

טיפול רגשי בספירת העומר: השלב השני בגאולת מצרים

רבי שמואל מונקעס היה מגדולי חסידיו של רבינו הזקן. הוא היה חריף שכל ושובב, שהעביר את גישתו העמוקה לחיים באמצעות עליזות, בדיחות הדעת וציניות. פעם היה רבינו הזקן אמור לנסוע לוועידה חשובה עם אדמו"ר"ם אחרים שהתקיימה ביום השבת ורבי שמואל ביקש להתלוות אליו. הרבי הזהיר אותו שמדובר בוועידה עם גדולי עולם והוא הבטיח לשמור על איפוק.

בשבת בצהריים עברו מלצרים עם מגשי קוגל והציעו לבחור את הסוג האהוב על כל אחד. המלצר ניגש גם אל רבי שמואל ושאל איזה קוגל הוא אוהב? רבי שמואל החוויר, התמלא אודם והאולם עצר את נשימתו. משהו עמד לקרות. רבי שמואל פנה אל המלצר: "מה שאלת?". והוא חזר: "איזה קוגל כבודו אוהב?". "אוהב?!", ענה רבי שמואל בצעקה, "קוגל אני אוכל, ולא אוהב את הקב"ה!".

הנה חסיד בעל רגש שלם. הוא אינו רק עבד שמוסר ידיו ורגליו לה', אלא עובד ה', שכל עולמו הרגשי מופנה אל הקדושה. הקב"ה חשוב ומעניין בעיניו, יותר מאשר הקוגל המתוק על השולחן.

השאלה היא, האם אדם בן דורנו מסוגל להשיג קשר כזה אל הקדושה? האם אפשר ללמוד לאהוב ולהגיע למדרגה בה נשמח מהזכות להוציא כסף על מצה לפסח, תפילין לילד ופרוטה לעני, כמו על הוצאה עבור רהיט חדש?

השאלה עולה גם כלפי הצד השני: האם אפשר להתרחק מאהבת מה שאסור? להמעיט בתאוות עבירה ודברים שליליים? הנה סיפור נוסף מאותו חסיד:

פעם ישבו חסידים בהתוועדות חסידית ונכנס הטבח עם סיר חמין עם בשר עסיסי. רחש נהיה בקהל וכולם קמו לדחוף את המזלגות, אבל רבי שמואל זינק ממקומו, חטף את הסיר והשליך את תכולתו לפח. החסידים רצו לדחוף בו את המזלגות, אבל הוא התבצר בעצמו.

פתאום נכנס הטבח וצעק: "תיזהרו, אל תיגעו בבשר, לקחתי בטעות חתיכה שהיה עליה שאלת רב ואסור היה לבשל אותה". כל העיניים הופנו אל רבי שמואל לתהות האם הוא בעל רוח הקודש?

הוא ענה: "איני נביא ולא בן נביא ולא יכולתי לדעת מה מהותו של הבשר. אבל כשראיתי את הלהיטות הרגשית בה התנפלתם על הסיר - הבנתי שהיא לא יכולה לבוא ממקום טוב".

זה בדיוק התהליך המרתק של ספירת העומר. ימי הספירה הם טיפול רגשי מעמיק לעולם הפנימי שלנו. אבותינו יוצאי מצרים עברו בימים הללו תהליך מטלטל של לידה מחדש: מעם שאחז ביד האלוקית בבהלה וברח בחיפזון ממצרים, הם עברו לשלב השני בגאולה: בחינת החיבור הפנימי אל הרוח והצמחת אהבה אל התורה והקדשת החיים לה.

כך התהליך שכולנו עוברים בימים הללו. בכל שבוע מתמקדים בנטייה רגשית אחת ובוחנים את העומד במרכז: האני התחתון או האני העליון? לאחר קביעת הדיאגנוזה אודות המתחולל בנפשנו פנימה, נציע דרך מעשית סדורה להעמיד מחדש את המערכת הרגשית.

ב. מצוות ספירת העומר חביבה על ישראל וכולנו משתדלים להיות ערניים בכל 49 הימים שמונים אותה, מפסח עד שבועות. אבל האמת היא שכולה אומרת דרשני וכל פרט בה מעורר עניין והעמקה.

1. ויקרא כג: וקצרתם את קצירה והבאתם את עמר ראשית קצירכם אל הכהן: והניף את העמר לפני ה'... וספרתם לכם..מיום הביאתכם את עמר התנופה שבע שבתות תמימת תהיינה: עד ממחרת השבת השביעת תספרו חמשים יום. והקרבתם מנחה חדשה לה': ממושבתיכם תביאו לחם תנופה שתיים.

המצווה מורכבת משלושה שלבים: הקרבת העומר, ספירת העומר והקרבת שני הלחם. זה קורה בסוף החורף הארוך, כשהאביב הגיע והשדות מתחילים להצמיח תבואה. החקלאים להוטים סוף-סוף לקצור ולמכור את התבואה החדשה וכאן עוצרת התורה את התהליך. ראשית. קוצרים כמות מסוימת שנקראת "עומר" מהשעורים החדשות, ולמחרת החג הראשון של פסח, מניפים אותם לפני ה' בבית המקדש. רק אחרי הנפת העומר, מותרת התבואה החדשה בשדה.

מיום ההקרבה מתחילים לספור יום אחרי יום במשך שבעה שבועות. ואחרי השלמת הספירה מגיעים לחג השבועות. הוא יום החמישים בו עוברים להקריב קרבן שני הלחם מהחיטה החדשה.

כל סידרת המצוות הזו מעוררת ארבע קושיות: א. במה זכתה השעורה שיקריבו ממנה קרבן? הרי לא מביאים קרבן מכל מין שצומח בשדה כאבטיח ומלון, מלפפון ועגבנייה, רק ממינים משובחים כמו שבעת המינים שמביאים מהם ביכורים, ומה לאדם ולשעורה? הרי השעורה נחשבת מין דגן נחות שמרכיב עיסת לחם קשה שהיא מזון עניים ולכן השעורה משמשת בעיקר כמזון לבעלי חיים?

במיוחד שבסוף ימי העומר אנו מביאים קרבן איכותי ומכובד של שני הלחם מהחיטה החדשה, ואם כן מה צריך את שניהם? ובעיקר, מהו בדיוק התהליך מהשעורה אל החיטה?

התמיהה גדולה מאוד, לאור הקורבן הנוסף היחיד שבא מהשעורה: "מנחת קנאות", שהיא המנחה שמביאה אישה "סוטה", שחשודה בעוון שפל של בגידה במשפחתה ואחרי הבאת המנחה נבדקת במי המים המרים. שם מובא טעם מתאים: "היא חשודה במעשה בהמה ולכן מביאה קרבן שהוא מאכל בהמה". אבל מה פתאום כולנו נחשבים "בהמות" אחרי היציאה הנעלית ממצרים?

משנה סוטה פרק ב: כל המנחות באות מן החטין וזו [מנחת סוטה] באה מן השעורין, ומנחת העומר ... מן השעורין. אמר רבן גמליאל: כשם שמעשיה [של הסוטה] מעשה בהמה כך קרבנה מאכל בהמה.

ב. מה פתאום לספור את הימים שחלפו מהקרבת השעורה עד הקרבת לחם החיטה בחג השבועות? וכי סופרים את הימים בין סוכות לחנוכה ובין חנוכה לפורים?! לכל אחד יש לוח שנה בבית ויודע לחשב את הימים בין אירוע אחד לרעהו? כמובן, כולם רוצים לצעוק שהעניין הוא לא העומר, אלא זאת ספירה של ציפיה וגעגוע לקראת מתן תורה שנחגוג בחג השבועות¹.

ספר החינוך מצוה שו: שכל עיקרן של ישראל אינו אלא התורה ... והיא העיקר והסיבה שנגאלו ממצרים ... ומפני כן נצטוונו למנות ממחרת יום טוב של פסח עד יום נתינת התורה להראות בנפשנו החפץ הגדול אל היום הנכבד הנכסף ללבנו, כעבד שימנה תמיד מתי יבוא העת הנכסף שיצא לחירות.

אבל זה רק מסבך את הבעיה ומשתי סיבות: אם כן, למה סופרים אחורה, לעומר, ומוסיפים יום ולא קדימה, למתן תורה וגורעים יום? הרי כל אחד שכוסף למועד מסוים - כמו ילדים לפני טיול, נערים לפני סיום התיכון או חתן וכלה שסופרים טבלת התרגשות לקראת החתונה - סופר קדימה וגורע את הימים שנותרו עד המועד המבוקש, להראות שהתקרבנו ביום אחד אל היעד?

ספר החינוך עצמו מרגיש בקושי בפירושו ועונה תירוץ די קשה להבנה:

זהו שאנו מונין לעומר, כלומר כך וכך ימים עברו מן המנין ואין אנו מונין כך וכך ימים יש לנו לזמן? כי לא נרצה להזכיר בתחילת חשבוננו ריבוי הימים שיש לנו להגיע לקרבן שתי הלחם של עצרת.

יתירה מכך: הרי חג השבועות תלוי לחלוטין בספירת העומר ולא במתן תורה ויכול לחול ביום אחר מאשר מתן תורה? חג השבועות נחוג תמיד ביום החמישים לספירה ובזמן שהיו מקדשים את החודש על פי הראייה, יכול היה לקרות שיום החמישים יכול ביום אחר מאשר ו' סיון. למשל, אם הקביעות

¹ משל מדרשי נפלא מספר על מלך שרכב בדרך ומצא אדם מושלך בבור הכלא. אמר לו המלך: אני אעלה אותך מהבור ולאחר זמן פלוני אתן לך את בתי לאישה. בתחילה התקשה האיש להאמין: וכי המלך יוציא אסיר כמוני מהכלא, ועוד יתן לו את בתו לאישה?! ואולם כך בדיוק עשה המלך: הוציאו מהבור והלבישו בגדים נאים. כשראה האיש כך - שהמלך קיים מקצת דבריו - התחיל למנות מיד כמה זמן נותר למה שקבע המלך לתת לו בתו, כי אמר לעצמו: כשם שקיים המלך הבטחה ראשונה, יקיים גם הבטחה שנייה. כך היו ישראל במצרים כמו בבור והקב"ה הבטיח לתת התורה שהיא בתו. וכיון שקיים מקצת דבריו והוציאו ממצרים, התחילו מיד למנות כמה ימים נשארו עד החתונה עם בת המלך.

הייתה כזמננו - ר"ח אייר יומיים ור"ח סיון יום אחד - החג חל במועדו, שישי בסיון. אבל אם ראש חודש סיון היה יומיים וכך נוצר עוד יום ספירה באמצע - חג השבועות היה מוקדם ביום אחד, בחמישי בסיון. אם ראש חודש אייר היה רק יום אחד והיה חסר יום לספירה - החג היה נדחה לשביעי בסיון.

התמיהה מתעצמת: מה יש בקרבן העומר שבונה גם את חג השבועות?

ג. התמיהה השלישית נוגעת לנושא ה"בלוק": ספירת העומר היא המצווה היחידה בתורה שבנויה כרצף אחד. בעוד שבכל המצוות עומד כלל ברור: כל יום הוא חדש. לא מפסידים היום בגלל אתמול ולא נותנים לעבר להרוס את ההווה. גם אדם שלא הניח תפילין מעולם חלילה, יכול להניח בגיל 90 בברכה בדיוק כמו נער בר מצוה. כל חבדני"ק יכול לספר על יהודים מבוגרים שהוא זכה להניח איתם תפילין בעשורים המאוחרים לחייהם ואם אותו חבדני"ק הוא חסיד מקצועי, הוא ישאל את היהודי הקשיש, אם ערך ברית מילה, פדיון הבן וחופה יהודית – ויזכה אותו בכולם יחד...

ספירת העומר יצאה מהכלל והיא היחידה שבנויה כמו בלוק וצריך להיות כל הזמן בעניינים. מי ששכח ופספס יום אחד או חזר בתשובה בל"ג בעומר במירון – משהו מרכזי חסר אצלו. דעת בה"ג, בעל הלכות גדולות היא, שאינו ממשיך לספור כלל, ואילו מרן המחבר פוסק שימשיך לספור אך בלי ברכה. והשאלה הגדולה היא על מה ולמה? מדוע דווקא מצווה זו יצאה מן הכלל?²

תוספות מנחות סו,א ד"ה זכר למקדש: עוד פסק בהלכות גדולות שאם הפסיק יום אחד ולא ספר, שוב אינו סופר, משום שצריך 'תמימות'. **ותימה גדולה הוא ולא יתכן.**

ד. התמיהה הרביעית: כשמגיעה תקופת ספירת העומר, כולנו הופכים להיות "מקובלים". בעוד שישנם יהודים שלא מהדרים במשך השנה ב"לימוד קבלה" ומעדיפים להתעסק בדברים שהם מבינים בהם, כשמגיעה ספירת העומר, רוב קהילות ישראל מצטרפות לסדרת אימון קבלית בת 49 ימים. מדי ערב מוסיפים תפילת "ריבונו של עולם" שנזכה לתקן את מה שפגמנו בספירות האלוקיות.

והשאלה המתבקשת מצד כל אדם שלוקח אחריות על מה שמוציא מהפה: **מתי פגמנו את הספירות אם איננו יודעים אפילו מהן?** האם סתם פולטים מילים ללא הבחנה?!

שער הכוונות [רבי חיים ויטאל] פו,א: טוב לאדם לכוון במ"ט ימים אלו לתקן כל אשר חטא בכל השבע ספירות, והמשל בזה: בשבוע הראשון יכוון לתקן את אשר חטא ופגם בספירת החדש וכו'.

ברור שמצוות ספירת העומר היא הרבה יותר מלספור ימים. זהו תהליך פנימי בו בוחנים את מהות הנפש בצורה העמוקה ביותר.

ג. יציאת מצרים הייתה טלטלה אדירה של קריעת אנשים מעצמם, מעולמם המודע ומההרגלים שהוטמעו בהם. החלק הכי קל היה להזיז אותם גיאוגרפית ממצרים אל המדבר, אבל האתגר האמיתי היה איך משנים מודעות? כיצד עוקרים אדם מתפיסות והרגלים של 210 שנים ומקרבים להר סיני?

יוסף הצדיק שהכיר את ארץ מצרים יותר מכל אדם אחר, אומר עליה: "ערוות הארץ". המקום הנמוך בארץ, שמשול למקום הנחות בגוף. אברהם ושרה יורדים למצרים ושרה נלקחת אל חדר המלך. כשמחזירים אותה אחרי נס מדהים בחדר פרעה, המלך מפציר באברהם: "הנה אשתך קח ולך – שהמצרים שטופי זימה הם". אברהם ושרה, זוג זקנים קדושים וטהורים, אינם יכולים לחיות שם רגע. יוסף יורד מצרימה וקופץ עליו הפיתוי של אשת פוטיפר. יעקב מתאר את חיי יוסף במילים: "בנות

² דעת בה"ג בפשטות היא, שכל ימי ספירת העומר הם מצוות ספירה אחת ולכן מי שחיסר לילה אחד, אינו יכול להמשיך לספור. אולם קשה על זה, שאם כן, אי אפשר לברך עד היום האחרון בו התברר שהשלמת המצווה כהוגן? לכן הרבי מפרש בכמה מקומות כי הבעיה לדעת בה"ג היא לשונית: באמת כל לילה הוא מצווה בפני עצמה, אבל מצוות "תמימות" מחייבת שהספירה הלשונית שלך תהיה אמיתית ושלמה וכשאומר "עשרה ימים לעומר", באמת תהיה זו הספירה העשירית שלו. אבל אם שכח לספור לילה תשיעי, אינו יכול לומר למחרת "היום יום עשירי", שהרי אין זה היום העשירי שלו.

צעדה עלי שור – שהיו בנות מצרים סובבות על החומה כדי לראות ביופיו". בנוסף, ארץ מצרים הייתה שטופה בעבודת אלילים ושפיכות דמים אכזרית.

בטינופת כזו חי עם ישראל 210 שנים. לא רגע אחד כמו אברהם ושרה ולא דור אחד כיוסף הצדיק, אלא 210 שנים שהם שלושה דורות. הם נטמעו לחלוטין בערוות מצרים, עד שמשה רבינו מגדיר את המשימה שהוטלה עליו במילים מדהימות (דברים ד, לד): "לקחת לו גוי מקרב גוי" – אפילו בלי המילה 'להבדיל...!'. הוצאתי גוי מקרב הגויים, גויים שבאו ממוצא יהודי... מנכדי אברהם, יצחק ויעקב.

איך יוצרים אדם? השלב הראשון היה בריחה. לתפוס ביד האלוקית ולברוח בבהילות ובחיפזון מגבולות מצרים. אבל בריחה לא יוצרת שינוי, רק הדחקה והכחשה, שמבטיחה שיבה אל הבסיס. אדם שנאבק ברגשותיו הטבעיים, דומה למי שנאבק בפיל. הרצון הטוב יושב במוח ואילו המשיכה אל חיי החומר היא רגש טבעי היושב בלב, ומערכת היחסים בין המוח ללב, משולה לרוכב המתנוכח עם הפיל: הרוכב שוקל שמונים קילו והפיל שש טונות ואין לו סיכוי להיאבק במכונה הזו.

כאן הגיע השלב השני של ספירת העומר. זה היה מסע טיפולי של בניית הזהות מחדש. המסע הרגשי נע מהבהמה אל האדם, מהרפת אל חיי היהודי.

הבהמה היא אנחנו. היא לא רק היצור החי הקרוב אל האדם, שכולל נטיות דומות לנו, אלא מרכיב בסיסי וגרעיני של האדם עצמו. חז"ל אמרו שהאדם הוא שילוב של בהמה ומלאך.

2. חגיגה טז: ששה דברים נאמרו בבני אדם: שלשה כמלאכי השרת, שלשה כבהמה: שלשה כמלאכי השרת: יש להם דעת כמלאכי השרת, ומהלכין בקומה זקופה כמלאכי השרת, ומספרים בלשון הקדש כמלאכי השרת. שלשה כבהמה: אוכלין ושותין כבהמה ופרין ורבין כבהמה ומוציאין רעי כבהמה.

בהמה היא יצור שמחובר לעצמו ולצרכים הטבעיים שלו. היא לא יצור רע, אלא צועדת על ארבע ומועולם לא הרימה ראשה אל השמים. אין לה מושג מכך שיש משהו מעבר לה. היא לא סבורה שעליה לשרת משהו מעליה או לכתוב גרסה יותר טובה של עצמה. היא פשוט מה שהיא וזה בסדר.

חלק מהאדם הוא בהמי ומבקש את הצרכים שלו כאן ועכשיו, אבל האדם הוא היצור היחיד בטבע שצועד על שתיים ולכן מסוגל להרים ראשו אל השמים כמלאכי השרת. הוא גם התברך בדעת, שמאפשרת לו לדמין את מה שאינו נראה בעיניים ואז לדבר בלשון הקודש כמלאכים. לכן הוא מסוגל לשאול "מה רוצים ממני" ולא רק "מה אני רוצה", כסיפורו הידוע של רבינו הזקן.

זאת ההתקדמות של ספירת העומר, מהשעורה אל החיטה. אנו מתחילים את הדרך כבהמה ושואפים להגביה עצמנו אל צורת ההתייחסות המתאימה לאדם – גבוהה, רוחנית ונאצלת.

ליקוטי שיחות א/266: נאמר בשיר השירים 'משכני אחריו נרוצה'. היינו בתחילה צריך הקב"ה למשוך את האדם אליו, ואולם אחר כך 'נרוצה', היהודי ירוץ מעצמו אחרי הקב"ה. ועוד צריך לשים לב שבהתחלה נאמר 'משכני' לשון יחיד, ואחר כך נאמר 'נרוצה' לשון רבים. אלא שביציאת מצרים היו בני ישראל משוקעים במ"ט שערי טומאה, 'ואת ערום ועריה', ורק נגלה עליהם מלך מלכי המלכים וגאלם. אולם כיון שהגילוי הגיע מלמעלה הוא נגע רק **בנפשם האלוקית**, אבל הם עצמם לא היו כלים לגילוי **כזה ולא פעל בהם בפנימיותם**. ולכן נאמר 'משכני' בלשון יחיד, כיון שהייתה זו משיכה רק לנפש האלוקית. אולם התכלית היא שהגילוי דנפש האלוקית יסחוף גם את הנפש הבהמית. ולכן נאמר 'נרוצה' לשון רבים, שהעבודה תהיה גם מצד הבהמית. וזהו שהקרבת העומר הייתה מהשעורים, מאכל בהמה, משום שתכלית הספירה היא לברר נפש הבהמית.

הדרך הכי מדויקת לבחון את מצבנו הרוחני היא לפנות אל הרגש ולבחון מה מדליק אותנו? את מה אנחנו אוהבים? מה מרגיז אותנו? אין מדד בהיר ומשקף יותר למצבנו האמתי. בימי העומר בוחנים כל אחת מהנטיות הרגשיות ומבררים האם היא דחף אנוכי-בהמי או רגש נאצל מעולמו של האדם? האם הרגש משרת רק את עצמי ואת הרצון להיות נוכח ותופס מקום או יש בי מניע לייצר חיים נעלים.

בפירוט: "שבע הספירות" - למרות השמות הגבוהים שלהן - הן פשוט קשת הרגשות המניעים את הנפש. שלוש הספירות הראשונות מייצגות את שלוש התכונות העיקריות: חסד, גבורה, תפארת. ובעברית: **להתחבר, לסגת, ולרחם**.

כל פעולה בחיים היא תוצאה של אחת הבחירות הללו: או שאנו מתקרבים או שאנו מתרחקים או שאנו מפעילים שכל ומאזנים בין השתיים. הספירה הראשונה, "חסד", מסמלת את הרצון לתת, לאהוב, להתקרב ולהתפשט, ובשבוע הראשון של הספירה, בוחנים את כוח הנתינה שלנו: מה עומד במרכז הנתינה שלנו? נתינה אנוכית כדי להגדיל את עצמי או הקרבה למען האחר מתוך הבנת מעלת האחר? את מה אנו אוהבים ולמה אנו נמשכים? לקדושה או לחומר?

הספירה השנייה, "גבורה", מסמלת את הנטייה ההפוכה: להסתגר ולהתרחק, ממנה נובעים רגשות כמו גאווה, כעס, צרות עין, גבולות, משמעת, ולכן בשבוע השני בוחנים את מצב המידה הזו: מה מרגיז אותנו? הפסד כספי או חילול ה'? מתי אנו אמורים לא – כשלא טוב לנו או כשלא טוב לקב"ה?

הספירה השלישית, "תפארת", מסמלת את ה"רחמים" ולכן בשבוע השלישי בוחנים את המידה הזו: האם אנו מוצאים את הכוח להתעלות ולתת גם למי שלא מגיע? לשמוע את המצוקה של הזולת?

הספירות הבאות – "נצח, הוד, יסוד" – אלו **כוחות תומכים** לספירות הראשיות. לעיתים אנו מתקשים להפעיל את הספירות הראשיות ולכן הקב"ה נתן לנו כוחות תומכים: "נצח" הוא מידת **העקשנות**, להיות נחרצים והחלטיים לעשות למרות שזה לא קל. "הוד" היא מידת **הביטול, הענווה והכרת הטוב**, ולכן אנו מתגברים לעשות מתוך ביטול או הכרת הטוב. ואילו ה"יסוד" היא מידת **ההתקשרות והתקשורת האינטימית** שגורמת לנו להתאמץ לעשות בגלל **הקשר העמוק שנוצר**.

בשבוע השביעי והאחרון, אנו בוחנים את מידת ה"מלכות", שהיא מידת **הביצוע**. זה הכוח להביא את הסחף שנוצר בשש המידות לידי פועל במעשה, דיבור ומחשבה.

הבחינה היא עמוקה ומפורטת: אנו מקדישים לכל מידה שבעה ימי עבודה, משום שכל מידה כלולה מכל השבע האחרות ונהנית מהשפעה וזיקה של היתר. למשל, כשאדם רוצה לתת ולהתפשט, הוא כועס על מי שמונע ממנו להתפשט. זאת "גבורה שבחסד", מוטציה של חסד שמתבטאת דווקא בכיוון של גבורה. בדומה לכך, תכונת האהבה לילד דורשת לפעמים להפעיל כוח כדי להגן על הילד מסכין שנטל בידו או מאחרים שמאיימים עליו. "תפארת שבחסד", היא היכולת לחשוב ולשקול כיצד להפעיל את החסד במידה מיטבית. "נצח שבחסד" היא ההתעקשות לתת גם כשלא הולך בקלות וכיו"ב בכל המידות.

הנה תיאור בחינת ובדיקת המידות הראשיות והתכללות המידות בפרוט:

מאמר וספרתם לכם תשיא: ענין התכללות המדות, שכל מדה כלולה מז' המדות, לדוגמא מדת החסד: חסד שבחסד הוא שמצד אהבתו להו' הוא אוהב את אוהבי הו'. גבורה שבחסד הוא שאהבתו לה' מתבטאת בקו ההפכי, ששונא את מנגדי הו'. תפארת שבחסד הו'ע ההתפארות הבאה מהחסד, שכאשר רואה מי שלומד תורה מתוך נועם ועריבות, הרי הוא מתפאר על היופי שבתומ"צ, שפועלת התורה באדם. נוסף על התכללות עיקרי המדות, כלולים בחסד גם ענפי המדות – נצח, הוד, יסוד: נצח שבחסד הוא שמצד אהבתו להו' הנה כאשר יש מונעים ומעכבים, ה"ה מנצח את עצמו (בעקשנות ונצחנות) לעמוד נגד כל מונע. ועוד שכאשר יש התנגדות מבחוץ ואין לו כח, מצד אהבתו להו' (בביטול וענווה דמית הוה) הוא לוחם עם המנגדים כו' שזהו"ע הוד שבחסד. יסוד שבחסד הוא שגם כאשר אין לו משיכה לתומ"צ, מצד אהבתו להו' הוא מתקשר לזה בכל תנועות נפשו, עד שמתעורר בתשוקה ועד שכל המחשבה, דיבור ומעשה שלו הם רק בתומ"צ, שזהו"ע מלכות שבחסד.

וכשם שבנפש האלוקית כלולה כל מדה מז' המדות, כן הוא גם בנפש הבהמית: חסד שבחסד הוא שאהבתו לדברים גשמיים מתבטאת בתשוקה גלויה לגשמיות. גבורה שבחסד הוא שמצד אהבתו לדברים גשמיים הוא שונא את המנגד לו, שכאשר אומרים לו איך מתאים לך להיות שקוע בענינים בהמיים שאינם לפי מעלת האדם, הרי הוא שונא אותם. ותפארת שבחסד היינו שנוסף על המשכנות לענינים גשמיים, הנה הוא גם מתפאר ומתלהב בזה שהוא נמשך לענינים גשמיים וכו'.

בכך מובנת השאלה השלישית שהובאה לעיל: מדוע ספירת העומר יצאה מכלל המצוות והיא בנויה **כרצף אחד**, ללא פספוסים? שכן מדובר בתהליך תיקון רציף שנמשך שבעה שבועות. אדם שבא באמצע – הפסיד חלק מהטיפול בנטיית נפשו (כמו מי שמצטרף באיחור לתכנית גמילה מאלכוהול).

כעת עולה השאלה עמה התחלנו: איך מזיזים רגש? כיצד נכנסים אל הרפת ומניעים בהמה להיות אדם? בהערה³ הובא משל נפלא לקושי הבסיסי ליצור שינוי רגשי.

ד. הדרך אל הרגש עוברת בשתי מסילות: מלמעלה למטה ומלמטה למעלה. כלומר, מהראש אל הלב ובמקביל מהרגליים אל הראש.

הדרך הראשונה, שיוצרת שינויים ארוכי טווח היא **לעצב ראש חדש**. למסגר מחדש את החיים, לגבש תפיסת עולם חדשה, שמגבשת דפוסי חשיבה אחרים, שיוצרים בהמשך רגשות מתוקנים. השיטה הזו עומדת במרכז ספר התניא והרמב"ם רומז עליה במילה אחת: "הלכות דעות". קובץ ההלכות השני בספר, אחרי הלכות "יסודי התורה", עוסק בהלכות "רגשות" - איך להתנהל בפזרנות או בקמצנות, בסגפנות או בנהנתנות, גאוה וצניעות וכו' - ואולם כותרת הלכות ה"רגשות" היא "הלכות דעות".

מה הקשר בין "רגש" ל"דעה"? לכאורה, מדובר בשני הפכים? הרגש בלב, בעוד שהדעה במוח? הרגש הוא ספונטאני ואימפולסיבי, בעוד הדעה היא רציונלית ושקולה? כאן מונח כל העניין: הרגש הוא רק תנועה נפשית פעילה **שהתפתחה בעקבות "דעה"**. כל רגש יושב על דעה והרגש הוא התוצאה הפעילה של הדעה רגש של פחד יושב על דעה קדומה כי האירוע שניצב מולי מסכן אותי. רגש אהבה יושב על הבנה מהירה כברק שהדבר הניצב מולי – מגדיל ומצמיח אותי. בהערה⁴ הובאה דוגמה מקצועית.

לכן המפתח הראשון לשינוי הרגש הוא שינוי הדעה. הלב הוא מה שאתה חושב. ביציאת מצרים היה עליהם לגבש תפיסת עולם חדשה על מהות החיים: האדם הוא לא יצור עצמאי שנועד לדאוג לעצמו, אלא נבחר על ידי מלך מלכי המלכים כדי לתקן עולם במלכות שדי. כל אדם נושא משימה אישית משלו, לתקן פינה אחת בעולם והוא מושגח באופן פרטי מכל השאר. תפיסת החיים החדשה מייצרת מדדי חשיבה חדשים על הצלחה והפסד ומהו הישג בעל ערך, ומכאן נוצרים רגשות פעילים של אהבה לעובדי ה' וגבורה כנגד משנאי ה'.

³ רבי יהונתן אייבשיץ כיהן שנים ארוכות כרבה של פראג וחיבר עשרות ספרים תורניים. פקחותו האדירה הייתה מפורסמת מחוץ לגבולות העיר והוא ניהל עימותים רבים עם ראשי הדתות.

פעם קרא לו ההגמון של פראג וביקש לשמוע את דעתו בסוגיה חשובה. מה חזק יותר: הטבע או השכל? האם השכל יכול לשנות את האופי המולד או האופי המולד חזק מכל דבר אחר? רבי יהונתן אמר מיד כי הטבע חזק יותר. ההגמון הפנה את השאלה אל הכומר הנוצרי, וזה קבע להיפך: אין כל ספק כי השכל חזק יותר מהאופי. ההגמון הכריז שלכל אחד מהצדדים ניתן חודש ימים להוכיח את צדקתו. רבי יהונתן שב לספריו וללימודיו ושכח מהוויכוח המתקרב. הנושא לא היה מספיק מעניין כמו הסוגיות התורניות שהטרידו אותו. אך הכומר לא שכח. זאת הייתה הזדמנות עבורו לנפץ את ההערכה לרב היהודי.

חלף חודש והפעמון צלצל בבית הרב. המרכבה של ההגמון המתינה בחוץ לקחת אותו אל הארמון. "אוי ווי", קרא הרב, "שכחתי לגמרי". על השולחן עמדה קופסת טבק, רבי יהונתן סגר אותה בחופזה והכניסה לכיסו. הוא לא ראה שבתוך הקופסה ישב עכבר קטן ונסגר בתוכה.

האליטה האינטלקטואלית של פראג המתינה בחצר ההגמון. רבי יהונתן התיישב בראש השולחן והמתין. הכומר נתן שריקה ולעיני הקהל נגלה מחזה מדהים. דלת האולם נפתחה וממנה נכנס חתול צועד על שתי רגליו האחוריות, על צווארו היה ענוד סרט פפיון שחור, ובשתי רגליו הקדמיות אחז מגש עם בקבוק יין וכוסות. שריקת התפעלות נשמעה מצד לצד של האולם. תראו את כוחו של השכל, כיצד הוא מסוגל לאלף את הטבע ולהפוך חתול רחוב למלצר מיומן. החתול התקדם בזירות אל השורה הראשונה והגיש כוס לכומר, להגמון ולרב. רבי יהונתן נעשה מתוח, הוא התאמץ לחשוב כיצד להגיב, וכדרכו של יהודי לחוץ הוא שלף את קופסת הטבק מהכיס ופתח אותה. בתוך שנייה קפץ ממנה העכבר הקטן והחל לרוץ על השולחן. ברגע שראה החתול את העכבר, הוא שכח כל מה שלימדו אותו. התעורר בו הרגש הקמאי והוא העיף את המגש עם הכוסות. בריצה יצא לרדוף אחרי העכבר. ולהבדיל, הרב לא היה צריך להוסיף מילה...

⁴ בשפה המקצועית זה נקרא "אפרת", ראשי תיבות 'אירוע-פרשנות-רגש-תגובה'. הרגש הוא תוצר של פרשנות. למשל, אדם נוסע בכביש גהה ופתאום חותכת אותו מכונית שכמעט מסיטה אותו מהכביש. הוא מתרגז, מסנן קללה ומחליט לרדוף אחרי הנהג הפרוע כדי להכריז מהו חושב עליו... הוא פותח במרדף ורואה כיצד ההוא ממשיך לחתוך בין מכוניות מימין ומשמאל. במחלף "אלוף שדה" הוא יורד מהכביש ושועט לכיוון "בית הרפואה שיבא". הוא בולם בפתח חדר המיון ורץ פנימה עם ילד מדמם.

הנהג העוקב מטיח ראשו בכיסאו ומתמלא זעם על עצמו: איך העז לכעוס עליו? כיצד לא הבין למצוקתו? אבל מה הפך את הרגש מהקצה אל הקצה? הדעה עברה מהפך - והלב נסחף ברגע.

כך ביחס לכל אחת מהרגשות: הדרך להרגיע פחד היא באמצעות לימוד "שער הבטחון" בחובת הלבבות, שמרחיב את המבט על מה שקורה לנו. נוצרת הבנה כי הדברים באים מלמעלה ולא מלמטה ויש לנו את האפשרות להשפיע על מה שנגזר מלמעלה. הדרך להרגיע גאווה היא באמצעות התבוננות בכך שכל מה שהשגנו, הוא מתנה שבאה מלמעלה וכך נוצרת הרגשת הכרת הטוב, ואימה מגודל האחריות שנכללת במתנה. בהערה⁵ הובא דוגמה לשינוי תודעתי שהוביל לשינוי רגשי.

אולם, לימוד לבד אינו מספיק, נדרש לסייע לו מלמטה למעלה עם שני אמצעים מעשיים: 1. **מעשים קטנים** שמטמיעים את הרצון הטוב בתוך המציאות. 2. **חיזוקים קטנים** שמייצרים הרגשה של הצלחה.

מעשים קטנים ובשפת ספר החינוך הידועה: "אחרי המעשים נמשכים הלבבות". לייצר שינויים מעשיים שמשקפים את המידה המתוקנת. למשל, אדם שסובל מנטייה לכעס, ירגיל עצמו להמתין שעה עד שמגיב. בד בבד, מאיפוק לאיפוק, יקלוט הלב בהדרגה את הצורך להכיר במציאות מורכבת. הדברים מפורשים באגרת הרמב"ן הידועה: "תתנהג תמיד לדבר כל דברך בנחת, ללך אדם וכל עת, ובזה תנצל מן הכעס". היינו שהטיפול בכעס מתחיל ממעשים קטנים.

הרבי דגל מאוד בשיטה הזו ובהערה⁶ הובאו שתי דוגמאות לכך. הנה סיפור נפלא: הרב חיים גוטניק שימש שנים רבות כרב הצבא האוסטרלי והיה מכונה באופן לא רשמי כ"רבה הראשי של אוסטרליה". הוא היה נואם דגול שהופיע בפני קהלים רבים ומגוונים. פעם התלונן הרב גוטניק בפני הרבי מלבאוויטש אודות תחושה קשה שמציקה לו: הוא נואם במקומות רבים, מן הסתם דרש כבר אלפי דרשות בחייו, אך הוא חש שהעבודה שלו אינה מייצרת תוצאה. אנשים מתפעלים ואומרים: "איזה רב מדהים, איזו אינטליגנציה", אך חוזרים הביתה ושוכחים מהן. "הדרשות אינן נושאות פרי!".

הרבי ענה כך: א. מקובלנו שדברים היוצאים מן הלב, נכנסים אל הלב ולכן כשאתה תדבר בכנות ובהתלהבות, סוף סוף הדברים יפעלו פעולתם. ב. אם ברצונך לראות תוצאה מוחשית שתוכל להיווכח בה בעיניך, תשלב בסוף כל דרשה **הוראה מעשית לפעולה**. ואפילו אם זאת תהיה רק **הוראה קטנה ומינימאלית** ביחס לערכים הגדולים עליהם דברת.

הרב גוטניק חזר לאוסטרליה ובשבת הבאה התקיים אירוע חשוב בבית הכנסת. האולם היה מלא במאות אנשים, רובם כאלו שאינם פוקדים את המקום והרב גוטניק דיבר בפאתוס על מעלת השבת. בסוף הדרשה אמר כך: "אתם בטח תוהים מה תוכלו לקחת מהשיחה, הרי רבים מכם אינם שומרים

⁵ חסיד עשיר נכנס לרבו והתלונן שהוא סובל מפרצי כעס. אנשים אינם מעריכים אותו והוא מתפרץ להגן על עצמו. הרבי הפטיר בפשטות: "זה שום דבר". אותו חסיד התפלא על התגובה, אבל יצא החוצה בכניעות. הרבי קרא לגבאי והורה כך: "בשבת הקרובה ישהה כאן החסיד העשיר הנ"ל. אף שמנהגו הוא לכבדו בעלייה החשובה ביותר, המפטיר, הפעם תעלה אותו לעלייה הפשוטה ביותר, גלילת התורה. זאת שגם ילד פחות מגיל בר מצווה יכול להיות מכובד בה".

הגבאי נדהם: העשיר היה הספונסר העיקרי של החצר ובמקביל היה טיפוס גאה ורגיש לכבודו. הגבאי חשש מאוד מהתוצאה של הפגיעה בו. הוא שקל היטב והגיע למסקנה שהדבר היחיד שביכולתו לעשות הוא לעדכן מראש את העשיר על הצפוי לו. הרבי לא אסר את זה... הגיעה קריאת התורה בשבת והקהל ממתין לראות את הגביר עולה למפטיר ואחר כך מקדיש לצדקה ביד רחבה בנוסח ה"מי שבירך". אולם הוא לא כובד בעלייה וגרוע מכך, נקרא לגלול את הספר... האולם עצר את נשימתו, אולם הגביר שנערך מראש, עלה בשקט לגלול את הספר וחזר למקומו.

אחרי שבת קרא לו הרבי. "ראיתי שהתגברת בקלות על הכעסות, כמו שאמרתי שמדובר באתגר פשוט". "זה לא דומה", התגונן הגביר, "הגבאי הכין אותי מראש לתוכנית וכך ידעתי שמדובר רק בניסיון שמעמיד לי הרבי". "נ", אמר הרבי, "בכל פעם שאתה מתמודד מול כעס, תחשוב שזה רק ניסיון שמכין לך הקב"ה...".

⁶ ידוע הסיפור על אותה כלה שביקשה עצה מהרבי. היא עומדת שבוע לפני חתונתה אך שוקלת לבטל את האירוע. היא אדם חסר סבלנות, אימפולסיבי ומהיר תגובה ולכן חוששת כי תפגע בבעלה במהלך החיים המשותפים. הרבי שלל את הכיוון והציע הצעה פשוטה שתפתח בה את מידת הסבלנות: התנדבי שעה בשבוע בגן ילדים לתלמידים לקווי למידה והפעילות המעשית איתם, תלמד אותך סבלנות. הדיבור בטון רגוע ושקט, החזרה באוזניהם על אותם מסרים – ישחררו אותך מהאימפולסיות.

מקרה נוסף מספר על נערה שלא התקדמה בשידוכים. הוצמדה לה תווית של אגואיסטית והצד השני חשש להתקדם אתה. הרבי ייעץ לה פתרון מעשי פשוט: בכל ארוחה בחדר האוכל במוסד בו למדה, תיטול את הצלחת המרכזית ותחלק ממנה לחברותיה. לפני שנוטלת לעצמה – תדאג לאחרים. אם תעשה זאת שוב ושוב באופן קבוע – תלמד את טעמה הנפלא של הניתנה.

שבת. ברצוני להציע דבר כזה. זאת תהיה טובה גם עבורכם וגם הקרדיולוג שלכם יסכים איתי: אל תכניסו סיגריה לפה בשבת. גם אם בחרתם ללכת למשרד בשבת, אך לפחות יום אחד בלי עישון".

בשבת הבאה, באמצע התפילה, נכנס אדם לבית הכנסת. זה היה אדם מבוגר ששרד את השואה ובעקבות הכאב שעבר, נטש את דרך התורה והמצוות. אפילו ביום הכיפורים לא תמיד הופיע להתפלל. הוא המשיך והופיע גם בשבתות הבאות, עד שהרב גוטניק ניגש ואמר: "נהדר לפגוש אותך, אך אני תוהה מה גרם לך להתחיל לפקוד בקביעות את בית הכנסת?"

"הייתי כאן באותה שבת בה דיברת על המנוחה ביום השביעי והצגת את הבקשה שלך: לא לעשן בשבת. בשבת אחריה הלכתי אל המשרד לעבוד ובכדי לנקות את הראש, הדבר הראשון שעשיתי היה לשלוח את היד לעבר חפיסת הסיגריות. ואז אמרתי: רגע, הרב ביקש טובה אישית: לא לעשן בשבת. אז לא עישנתי. השפתיים החלו להציק לי ואז אמרתי: רגע, אתה לא מעשן כי שבת היום ואתה יושב במשרד?! החלטתי ללכת לבית הכנסת. זאת הייתה השבת ההיא שהופעתי באמצע התפילה. האווירה הייתה חברית ונהדרת והחלטתי לבוא גם בשבת אחריה וגם בשבת שאחריה. ומי יודע, אולי יום אחד אעשה גם קידוש אחרי שאחזור מבית הכנסת..."

לבסוף, **חיזוקים קטנים** יכולים להועיל עוד יותר להטמעת הרגשת הצלחה. למשל, לכתוב על דף את היעדים המעשיים שבחרנו להתחיל מהם ומעת לעת לעקוב אחרי ההישג ולהיבנות ממנו.

אחי, הרב ישראל, העירני למכתב מופלא מהרבי, המיועד לרב אברהם חן מירושלים, בו הרבי כותב **על עצמו**, כי אם היה נוקט בגישה כזו של הגדרת יעדים מראש – היה יכול ממרחק הזמן להשיג תחושת נחת ושמחה מההתקדמות שהושגה במשך הזמן.

3. אגרות קודש ט עמוד צח, טבת תשיד: עברתי זה עתה על מכתבי הדרת גאונו אלי משנות תשי-תשיג, ורואה אני אשר בסך הכול יש גם מקום לשביעות רצון במידה ידועה, ומזה אני דן על עצמי ועל שכמותו, אשר אפשר שאם היו רושמים לפני שנים אחדות פרטי המבוקש לעתיד לבוא, הבחינה בזה הייתה מביאה להחלטה אשר הקב"ה 'איז גאר נישט אזוי שטריינג' [אינו כל כך קשה...].

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