



שומר החומות: הצעד הראשון לשליטה עצמית באלול

המציאות אינה מה שקורה בחוץ ולא מה שכבוש בתסביכי הנפש, אלא במה שנמצא במרחב התודעה. מה שנכנס דרך העין, מתפתח במחשבה ומקבל תוקף פיזי בדיבור - קיים ומעצב אותנו. מה שמשכילים לעצום את העיניים מולו ולהימנע מלפתח אותו במחשבה ובדיבור - אינו קיים.

ב"ה | פרשת שופטים | תשפ"ו

שיטור שתאכוף את פסקי השופטים.

1. **דברים טז, יח:** שופטים ושטרים תתן לך בכל שעריך אשר ה' אלוך נתן לך... ושפטו את העם משפט צדק: לא תטה משפט לא תכיר פנים ולא תקח שחד כי השחד יעור עיני חכמים.

הציווי כולל מינוי שלוש ערכאות: 1. בראש העם יושבת הסנהדרין הגדולה בת 71 החברים בירושלים. היא מקבלת את ההחלטות הנוגעות לכלל האומה, כמו מינוי מלך, יציאה למלחמת רשות והרחבת שטח קדושת ירושלים. 2. בכל עיר עם יותר מ- 120 תושבים, ממנים סנהדרין קטנה בת 23 דיינים, שהיא רשאית לפסוק בדיני נפשות וממונות. 3. בעיר קטנה מ- 120 תושבים, מעמידים הרכב שלוש דיינים אשר רשאי לפסוק בדיני ממונות.

התמיהה המתבקשת היא למי התורה פונה? מה זה לשון **היחיד** שחוזר על עצמו שוב ושוב - "שופטים ושטרים תתן לך בכל שעריך אשר ה' נתן לך"? הרי מינוי שופטים מוטל על הציבור?

חינוך תצא: למנות שופטים ושטרים... וזו אחת מן המצוות המוטלות על הציבור שבכל מקום.

מקשה הנצי"ב **בהעמק דבר:** 'תתן לך' - בלשון יחיד?, אלא כנסת ישראל בכללה כתיב בלשון יחיד.

הנצי"ב עונה שהפסוק פונה אל כנסת ישראל כולה בלשון יחיד.

ברפת פרות הייתה פירצה בגדר והפרות היו בורחות החוצה דרך הפירצה. החזאי רדף כל היום אחרי הפרות ובלילה היה חוזר הביתה כועס ומותש. אשתו אמרה לו: "תתקן את הפרצה בגדר". הוא ענה: "אין לי זמן, אני עסוק לרדוף אחרי הפרות..."

חודש אלול מתחיל ואנו מלאי רצון לשנות, אבל כולנו עייפים מ'אלולים' שלא הביאו לשום מקום. או מותשים מניסיונות לתקן ומבעיות שהצמיחו זקן לבן. לכן ראוי לפתור את הבעיה מהשורש ולבחון את הדרכים בהן אנו פועלים. האם מונעים את הבעיות לכתילה או מבזבזים כוחות כשמאוחר מדי?

אנו רוצים לפתח את **השער לבריאות הנפש** ולטעון כי המרחב של החיים מצוי במקום אחד: בשערי התודעה. המציאות אינה מה שקורה בחוץ ולא מה שכבוש בתסביכי הנפש, אלא במה שנמצא במרחב התודעה. מה שנכנס דרך העין, מתפתח במחשבה ומקבל תוקף פיזי בדיבור - קיים ומעצב אותנו. מה שמשכילים לעצום את העיניים מולו ולהימנע מלפתח אותו במחשבה ובדיבור - אינו קיים.

לכן הציווי הראשון הפותח את שערי אלול הוא: "שופטים ושטרים תיתן לך בכל שעריך". פרשת שופטים פותחת תמיד את אלול והפסוק הראשון בפרשה הוא הכרזת הכניסה לחודש הסליחות. התורה מצווה: תנהל את מרכזי איסוף ועיבוד המידע שלך, כי מה שתכניס שם - יכריע את גורל האלול שלך לטובה ולברכה. במקום לרדוף אחרי הפרות ולנהל קרב מאסף אחרי שהתסביכים וההתמכרויות פרצו ונכנסו לפעולה, תתקן את הפירצה ותמנע מהן לעלות מראש.

פרשת שופטים פותחת בשלושה פסוקים העוסקים בחובת הקמת מערכת משפט המבוססת על דיני התורה. לצידה הקמת מערכת

אולם כמובן שהדברים צריכים ביאור.

עוד צריכים להבין את ההדגשה המיותרת, "תתן לך"?

אלשיך: ראוי לשים לב לאומרו 'לך' שהוא מיותר?

התמיהה מתעצמת פי כמה בפסוק הבא. התורה עוברת ללשון נוכח ואומרת "לא תטה משפט", כאילו כל יחיד מישראל הוא הדיין בעצמו. כך שאם בפסוק הראשון הצטווה כל אחד להיות **ממנה** שופט ושופט, בפסוק הזה כל אחד הופך **לשופט ולשופט בעצמו**.

אור החיים: 'לא תטה משפט' – לא ייחד האזהרה לשופטים וצוה **לנוכח**? לרמז כי כללות ישראל ישנם באלו אזהרות אם לא ימנו השופטים בדרך שנצטוו, הם המטים משפט ועוברים על כל האמור.

האור החיים עונה כי הטיית המשפט תלויה בסופו של דבר בכל ישראל, אם לא ימנו השופטים הראויים. בכל זאת נדמה שהדברים תובעים עוד העמקה.

עוד קשה להבין את ההדגשה בתחילת הפרשה "תתן לך בכל שערך"? בית משפט היה עומד בשער העיר, שנאמר 'הציגו בשער משפט'. השער הוא מקום התכנסות הציבור והצדק צריך להיעשות למען ישמעו ויראו. אבל השאלה היא מדוע נאמר "בכל שערך" ולא פשוט "בשער עירך"?

שפתי כהן: 'בכל שערך' – מה בא לרמוז?

מה, אם כן, המסר המסתתר מאחורי הפסוקים הראשונים בפרשה?

המדרש עונה כי התורה פונה אל השופט והשופט עצמו: "שופטים ושופטים תיתן לך". תשפוט ותדון את עצמך לפני שאתה שופט את הציבור. תדרוש מעצמך שלמות מוסרית עילאית והדגמה החיה שלך תחנך את הציבור יותר מאשר פסק דין ושופט מאיים.

כאן מעבירה התורה את סוד החינוך: אנחנו מחנכים עם דוגמה ולא עם מוסר. הדרך הכי טובה להעביר מסר היא לייצג אותו והמסירות והדבקות בדרך היא זו שמחנכת¹. אנשים רואים את עצמם ומתחנכים ולא לומדים דעות מהספרים. הכלי יקר מביא לכך דוגמה מקסימה מהגמרא (ב"ב ס):

2. כלי יקר: 'שופטים ושופטים תתן לך' – קשור עצמך

תחילה ואחר כך ושפטו את העם לקשוט זולתו.

מעשה באדם שהיה לו אילן שנטה לרשות הרבים ובני רשות הרבים מחו בו לקוצצו, מפני שנפיל האילן הזיקו לגמלים ולרוכבים שהלכו בדרך. בא האדם לרבי ינאי לשאול לדינו? אמר לו: לך ושוב למחר ואעייך בדינך. לרבי ינאי עצמו היה אילן כזה שנטה לרשות הרבים ועד עתה לא קצץ אותו, מפני שחשב שנוח לבני רשות הרבים לנוח תחת כנפיו. כשראה שבני רשות הרבים מוחים באותו אדם, הבין שהם כועסים ורק רגישים לכבודו. שלח רבי ינאי לקצוץ את אילנו בלילה ולמחר אמר לאותו בעל דין לך וקצוץ את אילנך. אמר אותו אדם לרבי ינאי: הרי אף לך אילן הנוטה לרשות הרבים? אמר לו צא וראה: אם אילני נקצץ, אף אתה תקוץ ואם אילני לא נקצץ – אף אתה אל תקוץ.

עד כאן הסבר ראשון ללשון היחיד בפסוקים. אולם עדיין נראה מפשטות הפסוקים שהתורה פונה לכל יחיד בישראל ממש. לכן המפרשים בכל הדורות מוצאים כאן מסרים הנוגעים לכל יחיד ויחיד. תלמידו הגדול של הבעש"ט, התולדות יעקב יוסף, עונה רעיון חשוב:

תולדות יעקב יוסף: כתב החסיד מוהר"י יעב"ץ בפ"ב דא" בות במשנה 'ואל תדין את חברך עד שתגיע למקומו': זה כלל גדול להתמדת השלום והאהבה בין האנשים, כי רוב הקטטות נופלות בסיבת שפוט האדם משפט אחד לעצמו ומשפט אחר לזולתו. לכן הזהיר אם חירפך אדם על דבר שעשית לו, אל תשיבהו עד שתדין בעצמך אם היה הוא עושה לך מה שעשית, האם היית מחרפו יותר?

כל הקטטות נופלות, משום שאדם עושה משפט אחד לעצמו ומשפט אחר לחבירו. הוא מיקל עם עצמו ומחמיר עם זולתו. כשהוא חוטא ומתפרץ על אחרים – הוא סולח לעצמו ואילו כשהאחר מגיב בתוקף – הוא מסרב לקבל את התנהגותו. לכן הדרך להביא שלום היא לעצור רגע, לעצום את העינים ולהחליף בין הדמויות: לחשוב רגע אם האחר היה אני – איך הייתי מפרש את הסיטואציה? מובטח כי תוך רגע תמצא קנ טעמים לסנגר עליו ולמצוא זכות בהתנהגותו.

במקום אחר הארכנו כי כך מפרש האדמו"ר הצמח צדק (דרך מצוותיך אהבת ישראל) את הציוי 'ואהבת לרעך **כמוך**': תאהב את האחר, באותה דרך בה הינך אוהב את עצמך. כשם שאתה מוחל וסולח על החטאים של עצמך, משום ש'על כל פשעים תכסה אהבה', כך תפעיל אהבה מסוגלת על החטאים של הזולת ותכניס אותם בקונטקסט הראוי, שאינו הופך את האדם כולו לרשע².

1 בכך ביארנו בעבר תמיהה עצומה: מדוע ימי הטהרה בלילת בת הם כפולים מאשר בלילת בן? בעוד שימי הטהרה אצל בן הם ארבעים יום (שבעה לבעלה ושלושים ושלושה איסור כניסה לבית המקדש), ימי הטהרה בלילת בת הם שמונים יום (14 לבעלה ו-66 לבית המקדש)?

אלא אימא תצטרך להעביר לבת שלה בבוא היום את דיני הטהרה וכדי לחנך את הבת – היא צריכה לדרוש מעצמה כפול. היא מעבירה לבת שלה את ההקרה והמסירות שלה ולא נאום כתוב. לכן כבר מהרגע שהבת מגיעה לעולם, האימא נדרשת להתאמץ כפול וכך הדברים שלה בעוד עשרים שנה ייצאו מהמקום העמוק בנפש.

2 בבדיחות הדעת הוספנו שכשאדם פוגע בזולתו, האירוע כולל שלושה שלבים: **תיעוב עצמי, סנגוריה והתקרבות**. אדם בא הביתה רעב ומתפרץ על אשתו במילים כועסות. אחרי רגע מתמלא שנאה על עצמו: למה דיבר אליה בצורה כזו? אחר כך מתחיל ללמד זכות על עצמו, שלא התכוון לרעה וכל אחד היה מגיב באותה דרך. לבסוף, הוא כל כך מרחם על עצמו, שהופך מהתוקף לקורבן ואינו מבין איך היא כועסת בכלל...

מכאן אנו רוצים להתרחב לביאור המרכזי, שמוכא בספרי מוסר וחסידות בכל הדורות, החל מרבי חיים ויטאל והשל"ה הקדוש, עד לכתבי אדמו"ר חב"ד ומאמרי ושיחות הרבי מליובאוויטש.

ב. "הכנר העיוור", היה חלק בלתי נפרד מהעירייה החסידית "קוריק" באוקראינה. הוא היה מקורב אל הצדיק רבי פנחס, תלמידו של המגיד ממעזריטש וחברו של האדמו"ר הזקן, והיה דמות בעל צורה בעצמו. בכל חתונה, הכנסת ספר-תורה או ארוע משמח אחר, היה פורט על הכינור ומפיק צלילים עדינים שהרעידו את הלבבות. הוא ניצל כל דקה ללימוד התורה ומעולם לא התערב בשיחת הבריות.

סוד עיוורונו לא נודע מעולם. הזקנים זכרו שפעם ראה היטב וברגע אחד ניטל מאור עיניו ל"ע.

ויהי היום והכנר נפל למשכבו האחרון. אנשי החברה-קדישא נקראו אל מיטתו. לפתע פקח את שתי עיניו, הן הסתנוונו מהאור, הוא עצם אותן ופקחן חליפות, עד אשר הצליח להשאירן פקוחות. הוא הצל עליהן בכפות ידיו והחל להביט על הסובבים. הוא סקר את חדרו והעיק מבט אל המראות הנשקפים מבעד לחלוננו. בשפה רפה ובעונג מלמל: "מבט אחרון על עולמו של הקב"ה" ואז קרא עם אנשי החברה קדישא ההמומים: "שמע ישראל", ועצם את עיניו לנצח.

ליד מיטתו הדוממת, גילה הצדיק רבי פנחס את הסוד: ה"כנר העיוור" היה בריא ושלם בעיניו. בצעירותו התגלה כבעל כשרון מוזיקלי יוצא דופן. הבמות נפתחו לכבודו והמונים רצו בקרבתו. הוא חש שאינו מסוגל לעמוד במצווה "ולא תתורו אחרי לבבכם ואחרי עיניכם", ושקל לנטוש את כינורו. הוא חזר בו בחושבו שאין זה נכון לזנוח כשרון שהעניק לו הבורא ולחדול לשמח אלוקים אדם. לפיכך קיבל על עצמו החלטה קשה ואמיצה: הוא עצם את עיניו ומאז לא פקחן עוד!

הסיפור מעביר מסר מטלטל, שהוא היסוד לבריאות הנפש: המציאות אינה מה שקורה סביבנו, אלא מה שאנו בוחרים להכניס לתוכנו. המציאות אינה היקום הענק בן חמש היבשות, אלא כמה תאים אפורים במוח בהם מתנהלת התודעה. מה שנמצא שם - נמצא, ומה שלא נמצא שם - אינו משפיע.

שערי התודעה הם הפילטר של המציאות. הם המתווכים בין העולם ובינינו. כל אירוע חיצוני או סערה פנימית נשארים בגדר פוטנציאל בלבד, עד שהם עוברים דרך השערים. ברגע שפתחנו עיניים, הקדשנו מחשבה וקל וחומר ביטאנו מילה - הענקנו לרעיון או לרגש מציאות, משקל והשפעה.

הפסוק הפותח את אלול, מעביר את המסר הקריטי לשליטה עצמית: תשלוט בשערים ותרחיק את הטריגרים שגורמים לך להתעורר בתשוקה לחטא. אל תיאבק בחזית עצמה, כי לעולם לא תצליח, אלא תשלוט במרחב בו מתעוררים הדחפים והתשוקות שגורמים בסופו של דבר לחטא.

האדם קולט את מה שמתרחש בעולם, באמצעות שבעה שערים: שתי עיניים, שתי אוזניים, אף, פה ומחשבה שמהררת וחומרת

במה שהעין רואה. השערים הללו אינם נוגעים במעשה החטא, אין איסור הקשור בשערים עצמם, אבל הם המרחב בו מתנהל הקיום. שם נוצר המגע בין המידע הקיים בחוץ ובין **הגירוי הנפשי** שמפעיל את מערכת הדחפים והתשוקות, שבסופו של דבר מגיעים לחטא³.

לכן מצווה התורה: "שופטים ושוטרים תתן לך בכל שעריך". תהיה השופט והשוטר של עצמך, ששומר על **שערי הנפש**. תמנע את הטריגרים לעלות למוח ולהתחיל תהליך של גירוי וכך הבלבול לא יתחיל מראש. בקיצור: הדרך הכי טובה להינצל מניסיון היא לא להיכנס אליו.

הכוונה היא הן על האיומים הרודפים מהעולם הגדול בחוץ והן על האיומים הבוקעים מסערת הנפש בפנים. אם אינך רוצה לגלוש למקומות אסורים ולעבור אל איסורי תורה חמורים ולהחריב את חיי המשפחה - תקבע הגנה על הטלפון, שתחסום מראות אסורים שיוצרים טשטוש וסערה. אם אינך רוצה לגעת בטלפון מיד בבוקר ולהעניק את השליטה בסדר היום שלך לגורמים חיצוניים - תכבה אותו בלילה ותרחיק אותו משרדה הראייה. אם אינך רוצה ליפול על עוגת שמרים משפחתית - אל תקנה אותה בכלל. כמו שאומרים הדיאטנים: **לא מכניסים אויב הביתה**. כי מי שמכניס אויב פנימה - ייקח בחשבון שמלחמה בתוך השטח היא קשה הרבה יותר.

כך לגבי איומים הבוקעים מסערת הנפש בפנים: אם אינך רוצה להיות מוצף בחרדה וספקות קיומיים - אל תפתח אותה לכתחילה. אם אינך רוצה לשקוע במבט שלילי על החיים - אל תעמוד בחברת אנשים חמוצים, שזוללים את האנרגיה ובטח אל תהיה שותף בשיחות שלהם.

בדידי הווא עובדה: בצעירותי סבלתי מספקות עצמיים אודות היכולות והמסוגלויות האישיות שלי ובתחום המעמד החברתי שלי, כדרך הנערים בגיל ההתבגרות. פגשתי אדם שהציל את חיי. הוא אמר: "אתה יכול לפתוח בטיפול פסיכולוגי יסודי, שיחקור את שורשי החרדה והבלבול הפנימי. הטיפול יאריך זמן רב והוא יכול להצליח יותר או פחות. אבל אתה יכול ללכת בדרך אחרת: לסמן את המחשבות השליליות הללו וליצור חייץ בינך וביניהם. להאמין לי באמת ובתמים כי מדובר בעיוותי חשיבה, שאין ביניהם ובין המציאות כלום ואז לחסום את שערי התודעה בפניהם.

להסיח דעת מהם, לא לדבר עליהם ולא לתת להם מימוש במעשה. זאת לא הדחקה, אלא בחירה מושכלת מה נכנס פנימה ומה לא. זאת הייתה ללא ספק העצה הטובה ביותר שקיבלתי בחיי.

3. מאמר שופטים ושוטרים תשכ"ט: 'שופטים ושוטרים תיתן לך בכל שעריך' - היינו שצריך להגדיר עצמו בעניין הראיה, שיהיה 'עוצם עיניו מראות ברע'... כמו כן צריך להיות ההגדרה בעניין השמיעה, להיות אוטם אזניו משה מוע דבר רע, כמו לשון הרע, שעל ידי זה מציל תליתאי [את עצמו, את המדבר ואת זה שמדברים עליו]... וכמו כן צריך להיות ההגדרה בעניין הריח, להיזהר מהרהורים רעים, כמאמר רז"ל 'הרהורי עבירה קשים מעבירה, וסימנך ריחא'. וכך צריך להיות ההגדרה בעניין הדיבור, כמו שכתב הרמב"ם 'ואפילו בצרכי הגוף לא ירבה אדם דברים', ואמרו

3 ההבדל בין ה"שערים" ובין ה"לבושים", עליהם מדבר רבינו הזקן בתניא, הוא שהשערים נועדו לקלט - אינפוט והלבושים נועדו לפלט - אאוטפוט. אבל ביסוד הדברים הנוגע להשפעה על התודעה, השוונו כאן ביניהם, למעט לבוש ה"מעשה", שהוא אינו חלק משבעת השערים הקולטים מידע פנימה.

למה להחמיר בכל דבר? הרי בארבע החושים אין עדיין מעשה איסור?

מאמר שם: גם כאשר ההבטה היא בקור רוח ובשעת מעשה אינו מרגיש איזו התפעלות, הרי זה עושה רושם וחקיקה גדולה בנפש ולא תעבור בלי התעוררות רע בהתגלות, רחמנא ליצלן.

דוגמה עכשווית: קלוד הופקינס היה פרסומאי צעיר ומבטיח בארצות הברית של ראשית המאה הקודמת. הוא הפך כמה מוצרים למותגים מבטיחים שחדרו לכל בית, כמו סבון פלמוליב, שיבולת שועל של quaker oats וצמיגי goodyear.

פעם נכנס אדם וביקש קמפיין אפקטיבי לפרסום משחת שיניים, שהוא קרא לה בשם "פפסודנט". הידיד סיפר בדאגה כי בריאות השיניים של האמריקאים התדרדרה קשות וככל שהאומה מתעשרת ואנשים קונים מזון מעובד עתיר סוכר - כך מתדרדרת בריאות הפה. כשהממשל התחיל לגייס גברים לשורות הצבא במלחמת העולם הראשונה, מצב השיניים של הטירונים היה כה עגום, עד שגורמים רשמיים טענו שהיגיינת הפה מהווה איום על הביטחון הלאומי.

המוצר של "פפסודנט" יכול אפוא להציל את העם, ולהכניס הרבה כסף לבעלי החברה... הבעיה הייתה שמעט אנשים התעניינו בבעיות השיניים שלהם ופחות קנו חומר מנטה ועשו בו שימוש. ובכן איך מוצאים דרך להטמיע בלב ההמונים את החובה לדחוף מברשת מנטה לפה כל בוקר וערב?

קלוד הופקינס ידע את הסוד: עליו למצוא סימן, גירוי, טריגר, שיפרוץ אל שערי התודעה ויעורר את הדחף להרגיש ניקיון בחלל הפה. התודעה תיצור גירוי של התלהבות או פחד ותתבע הרגעה בדמות צחצוח שיניים. הופקינס שקע בקריאת ספרים אודות בריאות השן וגילה דבר מעניין: בעקבות האכילה מצטברת על השן שכבה חיידקית בשם "פלאק" ואם לא מצחצחים שיניים כמה ימים, אפשר להעביר לשון על השיניים ולחוש אותה. זו שכבה שומנית על השיניים שניתן לסלק אותה עם הציפורן.

הופקינס כיסה ערים שלמות עם מודעות פפסודנט: "העבירו את הלשון על פני השיניים ותרגישו קרום דק ומגעיל. זה מה שמצחיב את השיניים שלכם ומזמין עששת וריקבון". במקביל, הוא פרסם מודעות אחרות שהבטיחו גמול מדליק למי שיצחצח את השיניים: "שימו לב כמה שיניים יכולות להיות יפות, ומדוע שאיש או אישה אחת בעולם יסבלו קרום עכור על השיניים?".

כשאומרים לאנשים להעביר לשון על השיניים, הם עושים זאת. כולם העבירו לשון על השיניים והרגישו את השכבה הלא נעימה, והגירוי הפשוט עלה לתודעה והצית קשת של רגשות ופחדים סביב השיניים: עכשיו הן מצחיבות ומשחירות ומרקיבות לי. מנגה,

המודעות האופטימיות של השיניים הלבנות, הציתו דחף הפוך, לרצות להיות נקיים ורעננים ובריאם.

תוך עשור מפרסום המודעה, 65 אחוז מהאמריקאים החזיקו בבית משחת שיניים של פפסודנט.

זה סוד עולם הפרסום: להצית גירוי שיעורר מודעות ויפרוש מלכודת שתפיל בסופו של תהליך. מפרסמים יוצרים תמונה עם מוזיקה סוחפת של ג'יפ נוצץ מטפס על ההרים, כשהכיסאות עטופים בניילון מרשרש. התמונה מציתה הרגשה של כוח והצלחה וחדשנות, ומהרגע שהוצת הגירוי לגעת בהצלחה - נפלנו ברשת של הפרסומאי וזו שאלה של זמן עד שנוציא את הארנק.

ככה זה לגבי חרדה המתעוררת מבפנים או ספק מנקר אודות היכולות שלנו. אם אנו מניחים לה להסתובב בראש, היא בסופו של דבר, תכריע את התפקוד. לכן הדרך הטובה ביותר לעמוד בניסיון היא לא להיכנס אליו.

סיפור מושלם: 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, התפרצה 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 חייו ומראים סצנה נוגעת ללב (אמיתית או דמיונית): הוא יוצא מטקס פרסי הנובל, הרגע הגדול בחייו ובחיי כל איש מדע, והוא 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. אחרי רגע הוא מסיט את הראש לצד אחר, אומר "זה שום דבר" וממשיך הלאה במרץ.

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

המסר הזה מפורש בתורה:

במדבר ו,ב: מִיֵּין וּשְׁכַר יִזִּיר, חֻמֶּץ יֵינ וְחֻמֶּץ שֶׁכַר לֹא יִשְׁתָּה, וְכָל מִשְׁרַת עֲנָבִים לֹא יִשְׁתָּה.

מדוע קוטעת התורה את המשפט ומצווה "מיין ושכר יזיר", ולא אומרת בהמשך אחד "מיין ושכר, חמץ יין וחמץ שכר לא ישתה"?

חז"ל למדו יסוד קריטי: 'לך לך אמרינן לנזירא, סחור סחור לכרמא לא תקרב'. הנזיר צריך להיזהר שלא לעבור ליד כרמי יין ולהביא את ריח היין אל התודעה. בדיוק כמו שמי שמתחיל דיאטה, צריך

לסלק את העוגות שלוש שכבות מהמקרה, ומי שנגמל מסיגריות או אלכוהול, צריך להתרחק אפילו מבגד שמריח ניקוטין או כוהל.

נצי"ב: האי 'זיר' מיותר? מכאן למדו חז"ל 'לך לך אמרי לנזירא, סחור סחור לכרמא לא תקרב', ומשמעות "זיר" היא יהא מובדל לגמרי. וכך מוכח מעובדא דשמשון, דכתיב (שופטים יד, ה) 'וירד שמשון ואביו ואמו תמנתה ויבואו עד כרמי תמנתה, והנה כפיר אריות ... וישסעהו כשסע הגדי ולא הגיד לאביו ולאמו'. וקשה, היאך לא ראו את אשר עושה? אלא כיון שבאו עד הכרמים, הוא בהיותו נזיר סר מן הדרך איתם ועל כן לא ידעו מה שנעשה.

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

הסיפור מדהים ברמת הכנות, הוא מלמד עד כמה מלחמת התאוה אינה נגמרת ומקננת אפילו אצל הגדולים ביותר. אבל עולה השאלה למה אביי נשען בכאבו על בריה הדלת מחוץ לביתו? למה לא ניהל חשבון נפשו בתוך ביתו, ליד שולחן הסלון עם כוס תה?

רעיון אחד אומר: אביי 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 שאביי תלה עצמו על מנעול הדלת שנועל את הפתח? משום שאביי הרגיש שהוא נותר בחוץ והדלת נעולה בפניו.

אולם במסגרת הזו נאמר רעיון הפוך: אביי לא ביטא את כאבו, אלא את **נחמתו ותקוותו**. בהישענותו על בריה הדלת רמז שזאת תכלית האדם: **לנעול את הבריה ולעצור את הספקות על פתח ביתו מבחוץ**. לא נוכל לעצור את הלב, לעקור את הנטיות הבהמיות, אבל כן נחסום את שערי התודעה⁵.

אדמו"ר חב"ד מוצאים את המהפכה הזו בבסיס הגישה החדשה של יהושע בן נון: הפטרת פרשת "שלח" מתקנת את הכישלון המסופר בפרשה. יהושע בן נון שולח שני מרגלים לתור את העיר יריחו והם שבים בהצהרה מלאת ביטחון: "כי נתן ה' בידנו את כל הארץ וגם נמגו כל ישבי הארץ מפנינו".

המפרשים מסבירים כי יהושע פעל אחרת מהדרך בה פעל מורו ורבו בשליחות הראשונה. ראשית, הוא שיגר אנשי איסוף מודיעין מקצועיים ולא מובילי דעה קולניים. ככתוב בהפטרה: "וישלח יהושע שנים אנשים מרגלים חרש", אלו היו 'כ' מאמ"ץ' ו'פ'

הדברים אמורים במיוחד ביחס ללבוש המחשבה. המקום האחרון שנותר בעולם כרשות היחיד הפרטית הוא המחשבה. לכן אנו נוטלים לעצמנו דרור ושחרור בניהול שלו, מתוך תפיסה האומרת: לא עשיתי כלום ובסך הכול חשבת. היום הכי מסוכן בחיינו, יהיה כשגוגל תוציא אפליקציה קוראת מחשבות. האישה תוכל לשבת עם הטלפון ולקרוא את המחשבות של בעלה על המסך... שימי יושב על הספה וחושב על הווילא של השכנים. הוא מהרהר בקנאה: "איך הם קונים כזה בית? כמה הם מרוויחים?". הוא מדמיין איך השכן מסתבך ונקלע למשבר כספי, פושט את הרגל והבית עובר לידי ההוצאה לפועל. שימי קונה את הווילא בחצי מחיר ועובר עם משפחתו לגור בה...

אולם הרמב"ם פוסק (גזילה א, ט): "התאוה מביאה לידי חמדה, והחמדה מביאה לידי גזל, שאם לא רצו הבעלים למכור... יבוא לגזול מהם". היינו שמה שאסור לעשות - אסור אפילו לדמיין עליו. כי המחשבה היא הגירוי שמזמין את העבירה, היא ה"ידיים" שסוחפות את האדם פנימה.

מורה לדור נבוכ א/42: ביחס לשאלה מהי הדרך הטובה להתגבר על פיתויי היצר? הנה לא לתת לו להתקרב אל הצעד הראשון. דהיינו, כבר כשמופיעה מחשבה בלתי רצויה, לסלק אותה מהמוח מיד והדרך לנתק את המוח ממחשבה היא על ידי היסח הדעת למחשבה אחרת, חיובית ומאירה.

ג. חשיבות השליטה בשערים בתור המרחב האמיתי בו מתנהלים החיים, בולט בסיפור הגמרא הבא:

5 וארט נפלא: בפרשת תפילין נאמר: "וקשרתם לאות על ירך והיו לטוטפות בין עיניך". בעוד שלגבי תפילין של יד מצווה **לקושרן** על היה, 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 בדיבורי רכילות. כי חברו פונה אליו בשיחה רעה והוא מתבייש שלא לענות. אבל במחשבה? הרי האדם בעל הבית על עצמו וכיצד הוא נכשל...

משל לאדם הגולש באינטרנט וקופצת לו פרסומת מסחרית. אם אינו איש מחשבים מקצועי, הוא אינו יודע לעצור אותן, אבל כן יכול להחליט לא להרחיב אותן. הוא לוחץ על האיקס בפינה העליונה ומשקיע את הראש במה שמעורר חיים – חיים כאלו שראוי לחיות אותם.

מאמר וישלח יהושע תשל"ו: הציווי דכיבוש הארץ ברוח-ניות הוא ענין נצחי בכל דור, דכאו"א צריך לכבוש הכחות והענינים הגופו ונפשו הבהמית (ארץ כנען) ולעשותם כלים לאלקות (ארץ ישראל). החילוק בין יריחו לכללות הארץ בנפש האדם הוא דיריחו הוא ג' הלבושים מחשבה דיבור ומעשה וכללות הארץ הם המדות שבאדם. וזהו מה שהציווי ליהושע לשלוח מרגלים ה' 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 שכלל אינם ברשותו של כל אדם, דצדיקים דוקא לבם ברשותם.

נסיים במשל יקר מכל יקר: מעשה במלך שיצא למלחמה כנגד המדינה השכנה. המדינה ההיא התברכה באוצרות טבע והמלך חמד אותם. הוא גייס את חילותיו לקרב רועש, אבל חיילי המדינה השכנה הגנו על הגבול בחירוף נפש והדפו את הפולשים.

המלך עמד ליפול בקרב ולאבד את שלטונו. בצר לו, פרסם כרוז ברחבי המדינה: "גנרל שיציג מהלך אסטרטגי לכיבוש הגבול השכן, יקבל רשות להיכנס אל חדר האוצרות המלכותי למשך שעה שלמה ולקחת משם את כל אשר יחפוץ". בחדר האוצרות היו גנוזים אוצרות יקרים שאבות המלוכה גנזו במשך דורות וכיאיאשו הפקיר הכול למען הניצחון.

גנרל עתיר קרבות נענה לאתגר והציע דוקטרינה סדורה, כיצד לבלבל את האויב ולהבקיע את הגבול. התכנית התבררה כגאונית והמלך שב לארצו מנצח.

הכול חיכו במתח לראות את שכרו של הגנרל. מה יזכה להוציא מחדר האוצרות, שהיה אגדת הממלכה במשך דורות. אבל המלך לא התכוון לאפשר זאת. חדר האוצרות היה גאווה הממלכה וכיצד ייתן לאדם פשוט שאינו מבני המלוכה לשים ידו עליהם?

המלך שקע במחשבות וגיבש תוכנית: אותו גנרל היה מכור לשני תחביבים: מוסיקה קלאסית ואוכל טוב. בכניסה לחדר האוצרות המלכותי, הקים המלך שני אוהלים: הראשון עם חמש חברות הקייטרינג הטובות במדינה והשני עם תזמורת סימפונית ומקהלת ילדים ומבוגרים, "קולות מן השמים".

הגנרל הגיע לרחבה שלפני חדר האוצרות והרגיש ריח מאכלים שלא מהעולם הזה. הייתה לו שעה בחדר האוצרות, אבל הוא הרגיע את עצמו שביכולתו ליהנות מכל העולמות. אוכל אירופאי ודרום אמריקאי, חריץ ומתוק, בשר ודגים. הוא רץ משולחן לשולחן עד שגילה כי נותרו לו 35 דקות.

לפתע החלה התזמורת לנגן והמקהלה לשיר והוא חש כי נשמתו פורחת. כמכושף נתקע להאזין למנגינה ועד ששב לעצמו חלפה השעה המובטחת...

מהמוסר' (כלב ופנחס) ולא כמו מרגלי משה, שהיו נשיאי עדה נכבדים המפורטים בשמותיהם. אנשי המקצוע התרכזו בהבאת המודיעין, בעוד שאנשי הדעה הפכו את עצמם למקבלי ההחלטות המדיניים המוסמכים לפסול את המשימה עצמה.

שנית, יהושע צמצם את היקף משימת הריגול ושלח אותם רק לתור את יריחו, בעוד שמשה שלח לרגל את הארץ כולה, מהגליל עד הנגב, כולל אזורים שחשפו אותם למראות מלחיצים.

עד כאן היבט פשוט, אבל הדברים כוללים רובד פסיכולוגי רב משמעות (מאמר 'וישלח יהושע' תשל"ו): כיבוש הארץ רומז גם לתהליך התיקון הנפשי, בו אדם מסלק את האויב הפנימי ומכוון את כוחותיו לשם שמים. הוא דוחה את הספקות, הדאגות, ההרגלים והתאוות החומריות ופונה כלפי מעלה.

ישנן שתי דרכים לחולל פריצת דרך: ארוכה וקצרה, יסודית ומעשית. אחת קוראת לשינוי מהשורש. לחפור אל מצולות התת מודע ולחשוף את יסוד חוסר הביטחון. לתור אחרי הרמויות המאיימות בתת ההכרה ולהביט להן בעיניים. משם לתקן את עיוותי החשיבה ולפתח תפיסות חיים בריאות.

דרך שנייה מתמקדת בכאן ועכשיו. זה טיפול מחשבותי-התנהגותי שסוגר את השערים בפני החרדה. האדם יוצר חייץ בינו ובין החששות המקננים בו, מסמן אותם כרמיונות חסרי היגיון וחוסם מעליהם אל המרחב התודעתי. הוא אינו **חושב** עליהם, אינו **מדבר** בהם ולא עושה **מעשים** המשקפים אותם.

הדרך הראשונה שואלת "מי אתה? מה אתה מרגיש?" ומנסה לשנות זאת. הדרך השנייה שואלת: "מה אתה עושה? מה אתה מדבר?" ופועלת משם.

משה רבינו פעל בדרך הראשונה. הוא שאף ליצור כיבוש מלא של האישיות. לפתור את הנטיות השליליות מהשורש ולהקים יהודים שנמשכים אל הקדושה ברגשות אהבה ויראה. חוסר ההצלחה של השליחות מעיד כי עדיין איננו שם. כל עוד לא בא המשיח, איננו מסוגלים ללדת את עצמנו מחדש.

יהושע שלח את המרגלים רק אל העיר יריחו, שנקראת בפי חז"ל: "מנעולה של ארץ ישראל". יהושע האמין שאם נשתלט על המנעול – נכבוש את הארץ כולה, כפי שאכן אירע בפועל. ברמה הפנימית, יהושע קורא לשלוט על השערים של התודעה ולהכניס פנימה רק את מה שראוי להיכנס.

ההצלחה של כיבוש יהושע מעידה כי זה אפשרי. המחשבה, הדיבור והמעשה הם כוחות הנתונים לשליטה מתוך בחירה. בכל רגע בוחר האדם מה לחשוב, מה לדבר ומה לעשות. גם אם קם מהמיטה בחוסר חשק, הוא יכול להחליט בתוקף להתלבש יפה ולצאת לעבודה, לפגוש אנשים מעניינים ולשנות את מצב הרוח. לומר מילה טובה לאנשים סביבו ולהתמלא חיים.

אנו מסוגלים אפילו לשנות את מהלך המחשבה. להתעלם מהרהורים השליליים ולהתמקד בחלקים היפים בחיינו. נקרא לזה "חוק המחשבה השנייה". אין ביכולתנו לעצור את המחשבה הראשונה שקופצת אוטומטית מהלב, אבל יש ביכולתנו לעצור אותה בשערי התודעה. לזכור שהמחשבה הזו מורידה אותנו ולהסיח ממנה דעת למחשבה אחרת.

חודש "אלול" הוא הזדמנות פז שקיבלנו מהקב"ה להתקדש ולעורר את האלוקי. אבל היצר מתאמץ להציף את מרחב התודעה בהסחות דעת. נתחזק בשמירה על שערי הארץ הפרטית ונזכה לחיזוק גבולות ארץ ישראל הכללית, עד שמחת הגאולה השלמה בקרוב ממש.

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