

## כעס

**הכעס** הוא תגובה שלא היה מגיב אלמלא היה כועס, ויש לו כמה חלקים:

א' - החלק הרעיוני, שהאדם בתחושה שהוא השולט על עולמו, וממילא מי שעושה משהו שלא כרצונו - מיפר את ריבונותו; כמובן שיש גורמים מציאותיים רבים שמעוררים את הכעס בפועל, אך הם לא היו מביאים אותו לאבדן השליטה אם היה זוכר שלא הוא שולט בעולם, ושמי ששולט בכל פרט - הוא שקבע עבורו את הפגיעה הזו.

ב' - חלק התסיסה, הוא הצורך הבוער להגיב, בד"כ כאן מייד ובמלא העוצמה.

ג' - חלק התגובה הוא התגובה שלא בשליטה מלאה, תוך אבדן המעצורים.

הפתרון לחלק הראשון, שהוא החשוב ביותר, היא ההפנמה שאני לא הבוס, אלא יש בוס מעלי, שהוא קובע בדיוק את כל הפרטים של מה שקרה לי ויקרה לי, והוא קבע שבדיוק יקרה כעת מה שקרה, ע"י מי שזה קרה דרכו, וממילא אין סיבה לכעס. הפתרון לחלק השני, הוא לדמיין שוב ושוב שלא בשעת מעשה כאילו אני נמצא בסיטואציות מכעיסות, ומלמד את עצמי לבלום ולא להתפרץ, אלא להמתין עוד ועוד, ובכך גם בזמן אמת תחושת הכעס לא תגרור התפרצות.

הפתרון לחלק השלישי, הוא ההחלטה הנחרצת היכן יהיו גבולות הכעס, ושהן יסתיימו רק בפעולה כזו וכזו [כלומר, מי שמורגל בשליפת סכין רח"ל - ירגיל את עצמו רק להכות, מי שמורגל להכות - ירגיל את עצמו רק לצעוק, מי שמורגל לצעוק ירגיל את עצמו רק לשבור חפץ, השובר ירגיל עצמו רק לבקר, הביקורתי ירגיל עצמו רק לעשות פרצוף שאינו מרוצה, ועושה הפרצופים יתרגל למעט בזה ולהגיב בנחת, ובכך ילמד להקטין את נזקיו למינימום]; להראות לו אדם כועס בד"כ איננו יעיל, מאחר ומהות הכעס היא אבדן השליטה, ובשעת הכעס לא מודע במלואו למה שהוא עושה ולאך שהוא מתקבל.

בדרך כלל הכעס מצוי אצל רודפי הכבוד, בעלי הגאווה, היהירים, ורודפי השררה [וכן אצל האנוכיים] - מאחר ומדות אלו נובעות מהגדלת האני [בשונה מבעל תאוה, שבו לא האני מודגש אלא התאוה], וממילא שמי שמדות אלו מצויות אצלו נמצא ביחסי גומלין קבועים עם סביבתו, והתנהגותו תלויה ביחס מהם - והוא מסוגל יותר להתעורר לכעס, ויש לבאר את מהותם.

## כבוד גאווה יהירות שררה חנופה והערכה

ישנם מושגים דומים, אך שונים במהות:

**כבוד** - כבוד הוא מלשון כבדות, כלומר, חשיבות וערך.

**גאווה** - היא תחושת העליונות של יחיד או קבוצה, הן מפני מעלות פנימיות והן מפני מעלות חיצוניות.

**יהירות** - היא החצנה של גאווה, שבעוד שגאווה עשויה להוות בלב, אך היהירות היא התשדורת החיצונית של מי שחש עצמו נעלה על אחרים.

**שררה** - היא הרצון לשלוט ולקבוע מה יעשה.

**חנופה** - היא ההתייחסות לדבר כחיובי, אף שהוא איננו ראוי לכך.

**הערכה** - היא היחס לדבר כחיובי.

בפשטות כל אדם זקוק **להערכה**, כלומר שאחרים יתייחסו אליו ולמעשיו בחיוב, הן כשמעשיו אציליים, והן כשהוא גנב ומעוניין בהערכת חבריו לכנופיה - וזאת מאחר ותדמית האדם על עצמו מושפעת בעיקר מכיצד שהוא חושב שאחרים מעריכים אותו.

תחושת האדם כמוערך היא הדחף הגדול לפעול, ולהמשיך במעשיו, ובכח המוערך להתגבר על קשיים רבים.

**לכבוד** יש חלק פנימי של הערכה למה שמוגדר אצלו כחיובי, אך גם חלק חיצוני של יחס מכבד לדבר, כסיוע להוריו, כקימה בפני ס"ת, הוספת תואר כבוד לאדם, וכדו'.

מאחר והביטויים החיצוניים של כיבוד נותנים תחושה של מוערכות - הרי שבפעמים רבות אנשים יעדיפו להסתפק בקבלת ביטויים חיצוניים בלי להתאמץ להיות ראויים להערכה אמיתית, ולעתים רבות ניתן לקנות אותם ע"י ביטויים חיצוניים אלו אף ע"י מי שלא באמת מעריך אותו, ולזאת יקרא **חנופה**.

הבעייתיות בחנופה היא הן מצד המחניף והן מצד המוחנף: המחניף מנסה לקבל טובות הנאה שלא בהכרח מגיעות לו ע"י רכישת המוחנף, ובפעמים רבות הן על חשבון מי שבאמת ראוי להן [אך איננו מחניף]; והמוחנף 'מורדם' ומקבל תחושת

כיבוד/הערכה אף שלא באמת ראוי לה, ודי לו בכך, ולכן נמנע מלעשות פעולות חיוביות אמיתיות, שיכולות היו לזכות אותו בהערכה אמיתית.

החנופה מותרת כדי להנצל מנזקים וכדי להרבות שלום, אך אין בכלל זה החנופה כדי לקדם את המעמד האישי, ואצ"ל שחנופה לאדם על מעשיו הרעים היא אסורה, כי בכך מחזקו בהם.

הפתרון לרודפי הכבוד הוא להפנים שכמעט בלתי אפשרי להנצל מהנזק שגינוני הכבוד גורמים ליכולת ההתקדמות הפנימית, ולהתרחק ככל הניתן ממעשה או משרה שגורמים לגילויי כבוד חיצוני, ואם הוא בתפקיד מסוים שמחייב את הסובבים לכבד אותו - שיזכור שהציבור מכבד באמת רק את מי שלא רודף אחר זה, אך את מי שרודף אחר זה - מבזים, אף אם מצד האמת כיבוד זה מגיע לו, ויזכור שבכך גם ינצל מלהיות מנוצל ע"י החנפים - שמנצלים את תאוות הכבוד שלו לצרכיהם, ואין להם שום הערכה אמיתית אליו אלא בזים לו באמת, וכשיוחלף בנושא משרה אחר - יחליפו את מושא החנפתם, והנפילה מרום המוחנפות למציאות שבה איננו מעניין איש - היא מרסקת, ויותר ללא מעלה פנימית וללא כבוד חיצוני.

אמנם, יש מי שלא יעשה מעשים טובים ללא דחיפת הכבוד, ויתכן שעליו להמשיך בכך - מתוך שיקול שעדיפה התועלת על הנזק, אך עליו לדעת שזה מוס שראוי להפטר ממנו.

הפתרון לחנפן היא ההפנמה שהתועלת האישית שמשיג בחנפנותו - היא ניצול ציני של המוחנף, וללא ספק מה שירוויח בחנפנותו שלא כדין - ינטל ממנו, ולא לחינם אמרו חכמים שכת חנפים אינה מקבלת פני שכינה.

**הגאווות** חש עצמו נעלה על אחרים, הן בשל תכונותיו - כגון זיכרון והתמדה, הן בשל מעשיו - כגון שהגיע להשגים, הן בשל מעמדו - כגון ייחוס או השתייכות חברתית, וכל כיו"ב, ובפעמים רבות בשל מעלות שהוא רק מדמיון.

הגאווה עלולה לשתק פעילות חיובית אמיתית, שמאחר והוא חש עצמו כבר בצמרת, אין לו בשביל מה להתאמץ להוסיף השגים חיוביים.

מי שהורגל בתחושת העליונות מגיל צעיר עלול להתמכר לה, ולהמשיך בזאת גם כשיהיה בקרב כאלו שעלו עליו בהשגיהם, ועלול להכשל ברצון או נסיון להוריד אותם מגדולתם, שהרי חש שהצלחתם היא על חשבוננו - כי הרי הוא הוא מאז ומתמיד היה המוערך ביותר, ובמקום להתאמץ יותר - הוא עלול לרכז את כשרונותיו בריסוק זולתו.

כשהגאווה לא נותרת בלבד אלא גם פורצת החוצה, הרי הוא עלול להיות **מהיהירים**, שלא משוחחים מתרועעים, משתדכים וכו' עם כל אחד, אלא רק עם מי שמעמדו הרם מתיר לו להתרועע עמו.

אין צורך לומר שבד"כ הגאווות וק"ו היהיר אינם חשופים לביקורת, ואדרבה, יעשו כל שבידם כדי לבטל את המוכיח ואת התוכחות, שהרי התוכחות הן כחץ מושחז בלבם, ובשל כך קטן סיכויים לתקן את משגיהם, ולא יחושו בכך.

יש לציין שלא בהכרח הגאווות סובל מיצר הכבוד, ובפעמים רבות קל לו להשאר בצד, לרום מעלתו.

הפתרון לגאווה היא ההפנמה שרוב 'מעלותי' הן דמיון, ושמעלותי האמיתיות הן מתנה שקיבל כדי להשתמש בה לטובה, וגם הן עלולות להלקח ממנו ברגע, ח"ו, והמדד היחיד למעלותי האמיתיות הוא רק כמה התקדם מנקודת המוצא שלו, וכמה ניצל את יכולותיו, ויתכן בהחלט שאלו שאיננו מביט לכיוונם - התקדמו הרבה יותר מנקודת מוצאם עד עתה, וניצלו את מירב יכולותיהם כדי להתקדם, בעוד הוא היה עסוק בדמיונותיו, ולא זכה להתקדמות אמיתית; טוב יעשה אם יחשוב על מעלותיהם של האחרים כבסיס להערכתו אותם מחדש.

**המשתרר** הוא מי שמטרתו היא שרצונותיו יבוצעו.

השררה עלולה לנבוע מחמת גאווה, כלומר שבטוח שמחשבותיו ורצונותיו הם הטובים והחשובים ביותר, וראוי לו לקבוע לאחרים מה יהיה; אך עלולה לנבוע גם מחמת בקשת הכבוד - כדי להיות זה שנמצא בראש ואליו יופנה הכיבוד החיצוני; לעתים המשתרר מפיך את עיקר הנאתו מכך שנכנעים אליו אלו שלא מעריכים אותו - שהרי זה מעיד על עוצמת שלטונו.

המשתרר מחמת הגאווה לא בהכרח ישאף להיות הראש, אלא לעתים יעדיף להיות בעמדת השפעה על מי שבראש, כלומר - יספק למי שבראש את הכיבוד באמצעות החנפה, ויקבל בתמורה את עמדת השליטה, בבחינת הצוואר המסובב את הראש; ואילו המשתרר מחמת דרישת הכבוד לא בהכרח יחפוץ בקביעת הדברים בפועל, אלא העיקר אצלו שיכירו בו כראש.

המשתרר מחמת גאווה - עשוי לדאוג לטובת מי שתחתיו, שהרי הפגם שלו הוא במה שחושב שדרך הבנתו היא הנכונה ביותר, אך אין לו עניין לראות ברעת זולתו, ואדרבה בטוח שהחלטותיו הן הטוב עבורם [אלא שיהירותו לא מאפשרת לו לקבל ביקורת, וממילא כלל לא נועץ באלו שתחת שליטתו מה הם חושבים שטוב להם, ומדוע, אלא מחליט עבורם בלי להיות מודע לצרכיהם ורצונותיהם ויכולותיהם

האמיתיים, ובפעמים רבות גורם להם עוול]; ואילו המשתרר מחמת דרישת הכבוד - לא באמת מעוניין בטובת מי שתחתיו, אלא רק בהפקת השלטון והכיבוד. אלו ואלו עלולים להשתמש בכחם כדי לעשות בממון הציבור כבתוך שלהם, או כי חושבים שלהם נאה לקבוע מה יעשה 'לטובת הציבור' או כי לא אכפת להם מממון הציבור.

הפתרון לחפצי השררה מחמת הגאווה הוא להפנים שצורת ההסתכלות שלו מייצגת רק את חינוכו לימודיו והרגליו האישיים, ולאנשים האחרים יש גישה שונה לגמרי המותאמת אישית להם לפי חינוכם לימודם והרגליהם, וכפייתם לתובנות שלו היא עוול; ניתן להסביר, לשכנע, לחנך, אבל לכפות - הוא עוול.

הפתרון לחפצי השררה מחמת הכבוד הוא העיסוק המתמיד בטובתם של אחרים, ידאג לממונם, רווחתם, כבודם, ויסייע להם בכל יכולתו - ובכך ינצל את משרתו ומעמדו לתועלת הזולת, והקללה תיהפך לברכה.

התכונות שצוייננו מצויות ביותר גם אצל אנשים יראי שמים, שבטוחים שאופן חשיבתם היא האמת המוחלטת, וכופים על הציבור את הבנתם, ואינם פתוחים לביקורת.

כמה יש להעריך את מי שלא חושק בכיבוד חיצוני, ולא חושב את עצמו כנעלה, ולא מעוניין להיות ראש או לקבוע לאחרים, אלא די לו במעשיו החיוביים, בשקט והצנע; מחלקו יהא חלקנו.