

משמעות

פרשת לך לך
תשפ"ד

חינוך בנפש

יסודות איתנים בנפש האדם ובדרכי החינוך ע"פ פרשת השבוע

השמחה בהצלחת הזולת

וירא ה' אל אברם וגו' לה' הנראה אליו: (יב, ז).

בעולם ישנם אנשים שונים, ישנם כאלו השמחים בהצלחת חברים ומאושרים לשמוע על הצלחתם ושגשוגם; לעומתם ישנם כאלו שאינם שמחים לראות את חברים מצליחים, כי הם רוצים להיות 'בן יחיד' בודדים בהצלחתם. וכמו בחיים הגשמיים כן בעבודת ה' - ישנם כאלו שמחים לראות את חברים מתקדמים ומתעלים בעבודת השם, וישנם כאלו שקשה להם לראות בהצלחת חברים ומעדיפים שרק הם לבדם יתקדמו בעבודת השם. וההבדל בין שני האנשים הללו ברור, כי זה שרוצה שרק הוא עצמו בלבד יהיה עובד ה' ותלמיד חכם, מראה שכל מה שהוא עושה רק בגלל טובתו האישית, ואין עבודת השם לנגד עיניו כלל. בענין זה מאיר לנו הבאר מים חיים, ח"ל:

"כי הנה שתי סוגי אנשים נמצאים בבחינת עבודת הבורא, האחד יתחנך רק שהוא יעבוד להבורא והוא יעשה כל העשיות, ורעה עינו באחיו אם יראה כי גם הוא עובד לה', כי חפץ באהבת נפשו להיות בן יחיד בעבודה מה שאין זולתו דומה לו, ואף אצל הקב"ה חפץ הוא שהוא בלבד ימצא חן אצלו הוא ולא אחר, ורודף וחותר את כל המצוות מזולתו כאשר יוכל שלא יעשה שום אחד דבר כי אם הוא לבדו. **זה מורה כי גם לכבוד עצמו דורש שימצא חן בעיני המקום בכדי לשלם לו שכר טוב בעולם הזה, או בעולם הבא להיות גדול בעיני הקב"ה משאר חבריו ורוצה בתפארתו.**

"אמנם סוג השני הוא האוהב לה' יתברך אהבת אמת צלולה וברורה בלי שום דופי, ומגמתו רק לעשות נחת רוח לפניו ולגרום ייחוד קודשא בריך הוא ושכינתיה תמיד. ולכן **אם הוא רואה מחברו איזה דבר טוב שעובד לה' יתברך ימולא שמחה ונחת ותדשנה עצמותיו** במה שעל-ידי זה יגיע נחת רוח לבורא עולם ויבוא הטוב מכל מקום, וזה כל מגמתו. וכשרואה דבר מצוות ביד חברו אינו רודף דווקא לחזור לסבב שיבוא לידו, כיון שגם על-ידי חברו יהיה זה הנחת רוח".

אהבת אמת

נקודה נוספת מזוית אחרת, מחדד הבאר מים חיים ההבדל בין זה שמתכוון לצורך עצמו, לזה שמחה בשמחת זולתו, כי האוהב את חברו אהבת אמת, ישמח ויתענג וישבח את אלה שעוזרים ומסייעים לחבריהם, אך מי שאוהב את עצמו יקשה לראות את הטוב אצל חברו, ואם הוא יעשה לו טובה הוא ימתין לתשלום גמול.

וכמו שממשיך לבאר שם ח"ל:

"וכדמיון אחד האוהב את חברו אהבת אמת אז ישמח ויתענג בכל הטובות שיגיע לו, יהיה ממי שיהיה, כיון שלאוהבו טוב בזה, ואדרבה יאהב למי שעשה טובות לאוהבו. ולא כן אם אינו אוהב חברו אהבת אמת רק לפנים, אז רק יראה לפניו שהוא עושה לו טובות ומשתדל בעבורו כי מצפה על-ידי זה לתשלום גמול מאתו או למצוא חן בעיניו, ולא יתענג כלל אם אחר יעשה לו טובה".

אברהם אבינו אהב את הקדוש ברוך הוא אהבת אמת ולא אהב את עצמו, ולכן רצה כל-כך שיתקדש שמו של הקדוש ברוך הוא, וכמו שנאמר "ואת הנפש אשר עשו בחרן" - שקידש שם שמים בעולם. וכמו שמסיים הבאר מים חיים, ח"ל:

"הנה, אברהם אבינו העיד עליו הכתוב (ישעיה מא, ח) וקראו אברהם אוהבי שהוא היה אוהב לה' יתברך אהבת אמת ולא לאוהב את עצמו, וכל ימיו היה חפץ מאוד לעשות נחת רוח לפניו לבד ולהתנדל שמו של מלך מלכי המלכים בכל העולמות עד הארץ התחתונה להיות דירתו יתברך בתחתונים".

הרימותי בחור

גדלות האדם ורוממותו

מתוך התנאים המועברים בתכנית 'הרימות' לבחורים בישיבות בשיתוף ארגון כרם

האדם הוא גדול מאוד, גדלותו ורוממתו הוא מעל כל הבריאה, והוא בחיר הבריאה ונרחיב עוד על גדלות האדם כמבואר במעשה בראשית

חלק אלוך ממעל - כל נפש ישראלית היא חלק אלוך ממעל וכמו שנאמר (תהלים ח, ו) 'ותחסרהו מעט מאלקים' וגו', ונאמר (שם פב, ו) אני אמרתי אלקים אתם. ופירש הטור שהאדם כולל כל הכוחות כולם... האדם הוא חלק אלוך ממעל. וכמו שהקב"ה הוא נפש העולם כולו ואם יבטל אחד הכוחות לא היה אפשר לאותו כוח להיות נבוא, ולא היה לאותו כוח קיום כלל, כך אחר שנבאר האדם 'כל שמה תחת רגליו' והוא רודה בהם כנפש בגוף שהוא הנפש להם.. וכמו שהגרעין של פרי האילן יש בכוחו כל מה שיש באילן ונראה בחוש כל מה שיש באילן שלם על ידי כלים המגדלים הראות וכן בכל זרעי הצומחים והחיים... וכן נפשות הישראלים נקראו בניו לה' אלקים (דברים יד, א) וכל מה שיש בכח האב יש בכח הבן והזרע שלו. ע"כ דברי רבי צדוק הכהן מלובלין ע"ה (בספר שיחת מלאכי השרת פרק ג').

האדם הוא השליט - כמו שהקב"ה הוא האלקים בעל הכוחות הנמצאים בכל העולמות כולם. ומסדרם ומנהיגם כל רגע כרצונו. כן השליט רצונו יתברך את האדם שיהא הוא הפותח והסוגר של הכוחות והעולמות. עפ"י כל פרטי סדרי הנהגותיו בכל עניניו בכל עת ורגע ממש.. כאלו הוא ג"כ הבעל כח שלהם כביכול.

וזאת תורת האדם כל איש ישראל אל יאמר בלבו חס ושלום, מה אני ומה כוחי לפעול במעשי השפלים שום ענין בעולם, אלא יבין וידע ויקבע במחשבות לבו שכל פרטי מעשיו ודיבוריו ומחשבותיו כל עת ורגע. לא נאבדים ח"ו. ומה רבו מעשיו ומאוד גדלו ורמו. ע"כ דברי 'נפש החיים' (שערא פרק ג-ד).

האדם מוריד השפע - כתוב בתורה (בראשית פרק ב) "וכל שיח השדה טרם יהיה בארץ וכל עשב השדה טרם יצמח כי לא המטיר ה' אלהים על הארץ ואדם אין לעבוד את האדמה". הסיבה לכך הוא, כי האדם הוא הסיבה לשפע שיש בעולם, וכמו שמסביר ה'תפארת שלמה' (פר' אחרי) שכל זמן שלא היה אדם בעולם להיות צינור שיורד השפע על ידו לא היה יכול לרדת השפעות.

ומבאר ה'באר מים חיים' (פרשת בראשית) שהאדם הוא הבריון התיכון המחבר מן הקצה אל הקצה בין ארץ לשמים ושמים לארץ, ושלא היה עדיין לא היה מי שיוריד דבר משמים לארץ, ועל כן לא המטיר על הארץ ולא צמח דבר ולא היה שיח בשדה ולא עשב, על כן יצר ה' את האדם עפר מן האדמה ויפח באפיו נשמת חיים וכך יש באדם מן העליונים ותחתונים... והאדם בכוחו קשר ודיבק וקירב עולם שלמטה בעולם שלמעלה הארץ ואשר עליה לשמים בתפילתו.

כי הרי השי"ת ברא כל העולמות בשביל ישראל, להיטיב להם ולהשפיע להם ברצון ברכה ונדבה, רק שאין השפעה יורד מלמעלה רק בהתעוררות התחתונים.. וכשישראל מעוררין עצמם בתפלתם אז הם מעוררין השפעה מעולמות העליונים, כך מבאר האורח לחיים.

דרכי התמודדות עם פחדים וחרדות

*מעלת הפחד * סוגי אזעקות * דרכי התמודדות * עצות מרכזיות

שאלה:

הנה עומדים אנו בימים של מלחמה ופחד, וכל קול של אזעקה מעורר בקרבי אימה ובהלה, כשבנוסף על כך חוויתי בפטירתו של ידיד יקר וקרוב, מה שמוסיף לי חרדה על חרדה, מחשבות וחששות על גורלי ועתידי שמא חלילה יקרה גם אצלי איזשהו טרגדיה, והנני מרגיש מבובל לגמרי, ואיני מוצא מנוח לנפשי מה יהיו עם האזעקות וקולות המלחמה, ובכן, כיצד הנני יכול להתמודד נכון מול הפחדים והחרדות הללו?

תשובה:

אכן אנו נמצאים בימים של מלחמה, במצב של חוסר וודאות, כאשר איש אינו יודע מה יילד יום ומה עתיד להיות, האם מצפון פתחת הרעה ח"ו, או אולי מצד דרום שיכנסו קרקעית לעזה, ומה יהיה באם נגרו לשתי חזיתות בבת אחת, וכל סקופולציה או אופציה אחרת, מעוררת מטבעה פחדים וחרדות כאלה ואחרים.

זאת ועוד, לאח הפוגרום הנורא, שרויים אנו אבל וצער גדול מוכי הלם לנוכח האסון הנורא שאירע לבני ישראל ביום חג שמחת תורה, ועדיין עתה ישנם רבים מבני ישראל שיושבים שבעה ואבלים על פטירת יקיריהם, ואחרים נמצאים בשבי ובמצוק, ואנו מתפללים על אחינו בני ישראל העומדים בצרה ובנשיה המקום ירחם עליהם ויוציאם לפדות ולרווחה.

וננסה לעשות סדר בנושאים אלו בס"ד

טבע הפחד

פחדים מעצם טבעם הם דבר טוב וראוי, שכן הטבע הקב"ה בכל אדם כבר מגיל קטנות שהיה לו "פחדים" שונים, פחד מאש, מים, אויב, חיות וכדו', הפחדים האלו הם חלק מתהליך הצמיחה הבריאה של כל אדם. והם מועילים מאוד, שכן על ידי כך האדם נשמר ונזהר מכל מיני פורעניות המתרגשות ובאות לעולם.

הוא מה שמבטח הכתוב ואומר (משלי כח, יד): **'אשרי אדם מפחד תמיד'**, ובהסברו של הרבני בחיי (ראה בהקדמה לפרשת בא) ח"ו: **'אשרי אדם מפחד תמיד** - יאמר, מי שהוא מפחד תמיד בכל פעולותיו שהוא עושה, והוא מחשב בהם ומתבונן תכליתם בנזקם ותועלתם טרם שיפעל, בודאי יש לו מצוות טובות רבות שבהם הוא טוב בעיני אלהים ואדם"'. כלומר, הפחד מביא את האדם לידי זהירות שהיא רצויה ונדרשת לפני כל פעולה ופעולה, וכך יכול לקיים מצוות בשלמות, ולמצוא חן בעיני אלוהים ואדם.

בין אזעקות שווא לאזעקות אמת

בין לדעת שישנם שני סוגי פחדים, ישנם פחדים מדברים ומציאותיים, וישנם פחדים של שווא שאינם ריאליים ומציאותיים כלל. פחדים אמיתיים - טובים ומועילים, אזעקת שווא רק מטריד ומציק, ולא מועיל מאומה. על האדם להבדיל בין פחדים שמטרתם לשמור על האדם, לבין פחדים שהם רק אזעקות שווא, שאין מתחתם שום דבר מפחיד באמת.

כעת הוא זמן שישנן אזעקות אמת, הסיבה לאזעקות אלו הוא לא להפחיד אותנו, אלא לנוגן עלינו, האזעקה תכליתית שנדע להיכנס למקום מוגן בכדי שלא נינוק חלילה אם יפול הטיל בסביבתנו. אכן זה נשמע מפחיד ומעורר אימה, אבל האזעקה כשלעצמה, לא גורם נזק, ולכן יש להתייחס לאזעקות כפורפוזיציה הכנונה.

רגש זה לא שכל

ההתמודדות עם הפחד, מתורגם אצל כל אחד בצורה אחרת. יש כאלו שכמעט ואינם מפחדים, יש שמפחדים קצת ויש שמפחדים מאוד. כל תגובה של פחד היא נורמלית בעת הזו, ועלינו להכיל את כל סוגי האנשים וכל סוגי התגובות, ובודאי שחלילה מלצחוק או להסתכל בעין עקומה על האדם שמקבל את הדברים בצורה שונה ממני, כי כל אחד מגיב לפי מבנה נפשו ומאורעות חייו.

פחד הוא דבר רגשי ולא שכלי, כשאדם מפחד, א"א לשכנע אותו על פי השכל שאין ממה לפחד, כי הרגשות כבר מלאות חרדות. כשילד מפחד מדבר מסוים, אין מה לנסות

להפריך או לשכנע אותו ולומר לו מה? 'למה אתה מפחד' 'כבר לא מתאים לך לפחד מ...'. וכדו'. תפקידנו בשעה כזאת, הוא רק לשמוע ולהכיל אותו, ולנסות להרגיע אותו, ותו לא.

ההבדל בין פחד לחרדה?

כשאנו מתייחסים לפחד, עלינו להבדיל גם בין פחד לבין חרדה. וכפי מה שביאר המלבי"ם ח"ו (ישעיה יט, טז) כי ישנם שלושה הבדלים בין פחד לחרדה א. חרדה היא הבהלה הפתאומית מפגע חדש אשר פגעו, והפחד הוא הפחד המתמיד הנמשך ימים רבים מעצם שאינו נגד עיניו. ב. חרדה, היא מן הרע העומד כנגד עיניו, ואילו הפחד הוא מדבר אשר אינו לפניו. ג. פחד לא יהיה רק מדבר שיש לדאוג מפניו שירע, והחרדה יבוא על דבר פתאומי שיחד האדם לקראתו.

בין אירוע חד פעמי לאירוע רב פעמי

כמו כן ישנו הבדל בין אירוע טראגי ואסון נורא שאירע באופן חד פעמי או מקרה שקורה רק לעיתים רחוקות, לבין אירוע שקורה לעיתים קרובות או אירוע מתמשך. אירוע שקורה לעיתים רחוקות או אירוע שזה אזעקת שווא, בהתחלה יש פחד, אך לאחר זמן יש קהות חושים והחרדה מתפוגגת, כי אי אפשר לפחד כל הזמן מדבר שאינו קורה. וכך מבאר המלבי"ם בהמשך דבריו ח"ו:

"והנה יקרה לפעמים שהאדם יתבהל פתאום ויחדר גם לדבר קטן פתאומי אשר פגעו, אבל אחר שראהו כבר כי אך דבר קטן הוא לא יפחד עוד אח"כ, וכן יצויר שיפחד האדם גם מפני דבר שאין בו ממש... אבל אחר שחרד מפני הדבר ההוא ע"י שפגע בו, א"א שיפחד אח"כ ממנו, כי הלא כבר היה לנגד עיניו וראה שהוא דבר קטן.

לקבל את הפחד

בהתמודדות מול הפחד, יש לדעת שאסור לריב עם הפחד, דהיינו שאין לדחוק להסיר את הפחד, וכן אין להתירא מן הפחד, או להתכחש אליו, רק עדיף לתת לפחד להתפוגג מאילו מבלי להתבוסס בזה יותר מדי.

כשנמצאים במצב של אי וודאות כמו מצב מלחמה וכדומה, בסיטואציה שאיננו יודעים מה יילד יום, חסרי אונים מול המציאות הגדולה מאיתנו ונבצר מבינתנו, צריכים ללמוד כיצד לחיות עם פחדים. ככל שנחיה עם הפחד - הפחד ירד, יפחת וידעך. הפחד עצמו לא הורג, פחדים לא מזיקים, ואין חסרון לחיות עם זה. יש בטבע הפחד עליות ומורדות, בהתחלה הפחד עולה על דעותי, וככל שנעצום את העינים וניקח נשימות עמוקות וננסה להיות עם הפחד, הפחד יתחיל לרדת ולאחר מכן ייעלם.

כיצד באמת אפשר לחיות עם הפחד?

ישנו ביטוי באידיש: מ'זאל אפ קומען נאר מיט שרעק. ובתרגום חופשי: הלואי ונצא ידי חובה עם הפחד בלבד, ולא חלילה באופן גרוע יותר, שהפחד מהגרוע מכל יחל עלינו. יסוד זה מובא בערבי נחל פר' כי תבא ח"ו:

והנה אנו רואים חסדו בגלות החיל הזה, מהפחדים רבים שמגיע מאת העובדי גילולים מפחד גזירות רעות, ולא תקום הגזירה ולא תהיה, והיה זה מחסדו יתברך שמו **שעל ידי הפחדים ניצולים הם מהגזירות ההם ונחשב להם הפחד כאילו בא עליהם אותה הגזירה**. וחס ה' עוד יותר על ישראל, כי בראותם הפחדים אשר בלבם מזה ישפטו בדעתם ושכלם שבדאי יבואו ויהיה יגונם רב מאוד מתנהו, לכן הודיעם כי בגולה לא יהיה להם מורך ליבם להוראת המעונת לבוא עליהם, כי ה' בעצמו יתן להם לב רגז וחרד כדי שבחרדה ההיא ינצלו מהצרות וכאמור.

היו אומר, כשחיים עם הפחד, אדרכה מרוויחים שהצרה עצמה לא תבוא על האדם, ונסתפק עם הפחד בלבד.

עצות מרכזיות

והנה דרכי התמודדות לפחדים וחרדות רבים הם, אמנם ישנם שתי עצות מרכזיות:

פעולות הסחה - עצה הראשונה הוא להסיה את הדעת ע"י פעולות הסחה שונות כדי להיות עסוק בדברים אחרים, זולת הפחד. בשעה שהאדם מסיח דעתו מן הפחד ומתעסק בדברים אחרים, ואינו חושב בכל רגע על הדבר המפחיד, זה גורם לו ממילא להקטין את הפחד ולהרחיק ממנו את היראה. ויש להדגיש, כי כפי האמור, שאין טעם לנסות להילחם באופן ישיר עם החרדה, וגם לא מועיל להדחיק את עצמו ולנסות לא לחשוב על הדבר המפחיד, כי הטבע הוא שדוקא בשעה שלא רוצים לחשוב על משהו מסוים, חוזרים לחשוב על כך כל הזמן. אלא העיקר להיות עסוק באופן כללי עם דברים טובים ומועילים, כך שמרוב המחשבות הטובות ימעטו המחשבות המחרדות.

לשוחח על זה - עצה שנייה לדבר ולשוחח עם אדם מבין על הדבר שמפחד ממנו, השיחה עם איש מבין גורמת לאדם להעביר את הדברים מהדמיון והפחד הפנימי ולהוציאם החוצה, וזה מפחית את הפחד. זהו אחד מיסודות הטיפול, שהאדם ישוחח על קשייו ופחדיו, וככל שמדבר על הדבר אזי הוא מקטין את היראה.

עצות אלו יסודתם בהררי קודש ע"פ דברי הערבי נחל בפרשת ויצא שמבאר במתק לשונו ח"ו:

"עה"כ (משלי יב, כה) 'דאגה בלב איש ישיחנה', היות היראה היא אבן שואבת, לכן העצה שיסיחנה מדעתו (ראה יומא עה, א) כדי שלא יומשך הדבר ההוא אליו, ואידך מבאר (שם) יותר ישיחנה לאחרים, ר"ל שיגביה הענין ההוא מהיראה אל הדיבור אשר הוא למעלה מהיראה, ואז נתקטן היראה רעה עד שבטלת לגמרי, והודיע לנו הכתוב זאת להשכיל ממנה אל היראה הטובה ככל שביארנו והבן".

הרעיון הוא לזהות את המחשבות השליליות שגורמים לאדם לחיות בתוך מעגל הפחד, ולהכניס בתוך המחשבה תחושות ומחשבות חיוביות תקווה, בטחון בה', תפילה, חיזוק רוחני שיכולה לאזן ולהפחית את החרדה.

להגביה את הפחד ליראת ה'

ברובד נעלה יותר ניתן לטפל עם הפחד, באופן שיגביה את הפחד למקום יותר גבוה, דהיינו שיחשוב בעת שמפחד מאיזה דבר, שהכל בא מהקב"ה עושה ומשניח על כל, כך שאין לנו לפחד משום דבר רק לפחד מה' בלבד, מחשבה זו מרגיעה את הפחד הגשמי, והאדם מתדבק בפחד ויראה רוחנית. כך מבאר לנו המאור עיניים (פרשת שמיני) בשם הבעש"ט הק' ח"ו:

"וכל הפחדים שבאים לאדם הוא השם ברחמי המפחדו, כי עיקר היראה הוא יראת הרוממות... ומי שאין בו זאת החכמה להביאו ליראת הרוממות מפחדו השם בפחדים שהוא מתפחד על ידי שכלו הקלושה בכדי שע"י יראה הקטנה הזו יבוא לירא את השם יראת הרוממות... ואמרו חז"ל (ברכות נט א) לא נבראו רעמים אלא כדי לפשט עקמיות שבלב, כי רעם גבורותיו מי יתבונן זה אחד מגבורותיו שעל ידי זה יראת הרעמים יבוא לירא את השם, כי הרעמים שלוחותיהו דרחמנא עבדין, כי כמה פעמים לרוב אין מגיע היק לאדם, כי אם שיתפחד על ידי רעמים. וכן אמר הבעל שם טוב ז"ל שכל הפחדים אפילו בבעלי חיים המגיע לאדם הוא כוונת השם ברוך הוא להפחידו כדי שיזכור לירא את השם, ואם האדם חכם ומתבונן את זה אז אין שום דבר המפחדו להרע לו, מחמת שבתחילה היתה כוונת השם ב"ה להפחידו לא משום שיענשו על ידי הפחד כ"א שמפחד זה יבוא לירא ולפחד מהשם וכן עשה האדם".