

# עבודת המידות: איך מתגברים על הכעס?

הרב חגי כהן

אוכלוסיית היעד: כיתות י'–י"ב | מספר המשתתפים המומלץ: 15–25 | זמן: שיעור אחד | ציוד נדרש: דפי מקורות

## רציונל

רבים מאיתנו זכו לשמוע את הטענה המוכרת: "כך נולדתי, כך גדלתי, ואיני יכול להשתנות!" בסדנה זו נלמד על עבודה קשה – עבודת המידות ויתברר לנו שאפשר להשתנות. נתחיל באיגרת ששלח הרמב"ן לבנו, וב / קישר בין עבודת המידות לאמונה בה'.

נמשיך בדברי הרמב"ם, ומהם נלמד שמחלת נפש דומה למחלת גוף, וכשם שנרפאים ממחלת גוף כך אפשר להירפא ממחלת נפש. נדגים את עבודת המידות בלימוד על מידת הסבלנות והכעס.

## מטרות

1. הבנה והעמקה בעבודת המידות ובעיקר בשליטה בכעס;
2. הכרת דרכים מעשיות להימנעות מכעס;

## מהלך ההפעלה

### שלב ראשון

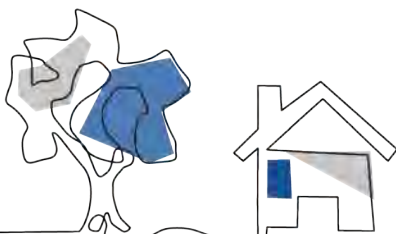
הכיתה תתחלק ל-4 קבוצות, וכל קבוצה תקבל מקור אחד ללימוד שמצורפות אליו שאלות. כל קבוצה תעסוק במקור שקיבלה ובשאלות המצורפות אליו.

### מקור מס' 1 – איגרת רמב"ן

"שמע בני מוסר אביך, ואל תטש תורת אבך" (משלי א, ח):

תתנהג תמיד לדבר כל דבריד בנחת לכל אדם ובכל עת, ובזה תנצל מן הפעם, שהיא מדה רעה להחטיא בני אדם. וכן אמרו רבותינו ז"ל (נדרים כא): כל הפועם כל מיני גיהנם שולטין בו, שנאמר (קהלת יא, י): "הסר פעם מלבך, והעבר רעה מן שרדך". ואין רעה אלא גיהנם, שנאמר (משלי טז, ד): "וגם רשע ליום רעה".

וכאשר תנצל מן הפעם, תעלה על לבך מדת הענוה, שהיא מדה טובה מכל המדות הטובות, שנאמר (משלי כב, ד): "עקב ענוה יראת ה'".



ובעבור העונה תעלה על לבך מדת היראה, כי תתן אל לבך תמיד מאין באת, ולאן אתה הולך, ונשאתה רמה ותולעה בחיך ואף כי במוחך, ולפני מי אתה עתיד לתן דין וחשבון לפני מלך הכבוד, שנאמר (מלכים א ח, כז): "הנה השמים ושמי השמים לא יכללוך", אף כי לבות בני אדם, ונאמר (ירמיה כג, כד): "הלוא את השמים ואת הארץ אני מלא, נאם ה'".

וכאשר תחשב את כל אלה, תירא מבוראך, ותשמר מן החטא. ובמדות האלה תהיה שמח בחלקך. וכאשר תתנהג במדות העונה, להתבושש מכל אדם ותתפחד ממנו ומן החטא, אז תשרה עליך רוח השכינה וזיו כבודך וחי עולם הבא. ועתה בני, דע וראה, כי המתנאה בלבו על הבריות מורד הוא במלכות שמים, כי מתפאר הוא בלבוש מלכות שמים, שנאמר (תהלים צג, א): "ה' מלך גאות לבש" וגו'.

#### שאלות לעיון והעמקה

האם אפשר לתקן מידות?

האם יש קשר בין מידות טובות לאמונה בה'?

במה מיוחדות הגאווה והענווה מכל שאר המידות?

איך מחוללים את השינויים המוזכרים באגרת?

### מקור מס' 2 – שמונה פרקים לרמב"ם (הקדמה לפרקי אבות)

אמרו הקדמונים, כי יש לנפש בריאות וחולי כמו שיש לגוף בריאות וחולי.

ובריאות הנפש היא, שתהיה תכונתה ותכונת חלקיה תכונות שתעשה בה תדיר הטובות והפעולות הנאותות, וחליה הוא, שתהיה תכונתה ותכונת חלקיה תכונות שתעשה בהן תדיר הרעות והפעולות המגונות.

אמנם בריאות הגוף וחלי מלאכת הרפואות תחקור עליהם וכמו שחולי הגוף ידמו להפסד הרגשותיהם במה שהוא מר שהוא מתוק ובמה שהוא מתוק הוא מר, ויציקו הנאות בצורות בלתי נאות, ותחזק תאותם ותרבה הנאתם בעינים אין הנאה בהם כלל לבריאות, ואפשר שיהיה בהם צער כאכילת עפר ופחמים והדברים העפוצים (ס"א העפושים) והחמוצים מאד וכיוצא באלו מן המזונות אשר לא יתאו להם הבריאים אבל ימאסו אותם,

כן חולי הנפשות, רצוני לומר, הרעים ובעלי המדות הרעות, ידמו במה שהוא רע שהוא טוב ובמה שהוא טוב שהוא רע, והאדם הרע יתאוה לעולם להפלת (פעולות רעות) אשר הן באמת רעות וידמה בעבור חלי נפשו שהן טובות,

וכמו שהחולים הגופניים כשידעו חלים ולא ידעו מלאכת הרפואות ישאלו הרופאים ויודיעום מה שצריך לעשותו. וזיהורם מה שידמהו ערב והוא בהפך חלים וכיריחום לקחת דברים הנמאסים והמרים עד שיבריאו גופותם וישבו לבחור בטוב ולמאוס ברע,

כן חולי הנפשות צריך להם שישאלו החכמים, שהם רופאי הנפשות, וזיהורם מן הרעות ההן אשר יחשבו בהן שהן טובות, וירפאו אותם במלאכה אשר ירפאו בה מדות הנפש אשר אזכרם בפרק שלאחר זה,

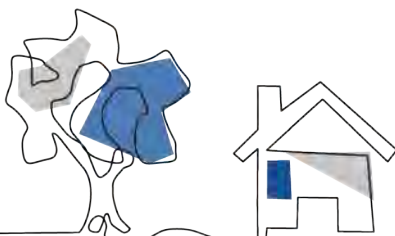
אמנם, חולי הנפשות אשר לא ירגישו בחלים וידמו בו שהוא בריאות, או ירגישו בו ולא יתרפאו, אחריתם למה שיהיה אחרית החולה כשימושך אחר הנאותיו ולא יתרפא, שהוא ימות בלי ספק.

(רמב"ם, שמונה פרקים, מתוך הפרק השלישי "בחולי הנפש")

#### שאלות לעיון והעמקה

מה הקשר בין חולי הגוף לחולי הנפש?

מדוע הרמב"ם קורא למידות רעות "חולי הנפש"?



### מקור מס' 3 – "מי כאן הלל?"

ת"ר: לעולם יהא אדם ענוותן כהלל ואל יהא קפדן כשמאי. מעשה בשני בני אדם שהמרו זה את זה [ערכו התערבות], אמרו: כל מי שילך ויקניט את הלל, יטול ד' מאות זוז! (סכום גדול...) אמר אחד מהם – אני אקניטנו!

אותו היום ערב שבת היה, והלל חפף את ראשו. הלך ועבר על פתח ביתו, אמר: מי כאן הלל? מי כאן הלל? נתעטף ויצא לקראתו, אמר לו: בני מה אתה מבקש? א"ל: שאלה יש לי לשאול! א"ל: שאל בני, שאל! – מפני מה ראשיתן של בבליים סגלגלות? א"ל: בני, שאלה גדולה שאלת, מפני שאין להם חיות פקחות.

הלך והמתין שעה אחת, חזר ואמר: מי כאן הלל? מי כאן הלל? נתעטף ויצא לקראתו, אמר לו: בני, מה אתה מבקש? א"ל: שאלה יש לי לשאול! א"ל: שאל בני, שאל! – מפני מה עיניהן של תרמודיין תרוטות [=רכות]? אמר לו: בני, שאלה גדולה שאלת! מפני שדרין בין החולות.

הלך והמתין שעה אחת, חזר ואמר: מי כאן הלל? מי כאן הלל? נתעטף ויצא לקראתו, אמר לו: בני, מה אתה מבקש? א"ל: שאלה יש לי לשאול! א"ל: שאל בני, שאל! – מפני מה רגליהם של אפרקיים רחבות? א"ל: בני, שאלה גדולה שאלת! מפני שדרין בין בצעי המים.

אמר לו: שאלות הרבה יש לי לשאול, ומתירא אני שמא תכעוס.

נתעטף וישב לפניו, א"ל: כל שאלות שיש לך לשאול – שאל! א"ל: אתה הוא הלל שקורין אותך נשיא ישראל? א"ל: הן. א"ל: אם אתה הוא, לא ירבו כמותך בישראל! א"ל: בני, מפני מה?

א"ל: מפני שאבדתי על ידך ד' מאות זוז! א"ל: הוי זהיר ברוחך, כדי [=כדאי] הוא הלל שתאבד על ידו ד' מאות זוז וד' מאות זוז והלל לא יקפיד.

(תלמוד בבלי, שבת לא ע"א)

#### שאלות לעיון והעמקה

מה אפשר ללמוד על מידותיו של הלל מן הסיפור?

מה פירוש "הוי זהיר ברוחך"? כיצד יכולים אנו ליישם זאת בחיינו?

יהודי ששמע את הסיפור על הלל הזקן ביקש לשאול את הרב מרדכי אליהו זצ"ל שאלה בטלפון, בשעה שלוש לפנות בוקר חייג לרב מרדכי אליהו זצ"ל. כאשר הרים הרב את השפופרת, שאל האישי: "האם אני יכול לשאול שאלה?"

בבקשה, "ענה הרב, רק תאמר לי האם השאלה סובלת דיחוי עד שאטול את ידי?" הבחור הסכים, ולאחר זמן קצר נשמע קולו של הרב אליהו בטלפון: "כן, אני מוכן לשמוע!"

כאשר הציג את שאלתו בעניין התפוח המצופה בסוכר, ענה הרב אליהו תשובה מפורטת ולבסוף הפטיר: "אתה יכול להתקשר אלי ולשאול כל שאלה שתרצה, ומתי שתרצה".

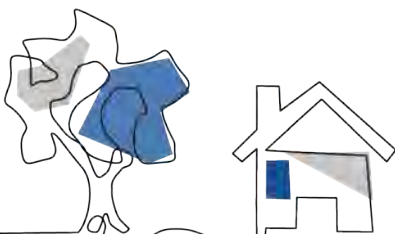
הרב טוביה ליצמן, סיפורים שאהבתי לספר,

מובא באביהם של ישראל ח"א, ירושלים: הוצאת דרכי הוראה לרבנים, תשע"ה, עמ' 141

#### שאלות לעיון והעמקה

חוו דעתכם – מה היה בהלל שנתן לו את הכוח שלא לכעוס?

מתוך מה שלמדנו על דרכם של הלל ושל הרב אליהו – מה אנחנו יכולים לאמץ לחיינו?



## שלב שני

נתכנס במליאה. נציג אחד מכל קבוצה יציג את המקור שנלמד בקבוצה שלו ואת התובנות שחברי הקבוצה העלו ממנו וגם את התשובות לשאלות שצורפו למקור, ונדון בהם יחד.

## סיכום

למדנו שאפשר לתקן מידות ולמדנו דרכים לכך. כשם שיש פעולות שאנו עושים אותן כדי לשמור על בריאות הגוף אפילו הן אינן נעימות לנו מצד עצמן, כך עלינו לפתח כלים לשמור על בריאות הנשמה.

)

