

פרשת יתרו - וכל-העם ראים את הקולות" - משמעות הראיה .

זאב (וה) פרידמן

מסע השינוי של בני ישראל, מעבדות לחירות מתחיל בפרשת "וארא" בקצה האחד – "ולא שָׁמְעוּ, אֶל-מֹשֶׁה, מִקְצֹר רוּחַ, וּמַעֲבֹדָה קָשָׁה", ומגיע בפרשתנו לשלב מאד מתקדם ואפקטיבי בקצה השני, במעמד קבלת עשרת הדיברות בסיני- "וְכָל-הָעָם רְאִים אֶת הַקּוֹלֹת". פרשתנו היא העיתוי המתאים, להציג סיכום ביניים של מסע השינוי מעבדות לחירות, בין שני קצוות אלו- ממצרים ועד לסיני במתן תורה בפרשתנו. ראשיתו של תהליך השינוי, בקרקעית העבדות במצרים, בשלב הגמילה הפיזית, של ניקיון סם העבדות במצרים בו עסקנו בפרשת "וארא": "בְּחֹזֶק יָד הוֹצֵאתָנוּ הָהָרָה מִמִּצְרַיִם מִבֵּית עֶבְדִּים", דרך סדרת טיפול פסיכוסוציאלי ושיקום, בו עסקנו בפרשת "בא", בשימוש בכלים שונים, של הקניית כישורי חיים של קבלת אחריות וגבולות, במתן המצווה הראשונה של: "הַחֲדָשׁ הֵזָה לָכֶם", בהענקת "שעון" לעם העבדים לקחת אחריות על הזמן, דרך הטיפול ההתנהגותי בהתנסות החווייתית בקורבן הפסח: "אחרי הפעולות נמשכים הלבבות", דרך מצוות התפילין של פעילות פרואקטיבית, דרך קבלת אחריות על קיומך וגורלך בפרשת "בשלח" בה עסקנו בשבוע שעבר: "ה' יִלְחֶם לָכֶם וְאַתֶּם תַּחֲרִישׁוּן" ? - "ד' ייתן לכם לחם אם תחרשון האדמה". (רבי מאיר מפרמישל, מגדולי האדמו"רים החסידיים 1820-1850).

הרב ד"ר יוסף דוב הלוי סולובייצ'יק (1903-1993) מאפיין שני קצוות אלו במסע מעבדות לחירות, מברית מצרים, היא ברית הגורל, ועד לברית סיני, היא ברית היעוד. (במאמרו המונומנטלי: "קול דודי דופק" 1956).

הבה ננתח את מסע השינוי מעבדות לחירות, בין שני הקצוות: מצרים וסיני שצינתי, ששיאו בפרשתנו, על פי המודל של הפסיכולוגיה החיובית, שהינו תחום יחסית חדש בפסיכולוגיה, משנת 1998, מבית מדרשו של מרטין סליגמן לשעבר נשיא האגודה האמריקאית לפסיכולוגיה.

מרטין סליגמן, פסיכולוג יהודי בספרו: "אושר אמיתי – הגשמה עצמית באמצעות פסיכולוגיה חיובית" משנת 2005, עוסק באותם המשאבים והחוזקות שיעשו את האדם למאושר יותר. כמו למשל, אלטרואיזם, יכולת לדחות סיפוקים, מחשבה על העתיד והומור. כך לא תהא מדוכא. זאת על רקע מחקרים המצביעים על כך, ששיעור הדיכאונות באוכלוסייה שהיה 1%-4% בשנת 1990, עלה כיום לשיעור של 20%. ארגון הבריאות העולמי צופה שעד שנת 2030, זאת תהיה המחלה החמורה ביותר שמקצרת את החיים ותשפיע על המערכת החיסונית. הפסיכולוגיה החיובית מציגה מודל דיפרנציאלי לשיפור משמעותי, של הרווחה האישית, איכות החיים והאושר בחיים: 50% מהדברים שקורים לנו בחיינו, עלינו לקבלם כגורל וכגנטיקה- סוג של מיקוד שליטה חיצוני. 40% ממה שקורה לנו בחיים, תלוי בנו. מהו אופן הסתכלותנו, התייחסותנו וגישתנו לדברים שקורים לנו בחיינו- סוג של שילוב מיקוד שליטה חיצוני ופנימי. 10% הנותרים, אלו הם שאיפותינו וחלומותינו לדברים שאנו רוצים ומשתוקקים שיקרו, שיש בהם הגשמה ויעוד- סוג של מיקוד שליטה פנימי.

חיינו נעים בין שני צירים: ציר היכולת האופקי וציר האתגר האנכי.

מה יקרה אם היכולת שלנו עולה בפער משמעותי על האתגר? התוצאה תהא – שעמום ותסכול, העוללים להביא לדיכאון.

מה יקרה אם האתגר שלנו עולה בפער משמעותי על היכולת? התוצאה תהא – חרדה, שאף היא עלולה להביא לתחושת כישלון ודיכאון. האיזון בין שני צירים אלו הוא במינון ובמידתיות. עלינו לשאוף תמיד ולהציב לעצמנו אתגרים, קצת מעל יכולתנו. אנחנו מאושרים יותר כאשר אנו מציבים לעצמנו אתגרים, שבעזרת המשאבים האישיים של אמונה, יעוד, תקווה, תרגול, דבקות ונחישות, אנו מצליחים להגשים שאיפות וחלומות. אנחנו מאושרים יותר, כאשר בסיטואציות קשות בחיים היומיומיים, אנו מסוגלים לגייס משאבים וחוזקות, של דרך התייחסות וגישה לדברים, באמצעות מיסגור מחדש (reframing) של מציאות מרגיזה, מעצבנת ולא נעימה. אחת הדוגמאות השכיחות לכך, היא דרך התייחסותנו ותגובתנו למצב דחק מעצבן, של עמידה ממושכת בפקק או בתור לקבלת שירות וכיו"ב. זה דורש מאתנו, עבודה על עצמנו, בדרך של תרגול

ואימון. כך נראה שני אנשים באותה סיטואציה, כמו עמידה בפקק או בתור לשירות, אחד יהיה חסר מנוחה ועצבני והשני יראה שליו ומחייך ויודע להפוך את הקושי להזדמנות.

הבה נדגים את המודל של הפסיכולוגיה החיובית - 50% - 40% - 10%, במסע בני ישראל ממצרים לסיני בתהליך השינוי : מעבדות לחירות, מתלות לעצמאות, מגלות לגאולה.

יישום המודל של הפסיכולוגיה החיובית, בא לידי ביטוי בסרגל מאמצים, המשתרע על דרך ארוכה שיש בה אבני דרך וציונים מובהקים : שעבוד מצרים, יציאה ממצרים, קריעת ים סוף, מתן תורה בפרשתנו, ובהמשך הפרשות הבאות, בהקמת המשכן, הכניסה לארץ ישראל וההתיישבות בה. **דרך ארוכה שהיא הדרך הקצרה בחיים, של התכנית האלוהית ביציאה ממצרים :** " וַיְהִי, בְּשַׁלַּח פָּרְעֹה אֶת-הָעָם, וְלֹא-נָחֵם אֱלֹהִים דֶּרֶךְ אֲרָץ פְּלִשְׁתִּים, כִּי קָרוֹב הוּא: **כִּי אָמַר אֱלֹהִים, פֶּן-יִנָּחֵם הָעָם בְּרֹאֲתָם מִלַּחְמָה--וְשָׁבוּ מִצְרֵימָה. וַיֹּסֶב אֱלֹהִים אֶת-הָעָם דֶּרֶךְ הַמִּדְבָּר, יַם-סוּף" (יג', יז'-יח').**

50% גורל וגנטיקה – מיקוד שליטה חיצוני, כיצד ?

ניתן לומר, שהמציאות הקשה במצרים, היא ה**50% של גנטיקה- גורל**. במציאות זאת של מצרים, של ברית הגורל כפי שהגדיר אותה הרב **סולובייצ'יק**, העם נתון בעבדות ושעבוד, כתוצאה מגזירת שמים וגורל. העם בפסיביות, **במיקוד שליטה חיצוני**. לא פלא שבמציאות גורל כזאת, במקום הנמוך ביותר, בבירא עמיקתא – **"ולא שמעו אל משה מקוצר רוח ומעבודה קשה"**.

40%- הגישה וההתייחסות לדברים - בשילוב של מיקוד שליטה חיצוני ומיקוד שליטה פנימי, כיצד ?

האירועים והאתגרים המתרחשים וקורים לעם ישראל, מהיציאה ממצרים דרך המסע המפרך במדבר, היכולת להתמודד איתם ולשמור על עמידות ואיתנות, הם ה**40% של מבחן ההסתכלות, הגישה וההתייחסות של בני ישראל, לאירועי המדבר הקורים להם**. היכולת להתמודד **במיקוד שליטה פנימי** אל מול מיקוד שליטה חיצוני, בגישה וההתייחסות חיוביים לאירועים הקשים במדבר, דורשים אימון ותרגול, בהקניית סל משאבים ויכולות של מכשירי צמיחה וחוסן לעם ישראל.

מה יש בסל היכולות והמשאבים של מכשירי הצמיחה והחוסן, לפיתוח גישה חיובית ומיסגור מחדש, להתמודדות עם הקשיים במסע המדבר ? "החודש הזה לכם" - המצווה הראשונה שניתנה במדבר. כאמור, הקב"ה מעניק לעם, "שעון", על מנת שייקחו אחריות על הזמן ויתרגלו זאת כבני חורין. לאחר מכן, **מצות קורבן הפסח**, שיש במצווה זאת, תרגול התנהגותי של "אחרי הפעולות נמשכים הלבבות". לאחר מכן, אירוע קריעת ים סוף ושירת הים, שיש בו תרגול של מבחן הגישה והאמונה. משם, **בפרשתנו**, אנו עדים ל**רפורמה הארגונית שמציע יתרו לחתנו משה**. יש כאן תרגול של מבחני המשילות, הארגון והסדר של התנהלות מסע חיי המדבר וגם קוד אתי לדמותם הערכית והמוסרית של מנהיגים ומנהלים: " וְאַתָּה תַּחֲזֹה מִכָּל הָעָם אִישׁ חֵיל יִרְאֵי אֱלֹהִים, אִישׁ אִמָּת שְׂנְאֵי בָצַע ". אך יש בעצתו של יתרו למשה, גם ממד נוסף, בהקניית ערך מוסף, של הקדשת זמן איכות למשפחה. כאומר למשה: " כן משה חתני היקר, משפחתך עכשיו היא בעדיפות גבוהה". יתרו מגיע בפרשתנו למשה במדבר ומביא איתו את אשתו וילדיו של משה לאחר נתק של שנים: "וַיָּבֹא יִתְרוֹ חֹתֵן מֹשֶׁה, וּבָנָיו וְאִשְׁתּוֹ אֶל מֹשֶׁה, אֶל-הַמִּדְבָּר" (יח', ח'). יתרו מעביר מסר למשה ודרכו לעם ישראל, כיועץ ארגוני הראשון בהיסטוריה, כיצד יש לחזק את האחריות, הנאמנות וההשתייכות, לארגון המתהווה במדבר: "עם ישראל-עם החרות". יתרו כיועץ נישואין ומשפחתי הראשון בהיסטוריה, מדגיש כיצד יש לחזק את האחריות והנאמנות למוסד המשפחה. המסרים של יתרו למשה כאומר לו: " דאג כמנהיג וכמנהל, להיות לא רק אפקטיבי, אלא גם יעיל בניהול ארגון עם ישראל במדבר, חיי המדבר אינם פיקניק, אך גם תדע לא להתנתק מהמשפחה. גם בהיותך איש ומנהיג עסוק וטרוד בעולמך לבד, דע והפנם עוד יותר,

את החשיבות של ההתחברות למשפחה כערך בחיים, אל תשכח ותזניח אותה. שאב ממשפחתך תמיכה גיבוי ועידוד להתמודדות עם מציאות החיים המורכבת הקשה, אך גם הענק לה תשומת לב. יש לך אחריות לאשתך ולילדיך, שעד כה היתה מעט מוזנחת על ידך". יתרו בפרשתנו מציב למשה תמונת מראה: "וַיְהִי, מִמָּחֳרָת, וַיָּשָׁב מֹשֶׁה, לְשֹׁפֵט אֶת-הָעָם; וַיַּעֲמֵד הָעָם עַל מֹשֶׁה, מִן הַבֹּקֶר עַד הָעֶרֶב. וַיֵּרָא חֲתָן מֹשֶ�ה, אֶת כָּל-אֲשֶׁר הוּא עֹשֶׂה לָעָם; וַיֹּאמֶר, מָה הַדָּבָר הַזֶּה אֲשֶׁר אַתָּה עֹשֶׂה לָעָם, מִדּוּעַ אַתָּה יוֹשֵׁב לְבִדְדָךְ, וְכָל הָעָם נֹצֵב עֲלֶיךָ מִן בֹּקֶר עַד עֶרֶב. וַיֹּאמֶר מֹשֶׁה, לְחֲתָנּוּ: כִּי-יָבֹא אֵלַי הָעָם, לִדְרֹשׁ אֱלֹהִים. כִּי-יְהִיָּה לָהֶם דָּבָר, בָּא אֵלַי, וְשֹׁפֵטִי, בֵּין אִישׁ וּבֵין רֵעֵהוּ; וְהוֹדַעְתִּי אֶת חֲקֵי הָאֱלֹהִים, וְאֶת תּוֹרָתִי. וַיֹּאמֶר חֲתָן מֹשֶׁה, אֵלָיו: לֹא טוֹב, הַדָּבָר, אֲשֶׁר אַתָּה, עֹשֶׂה. נָבֵל תִּבְלֶה, גַּם אַתָּה, גַּם הָעָם הַזֶּה אֲשֶׁר עִמָּךְ: כִּי כְבֹד מִמֶּךָ הַדָּבָר, לֹא תוּכַל עֲשׂוֹה לְבִדְדָךְ. וְאַתָּה תִּחְזֶה מִכָּל הָעָם אֲנָשִׁי חֵיל יִרְאֵי אֱלֹהִים, אֲנָשִׁי אֲמַת שְׂנְאֵי בָצַע; וְשִׁמְתָּ עֲלֵהֶם, שְׂרֵי אֲלָפִים שְׂרֵי מֵאוֹת, שְׂרֵי חֲמִשִּׁים, וְשְׂרֵי עֶשְׂרֹת. וְשֹׁפֵטוּ אֶת-הָעָם, בְּכָל-עֵת, וְהָיָה כָל-הַדָּבָר הַגָּדֹל יִבְיֹאוּ אֵלֶיךָ, וְכָל-הַדָּבָר הַקָּטָן יִשְׁפֹּטוּ הֵם; וְהָקֵל, מֵעֲלֶיךָ, וְנִשְׂאוּ, אֶתְּךָ ". (יח', יג-כב). הייעוץ של יתרו ויישומו, יעניק למשה זמן איכותי שאין לו היום, על מנת שיהיה לו פניות וזמן איכות למשפחה.

סל היכולות והמשאבים של מכשירי הצמיחה, מוטמע בסרגל עיצוב דמותו ונקודת מבטו של עם ישראל, כיצד עליו להתייחס לאירועים הקורים לו במדבר, במיקוד שליטה פנימי, כיצד אפשר להפוך הקשיים להזדמנויות. כיצד להפוך הלימון ללימוןדה.

10% של הגשמת היעוד, כיצד ?

הנה הגענו בפרשתנו לשיא במסע השינוי מעבדות לחירות של בני ישראל, בקבלת התורה ועשרת הדברות. הנה ה-10%, של הגשמת הייעוד, כפי שהרב סולובייצ'יק הגדיר זאת, כברית הייעוד, בהצבת האתגר במידתיות, מעל היכולת, במיקוד שליטה פנימי. הנה אנו מגיעים בפרשתנו לקצה של איגרא רמא במעמד הר סיני: " וְכָל-הָעָם רֹאִים אֶת הַקּוֹלֹת " (כ', טו'). יש כאן דרגה רוחנית גבוהה מאד של בני החורין, שרק אתמול היו במציאות הגורל הגנטית של שעבוד ועבדות. עתה הם הגיעו בתהליך השינוי, לדרגה נעלה, של יכולת מאד גבוהה לראות ולא רק לשמוע את קולות הקדושה. זאת ראייה אנכית רוחנית מלמטה כלפי מעלה, של בין האדם למקום- לקב"ה. אבל יש כאן גם ראייה רוחבית אופקית חברתית אנושית, של בין אדם לחברו. של ראייה אמיתית ואמפתית של קולות המצוקה, הקשיים והסבל, של מי שעומד על ידך. המעבר הוא דרמטי, מחושך לאור, ממצרים החשוכה שכל אחד רואה רק את עצמו, באותם ימים קשים של חושך, של העבדות והשעבוד, שכל אחד נתון לגורלו, לעבר שינוי ומעבר מהותי למעמד הר סיני המואר, של: " וַיַּחַן שָׁם יִשְׂרָאֵל, נֶגֶד הָהָר ". (יט', ב'). מפרש רש"י: "כאיש אחד בלב אחד, אבל שאר כל החניות בתרעומת ובמחלוקת". השינוי הוא מאני, הרואה רק את עצמי, לאנחנו, הרואים את הקולות של זולתנו, של האחר, של השקוף, של זה את זה. זאת המשמעות האמיתית, של סולידריות וערבות הדדית, "שכל כל ישראל ערבים זה בזה". ר' צדוק הכהן מלובלין, דברי חלומות כג', בפרשנותו המאירה: "וכל העם רואים את הקולות"- שהיו רואים את הנשמע. ששמיעה היא הידיעה שבמוח, אבל ראייה היא על ידי ההרגשה שבלב". הסופר הפורטוגלי זוכה פרס נובל לספרות, ז'וז'ה סאראמאגו (1922 – 2010) ברומן "על העיוורון", מתאר את התדרדרות החברה לחשיכה, שהולכת ומתעוורת וככל שהעיוורון גדול, כך גם גדל הניכור והפחד. כמו אותם אלה שלא רואים ממטר. כאן נדרשת תכונה של ראיית האחר, השקוף, וזה שנמצא על ידנו, ביכולת של אמפתיה והכלה.

הפסיכולוגיה החיובית על נדבכיה מבית מדרשו של הפסיכולוג היהודי מרטין סליגמן, שאולי הושפע מארון הספרים היהודי, במודל של 50% - 40% - 10%, הנדרשים מעם ישראל, במסע השינוי והצמיחה, מברית הגורל במצרים, לעבר ברית היעוד בסיני, משתקפים באור גדול, במסע החינוכי טיפולי שנגזר מהתכנית האלוקית- מעבדות לחירות, שמתחילה בראשית ספר שמות, בקצה האחד, עמוק בעבדות ובשעבוד: " וְלֹא שָׁמְעוּ, אֶל מֹשֶׁה, מִקְצֵר רֹחַ, וּמַעֲבָדָה קָשָׁה ", ומגיעה לשיאה בקצה השני בפרשתנו, במעמד הר סיני, בחירות הגוף הרוח והנפש: " וְכָל-הָעָם רֹאִים אֶת הַקּוֹלֹת ".