



לדרבן את הפיל: איך להניע את המערכת הרגשית?

אנו עבדי הרגש. השאלה הקובעת היא מה אנו מרגישים? מה זרם האמוציות שלוהט בנו, וכשפורץ מאתנו כעס, בהלה או חרדה - שום דבר לא יושיע אותנו. ואחת השאלות החשובות ביותר היא: האם אפשר לכוון רגש? ובפשטות: איך אפשר ליצור עניין? לעורר יותר התלהבות כלפי מושג רוחני ולחוש את ה' קרוב?

ב"ה | פרשת אמור - ספירת העומר | תשפ"ב

מבני המשפחה ואיברתי את הראש לחלוטין. לא הצלחתי להתרכז, לא מצאתי לעצמי מקום והתעוררתי באמצע הלילה מזיע. חלפו כמה ימים וברוך ה' התברר שלא היה ולא נברא ומדובר בדמיונות (שנוצרו מקריאת יתר של חומרים רפואיים באינטרנט שהופכים כל אחד לרופא בתוך לילה...), אבל זו הייתה עדות נוספת לכך שאין משמעות למה אתה יודע, השאלה היא מה הדחפים הרגשיים שבוערים בך.

אנו רואים זאת כבר בראשית ימי הבריאה: הקבה ציווה את אדם לא לאכול מהעץ, אבל כשהנחש ואשתו הדליקו את אדם בתיאורים מפתים כלפי הפרי, שום דבר לא עמד בפני התאוה להשיג אותו. כך קרה כשקין התעורר ברגש קנאה לאחיו, ואנשי דור הפלגה חמדו שליטה וכבוד.

כשם שהדברים אמורים בפרצי רגש פתאומיים, כך הם נכונים כלפי האופי האנושי בכלל: מה שמניע את האדם הוא לא אוסף הידיעות שלו, אלא האופי הרגשי שלו. אפשר לדבר על הקב"ה מהיום ועד מחר, אבל מה שמניע אותנו הוא אותם דברים שחשים כלפיהם רגש פעיל. יש בנו אהבה לכסף, לאוכל, לחיים טובים ולהצלחה - וזה בעיקר מה שמושך אותנו. כל עוד לא הצלחנו להפוך את הדיבור על הקב"ה לרגש בוער של אהבה בלב, לא יזוז הרבה.

מערכת היחסים בין המוח ללב, משולה לרוכב על פיל: הרוכב מתכנן רחוק, אבל הוא כל כך קטן לעומת הפיל. בכל פעם שהרוכב ששוקל שמונים קילו, נקלע לוויכוח עם הפיל, שמשקלו שש טונות - הרוכב יפסיד, כי יריבו חזק ממנו בהרבה. וכך הרגש הוא מציאותי, חזק ומושך, בעוד שהשכל הוא גבוה, שקול, ולכן הססן ואיטי, חלש ומנותק.

ואחת השאלות החשובות ביותר היא: האם אפשר לכוון רגש?

בסוף יולי 2019 אירע אחד ממקרי הרצח הכואבים בהיסטוריה של המדינה. אופיר ודקלה חסדאי היו הורים לשלוש בנות, שתיין מתוכן סבלו מבעיות בריאותיות חמורות ביותר, אחת עם שיתוק מוחין ואחת עם ניוון שרירים, שדרשו מההורים התמסרות מלאה לגידולם.

אופיר ודקלה נכנסו לחניה של קניון עזריאלי ברמלה ואופיר חיפש מקום פנוי. הוא ראה אישה שעומדת בחוץ ומכוונת את בעלה להיכנס לתוך אחת החניות. הבעל חרג מקווי החניה ואופיר שאל את האישה שעמדה בחוץ מדוע הם חונים על שתי חניות? הדיון התלהט והתפתח לתגרה. היא סטרה לו והוא הרף אותה והיא השתטחה על הרצפה. בעלה של האישה, שכבר לא היה צעיר, יצא מהאוטו וראה את התגרה בין הגבר לאשתו. הוא איבד שליטה, הוציא אקדח וירה באופיר חסדאי.

שתי משפחות נורמטיביות, שני זוגות שהיו מסורים זה לזו עד כלות הכוחות, ושתי משפחות שאיבדו את חייהם לנצח, זה עלה לעולם הבא וזה מת בעולם הזה.

הסיפור מוכיח את מה שכולנו יודעים: אנו **עבדי הרגש**. אין הרבה משמעות לשאלה מה יודעים וכמה חכמים, אלא השאלה הקובעת היחידה היא **מה אנו מרגישים?** מה זרם האמוציות שלוהט בנו, וכשפורץ מאתנו כעס, בהלה או חרדה - שום דבר לא יושיע אותנו.

האמת היא שלא צריך להגיע לדוגמאות כל כך קיצוניות, אלא כל אחד מכיר מחייו. אנו חווים זאת כשאנו מכבים את השעון המעורר מתוך עצלות או פחד סמוי להתחיל את היום, כשאנו אוכלים יותר מדי, מתרגזים ואומרים משהו שמתחרטים עליו או מתקשרים באמצע הלילה לאדם שאסור לנו לדבר אתו. להבדיל, באופן אישי: לפני כמה חודשים עלתה דאגה בריאותית אצל אחד

ולכן מביאה קרבן שהוא מאכל בהמה". אבל מה פתאום כולנו נחשבים "בהמות" אחרי היציאה הנעלית ממצרים?

2. משנה סוטה פרק ב: כל המנחות באות מן החטין וזו (מנחת סוטה) באה מן השעורין, ומנחת העומר ... מן השעור- רין. אמר רבן גמליאל: כשם שמעשיה (של הסוטה) מעשה בהמה כך קרבנה מאכל בהמה.

ליקוטי שיחות א/266: למה קרבן העומר שונה מכל הקרבנות ובא מהשעורים? ומילא לגבי מנחת סוטה אומרת המשנה טעם מיוחד - שמעשיה מעשה בהמה - אבל מה לגבי מנחת העומר?

ב. אחרי התמיהה אודות הקרבת העומר, עולה הפליאה על המצווה השנייה: ספירת העומר. מה פתאום לספור את הימים שחלפו מהקרבת השעורה עד הקרבת לחם החיטה בחג השבועות? וכי סופרים את הימים בין סוכות לחנוכה ובין חנוכה לפורים?! לכל אחד יש לוח שנה בבית ויודע לחשב את הימים בין אירוע אחד לרעהו?

כמובן, כולם רוצים לצעוק שהעניין הוא לא העומר, אלא זאת ספירה של ציפייה וגעגוע לקראת מתן תורה שנחגגו בחג השבועות.¹

ספר החינוך מצוה שו: לספור תשעה וארבעים יום מיום הבאת העומר שהוא ששה עשר בניסן ... לפי שכל עיקר רן של ישראל אינו אלא התורה ... והיא העיקר והסיבה שנגאלו ממצרים ... ומפני כן נצטוינו למנות ממחרת יום טוב של פסח עד יום נתינת התורה להראות בנפשנו החפץ הגדול אל היום הנכבד הנכסף ללכנו, כעבד שימנה תמיד מתי יבוא העת הנכסף אליו שיצא לחירות.

אבל זה רק מסבך את הבעיה ומשתי סיבות: א. אם כן, למה סופרים אחרונה, לעומר, ולא קדימה, למתן תורה? הרי כל אחד שכוסף למועד מסוים - כמו ילדים לפני טיול, נערים לפני סיום התיכון או חתן וכלה שסופרים טבלת ייאוש לקראת החתונה - סופרים קדימה ולא אחרונה? הם מונים כמה ימים נשארו עד החתונה וכל יום תולשים דף להראות שהתקרבו ביום אחד אל היעד?

ספר החינוך עצמו מרגיש בקושי בפירושו ואולם עונה תירוץ די קשה להבנה:

ובפשטות: איך אפשר ליצור עניין? לעורר יותר התלהבות כלפי מושג רוחני ולחוש את ה' קרוב ומושג יותר?

אנו נטען כי זאת מהות העבודה הרוחנית של הימים הללו: **לדבר עם הבהמה**. כלומר, לפנות אל החלק הפרימיטיבי והפשוט שבנו, עולם הרגש המידי והבוער ולהלהיב אותו בהכנות למתן תורה.

הבה נעסוק במצווה שמלווה אותנו מדי לילה בשבועות הללו וקוראים אותה בפרשת השבוע בארץ ישראל, "אמור". מצוות ספירת העומר היא יקרה וכולנו משתדלים להיות ערניים בכל 49 הימים שמונים אותה, אבל קשה למצוא עוד ציווי כל כך תמוה מכל צדדיו שאינו אומר אלא דרשני.

1. **ויקרא כג:** 1. דבר אל בני ישראל ואמרת אליהם כי תבאו אל הארץ אשר אני נתן לכם וקצרתם את קצירה והבאתם את עמר ראשית קצירכם אל הכהן: והניף את העמר לפני ה' לרצונכם ממחרת השבת יניפנו הכהן ... 2. וספרתם לכם ממחרת השבת מיום הביאכם את עמר התנופה שבע שב- תות תמימת תהינה: עד ממחרת השבת השביעת תספרו חמשים יום. 3. והקרכתם מנחה חדשה לה': ממושכתים תביאו לחם תנופה שתיים שני עשרנים סלת תהינה חמץ תאפינה בכורים לה'.

החורף הארוך נגמר, האביב הגיע והשדות מתחילים להצמיח תבואה. החקלאים שואפים לקצור ולמכור, וכאן מצווה התורה שלוש מצוות: א. **הקרבת העומר:** לקצור מהשעורים החדשות כמות מסוימת שנקראת "עומר", וביום טו ניסן, למחרת החג הראשון של פסח, להניף אותם לפני ה' בבית המקדש. ב. **ספירת העומר:** מיום ההקרבה מתחילים לספור יום אחרי יום במשך שבעה שבועות. ג. **הקרבת שני הלחם:** ביום החמישים לספירה חוגגים את "חג השבועות" ובו מקריבים שני הלחם מהחיטה החדשה שצמחה בשדה.

וכל סידרת המצוות הזו מעוררת ארבע קושיות למצוות העומר: א. הקרבת העומר: מה פתאום להביא קרבן מהשעורים שצמחו בשדה? ומדוע להביא קרבן מהחיטה רק בחלוף 49 יום? הרי השעורה נחשבת מין דגן נחות שמשמש בעיקר כמזון לבעלי חיים. קמח השעורה יוצר עיסת לחם קשה ונחשב לקמח עניים, בניגוד לחיטה שהיא מאכל אדם איכותי. ואם כן מדוע לא מספיק להביא קרבן שני הלחם מהחיטה החדשה או לפחות לכבד את החשוב ולהתחיל ממנו?

במיוחד שהקרבן היחיד מכל סוגי הקרבנות שבא מהשעורים הוא "מנחת קנאות", שהיא המנחה שמביאה אישה "סוטה", שחשודה בעוון בגידה בבעלה ואחרי הבאת המנחה נברקת במי המים המרים. ואכן שם מובא טעם מתאים: "היא חשודה במעשה בהמה

1 משל מדרשי נפלא מספר על מלך שרכב בדרך ומצא אדם מושלך בבור הכלא. אמר לו המלך: אני אעלה אותך מהבור ולאחר זמן פלוני אתן לך את בתי לאישה. בתחילה התקשה האיש להאמין: וכי המלך יוציא אסיר כמוני מהכלא, ועוד יתן לו את בתו לאישה?! ואולם כך בדיוק עשה המלך: הוציאו מהבור והלבישו בגדים נאים. כשראה האיש כך - שהמלך קיים מקצת דבריו - התחיל למנות מיד כמה זמן נותר למה שקבע המלך לתת לו בתו, כי אמר לעצמו: כשם שקיים המלך הבטחה ראשונה, יקיים גם הבטחה שנייה.

כך היו ישראל במצרים כמו בבור והקב"ה הבטיח לתת התורה שהיא בתו. וכיון שקיים מקצת דבריו והוציאם ממצרים, התחילו מיד למנות כמה ימים נשארו עד החתונה עם בת המלך.

וזהו שאנו מוניין לעומר, כלומר כך וכך ימים עברו מן המניין ואין אנו מוניין כך וכך ימים יש לנו לזמן? כי לא נרצה לה- זכיר בתחילת חשבוננו ריבוי הימים שיש לנו להגיע לקרבן שתי הלחם של עצרת.

ב. יתירה מכך: הרי חג השבועות נמשך אחרי ספירת העומר ונובע ממנה ולא היא הכנה אליו? חג השבועות הוא היחיד בשנה שאין לו תאריך, אלא חוגגים אותו בגמר ספירת חמישים ימי העומר וככל שהיו שינויים בספירת הימים, כך תחול תנודה ושינוי במועד החג עצמו.

בתקופה בה היו מקדשים החדש על פי הראייה והיו נוצרים יותר או פחות ימים בין פסח לשבועות, מועד החג היה זו ולא חל במועדו המקורי, שיש בסיון, יום מתן תורה. למשל, אם הקביעות הייתה כבזמננו - ר"ח אייר יומיים ור"ח סיון יום אחד - החג חל במועדו, שיש בסיון. אבל אם ראש חודש סיון היה יומיים וכך נוצר עוד יום ספירה באמצע - חג השבועות היה מוקדם ביום אחד, בחמישי בסיון. וכך אם ראש חודש אייר היה רק יום אחד והיה חסר יום לספירה - החג היה נדחה לשביעי בסיון.

והתמיהה כפולה ומכופלת: מה משמעותה העצומה של ספירת ה"בהמה", כהכנה לחג השבועות?

שיבולי הלקט הערוגה השמינית רלו: במדרש אגדה מקשה: למה תלה הכתוב יום חג שבועות בספירה, מה שאין כן בכל המועדות (שתלויים ביום מיוחד בחדוש)?

ג. התמיהה השלישית נוגעת לנושא ה"בלוק": ספירת העומר היא המצווה היחידה שבנויה כרצף אחד. בעוד שבכל המצוות עומד כלל ברור: כל יום חדש. לא מפסידים היום בגלל אתמול ולא נותנים לעבר להרוס את ההווה. גם אדם שלא הניח תפילין, יכול להניח בגיל 90 בברכה בדיוק כמו נער בר מצוה. כל חבדני"ק יכול לספר על יהודים מבוגרים שהוא זכה להניח איתם תפילין בעשורים המאוחרים לחייהם ואם אותו חבדני"ק הוא חסיד מקצועי, הוא ישאל את היהודי הקשיש, אם ערך ברית מילה, פדיון הבן וחופה יהודית - ויזכה אותו בכולם יחד...

ספירת העומר יצאה מהכלל והיא היחידה שבנויה כמו בלוק וצריך להיות כל הזמן בעניינים. מי ששכח ופספס יום אחד או חזר בתשובה בל"ג בעומר במירון - משהו מרכזי חסר אצלו. דעת בה"ג, בעל הלכות גדולות היא, שאינו ממשיך לספור כלל, ואילו מרן המחבר פוסק שימשיך לספור אך בלי ברכה. והשאלה הגדולה היא על מה ולמה? מדוע דווקא מצווה זו יצאה מן הכלל?²

תוספות מנחות סו, ד"ה זכר למקדש: עוד פסק בהלכות גדולות שאם הפסיק יום אחד ולא ספר, שוב אינו סופר, משום שצריך 'תמימות'. ותימה גדולה הוא ולא יתכן.

ד. התמיהה הרביעית ואולי הבולטת מכולן: כשמגיעה תקופת ספירת העומר, כולנו הופכים להיות "מקובלים". בעוד שישנם יהודים שלא מהדרים במשך השנה ב"לימוד קבלה" ומעדיפים להתעסק בדברים שהם מבינים בהם, כשמגיעה ספירת העומר, רוב קהילות ישראל מצטרפות ל'סדרת אימון קבלית' בת 49 ימים. מדי ערב מוסיפים תפילת "ריבוננו של עולם" שנזכה לתקן את מה שפגמנו בספירות האלוניות. והשאלה המתבקשת מצד כל אדם שלוקח אחריות על מה שמוציא מהפה: מתי פגמנו את הספירות אם איננו יודעים אפילו מהן? האם סתם פולטים מילים ללא הבחנה?!

שער הכוונות [רבי חיים ויטאל] פו,א: טוב לאדם לכוון במ"ט ימים אלו לתקן כל אשר חטא בכל השבע ספירות, והמשל בזה: בשבוע הראשון יכוון לתקן את אשר חטא ופגם בספירת החסד וכו'.

ברור אפוא שמצוות ספירת העומר היא הרבה יותר מלספור ימים. זהו תהליך פנימי בו עוברים מסע של מהפך, טרנספורמציה, בנקודות העמוקות ביותר של הנפש ומכינים את האישיות למתן תורה.

ב. חג הפסח מייצג את ההתגלות האלונית. עמנו נולד באמצעות חיבוק אלוני מעורר הוד ששיבש את מערכת הטבע. הקב"ה התגלה במלוא עוזו בתוך המציאות, "אני לא מלאך ואני לא שליח", והרכיב מחדש את החלקים "ביד חזקה ובזרוע נטויה". לאדם לא הייתה דריכת רגל בהתגלות של הפסח, הוא היה רק מי שצפה ונדהם ממנה. "התיצבו וראו את ישועת ה'".

אבל החוויה האלונית אמורה להיעצר, אין היא נמשכת לנצח, וה' רוצה שהאדם יתקיים ויתקדם בממד הטבעי. וכאן מגלה האדם שהוא נותר תקוע עם ה"בהמה" שלו. כשנעלם הפלא של הנס, נשאר אדם קטן, חלש, מיוחד שעסוק בקיום הישרדותי. הוא עסוק בשאלות קטנות כמו מה אוכל ומה אשתה? איך אהפוך להיות חשוב וכולט יותר? והשאלות הללו חזקות הרבה יותר מהרעיונות הגדולים.

הממד הזה הוא החלק ה'בהמי' שבנו: הבהמה היא לא רק היצור החי הקרוב אל האדם, אלא היא האדם עצמו. הבהמה היא הגרסה הבסיסית של האדם לפני שהשתדרג והפך לבהמה משוכללת. האדם מתכנן וחולם לטווח ארוך, אבל הבהמה הישרדותית ועסוקה בקיום. האדם יודע לחשוב, אבל הבהמה יודעת לרצות. היא מחוברת לצרכים הקיומיים שלה וניחנה בעוצמות רגשיות לממש אותם. עד שהאדם מתלבט, הצ'יטה יוצא למרדף והשור נוגח בזעם. בהערה הובא משל נפלא.³

וכך החלק הבהמי שבנו, פונה אל המציאות הקיומית, ונהנה

2 דעת בה"ג בפשטות היא, שכל ימי ספירת העומר הם מצוות ספירה אחת ולכן מי שחיסר לילה אחד, אינו יכול להמשיך לספור. אולם קשה על זה, שאם כן, אי אפשר לברך עד היום האחרון בו התברר שהשלמת המצווה כהוגן? לכן הרבי מפרש בכמה מקומות כי הבעיה לדעת בה"ג היא לשונית: באמת כל לילה הוא מצווה בפני עצמה, אבל מצוות "תמימות" מחייבת שהספירה הלשונית שלך תהיה אמיתית ושלמה וכשאומר "עשרה ימים לעומר", באמת תהיה זו הספירה העשירית שלו. אבל אם שכח לספור לילה תשיעי, אינו יכול לומר למחרת "היום יום עשירי", שהרי אין זה היום העשירי שלו.

3 רבי יהונתן אייבשיץ כיהן שנים ארוכות כרבה של פראג וחיבר עשרות ספרים תורניים. פקחותו האדירה הייתה מפורסמת מחוץ לגבולות העיר והוא ניהל

של הספירה, אנו בוחנים את כוח הנתונה שלנו: האם נותנים למישהו? האם זאת נתינה אגואיסטית או יש בה גם זולתנות וראיית האחר? וכך בין האדם למקום: את מה אנו אוהבים? האם אנו מעריכים קדושה או רק חומר?

הספירה השנייה, "גבורה", מסמלת את הנטייה ההפוכה: **להגן על עצמנו ולהתרחק**, וממנה נובעים רגשות כמו גאווה, כעס, צרות עין, גבולות, משמעת, ולכן בשבוע השני בוחנים את מצב המידה הזו: האם אנו קפדנים מדי? האם מפעילים משמעת עצמית ומתרחקים ממה שלא טוב לנו? וכך בין האדם למקום: מה מרגיז אותנו? הפסד כספי או חילול ה'?' על מי אנו קמים להגן? על עצמנו או על כבוד שמים? האם אנו יודעים לומר לא לתאוות שלנו?

הספירה השלישית, "תפארת", מסמלת את ה"רחמים" ולכן בשבוע השלישי בוחנים את המידה הזו: האם אנו מוצאים את הכוח להתעלות ולתת גם למי שלא מגיע? לשמוע את המצוקה של הזולת?

הספירות הבאות - "נצח, הוד, יסוד" - אלו **כוחות תומכים** לספירות הראשונות והראשיות. לעיתים אנו מתקשים להפעיל את הספירות הראשיות ולכן הקב"ה נתן לנו כוחות תומכים: "נצח" הוא מידת ה**עקשנות**, להיות נחרצים והחלטיים לעשות למרות שזה לא קל. "הוד" היא מידת ה**ענווה**, ה**ביטול והכרת התורה**, ולכן אנו מתגברים לעשות מתוך ביטול או הכרת הטוב. ואילו ה"יסוד" היא מידת ה**התקשורת והתקשורת האינטימית** שגורמת לנו להתאמץ לעשות בגלל ה**קשר העמוק שנוצר**.

בשבוע השביעי והאחרון, אנו בוחנים את מידת ה"מלכות", שהיא מידת ה**ביצוע**. זה הכוח להביא את הסחף שנוצר בשש המידות לידי פועל במעשה, דיבור ומחשבה.

הנה תיאור כמה מהמידות בתחום הזה, שבין אדם לחברו:

3. תניא אגרת הקודש סימן טו: המדות נחלקות בדרך כלל לשבע וכל פרטי המידות שבאדם באות מאחת משבע מדות אלו... מדת החסד - להשפיע בלי גבול, ומדת הגבורה

מדחפים רגשיים אדירים שהמוח השקול אינו יכול להתחרות בהם. לא סתם כותב רבינו הזקן בפרק ט בתניא כי הנפש האלוקית יושבת במוח והנפש הבהמית בלב, כי הנפש האלוקית מתכננת לטווח ארוך ולכן משכנה הוא בשכל, בעוד הנפש הבהמית יושבת בלב, שהוא מלא דם והוא האדם עצמו. משם החיות ותחושת החיות ולכן היא מתרגמת את עצמה מיד לדחפים של הנאה ותחושת הכרח להשיג את המבוקש.

כאן באה מצוות "הקרבת העומר": לאחר היציאה הפיזית ממצרים, מתחיל ברור הבהמי שכנו. אנו מביאים קרבן מהשעורים, כדי לפנות אל החלק הפרימיטיבי שעסוק בקיום מציאות. אנו מזכירים לעצמנו כי הקב"ה רוצה לחדור לתוכנו ומבקש שנתקיים למען משהו, שהקיום עצמו יהיה מרום יותר.

השאפה היא להתקדם משעורה לחיטה, מבהמה לאדם, וכך אחרי חמישים יום, נעמוד בגדר "אדם" שרוצה כמו אדם, אבל מצליח לסחוף ולשלב גם את הרגש הבהמי.

בתוך, בין השעורה לחיטה, אנו לא מסתפקים בהקרבה כללית של הבהמה, אלא חודרים לפרטי הפרטים של הרגשות הבהמיים. הרעיון של 49 ימי העומר הוא לעבור כל אחד מהרגשות הטבעיים שלנו ולברר האם הוא שייך לבהמה או לאדם? האם ניתן להכניס לתוכו שכל וכוונון כדי שהרגש לא יפעל בצורה אינסטינקטיבית, מתוך אנוכיות ומודעות לעצמי, אלא יכיר במציאותו של גבוה יותר.

כעת אפשר לעבור אל הרעיון של "שבע הספירות". הספירות מסמלות את קשת הרגשות המניעים אותנו. שבע הספירות הן למעשה הרגשות העיקריים המובילים את הנפש.

שלוש הספירות הראשונות מייצגות את שלוש התכונות העיקריות: חסד, גבורה, תפארת. ובעברית: **להתחבר, לסגת, ולרחם**. כלומר, להתחבר או לסגת מתוך הכנה והרגשה שזה המעשה הנכון.

כל פעולה בחיים, מהקטנה עד הגדולה, היא תוצאה של אחת הבחינות הללו: או שאנו מתקרבים או שאנו מתרחקים או שאנו מפעילים שכל ומשלים בין השתיים. הספירה הראשונה, "חסד", מסמלת את הרצון להתפשט, להתקרב ולתת, ולכן בשבוע הראשון

עימותים רבים עם ראשי הדתות.

פעם קרא לו ההגמון של פראג וביקש לשמוע את דעתו בסוגיה חשובה. מה חזק יותר: הטבע או השכל? האם השכל יכול לשנות את האופי המולד או האופי המולד חזק מכל דבר אחר? רבי יהונתן אמר מיד כי הטבע חזק יותר. ההגמון הפנה את השאלה אל הכומר הנוצרי, וזה קבע להיפך: אין כל ספק כי השכל חזק יותר מהאופי.

ההגמון הכריז שלכל אחד מהצדדים ניתן חודש ימים להוכיח את צדקתו. רבי יהונתן שב לספריו וללימודיו ושכח מהוויכוח המתקרב. הנושא לא היה מספיק מעניין כמו הסוגיות התורניות שהטרידו אותו. אך הכומר לא שכח. זאת הייתה הזדמנות עבורו לנפץ את ההערכה לרב היהודי.

חלף חודש והפעמון צלצל בבית הרב. המרכבה של ההגמון המתינה בחוץ לקחת אותו אל הארמון. "אוי ווי", קרא הרב, "שכחתי לגמרי". על השולחן עמדה קופסת טבק, רבי יהונתן סגר אותה בחופזה והכניסה לכיסו. הוא לא ראה שבתוך הקופסה ישב עכבר קטן ונסגר בתוכה.

האליטה האינטלקטואלית של פראג המתינה בחצר ההגמון. רבי יהונתן התיישב בראש השולחן והמתין. הכומר נתן שריקה ולעיני הקהל נגלה מחזה מדהים. דלת האולם נפתחה וממנה נכנס חתול צועד על שתי רגליו האחוריות, על צווארו היה ענוד סרט פפיון שחור, ובשתי רגליו הקדמיות אחז מגש עם בקבוק יין וכוסות. שריקת התפעלות נשמעה מצד לצד של האולם. תראו את כוחו של השכל, כיצד הוא מסוגל לאלף את הטבע ולהפוך חתול רחוב למלצר מיומן. החתול התקדם בזריזות אל השורה הראשונה והגיש כוס לכומר, להגמון ולרב.

רבי יהונתן נעשה מתוח, הוא התאמץ לחשוב כיצד להגיב, וכדרכו של יהודי לחוץ הוא שלף את קופסת הטבק מהכיס ופתח אותה. בתוך שנייה קפץ ממנה העכבר הקטן והחל לרוץ על השולחן. ברגע שראה החתול את העכבר, הוא שכח כל מה שלימדו אותו. התעורר בו הרגש הקמאי והוא העיף את המגש עם הכוסות. בריצה יצא לרדוף אחרי העכבר ולהבדיל, הרב לא היה צריך להוסיף מילה...

עיוננו: איך מזיזים רגש? כיצד חודרים אל תוך הרפת עצמה ומעניינים את הבהמה להיות אדם?

ג. הדרך אל הרגש עוברת בשתי מסילות: מלמטה למעלה ומלמעלה למטה. כלומר, מהרגליים אל הלב או מהראש אל הלב. בשיעורים בשנים הקודמות דיברנו על הדרך הראשונה: מלמטה למעלה. מהרגליים אל הלב. ובשפת ספר החינוך הירועה: "אחרי המעשים נמשכים הלבבות".

הרחבנו על כך שהמפתח לשינוי הלב - נמצא **במעשים**. במקום לשנות את הרגשות עצמן, מוטב להתמקד בחלק המעשי בו יש לנו שליטה. למשל, אדם שסובל מנטייה לכעס, ירגיל עצמו להמתין שעה עד שייביע בדיבור את כעסו. הוא יתרחק מהמקום המרגיז, יחפש הסחות דעת כלשהן ולא יעסוק בכך בשעה הקרובה. מאיפיק לאיפוק, יקלוט הלב בהדרגה את הצורך להכיר במציאות מורכבת.

הדברים מפורשים באגרת הרמב"ן הירועה: "תַּתְּנֶהָ תְּמִיד לְדַבֵּר כֹּל דְּבָרֶיךָ בְּנֶחֱת, לְכֹל אָדָם וּבְכֹל עֵת, וּבְזֶה תִּנְצֵל מִן הַכֶּעַס". היינו שהטיפול בכעס מתחיל מהמעשים ולא מטיפול ברגש הכעס עצמו.

אולם, אף שמדובר בדרך שהיא יחסית קלה להפעלה, אבל סוף-סוף אין בה שינוי של הגישה עצמה, אלא לכל יתרון הרגעה והרדמה שלה. אפשר לדמות זאת לכדור אקמול שמרגיע את כאב הראש, במקום לפתור אותו מהשורש.

הדרך היסודית יותר עומדת במרכז ספר התניא, וכבר הרמב"ם רומז עליה במילה אחת: "הלכות דעות". קובץ ההלכות השני בספר, אחרי הלכות "יסודי התורה", עוסק בהלכות "רגשות" והדרך הנכונה בה יתייחס האדם לחייו. הרמב"ם דן איך להתייחס לפזרנות ולקמצנות, לסגפנות ולנהנתנות, לגאוה ולצניעות וכו'. ואולם הדבר המעניין הוא, שהכותרת של הלכות "רגשות" היא "הלכות דעות".

אבל מה הקשר בין "רגש" ל"דעה"? אדרבה, מדובר בשני הפכים? הרגש יושב בלב, בעוד שהדעה יושבת במוח? הרגש הוא ספונטאני ואימפולסיבי, בעוד הדעה היא רציונלית ושקולה?

מילה אחת מספיקה כדי לומר את האמת על הרגשות: גם הרגש יושב על "דעה". זאת אמנם דעה ילדותית ובוטריית, זאת לא דעה אפוייה ומנומקת שבאה מהראש, אלא גישה שנוצרה במהירות ועל סמך הרבה דעות קדומות, אבל מדובר ב"דעה". כל רגש של פחד, למשל, יושב על דעה קדומה כי האירוע שניצב מולי מסכן אותי. וכך להיפך: רגש אהבה יושב על הבנה מהירה ככרך שהדבר הניצב מולי - מגדיל ומצמיח אותי.

בשפה המקצועית זה נקרא "אפרת", ראשי תיבות 'אירוע-פרשנות-רגש-תגובה'. בעוד שנדמה שהרגש נוצר מעצמו, האמת היא שהרגש הוא תוצר של פרשנות. למשל, אדם נוסע בכביש גהה ופתאום חותכת אותו מכונית שכמעט מסיטה אותו מהכביש. הוא מתרגז, מסנן קללה ומחליט לרדוף אחרי הנהג הפרוע כדי להכריזו מהו חושב עליו... הוא פותח במרדף ורואה כיצד הוא ממשך לחתוך בין מכוניות מימין ומשמאל. במחלף "אלוף שדה" הוא יורד מהכביש ושועט לכיוון "בית הרפואה שיכא". הוא בולם בפתח חדר המיון ורץ פנימה עם ילד מדמם.

- **לצמצם מלהשפיע** או שלא להשפיע כלל, ומדת הרח-מים - **לרחם** על מי ששייך לשון רחמנות עליו והיא מדה ממוצעת בין גבורה לחסד ... ולפי שהיא מדה ממוצעת נקראת תפארת, כמו בגדי תפארת שהוא בגד צבוע בג' וונים הרבה מעורבים בדרך שהוא תפארת ונוי ... בחינת נצח היא **לנצח** ולעמוד נגד כל מונע ההשפעה. בחינת יסוד היא **ההתקשרות**, כמו שמקשר האב שכלו בשכל בנו בשעת לימודו עמו באהבה.

אולם, כפי שאנו יודעים, אנו לא סופרים רק שבעה ימים, אלא שבעה שבועות. וכך מקדישים שבוע שלם לכל אחת מהספירות. שכן האמת היא, שכל אחת משבע המידות, כלולה מכל השבע מידות האחרות ונהנית מהשפעה וזיקה של כל היתר.

למשל: "חסד שבחסד", היא מידת הנתינה עצמה, חסד שמתבטא בחסד. "גבורה שבחסד", היא היכולת להפעיל גבורה כדי לממש אהבה. תכונת האהבה לילד, דורשת לפעמים להפעיל כוח כדי להגן על הילד מעצמו או מאחרים שמאיימים עליו. "תפארת שבחסד", היא היכולת לחשוב ולשקול כיצד להפעיל את החסד במידה מיטבית. "נצח שבחסד" היא ההתעקשות לתת גם כשלך הולך בקלות וכיו"ב. וכך הנמשל מכל המידות בעבודה שבין האדם לקונו.

בכך מובנת השאלה השלישית שהובאה לעיל: מדוע ספירת העומר יצאה מכלל המצוות והיא בנויה **כרצף אחד**, ללא פספוסים? שכן מדובר בתהליך תיקון רציף שנמשך שבעה שבועות. אדם שבא באמצע - הפסיד חלק מהטיפול בנשיות נפשו (כמו מי שמצטרף באיחור לתכנית גמילה מאלכוהול).

ליקוטי שיחות א/266: נאמר בשיר השירים 'משכני אה-ריך נרוצה'. היינו בתחילה צריך הקב"ה למשוך את האדם אליו, ואולם אחר כך 'נרוצה', היהודי ירוץ מעצמו אחרי הקב"ה. ועוד צריך לשים לב שבהתחלה נאמר 'משכני' לשון יחיד, ואחר כך נאמר 'נרוצה' לשון רבים.

ויש לבאר שהפסוק נאמר על תקופת ספירת העומר: ביי-ציאת מצרים היו בני ישראל משוקעים במ"ט שערי טור-מאה, 'ואת ערום ועריה', אלא רק נגלה עליהם מלך מלכי המלכים הקב"ה ומשך אותם משם. ואולם כיון שהגילוי הגיע למעלה הוא נגע רק **בנפשם האלוקית**, אבל **הם עצמם לא היו כלים לגילוי כזה ולא פעל בהם בפנימיותם**. ולכן נאמר 'משכני' בלשון יחיד, כיון שהייתה זו משיכה רק לנפשם האלוקית. ואולם התכלית היא שהגילוי דנפש האלוקית יסחוף גם את הנפש הבהמית, שהרי האלוקית אינה צריכה תיקון ולא ירדה לעולם הזה אלא בשביל לתקן הבהמית. ולכן נאמר 'נרוצה' לשון רבים, שהעבודה לא תהיה רק מצד הנפש האלוקית אלא גם מצד הבהמית. וזהו שהקרכת העומר הייתה מהשעורים, מאכל בהמה, משום שתכלית הספירה היא לברר נפש הבהמית.

ואחרי כל ההקדמה הזו, עולה השאלה העיקרית שעומדת במרכז

החוצה בכניעות.

הרבי קרא לגבאי והורה כך: "בשבת הקרובה ישהה כאן החסיד העשיר הנ"ל. אף שמנהגו הוא לכבדו בעלייה החשובה ביותר, המפטיר, הפעם תעלה אותו לעלייה הפשוטה ביותר, גלילת התורה. זאת שגם ילד פחות מגיל בר מצווה יכול להיות מכובד בה.

הגבאי נדהם: העשיר היה הספונסר העיקרי של החצר, ובמקביל היה טיפוס גאה ורגיש לכבודו. הוא ידע מה תהיה התוצאה של הפגיעה בו. הוא שקל את הדברים שוב, והגיע למסקנה שהדבר היחיד שביכולתו לעשות הוא לעדכן מראש את העשיר על הצפוי לו. את זה לא אסר הרבי...

הגיעה קריאת התורה בשבת והקהל ממתין לראות את הגביר עולה למפטיר ואחר כך מפזר לצדקה ביד רחבה בנוסח ה"מי שבירך". אולם למרבה התדהמה הוא לא כוון בעלייה, וגרוע מכך: נקרא לגלול את הספר... כולם הכירו אותו כקפדן ורגיש וציפו לראות את ההתפרצות שתרחש. אולם אותו גביר היה ערוך לכך מראש, הוא עלה בשקט לגלול את הספר וחזר למקומו.

אחרי שבת קרא הרבי ואמר: "הנה כי כן, ראיתי שהתגברת בקלות על מידת הגאווה והכעסנות, כמו שאמרתי שמדובר באתגר פשוט". "זה לא דומה", התגונן הגביר, "הגבאי הכין אותי מראש לתוכנית וכך ידעתי שמדובר רק בניסיון שמעמיד לי הרבי".

"נו", אמר הרבי, "בכל פעם שאתה מתמודד מול כעס וגאווה, תחשוב על כך שזה רק ניסיון שמכין לך הקב"ה ולא מדובר באיום אמיתי על המקום שלך..."

כעת, נחשוב על התרגיל של הרבי: הוא היה יכול לתת דרשה מעמיקה בגנות מידת הכעס, אבל תמורת זאת, דילג אל עולם ה"רעת": הוא יצר דימוי מוחשי וחי שאפילו הבהמה הבינה אותו.

הנה קטע מופלא:

ספר השיחות תש"ד 10-9: המדענים המציאו מכשירים שונים, שעל ידם יכולים לראות ולשמוע דברים הקורים במרחקים. וכך ענין תורת ועבודת החסידות הוא, לתת ראייה ושמיעה בעניינים רוחניים ולהרגיש אלוקות ממש. השבח לא-ל שנתן לנו כח הציור במחשבה, שמעמיד את האדם במקום אחר ובזמן אחר לגמרי. זאת התבודדות חסידית. ענין הציור הוא לצייר דבר הנמצא בזיכרונו, ובשעת הציור בא הדבר בהתגלות ובצורה חיה עד שהאדם מתעלה לאותו מקום ומרגיש את העניינים בהרגש שכלו כאילו הוא שם ממש. ועל ידי כך נתווסף לאחר מכן חיות גם בכוחות הג' לויים ובפעולות הטובות שלו.

זאת, אם כן, העבודה של ספירת העומר: לעבד את הרגשות ולרום אותן מדחפים אינסטינקטיביים של בעל חיים, לתגובות מתוקנות של אדם. הדרך לכך עוברת בשני שלבים: תחילה לספור את הימים, כלומר, לערוך את חשבון הנפש ולפתח את הדיאגנוזה הכנה על עצמי. אחרי ידיעת המחלה מגיעה התרופה: לעצור לחמש דקות מדי בוקר ולהפעיל את ה"דעת", לתרגם את הרעיונות הגבוהים מעולם האדם אל עולם הבהמה ולהזרים בעורקים רגש בריא, מתוקן וחי.

הנהג העוקב מטיח ראשו בכיסאו ומתמלא זעם על עצמו: איך העז לכעוס עליו? כיצד לא הבינ למצוקתו? אבל מה הפך את הרגש מהקצה אל הקצה? הרעה עברה מהפך - והלב נסחף ברגע.

וכאן נמצא המפתח לשינוי: **שינוי הרעה = שינוי הלב**. הדרך לעוררות רגשות מתוקנים, עוברת דרך לימוד, העמקה, הפנמה והזדהות. הדרך להרגיע פחד, מיסודו, היא באמצעות לימוד "שער הבטחון" בחובת הלכות. הדרך להרגיע גאווה, מיסודה, היא באמצעות התבוננות בכך שכל מה שהשגנו, הוא מתנה שבאה מלמעלה וכך נוצרת הרגשת הכרת הטוב, ואימה מגודל האחריות שנכללת במתנה.

אבל חיוני לשים לב: הרמב"ם מגדיר את המפתח לעולם הרגש בשם "דעות" ולא "חכמות" או "הבנות". מדוע? מהי הייחודיות של ה"דעת"? כאן עלינו להתמקד באחד היסודות המרכזיים של רבינו הזקן בספר התניא: "רעת" פירושה **התמוגגות עם הרעיון**. להפוך רעיון מופשט לסיפור שנוגע אלי.

ובמילים פשוטות: **לדבר עם הלב בשפה שהוא מבין. לדרבן את הבהמה בשפה שבהמה מבינה**. כל עוד נדבר אל הלב בשפה של המוח, הוא לא יקלוט מה מדברים, אבל כשנדע להפוך את הרעיונות לתמונה אישית וברורה שמדברת אל הלב - נרגיש מיד את השינוי. ומה שצריך הלב הוא שהסיפור יהיה נוגע אלי, שהרעיון יצלול מעולם התיאוריה לעולם החיים.

לפני תפילת השחרית, כשהמוח צלול, הראש רענן והקדושה של התפילין ממשיכה "מוחין הגדלות" שמרוממים את הרעה, הבה נעצור חמש דקות ונקיים תהליך של התבוננות: נחבר רעיון מופשט למציאות הקיומית שלי. נחשוב, למשל, על מאורע השגחה פרטית שחווינו ונהרהר במשמעות המהממת כי אנו עומדים במרכז הארמון. העובדה שחווינו מאורע של השגחה - אומרת שאנו עומדים לבדנו מול המלך. ולצד הכרת הטובה, כמה אימה ורצינות מחייבת ההבנה הזו?

כח התבוננות הרעת - למה הוא דומה? נתחיל עם משל נמוך מעולמה של הנפש הבהמית, ואחר כך נתרום יותר: קראתי על מנהל עיצוב בתחום האופנה ברשת ענקית בארצות הברית (טארגט), שרצה לבדל עצמו מהמתחרים ולפתח קו חדש של עיצוב. לשם כך היה עליו לשכנע את הקניינים שלו, לרצות משהו אחר מהאופנה מהמקובלת.

הבגדים האופנתיים באותה תקופה היו בצבע נייטרלי. הכול היה אפור, לבן, חאקי או שחור. אותו מנהל מכירות רצה לסחוף את הסוחרים להתלהב מצבע והוא נקט שיטה יצירתית: הוא קנה סוכריות m&m ככל הצבעים והביא לפגישות עם הקניינים שלו. הוא שפך את הסוכריות לתוך קערת זכוכית ויצר מפלים של טורקוז, ורוד עז וירוק זוהר. אנשים הגיבו ב"וואו", והוא אמר: "תראו כמה ששלושה צבעים נייטרליים וירוק באמצע יוצרים הרמוניה מפתיעה ונהדרת".

הכוח שלו היה לדבר אל הרגש בשפה שהרגש מבין: **בוטה, חי ומוחשי**.

להבדיל, משל נוסף: חסיד עשיר נכנס לרבו והתלונן על כך שהוא סובל מפרצי כעס. נדמה לו שאנשים אינם מעריכים אותו והוא מתפרץ לעתים קרובות להגן על עצמו. הרבי הפטיר בפשטות: "אה, זה שום דבר". אותו חסיד התפלא על התגובה, אבל כמוכן יצא

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