

## המפסיד העיקרי של השליטה על כוחות הנפש – בהלה

9. בראשית פרק לה פסוק כב

וַיְהִי בְשֶׁכֶן יִשְׂרָאֵל בְּאֶרֶץ הַחַיִּל הָיָא וַיִּקַּח רְאוּבֵן וַיִּשְׁלַח אֶת־  
בְּקָהָה פִּילְגֵשׁ אִבְיוֹ וַיִּשְׁמַע יִשְׂרָאֵל פִּ וַיְהִי בְּגִיִּיעָקֹב עֵצִים  
עֲשָׂר:

10. תלמוד בבלי מסכת שבת דף נה עמוד ב

אמר רבי שמואל בר נחמני אמר רבי יונתן: כל האומר ראובן חטא – אינו אלא מועה, שנאמר ויהיו בני יעקב שנים עשר (להואל מלכך שלא תחשטנו). מלמד שכולן שקולים כאחת. אלא מה אני מקיים וישכב את בלהה פילגש אביו – מלמד שבלבל מצעו של אביו, ומעלה עליו הכתוב כאילו שכב עמה

11. רש"י בראשית פרק לה פסוק כב

ולמה כלכל וחלל ירועיו, שכשמתה רחל נטל יעקב מטתו שהיתה נתונה תדיר צאהל רחל ולא צאאר אהלים ונתנה צאהל צלה, צא ראוונ ותצע עלצונ אמו, אמר אס אחות אמי היתה ארה לאמי, שפחת אחות אמי תהא ארה לאמי, לכן כלכל.

12. בראשית פרק מט פסוק ד

פּוֹזַז בְּפָנַיִם אֶל־תּוֹתֵר כִּי עֲלִיתָ מִשְׁכַּבִּי אֲבִיךָ אִזּוּ זִלְזַלְתָּ יְצוּעֵי עֲלֶיךָ: פ  
רש"י

(ד) פחז כמים – הפחז והצהלה אשר מהרת להראות כעסך, כמים הללו הממהרים למרוצתם, לכך אל תותר – אל תרצה ליטול כל היתרות הללו שהיו ראויות לך

13. שיחות מוסר מאמר מג

מידת הבהילות הפסדה מרובה, שהרי ראובן הפסיד בעטיה בכורה, מלכות וכהונה כנאמר: "פחז כמים אל תותר" והיינו שנענש משום מידת הבהילות, ולא משום עצם המעשה, שהרי אמרו חז"ל כל האומר ראובן חטא אינו אלא טועה".

14. תלמוד בבלי מסכת עירובין דף סה עמוד ב

אמר רבי אילעאי: בשלשה דברים אדם ניכר (אס הגון הוא). : בכוסו (אס לעתו מיושבת עליו ציינו), ובכיסו (כשנושא ונותן עס צני אדם, אס צלמונה הוא עושה), ובכעסו (שאינו קפדן יותר מלאי). ואמרי ליה: אף בשחקו.

15. מהרש"א חידושי אגדות מסכת עירובין דף סה עמוד ב

לפי שהמדות נחלקים צכלל לג' חלקים והס טוב לשמים ועוד לצרכות ועוד לעלמו... וז"ש צכיסו שהוא נושא ונותן צלמונה עס הצרכות ... וצכוסו שמושב ציינו ה"ז טוב לעלמו ... וצכעסו שאס אינו כועס הוא טוב לשמים צכל כל הכועס אמרו צו כאלו עובד ע"ז דהיינו רע לשמים

### מנוחת נפש

16. תלמוד בבלי מסכת ברכות דף סד עמוד א

אמר רבי חייא בר אשי אמר רב: תלמידי חכמים אין להם מנוחה לא בעולם הזה ולא בעולם הבא, שנאמר ילכו מחיל אל חיל יראה אל אלקים בציון.

17. נתיבות עולם נתיב התורה פרק ט

תלמידי חכמים אין להם מנוחה, כלומר שלא יקנו השלמה, כי בודאי השלמה היא מעלה יתירה בעצמה, אבל מה שאין השלמה לתלמידי חכמים דבר זה לפי גודל מעלתם וזה מעלה יותר עליונה, ולא תאמר כיון שאין להם מנוחה אס כן יש להם צער, כי כבר אמרנו כי כך ראוי אל השכל מצד עצמו שאין השלמה אליו:

בס"ד

## פרשת ויצא - שליטה על כוחות הנפש

### תגובות שונות אצל יעקב

1. בראשית פרק כט

כה) וַיְהִי בְּבָקָר וַהֲגַהֲהוּא לֵאמֹר וַיֹּאמֶר אֶל־לְבָן מַה־זֹּאת עֲשִׂיתָ לִּי הֲלֹא בְּרוּחַ עֲבָדְתִּי עִמָּךְ וְלָמַדְתָּ רַב־מִתְנַיִי: (כו) וַיֹּאמֶר לְבָן לֹא־יַעֲשֶׂה כֵן בְּמִקְוָמֵנוּ לְתַת הַצְעִירָה לְפָנַי הַבְּכִירָה:

2. אור החיים בראשית פרק כט

וטעם הקפדתו לצד מה שיצא לו מזה בטעותו שנתכוון אל רחל והיתה לאה ויצא מזה דברים בלתי הגונים וכמו שפירשתי בפסוק ויהי בערב (כ"ג) והצדיקים יקפידו למה שנוגע אל הרוחניות ביותר:

3. בראשית פרק ל

(א) וַתֵּרָא רְחוּל כִּי לֹא יִלְדָה לְיַעֲקֹב וַתִּהְיֶה רְחוּל בְּאַזְזוּתָהּ וַתֹּאמֶר אֶל־יַעֲקֹב הֲבֵה־לִּי בָנִים וְאִם־אֵין מִתָּה אֲנֹכִי: (ב) וַיִּזְוֶר־אָף יַעֲקֹב בְּרוּחַ וַיֹּאמֶר הַתּוֹזֹת אֲלֵכֶם אֲנֹכִי אֲשֶׁר־בְּנֵי מִמֶּךָ פְּרִי־בִטָּן:

4. שכל טוב (בובר) בראשית פרשת ויצא פרק ל

(ב) ויחר אף יעקב ברחל. א"ל הקדוש ברוך הוא וכי כך עונין את המעיקות, חייך שבניך עומדים לפני בנה, והוא אומר להו, כי התחת אלקים אני (בראשית נ יט)

5. דעת תורה פרשת ויצא עמוד קפד

הנה כשהחליפו לו רחל בלאה לא התרעם, ולא נאמר אז ויחר אף יעקב, כי אם כאן על דברי רחל נאמר ויחר אף יעקב אמתהה....

### חרון אף יעקב - תגובה הבאה לתקן

6. ספורנו בראשית פרק ל פסוק ב

ויחר. על אמרה הבה לי כאלו היה בידו לעשות זה וכעס בקנאתו לכבוד קונו ולא הביט לאהבתו אותה בזה:

7. אור החיים בראשית פרק ל פסוק ב

הטעם לפי שהוציאה מפיה דבר קללה שאמרה מתה אנכי, ודברי הצדיקים אפילו בסדר זה יעשו רושם, וצא ולמד (ב"ר ע"ד) ממה שקלל הוא על תנאי וכו', לזה חרה אפו, ולזה דקדק לומר ברחל פי בשבילה

8. כלי יקר בראשית פרק ל פסוק ב

אמר אשר מנע ממך פרי בטן כי מאחר שמנע ממך ולא ממני אם כן ודאי יודע ה' שיש בך איזה עוון אשר גרם למנוע ממך פרי בטן, ואותו עוון יסכך בלי ספק מעבור תפילה. מיד נתנה רחל אל לבה לפשפש במעשיה איזה עוון גרם לה ולא מצאה כי אם מדת הקנאה שהיתה בה, שנאמר ותקנא רחל באחותה וחשבה שעוון זה גרם לה שלא הועילה תפילת יעקב על כן נתנה אל לבה לשוב בתשובה להטות אל קצה האחרון בדבר שחטאה בו, והוא שמתחילה נתקנאה אפילו באחותה ואחר כך לא נתקנאה אפילו בשפחתה על כן אמרה שבצכות שאכניס צרתי לביתי ואבנה גם אנכי ממנה:



24. דברי דוד בראשית פרק כח  
עשן כמין מרזב סביב לראשו מפני חיות רעות. קשה מה מועיל המרזב סביב לראשו הלא יוכלו חיות רעות לשלוט בשאר גופו.

### קניין מנוחת הנפש ע"י התעסקות במחשבה חיובית

25. משנה מסכת ברכות פרק ה  
אין עומדין להתפלל אלא מתוך כבוד ראש חסידים הראשונים היו שוהים שעה אחת ומתפללים כדי שיכוננו את לבם למקום

26. רבינו יונה על הרי"ף מסכת ברכות דף כא עמוד א  
י"מ כלי קיפנו טרלת המחשבות ויכונונו זלמית התפלה ואין זה נלחם למורי הרב נר"ו ... אלח ולחי כך הוא הפי' כדי שיכונונו שיהיה לבם שלם בעבודת המקום ויבטלו מלכס תענוגי העולם הזה והנאותיהם כי כשיטרו לבם מהצלי העולם הזה ויהיה כוונתם צדוממות השם תהיה תפלתם לרויה ומקובלת לפני המקום

27. שפתי חיים מידות ועבודת ה' חלק ב מאמר מנוחת הנפש עמוד מב  
כדי להגיע למנוחת הנפש ולריכוז המחשבה, לא די לסלק את הסיבות המביאות למחשבות שליליות הממלאות את המוח ומפריעות לכוונה, אלא צריך לחשוב מחשבות חיוביות המביאות למנוחת הנפש, כי אין בכח האדם לסלק מחשבות שליליות ולהשאיר חלל ריק, המחשבה תמיד עובדת או בדברים בטלים ורעים או במחשבות טובות וקדושות.

28. ליקוטי מוהר"ן תורה רלג  
הכלל שא"א בשום אופן בעולם שיהיו שני מחשבות ביחד בפעם אחד. ע"כ בקל יכולין לגרש מחשבות רעות רק בשב ואל תעשה, דהיינו שלא לחשוב אותו המחשבה רק לחשוב איזה מחשבה אחרת בתורה או עבודה או אפילו מו"מ, כי א"א שיהיו שני מחשבות ביחד בשום אופן, וכבר מבואר במ"א (לעיל בסי עב) שאין צריכין לעשות מלחמה ולנענע ראשו אנה ואנה כדי לגרש המחשבות רעות כי אין זה מועיל כלל, אדרבא עי"ז מתגברים יותר רק לבלי להשיג עליהם כלל, רק לעשות את שלו במה שהוא עוסק בתורה או תפילה או מו"מ, ולבלי להסתכל לאחוריו כלל ועל ידי זה ממילא תסתלק:

29. שו"ת יד אפרים סימן י  
הרב אפרים פישל ב"ר יעקב וינברגר נולד בשנת תרע"ב (1912) בגליציה, צאצא לרצ"א שפירא מדינוב בעל 'בני יששכר' התנגדותם של חז"ל לרכוז שני תפקידים ביד אחת, יש לראות במאמרם הקצר והידוע: "אין מלאך אחד עושה שתי שליחויות" פירוש הדבר, שאף בעל כשרון וסגולות לא יצליח במעשיו, אם יצטרך למלאות שני תפקידים, כי בסופו של הדבר, לא ימלא אף אחד בשלמותו הראויה.

30. בראשית פרק לא פסוק ו  
וְאֵתְנֶה יְרֵעֲתָן כִּי בְכָל־כּוֹזֵי עֲבָדְתִּי אֶתְיַאֲבִיבֶן:

31. רמב"ם הלכות שכירות פרק יג  
וכן חייב לעבוד בכל כחו שהרי יעקב הצדיק אמר כי בכל כחי עבדתי את אבינו, לפיכך נטל שכר זאת אף בעולם הזה שנאמר ויפרץ האיש מאד מאד

32. רש"י בראשית פרק כח פסוק יא  
וישכב במקום ההוא – לשון מיעוט צלותו מקום שכב, אצל הרבע עשרה שנים ששמש צבית עבד לא שכב צלילה, שהיה עוסק צתורה:

18. שפתי חיים מידות ועבודת ה' מאמר מנוחת הנפש עמוד לג  
"מנוחת הנפש" שכולם שואפים אליה אינה כמובנה השטחי מנוחה של אי עשייה, ושבתה מעבודה, אלא אדרבא, במנוחה קיימת עשייה חיובית, כאשר האדם משוחרר מטרדות הוא מנצל את המנוחה להתרכז ריכוז מלא בתפקיד שיש לו בהווה. כך כתב הרש"ז מקלם זצ"ל "ואין פיזור כפיזור הנפש ואין מנוחה כמנוחת הנפש"... פיזור הנפש היינו כשהוא מבולבל ואינו מרוכז, ובהיולתו הוא מבזבז את כוחותיו והוא חסר מנוחה, ואז אינו יכול לעשות את תפקידו כראוי. מאידך המנוחה האמתית היא מנוחת הנפש ולא מנוחת הגוף.

19. רש"י בראשית פרק ב פסוק ב  
(ב) ויכל אלקים ציוס השציעו – ...לדבר אחר מה היה העולם חסר, מנוחה, צלח שצח צלח מנוחה, כלחה ונגמרה המלכה:

20. לב אליהו שביבי לב עמוד שיד  
בשם החפץ חיים ז"ל: "כל מקדש שביעי כראוי לו, כל שומר שבת כדת מחללו, שכרו הרבה מאד על פי פעלו, איש על מחנהו ואיש על דגלו". פירוש: יש שני סוגי שומרי שבת: יש שמקדשים את השבת – כלומר: ממלאים את היום בקדושה – בעסק התורה ובתפלה וכדומה – כראוי ליום השבת. ויש סוג שני – שרק שומרים את השבת כדת מחללו, כלומר: שאין מחללים את השבת, שובתים מלאכה, אבל גם אינם מקדשים אותה – אלא ישנים כל היום וכדומה... לכל אחד מהם – "שכרו הרבה מאד", אבל השכר הוא "על פי פעלו" – ואינו דומה שכר השומר שבת לשכרו של המקדש את השבת, כי אם "איש על מחנהו ואיש על דגלו" – כל אחד יש לו מחנה ודגל אחר, הכל לפי רוב המעשה...

21. ירושלמי מ"ק פ"ב הל' ג'  
אמר רבי אמי אלמלא הייתי מוצא מי שהיה נמנה עמי הייתי מתיר מלאכה במועד כי לא נאסרה מלאכה במועד אלא כדי שיהיו אוכלין ושותין ועוסקין בתורה ועכשו אוכלין ושותין ופוחזין:

22. שפתי חיים שם עמוד לט  
כאשר מתבוננים על הציבור הרחב ביומי דפגרא בכלל ובימי חוה"מ בפרט, בעת שאדם נח מעמלו התמידי הוא נמצא בכלבול הדעת מושלם, מרבים לנסוע לביקורים וטיולים, ולא רק בגלל שיש זמן פנוי אלא בעיקר בגלל שמבולבלים, כי כאשר נמצאים במסגרת של עבודה שיש בה שעות קבועות ומוגדרות לעמל הפרנסה. ואח"כ זמן קבוע לאכילה ומנוחה וקביעת עתים לתורה, וכן בן ישיבה באמצע הזמן, כאשר יש לו סדר יום קבוע של לימוד ותפילה, על אף שהגוף עמל, אך כל עוד שהוא חי תחת סדר ומשטר הוא הולך בתלם והוא נמצא במנוחה ושלוה, אבל בזמן שאין מסגרת כימי חוה"מ וימי בין הזמנים, האדם יוצא מהמסלול הרגיל, הוא חס נבוך ומבולבל... לכן כאשר נוסעים לנופש זקוקים לתכניות ולבילויים למילוי הזמן, בלי זה אע"פ שהנופשים שרויים במנוחה גופנית הם משתעממים והם בפיזור הנפש מוחלט ובכלבול הדעת.

23. בראשית פרק כח פסוק יא  
וַיִּפְגַּע בַּמָּקוֹם וַיִּכֶן שָׁם כִּי־בָא הַשֵּׁמֶשׁ וַיִּקְוֹז מֵאֲבָנֵי הַמָּקוֹם וַיִּשָּׁם מִרְאֵשׁוֹ וַיִּשְׁכַּב בַּמָּקוֹם הַהוּא: (יב)  
וַיִּזְוֹלֶם וְהָיָה סִלְמֵם מִצֵּב אֶרְצָה וְרֵאשׁוֹ מִזֵּיעַ הַשְּׁבִימָה וְהָיָה מִלְאָכֵי אֱלֹהִים עֲלֵים וַיְרָהִים בּוֹ:  
רש"י  
וישם מלאכותיו – עשן כמין מרזב סביב לראשו שהיה ירא מפני חיות רעות.



## חרון אף יעקב – תגובה הבאה לתקן

6-8 – כפי שביארנו, הסיבה שיעקב לא מתרעם על מעשה הרמאות שעשה, משום שההתרעמות לא תועיל מאומה, שהרי את אשר נעשה אי אפשר להשיב. לעומת זאת כששומע יעקב את דברי רחל הוא מגיב בחרון אף, **לא משום שהוא אינו שולט על תגובותיו** אלא משום שבתגובתו רצה להורות לרחל שתיישר דרכה.

נביא שלושה פירושים המבארים מה רצה יעקב להשיג בחרון אף על רחל.

לדעת הספורנו יעקב הרגיש שבדברי רחל יש פגיעה בכבוד שמים וכל כעסו בא מתוך קנאה לכבוד קונו. האו"ח הקדוש סובר שכל כעסו של יעקב היה מחמת מה שאמרה "ואם אין מתה אנכי", שהרי כל דיבור ודיבור של הצדיקים עושה רושם ונמצא שהחרון אף היה לא בגלל רחל אלא בשביל רחל, כדי שתזהר לא להוציא דיבורים כאלו מפייה.

הכלי יקר מביא פירוש נוסף, יעקב בדבריו בא לרמוז לרחל שיש בה עוון ועליה לפשפש במעשיה. כאשר הבינה רחל את הרמז ופשפשה במעשיה הבינה שחטאה בכך שקנאה באחותה ומשום כך, כדי לתקן את העוון הזה הלכה אל הקצה והכניסה את שפחתה ובזכות פעולה זו הצליחה לא לקנא לא באחותה ולא בשפחתה ומשום כך בשעה שהכניסה את שפחתה אמרה "אולי אבנה ממנה", כלומר, שהכנסת שפחתה תעזור לה לתקן את מידת הקנאה ותזכה לבנים.

נמצא, שכאשר הכעס בא כתגובה לתסכול או חוסר השלמה עם הנעשה יש כאן חוסר שלמות פנימית שמתבטאת בחוסר שליטה על הרגשות, לעומת זאת, כאשר הכעס בא במטרה לחנך או לתקן פגם, הרי הוא בא בצורה מבוקרת ומושכלת. יכול אדם לבוא ולומר: "תמיד הכעס שלי על האשה והילדים בא כאמצעי מחנך ומתקן". נענה ונאמר: ראשית את האשה לא מחנכים (ואין להביא דוגמא מיעקב כל זמן שאנחנו לא במדרגה של יעקב) שנית כדי לבדוק מהי נקודת המוצא של הכעס על האדם להתבונן ברגש המלווה אותו בשעת הכעס, אם הכעס הוא ביטוי חיצוני ובתוך נפש האדם שוררת שלוה, אפשר לדעת שהכעס בא ממקום חיובי, אך אם בשעה שאדם כועס הוא מאבד גם את שלוותו הפנימית, אפשר לדעת שהכעס בא ממקום שלילי של איבוד שליטה.

## המפסיד העיקרי של השליטה על כוחות הנפש - בהלה

9-13 – התורה מספרת לנו שראובן שכב עם פילגש אביו – ויהי בשכן ישראל בארץ ההיא וילך ראובן וישכב את בלהה פילגש אביו וישמע ישראל". הפסוק לא מסתיים כאן אלא ממשיך – "ויהי בני יעקב שנים עשר". לכאורה תמוה מדוע מעשה ראובן ומספר בני יעקב באו באותו פסוק.

הגמרא במסכת שבת מבארת שראובן כלל לא חטא – "כל האומר ראובן חטא אינו אלא טועה" והראיה לכך ממה שאומרת התורה "ויהיו בני יעקב שנים עשר", כדי להוציא מלבנו שלא נחשוך אותו, ואם כן מדוע נאמר "וילך ראובן וישכב את בלהה"? אלא שראובן בלבד את מצעו של אביו ומעלה עליו הכתוב כאלו שכב עמה. רש"י בפרשתנו מבאר מדוע ראובן בלבד יצועי אביו. לאחר שמתה רחל, נטל יעקב מיטתו שהיתה נתונה תדיר באהל רחל ולא בשאר אהלים ונתנה באהל בלהה שפחת רחל, ראובן ראה במעשה זה פגיעה קשה באמו לאה, תבע את עלבונו והעביר את מיטת יעקב מאהל בלהה לאהל אמו ומשום מעשה זה העלה עליו הכתוב כאלו שכב עמה

## סיכום - פרשת ויצא - שליטה על כוחות הנפש

### תגובות שונות אצל יעקב

1-2 – בפרשתנו אנו נפגשים במאמצים הקשים שעושה יעקב כדי לקבל את רחל לאשה. יעקב מגיע לבית לבן ועובד שבע שנים, אלא שלבן הרמאי מצליח במזימתו ובמקום להביא ליעקב את רחל הוא מביא לו את לאה. את הרמאות יעקב לא מגלה מיד, אלא רק למחרת בבוקר אחרי שקנה את לאה לאשה. ננסה לשים את עצמנו במקום יעקב. תארו לעצמכם, בחור נפגש עם בחורה, מסכמים להתחתן וברגע האחרון מבלי שהחתן ישים לב האבא של הכלה מחליף את הבחורה המיועדת באחותה הבכורה. אם אנחנו היינו הבחור כיצד היינו מגיבים? צעקות, מזמינים משטרה, רצים לרבנות לנסות למצוא פתח ולטעון שאלו קידושי טעות וכו'. כיצד מגיב יעקב? משפט אחד: "מה זאת עשית לי הלא ברחל עבדתי עמך ולמה רימינתי?". לבן מעיז פניו ועונה ליעקב: "לא יעשה כן במקומנו לתת הצעירה לפני הבכירה". ועוד מעיז פניו ותובע מיעקב לעבוד תמורת רחל עוד שבע שנים. ומהי תגובתו של יעקב? בסיום שבעת ימי המשטה שלו ושל לאה, נושא את רחל לאשה ועובד עוד שבע שנים.

האו"ח הקדוש מבאר שגם ההקפדה הקטנה שהקפיד יעקב על לבן על כך שרימה אותו, לא היתה על עצם הרמאות והפגיעה אלא על כך שבילילה כשבא על לאה דעתו היתה על רחל, כלומר הקפדתו של יעקב היתה רק על הפגיעה הרוחנית ולא על התחושה שרימו אותו.

כיצד ניתן להבין את התנהלות של יעקב? האם הגיוני שכך אדם יגיב? והתשובה היא שאצל יעקב זה הגיוני, כך היא מעלתם של הצדיקים השלמים שהם שולטים באופן מוחלט על כוחות הנפש ולעולם לא יוצאים מגדרם. אפשר לומר זו תמימות יתר, אדישות, נבכיות וכו', נכון אפשר לומר, אבל לא על יעקב! כשיעקב מחליט לקום וללכת הוא קם והולך ולא ירא. יעקב הנהיג את משפחתו ביד רמה, אם כן מדוע הגיב בכזו צורה? כי מה כבר היה לו לעשות, הרי הוא כבר נשוי ללאה, לאה כבר מעוברת ממנו, להתגרש לא בא בחשבון ואם כן מה יעזור לכעוס ולהתעצבן, צריך להתחבר למהלך האלוקי ולהבין שהכל מאת ה'.

3-5 – לעומת התגובה המאופקת והאצילית של יעקב לרמאות לבן, בהמשך הפרשה אנו רואים איך יעקב מגיב באופן שונה לגמרי. לאחר שרחל רואה שאינה יולדת, היא באה ליעקב ואומרת לו "הבה לי בנים ואם אין מתה אנכי". התורה מגלה לנו כיצד הגיב יעקב לאמרייה זו – "ויחר אף יעקב ברחל ויאמר התחת אלוקים אנכי אשר מנע ממך פרי בטן?!", חרון אף הוא ביטוי של כעס. בנוסף לכעס, חז"ל מבקרים את יעקב גם על תוכן הדברים שאמר לרחל – "אמר הקב"ה וכי כך עוניו את המעיקות?! חייך שבניך עומדים לפני בנה, והוא אומר להן, כי התחת אלוקים אני".

לכאורה תגובת של יעקב לדברי רחל מעידים על "יציאה מהכלים" של יעקב ותמה ר' ירוחם ממיר מדוע כשהחליפו את רחל בלאה לא התרעם ואילו אצל רחל נאמר "ויחר אף?"



התעלות רוחנית זו יוצרת עוגן חזק שצריך שילווה את האדם בששת ימי השבוע. במילים אחרות השבת היא המנוע הרוחני שלנו ממנו אנו יונקים את הכח לכל ימות השבוע. במזמור "כל מקדש" אנו אומרים "כל מקדש שביעי כראוי לו, כל שומר שבת כדת מחללו, שכרו הרבה מאד על פי פעלו איש על מחנהו ואיש על דגלו". בפשט, משמעות המילים "כל שומר שבת כדת מחללו" היא: כל של שומר שבת כדת מחללו... אך החפץ חיים הסביר אחרת: יש שני סוגי שומרי שבת: יש שמקדשים את השבת - כלומר: ממלאים את היום בקדושה - בעסק התורה ובתפלה וכדומה - כראוי ליום השבת. ויש סוג שני - שרק שומרים את השבת כדת מחללו, כלומר: לא מחללים את השבת בעשיית מלאכה, אך גם אינם מקדשים אותה - אלא ישנים כל היום וכדומה. לכל אחד מהם - "שכרו הרבה מאד" (שהרי סוף סוף שניהם שובתים ממלאכה), אבל השכר הוא "על פי פעלו" - ואינו דומה שכר השומר שבת לשכרו של המקדש את השבת.

21-22 - בירושלמי אמר רבי אמי שאם היה מוצא מי שהיה נמנה עמו היה מתיר מלאכה בחוה"מ משום שכל הסיבה לאיסור מלאכה בחוה"מ הוא כדי שיהיו אוכלים ושותים ועוסקים בתורה, אך בפועל במקום לעסוק בתורה אנשים פוזזים. גם השבת וגם חוה"מ הם זמנים של מנוחת הנפש בה האדם צריך להתרומם ולהתעלות. בעל השפתי חיים אומר שכאשר מתבוננים על הציבור הרחב בימי דפגרא בכלל ובימי חוה"מ בפרט, בעת שאדם נח מעמלו התמידי הוא נמצא בבלבול דעת מושלם, מרבים לנסוע לביקורים וטיוילים, ולא רק בגלל שיש זמן פנוי אלא בעיקר בגלל שמבולבלים, כי כאשר נמצאים במסגרת של עבודה שיש בה שעות קבועות ומוגדרות לעמל הפרנסה. ואח"כ זמן קבוע לאכילה ומנוחה וקביעת עתים לתורה, וכן בן ישיבה באמצע הזמן, כאשר יש לו סדר יום קבוע של לימוד ותפילה, על אף שהגוף עמל, אך כל עוד שהוא חי תחת סדר ומשטר הוא הולך בתלם והוא נמצא במנוחה ושלום, אבל בזמן שאין מסגרת כימי חוה"מ וימי בין הזמנים, האדם יוצא מהמסלול הרגיל, הוא חש נבוך ומבולבל. הבלבול הן בשבת והן בחוה"מ הם עדות לכך שהאדם רחוק מאד מלהיות במנוחת הנפש. האדם משועבד לששת ימי השבוע, משועבד למסגרת העבודה ולכן, ברגע שיש יציאה מהמסגרת הוא מחפש מה לעשות עם עצמו, אם זה חוה"מ הוא מחפש כל הזמן לברוח מהבית ואם זה שבת הוא בורח למיטה. האדם שיש לו מנוחת הנפש מחכה לימים האלו בציפייה גדולה. אצל האדם השלם, הימים האלו ובפרט השבת לא נועדו לצבירת כוח פיזי לימי החול אלא ליציקת משמעות רוחנית לכל העשייה של ימי החול. אנו צריכים לשאוף לכך שהשבת תהיה העיקר וששת ימי השבוע טפלים ולא ח"ו להפך. אם נדע לנצל את הימים הקדושים למנוחת הנפש באמת, אנו מיד נראה איך הדבר משפיע על כל השבוע וכך נוכל לחוות באמת מהי מנוחה אמיתית.

יעקב לפני מותו מזכיר את מעשה ראובן ואומר "פחז כמים אל תותר כי עלית משכבי אביך אז חללת יצועי עלה". רש"י מבאר שיעקב אומר לראובן שהפחז והבהלה שהביאו אותו למהר ולהראות כעסו גרמו לכך שהוא איבד את המעלות (בכורה מלכות וכהונה) להם היה זכאי מכח היותו בכור. ומדייק ר' חיים שמואלביץ שראובן הפסיד את המעלות הללו, לא משום עצם המעשה אלא משום מידת הבהילות. הטעם לכך, משום שבמעשה יחיד, כמה שיהיה חמור עדין לא נמנע מהאדם לעשות תשובה ולתקן את דרכיו, אך מידת הבהילות גורמת לאדם לפעול מתוך הרגש ובאופן זה אין יכולת לאדם לשמש לא בכבוד, לא כמלך ולא ככהן.

14-15 - רבי אילעאי אומר שכדי להבחין האם אדם הוא הגון, יש להתבונן בשלושה דברים: "בכוסו (האם מיושב בדעתו גם בשעה שהוא שותה יין), בכיסו (כשנושא ונותן עם בני אדם), בכעסו (שאינו קפדן יותר מדאי)". המהרש"א מבאר ששלושה דברים אלו בודקים את האדם בשלושה חלקים: 1. האם הוא טוב לשמים (כעסו) 2. טוב לבריות (כעסו) 3. טוב לעצמו (כוסו). מדברים אלו אנו מבינים שחובתנו להשיג שליטה על כוחות הנפש בכל תחומי החיים, בין בתחומים שביננו לבורא, בין בתחומים שביננו לבריות ובין בתחומים שביננו לבין עצמו. ואם ח"ו בחלק אחד אנו פגומים אנו כבר מוגדרים לא הגונים.

## מנוחת הנפש

16-18 - רבי חייא אומר שתלמידי חכמים אין להם מנוחה לא בעולם הזה ולא בעולם הבא. המהר"ל מבאר שעל אף שהשלמה היא מעלה יתרה מכל מקום ההשתלמות היא מעלה גדולה יותר אצל הצדיקים, ועל אף שהרצון להשתלם מביא לחוסר מנוחה פיזית, חוסר מנוחה זה אינו מביא לצער אלא להפך. מכאן אנו למדים שמנוחת הנפש אין משמעותה לשבת רגל על רגל אלא אדרבא, מנוחת הנפש משמעותה עשייה חיובית ומבאר בעל ה'שפתי חיים' שכאשר אדם משוחרר מטורדות הוא מנצל את המנוחה להתרכז ריכוז מלא בתפקיד שיש לו בהווה. הסבא מקלם היה אומר שאין פיזור כפיזור הנפש ואין מנוחה כמנוחת הנפש. פיזור הנפש היינו כשהוא מבולבל ואינו מרוכז, ובבהילותו הוא מבזבז את כוחותיו והוא חסר מנוחה, ואז אינו יכול לעשות את תפקידו כראוי. מאידך המנוחה האמתית היא מנוחת הנפש ולא מנוחת הגוף.

19-20 - בסוף ימי הבריאה נאמר "ויכל אלוקים ביום השביעי". רש"י מבאר שבששת ימי הבריאה עדין לא הסתיימה מלאכת הבריאה. בהסתכלות חיצונית היה ניתן לראות מציאות שלמה, אבל בהסתכלות עמוקה יותר היה חסר דבר אחד - מנוחה! וכיון שבאה שבת באה מנוחה. אנו רואים שהמנוחה היא בריאה בפני עצמה וללא בריאה זו, אין משמעות לכל שאר ימי הבריאה. המנוחה היא הגורמת לכך שכל הבריאה תצא אל הפועל. ניתן להמשיל זאת לאדם שמבחינה חומרית יש לו הכל, אבל כל היום הוא נמצא בסערת רגשות, מתח, עצבים וכו' ודאי שאדם כזה אינו שלם ואין כל משמעות לכל החומר שהוא השיג והרוויח.

פעמים רבות השבת משמשת כזמן לאגור כוחות לקראת השבוע שיבוא, באופן זה האדם לא מבטא בצורה נכונה את המשמעות של "שבת מנוחה". המנוחה אליה אנו זקוקים ושואפים היא מנוחה שתביא את האדם להתעלות רוחנית.





הסיבה לכך היא שאנו מביאים את העבודה איתנו הביתה, אילו, לפני שאנו נכנסים הביתה נרכז את המחשבה החיובית באיך להעביר את הזמן עם הילדים בצורה הכי טובה, יהיה לנו הרבה יותר קל לחוות חוויה חיובית. אבל כפי שאמרנו עיקר העבודה היא לא לסלק את המחשבות מהעבודה אלא לחשוב חיובי על ההתעסקות עם הילדים.

29-32 – ראינו שכדי להגיע למנוחת הנפש עלינו לרכז את המחשבה בדברים חיוביים. אמנם עלינו לדעת שכדי לתת ביטוי מעשי שלם למחשבה אסור לנו להיות מרוכזים בכמה דברים בעת ובעונה אחת. בשו"ת יד אפרים מבאר שחז"ל התנגדו לריכוז שני תפקידים ביד אחת וכראיה הוא מביא את מימרת חז"ל שאין מלאך עושה שתי שליחויות. מאמר זה של חז"ל יכול להתפרש בשני אופנים: 1. פחיתות המלאכים שאינם יכולים להיות עסוקים בשני דברים במקביל, מה שאין כן אנחנו בני האדם. 2. המלאכים הם שלמים וכדי לעשות דבר בשלמות חייבים להיות עסוקים רק בו ולא בשום דבר אחר ומה שאנחנו בני האדם מתעסקים בכמה דברים אין זה משום שאנו נעלים יותר, אלא להפך, משום שאנו פחותים ומעשינו אינם שלמים. ודאי שהפירוש השני הוא הפירוש הנכון שהרי כל מעלתנו בני האדם על המלאכים היא רק בנקודת הבחירה. ומכאן עלינו ללמוד שלא רק שעלינו להיות מרוכזים במחשבה חיובית כדי לקנות מנוחת נפש, אלא אנו צריכים גם להתמקד במשימה אחת ולא בכמה משימות במקביל.

מעסיק טוב יודע שכדי להפיק מהעובדים שלו את מירב התועלת הוא חייב לשלם להם משכורת גבוהה כדי שלא ילכו להתעסק בעוד כמה עבודות מהצד. כשאדם מרכז את כל פועלו במקום אחד, הוא יעיל הרבה יותר מאדם שאוחז בכמה מישרות בעת ובעונה אחת.

כלל זה נכון בכל תחומי החיים. בחור שלומד בישיבה צריך להיות בישיבה ולא להתעסק עם תנועות נוער. חייל בצבא, כדי להיות חייל טוב הוא חייב לדעת שבשלב זה הוא לא גדל בתורה. בדרך כלל כשמנסים לשלב יוצאים קרחים מכאן ומכאן. כשאשה רוצה לדבר עם בעלה מומלץ מאד לקבוע זמן ולא ליפול עליו כשהוא באמצע משהו. יתכן והוא יענה לה וינסה להקשיב אבל לא תהיה לו פניות נפשית להקשיב באמת. מפגש זוגי זה דבר שצריך להיות מוכן אליו ולהתרכז רק בו, בלי פלאפונים, בלי ווצאפים וכו'.

בפרשתנו יעקב מעיד בפני נשותיו "ואתנה ידעתן כי בכל כחי עבדתי את אביכן". הרמב"ם לומד מדברים אלו שפועל חייב לעבוד בכל כחו! בכל כוחו הכוונה להיות מרוכז במה שהוא עושה ולא להתעסק עם דברים אחרים. אפילו בברכת המזון פסק השו"ע שפועל צריך לקצר ואם ברכת המזון אז לימוד תורה כ"ש. כשיעקב אומר שהוא עבד בכל כוחו המשמעות היא שהוא לא למד תורה בזמן העבודה, כשהוא עבד הוא היה עסוק בעבודה כדי לבנות את בית ישראל- ללדת ילדים ולפרנס אותם. לעומת זאת בתקופה בה היה יעקב בבית המדרש של שם ועבר מביא רש"י את המדרש שיעקב היה עסוק כל כולו בתורה ואפילו בלילה לא הלך לישון. לא שנה ולא שנתיים אלא ארבע עשרה שנה!! ארבע עשרה שנה של ריכוז גמור בלימוד התורה! מיעקב אנו למדים עד כמה חובתנו של האדם להיות מרוכז באופן מוחלט במה שהוא עושה ולא לנסות לשלב ולהרוויח מכל הכיוונים.

23-24 - יעקב יוצא לחרן, מגיע להר המוריה לוקח "מאבני המקום וישם מראשותיו וישכב במקום ההוא". רש"י מפרש שיעקב עשה מהאבנים כמין מרזב סביב ראשו מפני שהיה ירא מהחיות. הקשה הדברי דוד ועוד רבים אחרים, וכי מה הועיל המרזב שעשה סביב ראשו, הרי כל שאר הגוף חשוף? אלא שעל פי היסוד שלמדנו היום אין כל שאלה. יעקב מבין שהשמירה העיקרית של האדם צריכה להיות שמירה על הראש, שמירה על הדעת. האדם השלם משעבד את כל אברי גופו לראשו. כשהראש שמור כל הגוף שמור!! ובאמת יעקב גם במצב של שינה מגיע להשגות רוחניות "ויחלום חלום והנה סולם מוצב ארצה..." יעקב נמצא במנוחת נפש כל כך גדולה עד שגם במצב של שינה הוא מתעלה ברוחניות.

### קניין מנוחת הנפש ע"י התעסקות במחשבה חיובית

25-28 – במשנה מסכת ברכות אמרו "אין עומדין להתפלל אלא מתוך כובד ראש" ומביאים את מנהגם של חסידים ראשונים ש"היו שוהים שעה אחת ומתפללים כדי שיכוננו את ליבם למקום". רבנו יונה מדגיש שחסידים ראשונים שהו שעה אחת לא כדי לפנות את המחשבות הזרות אלא כדי לרכז את ליבם שעבודתם תהיה עבודה שלמה. מדברים אלו של רבנו יונה למד בעל ה'שפתי חיים" שכדי להגיע למנוחת הנפש ולריכוז המחשבה, לא די לסלק את הסיבות המביאות למחשבות שליליות אלא צריך בעיקר לחשוב מחשבות חיוביות ומחשבות אלו יביאו את האדם למנוחת הנפש. הסיבה שהסרת המחשבות הזרות לבד לא מספיקה, משום שהמחשבה של האדם תמיד עובדת או שהיא עסוקה בדברים בטלים ורעים או במחשבות טובות וקדושות. אדם שסיר את המחשבות השליליות ולא יתעסק במחשבות חיוביות מיד הוא ישוב ויהרהר בדברים השלילים. וכפי שכותב ר' נחמן בליקוטי מוהר"ן תורה רלג: "הכלל שאי אפשר בשום אופן בעולם שיהיו שתי מחשבות ביחד בפעם אחת", לכן הדרך היחידה להנצל ממחשבות רעות היא רק על ידי מחשבות חיוביות. כשהאדם עסוק בדבר חיובי הוא מביא את עצמו למנוחת הנפש וככל שיעמיק במחשבות אלו כך הוא ירחיק ממנו את המחשבות הזרות.

ניקח לדוגמה את התפילה. בדר"כ הזמן בו כל המחשבות קופצות ובאות זה זמן התפילה. מדוע? משום שהתפילה אצל רבים מאיתנו היא בגדר של פריעת חוב וכאשר אנו מתפללים בתחושה של פורעי חוב אין לנו כוונה חיובית וכשאנו לא עסוקים בכוונה חיובית מיד הראש מתמלא במחשבות זרות. אילו נשקיע ונרכז את הכוונה בפשט המילים, ללא כל ספק, חווית התפילה תהיה אחרת לגמרי. העצה היא להגיע לתפילה שתי דקות לפני הזמן, להתבונן לקראת מה אנו הולכים, לרכז את המחשבה בדברים חיוביים הקשורים לתפילה ולצאת לדרך. יתכן שבהתחלה נחזיק מעמד 10 דקות, אבל לאט לאט נראה איך אנו מתקדמים. כשם שהשרירים בשאר האברים הולכים ומתחזקים מריצה לריצה כך גם שרירי המוח הולכים ומתחזקים וכוח הריכוז שלנו יהיה לטווח ארוך יותר.

דוגמה נוספת: אדם מגיע מהעבודה, גם עייף וגם טרוד, נכנס לבית והילדים מתחילים לקפוץ עליו. 10 דקות זה נחמד אחר כך זה כבר מתחיל להעיק. לכל ילד יש את הסיפור שלו, את החוויות שלו וגם את הציפייה שאבא יהיה כל כולו בהאזנה מלאה. יש כאלו שמצליחים להעביר את השעה הזו בצורה טובה, אבל רבים מאתנו נכשלים פעם אחר פעם.



כאשר אדם הגדיר לעצמו שהוא הולך אחר העבודה לשמוע שיעור, המשמעות היא שהפלאפון שלו מכובה! אי אפשר לענות להודעות ולהשאר מרוכז, זה לא הולך ביחד! כל אחד מאתנו נמצא בתקופה אחרת בחיים. יש כאלו שהם בלימודים, יש כאלו שהם בישיבה, ורובנו עסוקים בלפרנס את המשפחה. המשותף לכולנו שמה שאנו עושים נעשה בשלמות. לא ננסה להתפזר ולהרוויח מכל הכיוונים, לכל זמן ועת לכל חפץ! (כמובן שאין להסיק מכאן שאנו פטורים מקביעת עתים לתורה. קביעת עתים זו חובה הלכתית כמבואר בשו"ע חלק או"ח סימן קנה. אך כאשר אדם נמצא בשלב בו הוא מפרנס הוא אינו יכול להרשות לעצמו ללמוד תורה באותו יחס שהוא למד כשהיה אברך). פעמים רבות אנו מגיעים לחוסר שלווה משום שאנו מנסים לשלב את כל הרצונות ביחד והתוצאה היא שאנו לא מתמקדים במה שאנו עושים. סיפר לי רב שכונה שהאנשים שהכי קשה להביא לדף יומי אלו בוגרי ישיבות הסדר, משום שללמוד דף יומי לבד זה רדוד מידי, ללמוד בעיון אחרי יום עבודה זה קשה מידי והתוצאה היא שהם לא לומדים כלום. אדם שיצא לעולם התעסקה חייב להתפשר בסגנון הלימוד אחרת הוא מהר מאד ימצא את עצמו ללא שום קביעת עתים!

### חברים יקרים!

יעקב אבינו מלמד אותנו מהי שליטה על הכוחות. אין שום מקום להתפרצות רגשית כאשר אין אפשרות לשנות את המציאות. רק כאשר ניתן לשנות את המציאות ניתן להשתמש בביטויים רגשיים ככלי לתקן את המציאות. אולם גם כאשר אנו משתמשים בביטויים רגשיים, השימוש בהם הוא שימוש חיצוני בלבד ובתוך תוכנו אנו נשארים שלווים ורגועים. המפסיד העיקרי שמביא לחוסר שליטה היא מידת 'הבהילות'. כאשר אדם פועל מתוך בהילות הוא לא מתבונן על המציאות בצורה שכלית ונותן דרור לרגשות שלו ומתוך כך עושה טעויות. כדי להשמר מאיבוד שליטה עלינו לשאוף למנוחת הנפש. מנוחת הנפש אין משמעותה מנוחה פיזית אלא להפך עשייה מרובה אך מתוך יישוב הדעת! מנוחת הנפש משמעותה שבכל זמן ובכל מקום אנו נדע לפעול בצורה חיובית ולא מתוך נסיון למלא את החלל שנוצר. המדד הטוב ביותר למנוחת הנפש היא השבת, השבת היא הזמן המעולה ביותר לחזק את שרירי הנפש על מנת שיהיה לנו כוח רוחני גם לשאר ימות השבוע. כאשר האדם מנצל את השבת להתעלות רוחנית זו עדות שהוא נמצא במנוחת הנפש, אך אם הוא כל הזמן מחפש את המיטה או ממתין שהשבת כבר תצא, אין לך פיזור נפש גדול מזה. את מנוחת הנפש נקנה לא רק על ידי סילוק מחשבות זרות, אלא בעיקר על ידי התעסקות במחשבות חיוביות. בנוסף לא ננסה להתפזר על הרבה תחומים יחד אלא נרכז את עצמנו כל פעם בדבר אחד וכך בעז"ה נראה איך בכל מקום ובכל זמן אנו מצליחים להגדיר לעצמנו מהי המחשבה והעשייה הנכונה שצריך לחשוב ולעשות.

שבת שלום ומבורך!!!

