

ד"ר בן-ציון סורוצקין
פסיכולוג קליני
ברוקלין, ניו-יורק
bensort@aol.com
www.DrSorotzkin.com

חרדה של אלול¹

(עודכן ביוני 2020)

תרפיסטים העובדים בקרב הציבור החרדי מדווחים, פעמים רבות, על עלייה דרמטית בתסמיני החרדה של מטופליהם במהלך חודש אלול. מטופלים הסובלים מחרדות באופן כללי עלולים לחוות תחושות מאיימות של אבדון האופפות אותם, בפרט לאחר מאמצים כושלים לשרש הרגלים רעים בבת אחת או לחולל שיפור דרמטי בתפילותיהם, בלימודם ובתחומים נוספים. המטופלים הסובלים הללו מצדיקים, בדרך כלל, את התגובות החרדתיות הקיצוניות שלהם, הן על ידי ציטוט מספרי קודש המדגישים את השלכותיו החמורות של החטא, והן באמצעות ציטוטים בשבחם של אנשים המפגינים רמות גבוהות של "אימת הדין" בחודש אלול. אף על פי כן, הם מודעים לכך שאנשים רבים הנחשבים בעיניהם דמויות לחיקוי בעבודת ה', והניגשים לעבודת חודש אלול בכל כובד הראש הנדרש, אינם מגיבים באותה חרדה המביאה אותם לשיתוק רגשי של ממש. הם אינם מצליחים להסביר את תחושת החרדה המשתקת וההיסטרית המקננת בהם.²

במאמר זה, נשתדל לנתח את מקור החרדה המשתקת הזאת – העלולה, כמובן, להוות בעיה גם בשאר חודשי השנה – ונחקור את דברי גדולי ישראל בנושא.

האם אימת הדין אינה תופעה ראויה?

אני מתאר לעצמי שקוראים רבים מגיבים כעת בתמיהה: לכאורה, מה הבעיה? האם "חרדה של אלול" אינה דבר טוב? רבים מגדולי ישראל נזכרים בספריהם בערגה ב"ימים הטובים" שבהם חרדת הדין של אלול הייתה מוחשית גם בקרב פשוטי העם, ומקננים על כך שתופעה זו חלפה מן העולם.³ אם כן, ייתכן שעלינו לשמוח על כך שלפחות אצל חלק מאתנו, הפחד הזה עודנו קיים.

אמנם כן – אימת הדין משחקת תפקיד חשוב בעבודת ה'.⁴ יחד עם זאת, דברי חז"ל בנושא מוכיחים שבדומה לרוב התופעות ביהדות, ניתן להפוך דבר חיובי לתופעה מעוותת ומזיקה.

העדר חרדה מוחלט בנוגע לחודש אלול עלול להצביע על כך שהאדם אינו מייחס שום חשיבות לצורך לחזור בתשובה ולהתקרב לה'. זהו אכן חיסרון חמור. אולם, כאשר נוכח משה רבנו בפחד שתקף את בני ישראל לאחר שמיעת הקללות (בפרשת כי תבוא), הוא הזדרז לעודד אותם (בתחילת פרשת ניצבים) ולהדגיש שלמרות חטאיהם הם עודם "ניצבים היום", חיים ובריאים. שואלים המפרשים: וכי הקללות לא נועדו להגביר את רמת החרדה שלהם באשר להתנהגויותיהם השליליות?! המפרשים מסבירים שמידת מה

¹ נודעתי לאחרונה לשני ספרים המייחדים את הדיבור על חלק גדול מהנושאים שנידונו במאמר זה, ואני ממליץ עליהם בחום: "בכחך עשה", מאת הרב קלמן ויספיש, בני ברק תשע"ג, ו"בעצתך תנחני", הרב יעקב צבי בוצ'קובסקי, ח"א, מודעין עילית תשע"ב, וח"ב תשע"ג.

² משגיח בישיבה נודעת קונן על כך שרבים מתלמידיו משתוקקים להיכנס לתרדמת בראש חודש אלול ולקום לתחייה אחרי חג הסוכות כדי להימלט מהחרדה המוחצת שהם חווים בתקופה זאת של השנה (ספר ישרים דרכי השם, עמ' קנז).

³ ראה ספר אור ישראל, מכתב יד'.

⁴ ראה בספר **מתנת חיים** (רבי מתתיהו סולומן, ימים נוראים, עמ' עה') מה שמביא **מנפש החיים** (שער ד' פרק ד') בשם **זוה"ק** בענין קבלת עול.

של חרדה אכן נחוצה כדי לעורר את האדם לעבודת התשובה המורכבת, אך כאשר חרדה זו הופכת לאימה משתקת היא מרפה את ידיו ואינה מועילה כלל. זו הסיבה שמשה רבנו השתדל לאזן את שני הקצוות.¹

בספרו "חידושי הלב", דן הרב העניך ליבוביץ בסכנה הרוחנית הטמונה בהתייחסות לעבירות מתוך תחושת ייאוש, ומדגיש שסכנה זו מוחשית במיוחד בחודש אלול.²

אימת הדין של הדורות הקודמים

כאשר אנו קוראים על האימה העזה שחוו גדולי ישראל במהלך חודש אלול, אנו מניחים שמדובר בחרדה דומה לזו שאנו חווים בנסיבות אחרות. אין טעות גדולה מזו. הרב וולבה מדגיש שיראתו של אדם שמונע מרצון לעבוד בורא רחום ("טוב ורצון להיטיב")³ אינה משתקת אותו אלא ממלאת אותו במרץ. לעומת זאת, אדם הסובל מחרדות בלתי בריאות יהפוך את היראה הבריאה הנדרשת מאתנו לחרדה משתקת. במילותיו של הרב וולבה:

בהיות הטעות מצויה בדברים אלה, ראוי להבהיר כאן.... שדקדוק במצוות אינו ענין לעצבנות ח"ו. יראת העונש אינו תסביך של פחד, חרטה על עבירות אינה רגש-נחיתות. לימוד מוסר אינו מדכא, קבלת עול אינה מצמצמת. אם אדם שאינו בריא בנפשו ושכלו ניגש לדברים האלה, הוא מתפיס בהם את עצבנותו ודכאונו, צמצום מוחו והרגשת נחיתותו...⁴

ובפרט בקשר לעבודת אלול ממליץ הרב וולבה: "נעבוד, נתכוננה, בלי יאוש, בלי עצבות ועצבנות! נדחה נא מעל עצמנו את הבהלה והמהומה התוקפת את כל אדם בערב ראש השנה ונתאזר בשמחה לקראת אלולינו."⁵

¹ נצבים כט:ט: "אתם נצבים היום כולכם לפני ה' אלקיכם" - רש"י: ומדרש אגדה למה נסמכה פרשת אתם נצבים לקללות, לפי ששמעו ישראל מאה קללות חסר שתיים, חוץ ממ"ט שבתורת כהנים, הוריקו פניהם ואמרו מי יוכל לעמוד באלו, התחיל משה לפייסם אתם נצבים היום, הרבה הכעסם למקום ולא עשה אתכם כלייה והרי אתם קיימים לפניו: והקשה רבי לייב חסמן (מובא בספר "פנינים משלחן גבוה"): מה ביקש משה בפיוסם, הלא הקללות ניתנו על מנת שימנעו מחטוא, ומה כאן מקום לפיסם... אלא כיון שכל מטרת הקללות הי' שייראו, הרי כיון שהוריקו פניהם שוב אין צורך בקללות גופן. זהו שנאמר להלן (כט:יח) "והיה בשמעו את דברי האלה הזאת והתברך בלבבו לאמר שלום יהיה לי", כלומר, שאינו ירא מהקללות, לפיכך (פס' יט) "ורבצה בו כל האלה הכתובה בספר הזה", כי הוא אכן ראוי גם לקללות עצמן, אבל מי שכבר ירא מהן, שוב לא יבאו עליו הקללות, לכך פייסם משה. [דהיינו, המטרה היא להביא את האדם שיקח את הענין ברצינות הראוי בלי לשתק אותו]. ובספר "מגד גבעות עולם" (רב מ.ז. שורקין, ח"א, עמ' ל-לא): מספרו של הגר"ח ויסוקער (שופטים כ:ח) "מי האיש הירא ורך הלבב ילך וישוב לביתו", ודרשו חז"ל הירא מעבירות שבידו... [וקשה] האם מי שלא יראה... כן ראוי להיות בחיל ה'? אלא הפשט הוא דבדאי כל אחד ירא מעבירות שבידו אבל תלוי מה עושה לו היראה הזו: אם הוא "ירא ורך הלבב" – הוא נשבר מהעבירות ונהיה רך לבב – אז ילך וישוב לביתו, אבל אם היראה מעבירות דוחפת אותו ללמוד יותר ולעשות מצוות יותר כדי שהעבירות יתבטלו באלף מצוות... ראוי הוא להיות בחיל ה'. [וראה בספר כוכבי אור לרבי יצחק בלאזער, סי' עד' "חרדת הדין – עצם הרפואה"].

² ראה לקמן הערה 33 מספר חידושי הלב (רבי חנוך הענאך לייבאוויטש, נצבים כט:יא) בסוף דבריו: "ואם חס ושלום נכשל האדם בעבירה, עליו להזהר שהכרת חומר חטאיו לא תביאו להרגיש בלבו שאין לו עוד חלק באלקי ישראל. ובמיוחד צריך האדם להזהר בזה בימים הנוראים..."

³ בספר חפץ חיים עה"ת (האזינו לב:ט בהערות "מעשי מלך") - כי חלק ה' עמו: הגאון רבי חיים מוולוז'ין היה מתקשה במאמר התנא-דבי אליהו, שאחת ממדות הקב"ה היא המידה של "שמח בחלקו". וכי מה שייך לומר על הקב"ה שהוא שמח בחלקו, הלא לה' הארץ ומלואה. הוא הרצה שאלתו לפני רבו הגאון מוילנא, וזה השיבו ממקרא שלנו, "כי חלק ה' עמו". רוצה לומר, מה חלקו של הקב"ה אשר הוא שמח בו תמיד, "עמו". פירוש הדבר, שהקב"ה שמח בישראל בכל מצביהם, ואף אם לפעמים יורדים ממדרגתם הרוחנית, "שוכן הוא אתם בתוך טומאתם" [ע"פ ויקרא/אחרי מות טז:טז], ולא יטשם ולא יעזבם. שמח הוא אפוא בחלקו, במה שבחר לו את ישראל לעם, ולא יטשם ולא ימירם לעולם ועד.

בספר אהל רחל (רבי שמואל אויערבאך, עמ' קנה) – כל אחד מכיר את חולשותיו, הקב"ה שהוא מקור הרחמים והטוב לא תובע מהאדם יותר ממה שהוא יכול, הוא רק מבקש פתחו לי פתח כחודו של מחט.

ובספר חידושי הלב (רבי חנוך הענאך לייבאוויטש, במדבר א:א) - "ירמיהו טען לישראל שאינם מבינים נכון את אהבת השי"ת לעמו ישראל. אילו היתה האהבה תלויה במדרגתם של ישראל, אז היה שייך לטעון שבשעת חורבן וקלקול רוחני מפסידים הם את אהבת השי"ת... אבל כיון שגם בהיותם במדבר היטיב הקב"ה עמם מעל ומעבר למה שהם ראויים, הרי מוכח שאין זה אהבה התלויה בדבר אלא אהבה מיוחדת של אב לבנים..."

⁴ ספר עלי שור, רבי שלמה וולבה, ח"א עמ' רה'.

⁵ ספר עלי שור, ח"א עמ' מז'.

הרב דסלר מרחיק לכת וטוען שדווקא החרדה האינטנסיבית גופא מחלישה את אימת הדין האמתית. אדם המרגיש שאין לו אפשרות להימלט מעונש צפוי או מתוצאה שלילית אחרת, עלול לנקוט במנגנון הגנה מצוי – התנתקות רגשית מהנושא כולו.¹ משהו שבעיני עצמו "אין לו כפרה" ירגיש צורך "לרדת מהעניין" ולעשות כל מאמץ להתעלם מחודש אלול. פעמים רבות אנו מייחסים תופעה זו לחוסר יראת שמים, אך באופן פרדוקסלי, היא נובעת לא פעם מיראה סוחפת וחולנית.²

הבחנה זו בין יראה ראויה לבין חרדה חולנית מודגשת ביתר שאת בספר "בעקבות היראה", שבו מבחין המחבר בין יראה בריאה ופרודוקטיבית, האופיינית לאדם בריא בנפשו בעל דימוי עצמי חיובי, לבין החרדה המשתקת המקננת בלבו של אדם חסר ביטחון ומלא ספקות אישיים. הוא מוכיח כי יראתו המדומה אינה אלא שפלות רוח, וזוקף חלק גדול מהבינוניות הרוחנית שלנו לחששנו לפעול בביטחון.³ הציטוט הנ"ל מספרו של הרב וולבה מצביע על כך שדעותיהם של אנשים בעלי תפיסה מעוותת מאוד אודות מידת היראה אינן נובעות בהכרח מחוסר הבנה אינטלקטואלי. פעמים רבות, השקפת עולמם סולפה על ידי סוגיות רגשיות שרבצו מתחת לפני השטח בעודם לומדים על יראת שמים. הבה נחקור כמה מהסוגיות הללו וגורמיהן.

הפרעות חרדה

חרדה, על שלל דרכי הביטוי שלה, היא אחת התלונות הנפוצות ביותר בפי פציניסטים הפונים לפסיכותרפיסטים. הדוגמאות הבולטות ביותר הם אנשים הסובלים מהתקפי חרדה, הפרעות טורדניות-

¹ התנהגות זו מזכירה את תפיסת "חוסר הישע הנלמד" ("Learned Helplessness") של מרטין סליגמן (1967).
² וכן מובא בספר **שפתי חיים** – (רבי חיים פרידלנדר, מועדים א', עמ' יח): מו"ר **הגרא"א דסלר** זצ"ל [ראה "מכתב מאלהיו", ח"ב, עמ' 59] אמר מדוע אין לנו חרדת הדין, הרי אע"פ שאמנם אמונתנו קלושה מ"מ יש מקום לדאגה, אדם העומד לפני משפט אפילו אם היקף המשפט קטן, הוא מטכס עצות איך להינצל. התשובה היא: כיון שמתאשים מאפשרות התיקון, כשאדם רואה שאין עצה הרי הוא מסיח את דעתו מהסכנה, כדוגמת החייל הנלחם בחזית כשרואה שאין ברירה מסיר את דעתו מהפחד, [ע"כ מהשפתי חיים].

ובדומה לזה בספר **נפש יהונתן** (מרבי יהונתן בנימין בן משה אריה הכהן, תרפ"ו, ויקרא, עמ' יב) על הפסוק בתהלים קל"ד, **"כי עמך הסליחה למען תורא"**: פירוש הפסוק הוא: הקב"ה סולח לנו למען נירא מפניו. ונשאלת השאלה: הן הסליחה עלולה לגרום דוקא למניעת היראה ולא להתגרתה, שהרי אם אדם יודע שכאשר הוא חוטא נסלח לו – הוא לא יירא מלחטוא! ואכן, אפשר להבין זאת דרך המשל: אדם שבגדיו מלוכלכים, אינו מקפיד על נקינותם... ולעומתו, אדם שבגדיו נקיים ונאים שומר עליהם היטב... וזה שנאמר "כי עמך הסליחה" – כאשר נסלח לו, לאדם, הוא נטהר מחטאיו וכלו נקי ומזוכך, ואז חל עליו "למען תורא"... ירא הוא לחטוא, פן ילכלך את נפשו הטהורה והנקייה! ע"כ. [ובני החשוב ר' אליהו מאיר נ"י הוסיף שבתחילת דרכו של אדם בעבודה, כבר מכיר בקושי, ויודע שיכשל. אבל אפשרות הסליחה מאפשרת יראה בכל מהלך העבודה. נמצא שכל כחו של אדם לעבוד בזהירות תלוי בסיכוי ההצלחה, המבוססת על הסליחה].
(וראה לקמן פירוש המלבי"ם עה"פ כי עמך הסליחה למען תורא).

³ ספר **"בעקבות היראה"**, מאת הרב אברהם אליהו קפלן, מהד' מה"ק תשס"ב, עמ' קנד-קנה, [הספר נקרא על שם המאמר הראשון בספר שעליו כתוב בספר עלי שור, ח"א עמ' רז], "מהמאמר הנפלא 'בעקבות היראה' להגרא"א קפלן זללה"ה...": מרגלא בפומיה דמר קופיל יוג [מתלמידי ישיבת סלבודקה]: החרב היותר חדה המונחת על צוארנו ואינה נותנת אותם להתפשט בקומה זקופה נגד החיים, הטבעות של ברזל היותר כבדות המעיקות על אצבעותינו ומעכבות אותן מהתכנס לאגרוף חזק אחד כלפי אירופה ה"חצופה" הנלחמת אתנו – הם אותם הרעיונות הגדולים ע"ד הבליות העולם הזה שהוריש לנו ה"מוסר", מבלי ללמד אותנו מתי להשתמש בהם ומתי לסור לאידך גיסא... בהפגשנו עם גל קטן של חיים, עם מעצור אחד של העולם הזה, אנו מבטלים אותו מיד כעפרא דארעא, ונסים ממנו בנשימה אחת, מבלי התבונן כלל: מה יש לנו לענות עליו? מה תובע הוא מאתנו, ואם באמת מודים אנחנו לו במקצת או כופרים בכל?... כל עבודתנו לאלקי ישראל אינה אלא מ"יראה" חלשה (לא יראת החטא הגדולה של לוצאטו...), מחששא של רפיון-העצבים פן נכשל ח"ו בדבר שאינו הגון. ובאמת הלא נכשלים אנחנו בכמה וכמה דברים שאינם הגונים מאד, אבל הלא אין לנו עינים טהורות לראות את-הנגע בעצמו, להכירו, לבקרו ולנתחו – אנו אין לנו אלא חששא עורת, יראה של בני-סנורים המגששים בקיר, גמגום של מלים: "שמא, שמא, שמא לא טוב כך... פן, פן, פן לא נאה כך"... ובזה אנו מחזיקים אותנו לירא-שמים. אוי לאותה בושח וכלימה! אי' הברירות האבירה של שכל-התורה? אי' האבירות הבריאה של ההוראה התלמודית שלנו הנקבת ב"דין" את ה"הר"!? --- ומשום כך אנו נעשים לחלשי השכל-הנסינו, לפקפקים גרידא המעוררים געל נפש: ומשום כך איננו יכולים ליכנס בשיחה עם מאן-דהוא, לברר וללבן לפנינו את הגיונותינו במלים חריפות וקצרות, כאשר הסכינו לעשות חכמי התורה בכל דור ודור, וגם אחרי כנוס רב של כוחות הלב והמחשבה אנו מוכשרים לפלוט רק את הפראזה: "רחוקים אתם מן התורה, טובעים אתם בבוץ החיים, על כן לא תבינו אותנו!" אבל התורה מה אומרת? "שובו לאשר העמיקו סרה"... התורה יש לה מלים ובאורים גם בעד אלה אשר שחכו כבר גם את לשון בני-האדם... הוי, עם השפנים, עד מתי תהיו לשפנים! [ועי' ש בכל מאמר בעקבות היראה]

כפייתיות (OCD) או הפרעת חרדה מוכללת. בהפרעות אחרות, כגון דיכאון או פרפקציוניזם, תפקידה של החרדה מוצנע יותר.¹

הגישה הרווחת כיום בקהיליית בריאות הנפש היא לסווג הפרעות פסיכיאטריות כמחלות ביולוגיות טהורות. אולם, כפי שהוכחתי במאמר אחר (ראה מאמרי בנושא "חוסר איזון כימי, או בעיות בחיים?"), לגישה זו אין סימוכין במחקרים מדעיים. כל תסמין פסיכולוגי הוא בעל משמעות הנובעת מהאינטראקציה בין אישיותו ורגישותיו המולדות של האדם לבין חוויותיו האישיות, בפרט בשנות הילדות המוקדמות. כאשר חוויות החיים שגרמו לבעיה נחשפות ומובנות, הטיפול הוא יעיל ביותר.

הגורמים לחרדה קיצונית

אנשים רבים הסובלים מחרדה אינם מודעים לנושא מסוים המדאיג אותם ("free floating anxiety"). אחרים מודעים לקיומם של חרדות ספציפיות, אך הם מודים בכך שחרדות אלו אינן הגיוניות. "אני מבין שחרדה זו אינה הגיונית", הם מסכימים, "אך אינני יכול שלא להרגיש מפוחד".

היות שמדובר באנשים הנחשבים לרציונליים באופן כללי, עלינו להבין מדוע הם הופכים לאירציונליים בתחומים מסוימים בחייהם.

השפעת הדת

השקפת עולמו של אדם שומר תורה ומצוות מדגישה את ההבחנה בין טוב לרע ואת תפיסת השכר והעונש. לאנשים חרדים יש, כמובן, מודעות שכלית לכך שדברים רעים קורים לפעמים לאנשים טובים מסיבות הידועות לה' בלבד, ושלעיתים שכרו של אדם שמור לעולם הבא בלבד. ובכל זאת, קיימת תחושה כללית שאם תעשה את הדבר הנכון, מרב הסיכויים שלא תבוא עליך פורענות.

כפי שנסביר להלן, סביבות ביתיות ובית-ספריות מסוימות שאינן בריאות מבחינה רגשית עלולות לעוות את המסרים הדתיים שרוכשים ילדים, ולגרום להם להשתכנע (שלא בצדק) שהם מאוד לא ראויים ואולי אפילו רעים. לפיכך, הם סוברים שכל הצרות מגיעות להם ביושר.²

תדמיתו של ה'

גיליתי שאנשים המגיבים לחוסר השלמות שלהם עצמם בחרדה משתקת רואים בעיני רוחם את ה' כדמות מאיימת מאוד. התייחסתי לסוגיה זו במאמרי "הרדיפה אחר השלמות – מידה מגונה או מידה טובה ביהדות?" שבו אני מביא את הדוגמה הקלינית הבאה:

"אלי"³, בחור ישיבה בן 20, הופנה לטיפול עם תסמינים של הפרעות כפייתיות (OCD). בין השאר, לקח לו יותר מארבע שעות להתפלל שחרית. הוא סיפר כי הרבי שלו שכנע אותו שה' אינו רוצה שהוא יאריך כל-כך בתפילה או שיהיה בחרדה בקשר לתפילה שלו. אולם, למרות ההבנות שלו, הוא עדיין לא היה מסוגל להתפלל יותר מהר.

בניתוח נוסף של המקרה התברר, כי למרות שהוא קיבל את העובדה שה' רוצה שהוא יתפלל יותר מהר, הוא לא יכול היה לדמיין לעצמו כיצד ה' יוותר על היגוי מושלם של מילות התפילה. לכן, למרות שה' רוצה שהוא יאריך את קצב תפילתו, אם הוא יהגה אחת מהמילים בצורה שגויה, הוא יסבול ייסורי גיהנום (ממש) כתוצאה מכך. וכך, דבריו של הרב, שנאמרו מתוך כוונה טובה

¹ ראה מאמרי בנושא "פרפקציוניזם".

² בספר "ביטחון והשתדלות" (רב אברהם וינרוט, פלדהיים, תשס"ו, עמ' 50 הערה 3) מביא שהמכתב מאליהו "מבהיר כי פחד מפני מאורע חיצוני הוא השתקפות של חוסר ביטחון עצמי, וחשש שמא מעשיו אינם ראויים וכי חלילה מגיע לו להיענש ולהיפגע, ובלשונו (מכתב מאליהו ח"ד, עמ' 234-233) 'אמרו רז"ל (ברכות ס.) שרק החוטא מפחד... ובזוהר מבואר יותר, שהפחד בענייני העוה"ז אינו אלא דמיון, שנדמה לאדם שמפחד מפני סכנת העוה"ז, אך בקרב לבו האדם מפחד מפני חטאיו".

³ השמות והפרטים המזהים טושטשו כדי לשמור על חשאייתם של הפציינטים.

לעזור לו – לפיהם ה' רוצה שהוא יתפלל יותר מהר – רק הוסיפו ללחץ של אלי, כיוון שהוא לא היה מסוגל לקלוט את הדברים כהיתר. אלא, לדידו מדובר בדרישה נוספת. וכפי שקורה לעתים קרובות אצל פרפקציוניסטים/מי שסובל מכפייתיות, נראה ה' בעיני אלי בדמותו של רודן (ר"ל) שפשוט מחכה למעידה הקלה ביותר שלו כדי להענישו חמורות. והדרך היחידה עבורו להימלט מגורל זה היא בכך שהוא יהיה כל-כך מושלם, עד שלא תהיה כל אמתלה לה' להענישו.

לכתחילה, התעקש אלי וטען כי תדמיתו של א-ל נקמני מהווה אמונה נורמטיבית ביהדות. אולם אני קראתי תגר על תדמית זו שהצטיירה בעיניו. טענתי באוזניו כי תדמית זו, של רודן אכזרי, מתאימה יותר לאותם עובדי אלילים מימי קדם, שהאמינו כי עליהם **לפייס** את אליליהם הרודנים, מאשר להבנה המקובלת עלינו, לפיה אנחנו **עובדים** את בוראנו הטוב והמיטיב.

ההשלכה הזו של דמות האליל הרודן על הקב"ה מחזקת פעמים רבות ללא כוונה על ידי מחנכים הנוקטים דוגמאות לא מוצלחות (ולא מדויקות) כדי להוכיח טענה.

במאמרי בנושא "כיבוד הורים מתעללים", אני כותב את הדברים הבאים:

בעבר, התנגדתי לנטייה להציג את מצוות כיבוד אב ואם לילדים כאילו הם נדרשים להיכנע באופן פסיבי להורים מתעללים. פן יחשוב אי-מי שאני מגזים בתיאור הבעיה, הרשו לי לצטט מעלון שיצא לאחרונה בחסות תכנית פופולרית מאוד לעידוד קיום מצוות כיבוד הורים ומורים המקובלת בבית ספר חרדים רבים. העלון מצטט את הגמרא בקידושין (ל"א ע"א) המשבחת את השר הרומאי דמא בן נתינא על ששמר על שתיקה גם לאחר שאמו קרעה את בגדיו וירקה בפניו ברבים. הערת ה"תוספות" במקום בשם המדרש – שהאם המתוארת בסיפור הייתה מטורפת בדעתה (דהיינו, לא שפוייה או סובלת ממחלת האלצהיימר – ראה גם "ים של שלמה" שם) – לא צוטטה. העלון ממשיך במילים הבאות:

המפתח לשליטה עצמית מפעימה כגון זו [כלומר, לא להגיב בכעס להורה מתעלל] היא פיתוח הגישה המתאימה. אנו מצווים [בקשר לכיבוד אב ואם]: "לא יכלים אותם, אלא ישתוק, ויירא מן מלך מלכי המלכים שציוהו בכך" (יורה דעה ר"מ, ג'). אם מלך בשר ודם היה מצווה עלינו למלא בקשה מורכבת, האם היינו מטילים ספק בהוראותיו? לדוגמה, **אם סדאם חוסיין היה אומר לך שהשמים סגולים, האם היית מעז להתווכח?** [ההבלטה הוספה על ידי]¹

זה המסר שילדינו מקבלים! גם אם הוריק אומרים לך דבר מופרך מיסודו, העמד פנים שהדברים נכונים מפני שרודן מרושע ורב כוח (ה' בדמות סדאם חוסיין, ר"ל!!) ייסר אותך אם תעז לגלות כל סימן של חוסר אמון או רוגז. האם זו התפיסה של כיבוד אב ואם שאנו שואפים להנחיל לילדינו? האם זו התדמית האלוקית שאנו שואפים להנחיל לילדינו?

בנימה דומה, לפני מספר שנים סיפר לי בחור אמריקני הלומד בארץ ישראל את הדברים הבאים בשם רבו, ששוחח עם בחורי השיעור בעניין משמעות חבישת כיפה. בין יתר הדברים, הוא טען שכיפה היא סמל השעבוד שלנו לה', **בדומה לטלאי הצהוב שאולצו היהודים לענוד בפקודת הנאצים** [!!].

מחנכים אלו לקחו את המסורת שלנו של בורא רב חסד, "טוב ורוצה להיטיב", והפכו אותה על הראש. במקום להסביר שה' אינו זקוק לחסדינו ושהמצוות נוצרו לתועלתנו ולא לתועלתו,² הם משווים בטעות את ה' לרודנים עריצים הדואגים לצרכיהם בלבד! במקום להסביר שעלינו לקיים מצוות גם כאשר הן קשות או בלתי מובנות מפני שאנו סומכים על ה' ומאמינים שהוא רוצה את טובתנו, המסר המועבר (ללא כוונה) הוא שאנו מוכרחים לעשות את המוטל עלינו, שאלמלא כן, אליל רודני וזועם שנעלב אישית ממעשינו

¹ דברים אלו נכתבו לפני הפלישה האמריקנית לעיראק ומפלתו של סדאם חוסיין.

² ארחיב את הדיבור על נקודה זו בהמשך.

ושתאבנו האנוכית אינה יודעת שבעה ינקום בנו! האם ייפלא איפה שאדם החושב באופן כזה מתמלא בפחד משתק?!?

ציטוטים "מלחיצים" מדברי חז"ל

התדמית האלוקית המבעיתה המצטיירת בדמיונו של נער צעיר ורגיש מתעצמת עוד יותר על ידי הבנה פשוטית של ציטוטים מפחידים מחז"ל. ילדים הגדלים בביתם של הורים נקמנים המרבים להעניש נוטים במיוחד להאמין להסברים המבעיתיים ביותר. למשל, כתוב בחז"ל שהמלבין פני חברו ברבים – אין לו חלק לעולם הבא. צעירים אחדים מאמינים שזה הדין גם לגבי מי שבייש את חברו אפילו פעם אחת. ילדים שגדלו בסביבה אוהבת וסלחנית יבינו באופן אינטואיטיבי שכפי הנראה זו אינה משמעות הדברים. ייתכן שהם יניחו שחז"ל התכוונו לאדם הנוהג לבייש אחרים באופן קבוע, כפי שהרמב"ם אכן מסביר.¹

הסטייפלר היה מספר כי אחרי כל יום כיפור, היו ניגשים אליו בני נוער מבוועתים שחוו פליטת זרע לילית ביום כיפור. הם נזכרו במשנה ביומא הגורסת שאדם שראה קרי ביום הכיפורים ידאג כל השנה כולה שמא לא ימלא שנתו. (גם במקרה זה, צעירים שגדלו בסביבה נוקשה הנוטה לעונשים יהיו פגיעים יותר לחרדה). הסטייפלר נדרש להרגיע אותם שהמשנה מתייחסת רק לתלמיד חכם נשוי מעל גיל ארבעים, שעבורו נחשב אירוע כזה ליוצא דופן. אדם שכזה חייב לדאוג שמדובר ב"סימן משמים". לעומת זאת, במקרה של צעיר לא נשוי מדובר בתופעה טבעית מאוד שאינה מהווה סיבה לדאגה.²

גורם שכיח מאוד לחרדה קיצונית בקרב בחורים דתיים הוא אשמה בגין הוצאת זרע לבטלה. פעמים רבות הם "מצדיקים" את חרדתם על ידי דברי ה"קיצור שולחן ערוך" שאוננות דומה לרצח. הם אינם מודעים לראייה שמביא ה"בית שמואל", המוכיחה שלא ניתן להבין משפט זה כפשוטו.³

בהצהרה יוצאת דופן בספר "כתר ראש", מדגיש הרב חיים מוולוז'ין את הסיכון הרוחני הכרוך ברגשי אשמה קיצוניים בנושאי מין. הוא מבקר את אלו המצטטים את דברי הזוהר בדבר חומרת איסור הוצאת זרע לבטלה, אך "שוכחים" להזכיר את דברי הסיום של הזוהר במקום, שתלמוד תורה מתקן עוון זה.⁴

בהערת שוליים ייחודית, מצטט ה"אהלי חיים" את ספר "שני לוחות הברית":

אלו החסידים המחמירים לומר אין תיקון לחטא הזה ר"ל... הם המרבים פושעים בישראל ומרחיקים מלבוא תחת כנפי השכינה אשר בעל העוון... בשמעו אלה אומר אין תשובה לחצי דבר, וכאשר אבדתי אבדתי כו', ואלו [החסידים] גורמים גלות השכינה, ואינן נקראים חסידים כי אם חסרים ועונשם גדול למאוד.⁵

¹ המלבין פני חברו ברבים אין לו חלק לעוה"ב – רמב"ם: "הרגיל בהן" (הל' תשובה ג:יד).

² ספר "קריינא דאגרתא" (ממרחק הסטייפלר) ח"א סי' קס"ה בענין הגמ' ביומא פת. ("הרואה קרי ביום" כ ידאג כל השנה"): "... והנה לא ידאג כלל וכלל, כי דברי חז"ל אמורים למי שאירע לו ר"ל שלא מחמת טבעו כלל וכגון נשוי ובן ארבעים ויותר עמוס בתורה ויר"ש... אבל אנשים צעירים וכש"כ כשאנו נשוי הדבר פשוט וברור שאירע הדבר מחמת טבעו... [ראה גם רבי שלמה וולבה – אגרות וכתבים ח"א – מכתב כא']".

³ שולחן ערוך, אבן העזר (כג:א-ב) "אסור להוציא שכבת זרע לבטלה, ועון זה חמור מכל עבירות שבתורה... ואלו שמנאפים ביד ומוציאים זרע, לא די להם שאיסור גדול הוא, אלא שהעושה זה... כאילו הורג הנפש" – ושם בבית שמואל: "כתב חלקת מחוקק בשם ספר החסידים אם מתירא שלא יכשל באשת איש או בנדה ח"ו טוב לו להוציא זרע לבטלה... לפי"ז מה שכתב בזוהר וכאן דעון ש"ז חמיר מכל עבירות לאו דוקא".

⁴ בספר "כתר ראש" (רבי חיים מוולוז'ין, הודפס בסוף סידור הגר"א, סי' קל"ג): והראה לו [לגר"א] מאמר בתיקונים ובספרי מוסר המחמירים מאד בענין זה... אבל בסוף המאמר בתיקוני זהר נמצא דבר טוב למבין [שלימוד תורה]... מצלת מן המיתה... ומן היסורים... והספרי מוסר לא הביאו זאת...

⁵ בכתר ראש שם הערה נח'.

מה יוצר פגיעות?

אמנם, הדוגמאות הבלתי נבונות שצוטטו לעיל תשפענה לרעה על כלל התלמידים, אך לא כל בחור השומע דוגמאות כגון אלו יפתח חרדות משתקות. נדון להלן בגורמים ההופכים אנשים מסוימים לפגיעים יותר מאחרים.

גורמים משפחתיים

בספרו המהימן על הפרעות חרדה, דן דייוד ברלו (2002) בגורמים המשפחתיים שנמצאו קשורים מחקרית לחרדה. לדוגמה, ילדים הגדלים תחת חסותם של הורים ביקורתיים במיוחד נוטים יותר לסבול מחרדה.

מה הקשר בין ביקורת לחרדה? הסבר אפשרי אחד הוא שילדים המתרגלים לראות את עצמם באור שלילי מאוד עשויים להרגיש ש"מגיע להם" לחוות דברים רעים בחייהם. למעשה, על פי קו מחקרי מסוים ("תיאוריית התמודדות עם טרור" - Terror Management Theory: גרינברג ואחרים, 1992), זו הסיבה שאנשים משקיעים מאמצים רבים כל כך לשמר את הדימוי העצמי שלהם. כאשר הם רואים את עצמם באור חיובי הם מסוגלים להרגיש אופטימיים יותר שדברים טובים יקרו להם. כפי שמסבירים גרינברג ואחרים (1992):

מבחינת תיאוריית התמודדות עם טרור, אנשים זקוקים להערכה עצמית מפני שהיא המנגנון הפסיכולוגי המרכזי המגן על האדם מפני החרדה שהמודעות לפגיעותו וארעיותו הייתה עלולה ליצור... שורשי הקשר הזה בין הערכה עצמית לבין הגנה מחרדה מצויים באינטראקציות המוקדמות של האדם עם הוריו וגורמים חברתיים אחרים בתרבות... בילדות המוקדמת, קיום הצרכים, האהבה וההגנה שמספקים ההורים מהווים יסוד עיקרי של ביטחון לילד, שהינו כמעט חסר ישע... במהלך הילדות, מצרכים אלו הופכים להיות תלויים יותר ויותר בהתאמה לסטנדרטים ההוריים של טוב וערכיות. ככל שהסטנדרטים הללו מופנמים, תלות זאת מובילה לאסוציאציה בין התפיסה שהאדם עונה על סטנדרטים מופנמים של ערך (הערכה עצמית) לבין תחושות של ביטחון. [עמ' 913-914]

רוב האנשים הנכנסים למעלית מודעים היטב לעובדה שייתכנו תקלות חמורות, אך הם גם מודעים לכך שמקרים אלו נדירים למדי. די בידיעה זו כדי לשמור על תחושתם האופטימית והרגועה. אנשים הרואים עצמם כלוקים בחסר מבחינה מוסרית מודעים גם הם לסטטיסטיקה, אך לדעתם הם ראויים במיוחד להענשה. לכן, על פי ראות עיניהם, הסטטיסטיקה הרגילה אינה חלה עליהם.

ישנן כמה אמונות מעוותות סמויות לגבי היהדות, שאנשים רבים הסובלים מ"חרדת אלול" קיצונית ומזיקה שותפים להן. הנה כמה דוגמאות:

ביקורת עצמית קיצונית או "חטיפת תבוסה ממלתעות הניצחון"

אנשים שגדלו בסביבה ביקורתית מתקשים מאוד לתת לעצמם קרדיט על כל מעשה טוב שהם עושים. למשל, כאשר הם מצליחים להתגבר על פיתוי חזק, במקום להרגיש טוב עם ניצחונם הם מבקרים את עצמם על עצם הפיתוי. אני קורא לתופעה זו "חטיפת תבוסה ממלתעות הניצחון". חשוב לזכור שיוסף הצדיק זכה לכינוי מרומם זה בזכות עמידתו בניסיון ולא מפני שלא הרגיש פיתוי.¹ אולם, אנשים שהפנימו תדמית מבעיתה של הקב"ה כפי שהסברנו לעיל יתקשו מאוד להאמין שה' נותן שכר על עמידה בניסיונות!

¹ ראה רמב"ם (פ"ה יסודי התורה ה"י): וכן כל הפורש מעבירה.... מפני הבורא ברוך הוא, כמניעת יוסף הצדיק עצמו מאשת רבו הרי זה מקדש את השם. ע"כ. וראה סוטה לו: שלפי רבי יוחנן שכשיוסף נכנס לבית הוא נתכוון לדבר עבירה ובכל זאת כשהתגבר ולא חטא נקרא "יוסף הצדיק". וראה מהר"ץ חיות שם י: שמקורו של הרמב"ם הוא מהגמרא הזאת. וראה מדרש רבה (בראשית פרשה צ' סימן ג'): ויאמר פרעה אל יוסף, ויסר פרעה וגו', א"ר שמעון בן גמליאל... פיו שלא נשק בעבירה, ועל פיך ישק כל עמי, גופו שלא נגע בעבירה, וילבש אותו בגדי שש, צוארו שלא הרכין לעבירה, וישם רביד הזהב על צוארו... וראה לקמן הערה 38 מבספר לב אליהו.

כדי לגדול בעבודת ה', אדם חייב להתבונן בעצמו ולפתח יכולות של חשבון נפש וביקורת עצמית. אולם, גדולי ישראל רבים התריעו על הנזק הרוחני העלול להיגרם מביקורת עצמית מופרזת.¹ כיצד אפשר לדעת האם הביקורת העצמית מופרזת? הרב מיכל יהודה לפקוביץ מספק לנו אמת מידה ברורה ותמציתית מאוד כדי לקבוע האם שאיפותינו וביקורתנו העצמית מוגזמות או לא. אם תחושות אלו עוזרות לנו לצמוח – משמע שהן נובעות ממקור בריא מבחינה רגשית ורוחנית. אך אם הן גורמות ללחץ ולתסכול רב, אין ספק שידו של היצר הרע בדבר.²

"אין לך דבר העומד בפני הרצון" – האמנם?

תחת אותה כותרת היא האמונה המוטעית שה' מצפה מאתנו לעמוד בכל האתגרים הניצבים בפנינו. דומה שאמונה זו מבוססת על הערת המדרש שה' אינו מנסה את האדם בניסיון שהוא אינו יכול לעמוד בו.³ אנו מבינים זאת כך: לא זו בלבד שאנו מצופים לשרוד את הניסיון, אלא אנו נדרשים גם לתפקד כאילו הניסיון לא היה קיים. על פי אמונה זו, גם אדם החווה ניסיונות חריגים בחייו (כגון התעללות חמורה בשנות הילדות) אינו יכול לצפות ל"הנחות" מה' כאשר הוא חווה קשיים. בהתאם לקו מחשבה זה, ה' נתן לו את הניסיון ולכן הוא מסוגל לעמוד בו ולתפקד באופן זהה לאדם שאינו חווה את הניסיון! אם נוביל גישה זו למסקנתה הבלתי הגיונית, היינו מוכרחים לומר שאדם שחווה ניסיון של כאב ראש מפלח נדרש ללמוד ברמה שהוא רגיל ללמוד בה כאשר הוא אינו סובל מכאב ראש. השקפה זו מסתמכת על המשפט "אין לך דבר העומד בפני הרצון", הנחשב בעיני רבים כמאמר חז"ל. גם את המשפט הזה נהוג לפרש כפשוטו. לפיכך, אם אדם נכשל בהגשמת יעד חשוב, סביר להניח שלא היה לו די רצון, ללא קשר לתירוצים המצוינים המצויים באמתחתו. אולם, טענה זו אינה נשמעת הגיונית.

הרב מתתיהו סלומון⁴ דן בהרחבה בעניין הניסיונות על פי הרמב"ם, והרמב"ם מוכיח שאנשים רבים טועים בהבנת נושא זה. הרב סלומון מדגיש שהתפיסה ש"אין לך דבר העומד בפני הרצון" מנוגדת להשקפה נורמטיבית. אחרי הכול, האם יש לנו הכוח לכפות את רצוננו על בורא העולם אם הוא הוועיד לנו גורל שונה?! אלא, מסביר הרב סלומון, נוכל לומר שאין דבר המונע מאתנו לרצות דבר מה. גם כאשר אנו נתקלים במכשולים המונעים מאתנו להוציא לפועל את רצוננו, נקבל שכר על עצם הרצון.⁵ [רק בהקשר זה המשפט "אין לך דבר העומד בפני הרצון" מתקבל על הדעת.]

¹ **מכתב מאליהו** ח"ב עמ' 161 – או על צד בקורת העצמית המופרזת הממעטת במעשים.

ובספר עלי שור (ח"ב עמ' קנט') – אולי לימוד מעלות [של עצמו] יותר קשה מאשר הכרת חסרונות. אדם השקוע בשפלות ובעבירות, יצרו נוקפו ומצפונו מיסרו, ואם אך הוא מתרכז בעצמו נופלים עליו בבת אחת מגרעות נפשו וחטאיו והוא מתחיל להיאנח עליהם מבלי לראות מוצא מהם, ואכול-יאוש הוא עומד משם. במצב זה רחוק ממנו לחשוב על מעלות, ועל מעלות **שישנן בו**, ועוד על מעלות האבות הקדושים. אולם, דוקא זאת היא הדרך וזאת היא העצה, ועצם המחשבה על [מעלותיו] מעלה את האדם בהרבה מתוך שפלותו.

בספר לדעת בארץ דרכך (ר' יהודה גרינולד, ירושלים תשנ"ו, עמ' 18): וכפי שנוהגים בעלי המוסר לומר, כי זה לא טוב, שהאדם אינו מכיר את חסרונותיו, אך אוי ואבוי לו אם אינו מכיר את מעלותיו. כי מעלותיו הן הכלים שלו בעבודת ה'...

² ספר אמרי דעת (**רבי מיכל יהודה ליפקוביץ**, ח"ב, תשע"ב): כל התעוררות לחיזוק צריך לגרום ולהביא שמחה בלבנו.... אבל אם ח"ו מרגישים איזה שברון לב יש להתרחק מזה כי יש לתלות שזוהו עצת היצה"ר (עמ' קה).... ואומר לך שכל שאיפות לעליה ולגדלות אפשר להבחין אם זה מחלק הטוב או.... אם השאיפות האלו מביאים תועלת ררי זה מכח הטוב, ואם ח"ו הם גורמים ללחץ ועגמת נפש הוא ברור שזה מעשה יצר ושטן (עמ' קו).... ואם אתה מרגיש שהתעוררות וחשבונות אלו מטיל עליך מחשבות של מרידות ומונע ממך השמחה יש להתרחק ולבקש הדרך לשפר המצב (עמ' רנו).... מה שאתה מתאונן על העבר, דע לך שכל התבוננות צריך להביא לידי תועלת ושמחה וזוהו תדע כי זה בא מחלק הטוב.... אבל אם ח"ו מרגישים איזה התמרמרות על עצמו מה שהוא גורם נזק רוחני יש להתרחק מזה.... (עמ' שפז).

³ מובא **באור החיים** (האזינו לב:יא): כאומרים ז"ל (ב"ר נה"ב) שאין ה' מנסה האדם אלא בשיעור שיוכל לסבול.

⁴ ספר מתנת חיים מאמרים ח"א עמ' יז-כ.

⁵ [חשוב להדגיש שאף שיש ספרים השתמשים בפתגם "אין לך דבר העומד בפני הרצון" כדי לעודד אנשים להשתדל להשיג מטרות חשובות גם כשזה נראה קשה מדי (למשל בקובץ אגרות לחזון איש – אגרת יז), אך יש לדעת ש"אין לך דבר העומד בפני הרצון" אינו נמצא בתלמוד או במדרש. וב"מכלול המאמרים והפתגמים" וב"קונטרס מאמרי חז"ל" (הודפס בסוף ספר נר למאה) מובא שזה מאמר שגור ע"פ הוזהר פר' תרומה דף קס"ב "כל מלין דעלמא לא תליין אלא ברעותא". אך נראה ברור שהוזהר רק מדגיש שבלי רצון ודאי שאין הצלחה אך אין זאת אומרת שעם רצון ההצלחה מובטחת!] **רבי מתתיהו סלומון (מתנת חיים, מאמרים ח"א עמ' יח)** מסביר את דבריו של החובת הלבבות בענין "הכל בידי שמים חוץ מיראת שמים" (מגילה כה).... וז"ל המתנת חיים: וביאור דבריו שכאשר אנו אומרים שהאדם הוא בעל בחירה אין הכוונה שבכח האדם לעשות כל מה שהוא רוצה לעשות [כפי שמשמע מהפתגם "אין לך דבר העומד בפני הרצון"], כי אין הדבר כן. אין האדם יכול לעשות שום מעשה בלי שיזמין לו הקב"ה המצב והכח והכלים להשלים המעשה, אשר כל זה אינו תלוי על רצון האדם רק על רצון הבורא

בדומה לכך, הרב צדוק הכהן מצהיר באופן ברור שלעיתים אדם מתנסה בניסיון שהוא אינו יכול לעמוד בו.¹ הרב ישראל רייזמן הסביר באחד משיעורי הנביא שלו² שדברים אלו של הרב צדוק מוכיחים את ההפך מהמסר שמעבירים מחנכים רבים לתלמידיהם, קרי: שהם בוודאי מסוגלים לעמוד בכל ניסיון שבו הם מתנסים.

האם אותם כללים חלים על כל אחד?

אמונה זו שאנו נדרשים להתמודד עם ניסיונות כאילו הם אינם קיימים יוצרת חלק גדול מהניכור בין אנשים רבים לבוראם. חישבו על ילדים שחוו התעללות לכל הדעות. קיימות ראיות מדעיות ברורות שהתעללות מגבירה במידה משמעותית את פגיעותם של ילדים לקשיים רגשיים והתנהגותיים שונים.³ כמו כן, מחנכים יודעי דבר מסכימים פה אחד שהתעללות היא אחד מגורמי הסיכון המרכזיים לנשיה.⁴ הואיל והורים מתעללים מכחישים, ברוב המקרים, את ההתעללות, והמורים לרוב אינם מודעים להתעללות ו/או להשפעתה המזיקה על התפקוד השגרתי, בקרב צעירים אלו מתעצמת האמונה שה' מבקש מהם לתפקד בדומה לכל אדם אחר שלא חווה התעללות.⁵

כתוצאה מכך, צעירים אלו שהינם קרובות להתעללות סובלים סבל רב. מאחר שהם נחשפו לביקורת רבה יותר ממרבית הצעירים, הם נוטים להיות ביקורתיים יותר כלפי עצמם. הם עשויים לחוות תחושות עזות של אשמה ובושה בגין כישלונותיהם, והם משתכנעים שה' אינו חפץ עוד בקשר אתם.⁶ מלבד זאת,

לבד.... נמצא דהגדרת ענין הבחירה הוא שהאדם יכול לרצות מה שהוא רוצה בלי שום מכריח מבחוץ כי חפשי הוא בבחירתו לרצות [ועל רצון טוב יקבל שכר], אבל בשום אופן לא ניתן להאמר כי בידו הוא לעשות כל מעשה שהוא רוצה. [א"כ אולי אפשר לומר ש"אין לך דבר העומד בפני הרצון" על הרצון עצמו, ובאמת אין מה שעומד בפניו, אבל יש הרבה דברים שעומדים בפני ביצוע הרצון!]

וכן מסביר בספר "אורחות הישיבה" (הרב אשר ברגמן - תשס"ח, עובדות וכו' ממרן הגרא"מ שך, עמ' רפ-רפא) את הגמ' (מגילה כה). "הכל בידי שמים חוץ מיראת שמים": כי כל עניני העולם אינם בידו של האדם. גם אם הוא הגביר הגדול ביותר – עלול הוא להשאיר רעב אם לא יהיה מי שיכין לו אוכל... לעומת זאת, אדם החפץ ביראת שמים מובטח לו כי תמיד יוכל להשיג את מבוקשו!! שכן הוא אינו תלוי באף אחד, ובשום גורם שבעולם! גם אם לא יעלה בידו לקיים את המצוות בפועל – מכל מקום יזכה הוא בזכותן של אותן המצוות, שהרי נחשב לו הדבר כאילו קיימן למעשה – אם נאנס ולא קיימן חרף רצונו!

[ואולי אפשר לצרף כאן את דברי המכתב מאליהו ח"ג עמ' 69 – ככל שיתעמק הצדיק בתפלה יותר... יראה כי עצם בחירתו נקודה דקה מאד היא, ובטלה במעשי ה', שהם המזכים לו את הכל ממש, עד שהוא מתפלל להשי"ת אפילו על עצם הבחירה].

¹ ר' צדוק הכהן מלובלין (צדקת הצדיק אות מג): פעמים יש אדם עומד בניסיון גדול כל כך עד שאי אפשר לו שלא יחטא בדרך שאמרו (ברכות לב). מה יעשה הבן וכו' וכו' הוא נחשב אונס גמור דרחמנא פטריה. וגם בהסתת היצר בתוקף עצום שאי אפשר לנצחו שייך אונס (ואם ה' יתברך הסיב את לבו הרי אין חטא זה חטא כלל רק שרצון ה' יתברך היה כך) ועיין מה שאמרו (כתובות נא): גבי תחילתו באונס אפילו צווחת לבסוף שאלמלא מניחה היא שוכרתו מותרת לבעלה, מאי טעמא יצר אלבשה הרי דזה מיחשב אונס גמור אף על פי שהוא מרצונה מכל מקום יצר גדול כזה אי אפשר באדם לכופו והוא אונס גמור ואין בזה עונש אף דעשה איסור כיון דהיה אונס. אבל האדם עצמו אין יכול להעיד על עצמו בזה כי אולי עדיין היה לו כח לכופו היצר... [ביום כב' אדר תשס"ב זכית להשתתף בפגישה שהיה למשיגה רבי מתתיהו סולומן עם הוריו של נער שהיה בטיפולי. ההורים כעסו על כך שבנם אינו קובע עיתים לתורה. אני הסברתי שלפי מצבו הנפשי של בנם הוא אינו מסוגל כעת ללמוד. הם טענו שקישיו הם נסיון, והקב"ה אינו נותן לאדם נסיון שהוא אינו מסוגל לעמוד בה. המשיגה אמר להורים שלפעמים הנסיון הוא להבין שאתה לא מסוגל לעשות משהוא כרגע.]

² <http://www.mp3shiur.com/prodDetails.asp?catID=38&prodID=431>

³ לדוגמה, ראה מחקרים בקישור הבא: [http://www.usatoday.com/news/health/story/2012-07-30/children-](http://www.usatoday.com/news/health/story/2012-07-30/children-emotional-abuse/56575938/1)

[emotional-abuse/56575938/1](http://www.usatoday.com/news/health/story/2012-07-30/children-emotional-abuse/56575938/1)

⁴ חינוך מלכותי: מאמרי חינוך להורים ומחנכים (הרב מרדכי הומינר, בני ברק, תשס"ד): ומדווחים המחנכים שמטפלים בנערים נושרים שכל הנערים מדווחים שסיבת נשירתם היא שנהגו בהם במשטר קשה ובחוסר כבוד ואהבה [עמ' כט].... כל הנערים שנשרו נשרו אך ורק מפני שלא קבלו אהבה בבית. אף אחד מהנערים הללו לא טוען שהוא עזב בגלל שיש לו טענות ח"ו כלפי הקב"ה או התורה. חוסר אהבה בבית הוא המתכון והסיבה לנשיה מהמסגרת ומהחינוך ולירידה מהדרך. ילד שמקבל אהבה בבית אף פעם לא יפרוש ולא ירד מהדרך [עמ' לו-לז]... הורים המשתדלים להראות לילדיהם גמישות ורכות במה שניתן ואפשרי ולא מתעקשים על כל דבר קטן, ילדיהם יישארו קשורים אליהם גם בעתיד... הורים ומחנכים חכמים יודעים שאפשר ונכון שתהיה משמעת גם בלי ענישה ובלי צעקות וכעסים אלא על ידי יחסי חברות וידידות שעל ידי כך התלמידים יסכימו לקבל את דבריהם [עמ' לו].

⁵ ראה מכתב בנספח.

⁶ בספר חידושי הלב: (רבי חנוך הענאך לייבאוויטש, נצבים כט:יא): גדולה מזו מצינו בבראשית רבה (ב, ד) על הפסוק (בראשית א:ב) "וחושך על פני תהום", "חושך, זה גלות יון, שהשיכה עיניהם של ישראל בגזירותיהן, שהיתה אומרת להם,

פעמים רבות הם חווים תרעומת תת-הכרתית אינטנסיבית בשל אמונתם המוטעית שה' אינו "עושה הנחות" גם למי שעבר התעללות ברוטלית. אין זה מפתיע שהם מאמינים בדעה זו, הרווחת מאוד אצל מבוגרים חרדים רבים.

האם כל התירוצים שווים?

כאשר אני מנסה להוכיח להורים או למחנכים שהתנהגותו הבלתי מתאימה של צעיר מסוים נובעת, ככל הנראה, מהתעללות וודאית, הם פוטרם טענה זו כ"תירוץ" גרידא. אביו של פצינט צעיר סיפר לי כי הוא גילה לאחרונה שבנו הוטרד מינית במשך מספר חודשים לפני כשנה, ובד בבד תפקודו התדרדר מאוד. האב – שהיה, במקרה, גם מחנך – אמר לי שדאגתו העיקרית היא שבנו ינצל מקרה זה כ"תירוץ" לא ללמוד היטב. ניכר היה שהאב מוטרד הרבה פחות מהשפעת ההטרדה על בריאותו הנפשית של בנו.

למרבה הזעזוע, ישנם מחנכים מכובדים שהצהירו בפומבי שייחוס קשיים בקיום מצוות להתעללות – אף כזו שתועדה – הוא בסך הכול "תירוץ". דברים אלו מזעזעים מפני שהם מנוגדים לשכל הישר ולדברי גדולי ישראל בנושא (ראה נספח).

מנהל ישיבה התייעץ אתי בעניינו של בחור שהגיע להישגים נמוכים מאוד במשך מספר שנים. מנהל זה היה גם רב שהכיר היטב את המשפחה, והוא העיר כבדרך אגב ששלוש הבית של ההורים היה מאז ומתמיד "יותר גרוע מגרוע". שאלתי את המנהל מה, לדעתו, הסיבה להישגיו הנמוכים של אותו בחור, והוא הגיב: "אני מתאר לעצמי שהוא עצלן". כאשר שאלתי אותו האם לדעתו ייתכן שהמתח והלחץ עקב סכסוכים זוגיים רציניים הישפיעו על רמת הישגיו של הילד,¹ הוא הגיב: "לא חשבתי על כך". היה זה מייאש לחשוב שעל אף היכרותו עם המצב הזוגי הנורא ששרר בביתו של הנער, ושאליו הוא נחשף גם בימים אלה, הוא עדיין סבר ש"עצלנות" היא הסבר סביר יותר להישגיו הנמוכים!!

מסיבה כלשהי, אנשים רבים מתייחסים לכלל התירוצים כאל מקשה אחת, בעוד שלמעשה לא כל התירוצים נבראו שווים. יש לקוות ששוטר העוצר נהגים הנוסעים במהירות מופרזת לא יתייחס באותה חומרה לתירוץ של הבהלת ילד עם פציעה חמורה לחדר המיון ול"תירוץ" של איחור למסיבה.

מדי ערב יום כיפור אני שם לב שה"תירוצים" המרכיבים את חלקה הגדול של "תפילה זכה" הם בדיוק מסוג התירוצים שבהם מזלזלים המחנכים המזכירים לעיל. ייתכן שהם מאמינים שרק מבוגרים זכאים לתרץ את התנהגותם ב"נסיבות מקלות".

כתבו על קרן השור, שאין להם חלק באלוקי ישראל. ובפרש"י שם וז"ל: "לפי, שכיון שעשיתם תבנית שור, מאותה שעה, גיליתם בדעתכם, שאין לכם חלק בו". וצ"ל שהצליחה גזירה זאת, יותר משאר גזירות, לצער את ישראל ולהעבירם על דתם. והדברים תמוהים, איך הצליחה גזירה זאת לצער את ישראל ולהעבירם על דתם, הרי השכל הפשוט מורה שלא נתבטלה הברית אף אחר שחטאו בחטא העגל, ועדיין יש להם חלק באלוקי ישראל. הרי לאחר חטא העגל הקב"ה אמר במפורש "'סלחתי כדברך', וציוו את בני לבנות משכן והשקה את שכינתו בתוכם, ועשה עמהם ברית חדש, והכניסם לא"י...." וע"כ צ"ל שהגם שהבינו בני"י בשכלם שעדיין יש להם חלק באלוקי ישראל, מ"מ הצליחה גזירתם להשפיע על ישראל להרגיש בלבם שאין להם עוד חלק באלוקי ישראל... והנה כי חטא העגל היה כאלף שנה קודם לכן, בכל זאת הועילה הזכרת חטא העגל להביא את בני ישראל בימי היוונים להרגיש שהם חטאו ונאבדו, ואין להם עוד חלק באלוקי ישראל.

הרי מבואר מכאן גודל קלקולה של עבירה, שמלבד חומר עצם העבירה, העבירה עלולה להביא את האדם לידי זכאון וייאוש, ולהרגיש בלבו שכבר נתבטלה הברית שבינו ובין הקב"ה ושאינו לו עוד חלק באלוקי ישראל. לכן קודם שיכשל האדם בעבירה, עליו לזכור שאם יכשל בעבירה זאת, הרי הוא עלול להרגיש בלבו שאין לו עוד חלק באלוקי ישראל, וזה עלול להביאו להכשל בעוד הרבה עבירות חמורות. וידיעה זאת, שאם יעבור עבירה זאת הרי הוא עלול להכשל בעוד הרבה עבירות חמורות, יכולה לעוררו להתגבר על יצרו ולא להכשל בעבירה זאת.

ואם חס ושלום נכשל האדם בעבירה, עליו להזהר שהכרת חומר חטאיו לא תביאו להרגיש בלבו שאין לו עוד חלק באלוקי ישראל. ובמיוחד צריך האדם להזהר בזה "בימים הנוראים", בשעה שמתבונן על חטאיו ומתחרט על רוע מעשיו, שהחרטה, הצער והיגון שמרגיש באותה שעה לא יביאו להתייאש מהשגות ברוחניות ולהוסיף עוד חטא על חטאיו. והעצה לזה הוא, שבאותה שעה שמכיר ומתחרט על חטאיו יקבל על עצמו לעשות איזה דבר שיעזרו שלא יכשל עוד באותה עבירה, או לעשות איזה מצוה מסוימת, שאז רגשי החרטה על חטאיו יעוררו לקיים את קבלתו, והרי הוא ירגיש שמחה בלבו שהוא רואה את עצמו עולה במעלות הרוחניות, ולא יבוא להתייאש מהשגות ברוחניות.

¹ ראה תפארת ישראל (אבות ו:ו - בקשר למ"ח דברים שהתורה נקנת בהם – "והשמח בחלקו") – "כי אין דבר שמזיק לחריצות ולזכרון ולשקידה, כמו העצבות והדאגות".

האמת היא שה' תמיד לוקח בחשבון נסיבות מקלות.¹ נקודה זו מתבהרת היטב בדיוני הנרחבים של הרב דסלר בעניין "נקודת הבחירה" בספר "מכתב מאלהו".²

מצער לראות בחורים הפוסלים גם את התירוץ הלגיטימי ביותר להפחתת חומרת מעשיהם הרעים, אך בה בעת מאמצים בחום כל תירוץ שהוא הממעט בערך מעשיהם החיוביים. התנהגות זאת מצערת במיוחד לאור דברי חז"ל המוכיחים את ההפך הגמור: ששכר על מעשה טוב גדול פי 500 מעונש על מעשה רע.³

כמו כן, בחורים רבים אינם מסוגלים להאמין שה' נותן שכר על הימנעות מעבירה. גם כאשר מציגים בפניהם ראיות תורניות לתפיסה זו,⁴ הם מתקשים ליישב אותה עם הדמות השלילית של ה' החדורה בתודעתם.

שמחה אינה פוגעת במוטיבציה

חלק בלתי נפרד מהיות האדם ביקורתי מדי כלפי עצמו (וסובל מחרדת יתר בעקבות כך), היא לא לתת לעצמך קרדיט על הישגך. במקרים רבים, התנהגות זו קשורה לפרפקציוניזם.⁵ כפי שאמר לי בחור אחד: "איך אני יכול לשמוח בלימוד שלי אם יכולתי ללמוד טוב יותר?" דפוס מחשבה זה גורם לאנשים רבים להסיק שהמשנה באבות, המונה את "השמחה בחלקו" בין ארבעים ושמונה הדברים שהתורה נקנית בהם, מתייחסת בוודאי לקניינים גשמיים. הרי לא ייתכן שהמשנה מעודדת אותנו לשמוח בהישגינו הרוחניים! אחרי הכול, אם נשמח בהישגינו איך תהיה לנו מוטיבציה להמשיך לפעול?

אנשים רבים מופתעים למדי ואפילו נבוכים כאשר אני מיידע אותם שרוב המפרשים מזהירים ברורות שחשיבות המידה של "השמחה בחלקו" חלה גם על הישגיו הרוחניים של האדם.⁶ כפי שמציין הרב מתתיהו סלומון, המשנה אינה מורה לנו להסתפק בהישגינו אלא להיות שמחים ושבעי רצון.

¹ ובספר "שיחות לוי" (רבי יעקב יצחק הלוי רודרמן, תשנ"ה) בפר' נצבים תשל"ה - ...בתפילת מוסף דר"ה [בתחילת סדר זכרונות] "אתה זוכר את כל המפעל וגם כל היצור לא נכד ממך". וביאר הנחלת דוד בשם רבו הגדול הגר"ח מוולאז'ין ז"ל: זכירת המפעל היינו המצב של החטא, דיש חטא שהוא יותר חמור מאחר, אע"פ ששניהם אותו המעשה, למשל כמו אכילת חלב אם הוא רעב ואכלו או אם אכלו להכעיס ולתאבון, שהשי"ת זוכר מצב החטא... ונוסח כל היצור פירוש האיש, מה היה חינוך האדם שעשה את החטא, ולמשל שאין תובעים מאחד שישב בברוקלין כמו לאחר שישב בקעלם (בשעתו) מפני השפעת הסביבה עליו או שאר חינוך האדם. ובהוספות לספר [הובא בסוף ספר "משאת לוי", תשנ"ח, עמ' שכז] מובא על זה "כי הקב"ה דן את האדם לפי כוחותיו שלו והמצב שהוא שרוי בו".

וראה גם **במכתב מאלהו** (ח"ה עמ' 18): ... כל אחד יש לו נקודה אשר בה בחירתו פועלת ... [נקודה זו משתנה מיום ליום לפי מעשיו ... וגם לפי נסיבות והשפעות שונות ...

² כמו כן, ראה מאמרי בנושא בחירה חופשית.

³ יתרו, כ"ו, ועשה חסד לאלפים לאהבי ולשמרי מצותי: רש"י - נוצר חסד שאדם עושה, לשלם שכר עד לאלפים דור, נמצאת מדה טובה יתירה על מדת פורענות אחת על חמש מאות, שזו לארבעה דורות וזו לאלפים. ועי' תוס' ר"ה יז: ד"ה שלש עשרה מדות וז"ל שמדה טובה מרובה חמש מאות על מדת פורענות...

וראה **ספר "שר התורה"** (על גאב"ד טשעביץ עמ' 366): היה חביב עליו דבר תורה ששמע פעם מכ"ק אדמו"ר רבי ישראל מטשורטקוב ... דרכו של עולם שכשעושים מצוות אין מחשיבים את המצוה אלא עושים זאת כמלומדה, ואילו כשאדם נכשל בעבירה הוא מרגיש שנכשל בדבר גדול, וצריך לדעת שהקב"ה מסתכל על זה בדיוק הפוך....

⁴ ראה **מכות** כג: - ישב ולא עבר עבירה נותנים לו שכר כעושה מצוה (וראה **תניא** ליקוטי אמרים פרק כ). וראה **בלב אליהו** (רבי אליהו לאפיאן, ח"א עמ' רצא): "ואם לא נטמאה האשה וטהרה הוא ונקתה ונזרעה זרע" (נשא ה:כח): ברכות לא: ונקתה ונזרעה זרע - מלמד, שאם היתה עקרה נפקדת, דברי רבי ישמעאל; אמר ליה רבי עקיבא: שאם היתה יולדת בצער - יולדת בריוח, וכו' - ויש להבין, למה מגיע לה שכר? אף שלא נטמאה וטהרה היא, לא זינתה ממש, אבל הרי נתייחדה בסתר עם זר.... וא"כ התיינה שהיא לא מתה ע"י המים - כיון שלא נטמאה, אבל לקבל עוד שכר על זה? מה טעם יש בזה? וי"ל ב' טעמים: א) שהרי סבלה בזיונות גדולים כמבואר בגמ' שם... ב) שכל אחד נידון לפי מצבו... וזו האשה... שכבר הגיעה למצב שמסתרת עם איש אחר, ועל אף שכבר התרה אותה בעלה שלא תתייחד עמו, וא"כ ודאי גברה בה התאוה שם הרבה - ובכל זאת שמרה עצמה ולא נטמאה, עבור כבישת היצר הלזה אין מקפחין לה שכרה...! [ע"כ]

וראה בספר ילקוט לקח טוב (ראה יא:כו) בשם **הגר"י בלאזר** בספרו "כוכבי אור" (מאמר כ) שהקב"ה נותן שכר על המנעות עשיית עבירה משום שהוא מתנהג עמו כמו אב. (וראה לעיל הערה 22).

⁵ ראה מאמרי בנושא פרפקציוניזם.

⁶ וכן בבספר **"עטרה למלך"** עמ' קסז, **מרבי אברהם פאם**, בשם **השפת אמת**. ורבי **שמואל אויערבאך** (ספר אהל רחל, מהד' ג' עמ' קנד) מביא בשם **הגר"א**: ש"איהו עשיר השמחה בחלקו" [אבות ד:א] הוא גם ברוחניות, ואין זה חלילה "שבע

מניסיוני, אנשים שלעולם אינם מרוצים מלימודם (מפני שהם יכלו ללמוד טוב יותר וכו') מאבדים עם הזמן את חשקם בלימוד. איזו מוטיבציה יש להם להשקיע את המאמץ הניכר בלימוד רציני אם בכל מקרה הם יתאכזבו בסופו של דבר?

לא כל האנשים נבראו שווים

היבט חיוני נוסף בעבודת ה' הוא ההכרה שלא כל האנשים נבראו שווים, ושה' מצפה מכל אחד מאתנו לרמת ביצוע שונה.¹ מרבית האנשים מוכנים להשלים עם אמיתות פשוטות זו כאשר היא נוגעת ליכולת האינטלקטואלית. הם מבינים באופן אינטואיטיבי שבורא רחום אינו מצפה שאדם מוגבל שכלית יגיע לאותה רמה של הישגים אינטלקטואליים כמו אדם מחונן. אולם, כאשר הדיון עובר לגורמים רגשיים, היגיון זה נעלם באופן מסתורי. אין זה משנה אילו ייסורים ותלאות רגשיים חווה האדם – הרעיון שהציפיות ממנו עשויות להיות נמוכות יותר מעורר תגובת אי נוחות. אחרי הכול, זה הניסיון שה' נתן לו, והמחשבה שניסיון זה עשוי לגרור בעקבותיו הקלות מסוימות נפסלת בבזו כ"תירוץ". כאשר אני מתעקש להתייחס למקרה קיצוני, כגון נער שהוכה באכזריות על בסיס יומיומי והוטרד מינית לעתים קרובות וכו', הם מרגישים חוסר נוחות עם הטענה שגם אלו "רק תירוצים" ומחליפים נושא.

להקדים רפואה למכה

כמו בכל בעיה, גם בתחום זה כדאי להקדים רפואה למכה. מה יכולים הורים (ומורים) לעשות כדי לצמצם את הסיכויים שעבודת ה' של ילדיהם תתאפיין במתח וחרדה קשים מנשוא?

לדעתם של גדולי ישראל בדור האחרון, הורים ומורים לילדים צעירים מוכרחים לשים את הדגש על שכר יותר מעונש.² לפי דעתי, כאשר אנו משוחחים על מושג העונש, עלינו להגדיר שההתרחקות מה' היא

בחלקו" שהוא חסרון, אלא "שמח". וכמו ש"אוהב כסף לא ישבע כסף" אדם שאוהב משהו הוא שמח בו ולא שבע ממנו, כך בתורה הטובה מאלפי זהב וכסף, ככל שיש יותר טעם בתורה, יותר גישמעק בלימוד, הרי בזה שייכים לדבר זה יותר ומתעלים יותר ויותר. ובספר **אור יחזקאל (רבי יחזקאל לוויןשטיין, ח"ז עמ' שפא-1)**: עלינו להיות שמחים ומרוצים ממצבנו הרוחני, אכן אדם חייב לתבוע ולדרוש מעצמו רבות ולא להסתפק במה שהשיג, אבל אין זה סותר לכך שחייב להיות מרוצה ושבע רצון מעצמו. המרוצה ושמח בחלקו יכול להגיע לשלימות, ראשית העבודה המוטלת עלינו להיות שבע רצון במצבנו ובמעמדנו הרוחניים. השמחה והעונג מגבירים רצון להוסיף ולעמול בתורה... כאשר האדם שבע רצון, אין לו מקום למידות רעות. כל בעלי המידות [רעות] יסודם ומקורם בחוסר שביעות רצון. "הקנאה והתאוה והכבוד מוציאים את האדם מן העולם" (אבות ד:כא) מפני שסבור כי אין לו כלום, מתגברות המידות בו. באשר מרגיש בקרבן חסרון ואי שקט נפשי, אין שביעות רצון אופפת אותו, וכדי להשקיע את ההתמרות בקרבן, מנווט את מחשבותיו לשנאה ולקנאה וכדומה. ובספר **מתנת חיים (רבי מתתיהו סלומון, קנינים ח"א, עמ' רלז'-רלט)**: להיות "שמח בחלקו" [ברוחניות] אין הפירוש שלא להתאמץ בכל כוחו ולהיות מסתפק במועט, אלא הכוונה היא להיות שמח בכל השגה שמשיג, אף כשהוא שואף יותר [עמ' רלז']. כי השמח בחלקו ואינו מתעצב על שלא השיג יותר, קונה לנפשו מנוחה ושמחה להמשיך הלאה בלימודו... (וראה בקונטרס **שיחת התחזקות מרבי צבי מאיר זילברברג, תשס"ב, ירושלים, עמ' ז-טז**).

¹ **הגר"ש וולבה (אגרות וכתבים עמ' צ')**: ... ומה שהקב"ה לא נתן לכל אחד אותם כשרונות – הוא מפני שלא לכל אחד יש אותה עבודה.

² בפגישה עם מרן **רבי מיכל יהודה לפקוביץ שליט"א**, ביום כ' סיון תשס"ז בבני ברק, הוא אמר לי: "לא צריכים לדבר על הגהינום בעד עבירות, מרגילים אותם על קיום המצוות ועל לימוד התורה". ובספר **דרכי החיים (רבי מיכל יהודה לפקוביץ ח"א עמ' שנה)**: ... **הדגיש שאין צריך לדבר עמם** [תלמידים בישיבה קטנה] **על החלק של "סור מרע"**, רק יותר **על החלק של "עשה טוב"**, ובעיקר על חובתם בהווה, ולראות שיהיה להם טעם טוב בלימוד ובתפילה ובירא"ש, וקצת לדבר על חובתם בעתיד לגדול ולצמוח ת"ח, והחשוב ביותר – ליתן להם גישמאק בלימוד, שהמאור שבה מחזירן למוטב. ורבי **בנימין זילבר** בהסכתו לספר "הדרכה לבני תורה" כתב: "לצעירים העיקר זה הרגשת המתיקות ולא העול".

הרב מתתיהו סלומון כותב את הדברים הבאים בספרו *With Hearts Full of Love*, עמוד 141-143: "אין שום בעיה לומר לילד, בעדינות ובכנות, שעל עבירות נענשים. אין צורך "לעשות מזה עסק" או לעסוק בתיאורים חיים על אש לוהטת. ייתכן שכדאי יותר להדגיש את השכר על שמירת המצוות, ואז לומר: בוודאי אינך יכול לצפות שהרבוש"ע יתן לך שכר אם תמרה את פיו. **עליך להבהיר לילד ששכר ועונש חלים על מבוגרים**, אך חשוב שילדים יבינו את חומרתה של החטא ויתרגלו לעשות מצוות ולא עבירות. [הדרכה זו של המשגיח חייבת להיקרא בהקשר לדברים שהוא כותב במקום אחר בספר, בעמוד 258]: חלק מההורים מספרים לילד על הרבוש"ע כדי לגרום לו לעשות את מה שהוא אינו רוצה לעשות מרוב פחד. זו, **כמובן, טעות מחרידה**. שמעתי על ילד שפחד להיכנס לחדר מפני שהוא חשב ש"ה' נמצא שם". **איך הילד הזה יוכל אי פעם לקיים מערכת יחסים אוהבת עם הרבוש"ע אם הוא חושב עליו כעל מפלצת מפחידה?** חייבים לספר לילד שהרבוש"ע הוא מקור כל הדברים הטובים, שכל הדברים שמהם הוא נהנה בחיים מגיעים מהרבוש"ע. רק לאחר שהוא הכיר את הרבוש"ע באופן זה במשך מספר שנים, תוכל לספר לו על שכר ועונש" [ההבלטה הוספה על ידי].

תוצאה טבעית של מעשינו ולא עונש "חיצוני".¹ כמו כן, העונש אינו מהווה נקמה על החטא אלא תרופה למחלה הרוחנית.²

עישון הוא אנלוגיה טובה לעניין זה. כאשר אדם מעשן, השיעול היבש התוקף אותו הוא תוצאה טבעית של העישון ולא עונש "חיצוני". יש לקוות שהשיעול המטריד יגרום למעשן להפסיק מעישונו.

אם נפרש פסוקים רבים בתורה כפשוטם, נקבל את הרושם שה' "כועס עלינו" ו"מתנקם בנו" כאשר אנו חוטאים. אולם, המפרשים מבהירים שאין לפרש פסוקים אלו כפשוטם ואף מסבירים מדוע התורה נוקטת בביטויים אלו, העלולים להטעות אותנו.³

נקודה חשובה נוספת: אם הורים אינם רוצים שילדיהם יראו את ה' כ"בריון" ר"ל, עליהם לשמש דוגמה של דמות סמכותית נדיבה, הנוהגת באכפתיות, בחמלה ובהוגנות וטובת הילד עומדת בראש מעייניה. כאשר הורים מתנהגים באכזריות ובנקמנות, דורשים דרישות מוגזמות ומגיבים לילד על פי גחמות האגו שלהם, הילד מתקשה מאוד להאמין שהתנהגותו של ה' אינה כזו.⁴

האם ה' זקוק למצוות שלנו?

חלקים נרחבים בתורה עוסקים בסייגים ובהגבלות. בדמיונם של צעירים חרדים רבים, מצטייר הקב"ה כך: אליל רב עצמה שמסיבה מסתורית כלשהי זקוק לנו כדי שנספק לו נחת על ידי קיום מצוות ונימנע מהפרת פקודותיו. אם נפר את הכללים, נמיט על עצמנו את חרון אפו. בתסריט הגרוע ביותר – הרווח במיוחד אצל אלו שגדלו בסביבה מתעללת – הדימוי הפנימי של ה' מזכיר מאוד את האלילים העתיקים (ר"ל) שלא התעניינו כלל בשלומם של האנשים שעבדו אותם. ברמה הבסיסית, הם היו בריונים חזקים מאוד והיה צורך לפייסם כדי להימנע מ"מכות" או גרוע יותר.

דימוי מדויק ונכון יותר מבחינה תורנית הוא א-ל הדואג לרווחתנו, ומשום כך רוצה שנעשה פעולות המועילות לנו ונימנע ממעשים שיזיקו לנו (בדומה לרופא הממליץ לחולה להימנע מעישון כדי לא להזיק לעצמו).

תפיסה זו משתקפת בפסוק הבא בספר איוב (לה:ו-ז) – "אם חָטָאתָ מֶה תַּפְעֵל בּוֹ וְרַבּוֹ פֶּשְׁעֶיךָ מֶה תַּעֲשֶׂה לוֹ. אִם צָדִיקָתָ מֶה תִּתֵּן לוֹ..." פסוק זה מבהיר מעבר לכל ספק שחטאינו אינם יכולים לפגוע בה' ומעשינו

¹ **העמק דבר** (הנצי"ב, בחוקותי כו:ג): ... דיש לדעת דשכר ועונש של המצות אינם כגזרת מלך שתלוי בדעתו ורצונו [של המלך] בכל שעה לעשות כמו שלבו חפץ, אלא כדבר הרופא המזהיר את האדם ממאכלים אלו שיזיקו, שאין הדבר תלוי ברצונו [של הרופא], אלא מודיע מה שנעשה בבריאת הטבע, וכך המצות והעבירות כך נוסדו מהבורא ית' שיהא שכר ועונש תלוי בקיומן ובבטולן, וכדא" ברב"פ ר"פ ראה: **משעה שהקב"ה אמר ראה אנכי נותן לפניכם היום ברכה וקללה, שוב אין הקב"ה עושה כלום**, אלא המצות עושות שלהן והעבירות עושות שלהן שנאמר מפי עליון לא תצא הרעות והטוב, והרי זה כמו שכר ועונש של הרופא שאין הרופא מעניש כלל בידעתו שעבר האדם על אזהרתו אלא [האדם] נענש מעצמו, ולא כעונש של המלך שאין העונש בא אלא בידעתו ופעולת המעניש...

² **שפתי חיים** (רבי חיים פרידלנדר, מועדים ח"א, עמ' צט'): דין שמים שונה מדין בני אדם: עונש בני אדם בא כנקמה, או כלימוד לקח לחוטא, שיירתע מלשוב על חטאו, אך אין בעונש זה לתקנו להיטיב דרכיו ומעלליו. לא כן דין שמים, שמטרתו להעמיד את האדם במצב שבו יהיה מסוגל לתקן את מצבו.... [עמ' ק'] משפט ה' הוא תיקון! בעינינו נדמה שטוב יותר לקבל חנינה בלא משפט, אבל באופן זה נשאר האדם בלי תיקון....

³ ראה **במכתב מאליהו** ח"ג עמ' 260 איפו שהרב דסלר מסביר שחז"ל משתמשים ב"ההשגה החיובית" שמעשה עבירה כביכול מצערים את השכינה אף שלפי האמת "ורבו פשעים מה תפעל" משום שהציור החיובי צריך לעזור לנו בקיום המצוות. [ולכן אם שימוש בציור גורם להדרדרות לכאורה אין להשתמש בציור זה]. ובספר **מעין בית השואבה** (רבי שמעון שוואב, שמות/תצוה (כז:ד): ... שהרי התורה מלאה דיבורים ותיאורים על הקב"ה בלשונות השייכות לבעלי גוף, "יד החזקה", עיני ה' אל יראיו", "חרון אף", ועוד ועוד, ואמנם כל המשלים האלו הם רק לשבר את האוזן, שהשכל האנושי אינו תופס דבר שאין לו בו שום ציור מן הנסיון שלו. אבל אחרי שמשתמשים במשלים אלו לתועלת השגת השכל, שוב זורקים את החומר ואסור ומאוס הוא לחשוב כן באמת... וזהו הקלקול של כל העובדי כוכבים שתופסים את המשל בלי הנמשל...]

⁴ ראה הערת 42 לעיל, מהספר *With Hearts Full of Love* מאת הרב מתתיהו סלומון.

הטובים אינם יכולים להיטיב עמו. כללי התורה נועדו אך ורק לטובתנו, כפי שמבהיר הרמב"ן בפרשת כי תצא (כב:ו).¹

אף על פי כן, האנשים הנוטים להשקפה הראשונה שהוצגה כאן יצליחו למצוא מקורות רבים בתורה ובגמרא התומכים, לכאורה, בגרסתם (למשל: הקרבנות גורמים נחת רוח לה', חטאינו מצערים את ה' וכו').²

מדברי חז"ל עולה באופן ברור שביטויים כגון "החטא מצער את ה'" אינם יכולים להתפרש כפשוטם. אלא, ביטויים אלו נועדו לשמש כמטאפורות ולשבר את האוזן. למעשה, הרב דסלר מדגיש שכאשר אנו משתמשים בביטויים כגון אלו, עלינו להיות מודעים לכך שהבנתם הפשטנית היא למעשה חילול הקודש!³

לתפיסה המעוותת שה' זקוק למצוותינו ונפגע מחטאינו ישנן השלכות שליליות רבות.

בראש ובראשונה, זהו עיוות של אחד היסודות הבסיסיים ביותר של היהדות – דהיינו, שבריאית העולם נבעה ממידת חסדו של הקב"ה ומרצונו, כביכול, להשפיע חסד עלינו. למרבה הצער, אנשים שגדלו בסביבה מתעללת מועדים במיוחד להשלכת המידות השליליות שהם ראו בדמויות הסמכותיות שהקיפו אותם בילדותם על "הדמות הסמכותית האולטימטיבית".

היות ש"אין צדיק בארץ אשר יעשה טוב ולא יחטא",⁴ אחד המרכיבים החשובים ביותר בחינוך הוא פיתוח גישה בריאה ופרודוקטיבית להתמודדות עם אשמה ותשובה. לאנשים שגדלו תחת חסותם של הורים ומורים אכפתיים, נבונים וסלחנים קל יותר להאמין שה' נתן לנו את המצוות לטובתנו. אם הם חוטאים, מובן להם שהם לא פגעו באיש מלבד עצמם ושחזרה בתשובה היא בבחינת טובה לעצמם. לעומת זאת, אנשים שהתחנכו על ידי הורים או מורים כעסנים, בלתי סבירים ובלתי סלחנים עלולים להתייחס לחטאיהם באשמה מכריעה בעצמתה ובתחושה משתקת של ייאוש. על פי דעתם הם פגעו בה' בדרך כלשהי, והם משווים את כעסו לזעם המוגזם והנקמני שהם חוו בבית.

¹ ראה בספר **שם דרך (רבי שמחה זיסל ברוידא פרשת תצוה כט:מו)**: דברי הרמב"ן שהשראת השכינה בישראל היא בחינת של "צורך גבוה" [שלכאורה סותרים לדבריו בפרשת כי תצא בענין שילוח הקן] נתבארו בהרחבה במאמר "לשכני בתוכם – כביכול צורך גבוה", שהדרגה הגדולה ביותר של חסד ונתינה, ... היא בדרך של בחינת "צורך גבוה" ... שכביכול הקב"ה מקבל את מה שנותנים לו ... ובודאי שאין להקב"ה כל צורך בעבודת האדם ... וראה **בבן איש חי – דרושים עה"ת** (עקב ח:ה על הפסוק "כאשר ייסר איש את בנו"): קשה, הוה ליה למימר כאשר ייסר אב את בנו? ונראה לי בסיעתא דשמיא, יש אב ממש שילדו, ויש אינו אב ממש. אלא הוא איש דעלמא, ורק גדל את הבן הזה ופרנסו, ולכן נחשב זה בנו, ויש הפרש ביניהם, כי איש דעלמא המיסר את הילד שגדל, שהוא נחשב בנו, אינו מיסרו אלא לטובת הבן, אבל אב ממש, המיסר את בנו, הוא מיסרו לטובת הבן, וגם לטובת עצמו, שאם הבן רע מעללים אז החרפה תהיה לאביו, וכמו שכתוב: "בן מבויש ומחפיר" (משלי יט:כ). והנה כאן אצל ישראל כאשר מיסרם הקדוש ברוך הוא ידמו היסורין ליסורין שמיסר איש את בנו שגדלו, שהוא רק לטובת הבן, כי לאיש הזה המגדלו אינו מגיע חרפה, אם זה יצא רע בליעל, דכתיב (איוב לה:ז): "אם צדקת מה תתן לו", "אם חטאת מה תפעל בו" (שם, ו). ולא תדמה ליסורי אב את בנו, שיש הנאה וטובה לאב גם כן, וזהו שאמר: "וידעת עם-לבבך, כי כאשר ייסר איש את-בנו ה' אלקיך מיסרך", שאם חטאת, אין נוגע לו חרפת חטאך אליו, חס-ושלום.

וראה בפירוש **המלבי"ם** עה"פ בתהילים קל:ד וז"ל: **כי עמך הסליחה**, ר"ל שיש הבדל בין בשר ודם הסולח ומוחל למי שחטא כנגדו, שיעשה זאת מצד איזה ענין שמצא בהחוטא, ע"י שחוטא התחרט ובקש סליחה, או ע"י שרחם עליו, או ע"י שמצא חן בעניו, וא"כ סבת הסליחה לא נמצא עם הסולח רק עם מי שסולחים לו. משא"כ אתה [הקב"ה] סבת הסליחה נמצא בכך, כי אי אפשר שיצויר א-ל בורא ומקיים ברואיו אם לא יהיה סולח לעולם, כמ"ש במדרש שאמר אברהם אבינו ע"ה להקב"ה אם דין אתה מבקש אין עולם ואם עולם אתה מבקש אין דין, וא"כ סבת הסליחה נמצא עמך.... וע"כ לא נמצא בשום מקום בתנ"ך סליחה מאדם לאדם רק מה'. ועל זה אמר כי רק עמך הסליחה. **למען תורא**, ר"ל בשר ודם ע"י שרוצה שייראו מפניו לא ימחול על עון, שאם ימחול עוונות לא ייראו מפניו באשר היראה מפניו הוא רק מפני עונשו... משא"כ אתה סבת היראה שמתיראים מפניך הוא גדולתך ורוממתך וזה מתגלה ע"י הסליחה שבזה יראו שאתה נעלית משיפגמו בכבודך, כמ"ש א"כ אם חטאת מה תפעל בו....

² נדמה לי שאחת הסיבות שאנשים נהנים יותר לעסוק בסגולות מאשר בקיום מצוות היא שעל פי נקודת מבטם, הם עושים את המצוות למען ה' ואת הסגולות – למען עצמם.

³ ראה הערה 45.

⁴ קהלת ז:כ.

גדולי ישראל רבים מדגישים את הסיכון הרוחני הטמון באשמה מוחצת. אדם שחי בהרגשה שאבדה כל תקווה ושאינן לו כפרה מתייאש משיפור עצמי.¹

סיוע לילדים בפיתוח הכרת הטוב אמתית על חסדו של ה' אלינו, יחד עם הענקת השקפה תורנית בדבר מטרת המצוות שהוא נתן לנו הם תנאי בסיסי ונצרך לצמיחה רוחנית בריאה ובת קיימא.

¹ **ספר זכרון אליהו** (מאת זקני הרה"ג רבי אליהו מאיר בלוך זצוק"ל - עמ' שכב'): אי-שקט פנימי מביא לפעמים לידי מעשים נתעבים, שהם פועל-יוצא של התלבטות פנימית, של יסורי-מצפון. ובספר **מכתב מאליהו** (ח"ד עמ' 263): בושא באה מהרגשת סתירות פנימיות, ויש בה כח גדול להביא את האדם לידי תשובה. אבל מצד אחר, יכול האדם לבוא על ידה לידי עזות וחוצפה, כי הרגשת הסתירה באופן חזק מאד יכולה להביאו למרוד נגד בראו לגמרי ח"ו, כדי להשקיט בכח את קול המצפון.

נספח

12.07.08

עיתון "יתד נאמן"
עורך יקר,

בתור פסיכולוג העובד בקרב הציבור החרדי, אני עוקב בעניין רב אחר הדיונים ב"פורום החינוכי"... הטור של שבוע שעבר (י"ח שבט, תשס"ח) ... הטריד מאוד את מנוחתי. אחת הקוראות ביקשה את עצת הפורום בנוגע להתמודדות עם בעלה המתרשל מאוד ברוחניותו, שכן שלדבריה הוא גדל "בבית דיספונקציונלי מאוד". רוב המחנכים שהשיבו על השאלה התייחסו למשפט זה כמובן מאליו, אך שניים מהם ערערו עליו. אחד אמר: "לדעתי האישית, העובדה שהוא אינו קם בזמן לתפילה בשבת בבוקר... היא עצלות גרידא ו/או חוסר עניין..." המחנך השני הצהיר כי "לרקע שלו [משפחה דיספונקציונלית מאוד] אין כל שייכות לחסרונות האמורים שלו בתחומים רוחניים".

לפלא הוא בעיניי שמחנך יכול להסתפק האם בית דיספונקציונלי משפיע לרעה על רוחניותו העתידית של ילד! גדולי ישראל רבים (כגון הרב פאם) גילו את דעתם שהצלחת חינוך הילדים תלויה במידה רבה בשלום הבית. בבית דיספונקציונלי סביר מאוד שלא היה שלום בית! הספר "בינת המידות" מצטט את דברי הרב שלמה זלמן אוירבך זצ"ל: "פעמים רבות ילדים הם הקרבנות הישירים של סכסוכים בניהואין, מבחינה נפשית ורוחנית [הקדמה, עמוד 9]". כמו כן, בעמוד 10 מובא סיפור מדהים על הרב ש"ך שקצף מאוד על קבוצת מחנכים שרצו לסלק בחור מהשיבה בעוון חילול שבת, מבלי לבדוק תחילה את מצב שלום הבית בביתו. למעשה, הרב ש"ך קרא לבחורים אלו "רודפים" וגירש אותם מביתו!! הרב ש"ך לא סבר שהתרופפותו הרוחנית של אותו בחור היא תוצאה של עצלות או חוסר עניין. (בסופו של דבר התברר שהוריו של אותו בחור התגרשו זמן קצר קודם לכן!).

כמו כן, בספר "אורחות הבית" מצוטטים דברי הרב ש"ך שהורים שאינם מספקים לילדיהם בית חם ואוהב [וסביר להניח שזה המצב בבית דיספונקציונלי] פוגעים ישירות בנשמות ילדיהם, בטווח הארוך אם לא באופן מיידי [עמוד 213].

הרב שלמה וולבה מדגיש אף הוא (עלי שור, כרך 1, עמוד 260) כי קשר חם ואוהב בין הורים לילדים הוא הגורם היחיד המחבר את הילד אל מסורת היהדות. הרב וולבה כותב שכאשר קשר זה חסר [כגון בבית דיספונקציונלי], הילד עשוי למרוד לכשיתבגר.

בעיניי, ברור כשמש שגדולי ישראל אלו לא היו זוקפים את קשייו הרוחניים של אדם שגדל בבית דיספונקציונלי לעצלות או לחוסר עניין!

בן-ציון סורוצקין

מקורות

- Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic* (2nd ed.). NY: Guilford [see especially chapter 8].
- Greenberg, J., Solomon, S., Pyszczynski, T., Rosenblatt, A., Burling, J., Lyon, D., Simon, L., & Pinel, E. (1992). Why do people need self-esteem? Converging evidence that self-esteem serves an anxiety-buffering function. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 913-922.
- Seligman, M.E.P. & Maier, S.F. (1967). Failure to escape traumatic shock. *Journal of Experimental Psychology*, 74, 1-9.
- Sorotzkin, B. (1998). Understanding and treating perfectionism in religious adolescents. *Psychotherapy*, 35, 87-85.
- Sorotzkin, B. (1999). The Pursuit of perfection: Vice or virtue in Judaism? *Journal of Psychology and Judaism*, 23, 79-195.
- Sorotzkin, B. (2004-2005). Chemical Imbalance or Problems in Living? The International Network of Orthodox Mental Health Professionals, *Nefesh News* [Published in three parts].