

## אקמול ואנטיביוטיקה לניהול כעסים: איך משלטים על פיזז בווער?

לפני ארבע שנים בדיוק, אירע אחד ממקרי הרצח המזעזעים בתולדות המדינה. אופיר ודקלה חסדאי היו הורים לשלוש בנות, ששתיים מתוכן סבלו מבעיות בריאותיות חמורות שדרשו התמסרות מלאה לגידולן. אחת עם שיתוק מוחין ואחת עם ניוון שרירים ל"ע ול"ע.

בסוף יולי 2019 נכנסו אופיר ודקלה לחניון קניון עזריאלי ברמלה וחיפשו חניה פנויה. אופיר ראה אישה עומדת ומכוונת את בעלה להיכנס לתוך חניה והבעל חרג מקווי החניה ותפס שני מקומות. אופיר יצא מהרכב ושאל למה שתי חניות? האישה התרגזה והדפה אותו עם התיק בידה. הוא צעק והדף אותה והיא השתטחה על הרצפה. בעלה של האישה, שכבר לא היה צעיר, ראה את רעייתו על הרצפה וגבר גדל גוף מעליה. הוא איבד עשתונות, הוציא אקדח וירה באופיר למוות.

שתי משפחות נורמטיביות, שני זוגות שהיו מסורים זה לזו עד כלות הכוחות, ושתי משפחות שאיבדו את חייהן לנצח, זה עלה לעולם הבא וזה מת בעולם הזה. הכול בגלל סיבה אחת: **שום דבר לא בולם כשאנו כועסים**. כשהפיזז קופץ – אנו הופכים להיות האנשים המסוכנים עלי אדמות, כל אחד בהתאם לאמצעי הנשק שהוא מחזיק – זה בפיו וזה עם האקדח ח"ו.

הכעס הוא רגש דומיננטי<sup>1</sup>, משום שהוא יושב על הצורך ההגנתי הבסיסי שלנו. הכעס הוא תגובה של החלק הכי פרימיטיבי בנו, שצועק הילחם על חיך ואל תיתן להקטין אותך. אבל דווקא בגלל הסיבה הזו הוא כל כך מסוכן, משום שהוא גורם להפסיק להיות בני אדם ולחזור אל היצרים הפרימיטיביים שבהם אנו דומים לבעלי חיים<sup>2</sup>. אחוזי זעם, אנו מאבדים את בקרי שיקול הדעת ומפסיקים לראות את התמונה המלאה ולבחון את התוצאות של מעשינו. משפט ידוע אומר: "את מה שהאהבה בונה – הכעס הורס". בהערה<sup>3</sup> הובאו דוגמות נוספות לחומרת הכעס.

הבעיה היותר גדולה עם הכעס, שאנחנו שוכחים כל מה שלמדנו. כולנו דוקטורים למלחמה בזעם, אבל כשהפגיעה מתרחשת – השכל נעלם. אנו הופכים להיות כמו החתול בסיפור של רבי יהונתן אייבשיץ (ראו בהערה<sup>4</sup>), שראה עכבר ושכח כל מה שלימדו אותו.

<sup>1</sup> **בדיחה**: חתן וכלה הגיעו הביתה והכלה הוציאה קופסה קטנה וביקשה מבעלה לא לפתוח אותה לעולם. חלפו 50 שנות נישואין והבעל ביקש לפתוח את הקופסא הסודית. הוא מצא שני סוודרים ומעטפה. האישה הסבירה: "אימא שלי נתנה לי את הקופסה לפני החתונה ובקשה שכל פעם שאכעס עליך, אתחיל לסרוג סוודר ועד שאסיים את הסריגה, אירגע ואגיב בשפיות דעת. "וואו", התפעל הבעל, "שני סוודרים, מדהים לגלות שחמישים שנה כעסת עלי רק פעמיים!". ומה זו המעטפה?"

<sup>2</sup> **בדיחה**: נהג מערבל בטון היה כעוס וממורמר. 18 שעות ביממה נהג את המשאית וחש תסכול מהחיים. בדמיונו צייר ימים יפים כשימכור את המשאית ויקנה מכונית מרצדס יוקרתית. אחד הימים היה קשה במיוחד. הוא נכנס למשאית בשעה 3:00 לפנות בוקר ונהג ברציפות עד שמונה בערב. עייף הגיע הביתה וגילה מכונית חוסמת לו את החניה, וכאילו כדי להכעיס הייתה זו מרצדס. הוא איבד שליטה, סובב את אחורי המשאית אל המרצדס, הוריד עליה יציקה מכובדת ושפתיו מלמלו 'כן יאבדו כל אויביך ה'". טיפס הביתה, הקיש בדלת, החברים קיבלו אותו בשירת 'היום יום הולדת' ואשתו הגישה לו מפתחות מרצדס...

<sup>3</sup> בסוף ימי שאול המלך, הוא פתח במרדף חסר מעצורים אחרי דוד. מתוך הזעם הוא כמעט הרג את יהונתן בנו. כמסופר בהפטרות מחר חודש: "וייחר אף שאול ביהונתן... הלוא ידעתי כי בוחר אתה לבן ישי... וייטול שאול את החנית עליו להכותו".

ראיתי פירוש מופלא, שזאת הייתה טענת משה כלפי הקב"ה "למה ה' יחרה אפך בעמך?" מבאר רבנו מיוחס בן אליהו שם: "כאדם שאומר לחברו: למה תקצוף ותאבד לשעה קלה דבר שטרחת בו כמה טורח?" היינו שמשה אומר לקב"ה כביכול: אל תפעל מתוך כעס כי החיפזון מסוכן ביותר..."

<sup>4</sup> רבי יהונתן אייבשיץ היה חכם דגול, שכיחן כרבה של פראג וחכמתו התפשטה מחוץ לגבולות העיירה. הוא הזמין לעתים קרובות לעימותים עם ראשי הדתות האחרים. פעם העלה ההגמון של פראג תהייה פילוסופית: מה יותר חזק - הטבע או השכל? האם האדם או אופיו המולד או שמא השכל גובר על הטבע? רבי יהונתן אמר שהטבע חזק יותר ואילו הכומר טען שהאדם הוא יצור תבוני והשכל יכול לאלף את האופי. ההגמון העניק להם חודש להוכיח את צדקתם.

איך שולטים אפוא בכעס מתפרץ? אנו נטען כי הטיפול מחייב שני שלבים: **אקמול ואנטיביוטיקה**. אקמול לרגע הכעס עצמו ואנטיביוטיקה להתמודדות ארוכת טווח עם החשיבה הכעסנית. בעיצומה של התפרצות, לא יועילו התפיסות החסידיות העמוקות, כי הכעס חזק מהן ומוכרחים תרופה משככת כעס מהירה. במקביל, לאחר שנרגעים חייבים טיפול מונע, שיעצור מראש את התפרצות הזעם.

הבה נחקור את הדברים, באמצעות אחד ממאמרי חז"ל החמורים ביותר: שלוש פעמים כעס משה רבינו וחכמתו הסתלקה ממנו. כן, גדול הנביאים, נותן התורה לישראל, האיש שהתורה מעידה עליו שעד רגע מותו לא כהתה עינו ולא נס לחו, איבד את חכמתו מול רגש הכעס והורה **הלכה מוטעית** וכמעט **הכשיל את ישראל למעשה**. אחד משלוש מקרי הכעס, הוביל אפילו אל הטעות הבלתי נסלחת בגללה איבד משה את הזכות להיכנס לארץ.

ואנו רוצים לשאול כמה שאלות: א. אם זה קרה למשה, איך זה לא יקרה לנו?

ב. מצד שני, איך אפשר אחרת? כיצד ניתן לחנך בלי לכעוס? הרי משה כעס על התנהגויות חמורות שהיו חייבות להרגיז כל מי שאכפת לו וכיצד אפשר לא להגיב בגינוי קיצוני?

ג. עוד עלינו להבין את מאמר חז"ל המפורסם: "כל הכועס כאילו עובד עבודה זרה". וכל אחד שואל: מה הקשר בין הרגש המצוי והדומיננטי הזה לעבירה החמורה ביותר?

ב. אנו מתקרבים לסוף ימי המדבר ומשה מגיע לסוף ימיו. נותרה לו משימה אחת להשלים לפני שיעזוב את העולם: לנקום נקמת ה' במדיין. ללמד לקח את המדיינים שבאו להכשילנו עם בנותיהם. אנו זוכרים את הסיפור מסוף פרשת בלק, כיצד אחרי הניסיון הכושל של בלעם לקלל את ישראל, המדיינים שולחים את בנותיהם להחטיא את העם בזנות וכתוצאה מכך פרצה מגיפה שכלתה אלפים. עתה הגיעה עת הנקמה.

המילה "נקמה" היא חריגה ומעולם לא הצטוונו לנקום באויב שפגע בנו. לא במצרים שהקיזו את דמנו ולא בעמים אחרים<sup>5</sup>. אולם היחס למדיין (ועמלק) היה שונה במידה מהותית. שכן, מדיין מייצגת את השנאה העצמית לישראל, בלי שום סיבה והיגיון, ושנאה כזו אסור להניח.

מלחמה פורצת בדרך כלל כצעד של הגנה. זאת תגובת של התגוננות מצד מדינה אחת שמרגישה מאוימת ממדינה אחרת שחפצה לפלוש לשטחה. אבל בין עם ישראל למדיין, לא היה שום מפגש. מדין שכנה במקום רחוק מהמסלול של ישראל, בחצי האי ערב, ועם ישראל לא היה אמור לפגוש בהם. בלשון רש"י (לא, ב): "נקום נקמת ה' מאת המדיינים – ולא מאת המואבים, שהמוואבים נכנסו לדבר מחמת יראה ... אבל מדיינים נתעברו על ריב לא להם (שלא נסעו דרך ארצם, שפתי חכמים)".

בהזדמנות אחרת הרחבנו בנקודה חזקה. נאמר: "צרו את המדיינים והכיתם אותם כי צרים הם לכם". כך מתואר המן: "איש צר ואויב המן הרע הזה". וכך דרך העולם לומר על המקנא: "צר עין".

המדיינים הרגישו שבני ישראל תופסים להם את המקום ודורכים עליהם. כאילו המקום צר מדי, גם להם וגם לישראל. המדיינים דווקא הרגישו כך, משום שהיו אנשים גדולים ביותר, שידעו להעריך את

רבי יהונתן שב לספריו ושכח מהעניין, אבל חלף חודש והפעמון בביתו צלצל. מרכבת ההגמון המתינה בחוץ כדי לקחת אותו אל האחוזה. "אוי ווי, שכחתי מכל העניין. נו, ריבונו של עולם שהוציא אותנו ממצרים ושמר עלינו עד היום, יעזור גם עכשיו". על השולחן עמדה קופסת טבק, רבי יהונתן סגר אותה בחופזה והכניסה לכיסו. הוא לא הבחין שבתוך הקופסה שכב עכבר קטן ונסגר בתוכה.

האליטה האינטלקטואלית של פראג התקבצה בחצרו של ההגמון והכומר נתן שריקה לפתיחת האירוע. דלת האולם נפתחה ונכנס חתול צועד על שתי רגליו האחוריות. על צווארו ענוד סרט פפיון ובשתי רגליו הקדמיות אוחז מגש עם בקבוק יין וכוסות. שריקת התפעלות נשמעה: תראו כוחו של השכל שמסוגל להפוך חתול רחוב למלצר מיומן. החתול התקדם בזהירות אל השורה הראשונה והגיש כוס לכומר, להגמון ולרב.

רבי יהונתן נעשה מתוח ובדריכות שלף את קופסת הטבק. הוא פתח אותה וקפץ העכבר שהחל לתזז על השולחן. החתול ראה את העכבר ושכח מה שלימדו אותו. הוא העיף את המגש עם הכוסות ומיהר לרדוף אחרי האויב שלו. רבי יהונתן לא היה צריך להוסיף עוד מילה מול המציאות שהוכיחה עד כמה עצמתי כוח הטבע. <sup>5</sup> ואדרבה, נצטוונו (ב"ק צב) לזכור טובה למצרים שקיבלו את יעקב בעת הרעב, ובור ששתית ממנו מים וכו'.

גדולת העם היוצא ממצרים. הגויים הנעלים בתורה היו מדיינים: יתרו הדגול, חמיו של משה, ובלעם, שהילך בעולמות עליונים ועמד ברמת הנבואה של משה. דווקא הם ידעו להעריך את התופעה היהודית שהולכת וצומחת והרגישו "צר" ולחץ ממנה, עד שנזעקו מהצד השני של המדבר לפגוע בנו.

זאת הייתה גם ההרגשה של המן: למרות שהגיע לשיא הגדולה האפשרי, אבל אין לו מקום פנוי ומרחב נשימה כל עוד רואה את מרדכי היהודי.

ולכן אומרת התורה: "נקם את נקמת בני ישראל מאת המדיינים", כי השנאה הזו היא הכי מסוכנת. היא שנאה דמיונית ועצמית לעצם קיומנו וצריך לתקוף אותה בכל הכוח.

משה פנה לקיים הציווי, אבל לא יצא בעצמו לשם, משום שהייתה לו הכרת הטוב כלפיהם, שהעניקו לו את אשתו, בת יתרו כהן מדין. משימת המלחמה הוטלה על פינחס בן אלעזר, מי שהתחיל את המאבק במדיין ופגע בזמרי וכזבי המדיינית. פינחס יצא בראש צבא של 12,000 לוחמים – אלף מכל שבט- ועשה חיל. הם הכו את הגברים הלוחמים, את מלכי מדין ואת בלעם בן בעור בעצמו.

אבל הם חזרו עם הנשים כשבויות מלחמה. הרמב"ן מסביר (לא, טו) כי פינחס חשב שזאת מלחמה ככל המלחמות, בהן נשים אינן מעורבות. אולם משה נדהם והתקצף. הרי הן היו האויב שבאו מרצון להחטיא את ישראל וכיצד סוחבים לתוך המחנה את מקור ההרס עצמו? משה התקצף:

**1. במדבר לא, יד: ויקצוף משה על פקודי החיל ... הבאים מצבא המלחמה ... החייתם כל נקבה?! הן הנה היו לבני ישראל בדבר בלעם למסר מעל בה' על דבר פעור ותהי המגפה בעדת ה'.**

הכעס של משה גרר מחיר מידי. התורה ממשיכה עם סיפור משונה שקשה להעלות אותו על הדעת. משה הורה הלכה בענייני הכשרת כלי המלחמה, ופתאום אלעזר הכהן מתערב ומורה פרטי דינים. כל אחד תמה: מי מתערב בשיעור כללי של משה רבנו? רש"י אומר דברים בלתי נתפסים:

**ויאמר אלהם משה ... ואתם חנו מחוץ למחנה שבעת ימים כל הרג נפש וכל נגע בחלל תתחטאו ביום השלישי וביום השביעי אתם ושביכם: וכל בגד וכל כלי עור וכל מעשה עזים וכל כלי עץ תתחטאו: ויאמר אלעזר הכהן אל אנשי הצבא הבאים למלחמה זאת חקת התורה אשר צוה ה' את משה: אך את הזהב ואת הכסף את הנחשת את הברזל ... תעבירו באש וטהרו – רש"י לפי שבא משה לכלל כעס - בא לכלל טעות, שנתעלמו ממנו הלכות גיעולי עכו"ם [עד שאלעזר נאלץ לתקנו ולהזכירו דבר הלכה]. וכן אתה מוצא בשמיני למילואים, שנאמר ויקצוף משה על אלעזר ועל איתמר, היינו שבא לכלל כעס ולכלל טעות. וכן בשמעו נא המורים - ויך את הסלע, על ידי הכעס טעה.**

משה הורה ללוחמים להכשיר עצמם ושלל המלחמה במי פרה אדומה, משום טומאת מת, אך שכח להזכירם שעליהם גם להכשיר את השלל באש והגעלה במים, משום בליעת נבלה ומאכלי איסור. אלעזר נאלץ אפוא להתערב ולתקנו בהתאם למה שלמד ממשה עצמו בהזדמנות קודמת.

רש"י מרחיב כי המקרה הזה היה התפרצות כעס שלישית של משה - ובכולן הדבר הוביל לכך שהוא טעה באופן חמור בשיקול דעתו: הראשון היה בראש חודש ניסן, היום החגיגי של חנוכת המשכן. נדב ואביהוא מתו באופן טראגי ואהרן ובניו היו בגדר אוננים הפטורים ממצוות. הם נמנעו מלאכול את הקרבן שהוקרב לכבוד ראש חודש, אך משה קצף ואמר שה' ציווה להמשיך את סדר היום כרגיל ולא לבטל השמחה בגלל האסון. אהרן השיב כי הוראת ה' נגעה רק לקרבנות החגיגיים שהוקרבו לכבוד חנוכת המשכן ולא לקרבנות הרגילים כמו קרבן ר"ח שצריך לבטלם. משה שמע "וייטב בעיניו".

המקרה השני היה בלתי הפיך: מרים מתה והעם התלונן על סילוק הבאר. משה התרגז וצעק "שמעו נא המורים" ובכעסו הכה בסלע במקום לדבר אליו. הדבר הוביל אל הגזירה הקשה מכולן שהוא ימות על אדמת המדבר. אחרי שני המקרים הקשים ההם, הגיע המקרה השלישי אצלנו של הכעס שהוביל לטעות<sup>6</sup>. ראו הארה מעניינת בהערה<sup>7</sup>.

<sup>6</sup> כך מסופר בפסחים 10 על אלישע הנביא שאיבד את נבואתו בגלל הכעס. וכן אליאב אחיו הגדול של דוד, שהיה נאה וגיבור ומתאים לקבל את המלוכה, אך היא נמנעה ממנו, משום שהיה טיפוס כעסן.

כאן עלינו להיכנס לעומק סוגיית הכעס ולהבין בראש ובראשונה, איך אפשר לא להתרגז? איזו תגובה אחרת אפשרית, כשרואים את הלוחמים סוחבים נשים מדיניות שהחטיאו בזנות לתוך מחנה ישראל? יתירה מכך: הרי התפקיד של משה כמחנך, מחייב לכעוס ואחרת אינו מבטא את חומרת החטא, כפסיקת הרמבם והשולחן ערוך לגבי מחנך, שהוא חייב לרגוז על תלמידיו כשהם מתרפים בלימודם?

**2. רמב"ם תלמוד תורה ד,ה: הרב שלימד ולא הבינו התלמידים, לא יכעוס עליהם וירגז, אלא חוזר ושונה הדבר אפילו כמה פעמים... והתלמיד חוזר ושואל אפילו כמה פעמים, ואם כעס עליו רבו ורגז, יאמר לו רבי, תורה היא וללמוד אני צריך ודעתי קצרה. במה דברים אמורים? כשלא הבינו התלמידים מחמת עומקו, אבל אם ניכר לרב שהם מתרשלים בדברי תורה ומתרפין עליהן ולפיכך לא הבינו - חייב לרגוז עליהן ולהכלימן בדברים כדי לחדדם, וכענין זה אמרו חכמים זרוק מרה בתלמידים.**

הפסיקה הזו מעניינת עוד יותר, לאור הלכה דומה ברמב"ם:

**רמב"ם דעות ב,ג: אם רצה להטיל אימה על בניו ובני ביתו... כדי שיחזרו למוטב, יראה עצמו בפניהם שהוא כועס כדי לייסרם ותהיה דעתו מיושבת בינו לבין עצמו.**

נשים לב: בעוד שלגבי אבא, כתב שרק צריך להראות עצמו כאילו כועס ולא לכעוס באמת, הנה לגבי מורה, לא הביא הגבלה כזו ומשמע שחייב לכעוס ממש. אכן מסביר הרבי:

**ליקוטי שיחות לט/199 הערה 55: בהלכות דעות מדבר אודות בניו או ציבור ומספיק רק שיראה כאילו כועס. אבל בהלכות תלמוד תורה מדבר אודות תלמידים שאי אפשר להטעותם וחייב לכעוס.**

כך כותב רבינו הזקן במפורש באגרת הקדש סימן כה לגבי משה: "בענין הכעס שהוא כעובד ע"ז והיינו במילי דעלמא, כי הכל בידי שמים חוץ מי"ש. אבל במילי דשמיא לאפרושי מאיסורא לא שייך האי טעמא דאמרו וכמ"ש ויקצוף משה, והיינו משום כי ה' הקרה לפניו מצווה זו לאפרושי מאיסורא כדי לזכותו". ואם כן, התמיהה גדולה: האם משה לא היה מועל בתפקידו לולי כעס וקצף עליהם!

כמובן, אותה שאלה נוגעת לכל אדם בעצמו: הרי החיים הם לא עוגת שמנת ויש רגעים בהם חייבים לשדר כעס, כדי להגן על הטריטוריה שלנו ולגרום לאחרים לקחת אותנו ברצינות? כך כותב רבינו יונה באבות: "צריך להיות לו הרגשה בעלבונים אשר יעשו לו בני אדם... כפי שאמרו בעלי הפתגמים: אל תהיה מתוק פן יבלעוך". ובכן, איפה ה'טעות' של משה?

מובא בספר 'אזנים לתורה', שכתב הרב זלמן סורוצקין, מראשי מועצת גדולי התורה בדור הקודם:

**אזנים לתורה לא, יד: טוב לכעוס להמתין עד שתעבור כעסו ואז ידבר את דבריו.<sup>8</sup>**

החטא של משה לא היה בעצם הכעס, אלא בכך שלימד הלכה בעת שכעס. לעתים צריך לכעוס, אבל הכעס חייב להיות זמן של שביתת נשק. כשאנו כועסים – אנו חייבים לפרוש הצידה ולעצור את החיים. לא להגיב, לא להתמודד ולא לפתור בעיות.

כך נראה גם מהסיפור המדהים הבא, שמובא בספר חסידים והזכרנו כמה פעמים בעבר:

<sup>7</sup> הרבי מעיר הערה מתבקשת (לקו"ש ט 182 בהערת שוליים): רש"י רואה לנכון לציין כאן, כי טעות משה בשני האירועים הקודמים שאירעו מזמן, נבעה מתוך הכעס. והשאלה עולה למה רש"י לא פירש שם, על אתר, כי הטעות של משה נבעה מתוך הכעס?

אלא שכאן מבינים למפרע את שורש הטעות של משה קודם. בעיקרו של דבר, יכולנו להסביר את התגובות הקודמות של משה שהן לא נבעו מטעות. במקרה הראשון של שעיר ראש חודש, אפשר לומר שהייתה זו מחלוקת הלכתית בין משה ואהרן וההלכה הייתה כאהרן. גם במקרה השני אפשר לומר, שמשה חשב שמותר לו להכות את הסלע לאחר שדיבר אליו והוא לא הגיב. אולם כאשר מגיעים אל המקרה שלנו ורואים שמשה טעה בהלכה פשוטה (שהזאת מי חטאת מספיקה גם כדי להוציא איסור נבלה מהכלים) – אנו מבינים למפרע כי גם המקרים הקודמים לא נבעו מתוך עמדה לגיטימית, אלא שבא לכלל כעס ולכלל טעות.

<sup>8</sup> ליתר דיוק: האזנים לתורה מתכוון לדיוק מהפסוקים שמשה לא דיבר הלכה עד שנרגע כעסו, ולכן לאחר שנאמר "ויקצוף משה", מתחילה התורה שוב: "ויאמר אלהם משה", שכן נרגע ו"אמר" ההלכה בלשון רכה. אבל דבריו אינם מתאימים עם שיטת רש"י, שמשה דיבר בכעסו וטעה. ולכן עכ"פ הוצאתי מדבריו את העיקרון שאסור לדבר הלכה עד שיירגע - ולדברנו זה גופא היה החטא של משה.

**ספר חסידים תרנה:** מעשה בבן שכבד את אביו ביותר. אמר לו האב אתה מכבדני בחיי תכבדני במותי. אני מצוור שתלין כעסך לילה אחד ועצור רוחך שלא תדבר. לאחר פטירת אביו הלך למדינת הים והניח אשתו מעוברת והוא לא ידע. ועכב בדרך ימים ושנים וכשחזר בעיר בא בלילה ועלה לחדר שאשתו היתה שם שוכבת ושמע קולו של בחור שהיה מנשק אותה. שלף חרבו ורצה להרוג שניהם, וזכר מצות אביו והשיבה לתערה. שמע שאמרה לאותו בחור שאצלה, כבר יש שנים רבות שהלך אביך מעמי, אילו היה יודע שנולד לו בן, כבר הגיע להשיאך אישה. כששמע זה הדבר אמר פתחי לי אחותי רעיתי, ברוך ה' שעצר כעסי וברוך אבי שציוני לעצור כעסי לילה אחת שלא הרגתי אותך ואת בני.

ואחרי שהבנו את החטא של משה כביכול, עולה השאלה, אבל איך עושים את זה? איך בולמים את רגש הכעס ומנהלים אותו? אם משה רבנו לקה בכעס, איך נשתלט על הרגש האיום הזה?

ג. הבה נתחיל עם אקמול קצר טווח לשליטה בכעס. התשובה הפשוטה ביותר לניהול כעסים, כתובה במפורש בתורה עצמה.

**3. בראשית כז:** ועתה בני שמע בקלי וקום ברח לך אל לבן אחי חרנה: וישבת עמו ימים אחדים עד אשר תשוב חמת אחיך... ושכח את אשר עשית לו - **לקוטי שיחות לג/208:** החשש דנקמה נמשך זמן לא ארוך, וכמובן מסיפור יעקב ועשו, דאף ד'וישטום עשו את יעקב' ורצה להרוג את יעקב (מפני דבר שנעשה לו בעצמו), מכל מקום אמרה רבקה ליעקב 'ברח לך אל לבן... וישבת עמו ימים אחדים (וברש"י: מועטים) עד אשר תשוב חמת אחיך'<sup>9</sup>.

כעס הוא אירוע **זמני ומתכלה**, הוא כמו אש גדולה שבווערת לגובה ומבהילה את הסובבים, אבל דועכת מאליה כל עוד לא זורקים חומרי בעירה. הפתרון הפשוט לכעס הוא **להסיח דעת ולא לדבר**. לספור עד אלף ולהתרחק מהדבר המרגיז. עסקנו בעבר בכוח הדיבור להלהיב את הרגשות, ככתוב "ונפשו יצאה בדברו". לכן התגובה הנכונה לכעס היא לנשוק את השפתיים ולא להפעיל את הפה.

מספרים על האדמו"ר הצמח צדק, שהיה מחזיק בביתו מעיל שנקרא 'מעיל הכעס'. אותו מעיל היה מונח בארון בקומה העליונה, וכל פעם שהיה מרגיש כעס עולה בו, היה עוצר את עצמו עד שיביאו לו את מעיל הכעס מהארון. בינתיים היה חולף זמן והוא היה נרגע...

**אגרות קודש חי"ד ה'רלט:** אודות מידת הכעס והגאווה, דרך התיקון הוא צעד אחר צעד, וההתחלה היא, **שלא להביע הכעס או הגאווה בדיבור**, שעי"ז מתמעטת ההתפשטות במדה וכנראה במוחש.

יש להוסיף את המובא לעיל מספר חסידים, שלא לדבר לילה אחד. ולדברנו, אין זה רק צעד נכון **למנוע את הנזקים של התפרצות הכעס**, אלא גם **תרופה לכעס עצמו, שמשכנו ומרגיעו**.

עוד עצה נפלאה מאגרות הרבי: **לבקש סליחה** אחרי התפרצות כעס, והידיעה העקרונית כי אם אני משתולל בעת הכעס – איאלץ אחר כך לבקש סליחה, תשמור מראש בתוך פרופורציות.

**אגרות קודש יח קסט:** כיון שבקשת מחילה קשה היא על האדם ובכל זאת תתגבר ותבקש מחילה, הנה בכל פעם שתעמוד להתרגז, יעלה בזכרונה שאחרי כן תהיה צריכה לפעול בעצמה ביטול לבקש מחילה וגם זה יעזור לה להחליש מדת ההתרגזות.

אכן יש להאיר כי מצאנו את משה עצמו עושה דבר דומה. מובא במדרש על הפסוק "וישמע משה וייטב בעיניו" כי משה "הוציא כרוז לכל המחנה: **אני טעיתי בהלכה ואהרן אחי בא ולימד אותי**". היינו שכאילו ביקש סליחה מאהרן והוי תיקון למפרע של חטא הכעס.

עד כאן דיברנו על שתי עצות לשיכוך כעס **לאחר שהתפרץ**. מכאן עלינו להיכנס לעומק העניין ולפתח גישה רחבת טווח שמונעת את הכעס לכתחילה. הדברים נאים שבעתיים בעמדתנו בימי בין המצרים בהם אבליים על חורבן הבית, שחרב בגלל שנאת חינום והובטחנו שלא ייבנה הבית אלא באהבת חינום.

<sup>9</sup> ומה שחמתו של עשו לא שככה, מבאר הרבי בהערה שם, כי אצל עשו, נוספה סיבה נוספת שלא הייתה קשורה לעצם הכעס: העובדה שעשו שונא ליעקב באופן עצמי מצד שנאת הגוי לישראל.

הכעס הוא **עיוות מחשבתי**. הוא טעות מיסודו, משום שהאירוע אינו כה נורא כפי שנראה במבט ראשון. הוא אינו כל כך שלילי כפי שנראה בשטחיות. הכעס הוא תגובה של הישרדות והגנה, כאמור לעיל, אבל התפיסה העמוקה על האירוע המכאיב מלמדת שמדובר **בבהלה מוגזמת שצריך לעצרה**.

החיים הם אירוע מנוהל ומאורגן לפרטי פרטים. שום דבר לא מתרחש לולי הוסכם על כך מלמעלה – ומלמעלה בוודאי רוצים את טובתנו. נכון שהפוגע עצמו מתכוון לרעה והוא ישלם על רוע בחירתו, אבל כיון שהוא קיבל את רשות הקב"ה, לכן בכל מה שנוגע אלינו – הדברים מנוהלים.

הדבר דומה לאדם שהולך ללונה פארק: הוא עולה ויורד ועף ומתהפך ואין בו פחד. כי יודע שהמתקנים תוכננו במיוחד על ידי המהנדסים הטובים ביותר כדי לגרום לו הנאה לטובתו.

ניכנס לעומק העניין ובדידי הווה עובדה: בשבת "בראשית" לפני כמה שנים, אירעה תאונת דרכים לבני הגדול. המתפללים בבית כנסת חב"ד בראשון לציון התוועדו באריכות והילדים התרוצצו בחצר. כמה מהם רצו בפזיזות לכביש ובני הגדול נפגע מרכב חולף. הוא שבר את הרגל ונאלץ לעבור ניתוח להכנסת ברגים (מאז החלים לחלוטין ב"ה). הניתוח נקבע למוצאי שבת ואני נידונתי לשבת על ידו שעות ארוכות בחדר מיון בשבת אחרי הצהריים בהמתנה לניתוח.

הריח החרוף מסביב העלה מחשבות מעיקות: האם אני אשם? האם זה מסר משמים שחטאנו במשהו וצועדים בדרך לא נכונה? קול אחד אמר שהאירוע מלמד שמשהו לא בסדר ועלינו לקבל חיזוק רוחני. בעוד שקול אחר אמר כי אין לנפח אירוע נקודתי. תאונות קורות, ילד שובב, נהג מופרע וכו'...

זאת שאלה בסיסית בנוגע לאירועים פוגעים (שלא נדע ח"ו): מהי **הכתובה הנכונה לכעס**? האם הפוגע הוא האשם או שהוא מבצע **שליחות עליונה**? אם האפשרות הראשונה היא הנכונה, הכעס הוא תגובה אינסטינקטיבית נוכח אדם רע ורשע שהחליט להזיק ללא גבולות ומעצורים. אולם אם האפשרות האחרונה היא הנכונה והאיש הפוגע הוא רק שליח מלמעלה, הכעס הוא **עיוות מחשבתי**<sup>10</sup>, משום שאיננו מפרשים נכון את מה שקורה כאן.

יש בכך מחלוקת בין האור החיים הקדוש לספר החינוך ורבנו הזקן. האור החיים (שבשבע שבועות שעבר היה יום ההילולא שלו) סובר כי האדם קיבל בחירה חופשית לחלוטין, ובכלל זה, לפגוע באנשים על לא עוול בכפם ולכן כשמתרחשת פגיעה, היא יכולה לבוא מלמטה ולא מלמעלה.

כמה ראיות לשיטה זו ומהן: באותו ערב נורא בשכם, כאשר עשרה אחים החזיקו ביוסף והתכוונו להרוג אותו, קם ראובן הבכור והציע ללכת בדרך אחרת: במקום להרוג את יוסף בידיים, ישליכו אותו לבור מלא נחשים ועקרבים. אבל מה ההבדל אם הורגים בידיים או משליכים לבור נחשים ועקרבים? ראובן טען שבעלי החיים יהיו בית דין שיברר אם יוסף חייב מיתה: אנו לא יודעים אם יוסף חייב מיתה על מעשיו (לטענתם שהיה בבחינת 'רודף' אחריהם כשהלשין לאביהם). אך אנו בעלי בחירה חופשית שיכולים להרוג אדם **שלא מגיע לו למות**. לכן מוטב לזרוק לבור עם נחשים ועקרבים – **שאין להם בחירה חופשית להרוג חף מפשע** ונראה אם יהרגו אותו.

**4. אור החיים בראשית לז, כא:** ויציליהו מידם – פירוש לפי שהאדם בעל בחירה ורצון **ויכול להרוג מי שלא נתחייב מיתה**, משא"כ חיות רעות לא יפגעו באדם אם לא נתחייב מיתה לשמים. וזהו אומרו ויציליהו מידם פירוש מיד הבחירה שלהם [שיכולה לחסל אדם חף מפשע].

ראיה נוספת: הגמרא (חגיגה ד, ב) מספרת סיפור ששמע רב ביבי בר אביי ממלאך המוות: פעם מלאך המוות שלח שליח לקחת מהעולם אישה בשם "מרים מגדלת השיער". אותו שליח טעה בכתובת ולקח אישה אחרת בשם "מרים מגדלת הילדים". מלאך המוות גילה את הטעות ושאל את השליח, איך הצליח להרוג אישה שלא הגיע לה למות? השליח אמר כי היא הוציאה משהו מהתנור והניחה את המלקחיים הרתוחים על הרגל שלה ונכוותה קשות וכיוון שהורע מזלה, היה יכול לפגוע בה. הנה כי כן, מוכח כי אפשר לפגוע באדם על לא עוול בכפו.

מנגד, ספר החינוך כותב כי **אין לאדם בחירה חופשית לפגוע בזולת על לא עוול בכפו**. אם פגע במישהו אחר, מוכרח שהייתה החלטה מלמעלה והוא רק בחר בבחירתו החופשית להיות השליח

<sup>10</sup> כפי שקראה המשנה לכעס בשם "ארבע דעות באדם". משום שהכעס הוא רק ביטוי לצורת **חשיבה** מסוימת.

הרע שיבצע את המשימה (ויקבל את העונש המגיע לו על שבחר להיות תליון). שכן הקב"ה הוא "החותך חיים לכל חי" ולא יתכן שאדם יקבל את יכולת ההחלטה האם אחר יחיה 50 או 120 שנה.

**ספר החינוך רמא:** שידע האדם ... כי כל אשר יקרהו מטוב עד רע, הוא סבה שתבוא עליו מאת השם ברוך הוא. ומיד האדם מיד איש אחיו לא יהיה דבר בלתי רצון השם ברוך הוא. על כן כשיצעהו או יכאיבהו אדם, ידע בנפשו כי עונותיו גרמו והשם יתברך גזר עליו בכך, ולא ישית מחשבותיו לנקם ממנו כי הוא אינו סבת רעתו ... כמו שאמר דוד עליו השלום: הניחו לו ויקלל כי אמר לו ה'!

ספר החינוך מביא לכך ראייה עצומה מתגובתו המופלאה של דוד המלך: ברגעי השפל של חייו, כאשר הוא נאלץ לברוח מירושלים חפוי ראש מחמת המרד שהנהיג נגדו בנו, אבשלום, יצא לקראתו שמעי בן גרא וקילל אותו. המלווים המועטים של דוד רצו להכות אותו, אך דוד עצר אותם ואמר **שלא הוא הכתובת**. ברור שכל האירוע הזה הוא רק חלק ממסע התיקון העובר עליו בעקבות חטא בת שבע.

רבנו הזקן ממשיך ומבאר בכך מאמר תמוה של חז"ל:

**אגרת הקדש סימן כה:** אמרו רז"ל 'כל הכועס - כאילו עובד עבודה זרה!' והטעם מובן ליודעי בינה, לפי שבעת כעסו נסתלקה ממנו האמונה כי אילו היה מאמין שמאת ה' הייתה זאת לו – לא היה בכעס כלל. ואף שכן אדם שהוא בעל בחירה מקללו או מכהו או מזיק ממונו ומתחייב בדיני אדם ובדיני שמים על רוע מעשהו – אעפ"כ על הניזק כבר נגזר מהשמים והרבה שלוחים למקום.

בהערה<sup>11</sup> הובאה הרחבה נפלאה נוספת.

אם כן, לפי העמדה הזו, הכעס הוא **פספוס של הנקודה**. הוא איבוד הראייה הפנימית של הדברים, לפיה אותו אדם רע הוא בכלל שליח טוב של ההשגחה העליונה לעוררנו ולחזקנו. וכאשר בעקבות המכה נקבל החלטה טובה ונשפר הנהגה לא תקינה - האירוע יהפוך להיות נקודת זינוק בחיינו. ממש כפי שקרה אצל יוסף ואחיו, שאתם חשבתם לרעה והאלוקים חשבה לטובה.

אולם כיצד ישיב רבנו הזקן על הראיות לשיטת האור החיים? הרבי נשאל זאת במכתב משנת תשי"ד והשיב כך: בוודאי אי אפשר לפגוע בלא הסכמה מלמעלה, אלא שאדם בעל בחירה יכול לפגוע באדם אחר, אפילו אם יש בו רק **חטא קטן**. הדבר דומה לאדם שנכנס למקום סכנה, שהוא מרע את מזלו ומספיק לו חטא קטן כדי להיפגע שם. וזאת הייתה טענת ראובן, שהוא נפל בידינו כבעלי בחירה ואנו יכולים להורגו אפילו על חטא קטן, שבאמת לולי נפל בידינו – לא היה מתחייב מיתה עליו.

**לקוטי שיחות ל/297:** במה שהעיר ממה שכתב האור החיים אשר בעל בחירה יכול להרוג גם מי שלא נתחייב מיתה בידי שמים ... יש לומר שהוא על דרך העומד במקום סכנה אשר אעפ"כ תלוי רק בפס"ד מלמעלה [אלא שיכול להיענש על חטא קטן]. ו[כך] הסכנה גדולה יותר מבעל בחירה מאשר בעלי חיים שעליהם נאמר ומוראכם וגו' ולכן מספיק גם זכות קטן [להינצל מהם].

השליטה בכעס חשובה שבעתיים בימי בין המצרים הללו, שנגזרו עלינו בעוון שנאת חינוס. נחליף את השנאה באהבה ונזכה לאהבתו המושלמת של אבינו בגאולה האמתית בקרוב ממש.

נחתום בסיפור מושלם: חסיד עשיר נכנס לרבו והתלונן על כך שהוא סובל מפרצי כעס. נדמה לו שאנשים אינם מעריכים אותו והוא מתפרץ לעתים קרובות להגן על עצמו. הרבי הפטיר בפשטות: "אה, זה שום דבר". אותו חסיד התפלא על התגובה, אבל כמובן יצא החוצה בכניעות.

הרבי קרא לגבאי והורה כך: "בשבת הקרובה ישהה כאן החסיד העשיר הנ"ל. אף שמנהגנו הוא לכבדו בעלייה החשובה ביותר, המפטיר, הפעם תעלה אותו לעלייה הפשוטה ביותר, גלילת התורה. זאת שגם ילד פחות מגיל בר מצווה יכול להיות מכובד בה.

<sup>11</sup> שמעתי פעם ביאור נפלא: בחטא מי מריבה נאמר: "יען לא האמנתם בי להקדישני", וידועה השאלה, במה הם חטאו והפגינו חוסר אמונה? וכי סלע שמוציא מים על ידי הכאה הוא אינו נס עצום שמקדש ה'?! הרמבם כותב כי חטא מי מריבה היה שמשה פעל **בכעס** והראה דוגמה שלילית שאפשר לכעוס על בקשת מים. ואולם עולה השאלה על הרמב"ם, איך זה קשור לחוסר אמונה? אלא שעצם הכעס הוא חוסר אמונה, בכך שניגש לנושא כאילו האירוע הוא הפרעה מוחלטת של התנהלות העניינים על פי רצון ה', בשעה שכל אירוע מכוון מלמעלה ולכן יש בו איזה טוב ותכלית.

הגבאי נדהם: העשיר היה הספונסר העיקרי של החצר, ובמקביל היה טיפוס גאה ורגיש לכבודו. הוא ידע מה תהיה התוצאה של הפגיעה בו. הוא שקל את הדברים שוב, והגיע למסקנה שהדבר היחיד שביכולתו לעשות הוא לעדכן מראש את העשיר על הצפוי לו. את זה לא אסר הרבי...

הגיעה קריאת התורה בשבת והקהל ממתין לראות את הגביר עולה למפטיר ואחר כך מפזר לצדקה ביד רחבה בנוסח ה"מי שבירך". אולם למרבה התדהמה הוא לא כובד בעלייה, וגרוע מכך: נקרא לגלול את הספר... כולם הכירו אותו כקפדן ורגיש וציפו לראות את ההתפרצות שתתרחש. אולם אותו גביר היה ערוך לכך מראש, הוא עלה בשקט לגלול את הספר וחזר למקומו.

אחרי שבת קרא הרבי ואמר: "הנה כי כן, ראיתי שהתגברת בקלות על מידת הגאווה והכעסנות, כמו שאמרתי שמדובר באתגר פשוט". "זה לא דומה", התגונן הגביר, "הגבאי הכין אותי מראש לתוכנית וכך ידעתי שמדובר רק בניסיון שמעמיד לי הרבי".

"נו", אמר הרבי, "כל החיים הם הצגה שמארגן הקב"ה כדי להצמיח אותנו ומה יש לכעוס?..."

**כתיבת הדרשות והשיעורים והפצתם באופן חופשי  
מתאפשרת בתמיכתם של שלוחי הרבי ברחבי תבל**

**ובחסותו האדיבה של הנגיד החסידי  
ר' שניאור ורעייתו יוכבד שיחיו מינסקי  
להצלחה רבה בכל ענייניהם  
ולעילוי נשמת מרת  
שיינא בעשא בתיה בת יוסף דב**