

למלא את הריק
מגילת קהלת של הנפש



חגי לונדין

למלא את הריק מגילת קהלת של הנפש

מגילת קהלת • פירוש



Rabbi Hagay Lundin
Filling the Void: Megillat Kohelet of the Soul

חגי לונדין
למלא את הריק: מגילת קהלת של הנפש

עורך אחראי: ראובן ציגלר
עורכת ראשית: אוריה מבורך
עורכת משנה ולשון: אפרת גרוס
עימוד: תמי מגר
תמונת עטיפה: שמואל לעסרי

© כל הזכויות שמורות לחגי לונדין, תשפ"ה 2025

ספרי מגיד, הוצאת קורן
ת"ד 4044 ירושלים 9104001
טל': 02-6330530 פקס: 02-6330534
office@korenpub.com
www.korenpub.co.il

אין לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט, לאחסן
במאגר מידע, לשדר או לקלוט בכל דרך או בכל אמצעי אלקטרוני,
אופטי, מכני, או אחר כל חלק שהוא מן החומר שבספר זה.
שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר הכלול בספר זה אסור
בהחלט אלא ברשות מפורשת בכתב מהמוציא לאור.

מסת"ב 9-387-526-965-978 ISBN

נדפס בישראל 2025 Printed in Israel

תוכן העניינים

הקדמה – קהלת במאה ה־21 ז.

מגילת קהלת 17

מגילה של הנפש – קהלת

פרק א: שעמום 37

פרק ב: חומרנות 45

פרק ג: ארעיות 55

פרק ד: שרירותיות 65

פרק ה: יומרנות 73

פרק ו: החמצה 81

פרק ז: הסחות דעת 89

פרק ח: כוחניות 101

פרק ט: שחצנות 109

פרק י: טיפשות 119

פרק יא: עצלנות 127

פרק יב: ילדותיות 135

קהלת במאה ה־21

רקע

מגילת קהלת נכתבה, על פי המסורת, בידי שלמה המלך¹ והועתקה בהמשך בידי "חזקיה וסיעתו"². בשל המורכבות והסתירות לכאורה שבמגילה, התלבטו חז"ל בשלב מסוים אם היא ראויה להיכלל בתנ"ך:

אמר רב יהודה בריה דרב שמואל בר שילת משמיה דרב: בקשו חכמים לגנוז ספר קהלת מפני שדבריו סותרים זה את זה, ומפני מה לא גנזהו? מפני שתחילתו דברי תורה וסופו דברי תורה. תחילתו דברי תורה דכתיב: "מה יתרון לאדם בכל עמלו שיעמול תחת השמש"... וסופו דברי תורה דכתיב: "סוף דבר הכל נשמע את האלוהים ירא ואת מצוותיו שמור כי זה כל האדם"³.

סוכות

בחלק מקהילות ישראל התקבל המנהג לקרוא את המגילה בשבת חול המועד סוכות⁴ מטעמים שונים⁵ ובראשם ההבנה שטמון בה מסר המאזן

1 קהלת רבה א, א.

2 בבא בתרא יד ע"ב.

3 שבת ל ע"ב.

4 רמ"א סימן תרסג סעיף ב, אבודרהם (השלם), עמ' רמ, ועוד.

5 פרי מגדים, אשל אברהם ס"ק ח; צדקת הצדיק ר"ב; ציץ אליעזר כרך כב, לו.

את שמחת החג שמא תפרוץ גבולותיה. דווקא בחג הסוכות, שנאמר בו: "שְׁבַעַת יָמִים תַּחַג לָהּ אֱלֹהֶיךָ בַּמָּקוֹם אֲשֶׁר יִבְחַר ה' כִּי יְבָרְכֶךָ ה' אֱלֹהֶיךָ בְּכָל תְּבוּאָתְךָ וּבְכָל מַעֲשֵׂה יָדֶיךָ וְהָיִיתָ אֶךְ שָׂמֵחַ"⁶, ראוי להתבונן במשמעות החיים ולא להיסחף אחר החומרנות שבהם.⁷

תוכן

המגילה בנויה משנים-עשר פרקים אשר בכל אחד מהם מתוארת תוצאה עגומה אחרת של חיים חסרי משמעות: שעמום, חומרנות, ארעיות, שרירותיות, יומרנות, החמצה, הסחת דעת, כוחנות, שחצנות, טיפשות, עצלנות וילדותיות – זוויות שונות של התפרקות חיי האדם כאשר אלה מנותקים מערכי הנצח היהודיים. בחיבור זה, בנוסף על ביאור המילים והפסוקים, מובא בסופו של כל פרק ניתוח פסיכולוגי-רוחני של תופעות אלו כפי שהן מתגלות בדורנו, לצד הצעות לפתרון – הן בהימנעות מהתנהגות שלילית ('סור מרע') הן באימוץ התנהגות חיובית ('עשה טוב') – כדי להינצל מהן.

ריקנות

הרעיון המרכזי השזור לאורך המגילה הוא ההצבעה על תחושת חוסר המשמעות המלווה את האדם: "הָבֵל הָבֵלִים אָמַר קֹהֶלֶת הָבֵל הָבֵלִים הַפֶּל הָבֵל"⁸ – השהות בעולם הזה נדמית כהד, כאוויר חסר ממשות וכתחושת ריקנות עמומה. מהו, אם כן, הפתרון שמציע קהלת? "סוּף דָּבָר הַפֶּל נִשְׁמָע אֶת הָאֱלֹהִים יָרָא וְאֶת מַצּוֹתָיו שָׁמָּר כִּי זֶה כָּל הָאָדָם"⁹ – דווקא החיבור ליראת שמיים ולאורח חיים תורני-מעשי הוא שמעניק לאדם טעם ומשמעות לחייו.

6 דברים טז, טו.

7 מגן אברהם ת"צ, ח; משנה ברורה ס"ק ז.

8 קהלת א, ב.

9 שם יב, יג.

תחושת הריקנות איננה תופעה חדשה, היא מלווה את האנושות משחר ימיה. לאורך הדורות ניסו בני אדם למצוא תחושת משמעות ב'אלילים' שונים – כוחות וערכים חלקיים שדימו לראות בהם חזות הכול והאמינו כי דרכם ימצאו טעם לחייהם: החל מאלה שסגדו לכוחות טבע או לתאוות גסות של הנפש, דרך דתות שהתמקדו בממד הרוחני ותבעו התנזרות מהשאר, וכלה במתמסרים לאידאולוגיות מודרניות חילוניות – חומרניות, לאומיות או סוציאליזם. על כל ניסיונות הנפל הללו למלא את הריק אומרת המגילה: "וְרָאִיתִי אֶת כָּל מַעֲשֵׂה הָאֱלֹהִים כִּי לֹא יוֹכֵל הָאָדָם לְמַצּוֹא אֶת הַמַּעֲשֵׂה אֲשֶׁר נַעֲשָׂה תַּחַת הַשָּׁמַשׁ בְּשָׁל אֲשֶׁר יַעֲמַל הָאָדָם לְבָקֵשׁ וְלֹא יִמָּצָא".¹⁰

ריקנות בדורנו

במאה ה־21 הגיעה תחושת הריקנות לשיא חדש. אם בעבר תלו בני אדם את תקוותם באליל כזה או אחר מתוך אמונה שימלא את החלל בנפשם, הרי שכיום גם תקווה זו נגוזה. השבר שהותירו אחריהן מלחמות העולם של המאה הקודמת, יצר קרקע פורייה ללידתו של אליל־על שמנפץ את האלילים כולם – אידיאולוגיית הייאוש מכל האידאולוגיות. תפיסת עולם – שהיא יותר עמדה נפשית מאשר פילוסופיה הכרתית – שאין שום תפיסת עולם. נוהגים לכנות את האליל־ללא־פנים בשם פוסט־מודרניזם (בתר־מודרניזם). לא רק הדת היא נחלת העבר אלא גם העולם המודרני. קיים חוסר אמון בשכל האנושי. הערכים אינם תקפים. אין אמת אובייקטיבית. לעיתים נדמה שאין כלום מלבד "מוות שחור דומם וקר".¹¹ בתורת הסוד היהודית נזקים תרבותיים מכונים 'שדים' (מלשון החיסרון וה'די' שהם גורמים לעולם). ישנם שדים קטנים וישנו מלך השדים שמכונה 'אשמדאי',¹² מלשון השמדה. תפיסת־על פגומה השולטת באופן תת־הכרתי על התודעה האנושית.

10 שם ח, יז.

11 אורות, למהלך האידאיות בישראל ב.

12 גיטין סח ע"א.

הפוסט־מודרניזם הוא פירוק של החיבורים כולם: פירוק של המשפחה, של הרציונל והמוסר האנושי, של הסדר החברתי. אין כיוון, אין טוב ורע, אין תקווה. או במילים אחרות: אין אלוהים. הפירוק יכול לבוא לידי ביטוי בשבירה של ערכים, בתחושות דיכאון, בחרדה, בחוסר ריכוז, בשמיעת מוזיקה מקוטעת ולא קוהרנטית, בהליכה לא יציבה ובכידודות. במובנים מסוימים הפוסט־מודרניזם הוא סוג של התאבדות: לאומית, ערכית, משפחתית ואישית. כל אלה מתוארים במגילה בתיאור נוקב שנדמה כלקוח ממהדורת החדשות של זמננו.

המענה של קהלת

במדרשי חז"ל¹³ מסופר על גיבור אחד שמסוגל להכריע את אשמדאי – שלמה המלך; מנהיג שלם המולך על עיר קסומה ומושלמת: 'יראו־שלם'. התפילה "חדש ימינו כקדם" היא הכמיהה להשבתו של עידן שבו המסורת היהודית איננה רק תיאוריה חלושה, אלא שלטת – כבימיו של שלמה המלך שבהם "יְהוּדָה וְיִשְׂרָאֵל רַבִּים כָּחֹל אֲשֶׁר עַל הַיָּם לָרֹב אֲכָלִים וְשִׁתִּים וְשִׁמְחִים"¹⁴. התשובה של קהלת למאה ה־21 היא תורה קיומית: "כִּי לְאָדָם שְׁטוּב לִפְנֵי נֶתַן חֶכְמָה וְדַעַת וְשִׁמְחָה"¹⁵.

המענה לפוסט־מודרניזם הוא חיבור למשהו גדול מאיתנו. ה'פוסט' כשלעצמו הוא שלילי אולם הוא מציף צורך נפשי בשייכות ובקיומיות. כאשר צרכים אלו אינם נענים, הם הופכים לחור שחור שכולע את הכול. בעולם שנדמה נטול כיוון, האדם חש תלוש, מיואש ובודד. ומכאן קצרה הדרך להתפרקות על צורותיה השונות. הפתרון טמון בגילוי מחודש של תחושת השייכות, התקווה, הוודאות והשמחה. במילים אחרות: למצוא מחדש את אלוהים.

המושג 'אלוהים' הוא מושג נרדף לאותו קול קיומי שלוחש באוזני

13 ירושלמי סנהדרין ב, הלכה ו, ועוד.

14 מלכים א' ד, כ.

15 קהלת ב, כו.

שיש ממד מהותי ואין־סופי בחיי; שיש כיוון שאֵליו אנו הולכים ללא הרף (המילה אלוהים היא ריבוי של המילה אֵל). זהו קול שהתרבות החילונית בת זמננו מנסה להשתיק ככל דרך אפשרית, אך לשווא. הסיבה שמיליוני ישראלים מתקרבים למסורת או מאזינים ל'פופ אמוני' פשוטה: רבים חשים באופן אינטואיטיבי שבתכנים מהסוג הזה יש אמירה – ערך מוסף לחיים מעבר לרדיפה אחר חומרות, קטנוניות, תחרותיות ושנאה. יש משהו עילאי בקיום שלנו. יש טוב. יש צדק. יש בשביל מה לחיות. ממרחק אלפי שנים מצביע שלמה המלך במגילת קהלת על הפתרון: "שִׁמַּח בְּחֹר בְּיָדוֹתֶיךָ וּבְיָמֶיךָ לִבְךָ בְּיָמֶיךָ בְּחֹרוֹתֶיךָ וְהִלֵּךְ בְּדַרְכֶיךָ לִבְךָ וּבְמַרְאֵי עֵינֶיךָ, וְדַע כִּי עַל כָּל אֵלֶּה יִבְיָאָךְ הָאֱלֹהִים בְּמִשְׁפָּט" ¹⁶ – החיים נפלאים בתנאי שהם מחוברים למשמעות ולמשפט אלוהים.

קהלת ביום־יום

מה גורם לגבר למצוא עצמו בלילה צופה בתכנים שאינם צנועים? יש, כמובן, הסברים חיצוניים רבים: הנגישות הטכנולוגית לתכנים פרוצים; אי־הבנה של מושג הצניעות; והחפצת האישה כאובייקט מיני. ואולם, מאחורי כל אלו קיים מניע עמוק וקיומי הרבה יותר. האווירה התרבותית שבה חי הגבר במאה ה־21 משרדת לו שחייו הם שממה אחת גדולה. הוא תופס את עצמו כאפרורי וממוצע: יום אחר יום באותה עבודה, באותה שגרה, עם אותה משפחה. השגרה הולכת ומתעמעמת בזמן שעולם המדיה מסביב מציף אותו בפנטזיות קסומות. בשלב כלשהו הוא מגלה שיש מקום שבו הוא חש תחושת התחדשות – ולו לרגע קצר. שניות בודדות של חשיפה לתכנים מסוג מסוים מעניקות לו פרץ של אדרנלין משכר ותחושת התמזגות עם עצמו. בשניות אלו אין עבה, אין עתיד, אין מחשבה על ההשלכות, אלא רק תחושת עונג חריפה שיוצרת אשליה

של טוטאליות חיים עכשווית. הצורך הזה חזק יותר מכל בושח חברתית, מכל מגבלה מוסרית או דתית.

המענה השורשי לתופעה זו – מעבר לסינון תכנים, לימוד, תוכניות גמילה וכדומה – הוא חיבור לחווית חיים טוטאלית רחבה ועמוקה יותר. חיים שבהם האדם חש סיפוק וודאות בכל רגע נתון. במילים פשוטות: למצוא את אלוהים בחיינו. זו עסקת חבילה של פיתוח תודעה אמונית, נמרצות גופנית, מסגרת משפחתית בריאה, יצירה חיובית, ועוד. כפי שכתוב: "הִנֵּה אֲשֶׁר רָאִיתִי אֲנִי טוֹב, אֲשֶׁר יָפֵה לֶאֱכֹל וְלִשְׁתּוֹת וְלִרְאוֹת טוֹבָה בְּכָל עֲמָלִי שֶׁעָמַל תַּחַת הַשָּׁמֶשׁ מִסֵּפֶר יָמַי חֲיָיו אֲשֶׁר נָתַן לִּי הָאֱלֹהִים, כִּי הוּא חֶלְקִי".¹⁷

מדוע נערה צעירה מעלה תכנים לאינסטגרם או לטיק-טוק באובססיות? היעדר צנעת הפרט, שעמום, אופנה חברתית ולעיתים אף תגמול כלכלי – הם רק קצה הקרחון של צורך קיומי נואש: אני נערה חסרת ייחוד, כך היא חשה. לא יפה במיוחד, לא מוכשרת מעל הממוצע, ניצבת בשולי המעגל החברתי. אבל כאשר תמונות מסוימות שלי עולות לרשת החברתית, אני מקבלת לפתע את מה שהייתי צמאה לו כל כך – הכרה. אני נעטפת ב'לייקים' חמימים שמתורגמים בטעות לאהבה ולשייכות. אך גם כאן, הפתרון איננו בהרצאת מוסר ואף לא בחסימת חשבון האינסטגרם. מה שנדרש הוא חידוד תודעתי ורצף של פעולות מעשיות שיטמיעו בנפש את הטוב שבי ובמקום שבו אני מצויה, גם מבלי לקבץ נדבות באופן וירטואלי.

הכלל הזה תקף גם בזמנים של אתגרים ציבוריים: מה מעניק חוסן נפשי בזמן התפרצות מגפה, כאוס חברתי או מלחמה? היכולת למצוא את מקומנו בעולמו של הקדוש ברוך הוא גם בזמן קריסת מערכות, אורך רוח, מבט רחב ותקווה לעתיד. כל אלה הם הכוחות הנדרשים:

17 קהלת ה, יז.

"לֹא אָכַל בְּשִׁמְחָה לַחֲמֹךְ, וּשְׂתֵה בִלְבָב טוֹב יֵינֶה, כִּי כִכֹּר רָצָה הָאֱלֹהִים
אֶת מַעֲשֵׂיךָ... כֹּל אֲשֶׁר תִּמְצָא יָדְךָ לַעֲשׂוֹת בְּכַחֲךָ עֲשֵׂה"¹⁸

לא בידור ולא פילוסופיה

הניסיון לנצח את התרבות החילונית במגרש שלה לא יצלח. הופעות בידור או סרטונים בעלי תוכן יהודי – נוצצים, דיגיטליים ומתחכמים ככל שיהיו – לעולם לא יוכלו להתחרות בנטפליקס או בדיסני. הדרך היחידה לנצח היא לא להתחרות על אותה במה אלא לעקוף את מחסום הדמיון, הרגש והשכלתנות, ולגעת בנקודה הקיומית החסרה ביותר לבני המאה ה־21. מה שהתרבות החילונית – על כל רעשיה, פיתוייה ואף ערכיה הטובים – לעולם לא תוכל להעניק: משמעות!

אמונה באלוהים במאה שלנו אינה נעה על הציר הפילוסופי או האידיאולוגי. תהיות כדוגמת "האם יש אלוהים?", "כיצד מתיישבים פסוקי בראשית עם תורת האבולוציה?", או "מדוע נצטוונו למחות את עמלק?" מעניינות כיום, אם בכלל, רק את הסבתא. פשוטו כמשמעו. צעירים בני זמננו עומדים מול הורים ומורים מהמאה הקודמת לא בעמדת ניגוח שכלתנית אלא ניצבים מולם במבט זוגי תוהה: "מה אתם רוצים מחיי?" מגילת קהלת פונה לכיוון אחר. הפתרון שהיא מציעה הוא חשיפה של תוכן יהודי-קיומי: כיצד אפשר בכל רגע נתון לגעת במשמעות של ההווה הקיים מבלי לדמיין ולו לרגע עולם אחר מעולמנו הנוכחי. מדובר באימון מתמיד של הנפש שנעשה בשילוב דרכים: הקפדה על ההלכה ולימוד תכנים כדוגמת ביאור זה; נשימות עמוקות; סידור החדר; שליטה בגוף ובקרה באכילה; טיפוח תחושת שייכות למסגרת משפחתית, חינוכית ולאומית; שמיעת מוזיקה הרואית; ושליטה בדמיון. "לְכָל זְמַן וְעַתָּה לְכָל חֶפֶץ תַּחַת הַשָּׁמַיִם, עֵת לָלֶדֶת וְעַתָּה לָמוֹת, עֵת לְטַעַם וְעַתָּה לְעֶקֶר נְטוּעַ"¹⁹

18 קהלת ט, ז-יב.

19 קהלת ג, א-ב.

תקווה

אמונתו של קהלת מוסיפה מרכיבים חיוניים לנפשו המסוכסכת של בן המאה ה-21: תקווה ואופטימיות. בניגוד לפוסט-מודרניזם, שמשדר ייאוש ואבדון, אנו מעמידים אלטרנטיבה של ראיית טוב, חיוניות ושמחה. הצבעה על כשלי התרבות לכדה עלולה לשרד פסימיות – מעין קרב מאסף של אבירים אמיצים ההולכים למות על משמרתם, בעת כוחות האופל שוטפים את העולם. לעומת זאת, תורה קיומית נוגעת במכנה המשותף של כולנו: אנחנו לא לבד במאבק הזה. לא נועדנו להפסיד, אלא לנצח! לא משנה כמה רוע חווינו, אנו יודעים שבסופו של דבר יש טוב בעולם הזה. אנחנו ננצח את אשמדאי, כי בני אדם, בסופו של דבר, אינם מחפשים פירוק – אלא חיבור. "סוף דְּבַר הַכֹּל נִשְׁמָע אֶת הָאֱלֹהִים יֵדָא וְאֵת מִצְוֹתָיו שְׁמוֹר, כִּי זֶה כָּל הָאָדָם".²⁰

להיקהל על נפשנו

הימים שבהם נכתב הביאור על מגילת קהלת היו ימי מלחמת "חרבות ברזל", שפרצה בשמחת תורה תשפ"ד. בימים הללו היה פיתוי אדיר לשקוע בתחושת אבדון וייאוש. קריסת הסדרים – לא רק הציבוריים אלא גם הנפשיים – ביקשה התכנסות פנימה. בעת שבה היה נדמה שהעולם הישן נשטף, לא היה מנוס מלחפש אחר עולם חדש. הלימוד במגילה אפשר לי ולתלמידיי, שרבים מהם נלחמו ונפגעו במערכה, להיקהל על נפשנו, להתכנס פנימה אל אותה נקודת משמעות שנותנת טעם ותכלית לחיינו ובעבודה אנו נלחמים. מקווה שגם הצלחנו.

חגי לונדין, שדרות
תמוז תשפ"ה

למלא את הריק
מגילת קהלת של הנפש

פרק א

שעמום



(א) דְּבַרֵּי קִהְלֶת בֶּן דָּוִד מֶלֶךְ בִּירוּשָׁלַם:

בעת שאדם מתחבר פנימה ('מתקהל') אל נפשו, נחשף בפניו הפער שבין מהותה של נשמתו - שהיא מזרע בית דוד, שייכת לאלוהים ('ה'דוד') ומסוגלת למשול בעולם של שלמות ('יראו-שלם') - לבין מצבו הנוכחי.

(ב) הֵבֵל הֶבְלִים אָמַר קִהְלֶת הֵבֵל הֶבְלִים הַכֹּל הֶבֶל:

כאשר האדם מביט אל מצבו העגום, הוא נאלץ להודות בתחושת הריקנות והשעמום שממלאת אותו - כמשב אוויר חסר ממשות ('הבל'). בהיעדר חיבור ליראת שמיים, נדמים החיים כחולפים בלא משמעות.

(ג) מַה יִתְרוֹן לְאָדָם בְּכָל עֲמָלָה שִׁיעֲמַל תַּחַת הַשָּׁמֶשׁ:

מהו, אפוא, הרווח בעמלנו עלי אדמות?

(ד) דֹּדֵר הַלֵּךְ וְדֹדֵר בָּא וְהָאָרֶץ לְעוֹלָם עֲמֻדָּת:

המציאות ההיסטורית נדמית לעיתים כמעגל סגור, שאינו מוביל לשום מקום. המרחב שעליו אנו מתיימרים לרוץ ("הארץ") נותר על מקומו, בעוד אנו מתנהלים בו מכוח האינרציה.

(ה) וְזֶרַח הַשָּׁמֶשׁ וּבֹא הַשָּׁמֶשׁ וְאֵל מְקוֹמוֹ שׁוֹאֵף זֶרַח הוּא שֵׁם:

הצרכים החומריים, שאמורים לשמש אותנו ("שמש") ולהאיר את חיינו בארץ כשמש, זורחים ושוקעים חליפות. יש בנו תחושת התחדשות קלה ברכישת מוצר חדש או חוויה חדשה, אך עד מהרה מתברר כי הסיפוק מתפוגג, ואנו חוזרים לשקוע בשעמום. שוב מתעוררת בנו אשליית 'שאיפה' ו'זריחה', תאווה חדשה, וחוזר חלילה.

(ו) הוֹלֵךְ אֶל דָּרוֹם וְסוֹבֵב אֶל צָפוֹן סוֹבֵב סִבֵּב הוֹלֵךְ הָרוּחַ וְעַל סִבִּיבָתוֹ

שָׁב הָרוּחַ:

גם התחדשותן של תובנות לימודיות ("רוח") - שהן לכאורה עדינות וערכיות יותר - נודדות הלוך ושוב, ומעניקות תחושת חשיבות ורוחב

אופקים. אך לבסוף מתברר שגם הפילוסופיה סובבת סביב עצמה ואינה מעניקה עניין ממשי.

(ז) כָּל הַנַּחֲלִים הַלְכִים אֶל הַיָּם וְהַיָּם אֵינָנו מֵלֵא אֶל מְקוֹם שֶׁהַנַּחֲלִים הַלְכִים שָׁם הֵם שְׁבִים לָלֶכֶת:

לכאורה, זרימתם של החיים אמורה להוביל אל תכלית מסוימת. אך לשווא אנו רודפים למלא את ים תאוותינו – שכן לעולם איננו באים על סיפוקנו. שוב ושוב אנו שבים אל נקודת המוצא, וחוזר חלילה.

(ח) כָּל הַדְּבָרִים יָגֵעִים לֹא יוֹכֵל אִישׁ לְדַבֵּר לֹא תִשְׁפַּע עֵין לְרֹאוֹת וְלֹא תִמָּלֵא אֵזֶן מִשְׁמָע:

עייפות מציפה אותנו עד שאין עוד מה לומר או לספר. אף שהמציאות, לאמיתו של דבר, אין-סופית היא – וכל שנראה ונשמע אינו אלא כאין וכאפס לעומתה – עדיין –

(ט) מַה שֶׁהָיָה הוּא שִׁיחִיָּה וּמַה שֶׁנַּעֲשָׂה הוּא שִׁיעֲשָׂה וְאֵין כָּל חֹדֶשׁ תַּחַת הַשָּׁמֶשׁ:

בעינינו, שכבר למדו אכזבה וחסרון משמעות, נדמה כי "מה שהיה הוא שיהיה" – ואין כל חידוש שיוכל לשמש ("שמש") אותנו באמת.

(י) יֵשׁ דְּבַר שִׁיאֲמַר רֵאָה זֶה חֹדֶשׁ הוּא כְּבָר הָיָה לְעֹלָמִים אֲשֶׁר הָיָה מִלְפָּנֵינוּ: בכל עת שהעולם מציע חידוש – טכנולוגי, תרבותי ואף רוחני – מתעוררת תחילה התרגשות קלה, אך עד מהרה מתברר לנו כי אין כאן אלא המשך ישיר של העולם הישן.

(יא) אֵין זְכָרוֹן לְרֹאשִׁימִים וְגַם לְאַחֲרִימִים שִׁיחִיָּה לֹא יִהְיֶה לָהֶם זְכָרוֹן עִם שִׁיחִיָּה לְאַחֲרָה:

חוסר ההתחדשות ניכר גם בתרבות השכחה שבה אנו חיים: דבר אינו

מרגש באמת, וממילא איננו זוכרים. האופנה הראשונה נמוגה מזיכרוננו, והאחרונה תישכח במהרה אף היא. אנו חיים בעולם של אופנות מתחלפות, נטול עוגן ומשמעות.

(יב) **אֲנִי קִהַלְתִּי הָיִיתִי מֶלֶךְ עַל יִשְׂרָאֵל בִּירוּשָׁלַם:**
החיבור וההתאספות ('התקהלות') אל המלוכה ואל השלמות ('יראו-שלם') הפנימית מאפשרים לאדם לבחון את חייו מתוך פרספקטיבה רחבה. מתוך מבט זה מתברר ש-

(יג) **וְנָתַתִּי אֶת לְבִי לְדְרוֹשׁ וּלְתוֹר פַּחְכָּמָה עַל כָּל אֲשֶׁר נַעֲשֶׂה תַּחַת הַשָּׁמַיִם**
הוא עֲנִין רַע נִתֵּן אֱלֹהִים לְבִנֵּי הָאָדָם לַעֲנוֹת בּוֹ:
ההברקה האינטלקטואלית – החוכמה, שהיא לכאורה פסגת ההשגה של בן אנוש תחת השמיים – כאשר היא מנותקת ממשמעות ומיראת שמיים, היא הופכת לרועץ; עניין רע שמענה את האדם.

(יד) **רְאִיתִי אֶת כָּל הַמַּעֲשִׂים שֶׁנַּעֲשׂוּ תַּחַת הַשָּׁמַיִם וְהִנֵּה הַכֹּל הֶבֶל וְרֵעוֹת רֵיחַ:**
המבט המשכיל בצורתו החילונית, בבואו לסקור את המציאות תחת השמש, מגיע למסקנה בלתי נמנעת: החיים הם משעממים, בני חלוף ("הבל" ורעים ("רעות רוח").

(טו) **מַעֲוֹת לֹא יוֹכֵל לְתַקֵּן וְחֶסְרוֹן לֹא יוֹכֵל לְהַמְנוֹת:**
במבט אנושי נדמה, כי כישלונות העבר אינם ניתנים לתיקון וכי חסרונות החיים רבים מספור.

(טז) **דִּבַּרְתִּי אֲנִי עִם לְבִי לֵאמֹר אֲנִי הִנֵּה הִגְדַּלְתִּי וְהוֹסַפְתִּי חֲכָמָה עַל כָּל אֲשֶׁר הָיָה לִפְנֵי עַל יְרוּשָׁלַם וּלְבִי רָאָה הִרְבֵּה חֲכָמָה וְדַעַת:**
הדרך שבה חשבנו להתמודד עם תחושות התסכול הללו היא בהוספת

ידע וחוכמה - יותר מכל שלמות ותחכום שראו עיני האדם ('יראו-שלם'). חידושי חוכמה וטכנולוגיה אמורים, לכאורה, להעניק לנו תחושת התחדשות ועניין. האומנם?

(יז) וְאַתָּנָה לְבִי לְדַעַת חֲכָמָה וְדַעַת הַזִּלְזִלֹת וְשִׁכְלוֹת יִדְעָתִי שֶׁגַם זֶה הוּא רְעִיּוֹן רוּחַ:

דמיינו שככל שנשכיל יותר - כך נדע להתרחק מהזלזלות וממעשי סכלות, הנולדים מתוך שעמום. אולם עם הזמן התברר שגם זהו רעיון שווא, החולף עם הרוח.

(יח) כִּי בָרַב חֲכָמָה רַב כְּעֵס וְיוֹסִיף דַּעַת יוֹסִיף מְכָאוֹב: שהרי ככל שהוספנו חוכמה - התחדדו לנגד עינינו חסרונות העולם, ותחושת הכעס הלכה והתעצמה. ככל שהוספנו ידע - הלכו והתגברו מכאובינו ותחושת השעמום שלנו.

הפתרון לשעמום – התחדשות פנימית

תחושת השעמום היא אחת התחושות המרכזיות המלוות את האדם בן המאה ה-21. תופעה זו מפתיעה למדי, מפני שקצב החיים מעולם לא היה מהיר ואינטנסיבי יותר. החידושים הטכנולוגיים, המקצועיים והתרבותיים מתחדשים ללא הרף, והעולם מוצף באירועים, חדשות וריגושים. אף על פי כן – החשש מהשעמום מרחף תמיד ברקע. למעשה, ייתכן שדווקא הפחד התת־הכרתי להיות במצב של חוסר עניין הוא שמגביר את קצב החיים. תעשיית הבידור וכלי התקשורת עמלים לספק ריגושים מתמידים, אולם כאשר האדם מוצא את עצמו לבוד, מנותק מן המדיה – רגשות הריקנות והבדידות גואים בו. ניתן להבחין בכך היטב, למשל, בתחושת חוסר האונים – לעיתים אף חרדה – שחווה אדם בזמן הפסקת חשמל. הצורך בהתחדשות נובע מהממד האלוהי שנטוע בנפש האדם – הכמיהה לעוד: "אשירה לה' בחיי אזמרה לאלוהי בעודי", ב"עוד" שלי. תביעה אין־סופית שלא להסתפק בקיים, אלא להיחשף שוב ושוב לעולמות חדשים. כאשר מבקשים למלא צורך זה באמצעות חוויות חומריות – ואף אינטלקטואליות – הן ממצות את עצמן בשלב זה או אחר. ואז משתלטות אותן תחושות שעמום ומיאוס שמתאר שלמה המלך בפרק: "כָּל הַדְּבָרִים יִגְעִים... מֶה שֶׁהָיָה הוּא שֶׁיְהִיָּה וְמֶה שֶׁנַּעֲשָׂה הוּא שֶׁיַּעֲשֶׂה, וְאֵין כֹּל חֵדֶשׁ תַּחַת הַשָּׁמַשׁ".

הפתרון לשעמום לא יימצא בבריחה אל חידושי חיים חיצוניים,

ואף לא בהברקות אינטלקטואליות. אלא הוא טמון בחיפוש משמעות בתוך חיי ההווה - היינו, התחדשות בעולם הפנימי שאינה תלויה באמצעים חיצוניים. תובנה זו תקפה גם במישור המעשי. הנפש זמינה לנו תמיד, בעוד שחויות חיצוניות - כדוגמת אמצעי תקשורת, מסכים, חברים ואף ספרים - אינן בהישג יד בכל רגע ורגע.

כיצד עושים זאת?

סוד מרע - להאט את הקצב האינטנסיבי של החשיפה לחידושים: להפחית מינון עדכוני החדשות; להפחית חוויות קצה; להנמיך את עוצמת הקול בעת שמיעת מוזיקה; להקדיש יום בשבוע ללא מדיה וגלישה במרשתת, וכיוצא באלו.

עשה טוב - למצות כל חוויה בפני עצמה בטרם המעבר לבאה אחריה: תרגול נשימות עמוקות; לדבר ולהתנהל בקצב מתון; לטפח קשרים עם בני משפחה וחברים קרובים; לתרגל שמחה פנימית נטולת גירויים חיצוניים באמצעות התבודדות; לשמור שבתות וימים טובים; וביסוד הכול - ללמוד תכנים ערכיים המעניקים משמעות לחיים (תורה).

ככל שיעבור הזמן נבחין שתחושות הריקנות והשעמום הולכות ומתמעטות, ואת מקומן תופסות משמעות ושמחה - בכל רגע ורגע. זוהי נקודת הממשק עם הנשמה; עם מקור איך-סופי של משמעות שאינו זקוק לגירוי חיצוני.