

רווח להתבונן

עלון מס' 18
פרשת ויקרא

מאמרי התבוננות והתחברות בעבודת הנפש והנשמה

חודשי החורף והקיץ בנפש האדם

חודש ניסן, חודש האביב.

רבים מאתנו כבר יצאו לראות את האילנות המלבלבים, להביט בפריחה היפהפיה, ולברך בהתרגשות לבורא עולם ומלואו: שְׁלֹא חָסַר בְּעוֹלָמוֹ כְּלוּם, וּבָרָא בּוֹ בְרִיּוֹת טוֹבוֹת וְאֵילָנוֹת טוֹבוֹת, לְיִהְיֹת בָּהֶם בְּנֵי אָדָם.

אתם יודעים כמה מדהימה היא הברכה הזו?

אנחנו לא מברכים על כך שאנחנו יהודים. ולא על כך שקדשנו במצוותיו - שכמוכן שאף ברכות אלו מרנינות לב ומשמחות. אבל כאן הברכה היא כל כך פשוטה, עד שלא היינו יכולים לעלות אתה במחשבתנו לבד:

לְיִהְיֹת בָּהֶם בְּנֵי אָדָם.

לא דווקא את עם ישראל, לא רק את שומרי התורה והמצוות במסירות נפש - אלא ליהנות בהם בני אדם, את כל המין האנושי.

יש בן אדם בצפון הודו, שהקב"ה דאג עבורו, לברוא עבורו את אגוז הקוקוס שהוא ניזון ממנו. ולא זו בלבד, אלא שגם עשה שהאגוז יגדל במרומי עץ עתיר ענפים ועלים ירוקים ירוקים, והאגוז עצמו מוגן בשכבות ובקליפות עץ - וכל השפע הענק הזה, נברא בשביל להנות את אותו בן אדם הודי, שבקושי זכויות אזרח יש לו, אבל הקב"ה כן דואג לזכויותיו, ורוצה שהוא יהנה.

שמעתי פעם מיהודי חכם, שביאר את מצות "בל תשחית", שישנם כאלה שלקחו את חומרתה כמה וכמה צעדים קדימה, והם חוששים בנפשם להעביר לפח האשפה חצי מנת אורז בוסמטי שהוגשה אליהם בסעודה קטנה. או שהם יראים לזרוק כמה כפות שעועית ותפוחי אדמה הדבוקים לתחתית הסיר שהתבשל בו החמין לכבוד שבת קודש.

וכך הוא אמר:

'שמתם לב לתפוז. ראיתם כמה עלים מקיפים אותו? כמה תפוזים גדלים בשכנות? כמה קליפות יש בו כמה גרעינים יש לו?'

ראיתם גם כמה תפוזים נושרים לארץ עוד מלפני שמגיעה עונת הקטיף? הרי אף אחד לא קוטף כל יום את התפוז שבדיוק התבשל אז -

ואעפ"כ השם ברא את כל הפרטים הפרטים הללו, בגלל ש'הנותן בעין יפה נותן', וכך הוא סדרו של עולם על פי שיטתו של בורא עולם, לתת בשפע גדול.

ואתם' - סיים המגיד - 'עסוקים בכמה כפות של גריסים שלא נאכלו עדיין? והרי לא יכולתם להעמיד סיר

בשר ומים לשם חמין, הרי מוכרחים הייתם להוסיף כמות סבירה של גריסים ושעועית - אז השם ברא את השעועית הזו, רק בשביל שתוכל לעשות צ'ולנט נורמלי, ובשביל שאתה תהנה ממנו, גם אם אתה לא נהנה ממנו הנאת אכילה דווקא'.

כמוכן שאין דבריו אמורים על בזבזנות ופזרנות יתר, רק בשביל הורדת השליטה מכל פיסת חיטה, שאמור להיעשות בה משהו מזין...

השם ברא אין סוף תאים סתם בשביל לְיִהְיֹת בָּהֶם בְּנֵי אָדָם.

**

על כל פנים, האוויר והאווירה של חודש ניסן מלבלב וחיוני.

בערב ראש חודש, עשיתי לעצמי זמן, והצפנתי לפקוד את ציון התנא רבי שמעון בר יוחאי ואת שאר רבותינו שבצפון. כל הדרך התבסמתי לא רק מלבלוב העצים, אלא משפע הירוק שבוהק מעבר ההרים הנישאים לגובה. כנראה שכמה גשמים שירדו או לא ירדו השנה, הם הספיקו בכל אופן להעיר את המינרלים שבאדמה, ולהצמיח ממנה עשבי פרא ומרבדי דשאים.



ואני נזכר תוך כדי, שהאר"י הקדוש מסביר שהחודשים של החורף הם כביכול בדמות "זכר", והחודשים של הקיץ הם בדמות "נקבה" (שער הכוונות ראש השנה).

ה"זכר" הוא ה"משפיע", על כל פנים זה מה שהוא אמור להיות... ובזמן שהוא משפיע, הוא לא קוצר את פירות ההשקעה, כי קצירת פירות שייכת לצד הנוקבי, לצד המקבל, לחודשי הקיץ - שבהם רואים עד כמה הגשמים חלחלו והצמיחו הוד ויופי.

כשאנחנו יוצאים לראות באילנות המלבלבים - אנחנו עושים עצירה, ובוחנים: כמה יופי יש בי, כמה הדר יש בן או בבת זוגי, וכמה פריחה יש בילדיי...

חודשי החורף משקים ומשקיעים, ולא יודעים בכלל מה ייצא מכל ההשקעה הזו. כמו שחז"ל (מדרש רבה נשא י"ג) היטיבו להגדיר את עבודת החקלאות "מאמין וזורע".

הזריעה נעשית באמונה בלבד, לא בביטחון, לא בראייה לעתיד, כי באמת אי אפשר כלום לגבי עתידו של גרעין זה וזה העושה את דרכו על מעבה האדמה, כמה מים יקבל, האם ירקיב בצורה שתישאר בו חיות, או שמא ירקיב ויתעפש לגמרי - אי אפשר לדעת.

ועדיין, האמונה של החקלאי מציעה לו לסלק את מחשבותיו וחששותיו לצדדים, ולהיזרק לידי של מסובב הסיבות, לתת לו את האפשרות להעניק לו שדה מלא תבואה.

**

התבוננתי קצת, וחשבת:

כך הדבר בחרישה ובזריעה של האדמה.

וכך גם בחרישה וזריעה של עצמנו, וכמוכן גם בקצירה.

למדתי, שבשביל לנהל בצורה תקנית את העולם הקטן שלי, אני זקוק בכל שנה לששת חודשי חורף ולששת חודשי קיץ.

וזה בלא זה אי אפשר!

ואתם יודעים כבר, שאין בזה הבדל בין גברים לנשים, את כולם ברא הקב"ה עם תכונות של זָכָר וְנִקְבָּה בְּרָא אֹתָם (בראשית א' כז), כי כל תנועה וכל פעולה אנו מנביעים מפלג אחד מתוכנו, פעמים מתכונת ה"זכר" שבתוכנו, ופעמים מתכונת ה"נקבה" שבתוכנו. פעמים מהמקום ה"משפיע" בתוכנו, ופעמים מהמקום ה"מקבל" שבתוכנו.

- החיים כולם בנויים מששת חודשי חורף זכריים, ומששת חודשי קיץ נוקביים.



אני חייב לרצות את הנפש שלי, ולומר לה מדי פעם: עצור! עכשיו ספירת מלאי.

וזה כל כך מפחיד, כי בספירת מלאי אנחנו רואים כמה יש, ויותר מכך, אנחנו רואים כמה אין, וזה בכלל לא נעים.

אז זהו, שבדיוק כמו שהעבודה של "חודשי החורף" היא עבודה קשה, ואין מי שחולק על זה. כך גם העבודה של "חודשי הקיץ", של חודש האביב והלבלוב - היא עבודה קשה ולא פחות.

עבודה של ספירת מלאי, תוך כדי עיוון וטוטאלי ממה שחסר.

כי גבר אף פעם לא מסתכל מה חסר, הוא עושה ופועל באינסטקטביות, וגם כשהוא מוכרח לתת לעצמו להיות קצת אשה, קצת בבחינת "סופר מלאי", הוא חייב להישאר גבר.

מה כן? להתבונן חזק חזק במה שיש. להתבונן חזק חזק, כמה התקדמנו ברמת הזוגיות שלנו, כמה התקדמנו בחינוך הילדים שלנו, כמה התקדמנו בעבודת השם שלנו, כמה התקדמנו בעבודת הנפש שלנו.

והעבודה הזאת שייכת לגמרי לחודש ניסן. כשאנחנו יוצאים לראות באילנות המלבלבים. רגע לפני שהשמש שורפת את הניצנים העשביים השוכבים של הרי הצפון והמרכז - אנחנו עושים עצירה, ובוחנים כמה יופי יש בי, כמה הדר יש בבן או בבת זוגי, וכמה פריחה יש בילדיי,

בכמה התחברתי יותר לעצמי ולנשמת ולבוראי!!!

נהלך ברגש

מילון רגשות, ניתוח והגדרה

אומללות

אומללות הוא רגש שלילי, שאנשים משתמשים בו לבטא רגשות מסכנות קיצוניים.

כמו המילה "טרגדיה" שהיא מילה קיצונית ביותר, וצריך להיזהר לא להשתמש בה על כל שריטה ועל כל חודש שלא נגמר בדיוק כמו שרצינו -

כך המילה אומללות, כאשר משתמשים בה היא יכולה להישמע קיצונית ומתריסה ביותר:

'מה אתה מרגיש כשהראש כולל כועס עליך כשאיחרת?'

- 'אומלל!'

נו באמת, אתה לא ילד קטן, ולא צריך להרגיש אומלל בגלל שה"ראש כולל" העיר לך פעמיים החודש, ואפילו אם הוא כעס...

אבל בואו ונגדיר את המילה "אומללות", ואז נראה היכן למקם ולמקד אותה.

בספר יריעות שלמה הוא מתאר אותה כך:

שם "אמל" ו"אמלל", נאמר על דבר שנכרת וניטל חשיבותו ותפארתו, שחשיבות הדבר הוא ראשו, ובהפסד חשיבותו הרי הוא כאילו נתמולל ונכרת ראשו, כמו 'ורבת בנים אומללה' (שמואל א, ב ה) שהבנים תפארת האם וע"י מיתתם היא אומללה. 'חנני ה' כי אומלל אני (תהלים ו ג)...

אז ככה: כאשר אני מרגיש חסר ערך וחשיבות, ובייחוד אם אחרים גרמו לי להבין שאין בי חשיבות ואין צורך בי ובתרומתי - אז אני אומלל. נכון שזה כבר לא כל כך מאיים. זהו רגש כואב מאוד, שניתן לרפא אותו.

וכשאנחנו נדרשים להיכנס למשלב של "חודשי החורף", הדבר מתבטא בכך שאנחנו נדרשים לפעול כ"זכרים", כ"משפיעים".

לדוגמא:

כשאני מחנך את הבן שלי, ומסביר לו שאסור לו בשום פנים ואופן להרביץ לאחותו, בגלל שהרמת יד משחיתה את נפשו, אני אמור להסביר לו את זה עד -

עד שאני יירדם, ואז טכנית אני לא יוכל לדבר.

וכשאני אתעורר, אני שוב אמור להסביר לו את זה, עד - שארדם שוב.

ולא כמו שאני חושב, שאני אמור להסביר זאת, עד שאני כבר אראה שיפור התנהגותו, בכך שהוא כבר מרביץ לה פחות או בכלל לא.

כי אם תפיסת העולם שלי היא שאני צריך לחנך אותו עד שהוא יפסיק להרביץ, הוכחתי בכך שאני לא "הורה", שמעמדו הוא "משפיע" ביחס לילד שהוא "מקבל". ומשהוכחתי זאת, אני הופך להיות "מקבל" מאת הילד ה"משפיע".

והסימן לזה, היא רמת הכעס שניצת בי, באם אינני "מקבל" מה"משפיע" הקטנצ'יק שלי את מה שאני מצפה לקבל ממנו...

**

כך זה בחינוך הילדים. וכך זה בחינוך עצמנו.

אם באנו להכרה, שאין ברירה, וחייבים למלאות בחומר חדש איזו שריטה שיש לנו בנפש. והיא יכולה להיות שריטה רוחנית, כגון התחזקות במצווה מסויימת שאנחנו מתקשים לקיימה, והיא יכולה להיות שריטה התנהגותית, שמשפיעה על תקניות התנהלות חיינו היומיומית.

- אז אנחנו מוכרחים לדעת, שכאשר לקחנו על עצמנו את העבודה הזו, לא לקחנו אותה בשביל לראות תוצאות, אלא בשביל להנות מן הדרך, להתבשם מהעבודה עצמה, להשתעשע ולהתמוגג בכל פעם שנקרית לנו התמודדות נוספת במגרש העבודה הזה.

לדוגמא, אם לקחנו על עצמנו לשמור יותר את העיניים: העבודה היא לא להפוך את העיניים למשהו קדוש ונשגב שאינו חושק יותר לראות דברים אסורים, אלא להפוך את תפיסת העולם האומרת שאפשר ללכת ברחוב בלי אחריות וכובד ראש, ולהתחיל ללכת ברחוב ברצינות וכובד ראש. זאת אומרת, שאנחנו ניגשים למלאכה בידיעה מראש, שאנחנו הופכים להיות "זכרים" פעלתניים, ולא שאנחנו נשארים "מקבלים" בכך שאנחנו שוב שוקעים בחוסר פעולה - אף אם היא מצד הקדושה.

ואצטט לסיום העניין הזה, מדברי הצדיק ר' אשר פריינד זיע"א (אמרי אשר; עמוד ר"א):

'עבודת הנפש הזאת, אינה לשענה, ואינם יוצאים בה ידי חובתה אפילו עושים אותה לפרקקים. אבל היא מתמשכת לכל אורך חיי האדם, ובכל שטחיה והסתעפות החיים, שם הוא מצוה ועושה לקדש למעלה ולממליך את הקב"ה עליהם כשור לעל ונחמור למשא, וזהו הטוב הגמור של תקנות האדם, אשר אז הוא זוכה לאור הגנוז של התורה והמצוות דרך עולם העשייה, בבחינת עולמך תראה בחייך.'

**

עכשיו, צריך בעדינות לגשת לשלב השני בבניית העולם הקטן שלי, השלב שמייצג את ששת חודשי הקיץ הנוקביים. המקבלים.

לכאורה זה סותר את הלך הרוח המבואר לעיל, אבל תבוננו היטב, ותענינו בדבר, ותראו שלא רק שלא זה לא סותר, אלא שזה משלים את המבואר לעיל, וכאמור, זה בלא זה אי אפשר.

העניין הוא כך:

אני חייב מידי פעם לעצור, ולראות כמו ירוק עלה לי על הכובע. כמה צהוב עלה לי בעיניים. כמה יופי עלה לי בלחיים.