

בשר ורוח

אם חשבת שהצניעות היא מערכת של חוקי לבוש לנשים שנועדה להגן על רוחניותם של הגברים – טעית. הצניעות היא ראיית עצמך באור שונה. היא מיועדת לגברים ולנשים כאחד. ומטרתה היא לחולל שינוי מהותי בחייך – על ידי איחוד הבשר והרוח.

נתיבות אבינוך קי-סימן

הספר השלם

בשר ורוח

גילה מנולסון

בשר ורוח

בשר ורוח

הצניעות מזוית אחרת

מאת גילה מנולסון

תוכן

| | |
|----------|---------------------|
| 7..... | הקדמה |
| 10 | גופך ועצמיותך |
| 21 | להראות ולספר |
| 26 | מרד עם מטרה |
| 29 | הנשמה שבעניין |
| 32 | להגשים את העצמיות |
| 44 | הקשר הנשי |
| 61 | השינוי |
| 72 | האם יש סיכוי לאהבה? |
| 80 | להיות אנו עצמנו |
| 101..... | סוף דבר |
| 104..... | אחרית דבר |

תרגום חופשי של הספר

Oustide/Inside: A Fresh Look at Tzniut

הקדמה

כשמלאו לי עשרים ושתיים, התחלתי לגלות את היהדות. אחד הנושאים הראשונים שניצבתי מולם היה הצניעות. "אם אשה תחליף את מכנסי הג'ינס והגופיה שלה בחצאית ובחולצה ארוכת שרוולים – האם זה מה שיהפוך אותה לבעלת מדרגה רוחנית גבוהה יותר?" נהגתי להתריס. כעבור זמן עמדתי אני מצידו השני של המתרס וניסיתי להסביר לאלה שניצבו במקום בו עמדתי אני פעם, את חשיבותה וערכיותה של הצניעות. למעשה, לא היה זה מושג חדש, כי ככל שלמדתי יותר, חשתי שאני מגלה משהו שבעצם תמיד ידעתי.

המושג "צניעות" הוא זר לגבי נשים רבות, ואילו אחרות מכירות אותו באופן קלוש ממקום כלשהו, ולרוב יש להן דעות מקובעות כלפיו. הדעה הראשונה: הצניעות היא קוד לבוש. הדעה השניה: צניעות קשורה אך ורק לנשים. והדעה השלישית: למרבה האירוניה, הסיבה לצניעות אינה קשורה לנשים כי אם לגברים. לגברים, כך

מסתבר, קשה להתמקד בעניינים רוחניים כאשר בסביבה נמצאות נשים בלבוש בלתי צנוע. והא זה מוגזם לדרוש מהם לעצום את עיניהם או לשים עליהן סכי-עיניים - ליהדות יש פתרון: הנשים נדרשות לגלות התחשבות ולכסות את גופן בצניעות.

לא קשה לנחש על איזה רקע צמחו הדעות הללו: הבגד הוא אכן מרכיב מרכזי בצניעות, הצניעות אכן מודגשת בקרב נשים יותר מאשר בקרב גברים, והנשים אכן אחראיות (בגבולות מסוימים) להשפעת הלבוש שלהן על הגברים, ממש כשם שכל יהודי ערב לאחיו. אבל אם רואים בצניעות רק סייג המוטל על הנשים כדי להגן על הגברים - יש בכך משום הפחתה בערכו של המושג העמוק הזה. כתוצאה, אותה צניעות - שהיא הגורם המשפיע ביותר המניע לשינוי אישי וחברתי - מתגמדת ונחשבת לפחותת-ערך, או, שבמקרה הטוב - מתעלמים ממנה.

ואנו לא נוכל להרשות לעצמנו החמצה כזאת, כי דרוש שינוי גדול. כה רבים בחברה שלנו סובלים מתחושה מתמשכת של חוסר סיפוק וחוסר שמחה, בין אם זה כאב טורדני כתוצאה מכישלון מוחלט (לרוב ביחסים בינאישיים), או סתם תחושה המנקרת בלב שמשהו חסר לנו, למרות ההצלחה. חרף התפוצה הרבה של ספרי ייעוץ והכוונה למיניהם, וכן קלטות ומסרים בדואר אלקטרוני, לרובנו חסרה הכרה עצמית עמוקה.

וקשה מאד להגיע אל האושר אם עוד לא הגענו להכרה של מי אנחנו.

אבל אנחנו יכולים. והיום, באמת, הצניעות היא קרן אור באפלה. כי הצניעות היא הרבה מעבר למה שאנחנו לובשים: היא מה שהננו. היא הפוטנציאל שבתוך כל אחד מאתנו - זכר או נקבה - והיהדות מחייבת אותנו לממש את הפוטנציאל הזה. צניעות היא המפתח לצמיחה רוחנית, ובעקבותיה, לחברה בריאה וטובה. צניעות איננה מגבלה. צניעות היא שחרור - במלוא מובן המילה.

קשה בדרך כלל להגדיר במילים מושגים רוחניים. הוא הדין בצניעות. הצניעות יכולה להיות מובנת רק כשמרגישים אותה, וליתר דיוק, כשחיים אותה. בכל זאת, אני מקווה שמילותי המוגבלות יצליחו לשרש תפיסות מוטעות, ויתרמו להעמקת הערכתנו לרעיון היהודי הבסיסי כל כך, שאם נאמץ אותו - בכוחו לחולל מהפכה בחיינו.

פרק ראשון:

גופך ועצמיותך

ט בעו של האדם שהוא נוטה לשפוט דברים על פי החיצוניות שלהם. כשנתבונן בעץ עתיק יומין תקלוט עיננו את גזעו ואת ענפיו. בהביטנו בחלקת קבר נראה את אבן המצבה הקרה והדוממת. כשנסתכל על הכותל המערבי אשר בירושלים העתיקה, יזדקרו מול עינינו האבנים העתיקות.

אבל במבט לעומק נגלה חיש מהר, כי בדברים יש הרבה יותר ממה שנראה כלפי חוץ. העץ המסוקס מעיד על כוח הישרדות מופלא, מעבר למושגי הזמן. המצבה בבית קברות נידח בפולין, אשר עליה חקוקות אותיות עבריות, מייצגת את זעקת הנשמה שעולה מתוך עולם שנכחד ונעלם. לעתים נוכל לראות באובייקט אחד דברים מנוגדים. הכותל, מצד אחד, מסמל את ירידת קרנו של העם היהודי מרום תפארתו, ומאידך גיסא – הצמחייה הירוקה הניבטת מבין סדקיו כמו מכריזה על תחייתו של העם הזה במולדתו.

גם את האנשים אפשר לראות בצורה שטחית גרידא,

או אפשר להתרשם מהם כאנשים בעלי תוכן ומהות. למעשה, תלוי הדבר בצורה שבה אנו מתייחסים אל החלק החיצוני ביותר של עצמיותנו, קרי, גופנו.

מ נקודת המבט של ההשקפה היהודית, עלינו להתייחס אל הזולת במבט מעמיק. זאת הסיבה שה' נתן לאדם ולחיה את היכולת לקלוט את הפנימיות והחיצוניות של בן זוגם כיחידה אחת. כשהביט אדם בגופה של חיה, הוא ראה גם את שכלה, את ליבה ואת נשמתה. וכשחיה בחנה את חיצוניותו של אדם, היא סקרה בו זמנית את מהותו הפנימית. אדם וחיה זכו לראות לא רק את הבשר אלא את הרוח המחייה אותו.

אבל ימיו של עולם אידילי זה לא ארכו. טעות גורלית סתמה את הגולל על החזון האנושי, והאנושות כולה התדרדרה לתוך עולם של בלבול ותהיות. הגוף קיבל זהות עצמאית, מסנוורת, שטשטשה את העצמיות הפנימית, ומאז ועד היום זו הצורה שבה אנו רואים איש את רעהו.

נתאר לעצמנו שאנו פוגשות חברה שלא ראינוה זמן מה, ולהפתעתנו אנו מגלות שהיא השמינה (או רזתה) בחמישים ק"ג ועברה ניתוח פלסטי ששינה את חזותה החיצונית. לא נוכל להתייחס אליה כאל אותה אישיות שהכרנו בעבר. החיצוניות מאפילה על ניסיוננו לראות את הפנימיות. הבשר מסתיר את הרוח.

באותם ימים קדמונים, כאשר הגבר והאישה כה היטיבו לקלוט את זהותם הפנימית מעבר לחיצוניות, לא היווה העירום שום אבן נגף. אבל כיום, כאמור, השתנה המצב, ולכן החברה האנושית לגוניה אימצה את הפתרון של אדם וחווה – בגדים.

כדי להבין את משמעות הלבוש לגבינו, הבה ונבחן מה ציפיותינו בתחום הזה. איש אינו מצפה מהחיות, למשל, שילבשו משהו. מעולם לא שמעתי אי מי מכריז בהתרגשות: "הכלב הזה מסתובב ברחוב ערום כולו! איפה המוסר?!"

בני אדם אכן לובשים בגדים. אבל יחסנו אל הלבוש מושפע מהגיל. סביר להניח, שאם בנם של השכנים, פעוט בן שנתיים, יברח מהאמבטיה ויופיע בפתח ביתנו ערום כביום היוולדו, נחשוב לעצמנו כמה הוא מתוק וחמוד. אבל אם אותו ילד יחזור על האקט בגיל עשר, חוששני שלא נראה בכך דבר משעשע. ואם האורח הערום יהיה אדם מבוגר – אין ספק שנזעיק את המשטרה.

מה הסיבה להבדל זה?

הדבר פשוט למדי: ככל שאדם רחוק יותר ממדרגת בעלי החיים, ככל שאנו מזהים בו יותר את הצד האנושי – כך גדלות הציפיות שהוא יעטה על עצמו לבוש הולם. איש לא יפנה אצבע מאשימה אל הכלב על שהוא מסתובב ערום, מכיון (ויסלחו לי אוהבי החיות) שמדובר ביצור הנשלט על ידי חושים

ואינסטינקטים. הוא הדין בתינוק: אמנם יש לו נשמה, אבל אין הוא עדיין מסוגל לקבל החלטות מוסריות, לדחות סיפוקים, או להציב את צרכי הזולת לפני צרכיו שלו. ולכן, אף שנגדיר את התינוק "ערום", איש לא יסמיק למראה ישבנו החשוף. מה שאין כן בילד בן עשר, ועל אחת כמה וכמה כשמדובר בבן אדם מבוגר. מבוגר המסתובב בלא לבוש אינו זאטוט חמוד, אלא איש מעורטל.

הבגדים משקפים גם את אופי הפעילות שלנו. בחוף הים, למשל, אנשים מסתפקים בלבוש מינימלי, מפני שההשתזפות והשחייה הן פעילות פיזיות. אבל אין ספק שאדם לא יבחר לקבל פרס נובל בבגד ים.

כיסוי הגוף הוא, אפוא, הדרך הבסיסית ביותר להצהיר: "אני יותר מאשר סתם גוף". המילה העברית "לבוש" מתקשרת למילה "בושה". אין שום בושה בגוף עצמו, אבל לראות את האדם כגוף גרידא ותו לא – זה אכן מבייש. הלבוש מסיר את הבושה בכך שהוא מסיט את תשומת הלב מן החוץ אל הפנים. ככל שירבו החלקים המכוסים מגופנו – כך הם ימעטו להטיל צל על מי שאנחנו באמת.

קראתי פעם סיפור על פרופסורית באוניברסיטה, שהוצע לה להיפגש עם גבר מסוים. הלה הוזהר שהואיל ומדובר באשה למדנית ואינטלקטואלית, אל לו להיות מופתע אם תופיע לפגישה בלבוש שמרני. אבל היא

הופיעה בשמלה בעלת מחשוף עמוק ושסע גבוה. "וואו", פלט הבחור, "בכלל לא רואים את השכל שלך!" נשים, בעיקר, מתקשות להאמין שהגוף אכן כה מסיח את הדעת. "כשאני פוגשת בחור", התעקשה אחת הנשים בשיעורים שלי, "הדבר הראשון שאני שמה לב אליו הוא האישיות שלו".

פניתי אל הגברים שבחדר ושאלתי: "כשאתם פוגשים בחורה, מהו הדבר הראשון שאליו אתם שמים לב?" בחדר השתררה שתיקה ועל פני הגברים נראו חיוכים של מבוכה. עובדה היא שאין גבר שיראה אישה ברחוב ויחשוב: "איזו אישיות מדהימה יש לה!" ככל שנדגיש יותר את הגוף שלנו, קל יהיה יותר לאחרים, שלא במודע, לטעות ולחשוב שזהו ה"אני" האמיתי שלנו.

אחת מחברותי, בעלת תשובה טריה נשואה, נסעה פעם ברכב עם דוד שלה.

"איזה אורח חיים מדכא יש לך", התריס לעומתה. "את הרי מכוסה מכף רגל ועד ראש. איך תוכלי לתת ביטוי לאישיותך בחברה כל כך שוביניסטית? הנשים בעולם הדתי", סיים בפסקנות, "אינן נחשבות!"

בדיוק אז חלפו ליד לוח מודעות ועליו פרסומת לבושם חדש בשם "אישיות". במודעה נראתה אישה בעלת מבט ותנוחה מפתים, לבושה בצורה מינימלית, אוחזת בידה בקבוק בושם. "רואים שיש לה אישיות!" זעק הכיתוב.

חברתי נדה בראשה. אם זה נקרא "ביטוי האישיות", חשבה בליבה, בעולמו של מי הנשים אינן נחשבות? החברה הרגילה אותנו לחשוב שיש להציג לראווה את הדברים החיצוניים שהתברכנו בהם. אך אם ננסה להתעלות ולהתקדם לעבר הכיסוי ולהתרחק מהערטול, נוכל לשדר מסר בעל עוצמה רבה יותר: "יש בי הרבה יותר ממה שנראה לעין. אם תרצו לגלות את האני האמיתי שלי, יהא עליכם להתבונן פנימה".

האמנם זה כה חשוב שהאחרים יראו מי אנחנו באמת? "כשאני הולכת ברחוב ובחורים נועצים בי מבטים", סחה לי פעם בחורה לבושה בבגדים חושפניים, "אני פשוט מתעלמת מהם. זה ממש לא משפיע עלי. אני יודעת שאני יותר מסתם גוף. אני יודעת מי אני באמת". אבל גם אם את יודעת מי את באמת, הצורה שבה אחרים רואים אותך כן משפיעה עליך.

למעשה, גם לפני שמישהו רואה אותנו, הבגד משפיע על הצורה בה אנו רואים את עצמנו – וזו הסיבה שאנו לובשים דווקא בגדים אלה ולא אחרים. למשל, פגשתי פעם את חברתי לבושה בצורה מאוד יפה ומכובדת, בדרכה למבחני הגמר לקראת קבלת תואר שני (M.A.). "האם יש לך פגישה עם הפרופסור?" שאלתי בבדיחות הדעת. והיא השיבה לי: "את זוכרת את הספר *Dress for Success* (תתלבשי כדי להצליח)?

כשאני נראית במיטבי, זה עוזר לי להשיג את הביטחון הנחוץ לי כדי לעשות כמיטב יכלתי!"

הזדמן לי פעם לקרוא ספר שכותרתו: *How to Marry the Rich* (איך תצליחי להינשא לעשיר). (לגביי זה כבר היה מאוחר מדי - הייתי נשואה). בספרה יועצת הסופרת ל"ציידת העשירים" להיכנס לחנויות יוקרה ולמדוד בהן את הבגדים היקרים ביותר. באמצעות מדידה חוזרת ונשנית של בגדים ששוויים אלפי דולרים, היא הסבירה, תתחילי להרגיש עשירה באמת, וכך תוכלי למשוך ולצוד לך בעל מיליונר.

בספר בראשית (ל"ט, ז'-י"ג) התורה מספרת על יוסף ואשת פוטיפר. לפי הקבלה (זוהר על פרשת וישב, 238) הבינה אשת פוטיפר שכדי שיוסף יתפתה לה, עליו קודם כל להתלבש (ובעקבות כך גם להרגיש) כמו מצרי מופקר. אבל יוסף, שהבין את כוחם והשפעתם של הבגדים על התנהגות האדם, סרב להחליף את לבושו העברי.

באחת מהתוכניות שבהן הרציתי טען אחד המשתתפים בתוקף, שהלבוש הוא חסר משמעות לגביו. לגמרי "במקרה" הוא היה לבוש בטי שירט דהויה ובמכנסי ג'ינס קרועים ונעל נעלי ספורט. את פניו עיטרו זיפי זקן, ושערו הארוך היה אסוף בקוקו. "אם ללבוש אין כל משמעות בעיניך", אמרתי לו, "נראה אותך מגיע לכאן מחר מגולח למשעי, מסופר ולבוש חליפת שלשה

חלקים". הוא גמגם, ניסה להגן על עמדותיו בלא הצלחה יתרה, ואז, נבוך קמעה, הודה על האמת.

הבה ונאמר גלויות: כשאתה לובש בגדים, אתה גם "לובש" דימוי עצמי. ובכל פעם שאנו מביטים במראה ומסדרים את בגדינו - אנו מחזקים, למעשה, את הדימוי העצמי הזה. יש בגדים שלעולם לא נוכל ללבוש, אפילו לא בחדרי-חדרים, פשוט משום ש"זה לא אני". עמדת ההתגוננות שנוקטים אנשים רבים בנושא זה מעידה כמה הדימוי העצמי שלהם קשור לבגדיהם. הם יודעים שכל שינוי במלתחה שלהם פירושו שינוי במי שהם בעצם רוצים להיות.

אבל מה שחשוב הוא לא איך מתלבשים - כאיש עשיר או עני, בסגנון זרוק או הדור. מה שחשוב באמת הוא, האם הבגד בא להדגיש את הגוף או את הנשמה, את הבשר או את הרוח.

ההשפעה הישירה של הבגד על הדימוי העצמי, היא רק ההתחלה. כשאדם יוצא לרחוב, האנשים מגיבים לתדמית שהוא מציג - והוא, מצדו, בוחן ומפנים את תגובותיהם. סוציולוגים מכנים את התופעה "אינטראקציוניזם סמלי". הצורה שבה האדם מתלבש, הצורה שבה האנשים מגיבים אליו והאופן שבו האדם רואה את עצמו - כל אחד מהגורמים האלה משפיע על משנהו, ובסופו של דבר מעצב את האישיות. מכאן,

שהדימוי העצמי אינו קשור בראיית האדם את עצמו בלבד - הוא מתגבש ומתעצב בהתאם ליחסי הגומלין שלו עם הזולת.

לתובנה זו יש ערך רב, כי באמצעות בחירת הדרך שבה יציג אדם את עצמו בציבור, הוא יכול להבטיח לעצמו שהאינטראקציה תחזק את דימויו העצמי.

כאשר חברתי שירה נפגשה עם אבי, בעלה לעתיד, שהיה בחור ישיבה החובש כיפה שחורה, הם החליטו פעם להתארח בשבת בקהילה של "היפים" לשעבר. לקראת שבת הלך אבי להחליף את בגדיו, ולתדהמתה של שירה הוא חזר לבוש במכנסי ג'ינס לבנים, חולצה הודית רקומה וכיפה בצבעי הקשת. "בבגדים אלה", הוא הסביר לשירה המופתעת, "אני איראה ממש כמו אחד מהחבר'ה - ומכיוון שאז אני ארגיש יותר כמוהם, אני אוכל לחוות את השבת כמו שהם חווים אותה." תוך דקה, מישהו מיהר לכרוך את זרועו סביב כתפיו של אבי וקרא לעברו: "היי, אח קדוש, בוא נלך להתפלל!" ושירה מעולם לא ראתה את אבי מתפלל, שר ורוקד כפי שעשה באותה שבת. באמצעות הלבוש החליף אבי את זהותו למשך עשרים וארבע שעות וחשף צד שונה של נשמתו.

אם זוהי השפעתם של הבגדים שנלבשו במשך שבת אחת, שיערו בנפשכם מה קורה כשמתלבשים בדרך מסוימת במשך חודשים או שנים. לעת לעת, הופך

האדם להיות כמו שהוא נראה - וזה לא בהכרח תואם את מה שהוא "יודע" שהוא.

כמובן, אם למשמע שריקות של פועלי בניין לעברה עוצמת האישה את עיניה ומשננת לעצמה: "אני יצור רוחני" - יש לה סיכוי טוב יותר לשמר את עצמיותה, הרבה יותר מאשר אישה החיה בשביל תשומת לב כזאת. אבל הערות חוזרות ונשנות מסוג זה, הפוגעות בכבודה, מכרסמות בעקביות בתחושת העצמיות שלה. העובדה שהאישה יודעת בדיוק מי היא, אינה יכולה לעזור לה הרבה בשעה שכל הופעתה מביעה משהו אחר.

הזדמן לי לקרוא לאחרונה על דוגמניות שחלו באנורקסיה או בבולמיה בניסיון נואש להישאר בשוק הזה, בהתאם לסטנדרטים העכשוויים של יופי שמכתיבה החברה. בכל הראיונות עם הנשים האלה, חזר ונשנה גורם משותף: תחושת הריקנות הפנימית האופפת אותן, והעדר הרגשת ערך עצמי. ובאמת, קשה לשמור על בריאות פנימית כאשר הראש נתון כל הזמן לחיצוניות בלבד ולנסיונות להשביע את רצון האנשים בתחום הזה.

ה גוף הוא אולי הגורם העיקרי המסיח את הדעת ביחסים בינאישיים - ובייחוד כשמתחילים "ברגל שמאל" ולובשים בגדים המדגישים את הגוף במקום את המהות.

טלי באה לבקר את חברתה ליאת, שזה עתה סיימה בהצלחה את המבחנים של לישכת עורכי-הדין. שתיהן ניצבו ליד ארון הבגדים של ליאת, סוקרות בריכוז את הבגדים ותוהות מה כדאי לה ללבוש בראיון שאמור להתקיים למחרת היום במשרד עורכי-דין יוקרתי.

טלי, שזה לא מכבר חזרה בתשובה, שלפה מהארון חצאית מיני וחולצת בטן. "מה עם זאת, ליאת?" היא הציעה.

"השתגעת?" הזדעקה ליאת. "איזו עורכת דין נורמלית תעז ללבוש כזה דבר למשרד? אני רוצה שיתייחסו אליי ברצינות!"

"אבל כשאת יוצאת במוצאי שבת בתקווה לפגוש גבר שאיתו תוכלי לבנות יחסים אמיתיים, גבר שייקח אותך ברצינות - את כן לובשת את זה?!"

שימוש במשיכה מינית מנפח את האגו. ונראה שכולם עושים את זה. אבל אם נעצור לרגע ונחשוב למה בדיוק אנחנו מצפים ביחסים הבינאישיים, בלי ספק נציג את עצמנו באופן שונה לחלוטין. איננו טיפשים או רדודים, כשם שליאת אינה כזאת. אנו פשוט מבולבלים - לא ברור לנו מה עושה אותנו בעלי ערך, מי אנחנו ומדוע אנו ראויים לאהבה.

גופנו הוא מתנה נפלאה מבורא עולם, אבל יש לנו דברים חשובים הרבה יותר "למכור".

פרק שני:

להראות ולספר

אנשים שעוברים את שלב ההגדרה של עצמיותם על פי מראה גופם, חושבים אולי שזה "נכון" יותר להגדיר את עצמם על פי עיסוקיהם. למשל, "אני נגן גיטרה מצוין", או "אני תלמידה בקולג' יוקרתי", או "אני עורך דין מצליח". כישרונות, אינטליגנציה והישגים הם בלי ספק חלק לגיטימי ובעל ערך מזהותנו, אבל הם עדיין אינם מגדירים את אישיותנו האמיתית.

חברתי הטובה יעל לימדה אותי איך נוכל להציג את עצמנו בצורה יותר אמיתית.

בהיותה בת עשרים ואחת טיילה יעל עם חברתה שרית בסיני, והתמקמה על החוף. לפתע התקרר לעברן חייל שזוף ומוצק. אור ניצת בעיניה של יעל למראהו, אבל אז היא אמרה לעצמה: האם עצם הופעה של בחור נאה תהפוך אותי למחפשת תשומת לב? האם קל כל כך לתמרן אותי? ואז גמלה בה ההחלטה להתעלם מן הבחור.

בינתיים, החייל הציג עצמו לפני שרית בשם יוני והם החלו לשוחח. כעבור זמן קצר הפנה את מבטו לעבר יעל.

"הוא צנחן", אמרה לה שרית, "ואני אמרתי לו שגם את צנחת".

"רק פעם אחת ויחידה", אמרה יעל.

יוני המשיך לשוחח עם שרית, כאשר מדי פעם שלח מבטים מלאי עניין לעבר יעל. כשלבסוף הצטרפה יעל לשיחה, היא מיד ראתה שיוני אינו מנסה לצוד לו מישהי. היא גילתה בו עדינות ועמקות.

כעבור חדשים אחדים פגשה יעל את יוני לגמרי באקראי.

"את יודעת מה משך אותי בכך?" שאל אותה. "רוב הבנות מנפנפות במה שיש להן כדי להרשים את הבחורים. אבל את היית שונה. לך לא היה צורך בכך." התברר שיוני גילה עניין ביעל לא משום שהיא פעם קפצה מתוך מטוס, אלא דווקא משום שלא ניצלה את העובדה הזאת כדי לצבור אצלו נקודות. וזה הוביל את יוני למסקנה שיעל קורצה מחומר אחר, ערכי יותר.

כולנו אוהבים תשומת לב – זהו הטבע האנושי. בגיל העשרה בולטת התופעה במיוחד, ואז, בטרם מתגבשת הזהות העצמית, נתלים בני הנוער בדברים חיצוניים מאוד במגמה ולהגדיר את זהותם. גם המבוגרים בוחרים

בסמלים חיצוניים לשם כך: אם זה לא הבגדים או המוסיקה, אז זה עיסוקיהם, תחביביהם, או הישגים אחרים שלהם. אבל זה עדיין לא "זה". יתרה מזו: כאשר אנו פונים לחברים, מעסיקים, ועמיתים לעבודה לצורך ביסוס הביטחון העצמי, אנו משתדלים להתאים את עצמנו למחשבותיהם ולדעותיהם עלינו, והתוצאות מורגשות בשטח.

לפני שנים רבות עברתי בתחנת הרכבת המרכזית של ניו יורק, כאשר צעיר, כולו מקרין ביטחון עצמי, פסע לצדי. הוא היה מוכר לי מאיזשהו מקום. לא יכולתי להתאפק, קרבתי אליו ושאלתי: "סליחה, האם שיחקת בסרט *Fame* (תהילה)?"

הוא חייך חיוך רחב ואמר: "כן!" היה ברור שהוא נהנה מאד מהפרסום שזכה לו. כמה נהדר להיות מפורסם בגילו, הרהרתי לעצמי.

כעבור שנים פגשתי בירושלים בחורה שלמדה בבית הספר לאומנויות הבמה במנהטן, שתלמידיו היו השחקנים בסרט *Fame*.

"אני הכרתי את כל השחקנים בסרט", היא אמרה, "והאמיני לי, שהם היו החברה המבולבלים, חסרי הביטחון והמסכנים ביותר שפגשתי מעודי!"

פרסום כשלעצמו אינו דבר שלילי. הרדיפה אחריו היא המסוכנת, כי אפשר להתמכר להערצת הקהל, עד שזה ממלא את כל כולנו ומכוון את מעשינו. צעירה

אחת הודתה פעם בפני: "אני שחקנית מקצועית, וכל פעם כשנגמרת ההצגה, אני חייבת לדעת מיד, 'האם מצאתי חן? אם כן, אני בעננים - אם לא, אני בדיכאון. נראה שאני גם 'מחפשת-אישורים' מקצועית". והמציאות מוכיחה - 'מחפשי-אישורים' הם לרוב אנשים בלתי מאושרים. כי אנשים הסבורים ש"כל העולם במה" אינם נוטים להשכיל ולשאול: "מי אני באמת?"

אישה צעירה ומצליחה בעולם השעשועים הפכה למיליונרית בגיל עשרים וחמש. כדי לחגוג את כניסתה למועדון המבוקש של המיליונרים, היא קנתה מכונת ספורט מדגם פורשה, קישטה אותה בסרטים וערכה בחצר ביתה מסיבה גדולה. השמפניה זרמה כמים, וחבריה הרעיפו עליה איחולים והרימו כוסית לכבודה. בשיא החגיגה, לקול תשואות, היא נכנסה למכונת הנוצצת והחדשה שלה והתיישרה לראשונה במושב הנהג. ואז הרכינה את ראשה על ההגה ודמעות החלו לזלוג מעיניה. כי פתאום הכתה בה ההכרה: "האם זה כל מה שהנני?"

יש אנשים שהתובנה הזאת אינה חודרת אליהם אלא רק כעבור זמן רב. הכרתי אדם בגיל העמידה שתמיד הקרין הצלחה וביטחון. בזמן המיתון הוא איבד את משרתו, ואז חרב עליו על עולמו והוא התקשה לתפקד. איש לא שיער עד כמה תחושת הערך העצמי שלו הייתה קשורה להכנסתו.

ובתחום האקדמי - אחד ממכרי באוניברסיטה נלחץ כל כך להצליח בלימודים עד שלקה באולקוס. השיעור הגבוה של התאבדויות בקרב סטודנטים באוניברסיטאות היוקרתיות והמובילות בארצות הברית, מהווה עדות טראגית לכך שבמקרים קיצוניים עלולים אנשים לפרש את כישלונם בלימודים גם ככישלונם כבני אדם.

הדוגמאות האלה רלוונטיות לגברים ולנשים כאחד. אבל כאשר שואלים אנשים "מי אתה?" - הגברים הם אלה הנוטים להשיב בתיאור עיסוקיהם או הישגיהם החומריים. הנשים הופכות לסמלי מין, והגברים הופכים לסמלי הצלחה. ושניהם מחטיאים את המטרה במסעם לגילוי העצמי.

יש אין-סוף זירות בהן אדם יוכל "להוכיח את עצמו": קריירה, כסף, השכלה, ספורט, טיולים, פוליטיקה, חברה ועוד. אך לכולן מכנה משותף אחד: המעמד שהן מעניקים לאדם אינו משקף את מה שהוא באמת.

פרק שלישי:

מרד עם מטרה

אף על פי שאנו גאים בכישורים ובהישגים שלנו, אולי לא היינו רוצים להגדיר את עצמנו באמצעותם. אנו מודעים לעובדה שיש עיסוקים ופעילויות בעלי משמעות עמוקה יותר המעניקים לאדם תחושת ערך עצמי – ולאפיקים אלה אנשים רבים פונים.

אכן, העולם מלא במטרות שאופיין אידיאולוגי: עזרה לעניים, מאבק על זכויות הנכים, הגנה על חלשים וחסרי אונים, שמירה על איכות הסביבה ועוד. כל אלה עשויים להעניק לאדם סיפוק רב ולתרום תרומה משמעותית לצמיחת האישיות ולתחושת העצמיות שלו. מישהו כתב פעם: "הנתינה לזולת היא אחת מאבני הפינה של יצירת חיים טובים יותר בעולמנו". אבל עדיין אין שום מטרה או קבוצת מטרות שתגדיר את הזהות שלנו.

לפני שנים השתתפתי בפעילות מחאה נגד ייצור אנרגיה גרעינית. באחד הערבים ישבתי עם קבוצת צעירים במנהטון, שהתארגנו לקראת עצרת מחאה ענקית בוול

סטריט. האזנתי בהזדהות לדברי המרצה שתקף בחריפות את אלה העושים הון על חשבון חיי אדם. אפשר היה להבחין שמשתתפי הכינוס לועגים לאנשי הממסד הכלכלי שמשקיעים באנרגיה אטומית, ורואים בהם אנשים שחרדים מאד לתדמיתם, שכל אחד מהם נראה כהעתק של רעהו גם בלבוש – חליפת שלושה חלקים.

תחילה הרגשתי גאה להימנות על חבורת אידיאליסטים שכזאת. אבל עד מהרה שמתי לב שכל אחד ממשתתפי כינוס המחאה לבש חולצת פלנל, מכנסי ג'ינס ואפודת פוך. מסתבר שגם לתנועה האנטי-גרעינית היתה "חליפת שלושה חלקים" משלה. וככל שנמשכה הפגישה חלחלה לתוכי ההכרה שרבים ממשתתפי הכינוס הגיעו אליו לא משום שהשתכנעו בצדקת מטרותיו, אלא בשל הדימוי ה"איני" והאופנתי. אם כך, חשבתי לעצמי, הם לא פחות שטחיים והומוגניים מאויביהם בוול סטריט.

באותו זמן הייתי פעילה גם בארגון סיוע לרעבים. כאן, הרגשתי, באמת הייתה אכפתיות כלפי הזולת ושאיפה כנה לסייע. אבל הפריע לי שהדאגה הכנה לילדים הרעבים באפריקה לא כללה, משום מה, גם דאגה לאנשים בסביבה הקרובה. מנהלת הארגון הייתה אם לעבריינית צעירה, והיא עצמה התעסקה עם הבעל של שכנתה. פעילותה למען הרעבים הייתה ראויה

להערצה, אבל ערכי המוסר בחייה האישיים היו בשפל המדרגה.

אז אולי לא היה זה נכון לחפש את הזהות באמצעות המטרה שאליה מתגייסים. אבל זה התברר לי יותר כשהתחלתי להתעניין ביהדות. עוד לפני השיעור הראשון ששמעתי בנושא, ניהלתי ויכוח לוחט בנושא נחיצותה של הדת.

"אין שום צורך בדת כדי להעניק משמעות לחיים", טענתי. "קחו אותי לדוגמה. אני צמחונית, ועובדה זו מעניקה לחיי משמעות רבה".

"אם כך", זרקה חברתי בחזרה, "את מתכוונת לעבוד את הגזר?"

מצחיק מאוד, חשבתי בלבי, ופתאום קלטתי: הצמחונות היא אמנם בעלת משמעות לגבי יחסי עם בעלי חיים, עם האדמה, עם ההמונים הרעבים של העולם, אבל מה לה וליחסי עם בני אנוש? ומה לה ולקשר הישיר שלי עם בורא עולם?

מטרות אידיאולוגיות יכולות להוסיף משמעות לחיים, אבל בשום אופן אין הן יכולות להוות את המשמעות. הן יכולות להגדיר חלקים חשובים ממכלול הזהות של האדם, אבל אין בכוחן להגדיר את כל זהותו, שהיא הרבה מעבר לכך.

פרק רביעי:

הנשמה שבעניין

א כן, דרוש מאמץ ניכר כדי להתקדם מעבר להגדרת עצמיותנו על פי הקריטריונים של "איך אני נראה?" "מה העיסוק שלי?" "באלו מטרות אני דוגל?" ועוד (ובתהליך זה נוכל להוסיף ההתנתקות מההגדרות רדודות עוד יותר, כמו "את מי אני מכיר?" "באלו מקומות ביקרתי?" "כמה כסף יש לי?" "איזה סוג מוסיקה אני אוהב?" "איזה סוג סיגריות אני מעשן" ועוד דברים מעין אלה). ואם יקשה עלינו להיגמל מהגדרות אלה לשם הגדרה אמיתית יותר, נשאל את עצמנו: "מה היינו בלעדיהן?" מה נשאר מדוגמנית שהוסיפה עשרים וחמישה ק"ג למשקלה? ומה נשאר מספורטאי, רץ ריצות מרתון, שעקב תאונה נותרו רגליו משותקות? ואותו פעיל נלהב בארגון למען איכות הסביבה - מה הוא יהיה כאשר כל התאגידים הגדולים יחליטו לאמץ את עקרונות ההגנה על כדור הארץ שלנו? האם כל אלה מאבדים את זהותם בעקבות השינויים הללו?

לא ולא. יש בנו משהו שלעולם לא יוכל להיעלם,

ללכת לאיבוד או להילקח מאתנו. הוא שלנו לנצח, הוא הליבה והתמצית שלנו. ביהדות הוא נקרא נשמה, והנשמה היא ניצוץ אלוקי. בספרו *Innerspace* (מרחב פנימי, עמ' 49) מסביר הרב אריה קפלן, שבקבלה הקב"ה מכונה "אין", משום שהוא כה רחוק מתפיסתנו ומהשגתנו, ואי אפשר להגדירו או לאפיינו במושגים שלנו. אם נשנה את סדר האותיות של "אין", נקבל את ה"אני". יוצא, אפוא, שה"אני" שלנו הוא ה"אין" שבתוכנו, הוא צלם האלוקים שבו נבראנו – הנשמה שלנו.

הנשמה שלנו משלבת את מחשבותינו יחד עם העמוקים שברגשותינו – אלה המתמקדים בשאיפה להתקרב אל הקב"ה ולהיות אדם טוב יותר. ערכו האמיתי של האדם אינו נמדד, אפוא, בנתונים הגופניים שלו כמו יופי, ולא בהישגים שהגיע אליהם בתחומי החיים השונים, ואפילו לא במידת דבקותו במטרה שאותה הציב לעצמו. ערכו של האדם נמדד במידת הטוב שלו, ואף אם נסיבות חייו משתנות – הוא ימצא אפיקים אחרים לבטא את הטוב שבתוכו. אבל הליבה של העצמיות שלו – קיים תמיד.

הנשמה שואפת להתעלות, אולם, למרבה האירוניה, אין אפשרות להשיג את ההתעלות באמצעות התבלטות. אם אדם מספר לכולם כיצד סייע כל היום לשכנו החולה, הוא מעמיד בספק את התועלת הרוחנית שבמעשה

הטוב שעשה. הרוחניות היא אישית ועמוקה, וככל שממעטים לפרסמה, כך היא מתחזקת ומתעצמת. מי שעולה על הבמה וקורא ברמקול: "ראו כמה אני רוחני!" – אין ספק שהוא אינו כזה.

כשאנו מפגינים את הרוחניות שלנו, אנו מאבדים אותה – אבל כאשר אנו מכירים במהותה הפרטית, אנו רוכשים אותה.

פרק חמישי:

להגשים את העצמיות

הנשמה היא המהות. יש לנו גוף, יש לנו יכולות, הישגים, ומטרות, אבל הנשמה היא לא עוד אחד מהדברים השייכים לנו. היא היא עצמנו. היהדות מורה לנו כיצד לבטא את הנשמה שלנו, באמצעות מה שיש לנו, כדי להגשים את מה שאנו.

היהדות מעודדת אותנו להיראות במיטבנו – אבל בלי התבלטות יתר. היא מורה לנו להמעיט בערכו של הגוף כדי לאפשר לנשמה להתגלות במלוא תפארתה. אין פירוש הדבר שעלינו ללבוש בגדים חסרי טעם וצורה, אלא שעלינו להופיע בצורה נאה ומכובדת שתמשוך את תשומת הלב אל עבר האישיות שלנו. חברתי הגדירה זאת פעם כך: האם הצורה שבה אני מתלבשת זועקת: "הביטו כמה אני מקסימה!" או שהיא לוחשת: "הביטו, כאן מסתתר בן אדם מעניין...?"

יהודים שומרי תורה ומצוות מקפידים על הופעתם. הגברים בדרך כלל לובשים מכנסיים ארוכים, והנשים

לובשות חצאיות ארוכות למדי. שניהם גם יחד מקפידים שלא לחשוף את גופם יתר על המידה ונמנעים מללבוש בגדים צעקניים וצמודים. גם בנסיבות בהן נפגשים גברים בלבד או נשים בלבד (כגון בחדר כושר) או בקרב בני המשפחה הקרובים, הם נמנעים מחשיפת גופם מעבר לדרוש. (עיינו בפרק השמיני בעניין תפקידו של הגוף בחיי הנישואין.) בלי קשר לסביבתם, מטפחים היהודים שומרי המצוות הופעה המעידה על הכרה עצמית ועל ערך עצמי.

בהנחותה אותנו לכסות את גופנו מעבר לנורמות המקובלות על ידי החברה, היהדות מלמדת אותנו שרוחניות אינה דבר השמור להזדמנויות חד פעמיות. הרוחניות שלנו היא גורם המלווה אותנו בכל תחומי החיים: בעבודה, בקניות, בלימודים או בבילויים. כי חיי היומיום הם אלה המעצבים, בעצם, את הדימוי העצמי שלנו.

לא תמיד מהווים הבגדים מדד אמיתי לאישיות האדם. לעתים, למרבה הצער, בגדים הנלבשים על פי גדרי ההלכה מחפים על אדם שפנימיותו אינה בדיוק כזאת. הבגד, למעשה, נועד לשקף את זהותנו הפנימית ולא להיות תחליף שלה.

יש הסוברים שהנחיית היהדות לכיסוי הגוף עשויה לגרום למעצורים, וחוששים שחינוך הילדים ללבוש צנוע

עלול לגרום להם תחושת בושה בכל מה שקשור לגופם. אבל מניסיוני, כאשר משוחחים עם ילד בצורה הנכונה, הוא יאמץ גישה בריאה כלפי גופו.

ביקרתי פעם את חברתי הטובה בדיוק בשעת המקלחות של ילדיה. בלי ידיעתה חמק אחד הילדים בגיל הגן מן האמבטיה והתיישב לו על אדן החלון שבמטבח, חושף את גופו לקרניה החמימות של השמש.

"שלום דובי", חייכתי לעברו. "איזה ישבן חמוד יש לך, אבל אתה לא חושב לכסות אותו?"

הוא הביט בי בתמימות ושאל: "אבל אם זה חמוד, אז למה לכסות?"

"כי כשזה מכוסה, עניתי לו, "הרבה יותר קל לי לראות את הנשמה שלך, וזה החלק הכי יפה שבך".

המסר נקלט, בלא שנגרם נזק כלשהו לתדמית הגופנית של הילד בעיני עצמו.

אך, בעצם, מתקדמים מעבר לגוף, לבשר, ומתמקדים בנשמה?

ראשית, צריך לשלב בכל דבר את ההיבט של הנשמה, של הרוח. כשאנו הולכים ברחוב, יושבים במשרד או משוחחים עם אנשים – כדאי שנזכיר לעצמנו מי אנחנו באמת. ולפני שאנו לובשים פריט לבוש כלשהו, מן הראוי שנשאל את עצמנו: האם הבגד הזה מסיח את הדעת מהפנימיות שלנו, או שמא הוא מוסיף לה?

אבל שינוי ההכרה הוא רק הצעד הראשון. "אחרי הפעולות נמשכים הלבבות" אומרים רבותינו. (תופעה זו נדונה מהיבט אחר בפרק הראשון.) כשיש כוונות נכונות – ולעתים גם בלעדיהן – נוכל לחולל שינוי שיתחיל מבחוץ ויחלחל פנימה.

מסופר על אדם רשע שרצה לשאת לאישה נערה יפה, אבל הנערה הייתה טובת לב ורצתה להינשא לאיש צדיק כמותה. החליט הרשע להציג עצמו כצדיק ועטה על פניו מסכה דקה. הנערה התפתתה ונישאה לו. לאחר נישואיו המשיך האיש בהצגה. כעבור שנים נודע למישהו ממכריו כיצד הצליח האיש להציג עצמו כצדיק ולהפיל בפח אישה טובת לב, והוא החליט לגלות את אוזנה של האישה על רוע מעלליו של בעלה. הגיע האיש אל ביתם והסיר את המסווה מעל פניו של הבעל. לגודל תדהמתו ראה כי הפנים שמתחת למסכה היו דומים לחלוטין למסכה! מתברר שאחרי שנים של הצגת עצמו כאיש טוב, הפך האיש הרע להיות טוב באמת. החיצוניות השפיעה על הפנימיות.

אם אנו מעונינים להיות מודעים יותר לפנימיות שלנו, נוכל להתחיל להציג כלומר, להתלבש בבגדים חושפניים וצמודים פחות, לסגור עוד כפתור בחולצה, ולהשתדל להיראות מטופחים בלי למשוך תשומת לב מיוחדת לגוף שלנו.

אחת מחברותי היטיבה להגדיר זאת באמרה, שתהליך

הצמיחה האישית כמוהו כהליך בניית השריר. יש לתרגל עד מעבר לתחושת הנוחות. אם מתרגלים פחות מדי – אין משיגים דבר. אם משקיעים מאמץ יתר – עלולים להיפגע. הוא הדין בענייננו. וכמו בכל תהליך של בנייה, הנפילות והנסיגות הן בלתי נמנעות ואין להתייאש. נשתדל להיצמד לתהליך המבורך הזה ואז נוכל להבחין בהבדל הדק (ולפעמים בהבדל שאיננו כה דק) ביחסם של האחרים כלפינו וביחסנו-אנו לעצמנו.

כ שם שהיהדות רוצה שאנו ניראה במיטבנו באופן שישקף את מהותנו הפנימית, בה במידה היא מעודדת אותנו לפתח את היכולות שהעניק לנו הבורא – אבל בלי להפנות כלפיהן את אור הזרקורים. הגדרתנו את עצמיותנו מעידה על ביטחון עצמי מספק בלי להזדקק לתשומת לב או לאישור של הזולת. בניגוד למה שאנשים עשויים לחשוב (וכפי שגילתה יעל בפרק השני של ספרנו), הורדת הפרופיל שלנו לא תעלה לנו במחיר חברתי – אם בכוונתנו לפגוש אנשים איכותיים באמת. אדם איכותי נמשך למישהי שתחושת העצמיות שלה שוכנת בתוכה. כידוע, התנא הגדול רבי עקיבא היה רועה צאן בור ועם הארץ כשרחל המרתה את פי אביה העשיר ונישאה לו. גדלותה של רחל – זְהוּתָה את הפוטנציאל הגלום ברבי עקיבא והקרבתה הגדולה למען מימושו – אפשרה לו להפוך לגדול בתורה

ולמנהיג. הגמרא (כתובות סב, ע"ב) מספרת שרחל נמשכה אל רבי עקיבא בזכות הפנימיות שהוא הקרין. בעוד שניתן לקבוע כללים לגבי צורת לבוש הולמת, קשה לקבוע כללים לגבי התנהגות המבטאת את הפנימיות. זכור לי שפגשתי פעם אחת בחור רוכב על אופניים ברחובה של עיר כשגבו מופנה אל הכידון, והוא מזמר בקול רם שיר שהושמע במגבר בקולי קולות. בחור זה לא שמע, כנראה, שקיים מושג ושמו פנימיות. ומן העבר השני, אסור לנו לקבור את כישרונותינו ויכולותינו. בכך אנו גורמים עוול לעצמנו ולסובבים אותנו, כי בכוחם של הכישרונות להעשיר את החיים. האתגר שלנו הוא, אפוא, לחפש את דרך האמצע בין שני הקטבים ולהביא לביטוי את יכולותינו וכישרונותינו בצורה שלא תמקד את תשומת הלב רק בחיצוניות אלא בתוכן. ואז נהיה מודעים לזהות המונחת מאחורי הדברים.

לפני שנים הצגתי לפני הרב שאלה: האם זה ראוי שבמסגרת תכנית לקירוב רחוקים אשא דברים לפני קבוצה מעורבת של גברים ונשים? ידעתי שכמה מרצות דתיות היו נמנעות מכך.

"הדבר תלוי בהופעה שלך ובמטרותיה", השיב לי הרב. "ברור שאם בכוונתך להציג לפני הקהל הצגה, אין זה ראוי. אבל אם בהרצאותיך את מעבירה רעיונות שמטרתם לסייע ואת עושה זאת באופן עדין ומכובד –

אין שום בעיה." במילים אחרות, ההכרה הפנימית קיימת כאשר אין מדגישים את התדמית כי אם את המסר. בנוסף למרצים, אני מכירה גם מוזיקאים, שחקנים, רקדנים ואפילו חקיינית אחת שמצליחים בזה. הם אינם רואים עצמם כ"אומני במה", אלא משתמשים בכישרונות שניחוננו בהם כאמצעי לחלוק עם המאזינים והצופים משהו בעל יופי ומשמעות (או לפעמים רק הומור). כפי שהזכרנו כבר לעיל, הגברים, בעיקר, הם שנוטים "לשווק" את עצמם על פי עיסוקיהם. אדם בעל חשיבה עמוקה נזהר, בדרך כלל, מהגדרות כאלה, בודעו שההישגים הערכיים באמת אינם קשורים ל"מה אני עושה" כי אם ל"מי אני" – ושגם אישה בעלת חשיבה עמוקה תדע את זה. כפי שהגדיר זאת אחד מחברי לספסל הלימודים: "למדתי שאני אינני הכותרת של כרטיס הביקור שלי, אלא שהתכונות של אדיבות, נדיבות הרוח והגינות – הן הן כרטיס הביקור האמיתי שלי".

אם איננו מעוניינים להיות מקוטלגים על פי עיסוקנו, חובה עלינו להזכיר לעצמנו שוב ושוב שמהותנו היא הנשמה, ונשתדל לאמץ את העיקרון של "אחרי הפעולות נמשכים הלבבות". ננסה לא לעמוד באור הזרקורים. נפנה מקום לאחרים. ניאבק בדחף הפנימי המניע אותנו להרשים את הזולת. נשאף להיות מוערכים לא בשל הישגינו אלא בשל האיכויות שבתוכנו.

השתתפותנו בפעילויות שמטרתן חיובית, היא דבר משובח מבחינת היהדות, בתנאי שהיא חלק ממכלול ההתחייבויות שלנו לעשיית הטוב והישר ולא כאמצעי להגדרה שטחית של זהותנו.

אחד הסטודנטים שלמד איתי בקולג' היה פעיל בארגוני סיוע שונים וקיבל משכורת בעד עבודתו. הוא משנן באזני תלמידיו: "לעולם אל תשאפו לכהן במשרה ציבורית. שאפו לשרת את הציבור". במילים אחרות: יש להתמקד לא בדימוי העצמי שלנו או בחשיבותנו, אלא בצורכי הזולת.

והחשוב מכל, היהדות דורשת מאתנו להיות עקביים. השאיפה לעזור לחברה מתגלה במלוא יופייה כאשר הרעיונות האציליים המנחים אותה כרוכים בהתנהגות מוסרית אישית דומה ובהענקת יחס נאות לכל בני האנוש. אידיאליסט אמיתי צריך לשאוף קודם כל לשינוי עצמו מבפנים. תיקון העולם מתחיל בתיקון עצמי.

אם איננו חפצים שפעילותנו למען מטרות נאצלות היא שתגדיר את זהותנו, עלינו לוודא שהיא נובעת ממניעים טהורים וחפים מכל נגיעה אישית. עדיף, למשל, להסיע בשקט קשישים לרופא מאשר להיות פעיל בארגונים פופולאריים. מוטב לתרום את תרומתנו מאחורי הקלעים ולהתחשב פחות בתדמית שלנו. אישה שהאימהות תובעת את כל זמנה ומרצה צריכה להבין שניהול מוסד

לילדים נטושים, למשל, אינו דבר חשוב יותר מהתפקיד חסר הברק, לכאורה, של טיפול בילדיה-היא. בספרו *Climbing Jacob's Ladder* (טיפוס על סולם יעקב, עמ' 152-153) מצטט המחבר, אלן מוריניס, את דברי הרב יחיאל יצחק פר, שאומר כי בפעילות התנדבותית יש לראות לא רק פעילות למען הזולת, כי אם עבודה על תיקון המידות. וכשנתמקד בשיפור תכונות הנפש שלנו, כגון ענווה, סבלנות וכו', נזכה לצמיחה אישית אמיתית.

היהדות מעודדת אותנו לפתח את הרוחניות שבנו, אבל באופן אישי ובשקט. היהודי צריך לזכור שאינו ניצב בפני קהל צופים או מאזינים, אלא לפני הבורא יתברך, והקב"ה מודד את גדלותו של האדם לא על פי הערצת האנשים כלפיו, אלא על פי צדקותו. יצחק אבינו מסר את נפשו לעקידה (בראשית כב), יוסף הצדיק מחל לאחיו על שמכרוהו לעבד (בראשית מה), בועז התיר לרות לישון למרגלותיו בלא שנגע בה (רות ג). אנשים מורמים מעם אלה לא חיפשו את אור הזרקורים או את התשואות. הניצחונות שלהם היו בזירה הפנימית. כל קיומו של העולם בכל דור עומד על ל"ו צדיקים נסתרים. אבל איש אינו יודע את זהותם, כי צדקותם נסתרת.

כמו כן, מתן בסתר הוא הצורה המשובחת ביותר של נתינת הצדקה. כאשר איננו מצפים למחיאות כפיים

בעבור מעשינו הטובים או מידותינו הטובות, אנו מחזקים את הליבה הרוחנית שלנו, החלק בתוכנו שמכיר בכך שמעשינו צריכים להיות טובים בעיני ה' בלבד.

בזה טמון ההבדל בין רוחניות אמיתית ומזויפת:

אדם המציג עצמו כצדיק בעוד שהוא אינו כזה, מחפש את תשומת הלב לעצמו יותר מאשר למסר שלו. הוא עשוי להציג לראווה את אדיקותו, כביכול, ואולי אפילו להכריז על עצמו בגלוי או ברמז כמושיע. הוא עלול לסחוף אחריו קהל מעריצים גדול בזכות הכריזמה שלו – ובת בעת ה"רוחניות" שלו אינה אלא אגו-טריפ.

בעל רוחניות אמיתית אינו צריך לפרסם אותה. רבנים גדולים בדורות עברו לא רצו את הפרסום, כי חששו שמא הוא יגרע מדרגתם הרוחנית (עיינו: *מכתב מאלהו*, כרך ב'; עמוד 60). הם נהיו גדולים לא מפני שהם קידמו את עצמם, אלא מפני שהם היו עצמם. גם היום, מנהיגים ביהדות אינם מגיעים למעמדם באמצעות מסעי פרסום או יחסי ציבור, כי אם בזכות אישיותם. חרף הענווה שלהם – או דווקא בגללה – אנשים נוהרים אליהם ונושאים נפשם לדבוק בהם ובמידותיהם התרומיות.

הסמל של גדלות הרוח הוא הפנימיות.

לכן, אם ברצוננו שהרוח שלנו תבהיק במלוא זהרה – נאמץ לעצמנו את הכלל של "והצנע לכת". נרבה

בעשיית מעשים טובים בלי לספר לאיש, ונשתדל לקיים מצוות לא רק בפומבי, אלא דווקא כשאיש אינו רואה, כגון: עבודה על תיקון המידות, לימוד תורה, או תפילה ביחידות. ונדע שהקב"ה רווה נחת מהמצוות הנעשות בצנעה.

ה הגדרה העצמית הפנימית שדנו בה היא-היא **הצניעות** לפי היהדות. הצניעות מתחילה בהכרה שהמהות שלנו היא הנשמה - ושהיא, הישות הפנימית ביותר שלנו, חותרת לקשר חזק יותר עם אלוקים ואדם. מכאן שהנשמה תבוא לידי ביטוי כשנניח לגוף, להישגים, למטרות ולכל מה שקשור בנו - לשקף אותה, ולא להאפיל עליה. שורש המילה צניעות הוא צ.נ.ע - צנעה, פרטיות. עלינו ללמוד מה לשמור בינינו לבין עצמנו ומה לגלות, מתי, למי ואיך, ובאמצעות ההבנה הזאת נוכל לעבד דימוי עצמי פנימי. צניעות מקיפה אפוא את המחשבה, את הדיבור ואת המעשה. ובכל אחד מהתחומים הללו יש מה לגלות ומה להסתיר.

מגיל צעיר משרישה בנו היהדות את מושג הצניעות. הביטוי אל פניו הקורנות של ילד יהודי שאמו קוראת לו בכינוי חיבה: "נשמה שלי" - היש ברק שישווה לברק שבעיניו? כאשר ילדה קטנה מקבלת דברי שבח לא על יופיה אלא על מידותיה הטובות - פניה קורנות ומביעות לא סתם גאווה. וכך, כשהן גדלות על אדני הצניעות,

ה"נשמות הקטנות" האלה מגיעות לבגרות כשהגדרת הזהות שלהן מעוגנת בערכים אמיתיים הצרובים בתודעתן.

החברה מייחסת חשיבות לערכים של תחכום, סטטוס ותדמית. החברה, אמרנו, אבל לא האנשים הצנועים. כל נושא התדמית זר להם לחלוטין משום שהם פשוטים ואמיתיים.

את הביטוי המוצלח ביותר, אולי, להגדרת הצניעות, שמעתי מאדם דתי. אחת מחברותי, אישה שהצליחה מאוד בעולם החומרי, נפגשה איתו פעם ורצתה לדעת: "מהם חלומותיך? שאיפותיך?"
הוא השיב לה בפשטות: "להיות יהודי".

פרק שישי:

הקשר הנשי

הצניעות מחייבת את שני המינים, אבל מודגשת ביתר תוקף לגבי הנשים. המדרש בבראשית רבא (יח, ב) מספר שהקב"ה ברא את האישה מן הצלע, חלק פנימי ומכוסה, "ועל כל איבר ואיבר שהיה בורא בה היה אומר לה: תהא אישה צנועה, אישה צנועה". (הערה: מכאן רואים שהצניעות היא לא קוד לבוש, שהרי חוה נבראה עירומה.)

לפיכך, מחויבותן של הנשים לנושא הצניעות גדולה מזו של הגברים, ומעוגנת בכללי לבוש מוגדרים.

שוני נוסף אפשר לראות בעניין המכנסיים. לפני שנים רבות, נהגו הגברים היהודים ללבוש מעל מכנסייהם טוניקה, חלוק או גלימה כלשהי משום שסברו שהמכנסיים מדגישים מדי את קווי המתאר של הגוף. ברבות הימים, השילו הגברים מעל עצמם את תוספת הצניעות הזאת. הנשים, לעומתם, דבקו בה.

גם בהזדמנויות חגיגיות הנשים שומרות יותר על גדרי הצניעות. הנשים נמנעות מלמשוך את תשומת לבם

של הגברים, ולשם כך מוצבת מחיצת הפרדה ביניהם לריקודים. ובצורה זו, כשהן משוחררות מהשאלה כיצד הן נראות בעיני הגברים, קל להן יותר להביע את שמחתן האמיתית.

אפשר להעריך את הדגש הנשי על הצניעות באור המציאות. הגברים מייחסים חשיבות רבה להופעתן החיצונית של הנשים, בעוד שכשהנשים חשות בהופעתו של הגבר, הן בדרך כלל יותר מעונינות לקבל את אהבתו (או משהו שנותן תחושה כזו). לכן, הן מנסות להתאים עצמן לציפיות הגברים בתחום הזה, על מנת לזכות באהבה הנכספת.

עובדה זו עלולה להמיט אסון על האישה. מי שמתרגלת להשיג גבר בצורה כזאת מסתכנת בירידה מתמשכת של הדימוי העצמי שלה, ובאיבוד ביטחונה העצמי בכל הקשור לתוכן האמיתי שיש לה להציע. יתרה מזו, רגשותיה כלפי הגבר הזה עשויים להעמיק, אבל רגשותיו שלו לא בהכרח יקבילו לשלה. הכרתי נערה שהאמינה בכל ליבה שהחבר שלה מזה חודשים אחדים אכן אוהב אותה. אבל כמה מרה הייתה ההתפכחות כאשר גילתה שעוצמת הרגש שלו כלפיה נשארה רדודה בדיוק כפי שהייתה כשראה אותה בפעם הראשונה בחנות הפיצה המקומית.

האישה מצויה בסיכון גדול יותר לקביעת ערכה על

פי החיצוניות שלה – ולזכות ב"אהבה" מפוקפקת. לכן, משתלם לה להגן על עצמה באמצעות הצניעות. אבל מעבר להסברים מעשיים, הצניעות היא יותר מהותית לנשים.

הקב"ה יצר את עולמנו הגשמי כדי שהוא ישמש כלי לרוחניות. אוכל טוב, יין משובח, בית יפה, ציור, מוסיקה, נוף מרהיב – כל אלה יכולים לקרב אותנו אל הקב"ה. כך גם גופנו.

לגוף האישה יש מטלות מקיפות יותר מאשר לגופו של הגבר. גופה הוא כלי שדרכו היא חווה חוויות מסעירות כמו הריון, לידה והנקה. נוסף על כך, מסוגל גופה למשוך ולעורר (ויעידו על כך כל הפרסומות). כוחו של האישה ידוע היטב לשני המינים, ובאמצעותו היא יכולה להביע את עצמה או להרוס את עצמיותה. בד ובד עם כוח המשיכה הזה ניחנו הנשים גם בנטייה טבעית לצניעות, ולרגישות לדעת מתי להסתיר ומתי לחשוף.

נוסף על היותו כלי לרוחניות, העולם הגשמי הוא גם השתקפות של מציאות רוחנית עמוקה. האיברים המגדירים את האישה הם פנימיים, בניגוד לאיברים של הגבר, והעובדה הזאת מעידה על כך שהביטוי הרוחני שלה, בשונה מזה של הגבר, נועד להיות פנימי ופרטי. כמו שאומר זאת דוד המלך בתהילים (מה, טו): "כל כבודה בת מלך פנימה".

יש אנשים החושבים, כנראה, שיש במושג הצניעות מקום לשיפור. צעירה אחת התריסה פעם כלפי: "אם אינך רוצה שיגדירו אותך בצורה שטחית, למה את לא הולכת עד הסוף? בגד בעל שרוולים ארוכים, חסר צורה, ארוך עד הרצפה, בצבע כהה, ורעלה שתסתיר את פניך, כמו שהמוסלמיות לובשות?"

התלבושת האחידה הזאת מנוגדת לרוח היהדות. מושג הצניעות לא נועד לשלול את זהותה הפיזית של האישה, אלא אדרבא – להשתמש בה כדי להביע את זהותה האמיתית. פניה של האישה היהודייה גלויים. ופנים, כידוע, משקפים את הפנימיות. נשים יהודיות צריכות להיראות לא חושניות, אלא מטופחות, נשיות, ואפילו מיוחדות באופן שקט. לכן הצניעות דורשת רגישות, כי יש קו דק מאד המבדיל בין הופעה נאה לבין כזו המושכת תשומת לב. הצניעות מתווה את הקו הזה – והנשים היהודיות יכולות לאתגר החשוב הזה.

ולאחר שהגענו למסקנה איך ניראה יפות וצנועות, נחשוב גם איפה. אמנם מפתה להתלבש כשיוצאים מן הבית, אבל היהדות מעמידה כאידיאל את ההקפדה על הלבוש דווקא בתוך הבית. כשהן נראות במיטבן בתוך ביתן, הן משדרות לבעליהן את רגשות החיבה והאהבה כלפיהם (וכל האמור לעיל מתייחס גם לגברים). במדרש תנחומא (וישלח ה) נאמר שתכשיטים ניתנו לנשים כדי שיתקשטו בהם לא בחוץ, אלא דווקא בבית.

הואיל והאישה היהודיה אינה נוהגת להסתיר את גופה מתחת לבגדים חסרי צורה או לכסות את פניה ברעלה, יטען מי שיטען כי עדיין היא יכולה למשוך את תשומת הלב של גבר כלשהו. היהדות אומרת לגבר הזה: "היא עושה את המוטל עליה. עכשיו תורך. אם אתה לא מסוגל להסתכל עליה כראוי, אל תסתכל בכלל." (והוא הדין לגבי הסתכלות נשים בגברים).

ה סמל של האישה היהודייה הנשואה הוא כיסוי הראש. יהא זה כובע, ברט, מטפחת, סנוד, טורבן, פיאה או כל דבר אחר – יהיה משהו על ראשה שיכסה את שיערה.

כיצד מגיבות בנות העומדות להינשא לקראת צעד זה של כיסוי השער, עטרת ראשן? יש בנות שהשער כה יקר להן שהן נרתעות מעצם המחשבה של הסתרתן. אחרות – שכפי הנראה "לא הסתדרו" כל כך טוב עם שערן ונאלצו להקדיש זמן רב לסידורו – שמחות לכסותן. יש בנות המגלות שוויון נפש כלפי החובה הזאת, ויש שאולי אינן מתלהבות, אבל נחושות לעשות זאת בדרך הטובה ביותר: אם עלי לכסות את שערי, לפחות אהנה מכך.

מה הטעם בכיסוי הראש של האישה הנשואה? רעיון נפוץ בקרב הציבור הוא שהואיל ושער האישה הוא גורם מושך (מתי לאחרונה ראיתם דוגמנית קירחת?), צריכה האישה "לשמור" אותו לבעלה בלבד. אכן, כאשר שער

האישה מכוסה בפומבי, הוא מחזק את הקשר שלה עם בעלה כשהוא מגולה. אבל גם נשים אלמנות וגרושות בדרך כלל מכסות את שערותיהן.

והדברים עמוקים יותר: מצוה זו, אף שהיא נחשבת חלק ממערך הצניעות, היא מצווה בפני עצמה. יש לה לפחות שני הסברים, האחד המדגיש את כיסוי השער, והשני את כיסוי הדאש. שניהם משקפים את השינויים העמוקים שעוברת האישה עם נישואיה:

השינוי האחד הוא המעבר מהתמימות אל ההיכרות הישירה של האינטימיות שבין גבר לאישה. שינוי כזה, אף שהוא משפיע על שני המינים, השפעתו על האישה גדולה יותר. האישה מתחילה להיות מודעת לא רק להיבטים העמוקים של נשיותה אלא גם לעוצמתה. כתוצאה, היא גם מודעת יותר לכימיה שבין גבר לאישה. וכשאישה כזאת מציגה לראווה חלק חושני של גופה, יש לו עכשיו משמעות אחרת, עמוקה יותר מבעבר, בשל הכרתה החווייתית של כוחו.

אין ספק שהשער הנו חלק מחושניותה של האישה. אם נשים לב, נבחין כי נערות ונשים צעירות מרבית להתעסק עם שערן, במיוחד כשגברים נוכחים בסביבה: מברישות אותו, מעבירות בו את אצבעותיהן, מרחיקות קצוות שער המכסות את עיניהן כך שהן שוב נופלות, אוספות את שערן הפזור לקוקו וכעבור דקה מסירות את הגומייה ומניחות לשיער לגלוש על גבן.

בכסותה את שער ראשה לאחר נישואיה, כמו מצהירה האישה: אני מבינה עכשיו את כוחה של החושניות שבי, ואני מתכוונת לשמור אותה לתחום הפרטי והאינטימי בלבד. (יש דעה כי גם אישה שאינה נשואה אך אינה בתומתה צריכה לכסות את שיערה. דעה זו אינה מיושמת בפועל.) וכך תיארה זאת חברתי, זמן קצר לאחר נישואיה: "כיסוי השער גרם לי לחשיבה מחודשת בדבר זהותי. ההופעה שלי נהייתה בוגרת ומכובדת יותר. עכשיו אני מודעת לעוצמה החזקה של הנשיות שלי, ובכוונתי לנתב אותה לעבר איש אחד בלבד - בעלי."

אך אין זה השינוי היחיד. הנישואין פותחים צוהר למודעות עצמית וחברתית עמוקה יותר, להזדמנויות ללכת בדרכיו של בורא עולם באמצעות נתינה ללא מעצורים, ולהשגת השלמות המתקבלת רק באמצעות האיחוד בין הגבר לאישה. כניסה לעולם חדש זה מעניקה לאדם גם מעמד גבוה יותר בעיני החברה.

לפי השקפת היהדות - שאליה מצטרפים גם רבים מהפסיכולוגים ומהפמיניסטיות בני דורנו - הנשים נוטות ליצור לעצמן הגדרה עצמית באמצעות מערכות יחסים בינאישיים. אחרי הכל, בל נשכח שאדם הראשון נוצר כיחיד, ואילו חוה, מעצם ברייתה, נועדה להיות בת זוג. לכן האישה היא המגשימה את עצמה ביתר שאת באמצעות הנישואין, ועקב כך, המעמד שלה משתנה עם

הנישואין בצורה בולטת יותר מזו של הגבר. ייתכן, שבחברה המפארת את האינדיבידואליזם, לא תהיה השקפת היהדות הזאת מקובלת. אולם היהדות גורסת שחיים פירושם קשרים. לצד התקשרותנו המתמדת לבורא עולם, קשר הנישואין הוא אחד מאבני היסוד של החיים.

לאורך ההיסטוריה כולה ובכל תרבויות תבל שימש כיסוי הראש לסוגיו כסמל של מעמד: סטודנט המסיים את לימודיו באוניברסיטה מעטר את ראשו בכובע מיוחד בעל ארבע פינות ומצויץ, אנשי כמורה חובשים כובעים מרשימים, הכהן הגדול (להבדיל) היה לובש מצנפת, ועוד. המוח מסמל את האנושיות שבנו, וכשאנו מסבים את תשומת הלב אל הראש, מקום משכנו של המוח, אנו בעצם מדגישים את שיעור קומתנו האנושית.

מצוידת בנקודת מבט זו, אישה נשואה מכסה את ראשה כסמל לאצילותה, הן כלפי עצמה והן כלפי הסובבים אותה. (לפי גישה זו, אפילו אישה קרחת מכסה את ראשה.) אחת ממכרותי, שמכסה את ראשה בכיסויי ראש מרהיבים, שמעה פעם שתי נשים לא יהודיות המתפעלות מהופעתה המלכותית. ואכן, נשים רבות רואות בכיסוי הראש כתר מלכות.

אישה נשואה המשנה את מעמדה וחוזרת להיות פנויה - אין בשינוי זה משום ביטול ההתעוררות המינית שלה, ולכן, לפי הגישה של "כיסוי השער", גרושות ואלמנות בדרך

כלל ממשיכות לכסות את שערן. אבל לפי הגישה של "כיסוי הראש", יכולה להיות סיבה לפסוק אחרת. אחת מחברותי התגרשה זמן קצר לאחר נישואיה. היא חששה שכיסוי הראש שלה יפגע בסיכוייה למצוא עבודה או להינשא בשנית (שתי סיבות להתיר גרושה או אלמנה ללכת בגילוי ראש). היא פנתה אל רב בשאלה, והוא השיב לה: "תוכלי למצוא עבודה וגם בן זוג בכיסוי ראש. השאלה היא האם המעמד שלך השתנתה עקב נישואיך. שאלי את חברותיך מה יחסן אלייך כעת? האם הן מעריכות אותך יותר בגלל שהיית נשואה פעם, או שמא הן מתייחסות אלייך כמו קודם?"

גם בקרב גברים שומרי מצוות מבחינים בזיקה בין הנישואין וכיסוי הראש. יש חוגים רבים שבהם הגברים נוהגים לחבוש כובע לעתים מזומנות יותר בעקבות נישואיהם. מרבית הגברים יוצאי אשכנז נוהגים להתעטר בטלית בפעם הראשונה עם נישואיהם, ולמרות שבני עדות המזרח מתחילים להתפלל עם טלית מעת היותם לבני מצווה או אפילו קודם לכן, רובם מכסים את ראשם בטלית רק לאחר נישואיהם.

בכל גישה שתאמץ האישה לעצמה, תמיד יהיו הרעיונות של שימור כוח המשיכה שלה מחד גיסא ומתן הביטוי לאצילותה מאידך גיסא שזורים זה בזה. כשם שפיזור השער מרמז על הצגת החושניות וגם על העדר אצילות, כך הנמכת הטון של החושניות הנגרמת

בעקבות כיסוי השער צועדת יד ביד עם תחושת הכבוד הגוברת כלפי האישה הנשואה.

אנשים רבים תוהים כיצד זה נשים דתיות רבות נוהגות לכסות את ראשן בפאה נכרית. "האם אין בכך צביעות?" הם שואלים, "לכסות את הראש במשהו שנראה כמו שער טבעי או אפילו יפה ממנו?"

ישנם דגמי פאות המסייעים לאישה להיראות מטופחת ומכובדת בלי לעורר תשומת לב רבה מדי. לדעת רבנים רבים, רוח ההלכה נוחה מהפאות האלה. מותר לאישה להיראות נאה, וכשם שמותר לה להתאפר כדי לייפות את הופעתה, מותר לה לחבוש פאה שהיא יפה יותר משערה המקורי.

לעומת זאת, פאה המושכת תשומת לב רבה יותר מאשר האישיות של החובשת אותה, בין אם היא ארוכה במיוחד, נפוחה, מבריקה או מעוצבת בצורה יוצאת מגדר הרגיל, או שהצבע מאוד בולט, או שיש בה אלמנט של פיתוי – פאה כזאת מחטיאה את המטרה שלשמה נועד כיסוי הראש. והוא הדין לגבי פאות הנראות כשער ממש. כשם שמוטעה לחשוב: "לא חשוב איך אני מתלבשת – העיקר שאני יודעת מי אני" (עיינו בפרק ראשון), באותה מידה תהיה זו טעות לחשוב: "לא חשוב לי אם אנשים חושבים שזה השער שלי – העיקר שאני יודעת ששערי מכוסה". אישה הנראית רווקה תתקשה לפתח דימוי עצמי של אישה נשואה.

שוב נדגיש: האישה יכולה וצריכה להיראות במיטבה, אך אחרי הנישואין, האתגר היא לעשות זאת בצורה המעוררת כבוד כלפיה כאישה נשואה – הן בעיני עצמה והן בעיני אחרים.

כפי שצוין לעיל, מטרתה הבסיסית של הצניעות היא ליצור ולשמר זהות עצמית פנימית. אבל יש היבט נוסף, והוא מתייחס באופן מיוחד לנשים: צריך לקחת בחשבון את השפעתה של ההופעה על הגברים. תשומת ליבם של הגברים מופנית ביתר קלות לנשים שלבושן פרובוקטיבי. ההחלטה בידם אם להמשיך לשים לב לנשים אלו, אבל המבט הראשוני הזה הוא תגובה טבעית ובלתי נמנעת – ומה שבא בעקבותיו אינו מוביל בדרך כלל להתעלות רוחנית...

אישה צעירה אחת ממכרותי החלה להתלבש ביתר צניעות מסיבה זו, אף שלא הייתה שומרת מצוות. היא הגיעה להכרה זו בעקבות מפגש יומיומי עם תלמידי תיכון דתיים, שניכר עליהם כי חונכו לכבד נשים, והיה ברור לה שמראה אישה בלבוש חושפני עשוי לערער את החינוך הזה. היא הניחה שלנערים האלה יש די אתגרים להתמודד איתם והחליטה שלא להוסיף להם עוד אחד.

נשים רבות אולי אינן מודעות להשפעתן הגדולה על הגברים. בחור צעיר שהחל לא מכבר לשמור מצוות אמר לי פעם: "רוב הנשים רואות עצמן כנשים טובות,

שבמקרה לבושות בצורה חושפנית. כשאישה בלבוש כזה מתנדבת לעזור לקשישה בנשיאת הסלים שלה, היא חשה סיפוק עמוק, וחושבת לעצמה 'כמה תרמתי לה בפעולה הקטנה הזאת'. אבל אין היא חושבת איזו תרומה שלילית ולא קטנה יש בה בעת ללבושה הבלתי צנוע על כל הגברים שרואים אותה".

ועוד נקודה שחשוב להדגיש: גברים רבים המסובבים את ראשם למראה אישה בלבוש מפתה, הם בעלים של נשים אחרות. רובם היו מעדיפים, מן הסתם, שלא לחשוב על אף אחת חוץ מרעיותיהם, ורעיותיהם בוודאי היו רוצות זאת. הסחת הדעת הזאת גרועה עוד יותר לגברים שלא מרגישים כך.

ומה חשות הנשים בעניין הזה? תמיד יימצאו נשים יפות מהן ברחוב, העלולות למשוך את תשומת לבם של הבעלים. הסופרת מרינה גודמן אומרת שאם אישה מתלבשת בלבוש חושפני וחושבת: "מה אכפת לי איך הגברים מגיבים להופעתי, זו הבעיה שלהם!" – היא אינה מבינה עד כמה היא פוגעת בנשותיהם של הגברים האלה. ולכן, טוענת הסופרת, "הצניעות לגבי היא ביטוי לאחוות נשים".

ההתחשבות בזולת היא העומדת בבסיס האיסור של שירת נשים לפני גברים – איסור "קול אישה". המוסיקה נובעת מתוך הנשמה ומדברת אליה. את

התובנה הזאת יישמו היהודים במשך כל הדורות, בהשתמשם בשירה כאמצעי להתעלות רוחנית ולדבקות בבורא. עם זאת, היהדות אינה מתעלמת מכוחה של השירה הנשית לעורר את הגברים, ממש כמו לבוש חושפני. (המיתולוגיה היוונית מספרת על האלות הקרואות "סירנות", שקולות שירתן היפה הקסימו ושבּו את לבם של המלחים ששיטו בים, וכמו כישפו אותם, עד שספינותיהם התנגשו בסלעים.)

גם שירה עדינה ורכה היא בעלת עוצמה רבה והיא מובילה לגילוי העצמיות. הרגשות שמעוררת שירה כזאת מסוגלים לחשוף את הרובד העמוק ביותר באישיותו של האדם. (אפילו צלילי מוסיקה המופקים מכלי נגינה הם בעלי השפעה, אם כי פחותה. חברתי שחזרה בתשובה לא מכבר, ששמה לב לתחושות שעוררה נגינתה בגיטרה במהלך פגישתה עם בחור, אמרה לי לאחר מעשה בחשש: "את בטוחה שהיה מותר לי לעשות זאת?")

קול האישה, אפוא, משפיע בכפליים, בשלבו משיכה עם תחושת אינטימיות, והשפעתו דומה לזו של נגיעה פיזית (עיינו בספרי *מגע הקסם*).

היהדות גורסת ששירת אישה לא פוגעת במעלתה הרוחנית, אלא בדרגתם הרוחנית של גברים המאזינים לה. לפיכך נאסר על גברים לשמוע שירת נשים (חוץ מבנות משפחה מקרבה ראשונה), ולכן נשים נמנעות משירה בנוכחות גברים כדי לא להכשילם.

הגבלה זו מרוממת, אך לא בהכרח קלה לביצוע. כיצד מתמודדות הנשים אם איסור "קול אישה"? בקרב נשים המצטרפות למעגל שומרי המצוות אפשר לאפיין תגובות אחדות. האחת היא לחוש תחושת תרעומת ו"להתבשל" איתה (כפי שאני הגבתי בתחילה). פתרון יעיל יותר הוא לאמץ את ההקלות המותרות בהלכה (כמו למשל שירת גברים ונשים יחד בשולחן שבת משפחתי וכו').

אופציה אחרת היא לראות באיסור "קול באישה" דבר המקדם תכונה יהודית חיונית: התחשבות בזולת. פירושו של דבר להניח זמנית בצד את רצונותינו ומאוויינו - לטובת הזולת. ההתחשבות בזולת היא אבן יסוד בחיים על פי היהדות לגברים ולנשים כאחד.

בכל אופן, בלי ספק ייקרו לפני האישה הנזהרת באיסור "קול אישה" הזדמנויות אחרות לשיר. שירת נשים בציבור או הופעת זמרת לפני ציבור נשים מעניקות דרך ביטוי מספקת ביותר לכישרון המוזיקלי וליצירתיות, בד בבד עם תחושת שמחה ואחוה.

גם לא מן הנמנע הוא שגברים יוכיחו רגישות ברצונן של הנשים לשיר, וינהגו בהתאם. כך, למשל, כאשר בשולחן השבת שלנו יש אורחות ובעלי הוא הגבר היחיד, הוא משתדל שלא להאריך בסעודה ופורש מן השולחן כדי לאפשר לאורחות שלנו לשיר. רוב הגברים שומרי המצוות אינן מבקשים לדכא את רצון הזולת - במקרה זה הנשים - ויגלו כלפיהן התחשבות.

האיסור של "קול אישה" מהווה אתגר יוצא דופן, ואישה המקפידה על כך מרוויחה רווח רוחני גדול.

צ ניעות האישה מהווה גורם בעל השפעה רבה במיוחד בנישואין.

הגמרא (יבמות סב, ע"ב) אומרת: "כל אדם שאין לו אישה שרוי בלא חומה". הנישואין מגינים על הגבר מפני עצמו באמצעות מתן סיפוק ופורקן ליצריו הגופניים במסגרת מקודשת. עם זאת, אין הנישואין מונעים מאנשים מסוימים מלהפנות עיניהם לצדדים ולחמוד נשים אחרות. יש נשים נשואות המנסות להילחם בתופעה זו באמצעות לבישת בגדים חושפניים ונועזים יותר מכל מתחרה פוטנציאלית ברחוב. אבל טקטיקה זו, לא זו בלבד שהיא משפילה, היא גם אינה יעילה, שכן תהליך ההזדקנות יותיר אותן בסופו של דבר מחוץ לתחרות.

במקום זה מוטב לה לאישה לגרום לכך שבעלה יגלה ויעריך את היתרונות הרבים שיש למסגרת הנישואין. אישה המיישמת את ערכי הצניעות הן בהכרה והן בהתנהגות, תורמת ליצירת קשר עמוק ורב-פנים עם בן זוגה, שיעצים גם את הקשר הגופני ביניהם. בסופו של דבר, הוא ירגיש שיש לו משהו ייחודי שלא יוכל להיווצר עם נשים אחרות. בה בעת היא יוצרת אווירה מקסימה של פרטיות ומיוחדות בקשר האינטימי ביניהם ששומר על עוצמתו, ואפילו מגביר אותו.

אמנם הגבר הוא האחראי להתנהגותו האישית, ואולם בכוחה של אשתו להגן עליו מפני הפיתויים באמצעות סילוק הרצון להתפתות.

ה רבנית צפורה הלר כותבת בספרה *More Precious than Pearls* (יקר מפנינים, עמ' 44-40) כי הצניעות מעניקה לנשים היהודיות עוצמה רוחנית אדירה. ככל שהאישה מודעת יותר לכוחותיה הפנימיים, כך היא תתחשב פחות בדעתם של האחרים עליה. במקום להיות מושפעת ממה שאוזניה שומעות, היא מפתחת חוש שמיעה מיוחד, כזה הקולט צלילים גבוהים ונעלים יותר. וככל שיופיה החיצוני תופס מקום שולי יותר בדימוי העצמי שלה, כך היא רואה את העולם ביתר עמקות. עם תפיסה זו, המכשולים החיצוניים מפריעים פחות, והבעיות נראות פתירות יותר.

זה סוד כוחה של הגב' שרה שנירר ע"ה, המחנכת הדגולה, שחוללה מהפכה בנושא לימוד התורה לנשים. גב' פרל בייניש מספרת בספרה *Carry Me in Your Heart* (שאוני בלבכן, עמ' 321), שבשיעור האחרון קודם פטירתה אמרה שרה שנירר ע"ה לחניכותיה, שאישה יהודייה חייבת לשאת עמה שני פתקים, אחד בכל כיס: באחד כתוב "כל כבודה בת מלך פנימה", ובשני - "עת לעשות לה". שרה שנירר ע"ה הייתה סמל ודוגמה לצניעות, ובה בעת אישה נמרצת ורבת פעלים - בעצם,

אקטיביסטית. כי הצניעות אין פירושה להשתיק ולהקטין את הנשים. להיפך, כשנגדיר את עצמנו על פי הפנימיות שלנו, תסייע לנו ההגדרה לזהות את קולנו האמיתי ותעניק לנו את האומץ להשמיעו ברמה.

נשים יהודיות ניצבו תמיד בפני אתגרים גדולים ויכלו להם. אחד האתגרים, שהוא בלי ספק אינו מהקטנים שבהם, הוא למצוא את האומץ להתנגד להגדרות של העצמיות שנקבעו על ידי החברה ולהציב הגדרות אחרות במקומן. צניעות היא מעיין נובע של תמיכה המסייעת לנשים, ובאמצעותן לעולם כולו, למצוא את הדרך להגשמה עצמית.

פרק שביעי:

השינוי

ניעות משמעותה להפנים את כל ההיבטים של צניעות אישיותנו ולתת להם לנבוע החוצה מהנשמה. תהליך זה גורם לנו בהדרגה להפוך לאנשים שהאנרגיה השקטה והממוקדת שלהם כמו מכריזה: אנחנו יודעים בדיוק מי אנחנו ומה עלינו לתת ומתי.

הגדרה עצמית פנימית כזאת משחררת אותנו מהתלות בהגדרות ובאמות המידה המשתנות של החברה לגבי הרצוי. למשל, הבנות שהתחרו בשנות העשרים של המאה הקודמת על התואר "מיס אמריקה" היו שמנמנות. כיום, כולן נראות אנורקסיות. מי יודע אילו קריטריונים יקבע ירחון האופנה ווג בעתיד, וכיצד ישפיע הדבר על דימוין העצמי של מיליוני נשים? הצניעות כערך עוזרת לנו להתעלות מעל כל אלה ולנטוע את עצמנו עמוק בערכי הנצח.

אבל הצניעות היא גם הרבה מעבר לכך. הכוח המניע שמאחוריה הוא רב עוצמה, ובאמצעותו ידעו אנשים להביא אור אפילו לגיא ההריגה של אושוויץ. בספרו *אדם*

מחפש משמעות כותב ויקטור פרנקל על אנשים שעברו מצריף אחד למשנהו במחנה ההשמדה, חילקו את פרוסת הלחם היחידה שלהם לחולים ולחלשים מהם והרעיפו מילות עידוד ונוחם. אולי הם לא היו רבים, הוא כותב, אבל התנהגותם הוכיחה בעליל, כי גם כאשר שוללים מהאדם את כל אשר לו – שום כוח שבעולם לא יוכל לגזול ממנו את הבחירה החופשית כיצד לנהוג בנסיבות ובמצבים הנקרים לפניו. זוהי חירות הרוח הנצחית, כותב פרנקל, והיא זו המעניקה לחיים את משמעותם. ההופעה החיצונית של האדם עשויה לדהות, כמו גם הישגיו והמטרות שלשמן פעל, אבל נשמתו קיימת תמיד. את זאת מזכירה לנו הצניעות.

צ ניעות אינה מחייבת אותנו להסתתר ולהעלם. להפך, היא בעלת כוח משיכה עדין ורך, אבל כזה שאי אפשר לטעות בו. לפני שנים נכחתי באירוע ופגשתי שם אישה ירושלמית חרדית. היא הייתה יפה בצורה יוצאת דופן: גזרתה הדקה הייתה מכוסה בשמלה יפה וצנועה, ושביס כיסה את שערותיה והדגיש את תווי פניה היפים ואת עורה הצח והזוהר. אבל כשהבטתי בה מצאתי עצמי נמשכת ליופי הפנימי שקרן ממנה. הייתה בה עוצמה שונה, אחרת ומשכנעת הרבה יותר. לצערנו, לא כל הנשים שומרת המצוות מביעות זאת בהופעתן.

"מה עם הנערה הזאת?" שאל אותי בהתרסה בחור לא דתי באחת ההזדמנויות, בהצביעו לעבר נערה אחת. "החולצה שלה סגורה עד צוואר, ויש לה שרוולים באורך שלשה רבעים. אבל היא הדוקה מאוד ובקושי מכסה את הבטן שלה. ולמרות שהחצאית שלה עוברת את הברכיים, יש לה שסע והיא צמודה לישבנה. האם זוהי השתקפות הפנימיות? אני הייתי מכנה זאת 'המראה הדתי הפרובוקטיבי!'"

למרבה הצער, אותה בחורה טרם הפנימה את העובדה שהיופי האמיתי שוכן ברבדים עמוקים יותר, מתחת לפני הגוף.

באחד הימים יצאה בתי מחדרה כשהיא לבושה בחצאית של חברתה שהייתה די צמודה לגופה. הבטתי עליה ונשמתי עמוק. "מותק", אמרתי לה, "אני יודעת שאת אוהבת מאד את החצאית הזאת, אבל אני לא חושבת שאת יכולה ללבוש אותה."

"למה?" הקשתה לעומתי. "היא מספיק ארוכה!" "נכון, אבל בשנייה שראיתי אותך העיניים שלי נחו על אחוריך. ואני בטוחה שאת רוצה שאנשים יראו אותך כמישהי שהיא יותר מזה."

הילדה נאנחה וחזרה אל חדרה, ושבה ויצאה ממנו כעבור דקות אחדות כשהיא לבושה בבגד במידה שלה.

"זהו", אמרתי בחיוך, "עכשיו את נראית מקסימה, בפנים ובחוץ!"

היא קרנה מאושר.

צניעות, בניגוד לאורכה של החצאית, אינה ניתנת למדידה. ומי ש"משחק" עם כללי הצניעות - מחטיא את המטרה, כי ה"כללים" האלה תקפים רק כאשר אנשים מזדהים עם היעד שלשם הם נועדו. הבעיה היא, לפי דברי הרבנית צפורה היר, שאנו מאמצים אמות מידה של שטחיות, ואחר כך קשה לנו להתנתק מהן וממה שהפכנו להיות בעקבותיהן. פירושה המעשי של הצניעות הוא לדחות את הסטנדרטים שקבעה החברה, ולהגדיר את ההופעה הנאה בצורה עמוקה יותר.

אחד התסמינים הבולטים של הגדרת עצמנו באמצעות גופנו הוא האובססיה לגבי משקל. התרבות המערבית מאלילה רזון, במיוחד אצל נשים. עם התקרב האביב, כאילו ניתן האות והנשים נכנסות לסחרור מטורף ונשבעות להשיל מעליהן את הקילוגרמים המיותרים שצברו בחורף, כדי שיוכלו להשתתף בתחרות המתקרבת של בגדי ים. ומן העבר השני, יש נשים המרבות באכילת יתר מתוך התנגדות תת הכרתית שיביטו עליהן כעל אובייקט בלבד. בכל מקרה, משקל הנשים - והפרעות האכילה שהפכו למגיפה בעולם המערבי - הוא מצב המוכתב על ידי מניעים חיצוניים. כאשר נשים מאמצות את ערכי הצניעות, קורים דברים מעניינים. אישה שנאבקה כדי להיות רזה על מנת

למצוא חן בעיני הגברים - מתחילה להוסיף כמה קילוגרמים למשקלה מתוך מודעות שזה מה שהיא רוצה. ומן העבר השני, אישה שהוסיפה למשקלה כדי שלא להיות עבד לרצון הגברים - מגיעה להכרה שהיא יכולה להיות רזה ועדיין לשמור על אישיותה. יש נשים שלצד השלת הקילוגרמים המיותרים נפרדות גם מהתפיסה הלא בריאה על האוכל, אחרי שמפתחות צורת חשיבה עמוקה יותר, המשפיעה גם על לבושן. בכל מקרה (והדברים אמורים לגבי נשים וגברים כאחד), משקל הגוף צריך להיות מונחה אך ורק משיקולים של כבוד עצמי ובריאות, והצניעות מהווה גורם משמעותי במערכת שיקולים זו.

חלק מהנשים העושות את התפנית ומתחילות להתלבש בצניעות, חשות שהן איבדו את הכוח שהיה להן למשוך תשומת לב באמצעות הופעתן. אבל עליהן להבין שהעוצמה והכוח שלהן אינם יכולים להתבסס על הורדת הרמה הרוחנית של זולתן. כוח פירושו היכולת לחולל שינוי: בהעלאת רמת ההורמונים של מישהו, או - מוטב - בהנעת האנשים להתקדמות רוחנית.

מגילת אסתר מספרת לנו שלאחר שנלקחה לארמון אחשורוש, המשיכה אסתר לציית להוראתו של מרדכי שלא לגלות את עמה ואת מולדתה. במשך תשע שנים היא לא סיפרה על עצמה. המדרש (אוצר המדרשים,

עמ' 60) מספר כי השפעת הליכותיה של אסתר על נערותיה הייתה כה גדולה, עד כי כאשר גילתה להן שהיא יהודייה – התגיירו כולן. הגמרא (מגילה יג, ע"ב) מציינת לשבח את השקט של אסתר ומעלה אותו על נס כדוגמה לצניעות. עם זאת, כאשר אסתר דיברה, נבעו מילותיה מהנקודה הפנימית ביותר שלה ולכן הן נגעו בעמקי הנשמה של נערותיה.

בעודדה אותנו להשפיע על האנשים באמצעות נשמותינו, יוצרת הצניעות שינוי חברתי. כל ניסיון שלנו להגדרה עצמית מחולל תגובת גלים, כאבן הנזרקת אל מימי הנהר. כשאנו מבקשים מאחרים לראות את מהותנו-אנו, אנו מציבים בפניהם אתגר להגדיר מי הם באמת. וככל שאנשים רבים יותר נענים לאתגר ומגיעים לתשובה הנכונה, כך החברה הופכת לבריאה יותר. בלשונו של הרב אריה קפלן בספרו *Innerspace* (מרחב פנימי, עמ' 51) – כשאנו מחברים את רצוננו עם רצון ה', הפוטנציאל שלנו לשינוי העולם הוא בלתי מוגבל. הצניעות היא זו שיוצרת את הקשר הזה.

ה פתרון של כיסוי הגוף במגמה לגמד את האפלתו על מהותנו הפנימית, אינו מקובל על כולם. "אין בעיה בלבוש מזערי", מישהו יטען, "או אפילו בעירום. ככל שנתרגל למראה גופם המעורטל של אנשים, כך תקטן עלינו השפעתו."

הצעה זו (שבדרך כלל מוצעת על ידי מי ששונא לערוך קניות) היא מיתממת. לא חשוב באיזו מידה נתרגל לראות גופים מעורטלים, תמיד יעמוד העירום לנגדנו ויסיח את דעתנו מהפנימיות של בן האדם העומד לפנינו.

נכון הדבר שאילו היינו נוקטים שיטה זו, הגוף כבר היה חדל מלעורר. אבל בכך היינו מחמיצים משהו. מפני שאם מראהו של בן המין השני לא ישפיע עלינו בכלל, נראה שאיבדנו משהו יקר.

בספרה *A Return To Modesty* (חזרה לצניעות, עמ' 53), מצטטת ונדי שליט מחקר, שלפיו גברים שהוצגו בפניהם תמונות של דוגמניות בלבוש מזערי ביותר, ציינו כעבור זמן שאהבתם לרעיותיהם פחתה, לעומת גברים שהוצגו בפניהם תמונות מסוג אחר. היחשפות למראות ערטול רבים מאד גורמת להשוואה שטחית והורסת את הרגשת המיוחדות. כמה עצוב – אבל בהחלט ניתן למניעה. וכאן נכנסת הצניעות לתמונה: במקום להוריד את סף הרגישות שלנו, הצניעות מדריכה אותנו להחזיר את הרגישות למקומה.

הייתי עדה לשיחה של איש צעיר, שהחל לא מכבר לשמור מצוות, עם אביו, שלא הבין מדוע בנו מתעקש לרחוץ בחוף ים נפרד המיועד לגברים בלבד. "נראה לי שזה מוגזם!" אמר האב. "אחרי הכל, כולם הולכים לרחוץ בחוף ים מעורב, ורק אתם, הדתיים, עושים מזה עסק".

"אבל אבא", השיב לו הבן, "זהו בדיוק העניין. כאשר גבר רואה אישה כמעט מעורטלת זה בהחלט צדיק להיות 'עסק' - וזה כן יהיה 'עסק' אם הגבר אינו רגיל למראות כאלה!"

אשתו של האב ירבה בשקט, כמו מפגינה חזית מאוחדת עם בעלה, והקשיבה קשב רב.

"אתה יודע, בעצם אולי יש משהו בדבריך", הודה האב. "אבל זה כרוך בויתור על מקומות נופש. האין זה מחיר גבוה מדי, לדעתך?"

"תלוי בסדר העדיפויות", השיב לו הבן. "נכון שאני מוותר על בילוי בכמה חופים יפהפיים, אבל עדיין אעריך את היופי שבגוף האישה. ובבוא הזמן, כאשר אתחתן, נרוויח מכך שנינו: אשתי ואני. רעייתי תהיה אז כל כך מיוחדת בעיניי."

"זה נשמע נחמד, אבל אינני יודע עד כמה זה מעשי", ענה האב. "לגביי, אני לא בטוח שזה שווה את המחיר." למשמע התשובה העיפה בו אשתו מבט, כתוהה: "האמנם?!"

אין ספק שכולנו משתוקקים לבנות קשר מיוחד עם בן או בת הזוג, וכמו דברים רבים אחרים בחיים, ייתכן שצריך לוותר בשביל זה. אבל הוויתור כדאי ומשתלם. כאשר המשיכה הגופנית מוגבלת לנישואין בלבד, היא מוגברת. וזהו עוד אחד מיתרונותיו הבולטים של כיסוי הגוף.

חרף העובדה שערך הצניעות מיושם במיטבו כאשר הוא מושרש בגיל הילדות, עדיין ניתן להטמיע אותו בקרבנו גם בגיל מאוחר יותר.

הכרתי את דנה, אישה שהעדיפה את "המראה הטבעי" על פני איפור כלשהו. פעם, במהלך ביקור אצל חברתה מירי, הוציאה מירי את תכשירי האיפור שלה והחלה להתאפר.

"בעלי מגיע תיכף הביתה", הסבירה, "והוא שמח לראות אותי במיטבי".

"האם לא מפריע לך", הקשתה דנה, "שמה שמשמח את בעלך זה בעצם לא הפנים האמיתיות שלך?"

"ממש לא", השיבה מירי בשלוח. "הוא יודע שאני מתאפרת. ומה היה קורה אם הוא לא היה יודע? מה זה חשוב אם הוא היה חי את כל חייו בהרגשה שזה המראה הטבעי שלי?"

"מובן שזה חשוב!" קראה דנה בהתרגשות, "את לא רוצה שיאהבו אותך בשל מה שאת באמת?"

"עם איפור או בלעדיו", השיבה מירי בעדינות, "המראה שלי הוא לא באמת מה שאני".

לפתע הבינה דנה, שבגייסה נקודת מבט אידיאולוגית לגבי איפור, היא זו שבעצם הגדירה את עצמה באמצעות המראה שלה.

התעוררות דומה חוותה אישה אחרת ממכרותי שנכוותה פעם בפניה, והניתוחים הפלסטיים לא הצליחו

להחזיר את מראה פניה לקדמותו. ההתייצבות מול פניה המעוותות שהשתקפו בראי הובילה אותה להיכרות מחודשת עם ה"אני" שלה.

השפעה דומה יש לכל המגבלות הגופניות. נגנית נבל אחת שברה את פרק ידה ובעקבות כך נבצר ממנה לנגן במשך חודשים. באותה תקופה היא הגיעה להכרה כי הזהות שלה עמוקה מכפי שחשבה. אישה אחרת שהקריירה שלה נקטעה בפתאומיות כאשר לקתה במחלה כרונית, תיארה איזה שינוי חל בחייה בעקבותיה: "השנים האחרונות לימדו אותי הרבה יותר מכל השנים שבהן למדתי באוניברסיטה, או מהשנים שבהן התעסקתי בהשקעות בנקאיות. היה לי זמן לקרוא ולחשוב, לצמוח ברוחניות ולהתחזק באמונה. התחלתי להיות מעורבת בפעילות למען קבוצת ילדים בעלי סיכון גבוה, ואף הצטרפתי כמתנדבת למועצת המנהלים של ארגונים שונים, כי אני רוצה לעזור לאחרים. אף אחד מהדברים הללו לא יכול היה להתרחש לולא לקיתי במחלה הזאת."

תהליך ההזדקנות מציב בפנינו את ההזדמנות להגיע עד שרשי המהות הפנימית שלנו. אבל המציאות מוכיחה שאנשים דווקא נכנסים לפאניקה בשלב הזה של החיים. אין זה מחזה נדיר לראות גבר בשנות החמישים לחייו, הנמצא בעיצומו של "משבר אמצע החיים", מתגרש לפתע מאשתו לאחר עשרים וחמש שנות נישואין ונושא לאישה נערה. בת גילה של בתו, במאמץ נואש להשיב

לעצמו את עלומיו האבודים. נשים בוגרות צובעות את שערן, מתענות במתיחת פנים אחת, ועוד אחת, ומרעיבות את עצמן כדי להראות חטובות ודקות. איש מהם אינו מבין כי ההזדקנות טומנת בחובה ברכה, שכן היא מכינה אותנו לקראת השלב הבא בחיים – לעולם האמת, שבו נהיה כולנו נשמות בלבד. מנקודת מבט זו נוכל תמיד להיות בעלי יופי אמיתי, ולא חשוב עד כמה שערותינו יאפירו ועור פנינו יתקמט. מישהי אמרה פעם: "אין זו חכמה להיות יפה בגיל שש-עשרה. אבל אם מישהי עדיין יפה בשנות הששים שלה – אלה ההישגים של נשמתה." ההזדקנות גורמת לנו לשוב ולגעת בפנימיות שלנו. אדם בשנות הארבעים לחייו אמר פעם: "הסיבה שאנשים נוטים לחוש נוח יותר עם עצמם ככל שהם מתבגרים נעוצה בכך שאולי הם פשוט חוזרים להיות מה שהם באמת."

בין בגיל צעיר בין בגיל מבוגר, המפתח לאושר הוא התובנה מי אנחנו באמת.

באחד הבקרים נכנסתי לחדר הילדים ומצאתי את בתי בת החמש שרועה על מיטתה ובעיניה מבט חולמני. בראותה אותי היא חייכה חיוך מתוק של "בוקר טוב". חייכתי לעברה. "את נראית יפה במיוחד הבוקר", אמרתי לה. "ואת יודעת למה?"

אור ניצת בעיניה כשהשיבה לי בקול רך: "הנשמה

שלי."

פרק שמיני:

האם יש סיכוי לאהבה?

השפעתה של הצניעות אינה מצטמצמת ליחיד בלבד. היא מסתעפת הרבה מעבר לכך ומקיפה את כל הקשרים שלנו עם זולתנו ואפילו עם בורא עולם.

הצניעות מטפחת ומעודדת חסד אמיתי. החסד במיטבו נעשה כאשר אלה המבצעים אותו אינם חוששים איך הם נראים בעיני הזולת, אלא מתמקדים באלה הזקוקים להם. הגמרא (סוכה מט, ע"ב) מביאה את מצוות לווית המת ואת המצווה לשמח כלה כדוגמאות לצניעות. מצוות אלה הן אכן פעולות של חסד, אך לכאורה, מה להן ולצניעות? והתשובה היא שבמצוות אלה אדם מתעלה מעל העיסוק בעצמו ומקדיש את כל תשומת לבו לזולת. כשחולקים לנפטר כבוד אחרון, הדעת אינה נתונה לעיסוק בהרהורים האם הבגד שלי יאה למעמד הזה, וכשרוקדים עם הכלה, בדרך כלל אין חושבים האם אני נחשבת לרקדנית טובה. תחילתה של הצניעות היא התמקדות בפנימיות שלנו,

אבל סופה שהיא משחררת אותנו מן העיסוק בעצמנו, כך שנוכל להתמקד בזולתנו. כשביקש יעקב מלבן רשות לשאת את רחל לאישה, הוא חשד שלבן יחליף אותה בלאה (רש"י לבראשית כט, ב), ולכן הוא מסר לרחל סימנים שבאמצעותם הוא יזהה אותה. אבל רחל נתנה את דעתה על הכאב וההשפלה שתחוש לאה אחותה עם גילוי המעשה, ולפיכך מסרה לה את הסימנים. לפי הגמרא (מגילה יג, ע"ב), ביטול העצמיות של רחל במקרה זה היא תמצית הצניעות.

בכוחה של הצניעות לחולל מהפך ביחסים בין שני המינים.

לנשים וגם לגברים יש תלונות הדדיות. הנשים טוענות שהגברים הם "חיות", ושקשה להם להתחייב לקשר. הגברים מצידם מתלוננים שהנשים מעריכות אותם רק על פי הישגיהם החומרניים ומעמדם בחברה. מעניין, שתלונות כאלה נדירות ממש בקרב אנשים שומרי תורה, ומדוע?

כי הכל עניין של ציפיות והתנהגות.

נשים דתיות, המונחות על פי ערכי התורה, מצפות מגברים להסתכל עליהם כראוי, להתנהג בהגינות, ולהעריך את מוסד הנישואין. והצניעות מדריכה אותן להתלבש ולנהוג באופן שיגרום לגברים לענות על ציפיותיהן.

לדאבוננו, בחברה המערבית נשים מצפות מהגברים לגרוע ביותר, ובלא יודעין (ולפעמים גם ביודעין) הן מעודדות זאת - ואחר כך מתלוננות על כך. למעשה, הגברים רחוקים מלהיות חסרי תקנה. הם אינם חיות. הם נשמות שאפשר להסיח בקלות את דעתן. החיצוניות שלהם מחפשת הנאה גופנית, אבל הפנימיות שלהם משתוקקת לקשר של מחויבות ולאהבה. נשים רבות טועות בכך שהן מתחילות את הקשר עם הגברים מן החוץ פנימה. כי כשאישה מתחילה דווקא מהפנימיות, היא מציבה בכך אתגר בפני הגבר להתייחס אליה באופן רציני ועמוק כבר מההתחלה, וכך מפגישה אותו עם נשמתו-הוא - ואז שניהם קוצרים את הפרות.

גברים החיים על פי התורה גם חוסכים מעצמם תסכולים המלווים את הגברים שאינם שומרי תורה ומצוות. אדם בעל יראת שמים מצפה שאשתו תעריך אותו ראשית כל בזכות הקשר שלו עם בורא עולם ובזכות קיום המצוות שלו. וכך, באמצעות הצניעות הוא זוכה להערכה לא רק בשל מה שהוא עושה, אלא בזכות מה שהוא - בזכות עצמיותו.

בכתב העת המופץ בקרב בוגרי אוניברסיטת ייל מופיעה בקביעות במודעות השידוכים פרסומת שכותרתה: "The Right Stuff" ("החומר הנכון"), והכוונה לבוגרי האוניברסיטאות היוקרתיות ביותר בארצות הברית. אבל, כידוע, מנת משכל גבוהה אינה גורמת

לאדם להיות בן זוג טוב יותר. למי הייתם מעדיפים להינשא: לאקדמאי בלתי מתחשב, או לאדם פשוט, אבל אכפתי ורגיש לזולת? ואתם עצמכם, מי הייתם מעדיפים להיות? מהו, בעצם, אותו "חומר נכון"?

האופי הוא-הוא המגדיר את ערכו של האדם, והאופי נטוע בתוך הנשמה. הצניעות מנחה אותנו לבחון בן אדם לא על פי רמת המשכל שלו, מראהו החיצוני או הכנסתו. היא מפחיתה את הסיכוי של "התאהבות עד מעל הראש" - וההתפכחות הבאה בעקבותיה - המבוססת על אחד הגורמים שנמנו לעיל. הצניעות מזכירה לנו, כפי שנכתב בספרי *Head To Heart* (מראש ללב, עמ' 123), שאנו מעוניינים להתחתן עם מהות ולא עם תדמית.

אבל בכך לא מסתכמת השפעתה של הצניעות.

שלוש מגמות שליליות (בין היתר) מאפיינות את החברה המערבית כבר כמה עשורים: מתן חשיבות רבה לערכים חומריים, התעסקות מרובה באגו, ותסכול ביחס לבני המין השני. אין זה מקרי שמגמות אלה הופיעו בסדר שהוזכר וממשיכים לשגשג ביחד. שכן ככל שיחסנו לזולת מתמקד יותר בגופו ובחיצוניותו - כך אנו רגישים פחות לגבי רגשותיו וצרכיו. וככל שנציב את עצמנו במרכז עולמנו - כך נרבה להשתמש בזולת כאמצעי לסיפוק הנאותינו-אנו. ובתוך כל השטחיות והאגואיזם האלה, מערכות יחסים נידונות לכשלון מראש.

היהדות לעומת זאת גורסת, שקשר זוגי מצליח כאשר בני הזוג מעריכים איש את רעהו ופועלים על פי זה. הצניעות מבטלת את המשיכה השטחית וכתחליף לה יוצקת תוכן של הערכה ואכפתיות. גישה זו מובילה לנתינה - בסיס האהבה - ולגיבוש מערכת יחסים חזקה ורוחנית, לאורך ימים ושנים.

ה צניעות מאפשרת אינטימיות אמיתית.

מישהי העירה פעם: "מה הפלא שאנשים רבים כל כך מתקשים ביצירת קשר אינטימי עם זולתם, כשהם אינם מסוגלים ליצור קשר כזה עם עצמם." אינטימיות היא שיתוף, ולכן אנחנו צריכים לדעת מה יש לנו לחלוק עם השני. לפני כשלושת אלפי שנים אמר לנו שלמה המלך, החכם מכל אדם (משלי יא, ב): "ואת צנועים חכמה". הצניעות, בין יתר מעלותיה, מעניקה לנו את החכמה להכיר את עצמנו, ואז לדעת מה לחפש בהתקשרותנו עם אחרים.

לשם יצירת אינטימיות נדרשת מידת הסלקטיביות. אישה המציעה את עצמה לכל גבר שהיא נפגשת אתו אינה מאפשרת לאיש להרגיש כלפיה קרבה מיוחדת. האינטימיות מתפתחת רק כאשר יודעים להסתיר חלקים פרטיים, כך שכל גילוי וחשיפה הופכים לבעלי משמעות. כפי שמציינת ונדי שליט בספרה: "אם שום דבר אינו סוד, שום דבר אינו מקודש." אם אנו מניחים

לקומץ אנשים בלבד להכיר את צדדיה המיוחדים במינם של אישיותנו - ורק לאיש אחד ומיוחד לגלות אותה במלואה - כל אחד מאלה יחוש הערכה גדולה יותר וקשר חזק יותר לעצמיות של האישיות הנחשפת בהדרגה.

אם ההכרה הפנימית היא כה חשובה ביחסים הבינאישיים, נשאלת השאלה: מדוע שלא נתלבש בצניעות גם ברגעים האינטימיים שבמסגרת הנישואין? כפי שצויין, הקב"ה ברא אותנו עם היכולת לראות את עצמנו בפנימיות ובחיצוניות כיחידה אחת. לדאבונו, אין זו הדרך שבה אנו רואים זה את זה כיום. אבל נותר תחום אחד בלבד שבו נוכל להשיב לעצמנו מעט מזעיר מהעולם האבוד הזה, והוא מסגרת הנישואין. אם הנישואין מושתתים על אהבה עמוקה ורוחנית, החיצוניות והפנימיות של בן הזוג מתמזגים ונהיים מקשה אחת. כזה היה היחס, כך מספרת התורה, בין אברהם ושרה. כשנסעו מצרימה חשש אברהם שהמצרים חסרי המוסר יחמדו את אשתו ואמר (בראשית יב, יא): "הנה נא ידעתי כי אישה יפת מראה את". וכי רק עכשיו, לאחר שנות נישואין רבות, נוכח אברהם כי רעייתו יפת תואר היא? אלא שאברהם הביט עכשיו באשתו במבט של מצרי, כאדם חסר ניצוץ, ואז ראה את שרה כאובייקט בלבד. הוא עצמו מעולם לא ראה אותה בצורה כזו.

בנישואין טובים ומאושרים אין צורך להסתיר את הגוף כדי לגלות את הנשמה. עם השנים, הדיסוננס בין החיצוניות והפנימיות הופך להרמוניה. המימד הפיזי שבנישואין אינו גורע מרוחניות, אלא להיפך: הוא הופך לביטוי רב עוצמה לקשר העמוק שבין הבעל והאישה – קשר המאגד את הגוף והנשמה ליחידה אחת.

ה צניעות מטפחת יחסי קרבה עמוקים יותר. אחד הדברים המעניינים ביותר בפסיכולוגיה האנושית הוא, שהדברים הנסתרים הם בעלי ערך רב יותר. מי אינו זוכר את הסיפורים על אוצרות חבויים ואיים עלומים שכה ריתקו אותנו בילדותנו? חלקנו סודות עם החבר או החברה הטובים ביותר שלנו, ולא עם אף אחד אחר. גם בבגרותנו, דבר שרק חוג מצומצם של אנשים יודע עליו נחשב ליקר ולמיוחד יותר. ובמבט רוחני – נדמה שהבלתי נודע כאילו מרמז לנו על עולם אחר, כזה שמעבר להשגתנו.

מהו המקור למשיכה הכמעט מיסטית אל הבלתי נודע?

עם בריאתנו, נטע בנו הקב"ה תשוקה רבת עוצמה לקשר עם משהו שהוא מעבר לעצמנו, משהו טמיר ונשגב. המשיכה שלנו למקומות או לעיסוקים אקזוטיים משקפת את הכמיהה העמוקה הזאת. אבל מטרתה האמיתית הוא להניע ולהעלות אותנו לעבר הנעלם המוחלט – הקב"ה.

הגמרא (שבת קלג, ע"ב) מדריכה אותנו כיצד להתקרב לה: להטמיע את דמותו השמימית בקרבנו וללכת בדרכיו: "הווי דומה לו: מה הוא חנון ורחום אף אתה חנון ורחום".

הקב"ה הוא נסתר. כשאין אנו חושפים את עצמנו כי אם בצורה סלקטיבית, בכך אנו מתדמים לנסתרות של הקב"ה.

יתרה מזו, הקב"ה הוא אחד ויחיד. כאשר אנו מאפשרים למהותנו לחלחל לתוך כל מעשינו, אנו מאחדים בכך פנימיות וחיצוניות והופכים אותן לישות אחת.

כאשר הצניעות היא המנחה שלנו, אנו מעמיקים את הקשר שלנו לא רק עם עצמנו ועם אחרים אלא גם עם מקור הכל – בורא עולם. בעשותנו כן אנו מביעים את המסר החיוני של הקיום: מה שיקר ואמיתי יותר, גלוי פחות – ועלינו לאמץ את המימד הנסתר הזה של החיים אם ברצוננו להחזיר את האחדות לתוכנו ולתוך העולם כולו.

פרק תשיעי:

להיות אנו עצמנו

ב אחת ההזדמנויות שבהן מסרתי שיעור בנושא הצניעות, פנתה אלי אישה צעירה שנראתה מוטרדת למדי, בטענה הזאת: "אמרת שהמהות שלנו אינה משתקפת במראה החיצוני שלנו, בהישגינו או במטרות שלשמן אנו פועלים, ואלה כידוע, משתנים מאדם לאדם. המהות האמיתית שלנו, לדברייך, היא הנשמה, החלק העמוק ביותר שבתוכנו, שיש לכל אחד ואחד. אם כך, הרינו כולנו דומים במהותנו. אף שהצניעות מרוממת אותנו, בה בעת היא מטשטשת את ההבדלים בינינו, כך שכולנו נראים זהים, כמעט כמו שכפול גנטי".

ואכן, אנו דומים בכך שלכולנו יש נשמה. וככל שניטיב להבין את המכנה המשותף הזה – כך נוכל ליצור קשר עם הנשמות האחרות בעולם, וזה עצמו דבר יפה וטוב.

בה בעת כל אחת מהנשמות היא בעלת ייחוד משלה. כפי שצינתי, העולם הוא בבואה של מציאות אחרת,

רוחנית ועמוקה יותר. העובדה שאין בעולם שני אנשים זהים לחלוטין בחיצוניותם (ואפילו תאומים זהים) מעידה על כך שפנימיותם אינה דומה. המשנה (סנהדרין ד, ה) אומרת: "להגיד גדולתו של הקב"ה: שאדם טובע כמה מטבעות בחותם אחד, וכולן דומים זה לזה, ומלך מלכי המלכים הקב"ה טבע כל אדם בחותמו של אדם הראשון, ואין אחד מהן דומה לחברו".

אם כל נשמה היא מיוחדת במינה, אזי ההכרה בעצם קיום הנשמה בקרבנו – שזו בעצם כל מהות הצניעות – פירושה גם הכרה בייחודיות שלנו כבני אדם. הצניעות באה לידי ביטוי באופן מושלם באמצעות היותנו אנו עצמנו.

בניגוד לדעה הרווחת, היהדות מעודדת את האינדיבידואליות. וכהוכחה לכך נביא כמה מקורות:

ב מאמר שכותרתו "אִיָּה" – בחיפוש אחר אותנטיות יהודית-קיומית" (בספר *כנפי רוח: פרקים בזהות, יצירה ויחסי גוף-נפש-רוח*) עוסקים המחנכים מ' קוזבסקי וד' נוב בסיפור של אדם וחווה. לאחר שחטאו ואכלו מעץ הדעת מסתתרים שניהם וה' שואל את האדם: "אִיָּה?" (בראשית ג, ח-ט). אין ספק שהקב"ה יודע היכן מקום המסתור שלהם. כוונת ה' בשאלה הייתה: "היכן אתה עומד עכשיו? מה מצבך ביחס לעצמיותך?" כתוצאה מהטעות הגורלית, אדם וחווה

מתרחקים לא רק מהקב"ה כי אם גם מעצמם. המילה "פנים" בעברית היא בלשון רבים, ולא בכדי. כי עכשיו יש לאדם ולחיה שתי "פנים" - הפנים החיצוניות והמעושות, והפנים הנסתרות והאותנטיות. השאלה "אֵיפֶה" - שהיא במילים אחרות, "מי אתה?" - מופנית לאדם וחוה כדי שיחפשו את זהותם האמיתית.

נשמות אדם וחוה - כך מלמדת אותנו היהדות - כללו את נשמות כל יצורי האנוש שיחיו אי פעם בעולם. השאלה הנוקבת "אֵיפֶה" מהדהדת בתוך כולנו ומזמינה אותנו לפתוח בתהליך העמוק של הגילוי העצמי.

תהליך חיפוש זה הוא שעמד ביסוד מהותו של אברהם אבינו, מחפש הרוחניות הגדול. כאשר הוא נשלח ממוקום הולדתו אל ארץ כנען (בראשית יב, יא), אין הקב"ה מצווהו בלשון "לֶךְ", אלא "לֶךְ לְךָ" - לְךָ, לעצמך. לאחר שהכרת אותי והתחייבת לציית לי, אומר ה' לאברהם, עליך למצוא את עצמיותך, כי ההתקשרות אלי מחייבת אותך לעמול ולמצוא את הפוטנציאל הגלום בך. יצחק נולד לאברהם ולשרה, ויעקב נולד ליצחק ולרבקה, וליעקב נולדו שנים-עשר בנים, שינהיגו את עם ישראל. בסוף חומש בראשית נותן יעקב לכל אחד מבניו ברכה שונה, בהכירו את טבעם ואת ייעודם השונה.

בתחילת חומש במדבר מתארת התורה את ראשית התהוותנו לעם המורכב משנים-עשר שבטים. לכל שבט דגל שליווה אותו במסעותיו במדבר שסימל את

הייחודיות של אותו שבט. לבסוף, נמנו 600,000 נשמות, שהיוו מקור לכל הנשמות שבעולם היהודי לדורותיהן.

בפירושו לחומש במדבר מביא בעל התניבות שלום (הרבי הקודם מסלונים זצ"ל) רעיון בשם האר"י זצ"ל, שחי במאה ה-16. הוא אומר שאותיות שמו המפורש של הקב"ה ה.ו.י.ה. - בכל הצירופים האפשריים ובכל הצורות המתמטיות - יגיע מספרן ל- 600,000. כך גם בעל השפת אמת (האדמו"ר מגור זצ"ל שחי בסוף המאה ה-19) מצטט מקור קבלי המסביר כי לכל אחת מ-600,000 הנשמות יש אות משלה בספר התורה, וכי התורה מורכבת מצירופי שמותיו של הקב"ה. לפי שתי שיטות אלו, כל נשמה יהודית מתקשרת לשם אחר של הקב"ה. בעל השפת אמת מסיק מכך שכל יהודי צריך לדבוק בשם ששייך לו. במילים אחרות, יש 600,000 דרכים להתקשר אל הבורא בתוך מסגרת היהדות המסורתית, וכל אחד מאיתנו חייב לפלס ולמצוא את דרכו שלו.

בספרו דעת חכמה ומוסר (חלק א', עמ' 188) מרחיב הרב ירוחם הלוי ממיר את התפיסה הזאת ביחסנו אל התורה. לדבריו, כשקיבל עם ישראל את התורה, לא היתה קבלתה על ידי האומה כאומה, כי אם על ידי כל יחיד ויחיד, מלווה בפירוש המיוחד בשבילו. זאת אומרת, כשם שהעם היהודי מורכב מ-600,000 נשמות ראשוניות, כך יש 600,000 פירושים לתורה במסגרת אמות המידה שהתורה עצמה קבעה. (עיינו גם בפירוש השל"ה על בראשית.)

כפי שצוין, המספר 600,000 מתייחס לנשמות הראשוניות, שמהן הסתעפו נשמות שלא ייספרו מרוב, ולכל אחד מהן פירוש משלה של התורה. בתהילים פרק א, פסוק ב כתוב: "כי אם בתורת ה' חפצו ובתורתו יהגה יומם ולילה". רש"י מסביר שבהתחלה כתוב "תורת ה'", כי היא שייכת לה'. אבל כאשר אדם עמל ויגע להשיג את התורה ולהבינה, היא הופכת להיות "ובתורתו", דהיינו קניינו. ה"חפץ חיים" בספרו *שם עולם* (חלק א, פרק יג) כותב שהחלק האישי של כל אדם בתורה הוא בבחינת אוצר גנוז, שעליו מוטלת המשימה לגלותו.

התפתחותה של התורה שבעל פה מחייבת הכרה בשוני שבין האנשים ומתן כבוד לשוני זה. במאמר שכותרתו "בנות צלפחד" מספרת גב' שרה שניידר את סיפורן של חמש נשים צדקניות אלו, שהואיל ולא היו להן אחים, פנו למשה בבקשה לקבל נחלת אביהן בארץ ישראל (במדבר כז, א-יא). משה הביא את המקרה לפני ה', שאמר לו: "כן בנות צלפחד דוברות" (במדבר כז, ז), ופסק הלכה זה נקבע כתקדים לדורות הבאים. נשים אלו זכו, אם כן, לגלות חלק מהתורה שבכתב. גב' שניידר מצטטת את דברי רבי צדוק הכהן מלובלין (*ליקוטי מאמרים*, עמ' 80-88; *ישראל קדושים*, עמ' 152) ומסבירה שהתורה שבכתב אינה ניתנת לשינוי חלילה, אבל כל יהודי, על פי נסיבות חייו הייחודיות, יכול לגלות חלקים מהתורה שבעל פה, יהא זה פסק הלכה חדש, או,

כפי שמצוי יותר - יישום מחודש ועכשווי של הלכה שכבר נפסקה בעבר בהתבסס על חוקיה הנצחיים של התורה. הפן הייחודי של האמת הנובע מכך מעשיר את החכמה היהודית.

בספרו *מכתב מאלהו* מסביר הרב אליהו דסלר זצ"ל, מגדולי תנועת המוסר במאה ה-20, שהנהנים העיקריים מהעובדה שכל אחד מאיתנו נולד עם מרכיבי אופי ואישיות שונים הם אנו עצמנו.

מטרת קיום המצוות היא קידוש שם ה', ומטרה זו מושגת באמצעות התגברות על נטיותינו וקיום רצון ה'. אבל, הקב"ה אינו זקוק לזה - כי אם אנו.

ממשיך הרב דסלר בספרו (כרך א, עמ' 22-23): "אמנם אם חבורת אנשים באו לכבד מלך בשר ודם וכולם ינאמו בנוסח אחד ממש - איך ירגיש בעצמו הנואם השני וכל שכן האחרון בידעו שלא הוסיף כלום על כל הקודמים?"

"על כן הוסיף השי"ת בחסדו לברוא כל אדם בכוחות והתמזגויות אחרים, וגם יצר הרע שלו ומלחמתו שונה, וממילא גם קידוש ה' שלו שונה מאשר עשו חבריו. ובכן, יש לכל אחד ואחד חלק מיוחד לעולם הבא שהוא שלו ממש ולא קדמו אחר ויש לכל אחד ואחד נחת רוח ואושר שלמים בשכרו".

קיצורו של דבר, הייחודיות שבכל אחד מאיתנו היא מתנת אלוקים, המאפשרת לנו לחוש את העונג

שבנתינת מתנה ייחודית בחזרה, באמצעות הגשמת הכוחות שניתנו לנו.

עם זאת, יש משהו מרתיע מעט בעובדת היותנו ייחודיים. פעמים רבות אנשים מתפתים לחמוק מהאתגר הייחודי המוצב להם, והם מוצאים מפלט בחיק הרך והחמים של ההליכה בתלם. בעל דגל מחנה אפרים בפירושו על פרשת יתרו כותב, כי התורה מזהירה אותנו מפני נטייה אנושית זו. כתוב: (שמות כ, ד) "לא תעשה לך כל פסל וכל תמונה אשר בשמים". אומר בעל דגל מחנה אפרים כי המילה "לך" אין פירושה רק כמשמעה הרגיל (וגם לא כמו בציווי שהצטווה אברהם אבינו "לך לך" - לעצמך), אלא פירוש המילה "לך" כאן הוא "מעצמך". והמילה "פסל" באה מהשורש של המילה פסולת. אפשר אפוא לפרש את הפסוק כך: אל תעשה מעצמך פסולת, כלומר, אל תתעלם מהכוחות שיש בך ואל תשליך אותם לאשפה, אלא היה מה שאתה! כמו כן אפשר לפרש את המשך הפסוק בצורה כזאת: אל תנסה להידמות למשהו אחר. בנוסף לצלם אלוקים בו נוצרנו, לכל אחד מאיתנו גורמים שונים התורמים לזהותנו: תכונות האופי הטבועות בו מיום היוולדו, הבית שגדל בו, הסביבה שבה התחנך וההשכלה והידע שרכש. בהדרכת התורה חייבים אנו להביא לידי ביטוי את צלם האלוקים שבקרבו בדרך המיוחדת לנו בלבד.

(יש להדגיש שכל הדברים שצוטטו לעיל מתייחסים לאפשרויות הקיימות בתוך מסגרת ההלכה הצרופה בלא שמץ של כוונה לשנות חלילה, אפילו כקוצו של יוד). בספרו *ונפשי יודעת מאד 2* (עמ' 145-149) מספר המחבר יהודה סרבניק על ילדה פגועת מוח בת שמונה, שהשיבה לשאלות שנשאלה באמצעות מתקשרת שתמכה בידה, ואצבעותיה הקישו על האותיות במקלדת המחשב. (לפי מקורות ביהדות המוזכרים בספר, אנשים חריגים מקושרים להקב"ה ברמה גבוהה מזו של אנשים רגילים).

הילדה הזאת מסרה משהו די עמוק. הדיאלוג עם הילדה התמקד בשאלת חובתו של הגבר היהודי לגמול חסד לעומת חובתו ללמוד תורה בכל רגע פנוי. בתשובותיה הדגישה הילדה שוב ושוב את חשיבות עשיית החסד. לקראת סוף השיחה נשאלה: "האם אין הגמרא אוסרת על תלמיד חכם להפסיק מלימודו כדי לקיים מצווה שמישהו אחר יכול לעשות במקומו?" היא השיבה: "כן, אבל אם הוא תלמיד חכם אמיתי, הוא ידע שיש חסד שרק הוא מסוגל לעשות." ואכן, יש מעשי חסד המותאמים בדיוק לכל אחד ואחד לפי מבנה אישיותו.

כשאמרתי פעם למחנכת דגולה אחת המתגוררת בשכנותי כי יש אנשים הסוברים שעצם שמירת המצוות גורמת לאיבוד הזהות האינדיבידואלית, היא השיבה לי:

"חס וחלילה!" ותשובתה זו מביעה באופן תמציתי את התייחסותה של היהדות לאינדיבידואליות.

כל יחיד ויחיד הוא חיוני לעם היהודי. וכשם שספר תורה פסול אם חסרה בו אות אחת או אפילו חלק מאות, כך האומה היהודית אינה יכולה למלא את ייעודה כל עוד יש מישהו מאיתנו שאינו מבטא את אישיותו המיוחדת.

אם התורה אכן מעודדת אותנו לבטא את אישיותנו הייחודית לנו, מדוע בקהילות רבות נוהגים האנשים להתלבש או להתנהג בצורה דומה?

כאן עלינו להבחין בין חיי הפרט לחיי הציבור. לעתים יש לוותר על חלק מהייחודיות שלנו כדי ליצור התמזגות עם החברה. כך, למשל, המדים שלובשים חיילים, כבאים, שחקני כדורגל, רופאים ואחיות וגם רבים מתלמידי בית ספר באים להצהיר: "אנחנו שייכים לקבוצה הזאת, וזה הדבר החשוב ביותר כרגע". גם חברים בקבוצות פוליטיות, חברתיות, מקצועיות או דתיות מביעים הזדהות זה עם זה לעתים קרובות באמצעות הלבוש, כמו גם באופן ההתנהגות. כי החיים אין פירושם רק לחיות כפרט, כיחיד, אלא להיות גם חלק מדבר גדול יותר. השתייכות לקהילה היא אפוא חלק חשוב מהזהות העצמית.

עם זאת, החיים חייבים גם לכלול מקום מפלט שבו אפשר לפשוט את המדים, "להעיף" את הנעליים ולהיות

בדיוק אתה עצמך. מקום זה הוא הבית. אם בזירה הציבורית תופסת הייחודיות מקום שולי בשיוך הקבוצתי, הרי שהבית הוא המקום שבו הזהות הפנימית צריכה לתפוס מקום ראשון במעלה.

החשיבות שהיהדות מייחסת הן לתחום הציבורי והן לתחום הפרטי באה לידי ביטוי באירוע הדרמטי של חטיפתו של החייל נחשון וקסמן הי"ד בשנת תשנ"ה (1994). כזכור, איימו חוטפיו להוציאו להורג אם תביעותיהם לא ייענו עד שעה מסוימת בליל שבת. כולם ידעו שהצבא ינסה להצילו, והתחילו להתפלל. ביום חמישי בלילה נהרו המוני אנשים אל הכותל ואמרו שם פרקי תהילים בכוונה. וביום שישי הדליקו הנשים היהודיות בארץ ובעולם נר שבת נוסף לזכות החייל החטוף ושפכו תחינה לפני בורא עולם כי יציל אותו. לדאבון הלב הסתיים האירוע ברציחתו של נחשון ושל חייל נוסף שפיקד על מבצע החילוץ. ה' ייקום דמם.

לתפילה בציבור, שבה נאמרות המילים הנשגבות באותו זמן על ידי כולם, יש כוח עצום ורב. עם זאת, גם לכל תפילה פרטית יש כוח משלה. למרבה הצער, במקרה של נחשון הי"ד, אף אחת מצורות התפילה לא הצליחה לבטל את הגזירה. אבל העולם היהודי כולו הבין באופן אינטואיטיבי את הצורך בשתיהן.

מרבית הגברים בשכונת מגורי לבושים באופן דומה

במטרה להביע את השתייכותם לקהילה. אבל כל אחד מהם הוא עולם בפני עצמו. אפילו רבנים הנראים כה דומים בהופעתם החיצונית – כל אחד מהם ייחודי באישיותו, בדרך חשיבתו, בהשקפתו הדתית ובהשקפת עולמו (שלא לדבר על חוש הומור).

לדיון בנושא הביטוי הייחודי יש השלכות בייחוד בנוגע לנשים. היהדות מעודדת את הזהות הקבוצתית של הגברים, כמו למשל חובת התפילה בציבור במניין של עשרה, המוטלת על הגברים בלבד. (וגברים בכלל, שומרי מצוות או לא, נוהגים בדרך כלל לאמץ סגנון לבוש אחיד יותר מנשים). לעומת זאת, מייצגות את ההיבט הפרטי והפנימי יותר של החיים (עיינו בספרי *Head to Heart*, פרק ה') במקום בו הצניעות נפגשת עם הביטוי הטבעי שלהן – הייחודיות. לפני שנים רבות הועלתה הצעה להנהיג תלבושת אחידה לתלמידות בתי הספר החרדיים בירושלים. אבל ההצעה נתקלה בהתנגדות של כמה רבנים שטענו כי תלבושת אחידה מטבעה אינה מתאימה לבנות. לבסוף, הן מטעמים של לבוש הולם ואחיד שימנע את בית הספר מלהפוך לתצוגת אופנה והן מטעמים של התחשבות בתלמידות מעוטות יכולת שתתביישנה בבגדיהן, הוחלט על הנהגת תלבושת אחידה. אבל זהו רע הכרחי. אכן, תלבושת אחידה אינה מתאימה לנשים.

קראתי פעם על קבוצת נשים פמיניסטיות אשר הקימו ועדה לפעילות חברתית. בישיבה הראשונה שלהן, במקום לקבוע חוקים ונהלים ולתכנן אסטרטגיה ניהולית (כדרכם של גברים העובדים כצוות), הן שוחחו ופטפטו, התחלקו במחשבותיהן, ברגשותיהן ובחוויות שעברו עליהן, ורק אחרי שנקשרו זו לזו כפרטים, התגבשו לצוות יעיל. נראה שאפילו הפמיניסטיות אינן יכולות להתכחש לטבע הנשי הטבוע בקרבן.

הכרת הזהות העצמית ומתן ביטוי לה הם גורם הכרחי בקשר הנישואין, והדבר אמור לגבי שני המינים. ומשמעות הדבר, בין היתר, היא לבחון את התאמת התפקידים הנחשבים "גבריים" או "נשיים" לאישיות.

קיבלתי לאחרונה מכתב מאישה צעירה, וזה לשונו: "אני בת 23 ונשואה באושר לבחור מקסים. אבל אני לא 'האישה היהודייה' הטיפוסית. אני אוהבת מאוד ללמוד. כל המורות עודדו אותי לכך, אבל חברותי לספסל הלימודים הקניטו אותי לפעמים על סקרנותי האינטלקטואלית. הן לא יכלו להבין שהצימאון שלי לידע מקרב אותי אל הקב"ה. הן סברו שעלי להשקיע בניהול הבית ובבישול במקום בלימודים, ואני חשה תסכול וסבל רב על שאינני ממלאה כראוי את התפקיד המצופה ממני. אני בטוחה שה' אוהב אותי, והוא שברא

אותי כפי שהנני. אני מאמינה שהחשיבה המופשטת שלי דווקא גורמת לי להיות רעיה מתחשבת ואמא טובה. אני פונה אלייך בבקשה שבהרצאותייך תדגישי את העובדה שנשים יהודיות מופיעות בצורות ובדגמים שונים".

כל חברה מגדירה לעצמה תפקידי הגברים והנשים. יש נשים שצריכות להתנצל על עובדת היותן אינטלקטואליות, ואילו אחרות מרגישות צורך להצטדק על שהן עוזבות את עבודתן והופכות להיות "רק" אמהות שנשארות בבית. גברים רבים חשים בלחץ דומה להיות כמו כולם לפי המגמה האופנתית השלטת: להיות מאצ'ו (גברי), או להיפך, להיות רגיש ומבין ("New Age Man" - "גבר העידן החדש").

לפי השקפת היהדות, הגברים והנשים שונים בטבעם מעצם מהותם. אבל אין פירוש הדבר שכל הגברים וכל הנשים בנויים באופן שווה מבחינת הרכב אישיותם. נכון הוא שתכונות נשיות הן דומיננטיות אצל נשים, ותכונות גבריות דומיננטיות בקרב הגברים, וזו הסיבה שאנו נוטים להכליל מאפיינים שונים אצל גברים ונשים. אבל יש לזכור שהיחס במינון התכונות ה"גבריות" וה"נשיות" הוא גורם משתנה, והוא הקובע את האישיות היחודית של כל פרט יחיד. הכרתנו את אישיותנו ואת מרכיביה מהווה גורם מסייע בעמדנו לפני בחירת בן הזוג לחיים. ולאחר הנישואין אין כל מניעה מצד ההשקפה היהודית, שבני הזוג יחלקו את תחומי האחריות כרצונם. (אודה על

האמת, שתקופה מסוימת בראשית נישואי חשתי תחושת כישלון משום שלא חיקיתי את הדגם המסורתי של הרעיה, עד שהבנתי שביני ובין בעלי קיים סוג קשר שונה מאשר הסטריאוטיפ - והוא דווקא זה שהצליח).

כאשר אחד מבני הזוג, או אפילו שניהם, אינם מבטאים את זהותם האמיתית, הדבר יכול להקרין על כל מסגרת הנישואין תחושות של כעס, עלבון ואפילו דיכאון. אחת מחברותי הייתה בחורה אינטליגנטית מאד, יצירתית, עצמאית ובעלת שמחת חיים. זמן קצר לאחר נישואיה היא הגיעה להתארח בביתי בשבת. כמעט ולא הכרתי אותה: בגדיה היו בסגנון מיושן, היא חבשה פאה שממש לא התאימה לה, וכשישבנו ליד השולחן שמתי לב שתנועותיה מאופקות, מקובעות לפי הכללים, והיא בקושי השתתפה בשיחה. מה קרה לה? תהיתי.

חלפו חודשים אחדים, והיא התקשרה אלי, מדוכדכת. "עכשיו כשאני אישה נשואה - מי אני?" שאלה אותי. מתברר שבמסגרת הנישואין היא ניסתה למלא תפקיד שלא התאים כלל לאישיותה, ותחושות התסכול והדכדוך שבאו עקב כך לא תרמו לקשר שלה עם בעלה. למרבה המזל, לאחר ששקלה את הדברים היא גילתה מחדש את עצמה: היא החליפה את הפאה במטפחות ראש צבעוניות, היא ארגנה קבוצת נשים שהציגו קומדיות לפני נשים בלבד, ובעידודו של בעלה (שלמזלה העריך את העצמיות שלה), היא התחילה גם

לכתוב ספר. תחושת האושר חזרה אליה, וקשר הנישואין שלה התחזק והתהדק.

היחודיות והזהות העצמית מקבלת מימד נוסף כאשר נכנסים ילדים לתמונה. אחת ממכרותי שאלה פעם את הרבנית האם זה מתאים שאם יהודייה תשתעשע עם ילדיה כשהם רכובים על גבה כאילו היא חמור או פיל. סיפרה לה הרבנית את הסיפור על חכם אחד מחכמי ישראל שעמד עמידת ארבע ונבח לפני הילדים שלו, לשם שעשוע. "כאשר את אמא", חייכה הרבנית, "חובה עלייך להיות את עצמך!"

חשוב מאד שהילדים יראו את הוריהם לא רק כחלק מציבור, אלא כאנשים יחידים.

בן של מכרה שלי סיפר לאמו, שהרבי שלו (בחיידר) אמר שכל היהודים חייבים להישמע לדברי רב מסוים. חברתי חשבה רגע ואז אמרה לו: "ברור לי מדוע הוא אמר כך. כי הרב הזה הוא באמת איש גדול". כעבור שבועות אחדים שאל הבן את אמו מה אומרת ההלכה על עניין מסוים. "ובכן", השיבה האם, "רב א' יאמר כך וכך, רב ב' יביט על העניין באור שונה ולרב ג' תהיה דעה משלו..." בלא הפגנת זלזול כלשהי, או סתירה ישירה לדברי הרבי, השכילה האם להעביר בעדינות את המסר שיש יותר ממסלול אחד במסגרת ההלכה. היא גם לימדה את בנה שיעור חשוב: אפשר להשתייך למוסד

קהילתי כלשהו, כמו בית ספר, ובה בשעה לשמור על דעות אישיות.

עם כל חשיבותה של הייחודיות בתחום ההורות, בני הזוג חייבים לזכור שה"ילד" הראשון במעלה שלהם הוא מסגרת הנישואין. וכשם שכתוב (משלי כב, ו): "חנוך לנער על פי דרכו", חייבים לתת למסגרת הנישואין להתפתח ולזרום על פי דרכה שלה, כי גם למסגרת הנישואין יש ייחודיות משלה ויעוד משלה.

עם השנים עשויה ייחודיות זו של הנישואין לפשוט צורה, ללבוש צורה ולשנות כיוון. תפקידים שונים יזדקקו לכיוון, להתאמה ולשינוי כעבור חמש, עשר או חמש-עשרה שנות נישואין, וכן עם הרחבת המשפחה. אם בני הזוג מתאימים באופיים, בוגרים ואוהבים זה את זה, הם יוכלו לדון בפתיחות על השינויים המתחוללים במסגרת הנישואין (לפעמים בעזרת יועץ חיצוני), ולהמשיך לבנות מסגרת נישואין יציבה וחזקה.

אפשר להעשיר את תחושת ה"ביחד" שבנישואין ובאותו זמן לשמור את הייחודיות של כל אחד מבני הזוג. כמו שכתבתי בספרי *Head to Heart*, כאשר בני זוג מתחתנים והופכים לישות אחת, אין פירוש הדבר שהזהות העצמית של כל אחד נעלמת לפתע. "אנחנו" חדש נבנה, והוא מורכב משני "אני". הדבר המעניק לאחדות של הנישואין את העוצמה הוא העובדה

שכל אחד ממשיך להיות מה שהוא ולתרום לקשר כיחיד. הנוסחה להגדרת נישואין אינה אפוא אחת + אחת = שתיים ($1+1=2$), או שני חצאים = אחד שלם ($\frac{1}{2}+\frac{1}{2}=1$), אלא: אחת + אחת = **אחת** ($1+1=1$). למה הדבר דומה? למי שמערבב צבע אדום עם צבע כחול במטרה ליצור צבע סגול, אבל בצבע שנוצר עדיין משתקפים בה בעת כל שלושת הצבעים. והנמשל: איש איש ואישיותו המיוחדת, המשתלבת בייעוד המשותף של בני הזוג.

כ ל מה שנאמר לעיל לגבי הייחודיות של בני הזוג הוא בעל השלכות בחיפושים אחר בן הזוג.

אידיאל מסוים של בן הזוג נוצר בעקבות לחץ חברתי חזק, וכתוצאה מכך יש המחפשים את "הדגם המושלם" של בן הזוג יותר מאשר את האישיות של האדם שמאחורי הדגם. התופעה נפוצה גם בקרב בעלי תשובה, שלפעמים אינם בטוחים דיים ברמה הרוחנית שלהם, והם להוטים להידמות בהופעתם החיצונית לשומרי המצוות הוותיקים כסימן להשתלבותם בחברה החדשה. מוכנות לנישואין כוללת בתוכה, כמוכן, השתייכות לעולם היהודי. אבל קשה למצוא את הזיווג האמיתי אם אדם מזדהה יותר עם הדימוי הדתי החיצוני שלו מאשר עם מה שהוא באמת בתוך תוכו.

רב אחד מנחה את תלמידותיו החוזרות בתשובה

לבחור להן בן זוג כזה שהן היו נישאות לו לפני שחזרו בתשובה. מובן שהוא אינו מתכוון לכך שאם בעבר היר להן קשר עם אדם מכור לסמים, עליהן לחפש בן זוג מכור לסמים שומר מצוות! כוונת הרב היא שיש לדאוג להתאמת מרכיבי האישיות הבריאים, הגורמים לתחושת קרבה. כי ההתעלות של האדם בעבודת ה' אינה משנה את התכונות הטבועות בו מלידה או את אישיותו, שהן גורמים חשובים בבניית קשרים בינאישיים לא פחות מאשר הרמה הרוחנית. לאחר שפגשתי את בעלי לעתיד אמרה לי אמי: "אני רואה עד כמה אתם מתאימים, גם אם לא הייתם שומרי מצוות". גם אני ראיתי.

המטרה בפגישות צריכה להיות אפוא לא הרשמת בן הזוג העתידי במידת התאמתנו למגזר כלשהו בחברה הדתית (דבר המתבטא, למשל, בשילוב ביטויים ביידיש) מוטב להראות לבן הזוג את הפנימיות, ולחפש משהו דומה בתוכו.

סטודנט צעיר ומבריק חיפש בחורה שתהיה מוכנה לסייע בפרנסת המשפחה בזמן שהוא ישלים אח לימודיו. הוא פגש בבחורה חמה ולבבית שהתלהבה לגבי המטרות שלו והביעה נכונות לעזור לו להשיג אותן, אבל היא חששה לקבל על עצמה קשר מחייב. כל כך הרבו אי ודאויות הציקו לה: כיצד היא תעבור את ההריון? מו יהיו תחושותיה לגבי השארת התינוק במעון רוב שעות היום? האם היא תוכל לנהל את הבית כראוי? האם היא

תהיה עייפה מכדי למצוא זמן פנוי בשביל עצמה? הגבר הצעיר לא היה מסוגל להבין את הספקות שלה. הוא המשיך לשאול אותה: אם את מאמינה בי ובמטרות שאליהן אני חותר – מדוע קשה לך להתחייב לקשר הנישואין? ראייה צרה כזאת מונעת ממנו להקיף את כל רבדי האישיות של הזולת. כי בן הזוג הוא בראש ובראשונה אדם בעל מערכת של רגשות וצרכים, ויש לראות לא רק את התפקידים שמצפים ממנו למלא, אלא גם את מהותו.

הכרת עצמנו בד בבד עם הרצון להכיר את הזולת – אלה הדברים החיוניים כדי להכיר את הזיווג האמיתי שלנו. בתרגום חפשי לדברי גב' שרה שניידר בספרה *Kabbalistic Writings on the Nature of Masculine and Feminine* (כתבי הקבלה על האופי של הזכר והנקבה, עמ' 35): לזיווג האמיתי שלנו יש הרכב מושלם של תכונות המשלימות את תכונותינו-אנו, כך ששנינו מתאימים רק אם אנו מביאים לידי ביטוי את העצמיות האמיתית שלנו. כשאנו מנסים לחקות דגם של רעיון שהוא אינו הטבע האמיתי שלנו, יש לנו למעשה סיכוי להפסיד חלילה את הזיווג האמיתי שלנו, כי חושיו המחודדים ירגישו בזיוף. עקרון זה מתאים ונכון לגבי כל ההיבטים של היחודיות: אישיות, סגנון חיים, מערכת ערכים ועוד. כדי למצוא את זיווגנו האמיתי, עלינו להיות בראש ובראשונה אנו עצמנו.

רבים בעולם היהודי מתחבטים בנושא ההליכה בתלם. יש קבוצות בחברה הגוזרות על עצמן סייגים מעבר לדרישות ההלכה, בשל החשש מפני השפעות חיצוניות בלתי רצויות. דבר זה מובן בהחלט. אבל התוצאה של מהלך כזה היא לעתים התגברות ההומוגניות, המתבטאת בעיקר בתחום הצניעות. ככל שהעולם הסובב אותנו רדוד יותר, כך אנשים שומרי מצוות מרגישים צורך להתרחק ממנו יותר, וכך נמצא יותר "עשה" ו"אל תעשה" בצורת הלבוש וההתנהגות בקרבם, וכן הופעה אחידה יותר. לפעמים אפשר לחשוב שהצניעות מדכאת, כביכול, את האינדיבידואליות יותר מאשר נותנת לה ביטוי.

כאשר אני נאנחת לנוכח התופעה וטוענת עד כמה רחוקים אנו מהמצב האידיאלי, בעלי מזכיר לי בסבלנות: "אנחנו עדיין בגלות". רק כאשר העם היהודי יחזור לקיומו הטבעי ויחיה על אדמתו בחברה המעוצבת על פי ערכי היהדות, אז יחשו האנשים מאוימים פחות מהשפעתה של תרבות זרה וקלוקלת ויוכלו לתת ביטוי מלא לייחודיותם באין מפריע.

רעיון זה מוביל אותנו לנקודת מבט חדשה על המקור שציטטתי בספרי *Head to Heart*. הפרשן החסידי שחי במאה ה-19 וכתב את הפירוש *מאור ושמש*, מצביע בפירושו על שמות טו, כ על הבדל רוחני גדול בין עולמנו לבין העולם בימות המשיח. עולמנו, הוא מסביר,

הוא קווי. לכל קו יש התחלה וסוף, ואפשר לנוע בו קדימה ואחורה, ולכן קו הוא סמל להיררכיה. אנו מודדים את עצמנו לעומת האחרים, ומתאמצים לחקות את מי שנחשב לטוב יותר. בעתיד לבוא, לעומת זאת, העולם יהיה עגול. למעגל אין התחלה או סוף, תנועה קדימה או אחורה, וכל הנקודות נמצאות במרחק שווה מהמרכז. כך יהיו כל נשמות הצדיקים בעתיד לבוא במרחק שווה מהקב"ה. יהיה זה עולם ללא תחרות, עולם שקנה המידה היחיד להגדרת עצמיות האדם בו יהיה מידת קרבתו אל הבורא יתברך. כל נשמה תהיה ייחודית ומיוחדת במינה, הן בעיני עצמה והן בעיני אחרים. לצערנו, טרם הגענו לתיקונו של העולם. אבל נוכל להכניס אל קרבנו מעט מאורם של אותם ימים נכספים. אמנם, מתן לגיטימציה לייחודיות הוא תהליך המצריך התבוננות עמוקה, מאמץ ניכר ולא מעט אומץ. בקיצור: אין זה קל. וכבר העיר מישהו בציניות: "איש אינו יכול להיות כמוני. לפעמים אפילו לי קשה להיות כמוני!" אבל הקב"ה מחכה ומצפה שניתן ביטוי לנשמות המיוחדות שלנו, ושנאיר אותן באור יקרות - הן לעצמנו והן לעולם.

סוף דבר

א יש כפרי אחד רצה פעם להתרחץ בבית המרחץ הציבורי, אך חשש אחד מנע זאת ממנו: "כאשר אנשים לבושים בבגדים," הוא חשב לעצמו, "נקל לזהות אותם. אבל בבית המרחץ הרי כולם מעורטלים. איך אני אדע איזה איש הוא אני?" הוא חשב וחשב עד אשר לבסוף החליט: "אני יודע מה אעשה. אני אקשור חוט אדום סביב בוהן רגלי, וכשאראה אותו, אדע שהאדם שהחוט עליו, הוא אני." כך עשה, וצעד בשמחה לעבר בית המרחץ. עם הגיעו פשט את בגדיו בנחת ובבטחה. אבל בלא שחש בכך, החליק החוט האדום מבוהן רגלו ונכרך סביב בוהן רגלו של מישהו אחר. כשהבחין הכפרי בחסרונו של חוט הזיהוי שלו, הצטער צער רב. הוא הביט סביבו ולפתע הבחין באיש שחוט אדום כרוך סביב בוהן רגלו, ומיהר אליו. "סליחה, אדוני," הוא אמר בהתרגשות. "אני יודע מי אתה. אבל האם תוכל לומר לי - מי אני?"

סיפור זה, הלקוח מהפולקלור היהודי, מתאר דילמה קלאסית. במשך שנים אנו מזהים את עצמנו באמצעות משהו חיצוני – "חוט אדום". רק כאשר אנו מאבדים אותו, אנו ניצבים מול השאלה הכואבת והנוקבת: מי אנחנו?

"משבר זהות" מהווה הזדמנות פז לצאת למסע לעבר התשובה. אבל הדרך זרועה במכשולים. הקרע בין הגוף והנשמה התרחב כל כך עד כי אנשים רבים סבורים שאך טבעי הוא שהם יפעלו באופן מנותק זה מזה. פרסומאים עושים שימוש ב"סקס אפיל" ובתיאור חופשות במקומות אקזוטיים כאמצעים להשגת האושר הנכסף; הטלוויזיה, שהיא בעצם טבעה נוטה לשטחיות, הרסה לחלוטין את תחושת העידון ואת מימד העומק; ולחץ חברתי מקשה עלינו לאזור כוח ולבחור במסלול אחר.

הדבר המהותי של החיים – מתפורר. אחד המשוררים בני זמננו כבר הביע זאת במילים האלה (בתרגום מאנגלית): "דברים מתפרקים, המרכז אינו מחזיק מעמד". כי כדי שמרכז העולם יהיה יציב ואיתן, שומה עלינו להשיג יציבות ואיתנות בהוויתנו הפנימית.

נוכח אתגרים אלו, אין הצניעות מושגת תמיד בקלות. מישהי היטיבה להגדיר זאת, אגב אנחה קלה: "הצניעות היא אמנות אבודה". הצניעות היא אכן אמנות שרק מעטים בימינו התמחו בה. אבל היא לא תהיה

אבודה אם כל אחד מאתנו – ואולי בעזרת המורה או המדריך המתאים – יוכל ללמוד לצבוע בעצמו את מסכת חייו.

אבל הצניעות היא יותר. כי כשם שהמעוף של האמן צובע את תפיסת עולמו, כך הצניעות מכניסה צבע לכל דבר שאנו עושים. *זוהי דרך חיים*. והיא ניתנת להשגה לא בן לילה כי אם בעבודה מתמשכת מלווה במודעות, במוטיבציה ובתרגול. הצניעות איננה שחור ולבן – היא רצף מתמשך. תמיד נוכל לצעוד קדימה, ולכל פסיעה יש חשיבות. בכל רגע ובכל מצב נוכל לעצור ולשאול את עצמנו: האם אני אמיתי עם עצמי? וכך, צעד אחר צעד, נסגל לעצמנו גישה פנימית יותר כלפי החיים, וכך נוכל לצמוח ולהיות מי שנבראנו להיות.

אחרית דבר

ייעודו של העם היהודי הוא להיות "אור לגויים", וכשאנו מחטיאים את ייעודנו - אנו סובלים. כיום, בשל הזנחה והחמצה בתחומים רבים, אנו אפופי צרות, בכללן התקפות טרור ועוד צורות שונות של אנטישמיות מבחוץ, וניכור וסחף המכרסם בנו מבפנים.

בדברים כג, טו נאמר: "כי ה' אלקיך מתהלך בקרב מחנך להצילך ולתת אויבך לפניך, והיה מחנך קדוש ולא יראה בך ערות דבר ושב מאחריך". הערוה היא היפוך הקדושה, והיא גורמת לסילוק השכינה. התרופה לערוה היא הצניעות.

הצניעות מספקת לנו הגנה אלוקית. כי הצניעות אין פירושה רק כיסוי הגוף. הצניעות מחלחלת דרך שכבות הגוף החיצוניות שלנו עד שהיא מגיעה אל האלוקות שבקרבו פנימה. בתנא דבי אליהו רבא, כח נאמר: "כל זמן שאתה הולך עמו בצנעה, יהא הוא גם כן עמך בצנעה". ככל שפנייתנו אל הקב"ה תודרך על ידי הגדרתנו הפנימית - כך הקב"ה ייעתר לנו יותר.

אין מקום שבו עקרון זה פועל יותר מאשר ארץ ישראל: "לפי שיש לך ארץ מגדלת צנועים... וארץ ישראל מסוגלת בזה, שאין הארץ סובלת זימה" (כלי יקר על במדבר כו, סד). אנשי דור המדבר לא ידעו להעריך את הארץ מפני שלא יכלו לעמוד כנגד פיתויים של חוסר מוסר ועוד ערכים פסולים, לפיכך נגזר עליהם לנדוד במדבר במשך ארבעים שנה, שבמהלכן מתו כל הגברים. לעומתם, הנשים שהקפידו ושמרו על צניעותן - זכו להכנס לארץ (כלי יקר, שם).

צניעות אינה תרופת פלא לכל צרותינו, אך היא משמשת מפתח לשינויים. "הגיד לך אדם מה טוב ומה ה' דורש ממך כי אם עשות משפט ואהבת חסד והצנע לכת עם ה' אלקיך" (מיכה ו, ח). כל חברה נאורה מתהדרת ב"עשות משפט ואהבת חסד" המתבטאים, בין היתר, בשאיפה לצדק חברתי ובתמיכה בחלשים ובנזקקים. אבל הצניעות מרוממת אותם לרמה רוחנית גבוהה ביותר. ואולי זאת הסיבה לדברי חכמינו (פסיקתא רבתי, מו): "אין לך חיבה לפני המקום מן הצניעות". ולא רק בפרהסיה, אלא "עם אלקיך" - בצנעה, ביחסנו עם הבורא.

ככל שהדבר קשה יותר לביצוע, כך השכר גדול יותר. בדורנו מהווה ערך הצניעות אתגר עצום. הבה ונעמוד בו, ונזכה לשפע של ברכה.

על המחברת

גילה מנולסון גדלה בצפון מזרח ארצות הברית. לאחר שסיימה את לימודיה באוניברסיטת ייל בהצטיינות, למדה במכללת "נווה ירושלים" לנשים. במשך חמש שנים שימשה כאם בית של אכסניית נוער יהודית בעיר העתיקה. היא לימדה במסגרות שונות, והיא ידועה כמרצה מבוקשת בארץ ובעולם.

היא חיברה את הספרים:

The Magic Touch: A Jewish Approach to Relationships
שתומצת ותורגם לעברית בשם *מגע הקסם - מערכות יחסים ביהדות*, וכן: *Head to Heart: What to Know before Dating and Marriage*. ספרנו "בשר ורוח" מופיע גם באנגלית בשם: *Outside/Inside: A Fresh Look at Tzniut*.

גילה מנולסון מתגוררת עם בעלה וילדיהם בירושלים.