

בס"ד

חינוך לאור הפרשה

פרשת ויגש

הכח לספוח...

גיליון מס' 78

הרב יהונתן דדון

yd0527606276@gmail.com

חינוך לאור הפרשה/ויגש הכח לסלוח...

שכונת בית ישראל בירושלים, עיצומה של מלחמת ששת הימים. השכונה התוססת והססגונית כמו קפאה לתוך עצמה, התעטפה בדומיית אימה, בתוככי המקלטים המוגנים נראו מחזות קורעי לב. ילדים רועדים מפחד, דיבורם מתבלבל מרוב בעתה. הוריהם ישנים בתורנות על מזרנים דלוחים, בליל אנושי צפוף בתנאים ירודים, במיוחד. העם היושב בציון, קומץ יהודים שרובם אודים מוצלים מאש, היה נתון בפחד שאינו ניתן לתיאור. מעליהם, האיום של כל מדינות ערב, שתקפו כמו זאבים השוחרים לטרף את הכבשה האומללה... שכונת בית ישראל, הותקפה בעוצמה כפולה ומכופלת. כשכונת גבול, הייתה נתונה במתקפה בלתי פוסקת, ששיתקה את החיים בה. התריסים מוגפים, החנויות נעולות, השקט השורר ברחובות מופר רק משריקות הפגזים העפים היישר מלועי הטנקים הירדנים שמעבר לגבול, שלא פסקו להמטיר על השכונה אש וגפרית, בלי רחמים ובלוי הפוגות, מתוך מטרה להכניע וכמה שיותר מהר... במקלט קטן וטחוב מתחת מבנה ישיבת מיר, הצטופפו בני הישיבה וראשיה, לצד המשפחות המתגוררות בשכונה. בני הישיבה ניסו להגביר את קול התורה במקלט, אך הלמות הפגזים ורעמי התותחים גברו עליהם. מדי פעם נשמעו קולות נפץ עזים, שהעידו כי פצצת ארטילריה נוספת נחתה על מבנה כלשהו. הפה מלמל תחינה כי אין נפגעים, והלב הבין כי נגרם נזק לא פשוט. המבנים מסביב הלכו והתעטרו בחורים ובפרצות, עדות אילמת לנזק שמחוללים הפגזים הישירים. בתוככי המקלט, כבר הגיעו עדויות אמינות כי גם מבנה הישיבה

ניזוק. בניסים לא נמנו נפגעים בנפש, אך העובדה כי הישיבה משמשת מטרה החרידה כל לב.

אך באותו הלילה, המצב החמיר שבעתיים. ללא הפוגה לרגע בודד, התקיפו הירדנים במטר עז של פצצות את שכונת 'בית ישראל' ומבואותיה. התותחים השליכו מאות פצצות מדוייקות אל עבר השכונה, בטבורה נמצא המקלט... מפלס האימה במקלט שבר שיאים. בני הישיבה לצד תושבי השכונה, רבנים נשואי פנים לצד סוחרים וכובסות, היו נתונים בחרדה עד כדי שיתוק. איש לא יכול היה לעצום עין, המקלט רעד מעוצמת ההפצצות וכל יושביו נעו בתוכו ברעדה... אין ליהודים על מי להישען, אלא על אביהם שבשמים. בני הישיבה החלו להתפלל בדמעות, נשות השכונה לא הוציאו את עיניהן מספר התהלים. לפרקים היה נראה כי המקלט כולו מתמוטט על יושביו, וזעקות 'שמע ישראל' החרידו את האווירה. אנשים כבר לא האמינו, כי הלילה הזה יסתיים בעודם בחיים. 'אפילו חרב חדה מונחת על צווארו של אדם', התחזקו בביטחון, על אחת כמה וכמה כשמאות פצצות מופנות לעברם, בניסיון להכניע את קירות הבטון של המקלט הקטן. לבסוף, עלה השחר, ולקראת הבוקר פחתו ההפצצות. עוד כמה לילות נאלצו כולם להתכנס במקלט, אך המלחמה הלכה ונרגעה עד שפסקה כליל. אבל ליל האימה במקלט, היה עבור כל משתתפיו טראומה שלא תישכח במהרה, הותיר בלבם חותם שלא יימחה לעד!

עם תום המלחמה, באחת ההזדמנויות בהן עורר ראש ישיבת מיר, הגאון רבי חיים שמואלביץ דצ"ל, את קהל שומעיו, פתח ואמר: "זוכרים את ליל האימה במקלט? זוכרים את זעקות האימה, את החרדה הקיומית, את קריאות ה'שמע ישראל', את סכנת המוות המוחשית?". השאלה הייתה רטורית. אין מי ששכח, אין מי שרושם ליל האימה חלף מלבנו. "כפי שבנין הישיבה הותקף ונהרס בחלקו,

כפי שכל הסביבה הפכה עשנה, זה היה יכול לקרות חלילה גם לנו. בזכות מה ניצלנו מן התופת? איך, למרות הסיכון והמתקפה, נותרנו בחיים?". הס עמד בהיכל, היה ניתן לחתוך את המתח בסכין. רק רבי חיים מרעים בקולו החוצב: "שרדנו את אותו ליל זועות בשלום, בזכות אשה אחת, שישבה עמנו במקלט!!". הציבור האזין מופתע. מי היא זו האשה הזו? רבי חיים לא מותיר מקום לסקרנות: "במקלט הייתה גם אשה אחת, כובסת העמלה קשות לפתסתה. כשכולם צעקו וזעקו בפחד ושותקו למקומם באימה, היא זעקה מעומק לבה: 'רבונו של עולם, כבר יותר משני עשורים אני לבד, מאז עיגן אותי בעלי ונמלט בלי להותיר לי גט, עם ילדים קטנים וללא פרנסה. נותרתי מתמודדת עם חיים אומללים ועלובים, בודדים וכואבים, בהם הייתי מטרה קלה לכל מי שניסה להרע לי, בהיותי אשה בודדה ללא משען ועזרה, ללא אוזן קשבת וללא כתף תומכת. אספתי בחיי רבבות טרוניות וטענות מוצדקות מאין כמותן, על בעלי שעזב אותי לאנחות, על סביבתי שלא הבינה ללבי, על אנשים שהזיקו לי בידעין גם מתוך רוע לב. אך ברגע הזה, כשחיי וחיי המקלט כולו תלויים מנגד, הריני מוחלת וסולחת לכל מי שחטא ופשע כנגדי ומבטלת כל כעס שיש בלבי, ובזכות זאת, אבא הטוב שבשמיים, תבטל את כעסך מעלינו וזכנו לצאת מהלילה הזה בחיים!".

הקהל האזין מרותק והמום, לדברי רבי חיים שציטט את דבריה המדעזעים של אותה אשה. אך רבי חיים הוסיף מיד: "שונו בנפשכם מה התרחש בשמים באותם רגעי אימה! ראו מלמעלה אשה אומללה, שלמרות כל הקושי מוחלת לכולם בלב שלם! ראו אשה המקריבה את רבבות הכאבים והמצוקות שנגרמו לה על ידי אנשים, למען החיים של כולנו. אין ספק כי בזכותה בלבד ניצלנו, בזכות מחילתה האמיצה והאצילית!". רבי חיים סיים את דבריו הנוקבים, ולקהל השומעים נותר המסר חקוק לכל החיים: דווקא הפגיעות

הקשות ביותר, הטענות הנכונות ביותר והטרוניות המוצדקות ביותר,
הן הן מפתח לחיים!

בתקופה בה אנו חיים, תקופה טרופה מלאת פחדים, כדאי מאוד
להכיר ולהשתמש בכלי העוצמתי הזה. נכון, לפעמים נפגענו בצדק,
באופן קשה, בצורה לא הגונה. אך דווקא לכן, מחילתנו היא המפתח
והכלי והדרך, למחוק את כל הגזירות העומדות כנגדנו, את כל
הקשיים המצפים לנו, ולהעניק לנו חיים חדשים, בטוחים ומאושרים!
לעולם לא נדע אלו גזירות קשות קרענו מעלינו, אלו צרות אימות
ביטלנו מעל משפחתנו, כמה אסונות מנענו במחילתנו.

המחילה שלנו יכולה להציל את כל אחד מאתנו, היא יכולה גם
להגן על כולנו. הבה נתגבר על הקושי האישי והצורב, ולמרות
קיומו נמחל ונסלח זה לזה, כי המחילה היא מפתח רב עוצמה
לשנות כל גזר דין, לפתוח לכולנו חיים חדשים ומאושרים! למחילה
יש כח עוצמתי, בלתי נתפס. הבה נשתמש בכלי המחילה כדי
להסיר מעלינו כל חולי ומצוקה, ולפתוח שערים לחיי שפע וטובה!

*

פרשת השבוע פותחת במפגש הטעון והמרגש בו יוסף מתגלה
לאחיו. מדי שנה, בשמיעת הפסוקים בהם מתארת התורה את
המפגש, אנו עומדים משתאים מול גדלות מידותיו של יוסף. הן
האחים שנאו אותו, קינאו בו ודרשו את רעתו. במו ידיהם השליכו אותו
לבור מלא נחשים ועקרבים, ובנס – יצא משם חי ונמכר כעבד בזוי
לקבוצת סוחרים ערבית. היש פגיעה גדולה מזו מצד אחים קרובים?
והנה, כאן ניתנה לו ההזדמנות להשיב להם כגמולם. כאן ההזדמנות
לנקום, כאן הרגע המתאים ללמד לקח!

אך יוסף לא נוהג כך. הוא מנחם, מרגיע, מדבר על לבם. מבקש
שלא יתביישו, מתרץ את מעשיהם, מגן על כבודם האבוד. הוא
מבקש שלא יתרחקו, שלא ירגישו שלא בנוח, שלא יחושו שעשו

משהו שלא כשורה – ההיפך, הוא מוכיח להם כי כך רצה ה' לשוב את הדברים, כדי שהוא יציל את העולם כולו מחרפת רעב. המהלך של יוסף, מעבר להיותו מסעיר לב ומעורר רגשות, הוא הוראת חיים עבורנו. פעמים אנו נפגעים בצורה קשה, פעמים זה בא מהאנשים הכי קרובים לנו, פעמים זה מרגיש בלתי נסלח. ככה פלוני אמר עליי? כך התייחס לדבריי? האם באמת אני אשתוק לו על מעשיו שכה פגעו בי? כן, בוודאי. זה לא קל, אבל זה כל כך חשוב, ומאוד משתלם! למחול ולסלוח, זה לא רק חשוב, זה גם מאוד כדאי. כמה היינו רוצים לעשות איפוס לחטאים שלנו, להתנקות, להדדכות, לקבל נפש חדשה נקיה ונוצצת. ליום הכפורים אנו מתכוננים בציפיה, לקראת יום החופה אנו מתרגשים בחדווה, וכל ימינו אנו אומרים 'מי יתן לנו עוד הזדמנויות כאלה', שמוחקות את העבר ופותחות שער לעתיד טוב יותר... והנה, כדאי לנו מאוד לדעת ולזכור: ההזדמנויות האלה עשויות לקרות כל יום, בכל רגע. ברגע בו נשלח חץ ישירות ללב, חץ שפוגע, שובר, מכאיב ומרסק, אך האדם מחליט כי למרות הקושי הרב, למרות החור שנפער והכאב המפלח בכל חדרי הלב, אני מוחל וסולח, מוחק ומעביר הלאה – באותו רגע נמחלים ונמחקים כל חטאיו, באותו רגע הוא זוכה להיות דומה לתינוק שנולד נקי מכל חטא ועוון, פותח לעצמו חיים חדשים, נקיים, נוצצים...

"המעביר על מידותיו", מגלים לנו חז"ל מטמון רב ערך, "מעבירין לו על כל פשעיו". דווקא בגלל שכל כך קשה לעבור הלאה ולמחול – מחכה לנו שכר כביר ורב ערך: מחילת עוונות מלאה, ההזדמנות לפתוח חיים חדשים ונקיים! (הרב אשר קובלסקי)

*

מעשה במורה שרצה להמחיש לתלמידיו היטב את חשיבות המחילה והרווח העצום שהיא נותנת למוחל דווקא. ביקש מהם להביא לבית הספר שק תפוחי אדמה לצורך ניסיון חשוב, ואכן,

למחרת היום הופיעו כל התלמידים ושק התפודים על שכמם.
קרא המורה: ראו תלמידי היקרים! מהיום, כל אחד מאיתנו שעה
שהוא נפגע מחבר, יקח תפו"א אחד מהשק, ויעביר לשקית נפרדת,
ובעוד מספר ימים נראה משהו מעניין... מדי יום, נדדו תפו"א בודדים
או רבים מהשק אל השקית, עד שבתוך כמה ימים עברה כל תכולת
השק לשקית הנפרדת, והיו שהוצרכו להביא מהבית שק נוסף...
יום ועוד יום חולף, והמורה טרם מספר מה מטרת הניסוי. כשחלפו
שבועיים ימים, החלו תפוחי האדמה להרקיב, והכיתה התמלאה
סירחון... עוד כמה ימים חלפו, והתלמידים הם שפנו למורה וביקשו
להפסיק את הניסוי, כי אי אפשר כבר לעמוד בצחנה הנוראה...
אמר המורה: זה מה שרציתי להראותכם. כל פגיעה נוספת שאנחנו
זוכרים ושומרים, הופכת לתפו"א בליבנו. הזמן חולף, התפו"א
מרקיב, והלב מתמלא צחנה! מי שרוצה לב נקי ורעון, צריך לשמור
אותו מלהפוך לשקית פגיעות שמרקיבות. אם נמחול מיד, אם נבליג,
נוותר, ונשתוק – נרויח לב נקי וצח!

*

אל תעניש את עצמך...

כעסים מלווים אותנו במהלך חיינו, ואין זה משנה כלל האם מדובר
בכעסים מוצדקים או שמא לא. יתכן שעל פי ראות עינינו, בנקודת
זמן כזו או אחרת, הכעס מוצדק. יתכן שאמנם נפגענו, נגרם לנו עוול,
ועל פי תפיסת העולם שלנו, אנו כועסים בצדק. אולם בסופו של
דבר, הכעס פוגע בראש ובראשונה בנו עצמנו! הוא מכביד עלינו,
הוא גודל מאתנו אנרגיות רגשיות, והוא מעכב את התקדמותנו.
למה הדבר דומה? לאדם שמנסה לרוץ במהירות, אולם הוא נושא
על שכמו אבנים כבדות. אין ספק, שאותו אדם לא יוכל למצות את
יכולותיו ולרוץ באותה מהירות, שבה היה מצליח לרוץ אלמלא היה
נושא את המטען הכבד. הוא גם יתעייף הרבה יותר מהר מאדם אחר

הרץ באותה מהירות, אך בלי המשקולות המיותרות. ובכן, זה בדיוק מה שקורה לנו כאשר אנו סוחבים על גבנו כעסים – אנו לא מצליחים להרגיש שמחה, אנו לא יכולים להשתחרר ולתת את עצמנו לסביבה – משום שהכעס שואב אותנו, אנו לא יכולים לראות תקווה ואור בחיינו, ומשום כך גם נתקשה לתת לאחרים אור ותקווה. אנו אומרים לעצמנו, כי פגעו בנו, וקשה לנו לסלוח. אנו מסבירים לעצמנו ש"לא מגיע" לאנשים מסוימים שנשלח להם ונתפייס איתם. אנו אפילו משוכנעים שלא כדאי לנו לסלוח, כאשר אחת הסיבות לכך הינה אותה אמונה סמויה שנמצאת בתוכנו מבלי שאנו מודעים לה, כביכול אם נשלח למי שפגע בנו – הוא ירשה לעצמו לשוב ולפגוע בנו שנית, ואולי הסליחה והמחילה שלנו תיתפס בעיניו כחולשה מצדנו, שאותה הוא ינצל כנגדנו. כמובן, ניתן להוסיף כי לפעמים אנו מאמינים שיהיה זה בלתי הוגן אם נשלח למישהו, בו בזמן שלאמיתו של דבר אנו הצודקים והוא הטועה. אולם הבה ונזכור: גם אם אכן פגעו בנו, גם אם כל השיקולים הללו מוצדקים, גם אם באמת איננו חייבים לסלוח וזה לגיטימי שנמשיך לכעוס – בסופו של דבר, כאשר אנו ממשיכים לסחוב את הכעסים בלב, אנו מענישים בראש ובראשונה את עצמנו! אנו פוגעים בעצמנו, הרבה יותר מכפי שאנו פוגעים באותו אדם שאנו כועסים עליו! כך אנו מבזבזים שעות על חשיבה סביב הכעסים שלנו, כאשר באותן שעות, החיים חולפים לצידנו מבלי שנחיה אותם באמת...

אם כן, נשאל: האם זה הגיוני לפגוע בעצמנו כל כך, רק כדי שהזולת לא יהנה מסליחה שאינה מגיעה לו? האם זה הגיוני לפגוע בעצמנו בוודאות מוחלטת, רק כדי לא להסתכן בפגיעה נוספת מצידו של הזולת? בחר שלא!

חשוב להבין: אמנם איננו רוצים לחוות רגשות שליליים, אולם בכל זאת, אנו מודעים לכך שבעולם הזה לא ניתן לחוות רגשות חיוביים

בלבד. בעולם הזה איננו נמצאים במצב שבו אנו יכולים לברך על הרעה "הטוב והמטיב" – בדיוק כמו על הטובה, משום שבעולם הזה ישנה מציאות של רוע. השאלה אינה, איפוא, האם נחוה אי פעם רגשות שליליים, אלא איך נגיב עליהם, כאשר כאן, יש להבחין כאמור, בין התגובה הראשונית – לבין התגובה המשנית. ואמנם, כבר כותב בעל התניא (ליקוטי אמרים פי"ב): "זכן בדברים שבין אדם לחבירו, מיד שעולה לו מהלב למוח איזו טינא שנאה ח"ו, או ח"ו קנאה וכעס או קפיצא ודומיהן – אינו מקבלן כלל במוחו וברצונו". כלומר: לאדם אין תמיד שליטה על התהליך הטבעי, שבו עולים הכעסים מהלב המרגיש אל המוח החושב. אולם הוא יכול לנעול בפני הרגשות הללו את שערי המוח – ולא לאפשר להם לקנות שביתה בתוכו!

בעל התניא מכיר בכך, שכאשר האדם מרגיש כעס, טבעו הוא להצדיק את עצמו, להזין את הכעס ולהעניק לו לגיטימציה. בדיוק כנגד תהליך זה היוצר את הכעס המשני – יוצא בעל התניא חוצץ. הוא מבהיר כי במקום לייסר את עצמו על מחשבת הכעס שעלתה בליבו או במחשבתו, על האדם לחתור להסרת הכעסים מכאן ואילך, ובמקום לתחזק אותם – לוודא כי הם לא יצליחו להשתלט עליו. גם לאחר שהתעורר בנו רגש של כעס בסיטואציה מסויימת, עלינו להמנע מהנצחת הרגש הזה, ובמקום זאת לחתור לסיומו של הכעס באמצעות פיוס עם האדם שפגע בנו. אם ננסה להגדיר את תהליך הפיוס, נוכל לומר כי הוא מבוסס, למעשה, על ההבחנה בין המציאות לדמיון: בין מה שנעשה בפועל לבין מה שנדמה שנעשה; בין הנזק הריאלי – לבין ההגזמה בחומרנו.

לעיתים קרובות, אם נבחן בעין אובייקטיבית את הנזק שנגרם, את מידת הכוונה שעמדה מאחורי המעשה ואפילו את עצם המעשה שנעשה בפועל, נגלה כי חומרנו פחותה במידה משמעותית ביחס

למידה שבה אנו תופסים אותם. לפעמים המעשה עצמו הרבה פחות חמור מכפי שהוא נראה בעינינו מתוך הכעס, לפעמים יש בהחלט מקום להניח שהוא נעשה בלי כוונה, ובמקרים רבים, גם אם אכן נעשה המעשה, ובכוונה – הנזק שנגרם מחמתו אינו באמת כה חמור. אולם גם כאשר אובייקטיבית מדובר בפגיעה משמעותית, שנעשתה בכוונה וגרמה לנזק משמעותי – יש בנו היכולת להתפייס, לסלוח ולהמשיך הלאה. הסיבה מחמתה זה לא קורה, הינה בעיקר תחושת חוסר האונים שמלווה אותנו בעקבות הפגיעה, ומקשה עלינו להפוך דף. אולם ברגע שבו נביט במציאות בצורה מושכלת – נבין כי לאמתו של דבר איננו חסרי אונים כל כך. אם ננסה לשחזר פגיעות שונות שחווינו, נגלה כי בפרספקטיבה של זמן – הן נראות נוראות הרבה פחות מכפי שהן נראו ברגע הראשון. הרבה פחות דרמטיות. במבט לאחור, לאחר מספר ימים, שבועות או חודשים – לא נזכור אותן כלל, ובוודאי לא נוכל להבין מדוע ייחסנו להן חשיבות כה רבה. לא נוכל להבין מדוע התייחסנו אליהן בחומרה כה רבה.

*

צריך להיות חזק כדי לבקש סליחה ועוד יותר חזק כדי לסלוח...
אכן, כדי להגיע למצב של פיוס, גם כאשר נפגענו – עלינו לגייס לעזרתנו את השליטה העצמית, שתאפשר לנו לעצור את כדור השלג ולהמנע מלהעצים את חומרת המצב. לכל אחת מאתנו יש יכולת שליטה עצמית, ומה שנדרש מאתנו זה רק לגייס אותה לעזרתנו ולהשתמש בה. ההבדל בין אדם חזק לאדם חלש הינו ביכולת השליטה העצמית. אדם חלש הינו אדם שמאבד שליטה כאשר הדברים אינם מסתדרים כרצונו, בעוד אדם חזק שולט בעצמו גם במצבים, שבהם הדברים אינם זורמים על פי הציפיות. משכך, אדם חלש יחוש חוסר אונים כאשר פגעו בו, וממילא יתקשה להתפייס ולסלוח. לעומתו, אדם חזק מרגיש, שגם אם הוא נפגע –

המושכות עדיין בידיים שלו, ולכן, הוא חזק מספיק כדי להשאיר את הפגיעה מאחוריו, להתפייס ולהמשיך לעתיד טוב יותר.

ועוד נקודה חשובה: לפעמים הפיוס אינו מחייב להשיב את המצב לקדמותו. בהחלט לגיטימי להחליט שאמנם אנו סולחים ומוחלים, אך שומרים מרחק מהגורם שפגע בנו – כדי להגן על עצמנו בדרך זו מפגיעה נוספת. גם פיוס כזה ינטרל את המטען הרגשי שאנו סוחבים בעקבות הכעס, ויאפשר לנו להמשיך הלאה – מבלי להוסיף ולהתמודד עם השלכותיה העקיפות של הפגיעה. (הרב אייל אונגר)

*

כך נלמד את ילדינו לסלוח לעצמם ולהשתנות:

נרגיל את ילדנו שלא להיבהל מחסרונות, מנפילות ומכישלונות. נדריך אותם לערוך יישוב דעת קצר שיסייע בידם לזהות היכן טעו ולהתוודות על מעשיהם. נשדר להם כי אנו סומכים עליהם שידעו למצוא את הדרך לתקן את דרכיהם וכי אנחנו כאן כדי לסייע. נעודד אותם להישיר מבט קדימה, להתחיל בכל יום מחדש ולקבל על עצמם גבולות פנימיים שיביאו אותם לשינוי הרגלים ולצמיחה.

*

לסלוח לתלמידים...

הגראי"ל שטיינמן דצ"ל דגל בסלחנות והיה דוגמה אישית לכך. בהדמנות התבטא שכמעט אך פעם לא הקפיד על בן אדם ופעם אחת שהקפיד התחרט על כך. וזה התבטא גם ביחסו עם תלמידים שלימד והיו אלו גם צעירים בגיל העשרה שלא אחת התחצפו או עשו מעשי קונדס והוא דגל בסלחנות. "הדוגמה האישית של הסלחנות", אמר הרב שטיינמן, "מביאה תועלת יותר מהמשמעת של התגובה".

שבת שלום!

העלון מוקדש
להצלחת התורם וכל משפחתו
ברוחניות ובגשמיות

לתגובות ולקבלת העלון במייל: yd0527606276@gmail.com