



CBT יהודי: גישת המנעול של יהושע בן נון

מה שהופך את החיים למעניינים הוא העובדה שהעולם הפנימי מלא ספקות ורחשים, אבל התביעה היא לנהל את הסכסוך. לא לצפות לתיקון מוחלט, כי אם לחסום את השערים ברמת המחשבה, הדיבור והמעשה, ומשם להרים אט-אט גם את העולם הפנימי בכוח התפילה והלימוד.

ב"ה | פרשת שלח | תשפ"א

טובות מהן. כך ברמת המעשה: תקבל על עצמך לפעול בצורה הפוכה לחרדה, ובעוד שבהתחלה תהיה מלחמת התשה, אבל לאט-לאט המופעים שלה יפחתו ברמה ניכרת.

האמת היא שהתובנה הזו עומדת בבסיס החלק הראשון בספר התניא. רבינו הזקן מקדים את זמנו במאתיים שנה ופותר את המצוקה שבין האדם לעצמו ובינו למקום: כל אדם מחזיק בתוכו עולם אפל. כעסים, קנאות, שנאות ותאוות נקם, תשוקות וספקות. היום הגרוע בחיינו יהיה זה שימצאו מכונה שקוראת מחשבות וכל אחד סביבנו יוכל לדעת מה שוכן לנו בתוך הקופסה הפנימית. זה ייראה ככה: משה יחזור הביתה וייעצן על הכורסה. הוא ישקע בהרהורים מתוסכלים על השכן בבית ממול שקנה וילה של שלוש קומות ושתי מכוניות חונות על יד הדלת. אשתו תתיישב מולו עם האפליקציה קוראת המחשבות ותגיד: "לא יפה לקנא. לא נאה לאחל לשכן שלך להתמוטט ולאבד את כל הכסף שלו..."

העולם הפנימי שלנו סובל מחוסר יציבות וכאן אפשר להתייחס ולהרים ידיים. "אם זה אני, אז מה הטעם בכל העבודת ה' שלי?". אבל אפשר גם לפעול בדרך אחרת והיא הנושא שלנו היום: רבינו הזקן טוען שנולדנו למלחמה, לנצח נאכל חרב, וזירת הקרב העיקרית היא הגבול בין העולם הרגשי הפנימי לעולם המחשבתי וההתנהגותי הגלוי. מה שהופך את החיים למעניינים הוא העובדה שהעולם הפנימי מלא ספקות ורחשים, אבל התביעה היא לנהל את הסכסוך. לא לצפות לתיקון מוחלט, כי אם לחסום את השערים ברמת המחשבה, הדיבור והמעשה, ומשם להרים אט-אט גם את העולם הפנימי בכוח התפילה והלימוד.

התובנה שלנו היום היא מהפכנית: יותר חשוב מ"מי אתה?" הוא "מה אתה חושב" ו"מה אתה מדבר". שכן השליטה בחלק החיצוני שלנו, תוביל בסופו של דבר, גם להתעלות ברמת הפנימית.

יש תובנה שאני להוט לחלוק אותה עם כל העולם. הבנה פשוטה ומהדרת שיכול לשנות חיים. היא ההבדל בין חיים של עשייה ויצירה לבין חיים של תקיעות וסבל והרס עצמי. מדי כמה ימים או שבועות יוצא לי לחלוק אותה עם אדם שמבקש הדרכה במאבקים הפנימיים שלו ועוד לא פגשתי מישהו שלא נפתחו לו העיניים בהכרת הטוב.

בואו נדבר על CBT יהודי: המקורות היהודיים-חסידיים של הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי.

את חטאי אני מזכיר היום: בצעירותי סבלתי מהפרעות חרדה חברתיות, ספקות אודות המקום החברתי שלי, ההערכה כלפיי בקרב הסביבה והסיכויים להצלחה בחיים. באותו זמן קרה לי נס ופגשתי אדם שנתן לי עצת זהב שמובילה את החיים שלי. הוא הציע דרך קצרה להתמודד עם הבעיה.

"אתה יכול ללכת לטיפול פסיכולוגי ממושך בטרם לתקן את שורשי החרדה. הטיפול יחפור שנים אחורה ויפעל לפענח את מקורות חוסר הביטחון ואת הדרך שבה אתה מנסה לפצות על מה שחסר לך. הטיפול יארך שנים ואו שהוא יצליח או שלא. אבל אתה יכול ללכת בדרך קצרה: לסגור את השערים בפני החרדה.

"אשב איתך לשיחה בת שעה ואוכיח לך שהחששות הללו הן שטויות והבלים, הן לא יותר מדמיונות שאין בהן ממש וכך תיצור חייך בינך ובין המחשבות הללו. אתה תדע לסמן אותן כדמיונות של שטות ואז יגיע השלב העיקרי: לסגור את השערים בפני הרגשות הללו. כלומר, לחסום אותן ברמת המחשבה, הדיבור והמעשה שהן השער למרחב התודעתי הפעיל. לאחר שתכיר בכך שאלו מחשבות דמיוניות שאינן משקפות את המהות העצמית שלך, תכלוס אותן ברמת המחשבה ותסיח את הדעת מהן למחשבות

לפני שנדרון בנושא ברוח עומק פרשת השבוע, נקדים רעיון מקסים. הגמרא מספרת:

1. **סוכה נבא ורש"י:** אבי שמע לאותו אדם שאמר לאותה אישה נקדים ונצא בבוקר לדרך. אמר אבי אלך אחריהם ואפריש אותם מאיסור. הלך אחריהם שלוש פרסאות וכאשר נפרדו (שהיו משתי עיירות והגיעו לפרשת דרכים ופירש זה לכאן וזו לכאן) שמע אותם אומרים הדרך רחוקה והצוותא שלנו נעימה (ונפרדו בטהרה). אמר אבי: אם שונאי היה נתקל בניסיון כזה לא היה עומד בו (על עצמו אמר). נשען על בריח הדלת מחוץ לדלת ביתו והצטער (כאדם שמחשב ומצטער על פחיתות נפשו ביחס לשני האנשים הללו). עבר אותו זמן [אלהיה הנביא] ואמר: כל הגדול מחברו יצרו גדול הימנו.

הסיפור מדהים ברמת הכנות שלו, הוא מלמד עד כמה מלחמת התאוה אינה נגמרת לעולם ועד כמה הפער בין 'מה שאני' ובין 'מה שאני אומר' מקנן אפילו אצל האנשים הגדולים ביותר. אבל עולה השאלה למה אבי נשען בכאבו על בריח הדלת מחוץ לביתו? למה לא ניהל חשבון נפשו בתוך ביתו, ליד שולחן הסלון עם כוס תה?

רעיון אחד אומר: אבי הרגיש שהוא נשאר בחוץ. שעם כל הידיעות העצומות שלו, הרגש והתשוקות הפנימיות נמצאים במקום אחר לחלוטין. המוח קדוש, אבל הלב (כביכול) נמוך.

רוחו בקרבנו (האדמו"ר מטאלנא) קס: למה נוגע לספר שאבי תלה עצמו על מנעול הדלת שנועל את הפתח? משום שאבי הרגיש שהוא נותר בחוץ והדלת נעולה בפניו.

אולם במסגרת הזו נאמר רעיון הפוך ועצום: אבי לא ביטא בכך את כאבו, אלא את **נחמתו ותקוותו**. בהישענותו על בריח הדלת הבין אבי שזאת תכלית האדם: לא נוכל לעצור את הלב, לעקור את הנטיות הבהמיות, אבל כן נדרש **לנעול את הבריה ולעצור את הספקות על פתח ביתו מבחוץ**.

ב. כדי להבין את העניין לעומקו, הבה נדון באחת השאלות הגדולות שאמורה להטריד כל אדם שקורא את הפרשה הדרמטית שלנו: איך מספרת הפטרת פרשת שלח שיהושע בן נון חוזר ושולח מרגלים לארץ? הרי יהושע היה בעצמו אחד מקבוצת המרגלים הראשונה, הוא היה שם באותם ימים ולילות שנקמה העלילה הנוראה על ארץ ישראל, כשרוח אחרת אחזה בהם ומקבוצת תיירים נלהבים הם הפכו לברווזים אחוזי פחד ובהלה מאימת הענקים בארץ?

יהושע ראה כיצד נבנתה המזימה שהביאה **שואה על דור המדבר** וגרמה לכך שכל הדור הגדול ההוא שיצא ממצרים וראה את האותות והמופתים מת כמו זבובים וכלבים בחולות המדבר ומקום קבורתם לא נודע. אז איך יהושע עצמו שב וחוזר על אותה שיטת כיבוש?

מצד שני, הדבר המדהים הוא **שיהושע הצליח איפה ששלוחי**

משה נכשלו. המרגלים של יהושע חוזרים ואומרים את המסקנה ההפוכה: "נתן ה' בידינו את כל הארץ וגם נמגו כל יושבי הארץ מפנינו". והשאלה היא מה עשה יהושע יותר טוב מרבו? **איך ההפטרה מהווה תיקון והפקת לקח מהפרשה?**

נזכיר את הסיפור המוכר: שנה אחרי מתן תורה, הגיע הזמן לקום מהחניה הארוכה ולצאת אל היעד לכיוון ארץ ישראל. משה לא מרחיב בפרשתנו איך נולד הרעיון לשלוח מרגלים (ומדוע לא המשיכו לסמוך על הניסים שהובילו אותם עד היום), אבל בפרשת דברים הוא מספר יותר.

2. **דברים א:** ותקרבון אלי כלכם ותאמרו נשלחה אנשים לפנינו ויחפרו לנו את הארץ וישיבו אותנו דבר את הדרך אשר נעלה בה ואת הערים אשר נבא אליהן: וייתב בעיני הדבר - **רש"י:** משל לאדם שאומר לחברו: מכור לי חמור, נותנו אתה לי לניסיון? אמר לו: הין. בהרים ובגבעות? אמר לו: הין. כיון שראה שאין מעכבו, אמר הלוקח בטוח הוא שלא אמצא בו מום, אמר: טול מעותיך ואיני מנסהו יותר. אף אני הודיתי לדברייכם שמא תחזרו בכם כשתראו שאיני מעכב - ואתם לא חזרתם בכם.

יוזמת שילוח המרגלים באה מעם ישראל ומשה נגרר להסכים לה. העם ביקש לאסוף מודיעין לכבוש את הארץ ולהכיר את פתחיה ושעריה. משה לא חשב לעשות זאת, כמו שלא אספו מודיעין לפני יציאת מצרים ולפני מלחמת עמלק. אבל מצד שני חשש לבלום את היוזמה שלהם, שמא ייבהלו שהוא מסתיר משהו, שהוא פוחד להראות את הארץ לפני שנכנסים אליה. רש"י מביא משל יפה ממוכר שמפגין ביטחון אודות הסחורה שלו ומציע ללקוח לקחת את הרכב לנסיעת מבחן. עצם הביטחון של המוכר משכנע את הלקוח לקנות בלי נסיעת מבחן. גם משה חשב שעצם הביטחון שלו לשלוח מרגלים ישכנע אותם, אבל זה לא שכנע אותם והם התעקשו לבחון את הארץ בעצמם.

ממש בימים הללו של השנה, ביום כ"ט סיון הם יוצאים "לתור את הארץ", לעשות תמונות ולחזור ולספר עד כמה היא יפה ומרשימה ונוחה לכיבוש. ארבעים יום חולפים וחוזרת חבורה שבורה ונפחדת. הם מכנסים מסיבת עיתונאים ומכריזים: "לא נוכל לעלות כי חזק הוא ממנו". אילו הייתם יודעים איך הארץ הזו נראית לא הייתם רוצים לעלות אליה. הערים מבוצרות, האנשים אימתניים ופירותיה מעוותים. יהושע וכלב מנסים להציג עמדת אופוזיציה מול העשרה האחרים, אבל קולותיהם נבלעים בזעקות הייאוש והעם פורש לאוהלים לבכות.

זה היה ליל תשעה באב והקב"ה אומר: "אתם בכיתם בכיה של חנם ואני קובע לכם בכיה לדורות". הלילה הזה הפך להיות ליל החורבן של הדור ההוא, נגזר עליהם להתעכב במדבר ארבעים שנה ומדי שנה בליל תשעה באב היו נכנסים 15,000 איש לתוך האדמה ולא קמים בבוקר. ליל תשעה באב נותר לילה של אש וזעם והתגלגל בו חורבן בית ראשון ובית שני ועוד צרות והשמדות במהלך הדורות.

תענית כט: אותו היום ערב תשעה באב היה - אמר להם הקב"ה אתם בכיתם בכיה של חנם ואני קובע לכם בכיה לדורות. חרב הבית בראשונה ובשנייה דמגלגלין זכות ליום

בפשטות, הכוונה "נפלים" היא "ענקיים", גוליברים, עד שהמרגלים הרגישו לעומתם כמו גמדים, כמו חגבים לעומת אדם. כך מפרש רש"י:

בראשית ו,ד: והנפילים - בלשון עברית ענקים.

כך אכן מסופר בפרשת המרגלים **עצמה** כי המרגלים פגשו בחברון את "ילידי הענק, אחימן ששי ותלמי". וכך פירש רש"י בפרשת חיי שרה אודות "קריית ארבע היא חברון", שהכוונה היא לשלוש ילידי הענק ואביהם.

אבל רש"י כאן חורג ממנהגו ומביא פירוש מדרשי אגדתי שנראה כמו לקוח מספרי קבלה:

במדבר יג,לג: הנפילים - ענקים שמבני שמחזאי ועזאל שנפלו מן השמים בימי דור אנוש.

המרגלים פגשו בארץ את ה'מיתוס', הם פגשו סיפור אגדה שמרחף ברקע ומבהיל את הלבבות. לכל עם יש את סיפורי השדים והמכשפות שמרחפים באוויר, איש לא ראה אותם ובגלל זה הם מפחידים פי כמה והמרגלים פגשו את העכמי"ם הללו.

בסוף פרשת בראשית נאמר פסוק מסתורי: "ויראו בני האלוקים את בנות האדם כי טבת הנה ויקחו להם נשים מכל אשר בחרו". המדרש מספר כי לפני המבול ניגשו שני מלאכים בשם שמחזאי ועזאל אל הקב"ה ואמרו כי היות שהולכים להכרית את האדם מהאדמה, הם מבקשים לגור בארץ. הקב"ה הזהיר אותם כי הם ייפלו בחטא כמו שהאדם נפל, אך הם התרברבו שהם חסרי יצר הרע. הם ירדו ארצה, ראו את "בנות האדם כי טובות הנה" וחטאו עמם בזנות ומההכלאה הזו של מלאכים ונשים נולדו הנפילים המבהילים. כעת המרגלים סיפרו כי פגשו בארץ את היצורים המיסטיים הללו.

אבל מה גרם לרש"י להביא דרשה מיסטית שאינה בדרך הפשט? למה לא הסתפק בפירוש פשוט כפי שפירש קודם שהנפילים הם גבוהים? ומה נוגעת ההרגשה שהם ירדו מהשמיים "בימי דור אנוש"?

כאן נמצא ההסבר לבהלה שתקפה אותם וגרמה להם להאמין שהנפילים בלתי מנוצחים. רש"י רוצה להסביר כיצד הדור שראה ניסים יותר מכל דור אחר בהיסטוריה הגיע למסקנה נוראה "כי חזק הוא ממנו" - "וכביכול כלפי מעלה אמרו"? אלא הם פגשו צאצאי מלאכים שירדו ארצה **לפני המבול** ונמצא שהיצורים הללו **שרדו את המבול** למרות גזירת הקב"ה למחות את הרוע מעל פני האדמה. מכאן שהם **יותר חזקים מפניו ממנו עצמו כביכול**.

ליקוטי שיחות כח/89: היות שהנפילים יצאו מהמלאכים ש'נפלו מן השמים בימי דור אנוש', הם הרי לא נמחו במ"ב בול, וזאת אף שנפתחו ארובות השמים וימח את כל היקום. זה מראה את עוצמתם של הנפילים הללו עד שאפילו **עונש מן השמים אינו יכול להם**.

ואחרי כל הפרשה העצובה הזו מגיעים אל הפטרת הפרשה ומגלים דבר מדהים: חולפות ונגמרות ארבעים שנות הענישה במדבר ודור חדש צומח שייכנס אל הארץ. יהושע בן נון מתכנן את הפריצה פנימה - ובוחר לעשות **עוד מאותו הדבר!**

הפטרת פרשתנו מיהושע ב: וישלח יהושע בן נון מן הש- טים שנים אנשים מרגלים חרש לאמר לכו ראו את הארץ ואת יריחו וילכו ויבאו בית אשה זונה ושמה רחב וישכ- בו שמה ... ותאמר אל האנשים ידעתי כי נתן ה' לכם את הארץ וכי נפלה אימתכם עלינו וכי נמגו כל ישבי הארץ מפניכם ... וישבו שני האנשים וירדו מההר ויעברו ויבאו אל יהושע בן נון ויספרו לו את כל המצאות אותם: ויאמרו אל יהושע כי נתן ה' בידנו את כל הארץ וגם נמגו כל ישבי הארץ מפנינו

והתמיהה כפולה: א. מצד אחד למה נוקט יהושע באותה טקטיקה אסונית? ב. מצד שני, למה אצלו הגישה מתהפכת והמרגלים שבים ומכריזים 'נתן ה' בידנו את כל הארץ'?

השאלה חזקה ומטרידה לאור העובדה **שהסיכונים הבסיסיים לא השתנו**. מבחינת מראה העין הטבעי לא היה אפשר לפרוץ את חומות הערים ולגבור על הגיבורים האימתניים שם. נדרשה לכך הרבה אמונה וביטחון בכוחו של מעלה. משה רבנו עצמו אומר בספר דברים מילים איומות אודות הקושי הטבעי לכבוש את הארץ - מילים לא פחות קשות ממה שאמרו המרגלים.

3. רמב"ן יג,ב: והנה משה רבינו אמר לבניהם כדברים האלה והפליג בחזק העם ובמבצר עריהם וכוח הענקים יותר מאד ממה שאמרו המרגלים לאבותיהם, כדכתיב (דברים ט) 'שמע ישראל אתה עובר היום את הירדן לבא לרשת גוים גדולים ועצומים ממך, ערים גדולות ובצורות בשמים, עם גדול ורם, בני ענקים אשר אתה ידעת ואתה שמעת מי יתייצב לפני בני ענק'.

וכיון שהסיכונים נותרו קיימים, למה חשב יהושע שהמרגלים האחרונים יגיבו מולם אחרת?

כדי לחדד את החרדה והבהלה **הצורקות** שתקפו את המרגלים, הנה פרפרת מבריקה: הסיפור כולו סובב סביב תופעה מסתורית בדמות נוכחותם של "הנפילים". המרגלים פגשו בארץ יצורים משונים ומוזרים, איום כזה שמעולם לא התמודדו אתו והמסקנה הייתה שלא נוכל לעלות כי חזק הוא ממנו.

בראשית יג,לג: ושם ראינו את הנפילים בני ענק מן הנפילים ונהי בעינינו כחגבים וכן היינו בעיניהם.

וההבדל המהותי השליך על תוצאות השליחות²: מובילי הדעה חשבו שבסמכותם **לייצר את הדעה**. השכל הוא כוח שעלול לייצר **אג'נדה עצמאית**. הוא ממלא את האדם בעצמו ומציף גישות מחודשות לעניין עד שנוצר סדר יום עצמאי שאינו קשור לקב"ה. כך הפכו מאלו שאמורים לבדוק **כיצד** להיכנס לארץ, לאלו שמחליטים **האם בכלל** כדאי להיכנס לארץ? יהושע, לעומת זאת, בחר אנשי מעשה, כאלו שמתמסרים לשליחות שהגיע מלמעלה ואינם רואים עצמם יותר מקבלני ביצוע של השליחות.

בדרך דומה, אגב, הסביר הרבי מליובאוויטש את העובדה שכלב חמק מהמרגלים והלך להשתטח על קברי אבות בחברון. כיון שההשתטחות משמעותה השוואת הראש לרגליים והעמדת הראש כמשרת את השליחות של משה, בניגוד לחבריו המרגלים שהעמידו את הראש מעל הרגליים.

שיחת שבת שלח תש"י: חטא המרגלים הי' בכך שבכרבו-רי תשובתם עירבו את שכלם ... שעשו חשבונות אודות כדאיות השליחות ועד שבאו לטעות שעבודה קשה היא ואי אפשר לעשותה, 'לא נוכל לעלות'. עפ"ז יש לבאר הטעם שהוצרך כלב **להשתטח** על קברי אבות שלא יהא ניסת לחבריו להיות בעצתם, שענין ההשתטחות מורה על מעמד ומצב שהראש והרגל הם בשווה, **למעליותא**, שזהו"ע הקבלת עול שלמעלה מהשכל - לקיים את שליחות משה ללא עירוב שכלו באופן של קבלת עול.

המסר כאן יסודי: יהודי צריך לעבוד את ה' עם השכל, אבל בתנאי שהשכל משרת את האמונה ולא כזה שמחליף את האמונה ומייצר סדר יום משלו. בהערה³ הובא סיפור כדוגמה לכך.

מכאן נתקדם לעולם שונה לחלוטין שממשיל את סיפור כיבוש הארץ לתהליך תיקון הנפש הפנימית. במאמר חסידות (וישלח יהושע תשל"ו)⁴ מציג הרבי גישה שלמה ומרוממת להבדל בין משה ויהושע.

כך שהבעיות היסודיות שהפחידו את המרגלים הראשונים לא נפתרו ונדרשה הרבה אמונה וביטחון בעזרתו של הקב"ה כדי לחשוב שהדבר אפשרי. מה גרם אם כן ליהושע לחשוב שהשלוחים שלו יעמדו בניסיון טוב יותר מהשלוחים של רבו?

נתחיל עם ההסבר הבסיסי ביותר ברמת הפשט, ואחר כך נתקדם אל אחת התזות המרהיבות שיוצרת המחשבה החסידית סביב סיפור המרגלים.

ג. יהושע הבין שכיבוש הארץ צריך להיות **בדרך הטבע**, שנגמר עידן הניסים הגלויים במדבר ומתחיל המעבר אל המציאות היום-יומית בה יש לפעול בדרך הטבע. לכן היה עליו לשלוח מרגלים כדי לבחון את דרכי הכיבוש ואת המורל הלאומי של העם בארץ.

אולם כדי שהמרגלים לא יהפכו שוב להיות זורעי ייאוש, הוא הפיק את הלקחים מפרשת הריגול הראשונה ובחר **טיפוסים אחרים לחלוטין** וכן הגדיר להם **משימה שונה** לחלוטין. בעוד שמשה בחר את 12 ראשי העם, ראשי ישראל נשיאי השבטים, יהושע בחר שני אנשי חרש שאיש אינו יודע את שמם. במילים אחרות: משה בחר **מובילי דעה**, גאונים, תלמידי חכמים, אנשי רוח, מדינאים ואילו יהושע בחר **אנשי מקצוע**. שני אנשי מוסד שתקנים שיודעים לבקר ביריחו ולחמוק ממנה כמו שבאו.

הגדרת המשימה הייתה אחרת: משה שלח **אנשי שיווק**, הוא ביקש יחסי ציבור ולחזור ולספר לעם כמה הארץ יפה ונהדרת. להבדיל אלפי הבדלות (ותסלחו על הדוגמה) כמו שראשי אבו דאבי הזמינו לפני חצי שנה משלחות עיתונאים מהארץ כדי לשווק את ארצם לבני ארצנו. ולכן שלח את ראשי העם שיוכלו לשווק את הארץ באוזני הציבור. יהושע, לעומת זאת, ביצע שליחות איסוף מודיעין צבאית נטו ואת הנתונים שלה קיבל מהמרגלים לבדו, ולכן שלח שני אנשי חרש חשאים.

4. **במדבר יג:** איש אחד למטה אבתיו תשלחו כל נשיא בהם ... כלם אנשים ראשי בני ישראל המה. **יהושע ב:** וישלח יהושע בן נון ... שנים אנשים מרגלים חרש לאמר לכו ראו את הארץ ואת יריחו.

2 כאן מוסבר בדרך הפשוטה ביותר, אולם במקומות אחרים מוסבר **למעלתם** של המרגלים: בגלל מעלת שכלם ונשמתם רצו להישאר במדבר ולא ליפול לצורת חיים מעשית בארץ, ואכמ"ל.

3 החסיד ר' ברל גורביץ היה בין אלו שניסו לעבור את הגבול מרוסיה לפולין ונתפס ונשלח למחנה עבודה. האסירים באותו מחנה היו תופרים ארנקים מעור עביר בית החרושת הממשלתי והוא שבר את הראש איך לעבור את השבת בלי לתפור.

בשבת הראשונה אחז את החוט והמחט וידי רעדו. מחשבות התרוצצו במוחו: מצד אחד, זאת שאלה של פיקוח נפש, הם עלולים לפגוע בו ולשלוח אותו לסיביר. כאן גם התנאים היו יותר נוחים, היה לו זוג תפילין שהוכרח מבחון וגם אוכל במידה סבירה ואם ישלחו אותו לסיביר, ייאלץ גם לחלל שבת וגם לא להניח תפילין. אך במחשבה שניה התעשת ואמר: "מה" מצעדי גבר כונו". אני לא אמור לעזור לקב"ה להוליך אותי אל המקום הנכון והוא הניח מידי את החוט והמחט.

המפקח העמיד אותו למשפט בפני הנהלת המחנה ובר"ל הצהיר באופן נחוש כי לא יעבוד בשבת. הוא ציפה לעונש חמור, אך מפקד המחנה אמר כי אם כך, הוא יעביר אותו לעבודה אחרת. עמד שם מחסן בו אחסנו את העורות היקרים מהם תפרו את הארנקים. בר"ל ימונה לשומר המחסן וכך לא יצטרך לחלל שבת.

הוא לא הבין מה קרה והמנהל הסביר: כל השומרים שעמדו שם, גנבו עורות מהמחסן וגרמו הפסד רב. אך אדם שמוכן לאבד הכול בשביל האמונה שלו, לא יגיע ברכוש זה. זה האיש שאנו מחפשים...

ה. נפתח עם משל מושלם⁴: ג'ון נאש היה אחד מגדולי המתמטיקאים במאה העשרים, מפורצי הדרך בתורת המשחקים וזוכה פרס נובל לכלכלה בשנת 1994. כמה שנים אחרי נישואיו, בהיותו בשנות השלושים שלו, פרצה אצלו מחלת סכיזופרניה חמורה. אשתו שמה לב שהוא מבוהל ומדבר לדמויות דמיוניות שרוצות לסכן את חייו. הוא טען שיש ארגון קומוניסטי שלם שרודף אחריו וכל חבריו לובשים עניבות אדומות. הוא שלח מכתבים מבוהלים לשגרירויות ארצות הברית ובו חשף את המזימות של הארגון. המחלה הפכה אותו להיות אלים ומסוכן ובמשך שנים הוא יצא ונכנס בבתי חולים פסיכיאטריים. במשך הזמן התגבר על המחלה וחזר לתפקוד.

בשנת 2000 הוציאו סרט על החיים שלו ומראים סצנה נוגעת ללב (אמיתית או דמיונית): הוא יוצא מטקס פרסי הנובל, הרגע הגדול בחייו ובחי כל איש מדע, ופתאום הוא נתקף בהתקף פסיכוטי. העיניים שלו מבוהלות ואשתו מבינה שהוא שוב רואה את הגברים עם העניבות האדומות. הוא מתנתק ממנה ונעלם, וכך האיש שלפני רגע עמד על גג העולם נופל שדוד בידיים של יצר הרס שלא קיים במציאות. אבל אחרי רגע הוא מסיט את הראש לצד אחר, אומר "זה שום דבר" וממשיך הלאה במרץ.

זה רגע הריפוי הסופי שלו: השלב שהוא מצליח ליצור הפרדה בינו ובין החרדה, בינו ובין הרגש השלילי וחוסם אותו לחדור למרחב הפעיל של המחשבה, הדיבור והמעשה.

להבדיל, ההבדל הרוחני העמוק בין משה ויהושע היה **בהיקף** של השליחות, בממדים ובטווח שלה. זה מפורש בתורה: משה שלח את המרגלים לראות את כל הארץ, מקצה לקצה, ולכן השליחות שלהם נמשכה ארבעים יום. יהושע, לעומת זאת, שלח את המרגלים רק ליריחו ולכן השליחות שלהם נמשכה שלושה ימים בלבד. המדרש אומר שיריחו הייתה "מנעולה של ארץ", עיר המבצר באמצע הארץ שמי שמוטט את חומותיה וכבש אותה היה יכול לכבוש את הארץ כולה. (עד היום יריחו היא השער המזרחי לארץ ומי שרוצה לחצות את נהר הירדן ממדינת ירדן לארץ, עולה על גשר אלנבי הנמצא ממערב ליריחו).

שתי הגישות הללו קיימות גם במרחב הנפשי-פסיכולוגי, בכיבוש הארץ האישית של כל אחד מאתנו. כל אדם סובל מעולם פנימי שלילי שהוא אמור לכבוש ולתקן אותו, ואולם כאן קיימות שתי גישות: משה רצה להגיע לכיבוש כולל, להשיג טיפול ותיקון פנימי שמעלה את הרגשות השליליים מהשורש ומשנה אותם לטובה. משה רצה להפוך את כולנו לצדיקים שאפילו עולמם הרגשי שלם.

יהושע, לעומת זאת, הלך בדרך אחרת: הוא התמקד בכיבוש מנעולה של ארץ. ברמה הפנימית זה אומר ללכת על טיפול קוגניטיבי (מחשבת-התנהגותי). יהושע לא דגל בטיפול יסודי שירד עד שורש הרגשות, אלא בהשתלטות על המנעול למרחב הנפשי שלנו – שהוא המחשבה, הדיבור והמעשה. יהושע אמר: תעזוב את מי שאתה, את העולם הרגשי הסוער שלך, ותתחיל להתמקד במה אתה עושה ומה אתה מדבר. תחולל הכרות עם המחשבות השליליות, תסמן אותן ככאלו ואז **תיצור מרחק והסחת דעת מהן**.

מישהו קרא לזה "חוק המחשבה השנייה". אין ביכולתנו לעצור

את המחשבה הראשונה, אבל יש ביכולתנו לבלום אותה מלהפוך להיות דומיננטית. משל לכך מאדם שגולש באינטרנט וקופצות לו פרסומות מסחריות שונות. אם הוא אינו איש מחשבים מקצועי, הוא אינו יכול לעצור אותן, אבל הוא כן יכול להחליט **לא להרחיב אותן**. ללחוץ על האיקס בפינה העליונה ולחסום את הדומיננטיות שלהן.

כך גם ברמת המעשה: בבחירתו של האדם לחולל מעשים שהם מנוגדים לגישה הפנימית והפעולות עולות למעלה ומתקנות את הנפש. כדברי ספר החינוך: **"אחרי המעשים נמשכים הלבבות"**.

הנה דוגמה מצוינת: חתן וכלה נכנסו נרגשים לרבי מליובאוויטש לפני חתונתם. הם עמדו ימים ספורים לפני האירוע הגדול בחייהם וברטט נכנסו לחדר הקודש כדי לבקש ברכה לחיים מאושרים ולהגשמת כל משאלות ליבם. לפתע פרצה הכלה בכי ורמזה לחתנה שהיא רוצה לשוחח עם הרבי ביחידות. נכון הוא עזב את החדר ולא ידע מה לחשוב על מה שהיא אולי מדברת בגנותו. אחרי כמה רגעים היא יצאה מהחדר נסערת וההודמנות לא הייתה מתאימה לשיחה. מיד אחרי החופה הוא פנה ושאל "מה היה שם בחדר של הרבי?".

אמרתי לרבי שאני רוצה לבטל את החתונה. אני טיפוס נסער וקצר רוח ואני עלולה לפגוע כך במהלך החיים המשותפים. "ומה אמר הרבי", שאל בחשש. "הרבי דחה את ההצעה ואמר שזיווג הוא משמים ולא מבטלים חתונה. וביחס לבעיה שהעליתי הציע הרבי הצעה פשוטה שתפתח בי מידת סבלנות: 'תתנרבי שעה בשבוע בגן ילדים לתלמידים לקויי למידה והפעילות האיטית והעדינה איתם, תלמד אותך סבלנות. הדיבור בטון רגוע והחזרה על אותם מסרים ישחררו אותך מהאימפולסיביות'.

מקרה נוסף מספר על נערה שלא התקדמה בשידוכים. הוצמדה לה תווית של אגואיסטית והצר השני חשש להתקדם איתה. הרבי ייעץ לה פתרון מעשי: בכל ארוחה בחדר האוכל במוסד בו למדה, תיטול את הצלחת המרכזית ותחלק ממנה לחברותיה. תדאג לאחרות לפני שנוטלת לעצמה וכשתעשה זאת שוב ושוב באופן קבוע – תלמד את טעמה הנפלא של הנתינה.

מאמר וישלח יהושע תשל"ו: הציווי דכיבוש הארץ ברוח-ניות הוא ענין נצחי בכל דור, דכאו"א צריך לכבוש הכחות והענינים דגופו ונפשו הבהמית (ארץ כנען) ולעשותם כלים לאלקות (ארץ ישראל). והחילוק בין יריחו לכללות הארץ כנפש האדם הוא דיריחו הוא ג' הלבושים מחשבה דיבור ומעשה וכללות הארץ הם המדות שבאדם. וזהו מה שה-ציווי ליהושע לשלוח מרגלים הי' ליריחו, כי מחשבה דיבור ומעשה הם ברשותו של אדם, ולכן יש ציווי לכאו"א לתור ולבחון את המחשבה דיבור ומעשה שלו שיהיו כולם להוי'. משא"כ המדות שכלב אינם ברשותו של כל אדם, דצדיקים דוקא לבם ברשותם. ולכן במרגלים ששלח משה לתור את כל הארץ כתיב שלח לך לדעתך – אני איני מצוה לך, כי העבודה דכיבוש המדות היא דוקא ע"י גילוי בחי' משה

4 שמעתי מהרה"ת יוסף יצחק ג'ייקובסון ואני מודה לו בכל ליבי.

וראו גם כאן רעיון מקסים: <https://theyeshiva.net/jewish/832/the-id-the-yid-and-the-super-ego>

ואינה שוה לכל נפש ... וזה שעיקר מה שדורשים מכאן"א היא העבודה במחשבה דיבור ומעשה הוא (לא רק מפני שהם ברשותו כנ"ל, אלא גם) לפי **שזה נוגע יותר**. דכמו שהל' בושם מוסיפים באדם יופי ותפארת, כך ע"י לבושי הנפש המחשבה דיבור ומעשה דתרי"ג מצוות, נעשה **עלי' בהנש' מה מכמו שהיא מצד עצמה**.

נסיים בוארט נפלא: בפרשת תפילין נאמר: "וקשרתם לאות על ירך והיו לטוטפות בין עיניך". בעוד שלגבי תפילין של יד מצווה **לקשרן** על היד, בתפילין של ראש המצווה היא "והיו" – שהתפילין יהיו מונחות על הראש.

מה משמעות ההבדל בין המצוות? הרבי מסביר רעיון נפלא (לקו"ש לט/28): תפילין של יד רומזות לשעבוד הלב ואת הלב אי אפשר לכבות. העין רואה והלב חומד והתשוקה הראשונה עולה מעצמה אל המוח כנ"ל. כל מה שאפשר הוא **לקשור אותו בכוח** ולהיאבק בו ומוכן שזאת פעולה קשה שצריכה להתחדש בכל רגע מחדש.

תפילין של ראש רומזות לשעבוד המוח – **ועל הראש אפשר להגיע לשליטה מלאה**. אפשר לנעול את מנעול המחשבה ולהסיח דעת מהמחשבה השלילית והיא אט אט פוחתת בהדרגה ונעלמת.

החסיד רבי משה חיים אלפרוביץ אמר, שהוא מבין אדם שנכשל בדיבור אסור, כמו רכילות ולשון הרע. כי חברו פונה אליו בשיחה רעה והוא מתבייש שלא לענות לו. אבל במחשבה? הרי האדם בעל הבית על עצמו וכיצד הוא נכשל בזה...

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