

רד"ק

ותבט אשתו מאחריו - אשתו שהיתה מאחרי לוט הביטה אחריה כי היתה קטנת אמונה והביטה אם נהפכה העיר ואם לא ואף על פי ששמעה אזהרת המלאך ללוט.

9. מדרש אגדה (בובר) בראשית (פרשת וירא) פרק יט פסוק כו

[כו] ותבט אשתו מאחריו. אחר שאמר לה המלאך אל תבטי אחרך היתה נפשה הומה על בנותיה הנשואות בסדום:

10. דברים (פרשת נצבים) פרק כט פסוק כב

(כב) גִּפְרִית וּמַלַּח שָׁרְפָה כָּל אֲרָצָה לֹא תִזְרַע וְלֹא תִצְמַח וְלֹא יַעֲלֶה בָּהּ כֵּל עֵשֶׂב כְּמִהְפַּכֵּת סֹדֶם וְעַמֹּרָה אֲדָמָה וְצִבְיִים וְצִבְיִים אֲשֶׁר הֶפֶךְ ה' בְּאַפּוֹ וּבְחֻמּוֹ:

11. שולחן ערוך אורח חיים הלכות ברכת הפירות סימן ריח סעיף ח

הרואה אשתו של לוט מברך שתים: עליה אומר בא"י אמ"ה דיין האמת, ועל לוט אומר: בא"י אמ"ה זוכר הצדיקים.

12. רעיונות משני חיים עמוד 220

המביט לאחור רואה את עצמו כאובייקט, ככלי משחק בידי כוחות שמעבר לשליטתו. המביט קדימה רואה את עצמו כסובייקט, כשחקן מוסרי בעל יכולת בחירה, המחליט באיזה נתיב ילך אל המקום שהוא רוצה להיות בו. אלו הן שתי דרכים לגיטימיות, אבל האחת מובילה לתרעומת, למרירות, לזעם ולתשוקת נקם - והאחרת מוליכה לאתגר, לאומץ, לכוח רצון ולשליטה עצמית

13. דברים (פרשת ראה) פרק יא פסוק כו

(כו) רָאָה אֲנֹכִי נִתָּן לַפְּנִיכֶם הַיּוֹם בְּרָכָה וְקִלְלָה:

14. רעיונות משני חיים עמוד 222

זה המסר העקשני של משה בחודש באחרון של חייו. תמיד יש בחירה. כפי שאמר הפסיכותרפיסט ניצול אושוויץ ויקטור פראנקל, אפילו באושוויץ היה חופש אחד שהנאצים לא יכלו לקחת מהאסירים: החופש לבחור איך להגיב. הקורבניות ממקדת אותנו בעבר שאיננו יכולים לשנות. הבחירה ממקדת אותנו בעתיד שאנו יכולים לשנות, משחררת אותנו משבי טינותינו, ומזמנת אותנו למה שהפילוסוף עמנואל לוינס כינה "חירות קשה". יש ויש קורבנות בעולם הזה, ואין לנו רשות להפחית בערך סבלם. אבל ברוב המקרים הדבר החשוב ביותר שאנו יכולים לעשות הוא לעזור להם לשקם את ההכרה ביכולתם לפעול ולשנות. אף פעם אין זה קל, אבל זה חיובי - לבל יתבססו עד טביעה בחוסר האונים הנרכש שלהם. לעולם אין להאשים קורבן. אך לעולם אין לעודד קורבן להשאר קורבן

15. בראשית (פרשת ויגש) פרק מה פסוק כג

(כג) וְלֹאֲבִיו שָׁלַח קְזָאֵת עֶשְׂרָה חֲמֹרִים נְשָׂאִים מְטוּב מִצְרַיִם וְעֶשֶׂר אֲתֹנֹת נְשָׂאֵת בָּר וְנִלְחָם וּמִזֹּון לְאֲבִיו לְדָרְךָ:

16. גבורות ה' פרק י

היה מכוון יוסף להראות לאביו, שהשבטים אשר מכרו אותו, לא היו למכירתו רק כמו החמור שהוא נושא משא ואינו יודע תכלית משא הזה שהוא נושא, כך השבטים היו פועלים המכירה הזאת ולא היו יודעים מה הם עושים, כי לא היו עושים רק מה שגזר עליהם הקדוש ברוך הוא, כמו החמור הזה שנושא משא ששם עליו האדם שהוא אדון לו והוא פועל ואינו יודע תכלית פעולתו, כך היה נגזר מן הקדוש ברוך הוא שירדו מצרים ועל ידי המכירה ירדו מצרים, נמצא שהיו פועלים ולא ידעו מה הם עושים כי לא ידעו שהיו גומרים הירידה. ואף על גב שהם היו מכוונים למכור אותו בשביל שנאתו, מכל מקום עיקר הפעל הזה, שירד יעקב למצרים כמו שיתבאר. ולפיכך שלח עשרה חמורים נושאים מטוב מצרים, רמז כי על ידי השבטים שהיו חמורים בענין המכירה שעשו ולא ידעו מה עשו, והיו נושאים טוב מצרים,

## פרשת ויגש - הדרך להגשים חלומות

ג' פירושים ל"אל תרגזו בדרך"

1. בראשית (פרשת ויגש) פרק מה פסוק כד

וַיִּשְׁלַח אֶת אֶחָיו וַיֵּלְכוּ וַיֹּאמְרוּ אֲלֵהֶם אֵל תִּרְגְּזוּ בַדֶּרֶךְ:

(כד) אל תרגזו בדרך - אל תתעסקו בדבר הלכה שלא תרגז עליכם הדרך. דבר אחר אל תפסיעו פסיעה גסה והכניסו חמה לעיר. ולפי פשוטו של מקרא יש לומר לפי שהיו נכלמים היה דואג שמא יריבו בדרך על דבר מכירתו להתווכח זה עם זה ולומר על ידך נמכר, אתה ספרת לשון הרע עליו וגרמת לנו לשנאתו:

לא לחפש אשמים ....

2. בראשית (פרשת ויגש) פרק מה פסוק ה

(ה) וְעַתָּה אֵל תַּעֲצְבוּ וְאַל יִחַר בְּעֵינֵיכֶם כִּי מִכְרַתֶּם אֶתִּי הֲנֵה כִּי לְמַחְיָהוּ שְׁלַחְנִי אֶלְקִיָּים לְפָנֵיכֶם:

3. אילת השחר בראשית (פרשת ויגש) פרק מה פסוק ה - 1

ועתה אל תעצבו וגו' כי מכרתם אתי וגו'. הנה אף על פי שיוסף ריצה ופייס את אחיו שהכל ה' לטובה, וגם לולא הם הוא ה' מגיע למצרים מ"מ בודאי שעשו לו עול, וכן מה שאמר להם כי למחי' שלחני אלקיים לפניהם, הרי בודאי שכל הנעשה בעולם זה בהשגחה פרטית מהקב"ה, אבל יש בחירה, ובאמת ק"ק מה שאמר להם אל תעצבו, למה שלא יעצבו על מה שחטאו....

4. בראשית (פרשת בראשית) פרק א פסוק לא

(לא) וַיֵּרָא אֶלְקִיָּים אֶת כָּל אֲשֶׁר עָשָׂה וְהִנֵּה טוֹב מְאֹד וַיְהִי עֶרְבַּ וַיְהִי בֹקֶר יוֹם הַשְּׁשִׁי: פ  
בראשית (פרשת בראשית) פרק ו פסוק ה - ח  
(ה) וַיֵּרָא ה' כִּי רַבָּה רַעַת הָאָדָם בְּאָרֶץ וְכָל יִצְרַח מִחֻשְׁבַּת לְבוֹ רַק רַע כָּל הַיּוֹם: (ו) וַיִּנְחָם ה' כִּי עָשָׂה אֶת הָאָדָם בְּאָרֶץ וַיִּתְעַצֵּב אֵל לְבוֹ: (ז) וַיֹּאמֶר ה' אֲמַחֶה אֶת הָאָדָם אֲשֶׁר בְּרָאִיתִי מֵעַל פְּנֵי הָאֲדָמָה מֵאָדָם עַד בְּהֵמָה עַד רֶמֶשׂ וְעַד עוֹף הַשָּׁמַיִם כִּי נַחַמְתִּי כִּי עָשִׂיתִם: (ח) וְנַח מִצָּא ה' בְּעֵינָיו ה': פ

5. מדרש אגדה (בובר) בראשית (פרשת בראשית) פרק ו פסוק ו

וינחם ה'. שנתחרט שעשה אדם בארץ, לפי שהלכו אחר מחשבות לבם:

6. רד"ק בראשית (פרשת בראשית) פרק ו פסוק ו

בב"ר גוי אחד שאל את ר' יהושע בן קרחה, א"ל אין אתם אומרים שהקב"ה רואה את הנולד, א"ל הן, א"ל והכתיב וינחם ויתעצב אל לבו? א"ל נולד לך בן זכר מימירך? א"ל הן, א"ל מה עשית, א"ל שמחתי ושימחתי את הכל, א"ל והלא היית יודע שסופו למות? א"ל בשעת חדוא חדוא ובשעת אבלא אבלא. א"ל כך מעשה לפני הקדוש ברוך הוא, דא"ר יהושע בן לוי ז' ימים נתאבל הקדוש ברוך הוא על עולמו קודם שהביא מבול לעולם שנאמר "ויהי לשבעת הימים ומי המבול היה" וגו', ומה טעם ויתעצב אל לבו ואין עציבה אלא אבילות כמה דאת אומר "כי נעצב המלך על בנו" (שמואל ב' י"ט ג').

7. תלמוד בבלי מסכת מועד קטן דף כז עמוד ב

ואמר רב יהודה אמר רב: כל המתקשה על מתו יותר מדאי - על מת אחר הוא בוכה. היא איתתא דהות בשיבבותיה דרב הונא, הוו לה שבעה בני. מת חד מינייהו, הוות קא בכיא ביתירתא עליה. שלח לה רב הונא: לא תעבדי הכי! לא אשגחה ביה. שלח לה: אי צייתת - מוטב, ואי לא - צבית זוודתא לאידך מית. ומיתו כולהו. לסוף אמר לה: תימוש זוודתא לנפשך, ומיתא

8. בראשית (פרשת וירא) פרק יט פסוק יז - כו

(יז) וַיְהִי כְהוֹצִיאֵם אֹתָם הַחוּצָה וַיֹּאמֶר הַמַּלְטָה עַל נַפְשָׁךְ אֵל תִּבְטֵי אַחֲרָיִךְ וְאַל תַּעֲמֵד בְּכָל הַכֶּפֶר הַהֵרָה הַמַּלְטָה פֶּן תִּסְפָּה: ... (כו) וַתִּבְטֵי אֶתֶּן מֵאֲחֵרָיו וְתָהִי נְצִיב מַלְחָה:



22. תלמוד בבלי מסכת סוכה דף נב עמוד א

כדרש רבי יהודה: לעתיד לבא מביאו הקדוש ברוך הוא ליצר הרע ושוחטו בפני הצדיקים ובפני הרשעים. צדיקים נדמה להם כהר גבוה, ורשעים נדמה להם כחוט השערה. הללו בוכין, והללו בוכין. צדיקים בוכין ואומרים: היאך יכולנו לכבוש הר גבוה כזה! ורשעים בוכין ואומרים: היאך לא יכולנו לכבוש את חוט השערה הזה!

23. מדרגת האדם תיקון המדות פרק א

באור הדבר, כי כל כח היצר וגבורתו בזה, שאינו בא אל האדם בפעם אחת להסיתו לעקור את הכל ולהפקיר את עצמו לגמרי, כי אז ודאי לא ישמע לו, משום שרואה הוא בחוש, שרע ומר תהי' דרכו והמדות יוציאו אותו מן העולם, ולא יאבה ולא ישמע לו אלא בא הוא עליו בערמה ובתחבולות - מלחמה, וכשהוא רוצה ללכד אותו במצודתו, מפתהו מתחלה, שישמע לו אל דבר קטן - חוט השערה ממש. לפי השקפה ראשונה לא יעשה עליו שום רושם וכ"ש שלא יזיק לו, וכששמע לו בדבר זה ונתקרב על ידי זה לדבר יותר גדול, מושכו היצר לקרוב לו ומשם הלאה, עד שמושכו לעקור את כל התורה ואת חייו מן העולם

24. שיטת הקאיזין

האמיגדלה הוא חלק במח האחראי על מספר תחומים עיקריים בחייו. הוא אחראי בין היתר על הרגשות (חיובים ושליילים), על הזיכרון ועל התופעה המוכרת לכולם היטב. מצב הלחם או ברח (fight or flight). לא סתם כשאנו מדברים על שינוי גדול, אנו מרגישים לפעמים צורך לברוח כאילו עומד מולנו אריה. המוח שלנו, וליתר דיוק האמיגדלה, באמת תופס את השינוי הזה כאריה ומפעיל את מצב הלחם או ברח. זה גורם לנו לעזוב הכל ולהתרחק "מהסכנה" כמה שיותר מהר תוך כדי שאנחנו משימים כל הגיון ורגשות נוספים. סביר להניח שרובנו כאשר נפגוש באריה, במידה ויש באפשרותנו לעשות זאת, נבחר בבריחה מאשר בלחימה.

כדי להמנע ממצב בו אנחנו מפחדים מהאריה ובורחים ממנו, מצב שמוטב כה עמוק במוחנו, יש להשתמש בשיטת קאיזין שדוגלת ב"צעדים קטנים לכדי שיפור ענק". יש לקחת את המטרה הגדולה ולפרק אותה לשאלות, צעדים ופידבקים קטנים ביותר שנוכל. "מה הצעד הקטן ביותר שאני יכול לעשות עכשיו, היום, כדי להתחיל את השינוי?". "מה אני מסוגל לעשות דקה ביום, כל יום?" ופתאום, המטרה הגדולה והמפחידה, הופכת לקטנה ואפשרית. מחקרים הראו שוב ושוב, שכאשר בונים צעד צעד את הדרך, ההתמדה ממשיכה לתקופה ארוכה יותר. וכאשר אנחנו מתמידים, השינוי האמיתי לא מאחר לבוא, כי עברנו את שלב הפחד ויצרנו שיגרה חדשה של מעשים. שלב חשוב בתהליך.

במקום: "אני רוצה לרדת במשקל"  
דרך קאיזין: "הצעד הראשון שלי הוא לשתות כוס מים בבוקר במקום כוס קולה" (או אפילו במקום כוס קולה לשתות רק 3/4 כוס).

במקום: "אני רוצה להיות מאושר"  
דרך קואזין: "הצעד הראשון שלי הוא לכתוב על דף את כל הדברים שעושים לי אושר"

17. סימן לבנים עמוד 199

השליחות היא סיבה לסיפוק, הרוגז מתחיל כשתודעת השליחות משתכחת מהלב. החי בתודעת שליחות מתמלא בשמחה ובשביעות רצו. על נפתלי אומר יעקב בברכותיו: "נפתלי אילה שלוחה", נפתלי חי בתודעת שליחות ומכיוון שכך: "נפתלי שבע רצון".

18. מעט מן האור בראשית עמוד 356

לא כל עת יפה לחשבון נפש, הכרוך לפי טבעו בצער ורוגז. על כן כשיוצאים לדרך להביא את אבא וכל ביתו אל יוסף, יש צורך להתרכז במשימה ולדחות את הברור הנוקב לשלב מאוחר יותר, לאחר שישבו מן הדרך. אפשר שלכך מכוונים דברי יוסף האומר "אל תרגזו בדרך", ורומז להם בדרך זו: אחים יקרים: עוד תגיע שעתכם לברור האמת הנוקבת, אבל במטותא מכס – לא עכשיו, לא בדרך!...

מעלת הצעד הקטן - אל תפסעו פסיעה גסה

19. תלמוד בבלי מסכת תענית דף י עמוד ב

במתניתא תנא: אל תפסיעו פסיעה גסה, והכניסו חמה לעיר. אל תפסיעו פסיעה גסה - דאמר מר: פסיעה גסה נוטלת אחד מחמש מאות ממאור עיניו של אדם. והכניסו חמה לעיר - כדרב יהודה אמר רב. דאמר רב יהודה אמר רב: לעולם יצא אדם בכי טוב ויכנס בכי טוב,

20. עין איה

פעולות הגוף ותנועותיו מורים על תארי הנפש וכוחותיה, וכן הם מטביעים פעולתם על הנפש. והנה משתנות דעות בנ"א ע"ד העמל באמצעיים המגיעים אל כל תכלית. האדם הבלתי שלם בשכלו ומדותיו ולא קנה דעת את ד' על מדה נכונה בנפשו, יהי' בנפשו רב המרחק בין התכלית להאמצעיים, עד שאם ישא נפשו לאיזה תכלית תהי' כל מערכת האמצעיים עליו למשא כבד, ותקצר נפשו מסבלם, וימהר בהם בחפזון נמרץ ונפשו לא תדע שלו. כי אם הומה הוא אל קיבוץ ההון, הנה ישים תכליתו בקיבוץ איזה סכום שמתאוה, יאבה לחתור בכל עז להגיע אל תכליתו, והעסק באמצעיים יהי' לו לדבר שבא לו שלא ברצונו. ממצב נפשי כזה בא גם בתנועות הגוף פסיעה גסה, שנפשו המורגלת לבלתי מצא חפץ בעסק האמצעיים, מורגלת היא ג"כ לצייר כל מטרה בסגנון כזה בערכם של האמצעיים, ע"כ יגיע את עצמו להפסיעה פסיעה גסה כדי להסיר מעליו עסק האמצעיים. אמנם האיש השלם, שיודע אמיתת מציאותו באשר הוא אדם מצטרך אל המון פעולות, יכיר בכולם תכלית נשגבה, והוא העסק בההבאה את עצמו אל שלימות נפשי וכל מין שלימות. כי העסק והעבודה שהוא פועל על מהלך השלימות ראוי שיהי' חביב ורצוי אל האדם מצד עצמו, ע"כ הוא מוצא תמיד מנוחה בכל פעולותיו, וע"ז נאמר בכל דרכיך דעה, ומזה בא מעמד תנועת הגוף ג"כ במנוחה, שאינו מפסיע פסיעה גסה.

21. ליקוטי מוהר"ן תניינא תורה מח

כי באמת, כל ההתרחקות הוא רק כולו התקרבות כנ"ל. וכל הנ"ל עבר על כל הצדיקים, כאשר שמענו מפיהם בפירוש, שנדמה להם שהש"י אין מסתכל ופונה אליהם כלל, מחמת שראו שזה זמן רב שהם מבקשים ויגיעים ועושים ועובדים עבודת הש"י, ועדיין הם רחוקים מאד מאד. ואלו לא היו מחזקים עצמן מאד, לבלי להסתכל על זה, היו נשארים במקומם הראשון, ולא היו זוכים למה שזכו. והכלל, אהובי אחי, חזק ואמץ מאד. ואחוז עצמך בכל הכחות, לישאר קיים בעבודתך. ואל תחוש, ואל תסתכל כלל על כל הנ"ל, או כיוצא בזה. ואם אתה רחוק מאד מאד ממנו ית', ונדמה לך, שאתה פוגם בכל שעה ממש נגדו ית'. עכ"ז כנגד זה תדע, שאיש כזה, שהוא מגושם כ"כ, כל תנועה ותנועה שהוא מנתק עצמו מעט מעט מן גשמיותו. ופונה להש"י, היא גדולה ויקרה מאד מאד. ואפילו נקודה קטנה מאד, שהוא נעתק מגשמיותו אליו יתברך, הוא רץ בזה כמה וכמה אלפים פרסאות בעולמות עליונים. כאשר תבין היטב, מן המעשה של הצדיק שהתגבר עליו מאד העצבות וכו', כמובא אצלינו. ועל זה ישמח מאד, ויחזק עצמו בשמחה תמיד, כי עצבות מזיק מאד מאד.



## להיות החלטי ולא מסופק....

25. תלמוד בבלי מסכת תענית דף י עמוד ב  
אל תרגזו בדרך, אמר רבי אלעזר: אמר להם יוסף לאחיו: אל תתעסקו בדבר הלכה, שמא תרגזו עליכם הדרך. איני? והאמר רבי אלעאי בר ברכיה: שני תלמידי חכמים שמהלכים בדרך ואין ביניהן דברי תורה ראויין לישרף ... - לא קשיא; הא - למיגרס, הא - לעיוני.

26. שו"ת משנה הלכות חלק ג סימן קעד  
וכן מצינו שדרשו ז"ל אל תרגזו בדרך שאמר יוסף לאחיו ודרשו ז"ל אל תתעסקו בדבר הלכה וכוונתם ז"ל כיון דדרכים בחזקת סכנה חיישינן מחמת שיטרד במחשבתו בעסק הלכה ויבא ח"ו לידי סכנה מחמת העיון ולכן שפיר נוכל לומר דגם זה הוא משום מחשבה ולכן צריך דוקא הלכה פסוקה

27. בראשית (פרשת ויגש) פרק מו פסוק א - ד  
(א) וַיֹּסֶעַ יִשְׂרָאֵל וְכָל אֲשֶׁר לוֹ וַיָּבֵא בְּאֶרֶץ שֶׁבַע וַיִּזְבַּח זְבָחִים לַאלֹהִים  
(ב) וַיֹּאמֶר אֱלֹקִים לְיִשְׂרָאֵל בְּמִרְאֵת הַלַּיְלָה וַיֹּאמֶר יַעֲקֹב  
יַעֲקֹב וַיֹּאמֶר הַנְּנִי: (ג) וַיֹּאמֶר אֲנֹכִי הֵא-לֹא אֲבִיךָ אֵל תִּירָא מִכֶּדָּה  
מִצְרַיִמָּה כִּי לְגוֹי גָּדוֹל אֲשִׁימְךָ שָׁם: (ד) אֲנֹכִי אֶרְדַּע מִצְרַיִמָּה וְאֲנֹכִי  
אֶעֱלֶךָ גַּם עִלְיָה וַיֹּסֶף יִשְׂרָאֵל יְדוֹ עַל עֵינָיו:

28. שכל טוב (בובר) בראשית (פרשת ויגש) פרק מו פסוק א  
ויבא בארה שבע ויזבח זבחים לאלקי אביו יצחק. אמר אבי יצחק ביקש לרדת למצרים ועכבו הקדוש ברוך הוא, והיאך אני יורד בלי דברו, לכך נאמר לאלקי אביו יצחק, **שיודיעני אם ירד אם לאו**, ונראין הדברים שהרי ענה דבר הקודש מעין מחשבתו זאת:

### סיכום קצר:

יוסף שולח את האחים להביא את יעקב. לפני צאתם לדרך אומר יוסף לאחים "אל תרגזו בדרך". רש"י מביא ג' פירושים שבכל פירוש מסתתרת הנחיה מעשית ורעיונית איך ללכת בדרך בצורה נכונה וכך להגשים חלומות:

1. אל לו לאדם להתעסק עם מה שהיה. חובת האדם ליישר תמיד מבט קדימה ולנצל את מה שיש.
2. לעשות צעדים קטנים ולא לפסוע פסיעה גסה. התקדמות מדורגת מבטיחה לאדם יציבות בדרך.
3. להיות בטוחים בדרך בה אנו רוצים ללכת. השארת סימני שאלה תעורר קשיים ותמיהות ותביא אותנו להכרה מעורפלת.

