

למה דווקא ארבעים?

דברים לשולחן שבת

נכשל בחטא, הוא מעורר כוח רע שנקרא בשם "שד משדין נוכראין" - כוח זר שאינו טבעי לנפש היהודית, שהיה עמוק בתוכו ולא בא לידי גילוי קודם לכן.

הבעיה העיקרית היא שככל שהאדם חוזר על אותו חטא, הכוח הזר הזה מתחזק ומתיישב יותר ויותר, עד שהופך להיות הקול העיקרי בתוכו. ההרגל הרע הופך להיות חלק מהטבע שלו, כמו שכתב ספר החינוך: "הרגל נעשה טבע".

הקושי הגדול בלערוך שינוי הוא ההרגל, ההרגל הפך להיות "טבע" והמוח שלנו באופן טבעי מגיב כפי שהוא רגיל. אם לא יעשה זאת, הוא יחוש רעב ומצוקה. לכן נדרש משך זמן ארוך כדי ליצור הרגל וטבע חדש.

הפתרון: 40 יום!

הצדיק רבי אלימלך מליזענסק כתב ב"צעטיל קטן" (פתק קטן) אותו הוא הציע לקרוא בכל יום: "האדם לא נברא רק לשבר את הטבע... לכן מי שנולד בטבע של עקשנות ישבר את טבעו ארבעים יום רצופים לעשות דווקא להפך ממה שיעלה במחשבתו, וכן מי שבטבע עצל ירגיל את עצמו ארבעים יום רצופים לעשות כל דבר בזריזות..."

ארבעים יום, זאת התקופה המדויקת שנדרשת כדי לקרוע את חבלי ההרגל הישן ולבנות הרגל חדש ובריא. זהו משך הזמן שהאדם צריך כדי לסגל לעצמו טבע חדש של טוב וקדושה.

אנחנו מתקרבים לראש חודש אלול. מראש חודש אלול ועד יום הכיפורים ישנם ארבעים יום בדיוק. בכל שנה בתקופה זו, אנחנו מקבלים כוח מיוחד להשתנות ולהתעלות.

שינוי לוקח זמן. במקום להישבר מכל פעם שאנחנו מנסים ולא מצליחים מיד, עלינו לדעת שחרור מהרגלים רעים דורש בדיוק ארבעים יום של עבודה מתמדת. זו לא חולשה שלנו - זה חוק טבע שהקב"ה נתן בעולמו. עלינו להתאזר בסבלנות ולנצל את הימים הללו לשינוי פנימי ואמיתי שבעזרת השם יביא אותנו לגאולה נצחית.

בפרשת עקב אנחנו קוראים את התיאור המפורט של משה רבינו על שלושת עליותיו להר סיני: "ואשב בהר ארבעים יום וארבעים לילה, לחם לא אכלתי ומים לא שתיתי... ואתנפל לפני ה' כראשונה ארבעים יום וארבעים לילה... ואנכי עמדתי בהר כימים הראשונים ארבעים יום וארבעים לילה". למה דווקא ארבעים? ולמה שלוש פעמים?

הדבר מפתיע במיוחד כאשר אנחנו לומדים שבעלייה הראשונה, משה לא ירד מוקדם אפילו כדי למנוע את חטא העגל. חז"ל מספרים שהעם חישב את הארבעים יום מעלייתו בשביעי בסיון, אבל משה התכוון לארבעים יום שלמים שהתחילו בשמיני בסיון. אם משה היה מקדים בשש שעות את הגעתו, העם לא היה מחפש להקים את העגל כתחליף והחטא היה נחסך. אבל משה לא ויתר על ארבעים יום שלמים, והשאלה זועקת מיד: מה כל כך קדוש במספר הזה?

הדרך לשינוי אמיתי

הרבי מליובאוויטש מבאר כי משה, בשלושת עליותיו, שינה את עצמו ואת גורל עם ישראל בשלושה יסודות עיקריים: תורה, תפילה ותשובה.

העלייה הראשונה - תורה: משה עולה אל ההר ומקבל את התורה.

העלייה השנייה - תפילה: לאחר חטא העגל, משה עלה להתפלל על העם.

העלייה השלישית - תשובה: משה פעל להשגת סליחה ומחילה מלאה על החטא.

מכאן אנו רואים, שכדי ליצור שינוי אמיתי בעולם, לשנות את גורל עם ישראל ולשוב בתשובה שלימה אנו זקוקים לארבעים יום, כי 'ארבעים יום' זו התקופה המדויקת הנדרשת לשינוי טבע האדם.

הרגל נעשה טבע

אדמו"ר הזקן בספרו אגרת התשובה (פ"ח) מסביר את המושג "איסור": חטא נקרא בשם "איסור" משום שהוא אוסר וכוכל את הנפש. כאשר אדם

שאלות לדיון משפחתי

שאלות לילדים:

1. איזה דבר טוב הייתם רוצים ללמוד ולהתרגל לעשות בכל יום?
2. מתי לקח לכם זמן ללמוד משהו חדש וקשה? איך הרגשתם בהתחלה ובסוף כשהצלחתם?
3. איזה דברים אתם עושים אוטומטית בלי לחשוב? איך זה מרגיש לנסות לשנות אותם?
4. מה קורה כשאתם רוצים להפסיק הרגל רע אבל זה קשה? איך אפשר לעזור לעצמכם?
5. מתי הרגשתם ממש גאים בעצמכם שהצלחתם להשתפר במשהו? איך זה קרה?

שאלות לבוגרים:

1. איזה הרגל הייתם הכי רוצים לשנות בעצמכם, ומה מונע ממכם לעשות את זה?
2. מתי הרגשתם שהצלחתם לשנות משהו באמת בעצמכם? איך זה קרה וכמה זמן לקח?
3. איזה דוגמאות אתם יכולים לחשוב על דברים שאנחנו עושים "אוטומטית" בלי לחשוב?
4. האם ראיתם מישהו שעבר שינוי מרשים? איך הבחנתם שזה שינוי אמיתי?
5. איך אתם רואים את הקשר בין סבלנות והתמדה לבין השגת דברים אמיתיים בחיים?

סיפור לשבת

אחד מחסידיו של הצדיק רבי ישראל מרוז'ין, יצא לבקרו בימי החנוכה והשתוללה בחוץ סופת שלג. החסיד עצר בפונדק כדי להעביר את הלילה ופתאום נשמעו צרחות במקום. קבוצת שוודים פרצה פנימה וקשרה בחבלים את בני הבית. החסיד שמע את הצעקות מחדרו וחשש כי אלו רגעיו האחרונים. היה באמתחתו ספר זוהר והוא החל לקרוא בו בבכיות.

ראש השוודים שמע את הבכיות ונכנס לחדרו. הוא הביט בחסיד והחסיד הביט בו ושניהם צעקו: "משה, יענקל". הם חזרו אחורה ונזכרו איך היו שני התלמידים הטובים בישיבה, כאשר הגזלן - משה - היה פאר התלמידים. הוא זכה להצעת נישואין עם בת המוזג ולשבת על שולחן חמיו. אשתו ניהלה את העסק והוא הגה בתורה.

פעם נכנסה אשתו ואמרה כי טוב היה שתעשה משהו עם הכישרונות שלך. למטה בפונדק יושבת חבורת גויים ומתקוטטת על סכום כסף בשותפות, תצא אליהם ותערוך פשרה בחכמתך. הוא עשה את העבודה ובני החבורה היו מרוצים. אחרי חודשיים הם הופיעו שוב וביקשו את עזרתו בחלוקת הרכוש. הלב שלו אמר כי מדובר במסחר לא ישר ומעורבת כאן עוולה, אך הפיתוי הכספי היה גדול והוא הרגיע את מצפונו כי אין זה נוגע אליו. הם החלו לבוא לעתים תכופות והוא הבין בהדרגה שהוא נלכד לכת מרצחים המלסטמים את הבריות, אך הוא כבר היה חשוף לסודות שלהם ולא היה יכול לקום וללכת. הוא הרגיע את עצמו בטענה שהם גוזלים בעלי אחוזות נוכריים ואין זה עניינו. טבעו של עולם הוא שההרגל נעשה טבע והוא עשה את מלאכתו בשוויון נפש.

לילה אחד נשמעו דפיקות על חלון חדרו בבית המזיגה. אחד השוודים הופיע מבוהל וסיפר כי הם הסתבכו באירוע שוד של אדון פלוני והם מוכרחים את עזרתו. הוא לקח פטיש ורץ עמו לאותו מקום והיכה את העגלון של אותו אדון והרגו. כך הלך והתדרדר עד שהפך בעצמו לראש חבורת השוודים.