

לעשות את עצמך

מסע בעבודת המידות

ליאור אנגלמן



תוכן העניינים

ט	אבא
יא	מי ראוי לכתוב ספר על עבודת מידות הנפש?

השער לקראת עבודת המידות

יז	הכנה לעבודת המידות
----	--------------------

מידות הנפש

3	פרפקציוניזם
13	קנאה ורצון
35	בושה ועזות
53	אהבה ושנאה
67	צניעות והחצנה
87	כעס וסבלנות
101	שמחה ועצבות
113	פחד וגבורה
129	נדיבות, קמצנות ופזרנות
145	התמדה והתחדשות
157	ענווה וגאווה

177	המעביר על מידותיו והנקמן
185	הכרת הטוב
189	הערות



אבא

ההחלטה על כתיבת הספר הזה התקבלה בשבעה על אבי, והספר הזה לעילוי נשמתו. על המצבה של אבא חרטנו את הפסוק "והוא יושב פתח האוהל כחום היום". ככה נזכור את אבא, עומד בפתח החנות ברחוב הראשי של כפר סבא וצד אורחים.

לאבא הייתה חנות לחומרי בניין, רחוקה מכל מה שאתם מכירים ממרכזי הקניות. חנות של פעם, צפופה, ישנה, לא מסודרת, כזו שרק אבא ידע היכן מונח בה כל דבר, ולפעמים בעצמו נאלץ לחפש. אבא אהב את מלאכתו, אהב לנסוע לנמל להביא סחורה, אהב את הלקוחות, אהב לעמוד על המקח עם הסוחרים, אבל יותר מכול אהב אנשים. החנות הזאת הייתה רוב ימיו מרכז הקליטה של כפר סבא. כשפגש פנים חדשות מיד שאל: "מי אתה? חדש כאן? בן כמה? יש עבודה? הכי חשוב, יש חברים?". והינה תמצית הסיפור של אבא: הוא היה שדכן, לא בהכרח של זוגות, אלא בעיקר של חברים. היה בלתי נסבל בעיניו לחשוב שיש אדם שאין לו מעגל חברתי, ואבא דאג ככל יכולתו לחבר חיבורים. כשהגיע גל העלייה מברית המועצות הפכה החנות למרכז קליטה של ממש, כולם עברו שם, והוא היה שם בשבילם, עזר למצוא עבודה, לחפש דירה, ללמוד עברית, למצוא חברים.

לימים ניצחו הקניונים האגרסיביים את החנות הקטנה, הפרנסה כבר לא הייתה העילה לפתיחת החנות בכל בוקר, אבל מרכז קליטה,

חנות ללא מטרות רווח, לא סוגרים. אבא היה ממשיך לעמוד בפתח החנות, כמו אברהם אבינו שממתין לאורחים. והם באו. והוא היה שם בשבילם.

אבא ואימא בנו בית גדול ולו ארבע דלתות כניסה. קראו לו אברהם, ואף שלא גר באוהל ארבעה פתחים, הרי אלה הם ארבעה פתחים. מספר האורחים שעברו בביתנו לא ייספר מרוב, ומספר האנשים שהתגוררו בו לתקופות שונות גם הוא בלתי נתפס, כמו בסיפורי העיירה של פעם. בעודי בשנת האבל אני מנסה לומר לעצמי שהסיפור הזה לא נגמר, רק הפרק שכתבו אבא ואימא בגלוי, ועוד נגלה בהמשך מה כתבו בסתר. מי יודע, אולי מכוחם עוד נוסף פרקים משלנו לסיפור.

חסד היה התחביב הגלוי של אבא, אבל לחסד הזה היה שורש באהבת התורה. זו הייתה תורת חסד. אבא אהב אנשים, אבל באופן מיוחד אהב תלמידי חכמים. תמיד היה מנסה לקשור שיחה, לשאול שאלה, להידבק. כשביקשתי בכיתה ב' ללכת לחוג אמרו לי הוריי לבחור. בחרתי טניס. אמרו "מצוין" ורשמו אותי לשיעור פרטי בגמרא. היה ברור לי שברור להם – תורה לפני הכול. תורה וחסד.

אבא אהב את הים, ובימי שלישי אחר הצהריים כשהחנות הייתה סגורה מצאנו את עצמנו בים, לפעמים גם בשישי. הוא אהב לקחת אותנו, הילדים, יד ביד אל תוך הגלים. "תפנה את הגב", לימד אותי, "שלא יכאב". שאלתי את אבא, למה אני עם הגב והוא עם הפנים אל הגלים. אמר שאני ילד, שהוא כבר יכול להסתכל לגלים בעיניים. הרבה טוב עבר על אבא מאז וגם הרבה גלים ולכולם הסתכל בעיניים. עיניים בצבע תכלת – דומות לים, דומות לרקיע, דומות לכיסא הכבוד.

מי ראוי לכתוב ספר על עבודת מידות הנפש?

מי ראוי לכתוב ספר על עבודת מידות הנפש? ר' אריה לויץ, ר' לוי יצחק מברדיטשב, ר' שמעון בר יוחאי, רבי יהודה הנשיא, אהרן הכהן, משה רבנו, ועוד ענקי רוח רבים. אולי בכלל היה ראוי שכל אחד מהם יכתוב פרק על המידה המיוחדת שלו. שיערו בנפשכם איך אברהם אבינו כותב על החסד, יצחק על הגבורה, משה על הענווה, רבי עקיבא על ההתחדשות. איזה ספר היינו מקבלים.

אבל הם לא כתבו. הם לא היו צריכים לכתוב. הם פשוט חיו כך בעולם עם מידותיהם המשובחות, ותלמידיהם למדו מחייהם מבלי לקרוא מילה כתובה אחת, כי מה היא המילה לעומת החיים עצמם? אומנם בעל ה"נתיבות שלום" כותב שלכל אחד מהאבות הייתה ישיבה שבה למדו את מידת הנפש המיוחדת שלו,¹ אבל אני מניח שאין מדובר בצורת ישיבה כמקובל היום. זה היה לימוד מאדם חי, מהאופן שבו הוא מתנהל בחייו. גם כשרבי שמעון בר יוחאי קרא לתלמידיו: "בניי, שנו מדותי, שמדותי תרומות מתרומות מידותיו של ר' עקיבא",² הוא לא הגיש להם ספר בכריכה קשה מפרי עטו, הוא הנגיש להם את עצמו, את הנהגותיו. הלימוד הזה טוב מכל הספרים כולם. אולי זו הסיבה שהוא פונה אליהם כאן בתואר "בניי" ולא "תלמידי". ככה בנים לומדים מהוריהם, מתוך החיים עצמם, לא מספרים.

את הספר הזה אינני כותב מתוך התיימרות כלשהי להיות אפילו קרסוליים לאנשי המידות בכל הדורות. אדרבה, הספר הזה נכתב מתוך מצוקה וקושי שאני חווה בעבודת המידות. מתוך הבנה שישנם תחומים רבים מדי בעבודת המידות שאני דורך בהם במקום או נסוג לאחור ולא מצליח לעשות את התנועה המתבקשת במעלה הדרך. אכן, אני מכיר חלק נכבד מהדברים שכתבו רבותינו הגדולים על עבודת המידות, אבל אני מוצא שאני צריך לתרגם את העקרונות לעולמי שלי כאן ועכשיו, ולא להסתפק בעקרונות גדולים, אלא לחפש דרך מעשית לאחר הלימוד העקרוני.

לפיכך הספר הזה נכתב באמת בשבילי, כחלק ממסע לימוד ותיקון. בשעת כתיבת שורות אלה אינני יודע אם יראו הדברים אור. אם כן יהיה זה משום שאני מניח שאינני לבד במצוקת עבודת המידות, ואולי מה שאגלה בלימוד יכול לסייע גם לאחרים. הרב קוק הדריך שעל כל אדם לכתוב ספר באמונה עבור עצמו. אני כותב כאן ספר מידות עבור עצמי, ואם אחשוב שיש בו כדי להביא ברכה לעולם, אתן לו דרוו.

מדוע אני כותב את הדברים הללו כבר בטרם כתיבה על מידה מן המידות? מפני שאת הספר הזה רציתי להעלות על הכתב כבר לפני כמה שנים והרגשתי ששאלת השאלות מי אני ומה אני לכתוב על מה שאיני טוב בו, הופכת להיות מניעה גדולה מדי. מעתה אני פטור מלהיות "ראוי", אני נכנס לעמדת הלומד והמשתדל. את זה אני מאמין שאוכל לשאת. אם אתם מעוניינים להשתתף במסע שלי, אתם מוזמנים. אינני מתיימר ללמד איש מכם או להשלות כאילו כבשתי ולו יעד מיעדי הספר.

גם לכתם מן העולם של הוריי, אימי לפני כמעט ארבע שנים, ואבי, נכון לכתיבת שורות אלו לפני כחודש, זירזה אותי לכתוב. שניהם הצטיינו במידות מיוחדות, כל אחד בתחומו, והלימוד הזה בעבורי הוא קצת כמו מסכת אבות – להתבונן אל אימא ואבא ולספוג.

תחילה אנסה לברר דברים עקרוניים על עבודת המידות בכלל: לאן עליי לחתור בעבודת המידות? מהי מידה מתוקנת? מהי מידה שצריכה עיבוד? מהם הגורמים שמועילים להתקדמות בעבודת המידות ומהם

מי ראוי לכתוב ספר על עבודת מידות הנפש?

הדברים שמעכבים בעדה מלהתממש? מה מקומה המיוחד בעבודת ה' ובמה שונה עבודת המידות מכל מפגש עם פסיכולוג או מטפל? לאחר מכן, אצא למסע לימודי על אודות כל מידה ומידה באופן פרטי. מהו השורש של המידה? מהי המידה ההפוכה? מהי דרך האמצע בין השתיים? מהו השורש הרוחני שמונע מן המידה הטובה להתפתח? ובסופו של דבר אנסה לדלות הדרכות מעשיות שיאפשרו להפוך את הלימוד העקרוני לפעולה מעשית בחיים. הרבה ספרים נכתבו במהלך הדורות על מידות הנפש, ברכים מהם אשתמש, אבל כמדומני שאין מספיק הדרכות מעשיות ואותן אנסה להשלים מעט בחיבור הזה. בחרתי לקרוא לספר "לעשות את עצמך", לשם זה יש כפל משמעות – האחת, אנחנו יוצאים כאן למסע חשוב מאין כמוהו, לפסל את נפשנו פנימה וכך לעשות את עצמנו מחדש. השנייה, המובן השגור בפי כול, לעשות את עצמך, כלומר לשחק, להציג, מפני שבדרך לתיקון לפעמים נצטרך להציג תכונת נפש חדשה שעדיין לא זכינו לאמץ, אבל אחרי הנראות החיצונית נמשכות המידות. מי שעושה את עצמו שמח – הופך לשמח עם הזמן, כך גם בשאר המידות. יהי רצון מלפניך ה' אלוקיי שתדריכני לשלום ותצעידני לשלום ותהיה עימדי בדרך הזו אשר אנוכי הולך, ואל תבואני רגל גאווה. זכני לקיים "ולדבקה בו", והרי הוא אש אוכלה ואי אפשר לבשר ודם להידבק בו, אלא להידבק במידותיו – מה הוא רחום אף אתה רחום. יהי רצון מלפניך שיהיה זה לימוד גדול שמביא לידי מעשה ולא יישאר כאותיות פורחות באוויר. אמן כן יהי רצון.

יהיו הדברים הנלמדים
לעילוי נשמת

אבי מורי **אברהם בן משה אליהו וחנה למשפחת אנגלמן**
אימי מורתי **צפורה בת אשר זליג וביילה צירל לבית הייצלר**
חמי **יגאל בן גדליהו צבי ורוזה לבית פרידמן**

יג

השער לקראת עבודת המידות

הכנה לעבודת המידות

מדוע נקראו התכונות האישיות מידות הנפש?

עבודת המידות היא באמת העבודה הקשה שבעבודות ואולי גם החשובה מכולן. אנחנו טובים ברעיונות איך לתקן עולם, איך לשנות דברים ומה נכון לעשות, אבל להצליח לשנות את עצמנו באמת – זו משימה שנראית לפעמים בלתי אפשרית. ככל שמתבגרים יש איזו תחושה של השלמה, מה שלא הצלחנו לשנות עד כה מן הסתם כבר לא ישתנה לעולם. ואם נוסף על גילנו המתקדם כבר ניסינו לשנות בעבר ונחלנו כישלונות חוזרים ונשנים, מתבססת הסכמה בלב שלפיה מידות נפש אי אפשר לשנות. הספר הזה נועד לקרוא תיגר על המחשבה המיידית הזאת, והבנת המושג "מידות" על משמעויותיו השונות היא אולי תחילתה של תודעה אחרת.

מידות – היכולת להידמות, לחקות

השל"ה מסביר שמידות נקראות כך על שם היכולת "להידמות", כלומר לחקות התנהגות דומה:

כשהולך בדרך טוב, ואז הוא "דמות", סוד "מדות", דבק בה,

וכמו שאמרו רבותינו ז"ל: "ואתם הרבקים בה", הידבק במידותיו, ואז נקרא אדם מלשון "אדמה לעליון", וכשהוא בהיפוך אז דמות משתנה, ונעשה "דם – מות", ואז נקרא אדם מלשון "אדמה", "כי עפר אתה ואל עפר תשוב".¹

על פי השל"ה השם "אדם" ניתן לנו מפני שיש לנו יכולת להידמות לקדוש־ברוך־הוא. אדם מלשון "אדמה לעליון". אלא שיש ביכולתנו גם להידמות לחלקים הנמוכים יותר בכריאה, ובמובן זה אדם על שם האדמה שממנה נוצר. הדרך להידמות לעליון או חלילה לאדמה עוברת דרך מידות מתוקנות או פגומות. בשונה משאר עבודות ה', בעבודת המידות אנחנו מנסים להידמות לו, להתחקות אחר מידותיו, ובמובן הזה להיות כביכול דומים לו, להידבק במידותיו:

ואמר רבי חמא ברבי חנינא, מאי דכתיב: "אחרי ה' אלהיכם תלכו", וכי אפשר לו לאדם להלך אחר שכינה? והלא כבר נאמר "כי ה' אלהיך אש אוכלה הוא"? אלא, להלך אחר מדותיו של הקדוש ברוך הוא.²

במילים אחרות, יש הבדל מהותי בין עבודת המידות לתחומים אחרים בעבודת ה' – בשעת לימוד תורה הקדוש־ברוך־הוא כביכול בשמיים ודרך התורה הוא מדבר אלינו וככל שאנחנו מצליחים להבין טוב יותר את כוונתו אנו יודעים את רצונו מאיתנו, ועדיין כביכול המרחק בין האדם שעל פני האדמה לקב"ה שבשמיים נשאר בעינו. בתפילה שוב נשמר המרחק, האדם שעל הארץ מבקש מהקב"ה היושב בשמיים שיטה אוזן וישמע לתפילתו. רק בעבודת המידות המטרה המוצהרת היא כביכול צמצום המרחק – דבקות על ידי חיקוי ההנהגות האלוניות. אין פלא שגם הספירות האלוניות בעולם נקראו "מידות".

המשמעות המעשית של הבנה זאת היא שאמת המידה למידה טובה או רעה איננה ההרגשה הנוחה של האדם עם המידה, אלא השאלה אם זו מידה טובה באמת, כזו שגם הקב"ה מתלבש בה. ישנן

הכנה לעבודת המידות

מידות שאנשים מעריכים אותן, אבל הן מידות שאינן מהוות חיקוי נאות לדרכיו של הקב"ה. מידות כמו החצנה, גאווה וכעס נתפסות לפעמים בחברה כמידות טובות המעידות על כוח ועוצמה, השפעה ומעורבות, אבל המדר של התורה ימדוד אם הן מידות טובות באמת. יכול להיות אדם קמצן או כעסן שחי בשלום ובהרמוניה עם עצמו וטוב לו בחווייה הסובייקטיבית שלו, אבל מכיוון שעבודת המידות היא חיקוי של הנהגת ה', המדר הנכון איננו התחושה שלו.

מידות = מלבושים

חז"ל השתמשו במילה "מידות" כביטוי ללבושים, כלומר בגדים. המקור לכך מופיע כבר בתורה. בבגדי הכהונה נאמר: **וְלִבָּשׁ הַכֹּהֵן מְדוּ בַד וּמְכַסֵּי בַד יִלְבָּשׁ עַל בְּשָׂרוֹ**³ וכפי שהסביר רש"י: "מדו בד – היא הכתונת. ומה תלמוד לומר מדו? – שתהא כמדתו".

המידות האלו הן הדרך שבה ה' בוחר להתלבש ולהופיע בעולמנו. פעמים הוא מתלבש במידת גבורה, פעמים בחסד. ועדיין לא נוכל להגדיר אותו כגיבור או כחסיד. עצמותו יתברך, כלומר מהותו המדויקת, היא למעלה מתפיסתנו ומופשטת מכל הגדרה, אבל המפגש בינו לבין הבריות הוא דרך מידותיו, כלומר כביכול דרך הלבושים וההתנהגויות שהוא בוחר ללבוש בכל רגע.

גם אצלנו המידות אינן המהות שלנו, הן רק מלבושים. העצמיות שלנו, כלומר המהות שלנו מצויה בנשמה שלנו וגם היא איננה ניתנת להגדרה. עם זאת, בעולם אנחנו מופיעים דרך המידות שלנו. להבנה הזאת יש משמעות עצומה. שהרי מלבושים ניתן להחליף. גם אדם שמכיר את עצמו ככעסן מגיל צעיר, אפילו מי שהוריו מספרים לו שכבר כילד היה כעסן – אין זה מגדיר את מהותו. זהו בגד ותו לא. לפעמים אנחנו מתרגלים לבגדים מסוימים, לפעמים קשה לנו להיפרד מבגד מסוים, אבל לכל בגד יש תחליף וכל בגד אפשר לבחור להחליף. זו כמובן בשורה נפלאה, המידות הרעות שלי אינן אני, אינן מגדירות אותי, ויש בכוחי להתפשט מהן. עם זאת, להבנה הזאת יש כמובן משמעות מחייבת בצד האחר של המטבע – גם מידות טובות