

שנה חדשה, הרגלים ישנים: האם מישהו משתנה באלול? מבוסס על לקו"ש לט/185

עובד הגיע לעבודה כששתי אוזניו חבושות. הבוס התעניין מה קרה. – "אוי זה נורא, אתמול גיהצתי חולצה ופתאום צלצל הטלפון. התבלבלתי ובמקום להרים את הטלפון, הרמתי את המגהץ אל האוזן".

"מצטער לשמוע", מגיב הבוס, "אבל זה מסביר את החבישה באוזן הימנית, מה קרה לאוזן השמאלית?". – "הם התקשרו שוב..."

שנה חדשה, אבל ההרגלים ישנים. בכל שנה אנו נפגשים לדבר על חודש אלול ותשובה ורחמים, אבל בסתר הלב יודעים שכנראה שוב דבר לא ישתנה ובשנה הבאה נעמוד ונדבר שוב על אותן חולשות ואותן בעיות וכל מה שיישאר הוא לבקש שוב סליחה מהקב"ה על אותם דברים.

זה ככה משום שרוב התגובות היומיומיות שלנו הן הרגלים ולא החלטות. ברוב הזמן אנחנו לא מתנהלים מתוך בחירה, אלא כבולים לתגובות האוטומטיות שלנו שנוצקו במשך עשרות שנים של הרגל. חז"ל אמרו "הרגל נעשה טבע", וכמו שארריך להלן, ההרגל הוא נתיב שהמוח סולל לעצמו בכדי להגיב בצורה יעילה מבלי לבזבז משאבים ואנרגיה, ולכן קשה מאוד להשתחרר מכך.

והשאלה הגדולה היא איך בכל זאת משנים הרגלים? כיצד שוברים את הרצף וגורמים לכך שבשנה הבאה לא נצטרך לבקש סליחה על אותם דברים שמבקשים עליהם כבר ארבעים שנה? מה שאנחנו רוצים לעשות היום הוא להבין כיצד ההרגלים שולטים בנו ואיך נוכל להיפטר מהשליילים שביניהם.

בפתח הדברים נזכיר רעיון ידוע. המילה "שנה" בשפה העברית נושאת שתי משמעויות הפוכות: המילה "שנה" היא מלשון "חזרה", כמו שינון למבחן שפירושו חזרה על החומר. וכך השנה היא מעגל מחזורי ששב על עצמו מדי שנים עשר חודש. אבל המילה "שנה" היא גם מלשון "שינוי", משום שרק המסגרת של החודשים חוזרת על עצמה, אבל התוכן והמהות של השנים משתנה. בהתחלה אלו שנים של ילדות, אחר כך אלו שנות בגרות, והורות, ויצירה וחידוש וכו'.

הרעיון הוא שבכל שנה אנחנו בוחרים איזו שנה תהיה: כזו שהיא רק חזרה על ההרגלים של השנה הקודמת או שנה של צמיחה והתקדמות והתעלות לעבר חיים נעלים יותר. אז איך עושים את זה?

אנחנו רוצים לחקור את הדברים באמצעות דיון מרתק ביסוד היסודות של ימי התשובה: כולנו יודעים שימי התשובה השנתיים נמשכים ארבעים יום, מראש חודש אלול עד יום הכיפורים. החל מראש חודש אלול תוקעים בשופר מדי יום, בני עדות המזרח קמים לסליחות ובני עדות אשכנז מוסיפים בתפילה את המזמור "לדוד ה' אורי". והשאלה הפשוטה היא מה משמעות המספר ארבעים? למה לא מספיק להתכונן החל מעשרת ימי תשובה או לחילופין מט"ו באב?

נפתח עם הגדרת היעד של חודש אלול:

**1. היום יום כז מנחם אב: כמו שבעל עסק בכדי שיהיה העסק כדבעי וייתן רוח רב, צריך מזמן לזמן לעשות חשבון ולתקן את כל החסרונות... כן הוא גם בעבודה הרוחנית בעבודת השי"ת ... שחדש אלול הוא חדש החשבון וכל אחד ואחד מישראל צריכים לעשות חשבון צדק בנפשם מכל אשר עבר עליהם במשך השנה ולידע המעלות בעבודתם ולחזקם, ואת החסרונות בעבודתם ולתקנם.**

כאן עולה השאלה למה נדרש חודש שלם בכדי לעשות חשבון? הרי הרבי דימה את העבודה של חודש אלול לספירת מלאי עסקית, אבל כמדומה שבשום עסק לא נמשכת הספירה כל כך הרבה זמן?

המקור המרכזי לארבעים ימי התשובה הוא זה:

**אבודרהם: יש מקומות שנוהגין להשכים מראש חודש אלול, כי בראש חודש אלול עלה משה להר פעם שלישית, לקבל לוחות שניות, והתפלל בהם על ישראל ונתקבלה תפילתו, ונתנו לו הלוחות, וירד**

ביום הכיפורים ונקבע יום מחילה וסליחה לדורות. והדרשנים אומרים סמך לדבר: אני לדודי ודודי לי – ר"ת אלול וסופי תיבות ארבעה יודי"ן, מספר מ' יום.

אבל זה לא פותר את הבעיה ורק מרחיב אותה: למה באמת תפילת משה נענתה אחרי ארבעים יום?

זאת שאלה מרתקת משום שבמחשבה שניה, כל שלוש העליות של משה לשמים נמשכו בדיוק ארבעים יום, ומה שיותר מדהים הוא שלמען האמת כל תקופה בתנ"ך נמשכת ארבעים יום. שלב שלם בחיי עמנו סובב סביב המספר ארבעים<sup>1</sup>.

נתמקד תחילה בעליות של משה: למחרת מתן תורה, בשביעי בסיון, עלה משה לשמים ללמוד את פרטי דיני התורה מפי ה' ושהה שם ארבעים יום. כשירד למטה בשבעה עשר בתמוז גילה את ההתרסקות של חטא העגל ושמע את הגזירה הנוראה: "הרף ממני ואשמידם מתחת השמים". בעשרים בתמוז עלה שוב לארבעים יום בכדי לבקש את ביטול הגזירה, ולאחר ארבעים יום תפילתו החלה להיענות וה' ציווה אותו לרדת למטה וליצור לוחות שניות ולהעלותן למעלה. בראש חודש אלול עלה בשלישית, והפעם לבקש מחילה וחזרת האהבה כמקודם (ולא רק ביטול ההשמדה) ובדיוק אחרי ארבעים יום – ביום הכיפורים תפילתו נענתה.

נוכל לשים לב ששלוש העליות הללו מקיפות את שלוש היסודות של חיינו: "תורה", "תפילה", "תשובה". העלייה הראשונה הייתה לקבל תורה, השנייה להעתיק תפילה, והשלישית לפעול תשובה. ואכן נשים לב ששלושתם מתחילים באות "ת", שהיא בגימטריה 400, עשר פעמים המספר ארבעים, שהוא מסמל שלמות עילאית של המספר הזה.

**ליקוטי שיחות לט/185: בשלוש הפעמים שעלה משה להר לארבעים יום, בארבעים הראשונים הוא עלה לקבל תורה כמאמר חז"ל 'תורה ניתנה לארבעים יום'. בארבעים השניים הוא התפלל שלא ישמידם, ובארבעים האחרונים פעל את עניין הסליחה ומחילה, עניין התשובה. ויש לומר רמז בזה שכל שלוש היסודות הללו מתחילים באות ת', עשר פעמים המספר ארבעים, שהוא המספר ארבעים כפי שפועל [מחלחל ומשפיע] בכל העשר כוחות, עשר ספירות וכו'.**

הדבר המעניין הוא שהרעיון לא נשאר רק למעלה, אלא בהתאם לכך נוצר דפוס פעולה ממשי בעולם הזה, שהסוד להצלחה בכל אחד מהתחומים היסודיים הללו קשור במספר 40. כולנו מכירים את המושגים ארבעים תעניות או 'התפללתי בכותל ארבעים יום ונושעתי', 'אמרתי ארבעים פעם את ספר התהלים כדי לפעול נס כלשהו', משום שמספר ארבעים מחולל יצירה כלשהי<sup>2</sup>.

**תורה: עבודה זרה ה,ב: לא קאים איניש אדעתא דרביה עד ארבעים שנה. שולחן ערוך יורה דעה רמב, לא: ואין לאדם להורות [לפסוק הלכה] עד ארבעים שנה. תפילה: דברים רבה ואתחנן: מהו בכל קראנו אליו? [הרבה קריאות]? יש תפילה שנענית לארבעים יום. ממי אתה למד? ממשה, דכתיב 'ואתנפל לפני ה' את ארבעים הימים'. תשובה: מועד קטן כה,א: רב הונא התהפכה לו רצועה של תפלין והתענה ארבעים תעניות. שער רוח הקודש (רבי חיים ויטאל): יש מנהג קדום בכל ישראל להתענות ארבעים יום רצופים מהיום הראשון של פרשת שמות עד פרשת תרומה וקצת מן תצווה ונתנו בהם סימן 'שובו בנים שובבים' [ראשי תיבות 'שמות, וארא, בא, בשלח, יתרו, משפטים].**

וכמובן שההקשרים של המספר ארבעים מקיפים את התקופות המרכזיות בתורה: המבול שטיהר את העולם נמשך ארבעים יום, ובהתאם לכך בור מקווה מטהר בארבעים סאה. נדודי בני ישראל במדבר נמשכו ארבעים שנה, מנהיגות משה רבנו נמשכה ארבעים שנה, וכך נראה בגמרא שכל

<sup>1</sup> לא בדקתי עד הסוף, אבל לכאורה המספר ארבעים הוא הדומיננטי ביותר בתנ"ך שמוזכר הכי הרבה פעמים, אפילו יותר מהמספר "שבע" שהוא יקר ביותר בתורה ומסמל מעגל שלם של טבע. חיפוש שטחי העלה שהמספר "ארבעים" כשלעצמו מוזכר קרוב למאה פעם.

<sup>2</sup> עד היכן מגיעים הדברים? בשו"ת תשובות והנהגות (הרב משה שטרנבוך, ראב"ד העדה החרדית) הוא דן בשאלה של אישה נשואה שלא זכתה לילדים והיא רוצה להתפלל בכותל ארבעים יום רצופים, ומאחר והיא גרה רחוק מהכותל ואינה יכולה ללכת רגלית בשבת הלך ושוב, שאלתה אם היא יכולה להדליק נרות שבת מוקדם ולהתנות לעשות מלאכה, ותיסע במכונית לכותל לפני זמן הדלקת נרות ותחזור בלילה ברגל? הרב שטרנבוך כותב שיכולה לעשות זאת בכדי לא לבטל הקביעות (ומוסיף שלדעתו תפילה במוצאי שבת נחשבת כשבת לעניין זה של ארבעים יום, ובכלל התפילה מועילה בכל מקום בערי ישראל או בחוץ לארץ בבית המדרש וכיוצא בזה).

**תקופת מנהיגות שלמה** נמשכת ארבעים שנה, כמובא לגבי משה, רבן יוחנן בן זכאי ורבי עקיבא שפרנסו את ישראל ארבעים שנה<sup>3</sup>.

כדי לשבר את האוזן מעניין להעיר כי גם במציאות החיים שלנו, המספר ארבעים מסמל תקופה שלמה. אנו מכירים את המושג "משבר גיל הארבעים" או בשמו האחר: "משבר אמצע החיים". זה העשור בו נעצר המרוץ הראשוני של החיים ופתאום מתפנה זמן לעצמנו. בעשור הזה מסיימים ללדת ילדים, מרוקנים את הארונות של הקטנצ'קים ונעשה שקט בבית. כל אחד נאלץ להביט לתוך עצמו ולתוך עיניו בן/בת הזוג שלו ולשאול לאן אני רץ? האם אני אוהב את החיים שלי? האם יצרתי חיבור עם בן/בת הזוג או שרק הסחננו דעת מעצמנו לטובת לחץ גידול הילדים?

עלינו לברר מה בעצם סוד המספר ארבעים?

ב. לפני שנתקדם הלאה, נעלה שאלה נוספת ביסודו של חודש אלול ובקשר ישיר עם פרשת השבוע, "שופטים": יהודים הם עם שונה וייחודי. יש לנו תורה משלנו, ארץ משלנו ואפילו לוח שנה פרטי. כששואלים יהודי מה התאריך היום, הוא עוצר רגע לחשוב איפה הוא נמצא? בעסק ובבנק הוא אומר "אוגוסט", אבל כשהוא צועד לבית הכנסת הוא אומר "אלול".

והשאלה ידועה: במה "אלול" יותר טוב מ"אוגוסט"? הרי גם כינוי "אלול" הוא **לועזי למהדרין** כמו אוגוסט? הרי התורה אינה מזכירה כלל שמות חודשים. כאשר התורה מונה חודשים היא סופרת אותם **במספרים** לחודש ניסן. ניסן הוא "החודש הראשון", אייר הוא "השני" ותשרי הוא "השביעי"<sup>4</sup>.

שמות החודשים העבריים המוכרים לנו הם "לועזיים" במקורם. כאשר גלו אבותינו לבבל לפני 2500 שנה, הם למדו את שמות החודשים **מלוח השנה הבבלי** והעלוהו אחר כך לארץ. לכן שמות החודשים העבריים מופיעים לראשונה בספרי הנביאים שנכתבו **בבבל ובפרס**<sup>5</sup>. כמו במגילת אסתר: "ותילקח אסתר אל המלך אחשוורוש ... בחודש העשירי הוא חודש **טבת** ... בחודש הראשון הוא חודש **ניסן** הפיל פור הוא הגורל".

## **2. ירושלמי ראש השנה א,ב: שמות החודשים עלו עמנו מבבל כי מתחילה לא היו שמות אצלנו.**

דוגמא קיצונית ומדהימה: החודש העשירי נקרא "תמוז", אך הפעם הראשונה בה מוזכר במקורותינו היא בדברי יחזקאל, בתחילת גלות בבל והנביא מזכיר אותו בתור כינוי **לעבודה זרה בבליית**. לפי אמונתם, בסוף הקיץ היה נובל האליל שנקרא "תמוז" והנשים היו בוכות עליו באותו החודש, ולכן מספר יחזקאל "שם הנשים יושבות מבכות את התמוז".

מה, אם כן, ההבדל בין "תמוז" על שם עבודה זרה בבליית או "יולי" על שם "יוליוס" קיסר רומא הראשון, שנולד בחודש זה או "אוגוסט" על שם "אוגוסטוס קיסר" בנו של יוליוס קיסר?

ישנו מדרש בשם "מדרש שמות החודשים" הטוען כי אבותינו לקחו מהבבלים רק את השמות, אבל לא את המשמעות. כאשר שמעו אבותינו את שמות החודשים הבבליים, הם גילו בהם **משמעות יהודית**. בכל אחת מהתארים הללו נמצאת משמעות עברית המבטאת במדויק את **מהות החודש**. למשל, המילה "ניסן" מזכירה את המילה "ניסים" ולא סתם "ניסים", אלא פעמיים האות נו"ן, "נסי ניסים", שהרי זה חודש הגאולה. המילה "אייר" היא מלשון "אור" ומזכירה את ה"מן" שניתן בו בפנים מאירות.

<sup>3</sup> החשיבות של המספר ארבעים היא גדולה כל כך, עד שלגבי מלקות נאמר בתורה "ארבעים יכנו" אף שמכה אותו רק 39. וכך לגבי מלאכות שבת נאמר במשנה "ארבעים מלאכות חסר אחת".

<sup>4</sup> הדבר דומה לכך שבתורה אין שמות לימי השבוע. אין "סאנדיי" או "מאנדיי", רק **מספרים** ליום השבת. יום ראשון הוא "ראשון בשבת" ושני הוא "שני בשבת". הרמב"ן מדגיש (שמות יב,ב, שם כח), כי יש כאן כוונה שיהודי ישים בכל עת מול עיניו את שני יסודות האמונה: בכל יום מימי השבוע הוא אמור לזכור את הקרבה ליום השבת, **כזכר לבריאת העולם בשישה ימים**, ובכל יום מימי החודש עליו לזכור את האמונה **ביציאת מצרים**.

<sup>5</sup> להעיר שמצאנו במלכים א שלושה שמות חדשים: תשרי הוא "ירח האיתנים", אייר "חודש זיו" וחשוון "חודש בול". כנראה שכבר בימי הנביאים הראשונים היו חדשים חשובים שנקראו בשמות.

המילה "סיון" מזכירה את "סיני", על שם מתן תורה שהיה בחודש זה המילה "תמוז" – על שם עבודה זרה – מתאימה למרבה הצער בדיוק לחודש זה בו עשו בני ישראל את עגל הזהב.

**מדרש שמות החדשים** (מובא במילואים לתורה שלמה חי"א): 'ניסן' שבו נעשו ניסים לישראל. 'אייר' שניתן להם בפנים מאירות והוא מלשון אור. 'סיון' מלשון סיני וניסים, שבו עמדו על הר סיני ונעשו להם ניסים. 'תמוז' שבו עשו את העגל ועבודה זרה אחת יש שנקראת תמוז.

נעבור אל חודש אלול: מה משמעותה המיוחדת של המילה "אלול"? וכיצד רומזת למהותו של החודש? ידוע כי המילה "אלול" נושאת ראשי תיבות רבים: אצל הספרדים אומרים באנחה "אוי לי ואבוי לי". חודש אלול הגיע והלכה לה השינה בארבעים הימים הקרובים. אצל חסידים אומרים בחיך: "אני לרבי ואשתי לחמותי". והתואר הידוע ביותר הוא "אני לדודי ודודי לי" מתוך שיר השירים. אבל יש תואר נוסף שמובא בספרי האר"י הקדוש:

**פרי עץ חיים שער ר"ה א: אלול הוא ראשי תיבות 'אנה לידו ושמתי לך' (שמות כא, ג).**

הכוונה היא לנושא "ערי מקלט" הנדון בהרחבה בפרשת השבוע "שופטים": מדובר במקרה מצער של יהודי שהרג בשוגג אדם אחר, כמו אנשים שהורידו מקרר בחדר מדרגות והוא נפל על הראש של אדם שעלה במדרגות והוא נהרג. החוק המשפטי אינו מחמיר מאוד עם הורג בשגגה, ועונשו נע בין חודשים ספורים לכמה שנות מאסר בכפוף לרמת הרשלנות. אולם התורה מציגה משנה נחרצת בסוגייה. מצד אחד, התורה קובעת שההורג חייב מוות על מעשהו. הוא התרשל וגרם בצורה חסרת אחריות למותו של אדם וצריך למות בעצמו (ראו בהערה<sup>6</sup>). מטעם זה מותר לקרוב משפחתו של הנרצח לגאול את דמו ולנקום את מותו.

מצד שני, הרוצח יכול לחמוק מעונש המוות על ידי בריחה לעיר מקלט. הוא גולה אל אחת משש ערי המקלט שהיו קבועות בארץ ישראל והן מגינות עליו מעונש המוות. וכל עוד שוהה בתחום עיר המקלט, אסור לגאול הדם לפגוע בו ואם פגע בו נחשב רוצח.

וכאן אומרת המילה הייחודית "אלול" כי מצוות "ערי מקלט" חלה על כולנו בחודש אלול ועלינו לקיים את הציווי "אנה לידו ושמתי לך". בחודש הזה צריך לברוח מהבית וללכת לעיר מקלט. והשאלה היא איפה נמצאים ערי מקלט כיום? ומה בכלל הצורך בזה?

ג. נפתח עם בדיחה שיש בה מעט צחוק והרבה אמת, וכיון שיותר נחמד ללעוג לאחרים במקום לעצמנו, נספר אותה על אומות העולם: הכומר של העיירה הרגיש עייפות מקצועית והחליט לצאת לחופשת אוגוסט. הוא חיפש מישהו שימלא את מקומו בתא הווידויים ועלה לו רעיון: להציע את המשרה לרב העיירה. כך בני הקהילה שלו יצפו בקוצר רוח לשוב מהחופשה ולא יתאהבו במחליף. הרב הסכים, בתנאי שהאנשים יבואו אליו הביתה וכך לא יצטרך להיכנס לבית התפלה שלהם.

ביום ראשון בבוקר שב הרב מהתפילה ולפתע נכנס גנב העיירה וביקש להתוודות. הוא ביקש מחילה על כך שנכשל ביצרו ופרץ הלילה לחנות תכשיטים. הרב שאל: "כמה גובה הכומר על תיקון כזה?". הגנב השיב: "מאה רובל". הרב חשב רגע ואז שאל: "וכמה פעמים בשנה יוצא לך לבקש תיקון על חטא מהסוג הזה?". "עשר פעמים", ענה הגנב. "אז יש לי עסקה בשבילך, אמר הרב, אני אמכור לך כרטיסיית מחילה עם עשר פעימות קדימה והיא תסדר אותך מכאן ולהבא. וכדי להקל עליך את התשלום אמכור אותה במחיר מבצע של שבע מאות רובל בלבד". הגנב הסכים בשמחה, וכמוהו עשו כל חוטאי העיירה שששו לסגור דילים ומבצעי כפרה.

השבוע עבר והכומר שב לעבודה, ולתדהמתו, אף אחד לא בא להתוודות. הוא יצא אל הרחוב ותפס את הגנב לשיחה וזה סיפר לו על מבצעי הכפרה שהרב היהודי הציע להם. הכומר הזועם רץ לביתו

<sup>6</sup> הרמב"ם מדגיש (רוצח פ"ו) כי לא כל רשלנות מחייבת מוות ובריחה לעיר מקלט, אלא רק כזו שהייתה יכולה להימנע עם מעט זהירות והערכה לקדושת החיים. הרמב"ם מחלק בין שגגה הקרובה לאונס ובה פטור לגמרי, כמו מי שנסע באוטו וקפץ ילד לגלגלים ח"ו בלי שראה אותו. ושגגה רגילה (רשלנות) שהייתה יכולה להימנע.

של הרב ונזף בו על ניצול התפקיד למטרות ביזנס, אבל אז שאל בהערכה: "איך חשבת על רעיון כזה? אני יושב כאן כל כך הרבה שנים ולא עלה בדעתי מבצע כזה?".

"פשוט מאוד", הסביר הרב בנחת, אתה חושב על החטא הבודד שקרה, אבל אני חושב קדימה, על החטאים הבאים שעוד יבואו..."

מגיע חודש אלול וכל יהודי רוצה לשנות את התכונות הרעות שבאישיותו, את הכעסנות והגאווה, את התאוותנות והחומריות, אבל הבעיה היא שאנחנו כבולים בשרשראות של הרגלים ולא מצליחים להשתחרר מהם. המבוגרים בינינו כבר התייאשו מלנסות לשנות את עצמם ופשוט מקבלים את אופיים כפי שהוא ומייחלים שלא יהיה גרוע יותר.

זה בדיוק הרעיון של ארבעים יום: ארבעים הוא מעגל שיוצר יצירה חדשה. ארבעים היא תקופת זמן שמפסיקה את המצב הקודם ויוצרת ומטמיעה מצב חדש. במקום להמשיך לבקש מחילה על ההרגלים בכל שנה מחדש, הרעיון של ארבעים יום הוא **סדנה לעקירת ושינוי הרגלים**. זה משך זמן בו עובדים על הטבע העצמי ועוקרים את ההרגלים הישנים ומטמיעים הרגלים חדשים.

הרבי מליובאוויטש מוצא את היסוד לכך בדברי חז"ל הבאים:

**3. משנה ברכות ס,א: הייתה אשתו מעוברת ואמר יה"ר שתלד אשתי זכר – זו תפילת שווא. גמרא: מתיב רב יוסף: 'אחר ילדה בת ותקרא את שמה דינה' - מאי 'אחר'? לאחר שדנה דין בעצמה ואמרה 'ב שבתים עתידין לצאת מיעקב ששה יצאו ממני וארבעה מהשפחות הרי עשרה, ואם זה זכר לא תהא אחותי רחל כאחת השפחות. מיד נהפכה לבת ... [אלא] מעשה דלאה בתוך ארבעים יום הוה.**

למדנו כי משך הזמן בו נוצרת יצירה בסיסית של זכר או נקבה היא ארבעים ימים. ואף שמשך ההיריון השלם נמשך תשעה חודשים, אבל בהם רק מתפתח גרעין היצירה הראשוני שנוצר בארבעים יום. ולכן לאחר ארבעים יום זו תפילת שווא לבקש מעשה ניסים. [יש להוסיף כי משך ההיריון השלם הוא **ארבעים שבועות**. כך שהן היצירה הראשונית והן היצירה השלמה קשורה עם המספר ארבעים].

זה הרעיון העמוק מאחורי ארבעים ימי התשובה של אלול וימי השובבים: אנו מקבלים על עצמנו לפעול במשך ארבעים יום רצופים על האישיות שלנו וכך לעקור את הטבע הקודם לטובת טבע חדש.

[נעמיק בדברים יותר לפי המדע המעודכן כיום אודות חקר המוח<sup>7</sup>. חכמינו אמרו (חינוך מצווה תצא) "הרגל נעשה טבע", וכיום אפשר להבין את הדברים היטב. המוח בנוי בצורה כזו שהוא מפתח תגובות **אוטומטיות ומובנות** לגירויים שמתעוררים. במטרה להיות יעיל ולא להתלבט ולחשוב לפני כל צעד בחיים, המוח סולל נתיבים חשמליים בתוכו של תגובות אוטומטיות ומיידיות לגירויים שונים.

למשל, אדם שחש גירוי בקצה האצבעות והתרגל בילדותו לספק את הגירוי בעזרת כסיסת האצבעות, המוח מפתח הרגל אינסטינקטיבי שבכל פעם שיעלה הגירוי, האצבעות יימשכו אל הפה במטרה להשיג את הפורקן אליו משתוקקים. אדם שחש גירוי של פגיעה מצד מישהו, ופיתח הרגל להיעלב ולהגיב בתוקפנות במטרה להשיב את כבודו האבוד, המוח כבר לא שוקל שוב, אלא מפתח תגובה אוטומטית שבפעם הבאה שאיעלב, אגיב בתוקפנות. וכך אדם שחש גירוי לטעם מתוק והתרגל לחפש סוכר, המוח מתרגל להגיב בעזרת חיפוש בפריג'דר לעוגה טובה, וכן הלאה.

וכאן עולה האתגר לשנות הרגלים, משום שההרגל הפך להיות כעין "טבע" אצלנו. המוח מוכרח להגיב באופן בו הוא רגיל ואם לא יעשה זאת - הוא חש רעב ומצוקה. זה לא שאפשר לעקור ברגע הרגל שהתפתח במשך שנים, משום שאנו כבר כבולים בצורך האוטומטי להגיב כך.

ולכן נדרש משך זמן בכדי לעקור את הטבע. הרעיון הוא כזה: הזמן הזה נדרש כדי לפתח **הרגל חילופי**. אנו יוצרים במוח צורת תגובה אוטומטית חדשה לאותם גירויים. למשל, אדם שהתרגל לעשן וגופו תובע את הניקוטין, אמור בשבועות הראשונים להחזיק בכיס מלאי של תחליפים שירגיעו את הגירוי, כמו גזר, סוכריות או סיגריה אלקטרונית, וכך מחולל במוח צורת סיפוק חדשה לאותו גירוי. או

<sup>7</sup> ראו [https://www.hebpsy.net/me\\_article.asp?id=93&article=2696](https://www.hebpsy.net/me_article.asp?id=93&article=2696)

אדם שהתרגל לכעוס, צריך במשך זמן להרגיל את עצמו לא להגיב מיד, וכך מלמד את המוח לפתח צורת תגובה חדשה לכעסים – שקולה ומדודה].

**ליקוטי שיחות שם:** ציור הוולד – אם יהיה זכר או נקבה – נמשך ארבעים יום, ואחר כך הציור הזה נמתח לגידים ואיברים עד שערות וציפריים במשך תשעה חודשים. וכך כל יצירה ושכלול של מציאות חדשה תלוי במספר 40. וכך בשלוש העניינים שהוזכרו: בתורה – להפוך למציאות חדשה של תלמיד אצל רבו, ש'כל המלמד את בן חברו תורה כאילו ילדו'. בתפילה – לצאת ממציאותו ולהפוך להיות כעבד לפני רבו, שכל מציאות העבד היא ביטול לאדונו. ובתשובה – להפוך מרשע גמור לצדיק גמור.

מצאתי את הדברים מפורטים עוד יותר בחיבור שנקרא "צעטיל קטן" [פתק קטן] אותו כתב הצדיק רבי אלימלך מליז'ענסק והציע להניח אותו מול העיניים ולקרוא בו בכל יום.

**צעטיל קטן מהצדיק רבי אלימלך מליז'ענסק:** האדם לא נברא רק לשבר את הטבע... לכן מי שנולד בטבע של עקשנות ישבר את טבעו מ' יום רצופים לעשות דוקא להיפך ממה שיעלה במחשבתו, וכן מי שבטבע עצל ירגיל את עצמו מ' יום רצופים לעשות כל דבר בזריזות, הן בהולך לשכוב על מיטתו, הן לקום בבוקר ממשכבו, הן בזריזות לבישת בגדים ונט", ולנקות את גופו, וילך בזריזות לבהכ"נ.

כאן עולה השאלה מה באמת סוד היצירה של הארבעים? למה התיקון מתרחש דווקא במספר הזה?

רעיון מבריק מובא בספר "בן יהוידע" למרן הבן איש חי: ידוע שהאדם מורכב מארבעה יסודות – אש, רוח מים ועפר. וכל יסוד מהארבעה הללו מורכב בעצמו מכל ארבעה היסודות. כך שהאדם מורכב בסך הכול מ-16 יסודות. וכאשר הוא חוטא או מתרגל לטבע מסוים, ההרגל הזה חודר בכל 16 יסודות האישיות. והנה מובא בהלכה שכדי לבטל דבר נדרשים פי שישים ממנו. ולכן כדי לבטל את השפעת החטא ב-16 חלקי האישיות נדרשים פי שישים של טוב, דהיינו 960 חלקים של טוב. ואכן בארבעים יום כפול 24 שעות יש בדיוק 960 שעות – וכך 960 שעות של תשובה מבטלים את מציאות החטא.

**ערכין טז:** כל שעברו עליו ארבעים יום בלא ייסורים קיבל עולם הבא בחייו – **בן יהוידע:** נראה לומד הטעם כי בארבעים יום יש תתק"ס [960] שעות וכן שיעור מקווה טהרה הוא תתק"ס לוגין [ארבעים סאה הם 960 לוגים].... וצריך תתק"ס שעות לטהרת הנפש. ולכן בארבעים יום דחודש אלול ועי"ת וימי השוברים [שהם תתק"ס שעות] נשלם טהרת הנפש. כי האדם בנוי מארבעה יסודות [אש, רוח, מים ועפר] הן מצד גופו והן מצד נפשו וכל יסוד כלול מארבעה היסודות הללו - הרי ט"ז יסודות. ובחטא נדבק ט"ז כוחות טומאה בט"ז יסודות הללו וצריך לבטלם בשישים כדין איסור בטל בשישים. ולכן צריך תתק"ס כי ט"ז פעמים שישים הוא תתק"ס ותתק"ס שעות שהם ארבעים יום בתשובה מבטלים ט"ז כוחות הטומאה. ולכן הצדיק נקרא 'יוסף' שהוא ראשי תיבות 'יו פעמים שישים'.

ד. אחרי ההבנה אודות מהותו של חודש אלול כתקופה של מטמורפוזת, שינוי צורה, אפשר להבין את השאלה השנייה ששאלנו: הקשר בין חודש אלול ובין בריחה לערי מקלט.

ברור שאדם לא יכול להשתנות בבית. אי אפשר להפסיק לעשן כשקופסת הסיגריות נמצאת מול העיניים. על מנת שחודש אלול יהיה באמת תקופת יצירה של אישיות חדשה, עלינו להתרחק מהשגרה, מהאווירה של הסחות הדעת שמחזירות אותנו אל הגירוים הישנים ולשקוע באווירה של תורה ויראת שמים. אכן מנהג חסידים בחודש אלול הוא להיכנס מעת לעת לישיבה או לבית מדרש ולהתבטל באווירה של תורה. לסגור את הטלפון, להתנתק מהמייל, ולהתרכז בארבעים יום של הפוך להיות יהודי חדש. כך יוצרים את המצע לשינוי אמיתי שיוליד שנה חדשה.

כך ביקש הרבי מליובאוויטש לפרסם לכל יהודי ויהודייה:

**ליקוטי שיחות ב עמוד 626:** ה' אומר ליהודים: אני נותן לכם 29 ימים [חודש אלול] שבהם אפשר להיקרע מכל ההרגלים השליליים וההנהגות הקודמות – 'ונס שמה', עליכם לברוח לתוך סדר והנהגה של חודש אלול ולהתיישב שם.. ובמילא הדבר יהיה למקלט מגואל הדם, מכל הקטרוגים.

ונסיים: מספרים על מלך מדינה שיצא למלחמה כנגד מדינה שכנה. המדינה ההיא התברכה באוצרות טבע אדירים והוא התכוון לשים יד על אותם האוצרות ולהעשיר את קופתו. אולם כל הניסיונות שעשה – כשלו. חיילי המדינה ההיא לחמו בגבורה והגנו על הגבול. המלך הנואש היה מוכרח למצוא דרך לנצח את המאבק. לא היה עתיד לשלטון שלו בלי הניצחון. בצר לו עשה דבר אותו לא עשה מעולם. הוא פרסם כרוז ברחבי המדינה כי מי שייתן לו עצה אסטרטגית כיצד לכבוש את הגבול השכן, יקבל את הזכות להיכנס למשך שעה לחדר האוצרות המלכותי ולקחת משם את כל אשר יחפוץ.

גנרל זקן ועתיר קרבות נענה לאתגר והציע למלך תכנית צבאית סדורה כיצד לבלבל את חיילי האויב ולבקוע את הגבול. התוכנית האסטרטגית התבררה כגאונית והמלך ניצח את המאבק. שמחתו מניצחון המלחמה הייתה גדולה אבל העיבה עליו ההבטחה שנתן לאותו גנרל. המלך ידע שזה בלתי אפשרי לקיים אותה. מדובר היה באוצרות משפחתיים שנשמרו מאות שנים, הם היו גאווה הממלכה כולה וכיצד ייתן לאותו גנרל להיכנס וליטול מהם?

המלך חשב וחשב עד שעלה במוחו רעיון. הוא בירר מה התחביבים של אותו גנרל, מה תחומי החיים שהוא מכור אליהם ואינו שולט בגירוי שהם מעוררים בו. אותו גנרל היה מכור למוסיקה קלאסית ולאוכל טוב. הוא היה מנוי על קונצרטים קלאסיים בכל העולם והמשרד שלו מוצף במגזינים של מסעדות יוקרה. המלך עשה דבר כזה: בכניסה לחדר האוצרות הוא הקים שני אוהלי ענק. באחד מהם הזמין את חמש חברות הקייטרינג הטובות במדינה. אחד הכין בשר, השני דגים, השלישי סושי, הרביעי סלטים והחמישי תוספות אחרונות. באוהל השני הוא הזמין את התזמורת הסימפונית ועמה הצטרפו מקהלות ילדים ומבוגרים וחגיגה שלמה.

הגנרל הגיע לרחבת האוצר המלכותי ופתאום הרגיש ריחות אוכל שלא מהעולם הזה. הייתה לו רק שעה, אבל הרגיע את עצמו כי הוא יכול ליהנות מכל העולמות. הוא נכנס פנימה והשתגע. היה שם אוכל אירופאי ודרום אמריקאי, חריף ומתוק, מזרחי ואשכנזי. הוא טרף מכל הבא ליד ואחרי שסיים גילה כי נותרו לו רק שלושים וחמש דקות. לפתע החלו המקהלות לשר, אלו היו קולות מפעימים מן השמים, הוא נעמד להקשיב מכושף למוסיקה ועד שהתעורר כבר חלפה השעה המובטחת...

כולנו רוצים לשוב בתשובה שלמה, כל אחד מתחיל את השנה עם החלטה נחושה כי השנה הבאה תהיה שונה לגמרי, הוא יהיה קדוש יותר, וותרן יותר וישוב מהעבודה מוקדם כדי להיות פנוי לילדיו. אבל חודש החגים חולף והיצר מסיח את דעתנו בעזרת ההרגלים הרעים. שוב אנו מתמכרים לוואצפ ולחדשות ועד שמתעוררים חולפת לה השנה.

הדרך היחידה לשלוט בהסחות הדעות ובהרגלים הרעים היא פשוט לקבוע תקופת זמן של התרחקות מהם והתמקדות בהרגלים טובים. סוף-סוף הרגל נעשה טבע ופועל את השינוי המיוחל.

**כתיבת הדרשות והשיעורים והפצתם באופן חופשי  
מתאפשרת בתמיכתם של שלוחי הרבי ברחבי תבל**

**ובחסותו האדיבה של הנגיד החסידי  
ר' שניאור ורעייתו יוכבד שיחיו מינסקי  
להצלחה רבה בכל ענייניהם  
ולעילוי נשמת מרת  
שיינא בעשא בתיה בת יוסף דב**