

פרק א' אתגרי החיים

◀ "ובחרת בחיים"

בתוככי מערכת חיים רגועה ושלווה, לפתע נפל עלינו בנין בן 1000 קומות... ההלם נורא! הנשימה נעתקת! מה עושים? השאלה זועקת ללא מילים. התעשתות מההלם מובילה למסקנה, קיימים שני ערוצים לבחירה: האחד, להתמסכן, להתבכין, להישאר קבורים תחת המפולת, ולא לצאת כדי לראות את אור העולם. להיקבר שם בחיים ולמות ברעב, בצמא ובייסורים. והשני, להתאמץ, להתחיל להרים אבן אחר אבן, להאזין אולי ישמע קולם של המחלצים, לנסות להתנער, להתחיל את החיים מחדש.

ובחרת בחיים!!!

זוהי מסקנה שניתן להזדהות איתה בקלות...

מנגד, גם החיים הכלליים רצופים בהרבה מקרים מפתיעים, באתגרים שניתן לזהות בהם את שני ערוצי הבחירה: התמודדות או קריסה. אתגרים אלו, קטנים או גדולים, מרבייתם אינם בתחום פיקוח נפש, אך הנפש נבהלת, כי היא אינה מיומנת לטפל באתגרים עוצמתיים. למרות זאת, חשוב לזהות שמדובר באתגר שחובה לבחור בו, ושוב ניצבת אותה בחירה: התמודדות או קריסה.

חובתנו לבחור להתמודד!

◀ סיפוק נפשי הנובע מבחירה טובה

הקב"ה קבע את מסלול חייו של כל אחד מאיתנו והציב לו יעד. מטבע הדברים קיימים קשיים ומהמורות במסלול זה. התגברות עליהם היא הדרך היחידה לעבור בשלום ובהצלחה את הפרוזדור שלפני הטרקלין. ואמנם, מטרתם של

פרק ב' המשבר

◀ הבורא מעוניין רק להיטיב

הנך נוסע במסלול חייד, ופתאום נדמה לך שקרה משהו לא טוב עבורך, נדמה לך שאירע משבר, משהו במסע חייד השתבש.

חשוב לשים דגש על המילה "נדמה", כי אנו חיים בעוה"ז, בעולם הדמיון, בעולם, שלכאורה, יש בו לא אחת אכזבות. אולם, לא כך הם פני הדברים! במבט מעמיק ניתן להוכיח שגם התקלות הן חלק ממסע חייד, ממסע חיים שנבנה על ידי הקב"ה. המסע מורכב מקשיים ומהתמודדויות, שכולם נקבעו מראש, בהתאם לכלים שהוענקו רק לך ממרום, כלים שתעודתם היא להתמודד עם מסע החיים שניתן רק לך.

רע אינו יורד מן השמים!!!

בעיני בשר ודם אירע אמנם משבר. ועל משבר מברכים עתה בעולמנו: "ברוך דיין האמת". אך לאמיתו של דבר, על אותו אירוע, יברכו את ברכת "הטוב והמטיב" כשיסתיים המסע.

בעולם הרוחני המשבר מציין נקודת מפנה, שתחילתה קושי וסבל, וסופה שמחה, אושר והנאה. אין אפשרות להגיע לתוצאה המשמחת, אם ידלגו על שלבי הקושי והסבל.

◀ לאחר כל משבר באה ישועה

יושבת על המשבר, הוא כינוי ליולדת. היולדת מפיקה מתוכה חיים חדשים שיבואו לעולם. אמנם עתה היא סובלת ומתייסרת, אולם מייסורים אלו צומחת הישועה.

מובא בקינות לתשעה באב: "אלי ציון ועריה, כמו אישה בציריה", המקונן נקט בהשוואה בין אבלה של ציון לאשה בציריה. מטרתו לקבוע שכמו שאחרי חבלי

פרק ג' נסיון

◀ הנסיון מגביה את האדם

המושג נסיון נשמע לעתים מפחיד ומלחיץ. פעמים אף אומרים: נסיונות קשים ומרים... מאידך, יש לנסיון גם עדנה, וכבר אמרו: "אין חכם כבעל נסיון". כדי להתקבל לעבודה דרוש נסיון. נסיון העבר עשוי לשקף את תוצאות העתיד ואת כישוריו של העובד. לפעמים המבחן קשה, ומטרתו לקבוע את רמת העובד, והיה אם הצליח במבחן, יקבל תפקיד בכיר ויתוגמל כראוי.

אדם שעוברים עליו קשיים וסבל, ידע נאמנה שאין רצון הקב"ה להרע לו, אלא הקב"ה חפץ לעשות אותו לבעל נסיון. התועלת שתצמח מהנסיון היא גדולה מאד, והיא חוברת להצלחה שיש רק לבעלי נסיון.

לאחר שעמד בנסיון, מדובר **באדם אחר** מבחינה רוחנית, ולאדם זה מתאים **נסיון אחר**. ואמנם, אברהם אבינו נתנסה בעשרה נסיונות, וכל נסיון עמד בפני עצמו, ולא נתמך על הנסיון שקדם לו.

יחד עם זאת, **הנסיון** העתידי הצפוי לאדם, אינו מתבסס בהכרח על נסיונות העבר. יתכן שהוא יהיה בדרגת קושי שונה ובעל מאפיינים אחרים. הוא יהיה מבוסס על דרגתו הרוחנית הנוכחית של המתנסה.

נסיון הוא מלשון נס, וכמו שכתוב: "וּשְׂא נֶס לְקַבֵּץ גְּלוּיוֹתָנוּ" (מתוך תפילת שמו"ע). הנס מורם אל על, הוא מרומם את האדם ומקרב אותו אל הבורא.

◀ נסיונו של איוב

בספר "חובות הלבבות" שער אהבת ה' (פרק ד) מפרש את דברי איוב שנבחן בייסורים. ה' בחן אותו האם הוא באמת אוהב אותו, כי יש דרגות שונות באהבה. יש אוהב המוכן למסור את ממונו, ולא את גופו ונפשו. השטן אמר לה' על איוב: "החנינם ירא איוב אלוקים, הלא אתה שכת בעדו ובעד ביתו

פרק ד'

כל מה שה' עושה הוא לכתחילה ולא בדיעבד

◀ הכל מתוכנן מראש

בתוככי מערכת חיים שלווה עלולים לקרות מקרים מצערים, מקרים שמפירים את השלווה והשקט. לעתים נדמה כי היתה למישהו יכולת למנוע מלכתחילה את המקרה המצער על ידי נקיטת פעולה מסויימת או על ידי הימנעות מפעולה אחרת, ומשום שהאדם לא עשה את הפעולה המתאימה, קרה המקרה המצער, שעדיף שלא היה קורה. לעיתים נדמה שהוחמצה הזדמנות, לעיתים נדמה שמה שקורה הוא מצב של בדיעבד, כלומר, היה עדיף שיהיה אחרת, אבל מה אפשר לעשות...

אולם, עלינו לצאת מעולם הדמיון ולהסתכל על הדברים בראי האמת. האמת היחידה והאבסולוטית היא "שהכל מאיתו יתברך", ה-כ-ל! "כל מה שה' עושה הוא לכתחילה ולא בדיעבד".

"הבורא ית"ש יחיד, ואין יחידות כמוהו בשום פנים, והוא לבדו אלוקינו, היה הווה ויהיה. הוא בורא ומנהיג לכל הברואים, והוא לבדו עשה, עושה ויעשה לכל המעשים" (מתוך י"ג עיקרי האמונה להרמב"ם). ה' לא עושה דברים בדיעבד, הוא שלם ועשייתו שלימה.

שלא כמידת בשר ודם מידת הקב"ה. האדם חי את חיי **בדיעבד** מתמיד ומתמשך. כל חייו מבוססים על ניסוי וטעייה.

◀ הדרך אל התוצאה

אדם הנדרש להגיע לתוצאה מסויימת, פעמים שיש לפניו כמה דרכים כדי להגיע אל התוצאה המיוחלת. בעומדו על פרשת דרכים, ולפניו ניצבת שאלה: באיזו דרך לבחור? איזו פעולה תביא אותנו אל התוצאה המבוקשת? אין הוא יודע בוודאות מה היא הדרך הנכונה והבטוחה כדי להגיע אל התוצאה. אם

פרק ה' אהבה

◀ אהבת ה'

אהבת ה', מצוה לאהוב את ה', וכפי שנאמר: "ואהבת את ה' א-לוקיך" (דברים ו, ה). הקב"ה טבע בלב האדם תכונה הקרויה "אהבה". על כולם לאהוב את הקב"ה, כיון שיש ציווי בתורה על כך. ויותר מכך, לכולם ישנן רגשות ותכונות המאפשרות לאהוב. מכאן ואילך, ניתן לעלות במדרגות של אהבת ה'. מכאן ואילך, ניתן גם לראות הבדלים בין בני האדם. האחד אוהב את ה' ברמה מסויימת, והשני אוהב את ה' ברמה גבוהה יותר, ייחודית יותר.

◀ ניתוח נתוני האהבה

תכונת האהבה בכללה, כתכונה אנושית המצויה אצל כל אדם, מתחדדת ומשתנה בהתאם לאובייקט הנאהב ובהתאם לסביבה המשפיעה על עוצמת האהבה. אדם רוכש לעצמו עוצמות נוספות של תכונת האהבה, ככל שיעמיק להתבונן בנאהב, באהבתו הרבה אלינו ובתכונות נפשו הנעלות.

התכונות נטבעו באדם על ידי הבורא, כדי שיעזרו לו לבצע את מצוות התורה. ניטול לדוגמא את תכונת האהבה. היא תכונה אנושית, היוצרת והמסייעת לאהבת הבריות ולשאר האהבות החומריות שבעולם, כדוגמת, אכילה, שתייה וכדומה. מהאדם העובד את בוראו נדרש, להטות את תכונת האהבה, מהחומר אל הרוח, מניצול שתכונה זו לא תשמש את האדם למטרות גשמיות בלבד, אלא היא תנוצל גם למטרה נעלה, לקיום המצוות מתוך אהבת השם וקיום מצוות אהבת ה' עצמה.

אדם שלא יודע לאהוב, בין אם הדבר נוגע ליחסו לילדיו ולאשתו, בין ביחס למאכל או לעיסוק, לא ידע מה זו אהבה, ולא ידע גם מהי משמעות אהבת ה'. לעומתו, אדם שלומד לאהוב, שמפעיל את רגשות האהבה, שמפתח את

פרק ו' השגחה

◀ ההכנות לזכות באהבת ה'

בספר "חובות הלבבות" (שער אהבת ה' פרק ג') מבאר שהדרך להגיע אל אהבת ה' תלויה בהכנות רבות. אהבת ה' נרכשת בעזרת הכנה ומאמץ ועל ידי מחשבה רחבה והתבוננות מעמיקה.

ההכנה הראשונה היא שידע האדם כי הבורא הוא יחיד, ואין עוד מלבדו! אין כח אחר בעולם מלבד הבורא ית"ש! כל הקורה וכל הנעשה בעולם, הכל מאיתו! הוא משגיח, פועל ועושה בכל עת! הוא בעל הכוחות כולם! אין אדם נוקף אצבעו מלמטה, אלא א"כ הכריזו על כך מלמעלה (חולין ז, ב).

הספר "חובות הלבבות" בפתיחה לשער הבחינה ממחיש את מושג ההשגחה, וכיצד היא ניכרת על ידי האדם המושגח:

ההכרה בה' ובהנהגתו יכולה להתקיים ברובד נמוך מאוד, עד שהמושגח סבור שהכל טבעי ומובן מאליו. מאידך, היא יכולה להתקיים ברובד גבוה, הכולל את הכרת המושגח בעומק השגחתו של המשגיח המיטיב עמו.

◀ ההבדל בהבנת תינוק ואדם מבוגר

ה"חובות הלבבות" מביא משל לאדם שמצא תינוק קטן, נטוש במדבר. ריחם עליו, אסף אותו אל ביתו, הלבישו, האכילו, גידלו, השקיע בו את כל מה שנדרש, כדי שיגדל להיות ילד ככל הילדים, יהפוך לנער ולאיש, יישא אישה ויחיה את חייו כדרך כל האדם.

עוד אירע לאדם זה: אותו אדם רחום, שאימץ את התינוק, שמע על ידו שנפל בשבי שונאיו, הלך וחילצו משביו בדמים מרובים, והשקיע בו רבות, עד שהצליח לשקם את חייו ולהחזירו למסלול בני חורין רגילים.

פרק ז'

השליטה היא בידי שמים ולא בידי האדם

עולמנו הרוחני והגשמי נמצא תדיר בחוסר וודאות. אין כמעט פעולה החפה מחוסר וודאות זה. עובדה זו יוצרת טרדה וחוסר מנוחה. בדברים פשוטים, הדאגה והטירדה הן בעוצמה נמוכה, אולם בדברים חשובים ועקרוניים הטרדה והדאגה הן בעוצמות גבוהות. ניתן להבחין שעוצמת הטרדה משתנה בין אדם לאדם על פי מזגו.

מהו מקור הטירדה?

הטירדה נובעת מנקודת מבט של שליטה בתוצאה!

אדם מתכנן מהלך מסויים, יוזם פעולה מסויימת וחותר להגיע לתוצאה הנראית בעיניו כתוצאה מיטבית. הדאגה לאורך התהליך נובעת מהחשש של איבוד שליטה על התוצאה החזויה. לכן, בדברים פשוטים הדאגה נמוכה, מכיוון שהתוצאה של איבוד שליטה בדבר פעוט, אינה מהותית. אולם, בדבר חשוב מאוד, הדאגה מקננת בלב האדם עוד בטרם ביצוע המהלך המתוכנן, היא מתעצמת עם הביצוע, ומחריפה ככל שמועד התוצאה מתקרב. הדאגה עלולה להגיע לרמות כה גבוהות, עד שיהיו אנשים שבטרם פרסום התוצאה, יאבדו את השלווה ויהיו אובדי עצות, רק כתוצאה מהמחשבה שאולי לא ישיגו את התוצאה המיוחלת.

◀ בני, חיי ומזוני

בפרק ה' לעיל, הובאו דברי האור החיים הקדוש על הפסוק: "ואהבת את ה' א-לוקיך בכל לבבך", שהציג את שלושת הדברים החשובים ביותר לאדם: בנים, חיים ומזונות, שבהיעדר אחד מהם, חיינו אינם חיים.

ואמנם, אם נבחן את שלושת הנושאים הללו, נזהה את עוצמת הדאגה המקננת בלב האדם, והחשש והפחד שמא הוא יאבד שליטה בתחומים אלו. נאריך מעט בשלושת הגורמים שהוזכרו:

פרק ט' "העולם הזה דומה לפרוזדור בפני העולם הבא"

(אבות ד, טז)

◀ הסתכלות נכונה על החיים

בספר "כד הקמח" אות אבל, מביא מדרש קהלת על הפסוק: "כל עומת שבא, כן ילך" (ה, טו), כמו שבא האדם אל העולם, כן ילך. בא בקול, ונפטר בקול. בא בבכייה, ונפטר בבכייה. בא בחיבה, ונפטר בחיבה. בא בלי דעת, ונפטר בלי דעת. עוד מובא בקהלת: "כאשר יצא מבטן אמו, ערום ישוב ללכת כשבא, ומאומה לא ישא בעמלו שיולך בידו" (ה, יד).

ספר "כד הקמח" מסביר מהי ההסתכלות הנכונה על העולם, עולם המשמש לנו כמעבר בין שלב טרום הלידה לשלב שאחרי הפטירה. העולם הזה הינו עולם הבחינה והנסיון, עולם שבו אדם נולד, מבלה את שנות חייו וממשיך לתחנה הבאה, שהיא עולם האמת. העולם הזה משמש עבורו כמקום לעבודת ה', ותכלית חייו היא ההכנה לעולם הבא.

אדם המתבונן על עולמנו במבט שגוי שלפיו כאן הוא מרכז החיים, ולעתים כל החיים, כאילו עולמנו אין לפניו מאומה ואין אחריו מאומה, אדם שכל מעייניו מופנים להתנהלות היומיומית שלו, הסתכלות זו יוצרת מעמסה נפשית וטרדת חיים מתמדת, שכן כל משאבי הגוף והנפש מכוונים למעשים שתכליתם טפילה ושולית, השקעה מרובה ותוצאותיה מועטות מאד, אם בכלל. וכמו שאמר קהלת: "כל עומת שבא כן ילך", הוא מגיע ריק מכל, משקיע הכל, ויוצא בלי כלום.

עולם המעשה מכוון לעשייה – עשייה שמטרתה להגיע לעולם הנצח!

◀ הנשמה היא העיקר והיא חיה לעולם

המבט האמיתי צריך להיות מכוון למטרה האמיתית, זו שמשאירה את פירותיה בחזקתו של המשקיע. כמו שמובא במסילת ישרים בפרק א' בביאור כלל חובת

פרק י

העצבות - אסורה, ההתבוננות - מצווה

◀ סערות החיים

"ימי שנותינו בהם שבעים שנה, ואם בגבורות שמונים שנה" (תהלים צ, י). החיים עמוסים באירועים, מיום הלידה ועד רגע הפטירה מתחוללות תנודות רבות. לעיתים התנודות קלות ולא מורגשות, ולעיתים הן סוערות מאוד. כשאינן מורגשות, החיים שלווים ונינוחים. כשהתנודות סוערות, גם הגוף והנפש סוערים. סערות הגוף והנפש יכולות להיות חיוביות מסיבות טובות ומשמחות, ועלולות להיות שליליות מסיבות עצובות וכואבות ח"ו.

הסערה, מביאה לשינוי משמעותי במהלך החיים. היא משפיעה על חיי היומיום. סערה חיובית מביאה למצב הרוח להשתפר ולהתרומם, ולהקרין אופטימיות ושמחה כלפי הסביבה. ואילו סערה שלילית גורמת שהאדם מתכנס בתוך עצמו, מתנתק מסביבתו, מזעיף פנים, וגם גורם לעצמו נזקים במודע ושלא במודע.

מבט מעמיק על סערה חיובית, ישמור על שלוותו של האדם. מבט זה ימקד את התחושות במצב האמיתי, ויאפשר לאדם לפעול מתוך שיקול דעת. הוא אמנם יוריד מעט את רף השמחה וההתרגשות, אך ישמור על התוצאות החיוביות, ישמור על שמחה מתוך איזון, וימנע שמחה של הוללות ונפילה כואבת מפסגת השמחה אל מעמקי הכאב, כאשר הסערה החיובית תחלוף.

מבט בהיר ובחינה מעמיקה של המצב, יאפשרו מבט רחב יותר על המשמעות האמיתית של הסערה השלילית שנוצרה מסיבה עצובה וכואבת. הוא יסייע בניטרול רעשי הרקע המציפים את האדם ומעצימים את החוויה השלילית. המבט המחושב יאפשר ביטוי לצער, אך לא יאפשר למקרה המצער להפר את השלווה לחלוטין ולהתכנס בעצבות המשתלטת על כל גופו ונפשו של האדם. מתן מרחב מחייה לצער, יאפשר לשמור על מחשבה צלולה ועל בנייה עתידית

פרק יא נחמה וגאולה

פרק זה עוסק בשני נושאים שהם מקבילים, חופפים ומשלימים האחד את השני. הם מכילים תוכן רב הקשור לאמונת עם ישראל ולשאיפתו הכנה לראות בנחמת עמנו ובגאולתו.

חלק ראשון: נחמה

◀ הנחמה - מתנת שמים

נחמה היא מתנת שמים. מרוצת החיים מלאה במצבים שונים היוצרים צער או אכזבה על מקרה שקרה, בהווה או בעבר, ולעתים יש בהם גם חשש מפני רעה שתקרה בעתיד. קשה לחיות בצורה רגועה עם הצער או עם האכזבה. כדי להתגבר על מצבים קשים אלו הקב"ה טבע באדם יכולת נחמה. באמצעות הנחמה האדם מוצא פורקן מסויים ומזור לנפשו.

ילד קטן שאבד לו צעצוע, יצטער מאוד ועשוי לחוש כי עולמו חרב עליו. אתמול היה צעצוע, היום כבר אין. הילד הקטן ינוחם על ידי הוריו במילים תומכות. לעיתים צעצוע חלופי ישכיח את צערו הכבד.

נער בוגר יתמודד עם צער מסוג אחר. נער המוצא את עצמו נחות משאר חבריו ואפילו בזוטות, יחוש צער ואכזבה, ונחמה אין. מאמץ של מחנכיו או הוריו או "עבודת המידות" או כולם יחד, יאפשרו לו למצוא מקור לנחמה ופיצוי תדמיתי אחר שיכסה על החסרון.

בחיים האמיתיים קיימים מקרים קשים ביותר. אדם מאבד את מקור פרנסתו, ח"ו. אדם מפסיד כסף רב בהשקעה כושלת. מקרים אלו עשויים לגרום לו לצער כבד מאוד, עד כדי פגיעה נפשית ל"ע. אדם זה עלול ליפול למרה שחורה ולא ידע את נפשו מרוב צער.