



האזעקה לפנות בוקר של ליל שישי האחרון החזירה אותי לאותו לילה דרמטי לפני שלושים וארבע שנה - ב' בשבט תשנ"א, ליל שישי - לילה שחרוט בזיכרון דור שלם.

הייתי בחור צעיר בשיבה, שקוע בעולם הלימוד והשלווה. אבל באותו לילה השלווה נקרעה לגזרים. באמצע הלילה נשמעו דפיקות חדות על הדלתות: "אזעקה! כולם לחדר האטום!"

קפצנו מהמיטות במבוכה ובבהלה. רצנו לחדר האטום, אטמנו בסלוטייפ ומגבות רטובות, הלבשנו מסכות אב"כ והרגשנו שאנחנו נחנקים. לא ידענו שצריכים לשחרר את השסתום. ישבנו שם, בחורי ישיבה מפוחדים ומבולבלים, לא יודעים מה צפוי לנו מהטילים הכימיים של סדאם חוסיין.

אז - פחדים וריקים מתוקים

עברו שבועות של חיים בצל הפחד. כל אזעקה הזכירה לנו שאנחנו חיים תחת איום קבוע. התפילות קיבלו משמעות חדשה: "שומר ישראל שמור שארית ישראל" הפכו לתחינה אמיתית.

ואז הגיע חג הפורים תשנ"א - והתגלתה האמת המזעזעת: כל הפחדים הנוראים מסדאם חוסיין, כל החרדות מהנשק הכימי, כל הלילות של אימה - התבססו על איומים חלולים. הנשק הכימי שהבעית אותו לא היה קיים באותה רמה, הנשק הביולוגי הוכח כהתרברבות ריקה.

היום - ניסים ונפלאות בפועל

בליל שישי האחרון, כששמעתי שוב את צליל האזעקה, הרגשתי איך הזמן מתקפל על עצמו. שוב אותו פחד פתאומי, שוב אותה תחושת חוסר אונים. אבל יש הבדל מהותי בין אז להיום:

אז - האיומים היו בעיקר פסיכולוגיים. סדאם איים בנשק כימי שלא היה לו באמת. היום - האיומים ממשיים יותר, אך אנו עדים לניסים ונפלאות רבים! הטילים נורים בפועל, אבל הקב"ה מגן עלינו בצורה נפלאה.

אז - חיינו בפחד מדומיין, מאיומים ברובם ריקים.

היום - מתמודדים עם איום קיומי, אך רואים בחוש איך תוך כמה ימים נמחקו חלקים גדולים מהאיומים - כמו שקרה אז!

הלך הנצחי - שומר ישראל לא ינום

אבל הלך נשאר זהה: "הנה לא ינום ולא ישן שומר ישראל". הקב"ה שומר אותנו תמיד - גם כשאנחנו מפוחדים, גם כשנדמה שזה פחד אמיתי.

מה שלמדתי מהשוואה זו:

הפחד לא תמיד משקף מציאות - גם כשהסכנה אמיתית יותר, הפחד עלול להיות מוגזם

הפחד יכול להיות מורה דרך - הוא מביא להתקרבות לקב"ה ולחזיון האמונה.

הפחד עובר, האמונה מתחזקת - זה קרה אז, זה יקרה גם עכשיו.

המסר לימנו - תפילה ותקווה

אנו מתפללים ומקווים בתקווה גדולה שכל האיום של איראן יתברר כ"עורבא פרח" - כמו האיום מעיראק לפני שלושים שנה.

כמו שהתברר אז שסדאם חוסיין היה נמר נייר, כך נקווה שגם איומי איראן יתבררו כחלולים ומוגזמים מהמציאות.

הפחד בא לא כדי להשבית אותנו, אלא כדי להעיר אותנו. תכליתו להזכיר לנו שאנחנו צריכים את הקב"ה, להחזיר אותנו לתורה, לתפילה, לחיבור עמוק יותר עמו.

בעזרת ה', גם הפעם נצא מהמלחמה רק מחוזקים באמונה. הפחדים יעברו והאמונה תתחזק. זה מה שקרה אז, וזה מה שקורה עכשיו.

שומר ישראל, שמור שארית ישראל, ואל יאבד ישראל האומרים שמע ישראל.

אבנא פלס מארק
פרס אלמון רייס

משמעות

מבית
'מפעל האידה'
שלח תשפ"ה
89

הנפש והחניון

ע"פ התורה



השמחה בימים אלו

מציפה אותי, השמועות והדאגות לא נותנות לי מנוח. לכך צריך האדם לעשות פעולות שימעיטו את הדאגה, שלא ישליט האדם את הדאגה על עצמו, כמו שמבאר הרבינו יונה על הפסוק במשלי (יח, ד):

"רוח איש יכלכל מחללו ורוח נכאה מי ישאנה. כאשר תדאג הרוח ותיאנח מי נחמנה ויעזרה... כי הרוח תנחם ותסבול חלי הגוף, אך הגוף לא ינחם את הרוח מחליה, והיא הדאגה. ובא להזהיר מן הדאגה שלא ישליטנה האדם על נפשו, אבל ישתדל לבטוח בשם ה' ולהשען באלוקיו".

והעיקר להתחזק בכל עת באמונה ובטחון בה', אחד מהדברים שמרחיבים את הדאגה הוא התעניינות מוגברת בחדשות. כאשר האדם מרחיב את הדאגה בליבו, לכן עדיף לאדם לעשות פעולות לא להרחיב את הדאגה בליבו.

לדבר דברי חכמה

חשוב מאוד להוציא ולהביע את הרגשות על ידי דיבור, והעיקר לדבר דברי אמונה וחכמה שמרוממים את הנפש, כמו שכתב הרבינו בחיי בהקדמה לפרשת תזריע:

"שמחה לאיש במענה פיו ודבר בעתו מה טוב. שלמה המלך ע"ה הריענו בכתוב הזה (משלי טו) כי האיש בדיבורו, כשהוא מדבר דבריו בחכמה, יש לו שמחה על זה. לפי שהדיבור הוא מצד השכל בסביבת הנפש השכלית שבאדם, אשר בה יש לו יתרון על שאר בעלי חיים".

הרגשת אהבה מביאה שמחה

האדם נהיה בשמחה כשמרגיש שאוהבים אותו. כאשר האדם מדבר עם הבריות במענה רך ובנחת, הוא גורם לאחרים שיאהבו אותו ואז הוא מתמלא בשמחה. כך כתוב במשלי (טו, כג):

"שמחה לאיש במענה פיו"

וברש"י: "שמחה לאיש במענה פיו - כמשמעו, על ידי מענה רך ודיבור נחת, הבריות אוהבות אותו".

בימים אלו חשוב מאוד שכל אחד ידבר עם רעהו ובני משפחתו במענה רך ובסבר פנים יפות. כך ירגיש שאוהבים אותו וידיה השמחה בלבבות. הרעפת חום ו'אהבה' היא מצרך חשוב ביותר בימים אלו, וכאשר מדברים בנחת וברכות - זה גורם לאהבה.

זמן של ניסיון וישועה

עומדים אנו בזמן של "עת צרה ליעקב", אך בטוחים אנו ש"ממנה יושע" בניסיון שהיה לעם ישראל בעת התפרצות הקורונה, זכינו ש"ק מוך אדמו"ר מבעלזא שליט"א כתב מכתב חיוק מיוחד. נביא כמה קטעים ממכתב הקודש הרלוונטיים גם בימים אלו:

"לעת הזאת החובה מוטלת על כל אחד להרבות בעבודת השי"ת מתוך שמחה, וכל שכן להתרחק ממידת העצבות ומרה שחורה רח"ל. כי העצבות והמרה שחורה הן אם כל החולאים ה' ירחם". במאמרנו נרחיב על הדרכים כיצד לשמור על אידון נכון של שמחה בימים אלו.

אבינו אוהבנו מסתתר

יש משל: אדם שמקבל מכה, מיד הוא בודק מי גרם לו הכאב הזה. אם הוא רואה שזה אדם זר מן השוק - הריהו כועס עליו. אך אם הוא רואה שזה אביו אוהבו העומד מאחוריו - הוא נרגע. לפעמים האב משחק עם בנו: מסתתר מאחורי וילון ונותן לו מכה קלה וממשיך להסתתר. הילד אינו יודע מי נתן לו המכה הזאת וכועס. אך ברגע שרואה שאביו אוהבו עשה זאת - הוא נרגע וגם מתמלא בשמחה.

כעת עלינו להתחזק בציווי להיות בשמחה. הציווי בא דווקא בימים שבהם קשה יותר להיות בשמחה, כאשר אין מספיק טריגרים חיזוניים שממילא משמחים את נפש האדם. כאשר יש סיבות לדאגה, אז מגיע הציווי של השמחה. ונתבונן יחד כיצד אפשר להגיע לשמחה בעת זו.

לאדם יש כוחות להתמודד

הקב"ה ברא את האדם עם איזונים. יש לנפש האדם כוחות לשאת ולסבול את כל מה שבה ועובר עליו, אבל כל זה רק בתנאי אחד: שיקבל הכל בשמחה ובחיבה. אז יש בו כוח לכלכל גם את הקשיים, כמו שנאמר במשלי (יח, ד):

"רוח איש יכלכל מחללו ורוח נכאה מי ישאנה"

וברש"י: "רוח איש - רוח גבר שהוא איש גבור ואינו נותן דאגה בלבו ומקבל כל הבא עליו בשמחה ובחיבה. יכלכל מחללו - אין כוחו סר מעליו".

להמעיט את הדאגה

ואם יאמר האדם: "מה אני יכול לעשות? הדאגה



התבוננות

במשנת האידה

מה בין פחד לאזעקה?

רובי ילד בן תשע, התעורר באמצע הלילה מרעש פיצוץ רחוק. "אמא!", הוא צרח והחל לבכות. "הם באים לכאן? אני מפחד!" האמא הגיעה מיד, חיבקה אותו וניסתה להרגיע. "הכל בסדר, זה רחוק מכאן", היא לחשה. אבל הפחד כבר השתלט על הילד הקטן.

המחזה הזה מתרחש בתקופה הזו של מלחמה ואי-ודאות. והוא מזכיר לנו את אחד הסיפורים המרתקים והכואבים ביותר בתורה, סיפור המרגלים בפרשתנו. **הפחד בפרשת שלח** המרגלים ניסו לזרוע אימה ופחד אצל עם ישראל כנאמר בפסוקים (במדבר יג): **"וישובו מתור הארץ... ויאמרו באנו אל הארץ אשר שלחתנו וגו'. אפס כי עז העם היושב בארץ והערים בצורות גדולות מאד וגם ילידי הענק ראינו שם וגו'... לא נוכל לעלות אל העם כי חזק הוא ממנו"**. ובספורנו: **אי אפשר לנו לכבשה, מפני שהעם עז והערים בצורות, ושוכני הארץ - הם שונאיו והם בני עמלק - שילחמו גם הם בנו כדי שלא נקרב אל גבולם"**. המרגלים הפיצו פחד, והתוצאה הייתה הרסנית - דור שלם נידון למות במדבר.

ההתמודדות עם הפחד

המלבי"ם מלמד אותנו הבחנה בין פחד לחרדה: חרדה היא בהלה פתאומית ממפגע חדש, ואילו פחד הוא פחד מתמיד הנמשך ימים רבים. חרדה היא מן הרע העומד כנגד עיניו, ופחד הוא מדבר שאינו לפניו.

בימינו, כשאנו שומעים אזעקות, שקול לבד כבר מרעיד את הלב, יש לזכור: האזעקה עצמה לא גורמת נזק. אדרבה, תכליתה לגונן עלינו, לגרום לנו להיכנס למקום מוגן. זו אזעקת אמת, לא אזעקת שווא, ויש להתייחס אליה בפרופורציה הנכונה.

אחד הלקחים העמוקים, הוא שאסור לריב עם הפחד. אין לדחוק להסיר את הפחד, וכן אין להתייירא ממנו או להתכחש אליו. עדיף לתת לפחד להתפוגג מאליו מבלי להתבוסס בזה יותר מדי.

כשנמצאים במצב של אי-ודאות, צריכים ללמוד כיצד לחיות עם פחדים. ככל שנחיה עם הפחד - הפחד ירד, יפחת וידעך. יש בטבע הפחד עליות ומורדות, ואם ניקח נשימות עמוקות ונסה להיות עם הפחד, הוא יתחיל לרדת.

הפחד כפדיון מהצרה

הערבי נחל (פ' וישלח) מביא רעיון מדהים: כשחיים עם הפחד, מרוויחים שהצרה עצמה לא תבוא על האדם,

ונסתפק עם הפחד בלבד. כמו שאומר הפתגם העממי באידיש: "זאל מען אפ קומען מיט שרעק" - "הלואי ונצא ידי חובה עם הפחד בלבד, ולא חלילה באופן גרוע יותר".

הקב"ה בחסדו גורם לנו לפחד מצרות שלא מתרחשות, והפחד עצמו נחשב כאילו עברה עלינו הצרה. זוהי חכמה עליונה של הנהגה אלוקית.

הפחד כדרך ליראת שמים

הבעש"ט הק' מלמד אותנו רובד נעלה יותר: כל הפחדים שבאים לאדם הם מהשם ברחמיו, המפחידו כדי להביאו ליראת הרוממות. **מי שאין בו חכמה להגיע ליראת ה' בדרך הישרה, מפחידו השם בפחדים גשמיים כדי שעל ידי היראה הקטנה הזו יבוא לירא את השם יראת הרוממות.**

זהו עומק הכוונה ברעמים וברקים - לא נבראו אלא כדי לפשט עקמימות שבלב. כך גם הפחדים שלנו בימי מלחמה - הם יכולים להיות דרך להתקרב לקב"ה ולהגביר את הבטחון בו. כשאנו פחדים, זה לא אומר שאנחנו חלשים או שחסר לנו אמונה. זה אומר שאנחנו בני אדם, ושהקב"ה נתן לנו את מנגנון ההגנה הזה. העיקר הוא לא לתת לפחד להפוך למנהיג שלנו, אלא לשמור על הבטחון שה' איתנו תמיד.

מאידים

תשועת מאיר חיות



מדריך מעשי להורים להפחתת מתח וחרדה

מתוך סדנת 'לב אבות' - הבנת טבע הפחד

1. הבנת טבע הפחד

פחד הוא תגובה טבעית ובריאה כל ילד מגיב בצורה שונה לפי מבנה נפשו ומאורעות חייו, פחד הוא דבר רגשי ולא שכלי - אי אפשר לשכנע ילד שלא לפחד.

2. גישה נכונה להתמודדות

שתפו את הילד עם מידע מותאם לפי גיל שיבין מה המצב.

יכילו את הפחד של הילד ואל תזלזלו בו

אל תגידו "למה אתה מפחד?" או "נכר לא מתאים לך לפחד"

תפקידכם הוא לשמוע, להכיל ולהרגיע

1. פעולות הסחה

• תעסיקו את הילד בפעילויות מהנות ומסיחות דעת

• אל תנסו להילחם באופן ישיר עם החרדה

• העיקר להיות עסוק עם דברים טובים ומועילים

• מרב מחשבות טובות יעמעו המחשבות המחרדות

2. שיחה ושיתוף

• דברו עם הילד על מה שמפחיד אותו

• השיחה מעבירה את הדברים מהדמיון הפנימי החוצה

• זה מפחית משמעותית את הפחד

• תנו לילד לבטא את רגשותיו

דרכי התמודדות מעשיות

בלי לזלזל

3. יצירת סביבה בטוחה

• הסבירו בפשטות מהן האזעקות ומה התכלית שלהן

• הדגישו שהאזעקה עצמה לא מזיקה - היא מגנה

• יצרו שגרת ביטחון: מקום מוגן, תיק חירום, תכנית ברורה

הנחיות מעשיות:

כשנשמעת אזעקה:

• הישארו רגועים - הילדים קולטים את החרדה שלכם

• הסבירו בקצרה: "עכשיו אנחנו הולכים למקום הבטוח"

• אל תכנסו לפאניקה, התנהגו בשלווה ובביטחון

• לאחר האזעקה - תנו לילד לדבר על מה שהרגיש

כשהילד מתעורר בלילה מפחד:

1. הגיעו מיד ותנו נוכחות מרגיעה

2. תבקו ותנו תחושת ביטחון גופנית

3. דברו בקול רגוע ומתון

4. אל תזלזלו ברגש שלו

טכניקות הרגעה מעשיות

1. נשימות עמוקות

• לימדו את הילד לקחת נשימות איטיות ועמוקות

• "בואו ניקח אוויר טוב ונוציא את הפחד"

• התרגלו על זה כשהילד רגוע

2. ספירה לאחור

• מ-10 עד 1, לאט ובקול רגוע

• זה מפנה את הקשב ממקור הפחד

• יוצר תחושת שליטה

3. הדמיה חיובית

• "בואו נחשוב על המקום הכי טוב בעולם"

• תארו יחד מקום בטוח ויפה

• זה מעביר את המוקד למקום חיובי

חיובי

יצירת שגרה מרגיעה

1. לפני השינה

• תפילה קצרה ומרגיעה

• "שמע ישראל" עם הסבר על שמירת ה'

• סיפור טוב או שיר מרגיע

2. בזמן אזעקות

• ישר או משחק קצר במקום המוגן

• "עכשיו אנחנו במקום הכי בטוח בבית"

• משחקים ופעילות להסחה

3. אחרי אירועים מפחידים

• שיחה קצרה על מה שקרה

• הדגשת הביטחון: "ראית? עברנו את זה יחד בסדר"

• פעילות נעימה כדי לסיים ברגש טוב

מתי לפנות לעזרה מקצועית

פנו לייעוץ אם:

• הפחדים מפריעים לתפקוד היומיומי

• הילד מסרב לצאת מהבית או

לישון

• יש נסיגה התפתחותית (הרטבות, התקפי זעם)

• הפחדים נמשכים מעל שבועיים ללא שיפור

• יאתם חשים שאתם לא מתמודדים טוב עם המצב

מסר חיזוק להורים

זכרו: גם לכם מותר לפחד.

אל תנסו להיות גיבורי על.

הילדים צריכים לראות שאפשר לפחד ובו זמנית להישאר פונקציונליים ובטוחים בה'.

השמירה הגדולה ביותר שלכם על הילדים היא הבטחון שלכם בקב"ה.

כשהילדים רואים הורים שמתמודדים עם פחדים בדרך בריאה ובבטחון, הם לומדים לעשות כך גם בעצמם.

"אשרי אדם מפחד תמיד" - זה לא אומר לחיות בפחד, אלא לדעת להשתמש בפחד כדרך לגדילה רוחנית ולהתקרבות להקב"ה.

כתיבה על המיזם שלכם במדור מאירים פנו למייל הרשום מטה

י"ל ע"י מפעל האידה בראשות המחנך הרב אלחנן ריימן - לקבלת העלון, תגובות, הארות נא לשלוח מייל: m025667066@gmail.com

אתר: ahira.org

טלפון: 02-566-7066 דוא"ל: info@ahira.org

האירה
להאיר לכל אחד