

השליטה בכעס

אחת המטרות האוניברסאליות של בני אנוש היא ליהנות ממערכות יחסים חמות ומספקות עם בני משפחה, ידידים ומכרים. אך יש תכונת אופי אשר בכוחה לערער שאיפה בסיסית זו, והיא הכעס. בכוחו של הכעס להרוס – תוך מספר דקות - שנים רבות של השקעה במערכת יחסים. אם כן, מדוע משלימים רוב האנשים עם הנטיה לכעוס?

התשובה היא שרובנו ממשיכים במהלך חיינו בלי לחשוב עד כמה הכעס הרסני, ומן הצד השני - בלי לדעת עד כמה הסבלנות יכולה לבנות. וגם אם חלקנו מבינים זאת, ייתכן שחסרות לנו הטכניקות הפרקטיות לשלוט בכעס. שיעור זה ינתח מדוע הכעס הרסני כל כך ויספק תובנות וכלים שיסייעו לנו להשיג שליטה ברגעי ההתמודדות הקשים ביותר.

השיעור יתייחס לשאלות הבאות:

- ☞ מה גורם לאדם כועס להיות מפחיד כל כך בעיני הזולת?
- ☞ מה עלול אדם כועס להפסיד ומה עשוי אדם סבלן להרוויח?
- ☞ כיצד מחליף האדם כעס בסבלנות?
- ☞ האם אין זה מתאים לכעוס לעתים?
- ☞ האם ניתן להתגבר באמת על הנטיה לכעוס?

מבנה השיעור:

חלק ראשון: מה יש לנו להפסיד
פרק א. נזק אישי
פרק ב. נזק חברתי
פרק ג. חסימת הצמיחה האישית והרוחנית

חלק שני: מעלותיה של הסבלנות

חלק שלישי: כלים לשליטה בכעס
פרק א. יצירת הרגלים חיוביים
פרק ב. להכניס דברים לפרופורציה
פרק ג. פיתוח הענווה
פרק ד. פיתוח הביטחון בה'

חלק ראשון: מה יש לנו להפסיד

אתם סבורים כי כעס ותסכול אינם כה שכיחים? חשבו על הדברים הבאים:

חברה קמיונית בינלאומית מציעה בגאווה ללקוחותיה "אריזה נטולת תסכול – בלי קשרי מתכת מפחידים, בלי סוגרי פלסטיק בלתי נפתחים." אריזה מיוחדת זו מעוצבת כך שהיא מוגנה על הלקוחות מפני "זעם האריזה", הזעם המשתלט על האדם כאשר לוקח לו יותר מאשר אלפית השניה להגיע למוצר החדש שרכש.

"זעם אריזות" (באנגלית wrap rage) – הכינוי שהוטבע לכעס ולתסכול הנובעים מחוסר יכולת לפתוח אריזות מסורבלות – הוא שכיח כל כך, עד שהמכון האמריקני לדיאלקטיקה הצביע על מונח זה כאחת מן המילים החדשות השימושיות ביותר ב-2007.

גיליתי כי "זעם אריזות" אינו ה"זעם" היחיד הקיים. למרבה הצער, "זעם" נמצא היום במקומות רבים.

"זעם מחשבים" הוא כעס ותסכול הנובעים מן השימוש במחשב. לפעמים הוא גורם לאלימות מילולית או פיזית כלפי המחשב התמים.

"זעם עגלת הקניות" הוא הכעס והתסכול הנראים בסופרמרקט כאשר קונה נוכח לראות שחסרים על המדף פריטים שהוא זקוק להם. כעס זה מתאפיין במעשים כגון דחיפת העגלה של קונים אחרים.

אבוי לנו. (סימה שטיינבאום, Mishpacha Jewish Family Weekly, 16.12.2009, עמ' 86)

האם משמעות הדבר היא כי "כעס" הוא דבר נורמלי ומקובל? האם מהווה הכעס חלק מן החיים האנושיים, בין אם אנו אוהבים זאת ובין אם לאו?

על פי היהדות, ניתן להתעלות לחלוטין מעל הכעס, אף בנסיבות הקיצוניות ביותר. ויש אנשים שיכולים לשמש דוגמה לכך – אנשים מתוך עמנו, ולא לפני דורות רבים כל כך. אדם צריך לשלוט במידותיו, ולא לאפשר למידותיו לשלוט בו, כפי שמודגם בסיפור הבא:

בירושלים, לפני שנים, ארע מעשה מדהים במשרדו של גמ"ח (גמילות חסדים, קרן להלוואות חיים). מקובל היה כי הגמ"חים השונים בירושלים נפתחים בימי חמישי, על מנת להלוות כספים לנזקקים לשם הוצאות המזון לשבת. עד יום חמישי בערב נסגרו משרדי הגמ"חים, בעיקר משום שאזל הכסף שעמד לרשות הקרן באותו השבוע.

אך היה גמ"ח אחד שמשרדו היה פתוח אף ביום שישי בבוקר. ראובן הרחמן החזיק את הגמ"ח שלו פתוח, שמא יודקק מאן דהוא להלוואה ברגע האחרון. אמת, לא נותר כסף רב ביום שישי, אך הוא חש כי אף פעם אין לדעת מי יהיה במצוקה גדולה. ביום שישי אחד, כאשר כל הגמ"חים היו כבר סגורים, פרט לזה של ראובן, הגיע אברך צעיר וביקש כסף לצרכי שבת למשפחתו. ראובן הכיר את האדם, שלווח מן הגמ"ח ביום האתמול, ועל כן אמר, "אם אני זוכר נכון, היית כאן אתמול."

פניו של האדם השתלהבו מזעם. "אתה מנסה לומר לי שאיני זקוק לכסף?" שאל בתוקפנות.

"לא, איננו אומרים זאת כלל..." הרגיע ראובן.

"אז הלווה לי את הכסף שאני צריך! יש לי כבר חותמים לערבות."

ראובן התבונן באדם שלפניו במבט חומל והסביר לו כי מדיניות הגמ"ח היא לא להלוות פעמיים תוך תקופה קצרה כל כך. הצעיר

זעם. ואז, תוך צעקות, התנפל על ראובן וסטר לו בפניו! ראובן העדין עמד נדהם. מעולם לא העז אדם לצעוק עליו, קל וחומר שלא לסטור לו. עוזרו של ראובן ביקש להשיב לצעיר כגמולו ולסלקו בבושת פנים, אך ראובן עצר בעדו.

"חכה רגע," אמר ראובן לצעיר, "אחזור מיד עם הכסף." הוא הביא את השטרות לאדם ואיחל לו כל טוב. הצעיר הודה לו והלך.

בגלל הרעש והמהומה, התאספו מספר שכנים במקום כדי לראות מה ארע. "אילו אני במקומך," צעק איש אחד, "לאחר השפלה כזו הייתי דורש כי יחזיר את הכסף שהלוויתי לו אתמול, וזרק אותו מהמקום!"

אך ראובן, שפניו בערו עדיין מן הסתירה, הסביר את עצמו. "אני מכיר את האיש. בנסיבות רגילות לא היה מתנהג כך. כנראה שיש לו בעיות קשות אם הוא איבד כך את שיווי משקלו. מאחר שהתנהג בצורה קיצונית כל כך, הבנתי כי הוא שרוי במצוקה עצומה. כעת, יותר מתמיד, יש לסייע לו ולא לכעוס עליו. לכן יצאתי מגדרי כדי לעזור לו." (הרב פסח קראהן, *The Maggid Speaks*, עמ' 86-87)

מנקודת מבט יהודית, לא רק שניתן להתעלות על הכעס, אלא שהתמדה בכעס נחשבת טפשות.

כל אדם חושב יבין במהרה מהם הדברים שהוא מפסיד מן הכעס: את השליטה עצמית שלו, את בריאותו, את ידידיו, את הרמה הרוחנית שלו, את מעמדו החברתי – בקיצור: הכל.

בחלק זה נראה כי ניתן לחלק את ההיבטים השליליים של הכעס לשלוש קטגוריות: נזק אישי, נזק חברתי ונזק רוחני.

פרק א. נזק אישי

1. קהלת ז:ט – כעס הוא דרכם של הטפשים.

אל תבהל ברוחך לכעוס כי כעס בחיק כסילים ינוח:

2. תלמוד בבלי, פסחים סו: - הכעס גורם לאדם לאבד את שיקול דעתו ואת בהירות מחשבתו.

ריש לקיש אמר, כל אדם שכועס, אם חכם הוא חכמתו מסתלקת ממנו, אם נביא הוא נבואתו מסתלקת ממנו.

3. רמב"ם, הלכות דעות ב:ג – הכעס מצמצם את איכות חייו הכללית של האדם.

ובעלי כעס אין חייהם חיים לפיכך צוו להתרחק מן הכעס עד שינהיג עצמו שלא ירגיש אפילו לדברים המכעיסים.

4. "אורחות צדיקים" שער יב – כעס גורם לאדם להיות עקשן ולהכחיש את האמת.

הכעס גורם עזות לאדם, ומחמת הכעס לא ייכנע וגם לא יודה על האמת.

כפי שרואים במקור הבא, אנשים רבים נראים מנומסים ונחמדים כאשר הם רגועים; הדרך לגלות את אופיים האמיתי היא לצפות בהתנהגותם כאשר הם כועסים. הדרך שבה מגיב האדם למצבים מעוררי כעס מהווה מדד לאופיו הכולל.

5. תלמוד בבלי, ערוכין סה: עם רש"י – אופיו האמתי של האדם מתגלה כאשר בודקים אם הוא מתכעס בקלות.

בשלשה דברים אדם ניכר: בכוסו ובכיסו ובכעסו.

רש"י:

בכוסו - אם דעתו מיושבת עליו בינו.

בכיסו - כשנושא ונותן עם בני אדם, אם באמונה הוא עושה.

בכעסו - שאינו קפדן יותר מדאי.

לחילופין, רגישותו של אדם לכעס היושב בלבו, אפילו לעקבות של כעס, ומאמץ לשלוט בכך, מעידים על רמה גבוהה של עידון עצמי, כמו בסיפור הבא:

הרב ישראל סלנט, מייסד תנועת המוסר, היה מודע מאוד לכעס כתכונה הפוגעת באדם. פעם, כאשר ביקר בברלין, מצא אורח אחד את הרב ישראל נסער, בניגוד לטבעו. המבקר התעניין מהו הגורם לבעיותיו. הרב ישראל השיב כי לפני זמן קצר ביקרו אצלו שני יהודים מקובנה, והם דיווחו לו על שינויים שעומדים להתרחש בבית המדרש בעיר, שבו למד ר' ישראל בעבר, שינויים שעלולים לעורר בעיות.

"האם השינויים כה נוראים?" שאל האורח.

"לא, השיב ר' ישראל, "ואף על פי כן, חשתי כעס מסוים כאשר דיווחו לי עליהם."

"האם הגבת בהתאם? דיברת אל היהודים באופן פוגע ומעליב?"

"לא, בכלל לא, השיב ר' ישראל. "איש מלבדי לא ידע זאת. אך אתה יודע כמוני, כי כל הכועס כאילו עובד עבודה זרה. על כן אני נסער." (הרב אברהם פואר, A Letter for the Ages, עמ' 37)

פרק ג. נזק חברתי

אין זה סוד כי הכעס פוגם במערכות היחסים האישיות שלנו. קשה לזולת לאהוב אדם כועס. בעקבות זאת, עלול הכועס לסבול מבדידות, כפי שמדגים הסיפור הבא:

בישיבות נובהרדוק, לא היו סידורי פנימייה עבור התלמידים. במקום זאת, כל אחד מצא לעצמו סידורי מגורים, ורובם שכרו חדרים מבעלי בתים הסמוכים לישיבה ששמחו לקבלם כשוכרים. אך היה מקרה אחד יוצא דופן.

בעיר היה מבנה אחד, בבעלותה של אלמנה מרת-נפש. מבנה זה הכיל מעל עשרים חדרים, שבהם התגוררו תלמידי ישיבה. בעלת הבית נהגה בתלמידים בקוצר רוח ובכעסנות מרובה. היא הייתה גוערת בכל תלמיד ששכר אצלה חדר והעבירה עליו ביקורת. כעסה אף הוביל אותה לנתק את זרם החשמל ואת המים בימי שישי אחר הצהריים. בשלב מסוים הפכו הצקותיה לבלתי נסבלות, והתלמידים עזבו את אכסנייתה בזה אחר זה.

נותר רק תלמיד אחד, יוסף גפן. בוקר אחד, כאשר חזר מן התפילה, צעקה עליו האישה, "אתה כנראה משוגע! כיצד אתה ממשיך להתגורר באכסניה שלי? אתה רואה כי שאר הבחורים עזבו – מדוע מתעקש אתה להישאר?"

יוסף גפן הרהר לרגע, ואז אמר לאישה בשקט, "אני נשאר כאן למועגך. אני מבין שאת מתגוררת לבדך ואת ודאי חוששת שמא תפלי או תחלי ותצעקי לעזרה, ואיש לא ישמע את זעקותיך. אני מבין שכאשר את צועקת עלינו את רק פורקת את תסכולך ואת צערך על אלמונתך ועל קשייך. לכן חשתי כי ראוי שאשאר, שמא תזדקקי אי פעם לעזרה."

מבע פניה של האישה השתנה. היא לא ציפתה לשמוע זאת. היא הופתעה כל כך מן הדאגה הבלתי צפויה עד שהיא התחננה בפני התלמיד, "סלח לי! סלח לי בחור! מעולם לא עלה בדעתי כי אתה נותר כאן למעני. מה גדול חסדך וטובך."

מאותו יום והלאה, היא אמרה רק מילים טובות לתלמידים שפגשה. לאט לאט נודע כי האלמנה כבר אינה מרירה וכעוסה כפי שהייתה, והתלמידים החלו לחזור לאכסניה שלה עד שהתמלאו כל החדרים. (הרב פסח קראהן, *Around the Maggid's*, Table, עמ' 76)

1. "אורחות צדיקים", שער יב – הכועס אינו מסוגל לשלוט כמעשיו, וגורם למריבות ומחלוקות.

בני אדם, כשהם כועסים ומחזיקים בכעסם, אינם משימים לבם על מה שעושים, ועושים הרבה ענינים בכעסם מה שלא היו עושים בלא הכעס, כי הכעס מוציא שכלו של אדם מקרבו עד שמרבה דברי הכעס, ונכנס במחלוקת וקנטורים.

הכועס, שאינו מסוגל לחשוב בבהירות, מאבד את הפרספקטיבה. הדרך העקומה נראית ישרה; האסור נדמה כמותר. כאשר אין האדם מונחה על ידי שיקול דעת, עלבונות, מריבות ואף אלימות הופכים להיות מנת חלקו (ראה "חפץ חיים", חובת השמירה, עמ' 24).

2. שם – הכועס אינו אהוב על הבריות ומהווה מעמסה למשפחתו.

הכעסן אין לו חן בעיני הבריות והוא שנוא בעיניהם, ומתוך כך אין מעשיו מקובלים בעיני הבריות ... הכעסן הוא כבד על בני ביתו השומעים תמיד כעסו ותלונתו.

אנשים רבים שולטים בכעסם כאשר הם בחברת זרים. על כן, תגובותיו של האדם לבני משפחתו מהוות קריטריון מדויק יותר להערכת נטייתו של האדם לכעס. אנו דורשים מבני משפחתנו יותר מכפי שאנו דורשים מזרים ולכן נוטים לכעוס עליהם יותר (הרב אליהו לופיאן, "לב אליהו" כרך א', עמ' 31).

3. שם – הכועס אינו מסוגל ללמד את הזולת.

הכעסן ... אפילו אם יש בידו תורה ומעשים טובים אין העולם למדים ממנו.

4. מבוסס על תלמוד בבלי, גיטין ו: עם רש"י – הכועס דומה לרוצח.

אדם היוצר בתוך ביתו אווירה של פחד על ידי התפרצויות של כעס משול לרוצח. רש"י מסביר כי אנשים ינוסו מן השהייה במחיצתו בפחד כזה שהם לא יתבוננו לאן הם הולכים, ועלולים ליפול לתוך בור או ליפול מגשר.

למען האמת, מסוכן הכעס יותר מן המתואר במקור הקודם. חשוב על מספר האנשים שקיפחו את חייהם בידי אנשים כועסים במתקפות של זעם בדרכים או מעשי נקם.

5. מורה לנהיגה מתפטר בגלל מקרה של זעם בדרכים, www.nytimes, 16 באוקטובר, 1997 – שלישי מן ההתנגשויות הקטלניות מיוחסות לזעם בכבישים.

מורה לנהיגה התפטר לאחר שהואשם בכך שהורה למתלמד בנהיגה לרדוף אחרי נהג אשר "חתך אותם" בכביש ואחר כך היכה באיש באגרופו.

המורה, דייוויד כ., בן 36, התפטר ביום רביעי לאחר שהושעה בעקבות האירוע.

מוקדם יותר באותו היום, אמרו ג'ון מ., הקורבן בן ה-23, ועורך דינו, כי הם מקווים שמר כ. יוכל להמשיך במשרתו. מר כ. לימד בריאות, חינוך גופני ומדעים בחטיבת ביניים במשך 11 שנה. עורך דינו של מר מ. אמר, "הנה אדם שהוא מורה טוב מאוד, והוא עושה משהו פחות מחכם. אנו מוטרדים מכך שמערכת החינוך של המחוז תפסיד מורה טוב."

המשטרה אמרה כי מר כ. היה עם שני תלמידים ב-19 בספטמבר כאשר מכונית אחרת עברה נתיב תוך חציית הנתיב לפניו. מר כ. אמר לתלמיד לרדוף אחרי המכונית. לדברי המשטרה, כאשר השיגו אותו, יצא מר כ. מן הרכב והיכה באגרופו במר מ. מר מ. נסע משם ומר כ. שוב אמר לתלמיד לרדוף אחריו. המשטרה הוסיפה כי כאשר עצרו שוטרים את מר כ. משום שנסע במהירות מופרזת, עצר מר מ. כדי לומר לקצין מה קרה. לא הוגשה תלונה נגד התלמיד שנהג ברכב.

המנהל הלאומי לבטיחות בדרכים מעריך כי זעם בכבישים הוא סיבה לשליש מתאונות הדרכים הקטלניות, שבהן מתו 41,907 בשנה שעברה. 'זעם בכבישים' זוהה כהתנהגות אגרסיבית ואפילו אלימה של נהגים מסוימים אשר זועמים בגלל התנהגותם של נהגים אחרים.

פרק ג. חסימת הצמיחה האישית והרוחנית

כעת נדון בדרך שבה עומד הכעס בדרכה של צמיחה אישית ורוחנית, וגורם לאדם להיסחף למעגל ההרסני של זעם והתנהגות לא מועילה.

1. "אורחות צדיקים" שער יב – אדם כועס אינו יכול להגיע לצמיחה רוחנית.

הכעס מונע לב האדם מכל הטובות, כי כשאדם כועס אין לו לב לרחם על העניים. ... הכעס מבטל כוונת לב האדם בתפילה, ואין שכינה שורה מתוך הכעס.

... הכעס מונע מעצמו מוסרים ותוכחות, כי אין אדם רשאי לגלות לו טעויותיו ודרכיו המכוערות, כי כל אדם יפחד ממנו להגיד לו עניו, כי הוא ירגז עליו. ואפילו אם יוכיח אותו שום אדם, לא יקבל ממנו מתוך הכעס:

כללו של דבר: אין הכעס מקבל שום מידה טובה, אם לא יסיר מלבו הכעס.

2. הרב מנחם טברסקי, "מאור עיניים" (צ'רנוביל), ליקוטים על ברכות כט: - במונחים רוחניים, הכעס הוא עברה כוללת.

שכל לילה בעת עליית הנשמות כותבת היד כל מה שחטא האדם בזה היום, והנה אם היה לו לב רגז באותו היום אינה כותבת היד אלא חטא רגזותו, ואז אינה צריכה לכתוב יותר, מאחר דדא ביה כולה ביה בו זה מביא לכל העבירות. וזה "לא עלתה בידו", רצונו לומר לא עלתה ידו לכתוב אלא וכו'.

היהדות מבינה כי האדם מורכב מן היצר הטוב, שהוא הנטיה לעשות טוב ולבנות את עצמו כאדם בעל מידות טובות, ומן היצר הרע, שהוא הנטיה להתנהג בצורה שלילית והרסנית. מטרת החיים היא לבחור בהתאם ליצר הטוב, ולצמצם את השפעתו של היצר הרע על התנהגותנו.

אך, אם היצר הרע משתלט על האדם עד כדי כך שאינו מסוגל כבר לחשוב בהיגיון, הוא דומה ל"עובד עבודה זרה". זאת, משום שהיצר הרע השתלט עליו. כשאדם מתקשה מאוד לבחור בכל דבר מלבד מה שמורה לו היצר הרע, הוא בעצם הפך עֶבֶד לַיִצָר. היצר הרע הפך להיות מעין אֵל השולט בו ומחליט עבורו על כל מעשה.

3. תלמוד בבלי, שבת קה: - כאשר הכעס מתגבר על האדם, הוא נתון ל"עבודה זרה", שהוא היצר הרע שבתוכו.

המְקַרֵעַ בגדיו בְּחֻמָּתוֹ, וְהַמְשַׁבֵּר כְּלָיו בְּחֻמָּתוֹ, וְהַמְפֹזֵר מַעוֹתָיו בְּחֻמָּתוֹ, יֵהָא בְּעֵינֶיךָ כְּעוֹבֵד עֲבוּדָה זָרָה ... מאי קראה? "לא יהיה בך אל זר ולא תשתחוה לאל נכר". איזהו אל זר שיש בגופו של אדם? הוי אומר זה יצר הרע.

4. משלי כט:כב; רבנו יונה שם - לא רק שהכעס עצמו שלילי, הוא גם מוביל להתנהגויות שליליות ללא גבול.

אִישׁ אֵף יִגְרָה מְדוּן וּבְעַל חֻמָּה רַב פְּשִׁיעַ.

רבנו יונה: ענין הכעס ברוב הפעמים וברוב בני אדם הוא רעה רבה, כמו שנאמר 'איש אף יגרה מדון ובעל חמה רב פשע'. ואמרו רז"ל (זוהר בראשית כז, ע"ב) 'כל הכועס כאילו עובד עבודה זרה'. כי היצר אומר לו היום עשה כך ולמחר אומר לו לך עבוד ע"ז.

ועוד אמרו 'כל הכועס כל מיני עבירות תלויין בו', כי מתוך הכעס בא לעשות כל העבירות, ואין תכלית לרעת המדה ההיא.

5. רבי יוסף ג'יקאטיליה, "ספר המשלים" סימן עו - הכעס מותיר את האדם פגיע לפיתוי של היצר הרע.

למה הכעס דומה לפני יצר הרע - לפרצה לפני הגנב: פירוש, בעוד שאור החכמה מאיר בגוף הרי הגוף דומה אצל יצר הרע לבית שכתליו בריאים ומנעוליו חזקים שאין לגנב דרך להכנס לבית, ואם נפרץ כותל אחד שבבית הרי מצא הגנב פרצה ליכנס לבית, כן בהיות האדם מיושב בדעתו ואינו מתקומם לכל דבר לכעוס אין דרך ומקום ליצר הרע למשול בו, ואם הוא כועס הרי מצא יצר הרע פרצה להכנס לפתותו לעשות עבירות, שהרי הכעס הוא סיבת המריבות והמכות והרציחות ויציאה מן הדת.

המקור הבא מסכם את החלק הזה:

6. תלמוד בבלי, קידושין מ: -מא. - אדם אינו משיג מאומה באמצעות הכעס, והוא נותר עם כעסו בלבד - ועם תוצאותיו ההרסניות.

דרש בר קפרא: רגזן - לא עלתה בידו אלא רגזנותא.

נקודות לסיכום החלק הראשון:

- ☞ הכעס משפיע באופן שלילי על כל חלקי חיי האדם.
- ☞ ביחס לאדם עצמו, הוא מאבד את יכולותיו האינטלקטואליות והרוחניות, וגורם לעצמו חיים שאינם חיים, שבהם קשה מאוד להגיע להישגים אישיים.
- ☞ הרעות החולות של הכעס ניכרות מאוד מבחינה חברתית, והן גורמות לכך שלא יאהבו אדם זה והוא יידחה מן החברה.
- ☞ רוחנית, מותיר הכעס את האדם פגיע לסוגים שונים של עבירות, ומונע ממנו צמיחה וסיפוק.

מנקודת מבט תורנית, הכישלון של הכעס הוא עמוק הרבה יותר מאשר כל פגם באישיות שניתן ללמוד לחיות עמו. כאשר מאבד אדם את השליטה על הכעס, אומרים לנו חכמים כי "מישהו אחר" לוקח שליטה. כאשר מעביר האדם את מושכות הכוח מן העצמי המודע אל היצר הרע, מנתק הוא את מעשיו מה', ואפילו מצלם-האלוקים שבו ברא ה' את האדם.

חלק שני: מעלותיה של הסבלנות

בניגוד מוחלט לאופיו ההרסני של הכעס, הסבלנות מועילה ובונה. כאשר שומר האדם על רגיעה בכל עת, הוא מסוגל להימנע מתגובות חסרות מחשבה, ויכול לפעול בצורה בונה, תהיינה הנסיבות אשר תהיינה. אין זה מפתיע, איפוא, כי מספר חכמים גדולים התפרסמו בסבלנותם יוצאת הדופן.

1. תלמוד בבלי, שבת ל:–לא. – הלל הזקן היה גדול הדור ואי אפשר היה להרגיזו, אף כאשר ביקש אדם להרגיזו בכונה תחילה, באמצעות שאלות-סרק בערב שבת.

מעשה בשני בני אדם שהמרו זה את זה, אמרו: כל מי שילך ויקניט את הלל יטול ארבע מאות זוז. אמר אחד מהם: אני אקניטנו.

אותו היום ערב שבת היה והלל חפף את ראשו. הלך ועבר על פתח ביתו, אמר: מי כאן הלל, מי כאן הלל?

נתעטף ויצא לקראתו. אמר לו: בני, מה אתה מבקש?

אמר לו: שאלה יש לי לשאול.

אמר לו: שאל בני, שאל.

מפני מה ראשיהן של בבליים סגולות?

אמר לו: בני, שאלה גדולה שאלת. מפני שאין להם חיות פקחות ...

(הלך האיש ושב פעמיים בהפרישי זמן, באותו יום, עם שאלות נוספות חסרות טעם.)

אמר לו: שאלות הרבה יש לי לשאול ומתירא אני שמא תכעוס.

נתעטף וישב לפניו, אמר לו: כל שאלות שיש לך לשאול שאל.

אמר לו: אתה הוא הלל שקורין אותך נשיא ישראל?

אמר לו: הן.

אמר לו: אם אתה הוא, לא ירבו כמותך בישראל.

אמר לו: בני, מפני מה?

אמר לו: מפני שאבדתי על ידך ארבע מאות זוז.

מטרתו של סיפור זה היא לעורר בנו את ההשראה לשאוף לרמת סבלנותו וענוותנותו של הלל. מן הדוגמה של הלל אנו למדים כי האדם צריך להיות מוכן להשיב ברוגע על שאלות אף בתנאי לחץ. יש להתייחס לשואל בנימוס – אף אם הוא טרדן, ואפילו טרדן מאוד – ולדבר אליו בטון נעים ואוהב (אורח מישרים ז:טו). המקור הבא מדגים כי בכוחם של סבלנות ורוגע לקרב אנשים לקב"ה ולרוחניות.

2. **תלמוד בבלי, שבת לא. – עדינותו וסבלנותו של הלל קרבו אנשים לקב"ה.**

מעשה בנכרי אחד שבא לפני שמאי, אמר לו: גיירני על מנת שתלמדני כל התורה כולה כשאני עומד על רגל אחת. דחפו באַמַת הבנין שבידו.

בא לפני הלל, גייריה (גייר אותו). אמר לו: דעלך סני לחברך לא תעביד (מה שעליך שנוא, לחברך לא תעשה) זו היא כל התורה כולה ואידך פירושה הוא זיל גמור (ושאר התורה הוא פירוש לעניין זה, לך ולמד אותה):

...לימים נודווגו שלשתן (שלושה גרים שפנו לשמאי וגם להלל) למקום אחד. אמרו: קפדתו של שמאי בקשה לטורדנו מן העולם, ענוותנותו של הלל קרבנו תחת כנפי השכינה.

3. **הרב שמחה זיסל זיו מקלם, "חכמה ומוסר" כרך א', עמ' 433 – סבלנות היא שורש המידות הטובות.**

מי יתן ונתרגל במידת הסבל, כי זה שורש כל המידות והמונחה והשורש כל המעלות.

4. **תלמוד בבלי, יומא כג. חידושי הריטב"א שם – סובלנותם של 'הנעלבים ואינם עולבים' מרוממת אותם לדרגה נשגבה ומוזכה אותם בשכר עצום.**

הנעלבים ואינם עולבים, שומעין חרפתן ואינם משיבין ... עליהן הכתוב אומר "וְאַהֲבִיּוּ קְצֵאת הַשְּׁמֹשׁ בְּגִבְתָּו".

חידושי הריטב"א: ... זה כמו שנאמר "וְהַמְשַׁלְּלִים יְזַהְרוּ בְּזֵהַר הַקֶּקֶיעַ", ומפני שזו ענוה וחסידות גדולה שהיא למעלה מן הכל, דימה שכרם לגדול שבכולם, דהיינו "כצאת השמש בגבורתו" שתרגם אותו יונתן שהוא מה שאמר הכתוב "ואור החמה יהיה שבעתים".

כפי שנאמר במקור הבא, לא רק שהרוגע ראוי לשבח, אלא שדברים הנאמרים בקול רגוע מועילים יותר.

5. **קהלת ט:ז – דברי חכמים מתקבלים כאשר הם נאמרים בשקט.**

דברי חכמים בנחת נשמעים מזעקת מושל בכסילים:

החכם שולט בעצמו בכל הנסיבות. הוא מקשיב בנימוס ובשקט כאשר פונים אליו. הוא חושב לפני שהוא מדבר, ומרשה לעצמו רגעים מספר של מחשבה בטרם יגיב ברוגע (הרב אברהם פואר, A Letter for the Ages, עמ' 29). הסיפור הבא מדגים זאת:

בנו של רב מסוים הגיע לרב חיים-עוזר גרודז'ינסקי, רבה של וילנא, וניסה לשכנעו להשפיע על קהילה מסוימת כי יקבלו את אביו כרבם. ר' חיים-עוזר סבר כי אין אדם זה ראוי למעמד וסירב בנימוס. הבן החל לדבר בתקיפות ובחוצפה, והתעקש כי ר' חיים-עוזר יסכים לבקשתו, אך הרב נותר שקט ולא הגיב. כאשר הפכו דבריו של האיש לקיצוניים מדי, יצא ר' חיים-עוזר מן החדר, ועמו תלמיד חכם נוסף ששהה אצלו. העיר התלמיד חכם, "הרב, יש גבול לסבלנות ולסובלנות. מדוע לא הערת לצעיר חצוף זה?"

השיב ר' חיים-עוזר ברוגע, "הוא מנסה לעזור לאביו. על אף שתחושת האחריות שלי כלפי הקהילה המדוברת אינה מאפשרת לי להיענות לבקשתו, עדיין אין לי זכות להתלונן עליו ועל דבריו. אחרי הכל, המניע שלו הוא רצונו לסייע לאביו". (הרב זליג פליסקין, Gateway to Happiness, עמ' 206)

לסיכום החלק השני:

חכמינו מדגישים את מידת הסבלנות. מלבד היותה ערך גדול כשלעצמו, הסבלנות היא אבן דרך חיונית להתקדמות בכל התחומים של צמיחה אישית והישגים אישיים. לכן טבעי לגלות כי חכמי התלמוד וגדולי ישראל התפרסמו בסבלנותם יוצאת הדופן.

חלק שלישי: כלים לשליטה בכעס

בחלק אחרון זה נדון באסטרטגיות שונות שעשויות לסייע לאדם לשלוט בעצמו ולהיאבק בכעס.

החלק הראשון והחלק השני דנו בהיבטים השליליים של הכעס ובהיבטים החיוביים של הסבלנות. לימוד חומר זה והפנמתו הם עצמם אסטרטגיה להתגברות על הכעס (הרב חיים שמואלביץ, "שיחות מוסר", תשל"ג, שיחה כ"ג).

בחלק זה נתמקד בשני סוגים נוספים של אסטרטגיות: יצירת הרגלים חיוביים, ושינוי צורת החשיבה שלנו.

פרק א. יצירת הרגלים חיוביים

כאשר נתרגל לדבר בנחת, ונאמן את עצמנו בסבלנות, נמצא כי אנו כועסים הרבה פחות מכפי שכעסנו בעבר.

1. רמב"ן, אגרת הרמב"ן – יש להתרגל לדבר בנחת וברוגע משום שדיבור כזה מונע את האדם מכעס.

תתנהג תמיד לדבר כל דברך בנחת, לכל אדם ובכל עת, ובוזה תינצל מן הכעס, שהיא מידה רעה להחטיא בני אדם.

2. רמב"ם, הלכות דעות ב:ג – על אף שיש להלך ב"שביל הזהב" לגבי רוב התכונות, ביחס לכעס יש לנקוט "קיצוניות" ולהימנע ממנו לחלוטין.

ויש דעות שאסור לו לאדם לנהוג בהן בבינוניות אלא יתרחק מן הקצה האחד עד הקצה האחר... הכעס מדה רעה היא עד למאד, וראוי לאדם שיתרחק ממנה עד הקצה האחר, וילמד עצמו שלא יכעוס ואפילו על דבר שראוי לכעוס עליו.

על אף שהרמב"ם מורה בדרך כלל כי האדם צריך לאזן את תכונות האופי שלו – להיות חזק אך גמיש, רחמן אך תקיף – הכעס הוא יוצא דופן. בכעס אין דרך אמצעית, ויש להימנע ממנו לחלוטין. מכיוון שמטרה זו נראית בלתי אפשרית, על האדם להתחיל להרגיל את עצמו בפרקי זמן קצרים.

3. הרב שלמה וולבה, "עלי שור" כרך ב', עמ' 215 – הקצה לעצמך כרבע שעה ביום, זמן שבו אתה מתאמן להגיב על כל דבר בנחת וללא כעס.

נתלמד, איפוא, להיות סבלנים: נקבע לעצמנו זמן מסוים כל יום, כרבע שעה, ובו נשתדל לשאת ולסבול כל מה שאנו רואים ושומעים, אע"פ שאינו כלל לפי רוחנו ואפילו אם הוא פוגע בנו, מבלי לאבד מנוחת נפשנו כלל, ובמקרה שיש צורך או חיוב להגיב – נגיב בדברים שקולים ומדודים בלי שום התרגשות.

על סמך שני המקורות הקודמים, צריך האדם להקצות לעצמו כרבע שעה כדי ללכת ל"קיצוניות השניה" מן הכעס ולהתאמן בהתנהגות סבלנית.

המקור הבא מתאר כיצד מפתח אדם "שרירים פנימיים" כאשר הוא לומד להיות סבלן.

4. הרב ראובן לויכטר – לימוד מידת הסבלנות מחזק את יכולתו של האדם לשאת את רצונותיו אשר לא באו על סיפוקם.

כיצד יכול האדם לעבוד ביעילות על עקירת הכעס? הוא צריך להכיר בשורשו של הכעס וכיצד יש להתמודד עמו.

רצונותיו ומאווייו של האדם הם טבע האדם והם המניע הגדול ביותר שלו. הסיבה שבגללה כל כך קשה לשלוט בכעס היא שאדם כועס בגלל מצב הנוגד ישירות את רצונו או את מאווייו. הכעס מתעורר כי המצב הולך "נגדי".

היפוכו של הכעס הוא הסבלנות. שורשה של מילה זו סב"ל, שפירושה לשאת דבר מה. סבלנות היא נשיאת המעמסה של רצונותיו או מאווייו של האדם. מטרתה של ההתמודדות עם הכעס היא היכולת לשאת את המעסה של דבר הנוגד את רצונך.

פיתוח הרגלים חיוביים דורש משמעת עצמית רבה. על מנת לעודד אותך, נזכיר כי לא כל צדיק נולד אדם רגוע בטבעו. החפץ חיים, למשל (הרב ישראל מאיר כגן, 1838-1933, ראדין), עבד כל ימיו על מנת לתקן את מידותיו.

פעם, התחבא תלמיד מתחת לספסל בית הכנסת, בתקווה לחזות בהתנהגותו של החפץ חיים במהלך הלילה. כאשר התקרבה שעת חצות, הופיע הצדיק הקשיש, פתח את ארון הקודש והתפלל לה' שיעזור לו להתגבר על תחושות הכעס שלו (הרב אברהם פואר, A Letter for the Ages, עמ' 31).

ראש הישיבה הנודע, הרב משה פיינשטיין (1895-1986, ניו יורק), היה ידוע בהתנהגותו הנעימה, ואף במצבים הפרובוקטיביים ביותר נמנע מתגובה כעוסה.

כאשר שאל תלמיד ישיבה את הרב משה פיינשטיין על שלוותו, הבהיר כי אין הדבר טבעי לו, והוא לא הגיע לכך בקלות. "עבדתי שנים רבות לעדן מידה זו, הוא אמר. (שם)

ישנן עוד טכניקות רבות לפיתוח הרגלים חיוביים. למשל, להפריש סכום כסף שתתרום כ"קנס" אם תגיע למצב של כעס (ראשית חכמה, שער הענוה, פרק ג).

אם מישוהו מכעיס אותך, נסה להימנע מיצירת קשר עין עמו כאשר הרוגז בשיאו, כי כך תוכל לשלוט בכעסך יותר בקלות (שם, פרק ה).

אם תמצא את עצמך כועס בגלל מצב מסוים, אל תאמר דבר; השהה את תגובתך עד למחרת היום (ספר חסידים תרנה).

פרק ג. להכניס דברים לפרופורציה

לעתים קרובות אנו כועסים משום שהאגו שלנו מנפח את האירוע הרבה מעבר לממדיו האמיתיים. חלק מן העבודה על הכעס הוא צמצום חומרת האירוע בכך שמביטים בדברים מהצד ושואלים, "האם זאת באמת סיבה לכעוס?"

1. הרבנית פייגה טוורסקי, Anger Management (aish.com) – באפשרותנו לבחור לחשוב על אירועים כטרם נגיב להם, ולעתים קרובות נגלה שמה שנדמה כאישי אינו נוגע אלינו כלל.

לכל ההתנהגויות שלנו ולכל ביטויי הרגשות שלנו קודמת מחשבה. ההתייחסות שלנו לכל מצב נתון שבו אנו נתקלים מתחילה בדרך שבה אנו תופסים את המצב הזה. אין כאן שום מציאות אובייקטיבית. שימו לב לעובדה כי יום אחד, מערער מצב מסוים את שיווי משקלנו ואילו בהזדמנות אחרת, אותן נסיבות אינן מזיזות לנו כלל. אנו הפרשנים. אנו החושבים.

המודעות לעובדה זו תאפשר לנו לצעוד לאחור כאשר תוקפת אותנו אחת מן המחשבות השליליות המעוררות כעס, ואז נוכל לשאול את עצמנו אם זוהי הדרך שבה נרצה ללכת. בידינו האפשרות, אם נבחר בכך, להשליך את המחשבה המזהמת ולהתקדם הלאה, ובכך לפנות מקום לחשיבה הבהירה של החוכמה הטבועה בנו, החלק הטוב יותר של עצמנו.

מרכיב נוסף של גישה זו הוא שבאופן כללי, כאשר אנו חשים נעלבים או פגועים, מדובר ב"אני". תחושתו היא שאני המטרה, ולכן האגו שלי נפגע, והכעס מגן על האגו. במציאות, אף כאשר נדמה שהעלבון הוא אישי, אין הדבר כך. ההתנהגות הבלתי הולמת של הזולת, המעוררת תחושת פגיעה וכתוצאה מכך אף כעס, מגיעה בדרך כלל ממקום של חוסר ביטחון אצל האדם המרגיז אותנו. אם נוכל להכיר באמת הזאת, נוכל למצוא חוף מבטחים בזמן הסערה.

כאשר אנו מעמידים את הדברים בפרופורציה, אנו רואים כי הכעס שלנו יזיק הרבה יותר משהזיק הצער הראשוני שלנו, כפי שמדגימה האנלוגיה הבאה:

מי שאבד לו פרח, היתכן שבעצבונו וכעסו ישברר כלי ששוה אלף פרחים? לא יעלה על דעתך. ואתה בן אדם, ידעת כי נשמתך מושב אלקים, בכעסך ועצבונוך יסתלק, ואיך תעצב על חיי שעה ותאבד חיי עולם? (ספר חרדים, תשובה, פרק ד)

פרק ד. פיתוח הענווה

בעלי המוסר מלמדים אותנו כי, לעתים קרובות, סובל האדם הכועס מגאווה. כאשר משקיע האדם במידת הענווה ומפחית את גאוותו, הוא נוטה פחות לכעוס. המקור הבא מרחיב זאת:

1. השל"ה הקדוש, אות ר, יט – הסרת הגאווה ותפיסת הענווה הן תנאים מקדימים לסילוק הכעס.

דברי חכמים בנחת נשמעים (קהלת ט, יז). מי שמדתו כך, אזי אינו בא לידי כעס לעולם. והכוונה בנחת נשמעים, בנחת רוח ולא ברמות רוח. כי מי שאוחז במדת הענווה ממילא אינו כועס לעולם, כי הוא סובל ומעלים עין מסוררים.

יש לציין כי הגישה לעיל של פיתוח ענווה היא עניין שיש ללמוד אותו בפני עצמו. אמת הדבר כי קיים קשר גומלין בין כעס לבין ענווה, אך למעשה, קשה לעבוד על שניהם בו זמנית. לכן, יש להתמודד בנפרד על תיקונה של כל אחת ממידות אלה.

פרק ד. פיתוח הביטחון בה'

לבסוף, יש עיקרון יסודי ביהדות כי ה' מנחה אותנו כל העת על מנת לסייע לנו לממש את הפוטנציאל שלנו. כל דבר שמתרחש הוא אתגר ותרגיל על מנת להביא פוטנציאל זה לידי ביטוי. מכנים זאת "השגחה פרטית" (ראה שיעור "מורשה" בנושא זה). כפי שמדגים המקור הבא, כאשר אנו מפנימים את הידיעה הזאת ומשליבים אותה בתוך רגשותינו כבר אין סיבה לחוש כעס.

1. הרב אביגדר נבנצהל, "שיחות לספר בראשית", בראשית נ:כ, עמ' 287-288 – הידיעה כי הכל מה' ושכסופו של דבר הכל לטובה פירושה כי אין צורך בכעס, בשמירת טינה או בנקמה.

וכאן מלמד יוסף יסוד גדול על האופן בו ניתן לקיים את הצייווי הקשה של "לא תיטור" (ויק' יט יח), כי לא לנקום אפשר עדיין להתאפק ולעמוד בזה, אבל איך אפשר שלא להרגיש טינה בלב כנגד מי שהרע לי כל כך?

אלא שאם מבינים שהוא בעצם לא עשה מאומה, הרי פשוט שאין מקום ליטור לו טינה. אם אתם לא הייתם גורמים שארד מצרימה, אומר יוסף, היה ה' שולח מישהו אחר שיעשה זאת (עי' תענ' יח).

וכשמאמינים שרק ה' הוא הפועל והעושה, הרי מצטרפת סיבה נוספת לכך שאין צריך ליטור. "אלקים חשבה לטובה", מרגיע יוסף את אחיו (ברא' נ כ), והרי "כל דעביד רחמנא לטב עביד" (ברכ' ס:), ואם כן על מה יש בכלל לנקום או ליטור?

יוסף עוד חש רגשי הכרת טובה כלפי אחיו על שבזכותם נעשה אדון לכל מצרים. אמנם במכירת יוסף יודעים כולם שהמכירה הובילה "להחיות עם רב" (ברא' שם), אך האמת היא שכך הוא בכל אדם ומאורע. אם פגע בך מישהו ח"ו דע לך שראשית הכל הוא מאת ה', ושנית ודאי הוא שתצמח טובה מכך בסופו של דבר, שהרי גם אצל יוסף חלפו עשרים ושתים שנה עד שנתברר לכל ש"אלקים חשבה לטובה".

2. הרב שניאור זלמן מלאדי, אגרת הקודש, כה – אדם המכעיס אותנו הוא שליחו של ה', ואין בו כוח עצמאי. כעס על אותו אדם הוא כעס על השליח אשר הביא את המסר.

כל הכועס כאילו עובד עכו"ם וכו'. והטעם מובן ליודעי בינה, לפי שבעת כעסו נסתלקה ממנו האמונה, כי אילו היה מאמין שמאת ה' היתה זאת לו לא היה בכעס כלל, ואף שכן, אדם שהוא בעל בחירה מקללו או מכהו או מזיק ממנו ומתחייב בדיני אדם ובדיני שמים לרוע בחירתו, אעפ"כ על הניזק כבר נגזר מן השמים והרבה שלוחים למקום. ולא עוד אלא אפילו בשעה זו ממש שמכהו או מקללו מתלבש בו כה ה' ורוח פיו ית' המחיהו ומקיימו...

הסיפור הבא מדגים כי גישה של "מאת ה' היתה זאת" (ברכות ס:) מונעת את האדם מכעס.

החווה מלובלין (הרב יעקב יצחק) רצה פעם לקום מוקדם בבוקר כדי לסדר עניין חשוב. יום קודם לכן ביקש מאשתו להכין את ארוחת הערב מוקדם מן הרגיל.

בסופו של דבר, הוכנה הארוחה מאוחר מן הרגיל. הוא ציין, "טבעי הדבר, כי אכעס כעת. אך הסיבה היחידה לכך שרציתי להקדים את הארוחה הייתה כדי לעשות רצון קוני. ורצון קוני הוא שלא אכעס." (הרב זליג פליסקין, Gateway to Happiness, עמ' 186)

נקודות לסיכום החלק השלישי:

- ☞ עבודה על הכעס היא עבודה לכל החיים, ולכן לא נוכל לצפות להצליח בכך בן לילה. בכוחנו לפתח את ההרגלים החיוביים של דיבור בנחת והתנהגות סבלנית, ובמשך הזמן יהיו תכונות אלו חלק מן הטבע הפנימי שלנו.
- ☞ חכמים הורו לנו להרחיק עצמנו מן הכעס עד לקיצוניות השניה. עלינו להתחיל בכך באמצעות תרגול של כרבע שעה ביום. במהלך הזמן הזה עלינו להתאמץ להיות סבלניים, ופירוש הדבר הוא להתמודד ברגיעה עם האירועים הנוגדים את רצונותינו.
- ☞ כאשר אנו מעמידים אירועים מאכזבים בפרופורציה הנכונה, נוכל להתנגד לדחף הפנימי לכעוס.
- ☞ נוכל לכעוס הרבה פחות, אם נפנים את העובדה שהדברים מכוונים מאת ה'; אם נבין כי האירועים הפוגעים באנו שלנו בעצם לא נועדו נגדנו, ואם נשקיע במידת הענווה.

מקורות מומלצים לעיון נוסף

חלק ראשון: מה יש לנו להפסיד

תלמוד בבלי, נדרים כב.

זוהר, ג:קעט.

חלק שני: מעלותיה של הסבלנות

פרקי אבות ה:י

רבי יהודה החסיד, ספר חסידים, קמה

מקורות נוספים

הרב אברהם ילין, ספר ארך אפיים (ירושלים תשכ"ג)