

8 | שלושת השקרים שיסייעו לבריאות נפשנו

במסכת שבת (דף ע"ז ע"ב) נאמר: "אמר רבי יהודה, אמר רב, כל מה שברא הקדוש ברוך הוא בעולמו, לא ברא דבר אחד לבטלה." כולנו יודעים שהאמונה בקיום השגחה פרטית בעולם, מכניסה שלוה לחיינו. כאשר אנו מאמינים באמונה שלמה שכל מה שעובר עלינו הוא מאת השם ושהכל נקבע על ידו יתברך לטובתנו, אנו חשים שיש לנו את הכוחות להתמודד ושהשם נמצא איתנו.

אולם, לעיתים, קשה מאד להפנים את האמת הזו ולהשתמש בה הלכה למעשה במהלך החיים, מכיוון שקיימים במוחנו שני "תדרים" שונים – התדר החושי והתדר הרוחני. האמיתות שמשדר לנו תדר אחד הינן שקרים גמורים במושגים של התדר האחר. לדוגמא, במושגים של התדר החושי, השם יתברך (חלילה) אינו נמצא בקרבנו (ראה שמות יז, ז) כי הרי אין לנו כל יכולת לראות אותו. לפיכך, כל הקשיים, הצער ועגמת הנפש שבאים עלינו הינם (חלילה) בלתי מוצדקים, חסרי תכלית וחסרי משמעות. מנקודת מבט חושית טהורה, הערך העצמי שלנו אינו עולה על ערכו של גרגיר חול, "ימינו כצל עובר" (תהלים), ולעיתים קרובות מאד אנו חשים כמו "לא כלום" אחד גדול. בהשפעתה של החשיבה החושית, נרגיש לעיתים קרובות, כועסים, זנוחים וחסרי אונים.

מערכת המושגים של התדר הרוחני הפוכה לגמרי. התדר הרוחני משדר לנו שהשם נמצא איתנו תמיד ובכל עת, שלכל התרחשות בחיינו – ותהי זו ההתרחשות הפעוטה ביותר – יש משמעות מיוחדת ונצחית, ושערכו של כל אדם הוא אין סופי. כיצד נעביר את מחשבותינו מן התדר החושי לתדר הרוחני? על ידי שימוש