רַק חֲזַק וֶאֱמַץ!

העלון השבועי של GYE | שמחת תורה תשפ"ז | גיליון מס' 8

לכולם

להכניס את כולם למעגל

הקוראים שלנו ברוך ה' מגוונים, ומגיעים מכל הזרמים והחוגים של היהדות הנאמנה. אבל מן הסתם, ולא משנה לאיזה מגזר אתם שייכים - אתם מכירים את התופעה הבאה, שאופיינית במיוחד לשמחת תורה: האווירה מתלהטת ומעגלי הריקודים סוערים, אבל יש כמה אנשים שיושבים בצד, שכרגע לא מתאים להם להיות חלק מהמעגל.

הם אולי לומדים, או נחים או מדברים ביניהם. יכול להיות שקודם הם רקדו, יכול להיות שגם אחר כך ירקדו. אבל עכשיו - לא! השמחה ממשיכה לעלות על גדותיה, עד שאחד הרוקדים הנלהבים ניגש אל אותם "יוֹשְׁבֵי צִיּוֹן בֵּיתֶךָ". הוא מושך אותם פנימה, חצי בעל כורחם, ולא עוזב עד שאותו חיוך של מי שנשבה כבר בקסם הריקוד - מאיר גם את פניהם. כמובן שהדבר מגביר מאוד את השמחה של כולם.

מי שהיטיב לתאר את התופעה הזו בכתביו היה רבי נחמן מברסלב (ליקוטי מוהר"ן תניינא כג). אלא שהוא לא נשאר ברובד הפשוט של הדברים. כידוע, כל אדם מישראל הוא עולם מלא (סנהדרין לז.), ובעקבות כך הסביר רבי נחמן, שאותה תופעה יכולה להתרחש לא רק בציבור, אלא גם בתוך נפשו של אדם יחיד. אבל רגע, איך בדיוק זה קורה? מה, אני אמור למשוך את עצמי לתוך המעגל?

גם כשאני שמח, בדרך כלל השמחה לא לגמרי שלמה. יש בתוכי חלקֵי נפש שעדיין "יושבים בצד", ולא נוטלים חלק בריקודים. כל מיני רגשות שליליים שעדיין לא פתורים למרות השמחה הגדולה:

דאגות ופחדים, אשמה ובושה, או ערך עצמי נמוך. רבי נחמן מדריך, שחלקי הנפש השמחים שרוקדים באמצע, צריכים לגרור פנימה את חלקי הנפש העצובים שיושבים בצד.

על כך הוא דורש את הפסוק "שָׂשׂוֹן וְשִׂמְחָה יַשִּׂיגוּ וְנָסוּ יָגוֹן וַאֲנָחָה" (ישעיהו לה י) - "שֶׁהַשָּׂשׂוֹן וְשִׂמְחָה יַשִּׂיגוּ וְיִתְפְּסוּ אֶת הַיָּגוֹן וַאֲנָחָה, שֶׁהֵם נָסִים וּבוֹרְחִים מִן הַשִּׂמְחָה - לְהַכְנִיס אוֹתָם בְּעַל כָּרְחָם לְתוֹךְ הַשִּׂמְחָה". **רק כך, בריקוד של כל כוחות הנפש, השמחה תהיה שלמה!**

ואיך כל זה קשור אלינו? כולנו מגיעים ל-GYE עם רצון והחלטה לעשות שינוי. אבל לא תמיד כל חלקי הנפש שלנו שותפים להחלטה הזו. לפעמים יש בתוכנו קולות שעייפים או מפחדים משינויים. כדי שהשינוי יהיה שלם ועמוק, ויחזיק מעמד לטווח ארוך, אנחנו לא יכולים להשאיר אותם בצד. צריך לגשת אליהם בסבלנות, לנסות להבין מה מעכב אותם מלהצטרף, ולמשוך אותם אלינו, לפעמים קצת בעל כורחם, מתוך אמונה גדולה. **רק כשכל כוחות הנפש שלנו רוקדים ביחד, שמחת ההתקדמות תהיה שלמה!**

לכולם

התורה מחכה לך!

הרבה מדובר על התגברות רגשות האשמה סביב ההתמודדות שלנו בתקופת הימים הנוראים. אבל אולי לא מספיק מדברים על מה שקורה בימי השמחה שבהם מרבים בריקודים, כמו פורים ושמחת תורה. דווקא זמנים של שמחה יכולים לחזק אצלנו את התחושה, שבעוד אנשים אחרים מחוברים בשלמות לתורה ולמצוותיה - אנחנו לא לגמרי כאלה, בגלל הנפילות והכישלונות שלנו.

כל זה עלול לגרום לנו להרגיש פחות חלק. לא כל כך שייכים לכל מה שקורה, וכתוצאה מכך גם פחות מתלהבים. אולי זה אפילו יכול לגרום לנו להיות אלה שיושבים בצד בזמן הריקודים (שהוזכרו במאמר הקודם). אולי אנחנו מרגישים לא נוח כשמכבדים אותנו בהקפה, ומזמינים אותנו לאחוז בספר התורה. בתחושה שלנו אנחנו לא לגמרי ראויים לכך. "מי אני שאחבק ככה מקרוב את ספר התורה, אחרי שרק אתמול הייתי מאלה ש'חִבְּקוּ אַשְׁפָּתוֹת'"? (איכה ד ה).

אנחנו צריכים לזכור ש"לא ניתנה תורה למלאכי השרת" (ברכות כה:). התורה ניתנה דווקא לנו, כבני אדם שלא הכל מושלם אצלם, שיש להם יצרים והתמודדויות (שבת פט.). וכפי שהדגשנו כבר בעלון הקודם, אסור שהקשיים שאנחנו מתמודדים איתם יגדירו את ה'אני' שלנו ואת הזהות שלנו. הרצון הפנימי שלנו הוא המהות שלנו, והרצון הזה הרי ברור וחד: מה שאנחנו באמת רוצים בתוך תוכנו הוא לְנַצֵּחַ, גם אם זה לא תמיד מצליח לנו.

התורה יודעת עד כמה היא באמת חשובה לך. הרצון שלך לקיים את כל מצוותיה, כולל את אלה שלפעמים קשות לך, הוא בעצם מה שגורם לך לקרוא את המילים האלה עכשיו. **חשוב שתדע שגם אתה חשוב לה. זו הסיבה שהיא קוראת לך לקום ולרקוד איתה עכשיו.**

התורה מחכה לך!

לכולם



מה הברכה שלך?

אנחנו כל כך עסוקים בשמחת התורה, בריקודים ובעליות לתורה, עד שאנחנו לא תמיד פנויים מספיק לעיין בפרשת 'וזאת הברכה', החותמת את חמישה חומשי תורה. משה רבנו מברך את השבטים בברכה שמתאימה לתכונות הנפש של כל שבט. הוא עושה זאת לקראת הכניסה לארץ ישראל, שאחרי ארבעים שנה במדבר נחשבת לשינוי משמעותי ויציאה מן הסדר המוכר והרגיל.

הוא עושה זאת גם לקראת המלחמה על כיבוש הארץ. כדי שעם ישראל ינצח במלחמה, חשוב שכל שבט יהיה במיטבו, ולשם כך הוא זקוק לחיזוק והדגשה של תכונות נפשו החיוביות. בכך ממשיך משה רבנו את דרכו של יעקב אבינו, שבירך כל שבט בהתאם לכוחותיו אחרי הירידה למצרים - שגם היא הייתה שינוי משמעותי, ולפני שעבוד מצרים - שכלל מלחמת קיום רוחנית לא פשוטה.

בפרשת 'האזינו' הרחבנו בכך שכל אדם צריך לדבוק בדברי תורה כאלה שתואמים לתכונות נפשו, ומקדמים אותו בעבודת ה', ולא חלילה מחלישים ומייאשים אותו. פרשת 'וזאת הברכה' משלימה את התמונה, ומביאה גם את הצד השני והמשלים של המטבע. לא רק דברי המוסר והתוכחה צריכים להיות כאלה, אלא גם דברי **העידוד**.

לכל אדם יש תכונות וכישרונות שונים. דברים מסוימים שמעסיקים אותו ומדברים אליו באופן מיוחד. גם במאבק שלנו מול התאווה, כל אחד צריך לברר לעצמו מה הכי מדבר אליו. איזו **ברכה** חשוב לו להשיג דרך המאבק הזה, ולא רק באופן של 'סוּר מֵרָע' אלא גם ב'עֲשֵׂה טוֹב'. את הברכה הזו אנחנו צריכים לברר ולחדד, לחזק ולהדגיש, כדי שנהיה במיטבנו ונוכל לנצח במלחמה.

אנחנו לא צריכים להתעסק רק בשאלה מה אנחנו מפסידים מהתאווה, אלא גם בשאלה מה אנחנו מרוויחים כשאנחנו נקיים ממנה. זה אולי נשמע אותו דבר, אבל זה לא. הפוקוס הוא אחר. גם שני צדדים של אותו מטבע, הם בסופו של דבר שני צדדים שונים. הרי לחשוב: "וואי, כמה כואבות לי הנפילות", זה בפירוש לא כמו לחשוב: "איזו תחושה פנימית נפלאה וטובה יש לי בתקופה של נקיות!"

אז נכון, מידת היסוד נקראת "שלום" (שערי אורה שער ב), שהוא 'כלי מחזיק ברכה' (עוקצין ג יב), ואולי גם את כל הברכות כולן, אבל מה הברכה **שלך**? מהו הדבר שיושפע מהניצחון שלך, שמדבר אליך באופן מיוחד לפי תכונת נפשך? עבודת ה'? זוגיות? חינוך הילדים? שמירה על סדר יום? תחושת ניקיון פנימי? התמדה בעבודה? הוצאה לפועל של כישרונותיך? כשאנחנו יודעים מהו הדבר שחשוב לנו להשיג במאבק הזה - זה מגדיל משמעותית את המוטיבציה שלנו והופך אותה ליותר עקשנית, וממילא גם מגביר את הסיכויים שלנו להצליח.

אז מה הברכה שלך?

מרגיש שאתה לבד בהתמודדות הזו ורוצה עזרה?

אתה מוזמן לשיחת ייעוץ והכוונה ללא תשלום
נשמור על הפרטיות שלך והכל יישאר בינינו

רפאל 058-7004152 • shmor.help@gmail.com