

# דרך ההתעוררות

המורה הרוחני ג"א גורדייף הביא לעולם תורה מיוחדת של התפתחות פנימית, היא הדרך הרביעית. הוא סבר כי האדם הוא ישות בלתי שלמה, ובדומה לזרע - באפשרותו להתפתח באמצעות לימוד. הוא ותלמידו פ"ד אוספונסקי פיתחו יחד דרך המאפשרת לאדם מכוונה לצאת מן הכלא שבו הוא נמצא לקראת יקיצת התודעה, לקראת ההתעוררות לתוך האמת



כמעט בכל תורה רוחנית שאנחנו פוגשים יש תיאוריה ויש פרקטיקה. היא גם תמיד כוללת אלמנט ייחודי שאפשר לבטא אותו בחיי היומיום שלנו, באופן שייטיב עם חיינו ויהפוך אותם למאושרים יותר ולטובים יותר.

הדרך הרביעית, התורה הפילוסופית שהגה **גאורג איבאנוביץ' גורדייף**, שונה בתכלית. היא ייחודית לא רק בתמהיל שלה, אלא גם בדרך שבה היא מוצגת לעולם.

במשך ארבעה חודשים וקצת אני מנסה להבין מהי התועלת של הדרך הרביעית ומה היא מספקת לי בעודי מכירה ולומדת אותה. חוויתי את כתבי גורדייף ותלמידו, **פטר דמיינוביץ' אוספנסקי**, כפסיכיים, כנוקשים ואף כדטרמיניסטיים. ובכל הקשור בדטרמיניזם, אני תמיד בהתנגדות. שם אני תמיד מחפשת דרך אחרת, חופשייה יותר, גמישה יותר ונעימה יותר לחיים.

עם זאת, למדתי הרבה כל כך. הסכמתי לעבור דרך ההתנגדות שלי והפסימיות של גורדייף ולרגע להתבונן בדבר הזה הנקרא "אדם".

**איש מיוחד**

גורדייף, פילוסוף ארמני-יווני, מיסטיקן ומורה רוחני, שחי בשנים 1866 עד 1949, הגה תורה שאין בה טכניקה של עבודה, אין בה פרקטיקה. מה כן יש בה? הרבה מאוד אמירות ומעט מאוד מעשים.

ילדותו של גורדייף עברה עליו בגבולה של אסיה הקטנה בתנאי חיים מוזרים, קדומים מעט, כמעט כמו תנ"כיים. היו בילדותו עדרי כבשים רבים, נדידות ממקום למקום ומגע עם אנשים מוזרים. מוזרות לא רק ברמה של שונות, אלא גם ברמה של משהו נכחד, אזוטרי, לא נוכח מספיק במציאות של רבים.

הרשימו אותו במיוחד היזידים, "עובדי השטן" כפי שכונו בימי האימפריה העות'מאנית, במנהגייהם הבלתי מובנים ובתלותם המוזרה בחוקים לא נודעים.

כשהיה ילד ראה לעתים קרובות כיצד נערי

היזידים אינם יכולים לצאת מתוך מעגל שהותווה סביבם על הקרקע. שנותיו הראשונות של גורדייף עברו עליו באווירה של סיפורי פלאים, אגדות ומסורות. "המופלא" מסביבו היה עובדה קיימת. כל הדברים יחד יצרו בו עוד בילדות נטייה אל המסתורי, אל הבלתי נתפס ואל המאגי.

בצעירותו ערך גורדייף מסעות רבים וארוכים במזרח, שם פגש תופעות רבות שהעידו על קיומם של ידע מסוים, כוחות מסוימים ואפשרויות העולות על כל דמיון האדם. הוא פגש אנשים שניחנו בכוח ראיית הנסתר ובכוחות מופלאים אחרים. הוא יצא

הוא מוגבל ותמיד יישאר כך. אם יוענק הידע לכולם, לא יקבל איש דבר. אם יישאר הידע בין מעטים, יקבל כל אחד כמות שיהיה די בה לא רק לקיים את מה שקיבל, אלא גם להגדילו.

**מיהו האדם**

גורדייף עוסק רבות במהות האדם וביכולת ההתפתחות של התודעה שלו. על פי כתביו האדם הוא אדם־מכונה. המכונה פועלת בכוחה של השפעה חיצונית, ולאדם אין יכולת לעשות דבר. הוא מכוון על ידי השפעות חיצוניות כל הזמן. האשליה העיקרית של האדם היא אמונתו

**גורדייף טוען כי האדם המודרני חי בשינה. אין מדובר בשינה במובנה הרגיל, אלא במצב סמלי המתאר את המרחק שיש לאדם ממצב של ערות, סמלי אף הוא. זוהי תנועה מכנית, אוטומטית. נדמה לנו שאנחנו עושים, פועלים, חושבים, מרגישים ומנהלים את חיינו ואת סביבתנו, אך זהו שקר**

לחפש את הידע הזה ואת בעלי הידע עצמם. לא בכדי תורתו של גורדייף נתפסת גם כיום כתורה רוחנית אזוטריה.

**ידע מוגבל**

תורת הדרך הרביעית מופיעה בשיח הציבורי מדי פעם ונעלמת. זוהי הייחודיות שלה. אין לה חוקים ואין לה כוונות. כל שהיא מביאה הוא מידע, ואנחנו יכולים לבחור אם לקחת אותו, להכניסו פנימה לתוכנו ולתת לו לחולל את מה שהוא יכול לחולל, או לא לקחת את הידע הזה, להמשיך לתמוך בידע הקיים ברשותנו ולהמשיך הלאה, קדימה. ההמלצה שלי, למרות ההתנגדויות והספקות, היא להסכים להכיר אותה. הידע של גורדייף אינו נגיש לכולם.

כשאוספנסקי תלמידו שאל אותו: "מהו הידע הזה שאינו נגיש לכולם ומדוע הוא נשמר בסוד?", השיב לו גורדייף כי הידע אינו מוסתר. בד בבד, מטבעו הוא אינו יכול להיחפך לנחלת הכלל. ידע הוא חומר, ולכן

שהוא יכול לעשות. כל מה שבא עליו, כל דבר הנעשה על ידו, כל מה שנובע ממנו - כל זה פשוט קורה. ברור כי אלה אמירות הנוגדות את מה שאנו מכירים ויודעים, לפחות מי מאיתנו שנוקטים גישות הומניסטיות, גמישות וחופשיות.

גורדייף, על אף הפסימיות שלו, אומר גם כי כדי לעשות, צריך קודם כול להיות ואז לדבר אמת. הוא טוען כי אין ביכולתנו, בני האדם, לדבר אמת כי איננו יודעים מספיק מהם האמת והשקר, אפילו מתוכנו ובתוכנו. העיקרון המנחה בהוויית האדם הוא ההבנה כי האחדות נעדרת מתוכו. האדם הוא לעולם אינו אחד, הוא כל הזמן משתנה. לאדם־מכונה אין אני אחד קבוע. האני שלו משתנה באותה מהירות שבה משתנים רגשותיו, מחשבותיו ומצב הרוח שלו, אך הוא חושב שהוא תמיד אותו אדם. למעשה, האדם הוא תמיד אדם אחר, ולא זה שהיה לפני רגע. האם יש אמת באמירה הזאת, שאף אחד מאיתנו אינו אותו דבר ויש השתנות מתמדת ביכולתנו להיות "אחד" לאורך חיינו?

"האדם המודרני חי בשינה. בשינה הוא נולד ובשינה הוא מת" ("חיפוש אחר המופלא", אוספנסקי, פרק רביעי). ייתכן כי גם בכך מתעוררים הסברים רציונליים המבהירים מדוע



צילום: איתור/711/Gettyimages

גאורג איבאנוביץ' גורדייף

אמירה זו שגויה. בי הם אכן התעוררו. עם זאת, גורדייף מסביר כי אין מדובר בשינה במובנה הרגיל, אלא במצב סמלי המתאר את המרחק שיש לאדם ממצב ערות, סמלי אף הוא. זוהי תנועה מכנית, אוטומטית. נדמה לנו שאנחנו עושים, פועלים, חושבים, מרגישים ומנהלים את חיינו ואת סביבתנו, אך זהו שקר.

זהו מצב של דמיון בלתי פוסק, של הזדהות. האדם מזוהה עם עצמו ועם כל הסובב אותו. הוא חי כמי ש"יודע" כיצד הדברים צריכים להתנהל, אך למעשה אלה דעות. ולכולם יש דעות. זהו ה"גיאנק פוד" של עולם התודעה.

בסרט "המטריקס", **ניאו**, הדמות הראשית, מחובר למכונה בלי לדעת זאת. **מורפיאוס**, מנהיג המורדים, מציע לו לבחור בין הגלולה הירוקה, המאפשרת הישארות במצב שבו הוא נמצא, או בגלולה האדומה, שתוביל אותו למחילת הארנב שבסופה האמת. רק אז ניאו מתעורר ורואה את עצמו בתוך מכל מים, כשהוא מחובר למכונה באמצעות צינור שיוצא מעורפו.

ההתעוררות מתחילה כשהאדם תופס שהוא אינו הולך לשום מקום, ממש כמו במטריקס, ושהוא גם אינו יודע לאן ללכת.

**ארבעה גופים**

האדם מורכב מארבעה אורגניזמים שיש ביניהם יחס ידוע. כל ארבעת הגופים עצמאיים ונמצאים בהתפתחות. כשהאדם מתעורר משנתו, הוא יכול לפתח אותם ולהרחיבם.

הגוף הראשון הוא **הגוף הפיזי**, "הבשר". זוהי "המרכבה". אלה כל התפקודים הגופניים והפיזיים הדרושים לחיים.

הגוף השני הוא **הגוף הטבעי**, האסטרלי (על פי התיאוסופיה). זהו "הסוס" שנתם אל המרכבה, שכולל את הרגשות ואת התשוקות. רק מעטים יכולים להרשות לעצמם לפתח גוף זה. אדם יכול לחיות חיים טובים גם ללא גוף אסטרלי. אדם נטול גוף אסטרלי אף עשוי להיראות כאינטלקטואלי מאוד או רוחני. הוא עלול להוות אחרים, אך בעיקר את עצמו.

הגוף השלישי הוא **הגוף הרוחני**, השכלי. זהו "הרכב", העגלון שמוביל את המרכבה. הוא כולל את המחשבה.

הגוף הרביעי הוא **הגוף האלוהי**, הסיבתי.

זהו "האדון" היושב בתוך המרכבה, שכולל את האני, את התודעה ואת הרצון. הגוף הרוחני והגוף האלוהי אינם מופיעים אצל אדם רגיל, אבל בדרך כלל הוא חושב שהם קיימים בו. יכול להיות מצב שבו הגוף הפיזי שולט על כלל התפקודים האחרים והכול מונחה על ידו, אך הוא עצמו מונחה על ידי השפעות חיצוניות. באדם שיש לו גוף שלישי ורביעי, הפיקוד והפיקוח מקורם בגוף הגבוה יותר. האדם אינו נולד עם הגופים העדיניים יותר, ואפשר להצמיחם רק באופן מלאכותי ורק בתנאים נאותים, פנימיים וחיצוניים. באדם בעל ארבעה גופים קיים "אני" אחד ויחיד, שלם, בלתי אפשרי לחלוקה ותמידי. במקום התהליך המכני של המחשבה, קיימת תודעה. קיים גם רצון, שהוא כוח שאינו רק מורכב מתשוקות שונות, אלא גם נובע מהתודעה ומונחה בידי היחידה או בידי אני אחד קבוע. רק לרצון כזה אפשר לקרוא "רצון חופשי".

**מאבק הכרחי**

גורדיף טוען כי לא לכל אדם יש גוף אסטרלי. אדם אינו נולד עם גוף כזה. הגוף מתקבל באמצעות היתוך. כלומר, באמצעות עבודה פנימית שאדם עושה עם עצמו ובאמצעות מאבקים קשים מנשוא. כשאדם יוצר גוף אסטרלי, אותו גוף יכול להמשיך לחיות לאחר מותו של הגוף הפיזי ולהיוולד שוב בגוף פיזי אחר. כלומר, לפי גורדיף גלגול נשמות אינו דבר מובן מאליו. ההיתוך שאדם יכול לכוון אליו הוא אחדות פנימית המושגת באמצעות חיכוך. זהו מאבק פנימי בין "כין" ל"לא" בתוך האדם. אם אדם חי ללא מאבק פנימי, אם הכול קורה בו ללא כל התנגדות והוא הולך לאן שגוררים אותו - הוא יישאר כמו שהוא. ואולם, אם מתחיל באדם מאבק, ממש כמו המאבק שנוצר בי בקריאת החומרים של גורדיף, יתחילו להיווצר בו תכונות קבועות

והוא יתחיל "להתגבש". במצב זה אנחנו מרגישים שיש בתוכנו שני קולות ושכל קול מספר לנו סיפור אחר. לפי גורדיף, מה שנבחר משמעותי פחות; מה שמשמעותי יותר הוא שנאפשר למאבק הזה לקרות. מאבק זה הכרחי לגיבוש העצמי שלנו. כמוכן, יש גם פסימיות בעניין, האומרת כי אדם יכול להתגבש על יסוד נכון או על יסוד לא נכון. ההתגבשות תושפע מכך. "באיזו דרך יכול אדם לעורר את המאבק בין יכן ללאי בתוכו? כאן דרושה הקרבה, כל עוד נמשך תהליך ההתגבשות. כשההתגבשות מושגת - אין צורך בויתורים, בסגפנות או בקורבנות" ("חיפוש אחר המופלא", פרק שני). גורדיף, מבעד לעיניו ולאוזניו של אוספנסקי, הביא עמו פשוטות פנימית גדולה וטבעיות. אלה הרשימו את אוספנסקי והשכיחו לחלוטין את העובדה שגורדיף היה נציגו של העולם המופלא והנעלם. הוא הביא עמו את הכוח להבין נסים וגם ציפו ממנו לנסים.

**שבע פעימות**

אפשר להרחיב ולשנות את רמות המודעות שלנו בעזרת קבוצה ומדריך. אוספנסקי, תלמידו של גורדיף, טוען כי מאמצים אישיים, מאמציו של יחיד, אין די בהם כדי לשנות משהו. יש לבוא במגע עם מחשבה אמיתית ורחי שחייבת להימצא ושאבד לנו הקשר עמה. המחשבה הזאת יכולה להימצא בבתי הספר, בעבודה ובקבוצות. קבוצה היא ראשיתו של דבר. קבוצה עם מדריך אמיתי יכולה להשיג יותר ולעשות יותר. האדם־מכונה נמצא בבית כלא, ממש כמו במערה של אפלטון. גורדיף ואוספנסקי פיתחו יחד דרך שמאפשרת לאדם־מכונה לצאת מן הכלא שבו הוא נמצא לקראת יקיצת התודעה - משמע, התעוררות לתוך האמת. מדובר בשבע רמות של תודעה שבהן יכול להימצא האדם.

**האדם מורכב מארבעה אורגניזמים שיש ביניהם יחס ידוע - הגוף הפיזי, הגוף הטבעי, הגוף הרוחני והגוף האלוהי. כל ארבעת הגופים עצמאיים ונמצאים בהתפתחות. כשהאדם מתעורר משנתו, הוא יכול לפתח אותם ולהרחיבם. באדם בעל ארבעה גופים קיים "אני" אחד ויחיד, שלם ותמידי. במקום התהליך המכני של המחשבה, קיימת תודעה**

**1 אדם ישן, פסיבי וחולם.** האדם מונע על ידי חומר ועובד על ידי חיקוי ושינון. הכול נעשה ברמת הגוף וברמת הסביבה הפיזית. התפקודים שבהם האדם משתמש הם בעיקר אינסטינקטיביים ומוטוריים והם השליטים והמכריעים בחייו. האדם מממש את חייו באמצעות משפחה, קהילה, תחושת שייכות ונחוחות חומרית. זהו השורד האמיץ, אך גם הפחדן, שפחד מדחייה ומנטישה.

**2 האדם מדמיון, מזדהה ומשקר.** התפקוד הרגשי נמצא בעדיפות עליונה. קיימת סנטימנטליות רגשנית. מה שחשוב לאדם זה אם הוא מוצא חן בעיני אחרים או אם אחרים מוצאים חן בעיניו. זוהי רמת האגו, האישיות. הגעה להגשמה אפשרית רק באמצעות כוח, השפעה, הצלחה ומעמד. זהו אדם קרייריסט ונהנתן.

**3 האדם פוגש את עצמו במצב מטלטל.** התפקוד השכלי נמצא בעדיפות עליונה. החשיבה הגיונית, תיאורטית ולוגית וההבנה פשטנית ומובילה לאינטלקטואליזציה. זהו שלב השקט, שבו אדם מממש את חייו על ידי שלווה, קבלה עצמית ושקט נפשי. האדם מרוכז בעצמו, מתמקד בגורל ובאוטונומיה שלו.

**4 האדם רואה את האמת.** כאן מתחיל השינוי בתודעה וביכולת ההתבוננות והידע. האדם בשלב זה בעל תודעה עצמית נמוכה. הוא מממש את חייו באמצעות תבונה, אמפתיה, סובלנות וסלחנות. הוא מנסה להגיע להבנה ולמשמעות.

**5 האדם בעל תודעה עצמית גבוהה ותפקוד רגשי גבוה.** הידע של האדם כבר מקובע, מגובש ומובן. יש אחדות בהבנתו את העולם. זהו שלב של היותו בורא שותף לאלוהים. האדם מממש את חייו על ידי השראה, דמיון, אינטואיציה ויצירתיות.

**6 האדם בעל תודעה אובייקטיבית נמוכה.** האדם מודע וער, אך עדיין אינו מקובע בכך. זהו שלב הארה שבו

האדם מממש את חייו באמצעות יראת כבוד, חמלה, שירות מסור ואהבה אוניברסלית. יש לו מודעות מוארת ו"אני" מאוחד והוא חי בחופש עם עצמו.

**7 תודעה אובייקטיבית מלאה ותפקוד שכלי גבוה.** האדם ניחן בידע ובביטוי אינטואיטיביים. זהו אדם שהקיום שלו הוא השלם האפשרי. הוא מודע באמת, בכאן ובעכשיו.

זהו שלב של היותו מקור הכול - האדם מממש את חייו באמצעות שלמות ואחדות עם אלוהים והוא בעל מודעות מקפת וחודרנית.



צילום: שאטרסטוק

**"תורות משוות את האדם לבית בן ארבעה חדרים. האדם מתגורר בחדר הקטן והעלוב שבהם, ועד שאין מספרים לו על כך, לא יעלה על דעתו שקיימים חדרים אחרים, מלאי אוצרות. הוא מתחיל לחפש את מפתחות החדרים האחרים, ובפרט את זה של החדר הרביעי, החשוב ביותר, שבו באמת שייך לו הבית בשלמות ועד עולם"**

**הדרך הרביעית** האדם ניחן בסגולות רבות, בין היתר באלמוות. למעשה, באמצעות רכישת הגוף הרביעי, האלוהי, זוכה האדם באלמוות. "תורות משוות את האדם לבית בן ארבעה חדרים. האדם מתגורר בחדר אחד, בקטן ובעלוב שבהם, ועד שאין מספרים לו על כך, לא יעלה על דעתו שקיימים חדרים אחרים, מלאים אוצרות. משודע לו הדרכים הידועות המובילות לאלמוות אפשר



צילום: שאטרסטוק

**הדרך הרביעית מספקת אלטרנטיבה לחיים רוחניים. היא מאפשרת לחבר את חיי היומיום שלנו להרחבת המודעות שלנו. לצד האווירה החד־משמעית של גורדייף וההסכמה לחוות התרחבות בידיעה שלנו את עצמנו, יש כאן כוונה לראות ולהרגיש את המופלא שבחיים שלנו, לאפשר למופלא איתנו ולהסכים להסיר מעט ממעטה המסתורין של החיים**

אותנו עם נושאים חשובים שאולי לא נתנו עליהם מספיק את הדעת בחיינו? הדרך הרביעית מספקת לנו אלטרנטיבה לחיים רוחניים. היא מאפשרת לנו לחבר את חיי היומיום שלנו להרחבת המודעות שלנו, כבני האדם. לצד האווירה החד־משמעית של גורדייף וההסכמה לחוות התרחבות בידיעה שלנו את עצמנו - יש כאן כוונה לראות ולהרגיש את המופלא שבחיים שלנו, לאפשר למופלא למצוא אותנו ולהסכים להסיר מעט ממעטה המסתורין של החיים עלי אדמות, אותו מסתורין שאינו גלוי לרבים.

כמה היבטים חשובים שנחקרו ונלמדו מתוך המילה הכתובה בספרים ובהרצאות. קצרה היריעה מלהכיל באופן יסודי את המופלא של גורדייף. בסופו של דבר, כל אחד מאיתנו מוצא את החיבור לדברים מתוך מה שהוא מכיר מעולמו, הרוחני או הרגשי. מעבר להתנגדויות שיכולות לעלות אל מול הרעיונות האלה, יש לחקור גם את ההתנגדויות עצמן - מה משמעותן? למה הן שם? האם יש כאן משהו שאנחנו מסרבים לראות? האם יש כאן מילים שמפגישות

**ביבליוגרפיה**  
 "חיפוש אחר המופלא: קטעי תורה לא נודעת", פ"ד אוספנסקי, תרגום: חברי החוג לחקר משנתו של גורדייף, הוצאת שוקן, 1977.  
 "פגישות עם אנשים מיוחדים", ג"א גורדייף, הוצאת שוקן, תשמ"ז 1987.  
 "סיפורי בעל זבוב לנכדו", ג"א גורדייף, הוצאת שוקן.  
 "הפסיכולוגיה של התפתחותו האפשרית של האדם", פ"ד אוספנסקי, תרגום: ש"ה ברגמן, הרצליה, 1995.

**בצל המציאות / משל המערה של אפלטון**



צילום: שאטרסטוק

לאור והצליח להתבונן סביבו. הוא ראה שהבריות אינן צללים. הוא ראה את הטבע, את הציפורים ואת גרמי השמים בלילה. פתאום, הוא הבחין גם בצלו שלו. האסיר החליט לחזור למערה כדי לספר לאסירים האחרים על נפלאות העולם שבחוץ ולשחררם. ואולם, כשהוא חזר למערה, שוב הוא לא ראה דבר. עיניו התרגלו לאור השמש ולא יכלו לראות בחשכה. האסירים האחרים לעגו לו וטענו שהוא התעורר. האסיר ניסה להסביר להם על העולם שבחוץ, אך הם ביטלו את דבריו בזלזול. הוא עמד על דעתו וניסה להאיר את עיניהם של חבריו הכבולים, אך הם החליטו שאם מישהו ינסה לשחרר אותם מכבליהם ולהוציא אותם מהמערה הם ירצחו אותו כדי לא להתעורר בעצמם. המשל של אפלטון מלמד כי לעתים אנחנו עומדים עם הגב אל האור ומתעקשים לומר כי הצללים שאנו מביטים בהם - הם המציאות עצמה. האם אנחנו מסתובבים עם תודעה ערה לגבי החיים שלנו? האם אנו חיים את החזון שנולדנו איתנו? אולי שכחנו משהו בדרך? אולי נתנו לפחד, ממש כמו האסירים האלה, להשתלט לנו על התודעה ולשנות את האופן שבו אנו רואים את המציאות, בלי לדעת כי הדבר שעליו אנו מסתכלים אינו באמת המציאות?

קבוצת אסירים נכלאה מגיל רך במערה חשוכה ורותקה בשלשלאות בצורה כזו שראש האסירים היה מקובע ומופנה תמיד אל צד אחד. מאחורי האסירים הייתה חומה, ומאחוריה בערה מדורה שלא כתבה מעולם והאירה את הקיר שבו צפו האסירים. בין האש לחומה נראו בריות נושאות פסלים. הפסלים, שנישאו מעל גובה החומה והוארו מצדם האחד על ידי המדורה, הטילו את צלליהם על הקיר. כשהשמיעה אחת הבריות את קולה, שמעו האסירים את ההד השב מן הקיר. לפיכך היו סבורים האסירים כי מה שהם רואים בקיר הוא החיים המציאותיים. חיייהם סבבו סביב הצללים וקולותיהם. הם פיתחו תרבות ושלל תיאוריות לגביהם, ובנו את עולמם הרוחני על פי הדמויות על הקיר. בשלב מסוים, אחד האסירים הצליח להשתחרר מכבליו. שריריו היו מנוונים מרוב ישיבה בשלשלאות, אבל כוח כלשהו גרר אותו במעלה דרך עפר תלולה אל מחוץ למערה. האסיר נשרט ונחבל, וכשהגיע אל מחוץ למערה הוא לא היה יכול לראות דבר משום שהיה מורגל לחושך של המערה ולא היה מסוגל להתמודד עם אור היום. לאחר זמן מה, החל האסיר לראות צללים מטושטשים - כפי שראה על קיר המערה, אך ככל שעבר הזמן הוא התרגל