



בודד? בוא לבית הכנסת!

אל מול תופעת הבדידות שהולכת ומתפשטת בעולם מעניקה לנו התורה שלל דרכים להימנע ממנה.

פתרון ישן למגפה חדשה

מחקר נרחב שנערך בהשתתפות עשרים אלף איש בארה"ב, ביקש למדוד את תופעת ה"בדידות". התברר שקרוב לחמישים אחוז מתושבי ארה"ב מרגישים בודדים תמיד או לעיתים קרובות.

ה'בדידות' היא היום המגפה של הדור. בדרך כלל, נוטים לחשוב שזוהי בעיה של אנשים זקנים שחיים לבד וכו', אבל מה שהתברר בסקר האחרון, שזוהי מגיפה של צעירים. אנשים בגילאים 18-22 הם אלו שסובלים מבדידות במספרים הכי גדולים. דווקא אצל הזקנים שאחרי גיל 72, אחוזי הבדידות הם הנמוכים ביותר.

הרופאים טוענים שמגפת הבדידות איננה רק מחלה חברתית, אלא משפיעה על הבריאות של אותם אנשים בצורה חמורה. הם סבורים שהבדידות מזיקה לבריאות כמו עישון של חמש עשרה סיגריות ביום ויותר, כי כשהמוח חווה בדידות, המערכת החיסונית נחלשת בעקבותיה. יתירה מזו, בדידות מזיקה יותר מאשר "השמנת יתר". במחקר שערכו לפני כמה שנים התגלה שהבדידות היא מחלה מדבקת. הסיכוי לחוש בדידות עולה בחמישים אחוז אם אתה קשור לאדם שמרגיש בודד.

רבותיי! הפתרון לבדידות נמצא בפרשת השבוע.

פרשת אמור מחולקת לשני חלקים: בחלק הראשון מדובר על הלכות הכוהנים, למי הכהן מותר להיטמא ולמי אסור וכו', והחלק השני מדבר על חגי ישראל: שבת, פסח, שבועות, ראש השנה, יום הכיפורים וסוכות. אבל באמצע, בין שני החלקים מסתתר פסוק חשוב מאוד: "ונקדשתי בתוך בני ישראל" (אמור כב, לב).

מה הפירוש שהקב"ה רוצה שיקדשו אותו בתוך בני ישראל? אומרת הגמרא

במסכת ברכות: "אמר רב אדא בר אהבה, מנין שאין היחיד אומר קדושה שנאמר ונקדשתי בתוך בני ישראל, כל דבר שבקדושה לא יהא פחות מעשרה" (כא, ב).

הגמרא מלמדת אותנו שכל דבר שבקדושה כמו קדיש, קדושה, ברכו וכו' חייב להיות במעמד עשרה מישראל. אם אדם רוצה לומר קדיש על אביו או אמו, הוא לא יכול לומר את זה בבית אלא הוא חייב לבוא לבית הכנסת להצטרף למניין ושם לומר קדיש. מדוע? שנאמר "ונקדשתי בתוך בני ישראל" [?] לקדש את שמו יתברך. קילוס שמו של הקב"ה נעשה באוזני המשתתפים ששומעים ומביעים את הסכמתם באמירת 'אמן'. כל המושג של "תפילה בציבור" מיוסד על הפסוק הזה בפרשתנו.

הפתרון הראשון לבדידות הוא תפילה בציבור. יהודי שבא לבית הכנסת על בסיס קבוע לעולם לא יהיה בודד. תמיד יהיו לו חברים וידידים שידאגו לו. הרבה מחקרים הוכיחו שאלו שמבקרים בבתי תפילה דרך קבע חיים יותר שנים. אחת הסיבות העיקריות לכך היא שהם אינם 'בודדים'.

כל ישראל ערבים

בנוסף לכך, היהדות הנחילה לנו את הערך של 'ערבות הדדית', שאחד אחראי לשני. המושג של 'ערבות הדדית', אומר הרבי, מוזכר שלוש פעמים בתורה:

נתחיל מהסוף להתחלה.

ביום האחרון לחייו עלי אדמות, מכנס משה רבינו את כל העם: "אתם נצבים היום כולכם [?] כל איש ישראל לעברך בברית ה' אלוקיך". משה כרת ברית עם כל עם ישראל. מה יש בברית הזאת? תוספת לברית הראשונה שכבר נעשתה במעמד הר סיני. אומר המדרש: "כולכם ערבים זה בזה". בערבות מואב משה כרת איתם ברית על "ערבות", שכל אחד אחראי לשני.

ממשיך המדרש ואומר: "אפילו צדיק אחד ביניכם כולכם עומדין בזכותו ולא אתם בלבד אלא כל העולם כולו שנאמר וצדיק יסוד עולם. וכשאחד חוטא כל הדור לוקה" (מכילתא דרבי ישמעאל בא פיסקה ט"ז). דהיינו, ההתנהגות של כל אחד מאתנו משפיעה על כל עם ישראל ועל כל העולם, ולכן אף אחד לא יכול לומר שמה שהשני עושה זה לא עניינו. אם השני לא עושה את הדבר הנכון, זה משפיע על כולם. לכן אנו נושאים באחריות להתנהגות של כל יהודי, יהיה מי שיהיה.

הפעם השנייה שאנחנו למדים שיש לנו אחריות זה על זה, אפילו שעדיין זה לא היה בגדר 'ערבות', היא בחומש ויקרא.

כמעט באמצע התורה, בפרשת קדושים, אנו קוראים את הציווי המפורסם: "ואהבת לרעך כמוך" (קדושים יט, יח). החסידות מלמדת אותנו שצריך להיות לנו אכפת מהשני ☞ "ממש", כמו שאכפת לנו מעצמנו.

הפעם השלישית שהרעיון מוזכר בתורה נמצאת ממש בהתחלה. בחומש בראשית בפרשת וירא, התורה מספרת על שלושת המלאכים שבאו לבקר את אברהם ולבשר לו ששרה תלד את יצחק.

אחרי הביקור אצל אברהם נאמר: "ויקומו משם האנשים וישקיפו על פני סדום". הם הלכו לסדום, "וה' אמר המכסה אני מאברהם אשר אני עושה". מדוע ה' מרגיש צורך לגלות לאברהם מה הוא מתכנן לעשות בסדום? התורה בעצמה מגלה לנו את התשובה: "כי ידעתיו למען אשר יצוה את בניו ואת ביתו אחריו ושמרו דרך ה' לעשות צדקה ומשפט" (וירא יח, יט).

התורה מגלה לנו מהו סוד חיבתו של אברהם אבינו אצל הקב"ה. "ידעתיו", אומר רש"י: "לשון חיבה" ולמה ידעתיו? לפי שהוא מצוה את בניו עלי, לשמור דרכי ☞ הוא מצוה לבניו שמרו דרך ה'."

גם לפני אברהם היו צדיקים, אבל אברהם היה הראשון שלא הסתפק בזה שהוא עצמו מקיים את רצון ה' אלא הוא דאג שגם ביתו אחריו, שגם הדור הבא, וזה שיבוא אחריו ימשיכו את המסורת היהודית (משיחת כ' אב תשל"ב שיחות קודש ח"ב ע' 453).

מי שמאמין לא בודד

'אמת' היא אחת המילים המפורסמות ביותר בין יהודים שאינם דוברים עברית. המילה 'אמת' מורכבת משלש אותיות: א. מ. ת.

'א' היא האות הראשונה של האל"ף בי"ת, 'מ' היא האות האמצעית ו'ת' היא האות האחרונה. אמת היא מציאות שלא משתנית. האמת נמצאת בהתחלה באמצע ובסוף. היסוד הזה, של ערבות הדדית שצריך לדאוג לרוחניות של השני, מופיעה בתורה בצורות שונות בהתחלה באמצע ובסוף.

כל מי שאצלו 'ערבות הדדית' איננה רק סיסמה אלא דרך חיים, לעולם לא יהיה בודד. כי כשאדם עוזר ודואג לאחרים, הוא מרגיש שיש לו מטרה בחיים, והוא לא בודד.

ואם כן, העצה הראשונה לבדידות היא לבוא לבית כנסת. אם משום מה אדם לא יכול לבוא לבית כנסת, התורה נותנת עוד דרך איך להתמודד עם בדידות: קח אחריות ותדאג לאחרים, ואז לא תהיה בודד!

אבל יש כאן משהו עמוק יותר:

הרב עדין אבן ישראל ביקר פעם אצל הרבי. בין הדברים הרבי התעניין בשלום אשתו, והוא ענה שהיא בסדר גמור, ואז הוסיף שהוא שוהה כאן (בארצות הברית) לבדו. הרבי הגיב מיד: "מה הפירוש אתה פה לבד? ה' נמצא יחד אתך!".

אדם שמאמין בקדוש-ברוך-הוא יודע שהוא לעולם לא בודד. איפה שהוא נמצא, הקב"ה נמצא יחד איתו. התרופה האמתית לבעיית הבדידות בעולם היא מנה נוספת של אמונה. המאמין אינו בודד, והמקום הטוב ביותר לקבל חיזוק באמונה זה לבוא לבית הכנסת לתפילה.