

שייקה פשרמן

התמודדות עם עצבות לאחר חטא בתורת החסידות

ראשי פרקים

- | | |
|--|---|
| א. צוואת הריב"ש | 6. שמחה בטוב |
| 1. אסור להגזים בחומרתה של עבירה | 7. ניגונים |
| 2. העלאת העצבות למדרגה גבוהה | 8. לימוד זכות |
| 3. יש מקום לקצת עצבות | 9. אדם שלא מצא בעצמו כל טוב |
| 4. האם יש בתורה זאת זלזול בחומרת החטא? | 10. ביקורת עצמית |
| ב. ליקוטי-מוהר"ן, לר' נחמן מברסלב | ג. בין צוואת-הריב"ש לר' נחמן |
| 1. ההסתכלות | 1. עבודה בשמחה תמיד |
| 2. החיפוש | 2. תודעת חטא |
| 3. הביקוש | 3. אופן ההתמודדות |
| 4. המציאה | ד. "חסידות של מיסטיקה" ו"חסידות של אמונה" |
| 5. מעט טוב ונקודות טובות | ה. בבליוגרפיה |



באופן טבעי, לכל אדם שרואה את עצמו מחוייב לערכים מסויימים, כאשר אין הוא עומד באותם הקריטריונים, הוא עלול להיעצב ולהגיע אף עד לכדי יאוש. בוודאי שכך במחוייבויות דתיות, אשר בהן הדרישות והשאיפות הן אין סופיות בבחינת "יילכו מחיל אל חיל". חלק מתהליך התשובה כולל צער על החטא, וצער זה מחייב לעתים רבות ייסורים ותעניות לכפרה.

מצד שני עומדת החובה לעבוד את ה' מתוך שמחה. מתח זה בין היראה והצער של "וחטאתי לנגדי תמיד" לבין חובת השמחה בא לידי ביטוי במקורות שונים ובניהם בספר חרדים (דברי כיבושין סו, כו) :

אף על פי שאדם עצב מצד עוונותיו, צריך להיות שמח בשעת עבודה, דכתיב "תחת אשר לא עבדת את ה' אלקיך בשמחה ובטוב לבב". וזה כלל כל עבודת ה', קל וחומר בעבודת התפילה שנקראת עבודה שבלב.

החסידות, שבה הובאה חובת השמחה לידי הדגשה מיוחדת, לא פסחה על התלבטות זו - כיצד יש להתמודד עם הקול פנימי המבקר את האדם ומוכיח אותו על חטאיו. אל החסידות הופנתה אצבע מאשימה על כך, שחשיבות עבודת ה' בשמחה באה אצלה על חשבון העצבות שאף בה אנו מחוייבים. כך הובנה החסידות בספר זמיר-עריצים, המתפלמס עם החסידות: "וח"ו להתעצב כלל,

רק תמיד בשחוק ובשמחה, כי אומרים העצבות מבטל היחוד, וח"ו להצטער על עבירה שעבר בכדי שלא יבוא לידי עצבות.¹ ואכן, החסידות אף היא התלבטה בשאלה. נוכל לעמוד על כך מתוך שני מקורות חסידיים:

- א. הספר "צוואת הריב"ש", הרואה את הדברים מתוך מבטם של המגיד ממזריטש, תלמידו המובהק של הבעש"ט, והאדמו"ר הזקן "בעל התניא", הרש"ז, שהיה מתלמידיו הבולטים של המגיד.
- ב. הספר "ליקוטי מוהר"ן", המורכב מתורותיו של ר' נחמן מברסלב, כפי שהועתקו ע"י תלמידו הנאמן, ר' נתן.²

א. צוואת הריב"ש

1. אסור להגזים בחומרתה של עבירה מחבר ספר זה רואה בעצבות המשתלטת על החוטא, בעת שהוא בא לחזור בתשובה, את עצת יצר הרע (מתוך פיס' מד):

לפעמים מטעה היצה"ר לאדם ואומר לו שעבר עבירה גדולה, אע"פ שאינו אלא חומרא בעלמא, או שאינו עברה כלל, וכוונתו שיהא האדם בעצבות מכח זה, ויבוטל בעצבותו מעבודת ה' יתברך.

וצריך האדם להבין הרמאות הזה. ויאמר להיצר: איני משגיח על החומרא שאתה אומר לי, שכוונתך לבטלני מעבודתו יתב', ושקר אתה דובר. וגם אם הוא באמת קצת חטא, יותר יהיה נחת רוח לבוראי שלא אשגיח על החומרא שאתה אומר לי לגרום לי עצבות בעבודתו. אדרבא, אעבוד אותו בשמחה, כי זהו כלל גדול. כי אין כוונתי בעבודה לצורך עצמי, רק לעשות נחת רוח לפניו יתברך. וא"כ אף שלא אשגיח על החומרא שאתה אומר, לא יקפיד הבורא עלי, כי כל עיקר שאיני משגיח הוא מחמת שלא אבטל מעבודתו ית', ואיך אבטל מעבודתו אפילו רגע אחד.

ביטול העצבות בא אפוא גם על ידי זהו מקורה (יצה"ר, היצר "מנפח" את משמעות חטאו של האדם), והעצה היא ראשית, שלא להגזים בחומרת מעשיו, כדי שלא יפול לעצבות. עוד הוא מציע להתמודד עם העצבות ע"י התרכזות

1. על התנגדות לחסידות בנושא זה ראה, וילנסקי "חסידים מתנגדים", עמ' 38.
 2. על סדר כתיבתו של הספר, סידורו והדפסתו ראה בספר "מחקרים בחסידות ברסלב" של וייס, עמ' 251 - 277.

במטרה האמיתית שנועדה לאדם כשליחו של הבורא, וההכרה בכך שהעצבות פוגמת באפשרות לבצע את השליחות כנדרש.³

2. העלאת העצבות למדרגה גבוהה

במקומות רבים מתייחס המחבר להעלאת המידות אל שורשן, וכך בפיס'

קכז :

להאמין באמונה שלימה בלי שום פנייה שמלוא כל הארץ כבודו, ובכל דבר יש חיותו ית'. לפיכך כל אהבה ויראה וכל שאר מידות - הכל הוא ממנו ית', אפילו דברים רעים שבעולם. לכן אין רשאי לאהוב ולירא ולהתפאר ולנצח, וכל שאר מידות - ממנו ית'. כי ראוי לחשוב, באותה דבר [או שאר דברים] שאני מתיירא או אוהב מדבר א', ראוי לחשוב מהיכן באה כאן היראה או האהבה - הלא הכל ממנו ית', שנתן היראה או האהבה אפילו בדברים רעים... ולפיכך למה לי לירא מניצוץ אחד ממנו שבבחינה רעה, כי טוב לקשר אותו ביראה גדולה, וכן באהבה וכן בכל המידות. להוציא משם הניצוץ, ולהעלותו אל שורשו גם כן, כי זה מגמת נפשנו להעלות [נפילות] השבירה אל שורשה.⁴

יתכן וניתן להשליך, מדבריו אלו, על פתרון בעיית העצבות כפי שנרמז בדברי בעל התניא. הפניית העצבות אל מימד אחר ע"י העלאתה אל שורשה, מחייבת לראות בעצבות, מחד גיסא יסוד רע המחייב את "שבירת הכלים", ומאידך דבר שיש בו שורש ויסוד, שכן ניתן לעלות ממנו למידות הנעלות.

נפש אחת מצד הקליפה וסטרא אחרא... וממנה באות כל המדות רעות מארבעה יסודות רעים שבה, דהיינו: כעס וגאווה - מיסוד האש שנגבה למעלה; ותאות התענוגים - מיסוד המים, כי המים מצמיחים כל מיני תענוג; והוללות וליצנות והתפארות ודברים בטלים - מיסוד הרוח; ועצלות ועצבות מיסוד העפר.

מבין הספירות, המלכות נקראת גם 'עפר', כיון שאחת מתכונותיה החשובות של ספירת המלכות היא ש"לית לה מגרמה כלום" - היא מקבלת מאחרים, והיא צריכה לפנות בהתבטלות לספירות הקדושות שמעליה. אסור לה להתייחס אל

3. דווקא במקומות אחרים מודגש בספר זה שהעמדת האדם במרכז העשייה אינה רצויה, לדוגמא: "איתא, הרבה עשו כרשב"י ולא עלתה בידם. הכוונה היא, שהיו רוצים לעשות לעצמם סיגופים כדי שיבואו למדרגת רשב"י, לכך לא עלתה בידם."

4. לדוגמא: אהבה לאשה זרה בשורשה זוהי מידת אהבה לה', דרך ספירת החסד.

עצמה ולומר "אנא אמלוד". דומה לה העצבות, ש"היא מגסות הרוח, שאינו מכיר מקומו, ועל כן ירע לבבו שאינו במדרגת צדיק" (תניא פרק כז). העצבות מגיעה לאדם שמעריך את עצמו מעבר לראוי, הסבור שהוא צדיק ולפגמים רוחניים ולנסיונות אין כלל מקום אצלו.

דווקא משום שהעצבות מקורה בשפלות שבה אין האדם יודע את מקומו, יש בכוחו של האדם להעלותה למקומה הנכון - להרגיש שפלות כלפי ה'. העצבות, כאמור, יסודה בעפר, והרי גם עפר יכול לשמש כמנוף לעבודת ה' - "ונפשי כעפר לכל תהיה".

3. יש מקום לקצת עצבות

ההרחקה הכללית מעצבות כשהאדם עבר על חומרא או "קצת עבירה", מובנת. אך מה קורה כאשר מדובר בעבירה חמורה, האם גם אז אין להשגיח בקול הפנימי המוכיח את האדם? את התשובה לכך ניתן לדייק מתוך פיס' מו בצוואת-הריב"ש. הגם שהוא חוזר וקובע שם שהעצבות היא מידה מגונה ומניעה גדולה לעבודת הבורא יתברך, בכל זאת הוא מציין ש"אפילו אם נכשל בעברה [ח"ו], לא ירבה בעצבות... רק שיעצב על העברה [ויבוש מהבורא ית', ויתחנן לו להעביר על רעתו]."

נכון שמיד לאחר עצבות זו, ההוראה היא: "יחזור לשמוח בהבורא ית', כיון שהוא מתחרט בחרטה גמורה ובדעתו שלא ישוב לכסלתו בשום פעם", אולם כל אותה ראייה שלילית של העצבות, כשפלות וכאבן נגף בעבודת הבורא, להיכן הלכה?

אולם יושם אל לב, שלא מדובר כאן על עצבות מייאשת, שבה סותר האדם את כל בניינו, אינו מאמין במאמציו ובעצמו. תוצאה של עצבות כזאת היא ללא ספק שיבוטל מעבודת ה'. העצבות המומלצת כאן היא "רק שיעצב על העבירה". הרי זה כתפיסתה של ברוריה אשת ר' מאיר (ברכות י,א), שעלינו להתפלל ש"ייתמו חטאים", ולא שיייתמו החוטאים. אלה האחרונים עוד מסוגלים לחזור בתשובה. העצבות איננה על העבירה, אלא על ה"אגו" של האדם שנפגע בעקבות החטא.⁵

בניגוד לאדם שמרבה בעצבות ומפקיר את עצמו מתוך ייאוש, מציע המגיד, התרכזות בעבירה, שתגרום לבושה לפני ה' וריבוי תפילה. וכך תביא העצבות

5. כדי לדעת האם העצבות היא על ה"אגו" או על צער החטא, אפשר לדוגמא, שאדם ישאל את עצמו: איך הוא היה מתייחס אילו החטא נעשה ע"י משהו אחר ולא על ידו.

לידי חזרה בתשובה, וממילא לשמוח בה' ביתר שאת, מתוך מקום יותר מחוזק - "ובדעתו שלא ישוב לכסלתו בשום פעם".

כיון שהעבירה לפי זה אינה שיקוף אישיותו של החוטא, אלא רק סכלותו,⁶ ניתנת האפשרות לחוטא להתנער מהעבירה. הדברים מבוססים על מאמר חז"ל (סוטה ג,א): "אין אדם עובר עבירה אלא-אם-כן נכנס בו רוח-שטות".

נמצא שהעצבות חשובה היא במידה מסוימת, כיון שהיא מאפשרת לחוטא לחזור בתשובה, ואם כן יש בה ממד של כפרה, על אף הסכנה שבה. וכך נתפרש הדבר בספר התניא (פרק כו):

ומ"ש "בכל עצב יהיה מותר" (משלי יד,כג) - פי' שיהיה איזה יתרון ומעלה מזה. הנה אדרבה מלשון זה משמע שהעצב מצד עצמו אין בו מעלה, רק שיגיע ויבוא ממנו איזה יתרון, והיינו השמחה האמיתית בה' אלוקיו הבאה אחר העצב האמיתי לעיתים מזומנים על עוונותיו במר נפשו ולב נשבר, שע"י זה נשברה רוח הטמאה וס"א ומחיצה של ברזל המפסקת בינו לאביו שבשמים.

6. בפרק העוסק בתפיסת החטא בספר "משנתו העיונית של ר' שניאור זלמן מליאדי" של חלמיש, ישנם ראיות לכך שהחטא ע"פ האדמו"ר הזקן, הוא לא רק ביצוע דבר שהוא "נגד רצונו יתבי", אלא הוא נגד הטבע האנושי.

הדגש הוא על המלה 'יהיה' - אף שהעצב כשלעצמו הוא תמיד גרוע, בעתיד יצמח ממנו יתרון. ע"י החטאים נוצרים רוח טומאה ומחיצה של ברזל, שמשמעותה חיים ללא כל הרהור חרטה אמיתי. מחיצה זו צריכה להישבר, והשבירה היא העצבות. הרב שטיינזלץ ממשיל בביאורו ל"תניא" את תפקיד העצבות לסם מוות, שבמצב של חוסר רגישות ואיבוד ההכרה מזריקים לו קצת מממנו כדי לעוררו. נמצא שהעצבות חייבת להיות מדודה ותחת שליטה והשגחה, שאם לא כן היא נושאת בקרבה סם של מוות.

4. האם יש בתורה זאת זלזול בחומרת החטא?

מתוך חוסר ההשגחה על החטא, ניתן היה ליחס למגיד ולזרם שהוא הוביל, יחס מזלזל בחומרת החטא ובהשפעתו. טענה דומה נשמעה כלפי תפיסתו של הרש"י מלאדי, כפי שכתב וייס (מחקרים בחסידות ברסלב עמ' 94): "כבכל מיסטיקה כן במיסטיקה החסידית נשלל מן החטא מימד המעמקים שלו, בהדגשת העובדה כי גם בחטא נמצאת חיות אלוקית וניצוץ קדוש." אך הדברים אינם כן. מ' חלמיש (משנתו העיונית של רש"י מלאדי, עמ' 342 - 344) מבאר שהרש"י אוחז בחבל בשתי הקצוות. מצד אחד הוא מבליט את חומרת העבירה עצמה: "והוא כמשל האוחז בראשו של המלך ומורידו למטה וטומן פניו בתוך בית הכיסא... שאין לך עלבון גדול מזה... ואין לך גלות גדול מזה, מאיגרא רמא..."; ומצד שני, שורשיה העמוקים של הנפש בעולם האלוקי מונעים את ניתוקה מן המקור, והגלות היא ארעית בלבד. החטא, על אף ההרסנות שבו, אינו נצחי, ובכוחו להוות כסא והכנה לטוב. לכן אסור לאדם להישאב לחטא שעשה ולשקוע בעצבות, אלא עליו להתחזק ולחזור לעבודתו, ולא להשגיח על הקול שרוצה להפילו לעצבות. לא מתוך קלות החטא אין להשגיח בו, אלא מתוך הכובד והחשיבות של הבריחה מהעצבות. את תמצית העניין במשפט אחד, מבטא תלמידו של המגיד, רבי משולם פייבוש מזבארז': "יזהר מעצבות עד הקצה האחרון, אפילו דאגת עוונות."⁷

ב. ליקוטי-מוהר"ן, לר' נחמן מברסלב

7. בסוף ספרו "דרכי צדק", למברג 1865 (אין עימוד).

תורתו של ר' נחמן מברסלב מתמצית בריש פרק ב מספרו 'ליקוטי מוהר"ן'.
נצטט מעט משם, ונפרש כמה מהביטויים המובאים שם :

דע כי צריך לדון את כל אדם לכף זכות. ואפילו מי שהוא רשע גמור, צריך לחפש ולמצוא בו איזה מעט טוב, שבאותו המעט אינו רשע. ועל ידי זה שמוצא בו מעט טוב, ודן אותו לכף זכות... מעלה אותו באמת לכף זכות, ויוכל להשיבו בתשובה. וזה בחינת (תהלים לז, י) "ועוד מעט ואין רשע, והתבוננת על מקומו ואיננו"...

וכן צריך האדם למצוא גם בעצמו. כי זה ידוע שצריך האדם להיזהר מאד להיות בשמחה תמיד, ולהרחיק העצבות מאד מאד... ואפילו כשמתחיל להסתכל בעצמו ורואה שאין בו שום טוב, והוא מלא חטאים, ורוצה הבעל דבר להפילו על ידי זה בעצבות ומרה שחורה, חס ושלום, אף על פי כן אסור לו ליפול מזה, רק צריך לחפש ולמצוא בעצמו איזה מעט טוב. כי איך אפשר שלא עשה מימיו איזה מצוה או דבר טוב?!

ואף שכשמתחיל להסתכל באותו הדבר הטוב, הוא רואה שהוא גם כן מלא פצעים ואין בו מתום - היינו שרואה שגם המצוה והדבר שבקדושה שזכה לעשות הוא גם כן מלא פניות ומחשבות זרות ופגמים הרבה - עם כל זה, איך אפשר שלא יהיה באותה המצוה והדבר שבקדושה איזה מעט טוב?!... כי צריך האדם לחפש ולבקש למצוא בעצמו איזה מעט טוב, כדי להחיות את עצמו, ולבוא לידי שמחה כנ"ל. ועל ידי זה שמחפש ומוצא בעצמו עדיין מעט טוב, על ידי זה הוא יוצא באמת מכף חובה לכף זכות, ויוכל לשוב בתשובה, בבחינת "ועוד מעט ואין רשע, והתבוננת על מקומו ואיננו"... כמו שצריכין לדון אחרים לכף זכות, אפילו את הרשעים, ולמצוא בהם איזה נקודות טובות...

ועל כן, על ידי שאינו מניח להפיל את עצמו, ומחיה את עצמו במה שמחפש ומבקש, ומוצא בעצמו איזה נקודות טובות, ומלקט ומברר אלו הנקודות טובות מתוך הרע והפסולת שבו... על ידי זה נעשין ניגונים כנ"ל, ואזי הוא יכול להתפלל ולזמר ולהודות לה'...

וזה בחינת (תהלים קמו, ב) "אזמרה לאלקי בעודי" - 'בעודי' דייקא, היינו על ידי בחינת ה'עוד' שלי, שאני מוצא בעצמי בחינת "עוד מעט ואין רשע" כנ"ל... על ידי זה אוכל לזמר ולהודות לה' כנ"ל. וזהו

"אזמרה" - 'אזמרה' דייקא, היינו זמירות וניגונים שנעשין על ידי שמלקט הנקודות טובות כנ"ל. והזהיר רבנו, זכרונו לברכה, מאד לילך עם התורה הזאת, כי הוא יסוד גדול לכל מי שרוצה להתקרב להשם יתברך, ולבל יאבד עולמו לגמרי חס ושלוש. כי רוב בני אדם שרחוקים מהשם יתברך, עיקר ריחוקם הוא מחמת מרה שחורה ועצבות, מחמת שנופלים בדעתם, מחמת שרואים בעצמם גודל קלקולם שקלקלו מעשיהם, כל אחד כפי מה שיודע בעצמו את נגעי לבבו ומכאוביו, ומחמת זה הם נופלים בדעתם.

1. ההסתכלות

"כשמתחיל להסתכל בעצמו" - אומר ר' נחמן - היינו: מתוך הסתכלות אמיתית ערכית עלול אדם לראות שאין בו שום טוב. לא "הבעל דבר" הוא זה שמראה לו את העובדה שהוא מלא חטאים, אלא הוא זה שמנסה להפיל את האדם לעצבות ע"י שימוש בעובדה שהוא מלא חטאים. לא החטא הוא שגורם לאותה עצבות וייאוש, אלא היחס אל הערך העצמי של האדם לאחר ההסתכלות.

הפתרון המתבקש אינו בדווקא עשיית מצוה, לימוד תורה או תפילה, אלא הסתכלות חדשה. ההסתכלות הראשונה היא לא בהכרח "שקר", אבל בכל זאת האדם נדרש להסתכלות אחרת.

2. החיפוש

"כי צריך האדם לחפש ולבקש ולמצוא בעצמו איזה מעט טוב". חיפוש הנקודות הטובות שבאדם דורש מהאדם להעלות את הטוב שבו, ולהיזכר בו ואפילו במחשבות טובות או בדברים טובים שרק רצה לעשותם. החיפוש נועד כדי שישקם האדם את עצמו.

בספרות ברסלב יש עצות ודוגמאות רבות כיצד לחפש את הנקודות הטובות, כגון בכוכבי-אור (עח, כט):

פעם אחת היה שריפה בברסלב. אחר כך הלך מוהרנ"ת ז"ל עם עוד איזה אנשים להביט על מקום השרפה, וראה שהבעל בית בוכה מאד ומחפש איזה שריפה חתיכת עץ או ברזל שיצטרך לו עוד בעת שיבנה ביתו מחדש, וליקט אותם אחד אחד. ענה ואמר לאנשיו: הראיתם איך שזה הבעל בית בנשרף ביתו, עם כל זה אינו מייאש את עצמו מלחזור

ולבנותו וליקט כל הדברים שיצטרכו לו בעת הבנין! כך הדבר ברוחניות גם כן - אף שהבעל דבר מתגבר מאד על האדם, וכמעט ששורף אותו לגמרי, אעפ"כ אסור לו לייאש את עצמו. רק צריך ללקוט ולחפש איזו נקודות טובות מתוך ריבוי החטאים אשר נכשל בהם, ועל ידי זה יזכה לשוב להשם יתברך באמת.

בניגוד לחיפוש רבים, חיפוש זה אינו נגמר במציאה. החיפוש הוא תמידי וממשיך גם לאחר כמה "מציאות". הוא נועד למציאת הנקודות הטובות, אך יש לו גם חשיבות בפני עצמו. הוא משנה את העין שבה מסתכל האדם על המציאות. כאשר אדם עוסק בחיפוש הטוב, הוא לא רק מוצא 'טוב' במובן של מושא, אלא הוא הופך אותו בעצמו לאדם שמחפש טוב, לאדם אחר טוב יותר.

3. הביקוש

בקשת הנקודות הטובות היא פנייה שמגיעה מתוך האדם אל החוץ. הצורה הרווחת לכך היא התפילה. צריך גם לבקש-להתפלל למציאת הנקודות הטובות. ב"לקוטי תפילות" אשר כתב רבי נתן, תלמידו החשוב של ר' נחמן, מופיעה תפילה המבקשת על כך (תפילה ז):

רבונו של עולם חפץ חסד, מלא רחמים, הצופה לרשע וחפץ בהצדקו, הדן את כל אדם לכף זכות תמיד, רב חסד ומרבה להטיב, המנהג עולמו בחסד ובריותיו ברחמים! עזרני וזכני הדרך האמת, באופן שאזכה גם עתה לחפש ולבקש ולמצוא בי זכות ונקודות טובות, ולדון את עצמי לכף זכות תמיד, באופן שאזכה לשמח את עצמי בכל עת, וליכנס בכף זכות באמת. ולזכות על ידי זה לתשובה שלימה באמת, ולהתפלל על ידי זה בכוונה גדולה בחיות והתלהבות ובשמחה רבה וחדוה גדולה ועצומה. ואזכה לקיים באמת מקרא שכתוב "אזמרה לאלקי בעודי".
הבקשה יכולה להיעשות גם ע"י דיבורים בין אנשים על הנקודות הטובות. זוהי בקשה של האדם מעצמו ומהמציאות הסובבת אותו, גם ללא פנייה ישירה אל ה' בתפילה. הבקשה היא למעשה הוצאת החיפוש החוצה, אל ה' או אל כל דבר אחר הסובב את האדם.

4. המציאה

ר' נחמן קורא למצוא את הנקודות הטובות. לכאורה, מציאה איננה פעולה מכוונת, והיא אינה באה אלא בהיסח הדעת. אפשר לומר שההוראה למצוא באה

לעודד את האדם ולומר לו, שזה אפשרי - אם יחפש, ימצא. שכן הנחת יסוד היא שאין לערער עליה, שיש טוב בכל אדם. אם אדם אינו רואה את הטוב שבו, זהו רק בגלל שלא חיפש מספיק: "כי איך אפשר שלא עשה מימיו איזה מצוה או דבר טוב... איך אפשר שלא יהיה באותה המצוה והדבר שבקדושה איזה מעט טוב."

ואפשר שההוראה למצוא יוצרת אופי תכליתי יותר לחיפוש - צריך לחפש באופן שבו האדם באמת ימצא טוב "שאפשר להשתמש בו", ולא ערטילאי. למצוא - מובנו "להחזיק בידיים" טוב שאפשר לשמוח בו.

5. מעט טוב ונקודות טובות

הטוב שיש למצוא אינו פעולה הרואית או מידה אצילית מיוחדת, אלא נקודות קטנות, "מעט טוב". דווקא בדברים קטנים מתגלה הטוב האמיתי. דברים שנעשים כלאחר יד וללא תיכנון משקפים לפעמים את המציאות הרוחנית הטובה שבאדם יותר טוב.⁸

לעומת זאת, המניע לעשיית דברים שנחשבים גדולים ע"י אחרים הרבה פעמים אינו מספיק טהור. בהסתכלות בדברים כאלו ניתן למצוא שאין בהם מתום, או שאותו "דבר גדול" עלול ללא הסתכלות אמיתית להוביל לגאוה. הדברים שאותם מורה ר' נחמן לחפש ולמצוא מכונים על ידו כנקודות. הנקודה, מעבר לקטנות ולצניעות, יש בה גם צד של יחודיות. וכך כותב ר' נחמן בליקוטי-מוהר"ן (תורה לד):

יש בכל אחד מישראל דבר יקר שהוא בחינת נקודה, מה שאין בחברו. כמעשה דאביי ואבא אמנא (תענית כא, ב),⁹ שהשיבו לו: לא מצית למעבד כעבדא דאבא אמנא וכו'. ובחינה הזאת, שיש בו יותר מחברו, הוא משפיע ומאיר ומעורר לב חברו.

8. דוגמא להמחשת כוונתי מופיעה בבבלי ע"ז יח, ב: "רבי חנינא בן תרדיון... שאל את רבי יוסי בן קיסמא: רבי, מה אני לחיי העולם הבא? אמר לו: כלום מעשה בא לידך? אמר לו: מעות של פורים נתחלפו לי במעות של צדקה וחלקתים לעניים. אמר לו: אם כן, מחלקך יהי חלקי ומגורלך יהי גורלי." דווקא מעשה לא גדול וכמעט מיקרי מביע טוב גנוז **שמוטבע** באדם.
9. הגמרא מספרת שם על אביי שזכה לשמוע בת קול "רק" כל ערב שבת, וכששמע שאבא אומנא, יהודי פשוט שהיה מקיז דם לרפואה, זוכה לשמוע בת קול כל יום, הצטער שהוא אינו זוכה לכך. מן השמים השיבו לו, שאינו יכול לעשות כמעשי אבא אומנא, אשר לו היו הנהגות בצניעות ובצדקה שבמעלתם היו יחודיות לו, ולכן דווקא הוא זכה לשמיעת בת הקול כל יום.

הייחודיות של הנקודה הטובה יוצרת את התחושה שלכל אדם יש ערך מסויים שרק הוא יכול להוציא אל הפועל, וחשוב שדווקא הוא יעשה את מה שהוא צריך ואין לו תחליף. רעיון זה מבוטא במשכן (לקוטי-הלכות, השכמת הבוקר א, ד):

המשכן נבנה מכל הטוב שנתברר מכל אחד מישראל, שזהו בחינת "זהב וכסף ונחושת ותכלת וארגמן ותולעת שני וכו'" שהביא כל אחד ואחד כפי הנקודה הטובה שלו. כי זהב וכסף ונחושת ותכלת וכו' הם בחינת הגוונים עילאין,¹⁰ שהם בחינת הטוב שיש בכל אחד מישראל... כי יש בכל אחד מישראל נקודה טובה, אפי' בהפחותין שבהם, מה שאין בחברו.

6. שמחה בטוב

"וישמח את נפשו במעט הטוב שמוצא בעצמו" - אחרי שהאדם מחפש, מבקש ואפילו מוצא את הטוב, הוא חייב לשמוח בו. השמחה בטוב נובעת מהכרה בגילוי העצמיות האמיתית של האדם שמקורה מהקב"ה. "כי בוודאי ראוי להאדם להגדיל שמחתו מאד בכל נקודה ונקודה טובה מקדושת ישראל שמוצא בעצמו עדיין" - הבעייה שהובילה לעצבות היא התמקדות יתר ברע. התיקון הוא התמקדות בטוב, למצוא אותו ולהעריך אותו. צריך ללמוד להעריך גם את הדברים הטריויאליים ביותר, שבהם נמצא העומק הרב ביותר, והם הסיבה האמיתית לשמחה. המאמץ לשמחה בטוב ובדברים הטריויאליים ביותר מבוטא יפה באחד מסיפוריו של ר' נחמן:

ומעשה היה בצדיק אחד, שנפל עליו עצבות וכבדות גדול... ורצה לשמח עצמו ולהרים עצמו. ולא היה אפשר לו בשום דבר לשמח ולהרים עצמו, כי בכל דבר שרצה לשמח עצמו, מצא לו הבעל-דבר בתוכו עצבות. עד שלא היה לו בשום דבר לשמח את עצמו, כי בכל דבר שרצה לשמח את עצמו מצא לו עצבות בתוכו. והתחיל לשמח עצמו בשמחה שלא עשני גוי. וזה בוודאי שמחה גדולה, שאין לה שיעור, כי אין לשער ההפרש וההבדל אלף אלפי אלפים הבדלות שיש בין קדושת ישראל הפחות

10. למשכן היה אפשר לנדב מגוון דברים. הכסף, הזהב ושאר התרומות מבטאים את הטוב שבכל אחד. לדוגמא: הכסף מבטא את הכיסופים והחסד, הזהב את הגבורה וכו'. כל אחד נידב את מה שיש לו או שהוא רצה להביא, וכך הוא ביטא את הטוב הייחודי שדווקא בו.

שבפחותים לבין זוהמת טומאת עכו"ם. וכשיזכור היטב חסד השם יתברך עליו, שלא עשהו גוי, בוודאי ראוי שתגדל שמחתו מאד. והיא שמחה שאין עליה עצבות - כי בשלמא כשמשמח עצמו בדבר שעשהו הוא עצמו, על זה אפשר למצוא עצבות על כל שמחה, כי ימצא לו חסרונות בכל דבר, כדי שלא להניחו להרים ולשמח עצמו; אבל בזה שלא עשני גוי, שהוא רק מהשם יתברך, שהשם יתברך עשה כך וחמל עליו, ולא עשהו גוי, איך אפשר למצוא חסרון בזה השמחה, מאחר שהוא רק מעשה השם יתברך. כי בוודאי איך שיהיה, על כל פנים הוא הפרש גדול בינו לבין עכו"ם, אשר אין שיעור וערך. והצדיק הנ"ל החל לשמח עצמו בזה, והתחיל לשמוח ולהרים עצמו מעט מעט. ובכל פעם הרים ושימח עצמו ביותר, עד אשר בא לשמחה גדולה כ"כ, עד שהגיע להשמחה שהיה למשה רבינו עליו השלום בעת שעלה לקבל הלוחות. דברים נעשים טריוויאליים הרבה פעמים כי הם לא עוברים שינוי, או שאין הם תלויים באדם. לפעמים דווקא לכן יש להם כח, ואפשר לשמח בהם, יותר מאשר בדברים שהאדם מרגיש שהם תלויים בו. גם קדושת ישראל המתגלה באדם, היא לפעמים טריוויאלית, וגם בה, או דווקא בה, אפשר לשמח ביותר.

7. ניגונים

"וכן יחפש וילקט עוד הנקודות טובות, ועל ידי זה נעשין ניגונים." הסבר מפורט יותר לניגונים שנעשים ע"י ברירת הטוב יש בתורה נד:

"ושמחתם בכל משלח ידכם" - וזה בחינת כלי זמר שמנגנין ביד... וזה שמנגן ביד על הכלי הוא מקבץ ומלקט ביד את הרוח טובה, רוח נבואה, מתוך עצבות רוח. וצריך להיות יודע נגן, שידע לקבץ וללקט ולמצוא חלקי הרוח אחת לאחת, כדי לבנות הניגון, היינו השמחה. היינו לבנות הרוח טובה, רוח נבואה, שהוא היפך עצבות רוח. כי צריך לעלות ולירד בידו על הכלי שמנגן, כדי לכוון לבנות השמחה בשלימות.

האדם נמשל לכלי נגינה שהרוח עוברת דרכו. על האדם לברור את הרוח המתאימה, שלה הוא יתן לעבור, מתוך כל הרוח שבה מעורבת גם רוח רעה, שהיא העצבות. הרוח הרעה שבאדם מגיעה מכח המדמה, שהוא מחשבות האדם הדמיוניות. כאשר האדם בורר את הרוח המתאימה, הוא יוצר ניגון. כאשר הוא נותן לכל הרוח לעבור, ואינו בורר את הרוח הטובה מתוך הרוח הרעה, "עליו נאמר (משלי כט, יא) 'כל רוחו יוציא כסיל', דהיינו שמוציא כל הרוח בבת אחת,

ואזי בודאי אין נבנה הניגון. כי עיקר נעימת הניגון נעשה על ידי בירור הרוח, שהוא האוויר שמשם הקול, כידוע לחכמי הנגינה.¹⁰
 ברירת הרוח, כמו הנגינה, היא אומנות שצריך ללמוד. הניגון אינו ברירה חד פעמית, אלא פעולה שכל הזמן צריך לעשות. חוץ מהצליל הרצוי, דהיינו הרוח הנכונה, יש צורך ברצף, בהמשך חיבור הצלילים - "וכן יחפש וילקט עוד הנקודות טובות".

8. לימוד זכות

ועל ידי זה שאתה מוצא בו עוד מעט טוב, ששם אינו רשע, ואתה דן אותו לכף זכות, על ידי זה אתה מעלה אותו באמת מכף חובה לכף זכות, עד שישב בתשובה על ידי זה.
 לימוד הזכות אינו הופך את האדם לצדיק, אלא משחרר את האדם מראייתו כרשע. כף הזכות מאפשרת לו לשוב בתשובה - "עד שישב בתשובה". הדימוי שלו כרשע הוא שחוסס אותו. הסתכלות מחודשת ומשוחררת מזמינה משהו חדש. והסתכלות שרואה בו טוב גם היא מזמינה ומעודדת את הטוב.
 עיקר התורה נדרשת על הפסוק בתהילים לז': "ועוד מעט ואין רשע והתבוננת על מקומו ואיננו". רש"י מפרש שם:

ועוד מעט - כשתמתין עוד מעט תראה כי אין הרשע; **והתבוננת על**

מקומו - ותסתכל על מקום שהיה שם ואיננו כי מת ואבד.

לפי פירוש זה, הרשע איננו - אין בו ממש. כך עולה גם מנושא הפרק כולו, שהוא הקריאה לבטוח בה' שיאבד את הרשעים ויטיב לצדיקים. צריך להמתין ולראות שעוד מעט ואין רשע. ההתבוננות היא בוחנת את הרשע, ותפקידה לגלות את זמניו וחוסר ממשותו של הרשע.

ר' נחמן מקבל את הרעיון של ההסתכלות על מקום הרשע וראייה שאיננו שם, אך לא את ההמתנה הפסיבית לכך. ה"עוד מעט" איננו המתנה שבאה רק מחסרון, אלא היא גם ממשות שיכולה להתגלות בפועל. היא בבחינת "אזמרה לאלקי בעודי", שהיא בחינת ה'עוד שלי', בחינת "עוד מעט ואין רשע".

הסיבה ליכולתו של הרשע לצאת ממקומו נובעת מכך שהרשע אינו רשע גמור, אלא יש בו מעט טוב.¹¹ בכל רע יש טוב, וצריך להוציא ולשחרר אותו מתוך

11. פרשנותו של ר' נחמן לפסוק מאפשרת הבנה חדשה לפסוקים אחרים באותו הפרק, לדוגמא פסוק טו - "טוב מעט לצדיק מהמון רשעים רבים". ה"מעט לצדיק" מזכיר את "עוד מעט",

אמונה בטוב. "לדון לכף זכות", על פי ר' נחמן, משמעותה כאן¹² הוא למצוא את הטוב האמיתי - לתת אשראי, חנינה, לאדם על מנת שיוכל לצאת מהכלא שהוא מכניס את עצמו על ידי העצבות. הרע אינו נעלם, אלא הוא מפסיק להעסיק את האדם כל הזמן. או אז חוזרות החיות והאופטימיות לאדם, ויש לו אפשרות אמיתית לשוב בתשובה.

9. אדם שלא מצא בעצמו כל טוב

לר' נחמן חשוב לשחרר את האדם מתפיסתו את עצמו כרשע. אצל ר' נחמן כמעט אף פעם הדברים אינם חד משמעיים או ערכיים, וכך היא גם צורת כתיבתו. לפי תפיסתו, יש במציאות שלנו צדדים שונים שיכולים לעמוד בסתירה.¹³ גם בנידוננו, הדרישה לראות "נקודות טובות" איננה עומדת בסתירה לעובדה שהאדם שאליו פונה ר' נחמן הסתכל בעצמו ואינו רואה בעצמו טוב.

סתירה זו מבוארת בליקוטי-מוהר"ן קמא, תורה פט:

הנה ידוע, כי כל מה שחסר לאדם, הן ברוחני הן בגשמי, החסרון הוא בהשכינה, שהיא בחינת אלקים. זהו: "ותחסרהו" - בוודאי - "מעט מאלקים". היינו, החסרון בוודאי מאלקים, היינו השכינה. אך כשידע זאת, שהחסרון הוא למעלה ולמטה, בוודאי יהיה צער גדול ועצבות, ולא יוכל לעבוד ה' יתברך בשמחה. לכך צריך להשיב לעצמו: מה אני ומה חיי, כי המלך בעצמו מספר לי החסרון שלו! וכי יש כבוד גדול מזה?! ומתוך כך בא לשמחה גדולה, ונתחדשו המוחין שלו.

האדם שמרגיש שיש לו חסרון, גם חסרון רוחני, עליו לדעת שהחסרון הוא מהשכינה. השכינה היא מציאות ה' בעולם. החסרון שהוא חש אינו דבר מקרי או נקודתי, אלא קיים בכל המציאות התחתונה והעליונה. החסרון, אצל ר' נחמן, הוא אימננטי למציאות. הבנת הדבר עלולה ליצור באופן טבעי צער גדול ועצבות, ואפילו ייאוש. ר' נחמן אינו מנסה לנחם את האדם ולטעת בו תקוות

ובא לומר שמעט הטוב עדיף ויעיל מהמון רשעים - מראיית כל הרשע. מעט הנקודות הטובות שבאדם יכולות להשפיע יותר "מהמון רשעים רבים" שבו.

12. במקומות אחרים המשמעות משתנה בהתאם למסר. ראה לדוגמא ליקוטי-מוהר"ן תנינא תורה א פסקה יד. שם "לדון את כל האדם לכף זכות" משמעו ע"י הזדהות, ולא למצוא את הנקודות הטובות, כמו בתורה זו.

13. כך לדוגמא, רואה ר' נחמן את עצמו מחד גיסא כצדיק הדור שהתגבר על כל תאוותיו, ומאידך ממשך ליפול לתהומות הייאוש הנובעים מייסורי המצפון על חטאיו.

שווא; הוא רוצה לשנות את ההסתכלות של האדם על המציאות, ולא את הנתונים של המציאות.

דווקא המציאות החסרה צריכה לרומם את האדם. אם ירצה בכך, יוכל להרגיש דווקא בחסרון את מציאות ה' ושיתופו עם ה' בסוד השכינה. דווקא בצער השכינה ומתוך החסרון יוכל להגיע לאינטימיות גדולה עם ה', ולידי שמחה גדולה.

הנחת היסוד היא, שהאדם חי את המציאות שהוא נפגש איתה. על כן השינוי המיוחל לא בא ממקור של ציווי חיצוני בלבד, כדוגמת "תתעלם מהמציאות", אלא מאמירה דוגמת "תסתכל על המציאות אחרת". חוויית האדם ותודעתו הם במרכז או המקור לפעולותיו.

תאור יפה להתמודדות זו אצל חסידי ברסלב נמצא בספר "פסיכולוג בשיבת ברסלב". הכותב, ד"ר יונתן שתיל, פסיכולוג ומרצה באוניברסיטת ת"א, היה בקשר הדוק מאוד, במשך כשנתיים, עם ישיבה של בעלי תשובה, חסידי ברסלב. וכך הוא מתאר את חיי הישיבה מבפנים (עמ' 157):

חסידי ברסלב מתייחסים הן לזולת והן לעצמם ככוללים באישיותם תמיד, הן מצבים של אמונה והתעלות, והן מצבי ספק ושקיעה. הם סובלניים יותר כלפי הזולת הנמצא "למטה", ואף כלפי עצמם. הם יודעים לסייג את שקיעתם במילים: "אני בתקופה קשה", או "אני במצב של בלבול וחולשה". האופטימיות שלהם נעוצה באמונה, שבכל מצב, ולו הנואש והקשה ביותר, סובייקטיבית ואובייקטיבית, יכול המאמץ התודעתי להביא לשינוי ואף להפוך של "מצב האישיות". כל יחס של האדם אל עצמו ואל זולתו יכול להימצא בפרספקטיבה רחבה מגוונת ועמוקה. לכן אמירה ביחס למצב היא זמנית, חלקית ובת שינוי. באופן זה מתאפשר יחס סובלני ויכולת ליצור שינוי אמיתי בעזרת התודעה.

10. ביקורת עצמית

האמנם אין בתורתו של ר' נחמן ביקורת עצמית? אכן, הוא אינו מסתפק בראיית המציאות הרוחנית תמיד באור חיובי ושמח ללא חשבון. האדם צריך לשפוט את עצמו ולא לחשוב רק על הנקודות הטובות שבו. וכך בתורה טו פס' ב: היינו שישפוט וידין בעצמו כל עסקיו, ובזה יסיר מעליו כל הפחדים ויעלה בחינת יראה ברה ונקיה, ותישאר אך יראת ה', ולא יראה אחרת. כי כשאין אדם דן ושופט את עצמו, אזי דנים ושופטים אותו למעלה, כי

אם אין דין למטה יש דין למעלה (מ"ר שופטים פ,ה). כששופטים את האדם במשפט דלעילא, אזי הדין מתלבש בכל הדברים, וכל הדברים נעשים שלוחים למקום לעשות בזה האיש משפט כתוב... אבל כששופט את עצמו - כשיש דין למטה, אין דין למעלה, ואין היראה מתלבש בשום דבר לעורר את האדם, כי הוא בעצמו נתעורר... היינו ששופט ארחותיו... על ידי זה אראהו בישע אלקים.

בהמשך מסביר ר' נחמן, ששורש היראה שעל ידיו שופט אדם את עצמו הוא הדעת. כך מוצאים דעת אלקים, וכך זוכה אדם גם להשגת התורה. ע"פ ר' נחמן יש חשיבות עצומה לשפיטה עצמית וגם לשברון לב, אך כל דבר בעיתו ובכמותו.¹⁴

ג. בין צוואת-הריב"ש לר' נחמן

1. עבודה בשמחה תמיד

גם אצל ר' נחמן וגם בצוואת-הריב"ש קיים יצר-הרע, או "הבעל דבר", שמפיל את האדם לעצבות על ידי שמראה לו את חטאיו. שניהם מדגישים את חשיבות עבודת ה' תמיד - "שלא אבטל מעבודתו ית', ואיך אבטל מעבודתו אפילו רגע אחד" (צוואת-הריב"ש); "צריך האדם להיזהר מאד להיות בשמחה תמיד, ולהרחיק העצבות מאד מאד" (ר' נחמן).

את זאת הדגישה רבקה ש"ץ (החסידות כמיסטיקה, עמ' 41), שהראשון במעלה בערכי החסידות הוא לעבוד את ה' תמיד. אי אפשר לעבוד את ה' ללא השמחה, ויש לחזור מכל מצב, ואפילו מהחטא, לעבודת ה' בשמחה תמיד. דרישה זו לרצף ולהתמדה מכריחה את האדם להתמודד עם הקול הפנימי שמוכיח אותו לאחר שלא נהג כשורה, כיון שאז עלול להתעורר קושי לעבודה בשמחה.

2. תודעת חטא

לעומת צוואת-הריב"ש, שלפיה צריך להבין את הרמאות, ר' נחמן אינו אומר שיצה"ר מרמה, ובהחלט יכול להיות שאצלו האדם הוא חוטא גדול. אפשרי

14. היחס הנכון וקבלת מצבי רוח ותודעה שונה בחיי האדם מופיעים פעמים רבות אצל ר' נחמן. מהמפורסמות היא תורה כד בליקוטי-מוהר"ן תניינא: "וראוי לקבוע איזה שעה ביום לשבר ליבו... אבל כל היום כולו צריך להיות בשמחה." וכן שיחה מא בשיחות-הר"ן.

שהמגיד ור' נחמן מדברים על מציאויות שונות לחלוטין, ובצוואת-הריב"ש העצבות היא בעיקרה בגלל "חומרא".

צוואת-הריב"ש היה ספר מאוד פופולארי בין החסידים, וקצת קשה להניח שהוא דיבר רק אל אנשים השונים בתכלית מאשר הספר ליקוטי-מוהר"ן המקובל ביותר בקרב חסידי ברסלב. על אף ההבדלים הרבים בין חסידי המגיד לחסידי ר' נחמן, ואף הפרש הזמנים בניהם, ניתן להניח שבאופן כללי, כל החסידים השתדלו כפי יכולתם לעבוד את ה', וההבדל העיקרי בין החסידים אינו בהצלחה שלהם, אלא בעיקר בתודעה העצמית.

גרין, בספרו "בעל הייסורים", מנסה ליצור ביוגרפיה של ר' נחמן, שבה הוא שם דגש על מצבו הנפשי ותודעתו העצמית של ר' נחמן. לכל אורך הספר הוא מדגיש את תחושת האוש, הספק, ההתמודדות הקשה מול החטא והבדידות הקשה מאלקים. ע"פ גרין, ר' נחמן מייסד את החצר החסידית שלו על תודעת החטא שבה היה שרוי. אצל ר' נחמן, האדם מסתכל בעצמו ורואה שאין בו שום טוב, ואת זאת לא מוכן ר' נחמן לקבל. הוא רוצה לשנות את ההסתכלות של האדם.

החטא והעצבות שבעקבותיו מעוררים התייחסות שונה אצל שני ההוגים. ר' נחמן מדגיש את היות האדם רחוק מה', והמטרה העיקרית היא לקרבו;¹⁵ ואילו המגיד מדבר על ביטול מעבודה, כשהמטרה היא חזרה לעבודת ה', והדרך האידיאלית לכך היא מתוך שמחה. את הסיבה להבדל נסביר בהמשך.

3. אופן ההתמודדות

בעוד שבצוואת-הריב"ש העצה העיקרית היא לא להשגיח על היצה"ר, ולהתגבר מתוך רצון להמשיך לעבוד את ה', אצל ר' נחמן צריך לחפש נקודות טובות ולשמוח בהם, ובעיקר להסתכל על המציאות אחרת. אין אצל ר' נחמן ביטול ה"ישות" של האדם והתרכזות בשליחות. אולי ההרגשה הקיומית כשהאדם בעצבות אינה מאפשרת לפי דעתו את ביטול ה"אגו",¹⁶ אע"פ ואולי דווקא בגלל שיש לו דימוי עצמי נמוך.

15. ר' נחמן מדבר רבות על הבעייה בהרגשת ריחוק מה'. חלק עיקרי בהתמודדות עם הרגשה זו, היא הידיעה שה' איתו תמיד בבחינת "ואציעה שאול הינד" (תהילים קלט, ח) - שגם בשאול, כשהאדם נמוך ורחוק, ה' איתו (לקוטי-מוהר"ן ו, ד).

16. השערה זו מבוססת על מלחמתו הגדולה של ר' נחמן בעצבות וזיהוי העצבות עם ה'אגו'. הדברים מבוארים בשיחות-הר"ן מא, מב, מה - שם מסביר ר' נחמן את ההבדל בין עצבות לבין לב נשבר: "לב נשבר ועצבות אינו עניין אחד כלל, כי לב נשבר הוא בלב; אבל עצבות בא

בצוואת-הריב"ש יש נסיון להשתחרר מה"אני" ומתחושת ה"ישות". חוסר השגחה על דברי היצה"ר מבטא תפיסת עולם שלמה, שעמדה עליה יפה ש"ץ במאמר שהוזכר. לא בכדי אין המגיד מציע לחפש נקודות טובות. אין אצלו חשיבות לערכו הכללי של האדם, ואל לאדם לעסוק בכך. ש"ץ עוסקת ביסודות הקוויאטיסטים שבחסידות, והיא מסבירה שהתהייה על מידת הצלחתו של אדם, ואפילו תהא בדברים שהם לשם שמים, פסולה בעיני החסידות. נתינת הדעת על מעשה העבירה היא מניעה בעבודת ה', שכן אין היא מקדמת את האדם לעשייה חיובית דתית.

ר' חיים חייקא מאמדור, מתלמידיו של המגיד (חיים וחסד עמ' צו), מסביר על הפסוק "שויתי ה' לנגדי תמיד" - "שאין לאדם לעולם שום פנאי להסתכל על עצמו אם הוא טוב או רע מחמת שה' לנגדו". אין כאן בעיה של עצבות, אלא פשוט לא שייך לעובד ה' לעסוק בלהסתכל על עצמו. הביטוי "דאגת עוונות" הפך לשם חרפה בחסידות, שכן פירושו שאדם נותן דעתו על שעבר מתוך דאגה להצלת נפשו. בחזרה בתשובה מצטמצמת החרטה על הכישלון בעבר, והדגש הוא על הקבלה לעתיד. המבקש להכות על חטא עלול להיתפס בעבירה גדולה יותר בעיני החסידות, עבירת עצבות וייאוש.

בעל סדר-הדורות (עמ' 39) מביא בשם ר' דוב בער, בנו של הרש"ז מלאדי, את ההבדל בין חרטה של חסידים לזו של מתנגדים:

הוא היה אומר: מה בין חסידים לכת המתנגדים? שניהם כוונתם היא לשם שמים, אבל הדבר הוא כך: המתנגד לומד תורה לשמה בוודאי, ועושה מצוות ומעשים טובים בדחילו ורחימו. ואם עושה עברה ח"ו, לא זו משם עד כי ישוב בתשובה שלימה בבכיה וצעקה ותענית וסיגופים לתקן אשר קלקל, ונפשו עליו מרה מאד, כי לא יוכל לפתוח בשמחה פיו. אבל החסיד הוא לומד תורה לשמה, עושה מצוה ומעשים טובים בדחילו ורחימו. ואם עושה עברה ח"ו, לא זו משם עד כי ישוב בחרטה גמורה במרירות ובכאב לב. אך בכל זאת ברגע בא דבר לידו תלמוד תורה או תפילה או מצוה או מעשים טובים, הוא עושה בשמחה רבה, והוא שוכח אם עשה כלל עבירה, כי כל דרכי עבודתו לעשות רצון

מן הטחול. ועצבות, שהוא מטחול, היא סטרא אחרא, והקב"ה שונא אותה. אבל לב נשבר הוא חביב לפני ה' יתברך... עצבות הוא כמו שמתרעם ומתלונן עליו יתברך, חס ושלום, על שאינו עושה לו רצונו. אבל לב נשבר הוא כבן המתחטא לפני אביו, כתינוק שקובל ובוכה לפני אביו על שנתרחק ממנו וכ'.

בוראו ית' ולעשות נחת רוח לפניו באהבה בתשוקה וחפץ, לא בשביל שום דבר - לא מיראת העונש ולא בעבור גן-עדן ועולם הבא. לכן, אפילו בשעה שעשה עבירה ונכשל בה חלילה, נתחרט מעומקא דליבא, ואין העבירה מכבה לו המצוות והמעשים טובים שלא יעשה בשמחה וטוב לב מרוב כל. כי יאמר בלבו: אין אני חושש לעצמי מה שאהיה בגהינום; כיון שעתה עומד לנגדי דבר לעשות רצון בוראי ית', אעשה בשמחה וצדק ואעשה נחת רוח לפני הבורא כל העולמים.

בקטע זה, בדיוק כפי שהובא בצוואת-הריב"ש, הסיבה לשכחת העבירה בזמן שצריך לעבוד את ה' היא, החשיבות הגדולה לעשות נחת-רוח לה'. גם המתנגד מקיים מצוות לשם שמים; אך החסיד, בניגוד למתנגד, אינו מרפה, גם לאחר שנפל, לחשוב רק על רצון ה' באותו רגע. אין הוא עסוק בכישלון; הוא שוכח אותו ואינו משגיח עליו, כי לא זה מה שחשוב - מה שחשוב הוא רק לעשות את רצון ה'.

השיקול "מה יהיה יותר נחת רוח לבורא" אינו שיקול הלכתי, ולכן אין הוא מעניין כביכול את המתנגד. שיקול זה הוא ראשון במעלה אצל החסיד, ובדומה לעשיית המעשה לשם שמים, הוא משנה את סדר העדיפויות הדתי והופך את החסידות לתנועת התחדשות דתית, שבה אין עיסוק רב בחטא שכבר נעשה. לעומת דרכו של המגיד, אצל ר' נחמן אין נסיון כזה, אלא הדרך הנכונה היא הסתכלות על הנקודות הטובות שבאדם. אצל ר' נחמן אין סכנה בחוסר ההשגחה על קולות הביקורת שבאדם, כיון שהעיסוק הוא לא בהתמודדות ישירה עם הערך הכללי של האדם, אלא ריכוז מכוון בנקודות טובות. לשפיטה עצמית יש מקום חשוב אצל ר' נחמן, כפי שכבר הסברנו, אך צריך לדעת מתי היא השעה לכך. אין חטא בכך שהאדם יעסוק בעצמו וישקול את מעשיו; השאלה היא איך הוא עושה זאת, כיצד הוא שופט את עצמו, באיזה דרך ומתי. וכך הוא ניסח את הדברים בתורה ו:

וכשרוצה אדם לילך בדרכי תשובה, צריך להיות בקי בהלכה, וצריך להיות לו שני בקיאות - היינו בקי ברצוא, בקי בשוב... היינו בין שיזכה לאיזה עליה, לאיזה מדרגה גדולה, אף על פי כן אל יעמוד שם, ולא יסתפק עצמו בזה... שזהו בחינת בקי ברצוא, בבחינת עיל, שהוא בחינת "אם אסק שמים שם אתה". וכן להיפך - שאפילו אם יפול ח"ו, למקום שיפול אפילו לשאול תחתיות, גם כן אל יתייאש עצמו לעולם... כי גם

בשאל תחתיות נמצא ה' ית', וגם שם יכולין לדבק את עצמו אליו ית'.
וזה בחינת "ואציעה שאול הינד", וזה בחינת "בקי בשוב".
הפסוקים והדרשה מתייחסים אל האדם ואל מקומו - "שם אתה" ו"הינד", ולא
במטרה שחוץ לאדם.

לא במקרה ע"פ דרכו של המגיד ההתמודדות בנויה על התרכזות במטרה
וחוסר השגחה על הצד הרע, ואילו אצל ר' נחמן היא מבוססת על הסתכלות
טובה של האדם על עצמו ועל הנקודות הטובות שהוא מוצא בו.

ד. "חסידות של מיסטיקה" ו"חסידות של אמונה"

את ההבדלים שבין שני הזרמים, לגבי היחס לקול המצפוני שעלול להעציב את האדם ולייאש אותו, ניתן לראות כחלק מהבדלים רבים, משמעותיים ועקביים בין שני הזרמים. לכך נעזר במחקריו של וייסבחסידות ברסלב עמ' 87-95).

וייס מבחין בין "חסידות של מיסטיקה" ל"חסידות של אמונה". לטיפוס הראשון הוא משייך את ר' דוב בר, המגיד ממזריטש וחב"ד; ולטיפוס השני את ר' נחמן. דתיותם של החסידים מהמחנה הראשון היא קונטמפטיבית-אקסטטיבית, ואילו במחנה השני מעמיקים בבעיות האמונה.

וייס סוקר מחלוקות רבות בחסידות ומראה שהן אינן שרירותיות, אלא נובעות מתפיסות תיאולוגיות שונות. ב"חסידות של מיסטיקה" - הטוב והרע, הקדושה והטומאה, אינם ניגודים קוטביים, אלא הם שייכים לתמונת עולם של האצילויות האלוניות בעולם, לשאלה של דרגות. הרע אינו אלא הדרגה התחתונה של הטוב, והחטא עשוי להיות כסא לטוב.

בברסלב, השייכת ל"חסידות של מיסטיקה", היחס לרע הוא שונה לחלוטין. היסודות הדואליסטים של הקבלה (שלפני החסידות) חיים כאן בכל כוחם החיוני. כוחות הרע מגדירים לעצמם תחום דימוני עצמאי הנשלט (כביכול) ע"י השטן. לפיכך ר' נחמן אינו חותר לביטול האישי מתוך מגמה לטישטוש מיסטי בין הא-ל לעולם; אדרבה, נקודת המוצא שלו היא מצבו האישי לפני הא-ל שהוא תופס באופן פרסונלי.

מעבר ליחס לרע, ישנה נקודת הנגדה שיטתית עיקרית נוספת, והיא בעיית היחס שבין אדם לאלוקיו. הערך הדתי העליון שיש לשאוף אליו, ע"פ ה"חסידות של מיסטיקה", ידבר על מושגים של "ביטול הישות", "דבקות" ושאיפה אקסטטיבית. לעומת זאת בברסלב ידברו על חיי אמונה.

באקט הדבקות ובאקסטאזה הבאה בעקבותיה, יש חוויה בלתי אמצעית של האלוקי, ללא תהום פעורה בין האדם לאלוקיו. לעומתה, האמונה מתאפיינת דווקא בהיותה דרך עקיפין המדגישה את התהום הפעורה בין המאמין לנושא אמונתו. לכן מובן שבתורת המגיד, ובהמשך בתורת חב"ד, בולטים ביותר, פעמים רבות, הברורים הדקים בדבר אמיתותה של האקסטאזה כאבן בוחן של "התפעלות אלוקית"; ולעומתם בברסלב עולה בעיית ודאותה של האמונה.

בתרגילים הנפשיים של המגיד נעדר היחס האישי, שכן ישנה שאיפה למצב של אקסטאזה, אשר לפי אסכולה זו, היא "ביטול היש", דהיינו: בטול אישיותו

של המתבונן דרך כיבוי תודעתו. לעומת זאת, מהווה האמונה התייחסות אישית שלי כאישיות אל הקב"ה.

השוני בולט במיוחד בין שתי האסכולות בנושא התפילה. בבית המדרש של המגיד ובחב"ד משמשת התפילה בעיקר שעת כושר רצויה לדבקות ואקסטאזה מתוך ביטול האני - ביטול התודעה האישית. לעומת זאת מהות התפילה בברסלב היא שיחה בין המתפלל לקונו.

גם בתוכן התפילה ישנו הבדל מהותי. לפי התורה המיסטית של המגיד, שמקורה בדברי הבעש"ט, אסור לו לאדם להתפלל על צרכיו הממשיים. תפילת התחנונים מתוך המצוקה הנתונה איננה התפילה המיסטית האידיאלית. לעומת זאת, חיי התפילה בברסלב הם תמיד בבחינת בקשות ותחנונים מתוך סיטואציה נתונה ומצוקה ממשית.

וייס מראה את ההבדלים בין שתי האסכולות בעוד מספר נושאים, וביניהם גם היחס לצדיק ולגאולה.

שאלה משמעותית ביותר, שבה חלוקים שני הזרמים, היא: מהי מהות האדם, כוחו ויכולתו. ל"חסידות של מיסטיקה" התשובה תהיה מאד אופטימית לגבי אפשרות האדם להגיע לקדושה. אצל המגיד ובתורת חב"ד מדובר רבות על האפשרויות הגבוהות של האדם להשראת שכונה בקרבו, ב"נפשו האלוקית". בברסלב המצב שונה לחלוטין. הריחוק המהותי מהקדושה נתפס כמעמדו הרגיל של האדם, ומהותו הנפולה של האדם מתוארת בה פעמים רבות. מושג ה"נקודות הטובות" שבכל אדם המתוארות בתורה רפב, היא התפיסה החיובית ביותר, שהאנתרופולוגיה הברסלבית משתמשת בה להפגת הלב בפרשה זו.

לדברים אלא של וייס אנו יכולים להוסיף גם את תורה פט, שבה מודגש הפער הנצחי בין האדם לאלוקי, ודווקא הפער הוא שמאפשר את השמחה, ולא צמצום הפער בין האלוקי לאנושי.

הבאנו את פרשנותו של וייס, הטוען שב"חסידות של מיסטיקה" נשלל מן החטא ממד המעמקים שלו, בהדגשת העובדה שגם בחטא יש חיות אלוקית. הבאנו גם את דברי חלמיש, המסתייג מדברים אלו ומנחרצותם. עם זאת קשה להתעלם מהפער בתפיסת החטא שבין "חסידות של מיסטיקה" לבין "חסידות של אמונה". מספיק לראות את העיסוק הרב בחטא בברסלב, ובתוכנו, כדי להבין שאין מדובר רק בחטא ממשי מסויים, אלא הוא קרוב למושג החטא המהותי הקשור להווייתו האנושית של האדם, דבר שרחוק וכמעט שזר לזרם ה"חסידות של מיסטיקה".

החטא והריחוק מה' תופסים מקום מרכזי בברסלב, ואי אפשר ואין טעם לנסות ולהתעלם ממנו. לכן ברור שההתמודדות הברסלבית לא יכולה להיות ע"י התעלמות או חוסר השגחה. מה עוד, שחסיד ברסלב חי את עצמו ומאד מרוכז בעצמו ובמה שקורה איתו. לא שייך לדבר על חוסר השגחה של ביקורת; אך מה שכן שייך לגביו הוא, איזון ואמונה בטוב הפנימי.

למגיד "קל להגיד" לא להשגח, כיון שהרע לא באמת קיים, והחסיד שלו - גם לפני אותו קול פנימי - אינו עסוק בעצמו ובמה שקורה לו, אלא במטרה לעבוד את ה'. שאיפתו התמידית היא לחרוג מעצמו באקסטאזה, מתוך "ביטול הישות" והתכללות באלוקי.

אצל ר' נחמן השאיפה היא לדיאלוג עם ה'. בדיאלוג אמיתי שום צד אינו מבטל את מציאותו. על כן **אסור** לחסיד ברסלב לוותר על נקודת מבטו הקיומית. ולכן, כאשר מגיע קול פנימי שעלול לבטל את הדיאלוג ולפגוע בתפילה, יש להתחזק באמונה ולהעצים את האישיות הפרטית ע"י מציאת נקודות טובות. ר' נחמן אינו מתעלם מהקול שעלול להפיל את האדם לעצבות, אלא משיב לעומתו תשובה ניצחת: "יש בי טוב, ואיתו אני אנצח" - "אזמרה לאלוקי בעודי".

ה. בבליוגרפיה

- אבן ישראל (שטיינזלץ), עדין. **ביאור התניא**. ירושלים: ספרי מילתא בע"מ - המכון הישראלי לפרסומים תלמודיים, תשנ"ז.
- אזכרי, אלעזר בן משה. **ספר החרדים**. ירושלים: המוסד לעידוד למוד התורה, תשנ"ה.
- בובר שלמה (ההדיר). **מדרש שוחר טוב - תהילים**. ניו יורק: הוצאת אום, תש"ח.
- בזנסון, ישראל יצחק. **ספר מאמר אזמרה**. תל אביב: הוצאת "שיר חדש", תשס"ב.
- בזנסון, ישראל יצחק. **אומץ**. תל אביב: הוצאת "שיר חדש", תש"ס.
- בער דוב ממזריטש. **צוואת הריב"ש**. ברוקלין: הוצאת קה"ת, הוצאה חמישית, תשנ"ח.
- בן שמחה, נחמן. **ליקוטי מוהר"ן**. ירושלים: הוצאת קרן ר' ישראל דב אודסר, תשס"ב.

- בן שמחה, נחמן. **ספורי מעשיות**. ירושלים: הוצאת אגודת "משך הנחל", תשנ"ו.
- גרין, אברהם יצחק. **בעל הייסורים**. תל אביב: עם עובד, 1980.
- הברמן, א"ב. **ספר "צוואת הריב"ש" ושאר ליקוטים הקדמונים מדברי הבעש"ט**. מתוך: "ל הכהן מימון (עורך) **ספר הבעש"ט - מאמרים ומחקרים בתולדות החסידות ומשנתה**. ירושלים: הוצאת מוסד הרב קוק, תש"ד.
- וויס, יוסף. **"מחקרים בחסידות ברסלב"**. ירושלים: מוסד ביאליק, 1974.
- וילנסקי, מ. **חסידים ומתנגדים**. ירושלים: מוסד ביאליק, תש"ל.
- זכריה מנדל מירוסלב. **דרכי צדק**. למברג: 1865 ר' משולם פייבוש (המחבר אינו ידוע). **זמיר עריצים**. דפוס נטאנוהון. תרנ"ט.
- חזן, אברהם בן נחמן. **כוכבי אור**. ירושלים: הוצאת מ' פרידמאן, תשל"ב.
- חייקא, חיים מאמדור. **חיים וחסד**. ווילנה: הוצאת דפוס ווילנא, תק"נ.
- חלמיש, משה. **משנתו העיונית של ר' שניאור זלמן מליאדי**. חיבור לשם תואר דוקטורט לפילוסופיה. ירושלים: האוניברסיטה העברית, תשל"ו.
- טשרנהרץ, נתן בן נפתלי הרץ. **ליקוטי הלכות**. ירושלים: הוצאת התאחדות החסידים ברסלב, תש"ל.
- טשרנהרץ, נתן בן נפתלי הרץ. **ליקוטי תפילות**. ירושלים: קרן ר' ישראל דב אודסר, תשמ"ט.
- טשרנהרץ, נתן בן נפתלי הרץ. **חיי מוהר"ן**. ירושלים: מכון "תורת נצח" - ברסלב, תשנ"ב.
- טשרנהרץ, נתן בן נפתלי הרץ. **שבחי הר"ן שיחות הר"ן**. ירושלים: קרן ר' ישראל דב אודסר, תשנ"ט.
- (המחבר אינו ידוע). **ספר נקודות השמחה בני ברק**, תשס"א.
- פיקאז' מנדל. **בימי צמיחת החסידות**. ירושלים: מוסד ביאליק, תשל"ח.
- פיקאז' מנדל. **"בין אידיאולוגיה למציאות"**. ירושלים: מוסד ביאליק, תשנ"ד.
- ש"ץ אופנהיימר, רבקה. **החסידות כמיסטיקה - יסודות קוויאטיסטיים במשנת החסידות במאה הי"ח**. ירושלים: הוצאת ספרים ע"ש י"ל מאגנס, האוניברסיטה העברית, תש"מ.
- שתיל יונתן. **"פסיכולוג בישיבת ברסלב"** - מיסטיקה יהודית - הלכה למעשה. תל-אביב: פפירוס, בית ההוצאה באוניברסיטת ת"א, 1993.