



קאוצ'ינג על פי הקבלה, חלק ב' · שיעור רביעי: הצעד ליעד

אבנים שחקן מים

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

הצעד הקטן

אחד מחוקי ההצלחה הגדולים ביותר הוא חוק הצעד הקטן. מתוך יציאתו של אברהם אבינו מארצו וממולדתו ומבית אביו, ומתוך דרכו של רבי עקיבא, שהתחיל ללמוד אלף בית בגיל ארבעים ונעשה רבן של כל ישראל, נלמד כיצד צעדים קטנים ועקביים מנטרלים את הפחד מן השינוי ומביאים את האדם אל היעד. ובסופו נבנה כלי עבודה מעשי לכל אחד מאיתנו, יומן פריצת דרך.

בשיעור על לחיות הווה עמדנו על כך שכל מה שיש לנו באמת הוא ההווה. העבר כבר עבר, ועם השלכותיו לומדים להתמודד בעזרת ה', והעתיד מסור בידי שמים. וככל שאדם נמצא כאן ועכשיו בכל כוחו, במה שהוא עושה ועם מי שעומד מולו, כך הוא יעיל יותר ומצליח יותר.

על היסוד הזה אנחנו בונים עכשיו קומה נוספת. כדי ללמוד את חוקי ההצלחה, נלך אל המצליחנים הגדולים באמת. אחד מהם הוא רבי עקיבא בן יוסף, שממנו אפשר ללמוד את סוד החשיבה החיובית. בימים שבהם ישן עם רחל אשתו על התבן, והיה מלקט את התבן משערותיה, אמר לה: "אי הוא לי, רמינא ליך ירושלים דדהבא" (נדרים נ, א). אילו היה לי, הייתי נותן לך ירושלים של זהב, תכשיט שרק העשירים הגדולים ביותר יכלו להרשות לעצמם. ומספרים חז"ל שלא נפטר מן העולם עד שהיו לו שולחנות של כסף ושל זהב, "ועד שעלה למטתו בסולמות של זהב" (אבות דרבי נתן ו, ב).

כאן נלמד ממנו חוק נוסף שבו השתמש כדי להצליח בחיים. אבל לפני רבי עקיבא, נלך אל מי שהצליח בגדול עוד לפניו, אברהם אבינו.

ממינוס מאה אל הפסגה

רבי עקיבא התחיל מאפס. אברהם אבינו התחיל ממינוס מאה. הוא עשה את צעדיו הראשונים בעולם בבית של עובדי עבודה זרה. המדרש מספר שתרח אביו היה עובד צלמים, ופעם אחת יצא לדרכו והושיב את אברהם למכור במקומו (בראשית רבה לח, יג). בלשון של ימינו אפשר לומר שלאביו הייתה חנות של אלילים. מי שקנה רהיט חדש ורצה אליל שיתאים לצבע הסלון, בא אל תרח, ותרח הכין לו אחד כזה למחר. וכל הסביבה של אברהם הייתה שקועה באותה עבודה זרה.

מתוך החושך הזה גילה אברהם את האלוקות בכוח מחשבתו בלבד. מסופר במדרשים שבתחילה חשב שהשמש היא האלוה, וכשראה אותה שוקעת חשב שהירח הוא האלוה, וכך המשיך לחקור בשכלו. ורבותינו המשילו אותו לאדם שהיה עובר ממקום למקום, ראה בירה דולקת ותמה איך ייתכן שבירה כזאת עומדת בלי מנהיג. הציץ עליו בעל הבירה ואמר לו: אני הוא בעל הבירה. "כך לפי שהיה אבינו אברהם אומר תאמר שהעולם הזה בלא מנהיג, הציץ עליו הקדוש ברוך הוא ואמר לו אני הוא בעל העולם" (בראשית רבה לט, א).

אברהם היה גם אצטגנין גדול, חוזה בכוכבים. וכשראה במזלות שלא יהיו לו ילדים, אמר לו הקדוש ברוך הוא, כפי שמביא רש"י מן המדרש: "צא מאצטגנינות שלך, שראית במזלות שאינך עתיד להעמיד בן" (רש"י בראשית טו, ה). את הכוכבים השאר לי.

ומאותו מינוס מאה הגיע אברהם אל פסגת המין האנושי. בני חת אמרו לו: "נשיא אלוקים אתה בתוכנו" (בראשית כג, ו), והקדוש ברוך הוא אמר לו: "כי אב המון גוים נתתיך" (בראשית יז, ה). ועד היום אנחנו חותמים בשמו את הברכה הראשונה שבתפילה, מגן אברהם, כמו שדרשו חז"ל על המילים "והיה ברכה", והביא רש"י: "בך חותמין ולא בהם" (רש"י בראשית יב, ב). וכאן עלינו לברר את סוד ההצלחה הזאת, ואיך עובר אדם ממינוס מאה אל פלוס מאה.

הניסיון שבשינוי לטובה

שנינו במשנה: "עשרה נסיונות נתנסה אברהם אבינו עליו השלום ועמד בכלם" (אבות ה, ג), וכל ניסיון קשה מן הקודם לו. ושימו לב היטב, דווקא בפרשת לך לך טמון הסוד שאנחנו מחפשים.

לפני הציווי הזה עבר אברהם ניסיון קשה מאוד מול נמרוד. רש"י מבאר שנמרוד היה "יודע רבונו ומתכון למרד בו" (רש"י בראשית י, ט). אברהם התחיל לספר לכולם שיש בורא לעולם, ונמרוד השליך אותו אל כבשן האש. זהו אור כשדים, כמו שמביא רש"י מן המדרש (רש"י בראשית יא, כח), ויש מרבותינו שמנו גם אותו בין עשרת הניסיונות. אברהם יצא משם חי, וכל העולם עמד נגדו. על כך דרשו חז"ל את הכינוי אברם העברי: "כל העולם כלו מעבר אחד והוא מעבר אחד" (בראשית רבה מב, ח).

ואז אמר לו הקדוש ברוך הוא: "לך לך מארצך וממולדתך ומבית אביך אל הארץ אשר אראך" (בראשית יב, א). קום, ארוז את חפצך ועזוב את כל המהומה הזאת. ועוד הבטיח לו: "ואעשך לגוי גדול ואברכך ואגדלה שמך והיה ברכה" (בראשית יב, ב). רש"י מפרש "ואברכך", בממון (רש"י שם). ואכן בהמשך הדרך נאמר: "ואברם כבד מאד במקנה בכסף ובזהב" (בראשית יג, ב). אברהם נעשה אחד העשירים הגדולים של דורו, בדיוק כמו שהבטיח לו הקדוש ברוך הוא.

רבותינו מונים את הציווי הזה בין עשרת הניסיונות, וכאן קשה להבין מה הניסיון שבו. במקום שבו הוא נמצא זורקים אותו לאש, כולם שונאים אותו ורודפים אותו, ואביו מתנגד לשינוי שעשה בחייו. והקדוש ברוך הוא אומר לו: צא מכאן, ואני אעשה אותך גדול ועשיר.

משל למה הדבר דומה, לאישה שנגלה אליה אליהו הנביא ואמר לה: ארזי את חפצייך, את עוברת לגור בעיר אחרת, והנה המפתחות של האחוזת והנה המפתחות של המכונית החדשה. אין צורך לשאול אם יהיה לה קשה לעזוב את דירתה הקטנה. היא תעוף משם. וזו השאלה הראשונה: מהו הקושי שבדבר הזה, שנמנה בין עשרת הניסיונות.

השאלה השנייה עולה מלשון הפסוק עצמו. האלשיך הקדוש מעיר שהסדר כאן הפוך (תורת משה לאלשיך, בראשית יב, א). אדם יוצא קודם כל מבית אביו, אחר כך ממולדתו, כלומר מעירו, ורק בסוף מארצו. והקדוש ברוך הוא אומר לאברהם לצאת תחילה מארצו, אחר כך ממולדתו, ורק בסוף מבית אביו. התשובה לשתי השאלות היא סוד ההצלחה, והיא גם סוד השיעור הזה.

קשה לאדם להשתנות

התשובה לשאלה הראשונה היא חוק קר ויבש: קשה לאדם להשתנות. אפילו כשהשינוי הוא לטובה, ואפילו כשהוא רק ירוויח ממנו.

ישבתי פעם עם אדם יותר משלושת רבעי שעה, והסברתי לו כמה הוא ירוויח אם יפסיק לעשן. הוכחתי לו את הדבר בכל דרך הגיונית. הוא הביט בי כאילו נפלתי מן הירח, והושיט יד אל הסיגריה. ומספרים על אסיר שישב בכלא עשרים וחמש שנה, וכשפתחו לפניו את השערים ואמרו לו ללכת הביתה, לא רצה לצאת. התרגלתי, אמר, כאן החדר שלי, השאירו אותי כאן.

כך אנחנו בנויים. יש בנו קושי עמוק לשנות את מה שהתרגלנו אליו. ולכן אומר הקדוש ברוך הוא לאברהם: אף על פי שכאן רודפים אותך, לקום ולצאת זה ניסיון. אבל זה עוד הניסיון הקל.

ארצך, מולדתך ובית אביך

העומק מתגלה בתשובה לשאלה השנייה. יש שלושה מוקדים שמקרינים על האדם השראה והשפעה, ודרכם נבנו סולם הערכים שלו, ההשקפות שלו והתכונות שלו.

ההקרנה הראשונה היא הארץ. מי שהסתובב בעולם מבין על מה אני מדבר. יש ארצות שבהן האנשים מאופקים וקרירים, וכל מילה שלהם מחושבת, ויש ארצות שבהן האנשים מחייכים ופשוטים. לא אשכח שלט שראיתי באחת הארצות, שפנה אל האנשים בלשון של בקשה: בבקשה, לא לעשן. ויש מקומות שבהם השלט מאיים בגולגולות ובאיכסים, והעברין ייענש. כשמקום חי שנים ארוכות במתח ובמאבק, האווירה הזאת חודרת לכל תושביו, וממילא נפגעות הסבלנות והעדינות שבין אדם לחברו. לכל ארץ יש הקרנה משלה, וההקרנה הזאת בנתה אותנו.

ההקרנה השנייה, החזקה ממנה, היא העיר. אני רואה את זה בתור מרצה, ואינני יכול לתאר כמה זה בולט. יש ערים שבהן אני אומר משפט אחד, וכל האולם צוחק ושמח. ויש מקומות שבהם אפשר לספר את הבדיחה הטובה ביותר, וכולם מביטים בי ואינם מבינים מה אני רוצה מהם. יש מקום שבו כל דבר נקלט מיד, ויש מקום שבו אתה מדבר כמעט עם עצמך. יש ערים סוערות ודינמיות, ויש ערים רגועות, והדרום אינו דומה לצפון. כל עיר מקרינה על יושביה.

וההקרנה החזקה מכולן היא בית אביך. פעם התלונן לפניי אדם שאשתו היא העתק מדויק של אמה. אמרתי לו שהיה עליו לדעת זאת מראש, הרי ברור שהיא לא תהיה העתק של השכנה. אנחנו מלווים זוגות, ואני אומר לכל מי ששואל: מי שרוצה לדעת מה יהיה איתו, יסתכל בתוך הבית. אם האב מכבד, ואם האם מכבדת ומפרגנת, זה מה שיקבל. וכך רואים בעיניים: ילדים שגדלו בבית שבו מעשנים או שותים לשכרה, הולכים פעמים רבות בדרך הזאת בעצמם. חז"ל המשילו את הילד לנייר חדש: "הלומד ילד למה הוא דומה, לדיו כתובה על נייר חדש" (אבות ד, כ). ואת הכתב הראשון על הנייר הזה כותבת הסביבה הקרובה ביותר.

ועכשיו מובן הסדר שבפסוק. הקדוש ברוך הוא מלמד את אברהם את סוד ההצלחה: מן הקל אל הכבד. צעד אחד קטן יכול להגשים חלום גדול. אברהם עומד במינוס מאה, וכל השפעות סביבתו טבועות בו. תחילה הוא מתנקה מהשפעת הארץ, שהיא החלשה ביותר. כשסיים את הניקיון הזה, הוא עובר אל העיר. ורק בסוף הוא ניגש אל המקום הקשה מכולם, אל בית אביו.

לך לך בגימטריא מאה

ויש בזה רמז נפלא. המילים לך לך עולות בגימטריא מאה, ובמדרש לקח טוב נאמר על כך: "רמז לו שבן מאה שנה יוליד בן" (מדרש לקח טוב, בראשית יב, א). ויש שרמזו עוד שאותיות לך לך הן אותיות לכלך, כאילו אמר לו הקדוש ברוך הוא: כשתגמור לנקות את כל הלכלוך שדבק בך מן הסביבה, תזכה לבן.

כשיצא אברהם לדרכו היה בן שבעים וחמש, כמו שנאמר: "ואברם בן חמש שנים ושבעים שנה בצאתו מחרן" (בראשית יב, ד). ויצחק נולד לו כשהיה בן מאה: "ואברהם בן מאה שנה בהולד לו את יצחק בנו" (בראשית כא, ה). כך נולד יצחק אבינו, העולה התמימה, שדרכו יצא עם ישראל מן הכוח אל הפועל, והחלום התחיל להתגשם.

התבוננו בתהליך. אברהם עושה את הצעד הראשון, ואת הפירות הוא רואה אחרי עשרים וחמש שנה. כאן אנחנו לומדים את החוק הפשוט: צעדים קטנים, צעדים מינוריים, צעד קטן ועוד צעד קטן. זה המתכון להצלחה בכל פרויקט שנלמד כאן בעזרת ה', ובהמשך נראה מה העוצמה ומה הפסיכולוגיה שבדבר הזה.

אבנים שחקו מים

את אותו חוק אנחנו פוגשים אצל רבי עקיבא. הוא עצמו סיפר: "כשהייתי עם הארץ אמרתי: מי יתן לי תלמיד חכם ואנשכנו כחמור. אמרו לו תלמידיו: רבי, אמור ככלב. אמר להן: זה נושך ושובר עצם, וזה נושך ואינו שובר עצם" (פסחים מט, ב). עד כדי כך שנא את תלמידי החכמים.

ואותו אדם נעשה רבן של כל ישראל. הגמרא מספרת ששנים עשר אלף זוגות תלמידים היו לו, וכולם מתו בפרק אחד, "והיה העולם שמם, עד שבא רבי עקיבא אצל רבותינו שבדרום ושנאה להם: רבי מאיר, ורבי יהודה, ורבי יוסי, ורבי שמעון, ורבי אלעזר בן שמוע, והם הם העמידו תורה אותה שעה" (יבמות סב, ב). ואמר רבי יוחנן שסתם משנה היא רבי מאיר, סתם תוספתא רבי נחמיה, סתם ספרא רבי יהודה וסתם ספרי רבי שמעון, "וכלוהו אליבא דרבי עקיבא" (סנהדרין פו, א). כל התורה שבעל פה שבידינו, כל הש"ס, עוברת דרך רבי עקיבא.

ונקודת המוצא שלו הייתה רחוקה מכל זה: בן ארבעים, שונא תורה, ועם הארץ שאינו יודע אלף בית. כך מספרים חז"ל: "מה היה תחלתו של רבי עקיבא. אמרו בן ארבעים שנה היה ולא שנה כלום" (אבות דרבי נתן ו, ב). פעם אחת עמד על פי הבאר וראה אבן חקוקה, ושאל מי חקק אותה. אמרו לו שאלה המים הנופלים עליה תמיד, בכל יום. "אמרו לו עקיבא, אי אתה קורא אבנים שחקו מים" (שם), כלשון הפסוק באיוב (איוב יד, יט). "מיד היה רבי עקיבא דן קל וחומר בעצמו: מה רך פסל את הקשה, דברי תורה שקשה כברזל על אחת כמה וכמה שיחקקו את לבי שהוא בשר ודם" (שם).

רבי עקיבא ראה שם את שיא המוצק, הסלע, ובתוכו חור שיצר שיא הרך, המים. בלי מקדחה ובלי כלי חציבה, טיפה ועוד טיפה. והתורה נמשלה למים, ואם המים חקקו את האבן, גם התורה תחדור אל הלב שלו. וכאן סוד ההצלחה. ביחס לחור הגדול שבסלע, גם הטיפה הראשונה עשתה את שלה, וגם השנייה, וגם השלישית. נקודה ועוד נקודה, צעד ועוד צעד. רבי עקיבא הבין את סוד ההצלחה בחיים.

מי שאינו יודע אלף בית לומד בתלמוד תורה, עם הילדים הקטנים. ואכן מספרים חז"ל שהלך רבי עקיבא עם בנו וישבו שניהם אצל מלמד התינוקות. תארו לעצמכם אדם בן ארבעים, עם זקן, שיושב בין ילדים קטנים. ומסופר שבימים הראשונים חזר הביתה שבור, כי הילדים לא נתנו לו מנוח. לקחה רחל אשתו חמור, שמה על גבו עפר ופרחים ויצאה איתו לשוק. ביום הראשון התקבצו כל אנשי השוק סביב החמור המוזר. ביום השני רק חצי מהם, ביום השלישי פחות מזה, ואחרי שבוע עברו כולם ליד החמור ולא שמו לב אליו כלל. אמרה לו: אתה רואה,

עקיבא. אתה בן ארבעים ונכנסת ללמוד עם הילדים, ובוודאי כולם מתייחסים אליך. עוד יום ועוד יומיים, תירגע, ואחרי שבוע איש לא ישים לב, ותהיה כאחד התלמידים. ראו איזו מורה הייתה לו. ורבי עקיבא נעשה רבן של כל ישראל.

וזה סוד ההצלחה הגדול ביותר, גם בעסקים ובמפעלים הגדולים שהצליחו: צעדים קטנים, צעדים מינוריים.

ניטרול אימת היעד

כדי להבין את כוחו של הצעד הקטן, נתבונן לרגע בדרך שבה פועלים המוח ומערכת העצבים. כשאנחנו עושים פעולה וחוזרים עליה שוב ושוב, נוצר מסלול. וברגע שנוצר מסלול, קשה לנו לשנות אותו. כשרוצים לעשות דבר שמתנגד למסלול הזה, כל הגוף מתנגד.

מי שקם בשבע בבוקר במשך כמה שנים ומחליט פתאום לקום בשש וחצי, מגלה שכל המערכת שלו מתקוממת. יש כאן מסלול של שנים, שנבנה יום אחר יום. וכך גם אדם שמעשן שנים רבות. הצעד המינורי יוצר מסלול חדש בלי לזעזע את המערכת, וזה כל סודו. ואני קורא לכוח הזה ניטרול אימת היעד.

אישה נכנסת לרופא, הוא מביט בבדיקות ואומר לה שעליה לרדת שלושים קילו. היא שומעת שלושים קילו, ומיד היא אומרת לעצמה שזה בלתי אפשרי. אדם מעשן שתי קופסאות ביום, ואומרים לו להפסיק לעשן. בעיניו זה כמו לבקש ממנו להזיז הר.

מי שמשתמש בסוד הצעד המינורי אומר לו: מהיום אתה מעשן חצי סיגריה פחות ביום. את זה אפשר לעשות, ומערכת העצבים לא תעשה מזה מהומה. ומי שצריכה לרדת במשקל, תתחיל לפי הדרכת הרופא במאתיים גרם, בחצי קילו בחודש. ברגע שהחלטנו על צעד קטן, הרווחנו דבר עצום: ניטרלנו את אימת היעד.

יש בנו פחד מן השינוי, כמו שלמדנו מאברהם אבינו. המערכת שלנו אינה מוכנה לקבל שינויים חדים, כי יש בה מסלולים של שנים. מי שרגילה לצעוק כל בוקר עד שכל הבניין שומע, אם נאמר לה להפסיק לצעוק, היא לעולם לא תעשה זאת. אבל אם נאמר לה להנמיך מעט את הקול, את זה היא יכולה לעשות.

זו גם הסיבה שאנשים נשארים תקועים במצבים שאינם טובים להם. אין להם אומץ לקום ולשנות, אפילו כשהשינוי הוא לטובתם. יש מי שנשאר רווק שנים ארוכות, ובכל פעם הוא מוצא סיבה אחרת מדוע ההצעה אינה

מתאימה, ולפעמים, בעומק, זה הפחד מן השינוי. המסלול שבמוח ובמערכת העצבים נעשה רחב מדי, והוא כבר אינו מוכן להשתנות. כדי להשתנות, צריך צעד מינורי קטן אל היעד.

חבל קפיצה במקום הליכון

היום הכל מדברים על ספורט, ואת חשיבותו כתב הרמב"ם כבר לפני יותר משמונה מאות שנה: "כל זמן שאדם מתעמל ויגע הרבה ואינו שבע ומעיו רפין, אין חלי בא עליו וכחו מתחזק, ואפלו אוכל מאכלות הרעים" (רמב"ם, הלכות דעות ד, יד). חבל שאנחנו מחכים שיבואו מחקרים ויאמרו לנו את מה שכתב הרמב"ם. ובכל זאת, היום הכל יודעים שתנועה היא מן הדברים החשובים ביותר לבריאות ולאיכות החיים, ואנשים רוצים להתחיל.

פגשתי פעם אדם שהרופא אמר לו שהוא חייב להתחיל לעשות ספורט. שאלתי אותו אם כבר התחיל. הוא הוציא דף ואמר לי שהוא צריך סכום גדול מאוד כדי להתחיל. הוא הראה לי רשימה: הליכון, מכשיר לכפיפות בטן, ועוד מכשיר ועוד מכשיר. שאלתי מדוע לא ילך למכון כושר, והוא הוכיח לי שאין לו זמן, וכל זה חייב להיות אצלו בבית. אמרתי לו: קנה חבל קפיצה פשוט וזול. קפיצה בחבל מפעילה את הגוף כולו. התחל בחמש דקות ביום, ובוא אליי אחרי שנה של צעדים מינוריים. אחר כך נדבר על המכשירים.

ויש שעושים בדיוק את ההפך. מי שיש לו כסף הולך וקונה את כל המכשירים, ומשתיק בזה את מצפונו. ואחר כך רואים מכשירים כאלה מוצעים למכירה, כמעט חדשים. אנחנו משתיקים את עצמנו בקנייה. אחת החליטה לאפות עוגות, והלכה וקנתה את התנור הטוב ביותר, את המיקסר המשוכלל ואת כל התבניות בכל הצבעים. ועוגה לא ראו ממנה. יש מתכונים, יש רעש, יש שיחות טלפון, והבית אוכל ביצים. את כל האנרגיה פרקה בקנייה, במקום לצעוד את הצעד המינורי האמיתי, כמו חמש דקות של קפיצה בחבל, שכל אחד יכול לעשות.

ויש לצעד הקטן מעלה גדולה נוספת. כל שינוי דורש בדרך כלל אנרגיה, כסף וזמן. הצעד המינורי זול וזמין, ואינו דורש הרבה אנרגיה. ראינו איך ספורט, שיפור ניכר בבריאות ועלייה באיכות החיים, יכלו לעלות הון, ובסוף עלו מחיר של חבל וחמש דקות ביום.

וכך בכל דבר. מי שרוצה לעשות דיאטה רצחנית, תירגע. אף אחד לא צריך לרצוח כאן אף אחד. היא ממשיכה לאכול כרגיל, רק במקום עשרים בורקסים, חמישה עשר. ובמקום עוגת גבינה שלמה, שלושה רבעים ממנה. החיים נמשכים כרגיל, רק בצעד אחד קטן. ובדרך כלל אנחנו עושים את ההפך. כשאנחנו מבינים שחייבים

להשתנות, ואדם החליט שעליו לעשות ספורט, הוא מתחיל בשעה ביום. אחרי שלושה שבועות כל גופו כואב, והוא מודיע שזה לא בשבילו. ואף אחד לא ביקש ממנו שעה ביום.

יומן פריצת דרך

ועכשיו לעבודה המעשית. כל אחד ואחד מאיתנו קונה יומן, ואנחנו קוראים לו יומן פריצת דרך.

החוק הראשון: מה שאינו קיים ביומן, אינו קיים אצלנו. מה שאינני מתעד בתוך היומן פשוט אינו קיים.

ראו כיצד שמר הקדוש ברוך הוא על הטרויות של יציאת מצרים, דבר שאירע לפני אלפי שנים. הוא נתן לנו מצוות שמלוות אותנו בכל יום, כמו התפילין והציצית, שהן זכר ליציאת מצרים, וכך נשארנו בנו עוצמת הזיכרון. וכך גם כשיש יומן, ואני מעיין בו מדי פעם, אני מחיה את הדבר כל הזמן. מה שכתוב ביומן הוא מפת ההצלחה שלי.

וגם זה חלק מסוד ההצלחה: מקורות השראה. יש כוח גדול לקבוצה, וכשעושים דבר כזה יחד, יש בזה עוצמה. מה טוב ומה נעים אם לכל אחת תהיה חברה שהיא מתחלקת איתה בתובנות שלה. כדי להצליח צריך השראה, מאשתו של אדם, מחבר, מחברה או מרב. כל אדם יזהה את מקורות ההשראה שלו, את מה שמשרה עליו עוצמה וכוח, ויתחבר אליהם.

היומן נפתח בחשבון כולל, מעין מאזן של הנפש. זו עבודה פסיכולוגית עמוקה וחזקה, ונראה ממנה פירות רבים. אנחנו עוצרים ובודקים מה מצבנו עד היום, לפני הצעדים ולפני השינויים. כותבים את החיים שלנו עד כאן, בסדר כרונולוגי, ומחלקים אותם לשלוש קבוצות. הקבוצה הראשונה נקראת הצלחות. כותבים בה כל דבר שהיה הצלחה בחיים, כל דבר שהיה אבן דרך להצלחה, ואם אפשר לצרף תמונות שקשורות לאותה הצלחה ולאווירה שלה, מה טוב ומה נעים. הקבוצה השנייה נקראת כישלונות. והקבוצה השלישית נקראת החמצות.

הצלחות, כישלונות וחרטות

כאן אני מבקש שנתרכז. אתם לא תאמינו איזו רשימה של הצלחות תצא לכם, ותתחילו לחייך. וכשרשימת ההצלחות עומדת מול עינינו, נשאל את עצמנו כמה ההצלחות האלה משפיעות עלינו בהווה, ואם אנחנו שואבים מהן השראה וכוח.

כל קיומנו בגלות נשען על ההצלחות של פעם: קריעת ים סוף, יציאת מצרים, בית המקדש והנביאים. הדברים של פעם הם שמחזיקים אותנו היום. וכך גם בחיים הפרטיים. כל ההצלחות שלך צריכות להיות מקור שאתה יונק ממנו השראה, כוח ועוצמה. הצלחת בעשרים דברים, ועכשיו אתה יוצא בצעד מינורי אל יעד חדש. זה קטן עליך, יש לך כבר רשימה שלמה של הצלחות.

לצערנו, הטוב נעשה אצלנו מובן מאליו, וזו טעותו של המין האנושי. כולם דוהרים קדימה בהסתערות, ואינם מספיקים ליהנות מדבר אחד לפני שהם כבר רצים אל הבא. צריך לעצור, ליהנות ממה שיש, מן ההצלחות, ולקבל מהן השראה.

את רשימת הכישלונות תלווה רשימה נוספת, רשימת החרטות, ובה נכתוב על מה התחרטנו בחיים. כאן מתחילים לבדוק יותר פנימה, אם הפקנו לקחים, או שהרשימה של היום דומה מאוד לרשימה של לפני עשר שנים. לפני עשר שנים התנהגתי בדרך מסוימת אל בעלי, וזה גרר אחריו תוצאות מסוימות. ואתמול קרה בדיוק אותו דבר. עשר שנים עברו, ועדיין לא הפנמתי לאן הדרך הזאת מובילה.

זה חוק קר ויבש, חוק הסיבה והתוצאה, הפעולה והתוצאה. מה שאנחנו זורעים, אותו אנחנו קוצרים. מי שזרע מלפפונים לא יקצור צמח אחר, אף שהאדמה היא אותה אדמה. כך ברא הקדוש ברוך הוא את עולמו. והעולם מתנהל בשני מישורים, החשיבה והעשייה. כשהחשיבה שלנו חיובית, והעשייה שלנו והצעד המינורי שלנו נכונים וחיוביים, נקצור בסוף הצלחה, שלוה וטוב. מי שהולך בדרך הזאת זוכה לראות את פרי מעשיו הטובים.

פעלנו רע, ונוצרה לנו רשימה של חרטות. מהיום מתחילים לצמצם את הרשימה הזאת, גם כן בצעדים מינוריים. חרטה שנשאת תקועה בלב היא רעל, היא מתישה אותנו, ואת זה צריך לנטרל. במקום להתחרט שוב ושוב, צריך לעשות מעשים נכונים ולחשוב נכון, ואז לא יהיה לנו על מה להתחרט.

המכנה המשותף

ועכשיו שימו לב היטב, כי כאן נמצא סוד העבודה כולה. נחפש מכנה משותף לכל ההצלחות. לכל אחד ואחת מאיתנו יש מכנה משותף פרטי לכל ההצלחות שלו, ושם הוא מגלה היכן העוצמה שלו. וכך יש לכל אחד מכנה משותף גם לכל הכישלונות.

אדם אחד עשה את הבדיקה הזאת, וגילה שכל הכישלונות שלו, מן הקטן ועד הגדול, וכל ההחמצות שלו, נבעו ממידה רעה אחת שהייתה מושרשת בו עמוק: דחיינות. הכל הוא דחה למחר. הוא אמר לי: התבוננתי לעומק, וזה המכנה המשותף של כל המהומה שבחיים שלי. ומכאן ואילך הוא עובד על דבר אחד בלבד. כשיקנה את מידת הזריזות, נקבל אדם חדש. במקום לעבוד במאתיים מישורים, אנחנו מצמצמים הכל אל נקודה אחת.

וכך גם המכנה המשותף להצלחות. אחת תגלה שבכל ההצלחות שלה לא התבלבלה בשעת משבר, הייתה רגועה, נחושה ועקבית, ולא כעסה. אחרת יכולה לגלות שהמכנה המשותף לכל ההצלחות שלה הוא בעלה, ושלפני שהכירה אותו לא הצליח לה דבר. ואחר יגלה שזו חברה מסוימת.

ויש לזה יסוד בהלכה. הרמב"ם כותב שאסור לנחש, "כגון אלו שאומרים הואיל ונפלה פתי מפי או נפל מקלי מידי איני הולך למקום פלוני היום שאם אלך אין חפציי נעשים, הואיל ועבר שועל מימיני איני יוצא מפתח ביתי היום" (רמב"ם, הלכות עבודה זרה יא, ד). כל זה אסור משום "לא תנחשו" (ויקרא יט, כו). אבל סימן מותר, וכך כותב הרמב"ם בהלכה שאחריה: "מי שאמר דירה זו שבניתי סימן טוב היתה עלי, אשה זו שנשאתי ובהמה זו שקניתי מברכת היתה, מעת שקניתי עשרתי" (שם, ה), ואת כל אלה הוא מתיר. אדם יכול לומר: מיום שהכרתי את האדם הזה, הכל הצליח לי. מיום שקניתי את הדירה הזאת, הכל הלך לי.

ייתכן מאוד שתגלי שהמכנה המשותף היה חברה טובה שהתנתקת ממנה, והיא הייתה בתוך הצנרת של ההצלחות שלך. אני רק זורק דוגמאות. כשאדם מתבונן, הוא מוצא את מה שהיה נעלם ממנו. וברגע שמצאתי את המכנה המשותף של ההצלחות, אני מתחיל למנף אותו ולהשתמש בו בצעד המינורי, בתוכנית שתוביל אותי אל היעד.

את קבוצת ההחמצות בודקים בעיון, אם באמת היו ההחמצות בגללך. ייתכן מאוד שאדם יגלה שרובן לא היו תלויות בו כלל, ופתאום תיפול מלבו אבן גדולה. ואת הכישלונות, אחרי הפקת הלקחים, בודקים באמת: אילו נקלעת עכשיו לאותו מצב בדיוק, כיצד היית נוהגת. אם התשובה היא שבדיוק באותה דרך, סימן שהכישלון עדיין חלק ממך, ומיד מתחילים לעבוד כדי להוציא אותו מתוכנו.

אנחנו יורדים כאן מעט יותר לעומק, כי אנחנו כבר מתחילים לצעוד. כדי לקום ולצעוד צעד מינורי ומסודר אל היעד, האדם צריך לדעת היכן הוא עומד היום.

עולים מאה ויורדים שבעים

סיפר לי יהודי יקר שיצא לטפס בהרי האוורסט. הפסגה מתנשאת לגובה של יותר משמונה אלפים מטר, ולאורך הדרך פזורים כפרים קטנים בגבהים שונים. הוא סיפר לי כמה הדרך מסוכנת, ושיש מטפסים שלא חזרו ממנה, כי הגובה יוצר לחץ עצום על הגוף. הוא עצמו הגיע לגובה של כחמשת אלפים מטר, הרגיש שגופו אינו עומד בזה, וירד.

שאלתי אותו כיצד מצליחים המטפסים להגיע לפסגה, והוא אמר לי שהדבר פשוט. עולים מאה מטר ויורדים. עולים שוב ויורדים שבעים. עולים מאה ועשרים ויורדים. עולים ויורדים. אלה הצעדים המינוניים. הגוף מתרגל ללחץ, לאקלים ולמציאות החדשה, ושוב ממשיכים. לפעמים נשארים יומיים או שלושה באחד הכפרים, שבהם המקומיים מביאים למטפסים אוכל ושתייה, וזו פרנסתם.

הקדוש ברוך הוא יכול היה לברוא את עולמו ביום אחד, ובכל זאת ברא אותו בשישה ימים. יש בזה לימוד בשבילנו: להירגע, ולדעת שאין צורך לעשות הכל בבת אחת. וגם את ימי האדם עשה הקדוש ברוך הוא ארוכים, כדי שנבין שעלייה ברוחניות ובשלמות אינה נעשית ברגע אחד, והיא עניין של סבלנות. שגור הפתגם שהסבלנות היא אילן ששורשיו מרים ופירותיו מתוקים.

שענפיו מעטין ושרשיו מרבין

בצעד מינורי אחד קטן, השלושים קילו כבר אינם מפחידים. וכך בכל דבר. מי שרוצה להתקרב לתורה ולמצוות יכול להתחיל בנטילת ידיים בבוקר. גם אם בתחילה אינו יודע ליטול כהלכה, ופשוט לוקח כלי ושופך מים על ידיו, הוא מתרגל לצעד הזה וממשיך לצעד הבא, ואחריו לצעד שאחריו, ומי יודע לאן יגיע. וכך בקשר עם הקדוש ברוך הוא. התחילי בדקה ביום. דברי איתו דקה, ואחר כך שתי דקות. אמרי תודה על הדבר הגדול ביותר שקיבלת בחיים, ואחר כך על הדברים הקטנים יותר.

ואם לא נתחיל ולא נצעד, אנחנו בסכנה. כך שנינו: "כל שחכמתו מרבה ממעשיו, למה הוא דומה, לאילן שענפיו מרבין ושרשיו מעטין, והרוח באה ועוקרתו והופכתו על פניו" (אבות ג, יז). זו הסכנה של אנשים בוגרים כמונו, שעוברים קורס ועוד קורס ועוד קורס. "אבל כל שמעשיו מרבין מחכמתו, למה הוא דומה, לאילן שענפיו מעטין ושרשיו מרבין, שאפלו כל הרוחות שבעולם באות ונושבות בו אין מזיזין אותו ממקומו" (שם). מי שמעשיו מרובים

נמצא כל הזמן בלך לך. הוא צועד קדימה כל הזמן, בקטן. הוא אינו מרעיש עולמות ואינו מבהיל את עצמו, והכל ברוגע ובצעדים קטנים. וזה סוד ההצלחה שלנו בחיים.

הבית כולו הפוך, ואינך יודעת מאיפה להתחיל. התחילי בחדר הקרוב ביותר לסדר. וכך לפני פסח. יש נשים שכשמגיע פסח הופכות לאדם אחר, ה' ישמור. יש נשים שניגשות ללוח השנה, רואות מתי חל פסח ומתחילות בזמן, ארון אחד כאן ומדף אחד שם, בצעדים מינוריים. ויום לפני החג הן יושבות בחצר עם כוס קפה, רגועות, כאילו פסח כלל אינו מגיע. היה לי חבר שעבר את החגים ברוגע גמור, ושאלתי אותו מה סודו. הוא אמר לי שמיד כשיוצא החג, הוא מתחיל להפריש בכל פעם סכום קטן לקראת החג הבא, וכשהחג מגיע, הכל מוכן ורגוע. זה צעד מינורי, וזה הסוד.

אנשים מזלזלים בקוד הזה. הם חולמים על זכייה גדולה בהגרלה, שתשנה את חייהם בבת אחת. ושלמה המלך כבר אמר: "הון מהבל ימעט, וקבץ על יד ירבה" (משלי יג, יא). מה שמצטבר מעט מעט, הוא שגדל.

וכך גם בתורה. בעל תשובה נכנס לבית המדרש, רואה קיר שלם של ספרים ונבהל, כי נדמה לו שעליו ללמוד את כל זה. אומרים לו: עליך ללמוד שורה, ועוד שורה. אמרו חז"ל: "כל השונה הלכות בכל יום, מובטח לו שהוא בן העולם הבא" (נדה עג, א). אפילו שתי הלכות ביום. ומחר עוד שתיים, וכך ארבע, שש, שמונה ועשר.

ומי שמורידה מעט מאוד בכל יום, תראה אחרי שנה עולם אחר. בלי סבל ובלי מתח, הכל בנחת וברוגע. אנחנו רוצים שינויים גדולים, להפוך את העולם בבת אחת, ומייסרים את עצמנו בכך. והכל נעשה בקטן. אני מכיר אנשים שעבדו עם החוק הזה והגיעו לפסגות.

מצוה גוררת מצוה

אנחנו לוקחים את היומן וממשיכים. כותבים בגדול את היעד. כל אחד בוחר לעצמו יעד לשנה או לחצי שנה, כל אחת בתחום שלה, ביהדות או בהתפתחות הרוחנית שלה. אחת יודעת שהיא כעסנית, וגילתה שהמכנה המשותף לכל המהומות שבחייה הוא הפתיל הקצר שלה, ולכן היא רוצה לעבוד על מידת הכעס. אחרת תגלה שהיא עצלה. ואחרת תגלה שהיא פשוט איננה. כבר עשר שנים היא מסתובבת ליד הילדים וליד בעלה, ומרחפת. היא אינה מבינה מדוע בכל מקום עבודה שהיא מגיעה אליו, אחרי חודשיים שולחים אותה הביתה. ובסוף היא מגלה את המכנה המשותף: אני לא נמצאת בעולם הזה, אני רק מסתובבת כאן עם הגוף. ואז היא מתחילה

להתאמן בכל יום, להיות נוכחת חצי שעה, ואחר כך עוד חצי שעה. ומי שבבוקר בבית צועק על הילדים כאילו הוא עומד במסדר בבסיס צבאי, צריך שיזכירו לו שעכשיו הוא אבא, והוא בבית. כשייצא אל הבסיס, יהיה שם.

כל אחד, מתוך העבודה שעשינו, יגלה את מה שעליו לשפר. ומי שכבר בוגרת קורסים ויודעת את הדרך, תבחר צעדים של התקדמות ושל שיפור בכל תחום, כלכלי או רוחני. כותבים את היעד, וכותבים את הצעד המינורי שיוצאים לעשות בפועל. וכל יומיים או שלושה רושמים את התובנות שנוצרו בעקבות העשייה: מה זה עשה לנו, איזו השראה קיבלנו, איך אנחנו מרגישים עם זה. פשוט חיים את הצעדים, חיים את השינוי. ותראו שזה אינו קשה.

בסוף כל שבוע ובסוף כל חודש נותנים לעצמנו ציון מאחת עד עשר. ניקח דוגמה מוחשית. בחרת לרדת במשקל, אין כאן משחקים. צעדים מינוריים, ובסוף החודש שקילה. אם נראה שעלית קילו, סימן שלא עשית צעדים מינוריים, עשית דמיונות מינוריים. מה שנזרע, אותו נקצור. ואחרי שנתנו ציון אמיתי, מפנקים את עצמנו. מי שאוהב לטייל, יצא לטיול. מי שאוהב משהו אחר, יקנה לעצמו מתנה קטנה. העיקר להיכנס למערכת של עשייה.

וכשנכנסים אליה, מגלים עולם אחר. שנינו: "מצוה גוררת מצוה" (אבות ד, ב). כך ברא הקדוש ברוך הוא את העולם, כתגובת שרשרת. אדם נכנס לעשייה, צעד אחר צעד, ופתאום הוא מצליח, ופתאום הוא קוצר פירות. קחו לדוגמה את הספורט. מי שמתחיל לזוז, מרגיש אחרי זמן קצר כמה השתנו ההרגשה שלו והנשימה שלו, וכמה הוא חי. וזה עוד בגשמיות, ועוד לא דיברנו על הרוחניות.

אמר הקדוש ברוך הוא: "שובו אלי ואשובה אליכם" (מלאכי ג, ז). אתה עושה צעד, ואני אתן לך שניים. וכשאדם מתחיל להשתפר, ברוחניות ובגשמיות, דעו לכם שהקדוש ברוך הוא רוצה שנצליח גם בגשמיות. שלמה המלך מקדיש חלק גדול מספר משלי למוסר לעצל, ומראה כמה חייו של העצל הרוסים, בפרנסה וברוחניות כאחד. אבל הכל משמיים, ואמרו חז"ל: "בדרך שאדם רוצה לילך בה מוליכין אותו" (מכות י, ב). אם אנחנו נזוז, משמיים יזיזו אותנו הרבה יותר.

ועם זאת, גם בצעדים המינוריים כל אחד מכיר את כוחותיו, וכל אחד נמצא בדרגה אחרת. אחת שכבר מלומדת בדיאטות לא תסתפק בהורדת כפית קצפת. היא מלומדת במלחמה הזאת, והיא יכולה לצעוד צעד גדול יותר, שבשבילה הוא עדיין מינורי. כל אחד צריך להכיר את מידתו.

אני אומר לכם מעצמי. כשהפסקתי לעשן, אחרי שנים רבות של עישון, חבר שעבר את אותה דרך הכין אותי מבחינה נפשית לקושי. ומה שראיתי לא ייאמן. כשהקדוש ברוך הוא רואה שאדם יוצא לכבוש יעד, הוא מיישר לפניו את הדרך. כמו במדבר, שהלכו ענני הכבוד לפני ישראל, ורש"י מביא שאחד מהם היה הולך לפניו, "מנמיך את הגבוה ומגביה את הנמוך" (רש"י במדבר י, לד). מה שמבקשים מאיתנו הוא רק להתעורר ולעשות את הצעד הראשון, ומשמיים מסייעים בהמשך. הצעד הראשון הזה נקרא פריצת דרך.

אפשר לחלק את היום ליומן לכמה יעדים, ואין צורך להסתפק ביעד אחד. מכיוון שמדובר בצעדים ולא במהפכות, אפשר לצעוד בכמה כיוונים במקביל. ואחרי חודשיים או שלושה, אדם מביט לאחור ורואה לאן הגיע ולאן התקדם. את מה שכל אחד יצעד אליו, יבחר לעצמו בעזרת ה'. אינני יכול לקבוע לכם מה אתם רוצים. יש מקומות שעושים זאת בקבוצות, ויש בזה כוח, אבל נתחיל כך, לאט לאט, והפירות עצמם ייתנו לנו את הכוח להמשיך הלאה. זו ההגשמה העצמית. ולא נשכח את היסוד: בלי נוכחות כאן ועכשיו, אין צעדים ואין יומנים.

חיל האוויר וחיל הרגלים

וכשאנחנו מדברים על היעד, אנחנו מצרפים אליו את כוח הדמיון. לפני השינה עושים דמיון מודרך מסודר. מי שבחרה לרדת במשקל, כבר רואה את עצמה בדמיון קונה בגדים במידה שהיא רוצה. מי שבחרה בקשר עם הקדוש ברוך הוא ובתפילה, כבר רואה את עצמה עומדת ומתפללת. מי שבחרה בשמירת שבת, כבר רואה את שולחן השבת הארוך ואת הקידוש. כל אחת לפי סגנון הצעד שלה. בלי דמיון מודרך ובלי כוח המחשבה אין הצלחה, ועל כך כבר הרחבנו במקומות אחרים.

אנחנו פועלים כמו צבא שיש לו חיל רגלים וחיל אוויר. הצעד המינורי הוא חיל הרגלים, שמתקדם על הקרקע, ומן הצד השני אנחנו תוקפים מן האוויר בדמיון המודרך. ככל שהדמיון יהיה ורוד יותר, חזק יותר ומוחשי יותר, וככל שנחיה אותו יותר, כך נקרב אלינו את היעד. זו מתמטיקה פשוטה.

וכדי שלא נשכח את הנוכחות שבכאן ועכשיו, אספר לכם מה קרה לי. אשתי ובתי באו לבקר את בתי הגדולה, לא רחוק מן המקום שבו הייתי. דיברתי עם אשתי בבוקר, והייתי עסוק מאוד כל היום. בסביבות שש ורבע בערב היא פשוט נכנסה לי למחשבה, והחלטתי להתקשר ולשמוע מה שלומה. היא אמרה לי: אתה לא מבין, חבל שלא ביקשתי ממך. התברר שהיא יצאה בלי טלפון, הסוללה של בתי נגמרה, ושתייהן ישבו בתחנה וחיכו לאוטובוס. שיביא אותן לצומת, כדי לנסוע משם הביתה. רגע לפני כן אמרה לבתי: אם אבא יתקשר עכשיו, הוא יקפיץ אותנו.

ובדיוק כשסיימה לומר זאת, התקשרתי. באתי, לקחתי אותן והורדתי אותן בצומת. חמש דקות אחר כך הגיע האוטובוס שלקח אותן הביתה. אילולא התקשרתי, היו נשארות שם, מחמיצות אותו ומחכות שעה לאוטובוס הבא. זו העוצמה של מי שזורם עם הכאן ועכשיו. זו דוגמה קטנה מעולם החומר, ויש דוגמאות גבוהות ממנה לאין שיעור.

ואחת החוויות הגדולות של הכאן ועכשיו היא התפילה. שגור בפי רבותינו שתפילה בלא כוונה היא כגוף בלא נשמה. מי שמדברת עם הקדוש ברוך הוא באמת, מרגישה שהוא עונה לה ומכוון אותה, ויש שזוכות לראות ניסים. כך אמר דוד המלך: "קרוב ה' לכל קראיו, לכל אשר יקראהו באמת" (תהלים קמה, יח). הקדוש ברוך הוא אינו חפץ בדיבור מן השפה ולחוץ. מי שרוצה לדבר איתו, ידבר איתו באמת, ואז השפע יורד.

אל נזניח את הדבר הזה. גם הוא יכול להופיע ביומן, כיעד בפני עצמו, עם ציון מאחת עד עשר: כמה השבוע הייתי נוכחת באמת, וכמה ריחפתי באוויר. אם בשיחות עם הילדים הייתי נוכחת רק חצי מן הזמן, הצעד המינורי הוא להגיע לחמישים ושניים אחוזים. וכן על זה הדרך.

ועם זאת, צריך להשתמש בכלי הזה בחוכמה. אין חובה להיות כל הזמן כאן ועכשיו. אם יש מישהי שכל האנרגיות שלה שליליות, ואת יודעת שכשתפגשי אותה היא תשפוך עלייך את כל רכילויות השכונה ואת כל החדשות הקשות, אין שום צורך להיות שם בכל כוחך. להפך, כשהיא מגיעה, מותר לרחף מעט. איש אינו מבקש מאיתנו להתייסר. אבל כשאת עוסקת בדבר שהריכוז שלך בו מועיל לך, לבית, לילדים ולבעל, שם תהיי כולך. והכתוב עצמו מכיר בכך שיש שעות שבהן מותר לאדם להסיח מעט את דעתו מן הצער, ועל כך אמר שלמה המלך: "תנו שכר לאובד ויין למרי נפש" (משלי לא, ו).

זו הדרך שלנו: צעד קטן ועוד צעד קטן, טיפה ועוד טיפה, עד שגם האבן הקשה ביותר נחקקת.

יהי רצון שנזכה בעזרת ה' לצעוד בכל יום צעד קטן אל היעד, ולראות בעינינו כיצד הטיפות הקטנות חוקקות בלבנו את אור התורה.