

בס"ד

חינוך לאור הפרשה

פרשת ויחי

"עליטה עצמית"

גיליון מס' 126 תשפ"א

הרב יהונתן דדון

yd0527606276@gmail.com

חינוך לאור הפרשה/פרשת ויחי "שליטה עצמית"

צרחותיה הרמות של הילדה שנשמעו בכל הסופרמרקט, הטרידו את כל הקונים. אי אפשר היה להתעלם מהילדה הצווחנית שדרשה מאמה שתקנה לה כל דבר שהיא ראתה. היחידה שענייה אורו למשמע הצווחות מחרישות האוזניים הייתה ד"ר אסתר זילבר. ד"ר זילבר הייתה חוקרת ידועה בתחום הפסיכולוגיה החינוכית, ומזה זמן רב עסקה בנושא אחד ויחיד: סמכות הורית והשלטת מרות על ילדים. במעבדה ההתנהגותית באוניברסיטה היא ערכה ניסויים רבים, שבהם הזמינה הורים וילדים, נתנה להם מטלות שונות, וצפתה בהתנהגותם. אבל בתנאי מעבדה, כידוע, אנשים אינם מתנהגים בצורה טבעית לחלוטין, ולכן בכל פעם שהיא נתקלה בילד צווחן ובהורה אומלל בחיים האמיתיים – זו הייתה עבודה הזדמנות פז להשקיף על ההתרחשות ולהסיק מסקנות. 'אמא! אני רוצה! תקני לי!' צרחה הילדה בקולי קולות. ד"ר זילבר חיפשה את מוקד ההתרחשות ועד מהרה מצאה אותה בין מדפי הממתקים: אמא צעירה פסעה שם, ובתוך עגלת הקניות יושבת ילדתה הקטנה בת ה-3. הילדה כבר אחזה בידה סוכרייה גדולה על מקל, אבל זה לא סיפק אותה. היא דרשה בקולי קולות ממתק נוסף. ד"ר זילבר המתינה לראות כיצד תגיב האם, והתרשמה מאוד כאשר היא לא איבדה את שלוותה. האמא אמרה לילדה בשקט שאין לה כסף מיותר, וכי היא קיבלה כבר ממתק אחד ועליה להסתפק בו. הילדה לא השתכנעה והמשיכה לעורר מהומה, כשכל הקונים בחנות

נועצים באמא מבטים נזופים, וחלק מהם אף נותנים לה עצות
'חינוכיות' לתת לילדה מה שהיא רוצה ולסתום לה סוף סוף את
הפה. אך האם רק המשיכה לדחוף את עגלת הקניות ולאסוף
מוצרים מהמדפים, כשהיא אומרת בנחת: 'אוקיי, תמי. אנחנו עוד
מעט מסיימים כאן. אל תתרגזי...' ד"ר זילבר המשיכה לעקוב אחרי
התנהגותה המופתית של האם. כאשר היא הגיעה לאזור מוצרי
החלב, החלה ילדתה שוב לדרוש בתקיפות מעדן חלב עם קצפת,
אך האם סירבה לקנות לה. הילדה החלה שוב להשתולל ולצרוח,
אך האם לא איבדה את עשתונותיה ואמרה בנימה מרגיעה: 'די, תמי.
אל תתרגזי. אנחנו כבר מסיימים את הקנייה וחוזרים הביתה. תהיי
סבלנית. רק עוד טיפה...' 'וואו!', אמרה ד"ר זילבר לעצמה
בהתפעלות, 'זו באמת דרך מקורית, לדבר אל הילדה בשפתה
שלה. לא להילחץ, לא לכעוס ולא לאבד את הצפון. אני לא מכירה
אנשים רבים שהיו מצליחים לעמוד בלחץ של צרחות כאלו. ואכן,
תזמורת הצרחות התחדשה כל אימת שהעגלה חלפה ליד מדף
שהילדה זיהתה בו מוצר שהיא חשקה בו. בכל פעם אמרה לה
האמא בנחישות שהיא לא תקבל יותר ממה שהיא התכוונה לקנות
לה מלכתחילה. כאשר האם והילדה הגיעו לקופה, נתקל מבטה של
הילדה בחבילת מסטיקים אדומה ומפתה, והסצנה חזרה על עצמה
ביתר שאת. הילדה בכתה ובעטה ברגליה הקטנות, אך האמא שוב
דיברה בקול רגוע ושקט: 'תמי, אל תתרגזי. אין שום סיבה לכעוס.
רק עוד טיפה סבלנות, ואנחנו משלמים ויוצאים מכאן...' 'זוהי באמת
התנהגות ראויה לכל שבח', חשבה ד"ר זילבר. 'אני חייבת לשאול
אותה כיצד היא מצליחה לשמור על קור רוח בצורה מופלאה כזו,
למרות כל צעקותיה וצרחותיה של תמי הקטנה והמעצבנת...'

כאשר האם סיימה להעביר את המוצרים ולשלם, מיהרה החוקרת
בעקבותיה. 'סלחי לי, גברתי', פנתה אליה, 'שמי ד"ר אסתר זילבר,

ואני חוקרת בתחום הפסיכולוגיה החינוכית. אני רוצה לציין לטובה את ההתנהגות וקור הרוח שבה נהגת עם תמי, הבת שלך. הייתי רוצה להזמין אותך לראיון באוניברסיטה, כדי ללמוד על ההתנהגות הטבעית שלך בתחום הסמכות ההורית והטלת משמעת על ילדים. חייכה האם והשיבה: 'לבת שלי לא קוראים תמי. שמה של הילדה הוא מוריה. אני היא תמי!' פניה של ד"ר זילבר התכרכמו. 'אה, אז את בכלל לא שייכת לתחום המחקר שלי', אמרה באכזבה. 'אני עוסקת בתחום של שליטה על ילדים'. תמי חייכה. 'דוקטור, נראה לי שאת מפספסת את הנקודה', אמרה. 'הדרך שלי לשלוט על הילדה, היא דרך השליטה שלי בעצמי!'

*

אכן, קל יותר לשלוט על אחרים מאשר לשלוט על עצמנו. אנו רואים אנשים רבים שמגיעים לעמדות שליטה בכירות, בעוד שהם אינם מצליחים לשלוט על עצמם בדברים הקטנים ביותר. השבוע אנו מקבלים דוגמה נוספת מהיכן נבע כוחו של יוסף לשלוט על כל מצרים – משליטתו העצמית המוחלטת! בפרשת השבוע מסופר שיעקב אבינו נפטר, ואחי יוסף חוששים שעכשיו ימצא יוסף את ההזדמנות לנקום בהם על שמכרו אותו בנערותו. אבל יוסף מרגיע אותם ואומר כי סלח להם מזמן, ואין בליבו עליהם שום טינה. רק מי ששולט בצורה מופלאה כזו ברגשותיו ובמחשבותיו, יכול לשלוט גם על אחרים ויצליח בכל תחום אליו יפנה.

*

מהיכן קיבל יוסף הצדיק את הכוח הזה? יוסף הצדיק "ירש" את כוח השליטה העצמית מרחל אימנו. לרחל אימנו הייתה שליטה עצמית כפי שראינו בויתור שלה ובכוח השתיקה שלה.

*

שליטה עצמית – גבורה אמיתית!

"טוב ארך אפיים מגיבור, ומושל ברוחו מלוכד עיר" כך אמר שלמה המלך החכם מכל אדם. התואר 'גיבור' ניתן ומוענק על ידנו לאדם שרירי וחסון, גברתן עם חגורה כלשהיא, מישהו מהאליפות... בא שלמה החכם ומגלה לנו את אמת המדה האמיתית. אם השכן או הידיד הרגיז והכעיס אותך, או פגע בך. ובעוד מספר שניות תמצא את עצמך רוטט, וריר מוקצף מתייצב בצדי שפתיך, עשן יוצא מאפך, קיטור משני אזניך, אתה מתקרב לדרגת חרון אף – כעס והתפרצות. ובעקבות החלטתך הרצינית לשלוט בעצמך ולהתגבר, אתה מאריך אף, דוחה את ההתפרצות, לא! לא מוותר עליה לגמרי, חלילה!... אתה עוד תראה לו את הכיוון, אבל לא היום... לא עכשיו... טוב ארך אפיים מגיבור, זוהי הגבורה האמיתית, זו השליטה העצמתית! לוכד עיר – עיר שלמה תחתיו, אך אם רוחו שולטת עליו, הוא אינו שולט כי אם נשלט! אך המאריך אף, השולט ברוחו, הוא ורק הוא שייך לתואר "מושל", הוא לבדו הגיבור האמיתי.

*

שליטה עצמית וכוח השתיקה

בתחילת הפרשה מסופר שיעקב אבינו חלה ונטה למות. הוא ביקש מיוסף לבוא לבקרו עם בניו מנשה ואפרים. כשיוסף מביא את בניו מנשה ואפרים להתברך מפי יעקב, ויעקב מניח את ידיו על ראשיהם כדי לברכם, הופך יעקב את ידיו. במקום לשים את ידיו לפי הסדר הרגיל, הימנית החשובה על ראש מנשה הבכור והיד השמאלית על ראש אפרים הבן השני, שם יעקב את ידו הימנית על ראש אפרים הצעיר ואת ידו השמאלית על ראש מנשה הבכור. וכשיוסף מתקן אותנו על כך, הוא מבאר לו את הסיבה הנסתרת להקדמת אפרים בברכה על פני מנשה. למנשה ואפרים היו כל הסיבות שבעולם לקפוץ ולתקן את הסבא על טעותו, אך הם שותקים ומקבלים

בהכנעה את החלטת יעקב. חכמינו לימדונו את חשיבות השתיקה
הזו של אפרים ומנשה. וכמובן, אפרים ומנשה "ירשו" את הכוח הזה
מיוסף הצדיק. בזכות השתיקה שלהם הם זכו שכל אבא מברך את
בניו מדי ליל שבת בברכה 'שימך אלוקים כאפרים וכמנשה'.

*

משתיקה לא מפסידים...

באתר התיירות אריקאנדה שבטורקיה עמד לו דוכן המזכרות של
סלימאן. אריקאנדה הייתה עיר עתיקה שנחרבה לפני שנים רבות,
ותיירים הרבו לבקר בה. הייתה זו שעת בין הערביים. הרקיע החל
משנה אט אט את צבעו מאדום לשחור, והשמש שלחה קרניים
אחרונות על הקשתות המעוגלות. סלימאן סידר בפעם העשירית את
מרכולתו על הארגזים, העיף מבט קצר לעבר החמור שלו שהיה
קשור במקומו, וציפה בקוצר רוח שקבוצת התיירים הרעשנית
תתגלה לעיניו. הקבוצה ירדה לסייר בנקרופוליס – מערות הקבורה
העתיקות מתקופת אלכסנדר מוקדון, וכעת היה עליה לשוב ולעלות
אל פני הקרקע, ואולי לרכוש ממנו מזכרות. העיר הייתה מקור בלתי
נדלה של תיירים ושימשה כמקור פרנסה עבור רוכלי המזכרות
המקומיים. סלימאן הביט משועמם בעמודי הבזיליקה העתיקים
שנבנו לפי מיטב הארכיטקטורה הרומאית והציץ בשעונו. 'כבר
מאוחר' הרגהר לעצמו, 'אם קבוצת התיירים לא תעלה עד שיצאו
הכוכבים אצטרך לחזור הביתה מבלי למכור להם דבר'. עיניו
שוטטו בשעמום, כשלפתע לכד נצנוץ מבהיק את מבטו. הוא הפנה
את מבטו וגילה מהיכן הוא מגיע. ליד באר המים עמד בנו של שומר
המקום, ילד קטן בשם מג'יד, ובזרועו טס כסף עתיק שעל שוליו פס
מוזהב בסגנון ערבי. למרות המרחק היה ברור לסלימאן שמדובר
בטס נדיר בעל שווי עצום. הטס תפס את מחשבותיו, והוא התעלם
מקבוצת התיירים שסוף סוף עלתה מהמערות ועצרה קרוב למקומו

כשהיא עוקבת אחרי מעשינו. 'היי, מג'יד, בא רגע!' קרא סלימאן בקול לעבר הילד. הילד התקרב לסלימאן ובחן אותו בחשד. סלימאן נודע כאדם קשה, וכולם העדיפו לשמור על מרחק ממנו. המבט החשדני לא נעלם מעיני סלימאן. 'אני מוכן לקנות ממך את החפץ הזה' אמר סלימאן והמשיך: 'המגש הזה נראה לי חסר ערך. זה כנראה משהו ישן שמישהו זרק. אבל אני מכיר מישהו שיש לו אוסף של שטויות כאלו, ואני רוכש את המגש בשבילו'. מג'יד שתק לרגע. 'אם סלימאן רוצה את המגש, זה חייב להיות משהו יקר', הרהר, 'וצריך לבדוק היטב את כוונותיו'. לבסוף אמר: 'עוד לא החלטתי אם למכור את זה או לא'. 'מה יש לך לעשות עם החפץ הזה?' נחר סלימאן בבוז, 'תמכור אותו לי, ואני אתן לך בתמורה שתי לירות!' הילד הניד בראשו לשלילה והמשיך: 'אתה יודע מה? אני לא אמכור לך את המגש תמורת כסף, אבל אני מוכן לעשות איתך סחר חליפין. אני אתן לך את המגש, ואתה תיתן לי את החמור שלך'. 'מוסכם' קפץ סלימאן בהתלהבות, 'בבקשה, קח את החמור ותן לי את הטס! מג'יד לא הגיב מיידית, אלא המשיך לחשוב: אם סלימאן להוט לתת לי חמור תמורת המגש, מסתבר שעדיף להישאר עם המגש. אנסה לבדוק טוב יותר מה הוא מוכן לעשות, ואדע כמה באמת שווה הטס... 'רגע, רגע חכה' אמר מג'יד. 'לפני שאתה נותן לי את החמור, אני רוצה לשמוע אותך נוער כמו החמור שלך. האם אתה יכול לעשות זאת?' 'בוודאי' ענה סלימאן שהיה להוט לקבל את הטס העתיק, 'הנה, החמור שלי נוער ככה'. סלימאן פצח בנעירות 'אי-אהה' רמות. התיירים שעקבו בהנאה אחרי המשא ומתן התגלגלו מצחוק. המצלמות שלהם הבדיקו מכל עבר. היה חשוב להם לצלם את האירוע, כי לא בכל יום מזדמן להם לחזות במופע נעירות חנים... כשסיים סלימאן להדגים את מגוון נעירותיו של החמור, והתיירים המחויכים הספיקו להסריט אותו מכל זווית אפשרית, פנה סלימאן

למגיד ואמר: 'שמעת איך החמור נוער? עכשיו לעסקה. תן לי את החפץ, קח לך את החמור, ונלך כל אחד לדרכו'. מגיד היה בהלם. הוא לא האמין שסלימאן ינער כחמור. הוא חשב: אם הסוחר הממולח סלימאן משפיל את עצמו בצורה שכזו, בוודאי זהו מגש בשווי אלפי דینרים, ועליי לשמרו אצלי בכל מחיר. מגיד הגיע להחלטה סופית ופנה אל סלימאן: 'לא, לא, עכשיו שינתי את דעתי. אם אתה יכול להכיר בערך של החפץ הזה שאני מחזיק ברשותי, נראה לך שאני לא יכול להכיר בערך שלו?! העסקה מבוטלת!' 'איזה טיפש הייתי!' חשב סלימאן בצער, 'אם הייתי שותק ולא מסכים לנעור כמו חמור, הייתי מצליח לקנות את זה ממנו'...

לפעמים עדיף לשתוק, מאשר לדבר ולהפסיד את הכול... לכל אחד יש מצבים בחיים שמגיע לו משהו והוא עומד בפני דילמה, האם לדבר ולדרוש את מה שמגיע, או שעדיף לשתוק. האינסטינקט הוא לדרוש את מה שמגיע ולא לוותר, העיקר לא לצאת פראייר. אך לפעמים, דווקא כשהאדם שותק, הוא מרוויח יותר.

*

סבלנות – עוד תולדה של שליטה עצמית

החיים שלנו, הם מסכת מלאת עשייה, עמוסת טרדות, רוויית עיסוקים, גדושה במשימות. כולם ממהרים ליעד הבא, לפתור את הבעיה הבאה, להספיק עוד משימה. כל אחד מאיתנו מחפש את הדרך לנהל את חייו בצורה נכונה ויציבה, רגועה ונינוחה, שתעטוף אותנו בכל תחומי הענין שלו, ותוביל אותנו להצלחה. האם יש דרך כזו? האם יש ויטמין המשפר לאין ערוך את היכולות שלנו בשדה החינוך, בבריאותנו האישית – הנפשית והגופנית כאחד, בשאיפות הרוחניות ובעולם הכלכלי שלנו? הבשורה היא שכן. **יש בהחלט ויטמין כזה, יש מסלול כזה. קוראים לו: מידת הסבלנות.** הסבלנות, כפשוטה, היא הנכונות לסבול. לראות משהו שלא הולך כצפוי,

טלפון שלא נדלק, מכשיר שלא מגיב, אדם שאיחר לפגישה, ולהיות מוכן לסבול את הנעשה, תוך שליטה עצמית ואי איבוד עשתונות. סבלנות, היא להמתין לאוטובוס המאחר כבר זמן רב בלי להתעצבן ולהילחץ, אלא מתוך רוגע ושלווה. סבלנות היא לראות את הילדים בבית משתוללים יתר על המידה, ולהמשיך לנהוג כלפיהם בהורות מרוסנת, בנינוחות וברגיעה. סבלנות, היא היכולת לגלות איפוק, לא להגיב מיד, להיות מסוגל להתמודד פרק זמן מסויים עד הצעד הבא, לא לאבד עשתונות מול כל סערה. סבלנות, היא היכולת לקחת את הדברים בפרופורציה, לגלות כושר עמידה, להישאר נינוח ורגוע ולעבד את הנתונים בשלווה, כדי לקבל את ההחלטה הנבונה. בעולם הטכנולוגי של ימינו, התחרות העזה ניטשת דווקא על המהירות. כולם נחפזים, רצים. המכשירים שלנו מתחרים ביניהם מי יגיב יותר מהר, מי יעבד נתונים בזריזות יתירה, מי יצליח לעקוף. אך בחיים האמיתיים – החיפזון והפזיזות הם כלים הרסניים, מועדים לפורענות. רק הסבלנות, לקבל כל דבר ברוגע, לא להילחץ ולא להישבר, לא לאבד עשתונות ולהישאר נינוח ורגוע – רק כך ניתן להצליח, להתמודד, להשיג. מידת הסבלנות היא שקטה, רגישה, עמוקה. אינה בולטת, אינה מרעישה, נראית לפעמים איטית. אך זו מידה עוצמתית במיוחד, רבת השראה ועמוקת השפעה, שמשנה את החיים ואת כל העובר עלינו עלי חלד בזכות הנהגה אחת שאימצנו לעצמנו, בזכות אותו ויטמין שנכנס לכל תחומי החיים, והופך אותם לבלי הכר. כמו מצופים המחזיקים אותנו יציבים ואיתנים מול גלי החיים, כך הסבלנות מאפשרת לנו להישאר רגועים ונינוחים גם בשיא המערבולת. ומנין לנו שהסבלנות משפרת את איכות החיים עד כדי כך, ויוצרת מהפך בכל תחומי החיים? כי במשנה בפרקי אבות נערך מחקר מקיף על השאלה מה המסלול לשיפור איכות החיים, תחת הכותרת: 'איזוהי דרך ישרה שיבור לו האדם'. נערך דיון בין חמישה

תנאים, עד שהוסכם כי הדרך היא 'לב טוב'. ומהו אותו לב טוב?
כיצד הוא מתבטא? – מחדש הרבינו יונה, כי לב טוב זה מידת
הסבלנות! כי אדם טוב לב – הוא אדם סבלן, שהלב שלו טוב
מספיק כדי להישאר בסבלנות וברוגע בכל משבר ומצב. כשאדם
מתמודד מול כל קושי ונותר איתן ויציב רגוע ושלו – יש לו לב טוב,
הלב שלו חזק, סבלן. הוא אדם מאופק, נינוח, מקבל את העובר
עליו בסבלנות, מתמודד עם קשייו בקור רוח, אינו מאבד עשתונות.
ואם כך בימי התנאים – בעולם רגוע ונינוח, על אחת כמה וכמה
בימינו אנו – בעולם מלא התמודדויות והתרוצצויות, שהסבלנות
הופכת למפתח קיומי לשמירה על שפיות ורוגע בחיינו. נכון שזה לא
קל, אלא אם בוחרים לתרגל את המידה הזו שוב ושוב. למשל,
כשאנו ממהרים בדרך ולפתע נוצר פקק מול הרמזור הבוהק באדום
לוהט... אלו רגעי פז בהם נוכל להתאמן ולתרגל את מידת
הסבלנות, לאמץ אותה בכל לב. הרי ממילא איננו יכולים להתקדם,
לפחות נספיק בנתיים שיעור במידת הסבלנות, נאמץ מידה טובה
שתשפר את חיינו! המציאות מוכיחה, שרוב הטעויות שעושים בני
אנוש, מקורן בפזיזות, בחיפזון, בחוסר סבלנות. הסבלנות מציידת
את האדם ביכולת להתמודד בקור רוח, לא להילחץ ולא לאבד
עשתונות. כך הוא יכול להתמודד הרבה יותר טוב, כך הוא מסוגל –
בסופו של דבר – להגיע ליעדים החשובים לו, בלי לשלם בדרך
מחיר יקר מפז, בלי לרמוס אנשים וערכים, בלי ליפול בבורות
צפופים של התמודדויות החיים.

*

לסיום: חינוך בסבלנות...

מעשה בבחור ישיבה שהגדיש את הסאה. המשגיח של הישיבה פנה
אל הגאון רבי אהרון לייב שטיינמן זצ"ל שהורה להבליג ולנקוט
בדרכי נועם, וזה רק החמיר את המצב. המשגיח התמרמר ושאל עד

מתני? עד מתי יסבול הוא, יסבלו הרבנים והחברים? ענה לו הגראי"ל:
"אין גבול. גם אתה רוצה שהקדוש ברוך הוא יסבול אותך על כל
מגרעותיך"... יום אחד אמר המשגיח לגראי"ל: "זהו! אין לי עוד כח
לסבול! כלו כל הקיצים! התלמידים מתאוננים, הצוות סובל. ירשני,
ואחפש לו ישיבה אחרת!". להפתעתו, הסיט הגראי"ל את הנושא:
"מה גובה משכורתך?"... המשגיח לא הבין מה זה שייך לכאן, אבל
נקט בסכום. שאל הגראי"ל: "ובסכום כזה אפשר לגדל משפחה?".
מעניין מי השואל, מי שכל חייו היה מסתפק במועט. המשגיח חיך
במרירות: "בדוחק, אילו היו משלמים. המצב בישיבה קשה, וכבר
חצי שנה לא שילמו". "אז ממה חיים?", שאל הגראי"ל בדאגה.
"מגלגלים חובות", ענה המשגיח. "חכה רגע", אמר הגראי"ל ונכנס
לחדר השני. כעבור רגע חזר, וצחור שטרות בידו: "יש כאן משכורת
של חצי שנה. בהלוואה. כשישלמו בישיבה, תחזיר. בינתיים, תחזיר
את החובות הדוחקים. ביתרה – תחיו". המשגיח הופתע ונרתע:
"הרב! לא ביקשתי! לא עבור זה באתי! הגעתי בעניינו של הבחור"...
"אני יודע", אמר הגראי"ל, "אבל חשבתי לעצמי: הטיפול בבחור
מצריך כוחות נפש רבים, בכך אין ספק, ועד עכשיו התמודדת
בהצלחה. מה קרה עכשיו שכשל כוורך? כשיספרת שהמצב בבית
דחוק, ואתה בעל חוב – הבנתי. כשהאדם טרוד, הוא מאבד את
הסבלנות. זה נכון לגבי הורים, ונכון לגבי מחנכים. והרי אני חייב
בהצלת הבחור כמוך. אני יכול ליטול חלק בטיפול בו, אבל אני
יכול להסיר ממך את הטרדות"...
ובמשך השנים, בכל פעם שהמשגיח הגיע – התעניין אודות הבחור.
גם כשעלה לישיבה גדולה, הוצרך המשגיח להתעניין אודותיו לפני
פגישותיו עם הגראי"ל עד שבישר לו על נישואיו...

שבת שלום!

העלון יוצא לאור
בסיוע תלמוד תורה
"נצח ישראל" בית שמש

לתגובות ולקבלת העלון במייל: yd0527606276@gmail.com