

כיצד ניצור שמחת חיים?

Category: יתרו, שמות

תובנות מחייו המרתקים של הרב ד"ר אברהם טברסקי ע"ה רב ופסיכיאטר שעזר לאנשים רבים בשיטת טיפול אותה ביסס על פירוש מהפכני של הבעל שם-טוב, ושזכה להדרכה אישית מהרבי מליובאוויטש.

לחנך מבלי לפגוע

ביום ראשון האחרון התקיימה בירושלים לוייה קצת מוזרה. הפעם לא מדובר על לוויות מרובות משתתפים שגררו תשומת לב עולמית, אלא על לוויה מעוטת משתתפים, ומה שהיה בה מוזר זה שהמלווים ליוו את המת בשירה¹ הם שרו ניגון חסידי ידוע: "הושיעה את עמך". אותו יהודי שנפטר כתב בצוואתו שבלווייה שלו ישירו את הניגון הזה.

ליהודי הזה קראו הרב ד"ר אברהם טברסקי ע"ה.

הרב טברסקי נולד לפני תשעים שנה כנצר למשפחת אדמו"רי צ'רנוביל, ואביו שימש כאדמו"ר חסידי במילוואקי שבארה"ב.

בשנות השלושים לא היה בית ספר יהודי בוודאי לא 'חדר' במילוואקי, והוריו שלחו אותו ללמוד בפאבליק סקול שם לא היה לו אפילו חבר אחד שומר מצוות.

בכיתה ג' המורה שיתפה אותו בהצגה לכבוד החג הנוצרי. שבוע לאחר-מכן המורה מקבלת טלפון מאמא שלו. המורה חשבה הנה היא באה לתת לי מוסר על-כך ששיתפתי את הבן של הרב בכזאת הצגה, אולם להפתעתה האמא שלו דווקא התעניינה האם הבן שלה שהוא נמוך קומה הסתדר עם זה ששאר הילדים הרבה יותר גבוהים ממנו. היא רצתה לדעת האם העניין הזה הפריע לו.

המורה ענתה שלא היה נראה שזה הפריע לו, ואז המורה אמרה לאמו שהיא חשבה שתקבל ממנה הערה על כך ששיתפה את בנה בכזאת הצגה.

אמו ענתה על כך: אם החינוך שאנחנו נותנים לו בבית לא מספיק טוב כדי שיהיה לו את הכוח לעמוד מול הצגה של אותו ה'חג', אז אנו כהורים נכשלונו כישלון גמור. הרב טברסקי סיפר את הסיפור הזה כשהוא רצה להדגיש את הרעיון שכל החינוך בא מהבית.

בגיל תשע הוא כבר היה שחקן שחמט מצוין. פעם לכבוד ראש השנה התארח איזה רב בקהילה שלהם. ביום השני של ראש השנה, שמע אותו רב צעיר שטברסקי שחקן שחמט מצוין והוא הציע

לו לשחק איתו. הילד נרתע, ואמר לו: "בראש השנה לשחק שחמט?!" הרב ענה לו שזה מותר והוא לא רואה סיבה להימנע מכך, והם התיישבו לשחק.

בערב, הגבאי של אביו אומר לו שאביו קורא לו להיכנס אליו. הוא נכנס ואביו ישב ועיין בספר ונתן לו כמה דקות להמתין בדומיה. ואז הוא הרים את עיניו, ושאל: "שיחקת שחמט בראש השנה?".

"כן" הוא ענה. "הרב אמר לי שזה מותר".

אביו הוריד את העיניים והמשיך לעיין בספר כשהוא נשאר עומד על עמדו, מחכה שאביו ישחרר אותו. לאחר כמה דקות אביו הרים את עיניו ושאל אותו: "ניצחת אותו?".

הילד השיב שלא רק שהוא ניצח אותו פעם אחת אלא פעמיים! אביו חיך, ופטר אותו לשלום.

הוא סיפר את הסיפור הזה כדי להדגים שאביו רצה לתת לו את המסר שהוא לא מרוצה מכך שהוא שיחק שחמט בראש השנה, ומאידך, הוא לא רצה לגרום לו לצאת מושפל מהחדר, לכן הוא שאל אותו מי ניצח וכך הוא הרוויח שני דברים: גם לא הרס לו את הבטחון העצמי וגם העביר לו את המסר שבראש השנה לא משחקים שחמט.

הילד גדל ונהיה לרב ובשלב מסוים הוא הלך ללמוד רפואה באוניברסיטה והפך לפסיכיאטר שהתמחה בטיפול בהתמכרות לסמים ואלכוהול.

אחד הדברים העיקריים שעליהם הייתה מבוססת שיטתו הקלינית היה פירושו של הבעל שם-טוב לאמירתו של הקב"ה "נעשה אדם".

בתחילת ספר בראשית התורה מספרת איך שבעשרה מאמרות ברא הקב"ה את עולמו, "יהי אור" ויהי אור, "תדשא הארץ דשא" ומיד זה מה שקרה. וכך הוא ברא את החיות, בהמות עופות דגים וכו'.

ביום השישי, כשזה מגיע לאדם הקב"ה לפתע משנה שפה ואומר: "נעשה אדם", כאומר: 'בואו ונעשה את זה ביחד'. נשאלת השאלה, למי הוא בעצם פונה? בנוסף לכך, מדוע לפתע כשזה מגיע לאדם הוא צריך עזרה, וכי הוא לא יכול לעשות את זה לבד?

רש"י מסביר: "ענותנותו של הקב"ה למדנו מכאן לפי שהאדם הוא בדמות המלאכים ויתקנאו בו לפיכך נמלך בהם" (בראשית א, כו [רש"י]). דהיינו, שמתוך ענוה הקב"ה כביכול התייעץ במלאכים האם לברוא את האדם, וכל זה כדי "ללמד דרך ארץ ומדת ענוה שיהא הגדול נמלך ונוטל רשות מן הקטן" (רש"י). כדי ללמד את האדם שאם הקב"ה התייעץ עם אחרים על-אחת-כמה-וכמה שבני אדם צריכים לנהוג כך.

ההבדל בין חיה לאדם

אבל טברסקי הביא פירוש מהפכני בשם הבעל שם-טוב שאומר: "נעשה אדם" [הקב"ה פונה לאדם עצמו ואומר: אני ואתה נברא את האדם, אני אברא את האדם ואתה צריך לעשות ממנו בן אדם "מענטש".

כל נברא אחר בעולם נברא מושלם: כמו שהוא נולד כך הוא צריך להיות. לא מצפים מהאריה להשתפר, וכמו שהוא נברא כך הוא יישאר. כך גם כל חיה ועוף.

האדם לעומת זאת הוא יצור מוזר. הוא נולד עם אינסטינקטים כמו של חיה, הוא נולד אנוכי, הוא רוצה הכול לעצמו, כמו שנאמר באיוב "ועיר פרא אדם יולד" (יא, יב), דהיינו, אדם נולד כמו עֵיר (בן החמור), הוא נולד אגואיסט והוא צריך לשנות את עצמו לבן אדם.

מה ההבדל בין אדם לחיה? לחיה אין את היכולת לרחם, אלא אם-כן מדובר בילדיה, תכונה שבאה מצד הטבע שלה. לחיה אין את היכולת למחול לשני וכו'. אך לאדם הקב"ה נתן את השכל שאיתו הוא יכול לשלוט על הלב ועל הרצונות שלו, ולעשות לא מה שהלב שלו רוצה אלא מה שנכון. וזה מה שחז"ל אומרים: "נעשה שותף לקב"ה במעשה בראשית" (שבת קיט, ב). דהיינו האדם שותף לבריאה שלו עצמו.

אחד הדברים העיקריים שבגללם אנשים באו אליו לטיפול היה בגלל שלא הייתה להם שמחת חיים. במגילת העצמאות של ארצות הברית נכתב: "שלכל אדם הזכות לחיים לחירות ולרדיפת האושר" [שמחה]. שואל הרב ד"ר טברסקי, מה זה אושר. האם אדם שהוא עשיר בהכרח שהוא מאושר? האם יש לו שמחת חיים?

ישנם הרבה אנשים שנהנים מתענוגות. הוא סיפר שהוא טיפל בהרבה אנשים שהיו עשירים מאוד, ולא היתה להם שמחת חיים כלל. היו להם שפע של תענוגות. ישנם תענוגות חוקיים כמו אלו שנוסעים לטיולים, שייט-קרוז, צופים במשחקי ספורט, וישנם תענוגות לא חוקיים כמו אנשים שמכורים לסמים, או אלכוהוליסטים שהוא טיפל בהם רבות, אבל תענוגות לא בהכרח מביאים שמחה, אדרבה, לפעמים התענוגות הם הדרך לברוח מדיכאון. ואם-כן מהי הדרך למצוא שמחת חיים.

ד"ר טברסקי מוצא משמעות

בשנת תשכ"ב, עוד כשהוא למד להיות פסיכיאטר הוא זכה להיכנס ליחידות אצל הרבי. כשהרבי שמע מה הוא מתעתד להיות, הרבי הציע לו לקרוא את הספרים של הפסיכיאטר המפורסם ויקטור פרנקל. כשהוא סיפר לפרופסור שלו שהרבי הורה לו לקרוא את הספרים של פרנקל הפרופסור זלזל בכך, אבל הוא כן קרא אותם וגילה כמה הרבי צדק.

פרנקל כתב בספרו הנודע "האדם מחפש משמעות" שכדי למצוא שמחת חיים על האדם למצוא משמעות לחיים שלו. מה תפקידו בעולם, בעצם מה הוא עושה כדי לעזור לשני. לחיה מספיק לאכול ולשתות והיא לא שואלת את עצמה בשביל מה היא נמצאת בעולם. לאדם זה לא מספיק, האדם צריך מטרה בחיים, עליו לעשות משהו שיעזור לשני, משהו שישנה את העולם ורק אז הוא מוצא שמחת חיים.

היכן עלינו לחפש משמעות? בתורה כמובן. בפרשת השבוע אנו קוראים את עשרת הדברות שבהם ועל ידם הקב"ה נתן משמעות לחיים שלנו, וכשאדם מקיים אותם וחי לפי מצוות התורה זה מביא לו שמחת חיים.

הרב טברסקי היה זה שהלחין את השיר "הושיעה את עמך". שבועיים לאחר-מכן, בחתונה של אחיו הוא שר את השיר לראשונה בפני קהל גדול. היו שם אורחים מישראל ש'נדלקו' מאוד על השיר. הם חזרו לארץ ושם השיר התפשט כאש בשדה קוצים.

בשנת תשכ"ב יצאה לראשונה מישראל טיסת צ'ארטר מיוחדת עם מאה חסידים לארצות-הברית כדי לשהות אצל הרבי בחודש תשרי. בשמחת תורה הרבי פנה לאורחים שהגיעו מארץ הקודש וביקש שישירו שיר מארץ-ישראל, ואז אחד החסידים שר לפני הרבי את השיר הזה.

הרבי קיבל את הניגון והורה לשיר אותו פעמים רבות. באותם שנים השיר הושר אצל הרבי בקשר למצבם של יהודי רוסיה כבקשה מהקב"ה שיושיע את עם ישראל וירחם עליהם ויוציא אותם ממצר לגאולה.

הרב טברסקי שהקדיש את חייו להביא שמחה לאנשים ביקש בצוואתו שעם הניגון הזה שהוא הלחין והביא כל-כך הרבה שמחה לאנשים הוא רוצה לעבור מעולם הזה לעולם הבא.

הושיעה את עמך