

## ה' אתנו, אל תיראם

### פתיחה

על פרסומות להשקעות מסוכנות, כמו על כריכת סיפורי אימה מופיע הכיתוב: 'לא לבעלי לב חלש'. האם ניתן להשפיע על חוזק הלב ויכולתו לעמוד בגבורה בניסיונות? נפתח בדבריו של ר' נחמן<sup>1</sup>:

על ידי חלישות הלב נופלים פחדים עליו,  
כי הגבור אין לו שום פחד,  
ועיקר הגבורה הוא בלב  
דהיינו מי שלבו חזק, אינו מתיירא משום דבר  
ורף לתוך קשרי המלחמה ומתגבר על ידי חוזק ואומץ לבו  
וכן להפך, רכי לבב הם מתפחדים.

הפחד הוא חלק מהמנגנון ההישרדותי הקיים באדם, מנגנון האמור להתריע מפני סכנות ולהרחיק אותנו מפני המזיקים. אך במקרים רבים הפחד משתלט על האדם, ובמקום שהאדם ישתמש בו בצורה ראויה, הוא נופל ברשתו, ומתפחד כלומר, מפחיד את עצמו. במאמר זה ננסה לבחון את הופעת הפחד וההתמודדות עמו על פי דברי חז"ל, והפרשנים לאורך הדורות.

### היחס לפחד

הרמב"ם<sup>2</sup>, בהקדמתו למסכת אבות, מדריך את האדם ללכת בשביל הזהב, בדרך הממוצעת, ובלשונו:

המעשים אשר הם טוב הם המעשים המאוזנים. הממוצעים בין שני קצוות שניהם רע, האחד הגזמה והשני מיעוט. והמעלות הם תכונות נפשיות והרגלים ממוצעים בין שתי תכונות רעות שהאחת יתור והשנייה חיסור, ומהתכונה הזו יבואו אותם המעשים.. וכן הנדיבות ממוצעת בין הכיליות והפורנות, והאומץ ממוצע בין חירוף הנפש והמורך.

ניתן לראות כי הרמב"ם מצביע על הפחד שאותו הוא מכנה 'מורך' כקצה שלילי, המהווה חיסור של התכונה החיובית הנדרשת. מהי אם כן התכונה הממוצעת אליה האדם אמור לשאוף? אומץ הלב.

במהלך ההיסטוריה עם ישראל עבר מצבים לא פשוטים, שעוררו פחדים רבים, ואיימו להכניע את כוחות החיים האמיצים. אך הוגים שונים לאורך הדורות חפשו דרכים כיצד להבין את מהות הפחד ומתוך כך לתת כלים לכל אחד ואחת כיצד להתמודד ולנצח במלחמה נגד היצר שמנסה להטות אותנו לקצוות.

### סוגיו השונים של הפחד והופעתם בתנ"ך

כבר בתנ"ך נאמר לא פעם "אל תירא". משמע שהיה פחד, ולכן האבות והעם היו זקוקים לחיזוק על מנת שלא יפחדו. אחת הדוגמאות לכך היא דברי ה' לאברהם לאחר שנלחם והציל את לוט: "אל תירא אברהם, אֲנִי מְגַן לְךָ שְׂכָרְךָ, הֲרַבָּה מְאֹד." (בראשית טו, א). הרמב"ם<sup>3</sup> מסביר מדוע ה' בקש מאברהם לא לפחד:

**אל תירא אברהם.** היה מתיירא משני דברים, מן המלכים פן ירבו צבאותם עליו.. ובמלחמה ירד ונספה, או יומו יבא למות בלא זרע. והבטיחו כי הוא יהיה מגן בעדו מהם, ועוד יהיה שכר לכתו עם ה' הרבה מאד.

כלומר, ה' חיזק את אברהם שפחד מהאפשרות שהוא ימות במלחמה או בדרך אחרת ללא זרע. כיצד? על ידי כך שהבטיח לו שהוא יגן עליו. בהמשך הפרק (בראשית טו, ד) ה' מוסיף להבטיח לו שיוולד לו בן ממעיו, שהוא יירש אותו.

מקום נוסף בו נקשרת היראה אל הפחד מהמוות, הוא במסעו של יעקב לקראת אחיו, עשיו. שם נאמר: "וַיִּירָא יַעֲקֹב מְאֹד, וַיֵּצֵר לוֹ; וַיִּחַץ אֶת הָעַם אֲשֶׁר אִתּוֹ, וְאֶת הַצֶּאֱן.. לְשֵׁנֵי מַחְנוֹת" (בראשית לב, ח). מסביר שם רש"י<sup>4</sup>: **ויירא ויצר.** וירא שמא ייהרג, ויצר

<sup>1</sup> לקוטי מוהרן ח"ב תורה מג.  
<sup>2</sup> רמב"ם, הקדמה למסכת אבות, פרק ד.  
<sup>3</sup> רמב"ן, בראשית טו, א.  
<sup>4</sup> רש"י, בראשית לב, ח.

לו, אם יהרוג הוא את אחרים. יראה זו של יעקב הביאה אותו לנקוט בשלושה אמצעים אל מול עשו המתקרב אליו: דורון, תפילה ומלחמה<sup>5</sup>.

הרמח"ל, בספרו מסילת ישרים<sup>6</sup>, מסביר כי הפחד יכול לגרום לאדם לעצור ולא להתקדם. ובלשונו:

עוד ממפסידי הזריזות הוא רוב הפחד וגדל המורא מן הזמן ותולדותיו, כי פעם יירא מהקור או מהחום. ופעם מהפגעים, ופעם מן החלאים, ופעם מן הרוח, וכן כל כיוצא בזה. הוא הענין שאמר שלמה ע"ה (משלי כו, יג): "אמר עצל שחל בדרך, ארי בין הרחובות". וכבר גינו חז"ל המידה הזאת ויחסוה אל החטאים, ומקרא מסייעם דכתיב (ישעיה לג, יד): "פחדו בציון חטאים, אחזה רעדה חנפים", עד שאמר אחד מן הגדולים בראותו אותו מתפחד: 'חטאה את' (ברכות ס, א).

לפי דבריו המקור לפחד הוא העצלות והחטאים. וכיצד ניתן להתמודד איתו? ממשיך הרמח"ל:

אלא על זה נאמר (תהלים לו, ג): "בטח בה' ועשה טוב, שכן ארץ רועה אמונה". כללו של דבר, צריך שישים האדם את עצמו עראי בעולם, וקבוע בעבודה, יתרצה ויסתפק בכל עניני העולם במה שמזדמן לו, וייקח מן הבא בידו, ויהיה רחוק מן המנוחה וקרוב למלאכה ולעמל, ויהיה נכון לבו בטוח בה', ולא יירא מתולדות הזמן ופגעיו.

אם כך, 'מי שמאמין לא מפחד'! לפי הרמח"ל יש גם יראה ראויה:

שמא תאמר, הרי מצנינו שחייבו חכמים בכל מקום שישמור האדם את עצמו שמירה מעולה.. ומקרא כתוב (דברים ד, טו): "ונשמרתם מאד לנפשתיכם", הרי שאין להחליט הביטחון הזה על כל פנים... דע, כי יש יראה ויש יראה. יש יראה ראויה, ויש יראה שוטה, יש בטחון ויש הוללות. כי הנה האדון ברוך הוא עשה את האדם בעל שכל נכון וסברה נכוחה לשינהג עצמו על דרך טוב, וישמר מן הדברים המזיקים אשר נבראו לענוש את הרשעים. ומי שירצה שלא ינהג עצמו בדרך החכמה ויפקיר עצמו לסכנות, הנה אין זה בטחון אלא הוללות... ואולם השמירה הזאת, וזאת היראה המיוסדת על הנהגת החכמה והשכל היא הראויה... אך היראה השוטה היא שיהיה האדם רוצה להוסיף שמירות על שמירות, ויראה על יראה, ועושה משמרת למשמרתו באופן שיגיע מזה בטוח לתורה ולעבודה. והכלל להבחין בין שתי היראות הוא מה שחלקו חז"ל באמרם (פסחים ח, ב): 'היכא דשכיח הזקא שאני... מקום שההיזק מצוי ונדע, יש להישמר. אך מקום שאין ההיזק נודע, אין לירא.

ניתן לראות כי יראתו של יעקב מפני עשיו היא דוגמא טובה ליראה הראויה לפי הרמח"ל (=שגורמת לאדם לנקוט באמצעי זהירות מתוך חכמה), משום שיראתו של יעקב לא באה מתוך עצלות או מתוך חטא<sup>7</sup>, אלא מתוך סברה נכונה על הסכנה הטמונה במפגשו עם עשיו וצבאו. יראה זו הולידה בו את הצורך להשתדל ולעשות ככל שביכולתו כדי לא להיחרג ולא להרוג. אולם יראה שוטה היא יראה הנובעת מחוסר ביטחון בה', מטשטוש הגבולות בין האמונה לבין ההשתדלות. דוגמא לכך ניתן לראות בחטא המרגלים. העדה הבוכיה אמרה: "לו מתנו בארץ מצרים, או במדבר הזה, לו מתנו. וְלָמָּה ה' מביא אתנו אֶל הָאָרֶץ הזאת, לְנַפֵּל בְּחַרְבַּב נַשְׁנוּ וְנָטַפְנוּ, וְהָיוּ לְבָז; וְהָיָה טוֹב לָנוּ, שׁוּב מִצְרָיִם" (במדבר יד, ב ג). יהושע וכלב פנו והתחננו אליהם: " הָאָרֶץ, אֲשֶׁר עָבְרָנוּ בָּהּ לְתוֹר אֶתְּהָ טוֹבָה הָאָרֶץ, מְאֹד מְאֹד. ח אִם חָפֵץ בָּנוּ, ה' וְהִבִּיא אֶתְנוּ אֶל הָאָרֶץ הזאת, וְנִתְּנָה לָנוּ: אֲרָץ, אֲשֶׁר הוּא זָבֵת חֶלֶב וְדָבָשׁ. אִךְ בְּה' אֵל תְּמַרְדּוּ, וְאַתֶּם אֵל תִּירָאוּ אֶת עַם הָאָרֶץ, כִּי חֲמֹנֵי הֵם; סָר צֶלֶם מַעֲלֵיהֶם וְה' אֶתְנוּ, אֵל תִּירָאֵם" (במדבר יד, ז ט). פחדם של המרגלים מפני יושבי הארץ חלחל אל כל העדה, שלא נענו לקריאתם של יהושע וכלב להאמין ביכולתו של ה', שהוציאם ממצרים וקרע להם את היס, להביאם אל הארץ הטובה. פחדם זה נבע גם מתפיסתם את עצמם: " לא נוכל, לְעֵלּוֹת אֶל הָעַם: כִּי חָזַק הוּא, מִמֶּנּוּ... וְנָהִי בְּעֵינֵינוּ פְּחָגְבִים, וְכֵן הֵינּוּ בְּעֵינֵיהֶם" (במדבר יג, לב לג). יראה שוטה זו עיכבה בשנים רבות את כניסתם של העם אל הארץ, ובכוחה ללמדנו מה עלול להיות המחיר של יראה שוטה, העלולה לעכב עד מאד את התקדמותו של האדם.

### המפגש וההתמודדות עם הפחד: עיון במדרש ובפרשני

במדרש מפעים המובא במסכת בבא בתרא<sup>8</sup>, מסופר על מפגשם של גדולי התנאים עם משהו מאיים, הגורם לזעזוע:

<sup>5</sup> עפ"י רש"י, בראשית לב, ט. מעניין לציון שלאורך הדורות השתמשו בשלושת אמצעים אלו במלחמות רבות.

<sup>6</sup> רמח"ל, מסילת ישרים פרק ט.

<sup>7</sup> על אף שיש פרשנים שמסבירים שהוא פחד שמא חטאו יגרום לו למוות. אחד מהם הוא פירוש הכלי יקר, (בראשית לב, ח) שטוען כי הוא פחד שחטא בכך שהחניף לרשע, וכל המחניף לחבריו לסוף נופל בידו (בבלי סוטה מא, ע"ב).

<sup>8</sup> לפי רש"י (במדבר יג, לא) פסוק זה מורה גם על חוסר אמונם בקב"ה.

<sup>9</sup> בבלי בבא בתרא עד, ע"ב.

מעשה ברבי אליעזר ורבי יהושע שהיו באין בספינה  
 והיה ר' אליעזר ישן ור' יהושע נעור  
 נזדעזע ר' יהושע ונגער ר' אליעזר  
 אמר לו: מה זה יהושע, מפני מה נזדעזעת?  
 אמר לו: מאור גדול ראיתי בים  
 אמר לו: שמא עיניו של לוייתן ראית  
 דכתיב: עיניו כעפעפי שחר.

מדרש זה מתאר בצורה קצרה וקולעת את ר' יהושע (=ר"י) שנתר ער על הספינה, ורואה משהו שמזעזע אותו. ר' אליעזר (=ר"א), שמתעורר בינתיים מנסה להבין מה ראה ר' יהושע, ולאחר ששומע כי ר' יהושע חושב שראה בים 'מאור גדול', הוא טוען שאולי הדבר שראה ר' יהושע הוא 'עיניו של לוייתן' הדומות לעפעפי שחר.

מדרש זה מעורר שאלות רבות, וביניהן: מדוע רק אחד מהם נרדם והשני נותר ער? מה כ"כ זעזע את ר' יהושע? מה פשר תגובתו של ר' אליעזר? נסה להיכנס לעומק הדברים העמוקים כים, לבחון את דברי הפרשנים ולנסות לדלות מתוכם זוויות מרתקות על נושא הפחד.

#### מדוע ר' אליעזר ישן, ור' יהושע היה נעור?

העיון יעקב<sup>10</sup> מבאר שהמדרש מדייק להביא את פרטי המעשה, כדי להשמיענו מדת דרך ארץ שכאשר שניים שטים בספינה במקום סכנה, לא ישנו שניהם, אלא אחד ישאר ניעור כדי שיוכלו לשמור זה על זה.

לעומתו, ר' חיים קנולד, בספרו 'בן חלד'<sup>11</sup> רואה בהבדל בין ר' אליעזר שישי, לבין ר' יהושע שהיה נעור, הבדל עמוק, ולוקח אותו אל סיפור אחר, בעל מוטיבים דומים לסיפורנו, שהתרחש כמה מאות שנים קודם לכן, סיפורו של יונה הנביא על הספינה:

..שהאיש אשר יש לו חולה בתוך ביתו לא יוכל לישון בעבור שהתקוה אשר לו אולי יתרפא החולה לא תניח לו לישון. אמנם כאשר אפס התקוה וכבר מת החולה, אז ישן וינוח וערבה לו שנתו, וע"כ אמר רב החובל ליונה: 'הם העובדים לכוכבים ומזלות הבל ומעשי תעתועים, אין להם תקוה לאלהיהם שיושיעם מסכנת הים, טוב להם השינה, אבל אתה שיש לך אלקים בשמים הכל יכול, מה לך נרדם?! הלא תקוה לך ואיך תישן, קום משנתך קרא אל אלקיך הכל יכול.. והנה ר' אליעזר ור' יהושע היו בעת חורבן בית מקדשינו.. ותנאים הקדושים אלו בראותם מרירות החורבן והיו באים בספינה כלומר לעמוק מה יעשו ישראל בים התבל ובחיי הספינה הנזכרת לעיל, ומה יהיה בסופם. והיה ר"א ישן שחשב שכמעט אין תקוה לישראל בגלותם קודם ביאת המשיח ושהיו כולם אנוסים מעורבים באומות העולם עד שיבא משיח צדקנו ויגאלנו, ור"י ניער שהוא ברוח קדשו ראה עד סוף כל הדורות שזאת התורה לא תשתכח מישראל, ואף בימי גלותם יהיה.. מהם צדיקים מהם חכמים גדולי ארץ וחשובי עם, ועל כן כשהיה לו תקוה לא היה יכול לישון.."

לפי פירושו המעמיק של הבן חלד, ניתן לראות שאין כאן רק חלוקה טכנית בין ר' יהושע לבין ר' אליעזר שאחד ישאר ער כדי לשמור מפני הסכנה, אלא יש כאן הבדל מהותי בין תפיסת העולם שלהם: ר' אליעזר ישן שחשב שכמעט אין תקוה לעם ישראל בגלותם קודם ביאת משיח, ור' יהושע ניעור שראה ברוח קדשו שעד סוף כל הדורות לא תשתכח תורה מישראל, ומחמת תקוה זו לא יכל לישון.

#### מדוע הזדעזע ר' יהושע, ומה פשר תגובתו של ר' אליעזר?

ר' אליעזר שואל את ר' יהושע מפני מה הוא הזדעזע, והוא משיב: 'מאור גדול ראיתי בים'.

מבאר בעל העיון יעקב<sup>12</sup> שר' יהושע ראה מאור גדול וחשש שאולי זה הגל שמטביע את הספינות, שנראה כמו עמוד אש לבן כמבואר בגמרא לפני כן<sup>13</sup>. לכן הרגיע אותו ר' אליעזר ואמר לו שמא עיניו של לוייתן ראית.

<sup>10</sup> עיון יעקב, בבא בתרא פרק חמישי, ד"ה והיה.

<sup>11</sup> בן חלד, מאמר כ', עמוד 58.

<sup>12</sup> עיון יעקב, בבא בתרא פרק חמישי, ד"ה המאור, עמ' 154.

<sup>13</sup> בבלי בבא בתרא ע"ג, ע"ב.

אך אם נמשיך לעיין במאמרו העמוק של הבן חלד<sup>14</sup> נראה את המשך התמונה שהוא מצייר:

וכאשר העמיק ר"י ברעיוניו לראות מעשי ב"י עד סוף הדורות נודעו ר' יהושע כאדם שרואה דבר חדש אשר לא פלל לראותה, וזאת פעל על נפשו של ר"א, וניגער ר"א לידע חידוש גדול הזה שראה ר"י. אמר לו מה זה יהושע, מפני מה נודעו, מה חידוש ראיתי? אמר לו מאור גדול ראיתי בים, לא כדעתך שקודם ביאת המשיח אין שום תקוה לישראל, אלא עוד מאור גדול ישועה גדולה ראיתי בים התבל הזה. אמר לו שמה עיניו של לויטן ראית שראית איך צדיק הדור משגיח בעיניו על בני דורו שילכו בדרך השי"ת, ועי"ז ראית הישועה הגדולה דכתיב "ועיניו כעפעפי שחר" כמו השחר שאחר חשכת לילה יאיר נרו על עולם, כן הצדיק הזה בחשכת הגלות יאיר בעיניו אור התורה והתקוה באה בב"א כ"ר.

לשיטתו ר' יהושע מחזק את ר' אליעזר שכמעט התיימש, ומעורר אותו לכך שעד ביאת המשיח עוד תהיה תקוה לישראל, ויהיו צדיקים שיחזקו ויאירו, כמו הלויטן. ר' אליעזר מביא חלק מתוך פסוק באיוב המתאר את הלויטן: "עֲטִישְׁתִּיו, תִּהְיֶה אֹר; וְעֵינָיו, כְּעֶפְפֵי-שָׁחַר" (איוב מא, ט), כדי להסביר מדוע ייתכן שר' יהושע ראה לויטן. המלבי"ם<sup>15</sup>, בפירושו על ספר איוב, רואה בפסוק זה תיאור של כוחותיו הפנימיים של הלויטן המקרינים כלפי חוץ:

עטישותיו, מתחיל לחשוב הכחות אשר בפנימותו, שגובר בו מאד כח האש והעלעקטרי<sup>16</sup>, עד שעל ידי העיטוש תהל אור, ועיניו יאירו כעפעפי שחר מרוב כח עלעקטרי ואש שנמצא בו.

ניתן לראות שעוצמתו של הלויטן היא מתוך פנימיותו המקרינה אל החוץ. אם כך, אולי זוהי גם עוצמתם של הצדיקים המשוליים ללויטן.

כיוון נוסף ניתן לראות בדברי המהר"ל. לפי תפיסתו, המופיעה בספרו באר הגולה<sup>17</sup>, הלויטן הוא לא בריה גשמית, אלא הוא סמל לבריה שה' מראה לה את רצונו, את שחוקו, את התאחדותו. בעולם הזה לא ניתן לומר שה' משחק עם צדיקים, משום שהוא לא תמיד מראה להם את התאחדותו ורצונו בהם, לכן חז"ל מייחסים זאת ללויטן. גם בחידושי אגדות<sup>18</sup>, בפירושו של המהר"ל על האגדה בה אנו עוסקים, הוא חוזר על כך שלא יתכן שעניין הלויטן הוא עניין גשמי:

אל תפן אל דברי המכחישים ענין הלויטן ומפרשים דברים זרים בו... כי אלו האנשים לא נמסר להם חכמת סדר העולם מפי החכמים אשר קבלו מפי הנבואה, אבל החכמים אשר קבלו מן הנביאים ידעו ועמדו על סודו וענינו. וגם אין לך לומר כי היה דעת חכמים שיהיה הלויטן, בגדלו בכל הדברים אשר אמרו חכמים, שיהיה זה בגוף... מזה תוכל ללמוד שאין הלויטן חמרי כמו הבעלי חיים שאצלינו... רק שמדריגת דברים הם כמו פירות גן עדן, שאין לך אדם בעולם אשר לו חכמה ותבונה יאמר כי היו פירות גן עדן כמו הפירות שהם אצלינו... אי אפשר כי הפירות גן עדן היו חמריים רק היו בלתי חמריים, וכן בעצמו הלויטן ובהמות בהררי אלף, והאכילה בהם כמו אכילה שהוא בפירות גן עדן קודם שחטא האדם..."

לאחר שהמהר"ל הוכיח שהלויטן הוא בריה לא חמרית, אלא משהו בלתי גשמי, הוא מסביר את מהלך העניינים באגדתנו:

והנה מה שאמר כאן כי ר"י ראה מאור גדול בים והשיב לו ר"א שמה מאור עיניו של לויטן ראית, כי לפעמים רואה אדם דבר בלתי גשמי, ונתגלה לו עיני לויטן, ועל זה השיב ר"א וכו'. ודבר זה נכון וברור...

לפי הבנתי את דברי המהר"ל, ר' יהושע זכה לראות משהו שהיה נדמה לו כמאור גדול. מחזה זה זעזע אותו, אך ר' אליעזר מבין שר' יהושע ראה דבר מאד רוחני, בלתי גשמי (והלויטן מסמל את המציאות הרוחנית הזאת). אם נחבר את דברי המהר"ל בחידושי אגדות, לדברי המהר"ל בבאר הגולה, אולי ניתן לסכם ולומר שלפי דברי ר' אליעזר, ר' יהושע זכה לחזות בלויטן במציאות בלתי גשמית, המסמלת את התאחדות ה' עם בראיו, ואת רצונו הגבוה ביותר.

### מסקנות העולות מהעיון במדרש

בפרשנות המדרש ניתן לראות רבדים שונים, המאירים זוויות שונות ביחס להופעת הפחד, וההתמודדות עמו.

<sup>14</sup> שם, עמוד 59.  
<sup>15</sup> פירוש המלבי"ם, איוב מא, י.  
<sup>16</sup> כח העלעקטרי זהו כח החשמל.  
<sup>17</sup> מהר"ל, באר הגולה, באר ד'.  
<sup>18</sup> מהר"ל, חידושי אגדות, בבא בתרא, עמי קד'.

**מצד אחד**, ראינו את פירושו של ה"עיון יעקב" הצועד עם המדרש בשביל המציאותי. הוא רואה את זהירותם של התנאים המפליגים בספינה המתבטאת בכך שאחד מהם נותר ער, ומסביר כי ר' יהושע פחד מפני שחשב שראה את הגל שמטביע את האניות, העלול להטביע גם אותם. לפי דבריו, ר' אליעזר מצליח להרגיע את שותפו למסע בהעלאת השערה מציאותית שיש לר' יהושע טעות בזיהוי מקור האור; שמא אור זה איננו אורו של הגל, אלא אורו של הלוייתן. לפי זוויית זו, הפחד מופיע בעקבות תפיסה כלשהי של המציאות, לעיתים מדומינית, והדרך להתמודד איתו היא באמצעות פתיחת הראש לאפשרויות נוספות, לתפיסה שונה. מעניין לציין שהרב קוק בספרו עין אי"ה<sup>19</sup>, מצביע על כך שהדמיון הרע יכול לגרום לאדם ליפול לידי נפילה וייאוש, ולהכניס לראשו של האדם פחד שווא, "המעכירים את הדעת ומרבים את המהומה.. יותר מכל מהפכת זרים וכל נקמת אויבים".

**מצד שני**, ראינו את פירושו של ר' חיים קנולד, בספרו 'בן חלד', התופס את המדרש המתאר את הפלגת התנאים בספינה כמשל לתגובתם של התנאים (שחיו לפני, בתוך, ואחרי חורבן בית שני<sup>20</sup>) למצב הקשה שנוצר בעקבות החורבן. לפי דבריו ר' יהושע נשאר ער מתוך תקווה שגם בתוך החושך הגדול בו הם נמצאים, אפשר למצוא מישהו שיאיר את הדרך. העמקתו בתקווה הזו עוררה גם את ר' אליעזר, שלפני כן כמעט התייאש, להבין שיש כוח לצדיק להאיר מתוכו את אור התורה והתקווה, ולחזק את כל המפחדים מחשכת הגלות. לפי זוויית זו, הפחד וחוסר התקווה יכולים להופיע בעקבות מצב אובייקטיבי קשה כמו חורבן, שהיווה פגיעה פיזית, נפשית ורוחנית בעם. אך גם בעומק ים הגלות עדיין יש תקווה, עדיין יש צדיקים המסוגלים בכוח תורתם ואמונתם להאיר את הדרך החשוכה והארוכה. מעניין לציין שרבי נחמן בספר המידות<sup>21</sup> כותב כי יש סוגלה להסיר את הפחד, והיא לזכור את אברהם אבינו. ייתכן שכאשר אדם נזכר בצדיק, הוא מתמלא כח, כמו שאומר ר' נחמן<sup>22</sup> 'וצריך שיהיה לו כוח לעמוד בהיכל המלך, בכוח הצדיק'.

**מצד שלישי**, ראינו את פירושו של המהר"ל שעסק רבות בפירוש האגדות. המהר"ל ביאר את הסמלים המופיעים במדרש, והסביר כי ר' יהושע ראה מחזה שזועזע אותו. ר' אליעזר הבין כי ר' יהושע ראה משהו מיוחד, והסביר לו שהוא זכה לראות את הלוייתן, המסמל התגלות של מציאות לא גשמית, של רצון ה' מבריותיו. בהמשך לזוויית זו, הפחד עשוי לבוע ממאורעות שהאדם חווה ורואה אך לא בדיק מבין מה משמעותם. ההבנה כי יש על האדם השגחה פרטית ומתוך המציאות ניתן לגלות את רצונו של ה' בכוחה להרגיע את הפחד. מעניין לציין כי הרבי מלובביץ<sup>23</sup> כותב באחת מאגרותיו עצה להרחקת הדאגות. ובלשונו:

ידועה עצה היעוצה להיות חקוק במוח זיכרונה ענייני השגחה פרטית, שהוא מיסודי אמונתנו ותורתנו הקדושה תורת חיים, ובפרט על פי המבואר בארוכה בתורת חסידות חב"ד איך **שהשגחה פרטית** היא על כל אחד ואחת ועד לפרטי פרטים, והרי הקב"ה הוא עצם הטוב, ומטבע הטוב להיטיב, ובמילא זהו שולל האפשרות של דאגות ועצבות, שהרי בלשון נעים זמירות ישראל: ה' לי לא אירא, ה' רועי לא אחסר.

**סיכום**

נדמה כי קריאתם המהדהדת של יהושע וכלב: **"וה' אתנו, אל תיראם"** (במדבר יד, ט) מהווה את המפתח להתמודדות עם הפחד, ולשמירה על איזון נכון בציר שבין ה'מורד' לבין 'חירוף נפש'. כבר בתורה ניתן לראות שהדרך בה מחזק ה' את האדם היא על ידי כך שהוא מבטיח שיהיה לצדו, יגן עליו, וישפיע מטובו. לעיתים על האדם להשתמש ביראה ראויה על מנת לשמור את עצמו מפני המזיקים, כפי שמסביר הרמ"ל, אך עליו להיזהר מפני יראה מוגזמת, שטותית, הנובעת מעצלנות ומחטאים, המסירה את האמונה בשמירתו של ה' על האדם ובכך גם מעכבת בפועל את אמונו בעצמו ואת המוטיבציה שלו להתקדם בעולם. ראינו את הדרכים המגוונות בהם פרשני המדרש והוגים נוספים מסבירים את מהות הפחד, ואת הדרכים בהם ניתן להתמודד איתו; לנסות להביט מחדש על המציאות (ללא דמיונות רעים), לזכור את הצדיקים שבכוחם להאיר את חשכת הדרך, ולהבין שה' לעיתים מתגלה לאדם ומראה לו את רצונו (באופן לא גשמי), ויש על כל אחד ואחת השגחה פרטית תמידית.

- מעוצב:גופן: 9 נק', גופן עבור עברית ושפות אחרות: 9 נק'
- מעוצב:גופן: 9 נק', גופן עבור עברית ושפות אחרות: 9 נק'
- מעוצב:גופן: 9 נק', גופן עבור עברית ושפות אחרות: 9 נק'

<sup>19</sup> הראי"ה קוק, עין אי"ה, שבת חלק ב', פרק ו, י.א.  
<sup>20</sup> עפ"י **דפנהיימן א', תולדות תנאים ואמוראים**, ירושלים 1964, עמ' 624-634.  
<sup>21</sup> רבי נחמן, ספר המידות, פחד.  
<sup>22</sup> רבי נחמן, שיחות הר"ן, אות קה.  
<sup>23</sup> הרבי מלובביץ', מתוך: במענה למכתבה, עמ' 189.

פתחנו עם דברי ר' נחמן על כך ש"עיקר הגבורה היא בלב"<sup>24</sup>. את הלב ניתן לחזק באמונה, וכך בהשפעה ישירה לחזק גם את אומץ הלב. נחתום בתפילה: "ותחזק אותנו באהבה אליך, כאשר גלוי וידוע לפניך, שיחא הכל נחת רוח אליך"<sup>25</sup>.

---

<sup>24</sup> לקוטי מוהרן ח"ב תורה מג  
<sup>25</sup> ר' אלימלך מליזינסק, תפילה לפני התפילה.