

על פחדים, חרדות ובכי

הרב אלישע אבינר

האם מותר לפחד?

יש אומרים: אסור לפחד בשום פנים ואופן. בכל מצב, אין הפחד לגיטימי. והראיה: אחד החוזרים מעורכי המלחמה, הוא "האיש הירא ורך הלבב"¹. ופירשו חז"ל שהוא האיש הירא מעבירות שבידו. מכאן שהפחד מה' בלבד לגיטימי, אבל הפחד מבני אדם או משאר דברים איננו לגיטימי. זוהי טעות! פירוש הפסוק הנ"ל נתון במחלוקת תנאים². הפירוש שהוזכר לעיל הוא זה של רבי יוסי הגלילי. אבל רבי עקיבא מפרש את הפסוק כפשוטו: האיש הירא הוא מי שאינו יכול לעמוד בקשרי מלחמה ולראות חרב שלופה.

רך הלבב – מפני חולש (= חולשת) טבעו, כי ינוס או יתעלף.

(רמב"ן, דברים כ, ח)

וכך פסק הרמב"ם:

האיש הירא ורך הלבב כמשמעו: שאין בלבו כוח לעמוד בקשרי מלחמה.

(הל' מלכים ז טו)

יתרה מזו, הגמרא³ מוכיחה שגם רבי יוסי הגלילי מקבל את הפשט אלא מוסיף עליו את הדרש - לא רק הירא מהאויב, אלא גם הירא מהעבירות שבידו חוזר מעורכי המלחמה.

יש מביאים ראיה נוספת שאסור לפחד, ממה שמסופר בגמרא⁴ על רבי ישמעאל ברבי יוסי שראה תלמיד אחד שפחד, ואמר לו שפחדו מעידים עליו שהוא חוטא, שנאמר: "פחדו בציון חטאים", והוסיף שהפסוק: "אשרי אדם מפחד תמיד" מתייחס לדברי תורה ("שמא תשתכח ממנו ומתוך כך

1. דברים כ, ח.

2. סוטה מד, א.

3. שם.

4. ברכות ס, א.

הוא מחזיר לשנותה תמיד", רש"י). מכאן רצו להוכיח שרק פחד מאובדן דברי תורה הוא לגיטימי. אולם התוספות⁵ כתבו שהבעיה של התלמיד הייתה, שהוא היה "מתפחד בחינם", כלומר, הוא היה מלא פחדים ללא כל סיבה מוגדרת. פחדים קיומיים, שמקורם היה בסדקים פנימיים באישיותו, מילאו אותו. אך אם קיימת סיבה מוחשית מותר ויש אף צורך לפחד.

מכאן שהפחד הוא תגובה בריאה וחיונית. הפחד הוא רגש שנועד להזהיר את האדם מפני הסכנות ולהניע אותו להתגונן מפניהן או לברוח מהן. זוהי תגובה רגשית אוטומטית שבאה לחסוך מהאדם שיקול דעת ארוך ומייגע. הפחד נועד לשרת את האדם ולסייע לו להתמודד במהירות עם מצבים המסכנים את קיומו. אולם אם הפחד גובר ומשתק את האדם, הוא מזיק והרסני. פחד מוגזם, דמיוני או מתמשך, איננו משרת את האדם אלא כובל אותו ומשתק אותו.

הרא"ה קוק זצ"ל מונה את נזקי הפחד המופרז:

- (א) "הוא מגדיל את כל הרעות יותר באין-ערוך ממה שהם.
 (ב) ומאפיל את זוהר כל הטובות, בחתירתו אשר יחתור מתחת לאשיותיהן להגזים ששם צפונה רעה, תחת הטוב הגלוי.
 (ג) מקור כל חולשה וכל רפיון חומרי מוסרי ושכלי, הוא רק הפחד העובר את גבולו.
 (ד) הוא יאיים על האדם, שלא יעשה כל דבר לישועתו, שלא ינקוף אצבע להצלתו, שמא ייזוק, שמא יביא עליו רעה לא יוכל כפרה, עד שהוא עושה אותו לחלש ומלא רפיון, עד שמעצלות ואפס מעשה הוא נופל בכל רע".
 (עקבי הצאן, מאמר "הפחד")

הרב קוק מונה ארבעה נזקים: ניפוח הסכנות והרעות, הסתרת הטוב שבחיים, שיתוק כללי והיסוס מנקיטת אמצעים להסרת גורמי הפחד. פחד מופרז, במקום לעזור לאדם להתמודד עם הסכנות, הופך לרעל המרעיל את כל החיים.

שמא ישאל השואל: וכי יכולים אנו לשלוט על הפחד או על החרדה, הלוא הם רגשות המשתלטים עלינו?! גם זו טעות. רגש איננו תגובה בלתי נשלטת. כשם שאדם מסוגל לפתח רגישות, כך הוא מסוגל להשפיע על המינן של רגשותיו, על אפיקי הביטוי שלהם, ואף לרסן אותן.

הראיה לכך: "הירא ורך הלבב" הוא אחד החוזרים מעורכי המלחמה כדי ש"לא ימס את לבב אחיו כלבבו". הירא ורך הלבב שב לביתו במלחמת הרשות. אבל במלחמת מצווה, גם הירא ורך הלבב מצטרף לאחיו בקרבות ובמלחמה⁶. ויש לשאול: מדוע אין חוששים שימס את לבב אחיו גם במלחמת מצווה? התשובה היא, שבמלחמת רשות אין דורשים ממנו לסלק את פחדיו, ואולי גם קשה לו לסלק אותם כאשר המניע למלחמה הוא "רשות". לכן אנו מוותרים על שירותיו הטובים ומשחררים אותו לביתו. אבל במלחמת מצווה אין פטור, כולם מגויסים וכולם נדרשים להתגבר על פחדיהם. המניע ליציאה למלחמה - המצווה - מסייע להסרת הפחד. ללמדך, שפחד ניתן לשליטה. ההכרה, ההבנה, ההעמקה וההתבוננות על החיים משפיעות על רגש הפחד.

רגש הפחד הוא רגש נרכש. פחדיו הטבעיים של התינוק הם בודדים. במשך גידולו והתפתחותו רוכש האדם "פחדים" נוספים הנצרכים לחיים ומועילים להם. יחד אתם הוא קונה גם פחדים "מיותרים" שהם לנטל עליו. תהליך זה הוא הפיך. אדם בוגר יכול להשתחרר מחרדות ומפחדים המעיקים עליו ומשבשים את אורח חייו, בכוחו לנטרל את הפחד העודף ולחזק את הפחד החיוני.

הרמח"ל בספרו "מסילת ישרים" כותב:

"יש יראה ויש יראה, יש יראה ראויה ויש יראה שוטה, יש בטחון ויש הוללות... מי שירצה שלא ינהג עצמו בדרך חכמה ויפקיר עצמו לסכנות, אין זה בטחון אלא הוללות".

(פרק ט)

יראה עודפת פסולה באותה מידה שביטחון מופרז פסול. יראה עודפת היא "יראה שוטה", וביטחון מופרז הוא "הוללות".

ההתמודדות עם הפחד ברמה הלאומית

מהי חרדה? פחד בלתי מוגדר או פחד החורג מהפרופורציות הנורמאליות. לכן, ראשית ההתמודדות עם תחושות של פחד וחרדה נעשית באמצעות איתור מקורם של הפחדים (ממה אנו מפחדים ולמה), והאם פחדים אלו הם מוצדקים. ניתוח שכלי קר הבוחן את העובדות לאשורן, עשוי לפרק לגורמים את מקורות החרדה ולהחזיר אותם לפרופורציות נכונות, עד

שהחדרה תתמוגג. מי ששקוע בחרדה, נדרש למאמץ כבד כדי להשתחרר אפילו באופן זמני מחרדתו ולבקר אותה בכלי ההיגיון. המעבר הנפשי מהחרדה הרגשית אל החשיבה הרציונאלית הוא מלאכה קשה, מפני שהאדם נוטה להיסחף אחר רגשותיו ולשקוע בהם. אבל יש צורך לעשות מאמץ להיחלץ מהשתלטותן של הרגשות כדי לבחון את הדברים בצורה רציונאלית.

האויב הערבי אשר איננו יכול לנו בשדה הקרב הפיזי, מנסה להביס אותנו בשדה הקרב הפסיכולוגי. הוא רוצה להטיל עלינו אימה, עד שתתקיימנה בנו קללות הגלות:

והבאתי מורך בלבבם בארצות אויביהם ורדף אותם קול עלה נידף, ונסו מנוסת חרב ונפלו ואין רודף.

(ויקרא כו, לו)

מה פירוש "ואין רודף"? וכי בגלות המרה לא רדפו אחרינו אין-סוף רדיפות?! וודאי, רדפו ורדפו, אבל נסנו ונפלנו גם כאשר האויבים לא רדפו אחרינו. זו הייתה קללת הגלות, שמרוב פחד ואימה, גם כשלא הייתה רדיפה, נפלנו. אבל עתה שבנו לארצנו, קמנו לתחייה וסרה מעלינו קללת הגלות, ועל כן אין מקום לחרדות מסוג זה.

את התקפת עמלק על עם ישראל המשילו חז"ל למי שנכנס לאמבטיה של מים חמים, אשר נכווה הוא בהם, אבל קירר אותם בעיני הרואים. הנמשל: אפילו עמלק לא יכול היה לנו, לכל היותר הוא היה מסוגל לזנב אחר הנחשלים בעם ישראל (זקנים, נשים ותינוקות!!), ועם זה, הוא אכן מסוגל לפגוע בתדמית שלנו בפני אחרים.

בחסידות הוסיפו, שעמלק גם ערער את התדמית שלנו בפני עצמנו: "אשר קרד" - מלשון קרירות, רפיון ויאווש. עמלק הכניס אותנו לקרירות ולחולשה. המלחמה בעמלק דורשת גם לוחמה פסיכולוגית בקרירות ובייאוש.

גם יעקב אבינו פחד, "ויירא יעקב"⁷, אבל הוא לא נפל לשיתוק, אלא להפך - הוא הכין את עצמו למלחמה, לתפילה ולדורון.

פחדיו של יעקב מלווים אותנו עד היום:

ויירא יעקב מאוד ויצר לו - ויירא שמא ייהרג, וייצר לו אם יהרוג הוא את האחרים.

(בראשית רבה עו ב)

כך נוהג עם ישראל מאז ומקדם - הוא חושש מפגיעת אויביו ויחד עם זה הוא חס עליהם ואינו מייחל לחיסולם, הוא מבקש למעט פגיעות בנפש משני הצדדים. עם ישראל העלה על נס את ערך החיים בגלל הפוטנציאל הנפלא הגלום בהם.

יפה שעה אחת של תשובה ומעשים טובים בעולם הזה מכל חיי העולם הבא.

(אבות ד, כב)

מולנו ניצב אויב שאינו ירא להרוג ואינו ירא להיהרג. עולם הבא של תענוגות גשמיים ונהנתנות זולה עדיפים לו מכל חיי עולם הזה. תהומות של אידיאולוגיה מבדילות בינינו לבין אויבינו.

ההתמודדות עם הפחד ברמה של הפרט

עד כה עסקנו ברמה הלאומית. עדיין נותר לברר על מהותה של החרדה ברמה של הפרט.

לכאורה יטען הטוען: הצדק אתך שעם ישראל איננו צריך לשקוע בחרדות, "אל תירא עבדי יעקב", אלא עליו לגלות עוז וגבורה. וגם אני אינני חש פחד ברמה הלאומית, אבל עדיין, אין אני משתחרר מהפחדים שממלאים אותי, מפני שאני נתקף חרדות ברמה האישית. אני שומע חדשות ומפחד, קורא עיתון ומפחד. אני מאמין בנצח ישראל, אני מאמין שה' לא ייטוש את עמו, אבל אני מפחד על עצמי.

תשובה: כאומה כך היחיד, הפחד נועד להניע את האדם לפעול למען הצלתו. חרדות המשתקות את האדם ומשבשות את חייו, צריך האדם להתגבר עליהן, ולא לשקוע בתוכן. הגמרא מביאה אמרה מספר "בן סירא":

לא תעיל דוּיא בלבך, דגברי גיברין קטל דוּיא.

(סנהדרין ק:)

תרגומו: אל תכניס דאגה (ופחד) בלבך, מפני שהדאגה הורגת אפילו גיבורים. וכך לימדנו הראי"ה קוק זצ"ל:

הפחדים הם פתיות (=שטות) גמורה. אין לאדם לפחד כלל כי אם להיזהר.

יותר שהוא פוחד הוא נופל, וכשהוא מתפחד, מעצם הפחד בא לו המכשול. על

כן צריך הוא להתגבר בשכל, לדעת שאין לו כלל ממה להתפחד.

(מידות הראיה, עמ' קמד)

כיצד ניתן להתגבר על חרדות אישיות?

א. השתדלות

האדם המפחד ירבה בהשתדלות. טועים אלו הסבורים שמידת הביטחון אוסרת על האדם לנקוף אצבע. אדם חייב לפעול ולהשתדל. כל עוד השתדלותו הגיונית וסבירה אין היא נוגדת את האמונה בהשגחה האלוקית. הביקורת כלפי ההשתדלות היא רק כלפי השתדלות מוגזמת והיסטרית.

ב. מבט רציונאלי

ישנן חרדות שמקורן בדמיונות ובהגזמות. התרופה להן היא אור השכל המפזר את ענני החרדות הדמיוניות. ניתוח שכלי קר של העובדות ושל המצב עשוי להפחית במידה רבה את החרדות. בהשפעת הדמיון נוטים אנו לרכז יחד את כל הידיעות הקשות על פיגועים ופגיעות בנפש המתפרסמות בתקשורת לאורך תקופה ארוכה, ולחבר אותן למקשה אחת מאיימת ומפחידה. אבל התמונה שנוצרה אינה משקפת את המציאות. התקשורת מביאה לביתנו צילומים קשים של תוצאות פעולות האיבה נגד אזרחים שלווים, אבל כל נשכח שבסך הכול, מתנהלים חיינו כסדרם ברובה ככולה של מדינת ישראל. זהו העיקר. האור מרובה על החושך, הטוב על הרע, השמחה על העצב, החוזק על החולשה.

ג. שיחה והסחה

על הפסוק "דאגה בלב איש ישחנה"⁸ מציעים חז"ל שני פירושים:

ר' אמי ור' אסי, חד אמר (= אחד מהם פירש): ישחנה (יסיח אותה) מדעתו.

וחד אמר: ישחנה (= ידבר אודותיה) לאחרים

(סנהדרין ק ב)

לכאורה, שני הפירושים מעלים עצות מנוגדות: הראשון ממליץ להתעלם מהדאגות, להדחיק אותן כדי שלא יצופו. השני ממליץ להעלות את הדאגות אל סף המודע ולהוציא אותן החוצה באמצעות שיחות עם אחרים. אולם לאמיתו של דבר, אין העצות סותרות אלא משלמות.

לפעמים הדאגות ממלאות את לבו של האדם ומשתלטות עליו עד שאינן מניחות לו להתמודד איתן. הן כובשות אותו ומכניעות אותו. אז, נדרש האדם להרחיק בכוח מדעתו את מחשבות הפחד ולהסיר אותן בתחבולות

שונוות. לדוגמה: כל פעם שצצה מחשבה של פחד, יכריח האדם את עצמו לחשוב על דבר אחר. זוהי טקטיקה של הסחת דעת.

ולפעמים, הדאגות מקננות בלב האדם, הן מתישות אותו, הן כבדות מנשוא, הן מעיקות עליו, מפני שהוא נושא אותן לבד. אילו היה מחלק את דאגותיו עם אחרים ומשתף אותם בחרדותיו, הוא היה חש הקלה רבה. השיחה עם הזולת מסייעת לאדם לארגן את מחשבותיו, לסדר ולסנן אותן, ועל ידי כך ניתן להשליט עליהן מבנה הגיוני ולסלק את הפחד הדמיוני.

ד. ביטחון בה'

יש אנשים שמפחדים תמיד ומתייראים מכל מיני פורענויות, כגון ממחלות וממלחמות ומאנשים רעים וכו', והם כל ימיהם בפחדים ורעדות ודאגות מכל מיני דברים שמא יהיה כך, ויש שמרוב פחדים מתייראים לנסוע למקום אחר ויש שמתיראים לצאת מביתם רחמנא ליצלן – וזו הנהגה מאוד לא טובה... וכל זה בא ממיעוט אמונה, שאם היה מאמין באמונה שלמה שהכול בא מהקב"ה ואין אדם נוקף אצבעו מלמטה אלא אם כן מכריזין עליו מלמעלה, אם כן מה לו לפחד... אנחנו תמיד, כל רגע, ביד ה' בין בזמן מלחמה ובין בזמן שלום...

(אורחות יושר, עמ' עה)

ציטטה זו לקוחה מספר הדרכות פשוטות ובסיסיות בענייני מוסר שנתחבר על ידי אחד מגדולי בני ברק, הרב חיים קניבסקי שליט"א.

מי שמפחד נדרש להעמיק את מידת ביטחונו בה'. אמנם, מידת הביטחון בה' איננה פטנט להסרת פחדים או סם להפחתת חרדות, אלא היא ההתייחסות האמיתית והישרה כלפי הנהגת ה' בעולם, אבל כלל הוא, שהבוטח בה' מסולק מהפחד.

מהו ביטחון בה'? לא ביטחון שיתגשמו בקשותיו -

אלא שהוא בטוח בחסד עליון שברא את העולם ובנה אותו וכווננו, ומשגיח עליו ברוב חסד. ועל כן אין מקום לשום דאגה, לשום עצבון רוח. כי הלוך יודעים אנו שחסד א-ל נטוי על כל יצוריו.

(עולת ראייה א, עמ' רכ)

ימים אלו הם ימי מבחן עבור כולנו. החברה כולה נדרשת לגלות גבורה לאומית. בימים אלו יש גם משימות רוחניות ונפשיות. אחת מהן היא הסרת הפחד והעמקת מידת הביטחון בה', במישור הכלל ובמישור הפרט. במישור הכלל כיצד? לבטוח בהבטחות האלוהיות על גאולת עם ישראל

ולבטוח שתהליך הגאולה והישועה שזכינו לו בדורות האחרונים יושלם בכי טוב.

במישור הפרט כיצד? כל אחד ואחד צריך לבטוח בהשגחה האלוקית עליו, שה' ייטיב לו ברוב רחמיו וחסדיו. וממילא אין מקום לפחד ודאגה, כפי שכותב המהר"ל (נתיב הביטחון): "המפחד (הוא) הפך הבוטח בה' יתברך". בשעת מלחמה נבחנת מידת ביטחונו של האדם בה'. האם היא כנה ואמיתית, ומצלחה להסיר חרדות משתקות מלבו, או היא חלשה ומתנדפת, ומאפשרת לפחדים להשתלט עליו ולשתק אותו. בדרך כלל, העומדים בחזית הם הנדרשים להתחזק במידת ביטחונם בה'. אבל, בעתות של מתקפות טרור אשר אינן מבחינות בין חזית לעורף, הכול צריכים להתחזק בשווה במידת הביטחון בה'. זוהי העבודה הרוחנית הגדולה של כולנו.

הרמב"ם כותב על היוצאים למלחמה:

"מאחר שייכנס בקשרי המלחמה, יישען על מקווה ישראל ומושיעו בעת צרה,

שעל ייחוד ה' הוא עושה מלחמה, וישים נפשו בכפו ולא ירא ולא יפחד".

(הלכות מלכים ז, טו)

הבנה עמוקה של מניעי המלחמה ומטרותיה - "שעל ייחוד ה' הוא עושה מלחמה" - מגבירה את ההישענות על ה'. כבר מזמן הפכה מלחמת הערבים נגדנו למלחמת דת נגד התורה ונגד האופן שבו אנו מתארים את הבורא ואת מידותיו. הערבים חלוקים עלינו בתיאור הנהגת ה' בעולם, ומזה נגזרת השקפת עולמם המלחמתית - הג'האד, שהוא כיבוש דתי של כדור הארץ בעזרת החרב. מתקיימים כפשוטם דברי דוד בפרק השני של תהילים, על עמים שמתייצבים "על ה' ועל משיחו" (תהילים ב, ב). ופירש המלבי"ם שמלחמתם נגד עם ישראל היא גם דתית וגם מדינית, "מצד הדת ומצד הממשלה (=לאומי)". המאבק העכשווי הוא על ייחוד ה', ועל כן רשאים אנו להישען על ה'.

ה. אמונה בכוחותינו הנפשיים

התקופה שלנו איננה קלה, ויש מחכמי ישראל שפחדו להימצא בה. וכך אמרו על בוא המשיח: "ייתי ולא אחמיניה" (=יבוא המשיח, אבל לא אראה אותו! כלומר, אני מוותר על זכותי להיות נוכח כשזה יקרה). כל זאת בגלל חבלי משיח. חבלי הלידה של המשיח מלווים בייסורים וכאבים בתחומים רבים: נפילות רוחניות, חולשות פנימיות, ואף עימותים עם עמי

הסביבה. לעומתם, קם רב יוסף והכריז שהוא מוכן נפשית לבוא המשיח -"ייתי ואחמיניה", אפילו אם יזכה רק לשהות בצלם של גללי המשיח. רב יוסף לא השלה את עצמו, הוא היה מודע היטב שיהיו גללים בעת חבלי המשיח, סרחונות ומשברים מסוגים שונים. אבל הוא לא פחד מהם. במחלוקת זו נחלקו חכמי ישראל לפני מאות שנים. אותנו, את בני דורנו, אף אחד לא שאל האם אנו מפחדים או לא. ריבוננו של עולם לא העניק לנו את זכות הבחירה האם להיוולד בדור של חבלי משיח או לא. כנראה שיש לנו מספיק כוחות נפשיים להתמודד עם הקשיים ועם הפחדים שמתעוררים בתקופה זו. אין ה' מנסה את האדם אלא אם כן הוא מסוגל לעמוד בניסיון, וכך, אין ה' מעמיד את האדם בפני פחדים וקשיים אלא אם כן הוא מסוגל להתגבר עליהם.

ו. ילדים

לסיום, נזכיר שהילדים הם רגישים מאוד. אם האווירה סביבם מתוחה, הם מתמלאים חרדות. לכן, בימים אלו חייבים ההורים להקפיד על אווירה רגועה בבית, על אווירה הנוסכת על הילדים ביטחון ושלווה. אם ההורים מקרינים חוסר תקווה, משדרים אי-אמון מוחלט באלו שמופקדים על ביטחוננו, מנבאים נבואות שחורות מבוקר עד ערב, מזלזלים במאמצי כוחות הביטחון, מלגלים על ראשי הממשלה וראשי הצבא, ומשמיעים בלי הרף אמירות של ייאוש, כעס ותסכול - הם מערערים את ביטחונם של הילדים ומקשים עליהם להתגבר על פחדיהם. ההורים עצמם, יודעים להבחין בין תלונות ו"קיטורים" לבין עובדות, ולאחר שחרור הלחץ באמצעות דיבורים שיש בהם הרבה יותר משמץ של ייאוש, הם שבים לעצמם, מתמלאים תקווה ואמונה ומתגברים על המחשבות השליליות. אבל הילדים ניזונים רק ממוצא פי הוריהם, ועל כן הם עלולים להיכנס לחרדות מיותרות. לכן, בימים אלו מוטלת אחריות גדולה על ההורים להשרות אווירה רגועה ונעימה בבית, לצנן מעט את להט ביקורתם על כל העולם ולהגביר את החינוך לביטחון בה'. "אשרי כל חוסי בו".

דמעות ובכי?

שאלה:

כל פעם שמדווחים בחדשות על פציעתו או על רציחתו של יהודי בפיגוע טרור, אני חש צורך לבכות. לעתים, זולגות הדמעות מאיליהן. אם מי שנפגע מוכר לי, נופלת עלי עצבות גדולה המחלחלת עד עמקי נשמת. האם צריך להתאפק או לתת לדמעות לזלוג?

תשובה:

א. דמעות על אדם כשר

בכי על מותם של חיילים בקרבות ואזרחים בפיגועים איננו ביטוי של חולשה אלא תגובה מתבקשת ורצויה. חז"ל אמרו:

כל המוריד דמעות על אדם כשר – הקב"ה סופרן ומניחן בבית גנזיו, שנאמר:
 נודי ספרת אתה שימה דמעתי בנאדך, הלא בספרתך.
 (שבת קה:)

פטירתו של אדם כשר ראויה שתביא אותנו לדמע. כל יהודי ירא שמיים המכיר במעלותיו של אדם כשר ובנחיצותו לבניינו של עולם איננו יכול להיות אדיש מול הסתלקותו. הצער איננו רק על אובדן כלל אישיותו, אלא גם על אובדן כל אחת ממעלותיו (דבר זה רמוז ב"דמעות" שה' סופר ומניח בבית גנזיו)¹⁰.

חז"ל אף קבעו שמי שאיננו בוכה ומתאבל על אדם כשר, מתים בניו ובנותיו כשהם קטנים¹¹. וביאר הרא"ה קוק זצ"ל¹², שאין להבין שהבנים נפטרים בקטנותם בגלל התנהגותם הקלוקלת של הוריהם, אלא בגלל מעשיהם הרעים של הבנים עצמם. כיצד הגיעו הבנים לכך? בגלל הכישלון החינוכי של הוריהם שלא הצליחו להנחיל לבניהם את ההערכה המלאה לתורה ומצוות. מי שמגלה אדישות רוחנית ואטימות רגשית ואיננו בוכה ומתאבל על אדם, משמש דוגמה שלילית לבניו ולבנותיו, ואין לך כישלון חינוכי גדול מזה!

טבעי הדבר שהבכי מתחזק כאשר הנפגע הוא קרוב משפחה או מכר, כפי שאמרו חז"ל:

9. לעיני בני משפחת גביש וקנר הי"ד שנרצחו על ידי שונא ישראל ימ"ש.

10. עיף יעין איה" לראייה קוק.

11. שבת קה, א.

12. ביעין איה".

אחד מן האחים שמת, ידאגו כל האחים כולם. אחד מבני החבורה שמת, תדאג כל החבורה.

(שבת קה.)

האדם איננו יצור בודד אלא חייו שזורים באלפי נימים - המשפחה, הידידים, המכרים - יוצרים "גוף" אחד בעל איברים רבים. הסתלקותו של אחד האיברים פוגעת בשלמות הכללית, ב"יחד הכללי". על כן ראוי שיורגש חסרונו של אחד מבני החבורה שנעדר או נפגע. הרגשת החיסרון באה תחילה לידי ביטוי בבכי ואחר כך בהשתדלות להשלים את החלל שנוצר.

אך לא רק על אדם כשר אנו בוכים ומתאבלים, אלא על כל מי שנרצח על ידי שונאי ישראל, גם אם אורחות חייו אינם מתקונים, וכפי שנפסק בשולחן ערוך¹³. גם עליו נאמר: "ואבכה יומם ולילה את חללי בת עמי"¹⁴, וכפי שביאר הראי"ה קוק במאמרו "על במותינו חללים"¹⁵.

ב. הבכי יחד עם הזולת

הפיגועים ממיטים אסון כבד על משפחות שלמות. נותרים אלמנות ואלמנים, יתומים ויתומות, פצועים ופצועות, המתייסרים ומתענים יומם ולילה, ועיניהם אינן פוסקות מלהזיל דמעה. בגמרא מסופר:

מעשה באשה אחת, שכנתו של רבן גמליאל, שמת בנה והייתה בוכה עליו בלילה. שמע רבן גמליאל קולה ובכה כנגדה עד שנשרו ריסי עיניו.

(סנהדרין קד ב)

בשומעו קול בכיותיה של האלמנה על מות בנה, הרגיש רבן גמליאל את עומק צערה ואף הוא הצטער עמה ובכה. גם איוב מעיד על עצמו שבראותו קשה יום או אביון, עגמה נפשו והוא בכה¹⁶.

רק מי שלבו עשוי אבן איננו חש כל צער על כאבם ויגונם של מאות משפחות שנפגעו בתקופה האחרונה.

תניא, ר' גמליאל ברבי אומר: 'ונתן לך רחמים ורחמך והרבך' - כל המרחם על הבריות, מרחמין עליו מן השמים.

(שבת קנא:)

13. יו"ד סימן שמ, ה.

14. ירמיה ח, כג.

15. מאמרי הראיה, עמ' 89.

16. איוב ל, כה.

וכך נהגו גדולי ישראל מאז ומקדם, כפי שהגמרא מספרת:

בזמן שהציבור שרוי בצער, אל יאמר אדם: אלך לביתי ואוכל ואשתה ושלום עליך נפשי... אלא יצטער אדם עם הציבור, שכן מצינו במשה רבנו שציער עצמו עם הצבור, שנאמר: 'וידי משה כבדים ויקחו אבן וישימו תחתיו וישב עליה'. וכי לא היה לו למשה כר אחת או כסת אחת לישב עליה?! אלא כך אמר משה: הואיל וישראל שרויין בצער אף אני אהיה עמהם בצער. (תענית יא.)

ג. המתאנה על צערן של ישראל ועל צער השכינה

במדרש מובא הסיפור על רבן גמליאל והאלמנה בשינוי קל.

היה רבן גמליאל שומע קולה וניזכר חורבן בית המקדש, והיה בוכה עמה עד שנשרו ריסי עיניו.

(איכה א, כה)

רבן גמליאל הצטרף עמה לבכי, אך בכיו התרחב לצער הכלל - חורבן בית המקדש. צרת הפרט מזכירה את צרת הכלל, ומעוררת לבכי על שתיהן. זוהי מעלת החסידות שב"מסילת ישרים"¹⁷ - החסיד מתאנה על כבודו של הקב"ה ועל כבודן של ישראל, מתאוה ומצַר לכבוד ירושלים ולכבוד בית המקדש, ומייחל לישועה שתצמח בקרוב. "צריך שיצטער תמיד צער ממש" על החורבן ועל כבודם של ישראל הנרמס ברגל גאווה על ידי אומות העולם. על הפסוק "וְדָמַעַתְּ דַמְעָתְךָ וְתִרְדַּע עֵינֶי דַמְעָה כִּי נִשְׁבַּה עֵדֶךָ" ¹⁸ דורשת הגמרא:

אמר ר' אלעזר: שלוש דמעות הללו למה? אחת על מקדש ראשון ואחת על מקדש שני ואחת על ישראל שגלו ממקומן.

(חגיגה ה:)

הדמעות על כאבו של היחיד מתמזגות עם שלוש הדמעות על כאבם של ישראל, על חורבן המקדש ועל גלות ישראל.

ד. עת לבכות ועת לשחוק

למרות שרצוי לבכות על אובדן אדם כשר ולהרגיש צער יחד עם המשפחות האבלות, וטוב להתאנה על צערם של ישראל, בכל זאת אין להתמכר לבכי. הגמרא מספרת שתלמידי רבן גמליאל, לאחר שראו שנשרו ריסי עיניו של רבן גמליאל מרוב בכי, הרחיקו את האלמנה.

17. פרק יט.

18. ירמיה יג, יז.

למחר הכירו בו תלמידיו והוציאוה (=את האלמנה) משכונתו.

(סנהדרין קד):

אסור לבכי להשתלט על חיינו. וכן הורו לנו חז"ל שאסור ליפול למרה שחורה ואין לבכות על המת יותר מדי¹⁹. ומי שבוכה יותר מדי, אומר עליו הקב"ה: "אי אתם רחמנים בו יותר ממני".

בכלל, חיים אנו בתקופה שמהותה הוא השחוק, כפי שדרשו חז"ל:

עת לבכות, דכתיב: 'בלכה תבכה בלילה' (איכה א) 'ועת לשחוק' דכתיב: 'אז

ימלא שחוק פיננו' (תהלים קטו).

(מדרש קהלת)

חלפו להם הלילות החשוכים של הגלות המרה שהדהדו בהם קולות של בכי, והתחילה בקיעת אורה של איילת השחר המבשרת את שחוק הגאולה.

השחוק החליף את הבכי, ופינו מלא שחוק של הגאולה ההולכת ומתממשת. אמנם, עדיין מהול השחוק בבכי, ייסורי הגאולה גובים מאתנו מחיר יקר, אך אוחזים אנו במידתו של רבי עקיבא שהיה רגיל לשחוק ולבכות יחד²⁰, ומתקיים בנו "הזורעים בדמעה, ברינה יקצורו".

וכך מובא בגמרא:

הרואה הר בחלום, ישכים ויאמר: 'מה נאוו על ההרים רגלי מבשר' קודם

שיקדמנו פסוק אחר 'על ההרים אשא בכי ונהי'.

(ברכות נו):

בעת הגאולה היינו כחולמים, אבל משימת הגאולה איננה קלה, היא נמשלה לטיפוס על הר גבוה ("על הר גבוה עלי לך מבשרת ציון"). את החלום ניתן לפענח ולפרש בשני אופנים: אופן מחויך ואופטימי המפגיש אותנו עם פעמי המשיח ובשורת הגאולה "מה נאוו על ההרים רגלי מבשר", ואופן עצוב ודומע על ייסורי הגאולה "על ההרים אשא בכי ונהי". אומרים חז"ל: לפני שתשתלט עליך אווירת נכאים, ותשא נהי ובכי בגלל מכאובי הגאולה, הבט על הרי ארץ ישראל הנושאים פרי לעם ישראל, הבט על הפריחה ועל התקומה, התפעל מיופיים, וקרא בקול גדול:

מה נאוו על ההרים רגלי מבשר, משמיע שלום מבשר טוב, משמיע ישועה,

אומר לציון מלך אלוקיך.

(ישעיהו נב, ז)

19. מו"ק כז, ב.

20. מכות כג, ועיין גם יומא לח, א.

...the ... of ...

...the ... of ...

...the ... of ...

...the ... of ...

...the ... of ...

...the ... of ...

...the ... of ...

...the ... of ...

...the ... of ...

...the ... of ...

שער 1

כי בו

ישמח לבנו

על מקומו של הלב

בשעת שמחה

