



וקרא זה אל זה, אבל לנביאי אומות העולם נגלה עליהן בלשון עראי וטומאה, שנאמר (במדבר כג ד) ויקר אלקים אל בלעם:

## להיזהר ממחשבה חיובית כפייתית

22. ד"ר מרים אבנרי כהן  
בעשור האחרון התפתח בשיח הפסיכולוגי מושג חדש – "חיוביות רעילה". מונח זה נשמע אוקסימורוני – אילו חסרונות יכולים להיות לחשיבה חיובית? אלא שהחיוביות הרעילה לוקחת את החשיבה החיובית לקיצון, מתכחשת לרגשות לא נעימים ודוחה אותם לטובת פסאדה היפר-אופטימית, שהיא לעיתים קרובות מאולצת או מזויפת, תוך התעלמות מהכאב שאנו חווים. היא רואה ברגשות לא נעימים חולשה שיש להתגבר עליה במהירות, ולא חלק טבעי מהחוויה האנושית. חיוביות רעילה מופיעה כשקורה דבר לא טוב ואנו מנסים לכפות על עצמנו או על אחרים מנטרות חיוביות כמו "פשוט תחשוב חיובי", "קח דברים בפרופורציות", "הכי חשוב להסתכל על חצי הכוס המלאה" - גם כשהלב שבור והנפש מיוסרת. כל זה אמנם יכול להועיל, אך רק לאחר מתן חופש לביטוי רגשי אותנטי, שמאפשר לעבד את החוויה. הניסיון להחליף עצב בשמחה מלאכותית דומה להעמדת פנים שאיננו צמאים כשאנו צועדים שעות במדבר צחיח. זה עלול לעכב את הבקשה לעזרה והחיפוש אחר 'מים' – כלומר תמיכה, הבנה והתמודדות אמיתית. החיוביות הרעילה עלולה לשלול מאדם המתמודד עם משבר את התמיכה שלה הוא זקוק ללא שיפוטיות

"תחשוב טוב - יהיה טוב" זה לא טריק שנולד במחוזות הניו-אינג', אלא חשיבה יהודית חסידית שורשית. אני מאמינה בכיוון הזה, ובכוחה של חשיבה חיובית לרפא וליצור שינוי מיטיב בחיינו. אלא שזוהי עבודה תודעתית עמוקה, עיקשת, מתמשכת. התשתית לחשיבה חיובית בחסידות אינה מסתכמת בשאיפה לרווחה אישית, אלא נובעת מאמונה עמוקה שהבורא משיג על העולם ומנהיג אותו לטובה, גם כשהדבר אינו נראה לעין. החשיבה החיובית אינה נמדדת רק בתוצאות מעשיות, אלא בכך שהיא מקרבת את האדם לאמונה ובטחון בבורא ומפחיתה את תלותו ב"טבע" ובמגבלות שהמציאות מציבה. פיתוח חשיבה חיובית הוא עבודה פנימית של תיקון הנפש והמחשבה שמטרתה להתקרב לאלוקות. בעבורי, חשיבה חיובית יונקת מן הרובד הרוחני של החיים, מן האמונה בבורא והבטחון בו. היא אינה מחליפה חוויה רגשית אלא מרוממת אותה, וכדי להגיע אליה, נצרכים שלבים שונים. ראשית כל, עלי לקבל את חוסר האונים שלי, להכיר בכך שלמרות כל מאמציי וכישורונתי אני לא באמת שולטת במציאות. שנית, להסכים להיות באי-ידיעה, בהבנה שאני לא מבינה איך מתנהל העולם, מה קורה מתחת לפני השטח ומהן הסיבות לדברים. ומעל הכל - להאמין שהבורא מנהל את העולם באופן מסתורי, לעיתים בהנהגה של הסתר פנים, ולכן גם מה שנראה כלא טוב, הוא בכל מקרה חלק מתוכנית אלוקית שאין לי כלים להבין. הקבלה הזו של הקטנות שלי, של חוסר השליטה, של אי הידיעה, והאמונה שיש מנהיג לעולם שמשגיח על כל בריה ובריה באופן פרטי ומוביל כל פרט במציאות בדרכים שאין לי יכולת להבין – מאפשרים לסגל חשיבה חיובית מבלי להתכחש לרגש.

## משמעות א' זעירה במילה ויקרא

23. ויקרא (פרשת ויקרא) פרק א פסוק א  
ויקרא אל משה וידבר ה' אליו מאהל מועד לאמר:

24. בעל הטורים ויקרא (פרשת ויקרא) פרק א פסוק א  
אל"ף דויקרא זעירא. שמשא היה גדול ועניו לא רצה לכתוב אלא "ויקרא" לשון מקרה כאילו לא דבר הקדוש ברוך הוא עמו אלא בחלום כדרך שנאמר בבלעם כאילו לא נראה לו השם אלא במקרה, ואמר לו הקדוש ברוך הוא לכתוב גם האל"ף ושוב אמר לו משה מחמת רוב ענה שלא יכתבנה אלא קטנה יותר משאר אלפ"ן שבתורה וכתבה קטנה:

15. 48 דרכים לחכמה הדרך 42 הרב נח וינברג

כשאנו אומרים "לגרום לגוף להסכים עם הנשמה", אין הכוונה שצריך לחסל את הגוף. המניעים הגופניים הם כוחות טובים שצריך לרתום ולכוון. השיטה היא, ללמד את הגוף להשקיע, לפחות אותה אנרגיה והתלהבות ברדיפה אחר משמעות, כמו זו שהוא משקיע בתשוקה לקנות חפסת שוקולד. הגוף נמצא במקום בו נמצאת התאוה, במקום בו נמצאת העוצמה. נשתמש בו על מנת לבצע את רצונותינו האמיתיים. נצייר בדמיונו אדם, שיוצא לריצת ג'וגינג ארוכה, בפעם הראשונה בחייו. הגוף מוחה: "אל תהיה מזוכיסט... אני עוד מעט אקבל התקפת לב... אין סיכוי שאני אצליח להמשיך אחרי הסיבוב הבא... מספיק כבר...!" רק כוח רצון חזק, יהיה מסוגל לעמוד מול התנגדותו של הגוף ולהגיע לקו הסיום. כיצד? תוך הרגעה מתמדת של הגוף, בהסבר אודות חשיבותה הגדולה של השמירה על הכושר, על מימדי הגוף ועל הבריאות. "זה מה שאתה באמת רוצה... תאר לעצמך כמה טוב תרגיש... יעריכו אותך... תחיה יותר זמן." חודשיים מאוחר יותר, אם אותו אדם יחליט לוותר על ריצה יומית אחת, הגוף יתלונן: "היי, חסרה לי ההנאה של האימון, מה העניינים?" נבדוק ונחליט מה אנו רוצים באמת, בלי קשר לרצונו של הגוף. נצבע את ההישגים במונחים זוהרים, עד שהם יפחיתו מהגוף את הלחץ. נמשיך להיאבק עד שרצונו של הגוף יתבלה, ויהפוך לשותף מלא ברצונה של הנשמה. בדיוק כמו בג'וגינג, אנחנו יכולים להעריך: כמה זמן והשקעה דרושים, עד שהגוף יסכים עם המטרה שלי? יתכן שיעבור זמן מה עד שהגוף יסתגל – אבל ככל שהזמן יחלוף, כך יהיה לנו קל יותר ויותר באופן משמעותי.... סביר להניח, שהגוף ישתולל במאבקו נגדנו, אבל אנחנו לא ניכנע. משום שאם רק ניתן לגוף הזדמנות, הוא מייד ידהר קדימה בטירוף!

## התורה מצווה על המחשבות

16. דברים (פרשת שופטים) פרק כ פסוק ג - ד  
(ג) וְאָמַר אֲלֵהֶם שְׁמַע יִשְׂרָאֵל אַתֶּם קְרִבִּים הַיּוֹם לְמַלְחָמָה עַל אֲיִבְכֶם אֵל יֵרֶךְ לְבַבְכֶם אֵל תִּירָאוּ וְאֵל תַּחְפְּזוּ וְאֵל תַּעֲרָצוּ מִפְּנֵיהֶם:

17. רמב"ם הלכות מלכים פרק ז הלכה טו  
וכל המתחיל לחשוב ולהרהר במלחמה ומבהיל עצמו עובר בלא תעשה, שנאמר אל ירך לבבכם אל תיראו ואל תחפזו ואל תערצו מפניהם

18. תלמוד בבלי מסכת תמיד דף לב עמוד א  
אידין מתקרי חכים? אמרו ליה: איזהו חכם - הרואה את הנולד.

19. חתם סופר מסכת גיטין דף נו עמוד א  
ואתה דע לך, אמרי' במס' תמיד איזהו חכם הרואה את הנולד ולא אמרו הרואה העתיד לבוא ואמרו בלשון נולד דאמר שלמה המלך ע"ה אמר עצל ארי בחוץ ברחובות ארצא כי דברים אלו דברי עצל הטומן ידו בצלחת ופחד מדברים אשר אל היו ולא נבראו ע"כ לא אמר איזהו חכם הרואה העתיד כי כל כסיל ועצל ידאג על הבלים הרבה, אך חכם הוא מי שבה ליאדו או בימים קדמונים זמנים שעברו מעשים, ומהם דן בשכלו שם שאפשר שיהיה עוד זהו החכם,

20. עלון אור דניאל ויקרא

הכנה בגימ' 'מח לב' כך היה אומר בעל ה'ישועות משה' מויז'ניץ ז"ע, כלומר שזה נקרא הכנה הרצויה, להכניס את המוח והלב לתוך ההתלבבות של המצוה, וכאשר התלונן לפניו אחד מראשי הישיבות שלא נהוג אצלם לעשות סדר הכנה לפני התפילה, על הבחורים שמתפללים בקרירות ללא שום חמימות, שאל אותו האם ראית רכב שנוסע בלי דלק, אם לא מכניסים דלק הרכב אינו יכול לנוע, כך גם אם מיד מתוך המיטה נגשים לתפילת שחרית, כיצד יכול להיות חמימות בתפילה, וכך גם אומר מרן אדמו"ר מויז'ניץ שליט"א, הכנה בגימ' 'יסוד', כלומר שזה היסוד של המצוה להתכונן קודם, כמו הבנין שאי אפשר לבנות אותו ללא יסודות חזקים שיחזיקו את הבנין

21. רש"י ויקרא (פרשת ויקרא) פרק א פסוק א  
ויקרא אל משה - לכל דברות ולכל אמירות ולכל צוויים קדמה קריאה, לשון חבה, לשון שמלאכי השרת משתמשים בו, שנאמר (ישעיה ו ג)



## 25. שם משמאל ויקרא פרשת ויקרא שנה תרעא

ונראה בהקדים מאמר כ"ק אבי אדומו"ר זצלה"ה שפירש ההפרש שבין ויקר שנאמר בבלעם לויקרא שנאמר במשה, כי לשון ויקר היינו שהדיבור בא אליו למקומו ולא נתעלה ע"י הדיבור ונשאר בלעם הרשע כמו שהי' עומד מבחוץ, אבל לשון ויקרא הוא שקרא אותו שיקרב הלום, ונתעלה לקראת הדיבור, עכת"ד. ויש להוסיף בזה דברים שמוודין לאיש כמדתו, שבלעם הרשע עם כל בקשתו קרבת אלקים לא רצה להניח את המעשים המכוערים שלו, ואתונו תוכיח, רק רצה בשניהם יחדיו, היינו בקרבת אלקים בעודנו מלוכלך בטנופת מעשים המכוערים, ע"כ נמדד לו כמדתו, שאפי' בעת שבא לו הדיבור לכבוד ישראל לא הוציאו הדיבור ממהותו הרעה רק הדיבור בא אליו ... אבל מרע"ה שכל מהותו היתה פרישות מהחומר ... ע"כ נמדד לו במדתו שנקרא ונתעלה לקראת הדיבור ונתקדש עוד יותר ויותר.

### סיכום:

ספר ויקרא נקרא גם ספר הקורבנות. אחד מהתנאים בהקרבת הקורבן שהמקריב יקריב לרצונו. מכאן לומדים את היסוד של "כופין אותו עד שאומר רוצה אני". הכפייה מגלה את הרצון הפנימי והאמיתי של האדם. בחיינו יש בתוכנו הרבה ממאבקים פנימיים בין רצון הנשמה לצרכי הגוף ועל האדם מוטלת החובה למצוא את הדרך להביא לשלום בין הכוחות. יציאה ממצרים היא גם יציאה מהמצרים, כשנמצא את הנוסחה הנכונה והדרך להביא לשלום פנימי נזכה לגאולה פנימית אמיתית.

