

להמשיך לעבוד

Category: חגים, ראש השנה

מפסקי הזיכרונות במחזור אנו למדים על אהבתו הבלתי-מותנית של אלוקים אלינו וכיצד הוא קורא לבניו האהובים לשוב הביתה, למרות הכול.

דמנציה [2] מחלת האלצהיימר, היא אחת המחלות הנפוצות אצל אנשים מבוגרים. כיום לא פחות מ-50 מיליון בני אדם חיים בעולם עם דמנציה. חוקרים טוענים שהמספר הזה צפוי להשתלש עד שנת 2050. לאחרונה מדענים בריטיים פיתחו שיטה לזיהוי אנשים מעל גיל 50 שיפתחו דמנציה בעתיד, 14 שנים לפני שזה יקרה.

בהמשך לכך התראיין בנושא פרופסור יורם יובל, פסיכיאטר וחוקר מוח מישראל. הפרופסור נשאל מה ניתן לעשות כדי למנוע את התפרצותה של המחלה הזאת. הוא ענה דבר פשוט ואולי קצת כואב. הוא אמר שכשהדמנציה פורצת זה כבר מאוחר מדי, אבל ניתן למנוע אותה לגמרי אצל רוב האנשים, אם הם ישמרו על המוח בכושר גבוה, זאת על ידי שהם ימשיכו לעשות את מה שהם יודעים ואוהבים לעשות, ושיהיו פעילים מאוד מבחינה אינטלקטואלית. הוא הוסיף שזה לא מספיק לשחק במשחקי זיכרון, אלא צריך להיות מעורב 'במיץ' של החיים. כלומר, שאותם מבוגרים צריכים להמשיך לעבוד.

האדם לא חייב להמשיך לעבוד באותה עבודה, אבל הוא חייב לעבוד במשהו שהוא מאוד חשוב לו ומאתגר אותו, שמצריך להתעסק עם אנשים וכו'. אפשר להתנדב לעזור לילדים בקשיי למידה אבל הדבר צריך לקחת חלק גדול מהזמן של האדם ובשום אופן לא לנוח ולהירגע. זה מומלץ לא רק לאלו שיש להם חשש שיחלו במחלה הזאת אלא לכולם.

היום אנשים חיים עד גיל מאוד מבוגר, והאתגר הוא לדאוג שהמוח לא ימות לפני האדם עצמו. המוח, אומר הפרופסור, הוא כמו שריר Use it or lose it. צריך לאמץ אותו כמה שיותר ורק כך אפשר לתחזק אותו.

אחד הדברים שמציעים לאנשים מבוגרים לעשות כדי לשמור על כושר אינטלקטואלי הוא ללמוד שפה חדשה, שכן הלימוד קשה, וזה מאתגר את המוח.

הרבי תמיד עודד אנשים להמשיך לעבוד ולא לפרוש לגמלאות. אחד הסיפורים המפורסמים בעניין הוא על הרב משה רוזן ע"ה, רבה הראשי של רומניה בשנות השישים של המאה הקודמת.

בשנות השבעים המוקדמות, כשהרב רוזן היה בן שישים הוא רצה לפרוש לגמלאות, אבל הרבי מנע ממנו לעשות את זה. בשנות השמונים הוא ביקר בניו יורק וזכה ליחידות אצל הרבי. הרבי אמר לו: "שמעתי שקנית דירה בישראל". האיש נדהם שהרבי ידע מכך. הרבי הפציר בו שימשיך

בתפקידו. הוא שאל את הרבי מתי כבר יגיע הזמן שלו לנוח והרבי ענה: "כשתגיע לגילי נדון מחדש".¹ הוא היה אז בן שבעים והרבי בן שמונים. עברו עשר שנים ובשנת תשנ"ב הוא שוב זכה ליחידות אצל הרבי והרבי נתן לו להבין שהוא עושה שליחות חשובה ברומניה שהוא חייב להמשיך בה (שמן ששון מחבריק ח"ד עמ' 190).

יום הזיכרון

מדוע לפתע אני מדבר איתכם היום כיצד מתמודדים עם בעיות בזיכרון?

ראש השנה מכונה בתורה "יום הזכרון". בספר ויקרא נאמר: "בחודש השביעי באחד לחדש יהיה לכם שבתון, זכרון תרועה מקרא קודש" (אמור כג, כד). זהו היום שבו אנו מבקשים שהקב"ה "זכרנו בזכרון טוב לפניך". וכמו ששפה חדשה היא אחד הדרכים לאתגר את המוח, בוודאי שגם על ידי לימוד נושא חדש בתורה אנו נצליח לאתגר את המוח ולשמור על כושר אינטלקטואלי.

בתפילת מוסף של ראש השנה שנתפלל ממש עוד כמה דקות, יש שני עמודים בתפילת העמידה שמדברים על זיכרונות. מדוע? חז"ל אמרו: "אמר הקב"ה אמרו לפני בראש השנה מלכיות זכרונות ושופרות. מלכיות כדי שתמליכוני עליכם, זכרונות כדי שיבוא זכרוכם לטובה, ובמה? בשופר" (ר"ה לד, ב).

באמירת הפסוקים הללו אנו מבקשים מהקב"ה שיזכור אותנו באותה צורה שבה הוא זכר את בני האדם באותם אירועים שאנו מצטטים מהתורה, ולכן חכמים בחרו בפסוקים שמזכירים רק אירועים חיוביים בהיסטוריה של האנושות ועם ישראל.

בתפילה הזו אנו מזכירים עשרה פסוקים שבהם עם ישראל נזכר לטובה, שלשה מהתורה, שלשה מספר תהלים, שלשה מספרי הנביאים ופסוק עשירי לסיום מהתורה.

בואו נדפדף לעמוד של תפילת הזיכרונות ונלמד בפנים כמה מהפסוקים. הפסוק הראשון שאנו מזכירים הוא מפרשת נח שם מסופר על המבול ששטף את העולם כולו, כששום דבר לא נשאר. היחידים ששרדו היו נח ובני משפחתו. הם כבר ישבו בתוך התיבה מאה וחמישים יום, שמונה בני אדם שהיו אחראים לחיות ובהמות רבות שנמצאו איתם בתוך התיבה. זה כמו לנהל גן חיות בתוך אוניה סגורה. ואז התורה כותבת: "ויזכור אלקים את נח, ואת כל החיה ואת כל הבהמה אשר איתו בתיבה, ויעבר אלקים רוח על הארץ וישוכו המים" (נח ח, א).

צריך לזכור שהמבול עצמו היה רק ארבעים יום, אבל המים היו כל כך גבוהים שהתיבה נעה על המים הגבוהים אחרי המבול עוד יותר ממאה ימים. ואז כשה' זכר את נח וקיבל את תפילתו, המים התחילו לשקוע ובסופו של דבר נח יצא מהתיבה.

הפסוק השני שאנו מצטטים מהתורה שמדבר על זיכרון, הוא מספר שמות. כשעם ישראל היה במצרים וסבל קשות מהמצרים נאמר: "וישמע אלקים את נאקתם, ויזכור אלקים את בריתו, את

אברהם את יצחק ואת יעקב" (שמות ב, כד).

התורה מספרת שהקב"ה זכר אותם ומיד לאחר מכן מגיע הסיפור של משה רבנו והסנה, כיצד הקב"ה התגלה אליו בסנה הבווער, ושוב אנו פונים לקב"ה ואומרים כשם שזכרת את עם ישראל במצרים וגאלת אותם מעבדות לחירות, כך תזכור אותנו היום ותפקוד אותנו בפקודת ישועה ורחמים.

כשה'קישקעס' מתהפכים

ברשותכם נדלג לשני פסוקים אחרים שמוזכרים בתפילה, שניהם מהנביא ירמיהו. פסוק אחד הוא הנבואה הראשונה שהקב"ה שלח את הנביא לומר לעם ישראל: "הלוך וקראת באזני ירושלים לאמור". מה הוא מתבקש לומר באזני ירושלים? "כה אמר ה', זכרתי לך חסד נעוריך אהבת כלולותיך, לכתך אחרי במדבר בארץ לא זרועה" (ירמיהו ב, ב).

הקב"ה מדמה את היחסים שלו עם עם ישראל לזוג צעיר שמתחתן. הבעל פונה לאשתו הצעירה ומספר לה שיש לו חלום ללכת למדינה רחוקה (אוסטרליה, למשל). הוא מאמין ששם הוא יצליח להפוך למיליונר. כרגע אין לו דולר בכיס, הוא לא יודע איפה הם יגורו כשיגיעו לאוסטרליה, ושום הצעת עבודה לא ממתנה לו שם. הדבר היחיד שיש לו זה חלום והיא, הרעייה הצעירה מאמינה בו, עוזבת את בית אביה ואת המקום שבו גדלה והולכת אחרי בעלה לארץ לא זרועה.

עוברים שנים רבות. הבעל הגשים את חלומו והוא הפך למיליונר, וכשהם חוגגים 50 שנות נישואין מוקפים בילדים נכדים בני משפחה וידידים, קם הבעל פונה לאשתו ואומר: אני תמיד יזכור לך את "חסד נעוריך" שהסכמת ללכת אחרי החלום שלי למדבר שומם, ובזכות התמיכה שלך הגעתי עד הלום.

זה מה שהקב"ה אומר לעם ישראל. כששלחתי את משה להוציא אתכם ממצרים הוא הציע לכם ללכת אחרי למדבר, לארץ לא זרועה. לא שאלתם מה נאכל במדבר, כיצד נשיג תרופות להורים המבוגרים ומהיכן ניקח חיתולים לתינוקות, אלא האמנתם לקב"ה והלכתם אחרי למדבר. על זה אומר הנביא בשם הקב"ה: "זכרתי לך חסד נעוריך, אהבת כלולותיך, לכתך אחרי במדבר". הקב"ה לעולם יזכור 'לכלה', שלו לעם ישראל, את החסד הזה לטובה

הפסוק השני גם הוא מספר ירמיהו. באותם ימים היו שתי ממלכות בעם ישראל, מלכות יהודה שהייתה ממלכה קטנה, עניה ודתית יותר, וממלכת ישראל, שבהם שלטו מלכים משבט אפרים. ממלכת ישראל הייתה ממלכה עשירה, מצליחה, ועובדת אלילים. בתקופתו של ירמיהו ממלכת ישראל כבר לא הייתה קיימת. רובם הוגלו לארצות אחרות ורבים מהם התבוללו בין העמים לשם הם הוגלו.

לשרידים מבני אפרים שנשארו עדיין בארץ ישראל וסביבותיה, אליהם הקב"ה שולח את הנביא

עם מסר מפיס ואומר: "הבן יקיר לי אפרים". הוא קורא לאותם בני אפרים שהתבוללו לחזור הביתה. הוא קורא להם: "הבן יקיר" בן אהוב אפרים. "כי מדי דברי בו זכור אזכרנו עוד" (ירמיהו לא, יט).

הקב"ה מעיד על עצמו "על כן המו מעי לו", כל פעם שהקב"ה נזכר בהם. מעיים זה ה'קישקע', זה להרגיש את אפרים במקום הכי פנימי בגוף, כביכול המעיים של הקב"ה מתהפכים בקרבו כל פעם שהוא נזכר בבני אפרים. עד כדי כך הוא אוהב אותם ומתגעגע להם.

הפסוק הזה הוא פסוק אחד לפני האחרון בתפילת הזיכרונות, איתו אנו מעוררים אצל הקב"ה את הרחמים שיש לו אפילו על בנים שעזבו והתבוללו, שהוא בכל זאת אוהב אותנו ומרחם עלינו וזכר אותנו.

לזכור במעשים

לסופר השואה המפורסם מר אלי ויזל ע"ה היה קשר קרוב עם הרבי. ויזל היה מאוד עסוק בעניין הזיכרון. הוא דאג לכך שיזכרו את השואה, 'זכור'. מיד אחרי השואה הוא היה מאוד מאוכזב מהאנושות, לא האמין בעתיד ולכן הוא לא רצה להקים משפחה. הרבי באותם שנים עודד אותו שוב ושוב להתחתן ולהקים משפחה. באחד המכתבים הרבי כתב לו ש'זכור' זוהי מצות עשה (אגרות קודש חלק כ"ג עמ' שעד).

כוונת הדברים: 'זכור' זוהי קריאה לעשיה, כמו שאנו רואים בפסוקים שהזכרנו. ה' זכר את נח והוציא אותו מהתיבה, והוא זכר את עם ישראל והוציא אותם ממצרים.

כשאנו מבקשים שהקב"ה יזכור אותנו, דהיינו, שיעשה משהו בשבילנו, שייתן לנו שנה טובה, מוטלת עלינו החובה 'לזכור', דהיינו, לקום ולעשות מצוה עבור הקב"ה. וכשאנו נזכר את הקב"ה במעשים, גם הוא יזכור אותנו וייתן לנו שנה טובה ומתוקה.