



קאוצ'ינג על פי הקבלה, חלק ב' · שיעור תשיעי: סולם יעקב

סולם מוצב ארצה

שיעור 9 מתוך 10 בקורס קאוצ'ינג על פי הקבלה, חלק ב'. הסרטון המלא, ומתחתיו השיעור כתוב ומעובד לקריאה.

סולם של סדרי עדיפויות

מי שכבר יודע לצעוד צריך לדעת גם לאן: כיצד בוחרים יעדים, וכיצד בונים סולם של סדרי עדיפויות, שבו כל צעד קטן מכוון אל השורש ונותן אור בכל תחומי החיים. נלמד את כלל העשרים והשמונים, נראה מה ראוי לרשום ראשון ביומן, ונעלה עד היעד העליון שהעמיד הרמח"ל בפתח ספרו מסילת ישרים.

שם השיעור, סולם יעקב, לקוח מחלומו של יעקב אבינו: "ויחלם והנה סלם מצב ארצה וראשו מגיע השמימה" (בראשית כח, יב). בסולם עולים שלב אחר שלב, ובשיעור הזה נלמד כיצד אנחנו בונים לעצמנו סולמות בדרך אל היעדים שלנו, ומה ראוי לבחור כיעד.

בשיעור על לחיות הווה עמדנו על חוק פשוט: ככל שאדם נמצא יותר בהווה, כאן ועכשיו, בגופו ובכל חלקיו הפנימיים, כך גדלים אחוזי ההצלחה שלו. מי שנמצא כאן ועכשיו ממוקד וערני, חושיו דרוכים, הוא קולט נכון ומגיב נכון, ויש לו פחות חרטות על מילה שנזרקה או על תשובה שלא הייתה במקומה. יש אנשים שכשהתחילו להיות כאן ועכשיו, גילו פתאום את הילד שלהם, שעד אז עברו לידו ודיברו מעל ראשו, ויש שגילו מחדש את בן הזוג או את בת הזוג.

ובשיעור על הצעד ליעד למדנו את העוצמה של הצעד המינורי: כמעט כל יעד דורש אנרגיה, זמן וכסף, והצעד הקטן זמין, קל וגם זול. מי שרוצה לרדת במשקל אינו צריך להוריד עכשיו שלושים קילו, די לו בכמה גרמים, ומי שרוצה שבן זוגו ישתנה אינו מחכה שיהפוך למלאך ביום אחד. כך נוטרלה אימת היעד, אותו פחד שגורם לרובנו להעדיף ראש קטן ומשכורת בסוף החודש על פני חלום גדול.

את הצעדים האלה מנהלים ביומן, שקראנו לו יומן פריצת דרך, והכלל קר ופשוט: מה שלא נמצא ביומן, לא קיים. ביומן מציבים יעד, כותבים בצורה מסודרת את הצעד הבא אליו, ומחלקים לעצמנו ציונים מאחת עד עשר, למשל כמה הייתי השבוע כאן ועכשיו. ובפתח היום עשינו מאזן של החיים: רשימה גדולה של הצלחות, שאין להתקמצן בה, כי יש לכל אחד מאיתנו הצלחות רבות מאוד, ולצידה רשימה של כישלונות ורשימה של החמצות. אחר כך חיפשנו את המכנה המשותף של כל רשימה.

הקימה בבוקר

מן הנקודה הזאת אני רוצה להמשיך ולהעמיק. רבותינו מלמדים שמידה טובה אחת שיש באדם מבצבצת בכל מעשיו, וכך גם מידה רעה אחת נותנת את אותותיה בכל חייו. מי שמוצא את המכנה המשותף של ההצלחות שלו, מצא בעצם את סוד ההצלחה שלו בחיים. ובכישלונות יש גם כן מכנה משותף, ובמעט התבוננות אפשר למצוא אותו.

אדם אחד עשה את העבודה הזאת, והתגלית שלו מפליאה. הוא יהודי מאמין, והוא גילה שהמכנה המשותף של כל ההצלחות שלו הוא הקימה המוקדמת בבוקר. כשהוא קם בזמן ומתפלל כראוי במניין, והכל מסודר, כל היום מצליח לו והכל זורם, בעסקים וגם ברוחניות. וכשהתבונן ברשימת הכישלונות, ראה שבכל התקופות האלה הייתה אצלו בעיה בקימה בבוקר.

יש בזה צד טבעי. אדם שקם מוקדם הוא ערני, והוא פותח את היום. כל העדות מכירות את זה בפתגמים שלהן. אצל יהודי מרוקו יש פתגם מחורז, שתוכנו הוא שאת הקימה המוקדמת בבוקר קונים אפילו בזהב. ומן הסבתות שומעים הרבה פעמים: מי שישן, גם המזל שלו ישן, ומי שער, המזל שלו ער.

ויש בזה גם צד קבלי. הבוקר הוא התחלת החסדים. הלילה הוא זמן של דינים, וכשהלילה עובר, מושפעים חסדים לעולם. לכן הוותיקן מקדימים להתפלל עם הנץ החמה, וכבר אמרו חז"ל על קריאת שמע: "ותיקין היו גומרין אותה עם הנץ החמה" (ברכות ט, ב). מי שקם בשעה הזאת עולה על הגל של החסדים, וממילא גם הוא מושפע מן החסד.

אבל יש כאן דבר עמוק הרבה יותר. מגלים המקובלים שלפעמים זה עצם התיקון של האדם. ייתכן שהנשמה הזאת ירדה לעולם כדי לתקן דווקא את עניין הקימה בבוקר, וכל זמן שהאדם מנצח בתחום הזה, יש לו אור על

כל מערכת החיים, כי אצלו זה שורש. כאילו מן השמים מסייעים לאדם בכל התחומים, מפני שהוא עומד בתיקון שלו. וכשהוא חלש דווקא במה שהוא בא לתקן, הדבר נותן את אותותיו בכל המעשים. נמצא שהמכנה המשותף של ההצלחות ושל הכישלונות יכול להיות התיקון עצמו.

ואין זה דווקא בקימה בבוקר. אישה יכולה לגלות שבתקופות ההצלחה שלה התנהגה יפה אל הזולת, ובתקופות הכישלון הייתה עצבנית ולא ראתה איש. כך בזוגיות, וכך בניהול הכלכלי של הבית. רושמים את ההצלחות ואת הכישלונות בצורה מסודרת, ומתוכם עולה מפה שאיתה יוצאים לדרך.

תמנון של צעדים קטנים

ועכשיו אנחנו עולים קומה. יכול אדם לבוא ולומר לי: כבוד הרב, ערכתי את הרשימה הגדולה של ההצלחות ומצאתי את המכנה המשותף, רשמתי את הכישלונות ואת החרטות, ויש לי יומן. אבל אני כבר בן ארבעים או בן חמישים, וכל אחד והתיקון שלו, והחיים שלי פרוסים על פני כל כך הרבה תחומים. יש לי בלגן עם הילדים, יש לי בעיה בכלכלת הבית, אני צריך להשתפר כאן וגם כאן, ויש לי עבודת ה'. אם ארשום יעד בכל תחום ואתחיל לצעוד, אצטרך ספרייה שלמה של יומנים.

התשובה הראשונה היא המעלה של הצעד המינורי. מי שצועד צעד ענק צריך את כל האנרגיות, את כל המשאבים ואת כל הריכוז, וממילא כל שאר התחומים מוזנחים. מי שלמד לצעוד צעדים קטנים יכול לצעוד בד בבד בעשרים מישורים, כמו תמנון ששולח את זרועותיו לכל עבר. הצעדים קטנים, ואנחנו כבר מאומנים להיות כאן ועכשיו. בכל צעד אני נמצא כולי בתוך הצעד הזה, ושום צעד אינו מפריע לצעד השני.

דמיינו אדם שחוזר בתשובה. הוא שמע שיעור, התעורר, ויצא ממנו עם כיפה וציצית. עכשיו מונחות לפניו שש מאות ושלוש עשרה מצוות, שש מאות ושלוש עשרה מישורים. והתורה מבקשת ודורשת ממנו, גם מבחינה הלכתית, לחזור בתשובה. התורה מכירה את עומק הנפש, ויודעת שאפשר לצעוד בהמון מישורים בצעדים קטנים בלי שהדבר יהפוך למשא, בתנאי שנהיה כאן ועכשיו. אם הצעד השלישי והשביעי והשמיני, והראשון והשני, כולם יחד על הראש שלך, ודאי שהמשא יהיה כבד.

הכובד שאנחנו מרגישים בא מכך שהכל מונח עלינו בבת אחת. אנחנו יושבים במקום אחד, והבנק על הראש, והבעל, והילד, והחתונה של הנכדה, כולם איתנו באותו רגע. כשאנחנו כאן ועכשיו, אין לנו הרבה על הגב, כי יש

רק את מה שאנחנו עושים כרגע.

בעלי המוסר הרבו לדבר על עמל ועל כיבוש היצר, ושגור בשם רבי נחמן מברסלב שהפך את הקערה על פיה ולימד שגם קצת זה טוב. זה סוד גדול. קצת, ועוד קצת, ועוד קצת, הם הרבה, ואפשר לעשות הרבה פעמים קצת. נמצא שאפשר לצעוד בכמה כיוונים בבת אחת, כמו תמנון, ואין בזה בלבול, כשמתאמנים להיות כאן ועכשיו. נשארה השאלה לאן צועדים, וזה הנושא שלנו.

עשרים אחוז של שורש

בבחירת היעד, לעניות דעתי, אם אנחנו כבר יוצאים לצעוד, ראוי לצעוד במקומות השורשיים. נסמן יעדים בכיוון כזה, שכל צעד אליהם וכל כיבוש של יעד כזה ייתן אור באלף חלקים אחרים של החיים. אם כבר צועדים, נצעד בגדול, אל יעדים שנקטוף מהם פירות בהרבה מישורים.

יש כלל שקרוי על שמו של כלכלן איטלקי, וילפרדו פארטו, והוא נקרא כלל העשרים והשמונים. הכלל פשוט: ברוב התחומים, מיעוט קטן של הסיבות מביא את רוב התוצאות. בעסק, למשל, עשרים אחוז מן הלקוחות מביאים שמונים אחוז מן הרווחים, ועשרים אחוז מן המוצרים מביאים שמונים אחוז מן התלונות. ובבית, עשרים אחוז מן המתכונים הם שמונים אחוז מן הארוחות.

מכאן אנחנו לומדים שאיננו צריכים בהכרח מאמץ גדול. אנחנו צריכים מאמץ ממוקד. ניקח את הזוגיות. יש בה אלף ואחד דברים שאפשר לשפר, אבל מי שיחקור ויעמיק יגלה שעשרים אחוז מן הדיבורים, מן המחשבות ומן המעשים מול בן הזוג מביאים שמונים אחוז מן ההצלחה. רוב העולם עוסק בטפל ולא בעיקר. אילו היינו עוסקים בעיקר, בלב, בעורק הראשי של העניין, וצועדים שם, היינו מקבלים אור על כל החיים.

הכלל הזה מצוי כבר בדברי חז"ל: "בנהג שבעולם אלף בני אדם נכנסין למקרא, יוצאין מהן מאה למשנה, יוצאין מהן עשרה לתלמוד, יוצא מהם אחד להוראה" (קהלת רבה ז, כח). וכן הוא בכל עניין הבידורים שבחכמת הקבלה. הבט באילן: הוא מלא ענפים ועלים, והפרי הוא רק חלק קטן ממנו. כך כל מציאות בחיינו. אנחנו פועלים במאה אחוז, ובפועל עשרים אחוז מביאים את שמונים האחוזים של ההצלחה האמיתית, בזוגיות, בהורות ובעסק.

בית החולים והגינה

לצערנו הרב, אנחנו מתפקדים בטפל. ניקח דוגמה מעולם העסקים. אדם החליט להקים בית חולים. כולנו מבינים שבבית חולים צריכים להיות הרופאים הטובים ביותר והמכשור הטוב ביותר. אבל צריכה להיות גם גינה נאה בכניסה, עם מדשאות ופרחים, וצריכים גם עובדי ניקיון, שבלעדיהם אי אפשר להחזיק בית חולים.

ועכשיו שימו לב היטב. יש תקציב, ומנהל טוב מחלק אותו לפי דרגות של חשיבות. מה שקרוב יותר אל השלט שבכניסה, אל בית החולים עצמו, שם הוא משקיע את מיטב הכסף. אם יעמוד בפני בחירה בין ערוגות פרחים בכניסה לבין מנתח בכיר שיעבוד אצלו, ואם התקציב יצטמצם ויצטרך לבחור בין חדר מיון עם עוד ארבעה רופאים טובים שמצילים חיים לבין גינה מטופחת, הוא יבחר בעיקר, ויזניח לחודשיים את הגינה שבחוץ. אין זה משום שהגינה אינה חשובה. היא חשובה מאוד. אבל יש סדר עדיפויות.

זה הסולם שאנחנו צריכים לבנות לעצמנו, סולם של סדרי עדיפויות. ואצל רובנו, לצערנו, הכל סלט. כך גם בניהול משק הבית. אומרים לאדם: תשתה בריא. והוא עונה: עזוב אותך, המיצים הטבעיים יקרים. ופתאום הוא יוצא מן המרכול עם שני ארגזים של משקה מתוק ומוגז. במקום שני ארגזים כאלה, אפשר היה לקנות ארגז אחד של מיץ טבעי, ולהיות בריא יותר.

רוב המריבות בבית הן בדרך כלל על כספים. כשצריך משהו שבאמת צריך, אין לו כסף. והכסף הלך לממתקים, לשטויות, ליום הולדת שאפשר היה לחגוג בצניעות ונחגג בפי עשרה. ויש בתים שבהם המצב הפוך לגמרי. אינני אומר שצריך להיות קמצנים, בשום פנים ואופן, זו אינה הדרך שאנחנו מדריכים בה. מה שכן צריך הוא סדר עדיפויות. כשיש לנו סדר עדיפויות, נדע איזה יעד לסמן ולאן לצעוד.

מלך בארמונו

ביומן צריכים להיות שלושה מישורים. כבר למדנו שיש בחיינו מישור של רוחניות ומישור של גשמיות, חומר ורוח, וכולנו מסכימים שגם הרוח צריכה לאכול ולשתות. לצערנו יש הזנחה גמורה של התחום הרוחני, ויש אנשים שפוגשים אותו רק אחרי שהם מתפרקים. עדיף לפגוש אותו כשאנחנו בריאים, שמחים ומרוכזים, ולא כשאנחנו שבורים. ולצד שני המישורים האלה הייתי רושם ביומן מישור נוסף, ואני קורא לו בית.

כשאני אומר בית, אינני מדבר על הקירות. בית הוא בן הזוג, הם הילדים, והנכדים בעזרת ה'. ומי שעדיין אין לה את כל זה, תשים לה את זה כיעד, בעל ומשפחה. בסופו של דבר, מכל מה שיש לנו כאן, מה שנשאר באמת הוא הבית.

ההצלחה שלנו היא ההצלחה בארמון, בבית. רבי שמעון אומר במשנה: "כל ישראל בני מלכים הם" (משנה שבת יד, ד). כל יהודי הוא מלך וכל אישה היא מלכה, אבל מלך שבארמון שלו שום דבר אינו מסודר, ויש בו מתנגדים ובלגן, אינו יכול למלוך גם בחוץ. מלך אמיתי הוא אדם שמלך על עצמו.

כתוב שליוסף היה חלום: "והנה השמש והירח ואחד עשר כוכבים משתחווים לי" (בראשית לז, ט), וגם האלומות של אחיו השתחוו לאלומתו. החלום הזה לא בא מתוך רצון לשלוט באחרים. החלום של יוסף היה למלוך על עצמו, וממילא המלכות שלו תתפשט גם סביבו. הוא עבר תלאות רבות, ובסוף הגשים את חלומו.

כשאנחנו מדברים על אדם חזק, שיצליח בעסקים וביהדות, הוא צריך קודם כל בסיס. אישה שיש לה כל הזמן מריבות עם בעלה, הדבר ייתן את אותותיו בכל. אמנם בעזרת כאן ועכשיו, בעזרת אימון וחשיבה נכונה, אפשר לנצח גם את זה. אבל כשהזוגיות בריאה וחזקה והקשר טוב, יש עוצמה. עוברים הכל וחודרים קירות, כי זו נשמה אחת, מסודרת ומאוחדת. לכן בראש ובראשונה מציבים לנו את הבית.

הכובע שעל הראש

בית כולל את הזוגיות, שתהיה כמו שצריך, וכולל את ההורות. האישה רושמת ביומן שהיא אישה ושהיא אמא, והבעל רושם שהוא בעל ושהוא אבא. רושמים בגדול: איך אני בתור אמא, מאחת עד עשר.

בשיעור על לחיות הוויה למדנו על הכובעים שאדם חובש, ושאסור לשכוח אותם על הראש. גננת שנכנסת הביתה עם הכובע של הגננת, תתחיל לצעוק על בעלה כאילו הוא אחד הפעוטות בגן. ומפקד בצבא שקם בבוקר ומתחיל לחלק פקודות בבית, צריך לעצור ולהיזכר שאלה ילדים ולא בסיס. היום אנחנו מוסיפים קומה. אחרי ששמנו בבית את הכובע הנכון, עושים חיפוש מעמיק היכן נמצאים העשרים אחוז.

אמא נמצאת עם הילדים שלה כמעט כל שעות היממה. אבל עשרים אחוז מן הזמן שהיא איתם, מן הפעולות ומן המעשים, מביאים לה שמונים אחוז מן ההצלחה בחינוך. היום כבר עלו על הדבר הזה וקוראים לו זמן איכות. עלו על משהו נכון, אבל גם זמן האיכות צריך להיות איכותי באמת, וצריך למצוא מהי האיכות.

אתן דוגמה קטנה, ואני סומך על האינטליגנציה שלכם שתמשיכו ממנה הלאה. רשמנו ביומן: שיפור בזוגיות. קל לבחור צעד טפל, כמו לקנות לבעל פותחן חדש לבקבוקי יין. אבל אם אני רוצה לצעוד אל היעד בצעדים עוצמתיים, שיהיו בתוך העשרים אחוז, ולא להתעסק בשמונים האחוזים של הטפל, אני צריך לגעת בשורש.

ויאהב גם את רחל מלאה

למדנו בעניין הזוגיות את מה שכתוב ביעקב, ברחל ובלאה: "ויאהב גם את רחל מלאה" (בראשית כט, ל). מכאן שיעקב אהב גם את לאה, אלא שאת רחל אהב יותר. ובפסוק שאחריו כתוב: "וירא ה' כי שנואה לאה" (בראשית כט, לא). מבאר הרד"ק שיעקב לא שנא אותה, אלא שכנגד אהבתה של רחל נקראה לאה שנואה, והייתה עלובה בעיניה שלא הייתה אהובה כאחותה.

וזה הקוד. אישה צריכה להבין ולהרגיש שהיא מספר אחת. ברגע שהיא מספר שתיים, היא מרגישה שנואה. כשהאישה באה אחרי החברים ואחרי העבודה, היא נעשית פגועה ועצבנית, וזה נותן את אותותיו בכל מערכת הבית, בחינוך, בזוגיות, ואפילו בפרנסה שהיא מושכת אל הבית.

אם הבנתי את הקוד, אני רושם יעד: אשתי מספר אחת, וצועד אליו בצעדים מינוריים. בסוף יום, בסוף שבוע, אני בודק אילו מעשים עשיתי שמבטאים שהיא מספר אחת. הייתה לי עסקה, והיא רצתה לצאת למסעדה, ביטלתי את העסקה וויתרתי על הכסף, כי היא מספר אחת. היו לי ארבע שעות פנויות, ובמקום לשבת עם החברים כמו שעשיתי עד היום, ישבתי איתם שלוש שעות, ושעה אחת הייתי איתה. אלה רק דוגמאות.

אישה שהיא מספר אחת מתנהגת כמו מספר אחת. אתה תקבל ארוחה של מספר אחת, וכשהיא מספר שבע, תקבל ארוחה של מספר שבע. כשהיא מספר אחת, הבית מסודר כמו מספר אחת, וכשהיא יוצאת ללימודים או לעסק שלה, היא מתנהגת גם שם כמו מספר אחת.

ואותו דבר, נשים יקרות, גם הגברים, גם הצדיקים שבהם, רוצים להרגיש מספר אחת. יש בכל אדם צמא להיות מספר אחת, כי "ה' אחד ושמו אחד" (זכריה יד, ט), ונשמתנו היא "חלק אלוה ממעל ממש" (תניא פרק ב). אז האישה מציבה לה יעד: בעלי מספר אחת. הוא חוזר מן העבודה, והיא באמצע שיחת טלפון עם חברה. היא אומרת לה: בעלי הגיע, אדבר איתך אחר כך, ומנתקת. אינכם יודעים מה המעשה הקטן הזה עושה לו. ויש

שעושות בדיוק הפוך. ממשיכות לדבר בטלפון ומסמנות לו: לך למיקרוגל, חמם לעצמך. והוא קם והולך לחבר, כי הרגיש שאין לו בית ואין לו אישה. הוא מספר שתיים.

שמחה כיעד

אם כבר צועדים, נצעד בצורה שורשית. חשבתי היום, ואינני יודע אם זה נובע מגאווה או מאמת, שבעומק כל הקורסים שעברנו יחד, אם שמתם לב, השיעורים שאני מעביר הם שורשיים. הם נמצאים בתוך העשרים אחוז, וכמעט אינם מתעסקים בשמונים. אמרתי פעם בחיור למישהו שלמד איתי, שמה שצריך לעשות הוא לקחת את היומן, לקחת כל שיעור עם הכותרת שלו, ולצעוד בכל הצעדים שלמדנו בו. כך החיים שלנו יתהפכו, כי כל הנושאים האלה נמצאים בתוך העשרים אחוז. גם כשלמדנו על זוגיות לא עסקנו בשטויות. החוק של מספר אחת הוא אחד מהם, הוא שורשי, והוא ייתן את האור שלו בכל מערכת החיים של הזוג.

ניקח דוגמה נוספת. אדם מסמן ביומן יעד: להיות בשמחה תמיד ולחשוב חיובי. בלשונו של רבי נחמן מברסלב: "מצוה גדולה להיות בשמחה תמיד" (ליקוטי מוהר"ן תנינא, כד). את הדברים לוקחים כפרויקט, ולא משאירים את השיעורים באיזו מגירה. אני חוזר על הדברים, משנן אותם ומציב לי יעד, והכל מאורגן בתוך יומן. פעם בשבוע אני נותן לעצמי ציון מאחת עד עשר: כמה חשבתי שלילי, כמה הייתי בעצבות עם פרצוף של תשעה באב. ומתקדמים בצעדים מינוריים. שעה אחת אני שמח, אחר כך שעתיים, ופתאום כל היום.

דמיינו אדם שסימן את היעד הזה וכבש אותו, אדם שמח שחושב חיובי. אלה עשרים אחוז שיביאו לו הצלחה בשמונים אחוז מחייו. מערכת היחסים בינו לבין הזולת תשתפר בממדים עצומים, ויהיו לזה השלכות בעסק ובעבודה, ואף השלכות כלכליות. ובזוגיות, איזו זוגיות נפלאה תהיה לו. כמה בלגן יש בבית כשהבעל נכנס עם פרצוף כאילו מת לו מישהו, ובחוץ, עם החברים, הוא צוחק. שיסתובב גם בבית עם חיוך ועם חיוב.

את זה קונים רק באימון. עוד שעה ועוד שעה, ופתאום אדם מתחיל להיות שמח שש שעות ביום. אינכם משערים איזו עוצמה יש בשש שעות של שמחה. כל מה שעובר עליו בשעות האלה מצליח. למדנו בקבלה שבשמחה כל הערוצים פתוחים. אבל אם אנחנו מתכווצים ומתרכזים ברע של בן הזוג, של הילדים ושל עצמנו, הכל נעשה חושך מסביב. וכבר למדנו מדברי בעל התניא "שמעט אור גשמי דוחה הרבה מן החשך" (תניא פרק יב). המעט הזה הוא העשרים אחוז. צריך למצוא את העשרים אחוז בזוגיות, את העשרים אחוז מול עצמי, ואת העשרים אחוז בהורות.

לנחות על הקרקע

ניקח את ההורות. אבא רושם ביומן את הילדים, ומתחיל לצעוד בצעדים מינוריים. הוא בוחר ילד שהיה, איך אומרים, שקוף, שאביו עבר לידו בלי לראות אותו. כשיש יומן, מתגלות נפלאות. פתאום רואים דברים ואומרים: לא שמתי לב, הילד הזה קיים. זה כמו נחיתה. אדם נוחת אל הקרקע, וכשהוא על הקרקע הוא יכול לראות כמו שצריך.

אנשים אינם שמים לב. יש סביבם אנשים, והם אינם רואים ואינם שומעים. שומעים רק כשיש בלגן, ואז כולם שואלים זה את זה אם שמעו מה קרה. מישהו הביא לי פעם דברים שכתב אדם בודד, וזה היה תוכנם: אל תבוא לבקר אותי ולספר בשבחי אחרי שאמות, בוא כשאני חי, בוא לבקר ותן לי לראות אותך. בעוונותינו הרבים, כמה פעמים זה נכון אצל ההורים. לכולנו יש תירוצים: אני עסוקה עד מעל הראש, ומה לא הייתי נותנת כדי לשבת ליד אמא שלי. סיפורים ומעשיות. מוצאים את הזמן והולכים לבקר אותה, בפרט אם היא בודדה, או את אבא, אם הוא בודד.

ובחזרה אל האבא. הוא יושב ומתבונן בילד, ושואל את עצמו מהו התפקיד שלו כאב. תפקידו שהילד הזה יצליח בחיים, וזה כל עניין החינוך. הוא בודק מה חסר לילד, וקולט שיש לו, למשל, חיסרון בביטחון העצמי. הוא מסמן יעד: אני מקנה לילד הזה ביטחון עצמי. זה יהיה לו מפתח להצלחה בכל החיים, בלימודים, בזוגיות ובפרנסה. והדרך היא כמו שלמדנו: קונים ידע. הוא לומד על הנושא, מטייל עם הילד, ומשקיע בו זמן. בסופו של דבר, מה שנשאר לנו הם הילדים.

מה חובתו בעולמו

ואם אנחנו מדברים על סולם של ערכים, על סולם של סדרי עדיפויות, אין איש שיחלוק על כך שמי שעדיין לא הכניס יהדות לתוך הבית, זה הדבר הראשון. שיהיו שורשים, שתהיה מסורת, שתהיה עוצמה. אנחנו רואים מה קורה היום לצערנו עם הנוער, ה' יעזור. המקום שבאמת מקנה לילד ערכים וכוח להתמודד עם החיים כמו שצריך, הוא היהדות, התורה.

הרמח"ל, רבי משה חיים לוצאטו, מגדולי המקובלים, קרא לספרו מסילת ישרים. במקום סולם הוא עשה מסילה. וכך הוא פותח את הספר: "יסוד החסידות ושרש העבודה התמימה הוא שיתברר ויתאמת אצל האדם מה חובתו

בעולמו" (מסילת ישרים פרק א).

כולנו רוצים להיות מאושרים, להצליח, להיות רגועים ולהיות עשירים, ולשם כך אנחנו לומדים את הדרך הזאת. אבל אחרי כל זה, צריך לברר מה אנחנו עושים כאן בכלל, ולשם מה הביאו אותנו לעולם.

שימו לב שאנחנו נמצאים בתוך בית אחד גדול של הקדוש ברוך הוא. יש בו תאורה. אצלנו התאורה היא נורה חשמלית, ואצלו היא השמש, ומנורת הלילה שלו היא הירח והכוכבים. יש בו נחלים וים. זה אינו בית, זו אחוזה. והוא נתן לנו אותה במתנה: קחו חמצן, אכילה ושתייה, צמחייה, הכל בשפע, הכל שלכם. ולכל אחד ניתן זמן. לכל אחד יש שעון חול, ולאט לאט הזמן אוזל.

כל זה ניתן לנו לשם מטרה, ואותה מגדיר הרמח"ל במילים ברורות: "והנה מה שהורנו חכמינו זכרונם לברכה הוא, שהאדם לא נברא אלא להתענג על ה' ולהנות מזיו שכינתו" (מסילת ישרים פרק א). כל אחד מאיתנו נולד, והיעד שלו הוא התענוג מזיו השכינה, מן הקדוש ברוך הוא בעצמו. "ומקום העדון הזה באמת הוא העולם הבא" (שם). העולם הזה נברא כהכנה, כדי שנשלים את עצמנו כאן בכל המערכת שאנחנו לומדים, ונגיע אל היעד, אל השלמות של התיקון שלנו. ואז אנחנו עוזבים את העולם הזה.

שני עוברים בבטן אחת

שנינו במשנה: "הילודים למות, והמתים להחיות" (אבות ד, כב). מספרים משל על שני תאומים שהיו בבטן אמם. אמר אחד לחברו: איזה יופי יש כאן. אכילה ושתייה, אין צורך לעבוד, רגל על רגל. ענה לו השני: אל תחשוב שנישאר כאן לעולם. יום אחד נצא מכאן, ויש בחוץ עולם. נצא אל בית חולים עם אחיות ורופאים, ויש שם כבישים ומטוסים. אמר לו הראשון: נדמה לי שהתבלבלת. בוא ונעשה סיבוב, ונראה שהכל כאן עגול וסגור, ואין בחוץ כלום. הגיע הזמן, ואחד מהם יצא. אמר השני לעצמו: הוא דיבר יותר מדי, ולכן העיפו אותו. כעבור כמה דקות יצא גם הוא, וראה שחברו צדק: רופאים, אחיות, עולם שלם.

ואנחנו נמצאים בדיוק באותו מצב. כאן נראה לנו שהכל סגור, וזה כל העולם. אבל מה שאנחנו קוראים לו מיתה דומה ליציאה מן העיבור, לידה אל העולם האמיתי. שם הקדוש ברוך הוא, שם המלאכים, שם אברהם אבינו וכל הצדיקים, ושם נתענג מזיו השכינה. יש שם דברים שאין לנו מילים לתאר אותם, אבל ודאי שאפשר לטעום מהם כבר כאן. מי שהולך בדרך ה' טועם מהם.

ואת הכלי שמקבל את האורות שם בונות המצוות. כך ממשיך הרמח"ל: "והאמצעים המגיעים את האדם לתכלית הזו, הם המצוות אשר צונו עליהן האל יתברך שמו" (שם). אלה תרי"ג המצוות שניתנו לנו.

וגם בתרי"ג המצוות, אם נתבונן בעומק, יש במידה מסוימת עשרים אחוז. כל מצווה יקרה לאין ערוך, ובכל זאת רבותינו עצמם הצביעו על שורשים. על הפסוק "ואהבת לרעך כמוך" (ויקרא יט, יח) אמר רבי עקיבא: "זה כלל גדול בתורה" (ספרא קדושים ד, יב). מי שיהיה טוב באהבת הרע, יראה את האור הזה בכל התורה כולה. ועל השבת אמרו בגמרא: "כל המשמר שבת כהלכתו, אפילו עובד עבודה זרה כדור אנוש, מוחלין לו" (שבת קיח, ב). השבת היא שורש שמאיר על הכל. גם ביהדות יש לנו שורשים, יש לנו את העשרים אחוז.

וכשאני מבין שזה העיקר ברמה הגבוהה ביותר, אני מבין גם דבר נוסף. לא ייתכן שאדם יהיה מאושר באמת, ושתהיה לו הרמוניה בפנימיותו, אם אינו מחובר לה'. כדי להגיע למצב הזה צריך לקיים מצוות, וגם כאן הדרך היא הצעד המינורי. מסמנים יעד ומתחילים לצעוד.

מודה אני

פעם התייעצה איתי אישה חשובה מאוד על סימון של יעד כזה, והצעתי לה להתחיל בפתיחת היום. הצעד הראשון הוא מודה אני, ואחריו ברכות השחר. לומר תודה לה' על שאת רואה, על שאת שומעת, על שאת הולכת. כולנו מכירים לא מעט אנשים שלא זכו לזה. מכאן מתחילים.

ואם אנחנו מדברים על מסורת ועל חינוך בבית, אין דבר גדול יותר מילדה שרואה את אמא שלה מתפללת ואומרת תהילים, ושואבת מזה כוח. זו דוגמה אישית, ותהילים לכל החיים. מחר תהיה לה בעיה, והיא תדע לאן לפנות.

הדור שלנו נחלש. די בבעיה קטנה כדי להפיל אנשים. בעיה כלכלית קטנה, וכל הבית קורס. דורות שלפנינו עברו תלאות קשות מנשוא, עלו לארץ ובנו בתים חדשים, והיו בהם כוחות. היום רבים אינם יודעים להתמודד עם בעיות.

אם האמא מקרינה אל הבית עוצמה כזאת ונותנת כלים כאלה לבתה, הבת תדע שגם כשיש בעיה לא מתבלבלים. יש תהילים, יש רב לשאול, יש עסק בתורה, יש תשובה, ויש גם הידיעה שה' לפעמים חושב אחרת ממה שתכננת. מקבלים זאת באמונה, כמו שלימדו חז"ל: "לעולם יהא אדם רגיל לומר: כל דעביד רחמנא לטב

עבִיד" (ברכות ס, ב). אלה כלים עוצמתיים לחיים, והם הירושה שהיא תיקח איתה. ומי שנמצא במצוקה קשה ילך כמובן גם לאנשי המקצוע, והכלים האלה ילוו אותו לצדם. ואת היחס אל בעלה תלמד הבת מאמא שעושה את בעלה למספר אחת.

ומי שכבר שומרת תורה ומצוות, תעלה את כל זה לדרגות גבוהות יותר. כל אחת והחכמה שלה, וכל אחת לפי מדרגתה.

בין אדם למקום ובין אדם לחברו

אם רוצים אור בבית ורוצים צעדים מינוריים, נצעד בכיוונים הנכונים. בואו נעשה סדר ביומן. ברוחניות יש שני מישורים: בין אדם למקום ובין אדם לחברו. בין אדם למקום היא מערכת המצוות שה' ציווה ישירות, כמו שבת והנחת תפילין. בין אדם לחברו הוא לא לגזול, לכבד את האחר, ולקיים את מצוות ואהבת לרעך כמוך.

רבותינו מלמדים שמה שבין אדם למקום קל יותר, כי ה' רחמן, ומה שבין אדם לחברו קשה יותר. לכן שנינו: "עברות שבין אדם למקום, יום הכפורים מכפר. עברות שבין אדם לחברו, אין יום הכפורים מכפר, עד שירצה את חברו" (משנה יומא ח, ט). צריך לסגור את החשבון עם החבר ולסדר את העניין. כך ברא ה' את עולמו. איתו אנחנו מסתדרים בקלות יותר, ואנחנו צריכים לעבוד בשני המישורים.

במישור של בין אדם לחברו בודקים: איך אני עם השכנות, עם האחיות שלי, עם ההורים שלי. ופתאום אדם נזכר: באמת שכחתי אחות אחת. יפה מאוד, מרימים עכשיו טלפון. תגלו הרבה דברים. ובמישור של בין אדם למקום, יעד וצעדים, כמו שאמרנו.

ובבית, הזוגיות. איך אני בתור אישה. רוב הנשים הן אמהות מצוינות. ומרוב חולשת הדורות, לפעמים כבר אין כוח. הבעל חוזר בערב, ואומרים: שיעשה לעצמו פרוסה וילך לישון. ובצדק, האכלת את כל הבית, ורבות היום גם עובדות ועוזרות בפרנסה, ורק הוא חסר לך עכשיו. זה הגיוני, והכל נכון. אבל לפחות פעם בשבוע, שיאכל המסכן כמו בן אדם. צעד מינורי: ביום שבחרתי אני מכינה לו ארוחה כמו שצריך. אלה רק דוגמאות. כל זוג יודע את העניינים שלו, וכל אחת תבחר לה צעד מינורי בתחום. וכן בחינוך הילדים, וכן בשאר המישורים.

כלכלת הבית

ניקח מישור נוסף, כלכלת הבית. אישה נמצאת כל הזמן במינוס ובבלגן, ויש אנשים שמרוויחים פחות ממנה, וברוך ה' אף פעם אינם במינוס. היא אומרת: כולם במינוס. לא כולם. היא נמצאת בקבוצה של המבזבזים בלי מעצורים, בלי תיאום בין הסכום שנכנס לבנק מן העבודה לבין ההוצאות. צריך להתחיל לתאם בין הדברים, ואיזה אור יש בזה.

ניקח את חשבון הטלפון. אם עשרים אחוז מן הדיבורים מביאים שמונים אחוז מן התוצאות, אפשר לחסוך חלק ניכר מן החשבון. מי שרגילה לדבר עם אחותה או עם חברה שעה שלמה, תעשה צעד מינורי: חמישים דקות, ארבעים דקות. כאן ארבעים וכאן ארבעים, ופתאום נשארים בחודש כמה מאות שקלים. פנקי את עצמך, קני בגד, החליפי משהו בבית. אחרי חצי שנה אפשר כבר להכניס הביתה רהיט חדש. בקטן, בצעדים מינוריים. לא אמרנו לרדת לאפס. מורידים עשרה, עשרים אחוז.

וכן בקניות. יש מי שיוצאות למרכול בלי רשימה, והולכות שורה אחרי שורה. המדפים מסודרים בצורה כזאת שתקני גם מה שאינך צריכה, ואינכם משערים כמה דברים אנחנו קונים ואין לנו בהם צורך כלל. המשווקים והיצרנים וכל אנשי יחסי הציבור יודעים את מלאכתם, ולכן הממתקים מונחים תמיד ליד הקופה. יש אלף ואחת דוגמאות כאלה בבית יהודי, שבהן אפשר להוריד פרופיל וליהנות מזה.

ויכול להיות גם בדיוק הפוך. יש בתים שהבעל שם על אשתו קולר, והיא רועדת ליד המדפים שמא תעבור את הסכום שקבע לה. גם בעלים כאלה צריכים להוריד פרופיל. שחרר את הלחץ, תן לאישה לנשום. אינך זה שמפרנס אותה. אתה רק צינור שהפרנסה עוברת דרכו, והיא מתפרנסת בזכות עצמה, וגם היא עוזרת. הסוד הוא גמישות מחשבתית וצעדים מינוריים.

במקום לקנות ממתקים בחמש מאות שקלים בחודש, בחודש הבא קונים בארבע מאות, וחסכת גם ביקור אצל רופא השיניים. במקום לקנות הרבה מוצרים שאינם בריאים, קונים חצי מהם, ובריאים, וכך נכנסת גם בריאות הביתה. וכן הספורט, שהוא דבר חשוב מאוד, וגם בו צריך לתת צעד מינורי.

שעת איכות עם היומן

כך נפרש לפנינו היומן, ואנחנו צועדים בתוך העשרים אחוז. והתוצאה תהיה שמונים אחוז של הצלחה, ואורות גדולים יאירו בבית. ובעזרת ה' נרחיב בכל אחד מן הנושאים האלה במקומו.

גם מי שרק ישמע את הדברים ירוויח את ההתעוררות, וישתנה מעט כאן ומעט שם. אבל מי שרוצה באמת לקצור הצלחות ברמה גבוהה, צריך יומן. זה זמן האיכות שלך: לשבת עם היומן בהנאה. וכשבן הזוג יראה אותך יושבת כך, הוא יבקש לשבת איתך, ויתחיל לנהוג כך כבוד. וכך גם הבעלים.

יהי רצון שנזכה להפנים את אשר שמענו, לבנות כל אחד את הסולם שלו שלב אחר שלב, ולזכות לביאת גואל צדק במהרה בימינו, אמן.

המימד הנוסף • הרב יוסף ביטון שליט"א

050-590-1349 • ravbiton.com • קאוצ'ינג על פי הקבלה, חלק ב', שיעור 9