

## הפחד, האימה היראה והדמיון

### הפחד הקרוב לעומת האימה העתידית

אחד הרגשות הדומיננטיים באדם, הוא רגש הפחד. הפחד – שהוא מצב פסיכולוגי בו האדם חש אי שקט בשל דאגה מעתידו הקרוב או הרחוק – משליט את אותותיו על הנפש הגוף גם יחד.

התחושה, כי מקרה רע עלול לבא על האדם, מחלישה את נפשו ומביאה אותו לאפיסת כוחות, לרפיון ידיים ואף לאיבוד התאווה.

בנוסף, הפחד יהיה אף גורם להיווצרות לחצים וכאבים גופניים. סימנים כמו: דופק מהיר, הזעה, החוורה, ועד תחושת חנק, מחושי ראש וכאבי בטן. יופיעו לא אחת במקרה של חרדה – פחד ממשי וקרוב או דמיון פחד שכזה.

הנביא ישעיהו מתאר את מצבו של החרד כאשר הפחד משתלט על כל חייו בחזיתות שונות: " על כן מלאו מותני חלחלה, צירים אחזוני כצירי לידה, נעויתי משמוע, נבהלתי מראות, תועה ליבי פלצות, בעתתני, את נשף חשקי שם לי לחרדה".<sup>1</sup>

מובן, כי לא כל פחד ישפיע על האדם באותה המידה, ישנו פחד הנובע מאיום מוחשי וקרוב, לעומת האימה – מאיום העתיד לבוא.

כך לאחר קריעת ים סוף נפלה על הגויים "אימתה ופחד".<sup>2</sup> "אימה" על הרחוקים - כדאגה עתידית מהעם שעלול להשתלט עליהם, ו"פחד" על הקרובים – כחרדה ממשית על ארצם ועל חייהם.<sup>3</sup>

גם בבקשת הימים הנוראים: "ובכן תן פחדך... על כל מעשיך, ואימתך על כל מה שבראת" מפרשים את שני סוגי הפחד על אותו המשקל: "פחד" מוגדר יותר מ"אימה", כי המפחד יודע ממה בדיוק הוא מפחד, הן הגורם לפחד נמצא לפניו. לעומתו - ה"אימה" היא שם כללי לפחד עמום יותר, ורחוק יותר. "המעשים" - שהם מושלמים יותר מה"ברואים" יגיעו לדרגת "תן פחדך" יראת ה' ממשית ופחד חזק מוגדר, לעומת ה"ברואים" המושלמים פחות, יגיעו לדרגת "אימתך" פחד עמום ורחוק יותר.<sup>4</sup>

הפחד בעיקרו, מהווה מנגנון הישרדות חיובי.<sup>5</sup> הוא בסיס לקניית הזהירות המתבקשת ולקיום מצוות "ונשמרתם מאד לנפשותיכם".<sup>6</sup> רק הפחד, למשל, יוכל למנוע מהאדם חציית כביש הומה במקום מסוכן, הרפתקאת טיפוס בלתי אחראי, שחיה במקום בלתי מבוקר או היסחפות אחר השקעה כלכלית בלתי מבוססת. "הנה האדון ברוך הוא עשה את האדם בעל שכל נכון וסברא

<sup>1</sup> ישעיהו נ"א, ג', ד'.

<sup>2</sup> שמות ט"ו, ט"ז.

<sup>3</sup> ע"פ דברי רש"י, שם.

<sup>4</sup> ר' חיים פרינדלנדר, שפתי חיים, מועדים א', עמודים שפ"ז – שפ"ח.

<sup>5</sup> הרב אהרון פרידמן, אפשר לצאת מזה, עמוד 21.

<sup>6</sup> דברים ד', ט"ו.

נכוחה, לשינהג עצמו על דרך הטוב וישמר מן הדברים המזיקים... וזאת היראה מיוסדת על הנהגת החוכמה".<sup>7</sup>

בנוסף, מהווה הפחד בסיס חשוב מאד ליראת שמים. יראת ה"עונש" תמנע במקרים רבים עשיית רע, או לחלופין, תעורר את החרטה ואת הרצון לשוב בתשובה על מעשה בלתי ראוי שנעשה. "כי כל אדם אוהב את נפשו, וירא לנפשו, אין דבר שירחיק אותו מעשות דבר אחר יותר מן היראה שלא תביאהו בו איזה רעה".<sup>8</sup>

אולם כאשר מנגנון הפחד חורג מהתנהגות פרופורציונאלית ומשבש את סדרי החיים הנורמטיביים, עלול הפחד להפוך לחרדה המעיבה על האדם, הנוטלת ממנו את חרותו הנפשית, מצרה את מעשיו ומחלישה אותו גופנית.

הבנת שורשו העיקרי של הפחד תוכל למנוע את התעצמות החרדה מחד, ולהביא לקניית יראת החטא מאידך.

### **האימה מקורה בכוח הדמיון**

חקירת נבכי נפשו של החרד, תביא למסקנה כי האימה העתידית המטרידה את רוחו ומדכאת אותה נובעת מדמיונותיו. האדם מצייר לעצמו את עתידו האידאלי, בוחר בשגרה אופטימלית ונלחץ מכל איום שישבש את שלוות חייו.

כמו כל יהודי הוא מאמין באמונה שלימה בהשגחה פרטית ובעובדה ש: "הבורא יתברך שמו עשה עושה ויעשה לכל המעשים".<sup>9</sup>

הוא גדל עם הידיעה ברורה "שאין שום מקרה בעולם וכל הנעשה תחת השמש הכל בהכרזה מאיתו יתברך".<sup>10</sup> ואף מוצא פה ושם את הניסים הנסתרים המלווים את חייו. הוא מאמין בה', ללא ספק אך הוא אינו בוטח בו.

"האמונה היא בבחינת הלכה והביטחון בבחינת מעשה".<sup>11</sup> האדם הזה נתקל עתה במקרה בו עננים עתידים להעיב על שגרת חייו. בשעה זו "תפקידו של הביטחון בה' לנהלו, להחלימו לרפאותו".<sup>12</sup> ההכרה הברורה כי חייו אינם מתנהלים על ידו, אלא נטויים בתוכנית שמימית ברורה המקדמת אותו לתכליתו – תנפץ את דמיונות השווא שהגה לעצמו בנוגע לעתידו ותביא אותו להימסר לידי הבטוחות והמבטיחות של בורא העולם ומנהלו.

על זה מצא הרב שוואב רמז מענין בפסוק: "תורת ה' תמימה משיבת נפש".<sup>13</sup> תמימות התורה המביאה לאמונה הברורה שאנו בידי של הקדוש ברוך הוא – מביאה להשבת נפשו של האדם ולשלוות נפשו".<sup>14</sup>

<sup>7</sup> הרב משה חיים לוצאטו, מסילת ישרים, פרק ט', עמודים נ"ט – ס'.

<sup>8</sup> הרב משה חיים לוצאטו, **מסילת ישרים**, פרק כ"ד, יראת החטא, עמוד קנ"ז.

<sup>9</sup> י"ג עיקרי אמונה.

<sup>10</sup> הרב אליהו אליעזר דסלר, **מכתב מאליהו**, חלק ג', עמוד 165.

<sup>11</sup> הרב אברהם ישעיהו קרליץ, **אמונה וביטחון לחזון איש**, פרק ב', עמוד ט"ו.

<sup>12</sup> שם, שם.

<sup>13</sup> תהילים י"ט, ח'.

האדם הזה - המישיר מבט אל העתיד הסמוי בידיעה שהוא מנוהל על ידי בעל הרחמים - אינו חרד ממה ילד יום ואינו סובל מבעתות לילה. שלוה נפשו. הוא דומה לו, לגמול הנמצא בזרועותיה החמות של אמו, גם אם זו תצלח ימים ותחצה מדבריות, עדיין נותר מקומו בטוח כשהיה, הוא בזרועות אמו. מי שיודע לחוש זרועות של אביו שבשמים ביומיום שלו "לא ירא מפחד לילה ומחץ יעוף דומם".<sup>15</sup>

### שורש הפחד הקרוב – דמיון

אבל, החידוש היותר מרתק, שגם כאשר עומד לנגד עיניו של האדם פחד ממשי ומציאותי, אשר לפי הנוהג בעולם "צפויה אליו סכנה מדרכי הטבע".<sup>16</sup> גם פחד זה נובע מכוח הדמיון שלו. כוח הדמיון שלו מורה לו, כי על פי דרך הטבע יאונה אליו רע. הוא הואשם משפטית ונראה שאין דרך להימלט מכך, הוא חולה במחלת חסרת ריפוי, הוא עומד חזיתית מול כלב פעור שיניים. דרך הטבע ללקות במשפט כזה, למות אחר מחלה כזו או להינזק בנשיכת כלב... דרך הטבע הוא, אך לא דרכו של הבוטח.

הבוטח – יהדוף את דמיונותיו המציירים לו השלכות טבעיות ומאיומות, ייצב את קצב נשימותיו ויתרגל שוב ושוב במחשבתו "שהמקרה אינו אדון לו וכי אין מעצור לה' מלהושיעו להכין מסבבים שיחליפו את כל המסובבים".<sup>17</sup> כי לאדונו של עולם, מכין כל המקרים אין כל בעיה להחליף את החרב המונחת כבר על צוואר ולהחליפה ברחמים גדולים.

זו גם הסיבה, שכאשר ישראל יוצאים למלחמת מצוה ורואים לפנייהם "סוס ורכב רב ממך"<sup>18</sup> כאלו, שלפי הדרך הטבע ינצחו בהם או לכל הפחות יהרגו מהם אחדים או רבים, הם מצווים להישיר מבטם מול המקרה, להתנתק מן תוצאותיו שהיא פרי דמיונם ולא לפחד מהם: "אל תיראו, ואל תחפזו ואל תעריצו מפניהם כי ה' אלוקיכם ההולך עמכם להילחם לכם עם אויביכם ולהושיע אתכם".<sup>19</sup>

וכן כתב רבינו יונה כהלכה פסוקה לכל יהודי: "שאם יראה האדם כי צרה קרובה - תהיה ישועת ה' בלבבו ויבטח עליו, כענין דאמר: "אך קרוב ליראיו ישעו".<sup>20</sup>

יתר על כן, גם בשעה שהפחד הוכיח את עצמו והמציאות הקשה עלתה על כל דמיון – "יבחין הבוטח ויהא ליבו ער, כי לא המקרה פגענו, שאין כל מקרה בעולם, רק הכל מאיתו יתברך בין לטוב ובין למוטב".<sup>21</sup>

ההבנה כי הכלב שנשך, וכי המחלה שתקפה - היו שליחים מאת אביו שבשמים, שהובילו במקומות כואבים כדי להיטיב לו – תאפשר את מניעת טראומות החרדה המתלוות לכל אירוע

<sup>14</sup> הרב משה שוואב, מערכי לב, עמוד קע"ד.

<sup>15</sup> תהילים צ"א, ה'.

<sup>16</sup> הרב אברהם ישעיהו קרליץ, אמונה וביטחון לחזון איש, פרק ב', עמוד י"ד.

<sup>17</sup> שם, שם.

<sup>18</sup> דברים כ', א'.

<sup>19</sup> דברים כ', ג'.

<sup>20</sup> רבינו יונה גירונדי, שערי תשובה, שער ג' ל"א – ל"ג.

<sup>21</sup> הרב אברהם ישעיהו קרליץ, אמונה וביטחון לחזון איש, פרק ב' עמוד י"ד.

קשה. המכוננית פגעה?! היא היתה מקל החובלין העכשוי, אך אין קשר למכונניות הבאות שיפגעו אחריה.

כענין הזה עונים האחים לולינוס ופפוס המאוימים על ידי המלך טרינוס שרוצה להורגם: "ואנו נתחייבנו כליה למקום, ואם אין אתה הרגנו הרבה הורגים יש לו למקום והרבה דובים ואריות יש לו למקום שפוגעם בנו והורגים אותנו".<sup>22</sup> גם בשעה של פחד ממוות הם אינם מנסים להמתיק את דינם בפני המאיים להורגם, בידועם כי דמיון שווא הוא. אם יתחייבו בכליה יקבלו אותה בכל צורה כזו או אחרת.

ההכרה וההפנמה כי הפחד, כמו האימה, נשענים על דמיונותיו של האדם, עשויה לעזור לו להפיג אותם ולפורר אותם, שהרי אין להם אחיזת אמת במציאות.

### **היראה הנקנית בכוח הדמיון**

ברם, אותו הדמיון העלול להתפתח לבלון נפוח של חרדה, עשוי להיות כלי יעיל לקניית היראה במקום בו היא נצרכת: קניית יראת החטא.

האדם היודע לצייר בדמיונו ולחקור בליבו, כי השכינה נמצאת בכל מקום וכי ה' המגביהי לשבת, הוא הוא המשפילי לראות "יביא לליבו את היראה ואת הפחד פן ישל במעשיו שלא יהיה כראוי לפי רוממות כבודו".<sup>23</sup>

אותו אחד המתמיד להתבונן בעולם ורואה בדמיונו את ה' עימו, לא יוכל להיחבא מפניו ולא יאין לברוח הימנו. הוא ינסק עם דמיונו וישמר מן החטא, כי גם פה וגם שם שכינת ה' מול עיניו. הרי, שהדמיון הוא אבי הפחד. ייקח האדם את תובנותיו להדחיק את פחדיו ואימותיו וליפול ב"ביטחון", תרתי משמע, לידיו של בוראו.

וייטול אותו האדם את הדמיון – כיקרה שבמתנותיו על מנת להוליד הימנו את יראת החטא. אז יזכה לו, גם בזה וגם בבא.

מספר בקשה : 25910

<sup>22</sup> תענית י"ח, ע"ב.

<sup>23</sup> הרב משה חיים לוצאטו, **מסילת ישרים**, פרק כ"ה, דרך קניית היראה, עמוד קס"ב.