

הסוד של הבריאים בנפשם: איך הופכים כל רגע בחיים לפלא?

אלפי חסידים התקבצו לעיר פשיסחה בפולין לכבוד השבת החגיגית במחיצת רבם. הם התוועדו, שרו ושמוחו ביחד עם הרבי ר' בונם מפשיסחה. במוצאי השבת הופיע פתאום חסיד בחצר של הרבי והתלונן וקיטר שהוא נתקע בדרך והפסיד את השבת הנהדרת. וכיון שהיה טיפוס מריר ונרגן, המשיך והתבכיין שכל חייו הם כישלון מתמשך ושום דבר לא מצליח בהם.

רבי בונם ענה לו בחריפות: "השבת היא מכניסת אורחים נהדרת. כל אורח שבא אצלה היא מעניקה לו את הכבוד הראוי. כשבא ראש חודש, השבת מעניקה לו את המפטיר ואת תפילת המוסף. כשבא יום טוב, השבת מעניקה לו את כל התפילות וקריאת התורה. וכשבא יום כיפור, השבת מוותרת אפילו על הקידוש ושלוש הסעודות ואין מכניסים לפה אפילו כוס מים. רק אורח אחד נדחה מכל וכל: תשעה באב. כשבא יום האבל, השבת סוגרת בפניו את הדלת ואומרת 'תבוא מחר'.

"כי תשעה באב הוא יום של מרה שחורה והשבת לא סובלת מרה שחורה!".

אחד החטאים הגדולים של הדור הזה הוא 'יצורים שואבי אנרגיה'. האמת היא שרובנו כאלה ברמה כזו או אחרת, אבל יש כאלו שהם ממש בלתי אפשריים. הם מקטרים, מתלוננים ורואים שחורות, עד שאחרי עשר דקות של שיחה עימם, אתה מרגיש עייף. נגמר לך החמצן.

והדיון שלנו היום הוא איך נפטרים מיצר זלילת האנרגיה? כיצד לומדים לחגוג את החיים ולראות את הטוב שבהם, ובמקום לשאוב אנרגיה, להפוך להיות יצורים מספקי אנרגיה שכל מפגש עמם הוא חוויה? הם יודעים לספר בדיחה, לומר ווארט תורני או להבדיל לספר חוויה מעניינת מהעולם הגדול וכך להעצים את התענוג שבחיים. הדיון בנושא הוא קריטי משום שיצר זלילת האנרגיה הוא כוח הרסני שמחריב את החיים. אנשים קוטרים חווים שפל בחיי הנישואין, הם מייצרים בית שאי אפשר לחיות בו והילדים מעדיפים לברוח לכל מקום חוץ מהבית הגרעיני שלהם.

האמת היא שזה הנושא המרכזי בפרשה: פרשת כי תבוא נחשבת ל'פרשת השמחה' של התורה. בפעם הראשונה אנו מצווים לחגוג את מה שקיבלנו ולחיות חיים שמחים. בעוד שעד כאן דיברה התורה על שמחה בימי חג ומועד, פרשת כי תבוא מצווה לשמוח בכל יום ואפילו בחודש אלול.

1. דברים כו: והיה כי תבוא אל הארץ אשר ה' אלוקיך נתן לך נחלה וירשתה וישבת בה, ולקחת מראשית כל פרי האדמה אשר תביא מארצך אשר ה' אלוקיך נתן לך ושמת בטנא והלכת אל המקום אשר יבחר ה' אלוקיך לשכן שמו שם ... **ושמחת בכל הטוב אשר נתן לך ה' אלוקיך ולביתך.**

הפרשה פותחת עם מצוות העלאת פירות הביכורים לירושלים ותכלית המצווה היא "לשמוח בכל הטוב", לחגוג את ההצלחה שזכינו לה ולתת הודאה לקב"ה עליה. הפרשה ממשיכה עם הצד השני והכואב של המטבע: **מחיר העצבות.** התורה מקדישה עשרות פסוקים לפרשת הקללות וכותבת דבר חידוש: הקללות באות למי שחי חיים **עצובים ותלונתיים.** הקב"ה אינו סובל קוטרים ואדם שבוכה, הקב"ה אומר לו כביכול את הדבר הנורא: בוא אתן לך סיבות אמיתיות לבכות (ח"ו)...

דברים כח: ובאו עליך כל הקללות האלה ורדפוך והשיגוך עד השמדך כי לא שמעת בקול ה' אלוקיך... תחת אשר לא עבדת את ה' אלוקיך בשמחה ובטוב לבב מרב כל – רש"י: בעוד שהיה לך כל טוב.

הרמב"ם מסיק חידוש הלכתי מהפסוק הזה: יהודי לא חייב רק לעבוד את ה', אלא גם לעשות זאת בהרגשת שמחה. איננו נידונים רק על מה שעשינו, אלא גם על השאלה איך עשינו ולכן אדם שמרגיש כובד ועצב בלהיות יהודי, "ראוי להיפרע ממנו" ח"ו.

רמב"ם סוף הלכות לולב: השמחה שישמח אדם בעשיית המצוה ... עבודה גדולה היא, וכל המונע עצמו משמחה זו ראוי להיפרע ממנו, שנאמר: 'תחת אשר לא עבדת את ה' אלוקיך בשמחה'.

הנושא חשוב גם לרגל ח"י באלול שיחול השבוע, יום הולדת שני המאורות הגדולים, הבעש"ט ורבינו הזקן, ואחד החידושים המרכזיים שהביאה החסידות הוא החובה לעבוד את ה' מתוך חיות והתלהבות פנימית ולא רק כמי שאין לו ברירה אחרת.

והשאלה היא מהי הדרך לדחות את העייפות, ההרגל והאכזבה ולפתח גישה אוהדת לחיים?

ב. אנו רוצים לחקור את הנושא באמצעות דיון בתמיהה עצומה שאין שומר מצוות אינטליגנטי שלא חשב עליה: למה אנחנו עם של נודניקים? **מדוע איננו מפסיקים לומר 'תודה' לה' על כל דבר שזכינו לו?** היהדות היא **דת של הודאה** והדבר שיהודי עושה הכי הרבה פעמים הוא לברך את הקב"ה. תודה על המים, תודה על הפסטה, תודה על האורז ותודה על הדג. וכל אחד מתפלא האם לא מספיק לומר תודה בראש השנה?! הרי אפילו למלצר נותנים טיפ רק בסוף הארוחה...

זה מתחיל ממצוות ה"ביכורים" שנידונה בתחילת הפרשה. זאת מצווה נהדרת אבל תמוהה במידה אדירה: אדם בארץ ישראל שחווה הצלחה קטנה, צמחו בחצר שלו חמישה קילו תאנים או ענבים, הוא מחויב במצווה שהיא טרחה ענקית: עליו ליטול גמי ולסמן את הפירות הראשונים שהחלו להבשיל. כאשר הפירות מוכנים לאכילה הוא אוסף אותם לסל וממתין עד שיתקבצו עוד מבני עירו וכולם עולים ביחד לירושלים בשיר ובזמרה. בדרך יוצאים לקראתם כל בני העיירות היושבים על תוואי הכביש ויוצאים לשיר ולשמח איתם עד שמגיעים לירושלים ואוכלים שם הפירות.

קצת נחשוב על המאמץ שזה דרש: מדובר היה על אמצע השנה החקלאית, הדרך לירושלים הלך וחזור ארכה שבועות ארוכים, וכל זה בשביל כמה תאנים שצמחו בחצר. האם אין זה יותר מדי?! הנה שאלתו הגדולה של האלשיך:

2. אלשיך ריש פרשתנו: החרדה אשר חרד הוא יתברך על מצות בכורים - שיחרד איש מביתו ומעירו וילך רגלי עם אשכול ענבים אחד ומן התאנים והרימונים מעט מזער ... וישם בטנא ועל כתף יישאנו ... ויתקבצו יחד כל בני עיר בחליל ומיני זמרה ... ומה קול החרדה הזאת על שווי פחות מחצי דינר?

מצוות ההודאה אינה נגמרת עם פירות הביכורים, אלא ממשיכה כידוע עם ה"ארבעה שצריכים להודות": אדם שחווה הצלה מסכנה כמו יורדי הים, חולה שהתרפא ועוברי המדבר, צריך לעלות לירושלים ולהקריב קרבן תודה. כיום הולכים לבית הכנסת ומברכים הגומל.

אולם חז"ל הרחיבו את מצוות ההודאה לריטואל שמקיף את כל היום כולו: ראשית, עצם השם שלנו "יהודים" הוא על שם ממלכת יהודה ויהודה נקרא כך על שם דבריה של לאה: "הפעם אודה את ה'". כך שיהודי הוא זה שמודה לקב"ה. ברמה המעשית: המילה הראשונה שיהודי אומר עם פתיחת העיניים – עוד לפני המילה "אני!" – היא המילה "מודה", וזה רק פתיחה לעשרים ברכות השחר ואחר כך עוד עשרות ברכות בתוך התפילות ועוד ברכות רבות על כל טיפת מים ופרוסת לחם.

שולחן ערוך רבינו הזקן סימן מו: מעשה שהיו מתים בכל יום מאה נפשות מישראל ולא ידעו על מה מתים, עד שחקר דוד המלך ברוח הקודש ותיקן מאה ברכות בכל יום ... וסמך לדבר שנאמר: 'ועתה ישראל מה ה' אלהיך שואל מעמך' - אל תקרי 'מה' אלא 'מאה'. ואלו הן: חמישים ושבע ברכות בשלוש תפלות שמונה עשרה [3X18 ועוד 3 פעמים ברכת "ולמלשינים" שהתווספה מאוחר יותר]. שתיים לפני קריאת שמע של ערבית ושלוש לאחריה [עם ברכת "יראו עינינו" שאיננה בנוסח שלנו]. בסעודת הלילה מברך שמונה ברכות: ענט"י, המוציא וארבע ברכות בברכהמ"ז, על כוס ברכת המזון מברך לפני ולאחריה – בסך הכול שבעים. ברכת המפיל, ענט"י בשחר, אשר יצר ואלוקי נשמה – שבעים וארבע. חמש עשרה ברכות השחר עד הגומל חסדים טובים, שלוש ברכות התורה, שתיים של תפילין, אחת של ציצית וברוך שאמר וישתבח ושתיים לפני קריאת שמע ואחת אחריה – הרי מאה.

והתמיהה מפורסמת: מה ה' זקוק לכל כך הרבה תודה? הרי אפילו למלצר לא מודים שוב ושוב?

השאלה מרתקת יותר: הדבקות בתכונת הכרת הטוב היא כה מוחלטת, עד שאינה רק כלפי הקב"ה אלא כלפי כל גורם שעשה טובה ואפילו לחפץ דומם שאינו מבין את ההודאה אליו. כאשר משה

נשלח להכות את מצרים, ציווה הקב"ה שאהרן יהיה זה שיכה את מי היאור ולא משה עצמו, שכן משה חייב טובה ליאור ששמר עליו בעת ששט בתיבה.

שמות ז, יט: ויאמר ה' אל משה אמור אל אהרן קח מטך ונטה ידך על מימי מצרים ... ויהיו דם – **תנחומא:** אמר ה' למשה, המים ששמרוך בשעה שהושלכת ליאור ועפר שהגן עליך כשהרגת את המצרי, אינו דין שילקו על ידך. **שמות רבה:** יש אדם שותה מהבאר ומשליך אבן לתוכה!?

בכך מסבירים המפרשים עובדה מעניינת: המשימה האחרונה שהוטלה על משה רבנו הייתה לנקום את נקמת ה' במדין ואחר כך ייאסף אל עמו. וכאן קרה דבר מפתיע: במקום ללכת בעצמו, משה שלח את פנחס שיעשה זאת במקומו. אבל כיצד הוא מזניח משימה שקיבל מה' באופן אישי?

ההסבר הוא שמשה עשה קל וחומר מההוראה שקיבל ארבעים שנה קודם לגבי הכאת היאור: משה היה חייב טובה למדין שאירחה אותו בעת שברח ממצרים לבית יתרו, ולכן משה למד קל וחומר: אם כלפי חפץ דומם היה אסור לו לכפור בטובה, כל שכן כלפי בני אדם כאנשי מדין.

והתמיהה מתבקשת: מה רוצים להשיג עם הדבקות המוחלטת בהכרת הטוב ואפילו לחפץ דומם? [ראו בהערה¹ שני סיפורים מפעמים אודות גודל הכרת הטוב].

ג. לפני שנתקדם הלאה נוסיף רעיון מתוק אודות עומק הכרת הטוב במצוות הביכורים: התורה מצווה בפרשתנו לומר את פרשת "מקרא ביכורים" בעת הבאת הפירות. האדם מביא הביכורים היה מעלה את הפירות לירושלים, מוסר אותם לכהן ואחר כך קורא פרשה הודאה מיוחדת הסוקרת את צרות העם היהודי בעבר ואת חסדי המקום שהביאונו עד הלום לטעת שדה וכרם בארץ ישראל.

3. פרשתנו כו, ה: וענית ואמרת לפני ה' אלוֹקֶיךָ: ארמי אובד אבי, וירד מצרימה ויגר שם במתי מעט, ויהי שם לגוי גדול עצום ורב. וירעו אותנו המצרים ויענונו ... ויוציאונו ה' ממצרים ביד חזקה ובזרוע נטויה.

זוה נושא מרתק: מכל הצרות שעברנו בדרך ארצה, מקריא הביכורים מציין דווקא שני אירועים: הצרות שעולל לבן ליעקב, "ארמי אובד אבי" שהוא לבן הארמי ש"ביקש לעקור את הכול" כמו שאומרים בהגדה של פסח, והקשיים שעברנו בשעבוד מצרים. וזה פלא: הרי יעקב אבינו עבר קשיים הרבה יותר חמורים מהמרדף של לבן אחריו, כמו **צרת עשו** שרצה לחסל את יעקב ומשפחתו? גם תמוה שמזכירים דווקא את הקשיים במצרים ולא את הקשיים במדבר, בלי מים ובלי אוכל שהיו יכולים להביא חלילה לסופו המוחלט של העם, ונס המן המופלא שירד מן השמים והחיה את העם במשך ארבעים שנה?

האלישיך עונה רעיון מבריק בקשר לצרה הראשונה, צרת לבן: האמת היא שלבן היה זה שגרם בעקיפין לירידה למצרים עם כל הצרות שהיו שם. משום שהירידה למצרים הייתה בעקבות מכירת יוסף, ועצם המריבה בין האחים השתלשלה ממה שעשה לבן ליעקב. לבן החליף את רחל בלאה וגרם ליעקב אבינו

¹ **שני סיפורים על הכרת הטוב:** 1. בשנים הראשונות להקמת כפר חב"ד גר שם חסיד מבוגר בשם הרב אברהם יצחק גלזמן. האברכים נהנו לשמוע ממנו זיכרונות מימי לימודיו בתומכי תמימים בליובאוויטש. פעם שח לאבי: הוא כיהן כרב בעיירה ויעטקא ברוסיה והיה שם אדם שהאריך מאוד ימים. הוא הגיע לגיל מופלג של 108. הפלא היה שגם אביו זכה להגיע לגיל דומה.

הרב גלזמן חקר אותו לסוד אריכות ימיו והוא סיפר: אביו היה בלן במקווה בו רחץ האדמו"ר הזקן והמנהג היה שהבלן היה מזליף מים ברוחצים וכמה פעמים שאביו נתן צליפה 'טובה' (וכביכול גרם הנאה לרבנו הזקן), רבנו בירכו "אה, תזכה לאריכות ימים". חלפו השנים, אביו הזדקן מאוד ולא מת. הוא הבין שזאת הכרת הטובה של רבנו, אבל לפי כמות הפעמים שהוא שמע את הברכה 'תזכה לאריכות ימים' הוא היה אמור לחיות את שנות מתושלח... הוא ביקש אפוא מהקב"ה שיחלק את הברכה בינו ובין ילדיו וכך הוא חי לאריכות ימים וגם בנו...

2. אחת המילים שנשמעו הכי הרבה פעמים מהרבה פעמים מליובאוויטש הייתה המילה "א'דאנק", תודה. הרבי הקפיד להודות על כל חפץ הכי קטן שקיבל במתנה. הנה דוגמה למידת הכרת הטוב שנהג בה: החסיד ר' זלמן ווילנקין היה מורו של הרבי מליובאוויטש בילדותו בדניפרופטרובסק. הרבי לא שכח זאת וגם אחרי שחלפו ששים שנה, הקפיד לנהוג בו כבוד. כשהרב ווילנקין יצא מרוסיה וכנס ליחידות בפעם הראשונה, הרבי נעמד והציע לו לשבת. הרב ווילנקין סירב, אך הרבי אמר שאם אתם תעמדו, גם אני אעמוד. וכך נמשכה כל היחידות כאשר הרבי עומד והחסיד עומד. זאת ועוד: הרב ווילנקין יצא מרוסיה כשהוא מבוגר וחולה ולא היה יכול להשתתף בהתוועדויות של הרבי עד סופן. הוא היה יוצא מדלת צדדית, אבל הרבי היה קם מעט עד שהוא יצא מהאולם. כשהוא נפטר, הרבי הודיע שהוא ישלם את הוצאות המצבה וילדיו ישלמו רק דולר אחד.

להינשא לשתי אחיות וזה יצר את המתח במשפחה שהוביל למכירת יוסף. אבל בלא לבן, יעקב היה מתחתן רק עם רחל ואז יוסף היה הבכור וכל שאר הילדים היו נולדים מאימא אחת.

אלשיך: ארמי אובד אבי - מי שגלגל גלות מצרים היה ארמי שהחליף את לאה ברחל שעל ידי כן נתגלגל בקנאתם למצרים כי אם היה לוקח רחל מיד היה נולד יוסף במקום ראובן וסרה קנאת אחיו.

ועדיין לא ברור איך כל זה קשור להודאה על הביכורים? ולמה בוחרים דווקא את שני האירועים הללו?

הרבי מליובאוויטש עונה רעיון מרגש ומיוחד במינו: האדם הוא יצור נוסטלגי, הוא נזכר בעבר ומשווה את חייו בהווה למצבו אז, ולכן טבעו הוא להתרגש שבעתיים **מחויה מתקנת**. כאשר חווה בזמנו כישלון בפרויקט מסוים ואחר כך זוכה לתקן ולראות הצלחה באותו עניין עצמו, התפעלות הלב שלו כפולה.

כאן עומד יהודי שזכה להגיע לארץ ולהתיישב בה בקביעות עד שהוא נוטע עץ ומביא פירות ביכורים. ואז הוא נזכר בשני אירועים קודמים שהוא היה **כה קרוב לזה ולא זכה**. פעמיים בהיסטוריה לפני ההגעה לארץ, יהודים היו במצב של מגורים ממושכים במקום אחד וכמעט השיגו שם קביעות ורוגע – ואז קפץ עליהם הרוגז ונאלצו להסתלק משם. פעם היה יעקב בבית לבן, הוא גר שם עשרים שנה רצופות, נולדו לו אחד עשר ילדים והתעשר – אך לבן הציק לו והוא נאלץ לברוח. ושוב היו בני יעקב במצרים, גרו שם למעלה ממאה שנה והיו בטוחים שהגיעו לחוף מבטחים ושוב קפץ עליהם רוגז פרעה.

ולכן ברגע הזה הוא נזכר דווקא בשני האירועים הללו והם המעוררים אצלו ביתר שאת את **רגש הכרת הטוב על מה שזכה לו**. כך שהתורה אינה מחפשת את הצרות הכי גדולות, אלא להיפך: את האירועים המביאים לידי הכרת הטוב הכי פנימית ונלהבת.

ליקוטי שיחות יד/40: מצוות הביכורים לא הייתה הודאה רק על עצם נתינת הארץ, אלא גם ובעיקר עבור זה שבא אל הנחלה **בהתיישבות קבועה וזכה להביא פירות לה'**. לכן בכדי להזכיר גודל החסד הזה, מזכיר דוגמתם, חסדי המקום שנעשו לאבותינו בעת היותם במקום קבוע ובמקום שהוא לא זכו לשום טוב, ואדרבה, עמדו עלינו לכלותנו. וזהו שמזכיר דווקא חסדי המקום אצל לבן הארמי ובארץ מצרים, משום שבשני המקומות הללו ישבו באופן קבוע ועדיין הייתה צפויה להם סכנת כליה ח"ו.

וכל זה מחזק את השאלה הראשונה: מה המטרה בהודאה החוזרת והנשנית על הטוב שזכינו לו?

ד. נפתח עם סיפור נהדר (לפי 'הסיפור שלי', JEM): פרדי הגר היה יהלומן מכובד באנגליה שנשא בתפקיד הבכיר 'נשיא בורסת היהלומים של לונדון'. אף שלא היה חסיד חב"ד הוא שמר על קשר עם ליובאוויטש וביקר כמה פעמים אצל הרבי. פעם עמד מודאג לפני הרבי וביכה את צרותיו. "תעשיית היהלומים במצב לא טוב, העסקים מדשדשים ואני לא רואה ברכה בדברים שאני עושה".

תגובת הרבי הפתיעה אותו: "פרדי, הגישה שלך שלילית מדי, פסימית מדי. עליך לחפש טיפוסים חיוביים ולהיות יותר קרוב אליהם". זאת הייתה תגובה מפתיעה, משום שמצב היהלומים היה באמת לא טוב, באופן אובייקטיבי, ובכל זאת הרבי התמקד בסגנון האישי של הגר. היהלומן חזר ללונדון ושב לסדר יומו, אבל כבר למחרת קרה משהו: לבניין הבורסה נכנס סוחר אמריקאי בשם וויליאם גולדברג, נשיא מועדון היהלומנים בניו יורק. הגר כבר פגש אותו בעבר, אך תמיד שמר על מרחק ממנו. גולדברג היה טיפוס רברבן שנהג לשפוך מילים אודות ההצלחה שלו והגר לא סבל אותו. אבל הפעם הדהדה באוזניו ההנחיה של הרבי "עליך לפגוש טיפוסים חיוביים", וקשה היה למצוא טיפוס יותר חיובי מוויליאם גולדברג.

הגר עצר ליד היהלומן האמריקאי והתעניין בשלומו, וגולדברג אמר: "אני במצב רוח לרכישה, אולי יש לך עסקה טובה להציע לי?". גולדברג היה מומחה לעסקאות ייחודיות, כמו רכישת יהלום מלכת הולנד ויהלום המגן האדום – ולהגר היה מה להציע לו. שניים מחבריו החזיקו יהלום יקר שתומחר ביותר ממאה אלף דולר והגר הפגיש ביניהם.

ברגע שגולדברג ראה את היהלום הענק, הודיע שהוא מעוניין לרכוש אותו. הגר אמר: "זאת אומרת שאתה לא הולך לקנות אותו, כי השיעור הראשון בבורסה באנטוורפן הוא שאם אתה מעוניין בעסקה,

לעולם אל תיראה נלהב, כדי שהמחיר לא יעלה". - "אני אמריקאי", ענה גולדברג, "אני לא עושה ככה עסקים. בכוונתי לרכוש את היהלום ואתה תקבל את דמי התייווך".

השניים הפכו לחברים קרובים, עשו עסקים והצליחו מאד. במשך עשרות שנים הם שוחחו מדי יום לפחות מספר פעמים וכך הגר הקפיד "לפגוש טיפוסים חיוביים" ולראות איך העצה שינתה את חייו.

בואו נחשוב מה התכוון הרבי לומר לו כשהציע "לפגוש טיפוסים חיוביים?". מה הייתה המטרה בכך? יש לומר שהרבי התכוון לתת לו את העצה הגדולה ביותר שקיימת: הרבי אמר לו 'פרדי, תפתח את העיניים, החיים שלך מלאי פלאות, מלאי הצלחות, ולמה אתה נואש בגלל קושי אחד?!

וזאת כל התורה על רגל אחת: האמת היא שאם כל אחד יבחן את החיים שלו, בדרך אובייקטיבית, ימצא שיש לו כל כך הרבה על מה להודות. יש לו בית, יש לו בן/בת זוג שרוצה להיטיב אתו, יש לו ילדים שמעניקים משמעות לחייו, הוא בעצמו עשה דבר או שניים בחייו - ושום דבר אינו מובן מאליו. ישנם אנשים שלא זכו לכלום מזה.

אבל - וכאן מגיע האבל הגדול - אנחנו לא שמים לב לפלאים של חייו. להיפך, אנחנו מתורגלים לראות רק את מה שאין לנו. מכל עבר זועקות לנו פרסומות הרחוב לחדש את האוטו ואת הבית ואת המשפחה... וכך אנו נשארים עם תחושת החמצה שלא השגנו כלום. ישנן כמה סיבות לכך שאיננו מזהים את הטוב שלנו: א. אנחנו מתוכננים לחפש סכנות ולא לזהות הצלחות. זה צורך קיומי והישרדותי, שכן אם נפספס הצלחה שזכינו לה - לא קרה דבר נורא, אבל אם נפספס סכנה - אנחנו עלולים ברגע לא להיות כאן. ולכן המאמץ לזהות סכנות תופס נפח הרבה יותר גדול מהאנרגיה².

ב. אנחנו מתוכננים להתלהב מדברים חדשים ולהתרגל לדברים קיימים. לקבל את הדברים המוכרים כמובנים מאליהם עד שהם מאבדים את משמעותם. כך ברא אותנו ה' עם טבע שאפתני של 'מי שיש לו מנה רוצה מאתיים' ואנו כל הזמן נאבקים עבור ההישג הבא. במטרה להיות 'בוראים' ויוצרים, ובמטרה להניע את גלגלי הצריכה, יצר לנו הקב"ה טבע של מי שאינו מסתפק במה שיש לו ורודף אחרי ההישג הבא - אבל מה שטוב בשביל להניע את הכלכלה, עלול להרוס את השקט האישי.

ג. האמת היא שאנו גם לא רוצים להודות על מה שהשגנו, משום שהכרת הטוב מקטינה אותנו. הכרת הטוב מחייבת אותנו להכיר בכך שאנו חייבים טובה למישהו אחר, ומי בימינו מוכן להודות שהוא לא מסוגל לעשות הכל לבד... רבינו הזקן מחדד במאמריו נקודה נפלאה: המילה "הודאה" בעברית נושאת שתי משמעויות הפוכות: "הודאה" מלשון הכרת טובה, ו"הודאה" מלשון הכנעה, כמו 'מודה באשמה'. שכן כל הודאה של הכרת הטוב - יש בה גם הכנעה ו'הודאה באשמה' שאינך מושלם. ולכן אנשים מעדיפים להכחיש את הטובה ולשמור הכל לעצמם.

אז מה עושים? כאן מגיע הפטנט העצום של התורה עם פרשת הביכורים וכן ארבעה צריכים להודות: ישנם רגעים גדולים בחיים שאדם נחשף במלוא העוצמה לפלא של חייו. רגעי הצלחה מרוממים כאלו שאפילו עיוור יודע שקרה לו נס. כך תיאר לי פעם יהודי שיצא מניתוח מעקפים מרובע: אחרי שבועות של שיקום בתל השומר, הוא יצא בפעם הראשונה הביתה ופשוט נעמד מול השמש. הוא הביט מסביב אל בני המשפחה שהקיפו אותו, חייב אותם ואמר תודה לקב"ה. 'כשאתה נכנס לניתוח כזה, הוא אמר, אתה אומר בכוונה 'בידך אפקיד רוחי'. אתה יודע שאולי זו הפעם האחרונה שתראה את אשתך והילדים שלך, וכאשר זוכים לחזור הביתה אחרי חוויה כזו, שום דבר אינו מובן מאליו'.

וכאן באה התורה ומצווה לחגוג את הפלא הזה. לא לתת לו להיגמר וזאת כדי לפתח צורת גישה רחבה שרואה את כל הפלאים של החיים. מתוך הפלא הזה עלינו ללבוש משקפיים חדשות ולסגל ראייה לכל הטוב שזכינו לו, מימין ומשמאל, השגרתי ושאינו שגרתי. בכל ברכה שאנו מברכים על כוס

² מספרים על אדם שנתקע על הגג של מגדלי עזריאלי ולא היה יכול לרדת למטה. לא הייתה לו דרך לתקשר עם איש ופתאום עלה לו רעיון: היה לו בכיס חבילת שטרות של מאה דולר והוא החל לזרוק אותם למטה. אנשים עצרו ואספו את הכסף, אבל איש לא הרים את הראש למעלה כדי לחפש מי זרק את הכסף. אחרי שנגמרו לו השטרות הוא חיפש נואש אחרי רעיון נוסף. לפתע ראה אבן מונחת על הגג. הוא זרק אותה למטה ואז ברגע אחד כולם הרימו את הראש לראות מי המנוול שמשליך עליהם אבנים... ככה אנחנו: רגילים לראות את הרע ולקבל כמובן מאליו את הטוב.

מים, אנו הופכים את המבט על החיים ובמקום להתלונן על מה שחסר, חוגגים את מה שיש. ברוך ה' יש חלב במקרר לקפה של הבוקר, יש מניין נהדר בבית הכנסת להתפלל בו, ומה צריך יותר מזה...³

הרעיון כולו נמצא בדברים מופלאים שכתב השפת אמת מגור (דרוש לשבת הגדול): מנהג החסידים לומר בכל ערב שבת את מזמור קז בתהלים, "הודו לה' כי טוב כי לעולם חסדו", שמדבר אודות ארבעת המקרים שצריכים להודות בהם ולהביא קרבן תודה. כאן עולה שאלה פשוטה ומעניינת: כיצד אומר המזמור "יודו לה' חסדו, ונפלאותיו לבני אדם?" הרי המילה "חסדו" היא לשון יחיד ואילו המילה "נפלאותיו" היא לשון רבים, ולכן או שהיו אומרים 'יודו לה' חסדיו' או שיאמרו 'הפלא שלו לבני אדם?'

עונה השפת אמת רעיון כביר: מתוך שאדם מודה על "חסדו", על חסד גדול אחד שכולם רואים שהוא נס, הוא מתרגל לראות את "נפלאותיו", את כל הפלאים שמקיפים את חייו בשגרה.

4. שפת אמת דרוש לשבת הגדול תרנ"ג: הארבעה שצריכים להודות הוא משום שהביא עליו הקב"ה אותו הסיבה שנחלה או נאסר ואחר כך עזרו הקב"ה כדי שיבין להכניע את עצמו ולהודות לו. כי באמת הקב"ה עושה חסד בכל עת אבל אין האדם מרגיש רק כשבאה לו איזה סיבה. ולכן כתיב 'יודו לה' חסדו' על זה הפרט, ו'נפלאותיו לבני אדם' הוא על הנפלאות שעושה בכל עת.

הנה דוגמה לאדם שהצליח לחולל בעצמו את הפלא הזה ולסגל ראייה בריאה לטוב שמקיף אותו בכל רגע. הגמרא מספרת (יבמות סג) על אשתו של רב חייא שהייתה מצערת אותו. פעם צעד רבי חייא הביתה ביחד עם רב, שהיה אביו, ועצר בחנות מתנות וקונה מתנה יפה לאשתו. לא זו בלבד אלא שהיה 'צורר אותה בסדרו', כלומר, הגיש לה את המתנה בצורה עטופה ומושכת את הלב. רב לא היה יכול לשאת את הכניעות של בנו ושאל מדוע היא ראויה לכבוד כזה?

השיב רבי חייא דברים מופלאים: **עדיין היא מגדלת את הילדים ושומרת אותי מן החטא.** כלומר, לצד כל הקשיים, איך אני יכול להתעלם מכל הטובות שהיא מסבה לי...

הנה אגרת מיוחדת במינה: **אגרות קודש הרבי מליובאוויטש חלק י"ב עמוד ער:** במענה על מכתבו בו כתב מצבו ואשר כל משך ימי חייו לא ראה טוב ... כנראה שאינו מרגיש הסתירה במכתבו עצמו, כי איש אשר בורא עולם הזמין לו בת גילו וברכם בילדים שיחיו לאורך ימים, יאמר שלא ראה טוב מימיו?! הרי הוא כפוי טובה במידה מבהילה ... מאות ואלפי בני אדם מתפללים בכל יום להתברך בפרי בטן והיו נותנים כל אשר להם בשביל בן יחיד או בת יחידה ... והוא אשר קבל ברכה זו, וכנראה מבלי תפלה יתירה על הדבר, אינו מכיר בעושר ואושר שבזה...

ובאתי לעורר שאפשר זהו טעם חלישות הבריאות והעדר הרחבה בפרנסה, כיון שאינו מכיר בברכה ה' בעניין יותר עיקרי משלימות הבריאות והפרנסה, והוא הברכה בבנים ובנות הולכים בדרך ה'... וכשיתחיל לעבוד ה' יתברך מתוך שמחה ... בוודאי תתווסף ברכת השי"ת גם בנוגע לבריאות ופרנסה.

ה. מהי המטרה הסופית בכך שחוגגים את החיים? למה זה כה חשוב עד שנתקנו לזה מצוות רבות? ראשית, זה חשוב כדי להעריך את החיים ולהתמלא בתחושת שמחה. מאורי החסידות הדגישו כי בלי שמחה, לא נגיע לשום מקום, וההתחלה של השמחה נובעת מזה שיש לי! שהחיים בעלי משמעות.

אבל הרעיון עמוק עוד יותר: ההרגשה שיש לי אינה מייצרת רק זכויות, אלא גם חובות. ההרגשה התמידית שהקב"ה דואג לי ומספק את צרכי, יוצרת אצל כל אדם נורמטיבי את החובה להחזיר טובה לקב"ה. להרהר רגע אודות משמעות החיים ולהבין שהקב"ה לא עושה לנו טובות כדי שנאכל פיצה ונגלוש באינטרנט, אלא נעניק משמעות לחיים.

³ האברבנאל בפרשת צו מבאר בכך נקודה נהדרת: התורה מצווה לאכול את בשר קרבן התודה תוך יום ולילה, בעוד שרוב הקורבנות נאכלים לשני ימים ולילה אחד. אלא שהתורה רוצה לחייב את האדם לחגוג עם חברים, לערוך "סעודת הודאה" וכך להנציח עוד יותר את הרגע. כי כיון שעליו לגמור הלילה את כל הבשר וחלות החמץ שהביא עם הקרבן, עליו להביא חברים שיעזרו לו לעשות זאת... ובכך מרגיש עוד יותר את החסד שמקיף אותו. במקום להתאסף כדי לקטר, להתאסף כדי לחגוג.

הגמרא אומרת: "אין אדם מעיז פניו בפני בעל חובו". אדם נורמטיבי אינו מסוגל להכחיש הלוואה שקיבל מחברו. הוא יכול לגרור רגליים עם החזר ההלוואה מתוך שמתרץ לעצמו שזה בסדר, אבל הוא אינו מסוגל להכחיש את עצם ההלוואה. וכך המטרה הסופית של ההכרת הטוב היא לחשוב מה מחייב אותי החסד? ואיך אני מחזיר לקב"ה על מה שקיבלתי?

כעת נוכל להבין תעלומה מרתקת: בעוד שלושה שבועות נקרא בפרשת 'האזינו' על השעות האחרונות בחיי משה רבנו: "וידבר ה' אל משה **בעצם היום הזה** לאמור, עלה על הר העברים הזה הר נבו אשר בארץ מואב ... ומת בהר אשר אתה עולה שמה". רש"י מנסה להבין מהי ההדגשה שהדברים נאמרו "**בעצם היום הזה**", באמצע היום, לא בחושך ולא במסתרים? רש"י מביא פירוש מפתיע ביותר לפיו המילים הללו רומזות לסערה גדולה שהתחוללה שם.

המלים הללו מופיעות עוד פעמיים בתורה ובכל המקרים יש רמז לדרמה גדולה מאחורי הקלעים. אצל נח נאמר: "בעצם היום הזה בא נח אל התיבה", שכן שכניו של נח נתקפו אימה מהתיבה ההולכת ונבנית. הם ידעו שהכניסה של נח מנבאת את הסוף שלהם ולכן תכננו להמתין לו בכניסה לתיבה עם פטישים וגרזנים. לכן אמר הקב"ה אני מכניס אותו לתיבה "בעצם היום הזה" - באמצע היום - ונראה מי ימחה בעדו. אותן מלים מופיעות שוב ביציאת מצרים: "בעצם היום הזה הוציא ה'". שכן המצרים תכננו למנוע את היציאה מישראל, ולפיכך הוציא אותם ה' "בעצם היום הזה" ואמר נראה מי יפריע.

וכך – למרבה ההפתעה – התרחש עם פטירת משה: בני ישראל החזיקו תכנית מגירה ליום החשך בו תשקע השמש. הם תכננו למנוע ממשה ללכת אל הר נבו וכך ייעצר הליך הפטירה שלו. "לפי שהיו אומרים ישראל ... אדם שהוציאנו ממצרים וקרע לנו את הים והוריד לנו את המן והגיד לנו את השלום והעלה לנו את הבאר ונתן לנו את התורה אין אנו מניחין אותו". לפיכך מדגישה התורה שההליכה של משה להר התרחשה "בעצם היום הזה" ואיש לא היה מסוגל למנוע מרצון ה' להתממש.

וכמובן המדרש הזה הוא פלא פלאות: איך רש"י משווה בין יהודים מאמינים לרשעי דור המבול ואנשי מצרים?! וכי היו יהודים שחשבו שהם יכולים למנוע מרצון ה' להתממש ולעצור את המוות?!

הרבי ביאר זאת בצורה מרחיבה את הלב (ליקוטי שיחות יט/344): היה זה רגע השיא בהגינות והיושרה של עם ישראל. אחרי שבני ישראל שמעו את פרשת הביכורים, שעניינה החיוב להיות **מכירי טובה**, אמרו כי כעת **משה זקוק לעזרה שלנו**. אחרי 40 שנה בהן נתן לנו חיים והציל אותנו מכיליון במדבר, זאת ההזדמנות להראות לקב"ה שאיננו מוותרים עליו.

הם האמינו שהתפילה של כלל ישראל ביחד תעורר את רחמי ה' ותקרע את רוע הגזירה, ויותר מזה יש להאיר נקודה מיוחדת במינה שראיתי בספרים אחרים: האמת היא **שכבר היה לעולמים**. הנביא מספר על אליהו הנביא **שהחיה מתים** – בדיוק הנקודה המדוברת כאן – מתוך עוצמה של הכרת הטוב. אליהו התארח בבית האישה השונמית וכשמת בנה, החיה אותו, מתוך רגש של הכרת הטוב לאישה שאירחה אותו והצילה מהרעב ומרדיפת המלך אחאב. וכך התשוקה העצומה של בני ישראל להכיר טובה למשה, יכולה הייתה לעצור את הליך הפטירה.

ובאמת, בני ישראל לא הצליחו בכך רק מפני סיבה צדדית (שהייתה גזירה שמשה רבנו מוכרח להישאר על אדמת המדבר כי עוד לא הגיע הזמן לגאולה הנצחית), אבל נקודת העניין היא רגע של שבח עצום לעם ישראל. הם הבינו שהכרת הטוב משמעותה **להשתעבד ולהחזיר טובה**.

מה ניקח מכאן למעשה? צריך לפתח בעצמנו את שימת הלב לטובה שמקיפה אותנו. עלינו להרגיל את עצמנו להודות על הדברים הקטנים. הגעת הביתה וגילית ארוחת ערב מוכנה, תציין זאת במפורש ותגיד תודה. בעלך הלך לקניות ומילא את הבית – אל תקבלי אותו עם תלונות על המוצר ששכח לקנות, אלא תברכי אותו על מה שכן קנה. הילד התאמץ והגיע להישג כלשהו – תחגגו. כך נמלא את הבית ברגעים מאושרים של הצלחה, ובמקביל ניצור את המחויבות להחזיר טובה ונחת.

ולסיום: גרשון בֶּר יעקובסון היה מייסדו ועורכו הראשי של העיתון האידי-אמריקאי "אלגעמיינער ז'ורנאל". הוא זכה לבצע כמה שליחויות חשובות בשמו של הרבי. כך מספר בנו, הרב סימון יעקובסון: בשנת 1971 אבי חזר מביקור חשאי בברית המועצות. הוא נשלח לשם כדי להבריא עזרי דת

ותשמישי קדושה אל תוך המדינה המסוגרת. עם שובו לארצות הברית התבקש לסור לחדרו של הרבי, כדי לתאר בפניו את כל מה שראה ועשה בשליחותו.

הפגישה עם הרבי נמשכה כל הלילה. אבי סיפר על הסבל והרדיפות שחווים היהודים שנמצאים 'מאחורי מסך הברזל'. עם כל סיפור שהרבי שמע, פניו נפלו יותר. עם כל אנקדוטה וחוויה שאבי הזכיר – רוחו של הרבי הפכה מיוסרת יותר. היה ניכר כי הוא חווה עם אותם יהודים את הכאב והסבל.

ואז, כשהסתיים הלילה הארוך, קרני שמש ראשונות הפציעו והאירו את משרדו של הרבי. הרבי קם מכיסאו ובבת אחת השתנתה הבעת פניו. המבע הכאוב התחלף בחיוניות קורנת, והרבי אמר בטון אופטימי ומאושש: "אה, יום חדש הפציע..."

זה היה סימן ההיכר של הרבי: אופטימיות נצחית, כמעט עקשנית. גם מול טרגדיה בסדר גודל משברי, הוא סירב לחיות בצל הפחד ולראות את העולם כמקום שלילי. אבל מה שמרשים יותר זו העובדה שהרבי בחר! בגישת חיים כזו, הוא עיצב את אופיו האופטימי בעבודה עצמית. כך התבטא בחשיפה אישית נדירה לאחד ממקורביו, הרב בערל יוניק: "עבדתי על עצמי לראות את הדברים באור חיובי, אחרת לא יכולתי לשרוד".

**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**