



## הרוב טוב, השאר יהיה טוב: מדריך לקוטריות

המוח משקר ויוצר תמונת מציאות מעוותת. פסיכולוגים קוראים לזה: "הטיית השלילה". המוח נותן משקל הרבה יותר משמעותי לאירועים שליליים ביחס לחיוביים ומציג רק אותם. מחקרים אומרים שנדרשים חמישה אירועים חיוביים כדי לאזן אירוע שלילי אחד.

### ב"ה | פרשת בהעלותך | תשפ"ה

מרוסקים, עם ישראל הופך להיות כוח מוביל בעולם כולו, ויש מתהלכים בהרגשה של אסון מתקרב?

כי המוח מעוות ופועל בצורה לקויה. **המוח משקר ויוצר תמונת מציאות מעוותת.** פסיכולוגים קוראים לזה: "הטיית השלילה". המוח נותן משקל הרבה יותר משמעותי לאירועים שליליים ביחס לחיוביים ומציג רק אותם. מחקרים אומרים שנדרשים חמישה אירועים חיוביים כדי לאזן אירוע שלילי אחד!

ניתן למנות סיבות רבות לכך, כמו העובדה שהטוב מובן מאליו לעומת הרע שנתפס כלא הוגן וממריץ את הרגשות. הטוב הוא תקין ואינו מצריך טיפול, בעוד הרע מצריך תיקון ולכן תופס נפח. קוטריות היא גם כסף, כי מי שמסכן ואומלל, אינו חייב לעשות דבר.

אבל ההסברים אינם מתירים את התופעה. אי אפשר לקבל אותה. אחרי פרשת בהעלותך, מגיעה פרשת שלח הנוראה, כי מי שאומלל בפרשה הזו - לא ייקח אחריות בפרשה הבאה. השורש של הנפילה הגדולה בפרשת המרגלים הוא אף אחד מהחטאים החמורים, אלא פשוט נרגנות ותלונתיות.

עלינו לפתח שולחן ערוך לתלונות ולראות איך עושים את זה נכון:

משה שוכב על ערש דווי ולצידו יושבת סוניה רעייתו. הוא אומר: "סוניה, את זוכרת כשהכרנו בגיל 20 וגנבנו את הטרקטור של אביך והתהפכתי ושבתי את הרגל ורק את היית לצידי?" - "כן".

"ובגיל 40 ניסיתי להקים עסק עצמאי והתרסקתי ורק את נשאת לצידי?" - "כן".

"וכשפרשתי לפנסיה והשקעתי את כל החסכונות במניות ואיבדתי הכול ורק את נותרת לידי?" - "כן".

"אז אני חושב, סוניה, שאת מביאה לי מזל רע..."

איך אפשר לחיות בגן עדן ולהתלונן? כיצד יכולים אנשים לעמוד בפני האירועים המרוממים בהיסטוריה ולבכות על זוטות? איך יתכן לחצות את הים ולקבל לחם מהשמים, לקבל תורה בהר סיני ולראות את השכינה שורה על המשכן - ולהתלונן שחסר שום ובצל לתבל את הדג?

אפשר להסב את השאלה על ימינו: איך אנחנו חיים בתקופה פלאית והראש באדמה? אלפי שנים לא נישא קול התורה כבימינו, גבולות ישראל התרחבו עד לבנון, סוריה והים של עזה כשאיבינו

1 בדיחת: תינוק חמוד נולד למשפחה בירושלים, אבל הוא גדל ולא דיבר. ההורים נדדו אל טובי הרופאים וכולם לא ידעו מה לומר. "מבחינה רפואית הילד בסדר, אבל משום מה אינו מוכן להוציא מילה מהפה". חלפו שנים, הילד השתקן היה בן חמש והמשפחה ישבה לארוחת ערב. פתאום הילד דוחה את הצלחת ומכריז: "איכס, המרק מגעיל". האימא כמעט התעלפה. "שמוליק, אתה מדבר, אז למה שתקת עד היום?"

- "לא יודע, עד עכשיו הכול היה בסדר ולא היה לי מה לומר..."

פולנייה קונה לבן שלה שתי עניבות, אדומה וכחולה. הבן מתלבט איזו עניבה ללבוש לסעודת החג ומגיע עם העניבה האדומה. אומר לו אמו: "אהה, הכחולה לא מצאה חן בעיניך?". למחרת הוא לובש את הכחולה, ואמו אומרת: "אז אתה לא אוהב את העניבה האדומה?".

הבן המתוסכל מגיע ביום שישי עם שתי העניבות לצווארו. "ידעתי שאשתך תשגע אותך", היא אומרת.

**שבת קטו:** ויהי בנסוע הארון ויאמר משה' - פרשה זו עשה לה הקב"ה סימניות מלמעלה ולמטה, לומר שאין זה מקור מה (אלא בפרשת הדגלים בתחילת הספר, כשתואר מבנה החנייה והנסיעה במדבר). רבי אומר: לא מן השם הוא זה (לא זה ההסבר לסימניות), אלא מפני שספר חשוב הוא בפני עצמו, כמו שנאמר (משלי) 'חצבה עמודיה שבעה' אלו שבעה ספרי תורה (בראשית, שמות, ויקרא, חלק ראשון של במדבר עד ויהי בנסוע, פרשת ויהי בנסוע, מכאן עד סוף במדבר, וספר דברים) ... רבי שמעון בן גמליאל חולק וסובר כדעה ראשונה: עתידה פרשה זו שתיעקר מכאן ותכתב במקומה ולמה כתבה כאן? כדי להפסיק בין פורענות ראשונה לפורענות שנייה. פורענות שנייה ויהי העם כמתאוננים', פורענות ראשונה ויסעו מהר ה' ואמר רבי חמא בר' חנינא שסרו מאחרי ה' (רש"י: בתוך ג' ימים למסעם, התאוו האספסוף תאוה להתרעם על הבשר כדי למרוד בהקב"ה).

הגמרא מביאה שני הסברים לנונים הפוכים. דעה שנייה היא דעת רבי, כי הדבר נועד לרמוז לחשיבות שני פסוקי "ויהי בנסוע", שהם כעין ספר בפני עצמו. לדעה זו ישנם שבעה ספרי תורה ולא חמישה, כפי שרגילים לומר. בהערה? הובא הספר נפלא למשמעות שני הפסוקים הללו.

הדעה הראשונה בגמרא חותרת להסבר הפוך: התורה רוצה לקטוע את סדר הפרשיות ולגרום להבנה מזעזעת שהכול עומד להתפרק. הוכנסו כאן פסוקי "ויהי בנסוע" שאינם שייכים לכאן והיו אמורים להיכתב בתחילת הספר, היכן שמתואר מבנה ההליכה במדבר ולא כאן שעוסקים בהליכה עצמה לכיוון הארץ. הכול כדי לעצור בין פורענות לפורענות ולא לכתוב את כל השבר ברצף אחד.

רש"י מסביר כי מיד כשקמו לצאת מהר סיני, החלו עם דברי התאוה לאוכל שמתוארים בהמשך. התאוה לאוכל התפתחה ל"התאוננות" כללית על רוע גורלם במדבר.

כדי לחדד עוד יותר את רצף הפורעניות המתרחש כאן, מוסיפה התורה שתי אותיות "נון", לפני ואחרי הפרשה. הנה נאמר להם הסברים רבים: יש אומרים בפשטות שמהאותיות הללו התפתחו הסוגריים המרובעות, שרומזות לקטע נוסף שאינו חלק מהטקסט. הבעל הטורים כותב שהאות נ היא רמז לכך שהפרשה הזו נדחתה חמישים פרשיות (פתוחות וסתומות) ממקומה הראוי בתחילת הספר.

אולם המהרש"א פותח פתח כואב, ברוח הפרשיות הקשות הללו:

**חידושי אגרות מהרש"א:** באו אלו הסימנים בנוני"ן הפוכים, כי הנו"ן מורה על פורענות, כמו שמובא במסכת ברכות, שעל כן לא נכתב נו"ן באשרי, לפי שהיא מורה על הנפילה, שנאמר 'נפלה לא תוסיף קום בתולת ישראל'. על כן הם

ראשית, יהודי חייב לחיות בתוך **פרופורציות**. זו העמקת ההבנה שהרוב טוב. יהודי אינו יכול להיכנע להטיית השליליות, אלא לנהל את הרגשות מהראש ולנצח את הגישה המנלכולית. עליו להציף את מוחו עם הרוב הטוב ולייצר מענה של חמש חוויות חיוביות, כנגד החוויה השלילית הבודדת.

לאחר שמתכנסים בתוך פרופורציות, אפשר לבקש על השאר ולהביע נכון את התחינה על מה שחסר.

ב. פרשת "בהעלותך" היא קו השבר של דור המדבר. זו הפרשה החשובה בהבנת סדר האירועים ההיסטורי. בה מתרחש המעבר בין החלום ושברו והתפרקות דור היציאה ממצרים, שתלך ותסתעף בשתיים וחצי הפרשיות הבאות, כולל נקודת השיא בחטא המרגלים שיגזור כליה על כל הדור.

זאת פרשת תלונות בה כולם רוטנים על כולם: עם ישראל מתלונן בחוצפה על המטבח המדברי, משה נואש מהם ומבקש למות! מרים ואהרן מתלוננים על משה שעזב את ציפוריה, המרגלים מכריזים בייאוש שמשמיתם כיבוש הארץ אינה ישימה ולבסוף קורח חותר נגד משה. האירועים מוליכים לרצף עונשים איומים: תבערה, קברות התאוה, צרעת מרים, נפילת קורח, והשיא הוא גזירת המרגלים, שהמיטה מוות על כל הדור ההוא ומקום קבורתם לא נודע.

פרשת "בהעלותך" התחילה במקום הטוב ביותר. אחרי חנייה בת שנה למרגלות הר האלוקים, בה קיבלו את התורה והקימו את המשכן, הגיע הזמן לצאת אל היעד: ארץ ישראל. בעשרים באייר עלה הענן והעם יצא לדרך. הם התקדמו שלושה ימים ופתאום הכול נקטע.

**1. במדבר י':** ויהי בשנה השנית בחודש השני בעשרים בחורש, נעלה הענן ... ויסעו מהר ה' דרך שלשת ימים וארון ברית ה' נסע לפניהם ... וענן ה' עליהם יומם בנסעם מן המחנה: א ויהי בנסע הארץ ויאמר משה קומה ה' ויפצו איביך וינסו משנאיך מפניך: ובנחה יאמר שובה ה' רכבות אלפי ישראל: א.

בראש המחנה ובמרחק שלושה ימי הליכה מהציבור, צעדו הלויים עם ארון הברית על כתפיהם. כשהיו יוצאים לדרך היה משה אומר: "קומה ה' ויפצו אויביך" ואילו כשהענן מורה לעצור, היה מבקש "שובה ה' רכבות אלפי ישראל". כאן עושה התורה מאמץ מיוחד שנשים לב מה מתפתח ורומזת על השבר בתיאור חריג שאין כדוגמתו:

שני פסוקי "ויהי בנסוע", מוקפים בשתי אותיות "נון" הפוכות לפני הפסוקים ולאחריהם. זה כמובן דבר מדהים: כל סימן מיותר אמור לפסול את הספר וכאן נכתבו שני סימנים שאינם מכלל האותיות.

2 שמעתי פעם מהרב הראשי, ישראל מאיר לאו: שני פסוקי "ויהי בנסוע" רומזים לשני אתגרי הקיום של עם ישראל, בארץ ובחוץ לארץ. כשהיודים נמצאים בחוץ לארץ, הם מתמודדים מול הגויים שרוצים לפגוע בגוף היל"ת. כשזוכים לחזור לארץ, מתחילות מלחמות היהודים על נפש העם והזהות הערכית שלנו. זהו "ויהי בנסוע הארון" - כשהארון נסע ממקומו לחוץ לארץ - הבקשה היא "ויפצו אויביך וינסו משנאיך". "ובנחה יאמר" - כשהארון נח במקומו בארץ ישראל - הבקשה היא "שובה ה' רכבות אלפי ישראל...".

הפוכים, שיתהפך הנפילה לטובה, על שם 'סומך' ה' לכל הנופלים'.

תבערה שליחכה בקצה המחנה והרגה בהם.

אבל ההתאונות לא פסקה. ה"אספסוף" - הערב רב<sup>3</sup> - המשיך עם תלונות נגד המטבח המדברי שאין בו גיוון קולינרי. נכון שאפשר להרגיש במן כל טעם, אבל העין רוצה לראות בשר ודג. האדם לא אוכל רק דרך הפה, אלא גם דרך העין וכמה אפשר לאכול אותו מאכל שנראה אותו דבר?

בהערה<sup>4</sup> הובא הסבר למדרש פליאה יפה.

"ומי יאכילנו בשר?". למרות שהוציאו ממצרים צאן ובקר, ומעת לעת היו נוחתות להקות עופות "שלי", אבל הבשר והשליו ניתנו בכמות מוגבלת והם רצו בשר חופשי. תלונה נוספת: טעמו של המן השתנה לכל טעם, חוץ מחמישה טעמים מרים שהם מסוכנים לנשים מניקות: בצל, שום, חציר שהוא מין קטנית בשם כרשינים, וקישוא ואבטיח, שכנראה הזנים בימיהם היו מרים משלנו.

כאן התרחש דבר מבהיל, שלא היה ולא יהיה כמותו: משה רבנו מבקש להתפטר מתפקידו או למות!. אוהבם של ישראל, שייצגם באותן טענות בספר שמות ונענה על מן מהשמים ומים מהבאר, מכריז כי המשימה גדולה עליו והוא מבקש לעזוב אותם לנפשם והמוות עדיף לו מהמשך ההתעסקות איתם.

**במדבר יא:** האנכי הרייתי את כל העם הזה, אם אנכי יל-דתיהו, כי תאמר אלי שאהו בחיקך כאשר ישא האמן את הינק על האדמה אשר נשבעת לאבתיו! ... הרגני נא הרג אם מצאתי חן בעיניך ואל אראה ברעתי ... הצאן ובקר ישחט להם ומצא להם! אם את כל דגי הים יאסף להם ומצא להם!?

המילים הכי מהדהדות הן האחרונות: "אם את כל דגי הים יאסף להם ומצא להם!". משה מכריז שהם חסרי תקנה ואי אפשר להשביע אותם. גם אם נדוג את כל דגי הים - הם לא יהיה מרוצים. הם פשוט קוטרס חסרי תקנה.

**אור החיים:** הלא כשתיתן להם בשר צאן ובקר יאמרו חפצים באיל וצבי, וכשתתן להם איל וצבי יאמרו חפצים בבשר עופות, וכשתתן להם עופות יאמרו דגים.

בהערה<sup>5</sup> הובאו הסברים מעמיקים ליסוד השבר והייאוש של משה.

הגמרא אומרת שמזמור "אשרי" בתהלים מסודר לפי אותיות הא-ב ומופיעות בו כל האותיות, חוץ מאות "נ", משום שהיא רומזת לפורענות של "נפלה לא תוסיף קום בתולת ישראל" היל"ת. אחריה כתב דוד אות ס עם הפסוק "סומך ה' לכל הנופלים", לרמז שהקב"ה יסמוך וירים מהנפילה. לכן מצד אחד רומזת כאן התורה עם האות 'נ' לכעס וקפידה האלוקית שהתעוררו כאן, אבל ברחמי ה' עלינו נכתבו האותיות נ הפוכות, עם הפנים אחורה ולא קדימה, כדי להראות שגם כשה' בורח מאתנו, הוא מביט אחורה לראות שאינו מאבד את הקשר ועתידה הנפילה להפוך לעלייה.

ראיתי העמקה נפלאה בכך: האות ס' היא שתי אותיות נ' שמכוונות זו לזו. לרמזו לפני הכרובים שמכוונים זה כנגד זה בשעה שישראל עושים רצונו של מקום. אז "סומך ה' לכל הנופלים". אולם כששתי אותיות מפנות את הגב אחת לשניה זה רמז לפורענות ח"ו. וזה החסד שעשה הקב"ה כאן, שאף ששני סימני הנון אינם מכוונים זה כנגד זה, אבל הם הפוכים, לרמז שה' אינו מסיר פניו מאתנו.

הכלי יקר מעמיק עוד ברמז הנו"ן ההפוכה: "נון" בארמית הוא "דג" וישראל נמשלו לדגים, שחיותם בתורה שנמשלה למים, כפי שאמר רבי עקיבא לפפוס בן יהודה. האות נ' ההפוכה רומזת שכאן היו ישראל כמו דג ששוחה לכיוון ההפוך, מחוץ למים, במקום אל תוך המים. כיון ששמחו לברוח מהר סיני אחרי השהות הארוכה וקבלת המצוות.

כל זה מבוא אל סדרת התלונות שהתפרצו החוצה.

**2. במדבר יא:** ויהי העם כמתאננים רע באזני ה' וישמע ה' ויחר אפו ותבער במ אש ה' ... והאספסוף אשר בקרבו התאוה תאוה וישבו ויבכו גם בני ישראל ויאמרו מי יאכלנו בשר: זכרנו את הדגה אשר נאכל במצרים חנם, את הקשאים ואת האבטחים ואת החציר ואת הבצלים ואת השומים:

העם היו "כמתאוננים", אבל לא נאמר מה בדיוק התאוננו. ומה זה בכלל "התאוננות" ולא פשוט 'התלוננות' כמו בפרשת המרגלים "עד מתי לעדה הרעה הזאת אשר המה מלינים עלי"? אלא מדובר היה בהרבה יותר מתלונה ספציפית: נרגנות כללית של הרגשת אומללות ומוזנחות. התואנות הובילו לכעס אלוקי והם נענשו באש

3 "אספסוף" פירושו אנשים 'אסופים', ללא שורשים ערכיים וללא חוט שדרה מגובש. אבל ראיתי פירוש רלוונטי נוסף: "אספסוף" הם מחוללי אסיפות והתגודדות, אלו מנהלי קבוצות וואטספ של ימינו שמציתים אש ורעש...

4 מדרש פליאה אומר: "זכרנו את הדגה - מכאן שמדליקים נרות בשבת". מה קשר הדברים? החיד"א מביא בספר דבש לפי ביאור בשם חכם חשוב ממרוקו בשם רבי אליעזר די אבילה: הרי המן היה משתנה לכל טעם וגם לדגים, ומדוע בכו על הרגים? מכאן שהעין נהנית לראות את האוכל ובלא הראייה הנאתה חסרה. מכאן שמדליקים נרות בסעודה בשבת, כדי להרכות עונג שבת בראיית העין את הסעודה.

5 הגאון רבי מאיר שמחה מדווינסק, שלא היה חסיד, נותן הסבר חסידי לצעקת הייאוש של משה: נגמר החיבור בינו ובין הדור שלו. אם הם מתאוים תאוה ומבקשים אוכל נותן טעם מתוכל בצל ושום, הוא כבר אינו יכול להוביל אותם. שכן הוא לא יכול לבקש עבורם את מה שלא חסר לו. בלשונו: "משה שב אחר מתן תורה להיות איש אלקים, מלאך רוחני בכל אומץ כחו ותמימות אבריו, כמו שפירש מאישה שהיה חסר כח המתאוה לגשם. לכן בא בסבתו המן, שהוא מזון שאין בו כח מתאוה. לזה אמר 'מאין לי בשר', שבשר אינו יכול לבוא בזכותי. אמר ה' כי יאציל רוחו על שבעים זקנים שהמה אך אדם, שאינם פרושים מנשותיהם ויש להם כחות המתאוים".

הדבר מזכיר את המובא בספרי חב"ד כי הרבי ומייצע לחסידים מתוך עצמו, כמו הסיפור עם הארמו"ר האמצעי שעצר את היחידות, והסיפור עם הרבי הרש"ב שאמר שרבי נאנח לפני שנותן ביקורת וכו'.

שגורמת לכך שהמוח נותן משקל הרבה יותר משמעותי לבעיות מאשר להצלחות. לא משנה כמה טוב מסביב, הצרות יתנפחו מעבר לגודלן האמיתי ויעניקו תחושה שזה כל מה שיש. בהערה הובאו דוגמאות מהחיים.

למה אנחנו כאלה? מסיבות רבות. ראשית, הטוב מוכן מאליו ומחליק בשקט, בעוד הרע מרגיז ומצריך טיפול ועומד במרכז תשומת הלב. כשיש עשרה מכשירים חשמליים שפועלים היטב – אף אחד לא מבחין בהם, אבל כשיש אחד שלא פועל, הוא נותן תחושה שכלום לא פועל בבית הזה...

מעבר לכך, צריך להודות שקוטריה היא כף. היא הגנה של זה שאינו מרוצה מעצמו. היא תירוץ נוח ללא לעשות כלום. מי שמורה לאחרים טוב לו – חייב להשיב להם טובה ולשאל את עצמו איך מתקדמים מכאן? אבל מי שסובל וכולם רוצים להכאיב לו ח"ו – לא חייב כלום לאף אחד.

האדמו"ר הזקן מסב את העיניים לתופעה מרתקת: המילה "הודאה" בעברית נושאת כפל משמעות והן לכאורה משמעותות סותרות. "הודאה" היא הכרת הטוב על חסד שגמלו עמנו. ו"הודאה" היא גם הרכנת ראש של הודאה באשמה. כיצד מתיישבים ההפכים? בעומק הם שכנים מקבילים: כל הודאה של הכרת טובה היא גם הודאה באשמה על החובה שלי לנותן והחובה להחזיר טובה. אולם זה שלא רוצה להחזיר טובה או שרע לו עם עצמו על כך שלא מחזיר

בתגובה, הקב"ה מורה למנות שבעים זקנים שיסייעו למשה בהנהגת העם, ומבטיח להוריד כמות אדירה של שליו במשך חודש ימים רצופים, עד שתצא להם מהאף. נוחת הרבה שליו והבשר נתקע בין שיניהם והרשעים מתים. המקום נקרא בשם "קברות התאוה" כי שם נקברו המתאוים.

וכל אחד נדהם: איך הגענו לכאן? כיצד יכולים אנשים לעמוד בפני השכינה, אחרי מעמד הר סיני והקמת המשכן ולהרגיש נחותים ומורחקים כאילו הם באושוויץ?

ג. מספרים על מרצה שנכנס לכיתה ובידו דף לבן עם נקודה שחורה. הוא שאל את הסטודנטים מהם רואים? אחד אמר: "נקודה שחורה". השני אמר: "נקודה שחורה". וכך גם השלישי. המרצה איבד את הסבלנות וצעק: "איזה עולם רע! הדף הוא לבן, למה אתם מתמקדים בנקודה השחורה?".

מצאתי רא"ש שמציג עובדה פשוטה ונוקבת:

### 3. רא"ש אורחות חיים נה: דרך הבריות להעלים הטובות ולגלות הרעות.

אנחנו סובלים מלקות מוחית שנקראת "הטיית השלילה". זו מחלה

בשנה שעברה הארכנו בהסבר נוסף לשברון רוחו של משה: התורה מרימה את רמת התאוות של האדם ואחרי שנה של מתן תורה, אמורים ליהנות מדברים מרוממים יותר מאשר שום ובצל.

הצדיק רבי נחמן מברסלב אמר משל: היין הוונגרי נחשב לאחד היינות המשובחים בעולם. הצארים של רוסיה נהגו להציב חיילים סביב חבל טוקאי בצפון הונגריה, שם צמחו הענבים המשובחים והובאו לחצר המלוכה. פעם שלח המלך את שר היין להביא מלאי חרש והשר לקח עמו משרת פשוט לסייע בסחיבה. המשרת ישב בעגלה והרגיש שנשימתו נעתקת. הריח המשכר והדמיונות על הטעם המשובח הציפו את רוחו והוא התחנן לקבל כמה טיפות. בסוף הדרך נתן לו השר כוסית מהיין המשובח. הוא עצם את העיניים ולגם בתאוה איטית וממושכת.

חלפו שנים ואותו משרת התגלגל לפונדק דרכים. ישבו כמה עשירים לשתות יין ואחד שלף בקבוק יוקרתי ואמר זה יין הונגרי. אף אחד מהם לא טעם בחייו יין הונגרי והם האמינו לו ונהנו. המשרת ביקש לטעום מהיין ואמר באכזבה: "אח, זה לא יין הונגרי". התחילו ללעוג לו: "מה אתה יודע על יין הונגרי? איך אתה מבין יותר מעשירים כמונו?". ענה להם המשרת: "מי שטעם יין הונגרי – לא יטעה אותו העולם...".

6 שבע וחצי בערב, הגבר חוזר מהעבודה מותש. הוא רק רוצה ליפול על הספה הראשונה שתימצא בדרכו. פתאום רוטט הוואטספ: "היי יקירי, אכפת לך לקנות שני דברים בסופר?". הוא מאבד נשימה, זה הדבר האחרון שבא לו, אבל אתמול היה בקורס זוגיות ואמרו שצריך לתת הכול בשביל האישה. הוא מחזיר: "מה שתבקשי".

בתגובה מגיעה הודעת וואטספ עם 150 פריטים, כאילו מחר ליל הסדר. הוא בולם את עצמו, עוצר בסופר דני, קונה הכול ואפילו מעלה בכוחות עצמו הביתה. הוא מניח את השקיות באפיסת כוחות בסלון, ואז זה מתחיל: הגברת מציצה בשקית הראשונה ופולטת: "שוב קטשופ של אסם! כמה פעמים אמרתי לך שאני לא סובלת אותם? גם את הדבר היחיד שאתה עושה בבית – אני אעשה...".

מהכיוון השני: האישה חזרה מותשת מהעבודה, היא בקושי עומדת על הרגליים ומתחילה משמרת שניה ושלישית של טיפול בילדים ובית ולהחזיר טלפונים שהצטברו בעבודה ולקפל כביסה ולעבור על שיעורי הבית של הילדים. בשש בערב, הלב שלה מתחיל לרפוק. עוד מעט הגבר שלה יחזור והוא אוהב ארוחה מבושלת. היא לא סובלת לבשל, אבל היא רוצה לעשות לו טוב. הוא נכנס הביתה, מוצא שולחן ערוך והמילים הראשונות שלו הן: "עוד פעם הקציצות האלו? יעני, מה שאימא שלך לא הכינה גם את לא מכינה?!"

ברדי הוא עובדה: רעייתי ואני היינו פעם בתקופה לחוצה בעבודה בה לא ראינו כמעט את הילדים והרגשנו שהבית חייב שיקום רגשי דחוף. באחת בצהריים כיבינו טלפונים, עברנו דרך בית הספר והגנים לאסוף את המתוקים, קנינו 2 מגשי פיצה ונסענו לחוף הים בראשון. שיחקנו מטקות, התגלגלנו על החול והיינו מושלמים.

חזרנו לאוטו מרוצים מעצמנו ובטוחים שאנחנו עומדים לקבל את פרס הנשיא להורות מאושרת. הנעתי את האוטו ואז זה התחיל. הקטן מאחורה אומר: "איזה טיול דפוק היה, חבל שלא נשארתי לשחק במחשב". אשתי פתחה עיניים: "מה?". "כן", התעקש האכזר הקטן, "כי לא קניתם לנו ארטיקים בסוף". את אמרת שאכלנו יותר מדי סוכר היום ואבא אמר שבחוף הכול יקר".

ראיתי את הלחץ דם של אשתי מטפס והוספתי את החלק שלי: "טוב, יש לו מורה טובה לקוטריה. זה את שנדנדת כל הצוהריים שלא לקחת נעליים מתאימות לים...".

ואז עצרנו ביחד וחשבנו: האם הם לא מקבלים דוגמה טובה מאתנו להטיית השלילה?!

**אגרת הקדש סימן טו:** אנו מודים בהודאה אמיתית שכך הוא באמת לאמיתו וכמו 'מודים חכמים לרבי מאיר', וכך כלל זה ג"כ להודות לה' על כל הטובות שגמלנו - ולא להיות כפוי טובה ח"ו.

**אגרות קודש הרבי יב/ער:** במענה על מכתבו בו כתב מצבו ואשר כל משך ימי חייו לא ראה טוב ... כנראה שאינו מרגיש הסתירה במכתבו עצמו: איש אשר בורא עולם הזמין לו בת גילו וברכס בילדים שיחיו לאורך ימים יאמר שלא ראה טוב מימיו?! הרי הוא כפוי טובה במידה מבהילה ... מאות ואלפי בני אדם מתפללים בכל יום להתברך בפרי בטן והיו נותנים כל אשר להם בשביל בן יחיד או בת יחידה ... והוא אשר קבל ברכה זו, וכנראה מבלי תפלה יתירה על הדבר, אינו מכיר בעושר ואושר שכזה?! ... ובאתי לעורר שאפשר זהו טעם חלישות הבריאות והעדר הרחבה בפרנסה, כיון שאינו מכיר בכרכת ה' בעניין יותר עיקרי משל-מות הבריאות והפרנסה, והוא הברכה בכנים ובנות הולכים בדרך ה'... וכשיתחיל לעבוד ה' יתברך מתוך שמחה ... בוודאי תתווסף ברכת השי"ת גם בנוגע לבריאות ופרנסה.

ההסבר מתאים עם דברי המפרשים כאן, לפיהם ההתאוננות של עם ישראל, הייתה רק קצה הקרחון למצב נפשי עמוק: הם התאוננו על דגים, אבל התכוונו **לכמות המצוות העצומה שנחתה עליהם ותבעה לשנות את החיים מהקצה אל הקצה.**

הם אומרים "זכרנו את הדגה אשר נאכל במצרים חנם" וכל אחד נדהם: מה קיבלתם במצרים בחינם חוץ ממכות? התשובה מובנת מאליה כמובא במדרש ספרי: "מאי חינם? **חינם מן המצוות**". גם הדגים היו אחרים מאשר נראה במוכן הפשוט, כמובא בילקוט שמעוני במדבר תשלג: "רב ושמואל: חד אמר דגים וחד אמר עריות [כי הדגים פרים ורבים] ואשר נאכל' הוא לשון נקיה. זה שכתוב בהמשך 'וישמע משה את העם בוכה למשפחותיו' - על עסקי משפחות [שנאסר להם להתחתן לקרובי משפחה מדרגה ראשונה]".

אכן, הדרך להיאבק בקוטרויות היא תפילה וברכות. יהודי פותח את העיניים בבוקר עם סדרה של עשרים ברכות השחר!, כדי שעשרים חוויות טובות ינצחו חוויה שלילית אחת... הוא מתחיל את היום באמירה יש לי, ויש לי, ויש לי, ויש לי, והרוב טוב ברוך ה' והשאר לא חשוב או שגם יסתדר בעזה"ש.

אוכל הוא רמז עדין לחיי אישות. כמו שאמר יתרו לבנותיו שסיפור על האיש המצרי שהצילנו מיד הרועים: "קראן לו ויאכל לחם" וזאת לשון עדינה להזמנה לנישואים עם ציפורה. הם בכו על דגים, אבל התכוונו לגעגועיהם לחיי היתר בעריות. כך שהתלונות נבעו מהרצון **לברוח מהחטונה**, זאת העצלות להתבגר, לקחת אחריות ולהתחייב בחיי עם סגולה. כדי להצדיק את העצלות, המוח מעדיף להאשים את הצד השני - את הקב"ה שאינו דואג להם ולצבוע הכול בשחור.

הדרך החזקה ביותר לחיות חיים שמחים היא לפזר תודות קטנות. לומר יותר ויותר את המילים "תודה רבה" על החסדים הכי קטנים. בדיוק כמו האושר לפתוח את היום באמירת "מודה אני" ולצאת לדרך עם חוויה מחזקת לפני שתבוא תקלה קטנה שתכער את מצב הרוח. מיטיבי לכת, יסגלו לעצמם הנהגה עודפת של הודאה על הטוב. כדאי לפני השינה לקחת דף ועט ולרשום שלושה דברים טובים קרו היום. זה שינוי פוקוס מציל חיים.

אם כן, הקוטרויות היא נטייה מוחית וגם עצלות נפשית. בכל זאת, המסר החריף של פרשת בהעלותך שהתירושים לא מתקבלים. יהודי חייב לנהל את הרגשות מהראש ולאזן את ההטייה השלילית. הרצף של הפרשיות הללו מלמד כי קוטרויות היא מבוא לכל רע: מי שמתלונן בפרשה הזו - ירים ידיים בייאוש בפרשה הבאה מול דברי המרגלים ויאבד הכול.

בהערה? הובא סיפור מדויק על הדרך לשנות את המבט. והנה דוגמה מאלפת לחכם שעשה את זה:

**יבמות סג:** רבי חייא היה מצטער מאשתו. [אולם] כשמצא כלי יפה - צרר אותו בסדינו [עטף יפה] והביא לה. אמר רב: הרי מצערת אותך? אמר לו: דיינו שמגדלות בנינו ומצילות אותנו מן החטא.

הנה מכתב מהרבי, בו קובל על השליליות שמשתלטת על שדה הראייה ועל המחיר היקר שלה:

7 פרדי הגר היה יהלומן שנשא בתפקיד הבכיר 'נשיא בורסת היהלומים של לונדון'. אף שלא היה חסיד חב"ד הוא שמר על קשר עם ליובאוויטש וביקר כמה פעמים אצל הרבי. פעם עמד מוראג לפני הרבי וביכה את צרותיו. 'תעשיית היהלומים במצב לא טוב, העסקים מדרששים ואני לא רואה ברכה בדברים שאני עושה'.

תגובת הרבי הפתיעה אותו: "פרדי, הגישה שלך שלילית מדי. עליך לחפש טיפוסים חיוביים ולהיות יותר קרוב אליהם". זאת הייתה תגובה מפתיעה, משום שמצב היהלומים היה באמת לא טוב, ובכל זאת הרבי התמקד בסגנון האישי של הגר.

היהלומן חזר ללונדון ושכר סדר יומן, אבל למחרת קרה משהו: לבניין הבורסה נכנס סוחר אמריקאי בשם ויליאם גולדברג, נשיא מועדון היהלומנים בניו יורק. הגר פגש אותו בעבר, אך שמר על מרחק ממנו. גולדברג היה טיפוס רברבן שנהג לשפוך מילים אודות ההצלחה שלו והגר לא סבל אותו. הפעם הרהדה באוזניו ההנחיה של הרבי "לפגוש טיפוסים חיוביים", וקשה היה למצוא טיפוס יותר חיובי מויליאם גולדברג. הגר עצר לידו והתעניין בשלומו. גולדברג אמר: "אני במצב רוח לרכישה, אולי יש לך עסקה טובה להציע לי?". גולדברג היה מומחה לעסקאות ייחודיות, כמו רכישת יהלום מלכת הולנד ויהלום המגן האדום - ולהגר היה מה להציע לו. שניים מחבריו החזיקו יהלום יקר שתומחר ביותר ממאה אלף דולר והגר הפגיש ביניהם.

ברגע שגולדברג ראה את היהלום הענק, הודיע שהוא מעוניין לרכוש אותו. הגר אמר: "זאת אומרת שאתה לא הולך לקנות אותו, כי השיעור הראשון בבורסה באנטוורפן הוא שאם אתה מעוניין בעסקה, אל תיראה נלהב כדי שהמחיר לא יעלה". - "אני אמריקאי", ענה גולדברג, "ואומר מה שאני מרגיש. ככוונתי לרכוש את היהלום ואתה תקבל את דמי התיווך". השניים הפכו לחברים קרובים, עשו עסקים והצליחו. במשך עשרות שנים הם שוחחו מדי יום והגר ראה כיצד העצה 'לפגוש טיפוסים חיוביים' שינתה את חייו.

בהערה<sup>8</sup> הובאו שני וארטים נפלאים על החובה לשנות את המבט.

ראיתי פעם רעיון מבהיל: שתי נשים גדולות עוברות אותו פרק חיים קשה, שתייהן מתפללות ולשתייהן מתרחש נס. וכאן מסתיים הדמיון ביניהן: אצל הראשונה, מתרחש נס אחד והראשון הוא גם האחרון, ואילו אצל השנייה, הנס הראשון פותח צינור לשרשרת פלאות והתגשמות משאלות.

רחל וחנה לא זוכות לילדים. רחל צועקת לבעלה והוא מעורר אותה להתפלל בעצמה, וגם חנה צועקת לבעלה והוא מעורר אותה להתפלל בעצמה. שתייהן זוכות לפתיחת שערי שמים ויולדות ילד, אבל אצל רחל, הנס הראשון הוא האחרון והילד הבא נולד לתוך אסון, ואילו אצל חנה כתוב: "גם עקרה ילדה שבעה" וחז"ל לומדים מכך כי המשך חייה היה מאושר בגידול "שמואל" ששקול כמשה ואהרן, ולפירוש נוסף בחז"ל, היא ילדה בהמשך שבעה ילדים.

מה ההבדל בין רחל לחנה? חנה מודה על הנס הראשון בשירה וחוקקת בשם הילד את הנס שקרה לה, "כי מה' שאלתיהו", קיבלתי ילד ששאלתי והתחננתי עליו. ואילו רחל מבקשת על הילד הבא: "יוסף ה' לי בן אחר". אבל רגע מה עם הנס הזה? האם לא ראוי לקבוע בשמו את רחמי ה'?

ג. לשון הבקשה עצמו, צריך לבטא אמון **בטובו של הנותן**. צריך לדבר מאהבה ולא מניתוק. לפרוק את הכאב שלך, אבל לא להשמיץ את הבורא כאילו אינו אכפתי ח"ו. הנה הגמרא מביאה סתירה:

**ברכות לא:** חנה הטיחה דברים כלפי מעלה [בשביל מה נתת לאישה איברי רבייה ולא נתת לה בנים?], שנאמר 'ותתפלל על ה' (ולא 'אל' ה'), מלמד שהטיחה דברים כלפי מעלה ... אליהו הטיח דברים כלפי מעלה, שנאמר 'ואתה הסכות את לבם אחורנית' [עם הניסיונות הקשים].

מצד שני, במסכת תענית מסופר ההיפך:

ד. איך מתלוננים? אבל מה עם החלק שעוד לא מושלם? כיצד מבקשים את מה שחסר? הבה נפתח שלושה כללים לצורת בקשה נכונה.

א. ראשית, צריך לזכור מסר העומד במרכז פרשתנו: **לא על כל דבר ראוי להתלונן**. החיים לא מושלמים ואי אפשר לבקש הכול.

רש"י מחדד את העובדה, שכאשר ביקשו לחם ומים בפרשת בשלח, נענו כהוגן וקיבלו מבוקשם בבוקר. לעומת זאת, כאשר מתאווים כאן תאוה לבשר, נענו בקושי וקיבלו מבוקשם בערב, שהוא שעת טורח להכין הבשר. שכן לחם ומים הם צרכי קיום בסיסיים ויהודי צריך לבקש מה שחסר לו. אבל בקר, צאן ושליה היה להם ורק ניתן במשורה. כאן לא ביקשו חיים, אלא איכות חיים והתאוה תאוה - ויש גבול כמה אדם יכול לבקש.

**4. רש"י שמות טז,ח:** מה ראה להוריד לחם בבקר ובשר בערב? לפי שהלחם שאלו כהוגן שאי אפשר לו לאדם בלא לחם, אבל בשר שאלו שלא כהוגן, שהרבה בהמות היו להם.

ב. כשמדובר על צורך אמתי שראוי לבקש עליו, צריך **קודם כל להודות:** יהודי מודה על העבר ומרגיש חסד ה' עלינו שנותן ומגשים ומפצה, ורק אחר כך מבקש על העתיד.

**משנה ברכות ט,ד:** נותן הודאה לשעבר וצועק על העתיד לבוא.

8. התקופה שבין שבועות לסוכות היא ימי הביכורים שעולים לירושלים. פירות האילנות מבשילים בשדות והחקלאים חייבים בביכורים. האלישך בתחילת כי תבוא מעלה תמיהה: איך אפשר לדרוש הקרבה מאומצת כזו של עלייה לירושלים בשיא תקופת הקטיף? במיוחד שאין שיעור לביכורים ואפילו מי שגידל עשרה קילו תאנים - חייב להיטלטל את כל הדרך לירושלים. בלשוננו: "החרדה אשר חרד הוא יתברך על מצות בכורים - שיחרד איש מביתו ומעירו וילך רגלי עם אשכול ענבים אחד ומן התאנים והרימונים מעט מוצר ... וישם בטנא ועל כתף יישאנו ... ויתקבצו יחד כל בני עיר בחליל ומיני זמרה ... ומה קול החרדה הזאת על שווי פחות מחצי דינר?".

התשובה היא, שהביכורים הם אירוע משני חיים. הם מחליפים את המשקפיים בהם אנו מביטים על הישגינו. הם החוויה החיובית שהופכת שנה שלמה של אכזבות בשדה. הנה, אני זוכה לחיות בדור בו יהודים שולטים בארץ ישראל לאורך זמן, האילנות מבשילים ונותנים פרי ומה עוד צריך?

2. מנהג חסידים לומר בכל ערב שבת את מזמור קז בתהלים, "הודו לה' כי טוב כי לעולם חסדו", שמדבר אודות ארבעת המקרים שצריכים להודות בהם ולהביא קרבן תודה. עולה שאלה: כיצד אומר המזמור "יודו לה' חסדו, ונפלאותיו לבני אדם?" הרי המילה "חסדו" היא לשון יחיד ואילו המילה "נפלאותיו" היא לשון רבים, ולכן או שהיו אומרים "יודו לה' חסדיו" או שיאמרו 'והפלא שלו לבני אדם'.

עונה השפת אמת: מתוך שאדם משנה את העין ומודה על "חסדו", על חסד אחר, הוא מתרגל לראות את "נפלאותיו", את כל הפלאים שמקיפים חיו. בלשוננו (שפת אמת דרוש לשבת הגדול תרנ"ג): "הארבעה שצריכים להודות הוא משום שהביא עליו הקב"ה אותו הסיבה שנחלה או נאסר ואחר כך עזרו הקב"ה כדי שיבין להכניע את עצמו ולהודות לו. כי באמת הקב"ה עושה חסד בכל עת, אבל אין האדם מרגיש רק כשבאה לו איזה סיבה. ולכן כתיב 'יודו לה' חסדו' על זה הפרט, ונפלאותיו לבני אדם' הוא על הנפלאות שעושה בכל עת.

9 נתרנס זאת לחיי היום-יום: הדרך הכי טובה להעביר ביקורת היא בהקדמת שבח. לפני שבעל מעביר ביקורת לאשתו, עליו לפתוח עם הודאה אמיתית על העבר ורק אחר יכול לבקש על העתיד.

בשיחה נפלאה לפרשת השבוע (לקו"ש כג/67), מעורר הרבי נקודה נפלאה: נשים לב שכל חמש חומשי התורה מתחילים בשבח לעם ישראל. על המילה "בראשית" מפרש רש"י "בשביל ישראל שנקראו ראשית". שמות ובמדבר מתחילים עם ספירת עם ישראל ורש"י מפרש: "מפני חיבתם מונה אותם כל שעה". את המילה "ויקרא" מפרש רש"י: "אין ויקרא אלא לשון חיבה". ואפילו ספר דברים שפותח בתוכחה, משה מתאמץ למזער את התוכחה, כדברי רש"י: "מפני כבודם מיעט בסורחנם".

כשאתה צועק - שומעים אותך, כשאתה מדבר - מקשיבים לך...

האמת היא, שאפשר להביא לכך דוגמה מפרשתנו עצמה: אנשי פסח שני טענו "למה נגרע לבלתי הקריב קרבן ה'" וטענתם שינתה סדרים עליונים וקבעה פסח שני. לעומת זאת, המתלוננים על הבשר נענשו בחומרה. שכן אלו ביקשו לעצמם ואלו דיברו דברי תרעומת כלפי שמיא.

לסיום, אי אפשר בלי בקשה אחת, רצינית: הקב"ה, עד מתי? אנחנו זוכים לחיות בדור של כך כל הרבה ניסים, אז אנא תחולל עוד נס אחד ותאיר פניך באהבתך לעמך, בגאולה אמתית בקרוב ממש.

**תענית כה:** לוי גזר תעניתא ולא ירד גשם. אמר: רבנו של עולם עלית וישבת במרום ואין אתה מרחם על בניך. ירד גשם ולוי נענש בצליעה ברגלו. אמר רבי אלעזר: לעולם אל יטיח אדם דברים כלפי מעלה שהרי אדם גדול הטיח דברים ונענש.

**מבאר המהרש"א:** משום דאמר בלשון תרעומות.

יש לבאר בכוונתו, שחנה ואליהו ביטאו את כאבם, אבל לא נתנו פרשנות מחמירה להנהגת ה'. לעומת לוי שהאשים את הקב"ה בניתוק ח"ו מישראל.

כתיבת הדרשות והשיעורים והפצתם באופן חופשי  
מתאפשרת בתמיכתם של שלוחי הרבי ברחבי תבל  
ובחסותו האדיבה של הנגיד החסידי



## **ר' שניאור ורעייתו יוכבד שיחיו מינסקי**



להצלחה רבה בכל ענייניהם  
ולעילוי נשמת מרת  
שיינא בעשא בתיה בת יוסף דב



השיעור המלא באתר  
[haravshneor.co.il](http://haravshneor.co.il)