

מה שבוטח טובות

מענה לבני הישיבות בנתיבי העליה

גליון 80

עולם הרגש - חלק ג'

ביארנו במאמרים הקודמים את חלקו הגדול שיש לרגש בעבודת ד', וכיצד ניתן להשתמש בכח זה בתוך המסגרת הישיבתית העוסקת בעיקר בדברים שכליים. להשלמת העניין נבאר עוד ב' נקודות בעניין זה: כיצד משליטים את השכל על הרגש, וכיצד מפתחים את כח הרגש.

באדם ישנם כוחות ותכונות רבות מסוגים שונים, והתרכובות משתנות בין בני אדם. יש את חמשת החושים (ראיה שמיעה טעם ריח ומישוש) שבאמעותם האדם קולט את הסביבה, ישנו כח הדמיון, כח פעולה, כח הדיבור והמחשבה, וכו', וכולם קיימים באופן טבעי, ופועלים מעצמם כאשר יש להם סיבה לפעול.

התפקיד העיקרי המוטל על האדם הוא להנהיג את עצמו, את כוחותיו ומידותיו ולפעול בצורה מושכלת ונכונה, בזמן הנכון ובמינון המתאים. כאשר הוא מניח לכוחותיו להפעיל אותו, יגיע מאד מהר לכישלונות ולטעויות, כמ"ש היעב"ץ (מגדל עז נוח חכם מא) 'לזה צריך שתבין כי אין שום מידה רעה בעצם כי אם במקרה... כשאנו פועל בה בדבר הראוי, ואפילו הטובות, אצל רוב בני אדם יחזרו רעות אם אינם עשויות כתקנן בהשקפת השכל, במידה במקום ובזמן, ואפילו דיבור חכמה אם אינו בעיתו אינו טוב... וכן בכל ענין ומעשה ופועל הנעשה מבלי הסכמת השכל המבושלת, לא לבד שאינו משובח, אבל יקרא בעליו נכשל'. עכ"ל.

כך גם היחס לכח הטבעי של הרגש. אדם שנסחף אחר רגשותיו והם אלו שמנחים את דרכו, עלול לעשות דברים לא נכונים, או להימנע מעשיית פעולות נצרכות וחיוניות, רק מפני שהרגש מורה מה לעשות או שלא לעשות. כח השכל הוא היועץ החכם שמאפשר לאדם לשלוט ולנווט בצורה נכונה את כל הכוחות שבו וביניהם כח הרגש. כמובן שהשכל אינו מבטל את הרגש, אלא מנווט אותו לפעול בזמן ובמקום, בצורה ובמידה הנכונה בהם הוא אמור לצאת אל הפועל.

ע"י השכל וההתבוננות האדם יכול להפעיל בקרבו את רגש השמחה בימים טובים או בחודש אדר וכדומה, ולמעט את מידת השמחה בחודש אב, כמו כן בתפילה מלאה רגש האדם יכול לעבור במהירות מרגש של הודאה לרגש של שבה ומשם לרגש של תחינה ובקשה ואח"כ לרגש של צער (בהזכרת צרות עם ישראל והחורבן והגלות), ומשם לרגש של געגועים לקירבת אלוקים בבנין בית המקדש (בשבת קודש מזכירים הרבה את בית המקדש, למרות שבשבת אסור להצטער, והסיבה לכך היא מפני שכאשר מזכירים את בית המקדש בשבת מפעילים את רגש הגעגועים והשמחה במה שהיה ויהיה לנו, לעומת זמנים אחרים בהם מפעילים את רגש הצער והרגשת החסרון ממה שאין לנו). כל רגש מהרגשות הנ"ל יכול לפעול בעוצמה גבוהה, כאשר מיד אח"כ הוא עובר לרגש אחר, והרגש המשותף לכולם הוא דביקות בקב"ה.

בכח האדם גם להפעיל בעצמו רגשות מעורבים הסותרים זה את זה, כמו שמחה בדבר מסוים תוך צער על מובן שלילי שיש בו (כדאיאתא בגמרא (ברכות נט) ונפסק בשו"ע (או"ח רכ"ג ב) שאם מת אביו מברך דיין אמת, ואם הוריש לו ממון מברך גם שהחינו או הטוב והמטיב), אדם יכול לאהוב אדם מסוים בגלל דברים טובים שיש בו, תוך שנאת התכונות הרעות שיש באותו, או להצטער צער גדול על דבר מסוים שקרה לפלוני ומיד לשמוח שמחה גדולה בשמחתו של אלמוני. להרגיש בראש השנה אימת הדין יחד עם שמחה. דבר זה שייך בעיקר כאשר השכל שולט על הרגש, והוא יודע להפריד בין דברים סותרים, ולהתייחס בצורה עניינית לכל חלק באותו דבר או אדם.

אדם שתלוי ברגשותיו עלול שלא לפעול אלא בזמן שהוא מרגיש צורך לאותה פעולה, או להתפלל בזמנים שאין לו רגש כמי שכפאו שד, להימנע מללמוד כאשר הוא פחות מתחבר ללימוד, וזהו הפסד גדול. כאשר מתרגלים להפעיל את הרגש הנכון בזמן הנכון, וגם להשליט את השכל על הרגש ולא לתת לו להביא אותו לדברים לא נכונים, מצליחים בכל זמן.

פיתוח כח הרגש

נתמקד בנושא נוסף, החשוב יותר לאלו שעולם הרגש אינו מפותח אצלם. כיצד מתחברים לעולם הרגש, וכיצד מפתחים את הרגש.

ראשית יש לדעת כי הרגש אינו במידה שווה ואינו פועל באותו אופן אצל כולם, אלא יש שינויים מהותיים בין בני האדם התלויים בתכונות האישיות ובתנאים הסביבתיים של כל אחד ואחד. לכן מי שרואה בסביבתו אנשים מלאי רגש ואינו מוצא כי הוא דומה להם, אין בכך כל חיסרון, באשר כל אחד צריך לעבוד את הקב"ה לפי תכונותיו,

אעפ"כ כיון שיש לכח הרגש חלק מרכזי בעבודת ד' חשוב לדעת כיצד ניתן להתחבר לעולם הרגש ולפתח אותו.

פשוט וברור כי אין כל אפשרות לשלוט על הרגש ע"י הוראות או החלטה - 'עכשי עלי להתרגש'. זהו טבעו של הרגש, שנובע מתוך הלב ואינו מופעל בכח חיצוני. מי שיחליט שהוא חייב לבכות בתפילות הימים הנוראים וינסה להגיע לכך במאמצים מכוונים, ינחל אכזבה ברוב המקרים... אולי יגיע לידי בכי חיצוני אך לא בכי של התרגשות פנימית אמיתית. אע"פ שהאדם מסוגל להשליט את השכל על הרגש, עדיין אין בכוחו לבנות את הרגש. השכל אינו מניע את הרגש, אלא מנווט את המחשבה לנקודות מסוימות המעוררות את הרגש הטבעי. וכך הוא פועל בדוגמא האמורה של תפילות הימים הנוראים. אפשר להתרכז במלכות השם המתחדשת בימים אלו, ושכל המלכות תלויה בהמלכת העם את המלך, ולהבין את גודל הזכות שנפלה בחלקינו לדעת את השם, את מלכותו, ולקבל עלינו עומ"ש. עם זאת, התפילות מלאות בכיסופים לגילוי המלא והשלם של מלכות שמים בעולם, ועם זאת מה רב הצער על החיסרון בכבוד שמים בכל פינה. כעין זה בכוחה של ההתבוננות בשמחת הכפרה והניקיון של יו"כ עם החרטה הפנימית על ההתרחקות ועל החטאים, להביא לידי התרגשות אמיתית ופנימית ואולי גם לבכי באופן טבעי ובריא [וכאמור הבכי אינו מבחן לרמת הרגש, היות והכוח לבכות משתנה מאיש לרעהו]. מאידך ניסיונות להתרגש בכוח בתפילה, בצירוף מחשבות הבודקות - האם אני כבר מתרגש...? מונעות את האפשרות להגיע לכך, היות והתפילה עצמה מביאה לידי רגש, ומחשבות אודות הרגש מסיחות את הדעת מהתוכן הפנימי של התפילה.

כמו כן בכח דברים חיצוניים לעורר את הרגש הפנימי, כמ"ש המסילת ישרים (ז) וז"ל 'האדם אשר אין החמדה הזאת לוהטת בו כראוי, עצה טובה היא לו שיזדרז ברצונו, כדי שימשך מזה שתולד בו החמדה בטבע, כי התנועה החיצונה מעוררת הפנימית, ובודאי שיותר מסורה בידו היא החיצונה מהפנימית. אך אם ישתמש ממה שבידו, יקנה גם מה שאינו בידו בהמשך, כי תולד בו השמחה הפנימית והחפץ והחמדה מכח מה שהוא מתלהט בתנועתו ברצון'. אדם ששר שיר רגש, ומנגן אותו מתוך שימת לב לתוכן הדברים, יכול לבוא להתרגשות, כמו כן גם מי שאינו מרגיש מחובר לתפילה או ללימוד, יכול לנסות להתפלל וללמוד בהתעניינות ובחיות (ויש שהוצאת המילים בפה מסייעת להם בכך) ומתך הריכוז בדבר עצמו, יבוא להתחבר ולהתרגש.

הנהגה זו מופיעה בהלכה בניהוגי האבילות של בין המצרים, שתכליתם לעורר את הרגשת הצער והאבילות ע"י הפעולות המעשיות שמביעות צער ואבילות. ובוודאי שיפעלו על הלב רק אם ייעשו מתוך מחשבה והתבוננות, ולא כשייעשו רק לשם מצוה (עם שמחה שזכה לקיים מצוה... או להיפך מתוך חוסר בריה). כמו כן לאידך גיסא הריקודים והשירים של שמחת תורה או של פורים או בחתונה וכדומה, מסייעים להיכנס לאוירה, להרקיד את הלב ולפרוט על מיתריו ומתוך כך להגיע לשמחה והתרגשות. גם מי שחש שמחה, מושפע מהריקוד שמוציא מן הכח אל הפועל את השמחה הפנימית שבקרב.

ביד האדם לפתח את תכונותיו ע"י פעולות חיצוניות הנעשות מכח אותה תכונה. כשם שהכוחות הפיזיים מתחזקים ע"י אימון והרגל, כך התכונות והכוחות הנפשיים מתפתחים ע"י אימון והרגל. ככל שמגיעים לנקודת רגש פעמים רבות, כך קונים את התכונה ונעשים בעלי רגש. אמנם יש לנהל את ההרגלים הללו מתוך מחשבה ומטרה נכונה, היות ובעשייה מתוך הכרח, עלולה להיווצר בתוכו דחיה (ריאקציה) וריחוק מאותה תכונה אותה רצה לקנות.

בכדי להתחבר לעולם הרגש צריך להשתדל להתרחק מהשפעות חיצוניות המסיחות את הדעת ולוקחות את הפניות המאפשרת לרגש לפעול. אדם שעורך שמחה וטרוד בטרדות רבות ובדיקים סביב סידור הפרחים, המוזמנים, או שאר פרטים הנילווים לשמחה, יכול לפספס את השמחה בעצמה. החזו"א שהבאנו בענין רגש האמונה כותב - 'שעתו שעת השקט, חפשי מרעבון תאווני', והיינו שבשביל להתרגש מהחוויה של הכרת הבורא ע"י התבוננות בבריאה המופלאה, צריך 'שעת השקט' - בלי מחשבות אחרות. 'חפשי מרעבון תאווני' - בנייתוק מרצון פעיל לתאוות, היות ואלו דברים שתופסים ומקטינים את השכל ואינם מאפשרים לרגש הרוחני לפעול כראוי.

יה"ר שנזכה כולנו לחיים יפים ומאושרים ולקיום המצוות מלאי רגש חיובי בונה ומשמח.