

נאמר: 'דאָגה בָּלָב אִישׁ יִשְׁחָנָה', ופירשו רבותינו ז"ל: יסיחנה מדעתו, וגם ישיחנה לאחרים... שבתחילה ישתדל להסיחה מדעתו במחשבות טהורות וטענות מספיקות שיש ויש כדי לרחות את הדאגה, ואם לא יוכל [להסיח אותה מדעתו] ישיחנה לאחרים... שידעו לתקנו בעצה טובה ויאמרו לו דברים המבטלים את הדאגה ומיישבים את הלב. וכבר אמר החכם: העבר אֵין, העתיד עֲדִין [לא הגיע], [אם כן] דאגה מַנִּין? קום שתה יין (דהיינו תשמח)! שאם הדבר כבר עבר מה יועיל בדאגה [שידאג]?! האם יוכל להשיבו?! ולא די לו רעת הרעה שאירע לו, אלא שיוסיף רעת הדאגה וחיי צער יחיה?! ולכן] יסיחנו מדעתו! ואם הוא דבר שעתידי להיות, אם יש תַּקְנָה יעשה תַּקְנָה, ואם אין תַּקְנָה מה יועיל בדאגה [שידאג]?! [ולכן] יבטח בשם ה' וישען על אלוהיו - זה כלל גדול להִסִּיר דאגה.

ועוד כלל אחר, שיחשוב ויאמין באמונה שלמה שאין דבר רע יורד מן השמים וכל דעביד רחמנא לטב עביד (כל מה שעושה הקב"ה עם האדם - לטובת האדם עושה) (מסכת ברכות ס:), לטובת הנפש או לטובת הגוף, וכל מה שנראה לעיניים שהוא רעה, אלוהים חֲשָׁבָה לטובה, לפעמים נגלה לאדם [הטוב שבדבר]... ולפעמים [הוא] נשאר נסתר, שהקב"ה רוצה לייסרו כדי להצילו ממוות ולהציל נפשו מרדת שחת. אם כן דאגה מַנִּין?!

...ה' מוריש ומעשיר, הוא מַכָּה ומרפֵּא, הוא ממית ומחיה, באופן שאפילו על המיתה אין לדאוג, שאין ה' ממית את האדם לרעתו אלא לטובתו... ואם לפני ה' יתברך הגון לפנינו לא כל שכן?! אין לנו אלא לומר שה' הטוב בעיניו יעשה, ולקבל הכל ברצון ובשמחה. עכ"ד.

וכתב הרמב"ם באגרת ששלח למלך אחד ששאל ממנו רפואה לחוליו, שגברה עליו הדאגה והחרדה והיה מפחד מן המוות. וכתב לו הרמב"ם בין היתר דברים אלו³⁴: ...ומצבי-נפש אלו כמו הדאגה והכעס והיגון לא ירשמו רושם גדול אלא באנשים שאין להם הבנה במוסרים ובתוכחות התורניות ובמידות החכמים, [באלו] המנוערים מכל חכמה והפתאים מבני האדם, כי בגלל רפיון נפשם יחרדו ויפחדו, וכשתבואם תלאה מהתלאות תגדל חרדתם ופחדם ויצעקו ויבכו ויקרחו ראשיהם וימרטו לחייהם, ואפשר שיגדלו דאגתם ופחדם עד כדי כך שימותו פתאום או לאחר זמן מועט כיוון שיתגבר עליהם היגון; וכן בעת ששיגי אחד מאלו טוב מטובות העולם

34. הובא בספר 'מוסר השקל לשון הזהב' [על הלכות דעות (א), ד] לרמב"ם שנכתב ע"י רבי יחזקאל פייבל בן זאב וולף, שהעתיק את האגרת מספר 'צרי היגון' לרבי שם טוב בן יוסף אבן פלקירא.

תגדל שמחתו ויחשוב - בגלל מיעוט דעתו - כי השיג טוב גדול מאוד, ותרבה גילתו ושמחתו ברוב תענוג מה שהשיג ויגדל צחוקו עד אשר ימותו קצתם מרוב השמחה. וסיבת כל זה - רפיון הנפש וסכלותה באמיתת הדברים.

אולם האנשים המלומדים במוסרים ובתוכחות התורניות והמתענגים במידות החכמה - הם (אותם מוסרים ותוכחות תורניות ומידות החכמה) מקנים להם חוזק-נפש וגבורה באמת, עד אשר לא תתפעלנה נפשותיהם מדברים אלו אלא התפעלות מועטה. וככל שיהיה האדם יותר רגיל במידות החכמה כך יהיה לו מיעוט התפעלות משני העניינים - השלווה והחרדה - עד אשר כשישיג טוב גדול מטובות העולם - והם אשר יקראו החכמים 'טובות מדומות' - לא ישמח עליו בשמחה רבה.

ואמנם יגיע האדם לזאת התכונה לאחר חוקרו אמיתת הדברים, והבנתו את טבע הנמצא, וידיעתו כי הגדולה מטובות העולם גם אם נשארת לאדם כל ימי חייו ואח"כ תעזבו - מה היא שווה?! וכמו כן הגדולה מהרעות שבעולם בעת שישווה אותה האדם אל מותו - אשר הוא הכרחי ואי אפשר להימלט ממנו - תהיה רעה זו קלה מהמוות בלי ספק, ולכן לא יחוש לזו הרעה מאחר והיא קלה יותר מהרעה שאי אפשר להימלט ממנה (שהיא המוות, כאמור).

ובאמת קראו החכמים טובות העולם הזה ורעותיו טובות ורעות שאינן אמיתיות, כי כמה מאורעות יחשוב האדם שהן טובות אך האמת היא שהן רעות, וכמה מאורעות יחשוב שהן רעות אך האמת היא שהן טובות; למשל, עושר גדול שמגיע לאדם, והאדם רואה זאת כטובה, אך הוא גורם לאדם הפסד גדול בגופו, ולאבד את נפשו, ולקצר את חייו, ולהרחקתו מהאל ית' ולהבדיל בינו ובין יוצרו, ואחריתו - אובד לעדי-עד; ומנגד, כמה פעמים יקרה שהאדם יפסיד עושר רב ויהיה זה סיבה להצלחת גופו, ולתיקון נפשו במידות הטובות, ולאריכות ימיו, ולקרבו ליוצרו, ואחריתו - ההצלחה התמידית והמנוחה.

ובדרך כלל, רוב מה שיחשבו ההמון שהוא טוב - הוא רע מבחינת האמת. ואין כוונתנו לבאר עתה אמיתת דברים אלה, אלא לעורר ולהרגיל את הנפש למיעוט ההתפעלות, וזאת על ידי לימוד בספרי המידות והמוסר ובתוכחות התורניות עד שתתחזק הנפש ותראה את האמת כאמת ואת השווא כשווא, ותתמעטנה הדאגות והאנחות ותסור המחשבה וההשתוממות, ותשמח הנפש בכל עניין שיהיה האדם בו.

ובזה החקירה טובה מאוד, כי בעקבותיה תתמעטנה המחשבות והדאגות ואפשר שיתבטלו לגמרי בעת שישים האדם לנגד עיניו שכל מה שיחשוב האדם וידאג ויתחדש לו אנחה ויגון לא ימלט מהיות אחד משני דברים: או שיחשוב בדבר העבר, כמי שיחשוב באבדת עושר שהיה לו או מיתת אדם שהיה יקר בעיניו, או שיחשוב בעניינים אשר עתידים לקרות ויפחד וידאג בגלל מה שיחשוב וידמה שיקרה לו נזק מהנזקים וירא שמא תארע לו צרה או תבואהו תלאה או יפגעהו פגע רע. ומי שיתכונן בשכלו יבין, שהמחשבה על מה שעבר ואבד כבר לא תועיל כלום בשום פנים. האנחה והדאגה על הדברים שתמו וכבר אבדו הם מסימני חסרי הדעת, ואין הבדל בין שידאג האדם על עושר או איזה דבר שהיה חביב לו שנאבד ממנו לבין שידאג מפני שהוא נברא אדם ולא מלאך ולא כוכב או זולתו - שתיהן מחשבות נמנעות (חסרות תועלת). וכן מחשבות האדם בדבר שהוא ירא שמא יקרהו בעתיד - גם זה הבל ורעות רוח, כי כל מה שירא האדם ממנו הוא אפשר שיהיה ואפשר שלא יהיה, וכמו שידאג כמו כן צריך שתשמח נפשו בבטחון בה' יתברך בהוחילו ההיפך ממה שירא, כי זה כמו זה [בכדור ה]אפשר. עכת"ד.

...ולא לשכוח את התפילה

לכל השתדלות שאדם עושה עליו לצרף תפילה, כמו שכתבנו לעיל בכמה מקומות; וכך גם בעניינינו - בנושא הדאגה - על האדם להתפלל לקב"ה שיעזור לו ליישם את כל העצות האמורות לעיל, ושיעזור לו להאמין בו יתברך ולבטוח בו, כדי שיוכל על ידי כך להסיר את כל הדאגות מליבו.

דרך משולבת להתמודד עם דאגות

יעקב אבינו ע"ה לימד אותנו מהי הדרך הנכונה להתמודד עם דאגות: בעת חזרתו לארץ ישראל הוא שומע שעשו אחיו הולך לקראתו וארבע מאות איש עימו, והכתוב אומר: 'וַיֵּרָא יַעֲקֹב מְאֹד וַיֵּצֵר לוֹ' (בראשית לב, ח), כלומר הוא היה מודאג מאוד מכוונותיו הרעות של עשו.

מה עשה יעקב אבינו? הכין דורון, תפילה ומלחמה. ומכאן אנו למדים שיעור חשוב, כיצד להתמודד עם אירועי החיים השונים: מצד אחד, אין לאדם להזניח את ההשתדלות הטבעית אשר מוטלת עליו בכל התחומים - בריאות (ללכת לרופאים ולקחת