

כעת חיה

דרך חיים

בעולמם של זוגות המתמודדים

עם אתגרי פוריות

קורא יקר.
הספר שאתה מחזיק כעת ביד עוסק בנקודות אישיות ורגישות. הנסיון מראה כי אדם שאינו שותף פעיל במסע החיים שהספר עוסק בו, לא יבין את הדברים כראוי, וקריאת הדברים עלול להביא לטעויות ולאי הבנה. לכן אם אינך נמנה על האנשים אליהם הספר מיועד - (ובפרט אם אתה בן משפחה או ידיד קרוב) אנא הימנע מלהביא את עצמך למצב העלול לגרום אי נעימות.
כמו כן, ספר זה אינו מומלץ כלל לזוגות מתמודדים בתחילת הדרך.



כל הזכויות שמורות למחבר
אין לפרסם את המאמרים בלא רשות מהמחבר
לכל תגובה, הערה או שאלה
ניתן לפנות למערכת 'חכמה ודעת ושמחה'
מרומי שדה 19/4 מודיעין עילית 71817
או לטלפון: 073-7244088
נא להשאיר הודעה ואשמח לחזור אליכם.

ניתן להשיג את הספר

בירושלים

רמות ב': 02-5715905, סורוצקין: 02-6540868
בית ישראל (אזור ישיבת מיר): 02-5813564
בבני ברק - 03-6766597 (להשאיר הודעה)

במודיעין עילית: 08-9791880

באיזור חיפה: 052-7161957

לקבלת הספר בדואר: 08-9743891

סדר ההסכמות לפי סדר קבלתן

הרב שניאור קהת הכהן זצ"ל
או"ם 3 דקה מחזיקי הדת דחסידי צלצא בא"י
רח' דברי חיים 7 קרית צלצא ירושלים ציה"ק ירושלים תופה"א

בס"ד

חשון תשע"ו ירושלים עיה"ק ת"י בב"ע

בא לפני האברך ת"ח מתמיד גדול יר"ש אשר חיבר ספר נפלא הנקרא "כעת חיה" לעודד ולחזק אלו שמחכים זמן רב לזש"ק. הספר מקיל הרבה הסבל שסובלים לאלו שמחכים לזש"ק. הקורא בספר מחזיק אמונתו בהשי"ת שהכל תלוי בידו ית' וכיון שנתחזקה אמונתו בהשי"ת הישועה קרובה לבוא בעזרהשי"ת כידוע מסה"ק.

הקורא בספרו ויש לו כבר ילדים רואה ומבין ביותר איך שיש לו להודות להשי"ת על כל הטוב אשר עשה עמו אשר לא מנע ממנו פרי בטן וחשך הרבה סבל ועג"נ ל"ע.

המחבר שליט"א נותן עצות איך להתמודד עם כל הקושי שיש בזה ואיך להתייחס לכל זה הן מצד המשפחה והן להיות שמח בחלקו.

מאוד נהנתי מספרו היקר שנבנה עפ"י מקורות חז"ל וסה"ק במבט רוחני להבין אלו השואפים ומחכים לזש"ק.

ובזכות הבטחון והאמונה בהקב"ה אשר המפתח של חיה הוא רק בידו ית' ולא נמסר לשליח עי' ריש מס' תענית יעזור השי"ת כעת חיה ויהי' לכל או"א זש"ל"ק בב"א ושמחנו כימות עינתנו.

בעה"ח לכ' המחבר שליט"א

שמאי קהת גרוס הכהן

MOSHE BRANDSDORFER

RABBI OF
HEICHAL HORO'OH
JERUSALEM

3 ZONNENFELD ST, TEL. 972-2-5322775
HOME: 972-2-5370033

משה בראנדסדארפער

אב"ד ור"מ היכל הוראה ירושלים
נשיא בתי הוראה "היכל הוראה" בארץ הקודש
מיסדו אאמור מרן היקנה בשםו זי"ע
מחבר ספרי "היכל הוראה" תשובות והוראות
פעילות ירושלים תוכביא

בס"ד יום שני כ"ג טבת תשע"ו לפ"ק

חובא לפני הספר החשוב "כעת חיה" שמטרתו לחזק את כל אלו שעדיין לא זכו להפקד בזש"ק ומתמודדים עם נסיונות ומכל רב שכרוך בזה, שחיברו האי גברא יקירא החריף ובקי, משנתו קב ונקי, הרח"ג תלמיד חכם מופלג מוה"ר שלימ"א מחשובי בני הישיבות פניה"ק ירושלים ת"ו, שהוא בעצמו ל"ע בעל נסיון בזה ומתמודד בגבורה עם נו"ב תחי' זה רבות בשנים באופן נעלה ביותר, ע"י התחזקות תמידית באמונה ובטחון שה' הטוב בעיניו יעשה, והרחיב לבאר מדברי חז"ל וספרים הק, איך לקבל את רצון השי"ת בתמימות, ולהתחזק תמיד באמונה ולא להביע תרעומות ח"ו על הנהגת השי"ת, וכן להבין היטב שיש לחיים משמעות אמיתית גם מבלי להפקד בזש"ק ח"י, וגם מביא דרכים שונים כיצד להתייחס לתגובת הסובכים שאינם יודעים ואינם מבינים את נפש אלו שלא זכו להפקד בזש"ק וכו'.

וראיתי שהספר נכתב בהסברה נפלאה בלשון צה וקל השוה לכל נפש, ובודאי יהיה לתועלת מרובה לכל המתמודדים בנסיון הזה, ובודאי דבריו היוצאים מן הלב יחזקו אותם לעבור את ההתמודדות והקשיים בנקל.

אשר ע"כ אף ידי תיכון עמו להפיץ חיבורו ברבים ולחזק לבבות נשברים, ובכך יזכה השי"ת להפקד במהרה בזרע של קיימא, ולהרבות כבוד שמים בהרחבת הדעת ולהתברך בכל מילי דמוטב, אורך ימים בימינה בשמאלה עושר וכבוד עדי ביאת גוא"צ בב"א אכ"ר.

וע"ז באעה"ח לחזק את אלו שעניניהם נשואות לשמים להפקד בדבר ישועה ורחמים

משה בראנדסדארפער



הרב ישראל גנס
רח' פנים מאירות 2
קרית מטרסדורף, ירושלים 94423

בס"ד שלט המעלה

הזיווגי אג הספר התסוג קצת ח"כ" אשר גכיו

היב שלט"ה [התסוף תולס טח] וחת עטק גתק התיח טל

לנגג לתיח התמננניח עם התרלתי פוחיג.

דססס תפס טקס עטל רכ וניכור בו תיסיס תמננס טל תמננס

הידכרית תמננניח דססר תיח תסוית תגז ודוסיח תתיח רכז עק

דזיעוס. גן תפס דכז תיח תמננס ר' : שלט"ה תמננס דכז

דמננס טל" (תמננס טמיונין תיח י"ס אל תמננס תמננס עם תמננס) יולף וני

דזיעוס דכז תיח תמננס תמננס תמננס תמננס

ול' טוב יתל תל תמננס טל

ישתלשם



שמואל קמנצקי
Rabbi S. Kamenetsky

2018 Upland Way
Philadelphia, PA 19131



Home: 215-473-2798
Study: 215-473-1212

ד"ר ניסן וואל

באדיאן לעבן ספר דאס "ברמיה" אשה בלוי וכו' אונטן
אטמאן, רעגולאריז אונטערן אים עפ"ן לא נעבן די זאך, אדער
אם דאס רחם האנדל גלייט" דאס אונטן אונטן אונטן אונטן
אלו, אונטן רחם אונטן אונטן אונטן אונטן אונטן אונטן
אם דאס, אונטן רחם אונטן אונטן אונטן אונטן אונטן אונטן
אונטן אונטן אונטן אונטן אונטן אונטן אונטן אונטן אונטן.

צדק און אונטן אונטן אונטן אונטן אונטן אונטן אונטן
אונטן אונטן אונטן אונטן אונטן אונטן אונטן אונטן אונטן
אונטן אונטן אונטן אונטן אונטן אונטן אונטן אונטן אונטן

באדיאן קמנצקי

שמואל קמנצקי

בס"ד

כ"ד ניסן תשע"ו

תחזקנה ידי הרב מחבר הקונטרס החשוב "כעת חיה", והם דברי חיזוק והדרכה למייחלים לפרי בטן, אשר ליקט ואסף מדברי חז"ל ורבותינו זצ"ל ויבלחט"א, וגם ממה ששמע מבעלי ניסיון להדריך במצבים אלו, וראיתי את מכתביהם של הרבנים החשובים שליט"א בהם שיבחו את דברי הקונטרס, וגם שמעתי שהגאון רבי אשר אריאלי שליט"א עבר על תוכן הדברים ושיבחם, ויהי רצון שיביאו הדברים לתועלת הרצויה, יתחזקו כל המצפים והעומדים בניסיון זה, ויושעו ויזכו לזש"ק במהרה לעבודתו יתברך.

37 י"ג



תוכן הענינים

11..... דבר מלב אל לב

התמודדות

21..... פרק א' – שתי דרכים

◇ קושי המקיף את כל החיים ◇ בריחה או התמודדות ◇ לרצות להתמודד
מצבנו תלוי בבחירתנו ◇ חיים בריאים כהלכה ◇ הדרך היחידה ליצירת
קשר בריא עם הסביבה

27..... פרק ב' – ההתמודדות מחשלת

כיצד נהיים גבורי רוח ◇ האדם לומד להתמודד ◇ הבריחה מהחזית -
מחלישה ◇ דוגמא מעשית

33..... פרק ג' – תכליתם של היסורים

מה לי ולצרה הזאת? ◇ תחרות נהגים ◇ חיים של מאות שנים ◇ חייבים
להתקדם ◇ האם הקב"ה רוצה שנסבול? ◇ עשיה ללא סיוע חיצוני ◇ חיים
ברמה גבוהה ◇ יפשפש במעשיו

44..... פרק ד' – בין הדחקה להכרה

השלב הראשון - הכרה במציאות החיים שלנו ◇ בריחה מהמציאות ◇ לקבל
את רצון ה' ◇ השתדלות מוגזמת נובעת מבריחה ◇ מותר להיות כאובים
◇ ההשלמה יוצרת רוגע ◇ לא לבזבז את הכוחות

כעת חיה ♦ תוכן העניינים

הכרה עצמית

פרק ה' – הגדרת הקושי 59
ללמוד את מלאכת ההתמודדות ♦ להבין את עצמנו ♦ למה אנחנו רוצים ילדים? ♦ "ארבעה חשובים כמת" – האם זו הסיבה?

פרק ו' – הסכנה שבהתבוננות..... 65
לפתח קשיים חדשים ♦ קיבוע מבט שלילי ♦ הזמן המתאים לעבודה עצמית

פרק ז' – הצורך במשמעות לחיים..... 70
האדם צריך מטרה לחיים ♦ המשמעות הרווחת לחיים – הקמת משפחה ♦ דורכים במקום

פרק ח' – סוד התשוקה לילדים..... 74
'הצלחה' במושגי החברה המודרנית ♦ 'הצלחה' במושגי הציבור שלנו ♦ המדד הוא חיצוני ♦ הקמת משפחה – סוג של מצליחנות ♦ התופעות הנלוות למדד החיצוני ♦ לעשות את ההפרדה בין האמת לשקר ♦ עבודה קשה שבמקדש

תכלית החיים

פרק ט' – המשמעות האמיתית של החיים..... 85
רצון כנה וטהור ♦ שני רבדים ♦ מהו ערכם של דברים? ♦ שכולם יהיו מרוצים ממני ♦ 'מה יגידו' חיים תחת עדשת המצלמה ♦ הערך האמיתי הוא העולם הפנימי ♦ ההצלחה האמיתית ♦ מטרה אחת ויחידה ♦ "תנה בני ליבך לי"

תוכן הענינים

פרק י' – בשבילי נברא העולם..... 94
תכלית ללא תכלית ◊ האדם נברא להשלים את עצמו ◊ הילדים עלולים
לגרום להיסח הדעת

פרק י"א – מהי עבודת ה'..... 99
כיצד עובדים את ה'? ◊ להכיר את תפקידנו ◊ אין 'פס יצור' ◊ תפקיד אישי
◊ משל נפלא

פרק י"ב – שבע יפול צדיק - וקם..... 105
הנסיון אינו אבן נגף ◊ הפרעות - או שלבים בסולם ◊ הקושי הוא דרך
הגדילה ◊ דברי הרמח"ל בהנהגת השם ◊ ההצלחה נמצאת כאן

פרק י"ג – קירבת ה'..... 113
רחמנא ליבא בעי ◊ קירבת ה' מתוך קושי ◊ הערכה לעבודת ה' ◊ עיצה
מעשית לתחושת סיפוק ממצוה ◊ החבר שבתוך הבדידות

פרק י"ד – תפילה..... 119
הכרת ה' בעולם התפילה ◊ תפילה בעת צרה ◊ תפילה מתוך אמון
◊ חשיבות תפילתם של חשוכי בנים בעיני הקב"ה ◊ כח התפילה בנושא הזה
◊ לפעמים התפילה אינה נשמעת ◊ הצדקות ◊ הסגולות ◊ סגולות - נקודות
למחשבה

פרק ט"ו – תורה וגמילות חסדים..... 133
הצבת יעדים בלימוד התורה ◊ ללמוד ש"ס! ◊ להיות 'משפיע' על אחרים
◊ להעניק לצעירים ◊ ללמד תלמידים ◊ עזרה וסיעוד

תיקון המידות - קנאה

פרק ט"ז – קנאת איש מרעהו..... 143
תחושת טינה קלה ◊ אנחנו מקנאים! ◊ הרגשה דקה

כעת חיה ♦ תוכן העניינים

פרק י"ז – קנאה - מהי?.....146

שורש הקנאה ♦ הקנאה נובעת מחסר ♦ כגודל החסר גודל הקנאה ♦
הקנאה מניעה את כל העולם ♦ קנאה גם אצל אנשי מעלה

פרק י"ח – הקנאה בתוך המשפחה.....154

הקושי שבעקיפה ♦ העקיפה מחדדת את החסר ♦ השאירו אותי מאחור

פרק י"ט – דרכי התמודדות עם הקנאה.....157

הרצון הטבעי ♦ להתנחם בצרות של השני ♦ כיצד להתמודד עם הקנאה
מהשורש ♦ אני הניזוק היחיד ♦ אין אדם נוגע במוכן לחברו ♦ הכל מתנהל
בסדר ובמשטר ♦ כל אדם - עולם בפני עצמו

פרק כ' – עין טובה.....169

לשמוח בשמחת הזולת ♦ אחרי המעשים נמשכים הלבבות ♦ יסוד חשוב
בעבודת המידות ♦ להשתמש בכאב לצורך התפילה

שמחת חיים

פרק כ"א – "והיא מרת נפש".....179

יש לנו סיכון ♦ משאלת חיים ♦ נסיון מתמשך

פרק כ"ב – עבדו את ה' בשמחה.....183

לא להיות 'אנשים עצובים' ♦ הקב"ה מעמיד אותנו במבחן ♦ להתמקד
במה שיש ♦ מעשה שהיה ♦ לצער יש גבולות

פרק כ"ג – השמח בחלקו.....189

פינוק מול עזרה להתמודד ♦ השמח בחלקו

פרק כ"ד – התבוננות בצד החיובי של החיים.....194

האדם שמח רק במה שהיה חסר לו ♦ מיהו עשיר? ♦ ליהנות מגוף בריא
♦ לפרט לפרטים ♦ ברכות השחר ♦ להעריך את עצם החיים ♦ החיוך שלנו
משפיע ♦ שמחה חיצונית מעוררת את הפנימית

רוגע

- פרק כ"ה - לחץ ודאגה**.....205
הסיבה לתחושת לחץ ◊ הלחץ והדאגה מהבלתי ידוע
- פרק כ"ו - אבחון הלחץ**.....209
סימפטומים גופניים ◊ סימפטומים רגשיים ◊ שחרור מידי ◊ הרפיה פיזית
◊ הנפש והגוף מחוברים ◊ פעולות פשוטות ◊ לא לחכות לרגע האחרון
לדאוג לעצמנו
- פרק כ"ז - פתרונות שונים**.....217
דאגה בלב איש ישחנה ◊ הפסקה
- פרק כ"ח - דרך התמודדות עם דאגות**.....220
'העתיד - עדיין' ◊ לחלק את החיים ליחידות ◊ הדברים נוטים להסתדר
מאליהם
- פרק כ"ט - היחס לטיפולים ולרופאים**.....224
לנסוע בעצימת עיניים ◊ ללמוד את התיק שלנו ◊ אם אין אני לי מי לי
הפחד מרופאים - מדוע? ◊ המבט הנכון על רופאים ◊ תפילה לפני
השתדלות רפואית
- פרק ל' - בטחון**.....233
שינוי מבט בהסתכלות על החיים ◊ התועלת שבביטחון ◊ המצוה
שבביטחון, ותועלתו מבחינה רוחנית ◊ מהותו של הבטחון ◊ ביטחון במצב
שלפי הטבע נראה קשה ◊ המצב המיוחד של עובדי השם

התקדמות

פרק ל"א – שעמום ותעסוקה..... 245

- שקט מדכא ♦ השיעמום אינו מראה על כישלון ♦ השיעמום - מסוכן
- ליזום תעסוקה ♦ כלל בסיסי - להיות עסוקים ♦ 'תעסוקה דיגיטלית'
- להועיל לסביבה ♦ חדגוניות ♦ שיעמום - או מנוחה?

פרק ל"ב – התקדמות..... 252

- התחדשות ♦ להיות 'נותן' ♦ כל אחד יכול

פרק ל"ג – השבתות..... 256

- שבת - יום מנוחה ♦ היכן לשבות? ♦ להזמין אנשים - חסד אמיתי ♦ קשר עם אחיינים ♦ מנוחה עם בן הזוג

שלום בית

פרק ל"ד – טובים השניים..... 265

- סוד הקשר הזוגי ♦ ומה קורה אצלנו? ♦ 'האחד יקים את חברו' ♦ נקודות ההתמודדות ♦ העומס הרגשי ♦ ההשקעה - קריטית

פרק ל"ה – נאמנות..... 271

- מי אשם? ♦ האדם יראה לעיניים ♦ הכל בידי שמים ♦ הכרת הטוב ♦ הקשר מחייב נאמנות

פרק ל"ו – נושא בעול..... 278

- לצאת מבועת ה'אני' ♦ החיים שוחקים ♦ להבין את בן הזוג ♦ לשוחח בפתיחות ♦ להיות קשוב לצרכים ♦ נשיאה בעול בעבודות הבית

פרק ל"ז – וידעת כי שלום אהלך.....285
גדר המצווה ◊ חיוב האשה ◊ שלום בית ◊ משמרתו מן החטא ◊ ההשפעה
העליונה ◊ ענין נשגב ◊ תשומת לב לענין זה

ההתמודדות החברתית

פרק ל"ח – יחסי חברה.....295
חוסר הבנה הדדי ◊ לברוח - לא כדאי

פרק ל"ט – הסיבות למצב המורכב.....299
איך זה התחיל ◊ כשאינן דמיון אין הבנה

פרק מ' – מהיכן נובעות הבעיות.....303
אנשים מוגבלים בתפיסתם ◊ אל תדון את חברך ◊ לא חוסר התחשבות
אלא חוסר הבנה ◊ קשה לשער מה מרגיש השני ◊ "כשם שאין פרצופיהם
שוים"

פרק מ"א – להבין את שני הצדדים.....313
לאיזה יחס אנחנו מצפים ◊ קו הגבול הדק ◊ פרופורציה בין רמת הקשר
לרמת האכפתיות ◊ עוד כמה כללים ◊ הרצון לשתף

פרק מ"ב – פתרון מסוים.....322
הבסיס של כל מערכת יחסים ◊ נוסחה ליצירת קשר זורם ◊ מה מקשה
על המבט הזה? ◊ בני המשפחה

פרק מ"ג – שיפוט נכון.....329
יוצאים מן הכלל ◊ שיפוט מוטעה ◊ תשועה ברוב יועץ

היחסים המשפחתיים

פרק מ"ד – חשיבות הקשר המשפחתי..... 335
הקושי בתוך המשפחה ♦ החשיבות ביחס תקין עם המשפחה ♦ המקרב את קרוביו

פרק מ"ה – כמה טיפים שיעזרו לנו..... 339
הקושי לבקש עזרה ♦ לבקש התחשבות ♦ פתיחת הנושא מקרבת את הלבבות ♦ כמה כללים ♦ א. לבקש התחשבות רק כשבאמת זקוקים לה ♦ ב. למצוא את שורש הקושי ולהתמקד בו בלבד ♦ דוגמה ממסיבות חנוכה ♦ דוגמה מהשתתפות בבריתות ♦ ג. לבקש משהו מעשי ♦ נושאי שיחה בשולחן שבת ♦ ד. לוודא שהבקשה לא דורשת הקרבה מידי גדולה

פרק מ"ו – הקשיים עם ההורים..... 351
הסיבות לקושי עם ההורים ♦ תחושת לחץ ורצון לרצות ♦ תמונת מצב עגומה

פרק מ"ז – להרגיש את ההורים..... 356
מה אומרת ההלכה ♦ דאגות של אבא ואמא ♦ משל למה הדבר דומה ♦ לעמוד מרחוק בידיים קשורות ♦ לנסות להקל על ההורים

פרק מ"ח – זהירות בסיפור הדברים..... 363
לבוא מעמדה נכונה ♦ לדעת מה לא לספר ♦ כיצד להתייחס לעצות של ההורים ♦ בעיות אפשריות ♦ מה נכון לעשות ♦ להיעזר במתווך ♦ לשתף את ההורים - של מי? ♦ בן או בת הזוג קודמים להורים

פרק מ"ט – אכזבות רגשיות..... 370
חוסר אכפתיות - האומנם? ♦ תחושות דקות ♦ אופני ההתבטאות משתנים בין בני אדם ♦ חוסר הערכה

המבט הרוחני

- 377.....פרק נ' – קראו בשמותם עלי אדמות.....
החסר האמיתי ◊ שם עולם
- 381.....פרק נ"א – יד ושם טוב מבנים ומבנות.....
שם אך לא שארית ◊ שלשה פתרונות ◊ החזקת תורה ◊ מגדל יתום בביתו
- 386.....פרק נ"ב – מה זה יד ושם.....
בוני ירושלים והמקדש ◊ עשיית חסד ◊ המעשה המפורסם

אומנה ואימוץ

- 391.....פרק נ"ג – אימוץ.....
הרתיעה הטבעית ◊ צעד שדורש מחשבה וזמן עיכול
- 394.....פרק נ"ד – המבט התורני על אימוץ.....
האימוץ בדברי חז"ל ◊ גודל המצוה
- 398.....פרק נ"ה – נתונים טכניים.....
אומנה ◊ אימוץ ◊ אימוץ מיוחד
- 403.....פרק נ"ו – שיקולים רגשיים.....
ההבדל בין אימוץ לאומנה ◊ ההרגשה ביום שאחרי
- 407.....פרק נ"ז – כמה עצות פרקטיות.....
מתי לספר, למי, וכיצד ◊ הסכמה זוגית ◊ לימוד מקצוע ההורות ◊ אומנה
בלתי רשמית ◊ יחוד ◊ חשש מן העתיד

וכאשר תקום מן הספר...

- 414.....הגענו לסיום.....

פסקי הלכות

417.....בצדק תשפוט עמיתך

מקור המצוה ♦ לדון את הנחשד לזכות ♦ טעם המצוה ♦ החיבים במצוה
♦ מהותה ♦ צדיק שנחשד ♦ עוון החושד ♦ מעכב את התשובה ♦ התברר
שטעה

419.....לא תשנא את אחיך

המצוה ♦ אסורים נוספים ♦ מדה קלוקלת ♦ שנאה בלב ♦ גלוי השנאה
חובת תוכחה ♦ מדת חסידות לסלח ♦ לסלח ולהפטר מתוכחה ♦ אינו
מדבר עמו ♦ מחלקת במשפחה ♦ בעל עברה ♦ חמרתה ♦ ענשה ♦ תשובה
על השנאה ♦ ויראת מאלקיך

423.....נקימה ונטירה

האסור ♦ טעם האיסור ♦ שבח הותר ♦ החיבים במצוה ♦ מאשתו ומבניו
♦ מהי נקימה ♦ שלא מתוך נקמה ♦ מהי נטירה ♦ רחוק שלא מתוך קפיצה
♦ צער אישי ♦ המוסר דינו לשמים ♦ נקמה בשעת מעשה ♦ נקמה לתועלת
♦ תנאי נקמה לתועלת

428.....דיני מחלקת ושלום

הפסד מצוה ♦ מחלקת לשם שמים ♦ להזהר בכבוד הזולת ♦ לא תענה
על ריב ♦ בזכות ההבלגה ♦ משנים מפני השלום

430.....אונאת דברים

430.....כבוד אב ואם

מצות כבוד ומורא ♦ טעם המצוה ♦ שעור המצוה ♦ שבח המצוה ♦ בזוי
♦ לשון הרע ונחציפות ♦ קללם ♦ החיבים במצוה ♦ לכבדם במחשבתו
עד היכן מורא ♦ עד היכן כבוד ♦ מניעת נוח ♦ דבר שאינו צרכם ♦ לא
להמרות דבריהם ♦ במקום הפסד

◇◇◇

דבר מלב אל לב

הספר שבידכם אינו ספר הדרכה במובן הפשוט של המילה. הוא לא נכתב על ידי מדריך / יועץ / מנחה או משהו דומה לזה.

ספר זה נכתב מן השטח, מהלב, מנסיון של שנים ארוכות במאבק יום יומי ובהתמודדות נחושה עם אחד מן הקשים שבנסיונות.

הדברים נתקבצו מדם ליבם של מספר אנשי עליה יקרים, אשר הקושי חי של והעצים אותם, וחייב אותם להישיר מבט מולו בגבורה, לפרק אותו לגורמים ולבחון אותו על כל חלקיו. הפתרונות שבו הועלו ונוסו על ידם, וכיוונו אותם לחיים מאושרים, של עליה, של עוצמה רוחנית, ושל בניה אמיתית של אישיותם.

הרבה נופך משולב מהכוונה עמוקה של רבנים שליוו אנשים בנסיון זה, והרבה עצות ופתרונות לקוחים מדבריהם.

הכרת הטוב מיוחדת יש לי לידידי הרה"ג ר' יעקב בוצ'קובסקי שליט"א, מחבר הספרים "בעצתך תנחני" ו"חישבתי דרכי", שכאשר הבאתי לו את הספר לביקורת עבר על הדברים ביסודיות, והשקיע עשרות שעות להאיר ולהעיר, לתקן ולתכן, עד אשר פנים חדשות באו לכאן. רוב תודות לו על חלקו הרב בספר.



הקושי העצום של הנסיון איתו אנחנו מתמודדים, והעובדה שמדובר בהתמודדות שאינה פוסקת לרגע, גורם לרצון לברוח ממנו. להדחיק אותו עד כמה שניתן, לטאטא מתחת לשטיח את הכאבים, את האכזבות, את

כעת חיה ♦ פתיחה

התחושות הקשות מנשוא, את הכמיהה שאי אפשר להכילה לפעמים. ללבוש מסיכה לא רק כשיוצאים החוצה, אלא גם בבית פנימה, כלפי עצמנו.

ברור שדרך זו אינה יעילה וגם מגבירה את הקושי, בסופו של דבר. בריחה מבעיה אינה פותרת אותה אלא מעצימה אותה.

הספר שבידכם מנסה להישיר מבט אל הקושי. לבחון אותו יחד מכל צדדיו וכל המסתעף ממנו, ולהציע דרכים להקטין את הקשיים - ואפילו לצמוח מהם.

התועלת שבדברים, מלבד הפתרונות המוצעים בספר, הינה בעצם העלאת הדברים וליבון הקשיים העוברים עלינו. וזאת משתי סיבות עיקריות: הסיבה הראשונה היא שכאשר אדם מודע לעצמו ולמתרחש בליבו יש לו יכולת הרבה יותר גבוהה לעזור לעצמו ולהיבנות מהקושי.

והסיבה השניה היא, שכאשר אדם מתמודד עם צרה מסוימת הוא מרגיש בודד, לבדו בעולם. אם עד היום הוא "זרם עם המערכת" והחשיב את עצמו ל'חלק מכולם', עכשיו פתאום הוא מתמודד עם צרה שנחתה עליו, וחש את עצמו בודד לגמרי בהתמודדותו. כאשר הוא מגלה שיחד איתו באותה סירה נמצאים הרבה אנשים במצב כמעט זהה, הדבר מחזק אותו.

מלבד זאת, אדם רגיל לבחון את עצמו ביחס לסביבה. אם עוברים עליו אירועים קשים ותחושות לא פשוטות, הוא עלול להרגיש תחושת אשמה. בתת המודע הוא כועס על עצמו ושואל: "מה, אני לא בסדר? למה רק אצלי זה קורה?" כאשר אנו מזהים שכולנו סובלים פחות או יותר מאותן בעיות, הדבר מרגיע ומחזק.



בעצת ידידי קראתי את שם הספר "כעת חיה", וכוונתי בזאת למשמעות הנסתרת של המילים: גם כעת, כאשר עדיין אין לנו ילדים, אנחנו יכולים להיות "חיים".

דבר מלב אל לב

נרחיב את הדברים.

ישנם אנשים שההתמודדות הקשה בדרך הארוכה של שנות הציפיה לזרע של קיימא, שוחקת אותם ומכבידה עליהם. והאמת שלכולנו זה לא קל. ישנן שעות קשות מנשוא, ולפעמים לא רק שעות אלא ימים ושבועות. אבל ישנם אנשים שמרגישים כאילו מאמר חז"ל המפורסם¹ "כל מי שאין לו בנים חשוב כמת" - קובע ומודיע מראש שאין סיכוי להתמודד, אין דרך להילחם, ואין אפשרות להגיע למצב של חיים מאושרים ושמחים כל עוד שאין להם ילדים. הם חשים כאילו חז"ל בכבודם ובעצמם אומרים להם: 'חבל על הזמן שלכם, תתייאשו מראש. אתם חשובים כמתים'.

האם זה מה שרבותינו הקדושים התכוונו לומר?

חלילה וחס.

בשביל להבין את דברי הגמרא לאשורם, עלינו להתעמק קצת.

מה זה "מת" בעצם?

ההגדרה "מוות" היא הגדרת מצב של חידלון, אי עשייה וחוסר רצון ליצור משהו. אדם מדוכא הוא בעצם מת מהלך. לעומת זאת ההגדרה של "חיים" היא עשייה, שמחה, אדרינלין זורם, התקדמות ויצירה.

האם זה מה שחז"ל התכוונו לומר לנו, שחיים בלי ילדים הם חיים של דיכאון?

ברור שלא לזה הם התכוונו, ולא זה מה שרוצה הקב"ה מאיתנו. כולנו יודעים שמי שניתן לו הנסיון הזה הוא אדם עם כוחות נעלים, הוא אדם אהוב לפני הקב"ה. ואם אנחנו אהובים לפני ה' והוא רוצה שנצליח, פירוש הדבר שלא זו צריכה להיות נקודת המבט שלנו על חיינו. יש לנו תפקיד שניתן רק לאנשים מיוחדים עם כוחות נעלים, לרומם את עצמנו לגדלות, לאהבת ה', ולחיים של שמחה ועשייה על אף הקושי העצום.

יש לבאר שכוונת חז"ל במאמר מפורסם זה היא, שמי שאין לו בנים חסר לו אחד מהמרכיבים המרכזיים שניתנו לאדם בשביל ליצור ולבנות את

1. נדרים סד:

כעת חיה ♦ פתיחה

עצמו ואת העולם. הארבעה המוזכרים שם הם: עני - שאין לו אפשרות לחיות חיים תקינים כאשר בכל צעד ושעל הוא נתקע ב"אין כסף"; מצורע - שהוא מנותק מחיי חברה ואין לו את כלי העשייה המונחים בחיי חברה; סומא - שהמגבלה הגופנית שלו תולה אותו בחסדי אחרים ואין לו כלי להתחבר לעולם שמחוץ לו בכוחות עצמו; ומי שאין לו בנים - שאין לו את הכלי ליצור המשך לקיומו ולקיום העולם.

אבל אין הכוונה במאמר זה לרפות ידיים ולייאש אותנו מהתפקיד הנשגב המצפה לנו, תפקיד שניתן רק לאנשים עם כוחות נפש גדולים: לחיות, למרות הקושי, חיים של עשייה ויצירה, סיפוק והתקדמות.

וזוהי מטרת הספר שלפנינו: להגיע למצב של "כעת - חיה". למצב של יצירה, חידוש, עשייה, סיפוק והתקדמות עם הקושי ומתוכו.



כאמור, הספר נכתב מזווית ראייה של אדם המתמודד בעצמו, ומנסיון חייו האישי, שלו ושל חבריו. גם ההתמודדויות שהספר עוסק בהן וגם הפתרונות המוצעים - הינם פרי נסיון של הרבה אנשים, רבנים ואנשי מקצוע.

אשמח בכל הערה, תוספת, תגובה או סתם חוות דעת, מכם הקוראים. כולנו יחד באותה סירה, וההשתתפות יחדיו מורידה הרבה מן הקושי ומסייעת להגיע למטרה הנכספת - לחיות חיים מלאים, חיים של שמחה ושל התקדמות מתמדת.



תודה לכל אלו שסייעו לי, כל אחד בחלקו הוא. ישאו כולם ברכה מאת השם, וימלאו כל משאלות לבם לטובה.

יתן ה' שהקריאה בספר תביא את התועלת הרצויה ותסייע לכולנו לעשות את תפקידנו בשלמות, בשמחה ובגבורה.

התמודדות

פרק ד' ♦ בין הדחקה להכרה

אבל המציאות העגומה היא שמלחמה זו לעולם לא תחזיר את הגלגל אחורה ולא תיטיב את המצב. יקירם באמת עזב את העולם, וזה מצב של אל חזור, עד תחיית המתים כמובן. לאופן בו הם יפנימו את המצב או יתכחשו לו וידחיקו אותו אין השפעה על מציאות זו, אלא רק על איכות חייהם. המלחמה הזו אינה מסייעת לאיש. לא לנפטר, וקל וחומר שלא להם. להיפך, היא רק מקשה עליהם את ההסתגלות ומכפילה את הכאב עשרות מונים.

במקום לשמור את האנרגיה לשרוד ולהתמודד, הם גורמים לכך שהמצב ימשיך וישאר קשה לאורך כמה שיותר זמן. במקום להרכין ראש להקב"ה ולקבל על עצמם את הדין, להצדיק על עצמם את המצב, בתוככי הלב הם ממאנים להאמין בזה, ומרגישים שיש כאן ח"ו איזה טעות. המצב הזה הוא לא המצב שלי. זה לא אמור להגיע לי.

וישנן השלכות רבות ומזיקות לגישה זו. מלבד עצם הקושי המוכפל עשרות מונים. וכפי שנפרט.

השתדלות מוגזמת נובעת מבריחה

מצוי מאוד שאדם עושה כל מיני מעשים של השתדלות להעביר את רוע הגזירה ולשנות את מצבו. השתדלות היא מצוה גדולה, אך לפעמים עוברים את הגבול ועושים פעולות שאין בהן שום סיכוי הגיוני לשנות את המצב (כמובן התופעה הזו קיימת לא רק בתחום הפוריות, אלא בכל התחומים שאנשים סובלים מהם - בריאות, שידוכים, וכדומה). מהיכן נובע הדבר? במקרים רבים התשובה היא שזה נובע מהדחקה. קשה לאדם להשלים עם מצבו ולהכיר בכך שאלו הם חייו כרגע, ולפיכך הוא משלה את עצמו שעל ידי אמירת פרק כ"ד בתהילים ארבעים יום על קברו של הצורף מכורדיסטאן תבוא ישועתו.²

2. אגב, ריבוי ההשתדלות סותר את הביטחון, כפי שכתב החזו"א בקונטרס אמונה וביטחון סוף פרק ב'.

כעת חיה ♦ התמודדות

הגמרא³ מספרת שבבבל היה המנהג לנחם את האבלים בנוסח 'מה אפשר לעשות'. ולכאורה לא מובן, איזו נחמה יש במילים אלו? לכאורה זה רק מגביר את הצער! התשובה היא שבמילים אלו טמון סוד ההשלמה. אדם שנפטר לו מישהו קרוב מנסה לדמיין שהוא עדיין חי, וממילא הסבל העובר עליו הוא הרבה יותר גדול. במילים אלו אמרו לאבל: אין מה לעשות. זו מציאות החיים מעתה ואילך - שפלוגי איננו עוד עמנו. אין מה לעשות. זה מה שרוצה הקב"ה.

זהו אפוא השלב הראשון בדרך לבניית מהלך נכון של חיים בריאים ואפילו שמחים: להכיר במצבנו הנוכחי. להישיר מבט מולו ולהחליט שאכן אלו הם חיי, ואני נחוש בדעתי לחיות אותם על הצד הטוב ביותר.

מותר להיות כאובים

יש רובד נוסף, עמוק יותר, של השלמה. והוא - להשלים עם ההכרח שלנו לעת עתה לחיות עם הכאב שנובע מכח המצב.

אנחנו נמצאים במצב כאוב. קשה. וקשה לנו להכיר בכך שכואב לנו.

למה קשה להכיר בזה? כי באופן טבעי אדם בטוח שהוא אמור להרגיש טוב. אם הוא כאוב זה סימן שמהו לא בסדר איתו. ואם הוא כאוב מאוד זה סימן שהמצב קטסטרופלי. ואדם לא רוצה לחשוב שהוא חי בקטסטרופה. מה הוא עושה? הוא מנסה לשכנע את עצמו שלא כל כך כואב לו.

ולכן, גם אם הכרנו בכך שאין לנו ילדים, עדיין קשה לנו להכיר בכך שאנחנו כאובים. מאוד.

יש להפנים שמותר לנו להיות כאובים. לא נכון לחשוב שכאב הוא דבר שלא אמור להיות קיים בחיים. הקב"ה ברא מערכת חיים שכאב הוא

3. בבא קמא לח. (יש לציין שאין דעת הגמרא נוחה מתנחומין אלו מכיון שמשמעותם שאילו יכולנו היינו עושים אחרת, ואכ"מ).

פרק ד' ♦ בין הדחקה להכרה

חלק בלתי נפרד ממנה. ולא זו בלבד, אלא שהכאב הוא חלק חיוני לגדילת קומתו הרוחנית של האדם. הגמרא⁴ אומרת "שלשה מתנות טובות נתן הקב"ה לישראל וכולם לא ניתנו אלא ע"י יסורים: תורה, עולם הבא וארץ ישראל". בחובת הלבבות⁵ כותב כי הקב"ה מביא על ילד קטן כאבים כדי שיכיר ויתרגל שאלו החיים, כרוכים בכאב. כאב הוא חלק בלתי נפרד מהחיים.

רק לאחר שנכיר בזאת, נוכל להתקדם ולהתגבר על הכאב. כל זמן שאנחנו מתאמצים להדחיק את הצער ולהחביא אותו עמוק יותר, אנחנו כולאים אותו בכוח רב יותר בתוך עצמנו.

הדחקה אינה מעלימה את הכאב ואינה מחלישה אותו, הכאב נשאר בקרבנו. אולי הוא נדחק מדי פעם עמוק יותר, אבל ככל שהוא נדחק יותר עמוק הוא נעשה גדול יותר וקשה יותר לנשיאה, ועומד בפני סכנה של פיצוץ בעת משבר. כמו בלון מנופח שבמקום לשחרר ממנו את האויר דוחקים ולוחצים אותו לצד.

עלינו לעמוד מול הכאב, לחוש אותו, להסכים אתו, ולתת לו לגיטימציה. מותר לנו לכאוב את העובדה שאין לנו ילדים. אנחנו אמורים לכאוב אותה. אלו הם החיים שלנו. הקב"ה נתן לנו תכנית חיים מכאיבה, אבל בונה ומרוממת, אם נצליח להתמודד איתה באופן הנכון.

ההשלמה יוצרת רוגע

הפחד מן הבלתי ידוע, הופך אותו בדמיון להרבה יותר גרוע ממה שהוא באמת.

ונבאר את הדברים.

יש לדעת יסוד פשוט בכוחות הנפש: האדם מאמין לעצמו.

4. ברכות ה.

5. שער הבחינה פ"ה.

כעת חיה ♦ התמודדות

ידועה הבדיחה על אותו זקן שהלך לישון בצהרים והילדים שיחקו מתחת חלון ביתו והפריעו את מנוחתו. הוא פתח את החלון ואמר להם: 'ברחוב הסמוך מחלקים סוכריות בחינם'. כל הילדים רצו מיד לרחוב הסמוך, והשתרר שקט. לאחר שתי דקות קם הזקן ממיטתו, התלבש, ורץ גם הוא לרחוב הסמוך. מדוע? כי הרי מחלקים שם סוכריות בחינם...

אבל לאחר הצחוק, מוטב שנזכור שהבדיחה הזו מדברת על אלמנט שקיים בכל אדם באשר הוא - לאחר שאדם עושה משהו או אומר משהו, הוא משוכנע שכך צריך לעשות, ושהמילים שאמר הן היו הנכונות ביותר.

כך הדבר גם בענייננו - כשאדם חושש ממשהו ומסרב לפגוש בו פנים אל פנים, התחושה הזו מעצימה בו את ההכרה והמחשבה שכנראה המשהו הזה באמת מפחיד. שכן עובדה היא שאני פוחד ממנו. מחשבה זו מחזקת את הפחד וגורמת לאדם להרהר: 'אם אני פוחד מזה עד כדי כך, כנראה שהעניין הזה באמת מפחיד!' וכך נוצר פחד גדול עוד יותר, וממילא במעין 'מעגל קסמים שלילי' הפחד לפגוש בדבר זה גדל כל הזמן.

כאשר אנו מנסים לברוח ולהתעלם מן הכאב, אנו גורמים באורח לא מודע לחיזוק הכאב והפחד. המאמץ שלנו לברוח מן הכאב משדר לתת המודע שלנו שיש לחזק את הפחד מן הכאב. כי אם אנחנו מתאמצים כל כך שלא לפגוש בכאב זה, כנראה הוא באמת מפחיד. וכאשר התת מודע מחזק את החרדה מפני הכאב, הכאב נעשה מפחיד עוד יותר משהיה קודם לכן, ולכן אנו מנסים לברוח מפני הכאב המוגדל הזה בהחלטיות רבה יותר, והמוח מבין שהכאב הזה מפחיד עוד יותר משידע אמשי, וכך הולך הכאב וגדל ואנו נאלצים להשקיע בבריחה מפניו מאמצים גדלים והולכים, המכלים את משאבינו הנפשיים ללא רחמים.

ההסכמה שלנו לפגוש בכאב שלנו פנים אל פנים, מפחיתה מעוצמתו, ופותחת פתח להתמודדות בריאה ונכונה יותר.

כשנה וחצי אחרי החתונה גילינו בעיה רפואית בנושא הפריון. היה קשה, מאוד קשה. אבל עם כל זאת התחושה שלי היתה שהנה או טו טו הענינים מסתדרים.

פרק ד' ♦ בין הדחקה להכרה

למותר לציין שהאווירה בביתנו היתה עצובה ומתוחה. ערב אחד בעלי חזר הביתה עם ניצוץ בעיניים. לא הייתי צריכה לשאול אותו מה קרה, הוא סיפר מעצמו: 'חבר שלי סיפר לי שמדי שבועיים מתקיים מפגש מחזק של נשים בעמדת המתנה. כולן מספרות שהן יוצאות משם עם מטענים חדשים של כוחות נפש ושמחת חיים'.

מסכן, הוא לא שיער את התגובה שלי. פקחתי עליו זוג עיניים ענקיות: 'מה?! מה זה שייך אלי? אתה באמת חושב שלא יהיו לנו ילדים? לא יכולתי לשאת זאת. ברחתי לחדר השינה ובכיתי שעות לתוך הכרית. מאז, בכל פעם שפגשתי באיזשהו איזכור הנוגע לנושא של ילדים או המתנה לילדים הייתי חשה בלחץ פנימי, קיצוני, וכעס בלתי מוסבר.

ביום הנישואין הרביעי שלנו יצאנו לסוף שבוע במלון. לא אשכח זאת. שם, אחרי שהתמקמנו בחדר והתיישבתי בכורסה, בעלי יצא לרגע ונשארתי כמה דקות עם עצמי. ופתאום הכתה בי ההכרה: 'כן, את נשואה ארבע שנים ועדיין אין לך ילדים. את נמצאת בעמדת המתנה'. כשבעלי חזר לחדר הוא לא הבין מה קרה לי. הוא השאיר אשה רגועה ומרוצה, וחזר לאשה בוכיה ועצבנית. 'אני רוצה לחזור הביתה', אמרתי לו. 'אין לי טעם להישאר כאן'.

שבועיים לקח לי להתאושש ולחזור לעצמי. אבל אחרי שבועיים גיליתי להפתעתי שאני אדם חדש. נכון, הבעיה נשארה במלוא עוצמתה, אבל קיבלתי פתאום רצון להתמודד איתה. קיבלתי נחישות שלא היתה בי קודם. לא הרגשתי רצון לחצות את הכביש כל פעם שעברתי ליד חנות למוצרי תינוקות. לא הרגשתי כעס על כל העולם כשראיתי בחדר המדרגות מודעת 'מזל טוב' לשכנה שילדה את הילד השישי.

נהייתי רגועה יותר, עם כוחות נפש גדולים יותר, ועם רצון להתמודד.

לא לבזבז את הכוחות

בכל תחום התמודדות שמזמן הבורא לאדם, קבלת העובדות כפי שהן משחררת אנרגיה נפשית שהיתה מוקדשת להדחקתן, ומאפשרת לאדם להשתמש בכוחות הפנויים ולנצל אותם להתקדמות נכונה ואמיתית.

כעת חיה ♦ התמודדות

המציאות היא שהסבל הפנימי, הייאוש והחולשה, מתפוגגים כאשר אדם מכיר ומקבל את מגבלות המציאות לגבי אותם דברים שאיני יכול לשנות. כאשר אנחנו משלימים עם המציאות של חיינו, אנחנו מקבלים על עצמנו את המצב שהבורא הניח אותנו בו. ואז אנחנו יכולים לגעת בכאב, להכיל אותו, ולהמשיך להתקדם הלאה.

כאשר אנחנו מפסיקים להילחם עם הבלתי נמנע, אנחנו שומרים אצלנו אנרגיה המאפשרת לנו ליצור חיים עשירים יותר. אנחנו פנויים להשקיע בחיים העכשוויים שלנו ולא רק לנסות לברוח מהם.

המלחמה במציאות דורשת המון אנרגיה, ובסופו של דבר גורמת לקריסה ולאיבוד כל הכוחות.

סופות השלגים מחוללות הרס רב, הן מפילות עצים איתנים ועמודי חשמל גבוהים. ולמרבה הפלא, הקוטב הצפוני מלא ביערות עד השורדים לאורך שנים למרות מזג האויר והשלג היורד שם ללא הפוגה.

מה סוד כח העמידה של עצי הברוש והאורן? הם יודעים להתכופף. הם יודעים לגמש את ענפיהם ולשתף פעולה עם המצב הבלתי נמנע.

מאותה סיבה גם צמיגי המכוניות שלנו שורדים לאורך שנים. בעבר ניסו לייצר גלגל מחומר עמיד וקשיח, אך עד מהרה הוא התפורר, נסדק ונשבר. הוא לא הצליח לשרוד את כל המכות והדקירות שספג מן האבנים, הזכוכיות ושאר המהמורות הפזורות על הכבישים. רק כאשר החלו לייצר צמיגים מחומר רך היה בכוחם לשרוד, שכן במקום להילחם עם האבנים והמהמורות החומר פשוט משנה את צורתו לרגע, ואחר כך בגמישות, שב למצבו הראשוני.

מי שיודע לקבל את החיים כמות שהם ולא להתנגד להם, אינו משקיע כוחות להילחם עם הבלתי נמנע, ואינו נשבר לרסיסים כאשר המלחמה האבודה מראש נכשלת.

סוד זה למדנו מדברי רבי עקיבא שסיפר כיצד שרד מהספינה שטבעה - 'כל גל וגל שעבר עלי נענעתי לו בראשי'.⁶ הדרך הנכונה להתמודד מול סערות החיים אינה להילחם בגלים אלא לכופף לפנייהם את הראש.

6. יבמות קכא.

פרק ד' ♦ בין הדחקה להכרה

לעיתים מצב זה יכול להיות קשה ארוך ומתמשך, אבל הוא תהליך חשוב בשביל להגיע למצב בו הכאב לא ישלוט על חיינו. עלינו להיות כנים עם עצמנו, להכיר בכאב שלנו, ולתת לרגשות שלנו את הקצב שלהם להירגע. הם תמיד ימשיכו להיות חלק מהחיים שלנו (עד שנזכה בס"ד לילדים), אבל הם יחדלו לשלוט על כל החיים ולמחוץ אותנו מתחתיהם. זוהי ההקדמה למלאכת ההתמודדות.



פרק כ"ד ♦ התבוננות בצד החיובי של החיים

וככל שהדבר שיש לו הוא יותר חלק ממנו, יותר חלק בלתי נפרד ממנו, כך הוא פחות שמח בו, כי הוא לא מרגיש שהוא משלים משהו שהיה חסר לו, הרי זה חלק ממנו.

וכך נוצר מצב שאנחנו חיים בשפע קיצוני של טוב, בשפע אדיר של חסד, ואנחנו מקבלים את כל זה בטבעיות גמורה. בלי מחשבה של עושר ושמחה, בלי מספיק הכרת הטוב והודאה. כי אנחנו רגילים לכלל זה, זה חלק טבעי מהחיים שלנו.

האדם אינו חש הנאה מהאוויר אותו הוא נושם. לעומת זאת אדם שיוצא ממקום חנוק עם אוויר מעופש, חש הנאה של ממש כשהוא יוצא אל האוויר הצח. האדם תמיד זקוק לאוויר, אך בדרך כלל אינו מודע לכך שהוא נהנה כעת מהאוויר.

ממש ברגע זה אנחנו שואפים אוויר נקי (פחות או יותר, תלוי היכן אנחנו גרים...). האם אנחנו שמחים בכך? לא. מדוע? כי התרגלנו לזה.

מסיבה זו, העשיר עם כל עשרו, כאשר הוא מתרגל לחיים של עושר, הוא כבר לא מפיק מהם הנאה. הנאתו מחייו שווה להנאה שלנו מהחיים הפשוטים שלנו. כי לאחר שהוא התרגל לרמת החיים הגבוהה שלו הוא לא משלים איזה דבר שחסר לו אלא חי כפי מצבו הסטאטי.

היתה תקופה בה אשתי נעדרה מהבית, ולראשונה בחיי הפעלתי מכונת כביסה. זכורה לי ההרגשה הנפלאה שהרגשתי: ראו זה פלא! אני מכניס דברים למכונה, לוחץ על כפתור, הולך לעיסוקי, והיא עובדת בשבילי שעתיים בלי שום מאמץ נוסף מצדי. אחרי שעתיים אני חוזר ומוצא את הבגדים נקיים! כך הרגשתי בפעם הראשונה, השניה, והשלישית, עד שהתרגלתי לענין. כעת אין לי שום הנאה מיוחדת מלהפעיל מכונת כביסה...

ומה ההבדל בין מכונת כביסה למערכת ביוב תקינה? ומה ההבדל בין שניהם לבין מים בברזים?

מיהו עשיר?

האמת היא שכולנו עשירים הרבה יותר מגדול העשירים שלפני מאתיים שנה.

אדם שבימינו חי במצב כלכלי ממוצע, אילו היה חוזר אחורה מאתיים שנה, וחי שם עם הרכוש והחפצים שלו בהווה, כיצד הוא היה נראה?

בעוד הכל משתרכים באיטיות בעגלות הרתומות לסוסים, היה הוא חולף על פניהם במכוניתו האוטומטית. בעוד הכל ממתינים חודשים למכתב בכדי להתעדכן על הנעשה במרחק כמה מאות ק"מ, הוא משוחח מכל מקום בטלפון הנייד שלו, ומאזינים לו גם מעבר לים.

גם העשירים הגדולים ביותר לפני מאתיים שנה, לא היו יכולים אפילו לחלום על כל מה שניתן להשיג היום בכל מכולת שכונתית. אדם בן דורינו שהיה חי אז עם כל מה שיש לו היום, היה נחשב ללא ספק לעשיר אגדי. יותר עשיר מאלכסנדר מוקדון. כל ילד קטן היום חי בנוחות הרבה יותר מיוליוס קיסר.

אז לכן חדלנו ליהנות?! על מה ולמה?

ליהנות מגוף בריא

האמת היא שזה מגוחך להתפעל מהמיכון המקיף אותנו, לפני שנלמד קצת מה קורה בגופנו.

סיפר לי ידיד שלמד פעם פרק אלו טרפות (פרק בגמרא ה'דן בעניני טרפות בבהמה, ולשם כך יש ללמוד קצת על מבנה גופה, מערכת העיכול, המוח וכדומה), שלאחר כל פעם שהתגלה לו עוד פרט על מערכת העיכול של הבהמה הוא הרגיש צורך לפרוץ בקריאת התפעלות: "מה רבו מעשיך ה'!" הרי אי אפשר להאמין מה קורה בגופנו פנימה. אלו מערכות כבירות מופעלות שם בתחום בלתי נתפס, לנוחותינו המירבית.

סיפור נוסף שמעתי מחבר שהתחבר פעם למכשיר א.ק.ג. ושמע את הקולות

פרק כ"ד ♦ התבוננות בצד החיובי של החיים

מתוך גופו פנימה, את פעימות הלב ואת הרעש ברקע. הוא התרגש מאוד לשמוע בית חרושת שלם בתוך גופו. הרי כל המכוונות הללו המתחבאות מתחת לבשרו עובדות בשבילו! הוא שאל את האחות: 'הקולות הללו הם פעימות הלב?' והיא הגיבה באדישות: 'כן, אלו קולות החיים'. כך נראה ההבדל בין מי שהתרגל למשהו וכעת הוא חלק מחייו, למי שעדיין לא התרגל.

וההרגל, הוא הסיבה שקשה לנו לשמוח בכל הטוב המקיף אותנו. איך אפשר לפתור את הבעיה הזו? איך אפשר לשמוח במה שיש ולא רק לשאת עיניים בתקווה למה שאין? יתכן שזו דרגה גבוהה מידי לשמוח בחיים ובבריאות. אבל ברור שניתן לסגל מבט כללי של הערכה גם על עצם החיים והבריאות. על ידי מבט של אמונה בה'.

האמת היא שאין מצב סטאטי בעולם. זה רק דמיון. אנחנו מקבלים מה' כל רגע מחדש שפע של מתנות, שאין לנו שום ביטוח עליהם, והם באמת לא שלנו כלל. הם ניתנו לנו נכון להרגע, ואין לנו שום מידע על הרגע הבא.

יסוד הדברים מבואר כבר בכוזרי. הוא כותב¹ שההנאה מכל דבר שהוא מורגשת רק אם הוא היה חסר קודם לכן. וממילא הדרך היחידה ליהנות מן העולם היא על ידי הודאה להשם לפני כל הנאה. כך אנו מפנימים שמציאותה של הנאה זו אינה מוכרחת, וגם שבעצם אין לנו כלום ממילא וכל דבר שייך בעצם לקב"ה ורק ניתן לנו בזה הרגע.

ומסיים שם הכוזרי, שהרי המציאות היא שגם מי שאינו חי כך נהנה מכל מה שהוא אוכל, אבל זו הנאה אחרת לגמרי. זו לא הנאת הנפש של שמחה במה שיש, אלא הנאה גופנית נטו של טעם טוב בחיך ותו לא.

דוגמה לדבר, אם אדם אוכל מאכל ערב מאוד כשהוא מפוכח ועירני, הוא נהנה ממנו פי כמה מאשר אם הוא אוכל אותו בעייפות או בשכרות. כי כשהאדם עירני, גם הנשמה משתתפת בהנאה וזו לא רק הנאה גופנית.

1. מאמר ג' אות י"ז.

כעת חיה ♦ שמחת חיים

כך מי שאוכל עם הודאה לה' וכוונה להרגיש שדבר זה ניתן לו בזה הרגע במתנה, הוא נהנה הרבה יותר. עד כאן תוכן דברי הכוזרי. (בתוספת ביאור קצת).

לפרט לפרטים

חלק מהסיבה שקשה לנו להעריך את המתנה ששמה 'חיים ובריאות' היא משום שאנחנו קולטים את זה כחבילה אחת. והאדם אינו בנוי לקלוט משהו גדול שאינו מחולק לפרטים.

בשואה הנוראה נהרגו ששה מליון יהודים. רגילים לומר את המספר היבש הזה, וחושבים שבכך ממצים את ההגדרה של הטרגדיה. האמת היא שאין שום דרך לאדם לקלוט מספר כזה. 'ששה מליון' זה משהו שאין לו שום שייכות לתודעה. אנחנו לא קולטים את המספר הזה כלל. והראיה לזה פשוטה: נשאל אדם כמה זמן לוקח לראות ששה מליון אנשים, אחד אחד? המגזימים יאמרו שזה לוקח בערך שבוע. התשובה האמיתית היא, שגם אם נקדיש למפגש עם כל אחד שתי שניות בלבד בממוצע, ונעמוד ונפגוש את האנשים במשך שתיים עשרה שעות ביממה ששה ימים בשבוע, נגמור את המפגש לאחר כשנה תמימה!

המודע של האדם אינו תופס כמות גדולה יחד. אם תחלק את הכמות לפרטים ותתבונן בפרט אחד במשך כמה דקות, הרבה יותר תקלוט את הנושא מאשר אם תנסה לתפוס את הכל יחד.

ברכות השחר

ברכות השחר הן הזדמנות מצויינת, לחלק לפרטים את כל הדברים הטובים שאנחנו מקבלים כל בוקר מחדש.

לדוגמה: ברכה שאנחנו אומרים במלמול של שניה - פוקח עורים.

אילו היינו חלילה צריכים לשלם כסף על כל הדברים האלו, כמה היינו מוכנים לשלם. רק בשביל השתלה של קרנית של העין, האדם מוכן

פרק כ"ד ♦ התבוננות בצד החיובי של החיים

לשלם עשרות אלפי דולרים. וכך אנחנו עומדים עם שני קרניות, ולא רק קרניות אלא זוג עיניים אמיתיות.

והרי בכל השתלה יש לקוות שהיא תצליח, שהחלק ייקלט, ואח"כ צריך לקחת תרופות נוגדי דחיה שהגוף לא ידחה את הגוף הזר, כמה חסד יש לנו בזוג עיניים האורגניות שלנו.

אותן עיניים הן בעצם זוג מצלמות חדישות ומשוכללות, המשדרות אותות אלקטרומגנטיים הישר למוח, ומאפשרות להנות מיופי הבריאה. יש לציין שהן מעבירות את התמונות באיכות שיא, עשרות מיליוני פיקסלים. בנוסף הן מצוידות בזום אוטומטי מהיר ביותר, פוקוס של 180 מעלות, מתכוונן לכל מטרה. יש להן מנגנון של ניקוי והגנה עצמית, ויכולת להתמודד ולשרוד בתנאים קשים ומורכבים. ועוד חלק מדהים הוא יכולת הקיבולת של הזכרון של המצלמה הזו. מדובר על אלפי ג'יגה של אחסון מידע. זה לא שווה 2.5 מיליון דולר?

ניקח לדוגמה ברכה נוספת - "המכין מצעדי גבר". כמה חסד יש בזוג רגליים. אילו הייתי נכה חלילה והייתי רוצה להתנייד בקלות, אילו רק היה לי כסף הייתי רוכש את כסא הגלגלים המשוכלל, זה שרק עתה יצא במהדורה מוגבלת עבור אילי ההון כמוני, עם מגוון ענק של פונקציות, והכל בלחיצת כפתור.

מדובר על כסא שיוכל להניע אותי לא רק על משטח סלול ומרוצף, אלא כזה שיכול להתמודד עם תנאי שטח קשים, לעלות ולרדת מדרגות, להשכיב אותי על המיטה, ואפילו מאפשר להפוך צד באמצע הלילה בלי להעיר את בני ביתי.

אילו חלילה הייתי חולה כליות, והיה לי כסף, הייתי בוודאי רוכש את מכשיר הדיאליזה המתקדם ביותר, הוא קטן וקומפקטי, שקט ואסתטי. על פי הפרסומים אוכל לקחת אותו אתי לכל מקום. פשוט לא יאמן. אמנם העלות שלו לאחר הנחה עומד על מיליון דולר, אבל זה שווה לי. כך אחסוך מעצמי כל כך הרבה קושי וטרחה, לא אצטרך עוד לבלות ימים ולילות בין בתי חולים.

ויש לנו את כל זה, על מגש של כסף.

להעריך את עצם החיים

ואם כבר מדברים על ברכות השחר, אולי הן הזדמנות להעריך קצת גם את עצם המתנה האדירה הנקראת 'חיים'.

אנחנו אומרים כל יום "המחזיר נשמות לפגרים מתים". הזמן הזה הוא זמן טוב לעצור קצת מהחיים ולנסות להתבונן עליהם מהצד. אם מוצאים את הזמן לעשות זאת, אם קמים מספיק מוקדם ויש קצת זמן להתפלל, אפשר בקלות יחסית להתבונן על הברכה ומשמעותה. בסך הכל רק הרגע קמנו מהמיטה, אנחנו קצת מרגישים התחלה של החיים. פשוט להגיד תודה על זה שקמתי בבוקר.

הגר"ח שמואלביץ זצ"ל² מרחיב לבאר את האושר הגדול שצריך להיות לאדם בעצם כך שהוא חי, אף כשיש לו ייסורים. הוא מביא על כך את הגמרא³ הדורשת על הפסוק "מה יתאונן אדם חי גבר על חטאיו" - "מה יתרעם על מידותיו" - על קורותיו, הקורות אותו. - רש"י. "וכי גבר על חטאיו, דיו חיים שנתתי לו" - למה יתרעם אדם על הקורות הבאות עליו אחר כל החסד שאני עושה עמו, שנתתי לו חיים ולא הבאתי עליו מיתה - רש"י.

ומביא שם משל מהגרי"ל חסמן זצ"ל, לאדם שהתבשר שהוא זכה בפיס בהון עתק, ובאותו זמן נפל וספג מכה כואבת. הוא בכלל לא מרגיש את גודל הכאב מגודל השמחה שהוא שרוי בה. כך על האדם לשמוח בחייו ולא לחוש לייסורים שבאים עליו.

הגר"ח הביא שם ראייה נפלאה המלמדת על חשיבות החיים למרות היסורים. הגמרא⁴ אומרת, שכאשר פרעה הרשע התייעץ בעצת "הבה נתחכמה לו" היו שלשה באותה עיצה, בלעם, איוב ויתרו. בלעם שיעץ נהרג. איוב ששתק נידון בייסורים. יתרו שברח זכו מבני בניו שישבו בלשכת הגזית.

2. בספר שיחות מוסר, מאמר "אושר החיים".

3. קידושין דף פ:

4. סוטה יא.

פרק ל"ב ♦ התקדמות

ועיצה זו - יש לזכור - יוצאת מפי אדם שקיים אותה בעצמו כפי שלא קיים אותה אדם מעולם: אדם שלפי כל הרופאים היה אמור לשכב במיטה כאבן שאין לה הופכין, ותחת זאת נסע לקצוות תבל בשביל לעזור לתלמידיו ולהקים עולה של תורה.

אפילו אנשים פשוטים, כשהם חושבים על אחרים הם נעשים מאושרים ושמחים, גם אם מצבם הגופני ירוד מאוד.

מעשה שהיה באדם נכה, שהיה מרותק למיטה במשך 23 שנים בשל דלקת פרקים. אותו אדם אסף שמות וכתובות של חולים אחרים ברחבי ארה"ב, ארץ מגוריו, וכתב להם מכתבי עידוד. במשך הזמן הוא הגיע למספר מדהים של כאלף וארבע מאות מכתבים בשנה. בתגובה הוא כמובן קיבל משוב חיובי מאוד, ובקשות שונות לעזרה. בעקבות כך הוא הוסיף לעזור גם באופן מעשי, והצליח להשיג מכשירי חשמל וספרים שונים לאותם נכים שכתבו לו. אין ספק שבמקום לחיות חיים מדוכאים הוא חי עם חזון, מטרה ותחושת שליחות.

ואלו עובדות מהשטח, שהרפואה הטובה ביותר לאדם היא - לעסוק בעזרה לאחרים.

בנין העולם בונה בראש ובראשונה את האדם עצמו.



פרק ל"ג

השבתות

שבת - יום מנוחה

השבתות הן סוגיה בפני עצמה שיש לתת עליה את הדעת.

הקב"ה נתן לנו את השבת כיום מנוחה.

מהי מנוחה? וכי יש איזה ענין לשכב על ספה ולשלב על רגל על רגל?
בוודאי שלא. האדם לעמל יולד. מנוחה 'סתם' היא עצלות.

המנוחה בשבת היא מצב של רוגע פנימי ושלוות הנפש, המגיעים ממקום של שלמות.

השבת היא יום שבו הקב"ה משפיע עלינו שפע של ברכה ושלמות פנימית. מי שקצת מתבונן, רואה שבשבת הוא מרגיש אחרת. מלא יותר, טוב יותר. יש לו תיאבון מוגבר יותר כי הוא פחות לחוץ ורדוף מהחיים. הוא מרגיש קצת יותר את עצמו, את נוכחותו.

ביום זה ישנו כח מיוחד לגדול בתורה, להשיג קירבת ה'. זהו יום שבו הקב"ה נותן לנו שפע מלמעלה. כל השבוע האדם צריך להתאמץ ולרדוף אחרי השלמות. שבת היא יום של מנוחה בו הכל מוכן מראש. צריך רק להתחבר למצב הזה ולספוג ממנו מלוא חפניים.

יש משהו באוירה של היום הזה שבאופן טבעי האדם מרגיש את עצמו יותר. הוא לוקח פסק זמן ממירוץ החיים, נמצא יותר עם עצמו ועם סביבתו המשפחתית, וכך הוא אמור להשיג קצת מנוחת הנפש ולהתקרב לה' מתוך רוגע ושמחה.

היכן לשבות?

באופן טבעי הסביבה שלנו בשבת היא הסביבה המשפחתית. וכאן יש לנו בעיה, לכאורה. כי יש לנו בעיה עם המסגרת המשפחתית.

במשפחה רגילה, ברוכת ילדים, המסגרת המשפחתית הטבעית היא המשפחה עצמה - אבא אמא וילדים. לעבור את השבת עם עדת ילדים שובבים, זה פרוייקט שמעסיק עד למעלה מהראש. במשפחה צעירה, בדרך כלל המסגרת הטבעית להעביר את השבת היא - ההורים משני הצדדים. פעם הוא ופעם היא.

אבל אנחנו נפלו בין הכסאות. להיות לבד בבית - משעמם ויבש, ולהתארח - לפעמים זה מאוד לא נעים. בדרך כלל לא נעים לנו מההורים, ובדרך כלל בכל משפחה יש את ה'חכם' התורן שאין לנו חשק לפגוש ביום חול, וקל וחומר לא בשבת, וקל וחומר שאיננו רוצים לשבת יחד איתנו בסעודה ארוכה.

במצבנו המיוחד השבתות הן נושא מורכב יותר מאשר במצב סטנדרטי, ועלינו למצוא פתרון מניח את הדעת.

להזמין אנשים - חסד אמיתי

הפתרון המומלץ והבריא ביותר, לדעתי, הוא - להזמין אלינו אנשים לשבת.

איזה סוג של אנשים? התשובה מאוד מגוונת. עלינו לבחור מה שמתאים לנו מתוך האופציות. הדבר האידיאלי ביותר הוא למצוא אנשים שהזמנתם תהיה טובה לנו ולהם.

כעת חיה ♦ התקדמות

ישנם ילדים בפנימייה הזקוקים בשבתות לבית חם. ישנן משפחות שונות הזקוקות לסיוע. עם מבט ימינה ושמאלה אפשר לפגוש אותן בכל קהילה וכמעט בכל בנין. ישנם אנשים חולים או גלמודים, גרושות או אלמנות וכדומה, שביקור בשבת או להזמין אותם לשבת יוסיף להם המון.

אבל גם אנשים רגילים, במשפחה הקרובה, במקרים רבים זקוקים נואשות לאירוח, וזה מהווה עבורם עזרה עצומה. לפני או אחרי לידה, או סתם באמצע החיים, ישנם הרבה מצבים שאדם משווע שיסירו ממנו קצת את העול השוחק והתובע ללא הפסקה. לפעמים זו הצלה ממש.

סיפר לי ידיד שאירח את הוריו, כשהוריו היו בתקופה של שיפוצים בביתם (=בבית ההורים), לאחר שכמעט שבוע לא הספיקו לאכול ארוחה חמה. בסוף הסעודה אמו אמרה להם: 'החייטם את נפשנו'. זמן רב אחר כך עדיין התנגנו המילים הללו במתיקות אצלו ואצל אשתו.

ישנם גם אחים ואחיות, זוגות צעירים, הורים לשנים שלשה ילדים, המשוועים לקצת יציאה מן השגרה. במשפחות ברוכות ילדים לפעמים ההורים זקוקים נואשות לפסק זמן, להרפיה חד פעמית, ואין מי שרוצה לארח משפחה גדולה עם ילדים שובבים. להזמין אותם לשבת או לסעודה אחת הוא חסד גדול מאוד.

לפעמים אנו נמנעים מלהזמין אנשים, מפני שאנחנו חוששים שהם יבינו שאנחנו מזמינים אותם כי שקט מידי אצלנו. האמת היא שזה בכלל לא אסון גם אם הם יבינו, והאמת הפשוטה עוד יותר שהם יודעים את זה גם מבלי שנזמין אותם...

זה בהחלט לגיטימי והגיוני להזמין אנשים בכדי שיהיה לכולנו הווי חברתי נחמד ביחד, זה אפילו מחמיא לאחות או לגיס שאתם רואים בהם אנשים נעימים ורוצים לשהות בחברתם. תאמינו לי, מנסיון, שהם לא יגמרו להודות לכם על ההזמנה ועל האירוח.

אלא מה? ההרגשה עלולה להיות מעצבנת: אנחנו מתמודדים עם חיים קשים בהרבה מהחיים שלהם, ולבסוף אנחנו עוד צריכים להיות אלה שמזמינים אותם, והם עוד עלולים לחשוב שהם עושים לנו טובה בזה שהם באים...

פרק ל"ג ♦ השבתות

אז הבה נשים את הדברים על השולחן בצורה מסודרת: החיים שלנו קשים בהרבה מהחיים שלהם, והקב"ה בחר בנו לתפקיד קשה כי יש לנו כנראה כוחות גדולים. ואם אנחנו מזמינים אותם הדבר לא מראה על כך שאנחנו נחותים לעומתם וזקוקים להם, אלא על כך שהקב"ה נתן לנו כלים לעזור לאנשים שמסביבנו.

אלא מה, הם עלולים לחשוב שהם עושים לנו טובה? אין שום סיבה לחשוב כך, כי האמת היא שעל פי רוב זו טובה גדולה גם בשבילם, לא רק בשבילנו.

ומי שיש סיכון שיפרש את ההזמנה באופן שלילי, אכן לא כדאי להזמין אותו.

אמנם, כמובן, הזמנה לשבת של בני משפחה דורשת שיהיו יחסים זורמים ביניכם. אם העסק טעון, רוב הסיכויים הם שגם השבת תהיה טעונה להפליא.

אם מערכת היחסים ביניכם לבין בני המשפחה זורמת וקלילה, או אז כדאי מאוד להזמין אותם לשבת. אם לא - כדאי לנסות לרפא את המערכת, ורק אז לעשות זאת.

(וכיצד מרפאים את המערכת? גם על כך, כמובן, יש כמה עצות בספר זה...)

קשר עם אחיינים

ישנה נקודה נוספת שניתן לפתח אותה מאוד במסגרת הזו של אירוח: הקשר עם האחיינים.

בגיל העשרה על פי רוב הנער/ה זקוק/ה למישהו מבוגר בשטח, מעבר להורים שלו. במערכת היחסים עם ההורים וכן עם המחנכים פעמים רבות יש אי נעימות כלשהיא או מטען רגשי מסוים, ובמקרים רבים הילד חסום בפניהם. דווקא מישהו מהצד כמו דוד אוהב או דודה אוהבת, יכולים למלא תפקיד שאף אחד בעולם לא יכול למלא. להיות אוזן קשבת

כעת חיה ♦ התקדמות

ולכוין לדרך הנכונה. כך שהזמנה של אחיין או אחיינית לשבת יכולה להיות עזרה אמיתית עבורם. מפלט מהעולם התובעני שסביבו. בדרך כלל מערכת היחסים שלנו עם נערים צעירים בגיל זה אינה מסובכת, והזמנתם לשבת עשויה להיות מאוד מהנה, עבורם וגם עבורנו.

מנוחה עם בן הזוג

ואת עיקר העיקרים יש לזכור:

השבת ניתנה לנו למנוחה. הקב"ה רוצה שננוח ונהיה קצת עם עצמנו, ובדרך זו נעבוד אותו בשמחה. ה'עצמנו' החשוב ביותר הוא השהות עם בן זוגנו. שבת היא זמן שאין לו תחליף, לצאת קצת ביחד בלי לדבר על הנושאים הלוחצים עלינו כל השבוע. קצת לפטפט, לפתוח את הלב, לשבת ביחד בפילה שקטה באויר הצח ולנשום עמוק ולרווחה.

מותר אפילו לדאוג שתהיה לנו אפשרות ל... סליחה על הביטוי - לשחק שחמט או משהו כזה... משחק משותף בין בני זוג ואפילו בין שתי אחיות עשוי לשחרר את האוירה ולגרום הנאה מרובה. באיזשהו מקום כל אדם נשאר קצת ילד...¹

מכירים את האנשים שהולכים לגן חיות כי 'הילד רוצה לראות את הקופים?'... נסו פעם לעמוד ליד כלוב הקופים ובדקו היטב סביבכם מי נהנה יותר - המבוגרים או הילדים. לבטח תצאו עם כמה מסקנות מעניינות.

סיפר לי מישהו, תלמיד חכם חשוב, שקנה לילדיו משחק חברתי כל שהוא, ושיחק איתם בכדי ללמד אותם את הכללים, ולפתע גילה בתוך תוכו נטיה דקה של רצון לנצח במשחק...

אז כך שמותר לכאורה לשחק עם בן או בת הזוג באיזה משחק חברה (כמובן לאחר שסוגרים את כל החלונות...).

1. בנוגע למשחק בשבת יש לעשות שאלת חכם. עי' או"ח של"ח סעיף ה' ובמ"ב.

פרק מ' ♦ מהיכן נובעות הבעיות

בזה תקוה גדולה. רק אנשים שמטבעם יש להם הבנה בנפש האדם, יש סיכוי שאם נסביר להם את הנתונים שלנו, הם יבינו איך לנהוג.

לאור הדברים הנ"ל, אם יש מישהו מהקוראים שסבור שהוא צודק ושהעולם הגדול מלא בקשיים חברתיים וחוסר התחשבות, אני בהחלט מסכים איתו. אבל מי שכתוצאה מכך מעוניין להתנתק מהמושג הזה ששמו 'חברה', מעניש רק את עצמו. כמו הפתגם העממי שאומר 'תהיה חכם, אל תהיה צודק'. דהיינו, גם אם אני צודק, לא תמיד זה חכם עבורי להתעקש על הזכויות שהצדק נותן לי. לפעמים כדאי לי אישית, למרות שאני צודק, לוותר על זכויותי, לא למען הזולת, אלא עבורי.

אז ננסה איפוא להיות חכמים.

לא חוסר התחשבות אלא חוסר הבנה

חלק גדול מהקושי הרגשי שלנו עם הסביבה הוא רגש טינה: 'למה אתם כל כך לא מתחשבים? למה אתם לא מבינים לבד איך להתנהג?'

מסתבר מאוד שאילו היינו מצליחים להגיע להבנה למה האנשים סביבנו מתנהגים כפי שהם מתנהגים, היינו עוזרים לעצמנו מאוד. למרות שלא היינו חוסכים את עצם הקושי שההתנהגות של האנשים גורמת לנו, לפחות היינו חוסכים את כל הנלווה לזה - רגשות הכעס והמרירות.

יתירה מזו, נראה שעיקר הקושי שלנו עם החברה הוא לא עצם הפגיעות שאנחנו סופגים, אלא ההרגשה שכאילו לא איכפת להם מאיתנו. אנשים לא משקיעים מחשבה כדי להשתתף ברגשותינו וכדי לא להכביד עלינו. ואם נבין שמה שעומד מאחורי התנהגות הסובבים הוא לא חוסר איכפתיות אלא פשוט חוסר ידיעה מה לעשות, לא חוסר התחשבות אלא חוסר הבנה - הפגיעה תצטמק משמעותית. שוב לא נראה בכולם אנשים המזלזלים ברגשותינו ולא נרגיש כאילו אנחנו לא מספיק חשובים להם.

אבל האם באמת זה נכון? האם מה שנראה כחוסר התחשבות מינימלית נובע מרצון להתייחס אלינו באופן נורמלי?

כעת חיה ♦ ההתמודדות החברתית

ננסה לראות אם אנחנו כן יודעים כיצד להתנהג לאדם שנמצא במצב שונה משלנו.

קשה לשער מה מרגיש השני

מעשה שהיה (לא אצלי כמובן...):

אתמול פגשתי חבר ותיק שלי, והוא סיפר לי, ששלמה, חברנו המשותף, חולה בסרטן ל"ע, ולא סתם חולה - הוא נמצא במצב כזה שאפילו לא מטפלים בו. הייתי ממש בהלם. אמנם כבר כמה שנים שלא פגשתי אותו, אבל היינו חברים מאד טובים.

היום עליתי לאוטובוס, וראיתי מרחוק לא פחות ולא יותר מאשר את שלמה. המוח שלי התחיל לפעול בקדחתנות. לא ידעתי מה אני אמור לעשות עם עצמי עכשיו: הוא רוצה בכלל לדבר איתי במצב כזה? אולי הוא מעדיף להתעלם? ואם נניח שהוא רוצה שאדבר איתו - על מה למען השם אני יכול לדבר עם אדם שעומד על שערי מוות? על המחלה שלו? על הצוואה שהוא הולך לכתוב? אולי אספר לו כמה כואב לי שזהו מצבו? מצד שני הוא בוודאי לא רוצה שארחם עליו. מצד שלישי, אם אדבר איתו כאילו כלום לא היה, הוא עלול להרגיש שלא איכפת לי ממנו, מצידי הוא יכול למות ואני אמשיך להתעסק בשטויות. מה עושים? אין לי שמץ מושג.

אני מציע רגע לעצור כאן. מה אתם מציעים ליקירנו לעשות? להתעלם? לשוחח כאילו כלום לא קרה? לשוחח על המחלה? להביע צער וכאב?

רוב הסיכויים שמה שאותו אדם יעשה בסופו של דבר לא יהיה מוצלח. ורוב הסיכויים שכל אחד מן הקוראים עונה עכשיו תשובה אחרת.

ואם אותו אדם לא ניחן בחכמת חיים ורגישות מופלגת, והוא עושה את מה שנראה לדעתו הכי נכון - להתעלם כאילו לא ראה את שלמה ידידו ולרדת בתחנה הקרובה - האם נכון בשל כך לדון אותו בקיתון של רותחים?

אני באופן אישי הייתי ממליץ לו לגשת לידידו וללחוץ את ידו, להביע את צערו על מצבו ולהביע תקווה שבעז"ה הכל יחלוף במהרה, לספר

פרק מ' ♦ מהיכן נובעות הבעיות

לו שכולנו איתנו ושהקב"ה מנסה את הצדיקים. אינני בטוח שאני צודק, אבל גם אם כן, אני בטוח שרוב האנשים אינם מסוגלים להיות פתוחים עד כדי כך.

ודרך אגב, חבר שלי שהוא אדם חכם מאוד, טוען שעדיף לגשת אליו ולשוחח איתו על נושאים שונים ורק בסוף השיחה לסיים באיחולים להצלחה ולרפואה שלמה. דעתי האישית היא, ששיחה כזו גורמת מרמור ומשדרת ש"לא איכפת לך ממני". הנה דוגמה קלאסית, שמה שלדעת אדם אחד משדר התעלמות ומעורר כעס וטינה, לדעת אדם אחר זה מהווה דווקא יחס בריא ותומך.

עוד דוגמה? בבקשה.

יש לי ידידה מהסמינר שעדיין לא התארסה. בחורה מוצלחת במיוחד בת שלשים פלוס. אני מנסה לשמור איתה על קשר ולהציע לה שידוך מידי פעם.

לפני שבוע התארסה אחותה הצעירה ממנה בשש שנים, ועדיין לא החלטתי כיצד עלי להגיב על כך. אם אומר 'מזל טוב' יבש ואמשיך הלאה, זה ישמע כאילו אני מרחמת עליה מאוד (מה שנכון נכון...) וכאילו אני מנסה להסתיר מה אני חושבת. ומצד שני, אם אומר לה מזל טוב חם ואתעניין מי החתן וכדומה, אני משדרת לה שלא איכפת לי מכאב ליבה החד ואני מתעלמת מרגשותיה. כמו כן, אם אומר את ה'בקרוב אצלך' הנצחי, אין לי ספק שאכאיב לה. אם לא אומר, זה יראה כאילו אני אומרת לה 'אני לא רוצה להעליב אותך כי את במצב רגשי מאוד קשה'... ממש אין לי מושג מה לעשות. בינתיים אני לא מתקשרת, ואין לי ספק שזו הבחירה הגרועה ביותר. אבל מה לעשות שאני פשוט לא יודעת מה לעשות. וגם ממש אין לי חשק לעשות מצידי את המקסימום ובסוף עוד להעליב אותה ולגרום לה לחשוב עלי שאני לא מתחשבת.

לא חסרות דוגמאות לזה מכל שטחי החיים. אחות מתגרשת, למשל. מה עושים כדי להביע תמיכה מחד ולא לשדר חלילה עודף רחמים מאידך? מה עושים כדי לעזור במה שניתן מחד ולא לחטט מאידך? איזה משפטים יש לומר בפעם הראשונה שפוגשים אותה? או אחיין סוטה מהדרך רח"ל. מה אומרים להורים שלו? איך מהלכים על החבל הדק לא להעליב מחד ולא להתעלם מאידך, לא לשדר רחמים מחד ולא להביע התעלמות מאידך?

כעת חיה ♦ ההתמודדות החברתית

זה מסובך.

וכמו שלנו מסובך מה לעשות בכל הדוגמאות הנ"ל, גם לאחינו ואחיותינו מסובך כיצד להתייחס אלינו. אני מאמין שהם עושים כמיטב יכולתם, אבל יכולתם די מוגבלת. הם לא יודעים מה לעשות בכל מקרה ובכל מצב.

אני אישית ניסיתי כמה פעמים לעזור לאנשים בכל מיני מצבים. אף פעם לא הייתי בטוח במאת האחוזים שאמרתי מה שהייתי צריך לומר. קויתי לטוב, אמרתי מה שהיה נראה לי נכון לומר, וזהו. "כשם שאין פרצופיהן שוים כך אין דיעותיהם שוות".

סיפר לי ידיד שיש לו ילד מאוד פיקח ונבון, חכם ובוגר, שפעם הוא נסע באוטובוס עם בנו ופגש בידיד קרוב שאין לו ילדים. באופן טבעי הוא התיישב לידי ילדו והתנהלה שיחה נחמדה. הבעיה היתה שהבן המוצלח התערב מידי פעם. הוא לא יכול להשתיק אותו כי אז זה יהיה שקוף שהוא מנסה לצמצם את נוכחות הילד כדי לא לגרום צער לידידו. מה היה יכול לעשות? הוא ניסה להתייחס להערות של ילדו בטבעיות כדי לא לשדר רחמים שלא במקומם. נכון או לא? הוא מקווה שהוא נהג נכון.

האם אפשר להבין אותו גם אם לדעתכם הוא טעה?

אני חושב שכן.

אדם שנמצא במצב שונה משלנו, ובפרט במצב שמעולם לא עמדנו בו, לעולם לא נוכל לדעת בוודאות כיצד הוא מרגיש ואיך הוא רוצה שנתחשב ברגשותיו. יתרה מזאת, לנו קל יותר להבין הרגשה של אדם שחולה במחלה הנוראה, מאשר שאנשים שיש להם ילדים יבינו אותנו. וזאת מכיוון שכולנו יודעים מהי משמעות של מחלה, כולנו יכולים במידה מסוימת להבין את המשמעות של המושג 'סכנת חיים' רח"ל. ולעומת זאת המצב שלנו הוא מצב מאוד מסוים, ואנשים שמעולם לא היו במצב הזה, אין להם דרך להרגיש ולחוש זאת. לכן קשה להם להבין כיצד לנהוג.

לאנשים מן השורה, שלא התנסו בעצמם בנסיון שלנו, קשה מאוד לדעת כיצד לנהוג איתנו. דרושה מידה רבה של טקט ופקחות בשביל לדעת

לדוגמה:

הביקורים של יעל אצל הוריה היו נוחים ונעימים באופן סביר בהחלט. לא היתה בעיה משמעותית בשיחות המשפחתיות. אבל היה דבר אחד שמאד הכביד עליה: להוריה היו שכנים שהתחתנו חודש אחריה, וההספקים שלהם היו הרבה יותר מרשימים משל יעל. הם כבר היו בדרך ללידה הרביעית, כאשר היא עדיין לא זכתה ל'החזרה' שתשרוד יותר מחודשיים. לאותה שכנה לא היו קרובים בארץ, והיא מצאה את מקומה כבת בית אצל הוריה של יעל. כמעט בכל פעם שיעל היתה מגיעה להורים שלה, השכנה היתה קופצת לביקור עם כל ילדיה. ואם לא די בזאת, היא היתה מאד מרחמת על יעל, ומבטאת את זה בכל הזדמנות.

המצב הפך להיות בלתי נסבל, ויעל הפסיקה כמעט לגמרי את הביקורים שלה אצל ההורים. כמובן זה לא היה פתרון מוצלח כלל וכלל, והכאיב מאוד להוריה של יעל וגם לה עצמה. כשהיא קלטה את גודל האבסורד שבדבר, היא החליטה שהיא צריכה לפתוח בפניהם את הנושא ולבקש מהם למצוא פתרון. כשהעזה סוף סוף לעשות זאת, היא היתה מופתעת מהנכונות של אמה לעזור לה. הן החליטו ביחד, שמעתה והלאה כשיעל תבוא לבקר השכנה לא תורשה להיכנס לביקור, בטענה ש'עכשיו זה זמן לא מוצלח'.

למרות הקושי להעלות נושא כזה לדיון ולבטא בגלוי שבעצם קשה לי כשאני רואה מישהי במצבי שמספיקה הרבה יותר ממני, הרי אין ספק שהקושי שהיה נגרם ליעל אילו היתה ממשיכה לשתוק היה גדול פי כמה. במקרים מסוג זה כדאי לדבר. פשוט לדבר.

אמנם לא תמיד אפשר לדבר, ולא תמיד יש פתרון זמין ופשוט. אם למשל הקושי של יעל היה עם אחת מהאחיות או הגיסות, היא היתה צריכה למצוא לעצמה פתרון אחר. מכיון שכשמדובר במשפחה קרובה, ניתוק רשמי זה לא אופציה. גם במקרה שהאחות לא תדע מזה אי אפשר לעשות את זה להורים. מלבד זאת זה צעד חד מידי, וזה בגדר שינוי סדרי בראשית. (- באופן כללי, כל צעד קיצוני הדורש לשנות עבורינו את סדרי בראשית, הוא מאד לא מומלץ מכמה סיבות.) במקרה כזה הפתרון הרבה יותר מורכב, וחייבים לנהוג מאד בעדינות. (בהרבה מקרים אפשר למתן בצורה חכמה את המפגשים, אבל לא באופן רשמי, וגם לא

כעת חיה ♦ היחסים המשפחתיים

לנתק קשר. לפעמים אפשר להסביר להורים שיותר נעים לנו לבוא לסעודות שבת שקטות יותר, או לנסות לגשש מי מוזמן השבת ולהחליט בהתאם, וכדומה).

אבל כשהפתרון יכול להיות על ידי הידברות, חבל מאוד לא לנצל אותו.

ב. למצוא את שורש הקושי ולהתמקד בו בלבד

נתמקד בנקודה נוספת, אשר עשויה להקל עלינו את ההתמודדות בחזיתות השונות. וגם תסייע לנו באופן ספציפי כאשר אנחנו ניגשים לבקש התחשבות.

בכל מקרה של קושי, כדאי לחפש את השורש שלו, להגדיר אותו ולהתמקד רק בו.

לדוגמה, לפעמים אנחנו מרגישים אי נוחות אצל משפחה מסוימת או באירועים מסויימים, ולכן אנחנו שוללים אותם לגמרי. אם ננסה להגדיר מה בדיוק קשה לנו במפגש עם אותה משפחה או בהשתתפות באותו אירוע, נוכל למזער את הבעיה ולמצוא לה פתרון יותר קל ומעשי.

דוגמה ממסיבות חנוכה

ניקח לדוגמה את 'מסיבת חנוכה'. חנוכה הוא זמן שבו כל עם ישראל מתכנס למשפחותיו איש איש לפתח אהלו עם סופגניותיו ולביבותיו וסביבוניו ותכניותיו. ולמי זה מפריע? לנו, כמובן. לנו אין ילדים לבוא איתם למפגש המשפחתי ו'להתפאר' בהם ולכרכר סביבם. חנוכה הוא זמן קשה.

מה עושים? הפתרון ההכרחי לכאורה הוא להעדר ממסיבת חנוכה. אבל זה כמעט בלתי אפשרי. זה מכריז על הבעיה שלנו בקולי קולות והופך אותנו רשמית לזוג בעייתי. מה לעשות? להגיע ולסבול גם כן בלתי אפשרי. ממש 'אוי לי מיצרי אוי לי מיוצרי'.

פרק מ"ה ♦ כמה טיפים שיעזרו לנו

אז מה עושים? אם נבקש מההורים לבטל את מסיבות החנוכה עד שניוושע, זו תהיה בקשה בלתי הגיונית.

אבל אם ננסה למקד את הקושי אולי נגלה שלא כל המסיבה מתחילתה ועד סופה היא בלתי נסבלת. המסיבה היא פרק זמן שחלקו יכול להיות אפילו די נחמד, חלקו לא נעים אך לא נורא, וחלקו בלתי סביל בעליל. למשל, החלק של ההתכנסות והפטפטת הסתמית יכול להיות לא רע. החלק שמתיישרים לאוכל וכל אחת עסוקה בהאכלת צאן מרעיתה, הוא לא נעים אך לא נורא. ואילו החלק של חלוקת המתנות לילדים הוא בלתי עביר.

אחרי שמיקדנו את הבעיה, נוכל לחשוב כיצד לפתור או לפחות לצמצם אותה, וכאן המקום של הבקשה מהאחרים להתחשב. גם אם אי אפשר לבטל את החלק הזה של המסיבה כליל, אפשר למצמצם את הנפח שלו. אפשר להעביר אותו לסוף המסיבה ואז נוכל להתחמק קודם.

באירועים שהילדים מארגנים איזו שהיא תכנית, ניתן לבקש שגם חלק מהבוגרים ישתתפו (אם זה אפשרי, כמובן), וזה יוריד את המיקוד מהגיל הצעיר. בדיעבד ובשעת הדחק, אם הצלחנו למקד את מקור הקושי לזמן קצר יחסית, נוכל לחמוק בדקות האלו מהמסיבה בתירוץ קטן.

דוגמה מהשתתפות בבריתות

אם כבר דברנו על מיקוד הקושי, זה פתרון נכון לא רק לנושא של בקשת עזרה או התחשבות, אלא גם באופן כללי.

ניקח למשל את הנושא של השתתפות בבריתות. אי הנוחות שיש לנו בשמחות של בריתות מילה גורמת לנו לרצות להפסיק להשתתף בהן.

מצד שני, יש לזה מחיר כבד ויקר, כמובן.

אבל אם נתמקד למצוא את שורש הקושי, נראה שאי הנוחות שלנו נובעת על פי רוב בעיקר מאדם אחד או שנים, כמו גיס חסר טקט או משהו כזה. או שיש לנו קושי ספציפי בקטע מסויים באירוע, לדוגמה - חמש

כעת חיה ♦ היחסים המשפחתיים

הדקות של סוף השמחה, כשהשויגער והגיסה מתנשקים עם כולם ומאחלים מזל טוב בהתרגשות. והקושי הספציפי הזה למשך מספר דקות נותן לנו הרגשה מאוד לא נעימה, וכתוצאה מזה אנחנו מכלילים את כל האירוע כדבר שאנחנו לא יכולים לעמוד בו.

כאשר נמקד את הקושי ונגדיר אותו במדויק, נרוויח שני דברים.

הדבר הראשון הוא ברמה הפרקטית, שנגלה שלנקודה ספציפית יש פתרון חלקי או מלא. כמו אם למשל חמש דקות בסוף השמחה הינן עיקר הקושי, ניתן אז להיעדר, לצאת החוצה או לנהל שיחת טלפון 'דחופה'. זה הרבה יותר קל וחכם למצוא פתרון לחמש דקות קשות, מאשר להחרים אירועים. או אם למשל יש לנו אח חסר טקט, אפשר להסתדר לא לשבת דווקא לידו.

והדבר השני הוא בהרגשה, שהקושי יקבל את ממדיו האמיתיים. אם לדוגמה יש לנו גיס אחד מרגיז, זה לא יגרום לנו לחוש שכל המשפחה היא חסרת התחשבות, אלא רק מישהו אחד, וכל השאר דווקא טובים ומתחשבים. או אם לדוגמה גילינו שרק חמש דקות מתוך הברית מילה הינן קשות מאוד והשאר דווקא די בסדר, נוכל ליהנות מהאירוע, שעל פי רוב בלאו הכי נשתתף בו.

ג. לבקש משהו מעשי

נניח שהעזנו והצלחנו להגיע לשלב שבו אנחנו משוחחים עם הורינו בפתחות מסוימת, ומסבירים להם את הקושי שלנו להשתתף במסיבות. יש להניח את האצבע על הנקודה: מה בעצם אנחנו רוצים מהם? לאן השיחה אמורה להוביל?

ישנן שני סוגים של שיחות. ישנן שיחות שכל מהותן הוא שיתוף. השיחה לא אמורה להוציא פתרונות מעשיים אלא לשתף מישהו בכאב שלנו. אבל ישנן שיחות שמטרתן היא בקשת עזרה נקודתית. אם אכן יזמנו שיחה שמטרתה למצוא פתרון לבעיה מסוימת, השיחה אמורה להתנהל בכיוון הזה. עלינו להיות ממוקדים - להצביע על המקום בו הקושי הרגשי

פרק מ"ה ♦ כמה טיפים שיעזרו לנו

מתבטא באופן מעשי. ואם אפשר, גם להציע אפשרות מעשית איך אפשר לדעתנו לסדר את הבעיה.

כאשר מתקשרים לאמא להסביר שקשה לנו להשתתף באירועים, אם אכן המטרה היא לבקש עזרה, הדרך היא לא להפיל עליה את התיק, למרות שכך יותר טבעי לעשות. טבעי שכשמתקשרים לאמא מרגישים צורך לחזור להיות הילדה הקטנה שמספרת לאמא את רחשי הלב, ולהתרפק על אהבתה וניחומיה. אבל אם רוצים להגיע לפתרון, יש לדעת שאנחנו אנשים בוגרים עם עולם משלהם וצרכים משלהם, והכדור נמצא בידיים שלנו.

אם רק נבכה לאמא בטלפון על כך שכואב לנו להשתתף באירוע, רוב הסיכויים הם שזה לא יעזור באופן מעשי. מסתבר שהיא כבר יודעת את זה, ויתכן שכבר כמה לילות לפני כן קשה לה להירדם בגלל זה, ולמרות זאת היא לא עשתה כלום בנושא. וזאת מהסיבה הפשוטה, שמהמקום שבו היא נמצאת הרבה יותר קשה לה לדעת איזה חלק בדיוק מפריע לנו, וכיצד היא יכולה לעזור. כפי שאנחנו יודעים היטב, מי שלא עבר את המסלול שלנו לא יוכל להבין אותנו לגמרי. וגם מה שמפריע לאדם אחד לא תמיד מפריע לשני. אמא בוודאי יודעת שזה קשה לנו, ואילו היא היתה יודעת איך לסדר את הבעיה היא היתה עושה את זה מזמן, אבל היא לא יודעת איך. היא גם יודעת שלבטל את מסיבת חנוכה השנתית בדיוק מהשנה הזו והלאה עד שבעזרת השם ניפקד, זה בולט מידי, וכפי שהגדרנו זה גם בגדר של שינוי סדרי בראשית, וזה לא כדאי לאף אחד. לא לנו ולא להם.

לכן, אם אנחנו רוצים עזרה, לא מספיק שנסביר בצבעים קודרים את הכאב ואת הקושי שלנו. זה יכול לעזור בשביל תמיכה והזדהות, שגם זה גם מאד חשוב, אבל זה לא יעזור להקל מאיתנו מבחינה פרקטית את הקושי עצמו. מלבד זאת, גם אם ייעשה איזה שהוא שינוי עבורנו, כלל לא בטוח שזה אכן מה שיעזור לנו באופן משמעותי, ויתכן אפילו שהשינוי עצמו יגרום לנו אי נעימות. כולנו יכולים להיזכר במצבים, בהם מישהו

פרק נ"א

יד ושם טוב מבנים ומבנות

שם אך לא שארית

ישנם אנשים התורמים לבית הכנסת איזו מנורה וכדומה, וחוקקים עליה את שמם, כדי ששם יזכר בארץ החיים, ושיהיה להם שם ושארית. אבל באמת אין בזה תועלת אמיתית, מכיון שאפילו בזמן שהדברים האלו קיימים הם דברים 'קלים מאד' (כלשון הח"ח). ובנוסף, לאחר זמן הם נגנבים או נשברים ושםם כלה מהעולם.

ישנם אחרים הכותבים ספר תורה על שמם ותורמים אותו לבית כנסת. זה אמנם דבר יותר טוב, מכיון שקדושת השם יתברך שורה על ספר התורה, ועל ידי ספר התורה הוא מרבה את קדושת השם, וגם נפש התורם מקבלת מזה קדושה.

אבל עדיין יש לפקפק בתועלת הענין, מנין לנו שהדבר הזה אכן מועיל להיות כתחליף לילדים?

ולמה לנו לחפש לעצמינו רעיונות חדשים, הרי יש לנו כבר בתורה הקדושה את הפתרון עבור החסר הזה. הצרי אין בגלעד אם רופא אין שם? הרי יש לנו נבואה מיוחדת מהשי"ת שמפורשת עבורינו!

הרי ישעיה הנביא אומר לנו: "ואל יאמר הסריס הן אני עץ יבש. כי כה אמר ה', לסריסים אשר ישמרו את שבתותי, ובחרו באשר חפצתי,

כעת חיה ♦ המבט הרוחני

ומחזיקים בבריתי. ונתתי להם בביתי ובחומותי יד ושם, טוב מבנים ומבנות, שם עולם אתן לו, אשר לא יכרת". זוהי עצת השם שנאמרה במפורש ובמיוחד עבורינו. וכי מי הוא זה שידע את תיקון הנפש, טובתה, ונצחיותה, יותר מאשר הקב"ה, שהוא זה שברא אותה.

שלשה פתרונות

בעצם בפסוק זה כתובים שלשה דברים: א. שמירת שבת. ב. בחרו באשר חפצתי. ג. החזקת ברית ה'.

אם כן בודאי שעלינו להתחזק בשלושת הדברים האלו, ועל ידי זה נפשינו תתוקן יותר מאשר אילו היו לנו בנים ובנות. ורק בעצות אלו עלינו להשתדל להחזיק כל ימינו.

כפי שכתוב בפסוק, "אשר ישמרו את שבתותי", הדבר הראשון שעלינו להתחזק בו הוא שמירת השבת. (הרד"ק מוסיף שהפסוק מתייחס גם לשמירת השמיטה שהיא שבת הארץ).

הדבר השני שאנחנו צריכים להתחזק בו הוא, "ובחרו באשר חפצתי". מהו הדבר שהקב"ה חפץ שעלינו לבחור בו? אומר החפץ חיים שמדובר בצדקה וחסד. וגם במשפט, דהיינו לשמור את עצמו בכל כוחו מממון חברו. להיות נקי במאת האחוזים מגזל והיזק לאחרים. הוא מביא על כך את הפסוק "כי אני ה' עושה חסד משפט וצדקה בארץ, כי באלה חפצתי נאום השם". מבואר בפסוק שעיקר חפץ השם יתברך מהאדם הוא, שינהג עם חבירו עם צדקה ועם חסד, וגם עם משפט.

הדבר השלישי הוא - "ומחזיקים בבריתי". מבאר החפץ חיים שהכוונה לברית התורה. וכמו שמצינו בפסוק "אם לא בריתי יומם ולילה חוקות שמים וארץ לא שמת".

ולכאורה, הרי כל ישראל חייבים במצוות אלו, ומה מיוחד בזה שאנחנו מקיימים מצוות אלו שבעבורן הקב"ה מבטיח לנו שם עולם.

מבאר הח"ח שכוונת הפסוק היא, שנקיים את המצוות האלו בשלימות המקסימלית, ושנדבק בהם כל הימים, ושמחשבתנו תהיה תמיד איך

להוסיף ולקיים את המצוות האלו, ממש כפי שאדם שיש לו ילדים דואג להם בשלימות המקסימלית, ותמיד הוא חושב עליהם, ותומך בהם כל החיים, כך ממש אנחנו צריכים להשתדל בנוגע למצוות אלו. ואנחנו גם צריכים ששמחתינו תהיה כשנזכה להשלים את המצוות האלו, כמו שאדם שמח בטובת ילדיו. בנוסף, עלינו להשתדל שלא יעבור עלינו יום אחד בלי תורה וחסד, ובצורה כזו נזכה להבטחת השי"ת.

לכן כתוב בפסוק, **ובחרו** באשר חפצתי. ולא כתוב רק, **ועשו** את אשר חפצתי. ללמדנו שהמעלה הזו של "טוב מבנים ומבנות", תהיה דווקא אם נבחר בדרך הזו ונדבק בה כל הזמן.

כדי שאדם יזכה לקיים חסד בכל יום, מציע החפץ חיים שיהיה לאדם בבית איזה גמ"ח, או שיפקיד כסף בגמ"ח. ואדם שאין לו את האפשרות לזה, ישתדל לעשות חסד בגופו, וכן לעודד אחרים לעשות חסד, או לעזור לאנשים אחרים לעשות חסד.

החזקת תורה

לגבי החזקת התורה, אדם צריך להשתדל לתמוך, לפרנס, ולהחזיק את לומדי התורה, או לשלם שכר לימוד למלמדים כדי שילמדו בני עניים שאין להם אפשרות לשלם למלמד, או לתמוך בישיבות הקדושות ובתלמודי תורה וכוללים. ומי שאין לו אפשרות להחזיק תורה בכספו, ישתדל להתרים אנשים אחרים לסייע ללומדי תורה. וכמו שאמרו חז"ל¹ "כל המעשה את חברו לדבר מצווה, מעלה עליו הכתוב כאילו עשאו".

כל זה רק אם הוא לא יכול ללמד בעצמו אחרים. אבל אם הוא בעצמו יכול ללמד תורה, ובפרט אם הוא יכול ללמד תורה לילדים ובחורים, בנוסף לכך שהוא מחזיק תורה, הוא גם זוכה למה שאמרו חז"ל² "כל המלמד את בן חברו תורה, מעלה עליו הכתוב כאילו עשאו", ובודאי שעל ידי זה האדם שמלמד אותו תורה יקרא על שמו.

1. סנהדרין צט:

2. סנהדרין צט:

כעת חיה ♦ המבט הרוחני

הסיבה שעל ידי החזקת התורה אדם זוכה ליד ושם טוב מבנים ובנות, זוהי מידה כנגד מידה. כמו שהוא דואג על ידי מעשיו שלא יפסק כבוד השם מהעולם, כך השם שלו יהיה לזכרון עולם, ולא יפסק.

משל לחייל נאמן שהיה לוחם בשדה הקרב, ומרוב מסירותו למלחמה היה מייצר עבור עצמו את החיצים שלו. פעם אחת בשדה הקרב נגמרו לו החיצים שהוא ייצר. הוא ניגש אל המפקד ושאל אותו האם כדאי שהוא ימשיך ללחום עם חיצים אחרים, או שילחם דווקא עם החיצים שלו. צחק המפקד ואמר: 'מה ההבדל באיזה חיצים תכה את האויב, בכל חץ שתוכל למצוא תכה אותם, העיקר שנצח במלחמה'.

עבודת האדם בעולם הזה, היא מלחמה נגד היצר הרע, והבנים של האדם הם החיילים שעוזרים לו לנצח במלחמה כאשר הם עובדים את השם, כמו שכתוב בתהילים³ 'כחיצים ביד גבור כן בני הנעורים'. הזכויות שעושים הבנים נקראים על שם האב, כמו שכתוב⁴ "ברא מזכה אבא". וכשאינן לאדם בנים, והוא עוזר לאנשים אחרים לעבוד את השם, הזכויות שלהם יקראו על שמו והנצחון שלהם יחשב כנצחון שלו.

באופן הזה יש לפעמים מעלה יותר מאשר בבנים ובבנות, וכמו שכתוב בפסוק, 'טוב מבנים ומבנות'. מכיון שכאשר יש לאדם בנים, הוא מוכרח לקבל אותם כפי מה שהם, גם אם הם לא מוצלחים כל כך. לפעמים לצערינו יש לאדם בנים שגורמים לו נזק, כאשר הם לא עובדים את השם. אבל אדם שעוזר ללומדי התורה, הוא יכול לבחור לעצמו את החיילים שלו. הוא יכול להשקיע בחיילים גיבורים שינצחו בקרב, ולסייע להם ולתמוך בהם.

מוסיף החפץ חיים, שהעיצה הזו אינה דווקא לגברים. אלא גם נשים יכולות לזכות לזה אם הן יתחזקו במצוות האלו. ואף שאינן מצוות בפריה ורבייה, בכל אופן הן יכולות לזכות על ידי זה למזכרת עולם, שהרי גם הן שייכות בשמירת שבת, ובחסד, ובזכות החזקת התורה, כמו שכתוב

3. קכ"ז ד'.

4. סנהדרין קד.

בגמרא⁵ 'נשי במאי זכייין... ומנטרן לגבריהו עד דאתו מבי מדרשא'. (=כיצד נשים זוכות לזכות של לימוד התורה, על ידי שממתינות לבעליהן שישבו מבית המדרש.) ומבואר שכשהאשה מסייעת לבעלה בלימוד התורה היא זוכה לזכות התורה. וכך גם בכל סיוע שהן יכולות לסייע ללימוד התורה, הן זוכות לזכות של התורה הקדושה.

מגדל יתום בביתו

ישנה עצה נוספת שהגמרא⁶ אומרת, שהמגדל יתום ויתומה בתוך ביתו מעלה עליו הכתוב כאילו ילדו, ועל ידי זה הם נקראים על שמו.

הסיבה שבפסוק לא מוזכרת העצה הזו, יתכן שזה משום שזה נכלל בעשיית החסד שנזכר בפסוק. אבל נכון יותר לומר שהפסוק לא הזכיר עצה זו משום שנכון אמנם שהמגדל יתום הוא נחשב כאילו ילדו, אבל העצות המוזכרות בפסוק מועילות יותר מזה, משום שהם מועילות לנשמת האדם יותר מבנים ומבנות. אמנם אם הוא מגדל את הילדים האלו לתורה עד שהם גדולים, בודאי שכרו כפול שהרי הוא עושה חסד וגם מחזיק תורה.⁷

בנוגע לשמירת השבת, יש בנותן טעם להביא את דברי המשנה ברורה⁸, שכתב כי אלו הדואגים לשמירת שבת ומזרזים אנשים לסגור את חנויותיהם בזמן "יזכו עבור זה המתחזקים תמיד במצוה זו לבנים גדולי ישראל". והוסיף שם בשער הציון כי הדבר דומה למה שאמרו בגמרא⁹, "הזהיר בנר הויין לו בנים תלמידי חכמים". וראה שם עוד מקור לזה.

5. ברכות יז.

6. מגילה יג:

7. ועיין בשו"ת רע"א תנינא סי' ג' ד"ה לזה לדעתי.

8. סימן רנ"ו סק"ב.

9. שבת כג: