



המרכז הישראלי לאפטרופסות

הקרן לטיפול בחסויים

שבת חוה"מ סוכות – "קהלת" – פסימיות או אופטימיות?

ד"ר זאב פרידמן – מנכ"ל המרכז הישראלי אפטרופסות

ספר "קהלת" שאותו נקרא בשבת חוה"מ סוכות, נראה במבט ראשון כספר פסימי, דכאוני ומייאש. אך ככל שנעמיק בו, נמצא בו מורה דרך של אופטימיות, העצמה, עידוד ומשמעות לחיים – "דברי קהלת בן-דוד, מלך בירושלם" (א', א').

לא בכדי אנו קוראים את ספר "קהלת" – ספר התובנות לחיים, בשבת חוה"מ סוכות, לאחר שכבר שהינו יומיים במרחב של ארעיות בסוכה, אל מול הבית הקבוע שלנו. שלמה המלך כותב את ספר קהלת ומנחיל לנו מורשה, בערוב ימיו, מעין סיכום אישי שלו על החיים.

קהלת מחבר אותנו לתפיסה התיאולוגית, כפי שמוצגת בפרקי אבות, ד', טז: "רבי יעקב אומר, העולם הזה דומה לפרוודור בפני העולם הבא. התקן עצמך בפרוודור, כדי שתכנס לטרקלין". קהלת אומר לנו: הכול כבר ראיתי בחיים, עכשיו הגיע זמני להיפרד מהחיים הארעיים ולהנחיל לכם, ארגז כלים כיצד לנהוג וכיצד להתנהג, בחיים הארעיים בעולם הזה, שהם הפרוודור לקראת הכניסה לטרקלין- חיי העולם הבא.

המודל הדיאלקטי של קהלת, לאורך כל הספר, מלמדנו את החשיבות של דרך ההסתכלות על ואל החיים. כיצד יש להפעיל כראוי את האיזונים והבלמים. כיצד להטמיע את החשיבות, של פרופורציות ומידתיות בחיי היום יום.

בחרתי שמונה תובנות מיני רבות, שקהלת מעניק לנו כצידה לדרך חיים, בסימן של שבעת ימי חג הסוכות ויום נוסף- שמיני עצרת שמחת תורה.

מהי חשיבותו של הזמן ?

קהלת מלמדנו את חשיבות הזמן בזיקה להחלטות לפעולות שונות שלנו בחיים: "לכל, זמן; ועת לכל- חפץ, תחת השמים. עת ללדת, ועת למות; עת לטעת, ועת לעקור נטוע... עת לבנות ועת לשחוק, עת ספוד ועת רקוד... עת לחשות ועת לדבר... עת לאהב ועת לשנא... עת מלקמה ועת שלום". (ג', א-ח). החוכמה היא לדעת כיצד לנהוג נכון במציאות משתנה. הזמן ביהדות מקבל ממד של קדושה: "מקדש ישראל והזמנים" ונמסר לאחר ששת ימי בראשית, מהקב"ה לאדם. אנו אחראים על תכני הזמן ואיכותו ובידינו לקבוע את סדרי העדיפויות בהקשר לעיתוי המתאים ולניצול הזמן. כך למשל, המשפט הידוע: "מי שאין לו זמן למשפחה או לחברים, כאשר יהיה לו זמן, כבר לא יהיו לו משפחה או חברים". אנו חיים בעידן שתוחלת החיים עולה, אבל האתגר המוצב בפנינו היא - לאיכות חיים של הזמן ומשמעותו בתוחלת חיינו.

מדוע יש לנהל סיכונים?

קהלת מלמדנו תובנה של חשיבות התכנון וניהול סיכונים בחיינו, אך כל זאת באופן מידתי: "שלח לחמך, על-פני המים: כי-ברב הימים, תמצאנו. תן חלק לשבעה, וגם לשמונה: כי לא תדע, מה יהיה רעה על-הארץ... בבקר זרע את-זרעך, ולערב אל תנח ידך: כי אינך יודע אי זה יבשר, הזה או זה, ואם-שניהם כפאחד, טובים". (יא', ב'-ו). עלינו לסמוך על אבינו שבשמים, אבל המסר של הקב"ה אלינו הוא, שהבחירה והאחריות היא בידינו. אל לנו לפעול באופן לא אחראי בניהול חיינו. למשל, לא להשקיע את כל כספנו בסוג השקעה אחד (זוכרים את מיידוף...). גם הרמב"ם כבר לימדנו, שחייב אדם לשלש את כספו. עלינו לנהל סיכונים בקבלת החלטות ובתכנון צעדינו, בשיטה המוכרת בניהול, של Potential Problems Analysis – PPA. כלומר, ניתוח בעיות פוטנציאליות צפויות, כבסיס לתכנון והחלטות מושכלות.

האם המעז מנצח ?

קהלת קורא תיגר כנגד אותם האנשים, שלא לוקחים בכלל סיכונים ואינם מעזים בחיים: "שמר רוח, לא זרע; וראה בעבים, לא יקצור" (יא', ד). אותם אנשים קטני אמונה, שהם האנטי



המרכז הישראלי לאפטרופסות

הקרן לטיפול בחסויים

תיזה לשיר "מי שמאמין לא מפחד". גם כאן מלמדנו קהלת את התובנה של המידתיות הראויה, בלקיחת סיכון מחושב הנתון לאדם, בלקיחת אחריות לגורלנו, אך גם בהצטיידות אישית של משאבי חוסן אמוני ונפשי. תקופתו של שלמה המלך, היא תקופה חקלאית והדוגמא שלו היא "מורה נבוכים" לחקלאי שקם בבוקר ומבעד לחלון בביתו, הוא רואה את הרוח המנשבת ואת העבים בשמיים, שאולי מעידים על בוא גשם חזק. החקלאי נתון בדילמה - לצאת לשדה או לא? אולי זה לא היום המתאים לצאת לשדה, לזרוע או לקצור? אולי אדחה זאת ליום מתאים יותר? קהלת מורה לחקלאי, כן לצאת לשדהו, גם בנתונים הקיימים, לזרוע או לקצור. שכן, אם יהסס מפאת תמונת הרוח והעבים. יתכן, שלא יזרע או לא יקצור. כמובן, שדוגמא זאת רלוונטית גם לחיינו, בעיסוקינו השונים והמגוונים בני זמננו. מוכרת לנו האימרה: "מסכים שזה מה שצריך לעשות, אבל, לא עכשיו, זה לא הזמן המתאים.....אולי רק אחרי החגים.....". קהלת מציב לנו שילוט דרכים שעליו כתוב: "המעז מנצח".

האם נכון שאלוקים נותן לפעמים אגוזים, למי שאין לו שיניים?

קהלת מציג תובנה נוספת בדיאלקטיקה - של עושר אל מול אי אושר, של כישרון האדם להגיע לחיסכון כספי, של מי שמרבה עושר נכסים וכסף, אך לוקה בתסמונת הקמצנות, כמו האימרה במסכת סנהדרין, כט', עמ' ב' - "עכבר השוכב על דינריו".

וולט דיסני הטיב להעביר לנו המסר, דרך דמותו של דונאלד דאק שיש לו קרובי משפחה. אחד מהם הוא Uncle Scrooge דודו העשיר והקמצן של דונאלד (Scrooge = קמצן) וולט דיסני מציג לנו תמונה כיצד הדוד הקמצן והעשיר נהנה מן הכסף הרב שיש לו, בכך שהוא שוחה בצורה מיוחדת עם הכסף בתוך סוג של אקווריום. קהלת מבטא זאת: "אִישׁ אֲשֶׁר יִתֵּן לוֹ הָאֱלֹהִים עֶשֶׂר וּנְכָסִים וְכַבֹּד וְאֵינָנוּ חֹסֵר לְנַפְשׁוֹ מִכָּל אֲשֶׁר יִתְּאֶוּהוּ, וְלֹא יִשְׁלִיטֵנוּ הָאֱלֹהִים לְאָכַל מִמֶּנּוּ" (ו', ב'). קהלת מכוון דבריו לאותם אנשים שנהנים מההון הכספי שלהם הצבור בבנק או במקומות אחרים, אבל חיים בעוני תרבותי. אנשים אלו לא יודעים ליהנות מכספם ונכנסים למצוקה נפשית כל אימת שעליהם להיפרד מסכום כספי. רק שלא נתבלבל ונגלה סימפטיה מדומה לאנשים אלו: "ראו כיצד הם חיים בצניעות". קהלת אומר לנו: "גם וגם" - אדם יכול להיות בעושר, אבל גם לחיות באושר.

מהי המשמעות האמיתית של להיות בן אדם (מענטש)?

קהלת מלמדנו תובנה נוספת של מידתיות: לא להיות יותר מדי צדיק ומחמיר בחומרות רבות בחיינו: "אַל תְּהִי צַדִּיק הַרְבֵּה, וְאַל תִּתְחַכֵּם יוֹתֵר" (ז', טז'). יש להוסיף למשפט של קהלת: "ולא על חשבון זכויותיו של זולתך". לדוגמא: באחד הישובים בארץ, הקים בעל פיזרייה, סוכה "כשרה למהדרין" עם כל ההידורים, במקום של חניה שמסומנת לנכים. הנה דוגמא להידור ודקדקנות במצוות שבין אדם למקום ודריסה ברגל גסה, את המצוות שבין אדם לחברו. בהקשר לחג הסוכות, ראוי להזכיר את הסיפור אודות ר' אריה לוינ'ל, ששאלו אותו מדוע הוא קונה את 4 המינים במהירות ולא בדקדקנות. תשובתו הייתה, שיש בתורה שתי מצוות הידור. האחת, הידור בארבעת המינים והשנייה, בהידור של "והדרת פני זקן".

ר' אריה לוינ'ל ענה שהוא מעדיף לדקדק, להחמיר ולהדר במצווה של "והדרת פני זקן".

האם "מבחן המראה" הוא אפקטיבי?

קהלת מעביר לנו מסר חד: "סוף דָּבָר, הַכֹּל נִשְׁמָע: אֵת הָאֱלֹהִים יֵרָא וְאֵת מִצְוֹתָיו שְׁמֹר, כִּי זֶה כָּל-הָאָדָם. כִּי, אֵת כָּל מַעֲשֵׂה, הָאֱלֹהִים יָבֵא בְּמִשְׁפָּט, עַל כָּל נְעֻלָּם: אִם טוֹב, וְאִם רָע." (יב', יג'-יד'). זהו "מבחן המראה" של האדם, כאשר הוא מסתכל על עצמו מול המראה ומול קונו. מבחן המראה הוא אותו מבחן עצמי, שאנו משירים מבט לעבר המראה שבה משתקפת דמותנו, שלה אנו מחויבים לתת דין וחשבון אמיתי על מעשינו. במבחן המראה משתקף המרחב הפנימי האמיתי שלנו, של אותן הסיטואציות שאחרים לא תמיד ראו אותן ואינם תמיד מודעים לקיומן, אבל אנחנו כן יודעים ומכירים אותן. אנו יכולים לשקר אחרים, אבל במבחן המראה איננו יכולים להעמיד פנים ולשקר את עצמנו. זה אותו מבחן, הבוחן אמיתית את תו התקן המוסרי והערכי



המרכז הישראלי לאפוטרופסות

הקרן לטיפול בחסויים

שלנו, בעיני עצמנו. קהלת אומר לנו, - לא תוכלו לברוח מהאמת. קריאת איכה של הקב"ה תרדוף אותך.

מהי התרומה לחיינו, של שליטה על כעס ?

קהלת מנחה אותנו על החשיבות לשלוט על כעסים: " וְהִסַּר כַּעַס מִלִּבְךָ (יא, י). " דְּבַרֵי חֲכָמִים, בְּנַחַת נְשָׁמָעִים מִזְעָקֵת מוֹשֵׁל, בְּכַסִּילִים " (ט', יז). " אֵל תִּבְהַל בְּרוּחְךָ, לְכַעֵס: כִּי כַעַס, בְּחִיק כְּסִילִים יְנוּחַ". (ז', ט'). קהלת מציב לנו אתגר יום יומי בכל מעגלי חיינו, על החשיבות והחיוניות של שליטה על כעסים. איבוד שליטה על כעסים פוגש אותנו במצבים מאד לא נעימים. הכעס הוא תגובה אנושית, אבל עלינו להפנים ולתרגל עצמנו, כיצד לשלוט על התפרצות של כעס וזעם, גם אם היא צודקת. אנו יודעים איך מתחילים, אבל לא יודעים כיצד מסיימים, אם בכלל. הרמב"ן (רבי משה בן נחמן , 1194 – 1270) שהיה ענק בתורה אבל גם פילוסוף ורופא כמו הרמב"ם, היה הראשון שהקדים את זמנו בפיתוח הגישה הטיפולית הבהביוריסטית ההתנהגותית, של פיתוח תשתית לשליטה עצמית, המוכרת היום בפסיכולוגיה. באיגרת לבנו, אך למעשה לכל ילדי ישראל, משרטט לנו הרמב"ן את מודל עיצוב המידות של מניעה ראשונית קלסית שמתמקדת בילד בגישה חינוכית פסיכולוגית טיפולית של עיצוב התנהגות של שליטה עצמית. המתווה כולל השלבים הבאים: "שמע בני מוסר אביך, ואל תיטוש תורת אמןך. תתנהג תמיד לדבר כל דבריך בנחת לכל אדם ובכל עת וזזה תנצל מן הכעס שהיא מידה רעה להחטיא בני אדם... וכאשר תנצל מן הכעס תעלה על לבך מידת הענווה שהיא מידה טובה מכל המידות... ובעבור הענווה תעלה על לבך מידת היראה". במרכז חוסן בראשות פרופ' נתנאל לאור, פיתחו מודל של שליטה בכעסים כל אימת שאתה מתפוצץ להגיב, שנקרא: עש"ן ד"ק: עצור (ספור עד 10), שרירים- הרפה את שריריך, נשימה- נשום כמה נשימות ושחרר, דיבוב- דבר עם עצמך, קדימה (רק לאחר שלבים אלו תוכל להגיב). ממליץ לנסות, זה עוזר.

למה שמנו הטוב, חשוב לנו ?

קהלת בערוב ימיו מבין שהדבר החשוב ביותר בחיים וגם לאחר מותנו, זה שמנו הטוב בעיני האנשים: " טוב שם, מְשָׁמֵן טוב" (ז, א). בפרקי אבות פרק ד' משנה יג' נאמר: "רבי שמעון אומר: שְׁלֹשָׁה כְּתָרִים הֵם, כְּתָר תּוֹרָה וְכְתָר כְּהֻנָּה וְכְתָר מַלְכוּת, וְכְתָר שֵׁם טוב עוֹלָה עַל גְּבִיהֶן". יכול להיות כהן מעוטר בכתר כהונה, אבל מעשיו לא ראויים, דוגמאות לכך מוכרות מתקופת בית המקדש השני. יכול להיות מלך הנושא על ראשו כתר מלכות, אבל השחיתות פושה בממלכתו בהתנהגותו האישית(מוכרים לנו תוכחות של הנביאים, כמו שמואל, ירמיהו וישעיהו ואחרים, כנגד מלכים שסרחו בתפקידם. יכול להיות גאון ותלמיד חכם גדול שמחזיק בכתר תורה כנושא משרה רבנית, שסר מן הדרך. לצערנו, גם לכך מוכרות לנו דוגמאות בימינו. לכן שמו הטוב של האדם, הוא החשוב ביותר. כך הוא נתפס בעיני אחרים בחיינו ובמותו. רבי יוסי בן קסמא בפרקי אבות, פרק ו' משנה ט' נתן לכך דגש מיוחד בדבריו: " שְׁבִשְׁעַת פְּטִירְתוֹ שֶׁל אָדָם אֵין מְלוּיִן לוֹ לְאָדָם לֹא כֶסֶף וְלֹא זָהָב וְלֹא אֲבָנִים טוֹבוֹת וּמְרֻגְלִיּוֹת, אֶלָּא תוֹרָה וּמַעֲשִׂים טוֹבִים בְּלִבָּד".

קהלת הוא מורה דרך של אופטימיות ולא פסימיות, הוא מורה דרך של העצמה, עידוד ומשמעות לחיים. יש לנו הזדמנות בחופשת הסוכות לשבת בסוכה ולעשות לעצמנו מבדק אישי check up, לתובנותיו של קהלת. החוויה האישית שמאפשר לנו מרחב הישיבה הארעית בסוכה, מטמיע בנו עוד יותר את מאמרו של רבי יעקב בפרקי אבות: " העולם הזה דומה לפרוץ דור בְּפִי העולם הבא. התקן עצמך בפרוץ דור, כדי שתכנס לטרקלין".

מורה הדרך קהלת ותובנותיו החכמות והפרקטיות, ראויות להטעין את מצברנו, לקראת חזרתנו לשגרת חיינו לאחר החגים.