ראשית

עיונים ביהדות

העורכים

אדם אפטרמן • רונית עיר־שי • ישי רוזן־צבי

מזכיר המערכת

דוד ויצ׳נר

כרך ט

ירושלים, תשפ״ה

מכון שלום הרטמן
SHALOM HARTMAN INSTITUTE

ראשית נערך על ידי:

דרור ינון (תשס״ט–תש״ע), יאיר לורברבוים (תשס״ט–תש״ע),
עדיאל שרמר (תשס״ט–תש״ע)

ראשית הוא כתב עת שפיט שיוצא לאור פעם בשנה בסיוע המרכז לחקר המחשבה היהודית ולהגות עכשווית ע״ש פרץ בן אפריים ואיטה פרומה קוגוד, מכון שלום הרטמן.

כתובת המערכת: ׳ראשית: עיונים ביהדות׳, מכון שלום הרטמן, ת״ד 8029, ירושלים 9108001.

הכרך נערך עריכת לשון בידי רפאל זֵר

ISSN 2706-6096
תשפ״ה | 2025



תוכן העניינים

שרון שלום	חקר הליטורגיה בקהילת בית ישראל – מאפיינים ייחודים: הצעה לחשיבה מחודשת על המתודולוגיה המחקרית	1
סטיבן קפלן וקיי קאופמן שלמאיי	תגובה למאמר 'חקר הליטורגיה בקהילת בית ישראל'	21
שרון שלום	על מקורותיה של יהדות אתיופיה: תשובה לתגובתן של קפלן וקאופמן שלמאיי	31
מיטל (טלי) מררי	חקר הדרכות נפשיות להתמודדות עם מחשבות זרות באגרות קודש: הנהגה חסידית, פרטנית ומעשית של ר' מנחם מנדל שניאורסון	36
ניסן רובין	מסרים באבן: ביטויי זיכרון קולקטיבי לשואה באנדרטות־מצבה בשלושה בתי קברות בתל אביב רבתי	71
אסף מלאך	ממלכתיות ללא לאומית: על הסטת שיח הממלכתיות מרפובליקניזם עבה לרזה	98
אבי שגיא	מדינת ישראל לקראת דיקטטורה?	131
	תקצירים באנגלית	i

רשימת המשתתפים

ד״ר אסף מלאך, המרכז האקדמי שלם
malachas1@gmail.com

ד״ר מיטל (טלי) מררי, אוניברסיטת בר-אילן
tali.merary@gmail.com

פרופ׳ קיי קאופמן שלמאיי, אוניברסיטת הרווארד
shelemay@fas.harvard.edu

פרופ׳ סטיבן קפלן, האוניברסיטה העברית בירושלים
msstkapl@gmail.com

פרופ׳ ניסן רובין, אוניברסיטת בר־אילן
Nissan.Rubin@biu.ac.il

פרופ׳ אבי שגיא, מכון שלום הרטמן
avi.sagi.biu@gmail.com

ד״ר שרון ז׳ שלום, הקריה האקדמית אונו
sharon.sh@ono.ac.il

ראשית

חקר הדרכות נפשיות להתמודדות עם מחשבות זרות באגרות קודש:
הנהגה חסידית, פרטנית ומעשית של ר׳ מנחם מנדל שניאורסון

מיטל (טלי) מררי

ר׳ מנחם מנדל שניאורסון (1902–1994; להלן: רמ״מ), האדמו״ר האחרון לבית חב״ד, הנהיג את חסידות ליובאוויטש ממשכנו שבברוקלין, ניו יורק. לאחר פטירת חותנו, הרבי השישי של חסידות חב״ד, ר׳ יוסף יצחק שניאורסון (1880–1950; להלן: ריי״צ), קיבל רמ״מ את נשיאות חב״ד בשנת 1951 והחזיק בה עד לפטירתו.[1] במהלך כהונתו הרחיב רמ״מ את היקף פעילותה של התנועה, והיא התפרשה על פני ארצות רבות והפכה לתנועה כלל עולמית.[2] עם פטירתו בשנת 1994 לא מונה אדמו״ר חדש לשושלת.[3] במהלך שנות הנהגתו שלח אלפי איגרות לאנשים שפנו אליו, אשר נערכו ופורסמו בסדרה מקיפה בת שלושים וחמישה

* המאמר נכתב במסגרת דוקטורט מאמרים בהנחיית ד״ר ליאור זקס־שמואלי. אני מודה לה על הנחיה מעמיקה ויסודית, על ליווי מסור ומקצועי ועל תרומתה המשמעותית לקידום המחקר. עבורי זו זכות ללמוד ממנה.

1 Naftali Loewenthal, Communicating the Infinite, the Emergence of the Habad School, Chicago IL 1990, p. 29; ibid., Hasidism Beyond Modernity: Essays in Habad Thought and History, London 2020, p. 323

2 נפתלי לבנטל בתוך: ירמיהו יובל ואחרים (עורכים), זמן יהודי חדש. תרבות יהודית בעידן חילוני: מבט אנציקלופדי, ירושלים, תשס״ז, כרך שני, עמ׳ 211; Elliot R. Wolfson, Open Secret: Postmessianic Mesianism and the Mystical Revision of Menahem Mendel Schneerson, New York 2009, p. 5.

3 לבנטל, זמן יהודי חדש, עמ׳ 211–213.

כרכי[4] ״מ זכו לתשומת לב מחקרית מקיפה,[5] טרם נערכה בחינה שיטתית של ממד ההנהגה האישית־פרטנית שלו, ובפרט של אופני הפעולה שגיבש באמצעות האיגרות. העיון באיגרות אלו מעלה כי רמ״מ השקיע מאמץ בתרגום עקרונותיה של התאולוגיה והפסיכולוגיה החב״דית לכדי הנחיות מעשיות.

המאמר הנוכחי מתמקד בהדרכות נפשיות, רגשיות וחינוכיות הנוגעות למושג החסידי ״מחשבות זרות״, כפי שהוא מופיע באותן ״אגרות קודש״. במאמר זה ינותחו אגרות נבחרות, מתוך כוונה לחשוף את התפיסה הפסיכולוגית העומדת בבסיסן ואת אופיין של ההדרכות הנפשיות שרמ״מ העניק לאורן. בנוסף, יוצג מודל אינטגרטיבי של עמדת רמ״מ ביחס ל״מחשבות זרות: הפרדת העצמי מן המחשבות הזרות; הסחת דעת כמענה קוגניטיבי למחשבות זרות; הפנייה למחשבה טובה שדוחה את המחשבה הזרה; התבוננות בשורשי המחשבות הזרות; עשייה חיובית ותודעת שליחות כדרך להתמודדות עם המחשבות הזרות; ולבסוף עבודה שכלית ורגשית מול העצבות שעולה בתגובה למחשבות הזרות והתמרתה לשמחה חסידית.

אגרות הקודש

הסוגה הספרותית של אגרות הקודש, שבה מתמקד מאמר זה, הופיעה כבר בראשית דרכה של החסידות, באחד המסמכים המכוננים המיוחסים לבעש״ט, המכונה ׳איגרת הבעש״ט׳.[6] במהרה נעשתה האיגרת לאמצעי מרכזי בהנהגה הרוחנית החסידית, ובסוף המאה הי״ח ניכרת מגמה של הנהגה חסידית מרחוק באמצעות אגרות, בייחוד בדמותו של ר׳ מנחם מנדל

4 מנחם מנדל שניאורסון, אגרות קודש (35 כרכים), ברוקלין תרפ״ח - תשל״ט (1927-1979)

5 Loewenthal, Communicating, pp. 29, 64, 180; ibid, Hasidism, pp. 323–338; Wolfson, Open Secret, pp. 2–3, 5, 161; Philip Wexler, Eli Rubin & Michael Wexler, Social Vision: The Lubavitcher Rebbe's Transformative Paradigm for the World, New York NY 2019, pp. 49–57, 77–90; דב שוורץ, מחשבת חב״ד: מראשית ועד אחרית, רמת גן תשע״א, עמ׳ 271–318; הנ״ל, דילוג אל האור: מושגי יסוד בהגות חב״ד, אלון שבות תשע״ז, עמ׳ 227–278; ראובן הכהן אוריה, כלא חד: סודו המשיחי מיסטי של הרבי מלובביץ׳ רבי מנחם מנדל שניאורסון אדמו״ר חסידות חב״ד האחרון, תל אביב תשפ״ב, עמ׳ 85–86; מנחם פרידמן ושמואל היילמן, הרבי מליובאוויטש: בחייו ובחיים שלאחר חייו, אור יהודה תשפ״א, עמ׳ 34–37, 181–213; יצחק קראוס, השביעי: משיחיות בדור השביעי של חב״ד, תל אביב תשס״ו, עמ׳ 92–131.

6 ראו דיון אצל פרידמן והיילמן, הרבי מליובאוויטש, עמ׳ 25, 298, הע׳ 2.

מויטבסק, ששהה בטבריה ושלח אגרות לחסידיו ברוסיה הלבנה של התפתחות התנועה החסידית נתפס המנהיג החסידי כמי שביכולתו להעניק הדרכה אישית לכל חסיד וחסיד, אף בתצורת של חליפת מכתבים. מייסד חסידות חב״ד, ר׳ שניאור זלמן מלאדי (להלן: רש״ז; 1745–1812) שהחליף את מנחם מנדל מויטבסק בהנהגת חסידות רוסיה, כתב אף הוא איגרות. באגרותיו, רש״ז פנה ישירות לחסידיו והרחיב בהנחיות מעשיות בעבודת ה׳ בדגש על ערך הצדקה, לימוד פנימיות התורה ומעלת התפילה.[8] ריי״צ, האדמו״ר השישי של חב״ד, חיבר אף הוא מכתבים פרטיים וציבוריים רבים, שראו אור בסדרה בת שבעה־עשר כרכים הנושאת אף היא את השם אגרות קודש, ועוסקת בנושאים של הנהגה ציבורית, זיכרונות מאביו, ומכתבים אישיים בענייני השעה.[9] כתיבת המכתבים של רמ״מ, אשר כוללת תשובות לפונים במגוון רחב של נושאים, משאלות הלכתיות, דרך הנחיות לניהול מוסדות חב״ד, ועד מענה על סוגיות פרטיות הנוגעות לבריאות הגוף והנפש, לפרנסה ולעבודת ה׳[10], נושאת חותם מובהק של המשך מסורת הכתיבה האישית שגובשה על ידי הבעש״ט, רש״ז וריי״צ.[11]

למרות היקפה והשפעתה, נראה כי טרם נערך מחקר מקיף על אגרות הקודש של רמ״מ. בקרב חסידיו של רמ״מ נחשבות האיגרות, עד היום, כמקור סמכות להדרכה רוחנית וכמשאב לייעוץ מעשי בחיי היום־יום. רבות מהן נוגעות להתמודדות עם אתגרים רגשיים ודתיים, ובפרט לנושא המרכזי שיידון להלן: ההתמודדות עם מחשבות זרות. כדי להבין את עומק תפיסתו הפסיכולוגית, החינוכית והתאולוגית של רמ״מ בשאלת המחשבות הזרות, יש לעמוד תחילה על מקורות ההשראה בתורת הנפש של חב״ד ועל ההתפתחות ההיסטורית־רעיונית של מושג המחשבות הזרות בחסידות לדורותיה.

להלן אראה כיצד רמ״מ מושפע מקודמיו בתשתית ההגותית והרעיונית לגבי המושג מחד גיסא, ומאידך גיסא כיצד מתייחס רמ״מ למושג מחשבות זרות בהקשר רחב יותר. רמ״מ מרחיב ההגדרה של מושג מחשבות זרות למגוון תכנים, שאלות סרק וספיקות, מחשבות

7 יעקב ברנאי, איגרות חסידים מארץ־ישראל : מן המחצית השנייה של המאה הי״ח ומראשית המאה הי״ט, ירושלים תש״ם, עמ׳ 90–91; Aubrey Glazer and Nehemia Polen, eds. From Tiberias, with Love: Letters of Love of the Iggrot Qodesh, Boston MA 2025, Vol. 3, see introduction, pp. 3-14.

8 שניאור זלמן מלאדי, אגרות קודש, ברוקלין תשע״ב. וראו עמנואל אטקס, בעל התניא: רבי שניאור זלמן מלאדי וראשיתה של חסידות חב״ד, ירושלים תשע״א, עמ׳ 56–57 ובהע׳ 45 שם.

9 יוסף יצחק שניאורסון, אגרות קודש, 17 כרכים, ברוקלין תשמ״ז–תשפ״ג.

10 אריאל רוט, כיצד לקרוא את ספרות חב״ד (מחשבות: סדרת מחקרים במחשבת ישראל לזכרו של איזידור פרידמן בעריכת דב שוורץ), רמת גן 2012, עמ׳ 106–107.

11 Wolfson, Open Secret, pp. 161–199.

מיניות שקשורות ב׳חטאות נעורים׳, מחשבות מבלבלות, מחשבות בטלות ועוד. על מנת להתמודד עם מחשבות אלה, רמ״מ מציע שורה של הדרכות פרקטיות. באופן מיוחד מציע רמ״מ הגדרה מקורית למושג מחשבות זרות, כמשקפות מחשבות שאינן תואמות את מעמדו הנפשי והרוחני של האדם ואת שליחותו בעולם. על בסיס תובנה זו הוא מתרגם את תפיסתו להדרכות מעשיות ואישיות, המכוונות לעיצוב חיי הנפש וההתמודדות עם המחשבות הזרות. ואכן, החוט השוזר את הדרכותיו הוא מושג השליחות: רמ״מ ממקד את האדם הפונה אליו לשליחותו כייעוד בעבודתו הדתית, החברתית ואף הפסיכולוגית וכדרך להתמודד עם המחשבות הזרות.[12] על מנת להבין את התפיסה הפסיכולוגית־חסידית של רמ״מ ואת אופי ההנחיות שהעניק לעומקן, תתבצע בעבודה זו גם העמקה במקורות קודמים בתורת חב״ד, כגון הגותו של הבעש״ט ותניא של רש״ז, וכן יוצגו מחקרים רלוונטים שנעשו בתחום.

מחשבת חב״ד ותורת הנפש

אגרותיו של רמ״מ המדריכות את חסידיו בהתמודדות נפשית נשענות באופן עמוק על תורת הנפש של חב״ד, כפי שנוסחה על ידי רש״ז בליקוטי אמרים תניא. ספר זה, שהניח את התשתית ההגותית של התנועה, מנסח תורת נפש מקיפה. נקודה מרכזית השוזרת את התאולוגיה ותורת הנפש בספר התניא, היא השתקפותה של תורת האלוהות בתוך נפש הפרט וההדרכות המפורטות לעבודת הפנימית, כפי שהראה דב שוורץ.[13] בהקשר זה, חסידות חב״ד מתאפיינת במגמת ההפנמה של מבנה הספירות האלוהי בתוך הנפש, אותה כינה משה אידל

12 קראוס (השביעי, עמ׳ 92–131) מציין כי ״כל יהודי הוא שליח״ וכי תפקידם של השליחים הוא להיות ׳פנסאים׳ ולהעביר את מסר חסידות חב״ד לכל פינה בעולם״. וראו שניאורסון, אגרות קודש, כרך י״ד, אגרת ה׳קעה, תשי״ז: ״וכשתוקע מחשבתו בחוזק כלשון רבנו הזקן במילוי תפקיד זה מתגלים לפניו אופקים רחבים של פעולות נעלות ומתגדל פי כמה סיפוק הנפשי שלו בראותו מטרה כה נשגבה בחייו עלי אדמות... תתרבה ההצלחה המילוי תפקידו ולראות שכרו בעמלו – ע״י הגברת הצורה על החומר, הרוח על הגשם, הנפש על הגוף״.

13 שוורץ, מחשבת חב״ד, עמ׳ 9; הנ״ל, דילוג, עמ׳ 84–85; Wolfson, Open Secret, pp. 161–199.

ה"פסיכולוגיזציה של החסידות".[14] לשיטת רש"ז, הנפש בנויה באופן דואלי: האלוהית, שהיא ניצוץ אלוהות, שוכנת ב"מוחין",[16] ואילו הנפש הבהמית מצויה בחלל השמאלי של הלב, כאשר בין שתי הנפשות מתחולל מאבק פנימי.[17] תורה זו אינה נותרת רק ברובד התאורטי, שכן רש"ז מדריך את האדם המוגדר כ"בינוני"[18] בעבודה פנימית שמטרתה היא חיזוק הנפש האלוהית והגברתה על פני הבהמית.[19] לפי תורת רש"ז הנפש הבהמית היא כקליפת הנוגה, שטוב ורע משמשים בה בערבוביה, ובעבודה פנימית של רתימתה לשרות הנפש האלוהית טמונה במהותה אפשרות של עילוי וקידוש.[20] בנוסף, ההגות החב"דית נשענת על פירוש מחדש של מונחים קבליים, כאשר השם "חב"ד" הוא ראשי תיבות של "חכמה, בינה, דעת". מונחים אלו, המתייחסים לספירות העליונות בעולם האלוהי, מסמלים את המיקוד של חב"ד בכוחות הנפש, המוכפפים לשכל.[21] בעקבות זאת, אחד המוקדים המרכזיים בחסידות

14 משה אידל, החסידות: בין אקסטזה למאגיה, תרגום: עוז ידין, תל־אביב תשס"א, נספח א: פסיכולוגיזציה ותאוסופיה בקבלה ובחסידות, עמ' 407–424.

15 אטקס (בעל התניא, עמ' 148, הערה 23) מפנה לשערי קדושה לר' חיים ויטאל (חלק א, שער ב) וכן לעץ חיים (שער ג, פרק ב). וראו רש"ז, תניא: ליקוטי אמרים, ברוקלין תשנ"ט, פרק א: "דלכל איש ישראל אחד צדיק ואחד רשע יש שתי נשמות דכתיב ונשמות אני עשיתי שהן שתי נפשות, נפש אחת מצד הקליפה וסטרא אחרא והיא המתלבשת בדם האדם להחיות הגוף וכדכתיב כי נפש הבשר בדם". השוו Jonathan Garb, Yearnings of the Soul: Psychological Thought in Modern Kabbalah, Chicago 2019, pp. 53–55. לקריאה השוואתית של מושגים אלו לאור תאוריות פסיכואנליטיות של פרויד ויניקוט ראו חביבה פדיה, קבלה ופסיכואנליזה: מסע פנימי בעקבות המיסטיקה היהודית, תל אביב תשע"א, עמ' 100–119.

16 רש"ז, תניא, פרק ב: "ונפש השנית בישראל היא חלק אלוה ממעל ממש כמ"ש ויפח באפיו נשמת חיים ואתה נפחת בי וכמ"ש בזוהר מאן דנפח מתוכיה נפח פי' מתוכיותו ומפנימיותו שתוכיות ופנימיות החיות שבאדם מוציא בנפיחתו בכוח...".

17 רש"ז, תניא, פרק ט: "והנה מקום משכן נפש הבהמית שמקליפת נוגה בכל איש ישראלי הוא בלב בחלל שמאלי שהוא מלא דם וכתיב כי הדם הוא הנפש [..] אך מקום משכן נפש האלוהית הוא במוחין שבראש ומשם מתפשטת לכל האברים וגם בלב בחלל הימני שאין בו דם [...] אך הנה כתיב ולאום מלאום יאמץ כי הגוף נקרא עיר קטנה וכמו ששני מלכים נלחמים על עיר אחת שכל אחד רוצה לכבשה ולמלוך עליה דהיינו להנהיג יושביה כרצונו ושיהיו סרים למשמעתו בכל אשר יגזר עליהם, כך שתי הנפשות האלוהית והחיונית הבהמית שמהקליפה נלחמות זו עם זו על הגוף וכל אבריו שהאלוהית חפצה ורצונה שתהא היא לבדה המושלת עליו ומנהיגתו כל האברים יהיו סרים למשמעתה ובטלים אצלה...".

18 ראו אטקס, בעל התניא, עמ' 148, הע' 20–21, שם הוא מרחיב על מושג הבינוני.

19 רש"ז, תניא, פרק י: "...להגביר נפש אלוקית על נפש חיונית בהמית... והנה כשהאדם מגביר את נפשו האלוהית ונלחם כל כך עם הבהמית עד שמגרש ומבער הרע שבה מחלל השמאלי כ"ש ובערת הרע מקרבך".

20 יורם יעקבסון, אמת אמונה וקדושה: אסופת מאמרים בקבלה ובחסידות, תל אביב. 2018, פרק תשיעי: הנפש הבהמית בתורתו של רבי שניאור זלמן מלאדי, עמ' 402.

21 Loewenthal, Hasidism, pp. 129–224, 323; Wolfson, Open Secret, pp. 161–199.

חב״ד לאורך הדורות היה לימוד דרושים חסידיים־קבליים והתבוננות במשמעותם.[22] עם זאת, מיקוד זה אינו מבטל את החתירה לחוויה דתית רגשית עזה הקיימת בהגות זו,[23] ושני מוקדים אלו עומדים בלב המתח הדיאלקטי המאפיין את מחשבת חב״ד, המתנהל בין ספיריטואליזם לאקטיביזם. לשיטתה של רחל אליאור, מתח זה נובע מן הניסיון לגשר בין האמיתות המיסטיות־תאורטיות של ההגות החב״דית לבין השלכותיהן הפרקטיות. לדבריה, הספרות החב״דית נכתבה מתוך שתי מטרות דומיננטיות: מחד גיסא, גיבוש תיאוסופיה שיטתית המבוססת על המחשבה הקבלית ופרשנותה החסידית; ומאידך גיסא, הפצת החסידות והנחיה מעשית לעבודת ה׳ בנוסח חב״ד, המשלב רוחניות ומעשה.[24] בייחוד, בתורתם של שני האדמו״רים האחרונים ובפעילותם, ניכרת מגמה של הכוונת הלימוד והחוויה הרגשית לעשייה אקטיביסטית ולשליחות.[25]

ניתוח ההיבטים הפסיכולוגיים בכתבי החסידות זכה למתודות שונות, בהם חוקרים אשר מאמצים תאוריות פסיכואנליטיות כמסגרת פרשנית,[26] תאורטיקנים אשר מפתחים גישות טיפוליות על בסיס מושגים חסידיים,[27] ובהם כאלו המתמקדים במושגים הפנים־החסידיים, תוך הבחנה בין אסכולות חסידיות שונות,[28] תוך המנעות מאימוץ מודלים פסיכולוגיים

22 לבנטל, זמן יהודי חדש, עמ׳ 211; Loewenthal, Hasidism, pp. 368–369; Shmaryahu Brownstein,Voicing the Shekhina: The Habad Discourse in the Seventh Generation, Ph.D. diss., University of California, Berkeley 2021.

23 רון מרגולין, מקדש אדם: ההפנמה הדתית ועיצוב חיי הדת הפנימיים בראשית החסידות, ירושלים תשס״ה, עמ׳ 1.

24 רחל אליאור, ׳עיונים במחשבת חב״ד׳, דעת 16 (תשמ״ו), עמ׳ 135–136; לבנטל, זמן יהודי חדש, עמ׳ 136.

25 רחל אליאור, תורת אחדות ההפכים: התיאוסופיה המיסטית של חב״ד, ירושלים תשנ״ב, עמ׳ 96–98.

26 ראו למשל רות קרא־איוונוב קניאל, חבלי אנוש: הלידה בפסיכואנליזה ובקבלה, ירושלים תשע״ח, עמ׳ 365–394. לשימוש במסגרת פרשנית פסיכואנליטית להבנת ספרות הקבלה ראו Daniel Abrams, Ten Psychoanalytic Aphorisms on the Kabbalah: Lecture Delivered at the Ceremony for the Gershom Scholem Prize for Kabbalah Scholarship at the Israel Academy of Sciences and Humanities on the Anniversary of Gershom Scholem's Birth, Los Angeles, 2011. וראו גם ליאור זקס־שמואלי, ׳אני הנותן התעוררות בשכינה: עיון פסיכואנליטי בחרדה ותשוקה של המקובל ביחס לאובייקט הטאבו׳, קבלה 35 (תשע״ו), עמ׳ 266–277; דבורה בת־דוד גמליאלי, פסיכואנליזה וקבלה: לתהליכי זיווג הזכרי והנקבי בקבלת האר״י, לוס אנג׳לס תשס״ו, עמ׳ 56–58, שם היא עורכת ניתוח פסיכואנליטי של קבלת האר״י מנקודת מבט ויניקוטיאנית. למחקר עדכני על היבטים רגשיים ופסיכולוגיים בחסידות ראו Leore Sachs-Shmueli, Sacred Emotions: Fear of Sin in Early Hasidism, Stanford 2025.

27 מרדכי רוטנברג, מבוא לפסיכולוגיה של הצמצום: תיאוריה יהודית במדעי החברה, ירושלים תש״ע; הנ״ל, שבעים פנים לחיים: רה־ביוגרפיה מדרשית כפסיכותרפיה אישית, ירושלים תשע״ב.

28 Garb, Yearnings, p. 48

חיצוניים.[29] כמו כן ה״החסידות״ אינה מקשה אחת, ולמעשה יש להכיר בגישה הפסיכולוגית הייחודית של כל אסכולה חסידית. כך למשל רבי נחמן מברסלב מייחס מקום מרכזי לכיסופי הנשמה (געגועים), ואילו בחסידות חב״ד מושם דגש על מאבקו של ה״בינוני״ בין הנפש הבהמית לנפש האלוהית ועל בחירתו בטוב.[30]

במאמר זה אבקש לחשוף את תפיסתו הפסיכולוגית של רמ״מ מתוך גישה כפולה: ראשית על ידי חשיפת ההיסטוריה המושגית, בה יוצג עיקרון ההפנמה הדתית, דהיינו שספירות בעולם האלוהות משתקפות בנפש האדם,[31] וכן את השפעת הגותו של רש״ז על תפיסתו לגבי מבנה הנפש הדואליסטי (נפש בהמית ונפש אלוהית), המאבק בינהם וההנחיה להגברת הנפש האלוהית על הבהמית כחלק מעבודת ה׳.[32] לאחר מכן אציג את ההמשכיות של רמ״מ ביחס לקודמיו בחסידות חב״ד בכל הנוגע לגיבוש הגות תיאוסופית ואת החידוש שלו, בדגש על עצות מעשיות לאנשים פרטיים.[33] אראה כיצד הבנתו של רמ״מ שכל אדם הוא שליח בפוטנציה, שתפקידו הוא להוסיף ולהאיר את העולם באור החסידות באופן אקטיבי, עשויה הייתה להיות המניע למאמץ הרב שבכתיבת ההדרכות שבאגרות.[34] רמ״מ מסייע לפונה אליו להתגבר על קשיי נפש מחד גיסא, ומאידך גיסא להשתייך לנפשו האלוהית ולמלא שליחותו בעולם. לאחר מכן אחשוף את גישתו הפסיכולוגית של רמ״מ בנושא מחשבות זרות ואבהיר את הפן הזה במנהיגותו של רמ״מ כלפי הפרט שטרם נחקר. כמו כן אחשוף מודל עקבי של רמ״מ בכל הקשור להתמודדות עם מחשבות זרות.[35]

29 שם , עמ׳ 47–77.

30 שם, עמ׳ 50.

31 ראו שוורץ, מחשבת חב״ד, עמ׳ 9; הנ״ל, דילוג, עמ׳ 84–85; אליאור, אחדות ההפכים, עמ׳ 96–98; מרגולין, מקדש אדם, עמ׳ 106.

32 אטקס, בעל התניא, עמ׳ 148. יעקבסון, אמת, אמונה וקדושה, עמ׳ 50.

33 אליאור, עיונים, עמ׳ 133–172; לבנטל, זמן יהודי חדש, עמ׳ 136.

34 קראוס, השביעי, עמ׳ 92–131.

35 מתודה שחושפת את התפיסות הפסיכולוגיות אצל הוגי החסידות, השוו Garb, Yearnings, pp. 47–77; Leore Sachs-Shmueli, '"A heart crushed into a thousand pieces, yet full of joy": the hybrid emotional ideal for approaching suffering and grief in the Hasidic commentary to the Zohar', Journal of Modern Jewish Studies23, 2024, pp. 712–738. שיטה אחרת העושה שימוש בכלים פסיכואנליטיים לקריאת טקסטים קבליים, ר׳ קרא־איוונוב, חבלי אנוש, עמ׳ 365–394.

מחשבות זרות בהגות החסידית

כבר בראשיתה של החסידות הוצעו דרכים מגוונות להתמודד עם מחשבות זרות ואכן המושג ״מחשבות זרות״ הוא מרכזי בתורת הנפש החסידית. חוקרים שונים עסקו בשאלת הגדרת המחשבות הזרות ומהו מקורם ההיסטורי, והתפתחה מחלוקת באשר להשפעת השבתאות על עיצובו. חוקרים אחדים הציעו כי רעיון המחשבות הזרות בחסידות מושפע מתפיסות שבתאיות הרואות בפוטנציאל החטא נתיב להתעלות, בעוד אחרים טוענים כי שורשיו נטועים כבר במיסטיקה של ימי הביניים. וייס ראה במושג המחשבות הזרות ״ענף אחרון באילן השבתאות״ וטען כי אי אפשר לדבר על מחשבות זרות בראשית החסידות בלי לשמוע את הד התפיסה השבתאית מתגלגל בהן.[36] הוא הסיק כי בעיני הבעש״ט כולל המושג בעיקר מחשבות מיניות, אך גם גאווה ועבודה זרה. בסופו של דבר, קישר וייס את עצם ההתמודדות החסידית עם מחשבות זרות לשרידי תודעה שבתאית.[37]

מן העבר השני, מנדל פייקאז׳ ומשה אידל דחו את הזיקה השבתאית. אידל ביקש להראות כי המושג ״מחשבה זרה״ על צורותיו, כגון ״מחשבה אחרת״ או ״מחשבות טרודות״, מופיע כבר בסוף המאה השלוש־עשרה, בכתביהם של ר׳ נתן בן סעדיה חראר ואברהם אבולעפיה, ולשיטתו, העיסוק הרוחני־נפשי במחשבות אלו נבע מתוך הקשרי ספרות המוסר המיסטית של ימי הביניים ולא מתוך השפעות שבתאיות מאוחרות.[38] פייקאז׳, מצדו, דחה אף הוא את ההנחה כי מקור הרדיקליות החסידית נעוץ בשבתאות, והציע כי החסידות והשבתאות כאחת שאבו השראה מהספרות המוסרית־מיסטית שקודמת להן.[39]

חוקרים שעסקו בתפיסה התאולוגית של מושג המחשבות הזרות בחסידות, ובהם גרשם שלום, יוסף וייס, רחל אליאור ואחרים, קשרו את ההתמודדות עם מחשבות זרות לאידאל הדבקות החסידי, ולמושג ״העבודה בגשמיות״. הדגש מושם על השאיפה להפנים את הרוחני

36 יוסף וייס, ״ראשית צמיחתה של הדרך החסידית״, ציון ז (תשי״א), עמ׳ 46.

37 וייס, שם.

38 משה אידל, ׳תפילה, אקסטזה ומחשבות זרות בעולמו הדתי של הבעש״ט׳, דוד אסף ועדה רפפורט־אלברט (עורכים), ישן מפני חדש: שי לעמנואל אטקס, א: חסידים ובעלי מוסר, ירושלים תשס״ט, עמ׳ 57–120. לדברי אידל, אף שבחלק מן המחקר נעשה ניסיון לקשור בין השבתאות לבין רעיון העלאת הרע או העבירה לשמה, אין לראות בהפיכת העבירה למצווה ביטוי מובהק להשפעה שבתאית. אידל טוען כי רעיון זה זוכה לביטוי שיטתי כבר בתורתו של הבעש״ט, שם הוא מתגבש לכדי תשתית רעיונית להתמודדות עם מחשבות זרות. בהקשר זה, ניתנת להעלאת המחשבה הזרה משמעות כפולה, תיאורגית ופסיכולוגית, המבוססת הן על תהליכים קבליים של תיקון והרמוניזציה, והן על תובנות פנימיות הנוגעות למבנה הנפש הדתית. ראו שם, עמ׳ 105–113.

39 מנדל פייקאז׳, ׳בימי צמיחת החסידות: מגמות רעיוניות בספרי דרוש ומוסר, ירושלים, תשל״ח, עמ׳ 175–203, 299–302.

בתוך החולין, ולתעל את המחשבה, גם כשהיא נראית זרה, ליעד של קרבת אלוהים. אימרתו המפורסמת של הבעש״ט: ״במקום שאדם חושב במחשבה שם הוא כולו״, מציינת, לדברי רון מרגולין, את עקרון הדבקות כהפנמה תודעתית מלאה.[40] על פי תפיסה זו, כל אדם, בכל מדרגה רוחנית, יכול לזכות לדבקות אלוהית באמצעות קידוש החומר והעלאת הניצוצות האלוהיים הגנוזים בעולם ובמחשבותיו, גם בפעולות יומיומיות.

דרך המלך שהתגבשה בראשית החסידות בהתמודדות עם מחשבות זרות הייתה העלאתן ולא גירושן או דיכוין. היבט זה זכה לעיון מחקרי נרחב, ובמוקדו עומדת השאלה בדבר הזיקה שבין רעיון העלאת המחשבות הזרות לבין תורת העלאת הניצוצות של האר״י. לפי הפרשנות הרווחת, תפיסת ההתמודדות עם מחשבות זרות בחסידות נתפסת כיישום ישיר של הרעיון הלוריאני בדבר העלאת ניצוצות הקדושה מתוך מצבי שבירה וריחוק. עם זאת, עמנואל אטקס ביקר עמדה זו, וטען כי מדובר בהצדקה רעיונית בדיעבד, שאינה משקפת את עומק חידושו של הבעל שם טוב.[41] לדבריו, שיטתו של הבעש״ט נובעת מהפירוש הרדיקלי שנתן לעיקרון הקבלי ״לית אתר פנוי מיניה״: גם במחשבה זרה, ולו הנמוכה והמרוחקת ביותר, קיים ניצוץ אלוהי שיש להעלותו ולהשיבו למקורו. במובן זה, ההתמודדות עם מחשבות זרות אינה מתבצעת באמצעות הדחקה או ביטול, אלא באמצעות חשיבה יצירתית שדרכה ניתנת לרע להיהפך לטוב, ולזר להתקשר לאלוהי.

אידל פיתח מודל התפתחותי להבנת תופעת המחשבות הזרות בהגותו של הבעש״ט. במסגרת זו הציע חלוקה תיאורטית לשלושה דפוסים עיקריים של התמודדות עם מחשבות זרות, הניכרים במקורות החסידיים: הראשון, המודל האגוני, מדגיש את המאבק הפנימי של האדם כנגד יצרו או מחשבותיו הזרות, וממוקד במאבק הנפשי הרציף בין חלקי האישיות. השני, המודל ההרמוניסטי, מציע לקשור את המחשבות הזרות לשורשן האלוהי, ובכך להפכן לכלי בתיקון השכינה והשבת ההרמוניה למבנה האלוהי. השלישי, המודל הנואטי, שם את הדגש על שינוי תודעתי כולל, במסגרתו נתפסת המציאות עצמה, לרבות מחשבות זרות, כביטוי לנוכחות האלוהות בעולם.[42]

40 שמואל ויינשטיין, פסיכואנליזה מיסטית: ממד הלא מודע בחכמה, בינה ודעת, הוצאת אוניברסיטת בר אילן, רמת גן תשפ״ד, עמ׳ 212, הע׳ 63; מרגולין, מקדש אדם, עמ׳ 106.

41 אטקס, בעל התניא, עמ׳ 162.

42 אידל, תפילה אקסטזה, עמ׳ 93–104; השוו ויינשטיין, פסיכואנליזה מיסטית, עמ׳ 200–201, 214–215, 223. אבל השוו זאב גריס, ספרות ההנהגות: תולדותיה ומקומה בחיי חסידיו של הבעש״ט. ירושלים, 1989, עמ׳ 149–150. שם הוא דן בשאלה האם ניתן לייחס לבעש״ט תפיסות אלו, למשל ב׳צוואת הריב״ש, ומסיק שצוואתו של הבעש״ט נדפסה עשרות שנים לאחר מותו. ממחקרו עולה כי תפיסות הבעש״ט באות לביטוי ומשתקפות באופן כתוב בכתבים שפרסמו חוג תלמידיו, למשל דרושי המגיד ממזריטש.

לדעתה של לאה אורנט המושג 'מחשבות זרות' מציין מאבק בין השאיפה לדבקות מתמדת של המחשבה בבורא לבין מחשבות חולין הקשורות בהוויה גשמית.[43] ויינשטיין קשר את הופעתן של מחשבות זרות דווקא בשעת התפילה לעלייתם של תכנים נפשיים מודחקים אל רמת המודע, כתוצאה מהשעיה זמנית של "הצנזור הפנימי" במהלך התפילה.[44] לשיטתו, הבעש"ט מציע טכניקה של טרנספורמציה פנימית, שבכוחה לשנות את איכותן של המחשבות מהשלילי אל החיובי, באמצעות תהליך נפשי של עיבוד, פירוש והמרה. ויינשטיין הדגיש כי הפופולריזציה של אידאל הדבקות בחסידות גרמה לכך שסוגיית המחשבות הזרות אינה נוגעת עוד רק לדמות הצדיק או המקובל, אלא הפכה לאתגר נפשי־רוחני ממשי גם עבור המתפלל המצוי. בכך היא מקבלת מימד אוניברסלי יותר, כחלק בלתי נפרד מהחוויה הדתית היומיומית.[45]

ליאור זקס שמואלי המחישה את גישתו הייחודית של הבעש"ט למושג המחשבות הזרות ומציגה אותן כתכנים או דחפים זרים המרחיקים את האדם מאיחוד עם האלוהות.[46] לדבריה, ההתמודדות עמן אינה מתמצה במעשים חיצוניים או בכוונות התפילה לבדן, אלא נובעת בעיקרה מתהליך פנימי של עבודה קוגניטיבית־רגשית־מנטלית. התאורגיה, בלשונה של זקס שמואלי, מתרחשת דווקא במרחב הפנימי של התודעה: כאשר האדם מתגבר על מחשבות זרות באמצעות רגשות של פחד, יראה או המתקה, דרך שינוי פנימי של המחשבה, נוצרת פעולה תאורגית ממשית, המובילה לקירוב אל האלוהות. בכך מתברר כי עיקרון האיחוד האלוהי, לשיטתו של הבעש"ט, תלוי גם בעבודת הנפש הסמויה מן העין, ולא רק בהקשרי הפולחן והטקס.

43 לאה אורנט, 'צדיק ובינוני בתורתו של ר' שניאור זלמן מלאדי וזיקתם לשאלת היחס בין חיי העיון לחיי המעשה', תרביץ ע"א (תשס"ב), עמ' 197 ובייחוד הע' 7. בעניין זה ראו ישעיהו תשבי ויוסף דן, 'תורת החסידות וספרותה', האנציקלופדיה העברית, כרך י"ז, טור 770, עמ' 783–784; משה חלמיש, משנתו העיונית של רש"ז ויחסה לתורת הקבלה וראשית החסידות, ירושלים תשל"ו, עמ' 301–304; פייקאז', בימי צמיחת החסידות, עמ' 269–279; שמואל ויינשטיין, תפיסת הלא־מודע במחשבת חב"ד: פסיכואנליזה מיסטית ב'ספר התניא' לר' שניאור זלמן מלאדי, חיבור לשם קבלת התואר דוקטור לפילוסופיה, אוניברסיטת בר אילן, רמת־גן תשע"ו, פרק 11.

44 ויינשטיין, פסיכואנליזה מיסטית, עמ' 199–239.

45 שם, עמ' 206–210. במסגרת זו, משרטט ויינשטיין טיפולוגיה בת ארבעה סוגים של מחשבות זרות, המבוססת על עיון במקורות חסידיים: (1) מחשבה שמטרתה לאפשר את הצלתו של ניצוץ אלוהי הכלוא בתחום הטומאה; (2) מחשבת שטות, המבטאת בלבול רגשי או תפיסתי רגעי; (3) מודעות־יתר, המביאה להצפה מחשבתית דווקא מתוך עודף דריכות רוחנית; ו־(4) מחשבות שהן בבחינת מעין חלימה, בגדר תנועה אסוציאטיבית חופשית של התודעה.

46 Sachs-Shmueli, Sacred Emotions, pp. 56–58.

מחשבות זרות בהגות רש״ז

הבנת הרקע ההיסטורי והתאולוגי של התפתחות המושג מחשבות זרות מאפשרת להבין לעומק את גישתו הפסיכולוגית של ר׳ שניאור זלמן מלאדי (רש״ז), ואת יחסו המורכב לרבדים הלא־מודעים של הנפש כמרכיב מרכזי בעבודת האדם עם מחשבותיו. כפי שעולה מכתבי הבעש״ט ותלמידיו, נתפסות המחשבות הזרות לא כסטייה מקרית או מכשול חיצוני, אלא כגורם חיוני בעבודה הרוחנית והרגשית, כלומר אמצעי לעיבוד תודעתי ולהתקרבות אל האלוהות. עם זאת, הגותה של חסידות חב״ד, שמקורה ברש״ז, מציעה גישה שונה ומובחנת למחשבות זרות, השוזרת יחד היבטים מיסטיים וארציים, תיאוסופיים ופסיכולוגיים, ופורשת תשתית של עיבוד רגשי ותודעתי. גישה זו מציבה את ההתמודדות עם מחשבות זרות כאתגר נפשי־ פנימי הדורש הבנה מעמיקה, עידון רגשי והפנמה יישומית במישור החיים האישיים של האדם.[47]

בתוך מסגרת ההגות החסידית והפסיכולוגיזציה שנגזרת ממנה, נדרש רש״ז גם למושג המחשבות הזרות, אשר נשאב ממסורת הבעש״ט, אך מקבל אצלו צביון שונה בתכלית. בעוד שהבעש״ט ראה במחשבות זרות פתח להתעלות ולתיקון באמצעות העלאת ניצוצות, מציג רש״ז גישה שיטתית יותר, המתמקדת בעקביות, משמעת עצמית והתבוננות שכלית. המחשבות הזרות, על פי התניא, אינן בהכרח ביטוי של עומק מיסטי או הזדמנות לתיקון, אלא תוצאה של מהלך נפשי מוכר, המחייב עבודה יומיומית ממוקדת של שליטה עצמית ושינוי פנימי:

> ואפילו אם נופלים לו הרהורי תאוות ושאר מחשבות זרות בשעת העבודה בתורה או בתפילה בכוונה, אל ישית לב אליהן, אלא יסיח דעתו מהן כרגע. וגם אל יהי שוטה לעסוק בהעלאת המידות של המחשבה זרה כנודע. כי לא נאמרו דברים ההם אלא לצדיקים, שאין נופלים להם מחשבות זרות שלהם, כי אם משל אחרים. אבל מי שנופל לו משלו, מבחינת הרע שבלבו בחלל השמאלי, איך יעלהו למעלה, והוא עצמו מקושר למטה?
>
> אך אף על פי כן, אל יפול לבו בקרבו להיות מזה עצב נבזה בשעת העבודה, שצריך להיות בשמחה רבה. אלא אדרבה, יתחזק יותר ויוסיף אומץ בכל כוחו בכוונת התפילה בחדוה ושמחה יתרה, בשומו אל לבו כי נפילת המחשבה זרה היא מהקליפה שבחלל השמאלי... ולכן כשנפש האלוהית מתאמצת ומתגברת להתפלל, אזי גם הקליפה מתגברת כנגדה לבלבלה ולהפילה במחשבה זרה שלה.

[47] אידל, תפילה אקסטזה, עמ׳ 106–108; השוו ויינשטיין, פסיכואנליזה מיסטית, עמ׳ 200–201, 214–215, 223.

ולא כטעות העולם, שטועים להוכיח מנפילת המחשבה זרה, מכלל שאין תפילתם כלום, שאלו התפלל כראוי ונכון, לא היו נופלים לו מחשבות זרות. והאמת היה כדבריהם, אם היתה נפש אחת לבדה היא המתפללת, והיא המחשבת ומהרהרת המחשבות זרות. אבל באמת לאמיתו, הן שתי נפשות הנלחמות זו עם זו במוחו של אדם, כל אחת חפצה ורצונה למשול בו ולהיות המוח ממולא ממנה לבדה. וכל הרהורי תורה ויראת שמים, מנפש האלוהית; וכל מילי דעלמא, מנפש הבהמית, רק שהאלוהית מלובשת בה.[48]

בפרק זה של ספר התניא, פונה רש״ז אל דמותו של ה״בינוני״, הוא אדם המבקש לעשות את רצון הבורא בלימוד תורה ובתפילה, אך נתקל במהלך עבודתו הדתית ב״הרהורי תאוות ושאר מחשבות זרות״, שאינם עולים בקנה אחד עם כוונתו הדתית. רש״ז מבקש להסביר לתלמידו את מקורן של מחשבות אלו, וממקמן בנפש הבהמית, ב״חלל השמאלי שבלב״, ומייחסן ל״קליפה״, קרי: הכוח החיצוני והמנותק מן הקדושה. בכך הוא משחרר את האדם מתחושת אשמה מוסרית או רוחנית, ומקנה לו תובנה באשר למבנה הדואלי של הנפש ולעקרונות ההתמודדות עם תכנים לא רצויים בתודעתו.

מעבר להבחנה הפסיכולוגית, רש״ז נוקט עמדה מעשית נחרצת באשר להתמודדות עם מחשבות זרות: אין לעסוק בהן, אלא להסיח את הדעת מהן באופן מיידי. הוא מדגיש כי ״אל יהי שוטה לעסוק בהעלאת המידות של המחשבה הזרה״, ובכך מתרחק באופן מובהק מההנחיה החסידית המוקדמת המיוחסת לבעל שם טוב, שעל־פיה יש לשאוף להעלאת הניצוץ האלוהי הכלול גם בתוכן הזר או השלילי. לשיטת רש״ז, העלאת מחשבות זרות למקורן האלוהי מתאימה אך ורק לצדיקים גמורים, שמחשבות אלו אינן נובעות מהם, אלא הן תכנים חיצוניים שמגיעים אליהם מזולתם. הבינוני, לעומת זאת, פוגש במחשבות הזרות שמקורן בו עצמו – בליבו, בנפשו הבהמית.

רש״ז אף מחריף את עמדתו באמצעות שאלה רטורית: ״איך יעלהו למעלה, והוא עצמו מקושר למטה?״ כלומר, אם שורש המחשבה הזרה נטוע בנפש הבהמית, הרי שאדם בינוני, אשר חלק משמעותי מתודעתו מקושר עדיין לגשמיות ולעולם הארצי, אינו יכול להעלות את המחשבה לקדושה, כשם שאין האדם יכול להעלות את עצמו מן הקרקע בעודו משוקע בה. לשיטתו, ובניגוד לגישת הבעש״ט, המענה הראוי למחשבות זרות איננו טרנספורמציה אלא תיחום: הסחת דעת מיידית ומכוונת, שאינה מבקשת לפענח את התוכן אלא לשמר את טוהר העבודה הרוחנית.

רש״ז אינו מסתפק בתוכחה עניינית בדבר הצורך להסיח את הדעת מהמחשבות הזרות ולהתעלם מהן, אלא מוסיף לכך גם הנחיה רגשית מובהקת: אין להגיב לעצם הופעתן של

48 רש״ז, תניא, פרק כח.

המחשבות הזרות בעצבות או בתחושת כישלון, אלא יש לשאוף להתמיד בעבודת התפילה מתוך שמחה פנימית וכוונה מלאה. את דבריו הוא מעגן במדרש המדמה את הנפש האנושית לשדה קרב בין שתי ישויות מנוגדות, האלוהית והבהמית, הנאבקות על שליטה בגוף. רש״ז כותב: ״אך הנה כתיב (ברׄ כה כג): ולאום מלאום יאמץ, כי הגוף נקרא (קהׄ ט יד): עיר קטנה. וכמו ששני מלכים נלחמים על עיר אחת... כך שתי הנפשות, האלהית והחיונית הבהמית שמהקליפה, נלחמות זו עם זו על הגוף וכל איבריו״.[49]

באמצעות דימוי זה, רש״ז מעניק לאדם הבינוני מסגרת תודעתית־אמפתית להבנת מצבו. הופעתן של מחשבות זרות אינה נתפסת כפגם מוסרי או כעדות על כישלון בעבודה הרוחנית, אלא כתופעה טבעית הנובעת מהמבנה הדואלי של הנפש. בכך הוא משחרר את האדם מתחושת אשמה, ומציע לו הסבר פסיכולוגי־תאולוגי עקבי למנגנון שבו פועלת נפשו: המחשבות הזרות מקורן בנפש הבהמית, ועל כן אין מקום להיאבק בהן או להעלותן, אלא להימנע מעיסוק בהן ולהתמקד במקום זאת בתוכני התפילה והלימוד. כך מציע רש״ז שילוב בין גישה פרקטית לגישה רגשית: יש להסיח את הדעת מן המחשבות הזרות ולהתעלם מקיומן, אך לא מתוך ניתוק רגשי, אלא מתוך שמחה יתרה שנובעת מהבנה עמוקה של תהליך הנפש. שמחה זו איננה רק תוצאה של הצלחה בהתמודדות, אלא חלק מהאסטרטגיה עצמה – אקט של חיזוק פנימי המונע את הסטת תשומת הלב מהמוקד הרוחני של האדם.

לדברי ויינשטיין, עמדתו הנחרצת והבלתי מתפשרת של רש״ז כלפי המחשבות הזרות, הדורשת מה׳בינוני׳ להסיח את דעתו מהן מיידית ולהימנע מכל עיסוק בהן, מצביעה על התנגדות מפורשת להנחיותיו של הבעש״ט, שקרא להעלות את המחשבות הזרות ולברר את שורשן האלוהי. התנגדות זו מפתיעה במיוחד לאור תורת הנפש העמוקה שמנסח רש״ז עצמו בספר התניא, אשר מתאפיינת ברגישות ניכרת להבדלים בין דרגות רוחניות שונות, למצבי תודעה משתנים, ולניואנסים של בשלות נפשית, שורש נשמה ורמת מודעות.[50]

אטקס סבור כי ניסוחו החריף והנחרץ של רש״ז ״גם אל יהי שוטה לעסוק בהעלאת המידות של המחשבה הזרה כַּנּוֹדָע״, מעיד על חשש ממשי בקרב הנהגת חב״ד שמא חסיד מן השורה עלול ליישם בפועל את הפרקטיקה של העלאת המחשבות הזרות, כמשמעה במסורת הבעש״ט.[51] רש״ז, על פי קריאתו של אטקס, מבקש להבחין הבחנה חדה בין הצדיק לבין הבינוני, ומציג את העלאת המחשבות כפרקטיקה מיסטית־רוחנית המיועדת לצדיקים בלבד. חידושו של רש״ז, לטענת אטקס, איננו בעצם ההתנגדות להעלאה מצד הבינוני, אלא

49 שם, פרק ט.

50 ויינשטיין, פסיכואנליזה מיסטית, עמׄ 242–244.

51 אטקס, בעל התניא, עמׄ 166.

בהנמקה שהוא מציע לכך, שמדגישה את עומק הפער הקיומי והתודעתי שבין הצדיק לבינוני. נקודה זו, לשיטתו של אטקס, מצביעה על מגמה עקבית בהגותו של רש״ז: רצון לעצב תיאולוגיה של עבודה דתית הדרגתית, בה כל אדם נדרש לפעול לפי מדרגתו הרוחנית וללא יומרה למהלכים השמורים ליחידי סגולה. ברוח זו, רש״ז סוטה באופן מודע מהתפיסה הראשונית של החסידות, אשר ראתה במחשבות הזרות חומר גולמי אפשרי לתיקון ולהתעלות, ומציב תחתיה עקרון של זהירות ואחריות רוחנית ברורה.[52]

מניתוח האגרות של רמ״מ בהמשך אראה כי רמ״מ שואב השראה מתפיסתו התאולוגית של הבעל שם טוב, מייסד החסידות, ובפרט מן העיקרון הקבלי־חסידי של ׳לית אתר פנוי מיניה׳: ההנחה כי אין דבר במציאות הפנוי מן האלוהות, במונחי חב״ד ׳סובב כל עלמין וממלא כל עלמין׳.[53] תפיסה זו מניעה את המאמין לקשר כל תופעה, ואף מחשבה זרה, למקורה האלוהי. לכך מצטרפת השפעתו של רעיון נוסף ממשנת הבעש״ט, ולפיו ״במקום שמחשבתו של אדם – שם הוא כולו״, המשקף אחריות קיומית־תודעתית שהאדם נושא כלפי מחשבותיו ותודעתו. עם זאת, רמ״מ מאמץ באופן מובהק את גישתו הזהירה של רש״ז ומנחה את הפונה אליו להסיח את דעתו ממחשבות זרות לחלוטין, מבלי לנסות לבררן או להעלותן. עמדה זו עומדת בניגוד ברור לגישת הבעש״ט, השואפת לגלות את הניצוץ שבמחשבה הזרה ולגאלו. ככל הנראה, ההסבר למתח הזה נעוץ בהבחנה החסידית־חב״דית בין מדרגות רוחניות שונות: הן רש״ז הן רמ״מ סבורים כי גישת העלאת הניצוצות אמנם תקפה בעולמו של הצדיק, אך עלולה להיות מסוכנת ומטעה עבור האדם הבינוני, שאינו בשל רוחנית להבחין בין מחשבה שניתן להעלותה לבין זו שעלולה לדרדרו. לפיכך, ההנחיה המעשית לבינוני נותרת עקבית: לא להיאבק, לא להעלות, אלא להסיח את הדעת ולהתמיד בשמחה ובעבודה.

הדרכות רמ״מ להתמודדות עם מחשבות זרות

בחסידות חב״ד מוקנית משמעות מרכזית לתפקודו של השכל, הנקרא ״מוחין״, בתהליך הפנימי של עבודת האדם. התפיסה הקוגניטיבית־שכלית של חב״ד מניחה שהשכל הוא המנהיג את האדם ומכוון אותו לעשות רצון בוראו, עד כדי הפיכתו למנהיג על רגשות הלב, בהתאם לעיקרון הידוע ״מוח שליט על הלב״. על פי התיאוסופיה החב״דית, שלוש הספירות העליונות (חכמה, בינה ודעת) שוכנות באדם עצמו ומשקפות את מבנה הספירות בעולמות העליונים. שאר שבע הספירות (חסד, גבורה, תפארת, נצח, הוד, יסוד ומלכות), מזוהות עם הנטיות

52 שם, עמ׳ 166, הע׳ 86.
53 רש״ז, תניא, פרק מח.

הרגשיות שבלב. השפע האלוהי זורם מהשכל, דהיינו ״המוחין״, אל המידות, ומכאן שישנה עליונות מהותית לשכל על פני הרגש בעבודת האדם. מחשבות זרות, המפריעות לריכוז ולכוונה, מדגימות לכאורה הפרעה למבנה זה. אולם דווקא בהן רואה ההגות החב״דית הזדמנות לעבודה פנימית של התגברות ועלייה רוחנית.[54]

לעומת רש״ז, שטוען כי מקורן של המחשבות הזרות הוא הנפש הבהמית של האדם, רמ״מ מציע שבנוסף המחשבות הזרות חיצוניות לאדם, דהיינו הן באות מבחוץ, כייצוג של יצר הרע, ואינן מעידות כלל על פנימיותו, וכלשונו: ״שבכל עת שמרגישים במחשבה זרה [וידוע הדיוק בזה, שלא דוקא מחשבה אסורה או אפילו בטלה, כי אם אפילו מחשבה זרה בערך למעמדו ומצבו]״.[55]

ההגדרה של ״מחשבות זרות״ אצל רמ״מ רחבה באופן משמעותי מהמקובל. היא אינה מתמקדת בהכרח במחשבות אסורות או בטלות, ואף לא רק במחשבות בעלות אופי מיני. רמ״מ מתאר גם מחשבה שהיא ״זרה בערך למעמדו ומצבו״, כלומר שאינה הולמת את הרגע או את השליחות של האדם, גם אם אין בה כל איסור כשלעצמה.[56] במכתב נוסף הוא כותב: הרי למה לו לחפש עצות ודרכים איך לעזוב את השליחות ולנסוע למקומות אחרים [...] כשמחשבים בשעת מעשה בעבודה אחרת. ונתבאר גם כן בהתועדות כאן בדיוק הלשון מחשבות זרות, שלאו דוקא שיהי׳ מחשבות בטלות ועאכו״כ שלא מחשבות אסורות, אלא כיון שזרה היא במקום זה ה״ה מבלבלת כל העבודה״.[57]

גם בשיחותיו מדגיש רמ״מ את אותו יסוד: מחשבה זרה אינה עניין טכני של תוכן פסול, אלא של ניתוק מהשליחות, מהתפקיד ומהמעמד הקיומי של האדם. זרותה נובעת מחוסר

54 שם, פרק ט.

55 שניאורסון, אגרות קודש, חלק י״ג, איגרת ד׳שעד (תשט״ז), עמ׳ קד. יש לציין כי ראיית המחשבות הזרות כחיצוניות לאדם מופיעה כבר בספרות חסידית ראשונית ואף קודם לה. ראו פייקאז׳, בימי צמיחת החסידות, פרק שישי, עמ׳ 269–279. ראו בפרט עמ׳ 269, 272, סעיפים א׳–ב׳, שם דן פייקאז׳ במשמעות הצירוף: ״מחשבות זרות״ והשימוש בו קודם לחסידות, ומסעיף ג׳ ואילך בהופעתו ושימושיו אצל תלמידיו החסידים.

56 שם.

57 שניאורסון, אגרות קודש, כרך ח׳, איגרת ב׳תקט (תשי״ד), וכן: ״...ובפרט ע״פ המבואר בשיחת י״ט כסלו תרס״ד בבלבול העבודה כשמחשבים בשעת מעשה בעבודה אחרת. ונתבאר גם כן בהתועדות כאן בדיוק הלשון מחשבות זרות, שלאו דוקא שיהי׳ מחשבות בטלות ועאכו״כ שלא מחשבות אסורות, אלא כיון שזרה היא במקום זה ה״ה מבלבלת כל העבודה, ובפרט שכל אחד מישראל נק׳ גוי קדוש, וידוע עד כמה שנוגעת המחשבה בקדשים. ובמילא יעבוד עבודתו במקומו עתה בשמחה גדולה על אשר זכה להיות צנור דרך בו יומשך ויתוסף בהענינים דנר מצוה ותורה אור ומאור שבתורה זוהי תורת החסידות הדרכותי׳ ומנהגי׳ וכו׳״.

שייכו קורן בבלבול: ״ועד״ז בנוגע לתפלה – שבימות החול צריך להתייגע כדי לפעול על עצמו את ההרגש ד״דע לפני מי אתה עומד, כיון שישנם מחשבות זרות המבלבלות ומונעות הרגש זה, ולא כל פעם מצליח לפעול על עצמו כו׳; משא״כ ביום השבת שאין לו מחשבות המבלבלות, יכול לפעול על עצמו ההרגש ד״דע לפני מי אתה עומד״.[59] על פי תפיסתו, מחשבות זרות עשויות להיות ניסיון שיש להתגבר עליו, ועל כן, כהרגלו, רמ״מ מציע כלים להתמודדות עם ניסיון זה, בין השאר בהתבסס על עצותיו של רש״ז: ״שמהנסיון עצמו לוקחים כחות להתגבר ולעמוד בנסיון, וכפי שמבאר רבינו הזקן בתניא בנוגע למחשבות זרות בתפלה, שצריך להתבונן שזהו כמו ש״עומד לנגדו ערל רשע ומשיח ומדבר עמו כדי לבלבלו״, שהכוונה בזה היא ״כדי שיתגבר ויתאמץ יותר בתפלתו כו׳״, ועי״ז יוכל להסירם מדעתו כו׳״.[60]

מחשבות זרות מסוג ספקות ושאלות

באיגרת הבאה רמ״מ מתייחס למחשבות זרות כמחשבות של שאלות סרק וספקות, כאלו שאינן מבלבלות את האדם רק מעבודתו המעשית בלבד, אלא מחדירות ספקות באמונה ובלבול רוחני. רמ״מ מדגיש את מאפייניהן כ״מחשבות זרות״ דווקא בשל זרותן הפנימית למעמד הרוחני של האדם. השאלות אינן בהכרח חסרות תוקף, אך לפי רמ״מ יש לראות בהן קולות זרים החודרים לתודעה ומבקשים לערער את שיווי המשקל הפנימי של האדם, במטרה להחליש את האחיזה הפנימית שלו באמת ובביטחון באמונה. רמ״מ מדגיש כי אין הכוונה להפריך את השאלות בטיעונים לוגיים בלבד, אלא לנהוג באיפוק פנימי ולחתור להיסח הדעת מהן. כך לשונו במענה לאדם שכותב לו על ״שאלות סרק שנפלו לו לפתע פתאום״:

> במענה על מכתבו בו כותב אודות השינוי שראה לפני מספר חודשים אשר נפלו לו לפתע פתאום שאלות סרק וספיקות ולא הועילו החוזקים מכל מיני ראיות וכו׳. והנה רואים במוחש בעניין כגון זה שהעצה היותר טובה בכגון דא היא להסיח דעתו משך זמן מכל הענין ולא להיכנס במלחמה עם מחשבות בטלות אלו, וברובא דרובא נחלש ע״י זה הפקפוק, הספיקות והשאלות. והביאור ע״ז הוא כי הספיקות ושאלות כאילו באים מבחוץ, כי הרי על כאו״א מישראל נאמר שהם

58 מנחם מנדל שניאורסון, תורת מנחם: התוועדויות, 77 כרכים. ברוקלין תשמ״ד–תשפ״ד, חלק סה, תשל״א. שיחת י״ט כסלו תרס״ד

59 שניאורסון, תורת מנחם, כרך עא, חלק שני (תשל״ג). דברים דומים הוא כותב בשיחת ש״פ יתרו, מבה״ח אדר ראשון: ״ועד״ז בנוגע ללימוד התורה – שבימות החול אינו יכול להתיישב ללמוד במנוחה בגלל ריבוי המחשבות המבלבלות להתרכז בהלימוד, משא״כ ביום השבת יכול ללמוד במנוחה ללא בלבולים וכו׳״.

60 שניאורסון, תורת מנחם, כרך סה, חלק רביעי (תשל״א), שיחת ש״פ עקב מבה״ח אלול.

מאמינים בני מאמינים, ודבר הבא בירושה משך עשיריות דורות פשיטא שחזק הוא ואיתן, אלא שמפני כמה סיבות צדדיות לא תמיד פועל זה פעולתו בגלוי ואפשר שדברים נגדים והפכים יכסו ויעלימו עליו, וע״י מלחמה עמהם הרי המלחמה עצמה מחזקת את מציאותם ומוסיפה גם חשיבות (ע״ד איסורה אחשבי׳). משא״כ היסח הדעת ואי שימת לב מבלי להיכנס לכל שקו״ט איזה שהיא, אלא היסח הדעת ע״י עסק בענין של הבנה ושכל מסוג אחר בהחלט, מחלשים את האחיזה של דברים זרים ומנגדים אלו בנפש האדם ומהלך מחשבתו.

ומובן שלהיפטר ממחשבות זרות אי אפשר כי אם על ידי מחשבה טובה אחרת, כיוון שהמחשבה משוטטת תמיד ואי אפשר לה להיות פנוי׳ מכל וכל, וכשמתעמקים בחוזק במחשבות אחרות בעיניני תורה תורה אור ה״ז דוחה הרבה חושך... ולכן ביחד עם היסח הדעת האמור צריך לנהוג בל״נ להיות זהיר מכאן ולהבא בטבילת עזרא להסיח דעתו לאיזה זמן מעניני ח״ן אפילו מתיקונם ולהרבות באותיות התורה והתפילה נתינה לצדקה עכ״פ סכומים קטנים והשפעה על הנוער לקרבו לתורה ומצוותיה וע״פ מרז״ל כל המלמד בן חבירו תורה כאילו ילדו, ולכל לראש להסתדר באופן דעיבדו ה׳ בשמחה, וכמבואר בתניא בכ״מ. וכשיסתיהו היצה״ר איך אפשר לו להיות בשמחה בידעו מעמדו ומצבו ימשיכהו לספר תניא קדישא בו מבואר בארוכה שאין לערב שמחת הנפש בעצבון הגוף.[61]

באיגרת זו רמ״מ שוטח את גישתו להתמודדות עם מחשבות זרות במסלול שכולל כמה שלבים, כפי שנראה להלן, תוך השוואה לאיגרות נוספות. שלבי המודל הם: הפרדת ה׳עצמי הפנימי והאמוני׳ מהמחשבות הזרות, הסחת הדעת, התעמקות בחיזוק מחשבות אחרות, במיוחד בענייני תורה וחסידות, התבוננות בשורשי המחשבות הזרות, התמקדות בעשייה חיובית ובשליחות, וכן בעבודה קוגניטיבית, רגשית והתנהגותית, ולבסוף כיוון לעבודה בשמחה. להלן פירוט השלבים:

א. הפרדת העצמי מן המחשבות הזרות: עיונים בתודעה, בזהות ואמונה

באחת מאגרותיו מנחה רמ״מ את האדם הפונה אליו להבחין בין הווייתו הפנימית לבין מחשבות מסוימות שצפות בתודעתו. מחשבות אלה, המוגדרות כ״מחשבות זרות״, נתפסות על ידו כגורמים חיצוניים לאדם,[62] חסרי שייכות למהות הפנימית שלו. דבריו באיגרת זו חותכים הבחנה חדה:

והביאור ע״ז הוא כי הספיקות ושאלות כאילו באים מבחוץ, כי הרי על כאו״א מישראל נאמר שהם מאמינים בני מאמינים, ודבר הבא בירושה משך עשיריות דורות פשיטא שחזק הוא

61 שניאורסון, אגרות קודש, חלק י״ד, איגרת ה׳קע, תשי״ז.

62 ר׳ הערה 55.

ואיתן, אלא שמפני כמה סיבות צדדיות לא תמיד פועל זה פעולתו בגלוי ואפשר שדברים נגדים והפכים יכסו ויעלימו עליו.[63]

רמ״מ מעגן את יסוד האמונה בזהות הפנימית של האדם ובשושלתו ההיסטורית כ״מאמין בן מאמינים״. האמונה, לשיטתו, היא תכונה שניתנת בהעברה בינדורית, ש״פשיטא שחזק הוא ואיתן״, ואילו הספיקות, השאלות והמחשבות הזרות באות ממקור חיצוני. הבחנה זו מבקשת להגן על שלמותו התודעתית של האדם דווקא בשעת בלבולו, כאשר המחשבות המופיעות בו אינן תואמות את עולמו הערכי. המענה של רמ״מ, אם כן, הוא הפרדה אפיסטמולוגית בין העצמי לבין המחשבות החולפות בו. בנוסף, ניכר שרמ״מ אינו רק טוען לאבחנה מהותית בין שני רכיבים של הנפש, אלא גם מכיר בתופעת ההסתרה של העצמי הפנימי. המחשבות הזרות, לפיכך, אינן רק ״זרות״, אלא גם מסוות, מכסות, מקשות על הגישה למהות. זוהי דינמיקה של שכחה עצמית ושל ניכור זמני מן העצמי האמוני.[64]

על פי פרשנותו של רמ״מ, התודעה הדתית היהודית משמרת דגם נפשי כפול, הלקוח מן הפסיכולוגיזציה של ״שתי הנפשות״ שייסד רש״ז, דהיינו הנפש הבהמית והנפש האלוהית. המאבק בין שתי הנפשות הללו איננו סימטרי, שכן הנפש האלוהית נושאת בקרבה העברה בינדורית אמונית, ואילו המחשבות הזרות מזוהות עם יסוד זר להוויה, ולעיתים אף ״חיצוני״ ממש. במקום אחר מביא רמ״מ את גישתו של אדמו״ר הזקן לכך שהנפש הבהמית אחראית למחשבות הזרות, ובייחוד בשעת לימוד תורה:

63 שם.

64 עמדותיו של רמ״מ ביחס למחשבות זרות קרובות לתפיסות שמציעות גישות פסיכולוגיות מודרניות, כגון קשיבות וגישת הטיפול הקוגניטיבי־התנהגותי. שתי גישות אלו מציעות להבחין בין המחשבה לבין העצמי, ובכך לא לאפשר למחשבות שליליות או ״טורדניות״ להגדיר את האדם. הקשיבות, שמקורותיה בתורות המזרח, מתמקדת ב״אי־הזדהות עם המחשבות״ ומתייחסת אליהן כתופעות חולפות שאין להיאחז בהן. גישת הטיפול הקוגניטיבי־התנהגותי מכירה במחשבות טורדניות כפרשנויות מוטות או כעיוותים קוגניטיביים, שניתן להרחיק באמצעות זיהוי, אתגור והחלפה של דפוסי חשיבה. ר׳ Don Seeman and Michael Karlin, "Mindfulness and Hasidic Modernism: Toward a Contemplative Ethnography," Religion and Society: Advances in Research 10 (2019), pp. 44–62.

Mariana Deb A. Costa & Alexander Moreira-Almeida, "Religious and Spiritual Issues in Cognitive Behavioral Therapy", Religions 10, no. 4 (2019), pp. 1–12; ג׳ודית ס׳ בק, טיפול קוגניטיבי התנהגותי: מבוא לשיטה, כלים למטפלים ועוד (הקדמה מאת אהרון ט׳ בק), מאנגלית: אייל כץ, קרית ביאליק תשע״ד; Aaron T. Beck, Cognitive Therapy and Emotional Disorder, London 1989; צופי מרום, איזה גלבוע־שכטמן, נילי מור ויופ מאיירס (עורכות), טיפול קוגניטיבי־התנהגותי במבוגרים: עקרונות טיפוליים, תל אביב תשע״א.

שכאשר יהודי לומד תורה, מצד נפשו האלקית, היו צריכים ליפול לו מחשבות זרות, מצד נפשו הבהמית [...] שהרי גם מלחמה היפך דהיסח הדעת הוא [...] כשעולה מחשבה זו במוחו, אינו שם לבו עליה ופשיטא שאין מגדילה וגם אין נלחם כנגדה אלא דוחה אותה ע״י מחשבה אחרת ובייחוד ע״י מחשבה דענייני תורה ומצות.[65]

גישה זו אינה מבקשת לתקן את המחשבה הזרה או להעניק לה מעמד מיתקן, אלא להדירה מן התודעה, ממש כפי שגורש יסוד זר המופיע במרחב מוגן. ההמשגה הזו שונה מגישות חסידיות אחרות, ובראשן זו של הבעש״ט, הרואה במחשבה הזרה נשא של ״ניצוץ״ שדורש העלאה.

רמ״מ נותן הנחיות לאנשים מתוך אמונה שהם יכולים ליישם אותן בעצמם. לפיכך נראה שעוצמת הקושי איתם הם מתמודדים היא לא בעצימות פתולוגית. כאשר הקושי משמעותי יותר, רמ״מ מפנה לפסיכיאטר או פסיכולוג באיגרת הבאה:

וכבר ידועה עצת רז״ל שלשה תהא וכו׳ ימין מקרבת, תינוק. ונדון דידיה יש להתייעץ עם רופא פסיכולוג, כיון שכמה פעמים ואפשר גם ברובם, הנהגה כאותה שהוא מתאר במכתבו תלויה במתיחת עצבים ויוצא בזה, ולפעמים תכופות ביד הרופא להועיל בזה במדה חשובה[66]

רמ״מ אמנם לא מרבה להפנות לרופא או פסיכולוג, אך כאשר הוא עושה זאת, הוא מפנה בצורה מדויקת, מתונה, וחפה מתודעת אשמה. נראה כי רמ״מ בהחלט מאמין בכוחם של הפונים אליו להפעיל על עצמם עבודה פנימית על שינוי תודעה, קוגניציה, רגש והתנהגות.

במסגרת ניסיון להצביע על הדרכות נפשיות־רגשיות של רבנים בכלל ובחסידות חב״ד בפרט בזיקה לגישות פסיכולוגיות טיפוליות[67], לוי וינשטיין מציע ניתוח מקיף של תורת חב״ד ככלי להתפתחות נפשית. לדבריו, החסידות מנגישה כלים פרקטיים לתהליכים של ריפוי נפשי, כגון התבוננות עצמית, הכוונת רגשות ושינוי דפוסי חשיבה״ וינשטיין מזהה את מושג ״בירור המידות״ החסידי עם מבנה טיפולי דמוי הטיפול הקוגניטיבי־התנהגותי, וטוען

65 שניאורסון, תורת מנחם, חלק ל״ב, עמ׳ 237 ואילך.

66 שניאורסון, אגרות קודש, איגרת ה׳תקמב, כרך טו, תשי״ז. במקרים פתולוגים, מחשבות טורדניות בעלות תוכן דתי עשויות להופיע במסגרת מה שמכונה "OCD דתי (Scrupulosity)״, שבו המטופל מייחס למחשבות אלו ערך מוסרי מחייב ומגיב אליהן בטקסים או בתחושות אשמה עמוקות. גם כאן, המענה הקוגניטיבי־התנהגותי מחפש להחזיר את האדם ליכולת הבחנה בין זהותו לבין זרם מחשבותיו.

67 הדרכות רגשיות של רבנים בזיקה לגישות פסיכולוגיות יש לראות כחלק מתופעה רחבה בעולם הדתי יהודי באמריקה ובאורתודוקסיה. למשל ר׳: דב שוורץ, הגותו הפילוסופית של הרב סולובייצ׳יק. מחקר התודעה לתיאור אשיות הקיום, רמת גן 2008. פרק תשיעי: סופיות וסבל: ׳מן הסערה׳. עמ׳ 228–290; הנ״ל, ״החיזור אחר הנפש: פסיכולוגיה ויהדות בכתיבה הציונית הדתית (1990–2020)״, ציונות דתית יא (תשפד) עמ׳ 5–79.

כי הדגש הרב על חיבור רוחני מעניק לרפלקסיה הדתית תוקף של ממשות פנימית שיכולה לשנות את המנגנון הרגשי.[68]

גם סימן וקרלין, המנתחים את פרקטיקת ההתבוננות החסידית של רמ״מ, מזהים את קווי הדמיון עם פרקטיקת הקשיבות. הם מצטטים מדבריו של רמ״מ: ״המוחין בטבעו הפנימי שולט על הלב. יש לשעבד את הלב לשרות האל דרך הפשטה, הבנה ומודעות עמוקה לבורא עולם״.[69] לטענתם, בשנות השבעים קרא רמ״מ לאמץ פרקטיקות מדיטטיביות בהשראת מדיטציה חסידית שתשמש חלופה ל״מדיטציה טרנסצנדנטלית״. בדומה לקשיבות, גם ההתבוננות החב״דית מבקשת למקד את האדם ב״מהות פנימית שקטה שאינה מותנית״, קרי, עצם הזהות האלוהית, שאינה נגזרת מן המחשבות החולפות. לדעתם, הדמיון בין הגישה החב״דית לגישת הקשיבות נוגע בעיקר לעמדה שבה האדם מתבונן במחשבות הזרות מבלי להזדהות עמן, ויוצר מרחב פנימי שבו הוא יכול לבחור האם להתמסר אליהן או לא.[70]

הבחנתו של רמ״מ בין האדם לבין מחשבותיו הזרות מקבלת משנה תוקף על רקע השלכותיה הקיומיות של הזדהות עם מחשבות כאלה. כאשר האדם מזהה את המחשבה המופיעה בו כחלק ממנו, הוא עלול להסיק ממנה מסקנות שגויות על עצמו: על טוהר אמונתו, על יציבות זהותו הדתית, ואף על ערכו המוסרי. רמ״מ מבקש למנוע מן הפונה את המהלך הזה, בכך שהוא מספק לו פרשנות חלופית למחשבותיו, ומציע כי הן אינן עדות על מהותו, אלא ״דברים נגדים והפכים״ ש״יכסו ויעלימו״ את המהות האמיתית שלו.[71] הבחנה זו עשויה להוות מענה ראשוני גם לאתגר נפשי מוכר, שלעתים נוגע ברבדים עמוקים של חרדה דתית. מחקריהם של דייוויד גרינברג וג׳ונתן האפרט בנושא Scrupulosity (קפדנות דתית פתולוגית) מלמדים כי מטופלים דתיים עם נטייה כפייתית עלולים לייחס משמעות קיומית מכרעת למחשבות החולפות בתודעתם. כך, לדוגמה מטופלים דתיים נוטים לייחס משמעות רבה יותר למחשבות טורדניות, במיוחד כאלו בעלות תוכן דתי או מוסרי (כגון פחד מחילול קודש או מחטא). תפיסה זו מגבירה את החרדה שלהם, שכן הם רואים במחשבות אלו איום על זהותם הדתית או המוסרית.[72] התגובה האופיינית לכך, לפי גרינברג והאפרט, היא קיומם

68 Levi Weinstein, The Healing Power of Law: The Special Case of Jewish Legal Norms as Interpreted in Hassidic Thought and Practice, Ph.D. diss., Ben-Gurion University of the Negev 2023.

69 Seeman and Karlin, "Mindfulness", pp. 44–62.

70 שם, עמ׳ 45.

71 שניאורסון, אגרות קודש, חלק י״ד, איגרת ה׳קע, תשי״ז.

72 David Greenberg & Jonathan Huppert, 'Scrupulosity: A Unique Subtype of Obsessive-Compulsive Disorder', Current Psychiatry Reports 12.4 (2010), pp. 282–289.

של טקסים כפייתיים, תפילות חוזרות, או חיפוש בלתי פוסק אחר הרגעה רוחנית. אמנם, רמ״מ אינו פונה באופן ישיר לתיאורים קליניים אלו, אך הגישה שלו, המבחינה באופן חד־משמעי בין העצמי לבין זרם המחשבה, עשויה להוות תשתית תודעתית מונעת. הוא מציע לאדם לשוב אל גרעין זהותו האמונית, כ״מאמין בן מאמינים״, ולא לתת למחשבות הזמניות לסמן את זהותו או לשנות את דימויו העצמי.

במובן זה, עמדתו של רמ״מ מהווה מסגרת קוגניטיבית־תיאולוגית שיכולה לשמש משענת נפשית במצבים של ספקות דתיים או מצוקה תודעתית. הוא פונה לא רק אל הרגש או אל ההתנהגות, אלא בראש ובראשונה אל האופן שבו האדם מפרש את תוכני תודעתו. בכך הוא מניח יסוד עמוק לדפוס תודעתי שבו העצמי הפנימי נתפס כעצמאי, יציב ובלתי תלוי בתנועת המחשבות החולפות בו.

במכתב שכתב רמ״מ לאשה שסבלה ממחשבות כפייתיות הוא אינו מתייחס להפרעה הפתולוגית אלא לטכניקה של היסח הדעת ומניעה של תגובה כפייתית

> בוודאי סיפר לה הרופא שכמה וכמה נמצאים במצב דומה לזה שמתארת (שנדמה להם: שעשו משהו שלא בהידור, שידיהם אינם נקיים ולכן צריך לרחצם עוד הפעם וכו׳). ובאם משתדלים לא לשים לב כלל למחשבות אלו (לא להילחם בהן, כי אם היסח הדעת מהן ככל האפשרי), נחלשות מזמן לזמן עד שעוברות לגמרי. וכשיפול ברצונה לרחוץ ידיה, לדוגמה: לא תעשה issue (עניין) מזה, כי אם או שתאמר לעצמה שאין ממש ברצון זה, או שתרחוץ את הידיים ותתעסק תיכף ומיד במשהו שאין לו כל שייכות לכל זה. מהסיבות למצב הנ״ל חלישות הבריאות בכלל וחיזוקה גם כן יועיל להקלת המצב. כן, למהר התיקון תשאל רופא ידיד ותעשה כהוראתו. בדיקת המזוזות.[73]

רמ״מ מבין את הקושי של הפונה, דהיינו רחיצה כפייתית של הידיים בשל חרדה מזיהום. הוא מרגיע שזו תופעה מוכרת וקיימת גם אצל אנשים נוספים. כמו כן הוא מנסה לשחרר את האישה ממתן תוקף למחשבות אלו ומנחה להסיח את הדעת מהמחשבות הטורדניות, כפי שנראה בשלב הבא ובאיגרות נוספות. רמ״מ מפנה את הפונה לרופא מטפל ובמקביל מבקש שתבדוק את המזוזות, כלומר העשייה הדתית אינה סותרת פניה לאיש מקצוע, דהיינו לרופא.

[73] ראו יעקב טויטו, עצות בנפשי: ליקוט עצות והדרכות מהרבי מליובאוויטש לאתגרים נפשיים וחינוכיים ויחסו לפסיכולוגיה המודרנית, תל אביב תשפ״ב, עמ׳ 205; צילום כתב היד המקורי – ״פתקים״, חלק א, עמוד 129. הכיתוב מיוחס לכתב־יד קודש (כת״ק) של רמ״מ.

ב.הסחת דעת כמענה קוגניטיבי למחשבות זרות

אחת ההנחיות המרכזיות של רמ״מ להתמודדות עם מחשבות זרות היא הסחת הדעת. בשונה מהנחיות רגשיות, מוסריות או תיאולוגיות, מדובר כאן בהוראה ממוקדת וקונקרטית: אין להילחם במחשבות הזרות, ואין להעמיק בהן או לבחון אותן; פשוט יש להסיח מהן את הדעת. זו פעולה קוגניטיבית של הפניית הקשב מן התוכן של המחשבות הזרות מתוך הבנה שהמיקוד התודעתי נמצא בשליטת האדם. רמ״מ כותב:

> וע״י מלחמה עמהם הרי המלחמה עצמה מחזקת את מציאותם ומוסיפה גם חשיבות (ע״ד איסורה אחשבי׳). משא״כ היסח הדעת ואי שימת לב מבלי להיכנס לכל שקו״ט [=שקלא וטריא] איזה שהיא.[74]

המושג ההלכתי ״איסורא אחשבי״, המתאר פעולה שכל עצמה נובעת מן היחס שנותן לה האדם, מודגם כאן כעיקרון פסיכולוגי. עצם ההתעסקות הקוגניטיבית או הרגשית עם המחשבות הזרות מעניקה להן תוקף. במילים אחרות, המאבק הפנימי, אף אם נובע מכוונות טובות, עלול להיות דווקא הכלי שבו המחשבה הזרה נוכחת יותר, נעשית ממשית ומעוגנת יותר בתודעה. לשם כך מציע רמ״מ את היסח הדעת, דהיינו פעולה לא של מאבק אלא של הפניית מבט.

גישה זו נבדלת מהותית כאמור מן הגישה החסידית־הבעש״טית הקלאסית. בעוד שהבעש״ט ראה במחשבות הזרות ביטוי של ניצוצות אלוהיים שירדו למקומות טמאים ויש להעלותם למקורם, הרי שבשיטת חב״ד, ובפרט לפי תורת אדמו״ר הזקן, אין להתעכב עליהן ואין לעסוק בהן. רמ״מ, כממשיכו של רש״ז,[75] דוחה את הרעיון של עיבוד או העלאה של המחשבה הזרה, ובמקומו מקבע את גישת הפניית הקשב למחשבה מיטיבה אחרת. גישה זו מפורשת באיגרת נוספת:

> והנה בכלל ענינים כמו אלו אין להם מציאות (מלבד זה שהאדם חושב אודות זה ומתבונן בהם), והיסח הדעת מבטלם כליל, וידוע בענין היסח הדעת שאין זה מלחמה עם מחשבה מסוימה, שהרי גם מלחמה היפך דהיסח הדעת הוא, כי אם הענין כפשוטו שחושב ומתבונן בענינים אחרים לגמרי, וכשעולה מחשבה זו במוחו, אינו שם לבו עלי׳ ופשיטא שאין מגדילה וגם אין נלחם כנגדה אלא דוחה אותה ע״י מחשבה אחרת ובייחוד ע״י מחשבה דעניני תורה ומצות, שאפילו מעט אור דוחה הרבה חשך אפילו[76]

[74] שניאורסון, אגרות קודש, חלק ט״ז, עמ׳ ש״ע.
[75] רש״ז, תניא, פרק כ״ח.
[76] שניאורסון, אגרות קודש, כרך ט״ז, איגרת ה׳תשצ, עמ׳ י״ג.

באיגרת זו מודגש פן נוסף, והוא ההכנה המוקדמת להסחת הדעת. אין מדובר רק באי־תגובה, אלא ביצירת רפרטואר מחשבתי זמין (״ענינים אחרים לגמרי״ ובייחוד ״מחשבה דעניני תורה ומצות״). בכך נסוג רמ״מ מהנחת חוסר השליטה של האדם על זרם מחשבותיו, ומציע תפיסה של שליטה חלקית באמצעות הכנה, תרגול והפנמה. באיגרת מוקדמת מ־1952 מציע רמ״מ תרגול מעשי כדי לאפשר לאדם להגיב במהירות למחשבות זרות: ״יסיח דעתו מזה לגמרי ויהי׳ מן המוכן אצלו בעל פה אותיות התורה ובטח יודע ג״כ בע״פ פרקים בתניא ומאמרי חסידות״.[77] גם כאן המנגנון פשוט: שינון טקסטים מקודשים מאפשר לאדם לנתב את מחשבתו באופן מיידי, מבלי להזדקק למאבק פנימי או לאנליזה עצמית. מדובר בפעולה אקטיבית־קוגניטיבית, שמושתתת על מודל של ״מיקוד חלופי״, מושג שמוכר גם בגישות פסיכולוגיות קוגניטיביות בני זמננו.

שנה לאחר מכן, באיגרת משנת 1953, חוזר רמ״מ על הנחיה זו ומחיל אותה על זמן התפילה: ״כאשר האדם מרגיש שהמחשבות מתחילות לשוטט – יביט בסידור״.[78] הסחת הדעת מקבלת כאן מימד טקסי־פיזי: עצם ההתמקדות באותיות שבסידור נתפסת ככלי להפניית המבט, להתמקדות ולדחיקת המחשבות המבלבלות. ההתערבות איננה רק תודעתית, אלא כוללת גם הנחיה לעשייה גופנית מתווכת, המשמשת עוגן פסיכולוגי בזמן רגיש. גישה זו מהדהדת באופן קרוב את ממצאי המחקר של מריאנה דֶּב אבראו קוסטה ואלכסנדר מוריירה אלמיידה, שבחנו את יעילותו של טיפול קוגניטיבי־התנהגותי המותאם לדת. במחקרם נמצא כי שילוב של טכניקות דתיות כמו תפילה, קריאה בכתבי קודש או דימויים דתיים חיוביים תורם לחיזוק המסוגלות העצמית של המטופלים ולשינוי דפוסי חשיבה שליליים.[79] כמו כן נמצא שההתאמה לערכים הדתיים של המטופלים העלתה את יעילות הטיפול והפחיתה חרדה ודיכאון. מחקר זה, הבא מתחום הפסיכולוגיה שופך אור על יעילות ההנחיות הפסיכולוגיות חינוכיות של רמ״מ ויש בהם קווי דמיון רבים מבחינת הסחת דעת מחשיבה שלילית ומיקוד החשיבה בחשיבה מיטיבה וחיובית בהתאם לערכים דתיים וחינוכיים.

77 שניאורסון, אגרות קודש, כרך ה, איגרת א׳שעד, עמ׳ קע.

78 שניאורסון, אגרות קודש, כרך ז, איגרת ב׳רכז: ״ב״ה, ו׳ אלול, תשי״ג, ברוקלין. שלום וברכה! במענה על מכתבו מכ״ט מנ״א בו כותב על ענין המחשבות זרות שמבלבלים אותו מזמן לזמן וביותר בזמן התפלה. והנה עליו להתפלל מתוך הסידור וגם במקום שצריך להתבונן צריך להיות הסידור פתוח לפניו, וכשירגיש שמתחילות מחשבות לשוטט – יביט בסידור״ וידוע מרז״ל: אותיות מאירות. וצריך שיהי׳ לו איזה ענינים מתורת החסידות חקוקים בזכרונו בתיבותיהם, ומהם הדרוש ׳והדרת פני זקן׳ בלקו״ת, סוף פרשת קדושים. וכן יתן קודם התפלה בבקר – בימות החול – איזה פרוטות לצדקה מזמן לזמן, ויצוה לבדוק התפילין שלו. והשי״ת יצליחו בעבודה ובלימוד תורת הנגלה ותורת החסידות, ואל ילך בגדולות ובנפלאות. וידוע הפי׳ ׳עובד אלקים׳ – שזהו עבודה ויגיעה קשה, וכמבואר בתניא ובמאמרי דא״ח. בברכת כתיבה וחתימה טובה, בשם כ״ק אדמו״ר שליט״א, המזכיר״.

79 Costa & Moreira-Almeida, 'Religious' pp. 11–12.

בראייה זו, גישתו של רמ״מ, אף שאינה פסיכולוגית במובהק, מציעה תבנית אינטגרטיבית שבכוחה לשמש בסיס למענה נפשי עבור הקהל הפונה אליו. הוא מציע, למעשה, חינוך תודעתי שהולך מן ההנחיה הפנימית (הכרה במהות) דרך הכלים הקוגניטיביים (הפרדת המחשבות) ועד הכלים הרוחניים (לימוד, תפילה, עשייה).

ג. מחשבה טובה דוחה רעה

לאחר שהציע את ההיסח הדעת כתגובה ראשונית למחשבות זרות (סעיף ב), מוסיף רמ״מ נדבך נוסף: לא די בלהימנע ממחשבה זרה או להסיח את הדעת ממנה, אלא יש למלא את התודעה בתוכן חיובי, קדוש, ואידיאלית – כזה השייך לעולמה של התורה והחסידות. מדובר במהלך פרו־אקטיבי ולא רק תגובתי: המחשבה אינה נותרת ריקה, אלא נתפסת ככלי שיש לאכלס אותו בתוכן נכון וחיובי. זוהי פעולה תודעתית הפוכה ממאבק במחשבה זרה, שכן היא נוקטת בצעד חיובי, כזה שבו היא אינה מתנגדת אלא בונה. בהמשך לכך, מביא רמ״מ את הפתגם הידוע מפי חמיו, הריי״צ: ״חשוב טוב – יהיה טוב״.[80] המשפט, שהפך למטבע לשון ידוע בתרבות חב״ד, ממחיש את עיקרון ההשפעה הישירה של המחשבה על המציאות. בהקשר זה ברור כי הדגש הוא על התמרה פנימית: עצם החשיבה החיובית מחוללת שינוי פנימי. העיקרון הקוגניטיבי מנוסח באיגרת בלשון בהירה וחדה: ״ע״י עסק בענין של הבנה ושכל מסוג אחר בהחלט, מחלישים את האחיזה של דברים זרים ומנגדים אלו בנפש האדם ומהלך מחשבתו״.[81] מכאן, שההתמודדות אינה רק באמצעות מחשבות טובות במובן המוסרי, אלא מחשבות ממוקדות, מובְנות, תורניות, בעלות כיוון, סדר ותוכן. לא התלהבות רגשית ולא תגובה רגעית, אלא עיסוק בהבנה, בניתוח, בתפיסה מורכבת. כל אלה נתפסים ככלים להחלשת המחשבה הזרה. במשפט הבא באה לידי ביטוי התובנה המבנית של רמ״מ על טבע המחשבה: ״ומובן שלהיפטר ממחשבות זרות אי אפשר כי אם על ידי מחשבה טובה אחרת, כיוון שהמחשבה משוטטת תמיד ואי אפשר לה להיות פנוי׳ מכל וכל״.[82] כאן עולה אחת ההנחות הדומיננטיות בגישתו: מחשבת האדם לעולם פעילה, ועל כן כל ניסיון ״לגרש״ מחשבה זרה תוך יצירת ריק – נדון לכישלון. ריק במחשבה איננו אופציה; ההצעה של רמ״מ היא החלפה תודעתית ולא הדחקה. הוא מסיים בקביעה חסידית מובהקת: ״וכשמתעמקים בחוזק במחשבות אחרות בעיניני תורה תורה אור– ה״ז דוחה הרבה חושך״.[83] המחשבה

80 שניאורסון, אגרות קודש, כרך ו, איגרת א׳תשצ״ב, עמ׳ רפ״ו.
81 שם.
82 שם.
83 שם.

התורנית עצמה היא אור והאור הזה איננו רק ניגוד לחושך, אלא הוא כוח המבטל את החושך. המחשבה הזרה איננה מובסת במאבק, אלא מואפלת ונעלמת מול עוצמתו של מיקוד חיובי עמוק.

> אחת ההנחות העיוניות והמעשיות בבסיס הנחייתו של רמ״מ למלא את המחשבה בתוכן של תורה וחסידות, היא ההנחה שהתודעה אינה מסוגלת להחזיק יותר ממחשבה אחת בעת ובעונה אחת. הנחה זו מבוססת, בין השאר, על תורת הבעש״ט. רמ״מ כותב: ״האפשרית מחשבה ע״ד ב׳ מקומות בבת אחת – כמדומה העירתי בעת שיחתנו דמיוחדת מחשבה דנדו״ד – דתורת הבעש״ט [...], דבמקום שמחשבתו של אדם שם הוא נמצא״.[84]

אולם, בעוד שהבעש״ט ראה במחשבה הזרה כלי שיש להעלות ממנו ניצוצות ואף סמך את דרכו על העיקרון הקבלי ״לית אתר פנוי מיניה״, הרי שרש״ז, מייסד חסידות חב״ד, התנגד לתפיסה זו. הוא לא ראה במחשבה הזרה מקור לעבודת קודש, אלא סכנה למעמדו של ה״בינוני״, והורה להדיחה באמצעות היסח הדעת בלבד. גישתו נשענת על ההבחנה שבין דרגת הצדיק, שיש בידו לברר ולתקן ולהעלות את ניצוצות האור מן הקליפות , לבין הבינוני, שעליו פשוט להרחיק עצמו מהמחשבה שאינה ראויה.

רמ״מ עצמו חזר והדגיש באיגרות רבות את עמדתו כי המחשבות הזרות מגיעות מבחוץ. זוהי לא רק הנחת יסוד פסיכולוגית, אלא קביעה תאולוגית שנועדה לשחרר את האדם מאשמה: אם המחשבה הזרה אינה שלו, הוא יכול לדחות אותה מבלי להילחם בזהותו.[85] באיגרת משנת תשי״ב (1952), הנחשבת ככל הנראה למוקדמת ביותר שבה הוא מנסח את העמדה הזו, הוא כותב:

> ידוע פתגם כ״ק מו״ח אדמו״ר זצוקללה״ה נבג״מ זי״ע, בשם כמה מנשיאינו, אשר כשהתאוננו לפניהם על ענייני מחשבות זרות, ענו: אין א פוסטקע קריכט [= במקום ריק – זוחל]. ובמילא כשהמוח ממולא מאותיות התורה והתפלה וכאשר יודעים אותם בע״פ הרי גם בזה הזמן שאין חוזרים עליהם בפו״מ, הרי הם חקוקים במוחו... ובמילא כשאין זה פוסטקע (מקום ריקן) קריכט מען וויניקער [= זוחלים פחות], ואם לפעמים גם הן, הרי בנקל לגרשם.[86]

המחשבה, אם כן, אינה יודעת ״שוויון״ או ״שקט״. היא פועלת תמיד ואם לא תועדן ותונחה, תתמלא מעצמה ומכאן הדימוי החסידי: ״אין אַ פּוסטקע קריכט״ – במקום ריק זוחלים דברים.

---

84 שניאורסון, אגרות קודש, כרך ל״א, איגרת י״א, עמ׳ ק״ג.

85 באגרת נוספת (כרך י״ד) כותב רמ״מ בבירור כי מקור המחשבות הזרות (וחוסר שלוות הנפש שמלווה למחשבות) אינו נובע מנפש האדם פנימה: ״מבואר בכמה מקומות אשר עינינים אלו באים מצד הלעומת זה, זאת אומרת ג״כ שאין הם בנפש האדם פנימה, אלא באים מחוצה לה, שמזה מובן שביכולת האדם להיפטר מהם ולבטלם כליל...״.

86 שניאורסון, אגרות קודש, כרך ה, איגרת א׳שעד, עמ׳ קע.

רמ״מ מביא פתגם זה בשם הריי״צ, חמיו, ומוסיף עליו הסבר, כאשר ההמלצה המעשית היא לשנן טקסטים קדושים בע״פ, הן על מנת שיהיו זמינים להתמודדות עם מחשבות זרות בעת הצורך, הן משום שעצם החקיקה בזיכרון מונעת מראש את הופעתן.

באיגרת נוספת, משנת תשי״ג (1953), שב רמ״מ להנחיה זו, הוא מנחה לשנן ולחקוק בתודעה טקסטים של תורה וחסידות, על מנת שיהיו מוכנים מראש. הוא נותן דוגמא לטקסט ׳והדרת פני זקן׳ שמופיע בליקוטי תורה של רש״ז בסוף פרשת קדושים.[87] לא מדובר כאן רק בהמלצה תוכנית, אלא בבחירה שמדגישה לימוד חסידות כשפת התודעה החסידית, מה שמספק מודל של עיסוק רעיוני מורכב, המתאים בדיוק למה שרמ״מ מכנה ״עסק בענין של הבנה ושכל מסוג אחר בהחלט״.

באיגרת משנת תשי״ז שבה מוצגת לראשונה ההנחיה הידועה ״חשוב טוב – יהיה טוב״, מביע רמ״מ הבנה לכך שכוונת המחשבה אינה תמיד פשוטה, ומציע חלופה פשוטה יותר: ״בטח נדמה לו שקשה במאד לפעול על כח המחשבה בהנ״ל, ובלית ברירה ילביש כח המחשבה במחשבה דתורה, ומהטוב ברוחניות יומשך ג״כ טוב בגשמיות״.[88] גם כאן, ניכר שרמ״מ מבכר פעולה קונקרטית על פני מאבק רגשי או ניסיון לשליטה מופשטת. מה שאי אפשר לחשוב עליו טוב, ניתן להחליפו במחשבה אחרת, פשוטה יותר, יציבה, מקודשת.

באיגרת נוספת, משנת 1956, נאמר:

> העצה העיקרית היא שבכל עת שמרגישים במחשבה זרה [וידוע הדיוק בזה, שלא דוקא מחשבה אסורה או אפילו בטלה, כי אם אפילו מחשבה זרה בערך למעמדו ומצבו], יסלקה וידחנה על ידי מחשבה טובה, שהרי המחשבה משוטטת תמיד, ודיחוי מחשבה בלתי רצוי׳ הוא על ידי מחשבה רצוי׳, ואין לך דבר העומד בפני הרצון.[89]

כאן מופיעה לראשונה הבחנה מרובדת בין סוגי מחשבות זרות: לאו דווקא אסורות, אלא זרות למדרגת האדם. גם כאן רמ״מ מדגיש שהמחשבה אינה נעלמת מעצמה, אלא ניתן לדחותה רק על ידי הצבת מחשבה אחרת במקומה, ולא פחות חשוב: מתוך רצון, דהיינו בחירה מכוונת של האדם להתמקד בטוב.

באיגרת שכתב רמ״מ לאדם שמתלונן על חוסר שלווה נפשית וקשיים בהשפעה רוחנית בסביבתו הוא ממליץ על טכניקה של מיקוד המחשבה במחשבה טובה כעצת רבינו הזקן:

87 שם, איגרת ב׳רכז, כרך ז.

88 שניאורסון, אגרות קודש, כרך ט״ז, איגרת ה׳תשצ, עמ׳ י״ג.

89 שניאורסון, אגרות קודש, כרך י״ג, איגרת ד׳שעד, עמ׳ קד.

> וכשתוקע מחשבתו בחוזק כלשון רבנו הזקן במילוי תפקיד זה מתגלים לפניו אופקים רחבים של פעולות נעלות ומתגדל פי כמה סיפוק הנפשי שלו בראותו מטרה כה נשגבה בחייו עלי אדמות... תתרבה ההצלחה במילוי תפקידו ולראות שכרו בעמלו – ע״י הגברת הצורה על החומר, הרוח על הגשם, הנפש על הגוף.[90]

רמ״מ מנחה את האדם שפונה אליו לכוון ולמקד את המחשבה במילוי תפקידו, בכך מתגלים לפניו אופקים רחבים שמסייעים לפונה לצאת מהריכוז בתחושות חוסר שלווה נפשית ולשאוב סיפוק מעצם המחשבה על שליחותו.

בשלב זה, רמ״מ מנחה את האדם להתקדש במחשבה מיטיבה וחסידית כרפואה מונעת וכמסייעת הן להסיח את הדעת מהמחשבות הזרות והן לעסוק בהתפתחות ערכית ורוחנית. לעתים יש להתבונן גם על שורש הבעיה, דהיינו שורש המחשבות הזרות ועל כך ירחיב רמ״מ בשלב הבא.

ד. שורשי המחשבות הזרות: בין משמעת תודעתית לריפוי עצמי־חברתי

בשלב זה של הדרכתו, לאחר שביסס את ההבחנה בין האדם לבין מחשבותיו, ולאחר שהנחה להסיח את הדעת מהן ולמלא את התודעה בתכנים תורניים, עובר רמ״מ לעסוק בשורשי הבעיה: מדוע מופיעות מלכתחילה מחשבות זרות בעת התפילה, ומהו המקור הפנימי או ההתנהגותי המביא להתפרצותן? באיגרת העוסקת בסדר לימודו של הפונה, כותב רמ״מ:

> ומה שכותב שמחשבות זרות מבלבלות אותו בשעת התפלה, הנה ידוע שמח״ז בעת התפלה באים בסיבת דברים בטלים ומחשבות בטלות קודם התפלה, וככל אשר יגדיר את עצמו בזה, ימעטו המח״ז בעת התפלה.[91]

הקשר שמשרטט רמ״מ בין מחשבות זרות במהלך התפילה לבין דברים ומחשבות בטלות קודם לה, יוצר תשתית חדשה: ההתמודדות עם המחשבה הזרה אינה מתחילה בזמן עלייתה, אלא קודם לכן. לא רק שהמחשבות האסורות הן מסוכנות, אלא גם המחשבות ה״בזבזניות״, הבלתי ממוקדות, מזיקות. בכך מציע רמ״מ תודעה מחמירה של הכנה, כלומר האדם נקרא לארגן את תודעתו קודם לכניסה לעמידה לפני ה׳.

[90] שניאורסון, אגרות קודש, כרך י״ד, איגרת ה׳קעה.

[91] שניאורסון, אגרות קודש, כרך י״ח, איגרת ו׳תתקסב, עמ׳ רע״ב.

בהמשך הדברים, מצביע רמ״מ על שורש נוסף: ״מובן ג״כ שצריך להתבוננות איך זה קרה שענין זר ומנגד נאחז בנפש, וע״פ המבואר בספרי מוסר, ועוד יותר בספרי חסידות, הרי זה בא מעניני ח״ן ומאי זהירות בהנוגע לדברים בטלים״.[92]

המונח ״ח״ן״ (חטאות נעורים) משמש כאן כמונח מוצפן לנושא של הוצאת זרע לבטלה. לפי פרשנות מסורתית מקובלת, שורש זה מתקשר לאובדן של כוח החיים מתוך קלות ראש, ולפגיעה בריכוז הנפשי והרוחני המגולם בגוף החומרי. למרות הרקע המחמיר של התפיסה, רמ״מ אינו נוזף בפונה ואינו מאשים, אלא מנחה אותו אל מקום של התבוננות. מדובר בהצעה לעבודה פנימית, הכרתית, שבה האדם מתבונן לא רק בתוצאה אלא גם במקורה האפשרי.

הקשר בין מחשבות זרות ובין שמירת קדושת הברית נידון לעומק בהגות היהודית, והוא נושא מרכזי בפרשנות הקבלית והחסידית לאדם ולנפשו. שילה פכטר מציין בעבודת הדוקטורט שלו כי ״שמירת הברית״ היא מושג רב־שכבתי בהלכה ובמחשבה היהודית, והיא נוגעת הן לייחוד המיני בין אדם לבת־זוגו, והן לברית הכוללת עם הקב״ה.[93] רמ״מ אינו מרחיב בסוגיה זו במכתבו, אך כאמור – הוא רומז לה בעדינות. במקום להתרכז באשמה, רמ״מ מעביר את הפוקוס להתמודדות ממשית. באותה איגרת הוא כותב:

> ומה שכותב אודות המחשבות הזרות, העצה לה להיזהר מדברים בטלים וללמוד ולהתפלל מתוך הספר, ומובן שצריך להיזהר בטבילת עזרא, ומהנכון היה שנוסף על הנ״ל שיתבונן בהענינים דאהבת ישראל, שע״ז היה סרה ממנו העצבות.[94]

החידוש כאן כפול. ראשית, רמ״מ מציע שורת פעולות מעשיות: זהירות מדברים בטלים, לימוד מתוך ספר, זהירות בהיטהרות, שהן כולן פעולות קונקרטיות, סדורות, ברות־יישום. שנית, הוא מצביע על העצבות כתופעת לוואי של מחשבות זרות, ומציע כנגדה את ההתבוננות באהבת ישראל.

כיצד קשורה אהבת ישראל למאבק בתודעה הזרה? נראה כי רמ״מ מבקש להפנות את המחשבה מן המעגל הסגור של העצמי, דהיינו התמודדות, שיפוט ותסכול, אל הזולת. אהבת ישראל מצריכה יציאה נפשית ולפיכך היא משמשת כנתיב הפוך לתודעה הכפויה של מחשבה זרה. רמ״מ מציע לפונה ללמוד בעיון את פרק ל״ב בתניא, בו מתאר רש״ז:

---

92 שניאורסון, אגרות קודש, כרך י״ד, איגרת ה׳קעה.

93 שילה פכטר, שמירת הברית: בין הלכה למיסטיקה, עבודת דוקטורט, אוניברסיטת בר־אילן תשס״ז.

94 שניאורסון, אגרות קודש, כרך ג׳, חלק י׳, עמ׳ מ״ב.

להיות גופו נבזה ונמאס בעיניו, רק שמחתו תהיה שמחת הנפש לבדה, הרי זו דרך ישרה וקלה לבוא לידי קיום מצות ׳ואהבת לרעך כמוך׳ [...] כי מאחר שגופו נמאס ומתועב אצלו, והנפש והרוח – מי יודע גדֻלתן ומעלתן בשרשן ומקורן באלוהים חיים[95]

הנחיה זו מבוססת על הבחנה חדה בין הגוף לבין הנפש והרוח: את הגוף יש לבזות ואת הנפש לייקר. הפרדה זו מאפשרת לאדם להחליש את כוח המשיכה של המחשבה הזרה (שהיא, לעיתים, גופנית באופייה), ולחזק את משיכתו אל הרוח. בכך משתלב רמ״מ בעומק המסורת החב״דית: המאבק במחשבה הזרה הוא מאבק על מוקד הזהות של האדם, האם יזהה עצמו עם גופו או עם נשמתו.

ה. מהתמודדות עם מחשבה זרה לעשייה חיובית

לאחר שעסק רמ״מ במישור הפנימי של העבודה על המחשבות הזרות: זיהוין, הפרדתן מן העצמי, ניתובן והמרתן, הוא פונה להנחיה התנהגותית־מעשית הנוגעת לאורח החיים של האדם, להרגליו, ולהתנהלותו התודעתית־רוחנית לאורך זמן. עיקרה של הנחיה זו הוא הפניית האנרגיה המנטלית והרגשית אל כיוונים חיוביים של נתינה, השפעה, לימוד, חסד ומעשה בפועל. רמ״מ קובע:

מובן ג״כ שצריך להתבוננות איך זה קרה שענין זר ומנגד נאחז בנפש, וע״פ המבואר בספרי מוסר, ועוד יותר בספרי חסידות, הרי זה בא מעניני ח״ן ומאי זהירות בהנוגע לדברים בטלים. ולכן, ביחד עם היסח הדעת האמור, צריך לנהוג בלי נדר להיות זהיר מכאן ולהבא בטבילת עזרא, להסיח דעתו לאיזה זמן מעניני ח״ן אפילו מתיקונם (עיין שו״ת הצ״צ שער המילואים סימן ס״ב), ולהרבות באותיות התורה והתפילה, נתינה לצדקה עכ״פ סכומים קטנים, והשפעה על הנוער לקרבו לתורה ומצוותיה. וע״פ מרז״ל: כל המלמד בן חבירו תורה – כאילו ילדו.[96]

המשמעות המעשית של הוראה זו היא כפולה: מצד אחד, יש בה קריאה להתבוננות שורשית, הממקמת את הופעת המחשבה הזרה כחלק ממערכת רחבה של חוסר זהירות, הרגלים מוקדמים או הזנחת משמעת פנימית; ומצד שני יש בה הצעה לרצף פעולות חיוביות שעשויות לרפא, לאזן ולמנוע את הישנות התופעה.

בין ההמלצות ההתנהגותיות שמציע רמ״מ ניתן למצוא גם: ״ויתפלל מתוך הסידור, וכן יאמר קודם התפלה ולאחריה איזה קאפיטלעך תהלים, ויתן פרוטה לצדקה קודם התפלה״.[97]

95 רש״ז, תניא, פרק ל״ב.

96 שניאורסון, אגרות קודש, אגרת ה׳קע.

97 שניאורסון, אגרות קודש, כרך ח, איגרת ב׳רמו, עמ׳ א׳.

עיקרה של הנחיה זו הוא הכנה מוקדמת לתפילה, מעין טקס פנימי של ריכוז, כינון נוכחות, ופתיחת צוהר למודעות.

מבט ישיר באותיות הסידור משמש כאן לא רק ככלי טכני לשמירה על תשומת לב, אלא גם כערוץ רוחני: ״שיהיה הספר או הסידור פתוח לפניו, שהאותיות מאירות ומגרשים מחשבות שאינם מעניינם [...] וכשיש אותיות דתורה בכלל, ובפרט אותיות דפנימיות התורה, חקוקים במוחו – הרי זה ממעט לאט לאט אותיות המחשבה שמנגדים לזה״.[98] כאן בולט ההיבט התאולוגי של הפעולה: האותיות עצמן, ולא רק תוכנן, יש בכוחן לשאת כוח רוחני שמסוגל להשפיע על תודעת האדם. רמ״מ איננו מדבר על הרהור, על השראה או על הבנה, אלא על מגע ישיר בין המוח לבין האות, אשר מבטל את המחשבה הזרה כאור שמבטל את החושך.

יהודה יפרח מצביע על כך שמעשה ההתבוננות החב״ד, במיוחד בתורתו של האדמו״ר האמצעי, אינו עוסק רק בהשגת חוויה רוחנית, אלא נבנה כתהליך עיוני מובהק. לדבריו ״העיון נערך בדרך של 'קריאה חתרנית'... הדורשת מאמץ הכרתי חריג, ריכוז מנטלי והתכוונות מלאה [...] כל אלו מיועדים להוביל את המתבונן לפיתוחו של מצב תודעתי מובן: 'התפשטות הגשמיות'״.[99] במובן זה, ההתמקדות באותיות התורה שעליה מצביע רמ״מ, משתלבת היטב במסורת עיונית־מיסטית שמכוונת לביטול עצמי, טשטוש תחושת הגוף, והתחברות לתוכן האלוהי מתוך מודעות שקטה ופעילה.

מכלול ההנחיות באיגרת מצייר מסלול של יציאה מן המחשבה הזרה אל עולם של מעשה: לא רק לימוד, אלא גם צדקה. לא רק ריכוז, אלא גם השפעה על הזולת. ״השפעה על הנוער לקרבו לתורה ומצוותיה״, בלשונו של רמ״מ, היא בעיניו המשך ישיר של ההתמודדות התודעתית, דהיינו לא פעולה צדדית. הדבר אף מבוסס על דברי חז״ל: ״כל המלמד בן חבירו תורה כאילו ילדו״.[100]

במכתבים נוספים שב וכתב רמ״מ על חשיבות עשייה זו: ״בפרט אשר משתדל בקירוב לבן של בני ישראל לאבינו שבשמים, בכל מקום שהשפעתו מגעת״.[101] דברים אלה מלמדים על התפיסה כי תודעתו של האדם הפרטי אינה עומדת לבדה: היא מושפעת ומשפיעה, ומשתנה גם דרך המגע עם אחרים, דרך השירות ודרך תחושת השליחות.

98 שניאורסון, אגרות קודש, כרך ט, איגרת ב׳תתעה, עמ׳ רנ׳.

99 יהודה יפרח, התבוננות, התפעלות והשגה: פרקטיקות מיסטיות בכתבי ר׳ דובער שניאורי, האדמו״ר האמצעי מחב״ד, עבודת דוקטורט, אוניברסיטת בר־אילן תשע״ד.

100 בבלי, סנהדרין י״ט ע״ב.

101 שניאורסון, אגרות קודש, כרך י״ג, איגרת ד׳שעד, עמ׳ קד׳.

חיזוק לחשיבותה של עשייה אקטיבית כדרך לעבודה פנימית ניתן למצוא במחקרו של לוי וינשטיין, שכותב כי בתורת חב״ד, פעולות קונקרטיות כמו לימוד, תפילה, נתינה והתוועדות, מהוות ״אמצעי התנהגותי־רוחני״ שמוביל לתיקון מידות, לאיזון רגשי, ולהפחתת חרדה. לדבריו ״מעשים חיוביים כמו נתינה לצדקה או עזרה לזולת [...] אינם רק טקסיים אלא משמשים ככלי לשינוי דפוסי חשיבה ורגש״.[102] בכך מהדהדת גישתו של רמ״מ לעומק הגותו החסידית: העשייה ההתנהגותית אינה רק תגובה למצב נפשי, אלא מניעה שלו.

ו. שמחת הנפש והבדלתה מן העצבות – הקשר כולל של התהליך

באיגרתו של רמ״מ ניכרת מגמה ברורה להציב את מושג השמחה כתשתית מרכזית בעבודת האדם, ובמיוחד כאשר מדובר במאבק הפנימי נגד העצבות, הרהורים רעים ומחשבות זרות. הוא כותב:

> ולכל לראש להסתדר באופן דעיבדו ה׳ בשמחה, וכמבואר בתניא בכ״מ. וכשיסתיהו היצה״ר איך אפשר לו להיות בשמחה בידעו מעמדו ומצבו ימשיכהו לספר תניא קדישא בו מבואר בארוכה שאין לערב שמחת הנפש בעצבון הגוף... ואיך שלכל ענין יש לו זמנו, וכשעומדים בתוקף הרצון ואוחז בעבודה מתוך שמחה – מצליחים גם בזה ובתוספת מיוחדת הסיוע מלמעלה ע״פ המבואר בזוהר.[103]

קביעה זו מכוונת לאידאל יסודי בחסידות חב״ד, לפיו עבודת ה׳ צריכה להיעשות מתוך שמחה דווקא, ולא מתוך כובד ראש או יגון. עם זאת, רמ״מ מודע לקושי הכרוך בכך, בכותבו: ״כשיסתיהו היצה״ר איך אפשר לו להיות בשמחה בידעו מעמדו ומצבו״, כלומר היצר הרע מערים על האדם טיעונים שמקורם בפער בין מצבו הרוחני־מוסרי לבין השאיפות הרוחניות שהוא מציב לעצמו. זהו ניסיון לכרוך את עבודת ה׳ בהרגשת כשל או ניכור פנימי. כנגד זאת, המלצתו היא ״ימשיכהו לספר תניא קדישא בו מבואר בארוכה שאין לערב שמחת הנפש בעצבון הגוף״. כאן נפרשת הבחנה יסודית בין ״שמחת הנפש״ ל״עצבון הגוף״: הבחנה המופיעה בתורת חב״ד כתשתית לעבודה רוחנית מאוזנת. גוף האדם עשוי ללקות בתחושת דכדוך, חולשה או חטא, אך אין זה מחייב שהנפש הפנימית/ האלוהית תיגרר בעקבות תחושות אלו. למעשה, החסידות מבקשת להקנות לאדם את היכולת ״לאחוז״ בעבודת השם מתוך שמחה, לא כשיקוף של המצב הרגשי, אלא כפעולה תודעתית אקטיבית, ״וכשעומדים

102 Weinstein, The Healing Power.

103 שניאורסון, אגרות קודש, כרך י״ד, איגרת ה׳קעה.

בתוקף הרצון ואוחז בעבודה מתוך שמחה – מצליחים גם בזה, ובתוספת מיוחדת הסיוע מלמעלה״.

החיזוק הניתן לעבודה זו איננו רק מוסרי או רגשי, אלא גם מטפיזי. בהתבססו על הזוהר,[104] הוא למעשה מדגיש את תפקידה המיסטי של שמחת האדם בעבודת ה׳: היא אינה רק תגובה אלא גם סיבה, פעולה הפועלת תהליכים במציאות העליונה. שמחת האדם פועלת תיאורגית בעולמות עליונים, ועשויה להשפיע חזרה גם על מצבו הגשמי והרוחני.

הדיון נמשך בהקשר קונקרטי יותר, כאשר רמ״מ מתייחס לאדם ש״סובל מהרהורים רעים״, ומציע עבורו דרך פעולה:

> מ״ש שסובל מהרהורים רעים, הנה עליו ללמוד מאמרי חסידות אשר סוף סוף משמחים את הלב ומרוממים את הנפש ובמילא מגביהים ומוציאים אותו מתוך הרפש ובוץ, ויוכל להתחיל הלימוד בהקונטרס ומעין מבית ה׳ יוצא.[105]

כאן מציע המחבר טיפול מעשי, דהיינו לימוד, ולא רק התבוננות או יישוב הדעת. מעשה הלימוד החסידי מוצב ככלי טרנספורמטיבי, בעל תוקף ממשי ליציאה ממעגלי עצבות ודכדוך. רמ״מ אף מפנה ללימוד מסוים: ״ויוכל להתחיל הלימוד בהקונטרס ומעין מבית ה׳ יוצא״, כלומר מציע מדריך רוחני שהוקדש במפורש להתמודדות זו. עיקרה של העבודה, כפי שהוא מופיע באיגרת, הוא בהכרעה הפנימית: לבחור בשמחה ולהתמיד בה כאורח חיים. בחירה זו, מלמד רמ״מ, איננה רק אתית או פסיכולוגית, אלא היא חלק ממארג מטפיזי רחב. הוא מביא את לשון הזוהר: ״שמחה של בן אדם מושכת לעצמו שמחה אחרת עליונה. כך גם זה העולם התחתון – כמו שהיא מתעוררת, כך מושך מלמעלה״.[106] על פי תיאור זה, יש זיקה ישירה בין תנועות הרגש הפנימי לבין הזרמים בעולמות העליונים. שמחת האדם פועלת תהליך של השפעה הדדית: ההתעוררות הפנימית משפיעה מעלה, וזו חוזרת ומשפיעה מטה. השמחה אינה מנותקת מן הקוסמוס אלא מתפקדת כחלק ממערכת דינמית של גומלין, כלשון הזוהר שם: ״ועולה למעלה, ומכה באבן הטובה הזו, ונצבע בגוונים אלו של הקול הזה, ואז כמו שמתראה – כך מושך מלמעלה״.

באחת מאיגרותיו עוסק רמ״מ במתח שבין שמחת הנפש לבין רגשות של עצבות, אשמה ובושה העולים באדם בבואו להתבונן בחסרונותיו. רמ״מ מחדד את ההבחנה בין מצבה של הנפש הבהמית לבין שמחתה של הנפש האלוהית, כדברי בעל התניא, כלומר אף על פי

104 זוהר חלק ב׳, קפ״ד ע״ב ד״ה חדוה דבר נש כו׳.
105 שניאורסון, אגרות קודש, ב׳רמו, חלק ח, עמ׳ א.
106 זוהר חלק ב׳, קפ״ד ע״ב ד״ה חדוה דבר נש כו׳.

שהאדם מודע לחסרונותיו, אין זה מצדיק פגיעה בשמחתו הרוחנית, שכן זו נובעת ממקום פנימי שאינו תלוי במצבו הארצי. לדבריו:

> ובכללות הדבר הנה ידוע מ״ש עבדו את ה׳ בשמחה, אשר אז העבודה נעשית יותר ובמרץ יותר ובהצלחה יותר, ואף שיודע מעמדו ומצבו, בכ״ז מעמד ומצב הנה״ב שלו אינו צריך לבלבל את שמחת נפשו האלקית, וכמבואר בתניא.[107]

רמ״מ נסמך כאן על הנאמר בספר התניא, בו כותב רש״ז על החובה לדחות עצבות ולהתחזק בשמחה, גם מול קשיים אישיים או חומריים. הוא מדגיש שעל האדם לקבל גם את הייסורים ״בשמחה, כמו שמחת הטובה הנגלית״,[108] שכן אף הצרות נובעות ממקור עליון (״מעולם דאתכסיא״), והן בבחינת טוב נעלם.

בהקשר זה טוענת ליאור זקס שמואלי כי עיסוק מרובה ביראת חטא עלול להחליש את האדם, ומציינת את צוואת ריב״ש, המדגישה את חשיבות חשבון הנפש והוידוי, תוך זהירות מהידרדרות לעצבות. שמחת עבודת ה׳ נתפסת כרגש משלים ליראה, ולא כרגש הסותר אותה,[109] כדברי הריב״ש:

> לפעמים מטעה היצר הרע לאדם ואומר לו שעבר עבירה גדולה, אף על פי שאינו אלא חומרא בעלמא או שאינה עבירה כלל. וכוונתו שיהא האדם בעצבות, ומכח זה יבוטל בעצבותו מעבודת הבורא יתברך. וצריך האדם להבין הרמאות הזה ויאמר להיצר הרע: ׳איני משגיח על החומרא שאתה אומר, שכוונתך לבטלני מעבודתו יתברך ושקר אתה דובר,׳ וגם אם הוא באמת קצת חטא, ׳יותר יהיה נחת רוח לבוראי שלא אשגיח על החומרא שאתה אומר לי לגרום לי עצבות בעבודתו. אדרבא אעבוד אותו בשמחה.[110]

ביטי רואי הוסיפה כי מנהיגי החסידות המרכזיים, ובראשם הבעש״ט ור׳ נחמן מברסלב, ראו בשמחה תנאי הכרחי בעבודת ה׳. הבעש״ט דרש ״להתרחק מהעצבות ולרדוף אחרי השמחה״,

107 שניאורסון, אגרות קודש, כרך ו, איגרת א׳תשנז.

108 רש״ז, תניא, פרק כ״ו.

109 Sachs-Shmueli, Sacred Emotions, pp. 106–108, 215–216. בין השאר היא מציינת כי ״ While sadness, as suggested in this passage, was indeed perceived as counterproductive within the Hasidic tradition, contrary to what one may infer from this passage, Hasidic teachers actively encourage daily confession and fear of sin. [...] Aligning both guidelines from Tzava'at ha-Rivash together, we can conclude that while sadness and depression are condemned, reverence for heaven is encouraged.״

110 הריב״ש, צוואת הריב״ש, מהדורת דפוס וילנה תרכ״ג, פסקה מד

ור׳ נחמן הפך את השמחה ליעד מרכזי של כל העבודה הרוחנית, בין היתר באמצעות ריקוד, תנועה ושירה.[111]

השמחה אפוא אינה תגובה רגשית בלבד אלא אקט של פעולה: היא נרכשת בלימוד, מתוחזקת בתודעה, נבחנת ברגעי משבר ופועלת בעולם העליון. הכוח הנתון בידי האדם להשפיע על מצבו הרוחני, ואף על המרחב האלוהי־מיסטי, טמון בבחירתו לעבוד את ה׳ ״בשמחה״. כפי שמסכם רמ״מ: ״כשעומדים בתוקף הרצון ואוחז בעבודה מתוך שמחה מצליחים גם בזה, ובתוספת מיוחדת הסיוע מלמעלה״.

סיכום

המאמר בוחן את ההנחיות הנפשיות, הרגשיות והחינוכיות של ר׳ מנחם מנדל שניאורסון (רמ״מ), האדמו״ר האחרון של חסידות חב״ד, בנוגע להתמודדות עם ״מחשבות זרות״ כפי שהן משתקפות באגרות הקודש. המאמר מתמקד בניתוח התפיסה הפסיכולוגית של רמ״מ, ומציג מודל אינטגרטיבי של גישתו. רמ״מ ממשיך את מסורת החסידות ההיסטורית בכל הנוגע לסוגת איגרות הקודש ולהדרכות הניתנות לחסידים ולפונים. בד בבד, הוא ממשיך את תורת הנפש של חב״ד כפי שנוסחה על ידי ר׳ שניאור זלמן מלאדי (רש״ז) בספר התניא, המתארת מאבק דואלי בין הנפש האלוהית לנפש הבהמית. עם זאת, חידוש של רמ״מ מתבטא בהגדרה מורחבת של מחשבות זרות, אשר אינן נתפסות בעיניו רק כמחשבות אסורות או בטלות, אלא גם ככאלו שאינן תואמות את מעמדו הרוחני של האדם או את שליחותו. רמ״מ מציע לראות את המחשבות הזרות לעיתים כגורם חיצוני, ״מבחוץ״, אשר אינו משקף את

111 Roi Biti, '"I Will Tell You How Once They Were Joyous": On the Joy of the Baal Shem Tov's Hasidim and of R. Nahman of Bratslav', in: An Ode to Joy (2023), pp. 197–199: "Traditions in the name of the Baal Shem Tov emphasize the obligation to distance oneself from sadness and call instead to pursue joy actively... In the second part of the chapter, I discuss some guidelines in the teachings of R. Nahman of Bratslav … Without negating the former [this-worldly joy], R. Nahman opposes external conditions for joy and calls for an in-depth look at what appears to be the flaws of reality". לדעתה של ביטי מסורת הבעל שם טוב קוראת ל״להתרחק מהעצבות ולרדוף אחרי השמחה״, תוך סילוק פרקטיקות של צומות, תעניות ועצבות שהיו קובעות בתנועה החסידית שקדם לו. לדבריה, ר׳ נחמן מברסלב, כהמשך ישיר, ״ממקם את השמחה במרכז החיים הדתיים״, ומעניק לה מעמד עליון כיעד של כל עבודה רוחנית, עם הדגשה על פרקטיקות כמו ריקוד, תנועה ושירה.

מהותו הפנימית של האדם. בכך הוא מאפשר לפונה להשתחרר מתחושת אשמה הקשורה לעצם הופעתן של מחשבות אלה.

ההנחיות של רמ״מ להתמודדות עם מחשבות זרות כוללות מספר שלבים:

א. הפרדת העצמי מהמחשבות: רמ״מ מדגיש כי מחשבות זרות אינן חלק מהותי מהזהות האמונית של האדם, שהיא יציבה ומושרשת כ״מאמין בן מאמינים״.

ב. הסחת דעת קוגניטיבית: במקום להילחם במחשבות, הוא ממליץ להסיח את הדעת מהן באמצעות התמקדות בתכנים תורניים כגון לימוד תורה או מבט בסידור, תוך שימוש בטכניקות התנהגותיות כמו שינון טקסטים קדושים.

ג. מילוי התודעה במחשבה טובה: רמ״מ מציע להחליף את המחשבות הזרות בתכנים חיוביים, תורניים, תוך הסתמכות על האמרה ״חשוב טוב – יהיה טוב״. הוא מדגיש כי התודעה לעולם תהיה ריקה, ולכן יש לאכלס אותה בתוכן רוחני.

ד. התבוננות בשורשי המחשבות הזרות: רמ״מ מצביע על קשר בין מחשבות זרות לדברים בטלים או חוסר משמעת תודעתית, וממליץ על התבוננות והכנה מוקדמת לתפילה וללימוד.

ה. עשייה חיובית: הוא מעודד פעולות מעשיות כמו צדקה, לימוד תורה והשפעה על הזולת, כגון קירוב נוער לתורה, כחלק מתהליך ריפוי נפשי וחיזוק חינוכי.

ו. שמחה כתשתית רוחנית: שמחה היא מרכיב מרכזי בעבודת ה׳, ומשמשת כרפואה מונעת נגד עצבות ומחשבות זרות, תוך התבססות על תורת התניא והזוהר.

רמ״מ מציע גישה אינטגרטיבית המשלבת תיאולוגיה חב״דית עם כלים מעשיים, תוך דגש על עבודה פנימית קוגניטיבית, שליטה תודעתית, עבודה רגשית על תיחום העצבות והגברת השמחה והתמקדות בשליחות האישית כדרך להתגבר על מחשבות זרות ולחזק את הנפש האלוהית. מניתוח האיגרות עולה שרמ״מ רואה בכל אדם פוטנציאל להיות שליח (בלשונו: ״פנסאי״), המאיר את העולם באור החסידות, הן במובן הרוחני הן בפועל ממש. תפיסה זו עשויה להסביר את ההשקעה הרבה שרמ״מ מקדיש לכתיבת הדרכות מפורטות וליצירת קשר אישי עם הפונים אליו.

מיטל (טלי) מררי
אוניברסיטת בר-אילן
tali.merary@gmail.com

COPING WITH ALIEN THOUGHTS IN IGROT KODESH: THE HASIDIC GUIDANCE OF RABBI SCHNEERSON

MAYTAL (TALI) MERARY

Bar Ilan University

Abstract

This article examines Rabbi Menachem Mendel Schneerson's (the Chabad Rebbe's) psycho -educational guidance on coping with "alien thoughts" (ma ḥashavot zarot), as documented in his correspondence (Igrot Kodesh). Shifting focus from his public theology to individual pastoral care, we systematically analyze the psycho -spiritual practices he developed, rooted in the foundational Chabad teachings of Rabbi Shneur Zalman of Liadi.

Schneerson broadened the definition of foreign thoughts beyond forbidden or idle concepts to encompass any mental content that undermines an individual's spiritual mission, self -worth, or identity, framing these thoughts as external disruptions to the soul 's divine connection. His approach draws on core Chabad principles: the duality of the divine and animal souls, the supremacy of intellect over emotion (moach shalit al halev), and a mission -oriented consciousness.

Through his letters, we reconstruct a psychological model centered on: (1) dissociating the self from intrusive thoughts, (2) cognitive redirection over active struggle, (3) immersion in Hasidic study, (4) reflecting on the roots of alien thoughts and cultivating personal accountability, and (5 proactive, joyous action. Ultimately, his guid ance represents a creative application of Chabad thought to the spiritual struggles of the beinoni (the intermediate person).

RESHIT

STUDIES IN JUDAISM

EDITORS

Adam Afterman • Ronit Irshai • Ishay Rosen-Zvi

EDITORIAL MANAGER

DAVID WIETCHNER

VOL. 9

JERUSALEM, 2025

SHALOM HARTMAN INSTITUTE
מכון שלום הרטמן

RESHIT was edited by:

Dror Yinon (2009–2010), Yair Lorberbaum (2009–2010), Adiel Schremer (2009–2010)

RESHIT is a peer-reviewed journal that is published annually with the support of the Robert and Arlene Kogod Research Center for Contemporary Jewish Thought, Shalom Hartman Institute

Address: Reshit, Shalom Hartman Institute, P.O. Box 8029, Jerusalem 9108001.

The volume has been edited by Rafael Zer

ISSN 2706-6096
2025



Table of Contents

Sharon Shalom	The Liturgical Tradition of the Bete Israel Community: Rethinking Research Methodology	1
Steven Kaplan and Kay Kaufman Shelemay	Response to "The Liturgical Tradition of the Bete Israel Community"	21
Sharon Shalom	On the Origins of Ethiopian Jewry: A Reply to Kaplan and Kaufman Shelemay	31
Maytal (Tali) Merary	Coping with Alien Thoughts in Igrot Kodesh: The Hasidic Guidance of Rabbi Schneerson	36
Nissan Rubin	Engraved in Stone: Collective Memory of the Holocaust in Memorials Erected in Three Cemeteries in Greater Tel Aviv Area	71
Assaf Malach	Mamlakhtiyut without Nationalism: The Shift from Thick to Thin Republicanism	98
Avi Sagi	Israel on the Way to Dictatorship?	131
	English Abstracts	i

Contributors

Assaf Malach, Shalem College
malachas1@gmail.com

Maytal (Tali) Merary, Bar-Ilan University
tali.merary@gmail.com

Kay Kaufman Shelemay, Harvard University
shelemay@fas.harvard.edu

Steven Kaplan, The Hebrew University of Jerusalem
msstkapl@gmail.com

Nissan Rubin, Bar-Ilan University
Nissan.Rubin@biu.ac.il

Avi Sagi, Shalom Hartman Institute
avi.sagi.biu@gmail.com

Sharon Shalom, Ono Academic College
sharon.sh@ono.ac.il