

# בית ועד

לזכרו של הגאון רבי **דוד ברונר** זצ"ל  
מנהל רוחני בישיבת נתיבות חכמה

גיליון מס' 4

## הגאון רבי יהודה מנדלסון שליט"א - ישיבת גבעת שאול ראשית תיקון המידות - מתינות ומהשבה

תחילת השחרור מהתגובות הקבועות למצבים המשתנים היא תנועת ה'מתינות'. נלמד את עצמינו ונתרגל להמתין. במקום שנמצא בעצמינו תגובה על כל דבר ולכל מצב, תהיה בנו מתינות, כלומר שנעבור שלב נוסף בדרך לתגובה. אחרי שנקנה את היכולת למצוא בעצמינו מימד נוסף מלבד התגובה הקבועה מראש, יתאפשר לנו שלא להגיב למצבים מסוימים או להגיב בצורה אחרת. קנין ה'מתינות' יכניס את ה'דעת' אל תוך החיים. גם אדם שהיה צרור של תגובות אוטומטיות קבועות מראש, אם יכניס אל תוך מהלך ההרגלים שלו אלמנט של מתינות ושקול, להתבונן - מה יש פה במצב הזה, ומה האפשרויות שיש לפני, יתחיל לחיות עפ"י הדעת. המתינות נותנת מקום לאפשרויות מקוריות וציורים חדשים שימלאו את מקום התגובה המורגלת על פי המידות.

משל למה הדבר דומה: בכספות הגדולות של הבנקים מותקן מנגנון השהיה שאינו מאפשר לפתחן בשום אופן אלא כעבור עשר דקות. המכוון בזה, שגם אם יבוא שודד ויכפה את הפקידים לפתוח את הכספת, לא יוכל לשדוד את תכולתה באופן מיידי, אלא יאלץ להמתין עשר דקות ועפ"י רוב לשודדים אין פנאי לכך...

יבוא למדרגה השניה היא כבישת היצר. השלישית היא תיקון היצר שיהיה האדם עלז ויש לעבודתו ית' (שמחה היא סימן ההיכר לאדם שהגיע לתיקון מידותיו, שכבר אין בו סתירות פנימיות בין המידות והכוחות השונים).

אעפ"י שעיקר העבודה בתיקון המידות צריכה להיות בכל מידה ומידה באופן פרטי, מ"מ אם עדיין איננו אווזים בעבודה פרטית יש מקום להתחיל לעבוד קצת בצורה כללית, ואפשר להתמקד בשלושה נושאים המקבילים לשלושת השלבים בדברי ר' ישראל.

### שלב א' - מתינות

הענין הראשון - לבקוע את הקיפאון. ביחס למידות, ישנו קיפאון מחשבתי שמעכב ומונע שינויים. התפיסה המקובעת היא שמידות הן תגובות טבעיות ונכונות. יש לנו הנחות שקבענו לעצמנו - אם מלידה ואם מהרגלים - אשר מהן יוצאת תפיסה מסוימת איך צריך להתייחס לכל מצב ואיך צריך להגיב. מצב כזה וכזה מעורר אצלי מידה פלונית, וכך וכך אני מגיב. וכל זמן שאדם חש 'היימיש' עם התגובה הזאת ומרגיש שהיא טבעית ומתאימה, אין לו אפשרות להשתנות.

כאשר ניגשים לעסוק בנושא הנקרא מידות, מצטיירים לנגד עינינו כמה הקשרים שמרתיעים מלעסוק במידות. האחד הוא ענין "כיבוש המידות", שבעטיו אנו מדמים לחשוב שהתיקון של המידות תלוי בלחץ ובהתנגדות תמידיים. בדומה לזה, מורגל לחשוב שיש ענין גדול לשבור את המידות, ויש צורך במלחמה עצמית בלתי פוסקת עם עצמך. אמנם, בדברי רבותינו מצינו לשונות שונים - כמו "תיקון המידות" וכן "הנהגת המידות" שמשמעותם שונה, וננסה ללמוד את ראשית הכניסה לעולם תיקון המידות מתוך דעת ומחשבה, ולהבין את מקומו של כיבוש המידות.

בספר אור ישראל (סי' ל) נתבאר שלוש מדרגות בעבודת ה'. וז"ל:

"היוצא מכלל דברינו כי המדרגות בעבודתו ית' שלוש הן במספר: הראשונה הוא הפתח וההתחלה, הוא ההרגש שיהיה האדם לומד מאמרי חז"ל ומוסרי החכמים לחזור עליהם כמה וכמה פעמים עד אשר יתפעל וירגיש בנפשו חסרונו (שלב זה אפשר לכוון "שבירת הקיפאון"). כשאדם רוצה לשנות משהו יש צורך בניפוץ קיפאון מסוים, שירגיש שיש צורך בשינוי ולא ניתן להמשיך כך, ואז יש אפשרות לתיקון ושינוי. ומזה

אילו היה לאדם 'מנגנון השהיה' של דקה אחת לכל תגובה שלו, אין ספק שתגובותיו היו אחרות, ואף אם לא עבד באופן פרטי על מידה מסוימת ממידותיו. עצם העובדה שאינו משחרר את עצמו להגיב תגובות מיידיות ע"פ מידותיו, מקהה את החריפות של המידות.

התיאור המציאותי לתועלת והתיקון שב'מתניות', הוא בצירוף של כעס, שהיא תגובה לא רצויה למצב מסוים בקום ועשה. ע"י ההתרגלות ב'מתניות' יש לאדם יכולת שלא להגיב תיכף ומיד, ואדהכי והכי נמוג הכעס, והתגובה היא ע"פ שיקול הדעת. אמנם, גם עצלות היא מידה שמביאה לתגובה מסוימת שניתן לשלוט בה. למשל, כאשר יש צורך באדם שיתנדב עבור תפקיד כלשהו בשכונה, רבים מתחמקים מליטול על עצמם תפקידים ודוחים את הרעיון מכל וכל, ויתכן מאד שהתגובה של תשובה שלילית מיידית נובעת מעצלות. כל אחד שזאת תגובתו הראשונית והפשוטה, יכול לעצור ב'מתניות', לשקול את הנידון בדעת ולחשוב, אולי יש צד שני? אולי דווקא אכנס אל הענין ואציע את עצמי? שמא במקום תגובה של 'שב ואל תעשה' אתעורר ואגיב דווקא ב'קום ועשה'? אפשר ואח"כ אתחרט ואחליט לפרוש מהתפקיד, אבל ראשית כל, לא אניח לתגובה הראשונית לשלוט במעשי, אלא אפעל בכיוון של דעת ואנסה לקבל על עצמי את השליחות.

אם כן איפוא, הצעד הראשון אל תיקון המידות הוא להכניס 'מתניות' לתוך החיים, לחיות את החיים עם מחשבה ושיקול דעת.

### שלב ב' - כפיית המידות

השלב השני הוא להכניס אלמנט של כפייה אל תוך החיים, והיינו שהאדם באופן כללי יקבל את העובדה, שישנם מצבים בחיים שבלית ברירה עליו לעשות גם דברים שאינו רוצה לעשותם. ר' ישראל (מכתב יז) כותב "גדר האדם להיות תהלוכותיו וענייניו

אחר השכל הנכון, וזאת נבדל מן בעלי חיים אשר תהלוכתם אחר טבעם ומזגם, וזה הוא כבישת היצר, לבלי הלוך אחר נטיית הטבע אם רע ח"ו, כי האדם בכוחו בממשלת שכלו לשלוט על אבריו כרצון חכמתו, וזה הוא גבורתו... וזאת הוא היסוד מעבודת האדם לבוראו ית"ש, לשמור ולעשות גם מה שאין לבו חפץ... לזאת יקדים האדם רפואה לעצמו לעסוק בלימוד היראה והמוסר להעיר ולעורר את רוחו שיוכל לעשות נגד רצונו".

ובאמת רק לשם קנין מעלה זו בלבד, כדאי לעסוק בלימוד יראה ומוסר. ר' ישראל מגלה שע"י לימוד זה האדם מסוגל לעשות את הטוב והנכון גם אם הדבר נגד רצונו, ויכול להנהיג את עצמו ואת כוחותיו ולפעול עפ"י הכנתו ושכלו. המוסר נותן לאדם את היכולת להיות שולט על אבריו בממשלת שכלו ולא נשלט ע"י הרגלים שונים.

אדם שכל פעולותיו בחיים הן תגובות, 'מנוהל' על ידי מידותיו. אולם אם הוא מתרגל לראות במתניות את האפשרויות שלפניו, ובנוסף יש בידו את היכולת שלא לתת לתגובות להתפרץ, הוא יוצא ממאסר המידות ומסוגל לנהל בעצמו את חייו ותהלוכותיו. מעמדה של 'מנוהל' הוא הופך ונעשה 'מנהל'. האפשרות המעשית שלו להצליח לנהל את עצמו בפועל, היא ע"י 'הפעלת כח' באותם כיוונים שצריך להתנהג. בלשון הספרים נקרא ענין זה 'כפיית היצר', 'כובש את יצרו', ולזה נדרש לימוד יראה ומוסר. במצב כזה, האדם רואה את עצמו באור חדש, מגלה מטרות נעלות בחיים שלו, ומסוגל לנהל את עצמו לקראתם.

### שלב ג' - רוממות

כתב רבינו יונה (שער א אות לא):

"ונאמר 'תאוה נהיה תערב לנפש', נהיה כמו נשברה מלשון 'נהיית ונחלית'. אמר, כי כאשר ישבר אדם תאוותו גם בדברים המותרים, בזה תצליח הנפש, והמידה הזאת תערב לה, כי ירים השכל ידו וגבר".

כדי שאדם יצליח בענין של מידות הוא זקוק לתחושת רוממות, ובכל פעם שהוא אכן מצליח לכפות את תאוותו, מרגיש בעצמו רוממות. מי אשר העמיד את עצמו כ'בעל הבית' על מידותיו, חש היטב בסיפוק אמיתי, הוא מרומם את הנשמה, והוא נקרא משכיל - מצליח - בכל דרכיו. כאשר האדם הוא המנהל ולא המנוהל בחיים שלו, השמחה שרויה בלבו. אמנם ר' ישראל מדבר על התכלית ומעמיד את התיקון כשלימות, שכל כוחות האדם מסכימים לעבודתו והוא בשמחה בלי סתירות פנימיות. אבל גם בטרם הגיע לשלימות, אפי' רק מתחיל לנהל בעצמו את החיים, זה כבר ממלא אותו בשמחה.

### גילוי מקום למחשבות

כלל הדבר העולה ממהלך זה, הנהגה חשובה שאדם יהיה 'מתחשב'. ואין המכוון למונח הרגיל של המילה, שהוא מתחשב בזולת, אלא שהוא אדם שנותן מקום למחשבה להיכנס אל תוך החיים שלו. אדם שחי במהלך של תגובות קבועות מתוך מידותיו, כובל את עצמו בכל המצבים אל מסלולים צרים מאד של תגובות מסוימות לפי מנהגו, ואינו רואה את שלל האפשרויות השונות המונחות לפניו היות ומחוץ לתגובה אינו רואה דבר. אולם האדם ה'מתחשב' וכובש את התגובה, נפתחות לפניו מחשבות ואפשרויות חדשות.

ננסה לצייר את הדבר: כאשר חבירו עשה כנגדו דבר מרגיז, אם אינו מתרגז נפתחת אפשרות שהוא יהיה 'מתחשב' דהיינו שיתן למחשבות שונות לעלות בו, ואז הוא יראה דברים שמלכתחילה לא היו עולים בדעתו לראותם אילולא המתניות. ולמשל, תתחדש בקרבו מחשבה חדשה: מה קרה עם ידידי שלא התנהג עימי כהרגלו, אולי משהו אינו כשורה אצלו? דוגמא לדבר יש בדברי הרמב"ן באיגרתו "וכאשר תנצל מן הכעס תעלה על לבך מדת הענווה", כל עוד האדם נשלט ע"י התגובה של הכעס אין לו כלל את המבט של ענווה.

אבל כאשר ינצל מן הכעס תיפתח לפניו תפיסה אחרת על עצמו שעד היום היתה כבושה תחת הכעס, וכשמתרגל לחיות ללא הכעס, מתחיל לתפוס תפיסה עצמית שלא היתה קודם לכן.

דוגמא נוספת: בועד מסוים על מידת הסבלנות סיפר בחור על חוויה אישית. יום אחד אירע לו מקרה מכעים. בארוחת הבוקר חבירו שישב על ידו לא נזהר, ושפך עליו כוס קפה... התגובה הרגילה היא כעס, שהרי עכשיו עליו לרוץ לחדר ולהחליף את הבגדים וכו', ועי"כ כל התחלת היום מתאחרת. ובוודאי בשעת התגברות הכעס, עולות מחשבות על חוסר אחריותו של פלוני ועל אופיו ומידותיו הרעות... אכן, היות ואותו בחור עבד על הענין וכבש את הכעס, נכנסה בליבו בתוך כדי דיבור מחשבה על אי הנעימות שחש החבר לנוכח התקלה שגרם, ומיד חיפש הנפגע כיצד לפייסו שלא ירגיש אי נעימות... כדוגמת הסיפור הידוע על האורח בליל הסדר שהפיל כוס יין על המפה הצחורה ותוך כדי דיבור בעל הבית שפך יין על המפה ואמר שהרגל של השולחן מתנדנדת... אותו בחור יקר הצליח להעלות בדעתו תוך כדי המקרה המכעים גופא, מחשבות כיצד נראית המציאות הלא נעימה מתוך מבט של הזולת, והבין מיד שאין כאן רשלנות מיוחדת ויתכן שגם לו יכול לקרות מאורע כזה, וממילא תפס גם את אי-הנעימות שחש חבירו, וחיפש כיצד לפייסו. זאת תגובה נכונה של מי שאינו מנוהל ע"י הכעס. אין כאן רק רגשי התחשבות עם הזולת, אלא מבט אחר של אדם בעל אפשרויות של מחשבות, שמתוך המתניות והסבלנות קולט את הסיפור באופן אחר. אם הוא לא מגיב מיד וכובש את עיקר התגובה הראשונית שלו,

הוא רואה אפשרויות אחרות שלא יכול היה לראות בלאו הכי.

המשגיח רבי שלמה וולבה ז"ל היה מספר על רבנית חשובה שא"א היה לדבר בנוכחותה לשוה"ר, מאחר וכאשר היו מספרים פגם על מישהו, היתה מגיבה מיד - "אז מה אפשר לעשות בשבילו, במה ניתן לעזור לו?". זאת תגובה שונה מאנשים רבים שכאשר הם שומעים משהו רע על אדם אחד, יתכן שנוהרים בהלכות לשוה"ר ואינם מאמינים ולא מקבלים, אבל הם רואים את הסיפור במבט שלילי והוא נתפס אצלם במידות הרעות, לכן זה כל כך מעניין אותם. אבל אפשר לנהוג ביחס לכל דבר כרופא שמקבל אנשים חולים עם בעיות שונות ומ"מ אינו מסתכל על הפציינט ב'עין רעה', כי התפיסה שלו מתרכזת בכך שיש כאן צורך והוא יכול לעזור. כך אפשר לתפוס כל דבר רע בעולם כ'לשון הרע', ואפשר לתפוס כבעיה נקודתית שדורשת עזרה. למדנו אם כן, שכאשר המידות הטובות פועלות באדם ואינו מנוהל ע"י המידות הרעות, הוא רואה סביבו דברים אחרים לגמרי, וכך, עם קצת 'התחשבות' יכול כל אחד להגיע למבט כזה.

כשממתינים לאוטובוס והוא מאחר מאד, נוצר מצב מסוים. האדם מתוח וכועס ומתרכז רק סביב עצמו. אם היה יכול לכבוש את התגובה הזאת בצורה כלשהי היה יכול ל'התחשב' ולראות שיש כאן עוד דברים, יש אנשים אחרים כאן וכו', יש נהג שגם הוא 'בן אדם', ואין לו עניין דווקא לאחר וכו'.

לפעמים אדם יכול לעבוד על המידות בכעין 'קפיצת הדרך'. אם יש לו קצת מתניות וקצת רצון לא ללכת בהכרח אחרי המידות רעות שלו, יכול לפתח את הענין הזה שקראנו

לו 'התחשבות', שהוא יהיה יוצר מחשבות אחרות לגמרי שבהתחלה לא היה תופס אותם כלל.

## הצעה למעשה

ע"י כלים אלו אנו יכולים לשים לב לעצמנו ולהתחיל לשנות קצת את ההתייחסות שלנו למצבים שונים. עד כמה שאנו מונחים תחת המכבש של המידות הרעות, אנו צריכים להתלמד באופן כללי להשתחרר מזה, והוא ע"י קצת מתניות בתגובות שלנו. על ידי המתניות נוצר מקום עבור הדעת, והיא המוציאה את העוקץ של המידות רעות. כשיממש האדם את כוחו שלא לעשות כפי מה שעולה בלבו להגיב, ואדרבה אף לעשות להיפך, ירגיש את העליונות והכוח שיש בו, ומזה יבוא לתחושת ערבות ונועם כמש"כ "תאוה נהיה תערב לנפש". כשנמצא במצב כזה יכול להתחשב באפשרויות השונות שיש לפניו. והיכולת הזאת מזומנת לפני כל אחד ואחר גם אם עדיין לא תיקן שום מידה ממידותיו. גם אם נכשל ונהג לפי המידה הרעה שבו, יכול לכה"פ לאחר מעשה להתבונן ולראות שאילו היתה לו קצת מתניות היה יכול להיראות אחרת לגמרי. התבוננות זו תיתן לו קצת טעם להיות אדם 'מתחשב', וישנה אפשרות לחיות את אותו המצב בדרך אחרת ובמחשבה אחרת לגמרי, ונמצא שהוא מתלמד גם מהכישלונות שלו.

עוד לפני שעובדים באופן ישיר על מדות פרטיות יש מקום לנסות לעסוק במידות מתוך מודעות, ולראות במצבים שונים איך היה טוב להתמתן ולתת מקום לאפשרויות שונות. יתכן ויתגלה לנו היופי כשלא הולכים אחר המידות והתגובות, שאז נפרסים בפנינו אופנים של 'עשה טוב' באופן היפה ביותר, וזה כבר סיבה להיות שיש ועליו בעבודתו ית'.

