

לעשות את עצמך



לעשות את עצמך

מסע בעבודת המידות

ליאור אנגלמן



Lior Angelman
Making Yourself: A Journey in Character Development

ליאור אנגלמן
לעשות את עצמך: מסע בעבודת המידות

עורך אחראי: ראובן ציגלר
עורכת ראשית: אוריה מבורך
עורכת משנה: אפרת גרוס
עריכה לשונית: שרה המר
הגהה: ינון חן
עימוד: רינה בן גל
תמונת עטיפה: שמואל לעסרי

© כל הזכויות שמורות לליאור אנגלמן, 2024

ספרי מגיד, הוצאת קורן
ת"ד 4044 ירושלים 9104001
טל': 02-6330530 פקס: 02-6330534
www.korenpub.co.il

אין לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט, לאחסן במאגר מידע, לשדר או לקלוט בכל דרך או בכל אמצעי אלקטרוני, אופטי, מכני, או אחר כל חלק שהוא מן החומר שבספר זה. שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר הכלול בספר זה אסור בהחלט אלא ברשות מפורשת בכתב מהמוציא לאור.

מסת"ב 978-965-526-369-5 ISBN

נדפס בישראל 2024 Printed in Israel

לאבי מורי ז"ל
על הזכות להיות בנו

לעמנו היקר
ששוב מתגלה בתפארתו



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 מתנהג 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 "תלמידיי". 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 גאוה. 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. העצמות 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

לעשות את עצמך

עדיין אינן אני, גם הן לכוש שיש לטפח ולשמור לכל ייקרע או יוכתם. כלומר אפשר להחליף מידות רעות בטובות, אבל גם המידות הטובות עלולות חלילה להתחלף ויש לטפל בהן באופן קבוע כדי שנוכל להמשיך להתלבש בהן.

מידות = מדידות

המשמעות הפשוטה של המילה "מידות" היא מדידות, כלומר הגדרת כמות: אורך, רוחב, גובה, נפח או משקל של דבר מה. כך גם בתורה: "אַרְךָ הַיְרִיעָה הָאֶחָת שְׁלֹשִׁים בְּאַמָּה וְאַרְבַּע אַמּוֹת רֹחַב הַיְרִיעָה הָאֶחָת מִדָּה אֶחָת לְעֶשְׂתֵּי עֶשְׂרֵה יָרִיעַת"⁴.

עבודת המידות על פי זה היא מדידה. וזה כבר מבט חשוב במיוחד על עבודת המידות – למען האמת בכל אחד מאיתנו מצויות כבר כל המידות כולן. בכלנו יש פחד וגבורה, בושה ועזות, גאווה וענווה, נדיבות וקמצנות. זוהי אגב סיבת ההצלחה של מאחזי עיניים רבים בעולם הנפש. הם יודעים שבכל אחד מאיתנו קיימות המידות כולן, ומייצרים אשליה כאילו הצליחו לעמוד על טיבו של הפונה אליהם עוד לפני שסיפר על עצמו.

נמצא, אם כן, שבעבודת המידות אנחנו לא נדרשים ליצור יש מאין. הכול כבר בבחינת יש. אנחנו רק מתבקשים למדוד את המידה הנכונה והראויה בכל אחת מהמידות. וזו כבר בשורה משמעותית שהרי יצירת "יש מאין" היא על גבול הבלתי אפשרי, אבל עבודה בתוך זירת "יש מיש" היא לגמרי אפשרית. המשמעות הנוספת היא שלמען האמת לא קיימת 'מידה טובה' או 'מידה רעה', אין תכונת נפש שצבועה בצבעים של רע וטוב מראש, והאתגר הוא למדוד מכל תכונה את המידה הנכונה לאדם ולסיטואציה. לזה כיוונה הגמרא בדבריה: אמר רב חייא בר אשי אמר רב: תלמיד חכם צריך שיהא בו אחד משמונה בשמינית (ממידת הגאווה)⁵. המאירי מפרש שם כי הכוונה לאמת המידה הקטנה ביותר שקיימת. אבל עוד בטרם נבין את משמעות המשפט ואיך בדיוק אפשר לחשב את השמינית שבשמינית הסודית הזאת, ניתן להבין שני דברים. האחד: גאווה איננה מידה פסולה מעיקרה, שהרי תלמיד חכם

הכנה לעבודת המידות

זקוק לה. השני: הוא זקוק לה במידה הראויה, שמינית שבשמינית במקרה הזה.

ברוח זו קבעו חז"ל שגם ענווה אינה מידה טובה בלי גבול ובכל מקום, ועל כן התבטא ר' יוחנן: "ענוותנותו של רבי זכריה בן אבקולס, החריבה את ביתנו ושרפה את היכלנו והגליתנו מארצנו".⁶ אם כן, ענווה איננה טובה בכל מקום ובלי גבול וגאווה איננה רעה מכול וכול. ואף שנמצא בספרים מידות המקוטלגות כרעות ואחרות המקוטלגות כטובות, הכוונה היא על פי רוב, כלומר על פניה ענווה טובה מגאווה, אבל זו וזו נדרשות לכל אדם, וזו מסוכנות כשאינן מופיעות במידה הראויה. ומה שנכון ביחס לענווה וגאווה נכון גם לשאר מידות הנפש. מהפירושים השונים של המילה מידות עולה כי אמת המידה שלנו ליעד בעבודת המידות איננה החוויה האנושית אלא מעין "חיקוי" לדרך שבה הקב"ה מופיע בעולם, עבודת מידות היא נטייה כלפי מעלה, הידמות לאלוקי, ואילו ויתור על העבודה הזאת הוא הידמות לחלק הארצי-יחייתי של האדם. המידות הן מלבושים וכפי שניתן להחליף בגדים כך ניתן לעבוד ולשנות תכונות נפש והדבר נכון לכל שלב בחיים. ולבסוף, מצויות בתוכנו כל המידות כולן ואין ציפייה מאיתנו לברוא בתוכנו מידה יש מאין, אלא למדוד את המידה הראויה לכל תכונה שכבר ממילא קיימת בנו.

מה בין עבודת המידות ללימוד תורה ותפילה?

אנחנו מכירים כמה שבילים מרכזיים בעבודת ה'. יש שביל מיוחד ללימוד תורה, שביל של תפילה ושביל של מצוות מעשיות. כעת אנחנו מתחילים לצעוד בשביל של עבודת מידות הנפש. השביל הזה שונה מהשבילים האחרים בכמה היבטים: באינטנסיביות שבו, בכנות שבו, ובמהות הקשר שהוא מייצר בין האדם לאלוקיו.

לעבודת התפילה ולעבודת הלימוד יש גבולות. הגבול הראשון נמצא על ציר הזמן. אדם אינו מתפלל כל היום ולא טוב שיתפלל כל היום. אומנם רבי יוחנן התבטא: "ולואי שיתפלל אדם כל היום כולו",⁷

אבל זהו ביטוי אוטופי ולא מעשי. למעשה התפילות נקבעו והוגבלו בגבולות של זמן, וישנם זמנים רבים שמיועדים לפעולות אחרות שאינן תפילה, כך העבודה שבלב, עבודת הרגש של התפילה, אינה דוחקת את רגליה של העבודה שבדעת, לימוד התורה. גם לימוד תורה, אף שנאמר עליו "והגית בו יומם ולילה"⁸, אינו נעשה בכל שעות היממה. אדם פוסק מלימודו לתפילה, למצוות מעשיות, לפרנסתו ועוד. "זמן תפילה לחוד וזמן תורה לחוד"⁹, ויש זמנים שאין בהם לא תורה ולא תפילה. עבודת ה' היחידה שהיא בלתי פוסקת לאורך היום כולו היא עבודת המידות. ליתר דיוק, יש לכל אדם אפשרות לעבוד על מידותיו בכל רגע ביממה שבו הוא ער. כמובן, אדם יכול לעבוד יממה שלמה בלי עבודת מידות כלל, אך אם הוא נותן דעתו לכך עבודת המידות אפשרית כל הזמן. גם חז"ל קיבעו את התודעה הזאת בנוסח התפילה: הדבר הראשון שאדם מתבקש לומר עם קומו הוא "מודה אני לפניך...". כלומר בשנייה הראשונה שבה הוא פוקח עיניים, אפילו לפני שנטל את ידיו ולפני שהוא יכול לומר ברכה בשם ומלכות, כבר הוא עובד על מידת הכרת הטוב והכרת התודה. זה כמובן דורש ממנו עין טובה, אמונה ואופטימיות, והיום רק התחיל. גם ההלכה הראשונה בשולחן ערוך הנוגעת לרגע הזה של קימה בבוקר פונה אל מידות הנפש ומדרכנת את האדם לאחוז במידת הזריזות ולהתגבר על העצלנות: "יתגבר כארי לעמוד בבוקר לעבודת בוראו, שיהא הוא מעורר השחר"¹⁰. יומו של אדם מסתיים גם הוא בעבודת המידות. לפני קריאת שמע יש לומר את תפילתו של נחוניא בן הקנה: "הריני מוחל וסולח לכל מי שהכעיס והקניט אותי". זוהי אולי עבודת המידות הקשה מכל העבודות: להיות מעביר על מידותיו כך שיוכל לסלוח למי שפגע בו. אחרי קריאת שמע מתפנה אדם לטפל במידת נפש האופיינית כל כך ללילה ולחושך: הפחדים. על כן בנוסח קריאת שמע שעל המיטה יוחדו חלקים נרחבים להתמודדות עם הפחד. אפילו הברכה המסיימת את קריאת שמע עוסקת בפחד שלא להתעורר חלילה משנת הלילה. בניגוד לתורה ולתפילה, שכל אחת עומדת בפני עצמה, כלומר בשעת תפילה אין ללמוד ובשעת לימוד אין להתפלל, מידות הנפש

הכנה לעבודת המידות

מופיעות הן בזמן הלימוד הן בשעת התפילה. עבודת מידות היא תנאי הכרחי הקודם ללימוד ותפילה כראוי. בעזרת תשתית של מידות נפש טובות ניתן לגשת לתפילה ולתורה כראוי, "דרך ארץ קדמה לתורה"¹¹, אבל גם תוך כדי הלימוד והתפילה נעשית עבודת מידות.

על כן, בכניסה לבית המדרש אנחנו מבקשים להישמר ממידת הקנאה: "שלא ייכשלו חבריי בדבר הלכה ואשמח בהם". וכפי שפירש רש"י¹² הבקשה היא שלא להיות בעמדת נפש תחרותית בשעת הלימוד, עמדה שתגרום לי להיות שמח בכישלונם של חבריי בהלכה ולחבריי לשמוח בכישלונני שלי. מתברר שתוך כדי הלימוד בחברותא בבית המדרש אני צריך להתמודד עם הקנאה, התחרות וההשוואה. גם מידות אחרות משפיעות על הלימוד, אי אפשר לקבל מרב או מחבר בשעת הלימוד אלא אם באים אל הלימוד מתוך ענווה, על כן איש שמזוהה יותר מכול עם התורה ושהתורה אפילו נקראה על שמו, מתואר כעניו מכל האדם.¹³ מתוך ארבעים ושמונה דברים שהתורה נקנית בהם¹⁴ ניתן למצוא מידות נפש רבות – יראה, ענווה, שמחה, ארך-אפיים, לב טוב, שמחה בחלקנו, אהבה, ועוד רבות. ללמדך שמידות נפש ולימוד כרוכים זה בזה. נמצא שבשעת הלימוד אדם עובד גם על מידות נפשו. גם בשעת התפילה מופיעות מידות הנפש וישנה אפשרות לעבוד על המידות בעת התפילה ממש. בחלק הבקשה של התפילה אנחנו זקוקים למידות כמו ענווה כדי לפנות כראוי אל ריבונו של עולם, ובחלק ההודאה של התפילה אנחנו זקוקים להכרת הטוב ושמחה בחלקנו, שאם לא כן לא נודה לו באמת. לאורך התפילה כולה אנחנו זקוקים לסבלנות (הקשורה לענווה), לריכוז (ששייך למידת הגבורה), ואי אפשר להתפלל כראוי כשהתפילה ותנועותיה מכוונות למצוא חן בעיני שאר המתפללים. לכן אנו זקוקים לעולם פנימי שאינו עסוק בהצצנת יתר, וגם זה, מיותר לומר, תלוי בעבודת המידות. חכמים אפילו שקלו שיקולים של מידות הנפש בהלכות הנוגעות לקריאת שמע ולתפילה ודנו אם יש לחוש ליוהרה ולאסור על חתן לומר קריאת שמע בליל חופתו או אין לחוש לכך.¹⁵ כלומר מידות הנפש והלכות תפילה כרוכות אלו באלו.

עבודת המידות מצויה גם בסיטואציות שבהן אי אפשר כלל להתפלל או ללמוד. הזכרנו קודם את הרגעים שלפני נטילת ידיים בבוקר, אבל גם לאחר מכן, כל אימת שאדם מטפל בחלק הנמוך של גופו, הולך לשירותים או מתרחץ, או בלשון חכמים נמצא ב"מבואות המטונפים", אזי אינו יכול להתפלל או ללמוד.¹⁶ עם זאת גם במקומות הללו ישנה אפשרות לעבודת המידות, ועל כן: "אין קורין צנוע – אלא למי שצנוע בבית הכיסא".¹⁷ דווקא שם המקום הנכון לטפל בצניעותו של אדם. נמצא שעבודת המידות היא העבודה האינטנסיבית ביותר מכל עבודות ה' של האדם, אין זמן פנוי ממנה ואין מקום פנוי ממנה. וממילא ישנה אפשרות לתיקון בכל שעות היממה וגם בכל גיל. אין גיל מאוחר מדי לשינוי ועבודת המידות, ואף שקשה לשנות מידות שנקבעו בטבעו של אדם, הדבר אפשרי בעבודה מאומצת.

מודעות עצמית שלפני עבודת המידות

לפני שיוצאים לדרך חשוב לדעת מהי נקודת היציאה למסע, כלומר לנסות לאבחן את מידות הנפש שלנו לפני היציאה לדרך. הקושי הגדול הוא שמודעות עצמית למצבנו היא אחד הדברים הקשים ביותר. רובנו טועים בהערכה עצמית. הרי "כל הנגעים אדם רואה – חוץ מנגעי עצמו".¹⁸ זו אומנם הדרכה שמונעת מכוהן לאבחן אם הוא עצמו נטמא בצרעת, אבל זוהי גם הגדרה מדויקת לקושי שלנו לזהות כראוי את המצב הנפשי שבו אנחנו מצויים.

יש מי שאינו מודע לחולשות שלו וכמובן אינו יוצא למסע תיקון המידות מפני שהוא חש שאין כל צורך לתקן. אבל יש, ונדמה לי שזה מאפיין הרבה יותר אנשים, מי ששופט את עצמו בחומרה יתרה, ואינו מסוגל לזהות את מידותיו הטובות, רק רואה את עצמו ברע. לכאורה זה המצע הטוב ביותר לעבודת המידות כי יש כאן תחושה של חיסרון גדול, אבל למען האמת כשם שאי אפשר לתקן את המידות מתוך תחושת גאווה עיוורת, כך קשה לתקן מתוך תחושת אפסיות מופרזת. בשביל לצאת למסע התיקון צריך עין טובה כלפי עצמך, צריך לראות

הכנה לעבודת המידות

את הטוב הקיים שמאפשר ליצור יש מיש. אם האדם מרגיש ריק הוא צריך ליצור יש מאין, וזה כבר בלתי אפשרי. יתרה מזאת, כל התקדמות תיתפס אצלו כדריכה במקום, ולמעשה זה אכן מה שיקרה – מבלי לראות את הטוב שנוסף בו, יתקבע ייאוש מהסיכוי להשתנות. הבעיה הזאת, של ראיית עצמנו בהגזמה שלילית, מושרשת בנו עמוק. אפילו אנשים שמסתכלים במראה לפני שיוצאים מביתם, בדרך כלל לא עושים זאת כדי לראות עד כמה הם יפים. הם מתמקדים רק בפגמים שיש להסתיר או להסיר. בהכרח יש להיגמל מעיוורון זה כדי לזהות את המידות הטובות שכבר ישנן ומשם להתקדם. אגב, העיקרון הזה רלוונטי הרבה מעבר לעבודת המידות. כך נוהג הקב"ה בעניין השפעת חוכמה על בני אדם: "אמר רבי יוחנן: אין הקדוש ברוך הוא נותן חכמה אלא למי שיש בו חכמה, שנאמר: 'הב חכמתא לחכימין'".¹⁹ כך גם עשה אלישע לאישה מנשי בני הנביאים, כדי להשפיע על כליה שמן ביקש שתחילה תיתן בכלי שמן משלה, רק אחר כך הושפע בו עוד ועוד. כך גם בעבודת המידות, רק על בסיס מודעות לשפע הקיים ניתן להוסיף עוד כהנה וכהנה מידות טובות. זאת הסיבה שאפילו אנשים שתכונתם היא ענווה היו חייבים לדעת שיש בהם ענווה, עד כמה שזה נשמע תמוה, המפורסם שבהם הוא רב יוסף שלשמע האמירה: "משמת רבי – בטלה ענוה ויראת חטא", אומר רב יוסף לתנא: "לא תיתני ענוה, דאיכא אנא",²⁰ אל תשנה "בטלה ענווה", שהרי יש אותי שאני בעל ענווה. הוא מודע לערכו, הוא חייב להיות מודע לערכו! אם כן, בשעה שאנחנו יוצאים למסע עבודת המידות מתבקש שנביט אל נפשנו פנימה במראה מדויקת, נבחן מידה-מידה בעין טובה ונזהה מה יש בנו ומה עדיין חסר, מבלי להוסיף ומבלי לגרוע.

האם עיסוק בתורה יכול לשמש תחליף לעבודת המידות?

נשאל שאלה מקדימה: מה נשגב יותר, לימוד תורה או עיסוק בעבודת המידות? בספר שערי קדושה ישנה הכרעה ברורה – תורה גבוהה

מעבודת המידות, תורה היא מזונה של הנשמה, ומן הנשמה היא משפיעה אל הרוח, הנפש והגוף. המידות נמצאות בנפש של האדם, בחלק שאנחנו מכנים האישיות. חז"ל אפילו מתבטאים שבלא תורה מקורות ההשראה שלנו למידות טובות היו בעלי החיים: "אמר רבי יוחנן: אילמלא לא ניתנה תורה היינו למידין צניעות מחתול וגזל מנמלה ועריות מיונה דרך ארץ מתרנגול..."²¹ כלומר זירת ההתרחשות של עבודת המידות נמוכה מזו של לימוד תורה. ועם זאת, דרך ארץ קדמה לתורה. כלומר, כדי לטפס על ההר הזה של התורה יש לעבור דרך הגבעה ההכרחית של עבודת המידות.

בלא השלב המקדים הזה ניתן טכנית ללמוד תורה, אבל המפגש עם המטען הרוחני הזה עלול להיות מסוכן מאוד. תורה מעצימה את כוחות הנפש ומבלי הכנה של מידות טובות יתעצמו עם לימודה כוחות נפש מסוכנים, זו בין השאר משמעות האמירה שהתורה עלולה להפוך להיות סם המוות אצל לומדים מסוימים.²² לכן נעל רבן גמליאל את שערי בית המדרש בפני כל מי שאין תוכו כבדו,²³ ובין השאר בשל כך נפסק שאין מלמדים תורה לתלמיד שאינו הגון.²⁴ אכן, יש בכוח לימוד התורה לפעול על מידות הנפש לטובה, והרמב"ן אפילו רואה בכך מכנה משותף למצוות רבות,²⁵ אבל אין מדובר בקסם. על בסיס קיים של מידות נפש טובות, התורה מוסיפה להיטיב את האדם, אבל מי שבא עם מידות מקולקלות, התורה תעצים בו את הקלקול. הגר"א מסביר שבשל כך התורה נמשלה לגשם, ובכוחה להצמיח את מה שנזרע באדמה, ובעל מידות נפש מגונות משקה את אדמתו ומצמיח מידות רעות.

נמצא שלימוד התורה אינו תחליף לעבודת המידות, הוא אף מסכן את מידות נפשו של האדם כשהוא בא על בסיס של נפש מקולקלת, אף שאדם שמכוון את עצמו לעבודת המידות בוודאי ישבח את מידותיו הטובות בעזרת לימוד התורה וקיומה. אשר על כן יש ערך לעסוק בהבנת עולם המידות והדרך לפעול בו, כערך העומד בפני עצמו, ובמידה רבה זה ייעודו של הספר הזה.

מה בין פסיכולוגיה לעבודת המידות?

פסיכולוגיה היא תורת הנפש, ולכאורה היא זהה בהגדרתה לתחום של עבודת המידות בתורה. מה הוא הדבר המבחין בין שתייהן?

תפיסה שיפוטית כלפי מידות הנפש

תורת הפסיכולוגיה היא שיטה מדעית שאינה מתיימרת לעסוק בהגדרות שיפוטיות. אפילו ההפך הוא הנכון, עניינה טיפול במידות הנפש מבלי להיכנס לעמדה שיפוטית של טוב ולא טוב, מוסרי או לא מוסרי, נכון או לא נכון. איש הפסיכולוגיה לא יגדיר מידה כמידה רעה או טובה. הוא ייתן כלים למטופל להיחלץ ממידת נפש שמפריעה לו, והוא אינו רשאי לחשוב באופן שיפוטי על מידה כלשהי ממידות הנפש. האם כעסן הוא בעל תכונה רעה? אין זה עניינה של הפסיכולוגיה לענות על השאלה הזאת. אכן, אדם שהכעסים מפריעים לו או פוגעים בקשרים המשפחתיים והחברתיים שלו, יוכל בטיפול פסיכולוגי להבין מהיכן נובעים הכעסים שלו ולקבל כלים לשלוט בהם, לנתב אותם או לקבל אותם כחלק מחייו. לעומת זאת תורת הנפש היהודית היא לחלוטין שיפוטית, ויש לה עמדה ערכית מובהקת שאיננה תלויה בתחושת האדם. היא מסמנת יעדים: "לעולם יהא אדם ענוותן כהילל ואל יהא קפדן כשמאי"²⁶ היא קובעת אמות מידה ערכיות: "כל הכועס כאילו עובד עבודה זרה"²⁷ ועל כן, אינה באה לפתור תחושות לא טובות של האדם עם נפשו, אלא להדריך אותו אילו מידות עליו לתקן ולאן לשאוף. במקרה של אדם כעסן שהזכרנו קודם, אם הוא מקבל את כעסיו והם אינם יוצרים לו קשיים חברתיים או משפחתיים הפסיכולוגיה תהא שוות נפש לגביו, אבל עבודת המידות תגדיר לו שהוא נמצא בבעיה ערכית, הרי הוא אחוז במידה רעה, והעובדה שאין לו הרגשה לא נוחה כלפי המידה הרעה רק מחריפה את הבעיה. על פי התורה, הוא בוודאי חייב לטפל בעצמו ולהתקדם, והיא תכוון אותו להרגיש לא נוח ביחס למקום שבו הוא נמצא כדי לשנות.

פסיכולוגיה ופסיכותרפיה

הפסיכולוגיה, בהיותה מדע של חול, לא זו בלבד שלא תביע עמדה שיפוטית כלפי מידות הנפש השונות, היא גם תתמודד איתן במרחבי החול בלבד. את השורשים למידות היא תחפש במרחב החול המדעי. שורשי המידות יהיו קשורים לילדותו של אדם, לחברה שגדל בה, לדרך שבה הוא תופס את עצמו, וככל שניגע במרחב הפסיכיאטרי בוודאי יובא בחשבון הקשר בין הגוף לנפש, תהליכים כימיים וכדומה.

תורת הנפש על פי היהדות מכירה בהשפעת הסביבה על מידות הנפש ואף בקשרי גוף-נפש, אבל היא בוחנת את מידות הנפש במבט נוסף, עיקרי יותר, מבט רוחני-אמוני. אם תרצו תורת הנפש ביהדות היא פסיכותרפיה, חיבור הנפש והאמונה. על כן תורת הנפש היהודית תחפש את השורש של מידות הנפש במרחב האמוני. זהו השורש להגדרות שמחברות בין מידות הנפש לתפיסה אמונית: "אמרו חכמים הראשונים, כל הכועס כאילו עובד עבודת כוכבים"²⁸ "כל אדם המתבייש לא במהרה הוא חוטא ומי שאין לו בושת פנים בידוע שלא עמדו אבותיו על הר סיני"²⁹ "כל אדם שיש בו גסות הרוח כאילו עובד עבודת כוכבים... וכאילו כפר בעיקר"³⁰ אשר על כן, חלק משמעותי בהבנת המידות שלנו ואחר כך בעבודת המידות יהיה חיפוש ההיבט האמוני שנמצא ביסוד כל מידה ומידה.

שילוב עם טיפול מקצועי

דווקא בשל העובדה שאין מדובר בשתי דרכים זהות, אפשר, ולפעמים הכרחי, להיעזר בכלים מקצועיים בעבודת הנפש.

מבט אחר על דרך האמצע של הרמב"ם

מפורסמת שיטת הרמב"ם שלפיה מי שנוטה לקצה אחד במידות הנפש ירגיל את עצמו לנהוג בקיצוניות השנייה לפרק זמן מסוים עד שלבסוף יגיע אל המקום המאוזן שבין שני הקצוות.³¹ המחשבה הרגילה אומרת כך: ישנו ציר של כל מידה, בשני הקצוות נמצאות מידות הנפש

הכנה לעבודת המידות

הרחוקות מאוד זו מזו, והמידה הבינונית קרובה לשני הקצוות במידה שווה. מכיוון שהאמצע הוא המקום הרצוי אבל האדם יוצא לדרך כשהוא נמצא במצב קצה, עליו ללכת אל הקצה השני, הרחוק מנפשו, ובמידה רבה כמעט בלתי נסבל עבורו, כך שלא יוכל להישאר שם ויימשך חזרה אל נקודת הקצה הטבעית לו, וממילא יוכל לעצור את התהליך כשיגיע אל נקודת האמצע. כך מקובל לחשוב.

אבל אולי זה אחרת. אולי, אם נעמיק, הקצוות דומים זה לזה הרבה יותר מהאמצע, "הקצוות פוגשים הם זה את זה" כלשון הרב קוק.³² שני הקצוות הם אותה גברת בשינוי אדרת, אותו אדם עם פנים שונות, אבל האמצע הוא כמעט יצירת יש מאין, אדם חדש ומאוזן. על כן הרמב"ם אינו מדרוך את איש הקצה לחתור תחילה אל האמצע, לא רק מפני שהוא יימשך בחזרה אל הקצה, אלא מפני שבלתי אפשרי בעבורו לעבור מן הקצה אל האמצע, להפוך לאדם חדש ברגע, הרבה יותר קל לו בהתחלה ללכת אל הקצה השני, כי במידה רבה אין זה דורש שינוי מהותי, הוא נשאר איש קצה, והשורש של שני הקצוות זהה. רק אחרי שילך אל הקצה השני, מעשה פשוט יותר מבחינתו, הוא ילמד לאסוף משתי נקודות הקצה חלקים שביחד יבנו את האמצע. במחשבה ראשונה קשה לקבל שההליכה מן הקצה אל הקצה קלה יותר מהליכה מן הקצה אל האמצע, אבל אפשר לבחון זאת בחיים עצמם. אדם שמידתו היא תאוה גדולה לאכול ורוצה לעשות שינוי, איזה שינוי יהיה פשוט לו יותר: להתחיל מרגע זה לאכול ארוחות מאוזנות עם תמהיל ראוי של כל אבות המזון, או להחרים לפרק זמן את המרכיבים שאליהם הוא מכור, כמו סוכרים ופחמימות מסוימות? לרוב, קל יותר להימנע בכלל מאשר לאכול באופן מאוזן. כולנו מצליחים לצום ביום כיפור ורובנו מתקשים לאכול בריא ומאוזן בצאת הצום אף שהיכינו על חטא שחטאנו במאכל ובמשתה. זו גם הסיבה שנמצא בציר הפרעות האכילה בולימיה (התקפי זלילה בלתי נשלטים שמסתיימים בהקאה) ואנורקסיה (פחד תהומי מהשמנה המתבטא בהימנעות קיצונית מאכילה), ולפעמים בתקופות שונות של החיים יסבול משניהם אותו אדם עצמו. הכול או לא כלום הם פנים שונות

של אותו הדבר, במקרה הזה אלה תגובות הפוכות מוקצנות לחרדה מאוכל. הרמוניה של אכילה מאוזנת היא כבר יצירה חדשה, היא לא זה ולא זה, נולד בה משהו חדש.

כשננתח לעומק בהמשך נגלה ששני הקצוות כמעט בכל מידה נובעים מעניין אחד ויוצרים תגובה אחרת. למשל, הקמצנות והפזרנות נראות כשתי תכונות הפוכות ורחוקות זו מזו, הראשונה מאוימת מאובדן כסף וחרדה לקיום בלעדיו ואילו השנייה בזה לו. אבל לרוב גם בזכו מוקצן נובע מאותו פחד עצמו, האדם דואג שאם ייקח אחריות על מצבו הכלכלי הוא ייכנס למתחים וחרדות ובוחר לא לדעת ולא לחשוב. הוא מבזבז לא מפני שלא אכפת לו, אלא מפני שהוא פוחד ממה שיקרה לו אם יהיה אכפת לו.

מכל מקום עולה מזה שהרמב"ם שלח את איש הקצה תחילה אל הקצה השני, מקום שאליו יהיה לו פשוט יותר לחתור בהתחלה, ואחר כך הוא מדריך אותו לאסוף את שני הכוחות המנוגדים ולבנות מהם את האמצע הנחשק.

האמצע הזה איננו סתם מקום פשרני ורגוע, הוא איננו עונה להגדרה המקובלת למים פושרים כ"לא קרים ולא חמים". זה אינו נכון, הרי לעולם לא נקבל מים פושרים אם לא נפתח בברז גם את החמים וגם את הקרים. הפושרים הם ההרמוניה של גם קרים וגם חמים. לוקחים את נקודות האמת משני הקצוות וקושרים את שתיהן לנקודה הרמונית אחת. הרמב"ם מגדיר את דרך האמצע כיעד מהותי, לא טכני: "ולפי שהשמות האלו שנקרא בהן היוצר, הן הדרך הבינונית שאנו חייבין ללכת בה, נקראת דרך זו, דרך ה'. והיא שלימדה אברהם אבינו לבניו..."³³.

המהר"ל מרחיב את עקרון האמצע כמהות היהדות כולה, מכיוון שהקב"ה הוא מקור הכול, בעל הכוחות כולם, מקור כל הנבראים, נקודת האמצע היא נקודת האחדות, השורש האלוקי של כל הבריאה, שבא לידי ביטוי כאשר ההרמוניה מופיעה. לדבריו זוהי הסיבה שחגי ישראל נחגגים כאשר מזג האוויר הרמוני, באביב ובתחילת הסתיו, וזו גם הסיבה שהחורבן והצומות הכרוכים בו מופיעים בשעה שהאקלים

הכנה לעבודת המידות

נוטה אל הקצה.³⁴ זו גם הסיבה שהמספר שלוש דומיננטי כל כך בהקשר התורני. התורה משולשת, תורה נביאים וכתובים, ניתנה לעם ששורשיו הם שלושת האבות ומחולק גם לכוהנים, לוויים וישראלים, על ידי משה, הבן השלישי של עמרם ויוכבד, ביום השלישי של שלושת ימי ההגבלה, בחודש השלישי, סיוון.³⁵ מדובר בעניין מהותי, שני הקצוות מתאחדים על ידי השלישי המכריע ביניהם³⁶ לכדי הרמוניה אלוקית. כך בכל מרחבי התורה, כך גם השאיפה בעולם מידות הנפש. אם כן, אנחנו יוצאים למסע שחורג מגבולות הפסיכולוגיה והחוויה הנפשית, ונוגע בצדדים האמוניים שיושבים ביסוד מידות הנפש, וחותרים אל מידות נפש ממוצעות הרמוניות, שהן מיוחדות לעם ישראל ולהופעה האלוקית ההרמונית בעולם.

לפני שמתחילים

רגע לפני שיוצאים לדרך יש לומר שני דברים חשובים. ראשית, מידות הנפש מורכבות הרבה יותר מהגדרה זו או אחרת ואף אדם אינו צבוע במידה אחת מובהקת. אין אדם שהוא רק גאווה, הגאווה שלו מעורבת תמיד בענווה. אין אדם שהוא רק פחדן, לעולם יש בו גם כוחות של גבורה. עם זאת, בירור המידות יהיה כאילו כל מידה עומדת בפני עצמה, מפני שכשלומדים כל מידה בפני עצמה ניתן לרדת לשורשה. בעבודה המעשית כל אדם יוכל להתבונן מה נוגע אליו ובאיזה מין. שנית, ישנן הרבה יותר מידות נפש ממה שיובא כאן, ויש הרבה יותר מדרך אחת להתבונן ולפתח את מידות הנפש. זה חלקי בעולם רחב הידיים של עבודת המידות, ואיני מתיימר להקיף הכול.

מידות הנפש



פרפקציוניזם

שורשי הפרפקציוניזם והשלכותיו

התורה מתחילה את סיפור האנושות מגן עדן, ואת העולם המוכר לנו כמקום שאליו גורשה האנושות מאז שהחמצנו את ההזדמנות לחיות בגן עדן. סיפור העולם שלנו הוא תיקון חטא עץ הדעת, תיקון הקלקול הראשון. הרבה מידות נפש מקולקלות באות לידי ביטוי בחטא המכונן של האנושות, וממילא מוטל על האנושות לתקן הרבה מידות, אבל ככל שנוזהה את המידה העיקרית שהביאה לאובדן גן עדן, כך ניגע בתכונה שורשית ויסודית יותר. האינסטינקט הוא לומר שהמידה העיקרית שחוללה את חטא עץ הדעת הייתה מידת התאוה, הרי היה שם פרי אסור שחווה השתוקקה לאכול ממנו, המילה "תאוה" אפילו מוזכרת במפורש: "וַתֵּרָא הָאִשָּׁה כִּי טוֹב הָעֵץ לְמַאֲכָל וְכִי תֹאֲוָה הוּא לְעֵינַיִם".¹ אבל זה כנראה לא השורש הנפשי העיקרי של החטא. כדי להבין את השורש יש להקשיב לשפת הפיתוי שנוקט בה הנחש הקדמוני: "כִּי יִדְעַ אֱלֹהִים כִּי בְּיוֹם אֲכָלְכֶם מִמֶּנּוּ וְנִפְקָחוּ עֵינֵיכֶם וְהִיִּיתֶם כְּאֱלֹהִים, יִדְעֵי טוֹב וָרָע". אחרי המשפט הזה נכנעת חוה ואוכלת, אף שקודם לכן דחתה את דברי הנחש. הקנאה באלוקים היא הסיפור. זה נשמע כמעט מופרך, אני מניח שאיש מאיתנו אינו מרגיש הזדהות עם קנאה כזאת, הרי לא

קמנו הבוקר בתחושה שהיינו רוצים להיות אלוקים, אבל במילותיו של הרב קוק פתאום התכונה הזאת נשמעת מוכרת מאוד:

יש יצר הרע נסתר מאד במעמקי הנפש, קנאה מרקבת עצמות, המביאה רפיון ומחשכים לכל רעיון של אורה... הקנאה המוזרה הזאת היא הקנאה באלוהים. האדם מקנא הוא באלוהים על אשרו האיך סופי.²

הנחש עלה כאן על חולשה קיומית, אולי החולשה הגדולה ביותר של האנושות. הוא זיהה את הקושי שלנו לקבל את עצמנו, להכיר בהיותנו רק אנושיים, כלומר מוגבלים ולא מושלמים, בעלי פגמים. בחולשה האנושית הזאת השתמש כשמכר לחוה לרגע את האשליה שביכולתה להפוך למושלמת, להיות כאלוקים. אנחנו לא יודעים הכול, לא שולטים בכול, אנחנו לא שלמים במראה שלנו, אנחנו חולים פה ושם ולפעמים לוקים במחלות איומות שמשביתות אותנו כליל. אנחנו לא מושלמים ביופיינו, ואם יש איזו תחושת שלמות היא ארעית, הרי השנים יעשו את שלהן, הבגרות והזקנה יפחיתו מן היופי הזוהר הזה. וכמובן, לא נחיה לנצח, סופנו למות. גם המרחב המוסרי שלנו לעולם לא יהיה מושלם, הרי "אֵין צְדִיק בְּאֶרֶץ אֲשֶׁר יַעֲשֶׂה טוֹב וְלֹא יִחַטָּא"³ ואנחנו מתקשים להשלים עם כל זה. הקנאה באלוקים היא הפרפקציוניזם, היא הניסיון להיות כאלוקים, מושלמים, נטולי פגמים, שולטים בכול ויודעי כול, לא חוטאים, לא נכשלים, ופסגת השאיפות – נצחיים. הניסיון הזה שהתחיל באכילה מעץ הדעת לובש צורה ופושט צורה, הוא יכול לבוא לידי ביטוי בתעשייה עצומה של תכשירי איפור שנועדו להסתיר את כל הפגמים וליצור מצג שווא של נעורים נצחיים, בניתוחים פלסטיים שיסתירו את השנים, במכשירים חכמים שיתנו תחושה של שליטה בכול, בהערצה כלפי דמויות מפורסמות מתוך תחושה שהינה הינה יש אדם שלם, אדם-אל, ובעיקר במרוץ אין-סופי בדרך למה שלא יכול להתממש לעולם, להיות מושלם, על-אדם, אלוקים. התכונה הזאת, פרפקציוניזם, מטעה מאוד, מפני שהיא נתפסת

פרפקציוניזם

אצל רובנו כתכונה טובה. הרי הפרפקציוניסט, בהיותו שואף שלמות, מן הסתם יגיע להישגים גבוהים, ידרוש מעצמו יותר וישאף גבוה. לכאורה כל השאיפות הטובות מגולמות כאן. אומרים שבראיונות עבודה כששואלים על תכונה רעה כדאי לומר: "אני פרפקציוניסט". מעבידים אוהבים את זה. גם הורים ומורים, ובעצם, מה רע?

הרע מתגלה בשיחה שהתנהלה בין הנחש לחוה. במכת הפתיחה מערער הנחש על כל אושרה של האנושות: "וַיֹּאמֶר אֶל הָאִשָּׁה: אֵף כִּי אָמַר אֱלֹהִים לֹא תֹאכְלוּ מִכָּל עֵץ הַגֵּן".⁴ הנחש שואל ספק קובע שלחיה אין כלום בגן עדן, מפני שנאסר עליה לאכול מכל עצי הגן. באופן פשוט הוא חושב שכל העצים אסורים באכילה, כך גם מבינה אותו חוה וממהרת לתקן אותו: "וַתֹּאמֶר הָאִשָּׁה אֶל הַנָּחַשׁ: מִפְּרֵי עֵץ הַגֵּן נֹאכַל, וּמִפְּרֵי הָעֵץ אֲשֶׁר בְּתוֹךְ הַגֵּן אָמַר אֱלֹהִים לֹא תֹאכְלוּ מִמֶּנּוּ וְלֹא תִגְעוּ בוֹ פֶּן תָּמָתוּן".⁵ כנגד הנחש שטען שהכול אסור ולפיכך אין לה כלום, היא טוענת שהכול מותר ולכן יש לה הכול. כל עצי הגן מותרים באכילה, והעץ היחיד שנאסר איננו כי אם רעל מסוכן, שהרי באכילתו תמות, נמצא שגן העדן שלה מושלם. במשפט הבא מתבררת טענתו האמיתית של הנחש: "וַיֹּאמֶר הַנָּחַשׁ אֶל הָאִשָּׁה: לֹא מוֹת תָּמָתוּן, כִּי יָדַע אֱלֹהִים כִּי בְיוֹם אֲכַלְכֶם מִמֶּנּוּ וּנְפַקְחוּ עֵינֵיכֶם וְהִיתֶם כְּאֱלֹהִים יֹדְעֵי טוֹב וָרָע".⁶ הנחש ידע מלכתחילה שכל עצי הגן מותרים באכילה, אבל עדיין נשאר בטענתו שלפיה אין לאנושות בגן עדן דבר, שהרי כל העצים ישאירו אותם במעמד החסר של היותם אדם, ואילו העץ האסור יהפוך אותם לאלוקים. מתברר שכך התכוון הנחש גם במשפט הראשון: מכיוון שלא הכול מותר, ומכיוון שרק העץ האסור יהפוך את האדם לאלוקים – כביכול אין כלום, הכול אסור.

הינה לנו תמצית הבעיה הפרפקציוניסטית: הכול או לא כלום. באין היתר לאכול מכל העצים, גם העצים המותרים אינם נחשבים. חוה עצמה נופלת במלכודת עוד לפני שאכלה מהפרי האסור, שהרי גם היא כבר אימצה את השיח הפרפקציוניסטי של הכול או לא כלום. תחילה היא אומרת שיש לה הכול כי העץ האסור הוא מסוכן. גם לגביו היא מגדירה אמירה טוטאלית: הוא אסור באכילה וגם במגע, גם מגע יגרור

מוות. היא כמוכן בודה מליכה את האיטור הזה, אבל הבעיה איננה השקר, הבעיה היא המוחלטות, זה שוב הכול או לא כלום. בעוד אלוקים ראה את עץ הדעת כמותר חלקית, היא אסרה אותו לגמרי, מפני שאם הוא מותר חלקית הרי אינו מותר כלל. מושלם או אפס. אין אמצע. כל מה שפחות ממושלם אינו בעל ערך כלל. אין פלא שחז"ל חיברו את המן הרשע, האיש העשיר, המקושר והמצליח שהכריז: "וְכָל זֶה אֵינְנוּ שׂוֹהֵ לִי בְּכָל יְעַת אֲשֶׁר אֲנִי רֹאֶה אֶת מְרַדְּכֵי הַיְהוּדִי יוֹשֵׁב בְּשַׁעַר הַמֶּלֶךְ,"⁷ עם חטא עץ הדעת: "המן מן התורה מנין? המן העץ".⁸

הפרפקציוניזם מביא לעין רעה של אדם כלפי כל מה שיש לו. הוא אינו יכול להעריך את משפחתו אם איננה מושלמת, את אשתו וילדיו, כך גם את עצמו ואת הישגיו. הוא אינו מעריך את מעשיו הטובים בשל המעשים הרעים שלו. הוא לא מעריך את הצלחותיו בשל שגיאותיו. והשבר בלתי נמנע, שהרי באמת אדם איננו יכול להיות במקום מושלם, ומכיוון שכל מעמד שאיננו מושלם נחשב כאין וכאפס, הרי הוא בעיני עצמו כלא נחשב. חייו של הפרפקציוניסט נעים בין שני קטבים: האחד, מאמץ על לעמוד בקריטריון בלתי ניתן להשגה של שלמות, והשני מפח נפש ובוז לכל מה שבכל זאת הצליח להשיג. אי אפשר שלא לתהות, מאין באה תקוות השלמות הזאת שהפילה את חוה ואדם, ועל פי הרב קוק, חבויה בכל אדם? ובכן, שאיפת השלמות לא באה יש מאין, ואולי נכון יותר לומר שכדיוק משם היא באה – מן האין, מן המקום העליון שממנו נובעת נשמתו. הרי נשמתנו "חֵלֶק אֱלֹהִים מִמַּעַל",⁹ ואפילו התיאור המדויק של המדרגה האנושית הוא: "וְתַחֲסַרְהוּ מֵעֵט מַאֲלֵהִים".¹⁰ מעט. רק מעט מבחין בין אלוקים לאדם, אבל זהו בדיוק הפער בין אנושי למושלם. הנשמה שבאה מהמקום האין־סופי חותרת להרים את האדם לשם, אבל יש להכיר בענווה בכך שאיננו אלוקים, אנחנו חסרים, לפחות מעט.

את הסכנה באשליית השלמות הזאת הגדיר הקב"ה כבר קודם לחטא הראשון, והקדים תרופה למכה. ההכרזה: "לֹא טוֹב הֵיטֵב הָאָדָם לְבָדּוֹ",¹¹ וההחלטה המעשית: "אֲעֲשֶׂה לוֹ עֵזֶר כְּנִגְדּוֹ"¹² באו לעולם על פי רש"י בדיוק בשל הסכנה הזאת: "שלא יאמרו שתי רשויות הן,

פרפקציוניזם

הקב"ה יחיד בעליונים ואין לו זוג, וזה יחיד בתחתונים ואין לו זוג".¹³ אלמלא נוצרה אישה, התעתוע היה מנצח והאדם באמת היה משוכנע שהוא אלוקים. אבל המבנה הזוגי שהכתיב ה' לאנושות כמוהו כהכרזה: אינכם מושלמים. אתם חסרים, לעולם תהיו חסרים ותזדקקו זה לזו, תזדקקו להשלמה. אתם בני אדם. לא אלוקים.

פרפקציוניזם רוחני

לכאורה כל מה שאמרנו בגנות הפרפקציוניזם אינו רלוונטי לשדה הרוחני, הרי על האדם מוטל לעמוד בכל היעדים הרוחניים, תרי"ג מצוות וכל דקדוקיהן. בתנא דבי אליהו מופיעה התביעה הזאת באופן גורף: "לפיכך הייתי אומר שכל אחד ואחד מישראל חייב לומר מתי יגיעו מעשי למעשה אבותי, אברהם יצחק ויעקב".¹⁴ אלא שאין הדבר כך. בעצם ההדרכה שלפיה כל אדם צריך לומר "מתי יגיעו מעשי..." כבר מובלעת ההנחה שאף אחד לא מגיע, שמדובר בכיוון עליון שמתווה דרך ולא ביעד שיש לכבוש. זאת ועוד, כבר הזכרנו את דברי חז"ל על כך שאין צדיק בארץ שלא יחטא, וניתן להוסיף לזה את ההדרכה הברורה: "לא עליך המלאכה לגמור ולא אתה בן חורין ליבטל ממנה".¹⁵ העיקרון המנחה הוא ש"אין הקב"ה בא בטרוניא עם בריותיו".¹⁶ "לא ניתנה התורה למלאכי השרת",¹⁷ הוא נתן אותה לנו, בני אדם פגומים וחסרים, כל אחד וחולשותיו. כמוכן, יש לשאוף להיות בתנועה מתמדת, להתקדם כמה שיותר, אבל אין להתיימר לשלמות גם בהיבט הרוחני. יש חולשות בעולם ויש תשובה בעולם, ויש כאן בני אדם חסרים שלעולם לא יהיו כאלוקים, תמיד חסרים ומנסים להידבק במידותיו.

ההכרה הזאת יכולה להציל אנשים רבים ממתח ועצבנות שמלווים לפעמים את עבודת ה', גם משאלות פנימיות שמגרות בתוך ליבם של אנשים יראי שמיים שאינם מוכנים לקבל את עבודתם כשאינה מושלמת. ממש כשם שמוכרת בפסיכיאטריה תופעה של הפרעה טורדנית-כפייתית, שבאה לידי ביטוי ברחיצת ידיים אין-סופית, ובחזרה

על טקסים שונים, כך ישנה הפרעה טורדנית-כפייתית באספקט דתי: האם התכוונתי בשלוש הברכות הראשונות? האם באמת התכוונתי? האם צריך לחזור ולברך? האם התכוונתי בפעם השנייה? האם בטבילה כל גופי נכנס אל המקווה? האם באמת כל גופי? האם יש לחזור ולטבול שוב? האם בפעם השנייה לא יצאה אל החוץ איזו שיערה? אין לדבר סוף, ואין גאולה אלא בהכרה בגבול היכולת האנושית ובהשלמה איתו. האלטרנטיבה לפרפקציוניזם בעבודת ה' איננה בינוניות, אלא עשייה מתמדת ברצינות ובשמחה. שאיפה להתעלות, מאמץ בלתי פוסק שכרוך בחדווה שיש בדרך, מבלי לסיים אותה לעולם.

הורים שיוצרים ילדים פרפקציוניסטים

הורים נוטים לחבב ילדים פרפקציוניסטים. הורים שבעצמם פרפקציוניסטים מחבבים ילדים כאלה במיוחד. לכאורה מדובר בפסגת השאיפות, ילד מצטיין שלעולם אינו נכשל, תעודה מושלמת, "אשרי יולדתך" בהערת המנהל. בדרך כלל הילד הפרפקציוניסט גם ילך בעקבות תפוסותיהם הערכיות של הוריו בצורה מושלמת. מה צריך יותר? להורים פרפקציוניסטים יש סיכוי לא רע להצליח במשאלתם, ילד שגדל באווירה של הישגים, שגרף מחיאות כפיים סוערות עם כל פסגה שנכבשה, יהפוך בסבירות גבוהה לדור שני למושלמים. לכאורה הכול מושלם, ובכל זאת בעיה:

הינה בדיחה ששמעתי מאבא ז"ל: "ילד חוזר מבית ספר במחצית א', כל התעודה מושלמת רק במקצוע אחד הוא מקבל שמונים. אבא אומר לו: 'מילא כל אחד אחר, אבל אתה – מה זה בשבילך להוציא מאה? אתה הרי יכול'. הילד מתאמץ כל המחצית, חוזר עם תעודה מושלמת לגמרי. האבא מעיף מבט בתעודה ואומר לו: 'אני לא רואה שיפור משמעותי מהמחצית הראשונה'..."

הילד המושלם הזה, שנולד אל תוך סיר לחץ של הישגים וציפיות יסבול מכל מה שמאפיין פרפקציוניסט, הוא יחיה תחת ביקורת עצמית מופרזת, תחושות אשמה על כל סטייה מהציפייה, ועיוורון מוחלט

פרפקציוניזם

כלפי כל הישג חלקי. הוא לא יוכל לשמוח בחלקו, מפני ש"חלק" לעולם איננו שלם. הוא יביא הרבה אושר להוריו ולמחנכיו, מן הסתם בשנים הבאות גם לממונים עליו בעבודה, אבל החיים המוקפדים הללו שתובעים שלמות עלולים לגזול את אושרו שלו. קשה לשמוח כשהנשימות מואצות בדרך אל הפסגה הגבוהה ביותר והלב בז לכל גבעה שכבר נכבשה.

לפעמים החינוך הפרפקציוניסטי עלול לגבות מחיר כבד אף יותר: הניסיון הבלתי פוסק לעמוד ברף מושלם שהציבו ההורים, המורים או הסביבה, הוא תוצאה של תנאי לא כתוב שלפיו כביכול האהבה תלויה בהישגים, ובוודאי ההערכה. מה שמונח על כף המאזניים ככד מכדי להיכשל, ויוצר דפוס נפשי של מי שעושה הכול על מנת לרצות את הוריו בשלב ראשון. אחר כך זה יתפשט למוריו, לבת זוגו ולמעסיקיו. התחושה שהאהבה תלויה בהיותו מושלם בכך שיענה על הציפיות הגבוהות, עלולה לגרום להתמכרות לריצוי. הוא ייכנס לסחרור במאמץ לרצות את כולם, שמא יאבד את אהבתם. בתמורה לאהבה הזאת הוא עלול לאבד את הדבר החשוב ביותר – את עצמו, כלומר את רצונותיו. אדם שמרצה איננו רוצה. הרצון האישי עלול להביא לידי עימות עם הסביבה ומאיים על האהבה שרוחשים לו, ועל כן ברירת המחדל היא לא לרצות, לשם כך יש להימנע משאלת שאלות שעלולות לטלטל את המבנה המתוכנן שסללו עבורו. ילד כזה עלול להיות הילד שאינו יודע לשאול מן ההגדה. יש מי שאינו שואל כי לא אכפת לו, הוא אדיש ולא מתעניין, יש שאינו שואל מחוסר יכולת, אבל יש מי שאיננו שואל מפני שהשאלה עלולה ליצור עימות, ועלולה לסכן את מצג השלמות שהוא עמל להציג בפני הסובבים אותו. כך קיבלנו ילד שעושה הכול כדי להצליח ולהגיע לפסגה, אבל אין זו בהכרח הצלחה שבחר לעצמו, אין זו הפסגה המיועדת לו. מיותר לומר מה קורה לאורך זמן למי שגדל באווירה של שלמות כהכרח אלא שאין זו השלמות שבאמת בחר לעצמו.

"ולא הקפדן מלמד",¹⁸ אמרו חז"ל. המחנך הקפדן הוא התובע שלמות מתלמידו או בניו. ילדים שחיים תחת מצג שווא של הורים

מושלמים שלעולם אינם טועים, אינם יודעים איך להתמודד עם החולשות של עצמם, אינם יכולים לשתף בנפילות שלהם. הם יציגו שלמות מזויפת או יבעטו באשליה הזאת בכל מאודם. ולפעמים, לא זה ולא זה, ינסו בכל כוחם להגיע אל הפסגה הדמיונית כשעל גבם תרמיל עמוס גשות אשמה, צער וקנאה – איך זה שכולם כן והם לא. איך זה שכולם כאלוקים והם בקושי בני אדם.

איך יוצאים מהפרפקציוניזם?

באופן אופטימלי זה מתחיל מהילדות. ילד שגדל באווירה שמותר לטעות בה, שגם ההורים שלו הם בני אדם ולא מלאכים, מסוגלים להודות בטעות ולשנות – לומד שמותר שלא להיות מושלם. ילד שגדל באווירה שמחמיאים לו על הישגים טובים גם אם אינם מושלמים, ושהאהבה אליו אינה תלויה בהישגים מושלמים, לומד לאהוב את עצמו ככה, בלי תנאים, בלי רף הישגים אלוקי שממילא לא יושג לעולם. ילד שמתקבל באהבה גם אחרי כישלון, שלומד לדעת שיקבל חיבוק גדול גם לנוכח תעודה לא מושלמת, לומד שהוא יכול להיות אדם. עם זאת, עלולה להיות חוויית פשרנות ובינוניות, ועל כן כל זה צריך להיות כרוך באווירה של התקדמות, סקרנות ותשוקה להתפתחות מתמדת. אבל מה עושים כשלא צמחנו כן, איך משתחררים מהפרפקציוניזם? אחד האירועים המכוננים אחרי חטא עץ הדעת, כלומר אחרי השבר שבעקבות הפרפקציוניזם המתעתע, היה המתנה שהקב"ה העניק לאדם וחוה: "וַיַּעַשׂ ה' אֱלֹהִים לְאָדָם וּלְאִשְׁתּוֹ כְּתַנּוֹת עוֹר וַיִּלְבָּשֵׁם"¹⁹. בניגוד לעלי התאנה שתפרו אדם וחוה לעצמם, בגדים שנועדו להסתיר את הגוף שנפגם אחרי החטא, הקב"ה תופר להם בגדי שבת מהודורים, כאלה שנועדו לבטא את יופייה של הנשמה. לכאורה צדקו אדם וחוה, מה יש כבר להראות אחרי שהתגלו בקלונם? נשארה רק כושה. אבל הקב"ה מאותת שדווקא עכשיו, אחרי שנפלו וגילו כי הינם בני אדם, לא אלוקים, מתחיל המסע לגלות את יופיים וערכם. זהו הצעד הראשון בגמילה מהקנאה באלוקים: היכולת לראות את החלקים היפים שלנו,

פרפקציוניזם

להתפעל מהם ולאהוב אותם, אף שאינם מושלמים, הגם שישנם גם חלקים אחרים לא פתורים. הקב"ה מלמד את האדם החוטא לא רק לברוח, להסתיר ולהתבייש, גם לזכור ולהביע שיש בו הרבה טוב. כך לכאורה משתחררים מפרפקציוניזם: לומדים לאהוב את החלקים הטובים גם כשאינם מושלמים. מחמיאים להם, מעריכים אותם, נותנים להם מקום משמעותי. לא מוחקים את היש בגלל החלק החסר. לומדים לאהוב את עצמנו ואת ילדינו למרות החסר. מחבקים אותם ואותנו אחרי כישלון או הצלחה חלקית. זוכרים שגם אם "טוב" איננו "מצויין", הוא עדיין "טוב", וכשזוכרים זאת זה כבר טוב מאוד. וזו עבודה שדרושת תרגול רב, להחמיא גם על החלקי ולעודד עם זאת תנועה מתמדת במגמה להתקדם. לנוע בלי להיות שלם.

עצלות, זריזות ופרפקציוניזם

לפעמים, כפי שלמדנו קודם, חינוך פרפקציוניסטי מעודד עצלות. התחושה של הילד, שכל זמן שלא יספק הישגים מושלמים אין ערך למאמציו, תגרום לו לוותר על כל מאמץ. אני מניח שאילו היו שואלים אותנו מה ההפך מעצלות היינו עונים: זריזות. אבל נדמה לי שפרפקציוניזם ועצלות הם ההפכים שבקצוות ואילו הזריזות היא מידת האמצע הנחשקת. וכמו תמיד יש קשר עמוק בין הקצוות. העצלן עשוי להיות הפרפקציוניסט השבור, זה שנוכח לדעת שלא יעלה בידו להשיג שלמות, ובחר לוותר על הכול. גם הפרפקציוניסט צומח הרבה פעמים מתוך בית שהייתה בו אווירה של חוסר מעש וייאוש מהגעה לפסגות גבוהות, והוא בוחר לחיות אחרת, הפוך לגמרי מהדרך שבה גדל.

הפרפקציוניזם והעצלות הם הפכים גם בתפיסתם את האדם. האדם באמת מורכב משני חלקים, הגוף והנשמה, שני חלקים שהוזכרו כבר בעת יצירתו: "וַיֵּצֵר ה' אֱלֹהִים אֶת הָאָדָם אֶת הָאָדָם עָפָר מִן הָאֲדָמָה, וַיִּפַּח בְּאַפָּיו נֶשְׁמַת חַיִּים"²⁰ העפר מבטא את החלק הנמוך, הגשמי, המוגבל, ואילו נשמת החיים את החלק הגבוה, האלוקי, האי-סופי. גם העצלן וגם הפרפקציוניסט מתעלמים מן ההרכבה הזאת ומגדירים את עצמם

רק על פי חלק אחד, ועל כן הם נעים במסלול התגשות הכרחי עם החלק האחר. הפרפקציוניסט כאמור מקנא באלוקים ומדמה שיוכל להיות מושלם כמותו. השלמות מתאימה לנשמת החיים שבו אבל מתנגשת עם חלק העפר, ולכן כל מחלה, הזדקנות, שכחה וכישלון יסבו לו צער עמוק מפני שיאימו על חלומו להיות מושלם כאלוקים. העצלן חוטא בדיוק בחטא הנגדי, הוא נכנע כל כולו לצד העפר שבו, זה המושך ככוח המשיכה העולמי, כלפי מטה. לכן מידת העצלות מכונה בספרים רבים מידת העפריות, היא שייכת ליסוד העפר של האדם.²¹ בניגוד לפרפקציוניסט שעשוי לעשות גדולות ונצורות, העצלן לא יעשה דבר מתוך מחשבה שממילא אין ערך עמוק למעשיו ואין דבר המצדיק מאמץ, הרי מי הוא ומה חייו לפעול בעולם, הוא רק עפר, עפר ואפר.

אבל האדם באמת עשוי מזה ומזה, כשבמצבו האופטימלי חלק הנשמה שבו מנהיג את חלק העפר. אדם כזה הוא האדם הזריז. הוא מצוי במאבק מתמיד לנסוק כלפי מעלה ולא להניח לעפר שבו להנמיך את קומתו, אבל הוא יודע לקבל גם את חולשותיו וחסרונותיו ולא להניח להם לרפות את ידיו. הזריזות הזאת היא זריזות שמחה כי יש בה עשייה ושחרור מכבלי העפר, ואין בה תחושת האשמה והתסכול של אשליית השלמות. הפרפקציוניסט והזריז ייראו למראית עין דומים, שניהם יהיו עסוקים בעשייה, אבל ההבדל ביניהם הוא במתח הנפשי. יש קו דק שמפריד ביניהם, אבל הוא משמעותי מאוד. זהו ההבדל בין זריזות ללחץ. לכן אומרים בשם הרב צבי יהודה שהדגיש שמדובר בזריזות מתונה. אם תרצו, זריזות מתוך בריאות נפשית, מתוך נחת של עשייה.

את הקו העדין הזה משרטט רבי טרפון כדרך חיים: "לא עליך המלאכה לגמור ולא אתה בן חורין ליבטל ממנה".²² משמעותי מאוד שדווקא הוא, רבי טרפון, בעל ההדרכה הזאת. רבי טרפון היה תנא גדול, כך שעולמו הרוחני נוגע בשמיים, ועם זאת היה עשיר גדול. דווקא הוא משרטט קווים להצלחה: לא עצלות, לא שלמות, זריזות קבועה שמאמינה שאפשר להגיע לגבהים מבלי להיות מושלם.