

# הזעזומה שבקרבי

צוללים יחד למעמקי הנפש ודולים את הנקודה האלקית

## להצפין את מצפון

## צלילה

אני לא רואה את עצמי כגוי.

ולכן אתפלל, אניח תפילין, אשמור שבת, לא אצעק, לא אדבר לשה"ר, לא אכשל, ועוד ועוד. כי אם לא, אני גוי/רשע/קל/מושחת, וזה מפחיד



### לא מושלמים

ניתן לומר, שאחד המאפיינים הייחודיים של כל יהודי באשר הוא, זה המצפון הרגיש והמפותח.

כל אחד איפה שהוא נמצא, גורר איתו את המצפון.

חכמים רמזו על זה 'רשעים מלאים חרטות'. גם כאלה שנראה שהם 'מצפפים' ועושים מה בא להם, מסתובבים עם לב מלא חרטות ומצפון – גם אם אין ביכולת המצפון שלהם לעצור בעדם, אבל לייסר אותם ולאמלל אותם – בוודאי ובוודאי.

### תורה ומצוות ומעשים טובים – בגלל הרצון להיות טוב, ומושלם

את התכונה הזאת ניתן להגדיר כ'מנוע' היהודי. שכן הפחד מהתחושה שמא אנחנו לא בסדר, לא טובים מספיק, לא צדיקים מספיק, מספק לנו הרבה אנרגיה.

תציע למישהו [לדוגמה, לעצמך], אולי היום אל תתפלל?

מה?

אני?

אוי ואבוי!

מה אני נראה לך גוי או משהו כזה?

מלעשות הרבה דברים בגלל הפחד מהמצפון שיבוא שניה לאחר מעשה ויכה אותנו בלי רחמים.

גם לאחר מעשה כש'הוא' כבר כאן, אז אנחנו מנסים לתקן כדי לרצות 'אותו', קרי, המצפון, שלא ימשיך להציק ולנדנד לנו כי זה לא נעים בכלל.

אבל, לפעמים אנחנו רוצים לעשות משהו, להגיד משהו, ומחזיקים בבטן כי המצפון המפחיד לא מרשה, ואז אנחנו מתוסכלים.

### האם התנהלות בלי מצפון טובה יותר? או שמא לא?

במקרה הזה היינו מעדיפים להיפטר ממנו.

ובכלל, האם אפשר לדמיין מה היה קורה לנו אם המצפון היה 'נעלם' לכמה שעות או ימים, האם נהפוך לאנשים רגועים ושמחים יותר, או ההיפך, נהפוך לחיות אדם ונדרוס את כל הנקרה בדרכנו?

אז אולי עדיף לא לנסות בכלל? ואולי אי אפשר לנסות?

האם מצפון הוא משהו 'רוחני', או נפשי גרידא? מאיפה זה בא לנו? על כך, במאמר שלפניכם.

### המנוע היהודי – מצפון מפותח ובריא, גם כשאנחנו

### 'מו...צפון! מה זה? מי זה?'

אחד ממשפטי המחץ שבה משתמשים רבים כדי לפרוק את זעמם ותסכולם על מעלליהם של אחרים הוא: 'אין לו מצפון'.

וכדי למנוע ממישהו לפעול בצורה פוגעת מאתגרים אותו, לא פעם ולא פעמיים: 'איך יש לך מצפון לעשות לו את זה'.

למרות שבדרך כלל השימוש במילה 'מצפון' היא בדרך כלל כלפי השני, באמת בתוך תוכנו אנחנו יודעים שהפחד מהמצפון מלווה אותנו כמעט בכל צעד בחיים לטוב ולמוטב.

במאמר הבא נדון בזה, אבל בלי מצפון. אם אפשר כמובן...

### האם יש לנו תועלת מרגשי אשמה? האם רגשות אשמה מביאות אותנו למקום טוב? דיון!

במבט כללי, נשים את ההיבטים על השולחן, נדון בכל צדדיהם, וננסה להגיע למסקנא, האם המצפון טוב לנו או לא.

החלק הטוב, המצפון דוחף אותנו לעשות דברים, לפעמים בלי זה היינו קופאים על שמרינו ולא מתקדמים.

המצפון הוא גם מעין קו אדום שאנחנו מעדיפים לא לחצות, אנחנו נמנעים

מפחיד!

אני לא רואה את עצמי כגוי. ולכן אתפלל, אניח תפילין, אשמור שבת, לא אצעק, לא אדבר לשה"ד, לא אכשל, ועוד ועוד. כי אם לא, אני גוי/רשע/קל/מושחת, וזה מפחיד להרגיש כזה. ולכן אעשה הכל כדי לא להרגיש כך.

ממה אני מפחד?

אחרי שאעשה את המעשה האסור, יבוא המצפון, עם השיניים החשופות, וינעץ אותם בי ויתחיל לצעוק עלי ולא יהיה לי מה לעשות.

אסור שזה יקרה!

מתברר שהמצפון הוא כלי יעיל, גורם לנו לפעול, מונע מאיתנו ליפול.

מצוין!

כל אחד, לפי 'דגישות' המצפון שלו, ככל שהרמה יותר גבוהה, המצפון יותר מפותח. אנחנו יותר רחוקים ממה שאנחנו לא רוצים לעשות, ונמצאים במצב טוב יותר.

נדמה, שעד עכשיו שבחנו את המצפון כחתן ביום חופתו. והגיע הזמן לעמוד

דוגמא ממחישה. נרחיב בה להמחשת העניין.

התווכחנו עם חבר על איזה נושא. נושא בוער, בוער לנו.

נכנסים לסוג של ויכוח. אני, אתה, אני לא, אתה כן, החבר שמולנו מתעקש ומנסה לעקוץ אותנו באי אילו משפטים שלא נעימים לאזננו.

והנה מתבשלת לנו בפנים איזו פגיעה מוצלחת, אנחנו לא מצליחים לעצור אותה והנה... המילים נפלטו מפה.

קלענו.

ישר לתוך הלב שלו...

פגענו.

זה מה שרצינו, לא?

אבל רגע אחר כך...

אנחנו רואים את הפנים שלו, כמלפפון חמוץ ביום חופתו.

ומרגישים טפשים, דפוקים ומה לא?

מה? זה אני? ככה אני מסוגל לפגוע? ומה עכשיו הוא חושב עלי?

אני איש גס? שמשתמש בפה שלו ככה להיכנס בשני?

אז אני בא לבקש לו סליחה. בטח אתם נושמים עמוק. גם אני הכותב.

איזה תחושת קבס עולה לנו כשמישהו שפגע בנו בא לבקש את מחילתינו, ואנחנו מרגישים שהוא פשוט רוצה 'להתנקות'. ולמחוק את רגשי האשמה שמלווים אותו.

אנחנו קולטים שהוא בכלל לא עסוק בכאב שלנו, הוא עסוק בכאב שלו, ומנצל את האפשרות לבקש סליחה כדי שיוכל לסמן לעצמו 'וי' ולהמשיך הלאה.

על מקרה כזה ענה מישהו פעם: 'אני סולח לך על מה שעשית אבל על בקשת הסליחה שלך אני לא סולח!'

במקרה האידיאלי, אנו אמורים לגשת לחבר הנפגע, להבין את הכאב, לעמוד על המשמעות שאנחנו אלה שגרמנו לו את הצער, ולבוא ממקום של קבלה וחרטה עמוקה.

## אז המצפון משיג לנו בכלל את המטרה? אולי

הוא בכלל לא עסוק בכאב שלנו, הוא עסוק בכאב שלו, ומנצל את האפשרות לבקש סליחה כדי שיוכל לסמן לעצמו 'וי' ולהמשיך הלאה.



### לא?

בקיצור. לא ברור בכלל שהמצפון השיג את מטרתו.

במקום להביא אותנו למקום של תיקון, הוא גורם לנו יותר ויותר להתעסק בעצמנו.

הרבה מההתנהלות שלנו, אם היא סביב 'להיות בסדר', להיות מושלם, להראות טוב, אנחנו לא מגיעים בכלל למה שצריך, לא בעבודת ה' ולא בשום מקום.

ניקח דוגמא גם ממחלקת המצוות של 'בין אדם למקום'.

אף אחד לא רוצה לקום מאוחר.

רובנו, משום שחווינו כבר פעם או יותר את החוויה הלא נעימה הזו ואת הנלווה אליה.

להרגיש דע כי שרפתי את הלילה, כי התפללתי אחרי הזמן, כי הופעתי במלא ההוד בשערי הבית כנסת רק כדי להיתקל במבטים של אלו שכבר שכחו אם אמרו היום תחנון.

אז אני מתפלל כי... ולומד כי...

וזה לא נעים.

אז נשתדל לקום, מה שנקרא ב'כפיה'

עכשיו אני מתחיל לכעוס, עוד יותר מלפני זה.

והפעם, אני כועס על עצמי. איך אני? איך? איך? איך שוב?

לא מתאים לי מה שקרה, המצפון תוקף כמו שרק הוא יודע, ואני לא מסוגל להמשיך להרגיש ככה, הגאווה שלי נפגעה, היוקרה, ומה לא?

אז אם כן, אני פשוט נכנס ללחץ, ומפעיל את כל שרירי המח [איפה הייתם עד עכשיו?], מגייס את כל הכישורים בשביל...

בשביל מה?

להיחלץ מהסבך!

## מה מפריע לי? שפגעתי במישהו או שאני נפגעתי מזה שפגעתי במישהו?

הכאב שלי על החבר שנפגע, נדחק אי שם לפינה [או שהוא לא נמצא בכלל].

העיקר, איך אני מציל את המצב, כלומר מציל את עצמי ואת הכבוד ומשקיט את המצפון עד לסיבוב הבא.

זה מה שחשוב!

תכלס...

על מגרעות שהמצפון מביא איתו, ואולי אז נוכל להתנטרל מתופעות הלוואי הלא רצויות.

## אז הנה... זה כואב, הכאב שהמצפון מייצר לנו דוחף אותנו בצורה אדירה. אז מה הבעיה?

המצפון מכאיב.

אפשר להמשיל את המצפון לכאב בטן, שיתקוף אותנו כל אימת שנאכל יתר על המידה. אנחנו אמנם לא אוכלים, וזה טוב, אבל כל הזמן אנחנו בתחושה כואבת.

או שכואב לנו מהאוכל או שכואב לנו מהפחד.

תוך כדי העשייה מלווה אותנו התחושה החמוצה שהמניע לפעולה היה פחד מכאב של מצפון.

אז לא ברור אם אנחנו רוצים בכלל לעשות, אבל חייבים, כי המקל גדול ומפחיד ופעיל.

## אז בא לבקש לו סליחה כי לא נעים, מכירים?

אוסר לנו לעשות אותו. במקום הזה, אני מנסה להתחיל לעבוד את ה', מתוך ידיעה שגם במקרה של כשלון לא ינשפו בערפי רגשי אשם, כי פשט הגעתי לשם לפנייהם.

כך, אני לוקח לעצמי פינה ששם אני פועל מתוך בחירה אמיתית וחופשית, כי אף אחד לא מכריח אותי, גם לא אני את עצמי.

אני יכול לבחור, אפי' חד פעמי לקום וללמוד בשעה שאני לא רגיל בכלל, ואני לא אוכל את עצמי אף פעם על זה.

לעשות איזה מעשה חסד שאני מרגיש לגיטימי לחלוטין גם כשאני לא עושה את זה.

ללמוד משהו שלא מתוך ההתחייבות וסדרי הלימוד שבלעדיו לא ארגיש שום חסרון.

להוסיף סייג וגדר במשהו שאני לא מרגיש רע עם זה שאני עוד לא שם.

כשאני עוסק במעשים האלו, אני נקי, ולכן אור השמחה, ההנאה של הבחירה החופשית ממלא אותי ואני מחובר למה שאני עושה, מחובר למי שצווה עלי לעשות.

**כי בחרתי.**

הפינה המוארת הזו, בה אנחנו מרגילים את עצמינו לפעול מתוך חיבור אמיתי, יש לה כח להשפיע גם על החלקים האחרים, שם המצפון עדיין דומיננטי.

כי המח שלנו, והלב, מתחילים להתרגל לפעול מתוך רצון, לא מתוך בריחה. מתוך עונג ולא מתוך כאב, מתוך טהרה, ולא מתוך לחץ. נסו. שווה. אבל בלי מצפון.

ברור לנו שזה תכלס, אנחנו לוקחים דבר טוב ומועיל, ומחניקים אותו כי זה לא מסתדר לנו, ואנחנו לא מצליחים לסנן את התופעות לוואי שלו, ומוכנים לוותר על מתנת החיים הגדולה הזו.

אבל באמת, יש כאן עוד נקודה לא פחות חשובה.

**אבל מה לעשות, יש לו שבע נשמות, הוא ציץ שוב מתחת לאדמה אלא במקום אחר...**

הוא לא מת. אי אפשר לחסל אותו! גם אם הרגלנו את עצמו לעשות מה שאנחנו רוצים ונעשית לו כהיתר, לעבור על כל מיני...

המצפון לא הלך לשום מקום.

הוא פשוט ימתין לנו בצומת. ובקו החזית הבאה, ובמלוא העוצמה.

החלטנו שלהתפלל אחר זמן תפילה זה בסדר?

אז הנה הוא בא להפחיד אותנו מאחרי חצות.

פשוט ירדנו רמה. והמצפון נשאר אותו דבר.

ויתרנו על הנהגה טובה? כי המצפון לא יגיד לנו מה לעשות. הנה אנחנו על גבול ההלכה, ושם המצפון מדגדג אותנו כמו לפני זה.

אז מה הרווחנו?

**אנחנו יכולים להחליט לעשות דברים מתוך בחירה, לא מפחד מצפוננו. איך?**

אז ברור שצריך דרך אחרת להתמודד. אנחנו צריכים לאתר שטח 'נקי'.

קרי, מקום שבו יד המצפון עוד לא הגיע.

דהיינו, למצוא חלק בעבודת ה' שהמצפון שלנו לא מחייב אותנו או

כדי להינצל מהרשימה הארוכה והמכובדת שתודפס לנו ממכונת רגשי האשם שמחוברת אלינו.

אבל איך נוכל להתחבר באמת לתורה ומצוות? לעשות דברים מתוך בחירה והנאה, כי זה מה שה' רוצה.

לפני שנציע את הפתרון, ננסה לבדוק משהו אחר. התנהלות מצויה בקשר להדחקת רגשות אשמה.

כמובן ישנה דרך ל'הרוג' את המצפון, ועל כך בהמשך.

**סיכום**

אפשר לסכם בשתי נקודות את 'חסרונות' המצפון. א. אנחנו פועלים מתוך כאב, זה לא טוב, זה מכביד, וברור שה' לא רוצה שנעבוד אותו מתוך מצב של חוסר ברירה ובריחה מכאב.

ב. אנחנו מתרגלים לעשות דברים מתוך הכרח ופחד, לא מתוך חיבור וטעם, אלא מתוך הכרח. כי כשאנחנו עסוקים בלהכריח את עצמינו, אנחנו לא מתחברים ולא עושים דברים נכון.

**לשים את המצפון בבית כלא חשוך בלי חלון ועם אזיקים במושקל אדיר. נשמע מציאותי? בוא נבדוק**

יש כאלה שיציעו פתרון ליציאה מהסבך...

להרוג אותו!

אם אפשר, למה לא?

איך עושים. פשוט מחליטים להדחיק. אני לא חושב על מה שעשיתי.

המצפון לא ינהל אותי.

אני אחזיק פטיש גדול ומתי שהוא יהבהב אני אתן מהלומה שתשתיק אותו. ואם הוא ינסה שוב, אני לא אתייאש.

אהיה משוחרר לגמרי.



כשנתרגל לפעול מתוך בחירה ולא מתוך הכרח, הם הם שיגרמו לנו לחיבור ולהתנהל נכון עם המצפון שלנו!

# חשיבה חיובית

## הכנסת תודעת האמונה אל תוך הלב

ברור לנו שטעינו באבחנה של אתמול. אנחנו רחוקים משלמות, החסרונות נוראיים מאוד. המעלות ככה ככה, לא משכנעים בכלל. הבעיות הופכות באמת לצרות ומצנצן לנו הבטוי 'עולם התלאות'



### להגיע לתחושה אמיתית וחיובית על החיים

כאן מגיע הכח של האמונה. אנחנו יודעים שאין דע יורד. הכל טוב עבורנו, הקב"ה מנסה לתת לנו רק טוב. אנחנו יודעים שהתפקיד שלנו לקחת את הידיעה הזו ולטפס אותה פנימה אל חדרי הלב, אנחנו פשוט ניתן ללב שלנו, לעצמנו, את היכולת לבחור יותר ויותר ביורוד. להסתכל על הצד הנכון של המטבע.

פחות על הצד הלא נכון.

ולאט לאט אנו נחוש ונרגיש, ונראה בעין, שאין חצי כוס ריק, אלא כוס מלא ברכת השם.

הדרך היא השינון, החזרה, ההתמדה בחיזוי הידיעה הזו.

וזה קורה.

עם הזמן אנחנו מרגישים שהחלקים הטובים, בנו ובעולם, יותר מוארים, יותר נוכחים, ויותר מורגשים.

אנחנו מתחילים לתפוס את החלקים הפחות טובים, כקטנים יותר, שוליים יותר, לא משמעותיים, ומוצאים אף בהם נקודות אור.

כך אנחנו מרויחים פעמיים, גם מרגישים יותר טוב, וגם מקרבים את הרגשות הלב שלנו להרגשת האמת, שבאמת הכל טוב!

רואים נכון. מפוכחים, קוראים נכון את המפה, ומתי אנחנו בדמיון ורואים צל הרים כהרים?

[חשוב להדגיש שאנחנו מדברים על תחושות, ולא על אמיתויות. כיהודים מאמינים אנו יודעים שהקב"ה עושה לנו רק טוב, וכל מה שקורה זה לטובתינו, גם מה שלא נראה לנו כך במבט ראשון. אנחנו מדברים מהווית של ההרגשות, שלפעמים אנחנו מרגישים טוב, ורואים טוב, וחושבים טוב, ולפעמים פשוט ההיפך].

נו, מי יחליט? המצב רוח של היום או של אתמול?

אפשר לצאת מתוך נקודת הנחה, שבאמת יש כאן שתי צדדים נכונים לאותה מטבע, שההרגשים מתהפכים לפי המצב רוח שלנו. יש כאן חצי כוס מלאה, אבל גם ריקה.

או לפעמים אנחנו בוחרים להסתכל מלמטה ולפעמים מלמעלה.

בדרך כלל, לרובנו יש את הנטייה בכל זאת לכיוון השלילי.

כלומר יהיה לנו יותר קל לספור את הימים שבהם אנחנו נוטים לצד השלילי.

למה? כי ככה זה, 'מרה שחורה' הגוברת באדם משפיעה. כל עוד אנחנו לא עובדים על זה.

### תרגול האמונה - אמצעי

### איך אתה? בן אדם חיובי או שלילי? זה תלוי בך?

ישנה אמרת כנף 'פסימי = אופטימי עם נסיון'.

ההסתכלות שלנו על עצמינו, על החיים, יודעת תנודות רבות.

מהחיובי לשלילי. וההיפך.

### מה האמת? טוב לנו או לא? - תלוי מתי שואלים...

יום 'ורוד'.

אנחנו בטוחים שאנחנו מיוחדים, המעלות שלנו זוהרות למלא רוחב העין, החסרונות מתגמדים או נעלמים, הצרות שוליות והעולם נראה גן עדן.

ביום שלאחריו הכל אפור, ברור לנו שטעינו באבחנה של אתמול. אנחנו רחוקים משלמות, החסרונות נוראיים מאוד. המעלות ככה ככה, לא משכנעים בכלל. הבעיות הופכות באמת לצרות ומצנצן לנו הביטוי 'עולם התלאות' במלוא עוצמתו ואפרוריותו.

אבל ביום אחר אנחנו צוחקים על עצמינו איך היינו ב'דיכ'. מה פתאום אפור, הנה העולם וורוד ואנחנו כן מיוחדים וכו'.

אז מי צודק?

איך אנחנו יכולים לדעת מתי אנחנו



כדי לחשוב ולחיות חיובי, אנו צריכים להכניס בלבנו את הידיעה שהכל ממקור הטוב האמיתי!