



ניהול כעס

יש קונה עולמו בשעה אחת, אומרים חז"ל, ויש מאבד עולמו בשעה אחת. הדוגמה המבלבלת והמשתקת ביותר לאיבוד עולם בשעה אחת היא מה שאירע למשה במי מריבה. כזכור, העם צמא למים, וה' ציווה על משה לקחת את מטהו ולדבר אל הסלע והמים ינבעו ממנו. ואז –

וַיִּקְהֲלוּ מֹשֶׁה וְאַהֲרֹן אֶת הַקָּהָל אֶל פְּנֵי הַסֵּלַע, וַיֹּאמֶר לָהֶם: "שִׁמְעוּ נָא הַמְּרִים, הֲמֵן הַסֵּלַע הַזֶּה נֹצֵיאַ לָכֶם מַיִם?" וַיִּרֶם מֹשֶׁה אֶת יָדוֹ וַיַּךְ אֶת הַסֵּלַע בְּמִטְהוֹ פַּעַמַּיִם וַיֵּצְאוּ מַיִם רַבִּים וַתִּשְׁתֶּה הָעֵדָה וּבָעִירָם.

וַיֹּאמֶר ה' אֶל מֹשֶׁה וְאֶל אַהֲרֹן: "יַעַן לֹא הֶאֱמַנְתֶּם בִּי לְהַקְדִּישֵׁנִי לְעֵינֵי בְנֵי יִשְׂרָאֵל, לָכֵן לֹא תָבִיאוּ אֶת הַקָּהָל הַזֶּה אֶל הָאָרֶץ אֲשֶׁר נָתַתִּי לָהֶם" (במדבר כ, י-יב).

אנו מתפתים לומר – "זו תורה וזו שכרה?" איזה חטא חטא משה המצדיק עונש קשה כל כך? במאמרי "שיג ושיח" לפרשת חוקת בשנים קודמות ביטאתי את דעתי שמשה לא חטא וגם לא נענש. פשוט, כל דור זקוק למנהיגים משלו. משה היה המנהיג המתאים להוציא את בני ישראל ממצרים; לא רק המתאים, אלא היחיד שהיה מסוגל לכך. אבל כדי להכניס את הדור הבא של בני ישראל אל הארץ המובטחת נחוצ היה להם מנהיג מסוג אחר, בעל סגנון אחר של מנהיגות.

שיג ושיח – הרב יונתן זקס

במסגרת סדרת מאמריו המתפרסמת השנה, המתמקדת כולה בהיבטים אתיים, אעלה הסבר אחר; זהו ההסבר שמציע הרמב"ם ב"שמונה פרקים", הקדמתו לפרקי אבות, מסכת המוסר והאתיקה. דברי הרמב"ם שם מציגים את האתיקה היהודית, באופן עכשווי עד להפתיע, כאימון באינטליגנציה רגשית.¹ רגשות בריאים חיוניים לחיים טובים ומאושרים, אבל מִזֶּג לא בוחרים. לאנשים מסוימים יש נטייה טבעית להיות סבלניים, רגועים, פתוחי-לב ואופטימיים יותר מאחרים. רמז לתפיסה שהרגשות "קורים" לנו ולא אנו "נוקטים" אותם טמון בכינוי האנגלי הישן לרגשות, passions, שבא מאותו שורש שבאה ממנו המילה passive, פָּסִיבִי. למרות זאת, הרמב"ם סבור שבעזרת מידה מספקת של אימון אפשר להתגבר על הרגשות ההרסניים שלנו ולבנות את חיי הרגש שלנו בעצמנו.

הרמב"ם סבר, כמו אריסטו, שהאינטליגנציה הרגשית טמונה ביכולת לאזן בין קצוות, בין עודף לבין חסר. עודף של פחד הופך אדם לפחדן, ואילו מחסור גמור בפחד גורם לו להיות אדם פזיז המסכן את חייו ללא צורך. דרך האמצע היא האומץ. וכך באשר לכל התכונות. אבל יש, אומר הרמב"ם, שני יוצאי דופן: הגאווה והכעס. אפילו מעט גאווה, "שמינית שבשמינית גאווה" בלשון חז"ל, היא יותר מדי. ואפילו שמץ של כעסנות הוא רע.

על כך, אומר הרמב"ם, נענש משה: על שאיבד את עשתונותיו כשאמר לעם "שִׁמְעוּ נָא הַמְּרִים" (כלומר אנשי המרי, הממרים, המורדים). נכון, משה יצא מכליו גם במקרים אחרים – או לפחות נראה כמי שיצא מכליו. תגובתו לחטא העגל, ששיאה הייתה שבירת הלוחות, ודאי לא הייתה תגובה רוגעת ונינוחה. אבל המקרה ההוא היה אחר. בני ישראל חטאו. ה' בכבודו ובעצמו איים לשים להם קץ. משה צריך היה לפעול בנחישות ובכוח כדי לשוב ולהשליט סדר בעם שיצא מכלל שליטה עצמית.

כאן, לעומת זאת, העם לא חטא. בני ישראל היו צמאים. הם נזקקו למים. ה' לא כעס עליהם. תגובתו חסרת המעצורים של משה הייתה אפוא שגויה, אומר הרמב"ם. נכון, כולנו כועסים לפעמים. אבל משה היה מנהיג, ומנהיג צריך להיות דמות מופת. על כן הושת על משה עונש כה כבד בשל עוון שאדם נעלה פחות היה כנראה מקבל עליו עונש קל.

נוסף על כך, אומר הרמב"ם, כשמשה התפרץ על בני ישראל הוא לא נהג בהם כבוד ועלול היה לזרוע בהם ייאוש. הם ידעו כי משה הוא שליח ה', ועל כן עלולים היו להסיק מכעסו שגם ה' כועס עליהם. אלא שהעם בסך הכול ביקש מים. נטיעת הרושם השגוי שה' כועס על העם היא היפוכו של קידוש השם. ועל כן, חמת-זעם של רגע אחד הספיקה כדי לשלול ממשה את הגמול שהיה ודאי משאת נפשו: לראות כיצד מלאכת חייו מגיעה לשיאה ולהשלמתה, ועם ישראל עובר את הירדן ונכנס לארץ המובטחת.

חז"ל ודאי היו מאמצים אל ליבם את הרעיון המודרני בדבר "ניהול כעס". הם סלדו מן המידה-הרעה הזו ולא חסכו ממנה את שבט לשונם. הם אמרו, "שלושה חיייהם אינם חיים: הרחמנים והרתחנים ואניני הדעת".² ריש לקיש אמר, "כל אדם שכועס – אם חכם הוא, חכמתו מסתלקת ממנו; אם נביא הוא, נבואתו מסתלקת ממנו".³ הרמב"ם מצטט מימרות אלו, וגם את המימרה "כל הכועס כאילו עובד עבודה זרה".⁴

הדבר המסוכן בכעס הוא שהוא גורם לנו לאבד שליטה. הוא מפעיל את החלק הפרימיטיבי ביותר במוח האדם, תוך עקיפת מעגלי הנוירונים שאנו משתמשים בהם כשאנו חושבים ובוחרים באופן רציונלי. כשאנו אחוזי כעס, אנו מאבדים את היכולת ללכת צעד אחד אחורה ולבחון את התוצאות האפשריות של מעשינו. משום

כך, ברגע קטן של זעם אנו עלולים לעשות או לומר דברים שנתחרט עליהם עד אחרון ימינו.

על כן פוסק הרמב"ם שבמידת הכעס אין "דרך אמצע".⁵ אסור לכעוס בשום נסיבות. עלינו ללכת אל הקיצוניות ההפוכה. אפילו כאשר הכעס מוצדק, חובתנו להימנע ממנו. לפעמים נחוץ שנעמיד פנים שאנו כועסים. כך עשה משה כשבני ישראל סגרו לעגל הזהב, בשוכרו את הלוחות. אפילו במצבים כאלה, אומר הרמב"ם, צריכה דעתו של האדם להיות "מיושבת בינו לבין עצמו, כאדם שהוא מידָמה איש בשעת כעסו והוא אינו כועס", כלומר לכעוס כלפי חוץ אך להיות שלווים בפנימיותנו.

בעל ספר 'אורחות צדיקים' (מן המאה ה־17) מזכיר שהכעס משחית מערכות יחסים. אנשים חמי מזג מפחידים את הבריות, והבריות חוששות להתקרב אליהם. הכעס מגרש את הרגשות החיוביים – הסלחנות, החמלה, האמפתיה והרגישות. על ידי כך נעשים האנשים בעלי הפתיל הקצר בודדים, מרוחקים ומתוסכלים. הרתחן אינו מרוויח דבר מרתחנותו. הוא רק מפסיד את שאר הדברים שיש לו.⁶

המופת הקלאסי לסבלנות הגוברת על כל פרובוקציה היה הלל הזקן. התלמוד⁷ מספר על שני אנשים שהתערכו על ארבע מאות זוז מי יצליח להוציא את הלל משלוותו. בערב שבת, כשהלל חפף את ראשו, עמד אחד האנשים הללו ליד ביתו וקרא, "מי כאן הלל? מי כאן הלל?" הלל התעטף ויצא ושאל "בני, מה אתה מבקש?"

"שאלה יש לי לשאול", אמר האיש.

"שאל, בני", אמר לו הלל.

"מפני מה ראשיהם של בני בבל סגלגלים כביצה?"

"שאלה גדולה שאלת, בני", ענה הלל. "מפני שאין להן מיילדות פיקחות".

האיש הלך, שהה מעט וחזר. ושוב, "מי כאן הלל? מי כאן הלל?" ושוב עזב הלל את הרחצה, התעטף ויצא ושאל, "בני, מה אתה מבקש?" "יש לי עוד שאלה", אמר האיש, והלל דרבן אותו לשאול.

"מפני מה עיניהם של התדמוריים טרוטות?" והלל שוב השיב, "שאלה גדולה שאלת, בני. מפני שהם גרים בין חולות המדבר ועיניהם מאדימות מן החול".

עד מהרה חזר הטרדן לשאלה שלישית. ושוב "מי כאן הלל?", ושוב התעטפות במגבת והתעניינות נינוחה בשאלתו החדשה של האיש.

"מפני מה רגליהם של בני אפריקה רחבות?" "שאלה גדולה שאלת, בני. מפני שהם גרים בין בצעי המים, ואם לא יהיו רגליהם רחבות ישקעו בבון". "עוד שאלות רבות יש לי לשאול", אמר האיש, "אבל אני חושש שמא תכעס".

הלל התלבש, התיישב, והציע לאיש לשאול שאלות ככל העולה על רוחו.

"אתה הוא הלל שקוראים לו נשיא ישראל?" שאל, והלל השיב בחיוב. "אם אתה הוא, לא ירבו כמותך בישראל!" התריס הטרדן. "מדוע, בני?" שאל הלל.

"מפני שבגללך הפסדתי ארבע מאות זוז!". "הווי זהיר ברוחך", אמר לו הלל בנחת. "כדאי הוא הלל שתאבד על ידו ארבע מאות זוז וארבע מאות זוז, והלל לא יקפיד".

סבלנותו הניצחת של הלל, גם לנוכח פרובוקציות העלולות להוציא אדם מדעתו, הייתה על פי התלמוד אחת הסיבות לכך שהלכה נפסקה בדרך כלל על פי בית הלל ולא על פי בית שמאי.⁸

הדרך הטובה ביותר לנצח את הכעס היא להשתהות, להרהר, לספור עד עשר ולנשום עמוק. אם צריך, גם לעזוב את החדר, לצאת להליכה, להרפיה, להתבודדות שתאוורר את הרגשות הארסיים. מסופר על אחד מאדמו"רי חב"ד שככל פעם שחש שהכעס גואה בו היה פותח את כרכי ה'שולחן ערוך' ובודק אם בנסיבות הנוכחיות מותר לכעוס. עד שהיה מגיע למסקנה מלימודו, הכעס היה מתפוגג.

חיים מוסריים הם חיים שבהם אנו מתמודדים עם רגש הכעס, אך איננו מניחים לו לנצח. פסק דינה של היהדות ברור: או שנביס את הכעס, או שהוא יביס אותנו.

שאלות לשולחן שבת

- מדוע לדעתכם הכעס מותר כמצג חיצוני אך לא כרגש פנימי?
- איך אפשר אם כך להסביר את המקרים שבהם ה' עצמו כעס על העם?
- האם יש שיטה שעוזרת לכם לשלוט ברגשותיכם כשאתם מתרגזים?

1 פיטר סלוביי וג'ון מאייר טבעו את המונח הזה. ראו, Peter Salovey, Marc A. Brackett, and John D. Mayer, *Emotional Intelligence: Key Readings on the Mayer and Salovey Model*, Port Chester, NY: Dude Pub., 2004. את הפופולריות שלו נתן לו דניאל גולמן, בין היתר בספרו *אינטליגנציה רגשית*, מאנגלית: עמוס כרמל, תל-אביב: מטר, 2009.

2 פסחים ק"ג ע"ב.

3 פסחים ס"ו ע"ב.

4 משנה תורה, הלכות דעות ב, ג.

5 שם.

6 אורחות צדיקים, שער הכעס. וראו קידושין מ ע"ב.

7 שבת ל ע"ב – לא ע"א.

8 עירובין יג ע"ב.