

מהר סיני אל היום יום

מבית המדרש אל חיי המעשה

סוד החיים בפרשת השבוע

פרשת עקב שנת תשפ"ו



סוד הלוחות השניים: הדרך הפסיכולוגית והרוחנית לאסוף את שברי החיים ולבנות מתוכם יצירה מפוארת

תאר לעצמך אדם העומד מול שבירים מרוסקים של יצירת מופת שבה הושקעה כל נשמתו. הרגע שבו הכל מתנפץ לרסיסים מול הטישים והעיניים הדומעות הוא רגע שבו הזמן נעצר, והלב מתמלא בתחושת חורבן, שדד ואובדן ללא נחמה. מול השברים הללו, הנטייה הטבעית של הנפש היא לשקוע בייאוש, להתעטף באבל כבד ולהאמין כי מה שנשבר כבר לעולם לא יוכל לשוב ולהתאחות. אך דווקא מתוך הרגע המטלטל והנורא הזה, בוקע קול פנימי עמוק ומורם, הקורא לאדם לא להשאיר את השברים באבק, אלא לאסוף אותם בידיים רוטטות ומלאות אהבה, ולפסול מתוכם קומה חדשה, שותפות זכה ויצירה שכולה הוד, מורכבות ואור שלא היו קיימים כלל לפני השבירה.

כשמתבוננים בסיטואציה המטלטלת הזו, עולות ממעמקים שאלות נוקבות שפורטות על הנימים הכי רגישות של הלב. מה אתה עושה עם הלוחות השבורים של החיים שלך, האם אתה משאיר אותם באבק ובמרירות, או שאתה אוסף אותם באומץ לב כדי לבנות איתם משהו חדש שיאיר את דרכך. כיצד יכול האדם להפוך את הכישלונות, החורבנות והאכזבות של עברו למנוף אדיר של התחדשות, ולהביך שהלוחות השניים שנפסלו בידי שלו מביאים עמם עומק, חיבור וקרבה שלא היו קיימים בלוחות הראשונים.

בנקודה המתוחה הזו, שבה הנפש מבקשת למצוא תקווה מתוך ההריסות ולגלות את סוד התקוממות, מציבה אתנו התורה הקדושה מול המעמד העוצמתי שבפרשה. וכך אנו קוראים בפרשה: "בעת ההיא אמר ה' אלי פסל לך שני לוחות אבנים כראשנים ועלה אלי ההרה ועשית ארון עץ" (דברים י, א).

רבי שלמה יצחקי, רש"י (שם) פירש: פסל לך, אתה פסלם, והראה לו מחצב של ספיריטואליות בתוך אוהלו, וממנו פסל את הלוחות השניים. מתוך דבריו הזכיר רש"י אנו למדים יסוד מרטיט בנתיבות התקוממות הנפש. הקדוש ברוך הוא מורה למשה לפסל בעצמו את הלוחות השניים, כדי לרמוז לו ולכל הדורות שמה שנשבר והתנפץ יכול להיבנה מחדש, אך הפעם מתוך שותפות עמוקה ומלאה של האדם ביצירה. הדרמה האנושית היא האמונה העמוקה ששבירי החיים שלנו אינם סוף פסוק או אבדון, אלא הם חומר הגלם היקר ביותר שממנו אפשר ליצור יצירה שלמה, מורכבת, עמוקה ומפוארת פי כמה ממה שהיה לפני כן.

כדי לרדת לעומק של יסוד זה מתוך מחשבת המוסר והחסידות, נתבונן בדבריו המאירים של הכהן הגדול מאחזי רבי ישראל מאיר הכהן בספרו שם עולם (חלק א, פרק ג) ביאר: ששום ירידה או שבירה שהאדם עובר בחייו אינה באה אלא כדי להביאו לעלייה גדולה ורוממותו של מקום, וכמו שנאמר על הלוחות השבורים שהונחו בארון הקודש ביחד עם הלוחות השלמים, ללמדנו שגם השברים הם קודש קדשים המאירים את הדרך. הכהן הגדול מאחזי מורה לנו כי דווקא מתוך התיקון והעבודה האישית של האדם, נולדת אהבה זכה וחיבור בלתי ניתק.

עומק תורני זה מתחבר באופן מרתק אל מחקרים פסיכולוגיים מודרניים פורצי דרך בתחום המכונה Post-Traumatic Growth (צמיחה פוסט-טראומטית), Kintsugi Psychology (פסיכולוגיה של איחוי שברים) ו-Self-Compassion (חמלה עצמית). במחקר מפורסם של הפסיכולוגית דוקטור קריסטין נף Kristin Neff בשילוב עם מחקריו של הפסיכולוג דוקטור ריצ'רד טדסקי Richard Tedeschi, הוכח כי בני אדם שחוו שברים אישיים, כישלונות או אובדן, והתייחסו אל שבירי חייהם בחמלה ובאומץ תוך עבודת איחוי מודעת, פיתחו זהות עצמית עמוקה, חוסן נפשי יוצא דופן ויכולת אמפתיה אדירה. הממצאים הראו כי היצירה שמגיעה לאחר השבר אינה רק משוקמת, אלא היא בעלת עומק, יופי וחוסן מבני שלא היו קיימים בטרם הנפילה.

בחיים המעשיים והיומיומיים של כל אחד מאיתנו, התובנות הללו מעניקות צעדים חמים, זורמים ומלאי סיפוק. הצעד המעשי הראשון הוא איסוף השברים בחמלה: קח לעצמך זמן שקט, התבונן בכישלון או בשבר שעברת בעבר, והסכם להניח אותו בתוך ארון הלב ולא להתבייש בו, מתוך הבנה שהוא חלק בלתי נפרד מהסיפור המפואר שלך. הצעד השני הוא פיסול אקטיבי של הלוחות השניים: שאל את עצמך איזה כלי חדש, איזה עומק או איזה עדינות אתה יכול לפסול בידך מתוך אותו השבר, ואיך אתה הופך אותו למנוף של נתינה, בניה וחיבור מחודש בתוך הבית והמשפחה.

כאן נחשף הרגע העוצמתי שבו אנו מבינים את סוד הלוחות השניים נושאים עמם אור יקר, חוסן בלתי מנוצח ואהבה עמוקה שאינה נשברת לעולם. לאסוף את השברים ולפסול במו ידינו לוחות חדשים, הוא מגלה כי הלוחות השניים עומדים אור יקר, חוסן בלתי מנוצח ואהבה עמוקה שאינה נשברת לעולם.

כאשר מעמקים פנימה אל הרובד הבא של סוד הלוחות השניים והשותפות האנושית בבניה מחדש, מתברר כי השבר אינו מקטע מקרי במציאות, אלא הוא-הוא התשתית לגילוי עומק שלא היה יכול להתגלות בעולם שכולו שלם. הלוחות הראשונים ניתנו מן השמיים כמתנה גמורה, ללא יגיעה ועמל מצד האדם, ולכן הייתה בהם דקות של שבירות למול רוחות הזמן. לעומתם, הלוחות השניים, שנפסלו בעמל כפיו של משה מתוך מעמקי החושך והמבוכה, נשאו עמם עמידות נצחית, עומק של תורה שבעל פה וחיבור עמוק שאינו ניתק לעולם. כדי להעמיק ביסוד זה מתוך פוסקי הדורות והמחשבה, נתבונן בדבריו המאירים של מרן רבי יוסף קארו בספרו מגיד מיישרים (פרשת עקב) שביאר: שהלוחות השניים נפסלו מתוך מחצב הספיריטואל שהיה מונח בתוך אוהלו של משה, ללמדנו שכל רפואה, כל תיקון וכל בניה מחדש מגיעים מתוך הענקת משאבים פנימיים וטמירים הטמונים בתוך פנימיותו ואוהלו של האדם עצמו. מרן המגיד מורה לנו כי דווקא ברגעי השבר, מתגלים באדם כוחות מוצנעים של יצירה, טהרה וסיעתא דשמיא, שלא היו באים לידי ביטוי בשום עת של נוחות ושלמות ראשונית.

תובנה עמוקה זו מתקשרת באופן מפתיע למחקרים פסיכולוגיים מודרניים בתחום המכונה Dynamic Resilience (חוסן דינמי) ו-Emotional Reconstruction (שחזור והבניה רגשית). במחקר מפורסם של הפסיכולוג דוקטור ג'ורג' בונאנו George Bonanno בשילוב עם מחקריו של הפסיכולוג דוקטור אדוארד דסי Edward Deci, הוכח כי כאשר אדם פועל באופן אקטיבי מתוך עקרון השותפות והאחריות לשחזור חייו לאחר נפילה, הוא מפתח תחושת מסוגלות עצמית גבוהה פי כמה מזו שהייתה לו בטרם המשבר. הממצאים הראו כי תהליך הבנייה מחדש מייצר חיבור רגשי עמוק, יציבות פנימית, ויכולת להתמודד עם אתגרי העתיד מתוך שלווה ומנהיגות שקטה.

במישור המעשי והיומיומי, הדברים הללו מעניקים לכל אחד מאיתנו צעדים חמים ומאירים. הצעד הראשון הוא אימוץ שפת התחדשות בבית ובמערכות יחסים: כאשר מתרחש חיכוך, שבר או אכזבה בתוך המשפחה, הרגל את עצמך שלא לשקוע בהאשמות או בגעגועים לעבר, אלא לשאול "איך אנו בנוים עכשיו יחד לוחות חדשים ועמוקים יותר". הצעד השני הוא הפיכת הניסיון למעייין של הקשבה וחמלה: השתמש בניסיון ובשברים שעברת כדי להבין לבו של זולתך, לחבק אדם שנמצא כעת בתוך חושך, ולהראות לו מתוך הניסיון שלך שכל שבר הוא תחילתה של יצירה מפוארת.

כאן אנו נוגעים בנקודת העומק של הדברים. השברים שצוברת הנפש במסע החיים אינם חיסרון שיש להסתיר, אלא הם עיטורי כבוד של בניה, עמל והתקדשות. כאשר האדם מסכים לפסול במו ידיו לוחות חדשים, הוא מגלה שאין שלם יותר מלב שבור שזכה להירפא, ללמוד ולהאיר. בשולחן ערוך (ח"מ סימן רלב, סעיף ג, ביאר) מרן רבי יוסף קארו: שכל המקבל על עצמו לתקן את הדורש תיקון, ולהשלים את מה שנפגם, עושה מעשה גדול ונשגב ממי שבנה מתחילה בניין שלם הבלא עמל. מרן המחבר מלמדנו כי עיקר העניין והיסוד המזוקק של סוד הלוחות השניים הוא ההכרה הזכה שהשברים והנפילות אינם הפסד או אבדון, אלא הזמנה עמוקה של השגחה עליונה לפתוח בדף חדש, לפסול בידיים מלאות אהבה לוחות חדשים, ולגלות בתוכנו כוחות יצירה וקדושה שלא היו מתגלים בשום דרך אחרת.

תובנה מזוקקת זו משתקפת בעוצמה רבה כאשר אנו מתבוננים במחקרים פסיכולוגיים מודרניים פורצי דרך בתחום המכונה Post-Traumatic Growth and Meaning Making (צמיחה פוסט-טראומטית ויצירת משמעות) ו-Kintsugi Narrative Integration (אינטגרציה נרטיבית בשיטת איחוי השברים). החוקר והפסיכולוג המפורסם דוקטור מרטין זליגמן Martin Seligman בשילוב עם מחקריו של הפסיכולוג דוקטור סטיבן ג'וזף Stephen Joseph הראו כי בני אדם שחוו שברים עמוקים והצליחו לאסוף את השברים, לתת להם פשר ולבנות מתוכם זהות מחודשת, הגיעו למדרגות הגבוהות ביותר של בריאות נפשית, סיפוק, עומק רגשי ויכולת מנהיגות מעצימה. הממצאים הראו כי דווקא תהליך השיקום והשוואת האקטיבית בבנייה מחדש מייצרים חוסן פנימי איתן, ומאפשרים לאדם להנהיג את ביתו ואת סביבתו מתוך חמלה, יציבות ואור עמוק.

בחיים המעשיים והאקטואליים של כל אחד מאיתנו, הדברים הללו מעניקים צעדים חמים ומעשיים לחיים וזרמים ומלאי סיפוק. קבל על עצמך מנהג קבוע: בכל פעם שאתה פוגש אכזבה, כישלון או תחושה שדבר-מה שהשקעת בו התפרק, עשה עצירה תודעתית, אמור בליבך שזהו הזמן לפסול לוחות שניים עמוקים יותר, וחפש את הדרך המעשית לשקם ולבנות מחדש מתוך ניסיון החיים שרכשת. במקביל, הפוך את הבית והשיח המשפחתי למרחב של איחוי והתחדשות: חגג את ילדיך ואת בני הבית שאין לפחד מכישלונות או משברים, אלא יש ללמוד מהם, לחבק את השברים, ולדעת שיחד מתוך שותפות ואהבה אפשר ליצור מציאות מפותחת ומתוקנת פי כמה. מתוך כך אנו מוגיעים אל נקודת השיא וההעצמה המזוקקת. מעשה פסילת הלוחות השניים אינו רק אירוע היסטורי נשגב במדבר, אלא הוא מפת דרכים נצחית לנשמת האדם. השברים שעברנו בחיינו אינם סימן לחיסרון או לכישלון מוחלט, אלא הם חומר הגלם היקר ביותר שניתן לנו כדי לבנות את אישיותנו, לזקק את אמונתנו, ולהגיע לחיבור זך ועמוק עם עצמנו, עם ביתנו ועם בוראנו. כאשר האדם מסכים לאסוף את השברים באומץ, ולפסול כמו ידיו לוחות חדשים, הוא מגלה כי הלוחות השניים השמורים בארון קודשו נושאים עמם חוסן, עדינות, שלום בית ואור אלוהי נצחי.

לפרטים ולהקדשה



הקדישו פרשה לעילוי נשמת יקיריכם

בשבת הפטירה, פרשת השבוע הקדישה: תוקדש לעילוי נשמתם באותה שבת, בארץ ובעולם, ילמדו רבים לעילוי נשמת יקיריכם

גם לנשמה מגיע אוכל - סדרה בת 20 כרכים



הרב יוסף יצמן
052-8144488

פתיחת הלב והנפש: כיצד לבנות חיים של משמעות, נוכחות ואותנטיות מתוך חיבור אל המקור

תאר לעצמך אדם הקם מדי בוקר לעמל יומו, מקיים את כל חובותיו בדיוקנות מפתיעה, עושה את כל הצעדים הנכונים והנדרשים, אך בתוך פנימיותו הוא מרגיש יבש, מנותק ומסווג. הגוף נמצא בתוך עולם של מעשים קדושים, אך הנשמה משוטטת במרחבים קרים של שגרה מנוכרת. הדרמה האנושית העמוקה ביותר מתחוללת בדיוק בנקודה הזו: היכולת המתוחכמת של הנפש להפוך אפילו את הדברים היקרים והמרוכזים ביותר למערכת טכנית, עמומה והרגלית, שבה הידיים פועלות מכוח ההרגל אך הלב נותר בחוץ, מרוחק ומיובש. מול השגרה המעייפת הזו, הלב מבקש בסתר לגעת בנקודת האמת, למצוא חום, חיות וקשר פנימי זך שמפיה רוח חיים בכל תנועה ובכל מעשה.

כשמתבוננים בסיטואציה המטלטלת הזו, עולות ממעמקים שאלות נוקבות שפורטות על הנימים הכי רגישות של הלב. האם עבודת השם שלך מלאה בחיים ובחום פנימי, או שהיא הפכה להרגל אפור ויבש שבו הגוף נמצא בבית המדרש והלב נמצא במקום אחר לגמרי. מה היה קורה לו היית משייל את מעטה המכאניות, ומגלה שמאחורי כל הדרושות, הציוויות והחובות מסתתרת בקשה אחת פשוטה, זכה ומטלטלת של אהבה וקרבה.

בנקודה המתוחה הזו, שבה הנפש מבקשת להשתחרר מכבלי ההרגל ולמצוא את המעיין הבוקע של הלב, מציבה אותנו התורה הקדושה מול פסוק התמצית המזוקק שבפרשה.

וכך אנו קוראים בפרשה: ועתה ישראל מה ה' אלוךך שאל מעמך כי אם ליראה את ה' אלוךך ללכת בכל דרכיו ולאהבה אותו ולעבוד את ה' אלוךך בכל לבבך ובכל נפשך (דברים י', יב).

רבי שלמה יצחקי, רש"י (דברים י', יב, פירש): מה ה' אלוךך שאל מעמך כי אם ליראה, אף על פי שעשיתם כל זאת, אין מדת הקב"ה כמדת בשר ודם, אלא אינו כועס עליכם אלא מבקש מכם שתיראו אותו ותלכו בדרכיו.

מתוך דבריו הזכיר של רש"י אנו למדים יסוד מרטיט בנתיבות עבודת הלב. אף על פי שמדובר במערכת רחבה של מצוות וחובות, הקדוש ברוך הוא מרוכז בסופו של דבר בנקודת היראה הטהורה והפנימית שממנה נובעת כל האהבה והדבקות. הדרמה האנושית היא הנטייה שלנו להפוך את הדרך הרוחנית למבנה טכני ומנוכר של מעשים חיצוניים בלבד, בעוד שהבורא מבקש את הדבר הפשוט ביותר והקשה ביותר גם יחד: את הלב שלך, נקי, חי ואמיתי.

כדי לרדת לעומקו של יסוד זה מתוך מחשבת המוסר והחסידות, נתבונן בדבריו המאירים של הכהן הגדול מאחיו רבי ישראל מאיר הכהן בספרו אהבת חסד (חלק ב, פרק כג, ביאר): שכל עיקר עבודת האדם בעולמו אינה נמדדת בחיצוניות העשייה לבדה, אלא לפי מידת החום, השמחה והאהבה המושקעים בה, כי המעשה בלא כוונה וחיבור הלב הוא כגוף בלא נשמה. הכהן הגדול מאחיו מורה לנו כי ברגע שהאדם מחזיר את הלב אל תוך מעשיו, אפילו הפעולות הפשוטות ביותר של היום-יום מתקדשות ונעשות למעין אדיר של אור וקורת רוח.

עומק תורני זה מתחבר באופן מרתק אל מחקרים פסיכולוגיים מודרניים פורצי דרך בתחום המכונה Intrinsic Motivation (מוטיבציה פנימית), Authentic Living (חיים אוטנטיים) ו-Mindful Engagement (מעורבות תודעתית מלאה). במחקר מפורסם של הפסיכולוג דוקטור ריצ'רד ריינרד ריינרד Richard Ryan בשילוב עם מחקריו של הפסיכולוג דוקטור אדוארד דסי Edward Deci, הוכח כי כאשר בני אדם פועלים מתוך ציות חיצוני בלבד או הרגל אוטומטי ללא חיבור פנימי לערכים שלהם, הם חווים שחיקה רגשית עמוקה, תחושת ניכור וירידה ברמת הרווחה הנפשית. לעומת זאת, כאשר האדם מצליח לחבר את פעולותיו לכוונת הלב, למשמעות פנימית ולאותנטיות, מתרחשת פריצה אדירה של חיוניות, סיפוק מוטיבציוני ושקט פנימי מייצב.

בחיים המעשיים והיומיומיים של כל אחד מאיתנו, התובנות הללו מעניקות צעדים חמים, זורמים ומלאי סיפוק. הצעד המעשי הראשון הוא הנהגת עצירת כוונה לפני עשייה: לפני שאתה ניגש לתפילה, ללימוד או לעשיית חסד, עשה עצירה קטנה של כמה שניות, קח נשימה עמוקה והזכר לעצמך למה אתה עושה זאת, כדי למלא את המעשה בנשמה ובחום. הצעד השני הוא הכנסת אור וחיוניות אל הבית: הפוך את השיח המשפחתי למרחב שבו מדברים על היופי, הלב והכוונה שמאחורי המעשים, ולא רק על החובות היבשות, כדי שגם ילדיך ירגישו את השמחה והרווחה שטמונות בחיים של משמעות.

כאן נחשף הרגע העוצמתי שבו אנו מבינים את סוד מה ה' אלוךך שאל מעמך. הבורא אינו מחפש רובוטים ממושמעים, אלא בנים אוהבים שמעניקים את ליבם. כאשר האדם מסכים להביא את הלב שלו לתוך המעשה, הוא משתחרר מן היובש והשגרה, ומגלה שכל חייו מתמלאים בחיים, בחום, בשמחה ובאור אלוהי נצחי.

כאשר מעמיקים פנימה אל הרובד הבא של בקשת הלב והשחרור מן העשייה המכאנית, מתברר כי החזרת החום והחיוניות אינה דורשת מן האדם להוסיף לעצמו עומסים חדשים או לשנות את סדר יומו מן הקצה אל הקצה. כל כוחה של עבודת הלב טמון בשינוי התודעה הפנימית, בנקודת המבט ובאיכות הנוכחות. כאשר האדם מבין שהמצוות והמעשים הטובים אינם גזירה כבדה המוטלת עליו, אלא צינורות של אהבה וחיבור אל מקור החיים, כל תנועה שלו הופכת לקלה, זכה ומלאה סיפוק.

כדי להעמיק ביסוד זה מתוך פוסקי הדורות והמחשבה, נתבונן בדבריו המאירים של מרן רבי יוסף קארו בספרו מגיד מיישרים (פרשת עקב, חידש): שכל מה שהקב"ה מבקש מן האדם, הכל הוא לטובת האדם עצמו, כדי להעלותו ולזכות את נשמתו, וכאשר האדם עושה את מצוות בוראו מתוך שמחה ורצון פנימי, נפתחים לפניו שערי אורה וסייעתא דשמיא. מרן המגיד מלמדנו כי הרגש והאהבה שבחזה אינם קישוט צדדי לעשייה, אלא הם-הם המנוע והתוכן הפנימי המרוממים את המעשה הגשמי למדרגה רוחנית עליונה.

תבונה עמוקה זו מתקשרת באופן מופעים למחקרים פסיכולוגיים מודרניים בתחום המכונה Emotional Presence (נוכחות רגשית) ו-Savoring Experience (מיצוי והעמקת חוויה). במחקר מפורסם של הפסיכולוגית דוקטור פרדריקסון Barbara Fredrickson בשילוב עם מחקריו של הפסיכולוג דוקטור מיהאי צ'יקסנטמיהאי Mihaly Csikszentmihalyi, הוכח כי כאשר בני אדם מתרגלים נוכחות מלאה ומיקוד קשב רגשי בפעולות היומיום שלהם, הם חווים מצב של זרימה פנימית, שחרור ממתחים כרוניים ותחושת סיפוק עמוקה. הממצאים הראו כי היכולת להכניס כוונה ורגש לפעולות שגרתיות משדרגת באופן דרמטי את איכות החיים, הבריאות הנפשית והחוסן האישי.

במישור המעשי והיומיומי, הדברים הללו מעניקים לכל אחד מאיתנו צעדים חמים ומאירים. הצעד הראשון הוא אימוץ שפת הלב בשיח הפנימי: במקום לומר לעצמך "אני חייב לעשות", הרגל את עצמך לומר "אני זוכה לעשות", ובכך להפוך את תחושת הכפייה לתחושת זכות וקרבה. הצעד השני הוא הפיכת הבית למרחב של חום ואהבה: הקפד להקשיב לבני הבית בלב פתוח ובנוכחות מלאה, בלי לתת לטרדות החיצוניות להסיח את דעתך, מתוך הבנה שהקשר והאהבה הבין-אישית הם הבסיס האמיתי לבית מלא אור ושלוש בית.

כאן אנו נוגעים בנקודת העומק של הדברים. השגרה וההרגל אינם גזירת גורל, אלא הזמנה להתחדשות פנימית. כאשר האדם מסכים לפתוח את הלב, להשיל את הניכור ולצקת חום אל תוך מעשיו, הוא מגלה כי הדרך מתמלאת בשמחה, והעשייה כולה הופכת למסיבה של אהבה וקרבה.

בשולחן ערוך (או"ח סימן ה, סעיף א, פירש) מרן רבי יוסף קארו: שיעקר כוונת האדם בכל פעולותיו, בתפילתו ובמצוותיו, צריכה להיות לשם שמיים מתוך התבוננות פנימית ברוממות הבורא ובאהבתו, ולא כמי שעושה מצוות אנשים מלומדה. מרן המחבר מלמדנו כי עיקר העניין והיסוד המזווק של בקשת מה ה' אלוקיך שאל מעמך הוא השבת הנשמה והלב אל תוך גוף המעשים. כאשר האדם משחרר את הגישה המכאנית והטכנית, ומביא אל עבודתו את אהבתו, תשוקתו ופנימיותו, הוא זוכה לטעום טעם של חיים אמיתיים, ולהפוך כל רגע של עשייה למפגש חי ומרגש.

תבונה מזווקת זו משתקפת בעוצמה רבה כאשר אנו מתבוננים במחקרים פסיכולוגיים מודרניים פורצי דרך בתחום המכונה Heart-Brain Coherence and Meaningful Living (קוהרנטיות של הלב והמוח וחיים של משמעות) ו-Mindful Presence in Daily Rituals (נוכחות תודעתית בטקסים ופעולות יומיות). החוקר והפסיכולוג המפורסם דוקטור ג'ון קבט-זין Jon Kabat-Zinn בשילוב עם מחקריו של הפסיכולוג דוקטור תומאס קורדן Thomas Corden הראו כי בני אדם המבצעים את פעולותיהם וטקסיהם היומיומיים מתוך כוונה פנימית, חיבור רגשי ועררות פנימית, נהנים מאיזון פיזיולוגי ורגשי יוצא דופן, מירידה דרמטית בהורמוני הלחץ, וממערכת יחסים יציבה ועמוקה יותר עם סביבתם. הממצאים הראו כי הלב הוא המפתח המרכזי לחיוניות ולחוסן נפשי, וכי עשייה יבשה ללא לב מביאה לשחיקה ולריקנות.

בחיים המעשיים והאקטואליים של כל אחד מאיתנו, הדברים הללו מעניקים צעדים חמים ומעשיים לחיים וזרמים ומלאי סיפוק. קבל על עצמך מנהג קבוע: בכל יום, בחר מצווה אחת, תפילה אחת או אפילו מחווה חמה אחת כלפי בני הבית, ועשה אותה בריכוז מלא, בחום ובאהבה גמורה, כאילו הייתה זו הפעולה היחידה שלך בעולם. במקביל, הפוך את השיח בבית למרחב של התרגשות וחיבור: שתף את בני המשפחה ברגשות ובמחשבות המאירות שמלוות את מעשיך, והראה להם שעבודת הלב היא מעיין נובע של שמחה, נחת רוח ואור פנימי.

מתוך כך אנו מגיעים אל נקודת השיא וההעצמה המזווקת. התביעה של מה ה' אלוקיך שאל מעמך כי אם ליראה ולאהבה אינה משא כבד, אלא המתנה היקרה ביותר שניתנה לאדם: הרשות להביא את עצמו, את ליבו ואת נשמתו אל תוך הקשר עם בוראו. כאשר האדם מסכים להשיל את העשייה היבשה ולפתוח את ליבו לרווחה, חייו מפסיקים להיות מרוץ מתיש של חובות, והופכים למסע מרהיב של אהבה, קרבה, חיוניות ואור אלוקי נצחי.



סרקו והתחילו לחשוב אחרת

כשאדם מתחיל לשאול נכון

החיים מתחילים להיפתח אחרת

בין פסוקי התורה להתמודדות היומיומית

זוגיות, חינוך, בחירה, צמיחה ותיקון המידות

הרב יוסף ייצמן | 052-8144488



לפקוח עיניים מול המראה: כיצד לבנות בית של בגרות, אמון ואחריות מתוך בחירה יומיומית בטוב

תאר לעצמך אדם העומד בפרשת דרכים סוערת, סביבו מנשבות רוחות עזות, והוא מרגיש כמו עלה נידף הנגרר בעל כורחו אחרי גלי הנסיבות, הגורל והסביבה. הרגע שבו האדם חש כי אין לו כל שליטה על מהלכי חייו, כי הכל נכפה עליו וכי אין בידו הכוח לשנות את מסלול יומיו, הוא רגע שבו הנפש עוטה מעטה של חוסר אונים, ומבקשת להשיל מעל כתפיה את משא ההחלטה. הדרמה האנושית העמוקה והמטלטלת ביותר מתחוללת בדיוק במקום הזה: הפחד הכמוס והמכוון מפני החירות האמיתית ומפני משקל האחריות, והפיתוי המתקדם שוב ושוב להאשים את נסיבות החיים, את פגעי הזמן או את הסובבים אותנו, במקום להישיר מבט אמיץ אל המראה, לפגוש את עצמו ולהודות בפה מלא שהנתיב שבו אנו צועדים הוא פרי הבחירות של ליבנו.

כשמתבוננים בסיטואציה המטלטלת הזו, עולות מומעמקים שאלות נוקבות שפורטות על הנימים הכי רגישות של הלב. האם אתה לוקח אחריות מלאה על הבחירות שאתה עושה היום, או שאתה ממושיך לחיות בתחושה שאתה עלה נידף ברוח שאין לך שליטה על מה שקורה בחיים שלך. מה יתרחש בנפשך לו תגלה כי הברכה והקללה, הרוממות והחידלון, אינם גזירת גורל מתווה מראש, אלא הם מונחים ממש עכשיו, ברגע הזה, על כף המאזניים של היד שלך המושטת קדימה. בנקודה המתוחה הזו, שבה הנפש מבקשת להשתחרר מכבלי קורבנות ולמצוא את חירותה הזכה, מציבה אותנו התורה הקדושה מול רגע קבלת האחריות הדרמטי שבפרשה. וכך אנו קוראים בפרשה: ראה אנכי נתן לפניכם היום ברכה וקללה (דברים יא, כו).

רבי שלמה יצחקי, רש"י (דברים יא, כו, פירש): ראה אנכי נתן לפניכם, אלו האמורים בהר גריזים ובהר עיבל. מתוך דבריו הזכים של רש"י אנו למדים יסוד מרטיט בנתיבות הבחירה והחירות. התורה מציבה את הברכה והקללה בגלוי ובבהירות לפני עיני האדם, כדי ללמד שהבחירה מונחת תמיד בידי של האדם עצמו, ואין דבר הכופה אותו לצעוד בדרך זו או אחרת. הדרמה האנושית היא הנטייה לברוח מן החירות ולתלות את הכישלונות או הרגעים הקשים בגורמים חיצוניים, בעוד שהבורא מעניק לנו את המתנה המופלאה והתובענית ביותר: הכוח להכריע את גורלנו ולהטות את מאזני חיינו ואת העולם כולו מתוך תבונה ואחריות פנימית.

כדי לרדת לעומק של יסוד זה מתוך מחשבת המוסר והחסידות, נתבונן בדבריו המאירים של הכהן הגדול מאחזי רבי ישראל מאיר הכהן בספרו אהבת חסד (חלק ב, פרק כד, ביאר): שכל רגע ורגע שניתן לאדם בעולם הזה הוא שעת רצון והזדמנות יקרה מפז שבה הוא יכול לבחור בטוב, להטות את המאזניים ולהביא ברכה עצומה על עצמו ועל ביתו. הכהן הגדול מאחזי מורה לנו כי דווקא כשהאדם מתעורר ומבין שהבחירה בידי, הוא משתחרר מן העבדות לנסיבות והופך לבן חורין אמיתי הדבוק במקור הברכה. עומק תורני זה מתחבר באופן מרתק אל מחקרים פסיכולוגיים מודרניים פורצי דרך בתחום המכונה Internal Locus of Control (מוקד שליטה

פנימי), Agency and Personal Responsibility (תחושת מחוללות ואחריות אישית) ו-Psychological Freedom (חירות פסיכולוגית). במחקר מפורסם של הפסיכולוג דוקטור ג'וליאן רוטר Julian Rotter בשילוב עם מחקריו של הפסיכולוג דוקטור אלברט בנדורה Albert Bandura, הוכח כי בני אדם בעלי מוקד שליטה פנימי, המאמינים כי תוצאות חייהם נקבעות מתוך הבחירות והמעשים שלהם ולא מתוך גורל עיוור או נסיבות חיצוניות, חווים רמות נמוכות באופן משמעותי של חרדה ודיכאון. הממצאים הראו כי לקיחת אחריות אישית מעצימה את החוסן הנפשי, מעלה את תחושת המסוגלות ומעניקה לאדם כוח אדיר להנהיג את חייו מתוך יציבות ורווחה אישית.

בחיים המעשיים והיומיומיים של כל אחד מאיתנו, התובנות הללו מעניקות צעדים חמים, זורמים ומלאי סיפוק. הצעד המעשי הראשון הוא מעבר משפת קורבנות לשפת בחירה: בכל פעם שאתה נתקל בקשיים או בעיכובים, עצור לרגע והימנע מלהאשים את הסביבה, אלא שאל את עצמך "מהי הבחירה הנכונה והטובה ביותר שאני יכול לעשות ממש עכשיו בתוך הסיטואציה הזו?". הצעד השני הוא ביסוס תרבות של אחריות ובחירה בתוך הבית: חגג את ילדיך ואת בני הבית להבין שהם אינם חסרי אונים מול רגשותיהם או מעשיהם, אלא יש להם תמיד את הכוח והחירות לבחור בטוב, בסבלנות, בוותיר ובאהבה. כאן נחשף הרגע העוצמתי שבו אנו מבינים את סוד ראה אנכי נתן לפניכם היום ברכה וקללה. אתה איך עלה נידף ברוח, ולא גורל עיוור מנהל את צעדיך. ברגע שבו האדם מסכים לפקוח את עיניו, לקחת אחריות מלאה על חייו ולהתייבב באומץ מתוך אמונה ובחירה בטוב, הברכה מפעיעה בתוך ביתו, והוא זוכה לבנות את עולמו מתוך חירות, שמחה ואור אלוהי נצחי.

כאשר מעמיקים פנימה אל הרובד הבא של סוד הבחירה החופשית ומשא האחריות האישית, מתברר כי נקודת הראייה המופיעה בפסוק ראה אנכי נתן לפניכם היום ברכה וקללה אינה דיבור היסטורי בלבד, אלא תביעה תודעתית המתחדשת בכל רגע ורגע. המילה היום מלמדת כי האדם אינו כבול להחלטות של האתמול, ואף לא לשגיאות ולכישלונות שצבר בעברו. בכל יום, בכל שעה ואפילו בכל מחשבה, ניצבת לפני הנפש האפשרות לפתוח דף חדש, לפקוח עיניים מבוגרות ואחריות, ולהחליט מחדש באיזו דרך היא בוחרת לצעוד. כדי להעמיק ביסוד זה מתוך פוסקי הדורות והמחשבה, נתבונן בדבריו המאירים של מרן רבי יוסף קארו בספרו מגיד מישרים (פרשת עקב, ביאר): שכל הברכות וההשפעות העליונות התלויות באדם אינן באות אלא כפי מידת התעוררותו, רצונו המוסרי ובחירתו האקטיבית בטוב, וכאשר האדם מטיל את יתו על עצמו ומקבל עול מלכות שמיים מתוך רצון חופשי, הוא מושך על עצמו ועל כל העולם כולו שפע של ברכה וסיעתא דשמיא. מרן המגיד מורה לנו כי הבורא נתן לאדם כוח אדיר להשפיע על המציאות כולה, וכי תחושת הקורבנות וחוסר האונים אינה אלא אשליה המעכבת את גילוי הנשמה.

תובנה עמוקה זו מתקשרת באופן מפתיע למחקרים פסיכולוגיים מודרניים בתחום המכונה Self-Determination Theory (תיאוריית ההכונה העצמית) ו-Proactive Coping (התמודדות יוזמת). במחקר מפורסם של הפסיכולוג דוקטור אדוארד דסי Edward Deci בשילוב עם מחקריו של הפסיכולוג דוקטור רוי באומיסטר Roy Baumeister, הוכח כי כאשר בני אדם תופסים את עצמם כבעלי אוטונומיה, חירות ואחריות אישית על התנהגותם, הם מפתחים חוסן רגשי גבוה, יכולת ויסות עצמי מעולה, ותחושת סיפוק עמוקה ממעשי ידיהם. הממצאים הראו כי המעבר מתפיסה פסיבית של נגרר לתפיסה אקטיבית של בוחר הוא המפתח המרכזי לרווחה נפשית ולאור בר-קיימא.

במישור המעשי והיומיומי, הדברים הללו מעניקים לכל אחד מאיתנו צעדים חמים ומאירים. הצעד הראשון הוא תרגול בחירה מודעת במרחב היומיומי: כאשר אתה עומד מול משימה מורכבת או סיטואציה מאתגרת בבית, הזכר לעצמך "אני בוחר לפעול מתוך סבלנות ואהבה", ובכך הפוך את התגובה האוטומטית לבחירה חופשית וזכה. הצעד השני הוא הפיכת הבית למרחב מעצים של אחריות משותפת: הקדד לשוחה עם בני המשפחה מתוך כבוד לחירותם ולבחירתם, עודד אותם לקחת אחריות על מעשיהם מתוך אהבה ולא מתוך פחד, וכך תבנה בתוך ביתך מרחב יציב של אמן, בגרות ושלוש בית.

כאן אנו נוגעים בנקודת העומק של הדברים. האחריות אינה משא מאיים, אלא היא שער החירות האמיתי של הנפש. כאשר האדם מפסיק להאשים את הנסיבות ומסכים להיות האדריכל של חייו מתוך אמונה ובחירה, הוא מגלה שכל רגע הופך להזדמנות יקרה של צמיחה, ברכה ואור. בשולחן ערוך (או"ח סימן א, סעיף א) ביאר מרן רבי יוסף קארו: שיתגבר האדם כארי לעמוד בבוקר ולמשול על יצרו, לפי שכל הנהגת האדם ומעשיו מסורים בידו ובבחירתו בכל עת ובכל שעה. מרן המחבר מלמדנו כי עיקר העניין והיסוד המזוקק של קבלת האחריות והבחירה החופשית הוא ההכרה הזכה שהאדם אינו נפעל פסיבי של הנסיבות, אלא הוא בעל הדעה והמנהיג של חייו. כאשר האדם משחרר את תרבות ההאשמות, ומסכים להישיר מבט אמין אל המראה, הוא זוכה לפדות את חייו מידי המקריות, ולהפוך כל בחירה קטנה למנוף אדיר של התעלות, ברכה ות תיקון.

תובנה מזוקקת זו משתקפת בעוצמה רבה כאשר אנו מתבוננים במחקרים פסיכולוגיים מודרניים פורצי דרך בתחום המכונה Post-Traumatic Growth and Personal Agency (צמיחה פוסט-טראומטית ומחוללות אישית) ו-Locus of Control Integration (אינטגרציה של מוקד שליטה פנימי). החוקר והפסיכולוג המפורסם דוקטור מרטין זליגמן Martin Seligman בשילוב עם מחקריו של הפסיכולוג דוקטור תומאס דזוריליה Thomas D'Zurilla הראו כי בני אדם המאמצים גישה של אחריות אישית מלאה מול אתגרי החיים, מפתחים חוסן נפשי איתן, יכולת פתרון בעיות גבוהה פי כמה, ויציבות רגשית עמוקה המשפיעה לטובה על כל מעגלי חייהם. הממצאים הראו כי התנעת תחושת החירות והבחירה היא המנוע המרכזי למניעת תחושת חוסר אונים נרכש ולהשגת איכות חיים בעלת משמעות. בחיים המעשיים והאקטואליים של כל אחד מאיתנו, הדברים הללו מעניקים צעדים חמים ומעשיים לחיים זורמים ומלאי סיפוק. קבל על עצמך מנהג קבוע: בכל ערב, עשה התבוננות קצרה עם עצמך, בחן את הבחירות שעשית במהלך היום, קבל אחריות מלאה על הצעדים שלך, והחלט באיזו איכות תודעתית ומלאה ברכה אתה בוחר לפתוח את הבוקר של המחר. במקביל, הפוך את הבית והשיח המשפחתי למעין של העצמות: חגג את בני הבית שכל אתגר שמתעורר אינו מזירת גורל אלא הזמנה לבחור מחדש בסבלנות, בהקשבה ובאהבה, מתוך ידיעה שהבחירה בטוב נמצאת תמיד בידיים שלנו.

מתוך כך אנו מגיעים אל נקודת השיא וההעצמה המזוקקת. הראייה של ראה אנכי נתן לפניכם היום ברכה וקללה אינה אזהרה מרתיעה, אלא בשורת החירות הגדולה ביותר שניתנה לאדם. איך עלה נידף ברוח ואיך קורבן של עברך או של סביבתך. ברגע שבו האדם מסכים לאסוף את כוח הבחירה, לקחת אחריות מלאה על חיו ולהכריע את המאוזנים לטובה, הוא משתחרר מעבדות הנסיבות, ומגלה כי ביתו וחיו מתמלאים בברכה, בשלווה, בחוסן ובאור אלוהי נצחי.

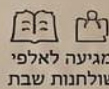


כי נשמה לא נפרדת היא רק משנה מקום.

בחרו את הפרשה של יקירכם
והכניסו את אורם לתוך דברי התורה.

בסדרת הספרים
גם לנשמה מגיע אוכל

הנצחה
בפרשת השבוע
של שבת הפטירה



המשך
ודורות

הנצחה
מכובדת
החל מ-
1800 ₪

לפרטים והצטרפות:
הרב יוסף ויצמן
052-8144488

לקבלת העלון במייל baitmidrash2@gmail.com או בויצאפ 052-8144488

תהיה גם אתה מפיץ!

הדפס את העלון וחלק אותו
בבית הכנסת שלך

ותהיה שותף במהפכה
ובזיכוי הרבים!

הרב יוסף ויצמן | 052-8144488

כל עלון
שאתה מחלק
יכול לשנות
שבת של מישור.

