

שקוף

לרפא את החיים

לב הפרשה

הרב ישראל אסולין

להתקרב או להתקרבו?

ידיים לפני הסעודה. או גדול מך, להגיד 'רק בעוד שש שעות, כי אני בשרי עכשיו', או מפעים מך, לומר 'התחייבתי לומר לא לבורקס' ולזוז משם.

יש לך קרבן גדול מזה? יש לך הקרבת הבהמיות וגידול האדם שבך, עצום מזה?
וזה רק דוגמה.

בהמה בועטת במי שמציק לה. מכירים את זה? כמה היינו רוצים רק לבעוט בכל המכאובים והמכאיבים האלה שסביבנו. לבעוט באנשים. לבעוט במציאות, שתתפורר ותעלם ותתן מקום למה שבא לי. זה המקום של הבהמה שבתוכנו. אבל אם אנחנו זוכים לכופף את הראש, ולהגיד: 'אבא, אני יודע שזה ממך ואני יודע שאתה טוב. זה אתה מדבר אלי דרך הכעס של אשתי. זו לא היא! יש לך משהו להגיד לי. המינוס בבנק זה לא הבוס שעיב לי במשכורת, ולא השכן עשה לי פיצוץ בצנרת, ולא החבר קלקל לי את השידוך הנוסף שהיה על הפרק. אתה מדבר אלי עכשיו מכאן! אתה יכול בבקשה להראות לי איפה עכשיו אני צריך לתקן, מה הזירה שלי, לאיזה קרבן אתה כעת מחכה? לקרבן חטאת? לקרבן תודה? אני כאן, אבא, ואני שלך'. אם אנחנו זוכים לזה – הקרבנו קרבן!

להקריב קרבן זה לקבל בהכנעה את הנפילות והירידות שלנו. זה כל כך טבעי, כל כך בהמי, להישבר ולהתייאש ולא לרצות יותר. ואיזה אדם מדהים זה לקום שוב, ושוב, ולהתחיל להתחיל. להקריב קרבן זה להילחם על הטוב שלי. להילחם בבהמיות, שמאמינה שהכאב שעברתי בילדותי ימשיך ללוות אותי. כמו הפיל ההוא שקשרו אותו בברזלים בהיותו עולל, ולאחר שניסה לזוז ולא עלתה בידו, לא ניסה יותר לעולם, גם כשהברזלים הוחלפו בחוט תפירה דקיק. כמה מפתה להיכנע לברזלים שעיצבו אותנו בילדות. וכמה זה גבוה להילחם בהם. להחליט – אני מרפא את החיים שלי! אני באתי לפה כדי לצאת גדול! כדי לצאת יכול! כדי לגלות את טובו של השם בעולם! ולא כדי להראות לכולם כמה אומללים יכולים להיות כאן בריוותי של הבורא, חלילה.

כמה קרבנות כאלה אנחנו מעלים להשם, כל יום! מכל מקום! "בלבבי משכן אבנה, להדר כבודו, ובמשכן מזבח אשים לקרני הודו, ולנר תמיד אקח לי את אש העקדה, ולקרבן אקריב לו את נפשי היחידה" (רבי אלעזר אזכרי, ספר "חרדים").

פעם היה קורבן והיה מזבח, היום יש יהודי שעובר עליו. פעם המזבח היה זהב, היום המזבח הוא הלב של היהודי. הלב של כל יהודי!!! לכל יהודי יש בתוכו את המקום הזה שעוד פועם ובווער ומקריב קרבנות לאבא. שאומר להשם בשעת קושי ומשבר 'כואב לי, קשה לי, אני מתמודד, עובר עלי, אני צריך את העזרה שלך, ובכל זאת, אבא, אני כאן. הנני. אני לא קורבן של החיים, של המציאות, של אשתי, ושל כל העולם, אלא אני מביא לך את הקרבן שציווית עלי להקריב. הנני מקריב, והנני כאן לרצונך'.
ככה מקריבים קרבן. כך מתקרבים ולא מתקרבים.

'עבודת הקרבנות, מכירים את המושג הזה? בטח. מזמן. לומדים אותו כבר בכיתה הראשונה ב'חיידר'... טהורים קטנים שמתעסקים בטהורים; כוהנים ומשכן, מזבח ואש ומלא מלא דם...'

"אָדָם כִּי יִקְרִיב מִכֶּם קֶרְבָּן לַה' מִן הַבְּהֵמָה מִן הַבָּקָר וּמִן הַצֹּאן מִקְרִיבֵי אֶת קֶרְבָּנְכֶם" (ויקרא, א, ב).

ומה עם זה שכל דיבור בתורה הוא נצחי וקשור גם אלי, עכשיו, ברגע זה ממש?
לא יודע.

יציאת מצרים – אני מבין שיש לי בנפש. גם בריאת העולם. גם ארבעים שנה במדבר. אבל קרבנות?! איך הם קשורים לחיים שלי היום??

קרבנות זה משהו רחוק וחסר משמעות מעשית. נדבר עליו לכשיבוא יום. נתעמק בו בזמן הגאולה לעתיד לבוא. עכשיו זה ממש לא אקטואלי. עכשיו אני עסוק באיך לסגור את החודש, ויחד עם זה איך להספיק לבלוע עוד כמה שורות גמרא, ולסיים עוד פרק במשניות... אין לי מושג מה זה קורבן, ולצער, היטשטשה לי גם ההבנה של מה זה חטא...

אז דע לך, יהודי יקר, התורה היא נצחית. ושום ענין בה לא מדלג אלפיים שנה כדי לשוב ולהיות רלוונטי. וגם אם, בעוונותינו, עדיין לא זכינו לבית המקדש השלישי ולחידוש עבודת הקרבנות, כל יהודי שחי כאן בעולם, מקריב להשם קרבן תמיד. קרבן?? חוץ משני ביקורים עתיקים בגן החיות, מעולם לא ראיתי כבש במרחק נגיעה. איזה קרבן אני מקריב? מת? ולמה הכוונה?

אומר רבי נתן: "עיקר כוונת כלל הקרבנות – כדי להעלות הנפש מחי למדבר... בבחינת 'אדם כי יקריב מכם קרבן להשם, מן הבהמה ומן הצאן תקריבו את קרבנכם', כי על ידי הקרבן עולה מבהמה לאדם" (ליקו"ה, חדש, ג).

אתה יודע מה זה קרבן?

קרבן זה בדיוק הפוך ממה שנדמה לנו.

אנחנו רגילים לחשוב על קרבן כמו על שעיר לעזאזל, משהו שנעקד בלי יכולת להתנגד, יצור פאסיבי שעושים בו מה שרוצים, אבל בא רבי נתן ואומר בדיוק ההיפך – קרבן זה הדבר הכי אקטיבי, הכי בחירי, הכי שולט שנוולד אי פעם. קרבן זה כל המקומות בנפש שלך שעלו מבהמה לאדם.

מקום של בהמה זה להתנפל על אוכל שנמצא מולה. מקום של אדם זה להגיד 'רק רגע', לבלוע את הרוק, וללכת לכיור ליטול

”

אבא, אני יודע שזה אתה מדבר אלי דרך הכעס של אשתי. זו לא היא! המינוס בבנק זה לא הבוס שעיב לי במשכורת, ולא השכן עשה לי פיצוץ בצנרת, ולא החבר קלקל לי את השידוך... אתה מדבר אלי עכשיו מכאן!

אביב הגיע, פסח בא

בחסכונות! רק אל תחשוב על משמעות החיים. מי שחושב על המשמעות, עשוי בטעות למצוא אותה...", או בגדים – "יש קולקציה חדשה במחירי סוף עונה! בואי, תתחדשי. תקני. תקני. המון! בגדים ונעליים וסיכות ראש וסרטי נוי וכיפות רקומות לקטנטנים ווסטים וג'קטים ואביזרים נלווים תואמים... תשקיעי בטיפוח! זה חשוב! זאת מלכות. זה נוי מצווה..."

ואכן, השיטה מוכיחה את עצמה. כשבא משה לבשר לעם על הגאולה הקרובה, "ולא שמעו אל משה מקוצר רוח ומעבודה קשה" (שמות ו), וכשאומר משה לפרעה: "נלכה נא... במדבר ונזבחה לה' אלוקינו" (שמות ה), היתה תגובתו של פרעה כה אופיינית: "נרפים הם, על כן הם צועקים לאמר נלכה נזבחה לאלוקינו" (שם). מה, הם עדיין מסוגלים לחשוב?! יש להם זמן לחשוב על התכלית?! סימן שאינם עסוקים מספיק! "תכבד העבודה על האנשים ויעשו בה, ואל ישעו בדברי שקר" (שם). כך מטפלת מצרים בניצני רוחניות העומדים לצאת.

ואת מה שעשתה מצרים לעם ישראל, עושה החורף לאדמה. הוא מניח מיצרים על כוחות הטבע – העצים שוקעים בתרדמת שלכת, הנמלים מכונסות בחוריהן, הטבע על שלל אוצרותיו כמו נכנס לקיפאון עמוק. אולם עם בוא האביב עוטים העצים ירוק וניצני הפרי שעד לא מזמן נחבאו בתוך הגזע מבצבצים בריח עז, הציפורים ממהרות לבנות את קינן והפרפרים בוקעים מתוך גולמיהם. היקום כולו נעור לחיים, משל מתעורר הוא משינה עמוקה, מתמתח לכל צד ומחיך.

גם הטבע חווה יציאה ממצרים.

כך מתפתח תהליך של חירות. הפוטנציאל האצור מבקיע את דרכו החוצה אל המציאות, אל המימוש.

לפיכך, "שמור את חודש האביב... כי בחודש האביב הוצאתי..." – יציאת מצרים אינה מאורע חד פעמי שהיה, הסתיים, וכל מה שנותר עתה הוא שימור זיכרון המאורע בלבד. בכל שנה ושנה, בהגיע התאריך המיועד, מקבל כל יהודי הזדמנות לצאת ממצרים.

למי מאיתנו אין 'מצרים'? מי לא חש לפעמים, תמיד פעמים, כי חייו מכוסים קיפאון מרדים ועלים יבשים בשלכת? בחיים של כל אחד מאתנו חבוי כל כך הרבה עומק לא ממומש! חיות מומתת שמצפה לישועה. מי מאתנו לא רוצה להתגלות לעצמו. להיות "מה שאני באמת". לא מה שמקובל, לא מה שכולם, לא מה שבחנותי, לא מה שבתצוגות. להיות אני. לצאת לחירות.

כשבורא כל העולמות גאל את בני ישראל בחודש האביב, לא היה זה תאריך אקראי. כוונה אלוקית עמוקה הייתה כאן, לשלב את חירותו של האדם בחירותו של הטבע.

אז שנייה לפני שאנחנו שוקעים בשלוליות מי האקונומיקה ובמסילות המקררים עם נר של בדיקת חמץ, בואו נתבונן לרגע במופע החירות שהיקום מציג למעננו, נריח את ריחו ונתגעגע לאביב שבנפש. ועם הגעגוע הקדוש הזה נצעד ביחד אל חג החירות, חג הפוטנציאל המתמש.

שדות עמוסים בחיטה בשלה מתנוודדת ברוח. ריח עז של פריחת הדרים נישא באוויר. עצים ערומי ענף עוטים ירוק. פרפרים יפי כנף מרקדים בחללו של עולם ודבורים מזמזמות ממהרות לבנות את דור העתיד. האביב על שלל מראותיו וריחותיו.

אך לא בכדי הציב השם יתברך את האדם בתוך עולם של תקופות ותמורות. הרייתמוס המופלא המתחולל בעולם נועד להשפיע על העולם הקטן שנקרא 'אדם'. אביב אינו רק הזדמנות נחמדה לחוש את הריח וחוויה יפה לראיה. יותר מאלו, מהווה האביב מאורע של פעם בשנה לאדם עצמו.

"שמור את חודש האביב, ועשית פסח לה' אלוקיך, כי בחודש האביב הוציאתך השם אלוקיך ממצרים" (דברים טז, א). התורה מטילה על חכמי ישראל את האחריות לדאוג לכך שחודש ניסן יחול תמיד באביב, שהרי עם ישראל מונה את חודשיו ואת שנותיו ללבנה, ואילו עונות השנה מתחלפות בהתאם לשנת החמה. הפער בין מסלולה של שנת החמה לזה של הלבנה הוא מעל עשרה ימים, וכדי לאזן בין שנת חמה לשנת לבנה יש לעבֵר את השנים ולהוסיף עוד חודש אדר אחת למספר שנים, וכל זה אינו אלא לכבוד חודש ניסן שצריך לחול באביב.

מדוע? ומה בכך אם לא יחול חודש ניסן באביב? לשם מה נזעקת התורה למערך שלם של עיבור השנים?

"כי בחודש האביב הוציאתך ה' אלוקיך ממצרים".

מצרים, כשמה כן היא, וממנו סוד כוחה – מיצרים. מצרים מודעת היטב לעוצמה האדירה שיש לעם ישראל. היא מבינה שעם זה מסוגל לכבוש את העולם כולו מכח הבשורה הרוחנית שאיתו. אמונה וחכמה ואמת פנימית פועלות בו, ואיתן הוא עשוי לסחוף אחריו את האנושות כולה. מצב זה הוא רע מאד עבור מצרים ועבור העומד בראשה – 'פרעה', מפנה 'הערך' הסדרתי.

לשם כך, יש לחסום ולהצֵר את הפוטנציאל הכביר של העם הזה. יש להעביד אותו בפרך. למי שעובד קשה אין זמן לחשוב, ומי שאין לו זמן

לחשוב, יכול בקלות לעבור חיים שלמים בלי להיחשף לפוטנציאל העצום שלו. הוא עלול להתגורר כל ימי חייו בקומת המרתף של עצמו, בלי לדעת על הקומות הגבוהות יותר ועל הנוף הנפלא הנשקף מהן.

ומאז ועד היום פועלת אותה שיטה מְצֵרֵת מְצָרָה. אז קראו לה 'עבודת פרך', והיום קוראים לזה בפשטות 'קפיטליזם' – 'תעבוד! תתפתח, תעשה קריירה, תתקדם בחיים! תקנה דירה, תשקיע

”

**בואי, תתחדשי.
תקני. תקני המון!
בגדים ונעליים
וסיכות ראש וסרטי
נוי וכיפות רקומות
לקטנטנים ווסטים
וג'קטים ואביזרים
נלווים תואמים...
תשקיעי בטיפוח! זה
חשוב! זאת מלכות.
זה נוי מצווה...**

מי אמר עבדים 'היינו' – שיקום!

פרעה כאן, מצרים כאן, העבדות כאן, השוטרים כאן, המסע הכבד כאן, כולם כאן, וגם בני ישראל כאן.

ולמי ששואל מה העבודה הזאת לכם, נספר לו על העבודה הזו. על החלון שהברקנו אך אתמול בעמל כפיים והתלכלך היום מהגשם; על הסמרטוטים שנהיינו; על האקונומיקה שהלבינה את בגדינו; ועל שואב האבק ששאב אליו אותנו... נספר לו על כל הימים האלה שפרעה הגיע; על עבודת הפרך שעבדנו לנקות, לסדר, לטרוח, לעמול, להלביש, להאכיל, לפרנס, לכבס, ולדאוג, ולרוץ ולמהר ולמהר...

ומתוך כל זה, מתוך הבלגן והטרוף וקוצר הרוח והעבודה הקשה, מתוך הלחץ והמירוץ נגד הזמן והעייפות שלא נגמרת והניסיון הנואש לנקות את הכל; דווקא מכאן---

בפסח הזה, כמו גם אז, נצא ממצרים.

אשריכם ישראל. אשריך עקרת הבית שהעבודה כולה שלך, אשריך בעל הבית שעדיין שומר על הסבלנות והאיזונים והאובדן האפס, אשריכם ילדי ישראל ששורדים את מצרים הזאת. אתם כולכם, שיודעים מה העבודה הזאת, מגיעה לכם מדליה; תחוגו שבעת ימים!

הלוואי ונזכה לצאת באמת מכל המיצרים, והפסח הזה נשכח וכלנו יחד בשולחנם של מלכים, ועם הידים המבוקעות והעיניים העצומות והחוליות המתפוקקות נשיר בסיפוק גדול "עבדים היינו", ונכוון רבוננו של עולם, גם אנחנו בדרך שלנו עשינו מה שצויתנו; עשה עתה את שלך – בני חורין. במהרה בימינו אמן.

מה קורה איתך בימים אלה? מה שלומך ומה מרגיש לך? מרגיש?

למי יש זמן ולב להרגיש משהו בכלל בימים טרופים שכאלו?

מרגיש, אבק בכל פינה בבית, אלרגיה באף ובראות ובעינים, ומים וסמרטוטים ומלא מלא פחים ולכלוכים...

מרגיש, שאנשים הולכים שפופים, שהורים לא זוכרים את מספר הילדים מרוב מספר התפקידים ושמהות הולכות ברחוב בעינים עצומות וידיים פצועות מתכשירי ניקיון...

מרגיש, שילדים מוזנחים בגינות כמו הומלסים ממוצעים, שאין טיפת מקום לנשום ושיש עוד מלא-מלא-מלא מה לעשות...

מרגיש, שאיך אני אמור לחוש תיכף בן חורין מסב בנסיכות אם כרגע אני מרגיש סֶבֶל במשרה מלאה ואחרון המשרתים?

מרגיש, שהעבודה לא נגמרת, והעבודות קיימת, ופרעה שאמרו שהלך נמצא כאן בתחושת של אקונומיקה ושפופים והקצר במקרר מהמים ששפכו עליו...

אז מי אמר חג חירות ויציאת מצרים ועבדים 'היינו' – שיקום! אז מה העבודה הזאת לנו??? והאם עבדו עלינו עד היום, שפרעה כבר טבע ויצאנו ממצרים?

וזו בדיוק הנקודה.

עטין – מעצותיו של רבי נחמן מברסלב

הרב ישראל אסולין

תיקון כללי באופן פרטי

ספר תהלים כלול מ"עשרה מיני נגינה", שבכוחם לתקן את עשרת כוחות הנפש ולהזרים לתוכם רוחניות וקדושה ושמחה: "כי יש עשרה מיני זמרה... ויש כח בכל לשון ולשון של העשרה לשונות הנ"ל לבטל כח הקליפה" (ליקו"מ, תורה רה). כל לשון של תהלים יש לה כוח לבטל אחד מעשרת כוחות הטומאה החוסמים את הנפש ומונעים את השפע האלוקי, ההבנה והבהירות.

ב"תיקון הכללי" קיבץ רבי נחמן עשרה פרקי תהלים שכל אחד מהם מכונן נגד סוג נוסף של ניגון קדושה, וכולם יחד, כשהם נאמרים בסדר שגילה, "הם תיקון גמור ומועיל מאד מאד", בעיקר לענין הקדושה, שהוא היסוד והשורש לשאר הדברים.

אז איך זה עובד? אני פשוט ממלמל עשרה פרקים וזהו?

"ואם יאמרם בכוונה כראוי, בוודאי מה טוב. אך גם האמירה בעצמה מסוגל מאוד" (שיחות הר"ן, שם).

מה, אז זה כמו מעשה פלאים כזה, שעובד בלי להבין ובלי לעשות כלום? איך יתכן שיהיה לי כזה תיקון בלי שום מאמץ?

זהו, שבמבט ראשון העצה הזאת של ה"תיקון הכללי" מפתיעה אותנו בדיוק כשם שלפעמים גלולה אחת קטנטונת הופכת מצב של חולי לבריאות. אבל בעומק, אמירת עשרת המזמורים זה לא 'לא לעשות כלום'. זה לעשות משהו מכח העצה של הצדיק. זה לא אני סתם שבחרתי עכשיו מה להתפלל. אני עושה את זה מתוך אמונה בו והתקשרות אליו, "ועל ידי האמונת חכמים וההתקשרות לצדיקים זה זכות נפלא ונורא למעלה מכל הזכויות" (ליקו"מ, תורה סא).

מנהג ישראל, על כל צרה שלא תבוא ולכל בקשת ישועה ורחמים, לומר תהלים.

כשחיבר דוד המלך את מזמורי התהלים הוא הכניס בהם התעוררות רוחנית עצומה ורוח הקודש, עד ש"כל אחד ואחד, כפי מה שהוא, יכול למצוא את עצמו בתוך ספר התהלים" (ליקו"מ תניינא, תורה עג). ולא די שכל אחד יכול לגלות בתוך דבריו של דוד המלך את כל מה שעובר עליו בגשמיות וברוחניות, אלא גם לגלות דרכם את תיקונו המיוחד עלי אדמות.

אולם באופן מיוחד גילה רבי נחמן את סוד ה"תיקון הכללי" והבטיח ואמר, שמי "שיבוא על קברו ויאמר שם אלו העשרה מזמורי תהלים,

ויתן פרוטה לצדקה עבורו, אפילו אם גדלו ועצמו עוונותיו וחטאיו מאוד מאוד חס ושלום, 'אזי אתאמץ ואשתדל לאורך ולרוחב להושיעו ולתקנו..."

במבט ראשון העצה הזאת של ה"תיקון הכללי" מפתיעה אותנו בדיוק כשם שלפעמים גלולה אחת קטנטונת הופכת מצב של חולי לבריאות.

בפיאותיו אמשכהו ואוציאהו משאול תחתיות. ואני חזק בכל הדברים שלי, אך בזה אני חזק ביותר, שאלו העשרה מזמורי תהלים מועילים מאד מאד, ואמר שהוא תיקון הכללי, כי כל עבירה יש לה תיקון מיוחד, אבל תיקון הזה הוא תיקון הכללי" (שיחות הר"ן, קמא).

תודה על מה שלי (לא) נתת

על התסכול שממלא אותי עכשיו עד לשד עצמותי והכנס וחוטר האונים. תודה... יכולתי להמשיך, אם לא שהופיעו פתאום כאלו דמעות. דמעות שאין לי מושג איך הן לא התייבשו מרוב שנים שהן מחכות לבכות...

לרגע שוב עלו בי הקולות המוכרים של 'איזה טמבל. מה אתה נכנע? תלחם! אל תוותר! אסור לך להשלים עם זה!' אבל ברגע הבא המשכתי להודות: 'השם הטוב, כל הסיפור הזה כבד עלי, אתה יודע, אין לי מצב לשחזר עכשיו הכל, הכרטיסים והדרכון ופנקסי הצ'קים... אבל, תודה. תודה שככה החלטת בשבילי'.

'מה תודה שככה הוא החליט, הוא החליט שתלחם, ואתה מרפה כמו אדיוט'--- ניסה קול אחר לשדל אותי...

נכון. כי זהו. אני חלש וזקוק לעזרה. אין לי כוח להילחם יותר. זה מאמץ גדול עלי. יודע מה, אבא? עזבתי, וזהו, מהרגע - מה שתחליט. מה שהחלטת, זה הכי טוב. אז תודה לך. בלי להבין איך ולמה, סתם ככה. כי ככה. תודה. תודה שאתה כאן. תודה שאתה אחראי עלי'.

משהו בשרירי הגב התפוס התחיל להשתחרר...

ככה, כמה דקות כאלה, ישבתי ומלמלתי תודה על זה שאין, על זה שלא יהיה לי, על זה שבזבזתי שעות סתם, על זה שקרה בדיוק מה שלא שרציתי.



נו, ונ, ואיך זה נגמר? אולי זאת מין סגולה כזאת - לומר תודה ולהלוות מהעתיד ולהכין כלים לשפע וכו' וכו'?

זהו שלא.

חזרתי הביתה בידיים ריקות. לא קבלתי כלום ממה שרציתי. אבל קבלתי משהו אחר.

שנים שעל הלב שלי מתנהלת מערכה חשאית ושמה: "לעולם לא אכנע!"

שנים שנשאתי על גבי משאות כבדים של אחריות ותפקוד על הכל!!

שנים שנלחמתי, עם מלא-מלא כח, וכמעט תמיד מצליח... והשם יתברך ברוב רחמיו נתן לי לשחק אותה המנהיג, כמו אמר לי: רוצה לבד - קח, חשבתי לעזור לך אבל אם אתה מתעקש לבד - בכבוד...

שנים של מערכה בין ההכנעה להשם לבין השליטה המדומה שלי. ידעתי שהיא מתחוללת ואורבת לי בכל צומת בחיים שלי, אבל לא ידעתי שהניצחון במלחמה הזאת עובר דרך התודה. לא ידעתי שלומר תודה, משמעו, להיכנע. לא ידעתי שלהודות להשם על משהו זה להודות שהוא השליט והוא המנהיג והוא מעלי. הוא ולא אני. לא ידעתי שהודאה והכנעה לא רק הולכות ביחד אלא הן ממש אותו הדבר.

שנים של קרב על הלב, שמפחד מדיכויי ומהשפלה, ומאכזבות... שלא מאמין, שיש טוב גם בלי מאמץ ובלי מלחמות.

עכשיו נשאר לך להחליט מה אתה עושה - ממשיך לקחת את ההגה או נותן לאבא להוביל? מי שנותן לאבא להוביל, יושב רגוע בצד, מקבל ואומר בסוף תודה.

בחרתי באפשרות השניה.

אז, נכון. במובן המקובל, אין הפי-אנד לסיפור הזה. הארנק לא נמצא עד עצם היום הזה, אבל יהודי אחד בעם ישראל למד שיש מנהיג לבירה וזה בכלל לא הוא, שקורים מלא דברים בחיים וכולם מכוונים על ידי מי שמעליו, שהוא אחראי על הרצונות אבל השם על ההצלחות.

סגולות עובדות. אין אפס.

אמצע היום. קומה שניה בקניון. שלהי מסע הקניות. כשגיליתי שהארנק שלי לא איתי.

לפני חמש דקות עוד השתמשתי בו, ועכשיו - נעלם ואיננו. נשכח? נשמט? נגנב?

נעזרתי והמתנתי. אולי עוד רגע יגש אלי מישהו עם הארנק.

בינתיים ניסיתי להיזכר בכל הסגולות האפשריות למציאת אבידה. הלכתי על כל הקופות - מ'אמר רבי בנימין', 'אמתלאי בת קרנבו' ו'אלקה דרבי מאיר'... ועד קבלות בלב ובעל פה על קדושה וברכות וזמן תפילה ולימוד תורה ועין טובה וכו' וכו'... הבטחתי בל"נ לתת צדקה לוועד הרבנים ולקופת העיר (לא זכרתי על מי מביניהן ממליצים יותר) ולהכנסת כלה ולפדיון שבויים... וכשקלטתי את עצמי ממלמל באמצע מרכז קניות בעמידה, השתתקתי והתיישבתי על ספסלון סמוך.

אין ארנק. והוא לא נראה באופק. מה אני עושה עכשיו???

קודם כל היה שם כסף, והרבה. דבר שני, היו שם הדרכון שלי, שני פנקסי צ'קים, בערך עשרים כרטיסים, כולל כרטיסי אשראי, ורק המחשבה על השחזור של כל זה גורמת לי סחרחורת ושחור בעינים.

רבונו של עולם, למה עשית לי את זה??

יצאתי החוצה. בכל מקרה אין לי איך לקנות משהו כרגע. השמים היו שחורים, הסתכלתי למעלה ואמרתי לו, 'אבא, אתה יודע שאני לא יכול בלי זה, אז, בבקשה, עזור לי'.

שתיקה.

"אבא, עזור לי. בבקשה. בפקודה..."

שתיקה.

נגשתי למודיעין, חזרתי לכל החנויות שנכנסתי אליהן, פתחו בעבורי שלוש מצלמות אבטחה, התקשרתי להתלונן במשטרה... אבל שום דבר לא עזר. אין ארנק. נאדה. נעלם ואיננו.

"השם, תגיד, אתה רציני?"

כן.

"זה אמיתי הדבר הזה? אתה בטוח?"

כן.

לא האמנתי שזה קורה לי. לא האמנתי שיש משהו שאין לי שליטה עליו.

לשבריר שניה עלו לי המילים ששמעתי השבוע מהמנחה בסדנה - להגיד תודה להשם, על המקום שהכי שמח או כואב... לא היה לי מה להפסיד. הסתכלתי על זה כמו על עוד-סגולה, הרמתי עיניים לשמים ואמרתי לו, "אה... כן, אבא... תודה לך שאתה לא עוזר לי למצוא את מה שאני מאוד רוצה... תודה לך! לא יודע על מה בדיוק, אבל, נו טוב, תודה... ובשבריר השניה הבא מצאתי עצמי זועק: "אבל אני לא מבין, זה מה שאתה רוצה ממני?! שאתענה?! שאצטער?! על מה תודה? על זה שאין לי???"

כן. על זה.

"אוקי. תודה, אבא. תודה שאבד לי הארנק ותודה על שלא מצאתי אותו למרות שהפכתי עולמות. תודה שסגרת לי את הדלת. תודה



אמצע היום. שלהי מסע הקניות. כשגיליתי שהארנק שלי לא איתי... נאבד? נגנב? היה שם כסף, והרבה. היו שם הדרכון שלי, שני פנקסי צ'קים, בערך עשרים כרטיסים, כולל כרטיסי אשראי, ורק המחשבה על השחזור של כל זה עושה לי שחור בעינים.

הטיפ שלי לערב פסח

פאנל

ערב פסח. לצד האביב המתחדש והתהליך המתרחש והתאריך המרגש... קורים הרבה דברים, והם אחרים לגמרי: נקינות וקניית ומרתון אינסופי של הכנות, שמציף לנו כל כך הרבה חוויות... בשביל כל כך הרבה אנשים צמד המילים 'ערב פסח' הוא שם נרדף לסיטו, למשהו שרק מחכים שייגמר כבר, לסוגיה לא פתורה שעוד לא הצליחו להתמודד איתה.

למה זה ככה? ומה יכול לעזור לנו בתוך כל זה?

לרוקן את הבויידעם

יצחק מ'

איב הגיע פסח בא, ואיתם כל המבצעים המציעים לציבור הרחב סחורה מגוונת – רק תקנו ותתחדשו. איפה אנחנו מול כל השפע הזה? כמובן, לפעמים מדובר במותרות ובבזבז של ממש, אבל לפעמים אנחנו משמרים את הישן רק משום שאנחנו לא מצוים להתחדש... למה זה קורה לנו, שאנחנו לא מסוגלים לעשות "ישן מפני חדש תוציאו"?

- בגלל קושי לפרגן לעצמנו. נניח שיש לי מכונת כביסה שכבר ממש מקרטעת, ובכל זאת אני נמנע מלקנות מכונה חדשה, בעוד שעל הוצאות שקשורות לאנשים אחרים אני לא עושה חשבון – התנהגות כזאת נובעת מדימוי עצמי נמוך מחד ומהמתנה לאישורי הסביבה מאידך.

- שמרנות שנובעת מתוך פחד על העתיד, 'שם אזדקק לחפץ הזה ביום מן הימים?' (אדו במשקל/ יולד עוד תינוק/ יחזור לאופנה...), אבל אילו היינו בבטחון גמור "שהוא יתברך ימציא בעבורו את הנחוץ לו כאשר יזדקק לו" היינו מסיימים עם הארכיונאות הזו.

- לא זוכים לחוות הנאה פשוטה מתחושת ההתחדשות מתוך תחרות וקנאה שמובילות להסתכל על כל-מה-שעוד-אין. ממילא, אין טעם להשקיע ולקנות חדש...

ולמה בכל זאת מומלץ להתפטר מהדברים הבלתי-שימושיים האלו ובכל זאת להתחדש?

כי המאגרים המיותרים האלה, מלבד היותם מספקים ביטחון מדומה, הם תופסים מקום פיזי ורגשי ובכך מעמיסים על האדם בכל המובנים, יוצרים תחושת קיבעון ו'סוגרים' עליו מלקבל שפע חדש.

לכן, בדקו אם השתמשתם בחפץ/בגד זה בשנה האחרונה. אם לא – העבירו הלאה! ואם קשה לכם לבצע את הסינון הזה של שימושי/מיותר מתוך המצב הקיים, דמיינו שעליכם לעבור למקום אחר ואתם יכולים לקחת רק חפצים מועטים – מה הייתם בוחרים לקחת?

הרשות נתונה

ל' פאר

הימים הללו של ערב פסח עמוסים בהזדמנויות שונות להעיר, לתת משוב, ולא בדיוק חיובי.

ובתוך כל זה מקננת בך תחושה, שאם חפץ שקט הנך – רצוי שתוותר על הרעיון ותמנע ככל שניתן מלהעביר ביקורת, גם אם היא מוצדקת לחלוטין. ואם בביתך נער או נערה מתבגרים אז בכלל תשכח מזה, עדיף שתשב בשקט ותבלע. אפשר להציע לך עזרה?

מה דעתך, בפעם הבאה שאשתך הרגיזה אותך ושוב עשתה בדיוק ההיפך ממה שביקשת ממנה, במקום לבוא ישר ולעניין ולזרוק הכל בפרצוף – לבקש קודם רשות! מה?! לבקש רשות? על מה? למה מה קרה?

זהו, שאחד העקרונות הבסיסיים בנפש האדם אומר, שכאשר אני חש מותקף – אני מתגונן, וביקורת שתמיד נתפסת כהתקפה על היושרה שלי, החכמה שלי, המידות שלי ועל כל מה שקשור אלי, גורמת לי מיד להתגונן, וההגנה הכי טובה, כידוע, היא התקפה.

לעומת זאת, כאשר אני בא אל בן שיחי, ופשוט מבקש ממנו רשות: בעלי היקר, האם אני יכולה לומר לך משהו? בני היקר, האם אתה פנוי לשמוע משהו שמפריע לי? התגובה בכל המקרים הינה חיובית והפלא שמתרחש כאשר אנו מקבלים רשות, שמבחינה רגשית – כבר אין התקפה. וכשאין התקפה לא צריך להתגונן ואז הלב נפתח.

זה נשמע כמו טריק פסיכולוגי בגרוש, אבל זה פשוט עובד!

בפעם הבאה כאשר חשוב לך להעביר ביקורת ואתה רגוע ולא כועס. פשוט תבקש רשות: יש לי משהו שמפריע לי, אתה מסכים לשמוע אותי?

בהצלחה!

סוד כמוס של הכנה

הרב נעם שרעבי

ערב פסח... כולם לחוצים ומתרגשים... סוגרים ענינים אחרונים ומתכוננים ללילה הגדול – ליל הסדר.

אבל, רגע! למה כל הלחץ? בסה"כ סעודה משפחתית עם סדר כתוב ואוכל, אז מדוע כל הדרמה מסביב? יש כאן סוד...

אנחנו לחוצים כי לבילי הסדר מתרחש משהו גדול ועצום, משהו שהוא ממש לא כסדר.

האר"י הקדוש מסביר, שאחורי הקלעים של כל הדבר הזה שנקרא 'ליל הסדר' יש בדיוק ההיפך מסדר!

בלילה הזה, כמעט בלי קשר למצבו של האדם, מקבל כל יהודי אור מאוד גבוה, אור של יציאת מצרים, של גאולה ממש.

אז מה הקשר ללחץ שלנו?

מבפנים, לכל אדם יש חיבור לנקודה העליונה שלו, והחיבור הזה מרגיש הכל. מבפנים, "אף על גב דאיהו לא חזי מזליה חזי" (מגילה, ג) – אף שהאדם לא רואה מזלו רואה, הנקודה האלקית שלנו מזהה לקראת איזה לילה מטאורי אנו מתקרבים ואילו מתנות אפשר לקבל ואז אנחנו מתחילים להילחץ.

נו, אז מה עושים?

לחץ זה הרי הבן של פחד. לחץ הוא בעצם רק כיסוי לפחד שמקנן בנו ולא מקבל ביטוי ובטחון.

ממה אנחנו מפחדים בעצם?

באמת לאמיתה, הפנימיות שלנו מפחדת שלא נעמוד באורות הגבוהים ובקדושה האדירה...

אז התפקיד שלנו הוא ראשית כל לזהות שמאחורי הקלעים, בנפשנו, מתחיל להיווצר פחד.

ומה עושים עם הפחד?

בואו ניתן מקום של הכנה לקראת הערב הזה, נקח לנו זמן פשוט להיות... ניתן מקום לפחד ולרצונות הפנימיים להגיע ולצוף... ופשוט נהיה שם בלי להתנגד.

ואז – נהפוך את הפחד הזה, את הכאב שעולה עימו לתפילה כנה ותמימה של רצונות והשתוקקות לחיבור להשם יתברך, לקשר אמיתי, לעשות נחת רוח, להרגיש אהובים... ואז פשוט נשחרר... ונסה לבוא כמה שיותר רפויים.

כי לגאולה באים עם רצון להיגאל!

תפסיק
לחטוף ביקורת,
תתחיל
לקבל ביקורת

כל גבר נפעל על ידי
הרצונות הפנימיים של אשתו

מי שיש בליבו את השם
לא מתעסק במי אשם

מרצה
זה מילה נרדפת
למשקר

אישי

אל
תכאיב
לי!
י' א'



הגיע הרגע,
ואני מתיישב
בביטחון על
מיטת הטיפולים.
הד"ר משחזר
מחט ארוכה על
החומרים שעוד
שנייה מוזרקים
לפי.

עקירת שיניים.

וואי וואי, איך אני עושה את זה?

נכנס תוך שיחת טלפון קולנית לחדר הטיפולים.
"אפשר לסיים את השיחה דוקטור?" אני צועק-שואל-
קובע.

הוא מהנהן בפליאה. חושב אני סתם פושטק...

טוב, הגיע הרגע, ואני מתיישב בביטחון על מיטת
הטיפולים.

הד"ר משחזר מחט ארוכה ופולט הוראות לאסיסטנטית
שלו על החומרים השונים שעוד שנייה מוזרקים לפי.

אני מתכווץ בהתנגדות מרשימה. לא, מזרק – אתה לא
תכאיב לי!

המזרק מתקרר, ואני כבר לא מעז להתנשף. לא יכאב
לי!

"אל תזוז", אומר הדוקטור.

נאבק בעצמי, המחט חודרת. לא תכאיבי לי, מחט קטנה!
אל דאגה דוקטור, אני חזק! לא אזוז!

הדוקטור מסיים הזרקה זעירה בת שלוש שניות, ואני
שוכב חצי מעולף לאחר מלחמת עולם.

מה קורה לי? מה יש? סך הכל הזרקה קטנה שכמעט
ואינה מורגשת...

פתאום אני מבין! לא רוצה שיכאב לי! היו לי כל כך
הרבה תוכניות לעבודה פנימית בזמן העקירה, אבל אני
פשוט שוכח הכל ופותח במאבק עיקש חסר תקווה –
שלא יכאב לי, וכשיכאב נורא לא אזוז.

"אחי, אל תזוז! אני לא יכול לעבוד ככה!" אומר
הדוקטור, "גם פעם שעברה זזת כל כך הרבה?"

אני מהנהן לאות חיוב.

למה פתאום רץ לי בראש שאני חייב למצוא דרך
להודיע לו ששנינו מאותו המוצא? אולי יכאב לי פחות?
הדוקטור מתחיל בהכנות לעקירה. ואני מחליט – כל
פעם שאדמיין כאב, מקפיץ את הרגלים.

והנה הוא לוחץ. 'אאאי' חנוק נפלט מפי ומקפיץ את
רגלי. "אל תזוז, אני לא יכול לעבוד ככה". אוף, אפילו
המניפולציה הזאת לא עובדת... פתאום נופל האסימון,
ואני שואל את עצמי: 'האם יש דרך שאגרום לכך
שיכאב לי פחות? לא, אין שום דרך. אז אולי תשלוט
בעצמך ותן לו לעשות את העבודה שלו??'

פתאום אני קולט איך הילד שבתוכי שולט בי, לא מוכן
שארגיש כאב בשום מצב. לפתע אני מקבל הבנה
חדשה על המציאות שלי... למה השם לא מקבל את
התפילות שלי? מה אני כבר מבקש? שיהיה לי קצת
כסף לחיות, שאזכה לעזור מדי פעם לאנשים ושהקשר
שלי עם אשתי יהיה טיפה יותר אמתי. אני ממש עדין

בתפילות שלי! מתחשב בכמויות הטוב בעולם ולא
דורש לעצמי יותר מדי! אז למה התפילות שלי לא
מתקבלות? אני מאמין שאין תפילה ששבה ריקם!

עכשיו אני מבין. לכל תפילה שאני מתפלל מתלווה
לה תחינה קטנה ושקטה מהצד ולוחשת לה: רק בלי
שיכאב, רק שיהיה בסבבה... ועכשיו אני גם מבין למה
אתמול לבילה חתכתי את ההתבודדות שלי עשר דקות
לפני הזמן... אולי התחלתי ח"ו להרגיש משהו לא נעים...

'יהי רצון מלפניך, השם אלוקי, אבי הרחמן, שתרחם עלי
ותעזור לי להבין שמכאב לא מתים, שכל עוד אשאר
באזור הנוחות שלי לא יקרה איתי שום דבר. אבא,
תרחם! עזור לי להאמין באמת שאתה טוב ולתת לך
להשפיע עלי טוב בדרך שתבחר!'

נפתח יום נוסף של

סדנת
שקוף
בית הספר לתומכים
לגברים

הרישום יסתיים בכ"ח בניסן 24/4
רישום מאוחר יגרור תשלום נוסף

בית הספר לתומכים יתקיים בין השעות 17:00-22:00

לפרטים והרשמה 08-9739000

תאריך פתיחה

י"ב באייר 8/5/17

בין השעות 18:45-22:00