

קונטרס תיקון החרדה

לקט יסודות וכלים להתגברות על חרדה
מתוך שיחתו של
הרה"ג יצחק גינזבורג שליט"א
שהובא בחוברת "נפלאות"
עם הוספות מנאי זעירא ריחמ"א ס"ט

הכל בחמלת ה' יתברך ויתעלה עלי
הצב"י רן יוסף חיים מסעוד
בן לא"א מו"ר ועט"ר רבי משה אביחצירא ס"ט
עפולה ת"ו ה'תשפ"ה



© כל הזכויות שמורות

כתובת המכון ולהשיג את כל ספרי המכון
הרה"ג רן יוסף חיים מסעוד אביחצירא שליט"א
רח' תאשור 6 ג' עפולה
טלפון: 052-7727591
rantorah@gmail.com
ran0527727591@gmail.com

הקדמה

בחוברת "נפלאות" שיעורי תורה והתוועדויות חסידיות מהרב יצחק גינזבורג שליט"א (פר' מוטות מסעי ה'תשפ"ד), הובא מאמר שנקרא "תיקון החרדה" והוא נוגע לענין המ"ב מסעות שעברו בני ישראל במדבר, אחד המסעות היה "חרדה", הרב יצחק גינזבורג נתן שיחה על ענין חרדות ותיקונם, ואמרתי לעצמי ללקט משיחתו כמה וכמה נקודות חשובות בענין החרדות, לקטתי כפי לשוני והבנתי, והשתדלתי לשמור על מה שאמר הרב שליט"א.

בכללי הרבה אנשים סובלים מחרדות, באופן שמגביל אותם מלעשות הרבה דברים בחיים, דברים שחייבים הם לעשות, ודברים שהם רוצים לעשות.

אותם אנשים סובלים מכך צער רב, כי באמת הם רוצים להתקדם ולהצליח בחיים, והחרדה משתקת אותם.

האופן המתוקן של החרדה בחיים היא להיות חרד מה' יתברך ויתעלה ולקיים את תורתו ומצוותיו, ואם יעשה כן האדם, וילך בדרך הזאת, ימנעו ממנו הרבה חרדות מעניני העולם הזה.

בקונטרס זה באתי בס"ד ובחמלת ה' יתברך עלי, לתת כמה וכמה יסודות וכלים, איך יכול האדם להתגבר על החרדה, ולהפוך אותה לכלי לעליה והתרוממות ושמחה. וה' יזכנו אכי"ר.

הדברים שמובאים כאן לוקטו תוך כדי שלמדתי את המאמר של הרב יצחק גינזבורג שליט"א, ועל כן לא תמיד יש קשר בין אות לחברתה, אך היתרון שבזה שגם כל אות עומדת בפניה עצמה, ויכולה להועיל מאוד לאדם אף אם יקרא רק אות אחת.

הקונטרס יוצא לאור בעקבות ששמעתי מכמה וכמה יהודים שסובלים מחרדה, ועל כן אמרתי לעצמי שאולי תהיה בזה תועלת להועיל לרבים, ואף מסרתי כמה וכמה שיעורים והם מוקלטים בענין החרדה ותיקונה, השתדלתי לדבר אך ורק מתוך הפסוקים בתורה, והראיתי מה היא בעצם חרדה מתוקנת וטובה ליהודי.

בטוחני שכל מי שיקרא את הדברים או יאזין לדברים שאמרתי בהקלטות (וה' יזכני לשכתב את הדברים, בלי נדר) יהיה לו תועלת עצומה ולכל הפחות כהתחלה של כלי עזר שיגרום לו לחשוב ולהתבונן בדברים בצורה נכונה ותיקנה, ולהיות מועיל לו ככלי שירגיע אותו.

כמובן אין במה שכתבתי איזה המלצה רפואית, כי כתבתי רק להועיל למי שהוא אדם בריא ושלם, אך יש לו פחדים ואינו יודע ממה, אך מי שצריך לטיפול או שיחות בודאי שיעשה זאת ויועיל לעצמו, וברור הדבר שיש תיקון ועזרה לכל דבר בעולם בעזרת ה' יתברך.

אתפלל לפני ה' יתברך שיהיו הדברים לרפואת אבי מו"ר ועט"ר משה בן רבקה הי"ו אביחצירא, שהוא הכח שלי ושל משפחתי ושל כל בני ביתי הי"ו, ויזכה לרפואה שלימה^(א) במהרה יחד עם כל חולי עמו ישראל אכ"ר.

הכותב והחותם לכבוד התורה הקדושה ולומדיה
הצב"י רן יוסף חיים מסעוד
בן לא"א מו"ר רבי משה הי"ו ומרת אמי אסתר תחי' אביחצירא
י"ב סיון ה'תשפ"ה
עפולה ת"ו

א. א"ה ריחמ"א: בתוך המילים רפואה' שלימה' טמון שם הוי"ה, לומר שאנו מתפללים שתהיה הרפואה מה' יתברך, ובמידת הרחמים. אכ"ר.

סיכום קונטרס "תיקון החרדה"

להלן תמצית הרעיונות המרכזיים והכלים המעשיים מתוך "קונטרס תיקון החרדה".

מהות החרדה

תחנה הכרחית בחיים: חרדה אינה סטייה מהדרך, אלא תחנה הכרחית במסע החיים של כל אדם, בדומה למ"ב המסעות של בני ישראל במדבר, שאחד מהם היה "חרדה". ארץ ישראל נקנית בייסורים, וחרדה היא חלק מהם.

שורש החרדה: לרוב, החרדה נובעת מטרואומות עבר (אמיתיות או מדומיינות) שרודפות אחרינו. היא תחושת שיתוק מהעבר שממשיכה להשפיע על ההווה.

חרדת הלידה: הקונטרס מקשר את החרדה לטרואומת הלידה – המעבר ממצב מוגן ("הר שפר" – הריון שפיר) לעולם חדש ולא מוכר. חרדה זו משותפת הן ליולדת והן לוולד.

דרך הריפוי: מהר שפר למקהלות

מסלול התיקון מתואר כמעבר בין שלוש תחנות סמליות:

1. הר שפר: מסמל את המצב שלפני המשבר. יכול לרמז על שלב של שיפורים והתקדמות, אך גם על סכנה של העמסת יתר (שיפורים, חומרות והידורים) שמובילה לקריסה.

2. חרדה: המשבר עצמו, תחושת הרדיפה והשיתוק.

3. מקהלות: היעד. מסמל ריפוי, התקהלות, קהילה תומכת, ושירה משותפת של הודיה לה'.

כלים לתיקון החרדה

1. שירה ותהילה (הגעה ל"מקהלות"):

הכלי הפשוט והמידי ביותר להתגברות על חרדה הוא לשיר, לשבח ולהודות לה.

סגולה מיוחדת: אמירת "שירת הים" בכוונה, וכן "שירת דבורה" (דבור"ה בגימטריא חרד"ה). פעולות אלו מעבירות את האדם ממצב של חרדה למצב של "מקהלות".

2. עבודה נפשית תלת-שלבית (הכנעה, הבדלה, המתקה):

הכנעה (שבירת הגאווה): השלב הראשון הוא ביטול הישות וההכרה כי יש לפחד רק מה' יתברך ולא משום דבר אחר. רוב החרדות מגיעות מהדמיון, ויש לבטל אותן.

הבדלה (בירור הייאוש): שלב זה עוסק בהבחנה בין פחד שלילי (חרדות דמיוניות) לבין פחד חיובי (יראת חטא, יראת ה'). שלב זה כולל גם "ייאוש טוב" – ויתור על תחושת ה"מגיע לי" ועל התובענות כלפי העולם.

המתקה (המתקת הפחד): השלב הסופי, בו הופכים את חווית הפחד עצמה למקור של צמיחה ואף שמחה. היעד הוא להגיע למצב של "פחד יצחק", שבו היראה מה' הופכת למקור של צחוק, ביטחון ושלווה עולמים.

3. הדרכה וקהילה:

יש להימנע מלקבל על עצמנו שיפורים והחמרות יתרות בבת אחת וללא הדרכה של "מאמן טוב" או משפיע רוחני, כדי לא להגיע ממשבר ("חרדה").

המושג "מקהלות" מדגיש את כוחה של הקהילה והתמיכה החברתית בתהליך הריפוי.

נקודות מרכזיות למחשבה

יש להתייחס לחרדה כאל אתגר שניתן וחובה להתגבר עליו.

היעד הסופי אינו רק להירגע, אלא להפוך את הפחד למקור של צחוק, שמחה ועבודת ה'.

ראשי התיבות של המסע הרוחני: ה'ר ש'פר, ח'רדה, מ'קהלות – עולים בראשי תיבות שמח"ה, לרמוז כי תכלית כל התהליך היא להגיע לשמחה.



תיקון החרדה

א. אי אפשר להגיע לארץ ישראל מבלי לעבור ב"חרדה" - התחנה הזו היא משהו הכרחי בחיים.

א"ה ריחמ"א: ידועה הגמ' שארץ ישראל נקנית ביסורים, ויתכן שחלק מהיסורים היא החרדה שצריך לעבור בקנין ארץ ישראל.

ב. חרדה הוא המסע ה-כ"א מבין המסעות סך כל המסעות שיש מ"ב מסעות.

ג. יש מ"ב מצבים (מסעות) בעולם הזה אבל אם יש אחד כולל הכל זהו מצב החרדה, כל העולם הוא חרדה אחת גדולה.

ד. המסע לפני חרדה הוא הר שפר והמסע אחר חרדה הוא מקהלות, יוצא שהר שפר היא בבחינת דע מאין באת ומקהלות הוא בבחינת לאן אתה הולך, ובאמצע יש חרדה.

ה. מצד אחד, כל החיים הם חרדה, אבל כעת החרדה נעשית מעבר בין הר שפר למקהלות.

ו. יעד כל החרדות הן בשביל להגיע למקהלות, איזה מקהלות במקהלות ברכו אלהים (תהלים ס"ח, כ"ז).

ז. "במקהלות ברכו אלהים הויה ממקור ישראל", פסוק זה מדבר כפי שחז"ל אומרים במסכת כתובות (ז ע"ב) על העוברים שאמרו שירה על הים, כשעשה ה' ניסי יציאת מצרים ובקריעת ים סוף.

ח. הביאור וההקשר בין ענין "ויסעו מחרדה ויחנו במקהלות" לענין שירת העוברים בקריעת ים סוף יבואר בהמשך.

ט. החרדה העיקרית היא חרדת רדיפת מצרים, לפני קריעת ים סוף היהודים היו בחרדה שמצרים רודפים אחריהם - גם המצרים הגשמיים, שבראשם עמד פרעה מלך מצרים, וגם השר של מצרים, הכח הרוחני.

קונטרס תיקון החרדה

ז

י. "ויסעו מחרדה ויחנו במקלות", היינו המעבר מהחרדה מפני מצרים הרודפים אל שירת ההודיה, במקלות, על הנס שה' עשה בקריעת ים סוף, בעצם, כל החרדה היתה בשביל להגיע למקלות.

יא. הסגולה הפשוטה לחרדה היא שירת הים (בספר המדות ח"ב אות א' כתוב שמי שמתקשה למצוא שידוך יאמר בכוונה שירת הים).

יב. אם רוצים לעבור את החרדה מהר צריך להגיע מיד למקלות לומר שירת הים ובכלל לשבח ולהודות ולהלל לה' יתברך על כל ניסיו איתנו.

יג. בנביאים יש שירה שמקבילה לשירת הים בתורה שירת דבורה. דבור"ה עולה בגימטריא חרד"ה, אם כן גם באמירת שירת דבורה יש כח של התגברות על החרדה.

יד. מי שאמר שירה תחילה בשירת הים היו דווקא העוברים, המצב העוברי גופא יכול לצאת כבר מהחרדה ולהגיע למקום שמח, מקום של השקט ובטח, ויש לכך סגולה יפה - כבר להתחיל לשיר תודה לה'.

טו. מי שנמצא בחרדה ורוצה להגיע מיד למקלות - ודאי שלא יזיק לומר שירת הים, וזה גם יכול לעזור.

טז. כל החרדות הן חרדות רדיפה.

יז. לכל חג יש כח לרפאות מחלה מסוימת ממחלות הנפש.

יח. רפואת מחלת הסכיזופרניה, היא: בפורים.

יט. הרפואה של מחלת הפרנויה (מחלת הרדיפה), היא: שביעי של פסח, הוא היום לרפא את חרדת הרדיפה.

כ. רפואת הקלאוסטרופביה, היא: היום הראשון של פסח הוא היום של יציאת מצרים.

כא. כשאדם עובר חצי דרך ליעד, דווקא שם יש חרדה, דווקא בחצי יש איזה מין משבר אם להתקדם הלאה או לא.

כב. מהי החרדה? שהוא עדיין נרדף - העבר עדיין רודף אחריו.

כג. בכללות: כל אדם שיש לו חרדה, מה רודף אותו? טראומות מהעבר, רודפת אותו איזו חויה מהעבר, איזו טראומה, ברגע הטרומה הוא לא היה מסוגל לזוז, הוא היה משותק, כעת הוא כבר הולך, אבל פחד השיתוק רודף אותו.

כד. אדם שנמצא בחרדה מהעבר וצריך לצאת ממנה, הוא צריך להגיע למקהלות.

כה. מקהלה פירושה קבוצת תמיכה, צריך להתקדם מהחרדה למקהלות.

כו. מחרדה צריך להגיע למקהלות, שכולנו נשיר ביחד בהרמוניה. (ועיין לעיל אותיות י"א י"ב י"ג י"ד ט"ו).

כז. על מקהלות התרגום יונתן מתרגם "אתר כנופיא" - זה מקום מסוגל לכל הכנופיות, כל הכנופיות נולדות מחרדות - גם הכנופיות הטובות. יש איזה חרדה, וצריך כנופיה לטכס עצה איך נלחמים נגד הרודף. (הרודף מחלת הרדיפה הפראנויה / החרדה).

כח. במסעות הגיעו ל"חרדה", מ"הר שפר", ה"ר שפ"ר משמעותו ה"ר לשון הריון ושפ"ר לשון שפר"ה. עוד רמוז בהר שפר הריון שפיר.

כט. אשה שהיא בהריון יש לה חרדות, ואפילו שההריון שפיר, יש חרדה, וצריך להפוך את החרדה למקהלות, לשירה לה' יתברך.

ל. עוד נרמז במילת שפ"ר שפ"ר והיינו "מי השפיר" שנמצא בהם העובר ושוחה בתוכם.

לא. "מי שפיר" משמעותם מים משופרים או מים משפרים, כי העובר לומד את כל התורה כולה ברחם אמו.

לב. על כן הר שפר רומז להר היינו הר סיני שמשם נתנה התורה והעובר לומד את כל התורה כולה ברחם אמו, ושפר רומז למשה רבנו ע"ה שכתוב "משה שפיר קאמרת", כי בכל עובר יש בו ניצוץ משה רבינו ע"ה.

לג. א"ה ריחמ"א: דברים שאכתוב כאן הם תובנה שלי בס"ד ובחמלת ה' עלי: הנה העובר לומד ברחם אמו את כל התורה כולה, ומבין העובר כבר ברחם אמו שצריך לקיים את כל התורה כולה, ולא עוד אלא שמשביעין אותו בצאתו שיהיה צדיק, ואם כן מבין העובר שצריך הוא להיות חרד על דבר ה', וכבר בהיותו ברחם אמו נולדת בו חרדה שצריך הוא להיות חרד על דבר ה' יתברך.

לד. החרדה שאחרי ההריון השפיר היא חרדת הלידה.

לה. ברדיפה של מצרים יש את החרדה מהמיצר שרודף, ויש גם טראומה של הלידה - שהיא כבר בתוך העולם הזה.

לו. הביאור הוא: השחרור ממצרים - שנמשל ללידה, הוא טראומטי. יש חרדה בלידה לתוך עולם חדש (א"ה ריחמ"א: ועל כן התינוק בוכה בצאתו מרחם אמו). כמו יציאה לחופש ממצרים - חרדה הזו היא עיקר של חרדת הלידה.

לז. כל ההריון עבר שפיר - "הר שפר" - והחרדה היא הלידה, על פי פשט, הרבה נשים חוששות מהלידה

א"ה ריחמ"א: כי בעת הלידה היא בסכנה, וכמו שמובא בגמ' מסכת שבת (לא ע"ב ול"ב ע"א) במשנה על שלש עבירות נשים מתות בשעת לידתן על שאינן זהירות בנדה ובחלה והדלקת הנר, וכו'. ובגמ' ומאי שנא בשעת לידתן אמר רבה נפל תורא חדד לסכינא ועיי"ש עוד כמה דברים ומשלים על זה להסביר את שעת הסכנה שלה, ולפי זה מובן הטעם שנשים חוששות משעת הלידה כי יתכן ולא שמרו על ג' מצוות חנ"ה ח'לה נ'דה ה'דלקת הנר כדבעי (וכגון ששכחה לצחצח שיניה וטבלה ונזכרה אחר טבילה ולא טבלה שוב שהרי יש בה חציצה ממאכלה) או שלא דקקה בכמות הפרשת החלה באיזה משקל צריך הפרשה וכן הדלקת הנר שיתכן שהדליקה צמוד מידי לכניסת השבת ויש בזה חשש של חילול שבת. ועיין עוד בגמ' (שם לב ע"א) וז"ל: תנו רבנן על שלש עבירות נשים מתות ילדות רבי אלעזר אומר נשים מתות ילדות רב אחא אומר בעון שמכבסות צואת בניהם בשבת. (ועיין פירוש רש"י שבא רב אחא להסביר מדוע מתות הנשים ילדות בעון שמכבסות). ויש אומרים על שקורין לארון הקודש ארנא (ועיין פירוש רש"י שכתב שקורין לארון הקודש ארון ללא תוספת של מילת קודש, ועיין עוד בתוס' ד"ה על שקוראין לארון הקודש ארנא,

קונטרס תיקון החרדה

י

- שהכוונה לארון שבבית הכנסת) ועל כן בשעת הלידה האשה נזכרת בדברים הנ"ל ומטעם זה בא לה חרדה משעת הלידה, כי יתכן שהיא אינה זכאית לשמירה מחמת שלא הקפידה במצוות חנ"ה או עברה חס ושלום על כיבוס בשבת, או זלזול בארון הקודש לקרותו ארון. ויש עוד מה להאריך בזה וה' יזכני אכ"ר, ואולי אכתוב בזה אחרי מאמר תיקון החרדה.

לח. גם העובר פוחד להוולד - פעם ראשונה לצאת לעולם הזה.

א"ה ריחמ"א: מלבד החרדה שיש לעובר ברחם אמו שצריך לקיים את כל התרי"ג מצוות, והוא חרד להיות חרד על דבר ה' (ועיין לעיל אות לג), ובוכה הוא בצאתו מרחם אמו ממה שבא הוא לעולם חדש (ועיין לעיל אות לו), יש לו חרדה נוספת, והיא שהמלאך שלמדו תורה סוטר על פיו ומשכחו את כל התורה כולה, ונהית לו חרדה שהוא שכח את כל התורה כולה כי כאשר האדם יודע ואינו שוכח הוא רגוע כי יודע הוא מה לעשות בחייו אבל כאשר המלאך סוטרו על פיו ומשכח את כל התורה שלמד ברחם אמו הרי הוא חרד ומפחד, ועוד שהוא חרד עכשיו להשיג שוב כל מה שאיבד כשסטר המלאך על פיו והשכחו את כל התורה כולה.

לט. אחרי החרדות האלו של האשה היולדת ושל העובר הנולד באות "מקהלות" - הרבה ילדים בבית שעושים מקהלה, ובכל לידה המקהלה גדלה.

מ. א"ה ריחמ"א: אם העובר הנולד הוא בן בכור הרי יש לו חרדה יותר גדולה בלידתו כי הרי הוא הבכור, ואם כן יש על הבכור אחריות יותר גדולה כלפי האחים שיוולדו אחריו, ועל כן הבכי של הבכור הוא יותר בחרדה כי יש לו אחריות כלפי הבאים אחריו, ויתכן שמטעם זה גם כן הבכור מקבל פי שנים בירושה, מטעם שיש לו אחריות כלפי אחיו יותר מכל שאר האחים הנולדים אחר כך.

מא. ההסבר לחרדה זו (כל המפורט לעיל) מתקשר למה שמסבירים תמיד, שרוב ההתבוננויות בליקוטי תורה (לאדמו"ר הזקן) מתחילות מהטראומה של ירידת הנשמה לתוך הגוף.

קונטרס תיקון החרדה

יא

מב. מחד, בשביל להפטר מהטראומה צריך לשכוח אותה, מאידך, צריך להיות כל כך משוחרר שאפשר לזכור אותה לצורך עליה בקודש מחיל אל חיל.

מג. בעליה "מחיל אל חיל", פעולה של מהלך, יש גם לשון חיל וחלחלה, בפרט של הלידה, "חיל כילודה", בחינת "קול הויה יחולל אילות", אפילו החזקות מתחלחלות בשעת לידה.

מד. החיל והחרדה הם מהירידה ממצב של "חי הויה אשר עמדתי לפניו", והנסיעה למקום בלתי ידוע.

א"ה ריחמ"א: ועל כן רוב החרדות מגיעות כאשר האדם נצרך לשנות מקום מגורים או עבודה, משתלטת עליו החרדה, כי נח לו לאדם לא לעשות שינויים בחייו, ולפעמים טוב לו לא להתקדם והעיקר שלא יעשה שינוי בחייו שיערער לו את היציבות שלו.

מח. אל לו לאדם לקבל על עצמו יותר מדי שיפורים חומרות והידורים בבת אחת.

מט. עצם הנטיה לקבל על עצמו הרבה שיפורים וכו' נובעת מאיזה נקודה של גאווה סמויה, מחשבה שאני יוכל להשתפר בהכל ביחד, לקפוץ לגובה מיד.

נ. המדובר כאן הוא על שיפורים חומרות והידורים לא על מה שמחויב בקיום תורה ומצוות, הלכות הכתובות בשו"ע, אלא הרים של הידורים ושיפורים נוספים.

א"ה ריחמ"א: הרבה פעמים זה מעצת היצר הרע שיקבל האדם על עצמו הרבה שיפורים חומרות והידורים ויביא אותו לידי שברון, ואז האדם גם את המחויב בשו"ע בקיום התורה והמצוות לא יעשה, ועל כן אין לאדם לקבל על עצמו שיפורים חומרות והידורים לפני שיהיה חזק וקבוע במה שהוא צריך וחייב לעשות על פי שו"ע.

נא. את הנטיה לשיפורים והידורים וחומרות רואים הרבה אצל בעלי תשובה.

א"ה ריחמ"א: הרבה פעמים זה נובע מרצון להשלים את השנים שלא היו בתשובה ורוצים לצמצם פערים, וכן בכללי בעלי תשובה יש בו הרבה אורות וידוע שאורו"ת בגימטריא תרי"ג והיינו שהוא רוצה לקיים כל התרי"ג

מצוות בבת אחת, והעיקר הוא לזכור שתשובה הוא תהליך ככל תהליכי הנפש ולכל דבר יש את הזמן שלו, ואם הבעל תשובה יקבל את זה יתכן שבאמת יזכה בפחות זמן להגיע להר שפר לשיפורים חומרות והידורים, אבל ללא תהליך לא יוכל לעשות זאת ואי אפשר לדלג על תהליכים.

נב. א"ה ריחמ"א: עוד תוספת על הכתוב לעיל באות נ"א, הרבה פעמים בעלי תשובה רוצים לעשות הכל בבת אחת, לשפר ולהדר ולהחמיר וכל זאת כמובן עם כל החיוב שחייבים לעשות ולקיים את התורה והמצוות עפ"י שו"ע, זה נובע בכללי מחמת שנפשם מחפשת כל הזמן שלימות ואף בהיותם קודם התשובה כל מה שעשו היה מתוך רצון שיהיה מושלם לגמרי, ואם כן זו תכונה בנפשם שצריכים לטפל בה ולהבין שלא חייב שהכל יהיה מושלם כמו שהם רוצים, ולפעמים הלא מושלם הוא המושלם, ולכן צריכים להיות סבלניים ולעבוד לאט לאט ובמתינות וסבלנות צעד אחר צעד, אעפ"י שבגיל מבוגר כשחוזרים בתשובה מאד קשה לצעוד לאט לאט.

נג. א"ה ריחמ"א: הנקודה שמובאת באות לעיל נ"ב אינה דווקא לבעלי תשובה אלא אפילו לאדם שהוא דתי כל חייו או בן ישיבה, אך אצל בעלי תשובה הנקודה הזאת יותר מורגשת ומודגשת ועל כן מי שהיה רודף שלימות קודם שחזר בתשובה ירדוף שלימות אף אחר שחזר בתשובה, והוא צריך דווקא לעבוד על עצמו יותר ויותר, להבין שלא הכל מושלם, ואז יהיה לו שלום עם עצמו.

נד. נטיה זו לשיפורים חומרות והידורים רואים גם אצל תלמידי ישיבות, דווקא הכי טובים, הכי חכמים, הכי גאוניים, הכי עילויים, יכולים להגיע להתמוטטות מרוב מאמץ.

נה. אסור על האדם לקחת על עצמו יותר ויותר בלא הדרכה, בלי מאמץ טוב איך בדיוק להתקדם, בלי הדרכת משפיע, כי זה יכול להביא לידי משבר, או בלשון התורה מ"הר שפר" (הר של שיפורים) אפשר להגיע ל"חרדה".

נו. הר שפר, חרדה, מקהלות - הם כנגד ג' שלבי עבודת הנפש: הכנעה, הבדלה, המתקה. והם כנגד ג' אבות: אברהם הוא הר שפר, כי בו נאמר "לך לך", וכן "הלוך ונסוע הנגבה" הוא תמיד במצב של התקדמות, יצחק כנגד חרדה "פחד יצחק", יעקב כנגד מקהלות "תורה צוה לנו משה מורשה קהלת יעקב", יעקב כולל כל הנשמות של עם ישראל.

קונטרס תיקון החרדה

יג

נז. ה'ר ש'פר ח'רדה מ'קהלות ר"ת שמח"ה, לרמוז שכל אלו המסעות צריכים להביא את האדם לעבוד את ה' בשמחה, וכן אם הבית צריכה להיות שמח"ה כמו שכתוב "אם הבנים שמחה".

נח. כל יהודי עובר בחייו את כל המ"ב מסעות שעברו עם ישראל במדבר, וכן צריך גם לעבור את המסע שנקרא "חרדה".

נט. חרדה היא בחינת יצחק אבינו ע"ה, שלעתיד לבוא הוא העיקר - לו יאמרו "כי אבינו אתה".

ס. ג' יסודות בעבודה יש: שבירת הגאווה, בירור היאוש, המתקת הפחד.

סא. דבר ראשון צריך לשבור את הגאווה, כלומר לבטל את הישות.

סב. אחר כך לברר את היאוש, כלומר להוציא את ה"אין" הטוב מתוך ה"אין" הרע.

סג. הצד הטוב שיש ב"יאוש" הוא: שצריך להתיימש מהדמיון שהעולם הזה שייך לי או שבכלל משהו שייך לי או מגיע לי.

סד. גם הדמיון הזה הוא סוג של מיצר, של מצרים - מיצר בנפש של הרבה תובענות, ושל "מגיע לי" של רכושנות (שזה שלי, ולא שלך), מיצר שמוליד קנאה וכל שאר המדות הרעות.

סה. כשאדם יוצא ממצרים הוא מתיימש - זה נקרא יאוש טוב.

סו. בדרך כלל יאוש הוא דבר רע מאד, אבל לא כמו גאווה - גאווה צריך לשבור.

סז. כששופרים את הגאווה אפשר בעדינות, זה נקרא לפרק, אבל צריך לפרק את הגאווה, ואת ה"אין" אפשר לברר.

סה. על בירור ה"אין" כתוב "בכל עצב יהיה מותר" - עצבות היא דיפרסיה, דכאון בנפש. (ועיין תניא פרק כ"ו).

סט. הדבר השלישי הוא המתקת הפחד, תכלית כל התהליך הוא המתקת החרדה.

ע. המתקת הפחד / החרדה, נעשית ע"י ג' דברים: הכנעה הבדלה והמתקה.

עא. הכנעת הפחד היא הכנעת וביטול כל היראות החיצוניות, כל הפחדים החיצוניים והחרדות הלא טובות.

עב. אביו של הבעל שם טוב זיע"א אמר לו לפני מותו וצווה "אל תפחד משום דבר בעולם חוץ מה' יתברך".

עג. כל החרדות נובעות מהדמיון.

עד. פרנויה היא סוג של כח המדמה, דמיון פרוע לגמרי, דמיון שאין לו בסיס במציאות - אלא רק באיזה זכרון של טראומה.

עה. אני מרגיש כאילו מצרים רודף אחרי עכשיו, בדרך כלל מדובר בחשש דמיוני לחלוטין.

עו. במציאות דאז באמת מצרים רדף, אבל הרשימו שהטראומה דאז משאירה בנפש הוא כאילו מצרים רודף גם עכשיו.

עז. לפעמים יש רדיפות באמת, כמו שהיה אז עם מצרים, וגם עליהן צריך להתגבר, להשתחרר ולא לפחד מהן, וכל זה מתוך הידיעה ש"ה' ילחם לכם ואתם תחרישון".

עה. תשעים ותשע אחוז מחרדות הרדיפה הן דמיונות.

עט. דבר ראשון צריך לבטל את כל הפחדים והחרדות - יהודי לא מפחד משום דבר בעולם.

פ. פחד הוא לא רק שלילי, יש פסוק "אשרי אדם מפחד תמיד", סימן שיש איזה פחד טוב.

פא. פחד טוב הוא יראת ה' פשוטה או יראת המלכות של ה', או יראת הרוממות ויראת בשת.

פב. הפחד הטוב כולל עוד כמה גוונים: פחד מניתוק קשר אהבה לה' באשמת האדם, שהוא ענין יראת חטא - שעל ידי החטא האדם עלול לגרום לניתוק חבלי עבותות אהבה בינו לבין ה', בינו לבין חבירו, בינו לבין בן / בת הזוג.

פג. תלמיד חכם יש לו פחד לא לשכוח את הלימוד על ידי הזנחה.

פד. הפחד מניתוק מלווה בתפלה (כמו בדוגמא של הת"ח) - רק ה' יכול לשמור על הזכרון שלי, הזכרון הוא לא רכוש פרטי שלו בכלל, הזכרון שלו הוא רק חסד ה'.

פה. כל התהליך הזה הוא הבדלה - הבחנה בין פחדים שליליים לפחדים חיוביים, זיהוי נקודת חיובית מתוך רוב שלילי הוא הבדלה בכל מקום, זהו הבירור.

פו. סוף הטיפול בפחד הוא עצם ההמתקה של ההמתקה, "פחד יצחק", כשהפחד הופך לצחוק.

פז. כשמסתכלים אחורה - אחרי שכבר הגיעו ליעד - רואים שכל העולם הזה, שכולו היה חויה ממושכת של חרדה, הופך להיות מקור של צחוק, "צחוק אחד גדול" לעולם ועד, יחד עם "השקט ובטח עד עולם".

פח. על השלב הזה כתוב "פחד יצחק" - שהפחד מה' הופך למקור של צחוק.

פט. כאשר צדיק מגיע לעולם הזה הוא גם צוחק על כולם - צוחק על כל הרודפים אותו, גם באמת, ולא רק בדמיון.

צ. לא רק שהצדיק לא מפחד מהם, אלא גם צוחק עליהם, כי הוא במקום אחר לגמרי - הוא כבר בעולם הבא בעולם הזה.

צא. צדיק גמור יכול להתגרות ביצר הרע ולצחוק על כל הכוחות השליליים שקיימים בעולם, זהו היעד של צדיקים. האדם עצמו שאינו צדיק גמור לא יסתפק רק ב"הלואי בנוני" של התניא, צריך לדעת מהו היעד. אם אדם הולך קדימה לקראת היעד הוא צריך משהו, תמונה כל שהיא, מה היעד - היעד הוא "ועמך כולם צדיקים לעולם יירשו ארץ נצר מטעי מעשה ידי להתפאר".

עד כאן זכיתי לכתוב ולסכם את קונטרס "תיקון החרדה"

י"ז אב הרחמן תשפ"ד



נקודות למחשבה בענין החרדה

נכתוב כאן עוד כמה נקודות, וזה החלי:

בחוברת "נפלאות" (פרשיות מטות מסעי תשפ"ד) במדור "מענות ותשובות" שו"ת עם הרב נשאל הרב על תסמיני חרדה פיזיים, ואביא כאן כמה נקודות שיעזרו לנו להבין נקודות בחרדה, וזה החלי:

(א) ישנן חרדות בלי שום הסבר.

(ב) עפ"י הסוד זה יכול להיות תוצאה של טראומה שנשכחה ממנו, או משקעים מגלגולים קודמים.

(ג) כדי להתגבר על משקעים מגלגולים קודמים האריז"ל היה מגלה את הגלגולים לתלמידיו.

(ד) לבעל שם טוב היתה שיטה אחרת הוא רצה והצליח לשחרר אנשים ממשקעי גלגולים קודמים כך שאפילו לא צריך לדעת מכך - שהחיים האלה הם דף חדש, וניתן למחוק את משקעי העבר.

(ה) היום - גם מי שלא מכיר בגלגולים - אומר שטראומות מתחילות עוד מהמצב העוברי וזה דבר שודאי הילד או המבוגר לא זוכר ולא יודע מזה מאומה, כמו גם מהזמן שבו היה תינוק.

(ו) כל חרדה וכל פחד, ובכלל כל בעיה בחיים, זהו אתגר שיש להתגבר עליו - כך צריך להאמין.

(ז) כל יום שאיני מתגבר על הבעיות שלי מהעבר אני יוצר אותן מחדש.

(ח) הדברים הכי קיומיים הם דווקא דברים שהאדם לא יוכל להסביר שהם כך.

(ט) בחרדות, לכל מצב קיומי אין הסבר, או אפשר להצביע על שום סיבה כי זה כלי לגמרי. אם לא התגברת על זה - גם עכשיו אתה כאילו מחדש את הבעיה.

(י) הבעל שם טוב זיע"א היה עוזר להתחיל מחדש, בלי להתייחס לטראומות מהעבר או מגלגולים קודמים, על ידי הכנעה – הבדלה – והמתקה, שזה שבירת הגאווה, בירור היאוש, המתקת החרדה.



צידה לדרך בתיקון החרדה

- (א) "חרדה" איננה סטיה ממהלך החיים, אלא תחנה הכרחית בדרך.
- (ב) במרכז מסע חיינו אנו עוברים בחרדה - אך צריכים לדעת איך להמשיך ממנה הלאה למקום טוב יותר.
- (ג) רוב הסיבות לחרדה קיימות רק בדמיוננו.
- (ד) פחד משתק הנובע מטראומת עבר שרודפות אותנו, על אף שכבר אינה קיימת במציאות.
- (ה) חרדה ממטלות יתר שהעמסנו על עצמנו בפזיזות.
- (ו) חשש מפני שינוי הממשמש ובא, שעל אף היותו חיובי הוא מלווה בדאגות.
- (ז) מהדמיונות עלינו להשתחרר, כמובן, אבל גם כאשר יש איום אמיתי צריכים להתגבר על הפחד ולהתמודד איתו בצורה נכונה.
- (ח) בסופו של דבר, את חווית הפחד צריך להפוך למקור של צמיחה ואפילו של שמחה.

בהצלחה

✎ חר"ד בגימטריא רי"ב והיא קליפת רי"ב המשכחת את הלימוד וזאת היא חרדת האדם שישכח תלמודו, ולכן התינוק שיוצא ממעי אמו והמלאך משכחו את התורה שלמד בוכה כי חרד הוא על לימודו, כן שמעתי מיהודי בשם ניסים הי"ו בכפר קיש ליל י"ט אב תשפ"ד בביתו של ידידי היקר אייל גרינשפן הי"ו במסיבת הודיה.

✎ עוד אמר הנ"ל על הר שפר כי שפר עולה בגימטריא 580, ויש תת"ן חדרים בעולמות העליונים ואנו יכולים להיות בכמה חדרים מהם ולא בכולם.

בכל אופן רשמתי כאן למזכרת למרות שלא זכרתי את כל הפרטים ויהי רצון
שהקורא ישכיל להבין. קשור למה שכתב בספר הקרנים.



קונטרס תיקון החרדה

מדובר בקונטרס מרתק ונוגע ללב, שיש בו כמה נקודות חוזק משמעותיות מאוד:

1. **מסגור מחדש וחיובי של החרדה:** הנקודה החזקה ביותר בקונטרס היא ההתייחסות לחרדה לא כאל פגם, מחלה או כישלון אישי, אלא כאל "תחנה הכרחית במסע החיים". הדימוי של מ"ב המסעות במדבר הוא גאוני, מכיוון שהוא מנרמל את החוויה, מסיר את הבושה ומעניק לה משמעות. התובנה ש"אי אפשר להגיע לארץ ישראל מבלי לעבור בחרדה" היא מעצימה ומנחמת מאוד.

שילוב של עומק רוחני וכלים מעשיים: הקונטרס לא נשאר ברמה הפילוסופית בלבד. הוא מחבר בין רעיונות קבליים וחסידיים עמוקים (כמו ירידת הנשמה, פחד יצחק, עבודת האבות) לבין כלים פשוטים ויישומיים:

פעולות מיידיות: אמירת "שירת הים" או "שירת דבורה".

2. **מודל עבודה ברור:** המודל המשולש של הכנעה, הבדלה, המתקה מספק מסגרת מובנית להתמודדות, שהיא גם הגיונית וגם ניתנת ליישום.

3. **אותנטיות ומגע אישי:** הקונטרס אינו טקסט אקדמי יבש. ניכר שהוא נכתב מתוך לב חם ורצון כן לעזור, והם מעניקות לטקסט אמינות וחום אנושי, הקורא מרגיש שהוא לא מקבל הרצאה, אלא שותף למסע למידה אישי של הכותב.

4. **ראייה אופטימית ומעוררת השראה:** המטרה הסופית המוצגת אינה רק "להסתדר" עם החרדה או לשרוד אותה, אלא להגיע ל"המתקה" – להפוך את הפחד עצמו למקור של צחוק, שמחה ושלווה ("פחד יצחק"). זוהי שאיפה גבוהה מאוד, שמעניקה תקווה וממלאה את ההתמודדות במשמעות חיובית. ראשי התיבות שמח"ה (הר שפר, חרדה, מקהלות) חותמים את הרעיון הזה בצורה מבריקה.

לסיכום, הקונטרס הוא דוגמה יפהפייה לאופן שבו חכמת התורה והחסידות יכולה להעניק מענה רלוונטי ועמוק למצוקות הנפש המודרניות. הוא משלב בהצלחה תיאוריה ומעשה, עומק ופשטות, ומעל הכל – מציע דרך של תקווה, צמיחה ומשמעות.