

וישב – ללמוד לשחות כנגד הזרם

1. סיפור עממי סיני



היה פעם זקן סיני ושמו סאי וְוֹנְג (הזקן מהספר) שחי בכפר קטן, ולו בן צעיר וסוס. יום אחד הסוס ברח מהאורווה. באו אנשי הכפר להשתתף בצער הזקן ואמרו לו: "כמה שזה רע". ענה להם הזקן: "מהיכן אתם יודעים אם זה טוב או רע?".

למחרת, חזר הסוס ועמו סוסי בר רבים, והאיש ובנו הצעיר הכניסו אותם אל האורווה. באו אנשי הכפר להשתתף בשמחת הזקן ואמרו לו: "כמה זה טוב". ענה להם הזקן: "מהיכן אתם יודעים אם זה טוב או רע?".

למחרת, ניסה הבן הצעיר לאלף את אחד מסוסי הבר, נפל ושבר את רגלו באופן חמור. באו אנשי הכפר להשתתף בצער הזקן ואמרו לו: "כמה שזה רע". ענה להם הזקן: "מהיכן אתם יודעים אם זה טוב או רע?".

למחרת, ברברים פלשו לסין ואנשי הצבא גייסו את כל צעירי הכפר, למעט הבן הצעיר שרגלו הייתה שבורה. באו אנשי הכפר להשתתף בשמחת הזקן ואמרו לו: "כמה זה טוב". ענה להם הזקן: "מהיכן אתם יודעים אם זה טוב או רע?".

2. ברכות ט, ג. רמב"ם.

מְבָרֵךְ עַל הָרֶעָה ("ברוך דיין אמת") מְעִין הַטּוֹבָה, וְעַל הַטּוֹבָה ("הטוב והמיטיב") מְעִין הָרֶעָה.

ודמיון עניין הראשון ("הרעה מעין הטובה"), כגון שיעבור גשם שוטף על ארצו, זה מקרה רע. אף על פי שסופו לטוב, מפני שהוא מרווה הארץ, ואפשר שהגשם ההוא יביא תועלת לשדהו.

ודמיון עניין השני ("הטובה מעין הרעה"), כגון שימצא מטמון, ויראהו איש בשעת מציאתו, וזה טוב. ואף על פי שאפשר שסופו לרע, כי זה האיש שראהו בשעת מציאת הממון ילשין בו למלך, ויענאו [המלך] ויבקש ממנו יותר ממה שמצא.

3. בראשית רבה כז, ד.

אֶפִיקוֹרֶס אֶחָד שָׁאֵל אֶת רַבִּי יְהוֹשֻעַ בֶּן קֶרְחָה, אָמַר לוֹ: אֵין אַתָּם אוֹמְרִים שֶׁהַקְדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא רֹאֶה אֶת הַנּוֹלָד? אָמַר לוֹ: הֵן. וְהָא כְּתִיב "וַיִּתְעַצֵּב אֵל לְבֹ"י"? אָמַר לוֹ: נּוֹלָד לָךְ בֶּן זָכָר מִיִּמִּיךָ? אָמַר לוֹ: הֵן. אָמַר לוֹ: מַה עֲשִׂיתָ? אָמַר לוֹ: שְׂמַחְתִּי וְשְׂמַחְתִּי אֶת הַכֹּל. אָמַר לוֹ: וְלֹא הֵייתָ יוֹדֵעַ שְׁסוּפּוֹ לְמוֹת? אָמַר לוֹ: בְּשַׁעַת חֲדוּתָא [שמחה] – חֲדוּתָא, בְּשַׁעַת אֲבֵלָה – אֲבֵלָה. אָמַר לוֹ: כֵּךְ מַעֲשֶׂה לְפָנֵי הַקְדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא.

4. בראשית לט

סיפור רקע	בראשית לט, ב-יא	בראשית לט, כא-מ, יד
וַיְהִי ה' אֶת יוֹסֵף וַיְהִי אִישׁ מְצַלִּיחַ וַיְהִי בְּבֵית אֲדֹנָיו הַמִּצְרִי... וַיִּמְצָא יוֹסֵף חֵן בְּעֵינָיו וַיִּשְׂרָת אֹתוֹ וַיִּפְקְדוּהוּ עַל בֵּיתוֹ וְכָל יֵשׁ לֹו נָתַן בְּיָדוֹ... וַיַּעֲזֹב כָּל אֲשֶׁר לוֹ בְּיַד יוֹסֵף וְלֹא יָדַע אֹתוֹ מֵאוֹמָה כִּי אִם הַלָּחֶם אֲשֶׁר הוּא אוֹכֵל וַיְהִי יוֹסֵף יָפֶה תָאֵר וַיִּפֶּה מְרָאֶה.	וַיְהִי ה' אֶת יוֹסֵף וַיְהִי אִישׁ מְצַלִּיחַ וַיְהִי בְּבֵית אֲדֹנָיו הַמִּצְרִי... וַיִּמְצָא יוֹסֵף חֵן בְּעֵינָיו וַיִּשְׂרָת אֹתוֹ וַיִּפְקְדוּהוּ עַל בֵּיתוֹ וְכָל יֵשׁ לֹו נָתַן בְּיָדוֹ... וַיַּעֲזֹב כָּל אֲשֶׁר לוֹ בְּיַד יוֹסֵף וְלֹא יָדַע אֹתוֹ מֵאוֹמָה כִּי אִם הַלָּחֶם אֲשֶׁר הוּא אוֹכֵל וַיְהִי יוֹסֵף יָפֶה תָאֵר וַיִּפֶּה מְרָאֶה.	וַיְהִי ה' אֶת יוֹסֵף וַיְהִי אִישׁ מְצַלִּיחַ וַיְהִי בְּבֵית אֲדֹנָיו הַמִּצְרִי... וַיִּמְצָא יוֹסֵף חֵן בְּעֵינָיו וַיִּשְׂרָת אֹתוֹ וַיִּפְקְדוּהוּ עַל בֵּיתוֹ וְכָל יֵשׁ לֹו נָתַן בְּיָדוֹ... וַיַּעֲזֹב כָּל אֲשֶׁר לוֹ בְּיַד יוֹסֵף וְלֹא יָדַע אֹתוֹ מֵאוֹמָה כִּי אִם הַלָּחֶם אֲשֶׁר הוּא אוֹכֵל וַיְהִי יוֹסֵף יָפֶה תָאֵר וַיִּפֶּה מְרָאֶה.
וַיְהִי אַחֲרֵי הַדְּבָרִים הָאֵלֶּה וַתֵּשֶׂא אִשְׁתּוֹ אֲדֹנָיו אֶת עֵינֶיהָ אֶל יוֹסֵף וַתֹּאמֶר שְׂכָבָה עִמִּי.	וַיְהִי אַחֲרֵי הַדְּבָרִים הָאֵלֶּה וַתֵּשֶׂא אִשְׁתּוֹ אֲדֹנָיו אֶת עֵינֶיהָ אֶל יוֹסֵף וַתֹּאמֶר שְׂכָבָה עִמִּי.	וַיְהִי אַחֲרֵי הַדְּבָרִים הָאֵלֶּה וַתֵּשֶׂא אִשְׁתּוֹ אֲדֹנָיו אֶת עֵינֶיהָ אֶל יוֹסֵף וַתֹּאמֶר שְׂכָבָה עִמִּי.
וַיִּמָּאֵן וַיֹּאמֶר אֵל אִשְׁתּוֹ אֲדֹנָיו: הֵן אֲדֹנִי לֹא יָדַע אֹתִי מֵאֵת בְּבֵיתוֹ וְכָל אֲשֶׁר יֵשׁ לֹו נָתַן בְּיָדִי. אֵינֶנּוּ גְדוֹל בְּבֵית הָזֶה מִמֶּנִּי וְלֹא חֵשֶׁךְ מִמֶּנִּי מֵאוֹמָה כִּי אִם אוֹתָךְ בְּאֶשֶׁר אָתָּה אִשְׁתּוֹ וְאִיךָ אֶעֱשֶׂה הָרָעָה הַגְּדוֹלָה הַזֹּאת וְחֲטָאתִי לֹאלֹהִים... וְלֹא שָׁמַע אֵלֶיהָ... וַיַּעֲזֹב בְּגָדוֹ בְּיָדָהּ וַיֵּנֶס וַיֵּצֵא חֲחוּצָה.	וַיִּמָּאֵן וַיֹּאמֶר אֵל אִשְׁתּוֹ אֲדֹנָיו: הֵן אֲדֹנִי לֹא יָדַע אֹתִי מֵאֵת בְּבֵיתוֹ וְכָל אֲשֶׁר יֵשׁ לֹו נָתַן בְּיָדִי. אֵינֶנּוּ גְדוֹל בְּבֵית הָזֶה מִמֶּנִּי וְלֹא חֵשֶׁךְ מִמֶּנִּי מֵאוֹמָה כִּי אִם אוֹתָךְ בְּאֶשֶׁר אָתָּה אִשְׁתּוֹ וְאִיךָ אֶעֱשֶׂה הָרָעָה הַגְּדוֹלָה הַזֹּאת וְחֲטָאתִי לֹאלֹהִים... וְלֹא שָׁמַע אֵלֶיהָ... וַיַּעֲזֹב בְּגָדוֹ בְּיָדָהּ וַיֵּנֶס וַיֵּצֵא חֲחוּצָה.	וַיִּמָּאֵן וַיֹּאמֶר אֵל אִשְׁתּוֹ אֲדֹנָיו: הֵן אֲדֹנִי לֹא יָדַע אֹתִי מֵאֵת בְּבֵיתוֹ וְכָל אֲשֶׁר יֵשׁ לֹו נָתַן בְּיָדִי. אֵינֶנּוּ גְדוֹל בְּבֵית הָזֶה מִמֶּנִּי וְלֹא חֵשֶׁךְ מִמֶּנִּי מֵאוֹמָה כִּי אִם אוֹתָךְ בְּאֶשֶׁר אָתָּה אִשְׁתּוֹ וְאִיךָ אֶעֱשֶׂה הָרָעָה הַגְּדוֹלָה הַזֹּאת וְחֲטָאתִי לֹאלֹהִים... וְלֹא שָׁמַע אֵלֶיהָ... וַיַּעֲזֹב בְּגָדוֹ בְּיָדָהּ וַיֵּנֶס וַיֵּצֵא חֲחוּצָה.



5. Antonovsky, A. (1987). Unraveling the mystery of health. San Francisco: JosseyBass. P, 19.

תחושת הקוהרנטיות היא אוריינטציה גלובלית המבטאת את המידה שבה לאדם יש רציפות, תחושת ביטחון מתמשכת אם כי דינאמית, (1) הגירויים הנובעים מהסביבה הפנימית והחיצונית של האדם במהלך החיים הם מובנים, ניתנים לחיזוי וניתנים להסבר; (2) המשאבים זמינים לאדם כדי לעמוד בדרישות שמציבים גירויים אלה; ו-(3) הדרישות הללו הם אתגרים, ראויים להשקעה ומעורבות.

6. הכלה למעשה - העלון למדריכי ההכלה - איגרת מספר 19 (2019) - הגישה הסלוטוגנית.

7. ברלינסקי, ש. (2017). משאבים ודפוסי התמודדות המסבירים תגובות רגשיות ללחץ על רקע אירועי טרור: השוואה בין מתבגרים חרדים, דתיים לאומיים וחילוניים. עבודה לשם קבלת תואר מוסמך. אוניברסיטת בר-אילן. עמ' 24.

מתבגרים חרדים הפגינו את רמת הקוהרנטיות הגבוהה ביותר, אחריהם מתבגרים דתיים-לאומיים ולבסוף מתבגרים חילוניים שהפגינו את רמת הקוהרנטיות הנמוכה ביותר. את ההבדל בין מתבגרים מאמינים (חרדים ודתיים) לכאלה שאינם ניתן להסביר בעזרת האמונה באלוקים, תחושת הביטחון והאמונה בהשגחה פרטית, אשר תורמים לתחושת הקוהרנטיות.

8. רד"ק בראשית לט,ז

וְיִהְיֶה אַחֵר הַדְּבָרִים הָאֵלֶּה. אַחֵר זֶמֶן שֶׁהָיָה יוֹסֵף גָּדוֹל וְנִכְבָּד בְּבֵית הַמִּצְרִי וְיוֹשֵׁב לְבֶטֶחַ, הִגִּיעַ אֵלָיו דְּבַר אִשְׁתּוֹ פּוֹטִיפֶרֶעַ וְהַכֵּל הָיָה סִיבָה לְטוֹבוֹתָו וּלְטוֹבוֹת אָבִיו וְאֶחָיו. וְאֵף עַל פִּי שֶׁהָיָה קֶשֶׁה מִתְחִילָה, הָיָה לְטוֹבָה בְּסוֹף. וְכֵן חֲטָא הַמִּשְׁקָה וְחִלּוֹם פֶּרְעָה, הַכֵּל הָיָה סִיבָה מֵאֵת הָאֵל יִתְבָּרֵךְ, שֶׁעַל יְדֵי זֶה עָלָה יוֹסֵף לְגִדּוּלָה. וְנִכְתָּב הַסֵּפֶר הַזֶּה לְהוֹדִיעַ סִיבַת הַדְּבָרִים, וְאִם יִקְרָא לְאָדָם שׁוֹם מִקְרָה - יִבְטַח בָּאֵל.

9. רלב"ג לט תועלת שביעי

ראוי לאדם להשתדל בכל עוז להינצל מהרע אשר הוא בו, בכל הסיבות אשר אפשר לו שיעזר בהם; ולא יסמוך על הנס, אף על פי שהוא באופן שתדבק בו השגחת ה' יתעלה מאד. הלא תראה כי יוסף — עם היות השגחת ה' יתעלה דבקה בו בזה האופן הנפלא — חילה פני שר המשקים שיזכרוהו אל פרעה להוציא אותו מן הבור.

10. בראשית מ,כג. בראשית רבה פח,ז.

וְלֹא זָכַר שֶׁר הַמִּשְׁקִים אֶת יוֹסֵף וַיִּשְׁכַּחְהוּ.

שר המשקים שכח, ואני לא אשכח. מי היה מחכה לאברהם ושרה שהיו זקנים שיולד להם בן? מי מחכה ליעקב שעבר במקלו הירדן ויעצור? מי היה מחכה ליוסף שעברו עליו כל הצרות האלו שיהיה מלך? מי היה מחכה למשה שהשלך ליאור שיהיה כמו שנהיה? ... מי מחכה לגליות שיהיו לשם ולתהלה? מי מחכה לסכת דוד הנופלת שיקימנה? הקדוש ברוך הוא.