

המרכז הישראלי לאפוטרופסות

הקרן לטיפול בחסויים



פרשת "ויקהל-פקודי" – על התודה והכרת הטוב, בתהליך השינוי מעבדות לחירות.

ד"ר זאב פרידמן- מנכ"ל המרכז הישראלי לאפוטרופסות.

פרשות "ויקהל פקודי" חותמות את ספר שמות והשלמת הקמת המשכן ומהוות אקורד הסיום של הסדנה החינוכית, חברתית וטיפולית, של תהליך השינוי של עם ישראל מעבדות לחירות.

בסימונו של כל מסלול הכשרה, לימודים וטיפול, נוהגים לקיים שיחת סיכום אודות התכנים התהליכיים והתוצאות של מסלול ההכשרה. נוהגים גם בטקס הסיום החגיגי להודות לכל מי שתרם וסייע להצלחה.

המעבר של בני ישראל ממצרים ועד לטקס השלמתו של בניית המפעל הלאומי בהקמת המשכן, הוא שינוי דרמטי של עם עבדים ההופך להיות לעם בני חורין. הוא שינוי מהותי של מעבר מתלות לעצמאות ושינוי מהותי של מעבר, מגורל ומיקוד שליטה חיצוני, ליעוד, משמעות והגשמה, של מיקוד שליטה פנימי.

דומה אירוע הסיום של תהליך השינוי והמעבר, לילד שמגיע לגיל מצוות ומודה להוריו בטקס בר המצווה שהביאוהו עד הלום, במעבר שלו מתלות לעצמאות, ובקבלת אחריות ועול מצוות.

לאורך כל פרשות ספר שמות ליווינו וניתחנו את מסע בני ישראל בקליניקה המדברית, בהקשר לתכנית האלוקית, שנמסרה למשה ולאחריו, ליישם להדריך ולהטמיע, סיליבוס חינוכי חברתי וטיפולי, שמטרתו לחולל שינוי מהותי בעם ישראל- מעבדות לחירות. הסיליבוס כמוהו כסרגל למידה, שתחיל במקום הנמוך ביותר של העבדות במצרים בפרשת "וארא" בקצה אחד – "ולא שָׁמְעוּ, אֶל-מִשְׁחָה, מִקֶּצֶר רוּחַ, וּמַעֲבֹדָה קָשָׁה", ומגיע בפרשת ויקהל לקראת סיומו, בעשיית כיוור הנחושת: "וַיַּעַשׂ, אֶת הַפִּיּוּר נְחֹשֶׁת, וְאֵת, כְּנֹוֹ נְחֹשֶׁת--בְּמִרְאֵת, הַצַּבָּאוֹת, אֲשֶׁר צָבְאוּ, פֶּתַח אֹהֶל מוֹעֵד". (לח', ח') ובהמשך פרשת פקודי: "וַתִּכַּל--כָּל-עֲבֹדַת, מִשְׁפַּן אֹהֶל מוֹעֵד; וַיַּעֲשׂוּ, בְּנֵי יִשְׂרָאֵל--כְּכֹל אֲשֶׁר צִוָּה יְהוָה אֶת-מֹשֶׁה, כִּן עָשׂוּ". (לט', לב').

מה היו אבני הדרך בסרגל הלמידה והטיפול בתהליך השינוי?

כפי שכתבנו, ההתחלה בפרשות וארא ובא, בגמילה הפיזית והניקיון הפנימי מההתמכרות לעבדות במצרים, הטיפול והשיקום בהוצאת מצרים מתוכם ולא רק ביציאה ממצרים. בהענקת שיעור לעם ישראל במצוות קידוש החודש, בהעברת האחריות על הזמן ועל גורלם ויצירת מרחב חווייה במצוות קורבן הפסח, של "אחרי הפעולות נמשכים הלבבות" ומצוות התפילין. משם בפרשת בשלח, בהעצמת העם בדגש ללקיחת אחריות על קיומם- "בתחרשון ולא תחרישון. בהמשך בפרשת יתרו, בהתערבות של היועץ הארגוני יתרו, בהקמת תשתית ארגונית שמאירה באור גדול את חשיבות הפניות והזמינות למשפחה ומשם להתרוממות הרוח בקבלת התורה, בעיצוב זהות רוחנית של יעוד ופשר ומעמד מיוחד כפי שלמדנו: "וכל העם רואים את הקולות". השלב הבא בפרשת משפטים, בקבלת עקרונות של סמכות הרוב, מקור הסמכות וחשיבותה של הפשרה. משם בפרשת תרומה בפרויקט הקמת המשכן שהופך את עם ישראל לראשונה מפרופיל של מקבל (Being) לפרופיל של נותן (Doing). הקב"ה מעניק לראשונה לעם ישראל, את ערך הנתנה הפילנתרופיה ההתנדבות והשותפות של החברה האזרחית המתהווה במסע המדבר במפעל הלאומי של הקמת המשכן. האתגר הבא בסיליבוס הלמידה והטיפול מתרחש בפרשת תצווה, ביצירת מרחב אמיתי של מפגש בין דורי, בנשיאה בנטל באחריות משותפת של "האלונקה המדברית". השלב הבא היה בפרשת כי תשא, במצוות מחצית השקל, באחריות השלטונית בכל הקשור להון שלטון, הקופה הציבורית וההשקעה בתשתיות.

דומה שכל פרשות ספר שמות, שזורות אחת לרעותה ונגזרות ממסמך מארגן אחד ושלם, של תכנית אלוקית על גבי סרגל מאמץ של התקדמות היחיד והקולקטיב, בתהליך השינוי הדרמטי מעבדות לחרות.

הנה הגענו השבת בפרשות ויקהל פקודי, לשלב הסופי ולקו הסיום במרתון המדבר. זה הזמן המתאים לעצב קוד התנהגות של תודה והכרת הטוב. זה לא ברור מאליו, אם לא יהיה לכך מקום מובנה, בשיעור האחרון של קורס הלמידה שמשלים בפרשותינו את המסלול החינוכי החברתי והטיפולי בתהליך השינוי מעבדות לחירות.

מה עניין התודה והכרת הטוב, לעשיית כיוור הנחושת בפרשת ויקהל ?

משרדי ההנהלה, הגן הטכנולוגי, בנין 1 כניסה ג' מלחה, ירושלים 96951 טל: 02-6490000 פקס: 02-6795040

אפוטרופסות – שקט נפשי וביטחון אישי

התאגיד הציבורי הגדול והוותיק בארץ לשירותי אפוטרופסות ללא מטרות רווח, שהוקם ע"י האפוטרופוס הכללי במשרד המשפטים, הפועל בשקיפות, בשותפות ובתודעת שירות.

www.apotropus.org

המרכז הישראלי לאפוטרופסות

הקרן לטיפול בחסויים



התחלנו את מאמרינו השבועיים, בנשים, בתחילת הדרך בפרשת שמות – " בזכות נשים צדקניות נגאלנו ממצרים" ואנו מסיימים בנשים " במראות הצובאות" בפרשתנו.

ערך הכרת הטוב והתודה נלמד בפרשתנו מפסוק אחד: " ויעש, את הכיור נחשת, ואת, פנו נחשת--במראת, הצבאת, אשר צבאו, פתח אהל מועד" (לח', ח').

הנה לנו מפגש לראשונה, עם הולדת התודה והכרת הטוב.

הרמב"ן (1194-1270) מפרש: " ויתכן שנאמר בדרך הפשט, שעשה הכיור וכנו ממראות הנשים אשר באו מהן צבא גדול ונאספו אל פתח אהל מועד לתת מראותיהן בנדבת ליבן, והיה נחושת המראות נחושת קלל ממורט ויפה מאוד. ועל כן ייחד אותו מתחילה לכלי הזה. והנשים בראותן כן נאספות ובאו צבאות, לתת כולן מראותיהן להיעשות בהן כל הכיור וכנו".

החיבור של כיור הטהרה במשכן, לנשים ומראותיהן העשויות נחושת, העסיק את פרשנו בשאלה: האם יתכן חיבור זה? האם אין כאן לכאורה חיבור פרובלמטי?

הרש"ר הירש (1808-1888) מעמיק בשאלת החיבור הפרובלמטי לכאורה: " הרי הוא רעיון עמוק הצפון במעשה זה- הכיור וכנו. אותו הכלי הנועד לקידוש ידיים ורגלים, דהיינו אותו כלי הנועד לייצג את האצלתם וזיכוכם של מעשי אדם ושאיפותיו, ייעשה דווקא מנחושת של מראות הנשים, דהיינו מאותו כלי אשר נועד לכך, להפנות תשומת לב מיוחדת לגופניותו של האדם, לחלקו הנתפש בחושים".

אך מדרש תנחומא ופרוש רש"י שופכים אור על החיבור המיוחד שבין הקמת הכיור והמראות הצובאות של נשות ישראל, וכך מתאר המדרש: " אתה מוצא בשעה שהיו ישראל בעבודת פרך במצרים, גזר עליהם פרעה שלא יהיו ישנים בבתיהם ושלא יהיו משמשין מיטותיהם. אמר ר' שמעון בן חלפתא: מה היו בנות ישראל עושות? יורדות לשאוב מים מן היאור והקב"ה מזמין להן דגים קטנים בתוך כדיהן והן מוכרות ומבשלות מהן ולוקחות מהן יין והולכות לשדה ומאכילות את בעליהן שם. משהיו אוכלים ושותים, נוטלות המראות ומביטות בהן עם בעליהן. זאת אומרת: "אני נאה ממך". וזה אומר: "אני נאה ממך", ומתוך כך היו מרגילין עצמן לידי תאוה ופריץ ורביץ והקב"ה פוקדן לאלתר, שנאמר: "ובני ישראל פרו וישרצו וירבו ויעצמו במאד מאד" וכתוב בהן: "ותמלא הארץ אותם... וכאשר יענו אותו כן ירבה וכן יפרוץ". בזכות אותן המראות שהיו מראות לבעליהן ומרגילות אותן לידי תאוה, מתוך הפרך העמידו כל הצבאות. שנאמר: "יצאו כל צבאות ד' מארץ מצרים" ונאמר: " הוציא ד' את בני ישראל מארץ מצרים על צבאותם".

כיון שאמר לו הקב"ה למשה, לעשות את המשכן, עמדו כל ישראל ונתנדבו. מי שהביא כסף ומי שהביא זהב או נחושת ואבני שוהם ואבני מילואים, הביאו בזריזות הכל.

אמרו הנשים: מה יש לנו ליתן בנדבת המשכן? עמדו והביאו את המראות הצובאות, והלכו להן אצל משה. כשראה משה אותן המראות זעף בהן. אמר להן לישראל: טלו מקלות ושברו שוקיהן של אלו. המראות למה הן צריכין? אמר לו הקב"ה למשה: משה, על אלו אתה מבזה? המראות האלו הן העמידו כל הצבאות הללו במצרים. טול מהן ועשה מהן כיור נחושת וכנו לכוהנים, שממנו יהיו מתקדשין, שנאמר: " ויעש את הכיור נחושת ואת כנו נחושת במראות הצובאות אשר צבאו. באותן המראות שהעמידו את כל הצבאות האלו".

רש"י (1105-1040) מחרה מחזיק אחרי המדרש, בחיבור הקדוש והטהור שבין הכיור לנשים ומראותיהן הצובאות: " בנות ישראל היו בידן מראות שרואות בהן כשהן מתקשטות ואף אותן לא עכבו מלהביא לנדבת המשכן. והיה מואס בהן משה מפני שעשויים ליצר הרע. אמר לו הקב"ה: קבל, כי אלו חביבין עלי מהכל, שעל ידיהן העמידו הנשים צבאות רבות במצרים.... וזה שנאמר: במראות הצובאות, ונעשה הכיור מהם". הנה לנו תובנה של ערך הכרת הטוב והתודה של הקב"ה שגמל לנשות ישראל הצדקניות, שבזכות חוסנן, תושייתן וחירוף נפשו, זכינו להיגאל ממצרים ולהעמיד צבאות של עם ישראל. הכרת הטוב והתודה לנשות ישראל מקבלת מעמד מיוחד ומכובד, של חיבור הנשים ומראותיהן לבניית הכיור, שהוא הכלי במשכן שבעזרתו, ידי הכוהנים ומשרתי הקודש, מקבלים טהרה וקדושה.

משדרי ההנהלה, הגן הטכנולוגי, בנין 1 כניסה ג' מלחה, ירושלים 96951 טל: 02-6490000 פקס: 02-6795040

אפוטרופסות – שקט נפשי וביטחון אישי

התאגיד הציבורי הגדול והוותיק בארץ לשירותי אפוטרופסות ללא מטרת רווח, שהוקם ע"י האפוטרופוס הכללי במשרד המשפטים, הפועל בשקיפות, בשותפות ובתודעת שירות.

www.apotropus.org

המרכז הישראלי לאפוטרופסות

הקרן לטיפול בחסויים



הכרת הטוב והתודה, התפתחו בימינו למדע של ממש המעוגן במחקרים רבים, מבית מדרשה של הפסיכולוגיה החיובית. מחקר שהחל ב 2009 במבצע "עופרת יצוקה" ונמשך ב 2012 בישראל, על ידי החוקרים: פרופ' אורן קפלן, ושות' ושפורסם ב 2015 ב The Journal of Positive Psychology, בדק את ההשפעה של התכונה וההתנהגות, של הכרת הטוב והתודה על תסמינים של תגובות דחק של פוסט טראומה, בקרב תלמידי כתות זי-יב, בדרום הארץ, שנחשפו למתקפות של טילים מהחמאס. תוצאות המחקר היו חד משמעיות: **תלמידים בעלי נטייה להכרת תודה, כלומר אלו שחשו לפני התקפת הטילים רמת הכרת תודה גבוהה כלפי אחרים ועל מה שיש להם בחיים, סבלו פחות מתסמינים פוסט טראומטיים לאחר ההתקפה. מחקרים אחרים במדע הכרת הטוב והתודה, מצאו, שפיתוח רגש הכרת הטוב, משפר את הבריאות הגופנית ואת החיסון בפני מחלות. רגש ההודיה מפחית רגשות מכאיבים כגון, טינה, תסכול וחרטה ואת ההסתברות לדיכאון. עוזר להימנע מתגובת יתר לחוויות שליליות בדמות שאיפת נקם. גם מסייע לשינה טובה יותר ומעודד את הכרת הערך העצמית. מצמצם את הסיכויים שאדם יקנא בזולתו על הישגיו והצלחותיו. לאנשים מכירי טוב, יש מערכות יחסים מוצלחות יותר. **היהדות מקדשת את ערך הכרת הטוב והתודה**, בברכת "מודים אנחנו לך", כאשר המתפללים נוטלים חלק פעיל במודים דרבנן. זו הברכה היחידה בתפילת שמונה עשרה בחזרת שליח הציבור, שהקהל אינו מסתפק בה באמירת אמן. **נשיא ארה"ב אברהם לינקולן, 3 באוקטובר 1863**, בעיצומה של מלחמת האזרחים, פרסם הודעה על הפיכת חג ההודיה לחג לאומי, בדבריו על הכרת הטוב והתודה לאל, אמר הנשיא: " הם מתת חסדו של האל הנעלה מכל עליון, אשר בחמת זעמו על חטאינו משפיע עלינו מרחמיו...אני מזמין אפוא את עמיתיי האזרחים בכל חלקי ארצות הברית...לייחד ולשמור את יום החמישי האחרון של נובמבר הקרוב, **כיום של הודיה ושבח למיטיבנו, אבינו שבשמים**". **הרב זקס** בפרשנותו לפרשת **עקב** בספר דברים, ח', יז', על כוחה של הכרת הטוב, בפסוק: "כוחי ועוצם ידי עשה לי את החיל הזה", מצטט את דברי הפילוסוף הצרפתי בן זמננו **אנדרה קונט ספנוויל**: " האגואיסט הוא כפוי טובה, מפני שאין הוא אוהב להכיר בחובו לאחרים, והכרת תודה היא ההכרה בחוב הזה". הסופר הצרפתי **פרנסואה דה לה רושפוקו** מהמאה ה 17, מנסח זאת ביתר בוטות: " הגאווה מסרבת להיות חייבת, האהבה העצמית מסרבת לשלם". להכרת הטוב יש זיקה פנימית לענווה. היא מודה כי מה שאנחנו ומה שיש לנו הם הודות לאחרים ומעל הכול להודות לאלוקים. קונט ספנוויל מוסיף: " **אלה שאינם מסוגלים להכיר טובה חיים לשווא. לעולם לא יהיו שבעי רצון או מאושרים, לעולם לא ירגישו מימוש עצמי. בלשונו של סנקה) פילוסוף מהמאה ה 4 לפנה"ס)- "הם אינם חיים, הם רק מתכוננים לחיות**".**

הנה לנו שיעור מאלף בפרשתנו על ערך הכרת הטוב והתודה. בדרך כלל הכיוון הוא מהאדם למטיבו הקב"ה. אך בפרשתנו הכיוון הוא מהקב"ה לאדם ובמקרה הנדון- לנשות ישראל. עד כמה חיינו יראו אחרת בכיוון של אדם לרעהו, של אדם לחברו, בהכרת הטוב והתודה. עד כמה מילה אחת – תודה, בכוחה להשפיע על איכות חיינו. עד כמה אנו נפגעים ובצדק, בפעמים של ציפייה, שאיננו זוכים לקבל מילה טובה של הכרת הטוב ותודה, על מעשה טוב שעשינו לזולתנו. עד כמה מוכרים לנו אותם אנשים שסובלים מקושי מובנה בפייהם, לומר תודה. מסע השינוי המדברי מעבדות לחירות, שהחל בנקודה הנמוכה ביותר, עמוק בתוך מעגל ההתמכרות לעבדות במצרים: " **וְלֹא שָׁמְעוּ, אֶל-מִשְׁחָה, מִקֶּצֶר רוּחַ, וּמִעֲבֹדָה קָשָׁה**", מגיע בפרשותינו לאקורד הסיום, בהקניית הערך של הכרת הטוב ואמירת התודה למיטיבנו.

בואו נשיר ביחד את שיר הכרת הטוב והתודה של עוזי חיטמן: " **תודה על כל מה שבראת תודה על מה שלי נתת. על אור עיניים, חבר או שניים על מה שיש לי בעולם, על שיר קולח ולב סולח שבזכותם אני קיים**".
חזק חזק ונתחזק.

המרכז הישראלי לאפוטרופסות

הקרן לטיפול בחסויים

