

לימוד ותרגול בתורה רפ"ב*

הרב מאיר בזק

מבוא
לימוד זכות - ההבנה רווחת
לימוד זכות - על פי רבי נחמן
שינוי כותרת ביחס לזולת
שינוי כותרת ביחס לעצמי
לא רק פסיכולוגיה
תפיסה מחדשת כגורם מאזן
מלחמת הטוב ברע
תחבולותיו של הרע: עליונות
חשיבות
חזרה לחיים - תרגול טוב
סיום

נעיין באחת התורות המרכזיות והמפורסמות של רבי נחמן, תורה רפ"ב בליקוטי מוהר"ן:

דע כי צריך לדון את כל אדם לכף זכות, ואפילו מי שהוא רשע גמור, צריך לחפש ולמצוא בו איזה מעט טוב, שבאותו המעט אינו רשע, ועל ידי זה שמוצא בו מעט טוב, ודן אותו לכף זכות, על ידי זה מעלה אותו באמת לכף זכות, ויוכל להשיבו בתשובה, וזה בחינת יְעוֹד מְעַט וְאִין רְשַׁע וְהַתְּבוּנָה עַל מְקוֹמוֹ וְאִינְנוּ הִינוּ שֶׁהַפְּסוּק מְזַהֵר לְדוֹן אֶת הַכֶּל לְכַף זְכוּת, וְאִף עַל פִּי שֵׂאתָה רֹאֵה שֶׁהוּא רְשַׁע גְּמוֹר, אִף עַל פִּי כֵן צָרִיךְ אֶתָּה לְחַפֵּשׂ וּלְבַקֵּשׁ לְמִצּוֹא בּוֹ מְעַט טוֹב שֶׁשֶׁם אִינוֹ רְשַׁע וְזֶהוּ וְעוֹד מְעַט וְאִין רְשַׁע, שֶׁצָּרִיךְ אֶתָּה לְבַקֵּשׁ בּוֹ עוֹד מְעַט טוֹב שִׁישׁ בּוֹ עֵדִין, שֶׁשֶׁם אִינוֹ רְשַׁע, כִּי אִף עַל פִּי שֶׁהוּא רְשַׁע, אִיךְ אֲפֻשֵׁר שֶׁאִין בּוֹ מְעַט טוֹב עֵדִין, כִּי אִיךְ אֲפֻשֵׁר שֶׁלֹּא עֲשֵׂה אִיזָה מִצְוָה אוֹ דְּבַר טוֹב מִימּוֹ, וְעַל יְדֵי זֶה שֵׂאתָה מוֹצֵא בּוֹ עוֹד מְעַט טוֹב שֶׁשֶׁם אִינוֹ רְשַׁע, וְאֶתָּה דֵן אֹתוֹ לְכַף זְכוּת, עַל יְדֵי זֶה אֶתָּה מְעַלָּה

* מאמר זה, לקוח מתוך הפרק הראשון של ספרי 'בצל ידך' שנכתב לעילוי נשמת בצלאל בני. הספר עומד לצאת לאור, בעזרת ה', בשנה הקרובה.

אותו באמת מכף חובה לכף זכות, עד שישוב בתשובה על ידי זה, וזהו ועוד מעט ואין רשע, על ידי שמוצא בהרשע עוד מעט טוב, ששם אינו רשע, על ידי זה והתבוננת על מקומו ואיננו, הינו כשתתבונן ותסתכל על מקומו ומדרגתו, ואיננו שם על מקומו הראשון, כי על ידי שמוצאין בו עוד מעט טוב, איזה נקדה טובה, ודנין אותו לכף זכות, על ידי זה מוציאין אותו באמת מכף חובה לכף זכות. וזהו והתבוננת על מקומו ואיננו כנ"ל, והבן.

וכן צריך האדם למצוא גם בעצמו, כי זה ידוע שצריך האדם לזהר מאד להיות בשמחה תמיד, ולהרחיק העצבות מאד מאד (כמבאר אצלנו כמה פעמים). ואפילו כשמתחיל להסתכל בעצמו ורואה שאין בו שום טוב, והוא מלא חטאים, ורוצה הבעל דבר להפילו על ידי זה בעצבות ומרה שחורה, חס ושלוש, אף על פי כן אסור לו ליפול מזה, רק צריך לחפש ולמצוא בעצמו איזה מעט טוב, כי איך אפשר שלא עשה מימיו איזה מצוה או דבר טוב, ואף שכשמתחיל להסתכל באותו הדבר הטוב, הוא רואה שהוא גם כן מלא פצעים ואין בו מתם, הינו שרואה שגם המצוה והדבר שבקדשה שזכה לעשות, הוא גם כן מלא פניות ומחשבות זרות ופגמים הרבה, עם כל זה איך אפשר שלא יהיה באותה המצוה והדבר שבקדשה איזה מעט טוב, כי על כל פנים איך שהוא, על כל פנים היה איזה נקודה טובה בהמצוה והדבר טוב שעשה, כי צריך האדם לחפש ולבקש למצוא בעצמו איזה מעט טוב, כדי להחיות את עצמו, ולבוא לידי שמחה כנ"ל, ועל ידי זה שמחפש ומוצא בעצמו עדיין מעט טוב. על ידי זה הוא יוצא באמת מכף חובה לכף זכות ויוכל לשוב בתשובה, בבחינות בחינת 'ועוד מעט ואין רשע והתבוננת על מקומו ואיננו' כנ"ל, הינו כמו שצריכין לדון אחרים לכף זכות אפילו את הרשעים ולמצוא בהם איזה נקודות טובות. ועל ידי זה מוציאין אותם באמת מכף חובה לכף זכות, בבחינת בחינת 'ועוד מעט וכו' והתבוננת' וכו' כנ"ל, כמו כן הוא אצל האדם בעצמו, שצריך לדון את עצמו לכף זכות, ולמצוא בעצמו איזה נקודה טובה עדיין, כדי לחזק את עצמו שלא יפול לגמרי, חס ושלוש, רק אדרבא יחיה את עצמו, וישמח את נפשו במעט הטוב שמוצא בעצמו, דהינו מה שזכה לעשות מימיו איזה מצוה או איזה דבר טוב, וכמו כן צריך לחפש עוד, למצוא בעצמו עוד איזה דבר טוב, ואף שגם אותו הדבר הטוב הוא גם כן מערב בפסולת הרבה, עם כל זה יוציא משם גם כן איזה נקודה טובה.

אמר אחד מגדולי החסידות: "עצבות איננה עבירה, ושמחה איננה מצווה – אך אין עבירה בעולם שיכולה להוריד את האדם לשקיעה בעבירות כפי שעצבות יכולה, ואין לך מצוה המסוגלת להעלותו ולחזקו כפי שהשמחה מסוגלת לכך". עין טובה, חשיבה חיובית ושמחה הם כוחות אדירים המסוגלים לחולל מהפכה. במאמר זה נתבונן בכוחות אלו, כפי שמבאר אותם רבי נחמן, ונציע כמה דרכים אשר יעזרו לנו ליישם אותם בחיינו.

לימוד זכות – ההבנה הרווחת

"דע כי צריך לדון את כל אדם לכף זכות". אנו רגילים להבין משפט זה בצורה הבאה – 'כאשר אתה רואה מעשה של אדם, גם אם ברור לך שזהו מעשה רע, עליך לנסות לפרש אותו כמעשה חיובי'. קיימת תחושה שמצופה מאתנו 'לדרוש דרשות' על מעשיהם של חברינו, ולהתאמץ לפרש אותם כאילו הם היו מעשים חיוביים. כיוון חשיבה זה, הוא המביא אותנו למלמל לעצמנו, אולי בצחוק, 'כמה יולדות יש היום...!', בכל פעם שחולפת על פנינו מכונית בשבת. אנו מרגישים שנתבע מאתנו מאמץ אשר מטרתו, כביכול, לעוות את האמת. לכן קשה לנו מאד ליישם כלל זה, ובפרט כלפי אדם שנראה כשלילי, שאנו מכירים אותו זמן רב, ושעושה מעשים רעים.

לימוד זכות – על פי רבי נחמן

רבי נחמן מציע דרך מקורית ומיוחדת בהבנת המושג "לדון לכף זכות". אל תתרכז בחלק הרע, אלא בנקודה הטובה שקיימת בזולת, וכלשונו – 'צריך לחפש ולמצוא בו איזה מעט טוב, שבאותו המעט אינו רשע'. רבי נחמן מורה לנו להתמקד בטוב. במקום הנסיון לראות כיצד מעשה זה שנראה שלילי הוא בעצם מעשה חיובי – יש לשנות את ההתייחסות שלנו למכלול האדם העומד מולנו, ולהתמקד בטוב שבו. יש להסתכל על חצי הכוס המלאה של המציאות: 'אני בוחר במה למקד את המבט שלי ואני בוחר להתמקד בטוב'. בהקשר זה שמעתי פעם מאדם גדול: 'יש לנו שתי עיניים. עין ימין כדי לראות את הטוב, ועין שמאל כדי שלא לראות את הרע...".

הבנה זו שמציע רבי נחמן, אין מטרתה לעקור לגמרי את ההסבר המקובל של דרישת זכות על מעשים ספציפיים. ראשית עלינו לשנות את המיקוד, וכאשר נתרגל להתמקד בטוב ונאהב את הסובבים אותנו, נוכל בטבעיות להבין ולפרש את מעשיהם כנובעים ממקום טוב.

יתירה מזאת, ההתרכזות בטוב שבזולת, אומר רבי נחמן, היא זו שבסופו של דבר תוביל לחזרתו בתשובה.

שינוי כותרת ביחס לזולת

בתהילים¹ נאמר **זְעֹד מַעַט וְאִין רְשַׁע וְהִתְבּוֹנַנְתָּ עַל מְקוֹמוֹ וְאִינְנוּ**. על פי הפשט והקשרו מדובר על כליון הרשעים בחברה. לעומת זאת דורש רבי נחמן את הפסוק: **זְעֹד מַעַט וְאִין רְשַׁע**, חפש את המעט שבאדם, אשר בו הוא אינו רשע, חפש בו "איזה מעט טוב", ואז: **וְהִתְבּוֹנַנְתָּ עַל מְקוֹמוֹ וְאִינְנוּ**. דהיינו, מרגע שתמצא באדם מעט טוב, כבר הוא איננו רשע. ולכן אם תחפש אותו במקום הנמוך שבו הוא היה, בקטגורית הרשעים, הוא לא יימצא שם. האדם התעלה וממילא נמצא במקום אחר. כעת הוא כבר איננו רשע.

היינו כשתתבונן ותסתכל על מקומו ומדרגתו, ואיננו שם על מקומו הראשון, כי על ידי שמוציאין בו עוד מעט טוב, איזה נקדה טובה, ודנין אותו לכף זכות, על ידי זה מוציאין אותו באמת מכף חובה לכף זכות.

ננסה להבין כיצד זה קורה, כיצד ההתמקדות שלי בטוב שנמצא אצל הזולת תגרום אצלו לשינוי ולמהפך. כיצד פועל 'הקסם הזה'?

עלינו להבין כי האדם פועל כפי שהוא תופס את עצמו. תפיסתו העצמית מושפעת במידה רבה מהמעמד ומהמקום שהוא תופס בחברה. אדם השבוי במעגל של רשע וחטא מקבל מעין תו חברתי. הוא 'נכנס למשבצת'. החברה הורגלה למעשיו הרעים ולכן מצפה ממנו שימשיך להתנהג בהתאם². באופן כזה קשה לו מאוד לפרוץ את המעגל ולשוב בתשובה. דוגמא ידועה לענין היא תסמונת 'ליצן הכיתה'. רבים מתלמידים אלו יוכלו לספר לנו על חוויה שקרתה להם לא פעם, בעודם מרימים אצבע בכיתה בנסיון להיות שותפים 'רגילים' בשיעור ולענות תשובה נכונה, והנה רק פתחו את פיהם ומצאו את הכתה מתגלגלת מצחוק ואת עצמם במדרגות מחוץ לכיתה. מדוע, ישאלו את עצמם, הרי לא אמרנו שום דבר מצחיק?!...

תלמיד זה, כשאכן יחליט שברצונו לשנות את התנהגותו, יתכן מאד שהתדמית השלילית שיצר לעצמו תחזיר אותו שוב ושוב אל אותה משבצת, אל המקום שאותו הוא רגיל לתפוס, והחברה רגילה לראותו שם. כמובן שאפשרות השינוי עדיין נתונה בידיו, אך אין ספק שהדבר יהיה לו קשה. אולם, אם נתחיל להתייחס אליו בצורה שונה, אפילו על ידי התרכזות ב'איזה מעט טוב' שיש בו, אזי נפתח לו פתח לתפיסה עצמית שונה.

בדומה לכך ישנם ניסויים שנערכו באוניברסיטאות בארצות הברית. בניסויים אלו ביקשו בחשאי מקבוצת אנשים לשנות את יחסם כלפי מישהו חלש בקבוצה, ולהתנהג אליו כאל מצטיין מבחינה חברתית ומבחינה לימודית.

¹ תהילים ל"ז, י.

² החשיבה שלנו נעשתה מאד מקטלגת. הכל מסודר, מתוחם. לצערנו אנו ממשיכים כיוון חשיבה זה גם ביחס אל בני האדם. אנו מקטלגים את הזולת על פי מעשים חיצוניים ומכניסים להגדרות מקבעות - מי שבדרך כלל מעשיו רעים נקרא 'רשע', ומאחר שהוגדר כך, בהתאם לכך יהיו הציפיות שלנו ממנו.

הסתבר שהשינוי ביחס הוביל למהפך מפתיע בהישגיו הלימודיים ובתפקודו החברתי של מי שנחשב לחלש בתחילה. שינוי הכותרת או המיקוד מסוגלים לגרום להשפעה אמיתית גם על התוכן עצמו. מצד שני כמובן, אין טעם בהדגשה מלאכותית ומופרזת של הטוב - מטרתו של רבי נחמן היא לחשוף את האמת שבמציאות.

שינוי כותרת ביחס לעצמי

לא רק המעגל החברתי מפריע לנו להאמין בעצמנו, פעמים רבות דמיונו של האדם הוא זה שיוצר לעצמו תדמיות ומשבצות. האמירה: 'אינני מסוגל!' פעמים רבות חסרת בסיס מציאותי, אך היא מסוגלת לשנות, חלילה, את האדם, ולהפוך אותו ממסוגל לילא מסוגל.¹

מעבר לתפישת האדם את עצמו, גם החטא עצמו עלול ליצור מעגליות של רע. בכל מעשה רע שאדם עושה, חלילה, קיימים שני רבדים: א. הרע בפועל, עצם המעשה, העובדה שעבר על רצון ה'. ב. 'תופעות הלוואי' שיוצר החטא, שהם אולי יותר חמורות מהחטא עצמו. אלו הם מחשבות שליליות שגויות הנשארות באדם גם לאחר שהמעשה עצמו כבר נשכח. האדם החוטא מוכיח בחטאו, **כביכול**, שהוא אכן אדם רע ושהחלק הרע שולט אצלו³. ההידרדרות נובעת, פעמים רבות, מעבירה קטנה שאחריה אומר היצר: 'בין כך ובין כך אינך שווה, אז בשביל מה להמשיך ולנסות להיות טובי? וכך, עבירה קטנה גוררת אחריה עבירה גדולה יותר וכן הלאה, חלילה. יוצא מכך, שהרע מכה באדם העובר עבירה פעמיים: ראשית הוא מפיל את האדם בעבירה, ושנית הוא משכנע אותו שהוא באמת רע, ובלשונו של רבי נחמן: 'זאפילו כשמתחיל להסתכל בעצמו ורואה שאין בו שום טוב, והוא מלא חטאים, ורוצה הבעל דבר להפילו על ידי זה בעצבות ומרה שחורה, חס ושלום', מדריך אותנו רבי נחמן 'אף על פי כן אסור לו ליפול מזה, רק צריך לחפש ולמצוא בעצמו איזה מעט טוב'. אנו עלולים, חלילה, למצוא גם את עצמנו 'לכודים' במעגלי החטא והתפישות השגויות שלנו את עצמנו. הדרך להתמודד עם זה על פי רבי נחמן היא - לשנות כותרת! גם ביחס אל עצמי! להעביר את מרכז הכובד מן הרע אל הטוב, להחזיר לעצמי את האמון בי.

לא רק פסיכולוגיה

דבריו של רבי נחמן מעמיקים עוד הרבה מעבר למימד הנפשי-חברתי עליו דיברנו עד עתה. אין הכוונה רק לשינוי כותרת והשפעתו ברובד הפסיכולוגי, אלא ליכולתו העצומה של הטוב להשפיע מותך כך שהוא האמיתי.

¹ וזה כנראה מה שאומרים שבכל עברה יש חילול ה'.

בעולם מתקיימת מעין מלחמה בין הטוב לרע בשאלה: 'מי המלך?'. מהו עיקרה של המציאות?

האמת היא, ששנתינת ה'כתר' לרוע, היא רק תעתוע פרי דמיונו של האדם. **האדם הוא טוב מיסודו⁴ והוא רוצה בטוב**, אלא שישנו משהו חיצוני לו והוא היצר והדמיון שמכשילים אותו.

בהתרכזות בטוב שבאדם או מכריזים כי **הטוב הוא העיקר**. אנו ממליכים את הטוב, על עצמנו וגם על הזולת. באופן זה, ניתן להחזיר לאדם את האמון בטוב שבו, ומכיוון שבאמת הטוב הוא העיקר - כל נגיעה והתבוננות בו גורמת תהליכים גדולים.

יתרונו של הטוב הוא מוחלט. מכך נובע, שגם במקרים בהם הרע בולט יותר, התרכזות בנקודת טוב אחת יכולה להכריע את כל הרע. דוגמה מאלפת למרכזיות שמעניקים חז"ל לטוב ולכוח שלו נראה בדברי הגמרא הבאה⁵:

...ואלו הן פרקליטין של אדם: תשובה ומעשים טובים, ואפילו תשע מאות ותשעים ותשעה מלמדים עליו חובה ואחד מלמד עליו זכות - ניצול, שנאמר: 'אם יש עליו מלאך מליץ אחד מני אלף להגיד לאדם ישרו: ויחננו ויאמר פדעו מרדת שחת...' וגו'. רבי אליעזר בנו של רבי יוסי הגלילי אומר: אפילו תשע מאות ותשעים ותשעה באותו מלאך לחובה ואחד לזכות - ניצול, שנאמר: 'מליץ אחד מני אלף'.

בעקבות חז"ל אומר רבי נחמן:

דק צריך לחפש ולמצוא בעצמו איזה מעט טוב... ואף שכשמתחיל להסתכל באותו הדבר הטוב, הוא רואה שהוא גם כן מלא פצעים ואין בו מתם... עם כל זה איך אפשר שלא יהיה באותה המצוה והדבר שבקדושה איזה מעט טוב... ועל ידי זה שמחפש ומוצא בעצמו עדין מעט טוב, על ידי זה הוא יוצא באמת מכף חובה לכף זכות ויוכל לשוב בתשובה...

ההתמקדות בטוב לא משפיעה רק על אנשים הקשורים אלינו בלבד אלא גם על מי שאין לנו קשר איתו - כלומר, עצם המחשבה החיובית - אף על אדם שאין לי שום קשר מעשי עמו - פועלת.

⁴ כפי שאנו אומרים: "אלהי, נשמה שנתת בי טהורה היא". על הטוב כמרכז קיום האדם, יש להתייחס במאמר נפרד. נקודת הנחה זו ביחס לאדם תופשת מקום מרכזי בחסידות, ומורחבת הרבה בתורתו של רבי נחמן. הטוב, כביטוי של הקב"ה במציאות הוא היש העיקרי. ואילו הרע ענינו הוא העדר טוב, 'איך'. כוחו של הרע במציאות נובע מן הדמיון שלנו, מן הנפח שאנו מעניקים לו. וכפי שכותב הרב קוק (ערפלי טהר עמוד מ"ח), "הטוב הוא המוחלט, העומד, והרע איננו כי אם דמיוני. אם כן די בבירור הדעת והגברת הרוח להפך הכל לטוב, ואין מקום לסיגופים ועצבונות, רק שמחה ורוממות נשמה צריך למלא את הכל".
⁵ שבת דף ל"ב עמוד א'.

נראה ששתי התשובות נכונות: במישור הארצי **פועל שינוי היחס**. במישור העליון **פועלת המחשבה**. ההתרכזות בטוב יוצרת דינאמיקה חיובית בנפשות ובעולמות. כיצד? נשמת ישראל היא ביסודה כללות מחוברת, והנפש הפרטית של כל אחד היא התנוצצות מסוימת שלה. קשר הנפשות בשרשן הוא המאפשר את ההשפעה של האחת על השניה⁶.

תפיסה מחודשת כגורם מאזן

האמת היא שההתמקדות בטוב נתוצה, ולו רק כגורם מאזן. שכן למרבה ההפתעה, פעמים רבות נוכל לזהות אצל עצמנו נטיה להתמקד דוקא ברע. כלומר, אנו נפנה יותר תשומת לב אל הכשלונות מאשר אל ההצלחות שלנו.

נוכל להדגים נטיה זו בעזרת תרגיל קטן:

בשלב ראשון ננסה להעלות על הכתב במילים אחדות כיצד אנו מעריכים את עצמנו, מהן התכונות הבולטות בנו. בשלב שני נכתוב כיצד לדעתנו החברה מעריכה אותנו.

פעמים רבות ייוצר פער, המצביע על כך שהחברה תופסת אותנו באור יותר חיובי מאשר אנו את עצמנו. ננסה לחשוב: האם החברה מעריכה אותנו יותר בגלל שאיננה מכירה אותנו היטב, או שבעצם יש בנו יותר טוב ממה שאנו מרגישים.

אימוץ נקודת המבט האובייקטיבית מאפשר לנו להסתכל על עצמנו בפשטות, בלא אותה נטיה מוזרה להתמקד ברע⁷. חשוב שנפתח פתיחות וכנות ונתרגל להתבונן על עצמנו 'מבחוץ', כצופים במערכה. באופן זה נוכל לבחון את המציאות כפי שהיא באמת ללא תוספות שליליות שבדמיונו הוספנו לעצמנו.

היה אפשר לחשוב, שמטרתה של ההתעסקות ברע היא כדי לתקנו. נדמה לנו, שהכלי היחיד הנמצא תחת הכותרת של 'השתפרות ותיקון', הוא חשיבה ביקורתית. נתבונן בכל אותם פעמים בהם, כמובן מתוך 'נסיון להשתפר', חשבנו על עצמנו מחשבות שליליות, הדגשנו לעצמנו עד כמה אנחנו 'לא מספיק'..., ובאלו תחומים אנחנו 'יותר מידי'... האם המחשבות הללו באמת מסייעות ומקדמות, או שמא משרות אוירה שלילית ודיכאונית בלבד!?

ההתמקדות בטוב, אם כן, היא קודם כל **גורם מאזן**, הנחוצה אפילו רק כדי לקבל פרופורציה אמיתית על עצמנו, ולא תפישה שלילית מעוותת. עלינו להכיר

⁶ הרחבה לכך נתן למצוא בתניא פרק ל"ב.

⁷ ביטוי של נטיה זו להתמקד ברע תן למצוא במחקרים שמראים כי האדם נוטה לצרוך תקשורת שלילית יותר מאשר תקשורת חיובית. לדוגמה המהירות שבה עוברת ידיעה שלילית מהאחד לשני, כמעט כפולה מן המהירות שבה עוברת ידיעה חיובית. כמו כן, מספר האנשים שאליהם עוברת הודעה שלילית גדול כמעט פי חמישה ממספר האנשים שמדווחים על ידיעה חיובית. נוסף על כך, אנשים נוטים להוסיף יותר פירושים משלהם וידע אישי להודעות שליליות בהשוואה לחיוביות. (רינת סאעצ'י ופרופ' הורניק, אוניברסיטת תל אביב).

בנטינתו לשיפוט מחמיר עם עצמנו, ולהבין שלא פעם אנו 'מחזיקים' מעצמנו מעט מאד ביחס לכוחות האמיתיים שלנו. התמקדות בטוב מתקנת את המעוות, יוצרת איזון בתפישתנו ועוזרת לנו להחזיר את האמון בעצמנו ובאחרים.

"שצריך לדון את עצמו לכף זכות, ולמצא בעצמו איזה נקדה טובה עדין, כדי לחזק את עצמו שלא יפל לגמרי, חס ושלום, רק אדרבא יהיה את עצמו, וישמח את נפשו".

על מנת להחזיר לעצמנו את אותו איזון, עלינו לחשוב מפעם לפעם: **מה הדבר הטוב שעשיתי היום, השבוע, החודש ובכלל.** אפשר וגם רצוי ליחד זמן למחשבה זו.⁸

במבט ראשון אפשר לחשוב שחשיבה זו עלולה להוביל לגאווה, אך באמת אין זה כך. עלינו להבין כי גאווה מקורה בהתכחשות לאמת האומרת שכל מה שיש בי בא מה', או ניפוח המעשים הטובים, וכמובן שלא לכך כוונתנו. כוונתנו היא להתרכזות בטוב שבי, כלומר, בנשמה, שחלק מהביטוי שלה בפועל הוא מעשי הטובים.

מלחמת הטוב ברע

ישנה מלחמה המתנהלת בעולם הגדול בין הטוב לרע, והיא גם המלחמה המתנהלת בעולם הקטן - הוא נפשו של האדם. ואכן, אנו מרגישים את המאבק הזה בנפשנו, ו'רואים' אותו מתחולל במציאות. אך עלינו לזכור ולהבין שלמעשה מדובר במלחמה דמיונית - שהרי כל המציאות שבעולם היא בריאתו של הקב"ה שכולו טוב, שנאמר⁹: **"וַיֵּרָא אֱלֹהִים אֶת כָּל אֲשֶׁר עָשָׂה וְהִנֵּה טוֹב מְאֹד"**. אם כן כל הקיים בעולם שורשו טוב ולרע בפני עצמו אין זכות קיום.

לאור הדברים הללו עולה השאלה: מה יש בו ברע? מה דוחף אותנו, אנשים טובים וישרים, להתמקד בצדדים הרעים בעצמנו ובמציאות?

תחבולותיו של הרע

אם ננסה להתחקות אחר שורשה של התופעה נמצא, כי קיים באדם מעין 'רגש נחיתות בסיסי'¹⁰ ללא שום קשר מחייב למציאות. מדובר בתחושה של חוסר

⁸ כדאי גם לרשום את הדברים לעצמנו.

⁹ בראשית א', ל"א.

¹⁰ אחת הסכנות בפסיכולוגיה היא המעבר הקל מידי מעמדה מצמיחה-מפתחת לעמדה שבה המטפל 'ממציא' בעיות ומנציחם. במאמר זה נעשתה השתדלות לצאת אל מעבר למרחב הפסיכולוגי, ולהגיע אל הבעיות במקורן. נראה כי שורשה של אותה תחושת נחיתות מוטבע בנו בעצם, כקרוצי חומר, הוויתנו כנשמה בגוף יוצרת תחושת חוסר תמידי, תחושה זו עשויה להוביל אותנו לתחושה כי ה'קיום' שלנו מתערער. אנחנו מחפשים הצדקות והוכחות לקיומנו, שמישהו 'יאשר' אותנו, כזוה קורה אנו אכן 'מאושרים'.

סיפוק מעצמנו, ואפילו של אכזבה. אנו חיים בתחושה שעלינו להשקיע מאמצים מרובים כדי שנהיה 'שווים'. זוהי תחושה שיקרית כמובן, מאחר שהיא אינה מתחשבת בערך האמיתי של כל אחד מאתנו, בהיותנו בני אדם, ובתוכנו נשמה אין סופית. נקודת המוצא האמיתית היא שונה לגמרי - אנחנו שווים! הבעיה מתחילה כשאנו נותנים את הבמה לתחושה ההפוכה.

מדובר אם כן בתחושה מדומה, אך בכל זאת האדם 'עובד קשה' על מנת לחפות עליה, לרוב, דרכי הפתרון יהיו גם הן מדומות.

עליונות

אחת מדרכי הפעולה השכיחות שאנו נוקטים היא השגת **עליונות מדומה**: כאשר אנו מתרכזים בנקודות שליליות חלשות שבזולת - אנו מרגישים גדולים וחשובים יותר, כביכול. אף על פי שכמובן השוואה זו אינה מעלה בפועל או משפרת את ערכנו¹¹.

חשיבות

הסברנו את המניע אותנו להתמקד בצד השלילי שבאחר, אך לפי גישה זו היה מצופה שאנשים יעדיפו לסגור על עצמם. תופעה זו שבה האדם רואה גם את עצמו בעיניים לא מאוזנות צריכה הסבר.

רגשי אשמה, כאמור, גורמים לנו סבל, אך באופן לא לגמרי מודע אנו בוחרים בהם כי יש לנו רווחים מדומים מכך. עצם העובדה שאני מאשים את עצמי גורמת לי איזו תחושה שאני גדול ומושלם, שהרי: "כל חסרון קטן שבי מפריע לי..."¹².

הביקורתיות המוגזמת היא דרך קלה להרגיש "שווים" בלי לעשות שום דבר בעצם. כך, במקום לבנות, לתקן ולקבל סיפוק קטן מכל דבר, אנו מעדיפים להרגיש "גדולים" על ידי האשמות עצמיות. לאט לאט הרגל של שנים הופך טבעי, ונדמה לנו שהכול הרבה יותר קודר מכפי שהוא באמת. יתר על כן, התייחסות שלילית זו כלפי עצמנו וכלפי אחרים גורמת לנו ולסביבתנו לפעול

¹¹ פרופסור דרייקוס אמר פעם בהקשר זה: "אנו חייבים להבין שאנו לא כאלה קטנים כמו שאנו חושבים ולא כאלה גדולים כמו שאנו מראים את עצמנו". אימרה זו יכולה להוות פתח להבנת הדברים. "אנו לא כל כך קטנים כמו שאנו חושבים" - נזכר בתרגיל שבצענו, ראינו כיצד התפשה שלנו את עצמנו היא בדרך כלל יותר גרועה מכפי שהיא באמת.

"ולא כאלה גדולים כמו שאנו מראים את עצמנו" - מתוך ניסיונות שונים וגמונויים לכפר על תחושת קטנות זו. הדרך הפשוטה אותה הצגנו כעת, היא יצירת תחושת **עליונות** ו"מילוי" החסר בקרבנו, על ידי הדגשת והתמקדות הרע שבאחר.

¹² נוסף לכך, הידיעה שאני אשם באירועים רבים מצביעה על כך שאני אחראי על הרבה עניינים ולכן אני נחשב מאוד משמעותי, לכאורה. בכל אחד מאתנו יש מעין מבקר מדינה פנימי שעסוק רק בלהאשים את עצמו ו/או את חבריו וכך גורם לעצמו להרגיש שהוא "כמעט מושלם".

כ'מצופה' - באופן שלילי באמת (כמו שהרחבנו בתחילת המאמר). וכך, פועל הדבר ככדור שלג וכנבואה המגשימה את עצמה¹³.

חזרה לחיים – תרגול טוב

'פתרונות מדומים' ליבעיה מדומה אינם פותרים אותה אלא מעמיקים אותה. במקום זאת, הבה נטפל בשורש! נחזיר את האמון הבסיסי שלנו לעצמנו ולנשמה הטהורה שבכל אחד ואחד מאתנו. עלינו לזכור שאנחנו בעלי ערך בלתי תלוי, שאנחנו באמת 'שווים'. מתוך כך עלינו להתחיל ולהתרכז בטוב שבנו ושבאחרים באופן מודע. אנו צריכים להתרגל ליהנות ממה שיש, במקום "ליהנות" מהביקורת על מה שאין, כפי שהתרגלנו לעשות. בכוחנו לגלגל את כדור השלג בחזרה, ובאופן יזום ובמאמץ מתמיד לשים לב ולהתרכז במה שטוב בנו ובאחרים. התרכזות שכזו, מבטיח רבי נחמן, תחזיר לנו ולסביבתנו את השמחה ואת האמון ותיתן לנו כוחות להתקדם. האמון הוא שמאפשר לנו להתקדם.

הבה נחזור להתמקד בטוב. הטוב משקף את מה שאנו באמת! את הנשמה הטהורה שהיא הנותנת לנו ערך אמיתי ובלתי תלוי. מנקודה זו נוכל להתקדם. התמקדות בטוב אין פירושה קפיאה רוחנית במקום - 'הכל בסדר ואין לאן להתקדם', אלא ההפך, ההתמקדות בטוב היא המאפשרת לנו לקבל הסתכלות אמיתית על עצמנו, היא הנותנת לנו אנרגיות של חיות ושמחה ורצון להתקדם. עלינו לעשות טוב - לא כדי להיות שווים, אלא בגלל שאנחנו שווים - בגלל שעשיית הטוב היא המהות הפנימית והאמיתית שלנו.

ננסה להציע תרגיל יומי שמחזק את ההתרכזות בטוב, על פי דבריו של רבי נחמן:

תרגיל זה יעזור לנו לראות כמה טוב יש בנו ובחינו, שלא שמנו לב אליו עד עתה. אימון תמידי זה יעזור לנו לשנות את התפיסה על עצמנו ומתוך כך לחזק את האמון ולהתקדם. "כי צריך האדם לחפש ולבקש למצוא בעצמו איזה מעט טוב, כדי להחיות את עצמו, ולבוא לידי שמחה כנ"ל..."

בסוף היום שב עם עצמך כמה דקות ונסה לחשוב: מה עשיתי טוב היום. דלג על מה שרע גם אם קצת קשה לך לעשות זאת וחשוב רק מה היה טוב, במה התקדמתי.

¹³ התהליך, באמת, מורכב יותר. כשאנו פוסלים את סביבתנו כדי לחפות על רגש הנחיתות שלנו, אנו זוכים לסיפוק רגעי בלבד. מהר מאד תחושת הסיפוק מתחלפת בתחושת שלילית גדולה עוד יותר. שהרי אם חברי הקרובים בעלי חסרונות גדולים מה זה אומר עלי... כדי לחפות על תחושה שלילית זו שוב עלינו לפסול את האחרים וחזור חלילה.

ציין לעצמך התקדמות כלשהי גם אם זהו צעד קטן. למשל אם אתמול כעסת והתפרצת מיד והיום התאפקת חמש דקות גם זהו שיפור. גם התקדמות הקטנה היא בעלת ערך, וראוי לשמוח עליה ולהודות לה' על כך.

כמו כן נסה לחשוב - מה היה לי טוב היום, מה בכלל טוב לי בחיים, מה טוב בי, מהו הטוב שיש בקרובים ובמכרים שלי. התחל מהמעלות הבסיסיות ביותר, ומנה אותן אחת ואחת, אחת ושתיים... שים לב לכל פרט ופרט, שמח בו והודה עליו לה'.

תרגיל קטן זה נראה אולי פשוט, אך בכדי שנחזיר את ההתמקדות בטוב להיות לנו לטבע ראשון עלינו לתרגל זאת. עלינו להשתחרר מהתפישה האומרת שהדרך להתקדמות עוברת רק דרך ההתעסקות בשלילה שבי. דווקא כשאנחנו נזכרים בטוב שבנו, בכוחות שבנו, אנו מתמלאים 'חיות' אשר בעזרתה נוכל להביא לשינוי משמעותי בחיינו.

סיום

דוגמא חיה לכוחה של התמקדות בטוב מובאת בסיפור הבא:

דינה¹⁴ הייתה אישה צעירה ומצליחה בעבודתה ובחיי משפחתה. לאחר תקופה נפלאה בחייה, ללא כל סיבה הנראית לעין, הרגישה דינה כי כוחותיה הנפשיים עוזבים אותה. לא היה לה חשק וכוח לעשות ולפעול, וגם פעולה פשוטה ביותר דרשה ממנה מאמץ רב. בבוקר התקשתה דינה למצוא כוח להעיר את ילדיה ולהכין אותם לגן. לאחר מכן היה עליה למצוא את הכוח והחשק "לקחת את עצמה" למקום עבודתה. בעבודה ביצעה דינה את המטלה הראשונה במאמץ מרובה, וכך הלאה. הכול נעשה בקושי וביגיעה רבה. המצב הלך והדרדר במשך כחצי שנה ללא שום מוצא הנראה לעין. והנה, הגיעו הימים הנוראים ועדיין אין שינוי. דינה שפכה את ליבה, בכתה והתפללה לה' שהמצב ישתנה. הגיע יום הכיפורים. דינה ישבה בבית הכנסת ושם הבחינה באישה זקנה שחן נסוך על פניה. היא הרגישה שמכאן תצמח ישועתה.

בין השתיים התפתחה שיחה, וכך סיפרה לה הזקנה: כשהייתי בגילך ילדתי את השלישייה השניה שלי(!) והרגשתי בדיוק כמוך. הרגשתי כי אין לי כוח לשום דבר. באתי ובכיתי לאבי הצדיק.

אמר לי אבא: "מהיום, בכל יום היכנסי לחדר בו תהיי לגמרי לבד למשך זמן מה, ושם דברי עם ה' והודי לו בפירוט ובאריכות על כל הדברים הטובים שעשה עמך. אל תזלזלי בשום פרט!!!".

¹⁴ דינה הוא, כמובן, שם בדוי. הסיפור עצמו נלקח מן העיתונות.

"אבא" - בכיתי - "אין לי כוח גם לזה!".
"אם כך" - אמר לי אבא - "זהו דווקא סימן שאת זקוקה לכך. גם אם בהתחלה תרגישי שהמילים יוצאות מפידך ללא הזדהות אין זה משנה. התחילי ותראי שתצליחי".

עשיתי כדברי אבי ובאמת לאט לאט שבו אלי כוחותי.
דינה שבה לביתה, עשתה כעצת הזקנה ולמרבה הפלא בתוך זמן קצר שבו אליה כוחותיה. ללא כדורים וטיפולים פסיכולוגיים מסובכים, והיא חזרה להיות פעילה מלאת מרץ.

הסתכלות בעין טובה על עצמי, על הזולת ועל מציאות העולם היא כוח עצום שמשנה את המציאות ממש, וכפי שאומרים בחב"ד: "תחשוב טוב - יהיה טוב".