

מכון נסיעה  
דף לימוד ימים נוראים  
5770/2009

גם זו לטובה?



מה שלקחתי מכאן הבאתי לשם.  
– מתוך תלמוד מסכת תענית כא ע"א

פותחים שלשה ספרים חדשים שכל אחד  
רושם את עצמו לשנה החדשה באיזה שרוצה.  
האדמו"ר מסלונים – נתיבות שלום



הוכן ע"י צ'ארלס הרמן, הרב צבי הירשפלד, תמי דיין, עמי לנדאו ולאה סולומון  
תרגום: ברכה זורנברג, תודה מיוחדת ליונדב קפלון

The Nesiya Institute • [www.nesiya.org](http://www.nesiya.org) • [info@nesiya.org](mailto:info@nesiya.org)  
33 Tchernichovsky • P.O. Box 10111 • Jerusalem, Israel, 91101 • 02-561-1996  
234 Fifth Avenue, Suite 411 • New York, NY 10001 • 212-951-7128

## מקורות למחשבה

### הטוב הנעלה

הרעיון שיש רף של טוב שאליו עליי להגיע לפי גודל אמונתי מניחה כי קיימת האפשרות שלא אעמוד בו... כאשר אני סוטה מהדרך שאני מאמין שהיא הנכונה, אפילו כאשר יש לכך מחיר גבוה ונראה כי מעט מאד בשליטתי, לא הכל אבוד. אני יכול ללמוד; אני יכול לשוב; אני יכול להתחרט; אני יכול להשתנות... אני יכול לקבל את עצמי כאדם שלעתיים נכשל, משום שאני יודע שאני גם יכול אחר-כך להצליח... האפשרות של שיבה, חרטה, שינוי ולמידה היא קבלת עצמי כפי שאני, עם כל מגרעותיי וחולשותיי. לא רק שאני משמעותי, אני משמעותי כפי שאני... ייתכן שהיו אחרים שהשפיעו עליי – הורים, חברים, אהובים, ואפילו אלו-הים. אולם כל הסיוע שבעולם לא היה יכול לכפות עליי לעשות טוב לו הייתי בוחר אחרת. בסיכום הסופי, אני הייתי זה שעמדתי ברף. מה שאני עושה וחושב הוא בעל משמעות. אני משפיע. אני מסוגל להשפיע על העולם... זהו מקור אושרנו העמוק ביותר, והסיבה הגדולה ביותר לחגוג.

חנן א. אלכסנדר, מתוך *Reclaiming Goodness: Education and the Spiritual Quest*

### לא לבד

התרגול של תודעה טובה, או אישיות טובה, איננו היכולת לברוח ממסורת של חשיבה, דיבור והתנהגות, אלא היכולת להבין את האלמנטים השונים שבה באופן מספיק מעמיק שיאפשר להפוך אותם לחלק מהאדם באופן מודע וחושב, למיין ולהבחין ביניהם. חירות זו מביעה את עצמה בסוג של התאמה כפולה: תפישותיו והתנהגותו של האדם מתאימים זה לזה באופן טבעי, וכן מתאימים למזגו. במקביל, הוא פתוח להגיב – לאנשים אחרים, לרעיונות, למצבים מוכרים ובלתי-מוכרים – באופן שמתאים הן אליו והן אל המצב... הוא יודע "מה הקטע שלו"... בכל אלה קיימת האצילות של היכרות האדם את עצמו, את עבודתו ואת מקומו.

סוג זה של אינטליגנציה הינו הישג לא מבוטל, ואף אחד אינו משיג אותו בכוחות עצמו. ברי המזל שבינינו מקבלים חלק גדול ממנו מהורינו וממשפחתנו הקרובה, לא בהכרח (או אפילו בדרך כלל) מהעקרונות המוצהרים שלהם, אלא מהדפוסיים המועברים דרך הטון והפעולות השגרתיות שלהם. הם מראים לנו מה שגרתי, למה נוכל לצפות מהעולם ומעצמנו.

ידידיה פורדי, מתוך *For Common Things: Irony, Trust, and Commitment in America Today*

### להפוך למלמד זכות

מלמדת זכות ריאליסטית... ובריאיה מודה שאין לה שליטה על כל חוויותיה הרגשיות – שאכן קיימים פגמים בעולם ושחלק מהאירועים שקורים מעוררים באופן טבעי תגובה שלילית. יחד עם זאת, היא גם מודעת לכך שיש לה במידה רבה שליטה על איכות החוויה שלה. כיצד נוכל לפתח את יכולתנו להתמקד בטוב? כיצד נוכל להיות מלמדי זכות ריאליסטיים? ראשית, נוכל ללמוד להעריך ולהודות יותר על מה שיש לנו... טכניקה שימושית נוספת המומלצת על-ידי הפסיכולוגים היא הבנייה קוגניטיבית מחודשת. לדוגמא, במקום, או בנוסף, להתמקדות בתוצאות השליליות של כשלון, נוכל לקחת את הזמן לשאול את עצמנו מה למדנו מהחוויה ואיך נוכל לצמוח ממנה...

למרות שאני לא מאמינה שכל מה שקורה הוא רק לטובה, אני כן מאמינה שיש אנשים שמסוגלים להוציא את הטוב מתוך הדברים שקורים. התפישה שדברים פשוט קורים לטובה היא פסיבית; התפישה שאנו יוצרים את הטוב מתוך הדברים שקורים היא אקטיבית...

טל בן שחר, מתוך "שאלה של מיקוד", [www.talbenshahar.com](http://www.talbenshahar.com)

### גם זו לטובה

ומדוע קראו לו נחום איש גם זו? שעל כל דבר שקרא לו אמר "גם זו לטובה".  
פעם אחת רצו לשלוח דורון לבית הקיסר. אמרו: 'מי ילך? נחום איש גמזו, שמלומד הוא בנסים'. שלחו בידו סל מלא באבנים טובות ומרגליות. הלך וישב במלון אחד. בלילה קמו אנשים מהדירה ולקחו את תוכן הסל ומילאו אותו בעפר. כאשר הגיע לשם פתח את הסל וראה שהוא מלא עפר. עמד המלך להרוג את כולם ואמר: 'היהודים צוחקים עלי'. אמר (נחום): 'גם זו לטובה'.  
בא אליהו ונדמה כאחד מהם. אמר לו: 'אולי הוא עפר מעפרו של אברהם אביהם, שכאשר זורקים אותו על האויבים הוא הופך לחצים, כמו שכתוב (ישעיהו מא): יתן כעפר חרבו כקש נדף קשתו?'. הייתה מדינה אחת שלא הצליחו לכבוש. ניסו את העפר וכבשו אותה. עלו לבית הגנזים ומילאו את הסל שלו אבנים טובות ומרגליות ושלחו אותו בכבוד רב. כשהגיע לאותו מלון אמרו לו: 'מה עשית שנתנו לך כזה כבוד?' אמר להם: 'מה שלקחתי מכאן הבאתי לשם'. הרסו את הבית והביאו את עפרו לקיסר. אמרו לו: 'העפר שהביאו לכאן, משלנו הוא'. בדקו אותו ולא מצאו בו דבר, והרגו את אותם האנשים.

מתוך תלמוד בבלי, מסכת תענית דף כ"א

### כתיבת עצמנו בספר החיים

ג' ספרים נפתחים בראש השנה – ...דהיינו שפותחים שלשה ספרים חדשים שכל אחד רושם את עצמו לשנה החדשה באיזה שרוצה, ואם מקבל עליי לשנה החדשה להיות נמנה בין הצדיקים ושימלא יעודו ותפקידו בעולם מעתה, על ידי זה נכתבים לאלתר לחיים, ... ומבואר לפי זה היטב שאין בכלל סתירה מהא דראש השנה הוא יום חג ולובשים לבנים, להא דאין אומרים בו שירה משום שספרי חיים וספרי מתים מונחים. נתיבות שלום, האדמו"ר מסלונים

## הפירוש של "נסיעה"

כאשר העם היהודי חוגג את הימים הנוראים, אנו מאחלים זה לזה "שנה טובה". נראה שההתמקדות של היהדות בטוב היא המסר המרכזי לימים הנוראים. אולם מה אנו בעצם מאחלים כשאנו אומרים "שנה טובה"? כיצד נביא טוב אל תוך השנה – עבור אחרים ועבור עצמנו?

האתגר של הבאת הטוב אל תוך העולם מובע בסיפור התלמודי על מורה בשם נחום איש גמזו. שמו של נחום משקף את תגובתו לחדשות רעות: "גם זו לטובה". לא משנה כמה חמורות הנסיבות, נחום מסרב לתייג את המצב כ"רע". דרך אחת להבין את הסיפור היא לראות את אמונתו הבלתי-מותנית של נחום באל כסיבה לכך שהכל מסתדר לטובה. כל עוד נחום מאמין בטובו של האל, פעולותיו מבורכות. יש לאמונתו המוחלטת של נחום השפעה מהפכנית על המציאות שבה הוא חי.

גישה זו מצפה מאתנו להאמין שכל מצב הנראה כגרוע יכול במציאות להיות טוב. לא משנה כמה אנו נסערים ממצב נתון, אמונתנו מסוגלת להוביל אותנו להבין שהדברים אינם כפי שהם נראים – דברים קורים מסיבות שלא נוכל להבין אותן, שיתכן שהן בסופו של דבר לטובה. בפירושו למשנה שמצווה לברך על אירועים רעים כפי שמברך על הטובים, הרמב"ם מסביר כי "יש הרבה דברים שנראים טוב בהתחלה, אך מתגלים כרעים לבסוף. לכן לא ראוי לאיש חכם להיטרד כאשר נופלות עליו צרות גדולות, משום שלא יודע מה יקרה לבסוף" (תרגום חופשי, פירוש הרמב"ם למסכת ברכות, ט', ה').

אולם גישה זו עלולה להוביל לקבלה פסיבית של המצב במקום לפעולה שתגרום לשינוי. בנוסף לכך, גישה זו שוללת את יכולתנו להבחין בין טוב ורע, ובכך מנטרלת את תפקידנו כסוכני מוסריות בעולם.

**ייתכן שמה שנחום באמת מבטא זוהי הנחישות למצוא את הטוב בתוך הרע.** כאשר הוא אומר "גם זו לטובה", נחום מודה שמצבו הנוכחי הוא רחוק מלהיות טוב לחלוטין. באמצעות תגובה חיובית פרדוכסלית ואמיצה למצב גרוע, נחום מתאמץ ליצור אפשרות להיווצרות של משהו טוב.

נחישותו של נחום למצוא את הטוב מחוזקת על-ידי העובדה שהוא פועל למען אחרים. מטרת נסיעתו היא לעורר אהדה אצל הקיסר כלפי הקהילה היהודית. בניגוד לאנשי העיירה אותם פוגש נחום בדרך, שמנצלים את הנסיבות למען טובתם האישית, נחום מקבל את הדברים הרעים שקורים לו בכדי להמשיך במשימתו.

לאחר שמצליח לעורר אהדה וכבוד אצל המלך, נחום עושה את דרכו חזרה לאותו המקום שבו נשדד, ומדבר עם אותם האנשים שגנבו ממנו והחליפו את תכשיטיו בעפר. אנשי העיירה לא מבינים כיצד נחום הצליח, ושואלים אותו מה הביא אל המלך.

נחום עונה "מה שלקחתי מכאן הבאתי לשם". אנשי העיירה חושבים שנחום מתכוון לעפר שלהם. אולם אנו נוכל לשמוע במלים אלה שיעור על ענווה, כבוד-עצמי, ומחויבות לפעול למען אחרים. כאילו נחום אומר, ללא האשמה או גאווה, "לקחתי את כל מה שהיה לי, כל מה שהיה לרשותי, ועשיתי אתו מה שיכולתי. לקחת מאיפה שהייתי וממי שאני, הבאתי את מה שיכולתי למקום שאליו הייתי צריך ללכת. אני נהיה מי שאני אמור להיות".

אולי כאשר אנו אומרים "שנה טובה", עלינו לראות את עצמנו, כמו נחום איש גמזו, כמעודדים אחרים לחפש את הטוב. הטוב נמצא שם, אולם עלינו תמיד להיות מוכנים לעבוד קשה כדי לראות אותו ולהביא אותו למעשה. איחולינו לשנה טובה יכולים גם להיות מכוונים כלפי עצמנו, ולאופן שבו אנו מיישבים את המתח שקיים בראש השנה, בין אימת הדין לבין שמחה חגיגית. לפי המסורת של חז"ל, ראש השנה הוא גם "יום הדין", שבו כל היצורים החיים עוברים לפני האל ונותנים דין וחשבון על חייהם, וגם יום חגיגי, שבו אנו מתאספים עם משפחתנו וחברינו לחגוג ולהנות מארוחות חגיגיות. בתגובה למתח זה, הרבי הקודם מסלונים מפרש מחדש קטע בתלמוד העוסק בשלושת הספרים הנפתחים בפני אלו-הים ביום הדין – ספר הצדיקים, ספר הרשעים וספר הבינוניים. הוא מאתגר את התפישה הקונבנציונלית לגבי האופן שבו האל שופט אותנו בזמן זה, וקובע שאין זה האל שכותב אותנו בתוך הספרים אלא אנו עצמנו – אנו מחליטים כיצד אנו רוצים לחיות את חיינו והאם נוכל לעמוד באתגר של לחיות חיים טובים. גישה זו יכולה להסביר מדוע במסורת היהודית, ראש השנה, יום הדין, קודם ליום הכיפורים. רק ההצהרה על אמונתנו בטוב של עצמנו יכולה להעצים אותנו להתחיל תהליך של חרטה אמיתית על העבר ושינוי לעתיד.

מפרספקטיבה זו, כאשר אנו מאחלים אחד לשני "שנה טובה", אנו בעצם מאתגרים את עצמנו לראות את עצמנו כטובים, ולבחור בדרך חיובית. למרות כל חששותינו והביקורת העצמית שלנו, אנו יכולים לבחור לראות את הטוב שבתוכנו. יכולתנו לעשות בחירה זו, לשפוט את עצמנו כטובים, ראויה לחגיגה ולשמחה.

נחום איש גמזו מלמד אותנו לחפש את הטוב אפילו במצבים קשים, ולפעול להפוך אפילו נסיבות קשות להזדמנויות לטוב. הרבי החסידי מסלונים מלמד אותנו שלנו עצמנו יש את הכוח להחליט אם נחיה כאנשים צדיקים הפועלים למען הטוב בעולם.

הוגים עכשוויים מתמודדים אף הם עם הקושי לחפש את הטוב. רבים מדגישים את הצורך לחזק את האישיות האינדיווידואלית לא רק באמצעות חשיבה ולמידה אלא דרך אינטראקציות עם אחרים, דרך קהילות תומכות, ודרך מסורות המדגימות התנהגויות מוסריות ורוחניות. חנן אלכסנדר כותב, ב Reclaiming Goodness, ש"לא נוכל לתפוש במלואו כל חזון של טוב אם לא נחווה אותו בפועל". בספרו נגד הציניות, הניתוק האירוני ו"הסירוב העקבי לקוות או לבטוח לגמרי", ידידיה פורדי מכנה את פיתוח התודעה הטובה והאישיות הטובה, "סוג של אינטליגנציה", שאף אחד אינו משיג לבדו. טל בן שחר, פסיכולוגית ארגונית, מעודדת אותנו להיות "מלמדי זכות", אנשים שמסוגלים "להוציא את הטוב מתוך הדברים שקורים. התפישה שדברים פשוט קורים לטובה היא פסיבית; התפישה שאנו יוצרים את הטוב מתוך הדברים שקורים היא אקטיבית..."

להפוך שנה ל"שנה טובה", לפי הגדרת היהדות, הוא מאמץ מתמשך. הנחישות למצוא את הטוב יכולה להיות המפתח לשחרר את העוצמה המהפכנית בתוכנו לפעול בדרכים שמביאים טוב אל תוך העולם. שאיפתנו לטוב חייבת ליצור פעולות של נתינה אמיצה, חשיבה מעמיקה, ורגישות גדולה. ייתכן שזהו התהליך שאנו מבקשים לחזק כאשר אנו מבקשים להיכתב בספר החיים. בזכות המאמץ הקולקטיבי שלנו כאומה, יהי רצון שניכנס לשנה של טוב עבור עצמנו, משפחותינו, קהילותינו, ועולמנו.

### **שאלות לחשיבה: גם זו לטובה?**

1. למה יותר קשה, לחלקנו, לראות את הטוב, במקום להגיב להיבטים השליליים של מצב נתון? האם אתם מאמינים שניתן לשנות את יכולתו של האדם לחפש את הטוב?
2. פסיכולוגית ה"חשיבה החיובית" טל בן שחר מציעה דרכים שונות לפתח את יכולתנו להתמקד בטוב: דרך אחת היא "לקחת כל לילה רגע או שניים לחשוב על היום ולכתוב חמישה דברים או יותר שאנו מודים עליהם". דרך נוספת היא להתמקד במה למדנו וכיצד נוכל לצמוח מתוך חוויות שליליות, במקום להתמקד בתוצאות השליליות. נסו את התרגילים האלה בימים הנוראים – לבד או עם אחרים.