

רווח להתבונן

עלון מס' 13
פרשת יתרו

מאמרי התבוננות והתחברות בעבודת הנפש והנשמה

רַד הַעֵד בְּעַם פֶּן יִהְיֶה לְאֻפּוֹרְיָה

כולנו גדלנו על השיר של המשורר והחסידי המופלא רבי יום טוב ערליך עליו השלום, שמתאר באריכות את המלאך שמסתובב בין האומות, בניסיון נואש לשכנעם לקבל את התורה. כך הגיע אל המוסלמים אל האנגלים אל האמריקאים ואל הצרפתים, כולם כולם שאלו אותו: רגע, מה כתוב שם בתורה שאתה מציע לנו?

ולכולם ענה המלאך במאור פנים, אך נקט מצוה מיוחדת שסותרת את אופי העם שלשם הגיע במסעו. לאמריקאים הוא הביא לדוגמא את המצוה של 'לא תחמוד', לערבים את המצוה של 'לא תרצח' וכולי בצרפתים.

הם מיד סירבו כמובן לקבל את התורה הזאת, ולא און לשנות את טבעם, ולא להשקיע בכך אף לא מאמץ קל.

ומשכך, שב אל השם יתברך, שהציע את התורה לעם ישראל לקבלה. והם ענו בכל לבם: "נעשה ונשמע".

שואל הרבי הקדוש מסוכטשוב בעל שם משמואל זי"ע, וכי למה האיפה ואיפה הזו, למה לעם ישראל לא בא המלאך והראה להם כמה מצוות מפורשות, או לפחות מצווה אחת, הסותרת את גישתם ואת טבעם?

והוא עונה: דווקא כן! השם אמנם כן נתן להם מצווה עוד קודם מתן תורה, מצווה שהיא נוגדת בהחלט את הטיפוסיות הישראל, והיא זו:

וְהִגְבַּלְתָּ אֶת הָעָם סָבִיב לְאֹמֶר, הַשְּׁמֵרוּ לְכֶם עֲלוֹת בְּהָר וְנִגַּע בְּקִצְהוּ...

אומר הצדיק מסוכטשוב, אתה מכיר יהודי שאפשר לומר לו 'עצור, אל תיכנס לבית הכנסת!' אתם מכירים יהודי שאפשר לומר לו 'אל תכנס לכאן, הכניסה אסורה!'

תמיד הוא יצעק: 'אני רוצה רק לראות שנייה, נו! תן לי להיכנס רק רגע אחד ואני כבר יוצא'.

'למה מי אתה שתעצור בעדי להיכנס, אני כן רוצה!'

'אני רוצה להגיע עכשיו למירון, אתה לא תגיד לי באיזו מהירות לנסוע! כמובן אני לא רוצה להרוג אף אחד בדרך, אבל אני גם לא אתחייב להמלצות של משרד התחבורה שבכלל לא לקחו בשקלול האופציות את העובדה שיכול להיות כבר "שקיעה", ואני לא אספיק להגיע ביום חמישי של שובבי"ם לרבי שמעון'.

יהודי לא יכול להכיל מחסום!

וכשהשם יתברך מצווה את משה רבינו להגביל את העם שלא יתקרב להר, הוא בעצם קורע להם את הדחף הטבעי שיש להם בקנאים. ואומר להם: 'אי אפשר לגשת עכשיו אל הרב!' 'אי אפשר לגעת בגלימה של מרן!' ועם ישראל נקרע בין הטבע

שלו לבין הציווי שנחת עליו. מצד אחד הוא רוצה לקבל את התורה, ומצד שני הוא לא יכול להתנזר, להתאפק מלהתקרב אל האש, אל החום, אל הלהבה הרתחת שעליה מתגלה השם יתברך בכבודו ובעצמו.

ובניגוד קיצוני למוסלמים ולאדומיים - מסיים השם משמואל - עם ישראל מתגבר על עצמו, דוחה את הסיפוקים והטבעים שלו. ואומר: 'אני מוכן לוותר, אני מוכן לא להתקרב ולא לגעת בהר שעליו ניתנת התורה. אני מקבל על עצמי לעצור את התפרצויות הלביות הלב היהודי שפועם בקרבי. אני מקיים את מצוות הגבלה!'

**

מסתבר, שלא בכדי בא לו ציווי שכזה לעם ישראל דווקא כעת בעומדם סמוך ונראה לקבלת התורה. סמוך ונראה להכתרה הנוראה והדרמטית של וְאִתָּם תִּהְיֶינָה לִי מִמְלַכֶּת כְּנָהִים וְגוֹי קְדוֹשׁ.

כי מצוה זו איננה רק לשעתה, אלא שהיא מסר ענק לנו, בכל דבר חדש שמופיע עלינו, ולא רק דבר גשמי, אלא אפילו קנין רוחני, ומה לנו גדול מיום קבלת התורה - גם אז יש לנו הנחייה ברורה:

לא לגעת! להתאפק! לשקול! לקחת כמה צעדים אחורה!

ויותר מכך:

אל תיגש למקום שלא שייך לך!

וזה עצום!

**

יהודי נכנס לרבי מקאצק ונפשו עגומה: 'רבי! בכל פעם שאני פותח את פי בתפילה, באות מחשבות זרות ומציפות אותי מכף רגל ועד קדקוד'.

אמר לו הרבי: 'וכי אלה מחשבות זרות? והלא הן כלל אינם זרות, אלא שלך שלך המה!'

ואנחנו רגילים לחייך למשמע דיבורים קוצקיים אלה, מבינים שיש כאן "חרפות", "העמדה במקום" וכו'.

אבל האמת היא, שבכלל לא. אדרבה, בדבריו של הרבי יש רחמים גדולים.

הרבי אומר לו: 'שמע נא ידידי, אני מבין אותך לגמרי שאתה רוצה להתפלל על דברים נשגבים כמו תשובת ישראל, מחילת ישראל, גאולת ישראל, פרנסת הכלל, הרמת קרן דוד, השבת שופטי ומלכות ישראל, בנין ירושלים - אלו דברים כל כך חשובים שאנשי כנסת הגדולה תיקנו לכל עם ישראל יחד להתפלל עליהם.

אבל הדברים הגדולים האלו חייבים להגיע אחרי ההסרים שלך קיבלו מענה. לא תוכל להתפלל על בנין ירושלים, כשהבית שלך כל כך מתנדנד. לא תוכל להתפלל על צמיחת קרן דוד, כשאתה, איך לומר אין לך קרן...

ואם אתה כן מנסה להתעלם מהבעיות הכביכול "קטנות" שעדיין לא שלמות אצלך, ואתה פונה ל"טפל" בדברים גדולים, עתידה היא הנפש שלך לתבוע את עלבונה, ולהילחם אתך.

היא צועקת: 'וואהו יש לך פה תביעה לך שיהיו לעם ישראל יועצים כבתחילה. אבל געוואלד, הכליות שלך יועצות בינתיים לעצמך דברים כל כך עקומים, כל כך מסבכים ומתישים. בוא הנה, תתייחס אלי, תן לי אהבה, תן לי יחס, תושיע אותי אנה ממך'.

וכך גם כל המחשבות זרות, על בנייה הרחבה ושיפוץ, פוליטיקה ורעידות אדמה, מריבות ותחכים, השקעות ונדל"ן, כל אלו מבעבעים מתוך הנשמה שבוכה ומשתוקקת



לפתחם. לעבוד לבנות בית יהודי כשר!

עומד הרבי מקוצק וזועק לעבר כל האריה'אים, והשמעיה'אים, והציפורה'ות: בואו ותלמדו ממצוות הגבלה, בואו ותלמדו מכך שמשנה רבינו עולה למעלה, ואהרן הכהן עולה לאמצע, והכהנים פחות מכך. בואו ותבינו שלא חוסמים אתכם מלהתקדם, לא מצוים אתכם, לא רוצים אתכם קטנים - בכלל לא זה העניין.

רוצים אתכם "עובדים".

הביטו נא אל המקום המדויק שלכם. יש בו קרקע כל כך פוריה, כל כך נעימה, כל כך משובחת, אתם יכולים להצמיח ממנה את כל הטוב שיש בעולם.

נכון, זה נשמע הכי מעניין לעמוד על פסגת ההר ולהיות הכי הכי קרוב לאלקים, הכי הכי קרוב למקור שמשם יוצאות עשרת הדברות. נכון שזה נראה הכי קורץ להיות אחד שיועד את כל התורה כולה. ונכון שזה קורץ עשיר מופלג - עם קיצורי דרך.

אבל תדעו לכם יקרים, שאם אתם מייצרים שבלונה, שאם אתם נכנסים לתדמית - לא פעלתם באמת כלום.

השם לא רוצה שתהיו גאונים, הוא רק רוצה שתלמדו תורה באהבה. השם לא רוצה שתהיו בעלי רוח הקודש, הוא רק רוצה שתתמידו לדבר איתו ולשפוך את לבבכם לפניו.

השם לא רוצה שתהיו מושלמים, הוא רוצה שתהיו בתנועה. בפעילות.

נהלך ברגש

מילון רגשות, ניתוח, והגדרה אבלות

"אבל" הוא רגש שמתעורר בלבנו כשאנחנו מגיעים להכרה שיותר לא יהיה לנו מה שהיה לנו עד עכשיו. בדרך כלל האבל מתייחס לאובדן של חיים. אבל לא רק, האבל שייך גם בכל הפסד שמתרחש לנו, ובכל שינוי שגרה שהיינו מחוברים אליה מאוד, והיא משתנית בגלל הנסיבות או בגלל אילוצים שונים, או אפילו מתוך בחירה להשתנות.

התגובות הנלוות לרגש ה"אבל", הם חידלון או בכי. ואת כולם אנו מוצאים בתורה:

וַיִּשְׁמַע הָעָם אֶת הַדְּבַר הַרְעָה וַיִּתְאַבְּלוּ וְלֹא שָׁתוּ אִישׁ עֵדִיו עֲלֵיו.
וַיִּבְכּוּ בְּנֵי יִשְׂרָאֵל אֶת מֹשֶׁה בְּעֶרְבַת מִזְבֵּחַ שְׁלֹשִׁים יוֹם וַיִּתְּמוּ יָמֵי בְּכֵי אֲבֵל מִשֶּׁה.

רוב הלכות האבלות, קשורים למקרה של אובדן חיים על הקרובים או על הרחוקים. ומכמות ההלכות בנושא זה ששייך לכאורה ברגש בעלמא, אנו מבינים, שהתורה רוצה מאוד שבמקרה שאנחנו אמורים להתאבל, אזי נעורר את הרגש הזה.

הוא אולי רגש קשה, אבל הוא הכרחי בשביל השינוי שיתחולל אחרי.

ומכאן נפנה לאבל על הרגל מסויים שהיה לנו ואנחנו מוותרים עליו. הנה אפילו ויתור מרצון, ומהכרה שאי אפשר להמשיך בשגרה עוד, חייב להביא הרגשת אבל, כי כל שגרה רגילה מחוברת אלינו, ובשביל להתנתק ממנה אנחנו חייבים להתאבל.

כשאנחנו מגיעים לצומת שמכריחה אותנו להפסיק משהו, עישון, עיסוק אובססיבי, תאוה מסויימת שאסורה על פי תורה ומוסר - אנחנו צריכים להתאבל, ולבטא את התגובות דלעיל - - ולצאת לדרך חדשה!

לתיקונה, ומבקשת ממך, בוא הנה, דרוך במקום, כאן, במקום שאתה נמצא, יש כאן כל כך הרבה במה להשקיע, כל כך הרבה מה לרפאות'.

**

ודאי שמעתם על תסמין נפשי, שנקרא "אופוריה".

בהגדרה המילונית שלו פירושו: "הרגשה קיצונית של התרוממות רוח, המלווה באופטימיות, בתחושת רווחה נפשית ובפעילות מוגברת. אופוריה כוללת תחושות אושר, הנאה, התרגשות והתלהבות גבוהות מאוד".

כמובן, שיש אנשים שחיים באופוריה גם בלי לעשות כלום. סתם, טוב להם, אפילו כשלוסביבה שלהם לא בדיוק טוב איתם. אבל בסדר, מהם נדבר אולי פעם אחרת. היום אנחנו מדברים דווקא על אלו שכן עושים עבודה, שכן משתנים, שכן מתחילים לחשוב אחרת.

הנה דוגמא:

לאריה היה מאוד קשה עם אשתו לאחר נישואיו. הם הגיעו ממנטליות שונה, וחוו זוגיות שונה זו מזה. לאריה המושג אבא נתפס בשונה לגמרי ממה שנתפס בעיני אשתו, והמושג אמא אף הוא לא שווה תפיסה לשניהם. הם אהבו להשקיע בדברים אחרים לגמרי, להתבונן בדברים שונים. למשל, "לשוחח" היה נראה בעיני האשה בכלל כדבר טיפשי חסר תועלת, ובעיני אריה - מהותי.

הסיבה שהם התארסו והתחתנו יחד, כי הם ממוצא אחיד ומקהילה אחידה, ואריה בחור טוב ואשתו בחורה טובה, וההורים גם כן, איכשהו זה "מלמד" זה "מגיד שיעור בישיבה קטנה". זו "עקרת בית", וזו "מטפלת מהבית".

השידוך שהיה נראה מאד מתאים, התגלה כמוקד לחיכוכים. כשעל כל פסיעה פנימה עמוק יותר לחיים, ניטשת מלחמה, לפעמים מלחמה קרה ולפעמים חמה, אבל מלחמה.

לשבחם של שניהם ייאמר, שהם לא חיפשו פתרונות של "עסקונים". כמו, למצוא דחוף עבודה לבעל שתחזיר אותו הביתה בשעה מאוחרת, ולהשיג מקורות מימון לאשה שלא תהיה תלויה בבעל, וכך להשקית את המריבות. הם חיפשו פתרונות אמיתיים ומהותיים.

והם פנו לייעוץ ארוך ומעמיק, בהם למד אריה להכיר את עצמו, ואיך אשתו נתפסת בעיניו, וכן היא למדה איך להתנהגות שלה נתפסת בעיני אריה, ואיך וכו'.

השלווה הפנימית החלו אט אט לשרור בבית ההולך ונבנה. בהבנה הדדית, ובניסיון הדדי להסביר אחד לשנייה והאחת לשני את תכונותיהם וכוונותיהם, הם הצליחו להתחיל לצחוק, להנות, להיות מאושרים.

ועם הצחוק הראשון, ויחד עם העובדה שכבר הוציא מכיסו מעל אלף וחמש מאות שקל, הבין אריה שהבית שלו כבר בנוי לתלפיות, וגם רעייתו הבינה שחבל להשקיע יותר, הם קלטו את העניין, וזהו, אפשר להרפות.

מכאן התחילו להתנהל כמו זקנים ורגילים, כמו כאלה שמעולם לא היו חלוקים בדעתם, כמו כאלה שלא גדלו במקומות שונים זה מזה, כי הבית שלהם בנוי איתן, והם אפילו כבר השקיעו, הם לא רק ייפו מבחוץ הם באמת בנו יסודות מבפנים.

ואמנם, הם צודקים, כי כבר היו יסודות שהם יצקו אותם בעמל ויזע, אבל הם שכחו שאין כזה דבר "בית מושלם מיסודו". כי כל בית צריך להיבנות בכל רגע ורגע.

היה מצער לשמוע מהם אחרי חודש, שהיתה שוב רעידת אדמה וקריסה, והם ניצבים לפני שוקת שבורה, והם לא יודעים מה לעשות, ואולי בכלל הזוג שלהם הוא חסר תוחלת.

והיו צריכים לבנות בהם אימון חדש בעצמם, ואימון חדש בשניהם ובביתם, והתלהבות חדשה במשימה שהשם גלגל אליהם, עד