

התמודדות עם

הפחד מהמוות

(ע"פ הרב קוק, בספר עמ' 234-233)

**כיצד, לדעתכם, אפשר
להתמודד עם הפחד מהמוות?**



מקור הפחד מהמוות והדרך להתמודד עמו – הרב קוק, "אורות הקודש"

הפחד מהמות בא בעקבות החטאים, השתקצות בחומריות
והעדר מטרה לחיים. הדרכ להשתחרר מהפחד היא ע"י התשובה,
העברת הכוחניות והמוסריות והצננת מטרה לחיים – שכלכותה
יוצא האדם שחורשנו ותרומתו יאשיכו להתקיים גם לאחר מותו.

יראת המות היא מחלת האדם הכללית, הבאה בעקב החטא. החטא יצר את המות, והתשובה היא התרופה האחת להכחיד אותו מן העולם.

כל עמל האדם סובב והולך הוא להינצל מן המות, ולא יבא למטרתו כי אם בהגדילו את נשמתו, ממקורה הפנימי. השיקוע בעפר החומריות, וההתלהבות הנפשית בכל ערכיה, הוא רק מגדיל את המות, וממילא הוא מוסיף יראה על יראתו, וכל מה שיתאמץ האדם שלא להתירא מפניו לא יועיל לו כלום, מאחר שהוא משקיע את כל הויתו בתוכנים כאלה [בחומריות], שמות שולט בהם, והוא מהרסם ומכלה אותם. איך לא יתפלץ [יפחד] הלב על יופי הנהפך לכיעור... באין לחיים מטרה, המות מוכרח להיות מאוים, המלחמה נגדו לשוא היא, העזות מאומה לא תועיל... אריכות הימים באה על ידי תיקון החיים, בכל מובנם, וביחוד במובן המוסרי ההולך ומתרחב...

מקור הפחד והדרך להינצל ממנו – הרב קוק

מקור הפחד	"התיקון" – הדרך להינצל ממנו
החטא	התשובה
ההשתקעות בחומריות	הגברת הרוחניות והמוסריות
אין מטרה בחיים	הענקת מטרה לחיים

מדוע הענקת מטרה לחיים
עשויה לשחרר מיראת המוות?



דרך נוספת להתמודד עם הפחד – הרב קוק, "אורות הקודש"

הרצתו של האדם שהוא חלק בלתי נפרד מהאומה הישראלית
("אמר מאברהם") יכולה גם היא להפחית את הפחד מהמוות;
כלכות הידיעה שגם לאחר מותו, האומה תמשיך להתקיים. גם
אהבת החיים מצד קדושתם עצויה להפחית את יראת המוות.

מועיל הוא גם כן פיתוחו של הרוח הלאומי, במה שהאדם מרגיש את אושר
הקיבוץ הכללי בהרגשה חיה פנימית, ושמח בשמחת האומה, בתור אבר
מאברהם, שבזה פחד המות מצד מראה הכליון החמרי שלו מתקלש [נחלש],
שהרי נשארה היא האומה בדורותיה, שבה כל מעיניו. אבל אין זאת
עצמותה של ההצלה מיראת המות, שהרי סוף כל סוף העצמיות הפרטית
מתבהלת משידוד מהותה.

עצם ההדרכה להסרת יראת המות צריכה לבוא על ידי ההתרגלות של
אהבת החיים בערכם האמתי... על ידי קדושת החיים בתכנם העליון, אפשר
לבא לאהבת החיים העצמותית.

**הרב קוק מציע כמה דרכים
להתמודד עם יראת המוות – מהן?**

**נסו להציע דרך נוספת שעשויה
להפחית את יראת המוות.**



הרחבה: דרך נוספת להתמודדות עם הפחד – הביטחון בה', הרב קוק

הרב קוק "אורות התשובה" (פרק טז, ב)

מחשכי ההויה עלופים [מלאים] הם בפחדי שוא...

בעל-התשובה מפחד, שעוונותיו כבר אבדוהו ושתקותו כבר אפסה,

ואיננו יודע שבתוך פחדו כבר כל אורות הצלתו מונחים הם בגניזתם...

מפחדת היא האנושיות, מפני ערכי החופש הבהירים והרוממים.

מפחד הוא כל העולם הזה, מפני הופעתו של העולם הבא הנאדר בקודש.

אמנם מתוך אוצר הבטחון באה השלוה, והפחד סר מיסודו...

"בטחו בה' עדי עד, כי ביה ה' צור עולמים".

תלמוד בבלי מסכת מנחות (כט, ע"ב)

"בְּטָחוּ בִּהְיוֹת עַד כִּי יִבָּרֵךְ ה' צוֹר עוֹלָמִים" –

כל התולה בטחונו בקב"ה – הרי לו מחסה [מגן] בעולם הזה ולעולם הבא

סיכום – הרב קוק, "אורות הקודש"

- לפי הרב קוק הפחד מהמוות בא עקב החטאים, ההשתקעות בחומריות והעדר מטרה לחיים. הדרך להשתחרר מן הפחד היא על ידי התשובה, הגברת הרוחניות והמוסריות והענקת מטרה לחיים – שבזכותה יודע האדם שמורשתו ותרומתו הרוחנית ימשיכו להתקיים גם לאחר מותו.
- הרגשתו של האדם שהוא חלק בלתי נפרד מהאומה הישראלית ("אבר מאבריה") יכולה גם היא להפחית את הפחד מהמוות; בזכות הידיעה שגם לאחר מותו, האומה תמשיך להתקיים. גם אהבת החיים מצד קדושתם (ולא מצד חומריותם) עשויה להפחית את יראת המוות.
- לסיכום, הרב קוק מציע שלוש דרכים להתמודדות עם יראת המוות:
 - א. הגברת הרוחניות והמוסריות והענקת מטרה לחיים. ב. פיתוח הרוח הלאומית – הרגשתו של האדם שהוא "אבר" (חלק) מתוך כלל האומה.
 - ג. "אהבת החיים בערכם האמתית", כלומר אהבת החיים מצד קדושתם.פירוש הדבר – מי שמתמקד בצד הרוחני, בקדושה, של החיים (קיום תורה ומצוות וכו') ומשתדל להיות קרוב לה', אינו חושש מהמוות שכן הוא מאמין כי לאחר המוות ימשיך להיות קרוב לה'. לעומת זאת, מי שמתמקד בצד החומרי של החיים (אכילה, שתייה ושאר תענוגות הגוף) טבעי שיפחד מהמוות, כי לאחריו אין גוף שיוכל ליהנות.

שאלות מבגרויות/מתכונות של שנים קודמות

1. הרב קוק, "אורות הקודש":

"יראת המוות היא מחלת האדם הכללית... כל עמל האדם

סובב והולך הוא להינצל מן המוות". לפי הרב קוק, מהי

הסיבה ליראת המוות? וכיצד הוא מציע להסיר יראה זו?

2. הרב קוק כותב: "יראת המוות היא מחלת האדם הכללית".

הסבר שתי דרכים להתמודד עם יראת המוות, לפי הרב קוק.

3. הצע דרך נוספת להתמודד עם יראת המוות.

תשובות לשיעור "התמודדות עם הפחד מהמוות"

- 1. לפי הרב קוק הפחד מהמוות בא בעקבות החטאים, ההשתקעות בחומריות והעדר מטרה לחיים. הוא מציע להסיר יראה זו על ידי התשובה, הגברת הרוחניות והמוסריות והענקת מטרה לחיים.**
- 2. לפי הרב קוק יש כמה דרכים להתמודד עם יראת המוות, וביניהן:**
 - א. הגברת הרוחניות והמוסריות והענקת מטרה לחיים.**
 - ב. פיתוח הרוח הלאומית – הרגשתו של האדם שהוא אבר (=חלק) מתוך כלל האומה.**
- 3. המשותף לשתי דרכים אלו מתבטא בהבנה שאמנם הגוף מתכלה, אך דברים חשובים ממנו ימשיכו להתקיים – המטרה והתרומה של האדם ימשיכו להשפיע בעולם, וכן האומה תמשיך להתקיים.**
 - דרך נוספת להינצל מיראת המוות (כפי שמציין הרב קוק בספר "אורות התשובה"), היא לבטוח בה' – לסמוך עליו שיגן עלינו ושיהיה בסדר.**

התמודדות עם הפחד מהמוות – עבודת כיתה

1. השלימו את הצד השמאלי של הטבלה על פי הרב קוק:

מקור הפחד	הדרך להינצל ממנו
החטא	
השתקעות בחומריות	
אין מטרה לחיים	

2. הרב קוק מציע מספר דרכים להתמודד עם יראת המוות, מהן?

דרך א':

דרך ב':

דרך ג':
