

איך חיים בגן עדן ומתלוננים?

דברים לשולחן שבת

'קוטרויות' היא גם כיף - היא הגנה של זה שאינו מרוצה מעצמו. מי שמודה לאחרים וטוב לו - חייב להשיב טובה. אבל מי שסובל - לא חייב כלום לאף אחד.

הבריחה מאחריות

האדמו"ר הזקן מסב את העיניים לתופעה מרתקת: המילה "הודאה" בעברית נושאת כפל משמעות והן לכאורה משמעויות סותרות:

"הודאה" היא הכרת הטוב על חסד שגמלו עמנו.

"הודאה" היא גם הרכנת ראש של הודאה באשמה.

איך מתיישבים ההפכים? כי בעומקם 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 טובה - בוחר לקטר ולהכחיש אותה.

ההסבר מתאים עם דברי המפרשים בפרשתנו שההתאוננות 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. המדרש ספרי מסביר: "מאי חינם? חינם מן המצוות". זוהי בעצם הבריחה מאחריות בצורתה הקיצונית - במקום להכיר בטובת הבורא ולקבל על עצמם את המשימה הרוחנית שנמסרה להם, הם העדיפו לכפור בטוב ובכך לברוח מהאחריות הכרוכה בהכרת הטוב.

איך מתחילים לראות את הטוב?

יהודי חייב לחיות בתוך פרופורציות נכונות ולהכיר שהרוב טוב. הוא אינו יכול להיכנע להטיית השליליות שמשתלטת על המוח, אלא צריך לנהל את הרגשות מהראש ולנצח את הגישה המלנכולית. הפתרון המעשי הוא להציף את המוח עם הרוב הטוב ולייצר מענה של חמש חוויות חיוביות כנגד החוויה השלילית הבודדת.

הרבי כותב למתלונן כרוני: "איש אשר בורא עולם הזמין לו בת גילו וברכס בילדים יאמר שלא ראה טוב מימיו?! הרי הוא כפוי טובה במידה מבהילה... מאות ואלפי בני אדם מתפללים בכל יום להתברך בפרי בטן... והוא אשר קבל ברכה זו אינו מכיר בעושר ואושר שבזה... וכשיתחיל לעבוד ה' יתברך מתוך שמחה... בוודאי תתווסף ברכת השי"ת גם בנוגע לבריאות ופרנסה".

יהודי פותח את העיניים בבוקר עם עשרים ברכות השחר - כדי שעשרים חוויות טובות ינצחו חוויה שלילית אחת. הוא מתחיל את היום באמירה: יש לי, ויש לי, ויש לי - והרוב טוב ברוך ה'. הדרך החזקה ביותר לחיות חיים שמחים היא לפזר תודות קטנות ולומר יותר את המילים "תודה רבה" על החסדים הכי קטנים. כשאדם מתרגל להכיר בטוב ולהודות עליו, הוא יוצר מציאות חדשה שבה הטוב הופך לכולט והרע הופך לשולי. רק אחר כך, מתוך הפרופורציות הנכונות, אפשר לבקש על מה שחסר.

איך אפשר לחצות את הים הגדול ברגל יבשה, לקבל מן מהשמים מדי יום ביומו, לשתות מים מבאר נדדת, לקבל תורה מפי הגבורה, לראות את השכינה שורה על המשכן בעמוד אש וענן, לחיות בהגנה אלוהית מוחלטת במדבר הגדול והנורא - ובכל זאת להתלונן שחסר שום וכצל לתבלין הדג, שחסר בשר ושחסרים לך הירקות של מצרים?

ואפשר לשאול את אותה שאלה על ימינו: איך זה שאנחנו חיים בתקופה כזו מיוחדת ובכל זאת הולכים עם הראש כפוף? הגבולות שלנו התרחבו עד לבנון וסוריה, האויבים שרצו להשמיד אותנו מתרסקים מול עינינו ובעם ישנה התעוררות מדיהימה של חזרה לתורה ולמסורת.

כמובן שהלב נקרע על החטופים, על החיילים שנפלו ועל כל הכאב והחרדה שחלק מאיתנו חיים בהם. אבל עם כל הצער הזה - איך אפשר שלא לראות את הניסים הגלויים שקורים כאן? איך אפשר לחיות כאילו הכל רע כשיש כל כך הרבה טוב?

התפרקות דור המדבר

פרשת בהעלותך היא נקודת המפנה של דור המדבר. אחרי שנה שלמה למרגלות הר סיני, הגיע הזמן לצאת לארץ ישראל. בעשרים באייר עלה הענן והעם יצא לדרך. כבר אחרי שלושה ימים הכל נקטע.

התורה מסמנת את השבר הזה בתיאור חריג: שני פסוקי "ויהי בנסוע", מוקפים בשתי אותיות "נון" הפוכות. הגמרא בשבת מסבירה שהסימנים הללו באו "להפסיק בין פורענות ראשונה לפורענות שנייה".

הפורענות הראשונה היא "ויסעו מהר ה'" - ו"אמר רבי חמא בר חנינא: שסרו מאחרי ה'". עם ישראל החלו במרד רוחני ברגע שעזבו את הר סיני. הפורענות השנייה היא "ויהי העם כמתאוננים רע באזני ה'" - התלונות על המטבח המדברי שבאו מיד אחר כך.

אז מה באמת קרה? התלונות על "מי יאכלנו בשר? זכרנו את הדגה אשר נאכל במצרים חנם" לא היו הבעיה האמיתית. הן היו רק הביטוי החיצוני למרד רוחני שהחל עוד קודם. עם ישראל רצו להשתחרר מהקשר עם ה' ומהמשמעת הרוחנית שנכפתה עליהם.

ועל כך נשאלת השאלה: איך אפשר לפתח מרד ולהתלונן כשחיים בתוך ניסים גלויים?

מה באמת קורה כאן?

הרא"ש באורחות חיים כותב עובדה פשוטה ונוקבת: "דרך הבריות להעלים הטובות ולגלות הרעות".

זוהי התופעה: אנחנו סובלים מלקות מוחית שגורמת לכך שהמוח נותן משקל הרבה יותר משמעותי לבעיות מאשר להצלחות. מחקרים אומרים שנדרשים חמישה אירועים חיוביים כדי לאזן אירוע שלילי אחד.

למה אנחנו כאלה? הטוב מובן מאליו ומחליק בשקט, בעוד הרע מרגיז ומצריך טיפול ועומד במרכז תשומת הלב.

שאלות לדיון משפחתי

שאלות לבוגרים:

1. מי יכול לחשוב על סיטואציה בה משהו קטן התקלקל וגרם לכם להרגיש שהיום כולו מקולקל?
2. איזה דבר אתם לוקחים כמובן מאליו למרות שבעצם זה מתנה גדולה?
3. איזה דבר בחיים שלכם נראה לכם רע, אבל אולי יש בו גם צד טוב?
4. איך לדעתכם אפשר להתרגל לראות יותר דברים טובים בחיים?

שאלות לילדים:

5. מי עוזר לכם בבית ואתם רוצים להגיד לו תודה?
6. איך אתם מרגישים כשמישהו אומר לכם "תודה" על משהו שעשיתם?
7. איזה דבר כיף אתם הכי אוהבים לעשות עם המשפחה?
8. איך אתם מרגישים כשחבר שלכם מתלונן כל הזמן?

סיפור לשבת טיפוסים חיוביים

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 מודאג לפני הרבי וביכה את צרותיו. "תעשיית היהלומים במצב לא טוב, העסקים מדשדשים 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 ושב לסדר יומו, אבל למחרת קרה משהו: לבניין הבורסה נכנס סוחר אמריקאי בשם וויליאם גולדברג, נשיא מועדון היהלומנים בניו יורק. הגר פגש אותו בעבר, אך שמר על מרחק ממנו. גולדברג היה טיפוס רברבן שנהג לשפוף מילים אודות ההצלחה שלו והגר לא סבל אותו. הפעם הדהדה באוזניו ההנחיה של הרבי "לפגוש טיפוסים חיוביים", וקשה היה למצוא טיפוס יותר חיובי מוויליאם 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. בכוונתי 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.