

- [\(Enter\) דלג לתוכן ראשי - מקש קיצור 2 \(לחץ\)](#)
- [\(Enter\) דף הבית - מקש קיצור 1 \(לחץ\)](#)
- [\(Enter\) דלג לתפריט ראשי - מקש קיצור 5 \(לחץ\)](#)
- [\(Enter\) דלג לתיבת חיפוש - מקש קיצור 4 \(לחץ\)](#)
- [\(Enter\) צור קשר - מקש קיצור 9 \(לחץ\)](#)
- [\(Enter\) הצהרת נגישות - מקש קיצור 0 \(לחץ\)](#)

פסיכולוגיה עברית

[כניסה לשימוש צור קשר חיפוש](#)

- [ראשי](#)
 - [השער שלי](#)
 - [תיבת מסרים](#)
 - [כרטיס הביקור שלי](#)
 - [הגדרות חשבון](#)
 - [אודות פסיכולוגיה עברית](#)
 - [שאלות נפוצות](#)
 - [יציאה](#)
- [מאמרים](#)
 - [המאמרים שלי](#)
 - [הגשת טקסט לפרסום](#)
 - [הכותבים](#)
 - [קטגוריות מאמרים](#)
 - [מאמרים לפי נושאים](#)
 - [מאמרים לפי שנים](#)
 - [נבחרי העורכת](#)
 - [ניוזלטר](#)
- [בלוגים](#)
 - [בלוגים](#)
 - [פוסטים](#)
 - [הנקראים ביותר](#)
 - [המוגבים ביותר](#)
- [רשימת מטפלים](#)
 - [טיפול אונליין](#)
 - [מכונים ומרכזי טיפול](#)
 - [טיפול נפשי מוזל](#)
 - [טיפול זוגי](#)

- לוח מודעות

- טיפול פסיכולוגי בתל אביב
 - הזרכת הורים
 - המודעות שלי
 - דרושים
 - במרכז
 - בצפון
 - באזור ירושלים
 - בדרום
 - בכל הארץ
 - קליניקות להשכרה
 - בתל אביב והמרכז
 - בצפון
 - באזור ירושלים
 - בדרום
 - קבוצות טיפוליות
 - סדנאות
 - MA לימודי הסמכה
 - תכניות הכשרה
 - מכונים ומרכזי טיפול

- פורומים

- קבוצות דיון מקצועיות
- קבוצות ממוקדות נושא
 - ילדים ונוער
- אקטואליה מדיה וספרות
 - מתמחים
 - סטודנטים
- בין האישי למקצועי
 - מפגשים ברשת
- ועדים שפ"חים ותחנות

- יריד

- ספרות מקצועית
- קלפים טיפוליים
- קורסים אונליין
 - עזרים
 - סדנאות
- ספרי ילדים

- שימושי

- כלים לציינון
- אתרים אישיים
- מקורות מידע
- נושאים

- אבחון והערכה
 - הגיל הרך
 - פסיכותרפיה
- הפרעות קשב וריכוז
 - חוק ואתיקה
 - כתבי עת
 - מוסדות ואיגודים
 - מידע בחירום
 - מידע למתמחה
 - עוד...

• אירועים

בלוגים | שובי נפשי

ארבע כתות על הים: ארבע תגובות למשבר

ד"ר מרים אבנרי-כהן | 29/1/2021 | הרשמו כמנויים

לרגע היה נדמה שכבר רואים את הסוף, שהישועה קרובה, שהאור בקצה המנהרה אמיתי. דברים עומדים לשוב למסלולם הבריא. נצא לחירות, נשוב לשגרה שפויה, נהיה בני חורין. אך אז הגיעו מוטציות חדשות ושלל מרעין ביטחון וטרפו את הקופה. חוסר הוודאות שב להתל בנו.

ובימים ההם בזמן הזה ממש, חוויה נפשית דומה של 'כמעט יציאה ממשבר' עוברת על בני ישראל. בפרשת השבוע שלנו - "בשלח" – יוצא עם ישראל לחירות. בתום מאתיים ועשר שנות גירות בארץ לא להם, מתוכן שנים רבות של שיעבוד, חיי עבדות ודיכוי, הם משתחררים ממלצות הנוגש. בדרכם אל החופש הם מגיעים אל 'פי החירות', מקום הידוע כנקודת האל-חזור: על פי חוקי מצרים האכזריים, עבד שברח והצליח להגיע עד לפי החירות יכול היה להפוך לבן חורין. אלא שהפעם פרעה ופרשיו אינם מצייתים לחוק. הם רודפים אחר בני ישראל ומבקשים להשיבם מצרימה בכל מחיר.

בני ישראל יגעים ומותשים משנות הסבל. לרגע חשבו כי תם השעבוד והם בדרך אל החופש, אך חלום החירות עומד להתנפץ, כשהים הטובעני מלפניהם והמצריים דולקים אחריהם. מה שנראה היה כסיפור של ישועה מסתמן כטרגדיה לאומית. מדובר באנשים למודי משברים, מדולדלי כוחות. כמה עוד יוכלו להסתמך על משאבים פנימיים ועל כוח ההחלמה הספונטנית ממשבר? שנות הייסורים שחקו את יכולתם לשוב ולהתאושש מעוד איום ועוד צרה המתרגשות ובאות עליהם בזו אחר זו.

הרגעים שלפני קריעת ים סוף

בכל דור ודור חייב אדם לראות את עצמו כאילו הוא יצא ממצרים, כך לימדו אותנו התנאים. [1] והוסיף על כך האדמו"ר הזקן, כי לא רק בכל דור ודור, אלא בכל יום ויום. [2] וכשם שאדם צריך להזכיר לעצמו בכל יום את יציאת מצרים, כך הוא צריך לזכור גם את קריעת ים סוף. בימים שבהם הקורונה לרגע נדמית כמתרחקת מאיתנו ואז שבה ומשתוללת, ננסה ללמוד משהו על אודות תעתועי היציאה ממשבר. נתבונן באותם רגעים עתירי מתח שבהם עמדו בני ישראל על שפת הים, רגעים שבהם נראה היה כי היציאה לחופש הפכה מהגשמת חלום לחזיון בלהות.

חז"ל ניסו לתאר בדרכים שונות את מצבם הנפשי של בני ישראל באותם רגעים דרמטיים על שפת התהום. באחד המדרשים מתוארות ארבע קבוצות נבדלות העומדות על שפת הים, כל קבוצה מגיבה אחרת למשבר ומבקשת לנקוט פעולה בדרך שונה: [3]

"בארבע כתות עמדו ישראל על הים:

אחת אומרת נפול לים,

ואחת אומרת נחזור למצרים,

ואחת אומרת נעשה מלחמה,

ואחת אומרת נצווה כנגדן"

ארבע קבוצות אלו משקפות תגובות שונות למשבר. על פי פשט הדברים, ניתן להבין כל אחת מהן באופן הבא:

1. **ניפול לים** – תגובה של ייאוש, נסיגה מן החיים ואף בחירה באובדנות. האדם חש נטול משאבי התמודדות וחסר רצון לחיות בעולם שבו לסברתו נשללת ממנו האפשרות להתקיים כבן חורין. לנוכח הנסיבות הקשות שבהן הוא חי והמשך הסבל הצפוי לו, ובשל חוסר האמון שלו ביכולתו להתמודד, הוא קץ בחייו.
2. **נחזור למצרים** – תגובה של "ייאוש פרגמטי": מתוך אובדן האמונה בכך שיש תקווה להתקיים כבן חורין, האדם אינו מוותר על עצם חייו, אולם שומט בייאוש את השאיפה לחיי חירות ונכנע לחיי שעבוד. הוא מוכן לצמצם את עצמו, מוותר על רבדים גבוהים של משמעות ועצמיות אותנטית, וחש כי כל שנותר לו הוא "להתקיים", ברובד הבסיסי והנמוך של המושג.
3. **נעשה מלחמה** – האדם מוכן ומזומן לצאת למאבק הירואי, כנגד כל הסיכויים. הוא מתגייס להילחם על חייו ועל חירותו, מפעיל את כל משאביו ומאמין שבזכות התושייה והתעוזה שלו הוא עתיד לנצח. הוא מאמין כי חירותו תלויה אך ורק בו, ואחוז בעשייה קדחתנית עד שימצא פתרון לבעייתו.

4. **נצווה כנגדן** – האדם חש שבנסיבות אלו כל שנותר לו לעשות הוא לעצור הכל, ולעמוד בתפילה לנוכח בוראו. הוא צועק ומשווע אל אלוהיו, מתוך תפיסה שחייו וחירותו נתונים אך ורק ביד הבורא. הוא מתפלל לנס, ואינו נוקט כל פעולה מעשית כדי לחולל שינוי. פעולתו בעולם הרוחני היא חזות הכל ואין בלתי, כתחליף לעשייה בעולם המעשה.

נראה כי בקרב שתי הקבוצות הראשונות נכרת מגמה של ייאוש, ואילו בקרב שתי הקבוצות האחרונות נכרת מגמה של תגובה פעילה יותר לנוכח המשבר. אך לא הגישות הראשונות ואף לא האחרונות הן התגובה המסתמנת כזו שתוביל לישועה. שכן בהמשך המדרש, מחולק הפסוק המביא את דברי הקב"ה לארבע תגובות ספציפיות המכוונות לשלילת כל אחת מארבע הגישות. אף לא אחת מהן מייצגת תגובה ראויה ומתאימה בעת העמידה על שפת הים: [4]

"זו שאמרה נפול לים אמר להן התיצבו וראו את ישועת ה'."

וזו שאמרה נחזור למצרים אמר להם לא תוסיפו לראותם עוד עד עולם,

וזו שאמרה נעשה מלחמה אמר להם ה' ילחם לכם,

וזו שאמרה נצווה כנגדן אמר להם ואתם תחרישון".

ניתן להבין מדוע תגובות של ייאוש, נסיגה, או כניעה לחיי עבדות אינן תגובות אדפטיביות למצב משברי. אולם מדוע מלחמה או תפילה גם הן אינן תגובות ראויות במצב זה? בכדי לנסות ולהשיב על שאלה זו, נתבונן בתגובותיהן של ארבע הכתות על הים ביתר העמקה.

בארבע כתות עמדו ישראל על הים

הרבי מליובאוויטש ביאר את מאפייניהן של ארבע הכתות שעמדו על הים מצד התפיסה הנפשית והרוחנית הטמונה בכל אחת מהן: [5]

"**ניפול לים**" – אין מדובר כאן בייאוש אובדני במובן הפשוט של המושג, אלא בשיקוף של מסירות נפש הנובעת מעולם התוהו. האדם אינו רוצה שום קשר עם עולם שבו פרעה הוא המנצח הגדול. כיוון שחש כי הוא חי בעולם שהרשע שולט בו, הוא בוחר בפרישה וניתוק מחיי המעשה, מהעולם החיצוני, מעמו, מתרבותו או מסביבתו. הוא התייאש מלהשפיע על העולם, נסוג וחי לעצמו. אדם זה אינו מוכן לחיות במציאות שיש בה שקר או רוע, לכן הוא מסתגר בדל"ת אמותיו וזורק את עצמו ל"ים" שהוא בוחר בו: זה יכול להיות ים רוחני של תורה, של תשובה או של כל אידיאולוגיה דתית או חילונית אחרת. אין לו עניין לעלות ליבשה ולהתחבר לבני מינו השונים ממנו, והוא קובע את מושבו בים: חי לעצמו, בנסיגה והסתגרות.

"נחזור למצרים" – האדם נופל לייאוש מר עקב המשבר, אך חש כי אין לו רשות להתנתק מן החיים, לסגת וליפול לתוך הים. לפיכך הוא דבק ברעיון לפיו: "בעל כרחך אתה חי", ומתוך עמדה זו אינו מסתגר אלא ממשיך לחיות בתוך העולם. אך אלו הם חיים של עבדות: הוא אינו מאמין בעצמו וביכולת ההשפעה שלו בעולם, מתהלך כנוע וחסר כל חיות והתלהבות בעשייתו. הימים עוברים עליו בעבודת פרך מתוך קבלת עול קרה ומנוכרת. הוא התייאש מניסיון לחולל שינוי בעצמו או בסביבתו, השלים בהכנעה עם גורלו וחש כי לעולם נגזר עליו להיות עבד. הוא סוּחב את משאו ללא שמחה, ללא תענוג ורצון, נטול תקווה שיום אחד יהיה בן חורין.

"נלחם בפרעה" – הנסיבות הקשות אינן מייאשות אותו. הוא חדור תעוזה ורוצה להילחם עד טיפת דמו האחרונה. הוא סומך על שכלו האנושי, על התבונה שלו, על יכולתו לקנות ידע וחכמה, להבין ולהתפתח, להמציא, לחקור ולחדש חידושים בעולם. הוא מאמין שביכולתו לשלוט לא רק בעצמו, אלא גם בנסיבות החיצוניות. ממבט ראשון פעולתו נראית נכונה, אולם היא אינה מאוזנת: הוא סומך רק על המשאבים שלו, מאמין שכוחו ועוצם ידו עתידים לעשות לו חיל. המודעות שלו למגבלותיו ואפסותו סמויה מעיניו, הוא מתקיים באומניפוטנטיות. האחריות שהוא לוקח על כתפיו אינה תואמת את כוחותיו של בן אנוש.

"נצווה כנגדן" – כשאדם זה עומד על שפת התהום הוא מבין כי כוחותיו האנושיים אפסיים ואין ביכולתו להושיע את עצמו או את עמו. הוא חש כי כעת ישנו רק דבר אחד שניתן וצריך לעשות: להתפלל לקב"ה. וכיוון שמה שיתרחש לאחר התפילה תלוי רק ברצון העליון, הוא אינו דואג כלל לתוצאות תפילתו. לכאורה נראה שגישתו היא הגישה האולטימטיבית הנדרשת מיהודי מאמין בעת צרה, אך הרבי טוען שלא כך במקרה הנדון: כשאדם זה מוסר את הכל לידי הקב"ה שיעשה כטוב בעיניו, הוא עצמו אינו טורח לעשות מאומה. הוא מאמין שמעצם כוח התפילה, גם ללא צורך בהשתדלות, ניתן לסמוך על הנס ולכן אינו עושה דבר חשוב מאוד: הכנת הכלי שלתוכו תוצק הברכה.

בטחון ונשיאת הפכים

על פי הרבי מליובאוויטש, הקב"ה פסל כל אחת מצורות התמודדות אלו משום שאין בהן את יכולת נשיאת הפכים. במילים אחרות, כל אחת מגישות אלו היא פרגמנט מסוים מתוך אמת אחדותית, אך כשהיא בפני עצמה זו רק גישה מפוצלת, חלקית, סדוקה. **מיהודי נדרשת אינטגרציה גבוהה במיוחד, או במילים אחרות יכולת נשיאת הפכים:** הכוח להתקיים במצב נפשי אשר מתכלל בו זמנית שני דברים הפכיים, מחבר ניגודים יחד. מצד אחד – עליו להאמין ש"הכל בידי שמיים" וכל פרט מכוון על ידי ההשגחה הפרטית גם מבלי שינקוף אצבע בדבר. ומצד שני – עליו לפעול בעולם כאילו אין דבר חשוב יותר מהשתדלותו ומעשה ידיו. וברגע שעשה השתדלות זו, עליו לדעת שאין בה ממש ולמעשה אין בה צורך.

נשיאת ההפכים היא קשה, ותובעת מהיהודי להאמין כי גם כשהוא נוקט באמצעים טבעיים להשגת צרכיו, עליו לבטוח לגמרי בקב"ה ולתלות אך ורק בו את יהבו. האמצעים הטבעיים "שקופים" בעיניו, וברור לו כי הברכה והשפע מגיעים אך ורק מאת הקב"ה. ולמרות כל זאת, אין הוא מוותר על עשייה ארצית. [6] הרבי מוסיף וכותב, כי מידת הבטחון בצורתה האינטגרטיבית הייתה חסרה לכל אחת מן הכתות שעמדו על הים. וכך כתב על מידה זו:

"לפני המאורע, אדם צריך לבטוח שהדברים בוודאי יהיו טובים, גם בטוב הנראה והנגלה, למרות שלפי חוקי הטבע אין לכך סיכוי. כי מה שמהווה את הטבע הוא האלוקות שלמעלה מן הטבע. עניינו של יהודי הוא לגלות את מה שלמעלה מהטבע בתוך הטבע, ובכך לעשות מהטבע דבר שהוא מעל הטבע...לכן עליו לבטוח בהשם שיעזור לו, כי רק ביכולתו של הבלתי מוגבל לשנות את מגבלות חוקי הטבע".

מעשה קריעת ים סוף היה מענה לכל אחת מארבע הכתות שעמדו על הים והגיבו למשבר בתגובה מסוימת. זהו אינו משבר רגיל שבו כל המשאבים וכלי ההתמודדות נחוצים וראויים. אלו הם צירי הלחץ המזעזעים בסיומה של לידה ארוכה וקשה מנשוא. לידה טראומטית ומסוכנת, שבה נראה כי העובר תקוע אנושות בתעלת הלידה ועוד רגע הוא ואימו עלולים לאבד את חייהם. כל אותם כלים שהיו טובים ויפים לשעת הלידה אינם זמינים או יעילים בסופה הסבוך, בזמן שבו נראה כי אפסו הסיכויים להינצל. הכלי היחיד שנדרש כעת הוא בטחון. וכך כתב האדמו"ר הריי"צ על אודות מידת הבטחון הנדרשת מן האדם כאשר נראה שהכל אבוד: [8]

"הבטחון הגמור בה' הוא כשאין שום צל מראה מקום ומקור גשמי מאין יבוא העזר...כשיש צל מראה מקום זהו ענין התקווה, כמו שכתוב 'את תקוות חוט השני'...כי שם תקוה מורה על דבר שישנו במציאות ממשי, כמו הקש לטובע בים הגדול. אבל ענין הבטחון בה' הוא כשאין לו אפילו צל מראה מקום להיושע, שאין אפילו קש במה להחזיק ואין לו אלא הבטחון שבוטח בה'..."

על שפת התהום, כשמלתעות הים הסוער מלפניהם והמצריים מאחוריהם, נדרשה מבני ישראל מידת הבטחון. ברגע שלפני לידת העם, רגע חשוך ומצמית מאי פעם, אין זו העת להתייאש, להתנתק, לוותר על החירות וגם לא להילחם או להתפלל. זהו זמן שבו רק דבר אחד יעמוד לעזרתם: עשייה ממשית המשקפת בטחון. ולכן, בנוסף לתגובה הפרטנית של הקב"ה לכל אחת מן הכתות, הם מקבלים תשובה אחידה וגורפת שבה מצויה ההוראה הבאה: [7]

"וַיֹּאמֶר ה' אֶל מֹשֶׁה מַה תַּצַּעַק אֵלַי דִּבֶּר אֶל בְּנֵי יִשְׂרָאֵל וְיִסְעוּ".

התגובה הרצויה כעת היא תנועה קדימה, ללא התחכמות וללא התעכבות, גם לא בתפילה או במלחמה.

מה תצעק אלי דבר אל בני ישראל ויסעו

לכאורה, מה מסמל את מידת הבטחון של יהודי בקב"ה יותר מזעקת תפילה כשהוא שרוי במצוקה? אם כן מדוע מוכיח הקב"ה את משה ואומר לו "מה תצעק אלי"? אלא שישנם סוגים שונים של משבר. ומשבר כדוגמת זה שחוו בני ישראל על גדות ים סוף, הוא משבר שונה איכותית מאלו שקדמו לו, ולכן נדרש בו דבר מה אחר לחלוטין. לדברי הרבי מסלונים, הציווי "דבר אל בני ישראל ויסעו" טומן בחובו עצה לכל אדם, בכל דור, אשר חש כי הוא עומד בשעת משבר בסדר גודל כזה, שבו לא ניכר לעין כל סיכוי הצלה: [9]

"זאת העצה היעוצה לישראל, שיתעצמו באמונה בכל ליבם ויסעו אל הים קודם שיחלק על סמך הבטחון כי אני עושה להם נס, ובכוח האמונה והבטחון הזה יתגבר כח הרחמים להמשיך את הנס הגדול של קריעת ים סוף...דהנה יש זמנים...שהתפילות מעוכבות מלעלות למעלה...אך יש כח ששום קטרוג אינו עומד בפניו והוא כח הבטחון, כאשר יהודי בוטח ברחמי שמיים שלמרות גודל הקטרוג ירחמהו הקב"ה כרחם אב על בנים, כח הבטחון הזה עומד בכל המצבים".

מסביר הרבי מסלונים, כי בעת שעמדו ישראל על הים לא יכול היה להועיל המשאב "הרגיל" של צעקה, תפילה ובקשת רחמים. כאן נדרש כוח על טבעי. וכדי למשוך את הנס הזה למציאות נדרש בטחון מעשי, כלומר עשיית פעולה נועזת, שנראית למעלה מן הטבע: לקום וליסוע במסירות נפש אל תוך הים, מתוך בטחון כי יתרחש נס. כך היה כשנחשון בן עמינדב קפץ לים, וביקש "הושיעני אלוקים כי באו מים עד נפש", ועל ידי פעולתו ופעולת הקופצים בעקבותיו נמשך נס קריעת ים סוף. [10] כך מוסיף וכותב הרבי מסלונים:

"שהדרך להמשיך ישועה בעת שכל השערים הטבעיים נעולים, הן בעניינים הגשמיים והן בעניינים רוחניים הקשים כקריעת ים סוף, היא על ידי שיהודי עושה פעולה על טבעית בבחינת מסירות נפש לבטל את הגזרה, ועל ידי אמונה ובטחון על טבעיים מדה כנגד מידה ממשיך נס על טבעי"

שיעתיק עצמו ממקומו

הביטחון הוא עבודת נפש שהאדם צריך להתייגע עליה, אך האם ניתן לתרגם את הביטחון בקב"ה ואת מסירות הנפש, מושגים רוחניים, לעולם מושגים נפשי, ארצי ואפילו יומיומי? לעיתים אנו סוברים שמסירות נפש מתגלמת רק במעשים נדירים ונוראי הוד, כדוגמת קפיצת נחשון בן עמינדב אל מי ים סוף, עקידת יצחק וכיו"ב. אולם תורת החסידות מלמדת אותנו שמסירות נפש יכולה וצריכה להתקיים גם בחיי יום יום רגילים: מסירות נפש היא למשל עמידה נגד היצר העומד לפתחנו בכל עת ובכל שעה. [11]

דוגמא ליצרים אנושיים שהאדם מתמודד עמם כל חייו, ובפרט בעתות צרה, הם עצבות וייאוש. כולנו מכירים את עצמנו ויודעים איזו צורה לובש היצר שלנו כשאנו מתעמתים עם משבר: לעיתים זהו כעס ונטייה להאשים אחרים, לעיתים דכדוך או חרדה. כדי להתמודד עמם נדרשת מאיתנו מסירות נפש, שמהותה תנועה התנהגותית המפגינה בטחון בטוב. תזוזה קדימה שמהותה אמונה בשינוי, או במילים פשוטות יותר- נכונות לנהוג בתקווה ובאופטימיות.

בזוהר הקדוש נכתב על הציווי: "מֵה תִצָּעַק אֵלַי דְּבַר אֶל בְּנֵי יִשְׂרָאֵל וְיִסְעוּ", שיש בו רזין עילאין, כלומר טמונים בו סודות נשגבים. הציוו ליסוע קדימה, ללכת הלאה בבטחון תובע מן האדם לסור מדרך הטבע ומההרגלים שלו. זוהי דרך הטבע שהמציאות המשברית תייאש או תחרידנאותו, אך עליו לזוז ממקומו. כך כתב הרבי מסלונים בהסתמך על דברי הזוהר הקדוש:

"דהנה איתא בזוהר הקדוש (ח"ב נב)- מה תצעק אלי בעתיקא תליא מילתא, שיש בזה רזין עילאין...דהיינו שיעתיק עצמו ממקומו. האדם נתון במסגרת של סדרים ותכונות וטבעים שמושרש ומורגל בהם עד שאינו מסוגל לזוז ממקומו, וכמה שמקבל על עצמו הריהו חוזר למקומו כבראשונה. והיות שהיו צריכים לכח על טבעי, על כן הדרך שיעתיק ויזוז ממקומו במסירות נפש, דבר אל בני ישראל ויסעו, ועל ידי שיתנהגו למעלה מטבעם יזכו להנהגה שלמעלה מן הטבע"

מהי תנועה של מסירות נפש? לפעמים פשוט "להעתיק את עצמו" ממקומו הקבוע, המקום התגובתי הרגיל והבלתי יעיל. איך? פשוט לזוז קדימה. לסור מרגש שלילי או ממחשבה מחלישה. לעשות את הדברים אחרת, בגמישות, לא כפי שהתרגלנו לעשות. לא להסס לקפוץ אל ים סוער גם אם מעולם לא עשינו זאת. לנסות להגיב הפעם לתביעות היצר באופן שונה, בדרך שנראית לנו בלתי אפשרית עבורנו. להתנתק מהשעבוד לתגובות עתיקות שרודפות אחרינו מימים ימימה, ולהאמין שהים יבקע עבורנו.

[1] פסחים י, ה.

[2] האדמו"ר הזקן לקוטי אמרים תניא פרק מז.

[3] מכילתא דרבי שמעון בר יוחאי י"ד י"ג

[4] מכילתא, שם.

[5] הרבי מלויבאוויטש, לקוטי שיחות חלק ג' פרשת בשלח.

[6] ברוד, מ. (2019). לומדים חסידות: מושגי יסוד בעולם המחשבה החסידי. הוצאת מעיינותיך. בטחון, עמ' 104-107.

[7] שמות יד, טו.

[8] אגרות קודש אדמו"ר הריי"צ כרך ו, עמ' שצח.

[9] רבי שלום נח ברזובסקי, ספר נתיבות שלום על חומש שמות, מאמר "מה תצעק אלי דבר אל בני ישראל ויסעו".

[10] "לכן אמר לו מה תצעק אלי דבר אל בני ישראל ויסעו, שישראל יגלו את בטחונם בהשם יתברך ויקפצו לתוך הים בכוח הבטחון, ועל ידי זה ימשיכו את הישועה ואת הגילוי של קריעת ים סוף...עדיין יש עצה בכח הבטחון ששום קטרוג אינו יכול לעכב בעדו". (נתיבות שלום)

[11] ברוד, שם, עמ' 334, בעניין מסירות נפש.
