



פרק ג

הדרך לאהבה



מה מורה אומר לתלמיד שלא אוהב לפתור תרגילים? "אל תדאג, אתה עוד תלמד לאהוב את זה". מה אמא אומרת לילד שלא אוהב לשטוף כלים? "לא נורא, בסוף אתה תלמד לאהוב". בהרבה מצבים בחיים, מצפים מאיתנו להסתגל לדברים, ובמובן מסוים ללמוד לאהוב אותם.

למרות שהאהבה היא רגש ודבר שבא מבפנים, היא איננה תמיד דבר טבעי. לכל אחד יש את היכולת לעורר וליצור אהבה. או בדרך של מעשים - להתרגל להתנהגות של אהבה עד שהיא הופכת לחלק מאיתנו, או בדרך של שינוי התודעה, וכשהתודעה הפנימית משתנה גם הרגשות משתנים.

בפרק זה נלמד על כיווני חשיבה ונקודות מבט, שמכוונות את הרגשות שלנו לאהבה. הפרק מחולק לחמישה חלקים:

1. **שימו לב אל הנשמה** - הבסיס לאהבה הוא ההתמקדות בנשמה
2. **קצת חיוביות** - הדגשת הטוב מעוררת אהבה
3. **לחשוב בגדול** - היכולת לקבל את השונה ממני
4. **חברי הוא ראי** - היחס לזולת הוא שיקוף מצבי האישי
5. **לא חבל?** - השורש של השנאה והנזק הגדול שיש בה



1. שימו לב אל הנשמה

אנחנו מורכבים מגוף ונשמה. הגוף שלנו מכונס בעצמו, דואג לפני ואחרי הכל לאינטרסים שלו, "מה יוצא לי מזה?" אני זה אני ואתה זה אתה, ומה פתאום שאוהב אותך? מה נתת לי?

האהבה היא ההפך הגמור. להתמסר אל הזולת, להעניק לו ולהיות פתוח אליו, בלי להרוויח. רק הנשמה שלנו מכירה מילים כאלה, הנשמה היא בעלת תודעה אלוקית שמסתכלת על העולם ועל אנשים בפנימיות.

הנשמה יודעת כי השוני בין יהודים באופי, תרבות, לבוש, נורמות, מעשים ודעות - הוא שוני חיצוני בלבד. מעבר לאנשים החיצוניים ניצבות נשמות יהודיות, שאף פעם לא נפרדו אחת מהשנייה.

בין הגוף והנשמה מתחולל מאבק מי ישלוט באדם, מי ינהל אותו. ובמאבק הזה טמונה נקודת המפתח לאהבה, כפי שמתאר זאת בעל התניא:

"וְהִנֵּה עַל יְדֵי קִיּוֹם הַדְּבָרִים הַנִּלְוִים [עֲלֵיהֶם דּוֹבֵר בַּפְּרָקִים הַקּוֹדְמִים שֶׁל סֵפֶר הַתְּנִי"א] - לְהִיטֵת גּוּפוֹ נִבְזֶה וְנִמְאָס בְּעֵינָיו [הַכּוֹנֵה לַתְּכּוֹנֹת הַגּוּפִיּוֹת הַחוּמְרָנִיּוֹת], רַק שְׂמֻחָתוֹ תִּהְיֶה שְׂמֻחַת הַנֶּפֶשׁ לְבִדְּהָ, הִרִי זֶה דֶּרֶךְ יִשְׂרָאֵל וְקָלָה לָבוֹא לְיַדֵּי קִיּוֹם מִצּוֹת "וְאַהֲבַת לְרַעַךְ כְּמוֹךְ" לְכָל נֶפֶשׁ מִיִּשְׂרָאֵל לְמַגְדּוֹל וְעַד קָטָן.

כִּי מֵאַחַר שְׂגוּפוֹ נִמְאָס וּמִתְעַב אֲצִלּוֹ, וְהַנֶּפֶשׁ וְהָרוּחַ מִי יוֹדֵעַ גְּדֻלָּתוֹ וּמַעֲלָתוֹ בְּשִׁרְשָׁן וּמְקוֹרָן בְּאַלּוּקִים חַיִּים. בְּשִׁגָּם שֶׁפָּלָן מִתְאַיִמוֹת [מַחֲבֹרֹת] וְאָב אֶחָד לְכַלָּהּ, וְלָכֵן נִקְרָאוּ כָּל יִשְׂרָאֵל אֲחִים מִמֶּשׁ מִצַּד שְׂרָשׁ נֶפֶשׁ בְּה' אֶחָד, רַק שֶׁהַגּוּפִים מְחַלְקִים.

וְלָכֵן הָעוֹשִׂים גּוּפִם עֶקֶר וְנֶפֶשָׁם טְפִלָּה, אֵי אֶפְשָׁר לְהִיטֵת אֲהָבָה וְאַחֻזָּה אֱמֵתִית בֵּינֵיהֶם, אֲלֵא הַתְּלוּיָה בְּדָבָר לְבִדְּהָ."

(רבי שניאור זלמן מלאדי, 'תניא' פרק לב)

אם אסתכל על היהודים שסביבי במבט חיצוני-גופני, אין שום סיבה שאוהב אותם. הם זרים, הם מנוכרים ואולי אפילו מאיימים. אך אם אסגל לעצמי מבט פנימי-נשמתי אראה שאנחנו הרבה יותר מאחים. הנשמות שלנו מגיעות מאותו מקור עליון, ורק הגופים שלנו התחלקו. זה לא כל כך משנה איזו תסרוקת עוטפת את הראש ואילו דעות ממלאות אותו, הנשמה הפנימית של היהודי שמולי היא היא הנשמה שלי.

היכולת לפתח את אהבתי תלויה בנקודת המוקד של חיי. אם המוקד שלי הוא הגוף, ולא רק הגוף ממש אלא כל מה שקשור לצדדים החיצוניים שלי, כמו - כבוד, הישגים, רכושנות ויופי, לעולם לא אוכל לאהוב באמת. ברגע שהאהבה לא תסתדר עם הרצונות של הגוף, ברגע שההערכה העצמית שלי או הצלחתי האישית יעדיפו שאתרחק ושאשמור על עצמי, אז האהבה תתפוגג. אם המוקד שלי הוא הגוף, אז אני אוהב רק את מי שנראה לי ורק לפי מה שמסתדר לי, ולא אוכל לאהוב כל יהודי.

אבל, אם החיים שלי ממוקדים בנפש, ובפנימיות הנפש שלי - בנשמה הקדושה שבתוכי, אז אוכל לקיים באמת את הפסוק "ואהבת לרעך כמוך". כי מי שממוקד בנשמה של עצמו, מתמקד גם בנשמה של העומד מולו. במקום לתת מקום לבדיקת האינטרסים המשותפים והמנוגדים, במקום לחשוב על הבדלים חיצוניים, הנשמה מיד מזהה את עצמה כקשורה ומחוברת לנשמה שמולה.

הנוסחא הזו נכונה בכל מערכת יחסים: "ואהבת" - מידת ואיכות האהבה, תלויים ב"כמוך" - באופן בו האדם חי ומכוון את עצמו. לאהוב זו עבודה אישית. ככל שאצליח לשים את הנשמה שלי במרכז, אצליח יותר לאהוב את הסובבים אותי.

”כל אהבה שהיא תלויה בדבר – בטל דבר, בטלה אהבה; ושאינה תלויה בדבר, אינה בטלה לעולם. איזו היא אהבה שהיא תלויה בדבר, זו אהבת אִמָּנוּן וְתָמָר; ושאינה תלויה בדבר, זו אהבת דָּוִד וְיְהוֹנָתָן”

(אבות ה, טז)

איך תתפרש משנה זו, בהקשר של אהבת כל ישראל, לפי מה שלמדנו כעת?

מלאך או שד?

הרב הצדיק רבי מרדכי דב מהורנסטיפולי ז”ל היה פעם חולה, והרופאים החליטו שיש צורך לצרוב מקום אחד בגבו בשיפוד רותח. הסכים הצדיק לכך, ורופא אחד ניגש לעשות זאת.

ולרופאים יש שלוש דרגות של חום באותו השיפוד שצורבים בו בגבו של חולה. אם החולה אינו מרגיש כלום בחומו של השיפוד הראשון, שם הרופא שיפוד שני, בדרגת חום גבוהה יותר, ואם גם אז אין החולה מרגיש, הוא נותן שיפוד שלישי בדרגה העליונה של חום. ברם, רוב החולים מרגישים כבר בחומה של הדרגה הראשונה.

והצדיק רב מרדכי דב היה סבלן גדול, ולפיכך כשהרופא שם בגבו את השיפוד הראשון, והוא סבל ושתק, חשב הרופא שודאי עדיין אינו מרגיש בחום, והחליף את השיפוד הראשון בשני. הצדיק הרגיש היטב בכאב, אבל מתוך סבלנותו שתק שוב, ולא הוציא אף אנחה מליבו. החליף הרופא שוב את השיפוד השני בשלישי. והצדיק מוסיף לקבל את יסוריו באהבה, ואינו מוציא אף הגה מפיו. נשתומם מאוד הרופא וקרא: “אינני יודע אם הוא מלאך או שד!” הרופא היה רוסי, ודיבר רוסית. פנה הצדיק, שלא הבין כל כך רוסית, אל הסובבים אותו, בשאלה: “מה אמר הרופא?” מסרו לו את דבריו. אמר להם הצדיק: “תאמרו לו, שאם בא לפעמים יהודי עם פתק של בקשה, ואי אפשר להושיעו, אז כואב הרבה יותר, ומוכרחים גם כן לשתוק...”

(‘סיפורי חסידים – תורה’, הרב זיין, מס’ 284)

2. קצת חיוביות

רבי לוי יצחק מברדיטשוב הוא אולי הצדיק המפורסם ביותר במידה של "לדון לכף זכות". רבי לוי יצחק היה בכל עת מלמד זכות ומליץ טוב על כלל ישראל ועל כל יהודי כפרט. ידוע ומפורסם הסיפור, על אותו יהודי שהיה מעוטר בתפילין והתפלל תפילת שחרית, תוך כדי שהוא מורח זפת על גלגלי העגלה שלו. רבי לוי יצחק שראה זאת לא גער ולא זלזל בו, אלא נשא את עיניו לשמיים ואמר "רבנו של עולם! תראה אילו יהודים נפלאים יש לך בעולם! אפילו כאשר הם מושחים את גלגלי עגלתם בזפת, גם אז הם מתפללים אליך ולא שוכחים אותך!". סיפור זה, שהוא רק אחד מיני רבות, עלול להיראות מוזר. האם רבי לוי יצחק 'משחק אותה' תמים? וכי הוא לא מבין שהיהודי הזה מנסה להרוויח זמן וכסף, במקום להתפלל כמו שצריך? אלא שרבי לוי יצחק, שהיה גאון גדול ופוסק, בחר בהנהגה כזו בטח שלא מתוך 'היתממות', אלא מחכמה מיוחדת שעלינו ללמוד.

מצא את הדרך להתבונן על היהודי, ולהסביר כיצד רבי לוי יצחק צודק!

כדי להבין את דרכו של ר' לוי יצחק, ניעזר בדרך ההתבוננות המהפכנית שמלמד אותנו רבי נחמן מברסלב:

"דע כי צריך לדון את כל אדם לכף זכות. ואפילו מי שהוא רשע גמור, צריך לחפש ולמצא 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 "ועוד מעט ואין רשע והתבוננת על מקומו ואיננו". הינו שהפסוק מזהיר לדון את הכל לכף זכות. ואף על פי שאתה רואה שהוא רשע גמור, אף על פי כן צריך אתה לחפש ולבקש למצא בו מעט טוב, ששם אינו רשע. וזהו "ועוד מעט ואין רשע" (תהילים ל"ז, י) - שצריך אתה לבקש בו עוד מעט טוב שיש בו עדיו, ששם אינו רשע. כי אף על פי שהוא רשע, איך אפשר שאין בו מעט טוב עדיו? כי איך אפשר שלא עשה איזה מצוה או דבר טוב מימיו? ועל ידי זה שאתה מוצא בו עוד מעט טוב ששם אינו רשע, ואתה דן אותו לכף זכות, על ידי זה אתה מעלה 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."

(רבי נחמן מברסלב, 'ליקוטי מוהר"ן', תורה רפ"ב)

חז"ל מלמדים אותנו כי "אין אדם עובר עבירה אלא אם כן נכנס בו רוח שטות" (סוטה ג ע"א). גם אצל חוטא, החטא הוא חוסר דעת רגעית, שטות חיצונית, ואילו האדם עצמו אינו חפץ כלל בחטא. מתוך כך מדגיש בפנינו רבי נחמן להתמקד בפנים במקום בחיצוניות.

נקודת הטוב והזכות לעולם אינה נעלמת. כמו יהלום שקבור מתחת לערמות זבל, אבל לא מפסיק להיות יהלום יקר ונוצץ, כך גם נקודת הטוב שיש בכל אחד לא נעלמת, הטוב הוא טוב ואי אפשר למחוק אותו - "באותו המעט אינו רשע". זיהוי היהלום הפנימי מגלה את פרצופו האמיתי של הרשע - טפל וחיוור.



מלימוד הזכות על עם ישראל, של רבי לוי יצחק מבארדיטשוב, בנה ה'יתברך למעלה היכל חדש - 'היכל הזכות'!

(רבי שניאור זלמן מלאדי)



אם היינו שואלים את היהודי המתפלל ומורח זפת מה משמח אותו - התפילה או העבודה, או: אם היה לו זמן וכסף, איך הוא היה מעדיף להתפלל, היינו רואים מייד כי התפילה יקרה לו, אלא שלחץ העבודה מעביר אותו על דעתו. במילים אחרות: היהודי הזה, כל כך מיהר לעבודתו, שבאמת כל כולו שקוע היה במריחת הזפת, אך למרות כך: "אפילו כאשר הם מושחים את גלגלי עגלתם בזפת, גם אז הם מתפללים אליך ולא שוכחים אותך!"

ההתמקדות בטוב, הופכת לא רק את המבט על הרשע אלא גם את הרשע עצמו. זו איננה רק סגולה, אלא דרך אמיתית להשפיע על הנפש שלו. אדם שמסתכלים עליו כאדם טוב, ינסה להתאים את עצמו להגדרה זו. דרך ההתבוננות שלנו יכולה לגרום לרשע באמת להפסיק להיות רשע ולשוב בתשובה.

העקרונות הללו נכונים גם להסתכלות היומיומית שלנו על החברים שסביבנו. בכל רגע נתון אנחנו בוחנים ומגדירים את מי שלצידנו, ואם נתרגל לדרך העין הטובה והמבט החיובי, נוכל לא רק לאהוב יותר אלא גם ממש לשנות את הסביבה בה אנו חיים.

בחר משהו שאינך אוהב. במשך שבוע, מצא בו בכל יום שלוש נקודות טובות - תכונות או מעשים. כתוב את שלושת הנקודות בקצרה, בחר אחת מהן והרחב עליה את הכתיבה במשך כמה שורות. לאחר שצברת 21 נקודות טובות, נסה לבחון מחדש את יחסך אליו. אזהרה! אל תנסה להילחם 'חזיתית' ברגשותיך, תן לטפטוף היומי לעשות את שלו.

תרגיל כיתתי 'תיבת דואר': כל אחד כותב בעין טובה על תכונה חיובית שהוא מוצא בכל אחד מבני הכיתה. ניתן לעשות זאת במשך חודש, כאשר בכל יום תיבת הדואר מתמלאת לנמען אחד, אפשר גם לעשות זאת בשעה מרוכזת.

מבטו של רבי אריה לוי

הצדיק רבי אריה לוי ז"ל היה משמש כמשגיח בתלמוד תורה הירושלמי "עץ חיים", שליד שוק 'מחנה יהודה'. בעת שהיו הילדים נכנסים לתלמוד תורה, היה רבי אריה ממתין ליד פתח הדלת או ליד אדן החלון ומתבונן בכל אחד מהם בעת כניסתם, והיו הילדים תמהים על כך.

יום אחד שאל אותו בנו: "אבא, מדוע הנך נוהג להמתין לתלמידים בפתח הדלת ומסתכל בכל אחד מהם?" השיבו אביו: "אדרבא, עמוד אף אתה ליד התיבון בתלמידים, מה אתה רואה ובמה אתה מבחין?" השיבו בנו: "אכן מעניין לראותם נכנסים ולבדוק מה מידת חשקם ללמוד. רואה אני כיצד זה דוחק בזה ומנסה להקדימו בכניסתו, ואחר בכלל ניכר בו שאינו נכנס בלבב שלם, כי לבו למשחקים".

השיבו אביו: "ואילו אני, מתבונן בדברים אחרים. בילד זה שמכנסיו קרועות, בחברו שנעליו מרופוטות, בשלישי שכנראה רעב הוא... והיצד ילמד...?"

(איש צדיק היה, שמחה רז, עמ' 210)

3. לחשוב בגדול

בדרכנו אל האהבה, חשוב לא לשכוח את הרמה הבסיסית והפשוטה עליה עומדת האהבה, והיא – היכולת לקבל את השונה ממני. על הגמרא בברכות (דף נח ע"א) **"שאין דעתם דומה זה לזה ואין פרצופיהן דומים זה לזה"** אומרים בשם רבי מענדל מקוצק: כמו שלא מפריע לאדם שפרצופו של החבר שונה משלו, כך לא צריך להפריע לו שדעתו שונה משלו. בשביל שדעתו של האחר באמת לא תפריע, צריכים רוחב דעת. עניין זה מתבאר במקור הבא:

"דהנה סבת האחדות באה מבחינת מוחין דגדלות והכרה של גדלות, וסבת המחלקת באה מבחינת מוחין דקטנות והכרה של קטנות. בהיות כי באמת לא ישתוו לעולם טבע בני אדם, ואפלו אחים ואוהבים אמתיים לא יוכלו לסבל זה את זה מפני שנוי הטבעיות. ומה גם כאשר האהבה דוחקת לסבל זה את זה, הנה לא ימלט מעולם דברי ריבות שינקיט האחד את חברו וכדומה. ואם כן איך ימצא ענין השלום והאחדות בעולם?"

אך הענין דיש כח גדול בשכל שבאדם שיסבל כל ההפכים המנגדים לטבעו או כשינקיטוהו וכדומה, והוא מפני הרחבת הדעת דוקא. כאשר שכלו רחב, לא יתפס מקום ליש ודבר מה שמקניטים אותו, ויוכל הדבר המנגד להתישב במוחו ויסבלנו. כי במקום הרחב ישכנו בו ב' הפכים, ואם כן נמצא שהסבלנות באה מהרחבת הדעת, וממנה סבת האחדות והשלום... ואמנם מסבת קטנות הדעת יהיה ההפוך, שלא יוכל לסבל כלל הדבר המנגדו, ומכל שכן כשינקיטו וכדומה, כמו התינוק וכו'. והוא לפי שמפני קטנות הדעת לא יסבל ב' הפכים, כי הדבר המנגד תופס מקום במוחו. וזהו שסבת האחדות מבחינת מוחין דגדלות, וסבת המחלקת מבחינת מוחין דקטנות.

והנה בדורו של משיח שירבה הדעת, **"מלאה הארץ דעה כו"** (ישעיהו יא, ט), כתוב **"לא ירעו ולא ישחיתו"**, **"אריה כבקר יאכל תבן כו"**. ויש להבין מהו השכיכות של הדעת אל בטול המזיקין. אך על פי הנ"ל מובן הוא. מפני מוחין דקטנות באה הקפדה והכעס עד שיהרג זולתו, אבל על ידי הרחבת הדעת ישכנו בו ב' הפכים כאחד **"וגר זאב עם כבש ואריה כבקר כו"**.

(מאמרי אדמו"ר הזקן עניינים אחרות עמ' צה)

מודעות של גדלות או של קטנות אינה שאלה של גיל, אלא של תפיסה: האם אני מצומצם בד' אמותי, או שיש בי מקום רחב יותר. לאדם בעל דעת רחבה יש מקום להכיל בתוכו צדדים ותחושות שונות בו-זמנית. הוא יכול לשמוע רעיונות מנוגדים לדעתו מבלי לכעוס, או אפילו לחוות עלבון או אכזבה מבלי להתפוצץ. זה לא אומר שהוא מסכים עם הכול ואינו מעריך את עצמו ואת דעותיו, אלא שהוא מצליח להתמודד באיזון נכון עם דברים ששונים ממנו.

כדי לאהוב צריך להרחיב את הלב. לצאת מצרות החשיבה, להרחיב את עצמי ולקבל את האחר אל תוכי. והבסיס להרחבת הלב הוא הרחבת הדעת. הלב הוא רגיש ולפעמים קשה לו להתרחב. דווקא הראש, הקר והמחושב, מסוגל לעזור ללב לקבל דברים חדשים, להתרחב, ולבסוף גם לאהוב.

את רוחב הדעת עלינו ליישם גם ביחסי אנוש פשוטים, וגם ביחס בין בתי המדרש החולקים בהשקפות עולם.



איך תבוא לידי ביטוי הערכה לשונה מאתנו?

איך נוכל להיות בטוחים בהשקפת עולמנו, מבלי לזלזל בהשקפות עולם מנוגדות?

האם גם כלפי דעות שנוגדות את האמונה עלינו לנקוט בעמדת 'מוחין דגדלות'?

להסתכל בפנים

קודם פטירתו של הרב הקדוש רבי שלמה מקרלין זצ"ל ציוה שתלמידיו ילכו אחרי מותו להרב הקדוש מנסכיז. ויהי כאשר בא הרב הצדיק רבי אורי מסטרליסק ז"ל, הנקרא בשם "השרף", לקרלין, ושמע כי נפטר רבו הקדוש, שאל להחברים: מה ציוה רבינו קודם פטירתו? השיבו לו, כי ציוה ללכת לנסכיז.

קם רבי אורי וכיתת רגליו והלך לנסכיז. כשבא להחדר אשר שם קיבל הצדיק מנסכיז את פני האורחים וברך את כל הבאים לקבל את ברכתו, ראה בין האורחים גביר אחד, שבא להתייעץ עם הצדיק מנסכיז בדבר איזה מסחר ולקבל את ברכתו. הצדיק קיבל אותו בסבר פנים יפות, כדרכו בקודש לקבל את כל אדם בחביבות, כי עבודתו הגדולה הייתה באהבת ישראל.

ויהי כאשר הביט רבי אורי בפני הגביר, ראה בו אותות עבירה גסה וחמורה, שעשה אך לפני זמן מועט. אז בער ליבו בקרבו: מדוע מקרב הצדיק מנסכיז אדם כזה? הרגיש הצדיק מנסכיז, כי רוחו של רבי אורי בוערת על הגביר הזה, שהכיר בו אותות עבירה, ואמר לרבי אורי: "לך נא מהר מזה! מה אתה רוצה פה בחדרי?"

הלך רבי אורי משם בפחי נפש, עייף ויגע מעמל הדרך והתלאה אשר מצאתהו, ובא אל בית המדרש שבעיר.

כשהלך הגביר מאת הצדיק מנסכיז, מיהר הצדיק לחפש את האורח שגרש מעל פניו, ומצא אותו בבית המדרש. ניגש אליו ואמר לו: "גם אני, אחי, ידעתי את אשר ידעת. אולם היודע אתה למה שלחך רבך הקדוש מקרלין לכאן? למען תלמד לדעת, כי האיש אשר אין אהבת ישראל תקועה בלבו כל כך, עד שאפילו כשרואה בישראל שעבר עבירה גדולה, יהיה אוהב אותו ומנשק אותו, האיש ההוא לא הגיע לחצי העבודה בעבודת השם יתברך. שכן אם תקרב אותו, יעשה בלי ספק תשובה שלימה, ויהיה גדול מצדיק גמור, כדין בעלי תשובה, חוץ מרשע כזה שאתה מכיר אותו שעובר להכעיס."

החריש רבי אורי בשמעו דברים אלו, והבין גדולת הרב מנסכיז ומדרגתו, והואיל לשבת איתו ימים רבים.

(סיפורי חסידים - תורה, הרב זיין, מס' 283)

4. חברי הוא ראי

למה אני 'מתפוצץ' מהתנהגות מסוימת, והחבר שלי בכלל לא רואה את זה? למה אני מגחך כשאני רואה איך אפשר לשגע מישהו בכמה מילים, מילים שאותי כלל לא 'מדגדגות'?

מתוך אלפי משפטים ומעשים שאנחנו קולטים מן הסביבה כל יום, נחרטים בלבנו רק אלו ש'נוגעים' בנו. ומה נוגע? מה שמצוי בקרבנו. אם אתה לומד נהיגה, אתה רגיש לנושא ושם לב איך אנשים נוהגים, ואם אתה שותק יום אחד - אתה שם לב איך כולם מדברים. תחומים שלא נוגעים אליך לא נקלטים ב'מחשב' שלך. לכן, רוב הכעסים שלך על אחרים, הם בעצם כעסים שלך על עצמך. מישהו דורך לך על 'יבלת', הוא מזכיר לך שגם אתה לא מושלם, וזה מעצבן.

נקודה זו, מופיעה בשמו של הבעל שם טוב, כפי שנראה במקור הבא:

"... כי הבעל שם טוב, נשמתו בגנוזי מרומים, אמר שהצדיק הגמור שאין רע בקרבו אין רואה שום רע על שום אדם. אף מי שרואה רע בחברו הענין הוא כמו שמסתכל במראה, אם פניו מטנפים רואה גם כן במראה כך, ואם פניו נקיים אינו רואה במראה שום דפי. כמו שהוא כך רואה..."

(רבי מנחם נחום מצ'רנוביל, 'מאור עיניים' פרשת חוקת ד"ה 'זאת התורה')

כמו במראה, אתה משתקף דרך זולתך, וכשזה לא נראה יפה - אתה כועס על המראה. לפעמים אתה יכול לתפוס את עצמך 'על חם' כשאתה רותח על מישהו, כאשר איפשהו בפנים אתה יודע שלא הוא העניין...

התורה הזו היא מפתח גדול לשינוי בחיים. גם לשינוי הפנימי וגם לשינוי מערכות היחסים החיצוניות. כדי לשנות את עצמי, עלי קודם כל לחפש את הבעיות בתוכי ולא להשליך אותם על מי שסביבי. וכדי לזהות את הבעיות שלי, כדאי לי להיעזר גם באנשים שסביבי.

הבעש"ט מלמד אותנו, כי לא רק שיחוסך לסביבה מעיד על המתחולל בקרבך, אלא שגם את עתידך אתה עלול לכוון, ללא משים, דרך התייחסותך אל חבריך.

"מקבל בשם הבעש"ט דכל הפוסק איזה דבר על חברו הן לטוב והן לרע - הוא פוסק על עצמו. כגון, האומר עבור מעשה הטוב או עבור הטוב שעשה או דבר זולתו מגיע לו שיעזרהו השי"ת בהדרוש לו, או אומר בעד הלא טוב שעשה או דבר חברו מגיע לו כך וכך, הנה בכל דבריו אלה הוא פוסק על עצמו, בין לרע ובין לטוב, והמצדיק דין שמים על זולתו ואינו מצטער ומעורר עליו רחמים הנה בדבורו זה מקטרג על עצמו שמעינים במעשיו ובדבוריו, והמשתתף בצערו של חברו ומעורר עליו רחמים בא על שפרו."

(הוספות לכתר שם טוב, אות קמ"ו)

נסה לפרש את הפסוק "כמים הפנים לפנים, כן לב האדם לאדם" (משלי כז, יט) בהקשר זה.



כשהיה רבי יוסף יצחק בן 4 שאל את אביו רבי שלום דובער מליובאוויטש: בשביל מה ברא הקב"ה את האדם בשתי עיניים: וענה לו אביו: על ממתקים וצעצועים צריך להסתכל בעין השמאלית, ועל יהודי ובסידור - בעין הימנית, בעין יפה.



5. לא חבל!?

לא כדאי לדבר הרבה עליה, על השנאה. היא לא שווה את זה. היא פגעה בנו מספיק, ולצערנו היא עדיין ממשיכה להחליש וללכלך אותנו. אך כדי לצעוד באופן נכון אל האהבה, כדאי שנלמד כמה דברים על השנאה.

בדרך כלל אנחנו מכנים את השנאה ליהודי אחר כ'שנאת חנם'. לכאורה, הרבה אנשים יכולים לנמק היטב את סיבות השנאה שלהם, ולגרום אפילו לאדם אחר להשתכנע בצדקתה. אז למה אנחנו קוראים לשנאה הזו 'שנאת חנם'? הרי יש לה סיבה!

המקור הבא יענה לנו על שאלה זו:

"וזהו הנקרא 'שנאת חנם', שהיא שונא אותו חנם על לא דבר. ולפעמים יש בזה גם בן איזה פרטים, דהיינו שיש לו איזה טענה למה הוא שונא אותו. אבל זהו שבא אחר כך, והיינו שלא הטעמים הפרטיים הם סבת השנאה. רק שמצא לו תואנה ועלילה להצדיק את עצמו לפני זולתו לבר, אבל אינה אמיתית. כי אם השנאה היא מצד שלא יכול לסבל את הזולת, והסבה היא הישות (הגאווה) שלו, שהיא חשוב בעיני עצמו. ובכלל ענין הישות והרגשת עצמו, שמרגיש את עצמו מאד בכל פרט ופרט שלו, ולכן אינו יכול לסבל את הזולת. שמפני הישות שלו אינו נותן מקום לזולתו. שהזולת בהכרח ממעט מציאותו ולכן אינו יכול לסבל אותו..."

(רבי שלום דובער מליובאוויטש, קונטרס 'החלצו' אות ד)

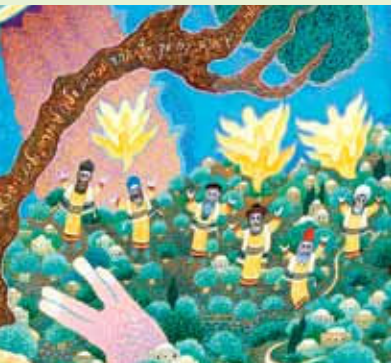
מספרים על חסיד אחד שבא לרבי והתלונן על יושבי בית המדרש. הוא אמר שכולם מפריעים לו ללמוד, ולא נוח לו שם, והוא איננו יודע מה לעשות. הרבי שמע את דבריו וענה לו כך: כתוב "עזוב רשע דרכו ואיש און מחשבותיו" (ישעיהו נה, ז). על האדם לעזוב לא רק את דרכו הרעה, אלא גם את "און מחשבותיו". "און" פירושו "כוח", מחשבות של "און" הם מחשבות האדם שמחשיב את עצמו לדבר חשוב. אתה, אמר לו הרבי, כל כך מחשיב את עצמך עד שאתה ממלא את כל בית המדרש, וממילא כל אחד שמדבר או הולך במקום שלו, דורך עליך ומפריע לך. עליך להסיר את מחשבות ה"און" ולהקטין את עצמך. ואם תדע את מקומך, אז מקומם של האחרים לא יפריע לך.

בעייתו של אותו חסיד, היא אותה "ישות והרגשת עצמו" עליה מדבר הרבי הרש"ב. לפעמים אדם אחר מפריע לנו ואפילו שנא עלינו, לא בגלל סיבה אמיתית, אלא רק בגלל שהוא אחר, והאחר מפריע ל'אני'. מתחת לפני השטח יש 'מלחמת קיום'. כל אחד רוצה להבטיח את המקום ואת החשיבות שלו - בעיני עצמו או בעיני הסביבה. כל הסיבות וההסברים, למה האיש הזה מפריע לנו ומה בדיוק הבעיות שלו, אינן אלא תירוצים. בסופו של דבר, כמעט תמיד, יש בנו הרגשה נסתרת שהאיש הזה פולש למקומנו, ולכן אנחנו דוחים אותו.

הדרך לעקירת השנאה, היא הרחבת הגבולות של ה'אני'. ראשית כל, לא להחשיב את עצמנו יותר מדי - "ונפשי כעפר לכל תהיה". ובעיקר, להרגיש שהאחר הוא חלק מה'אני' ויש לו מקום בתוכי, מקום שעלי לכבד. ואף יש לי מה לקבל וללמוד ממנו.

תאר סיטואציה שחוות שבה נטענו 'טענות כעס' שלמעשה כיסו על הסיבה האמיתית לכעס.

שנאה משולה לאש. כמו האש, כך גם השנאה מכלה והורסת במהירות כל מה שנקרה בדרכה. השנאה פוגעת לא רק באדם אותו שונאים ח"ו, אלא לא פחות מכך, גם במי שבתוכו בוערת השנאה. במקור הבא מבאר הרבי הצמח צדק את הנזק הגדול שיוצרת השנאה.





"איזהו גיבור שבגיבורים?...
מי שעושה שונא אוהבו".

(אבות דרבי נתן, פרק כ"ג)



"כְּשֶׁשׁוֹנֵא לְאַחַד מִיִּשְׂרָאֵל בְּלִבּוֹ, הָרִי הוּא מִפְּרִיד מִנֶּפֶשׁוֹ אוֹתוֹ חֶלֶק שֶׁל זִילְתּוֹ הַכָּלִיל בּוֹ, וְדוֹחָהּ מֵעַלְיוֹ בְּשִׁנְאָה זוֹ שֶׁשׁוֹנֵא, וּמִסָּלֵק רְצוֹנוֹ מִמֶּנּוּ. וּמִמִּילָא, יֵשׁ פָּגָם וְחִסְרוֹן בְּנִפְשׁוֹ, שֶׁנֶּחֱסֵר בּוֹ הַחֶלֶק הַנֶּ"ל וְנִעְשֶׂה בְּעַל מוֹם. כִּי בְּאֵמֶת כָּל אֵיבֵר פְּרָטִי כָּלִיל מִתְרַיֵּג, וְהֵינּוּ מֵהֶתְכַלְלוֹת זִילְתּוֹ בּוֹ, וְעַל יְדֵי הַשִּׁנְאָה הוּא מִפְּרִיד מִמֶּנּוּ אוֹתוֹ חֶלֶק הַפְּרָטִי, וְאֵז אֵינוֹ יָכוֹל לַעֲלֹת לְרִצּוֹן לִפְנֵי ה'. וְכִדְכָתִיב: "אֲשֶׁר יִהְיֶה בּוֹ מוֹם לֹא יִקְרַב לְהִקְרִיב" (ויקרא כ"א י"ז).

(האדמו"ר ה'צמח צדק', רבי מנחם מענדל מליובאוויטש, 'דרך מצוותיך' מצוות אהבת ישראל)

לכל עם ישראל, כפי שלמדנו, יש נשמה אחת. ולכן, בכל נשמה של יהודי פרטי יש נקודות חיבור וחלקים מנשמתם של שאר עם ישראל. כאשר יש אהבה וחיבור בין אחד לשני, אז אותם חלקים מקבלים חיים ופועלים. אך כאשר יהודי שונא את חברו ח"ו, הוא מאבד את החלק של אותו חבר, שקיים בנשמתו. כמו הדם שזורם באברי הגוף ומחבר ביניהם, כך גם האהבה מזרימה חיים ומחברת בין כל חלקי הנשמה. ואם ח"ו יש שנאה, אז חלקי הנשמה מתחילים למות, והאדם הופך להיות 'בעל מום'.

האם הרגשת פעם איך שנאה וכעס שלך פגעו בך?

כיצד שנאה פוגעת בשונא לפי דברי ה'צמח צדק?

לימוד זכות ללא גבול

בתשעה באב אחד הלך רבי לוי יצחק מברדיטשוב ברחובה של עיר, וראה אדם מישראל יושב במרפסת ביתו ואוכל סעודה בפרהסיא. פנה אליו רבי לוי יצחק, ואמר לו: "בני, בודאי שכחת, שתשעה באב היום!" "לא רבנו", השיב הלה, "זוכר אני כי היום תשעה באב". "אולי אינך יודע", חזר רבי לוי יצחק ואמר לו, "שתשעה באב הוא יום צום ואסור לאכול ולשתות בו", "יודע אני שתשעה באב תענית ציבור הוא", השיב הלה בעזות מצח. "בוודאי אדם חלוש אתה והרופאים אסרו עליך את התענית", ניסה רבי לוי יצחק לחפש לו זכות. "חס ושלום", משיב הלה כשהוא מחייך, "בריא ושלם אני בכל רמ"ח אברי".

נשא רבי לוי יצחק עיניו למרום, וקרא: "רבנו של עולם, ראה עד כמה מידת האמת של יהודי מגעת. נוח לו ליהודי להשים עצמו רשע, ובלבד שלא להוציא שקר מפיו!"

(ש"י המאה' כרך ג' עמ' 219)

הצדיק רבי זושא מאניפולי היה כידוע עני מרוד. פעם אחת הצטברו בידיו עשרה רובלים, וכדי לשמור עליהם מפני הגנבים, הניחם בתוך החומש בפרשת יתרו אצל "לא תגנוב". הדבר נודע לגנב פיקח אחד ושלח ידו ולקח מהם חמישה רובלים, ואת החמישה הנותרים הניח בפרשת קדושים אצל "זאהבת לרעך כמוך"... לימים פתח רבי זושא את החומש ולא מצא את עשרת הרובלים במקומם. פשפש ומצא חמישה מהם במקום אחר.

"הביטה וראה, רבנו של עולם", נאנח רבי זושא ואמר, "מה בין זושא, לבין פלוני אדם כשר מישראל. זושא, כשהיו מעותיו בידו, נטלן הכל לעצמו, ואילו פלוני, רחמן בן רחמנים, לא נטל אלא מחציתן וקיים "זאהבת לרעך כמוך"..."

(ש"י המאה' כרך א עמ' 113)