

לדעת להאמין: איך לפתור את הקרע בין הידיעה להרגשה? מבוסס על לקו"ש כו/114

לא מזמן שוחחתי עם ידיד שסיפר לי על עזיבת מקום העבודה. הוא שיתף בקשיים שהיו לו במקום העבודה הקודם, במריבות עם הבוס שהתעללו בו, בחברי הצוות שהתחרו בו, והוא הוסיף כי עכשיו, אחרי שחלפו מספר חודשים של אבטלה, הוא כבר אינו מתגעגע לשם. "טוב לי שאינני צריך להוכיח את עצמי ולהיאבק על המקום שלי". אבל כשהוא אמר את המילים הללו, דמעות נקוו בעיניו. עצב התפשט על פניו.

זה היה רגע מזוקק של חשיפת שני העולמות בהם אנו חיים: השכלי והרגשי, הרציונלי והאמוציונלי, זה שחושב וזה שמרגיש. האיש לא שיקר, הוא לא שגה בדמיונות. המוח הרציונלי הבין שהחיים לא יכולים להימשך בצורה שבה הם התנהלו והעזיבה עדיפה, אבל המוח הרגשי חי בעולם הממשי והוא דואג וכאוב. הרגש מבקש פרנסה, ביטחון והערכה, וכל החישובים ההגיוניים לא מחלחלים אליו.

הקב"ה ברא אותנו עם שני עולמות מקבילים: המוח השכלי לומד ומכיר ויודע מה נכון לעשות, ואילו הרגש הוא דחפים נפשיים לפעולה. הרגש מייצר את הדחפים שמניעים אותנו לקום מהכורסה ולעשות או להיאלם ולא לעשות. האהבה, התאוה, הפחד, הכעס והעצלות הם הכוחות הפרימיטיביים והפשטות שמסעירים אותנו מהידיעה אל המעשה: הילחם או ברח.

וכאן נוצר הכשל המהותי. כולנו סובלים מקצר בתקשורת בין המוח ובין הלב, בין הידיעות ובין ההרגשה. המוח יודע ומבין רעיונות גדולים, הוא יודע שיש השגחה ויש סדר ויש עין רואה ואוזן שומעת, המוח מבין שסיגריות זה מסוכן, מאכלים עתירי סוכר ושומן חוסמים את העורקים, ומי שפועל בחריצות ועובד קשה נהנה. אבל הלב הוא הרבה יותר פרימיטיבי. הוא מעשי ומוחשי ולכן הוא נקשר למציאויות מול העיניים. הוא נבהל מאיומים, הוא מתרגז על אנשים קשים, הוא נמשך להנאות מתוקות ולא מצליח לגבור על העצלות.

הפער הזה מגיע לשיאו בימי המצוקה הללו. ימי משבר הם מבחן מזוקק לאמונה שלנו ומצד אחד כולנו מאמינים כי הכול בהשגחה ובוודאי כשמדובר בטירוף עולמי כמותו לא היה למעלה ממאה שנים. ומצד שני הלב חרד מה יהיה, איפה נמצא פרנסה, מתי החיים יחזרו למסלולם והאם העולם החדש יהיה דומה למה שהכרנו. המוח יודע, אבל הלב אינו מצליח לחבר לאיומים שצצים מול העיניים.

והשאלה שנעסוק בה היום היא: כיצד מחברים קו טלפון בין המוח והלב? כיצד יוצרים הרמוניה בין מה שהמוח יודע למה שהלב מרגיש? זאת שאלה חשובה מאין כמותה, משום שבסופו של דבר, אלו החיים עצמם. האדם הוא בסופו של דבר **יצור רגשי**. הרגשות הן הדחפים העזים וכמעט שום אדם אינו יכול לעמוד בפני התפרצות רגשית של אהבה, כעס או אכזבה (ראו אנקדוטות יפות בהערה¹). כך שהשאלה כיצד מכוונים את המידות ומכניסים להן 'אינטליגנציה רגשית' היא שאלת החיים עצמם.

ישנו וארט נהדר שמבטא היטב את המצוקה. הגמרא מספרת כך:

1. סוכה נב, א ורש"י: אביי שמע לאותו אדם שאמר לאותה אישה נקדים ונצא בבוקר לדרך. אמר אביי אלך אחריהם ואפריש אותם מאיסור. הלך אחריהם שלוש פרסאות וכאשר נפרדו (שהיו משתי עיירות

¹ **בדיחה:** בערב ראש השנה נכנס יוס'לה, הגבב של העיירה, לביתו של הרב והניח שק עם כל הגניבות מהשנה האחרונה. "אני לא רוצה להיכנס לימי הדין עם הגניבות אצלי בבית ואני מבקש מהרב שיחזיר הכל לבעלים".

הרב התרגש ונישק את יוס'לה, "תראה רבש"ע מי כעמך ישראל". כשיוס'לה יוצא, הרב מבחין ששעון הזהב שלו שהיה מונח על השולחן נעלם. הוא רץ אחרי יוס'לה והתפלל: "מה קרה לך? הרי הרגע דיברנו על תשובה?". – "תשובה, תשובה", ענה יוס'לה, "אבל צריך גם לחיות ממשוהו...".

2. סיפור מפורסם מספר על רבי יהונתן אייבשיץ שהתערב עם הכומר מה יותר חזק: הרגש או השכל. רבי יהונתן אמר: הרגש. והכומר אמר: "השכל". הגיע יום הוויכוח הגדול והכומר שלח חתול מחופש למלצר כשהוא צועד על שתי רגליו האחוריות, ובשתי רגליו הקדמיות אווז מגש עם גביע וכוסות יין. כולם נדהמות מיכולת האילוף השכלית של החתול, אבל אז קפץ עכבר קטן והחתול שכח את כל מה שלימדו אותו ורץ לרדוף אחריו...

והגיעו לפרשת דרכים ופירש זה לכאן וזו לכאן) שמע אותם אומרים הדרך רחוקה והצוותא שלנו נעים (ונפרדו בטהרה). אמר אביי: אם השונא שלי היה נתקל בניסיון כזה לא היה עומד בו (על עצמו אמר). הלך ונשען על בריח הדלת מחוץ לדלת ביתו והצטער (כאדם שמחשב ומצטער על פחיתות נפשו ביחס לשני האנשים הללו). עבר אותו זקן [אליהו הנביא] ואמר: כל הגדול מחברו יצרו גדול הימנו.

וכאן עולה השאלה למה אביי נשען בכאבו על בריח הדלת מחוץ לביתו? למה לא ניהל חשבון נפשו בתוך הבית, ליד שולחן הסלון עם כוס תה? הרעיון עמוק: אביי הרגיש שהוא (כביכול) נשאר בחוץ. שעם כל הידיעות העצומות שלו, הרגש והדחפים המעשיים שהם האדם עצמו נמצאים במקום אחר לחלוטין. המוח קדוש, אבל הלב (כביכול) נמוך.

רוחו בקרבנו (האדמו"ר מטאלנא) קס: למה נוגע לספר שאביי תלה עצמו על מנעול הדלת שנועל את הפתח? משום שאביי הרגיש שהוא נותר בחוץ והדלת נעולה בפניו.

ואולם עם כל הקושי והאתגר לכוונן את המידות, בהחלט מצפים מאתנו לעשות זאת:

רמב"ם הלכות תשובה ז,ג: אל תאמר שאין תשובה אלא מעבירות שיש בהן מעשה כגון זנות וגזל וגניבה, אלא כשם שצריך אדם לשוב מאלו, כך צריך לחפש **בדעות רעות** שיש לו ולשוב מן הכעס ומן האיבה ומן הקנאה ומן ההיתול ומרדיפת הממון והכבוד ומרדיפת המאכלות וכיוצא בהן ... ואלו העונות קשים מאותן שיש בהן מעשה, שבזמן שאדם נשקע באלו קשה לפרוש מהם, וכן אומר "יעזוב רשע דרכו" [לעזוב את הדרך שמביאה אל החטא – הרגשות שמניעים – ולא רק מעשה החטא].

מהי אפוא הדרך למתוח קו טלפון בין הראש ובין הלב?

ב. אנו רוצים לדון בכך באמצעות עיון בסוגיה מהותית שעומדת בכותל המזרח של המחשבה היהודית. מדובר באחת השאלות היסודיות והחזקות ביותר במחשבת ישראל: מה כוונת הדיבר הראשון בתרי"ג המצוות, שהרמב"ם קובע אותו בתור המצווה הראשונה והפותחת במניין המצוות?

איך מצווה הקב"ה "אנכי ה' אלוהיך" ופשטות הציווי הוא להאמין בו? הרי, ראשית, מי שמאמין אינו זקוק לציווי ומי שאינו מאמין לא יועיל לו ציווי, שהרי הוא לא מאמין בקיומו של א-ל נסתר ובמילא אינו מחויב לחוקיו? יתירה מכך: איך אפשר לצוות על אינטואיציה ורגש, והרי הם אינם נולדים בלחיצת כפתור? אי אפשר להמציא אמונה, או שהיא קיימת או שלא ומה שייך לצוות על כוח פנימי כזה?

השבוע מגיעים אל היעד, אל התחנה לקראתה צועדים 2448 שנה מבריאת העולם. השבוע אנו מגיעים אל ה-א', יסוד היסודות של התורה כולה. התורה התחילה כזכור באות ב' – "בראשית", ואולם מהו ה-א' של התורה? מהי ההתחלה של היהדות שלפניה אין כלום והכול הוא רק המשך לה?

2. בראשית רבה א,י: עשרים וששה דורות היתה האל"ף קורא תגר לפני כסאו של הקב"ה, אמרה לפניו: רבונו של עולם, אני ראשונה של אותיות ולא בראת עולמך בי. אמר לה הקב"ה: העולם ומלואו לא נברא אלא בזכות התורה, שנאמר: 'ה' בחכמה יסד ארץ', למחר אני בא ליתן תורה בסיני ואיני פותח תחלה אלא בך, שנאמר: 'אנכי ה' אלקיך'.

השמים נפתחו וקולו של האלוקים נישא בחלל העולם. הקב"ה ציווה את עשר הדיברות שמאחר יותר נכתבו על גבי לוחות האבן וניתנו למשה בשמים. הדיבר הראשון בהתגלות הגדולה הוא:

שמות כ: אנכי ה' אלקיך אשר הוצאתיך מארץ מצרים מבית עבדים לא יהיה לך אלקים אחרים על פני.

המילים האחרונות בפסוק מובנות היטב: ציווי ישיר ומפורש שלא לעבוד אלוהי טבע שנראה באופן מוחשי בעיניים. ואולם מה משמעות המילים הראשונות "אנוכי ה' אלוהיך אשר הוצאתיך מארץ מצרים"? מדוע כתובה האמירה כהצהרה גרידא, ללא שום ציווי מעשי ישיר?

הספר הקדמון "הלכות גדולות", שנכתב בידי אחד מגאוני בבל לפני למעלה מאלף שנים והיה ככל הנראה הראשון בהיסטוריה שסידר את רשימת "מניין המצוות", סובר שאין כאן מצווה. אין שום חיוב

מעשי במילים אלו, אלא זאת רק הצגה עצמית מצד הקב"ה בפתח עשרת הדיברות: "אני האלוקים שבראתי שמים וארץ והוצאתי אתכם ממצרים – ועכשיו תקשיבו למה שיש לי לומר לכם".

אכן לגישה זו אין **מצווה להאמין במציאות בורא**. האמונה היא אינה חלק מתרי"ג המצוות. כך מסבירים הרמב"ן והאברנאל את שיטת בעל הלכות גדולות:

הגהות הרמב"ן לספר המצוות עשה א: שאין מנין תרי"ג מצוות אלא גזירותיו ית' שגזר עלינו לעשות או מנע אותנו שלא נעשה, אבל האמונה במציאותו ית' שהודיענו באותות ומופתים ובגילוי השכינה לעינינו הוא העיקר והשורש שממנו נולדו המצוות ולא ימנה בחשבון.

אברבנאל בספרו ראש אמנה: 'אנכי' אינו מצווה, לא אמונית ולא מעשית, אלא היא הקדמה למצוות ואזהרות שיאמר בשאר הדיבורים ועניינו להודיעם מיהו המדבר איתם.

ובאמת האמונה היא **קודמת לכל המצוות**. אין צריך לצוות עליה וכל הציוויים נולדים אחרי שהיא כבר קיימת. האמונה נובעת בטבעיות מצד נפש האדם ואינה צריכה לציווי.

ביתר ביאור: כשהקורונה תיגמר בעזה"ש נעלה על מטוס ונטוס לכל שדה תעופה בעולם שתרצו, נניח קנדי בניו יורק. נתיישב ברוגע לפני שער העלייה למטוס ונאסוף עשרה אנשים אקראיים מכל העולם ונשאל אותם האם הם מאמינים בישות עליונה? בקיומה של ישות מופשטת כלשהי? (בלי קשר לדת הספציפית אליה הם משתייכים ודרכה נוצרים חילוקים איך להגדיר את מהות האל הזה).

כמה לדעתכם ישיבו בחיוב? קרוב לתשע מתוך עשר?² כמעט תשעים אחוז מאוכלוסיית העולם מאמינה שיש גורם קדום כלשהו לבריאה. זאת עובדה מדהימה: הנושא היחיד סביבו אפשר לאחד את האנושות כיום הוא אמונה בישות מופשטת שאיש לא ראה אותה מעולם.

איך זה יתכן? מדוע האמונה באלוקים יותר דומיננטית באמונה בעב"ם, בעצם בלתי מזוהה (ufo)?

אנשי הרוח מסבירים כי **נוח להאמין**. האמונה הופכת את החיים להרבה יותר קלים, היא הופכת כל אדם למשמעותי, היא מעניקה קביים שעוזרות לצלוח משברים ויוצרת קהילה תומכת. זה בהחלט נכון, אבל רבותי, למה אנשים ממשיכים להאמין באותו תוקף כשהאמונה מכה בהם? כשהם משלמים על האמונה הרבה יותר ממה שמקבלים ממנה?

ראשית, האמונה מחייבת יותר ממה שהיא מזכה. היתרונות של האמונה הם מופשטים ואילו החובות של האמונה הן מיידיות. המאמין נדרש להקים משפחה, לוותר על מידותיו ולשלוט בתאוותיו. מעבר לכך: נחשוב על המאמין הראשון בהיסטוריה: האם האמונה הייתה בשבילי קביים או שהקביים היו בו בראש? הרי לא היה ניסיון שאברהם לא עבר עד כדי החיוב לעקוד את בנו? ומה עם העם היהודי שלא הפסיק לשלם מחירים נוראיים בעד קיומו ולא נטש את אמונתו? ראו סיפור נורא בהערה³.

אנשי הרוח מסבירים לנו כי **אנו לא מצליחים להשתחרר מהחינוך שקיבלנו**. האמונה היא בסך הכול מילה מכובסת לאוסף ה'שטויות' שהנחילו לנו עד גיל 18. אבל האם זה מספיק? האם המאמין

² ראו ויקיפדיה ערך אתיאזם ששיעור האתיאיסטים עמד בשנת 2012 על 13 אחוז.

³ פרופסור אלי ויזל, הסופר האמריקאי וחתן פרס נובל לשלום, היה נער בן 14 כשהנאצים הגיעו אל עיירת הולדתו, סיגט ברומניה והחלו עם השילוחים לאושוויץ. אמו ואחותו נרצחו מיד והוא ואביו הועברו לעבודת פרך. אביו שהיה איש חסון וחזק - בעל חנות מכולת - הלך ודעך מול עיניו. לקראת סוף המלחמה לקה האב בזיהום במעיים (דיזנטריה) ובאחד הלילות כשלחש לאלי להתקרב אל הדרגש ולסייע לו, הנאצי שמע את קולו והיכה אותו מכות מוות עד שנפח את נשמתו.

באחד מספריו (The Trial of God), מספר אלי על חוויה דרמטית שעבר באותם ימים: הוא הכיר שם אדם מבוגר, מורה לתלמוד ויחד היו חוזרים מהזיכרון פרקי גמרא בעל-פה. ערב אחד קרא לו המורה לאוהל אחר במחנה, ישבו שם שלושה יהודים מבוגרים והם אמרו בפנים רציניות כי עורכים כעת 'דין תורה עם הקב"ה'. הם תובעים את רבש"ע על הזוועות הנוראות שהוא מאפשר לערוך לעמו.

אלי נבחר להיות עד מטעם התביעה ולספר את הסבל שהספיק לחוות בחייו הקצרים. המשפט ארך מספר לילות, נשמעו עדויות, נאספו ראיות ובסופם השמיעו שלוש הדיינים את הכרעתם פה אחד: לא יכולה להיות הצדקה לזוועות שעובר העם היהודי והקב"ה חייב לעשות לזה סוף. דממה התפשטה מסביב ואז אחד הדיינים הרים את ראשו: 'יצאו שלושה כוכבים, אפשר כבר להתפלל ערבית'. וחברי בית-הדין נעמדו להתפלל אל אותו האלוקים שזה עתה נמצא אשם בזוועות שעובר העם היהודי.

הראשון בהיסטוריה קיבל חינוך של אמונה באלוקים?! הרי אברהם אבינו נאבק באביו ובשכניו וקפץ לאש של נמרוד המלך במטרה למצוא את אלוקים?

ומה נאמר על מיליוני בעלי התשובה שעזבו בית ומשפחה ומקריבים יום-יום במאבק אינסופי לשנות הרגלים וליצור את חייהם מחדש? נחשוב על העלייה האדירה ממדינות חבר העמים, אנשים שהוכנו שבעים שנה בחינוך קומוניסטי ורק נשברו החומות והעלייה הזו מצמיחה את אחת מתנועות התשובה המרשימות ביותר בהיסטוריה. מאיפה זה בא? מה גורם לאנשים רציונליים להקריב הכול עבור מציאות מופשטת שאיש לא ראה אותה?

התשובה החסידית היא מילה אחת: **נשמה**. האמונה היא התגלותה הזכה ביותר של הנשמה. האדם מבקש את אלוקים כי אלוקים מבקש אותו. בתוך כל אחד ישנה נשמה אלוקית שהאלוקים "נפח" לתוכו, ככתוב "ויפח באפיו נשמת חיים". הנפיחה היא כוח שבא מתוכו של הנופח, וכך הושתל בנו שבב רוחני, צ'יפ פנימי שהוא "חלק אלוקה ממעל". חלק מאלוקים, כמו פלח תפוח שהוא תפוח ושום דבר לא יפסיק אותו מלהיות כזה.

מכאן נוצר הביטחון הפנימי מול ספקות ותהיות. שכן האמונה היא אינה פחד לחשוב או בריחה משאלות, האמונה היא אינטואיציה יותר חזקה מהיגיון. האמונה היא לא תשובות, היא **הכוח לחיות עם שאלות**, כמו אדם שראה משהו וכל השאלות ההגיוניות לא ישנו זאת.

ספר מאה שערים (כט): אמר רבנו הזקן מהי נשמה? השערי תשובה לרבנו יונה כתב: "יודעת את ריבונה", ואחר כך אמר: 'מכרת את ריבונה' [כמו שמכירים דבר זר], ואני הוספתי 'חלק אלוקה ממעל'.

תניא פרק ב: כמו שכתוב בבריאת האדם: 'ויפח באפיו נשמת חיים' ... וכמ"ש בזוהר מאן דנפח מתוכיה נפח, פירוש **מתוכיותו ומפנימיותו**, שתוכיות ופנימיות החיות שבאדם מוציא בנפיתו בכוח [וכך הקב"ה נפח לתוכו משהו מתוכו והיא הנשמה].

מעבר להרגשת הנשמה בקיומו של בורא, האמונה מתבקשת גם מצד השכל הישר. ישנו עיקרון פשוט לפיו **כל דבר מסודר צריך מסדר**. כשאנו רואים תוצר מאורגן, ברור לנו שיש מישהו שקדם ואירגן אותו. וככל שהמכשיר משוכלל, כך תגבר הסקרנות למצוא את המארגן שמסתתר באיזה מקום, אבל איש לא יעלה בדעתו שאין מארגן והמכשיר נוצר מעצמו.

למה הדבר דומה? נחשוב על האסטרונאוט האמריקאי ניל ארמסטרונג שמגיע לירח ומוצא שם מזלג. כלי מתכת פשוט מאין כמותו. התגובה הראשונה שלו תהיה: "וואו, הרוסים הגיעו לפניי". אבל הוא לא יעלה בדעתו שאיזשהו תהליך אבולוציוני בן מיליארדי שנים יצר את המזלג. וכל שכן אם היה מוצא שם אייפון משוכלל. מספיק לחשוב על הסדר המופתי בגרמי השמים, 5700 שנה לא היתה תאונה בין השמש, הירח והכוכבים, והאם מישהו היה מעלה בדעתו מערכת אחרת כזו שנוצרה מעצמה?!

אם כן, הגישה הראשונה והפשוטה היא שהאמונה איננה מצווה ולהיפך, כל המצוות באות אחרי שהאמונה כבר זורמת באופן טבעי מנשמתו של האדם וגם מהיגיונו.

ואולם שיטת הרמב"ם היא הפוכה ונחרצת.

ג הרמב"ם מוצא במילות "אנכי ה' אלוקיך" את המצווה הראשונה והעיקרית בתרי"ג המצוות:

3. רמב"ם מצוות עשה א: שצונו בהאמנת האלהות והוא שנאמין שיש עלה וסבה הוא פועל לכל הנמצאים - והוא אמרו 'אנכי ה' אלוקיך'. ובסוף גמרא מכות אמרו תרי"ג מצוות נאמרו למשה בסיני, שנאמר 'תורה צוה משה' - 'תורה' בגימטריה תרי"א ועוד 'אנכי' ולא יהיה לך' מפי הגבורה שמענו.

הרמב"ם מוכיח שיטתו מגמרא מפורשת: הגמרא קובעת שקיבלנו תרי"ג מצוות ומביאה ראיה למספר הזה: המילה "תורה" היא בגימטריה "תרי"א" ומכאן ששמענו ממשה 611 מצוות, ועוד שתי מצוות שמענו מפי הקב"ה - 'אנכי' ולא יהיה' - וביחד תרי"ג. מכאן מוכח ש'אנכי' הוא בוודאי מצווה עיקרית.

וכאן עולות שתי השאלות הגדולות: א. איך יתכן לצוות על אמונה? הרי עצם קיומו של ציווי הוא **תוצאה מאמונה**. שכן רק מי שמאמין יקבל את הציווי ומי שאינו מאמין יראה בציווי בדיחה גרועה?

למה הדבר דומה: נתאר שבנימין נתניהו יחוקק חוק שמחייב את כולם לבחור בו. זה בלתי אפשרי, שכן כל סמכותו נובעת מהבחירה בו וכל עוד הוא לא נבחר אין בסמכותו לחוקק חוקים?

ב. עוד לא ברור איך אפשר לצוות על אמונה? הרי האמונה היא אינטואיציה והרגשה פנימית ואו שהיא קיימת או שלא? למה הדבר דומה: נתאר מלך שיצווה את נתיניו לא להימשך לסיגריות, לא לאהוב אותן ולא לרצות לעשן. זאת דרישה בלתי אפשרית, כי הרצון והמשיכה הם אינסטינקטיביים ונוצרים ממשיכת הלב. כל הדרישה יכולה להיות רק על המעשה בפועל: לעשן או לא לעשן.

הנה שתי התמיהות בספרו של הפילוסוף הספרדי הדגול, רבי חסדאי קרסקס, לפני כ-700 שנה.

אור ה' לר' חסדאי קרסקס: טעות מפורסם מי שמנה מצוות עשה להאמין מציאות האל, כי לא יצויר 'מצוה' בלי שיש 'מצוה'. [וגם] האמונה במציאות האל היא מהדברים שאין לבחירה ורצון מבוא בהם.

מה אפוא כוונת הרמב"ם בכך שמונה את האמונה כראש וראשון לכל תרי"ג המצוות?

מוכרחים לומר כי הרמב"ם אינו מכוון על עצם האמונה בקיומו של בורא. שכן אי אפשר לצוות על כך, כאמור, ואדרבה עצם הציווי מעיד כי האמונה כבר קיימת. היא זורמת בטבעיות בנפשו של האדם כאמור ורק אחרי שהיא קיימת, חל הציווי הספציפי "אנכי ה'".

מהו אפוא הציווי "אנכי" לדעת הרמב"ם?

מילה אחת היא כל הסיפור. מילה אחת שכותב הרמב"ם שוב ושוב בפתיחת הסדרה הגדולה שלו, נועדה לחבר בין המוח והלב ולפתור את הקרע בין הידיעה להרגשה.

רמב"ם הלכות יסודי התורה א,א: יסוד היסודות ועמוד החכמות, **לידע שיש שם מצוי ראשון**. והוא ממציא כל הנמצאים, וכל הנמצאים מן שמיים וארץ ומה שביניהם לא נמצאו אלא מאמיתת הימצאו ... **שם ו: וידיעת דבר זה הוא מצוות עשה, שנאמר 'אנכי ה' אלוקיך'.**

בעוד שבספר המצוות כתב "שציונו **בהאמנת** האלוקות", בסדרת "משנה תורה" הוא מבהיר את דבריו. המצווה הראשונה היא **לדעת** את האמונה, לצקת אותה אל הרגש ולהתמזג עימה.

אחד המופעים הראשונים של השורש "דעת" בתורה הוא בפסוק "והאדם ידע את חווה אשתו ותלד ותלד את קין". אבל מה הכוונה "ידע"? הוא הרי הכיר אותה וידע מקיומה הרבה קודם? מוסבר בחסידות כי הדעת היא כוח **החיבור וההתמזגות**. היא הכוח להפוך שתי נשמות לנשמה אחת, לבטל את הפער והפירוד ולהפוך שתי להבות ללהבה אחת ממזגת. אדם הכיר את חווה הרבה קודם, אבל בדרך ליצירת הילדים הראשונה בהיסטוריה, נוצר ביניהם חיבור והתמזגות.

וזאת המצווה הראשונה בתרי"ג: לדעת את האמונה. לקחת את הרעיונות הגדולים הנתפסים בשכל ולהפוך אותם לרגש שהוא האדם עצמו.

כי עד כמה שהרגשות נדמים לנו כדחפים עיוורים, אינסטינקטיביים ופרימיטיביים, האמת היא שכל רגש הוא מטען של שכל. כל רגש אוצר בתוכו חשיבה כלשהי אודות הדבר המבוקש ומכאן נוצר הרגש. משיכה של אהבה נובעת ממחשבה כי הדבר יעשה לי טוב ואילו דחייה של פחד נובעת ממחשבה כי הדבר הזה מסוכן. ולכן בכדי לשלוט ברגשות ולכוון אותן, נדרש מטען חדש של מוח שיוזרק אל תוך הרגש. בשורה אחת: **"הלב הוא מה שאתה חושב"**.

למה הדבר דומה: **מספרים על אדם שיושב בשדה תעופה, על יד שער העלייה למטוס. הוא ממתין שהדיילים יפתחו את השער והנוסעים יעברו פנימה ובינתיים מתעורר בו רעב והוא פותח את התיק להוציא שקית עוגיות שקנה בדרך לטיסה. בדיוק קוראים בשמו במערכת הכריזה הפנימית והוא ניגש אל העמדה כדי לשמוע שהחליטו לשדרג אותו למחלקת עסקים.**

הוא חזור מבסוט אל הכיסא בו ישב קודם ומגלה לתדהמתו מחזה מושחת. האיש שיושב בכיסא לידו, אוהז בשקית העוגיות שלו ואוכל ממנה אחת אחרי אחת. הוא מביט בו בעיניים קרועות ואז האיש ברוב אדיבותו מציע לו את השקית כדי שייקח אחת. "הרצחת וגם ירשת!?" אתה גונב את שלי ואז עושה בזה צדקה? כעוס חטף את התיק ועלה לכיסא שלו במחלקת עסקים.

כשנגמרה ההמראה, הוא הוריד את התיק במטרה להוציא משהו לקרוא ואז ראה מול עיניו את שקית העוגיות המתוקה שלו שוכבת סגורה וממתינה בתיק. הוא הבין שאותו אדם קנה אף הוא עוגיות כאלו, ובטוב לבו, למרות שאינו מכירו כלל הציע לו לטעום מהשקית שלו. בשנייה אחת מתחלף הכעס באהדה והזעם בהערכה.

מה קרה? הפרשנות השתנתה. המידע ההגייוני שנשפך לתוך הרגש השתנה ומכאן התחלפו כל מערכת הרגשות מהקצה אל הקצה.

בשפה המקצועית זה נקרא "אפרת", ראשי תיבות 'אירוע-פרשנות-רגש-תגובה'. בעוד שנדמה שהרגש נוצר מעצמו, האמת היא שהרגש הוא תוצר של פרשנות ובהתחלף הפרשנות – יתחלף הרגש. לדוגמה: נחשוב על אדם שחותך אותך בפראות בכביש וכמעט מעיף לך את הרכב. אחרי הקללה שמסתננת מפיו, אתה מחליט לרדוף אחריו ולהראות לו מה זה. אתה פותח במרוץ מטורף, קולט אותו חוצה רמזורים אדומים ועוקף מכל הכיוונים, ואז במחלף "אלוף שדה" הוא יורד ימינה ועוצר בחריקה בפתח חדר המיון בתל השומר. הוא רץ עם תינוק כחול שמתקשה לנשום – וברגע אחד כל החשיבה עליו משתנית מזעם לרחמים עמוקים.

בואו נרד לאותיות פרקטיות: איך עושים זאת? פשוט: מחברים את האמונה אליי. לומדים על אמונה ואחר כך משליכים את הרעיונות הגדולים אלי הקטן.

זה מתחיל ממנטרות פשוטות שחוזרים עליהן שוב ושוב עד שחודרות פנימה. המנטרה הראשונה: "מודה אני לפניך מלך חי וקיים שהחזרת בי נשמתי בחמלה רבה אמונתך". בואו נאמר כל מילה בכוונה ונחשוב כמה תפיסות אצורות כאן: א. יש מנהל לעולם הזה. ב. הוא מכיר אותי ורוצה בקיומי ובחר להחזיר את הנשמה שלי לעוד יום של עשייה. ג. האלוקים הזה מאמין בי וסבור שיש לי תרומה משמעותית לעשות כאן. אני לא מיותר ולא מוזנח ומחכה לי שליחות ייחודית מריבון העולמים שאיש לא יעשה טוב ממני – ומה צריך יותר מזה כדי לעורר רגש של מרץ לצאת מהמיטה?

הרב נחום סטילרמן גדל כילד בשכונת קראון הייטס. לאביו הייתה חנות מכולת ונחום היה נער השליחויות של המכולת. אחת הלקוחות שלו הייתה אמו המבוגרת של הרבי מליובאוויטש, הרבנית חנה שניאורסון והיא התייחסה אליו בחביבות רבה. הייתה מציעה לו כוס חלב ופינוקים אחרים.

בגיל הנעורים, כשעמד לעזוב את הבית ולצאת למכללה, עניין אותו לדעת מהי התפילה החשובה ביותר בין כלל התפילות, כדי להתפלל אותה בכוונה מיוחדת. באחד הביקורים בבית הרבנית, הוא אצר אומץ ושאל: "מהי התפילה החביבה ביותר בעיני הרבי מכל התפילות בסידור?". הרבנית ענתה שאינה יודעת ותברר זאת.

כשהביא את המשלוח בפעם הבאה, היא אמרה: "יש לי תשובה לשאלתך. הרבי מחבב במיוחד תפילה קצרה, אלה המילים הראשונות שיהודי אומר בבוקר, מיד כשפוקח את עיניו: 'מודה אני לפניך'". כעבור זמן שמע את הרבי מדבר על התפילה ומסביר את משמעותה: "הקדוש ברוך הוא מעניק יום נוסף של חיים משום שהוא נותן בנו אמון שנהפוך אותו לבעל משמעות. עם פקידת העיניים בבוקר אנו מזכירים לעצמנו את האחריות שלנו ואת הפוטנציאל הגדול של מעשינו".

ואחרי תור המנטרות, מגיע תור המחשבה המעמיקה. לפני שמתחילים להתפלל, יהודי לוקח ספר חסידות ולומד לעומק על הנוכחות האלוהית בבריאה, על המוחשיות במציאות הא-ל ועל קרבתו אליו. אחר כך כשמניח טלית ותפילין, הוא עוצר רגע לחשוב על זה ביחס **לעצמו**: איפה מה שלמדתי היום מוצא אותי בחיים שלי? איך זה קשור אליי?

ואחרי שעושים זאת חיים שלמים, האמונה נעשית יותר מוחשית מהאשליה שמוכר לנו העולם הזה. הנה דברי הרבי בספר "היום יום", שבהשגחה פרטית נלמד אותם השבוע ביום שני:

היום יום יט שבט: מצוות עשה הראשונה בלשון הרמב"ם היא 'לידע שיש שם מצוי ראשון ... וידעת דבר זה מצוות עשה' [ואף שבספר המצוות כתב 'להאמין'], והיא מצוות המוח והשכל. והיינו דהגם דכל אחד מישראל הוא מאמין בה' באמונה פשוטה ולבבו תמים עם ה', חובת המוח והשכל להביא אמונה זו בידיעה והשגה. כמו שכתוב 'דע את אלוקי אביך' וכתוב 'ידעת היום והשבות אל לבבך'.

ליקוטי שיחות כו/115: בכך מבאר האברבנאל את השאלה איך מצווים על אמונה שאינה נקנית ברצון ובחירה? אלא שהמצווה אינה בצורת האמונה ואמיתתה, אלא **בידיעת** הדברים ההם **והלימודם המביא אל קניין האמונות**, והידיעות והחקירות והבחינות וההתלמדות הזאת היא תחת הרצון והבחירה.

נסיים בסיפור נפלא, בעל מסר נצחי בכל שטחי החיים (קובץ ולשמך תן כבוד, מפי הרב יעקב שוויכא): לפני כחמישים שנה נפגש בחור חבד"י עם נערה בת גילו לשם שידוכין, אבל לא הצליח להגיע להחלטה על סגירת השידוך. הוא כתב לרבי לשאול בעצת קדשו וכמענה קיבל מברק באותיות אנגליות, אשר כרגיל בימים ההם, היה מילים של לשון הקודש כתובות באותיות לועזיות. (כמו lichvod habochur hatomim וכו').

במברק היה כתוב: "יעשה מעשים למשיכת הלב". הבחור הבין שעליו לעשות מעשים שיגרמו למשיכת הלב כלפי הנערה שנפגש עימה ועשה פעולות מהסוג הזה כדי להרגיש קרוב אליה (התעניין בה, דאג לה וכו'). ואכן השידוך נגמר בכי טוב.

ימים אחדים לאחר מכן, קיבל הבחור בדואר את המכתב עצמו מהרבי שהיה כתוב באותיות לשון הקודש רגילות ושם נכתב המענה: "יעשה **מתאים** למשיכת הלב" וכשהחליפו זאת לאותיות לועזיות נכתב "מעשים" במקום "מתאים". ואולם כיוון שהבחור עשה "מעשים" המתאימים למשיכת הלב, במילא השידוך נעשה גם "מתאים למשיכת הלב" ... ודי למבין בעניינו.

**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**