



# דרישבוני

פרשת נצבים, תשע"ח, מספר 1285

## אחדות מתוך אהדה – פסיכולוגיה יהודית-חיובית במיטבה אברהם גוטליב

ראוי להתבונן על אמרו תחילה "נצבים היום כולכם", ואחר כך אמר "ראשיכם" וגו' שהוא מיותר, שהוא נכלל במילת 'כולכם'. גם אמרו "כל איש ישראל" מיותר. גם, מדוע התחיל בלשון רבים, וסיים בלשון יחיד?

והנראה לומר בזה, כי הנה ידוע, אשר עיקר גדול מעיקרי ושרשי העבודה ופתח התשובה הוא, להתאחד כאחד ולהתקשר בעבותות אהבת חברים, ולהביט בחבירו מעלותיו ועבודת בוראו, ולא יתבונן בעוותתו; ועל ידי זה נכסף ומתאוה להתדמות אליו במעשים הטובים, וישוב אל ה' בכל לבבו... אתם נצבים היום ביאורו, שיש לכם התיצבות ותקומה לפני ה', מפני אשר ראשיכם שבטיכם זקניכם וגו' כל איש ישראל פירוש, שכולם הם כאיש אחד בלב אחד לאהבה ואחוה וריעות.

בעל המאור ושמש, היטיב לבטא את משמעות הקריאה המיוחדת של פרשתנו בדרך של פסיכולוגיה יהודית-חיובית: התורה, שתכליתה חינוך מעשי, קוראת לכל בני ישראל להתאחד כאחד, מראשי העם דרך השבטים ועד הגרים, ולהתקשר נפשית ורוחנית זה לזה "בחבלים עבים" של "אהבת חברים" בלב אחד מכל הלב, שהוא מקור הרגש והפנימיות האמיתית של האדם. בכך מראה כל אחד דוגמה אישית להתנהגות למופת כמודל לחיקוי.

הכיצד? על האדם לחשוב באופן חיובי, ולראות את הטוב שבזולת ולהידמות לו. הזולת מכונה 'חבר' במשמעות של קשר מתוך רגש של קרבה, אמפטיה וסימפטיה - אהדה מתוך הזדהות ושותפות רגשית של הטוב בכל אדם. היות וכולם "חברים", כל אדם חייב להביט ולהתמקד אך ורק במעלותיו של הזולת ולא בעיוותיו, בעקומות דרכו ובחסרונותיו. להביט היטב פירושו כאן: להתבונן על העולם בתבונה דרך הבינה שהיא הפרקטיס - הפרקטיקה, היישום המעשי של החכמה. כל זאת מתוך ראייה "ורודה", חיובית ואופטימית הנובעת מאמונה במסגרת יישום המושג הרחב של אמון ואמינות, באופן מעשי. יש בכך הערכת הטוב, הוקרתו והכרתו מצד האדם, על הטוב שכן קיים בעולם של כל אחד ואחת, ורק צריך "לפקוח עיניים" ולראות את הטוב הקיים!

מכאן מובן, שאחדות זו של עם ישראל היא "עיקר גדול מעיקרי ושרשי העבודה ופתח התשובה". שכן, להתקשר בעבותות אהבת חברים, הוא מרכיב חיוני במרקם החברתי-אנושי, לתיקון טעויות, ליישוב ההדורים ולתיקון ושיפור המידות, גם בין אדם לעצמו, אך גם בינו לחברו ולמקום - לה' הנמצא בכל מקום! הדבר חשוב כל השנה ובמיוחד

"עם ישראל" מכונה הן בלשון יחיד-קייבוצי ומאחד, והן בלשון רבים: "בני ישראל". גולת הכותרת שלנו כעם היא להתייבב מתוך אחדות לפני ה'. כך נאמר בפתח פרשתנו במילים "אתם נצבים", שמשמעם: "אתם" הנוכחים הנמצאים היום כאן ועכשיו, הקשורים לדבר, הגעתם והתייצבתם במקום המפגש שנקבע, ואתם עומדים ומראים נוכחות פיזית ורוחנית קבל עם ועדה (דב' כט:ט-יב):

**אתם נצבים היום כְּלָכֶם לְפָנַי ה' אֱלֹהֵיכֶם. רֵאשֵׁיכֶם שְׂבָטֵיכֶם זְקֵנֵיכֶם וְשָׂרֵיכֶם כָּל אִישׁ יִשְׂרָאֵל. טַפְכֶם נְשִׁיכֶם וְגֵרְךָ אֲשֶׁר בְּקִרְבְּךָ מִחֵן, מִחֹטֵב עֲצִידְךָ עַד שֹׂאֵב מִיַּמֶּיךָ. לְעִבְרְךָ בְּבִרְיַת ה' אֱ-לֹהֶיךָ וּבְאֵלֹתוֹ אֲשֶׁר ה' אֱ-לֹהֶיךָ כָּרַת עִמָּךְ הַיּוֹם. לְמַעַן הִקִּים אֶתְךָ הַיּוֹם לֹ לְעַם, וְהוּא יְהִי לְךָ לֹ-לֵהִים כְּאֲשֶׁר דָּבַר לְךָ וְכֹאֲשֶׁר נִשְׁבַּע לְאַבְרָהָם לְאַבְרָהָם לְיִצְחָק וּלְיַעֲקֹב.**

תורתנו היא 'תורת חיים', שתכליתה לחנך ולהדריך את קוראיה ולומדיה כיצד להתהלך בעולמה של הלכה - לחיות ולהתנהג באופן מוסרי-ערכי; כיצד האדם יכול לכבוש את יצרו - להתגבר על היצר הרע שנטבע בו מטבע ברייתו (בר' ו:ה; ח:כא). ההתגברות הזו אמורה להיות יחד עם ניתוב אישי של היצר, שהוא הבסיס והיסוד לכוח הרצון, היצירה והמוטיבציה - כוח ההנעה להתנהלות מאוזנת ושקולה, נבונה ונכונה, מתוך יישוב הדעת.

מכאן מסתבר, שמאחורי הקריאה המפורטת היטב, להתייצבות קולקטיבית של כלל ישראל לפני ה', יש מסר חינוכי-ערכי, שעלינו לנסות למוצאו ולעמוד על מהותו. לכן, השאלה המתבקשת היא: מהי המשמעות של הקריאה המפורטת להתייצב כקולקטיב - כקבוצה מאוגדת ומאוחדת לפני ה'?

רבים מן הפרשנים, מימי הביניים ועד ימינו, חשו שלפנינו קריאה מיוחדת לאחדות עם ישראל. היטיב לבטא זאת בעל המאור ושמש<sup>1</sup> המדייק (בפירושו על אתר) בריבוי הנתונים והפרטים, לאור שינוי לשון הפנייה, מלשון רבים ללשון יחיד:

\* ד"ר אברהם גוטליב, ביה"ס ללימודי יסוד ביהדות, אוניברסיטת בר אילן ([agot1@walla.com](mailto:agot1@walla.com)). הספר שבעריכתו, עולמות נפגשים: המדעים בעולמה של היהדות ראה אור השנה.

<sup>1</sup> רבי קלונימוס קלמן הלוי אפשטיין, פולין המאות ה-18-19. רב ומקובל, מגדולי האדמו"רים של תנועת החסידות. נודע על שם ספרו מאור ושמש על התורה, המודפס גם בתוך: חומש מקראות גדולות רב פנינים.

פסיכולוגיה מניעתית, העוסקת בטיפול חוסן נפשי וצמיחה של יכולת עשייה עתידית בקרב כלל האוכלוסייה, ולא רק בקרב מי שפונים לקבל טיפול עקב קשיים נפשיים בהתמודדות. התכלית היא לכוון ולנתב את האדם לדבוק באופטימיות ה"ורודה", ולהשתדל ולראות את הטוב שבחיים כאמצעי מניעה לדיכאון וכסגולה ברוכה לאריכות ימים.

כאשר האדם חושב טוב, סבירות גבוהה היא שבדרך כלל הוא גם רואה טוב, על דרך הכלל לחיים שטבע דוד המלך, נעים זמירות ישראל "מי האיש החפץ חיים? (=מי ש) אוהב ימים לראות טוב" (תה' לד:ג). התורה קוראת לכלל ישראל להתאחד יחדיו בהתייצבות ותקומה (=מעמד קיומי מחדש) לפני ה' – התייצבות בקומה זקופה של קוממיות - חירות הנפש מתוך יישוב הדעת של כולם - של כל עם ישראל. יישוב הדעת מושגת ביסודו, על שיקול דעת רציונלי-מציאותי ומאוזן, בין הרצוי למצוי.

בעל המאור ושמם מגיע למסקנה בדרך יישומית של 'פסיכולוגיה יהודית-חיובית', שבפתח פרושה התורה מציגה לעיני כול, מסר חינוכי-ערכי לדורי דורות של פסיכולוגיה יהודית-חיובית במיטבה: קריאה לאחדות עם ישראל על רובדיו השונים, מתוך אהדה, אהבה ואחוה, שלום ורעות!

הדף השבועי מופץ בסיוע קרן הנשיא לתורה ולמדע, ומופיע גם באתר המידע של אוניברסיטת בר-אילן בכתובת:

<http://www1.biu.ac.il/parasha2>  
כתובת דוא"ל של הדף: [dafshv@mail.biu.ac.il](mailto:dafshv@mail.biu.ac.il)

[הדף השבועי - אוניברסיטת בר אילן](#)  
יש לשמור על קדושת העלון

עורך: פרופ' יוסף עופר  
עורכת לשון: רחל הכהן שיף

עכשיו, כאשר אנו נמצאים בשלהי חודש אלול, "חודש הרחמים והסליחות", וניצבים תרתי משמע, בשבת האחרונה של השנה, שנת תשע"ח, לפני ראש השנה הקרב ובא.

אנו רואים, שכבר בשנת תר"ב, באמצע המאה ה-19, בעל המאור ושמם מיישם בדבריו על "התקשרות יחדיו בעבודות אהבת חברים", יסודות של "פסיכולוגיה יהודית" (Jewish Psychology) בשילוב עם "פסיכולוגיה חיובית" (Positive Psychology), ששתיהן הוגדרו רק בשלהי המאה ה-20.

פסיכולוגיה יהודית - בתחילת שנות השמונים של המאה העשרים החל הסוציולוג והפסיכולוג פרופ' מרדכי רוטנברג (חתן פרס ישראל לחקר העבודה הסוציאלית לשנת תשס"ט), לפתח את הרעיון של "פסיכולוגיה יהודית-דיאלוגית (=שיחתית-דיונית)", שתכליתה: "לגעת בנפש ולגלות עולם". זהו ענף בפסיכולוגיה העוסק בנפש האדם, מגדיר מהו איזונו הנפשי, ומתחקה אחר הסיבות והגורמים לערעורו והדרכים להשבתו על כנו, על פי מקורות היהדות. מדובר, במודל חשיבה יצירתי רב-תחומי ופורץ דרך, המהווה כלי טיפולי עוצמתי, בעל תפיסה קהילתית-חינוכית כוללת של החברה. מדובר במודל המשלב תחומים: סוציולוגיה, פסיכולוגיה ויהדות עם תחום הרווחה והעבודה הסוציאלית. במחקרו הרבים<sup>2</sup> הוא הגיע למסקנה, שהפסיכולוגיה היהודית בנויה ומורכבת ממעורבות קהילתית וערבות הדדית מתוך אופטימיות ושמחה. בשנות האלפיים, פיתחו פרופ' רוטנברג ושני תלמידיו, הפסיכיאטר ד"ר מיכאל אבולעפיה והפסיכולוג הקליני ד"ר ברוך כהנא, שיטת אבחון ששמה: "מודל הפסיכולוגיה היהודית".

כך גם באשר לפסיכולוגיה החיובית, שהוכרה לראשונה כתחום חדש בפסיכולוגיה בשנת 1988 בניו-יורק ע"י הפסיכולוג החברתי היהודי-אמריקני, חוקר האושר, פרופ' מרטין סליגמן, שלדעתו: "בלי אופטימיות – החיים קצרים יותר!" הביטוי עצמו נטבע בניו-יורק קודם כבר בשנת 1954 ע"י הפסיכולוג החברתי היהודי-אמריקני, יוצר "תאוריית הצרכים" של האדם בחיים, אברהם מאסלו, שכתב זאת בספרו מוטיבציה ואישיות.<sup>3</sup>

"פסיכולוגיה חיובית" היא ענף בפסיכולוגיה, המנסה למצוא ולטפח חוזקות - תמיכות, תכונות חיוביות וכישרון אנושי, ולהפוך חיים הנחשבים נורמטיביים למספקים יותר וחוויתיים. זו גישה

<sup>2</sup> בספריו ובמאמריו ששמותיהם מופיעים באתר מכון רוטנברג לפסיכולוגיה יהודית.

<sup>3</sup> למשל: Aabraham Maslow, *Psychology and Motivation*, New York 1954; M.E.P. Seligman et al, "Positive Psychology Progress, Empirical Validation of Intervention", *American Psychologist*, July-August 2005 ובשני ספריו שיצאו לאור גם בעברית: ילדות אופטימית: תוכנית פסיכולוגית לבניית החוסן הנפשי של ילדים (תרגמה מאנגלית: חוה נווה), תל אביב: עם עובד, תש"ס-2000; אושר אמיתי: הגשמה עצמית באמצעות פסיכולוגיה חיובית (תרגמה מאנגלית: יעל זיסקינד-קלר), מושב בן שמן: מודן, 2005.