



מהר סיני אל היום יום

מבית המדרש אל חיי המעשה

סוד החיים בפרשת השבוע

פרשת קרח שנת תשפ"ו



פרשת קרח היא אחת הדרמות הגדולות בתורה. לאחר שעם ישראל כבר עבר את חטא המרגלים ואת הנדודים במדבר, קם קרח, דמות רבת עוצמה וכריזמטית, ומערער על סמכותו של משה רבנו. השאלה שהוא מציב היא לכאורה דמוקרטית וצודקת: "כל העדה כולם קדושים ומדוע תנשאו על קהל ה'". אך מאחורי המילים היפות מסתתר מאבק על כבוד, אגו, ותפיסת עולם שגויה לגבי ההנהגה. אנו נבחן כיצד האגו משבש את המבט על המציאות ומהו המחיר של חוסר הכנעה לאמת.

הכתר והצלב: למה אנחנו רוצים את המעמד של האחר בלי לשאת בעול שלו

אנחנו חיים באשליה מתמדת שניתן לקטוף את פירות ההצלחה של הזולת בלי לטעום מהשורשים המרים שהצמיחו אותם. כולנו נופלים למלכודת הזו - אנחנו מביטים באדם שהגיע לפסגה, רואים את הכתר המונח על ראשו, את ההערכה שהוא זוכה לה ואת המעמד שהוא כבש, ומתוך תחושת קיפוח פנימית אנחנו צועקים שזה לא הוגן. אבל בתוך הרעש הזה אנחנו בוחרים להתעלם מהעובדה הפשוטה והמטלטלת: אין כתר ללא צלב. מאחורי כל מעמד מעורר קנאה מסתתר עול של אחריות שוחקת, ויתורים כואבים ובדידות של קבלת החלטות, שאנחנו לא באמת מעוניינים לשאת. הרצון שלנו ב'שוויון' אינו נובע מאהבת אמת, אלא מהתחמקות מביכה מהמחיר של העמל. כשאנחנו לומדים להפריד בין התאוה לתואר לבין התשוקה לשליחות, אנחנו מגלים שכל אדם נולד עם עול ייחודי שנועד רק לו. השחרור האמיתי מתחיל ברגע שבו אנחנו מניחים את המבט על האחר, ומפסיקים להילחם על הכתר שאינו שלנו - כדי להתחיל לבנות, סוף סוף, את המבצר המפואר שנועד לדיים שלנו בלבד.

דמיינו לעצמכם שאתם נמצאים בלב פרויקט עצום, מורכב, רב-משימות. לפתע, באמצע העבודה, מישוהו קם ומכריז: למה מנהל הפרויקט מקבל את ההחלטות? למה הוא מחלק את העבודה? הרי כולנו למדנו את אותם הדברים, כולנו מוכשרים באותה מידה, כולנו שווים! נשמע משכנע, נכון? זה נשמע אפילו דמוקרטי, נאור, צודק. אבל בפנים, בלב המורד, השאלה היא לא באמת על שוויון. השאלה היא למה אני לא במקומו.

זהו הרגע שבו קרח ועדתו ניצבים מול משה ואהרן, וצועקים את הסיסמה הנצחית: "כל העדה כלם קדשים ובתוכם ה' ומדוע תנשאו על קהל ה'" (במדבר טז, ג). רש"י (שם) פירש שהם השתמשו בזיכרון של מעמד הר סיני ככלי ניגוח: כולם שמעו בהר סיני מפי הגבורה, לכן כולנו בעלי דרגה זהה. המהר"ל מפראג בגור אריה (שם) ביאר שהם לא באמת רצו לבטל את ההיררכיה, אלא רצו לערער על הסמכות של משה כדי לתפוס את כסאו. רבנו יוסף בכור שור (שם) ביאר את עומק הכפירה שלהם: הם טענו שאין צורך במתווך או בראש מנהיג, כי הקדושה היא אישית ובלתי תלויה. הם רצו את ההילה של התפקיד, את הכבוד שמתלווה למעמד - אך ברחו מהמחיר הכבד שזה דורש. משה רבנו עומד מול הקהל הזה, לא כדי לשלוט בהם, אלא כדי לשאת בעול הכבד של הנהגתם - עול של בדידות, של תפילה, של נשיאת כל חטאיהם על כתפיו. קרח רצה את הכתר של משה, אבל הוא לא היה מוכן לקחת את המשא של משה.

כמה פעמים אנחנו פוגשים את הדינמיקה הזו בחיים שלנו? כשאנחנו מקנאים במישהו שמצליח, אנחנו רואים רק את ה'מעמד', את ה'לייקים', את הכבוד שהוא מקבל. אנחנו לא רואים את השעות הקטנות של הלילה, את הוויתורים הכואבים, את האחריות המשתקת שהוא נושא על כתפיו. אנחנו קוראים לזה שוויון, אבל זוהי מסיכה שמכסה על הרצון שלנו בשררה ללא עמל. זהו בלבול מסוכן בין המעמד החיצוני לבין העומק הפנימי של התפקיד. הפסיכולוג יונג דיבר על 'צל' האדם - אותם חלקים שאנחנו לא מעוניינים להודות בקיומם. כשאנחנו טוענים ש'כולם שווים', אנחנו מנסים להשתיק את הקול הפנימי שאומר לנו שאנחנו עדיין לא במקום שאנחנו רוצים להיות בו. השוויון הנפשי האמיתי אינו בהשוואת המעמדות שלנו לאחרים, אלא בהבנה שלכל אחד מאיתנו יש תפקיד ייחודי שנועד רק לו, ועמל שרק הוא יכול להשקיע.

תחשבו על רגע שבו אתם צופים באדם שמשיג הישג מרשים, מנהל פרויקט שמצליח או רב שמנהיג קהילה. בנקודה הזו, מתעורר בתוכנו קול קטן שלוחש: "הייתי יכול לעשות את זה בדיוק אותו דבר, ואולי אפילו טוב יותר". אנחנו מתחילים לעטוף את התחושה הזו באידיאלוגיה של שוויון, של דמוקרטיה ארגונית או של "כולנו נשמות שוות". זוהי המלכודת של קרח. הוא לא רק רצה להיות במקום של משה; הוא רצה להוכיח שהמקום של משה אינו נחוץ.

המלבי"ם (שם) ביאר שקרח נפל בטעות יסודית של תפיסת ה'קדושה'. הוא חשב שקדושה היא מצב סטטי - "כולם שמעו בהר סיני, אז כולנו באותה רמה". הוא שכח שקדושה היא תנועה, היא עבודה מתמדת, היא יציאה מהעצמי למען הכלל. הדרש משה (על במדבר טז, ג) ביאר שהם ראו במנהיגות כבוד ותענוג, ולא הבחינו בכך שהמנהיגות היא שעבוד של הנפש. הם חיפשו את השררה (הכבוד החיצוני) וזלזלו בעמל (המסירות הפנימית). בפסיכולוגיה החברתית, אנחנו מכירים את התופעה שנקראת 'אפקט דאנינג-קרוגר' (Dunning-Kruger Effect). זהו מצב שבו אנשים בעלי כישורים מוגבלים בתחום מסוים סובלים מהערכת יתר של היכולות שלהם. הם לא מבינים את מורכבות התפקיד, ולכן הם מולזלים במי שמבצע אותו. קרח לא הבין מה נדרש כדי להנהיג עם עקשן במדבר; הוא ראה רק את ה'במה'. הוא היה משוכנע שהתפקיד הוא זכות, בעוד שבמציאות - כל תפקיד של מנהיגות הוא ויתור על הפרטיות ועל השקט של האדם.

העומק כאן הוא הרסני. כשאתה משכנע את עצמך שאתה ראוי למעמד של מישהו אחר מבלי להבין את העומק שהוא נושא, אתה בונה אשליה. אתה רוצה את הכתר אבל בורח מהצלב. בחיים שלנו, אנחנו רואים את זה בסטודנטים שמזלזלים בפרופסורים, בעובדים שמבקרים מנהלים בלי להכיר את לחצי השוק, ובחברים שמבקרים הורים בלי להבין את כובד האחריות ההורית. אנחנו בונים מערכת של ביקורת כדי לא להרגיש את הכובד של אי-העשייה שלנו. תשאלו את עצמכם: כשאני מסתכל על תפקיד שמושך אותי, האם אני מתאהב ב'עשייה' שבו, או שאני מתאהב ב'סטטוס' שהוא מקנה לי? האם אני מוכן לשלם את המחיר הנפשי של התפקיד הזה, את השעות שבהן אצטרך להתבטל למען אחרים, או שאני רק רוצה את התואר כדי להרגיש טוב עם עצמי?

הפסיכולוג ויקטור פרנקל (Viktor Frankl) לימד שמשמעות אינה נמצאת בסטטוס, אלא באחריות. כשאתה מחליף את האחריות בסטטוס, אתה הופך לקרח. כשאתה מקבל את העובדה שיש תפקידים שונים בעולם ושכל אחד מאיתנו נקרא ל'תפקיד' אחר, אתה משתחרר מהמרוץ הסיופי אחרי כבוד שקרי. השלום חוזר לשרור סביבך ברגע שאתה מבין שאתה לא צריך להיות מישהו אחר כדי להיות משמעותי; אתה רק צריך לבצע את התפקיד הייחודי שלך במסירות.

אחרי שפירקנו את אשליית ה'שוויון' המדומה ואת הבלבול בין כבוד למעמד, הגיע הזמן לבנות את החלופה. השאלה המנקרת היא כיצד הופכים את ההכרה בתפקיד הייחודי שלנו לכוח מניע, ולא למקור של תסכול. איך מפסיקים להסתכל על הדשא של השכן, שממילא נראה ירוק יותר רק בגלל שאנחנו מביטים עליו מרחוק, ומתחילים לטפח את הגינה הפרטית שנועדה לנו משמיים?

הגאון רבנו יוסף חיים מבגדאד בספרו בן יהוידע על מסכת סנהדרין (דף קי"א ע"א) ביאר שסוד הצמיחה הוא השמחה בחלקו של הזולת, משום שמי שמרגיש שלם ביעודו, לא זקוק לתואר של אחר כדי להרגיש קיים. מו"ר הגר"א וייס במנחת אשר (במדבר, סימן כב) ביאר שהשלוש האמיתיות בתוך הקהילה נוצר דווקא מתוך ההכרה בשונות – כשכל אחד מבין שתפקידו אינו תחרותי, אלא חלק ממבנה גדול יותר. הכהן הגדול מאחזי רבי ישראל מאיר הכהן ביאר בספרו שמי שמחפש את האמת, לא מחפש את השררה, כי הוא יודע שכל משרה שניתנה לאדם היא משקולת של אחריות ולא כרית של פינוק.

הנה הדרך להעביר את התובנות האלו מהתיאוריה אל שולחן העבודה של החיים: ראשית, מיפוי הייעוד האישי: עשו רשימה של שלוש פעולות שבהן אתם מרגישים שאתם באמת נותנים מעצמכם, דברים שגורמים לכם לשכוח מהאגו. אלו הם העוגנים של התפקיד האמיתי שלכם. כשאתם מזהים אותם, התיאבון למעמד של מיישהו אחר פוחת, כי אתם עסוקים מדי בבניית המקום שלכם.

שנית, הכרה במחיר של כל תפקיד: בפעם הבאה שאתם מקנאים במיישהו בתפקיד בכיר או זוהר, תעצרו רגע ותשאלו את עצמכם: האם הייתי מוכן להחליף איתו את כל ה'סלים' שהוא נושא? את הלחצים, את החוסר בפרטיות, את הקושי להכריע הכרעות גורליות? בדרך כלל, התשובה היא לא. ההבנה הזו תעזור לכם להעריך את החופש שלכם ולתת כבוד לאחר בלי להרגיש שאתם מופסדים.

שלישית, אימוץ היררכיה של ערכים: תפסיקו למדוד הצלחה לפי תואר או דרגה. תתחילו למדוד אותה לפי 'ערך השליחות'. אדם שמרגיש שליח במקום שבו הוא נמצא – אם זה בבית, בעבודה או בקהילה – מרגיש רמת סיפוק ששום 'תואר' חיצוני לא יכול לתת. כשאדם מונע משליחות, הוא לא זקוק למחאות כפיים כדי לדעת שהוא עושה את הדבר הנכון.

החיים שלנו הם לא מרוץ של מנצחים ומפסידים, אלא הרמוניה של תפקידים. כשכל אחד מאיתנו לוקח את האחריות שלו ברצינות, כשאנחנו מפסיקים לשמש את הגבולות כדי להרגיש גדולים, המערכת כולה מתחילה לעבוד. זהו רגע השחרור: האמת שאתה לא חייב להיות כהן כדי להיות קדוש, ואתה לא חייב להיות מנהיג כדי להיות משפיע. אתה רק צריך להיות אתה, במלוא האחריות ובמלוא המסירות.



יש זיכרון שנשאר בלב.
ויש זיכרון שממשיך להאיר.

סדרת הספרים "גם לנשמה מגיע אוכל"
שיצרה מהפכה בשולחן השבת של אלפי משפחות רחבי העולם.

ניתן להקדיש
את פרשת הפטירה
לעילוי נשמת
היקרים לך
בשבת פטירתם.

הרב יוסף ויצמן
☎ 052-8144488

המלכודת השקופה: הפסיכולוגיה של המורדים בשם הצדק

הקריאה לשוויון היא מהקולות המפתים ביותר בנפש האנושית. תחת דגל הצדק, קרה וחבורות הצליחו לגייס המונים למרד שנראה מוסרי, אידיאולוגי ונכון. אך כפי שמגלים גדולי המפרשים, הטענה שכולם קדושים הייתה רק מסך עשן שנועד להסתיר רצון פשוט ומחוספס בשררה. כאן טמונה המלכודת השקופה שבה אנו נופלים שוב ושוב: השימוש באידיאולוגיה ככלי רציונליזציה לאנו פגוע. כשאנו מנסים לבטל סמכות של אחרים תחת האצטלה של שוויון, אנחנו לרוב לא מחפשים צדק, אלא פטור מהאמץ וההתבטלות שהתפקיד שלהם דורש. הפסיכולוגיה המודרנית מאשרת זאת: 'השחיקה הנפשית הגדולה ביותר מגיעה לא מאובדן מעמד, אלא מאובדן הדרך אל המהות הייחודית שלנו. כשאדם מבין שקדושה היא מצב פנימי של שליחות ולא תואר שניתן לקחת בכוח, הוא מפסיק להילחם על הכיסא של זולתו. הבחירה לנטוש את המלחמות המדומות הללו ולבנות את החיים על סלע האמת האישית היא הדרך היחידה להשתחרר מהצורך האינסופי בהגנה עצמית, ולהפוך את הסמכויות שסביבנו למנוף לצמיחה במקום לאיום על הקיום שלנו.

תארו לעצמכם מנכ"ל של תאגיד ענק שעובד מסביב לשעון, סופג ביקורת, מוותר על חייו הפרטיים ונושא על כתפיו את גורלם של אלפי עובדים. לפתע, קבוצה של מנהלי מחלקות מוכשרים ובעלי מעמד קמה ואומרת לו: כולנו למדנו באותן אוניברסיטאות, לכולנו יש את אותו ידע, כולנו חכמים כמון – אז למה שאתה תהיה בראש ואנחנו לא? הטיעון נשמע הגיוני, צודק, אפילו מוסרי. הם לא דורשים לעצמם זכויות יתר, הם דורשים שוויון. אבל ברגע שהם מנצחים ומקבלים את הכיסא, המערכת כולה מתחילה להתפורר. למה? כי הם רצו את הסמכות, אבל הם לא היו מוכנים לשלם את מחיר ההקרבה. זה בדיוק מה שקרה בלב המדבר. "ויקהלו על משה ועל אהרן ויאמרו אלהים רב לכם כי כל העדה כולם קדושים ובתוכם ה' ומדוע תתנשאו על קהל ה'" (במדבר טז, ג). קרח, מגדולי הלויים, מגיע עם מניפסט שנראה כאילו נלקח מהדינים הפוליטיים הכי מודרניים על שוויון זכויות.

כאן עולה הקושיה המפולפלת והעסיסית שצריכה להטריד אותנו: קרח היה אדם חכם, הוא ראה את הניסים, הוא ידע שמשה הוא נביא. האם ייתכן שהוא באמת האמין בטיעון שלו, או שהוא ידע שהוא מניפולטור? ועוד קושיה: אם הטענה של קרח היא כי כל העדה כולם קדושים, מדוע משה רבנו מגיב בנפילה על פניו? מה יש בטענה הזו של שוויון שמצליח לערער אפילו את משה רבנו?

רש"י (שם) ביאר שקרח טען שכולם שמעו בהר סיני מפי הגבורה, ולכן לכולם יש את אותו מעמד רוחני שאין לאיש יתרון עליו. הוא השתמש בערך הכי נעלה – קדושת העם – כדי לפרק את המבנה ההיררכי של ההנהגה.

רבנו משה בן נחמן, הרמב"ן (שם) העמיק וביאר שהם לא הבינו שקדושה היא מצב פנימי ששייך לכל אחד, אך הנהגה היא תפקיד של עמל וסבלנות שאינו קשור לדרגת הקדושה. הוא ביאר שקרח לא רצה להיות קדוש יותר, הוא רצה להיות בשלטון. הוא תפס את ההנהגה כשררה ולא כעבודת פרך. רבנו בחיי בן אשר (שם) חידש שהם טעו בהבנת מהות הכהונה. הכהונה אינה כבוד, היא עבודת עבד שמשרת את הציבור. קרח ראה את הכהונה כביטוי למעמד חברתי, ולכן הרגיש מקופח. המלחמה שלו לא הייתה על האמת, היא הייתה על הדימוי העצמי שלו.

העומק הפסיכולוגי כאן הוא מבהיל: קרח משתמש בערכים של צדק ושוויון כמסכה לאנו רעב. אנחנו פוגשים את זה בכל פעם שאנחנו מנסים לבטל סמכות של מיישהו אחר, בטענה של 'למה הוא ולא אני', כשבפועל אנחנו מחפשים פטור מהאמץ וההתבטלות שהתפקיד שלו דורש. השוויון האמיתי הוא לא בתוצאות, הוא בהזדמנות להוציא לפועל את הכוח הייחודי שלך. ברגע שתתחיל להסתכל על סמכות לא כאיום אלא כמנוף שמאפשר לך להתפתח במקום המדויק שנבנה עבורך, אתה תשתחרר מהמלחמה על הכיסא של האחר.

תחשבו על רגע שבו אתם מרגישים שנעשה לכם עוול נוראי. אתם משוכנעים שהמנהל שלכם לא מעריך אתכם, שהבן זוג שלכם לא מקשיב לכם, או שהמערכת שלכם מושחתת. אתם מתחילים לאסוף ראיות, לבנות נאומים חוצבי להבות על צדק ושוויון, ואתם מרגישים תחושת התעלות – אתם

הלוחמים של האמת. אבל תשאלו את עצמכם בכנות: האם אתם נלחמים למען עולם טוב יותר, או שאתם משתמשים באידיאולוגיה כדי להשקיט את הכאב של האגו הפגוע שלכם? זהו הרגע שבו הצדק הופך למלכודת.

קרח, כפי שביאר בעל ספר העיקרים – רבי יוסף אלבו (מאמר שלישי, פרק כז) – לא היה סתם איש ריב. הוא היה מומחה בשימוש בטיעונים הגיוניים. הוא בנה רטוריקה משכנעת שנועדה להסתיר את הרצון שלו לשלטון תחת מעטפת של דאגה לכלל. הוא ידע שאם הוא יצעק שוויון, אף אחד לא יוכל להגיד לו לא.

האברבנאל (במדבר טז, ג) העמיק וביאר שהמניע של קרח היה מה שהוא כינה קנאת המעמדות. הוא לא רצה לבטל את הכהונה, הוא רצה אותה לעצמו. הוא השתמש בטיעון שכולם קדושים כדי לערער את הלגיטימציה של משה ואהרן, כי הוא הבין שאם כולם שווים, אין שום סיבה שהם יהיו המנהיגים. זהו כשל לוגי שהופך לכלי פוליטי עוצמתי.

בפסיכולוגיה המודרנית, המנגנון הזה מוכר היטב תחת השם רציונליזציה (Rationalization). אנחנו יוצרים הסברים לוגיים ומוסריים כדי להצדיק התנהגויות שנובעות ממניעים לא מודעים ולא מחמיאים. מחקרים בתחום הפסיכולוגיה החברתית מראים שככל שאדם מרגיש יותר מאוים מבחינת המעמד החברתי שלו, כך הוא נוטה לאמץ אידיאולוגיות רדיקליות יותר של שוויון – לא בגלל שהוא באמת מאמין בהן, אלא כי הן מספקות לו כלי לניגוח המעמד הקיים.

השאלה המהותית שנשאלת היא: איך אנחנו מבחינים בין מאבק צודק לבין שימוש באידיאולוגיה ככיסוי לאגו? התשובה נעוצה במוכנות לשאת באחריות. קרח חיפש את הכבוד של הכהונה, אך לא רצה את העבודה המפרכת שהיא דורשת. אדם שנלחם עבור האמת שלו מוכן להקריב – הוא מוכן לעבוד קשה, לסבול, ולהישאר בעילום שם אם צריך. אדם שנלחם עבור האגו שלו מחפש את התואר, את הכתר ואת הכרה הציבורית.

תובנה מעשית? בכל פעם שאתם מרגישים שאתם נלחמים על צדק, תעצרו ותשאלו את עצמכם: אם אף אחד לא היה רואה את הניצחון שלי, ואם לא הייתי מקבל שום הכרה על המאבק הזה, האם עדיין הייתי נלחם? אם התשובה היא לא, כנראה שאתם נמצאים במלכודת השקופה של קרח, וזה הזמן לחזור פנימה, לעבוד על הדימוי העצמי שלכם, ולהפסיק לנסות להרוס מבנים של אחרים רק כדי להרגיש גבוהים יותר.

אחרי שחשפנו את המנגנון הפסיכולוגי של הקנאה ואת האשליה שבשימוש בערכים כנשק נגד סמכות, הגיע הזמן לעבור מהתבוננות לשינוי. הבעיה של קרח הייתה הניסיון להשיג סמכות חיצונית מבלי לפתח סמכות פנימית. כשאנחנו בונים על שקר, אנחנו הופכים לשבריריים, תלויים בדעת הקהל וחרדים מכל ערעור. בנייה על אמת, לעומת זאת, דורשת התבטלות, צניעות ועבודה סיופית שלא תמיד זוכה למחאאות כפיים.

הכהן הגדול מאחיו רבי ישראל מאיר הכהן ביאר בספרו חפץ חיים על התורה שהסוד ליציבות בעולם הוא ההבנה שכל אחד קיבל תפקיד בהתאם למבנה הנשמה שלו. הוא ביאר שמי שמנסה לדלג לתפקיד של חברו, לא רק שלא יזכה בו, אלא גם יאבד את המקום הייחודי שלו. מור הגר א וייס ביאר בספרו מנחת אשר שההתבטלות בפני סמכות היא אינה כניעה, אלא הכרה בכך שהעולם בנוי כמערכת משלימה שבה כל אחד מאיר בנקודה שלו, ומי שמנסה לערער על המבנה פוגע ביכולת של עצמו להתפתח.

הנה הכלים הפרקטיים לבניית סמכות פנימית והימנעות ממלכודת קרח: ראשית, מבחן הנטל: כשאתם מרגישים רצון למתוח ביקורת על סמכות או להחליף אותה, תשאלו את עצמכם: האם אני מוכן לקחת על עצמי את כל האחריות, הלחץ, והביקורת שהתפקיד הזה דורש? אם אתם מחפשים את הכתר בלי המשא, אתם נמצאים במקום של קרח. אמיתות פנימיות דורשת הבנה שסמכות היא בראש ובראשונה עבודה שוחקת.

שנית, טיפוח ענווה פעילה: תרגלו הכרה בערך של האחר במקומות שבהם אתם מרגישים מאוימים. כשאדם אחר מצליח בתחום שלכם, נסו לראות בו שותף ולא מתחרה. הפסיכולוגיה החיובית מלמד שביטוי הערכה למי שנמצא בעמדת סמכות מוריד את רמת המתח הפנימי ומאפשר לכם לצמוח בביטחון רב יותר, כי אתם לא עסוקים בהגנה על הטריטוריה שלכם.

שלישית, השקעה במהות ולא בתדמית: הפסיכולוג ויקטור פרנקל ביאר בספרו האדם מחפש משמעות שמשמעות אינה משהו שאנחנו יוצרים, אלא משהו שאנחנו מגלים. השקעה בעשייה שיש בה משמעות פנימית, גם אם היא נעשית בסתר, יוצרת עוגן פנימי חזק שאינו תלוי בהכרה חיצונית. כשאתם מחוברים למשימה שלכם, הערעור על הסמכות של אחרים הופך ללא רלוונטי – אתם עסוקים מדי בלבנות את המגדל שלכם.

הבחירה האמיתית היא בין הצגה למציאות. כשאתם בוחרים במציאות, אתם מוותרים על ההגנות, על המלחמות ועל הצורך להוכיח לכולם שאתם צודקים. אתם מתחילים לעבוד, ליצור ולבנות. זהו חופש אמיתי – החופש להיות מי שאתם בלי לבקש אישור מאף אחד.



**כי נשמה לא נפרדת
היא רק משנה מקום.**

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

בסדרת הספרים שכבשה את שולחנות השבת ברחבי העולם
גם לנשמה מגיע אוכל

הנצחה
בפרשת חשבוע
של שבת הפטירה

הנצחה
מכובדת
החל מ-
1800 ₪

לפרטים והזטרפות:
הרב יוסף יצמן
052-8144488

השקט כנשק אסטרטגי: איך להפוך את השתיקה לכלי עבודה לבניית סמכות

הנטייה האינסטינקטיבית שלנו אל מול ביקורת או מתקפה היא להשיב מלחמה, מתוך אמונה שהגנה על הצדק שלנו דורשת מילים. אך כפי שמלמדת אותנו הנפילה של משה רבנו על פניו, השתיקה אינה היעדר תגובה – היא המעבר לדרגה גבוהה יותר של קיום. כשאנו בוחרים לשתוק בשעת מריבה, אנו מפסיקים את הדינמיקה של האגו שמחפש הכרה מהסביבה, ומעבירים את כובד המשקל אל האמת הפנימית שלנו. במקום לדרת למגרש של התנוקה, אנו מציבים חומה שקופה המגנה על הזהות שלנו מפני רעשי הרקע החיצוניים. השקט הופך לקרקע יציבה שבה צומחת הסמכות האמיתית – זו שאינה נזקקת לאישורים או לתירוצים. מי שבוחר לא להגיב מתוך מקום של ביטחון באמת שלו, מגלה שהשתיקה שלו היא הכוח המטלטל ביותר בחדר. היא מאלצת את האחר להתמודד עם השקט של עצמו, ומאפשרת לנו להמשיך בשליחות שלנו ביושרה, בחופש ובשקט נפשי ששום מתקפה חיצונית לא יכולה לערער.

תחשבו על רגע שבו אתם עומדים במרכז חדר מלא באנשים, ומישהו שאתם מעריכים, או אפילו מישהו שאתם הושטתם לו את העזרה הכי גדולה, מתחיל לתקוף אתכם חזיתית. האשמות קשות, ערעור על הכוונות שלכם, זלזול גלוי. הדופק עולה, הלסת מתהדקת, והאינסטינקט הפראי דוחף אתכם להחזיר אש, להוכיח שאתם צודקים, להראות להם כמה הם טועים. עכשיו, תדמינו שבאותו רגע, במקום להרים את הקול, אתם בוחרים בנתיב בלתי נתפס: אתם משתתקים לחלוטין. האם זה נראה לכם כביטוי של עוצמה, או שמא זו חולשה שנובעת מחוסר אונים?

התורה מתארת את הרגע הזה בצורה הכי חדה שיכולה להיות: "וישמע משה ויפל על פניו" (במדבר טז, ד). משה רבנו, מנהיג האומה, האיש שדיבר עם האלוהים פנים אל פנים, לא עונה מילה אחת לקרח.

רש"י (שם) פירש שהנפילה על הפנים הגיעה מתוך הבנה שהמחלוקת הפכה להיות כה גדולה, שהמענה האנושי כבר אינו רלוונטי. רבנו משה בן נחמן הרמב"ן (שם) ביאר שמישה לא נפל מייאוש, אלא בחר בתנועה של התבטלות מוחלטת לפני הבורא, כדי לתת לו להכריע את המערכה. וכאן עולה הקושיה המפולפלת והחרפה שצריכה לטלטל את המחשבה שלנו: אם משה רבנו היה המנהיג, האם השתיקה הזו לא הייתה עלולה להתפרש כהודאה באשמה? מדוע מנהיג שנושא באחריות על הכלל נמנע מלהשיב מלחמה ולהגן על שמו הטוב, ובכך להשיב את הסדר לקהל שעלול לטעות? האם יש הבדל בין שתיקה של אדם חלש לבין שתיקה של ענק רוח?

העומק של הדברים מוזעזע: השתיקה של משה אינה חולשה, היא הביטוי הגבוה ביותר של ביטחון באמת. משה ידע שהמחלוקת אינה בינו לבין קרח; המחלוקת היא בין המציאות לבין הדמיון של קרח. אדם שבטוח באמת שלו לא זקוק למערך של תירוצים. האגו, לעומת זאת, צורח להשיב מלחמה כי הוא מונע מחרדה – הוא חייב להיות צודק כדי להרגיש קיים. משה, שהיה מחובר לאמת המוחלטת, לא הרגיש צורך להוכיח דבר לאיש.

בחיים האישיים שלנו, התרגול הזה הוא קריטי ומטלטל: כשהסביבה מערערת עליך, כשמישהו מנסה להקטין אותך או לסלף את העשייה שלך, היכולת שלך לא להגיב מתוך אגו, אלא מתוך שקט פנימי, היא הניצחון הגדול ביותר. התובנה המעשית כאן היא חדה: כשהסערה בחוץ, תתכנס פנימה. אל תתווכח עם מי שרק מחפש את התבוסה שלך; אל תבזבז אנרגיה על מי שאינו מחפש את האמת אלא את ההתנגשות. השקט שלך הוא הקיר הכי חזק שיגן על האמת שלך מפני הרעש החיצוני.

תחשבו על הפעם האחרונה שבה הייתם בעיצומו של ויכוח לוהט. הרגשתם את זרם האדרנלין, את המילים הקופצות ללשון, את הצורך להטיח את הטיעון המנצח שישתיק את הצד השני אחת ולתמיד. עכשיו, דמיינו שאתם עוצרים. לא כי נגמרו לכם המילים, אלא כי הבנתם שכל מילה נוספת רק תלבה את האש ולא תקרב אתכם לאמת. מה ההבדל בין השתיקה הזו, לבין השתיקה של מישהו שפשוט מפחד להגיב?

מרן רבנו יוסף קארו בשולחן ערוך (חו"מ סימן רכח) ביאר את חומרת הדיבור המיותר, אך העומק הרוחני נמצא בדברי הכהן הגדול מאחיו רבי ישראל מאיר הכהן בספרו שמירת הלשון, שם ביאר שהשתיקה אינה היעדר תקשורת, אלא נוכחות חזקה יותר. הוא ביאר שמי ששומר על פיו במקום של מחלוקת, לא רק שומר על כבודו, אלא שומר על ה'אמת' שלא תתכלך בבזיון של הוויכוח.

בשיעורים שמסרנו בעבר ביארנו בהרחבה שהשתיקה של משה רבנו היא הוכחה לכך שהוא לא היה חלק מהמערכה במובן האנושי. כאשר מנהיג עונה למתקפה אישית, הוא יורד לדרגה של התוקף. כאשר הוא שותק, הוא נשאר בדרגתו שלו, ומאלץ את התוקף להתמודד עם השקט של עצמו. זו אינה כניעה; זו הצבת גבולות.

במחקרים מתחום הפסיכולוגיה של הניהול והמשא ומתן, מדברים על 'כוחה של השתיקה האסטרטגית'. חוקרים כמו ויליאם יורי מראים ששתיקה מכוונת בשיא העימות גורמת לצד השני לבחון מחדש את הטענות שלו. השתיקה יוצרת 'חלל' שאליו המוח של הצד השני נשאב, ולעתים קרובות הוא מתחיל למלא אותו בהסברים או בנסיונות, כי הוא מבין שהתקפות שלו פגשה דמות יציבה שלא ניתן לערער אותה.

הנה הקושיה המעמיקה: האם שתיקה כזו לא עלולה ליצור אצל הצד השני תחושה שהוא ניצח? התשובה היא לא, כי המציאות בסופו של דבר תמיד צפה. השתיקה מונעת מאיתנו להפוך לשותפים לקלקול של האחר. כשאנחנו מגיבים מתוך אגו, אנחנו מאשרים את הכללים של התוקף – שהמציאות היא זירה של כוח. כשאנחנו שותקים, אנחנו משדרים כללים אחרים: המציאות היא זירה של אמת, והאמת אינה זקוקה לפרסומת כדי להתקיים.

התובנה המעשית לחיים היא זו: היכולת לשמור על שתיקה אינה תכונה מולדת, אלא שריר שצריך לאמן. בפעם הבאה שאתם מותקפים, נסו את 'טכניקת ההשהיה'. לפני שאתם עונים, תספרו עד עשר, ותשאלו את עצמכם: 'האם התגובה שלי נועדה לקדם אמת, או שהיא נועדה להגן על האגו שלי?'. אם התשובה היא השנייה – השתיקה היא התגובה העוצמתית ביותר שתוכלו להעניק לעצמכם.

הגענו אל השלב שבו השתיקה מפסיקה להיות רק תגובה למתקפה, והופכת לאורח חיים. כשמישהו רבנו נופל על פניו, הוא לא רק מוותר על המילה האחרונה; הוא משנה את מגרש המשחקים. הוא מעביר את ההתמודדות מהזירה שבה קרח שולט – זירת המילים והמניפולציות – אל הזירה שבה האמת היא השליטה היחידה: זירת הקשר הישיר עם הבורא. זהו הצעד האחרון בדרך לכיטוחן עצמי שאינו זקוק לאישור חיצוני.

הראשון לצ' רבנו הגר"י יוסף מביא בספריו את דברי חז"ל שכל השותק בשעת מריבה זוכה לראות בנחמה. הוא מבאר שמי שאינו מגיב למתקפה אישית שומר על ה'קדושה' שלו, כי הדיבור בשעת כעס מוריד את האדם מדרגתו. מו"ר הגרש"ה וואזנר ביאר בשו"ת שבט הלוי שהשתיקה אינה היעדר תגובה אלא תגובה מדרגה גבוהה יותר, שכן היא מראה שהמתקפה לא נגעה בנקודה הפנימית שבאדם.

להלן הכלים המעשיים להפיכת השתיקה לכלי של בנייה אישית: ראשית, המעבר מ'תגובה' ל'התבוננות': כשאדם תוקף אתכם, המוח שלכם נכנס למצב של 'הילחם או ברח'. התרגול המעשי הוא להעביר את תשומת הלב מהמילים שלו אל התחושות שלכם בגוף. תנשמו עמוק, תרגישו את הרגליים על הקרקע, ותזכרו שהתקיפה שלו היא השתקפות של הכאב או של המוגבלות שלו, לא שלכם. השתיקה תבוא ממילא כשתבינו שאין כאן מה להשיב.

שנית, 'יצירת מרחב מוגן' נפשי: דמיינו שיש סביבכם חומה שקופה. המילים של התוקף פוגעות בחומה ונופלות, אבל הן לא נכנסות פנימה. זהו תרגיל מנטלי שמחזק את הגבולות הפנימיים שלכם. כשאתם מבינים שהערך שלכם הוא עובדה קיימת שאינה תלויה בדעתם של אחרים, המילים שלהם הופכות לרעש בלבד, ואתם נשארים שלווים בתוך הסערה.

שלישית, השתיקה כהזמנה להקשבה לעצמך: השתיקה מאפשרת לכם לשמוע את הקול הפנימי שלכם שאולי הושק בתוך הרעש. תשאלו את עצמכם: 'מה האמת שלי בסיטואציה הזו?'. ברגע שאתם מזוקקים מבחינה פנימית, התגובה שלכם – אם וכאשר תהיה – תבוא ממקום של אמת ולא ממקום של פחד. לעתים קרובות, לאחר השתיקה, תגלו שהתגובה הכי חזקה היא בכלל לא להגיב, אלא להמשיך בשליחות שלכם בעוצמה גדולה יותר.

התובנה המעשית שתיקחו מכאן היא זו: האדם החזק ביותר בחדר אינו זה שמדבר הכי הרבה או זה שיודע לנצח בכל ויכוח. האדם החזק ביותר הוא זה שמחזיק באמת שלו בשקט, בלי להזדקק לאישורים מהסביבה. השתיקה היא לא חולשה, היא הוכחה לכך שאתם בטוחים בדרככם. כשתפסיקו להילחם על הצדק שלכם, תגלו שהאמת שלכם חזקה מספיק כדי לעמוד בפני עצמה.

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



תהיה גם אתה מפיץ!

הדפס את העלון וחלק אותו
בבית הכנסת שלך

**ותהיה שותף במהפכה
ובזיכוי הרבים!**

הרב יוסף ויצמן | 052-8144488

