

כִּי מִמֶּדֶד הַכֹּל וּמִיָּדֶד נִתְּנוּ לָךְ (דברי הימים א' כט, יד)

מדריך להתבוננות

נערך על פי שיחות
שנאמרו בסייעתא דשמיא
בבית המדרש של ישיבת תורת החיים
מפי מו"ר ראש הישיבה
הרב שמואל טל שליט"א

כתיבה ועריכה

אהוביה גרוסברג

חשון ה'תשע"א

תוכן עניינים

4 פתיחה

7 מבוא לעבודה

12 שלב א – בחירה

מהות השלב

1. הצפה

2. בחירת הנושא

3. מטרת קצה

4. מטרות ביניים

20 שלב ב – חכמה

מהות השלב

1. מציאת נקודות האמת ובירורן מהשקר

2. משפטי "מחץ"

26 שלב ג – בינה

מהות השלב

1. הקדמה לעבודת הבינה

2. גוף העבודה

3. מציאת המפריעים

38 שלב ד – דעת

מהות השלב

הדמָּה

45 נספח

מקורות מדברי רבותינו בשבחה של ההתבוננות ובנחיצותה

פתיחה

שלום עליך קורא חביב ויקר, וברוך הבא ל'מדריך להתבוננות'.
מן הסתם שואל אתה – מהי ההתבוננות, שבעבורה נכתבה
חוברת זו?

ועל כן נסביר לך. ההתבוננות כשמה כן היא, הסתכלות-עומק
שאדם מסתכל על עצמו, על השקפותיו, דרכיו ומעשיו –
לבדוק אותם, לשפר ולשכלל אותם, ואם צריך אז גם לתקן
אותם. אמנם נכון שכל אדם שאכפת לו מעצמו וממצבו,
הרוחני, משתדל לא 'לדרוך במקום' אלא להתקדם, להשתפר,
להשתנות; אבל אם נבחן את עצמנו בכנות, נגלה (לצערנו הרב)
שפעמים רבות הזמן עובר מהר מאוד, ואילו קצב ההתקדמות
שלנו איטי מאוד...

הסיבה לזה נעוצה, בדרך כלל, בכך שעבודת ה' שלנו אינה
מסודרת ואינה יסודית. אנחנו צריכים להתייחס לעצמנו
כמנהלי עבודה במפעל. למנהל יש אחריות גדולה, להפוך את
המפעל לייצרן, לקדם ולשכלל אותו – ולשם כך הופקדו בידי
כלים גדולים וכוחות עצומים. אין סיכוי שהוא יצליח במשימה
הגדולה והחשובה הזו, אם הוא לא יערוך ישיבות צוות
קבועות, שבהן יקדיש זמן מסוים לסקירה של מה שנעשה עד
כה, ועוד זמן רב יקדיש לחשיבת-עומק לקראת ההמשך. בזמן
זה הוא יגלה את הליקויים וימצא את הדרכים לפתרונם, יעלה
כיווני חשיבה בדבר אפשרויות פיתוח עתידיות, וגם יבנה את
תוכניות היישום שלהן.

גם לנו יש מפעל. אנחנו מסוגלים בעזרת ה' להגיע לגבהים

גדולים ולמדרגות נפלאות. אבל כדי שזה באמת יקרה צריך לפתח את הכוחות שלנו, וגם לזהות את הדברים שמפריעים לנו להתקדם ולטפל בהם – כי יש הרבה דברים כאלה. אם נקדיש **זמן קבוע ביום** ל"התבוננות", ל"שיבות צוות" עם עצמנו, נוכל לעשות זאת בצורה מאוד יעילה, בעזרת ה'. כך למדנו מדברי המסילת ישרים ועוד ספרים מאת גדולי ישראל בכל הדורות, שההתבוננות (או 'חשבון הנפש' בלשון חובות הלבבות) היא מפתח נפלא לעבודת ה', ובלעדיה אין אפשרות לעלות בעבודת ה'.

ואלו דברי הרמח"ל בספרו מסילת ישרים¹: "כלל הדבר, יהיה האדם מעיין על מעשיו כולם ומפקח על כל דרכיו, שלא להניח לעצמו הרגל רע ומידה רעה, כל שכן עברה ופשע. והנני רואה צורך לאדם שיהיה **מדקדק ושוקל דרכיו דבר יום ביומו**, כסוחרים הגדולים אשר יפלוסו (=יבחנו בפלס) תמיד כל עסקיהם למען לא יתקלקלו, ויקבע עתים ושעות לזה, שלא יהיה משקלו עראי אלא בקביעות גדול, כי רב התולדה הוא" (פרק ג, בחלקי הזהירות).

וממשיך הרמח"ל: "וחז"ל הורונו בפירוש צורך החשבון הזה, והוא מה שאמרו, זה לשונם: 'על כן יאמרו המושלים בואו חשבון' (במדבר כא, כז) – על כן יאמרו המושלים ביצרם, **בואו ונחשב חשבוננו של עולם**, הפסד מצוה כנגד שכרה ושכר עברה כנגד הפסדה.. כי כבר הם ניסו וראו, וידעו שזה לבדו הוא

1 את דברי גדולי הדורות בשבח ההתבוננות ובנחיצותה, תוכל למצוא בנספח שבסוף החוברת. להרחבה נוספת בעניין ההתבוננות עיין בספרנו 'טל חיים – ימים נוראים', שער שני פרק א' (עמוד נז).

הדרך האמיתי להגיע האדם אל הטובה אשר הוא מבקש, ולא
זולת זה" (שם).

ובעקבות הרמח"ל ושאר גדולי הדורות, נאמר גם לנו - אם
אתה, קורא יקר, תלמד את החוברת ותיישם אותה, תוכל
לראות בעזרת ה' תוך זמן קצר יחסית שינוי של ממש בעבודת
ה' שלך.

קריאה נעימה ופורייה, ועשייה ברוכה!

מבוא לעבודה

דברים שחשוב לדעת

(א) חשוב, ומומלץ מאוד: לפני ההתבוננות, להתפלל בקצרה לה' שיתן לנו בינה ויאיר את עינינו בעבודתו.

(ב) עוד נקודה חשובה: אין לנו יכולת להתמודד לבדנו עם יצר הרע, "יצרו של אדם מתגבר עליו בכל יום ומבקש להמיתו... ואלמלא הקב"ה שעוזר לו אינו יכול לו" (סוכה נב ע"א; קידושין ל ע"ב). אך אם אנו עושים את ההשתדלות המוטלת עלינו, שהיא להתבונן על דרכינו, ומצרפים לכך תפילה לה' שיושיענו, ודאי שהקב"ה יעזור לנו, כמו שאמרו חז"ל: "אמר ריב"ל, כל השם (=בוהן ובודק) אורחותיו בעוה"ז, זוכה ורואה בישועתו של הקב"ה" (מו"ק ה ע"א, סוטה ה ע"ב).

(ג) את הדברים הבאים עלינו להפנים כנקודות מוצא להתבוננות: יש לי נשמה טהורה וטובה, וה' הטוב נתן לי משימות להתקדם ולהתעלות כדי שאוכל להתענג על טובו. מתוך תפיסה זו, העבודה היא בנחת ושמחה. "לא עליך המלאכה לגמור" (אבות ב, טז), ואנו מקבלים שכר לפי המאמץ ולא לפי התוצאה. ה' אוהב אותי, והוא עוזר לי לעבוד אותו. אני דבוק בו וקרוב אליו לא רק כשאגיע למטרה, אלא גם בדרך העולה בית א-ל.

(ד) אם אני מרגיש שההתבוננות מעוררת בי עצבות, הרי זה סימן שאיני מתבונן כראוי; משום שההתבוננות הנעשית

כראוי, מביאה לידי שמחה. ההסבר לכך הוא, שכולנו רוצים לעבוד את ה' ולהתקדם, אלא שלעיתים אנו נתקעים ולא מצליחים להוציא את הרצונות הטובים מהכח אל הפועל. וזה גורם לתסכול גדול (ולעיתים זה גם גורם ליאוש ולזניחת הרצונות הטובים לחלוטין). ההתבוננות היא הכלי שיכול בעזרת ה' לעזור לי לממש את הרצונות הטובים ולהוציאם אל הפועל. היש דבר משמח מזה?

(ה) מומלץ מאוד להתבונן בכתב דווקא², כי: (1) זה ממקד את המחשבה ומתוך כך עוזר למניעת ריחוף. (2) הכתיבה גורמת לאדם שידייק בהגדרות, בתובנות וכו'. (3) כך אפשר לזכור בעזרת ה' את העבר (לצורך מעקב אחר ההתקדמות, כדי לזכור את הדברים שהתבוננתי עליהם בעבר ואת התובנות שהגעתי אליהן וכו'). (4) ובאופן כללי, הכתיבה מעניקה להתבוננות קביעות וחשיבות, וממילא כך היא בעזרת ה' תשפיע עלי יותר.

(ו) שימו לב – בחוברת זו, הדברים שכתובים בסוגריים עגולים בכתב קטן, הם דוגמאות מעשיות לכלל שנכתב לפני הסוגריים. חלק מהדוגמאות לקוחות מעולמו של בחור ישיבה, וכמובן כל אחד ישליך את הדברים למציאות החיים שלו.

2 כתחליף לכתיבה, אפשר לעשות התבוננות בקביעות עם חבר טוב (כמובן, גם בזה צריך עקביות).

התחלנו, אתה מוזמן להצטרף...

א) לקבוע זמן קבוע ביום – שיהיה ניתן ליישום (לא בשעה 6 בבוקר, כשאני קם כל יום בשעה 6:30...), נוח (לא בסוף הערב כשעייפים), רגוע (לא כשרעבים), ולמשך זמן סביר (בדרך כלל המינימום הוא 30 דקות)³.

ב) למצוא מקום נוח להתבוננות, עדיף מקום קבוע.

ג) ההתבוננות מכילה בדרך כלל שני מרכיבים (שיכולים לעיתים להיות חופפים):

1. זמן לחשיבה חופשית – על מטרות וכיוונים כלליים (למשל – מהי מטרתי בחיים? מהו החלק בתורה השייך אלי? לעם ישראל קמו הרבה מאוד גדולים, בעקבותיו של מי מהם אלך?), להתבוננות פנימה (למשל – מדוע אני מרגיש עצוב? מהו מקור השמחה שאופפת אותי? ומה אני מרגיש בכלל?), ולהתמודדות עם האתגרים שה' יתברך מְזַמֵּן לי (איך אתנהג בשבת המשפחתית שמתוכננת? איך אשמור את העיניים בתחנה המרכזית?).

2. זמן לעבודה תדירה וסדירה (כלומר, לעבוד באופן מסודר ועקבי על התקדמות בעבודת ה', בעזרת ה'). בחוברת זו, אנו נתמקד במרכיב השני – העבודה הסדירה, ונציג בעזרת ה' הצעה לדרך העבודה.

3 קביעות בזמן להתבוננות, קודמת לכל שאר הקביעות, מלבד זמן יומי ללימוד הלכה. וידוע הסיפור על ר' ישראל סלנטר זצ"ל, שפעם אחת בא אליו אדם ואמר לו שיש לו רק חצי שעה ביום ללימוד תורה, ושאלו מה ללמוד באותו זמן. וענה לו – למד חצי שעה מוסר, ותראה שיש לך עוד זמן פנוי ביום ללימוד התורה...

הקדמה לשלבי העבודה

מהות השלבים

תהליך העבודה מורכב מארבעה שלבים עיקריים: א) בחירה; ב) חכמה; ג) בינה; ד) דעת.

בשלב **הבחירה** אני בוחר את התחום שאותו אני רוצה לתקן. בשלב **החכמה** אני בוחן ומכיר את האמת הבסיסית שעומדת ביסודה של המידה אותה אני רוצה לתקן. בשלב **הבינה** אני מוריד את האמת הבסיסית של החכמה לפרטי פרטים. ובשלב **הדעת** אני מתקשר ומתחבר לאמת הזו, באמצעות כח הדמיון⁴.

תדירות השלבים

החלוקה בין השלבים הינה חלוקה מהותית ולא על פי התדירות של כל שלב, אך נתווה את תדירות השלבים באופן כללי: שלב **הבחירה** נעשה בתחילת העבודה (אמנם, לעיתים גם באמצע העבודה חוזרים לשלב הבחירה, וכפי שיוסבר לקמן בשלב הבינה).

שלב **החכמה** נעשה לאחרי; ומכיון שבדרך כלל תובנות היסוד נשארות קבועות, בדרך כלל בשלב זה אין שינויים ברמה יומיומית.

את שלב **הבינה** אנו עושים באופן יומיומי. וכיון שמטבע הדברים היישומים וההורדה לפרטים משתנים ודינמיים,

4 דעת היא המידה של ההתחברות, כלשון הכתוב "וְהָאָדָם יִדַּע אֶת חֲזוֹן אֱשֶׁתוֹ" (בראשית ד, א).

השינויים בבינה יכולים להיות שכיחים גם ברמה היומיומית.
גם את שלב ה**דעת** אנו עושים באופן יומיומי, לאחר שעשינו
את שלב הבינה.