

# רווח להתבונן

עלון מס' 2  
פרשת תולדות

מאמרי התבוננות והתחברות בעבודת הנפש והנשמה

## תפילה עושה מחצה - מי עושה את החצי השני?

"רבקה אמנו" - היא דמות שאין מי שלא מתמוסס לשמע שמה הקדוש ומעשיה האציליים והנשגבים.

ביותר מדברים אלינו דברי רש"י: 'וכי עדיין לא נכתב שהיא בת בתואל ואחות לבן ומפדן ארם, אלא להגיד שבחה שהיתה בת רשע ואחות רשע ומקומה אנשי רשע, ולא למדה ממעשיהם'.

תחשבו לעצמכם, באלו חומות של לעג ובוז נפגש טוב לבה, באלו ניגודים התנגשו רצונותיה וכיסופיה לגדול ולהתמיד בצדקותה, כמה חסינות היתה צריכה לסגל לעצמה ולרעיונותיה, כמה התמודדות נפשית היתה צריכה בשביל לאחוז באמונתה ובעתה.

ואם אכן כך, שרבקה צדיקה גדולה כל כך, שהתמודדה עם כל הרע הזה וניצחה אותו בגבורה - איך יתכן שכאשר ניצבה לתפילה נוכח אישה יצחק, נאמר 'ועתה לו ה', וכתב רש"י: 'לו ולא לה, שאין דומה תפלת צדיק בן צדיק לתפלת צדיק בן רשע לפיכך לו ולא לה'.

והרי הרגע סיפר רש"י על גדלות נפשה ועוזו צדקותה של רבקה, ועדיין הוא סובר שבעניין של "קבלת תפילה" - תפילת צדיק בן צדיק שדרכו היתה סוגה בשושנים מהרגע שהפציע לאוויר העולם, מפתה את קונה יותר מתפילת צדיק בן רשע, שעבר שבעה מדורי גיהנם ויותר, עד שזכה בכלל לעמוד בתפילה באין מפריע? אתמהא?

\*

דוד ישב מולי עלוב לגמרי. כבר מזמן הוא החליט כי הנסיבות מביאות אותו לצאת לעולם הגדול להביא טרף לביתו, והנה זה לו כבר שנה ויותר, שהשם שלו מוכר לכל מנגנוני מחפשי העובדים למיניהם. הוא שלח קורות חיים לחמישים מקומות עבודה, נקרא לכשלושים ראיונות, התכונן בדיוק מה לענות ומה לומר, ועדיין לא צלח אף אחד מהם.

הוא מוכשר דוד, אפילו מוכשר מאד, ובד בבד עונה וחן קסומים נושבים ממנו. ואני חושב לעצמי וואהו, כמה טוב יהיה למי שיזכה בו ובמסירותו, כמה יעילות הוא יכול להביא לכל משרד שיתקבע בו. אז מה זה לו דוד, ומה להם למעסיקים רבים כל כך, שאינם רואים את מה שאני רואה.

ניסיתי לחקור ולראות עד כמה דוד בעצמו, רואה את מה שאני רואה.

נתתי קצת שקט בחדר, כזה שקט שתקתוקי השעון היו הרעש המונוטוני היחיד שנשמע בו, וזה עזר לדוד לעצום עיניים לכמה דקות ולהתכנס

לתוך עצמו.

'דוד!' קראתי בשמו בעדינות וברוך ככל שיכולתי, 'תשמע את המילים שאני אומר: דוד אתה מסוגל! דוד אתה מוצלח! דוד אתה מוכשר! דוד, מי שזוכה בך מתעשר, פשוט מתעשר!'

הוא זע בחוסר נוחות בכורסתו. הוא מתנגד זה ברור.

'מה אתה מרגיש דוד עם המילים שאני אמרתי עכשיו?'

דמעה זולגת, והוא לוחש: 'אני לא מאמין!'

'דוד, איפה בגוף אתה מרגיש את ה"לא מאמין" הזה?'

הוא היה מספיק עמוק בשביל לזרום עם הדמיון, והוא ענה לאלתר: 'מאחורי הראש בצד ימין'.

'אתה שומע שם איזה קול?'

'כן'.

מה הוא אומר?

'הוא לא אומר הרבה, הוא אבל מדבר על עצמו המון, כמה הוא עובד הרבה, כמה הוא מוכשר, כמה הוא מוצלח, כמה הוא מצליח'.

'דוד, של מי הקול הזה?'

דוד מתאמץ, קשה לו לומר אבל הוא יודע שמותר, הוא לא הולך להלשין הוא רק רוצה להתרפאות: 'זה הקול של אבא!!'

'תסתובב שניה לאבא, הוא עכשיו בצד ימין שלך מאחור, אתה רואה אותו?'

'כן, הוא עסוק, פועל, נמרץ, עושה'.

'ואתה עומד שם לידו, בן כמה אתה?'

'בן אחד עשרה וחצי'.

'כשהוא אומר "כמה אני מצליח" הוא מסתכל עליך?'

'לא, אבא לא מסתכל עלי הרבה, הוא עסוק מאד, ואני מאד לא עסוק, אבא אף פעם לא מסתכל עלי יותר מדי. הוא אומר לי רק מדי פעם כמה הוא עובד הרבה'.

'דוד, אתה היום גדול, בוגר, נשוי ואבא לילדים. כשאתה רואה את דוד בן אחד עשרה וחצי, עומד ליד אבא העסוק, שלא אומר לו כלום. כשאתה רואה שדוד מבין שאבא הוא הכי הכי מוצלח בעולם ואין שום סיכוי שגם דוד מוצלח כמוהו, מה יש לך לומר לו? לחזק אותו?'

זה קשה לו מאד, אבל הוא מוכן, ומרעיד את המילים: 'דוד! אבא לא מתכוון לומר שאתה לא מוכשר, הוא לא רוצה לומר לך שאתה לא מסוגל, הוא פשוט מדבר על עצמו בגלל שככה החיים הביאו אותו, לראות את העבודה של עצמו ולא לראות אותך'.

והוא ממשיך בכך: 'דוד חמודי, אני דווקא כן מאמין שאתה מסוגל, תראה כבר כמה הצלחת עד היום, אפילו בלי הרבה מחמאות, בלי הרבה חיזוקים, הגעת למה שהגעת. דוד, יש לך כחות מבפנים לא מבחוץ, אתה תגיע עוד רחוק, אני מבטיח לך'.

פוקח עיניים ונושם עמוק.

רשמתי את המילים, והוא גם הקליט אותם. יש לו עכשיו עבודה, לשבת עם עצמו כל יום, כל יום רבע שעה, להתחבר שוב עם דוד הקטן, להיות אתו ביחד, לשמוע את מה שיש לו להגיד, ולהבטיח לו בתור בוגר מתקדם, שהוא יכול ומסוגל.

\*

אנחנו הויכוחים, למען השם, להיות צדיק בן צדיק. אפילו אם לא זכינו להיות צדיק בן צדיק בכח הסביבה החינוכית, נעמוד על כך להיות צדיק בן צדיק על ידי עמל פנימי.



ועל פי דרכנו למדנו, חברים, שנצטרך הרבה לעיין בלבנו:

האם סיגלתי לעצמי חיים של צדיק בן צדיק?

האם אני מאמין בעצמי שמגיע לי משהו בכלל?

האם אני רוצה שתפילתי תעשה מחצה, או שאני זורק את כל האחריות ממני?

ה' כל כך רוצה לראות שאנחנו מאמינים בנשמה שלנו, בכך שהוא נטע בנו בלידתנו, הוא כל כך ישמח אם נגלה את זה, הוא עומד מוכן עם כל הפמליא של מעלה לפתוח את ה"שיברים". רק רוצה לראות שיש כלים היכן להשפיע.

אנחנו חייבים, למענו, להיות צדיק בן צדיק. אפילו אם לא זכינו להיות צדיק בן צדיק בכך הסביבה החינוכית, נעמול על כך להיות צדיק בן צדיק על ידי עמל פנימי.

אנחנו מסוגלים!!!

## נהלך ברגש

### הקדמה (2)

בשבוע שעבר למדנו, שבשביל לגעת ב"עצמי", להבין מה קורה שם בפנים, ולהצליח לפתח מנגנוני חילוץ וריפוי, אנחנו חייבים ל"עיין ברגשות". כעת נעיין ברבדים שמהם אנחנו בנויים.

המהות שלנו מהולה משלשה חלקים: 1. מחשבה. 2. הרגשה. 3. מעשה.

כאשר אני מפציע לעולם, חלק 2 שבי הוא לגמרי חשוף. כשמישהו מציק לי אני עצוב ובוכה. כשמישהו קונה לי מתנה, אני שמח ורוקד. כשאבא חוזר הביתה, אני רץ ומחבק אותו. וכשחבר מרביץ לי בגן, הוא חוטף מיד.

ככל שאני יותר גדל, וחייב לתפוס עמדה פנויה בתור החיים, אני זז למספר 1 או למספר 3.

כך אנחנו נוטים לבחון בני אדם על פי המעשים שלהם. ולבחון את עצמנו לפי המחשבות שלנו.

לא פעם, כשמישהו מנסה לחפור לנו במספר 2, ולשאול מה אני מרגיש? אנחנו נענה לו משהו כמו: אני מרגיש שאני חושב שזה לא בסדר מה שזה וזה עשה...

אבל כשאני ניגש לטיפול, כשאני רוצה לרפא את נפשי לפני השם, כשאני משתוקק להחלים מיגיעת התחרות של 1 ו-31, אני חייב לחשוף את השרשים -

ולתת להם להתאווור.

זוהי עבודה פי אלף קשה - לפחות לגברים - מלחשוף מחשבות, או מלחשוף מעשים.

זוהי חשיפה הכי מהותית. אבל גם הכי פתירה וניתנת לתושיה.

אבל בשלב הראשון, אנחנו מנסים להיות מודעים להם, לרגשות הללו, ולא להתכחש.

הנה שתי דוגמאות: כאשר אני מרגיש שאני רוצה לחבק את הבן שלי - אני מרגיש "אהבה". כשאני חושב שזה לא בסדר שלוקח לקואליציה להרכיב את עצמה יותר מדי זמן - אני מרגיש "סקרנות" או "קוצר רוח" או "דאגה"...

עכשיו תנסו זאת בעצמכם!

המשך בשבוע הבא.

יצחק אבינו הסתובב בבית אברהם אבינו. ורבקה אמנו הסתובבה אצל לבן, מי שהיה ברבות הימים בלעם בן בעור.

איך נראה החינוך של אברהם? ואיך נראה החינוך של בלעם?

התנא באבות (פ"ה מ"ט) מגלה לנו בדיוק: 'עין טובה, ורוח נמוכה, ונפש שפלה - אברהם אבינו. עין רעה, ורוח גבוהה, ונפש רחבה - בלעם הרשע'.

הנפש השפלה והרוח הנמוכה, מסיטה את אברהם ותלמידיו מהריכוז העצמי, ומביאה אותם להתבונן בשני, אין להם את האינטרס האובססיבי להסביר עד כמה הם מוצלחים, ולכן הם נפנים לעיין בזולתם - ולפרגן. וכך נהיית להם "עין טובה".

אברהם אבינו מביט כל הזמן על יצחק בהסתכלות כל כך חמימה, ב"עין טובה", וכך יש ליצחק מקום, מקום של כבוד לבקשותיו, מקום של תקווה לעתידו.

לעומת זאת, הרוח גבוהה והנפש רחבה שלא יודעת שובע מה הוא, מביאה את בלעם ותלמידיו להתרכז אך ורק בעצמם ולא לראות את השני מסנטימטר, עוד נפגש בהמשך עם האינטרסנטיות של לבן, ואת הדאגה שלו למישהו אחד - לעצמו. על הדרך עוברות דרכו גם רבקה, גם רחל ולאיה, והוא אומר משפט שכל כך מזכיר את האישיות הנרקיססטית הקלאסית: 'הַבְּנוֹת בְּנָתִי, וְהַבְּנִים בְּנִי, וְהַצֵּאן צֵאנִי, וְכָל אֲשֶׁר אֶתָּה רְאָה לִי הוּא'.

הרוח הגבוהה והנפש הרחבה לא משאירות ללבן או לבלעם אפילו פיסת מקום קטנה לזולתם, כך נולדת לה "עין רעה", עין שצרה ומלוכסנת כל כך עד שלא יכולה לראות את השני בכלל.

לרבקה שגודלת במקום שכזה, אפילו שהיא צדיקה נדירה שגדלה בין רשעים, בכל זאת יכול להיות שעדיין אין לה מקום. אין לה אמונה שהיא יכולה. אין לה אמונה שמגיע לה.

צדיק וטוב לו, אומרים חז"ל (ברכות ז ע"א) זה צדיק בן צדיק, שגדל בין אנשים בעלי עין טובה שראו אותו והאמינו ביכולותיו. צדיק ורע לו, הוא צדיק בן רשע, שגדל בין אנשים בעלי עין רעה, שלא ראו אותו ולא האמינו במקומו, וכשכבר כן ראו אותו, הם ראו רק את עצמם דרכו.

\*

כעת רבותי, פתחו שערי מח ולב: התפילה שאנחנו מתפללים, כמובן שאנחנו מתפללים לה'. אבל כשאנחנו נעמדים להתפלל, אנחנו צריכים להשמיע לאוזנינו מה שאנחנו רוצים להתפלל כאן, ולראות אם אנחנו מאמינים בזה.

תראו אלו מילים מדהימות כותב האורח לחיים (פרשת יתרו): תְּלַמֵּד חֶכֶם, אִם יִחְזִיק עֲצָמוּ בְּשִׁפְלוֹת גְּדוֹל, שְׁכַל מַעֲשָׂיו וְעִבּוּדוֹתוֹ לֹא יִכְשֶׁר בְּעֵינָיו, אִם כֵּן לֹא יוּכַל לְפַעֵל כְּלוּם בְּתַפְלָתוֹ וּבְכָל עֲשִׂיתוֹ, כִּינּוּ שְׂאִינוּ מְאֲמִין בְּעֲצָמוּ שְׂיִכַּל לְפַעֵל, אִינוּ פּוֹעֵל כְּלוּם, אֲבָל צָרִיךְ לִתְ"ח מְנַהֵג הַדּוֹר, לְהֶאֱמִין בְּעֲצָמוּ שְׂיִכַּל לְפַעֵל בְּתַפְלָתוֹ וּבְעֲשִׂיתוֹ...

אם כן איפוא דעו לכם, תפילה עושה מחצה, כי כבר חציה נעשתה באמונה בעצמנו. אבל אם לא זכינו להאמין בעצמנו, געוואלד, אין לתפילה כלי על מה לחול.

צדיק בן רשע עשה כברת דרך אדירה, העפיל להר ה' בכוחות עצמו, אבל עדיין יש לו את הקולות המחלישים האלה, שמקניטים אותו ואומרים לו: 'חבל לך על הזמן, אתה לא שווה את זה...'

תפילת צדיק בן צדיק, קרובה להתקבל מתפילת צדיק בן רשע, כי הצדיק בן צדיק מאמין ובוטח בעצמו, ובגלל כן הוא מאמין ובוטח בה' שלא יעזבהו בעת דחקו.

\*