

נפשי שוב

מתוך שיעורי תורת הנפש ע"י הגה"צ ר' יהושע נתן פייפער שליט"א, אבד"ק ברכת מנחם

גליון ט"ו

"חנוניך חלץ ממסגרים"

מעשה אבות סימן לבנים כיצד לצאת מכל קושי

תוכן הענינים:

העולם הזה 'נוה התלאות' שאסור ליפול בו

העולם הזה נקרא בלשונם של חכמי המוסר 'נוה התלאות' (ספר הישר לר"ת שער ו), לפי שכולו תלאות וייסורים ועגמת נפש, ורצון ה' שיתגברו על הצער הנסבב, ויעשו את רצונו בתוך הקושי והמיצר, כדי שעל ידי זה נמצא חן ושכל טוב בעיני אלהים, וניטול שכר על עבודתנו בתוך הקושי והמיצר.

אלא שפעמים רבות האדם אינו יודע להבחין ולראות זאת, וסבור שהקושי הבא אליו אינו אלא כדי להורות לו שהוא מלא חסרונות ושכך היא מהותו, וכיון שכך הוא מפרש כל מקרה הנוגע לו שבא להזיקו ולשבור את רוחו עד שנפשו מטרפת עליו, וחיי מלאים בחששות יומם ולילה - 'בערב תאמר מי יתן בוקר ובבוקר תאמר מי יתן ערב' מה יהיה איתו וכיצד יוכל להרחיק ממנו את הדבר שחושש ממנו, והוא נתון בכל חיי ב'חולי נפש' - טראומה קשה.

כיצד לשרש את ה'טראומה' והחרדה שהם אינם כהוגן.

פחד - הוא חשש שאינו מפריע להתנהגות האדם יום יום, היינו, שביכולתו להמשיך ולהתנהג על הסדר אלא ששומר עצמו בשמירה מעולה שלא תבוא אליו הרעה חלילה, מה שאינו ב'טראומה' שהזכרון מאותו דבר שהוא מפחד ממנו, עולה וממלא את רגשותיו עד שמקשה עליו לחיות את חיי היום יום, והדבר משפיע על כל הלך מחשבותיו ומעשיו, שבאופן זה חובה ללכת לרופא או איש מוסמך שיטפל ויתן לו מזור למכתו.

חיי המדורים של אברהם אבינו וניסיונותיו

אכן, פעמים יש וה'טראומה' איננה גדולה כל כך והיא רק בדברים מסוימים, שאז אין צורך ללכת לרופאי נפשות וכל אחד יכול לטפל ולהביא מזור ורפואה לעצמו, ואחד מן הדרכים לכך הוא על ידי התבוננות והעמקה ב'מעשה אבות' והילוך ימיהם, כי כשנתבונן בחיי האבות

א. העולם הזה הוא 'נוה התלאות', ותפקידנו לא לשקוע בקושי ולדעת מה מטרם.

ב. 'פחד' עניינו דבר שאינו מפריע לחיי היום יום, בשונה מ'טראומה' [trauma] שמשנה את מהות האדם וסדר יומו.

ג. עשרת ניסיונותיו של אברהם אבינו ועמידתו בהם.

ד. חיי של משה רבנו והלימוד מהם.

ה. דוד המלך נרדף כסדר ולא הפסיק את שלוות חייו.

ו. ימי שני חיי של רבי עקיבא, וכוחו הגדול לעמוד איתן בנפשו.

ז. רבי יוחנן הוכיח מעצם בנו העשירי שלא לשקוע בצער ותוגה.

הגדרת החילוק שבין פחד ל'טראומה'

וקודם שנבאר מה ראוי לעשות במצב זה, נבאר תחילה את החילוק שבין חשש ופחד שְׁטָבַע ה' שיהיה בקרב כל הברואים, לבין 'טראומה' הגרועה מכל, כי שני דינים להם, ובמאמרינו זה נדבר



אמר רבי ישראל מסלנט זצ"ל: כל הדאגות אסורות, מלבד הדאגה על הדאגות.

(תנועת המוסר חלק א מהדורה שניה עמוד 303 סי' יט)

שמענו מרבי ישראל סלנטר זצוק"ל, אשר בעת חוליו האחרון באו לבקרו נכבדי עיר העניגסבערג וברכוהו שיעמוד מחוליו. והשיב להם בעוז בטחונו: לא אדע אם זאת היא ברכה, אם ראוי לי לחיות - הרי טוב, ואם לא - ברכתכם אינה ברכה.

(קדוש ישראל - חלק שני עמוד סג)

הקדושים וגדולי ישראל מדור דור, ניווכח לראות שימי שני חייהם היו מעט ורעים והיה בידם את כל ה'תירוצים' והסיבות שבעולם לחיות במרה שחורה ובעצבות, ולמשל ודוגמא נביט בחיי אברהם אבינו, שעבר ימי ילדות קשים עד מאד, אביו תרח היה שר במלכות נמרוד שכמעט מסרו לנמרוד לשריפה כבר בילדותו (ספר הישר פרשת נח) מלבד מה שכמעט נהרג באור כשדים לולי ה' שה' צילו (בראשית רבה לח, יג). וגם בדרכו הרוחנית אביו שהיה מוכר פסלים לע' בודה זרה (שם), שנאו והפריע לו בד' כו, וגם לאחר שהציץ עליו בעל הבריה וגילה לו שהוא מלכו של עולם, לא די שלא התהפכו חיייו לטובה, אלא נתנסה בעשרה נסיונות (אבות פ"ה מ"ד), והיה ערירי עד היותו בן מאה שנים, ויכל לומר וכי זו תורה וזו שכרה. אך הוא לא השגיח בכל זה ולא הדחיק ואמר שאין אלו צרות או שהם עונשים וגלגולים וכדו' על מה שהיה בעבר, אלא עמד ואמר 'יודע אני שהדברים הללו הינם קשיים עצומים, אך על פי כן יש בהם מכוון עמוק שה' שואל מאיתי ואינו רוצה שאעצור כאן את חיי אלא שאתגבר על זה, ובכח זה נשאר עם שלוות הנפש ועוז ותעצומות וזכה למעלות רמות.

ומעשה אבות הוא סימן לבנים, שבבוא עלינו קושי בכל ענין שהוא, לא לתת

לדבר זה קנין שבייתה בלבנו עד שיהפך להיות חלק מאיתנו, והמח ורגשות הלב יתעסקו יומם ולילה ב'טראומה' ולחשוב מחשבות כיצד להינצל מאותו קושי, אלא לדעת מה מקור הקושי ומהיכן הוא נובע, על שום מה הוא ולמה הוא בא. כי כשאדם נמצא ב'שוב הדעת' ויודע איזו נקודה קשה לו ואינו מרחיב אותה לכל התנהגותו במהלך היום, הקושי נעשה אצלו קטן ואינו מפריע לו, ואם יש בו תבונה ודעת, בכוחו לקחת את הנסיון שהזדמן לידו ולהתחזק על ידי זה, ולהיות מתלמידיו של אברהם אבינו בשעתו, שלקח את הנסיונות שעברו עליו והתקרב על ידם לה'.

משה רבנו מלמדנו שלא להתפעל מחיי קושי

וזאת מצינו גם במשה רבנו שאף הוא עבר 'טראומה' קשה בילדותו, שתיכף ומיד שנולד הניחו אותו בתיבה וניצול רק על ידי נס משמים, והיה יכול לומר ראו 'כי אבי ואמי עזבוני' ואיך גדלתי בבית נכרי סמוך לשולחנו של פרעה, וגם לאחר שגדל ונהיה לאיש ויצא לראות בשלום אחיו, הוצרך לנוס ממצרים ולחיות לבדו קרוב לשמונים שנה בארץ כוש ללא קרוב וגואל ורחוק מאחיו, ואף הוא היה יכול להיכנס ל'טראומה' על מה שעבר עליו, אך השכיל למצוא ולראות שאף אמנם שהיה רחוק מבית אביו ומאחיו, הדבר אינו צריך לשנות את חיייו ומחשבתו ולהיות טרוד בזה, ואדרבה ככל שהוסיף להעמיק מצא וראה שהכל נעשה לטוב לו כדי שיתבודד ויוכל לעבוד את ה' ללא טרדות ולהיות כלי מוכן לקבל השלימות, עבד ה' ורבן של כל הנביאים.

ימי הרעה של דוד המלך ומעלתו שהתחזק בה' אלהיו

והגדול מכולם שהבהיק נקודה זו היה דוד המלך - דלית ליה מגרמיה כלום (זוה"ק וישלח קסת, ב), שאין איש בעולם שעבר צרות ורדיפות כמוהו ואם היה ב'טראומה' מכל מה שנגזר עליו, הרי שלא היו יכולים לבוא אליו בטענות

כשאדם נמצא ב'שוב הדעת' ויודע איזו נקודה קשה לו ואינו מרחיב אותה לכל התנהגותו במהלך היום, הקושי נעשה אצלו קטן ואינו מפריע לו

למה התנהג כן, שתיכף ומיד כשנולד כבר חשדוהו לממזר ועל זה אמר בספר תהלים (סט, ט) 'מוזר הייתי לאחי ונכרי לבני אמי' (ראה שם ביוסף תהילות למרן החיד"א בשם ספר קדמון), ואחיו ובית אביו התביישו בו עד ששלחוהו להביא אוכל עבורם בקרב המלחמה כדי שימצא בדרך על ידי חיות טורפות שיאכלוהו, ודוד המלך ידע וראה בעיניו כיצד הוא מרוחק - 'אבד מנוס ממני אין דורש לנפשי' (תהלים קמב, ה), ומכל מקום לא נסוג לבו אחור, ולא זו אלא גם אחר שכבר ראה שנמשח למלכות המשיכו חיייו להיות קשים מנשוא, הן בזה שנרדף משאל מלך ישראל, והן בצער גידול בנים שבנו אבשלום ביקש ליטול את המלכות ממנו ולהרגו, וכלום יש בן שמורד באביו (ברכות י, א). ועל אף הכל 'ויתחזק דוד בה' אלהיו' (שמואל א' ל, ו), וידע שכל מיצר שיש לו אינו אלא כדי לרוממו ולגדלו, ונפשו לא הושפעה מכל תהפוכות חיייו, ונשאר דבוק בה' מתוך ישוב הדעת עד שזכה למדרגות עליונות להיות מלך המשיח ורגל רביעי במרכבה.

'הסתרת פניי הייתי נבהל, אליך ה' אקרא'

ולכן כשאיש ישראל נמצא בצרה וצוקה, הוא נוטל לידיו 'ספר תהלים', ומתחיל לחלות ולחנן בהם, כי מלבד הכח הרוחני הרב שיש באמירת התהלים כלפי שמיא שנחשבים כאילו אמרם דוד המלך בעצמו, שלא על כך נסובים דברנו הנה, יש בהם כח גדול לנסוך מרגוע לנפש בין האדם לעצמו, כשמתבוננים

ולמדים כיצד להישאר במנוחת הנפש גם כשנדמה ונראה שאין קץ לימי הרעה.

אחד המזמורים שיהיו נר לרגלינו להתבונן בחיי דוד המלך, הוא מזמור התהלים (פרק ל) 'מזמור שיר חנוכת הבית' שם אומר דוד המלך ומלמד לדורות עולם 'ואני אמרתי בשלותי בל אמוט לעולם' - שהיה סבור בדעתו שיזכה לישב לעולם בשלוותו ולא יראה רע, אך ה' משמים ביקש להעמידו בנסיון, והסתיר פניו ממנו - 'הסתרת פניך הייתי נבהל'.

אך גם בשעה שהתקיים בו 'הסתרת פני מהם והיה לאכול וכו' והיה כי תמצאנה אותו צרות רבות ורעות' (דברים לא, יז), מלמדנו דוד: 'אליך ה' אקרא ואל ה' אתחנן מה בצע בדמי ברדתי אל שחתי'. ונוכל לפרש, שמלבד מה שהתפלל כלפי שמיא חיזק בדברים אלו את רוחו ונפשו ואמר לעצמו, וכי איזה תועלת תהיה לי, אם עתה בעת ש'הסתרת פניך' אפול מדחי לדחי 'ברדתי אל שחתי', ואתהלך ב'טראומה' על מה שעובר עלי. וכיון שהתחזק וחי בישוב הדעת, והבין שכל קושי המגיע אליו הוא כדי שיצא מזה מחוזק יותר ומנצח, התפלל לה' בכל לב שיצליח להתעלות משעת הקושי שהוא מצוי בה, עד שזכה להגיע לידי 'למען יזמרך כבוד ולא ידום ה' אלהי לעולם אודך'.

רבי עקיבא היה למוד סבל, אך לא השגיח בצרותיו

וצא ולמד עוד מהתנא האלוקי רבי עקיבא, שהועד עליו שעד היותו בן ארבעים שנה לא ידע כלל ללמוד תורה

הנשמה מתחדשת בכל יום על ידי ה'מחזיר נשמות לפגרים מתיים', רק מפני שמאמין באדם שאף אם התנהג אמש שלא כהוגן או שעבר עליו זמן קשה, ביכולתו להתחזק מחדש ולא להסתכל אחורנית על מה שהיה,

(אבות דרבי נתן נוסחא ב פרק יב), ויותר מזה שהיה שונא תלמידי חכמים ומבקש לנושכם כחמור (פסחים מט, ב), ודרכו לא היתה סוגה בשושנים כלל בלכתו ללמוד תורה (אבות דרבי נתן שם). והבה נחשוב כיצד היה נראה הדבר שאיש בן ארבעים שנה עם שערות לבנות בזקנו, יושב בכיתה עם ילדים קטנים שזה עתה עשו להם 'פאות' ולומד איתם את האותיות, שלשחוק ולצחוק היה, וללא ספק היו כמה 'נשמות טובות' שאמרו לו, 'עקיבא מה לך אצל לימוד התורה, כלך לך לעמוד גמילות חסדים ותטיב לבריות ובזה תעשה נחת רוח לה', כי בלימוד התורה בוודאי לא תצליח', אך הוא לא השית לבו להם והמשיך בעקשנות ורוחו לא נשברה, עד שזכה להיות 'עקיבא בן יוסף ששמו הולך מסוף העולם ועד סופו' (יבמות טו, א).

אכן, גם אז כשכבר נפתחו מעיינותיו

של אותו צדיק בתורה ועלה והתעלה עד שנועשה ריש מתיבתא לכ"ד אלף זוגות תלמידים, לא בא למי מנוחות, שבתקופה קצרה עד מאד מפסח ועד עצרת מתו כל תלמידיו (יבמות סב, ב), שלפי חשבון פשוט נמצא יוצא שבכל ז' מינוטע"ן [דקות], מת לו תלמיד אחד שהיה עתיד להאיר את עיני ישראל בתורתו וכל יגיעו הלך לטמיון, ובוודאי לא חסרו יושבי קרנות שרגנו אחריו שמאת ה' היתה זאת לאות וסימן עד כמה הוא מרוחק מהש"ת.

אך רבי עקיבא לא אמר נואש, ואף שנכנס לבית המדרש ומצאה ללא שום תלמיד, לא בוש לתלות 'מודעה רבה לאורייתא', שהוא עומד לפתוח ישיבה חדשה בדרום, שהיו בה סך הכל חמשה תלמידים. כי זה היה כוחו הקיימת לעד ולעולמי עולמים, שלא הביט על צרות חייו כמי שהוא נרדף אלא כניסיונות שצריך להתגבר עליהם, וביישוב הדעת גמור ומוחלט.

העומק בניחום האבלים של רבי יוחנן עם ה

ויתר עמוק מזה מצינו אצל רבי יוחנן - גדול אמוראי ארץ ישראל, שאמרו חז"ל (קידושין לא, ב) שקודם לידתו מת אביו ותיכף כשנולד מתה אמו, והוא נותר ללא משענת אב ואם, וכל עשרת בניו מתו על פניו (ברכות ה, ב) כשהקטן שבכולם מת במיתה משונה שנפל לתוך סיר רותח (רבנו ניסים שם בשם רב שרירא ורב האי גאון), ומכל מקום לא איבד את שלוות נפשו והבין שלמרות שישב 'פעמים שבעה על בניו, אינו כדי שיכנס למרה

ואספר מעשה

ביר', נמצינו למדים מכך, שכיון ועברה עליו צרה זו, על כן ראה בעצמו שיש לו כוחות לנחם אחרים שעברו רחמנא ליצלן מצב דומה. והנה גם לי קרה ככה שבני נספה בתאונת דרכים, לכן הנני סבור שיש בי את הכוחות לנחם אתכם'.

(הפני מנחם - חלק ב עמוד קנא)

פעם הגיע הרה"ק בעל ה'פני מנחם' זי"ע מגור לנחם אצל יהודי מבני ירושלים שהתאבל על בנו שנספה רחמנא ליצלן בתאונת דרכים, והאבלים התפלאו על בואו שהרי לא הכיר אותם קודם לכן. ופתח ואמר להם: 'בוודאי הינכם מתפללים על בואי. אלא שמצינו בדברי חז"ל (ברכות ה, ב) שרבי יוחנן היה מנחם אבלים במה שגם לו אירעו אסונות כאלה, באומרו 'דין גרמא דעשיראה

שחורה ויפסיק מעבודתו אלא אדרבה שיוכל להראות כיצד להתחזק ולהמשיך לבטוח בה'.

וזה שאמרו בגמרא (שם ובבבא בתרא קטז, א) שהיה נושא איתו את העצם של בנו העשירי בחיקו ומראה זאת לאבלים ומדבר על ליבם לנחמם (רשב"ם שם ד"ה דין גרמא), כי כשמתו של אדם מוטל לפניו, הרגש שולט על המח ומטבע הדברים הייאוש יכול לנסוך בו 'טראומה' וקושי, ואחד היה רבי יוחנן שבא לנחם אבלים והוכיח גם כשתכפוהו צרותיו שה' עשה לו כן כדי שיוכל לחזק ברכיים כושלות לבל יפלו ברוחם, ולהמשיך את החיים מתוך שלווה ואמונה בה' שהכל לטובה.

ההתבוננות בחיי אבותינו והלימוד מהם כיצד להתנהג בעת מיצר

וכלפינו אמורים הדברים, שיש ואדם עובר מסכת של צרות וייסורים, עד שקשה לו ליישב את דעתו ומפחד תמיד מה יולד יום, וכמו כן יש אנשים המתהלכים ביראה ורעדה ו'טראומה' ממקרה שעבר עליהם, שאם יצא מפתח ביתו כשירדו גשמים ושלגים והוא החליק לארץ, הרי שמאותו יום ואילך הוא אינו יוצא מפתח ביתו בימות הגשמים. והדרך לצאת ממאסר הנפש הוא בהתבוננות בחיי אבותינו הקדושים שעברו כל מקרה רעה ובכל זאת התהלכו בשלווה ואמונה.

וזאת ישיב האדם אל לבו, שהיד והרגל אינם מתחדשים בכל יום ויום, ואותה היד שהאדם נולד איתה, היא ידו בכל ימי חייו, אבל הנשמה מתחדשת בכל יום על ידי ה'מחזיר נשמות לפגרים מתים', רק מפני שמאמין באדם שאף אם התנהג אמש שלא כהוגן או שעבר עליו זמן קשה, ביכולתו להתחזק מחדש ולא להסתכל

אחורנית על מה שהיה, כי הנשמה שהיתה אתמול כבר עשו לה 'לויה' והיא למעלה במרומים, ואין ל'נשמה שנתת בי טהורה היא' עכשיו, שום קשר ושייכות לקושי שהיה לנשמה של אתמול.

ולכן בקימת האדם בבוקר תיכף ומיד הוא פותח ואומר: 'מודה אני לפניך מלך חי וקיים, שהחזרת בי נשמתי בקרבי, בחמלה, רבה אמונתך', שבחמלתו של הקב"ה הוא מחיה ומחדש בכל יום בברואיו נשמה חדשה, כדי שיוכלו להתגבר ולדעת ש'מה שהיה היה', ולא לחוש ולחשוש מן העבר ולהרע לנפשו.

'אל תבט אחריו' - על הקושי, ולדעת כי 'ההרה המלט' שניתן להתעלות מזה

ולכשתמצא, זהו אחד מן החסרונות הגדולים של אנשים המדמים עצמם ל'רופאי נפשות' ופסיכולוגים למיניהם, שכדי לקיים 'דאגה בלב איש ישיחנה' (משלי יב, כה) הם שומעים את הכאב לב של הסובל ומראים לו שהם מבינים

ללבו וחיים איתו עימו את ה'טראומה', אלא שהם שוכחים את התרופה למכה, שלא די שהלה מרגיש שמבינים אותו, רק צריך לרוממו ממצבו על ידי אמירה בהירה 'אל תבט אחריו ההרה המלט' - שיש בכוחו להתעלות מאותו דבר קשה וחלילה לו להתבוסס בה, כי 'העבר אין, והווה עדיין, והעתיד כהרף עין, ואם כן דאגה מניין' (פלא יועץ ערך דאגה), ולא לתת לו גושפנקא שפחדיו הם אמיתיים ונכונים.

ואשרי משכיל שרואה את מה שעובר עליו בהאי עלמא באופן זה, שאז אין בו כעס ועצב, והוא יודע שגם אם נגזר עליו להיענש כעת, אין זה משנאת ה' אותו, וממילא חייו חיי שלווה ומלאי בטחון בה', ובסופו יראה אור שכל מה שעבר עליו היה כעין מה שעברו האבות הקדושים שצדקתם עומדת לעד ומלמדת אותנו כיצד להתחזק ולהישאר בישוב הדעת ולקבל סיוע מהם - 'זוהר חסדי אבות ומביא גואל לבני בניהם'.

חשיבת נפש

נקודות העולות

מן המבואר:

הזהירות הנדרשת שלא לשקוע ב'נווה התלאות' של העולם הזה, ולהפוך כל רע ל'טראומה' המשפיעה על הנפש.

החילוק שבין פחד טבעי ל'טראומה', הפרעה בחיי היום יום.

התבוננות בחיי אבותינו ורבותינו שלא היו מתוקים מדבש, ובכל זאת חיו בישוב הדעת נוסכת כח רב לעבור זמן קשה.

זה שהשי"ת מחזיר נשמות לפגרים מתים בכל יום מחדש, היא הוכחה שכל יום אין לו קשר ליום שעבר ויכול להתחדש.

לקבלת הגליון והשיעורים, להערות והנצחות נא לפנות לכתובת מייל
office@nafshyyeshoveiv.org
קו השיעורים 718-400-7566 בארץ ישראל: 077-850-9310

