## "את לבבך ואת לבב" – להחזיר את הסבלנות

ה

פסוק "ומל הוי' אלהיך את לבבך ואת לבב זרעך לאהבה את הוי' אלהיך בכל לבבך ובכל נפשך למען חייך"[[1]](#endnote-1) (בו יש **חי** מילים ו-**אלול** אותיות) מתאר את תיקון הלב ברמה הפנימית והעמוקה ביותר. כך מבואר[[2]](#endnote-2) כי האדם מסוגל למול בעצמו את הרע הגלוי של ערלת הלב הגסה, "ומלתם את ערלת לבבכם וערפכם לא תקשו עוד"[[3]](#endnote-3), אך את פריעת הקרום הדק, שהוא רע נעלם ולא-מודע, יכול למול עבורנו רק ה', "ומל הוי' אלהיך את לבבך ואת לבב זרעך".

בחיי הנישואין רע גלוי מופיע בכל חיכוך, מריבה או פגיעה ר"ל. אפילו אם מקור אונאת הדברים הוא לא-מודע יחסית[[4]](#endnote-4), הרי שהביטוי שלו הוא רע גלוי ומוחשי. לכן נכון יותר לתאר את השגגה כהסח הדעת ממה שראוי היה לחשוב עליו ולהזהר ממנו, ולא כתופעה של רע נעלם המסתתר בעמקי הלא-מודע. הרע הנעלם בחיי הנישואין הינו עצם תחושת הנפרדות בין בני הזוג, כשבעומק הלב נשאר כל אחד שקוע באנוכיות שלו, וממילא נגוע באינטרסים קטנוניים ומונע על ידיהם.

יסוד שלום הבית הוא מדת "ארך אפים"[[5]](#endnote-5), המשרה אוירה טובה על הבית כולו[[6]](#endnote-6). לעומת זאת, ביטויה של האנוכיות הנסתרת הוא חוסר סבלנות כלפי בן הזוג. כאשר כל אחד חש צורך לשמור על המרחב האישי שלו ('ספייס' בלע"ז) הוא מרגיש חוסר סבלנות כלפי מי שחודר למרחב שלו ומאיים על הפרטיות הנפרדת שלו (כפי שמתאר הרבי הרש"ב[[7]](#endnote-7) את ענינה של שנאת חנם – שנאה למי שנכנס לחדר בו האדם יושב לבדו, ובעצם הכניסה שלו 'דוחק' את ישותו של היושב בחדר). לחוסר הסבלנות אין בהכרח גילוי חיצוני, פעמים שאין הוא מודע לזולת ויש שגם האדם עצמו לא שם אליו לב, אך במשך הזמן מצטברת תחושת חוסר הסבלנות וגורמת נזקים גדולים. מי שמתייחסים אליו בחוסר סבלנות, גם אם לא נאמרת מילה שלילית, מתאכזב מבן זוגו וחש כי הוא אטום ומנוכר כלפיו. אט אט האוירה בין בני הזוג נעכרת ומגיעים למצב שבו כבר לא הכי נעים וטוב להיות ביחד, ה"י.

לעתים חושבים שצער ונזק נפשי נגרם לילדים רק כאשר יש מריבות גלויות בין ההורים, כאשר הם שומעים מילים קשות מוטחות או נחשפים ליחס גלוי של זלזול וניכור. אמנם, ילדים רגישים הרבה יותר גם למה שנעשה בין ההורים בחדרי חדרים ואף בתחום הלא-מודע של הנפש, ושדרים של חוסר סבלנות גורמים לילדים משקעים ונזק נפשי עד שהפסוק צריך להבטיח שעם מילת לב ההורים יתוקן גם הנזק המצטבר אצל הילדים – "ומל הוי' אלהיך את לבבך ואת לבב זרעך" [חשוב לציין כי גם בתחום זה "מרובה מדה טובה"[[8]](#endnote-8): ילדים חשים היטב את האהבה בין הוריהם, אף אם ביטוייה מוצנעים ביותר. כל תחום הקשר הנסתר בין ההורים משפיע על הילדים באופן לא-מודע, וככל שמטיבים ומקדשים אותו הוא מעדן את לבושי הנפש של הילדים[[9]](#endnote-9) ומצמיח אותם בבריאות נפשית איתנה].

את נטית האונאה הנמצאת על סף המודעות מסוגלת לתקן התורהד, המפתחת ומחדדת את הרגישות הנכונה, אך כדי לתקן את חוסר הסבלנות הנעלם שבלב זקוקים לכחה של התשובה (הרמוזה בעבודת **אלול** בפסוק "**א**ת **ל**בבך **ו**את **ל**בב"[[10]](#endnote-10)). בעוד ש"שאלו לתורה, חוטא מה ענשו? אמרה, יביא אשם ויתכפר לו" הרי שכחה של תשובה הוא כחו של ה' עצמו, המל את הלב מהרע הנעלם – "שאלו לקדוש ברוך הוא, חוטא מה ענשו? אמר, יעשה תשובה ויתכפר לו"[[11]](#endnote-11).

הנביאים מתארים[[12]](#endnote-12) את תהליך התשובה של עם ישראל לה' כאשה השבה לבעלה לאחר התרחקות ממנו והתקשרות לאחרים (וכשהאדם דואג ל'ספייס' העצמי, התקשרותו היתרה לעצמו היא הגורמת את הריחוק). כמובן, בחיי הנישואין כל אחד מבני הזוג יכול להיות מי שיזם את הריחוק (ולאו דווקא האשה), אך לתהליך התשובה צריכים להיות שותפים שני בני הזוג, שהרי גם מי שנפגע מהריחוק קיים בעצמו "אם תעזבני יום יומים אעזבך"[[13]](#endnote-13).

חיפוש סיפוק מידי אחרים נובע מתוך חוסר סבלנות לבן הזוג, הדורש יחס והשקעה כדי להנות מפרותיו המתוקים, והתשובה על כך צריכה להיות בסוד "כתר לי זעיר"[[14]](#endnote-14) (המדרגה העליונה של הכתר[[15]](#endnote-15)). כשם שה"בא ליטהר" צריך להמתין קמעא[[16]](#endnote-16) כך כאשר רוצים לשוב אל בן הזוג כלפיו נהגו בחוסר סבלנות יש להתאזר במתינות וסבלנות עד שישתקם האמון ותשוב האהבה כבראשונה. סבלנות זו עצמה מעידה עד כמה חשוב בעיני השב הקשר העצמי והבלעדי עם בן זוגו האמתי, כאשר למענו הוא מוכן לוותר על מילוי צרכיו החיצוניים וההגנה על המרחב האישי שלו, ובן זוגו עצמו יקר בעיניו יותר מכל[[17]](#endnote-17) – "אנא נסיב מלכא"[[18]](#endnote-18).

1. . דברים ל, ו. [↑](#endnote-ref-1)
2. . תניא אגה"ק ד (וראה לב לדעת "פרק בעבודת ה'" ביאור ג, עמ' כו). [↑](#endnote-ref-2)
3. . דברים י, טז. [↑](#endnote-ref-3)
4. . ראה בתורה הקודמת. [↑](#endnote-ref-4)
5. . שמות לד, ו ובכ"ד. [↑](#endnote-ref-5)
6. . ראה באריכות שכינה ביניהם פ"ה (בפרט שם מעמ' קנד ואילך) ומאמר "ארך אפים" בספר אשא עיני. [↑](#endnote-ref-6)
7. . ראה קונטרס "החלצו" תרנ"ט (בפרט שם פרקים ד ו-ח). [↑](#endnote-ref-7)
8. . ראה סנהדרין ק, א וש"נ. [↑](#endnote-ref-8)
9. . ראה תניא ספ"ב ובספר שיעורים בסוד הוי' ליראיו ח"א עמ' רטו כי הדברים אמורים במשך כל החיים, ולא רק בזמן יצירת הולד או תקופת ההריון. [↑](#endnote-ref-9)
10. . ראה בעל הטורים עה"פ. אבודרהם סדר תפלת ר"ה. וראה לעיל בתורה הראשונה בשער זה, על פי לקו"ש ח"א עמ' 395 ואילך. [↑](#endnote-ref-10)
11. . ילקוט שמעוני יחזקאל רמז שנח. [↑](#endnote-ref-11)
12. . ראה ירמיה ג; הושע ב (בפרט פסוק טז ואילך), ובכ"ד. [↑](#endnote-ref-12)
13. . רש"י לדברים יא, יג (עפ"י ספרי עקב יא, כב). ילקוט שמעוני דברים רמז תתעג. [↑](#endnote-ref-13)
14. . איוב לו, ב. וראה לקו"מ ו, ב. [↑](#endnote-ref-14)
15. . כמבואר בארוכה בהמשך "בשעה שהקדימו" תער"ב. [↑](#endnote-ref-15)
16. . יומא לח, ב – לט, א. וראה לקו"מ שם. [↑](#endnote-ref-16)
17. . וראה גם שיר השירים רבה א, ב (וביאור הדברים במאמרי אדמו"ר הזקן הקצרים עמ' תסא – הובא גם בשכינה ביניהם עמ' לו-לז). [↑](#endnote-ref-17)
18. . איכה רבה ג, ח. וראה מאמר ד"ה "ביום עשתי עשר יום" י"א ניסן תשל"א (קונטרס י"א ניסן תשמ"ט). [↑](#endnote-ref-18)