

מקור הברכה: נשמת השבת שמרחת מאז השביעי באוקטובר

כבר שנה וחצי, שאנו נמצאים בתוך שבת ארוכה. השבת היא של השביעי באוקטובר, מרחפת מעל ואינה מניחה. ראשית, לצד הכאב הצורב מאותו יום מחריד, ישנה עובדה מטלטלת שלא קיבלה ביטוי בזמנו מסיבות מובנות, אבל ממרחק הזמן היא ראויה להתייחסות: ההצלה של היישובים שומרי השבת מזוועות הטבח. בחלק מהיישובים כמו סעד, תקומה, כפר מימון ושלומית¹, המחבלים כלל לא נכנסו. הם הגיעו אל השער הסגור בגלל השבת וויתרו והמשיכו הלאה. ביישובים אחרים הם נכנסו פנימה ואולם ממדי הטבח היו פחותים במידה ניכרת² מאשר במקומות אחרים³.

שנית, חיסולי המחבלים הראשיים - דף, סינואר ונסראללה - היו בשבת. שלישית, להבדיל, החטופים שחלקם חזרו בשבת, מספרים סיפורים מרטיטים על ההתקשרות שלהם ליום הקדוש. אגם ברגר החליטה דווקא שם להקפיד על שמירת השבת וסירבה לבקשות המחבלים לבשל עבורם עם הידיים הטובות שלה. חמש התצפיתניות נהגו לשיר "שלום עליכם" בערבית, ועומר שם טוב סיפר בימים האחרונים על נס פך היין, ממנו עשה קידוש מדי שבת והבקבוק לא נגמר עד צאתו לחירות.

זאת הזדמנות מתאימה לחקור את נשמת השבת ולהבין מה מתחולל בעולמות העליונים ובתוכנו. עלינו להתחיל מההתחלה ולברר את יסוד היסודות של השביתה: למה האלוקים נזקק למנוחה ביום השביעי? כיצד אומרת התורה את הביטוי הבלתי רגיל "וביום השבת שבת וינפש", שפירושו 'להירגע, להסדיר נשימה ולחזור לעצמו' והרי הוא הנותן ליעף כוח ואינו מתעייף לעולם?

פרשת השבוע מעלה שאלה נוספת: מדוע השבת חשובה מהקמת המשכן? מדוע השביתה נחוצה ודחופה מבניית הבית לה' וכפרת חטא העגל? במיוחד שתפעול המשכן והמקדש, כמו הקרבת הקורבנות והדלקת המנורה, כן דוחים שבת ומדוע הקמת הבית התעכבה בגלל השבת?

זאת גם ההזדמנות לעיין בתמיהה כללית אודות מלאכות השבת: לט מלאכות שבת נלמדות ממעשה המשכן וכאן קיימת סתירה מובנית. מצד אחד, אסור לעשות אפילו מלאכות קלות, נעימות ומענגות, שמקילות את החיים. אבל מותר לאמץ ולעייף את הגוף ללא הגבלה. למשל, אסור לנסוע ברכב או לטפס במעלית – מעשים המקלים את החיים. אבל מותר לצעוד ברגל מרחקים או לטפס כמה קומות עם עגלה של תינוק. והשאלה היא מהי הגדרת המלאכה האסורה?⁴

תורת החסידות מעמיקה: השבת היא טעימה מהעתיד. היא ביקור ביעד לפני שהוא הושלם. היא כניסה לתוך "דירה לדוגמה", כדי להתמלא תשוקה וציפייה לקראת הדירה המושלמת.

החיים הם מעבר בין שתי תנועות נפש: **להיות ולעשות**. התשוקה הקיומית היא להיות, להתקיים, לחוש את עצמי, להיות מחובר ולהתענג מעצמי. אולם הרצון הוא גם לעשות. להרחיב את נוכחות העצמי אל המרחב באמצעות עשייה והשפעה. הבעיה היא, ששתי התכונות סותרות ביניהן: היציאה אל העשייה, מחייבת לצמצם את העצמי. להתחשב בקיומו של זולת, להתמקד בתחום מסוים שבא על חשבון תחומים אחרים, והעשייה עצמה כרוכה במיקוד היכולת הגדולה אל תוך פרטים.

¹ אל היישוב "שלומית" הם לא הגיעו, והתושבים יצאו בגבורה להגן על היישוב הסמוך, פרי גן, וארבעה נרצחו.

² ביישוב "עלומים" הייתה לחימה קשה שנמשכה שעות ארוכות ונהרגו בה חיילים ואזרחים שבאו מבחוץ, ביניהם האחים נועם וישי סלוטקי, אבל אף אחד מתושבי היישוב היהודים לא נהרג. בפאתי היישוב נרצחו פועלים תאילנדים שעבדו ברפת ובשדות החקלאיים.

ביישוב "כיני" התקבלה החלטה זמן קצר לפני שמחת תורה לסגור את שערי היישוב בשבת. ביישוב אין כיתת כוננות והיה עלול להיות טבח המוני ח"ו. לאחר שהמחבלים רצחו שבעה הי"ד הם קמו ועזבו את היישוב.

³ להאיר מדברי הרבי לגבי אסון "מעלות" בתחילת קיץ תשלד: בבדיקת המזוזות בבית הספר בו נרצחו הנערים הי"ד, התברר שכמספר הנערים שנרצחו, היו מזוזות פסולות בבניין. הרבי הסביר כי אין הכוונה שחם וחלילה הגיע למישהו למות וכולם קדושים שאין בריה יכולה לעמוד במחיצתם, אלא המזוזה היא כעין קסדה שחושב הרוכב ומגנה מפני המזיקים שבאים מרצונם וברוע ליבם.

⁴ סיפור מיוחד על שמירת שבת: https://www.youtube.com/watch?v=Dt7ZT1enk_A

מעבר לעיסוק בעבודה, החיים בכלל **גונבים** אותנו. האינטנסיביות של החיים, המתח שהם מייצרים, הקנאה בחיים של אחרים, מסיחים את דעתנו לעולמות חיצוניים. בוודאי בעולם דיגיטלי, שכל מהותו הוא לשוב את רוחנו באמצעות בריחה לחיים של אחרים.

השבת היא נקודת הצלה: השיבה אל עצמנו. ההתכנסות אל העצמי, בו אנו קיימים **במלוא נוכחותנו**. השבת מבקשת לנתק אותנו מכל מה **שאינו אני** ולרכז רק בי.

לכן נאסרה "מלאכה", שפירושה יצירה ושינוי מחוץ לעצמי. המלאכה מקימה מציאות מקבילה לקיום שלי וסוחפת לריגוש זר. הרגיעה בעת העלייה במעלית שולחת יד אל הטלפון, משם נזכרים בחדשות ומתרגזים על העולם, התסכול מוביל אל האתר של הבנק, והפתרון היחיד הוא לצאת לרכב ולקנות לאפה שווארמה כדי להחזיר את האיזון לחיים - והלכה השבת...

הדברים גם משל למתרחש בעולמות העליונים: לפני הבריאה היה ה' ממלא את החלל לבדו. אבל הכוונה האלוקית היא להתפשט אל הטבע ולנכוח בתוך מציאות מסתירה. בששת ימי הבריאה, ה' צמצם את נוכחותו בכדי לאפשר קיומו של טבע והוא פועל בעדינות ובהסתרה בתוך המציאות.

השבת היא השיבה אל נקודת ההתחלה: ה' **חוזר "להיות" במקום "לעשות"**. ה' מתרחק מהפרטים של העשייה וכביכול שב לעצמו, אל הדרגות העליונות בהן נמצא **במלוא נוכחותו**. העונג מהקיום העצמי, מתפשט לעולמות התחתונים ואנו נשאבים אליהן מעלה.

ב. הפרשה הקודמת הסתיימה עם המחילה הגדולה. משה ירד מהשמים עם הלוחות השניות ובישר שה' סלח על חטא העגל והעניק לוחות שניים. למחרת, משה מקיים מעמד חריג ומקהיל את כל העם. הוא חושף את הפצצה שנושא בליבו מאתמול: ה' רוצה לגור אתנו. לא זו בלבד שסלח, אלא מבקש להקים בית משותף שניפגש בו בקביעות. היסטריה חיובית פורצת והעם כולו מתגייס לטובת הבית. "ויביאו כל חכמי לב וכל נדיבי לב", ובתוך שבועות ספורים קם הבית על תלו.

אולם לפני מסירת הבשורה, משה 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'.

מה נוגעת כאן מצוות השבת? במיוחד שהיא נאמרה כבר פעמים רבות, כמו פרשת בראשית, עשרת הדברות, פרשת משפטים ורק בשבוע שעבר בסוף מלאכת המשכן בפרשת כי תשא?

רש"י: הקדים להם אזהרת שבת לציווי מלאכת המשכן [אף שהשבת נאמרה פעמים רבות], לומר שאינו דוחה את השבת.

משה בא לבלום את ההתלהבות של ישראל. לפני שמצווה על הקמת הבית הוא מצנן: עם כל הכבוד לפרויקט המהפכני, יש מצווה אחת חשובה ממנו: לנוח בשבת ולכן שישה ימים תקימו ובשבת תעצרו.

החיבור בין השבת למשכן, מלמד גם את יסוד הגדרת המלאכה האסורה בשבת: **מה שעשו במשכן – לא עושים בשבת**, וכך נולדו לט המלאכות האסורות בשבת.

שבת מט,ב: אבות מלאכות [בשבת] ארבעים חסר אחת [שהעובר על כל אחת לוקה]... כנגד מי? כנגד עבודות המשכן... הם זרעו ואתם לא תזרעו, הם קצרו ואתם לא תקצרו, הם העלו את הקרשים מקרקע לעגלה ואתם לא תכניסו מרשות הרבים לרשות היחיד.

השאלה הראשונה בה דנים המפרשים: מדוע משה **מקדים את השבת למשכן** והרי ה' נהג להיפך בפרשה הקודמת **ואיחר את השבת למשכן** כדי ללמד שעוצרים המלאכה בשבת?

בתחילת פרשת כי תישא, ה' מסיים למסור את ההוראות להקמת המשכן וחותם עם מצוות השבת ורש"י מסביר כי הדבר נועד למעט את השבת מהקמת המשכן:

2. שמות לא, יג: ואתה דבר אל בני ישראל לאמר אך את שבתתי תשמרו כי אות הוא ביני וביניכם.

רש"י: 'ואתה', אע"פ שהפקדתיך לצוותם על מלאכת המשכן, אל יקל בעיניך לדחות את השבת מפני אותה מלאכה. 'אך את שבתתי תשמרו' - אע"פ שתהיו רדופין וזריזין בזריזות המלאכה, שבת אל תדחה מפניה, כל 'אכין' ו'רקין' מיעוטין הן.

ספר חסידים לומד מכאן הוראה לחיים:

ספר חסידים תקסח: האב שמצוה לבנו מעשים, מה שחפץ שיעשה תחלה יאמר לו באחרונה. שהרי מלאכת המשכן נאמרה למשה תחלה ושמירת שבת באחרונה ומשה הקדים לצוות את השבת תחלה.

אדם זוכר את ההוראה האחרונה שנאמרה לו, ולכן כשהאב שולח את הבן למכולת, שיאמר לו אחרון את מה שהכי חשוב. לכן ה' מסר למשה את מצוות השבת אחרונה, כדי שמשה יבין מכך שזו ההוראה החשובה ביותר ומשה התחיל איתה. [לא זכיתי להבין דבריו: לפי זה גם משה אמור להעביר לישראל את השבת אחרונה, כדי שתיזכר אצלם הכי טוב?].

הכלי יקר מעניק הסבר חסידי: כן דרך האוהבים, שכל אחד מקדים את היקר לזולתו. ה' הקדים את המשכן, שהוא כבודם של ישראל ואילו משה הקדים את השבת, שהיא כבודו של הקב"ה.

כלי יקר: השבת אין בו כי אם כבוד השם יתברך, להורות כי הוא יתברך חידש עולמו, והמשכן מורה כולו על כבוד ישראל, שוויתר להם הקב"ה על עוון העגל והשרה שכינתו בתוכם. הקב"ה חס ביותר על כבודם של ישראל ועל כן הקדים המשכן... ואילו משה חשב שלכבוד השם יתברך ראוי להקדים השבת המורה על כבודו ית' ואח"כ המשכן המורה על כבודם של ישראל.

בעומדנו שלוששים יום לפני החג, נאה להזכיר רעיון דומה מאוהבם של ישראל, הצדיק רבי לוי יצחק מברדיטשוב: התורה קוראת לחג בשם "חג המצות" ואילו ישראל קוראים לו "חג הפסח". מבאר הקדושת לוי, שכן דרך האוהבים: המצה מדגישה את מעלתם של ישראל, שבטחו בקב"ה ויצאו למדבר הגדול בזריזות מופלגה, טרם הספיק בצקם להחמיץ. ואילו הפסח מזכיר את אהבתו של הקב"ה, שפסח על בתי ישראל בנוגפו את מצרים.

ביאור נוסף ופשוט להקדמת השבת כאן, מובא בשיחות הרבי והוא מזניק היישר למרכז עיונו: משה ידע שעם ישראל רדופים וזריזים בהקמת המשכן, להשיג כפרה על חטא העגל. לכן החליט מדעתו להפוך את הסדר הישר ולהקדים את השבת, כדי שתהיה להם תוספת הזכרה להקדמת השבת.

ההיגיון הישר מחייב להקדים את מעשה המשכן, שהוא המטרה העיקרית של ההתכנסות. לכן משה הופך את הסדר כדי לחדד אצלם שהשבת חשובה יותר. כל זה לגבי ישראל, אבל משה שלא חטא בעגל, הספיק לו בפרשת כי תשא לשמוע את ההבהרה על השבת אחרי המשכן (כמו הסדר הישר).

תוכן מליקוטי שיחות כו/256 ואילך: ישראל היו רדופים וזריזים בהקמת המשכן, לכפרה על חטא העגל ולכן 'הקדים להם אזהרת שבת', כדיוק לשון רש"י, ומכך יקבלו תוספת הזרה למעלת השבת, שהרי עיקר ההקלה היא בשביל המשכן ומדוע מקדים השבת? ללמד על מעלתה. אבל משה שלא חטא בעגל, לא נצרך לתוספת הבהרה זו, והספיקה לו הזכרת השבת בסוף מעשה המשכן.

הבנת הדחיפות והזריזות שהייתה אצל ישראל להקמת המשכן, מכניסה לעניין ומעוררת את השאלה המרכזית: מדוע באמת לבלום את הקמת הבית בשבת? מה יותר 'שבת' מאשר להתמסר למלאכת ה' ולצרוף את כרובי הזהב או להכין את סממני הקטורת לשם שמים?! במיוחד שרוב מעשה המקדש עצמו כהקרבת קרבנות ציבור והדלקת המנורה כן דוחה שבת?

3. אלשיך: למה מלאכת המשכן לא תדחה שבת כמעשה הקרבנות, תמידין כסדרן ומוספין כהלכתן?

זאת ההזדמנות ללכת אחורה ולחקור את הדברים מראשיתם. מה פתאום לבטל שביעית מהחיים בחוסר מלאכה? הרי התורה עצמה פותחת כאן "ששת ימים תעשה מלאכה", כי אצל יהודים העבודה היא מצווה, לשכלל ולקדם את העולם? בהערה⁵ הובאה הרחבה מעניינת על חשיבות המלאכה.

באנו מפורים והגמרא אומרת (מגילה יג) שזאת הייתה הטענה של המן: "ואת דתי המלך אינם עושים" – שמוציאים את השנה בשה"י פה"י – שבת היום, פסח היום. היהודים הם עם עצל שמבזבז את הזמן על מנוחה עצלה בשבת וחג ולכן אין שווה למלך להניחם.

כמובן, השבת נועדה לחקות את הקב"ה, שעצר מתנופת מלאכת בריאת העולם ביום השביעי. אבל הבעיה מטפסת לרמה יותר גבוהה: למה הקב"ה עצמו עצר ביום השביעי? וכי מקור הכוח הבלתי נדלה, מי שלא ינום ולא יישן ולא יזדקן, נחלש אחרי שש ימי בריאה?!

הקושייה מתעצמת לאור ביטויי התורה שלא היינו מעלים בדעתנו אודות מנוחת ה'. הבה נעקוב אחרי ההתפתחות של ביטויי המנוחה והמרגוע לגבי ה':

בראשית ב: ויכל אלקים ביום השביעי מלאכתו אשר עשה וישבת ביום השביעי.
שמות כ (עשרת הדברות): וינח ביום השביעי. **שמות לא (פרשת כי תשא):** וביום השביעי שבת **וינפש – רש"י:** כל לשון נופש הוא לשון נפש, **שמישיב נפשו ונשמתו בהירגעו מטורח מלאכה.**

בפרשת בראשית נאמר לשון שלילי של שביתה. בעשרת הדברות מדובר על מנוחה חיובית, ואילו בפרשת כי תשא מתואר שהקב"ה "השיב נפשו ונשמתו בהירגעו מטורח המלאכה". והפלא אדיר.

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.

המכילתא עונה בפשטות: התורה נקטה בלשון בני אדם. אולם בכל זאת, מוטב למצוא פרשנות כזו, לפיה ישנה משמעות מהותית לביטויי המנוחה והרוגע בהם מתבטאת התורה.

לבסוף, התמיהה הפרקטית: למה מלאכות קלות ונעימות אסורות בשבת? במה הן ההיפך ממנוחה? המילה 'מנוחה' נתפסת בדעת בני אדם כתיאור לרוגע ופעילות כיפית. מנוחה נראית כמו ההיפך ממאמץ ויגיעה ולכן יהיה מי שיטען שמנוחה עבורו זה לשבת ליד הפסנתר ולנגן, לצאת עם הילדים לפארק הלאומי ולנפנף במנגל או לנסוע לראות הצגה בתיאטרון⁶.

⁵ 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 והאם 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. זכורה השופטת היהודייה רות גינסבורג, שכיהנה בבית המשפט העליון, עד יום מותה בגיל 87 במוסד המשפטי החושב בעולם. 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 מתקרבת לגיל 85 ועובדים נזרקים באמצע החיים ומאבדים את כבודם. גישת התורה היא קיצונית יותר: אין פרישה מעבודה. יהודי לא מסיים תפקיד ולא גומר מסלול. בהגיע העובד לגיל פנסיה הוא עובר הסבה לעבודה אחרת המתאימה לגילו. כך נקבע לגבי הלויים שעובדים במלאכת משא המשכן ומוכרחים לפרוש מהמלאכה הפיזית בגיל חמישים (במדבר ח): "ומבן חמישים שנה ישוב מצבא העבודה... ושרת את אחיו באהל מועד לשומר משמרת". הלוי עובר להדריך את הצעירים ולהוות עבורם מקור השראה. כך דברי המשנה באבות: "בן חמישים לעצה" ומבאר הברטנורא שהכוונה היא למעבר הלויים המבוגרים למתן עצה לצעירים. הוא ממשיך לעבוד גם בתור שוער, משימה שמתאימה לבני הגיל המבוגר.

⁶ יהודי דתי אירח בשבת את חברו שאינו שומר תורה ומצוות לע"ע. בליל שבת עשו קידוש על יין, באמצע הסעודה הרימו 'לחיים' וברכו ברכת המזון על כוס נוספת. לאחר הסעודה יצאו ל"שלום 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?

בכל זאת הגדרת המלאכה של התורה היא שונה:

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 כבודות בביתו**.

"מנוחה" היא ההיפך מיצירה ו**חידוש**. התורה אוסרת לחולל שינוי. לכן אסור לעשות אפילו מלאכות קלות, כמו להדליק אור או להתניע רכב, שכן יש בהן חידוש ושינוי בגופו של חפץ, כמו הדלקת אור או התנעת מכונת שהן הבערת אש/בונה מעגל חשמלי וכו'.

מצד שני, מותר מדאורייתא לסחוב משאות או לצעוד ברגליים כל השבת (ואסור במקרים מסוימים רק מדרבנן מצד "מוקצה" ועובדין דחול). מה שיוצר מצב אבסורדי, לפיו יהודים שומרי שבת **מתאמצים יותר מאלו שלא שומרים שבת**. אדם שאינו שומר שבת נוסע ברכב ועולה במעלית ואילו שומרי השבת צועדים ברגליים ומטפסים מדרגות. בידי 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: צריך לנוח בשבת ולמה אתה סוחב עגלות במדרגות ולא עולה במעלית?**

הדברים צריכים בירור עמוק: א. מדוע מלאכת המשכן אינה דוחה שבת? ב. למה ביקש הקב"ה מנוחה בגמר מלאכת הבריאה? ג. מדוע מתמקדת התורה באיסור יצירה ולא באיסור מאמץ?⁷

רבינו הזקן מציג גישה מקורית וסוחפת למהות המנוחה, שמלמדת את סוד נשמת השבת.

ג. את התובנה החזקה ביותר על השבת, שמעתי לפני כמה שנים מחבר טוב. שבתתי על יד האוהל הקדוש של הרבי בניו יורק, וכדרך החסידים, התוועדנו כמה חברים בקירוב הלב והדעת בשעת מנחה. המשכנו לשבת גם אחרי שיצאה השבת ורבים סביבנו עשו הבדלה. מישהו ניגש עם הטלפון והתחיל לעדכן בחדשות שהתרחשו בשבת. אחד החברים אמר לו משפט מדויק:

"אל תגנוב אותי, תן לי עוד כמה דקות עם עצמי".

זה הסיפור: החיים הם מאבק בין שתי נטיות: "להיות" ו"לעשות". אנו רוצים להיות עם עצמנו, במלוא הנוכחות שלנו, אבל אנו רוצים גם להתפשט ולהתרחב ולהביא את עצמנו החוצה. הבעיה היא, ששתי השאיפות לא הולכות יחד, כי היציאה מגבילה ואנחנו הרבה יותר גדולים מהדרך שבה יוצאים החוצה.

היציאה החוצה גונבת אותנו מעצמנו בכמה רמות. א. היא מכריחה להכיר בקיומם של אחרים, להתחשב בהם ולצמצם את הנוכחות האישית. ב. היא מאלצת להתמקד בתחום אחד, שגונב את כל תשומת הלב ומשבית את השאר, כמו עבודה על חשבון עיסוק ברוח, על חשבון משפחה, על חשבון השקעה בעצמי וכו'. ג. היא מצמצמת את הרוח הגדולה להתעסקות בפרטים קטנים.

זאת מהות השחיקה בעבודה: ההרגשה שהתרחקנו מעצמנו. הפער בין מה שאנו מסוגלים להיות למה שאנחנו בפועל, שמוביל לקרע עצמי ולעייפות שלא נגמרת.

סם וולטון היה מייסד רשת הקמעונאות (retail) "וולמארט". בגיל 27 פתח וולטון חנות קמעונאית למזון במדינת ארקנסו, המתכון המנצח היה קנייה בכמויות מהיצרן ומכירה בזול לצרכן עם פערי תיווך מינימאליים. הקונים התנפלו על הסחורה והוא הקים עוד ועוד חנויות. "וולמארט" היא חברת

⁷ תראה, למה אסור להדליק חשמל בשבת עוד לא הבנתי, אבל למה אסור לנהוג בשבת - הבנתי בהחלט... "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.

הקמעונאות הגדולה בעולם עם 3000 סניפים בארצות הברית ואלפי סניפים מחוצה לה. החברה מעסיקה כשני מיליון עובדים, ומשפחת וולטון, ילדיו ונכדיו של סם, נחשבת למשפחה העשירה בעולם.

כשסם וולטון היה בגיל 74, בשנת 1992, חלה במחלה קשה וידידיו התאספו להיפרד ממנו. בכוחות אחרונים הוציא כמה מילים מהפה. הן היו מדהימות: "פישלתי". הקדשתי את חיי לעסקים והצלחתי יותר מאשר בחלומותי הפרועים, אבל היה לזה מחיר. לא חוויתי חיי משפחה. בקושי ראיתי את אשתי וילדיי ולא זכיתי לחבק נכד על הברכיים. בהארה שאדם זוכה לה בדקות האחרונות לחייו הוא חש כי היו לו כיסים עשירים אבל נפש ענייה.

זה לא רק העבודה, אלא זרימת החיים בכלל, שהופכת אותנו משועבדים לחיים זרים. קראתי תובנה מדהימה על צורת החיים שבה פותחים את הטלפון על הבוקר: "כשהמידע הראשון עם פקחת העיניים מגיע מהטלפון, אנחנו מאבדים מיד מהעצמאות המחשבתית ומועסקים בענייניהם של אחרים. עוד לא יצאנו מהמיטה והמחשבות שלנו הן כבר לא שלנו, אנחנו מפקידים את החוסן והבריאות הנפשית שלנו בחיזוקים ובתגובות של אחרים".

הקשיבו לאנקדוטה הבאה: 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 שכולם, גברים ונשים בני דתות שונות, הביעו חרטה על אותם דברים. על אותן רעות חולות של החיים המודרניים. הרשימה היא סיכום של הבעיות שהוזכרו כאן: **העובדה שהחיים מצמצמים ומרחיקים אותנו מהעצמי**. הם כאבו את העובדה שעבדו יותר מדי, שלא הקדישו זמן לחיים משפחתיים, שלא היו מספיק כנים וביטאו רגשות, והחרטה הנפוצה ביותר הייתה: "שלא הייתי נאמן לעצמי מספיק". נגררתי לחיות חיים רחוקים מהאישי שלי.

זאת מתנת השבת: אחרי שישה ימים של עשייה, האדם שב להווייה. פשוט להיות, עם עצמו, עם האוביו, בלי מתחרים על הקשב. הוא יוצר מרחב מוגן בו אין דבר חוץ מעצמו. הוא עוצר את ריצת הזמן ומהרהר **על החשוב ולא רק על הדחוף** ונטען באנרגיה לשבוע חדש. בהערה⁸ סיפור מצוין.

עד כאן הרמה הראשונה של השבת, כמתנה לעצמי, אבל זה הרבה יותר גבוה. האתגרים המוכרים לנו, הם כביכול משל למתרחש בעולמות העליונים. נקרא היטב את הקטע המופלא הבא:

4. ליקוטי תורה מב,ג: אדם שעושה איזה מלאכה, כמו שכותב איזה שכל, צריך שכלו לירד עד שיתלבש במידות ומחשבה, ואחר כך יורדים כולם ומתלבשים בכח המעשה [צמצום וירידה גדולה]. אולם כשנח ממלאכתו, חוזרים כל הכוחות ומתעלים ונכללים בכח השכל ובעצמות הנפש כו' [ומתחדשים]. כך 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], וכמו עד"מ הנ"ל עלית השכל והמידות לאחר שנשפלו וחוזרים ומתעלים לשורשם.

⁸ 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, שמכהן גם כחבר דירקטוריון אצל באפט. הם החלו לפטפט על כסף ועל מה גייטס יכול לקנות עם עשרות המיליארדים שלו? גייטס אמר משפט שתום: "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 **שיום אחד בשבוע הוא מתרכז בעצמו ובמשפחתו, והנסקים פשוט לא קיימים מבחינתו**. 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 ההשראה הזו, שיש אנשים שזכו למשהו שהוא יותר גדול מכסף.

רבינו הזקן מצביע על עובדה מדהימה: בכל פרק א' בספר בראשית, המספר על מעשה הבריאה, הקב"ה מתואר בשם "אלוקים". "בראשית ברא אלוקים את השמים ואת הארץ ... ויאמר אלוקים יהי אור", וכיוצא בזה. התואר "הוי-ה", מוזכר לראשונה רק בפרק ב, לאחר גמר מלאכת הבריאה.

הרמז כביר: האלוקים ברא עולם מדהים, מכונה שלא תיאמן, אבל ימי היצירה היו כרוכים בכך שהקב"ה התרחק מעצמו כביכול. הן בכך שהסתיר את אורו הגדול וכיסה את נוכחותו במעטה מסתיר ומצמצם והן בכך שצמצם את חוכמתו האינסופית לעולם מוגבל ומוגדר של משחק בקוביות. הגיע יום השבת ואז "ויכל אלוקים" – הוא כילה וביטל את הצמצום ושב לנוכחותו המלאה.

בשבת מתרחשת "עליית העולמות", בה היצירה מתעלה אל הכוחות הגבוהים של היוצר, כמו מחשבתו, רצונו ומידת העונג שלו וסופגת את נוכחותו המלאה⁹. הארת העצמות מתפשטת בעולמות התחתונים והיא ה"נשמה היתרה" המקננת בכולנו.

זאת המתנה העמוקה יותר של השבת: לשוב לעצמי הגדול. להסיר את מעטה ההסתר שמפריד בינינו ובין הבורא ולהתחדש בהכרה מאין באנו ולאן אנו הולכים. השבת אינה רק המטען של הגוף, אלא המטען של הנפש האלוקית שמתחדשת בכוח הבורא שבה. בכך השבת היא קפיצה אל העתיד, מעין עולם הבא, אל הימים בהם נשלים את המשימה וכבוד ה' ימלא את הארץ.

כאשר היה רבי ישראל מרוז'ין ילד בן עשר, הוא למד את הגמרא הדנה באדם שיצא לדרך ואינו יודע באיזה יום חלה השבת. הילד שאל בתמימות: איך יתכן מקרה כזה והרי השמים בשבת הם אחרים? ... מעניין להעיר מהמובא בכתבי חב"ד כי החסיד רבי יצחק אייזיק מהומיל העיד כי ביקר אצלו בבגרותו, לאחר שהפך להיות "הצדיק מרוז'ין", היה זה ערב שבת והצדיק עישן מקטרת. רגע לפני כניסת השבת, קטע את העישון וברגע אחד פניו נעשו אחרות לחלוטין. פנים של שבת.

דברי רבינו הזקן, מתאימים עם מדרש מופלא: בנוסח "ויכלו" נאמרת לשון תמוהה: "ויכל אלוקים ביום השביעי מלאכתו אשר עשה". היינו שהקב"ה **עבד בשבת** ורק בעצם היום השביעי שבת ממלאכתו. זו קושייה עצומה, שהיא אחד השינויים שעשו החכמים לתלמי המלך בתרגום השבעים וכתבו 'ויכל אלוקים ביום השישי' כדי להסיר תמיהת הגוי.

אומר **מדרש בראשית**: ומה נברא בו לאחר ששבת? שאנן ונחת, שלווה והשקט.

לדברי רבינו הזקן הנ"ל, הדברים מובנים לעומק: שבת היא לא רק יום של העדר ובטלה, אלא של **יצירה חדשה**. בשבת נבראה המנוחה, היכולת לשוב לעצמנו ולהתחדש במלוא הנוכחות העצמית.

קעת מובנות השאלות שהעלינו. ראשית, מדוע נאסרה **היצירה** ולא **המאמץ**? היצירה מוציאה את האדם מעצמו לעבר עולם חדש שמשתנה. החידוש יוצר עולם מקביל לדממתו של האדם. פעולה טכנולוגית ולו הקטנה ביותר, סוחפת לעבר ציוויליזציה והתפתחות ומכאן קצרה הדרך לאיבוד העצמי.

מאמץ גופני, לעומת זאת – קשה ככל שיהיה – **אינו מגביל את העצמי ואף מעצים אותו**. אחת הדרכים החזקות להשתחרר מכבלים חיצוניים ולשוב לעצמי היא פעילות גופנית. אין כמו ריצה 20 ק"מ כדי להתנקות מהבלי הזמן.

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

בכך מובנת התמיהה בפרשתנו: מדוע מלאכת המשכן אינה דוחה שבת? במיוחד שתפעול המשכן עצמו מותר בשבת? אלא (לקו"ש כא/241) הקמת המשכן היא המאמץ לרומם את העולם ולהפוך אותו לקדוש – ואין זה משתווה לייחוד והתמזגות השבת שהיא נוכחות הקדושה בעצמה. לעומת זאת, תפעול המקדש לאחר הקמתו, אלו פעולות קדושות בעצמן שספוגות בנוכחות ה'.

⁹ בכך מברר רבינו שאלה נוספת (חסידות מבוארת שבת עמוד ז): כיצד מתקיים העולם בשבת? אם הקב"ה שובת ממלאכתו, כיצד מתקיים "המחדש בטוב בכל יום תמיד", שלא יחזור העולם להיות אין ואפס כבתחילה? אלא העולם מתקיים מהכוחות הגבוהים של הבורא. העולמות מתעלים אל מחשבתו ומשם נמשכת החיות.

למעשה: הבנת סוד נשמת השבת, מלמדת משמעות חדשה וכבירה ליום השבת: צריך לקדש את יום המנוחה ולא רק להימנע ממלאכה. להתרומם אל העונג העליון ולחוש את רוח הבורא המתפשטת בעולמות. הקב"ה מזמין אותנו אל היכלו ואיך נדחה את ההזמנה?

בספרי המקובלים מתייחסים אל יום השבת, כיום של ייחוד בין הקב"ה וישראל. הפיוט "לכה דודי לקראת כלה", שמתאר את יציאת הקב"ה לקראת השבת, רומזים לכך. הדבר נרמז גם בתפילות השבת: תפילות השבת מדברות על עניינים שונים. בערבית מדברים על שבת בראשית - "אתה קדשת את יום השביעי". בשחרית על השבת שניתנה בסיני - "ישמח משה במתנת חלקו". ואילו במנחה על שלמות המנוחה דלעתיד - "אתה אחד ושמך אחד ומי כעמך ישראל גוי אחד בארץ וכו".

האבודרהם (מעריב של שבת) מבאר כי הדבר מבטא את מהותה של השבת. היום השביעי הוא מועד הפגישה בין היהודי לקב"ה, היום בו מתעוררת ומתחדשת דבקות הנשמה באלוקים. לכן 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 ושמך אחד ומי כעמך ישראל גוי אחד בארץ".

הכוונה הפשוטה היא להניח את העיתונים, לשכוח מתלאות הזמן וללמוד 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 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 לא נרדמה בלילות. היא לא ידעה אם הוא אוכל, ישן, ועם מי הוא חוגג 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 והוא שניצל. ביום רביעי אבא שב מוקדם מהעבודה ולמד רעיון נעים לומר בשולחן שבת.

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: "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 ששב 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