

"נהדר!" הרב אברהם מרדכי גוטליב שליט"א
"זה מעורר בי המון שאלות..." עפרה פרל דקל, פעילה למען השלום

בס"ד

מציאת דרך האמצעי: מסלול לאחדות

ידידה כהן



מציאת דרך האמצעי

Finding the Middle Way: A Path to Unity
by Yedidah Cohen

© נהורא פרס 2026

מציאת דרך האמצעי: מסלול לאחדות
אתם מוזמנים להדפיס, לשתף, להפיץ ולצטט מחיבור זה בחופשיות, ברוח של
אהבה, רצון טוב ואחדות ביננו. אני רק מבקשת שכל ציטוט ישקף באמונה את
הטקסט המקורי.

yedidah@nehorapress.com

אפשר להוריד החוברת בקישור זה או בQR בכריכה אחורית של החוברת.
<https://nehorapress.com/finding-the-middle-way-hebrew/>

פתח דבר

הדחף הראשוני לכתוב חוברת זו נולד בי כשהקשבתי להקלטה של דיון שניהל הרב אברהם מרדכי גוטליב שליט"א עם אנשים הבאים ממגוון רחב של תחומים — אנשים שכל אחד מהם רוצה לתרום לחברה. לקראת סוף הדיון, כמה מהנוכחים נאנחו ואמרו: "הלוואי שהייתה לנו אחדות. כמה שחסר לנו האחדות." ההקלטה נפסקה ואיני יודעת איך המשיך הדיון.

אותו הרגע נחרט בי. עלה בי רצון עז לגבש כמה סימני דרך לאחדות שלמדתי במשך השנים, ואולי זה יהיה לתועלת. מטבע הנושא מדריך כזה צריך להתאים לכולנו; לא משנה מאיזה חלק של הספקטרום היהודי או במפה הפוליטית אנו מוצאים את עצמנו. במשך עשרות שנים אני זוכה לקיים חברותות וחוגי לימוד בתורת הרב יהודה לייב אשלג זצ"ל, בעל הסולם. הרב אשלג הוא המקובל הגדול שפתח פנימיות התורה עבור דורנו — הזוהר הקדוש ותורת האר"י. חומר זה מיוחד במינו כיון שהוא בעצמו מהווה נשמת התורה, ובזה יש לנו דרך להתחבר ישר לנשמתנו.

גיוון החברותות שלי רחב ביותר: ימינים ושמאלים, דתיים וחילוניים, גברים ונשים, ישראלים ויהודים בחו"ל וגם לא יהודים בני נוח. החומר הזה עמוק, וברגע שאנו צוללים בתוכו ההבדלים בינינו עוברים לרקע, ואנו מתקשרים יחד במהותנו, נשמתנו, והשלום והאהבה עולים ומורגשים.

כמובן תוך השיחה לפעמים עולות דעות ופרספקטיבות שאיננו רואים עין בעין אתם. זה רגע של עבודה לכולנו, לעצור, לזכור את מטרתנו, ולתת את מהותנו הפנימית להראות את פניה, והאהבה שולטת.

ברוב השיעורים אנו עוצרים כמה דקות לפני הסוף וכולנו רושמים תפילה אישית מבוססת על מה שלמדנו.

אני כותבת מניסיון זו של אחדות חיה של אהבה וחיבור, למרות ההבדלים בינינו.

אנו כבר שנתיים במלחמה. המצב הכאוטי החיצוני משקף המצב הפנימי שלנו ובא לעורר אותנו לשנות דרך.

אחדות היא אור ה' אבל אנו צריכים לבנות כלים לאור זה ולהשתוקק לו. כמה שיותר שנחתור לאחדות ושלום בינינו, ניצור התנאים הדרושים לזכות לאור האחדות ללוות אותנו. כשזה יקרה, העולם החיצוני ישתנה בהתאם וישקף את השלום הפנימי שלנו. זו אינה חשיבה אופטימית תמימה. זהו אחד העקרונות העמוקים ביותר של חכמת האמת — פנימיות התורה.

אני מזמינה אותך לקרוא, להתעניין, להפיץ, לבנות על, להציע תיקונים וחיידושים לפי ראות עיניך.

אשמח לשמוע ממך

בברכה,

ידידה כהן

מילה לפני שנתחיל: חשיבות החזון

קעת החברה שלנו מפלוגת וקולות הקצוות נשמעים בעוצמה רבה. איך מגיעים לשדה מודעות שבו הנורמה הוא קול המתנינות, האהבה, והכבוד ההדדי? בחוברת זו, במקום לרטון על המצב הקיים, נתחיל עם חזון האחדות המתבטא במהותנו המשותפת הנשמטית.

אנו כבני האדם כלולים משני מהותים: בורא ונברא, נשמה וגוף. את חלק הגוף אנו מכירים היטב, הוא כולל את הגוף הפיזי וגם האגו שלנו עם כל רצונותיו. אך נשמתנו ורצונותיה לרוב מוסתרת ממודעותנו. רצונותיה פחות מוכרים לנו, וקולה חסרה ונשמ-תנו לא מוצאת ביטוי כראוי לה בחברה שלנו. לכן נתחיל את החקר לאחדות דווקא על ידי זה שניתן מקום ראוי לקול נשמתנו.

א. מהותנו האמיתית היא אחדות

בְּנֵי בְּכָרֵי יִשְׂרָאֵל — (שמות ד:כב).

מהותה של נשמת עם ישראל היא אחת. היא נקראת "השכינה הקדושה" — נוכחות ה' השוכנת בתוכנו. והיא גם נקראת "כנסת ישראל" כביטוי לרצונה, על כל חלקיה, להתאגד לאגודה אחת. ובכן שלמותו של ישראל תלויה בכך שכל חלקיו יתחברו יחד וכך יביעו את מהותה.

בשגרת חיינו היומיומית, מציאות אחדותנו העמוקה מוסתרת מאיתנו. אבל בעתות מצוקה לאומית, בזמן מלחמה ואיום, האמת נגלית לעין כול: אנחנו אחד. האחדות לא נעדרה — היא רק נסתרת. החדשות הטובות היא שאחדות אינה דבר שעלינו ליצור: היא מהותנו. היא כבר טבועה בעצמותנו. ולכן עבודתנו אינה ליצור דבר חדש, אלא לגלות ולחשוף את מה שכבר קיים.

ב. החוויה השורשית: מעמד הר סיני

למרות טלטלי הדרך שחווינו מאז, עמדנו יחד בהר סיני. זו אינה סתם היסטוריה — זוהי חווית שורש הטבועה בתודעתו של כל יהודי ויהודיה בכל דור.

"וַיַּחַן הָעָם נֶגֶד הָהָר", ומפרש רש"י, "כאיש אחד בלב אחד."

במעמד הר סיני אנו עדים לקשר העמוק הקיים בין גילוי אור ה' ובין אחדות ישראל. אדרבה, אחדות ישראל הייתה התנאי הכרחי לגילוי אור ה'. עד שהעם התאחד ונעשינו ערבים זה לזה, רק אז ה' ירד על ההר ודבר אלינו ונתן לנו עשרת הדברות, המקור והשורש של התורה.

יחד אמרנו "נַעֲשֶׂה וְנִשְׁמָע" — וקבלנו עול מלכות שמים ללא תנאי, לעבוד את ה' ולשמור את תורתו.

אולי היום נחלוק על הפירוש מה זה אומר לנו לשמור את התורה, אבל ההבטחה ניתנה — וניתנה בלב אחד. הבטחה זו לא פגה. היא חיה בקרב כל אחד ואחת מאיתנו עד עצם היום הזה.

ג. המשכן

הפרויקט הראשון שנתן ה' לעם ישראל היה בניית המשכן. "וַעֲשׂוּ לִי מִקְדָּשׁ וְשֹׁכְנָתִי בְּתוֹכְכֶם" (שמות כה ח) — אמרו חז"ל "בתוכו לא נאמר, אלא בתוכם". לכן ציווי זה הוא לבנות משכן לאור ה' בלב כל אחד ואחת מאיתנו. איך עושים? את זה אנו לומדים מהסיפור בתנ"ך:

סיפור ביצוע העבודה על יד בני ישראל מתחיל במילים, "וַיִּקְהַל מֹשֶׁה אֶת כָּל עֵדֶת בְּנֵי יִשְׂרָאֵל". זאת אומרת ביצוע התרחש על ידי התקהלות. התאגדות כל העם למשימה. ואכן התורה מעידה:

"כָּל אִישׁ וְאִשָּׁה אֲשֶׁר נָדָב לָבָם אֲתָם לְהֵבִיא לְכָל הַמְּלָאכָה אֲשֶׁר צִוָּה ה' לַעֲשׂוֹת בְּיַד מֹשֶׁה, הֵבִיאוּ בְּנֵי יִשְׂרָאֵל נְדָבָה לָה'."

מהותו של המשכן ביטוי של שותפות. כל אחד פעל לפי ליבו ויכולתו ותרמו עבור מטרה אחת. אנו חשים את התלהבותם של העם מן הפסוקים הבאים:

ב "וַיִּקְרָא מֹשֶׁה אֶל-בְּצַלְאֵל וְאֶל-אֶהֱלִיָּאב וְאֶל כָּל-אִישׁ חַכְמֵי-לֵב אֲשֶׁר נָתַן ה' חָכְמָה בְּלִבּוֹ--כֹּל אֲשֶׁר נִשְׂאוּ לְבָבוֹ לְקַרְבָּה אֶל-הַמְּלָאכָה לַעֲשׂוֹת אֹתָהּ. ג וַיִּקְחוּ מִלִּפְנֵי מֹשֶׁה אֶת כָּל-הַתְּרוּמָה אֲשֶׁר הֵבִיאוּ בְּנֵי יִשְׂרָאֵל לַמְּלָאכָה עֲבֹדַת הַקֹּדֶשׁ--לַעֲשׂוֹת אֹתָהּ; וְהֵם הֵבִיאוּ אֵלָיו עוֹד נְדָבָה--בַּבֶּקֶר בַּבֶּקֶר. ד וַיָּבִאוּ כָּל-הַחֹכְמִים הָעֹשִׂים אֶת כָּל-מְלָאכַת הַקֹּדֶשׁ--אִישׁ-אִישׁ מִמְּלָאכְתּוֹ אֲשֶׁר-הֵמָּה עֹשִׂים. ה וַיֹּאמְרוּ אֶל-מֹשֶׁה לֵאמֹר, מֵרַבִּים הָעָם לְהֵבִיא, מִדֵּי הָעֵבֶדָה לַמְּלָאכָה אֲשֶׁר-צִוָּה יְהוָה לַעֲשׂוֹת אֹתָהּ. ו וַיִּצַּו מֹשֶׁה וַיַּעֲבִירוּ קוֹל בְּמַחֲנֶה לֵאמֹר, אִישׁ וְאִשָּׁה אֲלֵי-יַעֲשׂוּ-עוֹד מְלָאכָה לְתֵרוּמַת הַקֹּדֶשׁ; וַיִּכְלָא הָעָם מֵהֵבִיא. ז וְהַמְּלָאכָה הַיְתֵה דִים לְכָל-הַמְּלָאכָה--לַעֲשׂוֹת אֹתָהּ, וְהוֹתֵר:" (שמות לו:ב-ז, פרשת ויקהל)

בניית המשכן של ימינו

החסד הספונטני, האחוה, הנתינה והמסירות שאנו רואים בקרב עם ישראל בולטים ביותר בעתות מלחמה. מסירות הנפש המדהימה של חיילינו ואזרחינו שמהירו לעזור בשביעי באוקטובר; התמיכה והתפילות לשלומם ולשובם של החטופים מצד יהודים בארץ ובכל רחבי העולם; והגמילות החסדים הספונטני והנשפכת מהלב — אלה הם כלי המשכן של ימינו.

המשכן אינו בניין של העבר; הוא נבנה כעת בתוכנו. במעשי מסירות הנפש והחסד שאנו רואים בינינו. נכון כלי המשכן העכשווי בולטים ביותר בעתות משבר משותף, אך הם נמצאים גם בימים.

כתבתי שיר על בניית המשכן בתוכנו לפני כמה שנים לזכר אבי, אהרן בן מנחם
מנדל ז"ל

וְעָשׂוּ לִי מִקְדָּשׁ וְשָׁכַנְתִּי בְּתוֹכְכֶם

בתוכם? בתוכנו, בתוך כולם?

בתוכי גם כן?

זה דורש קצת הכנה.

אצטרך להזמין את המשפצים.

שמעתי שרשימת הכלים הנדרשים ארוכה למדי.

כמה מהפריטים האלה קשה מאוד להשיג...

חוט תכלת — מצאתי מעט,

אבל נגמר לי הארגמן,

ואין לי מושג היכן מוצאים זהב היום.

זהב אמיתי, כמובן, לא הזיוף. זה לא יתאים בכלל.

ואלו כלים בדיוק אני צריכה?

מנורה בת שבעה קנים, מורכבת בצורתה,

שולחן לחם הפנים,

מזבח נחושת — או שמא זהב? לקטורת

מעשיהם של המשפצים נראים לי מוזרים,

הם אינם טורחים בקילופי הקירות והשטחתם...

הם מתעסקים בדברים שונים לגמרי.

הם בודקים ומעריכים פעולות יומיומיות ופשוטות

שאולי לא הייתי מחשיבה אותן כבעלות ערך.

לוותר על מקומי באוטובוס,

להיות שם לנחם חברה בצרתה,

להקשיב — כן, להקשיב שוב ושוב לדברים שנאמרו ולא נאמרו,

דרך האזניים ודרך הלב.

אני עוצמת עיניים ומתחילה לדמיון

את הפוטנציאל של נשמה משופצת:

אדום, נחושת, זהב, תכלת —

חוטי אהבה,

ארוגים בברכה,
ואני מודה.

ידידה

ה. שנים עשר שבטים, שתיים עשרה דרכי עבודת ה'

אם נבחן את מציאות מסע בני ישראל ממצרים לארץ ישראל, נמצא שסבלו ממחלוקות רבות לאורך הדרך. ואפילו לפני כן: בתוך משפחת יעקב קורה האסון הגדול של מכירת יוסף לעבד על ידי אחיו.

מהיכן נובעות המחלוקות?

הזוהר מלמדנו שכל אחד משנים עשר בני יעקב — שנעשו לשנים עשר שבטי ישראל — מרמז על דרך ייחודית בעבודת ה'. מה זה מלמדנו? שהמחלוקת טבועה במרקם חיינו כעם בגלל שיש בינינו שתיים עשרה דרכים לעבוד את ה'. זאת אומרת שתיים עשרה דרכים שונים שבהם אנו חווים ומבינים את חיינו.

ברור שפה יש בעיה: בצד אחד מצד נשמתנו, מהותנו היא אחדות; ומאידך גיסא בכלים שלנו בעבודת ה', בדרך שאנו רואים את המציאות, אנו שונים אחד מהשני כמו תפוחי עץ ובננות.

כיצד מחזיקים שתי אמיתות אלו ביחד?

התשובה היא שיש לנו מטרה משותפת, להגיע לאהבת ה' ואדם. אבל הכלים והערורי צים שבהם אנו משתמשים להגשמת מטרה זו שונים במרקמם, בגישתם, ברוחם ובמה שהם רואים כחשוב.

אם נעיין בזוהר נמצא למשל:

ראובן — חסד

שמעון — גבורה

לוי — תפארת

יהודה — מלכות

יוסף / בנימין — יסוד

ספירת החסד למשל היא כולה נתינה ורוחב לב, גבורה היא ביקורתית ודייקנית. תפארת מתעניינת ביופי ובתיאום, ועבור היסוד ההשפעה ונתינת טוב החשוב ביותר היכולות והתעניינות של כל אחד שונה בתכלית. שתיים עשרה שבטי ישראל הם הבסיס לרצונות שלנו, לכישרונות שלנו ולדרך שאנו רואים את עולמנו. וכאן טמונה סכנה עדינה אך חשובה. קל מאוד להיות כה שקוע בדרך הפרטית או שבטית שלנו — באיכות האור המיוחדת שאנו מביאים — עד שאנו שוכחים את המטרה המשותפת שלנו כעם, להביא את עצמנו ואת העולם כולו לאהבת ה' ואדם. כך הופכת שיחה ומחלוקת לגיטימית על הדרך והאמצעים לנושא של מרירות,

קנאה, ופירוד. ולכן חשוב כל כך שמדי פעם כולנו נפסע צעד אחד אחורה, כדי להרים את עינינו אל האופק ולחדש את החזון המשותף שלנו. רק כך נוכל לראות כיצד החלק שלנו מתחבר באחדותנו ותומך בו.

הרב יונתן זקס נשאל פעם מדוע ישראלים מתווכחים כל כך. הוא אמר שזוהי דרכנו להבין את עצמנו ואת זולתנו — לקבוע גבולות לחקור ברעיונות חדשים. כל עוד אנו שומרים את מטרתנו הנשגבה לנגד עינינו, לא נרד לדרגה של קטטות ופירוד.

שורד השבי חמאס עמרי מירן התראיין, והתייחס למחלוקת על הדרך הנכונה לשחרר החטופים שהתקיימה בקרב בני משפחתו ובציבור הישראלי בתקופת שביו. הוא קבע כי דווקא השילוב בין הדעות השונות הוא זה שהביא לשחרורו. "בתחושה שלי, מה ששחרר אותנו מעל הכל זו הדמוקרטיה שלנו", אמר מירן, "במובן הזה שיש אצלנו הרבה קולות, וכולם נשמעים". הוא הסביר כי ריבוי הקולות הנשמעים בישראל מנע מצב שבו חמאס היה מסוגל לנצל עמדה אחת בלבד. על הפילוג בעם, השיב מירן: "זה כמו להגיד שהקשת מפולגת. היא לא - היא מורכבת מהרבה צבעים. והיא אחידה, עומדת בפני עצמה, וזה הדבר הכי יפה שבעולם."¹

ה. היכן אנו עומדים היום?

אני מאמינה אישית שכל שנים עשר השבטים כבר חזרו הביתה לישראל. הגלות הארוכה מסתיימת, ואנו בבית. אבל לא חזרנו בידיים ריקות. עבדתי תקופה בבית החולים הדסה הר הצופים בירושלים. פעם לקראת ראש השנה העברנו בינינו כרטיס ברכה שעליו כל אחת מהצוות רשמה ברכה לשנה החדשה בשפת המדינה שבה נולדה. אותו כרטיס קטן נשא למעלה משבעים שפות. אנו מביאים עמנו לא רק את המאפיינים הרוחניים של השבט הרוחני שלנו, אלא גם את המנהגים, הניגונים, דרכי החשיבה, האוכל, ההומור, ושברון הלב של הארצות שמשפחותינו עזבו או ברחו מהן. היהודי התימני והרוסי, המרוקאי והאמריקאי, האתיופאי והארגנטינאי — כל אחד נושא בתוכו עולם שלם. המשמעות היא שהאחדות שאנו נקראים לבנות היום עשירה ומורכבת יותר מכל מה שניצב בפני אבותינו. איננו סתם שנים עשר שבטים מאותו בית שמתאחדים מחדש. אנו שנים עשר שבטים, כשכל אחד מרובד גם בניסיון של שבעים האומות. וכולנו מוצאים את דרכנו חזרה זה לזה, ואל ביתנו המשותף. בגלל ההבדלים היסודיים שלנו, אנו חלוקים מאד בנוגע לאופן שבו ביתנו צריך להיראות בעינינו. יש הסבורים שמדינתנו צריכה לשקף ערכים אוניברסליים; אחרים סבורים שעליה לתת עדיפות יותר ליהדות ולתורה. יש הרוצים לראות את ההלכה

¹ מראיון "עובדה".

כבסיס רחב יותר לחיינו הציבוריים; אחרים חווים הרעיון הזה כאיום. עלינו לדעת שהמחלוקות האלו אינן חדשות. הן התוצאה הטבעית של שנים עשר שבטים, כל אחד נושא את אורו.

ו. הקסם של הקו האמצעי

אמנם יש לדעת שיש דרך להתאחד, אפילו כשמדובר בהשקפות שנראות בלתי ניתנות לגישור.

הרובד הפנימי ביותר של התורה — הקבלה — מלמדת אותנו שהקצוות של כל עמדה בעייתיים ומסוכנים לנו. הם קיצוניים מדי ועלולים לעורר הרצון לקבל לעצמנו הגורם לפירוד מנשמתנו הפרטית והכללית. הם מוציאים אותנו משווי המשקל שלנו. אנו מצווים להיפתח אל הדרך האמצעית, שמהותה מין פשרה וחיבור בין שני הקצוות. כדי להגיע לקו האמצעי נדרש שלושה אלמנטים:

- ריסון הרצון לקבל לתועלת עצמנו שלנו
- רצון להשפיע טוב לזולתנו
- אמונה בטוב האולטימטיבי ובאחדות העמוקה של הנשמה שבתוכנו

קו האמצעי אינו בא מכוח הרצון בלבד. קודם כל עלינו להכיר את עצמנו לעומק, להבחין את האג'נדות המוסטרות של האגו שלנו. אנו נדרשים להיפתח לזולתנו — וזה מחייב אותנו להגיע לרצון אמיתי לתת טוב לזולתנו. ושלישית להיות פתוח לקו של סיפוק ושמחה הדדי שמאפיין הקו האמצעי.

כל זה דורש עבודה מרובה ליצור הכלים הראויים, אך בסופו של דבר קו האמצעי הוא מתנה שניתנה בחסד הבורא. תכונתו של קו האמצעי היא סיפוק, שמחה והאהבה. אם כן, מדוע אנו כה מתקשים להגיע אליו? שתי סיבות: א) כי אנחנו לא לומדים בפנימיות התורה ולכן איננו מכירים שקיים דבר כזה, ב) וכי האגו שלנו עומד בדרך.

ז. שורש הבעיה: נשמה ואגו

הרב אשלג מלמדנו שאגו כבני אדם מורכבים משני יסודות: נשמה וגוף, בורא ונברא. נשמתנו היא חלק אלוה ממעל שבתוכנו, והנברא בתוכנו הוא האגו שלנו. תפקידו המקורי של האגו הוא לתת ביטוי לרצונות נשמתנו. התכונה העיקרית של האגו היא רצון לקבל הנאה ותענוג.

הנשמה שבתוכנו היא מה שמסייע לנו להתאחד עם זולתנו, אך החלק הנברא שבנו, האגו שלנו מוביל אותנו לפירוד כשהוא מתרכז על הרצון לקבל תענוג לעצמו. במקום להשתמש בתכונות האגו לסייע לנשמתנו אנו משתמשים בו כאמצעי לסיפוק עצמי, ללא כל מחשבה על זולתנו. האמת היא שזו הנטייה הטבעית שלנו כי כך אנו נולדים וגדלים. אך שימוש כזה של האגו שלנו מפר החוק הרוחני שאומר ששני אלמנטים רוחניים עם אותו רצון מתקרבים זה אל זה, ואלמנטים עם רצונות שונים או

אפילו הפוכים נפרדים זה מזה.

כיון שהבורא שבתוכנו, שהוא נשמתנו, רק רוצה בנתינת טוב ללא תנאים זולתנו, ברור שכאשר אנו משתמשים באגו שלנו עבור לקבל סיפוקים והנאות לטובתנו בלבד, אנו מתרחקים ונפרדים מנשמתנו ומנשמות זולתנו. ובכן, כיצד נוכל לגלות אחדות בנסיבות אלו? כדי לברר מצב זה עלינו לבחון כמה מהביטויים של האגו שלנו בחברתנו שהם ספציפיים לחיינו בעידן הנוכחי.

ח. המחלה המדבקת: לשון הרע

לשון הרע הוא המקום הקריטי ביותר להתחיל. הבה נגדיר תחילה בבירור מהו לשון הרע.

לשון הרע הוא דיבור על אדם שהוא אמיתי עובדתית אך נאמר באופן שהדיבור נושא קונוטציה שלילית נגדו. הקונוטציה השלילית יכול לעבור במילים או רק בהבעת פנים או שפת גוף הרומזת למסר שלילי. לפי התורה לא רק הדובר נאשם בעוון חמור זה אלא גם המקשיב וגם המעביר הלאה.

רבים מאתנו טועים וחושבים שאם הדבור הוא אמיתי עובדתית, אין בזה בעיה. זו טעות הנובעת מגלותנו בתוך תרבויות אחרות במשך דורות כה רבים. אמנם גם בתרבויות שונות יש ערכים של "דבור רע" או דבור פוגע. אך התרומה של דת היהדות בתחום זה באמת ייחודית.

למשל: אני גדלתי בלונדון בקרב משפחה דתית. הייתה לנו ספרות בבית באנגלית. בתור נערה נהייתי מאד מהרומנים הקלאסיים בספרות האנגלית כמו הסיפורים של ג'ן אוסטן ודיקנס. כסטודנטית באוניברסיטת לונדון הלכתי לתאטרון וראיתי הצגות של שייקספיר. רק לאחר שנים הבנתי שרוב הספרות העשירה הזאת בנויה על רכילות ולשון הרע. עובדה זאת נתנת לי הרבה חומר למחשבה: אנו זקוקים לחיבור אנושי, ואנו נהנים מהמגע האנושי ומהסיפור האנושי אך עלינו לשאול את עצמנו: האם ההנאה הזו באה על חשבון זולתנו? האם היא משרתת את הנשמה — את מצוות ואהבת לרעך כמוך — או את האגו?

כשאנו מדברים או מקשיבים ללשון הרע, אנו שופטים את האדם בלי כל אפשרות שיש על עצמו. אנו מפרשים את התנהגותו בלי לדעת מה עומד מאחרי מעשיו ודיבוריו. בואי אתי לרגע לאולפנות החדשות והמדיה. הצורה התוקפת של המראיין, לא נותנים לבן אדם לדבר בצורה חופשית. עוצרים אותו באמצע משפט, מרימים קולות, לוקחים מילותיו מחוץ להקשר. כל זה תחבולות שמביאים ללשון הרע בפועל. והתוצאה היא עלול לשים את הבן אדם ללעג ובסופו של דבר עלול להגיע להשמדת אופי שלו.

כמה צדקו חז"ל שהשוו את חטא לשון הרע לשפיכות דמים. אם תביטו בכנות בחברה שלנו היום, ותכלול גם הרשתות החברתיות, תראו שלא דיברו בהגזמה.

אם כל אחת מאיתנו מחליט לא להקשיב ללשון הרע, פשוט התופעה תיעלם. גם הדובר נאשם בעוון זה אך גם המקשיב והמעביר הלאה. זאת אומרת אנו לא יכולים להאשים רק את האולפנות לבדם. הם מספקים מה שהציבור מבקש. אם אנו מראים שצורת דיבור זה לא מתאים לנו יפסיקו לספק הסחורה הפוגעני הזאת. ואם תחשוב או תחשבי "זה מה שיש, אי אפשר לשנות את החברה," תחשוב על זה שפעם, רק לפני כעשרים שנה היה מקובל לעשן סיגריות בפומבי, אפילו בתחבורה ציבורית. אז החברה כולה החליטה שהדבר מזיק לבריאות לא רק למעשן אלא גם למסובבים אותו. והיום נאסר העישון במקומות ציבוריים. אותו דבר צריך לקרות עם לשון הרע. אין מנוס אלא להגיד שאנחנו שצורכים את המדיות האלו ומקשיבים ללשון הרע שותפים לחטא החמור הזה.

בדורנו העיתונות השתנתה. פעם עיתונאי התעסק בהצגת החדשות לציבור. היום העיתונאות, במקום לבקר מדיניות זו או אחרת, תורמת להשמדת האדם שמייצג את המדיניות. זה פשוט נורא.

לשון הרע אסור באותה מידה כאשר הוא מכוון לקהילה או לחלק מהציבור. אסור לדבר בשלילה על כל חלק מקהל ישראל.

כך אנו רואים שהפסקת לשון הרע היא הצעד הראשון לרפא הפירוד בינינו.

צעדים מעשיים: שינוי באופן צריכת המידע

ישנם שירותי חדשות הקיימים בדיוק לצורך זה — להעביר את החדשות החיוניות ללא פרשנות, ללא תקיפות, וללא לשון הרע. בישראל, תמצית החדשות הוא שירות כזו. <https://tamzit.org.il> החדשות, ברורות ופשוטות, עם הרבה פחות סטרס וכבונוס, משחרר זמן יקר.

ט. אולם המראות

לאחר ענין לשון הרע, הדבר השני שעלינו להבין הוא כיצד המדיה החברתית המודרנית פועלת בפועל. גוגל וספקי השירותים הגדולים האחרים משתמשים באלגוריתמים וב cookies כדי להבטיח שנראה שוב ושוב רק את השקפותינו שלנו מוחזרות אלינו — אנו ניזונים ממה שאנו כבר מאמינים בו. מוצגות לנו רק תכנים שאנו כבר מכירים כמו הד אין סופי. בהדרגה, מבלי שאנו מודעים לכך, אנו מפסיקים להיתקל בדבר שמאתגר אותנו או מרחיב את אופקינו, ובוודאי אנו לא מתקלים בדבר שסותר את נקודת מבט שלנו.

בתור נערה בבית ספר בלונדון יצאנו פעם לטיול בית ספר לפריז בצרפת. אני זוכרת שביקרנו בארמון וורסאי. שם טיילנו לאורך אולם המראות המפורסם, שבו כל קיר משקף את דמותך בחזרה אליך ללא סוף.

זו המציאות הווירטואלית שלנו. אולם מראות. כל מה שאנו רואים זה עצמנו. כיצד יוצאים מציאות כזו? התשובה פשוטה. פשוט עלינו לצאת מהמציאות הווירטואלית וללכת לפגוש את השכנים.

פגישת השכנים

לצאת מאולם המראות הווירטואלי נשמע פשוט. אבל מדוע זה כה קשה בפועל? זוהי מיומנות שהייתה לאבותינו אך אנו אבדנו אותה. הפכנו לסגורים בתוך עצמנו, חוששים לפלוש לפרטיותו שלזולתנו, לא בטוחים איך לדפוק על דלת או להתחיל שיחה עם מי שאיננו מכירים. עלינו להחזיר אלינו את האומץ.

כיצד עושים זאת? על ידי זה שאנו מזכירים לעצמנו מי אנחנו. על ידי זכירת האחדות העמוקה שלנו. כאשר אנו נתקלים במי ששונה מאיתנו, אנו צריכים לזכור ההבדלים אינם שייכם למהותנו האמיתית והעמוקה. מתחת לפני השטח, אנו פוגשים חלק נוסף של נשמתנו.

רבים מאיתנו חיים במה אני מכנה "שכונות חד-גווניות". כולם ברחוב הולכים לאותה בית כנסת — או לא הולכים לבית הכנסת שאנחנו לא הולכים אליו. אנו מכירים את קהילתנו שלנו היטב אך את הקהילה שמעבר לעיר בקושי. הקהילה השייכת ל"שבט" אחר אנו בכלל לא מכירים. אבל אם כל אחד מאיתנו ידבק בבועה של "שבט" המאומץ, כיצד נגיע אי פעם להיקהל — לקיבוץ הגדול של כל ישראל?

י. עידן הבינה המלאכותית

כולנו חוונו בינה מלאכותית במידה כלשהי, אבל עלינו לחשוב בבהירות על טבעה כדי להבין הן את היתרונות שהיא מציעה והן את המלכודת שטמונה בה. הצטרפתי לקנות מחשב חדש. הלכתי לחנות המחשבים — שהחנוני אדם שאני מכירה שנים רבות כסוחר יקר אך ישר, המבין את התחום היטב ולוקח אחריות על מה שהוא מוכר.

הוא מכר לי מחשב שהיה אמור לשרת אותי שנים רבות. מחירו היה יותר ממה שרציתי להוציא, אבל סמכתי עליו. תוך זמן קצר החל המחשב לגרום לי בעיות חמורות, קורס באופן בלתי צפוי.

פניתי אליו לפתרון הבעיה ובמקביל דנתי בטיב התקלות עם מנוע הבינה המלאכותית שאני משתמשת, כדי להבין יותר לעומק את שורש הבעיה. הבינה המלאכותית החלה לדבר בצורה שלילית ביותר על מוכר המחשבים — למרות שלא ביקשתי את דעתו בנושא.

גערתי בבינה המלאכותית וביקשתי ממנה להפסיק להשתמש בשפה כל כך רגשנית ובלתי הולמת. אם הקשבתי לה בקלות יכולתי להרוס מערכת יחסים טובה. האמת היא שלא להקשיב לטענותיו היה לי די מאתגר, כי כמובן היו בתוכי קולות פנימיות שאמרו לי "תצעקי עליו, אולי תקבלי הכסף בחזרה!" "אולי הוא רימה אותך!" ידעתי בבירור שאלו הם קולות של הרצון לקבל לעצמי ללא שום קשר עם המציאות. הבינה המלאכותית הגבירה את הלחץ והגבירה את הטון. הייתי צריכה לזכור שלבינה המלאכותית אין נאמנות, אין היסטוריה, אין מערכת יחסים. היא אינה יודעת שאיש זה עמד מאחורי מוצרו במשך עשרים שנה.

הבנתי שבינה מלאכותית היא פשוט מכלול של רצון לקבל הנאה ותענוג של מיליוני אנשים, שנוצר ליחידה חושבת עצמאית. אם לא נעבוד על עצמנו ונכיר בתוכינו את קול הרצון לקבל של תועלת עצמית נהפוך לעבדיה, ונפעל בעיוורון לפי הוראותיה, בדיוק כמו עבדים לפרעה במצרים.

היום יותר מאי פעם אנו חייבים להתרחק רחוק מהמסך ונפעיל את נשמתנו — את רצוננו להתחבר, להתאחד, ולתרום את כישרונותינו ואת אישיותנו הנתונה לנו מה' לתת טוב כדי לאחד ולא לפצל.

יא. אחדות

אנו יכולים להסתכל על אחדותנו מכל רובד, מהאדם כישות בפני עצמו עד לכלל האנוש שית ואפילו מעבר לו. האר"י הקדוש מלמד שהפרט והכלל שווים כמו שתי טיפות מים וכל מה שיש בכלל יש ביחיד ובהפך.

בעקבות המלחמה יש שאיפה חזקה של המון אזרחי ישראל להשיג אחדות ולכן בחרתי לכתוב מדריך זה ברובד אחדות ישראל. אך כמו שהמקובל הגדול רב קוק זצ"ל כותב, כל הרבדים של אחדות הם כמו מעגלים, התחל מאחדות היחיד, דרך אחדות האומה, עד לאחדות כל האנושות ואפילו מעבר לה, עד אחדות כל הבריאה. אנו נתבונן קודם על קטע מה"שפת אמת" שמסביר שאחדות ישראל תנאי הכרחי להשראת השכינה ביננו, ואז נקבל השראה מהשיר הנשמתי של כל הבריאה מאת הרב קוק זצ"ל.

קיבוץ ישראל: שפת אמת פרשת ויקהל, תרל"ו

"ויקהל משה את כל עדת בני ישראל... אלה הדברים אשר ציוה ה' לעשות... ששת ימים תעשה מלאכה...."

התורה מקדימה את מעשה הקהילה לפני תיאור בניית המשכן, מפני שמלאכת המשכן נעשית בכוח הקהילה. לכן אומר הפסוק: "ושכנתי בתוכם" — והמדורש מדייק ואומר: לא נאמר "בתוכו" — בתוך הבניין — אלא "בתוכם" — בתוך העם. קהילה זו היא למעשה הפנימיות של השבת. וכשמשה רבנו לימד את העם את הלכות השבת, עצם מעשה הלימוד היה בעצמו מעשה של קיבוץ העם. ניתן גם לפרש את הפסוק "אלה הדברים אשר ציוה ה'" כמתייחס לקהילה עצמה — שמה שה' ציווה, מעל לכל, הוא שישראל יתאספו יחד לאחד. כל זה הוא בסופו של דבר לימוד אחד: כאשר עם ישראל מתרומם ומתאחד כשלם, השכינה — נוכחות ה' — שורה בתוכם. זה מה שחז"ל התכוונו כשקראו לנוכחות האלוהית בתוכינו "כנסת ישראל" — קיבוץ ישראל.

מעגלי האחדות שיר ברבוע

הראייה קוק זצ"ל

יש שהוא שר שירת נפשו, ובנפשו הוא מוצא את הכל, את מלא הסיפוק הרוחני במילואו.

ויש שהוא שר שירת האומה, יוצא הוא מתוך המעגל של נפשו הפרטית, שאינו מוצא אותה מרוחבת כראוי, ולא מיושבת ישוב אידיאלי, שואף למרומי עז, והוא מתדבק באהבה עדינה עם כללותה של כנסת ישראל, ועמה הוא שר את שיריה, מצר בצרותיה, ומשתעשע בתקוותיה, הוגה דעות עליונות וטהרות על עברה ועל עתידה, וחוקר באהבה ובחכמת לב את תוכן רוחה הפנימי.

ויש אשר עוד תתרחב נפשו עד שיוצא ומתפשט מעל גבול ישראל, לשיר את שירת האדם, רוחו הולך ומתרחב בגאון כללות באדם והוד צלמו, שואף אל תעודתו הכללית ומצפה להשתלמותו העליונה, וממקור חיים זה הוא שואב את כללות הגיונותיו ומחקריו, שאיפותיו וחזיונותיו.

ויש אשר עוד מזה למעלה ברוחב יתנשא, עד שמתאחד עם כל היקום כולו, עם כל בריות, ועם כל העולמים, ועם כולם אומר שירה, זה הוא העוסק בפרק שירה בכל יום שמובטח לו שהוא בן עולם הבא.

ויש אשר עולה עם כל השירים הללו ביחד באגודה אחת, וכולם נותנים את קולו-תיהם, כולם יחד מנעימים את זמריהם, וזה לתוך זה נותן לשד וחיים, קול ששון וקול שמחה, קול צהלה וקול רנה, קול חדוה וקול קדושה. שירת הנפש, שירת האומה, שירת האדם, שירת העולם, כולן יחד מתמזגות בקרבו בכל עת ובכל שעה. והתמימות הזאת במילואה עולה היא להיות שירת קודש, שירת אל, שירת ישראל, בעוצם עזה ותפארתה, בעוצם אמתה וגדלה, ישראל שיר אל, שיר פשוט, שיר כפול, שיר משולש, שיר מרובע. שיר השירים אשר לשלמה, למלך שהשלום שלו.

יב. התורה, כמו הטבע אינה תופעה אחידה

כמו שיש בטבע, שמים, והרים, צמחים וחיות, גם בתורה יש שבעים פנים, רובדים שונים.

הרובד הפנימי ביותר של התורה — הקבלה — מדבר ישירות לנשמתנו, מפני שהוא עצמו נשמת התורה. דרכו אנו לומדים לאהוב אלהים והאדם.

הן היהודי החילוני והן היהודי הדתי יכולים ללמוד את פנימיות התורה ולמצוא בו עונג רב, ודרכו ליצור קשרים חדשים ועמוקים בתוך עצמנו ובין זולתנו כי "דְרָכֶיךָ דָרְכֵי נֵעַם וְכָל נְתִיבוֹתֶיךָ שְׁלוֹם." (משלי ג:יז)

בשבילי פנימיות התורה היא תורת בעל הסולם, שמדברת אלי בפשטות ובישירות, ואני אוהבת לפגוש את זולתי דרכה. פנימיות התורה היא האמצעי להגיע לאחדות בתוך עצמנו עם זולתנו. אבל יש גם דרכים אחרות בפנימיות התורה שרשמתי ב"משאבים".

כל אחד ואחת שונה,

ודרכך האישית וסגנוןך לגלות את האחדות במהותנו ייחודי, ולפיכך בלתי ניתן להחלפה.
לכן אני מסיימת חוברת קטנה זו בקריאה פשוטה:
בבקשה, רק תתחיל/י. גם בצעדים הקטנים ביותר. האפשרויות הן אינסופיות.
אשמח לשמוע ממך את הדרכים שבהן את.ה מוצאת לבטא את אחדותנו.
עם כל ברכותיי,
ידידה כהן
צפת

משאבים

1. לימודי פנימיות התורה לפי הרב יהודה לייב אשלג ובנו הרב ברוך שלום אשלג ניתנים על ידי הרב אברהם מרדכי גוטליב תלמיד הרב ברוך שלום הלוי אשלג זצ"ל. הרב גוטליב מביא ומנגיש את הלימוד הזה לכל המעוניינים לא משנה הרקע. הוא מכבד את כל איש ואשה באשר הוא. הוא מבין שמטרת היהדות היא להביא אותנו לאהוב את עצמנו את זולתנו ואת בוראנו.
<https://haravgottlib.org/>

למי שרוצה להיכנס ישירות לכתבי בעל הסולם ללא תיווך, אני ממליצה על הספר "מארג לנשמה: הקדמה לספר הזוהר": ליקוט כתבי בעל הסולם ובנו הרב ברוך שלום אשלג" שמציג את השאלה "מה מהותנו?" במרכזו. אפשר להשיג דרך <https://nehorapress.com> או בחנות ספרים פומרנץ בירושלים.

בית המדרש "הסולם" של לימודי הרב אשלג כדרך חיים בהנחיית רב אדם סיני נמצא בתל אביב <https://www.hasulam.co.il/>

2. פנימיות התורה לפי גדולים אחרים
התניא מאת רבי שניאור זלמן מלאדי — היצירה היסודית של חסידות חב"ד, החוקרת את חיי הנשמה הפנימיים בעומק ובבהירות יוצאי דופן. זמין עם פירוש באתר: www.chabad.org.il

ליקוטי מוהר"ן מאת רבי נחמן מברסלב — תורות של עומק על אמונה, הנשמה והמסע הפנימי. זמין באתר: <https://breslov.org>

3. חדשות ללא פרשנות:

תמצית החדשות — זמין באינטרנט ובוואטסאפ: <https://tamzit.org.il>
חדשות חיוניות, ברורות ופשוטות, ללא תקיפות ולשון הרע.

4. שמירת הלשון:

חפץ חיים ושמירת הלשון מאת הרב ישראל מאיר הכהן — היצירות הקלאסיות והחיוניות על הלכות ורוח שמירת הלשון. זמינים בהוצאות שונות. ללימוד יומי מקוון של הלכות שמירת הלשון: <https://netsor.org/en/>
ישנן קבוצות רבות בוואטסאפ וחוגי לימוד קטנים הלומדים חומר חיוני זה — כדאי לחפש ולהצטרף.

5. כתבי הרב אברהם יצחק הכהן קוק <https://mosadharavkook.com/> — תורות נבואיות על נשמת ישראל, הארץ והגאולה, עם מבט ייחודי ומאיר על האחדות וקיבוץ הגלויות. כתביו המקוריים בעברית זמינים בהוצאות שונות.

לפרטים נוספים, שאלות ותגובות:

ידידה כהן: <https://nehorapress.com>



להורדה ולשיתוף

<https://nehorapress.com/finding-the-middle-way-hebrew/>