

זה אפשרי: סל הכלים כדי להפוך שינוי למציאות מבוסס על לקו"ש ב/380,623, לט/185

בימים אלו מקבלים מהקב"ה מתנה מדהימה. קשה להעלות על הדעת נתינה חשובה ממנה שיכולה לשנות את חיינו מהקצה אל הקצה ולהביא להגשמת המשאלות החשובות ביותר:

מתנת ההתחלה. אנו נמצאים בפתחה של שנה חדשה והתחלה היא נקודת זינוק שמאפשרת שינויים רדיקליים. התחלה היא נקודה בזמן בו הנפש תובעת שינוי ותומכת בו. איננו צריכים כעת ללחום נגד עצמנו ולעומת הרגלינו, אלא הנפש עצמה דוחפת לשינוי ומאמינה שזה אפשרי.

קראתי<sup>1</sup> פעם מחקר המוכיח זאת בכלים מדעיים: חוקרים מאוניברסיטת פנסילבניה ניתחו חיפושים בגוגל לאורך שנים וגילו שבראשון לינואר מדי שנה, יש זינוק של שמונים אחוזים בחיפוש המילה "דיאטה". התופעה חזרה על עצמה בשיעורים קטנים גם בתחילתו של כל מחזור קלנדר: ביומו הראשון של החודש וביומו הראשון של השבוע נרשמה עלייה של כעשרה אחוזים בחיפוש המילים "דיאטה", "מכון כושר" ו"הליכה".

הרעיון הוא שהתחלה דוחפת לשינוי והיא ציון דרך פסיכולוגי שגורם להאמין שזה אפשרי. המעבר בין השנים יוצר הפסקה בין השנה הקודמת ובין השנה הבאה וגורם להאמין ש'מה שהיה היה ועכשיו אני אדם חדש'. אם בשנה שעברה לא הצלחתי להשתחרר מההתמכרות לטלפון ולחיות חיים מלאים, אם השנה לא הצלחתי לקום מהכורסה לצאת לשיעור תורה - השנה אשכיל להגשים את היעד.

כך שהחל מראש חודש אלול עד יום הכיפורים, עומדים לפנינו ארבעים יום של הזדמנות כבירה לשינוי ותיקון. שמעתי פעם משל חזק מהראשון לציון הגאון הרב עובדיה יוסף: מעשה בשתי מדינות שכנות שעבר ביניהן גבול. סוחרים עברו מצד הגבול הזה לצידו המקביל והעבירו סחורה למכירה. בין היתר היו מעבירים ארונות קבורה ל"ע, שכן רק במדינה אחת היה בית עלמין מסודר ולכן היו מעבירים ארונות מתים לקבורה במדינה השנייה.

פעם פרץ סכסוך בין המדינות והגבול נסגר הרמטית. כל ענף המסחר התמוטט ולא ניתנו אישורי מעבר. זאת למעט ארונות קבורה שמטעמים הומניטריים המשיכו וחצו את הגבול. במשך הזמן קלטו הסוחרים שנוצרה הזדמנות נהדרת לעשות כסף. היו ממלאים ארון קבורה בסחורות, זהב, יהלומים, בשמים וכו', ועוברים את הגבול ומוכרים בצד השני ברווח. ככה זה נמשך חודשים רבים, מעמיסים סחורה בארון מתים, כמה אנשים מלווים את הארון וחוצים את הגבול.

פעם עברה לוויה כזו ושומר הגבול הבחין בתופעה מוזרה: אף אחד לא בוכה. אנשים מלווים ארון מתים ואיש אינו מזיל דמעה על האבא או האימא שעזבו את העולם. נורה אדומה ניצתה במוחו והוא פקד לעצור ולפתוח את הארון. ליבם של הסוחרים קפא והם פרצו בבכי אינסטינקטיבי.

אמר הקצין: "אם הייתם בוכים קודם – לא הייתם צריכים לבכות עכשיו...". ובשפה החסידית החיובית: אם נשכיל לנצל את ההתעוררות העמוקה של אלול, את קירבת המלך שיוצא לקראתנו לשדה, כל השנה הבאה תיראה אחרת לחלוטין בעזרת ה' לטובה ולברכה.

הנה הגדרת היעד של אלול כחודש החשבון והתיקון:

**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.**

<sup>1</sup> מתוך הספר "מתי", הסודות המדעיים של התזמון המושלם, דניאל פינק, הוצאת מטר.

אבל איפה הבעיה? למה חודש אלול מתפספס ואינו מביא את התוצאה הרצויה? אם כולם מחפשים מדי שנה את המילה "דיאטה", כנראה שבשנה שעברה לא הגשמנו את החלום להרזיה... וקל וחומר בהיבט הרוחני, נדמה שרובנו מכים על החזה על אותם דברים עליהם ביקשנו מחילה אשתקד...

ובכן איפה הכשל במבחן הביצוע? הבעיה פשוטה: אנו מדברים על **חלומות** ולא על **יעדים לביצוע**. אנחנו מרחפים באוויר עם רצונות ושאיפות טובים ולא רוכשים את הכלים כיצד להביא אותם לידי מימוש בשטח. (ראו בהערה<sup>2</sup> רעיון השראה יפה).

זאת המטרה שלנו היום: לאסוף סל כלים כדי להפוך שינוי למציאותי. אנו נטען כי לשם יצירת תיקון נדרש: 1. תקופת **זמן** בה מתרכזים במיוחד בהובלת השינוי ללא הסחות דעת, ואורך הזמן הנדרש להתמטת שינוי הוא **ארבעים יום**. 2. טוב להיכנס ל**מקום** תומך שינוי שיוצר סביבה דרושה להתעלות.

ב. כדרכם של יהודים, הבה נפתח את הכלים הללו בעזרת שתי שאלות יסודיות אודות מבנה חודש אלול. חז"ל בנו בצורה מרתקת את חודש הרחמים והסליחות וכל פרט בו מצריך עיון ומחשבה. א. למה תקופת התשובה נמשכת ארבעים יום?

תקופת התשובה היהודית נמשכת לא פחות מארבעים יום ובפרט אצל אחינו הספרדים. החל מראש חודש אלול תוקעים בשופר מדי בוקר, בני עדות המזרח קמים לסליחות ובני עדות אשכנז מוסיפים את המזמור "לדוד ה' אורי". והשאלה הפשוטה היא למה דווקא תקופה כזו? מדוע לא מספיק לשוב מעשרת ימי תשובה או להיפך, להתחיל לשוב כבר מט"ו באב?

המקור המרכזי לארבעים ימי התשובה הוא:

**2. אבודרהם: יש מקומות שנוהגין להשכים מר"ח אלול, כי בו עלה משה פעם שלישית לקבל לוחות שניות והתפלל ונתקבלה תפילתו וניתנו לו הלוחות וירד ביום הכיפורים ונקבע יום מחילה וסליחה לדורות. סמך לדבר: 'אני לדודי ודודי לי' – ר"ת אלול וסופי תיבות ארבעה יודי"ן, מספר מ' יום.**

יסוד ארבעים ימי התשובה הוא בקשת הסליחה של משה אחרי חטא העגל שביקש ארבעים יום. אבל זה לא פותר את הבעיה ורק מרחיב אותה: למה תפילת משה נענתה אחרי ארבעים יום?

זאת שאלה מרתקת משום שכל שלוש העליות של משה נמשכו ארבעים יום. וכך יוצא שבכל פעם שרצה **לפעול משהו למעלה וליצור מצב חדש** – בתורה, תפילה וסליחה – הוא נזקק לארבעים יום.

למחרת מתן תורה, בשביעי בסיון, עלה משה לשמים ללמוד את פרטי **התורה** ושהה שם ארבעים יום. כשירד למטה בשבעה עשר בתמוז גילה את התרסקות חטא העגל ושמע את הגזירה הנוראה "הרף ממני ואשמידם מתחת השמים". בעשרים בתמוז עלה שוב לארבעים יום לפתוח **בתפילה** לביטול הגזירה, ולאחר ארבעים יום תפילתו החלה להיענות וה' ציווה לרדת למטה וליצור לוחות שניות. בראש חודש אלול עלה בשלישית והפעם לבקש **תשובה** – מחילה וחזרת האהבה (ולא רק ביטול ההשמדה) ובדיק אחר ארבעים יום – ביום הכיפורים תפילתו נענתה.

כך ששלוש העליות הקיפו את שלוש היסודות "תורה", "תפילה" ו"תשובה". ואכן נשים לב ששלושת מתחילים באות "ת", גימטרייה 400, עשר פעמים המספר ארבעים שמסמל שלמות עילאית שלו.

**ליקוטי שיחות לט/185:** בארבעים הראשונים עלה לקבל **תורה**, כמאמר חז"ל 'תורה ניתנה לארבעים יום'. בארבעים השניים פתח **בתפילה** שלא ישמידם, ובארבעים האחרונים פעל סליחה ומחילה, עניין **התשובה**. ויש לומר רמז בזה שכל שלוש היסודות הללו מתחילים באות ת', עשר פעמים המספר ארבעים, שהוא המספר ארבעים כפי שפועל בכל העשר כוחות, עשר ספירות וכו'.

<sup>2</sup> שמעתי מהשליח הרב שמואל רייניץ מבית שאן: החודש הראשון בשנה מתחיל באות ת', תשרי, ואילו החודש האחרון בשנה, אלול, מתחיל באות א'. והרי איפכא מסתברא? החודש הראשון היה צריך להתחיל באות א' ואילו החודש האחרון באות ת'? רמז גדול: מראש השנה צריך אדם להעמיד מול עיניו את הסוף, את האות ת', את המטרה אליה הוא רוצה להגיע בסוף השנה ולחשוב מראש כיצד להגשים אותה. ואילו חודש אלול מתחיל באות א' לומר שגם אם לא השכלנו בשנה הקודמת לעשות זאת, אפשר להתחיל הכול מהתחלה ולתקן בשנה הבאה.

הדבר המעניין הוא שהרעיון לא נשאר למעלה, אלא בהתאם לכך נוצר דפוס פעולה ממשי בעולם הזה: **הסוד להצלחה בכל התחומים הללו קשור במספר 40**. כולנו מכירים את המושג ארבעים תעניות, 'התפללתי ארבעים יום ונושעתי', 'אמרתי ארבעים פעם את ספר התהלים' וכו'.<sup>3</sup>

**תורה: עבודה זרה, ה'ב: לא קאים איניש אדעתא דרביה עד ארבעים שנה. שולחן ערוך יורה דעה רמב"ל, 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].**

עוד דבר מדהים הוא **שכל תקופה בתנ"ך קשורה בארבעים**. נשים לב שביהדות יש שני מספרים חשובים: שבע וארבעים. המספר שבע מסמל היקף שלם כמו שבעת ימי השבוע, שבע שנות שמיטה, שבע שמיטות מרכיבות יובל וכו'. ואולם עיון מדוקדק יותר מעלה שהמספר ארבעים דומיננטי יותר מהמספר שבע ומוזכר הרבה יותר פעמים בתנ"ך. חיפוש שטחי העלה שהמספר מופיע קרוב למאה פעמים בספרי התנ"ך. הנקודה היא **שתקופה - שלב בחיי עמנו - נמשכת ארבעים (יום או שנה)**.

**המבול** שטיהר את העולם נמשך ארבעים יום, ובהתאם לכך **בור מקווה** מטוהר בארבעים סאה. **נדודי בני ישראל במדבר** נמשכו ארבעים שנה, **מנהיגות משה רבנו** נמשכה ארבעים שנה, וכך נראה בגמרא שכל **תקופת מנהיגות שלמה** נמשכת ארבעים שנה, כמובא לגבי משה, רבן יוחנן בן זכאי ורבי עקיבא שפרנסו את ישראל ארבעים שנה.<sup>4</sup> מה בעצם סוד המספר ארבעים?

ב. השאלה השנייה במהותו של אלול נוגעת לעצם שמו, "אלול", וכאן מגיעים לפרשת השבוע, "שופטים": **מה משמעות הדרישה לברוח לעיר מקלט באלול?**

ידוע שבתורה אין שמות חודשים. כאשר התורה רוצה לתאר חודש מסוים, היא סופרת אותו לחודש ניסן. ניסן הוא "החודש הראשון", אייר "השני" ותשרי "השביעי". כך למשל בקריאת התורה של ראש השנה נקרא: "ובחודש השביעי באחד לחודש"<sup>5</sup>. איפה נולדו שמות החודשים העבריים?

זה דבר מדהים: האמת היא ששמות החודשים העבריים הם "לועזיים" למהדרין. כאשר גלו אבותינו לבבל לפני 2500 שנה הם למדו את שמות החודשים **מלוח השנה הבבלי** והעלוהו לארץ. לכן שמות החודשים העבריים מופיעים לראשונה בספרי הנביאים שנכתבו **בבבל ובפרס**,<sup>6</sup> כמו יחזקאל ואסתר.

**יחזקאל ח"ד: ויבא אתי אל פתח שער בית ה' ... והנה שם הנשים ישבות מבכות את התמוז.**

הנביא יחזקאל, בתחילת גלות בבל, מתאר עבודה זרה בבליית בשם "תמוז". לפי אמונתם, בסוף הקיץ היה נובל האליל שנקרא "תמוז" והנשים היו בוכות עליו באותו החודש. מעבר לכך, מספר החודשים הרב ביותר מוזכר כמובן במגילת אסתר:

<sup>3</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).  
<sup>4</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>5</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, שם כח), כי יש כאן כוונה שיהודי ישים בכל עת מול עיניו את שני יסודות האמונה: בכל יום הוא אמור לזכור את הקרבה ליום השבת, **כזכר לבריאת העולם בשישה ימים**, ובכל חודש עליו לזכור את הקשר לניסן והאמונה **ביציאת מצרים**.  
<sup>6</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.

**אסתר ב, טז:** ותלקח אסתר אל המלך אחשורוש ... בחדש העשירי הוא חדש טבת. שם ג, ז: בחדש הראשון הוא חדש ניסן ... הפיל פור הוא הגורל מיום ליום ומחדש לחדש שנים עשר הוא חדש אדר.

מסביר **הירושלמי ראש השנה א, ב:** שמות החודשים עלו מבבל כי מתחילה לא היו שמות אצלנו.

למה החלטנו לאמץ את השמות שלהם? ובכלל מה הופך את שמות החודשים שלנו ל"עבריים"? במה "תמוז" שהוא על שם עבודה זרה בבבלית, יותר טוב מ"יולי" על שם "יוליוס" קיסר רומא הראשון שנולד בחודש זה או "אוגוסט" על שם "אוגוסטוס קיסר" בנו של יוליוס?

ישנו רעיון מרתק במדרש בשם "מדרש שמות החודשים": אבותינו לקחו מהבבלים רק את השמות שלהם, אבל לא את המשמעות. כאשר שמעו אבותינו את שמות החודשים הבבליים הם מצאו 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 "נסי ניסים", כיאה לחודש הגאולה. המילה "אייר" היא מלשון "אור" ומזכירה את ה"מן" שניתן בו בפנים מאירות. המילה "סיון" מזכירה את "סיני", על שם מתן תורה שהיה בחודש זה והמילה "תמוז" מתאימה למרבה הצער לחודש זה בו עשו אבותינו את עגל הזהב.

**מדרש שמות החודשים (מובא במילואים לתורה שלמה חי"א):** 'ניסן' שבו נעשו ניסים לישראל. 'אייר' שניתן להם בפנים מאירות והוא מלשון אור. 'תמוז' בו עשו עגל - ועבודה זרה אחת שנקראת תמוז.

מכל שמות החודשים, זה שזכה לעיסוק הכי רב הוא "אלול". בכל הדורות נקשרו לו ראשי תיבות רבים בפשט, רמז, דרוש וסוד, ואחד מהם מובא בספרי האר"י הקדוש וקשור ישירות לפרשת השבוע:

**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 ברשלנות אדם אחר, כמו אנשים שהורידו מקרר בחדר מדרגות והוא נפל על הראש של אדם שעלה במדרגות והוא נהרג. בעוד שהחוק המשפטי אינו מחמיר עם הורג בשגגה, ועונשו נע בין חודשים ספורים לכמה שנות מאסר בכפוף לרמת הרשלנות, התורה מציגה משנה נחרצת בסוגייה.

מצד אחד, ההורג חייב מוות על מעשהו. הוא התרשל וגרם בחוסר אחריות למותו של אדם (ראו בהערה<sup>7</sup>) ומטעם זה מותר לקרוב משפחת הנרצח לגאול 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.

וכאן מלמדנו רבי חיים ויטאל בשם רבו, האר"י הקדוש, כי המילה "אלול" רומזת למצוות עיר מקלט וכל יהודי צריך בחודש הזה לברוח לעיר מקלט. והשאלות הן כמובן: למה עלינו לברוח לשם בעוד שלא פגענו ח"ו בנפשו של איש או אפילו בעל חיים?

התמיהה גדולה יותר לאור המשמעות הרעיונית של הבריחה. המפרשים האריכו לברר את טעמה של המצווה התמוהה הזו: לכאורה מה הפשרה המוזרה של בריחה לעיר אחרת? אם מגיע לו עונש מוות – נהרוג אותו, ואם לא מגיע לו עונש מוות שיישאר בבית? מה פתאום לברוח לעיר אחרת?

ספר החינוך מעניק שלוש אפשרויות מאחורי רעיון הבריחה:

**ספר החינוך מצוה תי:** נצטוו בית דין של ישראל לשלוח מכה נפש בשגגה מעירו ולהושיבו בערי מקלט ... משורשי המצווה: לפי שעון הרציחה חמור עד מאד ... ולכן ראוי למי שהרג אפילו שוגג, מכיוון שבאת תקלה גדולה כזו על ידו שיצטער עליה צער גלות ששקול כמעט כצער מיתה שנפרד האדם מאהביו ומארץ מולדתו ושוכן כל ימיו עם זרים. עוד יש תיקון העולם ... שינצל מיד גואל הדם לבל יהרגנו ... ועוד תועלת בדבר, לבל יראו קרובי המכה את הרוצח לעיניהם תמיד.

<sup>7</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.

גלגלות נועדה להעניש את הרוצח או להרחיקו מאזור הסכנה. מעבר דירה יכול להיות שקול כמו מוות, להחליף את החברים, את המכולת ואת הסביבה המוכרת - ולכן ההרחקה היא העונש המתאים על חטאו החמור. בנוסף: הכניסה לעיר סגורה תשמור אותו מגואל הדם ותרחיק אותו מאזור מגוריהם.

ואם כן, השאלה על הקשר לאלול מתעצמת: מדוע עלינו לגלות מאזור מגורינו לעיר אחרת באלול?

אנו נציג רעיון עמוק יותר למצוות הבריחה ונטען כי התשובה לכל השאלות היא אחת: **זאת תורת השגת היעדים של חז"ל**. כל פרטי אלול שהוזכרו – ההתמקדות בשופר אחד, הרצף של ארבעים יום, והבריחה לעיר מקלט – נועדו **להפוך את חלום התשובה למציאותי ולהעניק את הכלים להגשמת המשאלות הרוחניות**.

ג. המכשול בפני תיקון הוא פשוט ובסיסי: **הסחות דעת**. עוד לפני הקושי לשנות הרגלים ולהיקרע מרוטינות שליליות, עלינו להתמודד עם ההפרעה השגרתית ביותר: **התחייבויות קודמות**. העובדה שאנו מוכרחים להקדיש אנרגיה למשימות אחרות ולא מוצאים את הכוחות לשינוי.

זוהו הרעיון העמוק של אלול: כדי לעשות שינוי צריך קודם כל **זמן** שמוקדש ומיועד לכך. שינויים לא עושים על הדרך, אגב עיסוק בהמון תחומים אחרים, אלא נדרש ליצור עיר מקלט במרחב הזמן. לקחת תקופה מסוימת בה מקדישים אנרגיה כפולה ומכופלת בשינוי הנדרש ובאותו הזמן מסיחים דעת מכל הפרעה אחרת. המשימות הדחופות האחרות ימתינו ל"אחרי החגים".

הנה משל נפלא: **מלך חשוב יצא למלחמה כנגד מדינה שכנה. המדינה הסמוכה התברכה באוצרות טבע אדירים והמלך גייס אל כל חילותיו במטרה לחצות את הגבול ולשים ידו על האדמות ההן. אולם חיילי המדינה השכנה לחמו בחירוף נפש והגנו על הגבול. המלך עמד ליפול בקרב ולאבד את השלטון.**

בצר לו עשה דבר נואש. הוא פרסם כרוז ברחבי המדינה: "מי שימצא מהלך אסטרטגי לכבוש את הגבול השכן, יקבל רשות להיכנס לשעה אל חדר האוצרות המלכותי ולקחת משם את כל אשר יחפוץ". באותו מרתף היו מונחים אוצרות יקרים שאבותיו של המלך גנזו במשך דורות וכעת בייאושו הפקיר הכול למען הניצחון.

גנרל זקן ועתיר קרבות נענה לאתגר והציע תכנית סדורה, כיצד לבלבל את חיילי האויב ולהבקיע את הגבול. התכנית התבררה כגאונית והמלך שב לארצו מנצח.

כעת חיכו כולם לראות את שכרו של הגנרל, מה ישיכיל להוציא מחדר האוצרות המלכותי שהיה אגדת הממלכה כולה. אבל המלך לא התכוון לאפשר זאת. היו שם אוצרות בשווי מיליונים שנשמרו מאות שנים, הם היו גאוות הממלכה וכיצד ייתן לאותו גנרל לשים ידו עליהם?

רעיון עלה במוח המלך: לאותו גנרל היו שני תחביבים שהיה מכור אליהם. הוא היה משוגע למוסיקה קלאסית ולאוכל טוב. המלך הקים שני אוהלים בכניסה לחדר האוצרות המלכותי: אחד עם חמש חברות הקייטרינג הטובות במדינה ושני עם תזמורת סימפונית ומקהלת ילדים "קולות מן השמים".

הגיע הרגע של הגנרל להיכנס לרחבת האוצר ופתאום הרגיש ריחות אוכל שלא מהעולם הזה. הייתה לו רק שעה בחדר האוצרות, אבל הוא הרגיע את עצמו שביכולתו ליהנות מכל העולמות. הוא נכנס פנימה והשתגע. אוכל אירופאי ודרום אמריקאי, חריף ומתוק, בשר ודגים. הוא רץ משולחן לשולחן עד שגילה כי נותרו לו רק שלושים וחמש דקות. לפתע החלה התזמורת לנגן והמקהלה לשיר והוא חש כי נשמתו פורחת וכמכושף נתקע להאזין למנגינה. עד ששב לעצמו חלפה השעה המובטחת...

זה סודו של היצר: הוא סוחף את כוחותינו לתחומים אחרים עד שלא נותר כוח לשינוי. ולכן העצה הראשונה בדרך ליצירת תיקון היא ליצור עיר מקלט במרחב הזמן בו נתמקד במיוחד בתיקון.

מהו אורך הזמן הנדרש להטמעת שינוי? **ארבעים יום**. כדי להשתחרר משרשראות ההרגלים השליליים – מהכעס והגאווה, מההתמכרות לטלפון והסחות דעות צדדיות, אי אפשר להסתפק ביום או בשבוע של רצון טוב, מוכרחת להיות תקופה שלמה שתיצור יצירה חדשה במוח. ארבעים ימי

התשובה הם **סדנה לעקירת ושינוי הרגלים**. במקום לבקש מחילה בכל שנה מחדש על ההרגלים הישנים, ארבעים יום הם משך הזמן הדרוש כדי להשתחרר מההרגל השלילי וליצור נתיב חדש במוח.

הקושי לשנות הרגל הוא כדברי חכמינו (חינוך מצווה תצא): "הרגל נעשה טבע". כיום אפשר להביא את הדברים היטב לפי חקר המוח ההולך ומתפתח<sup>8</sup>. המוח בנוי בצורה כזו שהוא יוצר תגובות **אוטומטיות** לגירויים שמתעוררים. במטרה להיות יעיל ולא להתלבט לפני כל צעד, המוח סולל נתיבים חשמליים של תגובות אוטומטיות לגירויים שונים.

אדם שחש גירוי בקצה האצבעות והתרגל 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 שפיתח הרגל להיעלב ולהגיב בתוקפנות במטרה להשיב את כבודו האבוד, המוח מפתח תגובה אוטומטית להגיב לעלבון בתוקפנות. כך אדם שהתרגל לחפש סוכר לאחר גירוי למתוק, מתרגל להגיב בעזרת חיפוש בפריג'ידר לעוגה טובה.

זוה הקושי לשנות הרגלים: ההרגל הפך להיות "טבע" והמוח **מוכרח להגיב** באופן בו הוא רגיל. אם לא יעשה זאת הוא חש **רעב ומצוקה**. כשאנו מנסים לשנות הרגל, אנו בעצם מרעיבים את המוח וקורעים אותו מנתיב אוטומטי שסלל לעצמו. ולכן נדרש **משך זמן ארוך** בכדי **ליצור טבע חדש!** ללמד את המוח צורת תגובה חדשה לאותם גירויים. למשל, אדם שהתרגל לעשן וגופו תובע את הניקוטין, אמור בשבועות הראשונים להחזיק מלאי של תחליפים שירגיעו את הגירוי, כמו גזר, סוכריות או סיגריה אלקטרונית, וכך מחולל במוח צורת סיפוק חדשה לאותו גירוי. או אדם כועס, צריך להרגיל את עצמו לא להגיב מיד וכך מלמד את המוח לפתח צורת תגובה חדשה לכעסים – שקולה ומדודה.

משך הזמן הנדרש ליצירת דבר חדש הוא ארבעים. הרבי מליובאוויטש מוצא יסוד לכך בדברי חז"ל:

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

למדנו כי משך הזמן בו נוצרת יצירה בסיסית של זכר או נקבה היא ארבעים ימים. אחר כך במשך ההיריון השלם מתפתח גרעין היצירה הראשוני שנוצר בארבעים יום הראשונים. ולכן בתוך ארבעים הימים אפשר לבקש מעשה ניסים ולאחריהם זו תפילת שווא. [להוסיף עובדה מרתקת: משך ההיריון השלם הוא **ארבעים שבועות**. כך שהן היצירה הראשונית והן היצירה השלמה קשורה עם ארבעים].

**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 העיניים שהזכרו: בתורה – להפוך למציאות חדשה של תלמיד אצל רבו, שיכל המלמד את בן חברו תורה כאילו ילדו. בתפילה – לצאת ממציאות 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 מ' 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"י, ולנקות את גופו, וילך בזריזות לבהכ"נ.

[הבן איש חי כותב העמקה מבריקה אודות סוד המספר ארבעים לחולל יצירה חדשה: בארבעים יום ישנם 960 שעות (40 כפול 24 שעות=960), כמו שבמקווה כשר יש ארבעים סאה שהם 960 לוגים, וצורת הביטול הגדולה ביותר מבחינה הלכתית היא ביטול בתתק"ס. למשל ציר (רוטב) דג טמא בטל

<sup>8</sup> ראו [https://www.hebpsy.net/me\\_article.asp?id=93&article=2696](https://www.hebpsy.net/me_article.asp?id=93&article=2696)

רק בכמות פי 960 ממנו של ציר טהור, אבל בפחות מכך כמו שישים או מאתיים אינו בטל. וכיון שהאדם שורה בתוך ארבעים יום של תשובה שהם תתק"ס שעות של טהרה, כמו תתק"ס לוגים של מקווה, הוא מבטל כל שמץ מההרגל הרע שלו.<sup>9</sup> (ראו תוספת עשירה בהערה<sup>10</sup>).

**ערכין טז:** כל שעברו עליו ארבעים יום בלא ייסורים קיבל עולם הבא בחייו – **בן יהודע:** 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 יומי השובבים [שהם תתק"ס שעות] נשלם טהרת הנפש.

עד כאן עצה ראשונה לעקירת הרגל שלילי ופיתוח הרגל חדש: התמקדות בתקופת זמן המוקדשת במיוחד לכך, ומשך הזמן המומלץ הוא ארבעים יום.

ד. כדי להצליח עוד יותר ביצירת מסלול חדש של תיקון ותשובה, נדרש גם לברוח לעיר מקלט כפשוטו, **במרחב המקום**. לעבור לסביבה שמעודדת התעלות ושינוי. כשם שאי אפשר להפסיק לעשן כשקופסת הסיגריות מול העיניים, כך עלינו לשקוע באווירה של תורה ויראת שמים. אכן מנהג חסידים בחודש אלול להיכנס לבית מדרש ולחיות באווירה של תורה. לסגור את הטלפון, להתנתק מהמייל, ולהתרכז ארבעים יום בלהפוך להיות יהודי חדש.

בכך מסביר הרבי את הרעיון העמוק מאחורי ההגליה לעיר מקלט: לא הייתה זו רק הגליה שלילית כדי להענישו, אלא סדנת תיקון והתחלה מחדש לקלוקול שחל בו. בהיותו בעיר מקלט במחיצת בני לוי שהיו עוסקים במלאכת ה' במקדש, רוח חדשה פיעמה בו וטיהרה אותו מירידתו.

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.

נסיים עם וארט יפה: הצורך להתמקד ולהתנתק מתאים עם הסבר המפרשים למשנה מפורסמת: **אבות ד, יד:** רבי נהוראי אומר: הוי גולה למקום תורה.

רבי נהוראי מלמד חידוש גדול: צריך לגלות רחוק מהבית ומאזור הנוחות כדי ללמוד תורה. אבל מיהו אותו "רבי נהוראי"? איננו מכירים תנא שאביו נתן לו שם כזה בברית המילה? ומה גרם לו לומר את מה שאמר? הרי פרקי אבות מבוססים על המילים "הוא היה אומר". הדברים שנאמרו בפרקי אבות משקפים באופן מדויק את ה"הוא" של אותו חכם, את סיפור החיים הכי עמוק שלו.

כמה מפרשים מביאים כי "רבי נהוראי" הוא כינוי לאחד החכמים החשובים בהיסטוריה: רבי אלעזר בן ערך. הוא היה מכונה כך, משום שהיה "מנהיר" עיני חכמים בהלכה. רבן יוחנן בן זכאי אמר עליו: "אם יהיו כל חכמי ישראל בכף מאזנים ורבי אלעזר בן ערך בכף שניה מכריע את כולם". ולרבי אלעזר בן ערך הייתה סיבה מצוינת להדגיש את חשיבות ה"גלות למקום תורה". הוא למד על בשרו **שתשובה לא עושים בבית**. הגמרא מספרת כי אחרי פטירת רבן יוחנן בן זכאי, רבי אלעזר סבר כי הוא אמור לרשת את רבן יוחנן. הרי הרבי עצמו העיד על גדולתו. אך החברים לא ששו לבחור בו, משום שהוא

<sup>9</sup> הבן איש חי מעמיק שם בהסבר סוד התתק"ס: "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 י"ו פעמים שישים".

<sup>10</sup> בתורתו של הרבי מצאנו רעיון גאוני דומה (רשימות חוברת קה): ידוע שמחנה ישראל היה 12 מיל על 12 מיל שהם 576 מיליון אמות מרובעות. ואם נחלק את השטח הזה לשישים ריבוא, יוצא שכל יהודי קיבל 960 אמות. והנה מובא בגמרא ששטחו של אדם הוא אמה על אמה (סוכה ז,ב) וכך יוצא שכל יהודי קיבל שטח של פי 960 ממנו וכך הוא אינו בטל לעולם ואין למציאות החומרית כל שליטה עליו. הכוח לכך הגיע ממש ששה על ההר ארבעים יום שהם 960 שעות וכך רומם את ישראל מכל ביטול לעולם.

היה טיפוס שמודע למעלות שלו. רבי אלעזר נפגע ושאל את אשתו מה עליו לעשות? היא ענתה בצניות: מי צריך לבוא למי? העכברים צריכים לצעוד אל האוכל או האוכל צריך לבוא אל העכברים? ברור כי העכברים צריכים לכתת רגליהם אל האוכל. הרמז היה ברור: הם – התלמידים הקטנים – צריכים לרדוף אחריו ולא אתה אחריהם.

רבי אלעזר עזב את יבנה ועבר לעיר דיומסית, שהייתה עיר של החיים הטובים. היה בה שמש, גבינות ויין. החיים באותה עיר חטאים עשו את שלהם ובהדרגה שקע בחיי הנוחות. אפשר להעריך כי כשהיה חוזר הביתה מבית הכנסת, היו הסוחרים מזמינים אותו לשתות משהו והישיבה הייתה מתארכת, שהרי לא היה לו לאן למהר. כך חלפו שנתיים. בוקר אחד התעורר ושם לב היכן הוא נמצא. הוא רץ בסערה אל הישיבה ביבנה, נכנס פנימה והחכמים כיבדו אותו לעלות לתורה ולקרוא את העלייה שלו. זאת הייתה פרשת "החודש" ובמקום לקרוא "החודש הזה לכם", הוא קרא "החרש היה ליבם..."

כך שהייתה לו סיבה טובה לומר: "הוי גולה למקום תורה". תורה לא לומדים בסביבה של איכות חיים.

**מדרש שמואל שם:** כמעשה דרבי נהוראי (שבת קמז) הלוא הוא רבי אלעזר בן ערך, ששכח תלמודו על שהלך למקום ליצנים השותים במזרקי יין ונמשך אחריהם וכשחזר בעא למקרי בספר תורה 'החודש הזה לכם' וקרא 'החרש היה לבם' ובעו רבנן רחמי עליה ואהדר תלמודיה, ובהיות שלא בכל שעה אתרחיש ניסא – הזהיר התנא שיהיה גולה למקום תורה ולא למקום השותים במזרקי יין.

**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**