

פרשת "כי תבוא" – על מיקוד שליטה פנימי ומיקוד שליטה חיצוני.

זאב (וזה) פרידמן

מיקוד שליטה הוא מונח בפסיכולוגיה, העוסק בתחושת השליטה שיש או אין לאדם על האירועים שבחיינו. במיקוד שליטה, האדם יודע ומאמין, **מה גורם לדברים טובים או רעים לקרות בחיינו**. מיקוד השליטה עשוי להיות **פנימי** - כלומר, האדם מאמין כי הוא שולט בעצמו ובחיינו, או **חיצוני** - האדם מאמין כי חיינו והחלטותינו נשלטים בידי גורם חיצוני סביבתי, בידי כוח עליון או בידי אנשים אחרים. המונח נטבע בשנת 1954 על ידי הפסיכולוג היהודי האמריקאי **ג'וליאן רוטר** (1916-2014) שעסק בתאוריית הלמידה.

חיינו נעים ברצף של אירועים, חוויות והחלטות, המייצגים **מיקוד שליטה חיצוני** וגם **מיקוד שליטה פנימי**. אנו רוצים לשלוט ולקחת אחריות על החלטותינו ופעולותינו, שכן הבחירה החופשית ניתנה בידנו, אך לא אחת אנו עדים, לגורמים ווקטורים חיצוניים, שמשפיעים על חיינו ואין לנו כל שליטה עליהם. **במיקוד שליטה פנימי**, אנו פרואקטיביים, יוזמים דוחפים ונעים. **במיקוד שליטה חיצוני**, אנו פסיביים, מגיבים, נדחפים ומונעים.

הבה נבחן כיצד פרשתנו וגם ההפטר, עוסקים בנושא דיונו, במנעד של מיקוד שליטה חיצוני לעבר מיקוד שליטה פנימי.

נפתח בהפטר שהיא הששית מבין שבע הפטרות הנחמה. ההפטר עוסקת בדינמיקה תנועתית בשמים ובארץ. **"מי-אלה, קָעַב תְּעוֹפִינָה; וְכִיּוֹנִים, אֶל-אַרְבְּתֵיהֶם"**. (ישעיהו, ס').

האם קיים הבדל בין העב, לבין היונה? ומדוע הסדר הוא, של עב תחילה ורק אחר כך היונה?

על פואטיקה כה נעלית של **הנביא ישעיהו**, נדרש **הראי"ה**, **אברהם יצחק הכהן קוק** (טז' אלול תרכ"ה 1865 – ג' אלול תרצ"ה 1935), בהבחינו בהבדל בין **העב לבין היונה**. התנועתיות של **העב** בשמים, היא מכוח של **מיקוד שליטה חיצוני** ואילו התנועתיות של **היונה** היא מכוח של **מיקוד שליטה פנימי**. העב הוא פסיבי, נדחף ומונע על ידי כוח אחר, כדוגמת הרוח ואילו היונה אקטיבית ומונעת על ידי כוח רצונה ועצמיותה לכיוון ארובתה. **הרב קוק בשנות העשרים למאה הקודמת**, מדמה את העב והיונה לשני טיפוסים עולים לארץ ישראל. העולה שהוא דומה לעב, נדחף ועולה לארץ כתוצאה מפוגרומים ומצב קשה וקיומי במקום מושבו. ואילו העולה שהוא דומה ליונה, עולה לארץ מכוח רצונו, מארץ רווחה וממנעמי החיים. **טיפוס העולה בדמות העב** של אז וגם כיום שמגיע לארץ ישראל כתוצאה **ממיקוד שליטה חיצוני**, של סביבת חיים של פוגרומים מצוקה וקשיים שדחפו אותו גם כנגד רצונו לעבר מקום אחר. אולי זאת גם תסמונת היהודי הנודד לאורך ההיסטוריה שנאלץ בעל כורחו לנדוד ממקום אחד לעבר מקום אחר. מנגד, **טיפוס העולה בדמות היונה**, הוא אותו עולה ממקום של רווחה וחיי שפע ללא מחסור, שמחליט יום אחד כתוצאה **ממיקוד שליטה פנימי**, לעזוב מקום נח ולעלות לארץ ישראל.

המנעד של מיקוד השליטה החיצוני אל עבר מיקוד השליטה הפנימי, מקבל ביטוי בפרשתנו: **"וְהָיָה, כִּי-תָבֹא אֶל-הָאָרֶץ, אֲשֶׁר ד' אֶלְהֵיךָ, נָתַן לָךְ נַחְלָה; וִירְשָׁתָהּ, וַיִּשְׁבֶּתָּ בָּהּ. וַיִּצְאֲנוּ ד' מִמִּצְרַיִם, בְּיַד חֲזָקָה וּבְזֶרַע נְטוּיָה, וּבְמֶרְא גָדֹל וּבְאֲתוֹת, וּבְמִפְתִּים. וַיִּבְאֲנוּ, אֶל הַמְּקוֹם הַזֶּה; וַיִּתֵּן לָנוּ אֶת הָאָרֶץ הַזֹּאת, אֲרֶץ זֵבֶת חֶלֶב וְדָבָשׁ.... וְד' הָאֱמִירָה הַיּוֹם, לְהָיֹת לוֹ לְעַם סְגֻלָּה"** (כז', א'-יח'). **מדוע הסדר הוא, קודם וירשת ורק אחר כך וישבת?**

"וירשת" - הוא **מיקוד שליטה חיצוני**, של קבלת ירושה מהקב"ה, בדמותה של ארץ ישראל. כמו במציאות חיינו, עת אנו זוכים לקבל מתנה או ירושה, מגורם אקסוגני חיצוני. קבלנו דבר שלא יזמנו ולא השקענו בו. אנו במצב צבירה של תגובה ולא יוזמה. כך למשל, יום אחד אראלה ממפעל הפיס מתקשרת ומבשרת לנו, שזכינו בסכום הגון במפעל הפיס (מעניין שתמיד זה קורה אצל מישהו אחר....).

"וישבת" - הוא **מיקוד שליטה פנימי**. כאן נדרש עם ישראל עם כניסתו לארץ, לקחת את גורלו בידו, להגשים את ייעודו, להשקיע מאמץ, לא לסמוך על ניסים, להפריח השממה, לעסוק בישוב

הארץ ולבנות חיים ריבוניים בארץ ישראל. "וירשת" – הוא ביטוי של גורל ואילו "וישבת" – הוא ביטוי של יעוד. הנה לנו מנעד ממיקוד שליטה חיצוני לעבר מיקוד שליטה פנימי.

זאת ההבחנה האמיתית, שלמדנו בהפטרה לפרשתנו, בין גורל, המאפיין את העב. לבין יעוד, מלשון יעד, המאפיין את היונה.

המנעד של מיקוד שליטה חיצוני – גורל, לעבר מיקוד שליטה פנימי – יעוד, בא לידי ביטוי בהבחנה שבין ברית הגורל (ביציאה ממצרים) לבין ברית היעוד (קבלת התורה בהר סיני), הבחנה אותה עושה הרב יוסף דב הלוי סולבייצ'יק (1903 – 1993), במסתו הנפלאה, "קול דודי דופק" (ו' אייר תשט"ז) יום העצמאות השמיני למדינת ישראל). ברית הגורל, היא ברית מצרים, בין הקב"ה לעם ישראל, ביציאה ממצרים, המסמלת את העבדות והשעבוד. היציאה ממצרים הייתה כמו העב בשמים, בניסים גלויים של מכות מצרים, כפי שמתאר הפסוק בפרשתנו: "וַיֹּצֵאנוּ ד' מִמִּצְרַיִם, בְּיַד חֲזָקָה וּבְזֶרַע נְטוּיָה, וּבְמַרְא גָדֹל וּבְאֹתוֹת, וּבְמִפְתֵּיִם". בברית הגורל של מצרים, הקב"ה אקטיבי ועם ישראל פסיבי ומונע על ידי תהליך של מיקוד שליטה חיצוני. ואילו בברית היעוד, בברית סיני בין הקב"ה לעם ישראל, בקבלת התורה בהר סיני, היא הברית המסמלת את החרות, העצמאות והזהות הרוחנית, הקב"ה פסיבי ועם ישראל אקטיבי, ומונע על ידי תהליך של מיקוד שליטה פנימי. בברית היעוד בהר סיני נקבעה סגוליותו של העם, כפי שמתאר הפסוק בפרשתנו: "וְד' הָאֱמִירָה הַיּוֹם, לְהִיּוֹת לוֹ לְעַם סִגְלָה". שמעתי לאחרונה מהסופרת מיכל רגב, הסבר לעם סגולה, מלשון – להסתגל וגם להיות מסוגל. לשון המעידה על אחריות אישית, השקעה אישית ומיקוד שליטה פנימי של עם ישראל. היא הסגולה הפנימית המבטאת את הזהות הרוחנית והייחודית של היעוד ולא הגורל.

במסתו "קול דודי דופק", נסמך הרב סולבייצ'יק, על פסוק בשיר השירים, ה', ב' : "קול דודי דופק, פתחי לי אחותי רעייתי יונתי תמתי". פסוק המתאר את מערכת היחסים של הדוד (הקב"ה) עם האחות הרעייה היונה (עם ישראל). כלומר, הקב"ה המייצג עבור עם ישראל את מיקוד השליטה החיצוני, מצפה מעם ישראל לעבור למיקוד שליטה פנימי ולקחת את גורלם בידם ולהיות יוזמים מניעים ודוחפים להגשמת ייעודם- בישיבתם המתמדת בארץ ישראל, להיות עם סגולה ואור ליהודים ולגויים. להגשים באופן פרואקטיבי את מורשתו של מיכה הנביא: "הַגִּיד לְךָ אֲדָם מַה טוֹב וּמָה ה' דוֹרֵשׁ מִמֶּךָ, כִּי אִם : עֲשׂוֹת מִשְׁפָּט, וְאֶהְבֵּת חֶסֶד, וְהִצַּנַּע לְכַת עִם אֱלֹהֶיךָ" (מיכה, ו', ח'). עד כמה הדברים מציבים לנו מראה, לציפייה לנורמות, ערכים ומוסר, מרשויות השלטון והמדינה, ממנהיגנו, ומהחברה האזרחית. עד כמה הדברים רלוונטיים, לחודש אלול שבו אנו מצויים. אלול – ראשי תיבות של: "אני לדודי ודודי לי". ימי תשובה וחשבון נפש וקבלה על עצמנו להשתפר ולשפר אורחות חיינו, ביחס לעצמנו וגם לזולתנו. חודש אלול, כהכנה לכניסה לשנה החדשה, במיקוד שליטה פנימי, כך משה רבנו מכין את עם ישראל לקראת כניסתו לארץ, בסמינר הכנה של לימוד ופרקטיקה של התנסות במצוות, לאורך הפרשות בספר דברים. דומה שבסיליבוס סמינר ההכנה, משתקפת תאוריית הלמידה, של מיקוד השליטה, שלמדנו מהפסיכולוג היהודי האמריקאי ג'וליאן רוטר. אני תמיד מנסה לטעון שתיאורטיקנים ידועים, בעיקר יהודים, הושפעו בידועין ואולי גם שלא בידועין, מארון הספרים היהודי לדורותיו. כך למשל, למדנו בשבת שעברה על תיאורית: "שמונה האינטליגנציות המרובות", של הפסיכולוג היהודי הווארד גרדנר מאוניברסיטת הרווארד, בפרשת "בן סורר ומורה" וכך גם בפרשתנו ובהפטרותנו, בסוגיית דיונונו על מיקוד שליטה חיצוני ופנימי.

מסע בני ישראל, ביציאתו ממצרים, דרך מסעו במדבר, בואכה לכניסתו לארץ ישראל, הוא התהליך, המתאר באופן מדויק את המנעד, של מיקוד השליטה החיצוני לעבר מיקוד השליטה הפנימי.

ההבחנה בסוגיית מיקוד השליטה הפנימי והחיצוני, מקבלת גם ביטוי, בתיאור אחר של הנביא ישעיהו, כז', יג' : "וְהָיָה בַיּוֹם הַהוּא, יִתְקַע בְּשׁוֹפָר גָּדוֹל, וּבָאוּ הָאֲבָדִים בְּאֶרֶץ אֲשׁוּר, וְהִנְדָּחִים בְּאֶרֶץ מִצְרַיִם; וְהִשְׁתַּחֲוּ לְד' בְּהַר הַקֹּדֶשׁ, בִּירוּשָׁלַם". מה ההבדל בין אובד לבין נידח ?

היהודי האובד, חי במדינת רווחה, כמו אשור. הוא חי ברווחה וזוכה לאמנציפציה. במציאות כזאת, קיים איום, של אובדנות רוחנית, כמו, נישואי תערובת והתנתקות מכל זיקה וסממן יהודי. הפילוסוף היהודי ז'אן פול סארטר (1905 – 1980), כבר אמר : "אם אתה רוצה להרוג את

היהודים, תן להם אמנציפציה". זאת המציאות האשורית של פעם, הדומה למציאות כיום של מדינות כמו, ארה"ב, קנדה, אוסטרליה ואחרות, אם יהודי מחליט לעלות לארץ ולעזוב חיים נוחים, לוקח את גורלו בידו, כמו היונה.

היהודי הנידח, חי במדינת מצוקה, כמו מצרים ובמציאות של רדיפות, שעבוד והעדר אמנציפציה. מצרים של פעם, כמו מדינות מזרח אירופה, במאות ה-19 וה-20, שיהודים סבלו מפוגרומים ומשואה. יהודים אלו הם נדחים והתנועה שלהם בעליה לארץ ישראל, היא תוצאה של גורל, כמו העב בשמים.

זאת ההבחנה המוכרת במודל ההגירה של ה **PUSH** (הכוח הדוחף - מיקוד שליטה חיצוני) כמו העב, אל מול ה **PULL** (הכוח המושך- מיקוד שליטה פנימי) כמו היונה.

"כור ההיתוך" לאורך שנות קיומה של מדינת ישראל, שואב לתוכו את האובדים מארץ אשור וגם את הנידחים מארץ מצרים. "כור ההיתוך" של נס קיבוץ הגלויות במדינתנו, **מציב לכולנו אתגרים חזון ופרקטיקה בחיי היום יום, על מנעד ההגשמה ומיקוד השליטה הפנימי והחיצוני, שבקצהו האחד, היונה ובקצהו השני, העב**. שכן, פרשתנו מציבה לנו מנעד מ"וירשת" לעבר "וישבת".

עד כמה מהדהדת נבואתו של הנביא ישעיהו בסיומה של ההפטרה לפרשתנו לנושא דיונונו, " וְעַמְּךָ כְּלָם צְדִיקִים, לְעוֹלָם יִירָשׁוּ אֶרֶץ; נֶצֶר מִטַּעוֹ (מִטְעִי) מַעֲשֵׂה יְדֵי, לְהִתְפָּאֵר. הֲקִטָּן יְהִי לְאֶלְפִי, וְהִצְעִיר לְגוֹי עָצוּם; אֲנִי ד', בְּעֵתָהּ אַחִישֶׁנָּה" (ישעיהו, ס', כא - כב'). **מה ההבדל בין בעיתה לבין אחישנה ?**

"בעיתה" – מיקוד שליטה פנימי. "אחישנה" – מיקוד שליטה חיצוני. נס הגאולה של קיבוץ גלויות של עם ישראל משעבוד לגאולה, מעבודות לחירות, משואה לתקומה, לאורך דברי הימים מצביע על המנעד של: " **מי-אלה, כָּעֵב תְּעוֹפִינָה; וְכִיּוֹנִים, אֶל-אַרְבְּתֵיהֶם** " .

המנעד ממיקוד שליטה חיצוני לעבר מיקוד שליטה פנימי, בא לידי ביטוי במקום נוסף בפרשתנו: " **תַּחַת, אֲשׁוּר לֹא-עֲבַדְתָּ אֶת ד' אֱלֹהֶיךָ, בְּשִׂמְחָה, וּבְטוֹב לֵבָב** " (כח', מז'). המסר כאן מבחין בין שני מצבים. האחד, אפשר לעבוד את ד', באופן טכני, כמצוות אנשים מלומדה, רק **מיראה**, כאנוסים. השני, לעבוד את ד' מתוך **שמחה** ובלב טוב, **כאוהבים**. האדמו"ר **מסוכטשוב** (רבי אברהם בורנשטיין 1838-1910) בספרו " **אגלי טל**", מדגיש את חשיבות לימוד התורה לא רק מתוך ציווי, אלא בעיקר מתוך שמחה פנימית: " דברי תורה נבלעים בדמו". **התלמוד במסכת ערכין**, יא' ע"א מתייחס לפסוק בפרשתנו: " רב מתנה אמר...איזו היא עבודה שבשמחה ובטוב לבב? הוי אומר זה שירה". הנה לנו ביטוי מאלף למנעד של **מיקוד שליטה חיצוני**- של קיום מצוות מתוך ציווי ויראה בלבד, לעבר **מיקוד שליטה פנימי** – של קיום מצוות מתוך שמחה, אהבה ושירה.

עד כמה אנו נהנים בחיי היום יום שלנו, מחוויות ואירועים העוברים עלינו, בשמחה ובהנאה. אנו נשאלים לא אחת, איך היה? איך עבר עליך היום? איך היה השירות? איך הייתה הפגישה?. אנו יודעים לתמצת את החוויה שעברנו, במילה אחת: **וואהה**.

אנו לא פעם עושים את מה שאנו עושים, בכיף, עם שיר בלב, בהתרגשות, בהתעלות ובהתרוממות הרוח. אחותי מלי, תמיד נוהגת לומר: " **בידינו, הרצון והיכולת לייצר שמחות, זה תלוי בנו**". לצערנו, אילוצים, צרות ומחלות נוחות לא עלינו כמיקוד שליטה חיצוני, אבל ייצור שמחות, תלוי בנו כמיקוד שליטה פנימי. או משפט שאני אוהב לצטט לא אחת: " **משפחה לא בוחרים (מיקוד שליטה חיצוני), אבל אנו בוחרים איך להיות משפחה (מיקוד שליטה פנימי)**".

כמו בחיים, זה כל ההבדל.

הרב סולביצ'יק במסתו "קול דודי דופק" מציב לנו אתגר בנושא דיונונו: " **האדם נולד כאובייקט, מת כאובייקט, אבל ביכולתו להיות כסובייקט, כיוצר ומחדש, המטביע על חייו את חותמו האינדיבידואלי, והחורג מן האוטומטיות אל הפעילות היצרנית**".