

פרשת שבוע

פרשת ניצבים · ספר דברים

איך אוספים אדם שהתפזר

בפרשה האחרונה שלפני ראש השנה מונחת הבטחה על קיבוץ נידחים. אדמו"ר הזקן קורא אותה אחרת: הנידח הוא אתה, והפזורה היא כוחות הנפש שלך.

בגיליון הזה

- ג עשרה כוחות, ולמה שלמות היא דבר של רגע ולא של חיים
- ה החיסרון שלך נמצא אצל אדם אחר, ובדרך כלל זה מי שמעצבן אותך
- ז שתי הבדיקות שמגלות אם רצון הוא באמת שלך
- יא המעבדה: שבעה תרגילים לשבוע אחד

בגיליון הזה

קודם כול, שני עמודי פתיחה: מה הגיליון הזה מנסה לעשות, ומי כל האנשים והספרים שתפגשו בדרך. ואחריהם שנים־עשר הפרקים.

א

עסוק מאוד, ולא זז

מה בדיק קורה ליום שמתאדה, ולמה זה קורה דווקא לאנשים חרוצים ומוכשרים.

ב

מי שנפל עד קצה השמיים

פסוק אחד בפרשה, קריאתו הפשוטה, וארבע נקודות שדוחפות אותנו לקרוא אותו שוב.

ג

שלמות שנמשכת רגע

אדמו"ר הזקן מגדיר מהי שלמות, והתשובה שלו מפתיעה: היא נמדדת ברגע, לא בחיים.

ד

הרגש שאין מי שיעצור אותו

רגש אחד שגדול מדי משתק את כל השאר. איך מוצאים את זה שיאזן אותו.

ה

מה שחסר לך יושב אצל מישהו אחר

למה הפסוק כתוב ביחיד, ולמה בן הזוג שלכם הפוך מכם בכל תנועה.

ו

מי מנהל את מי

הרוג'צ'ובר מפענח לאן מקבצים, והתשובה היא איבר אחד בגוף.

ז

כשכל הרצונות צועקים יחד

הרבי מליובאוויטש על רצונות שהתפזרו, ושתי בדיקות שמגלות מה באמת שלכם.

ח

מתוך המקום הצר, לא אחריו

השפת אמת על הישועה שיוצאת מתוך הקושי עצמו, ולמה בריחה ממנו עולה ביוקר.

ט

ניצוץ אחד בתוך ארבעים

ניצוצות שנפלו לתוך קליפות, ומה זה אומר על החצי שעה שעברה עליכם עכשיו.

י

הפטיש על מקום אחד

מה עושים עם החזקות בחוץ, מה עושים עם החולשות בבית, ולמה זה לא אותו דבר.

יא

המעבדה

שבעה תרגילים לשבוע אחד. כולם מעשים, כולם קצרים, כולם אפשריים היום.

יב

במקום שבו אתה נמצא

האדם שאין לו זמן, האדם שיש לו הכול, וההבדל היחיד ביניהם.

מה אנחנו עושים כאן

לאן הגיליון הזה הולך, מה הוא מנסה להסביר, ומה תיקחו ממנו לשבוע הקרוב.

כל שבוע קוראים קטע אחד מהתורה. הקטע נקרא **פרשה**, והשבוע זו פרשת ניצבים — האחרונה שלפני ראש השנה. אני לוקח מהפרשה דבר אחד, לרוב פסוק בודד, ופותח אותו עד הסוף, כדי להוציא משם רעיון שאפשר להשתמש בו ביום ראשון בבוקר.

כל שם, ספר ומונח שיופיעו בדרך מוסברים במקום שבו הם מופיעים, ומרוכזים בעמוד הבא. הבקשה היחידה שלי היא שתקראו את הטענות ותבחנו אותן מול החיים שלכם. המקורות כאן בני מאות ואלפי שנים, והטענות שלהם על נפש האדם ניתנות לבדיקה בשבוע הקרוב, אצלכם בבית.

הטקסטים עתיקים. הטענות שיוצאות מהם נבדקות בשבוע אחד.

מה נעשה השבוע

בפרשה שלנו יש הבטחה. היא מדברת על אנשים שהתרחקו ופוזרו עד קצה העולם, ואומרת שיאספו אותם משם בחזרה. בקריאה הפשוטה זו הבטחה לאומית על שיבה מגלות.

אדמו"ר הזקן קורא את אותו פסוק על אדם אחד. לדבריו הפזורה שהפסוק מדבר עליה היא הפזורה שבתוכם: הכוחות של הנפש, שכל אחד מהם מושך לכיוון אחר, וכולם יחד מייצרים אדם עסוק מאוד שלא זו ממקומו.

אנחנו נלך אחרי הקריאה הזאת. נראה למה הפזורה קורית, מה בדיוק אוספים, ומי עוזר לאסוף. ובסוף נבדוק מה אדם עושה עם זה ביום שלישי בצהריים.

מה תיקחו מכאן

דבר אחד, והוא הנושא של כל הגיליון: **היכולת לאסוף את הכוחות שלכם לרגע אחד שלם**. זו יכולת מדויקת שאפשר לתרגל, והיא עומדת מאחורי כמעט כל דבר שאתם רוצים להשיג. מי שיש לו אותה מפיק מיום אחד יותר משאחרים מפיקים משבוע, והוא גם יוצא מהיום הזה שלם יותר.

איך לקרוא את זה

הגיליון ארוך, וזה במתכוון. יש רעיונות שמתקצרים יפה לכדי משפט, ויש רעיונות שהקיצור גובה מהם את כל הכוח. זה מהסוג השני.

אז יש שתי דרכים. אפשר לשבת עם זה שעה ולעבור את כל הדרך ברצף, ואפשר לקרוא פרק ביום לאורך השבוע — כל פרק עומד בפני עצמו וגם ממשיך את הקודם.

ובעמוד הבא, לפני שמתחילים: כל מי שתפגשו בדרך — מי הם, מתי חיו ומה כתבו.

השורה התחתונה

מה הגיליון הזה מנסה לעשות

להסביר מה קורה בנפש כשהיא מתפזרת, ולמה זה קורה דווקא לאנשים שרוצים הרכה.

לפרק את האיסוף לשלבים: איזון בין הרגשות, החזרת השכל לתפקידו, תעדוף הרצון, ובחירת חזקה אחת.

לתת שבעה תרגילים קצרים לשבוע אחד, שאפשר להתחיל בהם היום.

לפני שמתחילים

מי מדבר כאן

כל השמות, הספרים והמונחים שתפגשו בדרך, במקום אחד. אפשר לקרוא את זה עכשיו, ואפשר לחזור לכאן בכל פעם שמשחו נשמע זה.

הספרים והשכבות

תורה	חמשת הספרים הראשונים במקרא. הספר החמישי נקרא דברים , וממנו לקוחה הפרשה שלנו.
פרשן	הקטע השבועי שקוראים מהתורה. שנה שלמה מחולקת לחמישים ושתיים פרשות, ולכל אחת שם שנלקח ממילותיה הראשונות. "ניצבים" פירושו "עומדים".
קבלה	המסורת שעוסקת במבנה הפנימי של המציאות: איך העולם בנוי מלמעלה למטה, ואיך אותו מבנה חוזר בתוך נפש האדם. נכתבה בעיקר החל מהמאה השלוש-עשרה.
חסידות	תנועה שקמה במאה השמונה-עשרה במזרח אירופה. היא לקחה את רעיונות הקבלה והפנתה אותם פנימה, אל היום-יום של אדם רגיל. כמעט כל המקורות בגיליון הזה שייכים לה.

האנשים

אדמו"ר תלזן	רבי שניאור זלמן מלאדי. 1745–1812. הפך את החסידות לשיטה מסודרת שאפשר ללמוד, וכתב את התניא — ספר היסוד של חב"ד, שממפה את המאבק הפנימי בין שני הכוחות שבאדם. הוא הקול המרכזי בגיליון הזה.
הרוגצ'ובר	רבי יוסף רוזין, מהעיר רוגוצ'וב שברוסיה הלבנה. 1858–1936. נודע כבעל זיכרון וחדות חשיבה חריגים. ספרו נקרא צפנת פענח — שם שנלקח מפרעה, שכינה כך את יוסף אחרי שפתר את החלום.

הַרְבֵּי מְלִיבָאוּיִטְשׁ	רבי מנחם מנדל שניאורסון. 1902–1994. ממשיך שושלתו של אדמו"ר הזקן. השיחות שלו נמסרו בעל פה בפני הקהל ונרשמו אחר כך.
שְׁפַת אֶמֶת	רבי יהודה אריה לייב אלטר, מהעיר גור שבפולין. 1847–1905. ספרו נקרא על שם פסוק במשלי, והוא בנוי כרשימות קצרות על כל פרשה.
תּוֹלְדוֹת יַעֲקֹב יוֹסֵף	רבי יעקב יוסף מפולנאה, תלמידו של הבעל שם טוב. נפטר ב-1783. ספרו הוא הספר החסידי הראשון שיצא לאור, ורוב מה שידוע על תורת הבעל שם טוב מגיע דרכו.
הַעֲמֵק דְּבָר	פירושו של רבי נפתלי צבי יהודה ברלין, ראש ישיבת וולוז'ין. 1816–1893. מכונה על שם ראשי התיבות שלו, הנצי"ב .
הַרְמַב"ם	רבי משה בן מימון. ספרד ומצרים, 1138–1204. רופא ופילוסוף, ומי שניסח את דרך האמצע: מידה שאינה קרה ואינה גולשת.
מילים ומושגים	
מדות	הרגשות, בשפה של הקבלה והחסידות. אהבה, יראה, רחמים, התמדה — כל אחת מהן נקראת מידה, מלשון גבול ומינון. עיקר הגיליון הזה הוא איך מכילים אותן.
מוֹחִין	כוחות השכל, מול המידות שהן כוחות הרגש. בפרק ו' נראה שהקיבוץ שהפסוק מבטיח נקרא, בשפה הזאת, החזרת המוחין למקומם.
סְפִירוֹת	עשרה כוחות שדרכם, לפי הקבלה, מתגלה החיות בעולם — ואותם עשרה חוזרים בנפש האדם. בפרק ג' הם מופיעים בתור עשרת כוחות הנפש.
קְטָנוּת דְּמוּחִין	מילולית "קטנות של שכל", בארמית. המצב שבו אדם עסוק בזוטות, בעלבונות ובחשבונות קטנים, והכוחות הגדולים שלו יושבים בצד. זו האבחנה שפותחת את הגיליון.
נִיצּוּצוֹת וּקְלִיפּוֹת	בשפת הקבלה, ניצוץ הוא פיסת אור טוב, וקליפה היא מה שעוטף אותו ומסתיר. העבודה נקראת בירור : להוציא את הניצוץ מתוך העטיפה. בפרק ט' זה נעשה מעשי לגמרי.
בְּרִיר	פעולת המיון: להפריד את מה שמזין מכל מה שנדבק אליו. אפשר לברר מחשבות, רצונות ורגשות, וזו העבודה החוזרת של הגיליון.
תְּשׁוּבָה	מילולית חזרה. בהקשר של החודש הזה, חזרה של אדם אל עצמו ואל מה שהוא באמת רוצה. הרבי מליובאוויטש מתאר אותה כאיסוף של רצונות שהתפזרו.
אֵלּוּל וְרֹאשׁ הַשָּׁנָה	אלול הוא החודש האחרון בשנה העברית, וראש השנה פותח את הבאה. כ"ה באלול הוא היום שבו, לפי המסורת, נברא העולם — ומכאן שיחת הרבי בפרק ז'.
מִן הַמָּצַר	פתיחת פסוק בתהילים: "מִן הַמָּצַר קָרָאתִי יְהוָה". מָצַר הוא מקום צר, מעבר דחוק. הפסוק מתאר קריאה שיוצאת מתוך המקום הצר, ולא אחריו. עליו נשען פרק ח'.
קְבוּץ נִדְחִים	הביטוי המקראי לאיסוף מי שהורחקו ופוזרו. בפשט זו הבטחה על שיבה מגלות; בגיליון הזה נקרא אותו על נפש אחת.



עסוק מאוד, ולא זז

יש יום שנגמר בלי שקרה בו כלום, אף על פי שהיית עסוק בו מהבוקר. זה קורה בעיקר לאנשים חרוצים, ויש לזה שם מדויק.

בתחיל מהתחושה, כי כולם מכירים אותה. אתם קמים בבוקר ויודעים מה חשוב היום. יש דבר אחד גדול שצריך לזוז, ואתם מתכוונים לגעת בו. ואז מגיע הערב, ואתם עייפים, ולא נגעתם בו.

והמוזר הוא שלא בזכותם את היום. עניתם למיילים, סידרתם דברים, כיביתם שריפות, ניהלתם שיחה שהייתה חייבת לקרות. עבדתם. פשוט לא זזתם.

האבחנה שאני רוצה להציע בפרק הזה היא שהמצב הזה אינו עצלות ואינו חוסר משמעת. הוא מצב אחר לגמרי, ויש לו מבנה משלו: **הכוחות שלכם פועלים, אבל כל אחד מהם לכיוון אחר.**

מה בדיוק מתפזר

בתוך אדם פועלים בוזמנית כמה כוחות, וכל אחד מהם עצמאי למדי. יש רצון, שמושך למשהו. יש שכל, שיודע מה נכון. יש רגש, שנדלק לפי מה שקורה בחדר. ויש הרגלים, שפועלים בלי לשאול אף אחד.

ביום טוב הם מסודרים בשרשרת: אתם רוצים משהו, השכל מברר איך להגיע אליו, הרגש נותן את הדלק, וההרגל מבצע. ביום מפוזר השרשרת מתפרקת, וכל חוליה מושכת לעצמה.

אדם מפוזר אינו אדם חלש. הוא אדם שכל הכוחות שלו פועלים, וכל אחד מהם לכיוון אחר.

ארבעה דברים שמפזרים

בשיעור שממנו נולד הגיליון הזה מונים ארבעה גורמים, וכדאי להכיר את כולם כי הם עובדים בשקט.

הראשון הוא העיסוק בקטן. ריב שאין בו כלום, עלבון מלפני יומיים, חשבון שאתם מנהלים בראש עם מישהו שכבר שכח. יש לזה שם בשפה שנשתמש בה כאן — **קטנות דמוחין** — ואת המושג הזה כדאי להגדיר במדויק.

קטנות דמוחין

מילולית: קטנות של שכל, בארמית.
המצב שבו כלי הקיבול של האדם
מצטמצם, והדברים הקטנים נכנסים
בו בגודל מלא.

הסימן המובהק: אירוע בן שתי דקות
תופס אצלכם שעותיים של מחשבה.
עוצמת התגובה אינה מתאימה לגודל
האירוע.

ומכאן הנזק המדויק — הכוחות
עסוקים. הם פועלים בכל הכוח, על
משהו ששווה כמעט כלום.

השני הוא הבריחה. יש דברים שאדם עושה כדי לצאת
לרגע מהמציאות, והם נעימים בדיוק כי הם לא דורשים
ממנו כלום. הבעיה אינה הדבר עצמו. הבעיה היא שהזמן
שלפניו ואחריו נצבע בו: אתם מחכים לו, ואז
מתאוששים ממנו, ובאמצע לא הייתם באמת בשום
מקום.

השלישי הוא האנשים. יש אנשים שאחרי שעה בחברתם
אתם קטנים יותר. הם לא עשו כלום ולא אמרו כלום
נורא, ובכל זאת יצאתם משם מכווצים. וההסבר שאדם
נותן לעצמו בדרך כלל הוא שיש לו שליחות איתם,
שהוא ירים אותם — ובפועל הם מושכים אותו למטה,
לא להפך.

והרביעי הוא הפיתוי שיושב על אותו מסך שבו אתם
עובדים. אדם מתיישב לכתוב משפט אחד, ובאותו מלבן
עצמו מחכים לו עשרים דברים שכל אחד מהם מעניין יותר מהמשפט הזה. הוא לא נכשל בקרב.
הקרב פשוט אינו הוגן.

המחיר, במספרים

ואם צריך לכמת את זה, הנה החשבון. אדם מפוזר משלם שלושה מסים על אותה עבודה עצמה.

1 מס החזרה. כל הפסקה עולה בזמן שנדרש כדי לחזור פנימה. הדקה שבה קפצתם החוצה גובה
עוד שבע כדי לחזור למקום שהייתם בו.

2 מס הרעש. כשחלק מהראש עסוק במשהו אחר, האיכות של מה שיצא יורדת בלי שתשימו לב.
אתם עובדים עם פחות ממה שיש לכם.

3 מס השחיקה. ערב של אדם מפוזר עייף כמו ערב של אדם שהספיק, בלי הסיפוק. ומכאן זה
מתגלגל למחר.

וכאן, לפני שממשיכים, כדאי לומר את מה שהופך את הפרק הזה למעשי. הפיזור אינו תכונת אופי
שנולדתם איתה. הוא מצב, והוא מתחלף כמה פעמים ביום.

וזה בדיוק מה שהפרשה שלנו מבטיחה: שמה שהתפזר ניתן לאיסוף.



מי שנפל עד קצה השמיים

פרשת ניצבים היא האחרונה שנקראת לפני ראש השנה, ובתוכה מונחת הבטחה קצרה על אנשים שהורחקו עד קצה העולם. נקרא אותה לאט.

מילה על ההקשר. פרשת ניצבים נפתחת בתמונה של עם שלם שעומד יחד — "אַתֶּם נִצָּבִים הַיּוֹם כְּלָכֶם" — ומונה את כולם, מראשי השבטים ועד שואב המים. אחר כך היא מדברת על מה שיקרה אם הדרך תאבד, ואז מגיעה ההבטחה.

הפסוק

אִם יִהְיֶה נִדְחָךְ בְּקֶצֶה הַשָּׁמַיִם,
מִשֶּׁם יִקְבְּצֶךָ ה' אֱלֹהֶיךָ וּמִשֶּׁם
יִקְחֶךָ.
דְּבָרִים ל', ד'

הקריאה הפשוטה ברורה ויפה. אפילו מי שהתרחק עד הקצה, אפילו מי שנראה אבוד לגמרי — גם אותו יאספו בחזרה. זו הבטחה על שיבה, והיא מנוסחת בהתעקשות: אין מרחק שממנו אי אפשר לחזור. ועכשיו קראו את הפסוק שוב, כי יש בו ארבעה דברים שדוחפים לקרוא אותו פעם שלישית.

ראשון • "נִדְחָךְ" ביחיד

הפסוק מדבר על עם, וכשהוא מגיע לנידחים הוא עובר ליחיד. לא "נידחך" אלא "נידחך". יש כאן אדם אחד מסוים, ולא המון.

שני • "בְּקֶצֶה הַשָּׁמַיִם"

גלות קורית על פני הארץ. הביטוי המתבקש הוא קצה הארץ, והפסוק בוחר בקצה השמיים. זה מרחק ממין אחר — לא מרחק שהולכים בו, אלא מרחק שנופלים אליו.

שלישי • שני פעלים

"יִקְבְּצֶךָ" ואחריו "יִקְחֶךָ". אם כבר קיבצו, מה נשאר לקחת? המשפט היה שלם בלי הפועל השני, והתורה הוסיפה אותו.

רביעי • ההבטחה היא האיסוף

שימו לב מה בדיוק מובטח כאן. לא שהמרחק לא יקרה, ולא שהנפילה תימנע. מובטח שמה שהתרחק ייאסף. הפסוק מניח את הפיזור כנתון, ומבטיח על מה שבא אחריו.

הפסוק אינו מבטיח שלא תתפזרו. הוא מבטיח שמה שהתפזר ניתן לאיסוף.

וארבע הנקודות האלה יחד פותחות דלת לקריאה שנייה. אם יש כאן אדם אחד, ואם המרחק הוא מרחק שנופלים אליו, ואם האיסוף נעשה בשני שלבים — אולי הפסוק מתאר משהו שקורה בתוך אדם, ולא רק בין מדינות.

וזו בדיוק הקריאה של אדמו"ר הזקן.

פרק שלישי



שלמות שנמשכת רגע

אדמו"ר הזקן כתב, לפני המאמרים הארוכים שלו, מאמרים קצרים בני פסקה או שתיים. אחד מהם עוסק בפסוק שלנו, ומגדיר בדרך מה זו בעצם שלמות.

ך כך הוא פותח: העניין הוא שאדם בלשונו מפוזר ומפורד, שכל אדם אינו בשלמותו לפי ערך שכלו ומידותיו.

המשפט הזה קצר וצפוף, אז נפרק אותו. "מפוזר ומפורד" הן שתי מילים ולא אחת. **מפוזר** הוא מה שהתרחק והתרחב לכל הכיוונים. **מפורד** הוא מה שנפרד — החלקים איבדו את החיבור ביניהם. אדם יכול להיות עמוס בכוחות ועדיין מפורד, כי הם אינם מדברים זה עם זה.

וההמשך מגדיר לפי מה נמדדת השלמות: לפי **ערך שכלו ומידותיו**. כלומר לפי היחס בין השכל לרגשות. שם עובר הגבול.

אז מה זו שלמות

התשובה של החסידות מפתיעה בפשטות שלה. שלמות היא **מצב שבו כל הכוחות מתגלים יחד**. לא כוח אחד שמשתלט וגורר את השאר, אלא כולם מחוברים, ואף אחד מהם אינו חזק מדי.

שימו לב לתנאי האחרון, כי הוא הפוך ממה שרוב האנשים מניחים. אנחנו רגילים לחשוב ששלמות היא לפתח כוח אחד עד הסוף. כאן נאמר ההפך: כוח שגדל מעבר למידתו הוא בדיוק מה ששובר את השלמות.

עשרת כוחות הנפש

בקבלה יש עשר ספירות — עשרה ערוצים שדרכם מתגלה החיות בעולם. החסידות מראה שאותם עשרה חוורים בתוך האדם: כוחות שכל, כוחות רגש, וכוחות ביטוי. מה שחשוב לענייננו הוא לא הרשימה אלא המבנה: הם אמורים לעבוד **בשרשרת**, כל אחד מוסר לבא אחריו. כשהשרשרת שלמה, אדם זו. כשחוליה קופצת מהמקום שלה, הכול נעצר.

והשרשרת הזאת נראית כך: התענוג מוליד את הרצון, הרצון מפעיל את השכל, השכל מכוון את הרגשות, הרגשות מתגלים במחשבה, והמחשבה יוצאת אל המעשה.

אפשר לבדוק את זה על עצמכם עכשיו. חשבו על משהו אחד שאתם עושים היטב וברצון. תמצאו שם את כל השרשרת: אתם נהנים מזה, ולכן רוצים, ולכן חושבים על זה טוב, ולכן זה יוצא. ועכשיו חשבו על משהו שאתם דוחים שוב ושוב — ותמצאו חוליה שנקרעה.

השורה שמשחררת

אדמו"ר הזקן אומר דבר שמשחרר אנשים רבים, ואני רוצה לומר אותו במפורש: **אין שלמות כללית לכל החיים.**

השלמות היא של רגע. עכשיו הכוחות שלכם מאוספים, ולכן עכשיו אתם שלמים. בעוד שעה הם יתפורו שוב, ותאספו אותם שוב. זו אינה תעודה שמקבלים פעם אחת.

שלמות נמדדת ברגע, לא בחיים. עכשיו אתם שלמים, ובעוד שעה תאספו את עצמכם מחדש.

ההבנה הזאת מורידה משקל אדיר. אדם שמחכה להיות "אדם מסודר" מחכה למשהו שאינו קיים, וכל יום שבו הוא מתפזר מוכיח לו שהוא נכשל. אדם שיודע שהעבודה היא של רגע פשוט אוסף את עצמו שוב, בלי לפתוח תיק נגד עצמו.

ונשאר שאלה אחת: מה גורם לחוליה לקפוץ ממקומה? על זה עונה הפרק הבא.

הרגש שאין מי שיעצור אותו

משפט אחד של אדמו"ר הזקן מסביר למה אדם עם כישרונות גדולים יכול להיתקע שנים באותו מקום, ולמה התשובה טמונה דווקא במה שחסר לו.

כך הוא ממשיך: **יש אדם שחסרה לו מידה אחת, ובמידה הזאת, אם היה לו — היה שלם בכולו.**

עצרו על זה רגע. לא נאמר שיש לו מידה רעה שצריך לעקור. נאמר שחסרה לו אחת, ושהחסרון הבודד הזה מוריד את כל השאר.

וזה נשמע מוזר עד שמבינים את המנגנון, והוא פשוט: רגש נמדד תמיד מול הרגש ההפוך לו. כשההפוך חסר, הרגש שנשאר גדל בלי גבול, ואז הוא מתחיל לנהל את האדם במקום לשרת אותו.

המילה "מידה" אומרת את זה בעצמה

בעברית של המקורות האלה, רגש נקרא מידה. וזו בחירת מילה מדויקת: מידה היא כמות, מינון, גבול. אין רגש טוב ואין רגש רע — יש רגש במידה הנכונה ורגש שגלש.

כעס במידתו הוא היכולת לומר די. כעס שגלש הוא אדם שכל היום עומד על המשמר. חסד במידתו הוא נדיבות. חסד שגלש הוא אדם שנותן עד שלא נשאר לו כלום, ואז כועס על כולם.

איך מזהים איזו מידה חסרה

יש לזה סימן פשוט: חפשו את התגובה שחוזרת אצלכם יותר מדי. הדבר שאתם עושים כמעט תמיד, בלי לבחור בו.

אדם שתמיד מוותר צריך ללמוד להציב גבול. אדם שתמיד מציב גבול צריך ללמוד לוותר. אדם שתמיד מארגן מראש צריך ללמוד לתת לדברים לקרות, ואדם שתמיד זורם צריך ללמוד לסגור מראש. המידה החסרה היא כמעט תמיד ההפך המדויק של מה שאתם עושים הכי טוב.

וזה הסיבה שקשה למצוא אותה לבד: מה שאתם עושים הכי טוב מרגיש לכם כמו יתרון, לא כמו חוסר איזון.

המחיר של מידה שגלשה

בשיעור מובאת דוגמה שאני שומע גרסאות שלה כל הזמן. אדם משקיע את כל עצמו בעבודה — בעסק, במסעדה, בסטארט-אפ — ובגיל חמישים מרים את הראש ומגלה שהילדים כבר גדולים והוא לא היה שם.

ושימו לב מה הטעות שם. לא ההשקעה הייתה הטעות. מידה אחת ניהלה אותו בלי משקל שכנגד, ולכן היא צמחה עד שכיסתה את הכול. הוא לא בחר לוותר על הילדים; פשוט לא הייתה בו המידה שהייתה עוצרת את זה בזמן.

הרמב"ם

דרך האמצע

הרמב"ם מנסח את זה כדרך חיים: אדם צריך להתרחק משני הקצוות ולכוון את עצמו לאמצע.

והוא מדגיש נקודה שקל לפספס — האמצע אינו קהות. אדם קר, שאינו מרגיש דבר, רחוק מהאמצע בדיוק כמו אדם שרגשותיו מנהלים אותו. מטרת העבודה היא לחוש הכול, ולהחזיק את ההגה.

מה שגדול מדי אצלך יכסה בסוף את מה שיקר לך. לא בהחלטה — בהיעדר משקל שכנגד.

והנחמה כאן מעשית: אין צורך לשבור את מה שגדול. צריך לגדל את מה שקטן. זו עבודה של הוספה, לא של עקירה, והיא קלה בהרבה.

נשאר שאלה אחת: מאיפה משיגים מידה שאין לכם? ועל זה יש לאדמו"ר הזקן תשובה מפתיעה.

פרק חמישי

ה

מה שחסר לך יושב אצל מישהו אחר

כאן מתפענחת המילה "נִדְחָךְ" ביחיד, ומתברר למה בן הזוג שלכם הפוך מכם כמעט בכל תנועה.

כך הוא ממשיך: יש שחסרוננו ימצא באדם אחר דווקא, ואם — אותו האדם — נעשה שלם.

כלומר: המידה שחסרה לכם קיימת אצל מישהו. ולא אצל מישהו סתם, אלא אצל אדם מסוים שנמצא בחיים שלכם. וזה מסביר את היחיד שבפסוק — "נידחך", האחד שלך.

ההיגיון פשוט כשעוצרים עליו. רגש הוא דבר שמופנה כלפי מישהו. אנחנו לא מרגישים בחלל ריק; אנחנו מרגישים מול. ולכן המקום היחיד שבו מידה חסרה יכולה להתעורר הוא מפגש עם אדם שמחזיק אותה.

וזה מסביר את בן הזוג

בשיעור מובאת התמונה הזאת, והיא מוכרת לכל מי שנשוי. אדם מתחתן, ומגלה שבן הזוג שלו הפוך ממנו כמעט בכל תנועה. הוא רוצה בית שקט, היא רוצה אנשים. הוא מחליט מהר, היא בודקת. הוא מצמצם, היא מרחיבה.

ורוב האנשים קוראים את זה כתקלה. "לא התאמנו", "הוא בדיוק הפוך ממני". וקריאה אחרת אומרת: זו בדיוק ההתאמה. ההפכיות אינה תקלה במערכת — היא המערכת.

מה שמעצבן אתכם בבן הזוג הוא כמעט תמיד המידה שחסרה לכם. לכן היא מעצבנת, ולכן היא נשלחה.

ואני רוצה לדייק כאן, כי אפשר לקרוא את זה בטעות כהצדקה לסבול. הכוונה אינה שכל קושי הוא מתנה ושצריך להישאר בכל דבר. הכוונה היא שכשמשווא אצל אדם קרוב מעורר בכם תגובה חזקה מדי — שם יש מידע עליכם, ולא רק עליו.

הבדיקה

אז הנה כלי שאפשר להפעיל היום. חשבו על אדם אחד שמעורר בכם תגובה גדולה מדי — אח, שותף, מנהל, שכן.

1 מה בדיוק הוא עושה שגורם לתגובה? נסחו את זה בפעולה אחת קונקרטית, לא בתכונה.
"הוא מחליט בלי לבדוק", ולא "הוא פזיז".

2 איזו מידה מאפשרת לו לעשות את זה? כמעט תמיד יש שם משהו: קלילות, ביטחון, חוצפה, סבלנות, יכולת לומר לא.

3 כמה מהמידה הזאת יש לכם? אם התשובה היא "כמעט אפס", מצאתם את מה שחיפשתם בפרק הקודם.

ההפתעה הרגילה בתרגיל הזה היא שהתשובה חוזרת על עצמה. אותה מידה בדיוק תעלה מול שלושה אנשים שונים לגמרי, וזה הסימן שהיא באמת שלכם.

ולמה הניתוק עולה ביוקר

הדרך הקצרה מכאן היא לקטוע את הקשר. זה מהיר, זה מרגיש נקי, ולפעמים זה גם נכון.

אבל כדאי לדעת מה נשאר בחוץ יחד איתו. אם האדם הזה הוא המקום שבו המידה החסרה שלכם מתעוררת, אז עם הניתוק נעלמת גם ההזדמנות. וזו הסיבה שהדפוס חוזר: אותו סוג של אדם יופיע שוב, בעבודה הבאה ובשכונה הבאה.

ובד בבד — הרב אומר את זה במפורש, ואני חוזר על זה — ממקום שמוריד אתכם באמת צריך להתרחק. ואם אי אפשר, מציבים גבול ברור. הכלל אינו "תישארו בכל מחיר", אלא "לפני שאתם יוצאים, קחו את מה שהמקום הזה בא ללמד אתכם".

ועד כאן דיברנו על הרגשות. עכשיו לכוח שאמור לנהל אותם.

הרחבתי על זה בסמינר על הילד הפנימי



לצפייה

אנחנו באמצע המאמר ואני עוצר לרגע. שני הפרקים האחרונים עסקו במידה שגלשה ובמידה שחסרה, ואני יודע שהשאלה שעולה עכשיו היא מאיפה הכיול הזה הגיע מלכתחילה.

על זה בדיוק הרחבתי בסמינר על ריפוי הילד הפנימי — איך ילד לומד באיזה גיל מוקדם מתי בטוח להרגיש ומתי עדיף לסגור, ואיך מחזירים את ההחלטה הזאת לידיים שלכם היום. הסמינר מוקלט במלואו, אז אפשר לצפות בו מתי שבא לכם ובקצב שלכם.

תשעה-עשר דולר, גישה מלאה. סרקו את הקוד.

rabino-armoni.com/seminarios

פרק שישי

מי מנהל את מי

הרוגוצ'ובר שואל שאלה קטנה — לאן בדיוק מקבצים? — והתשובה שלו מזיזה את כל הדיון ממקום למקום אחר לגמרי.

ה פסוק אומר שיקבצו אותנו, והפסוק שאחריו אומר לאן: אל הארץ אשר ירשו אבותיך. והרוגוצ'ובר עוצר על המילה האחרונה.

אבות, הוא אומר, הם המוחין. ובשפה שלנו: המקום שאליו מקבצים את הכוחות הוא השכל. התנועה כאן היא מהרגש אל השכל, וזה בדיוק ההפך ממה שקורה ביום מפורז. ביום מפורז הרגש למעלה והשכל רץ אחריו ומספק לו הצדקות. הקיבוץ הוא החזרת הסדר.

מה השכל אמור לעשות

וכאן צריך לדייק, כי המילה "שכל" נשחקה. הכוונה אינה לאינטליגנציה ואינה לידע. הכוונה לתפקיד.

השכל, בשפה הזאת, הוא הכוח שמברר. הוא זה ששואל מה נכון כאן, מה אמיתי, לאן זה מוביל, ומה שייך אליי עכשיו. הוא סולל דרך במקום שאין בו דרך.

למה זה כל כך מעשי

נסו ללמוד משהו חדש כשאתם כועסים. נסו לקבל החלטה עסקית בשעה שאתם מודאגים מבריאות. אי אפשר. הראש עובד, אבל הוא עובד בשירות הרגש, וכל מה שהוא מפיק נצבע.

וזה מתחבר ישירות לפרק א'. אדם מפוזר אינו מפוזר במקרה: יש בו רגש שגלש, והוא מושך את השכל אחריו. לכן העבודה על הרגשות והעבודה על המיקוד הן אותה עבודה.

הבחנה

שכל שבודק מול שכל שמשרת

שכל שבודק מוכן להגיע למסקנה שלא נוחה לו. הוא שואל שאלות שהתשובות עליהן עלולות לחייב אותו לשנות משהו.

שכל שמשרת קיבל את המסקנה מראש מהרגש, ותפקידו לבנות לה נימוקים. הוא נשמע חכם בדיוק כמו הראשון, ולכן קשה לתפוס אותו.

הסימן המבחין: האם עלה בדעתכם, ולו לרגע, שהתשובה עשויה להיות ההפך ממה שרציתם.

כשהרגש מוביל, השכל אינו מפסיק לעבוד. הוא מפסיק לברר, וממשיך להצדיק.

איך מחזירים את השכל למקומו

לא בהחלטה ולא בכוח רצון, אלא בהפעלה. השכל חוזר לתפקידו ברגע שמטילים עליו עבודה של בירור.

בפועל זה נראה כך: כשעולה בכם רגש חזק, שאלו שאלה אחת עניינית ודרשו תשובה. "מה בדיוק קרה כאן?" "מה אני יודע ומה אני משלים?" "מה יקרה אם אעשה כלום?" שאלה עניינית מחייבת בירור, ובירור מחזיר את הכוח למקומו.

ועוד דבר אחד, שמונע מהפרק הזה להיות אכזרי. "מה נכון" אינו תמיד האמת המוחלטת. לפעמים מה שנכון כרגע הוא לוותר על להיות צודק, ולקבל את המקום שאתם בו. גם זו מסקנה של שכל שבודק, ולפעמים היא הקשה מכולן.



כשכל הרצונות צועקים יחד

הרבי מליובאוויטש קורא את האיסוף על הרצונות, ונותן שתי בדיקות פשוטות שמגלות אילו מהם באמת שלכם.

ב שיחה לפרשת ניצבים-וילך, שנמסרה בכ"ה באלול — היום שבו לפי המסורת נברא העולם — קורא הרבי מליובאוויטש את הקיבוץ על שכבה אחרת: **הרצונות**.

לדבריו, אדם מתפזר כשהרצונות שלו מתפזרים בכל מיני מקומות, והעבודה היא לאסוף אותם בחזרה.

וזה מדויק להפליא, כי רוב האנשים שאני פוגש סובלים מעודף רצונות ולא מחוסר. הם רוצים שהילדים יצליחו, ושהבית יראה טוב, ושירוויחו יותר, ושיהיה זמן ללמוד, ושיהיו בכושר, ושיהיה שקט. כל אחד מהרצונות האלה טוב. ביחד הם משתקים.

רצון שאינו מתועדף מתבטל

הסיבה פשוטה: לרצון יש מחיר, וכשלא מחליטים מה משלמים עליו, לא משלמים על כלום. ולכן תעודף רצון פירושו דבר אחד קונקרטי — **להקריב את האחרים**. לא לוותר עליהם לנצח, אלא להחליט שהחודש הזה הם במקום השני. אדם שאינו מוכן להקריב שום רצון אינו מתעדף; הוא רק מקווה.

רצון שלא ויתרתם עליו כלום כדי להשיג אותו הוא עדיין משאלה.

שתי הבדיקות

הרבי מציע שני סימנים שמגלים אם רצון הוא באמת שלכם, ושניהם ניתנים להפעלה בדקה.

בדיקה ראשונה

המסירות

האם אתם מוכנים לשלם על זה — בזמן, בכסף, בנוחות, בכך שדברים אחרים ידחו? והשאלה החדה יותר: האם המשכתם בזה גם בתקופה שבה זה לא הלך? רצון אמיתי שורד גם חודש רע.

בדיקה שנייה

התענוג

האם יש בזה עונג — לא בתוצאה, אלא בעשייה עצמה? האם הזמן עובר אחרת כשאתם בתוכו? ההבחנה חשובה: רצון שמונע רק מתוצאה נכבה ברגע שהתוצאה מתעכבת. רצון שיש בו תענוג ממשיך גם בלי.

ובשיעור מובא ניסוח חד של המבחן השני. שאלו פעם מדען אם הוא מאוכזב שלא זכה בפרס נובל, והוא ענה שפרס הוא דבר מוזר — נותנים לו פרס על משהו שהיה עושה גם אם היו קונסים אותו עליו.

זו הבדיקה, בשורה אחת. מה הייתם ממשיכים לעשות גם אם היה לזה מחיר במקום שכר.

מה עושים עם התשובה

כותבים את הרצונות שרצים כרגע בחיים שלכם. בדרך כלל יוצאים שישה עד עשרה. מריצים את שתי הבדיקות על כל אחד, ורואים מי שורד את שתיהן.

ואז בוחרים אחד לחודש הקרוב. אחד, לא שלושה. השאר ממשיכים להתקיים, פשוט בלי זכות קדימה.

וברוב המקרים ההקלה מגיעה מיד, עוד לפני שקרה משהו בשטח. כי מה שהעיק לא היה חוסר ההצלחה — היה זה שכל הרצונות דרשו תשומת לב באותו רגע.

פרק שמיני

מתוך המקום הצר, לא אחריו

השפת אמת קורא את "קצה השמיים" כמקום הצר ביותר, ואומר שמשם בדיוק מגיעה הישועה. הפרק הזה עוסק במה שקורה כשבורחים.

ה שפת אמת מצביע על פסוק בתהילים — **מִן הַמִּצָּר קָרָאתִי יְהוָה** — ומדייק במילה הראשונה. הפסוק אומר מִן הַמִּצָּר, מתוכו. לא אחריו.

כלומר: הישועה יוצאת מתוך המקום הצר עצמו, ולא ממה שבא אחריו.

וזה נוגע ישירות במיקוד, אף שזה נשמע רחוק. כי הדבר שהכי מפזר אדם הוא לא הקושי — אלא מה שהוא עושה כשהוא בתוכו.

מה קורה כשרוצים שזה ייגמר

התמונה שבשיעור מדויקת, וכל אחד מכיר אותה. בצום — כל מה שאתם רוצים זה שהצום ייגמר. בריצה — שהריצה תסתיים. בשיחה קשה — שהיא תיגמר כבר. ובזמן הזה, שהוא לפעמים שעות ולפעמים חודשים, אתם לא נמצאים בשום מקום. הגוף כאן והראש כבר בסוף. וזה, בדיוק, פיזור.

כשכל מה שאתם רוצים הוא שזה ייגמר, אתם משלמים את כל המחיר של הקושי ולא מקבלים ממנו כלום.

ההצעה של השפת אמת אינה לאהוב את הקושי ואינה להאריך אותו. היא לעצור בתוכו ולשאול שאלה אחת: **מה אני לומד כאן?**

השאלה הזאת עושה שני דברים בבת אחת. היא מחזירה אתכם אל הרגע, כי כדי לענות עליה צריך להסתכל על מה שקורה עכשיו. והיא הופכת את הזמן הזה למשהו שמצטבר, במקום זמן שרק צריך לעבור.

ולמה זה מפזר כל כך

בשיעור נאמר דבר שכדאי להדגיש: אחד הגורמים הגדולים לחוסר מיקוד הוא שאדם רואה רק את הדבר הבא.

כשהראש תמיד בשלב הבא — בפגישה הבאה, בסוף השבוע, בשנה הבאה — אין רגע אחד שבו הוא נמצא במה שהוא עושה. ואז גם ההישגים אינם מספקים, כי ברגע שהם מגיעים הראש כבר בדבר שאחריהם.

וכאן צריך לומר במפורש מה זה לא. זו אינה קריאה להישאר בקושי שאפשר לצאת ממנו, ואינה טענה שסבל מקדש משהו. אם יש דלת — יוצאים.

אבל בזמן שאתם בפנים, ובחיים יש זמנים כאלה שאין מהם דלת מיידית, יש הבדל גדול בין להעביר אותם לבין להיות בהם. הראשון מרוקן. השני בונה.

לתרגול

השאלה שמחזירה אתכם

בפעם הבאה שאתם באמצע משהו שאתם רוצים שייגמר — עצרו ושאלו: מה המקום הזה מלמד אותי עכשיו. והתשובה אינה חייבת להיות גדולה. "שאני מסוגל יותר ממה שחשבתי" מספיקה. "שאני צריך לבקש עזרה" מספיקה. מה שעושה את העבודה הוא שהראש חוזר לכאן.



ניצוץ אחד בתוך ארבעים

התולדות יעקב יוסף מוסיף שכבה אחרונה לאיסוף, והיא הקרובה ביותר לחיים שלכם עכשיו: המחשבות שרצו לכם בראש בחצי השעה האחרונה.

ע ד כאן אספנו רגשות, החזרנו את השכל לתפקידו ותיעדפנו רצון. נשארה שכבה אחת, והיא הרועשת מכולן.

התולדות יעקב יוסף כותב שכדי להתמקד צריך **לברור** את המחשבות — לבחור מה נכנס ומה נשאר בחוץ. והמילה "בירור" היא מילת מפתח בשפה הזאת, או נגדיר אותה.

בשיעור מובא לזה משל בן זמננו, והוא קולע. אתם גוללים, ובתוך הגלילה יש סרטון אחד שבאמת מרים אתכם. הוא קיים. אבל כדי להגיע אליו עברתם ארבעים דברים שלא נתנו לכם כלום, ושלושה מהם עוד תגוררו איתכם ליום.

זה בירור בלי כלים: הניצוץ נמצא, והמחיר של החיפוש גדול ממנו.

בירור מחשבות בפועל

אין כאן שום דבר מיסטי. יש שלוש פעולות, וכולן פשוטות.

- 1 לתת שם.** מחשבה שרצה בלי שם היא אתם. מחשבה שאמרתם עליה "זו המחשבה שאומרת שלא אצליח" היא כבר דבר שאתם מסתכלים עליו. הפער הזה הוא כל העבודה.
 - 2 לשאול לאן היא מובילה.** יש מחשבות שמסתיימות בפעולה ויש כאלה שמסתיימות בעוד סיבוב של אותה מחשבה. הראשונות שוות זמן.
 - 3 לחסום את המקור.** מחשבה שנכנסת דרך אותו ערוץ בכל יום אינה בעיה של משמעת. סגירת הערוץ זולה בהרבה ממלחמה יומית בתוצר שלו.
- והפעולה השלישית היא זו שמניבה הכי הרבה, ורוב האנשים מדלגים עליה כי היא נראית קטנטנה. מי שמזיז את הטלפון לחדר אחר לשעה מגלה שהוא לא נלחם באף מחשבה — הן פשוט לא הגיעו.

מושג

ניצוצות וקליפות

בקבלה, **ניצוץ** הוא פיסת אור טוב, ו**קליפה** היא מה שעוטף אותו ומסתיר אותו. אין דבר שהוא קליפה בלבד — בכל דבר יש ניצוץ, וזו כל הנקודה.

ולכן העבודה אינה לזרוק אלא **לברור**: להוציא את הניצוץ ולהניח את העטיפה.

קל בהרבה לסגור ערוץ מאשר לנצח בכל יום את מה שיוצא ממנו.

יש כאן נקודה עדינה שכדאי לשמור: בירור אינו דיכוי. מחשבה שדוחפים אותה למטה חוזרת חזקה יותר. בירור הוא מיון — להסתכל, לתת שם, ולהחליט מה מקבל את הזמן שלכם.

ומכאן לשכבה האחרונה: מה עושים עם מה שנשאר אחרי שאספנו.

פרק עשירי

הפטיש על מקום אחד

אדמו"ר הזקן מדבר על ניצוצות שפזורים בתוך אדם, והעמק דבר מוסיף שגם החלשים שבהם נלקחים. שני אלה יחד נותנים כלל מעשי מאוד.

אדמו"ר הזקן מתאר את הכוחות החיוביים של אדם כניצוצות שפזורים במקומות רבים, וקורא לאסוף אותם. ובשפה פשוטה: לכל אדם יש חוזקות, ורובן מונחות במקומות שהוא אינו מסתכל בהם.

ואז מגיע הפסוק השני שלנו. "מִשֶּׁם יִקְחֶךָ" — זה הפועל השני שתמהנו עליו בפרק ב'. העמק דבר מסביר: אחרי הקיבוץ יש לקיחה. לא רק אוספים את מה שהיה, אלא לוקחים גם את מה שנראה חסר ערך ומעלים אותו.

הוא מפנה לישעיהו, שמדבר על כך שגם מן הרחוקים ומן הפשוטים ייקחו לתפקידים הגבוהים ביותר. ובשפה שלנו: גם החולשות שלכם יכולות לעבוד.

הכלל שמסדר את זה

ומכאן כלל אחד שהוא אולי הכלי המעשי ביותר בגיליון, ואני מנסח אותו בחדות: **בבית עובדים על החולשות. בחוץ מחזקים את החוזקות.**

בתוך הבית — במשפחה, בזוגיות, בשקט של עצמכם — שם המקום לגעת במה שלא עובד. שם משנים הרגלים, שם מבקשים סליחה, שם מגדלים את המידה החסרה מפרק ד'. זו עבודה איטית והיא נעשית בלי קהל.

בחוץ — בעבודה, במקצוע, בכל מה שאתם מוציאים לעולם — הכלל הפוך. שם אין טעם להשקיע שנים בשיפור מה שאתם בינוניים בו. שם לוקחים את הדבר האחד שאתם טובים בו, ומכים בו בפטיש עד שהוא בולט.

לשפר חולשה מביא אותך מגרוע לסביר. לחדד חוזקה מביא אותך למקום שאין בו תחרות.

איך בוחרים את החוזקה

בשיעור נמסר לזה קריטריון בשתי מילים: קחו את החוזקה שיש לכם בה **הכי הרבה תענוג**, והיא **היקרה ביותר בעיניכם**. שני התנאים יחד, לא אחד מהם.

והרב נותן דוגמה מעצמו, שאני מביא כי היא ממחישה את כל הפרק. הוא אומר שאילו לא היה עוסק במה שהוא עוסק, היה בונה פרגולות או מתקן מכוניות — דברים שהוא אוהב באמת. הוא בחר אחרת, ולא כי אלה פחות טובים, אלא כי חוזקה אחרת הייתה בו גדולה יותר: לימוד, הבנה, העמקה, הפשטה, קריאה.

ושימו לב מה קרה איתו. היא התגלגלה לכל מיני צורות — מחקר, דוקטורט, שיעורים, כתיבה, סרטונים. אלה אינם ארבעה מקצועות. זו חוזקה אחת שלבשה ארבע צורות.

ואחרון, על החולשות. הן אינן צריכות להיעלם. מה שנדרש מהן הוא שיפסיקו להפיל אתכם, ולפעמים גם זה מספיק כדי שיתחילו לשרת. אדם שיודע שהוא מתפור בערב יסדר את הדברים החשובים לבוקר, ובזה הפך את החולשה לכלי תכנון.

לזכור

החוזקה קודמת לצורה

רוב האנשים מחפשים תפקיד, ולכן נתקעים: התפקיד אולי אינו קיים, או שהוא כבר תפוס, או שהעולם השתנה.

מי שמזהה את החוזקה עצמה — היכולת הגולמית — מגלה שהיא מתאימה לעשרה תפקידים שונים. וכשאחד נסגר, היא עוברת לבא אחריו בלי לאבד דבר.

פרק אחד-עשר

המעבדה

כל מה שנאמר עד כאן שווה משהו ברגע שעושים אתו משהו. שבעה תרגילים לשבוע אחד, כולם קצרים, כולם אפשריים היום.

העבודה לשבוע

שבעה תרגילים

לפני התרגילים, שלוש הערות שיחסכו לכם אכזבה.

ראשונה. בחרו שניים. אדם שמנסה שבעה תרגילים בבת אחת מחזיק אותם ארבעה ימים. אדם שבחר שניים ועושה אותם באמת נשאר איתם שנה.

שנייה. כולם מעשים, וזה מכוון. מחשבה טובה מתפוגגת תוך דקות. מעשה קטן משאיר עקבות בגוף ובזיכרון, וממנו נבנה השינוי.

שלישית. קבעו לכל תרגיל זמן ומקום. "כשאזכר" הוא הזמן שלא מגיע.

כל אחד מהתרגילים לוקח בין דקה לעשרים דקות, והם מסודרים לפי סדר הפרקים.

1 הרגע השלם • פרק ג'. בחרו חלון אחד ביום, של עשרים דקות, שבו אתם עושים דבר אחד בלבד. הטלפון בחדר אחר. המדד היחיד הוא שהייתם שם, בלי קשר למה שיצא.

2 המידה החסרה • פרק ד'. כתבו את התגובה שחוזרת אצלכם יותר מדי, ואת ההפך המדויק שלה. השבוע עשו פעם אחת את ההפך, במקום קטן שאין בו סיכון.

3 המראה • פרק ה'. בחרו אדם שמעורר בכם תגובה גדולה מדי, וענו על שלוש השאלות מהפרק. אם אותה מידה עולה מול עוד מישהו — סימנתם משהו אמיתי.

4 השאלה העניינית • פרק ו'. בפעם הבאה שרגש חזק עולה, שאלו לפני התגובה: "מה בדיוק קרה כאן, ומה אני משלים לבד?" "עשר שניות מספיקות.

5 הרצון האחד • פרק ז'. כתבו את כל הרצונות שרצים אצלכם עכשיו, הריצו עליהם את שתי הבדיקות, ובחרו אחד לחודש הקרוב. את השאר הניחו במקום השני במפורש.

6 מה אני לומד כאן • פרק ח'. פעם אחת השבוע, כשאתם באמצע משהו שאתם רוצים שייגמר, עצרו ושאלו את השאלה. תשובה קטנה נחשבת.

7 סגירת ערוץ • פרק ט'. זהו ערוץ אחד שדרכו נכנס אליכם רעש בכל יום, וסגרו אותו לשעה קבועה. בלי להילחם בו — פשוט מחוץ להישג יד.

ומה עושים ביום שנשכר

יהיה יום כזה, וכדאי להחליט מראש מה עושים בו. הכלל פשוט: לא מנסים להציל את כל היום. אוספים את השעה הבאה.

זו הנקודה מפרק ג' שחוזרת כאן ככלי. אם שלמות היא של רגע, אז גם יום שהתפזר לגמרי אינו ראייה לכלום. הוא סתם יום, ובעוד שעה מתחילה שעה חדשה.

לזכור

אין מה להציל, יש מה לאסוף

אדם שמנסה להציל יום אבוד עובד מתוך חוב, וזה מייצר עוד פיזור. ההרגשה שהוא חייב לעצמו משהו נעשית עוד רעש ברקע.

אדם שאוסף את השעה הבאה מתחיל מאפס, וזה מספיק. עשרים דקות שלמות בשמונה בערב הן רווח נקי, גם אחרי יום שלא היה בו כלום.

יב

פרק שנים־עשר

במקום שבו אתה נמצא

בסוף השיעור מובאת תמונה קטנה על אדם שאין לו זמן, והיא מסכמת את כל הגיליון טוב יותר מכל הגדרה.

ה תמונה היא זו. חשבו על אדם שמנהל מדינה. לוח הזמנים שלו צפוף מכל מה שתדמיינו, והוא מחזיק על הכתפיים דברים שאי אפשר לדחות.

והוא אינו אומר "אין לי זמן". במקום שבו הוא נמצא, הוא נמצא. אם הוא כאן, הוא כאן — גם אם ברקע קורים דברים גדולים בהרבה ממה שקורה בחדר הזה.

וזה לא בגלל שהוא רגוע יותר מכם. זה בגלל שהוא הבין דבר אחד: להיות בחצי מקום פירושו לא להיות בשום מקום, ולשלם על שניהם.

"אין לי זמן" הוא כמעט תמיד תיאור של פיזור, ולא של יומן.

לאסוף את הדרך

עברנו מרחק, אז נאסף אותו בקצרה.

- 1 פיזור אינו חולשה. זה מצב שבו כל הכוחות פועלים, כל אחד לכיוון אחר.
- 2 שלמות היא מצב שבו הכוחות מתגלים יחד, ואף אחד מהם אינו גדול מדי. היא נמדדת ברגע ולא בחיים.

- 3 מידה אחת שחסרה מאפשרת לאחרת לגלוש, וזה מה שמפיל את כל השאר.
- 4 המידה החסרה נמצאת אצל אדם מסוים שכבר בחיים שלכם, ולרוב הוא זה שמעצבן אתכם.
- 5 האיסוף נעשה אל השכל: כוח שמברר, ולא כוח שמצדיק החלטה שכבר נפלה.
- 6 רצון אמיתי עומד בשתי בדיקות — מסירות ותענוג — ומתועדף על חשבון האחרים.
- 7 מה שיוצא מהמקום הצר יוצא מתוכו, ולא אחריו. השאלה "מה אני לומד כאן" מחזירה אתכם אליו.
- 8 בבית עובדים על החולשות. בחוץ מחדדים חוזקה אחת עד הסוף.

ומה שנשאר לומר

בשיעור נאמרה שורה שכדאי לסיים בה. אפשר להגיע להישגים הגדולים ביותר בעולם, ואם הרגשות מנהלים אתכם מבפנים — אתם קרועים בתוך עצמכם.

כלומר המיקוד אינו נמדד במה שיצא. הוא נמדד באיך הייתם בפנים בזמן שעשיתם. ולכן זו עבודה שאף אחד מבחוץ אינו יכול לאשר לכם, ואף אחד מבחוץ אינו יכול לשלול.

וזה מתאים בדיוק לימים האלה. פרשת ניצבים נקראת תמיד בשבת שלפני ראש השנה, והיא נפתחת בכולם עומדים יחד — מראשי השבטים ועד שואב המים. כולם, באותה שורה.

כדי לעמוד צריך קודם לאסוף. אדם מפוזר אינו עומד, הוא נסחב.

אז אם יש דבר אחד לקחת מהגיליון הזה אל השנה הבאה, שיהיה זה: אתם לא צריכים להיות אדם אחר. אתם צריכים שכל מה שכבר יש בכם יגיע לאותו מקום, באותו רגע.

שנה טובה. שתהיה שנה שאתם נוכחים בה.

לחזור לזה כל שבוע

העלון יוצא בכל יום חמישי. ומי שרוצה לעשות את העבודה הזאת ברצף ובליזוי, יש כאן שלושה מקומות להמשיך בהם.

הספרים

התרפיה של עץ הדורות · מסע הנשמה · מראה דחושבנא

שלושת הספרים שיצאו לאור. הראשון הוא השיטה עצמה — איך קוראים דפוס שחזור במשפחה ואיך מתירים אותו. השני מלווה את הנשמה בדרכה. והשלישי — שמו בארמית, "מראה של חשבון" — חוברת עבודה לחשבון נפש, ומתאים במיוחד לימים האלה.



rabino-armoni.com/libros

סמינר מוקלט · 19 דולר

ריפוי הילד הפנימי

המידות שדיברנו עליהן בפרקים ד' ו-ה' כוילו מזמן, ורובן בילדות. על זה הרחבתי בסמינר הזה: לחזור אל אותו ילד, לזהות את ההחלטות שהוא קיבל, ולשחרר את מה שכבר אינו משרת. מוקלט במלואו, לצפייה בכל זמן ובקצב שלכם.



rabino-armoni.com/seminarios

עבודה מתמשכת

המנטורינג

כל חודש תחום אחד — הגוף, הזוגיות, הפרנסה, הייעוד. שיעורים חיים, תרגול שבועי וקבוצה שנמצאת שם כשצריך.



rabino-armoni.com/mentoria

העלון הזה נכתב כדי לעבור הלאה

משהו כאן נגע בכם, שלחו אותו למישהו שיצטרך אותו השבוע. וכדי לקבל אותו בכל יום חמישי, ישר לתיבה:

rabino-armoni.com/boletin

הרב משה ארמוני

רפואת עץ הדורות

rabino-armoni.com