימית, אבל ברגע שהוא ישייך את האירוע לחייו – ההתרגשות תעורר בהכרח.

אם הוא מתחיל לחשוב שהאירוע עומד לקרות לו או עלול להגיע אליו, יתעורר בו פחד. השייכות הפנימית (הדעת) אל הדבר היא שמעוררת את המידה שבלב, ומשהתעוררה, היא מעצימה אותה.

זה הפירוש שכל המידות קיומן מהדעת, המכונה בלשון הזוהר – מפתח, שכוללת בתוכה את שש המידות – חסד, גבורה, תפארת, נצח, הוד ויסוד.

והתלבשות הדעת במדות הוא על ידי אמצעות המחשבה, ולכן על ידי סילוק המחשבה הרי זה ממילא היסח הדעת מהמדה, ואז אין המדה מתעוררת והי' בלא הי'.

בשורות אלו מסביר הצמח צדק יסוד חשוב בעניין השפעת הדעת על המידות:

כאמור, הדעת היא יצירת השייכות, והיא מעוררת את המידה בלב. אבל מה הוא הכלי שכוח יצירת השייכות שבתוכנו 'מתלבש' ומתגלה על ידו? המחשבה.

נחدد את הדברים: הדעת היא אחד מכוחות הנפש השכליים. המידה שבלב היא כוח נפשי-רגשי; ואילו המחשבה היא רק כלי ולבוש.

המעבר בין כוח הדעת למידה שבלב לא יכול להיווצר מעצמו: כדי להיווצר הוא זקוק לכוח המחשבה.

ובמילים פשוטות: כדי שאירוע מסוים ישפיע על הרגש של האדם, על האדם לחשוב על השייכות בינו לאירוע.

כל עוד השייכות לא נוצרה במחשבה, אפילו היא קיימת במציאות (היינו, מבחינה עובדתית אותו אירוע אכן עשוי להשפיע עליו, כפי שהוסבר בדוגמה של מלחמה), הרגש לא יתעורר. כדי שהשייכות לאירוע תעורר את הרגש שבלב – עליה להיות תחילה במודעות הגלויה. אם האדם יעלה אותה למודעות באמצעות כוח המחשבה, המחשבה תביא להתעוררות הרגש.

גם ההפך נכון: אם האדם לא יחשוב על האירוע ועל השייכות שלו אליו, רגש הפחד לא יתעורר בתוכו.

ומכאן אנו למדים כלל חשוב: ככל שהאדם מרבה לחשוב על אירוע מסוים ועל השייכות שלו אליו, הוא 'מכניס את עצמו לתוך ההתרחשות' ומחולל סערת רגשות בתוכו.

זו הסיבה שאירוע מסוים, שאורך לא יותר משניות או דקות ספורות (עובדתית), עשוי להיחרת בנפש וליצור חקיקה נפשית עמוקה עד כדי 'טראומה'. האירוע עצמו נמשך זמן קצר ביותר, אבל המחשבות עליו שוב ושוב גרמו לאדם לחוש בכל פעם מחדש כאילו הוא נמצא בעיצומו של האירוע. ה'כניסה' הזאת, הפכה את האירוע ל'אירוע מתמשך', וה'כניסות' החוזרות אליו העצימו את הרגשות שלו שמקורם באירוע.

לעומת זאת, ייתכן שאירוע מסוים, שעל פי התובנות השכליות (חוכמה, בינה ודעת) שייך אל האדם – לא ישפיע עליו מבחינה רגשית. במה זה תלוי? אם האדם איננו נותן לאותו תוכן את ה'כלי' והלבוש שיאפשרו לו להתגלות ולהתלבש בהם (אלא ימקד את מחשבותיו בדברים אחרים), המידה שבלב גם היא תתעלם, הרגש יתבטל והפחד ייעלם. השליטה במחשבה והסחתה במודע היא "הסחת הדעת" – הסחת השייכות שלי מהדבר. והיא המונעת את התעוררות הרגש.

אם כן, יש כאן הבנה חשובה על אופן ההשפעה של ה'מחשבה', על הרגשות בלב, ומהבנה זו אנו למדים שעל ידי הסחת המחשבה – מתוכן מסוים לתוכן אחר – אפשר להפחית את עוצמת הרגש בלב או להעלים את הרגש לחלוטין.

וממשיך הצמח צדק:

וגדולה מזו אמרו לענין ביאות אסורות, שאמרו רז"ל אין אונם באיש, שאפילו בשמרבקין אותו לערוה אמרו דלא שייך בזה אונם, שאלמלי לא הי' נותן דעתו עליה לא הי' מתעורר בו, אע"פ שהוא דבר מיחוש וחייב סקילה על זה (כמו שכתב הרמב"ם פרק א' מהלכות איסורי ביאה). וכן משמע בנמרא, שביכולת האדם להתפחד או לא להתפחד (עיין ברכות דף ס' ע"א).

הלכה זו באיסורי ביאה מלמדת שגם מעשה שהוא לכאורה אוטומטי וקשור לדחף גופני, גם הוא תלוי ברצון ובחשק ואפשר לשלוט בו באמצעות המחשבה, שגם היא בשליטת האדם.

למדנו אפוא שאפשר להקטין רגש על ידי הסחת המחשבה. ולא זו בלבד אלא שמלכתחילה כדי לעורר את הרגש אל דבר מסוים (אפילו רגש טבעי וגופני) – נדרשת מחשבה, ובלעדיה, הרגש לא יתעורר.

וכפי שמבואר בגמרא בברכות – מחשבות של אמונה וביטחון עשויות להביא להתגברות על פחד.

מכל האמור אנו יכולים ללמוד טכניקה בסיסית וחשובה הנוגעת להתייחסות לרגשות שצפים באדם.

מידת הרגש תלויה במחשבה. ככל שהמחשבה ממושכת – הרגש גובר, וככל שהיא מצומצמת – הוא קטן. מובן שהמחשבה אינה פועלת מכוח עצמה, ועל האדם להבין ולבחור בין המחשבות שהוא חפץ בהשפעתן (ובהן להתמקד) ובין אלו שהשפעתן אינן רצויה (ומהן יסיח דעתו).

יש החושבים שנכון לאפשר למחשבה לפעול מעצמה, באופן אוטומטי, ולא לנהל אותה. לדעתם, אותן ניהול אינו אלא 'בריחה' מעצמנו או 'הדחקה' וכדומה. סברה זו אינה אלא טעות: ניהול המחשבה איננו בריחה מעצמנו, ואדרבה הוא גילוי של עצמנו בדרך בוגרת יותר הפועלת לטובתנו. נשוב לדוגמה של המלחמה: אם החייל יאפשר למחשבה האוטומטית להשתלט עליו – הוא יסכן את עצמו. השליטה במחשבה וניהולה – דווקא הם יאפשרו לו תפקוד משובח והצלחת חיים.

כך בשדה הקרב וכך בשגרת החיים: אם האדם חש שרגשות מסוימים שנקבעו בו מנהלים אותו, עליו לחזק בתוכו את העיקרון החשוב של הבחירה החופשית וליישם אותו גם על מחשבותיו. אם יבחר אילו מחשבות לחשוב ואילו להסיח מדעתו – ההשפעה הרצויה על הרגשות בוא תבוא, והוא יבחין בה מייד.

ממשיך הרבי הצמח צדק את מכתבו:

אך עיקר היסח הדעת והמחשבה הוא על ידי שישמור מחשבתו להלבישה בענינים אחרים, דהיינו אפילו בענינים דהאי עלמא הנצרכים ומשמחים, ובתורת ה' המשמחים לב דבר יום ביום, בקביעות עתים לתורה,

האמצעי העיקרי להסחת הדעת מהמחשבות של הפחד איננו ניהול מלחמה פנימית – להתנגד בכל הכוח ולהתאמץ שלא לחשוב אותן, אלא ריכוז המחשבה בעניינים אחרים. כיוון שהאדם איננו מסוגל לחשוב שתי מחשבות בעת ובעונה

אחד, מיקוד המחשבה בעניינים שיבחר, ימנע מאליה את המחשבה על הפחד.

על מה מומלץ לחשוב? על כל דבר שעשוי להביא לו תועלת. אלו יכולים להיות ענייני העולם למיניהם הקשורים לצרכיו האישיים ומשמחים אותו (ויכולים לשמש אותו על פי רצון ה'): קניות לבית, ביקור הילדים ובני המשפחה וכדומה.

דרך מיוחדת שהרבי הצמח צדק ממליץ לריכוז המחשבה – היא לימוד תורה: לימוד התורה מעורר באדם שמחה, ולימוד קבוע – במיוחד.

ובפרט עם עוד אחד (הן בנגלה כמו באו"ח הלבנות ברכות השחר וקריאת שמע ותפלה וכו"ג, ובפנימיות התורה בכתבים וכו"ג).

הצמח צדק מזכיר כלי התנהגותי נוסף שעשוי לסייע להסחת הדעת – הסתייעות בחבר. הימצאות עם 'חברותא' מסייעת לאדם לנהל את מחשבותיו ולרכז אותן בדברים הנצרכים. הדיבור והשיחה עם החבר מקילים עליו להשתחרר מהמחשבות הלא נכונות ולמקד את החשיבה בעניינים חיוביים ומועילים, ובמיוחד בלימוד.

במאמר מוסגר הרבי מציע גם את חומר הלימוד המומלץ – ענייני הלכה וחסידות. וגם עוד זאת שלא לדבר בענייני דמרה שחורה ח"ו,

כשאדם מרגיש שמר לו בתוכו והוא עצוב ומדוכא, אחד מהכלים ההתנהגותיים שעשוי לעזור לו הוא הימנעות מביטוי העצבות במילים, בפה.

יש אנשים שרגילים להתלונן תדיר. הם מספרים לכל המוכן לשמוע עד כמה הם סובלים, חשים ברע ומצב רוחם ירוד. ככל שהם מרבים לספר על התחושות הרעות, התחושות האלה מתעצמות בתוכם. משום כך הימנעות מדיבור על הרגשות השליליים מצמצמת את הנפח שהם תופסים' ומפחיתה את עוצמתם.

רק אדרבה להראות בעצמו תמיד תנועות משמחות, כאלו הוא מלא שמחה בלב, אעפ"י שאין בלבו בן בשעת מעשה, וסופו להיות בן.

לצד ההימנעות מן הפעולות המעצימות את הרגש השלילי (ובהן הדיבור) יש ליזום פעולות המאפיינות שמחה, וזאת גם כאשר האדם מרגיש שהן חיצוניות בעלמא ואינן מבטאות את התחושות שבלבו פנימה: הוא איננו מרגיש שמחה ובכל זאת יחיך, יצא במחול וכדומה. הפעולה החיצונית תשפיע על הלב ותעורר בו שמחה. אפילו צחוק מאולץ, יכול להשפיע על הלב פנימה.

בהמשך דבריו הצמח צדק מפרט את המקורות התורניים להנהגה המומלצת:

והמעם כזה הוא כי לפי המעשים והפעולות אשר האדם עושה נקבע אחר כך בלבבו, וכמו שכתב הרמב"ם (סוף פרק א' מהלכות דעות) וזה לשונו

יעשה וישנה וישלש כמעשיו שעשה על פי הדעת בו' ויוקבעו המדות בנפשו עד כאן לשונו.

המקור הראשון שהצמח צדק מציין הוא דברי הרמב"ם ב"הלכות דעות". הרמב"ם סוקר את תכונות הנפש של בני האדם, ומציין שיש אנשים שהורגלו לנהוג בתכונות והנהגות קיצוניות. את האנשים האלה הוא מדריך לנהוג במידה בינונית. אומנם בתחילה סביר להניח שהם יחוו קושי לאמץ את הנהגה החדשה, אבל אם יתמידו בה – יתרגלו אט-אט להנהגה נכונה.⁴

וכן כתב באריכות בפרק ד' מן ח' פרקים אשר לו' (שנדפסו בש"ס בכרך מס' שבועות), והפרק הנ"ל הוא מענין הרפואות הולית הנפש.

מקור נוסף שהרבי מזכיר לקוח מ"שמונה פרקים" לרמב"ם. הרמב"ם מדבר שם בהרחבה על ריפוי הנפש מתכונות ומעשים שהורגל בהם והם מזיקים לו.⁵

וכן כתב בס' החינוך בפרק מ"ו ובמקומות רבים מספריהם.

4. זה לשון הרמב"ם שם: "וכיצד ירגיל אדם עצמו בדעות אלו עד שיקבעו בו? יעשה וישנה וישלש כמעשים שעושה על פי הדעות האמצעיות ויחזור בהם תמיד עד שיהיו מעשיהם קלים עליו ולא יהיה בהם טורח עליו ויקבעו הדעות בנפשו". כלומר, הפעולות המעשיות שהאדם נוהג בהן בהתמדה, ישיפיעו עליו בהדרגה, עד אשר המידות הנכונות ייחקקו בנפשו.

5. וזה לשונו שם: "ודע, שאלו המעלות והפחיתויות אשר למידות, לא יגיעו ולא יתיישבו בנפש, כי אם בהישנות המעשים, הבאים מאותה מידה, פעמים רבות בזמן ארוך והרגלנו בהם. ואם היו אותם המעשים טובים, יהיה המגיע לנו מעלה ואם היו רעים, יהיה המגיע לנו 'פחיתות'. והואיל ואין האדם בטבעו, מתחילת עניינו, בעל מעלה ולא בעל חסרון, כמו שנבאר בפרק ח', והוא מתרגל בלא ספק כמעשים מקטנותו, כפי מנהג קרוביו וארצו – אפשר שיהיו אותם המעשים ממוצעים. ואפשר שיהיו יתרים או חסרים, כמו שתיארנו. הרי נפשו של זה – חולה היא. וראוי שינהגו בריפוי מנהג ריפוי הגוף. וכשם שהגוף, כשיצא משוויו, התכוננו אל איזה צד נטה ויצא, ועמדנו כנגדו בהפכו, עד שישוב אל השווי. וכשיתווה, נסלק ידינו מן ההפך ונשוב אליו במה שיעמידהו על שוויו; כן נעשה במידות בשווה.

ומשל זה: כשנראה אדם שהגיעה לו תכונה בנפשו, יחסר בה נפשו מכל טובה, וזאת פחיתות מפחיתויות הנפש, והמעשה אשר יעשהו – מן המעשים הרעים, כמו שבארנו בפרק הזה. וכשנרצה לרפא החולי הזה, לא נצווהו על הנדיבות, שזה כמי שירפא מי שגבר עליו החוסם בדבר השווה, שלא יבריאהו מחוליו. אבל צריך שנביאהו לזה לפזר פעם אחר פעם. וישנה מעשה הפזרנות פעמים רבות, עד שתסור מנפשו התכונה המחייבת לכילות. וכמעט שהגיע אל תכונת הפזרנות או התקרב אליה, אותה שעה נפטרנו ממעשי הפזרנות ונצווהו להתמיד במעשי הנדיבות, ויתחייב בזאת תדיר, ולא יותיר ולא יחסר. וכן כשראינוהו בפזרנותו, הרי נצווהו לעשות מעשי-הכילות ולשנותם. אבל לא נכפול עליו מעשה הכילות פעמים רבות. כשם שכפלנו עליו מעשה הפזרנות. והנקודה הזאת היא סדר הטיפול וסודו. וזה, כי הפוך האדם מן הפזרנות לנדיבות, יותר קל ויותר קרוב, מהפוך מן הכילות לנדיבות. וכן הפוך נעדר הרגשת ההנאה להיות זהיר, יותר קל ויותר קרוב מהפוך שטוף התאוה להיות זהיר."

הראשונים הזכירו במקומות רבים בחיבוריהם כלל חשוב ולפיו אחרי הפעולות והמעשים נמשכים הלבבות: היינו המעשים שבעולם החיצוני משפיעים על העולם הפנימי, על הרגשות.

ועם היות שדבריהם אינם צריכים חיזוק וראי', אך אעפ"כ יש לזה ראי' על פי הקבלה גם כן, כמו שכתב בפרדס (שער הגוונים פ"א) עיין שם בפנים. ויש לזה סמך בזהר גם כן.

המקורות של הראשונים – הרמב"ם וספר החינוך – מוסמכים דיים ואינם צריכים חיזוק נוסף, ולמרות זאת אפשר למצוא לדבריהם גם ראייה מפנימיות התורה – תורת הסוד והקבלה.

הצמח צדק מזכיר את הדברים המובאים בשער הגוונים שבספר פרד"ס רימונים שחיבר רבי משה קורדברו, ומציין שיש להם סמך גם בזהר.

שער הגוונים עוסק במשמעות הרוחנית של צבעים שונים. לדוגמה צבע אדום הוא כנגד מידת הדין, צבע לבן – כנגד מידת החסד.

הגוונים יכולים לשמש לנו כלי לעורר את המידות שבלב, וממילא גם את המידות העליונות שכנגדן.⁶

כלומר: כאשר האדם רוצה לעורר מידה מסוימת, לדוגמה, הוא רוצה לעורר את מידת החסד של עצמו, ועל ידי זה את מידת החסד של ה' (שהרי הכלל הוא שבמידה שאדם מודד – מודדין לו) הוא יכול להיעזר בצבע הלבן באופנים שונים כדי לעורר אותה.

בהשקפה ראשונה קשה להבין כיצד הדבר פועל: האם לבישת בגדים לבנים או

6. וכפי שכותב שם הפרד"ס: "ואין ספק שיש לגוונים מבוא אל פעולות הספירות והמשכת שפעם. ולסבה זו כאשר יצטרך הממשיך להמשיך שפע רחמים מהחסד יצייר נגדו שם הספירה בגוון הענין הנצרך אליו כפי גוון המדה. אם חסד גמור ללובן גמור, ואם לא כ"כ יצייר לובן כסיד ההיכל וכיוצא בזה, כמו שנבאר בשער הכוונה.

וכן כאשר ירצה לפעול פעולה ויצטרך אל המשכת הדין אז יתלבש האדם שהוא בבגדים אדומים ויציר צורת ההווייה באדם, וכן לכל הפעולות והמשכות, וכאשר יצטרך חסד ורחמים יתעטף לבנים".

ובהמשך דבריו שם: "וזה טעם החסידים הראשונים בימי העצירה היו משליכים מים לפניהם בעת תפלתם כדי שיתכוון לבם אל הענין שהוא ותתפעל נשמתם וימשוך כפי התעוררותו כדפי'. ואין ספק שזו היא הסבה בעטיפת השחורים לאבלי ציון כדי שיתפעלו מהעדר האור והשחרות הגובר כענין (לבשו) [אלביש] שמים קדרות (ישעיה נ, ג), אל תראוני שאני שחרחורת (שה"ש א). וכן ענין העטיפה כענין (שם) שלמה אהיה כעוטיה. ויש כמה וכמה עניינים המורים על זה ומעידים על הענין ואמיתיותו."

הליכה ליד מים – היא שתשפיע על האדם ותעורר בליבו את מידת החסד!?

אך על פי העיקרון שלמדנו, שההתנהגות החיצונית והפעולות המעשיות משפיעות גם על הפנימיות, אנו יכולים להבין זאת.

אנו יכולים לראות היום בעולם המודרני, שנוהגים באותו אופן: צובעים את המרפאות בצבעים מעודדים, כדי שהאווירה תהא רגועה ולא מלחיצה; חדרי הילדים מעוצבים בצבעים המתאימים להם וכן הלאה.

הכלל העולה שישמור מחשבה ריבור ומעשה שלו שלא להרהר בענייני דאגה ומורד לב, אדרבה לדבר ולעשות כנ"ל, ואז יוקבעו בן המדות בנפשו. וככה יערה ה' רוח ממרום בשמחה ובטוב לבב.

מכל האמור עולה כלל: חשוב לשמור את המחשבות, הדיבורים והמעשים, שלא יהיו בענייני הפחד, אלא להפך, בדברים המשמחים. שמירה כזאת תשפיע גם על המידות בנפש.

וכאשר האדם, מצידו, עושה פעולות שתעזורנה לו להיות רגוע ושמח, הקב"ה ייתן לו סיוע וכוחות מלמעלה להיות שמח.

ובן שמעתי מאאזמו"ר ז"ל, שכך חי' הרב המגיד נ"ע אומר על פסוק כמראה אדם עליו מלמעלה, שכפי המדה שהאדם מראה מלמטה כך מראין לו מלמעלה.

הצמח צדק מספר מה ששמע בעניין זה כחמישים שנה קודם לכתבת המכתב, מסבו, האדמו"ר הזקן (כידוע, אימו של הצמח צדק נפטרה כשהיה ילד, והצמח צדק גדל בבית סבו), שהביא את הדברים בשם רבו המגיד ממעזריטש.

על הפסוק "כמראה אדם עליו מלמעלה" דרש המגיד: כפי המידה שהאדם מראה מלמטה – מראין לו מלמעלה, כלומר אם חלילה האדם מתנהג מתוך פחדים, הוא ממשיך אליו מלמעלה עניינים של דין וגבורה, ואם הוא מתנהג בהנהגה של חסד ואהבה, מתנהגים איתו מלמעלה באותן המידות.

לכן ככל שהאדם ישתדל להיות שמח ורגוע ולהתנהג באהבה ובחסד, הוא ימשיך אליו מלמעלה סייעתא דשמיא של הנהגה באופן זה.

ולכן מנע אותי מלשורר ניגון שיש בו מרה שחורה בתפלת ערבית, והמתין לי עד שסיימתי את תפלתי, ואחר כך אמר לי בשם הרב המגיד ז"ל.

הצמח צדק מתאר במכתבו את הסיטואציה שבה שמע מסבו את הפירוש האמור: היה זה בזמן שהתפלל תפילת ערבית מתוך ניגון של מרה שחורה, היינו ניגון של

מרירות המבטא כאב וגעגועים.

[הייתה זו הנהגה קבועה של הצמח צדק, שהיה מתפלל מתוך ניגון.]

הסב, אדמו"ר הזקן, עבר לידו, וראה שהוא מתפלל מתוך אותם מרירות וניגון של עצבות. הוא המתין לו עד שיסיים את התפילה, ואז אמר לו אותו פירוש ששמע מרבו, אשר ממנו מובן שתפילה במצב רוח ומידה של מרירות – אינה משובחת, שכן כפי שהוסבר, מצב הרוח המשתקף בתפילה ובכלל הנהגה העצמית של האדם יקבע מה ימשך אליו מלמעלה.⁷

אנו יכולים ללמוד מסיפור זה כלי התנהגותי נוסף – ניגונים. אדם שיקפיד לנגן ניגוני שמחה וביטחון, גם כאשר הרגשתו הפנימית אינה שמחה במיוחד, הניגון והשירה עצמם ישפיעו על התודעה הנפשית שלו.

אם כן, ראינו במכתב זה סקירה מעניינת מאוד של מבחר כלים התנהגותיים, ובהם שליטה על המחשבות, שיחה אדם נוסף, התנהגות שמחה, תנועות פיזיות, מוזיקה, צבעים.

וממשיך הצמח צדק במכתבו:

והנה ראוי למעלתו ללמוד את עצמו מכל מרה שחורה, שיש לאדם לסלק הפחד מלבו אף במקום שיש ממה ליפחד כמ"ש, וכל שכן בנידון דמעל' שב"ה אין לו ממה ליפחד כלל וכלל, בין כבריאות הגוף ובין בממונו בו'. בשגם שחוט של חסד משוך עליו בקיץ העבר, והרי ידוע מאדו"ל כל מי שמטיבין לו לא במהרה בו'.

לאחר שהאריך במכתב בתיאור הכלים ההתנהגותיים, לקראת סיום, הצמח צדק מזכיר גם את הברור השכלי, אבל את זאת הוא עושה בקצרה.

הוא כותב לו שעל פי כל האמור, ראוי לו ללמד את עצמו שגם במקרים שיש הצדקה לפחד (כמו בדוגמה של המלחמה), האדם צריך לא לפחד. ועל אחת כמה וכמה במקרה שלו, שעובדתית, ברוך השם, אין לו ממה לפחד.

ניתן לראות שיש כאן ניתוח של המציאות באופן של חוכמה בינה ודעת:

החוכמה, עניינה ראייה – ראייה נכונה את המציאות. אם אותו אדם יתבונן במציאות במבט מפוכח, הבוחן את העובדות, הוא יראה שלפחד אין שום ביסוס, לא מצד הבריאות ולא מצד המצב הכספי.

7. כדאי לציין שסיפור זה התרחש באור לכ"ד בטבת תרע"ג, בתפילת ערבית שלפני ההסתלקות של אדמו"ר הזקן!

אחר כך יש להשתמש בכוח הבינה שעניינה הסקת מסקנות. הרבי כותב לו שבקיץ שחלף, כשהיה אצלו, הוא הבחין שמשוך עליו חוט של חסד, כלומר, הכול הלך אצלו בטוב וחסד, ואין סיבה שמצב זה לא יימשך גם בעתיד, כפי מאמר חכמים שמי שהיטיבו לו, לא במהרה ירעו לו.

ניתן ללמוד מכאן יסוד חשוב מאוד: פעמים רבות האדם מסיק מסקנות לא נכונות לגבי העתיד; אף על פי שמצבו בהווה טוב, משום מה הוא סובר שבעתיד "בוודאי הטוב הזה יחלוף, ובמקומו יגיע רע". הוא צובע את העתיד בצבעים שליליים, מבלי שיהיה לצביעה הזאת בסיס. ה'מסקנה' הזאת אינה אלא טעות.

הרבי מלמדנו שדרך הסקת המסקנות צריכה להתבסס על המשכת הטוב הקיים. אם טוב לאדם בהווה – עליו לשמוח בטוב ולבטוח בה' שאותו טוב ימשיך וילווה אותו גם בעתיד.

כדאי לציין ולהזכיר שהצמח צדק הוא גם מקור הפתגם הידוע "חשוב טוב – יהיה טוב", פתגם שצוטט והוסבר בהרחבה גדולה על ידי הרבי בשיחותיו⁸.

אלא שהמה רק פתוי היצר, וצריך להשליך זה כמו מחשבה זרה ורעה ממש, וכמ"ש ולא תתורו אחרי לבבכם בו, ולא דלא תתורו אחרי לבבכם להסיח דעתו ממחשבה רעה בענין העוונות כמ"ש הרמב"ם (פרק ב' מהלכות עבודת אלילים דין ג), וכמו בן ממש יש להרחיק מזה.

ובכל זאת יש מקום לתמוה: אם החשיבה העובדתית אמורה להוביל למסקנה שאין לפחד שום יסוד, מניין מגיעים הפחדים!?

הצמח צדק מסביר שפחדים אלו מקורם בפיתוי היצר. אלו רגשות לא נכונים שמקורם ביצר הרע. היצר הרע מעוות את החשיבה של האדם ומשייך לחיים שלו פחדים שאינם קשורים אליו כלל.

ואם מדובר במחשבות זרות, אזי ראוי להתייחס לרגשות אלו בדיוק כפי שמתייחסים למחשבות כאלה. כשם שאם עולות במחשבת האדם מחשבות זרות שמנסות לפתות אותו לעבור על רצון ה' ולחטוא, התורה מצווה אותו להסיח דעתו מהן, כך יש להסיח את הדעת מהקולות הלא נכונים המעוררים פחד.

אחרי הברור הקצר שהעלה שאין מקום לפחד, הצמח צדק כותב כך:

אך אם תרצה לקיים מצות הדאגה, תן לה מקומה הראוי לה,

מה משמעותו של משפט זה? האם יש באמת מצווה לדאוג?

8. ראה לעיל בהוספה א.

ייתכן שניתן לראות במילים אלו את המובא בחסידות שבכל דבר, גם שלילי, ישנו 'ניצוץ' שצריך להוציאו ולבררו. גם כאן, הדאגה שבבסיס הפחדים אכן אינה נכונה וצריך להשתחרר ממנה, אבל לא די בזה. צריך גם למצוא גם את הניצוץ המסתתר מאחוריה, היינו, לתת מענה למקום הפנימי שדואג – באופן מתוקן.

והוא מאמר רו"ל אין מוסרין רו"ל תורה אלא למי שלבו דואג בקרבנו בו, וענין דאגה זו והתירוץ עליה ידוע מזאת נחמתי בעניי כי אמרתך חייתני בו'.

חז"ל אומרים שסודות התורה ניתנים למי שמודאג בעניין מצבו הרוחני. אם האדם מרגיש שהוא דואג – עליו לנווט את הדאגה למקום הזה בצורה מתוקנת ומאוזנת, ואז יזכה לגילוי סודות פנימיות התורה, שהם בוודאי יחיו אותו.