

"לבניינה של תורה" – חלק שסח

שיחה שנמסרה בביהמ"ד כפי מו"ר ראש הישיבה, הרב ברוך ויזר שליט"א

"דְּבוּרֵי פֶה' יִשְׁגָּב"

שיחה בימי מגפת הקורונה (יא) – התמודדות עם חרדות ופחדים



"לִפְנֵי נֶעְבֵד בְּיָרָא וּפְחַד"

מהו היחס האמוני הנכון כלפי פחד?
 הרב בנימין יגר שליט"א הראה לי שהרב
 סולובייצ'ק מתייחס לעניין זה בספרו "על
 התשובה"¹. הרב סולובייצ'ק מספר שפסיכיאטר
 מסוים טען בפניו שאם
 היה בכוחו היה מבטל
 את תפילת "וּבְכֵן תֵּן
 פְּחָדְךָ" מתפילות הימים
 הנוראים, "שכן הפחד
 הוא הגורם העיקרי לכל
 מחלות הרוח... ובוודאי
 שאין להתפלל על פחד"
 העלול לערער את
 בריאותו הנפשית של
 האדם. הרב סולובייצ'ק
 השיב על דבריו ברעיון
 עמוק: "האדם מלא

השבת נצא ל'שבת כיבוד הורים' בה ניפגש עם
 החברה הישראלית – עם בני משפחותינו או
 אנשים אחרים. ודאי ששיחה המתנהלת בימים אלו
 תיסוב גם על מגפת הקורונה. לפיכך ברצוני
 לעסוק היום במימד שעוד לא עסקנו בו, והוא
 עניין הפחד והחרדה.

שמעתי מאחד המומחים
 בארץ בחקר התנהגות
 האדם, ד"ר תמיר
 ליאון, שאחד הדברים
 המסכנים את העולם
 המודרני כיום, כתוצאה
 מהשימוש במדיה, היא
 החרדתיות ההולכת
 ומתפשטת בקרב
 אוכלוסיות יותר ויותר
 רחבות, ובעיקר
 באוכלוסייה הצעירה.

כשאדם בוטח בקב"ה משמעות הדבר היא שהוא 'מאפשר' לקב"ה 'להיכנס לחייו'



וגדוש פחדים קטנים". אנשים חוששים שמא לא
 יצליחו בקריירה, חוששים שלא יהיה להם כסף,
 מפחדים ממחלות, חרדים מפני דברים שונים
 ומשונים עד כדי כך שהדבר גורם להם למעצור
 בתחומים רבים. "אינני פסיכיאטר, אבל אני יודע כי
 פחד אחד גדול מגרש את כל הפחדים הקטנים.
 ואיזהו?... הפחד מפני הקב"ה!... ומכאן התפילה: 'וּבְכֵן
 תֵּן פְּחָדְךָ, ה' אֱלֹהֵינוּ, עַל כָּל מַעֲשֵׂיךָ וְאִמְתָּךְ עַל כָּל
 מַה שְׁבַרְתָּ' – הלוואי ויבוא הפחד הגדול הזה וישחרר
 אותנו מכל הפחדים האחרים". לא סתם בכוחו של
 פחד זה לשחררנו מכל הפחדים האחרים, וכי אם
 אדם מפחד מאריה פחד רב הדבר יגרום לו שלא

זהו דבר נורא ואיום המאיים על תקינות החיים.
 באופן טבעי מקנן בקרב רוב בני האדם פחד מפני
 הקורונה, אבל ישנם מקרים קיצוניים יותר בהם
 הפחד מוביל אנשים למצבים קשים של
 אובססיביות וכפייתיות, לשיתוק ולחוסר יכולת
 לפעול. אצטט את פרופסור ישראל שטראוס
 שעוסק בנושא: ישנן כיום משפחות שעדיין
 אוכלות מצות, משום שהם פוחדות ללכת לקניות
 החנות; ישנן משפחות שעדיין לא שולחות את
 ילדיהן לבתי הספר ולשאר המסגרות החינוכיות
 החיוניות להם מתוך פחד וחרדה. כתב על זה
 הדוקטור אבידן מילבסקי: "יש רבים שיש להם
 חרדות, והחרדה הזו עלולה להיות מסוכנת כמו הנגיף
 עצמו".

¹ עמודים 140-141



”וְאַתָּה מוֹשֵׁל בְּכָל”

ברצוני להוסיף קומה עמוקה יותר בהארת עניין זה, קומה אמונית.

במסכת ברכות, אותה אנו לומדים, טמונים יסודות רבים. לא לחינם היא המסכת הפותחת את הש”ס. במסכת זו³ מסופר על יהודה בר נתן שהיה מהלך אחרי רב המנונא. לפתע נאנח יהודה בר נתן. אמר לו רב המנונא: ”נראה שברצונך להביא ייסורים על עצמך!”. הוא ציטט פסוק מאיוב המזהיר מפני פחד שווא⁴: ”כִּי פָחַד פְּחַדְתִּי וַיֵּאֲתַיְנִי וְאֲשֶׁר יִגְרָתִי יָבֵא לִי”. באוזניי מהדהדות מילותיו של המג”ד שלנו בליל השבת לאחר קרב סולטן יעקב: ”אשר יגורתי בא לי”. שואלת על כך הגמרא: ”זהו כתיב: ‘אֲשֶׁרִי אָדָם מִפְּחַד תָּמִיד?’” משיבה הגמרא: ”הוא בדברי תורה כתיב” – הפחד הראוי הוא מפני עשיית עבירות, פחד מפני בזבוז הזמן ומפני חוסר בידיעת התורה, שלא נהיה חלילה עמי-ארצות. כמוכן שאין בכוונתי שאין צריך להיזהר, אלא שיש להישמר גם מפני החששנות היתירה המשתקת את יכולתו של האדם לפעול במציאות.

רבינו יונה, בביאורו הנפלא על ספר משלי⁵, מפרש את הפסוק⁶ ”חֲרַדְתָּ אָדָם יִתֵּן מוֹקֵשׁ וּבּוֹטֵחַ בְּה’ יִשָּׁגב” :”החרדה שיחרד מן האדם – היא חטא נפשו, ונותן מוקש ומגברת אויב ומקרבת הצרה עליו...” – הפחד מקרב את הצרה באופן רוחני. ”ובוטח בה’ יִשָּׁגב” מן הצרה בשכר הבטחון, אף על פי שהייתה הצרה ראויה לבוא עליו” מצד הבחירה וחטאיו. כשאדם בוטח בקב”ה משמעות הדבר היא שהוא ’מאפשר’ לקב”ה ’להיכנס לחייו’. לעומת זאת כשאדם חרד במינון גבוה מדי, משמעות הדבר היא שהוא הוציא את הקב”ה, כביכול, ממרחב

לחשוש מפני הנחש? יש להתבונן בעומקם של הדברים.

נוסיף על דברים נפלאים אלו את דבריו של פרופסור ישראל שטראוס שהתבטא שישנה חרדה שהיא חיובית עבור האדם, כאשר היא במינון הנכון. למשל, כאשר חושש אדם מפני מבחן שמתקרב בכוחו של פחד זה להניע אותו לתפוקה יותר ממצה של כוחותיו. ישנם חששות שמדרבנים את האדם ומביאים אותו לתוצאות הרצויות. לעומת זאת ישנה חרדה שלילית ומזיקה. חרדה שהיא בעלת מינון גבוה מדי משביתה ומונעת ממנו לתפקד.

הדברים מתקשרים בעיניי לדבריו של מרן הרב זצ”ל ב’עקבי הצאן’ בתחילת מאמר ’הפחד’: ”הפחד הנפרז הוא נוטל את זיו החיים של האדם ושל כל החי המרגיש” – הפחד משתק. ”אין דבר רע ואכזרי בעולם דומה לו”. הפחד מסוגל לעצור את העולם. הוא עלול להוביל לכך שאנשים לא יתחתנו ולא ילדו ילדים, לא תהיינה להם שאיפות – אפילו שאיפות קרייריסטיות וכלכליות – מתוך פחד שהם אולי הם יפסידו. ”הוא מגדיל את כל הרעות יותר באין ערוך ממה שהן ומאפיל את זוהר כל הטובות”, הפחד מסוגל לגרום לכך שנראה את הקורונה כחמורה בהרבה מאשר היא באמת, וודאי לעומת האופן בו מתנהל הדבר בארץ ישראל בחסד ה’. שמעתי ממומחה גדול שהמוטציות של נגיף הקורונה המצויות בארץ אינן זהות למוטציות המצויות בחוץ לארץ. לאלו המצויות בארץ ישנה יכולת הישרדות באוויר קצרה יותר מאשר לאלו המצויות בברזיל ובארצות הברית. ריבוננו של עולם נוהג בחסדו בארץ ישראל! אף על פי כן, עדיין יש חשש שמגפה זו תשתק את העולם, שהרי באמת לפי ראות עינינו כעת אין מוצא מכך בדרך הטבע. אמנם אין לזלזל במצב ויש להיזהר ולהישמר ולהקפיד על כל הנחיות הבריאות, אך בה במידה יש להיזהר מלהפריז בחומרת המצב עד כדי שבאים לידי פחד משתק².

האומר: מן הזהירות שלא תרבה להזהר”. עיין עוד מידות הראיה, פחדנות, סעיף ד: ”הפחדים הם פתיות גמורה. אין לאדם לפחד כלל כי אם להזהר, יותר שהוא פוחד הוא נופל וכשהוא מתפחד מעצם הפחד בא לו המכשול”.

³ דף ס, עמוד א

⁴ פרק ג, פסוק כה. ”הפחד אשר פחדתי בעת שלותי פן יבוא עלי הרעות האלה - הנה כן באו אליי” (מצודת דוד, שם).

⁵ פרק ג, פסוק כו (עמוד לו במהדורת מוסד הרב קוק)

⁶ פרק כט, פסוק כה

² עיין בהקדמת חובות הלבבות: ”וידעתי, כי כמה שכלים אבדו בעבור המורא, וכמה חסרונים גרם אותם הפחד, וזכרתי דברי



עמו חסד חנם, חושב שלא ירצה האדון לתת את שאלתו, ובעבור זה אינו מקווה כראוי. שאם היה מקוה כראוי לא היתה החסד נמנעת מצד השם יתברך, כי תמיד הוא רוצה להשפיע למקוה כראוי, אמר הכתוב¹⁰: 'רוֹצֵה ה' אֶת יְרֵאָיו אֶת הַמֵּיחָלִים לְחֶסֶדוֹ'. ולזה הוא מבואר כי המנע הגעת החסד הוא כאשר אין התקוה כראוי“.

כאשר אדם חושב שטובת ה' לא מגיעה לו' הוא לאמתו של דבר מגביל את ידו של הקב"ה. הלוא ייתכן שה' יתברך מעוניין להעניק לו אף מבלי שהוא ראוי לכך! ה' מסוגל גם לזאת, אין דבר המגביל אותו מלעשות כך. יכולותיו של אדם מוגבלות לאמצעים שיש בידיו, אבל יכולותיו של הקב"ה הן אין-סופיות והוא אינו מוגבל משום צד, אף לא מצד החוקיות שהוא עצמו טבע בהנהגת השכר והעונש¹¹. כאשר אדם סבור שה' משועבד להעניק רק לאלו הראויים הוא מצמצם את יד ה', הוא לא מאפשר לקב"ה להיות נוכח בחייו, ואם כן ה' אכן לא ינכח בהם¹². ישנם הוכחות ומקורות רבים מאוד המורים על עיקרון זה, ואין השעה פנויה לכך כעת¹³.

”כִּי הַפֶּלַע עֲבָדֶיךָ“

החרדה והפחד הם מכשולים נפשיים. עלינו לפתח את ביטחוננו בקב"ה היכול להושיענו בכל מצב. ניתן לקב"ה את מלוא מרחב הפעולה בחיינו. גם הקורונה נגרמה על ידי יד ה'. גם אם מדובר

החיים הרחב והותיר אותו רק בבית-הכנסת. אדם כזה מונע על ידי תחושה המורה לו כאילו הקב"ה אינו מצוי בחיים ואינו משגיח ומנהל אותם. זהו עומק מהותה של החרדה – אשליה כאילו לקב"ה אין יכולת להתמודד עם הבעיה⁷.

”בְּטַחְתִּי בְּחֶסֶד אֱלֹקִים“

בספר 'העיקרים' של רבי יוסף אלבו, ישנם שלושה פרקים מופלאים העוסקים במצוות הביטחון. בפרקים אלו הוא כותב דבר שבעיניי יש לו משמעות גדולה לחיינו. במסגרת קצרה זו אביא רק חלק מדבריו וכדאי להשלים את כולם בהזדמנות אחרת.

ספר העיקרים מונה שלושה סוגים של תקוות, שהחשובה והמשמעותית שביניהן היא "תקוות החסד", בה האדם מחכה ומקווה לחסד ה' עליו, ללא שום מחויבות של ה' כלפיו. "התקווה והתוחלת היא דבר הכרחי אל המאמין כדי שיימשך אליו החסד הנמשך אל הביטחון... ותקוות החסד היא היותר משובחת שבכולן". הדברים עולים בקנה אחד עם ביאורו של הרמב"ן לפסוק "וְהָאֱמֵן פֶּה וַיִּחְשְׁבֶהָ לוֹ צְדָקָה"⁸ – אברהם מחשיב את הבטחתו של הקב"ה כצדקה וחסד⁹. כך עלינו להתבונן על הנהגת ריבוננו של עולם עימנו שכולה חסד.

אמנם, כשאדם אוהו בדרך זו ייתכן מצב בו האדם איננו בטוח שאכן יינתן לו מבוקשו: "אלא שאין המקוה בטוח כל כך שינתן לו כלבבו כל אשר תשאל נפשו, כי להיותו משער בעצמו שאינו במדרגה שיעשה

¹⁰ תהלים, פרק קמז, פסוק יא

¹¹ עיין עולת ראייה, חלק א, עמוד קנו (במהדורת תשע"ה): "הקוטן של הימין, הוא כשהחסד הוא נערך לפי איזו מדה מצומצמת של מקבל החסד, עד כמה שיוכל שאתה. אבל גדולת החסד היא מדת החסד הנותנת רב טוב יותר מכדי המדה של המקבל... כוחו הפנימי של החסד, של גדולת החסד, הוא בעל כל האפשרויות כולן, ואין שם שום דבר האוסר והקובע הגבלה למדת העלוי, הטוב, האור והחפש הקדוש, שלא יתפשטו בכל המרחבים".

¹² עיין חובות הלבבות, פתיחה לער הביטחון: "שאם איננו בוטח באלקים בוטח בזולתו, ומי שבוטח בזולתו ה' מסיר האלקים השגחתו מעליו, ומניח אותו ביד מי שבטח עליו".

¹³ עיין רבינו יונה על משלי, שם (עמוד לט): "ודע כי התוחלת האצולה מן הביטחון הזה, יחזק התוחלת עד כי כאשר תקרב הצרה ויירא מעונותיו, לא יהיה שקול הפחד עם התקוה, אך תחזק התקוה ממנו, כי חסדי הש"ת יתרים על כל עוון ומרחם על כל הנכנע ומבקש רחמיו".

⁷ רבינו יונה, שם (עמוד לו): "עוד יחייב ענין הביטחון, שידע האדם עם לבבו כי הכל בידי שמיים, ובידו לשנות הטבעים ולהחליף המזל, יאין לשם מעצור להושיע ברב או במעט (שמואל א יד, ו). וגם כי צרה קרובה ישועתו לבוא קרובה, כי כל יוכל ולא יבצר ממנו מזימה... על כן יבטח על השם יתברך בכל צרה וחשכה, וידע באמת כי הוא רב להושיע מכל צרה וישועתו כהרף עין ועל כן יקוה לישועתו גם אם החרב מונחת על צואר האדם".

⁸ בראשית, פרק טו, פסוק ו. מפרש הרמב"ן: "שהאמין בה' וחשב כי בצדקו של הקדוש ברוך הוא יתן לו זרע על כל פנים, לא בצדקת אברם ובשכרו... ומעתה לא יירא פן יגרום החטא... עתה כיון שהבטיחו שלא יירא מן החטא ויתן לו זרע, האמין כי נכון הדבר מעם האלקים, אמת לא ישוב ממנה, כי צדקת ה' היא ואין לה הפסק".



“זוה כלל גדול שתמיד יטמין עצמו כולו בה’ יתברך” – תקופה זו מביאה בכנפיה גם הרבה דברים טובים. בזמנים רגילים אנו שרויים בעולם אפוף הַחֶצְנָה. כל העת אנו מתחשבים באופן בו אנו נראים בעיני הזולת. אולם, התקופה הזו משנה לנו את התרבות. היא מרגילה אותנו לצניעות, למבט פנימה, לחיזוק האמונה. היא פועלת עלינו להפנים יותר את דבריו של ‘המגיד’: “שתמיד יטמין את עצמו כולו בה’ יתעלה”.

“וְהִשְׁבֵּת אֶל לְבָבְךָ”

נסכם את דברינו. מחד גיסא, ישנה חרדה חיובית המצמיחה כוחות. כאשר אדם עומד בפני אתגר – יוצא לקרב או עומד לפני מבחן – החשש יכול להצמיח בו דריכות ויכולת. מאידך גיסא, ישנה חרדה שלילית, החורגת מהמינון הראוי. בעומק העניין חרדה יתירה זו עלולה להיות גרועה מהרע עצמו, כפי שאומר הרב זצ”ל, מפני שהיא מבטאת את זאת שהאדם מוציא את ידו של הקב”ה מעולמו. בריק זה, בו אדם מדמה לעצמו שאינו מושגח על ידי הקב”ה, הוא אכן נמדד לפי מידת זכאותו, והתוצאות הן בהתאם.

כעת כאשר כולנו נוסעים לבתינו אנו מבקש להמשיך לשמור על הכללים. אמרו להורכם שראש הישיבה ביקש שאין לזלזל בהנחיות גם כשמצויים בבית, מפני שזוהי חובת ההשתדלות המוטלת עלינו, כשם שבכביש נוהגים בזהירות. מצד שני, אין ליפול לפחד ולהיסטריה. נחנך את עצמנו יותר לעניין הגדול שדיברנו עליו: “חֲרַדַת אָדָם יִתֵּן מוֹקֵשׁ וּבֹטֵחַ בֵּה’ יִשְׁגֹּב”.

בעזרת ה’, נחזור כולנו ביום ראשון לשבועיים בהם נשתדל לעמול ולגדול בתורה ובעומק אמונה, כפי שהתקופה הזו מחייבת אותנו.

במוטציה שפותחה במעבדה כלשהי וממנה הנגיף דלף, הדבר כלל אינו משנה – הלא ה’ פעל זאת!

אמנם ודאי שחלה עלינו החובה ההלכתית להיזהר, גם בבית. לעניין זה הקובע את דרישות ההלכה הן הנחיות משרד הבריאות, עליהן יש לשמור כראוי. עינינו הרואות שבמקומות בהם לא מקפידים על ההוראות אכן המגפה שבה ופרצה. כאשר אדם ממלא את חובתו ונשמר כראוי הרי שהשאר נותר ביד ה’.

אין צריך להחמיר יותר מדרישות אלו. אם אדם רוצה להחמיר בכך עליו לשקול בנפשו אם הוא מחמיר גם כאשר הדבר נוגע לענייני מצוות – אם הוא מחמיר במצוות יש מקום שיחמיר גם בעניין זה, אם הוא מדקדק במידת הזהירות שב’מסילת ישרים’ הוא יכול להחמיר גם בזהירות מהנגיף. אולם, אם דרכו לזלזל במצוות ודווקא בנושא זה הוא מעוניין להחמיר יותר, הרי שמשמעות הדבר היא שהוא אינו מחשיב את הקב”ה. הרי את הדברים שהקב”ה ציווה עלינו הוא עושה כלאחר יד, וכאשר מדובר בדבר שלדעתו תלוי בו הוא סומך רק על עצמו ו’מוציא’ את הקב”ה. זוהי כוונתו של רב המנונא בדבריו ליהודה בר נתן: אתה מביא על עצמך את הייסורים!

“וְאַתֶּם הַדְּבָקִים בֵּה’ אֱלֹקֵיכֶם”

אסיים באמרה חריפה מעולמה של החסידות. אמר ‘המגיד’ ממזריץ¹⁴: “והבוטח בה’ חסד יסובבנו, וכשהוא להיפך – שמתירא תמיד ממידת הדין – אז הוא מדבק עצמו בדינא, וח”ו יהיה לו רעה, כדכתיב¹⁵: וּמְגֹרֶתָם אָבִיא לָהֶם. שבכל מקום שאדם מחשב שם הוא מתדבק, ואם ח”ו בדין – הוא מתדבק בדין. וכשהוא בוטח בחסד, שם ידבק נשמתו והחסד יסובבנו”. אם אדם חושב שהקב”ה מוגבל ואינו מסוגל להושיעו על פי הדין – כך אכן ינהגו עימו. אולם, אם הוא מאמין בטוב האלקי הבלתי-גבולי, בכך ש”אין עוד מלבדו” ואין דבר המגבילו – הוא יזכה להיות מושפע מחסד ה’.

¹⁴ מובא בתורת המגיד, חלק א, עמוד לב

¹⁵ ישעיהו, פרק סו, פסוק ד

