

גלולות

ההרגעה  
י: ז ז

לחצו

טוט

## מטות-מסעי 'חזק'

ויקצף' – בא לכלל טעות

לחיות חיים רגועים

**בהתגלות** המגיד מן השמים אל מרן ה'בית יוסף', כפי המובא בספר 'מגיד מישרים', שבא ועורר אותו בשם ה' ושכינתא קדישא, ובשם התורה והמשניות, להתעלות והיטהרות יותר ויותר, אנו מוצאים בין שאר הדברים התעוררות גדולה בענין המדובר:

... והזהר להתרחק מאד מן הכעס ודבריך יהיו בנחת ביותר ובלוי שום כעס, אע"פ שידברו או שיעשו דברים שראוי לכעוס עליהם. צא ולמד ממשה רבינו עליו השלום, רבן של כל הנביאים כיון שבא לכלל כעס בא לכלל טעות, ולמד מהלל ועונה שהיתה בו...

ועוד (שם בפרשת עקב) ... והזהר שתתנהג עם הבריות בנחת ולא תכעס בשום פנים שבעולם, אף על קנאת ה' לא ישלוט בך הכעס כי זה כלל גדול...

המתרגשות ובאות...

**כדי** להבין יותר טוב כיצד ניתן בעז"ה להיחלץ מן הכעס ולסגל לעצמנו אורח חיים בריא ורגוע, ראשית נעקוב אחרי הרגשות הקשורים במידת הכעס. נלמד אילו הם הרגשות המביאים את האדם לידי התקף הזעם, ננסה להבין מהם הרגשות הפועלים ברקע בעת ההתפרצות עצמה, נכיר גם את רוחו הכאובה של הקוצף לאחר שיחמת המלך שככה!

**טרם ההתפרצות** – יש צבירה של רגשות לא נעימים, לדוגמה תחושות של: גאווה, קנאה, תסכול, אכזבה, עצב, נחיתות, דחייה, פגיעה, רחמים עצמיים, אי-צדק וחוסר אונים, כל הרכיבים הללו או חלק מהם, "מתבשלים" ו"מבעבעים" מתחת לפני השטח וברגע הנלא נכון מתפוצצים בקול רעש גדול.

**בעת הבעירה ממש** - 'כל הכועס' משוכנע - בזמן אמת - בכל מאת האחוזים כי הוא עושה עכשיו את המעשה הצודק ביותר, הוא מרגיש - עוז-רוח, גבורה, סיפוק ושחרור מטעני נפש (באופן לא מבוקר). בנוסף עומד לרשותו מאגר עצום של תירוצים ותואנות שונים ומגוונים, כדי לספק 'דלק' למטרת המשך התלקחות הזעם והקצף.

**ואילו לאחר צפירת הארגעה** - לאחר שהר הגעש כבר איננו פעיל, והנזק באמצעות הדיבור או המעשה כבר נעשה... חש האדם אכזבה מרה, מפח נפש, מבוכה ורגשי בושה עמוקים.

והנה דברי חז"ל הקדושים המפוזרים במקומות רבים, בשסי"ם, במדרשים ובספרי הזוהר, שנאמרו בגנות המידה הזאת הלא מוכרים לנו, כן דברי רבותינו ני"ע הראשונים והאחרונים ידועים לכל אחד.

**מלבד** זאת, אין מי שלא מודע – שהתקפי כעס ועצבים לא תורמים כלל לבריאות... בכל המובנים – רוחנית, פיזית, רגשית, זוגית, משפחתית, חברתית ותעסוקתית. ובכל זאת לרבים מאיתנו הנסיון בזה קשה עד מאוד, והמתמודדים עם החולשה הזאת, חפצים בכל מאודם להיגמל ממנה נפסד זה ולהשתחרר ממנו, וזאת על מנת להטיב עם עצמם ועם הסביבה.

זה עולה ומטפס, "היתכן? איך העיז פלוני להמרות את פי? כיצד לא התחשבו ביי? אך מהר מאוד זה מקבל מפנה, המוטציה החדשה, למרבה הצער, היא הרבה יותר אלימה - - -"

"לא שזה איכפת ליי", משכנע אני את עצמי תוך כדי שכל ישותי גועשת, ומנה גדושה של לבה רותחת מאיימת להתפרץ ולשרוף את כל הסביבה כולה. "לדידי שימשיך הוא בדרכו הנלוזה, אין הדבר נוגע בי כלל, הריני בסך הכל משמש כמגן על ערך נעלה הרבה יותר - - - וביזכות' שאעמיד אותו במקום... ילמד הלה פרק או שניים בהלכות דרך ארץ, וכך אזכה ל"חנכו" לנהוג כראוי ולכבד ..."

\*

זה לא עונש - זו התוצאה

על המסופר בפרשתנו – מטות, נעיין במשנתו הטהורה של הגה"צ רבי חיים שמואלביץ זצוק"ל, ראש ישיבת מיר, ונקח לקח מוסר לעצמנו:

... הכעס גורם לאדם לירד ממדרגתו ולאבד את מעלותיו הרוחניות, וכך אמרו (פסחים טו): כל אדם שכועס, אם חכם הוא חכמתו מסתלקת ממנו ... ממשה, דכתיב "ויקצף משה על פקודי החיל" (במדבר לא, יד), "ויאמר אלעזר הפהן אל אנשי הצבא הבאים למלחמה זאת חקת התורה אשר צוה ה' את משה" (במדבר לא, כא), משמע שממשה הדבר נעלם ... כל שכועס אפילו פוסקים עליו גדולה מן השמים מורידים אותו...

מקום מכשול יש לפנינו, שבכל מקרה המביא לנו לכעוס נדון שהכעס מוצדק ולפתח זה חטאת רובץ, כי מידת הכעס מעוותת את שיקול הדעת וגורמת לדון שהכעס מוצדק אך כשנתבונן בדברי חז"ל נמצא שאף כעס מוצדק גורם לאדם לאבד את מעלותיו ולירד מדרגתו.

כעסו של משה היה מוצדק, ואף-על-פי-כן נתעלמו ממנו הלכות, ומשום שנראה שמה שחכמתו מסתלקת ממנו אינו עונש על עבירת הכעס אלא הוא ענין טבעי, שמציאותו של הכעס באדם 'שורף' את חכמתו ואין נפקא-מינה כלל במה שהכעס מוצדק ואפילו כאשר הדין מחייב שיכעס, בכל אופן הכעס מסלק את חכמתו ממנו...

ומעכשיו כבר אין מקום לאדם לומר "אכעס כעת, כיוון שיש לי סיבה מספקת לכעוס" שאפילו אם הסיבה נכונה יגרום הכעס לו לאבד את מעלותיו ח"ו...

(ישיחות מוסר מטות תשל"ג, יעוין שם ביתר אריכות)

כך מצאנו כתוב בדברי ה'מאירי' במאמר התשובה, וזו לשונו:

... כי הכעס הוא בתכלית רוע המדות, וראוי מאד להשמר ממנו. והתבונן על מי נאמר 'בא לכלל כעס בא לכלל טעות' (על משה רבינו, ספרי מטות)! ומה יצדקו עוד אזובי קיר בהדבקים בענינה - אע"פ שפירוש מטות זה, מדוע שפוטטי-עם יידבקו לענין הכעס).

**וְהָסֵר פֶּסַע מִלְבָּד (קהלת יא, ו)**

**להלן צרור עצות ופעולות אשר יעשה אתם האדם, וחי בהם חיי שלווה ורוגע.**

**חלקם,** יסייעו בעדנו לשחרר את עצמנו מן הרגוז, בטרם יתרגש עלינו. ואילו החלק האחר מהווה עזרה ראשונה בעת אשר הזעם מאיים להתפרץ, ולהבעיר כל חלקה טובה.

**רובן** של העצות, לוקטו מפי ספרים וסופרים, ובפרט מהספר הנפלא 'ארץ אפים' חיברו הגאון רבי **אברהם ילין** מק"ק וְנַגְרָב, פולין, (מומלץ ביותר לקבוע לימוד בספר מיוחד זה), נוספו עליהן טיפים ועצות מתוך ההגיון והנסיון.

**נציין,** כי ניתן להאריך בכל סעיף וסעיף, גם בסיפורי עובדות שונות הקשורות לכל אלו, אולם מטרתנו כאן להציג את הדברים בדרך קצרה, ו"כֵּל עָרוֹם יַעֲשֶׂה בְדַעַת...". (משלי יג, טו) כיצד להשתמש בעצות הללו כפי הצורך וההבנה.

**א. אִנִּי מֵאֲמִין בְּאִמּוֹנָה שְׁלָמָה.** להתאזר באמונת אומן. לידע כי ה' הוא מלך על כל הארץ, ומשגיח על כל נברא, ובוודאי שכל המאורעות שבחינו יש בהן יד ה'. נפנים כי הכל מאתו ברוב רחמנותו, וגם מה שאדם כלשהו מעליב או עושה עוול כלפינו גם זה ממנו ית', וכפי שאמר **דוד המלך** ע"ה על פגיעתו הרעה של שמעי בן גרא "וַיֹּאמֶר הַמֶּלֶךְ מַה לִּי וְלָכֶם בְּנֵי צְרִיבָה כִּי יִקְלַל וְכִי ה' אָמַר לוֹ קַלְל אֶת דָּוִד" וגו' (שמואל ב' טו, ז).

**ב. שְׁלֹא אֶכְעַס וְלֹא אֶכְעִיסָךְ.** נשפוך שיח ותחינה לפני השי"ת ונתפלל תדיר שיתן לנו ה' עוז ותעצומות נפש כדי להתגבר על מידה זאת, ולהיות מח שליט על לב.

**ג. גַּם זֶה לְטוֹבָה.** נחזיר בלבבנו, אשר הצער וכאב הלב שיש לנו מהפגיעה, מכפר ומטיב עמנו, ובעצם מציל אותנו מפני גזירות קשות ומרות שעוללות לבוא חלילה.

**ד. מוֹסֵר אֲבִיךָ** (משלי א, ח) לשקוד על דלתות ספרי המוסר בנוגע למידה הזאת ושאר מידות שאנו חפצים לתקן, ובריאשית חכמה' (שער הענוה פי"א) "... וכאשר יתמיד בקריאה – תלמוד יביאהו לידי מעשה".

**ה. מַעֲנֶה דָךְ יֵשִׁיב חַמָּה** (משלי טו, א). לתרגל דיבור בנחת, בעדינות, בקול שקט ובטון רגוע. וכמאמר הרמב"ן באגרות: 'ותרגל תמיד לדבר כל דבריך בנחת, לכל אדם ובכל עת, ובזה תנצל מן הכעס'.

**ו. הִי יָדָן אֶת קַל הָאָדָם.** נבצע תרגילי 'לימוד זכות', ננסה תמיד 'ללמוד' (אֶפְלְעָרָן) אירועים מזוויות נוספות, ולא רק לדון באופן ספונטני כהרגלנו עד עתה.

**ז. בְּדוֹק וּמְנַסָּה.** נעשה לנו עוולה? מומלץ להוציא את הדברים מהלב, באמצעות הדיבור עם בעל הדבר בעצמו, במידה וזה ניתן לביצוע. רצוי שלא נתקוף ונאשים אותו - ראה כמה **אתה** לא בסדר... אלא לחילופין נדגיש את הצד שלנו, כלומר - נספר לו על עצמנו כמה שהננו חשים נפגעים מהתנהגותו / דיבוריו אליך. וכך נוכל לקיים מצות תוכחה כדבעי.

נכך דעת הרמב"ן (ויקרא יט, יז) "לא תשנא את אחיך בלבבך" בעשותו לך שלא כרצונך אבל תוכיחנו מדוע ככה עשית עמדי" ו"לא תשנא עליו חטא" לכסות שנאתו בלבך ולא תגיד לו, כי בהוכיחך אותו יתנצל לך או ישוב ויתודה על חטאו ותכפר לו.].

**ח. לְמַתָּא אַחֲרֵיתָא** – (למקום אחר – עפ"י בבא מציעא עה.). חשים במתח? מרגישים שעוד מעט זה יתפרץ? קמים, יוצאים החוצה, מתאווררים.

**ט. יְסִיחָנָה מִדַּעְתּוֹ.** נפנה לעסוק בעיסוק כלשהו שיסייע בידינו להסיח את דעתנו מהקפידה המתעוררת בקרבנו.

**י. בְּרִית גּוֹפָא.** יתכן שהגוף לא מתוחזק כדבעי, ואז העצבים הרופפים מכריעים בקלות את הגוף התשוש... נעשה מאמץ

להיות במיטבנו ע"י אוכל, שתיה ושינה או שנפעיל מזגן וכיו"ב. וכך מובא (בספר המידות להרה"ק מוהר"ן מברסלב זי"ע) 'ע"י אכילה נסתלק הכעס'.

**יא. פִּיִן דְּאִיְדָחִי – אִיְדָחִי.** ה'מערכת' מתורגלת להגיב בצורה מאוד מסויימת, אוטומטית, ובמצב כזה אין מקום ל'ישכל' להיכנס לשם.

נקבל על עצמנו לשבש את המהלך ע"י אמצעים מגוונים, ובדרכים אלו נתקע 'מקלות בגלגלי הכעס', לדוגמא:

☞ **ספירה איטית עד המספר 10**

☞ **דחיית הכעס ל-5 דקות**

☞ **ביצוע מספר תרגילי נשימה והרפייה איטיים המסוגלים להרגעה**

☞ **לבישת בגד מסויים המיועד לכעס - - -**

לאחר פעולות השיבוש והתקררות הכעס באופן טבעי, נוכל להתיישב ע"י מחשבות חיוביות המופיעות בסעיפים הראשונים, וכך בתחבולות נעשה מלחמה.

**חינוך ברוגע**

**גם** בענייני החינוך אנו מוצאים את הרווח הגדול לחינוך שבא בדווקא בניחותא. נתבונן בדברי רבינו הגר"א זי"ע באיגרתו הידועה, ובין דבריו כתב:

"...**שבענין הלימוד התועלת לבנים שיהיה דווקא בנחת ושלא להכביד עליהם, כי הלימוד אינו נקבע באדם כי אם ביישוב ובנחת, לפזר להם פרוטות וכיוצא.**"

**ונסיים** בדברי בעל ה'ארץ אפים' לאחר שמצטט את דברי אדונו הגר"א שזה עתה הבאנו, וכך כותב: "...ועל ידי הסבלנות והאהבה ממשך דעת התלמידים אליו לשמוע לו, ומקרבן לתורה ועל דרך שאמרו (אבות פי"א) 'אוהב את הבריות ומקרבן לתורה' שע"י האהבה מקרבן לתורה.

**יעזרנו השי"ת על דבר כבוד שמו, שנזכה לשלוות הנפש, לישוב הדעת ולסבלנות מרובה, ועם הגישה הזאת נזכה לחנך כראוי וכנכון, שבת שלום ומבורך.**

**ה'בין-הכאנים' שלא יישא**

הרצאה מרתקת משנה חיים  
**מתחברים**  
בשילוב הפעלות דינאמיות ומצגת מרהיבה

כלים מעשיים לכל בחור  
במבנה החברתי בישיבה | להשתלבות מוצלחת בחברה

ע"י המרצה והמחנך הנודע **הרב דוד רוזנברג שלי"ט**

להזמנות ולפרוספקט מפורט  
צלצלו: **052-762-4095**  
olamot2@gmail.com

**עולמות**  
כל בחור יגלה סוד

הטענת מצברים עם הנאה מושלמת - מבית עולמות!