

מהר סיני אל היום יום

מבית המדרש אל חיי המעשה

סוד החיים בפרשת השבוע



פרשת שופטים שנת תשפ"ו

כשהחכמה פוגשת את המעשה: הטרגדיה השקטה של הדור המודרני

שופטים ושופטים תתן לך – האם הבעיה שלך היא מחסור בידע או מחסור במשמעות? בואו נתבונן ברגע אחד שכיח, מוכר ומטלטל מתוך שגרת החיים של העידן המודרני. אדם מוצא את עצמו מוקף מכל עבר בעושר אינסופי של ידע וחוכמה. המדפים שלו עמוסים בספרי התפתחות אישית, הפודקאסטים הנחשבים ביותר מורדים לטלפון הנייד שלו, הוא מקפיד להאשים אוזן להרצאות עמוקות, מתייעץ עם מאמנים אישיים, פסיכולוגים ומנטורים, ומשתתף בסדנאות לשינוי תודעת. על הנייר, הוא החכם באדם. הוא יודע בדיוק מה נכון לעשות, איך לנהל את הזמן, מתי יש להניח את הטלפון, כיצד לכבוש את הכעס, מהי הדרך לבנות זוגיות מאושרת, ואילו צעדים נדרשים כדי לשמור על הבריאות ולקבוע עיתים לתורה. והנה, למרות האוקיינוס האדיר הזה של ידע, כאשר אנו בוחנים את חיי היום-יום שלו, אנו מגלים מציאות כואבת ומתסכלת: הוא נשאר בדיוק אותו אדם. השנים חולפות, הרעיונות המבריקים מתחלפים, הספרים מתחלפים, אך ההרגלים הישנים נותרו על מכונו. הפער הבלתי נתפס בין הידיעה המופשטת במוח לבין המעשה בפועל הולך ונרקמת לטרגדיה שקטה.

הדרמה האנושית העמוקה אינה טמונה בהיעדר אמת, אלא בעמידה משותקת מול הדלת הנכונה. התורה הקדושה פותחת את פרשת שופטים בבניית המערכת המנהיגה של העם, וציוויה הראשון אינו עוסק במלך, במלחמה או בבית המקדש, אלא בהקמת שופטים ושופטים בכל השערים.

רבי שלמה יצחקי רש"י (שם) ביאר: שופטים – דיינים הפוסקים את הדין. ושופטים – הרודים את העם אחר ציווים, שמכים ולופתים במקל ובשוט עד שיקבל עליו את דין השופט. התורה אינה מדברת רק על מערכת משפט מדינית, אלא פותחת צוהר אל מערכת המושפט הפנימית של הנפש. הבעיה הגדולה של האדם אינה מחסור בשופט פנימי שיורה לו מה נכון ומה מוטעה, הבעיה היא מחסור מוחלט בשופט פנימי שיכפה על הגוף לחיות את מה שהשכל כבר יודע מוזמן.

השאלה שפורטת על נימי הנפש וקורעת את מסכי ההכחשה היא: עד מתי תמשיך לחפש מנטורים וספרים חרישיים, במקום לאזור אומץ ולהעמיד שופט פנימי שיכריח אותך לחיות את מה שאתה כבר יודע?

כיצד ייתכן שאנו משקיעים את מיטב כוחותינו ברכישת עוד ועוד ידע, בעוד שהנפש שלנו צועקת למשמעות מעשית ולעקבות פשוטה? מה גורם לאדם לעמוד שנים מול הדלת הנכונה עם המפתח ביד, ולהמשיך לחפש מנגנולים אחרים כדי לברוח מחובת הביצוע?

כדי לחדור אל עומק הטרגדיה האנושית הזו ולחבר בין ציווי התורה לתיקון הנפש, נתבונן בדבריו המאירים של הכהן הגדול מאחיו רבי ישראל מאיר הכהן בנדחי ישראל (פרק כג) כתב: "כי עיקר יצר הרע של האדם אינו במה שאינו יודע את האמת, שהרי הכל יודעים ומודים כי התורה אמת והמצוות אמת, אלא כל גודל המלחמה היא להביא את הידיעה מכוח אל הפועל. והיצר עובד שעות נוספות כדי להשאיר את הלימוד בגדר חכמה בלבד, מבלי שיהיה לה שופט ומפקח שיביאנה לידי מעשה". בדברים חוצבי להבות אלו מגלה לנו הכהן הגדול מאחיו יסוד כביר: היצר הרע אינו נאבק במוח כדי שתכפור באמת, הוא מוכן שתדע הכל, שתהיה למדן, שתקרא ספרים ותתרגש מהרצאות. המאבק האמיתי שלו מתחיל ברגע שבו הידיעה מבקשת לרדת אל הידיים ואל הרגליים. ללא שופט פנימי, הידיעה נשארת מרחפת באוויר, חסרת אונים וחסרת השפעה.

התבוננות זו מקבלת עומק פסיכולוגי מרתק ומשמעותי ביותר כאשר אנו בוחנים את מנגנוני המוח וההתנהגות המודרניים. חוקר מדע המוח והפסיכולוגיה פרופסור רוי באומייסטר, בספרו המפורסם על כוח הרצון (Willpower), הדגים כי הידיעה הקוגניטיבית משתמשת בקורטקס הקדם-מצחי (Prefrontal Cortex), בעוד שההרגל וההתנהגות היומיומית מופעלים מתוך גרעיני הבסיס (Basal Ganglia). באומייסטר וצוותו הוכיחו כי קיים פער מבני ופסיכולוגי עצום בין הבנת רעיון לבין הטמעתו כהרגל. ללא מנגנון של ענישה עצמית, גבולות נוקשים, מעקב רציף ומחויבות חיצונית או פנימית – מה שהפסיכולוגיה מכנה "מנגנוני כפייה עצמית" (Self-binding strategies) – המוח יבחר תמיד במסלול האוטומטי, הקל והמוכר. האדם לוקה ב"אשמיית הלימדה" (Illusion of Learning), שבה עצם צריכת הידע מעניקה למוח תחושת סיפוק מדומה כאילו המשימה כבר בוצעה, ובכך היא מספקת פטור נפשי מביצוע השינוי בפועל.

כאשר מתבוננים בממצאים אלו בעיניים תורניות, נחשפת תובנה אלוקית ופסיכולוגית מבהילה: התורה הקדושה הקדימה את המדע באלפי שנים כאשר קבעה כי שופט בלבד אינו מסוגל לשנות מציאות. הידיעה השופטת היא רק המפה, אך השופט הוא הכוח המניע את הרכב. השופט הוא אינו דמות אכזרית, אלא ייצוג של המשמעות העצמית, הגבולות הברורים וההרגלים הקשים שנועדו לכפות על החומר לציית לרוח.

בחייו היומיום המהירים שלנו, הפיכת הידיעה להרגל חי דורשת צעדים מעשיים וזורמים: קביעת מנגנוני פיקוח ומעקב. להתחיל להעמיד "שופט" מעשי בכל תחום בחיים. לא להסתפק בהחלטה מופשטת כמו "מהיום אנהג בסבלנות" או "מהיום אקבע עת לתורה", אלא ליצור מנגנון מדי – סבלה יומית, דיווח לחבר, או הגבלת זמן טכנולוגית קשיחה בטלפון שמפסיקה את הגישה באופן אוטומטי. מזעור העידים ויצירת הרגלים זעירים. השופט הפנימי אינו צועק, הוא עקבי. במקום לנסות לשנות את כל החיים ביום אחד מתוך התלהבות של הרצאה, יש לקחת קבלה קטנה אחת ויחידה – כגון שלוש דקות של התבוננות, או הנחת הטלפון מחוץ לחדר השינה – ולכפות את ביצועה בלא פשרות במשך שלושים יום.

מעבר מצריכת ידע לעשייה מיידית. לחדול מחיפוש הספר או המנטור הבא, ולהטיל "עוצר ידע" עד אשר הידיעה הישנה הופכת לחלק מאורח החיים. בכל פעם שלומדים יסוד חדש, לשאול מיד: מהו השופט המעשי שהעמדתי בשער כדי לוודא שזה יבוצע היום?

כאשר אנו משקפים ממעוף הציפור על היסוד הנורא וההוד הזה, נחשפת לפנינו האמת הצרופה של חיינו. התורה הקדושה אינה מבקשת מאיתנו לחיות כרודפי חידושים, כחובבי רעיונות מבריקים או כאספנים של חוכמות מופשטות. היא דורשת מאיתנו להפוך לאנשי אמת החיים את תורתם, ולהקים שופטים ושופטים בשערי נפשנו.

המאבק הגדול של הדור שלנו אינו על חיפוש האור, אלא על הכלת האור בתוך הכלים של מעשי היום-יום. אנו יכולים להמשיך להחליף מנטורים, לקרוא עוד ספרים ולחפש את הקוסם-פוקוס הבא שישנה את חיינו, אך כל עוד לא נעמיד שופט פנימי בשער – נמשיך לעמוד מול הדלת הסגורה מתוסכלים וכאובים. השחרור האמיתי של האדם אינו מגיע מעוד אמת חדשה, אלא מהכפפת הגוף וההרגלים אל האמת הישנה והמוכרת. כאשר האדם אוזר עוז, קובע גבולות ברורים, ומכריח את עצמו לחיות מתוך משמעות ועקביות, הידיעה מפסיקה להיות רעיון ערטילאי והופכת למציאות חיה, מרוממת ומלאה קדושה.

התורה הקדושה פותחת לפנינו צוהר נורא והוד אל סוד המשמעות והפער שבין הידיעה למעשה בחיי היום-יום. בצויו לפתוח את פרשת שופטים בהקמת שופטים ושופטים, נחשף המאבק הנצחי שבין החכמה המופשטת לבין היכולת להוציא אל הפועל. ניתוח תורני עמוק לצד ממצאי המחקר הפסיכולוגי המודרני מראים כיצד צריכת ידע אינסופית מעניקה אשליה של שינוי אך משאירה את ההרגלים הישנים על מכונו, בעוד שהעמדת שופט פנימי וגבולות מעשיים מעניקה לאדם חרות אמיתית. על ידי קביעת מנגנוני פיקוח, התמקדות בהרגלים זעירים ומעבר מידי מעיון לעשייה, הופכת הידיעה התורנית למציאות חיה, עקבית ומרוממת.

עלינו לזכור כי: השינוי האמיתי בחיי האדם אינו נמודד בכמה חכמה הוא אגר, אלא בכמה משמעת הוא העמיד בשערי נפשו. הקב"ה אינו מבקש מאיתנו לחיות כאספני רעיונות המרחפים בעולמות מופשטים, אלא שואף לראות אותנו מורידים את הקדושה אל הכלים הקטנים של השגרה. כאשר אנו מופסיקים לחפש מפתחות חדישים, מבינים שהבעיה אינה מחסור באמת אלא מחסור במשמעת, ומעמידים שוטר פנימי שיכריח אותנו לצעוד בדרך שאת סודה אנו כבר יודעים – אנו פורצים את חומות השיטוק ומגלים את הברכה, האור והשינה השורים בעולם המעשה.



לסריקה ולהזמנה

כשהפרשה פוגשת את החיים

שאלות שמטרידות כל אדם, תשובות שמאירות את החיים
פותרים שער אל עומקה של הפרשה בין פסוקי התורה לחיי המעשה

הרב יוסף ויצמן
052-8144488

סדרה בת 20 כרכים




למה אנחנו כל כך מפחדים מהעתיד?

העמוד את עצמך בלבו של ליל נדודי שינה מצוי, בשעה שבה העולם כולו שוקע בשקט מוחלט, אך הראש מסרב להירגע. המחשבות רצות במעגלים קדחתניים, בודקות כל תרחיש אפשרי, מריצות תסריטים קודרים ומנסות לפתור בעיות שטרם נולדו בכלל. מה יהיה עם הפרנסה בשנה הבאה, כיצד יסתדרו הילדים כשיגדלו, מה יביאו עימם תוצאות הבדיקות, ואיך נתמודד עם השינויים שמעבר לאופק. האדם המודרני משקיע אנרגיה עצומה, משאבי נפש וזמן יקר בחיים של המחור, עד שהוא שוכח לחלוטין לחיות את היום. אנו משכנעים את עצמנו שאם רק נדע הכל, אם נתכנן כל פרט ונשיג שליטה מוחלטת, נזכה לבסוף בשלווה ובביטחון המיוחלים. אך ככל שאנו מחסמים בעתיד ומנסים לצפות את לבטי המחור, כך גוברת החרדה, והנפש מוצאת את עצמה כלואה במצודת פחדים שיצרנו כמו ידיו.

במענה לאותו דחף אנושי קדמון לדעת את נסתרות המחור, מזהירה התורה הקדושה מפני הפנייה אל קוסמים, מעוננים ומנחשים, ומציבה מול החרדה הקיומית אמירה יחידה, קצרה ומטלטלת: "תמים תהיה עם ה' אלוהיך" (דברים יח, יג).

רבי שלמה יצחקי (שם) ביאר: "התהלך עמו בתמימות ותצפה לו ולא תחקור אחר העתידות, ואל תחקור אחר הבאות, אלא כל מה שיבוא עליך קבל בתמימות ואז תהיה עמו ולחלקו". הדרמה העמוקה של חיינו אינה טמונה באיומים הניצבים בעתיד, אלא בניסיון הנואש לשלוט במה שמעולם לא היה ולא יהיה בידנו. האמונה הזכה אינה מבטיחה לנו שהדרך שלמחר תהיה חלקלקה ונטולת אתגרים, אלא היא מעניקה לנו יסוד נשגב בהרבה: האמת כי אינך צריך לדעת את הכל כדי לחיות נכון, באומץ ובשלווה, כבר ברגע הזה.

השאלה שפורטת על נימי הנפש וקורעת את מסכי ההכחשה היא: כמה שנים מוחיך עוד תסכים להקריב על מזבח הפחד מהמחר, והאם אתה מסוגל להרפות ממושכות השליטה המדומינת כדי לגלות את השלווה הנסתרת של הרגע הזה? כיצד ייתכן שדווקא המורדף הבלתי פוסק אחר ביטחון ושליטה בעתיד הוא זה שמחסל בתוכו את השקט והביטחון של ההווה? מה גורם לנפש להיצמד בדאגה אל הנסתר והסמוי מן העין, ואיך פותרים את הלב לחיים של תמימות, נוכחות ואמונה שלמה?

כדי לצלול אל המעייף הנובע של מצווה זו, נתבונן בדבריו של הכהן הגדול מאחיו רבי ישראל מאיר הכהן באהבת חסד (חלק ב פרק ב) שביאר: "דע דמדת התמימות היא היסוד לכל התורה והמצוות, שיהיה תמים במעשיו עם ה' ולא יחקור אחר העתידות, רק יבטח בו ויסמוך עליו בכל עניינו, ומתוך כך יבוא ליישוב הדעת ולשלווה נכונה". בדברים אלו מגלה לנו הכהן הגדול מאחיו יסוד כביר: התמימות אינה עיוורון או הימנעות מאחריות, אלא גבורת הלב להתמקד במה שנמצא בטוח השפעתנו כעת, ולהרפות בביטחון שלם מכל מה שנמצא מחוץ לטווח שליטתנו.

הבנה עמוקה זו מקבלת משנה תוקף כאשר מתבוננים בגילויים של הפסיכולוגיה והחקר הקוגניטיבי בדורנו. הפסיכולוג ארון בק, אבי הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי, זיהה כי שורש החרדה האנושית אינו האירוע העתידי עצמו, אלא מנגנון המכונה אי-סבילות לעמימות. מחקריו הראו כי המוח נוטה לייצר תסריטים קודרים ולנסות לפתור אותם מראש כדי להשיג תחושת שליטה. אולם, הפעולה הזו בדיוק מפעילה את מרכז החרדה במוח ויוצרת מצב של דריכות קבועה. הנפש מותשת מניתוח תרחישים שלא יתרחשו לעולם. הטיפול היעיל ביותר שנמצא הוא בדיוק מה שהתורה הגדירה כתמימות: שהיית הרגע והתמקדות בפעולה בהווה.

כאשר מתבוננים בגילויים אלו במבט תורני פנימי, נחשפת האמת האלוהית בחדותה: הציווי תמים תהיה אינו רק גזירת הכתוב, אלא מתנת חיים לשלוות הנפש. התורה מבקשת לחלץ אותנו מן הסדר המוטעה שבו אנו מנסים לנהל את המחור במקום לחיות את היום.

בחייו היומיום הסוערים שלנו, הפיכת הרעיון הזה למציאות חיה דורשת צעדים מעשיים וזורמים: תיחום הדאגה והחזרת השליטה להווה. כאשר עולה מחשבה טורדנית על העתיד, לשאול את עצמנו מיד: האם יש פעולה מעשית, ממשית ואחרת שאני יכול לעשות ברגע זה ממש כדי לקדם את העניין? אם יש – נעשה אותה מיד. אם אין – נסיח את הדעת ונפקיד את המחור בידיו של בורא עולם. אימון הנוכחות והתמימות. לתרגל עצירה מודעת במהלך שגרת היום. להביט בילדים, להתבונן בברכה, ליהנות מהמלאכה הנוכחית, מתוך הבנה שכל רגע של נוכחות מלאה בהווה הוא נכס נצחי שנפדה מן החרדה.

פיתוח עמדת נפש של ביטחון. להזכיר לעצמנו שוב ושוב כי כשם שהבורא זן, מפרנס ומנהיג אותנו בחסד ברגע הזה, כך הוא יהיה שם בדיוק גם במחר. העתיד אינו חלל ריק, אלא מקום שבו ימתין לנו השפע והסיוע האלוהי בבוא זמנו. כאשר אנו משקפים ממעוף הציפור על היסוד הנורא וההוד הזה, נחשפת לפנינו תפיסת עולם שמיימת המחלצת את האדם מאטימות הלב ומחזירה לו את אצילותו. התורה הקדושה אינה מבקשת מאיתנו לחיות בתסכול ובחרדה מתמדת מול הנסתר והעתיד לבוא. היא תובעת מאיתנו לראות בכל רגע מתנת חיים עצמאית, להרפות ממושכות השליטה המדומינות, ולצעוד בתמימות ובביטחון מלא.

הבחירה העמוקה שהפחד מהמחר מציב לפתחנו היא בין רדיפה עיוורת אחר אשליית שליטה לבין רוממות הדעת ואמונה שלמה. אנו יכולים להיכנע לדחף ההישרדותי הקר, להמשיך להריץ תרחישים קודרים ולבזבז את משאבי הנפש שלנו על המחור, אך אנו יכולים לבחור לעמוד בקומה זקופה, להתמקד בעשיית הטוב בהווה, ולהפקיד את העתיד בידיו של בורא עולם.

כאשר האדם צועד בתמימות וממקד את כל כוחותיו ברגע הזה, הוא מוכיח כי חייו אינם מונעים מחרדות ומחשבות קטנים, אלא מתוך דביקות ואמון בהנהגה העליונה. החרדה מפנה את מקומה לשלווה פנימית, והאדם משתחרר מכבלי המחשבות הטורדניות והופך לצינור של ברכה, נוכחות ושמוחה.

התורה הקדושה פותחת לפנינו צוהר נורא והוד אל סוד התמימות והפחד מהמחר בחיי היומיום. בציווי תמים תהיה עם ה' אלוהיך, נחשף המאבק הנצחי שבין הניסיון השואף להשיג שליטה מוחלטת בעתיד לבין התביעה האלוהית לחיות בנוכחות ובביטחון בהווה. ניתוח תורני עמוק לצד ממצאי המחקר הפסיכולוגי המודרני מראים כיצד המורדף אחר ערבויות עתידיות מפעיל את מנגנוני החרדה, בעוד שמילוי חובת השעה בתמימות מעניק לאדם יישוב הדעת ושלווה נכונה. על ידי תיחום הדאגה, אימון הנוכחות ופיתוח עמדת נפש של ביטחון, הופך הרגע הזה לכר נרחב של צמיחה, אמונה וקדושה.

איכות חייו ואצילות נפשו של האדם אינן נמדדות ביכולתו לנחש את העתיד או לשלוט במחר, אלא בדיוק במידת הנאמנות והשלווה שבהן הוא חי את ההווה. הקב"ה אינו מבקש מאיתנו לדעת את הכל כדי לחיות נכון, אלא שואף שנשתחרר מן הרדיפה אחר השליטה ונבין כי כל רגע נתון הוא פיקדון יקר ערך. כאשר

אנו מניחים לנסתרות, מפקדים את המחור בידי של בורא עולם, ומשקיעים את כל תבונתנו בעשיית הטוב ברגע הזה – אנו פודים את נפשנו משעבוד לחרדות ומגלים את השכינה והברכה השורות בחיים של תמימות וביטחון.

**סרקו
לפרטים**



הנצחה חיה בכל שבת מחדש

ספרים שמלמדים חיים. פרשה שמנציחה נשמה.
דרך ייחודית ומרגשת להאיר את נשמת יקירכם בשבת הקודש

גם לנשמה מגיע אוכל - סדרה בת 20 כרכים



הרב יוסף ויצמן
052-8144488

למה אנחנו מאמינים יותר למה שמפחיד אותנו?

יש רגעים שבהם די במשפט אחד כדי למחוק מאה עובדות טובות. אדם מקבל במשך שנים הערכה במקום עבודתו, ואז מנהל מעיר לו הערה ביקורתית אחת, והוא חוזר הביתה כשהמוח אינו מסוגל לחשוב על שום דבר אחר. אישה שומעת מן הרופא שעשרה מדדים בבדיקה תקינים לחלוטין, אך מדד אחד מצריך בירור נוסף, ומאז אותו רגע כל המילים המרגעות נמחקות והיא כבר רואה בדמיונה את התרחיש הקשה ביותר. הורה רואה את ילדו מצליח בלימודים, מוקף בחברים ומתפתח בצורה יפה, אך די בשיחת טלפון אחת מן המחנך על אירוע חריג כדי שכל תמונת הילד תיכבד פתאום בצבע אחר. מאה סימונים אומרים שהכול בסדר, אך אות אחד של סכנה מקבל אצלנו זכות דיבור חזקה יותר מכולם. השאלה איננה רק מדוע אנחנו מפחדים. השאלה העמוקה יותר היא מדוע המוח מעניק לפחד מעמד של עד אמן יותר מן התקווה.

האדם המודרני אוהב לחשוב שהוא מנתח את המציאות בצורה שקולה, אובייקטיבית ורציונלית. בפועל, ברגע שבו נכנס לתמונה מידע מאיים, מערכת השיקולים כולה משתנה. ידיעה שלילית אחת מסוגלת לתפוס נפח נפשי גדול בהרבה מעשרות ידיעות חיוביות. אנחנו יכולים לקבל עשרים תגובות אוהדות על שיעור שמסרנו, אבל דווקא האדם היחיד שאמר שהשיעור לא היה מוצלח ימשיך להתלוות אלינו בדרך הביתה. אדם יכול לנהל מערכת יחסים טובה במשך שנים, אך ברגע של מריבה הוא משוכנע לפתע שכל הקשר היה טעות. המשקיע יכול לראות שנים של צמיחה, אבל ירידה חדה אחת בשוק גורמת לו להרגיש כאילו כל העתיד הכלכלי שלו מתמוטט. לא מפני שהעובדות השתנו בהכרח, אלא מפני שהפחד השתלט על מנגנון הפרשנות.

דווקא בפרשת שופטים, כאשר התורה מתארת את הרגע שבו עם ישראל ניצב לפני מלחמה, היא אינה פותחת בהוראות טקטיות, במספר החיילים או בסוגי הנשק. התורה פונה תחילה אל הלב: "והיה קרבכם אל המלחמה ונגש הכהן ודבר אל העם. ואמר אליהם שמע ישראל אתם קרבים היום למלחמה על אויביכם, אל ירך לבבכם אל תיראו ואל תחפזו ואל תערצו מפניהם. כי ה' אלוהיכם ההולך עמכם להלחם לכם עם אויביכם להושיע אתכם" (דברים כ, ב-ד). התורה מזהה שהקרב הראשון אינו מתרחש בשדה המלחמה אלא בתוך התודעה. עוד לפני שהאויב הרים חרב, הפחד כבר מסוגל להכריע את האדם מבפנים.

רבי שלמה יצחקי, רש"י (שם), מפרש את ארבע לשונות הפחד שבפסוק בהקשר לתכסיסי המלחמה של האויב: "אל ירך לבבכם" מקול צהלת הסוסים, "אל תיראו" מהגפת התריסין, "ואל תחפזו" מקול הקרנות, "ואל תערצו" מקול הצווחה. הדברים מפליאים. התורה אינה מסתפקת באמירה כללית "אל תפחדו". היא מפרקת את מנגנון האימה לגורמים. קול הסוסים, קול התריסים, הקרנות, הצעקות. האויב מבין שהדרך להביס אדם אינה מתחילה בהכרח בפגיעה בגופו. די לפעמים להציף את מערכת החושים שלו באותות של איום עד שהדמיון כבר יסיים את המלחמה לפני שהמציאות התחילה אותה.

כאן מתגלה אחת התופעות המרתקות ביותר שנתחקרו בפסיכולוגיה המודרנית, המכונה Negativity Bias, הטיית השליליות. הפסיכולוגים Paul Rozin ו-Edward Royzman תיארו כיצד מידע שלילי מקבל במערכת הקוגניטיבית משקל רב יותר ממידע חיובי בעל עוצמה דומה. גם הפסיכולוג Roy Baumeister ועמיתיו, במאמרם הידוע Bad Is Stronger Than Good, סקרו שורה ארוכה של מחקרים והראו שתופעות שליליות נוטות להשפיע על רגשות, מערכות יחסים, זיכרון וקבלת החלטות בעוצמה חזקה יותר מתופעות חיוביות מקבילות. המוח אינו מקיים הצבעה דמוקרטית שבה עשר עובדות טובות גוברות אוטומטית על עובדה שלילית אחת. לעיתים דווקא העובדה המאיימת מקבלת כוח של וטו.

מבחינה אבולוציונית יש לכך היגיון ברור. עבור האדם הקדמון, טעות ביהוי סכנה הייתה עלולה לעלות בחיים. אם שמע רחש בשיח וחשב שמדובר באריה כאשר למעשה הייתה זו רוח, המחיר היה רגע של פחד. אבל אם חשב שמדובר ברוח כאשר באמת הסתתר שם אריה, המחיר יכול היה להיות סופי. לכן המוח האנושי למד במשך דורות להעדיף False Positive של סכנה על פני התעלמות מסכנה אמיתית. המערכת נבנתה להיות רגישה יותר לאיום מאשר להזדמנות. הבעיה מתחילה כאשר מנגנון הישרדותי שנועד להציל אותנו מאריה בסוואנה מתחיל לנהל את הזוגיות, הקריירה, החינוך, הבריאות והאמונה שלנו במאה העשרים ואחת.

חוקר המוח Joseph LeDoux הקדיש חלק ניכר ממחקריו למערכות הפחד במוח ולתפקידן של מערכות מהירות לזיהוי איום. אחת התובנות המרכזיות שעלו מעבודתו היא שמידע מאיים יכול להפעיל תגובות רגשיות מהירות עוד לפני שהמערכת הקוגניטיבית המודעת הספיקה לנתח את התמונה במלואה. האדם מרגיש תחילה שהמציב מסוכן, ורק לאחר מכן מתחיל להסביר לעצמו מדוע. הפחד, במילים אחרות, אינו תמיד מסקנה של החשיבה. פעמים רבות הוא מגיע קודם, והחשיבה מתייטת לאחר מכן כדי להצדיק אותו.

פתאום אפשר לקרוא את דברי התורה בעומק חדש. "אל ירך לבבכם" איננו רק ציווי להיות אמיצים. התורה מזהירה אותנו שלא להעניק לכל אות של סכנה סמכות לפרש עבורנו את כל המציאות. העובדה שהלב רעד אינה מוכיחה שהאויב חזק יותר. העובדה שהקרנות רועמות אינה מוכיחה שהקרב אבוד. העובדה שהתריסים מכים אינה אומרת שישאר חלשים. יש הבדל עצום בין קיומה של סכנה לבין הסיפור שהפחד מספר עליה. הפחד אומר: אם אני מרגיש מאוים, כנראה שאני באמת חסר סיכוי. התורה אומרת: תחושת האיום היא נתון שצריך להקשיב לו, אבל היא אינה פסק דין.

רבנו עובדיה ספורנו (דברים כ, ג-ד) מבאר שהכהן מזהיר את העם שלא להיבהל מן האויב, משום שההכרעה אינה תלויה רק במאזן הכוחות הנראה לעיניים, שהרי הקדוש ברוך הוא הולך עמם להושיעם. יש כאן שנינו של מוקד הקשב. הפחד גורם לאדם לבצע Attentional Narrowing, צמצום קשבי, שבו הוא רואה כמעט רק את מקור האיום. התורה מרחיבה מחדש את התמונה. כן, יש אויב. כן, יש חרבות. כן, יש סיבה להיות זהירים. אבל זו אינה כל המציאות. בתוך אותה מציאות ממש נמצא גם "כי ה' אלוהיכם ההולך עמכם". הפחד אינו משקר בהכרח במה שהוא רואה. הוא משקר במה שהוא מעלים.

וכאן מתחילה הדרמה האמיתית של החיים. רוב האנשים אינם נהרסים מפני שלא ראו סכנות. הם נהרסים מפני שראו רק אותן. אדם שנכשל פעם אחת מפסיק לראות עשרות הצלחות. מי שנפגע מאדם אחד מפסיק לראות את האנשים הראויים לאמון שסביבו. מי שישמע אבחנה רפואית מפחידה מתקשה לשמוע את כל הנתונים האחרים שהרופא אמר באותה נשימה. מי שחוה הפסד כלכלי מתחיל לפרש כל החלטה עתידית דרך הפחד מן ההפסד הבא. לא המציאות הצטמצמה. שדה הראייה הנפשי הצטמצם.

זו גם אחת התובנות המרכזיות בעבודתו של חתן פרס נובל פרופסור Daniel Kahneman. בתחום המכונה Loss Aversion, שנתחקר יחד עם Amos Tversky במסגרת Prospect Theory, נמצא שאנשים נוטים ליהס להפסדים משקל פסיכולוגי גדול במיוחד בהשוואה לרווחים דומים. אנחנו אינו רק רוצים להצליח. אנחנו מפחדים להפסיד, ולעיתים הפחד מן ההפסד מנהל אותנו הרבה יותר מן האפשרות להרוויח. מכאן נולדות החלטות שגראות זהירות אך למעשה הן משותקות: לא לפתוח עסק כדי שלא להיכשל, לא להיכנס לקשר כדי שלא להיפגע, לא להעז לדבר כדי שלא להתבזות, לא לקבל תפקיד כדי שלא לאכזב, ולא לשנות דבר כדי שלא לגלות שהשינוי היה טעות.

אולם התורה בפרשת שופטים אינה קוראת לאדם לעצום את עיניו מפני הסכנה. היא אינה אומרת שאין אויב, שאין מלחמה ושאין ממה להיזהר. להפך, כל הפרשה בנויה על הכרה מפורחת במציאות. החידוש הוא שהכרה בסכנה אינה מחייבת כניעה פסיכולוגית לסכנה. אפשר לראות את האויב בלי לתת לו להתיישב בתוך הראש. אפשר לשמוע את קול הקרנות בלי להפוך אותו לקול הפנימי שלנו. אפשר לחוש פחד ולהמשיך לנוע. אומץ איננו מצב שבו האדם אינו מרגיש פחד. אומץ הוא מצב שבו הפחד איבד את סמכותו להיות הפרשן היחיד של המציאות.

בחיי היום יום הדבר דורש אימון מודע. כאשר מידע שלילי תופס את כל התודעה, כדאי לעצור ולשאול: האם אני רואה עכשיו את המציאות כולה, או רק את החלק שמפחיד אותי? אם ילד נכשל, מה עוד נכון לגביו מלבד הכישלון הזה? אם קיבלתי ביקורת, אילו נתונים נוספים קיימים על עבודתי? אם אני חושש מהחלטה, האם אני מעריך סיכון באופן ריאלי או שהמוח שלי מגדיל את מחיר הכישלון ומקטין את מחיר ההימנעות? השאלה הזו אינה אופטימיות זולה. היא ניסיון להחזיר לתמונה את מה שהפחד מחק.

אפשר גם לאמץ כלי פשוט מתחום ה-Cognitive Behavioral Therapy, המכונה לעיתים Evidence for and Evidence against. כאשר עולה מחשבה מאיימת, אין צורך להילחם בה או לנסות לשכנע את עצמנו שהכול נפלא. יש לכתוב שתי עמודות: מהן הראיות שתומכות בפחד, ומהן הראיות שאינן מתאימות איתו. המטרה אינה למחוק את הסכנה, אלא למנוע ממנה להפוך למונופול על האמת. זהו, במובן עמוק, בדיוק מה שהתורה עושה בשדה המלחמה. היא אינה משתיקה את קול הסוסים. היא מוסיפה לתמונה קול נוסף: "כי ה' אלוהיכם ההולך עמכם".

אולי משום כך התורה חוזרת בארבע לשונות שונות על איסור הפחד. לא מפני שאדם מסוגל בלחיצת כפתור להפסיק להרגיש, אלא מפני שהפחד מגיע בארבעה לבושים שונים ומנסה בכל פעם מחדש לקבל את השליטה. פעם הוא נקרא זהירות, פעם ניסיון חיים, פעם ריאליזם ופעם אחריות. לא כל זהירות היא פחד, אבל לפעמים אנחנו מעניקים לפחד שמות מכובדים כדי שלא נצטרך להודות שהוא מנהל אותנו. האדם אומר לעצמו שהוא "רק מציאות", בעוד שבפועל הוא בונה את כל חייו סביב האפשרות הגרועה ביותר.

המבחן האמיתי אינו האם אנחנו יודעים לזהות סכנה, אלא האם אנחנו מסוגלים להחזיק באותו רגע גם את הסכנה וגם את התקווה, גם את העובדה שיש אויב וגם את העובדה שאיננו יוצאים אליו לבד. ככל שהאדם מתבגר בנפשו, הוא מפסיק לחפש עולם שאין בו סיכונים ומתחיל לבנות בתוכו יכולת לראות סיכון מבלי להשתעבד אליו. החיים לעולם לא יבטיחו לנו שכל הדלתות ייפתחו, שכל מערכות היחסים יצליחו ושכל החלטה תסתיים כפי שקיוונו. אבל הם כן מאפשרים לנו לבחור מי יספר לנו את הסיפור על מה שקורה: הפחד לבדו, או המציאות השלמה.

אולי זהו אחד הסודות הגדולים שפרשת שופטים מלמדת את האדם רגע לפני שהוא יוצא למלחמות חיו. האויב הראשון שעליו לנצח איננו תמיד האדם שעומד מעבר לקו. לפעמים זהו הקול שבתוכו שהופך כל סכנה לוודאות, כל אפשרות של כישלון לגור דין, וכל סימן של חולשה להוכחה שאין טעם לנסות. כאשר האדם לומד לזהות את ה-Negativity Bias של נפשו, להרחיב מחדש את שדה הראייה ולזכור שהפחד הוא יועץ אך איננו שופט, הוא אינו נעשה נאיבי יותר. הוא נעשה מדויק יותר. הוא מפסיק לתת לרעש של הקרנות להיות חזק יותר מן האמת, ומגלה שלא כל דבר שמפחיד אותנו ראוי גם שנאמץ לו.

כאשר מתבוננים עוד לעומק בפרשת המלחמה, מתברר שהתורה איננה מבקשת מן האדם להילחם רק באויב החיצוני, אלא גם בדרך שבה הוא מפרש את המציאות. פעמים רבות האדם כלל אינו מפסיד בקרב, אלא כבר הפסיד בתוך מחשבותיו הרבה לפני שהקרב התחיל. הוא משוכנע שהכול אבוד, שאין לו סיכוי, שהאחרים חזקים ממנו, ושגם אם ינסה, ממילא ייכשל. ברגע הזה הפחד חדל להיות רגש טבעי והופך להיות משקפים שדרם האדם רואה את כל העולם. כל עובדה חדשה נכנסת דרך אותה עדשה ומקבלת מיד את אותה פרשנות. הצלחה הופכת למקריה, כישלון הופך להוכחה, והעתיד כולו נצבע בצבעים קודרים עוד לפני שהגיע. דווקא כאן מתגלה עומק נוסף בדברי התורה. הכהן אינו אומר ללוחמים שהמלחמה תהיה קלה, ואינו מבטיח להם שלא יהיו נפגעים ושלא יהיה קושי. הוא פשוט מזכיר להם שיש עוד נתון אחד שאסור להוציא מן המשוואה. "כי ה' אלוהיכם ההולך עמכם להילחם לכם עם אויביכם להושיע אתכם." הפחד ניזון תמיד ממבט חלקי. הוא מציג רק את מה שעלול להשתבש ומותעלם מכל הכוחות שכבר קיימים אצל האדם. התורה מחנכת אותנו להחזיר אל תוך החשבון גם את המשאבים, גם את הניסיון, גם את העזרה שקיבלנו בעבר, גם את האנשים שעומדים לצידנו, ובעיקר את הדיעה שאין אנו מנהלים את העולם לבדם. זה איננו ביטחון עיוור. זהו מבט שלם יותר על המציאות.

מעניין לגלות שמסקנה דומה עולה גם מן המחקרים העוסקים ב-Catastrophic Thinking, חשיבה קטסטרופלית. אהרן בק, אבי ה-Cognitive Therapy, הראה שאחד ממאפייניה המרכזיים של החרדה הוא הנטייה לקפוץ מן האפשרות הגרועה ביותר אל התחושה שהיא כמעט ודאית. האדם שואל את עצמו "מה יקרה אם...", אך בתוך שניות המוח כבר מתנהג כאילו אותו תרחיש אכן התרחש. המחקרים מראים שכאשר אנשים לומדים לעצור את שרשרת המחשבות הזו ולבדוק באופן ענייני את ההסתברות האמיתית של כל תרחיש, רמת החרדה יורדת באופן משמעותי. התורה מלמדת אותנו יסוד דומה כבר בתחילת הדרך. היא אינה מתווכחת עם עצם קיומו של האויב, אלא עם הזכות שנתנו לו להשתלט על כל התודעה.

אולי משום כך התורה בחרה לפתוח את דברי הכהן במילים "שמע ישראל". לכאורה היה די לומר "אל תיראו". מדוע נצרכה הקריאה "שמע ישראל"? נדמה שאין זו רק פתיחת נאום, אלא קריאה לאדם לחזור ולהקשיב. הפחד הוא קול רועש מאוד. הוא מדבר ללא הפסקה. הוא צועק, מזוהר, מדמיון, מנבא ומאיים, כאשר הקול הזה משתלט על הנפש, האדם מפסיק לשמוע כל קול אחר. לכן הצעד הראשון איננו להילחם בפחד, אלא להקשיב מחדש. לשמוע שיש עוד אמת בעולם מלבד הפחד. לשמוע שהמציאות מורכבת יותר. לשמוע שגם אם העתיד אינו בידינו, הדרך שבה ניגש אליו בהחלט נמצאת בידינו.

כמה החלטות גדולות בחיינו נדחו רק מפני שנתנו לפחד להיות היועץ היחיד שלנו. כמה הזדמנויות לא מומשו מפני שהאמנו יותר לתרחיש הגרוע ביותר מאשר לכל מה שכבר הצלחנו לעשות בעבר. כמה קשרים לא נבנו מפני שפחדנו להיפגע שוב. כמה חלומות נקברו מפני שפעם אחת נכשלנו. הפחד איננו תמיד משקר. לפעמים הוא אפילו מוציב על סיכון אמיתי. אך כמעט תמיד הוא מגזים במידת כוחו של הסיכון וממעיט בערכם של הכוחות שהקב"ה כבר העניק לנו כדי להתמודד עמו. זוהי אולי אחת המתנות הגדולות ביותר שמעניקה לנו פרשת שופטים. היא אינה מבטיחה חיים ללא פחד, משום שאין אדם כזה בעולם. היא גם אינה דורשת מאיתנו להיות אדישים לסכנות, מפני שזה אינו אומץ אלא פזיזות. התורה מבקשת דבר עמוק הרבה יותר. היא מבקשת שנלמד שלא כל מחשבה מפחידה היא גם מחשבה אמיתית. לא כל תרחיש שהמוח מצייר הוא גזירת גורל. ולא כל קול פנימי ראוי להפוך למנהיג החיים. האדם החזק איננו זה שאינו מרגיש פחד. האדם החזק הוא זה שיוודע להקשיב לפחד, לבדוק אותו, להפיק ממנו את מה שנתון, ואז להמשיך לעבוד גם כאשר הלב עדיין פועם במהירות. דווקא שם מתחילה הגבורה האמיתית.



**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 הפסחית

מגיעה אליפי
שולחנות שבת

המשך
דורות

**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.

