**איש הפנים ואיש החוץ**

סוגיית חיפוש המשמעות לחיים מעוררת שאלה – כיצד ניתן להסביר את העובדה כי ישנם אנשים שכמעט לא מתמודדים בחייהם עם שאלת משמעות החיים ואילו ישנם כאלו שעוסקים בה באינטנסיביות (כפי שראינו בדבריו של יוני נתניהו). לטענת הרב אלימלך בר שאול, ניתן להסביר תופעה זו בכך שקיימים שני סוגי טיפוסים – איש החוץ ואיש הפנים.

**איש החוץ:** אדם שמתעניין מאוד בכל מה שקורה מחוץ לו, אך לא מתעניין באישיותו הפנימית. כתוצאה מכך, מונה הרב בר שאול שתי השלכות – הוא אינו מסוגל לחזור בתשובה, והתורה שלמד נשארת חיצונית לו ולא משפיעה על פנימיותו. שתי ההשלכות הללו מתבקשות – אדם שלא מפתח את אישיותו הפנימית אלא עוסק רק בעולם החיצוני, לא יכול לעבור תהליכים פנימיים עמוקים כגון תשובה והפנמת התורה. מכאן אפשר להגיע למסקנה נוספת – איש החוץ לא יעסוק בשאלת משמעות חייו, שכן עיסוק בשאלה זו דורש התבוננות פנימית של האדם עם עצמו.

חשוב לדון בשאלה מה גורם לאדם להיות איש חוץ – מדוע אדם בורח מלהיות עם עצמו? הרב בר שאול מסביר זאת כך: “השהייה במחיצת נפשו מטילה עליו שעמום”. האם ניתן להסביר זאת בדרכים נוספות? האם ישנם אנשים שלא רק משתעממים להיות עם עצמם, אלא גם מפחדים מכך? מדוע?

בהקשר זה, כדאי להזכיר גם את תרבות הבידור, ואמצעי התקשורת המפותחים בתקופתנו . חלק גדול מן הביקוש לתעשייה הזו, קשור לרצונם של אנשים לחיות חיים של “איש החוץ” – תרבות הבידור ואמצעי התקשורת יוצרים גירויים חיצוניים רבים, המאפשרים לאדם להתעסק ללא הפסקה בעולם החוץ, כך שלא “ייאלץ”, להשתעמם בעיסוק פנימי באישיותו.

**איש הפנים:**איש הפנים הוא היפוכו של איש החוץ – אדם שמתעניין מאוד באישיותו הפנימית ולכן יעסוק הרבה יותר בשאלת משמעות חייו, בתשובה ובהפנמת התורה.

במבט ראשון, איש הפנים יכול להיראות כטיפוס מנותק, משונה, משעמם ואף אגואיסטי – “הוא עיקרו בפנים ורק גופו נוטה לחוץ. הוא מהיכלו הפנימי אינו יוצא”. אמנם, חשוב להבין כי הסתכלות זו נובעת מראיית פנימיותו של האדם כדבר ריק ומשמים. אם נבין, כי ייתכן מצב בו אישיותו של האדם תהיה מגוונת ועשירה, נוכל להבין את אישיותו של “איש הפנים” – “ואין לו שמחה גדולה מאשר היותו אצל עצמו, ואין שום דבר מענין אותו יותר מאשר נפשו הוא. בה הוא רואה את עולמו והנה הוא כה גדול ועשיר”.

בנוסף חשוב להדגיש, כי איש הפנים אינו מנותק לחלוטין מהעולם החיצוני, אלא שהוא מתבונן על העולם החיצוני מתוך עולמו הפנימי. הוא נוקט עמדה אישית על המתרחש סביבו ולא פשוט נגרר אחרי העולם החיצוני – “שמתוך נפשו ודרך נפשו הוא רואה את כל העולם כולו בשלל צבעיו, בכל אורותיו וצלליו”.

**“איש הפנים”, “איש החוץ” ומשמעות החיים:**

לאחר שהובהרו לתלמידים שתי הדמויות – איש הפנים ואיש החוץ, נעבור לקישור הדברים לנושא “משמעות החיים”. הקישור לנושא ייעשה תוך דיון עם התלמידים בשאלות הבאות:

* כיצד כל דמות תתמודד עם שאלת “משמעות החיים”?
* ישנם אנשים שמתעמקים מאוד בסוגיית משמעות החיים וישנם כאלו שהנושא כלל לא נוגע אליהם. כיצד ניתן להסביר עובדה זו, ליאור תיאור הדמויות של הרב בר שאול?
* לאור הקשר בין הדמויות לבין אופן התמודדות עם “משמעות החיים” – איזו דמות תהיה שלמה ומאושרת יותר? (על כך נרחיב בלימוד דברי ויקטור פרנקל).

**איש הפנים ו”התבודדות”:**

אחת הדרכים להתקרב למדרגת “איש הפנים”, היא ללא ספק דרך ה”התבודדות”. ההתבודדות, מעניקה לאדם את היכולת להתחבר אל פנימיותו ולצאת משטף המאורעות החיצוניים המקיפים את חייו. הוגי דעות רבים הציגו דרך זו כדרך מרכזית להתחזקות בעבודת ה’ ובתשובה, כאשר הבולט בהם הוא ר’ נחמן מברסלב. כדאי לדון עם התלמידים על חווית ההתבודדות והשלכותיה, כחלק מן הדיון בדמותו של “איש הפנים”.

**נקודות לדיון:**

* כיצד יש לעשות בפועל את ההתבודדות? מה צריך להיות התוכן שלה?
* מהם הקשיים בביצוע ההתבודדות?
* מהי התועלת בהתבודדות? מהי ההשפעה של ההתבודדות על האדם?

שיעורים ומאמרים בנושא ההתבודדות, ניתן למצוא באתר [“התבודדות”](http://www.hitbodedut.com/) .

|  |
| --- |
| *רבי נחמן, תנינא כ”ה:**הַהִתְבּוֹדְדוּת הוּא מַעֲלָה עֶלְיוֹנָה וּגְדוֹלָה מִן הַכֹּל. דְּהַיְנוּ לִקְבֹּעַ לוֹ עַל – כָּל – פָּנִים שָׁעָה אוֹ יוֹתֵר לְהִתְבּוֹדֵד לְבַדּוֹ בְּאֵיזֶה חֶדֶר אוֹ בַּשָֹּדֶה, וּלְפָרֵשׁ שִׂיחָתוֹ בֵּינוֹ לְבֵין קוֹנוֹ בִּטְעָנוֹת וַאֲמַתְלָאוֹת בְּדִבְרֵי חֵן וְרִצּוּי וּפִיּוּס, לְבַקֵּשׁ וּלְהִתְחַנֵּן מִלְּפָנָיו יִתְבָּרַךְ, שֶׁיְּקָרְבוֹ אֵלָיו לַעֲבוֹדָתוֹ בֶּאֱמֶת. וּתְפִלָּה וְשִׂיחָה זוֹ יִהְיֶה בַּלָּשׁוֹן שֶׁמְּדַבְּרִים בּוֹ…**וְאֶת כָּל אֲשֶׁר עִם לְבָבוֹ יָשִׂיחַ וִיסַפֵּר לְפָנָיו יִתְבָּרַךְ, הֵן חֲרָטָה וּתְשׁוּבָה עַל הֶעָבָר, וְהֵן בַּקָּשַׁת תַחֲנוּנִים לִזְכּוֹת לְהִתְקָרֵב אֵלָיו יִתְבָּרַךְ מֵהַיּוֹם וּלְהָלְאָה בֶּאֱמֶת, וְכַיּוֹצֵא בָּזֶה כָּל חַד לְפוּם דַּרְגֵּהּ. וְיִזָּהֵר מְאֹד לְהַרְגִּיל עַצְמוֹ לְהַתְמִיד בָּזֶה מִדֵּי יוֹם בְּיוֹם שָׁעָה מְיֻחֶדֶת כַּנַּ”ל, וּשְׁאָר הַיּוֹם יִהְיֶה בְּשִׂמְחָה כַּנַּ”ל:וְהַנְהָגָה זוֹ הִוא גְּדוֹלָה בְּמַעֲלָה מְאֹד מְאֹד, וְהוּא דֶּרֶךְ וְעֵצָה טוֹבָה מְאֹד לְהִתְקָרֵב אֵלָיו יִתְבָּרַךְ, כִּי זֹאת הִיא עֵצָה כְּלָלִית, שֶׁכּוֹלֵל הַכֹּל. כִּי עַל כָּל מַה שֶּׁיֶּחְסַר לוֹ בַּעֲבוֹדַת הַשֵּׁם, אוֹ אִם הוּא רָחוֹק לְגַמְרֵי מִכֹּל וָכֹל מֵעֲבוֹדָתוֹ יִתְבָּרַךְ עַל הַכֹּל יְפָרֵשׁ שִׂיחָתוֹ וִיבַקֵּשׁ מֵאִתּוֹ יִתְבָּרַךְ כַּנַּ”ל. וַאֲפִלּוּ אִם לִפְעָמִים נִסְתַּתְּמִין דְּבָרָיו, וְאֵינוֹ יָכוֹל לִפְתֹּחַ פִּיו לְדַבֵּר לְפָנָיו יִתְבָּרַךְ כְּלָל, אַף – עַל – פִּי – כֵן זֶה בְּעַצְמוֹ טוֹב מְאֹד. דְּהַיְנוּ הַהֲכָנָה שֶׁהוּא מוּכָן וְעוֹמֵד לְפָנָיו יִתְבָּרַךְ, וְחָפֵץ וּמִשְׁתּוֹקֵק לְדַבֵּר, אַךְ שֶׁאֵינוֹ יָכוֹל, זֶה בְּעַצְמוֹ גַם – כֵּן טוֹב מְאֹד, וְגַם יוּכַל לַעֲשׂוֹת לוֹ שִׂיחָה וּתְפִלָּה מִזֶּה בְּעַצְמוֹ. וְעַל זֶה בְּעַצְמוֹ יִצְעֹק וְיִתְחַנֵּן לְפָנָיו יִתְבָּרַךְ, שֶׁנִּתְרַחֵק כָּל – כָּךְ, עַד שֶׁאֵינוֹ יָכוֹל אֲפִלּוּ לְדַבֵּר. וִיבַקֵּשׁ מֵאִתּוֹ יִתְבָּרַךְ רַחֲמִים וְתַחֲנוּנִים, שֶׁיַּחֲמֹל עָלָיו וְיִפְתַּח פִּיו, שֶׁיּוּכַל לְפָרֵשׁ שִׂיחָתוֹ לְפָנָיו:**וְדַע, שֶׁכַּמָּה וְכַמָּה צַדִּיקִים גְּדוֹלִים מְפֻרְסָמִים סִפְּרוּ, שֶׁלֹּא בָּאוּ לְמַדְרֵגָתָם, רַק עַל – יְדֵי הַנְהָגָה זוֹ. וְהַמַּשְׂכִּיל יָבִין מֵעַצְמוֹ גֹּדֶל מַעֲלַת הַנְהָגָה זוֹ, הָעוֹלָה לְמַעְלָה לְמַעְלָה, וְהוּא דָּבָר הַשָּׁוֶה לְכָל נֶפֶשׁ מִקָּטֹן וְעַד גָּדוֹל, כִּי כֻּלָּם יְכוֹלִים לִנְהֹג הַנְהָגָה זוֹ, וְעַל – יְדֵי זֶה יָבוֹאוּ לְמַעְלָה גְּדוֹלָה. אַשְׁרֵי שֶׁיֹּאחַז בָּזֶה…**וְהַמַּשְׂכִּיל וְהֶחָפֵץ בֶּאֱמֶת, יוֹלִיכוֹ ה’ בְּדֶרֶךּ אֱמֶת וְיָבִין בְּעַצְמוֹ דָּבָר מִתּוֹךְ דָּבָר, אֵיךְ לְהִתְנַהֵג בָּזֶה, בְּאֹפֶן שֶׁיִּהְיוּ דְּבָרָיו דִּבְרֵי חֵן וּטְעָנוֹת נְכוֹנוֹת, לְרַצּוֹתוֹ יִתְבָּרַךְ שֶׁיְּקָרְבֵהוּ לַעֲבוֹדָתוֹ בֶּאֱמֶת. וְעִנְיָן הַשִֹּיחָה זוֹ עוֹלָה לְמָקוֹם גָּבוֹהַּ מְאֹד…*  |

כמו כן, מומלץ ללמוד עם התלמידים את דברי ר’ נחמן, על מעלת ההתבודדות