

בס"ד

המסע אל עצמי

על פי שיעורי של הפאון רבי
ישראל אברגיל



הסודות להצלחה שלך
www.yoursuccesstoolbox.com

תוכן העניינים

3	פתיחת האושפיזין.....
5	שיעור 1: מי אני? להכיר לפני שמתקנים.....
12	שיעור 2: לברר את הרגש: לא למחוק ולא להמליך.....
17	שיעור 4: מי המלך? חדר ההנהלה של הנפש.....
24	שיעור 5: כוח המדמה - לא לתת לסיפור לגנוב את החיים.....
31	שיעור 6: איך בונים קומה חדשה בנפש.....
39	שיעור 7: המפתח הישן - כשהעבר פוגש את ההווה.....
45	שיעור 8: למה אדם חוזר למה שהוא עצמו כבר לא רוצה.....
52	שיעור 9: חטא, טעות או כאב: מה עוצר אדם לפני צעד, ומה מעמיד אותו בדרך.....
60	שיעור 10: כשנפש פוגשת נפש: מהעולם שבתוכי אל הבית שאני בונה.....
	שיעור 11: איך זה נכנס הביתה: שמירת הכוחות, "אל תעבור ליד אחים" ושישה
71	עוגנים.....

פתיחת האושפיזין



בכל ערב של חול המועד, לפני השיעור, נפתח בדברי האושפיזין: מי נכנס לסוכה, ומה מכינים לכבודם.

1. הכיסא של האושפיזין

בזוהר הקדוש (פרשת אמור) מבואר: מייחדים כיסא לאושפיזין. לא כיסא שיושבים עליו, אסור לשבת עליו. מכסים אותו במפה היפה ביותר שבבית, ומניחים עליו ספרי קודש: סידורים, חומשים, תהילים, גמרא, משנה, זוהר, עץ חיים. דברים שאדם לומד בהם, לזכות האושפיזין.

2. מי נכנס, ובאיזה סדר

שבעה גדולי עולם נכנסים לסוכה: אברהם, יצחק, יעקב, משה, אהרן, יוסף ודוד. ביום הראשון אברהם נכנס ראשון ואחריו הפמליה, יצחק, יעקב, משה, אהרן, יוסף, דוד. ביום השני יצחק ראשון, ביום השלישי יעקב, ביום הרביעי משה, וכך הלאה. בכל יום אחד מהשבעה בראש.

3. מה הם מחפשים על השולחן: "חלק אושפיזין"

הם נכנסים, מסתכלים על השולחן ואומרים: "איזה סעודה יפה." אברהם אבינו שואל: "מה עשית לכבודי?" אומרים לו: "כבש." אבל מה, אברהם אוכל כבש? כמו שאומרים "עשינו כבש אצל רבי מאיר", רבי מאיר אוכל? הם לא אוכלים. הם מסתכלים מה החלק שלהם: כמה צדקה נתנו לעניים. זה "חלק אושפיזין".

אם נתן לפי נדבת לבו, גם מי שיכול לעשות סעודה יפה, אברהם מברך אותו ברכה גדולה, כל האושפיזין עונים אמן, ויצחק מברך אותו, וכן הלאה. שבע ברכות בכל יום. חלילה אם לא נתן, הם בורחים משם. אין חלק לאושפיזין.

4. מנהג: לקבוע סכום מראש

בערב החג קובעים סכום, למשל מאה, מאתיים או חמש מאות, כפול שמונה, לכל יום ולשמחת תורה, ומחלקים לנזקקים לפי היכולת, בלי ללחוץ את עצמך. אפשר לחלק ערב החג, כי קשה לחלק בכל יום כשאתה עסוק.

5. משל: אילו נכנסו עכשיו

דמיינו שבעוד עשר דקות נפתחת הדלת ונכנסים הבן איש חי, אדמו"ר הזקן בעל התניא, רבי נחמן, הבעל שם טוב, האר"י, רשב"י ורבי אלעזר בנו, רבי עקיבא ורבי טרפון. כמה הייתם

מוכנים לשלם כדי לקבל מהם ברכה? הייתי מוכן לישון ברחוב באוהל אם יבואו. והם באמת באים. זה לא דרשה, זה כפשוטו.

6. מידה כנגד מידה

מי ששימח יתומים, בניו לא יהיו יתומים. הוא יזכה לגדל את ילדיו ולחתנם, ויזכה להיות תמיד בצד הנותנים. אני אפוטרופוס על יתומים רבים. לחתן יתומים זה קשה ומצריך עטיפה פנימית.

7. פדיון נפש בערב הושענא רבה

פדיון נפש בערב הושענא רבה הוא סגולה לאריכות ימים וישועות. במיוחד כשהוא נעשה על ידי תלמיד חכם שמבין לנפש האדם. הצדקה לכיוון מקומות של הפצת תורה, זיכוי הרבים, ועזרה ליתומים ולאלמנות.

לסיום

אושפיזין אינם דרשה. הם אורחים אמיתיים, ומה שאדם נותן להם בערב החג הוא החלק שלו בסעודה.

שיעור 1: מי אני? להכיר לפני שמתקנים

יום ראשון, 27.9.2026, בבוקר (08:15)

לצפייה בשיעור: youtube.com/watch?v=tMf4hsXyDMU



פתיחת המסע אל עצמי: להכיר, לברר, להתחבר ולהנהיג.

1. הקדמה: מסע של עשרה פרקים

המסע הזה הוא תמצית של כעשרים ושש שנות עבודה, ומתוכן כמעט שבע שנים של כתיבה. הוא נכתב וסודר מחדש כשלושים פעם. זה לא גיבוב מילים: יש בו עומק ומקורות, מזוהר ומהאר", מהתניא ומרבי נחמן, והכול מתורגם לשפה של היום. המטרה היא שכל אחד יצא מהחג הזה עם דרך: להכיר את עצמו, להבין מה מתרחש בתוכו, לזהות מי מנהל אותו, למצוא את שורשי הקשיים ולא להילחם כל החיים בתוצאות. מכאן אפשר לתקן, לבנות, לעבוד את ה' באמת, נכון ומדויק ובשמחה, ולבנות בית וקשר נכון עם הילדים.

2. האדם שחי איתך כל החיים

יש אדם אחד שחי איתך מההריון והלידה, קם איתך בבוקר, יושב איתך בבית הכנסת, איתך כששמחים וכשנשברים, גם בשעות שאיש לא רואה. זה אתה עצמך. האם אתה מכיר אותו? לא שואלים מה שמך ומה מקצועך. שואלים: למה מילה קטנה מכאיבה? למה אתה יודע שדבר אינו נכון ובכל זאת עושה אותו? למה בלחץ יוצאות תגובות שאינך שולט בהן? "נִרְ ה' נִשְׁמַת אָדָם חֶפֶשׁ כָּל חֲדָרֵי בֵּטָן" (משלי כ, כז). "חֲדָרֵי" לשון רבים: בפנים יש עולם שלם של חדרים. מחשבה, רגש, רצון, דמיון, זיכרון, מידות, הרגלים, מוח ולב. בין מה שאדם רוצה לבין מה שהוא עושה יש קילומטרים. המסע הוא להדליק אור בחדרים שלא דרכנו בהם.

3. ארבע קומות

1. להכיר: מי אני, ומה הכוחות הפועלים בי.
 2. לברר: אמת מול דמיון, תחושה מדויקת מול תחושה מטעה, רצון מול דחף, מה שייך להווה ומה כישלון מהעבר שאני סוחב. תקלה מלפני שלושים שנה יכולה לנהל את העתיד.
 3. להתחבר: לחבר מוח ולב, רצון ומעשה, ולא לחיות כשחלק ממני מושך לכאן וחלק לשם.
 4. להנהיג: להנהיג את עצמי, ולא להיות מופעל בידי כל כוח שמתעורר.
- ארבע הקומות מובילות לדבר אחד: לא לעבור ליד החיים אלא לחיות אותם. לחיות את התורה, את הבית, את התפילה, את הילדים, את השליחות ואת הימים שהקב"ה נותן.

"הורני ה' דרפך אהלך באמתך יחד לבבי ליראה שמך" (תהילים פו, יא). לא מספיק לדעת את הדרך. "יחד לבבי" פירושו: אסוף אותי, אל תיתן לי לחיות מפוזר בתוך עצמי.

4. שבעים כוחות ומלך אחד

בנפש יש שבעים כוחות, כמו שבעים שרים בממלכה. כל כוח חשוב כשהוא במקום הנכון, במידה הנכונה ובזמן הנכון, כמו מלח או סוכר בתבשיל. הפחד, למשל, הוא בסיס ליראת שמים. אבל אם הוא משתלט, הוא מנהל את החיים. המלך הוא הנשמה: כל כוח אומר את דעתו, וההחלטה היא של הנשמה.

סיכום המסע:

- מכירים, כדי שלא נהיה זרים לעצמנו.
 - מבררים, כדי שלא נשקר לעצמנו.
 - מתחברים, כדי שלא נחיה מפורדים.
 - מנהיגים, כדי שלא נהיה מופעלים בידי כל כוח שמתעורר, פעם היגיון, פעם רגש ופעם דמיון.
- הזעקה הכואבת ביותר של יעקב אבינו היא "ושבתי בשלום אל בית אבי" (בראשית כח, כא). מי שרוצה לבנות בית צריך לבנות קודם בית פנימי.

5. מי אני?

שואלים אדם "מי אתה?" והוא עונה בשם, בגיל, במקצוע ובמשפחה. זו אינה תשובה. היד שלי, הראש שלי, המחשבות שלי, הרגשות שלי: הכול "שלי". מי הבעל הבית של ה"שלי"? מי זה ה"אני"?

"וייצר ה' אלהים את האדם עפר מן האדמה ויפח באפיו נשמת חיים ויהי האדם לנפש חיה" (בראשית ב, ז). האדם הוא גוף חומרי ונשמה אלוקית. "רוח אל עשתיני ונשמת שדי תחיני" (איוב לג, ד).

הגוף הוא כלי אדיר לעבודת ה'. צריך לשמור עליו, אבל הוא אינו המנהל שלנו. ומי ששובר את הכלי בסיגופים, לא יוכל לעבוד.

6. לפני שמתקנים, מכירים

הרמב"ם בשמונה פרקים מלמד: כשם שרופא הגוף חייב להכיר את חלקי הגוף, כך מי שרוצה לרפא את הנפש ולתקן מידות חייב להכיר את הנפש וכוחותיה. מי שאינו מכיר, אינו יכול להבין.

רפואה מתחילה באבחון. ביום-יום אומרים "אני כועס", אבל הכעס הזה נולד אצל כל אדם ממקום אחר:

- אצל אחד, מפגיעה בכבוד.
 - אצל שני, מפחד.
 - אצל שלישי, מעייפות.
 - אצל רביעי, מציפייה שלא התממשה.
 - אצל חמישי, מילד פנימי שנתקע בפגיעה מלפני עשרים או שלושים שנה.
- אותו כעס מחמש זוויות, ואי אפשר לתת לכולם אותה רפואה. למי שנפגע בכבודו לא נעניק "תרופה" של פחד.

המסקנה: לא ממהרים לתקן מה שעוד לא הבנו. "דַע אֶת אֱלֹהֵי אָבִיךָ וְעֲבָדְהוּ בְּלֵב שְׁלֵם וּבְנֶפֶשׁ חֲפִצָּה כִּי כָל לְבָבוֹת דּוֹרֵשׁ ה' וְכָל יֵצֶר מַחְשָׁבוֹת מִבֵּין" (דברי הימים א כח, ט). קודם "דַע", ואחר כך "עֲבָדְהוּ". עבודת ה' אינה נשארת רק בידיים וברגליים. היא מגיעה אל האדם שבפנים. מסילת ישרים נפתח ב"חובת האדם בעולמו", ו"שערי קדושה" לרבי חיים ויטל נפתח בביאור כוחות הנפש והמידות. מי שלא למד עץ חיים ושמונה שערים עלול לדמיין שהוא מבין את שערי קדושה.

האדם אינו בלגן ואינו אוסף מקרי של כוחות. יש בו מערכת מסודרת: כוחות, שורשים, תוצאות ודרך עבודה. בין מחשבה, רגש ומעשה יש סדר, יחס והשפעה. יש מפה מסודרת של כוחות הנפש, שבעים הכוחות, וכמעט אף אחד בעולם לא סידר אותה. לא כל נהג יודע לקרוא מפה. מי שיודע, יושב עשר דקות עם המפה ואינו מתבלבל.

7. הטעות הראשונה: להפוך מצב לזהות

"אני כישלון." "אני כעסן." "אני פחדן." "אני עצלן." "אני לא מסוגל." מי קבע?

הורים של ילד בכיתה ו' גילו שלקח חפץ מהקלמר של חבר. הזהרתי אותם: "אל תקראו לו גנב או שקרן. המעשה אינו רצוי, אבל הוא אינו הגנב. הכעס אינו אתה, השקר אינו אתה, הגניבה אינה אתה." הם קראו לו גנב. הילד גדל, ובמשך שנים ארוכות הדבר נהפך לזהות שלו, עם מחיר כבד מאוד למשפחה. מה קרה כאן? הפכו כישלון לזהות.

נכשלת? צריך לתקן. ומי אמר שיש דבר שאין לו תיקון? הכישלון הוא אירוע, לא אתה.

- פחד אמיתי צריך להבין על מה הוא יושב, אבל הוא אינו מי שאתה.
- כעס הוא כוח שמשתלט וזר לך. מחזירים אותו למקומו ומאזנים אותו.
- אוכל בלי מלח תפל. מי שהלב שלו פגום ואינו כועס, גם אינו מתלהב, והוא חי כמו מת מהלך. לכן לא עוקרים את הכעס אלא מנווטים אותו.

"נכשלת" אינו "אני כישלון". אם מביאים לי כוס תה, אני מחזיק אותה ושותה, אבל היא אינה חלק ממני, ואני הולך הביתה בלעדיה. מי שעבר מצבים מפחידים, מלחמה או השבעה באוקטובר, אינו "פחדן". אל תחתום על עצמך "ככה אני". הצמד הזה לעולם לא ייכנס.

במקום "ככה אני" אפשר לומר:

- נטייה.
- הרגל.
- תגובה שחזרה אלפי פעמים.
- מידה שיצאה מאיזון.
- דרך שלמדתי בה להגן על עצמי.

הרמב"ם (הלכות דעות, פרקים א-ב; שמונה פרקים, פרק ד) מלמד שאדם קונה מידות בפעולות חוזרות ובעבודה מכוונת, ויכול לשנות מידה שנקבעה בו. לכן המשפט המדויק הוא "התרגלתי". ואם התרגלתי, אפשר להתרגל אחרת.

כלל יסוד אצל הבעל שם טוב: אין דבר שנמנע מהאדם אם לא קדם לו משהו. אין "לא יכול", יש "לא רוצה".

8. לא כל מה שעובר בי הוא אני

עברה מחשבה, אבל היא לא בהכרח דעתי. עלה רגש, והוא קיים. לפעמים צריך להקשיב לו ולפעמים לא, אבל הוא אינו כל המציאות ואינו כל האמת. התעורר רצון, וצריך לברר אותו. **מַחְשְׁבָה רָעָה אֵין הַקֵּב"ה מְצַרְפָּה לְמַעֲשֵׂה" (קידושין לט ע"ב).**

התניא (פרק ד) מלמד שהנפש מתלבשת בשלושה לבושים: מחשבה, דיבור ומעשה. ובפרק יב: כשמתעוררת בלב תנועה שאינה ראויה, האדם אינו מוכרח לתת לה להתפשט לדיבור ולמעשה. זה פותח מרווח, לפעמים של שניות בלבד, ובו מונח שלום הבית.

דוגמה: הכעס שעולה "כמו טיל". אדם חוזר הביתה עייף אחרי שתיים עשרה או חמש עשרה שעות, מישוהו זורק משפט, ועולה כעס חזק. כשאומרים "הרגיזו אותי", מישוהו אחר מחזיק את ההגה. כשאומרים "קרה דבר ועולה בי כעס", נפתח מרווח. אל תיתן את העגלה למישוהו אחר. אחר כך שואלים:

- למה הגבתי ככה?
- האם נפגע כבוד?
- האם הייתה ציפייה?
- האם באתי טעון ממקום אחר?
- האם הצטבר לחץ?

כך עוברים מתגובה להתבוננות.

דוגמה מהתפילה. באמצע שמונה עשרה נכנסת מחשבה זרה. האדם מחזיר את עצמו למילים, ושוב נכנסת מחשבה, ושוב מחזיר. ואז הוא אומר "איזו תפילה יש לי!" אבל המחשבה שנכנסה

אינה אתה. האם הלכת אחריה, או החזרת את עצמך למילים? החזרת. אז מה אתה רוצה? לפעמים רואים רק את המלחמה ושוכחים שגם נלחמים. האדם נמדד לא רק במה שהתעורר בו אלא במה שבחר לעשות אחרי שהתעורר. גם החזרה אל המילים היא חלק מהעבודה.

9. הטעות ההפוכה: להתעלם מהרגש

אם הרגש אינו כל האדם, אין פירוש הדבר שמתעלמים ממנו.

- אדם נפגע: אסור לומר לו "אל תרגיש". צריך לברר, לסדר ולהוציא את הפגיעה. פגיעה שנשארת בפנים היא קוץ, ואם לא תצא נכון, היא תצא לא נכון.
- אדם מפחד: אי אפשר לומר לו "אסור לפחד". כאב הוא כאב. מכבדים את מה שעובר בנפש. להקשיב לרגש בלי להכתיר אותו למלך. להכיר אותו בלי למסור לו את ההגה.

להבין את עצמי אינו לפתור את עצמי. אסור להפוך את השיעור לתירוץ: "זה לא אני, זה הכעס, זה ההרגל." להפך: ככל שמבינים יותר, האחריות גדלה. זו לא אשמה, זו אחריות. אשמה משתקת, ואחריות מחזירה לאדם את ההגה.

"מִכָּל מִשְׁמֵר נֶצַר לִפְדָּה כִּי מִמֶּנּוּ תוֹצֵאוֹת חַיִּים" (משלי ד, כג). מה שבפנים יוצא לדיבור, למעשה, לבית, לילדים, לתפילה ולהחלטות.

דוגמה: אותה הערה, שני עולמות. שני אנשים קיבלו בדיוק אותה הערה. אחד שומע, לוקח מה שצריך וממשיך הלאה. השני נפגע עמוק והולך עם המשפט עשרים או שלושים שנה. המשפט פגש אצל כל אחד עולם אחר. הרבה פעמים מה שקרה בחוץ הוא רק לחץ על נקודה שכבר הייתה בפנים.

כלל, כדאי לסמן בקו: לא תמיד עוצמת התגובה מלמדת על גודל האירוע. לפעמים היא מלמדת על עומק המקום שהאירוע פגש בתוכי. צריך ללמוד לשאול לא רק "מה עשו לי?" אלא גם "מה זה פגש בתוכי?"

דוגמה: הכוס שנשברה. שני אבות רואים ילד ששבר כוס. אחד אומר "חבל, תיזהרו". השני מתפרץ. אותו שבר, ועולם פנימי אחר: הוא עייף, לחוץ, הרגיש שלא מקשיבים לו, החזיק את עצמו כל היום, והכוס היא רק הנקודה האחרונה. זה "שבר גב" של אדם שרק טוען על עצמו ולא יודע לפרוק.

התבודדות לפי רבי נחמן. לספר לקב"ה בדיבור, ולא רק במחשבה, כל מה שעובר עליך, ולפרוק. הדיבור פולט, והמחשבה לבדה מעמיקה את הנזק.

מעשה בקוץ שניגן שנים. זוג הגיע לפני גירושין. נגעתי בשלוש נקודות והחזרתי אותם אל החופה שלהם, ואחרי חודש הם כבר עמדו בפני פירוד. התברר שתחת החופה היה קוץ: מבט

מזלזל על תסרוקת, והקוץ ניגן במשך כל השנים "גט, גט". קוצים עמוקים כאלה יושבים אצל הרבה אנשים. שאלה שיכולה להציל בית: האם אני מגיב רק למה שקרה עכשיו, או שיש שמונה דברים שהמתינו בתור, הבוס, הדוח, העייפות, ונפלו על האחד?

לא לחפש אשמים אלא לחפש אמת. תורת הנפש אינה בית משפט. גם אם נעשה עוול אמיתי, ההבנה אינה מצדיקה אותו, ועדיין נשאלת השאלה: מה אני עושה איתו היום? אדם יכול לדעת מי פגע בו לפני שלושים שנה ועדיין להישאר פגוע שלושים שנה. העבר מסביר את ההווה, אבל אינו מנהל את ההווה. לא בחרנו כל מילה ששמענו, ולא בחרנו את הסביבה, ההורים והאחים. השאלה היא מה אני בוחר כן לעשות עם מה שנכנס אליי. יש הבדל עצום בין אדם שמבין את הסיפור שלו לבין אדם שחי כל חייו בתוך הסיפור. להבין מאיפה באתי אין פירושו להישאר שם.

10. גוף ונפש: הזמן הנכון לחשבון נפש

הנשמה היא המנוע, והגוף הוא הכלי שנותן לה ביטוי. אי אפשר להגיע לנפש בלי לעבור דרך הגוף. לכן אי אפשר להתבודד באמת כשלא אכלת, לא ישנת או שאינך עירני ומרוכז. ההתבודדות צריכה להיות קצרה, חדה ומתומצתת, עד עשרים דקות, ורק בדיבור. אדם עייף, סבלנותו נחלשת. אדם רעב, תגובותיו חריפות.

חשבון נפש עושים בזמן הנכון. בשתיים בלילה אחרי יום עמוס, השופט אינו שופט צודק, כי בשתיים בלילה הוא יחייב כל אחד. אחרי ארוחה טובה ושינה, כשאתה מרוכז ויכול ללמוד גמרא, עשרים דקות של חשבון נפש, ניטרלי ואובייקטיבי, נותנות לאבחנות מקום אחר.

לא כל קושי הוא פגם באישיות. לפעמים הכלים פשוט לא מוכשרים. מי שאינו מרוכז, אולי הבעיה אינה ריכוז אלא עייפות. מצב גופני אינו מסביר כל מצב נפשי, ולהפך. צריך דיוק, אבל גוף ונפש מדברים זה עם זה.

- קושי להתפלל אינו בהכרח "אני רחוק מה".

- "אני עצלן" לא תמיד נכון.

- "אני חלש" לא תמיד נכון.

לא נותנים אבחנה לפני שמענו את כל הסיפור.

11. "לב יודע מרת נפשו"

"לב יודע מרת נפשו" (משלי יד, י). יש מקומות פנימיים שרק האדם עצמו יודע. אפשר לחייך כלפי חוץ ולתפקד, ובפנים איש אינו יודע, ולפעמים גם האדם עצמו אינו יודע. הוא רץ משימה אחרי משימה עד שאינו יודע אם הוא עייף, עצוב או פגוע. לכן קודם כול מקשיבים למה שקורה בתוכנו, בלי להיבהל ובלי לברוח.

רגש הוא מידע. הוא אינו אמת ואינו שקר, וצריך לברר כמה הוא נכון ומדויק.

- אני מרגיש שלא מעריכים אותי: התחושה אמיתית, אבל האם זה באמת כך? הרבה פעמים זה עבר שמנהל את ההווה.
- אני מרגיש שלא אצליח: הפחד אמיתי, אבל בדרך כלל אני כן מסוגל. מכבדים את הרגש, ואין עובדים אצלו.

12. כל תקיעה יש לה שורש

בנפש יש מערכות רבות, כמו ריאות, לב וכלי דם בגוף, וצריך לזהות איזה כוח פועל. הכוחות האלה הם מרכז האדם: הצלחה וכישלון, שמחה ועצב, איזון, הכול יושב כאן. כלל: אין תקיעה בחיים שאין לה שורש בבירור הפנימי. כך בילדים, בזיווג, בפרנסה וביחסי אנוש.

האבות עסקו כל חייהם בבירור עולמם הפנימי. יצחק אומר "כִּי עָתָה הִרְחִיב ה' לָנוּ" (בראשית כו, כב), אחרי שעבר מהלך שלם, וביעקב יש מהלכים רבים. זו עבודת המידות.

רבי ישראל סלנטר אמר: קל לסיים ש"ס ולא לתקן מידה אחת. כדי לתקן מידה צריך לברר אותה, והבירור הוא מלאכה.

13. סיום: לא עליך המלאכה לגמור

ארבעה שלבים: להכיר, לברר, להתחבר, להנהיג. את הפסח לא מנקים ביום אחד, ולסדר נפש לוקח שבועים שנה. אבי אמר לי: **לֹא עָלֶיךָ הַמְּלָאכָה לְגַמּוֹר, וְלֹא אֶתָּה בֶּן חוּרִין לְהַבְטִיל מִמֶּנָּה** (אבות ב, טז). לא להיות בטל מן המלאכה, וכשקשה, לא להפוך את הקושי לזהות.

שורה אחרונה: הרגש מקבל כבוד ולא מלכות. המצב אינו זהות. ההבנה היא התחלה של אחריות.

שיעור 2: לברר את הרגש: לא למחוק ולא להמליך

יום ראשון, 27.9.2026, בערב (18:10)

לצפייה בשיעור: youtube.com/watch?v=NWPnt8uRNBQ



חזרה על יסודות הבוקר, מפת ארבע הקומות, והפרק הראשון בקומה השנייה: לברר את הרגש.

1. תמצית יסודות הבוקר

- לא הופכים מצב לזהות. "נכשלתי" אינו "אני כישלון". "התעורר בי כעס" אינו "אני כעסן". מילים חריפות כמו "שקרן" ו"נוכל" הופכות אדם לזהות. במקום "ככה אני", אומרים "התרגלתי", וזה משאיר פתח לעבודה. הרבה תקיעות, בפוריות, בזוגיות, בפרנסה, בשמחת החיים ובשליטה עצמית, יושבות על נקודות כאלה.
- לא כל מה שעובר בנו הוא אנחנו. מחשבה אינה בהכרח דעתי. הרגש הוא כמו תמרור, ולא מעבר לזה. לא כל מה שעולה חייב לצאת. יש מרווח בין מה שאדם חווה לבין התגובה: אדם כועס ועוד לא מגיב, פוחד ועוד לא בורח. הלוואי שהיו מבינים את הדבר הזה לעומק, והיינו חוסכים הרבה כאב בבתים.
- עוצמת התגובה אינה תמיד מדד לגודל האירוע, אלא לעומק המקום שהאירוע פגש. מלח על עור שלם אינו עושה דבר, ומלח על פצע פתוח צורב. המשפט הוא משפט, והשאלה מי הוא פגש בתוכנו היא שאלת השאלות.

2. ארבע הקומות: מפה לכל הפרקים

להכיר. מה אני חושב, מה אני מרגיש, מה אני רוצה, ואיזה כוח פועל בי עכשיו. עקירת כוח היא נזק: אם עוקרים את הפחד מהשורש, אין יראת שמים. כמו מלח, סוכר וסידן, גם כוחות הנפש צריכים מידה. כך גם הרגש: כלי אדיר, אבל חייב איזון.

לברר. פעמים רבות הייתה אירוע, והפרשנות לקחה את האדם רחוק. כשמגיעים לגופו של מעשה, רואים שהכול בסדר. מניסיון בקבלת קהל: שואלים שתיים או שלוש שאלות, ורואים עולם אחר. מבררים:

- מה אמת ומה פרשנות.
 - מה רצון אמיתי ומה דחף.
 - מה שייך להווה ומה נגרר מהעבר.
 - מה אופי ומה הרגל.
- להתחבר. לאזן מוח ולב, רצון ומעשה, שאיפה ומציאות. שלא נדע דבר אחד, נרגיש שני, נרצה שלישי ונעשה רביעי.

להנהיג. מי מנהל את המערכת? הכעס, הפחד, הכבוד, הדמיון וההרגל הם כוחות, וכל אחד מהם צריך מקום.

3. ממלכה של שבעים שרים

בממלכה יש שר אוצר, שר פנים, שר חוץ, שר ביטחון, וכל אחד חשוב. אבל הוא שר ולא מלך. הדמיון הוא כוח עצום, אבל שר אחד, ובשום פנים אינו יכול להיות מלך. למלך קוראים נשמה. בהמשך המסע נלמד איך שומעים את הנשמה, איך מבדילים בין קול פנימי של אמת לדמיון, ובין רוח הקודש לדמיון.

דוגמה: תקופת הקורונה. אנשים רבים נשברו מעצם המחשבה להיות לבד. הם לא היו מסוגלים להסתכל על עצמם בעיניים אפילו עשר דקות. ואחרים נבנו וגדלו באותה תקופה. אדם שמכיר את המקום הפנימי שלו יכול להקים בית ולהעמיד ילדים.

4. לברר את הרגש: אדם בלי רגש הוא כמת מהלך

יש אדם שהרגש שלו נעול, כמו ספר נעול, וברגע שמקישים את הקוד הנכון הוא נפתח, והוא אדם של נתינה ורגישות נפלאה. יש קודים לבית, לאוטו ולטלפון. רק לנפש אין קוד.

דוגמה: שלושים שנה ליד אשה. אדם חי שלושים שנה עם אשתו והתעלם ממנה. שואלים אותו: "מה אתה רוצה מהחיים, רק כסף? מחר תמות, ולא הגעת אליה." חלק מתפקיד הרב המקדש הוא להסביר לחתן על מה הוא חותם בכתובה: קבלת אחריות.

5. לכבד את הרגש ולא לעבוד אצלו

אדם נפגע, ואומרים לו "אל תיקח ללב". אדם פוחד, ואומרים לו "אין ממה לפחד". אדם כועס, ואומרים לו "תירגע". אילו היה יכול, כבר היה רגוע. התורה אינה מבקשת להפסיק להרגיש ואינה מבקשת להדחיק. נזק ההדחקה גדול בהרבה.

- כאב צריך מקום.
- פחד צריך בירור.
- כעס צריך בירור.
- עצב צריך בירור.

השאלה המרכזית: האם מפני שאני מרגיש משהו, מה שאני חושב על המציאות הוא אמת? הרגש אמיתי כרגש, אבל לא תמיד אמיתי על המציאות. יש שתי טעויות הפוכות.

הטעות הראשונה: למחוק את הרגש. "אני חזק." "אני לא מפחד מכלום." אבל מותר להיות חלש, ומותר להכיר את המקום שבו אני חלש. כשאין מקום לדבר, נוצר מחסן: עוד פגיעה ו"אני חזק", עוד אכזבה ו"אני חזק", עד שמשוהו קטן נשבר בבית, והמחסן מתפוצץ על כל המשפחה.

הטעות השנייה: להמליך את הרגש.

- מרגיש שלא מכבדים אותו, אז לא מכבדים.
- מרגיש שאינו מסוגל, אז אינו מסוגל, ומתחיל לישון עד אחת עשרה.
- מפחד, אז "יש סכנה".
- נפגע, אז "התכוונו לפגוע בי".
- לא למחוק את הרגש, ולא להמליך את הרגש.

6. "לב יודע מרת נפשו"

"לב יודע מרת נפשו" (משלי יד, י). "מכל משמר נצר לבך כי ממנו תוצאות חיים" (משלי ד, כג).

לאנשים פנימיים באמת אי אפשר להגיע לסודם. וככל שאדם מברר את עולמו הפנימי, עולמו שמח יותר.

אפשר לחייך בחוץ ולכאוב בפנים. אפשר לתת לכולם ובפנים להיות ריק. אסור לזלזל בזה. הלב נותן לכולם, ולכן צריך גם לשמור עליו.

7. סיפור החיים שאדם כותב לעצמו

אדם שאינו מפריד בין שלושה דברים חי בתוך "סיפור חיים" שכתב בעצמו:

1. מה שקרה.

2. מה שהרגיש.

3. מה שפירש.

ההבדל בין עובדה, פירוש ודמיון ייפתח בפרק הבא. כאן הכלל הוא: ללמוד לכבד את הרגש, ולבדוק את הסיפור.

דוגמה: שכל שמנהל את החיים. אדם נשוי שלושים שנה, ואשתו מתלוננת שכל מה שהוא מנסה לרצות אינו מצליח. הוא אינו "רע". יש חוסר סדר בעולמו הפנימי. השכל הוא כלי אדיר, אבל כשהוא מנהל את החיים, אין תמימות ואין כלום. כמו המלח: טוב במקומו ובמידתו.

8. השאלה המרכזית: מי מנהל?

אם לא מוחקים את הרגש ולא נותנים לו לנהל, מי מנהל? הלב אומר "תן", והשכל אומר "שתוק", ומי מכריע? אני רוצה ללמוד וגם להישאר במיטה. אני רוצה בית רגוע וגם את המילה האחרונה. הילד צריך אותי והגוף מבקש שקט. מי מחליט? מי זה ה"אני" הזה? אל תגיעו לגיל תשעים ותגלו שעברתם ליד החיים.

דוגמה: בעל שיעור ותיק. פגשתי מגיד שיעור ותיק מאוד, שלימד עשרות שנים. שאלתי אותו שאלה קטנה על העולם הפנימי ונגעתי ב"ילד הקטן שבפנים", והוא התחיל לשאול כמו תלמיד

בכיתה א', עד שתיים בלילה. אמרתי לו: הלוואי שידעו בישיבות לדבר אל הלב של הבחורים, ולא רק אל השכל. אבל אם עם הלב שלנו אנחנו לא יודעים לדבר, איך נדבר אל לב הבחור?

9. מפת הנפש: ראש, לב, מעשה

לכל כוח בנפש יש תפקיד, שורש איזון, סטייה מן האיזון וחזרה לאיזון.

ראש: מה אני חושב. האדם קולט, חושב, משווה, מפרש, זוכר, שוקל ומתלבט. כוחות השכל, חכמה, בינה ודעת, הם שמהם נולדות המידות שבלב (תניא, ליקוטי אמרים, פרק ג). בפשטות: מה שאני חושב משפיע על מה שאני מרגיש.

דוגמה: שלושה ממתנינים לאיחור. שלושה אנשים מחכים חצי שעה למי שאיחר.

- הראשון חושב "קרה משהו", ודואג.
 - השני חושב "הוא מזלזל בי, הזמן שלי הפקר", וכועס.
 - השלישי חושב "ידעתי שאי אפשר לסמוך עליו", ומתאכזב.
- אותו מאורע, שלושה רגשות. לא העובדה השתנתה אלא הפירוש. אנחנו לא מגיבים רק למה שקרה. אנחנו מגיבים למה שאמרנו לעצמנו על מה שקרה.
- לב: מה אני מרגיש.** "וַיִּדְעַתְּ הַיּוֹם וְהִשְׁבַּתְּ אֶל לִבְךָ" (דברים ד, לט). ידיעה במוח, והשבה אל הלב. אדם יכול לדעת בראש כשהלב במקום אחר. כולם יודעים שכעס מזיק, שילדים צריכים זמן, ושדאגה אינה פותרת בעיה, ובשעת אמת הרגש חזק מהידיעה. לדעת אמת עדיין אינו לחיות אמת. המרחק בין המוח ללב הוא פרק בפני עצמו.
- מעשה.** "לֹא הַמְדַּרְשׁ הוּא הָעֵקֶר אֲלָא הַמַּעֲשֶׂה" (אבות א, יז). גדול הדור אינו מי שיודע הכי הרבה, אלא מי שגדול במעשים. אדם עם לב טוב, שכשהוא כועס יוצאות ממנו מילים שפוגעות, גורם לפעמים נזקים בלתי הפיכים. מטרת העבודה היא לחבר ראש, לב ומעשה.
- הראש אומר "שתוק", הלב אומר "תחזיר לו", והפה אומר "כבר החזרתי".
 - הראש אומר "ללכת לישון", הרצון אומר "עוד חמש דקות", והשעה שהייתה שמונה בערב הגיעה לשלוש בבוקר.
 - הילד צריך אותי, הגוף עייף, הטלפון מצלצל, והילד גדל ויוצא לעולם.
- החיים אינם נאבדים תמיד בהחלטות גדולות. לפעמים הם נאבדים בחמש דקות ועוד חמש דקות.

10. מערכת עמוקה: לא משמידים כוח, מנווטים אותו

כדי להוציא מילה אחת זזות כשבעים מערכות. בראש לבדו יש עשרות עצמות גולגולת ומיליארדי תאי מוח. זה מטלטל, וזו אחריות גדולה. לכן אף כוח בנפש אסור להשמיד. צריך לנווט אותו.

הכעס יושב על יסוד האש. עוקרים אותו מהשורש, ומאבדים התלהבות בתפילה, בתורה, באוכל, בבית. כל החיים נהיים כמו אדישות, כמו מת. הוא חשוב, אבל במידה הנכונה. רצון, נושא להמשך. אדם רוצה ללמוד וגם לנוח, לחסוך וגם לקנות. שלושים שנה לחם ומרגרינה מול משכורת שנגמרת בסופרמרקט, ושני הצדדים צודקים. השאלה מה עושים בשורה התחתונה. בפרקים הבאים: הפערים בין הרצונות ואיך מאזנים.

11. אושפיזין: יצחק אבינו

אושפיזא של הלילה הוא יצחק אבינו, ספירת הגבורה, גבול ומידה. המתנה היפה ביותר היא לתת לכל דבר את מקומו: המים בכוס בדיוק לפי המידה, והקפה לפי המידה. כשיוצא מן המידה, זה מסוכן.

12. סיום: שר הוא שר ולא מלך

הערב של שמחת בית השואבה פותח שערים. אפשר לסדר בלילה כזה הרבה כוחות. הסיכום: להמליך את החלקים כך שכל אחד יודע את מקומו. שר הוא שר, ולא מלך.

שיעור 4: מי המלך? חדר ההנהלה של הנפש

יום שני, 28.9.2026, בבוקר (07:58)

לצפייה בשיעור: youtube.com/watch?v=Tk5XfoLya_w



פרק שלישי במסע: הכוחות שבנפש, שתי הנפשות, שבעים השרים, ומי מקבל את ההגה.

1. תמצית שני הפרקים הקודמים

- לפני שמתקנים, מכירים. כמו שרופא חייב להכיר את הגוף (הרמב"ם בשמונה פרקים), כך מי שרוצה לסדר את הנפש חייב להכיר את שבעים כוחותיה. מי שאינו מכיר אותם אינו יכול לעשות סדר בממלכה. ולא הופכים מצב לזהות: לאותו כעס יש חמישה מקורות שונים.
- מכבדים את הרגש. נותנים לו ביטוי ומקום, אבל לא עובדים אצלו ולא מוסרים לו את ההגה.
- ארבע קומות: להכיר, לברר, להתחבר, להנהיג.

2. השאלה החדשה: מי המלך?

- אם הכעס, הפחד, הזיכרון והרצון אינם המלך, מי כן? מי מחליט?
 - אתמול דימינו את הנפש לממלכה. היום נכנסים לחדר ההנהלה.
 - אירוע אחד ביום-יום מזיז מערכת שלמה בתוך שניות. משהו זרק משפט:
 - האוזן שמעה והמוח קלט ונתן פירוש.
 - הזיכרון פתח תיק ישן, ופתאום צף משהו מלפני שלושים שנה, והקונוטציה השלילית צבעה את התמונה.
 - הדמיון הוסיף תמונה.
 - הלב נפגע.
 - הרצון מבקש להגיב.
 - המידה מתעוררת.
 - הפה כבר עומד לדבר.
- אחר כך אומרים "כעסת". זו רק הכותרת, ומתחתיה פעלה מערכת שלמה. לכן השאלה אינה רק "מה אני מרגיש?" אלא "מי מדבר בי עכשיו? איזה כוח מתוך השבעים? ומי יקבל את ההגה?"

3. כוח ראשון: הרצון

הרמב"ם בשמונה פרקים מונה בנפש את "הכוח המתעורר": הכוח שבו האדם משתוקק או מואס, מבקש או בורח, אוהב או שונא, כועס או מתרצה, מפחד או מתגבר.

יש בנו הרבה רצונות בבת אחת:

- אני רוצה שלום בית, ובאותו רגע גם לנצח בוויכוח.
 - אני רוצה לקום וללמוד, וגם להישאר במיטה.
 - אני רוצה לחסוך, וגם לקנות.
- אל תיתן לרצון של רגע לגנוב את הרצון של החיים.

4. כוח שני: הדמיון

הדמיון מצייר ומחבר רשמים. הוא כוח עצום ליצירה ולתכנון, אבל כשהוא פועל בלי בירור, הוא מסוכן.

דוגמה: "אני צריך לדבר איתך מחר". האירוע הוא משפט אחד. הדמיון בונה סביבו מעגלים שלמים, מנהל מלחמה כל הלילה, מתכונן לתשובות, ובבוקר מתברר שרוצים לשאול שאלה קטנה.

המטרה אינה לבטל את הדמיון. המטרה היא לדעת מתי הוא משרת אותנו, ומתי אנחנו מתחילים לשרת אותו.

5. כוח שלישי: הזיכרון

הזיכרון הוא כוח נפלא. ולצידו ברא הקב"ה תהום שנקראת שכחה. אילולא השכחה, אדם שעבר משבר לא היה ממשיך. זו ברכה גדולה.

דוגמה: הכאב הישן שנפתח. מילה שנזרקה נכנסת למוח ופוגשת מילה דומה מלפני עשרים שנה. כאב ישן נפתח, הכול מתערבב לסלט גדול, והאדם נכנס להגנה או למלחמה.

זיכרון אינו צריך להימחק. הוא חלק מהלמידה, ולפעמים חלק מסולם העלייה.

שוב הכלל: עוצמת התגובה מלמדת על עומק המקום שהאירוע פגש. מלח על עור חלק אינו עושה דבר, ומלח על פצע שורף.

6. שתי הנפשות: מי מבקש מה

על פי התניא (פרקים א-ב), שערי קדושה ועץ חיים: לכל איש ישראל יש שתי נפשות.

- הנפש האלוקית היא חלק מהנשמה, מקורה למעלה מאוד.
- הנפש הבהמית היא הנפש החיונית והטבעית, ובישראל מקורה מקליפת נוגה.

לנשמה יש לבוש שעוטף אותה מכל צד. אדם קדוש, הנזהר מכל חטא, לבושו שלם והקליפות אין להן בו אחיזה. הוא אינו נכנס לחולשות, מה שהוא צריך מגיע בזמנו, יש לו ישוב הדעת, וענייני העולם אינם מנהלים אותו.

חטא קטן עושה נקב בלבוש, כמו חור קטן בבגד. האדם מרגיש אי נוחות, והקליפות חודרות ויונקות מהשפע ומחלישות. משל: חבית של יין יקר שהברז שלה מונה כל טיפה, ומישהו פותח ברז אחורי. לפי המונה יצאו עשרה ליטר, ובפועל ירדו מאתיים. חטא גדול קורע את הלבוש כליל, והאדם נשאר ערום ונבזז. ולכן אנו מברכים "מלביש ערומים": ה' נותן לבוש חדש, כוח להמשיך אור אל הלבוש.

זה מסביר למה יש בנו שני קולות. צד אחד מבקש קדושה, אמת, עלייה, תורה, יראת ה' טהורה, דבקות, שלוה ותשובה. הצד השני, הנפש הבהמית, מבקש הנאות הגוף. האדם אינו משקר כשרגע אחד הוא רוצה להיות עובד ה' ורגע אחר מבקש דבר אחר. אלה שני כוחות.

דוגמה: מחשבות זרות בתפילה. אדם עומד בתפילה ועולות מחשבות זרות. הוא לא רשע ולא פגום. הוא צדיק עם מלחמה: הנפש האלוקית רוצה דבקות, והנפש הבהמית רוצה לשים מקלות בגלגלים. עצם המלחמה אינה מוכיחה שאדם מזויף. שאלת השאלות היא מי יקבל את כיסא ההנהגה.

"מוח שליט על הלב". בתניא (פרק יב) פירוש הדבר אינו שהלב מפסיק להרגיש. אצל הבינוני יכולה לפרוץ אהבה, כעס או תשוקה. העבודה היא לא למסור להם את המחשבה, הדיבור והמעשה, שלושת לבושי הנפש.

משל המפתחות. אדם קנה רכב חדש עם שני מפתחות. אחד בכיס, והשני אצל מישהו אחר. מספיק רגע שהוא מתרחק, ומקבלים את הרכב בחלקי חילוף. זה שורש המלחמה התמידית: שני מגדלים שמתחרים על הרכב.

שתי מערכות אחרות. היצר הטוב אינו הנפש האלוקית, והיצר הרע אינו הנפש הבהמית. היצר הוא כמו חליפה שמלבישה את שבע המידות התחתונות. לשתי הנפשות יש סט אחד של לבושים, מחשבה אחת, דיבור אחד, מעשה אחד. אם המחשבה בקודש, היא אינה בחומר, ולהפך.

חידוש גדול: ההנהגה אינה מחייבת שלא יהיה בנו מאבק. מי שנופל בייאוש מנפילות, אינו צריך ליפול. הנהגה פירושה שכשעולה כוח, אני לא חייב לתת לו את הגוף. אני יכול לכעוס ולא לצעוק, להיפגע ולא לפגוע, לפחד ולא לברוח, לרצות ולא לעשות. זה המקום שבו האדם חוזר אל ההגה. זה מרווח של שליטה, אולי חמש שניות, והוא יכול להכריע לחיים. מרווח כזה מקפיץ אדם מקומה לקומה.

7. שבעים שרים: כל כוח במקומו, במידתו ובזמנו

בממלכה יש שר אוצר, ביטחון, פנים, חוץ, תשתיות, שיכון ורווחה. כל אחד יודע: "אני שר, לא מלך". אבל אוי ואבוי לרגע ששר מחליט שהוא מלך. אז לא רק משרדו מזדעזע, כל הממלכה מזדעזעת. למלך קוראים נשמה.

פחד. במקומו הוא פחד יצחק, יראת שמים, והוא שומר על האדם. אדם שיש בו פחד במידה הנכונה לא יחטא בשתיים בלילה תמורת מיליארדים, ולא יפסיד את זמן קריאת שמע ותפילה. אבל פחד שיצא מאיזון הופך לחרדתיות ולמחלות נפש. משל המלח: כפית מלח בסיר טובה, שתיים עדיין, חמישים והאוכל נהפך לחומצה.

חסד. זה אחד הכוחות האדירים, בוני עולמות: "עולם חסד יבנה" (תהילים פט, ג). אבל חסד בלי גבול יוצא משליטה, ועלול לפגוע בדיוק במי שהוא רוצה להיטיב לו ובבית. גבורה במקומה מעמידה גבולות. גבורה בלי גבולות היא אכזריות.

כלל: הבעיה אינה תמיד בכוח עצמו אלא ב"מקום, מידה וזמן". אותו כוח: איפה מקומו, מהי מידתו, ומהו זמנו.

הגדרה: עבודת הנפש אינה להרוג את השרים אלא להחזיר כל שר לתפקידו. שר הביטחון עוסק בביטחון ולא בכלכלה. כל כוח אומר את דעתו, והנשמה באה ומכריעה.

"יחד לבבי". דוד המלך אומר: "הורני ה' ורפף אהלך באמתך יחד לבבי ליראה שמך" (תהילים פו, יא). אחרי שהכרנו את הכוחות, "יחד לבבי" פירושו: ריבוננו של עולם, אסוף אותי, ואל תיתן לשבעים הכוחות למשוך אותי למדינות שונות.

זו גם המעלה של ראש משפחה טוב: לחבר את הלבבות, המוחות והדעות של הבית למקום אחד. זה כוחם של אב טוב ואם טובה. ילדים שנפרדו זה מזה, זה סימן שפספסנו משהו בחיים. וכשילד יצא לדרך לא טובה, מקרבים אותו. אז למה את מי שלא יצא אין מקרבים?

הרמב"ם בשמונה פרקים (פרק ה) מלמד שהאדם צריך לשעבד את כל כוחות נפשו לתכלית אחת: השגת ה' ועבודתו כפי יכולתו. לא למחוק את הכוחות, אלא לאחד אותם לתכלית אחת.

8. תרגיל ל-24 השעות הקרובות: ארבע שאלות

כשעולה תגובה חזקה, מוצדקת או לא, לא מסתפקים ב"מה אני מרגיש?" אלא שואלים:

1. מה קרה?
 2. איזה כוח התעורר בי?
 3. מה הכוח הזה מבקש ממני לעשות?
 4. מה נכון לעשות עכשיו?
- פחד:** לא דוחפים אותו בשתי ידיים. מחבקים אותו ביד שמאל, אבל לא נותנים לו את ההגה.

כעס: יש לו חמש סיבות אפשריות: פגיעה, עבר, עייפות, ובלשון התורה "מקצור רוח ומעבדה קשה" (שמות ו, ט). לא נותנים לו את הפה, אבל אפשר לתת לו את המבט.

דמיון: מה אני יודע, מה אני רק מצייר, ומה באמת?

זו תחילת ההנהגה: לא להיבהל מהכוחות, לא להכחיש אותם ולא למסור להם מלכות.

שפה מדויקת. במקום "אני כועס, אני מפחד", אומרים: "עלה בי כעס", "התעורר בי פחד", "יש בי רצון". ועכשיו נשאלת השאלה: מי מנהל?

דוגמה אקטואלית. השבוע עולה פחד אצל רבים בעם ישראל. עברו שלוש שנים מאז שמחת תורה של השבעה באוקטובר. הפחד מוכר, והשאלה היא מה עושים איתו: לא מכחישים אותו ולא נותנים לו לנהל.

לא כל קול שמתעורר בפנים הוא פסק דין, ולא כל רצון הופך למעשה. בשלב הבא: לברר מה אמת ומה פירוש, מה דמיון, איך אדם מפסיק לחיות בתוך סיפור שכתב לעצמו, ואיך מקשיבים לקול הפנימי. זה לא נלמד באוניברסיטה. אצל קדמוננו זה נקרא "בני הנביאים", בית ספר לנבואה. מי שאינו יודע לברר את חלקי הנפש עובר ליד החיים.

9. שלוש בגריות

יש בגרות פיזית, בגרות נפשית ובגרות רוחנית.

בגרות פיזית תלויה בזמן. תינוק פג שגדל, בזכות הורים טובים וטיפוח.

בגרות נפשית תלויה בזמן, ובעיקר בסביבה: רמת הבית, הדרישות והאווירה. הרמב"ם (הלכות דעות ו, א) מלמד שדרך ברייתו של אדם להיות נמשך בדעותיו ובמעשיו אחר רעיו ואנשי עירו. "מי שישן עם כלבים קם עם קרציות." אדם שהזוהר לא להיכנס לסביבה מסוימת ונכנס, ראה תוך זמן קצר איך השתנו חייו לגמרי. סביבה ועסקים משפיעים עמוק.

כלל פלדה בחינוך: ילד שהביטחון העצמי שלו גבוה, הסביבה לא תנהל אותו. הורים שבונים ביטחון עצמי חזק ונכון, לא מופרז ולא כזה שמביא לחוצפה, הילדים שלהם כמעט תמיד לא חוטאים ולא טועים. לא רק החיידר, הישיבה והחברים משפיעים. קודם כול הבית.

בגרות רוחנית: הזמן לא עושה את העבודה בשבילך, וגם הסביבה לא. אדם יכול להיות גדול בשנים ובידיעות, ועדיין כבוד, כעס או פחד ינהלו אותו ברגע האמת. יש פינה עמוקה בנפש, ואם אדם לא יברר אותה, הוא לא יתקדם אלא יסתובב סביב עצמו. אפשר להיות מתמיד, שקדן ולמדן, ולאבד עולם אם לא עבדו על הבגרות הזאת.

הגדרה: התורה יכולה למלא את הראש. עבודת הנפש צריכה לאפשר לתורה לבנות את האדם.

"וַיִּדְעַתְּ הַיּוֹם וְהַשְׁבֹּת אֶל לְבָבְךָ" (דברים ד, לט). הידיעה באה בשכל, והיא צריכה לחזור אל הלב. המרחק בין המוח ללב הוא פרק בפני עצמו.

10. המושל בנפשו

הרמב"ם בשמונה פרקים (פרק ו) מבחין בין "המעולה" לבין "הכובש", המושל בנפשו. המושל בנפשו מרגיש משיכה לכיוון הלא נכון, ובכל זאת כובש את יצרו ועושה את הטוב. העובדה שכוח מושך אותו אינה אומרת שנכשל. זה כוח שבא להתברר.

לפני שאדם משלים קומה אמיתית, הוא נבחן בניסיונות. השאלה אינה אם ייפול, אלא איך הוא מברר.

מחשבה, דיבור ומעשה הם לבושי הנפש. מה שעבר בלב אינו מגדיר את כל האדם. השאלה היא באיזה לבוש הוא בוחר להלביש את חייו.

דוגמה אישית: שמחת תורה לפני שלוש שנים. מצאנו את עצמנו בבית הכנסת, שומעים ירי, ואזעקה כל שלושים שניות. היה צריך להחליט איך לפזר את המתפללים. שבע מאות מחשבות בראש. מישהי נבהלה וצעקה מפחד על אמה. הסתכלתי עליה בחיוך ואמרתי: "אל תפחדי על אמא שלך. מי ששומר עליי שומר גם עליה." למה לא נשברתי? כי קודם לכן כבר כתבתי את המהלך הזה. אם יודעים לתפוס את הכוחות, זו ברכה גדולה. אין "נהג אוטומטי" בנפש.

11. הכוחות במקומם

- פחד: אזהרה ותמרור, אבל לא מנהל חיים.
- כעס וגבורה: כוח נפלא במקום הנכון.
- חסד: לתת, אבל עם גבול.
- דמיון: לצייר ולהמציא, אבל לא להוציא תרחיש כאילו המציאות כבר קרתה.
- זיכרון: ללמוד מהעבר ולא לנהל איתו את ההווה. הייתה תקלה בעבר, זה לא היום ולא אנחנו. נזהרים וממשיכים, ולפעמים עושים דווקא חוויה מתקנת.
- תיקון אינו תמיד עקירה. הרבה פעמים תיקון הוא להחזיר את הכוח למקומו.
- "יחד לבבי" שוב. אל תיתן למוח ללכת לכיוון אחד, ללב לשני, לרצון לשלישי ולהרגל לרביעי. עשה ממני אדם אחד מאוחד.
- מסילת ישרים מלמד להיות מתבונן ומפקח על מעשיו ודרכיו, ולא ללכת בהרגלו כעיוור באפלה. אדם שאינו מתבונן מגיב מתוך הרגל: פגעו בי, פגעת. פחדתי, ברחתי. זה לא חשד תמידי כלפי עצמי, אלא נוכחות. כשעולה כוח, קוראים לו בשם. ואז:
- הכעס יכול לדבר, אבל האם יקבל את הפה?
- הפחד יכול להיות, אבל האם יקבל את הרגליים?
- הדמיון יכול לצייר, אבל האם יקבל רשות לכתוב את המציאות?
- ודאי שלא. וזה גם ההבדל בין רצון של רגע, כמו חתיכת פיצה, לבין רצון של חיים.

12. מסקנות הפרק

1. אדם אחד, כוחות רבים. שבעים שרים, והמלך הוא הנשמה. לא כל רצון ראוי למלכות. יש רצון של רגע ויש רצון של חיים.
2. העבר צריך ללמד אותנו ולא לנהל אותנו. אדם אומר "אבל ככה קרה לי לפני עשרים שנה". נכון. אבל אתה לא באותו מקום. אז היית בן שבע עשרה ורווק, והיום אתה נשוי, אב לילדים, עם אחריות. זו לא אותה מציאות.
3. "מוח שליט על הלב" אינו אומר שאסור להרגיש. הרגש לא מקבל לבדו את לבושי הנפש: מחשבה, דיבור ומעשה.
4. עבודת הנפש אינה להרוג את השרים אלא להחזירם למקומם. כל הפרזה מסוכנת. גם "פחד קהל" במקומו: מי שמדבר לפני חמישים איש מתבלבל, ומי שמדבר לפני מאות אלפים צריך תעוזה, עוצמה וריכוז. יש דיבור מהלב, מהנפש, מהרוח ומהנשמה, בטון של משקל ולא של צעקה.

13. התרגיל לערב

תפוס אירוע שבו הגבת חזק. משהו תפס את החניה שלך, או שנאמר משפט ש"מלח על הפצע". עצור ושאל:

1. מי מדבר בי עכשיו? איזה כוח?
 2. מי נוהג?
- בערב כתוב שלוש שורות: מה קרה, מי דיבר, ומי נהג. הקרא אותן בקול כדי לשמוע את עצמך. אפשר גם ליטול ידיים בין הניסיון לתגובה.
- אל תצא מהשיעור עם המסקנה "גיליתי שיש בי הרבה קולות ונבהלתי". אלא: יש בי כוחות רבים, ויש לי אפשרות ללמוד אותם, לסדר ולהנהיג. הבגרות השלישית אינה שקט מוחלט בעיר. היא מלכות מסודרת בתוך עיר חיה: הכול עובד, הכול דופק, הכול מתקתק.
- "אִיזְהוּ גִבּוֹר הַכּוֹבֵשׁ אֶת יָצְרוֹ" (אבות ד, א). "וּמִשָּׁל בְּרוּחוֹ מְלִיכָה עִיר" (משלי טז, לב).

14. סיום

אפשר לכבוש עולם שלם בחוץ, ועדיין לא לדעת מה לעשות עם מילה אחת שפגעה בנו. הבגרות השלישית אינה אדם שאין בו פחד, אלא אדם שיודע מה לעשות בפחד. אינה אדם בלי דמיון, אלא שיודע מה לעשות בו. אינה אדם שאין בו מלחמה, אלא שיודע מי מנהל את המלחמה.

זו התפילה שלנו: "הוֹרֵנִי ה' דִּרְכֶּךָ אֱהִלֶּךָ בְּאַמְתֶּךָ", ואז "יְחַד לְבָבִי לִירְאָה שְׁמֶךָ".

מסקנת המסקנות: לא לעבור ליד החיים, אלא לחיות את החיים באמת, כרצון ה'.

בפרק הבא: להבדיל בין עובדה לפירוש, ובין מציאות לדמיון.

שיעור 5: כוח המדמה - לא לתת לסיפור לגנוב את החיים

יום שני, 28.9.2026, בערב (18:06)

לצפייה בשיעור: youtube.com/watch?v=W1XI0B8yQKA



המסע אל עצמי: להבחין בין מה שקרה באמת ובין התמונה שבנינו בתוכנו, ולתת לדמיון לשרת את האמת.

1. להכיר את הכוחות, ולדעת מי מנהל אותם

לפני שמתקנים את הנפש, צריך להכיר אותה. לא הופכים מצב לזהות: אדם שכעס אינו הכעס שלו, ואדם שנפגע אינו הפגיעה שלו. מכבדים את הרגש, נותנים לו מקום, אבל לא עובדים אצלו ולא מוסרים לו את ההגה.

בנפש יש כוחות רבים, כמו שבעים שרים בממלכה. כל שר נחוץ, אבל שר אינו מלך. המלך הוא הנשמה. אפשר לכעוס ולא לצעוק, להיפגע ולא לפגוע, לפחד ולא לברוח. העבר צריך ללמד אותנו, לא לנהל את ההווה.

יש בגרות גופנית שמתפתחת עם הזמן, בגרות נפשית שמושפעת מהבית ומהסביבה, ובגרות רוחנית שנבנית בעבודה עצמית. ידיעות לבדן אינן העבודה הזאת. מחשב יכול להכיל ספרים רבים; האדם נדרש לברר את נפשו ולהביא את מה שלמד אל החיים. שתי שאלות צריכות ללוות אותנו: מי מדבר בי עכשיו, ומי נוהג?

2. כוח המדמה הוא מתנה שצריך להנהיג

הדמיון נוגע כמעט בכל פינה בחיים. אפשר לבנות באמצעותו, ואפשר להחריב באמצעותו. אדם שיודע להנהיג את הדמיון יכול למצוא דרך גם בתוך קושי; אדם שאינו מברר אותו עלול להפוך דבר טוב למקור של צער.

אין הכוונה לעקור כוח מן הנפש. אש שמונחת במקום הנכון מבשלת את האוכל ומניעה את המנוע; אש שמתפשטת בקירות שורפת את הבית. גם מלח נחוץ לתבשיל, אבל במידה הנכונה. העבודה היא לתת לכל כוח מקום, מידה וזמן, ולא להילחם בעצם קיומו.

3. לא ענו לטלפון: העובדה קטנה, והסיפור עלול להיות גדול

התקשרתי בשעה סבירה ולא ענו לי. שלחתי הודעה, היא נקראה, ולא התקבלה תשובה. זה כל מה שאני יודע.

אפשר לומר: אולי הוא בפגישה, אולי הוא נוהג, אולי הוא עסוק, והוא יחזור אליי כשיתפנה. ואפשר להתחיל סרט: אולי הוא כועס עליי; בפעם האחרונה היה קר; בחתונה לא ניגש אליי; אולי משהו דיבר איתו עליי; מי בכלל מכיר את שנינו?

פרשנות מתחברת לפרשנות, הרגש מתעצם, והאדם כבר חי בתוך מציאות שלא התרחשה. כשמגיעה לבסוף שיחה פשוטה, "סליחה, עכשיו התפנית", כל הסרט מתפרק. אבל בינתיים הוא תפס מקום במחשבה, בלב וביחסים.

היו ימים שבהם ליוויתי אדם ברגע קשה בבית חולים, ובמשך ימים כמעט לא עסקתי בשום דבר אחר ולא עניתי לטלפונים. מי שהתקשר לא ידע היכן אני ומה מוטל עליי באותה שעה. אין לך מושג מה עובר על האדם שמולך רק מפני שלא ענה.

4. המדמה מתחיל במקום שבו נגמר המידע

זה כלל מפתח: כשנגמר המידע, המדמה ממחר להשלים את התמונה. הפחד מציע אפשרות, הכבוד נותן פירוש, הזיכרון מביא דבר מן העבר, והדמיון מחבר את הכול לסיפור אחד.

אבל חוסר מידע אינו מידע שלילי. "אני עדיין לא יודע" אינו שווה ל"קרה דבר רע". אדם שמברר את עצמו יודע לומר: את זה אני יודע, ואת זה אני יודע. הוא משאיר מקום פתוח במקום להכניס בו מיד חדש.

לומר "אני לא יודע" זו לא חולשה. זה אחד מסימני הבגרות. גם כשכמה אנשים מציגים לכאורה אותה בעיה, אין הכרח שהבירור או המענה יהיו זהים, משום שמבנה הנפש והנסיבות אינם זהים.

5. המחשבה ממשיכה לפעול: צריך לתת לה חומר מסודר

המחשבה משרתת את השכל ואת המידות, אבל היא ממשיכה לפעול גם כשלא נתנו לה עבודה מסודרת. אם אין לפניך תוכן ברור, היא עלולה לקחת חומר מן המחסן הקרוב: פחדים, פגיעות, חששות, כבוד ודמיונות.

הדבר דומה לתנור במפעל רעפים, שקשה להפסיק את פעולתו ולהדליקו מחדש. התנור ממשיך לבעור, והשאלה היא כמה מזינים אותו. כך גם המחשבה: במקום לנסות לכבות אותה, צריך להזין אותה בתוכן טוב ולתת לשכל עבודה.

לימוד תורה קבוע בונה לא רק ידיעה, אלא גם צורת חשיבה ועולם פנימי. בסדר הלימוד שבנינו יש שיעורי בוקר וערב, תפילה ולימוד קבוע של גמרא והלכה. זהו סדר עבודה שבנינו אצלנו: בראשית היום ובסיומו נותנים למחשבה מזון של תורה, ולא משאירים אותה לשוטט רק בין דאגות ופרשנויות.

נוצר חלל של מידע? אל תמלא אותו מיד בסיפור. תן לשכל דבר אמיתי לברר.

6. הדמיון מחבר חלקים, אבל החיבור אינו בהכרח אמת

כוח המדמה שומר את הרשמים שקלטו החושים גם כשהדבר כבר אינו לפנינו, ויוצר מהם צירופים חדשים. אצל ילדים רואים זאת היטב, אבל הכוח הזה ממשיך לפעול בכל גיל.

לפעמים כל החלקים שבסיפור אמיתיים: באמת לא ענו לי, ובאמת היה בעבר מתח. ובכל זאת, מי אמר שהשתיקה היום נובעת מן המתח ההוא? אמיתות החלקים אינה מוכיחה את אמיתות החיבור.

גם הצד ההפוך אפשרי: אדם שלא ענה נמצא במצוקה וזקוק לעזרה. לכן אין כאן הוראה להפסיק לדאוג או להאמין תמיד שהכול טוב. יש כאן הוראה לברר. אדם אינו בוחר כל מצב שאליו הוא מגיע; לפעמים הוא מוצא את עצמו במצב שמבקש ממנו אחריות ונוכחות.

צריך לברר את המדמה כמו שבוררים אורז, פעם ועוד פעם, עד שהכלי נעשה נקי יותר. הוא יכול לשמש לציור של קדושה והשגה: "וּבְיַד הַנְּבִיאִים אֲדָמָה" (הושע יב, יא). והוא יכול למשוך את האדם אחר תמונות וגירויים שמרחיקים אותו מן הדרך שהוא עצמו רוצה בה.

אדם יכול לדעת שפעולה מסוימת מסכנת את פרנסתו, ובכל זאת להיגרר אליה אחר התמונה שהדמיון מציג. במקום לחפש מיד הסבר מבחוץ, צריך לבדוק מה בתוכי נתן לתמונה הזאת כוח.

בלי דמיון קשה לצייר עתיד, להקים עסק, לבנות חזון או לתכנן. לכן אין הורגים אותו. נותנים לו כיוון חיובי, ולצידו בירור מפוכח של הגבולות והסיכונים.

7. המקרן והמסך: דרך איזה כלי אני רואה?

אפשר להציב מקרן משוכלל שמקרין תמונה יפה מאוד, אבל אם המסך מקומט ומלוכלך, התמונה תיראה פגומה. המדמה הוא כמו המסך שעליו מופיעה התמונה הפנימית.

הכתמים שעל המסך יכולים להיות זיכרונות, פחדים, ציפיות, פגיעות ישנות, הרגלים וכבוד. לפעמים הכתם אינו בתמונה החדשה אלא בכלי שדרכו אני רואה אותה.

לכן צריך לשאול לא רק "מה ראיתי?", אלא גם "דרך איזה כלי ראיתי?" האם הדמיון משרת את האמת או מחליף אותה?

אדם חזר אל אירוע שקרה לו בצעירותו ושפט אותו מתוך חייו היום. אבל בינתיים הוא בנה בית, קיבל אחריות והשתנה. אי אפשר לקחת את כובד הראש של היום, להלביש אותו על אדם צעיר שהיה אז במקום אחר, ולחשוב שלא השתנה דבר.

8. עובדה ופירוש הם שני דברים שונים

עובדה היא דבר שאפשר לתאר בלי להכניס כוונה שלא ראיתי, מחשבה שלא שמעתי או מסקנה שלא הוכחה. "הוא לא ענה לטלפון" זו עובדה. "הוא מזלזל בי" זה פירוש.

גם בקשר קרוב, כאב אמיתי אינו תמיד הוכחה לחוסר יחס ברגע המסוים. אפשר לשבת יחד זמן רב, ובכל זאת תתעורר אצל אחד מבני הבית תחושה שאינו מקבל מקום. צריך להקשיב לתחושה, ובאותה שעה לברר איזה עולם פנימי עורר אותה.

"פְּתִי יֵאֱמִין לְכָל דָּבָר וְעָרוֹם יִבִּין לְאֲשֵׁרוֹ" (משלי יד, טו). החכם אינו חותם על התמונה הראשונה; הוא מתבונן בכל צדדיה.

הבגרות אינה לחשוד בכל דבר. הבגרות היא לברר נכון לפני שנותנים חותמת של אמת. אין לחיצת כפתור בעבודת הנפש. יש מהלך, והוא דורש זמן, נכונות ועבודה של האדם עצמו.

9. גם הגרסה הראשונה שלי צריכה חקירה

"צִדִּיק הָרָאשׁוֹן בְּרִיבוֹ וּבָא רָעָהוּ וַחֲקָרוֹ" (משלי יח, יז). כששומעים רק צד אחד, הדברים עשויים להיראות ברורים מאוד. כשמתחילה החקירה, מתגלה תמונה רחבה יותר.

כך גם בבית הדין הפנימי: הפירוש הראשון שלי נשמע לי צודק, והלב כבר רוצה לחתום עליו. צריך לומר: שמעתי את הגרסה הראשונה שלי; עכשיו אני רוצה לחקור.

סיפור שעבר מכמה אנשים לאדם נוסף עלול להגיע בלי הנסיבות שבהן נאמר. משהו אומר "אמרת כך", אבל חסרה הסיטואציה כולה. גם הדמיון אינו תמיד מציג את עצמו כדמיון; לפעמים הוא לובש בגדי חכמה ומדבר בביטחון.

המטרה אינה להרוג את הדמיון, אלא להוציא את נקודת האמת מתוך התערובת. מה שיש במחסן הפנימי משפיע על הצירופים שהוא יוצר. לכן גם התוכן שאנו מכניסים לנפש חשוב.

10. הזיכרון הוא עד, לא דיין

הזיכרון יכול להביא עדות חשובה מן העבר, אבל אסור לתת לו להיות גם העד וגם הדיין. ילד שחוה דחייה עלול להיות רגיש במיוחד לכל סימן של התרחקות. הרגישות אמיתית, אבל היא אינה מוכיחה שהאירוע הישן מתרחש שוב עכשיו.

אנחנו קרובים אצל עצמנו ונוגעים בדבר. הכבוד, הרצון לנצח והפחד יכולים להטות את ההסתכלות. לכן ככל שהסיפור נוגע בי יותר, כך יש מקום לבירור נוסף.

הרגש מגיב גם למשמעות שנתתי לאירוע. אם פירשתי "הוא עסוק", אוכל להישאר רגוע. אם פירשתי "הוא מזלזל בי", יתעורר עלבון. אין הכרח שהעובדה השתנתה; לפעמים רק הפירוש השתנה.

11. לא כל מחשבה צריכה להפוך לדיבור ולמעשה

גם כשעולה בנפש תנועה לא רצויה, אין הכרח לתת לה שלטון במחשבה, בדיבור ובמעשה. לא כל פירוש צריך להפוך מיד למשפט, לא כל חשד לשיחה, ולא כל פחד להחלטה. קודם מבררים את הסיפור, ואחר כך בוחרים כיצד לבטא את עצמנו.

אפשר לסדר את האירוע בארבע תחנות: אירוע, פרשנות, רגש, תגובה. אלה ראשי התיבות אפר"ת.

אדם הזמין מכר לחתונה, והמכר לא הגיע. במשך שנים פירש זאת כזלזול. כאשר התברר שהמכר היה מאושפז ועבר ניתוח, הרגש השתנה, וגם התגובה השתנתה. אותה היעדרות קיבלה משמעות אחרת לגמרי.

מילים כמו "תמיד", "אף פעם", "כולם" ו"אף אחד" הן סימן לעצור. ייתכן שאירוע אחד כבר גדל אצלנו לסיפור כולל.

12. קרבה, איחור ועקשנות: לא למהר להפוך מצב לזהות

לפעמים דווקא קרבה גדולה מאפשרת לאדם להרגיש חופשי לידך. לא כל חופש הוא זלזול, ולא כל בקשה שלא נענתה מיד היא דחייה.

בבית אבא ראיתי אנשים שנכנסו לזמן קצר ויצאו בטוחים שלא קיבלו די כבוד. אני הייתי נשאר לידו שעות כדי ללמוד ולהבין כיצד מכריעים במצבים רבים. מי שרואה רגע אחד אינו רואה את כל העומס ואת כל התמונה.

קבעו פגישה בתל אביב לעשר בבוקר. רוב המשתתפים גרים קרוב, ואחד יוצא מבאר שבע בשבע, משנה את סדר יומו ומוותר על דברים רבים כדי להגיע. אם התעכב בדרך, האם האיחור מוכיח זלזול? אילו זלזל, לא היה יוצא מוקדם ומשקיע כל כך.

גם על ילד לא אומרים מיד "הוא אף פעם לא מקשיב", והופכים אותו למרדן או לעקשן. עקשנות יכולה להיות קביעות טובה. בעל עסק שפותח בכל בוקר בזמן, גם כשהלקוחות עדיין אינם באים, בונה אמינות. אותה תכונה דורשת הנהגה, לא מחיקה.

13. בירור אינו קרירות, אלא אחריות

צריך לבדוק לא רק מה עשיתי, אלא גם את התערובת שבתוך המעשה: מה כאן עובדה, מה פירוש, מה פחד, מה כבוד ומה רצון לנצח. דווקא כשאני בטוח לגמרי בצדקתי, כדאי לבדוק שוב.

בית הדין הפנימי שואל: האם אמרו לי זאת בפועל? מניין אני יודע? מה הוסיף הזיכרון? האם הוא שייך לאירוע הזה? אין זו קרירות. זו בקשת אמת ויראת שמייים.

היה מקרה של עובד בארגון, שבו נמצאו חסרים בקופה ותיעוד חייב בירור. מדובר גם באדם שיש לו כבוד וגם בכספי צדקה שיש עליהם אחריות. לא התלהבנו מן התמונה, ולא מיהרנו לבזות. התפללנו שהקב"ה יאיר את עינינו והתייעצנו. תיעוד מציג מצב שצריך לבדוק; הוא אינו נותן רשות להתנהג בלי דעת.

14. שמונה שאלות שמפרידות בין האירוע לסיפור

1. מה קרה בפועל, כפי שמצלמה הייתה יכולה לתעד?
2. מה פירשתי, ואיזו משמעות נתתי לעובדה?
3. מה אני יודע באמת, ומה אני רק משער?
4. איזה חלל של מידע ניסה הדמיון למלא?
5. מה הוסיף הזיכרון מן העבר?
6. איזו תמונה כבר ציירתי בתוכי?
7. מה הרגשתי בעקבות התמונה הזאת?
8. מה נכון לעשות עכשיו, לאחר הבירור?

משפט אחד של בירור יכול להציל ערב שלם. אדם נכנס הביתה ושומע "שוב הגעת מאוחר". במקום להשיב מיד מתוך עלבון, אפשר לשאול: "מה היה קשה לך בזה שחזרתי מאוחר?" אפשר להבין שקשה למי שחיכה, ובה בעת להבין שהמאחר יצא מוקדם ונעצר בדרך. גם נסיעה שפעם ארכה זמן קצר עשויה להתארך מאוד בגלל עבודות ועומס. "קשה לי שהגעת מאוחר" הוא דבר שצריך לשמוע. "לכן אתה מזלזל בי" הוא כבר פירוש שצריך לברר.

העצירה הזאת יוצרת מרחב בין הגירוי לתגובה. גם זיכרונות טובים או שליליים מאדם משפיעים על הדרך שבה רואים אותו; צריך לדעת שהם חלק מן הכלי, לא כל המציאות.

15. חמש מסקנות, ואירוע אחד לעבודה

עובדה ופירוש אינם אותו דבר. הדמיון הוא כוח יקר, ונעשה מסוכן כשהציור מקבל מעמד של מציאות. הזיכרון מעיד על העבר, אבל אינו פוסק את ההווה. רגש אמיתי עשוי להיוולד מפירוש לא מדויק. בגרות רוחנית היא היכולת לחקור גם את הגרסה הראשונה של עצמי לפני שאני מוסר לה את הדיבור ואת המעשה.

הרבה מחלוקות בבית נולדות מן הפירוש. במקום להמשיך לספר לעצמי סיפור על הבן, אפשר להתקשר אליו: "מה נשמע, מותק? בוא ניפגש לכמה דקות". מפגש קצר יכול להציג תמונה שלא הייתה בראשי.

העבודה המעשית היא לבחור אירוע אחד שמפעיל אותי ולכתוב את שמונה שאלות הבירור. לפרק בעדינות: זה קרה; את זה פירשתי; את זה אני יודע; ואת זה אני משער.

בארון יש מיונז, זיתים, מלפפונים, דבש וחומץ. עצם העובדה שכולם שם אינה מחייבת להכניס את כולם לקערה אחת. גם בנפש, לכל פרט יש מקום. לא חייבים לערבב כל זיכרון וכל פחד עם כל אירוע חדש.

16. לחיות במציאות, ולא בתוך הסרט

ישבתי פעם בשיעור של אבא, שקוע בסוגיה, והבטתי לכיוון מסוים. אדם פירש את המבט כפגיעה ביחס אליו, והתרחק ממני זמן רב. אני הייתי בתוך הלימוד; הוא היה בתוך הפירוש שנתן למבט.

לא כל מבט הוא ביקורת, לא כל שתיקה היא זלזול, לא כל פחד הוא נבואה, ולא כל שאלה צריכה תשובה מיד. "אני לא יודע" הן שלוש מילים חכמות.

ככל שאדם חי יותר במציאות ופחות בסיפור, הוא פנוי יותר לעבוד את ה', לבנות את הבית, להקשיב לילדיו ולקבל החלטות נכונות. אין המטרה לחיות בספק תמידי, אלא לחיות באמת. להכיר, לברר, להתחבר ולהנהיג; לראות מה קרה, מה ידוע ומה הוספנו, ורק אז לבחור תגובה.

"הוֹרֵנִי ה' דְּרֹכְךָ אֱהִיָּךְ בְּאַמְתְּךָ יַחַד לְבָבִי לִירְאָה שְׁמֶךָ" (תהלים פו, יא).

לא לתת לסיפור לגנוב את החיים. לחיות אותם בדעת, בשמחה ובאמונה.

שיעור 6: איך בונים קומה חדשה בנפש

יום שלישי, 29.9.2026, בבוקר (08:05)

לצפייה בשיעור: youtube.com/watch?v=8Gdzdu1byks



המסע אל עצמי: להפוך התעוררות לדרך, ידיעה למעשה, ונפילה לכוח של התחלה חדשה.

1. מן ההיכרות עם הנפש אל בניית הדרך

מגילת קהלת נותנת כלים לגשת אל החיים ולא להיסחף אחרי העסק, העולם והמרץ. גם המסע שלנו מבקש לבנות מבט שמאפשר לחיות מתוך דעת.

תחילה מכירים לפני שמתקנים. אחר כך מכבדים את הרגש, אבל לא עובדים אצלו. לומדים להבחין בין השרים ובין המלך, ובין עובדה, פירוש ודמיון. הזיכרון הוא עד, לא דיין.

הגוף גדל עם הזמן, הנפש מושפעת מן הבית ומן הסביבה, אבל הבגרות הרוחנית דורשת עבודה עצמית. התורה צריכה להגיע אל הכוחות שבתוכנו, ולא להישאר רק בידיעה. עכשיו השאלה אינה רק "מה קורה בי?", אלא "איך בונים בי דרך חדשה?"

2. ההתעוררות אמיתית, אבל היא עדיין אינה הרגל

אדם יוצא משיעור עם החלטה אמיתית להשתנות, וכעבור זמן קצר חוזר לאותה תגובה ישנה. אדם אחר מדבר בנחת, אבל בפנים הוא עדיין בוער. אדם הצליח שבוע ונכשל ביום אחד, ושואל אם כל השבוע נמחק.

אלה אינן שאלות של אנשים חלשים. אלה שאלות של בעלי עבודה.

כולנו יודעים דברים נכונים. הקושי מתחיל כשהחיים דופקים בדלת ואינם ממתינים עד שנרגיש מוכנים. ההתעוררות אינה נמחקת מפני שלא החזיקה בכל מצב. היא הייתה אמיתית, אבל הדרך החדשה עדיין לא נבנתה דיה.

אדם מתכוון להיכנס הביתה במנגינה אחרת, מתוקה ולא מרה, ובדיוק אז נשלפת תגובה ישנה. בתוך הנפש יש נהג אוטומטי ויש נהג מודע. הרגל שלא ביררנו נעשה מהיר וזמין, ויוצא לפני שהבחירה הספיקה להיכנס.

3. לא מספיק לדעת מה לא: צריך להכין מה כן

"אני לא רוצה לצעוק" זו החלטה חשובה, אבל היא משאירה שאלה פתוחה: מה אעשה במקום הצעקה?

הילד הניח תיק ליד הדלת, הידיים מלאות, הטלפון מצלצל, ובן הבית מבקש דבר נוסף בדיוק עכשיו. אם הכנתי רק איסור כללי, ההרגל הישן עלול למלא את החלל.

צריך להכין תגובה מעשית: אעצור את המשפט הראשון, אשים את הדברים שבידיי, אשאל מה דרוש עכשיו ואדבר בנחת. לא רק "לא", אלא גם "כן" ברור. כמו תנאי שיש בו שני צדדים, גם בנפש צריך לדעת איזו דרך עוזבים ואיזו דרך בונים.

תגובה אימפולסיבית חסרה את המרווח שבו אפשר לבחור. אותו מרווח קטן יכול לשנות את כל הבית.

4. הקושי אינו שם האדם, והנפילה אינה סוף הדרך

יש ימי עלייה וימי ירידה. בעלייה נדרש מאמץ; בירידה לפעמים קל יותר לנוע. לכן עצם הקושי אינו סימן לעצור. הוא יכול להיות האתגר שבדרך אל הפסגה.

משה רבנו ידע לפגוש את האדם בתוך קושי ולתת לו את המילה שמאפשרת צעד ראשון. דרך ההתחדשות מלמדת גם אחרי נפילה לנשום, להתעורר ולהמשיך ללכת.

אל תהפוך את הנפילה לשם שלך. ההחלטה שקיבלת הייתה צעד, ומה שקרה אחריה אינו סיבה לוותר על הצעד הבא. קומה חדשה נבנית מן הכוח להתחיל שוב ושוב.

5. שביל בנפש נוצר מן החזרה

אדם הולך בתוך עשבים גבוהים. למחרת הוא הולך באותו מקום, ואחר כך שוב. בהתחלה כמעט לא רואים שינוי; בהמשך נוצר סימן, אחר כך שביל, ולבסוף דרך נוחה יותר.

כך נבנה הרגל. לא די בידיעת המידה הישרה; חוזרים על המעשה הראוי עד שהוא נעשה חלק מן הדרך. תגובה שחוזרת פעמים רבות נעשית מוכרת, מהירה וזמינה. משום כך, בשעת לחץ ההרגל הישן מגיע ראשון.

כדי לבנות דרך חדשה צריך לאפשר גם למעשה החדש לחזור. פעם ועוד פעם ועוד פעם. אין צורך לחכות עד שכל הנפש תשתנה כדי להתחיל ללכת בשביל.

6. דעת מחברת את המוח אל הלב ואת הפה אל המעשה

אדם יכול לדעת שהכעס מזיק, לדעת שילדו צריך הקשבה, ובכל זאת לפעול להפך. ידיעה לבדה אינה חיבור.

דעת היא הכוח שמחבר את מה שהשכל יודע אל הלב ואל המעשה. זהו כוח ההנהגה: לקחת מחנה של מחשבות, רגשות, פחדים ורצונות, ולכוון אותו אל דרך אחת.

הידיעה אומרת "לא כדאי לענות מיד". הדעת עושה צעד: שותקת רגע, שואלת מה באמת דורש תיקון, ואז משיבה.

עובד מקבל הערה, והעלבון כבר מכין תשובה חריפה. אב חוזר הביתה עייף ורעב ומצפה לסדר ולאוכל, ובפועל הבית אינו נראה כפי שציפה. כאן צריך שיקול דעת: מה אומרים, מה לא אומרים, ומה נכון לעשות קודם.

7. ליצור הפסקה, ולבוא אל הבית עם חיוך

לפעמים יציאה קצרה מן המצב מאפשרת הפרדה בין הרגש לתגובה. אפשר לעבור לחדר אחר, ליטול ידיים, לצאת למרפסת או להביט לשמיים. המטרה אינה טקס מיוחד, אלא זמן קצר שבו לא נותנים לתגובה הישנה לצאת מיד.

אולי אין צורך במשפט חריף. אולי אפשר לחייך, להצטרף לארגון הבית ולהתחיל להכין את מה שחסר. גם כשהאדם עייף ורעב, אפשר לבחור אם להוסיף מתח או להוסיף עזרה.

בניין חדש אינו נבנה ברגע של ברק. לפני הרצפה המבריקה יש בטון, אבק, עבודה ולכלוך. כך גם בנפש: המשפט היפה צריך להפוך להוראה לרגליים ולידיים.

כשאדם נוסע ומישהו נדחף לפניו, השאלה אינה רק אם הוא יודע שכעס מזיק. השאלה היא אם הכין משפט אחר במקום המילים שכבר עולות.

אבא לימד: יש דרך בין המכונית לבית, ולפעמים גם חדר מדרגות. את הלחץ מן העסק ומן העולם תשאיר בדרך. תפרוק את המועקות לפני הדלת ותיכנס עם חיוך. עוד לפני שרואים את הבלגן, אפשר להזכיר לעצמנו: אני נכנס לבית כדי להביא שלום.

8. גם בניין שנולד אחרי שבר יכול לעמוד

הלוחות הראשונות ניתנו באור גדול ונשברו. הלוחות השניות נבנו אחרי משבר, והן מלמדות על בניין שבו האדם נעשה שותף פעיל.

משה אינו רק מוציא מן המצר הישן; הוא מוליך לקבלת אחריות. גם כשאדם נשבר או לא עמד בהחלטתו, אין פירוש הדבר שאין עוד דרך. לפעמים דווקא עכשיו צריך לבנות כלים שיוכלו לשאת את האור.

לא די להתפעל מן הרצון הטוב. צריך לבנות את הכלי שמחזיק אותו ברגעים קשים.

9. להנהיג את המידה, ולא להתבלבל בין תקיפות לכעס

במידות רבות הדרך הישרה היא דרך מאוזנת. כשאדם נמשך זמן רב לקצה אחד, יש מצבים שבהם העבודה היא להרגיל את עצמו בצד האחר, עד שהנטייה הישנה נחלשת ואפשר להתייצב בדרך הנכונה. בכעס ובגאווה נדרשת זהירות מיוחדת והתרחקות עמוקה מן ההשתלטות שלהן.

אבל תקיפות וכעס אינם אותו דבר. תקיפות היא כלי של השכל; כעס הוא השתלטות של הרגש. אפשר להציב גבול, להחליט ולתקן בלי למסור את ההנהגה לסערה.

ביחסים צריך גם להכיר את המקום של האחר. אדם אינו בונה בית כאשר הוא רק מצפה שבן הזוג יתאים את עצמו לכל דרישותיו. כל אחד צריך ללמוד מה מוטל עליו וכיצד הוא מגיב.

לכל אדם יש משקולת כלשהי על הלב. אצל אחד הקושי בבית, אצל אחר בעסק, ואצל אחר בהורות. לכן אין צורך לחכות לחיים שאין בהם משקולת; צריך לבנות דרך שאפשר ללכת בה גם כשהיא קיימת.

10. מעשה קטן שחוזר משנה מציאות

משנים חיים לא רק בהחלטה גדולה, אלא במעשה קטן שחוזר: שוב לומר את המשפט הנכון, שוב לפתוח ספר, שוב לעצור לפני מילה שפוגעת.

היה אדם שהעניק לבת זוגו דברים רבים, אבל כמעט לא נתן לה מילה טובה. בתוך המשבר התברר שחסר לה דבר שאי אפשר להחליף במתנות: הכרה, הערכה ופרגון.

נתתי לו עבודה קבועה של מילה טובה, מחמאה ופרגון. בהתחלה התגובות היו קשות: אחרי שנים של חסר, גם הטוב החדש נשמע לא אמין. הוא המשיך, ובהדרגה נוצרה מציאות אחרת.

תגובות ההתחלה עשויות לשאת את נחלת העבר. אין הכרח שהן מוכיחות שהדרך החדשה אינה מועילה. החוכמה היא ליצור היום מציאות חדשה באמצעות דברים קטנים שחוזרים.

11. אחר הפעולות נמשכים הלבבות

"האדם נפעל כפי פעולותיו"; "כי אחרי הפעולות נמשכים הלבבות" (ספר החינוך, מצווה טז).

המעשה אינו רק מספר מי האדם עכשיו. הוא גם בונה מי הוא יהיה.

אדם חושב: כשארגיש סבלנות אדבר בסבלנות; כשאהיה נדיב אתן; כשיבוא חשק אלמד. אבל אפשר גם להפוך את הסדר: להתחיל במעשה ראוי, ולתת למעשה למשוך אחריו את הלב.

לא מחכים לחשק. מתחילים בצעד. המטרה אינה לעבוד בלי לב, אלא לא לתת לחוסר החשק לנעול את הדלת בפניו.

אדם רצה לתת צדקה רק לאחר שתצליח עסקה גדולה. השאלה שהונחה לפניו הייתה: מדוע לחכות עד שהכול יושלם כדי להתחיל בנתינה? אפשר להתחיל במעשה טוב כבר עכשיו. מים עומדים אינם דומים למים זורמים; הזרימה היא משל להתחדשות שהנתינה מכניסה לחיים.

12. שלום קטן, נוכחות קטנה, והשפעה גדולה

אדם עובר בבית הכנסת ליד מי שיושב לבדו. אם קיבל על עצמו לומר שלום ראשון, הוא יכול ליצור חיבור קטן במקום לעבור כאילו לא ראה.

בחור בישיבה עבר תקופה קשה מאוד ונשאר בתחושת בדידות בין חברים רבים. הוא כבר ארז את חפציו כדי לעזוב. חבר הבחין בו, הניח יד על כתפו ושאל שאלה פשוטה שהראתה שהוא רואה אותו. הבחור פרץ בבכי והחליט להישאר. מן הרגע הקטן הזה צמחו בהמשך בית וחיים של תורה.

זו אינה הצגה. הצגה מבקשת שאחרים יחשבו שאני כזה; עבודה אמיתית מבקשת שאהיה כזה באמת.

גם אב עייף יכול להניח את הטלפון כשהילד מתחיל לדבר. הוא עדיין אינו מלא סבלנות, אבל הוא כבר עשה מעשה של הקשבה. לפעמים בחרתי להשתיק את הטלפון לכמה שעות ברגע חשוב, אף שחיכו אחר כך הודעות רבות. אין צורך להפוך לאדם אחר לפני שעושים מעשה ראוי. עושים אותו, וחוזרים עליו.

13. קביעות בתורה בונה דרך גם בלי חשק

אפשר להתחיל בדברים קטנים: לומר שלום ראשון, לתת צדקה בבוקר, ולקבוע זמן קצר ללימוד תורה גם כשאין חשק גדול.

ראיתי אנשים שצירפו יום ליום ושנה לשנה, ובזמן קבוע ולא גדול הקיפו במשך השנים חלקים רחבים של התורה. אדם שקיבל על עצמו לנצל חלק מהפסקת הבוקר ללימוד קבוע בבית יוסף, התקדם בהתמדה עד שהלימוד נעשה אצלו דרך חוזרת.

מי שקבע ללמוד אחרי ערבית פותח ספר, קורא שורה, ופתאום רוצה לישון, לאכול או לשתות. העבודה היא לא למהר לעזוב את הזמן שקבע. לפעמים הלב מדליק את המעשה, ולפעמים המעשה מדליק את הלב.

גם בזמן משבר, עצם ההישארות ליד הספר ובתוך הדרך יכולה לבטא נאמנות. אין הכרח שמי שמביט מבחוץ יידע את כל מה שעובר בפנים.

14. עקשנות לטובה: לא לברוח מן הקושי

בלימוד בחברותא של טור ובית יוסף הגענו להלכות שבת. החברותא רצה לדלג על כמה סימנים שנראו לו לא מעשיים. אמרתי שאוציא מהם הלכות למעשה, וישבתי לברר ולסכם. התברר שהיה בהם הרבה לימוד מועיל.

אילו לא הייתה לי עקשנות לטובה, לא הייתי משלים את הסיכומים. קושי אינו מוכרח לשבור אותנו. הוא יכול להפוך למקום שבו מבינים יותר ובונים יותר.

המשפט "אם זה לא זורם, זה לא אמיתי" אינו נכון. לפעמים האמת מתחילה במאמץ קטן. הספר מונח לפניך? פתח אותו לכמה דקות. קרא עמוד אחד. אל תחכה עד שתבין איך ייראה כל העתיד.

בעבודה האישית שלי עם אנשים שילבתי שניים או שלושה שיעורי תורה בשבוע ופגישה קבועה פעם בשבוע, מתוך רצון לחבר את האדם לעצמו. זהו אופן העבודה שלי עם האנשים שליוויתי: להתמקד בחיבור הפנימי, ולא רק בריבוי תשובות מבחוץ.

15. להרגיל את הפה בנחת בשעות השקטות

"התנהג תמיד לדבר בנחת כל דבר, לכל אדם בכל עת, ובזה תינצל מן הכעס" (איגרת הרמב"ן).

ההדרכה אינה מסתפקת ב"אל תכעס"; היא מלמדת להרגיל את הפה בנחת. הדרכת הנחת אינה מתחילה רק ברגע הכעס. היא מתחילה בשיחות הקטנות ובשעות שבהן אפשר לתרגל.

במקום לקרוא לילד שוב ושוב מחדר אחר, אפשר לגשת אליו, להניח יד על כתפו ולדבר אליו בנחת. כך מלמדים את הפה שפה חדשה, ומכניסים למחסן הפנימי משפטים שאפשר להשתמש בהם בשעת לחץ:

- "אני שומע. אני לא רוצה לענות מתוך כעס; תן לי זמן ואחזור אליך."
- "בוא נפריד בין מה שקרה לבין מה שכל אחד פירש."
- "אני רוצה להבין מה קרה; נסדר את הדברים ואחר כך נדבר."
- "המעשה הזה צריך תיקון, אבל אני לא רוצה לפגוע בך."

מרחב התגובה משנה את המציאות.

הלל הזקן נשאר בנחת גם כאשר בא אדם בערב שבת וניסה להקניטו בשאלות חוזרות. העבודה היא לשמור על הדרך שבחרתי, ולא למסור לכל מי שמפריע לי את המפתח לעולם הפנימי שלי.

גם פנייה חוזרת יכולה לבוא מפחד ומצורך. במקום לשאול מיד "למה שוב מפריעים לי?", אפשר לשאול "מי עומד מולי ומה הוא צריך?" ילד שקורא שוב לאביו יכול לשמוע: "תן לי כמה דקות, ואחר כך אני איתך לגמרי". משפט קטן של יחס יכול להיות בעל משקל גדול.

16. ארבעה צעדים: לזהות, לעצור, לבחור חלופה ולחזור

ההתבוננות נדרשת גם בשעת המעשה וגם לאחריו. מבררים מה לחזק ומה יסייע להתרחק מן הדרך שאינה טובה.

לזהות: לשים לב לרגע שלפני התגובה, כשהלסת מתקשה, היד כבר נשלחת לטלפון והמילים עומדות על קצה הלשון.

לעצור: לקחת הפסקה קצרה, לנשום בנחת, לצאת מן החדר או לשנות את המקום. אין כאן מספר מיוחד של שניות. המטרה היא לפנות מקום לבחירה. כשנדרשת פעולה מיידית להצלת אדם, פועלים מיד.

לבחור חלופה: במקום להאשים, לשאול; במקום לצעוק, לעצור ולדבר אחרת; במקום להמשיך את הוויכוח הפנימי, לעבור למעשה ראוי. "אני לא רוצה לכעוס" צריך להפוך ל"כאשר הכעס עולה, אעצור את המשפט הראשון ואשאל שאלה".

לחזור: אם בפעם הראשונה לא הצליח, חוזרים ומתרגלים. הדרך נבנית מן ההלוך והחזור, ולא מהבטחה שלא תהיה עוד שום נפילה.

השינוי מתחיל לפעמים לא במקום שבו נפלתי, אלא רגע אחד לפניו. אם אמתין מעט לפני המענה, אולי העובדה החיצונית לא תשתנה, אבל כל האווירה בבית יכולה להשתנות.

17. לא חייבים לפתור את כל הים לפני הצעד הבא

"דַּבֵּר אֶל בְּנֵי יִשְׂרָאֵל וְיִסְעוּ" (שמות יד, טו).

הים לפניהם והאויב מאחוריהם, ובתוך המצב הזה יש קריאה לנוע. לפעמים אדם רוצה להבין את כל הדרך מראש: איך ייראו החודשים הבאים, האם ההרגל החדש יחזיק, ומה יהיה אם שוב יתקשה.

לא תמיד פותרים את כל הים לפני שמתחילים. מזהים את הצעד הבא ועושים אותו.

מי שמתקשה בלימוד אינו חייב לפתור ברגע אחד את כל סדר חייו. הוא פותח את הספר בזמן שקבע. מי שרוצה להנהיג את הכעס אינו צריך להבטיח שלא ירגיש עוד סערה; הוא שומר עכשיו על המשפט הראשון.

בערב אפשר לשאול: מה הפעיל אותי היום? עייפות, תחושת זלזול, פחד או פגיעה בכבוד? כך מתחילים להכיר את העולם הפנימי מתוך החיים עצמם.

18. למלא את החלל בדרך של קדושה

החלטות כמו "להפסיק לכעוס" או "לא לדבר לשון הרע" חשובות, אבל אם הן נשארות רק שלילה, ההרגל הישן מוצא חלל לחזור אליו.

צריך להכין עיסוק טוב ותוכן טוב. במקום רק להיאבק במה שאינו ראוי, מפנים את המחשבה ואת השיחה אל תורה, אל עניין מועיל ואל מעשה שיש בו טוב.

מי שרוצה להימנע מלשון הרע יכול להכין מראש נושא אחר לשיחה. ליד שולחן שבת אל תחכה שכולם יביאו תוכן; הבא אתה דבר תורה, שאלה או סיפור ראוי. האדם נותן מן המחסן שלו, ואפשר להעשיר את המחסן.

משה מוציא מן המצר, אבל אינו משאיר את האדם במדבר. צריך דרך שאפשר להיכנס אליה וללכת בה.

"פֶּסֶל לָךְ שְׁנֵי לַחַת אֲבָנִים פְּרָאשָׁנִים" (שמות לד, א). גם אחרי שבר יש מלאכת בנייה. יש כוח להתחיל מחדש, וההתחלה החדשה דורשת מעשה.

19. לא לדחות את הפגישה עם עצמי

לפני הסדרה היה בי גם חשש, אבל ההזדמנות הזאת היא זמן לעבודה שלא נכון לדחות בלי סוף. אפשר להיות קרוב מאוד לבני הבית, ובכל זאת לא לפגוש את הנפש של עצמי.

מי הוא ה"אני" הזה: הגוף, הנפש, המוח, הרצון, השכל או הלב? זו שאלה שנמשיך לברר. כבר עכשיו צריך לתת לעצמנו מקום אמיתי, לא רק עוד מקום בלוח הזמנים. קומה חדשה נבנית במעשה קטן שחוזר: לזהות, לעצור, לבחור דרך טובה וללכת בה שוב. לא לחכות עד שכל הדרך תהיה קלה, אלא להתחיל את הצעד שאפשר לעשות היום.

שיעור 7: המפתח הישן - כשהעבר פוגש את ההווה

יום שלישי, 29.9.2026, בערב (18:05)

לצפייה בשיעור: youtube.com/watch?v=LoVmHtVZsXE



המסע אל עצמי: לכבד את מה שעברנו, בלי לתת לפצע להחליט מי נהיה ואיך נפגוש את האדם שמולנו.

1. האירוע קרה היום, אבל התגובה באה מאתמול

מי מנהל אותנו ברגע שנוגעים לנו בפצע? איך מפסיקים לחיות את העבר בתוך ההווה ובונים חירות פנימית?

לפעמים ילד משלם על ילדותו של אביו, עובד חדש משלם על עובד שהכזיב לפניו, וחבר משלם על חבר שבגד באמון לפני שנים. האירוע של היום קטן, אבל התגובה באה ממקום רחוק מאוד.

אדם יודע שכעס שורף, שקמצנות פוגעת, שדאגה מתישה ושוויתור תמידי על עצמו מוחק אותו. ובכל זאת הוא חוזר לאותו הרגל. צריך לברר מה ההרגל נותן לו באותו רגע: תחושת שליטה, הקלה, ביטחון או הגנה.

עסוקות מתמדת יכולה לתת תחושת שליטה; דחייה נותנת הקלה רגעית; ריצוי מבטיח לכאורה שלא יכעסו עליי; שתיקה שומרת אותי מחשיפה. השאלה היא מי לימד את הנפש שהיא זקוקה להגנות האלה, והאם הן עדיין מתאימות לחיים של היום.

2. לא למהר לקרוא להגנה ישנה בשם של זהות

"אני לא סומך על אנשים" עשוי להיות משפט של אדם שנתן פעם אמון ונפגע. "הכול חייב להיות בשליטה" עשוי לבוא מתקופה שבה חוסר ודאות היה קשה מאוד. אדם שאינו מסוגל לשמוע ביקורת אולי למד במשך שנים שכל הערה היא פסק דין על מי שהוא.

האירוע הסתיים מזמן, אבל רמז קטן אליו מפעיל את הנהג האוטומטי. האדם כבר גדל, ובתוכו עדיין מגיב מקום צעיר שנפגע אז.

אפשר ללמוד תורה רבה, ובכל זאת להיפגע מאוד כשלא נתנו כבוד. אפשר לדבר על אמונה, ובכל זאת להיבהל כשהתוכנית משתבשת. אין כאן סתירה: השכל יכול להיות מלא ידיעות, ויש חלקים בנפש שעדיין צריכים לקבל את האור הזה.

אל תעבור ליד החיים בלי לשמוע את הקול הפנימי של הנשמה שהקב"ה נתן בך.

3. לתת לכל כוח את המקום ואת המידה

סיר שיש בו מלח, פלפל, כמון ופפריקה במידה הנכונה יכול להיות תבשיל נפלא. אם תבלין אחד משתלט או האש אינה במקומה, התבשיל מתקלקל.

כך גם בנפש: כל כוח צריך מקום ומידה, ואין נותנים לשר להיות המלך. צריך להקשיב לקול הפנימי ולברר מי מדבר עכשיו: הדמיון, הפחד, הכבוד, הרצון או הנהגת הנשמה.

הבגרות הגופנית מתפתחת בזמן, הבגרות הנפשית מושפעת מן הבית והסביבה, והבגרות הרוחנית נבנית בעבודה עצמית נכונה. הגיל, המקום וכמות הידיעה אינם עושים את העבודה במקומי.

מחשב נותן תשובות רבות, אבל אינו עושה את הבירור האנושי. צריך להביט לא רק בכישרון ובידיעה, אלא גם בלב ובמידות.

4. התורה צריכה לרדת אל הדיבור ואל הרגע הקשה

יש בנפש כוחות טבעיים, ויש בה עומק פנימי של קשר לקב"ה. גם רחמנות, בושה ונטייה לחסד אינן פוטרות את האדם מן העבודה לחבר את כל חייו אל נשמתו.

אדם יכול לגור בביתן שבפתח המתחם, בשעה שבתוך המתחם מחכה לו ארמון. כך אפשר להסתפק בהרגלים הטבעיים, ולא להיכנס אל העושר הפנימי שניתן לנו.

המידות הן הכנה חשובה לקיום התורה והמצוות. לכן השאלה אינה רק כמה תורה נכנסה לראש, אלא עד כמה היא ירדה אל הדיבור, אל היחס ואל הרגע שבו לא קיבלתי את מה שרציתי.

הזמנתי פעם אדם חשוב לאירוע, והוא התרחק ממני זמן רב. כאשר נפגשנו התברר שנפגע מפני ששמו לא הופיע במודעה. פרט של כבוד תפס מקום גדול מאוד. זה מלמד כמה נחוץ לברר את הלב, גם כשיש ידיעה ומעמד.

עבודת ה' אינה רק הופעה חיצונית. צריך להכין מקום בפנים.

5. את עצמי אני פוגש כשהדברים אינם מסתדרים

לא רק כשהכול הולך לפי הסדר רואים מה קורה בתוכנו. רואים זאת כשלא כיבדו, לא הקשיבו, לא הסכימו ולא עשו מה שביקשנו.

מה קורה כשהתוכנית מתפרקת? כשהילד חוזר על אותה טעות? כשהאדם שאני אוהב אומר לי "לא"? אלה רגעים שבהם אפשר לפגוש את הדרך הפנימית שלי.

אין הכוונה לחפש פגיעה או לוותר על כבוד ראוי. הכוונה היא לא לתת לרדיפת הכבוד ולפחד מן העלבון להיות מנהלי החיים.

6. מה שהיה פעם שריון יכול להיות היום קיר

ילד שלמד שמסוכן לדבר נעזר בשתיקה כדי לשמור על עצמו. כשהוא גדל, אותה שתיקה עלולה להפריד בינו לבין אדם שמבקש להתקרב אליו.

אדם שנפגע באמון נעזר בחשדנות כדי לא להיפגע שוב. אדם שחי בחוסר יציבות למד לשלוט בכל פרט כדי להרגיש בטוח. אבל עכשיו כל שינוי קטן נראה כאיום, גם כשאין מולו הסכנה הישנה.

אין מבטלים את מה שההגנה נתנה אז. אבל אסור לתת לסיפור העבר להפוך לגזר דין של ההווה. מה שהיה פעם שריון יכול להפוך לקיר ביני לבין העולם.

7. הדלת אינה מקולקלת: המפתח ישן

אדם עבר דירה, ובכיסו נשאר המפתח של הבית הקודם. הוא ניגש לדלת החדשה, מנסה לפתוח, מתעצבן ובוועט בה. אבל הדלת אינה מקולקלת. הוא משתמש במפתח הישן.

יש תגובות בנפש שהיו מפתחות במציאות אחרת ובגיל אחר. מה ששירת ילד קטן אינו בהכרח הדרך המתאימה לנער, ומה שהתאים לנער אינו בהכרח הדרך המתאימה לאדם שבנה בית וקיבל אחריות.

אנחנו מנסים לפתוח את המציאות של היום במפתחות של פעם. צריך לשאול אם התגובה שאני שולף שייכת לדלת שעומדת עכשיו לפניי.

מי שנפגע בעבר ופוגש היום אדם אחר, אך חושד בו מראש, מעניש אותו מראש או נסגר בפניו, מעביר אליו חשבון שלא הוא יצר. הילד אינו צריך לשלם על ילדותו של אביו, והעובד החדש אינו צריך לשלם על העובד הקודם.

לא נותנים לאדם של היום לשלם חשבון שנשאר מאתמול.

8. הבנה היא תחילת אחריות, לא פטור ממנה

להבין מאין באה התגובה זו התקדמות גדולה. אבל הבנה אינה מתירה פגיעה.

הילדות יכולה להסביר מדוע הכעס עולה, אבל היא אינה מתירה לבזות. העבר יכול להסביר פחד, אבל אינו פוטר מאחריות להווה.

אחרי שמבינים את שורש התגובה, מתחילה העבודה לבנות מעשה אחר ולחזור עליו. כמו השביל בשדה: מעשה ראוי ועוד מעשה ראוי, עד שנוצרת דרך שאפשר ללכת בה.

אין צורך להכחיש את הסיבה לכאב כדי לקבל אחריות. להפך: כשמכירים אותה, אפשר להתחיל לבחור במקום לפעול בלי בירור.

9. המסמרים לא חייבים להפוך את הלב לברזל

יש כאבים שנכנסים ללב כמו מסמרים. אדם עושה טובה ומקבל רעה, נותן שנים ומקבל כפיות טובה. הכאב הזה אינו דבר קטן.

אבל מי שפגע בכך כבר לקח ממך משהו. אל תיתן לו לקחת גם את האדם שאתה רוצה להיות. אל תיתן לכפוי טובה להפוך אותך לכפוי טובה. אל תיתן לאדם קשה להפוך אותך לקשה. אל תיתן לשקרן לקחת ממך את האמון באנשים ישרים.

גם כשקשר עם עובד או עם חבר מגיע לסיומו, צריך לזכור את הטובות שהיו בו. אדם שעזר במשברים רבים אינו נמחק מפני שהקשר הסתבך. אפשר לסיים בכבוד ולומר תודה.

לא תמיד בוחרים את כל נסיבות החיים ואת האנשים שלצידנו. נדרש מאיתנו להתבונן ולבחור כיצד נעמוד בתוך המציאות שקיבלנו.

העבודה אינה שלא יהיו מסמרים. העבודה היא שלא יצליחו להפוך את הלב לברזל.

10. לשמוע את הכאב לפני שמבקשים לפתוח לב

פגשתי אנשים שנפגעו מאוד ממי שהציגו עצמם כאנשים של אמונה. הפגיעה הביאה אותם להתרחק מכל קשר כזה, ונדרש זמן רב עד שהסכימו לפגישה.

בתחילת הפגישה נתתי להם לדבר ולהוציא את מה שכאב. רק אחר כך היה אפשר לומר דבר שנגע בלבם ולפתוח פתח חדש.

אדם שלפניי נושא ניסיונות שאיני יודע עליהם. אי אפשר לדון אותו מתוך הרגע שאני רואה בלבד. לפעמים לפני כל תשובה צריך לתת מקום אמיתי למה שעבר עליו.

אבל גם כאן, הכאב אינו צריך להחליט שכל אדם חדש שייך לפגיעה הישנה.

11. גבול שומר על האדם; פצע עלול לסגור אותו בפני כולם

יש הבדל בין לסגור את הדלת בפני מי שפוגע לבין לסגור את הלב בפני העולם כולו.

הגבול אומר: "לכאן אתה לא נכנס". הפצע אומר: "אף אחד לא נכנס".

לפעמים צריך להציב גבול, להתרחק ולומר "לא" ברור. אין כאן הוראה להישאר במקום שפוגע. גם שמירת הגבול יכולה להיות הדבר הנכון והראוי.

אבל צריך להבחין בין האדם המסוים שממנו אני נשמר לבין כל העולם. העבודה הפנימית אינה מבטיחה שלא יכאב; היא מבקשת שהפגיעה לא תקבל רשות להחליט איזה אדם אהיה.

12. לא לבלבל בין מוכר לבין נכון

משה רבנו הוציא עם מעבדות והוליד אותו לחיים של אמונה, תורה ואחריות: "וַיֹּאמְרוּ בְּה' וּבְמֹשֶׁה עֲבָדוּ" (שמות יד, לא).

ובכל זאת, בשעת משבר התעורר רצון לחזור למצרים. איך אפשר לרצות לחזור למקום של כאב? לפעמים המוכר מרגיש בטוח יותר מן החופשי, גם כשהמוכר קשה. התגובה הישנה מוכרת. התגובה החדשה זרה ודורשת עבודה. צעקה יוצאת מהר; נחת דורשת תרגול. סגירה והסתגרות עשויות להרגיש טבעיות; שיחה ואמון מחייבים אומץ. העובדה שהישן מרגיש טבעי אינה מוכיחה שהוא נכון. לפעמים הוא פשוט ותיק יותר. שוב, לא די לומר "אני לא כועס". צריך לדעת מה כן אעשה. שינוי אינו לחיצת כפתור, אלא מהלך שבונה דרך אחרת.

13. הלוחות השניות: הבניין שאחרי המשבר

הלוחות הראשונות ניתנו במעמד גדול, אבל אחר כך בא חטא העגל והשבר. מתוך המשבר נולדה האפשרות של לוחות שניות.

"פָּסַל לָךְ שְׁנֵי לַחַת אֲבָנִים כְּרָאשֹׁנִים" (שמות לד, א).

יש בניינים שאדם מקבל באור גדול, ויש בניינים שנולדים אחרי שבר. בבניין השני הוא נדרש להיות שותף פעיל. נדרש מאמץ, אבל הפעם הדרך נבנית גם באמצעות עבודתו. אדם שהתחיל דרך חדשה, הצליח תקופה ואחר כך נפל, אינו חייב להסיק שאין לו דרך. עכשיו צריך לבנות את הקומה הבאה, עם הבנה עמוקה יותר של המקום שבו התקשה.

14. לכבד את השברים, ולא לעשות מהם את כל החיים

הלוחות ושברי הלוחות נשמרים יחד. השברים אינם נזרקים, ולצידם עומד הבניין השלם. כך גם העבר: לא מוחקים אותו, לא מכחישים אותו ולא מתביישים בעצם הכאב. אבל לא נותנים לשבר להפוך לכל תוכן החיים.

גם אדם שאיבד דבר שהיה בו ראוי לכבוד. השבר אינו מבטל את מה שהיה ואת מי שהוא. ובה בעת, הוא אינו כל זהותו.

זה מחזיר אותנו ליסוד הראשון: לא הופכים מצב לזהות. לא שבר, לא כישלון ולא פגיעה. אפשר לכבד את מה שנשבר, ולהמשיך לבנות לידו.

15. התחלה חדשה אינה שקר על העבר

"נפלת" היא עובדה על מה שהיה. "אפול" היא תחזית על מה שעוד לא קרה. "אני כישלון" הוא שם שהלביש האדם על עצמו. אלה שלושה דברים שונים.

להתחיל מחדש אין פירושו לשקר שלא הייתה נפילה. פירושו שהנפילה האחרונה לא תקבל זכות להכריע את הצעד הבא.

משה מלמד שהשבר אינו סוף הברית. דרך ההתחדשות של רבי נחמן נותנת כוח לזכור שהנפילה אינה סוף האדם.

נקודת הייאוש נוגעת באנשים רבים ושונים. כשאדם קובע "אין תיקון!", צריך לפתוח מקום לשאלה: האם באמת אין תיקון? לא לחתום את העתיד על פי הרגע הקשה ביותר.

16. לתת לזולת לפגוש אותי, ולא רק את הפצעים שלי

אחרי שהתחלנו להכיר את עצמנו, צריך ללמוד איך פוגשים נפש אחרת: את בן הזוג, את הילדים ואת האנשים שסביבנו.

מי שאינו נותן מקום לעצמו מתקשה לתת מקום לזולת. האדם שמולי לא ביקש לפגוש את מי שפגע בי בעבר; הוא מבקש לפגוש אותי. צריך לאפשר לו לפגוש אותי, ולא רק את ההגנות והפצעים שמנהלים אותי.

כמו חקלאי שמכין את הקרקע לפני הזריעה, צריך להכין את הנפש כדי שהתורה והתפילה יפעלו בה. לא די להניח זרעים בלי לברר את האדמה שבה הם נקלטים.

אהבת שלום ורדיפת שלום מתחילות גם בעולם הפנימי: בין הכוחות, עם עצמנו ועם מה שעברנו. כך לכל לימוד, תפילה ומעשה יש מקום ומשקל.

מפת הקשיים יכולה להיות גם מפת המתנות והניסיונות שלנו. נכבד את העבר, נבנה מפתח מתאים להווה, ולא ניתן לפגיעה להחליט מי נהיה.

שיעור 8: למה אדם חוזר למה שהוא עצמו כבר לא רוצה

יום רביעי, 30.9.2026, בבוקר (08:08)

לצפייה בשיעור: youtube.com/watch?v=Mrgg_V7Ee1Q



המסע אל תוך הנפש, פרק ו': מה באמת מחזיק את ההרגל הישן, ואיך בונים במקומו דרך חדשה.

1. השאלה שאפשר לשאול רק אחרי חמישה פרקים

יש רגעים שאדם כבר לא מבין את עצמו. הוא יודע שהכעס מזיק לו, קיבל על עצמו לא לכעוס, ובכל זאת חוזר אליו. הנושא הזה יכול לבוא רק אחרי חמישה פרקים, כי להבין את העולם הפנימי חוסך הרבה טעויות.

תמצית הפרקים הקודמים:

- פרק א': להכיר לפני שמתקנים, ולא להפוך מצב לזהות.
- פרק ב': לברר. מכבדים את הרגש ונותנים לו מקום, אבל לא עובדים אצלו.
- פרק ג': להנהיג. לא כל כוח שמתעורר בנפש מקבל את ההגה.
- פרק ד': מה באמת קרה. מפרידים בין עובדה, פירוש ודמיון.
- פרק ה': לא מספיק לדעת מה לא לעשות, צריך לדעת מה כן. זה "תנאי בני גד ובני ראובן", תנאי כפול. חכמים אמרו: "כל תנאי שאינו כתנאי בני גד ובני ראובן אינו תנאי" (קידושין סא ע"א).

יש הבדל בין כמות הידיעה לבין נקודת העבודה. אדם יכול לדעת הרבה תורה, ובשעת משבר בבית להתפרק. המחשב שלי יודע יותר תורה מכל אחד מאיתנו, ואין בו נפש. ידיעה בלי עבודה על הנפש נשארת ידיעה מהצד.

2. הסתירה: הדרך שבה אדם מנסה להשיג דבר טוב היא לפעמים הדרך שמרחיקה אותו ממנו

האם ייתכן שהדרך שבה אדם מנסה להשיג דבר טוב היא בדיוק הדרך שמוחקת אותו? כך זה נראה בחיים:

- אב רוצה שהילד ישתף אותו, וכשהילד מספר דבר קשה הוא מתפרץ. כך הוא נועל את הדלת.
- אדם רוצה כבוד, ויוצא למלחמה על כל הערה.

- אדם רוצה קרבה, נפגע, ועוקץ.
- אדם רוצה הצלחה, מפחד להיכשל, ודוחה את ההתחלה. הדחייה עצמה מוחקת את ההצלחה.
- אדם רוצה שקט, ודאגות יתרות לא נותנות לו לנוח.
- הורה אמר לילדו: "אוי לי, איזה עוונות עשיתי שקיבלתי אותך." אפשר להתאבן ממשפט כזה, גם אם הילד יגיד קדיש על אביו.
- הבעיה אינה במה שאדם רוצה. הבעיה בדרך שבה למד להשיג את זה.

3. לשאול: מה ההתנהגות הזאת נותנת לי באותו רגע?

- השאלה משתנה. לא רק "מה אדם עושה", אלא "מה ההתנהגות הזאת עושה בשבילי". אין הסבר אחד לכל הרגל, ואין לנו רשות להחליט מבחוץ למה אדם עושה דבר. אבל שאלה ששווה לשאול: מה התגובה הזאת נותנת לו באותו רגע?
- צעקה נותנת תחושת שליטה.
 - דחייה נותנת עוד שעה בלי להתמודד.
 - עקיצה נותנת "לא נשארתי חייב".
 - ביקורת נותנת הגנה לעוד כמה דקות.

4. הרווח של הרגע מול המחיר שבא אחריו

- המשנה אומרת: "הוֹי מַחְשָׁב הַפֶּסֶד מִצָּוָה כְּנֶגֶד שְׂכָרָהּ, וְשֹׁכֵר עֲבָרָה כְּנֶגֶד הַפֶּסֶדָּהּ" (אבות ב, א). אפשר להתבונן גם ברווח הרגעי של מעשה מול המחיר שהוא גובה בהמשך.
- אדם צעק, כולם שתקו, וקיבל שקט. אבל הילד למד שכשהכול עולה כדאי להיעלם. הרווחת שקט והפסדת את הילד.
 - אדם ניצח בוויכוח וקיבל את המילה האחרונה. האם זה הגיע ללב של מי שמולו? הגמרא מספרת על רבי יהושע בן חנניה שפגש תינוק בדרך לעיר. התינוק אמר לו: "זו קצרה וארוכה, וזו ארוכה וקצרה." הוא בחר בקצרה, ומצא את העיר מוקפת גנות, פרדסים וחומות. "לא אמרתי לך ארוכה?" (עירובין נג ע"ב). הצעקה היא הדרך הקצרה: תוך רגע כולם שותקים, אבל אין כניסה ללב. ההקשבה והאמון הם הדרך הארוכה שהיא קצרה, כי בונים בה מערכת אמון.
 - ברגע שהלב נסגר, קשה מאוד לפתוח אותו. לאכזבה יש מקום, אבל יש מקום שנגמר בו המקום לאכזבה, ולא כדאי להגיע אליו.

כלי שמתמלא: לאדם יש "ברז", והוא הסליחה והמחילה. מי שזוכר את כל המינוסים שנים אחר כך, הכלי שלו מתמלא ואז קשה לעזור. לכן כשהכלי עוד לא מלא אפשר לתקן. כלל פשוט: לא ללכת לישון עם ויכוח לא סגור.

5. לברר מה אדם באמת מבקש

לפני שמתקנים תגובה, מבררים מה אדם מבקש באמת.

- אב שצועק על ילד שלא מקשיב רוצה שהילד ילמד ויקבל אחריות, לא שיפחד. האם הצעקה מקרבת אותו למטרה, או רק נותנת תחושת שליטה לרגע?
 - אדם נפגע מחבר. האם העקיצה גורמת לחבר להבין, או להתגונן? מי שמרגיש מותקף לא פותח את הלב, הוא שומר עליו.
 - פחד מכישלון: מקסימום תגיד לעצמך "נכשלת", פעם ראשונה, שנייה ושלישית. מה יכול להיות? זה חלק מהחיים. אני יודע לעשות מאה דברים שמיליון אנשים לא יודעים, ואני שמח במקומי, כי למדתי לשמוח עם הקשיים.
- סיכום הסתירות: הוא רוצה הקשבה ומשתמש בצעקה שמלמדת להיסגר. היא רוצה קרבה ומשתמשת בעקיצה שיוצרת מרחק. הוא רוצה הצלחה ומשתמש בדחייה. אדם רוצה כבוד ונכנס למאבק שגורם לאחרים להתרחק.
- דברים שנאמרים בכאב נשארים. התורה אסרה אונאת דברים: "וְלֹא תוֹנוּ אִישׁ אֶת עַמִּיתוֹ וְיִרְאֶתָּה מֵאֱלֹהֶיךָ כִּי אֲנִי ה' אֱלֹהֶיכֶם" (ויקרא כה, יז). הצלקת שנשארת בנפש קשה בהרבה מנוק ממון.
- גדולי ישראל נמדדים בבין אדם לחברו. אבי היה בקי בכל פינה בתורה. למדנו יחד שעות רבות בשבוע, והוא היה חוזר על דברים שוב ושוב. הוא אמר: "למדתי רש"י פעם מאה ושבע עשרה, ובפעם המאה ושבע עשרה הבנתי." זה לא זיכרון, זה טהרה. ועם כל זה, כל ידיעת התורה שלו הייתה קטנה לעומת האדם שבו. גדולים נמדדים באדם שבהם.

6. לכל אדם יש צורך במקום

לכל אדם יש צורך בכבוד ובמקום. ילד חייב לדעת שאוהבים אותו, מכבדים אותו, ושהוא חשוב. אחד הדברים הקשים ביותר הוא לא לתת לילד מקום. הוא חי בהישרדות ובמלחמות להוכיח שהוא קיים. ילד שצריך לרוץ במהירות שיא כדי להוכיח שהוא קיים, זה קורה היום בהרבה בתים.

7. חינוך הוא חברות אמת, בכבוד

אחד המפתחות לחינוך יהודי אמיתי הוא קשר נאמן וחברות אמת בין הורים לילדים. חברות אמת חייבת כבוד. מעולם לא פגעתי בכבוד אבי במילימטר. נהגתי בו כמו באלוקים, ובכל זאת לא היה לי חבר טוב ממנו. סיפרתי לו הכול. הוא היה אומר: "לא כדאי לך." אילו התפרץ, היה מפסיד אותי. הוא ידע לדבר איתי בגובה העיניים.

הילדים של היום מתמודדים עם ניסיונות שלא היו מאז בריאת העולם. אם ההורים יודעים להגיב נכון ולהסביר לבן ולבת למה לא כדאי, הם פתחו פתח של קשר אמת. אם זה עלה ביוקר, מחר תמצאו את כל מה שלא רציתם. כשהורה בא להתלונן על מכשיר חכם של ילדו, אני שואל: מה עשית בדרך? אפשר להפוך את התקליט? מה ייתן יומיים בלי?

8. האב שחוזר הביתה: ארבע השאלות

לפני תגובה שחוזרת על עצמה שואלים ארבע שאלות. השאלה הגדולה: מה אני באמת רוצה לקבל עכשיו, והאם המשפט שאני עומד לומר פותח את הנתיב הזה או סוגר אותו?

1. מה אני עושה בפועל, בלי כותרות ובלי פירושים?
 2. מה זה נותן לי עכשיו: שקט, תחושת שליטה, הימנעות מאי נעימות? לא להמציא תשובה, לבדוק.
 3. מה המחיר? לא מה קיבלתי עכשיו, אלא מה יקרה בעוד שעה, יום, שנה: לקשר, לאמון, ללימוד, לעבודת ה'.
 4. מה אני באמת רוצה, ואיזו דרך תקרב אותי לשם? זו שאלת הזהב: לא רק ממה האדם בורח, אלא לאן הוא רוצה להגיע.
- דוגמה: אדם חוזר עייף מיום כבד. ביקש בבוקר שהבית יהיה מסודר, והסלון לא מסודר. מיד עולה "הבית הזה תמיד..." והפיוזים מטפסים.
- מה הוא עושה? צועק.
 - מה זה נותן לו? תחושת שליטה, או סתם הרגל.
 - מה המחיר? כולם נכנסים למגננה.
 - מה הוא באמת רוצה? שהבית יהיה מסודר ושהילדים ילמדו אחרת.
- עכשיו מסדרים, ואחר כך בודקים למה לא סידרו. ואם אכלת פחות, גם ביום כיפור לא אכלת עשרים וחמש שעות. עברת הרבה צומות.

9. תקיפות היא לא כעס

הרמב"ם בהלכות דעות מלמד לדבר בנחת ובלשון רכה (הלכות דעות). ומצד שני, צריך להיות חד כתער, ברור כברק החמה, בלי שתי פנים. חד אינו חריף.

תקיפות: "הדבר הזה צריך להשתנות." כעס: "הכאב שלי מנהל את הדרך שבה אני מנסה לשנות." הדרך שונה לגמרי. כלל שכדאי לכתוב: תקיפות היא כלי של השכל. כעס הוא השתלטות או התפרצות של הרגש. כעס יחריב וירחיק. תקיפות חדה וברורה מקרבת.

מנהיג תקיף וברור יכול לא למחוק אדם. הרב עובדיה יוסף זצ"ל היה תקיף מאוד, ואנשים אהבו אותו אהבת נפש, כי כשבאת אליו עם בעיה הוא ידע לבכות איתך. גם אבי היה נחרץ ולא חשש לומר דברים קשים, ואנשים התאבלו עליו.

בכעס ובגאווה הרמב"ם אומר שמקצינים, לא הולכים בדרך האמצע (הלכות דעות, פרק ב). אפשר לצורך חינוך להיראות כועס רגע אחד, ומיד להסתובב ולחייך כדי לעקור את הרושם.

"אני לא חריף, אני חד." כשמסתכלים רק על האגו יש שש מאות שיקולים: מה יגידו. ולי יש שיקול אחד, הקב"ה. לכלוך לא מחביאים מתחת לשטיח, כי כל מי שיעבור יתנגש בו. לכלוך מנקים. אי אפשר להחביא כלום מהנפש.

הפה צריך ללמוד שפה חדשה. הרמב"ן באגרתו המפורסמת כותב: **וְהַתְנַהֵּג תְּמִיד לְדַבֵּר כָּל דְּבָרֶיךָ בְּנֶחֱת לְכָל אָדָם וּבְכָל עֵת, וּבְזֶה תִּנָּצֵל מִן הַפֶּעַס.**

- במקום לקרוא לילד שוב ושוב ולצעוק שלוש קומות, ניגשים אליו.
- במקום "אתה אף פעם לא מקשיב" אומרים: "אני צריך ממך הקשבה עכשיו." כך רתמתי אותו להקשבה.
- אי אפשר להמציא דרשה בשעת ניסיון. המשפט צריך להיות מוכן מראש.

10. חינוך דרך הטוב ולא דרך האיום

מלמד אחד עבד רק על עונש: מי שלא יעשה יקבל. הוא חי באימים, ועבד רק על "סור מרע". מלמד אחר ניגש בבוקר ב"לשם יחוד" לעסוק בקדושת ילדי ישראל, ועבד רק על הטוב. הוא סיפר להם סיפור שמרומם אותם עד שהם מרגישים שהם עוד רגע עם משה רבנו. ילד עם שבע מאות קשיים, אחרי שנתיים כאלה, מתרפא ברובם. העיקרון: **"סור מִרַע וַעֲשֵׂה טוֹב"** (תהלים לד, טו). לא די להתרחק מהרע, צריך לבנות טוב.

מומחיות באה מחזרה. שאלה הלכתית שפסקתי שבע מאות פעמים אני מבין תוך עשרים שניות ופוסק תוך ארבעים. מי שרואה אותה בפעם הראשונה צריך שלוש שעות. כך גם תגובה נכונה: מתרגלים אותה שוב ושוב.

כחתן צעיר רציתי ללמוד לעומק בקבלה, ואמרתי לאשתי: "תפני לי זמן בערב, אני רוצה ללמוד משהו." לא אמרתי "אף פעם לא מקשיבים לי". אשתך אתה בונה: תבנה אותה לצדקת והיא תהיה לך כמשה רבנו.

11. למה דווקא הדבר הזה מפעיל אותי? המידות הן הבסיס

למה אחד מתקשה במיוחד בחוסר סדר ואחד לא שם לב? אחד מתנהל עם שמונה טלפונים ובלגן, ואחר נתקע וכל היום נגמר. לימדו אותי: סדר בראש וסדר בחפצים. אין חיים עם מזוודות ברחבי הבית. אבל גם לא להיות חולה סדר או חולה ניקיון. דרך האמצע: בבוקר טאטוא קל, סידור מיטות, נעליים במקום. בית אינו מוזיאון. בית מבולגן הוא בית חי, אבל בסוף היום חצי שעה סידור. בית צריך סימני חיים. שאלות כאלה אין עליהן תשובה בסיסמאות, צריך בירור אישי.

בשערי קדושה כתב רבי חיים ויטל: המידות הן "כִּסּוּא וְיִסּוּד וְשֶׁשׁ אֶל הַנֶּפֶשׁ הָעֲלִיּוֹנָה", והן ההכנות העיקריות לקיום המצוות או לביטולן (שערי קדושה, חלק א, שער ב). המידות הטובות והרעות אינן מצוות ועבירות, אלא הבסיס לכל המצוות וכל העבירות. אין מצווה "להיות נדיב", אבל מי שבעל עין טובה ונדיב, זה בסיס להרבה מצוות. מי שצר עין וקמצן, יש לו מוגלה בכל מקום.

אדם יכול למחוק הודעה פוגעת שכתב, אבל אם הכבדנות נשארה, היא תוליד הודעה אחרת. לכן שואלים איזו מידה מבקשים לבנות:

- לא רק לא לצעוק, אלא לבנות סבלנות.
 - לא רק לא לדחות, אלא לבנות נאמנות.
 - לא רק לא להיעלב, אלא לבנות ענווה ואמת.
 - לא רק לא לברוח משיחה, אלא לבנות אומץ וישוב הדעת.
- תיקון אמיתי אינו רק סגירת הברז של המעשה הישן, אלא פתיחת מעיין של מידה טובה.

12. הרגל קל לחזור אליו, ומצווה גוררת מצווה

ההרגל נעשה מוכר ולכן קל לחזור עליו. חכמים אמרו: "מִצְוַת גִּוְרֵת מִצְוָה וְעִבְרָה גִּוְרֵת עִבְרָה" (אבות ד, ב), ו"כִּיֹּן שֶׁעָבַר אָדָם עִבְרָה וְשָׁנָה בָּהּ, נַעֲשִׂית לוֹ כְּהִתָּר" (יומא פו ע"ב). לא שהיא נעשית מותרת, אלא החזרה משנה את היחס שלו אליה. בספר החינוך: "אָדָם נִפְעֵל כְּפִי פְעֻלוֹתָיו, כִּי אַחֲרֵי הַפְּעָלוֹת נִמְשָׁכִים הַלְּבָבוֹת." והרמב"ם: "יעשה וישנה וישלש" (הלכות דעות, פרק א), ההתמדה בונה עד שהדבר נקבע בנפש.

הדרך הישנה רחבה כי הרבה הלכו בה. הדרך החדשה מתרחבת כשמתחילים ללכת בה. כמו שדה: אחרי שבועיים יש שביל קטן, אחרי חודשיים שביל סלול, אחרי חצי שנה דרך ותיקה.

לגבי עצמי: בגיל שמונה עשרה התחלתי לקום בחצות. לא במכה אחת. אמרתי לעצמי "אקום בארבע", ועמדתי על זה שבועיים. אחר כך עשר לארבע, וכך הלאה, עד שהגעתי לחצות וחצי ועצרתי. זה לקח חצי שנה, כי המוח מתרגל לאט. אף פעם לא מאוחר. רבי עקיבא התחיל בגיל ארבעים, אבל צריך הרבה יותר מלחמה.

13. התרגיל: עצור, שאל, החלף

מי שלא יודע ללמוד את הדברים האלה לא יתקדם בנפש. כמו שמלמדים ילד ללכת, מתחילים בצעדים קטנים. התרגיל בשלוש שורות:

1. **עצור.** ברגע שהדרך הישנה מתחילה. אין אדם בלי דרכים, הרפלקס עולה.
2. **שאל.** מה אני רוצה להשיג עכשיו: שקט, משמעת, קשר, אהבת אמת, זוגיות בריאה, פרנסה, חן, קבלה חברתית.

3. החלף. מה המעשה האחד שיקרב אותי לשם יותר מהתגובה הישנה? לדוגמה: הילד יקשיב. אז אומרים את הבקשה בצורה ברורה, מכובדת ובנחת, ואפשר להוסיף מחמאה מתוקה בדרך.
- אצלי התרגיל התחיל בשני עמודים, אחר כך שמונה סעיפים, שישה, ובסוף ארבע שורות. המטרה: לזכור אותו ברגע האמת.

14. כשההרגל מתחפש לפתרון: "אי אפשר אחרת"

יש שלב שבו ההרגל כבר לא נשמע כהרגל אלא כעובדה:

- "אני צועק כי אחרת לא מקשיבים."
- "אני דוחק כי אני עובד טוב יותר תחת לחץ."
- "אני עוקץ כי אחרת לא יבינו שנפגעת."
- "אני דואג כי מישהו צריך להיות אחראי."

ייתכן שיש גרעין של אמת, אבל עצם העובדה שהדרך מוכרת אינה מוכיחה שהיא הדרך היחידה. "כָּל דֶּרֶךְ אִישׁ יִשָּׁר בְּעֵינָיו וְתֵכֶן לְבוֹת ה'." (משלי כא, ב). גם דרך שנראית לאדם ישרה זקוקה לבירור.

הרגל נעשה מסוכן במיוחד כשהוא מפסיק להיראות כמו בחירה ומתחיל להיראות כהכרח. מה לעשות? להחליף סימן קריאה בסימן שאלה: "אי אפשר אחרת?" ולשאול: למה דווקא רגע לפני הצעד הראשון פתאום הכול נעשה דחוף? "דחוף" הוא מלשון דחיפה: אני דוחף אותו לסוף. אין דחוף, חוץ ממצבי חיים ומוות. מי שמתקשר בשתיים בלילה ואומר שהכול דחוף, יש לך זמן בשמונה בבוקר.

מעשה: אדם בא אליי מחיפה בשבת, והסכמנו על שני צדדים. אני נותן את החלק שלי, ואתה את שלך. לא כסף ולא כבוד, אלא להגיע ולהתמיד.

לסיום

מי שמבין מה ההרגל נותן לו ומה הוא גובה ממנו, כבר לא נשבה בו. בערב נמשיך לעומק השורש, ונתחבר לנקודות של יוסף הצדיק.

שיעור 9: חטא, טעות או כאב: מה עוצר אדם לפני צעד, ומה מעמיד אותו בדרך

יום רביעי, 30.9.2026, בערב (18:05)

לצפייה בשיעור: youtube.com/watch?v=7iK2vf9UFZ4



סיום פרק ו' ופרק ז' של המסע אל תוך הנפש, בליל אושפיזין של יוסף הצדיק.

1. תקיעות בעבר שהפכה לפסק דין על העולם

אחוז גדול מאוד מהאנשים סובל בגלל תקיעות בעבר, שממנה הם קבעו פסק דין עולמי. אדם עשה תאונה, ומאז לא עולה על הגה, כי "אוטו הוא כלי מסוכן". נכון שהוא מסוכן, ולכן לומדים תיאוריה וחוקי תנועה, ומיליוני נהגים נוסעים.

יש מי שלא מתחיל מפחד להיכשל, ויש מי שהתחיל וכישלון אחד גורם לו לחשוב שלא היה טעם. לשניהם צריך לפתוח דרך, אבל לא באותה תשובה, כי אלה שני מסלולים. כל מה שאני מוסר בא מתוך כתבים. זו שנה עשרים ושש שאני כותב על הנפש, ואני דולה נקודות מהמפה שבנתי.

2. מה עוצר אדם לפני צעד?

הרבה מפחדים להתחתן. הורים מפחדים להביא ילדים. שכיר שלוש שנה רוצה לצאת לעצמאות ואינו מסוגל. אנשים רוצים לקנות בית ולא מסוגלים. ויש אדם שלא חושש מכלום. שלוש שאלות:

1. למה דווקא לפני דבר חשוב, כל דבר קטן נעשה דחוף?
 2. אם אדם השתדל ולא הצליח, האם כל ההשתדלות הייתה שגויה?
 3. איך מתקנים טעות בלי להפוך אותה לפסק דין על האדם כולו?
- ועוד שאלה: מה עושים אחרי שכבר נעשה הצעד והתוצאות לא כרצוננו?

3. כשהרגל מתחפש לפתרון

אדם רוצה להצטרף ללימוד קבוע, וכל פעם ברגע ההתחלה מגיע סידור קטן, אירוע, פגישה, קניות. אתה מבין שיש כאן משהו מאחורה. לפעמים הזמן באמת לא מתאים, או שרמת הלימוד לא מתאימה. אבל ייתכן שמתחת לכל הסיבות יושבת שאלה פנימית שלא נאמרה: "מה יקרה אם אכנס ולא אבין? אם זה יהיה גדול עליי?"

אדם כזה לא דוחה את הלימוד. הוא דוחה את הרגע שבו יצטרך להסכים להיות תלמיד. זה לא נכון על כל מי שדוחה, אבל זה סעיף לבירור.

לכל חכם יש שיטת עבודה. השיטה שלי בלימוד תורה: אם אני בונה מסלול עם אדם בעקביות, אפשר בחצי שנה לעשות מה שלא נעשה בעשרים שנה. בשיעור באשדוד עמדו שש מאות איש, ואף אחד לא כאב בגב, כי כל החוליות במקומן. חוליה שזזה מלימטר כואבת. כך גם בנפש: כשהכול מכוון, הכול מסתדר.

עצה למי שחושש שלא יבין: לבנות מראש מסלול מתאים. הצעד הראשון הוא להוכיח לאדם שהוא מסוגל. הרמב"ם בהלכות תלמוד תורה מלמד שתלמיד לא יאמר "הבנתי" כשלא הבין, אלא ישאל וישנה, ולא יתבייש מחבריו שהבינו מהר, שהבושה מוציאה אותו מבית המדרש ריק. תלמיד שלא הבין ושואל עושה מעשה של לימוד. המסותר כדי לא להיראות מפסיד את הלימוד. אי אפשר לקרוא להתרשלות בשם קושי בלי לבדוק, ואי אפשר לקרוא לקושי בשם התרשלות בלי לבדוק. לפני שמכריעים שאדם לא מתקדם, בודקים מה חסר: ידיעה, סדר, כוח או עזרה. ואם לא עכשיו, אימתי? (אבות א, יד).

4. "כל דרך איש ישר בעיניו"

"כָּל דֶּרֶךְ אִישׁ יֵשֶׁר בְּעֵינָיו וְתֵכֶן לְבוֹת ה'" (משלי כא, ב). גם דרך שנראית ישרה זקוקה לבירור. "ככה התרגלתי" מסביר למה הדרך מוכרת, לא שהיא נכונה. "כיוון שעבר אדם עבירה ושנה בה, נעשית לו כהיתר" (קידושין כ ע"א). האיסור לא השתנה, התחושה של האדם כלפיו השתנתה.

אדם שלא מכיר את עולמו הפנימי מציג את עצמו כ"חוק החיים":

- "בלי צעקה לא מקשיבים."
 - "בלי לחץ העבודה לא מתקדמת."
 - "אם לא אשיב מיד, יחשבו שאין לי תשובה."
- כישלונות ואכזבות שנאספים, ובבית לא ידעו לפרגן, מצטברים בנפש להר גדול.

5. סיכום פרק ו': עצור, שאל, החלף

העבודה לא מסתיימת במחיקת הודעה פוגעת. צריך לברר איזו מידה מולידה שוב ושוב הודעות כאלה, ואיזו הנהגה טובה לקנות במקומן. בשערי קדושה: המידות הן "כָּסֶא וְיִסּוּד וְשֶׁרֶשׁ אֶל הַנֶּפֶשׁ הָעֲלִיּוֹנָה". "איזהו חכם? הרואה את הנולד" (תמיד לב ע"א): בכל שיחה אי אפשר לדעת איך השני יגיב, אבל אפשר להכין את עצמי למעשה הנכון.

ילד משוחרר נעשה חבר, וילד חבר נאמן לא ילך אחרי הגב. הצעקה אולי יצרה שקט, אבל ילדים מסוייטים עושים אחרי הגב.

שלוש המילים "עצור, שאל, החלף" אינן סגולה ואינן נוסחה שתחליף תורה. הן כלים לשעת מעשה.

6. פרק ז': קודם מבררים, חטא, טעות או כאב

מה מעמיד אדם בדרך אחרי ההתחלה? ילד שנושר לא נושר ביום אחד. אין נשירה בלי משקע רגשי, בלי פגיעות, או בלי שלא ידעו להגיע אליו. הורים שרוצים להצליח חייבים לתת דעתם לנפש הילדים. הציונים הם הדבר הפחות חשוב. הרבה ילדים שנדחפו להצטיין איבדו את הדרך מהר, כי עשו מהציון אלוקה והתעלמו מנימי הנפש. זה קטלני.

אדם תכנן ולא הלך. מבחן: בדף כתוב ציון, ובלב מתחיל להיכתב סיפור: "הלימוד הזה לא בשבילי". קיבלת חמישים: אפשר לראות "גרוע, לא עברתי", ואפשר לראות "חמישים אחוז טוב, מה חסר? זה סיבוב שלי, אניע לתשעים". טעות על הדף ומסקנה על האדם אסור לתת להם להתערבב בלי בירור. כמו בפרק א', לא הופכים מצב לזהות, ובפרק ד' מפרידים עובדה מפירוש.

כלל יסוד, שכדאי לכתוב ככותרת: קודם נברר, חטא, טעות או כאב.

- **חטא:** אדם עשה חלילה דבר אסור. יש צורך בתשובה ובתיקון ככל שנדרש.
- **טעות:** אדם השתדל בדרך ראויה ולא הצליח. יש צורך בבירור: ללמוד יותר, להתאים את הדרך. תוצאה לבדה אינה מוכיחה אשמה.
- **כאב:** אדם נפגע ממעשה של אחר. צריך הקשבה, הגנה ועזרה, ולא הטלת אחריות על הנפגע על מה שנעשה לו.

מי שטעה במבחן אין לנהוג בו כעברייין. מי שפגע בחברו לא יוכל להימלט מאחריות, ויום אחד יצטרך להגיד סליחה. מי שנושא כאב אל לו לשמוע שהסבל מוכיח שה' כועס עליו. בשולחן ערוך (חושן משפט רכח) נאמר בדיני אונאת דברים שאם באים ייסורים על אדם, אין אומרים לו כדברי חבריו של איוב. הייסורים אינם מוכיחים אשמה. לפני שנותנים תשובה, יודעים מה השאלה. שאלה דורשת לימוד. כאב דורש יד מסייעת.

7. טעות בהוראה, והצלחה מתוך כישלון

הגמרא אומרת: "אין אדם עומד על דברי תורה אלא אם כן נכשל בהן" (גיטין מג ע"א). רבא ורב הונא: הוא העמיד מתורגמן וחזר ודרש ברבים. טעות בהוראה מעוררת את האדם לתת לב ולהבין. גדלות אמיתית היא לא רק היכולת לומר דבר נכון, אלא גם נאמנות לשוב ולתקן דבר שהתברר שאינו נכון.

תלמיד קיבל שלושים במבחן הראשון ובא שבור. אמרתי לו: "תראה איזה כיף לך, שלושים זה אמיתי, זה מאה האחוזים שלך." אחרי שבוע קיבל ארבעים, אחרי חודש שמונים, אחרי שלושה חודשים מאה, ונשאר שם שנים, כי למד להכיר את עצמו. אפשר להסתכל על הארבעים הנקודות שלא קיבל, ואפשר על הששים שכן קיבל. הששים אמיתיים.

לפעמים חלק מההצלחה הוא הכישלון שבדרך. מי שבא ממקום קשה מכיר את כל הקשיים וטיפס למקום בטוח. בעל תשובה מתוך הכרה והיגיון, תשובתו שלמה.

8. עצבות מול לב נשבר

בספר התניא מובא ההבדל העצום בין עצבות לבין לב נשבר ומרירות. בעצבות הלב נעשה אטום וחסר חיות. במרירות על הריחוק מה' יש חיות של בקשת קירוב.

אסור לבחון צער לפי עוצמתו. ראוי לשאול לאן הוא מוליך: האם הוא פותח לבקשת מחילה, לתפילה, לתיקון? או משאיר את האדם סגור ובלי לפעול?

אדם פגע בבן זוגו: האם הוא מסוגל ללכת לישון בלי לפייס? גם אם אתה צודק והצד השני לא, חייבים להגיע לפיוס. פיוס חייב להגיע, הסכמה לא חייבת.

משל המוגלה: לכלוך שלא מפנים לא מתפנה לבד. הבעיה אינה הכלוך, אלא המוגלה שהוא יוצר מסביבו. תקלות בין בני זוג שלא נפתרו יגרמו מחר לדברים קשים פי מאה, והמוגלה עוברת לנפשות הילדים ולסביבה. משל ארגז הפירות: חמישים אפרסקים יפים ואחד רקוב, אתה מחזיר את החמישים בשאלה, או את האחד?

מה שלא מטפלים בו היום יחכה עוד עשר, עשרים, שלושים שנה. ומה שהורה לא עבד עליו משתכפל אצל כל הילדים. יש לך שנים עשר ילדים, אצל כל השנים עשר תקבל את המוגלה.

מעשה, בלי שמות: זוג הגיע לבית דין לגירושין. התקשרתי והחזקתי את הבעל בשיחה רבע שעה, עד שהגעתי לנקודת שבירה. ביטלו את הגט, והיום, עשר שנים אחר כך, הם חיים חיים יפים. לא ראיתי שם אינטרס, אבל הבנתי שיש מוגלה ודלקת וצריך לפתור.

אב שאמר לבנו "אוי לאיזה עוון עשיתי שקיבלתי אותך" אולי נרגע, אכל וישן, אבל הקוץ יושב עמוק בלב הילד. אין הורים בלי טעויות. הרצון: שתעשו פחות טעויות ממה שעשו לכם.

9. תיקון כפול

תיקון אמיתי הוא תיקון כפול, כבני גד וראובן. "אני לא אכעס" הוא חצי דרך. החצי השני: "וכשיבוא ילד מתסכל, אומר כך וכך". הרמב"ם בהלכות תשובה (פרק ב) מלמד שבעבירות שבין אדם לחברו צריך לפייס את החבר ולבקש מחילה.

אפשר לומר: "הדרך שדיברתי אליך לא הייתה ראויה, אני מצטער על הפגיעה." דרשה חינוכית לא מתבטלת, דרך המסירה שלה מקבלת תיקון. לא מוסיפים משפט שמטיל על הנפגע. מי שמבקש מחילה צריך גם להראות שינוי. והצד השני לא תמיד יכול למחול. מי ששבר לאנשים את החיים, איפה פייס? איפה פיצה? ההתחלה החדשה של הפוגע אינה מוחקת את זכות הנפגע להגנה.

10. הלוחות השניים: מתחילים בעשייה דווקא אחרי השבר

"פֶּסֶל לֹךְ שְׁנֵי לַחַת אֲבָנִים פְּרָאשָׁנִים וְכִתְבֹתִי עַל הַלָּחַת אֶת הַדְּבָרִים אֲשֶׁר הָיוּ עַל הַלָּחַת הַפְּרָאשָׁנִים אֲשֶׁר שִׁבַּרְתָּ" (שמות לד, א). חלוקת עבודה: אתה תפסול, אני אכתוב. מתחילים בציווי חדש של עשייה דווקא אחרי השבר.

תשובה אינה אומרת "שכחתי את העבר". היא מוליכה את האדם למה שנדרש ממנו מכאן. מי שטעה בלימוד חוזר לסעיף. הפוגע חוזר לאחריות על דיבורו. מי שהחסיר סדר חוזר לזמן שבו יוכל לקיימו. כמו שאין פוסלים לוח במחשבה בלבד, כך הרצון לחיים אחרים צריך צורה ממש במעשה. תשובה היא עבודה כפולה: ממה להימנע, ובאיזו דרך לגשת.

האור שיוצא אחרי השבר גדול מהשבר. לוחות ראשונות נשברו, ודווקא בתוך המשבר נולדו הלוחות השניים, התורה שיש לנו עד היום. לפעמים המסקנות שאנחנו לוקחים מהחיים פשטניות מדי.

11. לא לפחד להיכשל, ולמצוא נקודה טובה אמיתית

מי שלא חווה חושך לא יכול לחוות אור. מי שנכשל פעם אחת לא צריך להציג כל הצלחה חדשה כהוכחה שלא נכשל. מי שחווה אכזבה, מותר ונכון שיזהר ויבדוק אם יש צעד חדש לעשות, אבל שלא יימנע. רוב גדולי ישראל לא זרחו בילדות. יש זורחים בגיל מבוגר, ולא קרה כלום.

רבי נחמן מלמד לחפש ולמצוא אפילו מעט טוב באדם: "וְעוֹד מְעַט וְאֵין רָשָׁע וְהַתְּבוּנָה עַל מְקוֹמוֹ וְאֵינָנוּ" (תהלים לז, י). לא להמציא מחמאות, ולא לומר על מעשה רע שהוא טוב. למצוא עובדה נכונה, נקודה טובה אמיתית, ומשם להתחזק ולשוב.

מעשה: נתתי שיעורים לאנשי צוות במקום חילוני. אדם שמעולם לא הניח תפילין שמע שיעור על עומק הנפש, קפץ ואמר: "רב, אני רוצה להניח תפילין", ונסע להביא את התפילין של בר המצווה שלו. אני לא אמרתי לו כלום על תפילין. לקחתי ממנו אמונות כוזבות שגדל עליהן ארבעים שנה, ופתחתי לו צוהר חדש עמוק בלב ובנפש. הוא הבין לאן הוא יכול להגיע. מי שמתחבר למקום שלו לא יפסיד לא תפילין ולא שבת.

בתורה שני חלקים: "וידעת" ו"והשבות אל לבבך". "וידעת" היום והשבת אֵל לְבָבְךָ" (דברים ד, לט). מי שיש לו כל המידע וחסר לו המקום שלו, העיקר חסר מן הספר.

ילד שלא הצליח במבחן ובא וסיפר במקום להסתיר, עשה דבר גדול. קודם תעזור לו: "אני אוהב אותך בין שאתה מאה ובין שאתה אפס. זה הבן שלי וזה כל העולם."

12. יוסף הצדיק: בירור מדויק של הנפש היסודית

קדושים היו בהיסטוריה הרבה. איפה התעלה יוסף מעל כל אחד? מדרגת שבטים למדרגת אבות, אברהם, יצחק, יעקב, יוסף, אף שבט לא עלה. הוא נמצא ב"יסוד". הוא עלה בבירור מדויק של הנפש היסודית. שתיים עשרה, שלוש עשרה שנים של סבל, בית האסורים, משברים. הוא לא לקח את המשבר באופן אישי אלא כמסלול עבודה, וכל פעם ברר עוד חלק, עוד קוץ. לכן זה נקרא עבודה, ובעולם הפנימי: "אֵיזוֹ הִיא עֲבוֹדָה שֶׁהִיא בְּלִב, הִיא אוֹמֵר זֶה תִּפְלָה" (תענית ב ע"א). לימוד: קראו חומש לפני גמרא ופוסקים, ותראו כמה מהלכים.

13. התבודדות

ההמלצה שלי: עשרים דקות עגולות, לא תשע עשרה ולא עשרים ואחת. בלי טלפון, במקום שקט, גג, חדר או פינה. רק לדבר עם ה' בפשטות, לא לחשוב. מה שתעשה שלושם וארבעים יום, לא תעשה בארבעים שנה. שלבים: לפתוח בהודיה, לסיים בהודיה, ובאמצע לפרוש שיחה לפני ה'.

14. עקביות

רבי נחמן מדגיש "הרבה הרבה התחזקות". אני מחליף את המילה בעקביות: לא לעזוב עבודת ה' בשום ירידה או בלבול. אבל עקביות אינה עקשנות על שיטה שהתברר שמזיקה. אדם שרוצה לצום או לקבל חומרות שאינן מתאימות לו צריך שיקול דעת, כי לא כל אדם שווה. מול אדם עקבי אני יודע לעשות הכול. מול אדם שאינו עקבי אין מה לעשות. היין שלי יקר. כשיוכיח עקביות שלושה-ארבעה חודשים, אתחיל להשקיע בו.

15. בעל תשובה אינו מורחק, וה' מקרב אחרי החטא

הרמב"ם: "וְאֵל יִדְמָה אָדָם בְּעַל תְּשׁוּבָה שֶׁהוּא מִרְחָק מִמַּעַלְת הַצְדִּיקִים מִפְּנֵי הָעוֹנוֹת וְהַחֲטָאוֹת שֶׁעָשָׂה. אֵין הַדֶּבֶר כֵּן, אֲלֵא אֶהוּב וְנִחָמָד הוּא לִפְנֵי הַבּוֹרָא כְּאֵלוֹ לֹא חָטָא מֵעוֹלָם" (הלכות תשובה ז, ד). ובהמשך: "אָמַשׁ הָיָה זֶה שְׁנוּא לִפְנֵי הַמָּקוֹם, מְשַׁקֵּץ וּמִרְחָק וְתוֹעֵבָה, וְהַיּוֹם הוּא אֶהוּב וְנִחָמָד קְרוֹב וְיָדִיד" (שם, ו).

בספר "תומר דבורה" לרמ"ק מבואר: "יָשׁוּב יִרְחַמֵּנוּ" (מיכה ז, יט). יחסו של הקדוש ברוך הוא אינו כיחס של אדם שנושא ריחוק לחברו אחרי הפיוס. ה' מקרב אותנו פי אלף אחרי החטא. מכאן לימוד לאדם: להוסיף רחמים בקירוב לחבר שמבקש את אהבתו. אם בני זוג ידעו לעשות זאת, לא היה גט אחד בעולם. אדם לא חוזר רק למקום שמסכימים בדוחק לסבול אותו. התשובה היא דרך של קרבה.

משל הכלי והברז: לכלי של אדם אחד יש ברז קטן בתחתית. אפשר לרוקן, לשטוף, והכול נקי. לכלי אחר אין ברז, וכל פגיעה נשארת בפנים. אחרי עשרים שנה תזכיר "אני תמיד אחרונה בתור", ומקורה לפני שלושים שנה. זוג בני שמונים בא להתגרש על כך ש"השכנה אמרה לה כך והוא לא הגן עליה", והתברר שהדבר אירע חמישים וארבע שנים קודם. ה' מרחם עלינו ומקרב אותנו גם אחרי מאה אלף פעמים, והוא לא סוגר לך את הדלת. אז למה אתה סוגר?

בחינוך אפשר לבוא במבט חיובי: "היום נהגת באחריות." זה לא סותר שיש דברים שצריכים תיקון. זה נותן מקום לאמת הטובה שהתרחשה היום.

לעולם לא להשתמש בעבר ככלי להשפלה. בשולחן ערוך: בעל תשובה אסור לומר לו "זִכְרִי מַעֲשֵׂיךָ הָרָאשׁוֹנִים" (חושן משפט רכח). אפשר לדרוש תיקון, לשמור גבול, לבדוק עקביות, אבל אסור להשתמש בעבר ככלי להשפלה, בפרט כשאדם רוצה ומנסה להתקרב. אתה לא יודע מה

עבר על האדם שמולך. הרבה אנשים שנראים לך פשוטים, המסכת שלהם כבדה. אחרי שנים רבות שאני חי עם הקהל, דברים שהחמרתי בהם לפני חמש עשרה שנה אני מקל בהם היום, כי אני מכיר זוויות שאף אברך בבית המדרש לא יכול להגיע אליהן אלא אם יצא החוצה. הלימוד חמישים אחוז, והמעשה עוד חמישים.

16. מה שאין בידינו ומה שבידינו: משל מגדל אלף הקומות

רבי טרפון: **לֹא עָלֶיךָ הַמִּלְאכָה לְגַמֵּר וְלֹא אֶתָּה בֶּן חוּרִין לְהַבְטִיל מִמֶּנָּה** (אבות ב, טז). שני צדדים שמחזיקים זה את זה. בלי הצד הראשון אדם מתייאש, כי אינו מסוגל להשלים הכול. בלי הצד השני הוא הופך את הקושי לפטור.

בהקמת המשכן, משה שאל איך אפשר להקימו, ונאמר לו: עסוק אתה בידיך, והוא נזקף וקם מאליו. זו לא הבטחה שכל מאמץ יסתיים בנס, אבל יש כאן חיבור בין השתדלות לסייעתא דשמיא. אנחנו נעשה את המוטל עלינו, והקדוש ברוך הוא יעשה את המוטל עליו.

המשל, ששמעתי מאבי לפני כשלושים שנה: מלך אהוב ונערץ, צדיק ומנהיג שסובל כל אדם, ביקש לבנות מגדל של אלף קומות עם חדר מדרגות פתוח לשמיים. הפרס: הראשון שיגיע יקבל את בת המלך ועושר גדול. מאה אלף נדחפו בשערים. אחרי קומה מאה וחמישים ירדו רבים. בקומה שלוש מאות נשארו כעשרים. בקומה ארבע מאות וחמש היה אחד שאמר: "אני לא הולך להיות ראשון, גם לא עשירי. אני הולך לתת חיבוק למלך ולהגיד: אדוני המלך, אני אוהב אותך, אני עבדך, איפה שתשלח אותי אני בשמחה." הוא לקח תרמיל עם פירות, תפילין וסידור, ומזרון קטן. עלה עשר קומות ונח, אכל תפוח, עלה בלי למהר. כשהגיע לקומה חמש מאות, ברגע שדרך על מדרגה חמש מאות ואחת, השתחרר קפיץ שהמלך הניח שם והעיף אותו בשלוש שניות לאלף. הוא הגיע ראשון, וקיבל את בת המלך ואת האהבה. המלך ידע שיש קפיץ שיקפיץ את הראשון שידרוך עליו.

המוסר: ה' רוצה השתדלות ומאמץ. חמש מאות או אלף, זה בידי שמיים. אל תתכנן חמש מאות, תתכנן אלף. אם נגיע, קיצור דרך בדרך רווחנו. אל תחכה למתנות, עשה את המוטל עליך.

לסיום

החוכמה: לזהות, לבחור, להתחיל ולצעוד. גם כשנפלת היום, לא קרה כלום. זה בסיס להצלחה של מחר. לא לפחד מרפיון ומנפילות, אבל להיות עקבי, ולעולם לא להסיק מסקנות של רגע.

תפילה לסיום: לזכות לאהוב את האמת יותר מהרצון להיראות צודק. לזהות מתי הרגל מדבר במקומו ומתי הפחד מתלבש בסיבה משכנעת. להודות בטעות בלי תירוצים. להצטער על החטא בלי לנטוש את התשובה. לתקן פגיעה בלי להשאיר את הפוגע לבד עם הכאב. לראות את הטוב האמיתי בכל אדם.

מי שרואה גוף אינו רואה נשמה, ומי שרואה נשמה אינו רואה גוף. כשמדברים לנשמות מדברים במנגינה אחרת, ומסתדרים עם כולם. ימי החג הם כלי קיבול: אפשר לעשות בהם עבודה שאי

אפשר כל השנה. ליל יוסף הצדיק הוא הזדמנות להתחלה מחדש ולקבלת החלטות מועילות, גלות וגאולה גם בעולם הפרטי.

שיעור 10: כשנפש פוגשת נפש: מהעולם שבתוכי אל הבית שאני בונה

יום חמישי, 1.10.2026, בבוקר (07:59)

לצפייה בשיעור: youtube.com/watch?v=N1sESN3exJ0



פרק ח' של המסע אל תוך הנפש, והתחלת פרק ט' על שמירת הכוחות.

1. סיכום המסע עד כאן

- פרק א', להכיר: לא להפוך מצב לזהות, ולא להגדיר את האדם כולו על פי מה שעובר עליו ברגע מסוים.
- פרק ב', לברר: לכבד את הרגש ולהקשיב לו, אבל לא להמליך אותו.
- פרק ג', להנהיג: בתוך האדם ממלכה שלמה של כוחות, ולא כל כוח שמתעורר בתוכי מחליט בשבילי.
- פרק ד': מה קרה באמת? להפריד בין עובדה, פירוש ודמיון, בין מה שהיה לבין מה שהפחד והזיכרון הוסיפו. העבר יכול להמליץ, אבל לא להכריע להיום.
- פרק ה', לבנות דרך חדשה: לא די לדעת מה לא לעשות. הנפש צריכה כתובת, מה כן לעשות. תנאי כפול, כבני גד ובני ראובן.
- פרק ו', שורשי ההרגל: מה אדם מקבל כעת מהתנהגות שהוא עצמו כבר לא רוצה, ומה המחיר שישלם אחר כך. שקט מהילד, וריחוק ממנו.
- פרק ז': טעות דורשת לימוד, חטא דורש תשובה, כאב דורש מענה. וכישלון אינו רשאי להפוך לפסק דין על האדם כולו.

2. פרק ח': מה קורה כשכל מה שבתוכי נכנס הביתה ופוגש נפש אחרת

עד כאן שאלנו מה קורה בתוכי. עכשיו: מה קורה כשכל מה שבתוכי נכנס הביתה ופוגש נפש אחרת? זוגיות, הורים וילדים, מחנך ותלמידים, שכנים, שותפים בעסק.

אפשר ללמוד על כעס עד שמישהו בבית מכניס אותך אליו. אפשר ללמוד על הקשבה עד שילד מספר לך סיפור בזמן הכי לא מתאים, באמצע מהלך שחייבים לסיים. אפשר ללמוד על כבוד עד שמישהו קרוב נוגע בדיוק במקום הכואב, "במוגלה". ועל גבולות, עד שצריך לומר "לא" למי שאתה מאוד אוהב, בלי לשבור אותו ובלי להישבר ממנו.

המבחן האמיתי של תורת הנפש אינו מה אני יודע על עצמי, אלא איזה בית נבנה מכל מה שלמדתי. הבית הוא המקום שבו הנפש נבחנת. שם נקודת התורפה ונקודת ההרפיה. בית אינו

רק קירות, אלא מקום שבו נפש פוגשת שוב ושוב נפש אחרת. זה מתאים ליוסף הצדיק: כל הברורים האלה הם חלק מבירור הנפש היסודית, דומם, צומח, חי, מדבר.

3. חמש שאלות, והשאלה הגדולה

1. האם אפשר לומר אמת בלי להשפיל?
 2. האם אפשר להציב גבול בלי לסגור את הלב?
 3. האם אפשר לשמוע כאב בלי להסכים לכל דבר?
 4. האם אפשר לדרוש אחריות בלי להפוך טעות לזהות?
 5. האם אפשר להיות ברור ותיקף ולהישאר אדם שבטוח לדבר איתו?
- והשאלה הגדולה: איזה קול נשמע בבית שלנו? קול של לחץ, ביקורת ופחד? או קול של אמת, יראת שמיים, שלווה, הקשבה, גבולות, ובעיקר כבוד אמיתי?
- כבוד אמיתי אינו כבוד מזויף, "הכול בסדר", שמתפוצץ אחר כך. כבוד אמיתי אומר: אני רואה אותך, אני שומע אותך, אני מכבד את נשמתך. ואם משהו צריך תיקון, מתקנים בלי למחוק אותך.
- בית אמיתי אינו בית בלי טעויות, בלי ויכוחים ובלי הסכמה תמידית. הוא בית שגם כשיש טעות נשאר כבוד, גם כשיש גבול נשאר קשר, וגם כשאומרים "לא" הלב לא אומר "איני רוצה אותך".

4. הילד שמפחד לספר

ילד עומד ליד אביו, רוצה לומר משהו, ומסתובב עם זה זמן. האב שואל: "מה קרה?" והילד אומר: "אבא, אני רוצה לספר לך משהו, אבל אני מפחד שתכעס." זה משפט קצר שיש בו עולם שלם. הילד לא אמר "אין לי אבא". להפך, הוא הגיע. יש לו מה להניח אצל מי שאמור להיות הנאמן ביותר בחייו, אבל הוא אינו בטוח שהדרך אליו פתוחה.

שלוש שאלות יסוד:

1. מה קורה בחינוך שלנו אם הילד מפחד לספר דווקא את הדברים שבהם הוא הכי זקוק לנו? הורים צריכים להגיע למצב שהם החברים הכי טובים של הילדים.
 2. האם הקשבה פירושה להסכים? או שאפשר להקשיב עד הסוף ואחר כך לומר "לא" ולהציב דרך?
 3. מה מסוכן יותר לבית: גבולות בלי לב, או לב בלי גבולות?
- הפרק אינו בוחר בין אהבה לסמכות. ילד צריך אהבה, ואין שאלה. הוא צריך לדעת שמקשיבים לו ושלא כל מה שהוא רוצה נעשה. כלל לסימון: אהבה בלי גבול עלולה להפוך להפקרות. גבול בלי אהבה עלול להפוך את הבית למקום שמפחדים ממנו. שתיהן סכנות. מי שאין לו גבולות, אין לו כלום.

5. חינוך הוא בניין נפש ולא שליטה

חינוך הוא בניין נפש. חינוך הוא הטבעת חותם, רושם חיובי, בנפש הילד. ילדים הם נשמות מופקדות ביד האדם. הילד והתלמיד צריכים להרגיש שרואים אותם, אוהבים, מעריכים ומכבדים אותם. אהבה פותחת את הנפש. גבולות נחוצים, אבל חייבים להינתן מתוך רוגע ולא מתוך כעס. כמעט כל תורת החינוך מתקפלת בשני המשפטים האלה.

שליטה שואלת: איך אני גורם לו לעשות עכשיו מה שאני רוצה? חינוך שואל: איזה אדם אני בונה לעוד עשר, עשרים ושלושים שנה?

הילד בן שלוש שנכנס לבית הכנסת, אני רואה אותו כמי שיהיה אברך בקהילה בעוד עשרים שנה. כרגע אביא לו סוכריה כילד, אבל בתפיסת עולמי אכבד אותו, אדאג לו, אברך אותו ואשיא אותו.

מעשה: בני, כשהיה כבן שנה, ישב אתנו בשולחן שבת. אבא שלי נהג לשים לכל אחד דג עם ברכה. הוא שאל: "איפה הצלחת של אלעזר?" אמרתי: "הוא תינוק." אמר: "זה לא עניין." ושם לו דג גדול ויפה יותר משלי. אמרתי: "הוא לא אוכל." אמר: "אני לא שם כדי שיאכל. אני שם כדי שידע שהוא מכובד, כמוני וכמוך." מאותו יום השתנתה לי התפיסה בחינוך.

6. כבוד, "על פי דרכו", והקשבה אינה הסכמה

ילד שגדל בכבוד יכול להצליח בכל מקום שיגיע בו. נסיך אינו נסיך כי אבא שלו מלך, אלא כי גדל בצורה מכובדת. לא משפילים את הנשמה הקדושה, נותנים לה כבוד וביטוי.

"חֲנֹךְ לְנַעַר עַל פִּי דַרְכּוֹ גַם פִּי יִזְקֶיךָ לֹא יִסּוּר מִמֶּנָּה" (משלי כב, ו). מצודת דוד: להרגיל את הנער בעבודת ה' לפי דרך חכמתו. המלבי"ם: החינוך צריך להיות לפי הדרך וההכנה שבנער.

"על פי דרכו" אינו "על פי כל רצונו". היום יש מילה ש"מאה אלף צרות רוכבות עליה": "בלי". חופש בלי גבול. התורה היא התורה, והגבול הוא גבול. אבל ההכוונה, הדרך שבה מוליכים אל האמת, צריכה להכיר את האדם שעומד לפנינו. אותה אמת, לא תמיד אותה דרך. ילד שמתאים לו שיחה בעיניים. ילד שמתאים לו שיחה בבדיחה. שני עולמות.

הקשבה אינה הסכמה. אחת הטעויות הגדולות בבית היא לחשוב שאם הקשבתי לילד, הסכמתי איתו. לא. אפשר להבין את הכאב ולהזדהות, ולא להסכים למעשה. ילד אומר "כולם עושים כך". מקשיבים עד הסוף, מבינים את הקושי והמבוכה בין החברים, ואומרים: "אני שומע כמה קשה לך. בכל זאת, זה לא מתאים לבית שלנו."

ההקשבה נותנת מקום לנפש. הגבול נותן כיוון למעשה. כך גם בין בני זוג: אתה יושב בערב בסוף יום והיא מספרת מה עובר עליה. אתה קולט משהו שהיא טעתה בו ואינך מסכים, אבל ההקשבה שלך, עשרים, שלושים דקות, בגובה העיניים, בעיניים רחומות ולא בעיניים יוקדות אש, בלי תנאים, מבט לתוך העיניים. תכיל את הכאב והמבוכה והמצוקה. "אני מזדהה עם

הקושי. כואב לי שעברת חוויה כזו. חבל שזה בא אליך." ואחר כך כל מה שצריך לומר, בכבוד, בדרך ארץ, מתוך אהבת אמת.

ילד חוזר מהתלמוד תורה ובידו מכתב מהמחנך על מעשה שעשה, למשל שהכה חבר. אפשר לשמוע את המבוכה והמצוקה, ולשאול מי הביא אותו לזעם הזה. וזה אינו סותר שאיננו מסכימים למעשה. שתי מערכות. ילד שיודע שיש לו מקום קל לדבר איתו. עם כבוד אפשר לעשות הכול, וגבול נותן כיוון.

7. סמכות אינה אימה

לֹא הִבִּישָׁן לְמִדָּה וְלֹא הִקְפְּדוּן מִלְּמִד" (אבות ב, ה). מקום שיש בו קפדנות יתרה גורם למי שזקוק לשאול לשתוק. זה משבר שקרה בעולם החינוך, ועד שקלטו את התקלות כבר היה מאוחר. **"יְהִי כְבוֹד תִּלְמִידֶךָ חֲבִיב עֲלֶיךָ כְּשֶׁלֶךְ"** (אבות ד, יב). סמכות תורנית וחינוכית אינה בנויה על מחיקת כבודו של מי שנמצא תחתיה.

יש הבדל בין סמכות לבין פחד שמכסה את כל החדר. סמכות אומרת: יש כללים. פחד אומר: "אתה לא יודע באיזה מצב רוח יפגוש אותך היום." סמכות בריאה נותנת לילד לדעת מה מצופה ממנו. פחד יתר גורם לו לחשוב רק איך להימנע מתגובת המבוגר. ילד יכול להיראות צייתן מבחוץ ובאותו זמן להתרחק מבפנים. שקט בבית אינו תמיד הוכחה לחינוך מוצלח. המבחן: מה הילד לומד, אמת, אחריות, יראת שמיים וכבוד, או רק איך לא להיתפס?

8. חינוך שאינו מחיקת כבוד

מעשה מילדותי, בלי שמות: מחנך התעמת עם ילד מוכשר ומתמיד על מעשה קונדס, ושבר את רוחו. הילד הזה מתמודד עד היום עם משברים נפשיים קשים. מהו שורש הבעיה? שחושבים שחינוך הוא למחוק את כבודו של מי שעומד מולך. שנכנסים למשחק של אגו וכבוד. אל תשחט נפש. מחנך בכיתה ב' שנפגע מילד, אני שואל אותו: מה אתה, בן שלושים ושמונה, והוא בן שבע?

הילד חוזר הביתה ומספר שמישהו פגע בו. עוד לפני שסיים, האב שואל: "למה ענית? למה הלכת לשם?" השאלות נכונות, אבל מוקדמות מדי. יש רגע שבו הילד צריך לדעת ששמעת, ושאתה שותף לחוויה שלו. כך עושים: "שנייה, מתוק, עוצרים הכול, טלפון בצד, בוא מההתחלה." בגובה העיניים: מה קרה? מה הרגשת? נפגעת? נעלבת? התביישת? תראה לו שהוא כואב לך, שהוא לא לבד. אחרי שהתמונה ברורה, מבררים מה האחריות שלו. אין עשן בלי אש, ואין מריבה בלי שני צדדים.

אם יש סכנה, איסור או נזק מתמשך, עוצרים מיד. אבל גם כשעוצרים אין צורך לומר משפטים שמוחקים את האדם, כמו "אי אפשר לסמוך עליך אף פעם". אומרים: "הדבר הזה חמור וצריך לעצור אותו עכשיו. הפרת אמון, ותצטרך לבנות אותו מחדש. זה קשה, אבל מתחיל כאן." מוותרים על הדרך הרעה, לא על האדם.

הרמב"ם בהלכות דעות: הרואה את חברו שחטא או שהלך בדרך לא טובה, מצווה להחזירו למוטב. "הוֹכֵחַ תוֹכִיחַ אֶת עַמִּיתְךָ וְלֹא תִשָּׂא עָלָיו חֲטָא" (ויקרא יט, יז). בינו לבין עצמו, ידבר אליו בנחת ובלשון רכה, ויודיענו שאינו אומר אלא לטובתו. האמת והנחת אינם אויבים, התורה דורשת את שניהם. לא מחלישים את האדם בתוכחה, ובוודאי לא ברבים. אל תבייש את אשתך. גם אם טעתה, חובה עליך להסביר בכבוד.

"מַעֲנֶה רֵךְ יָשִׁיב חֲמָה וְדָבָר עֶצֶב יַעֲלֶה אָף" (משלי טו, א). המטרה: לתקן אותו, לא לנצח אותו. רכות אינה ויתור על התוכן. אפשר לומר דברים חזקים מאוד בקול שקט. דוגמה, משפט מפתח: "לא יוצאים עכשיו." גם אם כולם יוצאים. אפשר בטון ברור, תקיף ושקט. אין צורך להוסיף ביזוי על האישיות. הגבול צריך להיות ברור, העלבון מיותר. ולפעמים צריך לומר את אותו משפט מאתיים פעם, כמו תקליט שנתקע, אותן שלוש מילים. ועל דיבור פוגע מבקשים סליחה.

"דְּבַרֵּי חֲכָמִים בְּנִחַת נְשָׁמָעִים מִזְעָקָת מוֹשֵׁל בַּפְּסִילִים" (קהלת ט, יז). ו"לעולם תהא שמאל דוחה וימין מקרבת" (סוטה מז ע"א). יש מקום לדחייה של המעשה, אבל הילד עצמו לא נזרק מהבית ולא נזרק מהלב.

מעשה, בלי שמות: אב אמר לבנו בפניו מילים קשות. דחפתי את האב הצידה, הלכתי עם הילד, חיבקתי אותו ואמרתי לו: "מהיום אני אבא שלך." אחרי שנים הבן יצא מהדרך, ואמר: "תגיד לי הכול, רק לא אבא הזה." הורים שמחקו את ילדיהם, מה הם מצפים?

לעולם אסור שילד ירגיש שהוא דחוי מהבית, נזרק מהלב. "אתה יקר לנו, אתה הבן שלנו. אני לא מסכים למעשה, ואני כאן כדי לעזור לך לתקן." הגבול אומר "לא" למעשה, והקשר אומר "כן" לאדם.

מעשה, בלי שמות: אברך יקר, בנו נפל בתקופת המכשירים החכמים ועזב את הישיבה. יעצתי לו לבלות עם הבן ימי חופש ולבנות קשר לפני הכול. אמרתי לו: "אילו אשתך הייתה בבית חולים, מה היית עושה? זהו, זה המצב." הכינו תקציב, בילו יומיים עם הבן, הוא ואשתו, יחס אישי, מסעדה, לפני כל דבר. הראו לו כמה הוא יקר להם וכמה הם מכבדים אותו. ואחר כך הסבירו, לא ברגש אלא בשכל ובהיגיון, כמה מסוכן לחשוף עיניים לדברים לא רצויים לפני הזמן. ביום חמישי בא האב ובכה: "תודה רבה, קיבלנו ילד חדש." הילד חזר לישיבה, והיום הוא בן תורה נשוי ואב לשלושה ילדים. "הרמנו אותו."

מעשה, בלי שמות: יהודי בן שמונים שלא שמר שבת, כשרות וכיפור שישים שנה. קבעתי מזוזה במשרדו. אם הרבנים והבית ידעו לחבק אותו, אולי היה אחרת. מעשה קונדס בגיל שבע עשרה אינו כמו בגיל עשרים וחמש, נשוי עם ילדים. יש מצבים שאין מה לעשות, אבל ההכלה צריכה להיות נכונה.

9. גבול טוב: ברור, אפשרי ועקבי

משל הצמיג: אין ילד בלי מעלות ובלי חסרונות, כמו שאין רכב בלי תקר. מרצדס עם תקר, זה לא פגם במרצדס, מחליפים גלגל.

גבול טוב אינו נולד בשעת פיצוץ. הרבה גבולות נכשלים כי ממציאים אותם באמצע כעס: מה שהיה מותר אתמול היום אסור חמור, ומחר, במצב רוח טוב, מותרים. הילד לא יודע מה הכלל. נפש חייבת סדר וקביעות. לא הכיפה עושה אותך, אלא שתבחר דרך ותהיה קבוע בה.

שלושה תנאים לגבול בריא: ברור, אפשרי ועקבי. מי שיעשה כך יוציא ילדים כמו ספרי תורה, כאתרוגים מהודרים, יהלומים. מעט כללים שאפשר לחיות איתם, לא עשרים חוקים. גבול שאתה לא מתכוון לקיים, אל תאיים בו. אמרת "נחזור לדבר בשעה מסוימת", חייב לחזור. קבעת תוצאה, אל תוסיף עוד שלושה עונשים מתוך כעס. עקביות נותנת ביטחון: ילד יודע איפה הקיר ולא צריך לבדוק אותו בכל רגע.

אצלנו בקהל, כל אחד מקבל את ה"כפית היפה" שלו ואנחנו מעצימים אותה. מחנך טוב: מה שהוא אומר להורים בני ארבעים, הוא אומר לילדים בכיתה א', באותה שפה ובאותו טון.

ילד אינו הציון. חסר ידע, משלימים ידע. הגעתי למסקנה שאפשר להשלים פער של שמונה עשרה שנות לימוד בשנה וחצי. ילדים שהיו "ילדים" הרבה, אם ההורים נהגו נכון, אחרי שנה-שנתיים של התמדה טיפסו מעל כולם. מי שלא היה ילד כשהיה ילד, יהיה ילד בגיל ארבעים, וזה קשה יותר. אסור לקחת מהם את הילדות.

אסור שילד יצטרך לנחש אם הוא עדיין אהוב. יש משבר בדור: ילדים ונערים שמרגישים שהוריהם שונאים אותם. הורה ישים את חייו לבנו, אבל הילד צריך להרגיש.

10. ילד שאמר אמת

ילד שעשה דבר לא נכון ובא מיוזמתו וסיפר. יש כאן שתי עובדות בו זמנית: נעשה מעשה שדורש תיקון, ונעשה עכשיו מעשה של אמת. אם ההורה יתעלם מהמעשה, לא יתקן. אם ימחץ את רגע האמת, יסגור את הדלת לשנה הבאה ואולי לכל החיים. קודם אומרים: "עם כל הכאב שבמעשה, אני שמח מאוד שבאת וסיפרת את האמת. בוא ננשום עמוק ונטפל במה שקרה." לא מחמיאים על המעשה ולא מסכימים, מחזקים את בחירת האמת. אפשר לראות נקודה טובה בלי להפוך את הרע לטוב. אחר כך מבררים: מה קרה, מי נפגע, מה צריך תיקון, אולי בקשת סליחה.

ההורה לא ייכנס למשחק של פגיעה, זה משבר נורא. שאלה ראשונה: מה הילד צריך ממני עכשיו כדי שיוכל לומר אמת? להקשיב עד הסוף, לתת לו אומץ, שירגיש שהוא במקום הכי בטוח. "אני לא מבטיח להסכים. אני מבטיח להקשיב."

11. לב פוגש לב

"פְּנִיִּם הַפְּנִיִּם לְפָנִים פֶּן לֵב הָאָדָם לְאָדָם" (משלי כז, יט). רש"י: כשם שהפנים שאדם מראה למים חוזרות אליו, כן לבו של אדם לחברו. כשהוא יודע שחברו אוהב אותו, הוא מראה לו פנים. אין כאן הבטחה שכל אהבה תיענה תמיד באותה צורה, כי לכל אדם בחירה. יש כאב ויש ריחוק. אבל יש יסוד עצום: היחס שלנו נעשה חלק מהמרחב שבו הקשר חי. לב פוגש לב, פנים פוגשות פנים.

אם כל שיחה נפתחת בחשד, הצד השני לומד להתגונן. אם כל טעות הופכת לכתב אישום על האישיות, האדם לומד להסתיר. בבתים שמחזיקים מרחק רב, הילדים נראים מבחוץ מצוינים ובפנים משהו נסגר. מעשה, בלי שמות: יהודי שבא מחוץ לארץ ואמר "למדנו יחד לפני ארבעים שנה". הוא בא מבית קפדני מאוד ונסחף לחיים רחוקים לגמרי. עצה של "רחוב קשה מדי" אולי התאימה לדור אחר, היום נשרף הפיוז.

אין שקיפות, אין הצלחה. אין סוד בין בני זוג, ואין לגלות לאחרים מה שביניהם. אני יודע מליון דברים על אנשים ומעולם לא נפלט לי ציוץ. צריך להיות בונקר, וכך אדם יכול לבוא ולספר. שיחה עם ילד או עם בן זוג לא נפתחת בחשד, כי חשד מייצר הגנה, וההגנה היא קיר. אם יש מקום שבו אפשר לומר אמת, לקבל גבול ולדעת שהקשר נשאר, אהבת האמת תגדל פי מאה. והילד לא יפול שוב, כי ראה שאתה איתו ולא נגדו.

12. כל ילד והקצב שלו, והמפתח שאינו מתאים לדלת

ילד שיקר עשה מעשה שדורש תיקון, ואסור להפוך אותו ל"שקרן". ילד שהתקשה זקוק לעזרה, לא לתווית. תיקון הוא עזרה בבניית האישיות ולא מחיקתה.

"על פי דרכו" מחייב להפסיק לחנך את הילד שדמיינו ולפגוש את הילד שה' הפקיד בידינו.

- יש ילד איטי, והוא לא מוגבל. הוא עושה הכול בקצב שלו, ויש לו כוח סיבולת של סוס עבודה.
- יש ילד מהיר. יש ילד שצריך "לחלוב" ממנו כל משפט. יש ילד מופנם. יש ילד שהפה שלו לא נסגר. יש ילד שאומר "ברוך השם, בסדר" ונגמר.
- במבחנים: ילד שכותב שורה וחצי ומדויקת, וילד שכותב כמו מגילה. שתי דרכים, אי אפשר להשוות.

השוני לא מבטל גבולות. הוא מחייב חוכמה בדרך שבה מציבים אותם.

לפעמים הבעיה אינה שהילד מסרב לחינוך, אלא שהמפתח שבידינו לא מתאים לדלת הזאת. כמו מי שעבר דירה ובא עם מפתח הבית הישן: לא יפתח, ואין טעם להכות על הדלת עד מחר. הורה חכם לא מוותר על הילד, הוא בודק את הדרך.

ילד וילדה צריכים לדעת שהוריהם הם הכתובת החזקה והאמיתית ביותר, גם כשהמצב הסתבך, נכשלו או התביישו. נאמנות אינה אומרת שההורה נעשה בן גילו. ההורה נשאר הורה, עם אחריות, הנהגה וגבולות. "אני בעדך גם כשאני אומר לך לא. אני שומע אותך גם כשאני חולק. אני לא מפקיר אותך, ולא מפקיר כדי שתאהב אותי."

13. ארבע טעויות שסוגרות לב

1. לענות לפני ששמענו. לא תמיד צריך פתרון, צריך אוזן קשבת. אבי אמר לי: הדבר הכי קשה הוא אוזן קשבת.

2. להפוך מעשה לזהות. "עשית מעשה לא טוב" הופך ל"אתה לא טוב", ומזכירים לו בחתונת הבן שלו מה שהיה לפני שלושים שנה. ילדים אנרגטיים: קטנים מנפצים חלונות, גדולים מנפצים סוגיות. קח את הכוח ותנתב אותו.
3. להציב גבול מתוך סערה ואז לשנות אותו כשהסערה עוברת. לא יוצרים גבול מתוך סערה. מחכים יומיים-שלושה, נרגעים, ואז מקבלים החלטה נכונה.
4. להשתמש בעבר כנשק בכל ויכוח חדש. כל טעות ישנה חוזרת לשולחן. אין מחיקת זיכרון, אבל יש החלטה שהעבר לא ישמש להשפלה. זו טעות של כל אדם. הזיכרון של העבר מסוכן כשהוא מתחיל לקבוע על העתיד. העבר ילמד את ההווה, ולא יכתיב את הקצב.

14. ארבעה משפטים שפותחים לב בלי לוותר על האמת

- לא כל אדם מתחיל מבית נקי. יש אב שצעק שנים, הורה שהיה ביקורתי, ילד שכבר למד להסתיר. איך מתחילים לתקן? אין ייאוש בעולם כלל.
1. הצעד הראשון אינו נאום אלא אמת פשוטה: "לא תמיד ידעתי להקשיב לך. אני רוצה ללמוד. אם פגעתי בדרך שבה דיברתי, אני מבקש לתקן." אחי יוסף אמרו: "אָבֶל אֱשָׁמִים אֲנַחְנוּ עַל אֲחִינוּ אֲשֶׁר רָאִינוּ צָרַת נַפְשׁוֹ בְּהִתְחַנְּנוֹ אֵלֵינוּ וְלֹא שָׁמְעָנוּ" (בראשית מב, כא). "לא שמענו." מותר להתנצל בשפה הכי פשוטה.
2. אל תדרוש אמון מיד. תן לעקביות לדבר במקומך. מי שהתרגל שלושים שנה לבן זוג ביקורתי, תן לו חודש-חודשיים להבין שיש כאן משהו חדש: אדם שמפרגן, רחום, אוהב ולא ביקורתי. השינוי חזק, אבל לסביבה לוקח שבועיים, שלושה, חודשיים להאמין. גם אל תכעס אם תראה חשדנות. כל עוד יש קשר, יש מה לבנות.
3. "אני רוצה להבין מה קרה לפני שאני עונה."
4. "אני שומע שקשה לך. הגבול עדיין נשאר, המעשה צריך תיקון, ואתה לא עומד כאן למשפט על כל אישיותך. נחשוב יחד מה עושים מכאן והלאה."

15. התרגיל המעשי של פרק ח': שמע, ברר, הגב

פרק ו': עצור, שאל, החלף. פרק ז': ברר, תקן והמשך. פרק ח' מוסיף שלוש מילים: שמע, ברר, הגב.

- שמע: אל תענה למשפט הראשון בלבד. תן לאדם להשלים.
- ברר: חמש שאלות. מה קרה בפועל? מה האחריות שלו? מה האחריות שלי? מה הגבול הנכון? מה צריך תיקון עכשיו ומה יכול להמתין?
- הגב: אמור אמת קצרה, ברורה, מכבדת. אם צריך, בקש סליחה. אם צריך, קבע תוצאה למעשה בלי נקמה.

תרגיל לשבוע: בחר קשר אחד שאתה רוצה לעבוד עליו. לא האדם הקשה ביותר בחייך, מקום שאפשר לתרגל בו אמת. כל יום מעשה אחד:

- פעם אחת להקשיב עד הסוף בלי לקטוע.
 - פעם אחת להחליף "אתה תמיד..." בתיאור של המעשה.
 - פעם אחת לומר "לא" בלי כעס.
 - פעם אחת לחזור לשיחה שהבטחת לחזור אליה.
 - פעם אחת לחזק אמת טובה שראית, בלי להמציא מחמאה.
 - פעם אחת לבקש סליחה על הדרך שבה אמרת דבר נכון.
- בסוף היום לשאול: האדם שמולי פגש היום רק את הגבול שלי, או גם אותי? זה נשמע פשוט, כמו לוותר על הביס האחרון של הסנדוויץ'. אבל מי שלא יודע לעשות את הדברים הקטנים, בכל מקום שילך יהיה לו דפקט.

16. עשר מסקנות לחיים מפרק ח'

1. הקשבה אינה הסכמה.
2. אהבה אינה הפקרות.
3. סמכות אינה אימה.
4. גבול טוב, ברור לפני הכעס.
5. מתקנים מעשה בלי למחוק אדם.
6. לא כל ילד מקבל את אותה אמת באותה דרך. האמת היא אמת, אבל הדרך שונה.
7. אם הילד אמר אמת, מחזקים את האמת גם כשצריך לתקן את המעשה.
8. הבטחת לחזור לשיחה, תחזור. אמון נבנה מדברים קטנים.
9. אל תשתמש בעבר כנשק.
10. בבית צריכים לחיות יחד אמת, כבוד, אהבה וגבול.

17. פרק ט', ההתחלה: מי שומר על הכוחות של הבית? "לא לתת לחיים שלך לדלוף"

גם אדם שיודע להקשיב, להכיל ולדבר בנחת יכול להגיע לסוף היום מרוקן: עומס, טלפונים, משימות, דאגות, פיזור. וזה לוקח את הכוח לעשות את כל מה שהוא כבר יודע. לפעמים הבעיה אינה שחסרה האמת, אלא שחסר כוח לחיות אותה.

אל תיתן לחיים שלך לדלוף: לכוחות, לזמן, לשמחה, לרצון. אדם מגיע לסוף יום. עשה המון, דיבר, נסע, ענה, בדק, טיפל, פתח וסגר, והיום מלא. ופתאום עולה שאלה לא נעימה: מהדברים שבשבילם אני באמת חי, קיבלו היום את הכוחות הטובים שלי? הייתה תורה? תפילה עם

נוכחות? שיחה אחת שבה באמת הייתי עם הילד? רגע אחד שבו עצרתי ושאלתי "לאן אני הולך"? לא כל אחד בוחר את היום שלו.

שלוש שאלות:

1. כמה מהכעס שלנו מתחיל במקום שבו כבר לא נשאר כוח?
 2. כמה מהדחיינות שלנו אינה עצלות, אלא פיזור המוח והלב לעשרים כיוונים?
 3. כמה פעמים אדם אומר "אין לי זמן", ובאמת הזמן לא נעלם, הוא דולף?
- הסתייגות: לא כל עייפות היא תוצאה של פיזור, חלילה. יש גוף, יש עומס אמיתי, מחלה, תקופות קשות, אחריות כבדה. אין לנו רשות להפוך כל קושי לכתב אישום. אבל יש מקום לבירור: מה מהעומס חיצוני, ומה אני מוסיף עליו?

18. היום קצר והמלאכה מרובה

רבי טרפון: הַיּוֹם קָצֵר וְהַמְּלָאכָה מְרֻבָּה וְהַפּוֹעָלִים עֲצֵלִים וְהַשֹּׁכֵר הָרַבָּה וּבֵעֵל הַבֵּית דּוֹחֵק, ואחריו: לֹא עָלֶיךָ הַמְּלָאכָה לְגַמֵּר וְלֹא אֶתָּה בֶּן חוֹרִין לְהַבִּטֵּל מִמֶּנָּה" (אבות ב, טו-טז). אין כאן קריאה למתח תמיד. אלא להבין שהחיים מוגבלים והמלאכה גדולה, ולכן אי אפשר למסור את היום לכל מי שמבקש חתיכה ממנו. שני משפטים לכאורה סותרים, ומאזנים: אינך נדרש לגמור הכול, אבל אי אפשר לברוח מהחלק שלך.

סדר יום: קשה, במיוחד לאיש ציבור, אבל חובה. זמנים קבועים. עבודה של עשרים שעות ועשרים דקות של הסחה, והלך לפח.

היום לא נגנב בשעה אחת. הוא דולף בחלקים קטנים: חמש דקות של בדיקה, שיחה קטנה, מעבר קטן, דאגה, ויכוח בלי תוצאה, תגובה למשהו שאפשר היה להשאיר למחר. בסוף אדם אומר "לא היה לי זמן", והמשפט המדויק יותר: "לא שמרתי על הזמן שהיה לי". רק אבדוק משהו", שלוש דקות, והלך הבוקר.

"אחר השחר נראה טוב": לפי הבוקר תדע את כל היום. בוקר שהתחיל ברגל שמאל, עדיף לרענן את המערכת, לעשות איפוס ולפתוח את היום מחדש, מאשר להישאר כל היום ברגל שמאל.

יש דברים שצועקים ויש דברים חשובים, ולא תמיד אותם דברים. ההודעה צועקת, והילד שמחכה לשיחה אינו צועק. הטלפון מצלצל, הספר לא מצלצל. הדאגה דופקת בראש, התפילה ממתינה בשקט.

19. הקשב: המשאב היקר ביותר של הדור

לא רק זמן נגנב, גם הקשב נגנב. אדם נותן לילד חצי שעה והראש במקום אחר. לומד שעה ובודק משהו כל כמה דקות. עומד בתפילה ומפזר את המחשבה לעשרה מקומות. פעם דיברו שלוש שעות ברצף, היום שלוש דקות.

דוד המלך: **"יָחַד לִבִּי לִירְאָה שְׁמֶךְ"** (תהלים פו, יא). מצודות: עשה לי לב אחד ומחשבה אחת ליראת שמך. בתניא: שלושה לבושי הנפש, מחשבה, דיבור ומעשה, והכוח של אדם שלם הוא לאחד אותם. נפש שנמצאת בכל מקום אינה נמצאת בשום מקום בשלמות.

דוגמאות לפיזור: אדם אוכל ומסתכל בטלפון. מדבר ובודק. לומד ועונה. גם ביטול תורה הוא להסתכל בטלפון באכילה. באכילה עצמה יש תיקון, יש כאן נשמות, מפעל גלגולים שמתברר בצלחת, אל תזלזל. כמו זבוב, כל הזמן קופץ: במוח דבר אחד, בפה אחר, במעשה שלישי.

הרמב"ם בהלכות דעות (פרק ג): כל צורכי הגוף נכנסים לעבודת ה' כשנעשים כדי שיהיה הגוף שלם וחזק לעבודתו, אפילו שינה. **"בְּכָל דְּרָכֶיךָ דַּעְהוּ"** (משלי ג, ו). הרב קוק: לדעת את ה' בתוך העיסוק שבו האדם נמצא. בתפילה, היה בתפילה. עם אשתך, תהיה רק איתה. בטיול, כולך בטיול. באוכל, כולך באוכל. בעבודה, מאה אחוז בעבודה. שש שעות צריכות להספיק כמו ארבע עשרה שעות מפוזרות. נוכחות היא שמירת הנפש מן הפיזור.

20. דאגה, כבוד ושמחה בחלקו

יש דאגה שמולידה אחריות: גורמת לבדוק, להתייעץ, להתפלל ולפעול. ויש דאגה שאינה מוסיפה פעולה, רק אוכלת כוח. אחריות שואלת: מה בידי לעשות? ודאגה חסרת גבול שואלת שוב ושוב "מה אם? מה אם?" יש פעולה, תעשה אותה. צריך להתפלל, מתפללים. ואם אין כרגע פעולה נוספת, אין צורך לחזור מאה פעם ולהתחפש לאחריות. כמו בפרק ד': מה העובדה, מה הפירוש, מה באמת בידי לעשות.

כמה כוח אדם שורף על "למה לא נתנו לו מקום, למה לא הזכירו אותו, למה פלוני קיבל והוא לא"? **"אִיזְהוּ מְכַבֵּד הַמְּכַבֵּד אֶת הַבְּרִיּוֹת"** ו"**אִיזְהוּ עֹשֵׂיר הַשְּׂמֵחַ בְּחֻלְקוֹ"** (אבות ד, א). במקום לרדוף אחרי הכבוד שמגיע לי, מה אני נותן לאחרים? שמחה בחלקו אינה פסיביות. היא משחררת את האדם מהצורך למדוד בכל רגע מה חסר לו, ומחזירה לו את הכוח לשליחות שלו.

21. חסד בלי גבולות

יש אדם שרוצה לעזור לכולם, לכל שיחה ובקשה, ובערב כשהוא נכנס הביתה אין לו מה לתת. האנשים שאתה הכי אוהב לא אמורים לקבל ממך את שאריות הנפש אחרי שנתת את עצמך לכל העולם. חסד הוא מידה גדולה, אבל גם לחסד יש סדר: בית, תורה, גוף, תפילה. מה שלא שומרים, גם כוח החסד נשחק. חוסר גבולות הוא שורש הנפילות. יצירת גבול נכון היא שורש הרפואות.

לסיום

הלילה והבוקר של הושענא רבה הם זמן לתיקון, ומה שמשיגים בהם לא משיגים כל השנה. בערב נשלים את פרק ט' ונגיע לפרק י', איך כל זה נכנס הביתה ונשאר גם ביום רגיל.

שיעור 11: איך זה נכנס הביתה: שמירת הכוחות, "אל תעבור ליד אחים" ושישה עוגנים

יום חמישי, 1.10.2026, בערב (18:35)

לצפייה בשיעור: youtube.com/watch?v=mbYROM7xEKA



סיום פרק ט' ופרק י', סיום המסע אל תוך הנפש.

1. סיכום הבוקר והשאלה של הערב

בבוקר התקדמנו מהנפש של האדם אל הבית שהוא בונה: אפשר לומר אמת בלי להשפיל, להקשיב בלי להסכים לכל דבר, להציב גבול בלי לסגור את הלב. ואז שאלנו: גם כשאדם יודע איך נכון לנהוג, מי שומר על הכוחות שבהם הוא צריך לעשות זאת? דיברנו על פיזור הקשב, על דאגה שחוזרת בלי להתקדם למעשה, על רדיפת כבוד ועל זמינות בלי גבול.

והשאלה של הערב: איך הדבר הזה נכנס איתנו הביתה ונשאר גם ביום רגיל בחודש חשוון, כסלו וטבת, ולא רק בסוכות ובאושפיזין? איך ממשיכים את אור האושפיזין שבעה ימים לכל השנה?

2. עקביות וסדר יום

הרבה אנשים סובלים מייאוש. לא כי המצב שלהם לא טוב, אלא כי הם לא במקום טוב. אני לא צריך אדם גבוה, אני צריך עקביות. עם אדם עקבי אפשר לעשות הכול. הבעיה היא אדם שמגיע, ואחר כך חודשיים לא רואים אותו. כדי לבנות אמון חייבים להוכיח נאמנות וזמינות.

השמש לא מפספסת. היא זורחת ושוקעת, אין לה טיולים והרפתקאות. בגמרא (עבודה זרה ג ע"ב) מתואר סדר היום של הקדוש ברוך הוא: שלוש שעות ראשונות יושב ועוסק בתורה, שנייה דן את העולם, שלישית זן את העולם, וכך הלאה. מה נפקא מינה לי אם הוא מפרנס בשעה הראשונה או בשביעית? הוא כל יכול, ובכל זאת יש סדר: עכשיו אני עוסק בזה, עכשיו בזה. לקדוש ברוך הוא יש סדר יום, ולך אין?

אנחנו לא מבקשים שכולם יקבלו את הכול. אנחנו מבקשים שכל אחד ימצא מעשה נכון אחד שיוכל להיות נאמן לו, ושישמור על ההתעוררות של החג בלי להפוך אותה לעומס נוסף.

3. לא כל עייפות עצלות, ולא כל מנוחה בטלה

יש אדם שבסוף היום לא מצליח לשמוע עוד משפט: ראש כבד, סבלנות קצרה, הסוללה נגמרה, כל בקשה פשוטה נשמעת גדולה. הוא אומר לעצמו "משהו לא בסדר איתי". לפני שמעמידים אותו לדין, בודקים: ישן? אכל? נסע? עומס חריג? מטפל באדם שזקוק לו? אולי יש הרגל שדורש תיקון. יכול להיות גם וגם.

אדם חוזר הביתה אחרי יום ארוך. קודם נותנים לו לאכול ולהתאפס חצי שעה, ואז שואלים "עכשיו ספר לי מה שתרצה". מכינים לו שולחן, לא ממרחים אלא אוכל שמשיב את הנפש. אתה לא יודע מה עבר עליו. כך יש תקשורת ויש עם מי לדבר. אדם שמרגיש שהוא קרוב להתפרצות אומר בנחת: "אני צריך כמה דקות להתאפס", ובן הבית החכם נותן לו את הכבוד. המנוחה לא חייבת להרחיק את האדם מהבית. מנוחה מסודרת יכולה להחזיר אותו אליו. אחד הדברים היפים שבונים בית הוא סדר הבית, ואחד הדברים שמרסקים זוגות הוא שאין סדר.

אליהו הנביא. אחרי נס הר הכרמל, "ה' הוא האֱלֹהִים, ה' הוא האֱלֹהִים" (מלכים א יח, לט), איזבל רדפה אותו והוא ביקש למות. המלאך נגע בו: "קום אֲכַל", ואחר כך: "קום אֲכַל פִּי רַב מִמֶּךָ הַדֶּרֶךְ" (מלכים א יט, ה-ז). ארבע מילים. הוא הלך בכוח האכילה ההיא ארבעים יום עד הר חורב, והגיע להשגות שלא הגיעו אליהן אחרי משה רבנו. כלל ראשון: אי אפשר מערכת נפשית תקינה בלי מערכת גופנית תקינה. כלל שני: יש קשר בין הגוף לנפש, וזה עניין לביורור ולא להאשמה.

הרמב"ם בהלכות דעות: צריך האדם שיכוון לבו וכל מעשיו לדעת את השם בלבד, ואפילו שינה בלילה, כל זה לעבודת השם. והרמב"ם כותב: "הואִיל וְהַיִּתּוּת הַגּוֹף בְּרִיאָה וְשִׁלּוּם מִדְּרָכֵי הַשֵּׁם הוּא, שֶׁהָיָה אֵי אֶפְשָׁר שְׂיָבִין אוֹ יֵדַע דְּבָר מִיִּדְעַת הַבּוֹרָא וְהוּא חוֹלָה" (הלכות דעות ד, א). שינה נועדה למנוחת הגוף כדי שלא תחסר יכולתו לעבודת השם. האדם הישן באותה שעה מכין את עצמו לעבודת השם. אם אי אפשר ללמוד בלי שנת צהריים, ישן.

ועם זה, אין התר לדחות חובה בגלל שאין חשק. "אל תיתן לגוף לנהל אותך, אתה תנהל אותו." זו התוכנית האישית שלי, ואינני מציע אותה לכולם: ארבע שעות קודש בבוקר ושעתיים בערב, מנוחה, שיעור וערבית, ואף אחד לא עומד בפניהן. אלו השעתיים והארבע שירדו איתך לקבר ואיתן תהיה למעלה. תראו מה יקרה אחרי שנה, חצי שנה, שלושה חודשים.

אין מצווה לסגף את הגוף. יש מצווה: "וְנִשְׁמַרְתֶּם מְאֹד לְנַפְשֵׁיכֶם" (דברים ד, טו). שמירת הכלי היא אחריות ולא בוש. אפשר לא להילחם בגוף, אפשר לרומם אותו. דרכו של הרמח"ל: דרך השמחה ושמירת הזמן, מקווה, ברכות בכוונה.

הלל הזקן (ויקרא רבה לד, ג) הלך לגמול חסד עם האורח, לבית המרחץ. הוא אמר: אם פסל של המלך בעיר מרחצים ומבריקים אותו, אני, שנבראתי בצלם ובדמות, על אחת כמה וכמה. "פִּי בְּצֵלִים אֱלֹהִים עָשָׂה אֶת הָאָדָם" (בראשית ט, ו). למה החולצה לא בתוך המכנסיים? למה נעליים לא מצוחצחות? אתה בן מלך, זה לא כבודך אלא כבוד המלך. מי שיודע שהוא בן מלך מתנהג כבן מלך.

מנוחה אינה תמיד שינה. לפעמים אוכל, הליכה מתונה, שקט, מקלחת, כמה דקות רוגע. מנוחה נבדקת לפי שאלה: האם מיד אחריה אדם מלא כוח לעשות מה שצריך?

4. סדר יום אינו בית דין

מי שמטפל באביו החולה, שוכב ליד ילד חולה, מסייע לאדם במצוקה, ובערב אומר "לא עשיתי כלום", איך לא עשית כלום? נתת מהיום שלך לאדם שהיה זקוק לך.

מעשה אישי: כשסבי היה חולה, אבי ביקש ממני לעזוב הכול ולהיות איתו יום ולילה, כשלושה-ארבעה חודשים. בלי סדרים, בלי כולל, בלי שיעורים. כמעט לא פתחתי ספר. הרבה ממה שאני יודע היום הוא מאותם ימים. סבי היה בקי גדול והעביר לי תורה במגש. מסירות היא מתנה, ויש לה מחיר, ואני לא מצטער.

יש מצוות שאפשר לקיים על ידי אחרים, ויש מצוות של הבית שאי אפשר לעשות על ידי אחרים. סדר יום הוא כלי חשוב, אבל לא בית דין שמוחק כל מעשה שלא נכתב בו מראש. יש הפרעה שהיא פיזור, ויש שינוי בסדר שהוא עצמו המצווה שנקראה לאדם. יש יום שלא עמד בתוכנית שלך, ובכל זאת היה מלא עבודת השם: לא למדת מה שתכננת, אבל זכית לעזור ליהודי. לא כל פנייה שאינה כתובה ביומן גונבת זמן. בודקים את המעשה, ולא רק את הצורה החיצונית שלו.

5. לזכור את הזכות שבתוך המעשה

אדם יכול לעשות הרבה דברים נכונים ולשכוח את הטוב שבהם: עוד משימה, עוד רשימה, עוד דבר שצריך להספיק, והלב כמעט לא משתתף. לא נוסף עוד דרישה "תהיה שמח". נתחיל מהשאלה הפשוטה: איזו זכות מונחת בתוך מה שאני עושה? פותח ספר, ניתנה לי הזכות ללמוד תורת ה'. מקשיב לילד, הופקדה בידי נפש שזקוקה למקום. "מקום", מ' ק' ו' ס', בגימטריה מאה שמונים ושש.

הייתי אומר לאברכים שמלמדים תלמידים: אם אני אומר לך שהתלמיד הזה הוא הרב עובדיה של הדור הבא, רבי מרדכי אליהו, הבן איש חי, הבבא סאלי, איך תתייחס אליו? התפיסה צריכה להיות כזו: אדם עושה אותו מעשה, אבל זוכר למי הוא עושה אותו.

הרמב"ם: **וְשִׁמְחָה שִׁשְׁמַח הָאָדָם בְּעִשְׂתִּי הַמִּצְוָה וּבְאַהֲבַת הָאֵל שְׂצֻנָּה בָּהֶן עֲבוּדָה גְּדוּלָּה הִיא, וְכָל הַמוֹנֵעַ עֲצָמוֹ מִשְׂמִיחָה זֶה רָאוּי לְהַפְרֵעַ מִמֶּנּוּ** (הלכות לולב ח, טו). אתה לומד בלי לב, מתפלל בלי לב, חסר לך.

בתניא מתואר שמחת הקרבה למלך. אדם פשוט, ומלך גדול בא לבקר אותו, לשבת איתו ולדבר איתו בידידות. אילו נעצרו רחובות והוזהר מדינה שלמה כדי שאדם בכיר יבוא אליך, איך היית מרגיש? הקדוש ברוך הוא יורד מרום העולמות לכבד אותנו: "אשרינו מה טוב חלקנו."

זו לא הבטחה שהעייפות תיעלם ברגע, אבל כשאדם נזכר בזכות, הוא יכול לשאת קושי. לימוד ותפילה בלי שמחה הם כאוכל בלי מלח ובלי תבלין, חסרי טעם. אי אפשר לחכות שיהיה חשק, לא יהיה. אין תירוצים. יש גידול, קודם מורידים אותו.

משל האבנים: אדם שמרים אבן שפה שמשקלה חמישים קילו נאנח כל הדרך. אדם שמרים אבן יהלום באותו משקל שמח ורוקד כל הדרך. אותו משקל, תלוי מה אתה מרים. לפני כל מעשה

אפשר לומר בלב משפט של אמת: "זכיתי היום שיש לי למי להקשיב. ברוך ה' שיש לי בית, ילדים, נכדים." להתחיל להודות, יש באמת הרבה על מה. לא להמציא, אלא להיות אמיתי, ישר והוגן, ולראות את הטוב.

מעשה חיצוני יכול לעורר את הפנימיות: מתחילים בזריזות המעשה והחשק מתעורר. גם בלי התרגשות גדולה אפשר לעשות מעשה טוב אחד בכוונה פשוטה, בלי רעש.

6. קביעות: מה אדם יכול לעשות ביום שלישי

אדם יוצא מהשיעור ומחליט: מחר הכול משתנה, עוד שעות לימוד, עוד סדרים. רצון יקר, אבל הנפש חייבת לפגוש את היומיום: ביום שלישי, כשהוא עייף, הטלפון מצלצל והבית זקוק לו. ההלכה אומרת לקבוע עתים לתורה. אפילו אם לא הספיק את הסדר שלו, לא ישן בלי לקבוע את חוקו. הזמן הקבוע נותן לידיעה כתובת בתוך היום, וממשיך הרבה שפע.

חכמים אמרו: "כל העוסק בתורה כאילו הקריב עולה, מנחה, חטאת ואשם" (מנחות קי ע"א), ו"אחד המרבה ואחד הממעיט, ובלבד שיכוון ליבו לשמיים". מי שאין בידו להרבות, גם מעט בכוונה רצוי לפני ה'. לא לבזות את המעט שנעשה. אבל אסור להשתמש במעט כדי לברוח מהחובה. מבררים מה החיוב ומה ההוספה, ומוסיפים מתוך בניין ולא מתוך תחרות.

סיכום פרק ט' בשלוש מילים: **עצור, בחר, שמור.**

- **עצור:** מה לוקח עכשיו כוח בלי לקדם דבר?
 - **בחר:** מה הדבר הנכון לעשות עכשיו? אדם שבורח לשיעור כדי לברוח מהבית זה דבר אחד. אדם שקבוע בשיעור זה דבר אחר.
 - **שמור:** גבולות. הטלפון לא מונח ליד הספר. הטלפון נשאר באוטו מחוץ לבית הכנסת. בזמן שיחה לא פותחים שיחה מקבילה. הגוף מקבל את המנוחה שנחוצה לו, כי אוטו בלי דלק לא נוסע. פיזור הנפש הוא אב לחטאים רבים.
- "לא עליך המלאכה לגמור" (אבות ב, טז). יש חלק שבידך ויש חלק שלא. הכוח שלך נועד לתורה, לתפילה, לבית, לחסד ולשליחות שלך.

7. פרק י': "אל תעבור ליד אחים", סיום המסע

מחר שבת ושמחת תורה. ביום ראשון מפרקים את הסוכה, הכיסאות חוזרים לבית, ואדם קם לבוקר רגיל. אין קהל, אין לחץ החג, אין מי שאומר לו "רגע, עובדה לפני פירוש". עכשיו הבחירה שלו. שגרת החיים הבריאה מתחילה.

אין צורך להקטין את התורה שכבר נלמדה כדי לעורר למעשה. כל לימוד טוב יקר, וכל יום בכולל, ערב ובוקר, הוא מתנה שאין דומה לה.

הרמב"ן באגרתו: "וְכַשְׁתָּקוּם מִן הַסֶּפֶר, חָפֵשׁ בָּמָה שְׁלֵמֶדֶת אִם יֵשׁ דְּבָר שְׁתּוּכָל לְקַיְמוֹ." מה קם איתך מהספר? אולי משפט של נחת. אולי זמן קבוע לתורה. אולי היכולת לומר "לא הבנתי", גם זה גדול. אולי בקשת סליחה שהייתה צריכה להיאמר מזמן.

ההצעה שלי לכל מי שנמצא איתנו: קחו שבוע אחרי החג, כנסו למסע, עשרה הפרקים, תשמעו אותם שוב ותכתבו אותם. מי שיחווה את המסע נכון ויסכם אותו טוב לא יהיה כמו לפני. גם אם התחלתם עם "מינוס חמישים מיליון", יש לכם כלים להפוך מינוס לפלוס: לדעת להצביע על הנקודות בתוכם.

ילד שעבר אצלי בקבלת קהל, ראיתי בעיניו חושך. זה לא בגלל הילד, זה מהבית. תבחר איפה אתה רוצה להיות. יש דברים שאחרים לא יעשו בשבילך. חבל למות ולהיוולד שוב כדי לעבור את כל הצרות. כבר כאן תינצל. אל תעבור ליד החיים.

מישהו בבית לא יודע להסביר מה השתנה אחרי השיעורים, אבל מרגיש שהפעם הקשבת עד הסוף. הילד לא יודע לצטט את הפרק על ההרגל, אבל אבא ניגש אליו לחדר במקום לצעוק. שם הלימוד מצא מקום.

8. מהידיעה אל הלב

"וַיִּדְעַתְּ הַיּוֹם וְהַשַּׁבָּת אֶל לִבְבְּךָ כִּי ה' הוּא הָאֱלֹהִים בְּשָׁמַיִם מִמַּעַל וְעַל הָאָרֶץ מִתַּחַת אֵין עוֹד" (דברים ד, לט). ההתבוננות השכלית נפלאה, אבל חייבת לרדת ללב. אדם יודע שהכול לפני ה', ועליו לשאול: איך הידיעה הזאת מדריכה את הדיבור שלי? את הכבוד שאני נותן לזולת? את היושר? את השימוש בזמן?

בשערי קדושה: המידות הן "פֶּסֶא וְיִסוּד וְשֶׁרֶשׁ אֶל הַנֶּפֶשׁ הָעֲלִיּוֹנָה". עסקנו בנפש לא כדי להחליף תורה בהתעסקות עצמית, אלא כדי שאדם יהיה כלי נאמן יותר לתורה. ובתניא (פרק לו): תכלית הבריאה היא שיהיה לו יתברך דירה בתחתונים. אילו רצה להיות עם מלאכים, היה משאיר אותנו בעולמות העליונים. הוא בחר דווקא בנו, בעולם העשייה, בתחתית החומר, לקדש שמו.

ספר תורה, תפילין ומזוזה: אתמול זה היה עגל ברפת, פרה ענקית. עיבדו את העור, קידשו, וכתבו עליו. ספר תורה, שישים ושלושה עורות, מהדבר הכי חומרי לדבר הכי קדוש. מזוזה, "מזוז מוות": איך מזיזים מוות מהבית ומהלב? אתה לוקח את עצמך לידיים, סדר בראש, סדר בחיים. פה שמדבר ביושר, צדקה בלב שלם, שעה מוקדשת לתורה, בית שמור בכבוד, כל אלה מקומות שבהם אפשר לעשות רצון ה'.

"וַיִּקְרָא ה' אֱלֹהִים אֶל הָאָדָם וַיֹּאמֶר לוֹ אֵיכָה" (בראשית ג, ט). רש"י: "יודע היה היכן הוא, אלא לכנס עמו בדברים, שלא יהא נבהל להשיב אם יענישו פתאום". כך נשאל גם אנחנו: איפה אני נמצא ביחס לאמת שאני כבר מכיר? מה נבנה בי השנה? מה אני עדיין ממתין?

יש מי שהוסיף השנה תורה וקדושה, נפלא. יש מי שהפסיק לפגוע במילים, נפלא. יש מי שהכיר ערך הבחירה, נפלא. שלום בית, נפלא. לבעלי זמן אני מציע אתגר, בנימה של הגזמה חינוכית: לקבוע יום שלם של לימוד רצוף, בלי טלפון, ולראות את הברכה.

9. חשבון נפש עם כתובת לתיקון

"אם אין אני לי, מי לי?" (אבות א, יד). חשבון נפש ראוי מוציא את האדם עם כתובת לתיקון. לא רק "אין לי סבלנות", אלא: "מחר כשאני נכנס עייף ומתחיל להעיר לפני שאמרתי שלום, כאן אני מזהה דרך." "אני לא שווה כלום בלימוד" הוא פסק דין שמכסה את הספר, ושטות. "בסוגיה זו יש דבר שלא הבנתי ומבקש עליו עוד הסבר" היא דלת שאפשר לפתוח.

עוד שבועיים חוזרים לשגרה. חוזרים הכוללים והישיבות, בעלי הבתים חוזרים למקום העבודה. אדם חוזר הביתה, אותה דלת, אותן בקשות. שום דבר בחוץ לא מכריז שהיה כאן המסע אל עצמי. הילד בדיוק בדלת, אתה חוזר עם קניות, מישוהו קורא מהחדר, הטלפון מצלצל. רגע אחד: להתפוצץ, לחייך, או לנשום עמוק, לקחת אוויר מהאף, לאט. להניח את הטלפון: "שלום, רגע, נכניס את הקניות. חמודי, כדאי שהילקוט יהיה בחדר..." ואז יש סדר.

המסע הזה לא צריך לחזור הביתה כדרשה אלא כדרך. יתכן שמחר היום יהיה קשה יותר. אין הבטחה לבית בלי קושי. יש אדם שכבר יודע מה הוא מבקש לבנות, ולא מחכה שהעולם ישתנה כדי לבחור במילה הבאה.

לתת כבוד לכל ילד מגיל יום, תינוק בן יום, כמו מבוגר. אוזן קשבת היא אחד הדברים הגדולים ביותר בדור שלנו. בבתים שבהם בני הזוג מקשיבים זה לזה, רמת השלום הגבוהה ביותר. לא "לשמוע בקולה", אלא להקשיב ולהזדהות. אתה לא אדמו"ר והיא לא חמור. זה הדבר הכי פשוט והכי יקר. אותו דבר עם צעירים: אוזן קשבת.

תירוצי סרק: "כשהעומס יגמר... כשהילדים יגדלו... כשהיה לי יותר כוח." אבי היה אומר: "תירוצים כמו חול, ואין מה לאכול." מתירוצים כאלה לא מתקדמים.

אל תברחו לטלפון ולקשקוש. קחו את הדברים החוצבים והכואבים, "המלח על הפצע", ואמרו: "ישתבח שמו, טוב שמישהו עושה לנו את זה בעולם הזה ולא שם, כי פה יש תיקון." שיחה שנתקעה לא חייבת להסתיים הערב. אפשר לקבוע זמן. לימוד שחסר לא חייב להסתיים בלילה. קושי עמוק לא חייב להיפתר לבד, אפשר לפנות לעזרה.

10. עשרת הפרקים ברגע אחד

דוגמה: אדם מקבל טלפון שבנו נהג ברשלנות. הוא עייף ופגוע ורוצה להגיב מיד.

- פרק א': המצב אינו זהות. אינני אומר לו "נהג רשלן". אולי היה עייף, אולי כאב לו. גם הכעס שעולה בי, לקחת אוויר.

- **פרק ב':** לכבד את הרגש בלי לעבוד אצלו. מותר לאב להכיר בכאב, אבל הכאב לבדו אינו מוסמך להחליט איך מדברים.
 - **פרק ג':** מי מנהל את הממלכה? שבעים שרים. העלבון מציע להעניש, הפחד אומר לסגור הכול, השכל אומר צריך לברר. האדם בוחר מתוך כוחות הנפש על פי התורה.
 - **פרק ד':** רגע, מה קרה באמת? מה ידוע, מה שמעתי מאחרים, מה הבן אומר, ומה אני מוסיף מתוך הפחד שלי?
 - **פרק ה':** לא מספיק לומר "אני לא צועק". מה כן? לשבת, לשמוע, לנסח את מה שצריך תיקון.
 - **פרק ו':** הצעקה עשויה לתת שקט עכשיו, ובפעם הבאה הילד לא יספר אמת. אם נתתי מרווח, קניתי את הנפש שלו ופתרתי את הבעיה.
 - **פרק ז':** אם היה חטא, יש תשובה. טעות, לימוד. פגיעה, מי שצריך להקשיב לו ולעזור לו. האחריות אינה מחיקת האדם.
 - **פרק ח':** קשר וגבול יחד: "הדבר הזה לא מקובל, נתקן אותו." הילד נשאר יקר גם כשהמעשה אינו ראוי.
 - **פרק ט':** אולי צריך לעצור את הנזק עכשיו, ואת השיחה הארוכה לקיים בזמן שאפשר לדבר ביישוב הדעת, אחרי אוכל ואחרי שינה. לא להתחמק, להכין מקום ולקבוע זמן. ודבר של ארבע שעות נעשה בחצי שעה.
 - **פרק י':** למי אנחנו בונים את הבית? לא כדי שהאב תמיד ינצח, ולא כדי שהבן יקבל כל רצון, אלא כדי שיהיו בבית אמת, תורה, אחריות, אהבה, כבוד ויראת שמיים.
- זה סיכום המסע. לא עשרה משפטים שצריך לשנן בכל ויכוח, אלא דרך שאדם מתרגל עד שהוא לומד לפגוש את החיים אחרת. אותה דרך נכנסת גם לחברותא, לעבודה, לשכנות, לקבלת ביקורת: לא הופכים טעות לזהות, שומעים לפני שמגיבים, מתקנים בלי להשפיל, שומרים על הכוח לעשות את הדבר הבא בנאמנות.

11. "ובחרת בחיים"

"ובַּחֲרַתְּ בַּחַיִּים לְמַעַן תַּחְיֶה אִתָּה וְזִרְעֶךָ. לְאַהֲבָה אֶת ה' אֱלֹהֶיךָ לְשִׁמְעַת פְּקֻלוֹ וּלְדַבָּקָהּ בּוֹ כִּי הוּא חַיִּיךָ וְאַרְךָ יָמֶיךָ" (דברים ל, יט-כ). רש"י: אני מורה לכם שתבחרו בחלק החיים, כאדם האומר לבנו "בחר לך חלק טוב בנחלתי" ומעמידו על החלק היפה. הבחירה בחיים שבתורה אינה רק הרגשה נעימה. היא חיים של אהבת ה', שמיעת קולו ודבקות בו.

נפש מיושבת. אם הנפש כמו משקה תוסס שקופץ, אי אפשר להכניס בה כלום. בזוהר נמשלה הנפש ליינ שיושב על שמריו. פתחתי בחג יין בן עשרים וחמש שנים: איזה טעם, איזה דבש. כך נראים דברי תורה. מבקשים נפש מיושבת כדי שאדם יוכל לשמוע. לכן שומרים על הזמן שיהיה מקום לתורה, ולכן מתקנים את הדיבור, שהפה לא יסתור את האמת שאדם לומד.

הבחירה הגדולה מקבלת צורה במעשה קטן: ספר שנפתח, מילה שנשמרה, התחייבות שקוימה, עזרה שניתנה ביושר. אדם לא חייב לחפש מעמד גדול כדי לעבוד את ה'. אתה לא צריך להיות פוליטיקאי, אתה יכול להיות נאמן. דווקא שם מתברר למען מי הוא פועל.

רבי יוסי בן קיסמא: "בשעה שאדם נפטר מן העולם, אין מלוין לו לאדם לא כסף ולא זהב ולא אבנים טובות ומרגליות, אלא תורה ומעשים טובים בלבד" (אבות ו, ט). שעה יכולה להיעלם בוויכוח מיותר, ויכולה להיות שעה שבה אדם בירר סוגיה, עשה חסד לחבר, שמר על שלום. חסד קטן לא נעשה חסר ערך בגלל שלא התפרסם. הקשבה אמיתית לא הולכת לאיבוד בגלל שאין עליה תעודה. יש מעשים שאיש לא יזכור לספר, ולפני ה' אינם נעלמים. זה משחרר את האדם מהצורך להפוך הכול להצגה.

12. מהסוכה לשגרה

בימי הסוכה אדם עושה ביתו עראי וסוכתו קבע (סוכה כח ע"ב). נשאל: מה קיבל אצלי מקום קבוע, ומה תמיד נדחק? לא כל דבר חשוב צועק. ההודעה מצלצלת והספר ממתין בשקט. אחרי החג חוזרים בשמחה למיטה ולכרית, אבל מה לוקחים מהסוכה לכל השנה? שמחת תורה: מסיימים את התורה ולא נשארים בסיום, מתחילים מיד בראשית. חתן תורה מסיים, חתן בראשית פותח. וזה העיקר.

13. שישה עוגנים: "לא שש קבלות, שישה עוגנים"

בחרו שלוש הנהגות קצרות: אחת של שמירה, אחת של בנייה, ואחת של הפסקת דבר מיותר. זו הצעה לסדר עבודה, לא נוסח חובה ולא קבלה בנדר.

1. **תורה שיש לה זמן ומקום.** באיזו שעה נפתח הספר, היכן, מה נלמד? מי שכבר בנה סדר יציב, יקר לו לשמור עליו. מי שעדיין בונה, יבחן זמן אפשרי לפי חיובו וכוחותיו. קביעות עתים לתורה היא כתובת ברורה בתוך היום. אותה שעה, כל יום. הגיע הזמן, לא מתחילים להחליט שוב אם זה חשוב. החשיבות כבר קיבלה מקום. אין צורך להעמיס לוח חדש לכל החיים, צריך לדעת מה המפגש הבא שלי עם התורה.
2. **תפילה שיש בה פנייה לה'.** בשולחן ערוך (אורח חיים צח) נאמר לכוון לפירוש המילים ולהתבונן כאילו שכינה כנגדו. לבחור נקודה אחת לעבוד בה, להבין מה מבקשים בקטע מסוים. זה תרגול בתוך חובת התפילה ולא תחליף לה. ולצד התפילות הקבועות, שיחה פשוטה עם ה' במשך היום: להודות על טובה ממשית, לומר מה מכביד, לבקש עזרה. בהתבודדות של עשרים דקות ממוקדות.
3. **בית.** למי ניתן זמן של הקשבה? איזו הבטחה צריך לקיים?
4. **מידה.** מידה אחת לעבוד עליה, כעס, דיבור אמת, ישרות, זריזות, עין טובה, ולקבוע זמן להתמקד בה.

5. גוף וכוחות. איזה שינוי נחוץ בסדר שינה, אכילה, מנוחה, או בצמצום פיזור? לא לפי תחרות עם פלוני, אלא לפי מצבו של האדם. הגיל מדבר, רווק לא כנשוי, ומי שמחתן ילדים אחריותו אחרת. "לא סיימתי", אלא מתחילים פרק שני או שלישי. לכל דבר משבצת, כמו מחברת חשבונות. האם יש שעה שבה אפשר להפסיק את הרעש? האם אפשר לשתף אחרים בחלוקת האחריות? אדם לא חייב לסחוב לבדו מה שאפשר לחלוק.
 6. חשבון שמחזיר למעשה. באגרת הרמב"ן: "וכשתקום מן הספר חפש במה שלמדת אם יש דבר שתוכל לקיימו, ותפשפש במעשיך בבוקר ובערב." בירור קצר של אירוע אחד: מה לשמור, מה לתקן, מה לעשות אחרת.
- דוגמאות: לשמור, בית טוב וילדים טובים, מה שומר עליהם? זמן איכות עם הילד. לבנות, פעם אחת בשיחה לשמוע עד הסוף, לנצל זמן. להפסיק, ויכוח שאין בו תועלת, בדיקה מיותרת בטלפון.
- מה עושים ביום שלא מצליחים? ביום שזורם הכול טוב, וביום שלא זורם לא שווה כלום? חלילה.
- אם היה חטא, עבודת התשובה: עזיבת החטא, חרטה, וידוי וקבלה לעתיד (רמב"ם, הלכות תשובה).
 - נפגע, מיישבים, מפייסים, מבקשים מחילה.
 - טעות, לומדים.
 - מצוקה, עוזרים.
- "ברר, תקן, המשך", אותו מסלול כל השבוע. פעם בשבוע בודקים את המעשה שנבחר. פעם בחודש בוחנים את התאמת הדרך. אין חובה להוסיף קבלה חדשה בכל בדיקה.
- סיכום המסע: לא מתקנים את כל החיים ביום אחד, נותנים לאמת מקום קבוע בחיים. מומלץ לכתוב דף לשמירה מן המסע אל השנה: ראשי פרקים בשורות, חצי עמוד.

לסיום

"הוֹרֵנִי ה' דִּרְכֶּךָ אֶהְיֶה בְּאֶמְתְּךָ יַחַד לְבָבִי לִירְאָה שְׁמֶךָ" (תהלים פו, יא). מחשבה, דיבור ומעשה, לא כל אחד לכיוון אחר, אלא שלושתם למקום אחד בזמן אחד ליראת שמך.

לא אדם שאין לו קושי, אלא אדם שלומד איך לנהוג בתוכו. לא בית שאין בו טעות, אלא בית ששומר על כבוד ומתקן. לא שנה שהכול מובטח בה, אלא שנה שאדם מבקש ללכת בה בנאמנות, בסייעתא דשמיא. מי שחוזר לאותה דלת עם מפתח הבית הישן לא יפתח את הבית החדש. צריך להכין את המפתח הנכון.

הטקסט מבוסס על תמלול שלא עבר הגהה של הרב.