



קאוצ'ינג על פי הקבלה, חלק א' · שיעור רביעי: הקסם שבהחלטה

וידעת היום והשבת אל לבבך

שיעור 4 מתוך 10 בקורס קאוצ'ינג על פי הקבלה, חלק א'. הסרטון המלא, ומתחתיו השיעור כתוב ומעובד לקריאה.

מן הכוונה אל ההחלטה

יש רגע שבו עובר האדם מן הרצון ומן הכוונה אל החלטה של ברזל, שממנה יוצאים לפעולה. מתוך ההחלטה הראשונה שהתקבלה בעולם, בגן עדן, נגלה את הסוד שעליו בנוי התהליך כולו: הגדלת הידע מגדילה את הרצון, את העונג ואת הכאב, ואף את האמונה, ומתוכם נולדת החלטה שאין ממנה דרך חזרה.

בשיעור על כוונה יוצרת עמדנו על כך שכאשר אדם דבק במחשבה מסוימת, המחשבה עצמה יוצרת מציאות. אחרי שיש רצון, האדם חושב על מה שהוא רוצה. ככל שהמחשבה דבוקה יותר ומוחשית יותר, בעזרת הדמיון המודרך, כך אנחנו רואים בפועל כיצד הדברים יורדים מן העולמות העליונים אל עולמנו, אל עולם העשייה.

והיום נלמד בעזרת ה' את השלב הבא. יש לנו רצון, יש לנו כוונה, אנחנו כבר חושבים על מה שאנחנו רוצים, ועכשיו צריך ללמוד כיצד מגיעים להחלטה בפועל, החלטה שמוציאה את הדברים אל המציאות כאן בעולם. אדם עשוי לתמוה: אם הכוונה יוצרת מציאות, לשם מה צריך עוד החלטה, ולשם מה צריך לקום ולעשות. והתשובה היא שבמדרגה שלנו, כדי שהמציאות תרד אל הארץ, עלינו לבנות לה כלים. כדי שהאור יתלבש כאן בעולם העשייה, אנחנו צריכים להיות שותפים במעשה.

רצון יראיו יעשה

יש בעניין הזה שלוש מדרגות. המדרגה הראשונה היא של הצדיק הגדול. אצלו עצם הרצון, עוד לפני שהוא חושב על מה שהוא רוצה ולפני שהוא מגיע לכוונה יוצרת, כבר יוצר את הדברים. על זה נאמר: "רצון יראיו יעשה" (תהלים קמה, יט). אדם במדרגה גבוהה כזאת רק רוצה, והדבר כבר נעשה בעולם הזה. המדרגה השנייה היא

הכוונה היוצרת, וגם היא מדרגה גבוהה. והמדרגה השלישית, הכללית יותר, שמתאימה לכל אדם, היא כוונה יוצרת שמצטרפת אליה עשייה כאן בעולם הזה.

הרמב"ן כותב דברים חריפים על עושי רצון ה' שפונים אל הרופאים: "ומה חלק לרופאים בבית עושי רצון השם, אחר שהבטיח וברך את לחמך ואת מימך והסרתי מחלה מקרבך" (רמב"ן ויקרא כו, יא). הוא מסתמך על הפסוק: "ועבדתם את ה' אלוהיכם, וברך את לחמך ואת מימך, והסרתי מחלה מקרבך" (שמות כג, כה). כלומר, אם הקדוש ברוך הוא רוצה לרפא אותך, הוא יכול לרפא אותך גם על ידי שתיית מים ואכילת לחם.

אבל הרמב"ן עצמו מדבר שם על זמן שבו ישראל שלמים, ועל אדם שה' רוצה בדרכיו. וכבר ביארו גדולי ישראל שהדברים אמורים באנשים שעומדים במדרגה גבוהה מאוד, שהדבקות שלהם בקדוש ברוך הוא עצומה, ועליהם באמת נאמר "רצון יראיו יעשה". אצלם ללכת לרופא היה כמעין חיסרון. אבל להלכה ולמעשה שנו חז"ל, וכך פסק הרמב"ם, שכל עיר שאין בה עשרה דברים, ואחד מהם רופא, "אין תלמיד חכם רשאי לדור בתוכה" (סנהדרין יז, ב; רמב"ם הלכות דעות ד, כג). הדרך שלנו היא ללכת לרופא, להשתדל ולעשות כל מה שצריך בדרך הטבע, ולצד זה לחזק את הקשר עם הבורא.

וזו המדרגה שלנו גם בענייני ההחלטה. אחרי שיש לנו רצון ואחרי שיש לנו כוונה יוצרת, אנחנו יורדים אל עולם העשייה ומגיעים להחלטה בצורה מסודרת.

נקודת האל חזור

ככל שההחלטה חזקה יותר, כך רמת הביצוע בשטח גבוהה יותר, וכך גם הכוונה שאמורה ליצור מציאות נמשכת ומתממשת ברמה גבוהה יותר. וככל שהרצון קטן יותר, כך הביצוע בשטח קטן יותר. מה שנלמד היום הוא כיצד יוצרים מציאות שבה ההחלטה שלנו היא ברזל.

אחת הבעיות הגדולות של האדם היא פשוט לקום ולהחליט. אנחנו רוצים המון דברים, אבל מעטים הם אלה שקמים, מחליטים ופועלים. ולפני כל פעולה חייבת לבוא החלטה, אותו רגע שבו האדם אומר לעצמו: אני הולך על זה, די, סגור, החלטתי, ואינני חוזר לאחור. זו נקודת האל חזור. וכשההחלטה אינה חזקה מספיק, בדרך כלל אנחנו מפרקים אותה בשטח.

לצערנו, לרוב האנשים קשה להחליט, ולכן אנחנו מתייעצים בלי סוף. יש יועץ נישואין ויש יועץ כלכלי, ויש מי שמייעץ ליועצים. אנשים יודעים מה הם רוצים, ובכל זאת קשה להם להחליט. כדי להחליט החלטה מסודרת צריך דרך, ואת הדרך הזאת נלמד היום בעזרת ה'.

ראשית צריך להבין יסוד, שעליו נבנה את כל מה שנלמד. היסוד פשוט: ככל שהרצון בתחום מסוים גדול יותר, כך ההחלטה תהיה ברמה גבוהה יותר. וככל שהרצון קטן יותר, כך ההחלטה חלשה יותר.

כמה פעמים אנשים רצו ורצו, ודבר לא יצא מזה, משום שלא באמת רצו. אדם רצה לסיים את הש"ס, ועוד לא סיים מסכת אחת. פירוש הדבר שמעולם לא רצה באמת לסיים את הש"ס. אדם רצה להגיע למדרגות גבוהות בקדושה, עברו שנים והוא נשאר באותו מקום. מתברר למפרע שלא באמת רצה, או שרצה ברמה כל כך נמוכה שמעולם לא הגיע להחלטה.

וכך בכל תחום. יש מי שכבר עשרים שנה רוצה לעשות דיאטה, ויש מי שכבר עשרים שנה רוצה להפסיק לעשן וממשיך לעשן. אין זה נכון לומר שהם באמת רצו. אילו היה הרצון חזק מספיק, הוא היה גורר אחריו החלטה, והאנשים האלה היו מפסיקים לעשן, עושים דיאטה, מגיעים לקדושה ומסיימים את הש"ס. וכן הדבר במי שרוצה להכפיל את פרנסתו, להחליף דירה, לשמור על בריאותו או להתחיל לעסוק בספורט. בכל תחום שהוא, אם לא מגיעים להחלטה, אין מה לדבר על עשייה, ואין מה לדבר על הצלחה.

האנשים המצליחים ביותר הם בעלי הכישרון לקבל החלטות במהירות ובנחישות ולצאת לדרך. ומי שמצליחים פחות הם אלה שקשה להם להחליט. רמת ההחלטות שלהם נמוכה, מספר ההחלטות שלהם קטן, ממילא העשייה שלהם מועטת, וממילא גם ההצלחה. דבר גורר דבר. ולכן נעסוק בשורש: כיצד מגדילים את הרצון.

הכאב שמכריע

כדי להבין כיצד מגדילים את הרצון, נתבונן בראשית הבריאה, בהחלטה הראשונה שהתקבלה בעולם. אמנם ההחלטה הזאת הייתה שגויה, אבל ממנה נלמד כיצד מגיעים להחלטה.

הקדוש ברוך הוא אומר לאדם הראשון: "מכל עץ הגן אכל תאכל, ומעץ הדעת טוב ורע לא תאכל ממנו, כי ביום אכלך ממנו מות תמות" (בראשית ב, טז, יז). הקדוש ברוך הוא קושר את האכילה מעץ הדעת עם המוות, עם

שיא הכאב. הוא משתמש בכאב, בדין, כדי להרחיק את אדם וחוה ממקור החטא, מעץ הדעת, שעלול להביא על העולם חורבן גדול, וזה מה שאנחנו רואים במציאות עד היום.

וכך הדבר גם בחיים שלנו. כמה אנשים שהיו צריכים להפסיק לעשן או להיכנס לדיאטה רצינית גררו את הדבר שנים, עד שיום אחד אמר להם הרופא: אם לא תתחיל דיאטה מסודרת, אם לא תפסיק לעשן, אתה מסכן את חיך. ואז הם הפסיקו לעשן ונכנסו לדיאטה מסודרת. מה שהשתנה הוא שהסכין כבר הונחה על הצוואר, והכאב נעשה מוחשי. כל זמן שהאזהרה כתובה על קופסת הסיגריות ואנשים מדברים עליה, היא מולידה לכל היותר רצון קלוש להפסיק. וברגע שהכאב בא והוא ברור לנגד העיניים, יש בו כוח ועוצמה לגרום לנו להחליט ולצאת לפעולה.

מישהו אמר פעם שאם ראית אדם שעושה דבר שאינו טוב, שגורם לו כאב, והוא ממשיך לעשות אותו, הסיבה פשוטה: הוא עוד לא סבל מספיק. ברגע שהסבל יגיע לרמה גבוהה, הוא יעזוב את הדבר, גם אם יהיה לו קשה. ולצערנו כך הדבר גם בחיי המשפחה. יש מי שמושך מערכת יחסים כואבת שנים ארוכות, ורק כשהכאב שבה גובר על כל הכאבים שכרוכים בפרידה, הבדידות, החשש והדאגה לפרנסה, רק אז הוא מחליט ויוצא לפועל.

זה בצד של השלילה, של הדין והכאב. ובאותו משקל בדיוק הדבר פועל בצד של העונג. ברגע שנבין שיש עונג שעוצמתו גדולה פי כמה וכמה מן העונג שיש בידינו עכשיו, נחליף דבר בדבר, נחליט ונצא לפועל.

ועכשיו שימו לב היטב. כדי להגיע להחלטה צריך להיכנס למצב שבו התודעה שלנו גדלה, שבו הידע שלנו באותו נושא גדל. והידע פועל בשני כיוונים: מצד אחד הכאב גדל, ומצד שני העונג גדל.

לא מות תמתון

אדם וחוה הגיעו להחלטה בצורה מבהילה. הם החליטו החלטה שגויה, הביאו על העולם את התערובת של טוב ורע, גררו אחריהם גלות ארוכה, והורידו לעולם את המיתה, את צער גידול הבנים ואת "בזעת אפיק תאכל לחם" (בראשית ג, יט). כולנו יודעים איזה אסון גדול נגרם בעקבות ההחלטה ההיא. ובכל זאת נאמר: "מאיבי תחכמני מצותך" (תהלים קיט, צח). גם מן הנחש אפשר ללמוד כיצד מחליטים, ואנחנו נשתמש בזה להחלטות טובות. נתבונן אפוא כיצד הנחש פועל, מה כוחו, וכיצד הצליח להביא אותם להחלטה.

חוה אומרת לנחש שאם אוכלים מן העץ מתים. בנפשה, במערכת העצבים שלה, נקשרה האכילה עם המוות. הקדוש ברוך הוא יצר אצלם את ההתניה הזאת, אכילה שווה מוות, ולכן אינם אוכלים. והמשפט הראשון שאומר לה הנחש הוא: "לא מות תמתון" (בראשית ג, ד). קודם כל תירגעי, הדבר אינו כפי שנדמה לך, לא מתים כל כך מהר.

על כוחו של הנחש ועל כל העיכובים שבאים אחרי שכבר החלטנו ויצאנו לפעולה נלמד בשיעורים על לחישת הנחש. כאן אנחנו לומדים ממנו רק כיצד מגיעים להחלטה. הצעד הראשון שלו הוא להטיל ספק בכל הכאב הגדול שגרם להם להימנע מן העץ. זו הייתה הכפירה הראשונה בבריאה. הקדוש ברוך הוא אמר "מות תמות", והנחש בא ואמר "לא מות תמתון". הוא מטיל ספק, וזה כוחו של עמלק. ידוע שעמלק בגימטריה ספק, ושתי המילים עולות מאתיים וארבעים.

ואינני יכול להתאפק מלספר מעשה. חודשיים או שלושה אחרי שהפסקתי לעשן, ישבתי בחצר בית המדרש ולמדתי. הגיע יהודי בן תשעים ושבע, נשען על מקל, וישב על כיסא בחוץ לנוח מן הדרך. הוא בא לשלם נדר לבית הכנסת. הוציא מכיסו חפיסת סיגריות, הדליק סיגריה בעונג גדול והתחיל לעשן. נכנסנו לשיחה, והוא התפאר באוזניי שהוא בן תשעים ושבע.

שימו לב מה עושה הנחש. גם אחרי שהחלטנו ויצאנו לפעולה, הוא מעמיד מולנו מראה כזה: תירגע, אדוני. הנה יהודי בן תשעים ושבע, בריא, הולך ברגליו, משלם נדרים, חוזר הביתה ומעשן סיגריות. מה אתה עושה רעש כזה גדול מסיגריות. ומיד הוא מוסיף: עכשיו תסבול כל החיים בגלל ההפסקה, ומי יודע אם בכלל תרוויח מזה משהו. זה כוחו של הנחש, להכניס את הספק. אבל על כך נדבר בשיעור בפני עצמו.

ותרא האשה כי טוב העץ

אחרי שהנחש ערער את האמונה, ואחרי שערער את ההתניה שיצר הקדוש ברוך הוא בין האכילה לבין המוות, הוא אומר לה: "והייתם כאלוקים ידעי טוב ורע" (בראשית ג, ה). כלומר, מה את מדברת על מוות. ברגע שתאכלו מעץ הדעת יקרה בדיוק ההפך. תתרוממו לגבהים ולתענוגות, ותתענגו בעונג שאלוקים מתענג בו. הידיעה הזאת של טוב ורע היא עונג עצום ועוצמה עצומה, וכביכול תוכלו לברוא עולמות במו ידיכם.

ואז כתוב: "ותרא האשה כי טוב העץ למאכל, וכי תאווה הוא לעינים, ונחמד העץ להשכיל, ותקח מפריו ותאכל" (בראשית ג, ו). והדבר מפליא. העץ הזה עמד שם כל הזמן ולא השתנה בו דבר. מה שהשתנה הוא הראייה שלה. מתחיל כאן שכנוע עצמי. התענוגות שאמורים לבוא בעקבות ההחלטה גורמים לה לראות את העץ כולו בצורה אחרת. עד אותו רגע ראתה את העץ דרך ההתניה של המוות, אכילה שווה מוות. ופתאום העץ טוב למאכל, נחמד להשכיל ותאווה לעיניים. כל הראייה כלפי העץ השתנתה.

הדבר פשוט. ברגע שנכנס הספק, ירדה רמת הכאב. אחר כך התחיל השכנוע העצמי, משום שהנחש הגדיל את הידע שלה לגבי העץ: זה עץ שדרכו יוצרים עולמות, עץ שדרכו מגיעים לתענוגות עצומים, להתענג במה שאלוקים מתענג. וממילא היא מחליטה, לוקחת מפרי העץ ואוכלת. זו הייתה החלטה שגויה, ובעקבותיה קרה מה שקרה בבריאה. אבל אנחנו רואים כאן שהמרכז של הגדלת הרצון, זה שהוליד את ההחלטה ואת נקיטת הפעולה, היה הגדלת הידע. הנחש מערער קודם כל את הקיים, אחר כך מזרים את הידע שלו לכיוון שהוא רוצה, מגדיל את התענוגות, "והייתם כאלוקים", וממילא באה ההחלטה ובאה הפעולה.

זה בדיוק מה שעלינו ללמוד. על זה נאמר "מאיבי תחכמני מצותך", ועל דרך זה מסופר בבניהו בן יהוידע: "ויגזל את החנית מיד המצרי ויהרגהו בחניתו" (שמואל ב כג, כא). את הנשק עצמו לוקחים מיד האויב.

ושלמה המלך אמר: "טוב אחרית דבר מראשיתו" (קהלת ז, ח). אם ראית דבר שבאחריתו יצא טוב, שלם ועוצמתי, דע לך שהטוב הזה היה בו כבר בראשיתו, כבר כשהיה בכתר, שהוא ראשית כל הדברים. והטוב שבראשית הוא הידע. כדי לנקוט החלטה צריך להגדיל את הידע בצורה כזאת שהעונג שבהפסקת הרגל מסוים יגדל, והכאב שבאי הפסקתו יגדל גם הוא.

ברכה וקללה

התחומים שבהם אנחנו עוסקים הם תחומי הנפש וההגשמה העצמית, שכל אחד מאיתנו יגשים את עצמו. אנחנו מדברים על תיקון המידות, על הפסקת הרגלים רעים ועל נקיטת החלטות ברמה גבוהה, וגם על עולם העסקים. ובכל אינפורמציה שאנחנו נחשפים אליה, בין שנרצה ובין שלא נרצה, יש דין ורחמים, עונג וכאב. כך פועלים הדברים. אם אני רוצה להפסיק לעשן, לעשות דיאטה או לחזור בתשובה, כשאפתח את הספרות בנושא, מה שאמצא שם בדרך כלל הוא עונג וכאב. וככל שאגדיל את הידע בתחום, אגדיל את העונג ואגדיל גם את הכאב.

וכך עשתה התורה: "ראה אנכי נתן לפניכם היום ברכה וקללה, את הברכה אשר תשמעו אל מצות ה' אלוהיכם... והקללה אם לא תשמעו" (דברים יא, כו, כח). התורה פעלה באותה שיטה, והקדוש ברוך הוא ברא את עולמו באותה שיטה. ככל שנגדיל את הידע, יגדל העונג.

אנשים רבים לא הפסיקו לעשן עד היום משום שאינם יודעים באמת מה הסיגריות עושות להם. הם אינם יודעים די על הנזקים, ואינם יודעים מה תיתן להם ההפסקה. יש מי שחי באשליה שברגע שיפסיק לעשן, יסבול כל ימי חייו. וכשהוא מתחיל ללמוד ולהיחשף לידע, הוא רואה פתאום שכל ימי חייו יתענג. מי שמפסיק לעשן מגלה מחדש את הטעם ואת הריח, והנשימה שלו משתחררת. זה עולם אחר לגמרי, והמצב הפוך בדיוק ממה שדמיין. ברגע שהוא נחשף לידע ורואה מה טומנת בחובה הפסקת העישון, הוא מגלה שזה עונג, וקל לו יותר להחליט ולפעול. הכל מתחיל ונגמר בידע.

השכל שבכל דבר

על זה כבר נאמר: "וידעת היום והשבת אל לבבך" (דברים ד, לט). זה הצופן של ההצלחה. כל תחום שאתה הולך לכבוש, כל דבר שאתה רוצה להחליט עליו, דע לך שהכלל הראשון הוא וידעת היום. אתה חייב לדעת את הדברים עד שיאירו לך כמו היום, עד שתהיה בהם עוצמה.

וזה מה שכתב רבי נחמן מברסלב, מגדולי חכמי הנפש שקמו לעם ישראל, בתורה הראשונה שבספרו ליקוטי מוהר"ן: "כי איש הישראלי צריך תמיד להסתכל בהשכל של כל דבר, ולקשר עצמו אל החכמה והשכל שיש בכל דבר, כדי שיאיר לו השכל שיש בכל דבר להתקרב להשם יתברך על ידי אותו הדבר, כי השכל הוא אור גדול, ומאיר לו בכל דרכיו" (ליקוטי מוהר"ן, תורה א). כדי שיתקיים וידעת היום, כדי שהדברים יגיעו לידיעה של יום, של אור ושל עוצמה, שיש בה די כוח להוליד החלטה ויציאה לפעולה, צריך להגיע אל השכל שבכל דבר.

וזה בעצם תפקידו של מאמן אמיתי וטוב, ושל כל מי שמדריך את הנפש. מה שקורה בשיעורים האלה פשוט: אני מגלה לכם צורה של שכל, צורת חשיבה חדשה. אבל כולנו מסכימים עם דברי המשנה: "אם אין אני לי, מי לי" (אבות א, יד). אם לא תיקחו את צורת החשיבה הזאת, תשתמשו בה יום יום ותתאמנו בה בעצמכם, השכל הזה יישאר אצלי ואתם לא תקנו אותו.

לבוש שמסתיר ומגלה

כדי להבין את דברי רבי נחמן צריך לדעת שהבריאה בנויה מלבושים ואורות, מכלים ואורות. על כך נאריך בשיעור אחר, אבל בקצרה, אין סוף ברוך הוא מתכסה כאן בבריאה. המקובלים מלמדים שהמילה עולם היא מלשון העלם, שהרי מי שנעלם בעולם הוא הקדוש ברוך הוא. ומצד שני היא נקראת בריאה, ואפשר לשמוע בשם הזה את הראייה, כי הוא גם נראה בה. אותו כוח אין סופי שמחיה את כל הדברים, סיבת כל הסיבות, ברא את הבריאה בצורה כזאת שהוא נעלם בתוכה, והאור נמצא מאחורי הלבושים.

התבוננו בלבוש. מצד אחד הוא מסתיר את הגוף, את הפנימיות. ומצד שני הוא גם מגלה עליה. אדם לא ילך לבית המשפט בבגדים שבהם הוא יוצא לשחק טניס, משום שהלבוש מעיד על הפנימיות שלו באותו מקום ובאותו מצב. הלבוש מסתיר ומגלה בעת ובעונה אחת. וכך אין סוף ברוך הוא מסתתר בכל המאורעות שאנחנו עוברים, בכל הבעיות שיש לנו בחיים, בכל מה שאנחנו רואים, שומעים וחווים. הקדוש ברוך הוא בכבודו ובעצמו, אור אין סוף, מסתתר מאחורי הדברים.

רבי נחמן מלמד להסתכל בשכל שבכל מאורע שפוגשים. אינני אומר שאדם צריך להתעכב בכל שבריר שנייה ובכל תהליך על השכל שבדבר, זה עומס גדול מדי על המוח. אבל לפחות במאורעות שאינם שגרתיים, אל תעברו לידם בלי להתבונן. וכשאדם מסתכל על השכל שבדבר, הוא מגיע אל האלוקות שבו, אל המניע שלו, אל המשמעות שלו.

וכך הדבר אפילו בסבל גדול. כשאדם מגיע אל המשמעות של הסבל, הסבל נעלם, משום שבמשמעות, בעומק, בשכל שבכל דבר, הכל טוב. שם נמצא ה', וה' הוא טוב. תחושת הייסורים באה מפני שלא הגענו אל השכל שבדבר. ומי שיורד לאותה עמק, מסיר את כל הלבושים ורואה מה המניע של הדבר ולשם מה הוריד אותו ה' לעולם, מגלה ששם הכל טוב. וכך כותב רבי נחמן באותה תורה, שאפילו "במקום שהיה אפל וחשך, מאיר לו השכל, כשזוכה להסתכל על השכל שיש שם בכל דבר, ומקרב אותו להשם יתברך" (ליקוטי מוהר"ן, תורה א').

והיה עקב תשמעון

צורת החשיבה הזאת היא מה שאנחנו צריכים לצאת איתו מכאן. דברו עם בחור ישיבה צעיר, ותשמעו אותו שואל כל הזמן: מדוע, מי אמר, הוכח לי שזה נכון. הגמרא לימדה צורת חשיבה כזאת, שאינה מקבלת את הדברים

בצורה שטחית. מדוע, כיצד, מתי. כל דרך הלימוד, הדיון והחקירה מלמדת את המוח לרדת לעומק.

הרי קיבלנו מוח עצום, חכמה בלי גבול. הכלי הזה לא ניתן לנו כדי לייצר מיקרוגל או כדי לשרת את הגוף. קיבלנו אותו כדי שנגיע אל השכל שבכל דבר, וכך נגיע גם לתיקון שלנו ולייעוד שלנו. וצורת החשיבה שאנחנו לומדים כאן פשוטה: לשאול שאלות טובות ולרדת לעומק הדבר, ואז יהיו לנו תשובות טובות. זו הגדלת הידע.

וכך מגדילים את הידע: לא מסתפקים בעטיפה החיצונית. סיגריות מזיקות לבריאות, תודה רבה, ונמשיך לעשן עד גיל מאתיים. צריך לחזור בתשובה, אנחנו לפני ביאת המשיח, תודה רבה. כל זמן שלא נגדיל את הידע, לא נגדיל את הרצון ולא נגיע להחלטה.

וזה מה שכתוב: "והיה עקב תשמעון" (דברים ז, יב). פעם זכיתי לומר בזה בסייעתא דשמיא: כל זמן שלא מגיעים אל העקב, אל הסוף, אל עומק הדבר, אין תשמעון. ואין הכוונה לשמיעת האוזן, שהרי יש בעלי חיים ששומעים הרבה יותר טוב מאיתנו. הכוונה לשמיעת הלב, כבקשתו של שלמה המלך: "ונתת לעבדך לב שמע" (מלכים א ג, ט). כל זמן שלא נגיע אל העקב, אל עומק הדברים, לא נצליח לשמוע אותם בלב, וממילא לא נחליט ולא נצא לפעולה.

וזה שאמרנו: "וידעת היום". כשהדברים יהיו ברורים לך כמו היום, אז "והשבת אל לבבך", אז הם יגיעו אל הלב, שהוא מקור כל המחסומים, מקור כל התאוות ומקור כל המניעות. כשיש וידעת היום בעוצמה גדולה, ממילא יש והשבת אל לבבך, ואתה יוצא לפעולה.

זה מה שלמדנו מרבי נחמן: לאמן את המוח להסתכל בשכל שבדבר. וכשאין לאדם כוח לענות בעצמו על השאלות, הוא נחשף לאינפורמציה בספרים, בשיעורים מוקלטים ואצל חברים, ומתייעץ. כך נוצרת הגדלת הידע.

סוד השכנוע

זה כל סוד השכנוע. הדרך לשכנע אדם להתרחק מכאב ולעשות הכל כדי להגיע לעונג עוברת דרך האינפורמציה. מיידעים אותו וחושפים אותו לדברים שלא ידע. ככל שתראה לי שיש לי עונג גדול יותר ברכישת המוצר או בשינוי שאני עורך, כך תשכנע אותי יותר. ומה שאנחנו הולכים לעשות לעצמנו הוא שכנוע עצמי, על ידי הגדלת הידע.

פעם פנתה אליו אישה בעניין בנה. שאלתי מה יש לו, והיא אמרה שאינה יודעת. בכל שבוע, פעם ופעמיים, היא יושבת איתו בקופת חולים, ובכל פעם בגלל סיבה אחרת. ודאי שכל תלונה של ילד בודקים אצל הרופא, וכך עשתה. אבל אחרי כעשר דקות של שיחה התגלה דבר נוסף: הילד היה חסר תשומת לב. הוא נבלע בין הילדים הרבים בבית, ונוצרה אצלו התניה: כשאני חולה, לוקחים אותי, נוסעים איתי, מחזירים אותי, וקונים לי משהו בקיוסק בדרך. המערכת התת מודעת שלו קשרה את העונג עם החולי. אמרתי לה: התחילי לשים לב גם אליו. צאי איתו לסיבוב וקני לו סוכרייה בקיוסק, בלי שום קשר לחולי, והוא יקבל את מנת תשומת הלב שמגיעה לו ולא יצטרך לקחת אותה בכוח. וכך היה, והתלונות פסקו.

זו הסתכלות על השכל שבכל דבר. וכך גם בבית: כשבן הזוג חוזר בפעם המאתיים על אותה טענה, שאלו מה כואב לו ומה מסתתר מאחורי הרצון הזה, וכך תגיעו אל השכל שבדבר. כשמגיעים אל השכל שבכל דבר הוא מאיר לנו, כדברי רבי נחמן, וכמו שאמר שלמה המלך: "וראיתי אני שיש יתרון לחכמה מן הסכלות כיתרון האור מן החשך" (קהלת ב, יג). השכל הוא אור, ובו טמונה האלוקות.

וכך בכל דבר שאנחנו הולכים להחליט עליו. עד שלא נגיע אל העקב, אל העומק שבדבר, לא יהיה לנו האור הזה, ולא תהיה לנו עוצמה מספקת להחליט ולפעול. כשאני עמל ומתייגע, כותב, עובד עם דף עבודה ומתאמן, אני נכנס לתוך הדבר. ברחוב קוראים לזה להידלק. אדם נדלק, כלומר מתחבר. וכשאנחנו מתחברים אל השכל שבדבר, אנחנו מתחברים אל האלוקות.

וזה המשך ישיר למה שלמדנו על כוונה יוצרת. תחילת החיבור שלנו אל המערכת היא בכוונה, בעולם המחשבה, וכאן אנחנו ממשיכים ומגדלים אותה על ידי הידע. כשהידע גדל, העונג גדל, ואנחנו מקבלים כלים חדשים וידיעות חדשות על מה לכוון, ורואים בדיוק מה אנחנו רוצים. ועל רצון כזה נאמרה האמרה הידועה שאין דבר העומד בפני הרצון. רצון חזק ועוצמתי כזה עוקר הרים ומשבר סלעים. ראינו אנשים שחוללו מהפכות בעולם והגיעו לתגליות שאין מילים לתארן, מתוך רצון עצ לעזור לאנושות. זו עוצמתה של כוונה יוצרת, כשמצטרפת אליה פעולה.

אמונה, תענוג ורצון

וכאן אני רוצה לשים את הדגש על עוד דבר קטן, שהוא בעצם גדול. דיברנו על השורש, אם הוא טוב או רע. אני יוצא מנקודת הנחה שכולנו כבר יודעים מה טוב ומה רע, ושאנחנו הולכים להגדיל רצון לכיוון רע, חס ושלום.

אנחנו מדברים על אנשים שרוצים להשתפר, להיות טובים יותר ברוחניות ובגשמיות, בדרך נכונה וטובה. אצלנו המטרה אינה מקדשת את האמצעים. המטרה צריכה להיות קדושה, נכונה ואמיתית, וגם האמצעים צריכים להיות כאלה. אין מציאות שנדרוך על גבם של אחרים כדי להצליח, והצלחה כזאת גם לא תחזיק מעמד. מה שאנחנו לומדים כאן הוא חוק פשוט: ככל שהידע גדל, הרצון גדל, וזה שווה החלטה ברמה גבוהה.

והמקובלים מבחינים בספירת הכתר שלושה רבדים פנימיים: אמונה, תענוג ורצון. עד עכשיו עסקנו ברצון ובעונג, וכאן נגלה שככל שנגדיל את הידע בצורה מסודרת יותר, תגדל גם האמונה שלנו.

שימו לב היטב. ברוב המקרים, אחד ממחסומי העל שעומדים בדרכנו אל ההצלחה הוא התחושה: מי אני ומה אני לעומת הצלחה כזאת, עזוב, תן לי משהו קטן. זה חוסר אמונה. איננו מאמינים בעצמנו שאנחנו באמת יכולים להצליח, או שאיננו מאמינים שה' ייתן לנו להצליח, שאנחנו טובים מספיק ושמגיע לנו שה' יסייע בידנו. יש כל מיני סוגים של חוסר אמונה, בה' או בעצמנו. והגדלת הידע מגדילה גם את האמונה, גם את העונג וגם את הרצון.

כשנחשפים לאינפורמציה, רואים פתאום שחוסר האמונה נבע מפחד ומחרדה. אדם שעומד להחליט על דבר מסוים, יש לו פחד, יש לו חרדה. אחד הדברים שמלמדים את מי שלומד להיות יועץ פיננסי הוא לא לפחד ממספרים גדולים. כשהולכים לבצע עסקה של מיליונים, מלמדים לגשת אליה בקור רוח, בדיוק כמו אל קנייה של מוצר קטן. אלה רק עוד כמה אפסים, הכל עניין של מספרים. ברגע שמגדילים את הידע, כל החרדות, הספקות והחששות, שהם אלה שגרמו לחוסר האמון בעצמנו, מתמוססים. מי שחושב שהוא עומד לחצות את האוורסט, בוודאי לא ייצא לדרך. וברגע שהוא נחשף לאינפורמציה, הוא שומע: על מה אתה מדבר בכלל, אלפים עברו את זה.

וזה סוד ההצלחה של החזרה בתשובה בדורנו. רבים מן המחזירים בתשובה הגדולים הם אנשים שחיו אורח חיים חילוני ופשוט זכו לחזור בתשובה: שחקנים, שחקני כדורגל, אנשי מדע. כשעומד על הבמה יהודי שחי חיים כמו שלך, והשכיל והבין שהחיים הטובים באמת הם בחזרה בתשובה ובקשר הדוק עם אלוקים, הוא יכול לומר לך: הייתי כאן והייתי שם, ואני יכול להעיד שכאן העונג גדול יותר, ושם אתה בורח מכאב גדול יותר. מתמטיקה פשוטה.

כשאני רואה לנגד עיניי אדם שעבר את הדרך והצליח, נולדת בי התחושה שגם אני יכול. אין לו פלטינה בראש, והוא אינו עשוי מאלומיניום. הוא בשר ודם, לב וכליות, פחות או יותר כמו כלנו. ובכל ספרות שתיחשפו אליה, בכל

נושא, תמצאו בדרך כלל סיפורים כאלה. יש מי שעישן שלוש וארבע קופסאות ביום, הגיע כמעט עד מחנק, יצא מזה וכתב ספר, ורבים הפסיקו לעשן בעקבותיו. כשנחשפים לאינפורמציה כזאת, פוגשים גם את כל אלה שכבר עברו את הדרך בהצלחה וחיים באושר ובעונג, וממילא אנחנו מושכים לעצמנו הגדלה של האמונה. והכל מתחיל ונגמר באמונה: ככל שהידע גדל, כך האמונה גדלה.

ענו מכל האדם

שאלה נפוצה היא כיצד ייתכן שגדולי ישראל נמצאים בשיא הענווה. לכאורה זה פרדוקס. קחו את משה רבנו: מדבר עם אלוקים פנים אל פנים, מוסר לעם ישראל את התורה, קורע את הים ומביא עשר מכות. ועליו נאמר: "והאיש משה ענו מאד מכל האדם אשר על פני האדמה" (במדבר יב, ג). והרי אנחנו מבינים שככל שאדם חכם יותר ועשיר יותר, הוא עלול להיות גאוותן יותר.

התשובה פשוטה. ככל שהאדם מכיר את אלוקים יותר, הוא מבין כמה אלוקים גדול, וממילא חווה בתוכו כמה הוא עצמו קטן. וככל שהאדם מכיר את אלוקים פחות, אלוקים קטן בעיניו, והוא עצמו גדול בעיניו. ולכן הענווה נמצאת דווקא אצל גדולי העולם.

ואותו דבר בהגדלת הידע. ככל שנגדיל את הידע בתחום מסוים, הידיעה עצמה היא הביטחון. מה שנותן לאדם אמונה בעצמו וביטחון בעצמו הוא שהוא יודע את הדברים. קחו לדוגמה את מסירת ההרצאות. יש מי שלמדו את זה, ויש מי שהקדוש ברוך הוא נתן להם כישרון טבעי והם צריכים רק לפתח אותו. ובקורסים לדיבור מול קהל מלמדים שרוב הביטחון על הבמה הוא ידיעת הדברים בצורה ברורה. כשאתה יודע מה אתה הולך למסור, יש לך ביטחון. וכשאינך מאמין בדברים בעצמך, כשאתה מסופק, כשאינך זוכר פיסות מידע ואינך יודע לקשר ביניהן, אתה עומד מול הקהל חסר ביטחון. ידע הוא ביטחון, ידע הוא כוח וידע הוא עוצמה.

כל מה שאנחנו לומדים בשיעור הזה נועד לשבור את קליפת העל של העצלות, שעליה נדבר בנפרד. העצלות הגדולה ביותר בדורנו היא עצלות המחשבה. מי שיוצרים, מתפתחים ומצליחים הם אנשים שמשתמשים בשכל, שמגיעים אל השכל שבכל דבר, והשכל שבכל דבר מאיר להם. אנחנו לומדים כאן לצאת מן השטחיות, מן הראייה של הלבושים בלבד, ולאמן את המוח להסתכל לעומקם של הדברים. כך המוח שלנו נעשה גמיש. הוא אינו רואה עוד את העולם בצורה חד גונית וחד צדדית, ומתחיל לראות שיש עוד פנים לכאן ולכאן, שיש עוד צורת חשיבה.

וזה עניין שבעים הפנים. חז"ל אמרו: "שבעים פנים בתורה" (במדבר רבה יג, טז). לכאורה היה די בפנים אחת. אבל התבוננו: גאון עולם לומד את פרשת השבוע עם רש"י, וגם ילד בן שבע לומד את פרשת השבוע עם רש"י, ושניהם מוצאים עניין באותו פסוק ובאותו פירוש. מקובל שפירוש רש"י נכתב ברוח הקודש, ומה שמוצא הגאון בפירוש רש"י אינו מה שמוצא הילד. יש בו עמקות, וכל אחד רואה את השכל שבדבר לפי הכלים שלו ולפי מדרגתו, וכך מאיר לו השכל.

רגליים על הקרקע

אחוזי ההצלחה שלנו תואמים את אחוזי הידע שלנו. אינני מדבר כאן על הניסים שנראה בדרך. חז"ל אמרו: "בא ליטהר מסייעים אותו" (שבת קד, א), והקדוש ברוך הוא נותן לפעמים קיצורי דרך. בנית לך מפת פעולה, ואחרי ההחלטה אתה אמור להגיע ליעד בעוד שנתיים, ופתאום אתה מגיע בתוך שנה, משום שהקדוש ברוך הוא החליט לקצר לך את הדרך. על זה אינני מדבר. ישנם גם תחומים שבהם הכוונה היוצרת תיצור את המציאות, וגם על זה אינני מדבר כאן, כי בזה עסקנו בהרחבה במקום אחר. כאן אנחנו עוסקים ברמה הטבעית, הנורמטיבית.

וכך אומרת הגמרא. על הפסוק "ואספת דגנך" (דברים יא, יד) אמר רבי ישמעאל: "הנהג בהן מנהג דרך ארץ". ורבי שמעון בר יוחאי, מגדולי התנאים, שהזהר הקדוש יצא ממנו, אמר: "אפשר אדם חורש בשעת חרישה, וזורע בשעת זריעה, וקוצר בשעת קצירה, ודש בשעת דישה, וזורע בשעת הרוח, תורה מה תהא עליה" (ברכות לה, ב). כלומר, אם האדם ילך עם עונות השנה ועם דאגות הפרנסה של הבית, התורה תהיה מונחת בקרן זוית. לדעתו צריך למסור את כל כולו לעסק התורה. ואמר על כך אביו: "הרבה עשו כרבי ישמעאל ועלתה בידן, כרבי שמעון בן יוחי ולא עלתה בידן" (שם). רבים רצו לעלות מעל מדרגתם ולהיות כרבי שמעון בר יוחאי, הסתגרו ועסקו בתורה בלבד, ולא עלתה בידם. גם לא זכו לתורה, וגם חיו בעוני קשה.

לכן עלינו להיות מציאותיים, ברגליים על הקרקע. כבר אמרו שמי שעומד על הקרקע אינו נופל לעולם. הקדוש ברוך הוא דורש מאיתנו עשייה, ולכן העולם הזה נקרא עולם העשייה. עלינו לעשות את הכל בצורה שכלית וקרה, ולאמן את המוח בהחלטות. מתחילים בהחלטות קצרות, מהירות וקלות, בדברים שהוזנחו עד היום מחמת העצלות. מגדילים את הידע, ואיתו את הרצון ואת העונג, מחליטים ונוקטים פעולה, ומתחילים להתרגל לקצור פירות.

ברגע שמחליטים ומבצעים, אין עונג גדול מזה, משום שכמו שלמדנו, זה מילוי החיסרון, זה מה שחסר לנו. אז מתחילים להתענג ולהיות בשמחה. עונג גורר עונג, והחלטה גוררת החלטה. זו הדרך להצלחה. כאן אתה כבר בנתיב של מי שמחליט ומבצע.

העבודה המעשית

ועכשיו לעבודה המעשית. ראשית, כותבים בצורה מסודרת את העונג הגדול שיהיה לי בעקבות ההחלטה. אני עומד להחליט בתחום מסוים, נחשפתי לאינפורמציה ולידע, ודרך הידע הזה קניתי לי ידיעות על התענוגות שיבואו לי בעקבות הפסקת ההרגל הישן או התחלת ההרגל החדש. את כל זה אני רושם בצורה מסודרת.

אחר כך עושים את ההפך, ומפרטים את הכאב שייגרם לי אם אמשיך בספקות, באי ההחלטה ובמציאות שאני חי בה היום. כותבים בצורה מסודרת את כל הכאב, כמובן אחרי הגדלת הידע. ואז מגלים כאבים רבים שהיו חבויים ובלתי נודעים לנו כלל.

לאחר מכן עורכים רשימה של אנשים שאנחנו מכירים, שכבר החליטו בעניין הזה וכבשו את היעד. מה הם מספרים, כיצד הם נראים היום, איך עשו זאת. מדברים איתם, כמו שהרחבנו לעיל.

אחר כך עורכים רשימה מסודרת של השכל והמשמעות שיש בדבר שאני הולך להחליט עליו, ומתחילים אימון אישי של המוח: לשאול שאלות טובות ולתת תשובות טובות, לאמן את המוח להסתכל על השכל שבדבר. בנקודה הזאת האימון אינו חייב להיות דווקא בנושא ההחלטה. אפשר להתאמן גם על דברים פשוטים שחוויתי במשך היום, במשך השבוע או במשך החודש.

השלב הבא הוא לכתוב בצורה מסודרת מה מנע ממני ליישם את הדבר עד היום. הרי הרצונות האלה היו קיימים, כל הזמן רצינו. כל אחד ירשום אם אלה מניעות של מחשבה, או שפשוט לא ידע, לפחות לא ברמת הידיעה שיש לו היום. בשיעורים על לחישת הנחש נתעכב על כך הרבה יותר, אבל כבר בשלב הזה טוב שאדם ירשום מה מנע ממנו. לפעמים יראה שמה שמנע ממנו הוא ממש צחוק, ואחרי הגדלת הידע יתברר לו שזה כלום, ויהיה לו קל יותר להחליט.

ויש אנשים שאומרים: עזוב אותי, בגיל הזה אתה בא לספר לי סיפורים על עונג, ברוך השם הכל טוב, אין לי על מה לדבר. אין כאן שותף להגשמה עצמית. כדי לעזור לאנשים כאלה יש עוד שני שלבים. כותבים בצורה

מסודרת מה הטוב והעונג שייגרמו לסביבה הקרובה שלי אם אחליט ואצליח ליישם את הדבר. אם העונג שהאדם עצמו יקבל אינו מצליח להניע אותו, לפעמים חשובים לו הילדים, האישה וההורים יותר מעצמו, ובזה הוא יכול להגיע למדרגות גבוהות. ואחר כך כותבים מה הכאב והסבל שייגרמו לסביבה אם לא אחליט ולא אפעל, אם לא אפסיק את ההרגל הישן ולא אתחיל את החדש. כך אנחנו נעזרים גם בסביבה. אם הסביבה חשובה לי יותר, העונג שלה יכול להפעיל אותי, וגם הכאב שלה יכול להפעיל אותי. אנחנו משתמשים בשני המישורים, ובקיצור: מגדילים את העונג ומגדילים את הכאב, על ידי הידע.

והשלב האחרון הוא ליצור מפה מסודרת של ההחלטה. כיצד בונים מפה כזאת, זה שיעור בפני עצמו, אבל בכללות, שיהיה לאדם כיוון. ראו מה קרה בעולם מאז שהגיעו מכשירי הניווט. פעם, כשהייתה לאדם חתונה בעיר רחוקה, הוא היה כולו מבולבל, כולו בחרדה. היום אנשים מתלבשים, עולים לרכב, ורוגע גמור. יש ניווט. הוא מקיש את שם הרחוב, ויש מי שמכוון אותו.

כשיש לנו מפה מסודרת, אנחנו יודעים מה נעשה מחר, היכן אנחנו אמורים להיות בעוד שבועיים ובעוד חודש, וכל החרדות והחששות קטנים. בעזרת ה' נלמד כיצד עורכים מפה מפורטת. אבל כבר היום כל אחד יכול לכתוב בכללות עם מי הוא הולך להתייעץ בנושא, מה נראה לו שצריך לעשות, ומה הוא צריך כדי להתחיל לפעול. גם מפה כללית כזאת כבר נותנת עוצמה וכוח: יש כאן נתיבים, יש מסלול, אני יודע לאן אני הולך. כשאנחנו יודעים לאן אנחנו הולכים, זה הדבר הקשה ביותר, והוא שיוצר את החרדה. הפחד הגדול ביותר הוא הפחד מן הבלתי נודע, וכשהכל נודע, אין פחד.

כל התחלות קשות

מישהו חכם אמר פעם שלפעמים, כדי להפסיק לסבול, צריך לסבול קצת. זה עניין השינוי שעליו דיברנו בשיעור המבוא לסדרה: הפסקת הרגל, התחלת הרגל חדש, השיבוש של המערכת כולה, ההתחלה החדשה. חז"ל אמרו: "כל התחלות קשות" (מכילתא, הובא ברש"י שמות יט, ה). ההתחלה קשה, אבל אחר כך, כמו שלמדנו, הכל רץ. לפעמים כדי להפסיק לסבול צריך לסבול מעט, אבל העונג שנקצור בהמשך הוא בלי סוף.

התבוננו באנשים שהתחילו לשמור שבת. אילו קשיים עברו עליהם בשבתות הראשונות. אבל דברו איתם אחרי חודש או חודשיים של שמירת שבת: יום כזה לא ימכרו בכל הון שבעולם. שקט ושלווה, ניתוק מוחלט מכל המכשירים האלקטרוניים, מן הטלפונים ומכל המדיה. הכל נקי, אין עבודה, ואפילו מים על הגז אינם מחממים.

בית הכנסת, איחוד המשפחה, שירי השבת. מעין עולם הבא בעולם הזה. ומה שהפריד אצלם בין שמירת השבת לבין חילולה היה חודש אחד, כמו שאמרנו בשיעור המבוא. וכדי לצאת לחודש הזה צריך הגדלת ידע. הגדלת הידע שווה הגדלת הרצון, שווה הגדלת העונג והכאב, ושווה הגדלת האמונה. וככל שתגדל האמונה שלנו בעצמנו ובמשימה שאנחנו הולכים לעשות, בכל תחום שהוא, כך יגדלו אחוזי ההצלחה. יהי רצון שנזכה כולנו לקיים "וידעת היום", שהדברים יאירו לנו כיום, ומתוך כך "והשבת אל לבבך", ונזכה במהרה לביאת גואל צדק, אמן.

המימד הנוסף · הרב יוסף ביטון שליט"א

050-590-1349 · ravbiton.com · קאוצ'ינג על פי הקבלה, חלק א', שיעור 4