

"נקודה טובה" - מסע בשבילי הרוח של עם ישראל

גיליון 42 - שנת תשפ"ו גיליון "ראה" - כה' מנחם-אב תשפ"ו, 8 לאוגוסט 2026.

לע"נ אמו"ר ר' יוסף-חיים ב"ר יעקב רוט ז"ל

ב"ה

"נקודה טובה" לפרשת "ראה" - חדר הכושר של הבחירה החופשית

פרשתנו פרשת ראה פותחת בעיקרון הבחירה החופשית לכל אדם. עיקרון שהוא זכות גדולה ואחריות כבדה. הדרך הטובה המובילה לברכה: "...הדרך אשר אנכי מצִנֶּה אֶתְכֶם..." (דברים יא, כח). והדרך השניה - הרעה, שמשמעותה לסור מן הדרך, מובילה ח"ו אל הקללה. והתורה קוראת לנו: **"וּבְחִרְתָּ בְּחַיִּים!"** (דברים ל, יט). זוהי תמציתו של רעיון החירות היהודי: לא רק החופש לבחור, אלא גם האחריות לבחור נכון.

היהדות רואה את האדם כיצור מורכב. מחד, הוא אוכל ושותה ופרה ורבה כבהמה - בעל תאוות ויצרים ומאידך הוא תבוני - מבחין בין טוב ורע, ומחפש משמעות לחייו. וכך מוצא האדם את עצמו קרוע בין צרכים לבין ערכים, ובין תאוות לכללים וחוקים ונדרש לקחת אחריות על מעשיו ולהתעלות מעל תאוותיו.

וכך, כאשר קין רצח את הבל, הקב"ה בא אליו בתביעה: **"מָה עָשִׂיתָ, קוֹל דְּמֵי אָחִיךָ צֹעֲקִים אֵלַי מִן הָאֲדָמָה:** (בראשית ד, י). עצם התביעה האלוקית מלמדת שהאדם נדרש להפעיל את מצפונו ואת שיקול דעתו גם במקום בו לא ניתן לו ציווי מפורש,¹ בבחינת: היית צריך להבין לבד, ש"מה שנוא עליך, אל תעשה לחברך".²

מעשה זה מלמד על אחריותו הטבעית של האדם למעשיו. הוא נדרש לשלוט במתח שבין צרכים לערכים ולפעול מתוך מוסר טבעי של 'סור מרע' – הקודם למערכת החוקים והצווים.

כדי לעמוד במתח הזה - התמודדות שכאמור קיימת רק אצל האדם (לא אצל המלאכים הרוחניים חסרי היצר, ולא אצל בעלי החיים הגשמיים הפועלים על פי אינסטינקטים), חנן הקב"ה את האדם בקליפת מוח קדם - מצחית מפותחת במיוחד (Prefrontal Cortex) - המכונה גם בשם "המנהל".

"מנהל" האחראי על תכנון לטווח ארוך, קבלת החלטות, שליטה בדחפים, שיקול מוסרי, הערכת סיכונים, פתרון בעיות ועיכוב תגובות אימפולסיביות. וכך ה"מנהל" נדרש להכריע בין דחפים ורגשות. אינסטינקטים והרגלים וחשיבה רציונלית, ולבצע "שיקול דעת". זהו מותר האדם התבוני מן הבהמה האינסטינקטיבית - היכולת לעצור, לשקול ולבחור.

¹ על פי חז"ל, איסור הרציחה נכלל בשבע מצוות בני נח. אולם בפשוטו של מקרא, כאשר הקב"ה פונה אל קין לאחר הרצח, הוא אינו טוען שעבר על ציווי מסוים, אלא מעמיד אותו על עצם מעשהו: **"מה עשית"**. נראה שהתורה מבקשת להדגיש את אחריותו המוסרית הטבעית של האדם, עוד קודם לדיון בהגדרות ההלכתיות.

² בחרתי לבטא את טענת הקב"ה לקין באמצעות דבריו של הלל הזקן לאותו גוי שביקש ללמוד את כל התורה על רגל אחת. אמר לו הלל: **"דעלך סני לחברך לא תעביד"** - מה ששנוא עליך אל תעשה לחברך (שבת לא, א). כלל המבטא את הדרישה המוסרית הראשונית מן האדם – להימנע מעשיית רע לזולתו, בבחינת **"סור מרע"**, ורק על גביה ניתן לבנות את הציווי החיובי: **"ואהבת לרעך כמוך"** (ויקרא יט, יח) – בבחינת **"עשה טוב"**.

"נקודה טובה" - מסע בשבילי הרוח של עם ישראל

לדוגמה: כאשר אדם הנמצא בדיאטה רואה עוגת שוקולד טעימה, חלקי המוח השונים האחראים על הרעב, על ההנאה ועל ההרגלים אומרים לו: "תאכל ותיהנה", "תמיד אכלת קפה ועוגה". או אז מגיעה הקליפה הקדם - מצחית, ואומרת: "אבל יש לך סכרת ואתה מנסה לרדת במשקל. לא כדאי לך". וההחלטה הסופית היא תוצאה של המאבק בין המערכות השונות. נעיר כי "המנהל" רגיש לעייפות ולאלכוהול. ולכן במצבים כאלה, נפגע שיקול הדעת.

כאן מגיעה שאלת מיליון הדולר: האם וכיצד יכול האדם לאמן ולהרגיל את עצמו לעשות החלטות טובות, נכונות וערכיות!! האם קיים "חדר כושר" רוחני!!

להלן כמה רעיונות ומחשבות בכיוון זה:

1. **זהות אישית:** הגדרת ערכי יסוד אישיים ברורים ומגובשים - מהם ערכי היסוד שלאורם אני רוצה לחיות. מהם ערכי היסוד שאותם עלינו להגדיר ולהטמיע.

2. **חיים של משמעות:** תחושת המשמעות, מחזקת התמדה ושליטה עצמית ויוצרת מוטיבציה. ולכן, כאשר אדם מאמין שלמעשיו יש חשיבות רבה, הוא מסוגל להתגבר על דחפים רגועים. כך לדוגמה, לחייל במארב יותר קל להתגבר על קשיים פיזיים כרעב, קור ועוד מאשר באזרחות, כי למעשיו כעת יש משמעות ביטחונית גבוהה.

3. **דוגמה אישית:** לחיות בתוך סביבה ערכית, המחזקת ומעודדת התנהגות נכונה.

4. **תרגול, אימון והתמדה:** תרגול חוזר על ידי החלטות "קטנות" וקלות, היוצרות הרגלים ושיגרה ומעצבות את המוח.

5. **צעדים קטנים:** לפרק מטרות גדולות למשימות קטנות בנות השגה. ההצלחות הקטנות בונות ביטחון, יוצרות הרגלים ומאפשרות להתקדם בהתמדה. לדוגמה: דף יומי, פרק תנ"ך יומי, למשוך מצב מאתגר "רק עוד חמש דקות" כדי "לבנות שריר" רוחני, וכדומה.

6. **עצור, גבול לפניך:** להתרגל תמיד לעצור ולחשוב לפני העשייה ולא לפעול באופן אינסטינקטיבי, כדי לאפשר ל"מנהל" להיכנס לפעולה ולתפוס שליטה.

הבה נסכם את "סולם" האימון המדורג שלנו הבנוי מעקרונות וכלים: זהות יוצרת משמעות; משמעות יוצרת מוטיבציה; הסביבה מחזקת; האימון יוצר התמדה; הצעדים קטנים יוצרים הרגל; והעצירה מאפשרת לבחור נכון בזמן אמת.³

מתברר אם כן, שהבחירה החופשית איננה רק מתנה או זכות. היא גם "שריר" שעלינו לאמן, כדי לשפר את תהליך עשיית ההחלטות שלנו ואת ביצוען בפועל (נכון, זה החלק היותר קשה...).

זהו חדר הכושר של הבחירה החופשית ושל האימון המנטלי, בו מתעצבת אישיותו המוסרית של האדם. וכל שנשאר לנו הוא להיכנס אליו בכל יום מחדש ולהתאמן.

יהי רצון שנצליח להתנהל בחיי היומיום, בהתאם לערכים, לעקרונות וליושרה שלנו וליצור את עמוד השידרה האישי שלנו.

"ובְּחֵרֶת בְּחַיִּים!"

³ סיכום בשפה המזכירה את ה"סולם" של בעל המסילת ישרים: "זהירות מביאה לידי זריזות ועוד....". "סולם" המבטא את שלבי ההתקדמות של עבודת הנפש בספר זה.

"נקודה טובה" - מסע בשבילי הרוח של עם ישראל

מרת שבת life

משה רוט

לכניסה או להסרה מרשימת התפוצה (במייל ו/או בווטסאפ), ניתן לפנות למייל: rothmoshe@gmail.com

ארכיון "נקודה טובה": http://www.pirsuma.com/nekuda_tova

נא לשמור על קדושת הגליון ולהכניסו לגניזה לאחר השימוש.

יש לך הערה או הארה? אשמח לקבל למייל הנ"ל. **אהבת? הפץ בין חברים.**