

פתח דבר

אם יש משהו שאנשים מוכנים לשלם בשבילו הון, זה הוא מנוחת הנפש. להפסיק לדאוג, למצוא שלווה פנימית. אלא שקיים איזשהו רצף לא הגיוני בחיים שלנו - מרוב שאנחנו רוצים ביטחון ושלווה, מנוחה ורוגע, אנחנו מעמיסים על עצמנו עוד ועוד אתגרים ורק מתרחקים מהמטרה. האתגרים האלה לא רק שאינם מביאים מנוחה, אלא מכניסים אותנו למתח ולדאגה נוספים.

יש לנו פרנסה, אנחנו עסוקים ודואגים איך לשמור עליה ולטפח אותה. אין לנו פרנסה, אנחנו דואגים מה יהיה.

יש לנו זוגיות, אנחנו מוטרפים מההתנהגות של בן הזוג שלנו.

אין לנו זוגיות, אנחנו מוטרפים מההתנהגות שלנו.

יש לנו ילדים, אנחנו דואגים מה יהיה אתם,

אין לנו ילדים, אנחנו דואגים מה יהיה איתנו...

בריאות, הגשמה עצמית, מערכות יחסים, זוגיות.

דאגות דאגות דאגות.

זיכה אותי הקדוש ברוך הוא וגיליתי את הדבר היחיד שיכול להביא כל אדם, בלי קשר למציאות חייו, למצב של רגיעה, שלווה ומנוחת הנפש - קוראים לזה ביטחון בה'.

הלימוד היומי בשער הביטחון, החלק הרביעי בספר חובת הלבבות שכתב רבינו בחיי, הפך את חיי. לא הרבה השתנה בנתונים של חיי, אני השתנית. דברים שפעם היו גורמים לי לא לישון לילות, עוברים היום לידי כאילו כלום.

השקט, השלווה, הביטחון, ההבנה שכל מה שקורה, קורה בסדר הנכון, לפי תכנית אלוקית ובאופן הטוב ביותר עבורי.

בערה בי התשוקה להעביר את הפלא הזה הלאה. התחלתי עם קבוצה קטנה של כמה חברות, אצלי בבית. למדנו את שער הביטחון על הסדר אחת לשבוע. כשפרצה הקורונה אל חיינו הבנתי שהקדוש ברוך הוא גלגל את הכול בדיוק בשביל השעה המסוימת הזו. פתחתי קבוצת וואטצאפ בשם "מנוחת נפש הבוטח" והעברתי בה שיעור יומי קצרצר. הקבוצה התמלאה תוך חצי יום, ומיד נפתחה קבוצה נוספת, ולאחריה עוד קבוצה ועוד אחת. בכול יום למדו אלפי נשים ואנשים שיעור קצר בשער הביטחון, והתגובות לא אחרו מלבוא. אלה לא היו סיפורי ניסים שהפכו עולמות, אלא ניסים קטנטנים, צעדים ראשוניים של פריצת דרך מחיים של גלות לחיים של גאולה. אל השיעורים היומיים התווספו מידי פעם בפעם גם קטעים אישיים ובהם תובנות שאספתי במהלך הדרך. מעין כלים מעשיים שמאפשרים לקחת את הידע ולהוריד אותו מהשכל אל הרגש - ומשם אל עולם המעשה.

כעבור זמן קצר התחילו אנשים לשתף אותי ברצון להעביר את השיעורים הדיגיטליים אל ספר. ספר שאפשר להחזיק ביד, לדפדף, להניח ליד המיטה, לקרוא גם בשבת.

יצאתי בקמפיין גיוס המונים ובאופן פלאי, בדיוק כפי שראוי לפרויקט שכל כולו ביטחון בה', הכסף כולו גויס, והנה, הספר לפניכם.

אני רוצה להודות באהבה אין סופית ומתוך הודיה עמוקה להוריי האהובים. אבי, מורי ר' חיים צבי ע"ה ליפסקר, שלימד אותי, מעצם היותו מהי עבודת ה' מתוך שמחה וביטחון. לאמי מורת היקרה, גב' שפרה ליפסקר, שתזכה לעוד הרבה שנים טובות, מתוך בריאות ושמחה. אמי הייתה לי מורת דרך נאמנה והייתה גם הראשונה להגות את הרעיון של הספר. תודה מעומק הלב לבעלי האהוב, מיכאל, שצועד איתי יד ביד בדרך הזו, נותן לי כוח ומהווה עבורי השראה לחיים של ביטחון ועבודת ה' מתוך אהבה ושמחה אמיתית.

בת שבע

תוכן עניינים

הקדמה

11	שער הביטחון	1
14	לפנות את הלב	2
17	כסף בלי כוונה	3 
20	מאמינים ובוטחים	3
23	תהיו יענקל	4 
25	תתחייבו לי	4
27	השגחה מוסתרת	5
30	אין על מה להישען	6
33	תולה תקוות	7
35	ה' אמר לו קלל	8
38	האלכימאי	9
42	למלא את הכלים הריקים	10
45	לעשות כלים	11 
48	להסתדר עם מה שלא מסתדר	11
51	מחוברים למקור הברכה	12
	שמורים עשרים וארבע	13
54	על שבע	
57	הרכוש הגדול באמת	14
59	להינצל מפזור הנפש	15
62	בלי מניפולציות	16 
65	ממון או פיקדון?	16

17. למי אנחנו עובדים? 67
- קושי לא הולך עם ביטחון  69
18. המנהל שלנו אוהב אותנו 71



פרק א

19. לחיות מעל הטבע 73
- מחויבים לאמת.  76
20. מוח שליט על הלב 79

פרק ב

21. אבא רחמן. 81
22. רחמים, כוח וידיעה. 83
23. אחד יחיד ומיוחד,
- היה, הווה ויהיה 86
24. התנאים מתקיימים!. 89

פרק ג

25. להתאמן, לחזור ולשנן. 92
26. מי שברא אותנו - מכיר אותנו 94
- הגיוני או מטורלל?  97
27. אין שכחה לפניו 99
28. החוכמה שלנו
- או החוכמה של הבורא? 102
29. אל תבטחו בנדיבים. 104
30. מי אמר שמגיע לי? 107
- 110 לראות טוב 

113	כנפיים של ביטחון	31
116	להשליך את המפתחות	
118	הכול בידי שמיים - חוץ מיראת שמיים	32
120	בדרך הטבע ולא בדרך נס	33
123	בפיך ובלבבך	34
126	"אינה ידועה לי מידת הביטחון"	
128	גם כשאתה לא גבר	35
131	עשה רצונו כרצונך	36
134	דברים שרואים מכאן	37
137	סיבה מעם ה'	38
139	למלא את החסר	39
141	אדם לעמל יולד	40
144	כלים טבעיים, רוחניים ונקיים	41
146	הנסתרות לה' אלוקינו	42
149	צדיק ורע לו?	43
151	רשע וטוב לו?	44
154	הסיבה אינה קשורה לתוצאה	45
156	המקום לממש יכולות וכישרונות	46
158	לעבוד בשמחה	47
160	החתול שרדף אחרי... כלב?	
162	הפעולות הטבעיות	48

פרק ד

165	מלימוד - למעשה	49
167	התפילה מושכת את השפע	50
169	אחריות לצד ביטחון	51

172	שמרו על עצמכם.	52
175	כל האמצעים כשרים	53
177	דרכים רבות לבורא	54
179	לכתוב מחדש את ספר החוקים	55
183	הוא רופא והוא מרפא	55
186	לעדן ולתקן	56
188	לא נושאים בנטל	57
191	ניסיון העשירות	58
194	לתת בשביל לתת	59
197	עושר וכבוד	60
200	מים מתוקים	61
202	ה' תמיד דאג לנו	62
205	לבקש עוד מתוך תודה על הקיים	63
208	המחדש בטובו בכל יום	64
212	בדידות וקרבת ה'	64
215	ביטחון בחינוך הילדים	65
218	אמצעי להעביר אלינו שפע	66
220	שליחים טובים באמצע הדרך	67
223	גם אויבינו ישלימו איתנו	68
226	בין רצון למעשה	69
229	לבחור לבד	70
232	להכין את המוח, הלב והגוף	71
234	להודות על הזכות	72
236	שכרן של מצוות	73
238	בלי ציפיות	74
241	מה רב טובך	75



לפנות את הלב

”ומהם, שהבוטח באלקים, יביאנו בטחוננו לפנות את
לבו מעניני העולם, וליחד לכבו לעניני העבודה”.

ההתנהלות שלנו בחיי היום-יום מכונה בפי רבנו בחיי: “עניני העולם”. בעניני העולם, אם כן, ברור מאוד הצורך בביטחון. החיים, מה לעשות, הם דבר מאיים ומלחיץ. הצורך שלנו להביא אוכל הביתה, לדאוג לאנשים שסביבנו, הרצון להצליח ולפלוס את דרכנו בחיים באופן טוב - הם קשים ומלחיצים ומביאים איתם אתגרים, פחדים וחששות רבים, והביטחון יכול בוודאי לעזור למי שמתמודד איתם.

אך רבנו בחיי מתייחס למידת הביטחון גם בהקשר של עבודת ה', שאותה הוא מכנה “עניני הדת”. כלומר, ביטחון שנדרש לנו כדי לעבוד את ה' בצורה טובה יותר. אבל מה הקשר בין הביטחון לבין עבודת ה', עד שלדברי רבנו בחיי, זהו הדבר החשוב ביותר מבין כל הדברים האחרים?

כאן נכנסת לתמונה הנפש שלנו. הלב שלנו אינו יכול להיות בשני מקומות בו זמנית. אתם בטח מכירים את זה; אתם חוזרים הביתה בערב ומשהו יושב לכם על הלב. אתם לא באמת נמצאים עם בני המשפחה, הדעת מוסחת ואין פניות בנפש להתרכז בהם. ככה זה בכל עניין ועניין, הלב שלנו מונח בכל פעם בעניין אחד ואינו מסוגל לחלק את עצמו. כדי לעבוד את ה' באמת, הלב והמוח שלנו צריכים להיות פנויים. לכן,

כשאנחנו טרודים ועסוקים בענייני העולם הזה, הלב שלנו מונח בהם ואיננו פנויים לעבוד את ה'.

הרבי מליובאוויטש אמר שלא סתם כתוב "יִגְיַע פְּפִיָּךְ פִּי תֹאכַל" (תהלים קכח, ב). העבודה להביא לחם הביתה צריכה להתבצע אך ורק באמצעות הידיים... את הלב והמוח שלנו אנחנו צריכים להשאיר פנויים...

אבל אם נודה על האמת, כמה אנחנו באמת יכולים לפנות את הלב שלנו? עם כל הלחץ, עם כל הדאגה, עם הקשיים שהמציאות מעמידה בפנינו: בפרנסה, בשלום בית, בבריאות, בלימודים של הילדים או בכל דבר אחר שלא מסתדר. הלב שלנו כל הזמן דואג, המוח שלנו כל הזמן חושב. אז איך אפשר לבקש מאיתנו לעזוב הכול ולהתרכז בעבודת ה'? לכאורה, זה בלתי אפשרי. הלחץ לא מאפשר לנו להירגע כדי לחשוב על דברים אחרים. וגם כשאנחנו עוסקים במשהו אחר, הלב שלנו עדיין נמצא בתוך הדאגות...

בדיוק למקום הזה נכנס רבנו בחיי ואומר: אם נצליח לסגל לעצמנו את מידת הביטחון, כלומר להיות במצב של רגיעה ושלוות נפש, מציאות החיים שלנו לא תצליח "לתפוס" לנו את הלב, ונוכל לפנות אותו לעבודת ה'.

ביסוס לדברים אלה אפשר למצוא בדברי הרמב"ם בהלכות תשובה. הרמב"ם מפנה את תשומת ליבנו לכך שבמקומות רבים בתורה מובטח לנו שכר גשמי על קיום המצוות: גשם ירד בעיתו, השדות יפרחו ונבורך בשפע ובטוב גשמיים. לכאורה, הדבר הזה סותר את ההבנה ששכר המצוות אמור להיות רוחני, כלומר שכר שממנו הנשמה תהנה רק בעולם הבא.

הרמב"ם מתרץ את הסתירה הזאת בצורה נפלאה. לדבריו, הבטחה לשפע של טוב גשמי - היא לא שכר. זוהי לא תוצאה, אלא אמצעי. הקדוש ברוך הוא אומר לנו: אם תקיימו את המצוות ותלכו בדרכי, אתן לכם תנאים גשמיים ברווח ובקלות, כדי שתוכלו לפנות את ליבכם לעבודת ה'. ועל עבודת ה' תקבלו את השכר האמיתי בעולם הבא. העומק שעומד מאחורי דברים אלו הוא ההבנה שכאשר איננו טרודים ודואגים, רק אז אנחנו מסוגלים לעבוד את ה' כראוי.

נכון, זה נשמע נפלא, אבל עם זאת - זו נראית משימה בלתי אפשרית.

אך אל דאגה - כעת, צעד אחרי צעד, יסביר רבנו בחיי ויפרט איך כל אחד מאיתנו יכול להגיע למצב הזה, להגיע לרוגע ולשלווה שיביאו לנו לא רק כלים להתמודדות רגועה ושלווה עם ענייני העולם, אלא גם לב בוטח ופנוי לעבודת ה'.



תהיו יצנת

"אני מאמינה. אני בן אדם מאוד מאמין", היא אומרת לי. "ברור שאלוקים מנהל את העולם. תמיד אני אומרת לאנשים שנכנסים אליי לחנות, שפרנסה זה מהבורא. רק ממנו. בטח שאני מאמינה", היא אומרת שוב, נדמה לי שעכשיו היא יותר מדברת לעצמה. אבל אז היא מנמיכה את קולה. אני בקושי שומעת אותה. "תביני, עכשיו זה לא זמן רגיל. את לא מבינה מה קורה אצל כולם. הלחץ גומר אותי". האמת? אפשר להבין אותה.

אמונה היא דבר מדהים. אמונה היא משהו שיהודי צריך 24/7. בלי אמונה לא מתחילים בכלל. זה הבסיס. זה היסוד. אבל לתקופות מיוחדות - זה לא מספיק. כי אמונה היא מופשטת. אמונה היא רגש. באמונה אין מחויבות.

בתקופות מיוחדות, מה שצריך זה ביטחון.

כשהבעל שם טוב רצה ללמד את התלמידים שלו ביטחון, הוא היה שולח אותם לפשוטי העם. למה דווקא אליהם? כי בביטחון בה' יש משהו שסותר את השכל, סותר את המציאות. סותר מחקרים. סותר את מצב השוק. סותר את כל מה שאנחנו יודעים ולומדים, ואפילו מאמינים בו.

פעם אחת הגיע אל הבעל שם טוב סוחר. הוא סיפר שביום-יום הוא איכשהו מסתדר, אבל עכשיו זה זמן מיוחד - הבת שלו מתחתנת, ואין לו מושג איך הוא הולך לממן את זה. אמר לו הבעל שם טוב שיש מישהו שיכול ללמד אותו מה עושים במצבים מיוחדים כאלה, ושלח אותו לעיירה מסוימת לחפש בה את יענקל ולשאול אותו מה לעשות. הבעל שם טוב אומר לנסוע - אז נוסעים. נסע הסוחר אל אותה עיירה,

נכנס אל בית הכנסת, והתעניין איפה נמצא יענקל. המתפללים הפנו אותו לפינת הרחוב, שם ישב סנדלר ותיקן נעליים. זה יענקל. הסוחר ניסה לבדוק אולי מדובר ביענקל אחר; הוא לא האמין שדווקא אצלו הוא ילמד איך מתארגנים לזמנים מיוחדים. אבל לא היה שום יענקל אחר בעיירה הזו, רק יענקל הסנדלר.

הלך הסוחר ליענקל, נעמד בצד והסתכל. הוא ראה אנשים ניגשים אל יענקל, מביאים לו נעל, לפעמים זוג. ערדליים, מגפיים, נעלי גברים, נעלי נשים, ויענקל ישב במסירות ותיקן. אחרי התבוננות ארוכה, הוא החליט לגשת אליו. פנה הסוחר אל יענקל ושאל אותו: "תגיד, איך מגיעים אליך כל האנשים האלה?" הרים יענקל את העיניים מהנעל והשיב: "הקדוש ברוך הוא שולח אותם".

"ואתה מצליח להתפרנס?"

"כן, ברוך ה'. לפי צרכי הבית מגיעים הלקוחות".

המשיך הסוחר וחקר: "כבר חיתנת ילדים?"

"כן. חיתנתי בת אחת".

"ומה היה אז? איך הצלחת להשיג את הכסף כדי לחתן אותה? עשית משהו מיוחד?"

עצר יענקל את העבודה, הרים את עיניו ואמר: "לא. רגיל".

"אז איך הצלחת להשיג את הכסף?" שאל הסוחר בתמיהה.

"פשוט מאוד. הקדוש ברוך הוא שלח לי יותר לקוחות".

המושג ביטחון מתייחס למשהו או למישהו שנותן הרגשה שאפשר להיסמך עליו, שאפשר להניח בידיו את כל העניינים שלנו ולסמוך עליו שהוא יטפל בהם באופן הטוב ביותר. כי הוא יודע מה טוב בשבילנו. כי הוא חזק מספיק. כי אכפת לו. כי כולו חסד ורחמים. להיות בביטחון זה להישען אחורה ולראות איך מישהו מנהל לנו את העניינים, הרבה יותר טוב מאיתנו. הביטחון נצרך במיוחד בתקופות שבהן כבר לא נשאר מה לעשות. דווקא במקרים מיוחדים - האמונה, שתמיד נמצאת בבסיס, אינה מספיקה. צריך ביטחון.



להתאמן, לחזור ולשנן

”אֵךְ הַהֶקְדְּמוֹת, אֲשֶׁר בְּכִרְוֶיךָ וְאַמְתָּתְךָ יִשְׁלַם לְאָדָם
הַבִּטְחוֹן בְּאַלְקִים, הֵן חֲמִשׁ.”

בפרק ג' מביא רבנו בחיי חמישה עקרונות, ובלשונו: "הקדמות", שברגע שנבין אותם על בורים, נעמיק בהם את מחשבתנו ונהפוך אותם לאמת שלנו, נגיע למצב שבו הביטחון שלנו בה' יהיה שלם.

שינוי תודעתי הוא עניין לא פשוט בכלל. לכולם ברור שכדי להפוך לפסנתרן מומחה - על האדם להתאמן רבות ולהקדיש לכך שעות אימון ונגינה בכל יום ויום. גם כדי להפוך לאתלט מקצועי או למורה מיומן - יש להתאמן ולחזור שוב ושוב על אותה פעולה, כך שהיא תהפוך להרגל.

אבל באשר לשינוי תודעתי, שינוי שנוגע במקום הכי עמוק של האדם - במחשבה, במידות, בטבע, בהתנהגות שלנו - ישנה ציפייה שהוא יגיע אחרי הסבר קצר או אחרי השתתפות בקורס בודד. אך האמת היא שכדי לחולל שינוי מהותי ואמיתי שבו הידע, התוכנות והכלים שנרכוש ייכנסו לתודעה שלנו, יהפכו לחלק בלתי נפרד מאיתנו וישנו את העולם הפנימי שלנו - עלינו להתאמן, לחזור ולשנן שוב ושוב. להעמיק בדברים, להבין אותם, לא להרפות, להתמיד. גם אם המציאות מראה לנו דברים אחרים.

באחת משיחותיו של רבי מנחם מנדל שניאורסון, הרבי מליובאוויטש,

הוא דיבר על מידת הביטחון ואמר שכדי להגיע למידה של ביטחון - לא מספיק ללמוד את שער הביטחון פעם אחת, אלא לעשות זאת לפחות שלוש וארבע פעמים. ישנם גדולי ישראל, גם בני דורנו, שחזרו עשרות ומאות פעמים על שער הביטחון.

רבנו בחיי חוזר כמה פעמים על העיקרון הזה שלפיו מי שרוצה להגיע למידת הביטחון - צריך להעמיק בכך, לחשוב על הדברים ולשנן אותם. חשוב מאוד לדעת זאת עם תחילת הלימוד, מכיוון שאם לא נפנים את העניין, אנחנו עלולים לחוש אכזבה אם אחרי שנקרא או נלמד - בכל זאת נמשיך להרגיש פחד, חרדה או דאגה. מוכנים לשנן? אם כן, אפשר להתקדם.



”אינה ידועה לי מידת הביטחון”

מכתב מופלא של הרבי מליובאוויטש ממחיש בצורה קסומה איך פועלת מידת הביטחון.

הרבי כותב לאדם שפנה אליו בסוגיה לא פשוטה. אותו יהודי עובד כשוחט בעיירה מרוחקת ובה מעט יהודים, דבר שגורם לכך שאין ליהודי מניין לתפילה. אביו של אותו שוחט נפטר וכעת הוא מעוניין לכבד את אביו ולומר עליו קדיש. אך מה יעשה שכדי לומר על אביו קדיש במניין - עליו לעזוב את העבודה שלו ולחזור לעיר הגדולה, דבר שבהכרח יפגע מידית בפרנסה שלו. אותו שוחט הוא בעל משפחה, יש לו אישה וילדים, ומתברר שהוא גם האח המבוסס במשפחה המורחבת. הוא זה שדאג לכל העניינים הכספיים שקשורים לקבורתו של האב. נוסף על כך, יש לו אחים שיכולים גם הם להגיד קדיש.

השוחט פונה אל הרבי ומבקש ממנו עצה - האם להישאר במקום, לשמור על פרנסתו ולהיות מסוגל לעמוד בהתחייבויות הכספיות לקבורת אביו, או שמא לעזוב את המקום, להסתכן בכניסה לקשיים כלכליים וכל זאת בשביל להגיד קדיש על אביו?

ומה עונה לו הרבי?

קודם כל, יש הלכה. אומר הרבי שלפי ההלכה, הפרנסה קודמת לכל דבר. יש לך משפחה, ילדים, מה גם שהבטחת לתת סכום מסוים כדי לקבור את אבא שלך. ודאי שחובת הפרנסה קודמת. אתה צריך להישאר במקום העבודה שלך ולוותר על הקדיש. ומה יהיה עם הקדיש? אחים שלך ידאגו לזה.

אבל אז, מוסיף הרבי משפט שמשנה את הכול. את כל זה, כותב הרבי, אני אומר ”כי אינה ידועה לי מידת הביטחון שלו”. כלומר, אינני יודע כמה אתה אדם שמסוגל להתעלות מעל המציאות ולהתלות בביטחון גמור

בחסדי שמיים. אם הייתי יודע שאתה אדם שלא מתרגש מהמציאות, שיכול להתעלות מעליה ולדעת שיש מנהיג לבירה - שכמו שנתן לך פרנסה שם, ייתן לך פרנסה בעיר שלך; אם אני בטוח שאתה יכול לחזור הביתה ולסמוך על הקדוש ברוך הוא שיסדר לך עבודה אחרת - הייתי אומר לך שתעשה את זה. אולי תהיה קצת עזוב ליום יומיים, אולי קצת יותר, אבל מידת הביטחון תחזיר לך את מטה לחמך.

מהמכתב המופלא הזה, אשר מופיע באגרות קודש, כרך ג' עמוד שעב, אפשר ללמוד שני דברים עיקריים:

1. מידת הביטחון עובדת רק כשיש ביטחון, כשיש רוגע, כשאפשר להתמיד בתחושה הזו גם כאשר בהתחלה המציאות מראה דברים הפוכים ממש. צריך להבין שהקדוש ברוך הוא מנסה אותנו דווקא כשאנחנו מנסים להיות בביטחון - כדי לראות כמה זה אמיתי ויציב.
2. כשאנחנו מצליחים לעשות את זה ולהיות בביטחון, זה עובד ובגדול. ואז אנחנו זוכים לחיות חיים של רוגע, שמחה, נוחות. חיים של גאולה.