

לסלק את הטריגר: השלב הראשון בשינוי ההרגלים בפתחו של אלול

המילה "אלול" מתחילה באות הראשונה באותיות הא-ב. וזאת למרות ש"אלול" הוא החודש האחרון בשנה והיה אפשר לצפות שהוא יתחיל באות תיו. אומרים יהודים שיש כאן רמז נפלא: "אלול" הוא ההתחלה האמתית של השנה. חודש התשובה מזכיר לנו שמשוהו חדש מתחיל. לא חשוב מה היה באחד עשר החודשים הקודמים ועכשיו המלך יוצא לשדה לקרוא לכל אחד ואחת מאיתנו.

בהמשך לכך, אנו רוצים לחפור אל יסוד היסודות של התשובה ולהתחיל ממש מההתחלה, מהשלב ה-א ממש של עבודת היצר ותיקון המידות. אנו נדון היום במושג הכביר של **סגירת השערים בפני התאוה וחסימת הגירוי הראשוני ביותר של היצר.**

נפתח עם אנקדוטה חזקה: קלוד¹ הופקינס היה פרסומאי צעיר ומבטיח בארצות הברית של ראשית המאה הקודמת. הוא כבר הפך כמה מוצרים למותגים מבטיחים שחדרו לכל בית אמריקאי, כמו סבון פלמוליב, שיבולת שועל של quaker oats וצמיגי goodyear.

פעם רתם אותו ידיד לפרסום מוצר חדש: משחת שיניים, תערובת מקציפה בטעם מנטה, שהוא קרא לה בשם "פפסודנט". אותו ידיד סיפר בדאגה שבריאות השיניים של האמריקאים התדרדרה קשות וככל שהאומה התעשרה ואנשים קנו כמויות מזון מעובד עתיר סוכר - כך התקלקלה בריאות הפה. כשהממשל התחיל לגייס גברים לשורות הצבא במלחמת העולם הראשונה, מצב השיניים של הטירונים היה כה עגום, עד שגורמים רשמיים טענו שהיגיינת הפה מהווה איום על הביטחון הלאומי. המוצר של "פפסודנט" יכול להציל את העם, ובינתיים להכניס הרבה כסף למנהלי החברה...

הבעיה הייתה שמעט מאוד אנשים התעניינו בבעיות השיניים ופחות מהם קנו חומר כזה ועשו בו שימוש. ובכן איך מוצאים דרך פשוטה להטמיע בלב ההמונים את חשיבותה של משחת השיניים?

כמו פרסומי מהשורה הראשונה, קלוד הופקינס ידע את הסוד: עליו למצוא סימן, גירוי, טריגר ממשי, שיעורר באנשים את הדחף לחוש נקיים. הדחף כשלעצמו קיים אצל כל אחד, אבל צריך למצוא גירוי שיצית אותו. הופקינס שקע בקריאת ספרים אודות בריאות השן וגילה דבר מעניין: בעקבות האכילה, מצטברת על השן שכבה חיידקית שנקראת "פלאק" ואם לא מצחצחים שיניים כמה ימים, אפשר ממש לחוש אותה, כמו שכבה שומנית וסמיכה על השיניים, שניתן לסלק אותה עם הציפורן.

ערים שלמות כוסו במודעות פפסודנט: "העבירו את הלשון על פני השיניים ותרגישו קרום דק ומגעיל. זה מה שמצהיב את השיניים שלכם ומזמין עששת". במקביל, הוא פרסם מודעות אחרות שהבטיחו גמול מדליק למי שיצחצח את השיניים: "שימו לב כמה שיניים יכולות להיות יפות, ומדוע שאיש או אישה אחת בעולם יסבלו קרום עכור על השיניים?".

כשאומרים לאנשים להעביר לשון על השיניים, הם עושים זאת. ובמקביל, מי לא רוצה להשיג את הגמול של שיניים יפות ומחייכות? הופקינס שינה את העולם בתוך זמן קצר: תוך עשור מפרסום המודעה הראשונה, שישים וחמישה אחוז מהאמריקאים החזיקו בבית משחת שיניים של פפסודנט.

ובכן, ההברקה הייתה פשוטה: כדי להצית דחף רגשי - צריך גירוי שיעורר אותו, והסוד של הפרסומאי המוצלח הוא למצוא את הסימן שמעורר את ההשתוקקות והדחף הרגשי.

מנגד, ההברקה נושאת גם משמעות הפוכה – והיא הנושא שלנו היום: אם עוררות דחף רגשי תלויה בגירוי, כך כדי להמעיט ולסלק דחף שלילי – צריך להמעיט את הגירוי. וכאשר מתרחקים ממנו – חוסכים לכתחילה את ההתמודדות עם הדחף עצמו, שהוא, כידוע, קשה מאוד לשליטה וניהול.

¹ <https://www.calcalist.co.il/local/articles/0,7340,L-3610048,00.html> ובהרחבה בספר "כוחו של הרגל", צרלס דוהיג, בהוצאת כנרת בעברית עמוד 48 ואילך.

סוד החיים העצום הזה, עומד בבסיס הפסוק הראשון בפרשת שופטים, שהוא בעצם הפסוק הפותח את חודש אלול. פרשת שופטים נקראת תמיד בשבוע הראשון של חודש אלול, ולכן הפסוק "שופטים ושוטרים תתן לך" הוא קריאת הכיוון שמסמנת את הדרישה הראשונה במעלה חודש התשובה.

הפסוק מעלה סדרת שאלות שמעסיקות את המפרשים בכל הדורות והמרכזיות ביניהן: מה פתאום מצווה התורה "שופטים ושוטרים תתן לך בכל שעריך" בלשון יחיד? מי ממנה בעצמו "שופטים ושוטרים"? הרי מינוי רשות שופטת ורשות אוכפת הוא חובה של המלך או הממשלה? אדרבה, הדבר הכי גרוע הוא שכל אחד ימנה בעצמו רשות שופטת שמתאימה לו...

ישנו פירוש מוסרי כביר, שמובא אצל גדולי בעלי המוסר הקבלי במאות השנים האחרונות והרעיון הופך את חודש אלול לימים של שינוי אמתי, כזה שיהפוך את השנה הבאה לאחרת ושונה לחלוטין. שנה בה לא נצטרך לעמוד בסופה ולהתחרט על אותם דברים עליהם שבים מדי שנה מחדש.

ב. פרשת שופטים פותחת בשלושה פסוקים העוסקים בחובת הקמת מערכת משפט עברית הפוסקת על פי דיני התורה, ולצידה מערכת שיטור שתאכוף את פסקי השופטים.

1. דברים טז, יח: שופטים ושוטרים תתן לך בכל שעריך אשר ה' אלוקיך נתן לך לשבטיך ושפטו את העם משפט צדק.

באופן מפורט, הציווי כולל מינוי שלוש ערכאות: 1. בראש בתי הדין בישראל, יושבת הסנהדרין הגדולה בירושלים. היא מונה 71 חברים ומקבלת את ההחלטות הנוגעות לכלל האומה, כמו מינוי מלך, יציאה למלחמת רשות והרחבת שטח קדושת ירושלים. 2. בכל עיר שיש בה יותר מ-120 תושבים, ממנים סנהדרין קטנה בת 23 דיינים, שהיא רשאית לפסוק בדיני נפשות וממונות. 3. בעיר קטנה מ-120 תושבים, מעמידים הרכב שלושה דיינים, שהוא רשאי לפסוק בדיני ממונות.

רמב"ם סנהדרין פ"א: מצות עשה למנות שופטים ושוטרים בכל מדינה ומדינה ובכל פלך ופלך ... בתחלה קובעים בית דין הגדול במקדש והוא הנקרא סנהדרי גדולה ומניינם שבעים ואחד. 2. בכל עיר מישראל שיש בה מאה ועשרים או יותר, מעמידים סנהדרי קטנה ויושבת בשער העיר, שנאמר (עמוס ה, טו) 'והציגו בשער משפט', ומניינם עשרים ושלושה דיינים ... 3. עיר שאין בה מאה ועשרים, מעמידים בה שלושה דיינים, כדי שיהא בהן רוב ומיעוט אם היתה ביניהן מחלוקת בדין מן הדינים.

ספר החינוך מדגיש את המובן מאליו:

חינוך תצא: זאת אחת מן המצות המוטלות על הצבור כולם שבכל מקום ומקום.

וכאן עולה השאלה, כאמור, מה פתאום מנוסח הפסוק בלשון יחיד – "תיתן לך בכל שעריך"?

יתירה מכך: למה מדגישה התורה "שופטים ושוטרים תיתן לך" – כשהציווי מוטל על הציבור?

אלשיך: ראוי לשים לב לאומרו 'לך' שהוא מיותר?

שאלה שלישית: מדוע אומרת התורה "שופטים ושוטרים תיתן לך בכל שעריך" סתם? באיזה שערים מדובר? הרי היה עליה לומר 'בשערי עריך', שכן מקום בתי המשפט והמשטרה הוא בשערי העיר? (נסביר: משכן בית הדין צריך להיות בשער העיר, כמובא ברמב"ם לעיל: "והסנהדרין יושבת בשער העיר, שנאמר 'והציגו בשער משפט'". שכן השער הוא מקום התכנסות הציבור, וכך נעשה הצדק למען ישמעו ויראו. אבל השאלה היא מדוע נאמר "בכל שעריך" סתם?).

שפתי כהן: 'בכל שעריך' [סתם ולא 'שערי העיר'] מה בא לרמוז?

פוסקי ההלכה מוציאים מכאן מסר הלכתי: **ספרי: מנין שממנים בית דין לכל ישראל [בכל קיבוץ ישראל ולו הקטן ביותר]? ת"ל 'שופטים תתן לך'. ומנין שממנים שוטרים לכל ישראל? ת"ל 'שוטרים תתן לך'.**

ביחס לשאלה האחרונה אודות האמירה הסתמית "שעריך", מובא בספרים שדרכה של התורה לקרוא לכללות העיר בשם "שער", כמו "והוציאו את בתולי הנערה אל זקני העיר השערה". שכן השער הוא חוזק העיר ומבצרה ובו תלוי עמידתה כולה.

אולם, כדרכה של תורה שנלמדת בפרד"ס, כבר מאות שנים שבעלי המוסר אינם מסתפקים בפירושים ההלכתיים ומחפשים הסבר שמרחיב את הפסוק ומייחס אותו **כציווי לכל יחיד ממש**.

נתחיל עם פירוש מקסים ומשמעותי, שמובא כבר במדרש ובכלי יקר בפרשתנו:

2. דברים רבה הדי: מהו 'שופטים ושוטרים' [למה סומכים את השוטרים לשופטים והרי מדובר בשתי מערכות שונות]? רבנן אמרו שיהא השוטר כשופט, כשיהיו המעשים [של השוטר והשופט] כנגד המקל והרצועה ושלא יהיה המכה צריך ללקות בעצמו - פירוש מתנות כהונה: השופט יוכיח עצמו וייתן לבו לקלוקל מעשיו ולגדור פרצותיו ... שלא יהיה המכה צריך ללקות [בעצמו] על מעשיו. פירוש מהרז"ו: גם השוטר צריך להיות צדיק כמו השופט ... ומהשוטר יקח המוכה מוסר שלא לחטוא עוד.

כאן מעבירה התורה את המסר החשוב ביותר לכל שופט, שוטר, מורה ומחנך בישראל: הדרך הכי טובה להעמיד צדק היא **לייצג אותו**. לשדר אותו ולהיות סמל ודוגמה אליו. אי אפשר לייצר צדק עם מקל ושוט, אלא עם דוגמה אישית שסוחפת את הלבבות ומייצרת סטנדרטים עילאיים. לכן מדגישה התורה: "שופטים ושוטרים תיתן לך", שכן השופט והשוטר נדרשים לשפוט את עצמם ולנהוג באותה דרך שתובעים מאחרים, ואז כבר יקרה מאליו ההמשך "ושפטו את העם משפט צדק".

הכלי יקר מביא לכך דוגמה מפורסמת מהגמרא:

כלי יקר: 'שופטים ושוטרים תתן לך' - קשוט עצמך תחילה (בבא בתרא ס,ב), ואחר כך ושפטו את העם משפט לקשוט זולתו.

הסיפור ידוע: מעשה ברבי ינאי דהוה ליה אילן הנוטה לרשות הרבים. במקביל, היה עוד אדם שהיה לו אילן הנוטה לרשות הרבים ובאו בני רשות הרבים למחות בו, מפני שנופי האילן מזיקים לגמל ולרוכבו העוברים בדרך. בא אותו אדם לרבי ינאי לשאול בדינו? אמר לו: לך ושוב למחר ואעיין בדיןך. בלילה שלח רבי ינאי לקצוץ את אילנו שהיה נוטה לרשות הרבים ולמחר אמר לאותו בעל דין לך וקצוץ את אילנך. אמר אותו אדם לרבי ינאי: הרי אף לך אילן הנוטה לרשות הרבים? אמר לו צא וראה: אם תמצא שאילני נקצץ, אף אתה תקוץ ואם תמצא שאילני לא נקצץ - אף אתה אל תקוץ.

ולמה לא קצץ רבי ינאי את האילן שלו מראש? אלא מראש סבר דניחא לבני רשות הרבים לישב בצילו של האילן. אך כיון שראה שהם מוחים באילנו של אותו אדם, אם כן שותקים משום כבודו ולכן שלח לקצוץ. ולמה לא אמר רבי ינאי מיד לאותו אדם לקצוץ את שלו ובמקביל יקצוץ את של עצמו? אלא משום דריש לקיש דאמר: קשוט עצמך ואחר כך קשוט אחרים.

במקומות אחרים הארכנו כי היסוד הזה הינו בסיס החינוך היהודי והעברתו לדורות: הורים לא מעבירים לילדים הוראות, אלא את עצמם. ולכן עיקר החינוך הוא להקריב ולהתמסר למען ערכים, וההתמסרות היא זו שתכבוש את לב הדורות הבאים. (ראו עוד בהערה²).

עם זאת, לצד יופיו וחשיבותו של הפירוש הזה, איננו מסתפקים בו. שכן עדיין הציווי "תיתן לך ... בכל שעריך ... לשבטיך", אינו מורחב לכל אחד ואחד מישראל ממש. הבה נתקדם אפוא אל מרכז עיונונו, פירוש מוסרי כביר שמובא אצל גדולי בעלי המוסר הקבלי - רבי חיים ויטאל, השל"ה הקדוש, והשפתי

² בכך ביארנו בעבר את השאלה הקשה: כיצד הלך יוסף לאחיו לבור והרי ידע את שנאתם אליו? ואיך יוכל להשלים את שליחות אביו, "לך נא וראה את שלום אחיך ואת שלום הצאן", כשמסכן עצמו ועלול לא לשוב בעצמו? יתירה מכך: הרי המלאך הזהירו **במפורש** "שמעתי אומרים נלכה דתינה" ורש"י כותב: "מחפשים נכלי דתות להמית אותך בהם" ואם כן היה בגדר מאבד עצמו לדעת ח"ו? הרבי מסביר: בביתו של יעקב הייתה צרה נוספת (מעבר לשנאה ליוסף). זלזול חמור בכיבוד אב, כמו שהוכח בהריגת העיר שכם בלי לשאול בדעת יעקב, מעשה ראובן ובלהה, ומעצם השנאה ליוסף שנבעה מאהבתו של יעקב אליו. יוסף רצה לטלטל אותם ולשדר להם דוגמה מהו כיבוד אב - והדרך הכי טובה להעביר מסר היא למסור הכול עבורו, 'להתאבד' עליו כביכול. לכן אף שידע את המחיר הנורא שעלול לשלם במילוי שליחותו, דבק במשימתו מתוך אמונה כי הרושם המזעזע יישאר בקרבם.

כהן הצפתי שהיה מתלמידי תלמידיו של האר"י הקדוש. הפירוש הזה מובא מאות פעמים בכתבי אדמור"י חב"ד ובשיחות ומכתבי הרבי מליובאוויטש על הפרשה ומכניס אותנו בסערה לעבודת אלול.

ג. בפתח פרשת שופטים מציבה התורה דרישה עילאית חדשה, שלא נאמרה עד כה: "שופטים ושוטרים תיתן לך בכל שעריך" והכוונה היא לארבע **שערי החושים**, דרכם אוסף המוח מידע.

המוח קולט את הקורה בעולם באמצעות ארבעה חושים: ראייה, שמיעה, ריח ודיבור. ובעוד שבארבע השערים הללו כשלעצמם, עדיין אין מעשה איסור ממשי, ולכן יכול אדם לחשוב שהחושים יכולים להיות פרוצים. באה התורה ומצווה למנות שופטים ושוטרים על השערים הללו עצמם. היינו להיות שופט של עצמו, שיבחן מה נכנס בעד השערים הללו, ולהיות שוטר של עצמו שאוכף בהחלטיות את החלטת השופט ושם מחסום בעד השערים הפרוצים.

בעצם מצווה התורה כך: **את מה שאסור לעשות – אסור גם להביט. את מה שאסור לדבר – אסור גם לשמוע. ואת מה שאסור לעשות ולדבר – אסור גם להריח, כלומר, לחשוב ולהרהר בו. שכן הריח דומה למחשבה בכך, שהוא רוחני וערטילאי כמו המחשבה. וגם דברים שאינם אסורים בדיבור ממש – מוטב שלא להרבות בדיבור בטל בהם.**

הנה אריכות לשון הרבי מליובאוויטש:

3. מאמר שופטים ושוטרים תשכט: 'שופטים ושוטרים תיתן לך בכל שעריך' – היינו שצריך להגדיר עצמו בעניין הראיה, שיהיה 'עוצם עיניו מראות ברע'... כמו כן צריך להיות ההגדרה בעניין השמיעה, להיות אוטם אזניו משמוע דבר רע, כמו לשון הרע, שעל ידי זה מציל תליתאי [את עצמו, את המדבר ואת זה שמדברים עליו]... וכמו כן צריך להיות ההגדרה בעניין הריח, להיזהר מהרהורים רעים, כמאמר רז"ל 'הרהורי עבירה קשים מעבירה, וסימנך ריחא'. וכך צריך להיות ההגדרה בעניין הדיבור, כמו שכתב הרמב"ם 'ואפילו בצרכי הגוף לא ירבה אדם דברים', ואמרו לא מצאתי לגוף טוב משתיקה.

נשים לב לדוגמאות המדויקות שהביא הרבי: כולן תחומים כאלו **שאינם בהם איסור דאורייתא**, ולכן יכול אדם לחשוב שהחלק הזה חופשי, ומחדשת התורה שגם בו צריכים למנות שופטים ושוטרים.

אבל למה באמת להחמיר כל כך? מה אכפת לתורה שיהיה מקום אחד בנפש שהוא רשות היחיד ממש ומותר לאדם להיות בו חופשי? הרי יש מקום אחד בעולם שהאדם יכול להיות הוא - המחשבה הפרטית או הראייה שלו, ולמה גם שם להטיל הגבלות וצווים?

כאן מלמדת התורה את היסוד הגדול עמו פתחנו את השיעור: **הדרך הכי טובה לעמוד בניסיון היא לא להיכנס אלינו.** כל דחף רגשי מתחיל בטריגר שמצית אותנו, ולכן השאלה אינה רק על הראייה או המחשבה עצמם, אלא על מה שנדלק בנפש באותה שעה. וזו הבעיה האמתית: מחשבה אסורה או ראייה אסורה – מתגלגלים בהמשך להיות מעשה אסור³.

מאמר שם: מבואר באריכות בספרי מוסר ומובא בקיצור בחסידות בקונטרס העבודה, שגם כאשר ההבטה היא בקור רוח ובשעת מעשה אינו מרגיש בעצמו איזו התפעלות, הרי זה עושה רושם וחקיקה גדולה בנפש **ולא תעבור בלי התעוררות רע בהתגלות**, רחמנא ליצלן.

הפרסומאי הראשון שגילה את הסוד הזה היה בלעם: בספר במדבר קוראים כי בנות מדין החטאו את ישראל בשיטים, עד שהבלבול הגיע לשיא במעשה זמרי. אבל איך בכלל נוצר הקשר עם בנות מדין? מה פתאום לא קמה משמרת הצניעות שהעיפה אותן ברגע שהתקרבו למחנה ישראל? אומרת

³ ידוע המשל מאותו זוג שקנו ווילה בהרצליה פיתוח בעשר מיליון דולר ושיפצו אותה בעשר מיליון נוספים. פעם נכנס מיליונר וביקש לקנות את הבית בכל סכום שירצו. הוא לא נתן להם מנוחה, עד שבא בהצעה מעניינת: הוא ישלם מיליון דולר עבור קניית מסמר על הקיר בסלון שלהם בדרך למרפסת שיוצאת אל הים, כדי להניח את הזקט כשהוא בא לשבת מול הים. זה נשמע טוב והסכימו. למחרת הוא דפק בדלת באמצע הלילה וביקש לגשת למסמר. אחר כך הביא את כל המשפחה לראות את המסמר, ובהמשך הביא בעלי מלאכה לשפץ את המסמר. בקיצור, הוא התיש אותם עד שמכרו לו את הבית...

הגמרא כי בלעם נקט בטקטיקה של פיתוי. בחוץ הסתובבו נשים זקנות שהציעו לקנות כלי פשתן, ומי שהתעניין הוזמן להיכנס לתוך האוהל לבחון את הסחורה, ושם ישבו נשים צעירות שהציעו יין וכו'. מנגד, בצד החיובי, התורה הופכת זאת לשיטה שלמה שנוגעת לכלל איסורי התורה. היא מצילת חיים, וכיום היא השלב הראשון בגמילה מהתמכרות בכל מוסד מקצועי:

במדבר ו,ב: מיין ושכר יזיר, חמץ יין וחמץ שכר לא ישתה, וכל משרת ענבים לא ישתה

המפרשים שואלים מדוע קוטעת התורה את המשפט ומצווה "מיין ושכר יזיר"? הרי היה עליה לומר במשפט אחד "מיין ושכר, חמץ יין וחמץ שכר לא ישתה"?

מכאן למדו חז"ל יסוד גדול: 'לך לך אמרינן לנזירא, סחור סחור לכרמא לא תקרב'. כלומר, הנזיר צריך להיזהר שלא לעבור אפילו ליד כרמי יין. בדיוק כמו שמי שמתחיל דיאטה, צריך לסלק את העוגות שלוש שכבות מהמקרר, ומי שנגמל מסיגריות או אלכוהול, צריך להתרחק אפילו מבגד שמריח ניקוטין או כוהל. היסוד הוא זהה: אדם חכם לא מייצר את הטריגר, שיבעיר את הדחף וההשתוקקות עצמה⁴.

פירוש הנצי"ב: האי 'יזיר' מיותר? מכאן למדו חז"ל 'לך לך אמרי לנזירא, סחור סחור לכרמא לא תקרב', ומשמעות 'יזיר' היא 'לא מובדל לגמרי'. וכך מוכח מעובדא דשמשון, דכתיב (שופטים יד,ה) 'וירד שמשון ואביו ואמו תמנתה, ויבאו עד כרמי תמנתה, והנה כפיר אריות ... וישסעהו כשסע הגדי ולא הגיד לאביו ולאמו'. וקשה, היאך לא ראו את אשר הוא עושה? אלא כיון שבאו עד הכרמים, הוא בהיותו נזיר סר מן הדרך איתם ועל כן לא ידעו מה שנעשה.

חז"ל מרחיבים את יסוד ההרחקה לכל התורה כולה, כמו איסורי עריות שדעתו של אדם חומדת אותם, ואיסורי אכילה בשבת שאדם בהול אצל מאכליו וכו'. שכן, כאמור, הדרך הכי טובה להינצל מניסיון קשה, הוא להתרחק מהטריגר שמעורר את הדחף הרגשי.

(בהערה⁵ הובאו שתי תוספות מעניינות).

ד. הבה נתקדם שלב נוסף ומרתק בעומק העניין: פרשת שופטים פותחת תמיד את חודש אלול, וכך הציווי הראשון – 'שופטים ושוטרים תיתן לך' הוא ההכרזה הרשמית שאלול בפתח, ובעצם השער והראשית לכל העבודה המעשית של אלול. כך מפורש בספרי חסידים:

4. בני יששכר (אלול מאמר א סימן י): בהתחלת אלול קורין תמיד סדר 'שופטים ושוטרים תיתן לך' - שזהו התחלת התשובה ועיקרה, אשר הבעל תשובה מחויב להושיב שופט ושומר אצל כל שערו, דהיינו כל החושים אשר המה שערים באדם.

אבל מה באמת הקשר בין חודש אלול לשמירת החושים דווקא?

⁴ בדיחה: מכור לעוגיות ומתוקים ניהל מלחמת עולם כנגד התאוה. פעם עבר על יד מאפיה קטנה וריח העוגות והעוגיות התפשט והגיע עד חלון הרכב שלו. מלחמה ניטשה בלבו והוא אמר: "אלוקים, אם אני אמור לשבור את הדיאטה – שלח לי סימן ותסדר חניה בדיוק מול המאפיה".

אחרי רבע שעה שהוא נסע ונסע סביב המאפיה – התפנתה חניה מול דלת הכניסה... הוא אמר: "הנה, סימן משמים שעלי להיכנס פנימה..."

⁵ בכך שמעתי מבארים את הביטוי "אין אדם חוטא, אא"כ נכנסה בו רוח שטות". ולכאורה אם חטא מתוך רוח שטות, מה רוצים ממנו? הרי היה משוגע בעת החטא? אלא אדם נדון על כך שהכניס עצמו לתוך הסיטואציה. כשעומדים על הבור נופלים - אבל למה התקרבת אל הבור? עוד רעיון: בסיפור הניסיון של יוסף, אומרים חז"ל כי כמעט בא לחטוא עמה, אלא שנראתה לו דיוקנו של אביו. כאן מעלים המפרשים תמיהה קשה: אם התורה מספרת בנחרצות על "וימאן ... וינס ויצא החוצה", למה חז"ל מתעקשים לקלקל את הרושם וטוענים שבא במגמה לחטוא וניצל בנס? יתכן ההסבר: התורה מספרת שיוסף הכניס עצמו לסכנה בכך שהגיע הביתה ביום שאף אחד לא אמר להיות שם. ככתוב: "ויהי כהיום הזה ואין איש מאנשי הבית שם בבית", והעובדה שעורר טריגר לחטא – מעידה שלא היה שלם ממש בסירובו.

יתכן לומר רעיון נפלא: בשנים הקודמות עסקנו בסוד ארבעים ימי התשובה, וביארנו שכמות הימים הגדולה נועדה למטרה מיוחדת: **לעקור את הרגל החטא**. ליצור יצירה חדשה בה – לא רק שהאדם מבקש מחילה וסליחה על חטאיו מדי שנה, אלא – מייצר עצמו מחדש בצורה כזו שהוא משתחרר מכבלי החטא וכך לא יצטרך בשנים הבאות לבקש מחילה וסליחה על חולשותיו.

אכן השלב הראשון והמכריע בעקירת ההרגל הוא **לעקור את הטריגר שמצית אותו**. להימנע ממפגש כלשהו עם נקודת ההתחלה שמעוררת את הדחף. אבל כל עוד מרשה האדם לעצמו חופש בשערי החושים, הוא מצית את הדחף השלילי ואחר כך נעשה אבוד מול התפתחות הרגש ולהטו.

הנה נקודת הדברים שדיברנו בשנים הקודמות: בעוד שרגילים לחשוב שהמספר היהודי החשוב ביותר הוא שבע (כמו היום השביעי בו נמצאים ושנת השמיטה אותה חוגגים השנה בארץ ישראל), האמת היא שישנו מספר שמוזכר הרבה יותר פעמים: ארבעים.

לאורך עשרות פסוקים בפרקים ט-י, מתאר משה את המהפכים הדרמטיים שהתחוללו בתקופת "הארבעים יום והארבעים לילה" שלו. שלוש פעמים טיפס משה לשמים ובכל פעם שהה למעלה כאחד המלאכים למשך ארבעים יום וארבעים לילה. בפעם הראשונה עלה אחרי מתן תורה כדי ללמוד את סודות התורה. בפעם השנייה עלה אחרי חטא העגל במטרה הפוכה: להתפלל ולהתחנן שעם ישראל לא יושמד חלילה בעקבות חרון האף על החטא. בפעם השלישית עלה כדי לבקש מחילה וסליחה, שחטא העגל יישכח ומערכת היחסים עם ה' תחזור לשלמותה כמו שהייתה.

הדבר המעניין הוא שהרעיון לא נשאר בעולמות העליונים, אלא דפוס הפעולה של משה יצר דרך פעולה ממשית בכל שלוש התחומים היסודיים הללו: **תורה, תפילה ותשובה**. משך הזמן הנדרש כדי להשיג הצלחה בכל אחד מהתחומים הללו קשור במספר 40.

ראשית נשים לב שכל אחד מהמושגים מתחיל באות ת' – תורה, תפילה, תשובה - שהיא עשר פעמים ארבעים, מה שמסמל את שלמות הארבעים כפי שהוא חודר בכל עשר כוחות הנפש. ובאופן ספציפי:

תורה: הגמרא קובעת (עבודה זרה ה, ב) שאדם לא עומד על דעת רבו, עד שחלפו ארבעים שנה מעת ששמע את רבו. עוד נפסק בשולחן ערוך (יורה דעה רמב, לא) שאין לאדם לפסוק הלכה עד גיל 40.

תפילה: במדרש רבה ואתחנן נאמר: "יש תפילה שנענית לארבעים יום, וממי אתה למד? ממשה, דכתיב 'ואתנפל לפני ה' את ארבעים הימים'". עוד מובא בגמרא לגבי אמורא שהיה מאריך בתפילתו ואמר רבי אליעזר בקפידה (ברכות לד, א): "כלום מאריך בתפילתו יותר ממשה שהתפלל ארבעים יום וארבעים לילה"? כן שגבול התפילה הוא ארבעים יום.

מכאן, אגב, נולד המושג הפופולרי 'התפללתי ארבעים יום ונושעתי', 'אמרתי ארבעים פעם את ספר התהלים' וכיוצא בזה, שכן הצלחת התפילה של משה אחרי ארבעים יום מלמדת, שזה הזמן הדרוש כדי להפוך תפילה לאפקטיבית.

תשובה: כאן הביטוי הנוגע ביותר לענייננו בימים אלו. בשבת זו זוכים לברך את חודש "אלול" והחל מהשבת הבאה, ראש חודש אלול, מתחילים ארבעים ימי התשובה והרחמים, עד יום הכיפורים הבא עלינו לטובה. ידועים דברי האבודרהם כי יסוד ארבעים ימי התשובה הם אצל משה רבנו בעצמו, שעלה לשמים בראש חודש אלול ובמשך ארבעים יום רצופים העתיר לתשובה ולמחילה, עד שבדיוק בעשירי בתשרי שמע מהקב"ה את המילים הנפלאות: "ויאמר ה' סלחתי כדברך".

תקופות הארבעים אינן נגמרות אצל משה, אלא כל **תקופה** בחיי אבותינו נמשכה ארבעים. למשל, **המבול** נמשך ארבעים יום (ובהתאם **בור מקווה** מטהר בארבעים סאה). **נדודי ישראל** נמשכו ארבעים שנה. **מנהיגות משה** נמשכה ארבעים שנה. וכך מובא לגבי גדולי ישראל - רבן יוחנן בן זכאי ורבי עקיבא - שפרנסו את ישראל ארבעים שנה, ונראה שתקופת מנהיגות שלמה היא ארבעים⁶.

⁶ חשיבות המספר ארבעים בולטת בכך שלגבי מלקות נאמר בתורה "ארבעים יכנו" - אף שמכה רק 39. וכך לגבי מלאכות שבת נאמר במשנה "ארבעים מלאכות חסר אחת".

מה סוד הארבעים? הרבי מסביר: ארבעים הוא משך הזמן לחולל **יצירה חדשה**. זה ההיקף הנדרש כדי להשתחרר ממצב קודם ולייצר מצב אחר, נעלה ומשובח מהמקום בו היינו.

הגמרא אומרת (ברכות ס,א) לגבי מין העובר, שהוא נקבע בתוך ארבעים ימים מיצירת הוולד. היינו שיצירת גרעין ראשוני של אדם אורכת ארבעים יום. אמנם אחר כך נדרשים תשעה חודשים להפוך את הגרעין לאדם שלם, אבל המהות הבסיסית של 'אדם' נוצרת בארבעים יום. הקביעה נוגעת להלכה בכך, שעד ארבעים יום מהיצירה אפשר להתפלל על מין היילוד ואחר כך זו תפילת שווא. [מעניין להוסיף שגם משך ההיריון התקין והשלם הוא ארבעים שבועות. כך שהן היצירה הראשונית והן היצירה המושלמת כרוכה במספר ארבעים].

ולכן העליות של משה למעלה נמשכו ארבעים יום, כי בכל עלייה שינה דרמטית את האדם והעולם ויצר מערכת יחסים חדשה בין עליונים ותחתונים. בפעם הראשונה עלה כדי ללמוד תורה ולהפוך להיות א'תורה איד, יהודי שהגישה העצמותית שלו לחיים היא בעיניים של תורה. בפעם השנייה עלה לשכך את הכעס הנורא אחרי החטא ולהתפלל לרחמים לפני המקום. ובפעם השלישית עלה כדי לשחזר מחדש את מערכת היחסים של האהבה והמסירות כמו שהייתה קודם החטא.

ומאותה סיבה, טהרת העולם מהמבול ותחיית ישראל במדבר כעם שלם שבשל להיכנס לארץ – היו קשורים במספר ארבעים. שכן זה המעגל השלם שיוצר מציאות חדשה בכל המובנים: פיזית ונפשית.

וכך ובעיקר לגבי העבודה העיקרית בימים אלו – ארבעים ימי התשובה: חודש אלול מביא בכנפיו רצון לשינוי. לאחר שנה שלמה של ריצה והתגלגלות מיום ליום, חודש אלול הוא זמן של עצירה בו כל אחד מביט על עצמו ושואל "איפה אני רוצה להיות בשנה הבאה?"

הבעיה הגדולה היא, שאנחנו **כבולים למערכת היחסים בין הטריגר והדחף הרגשי**. אנחנו אנשים חדשים עם הרגלים ישנים. הבעיה מוסברת היטב בספר החינוך (מצווה תצא): "הרגל נעשה טבע", היינו שהטריגר פועל באופן אוטומטי ומעורר דחף שהוא חזק מאתנו. כיום עם התפתחות חקר המוח, יודעים עד כמה דברי החינוך הם מדויקים: המוח בנוי בצורה כזו שהוא יוצר תגובות **אוטומטיות** לגירויים שמתעוררים בו. במטרה להיות יעיל ולא להתלבט לפני כל צעד, המוח סולל תגובות אוטומטיות לגירויים שונים. למשל, אדם שחש גירוי בקצה האצבעות והתרגל לספק את הטריגר בעזרת כסיסת האצבעות, המוח מפתח הרגל אינסטינקטיבי שבכל פעם שיעלה הגירוי, האצבעות יימשכו אל הפה במטרה להשיג פורקן. אדם שהתרגל לחפש סוכר בשתיים וחצי בצהריים עם חילופי השעון הביולוגי, המוח מקים אותו מהמחשב בשעה הזו לכיוון הפריג'ידר או הקיוסק...

זהה הקושי העצום לשנות הרגלים: שכן שינוי ההרגל הוא **לקרוע** עצמנו מתגובה אוטומטית. כשאנו מנסים לשנות הרגל - אנו בעצם מרעיבים את המוח ותולשים אותו מנתיב אוטומטי שסלל לעצמו.

אז איך אפשר לשנות משהו? מה הטעם בראש השנה ויום הכיפורים אם כולנו **עבדי ההרגל**? אלא זה סוד המספר "ארבעים": ימי התשובה הם הזמן הנדרש כדי ליצור מוח חדש **ולבטל את ההרגלים הישנים**. אם במשך ארבעים יום רצופים, אדם קורע עצמו מהרגליו הישנים ומפתח הרגלים חדשים – הוא נעשה אדם חדש לגמרי.

וכאן, השלב הראשון והמכריע בהתנתקות והתנתקות מהרגליו הישנים – הוא כאמור לעיל: **לסלק את הטריגר**. להרחיק את המפגש הראשוני עם אותו גירוי שלילי שמעורר את הדחף הרגשי. חודש אלול זה הזמן לסלק מהמרחב את עוגות השלוש קומות, את האלכוהול ואת הסיגריות... ובמובן הרוחני: לסלק מהראייה והשמיעה את כל אותם דברים בטלים שמדרדרים אותנו לחוויות רגשיות שליליות.

ליקוטי שיחות לט/185: ציור הוולד – 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 העיניים: בתורה – להפוך למציאות חדשה של תלמיד אצל רבו, שכל המלמד את בן חברו תורה כאילו ילדו. בתפילה – לצאת ממציותו ולהפוך להיות כעבד לפני רבו, שכל מציאות העבד היא ביטול. ובתשובה – להפוך מרשע גמור לצדיק גמור.

מצאתי את הדברים מפורשים יותר בחיבור שנקרא "צעטיל קטן" [פתק קטן] שכתב הנועם אלימלך, הצדיק רבי אלימלך מליז'ענסק והציע להניח אותו מול העיניים ולקרוא בו בכל יום:

צעטיל קטן מהצדיק רבי אלימלך מליז'ענסק: 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.

**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**