

פרשת וישלח – מידת הפחד ודרכי התמודדות

9. תלמוד בבלי מסכת בבא מציעא דף לג עמוד א
גמרא. מנא הני מילי? (דשלו קודם). - אמר רב יהודה אמר רב:
אמר קרא אפס כי לא יהיה בך אביון - שלך קודם לשל כל אדם
(הזהר מן עניות). ואמר רב יהודה אמר רב: כל המקיים בעצמו
כך - סוף בא לידי כך. (אף על פי שלא הטילו עליו הכתוב, יש לאדם
ליכנס לפניו משורת הדין ולא לדקדק שלי קודם, אם לא בהפסד מוכיח, ואם
תמיד מדקדק - פורק מעליו עול גמילות חסדים וצדקה, וסוף שיצטרך
לבריות).

10. חדושי אגדות [ספרי המהר"ל] מסכת בבא מציעא דף לג עמוד א
כל המקיים בעצמו כך בא לידי כך. פי' כי האדם בקל פועל
בעצמו יותר ממה שיפעל בזולתו, כי כאשר הוא פועל בעצמו
אין דבר מתנגד לו, לא כאשר יפעל בזולתו, כאשר המקבל
מתנגד לו אין מניח לפעול בו. וכאשר הוא מתירא מן עניות הרי
יתן לעניות מקום לפעול בו ובא אליו הדבר, וכמו שאמר איוב
(איוב ג' כ"ה) ואשר יגורתי יבא לי, כי כאשר הוא ירא מן דבר
אחד והוא בעצמו מקטין עצמו לפני אותו דבר שהוא ירא ממנו,
בזה פועל בו אותו דבר.

11. תלמוד בבלי מסכת ברכות דף ס עמוד א
ההוא תלמידא דהוה קא אזיל בתריה דרבי ישמעאל ברבי יוסי
בשוקא דציון. חזייה דקא מפחיד, אמר ליה: חטאה את דכתיב
פחדו בציון חטאים. אמר ליה: והכתיב אשרי אדם מפחד תמיד!
- אמר ליה: ההוא בדברי תורה כתיב.

12. עקבי הצאן מאמר הפחד
הפחד הנפרז הוא נוטל את זיו החיים של האדם ושל כל החי
המרגיש. אין דבר רע ואכזרי בעולם דומה לו. הוא מגדיל את
כל הרעות יותר באין ערוך ממה שהם, ומאפיל את זוהר כל
הטובות, בחתירתו אשר יחתור מתחת לאשיותיהן להגזים
ששם צפונה רעה, תחת הטוב הגלוי. מקור כל חולשה וכל רפיון
חמרי מוסרי ושכלי, הוא רק הפחד העובר את גבולו; הוא איים
על האדם, שלא יעשה כל דבר לישועתו, שלא ינקף אצבע
להצלתו, שמא ינזק, שמא יביא עליו רעה לא יוכל כפרה, עד
שהוא עושהו לחלש ומלא רפיון, עד שמעצלות ואפס מעשה
הוא נופל בכל רע.

13. במדבר (פרשת חקת) פרק כא פסוק ה - ו
(ה) וַיְדַבֵּר הָעָם בְּאַלְקִים וּבַמִּשֶׁה לְמַה הֶעֱלִיתָנוּ מִמִּצְרָיִם לְמוֹת
בַּמִּדְבָּר כִּי אִין לָחֶם וְאִין מַיִם וְנִפְשָׁנוּ קָצָה בַלָּחֶם הַקָּלָקֶל:
(ו) וַיִּשְׁלַח ה' בָּעָם אֶת הַנְּחָשִׁים הַשָּׂרְפִים וַיִּנְשְׁכוּ אֶת הָעָם וַיָּמָת
עִם רַב מִיִּשְׂרָאֵל:
רבינו בחיי

נענשו בעונש זה, כי הנחשים האלו שנענשו בהם היו הנחשים
עצמן שהיו במדבר למינין הרבה, הוא שכתוב: (דברים ה, טו)
"המוליכך במדבר הגדול והנורא" וגו', וכל ארבעים שנה לא
נזק בהם אחד מישראל, שהיה ענן אחד משבעה עננים
לפניהם והורג נחשים ועקרבים שלא יזיקום, והיה הענן ההוא
מיוחד לפלא הזה, ועכשיו בשנת הארבעים כשהוציאו דבה
בדבר שהוא להם מדה טובה ומעולה שלח הקדוש ברוך הוא
בהם את הנחשים השרפים, וזהו שלא אמר וישלח ה' בעם
נחשים שרפים אלא "הנחשים השרפים" שבמדבר, כלשון:
(שמות ח, ז) "הנני משליח בך את הערוב", כלומר הערוב
שבמדברות. כי לא היה בריאה חדשה לשעה אלא שכבר היו
הנחשים והערוב במדבר.

1. בראשית (פרשת וישלח) פרק לב פסוק ח
וַיִּירָא יַעֲקֹב מְאֹד וַיֵּצֵר לוֹ וַיַּחַץ אֶת הָעָם אֲשֶׁר אִתּוֹ וְאֶת הַצֹּאן
וְאֶת הַבְּקָר וְהַגְּמָלִים לְשֵׁנֵי מַחֲנוֹת:
כלי יקר

(ח) ויירא יעקב מאד ויצר לו. ביראה זו יצאו כל המפרשים
ללקוט ולא מצאו טעם נכון למה זה ועל מה זה היה מתירא,
אחר שהבטיחו הקדוש ברוך הוא פעמיים לשומרו, פעם ראשון
במראה הסולם נאמר ושמרתך בכל אשר תלך, פעם שני
בהיותו בבית לבן נאמר שוב אל ארץ מולדתך ואהיה עמך

2. רש"י בראשית (פרשת וישלח) פרק לב פסוק יא
(יא) קטנתי מכל החסדים - נתמעטו זכותי על ידי החסדים
והאמת שעשית עמי, לכך אני ירא, שמא משהבטחתי
נתלכלכתי בחטא ויגרום לי להמסר ביד עשו:

3. כלי יקר בראשית (פרשת וישלח) פרק לב פסוק ח
ומה שפירשו שהיה ירא פן יגרום החטא ימאן השכל לקבל דעת
זה, כי זה שמונה ימים שנאמר לו בבית לבן שוב אל ארץ
מולדתך, וכי יעלה על הדעת לומר שביני ביני נתקלקל וחטא
חטאה גדולה שגרמה לו לבטל יעוד זה. ומהר"י אברבנאל
נתחבט מאד בקושיא זו:

4. דעת זקנים מבעלי התוספות בראשית פרק לב פסוק ח
(ח) ויירא יעקב. ירא היה שיועיל לעשו זכות שכבד אב ואם והוא
לא קיים כבר עברו עשרים שנה. אי נמי שיועיל לו זכות ארץ
ישראל והוא היה בחוצה לארץ:

5. דעת זקנים מבעלי התוספות בראשית פרק לב פסוק ח
ויצר לו. מיצר היה על שהיה ירא מעשו לאחר שהבטיחו הקדוש
ברוך הוא מהרב אליאב הכהן ז"ל.

6. העמק דבר בראשית (פרשת וישלח) פרק לב פסוק ח
(ח) ויירא יעקב מאד. נפל פחד בלבבו: ויצר לו. מזה שנפל פחד
בלבבו הצר לו, כי מזה הבין שרעה נגד פניו

7. הרחב דבר בראשית (פרשת וישלח) פרק לב פסוק ח ד"ה (א) וזהו
(א) וזהו פי' המקרא שמואל אי י"ז כ"ד וכל איש ישראל בראותם
את האיש וינוסו מפניו וייראו מאד, ולפי סדר הענין היה לכתוב
להיפך וייראו מאד וינוסו מפניו, אלא ה"פ וינוסו מפניו ומזה
וייראו מאד, מעצם המלחמה כי חשבו שלא יהיה אחרית לטוב,
וכן הוא ודאי דרך מלחמה טבעית כמ"ש תחילת נפילה ניסה,
אם לא שהולך בדרך נס כמו שהיה לבסוף מלחמת גלית
ובש"מ, שאע"ג שלבם נשבר מכ"מ נתגברו בנס, אבל בדרך
הטבע אינו כן, וכן יעקב צר לו מן הפחד שהרגיש:

מדוע יעקב פחד מהפחד

8. איוב פרק ג פסוק כה - כו
(כה) כי פחד פחדתי וַיִּאֲתָנִי וַאֲשֶׁר יִגְרֹתִי יבא לי: (כו) לא שְׁלוֹתִי
וְלֹא שְׁקֻטִי וְלֹא נַחְתִּי וַיִּבֹא רָגְזִי פ
מצודת דוד

(כה) כי פחד - הפחד אשר פחדתי בעת שלותי פן יבואו עלי
הרעות האלה הנה כן באו אלי:

(כו) לא שלותי - מעולם לא ישבתי בשלוח ובהשקט ובנחת כי
יראתי מן הרעה הבאה ומתרגשת בעולם והנה באה עלי הרוגז
והחרדה



18. רות פרק ג פסוק ח

וְיִהְיֶה בְּחֻצֵי הַלַּיְלָה וַיִּחַרְד הָאִישׁ וַיִּלְפַּת וַהֲנֵה אִשָּׁה שֹׁכֶבֶת מִרְגְּלֹתָיו:

רות רבה

ד"א: חרדת אדם יתן מוקש חרדה שהחרידה רות לבעז, ויהי בחצי הלילה [ויחרד האיש וילפת] יתן מוקש - בדין היה שיקללנה אלא, ובוטח בי"י ישוגב נתן בלבו וברכה, שנא' ברוכה את בתי לי"י

19. תורה תמימה הערות רות פרק ג הערה יג

יג) ר"ל בדין היה שמתוך החרדה לא יבליג על כעסו ויקללנה, שמא לא יוכל להתגבר על יצרו, אך מתוך שהיה בוטח בה' שלא יביא תקלה לידו נתגבר על חרדתו ולא די שלא קללה אלא עוד ברכה. ויש ג"כ לפרש דקאי על רות יען דהיא בטחה בה' ועשתה את הדבר לשם שמים, ולכן נתברכה:

נתינת משמעות

20. למי קראת חתול (מאיר גור) עמוד 64

למה שאדם יחשוש לדוגמה, לעלות על במה ולדבר בפני קהל? למה שאדם יפחד לפתוח עסק שהוא רוצה לפתוח? או אולי ליצור מערכת זוגית שהוא חושק בה? ... אם מדובר במטרה שמאד מושכת את האדם אז ההיגיון אומר שהוא ירוץ ויבצע אותה וינסה בכל כוחו להגשים אותה. אנחנו רואים אצל הרבה מאד אנשים דוקא התנהגות הפוכה. יש להם חלום אבל הם נמנעים מלהגשים אותו. מה הסיבה לכך? המשמעות שהם נותנים לחוויה הספציפית שהם חושקים בה היא מכריעה את הכף וקובעת האם הם ירוצו לקראתה או יברחו ממנה. ברגע שעמידה מול קהל משדרת לאדם סכנה, איום, בושת וכישלון, למה שאדם נורמלי ינסה לעשות את זה? ... מצד שני, המשמעות של עמידה מול קהל אינה חייבת להיות סכנה, היא יכולה גם להיות הנאה ... אם אתם רוצים לדעת מדוע ישנן פעולות וחוויות שאתם רודפים אחריהם בחפץ לב, ומאידך ישנן חוויות ופעולות שתברחו מהן בכל מחיר, אתם צריכים לבדוק מהי המשמעות שאתם נותנים לכל חוויה או פעולה. מה אתם חושבים על מערכת זוגית? האם היא תביא אתכם לשלמות היצירה או שתאסור אתכם בבית סוהר? מה מקור השוני במשמעות שכל אחד ואחד נותן לחוויות דומות? למה לדוגמה, החוויה של עמידה על במה למרצה או זמר היא שיא ההנאה ולאדם אחר היא יכולה להיות סיוט? מהיכן מגיעה המשמעות שאנו נותנים? ממה היא מורכבת? האם אנחנו יכולים לשלוט בה ולכוון אותה? שליטה במשמעות היא שליטה ברגש. ההבנה ממה מורכבת המשמעות וכיצד ניתן לתת משמעות במהירות ובקלות לחוויות שונות תעזור לנו להשיג וליצור ביטחון עצמי.

21. דעת זקנים מבעלי התוספות בראשית (פרשת וישלח) פרק לב פסוק ה

ה) (ה) כה תאמרן לאדוני לעשו. ולפי שקראו אדון נענש אמר לו ית' אני אמרתי ורב יעבוד צעיר ואתה קראתו אדון שמונה פעמים שכן תמצא בפרשה, חייך שימלכו שמונה מלכים מעשו קודם שימלוך מלך על ישראל והיינו דכתיב בסוף הפ' ואלה המלכים אשר מלכו בארץ אדום לפני מלך לבני ישראל:

הפחד הוא דמיון

14. ספר מסילת ישרים פרק ט

עוד ממפסידי הזריזות הוא רוב הפחד וגודל המורא מן הזמן ותולדותיו, כי פעם יירא מהקור או מהחום, ופעם מהפגעים, ופעם מן החללים, ופעם מן הרוח, וכן כל כיוצא בזה. הוא הענין שאמר שלמה עליו השלום (משלי כו): אמר עצל שחל בדרך ארי בין הרחובות. וכבר גינו חכמים זכרונם לברכה המדה הזאת ויחסוה אל החטאים, ומקרא מסייעם דכתיב (ישעיה לג): פחדו בציון חטאים אחזה רעדה חנפים, עד שאמר אחד מן הגדולים אל תלמידו בראותו אותו מתפחד, חטאה את (ברכות ס). אלא על זה נאמר (תהלים לז): בטח בה' ועשה טוב שכן - ארץ ורעה אמונה.

15. רמב"ן בראשית (פרשת וישלח) פרק לב פסוק ד

אל עשו אחיו ארצה שעיר - בעבור היות נגב ארץ ישראל על ידי אדום ואביו יושב בארץ הנגב, יש לו לעבור דרך אדום או קרוב משם, על כן פחד אולי ישמע עשו והקדים לשלוח אליו מלאכים לארצו. וכבר תפסוהו החכמים על זה. אמרו בבראשית רבה (עה ג) מחזיק באזני כלב וגו' (משלי כו ז). אמר לו הקדוש ברוך הוא, לדרכו היה מהלך והיית משלח אצלו ואומר לו כה אמר עבדך יעקב:

16. אמונה ובטחון לחזו"א

טעות נושנת נתאזרח בלב רבים במושג הבטחון. שם הבטחון המשמש למדה מהוללה ועיקרית בפי החסידים, נסתובבה במושג חובה להאמין - בכל מקרה שפוגש האדם והעמידתו לקראת עתיד בלתי מוכרע ושני דרכים בעתיד, אחת טובה ולא שניה - כי בטח יהיה הטוב ואם מסתפק וחושש על היפוך הטוב הוא מחוסר בטחון. ואין הוראה זו בבטחון נכונה, שכל שלא נתברר בנבואה גורל העתיד אין העתיד מוכרע, כי מי יודע משפטי ד' וגמולותיו ית'. אבל ענין הבטחון הוא האמון שאין מקרה בעולם, וכל הנעשה תחת השמש הכל בהכרזה מאתו יתברך. ... וכאשר האדם נפגש במקרה אשר לפי הנהג שבעולם צפויה אליו סכנה מדרכי הטבע לפחוד מטבעת העולם, וקשת רוחו ירפחו מלזכור שאין המקרה אדוניה לנו ושאין מעצור לד' מלהושיעו ולהכן מסבבים שיחליפו את כל המסובבים, וההבלגה בשעה הקשה הלזו ולהשרות בקרבו את האמת הידועה כי אין כאן לפניו שום פגע רע מיד המקרה, רק הכל מאתו יתברך בין לטוב בין למוטב, ואשר שורש אמונתו מפגיגה פחדתו ונותנת לו אומץ להאמין באפשרות ההצלחה, ושאין לפניו נטיה לרעה יותר מנטיה לטובה, ענין זה יקראוהו מדת הבטחון.

וממדת הבטחון להעמיד עצמו על נקודת האמונה אף בהעלותו על מחשבתו צד היסורים ושיהיה לבו ער כי לא המקרה פגעו שאין מקרה בעולם כלל רק הכל מאתו יתברך

17. משלי פרק כט פסוק כה

(כה) חֲרַדַּת אָדָם יִתֵּן מִוֶּקֶשׁ וּבֹטֵחַ בְּה' יִשְׁגָּב:
מלבי"ם

(כה) חרדת אדם יתן מוקש, והגם שאמר למעלה אשרי אדם מפחד תמיד, בכ"ז החרדה שמורה הבהלה הפתאומית, זה יתן מוקש, וזה מורה שאינו בוטח בה', שהבוטח בה' לא יחרד לכל מקרה, אבל הבוטח בה' ישוגב ולא יחרד, כמ"ש הלל מובטח אני שאינו מאנשי ביתו, שנאמר משמועה רעה לא יירא נכון לבו בטוח בה':



22. בראשית (פרשת וישלח) פרק לד פסוק ל - לא
(ל) ויאמר יעקב אל שמעון ואל לוי עכרתם אתי להבאישני בישב
הארץ בפנעני ובפרזי ואני מתי מספר ונאספו עלי והכוני
ונשמדתי אני וביתי: (לא) ויאמרו הכזונה יעשה את אחותנו: פ
אור החיים

(לא) ויאמרו הכזונה וגו'. צריך לדעת מה תשובה זו עושה למיחוש יעקב
על השמדתו הוא וביתו והלא אפי' לכתחילה אם שאלו (ויאמרו) הגוים
אחת מהכת ויחדוה נותנים אותה להם (ירושלמי פ"ח
דתרומות) ולא יהרגו כולן עליה אפי' בעריות ומכל שכן בדרך
זה שכבר היה מה שהיה. ואולי שיכוונו לומר כי לא יחוש על
הדבר כי לא ירעישו אלא אם היו הורגים בלא סיבה אבל הריגה
זו לסיבה ראויה היתה שלקח אחותינו בעל כרחה ועשאה זונה,
והוא אומרם הכזונה יעשה את אחותינו, ואין הכוונה שחייב על
הזנות שהרי פנויה היתה ובן נח אינו מצווה אלא על אשת חברו
וזכר ובהמה חיה ועוף ואחותו מאמו:

או ירצה להשיב כי אדרבא יסתכנו בין האומות כשיראו שבזוי
אחד שלט בבת יעקב ופעל ועשה כחפצו ורצונו לא תהיה
לשונאיהם תקומה בין העמים, ואדרבה בזה תהיה חתתם על
העמים וירעדו מפניהם:

סיכום קצר:

יעקב מפחד מהפחד שפחד מעשו. הפחד זו מידה טבעית
שקיימת באדם, אך על האדם להזהר שלא לפחד יותר מידי.
הפחד המופרז מנטרל ומדכא את כוח החיים. חובתנו
להתמודד עם הפחד ולהתנהג במידה זו בצורה מאוזנת
ומושכלת. בשיעור זה נעשה ברור מעמיק על מידת הפחד
וננסה ללמוד גם דרכי התמודדות.

