

סוד הסודות של האושר היהודי: למה בעצם לא לנסוע לים בשבת?

לפעמים שומע אדם משפט שמשנה לו את החיים. תובנה מאירת עיניים כזו שמדליקה פנס אל הזדמנויות הנהדרות שמחכות לו או מסמנת התנהגויות שליליות שמרעילות את חייו. נחשוב למשל על אדם שסובל מצרות במערכת העיכול, הוא מקיא, הוא מתייסר מכאבי בטן והכול עולה לו. יום אחד הוא קורא מחקר על רגישות לגלוטן ומבין שזאת הבעיה שלו. הוא משנה את התזונה ונולד מחדש.

חוויתי פעם חוויה דומה: את חטאי אני מזכיר היום וכמו רבים אחרים, אני מכור לעתים לסמארטפון. גם אני נמנה על אלה שידם נמשכת אל הטלפון כל שש דקות ולא מצליחים להתרכז במשימה יותר מרגעים ספורים... במיוחד זה העיק לי בשעות הבוקר, כשהדחף הראשון בתחילת היום (אחרי נטילת ידיים וברכות השחר) היה לפתוח את הוואטספ, לרפרף על תיבת המייל ולהתעדכן בחדשות. ידעתי שמדובר באובססיה שפוגעת בטבילת הטהרה לפני התפילה ובלמוד החסידות וההתרכזות בתפילה עצמה, אבל לא הצלחתי לשלוט בדחף. ניסיתי את כל השיטות הידועות כמו להוציא את הבטרייה לפני השינה, להניח את הטלפון במדף גבוה וכו' - אבל כלום לא הוביל לתוצאות.

פעם ראיתי משפט שזעזע אותי והדליק את ההבנה למה שקורה אצלי בפנים: "כשהמידע הראשון שנכנס לראש עם פקיחת העיניים מגיע מהמייל, אנחנו מאבדים מהעצמאות המחשבתית ומועסקים בענייניהם של אחרים. עוד לא יצאנו מהמיטה והמחשבות שלנו הן כבר לא שלנו, כך אנחנו מפקידים את החוסן והבריאות הנפשית שלנו בחיזוקים ובתגובות של אחרים".

כל אחד נולד עם נשמה ייחודית, עצמאית, שהיא מעיין של טוהר. היא מודעת לעצמה, מרגישה את עצמה ויודעת מה עליה לעשות בעולם כדי להיות מאושרת. אבל ההתמכרות לסמארטפון מסיחה את הדעת ומייצרת תלות בעולם של אחרים. החיים הטכנולוגיים מייצרים פיתוי לחיים חילופיים שהם לכאורה יותר מרגשים וצבעוניים מהשגרה המשעממת שלי, אבל זה אסון, כך מאבדים את הצורך הנפשי הכי נעלה ומרומם: להיות אני, ולשאוב את הכוח ממבועי הנשמה הטהורה שלי.

כל שחולפות השנים אני מבין, שזאת המתנה העצומה של השבת. הסיבה שהקב"ה בכבודו ובעצמו הפסיק את מלאכת הבריאה – אף שהמלאכה הייתה קריטית והוא כמובן לא התעייף ממנה – היא משום שאסור להיתקע בעולם חיצוני. הקב"ה רצה כביכול לחזור 'להיות עצמו', להתעלות אל הרמות האלוקיות המוארות במקום להמשיך להיות עסוק ביצירה של פרטים קטנים. בדומה לכך, ההזדמנות שמעניקה השבת לכל אחד היא לשוב ליום אחד של פנימה. לטעון את הכוחות מתוך מודעות לעצמי ולא לוקי שבי, ללא מחויבות לאחרים ולניהול מאבקים עם עולם מתנגד. השבת היא התעלות לעולם שבו הכול מושלם, לא קיים דבר חוץ ממה שצריך להיות בו – וזאת גאולה מעין העולם הבא¹.

כדי להתמזג יותר עם הגישה משנת החיים הזו, הבה נצלול פנימה אל עמקי נשמת השבת.

¹ בשנת 2013 נחתמה העסקה הגדולה בישראל עד אז: וורן באפט קנה את חברת "ישקר", שמייצרת כלי חיתוך מתקדמים לשבבי מתכת. לצד הכבוד עלה החשש כי המשקיע יוציא את החברה מהארץ ויפגע בפרנסה המקומית. באפט הזמין עיתונאים מהארץ לפגישה עם חברי הדירקטוריון במטה החברה באומהה, נברסקה. אחד העיתונאים הכלכליים, עופר פטרסבורג, ניהל שם שיחה קטנה עם ביל גייטס, יו"ר מייקרוסופט לשעבר, שמכנה גם כחבר דירקטוריון אצל באפט. הם החלו לפטפט על כסף ועל מה גייטס יכול לקנות עם עשרות המיליארדים שלו? גייטס אמר משפט סתום: "אני יכול לקנות הכל חוץ מדבר אחד: שבת של יהודי". פטרסבורג הלך לברר במה מדובר וזה הסיפור: קיווי ברנהרד, יהודי שומר מצוות מדרום אפריקה, הוא מרצה בתחום הכלכלה המודרנית. הוא כתב רב-מכר כיצד להעתיק "תכונות של נמרים" לעולם העסקי. פעם קיבל הזמנה מבכיר בחברת מיקרוסופט להרצאה בפני בכירי החברה. ברנהרד ראה שמועד ההרצאה חל בשבת והוא סירב. הבכיר היה בטוח שזה עניין של כסף והציע להכפיל את התשלום, אבל לשווא. ברנהרד אמר שהשבת חשובה לו יותר מהפרסום כמי שהופיע בפני ביל גייטס. ההרצאה עניינה את החברה והם דחו את פתיחת הכנס ליום חול כדי לשמוע אותו. חלפו שנים מאז, אבל ביל גייטס לא היה מסוגל להשתחרר מרגע ההרצאה הזו, שיש אנשים שזכו למשהו שהוא יותר גדול מכסף.

ב. השבוע נפתחים השמים ומשה יורד מלמעלה עם הלוחות השניות. בעיצומו של העשירי בתשרי הוא מבשר לישראל שהקב"ה סלח על חטא העגל והעניק לוחות חדשים. למחרת הוא מכנס את עם ישראל ומגלה את הפצצה שהחזיק יום שלם בבטן: הקב"ה רוצה לגור אתנו. לא זו בלבד שהוא סלח, אלא רוצה לעבור לגור בבית משותף. כאן מתחילה היסטריה חיובית שהתורה יוצאת מגדרה כדי לתאר אותה: "ויביאו כל חכמי לב וכל נדבי לב", ובתוך שבועות ספורים קם הבית על תלו.

אולם לפני שמשה מוסר את הבשורה, הוא פותח עם משפט ידוע ומיותר לכאורה:

1. שמות לה: ויקהל משה את כל עדת בני ישראל ויאמר אלהם: אלה הדברים אשר צווה ה' לעשת אתם: ששת ימים תעשה מלאכה וביום השביעי יהיה לכם קדש שבת שבתון לה' ... ויאמר משה אל כל עדת בני ישראל ... קחו מאתכם תרומה לה' כל נדיב לבו יביאה את תרומת ה' זהב וכסף ונחשת.

וכל אחד מתפלא: מה נוגעת מצוות השבת? במיוחד שזאת כבר לפחות הפעם החמישית שמצוות השבת מוזכרת בתורה? למדנו עליה בפרשת בראשית, היא נאמרה בעשרת הדברות, ושוב בפרשת משפטים, ושוב בשבוע שעבר בפרשת כי תשא, ומה שוב במעמד ההקהל שנועד למטרה אחרת?

אברבנאל: אם משה הקהיל כל ישראל לצוותם על מלאכת המשכן ... למה התחיל במצוות השבת? וכבר באה המצווה בפרשת המן ובסיני בעשרת הדברות ועל מעשה המשכן [בפרשת כי תשא]? לפי שהיה אפשר שיחשוב אדם שהקמת המשכן היא יותר נכבד מכל הפעולות התורניות וכל שכן מהשבייתה בשבת, לפי שמעשה הקמת המשכן [האקטיבי] הוא יותר שלם מהשבייתה והמנוחה [הפאסיבית] ... כי המעשה הוא מציאות והשבייתה העדר ... מפני זה אמר ה' למשה שיאמר לישראל: 'אך את שבתותי תשמורו' ... אתם לא תדחו את השבת מפניה אלא תשמרו אותה.

משה בא לבלום את ההתלהבות של ישראל. לפני שהוא מצווה להסתער על הקמת הבית, הוא מצנן ואומר: "רבותי", עם כל הכבוד לפרויקט המהפכני, יש מצווה אחת חשובה ממנו: לנוח בשבת. ולכן שישה ימים תקימו עם כל המרץ ובשבת תעצרו הכול לחלוטין".

יתירה מכך: כאן נמצא הגילוי הפרטני והמרחיב ביותר לגבי איסורי השבת. ההקדמה של מצוות השבייתה להקמת המשכן מלמדת לראשונה את יסוד הגדרת המלאכה האסורה בשבת: **מה שעשו במשכן – לא תעשו בשבת**, וכך נולדו לט המלאכות האסורות בשבת.

שבת מט, ב: אבות מלאכות [בשבת] ארבעים חסר אחת [שהעובר על כל אחת מהן לוקה], כנגד מי? אמר להו' חנינא בר חמא: כנגד עבודות המשכן ... דתניא אין חייבין אלא על מלאכה שכיוצא בה היתה במשכן - הם זרעו ואתם לא תזרעו, הם קצרו ואתם לא תקצרו, הם העלו את הקרשים מקרקע לעגלה ואתם לא תכניסו מרשות הרבים לרשות היחיד.

וכאן מגיעה הפליאה לגופו של עניין: למה באמת לעצור את הקמת הבית בשבת? מה יותר 'שבת' מאשר להקדיש את היום למלאכת ה', לצרוף את כרובי הזהב או לעצב את פיתוחי מנורת המקדש? מילא לא לנסוע לים או לא להצית מנגל, אבל לא להכין את סממני הקטורת לשם שמים?!

למען האמת, זאת הזדמנות נאותה ללכת אחורה ולחקור את הדברים מההתחלה. עלינו לשאול את שלוש השאלות הידועות על מצוות השבת, אותה המצאה יהודית מהפכנית שהשפיעה על העולם כולו ועיצבה מחדש את יחסי העבודה.

התמיהה הראשונה על השבת היא הקושי שהפריע כבר להמן ולכל מקטרגנו בעת הקדומה והפרימיטיבית (לפני שהעתיקו בעצמם את יום המנוחה...):

2. אסתר ג, ח: ויאמר המן למלך אחשורוש ישנו עם אחד מפזר ומפרד בין העמים בכל מדינות מלכותך ודתיים שנות מכל עם ואת דתי המלך אינם עשים ולמלך אין שוה להניחם.

איזו טענה משכנעת הציג המן בגללה "שווה" למלך להשמיד עם שלם ומשגשג? **מגילה יג:** 'את דת המלך אינם עושים' - שמוציאים את השנה בשה"י פה"י - שבת היום, פסח היום.

המן טען שהיהודים הם עם עצל שמבזבז את הזמן בסיפורי מנוחה בשבת וחג ולכן אין שווה למלך להניחם. הפילוסוף הרומי, סֶנֶקָה, כתב בגנות עמנו: "על ידי הנהגת יום מנוחה אחד כל שבעה ימים, הם מפסידים בבטלנות כמעט שביעית מחייהם".

וזאת התמיהה הראשונה: מה פתאום לבטל **שביעית מהחיים** בבטלנות? במיוחד שהיהדות היא הדת היחידה בעולם שגורסת שהמלאכה היא **מצווה** בעוד הבטלנות היא **חטא**? הרי בפסוקים אלו ממש הקדימה התורה לצוות על ששת ימי מלאכה עוד לפני שציוותה על השבת?

אבות דרבי נתן כא: גדולה היא מלאכה שכשם שנצטוו ישראל על השבת, כך נצטוו על המלאכה, שנאמר: 'ששת ימים תעבוד ועשית כל מלאכתך'. שם כא: רבי יהודה בן בתירא אומר: מי שאין לו מלאכה לעשות [כגון שפרש מהעבודה] מה יעשה? אם יש לו חצר חרבה או שדה חרבה, ילך ויתעסק בה [ונבלבד שלא יישב בטל]... ר' טרפון אומר: אין אדם מת אלא מתוך הבטלה.

בהערה² הובאה הרחבה מעניינת אודות התפיסה היהודית הקיצונית על חשיבות המלאכה.

כמובן, התשובה הנכונה והאמיתית היא שאנו מחקים את הקב"ה. שביתת השבת נועדה להזכיר את העצירה של הקב"ה מתנופת מלאכת בריאת העולם. למרות שבמשך שישה ימים יצר עולם מרהיב של ארץ ושמים, בהגיע היום השביעי, שקט השתרר בבריאה והכל נעצר.

זה נכון, אבל לא פותר את השאלה, אלא רק מרים אותה לרמה יותר גבוהה: למה הקב"ה עצמו עצר ביום השביעי? מדוע בלם את המלאכה האדירה של שכלול העולם? וכי מקור הכוח הבלתי נדלה, מי שלא ינום ולא יישן ולא יזדקן כמו שמברכים "הנותן ליעף כח" – נחלש אחרי שש ימי בריאה?!

הקושייה מתעצמת לאור ביטויי התורה המפורשים שלא היינו מעלים בדעתנו, לפיהם הקב"ה ממש **נח ונרגע להחליף כוחות**. הוא לא רק שבת ממלאכה, אלא נפש כאדם שמוכרח לחזור לעצמו. במקור הבא אפשר לראות את ההתפתחות של **ביטויי המנוחה והמרגוע** לגבי ה':

בראשית ב (בתום מלאכת הבריאה): ויכל אלקים ביום השביעי מלאכתו אשר עשה וישבת ביום השביעי: שמות כ (עשרת הדברות): כי ששת ימים עשה ה' את השמים ואת הארץ ... וינח ביום השביעי: שמות לא (פרשת כי תשא): כי ששת ימים עשה ה' את השמים ואת הארץ וביום השביעי שבת וינפש – רש"י: כל לשון נפש הוא לשון נפש, שמישיב נפשו ונשמתו בהרגעו מטורח מלאכה.

אם בפרשת בראשית נאמר רק לשון שלילי של בטלה, בעשרת הדברות מדובר כבר על מנוחה חיובית, ואילו בפרשת כי תשא מתואר כיצד הקב"ה "השיב נפשו ונשמתו בהירגעו מטורח המלאכה". והפלא אדיר: האם הקב"ה צריך להירגע ממשוהו?!

² החשיבות הקיצונית שמייחסת היהדות לעבודה בולטת בעניין הפרישה לפנסיה: במדינות העולם ישנן שתי גישות בנושא: בארץ ובמדינות נוספות המדיניות היא "פנסיה לפי גיל". כאשר מגיע העובד לגיל פנסיה הוא פורש מעבודתו. זה לא משנה מה מצבו התפקודי, אם הוא בריא כמו בן 18, בגיל הפנסיה הוא מפנה את מקומו. אחד ההגיונות בכך הם שחשוב להתרענן ולהכניס עובדים צעירים שפתוחים לטכנולוגיות ולידע מודרני. הגישה בארצות הברית, באוסטרליה ועוד היא "פרישה לפי בחירה". בהגיע העובד לגיל פנסיה הוא זכאי לבחור בין פרישה עם כספי הפנסיה שנצברו או לעבוד הלאה ומדי שנה עובר בדיקות רפואיות עד שפורש בהתאם למצבו התפקודי. תומכי הגישה הזו טוענים כי חוק הפרישה הוא ארכאי ואינו רלוונטי לימינו. הוא נוצר בקיסרות הגרמנית בשנת 1889, כאשר תוחלת החיים עמדה על גיל 50 ורוב העובדים לא הגיעו לגיל פרישה. כיום, תוחלת החיים במדינות המתקדמות מתקרבת לגיל 85 וכך עובדים מזרקים באמצע החיים ומאבדים את כבודם. ואולם גישת התורה היא קיצונית הרבה יותר. לפי הגישה היהודית אין מושג פרישה מעבודה. יהודי לא מסיים תפקיד, הוא לא גומר מסלול. בהגיע העובד לגיל פנסיה הוא לא פורש בכלל, אלא **עובר לעבודה אחרת המתאימה לגילו**, כדי שיוכל להמשיך לעבוד עד הרגע האחרון שמסוגל לכך. כך קובעת התורה לגבי הלויים שעובדים במלאכת משא המשכן ומוכרחים לפרוש מהמלאכה הפיזית בגיל חמישים (במדבר ח'): "ומבן חמשים שנה ישוב מצבא העבדה... ושרת את אחיו באהל מועד לשמר משמרת". הלוי לא מפסיק לעבוד, אלא עובר **הסבה לתפקיד אחר בתוך המערכת**. הוא עוזב את משא הכלים שאינו מתאים אחרי גיל 50 ועובר להדריך את הצעירים ולהוות עבורם מקור של השראה. כך דברי המשנה באבות: "בן חמישים לעצה" ומבאר הברטנורא שהכוונה היא למעבר הלויים המבוגרים למתן עצה לצעירים. כמו כן הוא ממשיך לעבוד בתור שוער, עבודה שמתאימה לבני הגיל המבוגר.

מכילתא יתרו: וכי יש לפניו יגיעה?! והלא כבר נאמר 'לא ייעף ולא ייגע' ואומר 'נותן ליעף כח', ואומר: 'בדבר ה' שמים נעשו' [היינו שכל הבריאה נוצרה בדיבור קל של עשרה מאמרות] ומה תלמוד לומר 'וינח'? אלא הכתיב על עצמו לשון מנוחה [להשביע את האוזן]... והרי קל וחומר: מי שאין לפניו יגיעה, הכתיב על עצמו שברא עולמו בששה ונח בשביעי, אדם שנאמר בו 'לעמל יולד' על אחת כמה וכמה.

בכל זאת, מוטב למצוא פרשנות כזו, לפיה ישנה משמעות מהותית לביטוי המנוחה והרוגע בהם מתבטאת התורה ולא לראות בהם רק ביטויים להשביע את האוזן וללמד קל וחומר לאדם.

מעל ומעבר לשתי הקושיות האמורות, ישנה תמיהה שלישית שהיא פיל מאיים שמציק לכל אדם: מה אכפת לתורה שנהנה? אם אדם נרגע בנסיעה לים או בנפנוף על המנגל – איפה הבעיה?

זאת שאלה מרתקת: אנשים אומרים 'אני שומר שבת, אני לא עובד, אבל נוסע עם הילדים לים'. יש בתפיסה הזו היגיון לכאורה. שכן המילה 'מנוחה' מקבילה למילה רוגע. מנוחה בדעת בני אדם היא ההיפך מ'עבודה', לא להתאמץ ולעשות דברים שלא אוהבים. ולכן יש אנשים שבשבילם מנוחה זה לעמוד על יד הסירים ולבשל, לשבת על יד הפסנתר ולנגן, לחפש על המסך הזדמנויות בשוק ההון או לצאת עם הילדים לפארק הלאומי ולנפנף מנגל. [בהערה³ הובאה בדיחה טובה].

התורה, לעומת זאת, מתמקדת בהיבט אחר לחלוטין:

מלבי"ם ריש פרשתנו: גדר 'מלאכה' [שאמרה התורה 'לא תעשו מלאכה' ולא אמרה 'לא תעשו עבודה'] הוא העסק בדבר שיש בו אומנות ומשנה איזה חומר מן הדברים שבעולם לעשות בו **חידוש ותיקון**, לאפוקי מעשה הדיוט ופעולה שאין משנה בו דבר כמו **טעינת משאות כבדות בביתו**.

"מנוחה" היא ההיפך מ**יצירה וחידוש**. התורה לא אסרה מעולם להתאמץ בשבת, היא כן אוסרת לחולל **שינוי** בעולם. לכן מצד אחד, אסור לעשות אפילו מלאכות קלות כמו להדליק אור או להתניע רכב, פעולות שאין בהן כל מאמץ, שכן יש בהן חידוש ושינוי בגופו של חפץ, כמו הדלקת אור או התנעת מכונית שהן הבערת אש/כונה מעגל חשמלי וכו'. מצד שני, מותר לסחוב משאות או לצעוד ברגליים כל השבת. (זה אסור באופנים מסוימים רק מדרבנן מצד "מוקצה" ועובדין דחול).

ההבחנה הזו יוצרת כמובן מצב אבסורדי, לפיו יהודים שומרי שבת **מתאמצים יותר מאשר אלו שלא שומרים שבת**. אדם שאינו שומר שבת נוסע ברכב ועולה במעלית ואילו שומרי השבת צריכים ללכת ברגליים ולטפס מדרגות. בדידי הווא עובדה: **במשך כמה שנים גרתי בקומה שלישית בבניין דירות והטיפוס הביתה כלל גם הנפת שתי עגלות לגובה שלוש קומות. פעם עצר שכן נחמד ושאל באמפתיה: כתוב 'וינח ביום השביעי', אז למה אתה סוחב עגלות במדרגות ולא עולה במעלית?**

אין ספק שהדברים צריכים בירור עמוק: א. למה לבזבז שביעית מהחיים בבטלה וקל וחומר להתבטל ממלאכה חשובה כהקמת המשכן? ב. מדוע עצר הקב"ה עצמו את המלאכה העצומה של תיקון ושכלול הבריאה? ג. מדוע מתמקדת התורה באיסור יצירה ולא באיסור מאמץ?⁴

רבינו הזקן מציג גישה מקורית וסוחפת למהות המנוחה שפותרת את כל השאלות האמורות.

³ יהודי דתי אירח בשבת את חברו שאינו שומר תורה ומצוות לע"ע. בליל שבת עשו קידוש על יין, באמצע הסעודה הרימו 'לחיים' ובירכו ברכת המזון על כוס נוספת. לאחר הסעודה יצאו ל"שלוש זכר" על כמה כוסות בירה. למחרת שתו וויסקי בקידוש ואחרי הצ'ולנט כוס יין אדום. במוצאי השבת, אחרי שערכו הבדלה על כוס יין, שאל המארח איך התרשם מהשבת הראשונה שלו?

"תראה, למה אסור להדליק חשמל בשבת עוד לא הבנתי, אבל למה אסור לנהוג בשבת - הבנתי בהחלט..."
⁴ **הסבר רווח:** גישה מפורסמת רואה בשבת סוג של "בטלה יוצרת". טובת המלאכה היא שהאדם יפרוש ליום אחד ויחזור וייכנס אליה שוב אחרי מנוחה ובראש נקי. ביטוי ידוע אומר ש'הרעיונות הכי טובים באים כשלא חושבים על כלום'. יש לכך רמז במדרש (שמות רבה א, כא) שמשנה רבנו שכנע את פרעה לתת לבני ישראל יום חופש מעבודת הפרך בשבת, כין ש"מי שיש לו עבד ואינו נח יום אחד בשבוע - הוא מת".
 אולם חשוב לחדד שזה רובד נמוך של השביתה. כך משכנעים את פרעה לתת מנוחה, אולם רעיון המנוחה היהודי הוא עמוק יותר. כך מוכח מהעובדה ששביתה כזו מותרת גם לגוי - שביתה שהיא לצורך המלאכה. ואולם גוי ששבת כמו יהודי – לשם המנוחה עצמה - חייב מיתה ומשמע שהשבת של היהודי היא נעלית יותר.

ג. בכל אחת ואחד יש מהות עצמית, ייחודית, מקורית, שהיא מעיין של טוהר. היא רוצה טוב, היא מחפשת טוב והיא מבקשת להיות נעלית יותר. כמה פעמים אומר אדם: "תנו לי לחזור לעצמי". לאחר שהוא חוטף חבטה, הלם, וחיינו יוצאים מאיזון ושיווי משקל, הוא מבקש לחזור לעצמו, לשוב אל תחילת הכול, אל נקודת האני, אל הליבה הפנימית ממנה נובעות כל האנרגיות היצירתיות.

הבעיה היא שחיי המעשה שואבים את האדם מחוץ לעצמו. הם מכריחים לנתב את האינסופיות של הנפש לתוך כללים, להפוך את המחשבות הגדולות למעשים קטנים, לחשוב בראש של אחרים ולהגיב במהירות להתרחשויות מחוצה לו. צורת החיים הזו יוצרת עייפות ומרוקנת את הבטרייה. הלאות היא התוצאה של ההתרחקות מעצמי. כל עוד עושה האדם פעולות שמבטאות את זרימת הנפש, הוא יכול לחוות זרימה אדירה בה השעות חולפות בלי משים. העייפות מתחילה כאשר משהו תוקע את הזרימה, כשהוא נאלץ להתמודד עם גורמים שמאלצים אותו לחשוב בראש אחר.

זאת מטרת המנוחה: אחרי שישה ימים בהם נתן האדם דרור לתאוות היצירה, הוא נדרש לעצור בעמדת טעינה. ליצור מרחב מוגן בו אין שום דבר חוץ מהעצמיות הטהורה. עליו להירגע ולשוב אל ליבת הנפש, בה אין כעס, אין מרירות, היא רואה דברים בגדול ובעיקר היא רוחנית ושואפת אל על.

העצירה וההקשבה הופכת אותנו אפילו למוצלחים יותר ברמה העסקית. בהקדמה לקורס ׀ על שבת מובא מכתב של אלי הורן, מיליארדר יהודי מברזיל ואחד מעשירי תבל, שאומר: "שמירת השבת בידלה את החברה שלי מהמתחרים, עוררה יחס של כבוד ונאמנות מצד לקוחות, והביאה לצמיחה חסרת תקדים". העצירה הפכה את העובדים לרגועים יותר, מכבדים יותר והגונים יותר.

אבל זה רק רווחים צדדיים מההקשבה לחוקי היצרן, הדבר החשוב הוא שהעצירה מכוונת אותנו לראות את החיים מלמעלה. היא מכוונת לחשוב על המטרה של העשייה ולשאול את שאלת השאלות שהיא המצפן של החיים הטובים: **בשביל מה?** לשם מה אני רודף? מה העיקר ומה הטפל בחיי?

משל יפה מספר על אדם שנתן נדבה לשיכור ועקב לראות מהו יעשה עם הכסף. הלה קנה לחמנייה ופרח. "לחמנייה שיהיה ממה לחיות, ופרח שיהיה בשביל מה לחיות...".

ואם ברצוננו לדעת עד כמה חשובה העצירה, נקשיב לסיפור הבא: ברוני וור היא אחות אוסטרלית שליוותה חולים סופניים בחודשים האחרונים לחייהם ל"ע. אותם אומללים שידעו את קיצם, קיבלו הזדמנות נוראה "לשוב יום אחד לפני מיתתך" ולהביט על החיים בפרספקטיבה של מבט לאחור.

ברוני שוחחה איתם ארוכות וסיכמה את מה ששמעה בספר שנקרא "חמש החרטות הנפוצות לפני המוות". היא שמה לב שכל אלו ששוחחו עמה, גברים ונשים בני דתות שונות, הביעו חרטה על אותם דברים. על אותן רעות חולות של החיים המודרניים. הם כאבו את העובדה שעבדו יותר מדי, שלא הקדישו מספיק זמן לחיים משפחתיים, שלא היו מספיק כנים וביטאו רגשות, והחרטה הנפוצה ביותר הייתה: "שלא הייתי נאמן לעצמי מספיק". נגררתי לחיות חיים לפי תכתיבים של אחרים.

זאת המטרה של השבת: לעצור את ריצת הזמן ולקבל הזדמנות לחוש את החשוב ולא את הדחוף. פעם בשבוע לחוות מן 'יום הולדת', בו אתה שואל בשביל מה אני חי? ולא רק איך חיים יותר?⁵

עד כאן בנוגע למנוחת האדם, אולם רבינו הזקן מאריך ברעיון כביר ודומה (כביכול) לגבי מנוחת ה':

3. ליקוטי תורה מב,ג: 'וישבת ביום השביעי' הוא כמו אדם שעשה איזה מלאכה, כמו שכותב איזה שכל, הנה צריך שכלו לירד עד שיתלבש במידות ומחשבה, ואחר כך יורדים כולם ומתלבשים בכח המעשה [צמצום וירידה גדולה]. ואולם אחרי שנח ממלאכתו, חוזרים כל הכוחות ומתעלים ונכללים

⁵ עשיר אחד התפוצץ ממחשבות על מצב העסק והלך לים להירגע. הוא מצא דייג בן גילו שיושב ברוגע על יד המים. העשיר התרגז, הוא לא היה מסוגל לסבול את הפער בין הסטרס שלו ובין השלווה של הדייג. הוא התפרץ: "אישי צעיר, לך תעשה משהו. לך תשכיר את עצמך ותתפרנס". – "ומה אז?", שאל הדייג. "מה זאת אומרת מה אז? תרוויח מספיק עד שתהפוך משכיר לעצמאי ותגדיל את האפשרויות שלך." – "ומה אז?", שאל הדייג. "אז", התלהב העשיר, "תהפוך להיות סיטונאי ותקים חברות ענק ותעשה כסף גדול". – "ומה אז, שאל הדייג?". "אני לא מבין אותך, אז תוכל לשבת על המים בשקט ולהנות מהחיים". "אני עושה את זה כבר היום", השיב הדייג בשקט..

בכח השכל ובעצמות הנפש כו' [מתחדשים]. וכך עד"מ ששת ימים עשה ה', היינו ירידת החכמה והמידות על ידי כמה צמצומים להתלבש בעשרה מאמרות, ולכן נזכר הכל שם 'אלקים' במעשה בראשית, שהוא בחינת צמצומים, אבל בשבת כתיב 'ויכל אלקים' היינו שכלו ופסקו הצמצומים ועולה ונכלל בשם הוי' [בחינת גילוי אלוקות שאין שום דבר מסתיר], וכמו עד"מ הנ"ל עלית השכל והמדות לאחר שנשפלו וחוזרים ומתעלים לשורשם.

במשך ששה ימים ברא האלוקים עולם מדהים, מכונה שלא תיאמן, אבל ימי היצירה היו כרוכים בכך שהקב"ה התרחק מעצמו כביכול. הן ברמה הפשוטה, בכך שצמצם את חכמתו האינסופית לעולם מוגבל ומוגדר של משחק בקוביות. והן ברמה העמוקה יותר, בכך שהסתיר את אורו הגדול וכיסה את נוכחותו במעטה מסתיר ומצמצם.

לאחרי שישה ימי צמצום והסתר, שב הקב"ה לעצמו כביכול והארת עצמותו התפשטה בכל העולמות התחתונים וידעו מצרים כי אני ה'.

ואולי בדרך זו אפשר לתרץ את השאלה השלישית שהעלינו: מדוע אסרה התורה יצירה ולא מאמץ? התשובה פשוטה: יצירה מוציאה את האדם מעצמו לעבר עולם חדש ומסעיר. מאמץ גופני, לעומת זאת – קשה ככל שיהיה – אינו מגביל את המנוחה ולהיפך, מעצים אותה!

כל אחד יודע שאחת הדרכים החזקות להירגע, לחוות את עצמי ולהשתחרר היא פעילות גופנית מאומצת. אין כמו הליכה 20 ק"מ כדי להתחדש ולהתנקות מהבלי הזמן. לעומת זאת, פעולה טכנולוגית, כלשהי, ולו הקטנה ביותר, סוחפת לעבר ציוויליזציה והתפתחות ומכאן קצרה הדרך לטפס במעלית, לפתוח את הטלפון לראות מה חדש, להציץ באתר של הבנק – והלכה המנוחה.

למה הדבר דומה? הבאנו בעבר את הסיפור על החסיד רבי חיים משה אלפרוביץ, שהעדיף לעבוד בניין מאשר להיות פקיד במשרד. הוא אמר שבעבודת הבניין, הראש נשאר ברשותו...

בכך מבאר הרבי (ראו לקו"ש ו/217 והערה 47) מה שמלאכת המשכן אינה דוחה שבת: שבת היא זמן בו נמצא היהודי לגמרי עם הקב"ה, בעוד שהקמת המשכן היא רק המאמץ לרומם את העולם לאלוקות ולהפוך אותו לקדוש – ואין פעולה זו משתווה לייחוד ולהתמזגות של השבת.

היסוד הזה קשור עם עוד שתי נקודות נפלאות ביחס לשבת: א. בנוסח "ויכלו" אומרים לשון תמונה ביותר: "ויכל אלוקים ביום השביעי מלאכתו אשר עשה". היינו שהקב"ה עבד בשבת! ורק ביום השביעי שבת ממלאכתו. זו קושייה עצומה, שהיא אחד השינויים שעשו החכמים לתלמי המלך בתרגום השבעים וכתבו 'ויכל אלוקים ביום השישי'.

במדרש בראשית נאמר: "ומה נברא בו לאחר ששבת? שאן ונחת, שלווה והשקט".

שבת היא לא רק יום של העדר, של בטלה, אלא של יצירה מהותית. בשבת עצמה נבראה המנוחה, ניתנה המתנה של ההרגעות והשיבה לעצמנו. השבת היא יצירה חיובית ולא רק בטלה שלילית, היא מעניקה את המתנה האדירה של לחיות בשביל עצמי ולא רק בשביל האחרים.

ב. פלא ידוע בתפילות שמונה עשרה של שבת: בעוד שתפילות שמונה עשרה בחול הן זהות, תפילות השבת יצאו בכך שכל תפילה מדברת על משהו אחר. בערבית אומרים "אתה קדשת את יום השביעי". בשחרית מדברים על השבת של משה רבנו – "ישמח משה במתנת חלקו". ואילו במנחה מדברים על שלמות המנוחה דלעתיד – "אתה אחד ושמן אחד ומי כעמך ישראל גוי אחד בארץ וכו'".

למה השינוי הזה? מובא באבודרהם (מעריב של שבת) כי הדבר מבטא את מהותה וייחודיותה של השבת. היום השביעי הוא מועד הפגישה בין היהודי לקב"ה, היום בו מתעוררת ומתחדשת דבקות הנשמה באלוקים. ולכן כל תפילות השבת מתארות את הזיווג והתייחדות. ערבית מתארת את הקידושין – "אתה קדשת את יום השביעי". שחרית מתארת את שמחת הנישואין – "ישמח משה", ואילו מנחה מתארת את החדר ייחוד – "אתה אחד ושמן אחד ומי כעמך ישראל גוי אחד בארץ".

מה כל זה אומר בתכל'ס?

שצריך לנח ביום המנוחה. לא מספיק לשבות בשבת, צריך גם "לעשות את השבת", להירגע ולחוות אותה במובן הפנימי והרוחני. להניח את העיתונים, לשכוח מהדאגות ולפנות זמן לצדדים הרוחניים. ללמוד יותר, להתפלל לאט יותר, ולהעניק למשפחה את התחושה שהם האני האמתי שלנו.

ספר השיחות תש"א/53: פעם היה בעל בית חסידי במצב שונה לגמרי בשבת: הנחת רוח, השלווה, לא מיהרו. לפני התפלה שמעו מאמר חסידות, אחר כך התפללו בכוונה, כל אחד לפי ערכו, אבל לא מיהרו לרוץ הביתה אל הקוגל. אכן מצווה לענג את השבת באכילה ושתייה וכסות נקיה, אבל לא זה העיקר ולא אמרו די בזה. היום – השבת איננה חול אבל איפה 'קידוש השבת'?

נסיים בסיפור נהדר: משפחה בשכונת קראון הייטס בברוקלין חוותה משבר. הבן הבכור, נער בן 18, הסתכסך עם ההורים ועזב את הבית. הוא שכר דירה במנהטן ופעם בחודש היה מרים טלפון לעדכן שהוא בחיים. האימא השבורה לא נרדמה בלילות. היא לא ידעה אם הוא אוכל, ישן, ומי החברים שהוא מסתובב עימם בלילה.

היא נכנסה לפגישת יחידות אצל הרבי מליובאוויטש ושפכה את מר ליבה. הרבי אמר: "תשקיעי בשולחן שבת". היא לא הבינה איך זה יעזור לילד שעזב את הבית, אבל לא שאלה שאלות. ביום ראשון שאלה כל אחד מהילדים מהו הכי אוהב לאכול? זה גלידה, זה עוגת שוקולד וההוא שניצל.

בליל שבת שבו מבית הכנסת וקיבל אותם שולחן מדהים. מפות, מפיות וכל טוב. ליד הכיסא של כל ילד המתינה המנה האישית שהוא הזמין ופתק קטן: "אוהבת אותך, אימא". ההורים היו רגועים, אימא לא צעקה כשנשפך הגביע על המפה, אבא לא נרדם על השולחן, הוא לקח את דפי הקשר שהביאו הילדים מבית הספר וגילה כי כל אחד מהם לומד בכיתה אחרת... הוא שאל, התעניין, ואווירה של גן עדן שררה מסביב. בשבוע הבא שוב חזר הנס: אימא ביררה מראש מה כל ילד רוצה לאכול, אבא סבלני וערני ליד השולחן, וכך הפך ליל שבת לחוויה רומנטית שממתינים לה כל השבוע.

אחרי שבועיים התקשר הנער הביתה. אחיו הרים את הטלפון וסיפר בהתרגשות: "אל תשאל, קרה נס, אבא ואימא התחילו לאהוב אותנו... שולחן שבת הוא כמו חתונה". הנער לא האמין, הוא זכר בית אחר לגמרי, אבל האמת היא שלא היה לו קל לישון לבד במרתף מלוכלך במנהטן. הוא החליט לבוא הביתה רק לסעודת שבת אחת, אחריה בא לעוד אחת, ולעוד אחת, עד שחזר הביתה...

**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**