

"לא לפחד כלל"

מידת הביטחון ככלי לשחרור מפחד ומדאגה

מי מאתנו אינו משתוקק לחיים של אושר? כולנו. אולם, בראש ובראשונה יש ללמוד כיצד משתחררים מכבלי הפחד, החרדה והדאגה,¹ המכלים את האדם גופנית ונפשית. מקורותינו מזהירים אותנו רבות מהשלכותיה השליליות של הדאגה, כפי שנאמר בגמרא (סנהדרין ק, ב): "אל תכניס דאגה בלבך! את החזק שבגיבורים הדאגה קוטלת!". עלינו להיות מודעים להימצאות הפחד ודאגה בליבנו ולהתחקות אחר דרכים מתאימות להסרתה, במיוחד בעידן המכונה Age of Anxiety, שבו דאגה והחרדה מכלים כל חלקה טובה.

הפחד הוא כוח שהטביע הקב"ה באדם, כמו בכל יצור חי אחר. אולם, רק ביד האדם ניתנת הבחירה אם להיכנע לכוח זה ולהיות מושפע מתוצאותיו ההרסניות, או שמא להשתמש בו ככלי חשוב מאוד בעבודת ה'. נחוץ כוח נגדי רב עוצמה כדי לגבור על השפעותיו השליליות. כזה הוא כוחה של מידת הביטחון, כפי שכותב האברבנאל, שהפחד בעת צרה הוא דבר טבעי לאדם מחמת טבעו, אלא שיכול האדם לסלקו בכוח בטחונו.²

מידת הביטחון היא המעלה העיקרית בנפש, שעל-ידיה אפשר להיות משוחררים מדאגות ונכונים לחיים שלווים ומאושרים. בחיבור זה נבאר על פי המקורות מהי מהות מידת הביטחון וכיצד יגיע האדם לשלוות נפש אמתית על-ידי הביטחון בה' יתברך.

רבי נחמן מברסלב כתב, שעל-ידי מידת הביטחון ניצל האדם מדאגה, וסֶמֶךְ לַכֶּךְ – הפסוק בתהלים: "אני שכבתי ואישנה וקיצותי כי ה' יסמכני" (תהלים ג, ו). מפרש רש"י: "אני שכבתי ואישנה" – ליבי אטום בדאגה ופחד; 'הקיצותי' – מדאגתי, כי בטחתי – 'כי ה' יסמכני'.³ התרופה לדאגה היא הביטחון בה'. וכן נמצא זאת בדברי ה"פלא יועץ": "מה יועיל בדאגה? יבטח בשם ה' וישען באלוקיו – זה כלל גדול להסיר הדאגה." (פלא יועץ, עמ' עו)

לפני שנבאר כיצד הביטחון משקיט את הדאגה ואף משמח את האדם, נענה תחילה על השאלה: מהו ביטחון בה' יתברך?

א. מהות מידת הביטחון ופרטיה

רבינו בחיי בספרו "חובות הלבבות" מגדיר כך את מהות מידת הביטחון: "אך מהות הביטחון היא מנוחת נפש הבוטח, ושיהיה ליבו סמוך על מי שבטח עליו שיעשה הטוב והנכון לו בעניין אשר יבטח עליו, כפי יכולתו ודעתו במה שמפיק טובתו" (תורת חובות הלבבות, עמ' שיט).

הגדרתו של רבינו בחיי כוללת שלושה פרטים:

1. רגיעת ומנוחת נפש הבוטח – הוא אינו עסוק בדאגה;
2. הישענות והיסמכות ליבו על מי שבטח עליו;
3. בעניין שהאדם בוטח על הקב"ה – הקב"ה ייטיב לו כפי שהוא יתברך יודע מה טוב לו.

¹ בחיבור זה אשתמש במושגים פחד או דאגה מכיוון שבגמרא ובמקורות הם מתייחסים לרוב למצב נפשי דומה והוראתם דומה.
² דון יצחק אברבנאל (תשכ"ד). פירוש על התורה. ירושלים: הוצאת בני ארבל. תחילת פרשת וישלח (בעניין פחד יעקב).
³ ספר המידות. עמ' עח.

נבאר את משמעות כל אחד ממרכיבי מידת הביטחון לפי "חובות הלבבות", ונראה כיצד הם מובילים את הבוטח למצב של מנוחת הנפש ורגיעה מהדאגות:

1. הבוטח בה' אינו דואג

כתב בעל "אורחות צדיקים": "אמר אחד החכמים: איני מוצא כלל באנשי הנפשות העליונות סימן דאגה. הדאגה על עולם זה להשיג מאומה היא מגונה מאוד, והיא לא נמצאת כלל באנשים הבוטחים בה' ומאמינים בו" (אורחות צדיקים, עמ' צו).

הבוטח בה' יתברך צריך להימצא במצב של שלוה ורגיעה ואסור לו להיות שרוי במצב של פחד ודאגה. דבר זה מוכח מהמדרש בברכות, שכשראה רבי ישמעאל את תלמידו מפחד, אמר לו: "חוטא אתה" (ברכות ס, ב). כתב המהר"ל על מדרש זה: "ביאור זה – כי המפחד היפך הבוטח בו יתברך, שהבוטח בו יתברך אינו ירא, כמו שאמר שלמה: 'חרדת אדם ייתן מוקש ובוטח בה' ישוגב' (משלי כט, כה)" (נתיבות עולם, שער הביטחון).

בהמשך לאותו מדרש, מביאה הגמרא את הפסוק בתהלים: "משמועה רעה לא יירא נכון ליבו בטוח בה'" (תהלים קיב, ז). רבא דורש פסוק זה מסופו לראשו ומסופו לראשו: "מרישיה לסיפיה מדריש: 'משמועה רעה לא יירא' – מה טעם? 'נכון ליבו בטוח בה'', מסיפיה לרישיה מדריש: 'נכון ליבו בטוח בה'' – 'משמועה רעה לא יירא''. המהרש"א מפרש: "והכוונה בו, שהעניין כפל מכל הצדדים להחזיקו". כלומר, שהפסוק נדרש ישר והפוך במשמעות זהה – וכל זאת כדי לחזק את העניין, שהבוטח בה' אינו צריך לירא כלל וכלל.⁴

בנוסף לכך שהפחד והדאגה נחשבים לחטא, הם אף גורמים, שהדבר שהאדם פוחד ממנו יבוא עליו לבסוף, כפי שמסביר המהר"ל את הפסוק: "'חרדת אדם ייתן מוקש ובוטח בה' ישוגב" (משלי כט, כה): כשהאדם חרד, זה מראה על מיעוט ביטחון, ודבר זה יהווה מוקש לאדם. ולהיפך – הבוטח בה' יגביר את בטחונו. ומוסיף המהר"ל, שעל כך אמר איוב: "ואשר יגורתי יבוא לי (איוב ג, כה) – כיוון שאין בדך ביטחון, אתה גורם לייסורים שיבואו עליך."⁵

מנוחת הנפש היא שכרו של הבוטח בה', מכיוון שעל-ידי הביטחון הוא פוטר את עצמו מכל דאגותיו, מאחר שהוא סומך עצמו על רחמי וחסדי ה', כמו שכתוב: "השלך על ה' יהבך והוא יכלכלך" (תהלים נו, כג). על כך מרחיב "חובות הלבבות" בפתיחה לשער הביטחון, וכך הוא כותב (לפי ביאור "לב טובי"):

אחת התועלות שיש לעובד ה' מהביטחון... היא, שעל-ידי שהוא בוטח באלוקיו, כמו שהעבד חייב לבטוח על אדוניו, יש לו מנוחת הנפש מהדאגות, והוא יכול להתמסר לעבודת ה'. ואי-אפשר לו לאדם להיות משוחרר מדאגות, אלא אם הוא בוטח בה'. (תורת חובות הלבבות, חלק א', עמ' שג-שד).

לאחר שהתברר לנו ממובאות אלה, שהפחד והדאגה הם חטא, ושנפשו של הבוטח בה' נמצאת תמיד במצב של מנוחה ורגיעה מדאגות, נשאלת השאלה: כיצד יגיע האדם למנוחת נפש זו? התשובה לשאלה זו טמונה בפרט השני מתוך דברי בעל "חובות הלבבות" שהזכרנו לעיל.

⁴ הרב דוד רוזן (תשמ"ט). בטח בה' – על מצוות ומידת הביטחון בה'. ירושלים. עמ' כד.

⁵ רבי יהודה ליוואי (מהר"ל). נתיבות עולם. נתיב הביטחון.

2. הישענות על ה'

כתב ה"פלא יועץ": "מה יועיל בדאגה? יבטח בשם ה' וישען באלוקיו – זה כלל גדול להסיר הדאגה" (פלא יועץ, עמ' עו). להלן נבחר מהי ההישענות על ה', ומהו חלקה בהסרת הדאגה מהלב.

מסופר, ששאלו את הגאון מוילנא: "איך יהיה הביטחון בה'?", וענה: "כבר פירש לנו דוד המלך ע"ה: 'אם לא שיוויתי ודוממתי נפשי כגמול עלי-אמו כגמול עלי נפשי' (תהלים קלא, ב). פירוש: כמו הגמול, היונק משדי אמו – כאשר יינק די שבעו, אינו דואג ושם אל ליבו אם יהיה לו מה לינוק אחר שעה או שעתיים כאשר ירעב – כגמול הזה עלי נפשי, שאינני דואג כלל על מחר" (מצוות הביטחון, עמ' כה). בעל הביטחון חי בהרגשה אמתית של שלווה נפש, כתינוק קטן הסומך על אמו ומשליך עליה כל דאגותיו, כי יודע שיקבל ממנה את כל צרכיו.

ההישענות על ה' צריכה להיות חזקה וללא כל ספק, כמו שכתב רבינו יונה על הפסוק "בטח אל ה' בכל לבך" (משלי ג, ה): "פירוש 'בכל לבך', שתבטח בו באמת ובלבב שלם, ולא ייכנס בבטחונך ספק". וכן פירש על הפסוק: "ונשען על ה' קדוש ישראל באמת" (משלי ג, כו) – "פירוש: ביטחון גמור בלא ספק".

מעשה בעגלון, שבשומעו את דברי האלשיך ז"ל על ביטחון בלי שום השתדלות, הפסיק לעבוד וישב בביתו וקרא תהלים. תוך זמן לא רב זכה שהגיע אליו אוצר בדרך פלאית. באו תלמידי האלשיך אל רבם ושאלו אותו: במה כוחו של העגלון גדול יותר משלנו? אנו מבקשים כל-כך על הביטחון, ואין עולה הדבר בידינו, והוא שמע פעם אחת וישב וקרא תהלים והשיג אוצר! אמר להם: "משל למה הדבר דומה? יש מי שדופק יתד איתן באדמה קשה – אז יעמוד היתד איתן ולא יזוז ממקומו; אבל אם ידפוק את היתד באדמה מפוררת וחפורה, אז יתנדנד היתד ולא יעמוד איתן. העגלון, כששמע את דברי, לקח את הביטחון כמות שהוא, בלי כל ספק ופחד. לא כן אתם: אצלכם הדבר הוא כמו אדמה חפורה – אתם מלאים חששות וספיקות שמא לא כך הדרך, לכן לא יעמוד אצלכם הדבר. אלא, שעליכם לתקוע את היתד בעומק, כלומר, לקבל את עניין הביטחון, כפי שהוא בלי שום ספק."⁶

ביטחון פירושו הישענות וודאית וחזקה, וספק פירושו חוסר וודאות. רבי חיים ויטל זצ"ל כותב שאין מעלה כמעלת הביטחון, ובלבד שיהיה הביטחון אמתית ובלתי שום פקפוק או הרהור.⁷ אם כן, הסרת הספיקות וחיזוק הלב בביטחון בה' אינם תוספת מעלה או הידור במידת הביטחון, אלא הם תנאי בביטחון. ביטחון וספק הם "תרתית דסתרי", כפי שכותב רבינו יונה: "דע, כי הביטחון הוא – שלא יתערב בו שום ספק" (פירוש רבינו יונה על משלי ג, כו).

כיצד מגיע האדם למצב כזה, בו יוכל להישען ולהיסמך על אלוהים בחוזק רב, בלי שום ספק או דאגה? התשובה לכך נמצאת בדבריו של רבי אברהם בן הרמב"ם:

אם השיג אדם בבירור והתחזק בדעתו, כי ה' יתעלה הוא יוצר הדברים הכלליים והפרטיים, וכל האמצעים הרגילים כפופים לרצונו ובאים לידי שלמותם על-פי חפצו – כמו שאמרה חנה: 'ולו נתכנו עלילות' (שמואל א' ב, ג) – ממילא ייכון הביטחון על-ידי כך. (המספיק לעובדי ה', עמ' עה)

כלומר, הבסיס לביטחון הוא האמונה בהשגחה הפרטית – האמונה בכך שלבורא העולם יש קשר תמידי עם המציאות, שכל האמצעים הרגילים כפופים ובטלים לרצונו, כיוון שהוא המחיה

⁶ בטח בה', (תשמ"ט). עמ' כז.

⁷ רבי חיים ויטל. **שערי קדושה**. ירושלים: הוצאת קח יוזמה. חלק ב' שער ד'.

ומהווה אותם בכל שבריר שנייה מאין ליש, ואילו היה מפסיק, ח"ו, הייתה כל הבריאה חוזרת לתוהו ובוהו.⁸ כך מסביר בעל ה"בני יששכר" את מה שאמרו חז"ל במדרש תהלים על הפסוק: "ויבטחו בך יודעי שמך כי לא עזבת דורשיך ה'" (תהלים ט, יא): "ויבטחו בך יודעי שמך" – מהיכן? [כלומר: מהיכן מגיע הכוח לבטוח בה?]: מן 'כי לא עזבת דורשיך ה'". האמונה בכך שה' היה, הווה ויהיה ומחיייה בלי הפסק את כל הנבראים, היא המעניקה לאדם את תחושת הביטחון האיתנה ומבטלת את כל דאגותיו.⁹

כיצד הידיעה וההשגה בהשגחה הפרטית גורמות לאדם להישען רק על ה'! האמונה בהשגחה הפרטית מורה בעצם על הכרת האדם באפסותו המוחלטת של העולם, ובכך שאין לו קיום עצמאי לולא שהקב"ה מחזיק אותו בכל רגע. דבר זה דומה לחולה, שמוצמד למכשיר המספק לו חמצן, ונוזקק הוא לאדם שיפעיל כל הזמן את המכשיר. נמצא, שלחולה זה אין קיום עצמאי, אלא הוא תלוי במפעיל המכשיר, שאם יפסיק לספק לו חמצן – הרי הוא עובר מן העולם. כך הקב"ה הוא ה"מספק חמצן" לכל העולם הזה. אדם שפוי לא יבטח במי שאין לו כוח – בטבע או בבני-האדם, כמו שנאמר: "ושווא תשוועת אדם" (תהלים ס, יג). אדם שפוי בוטח רק במי שיש לו כוח – שזה אך ורק בורא העולם, "בעל הכוחות כולם".¹⁰

הרב דסלר מסביר עניין זה באופן שונה במקצת: לשיטתו, עיקר גדר הביטחון הוא לדעת כי הכול מה' יתברך. על כן, עלינו לדעת, שכל מעשינו הם אך ורק מתוקף קללת "בזיעת אפך תאכל לחם", אך אין הם הסיבה שבזכותה אנו מקבלים (או לא מקבלים) שפע. כשהאדם חי את חיינו בהשקפה כזו, שהכול מאתו יתברך, אין מקום כלל לדאגה. זאת מכיוון שהוא יודע, שהקב"ה כבר קבע לו את מנת חלקו לצורכי עבודתו – וממילא אין לו על מה לדאוג. והרי, האדם דואג רק על דבר שחושב הוא שיוכל לתקנו, אבל דבר שוודאי יקרה – לא ידאג עליו, אפילו אם הוא יודע שצרה לפניו (הרב דסלר מביא לדוגמא, שאדם אינו דואג על זה שהוא בוודאי ימות, מכיוון שמוכרח שזה יקרה, ואין לו עצה בעזרתה יוכל לפעול כנגד המיתה). לאור האמור לעיל, אילו ידע האדם שהכול ביד ה', ואין בידו לשנות כלל שום דבר, ושמעשיו הינם בגדר השתדלות בלבד, הרי ש"אם הוא ידע זאת לא ידאג יותר, מכיוון שאין מקום לדאגה!"¹¹

כפי שהוזכר עד כה, הבוטח בה' נמצא במצב של רגיעה ומנוחת הנפש מתוך הישענות ליבו על הקב"ה בלבד; והישענות זו נובעת מהידיעה והאמונה בהשגחה הפרטית. כדי שהאדם אכן ישיג באופן מוחלט את שלוות הנפש, עליו לחקוק את הפרט השלישי שהזכרנו בראש דברינו.

3. הטוב בעיניו יתברך

כפי שראינו לעיל, הפרט השלישי בהגדרת מהות מידת הביטחון הוא: בְּעֵינָיו בּו האדם בוטח על הקב"ה – הקב"ה יעשה לו את הטוב, כפי שרק הוא יודע מה טוב לאדם ומה מתאים לו. על כך כתב רבינו בחיי בהבדלים שבין הבוטח בה' לבין שאינרבוטח: הבוטח באלוקים נפשו במנוחה וליבו שלו ובוטח, ואין הוא חושש מהגזירות, כי יודע הוא שהבורא ינהיג את כל מה שיקרה לו לטובתו, הן בעולם הזה והן בעולם הבא. לעומתו, מי שאינו בוטח בקב"ה הוא בצער ואבלות תמידיים.¹²

על כך אומרת הגמרא: "תנא משמיה דרבי עקיבא: לעולם יהא אדם רגיל לומר: כל דעביד רחמנא – לטב עביד" (ברכות ס, ב).¹³ כתב המהר"ל על גמרא זו: "כלומר, כי הוא בוטח בה' כי מה

⁸ בטח בה', (תשמ"ט). עמ' כח.

⁹ שם עמ' כח-כט.

¹⁰ שם עמ' כט.

¹¹ הרב א.א. דסלר (תש"ס). **מכתב מאלהו**. חלק ב'; מהדורה עשרים ואחת. ירושלים. עמ' 262-263.

¹² תורת חובות הלבבות; חלק א', (תשנ"ח). עמ' שצב.

¹³ כן פסק השולחן ערוך, אורח חיים, סימן רל סעיף ה'.

שנעשה לו לטב עביד" (נתיבות עולם, נתיב הביטחון) – הוא מאמין שכל מה שיעשה לו ה', יהיה לטובתו.

ובאופן דומה כותב ה"פלא יועץ", שחובה על האדם לחשוב ולהאמין באמונה שלמה שאין אפשרות שיגזרו עליו מהשמים דבר רע. אלא, כל מה שגוזר עליו הקב"ה – לטובתו הוא, או לטובת נפשו, או לטובת גופו. ואם כן – אין מקום לדאגה כלל!¹⁴

ב. שמחת הביטחון

כשהאדם בוטח בקב"ה, שיעשה לו רק מה שטוב עבורו – אז מגיעה אליו השמחה, שהיא הביטוי הגבוה ביותר למנוחת הנפש, כפי שחובות הלבבות כותב, שמתועלת הביטחון היא :

"שהבוטח בה' שמח בכל דבר שה' מסבב אליו, גם אם הוא נגד טבעו, מפני שבוטח באלוקים שיעשה לו רק את מה שהוא טוב עבורו בכל ענייניו. וכמו שעושה האם הרחמנייה לבנה, שרוחצת אותו וחותלת אותו וקושרת אותו, ומשחררת אותו מקשריו, על כרחו, כמו שאמר דוד המלך עליו השלום: 'אם לא שיוויתי ודוממתי נפשי [התגברתי על צערי מפני שבוטח אני בך ה' ומאמין כי נפשי בידך] כגמול עלי אמו [כמו יונק בזרועות ימו, האוהבת אותו ודואגת לכל צרכיו]."

(תורת חובות הלבבות; חלק א'. עמ' שיח)

אם כן, הביטחון אינו רק מפיג את הפחד והדאגה, אלא גם מביא לשמחה. רבי שמואל הומינר זצ"ל הביא על כך ראיה מפסוק מפורש בתהלים: "כי בו ישמח ליבנו כי בשם קודשו בטחנו" (תהלים לג, כא).¹⁵ וכן כתב רבי נחמן מברסלב, שעל-ידי הביטחון באה שמחה.¹⁶ ומדוע? מכיוון שהביטחון יוצר מצב של תחושה וקירבה לקב"ה, והרי נאמר: "ואני קרבת אלוקים לי טוב" (תהלים עג, כח), ואם כן – בוודאי שהוא מביא לשמחה.¹⁷

לסיכום, הפחד והדאגה נחשבים לחטא, והאדם יכול להשתחרר מהם רק על-ידי מידת הביטחון. מהות מידת הביטחון לפי "חובות הלבבות" כוללת שלושה פרטים: מנוחת הנפש, הישענות על ה' ואמונה שכל מה שה' עושה – לטובה הוא עושה. האמונה בהשגחה הפרטית מביאה את האדם להישענות מוחלטת על ה', בלי כל ספקות, ומצב זה מוביל אותו למנוחת-נפש, לרגיעה מהדאגות וממילא – לשמחה.¹⁸

מכל האמור לעיל עולה, כי הכול תלוי בבחירתו של האדם. חייו של אדם מוגדרים על-ידי החוויות הפנימיות שהוא חווה. והחוויה הפנימית תלויה בסופו של דבר בהחלטה, בבחירה במה להתמקד מתוך חייו ומצביו – לטוב ולמוטב. אשר על כן, דווקא הדאגה יכולה להוות עבור האדם קרש קפיצה לבניית עולם פנימי, לחיי תורה, להעמקת האמונה ולקירוב הלב אל הבורא. הבחירה המודעת לשאוף לחיים פנימיים היא אשר תיתן לאדם כוח להתמודד עם דאגותיו ולזכות לחיי אושר.

¹⁴ פלא יועץ. עמ' עו.

¹⁵ מצוות הביטחון, (תשנ"ט). עמ' לח.

¹⁶ ספר המידות. עמ' תסח.

¹⁷ הרב אברהם גולדברג (תשס"ב). **ביטחון איש**. ירושלים. עמ' נח.

¹⁸ קיים קשר הדוק בין מידת הביטחון למידת השמחה – ולשחרור מדאגה, כפי שכותב בעל "אורחות צדיקים": "כי המאמין בלב שלם והבוטח בעזר הצור, הוא שמח לעולם והוא סובל כל דבר... והסובל הוא חופשי מדאגת העולם" (עמ' צח).