

בעז זריבי

"בכל דבר המאורע הכל שווה אצלו":

על מידת ההשתוות*

פתיחה**

"יצחק עושה את מלאכתו, פעמים יחידי ופעמים עם אחרים, פעמים אצל שרים וקונסולים ופעמים אצל סתם בעלי בתים. דבש וחלב לא מצא יצחק בעמלו, די לו ליצחק שבא לידי מדת ההשתוות. מדת ההשתוות פרסה טיבה עליו. כל מה שבא עליו קיבל בעינים יפות. לא התאונן ולא קבל. כבר הרגיל עצמו לתעלולי החמה ולמושבות הרוחות. והחמסינים היבשים שמלכים ליח עצמותיו של אדם, האבק שצופד את העור, האור הצהוב שצורב את העינים והאוויר שמביא לידי שעמום, וכן כל השינויים שבאקלים לא הוציאו אותו ממדתו. אם מצא עבודה עבד, אם לא מצא לא נעצב אל לבו" (ש"י עגנון, תמול שלשום, הוצאת שוקן ה'תשכ"ז, עמ' 228-229).

יצחק קומר, גיבור הרומן 'תמול שלשום', סובל רעות רבות וצרות במהלך הספר. הוא עולה לארץ ישראל ומגיע אליה בחוסר כל, מתקשה למצוא עבודה, ומתחבט בגיבוש זהותו בין ירושלים המסורתית ליפו החלוצית-חילונית. בשלב הזה בספר, בעיותיו של קומר לא נפתרו ואינן קרובות לפתרון. אמנם חרפת הרעב סרה מעליו, אך אין לו עבודה מובטחת והוא לא הקים משפחה או מצא לעצמו בית בטח; ועם כל זאת מדגיש עגנון כי קומר הגיע ל"מדת ההשתוות".

* [הערת המערכת: תודתנו העמוקה לחברנו מנחם איזנברג על עריכת המאמר].
** בפתחת הדברים, אבקש להודות למו"ר הרב הלל רחמני, אשר סייע לי רבות בתהליכי כתיבת מאמר זה, ואשר רבים מהרעיונות המופיעים בו נובעים ממה שזכיתי ללמוד ממנו בשנים האחרונות.

מידה זו, שיסודה בימי תור הזהב של יהדות ספרד וזכתה להארה מחודשת בדברי הבעש"ט ותלמידיו, הובנה במספר אופנים בכתביהם של חכמי ישראל לאורך הדורות. אף על פי שהיא מוזכרת במספר רב יחסית של מקורות מבתי מדרש שונים, לא קיימת הגדרה ברורה ואחידה שלה. היא מופיעה לרוב בדרך אגב לצד מושגים אחרים, וכתוצאה מכך לקוראים רבים במחשבת ישראל המשמעות שלה נותרה חידתית. ההגדרה הבסיסית, המשותפת לכל השיטות, היא שמי שהגיע להשתוות הוא מי ששווים בעיניו שני דברים, שבעיני רוב בני האדם אחד מהם טוב והשני רע. מדובר אם כן, בבני אדם שעלו במדרגות עבודת המידות, עד כדי ניתוק מסוים מהקשיים ומהתחושות הרעות שמלוות את רוב בני האדם בעולם, ונובעות מאגו, קנאה, רדיפת כבוד, תאוות המאכל והמשתה, ועוד.

מכיוון שמדובר במידה מחודשת, שאינה מוזכרת כלל בתנ"ך, במשנה או בגמרא – היא הובנה כאמור באופן שונה ומגוון על ידי חכמי ישראל לאורך הדורות. במאמר זה אבקש לנסות ולענות על חידת ההשתוות: אף על פי שאין מקורות שהמידה מאופיינת באופן ברור בהם, והיא לרוב מוזכרת כבדרך אגב ומשמעותה נותרת מעורפלת, מצאתי כי מתוך המקורות שמזכירים אותה ניתן לאפיין שלוש הבנות מוגדרות שלה, אשר מאפשרות להבין את ייחודיותה של ההשתוות בין המידות במחשבת ישראל, וללמוד את הרלוונטיות שלה לעבודת ה' במגוון רחב של אופנים. בסיום הדברים, אבקש להציע אפשרות מחודשת בהבנתה של מידת ההשתוות, שיש לה בעיני רלוונטיות מיוחדת לדורנו.

מבנה המאמר

כרקע למאמר, אציג את גלגולה הראשוני של מידת ההשתוות¹ בשתי נקודות המפנה המשמעותיות של הפצתה במחשבת ישראל: האחת

¹ חשוב לציין בשלב זה, כי המידה הזו כונתה בשני כינויים מרכזיים, 'השתוות' כאמור, ובמקורות אחרים 'שתווה', הרמזו מקראי לפסוק בספר עזרא העוסק בנושא שונה בתכלית, אך מופיע בו הביטוי 'כתב הנשתווה': "ובימי ארתחששתא כתב בשלם מתרדת טבאל ושאר קנתי על ארתחששתא מלך פרס. וכתב הנשתווה, כתוב ארמית, ומתרגם ארמית" (עזרא ד',

– בספר חובות הלבבות לרבנו בחיי אבן פקודה, שהוא המקור הראשוני למידה זו, המצוטט בכתבי רבים מן ההוגים שיובאו במאמר. השנייה – בספר 'צוואת הריב"ש' המיוחס לבעל שם טוב, מייסד תנועת החסידות, שבה זכתה מידת ההשתוות לעדנה מחודשת ולתפוצה רחבה.

בחלקו הראשון של המאמר, אציע סקירה כללית של הבנות שונות ל'מידת ההשתוות', מתקופת רבנו בחיי ועד ימינו. כאמור, מכיוון שלמידת ההשתוות אין הגדרה ברורה במקורות, ויותר מכך – קיימות הבנות שונות בשאלה מה תכליתה בכתבים השונים, אפיינתי את המקורות המובאים כשייכים לאחת משלוש גישות, על פי סמיכותן הרעיונית למידות אחרות שהן מהמוכרות והמרכזיות במסורת ישראל: הענווה, הביטחון והדבקות.²

עיסוק מרכזי נוסף במידת ההשתוות, נוגע ליישום המעשי שלה בעולם עבודת המידות ובעבודת ה' בכלל. בחלקו השני של המאמר, אציג שלושה מצבים שבהם ההשתוות באה לידי ביטוי בחייו ובהנהגותיו של אדם עובד ה': בלימוד תורה, בהתנהגות שבין אדם לחברו, וכשלב נדרש בדרך להגעה למעלת הנבואה.

לאחר שני בידורים אלה, ועיון בשיטות המגוונות של לימודה ויישומה של מידת ההשתוות, אבקש להציע שתי הצעות נוספות הנוגעות לשתי סוגיות ליבה מעולמה של מידת ההשתוות:

א. החשש מאדישות – ניסיון למענה על אחד הקשיים המרכזיים בעצם הגדרתה של ההשתוות – הטענה כי מי שכל העולם שווה בעיניו, עשוי להגיע באופן טבעי לאדישות כלפי עצם העולם ולקהות רגשית.

ז), וכך העלה בין היתר הרב מאיר מאוזו שליט"א בהגותו לספר 'דרכי משה' לר' כלפון משה הכהן, (מהדורה שלישית, בני ברק ה'תשס"ה, עמ' קסט). לצורך נוחות הקריאה, התייחסתי בכתביתי למידה זו בשם 'השתוות', אף על פי שבחלק מהמקורות המובאים היא כונתה מידת הנשתווין.

² אופן מרכזי נוסף לחלק בין ההבנות השונות של ההשתוות הוא על ידי שאלת היסוד, מה שווה למה: ברי שהמילה השתוות היא משורש זה, והשאלה 'עבור מי שהגיע להשתוות, מה שווה למה' מהווה תבחין מדויק לדרך שבה הובנה המידה. בחרתי שלא לחלק את המאמר באופן הזה, אבל עניתי בין השיטין על השאלה הזו בהסבר כל אחת מהשיטות.

ב. השתוות הנפש – הצעה לנקודת מבט נוספת על מידת ההשתוות: השתוות שאיננה תפישת עולם של שיטוח ההבדלים בין מאורעות שונים בחיים, אלא כדיוק והתבוננות המאפשרים **תגובה נפשית שווה** של האדם, מול הטוב והרע שבחיינו. בהבנה זו של מידת ההשתוות יש גם משום מענה לחשש מאדישות, שלפיה אכן יש פערים בין הטוב והרע, והמוקד הוא על יכולתו של האדם לאזן את תגובתו אליהם.

מידת ההשתוות זכתה לחשיבות וההאדרה מרחיקי לכת במיוחד במגוון מקורות: רבנו בחיי ב'חובות הלבבות' מגדיר אותה כמידה "הגבוהה ביותר של אנשי המעלה" וכ"תכלית המעשים המשובחים"; הרב קוק סבור שמי שרוכש אותה "אז יהיה באמת מעדת ישרים"; ור' אלכסנדר זיסקינד מהוראדנא בספרו 'יסוד ושורש העבודה' טוען שמי שלא מגיע להשתוות "לעולם לא יהיה עובד א-להים יתברך באמת". על כן, נדמה לי שהחקירה לעומקה של המידה הזו, אף על פי שזו מידה יחסית "מחודשת", שאינה מתוארת בדברי חז"ל במשנה ובגמרא, עשויה לכלול יסודות משמעותיים בקיום רצונו של הקב"ה בעולם, "וה' יטהר לבבנו לעשות רצונו כרצונו תמיד".³

ריבוי המקורות המובאים במאמר וגיוונם, נובע בראש ובראשונה מהרצון לבסס את הטענות השונות ואת מהלך הדברים. אולם, זהו גם ניסיון להעלות למודעות הקורא חיבורים רבים וחשובים, ובכללם מכתביהם של חכמי המזרח, צפון אפריקה וארץ ישראל, אשר לעניות דעתי נזנחו לאורך השנים ואינם נלמדים די בימינו, וחבל על אובדנם. יהי רצון שדבריהם המובאים כאן יעודדו העמקה ועיון בספריהם, ויהא זה שכרי.

רקע

המקור הראשוני לרעיון ההשתוות, שאליו מפנים רבים מהמפרשים המאוחרים יותר, הוא דברי רבנו בחיי בספרו 'חובות הלבבות'.⁴ רבנו

³ דרכי משה (בני ברק ה'תשס"ו), פרשת ויחי, עמ' ס.

⁴ הספר 'חובות הלבבות' נכתב במקור בשפה הערבית-יהודית ולא בעברית, ועל כן השורש העברי איננו מופיע במקור כמובן. ככלל, המתרגמים המרכזיים (ביניהם אבן-תיבון והרב קאפח), תרגמו גם הם את הקטעים המצוטטים לקמן כמבוססים על השורש ש"י.

בחיי מציג סיפור מעשה על חסיד אחד, שמסביר לחברו על מעלתה של ההשתוות:

"סופר על אחד מאנשי המעלה שאמר לחברו: האם יחסך לדברים שווה? אמר: באיזו משמעות? אמר: האם השבח והגנאי שווים לפי דעתך? אמר: לא. אמר לו: אם טרם הגעת למצב הזה, השתדל, ואולי תגיע לדרגה הזו, שכן היא הגבוהה ביותר של אנשי המעלה ותכלית המעשים המשובחים" (ספר ההדרכה אל חובות הלבבות, תרגום בנימין אברהמוב [אוניברסיטת בר־אילן ה'תשע"ט; וכן בהמשך המאמר], עמ' 208).

בהמשך המאמר, אעסוק בהרחבה בהבנת שיטתו של רבנו בחיי בעניין ההשתוות. בשלב זה אציין כי ההשתוות כאן **ממוקדת בהשתוות בין שני גורמים – השבח והגנאי**. מי שהגיע למידת ההשתוות, שהיא "תכלית המעשים המשובחים", הוא מי שעבודת המידות שלו אפשרה לו להיות מונע משיקולים אמיתיים ונכונים, ולא לפעול על פי האגו והרצון לשבחייהם של אחרים.

ניתן להבין את הסיפור המובא על מידת ההשתוות כמייצג של עניין יסודי בליבת הספר 'חובות הלבבות': את "חובות האברים", האדם יכול לקיים למען יראוהו בני האדם, ויש מי שיקיים מצוות ומעשים טובים רק לצורך יצירת רושם ורכישת מעמד וכבוד. לעומת זאת, רבנו בחיי מגדיר גם את "חובות הלבבות": "זוהי הידיעה הנסתרת, הידיעה הפנימית" (חובות הלבבות הקדמה, עמ' 25). כלומר, חובות הלבבות נסתרות מעין, והן חלק מהיחסים שבין אדם לבוראו, שרק הוא 'בוחן לבבות' ויודע את כוונת האדם ואת הרקע למעשיו. אי לכך, מי שהגיע למידת ההשתוות, ולא פועל בעולם במטרה לעשות רושם על אחרים, הוא היכול לקיים את חובת הלבבות במלואה.⁵

⁵ ניתן לראות הד לדברים בדבריו של פרופ' אליעזר שביד ז"ל (שהלך לעולמו בימי כתיבתו של מאמר זה): "חובות הלבבות הן במצפון, בסתר לב האדם. רק האדם ובוראו יודעים אם הוא מקיים אותן. ואילו חובות האיברים גלויות לעיני הרבים. זוהי הבחנה חיצונית. עיקר העניין הוא שחובות הלבבות הן החובות הפנימיות, החלות על הנפש, שהיא גרעין עצמיותו של האדם, ואילו בחובות האיברים אנו מקיימים מצווה חיצונית. ומכאן ברור – את חובות הלבבות אי־אפשר לקיים ללא כוונה, ואילו את חובות האיברים אפשר לקיים ללא כוונה,

דברי רבנו בחיי הם הפתח לאסכולה המרכזית של הבנת מידת ההשתוות במחשבת ישראל. דבריו אלה מצוטטים רבות אצל מחברים מאוחרים יותר, הלומדים מתוכם את עיקרה של מידת ההשתוות.

גישה מקבילה ושווה של הבנת מידת ההשתוות, באה לידי ביטוי החל מצמיחתה של תנועת החסידות במאה השמונה-עשרה, והיא נדונה בהרחבה באחד החיבורים המרכזיים שנכתבו בדורות הראשונים של החסידות – 'צוואת הריב"ש'.⁶ ההשתוות מופיעה במספר אופנים לאורך הספר, ובשלב זה אציג את המקור היסודי שלה, בראשיתו של החיבור:

"שויתי ה' לנגדי תמיד.⁷ שויתי לשון השתוות בכל דבר המאורע
הכל שוה אצלו בין בענין שמשבחים בני אדם אותו או מבזין אותו
 וכן בכל שאר דברים וכן בכל המאכלות בין שאוכל מעדנים בין
 שאוכל שאר דברים הכל ישוה בעיניו כיון שהוסר היצר הרע ממנו
 מכל וכל. וכל דבר שיארע יאמר הלא זה הוא מאתו יתברך ואם
 בעיניו הגון וכו' וכל כונתו לשם שמים אבל מצד עצמו אין חילוק
 וזה מדרגה גדולה מאד" (צוואת הריב"ש, ב).

בעל 'צוואת הריב"ש' מחדש כבר במשפט הראשון חידוש משמעותי מאד בהבנת ההשתוות – "בכל דבר המאורע **הכל שוה אצלו**". לא

מצוות אנשים מלומדה" (הפילוסופים הגדולים שלנו [משכיל, ה'תשנ"ט]), 'חלק ראשון – הראשונים', ד' בחיי בן יוסף אבן פקודה, עמ' 68).

⁵ 'צוואת הריב"ש' מיוחסת לבעש"ט, אך כיום מקובל שהיא נכתבה בבית מדרשו של תלמידו המגיד ממעזריטש, כפי שכתב משה חלמיש בספרו 'מבוא לקבלה' (בהוצאת אלינר והקיבוץ המאוחד, ה'תשנ"א; עמ' 50) וכפי שהוכיח זאב גריס במאמרו 'עריכת צוואת הריב"ש' (קריית ספר נ"ב, ה'תשל"ז; עמ' 187-210). 'צוואת הריב"ש' הודפסה לראשונה בשנת ה'תקנ"ג, ומאו במהדורות רבות נוספות (פירוט המהדורות מופיע במהדורת ברוקלין, ה'תשנ"ח, עמ' קצא-קצב).

¹ רבות מההתייחסויות לפסוק "שויתי ה' לנגדי תמיד" (תהלים ט"ז, ח), נוגעות גם למנהג הנפוץ בקרב המקובלים להתבונן (בפועל או בדמיון) בארבע אותיות שם הו"ה כקיום של הפסוק הזה. המנהג מופיע בין היתר בדברי ר' חיים ויטאל: "גם סימן להכיר את האדם חטאו, יצייר במחשבתו צורת ארבע אותיות ההוויה מצוירת בכתיבה אשורית. כי זה סוד שויתי ה' לנגדי תמיד. ובשעה שמציירו לפניו, אם חטא באיזה חטא, הפוגם באיזה אות מארבעתם, אז אותה האות לא תוכל להצטייר בין עיניו, ועל ידי כך ידע כי יש שם פגם" (שער רוח הקודש [ירושלים ה'תשמ"ח], דף י"ח).

מדובר עוד בהבנה ממוקדת בענייני עבודת המידות, אלא בתפישה כוללת לחיים הגשמיים בעולם הזה, שצריכים להיות שווים לגמרי בעיני האדם. מדובר במי ש"היצר הרע הוסר ממנו מכל וכל", ולכן היקף הנושאים השווים בעיניו עולה. אליבא דצוואת הריב"ש, שרשה של המילה השתוות הוא בפסוק "שְׁוִי תִי ה' לְנִגְדֵי תַמִּיד" (תהלים ט"ז, ח), שהמקיים אותו רואה כביכול תמיד לנגדו את שם הו"ה, וכל כוונתו לשם שמים – הוא זה שיכול להגיע למעלת ההשתוות.⁸ כפי שיפורט בהמשך, רעיון זה, המרחיב בצורה משמעותית את מידת ההשתוות, השפיע על הוגים רבים מבית מדרשה של החסידות בהבנתם את ההשתוות.

ההבנות השונות של מידת ההשתוות

בחלק זה, אציע לחלק את ההבנות הרבות והשונות של מידת ההשתוות לאורך הדורות, על פי ההבנה שלה כסמוכה לאחת משלוש מידות מרכזיות אחרות: הענווה (השתוות השבח והגנות), הביטחון והדבקות.

השתוות השבח והגנות: ההשתוות כענווה

ההבנה הנפוצה ביותר של מידת ההשתוות,⁹ ששורשה כאמור בספר 'חובות הלבבות', היא שההגעה להשתוות מיוחסת לאדם שהשבח והגנות זהים עבורו. לצד החידוש שבעצם השאיפה שהשבח והגנות יהיו שווים לגמרי בעיני האדם, בקריאה פשוטה שלה, התפישה שאדם

⁸ ניסוחים דומים לאלה המובאים בספר צוואת הריב"ש ביחס למידת ההשתוות, מצינו בדבריו של ר' אלכסנדר זיסקינד מהורדנא בספרו 'סוד ושורש העבודה' (שער ראשון, פרק י). על הדמיון בין דבריהם של שני מחברים אלה, שהם בני אותו דור פחות או יותר אך רק הראשון בהם משויך לתנועת החסידות, כבר עמד באריכות מנדל פייקאז' בספר 'צימי צמיחת החסידות' (מהדורה מורחבת), עמ' 372-376.

⁹ הבנה זו היא ההבנה המרכזית ביותר של ההשתוות, ועל כן העיסוק בה במאמר נרחב יחסית לאחרות.

צריך לברוח מהכבוד ולא להנות מדברי שבח היא הרחבה של אחת המידות היסודיות במחשבת ישראל¹⁰ – מידת הענווה.¹¹

על ההשתוות כסמוכה למידת הענווה, ניתן ללמוד בדבריהם של שנים מגדולי הראשונים: רבנו בחיי אבן פקודה, מחדש מושג ההשתוות, והרמב"ם, שאמנם לא עסק באופן ישיר במושג ההשתוות, אך היו מגדולי ישראל שהבינו את תפישת הענווה שלו כגרסא מסוימת של ההשתוות. בהמשך אתייחס גם לשתי סוגיות מרכזיות נוספות העולות מהבנת ההשתוות כענווה: עדותו של המגיע להשתוות על מידותיו, כאשר הוסר לכאורה החשש מפני גאוה, ויחסי הקדימות בין ההשתוות לענווה.

חובות הלבבות

כאמור, ראשיתו של מושג ההשתוות במסורת ישראל הוא בספר חובות הלבבות, ועיקרו בשער החמישי – 'על טיהור המעשה לה' יתעלה לבד', העוסק בייעוד המעשים של המאמין למען הבורא בלבד, ולא למען בני האדם הסובבים אותו. שער זה נפתח בהצגה של עשרה עניינים המובילים לטיהור המעשה לעבודת ה' בלבד, כאשר אחד מהם הוא ההשתוות:

"טיהור המעשה לה' יתעלה בלבד יתקיים באמצעות עשרה עניינים. אם נפש האדם תראה עניינים אלה כנכונים, ואם הוא יודע אותם בוודאות ויעשה אותם יסודות לציותו ושרשים למעשהו, כי אז טיהור המעשה לה' יתעלה יהיה שלם, והוא לא

¹⁰ להדגשת הפער בין ההשתוות לענווה בהיקף העיסוק בהן, יציין כי כאמור ההשתוות היא חידוש במחשבת ישראל שראשיתו בימי תור הזהב של יהדות ספרד, בעוד למידת הענווה ישנם כידוע מקורות עוד בתורה שבכתב: היא מידתו המרכזית של משה רבנו (במדבר י"ב, ג), דוד המלך משבח אותה רבות בתהלים (ל"ז, יא, ועוד), והיא מוצגת על ידי שלמה בנו במשלי כמקור ליראת ה' (משלי כ"ב, ד). ברור, אם כן, מדוע רבים מהעוסקים במידת ההשתוות בחרו לסמוך אותה על הענווה, ודרכה להציג גם את החידוש שבה.

¹¹ ראוי לציין כי ניתן גם להבין אחרת את השתוות השבח והגנות. בפשטות, היא יכולה לנבוע לא מענווה אלא דווקא מגאווה – אדם שבטחונו העצמי המופרז מונע ממנו מלהתייחס ברצינות לשבח או לביקורת שמביעים עליו אחרים. במסגרת המאמר לא מצאתי מקום להאריך בהבנה זו, ונדמה כי אין לה התייחסות בדברי אף אחד מההוגים המצוטטים בפרק זה.

יפנה לאחרים, לא יקווה מאחרים ולא יתכוון אלא להשביע רצון ה'. (ואלה הם): [...] 6. **השבח והגנאי שבני אדם אומרים עליו יהיו שווים בעיניו** (ספר ההדרכה אל חובות הלבבות שער ה', עמ' 193).

בהמשך, מביא רבנו בחיי את המעשה שהוצג ברקע למאמר זה, אודות החסיד שמציג לחברו את ההשתוות כ"תכלית המעשים המשובחים", ומוסיף ומפרט בין היתר בשער י':

"(סימן נוסף) כאשר הוא משביע את רצון ה' יתרום ויתנשא, המצווה על עשיית הטוב ואוסר על עשיית הרע, השבח או הגנאי של בני האדם שווים בעיניו" (שם שער י', עמ' 323).

מוקד ההשתוות בדברי רבנו בחיי, הוא באדישותו של האדם לדעותיהם של בני אדם אודותיו, המבוססת על רצונו לעשות את רצון הבורא ולא את רצונו של בני האדם. מידה זו מוצגת כשיאה של פעולתו של החסיד המרסן את תאוות הכבוד שלו ודבק בה' יתברך בלבד (בתרגומו של הרב קאפח: "הנעלה בדרגות החסידים ושיא החמודות"). הסרתו של האגו מאפשרת לאדם להשביע את רצון קונו, כאשר זו הופכת לתכלית מעשיו במקום הרצון להרשים בני אדם אחרים.

רמב"ם

בדברי הרמב"ם על מידת הענווה, נראה שניתן למצוא חידוש מסוים המקרב את מידת הענווה למידת ההשתוות. לדידו, מידת הענווה אינה חד־צדדית – היא אינה מסתפקת בהימנעות מדברי שבח עצמי, אלא גם בהגעת האדם למעלה שבה אינו חש מושפל כאשר מגנים אותו בדרכים שונות. הרמב"ם מציג דוגמא קיצונית למצב הזה, בסיפור המובא בפירוש המשנה באבות:

"וכבר ראיתי בספר מספרי המידות, שנשאל אחד החסידים, ונאמר לו: איזהו היום השמח שעבר עליך מימך? אמר: יום שהייתי נוסע על גבי ספינה, והיה מקומי בה השפל שבמקומות, והייתי לבוש בלויי סחבות, והיו בספינה סוחרים ובעלי ממון, והייתי שוכב במקומי, ואחד מאנשי הספינה קם להטיל מים, והגיעה שפלותי בעיניו, ופחיתות המצב אשר הייתי בו, עד כדי

שגילה עצמו והטיל מימיו עלי. ונפלאתי על התחזקות תכונת העזות בנפשו, וחי ה', לא הצטערה נפשי במעשהו כלל, ולא התעורר בה רוגז, ושמחתי שמחה גדולה שהגעתי למדרגה שלא יצערני ביחוי זה החסר, ולא אשים לבי אליו. ואין ספק שזו היא תכלית בשפלות הרוח, עד שירחק מן הגאווה" (פירוש המשנה לרמב"ם, אבות ד', ד).

החסיד המוזכר בדברי הרמב"ם הגדיר את מצבו כתכלית שפלות הרוח והריחוק מן הגאווה. מי שמגיע למידה זו לא רק שאינו מחפש אחר כבוד ושבח, אלא שהוא אינו מצטער (ואפילו, 'שמח בהן שמחה גדולה'),¹² גם כאשר הוא נקלע לסיטואציות שכל אדם אחר יראה אותן כהשפלה.¹³

נראה שאפשר להציע, כי על פי שיטת הרמב"ם, שפל הרוח אינו מי שערכו העצמי נמוך בעיניו דווקא, אלא מי שאדיש למעמדו החברתי וליחס של בני אדם אחרים כלפיו. אפיון זה נראה קרוב לדבריו של רבנו בחיי על השתוות השבח והגנות. האדם שאדיש ליחסם של אחרים כלפיו, הוא מי שהגיע ל"תכלית שפלות הרוח" בלשון הרמב"ם, ול"מידת ההשתוות" בלשון רבנו בחיי. נראה אפוא שזו נקודת מפגש

¹² נקודת מבט מרתקת על השמחה שבעקבות ההשפלה והצער, הנובעת מדבריו אלה של הרמב"ם, מציע **החתם סופר** בדרשה בעניין המבט לאחור על ימי הגלות, ביום שבו "יזכנו ה' וישמחנו" בביאת המשיח: "והענין בזה ע"ד כ"ש צום הרביעי וצום החמישי וגו' ימיו לששון ולשמחה. ואמר 'קרי להו צום וקרי להו ששון ושמחה'. וכ' רדב"ז בתשובה שהקושיה היא שהול"ל יום הצום יהיה לששון ולשמחה, אבל הצום עצמו איך אפשר שיהיה לששון ולשמחה? ... עכ"פ נ"ל ע"פ מ"ש חובת הלבבות... נבזה בזיון גדול והשתין עליו והוא לא הרגיש כלל מרוב חסידות וסבל באהבה, כשזוכר זה הוא שש ושמח שזכה ה' לכך. ה"נ כשיזכנו ה' וישמחנו, לא נשמח בריבויי הטוב אז, אלא נספר ונזכור אשר סבלנו זה אלפיים שנה ותהילה לא – ליתברך הכל עבר עלינו ואנחנו קיימים בעבדתו ויראתו זאת תהיה שמחתינו... והנה אמר לעתיד לבוא ימלא שחוק פינו לא נשמח עצמנו וגופינו בהוללת וסכלות בבתי קאפע וטיאטראות, כי אם פינו ימלא שחוק ולשונונו רינה שנספר תמיד על הרנה והצער שעבר עלינו וזכינו לסבול" (דרשות חתם סופר ח"א [קלו' ה'תרפ"ט], דף צא:).
¹³ כידוע, וכפי שיוצג להלן בדבריו של החיד"א, שיטתו של הרמב"ם בעבודת המידות מדגישה את הצורך לבחור תמיד בדרך הממוצעת; אך לא כך במידת הענווה: "וכבר בארנו בפרק הרביעי [משמונה פרקים; ב"ז] כי ראוי לאדם שייטה לאחד משני הקצוות על צד הסייג, כדי שייקבע במיצוע הפעולות, דו"ק מזאת המידה לבדה מכל המידות, רצוני לומר: הגאווה, כי לגודל חסרון זאת המידה אצל החסידים, וידיעתם בניוקה, רחקו ממנה עד הקצה האחרון, ונטו אל שפלות הרוח לגמרי, כדי שלא ישאירו בנפש זכר לגאווה בשום פנים" (פירוש המשנה לרמב"ם, אבות ד', ד).

בין שיטותיהם השונות של הוגים אלו, אשר הגיעו לתובנה דומה בדרכים שונות.

ר' אליעזר פאפו, בספרו 'פלא יועץ', קשר באופן מובהק בין שיטה זו של הרמב"ם ובין מידת ההשתוות:

"לכן ישוב בדד וידם כי נטל עליו נוטל שכר הרבה ולא זו שידם אלא שלא יקפיד כלל מחמת היותו נבזה בעיניו ונפשו כעפר יהיה עד שישווה בעיניו הכבוד והקלון זהו מדת הנשתון אשרי מי שיגיע לידי מדה זו שאין לך מדה טובה הימנה וכבר ספרו על אחד מן החסידים ששאלוהו באיזה יום מימיו שמח שמחה גדולה שאין למעלה הימנה [...] ובראותו זה החסיד שכל כך קנה בנפשו מדת הנישתון עד שלא הקפיד כלל אז שמח לבו ויגל כבודו על טובה גדולה כזו שקנה בנפשו" (פלא יועץ, אות ב' 'בזיון').¹⁴

החסיד שבדברי הרמב"ם הוא מי שהגיע למידת ההשתוות, ועל כן הביזוי שמסב לו אותו איש מאנשי הספינה אינו משפיע עליו לרעה, ואף להיפך – הוא מעיד בעיניו שהוא הגיע למידת ההשתוות "שאין לך מדה טובה הימנה", ואז "שמח לבו ויגל כבודו על טובה גדולה כזו שקנה בנפשו".

השתוות כענווה – עדותו של המגיע להשתוות על מידותיו שלו

מקור יסודי נוסף בהבנת מידת ההשתוות כמשיקה למידת הענווה הוא דברי השל"ה בפרשת עקב.¹⁵ בדברי השל"ה דומה כי מידת ההשתוות חופפת לגמרי למידת הענווה, והאדם שהגיע אליה הוא שפל רוח אשר לא חפץ בשבח ולא נרתע מגנאי. השל"ה תמה על גאוותו כביכול של דוד המלך, כפי שמופיעה בתהלים – "שִׁיר הַמַּעֲלוֹת לְדָוִד ה' לֹא גָבַהּ

¹⁴ וכך גם בדברי החיד"א בספרו 'ראש דוד': "וכבר כתב הרמב"ם אבות פ"ד מ"ד דאף דבכל המדות הדרך האמצעי הוא המשובח יצא מן הכלל ענין הענווה והשפלות שצריך להרגיל עצמו עד קצה האחרון כמ"ש מאד מאד הוי שפל רוח וכתב הרב החסיד בחובת הלבבות ששלמות הענווה הוא כאשר יגיע למדת הנשתון כלומר שבעיניו שקול דברי שבחיו כחירופיו ואין שבחו משמחו ולא בזיונו מצערו והוא שווה בעיניו זה כזה" (ראש דוד פרשת נח).
¹⁵ להרחבה בדברי השל"ה עיינו בספר 'זוי העמודים' לבנו של השל"ה ר' שבתי הורוויץ, עמוד העבודה, פרק כ': "על דרך מה שפירש אדוני אבי ז"ל...".

לְבִי וְלֹא רָמּוּ עֵינַי (תהלים קל"א, א),¹⁶ ומסביר אותה על ידי הבנתו את מידת ההשתוות:

"ויתורץ על פי כלל גדול האמור בחובת הלבבות בשער יחוד המעשה (פרק ה') וזה לשונו: [...] הכונה להשמיענו שיהיה השפלות מוטבע בנפש, באופן שהנפש תהיה בדוממתה, כי כבר אפשר שלא ישיב על חרפתו וישאר לו השנאה שמורה בלבו... ואמר הכתוב (משלי ט"ז, ה) 'תועבת ה' כל גבה לב', אפילו שתהיה הגאווה בלב ולא הוציאו בפיו, לכן אמר 'נפשי תדום', שהנפש מצד עצמה תדום. ונלמד מהעפר, שכל זמן שהוא גס לא יועיל למלאכה כל שכן לעשות ממנה כלי, וכל יותר שהוא שחוק הוא יותר טוב. וכן היה מדת דוד, שהיה הכל שוה בעיניו השבח והגנות, על כן לא איכפת מידי במה שסיפר מדתו להתלמד ממנו, מאחר שלא היה שום רשעם התפעלות בלבו, וזהו סוד שאמר 'אם לא שויתני', רצה לומר היתה בו מדת הנשתוית" (שני לוחות הברית, אמסטרדם תנ"ח, דף שע"א).¹⁷

לשיטת השל"ה, מכיוון שדוד המלך הגיע למידת ההשתוות, הוא יכול היה להעיד על עצמו שלא גבה לבו – דבר שלכאורה יש בו מדרכי

¹⁶ רבים מן המתייחסים ל'גאוותו', כביכול, של דוד המלך ביחס למידת ההשתוות, מפנים למדרש הידוע בעניין שירת הצפרדע המופיע בילקוט שמעוני: "אמרו על דוד המלך בשעה שסיים ספר תהלים זחה דעתו עליו. אמר לפניו: רבש"ע, כלום יש דבר בעולם שאמר שירה כמותי? נזדמנה לו צפרדע אחת. אמרה לו: אל תזווח דעתך עליך שאני אומרת שירה יותר ממך, ועל כל שירה ושירה שאני אומרת, אני ממשלה עליה שלשת אלפים משל, שנאמר 'יידבר שלשת אלפים משל ויהי שירו חמשה ואלף' (ילקוט שמעוני תהלים תתפ"ט).

¹⁷ סוגיית "וַיִּגְבַּהּ לְבּוֹ בְּדָרְכָי ה'" (דה"ב י"ז, ו), כלומר ההיתר לנהוג בדרכים הנראות כגאוה כדי לשרת מטרה נעלה, נדונה רבות בכתבי חכמי ישראל. ברי מדוע מידת ההשתוות היא 'מתיר' משמעותי לנהוג כן – אדם שהגאוה אינה פועלת עליו כלל, יכול לנהוג בדרכי גאוה ופשוט שהדבר לא נעשה עקב מידותיו הרעות אלא לשם שמים או לכבוד של תורה. לדוגמא, ראו דברי ר' חיים פאלאג'י: "אל תבקש גדולה לעצמך ואל תחמוד כבוד, יותר מלימודך עשה ואל תתאוה לשולחנם של מלכים: [...] ומשה רבנו היה עניו מאד ואיך נחשב לו הגדולה, אלא ודאי דבענין המצות ה' הגאוה מהנייא ומקרא מלא הוא 'ויגבה לבו בדרכי ה'" (פעולת צדיק לחיים, אבות ו', ה).

הגאווה – מכיוון שהדבר לא נעשה עבור גאוותו שלו, אלא נעשה רק כדי שיזכו ישראל ללמוד ממנו ולהדבק במידת הענווה.¹⁸

מצינו לאורך הדורות גדולי ישראל שהעידו על עצמם כי הגיעו למידת ההשתוות,¹⁹ ונראה שנכון להחיל גם עליהם את תירוצו של השל"ה בעניינו של דוד המלך: מי שאכן הגיע להשתוות ואינו רואה שום חשיבות בשבח עצמו, לא מייחס לעצמו תכונות חיוביות מסיבות הקשורות בגאווה. הדוגמא הבולטת ביותר להנהגה כזו היא בדברי ר' יאיר חיים בכרך, שבהקדמתו לשו"ת 'חות יאיר' מייחס לעצמו את מידת ההשתוות בנוגע למחלוקות על פסיקותיו:

"וגם אני אומר על חלומתי ועל דברי שידעתי שיפגעו בי קנאים
באשר לפעמים מוציאים ר"ע על קדושי"ם בחיבורם אחר
מות"ם כל שכן על מחברי ספרים בחיי חיותם והנה לא חשתי בזה
כלל כי כבר הגעתי תהילה לא-ל למדת הנשתוות שזכר בעל חובות
הלבבות וכל מה שיאמר איש איש ממיעוט השגתי וידיעתי
ובחינתי ודאישותמיט מני שום גמרא או סברא הכל שרוי לו ושבק
לו ואף אם בלי טעם ובלי משקל יוציא רוחו כל שכן אם בדברי

¹⁸ התייחסותו של השל"ה לדוד המלך כמי שהגיע למידת ההשתוות היא הראשונה מתוך כמה מקורות במאמר שמיחסים את ההשתוות לאבות ולאיש התנ"ך. דומני כי יש להרחיב בבידור ההיקשים בין דמויות אלה למידת ההשתוות, אך לא מצאתי מקום להאריך בעניין במאמר הזה. אסתפק לענייננו בפירוט האזכורים של מידת ההשתוות המיוחסת לאישי התנ"ך במקורות שיופיעו להלן במאמר זה: אברהם אבינו (ייטב לב [סיגס ה'תרל"ה] דף כ"ט [ע"ב]; לב שמחה וירא תשמ"ד), יצחק אבינו (זוהר חי, לבוב ה'תרמ"א, דף צ"ט [ע"א]; שפת אמת וירא תרס"א), יוסף (שפת אמת, וארא תרמ"ב) משה רבנו (נפש חיים מערכת המ"ם אות לא; דרכי משה פרשת בהעלתך) ודוד המלך (של"ה [אמסטרדם ה'תנ"ח] דף שע"א [ע"א]; 'נחל קדומים' פרשת חיי שרה; וכן 'שיר חדש' על תהלים מזמור ק"נ).

¹⁹ בדומה לכך מצינו בדברי הרב קוק באגרות, המעיד על מידותיו עדות הדומה מאד להגדרת ההשתוות ותולה את מעלתו זו בלימוד המוסר ופנימיות התורה: "זאנכי כשאני לעצמי הנני ב"ה רחוק מלהיות נהנה הרבה כשמשבחין אותי, ולא להיות מקפיד ומצטער הרבה כשמבזים אותי. שבח לשמו יתברך, שהעסק התמידי בלמוד המוסר ופנימיות תורה"ק פעל עלי זאת התכונה" (אגרות הרא"ה אגרת מ"ג). ועיינו עוד בספר 'אור לנתיבות' לרצ"ה קוק (עמ' כא), ובו המחבר מצטט בשם אביו את ההשוואה המפליאה ביניהם ובין הגמרא המפורסמת על רשב"י ובנו ר' אלעזר "ראיתי בני עליה והן מועטים... ואם שנים הן, אני ובני הן" (סוכה מה:). ובמקרה מקביל אך שונה, בדברי ר' יוסף בגמרא בסוף מסכת סוטה, בעניין הענווה: "משמת רבי – בטלה ענוה ויראת חטא. אמר ליה רב יוסף לתנא: לא תיתני ענוה, דאיכא אנא. אמר ליה רב נחמן לתנא: לא תיתני יראת חטא, דאיכא אנא" (סוטה מט:).

טעם ימצא שמץ ופגם בדבריי מחזקנא ליה טיבותא רבה ואם
 יפליג ויאמר כי עדיין לא הגעתי לרועה צאן אנן נענה בתריה גם
 לא לפרזיליה דאורחא דרועה למימסר ליה. אבל בהוציאו דבתי
 רעה בלי השגה רק כמטיל מום גאות וגאון עלי לא ניתן למחילה
 כי א-ל דעות ה' יודע כי לא בי היא אפילו שמונה שבשמינית"
 (הקדמה לשו"ת חות יאיר).

הרב חות יאיר אומר כי לא אכפת לו אם יאמרו שידיעותיו מועטות
 ודבריו אינם נכונים, אף אם אין לדבר כל בסיס, משום שהגיע כבר
 למידת ההשתוות, והוא מוחל מראש לכל מי שיאמר כן. בהמשך דבריו
 שם אף טוען כי הוא מחק מהספר שבחים רבים שחלקו לו שולחי
 השאלות משום שאין בהם משום האמת. הרב חות יאיר מציין שלא
 כך הוא ביחס למי שיוציא דיבתו רעה לחינם ויאשים אותו בגאווה,
 שאין הוא מוחל לו, משום שהוא יודע שאין בו "אפילו שמונה
 שבשמינית" שבגאווה (וראו סוטה ה.).²⁰

יחסי הקדימות בין הענווה להשתוות

ברי לכהונה, אם כן, שההוגים המציגים את מידת הענווה כחופפת
 למידת ההשתוות, סוברים ברובם כי ההשתוות היא מעלה גבוהה
 במיוחד בסולם מעלותיה של מידת הענווה. יש המציינים את היחס
 הזה בין הענווה להשתוות באופן מפורש, ביניהם מרן החיד"א:

²⁰ גם לאחר העיון בדברי השל"ה לעיל, העובדה שהמחבר מעיד על מעלותיו באופן כזה
 לכאורה נראית לא פשוטה, ואכן התייחס לכך ר' דוד שפרבר בעל שו"ת 'אפרקסתא דעניא':
 "והורה להם בתשובתו דאינו מתפעל משום כבוד והדר שנותנים לו, דהנה אם האדם מתפעל
 משום הכבוד הוי כאילו השם הוא בעליו ואדוניו ומושל על רוחו, משא"כ אם אינו מתפעל
 ממנו אז הוא בעליו של השם דיש בו מדת ההשתוות. ובעלי השכל הטהור ידעו בנפשיהו
 מידת נפשם מה היא, עיינו בהקדמת שו"ת חות יאיר שהעיד על עצמו שהגיע למידת
 הנשתוות... והלב יודע כו' והעיקר הוא שיהיה תמיד האמת נר לרגלו בכל דבריו אשר לפניו,
 והשו"ת ינחנו במעגלי צדק" (שו"ת אפרקסתא דעניא א', מ בהערה). הרב שפרבר מעמיד
 את ההסבר לדבריו של הרב חות יאיר בדבקותו באמת בלבד, ומי שדבק באמת – "השו"י
 ינחנו במעגלי צדק". נראה להציע שברקע לדבריו קיימת ההנחה שמידת ההשתוות חשובה
 במיוחד עבור פוסקי הלכה, כאשר העובדה שהם לא מתפעלים מכבוד והדר, והם "בעלים"
 על שמם ולא הוא עליהם, מאפשרת להם לפסוק אך ורק על פי האמת ולא לערב שום
 שיקולים זרים (על ההליכה אחר האמת כחלק ממידת ההשתוות ראו לקמן בדברי ר' כלפון
 משה הכהן).

"ואפשר לומר קצת בסגנון אחר כי הנה תכלית הענווה מדת הנשתוות שהמשבחו והמחרפו שוים אצלו, ופחות ממנה שמצטער אך מעביר [על מידותיו]. ובזה פירש מהר"ח כהן ז"ל²¹ פסוק 'לא גבה לבי'. וכי תימא הרי ענין שמעי שאירע בעיניך וצוית לשלמה על זה ואיה איפה מדת הנשתוות? לזה אומר, אם לא שוית, שלא זכיתי למידת הנשתוות, עכ"פ ודוממתי, זכיתי לידום ולקבל חרפתי עכ"ד" (נחל קדומים פרשת חיי שרה).

החיד"א מציג את ההשתוות כמעלה הגבוהה ביותר בדרגות הענווה, שדורשת מהאדם שלבים מוקדמים של עבודת המידות והכנה, ומי שלא הגיע למעלה הזו, בכל זאת נדרש לנהוג במעלה פחותה יותר של הענווה, והיא להעביר על מידותיו אף על פי שברצונו להגיב. כאשר האדם זוכה להשתוות כבר אין לו צורך להעביר על מידותיו, כי הן אינן מסיתות אותו להגיב לעלבונות.²²

²¹ הרב חיים בן אברהם הכהן היה רב, פוסק ומקובל מיהודי חלב, מתלמידיו של ר' חיים ויטאל. מחבר הספרים 'מקור חיים', 'טור אודם', 'טור ברקת' ועוד.

²² עיינו עוד בספר 'אצבע קטנה' (אזמיר ה'תרל"ג, עמ' שיו) לר' מנחם בן ר' שמעון מרדכי המתאריך להשתוות כ"תשלימות מדת הענווה", ובאריכות בספר 'דרכי משה' לר' כלפון משה הכהן בדבריו על הפסוק "וְהָאִישׁ מִשָּׁה [כתיב: ענו; קרי: עניו] קָאֵד" (במדבר י"ב, ג). נראה שכך עולה גם בדבריהם של כמה מגדולי תורת החסידות, בין היתר בשמועה מרתקת מה'אורח ישראל' (ר' אברהם יהושע השיל מאפטא) שהביא משמו ר' אהרן שמחה פילצער: "מי שבזרח מן הכבוד הכבוד רודף אחריו, למה נותנים לו מן השמים דבר שאין רוצה? ואמר שמענישים לו על מה שהוא בורח, שצריך האדם להיות במדריגת כמ"ש בס' חובת הלבבות הנשתוות השבח והגנות" (אמרי אש [מהדורת ורשה ה'תרצ"ז] דף עב:), ועוד בדבריו של ר' ברוך מקוסוב: "ומי שהוא עניו ושפל רוח מסולק הוא מנקימה ונטירה ומלא תשנא את אחיך בלבבך ומקיים ואהבת לרעך כמוך, כי איש כזה יש לו מדת ההשתוות כמ"ש בספר חובת הלבבות... והנה מי שיש לו מדה זו ניצל מן הכעס והנקימה והנטירה ומשנאת הבריות, ואדרבה אוהב אותם ומשתדל להוכיח את הרבים ולהשיבם מעון בעבור שאין לו מורא פן ירחפנו ויבזוהו" (עמוד העבודה [ברוקלין ה'תשס"ד] דרוש מעלת השמח בחלקו, דף י"א). ב'עמוד העבודה', ההשתוות והענווה משרתות שתיהן את אופן התנהגותו הראוי של האדם. אדם שמתמיד במידות אלה, זוכה לאהבת ישראל, להסתלקות מהכעס ולאפשרות לקיים את מצוות התוכחה – ללא חשש מתגובת האדם שהוא מוכיח. הגדרה נוספת של הדירוג בין הענווה להשתוות על פי הרעיון שמציג החיד"א, מופיעה בספר 'נחל יאודה' לר' יהודה בן חי גיז שממשיל את הענווה וההשתוות לכסף וזהב: "קניית התורה ע"י מידת 'מה' ר"ת מידת הענווה, וזה במידת הענווה זהב שהוא מדת הנשתוות היא מעולה, ה"ל שהכל שווה לו בין לשבחו בין לגנותו שווה לו וזהו זהב ר"ת זה השווה במדות. ושני בענוה – מן הנעלבים ואינם עולבים ושותק, וזה נמשל לכסף שהוא נכסף ושותק" (נחל יאודה פרשת תרומה [ירושלים ה'תרע"ז-ה'תרצ"ו], דפים קנט"קס).

הבנה הפוכה של היחס בין ההשתוות לענווה, מופיעה בפירושו של ר' אברהם דיין²³ למזמור קל"א בתהלים, לפסוק שהובא לעיל הן בדברי השל"ה הן בדברי החיד"א (בספר 'נחל קדומים'), שבו דוד המלך מעיד על עצמו 'לא גבה לבי':

"נראה דמי שהוא יודע הגאווה ומתאווה עליה ואפילו הכי כופה יצרו הוא עדיף יותר ממי שאינו מתאווה עליה וזה שנאמר ה' לא גבה לבי ולא רמו עיני ולא תימא כי מה שלא גבה לבי הוא משום שאני מתאווה עליה אלא שאפילו הכי כופה יצרי דליתא אלא הסיבה שאני איני מתגאה ממני כי איני מתאווה הגאווה ולכן אין לי שכר כ"כ וא"כ נמצא שאינו משבח עצמו אלא אדרבא משפיל עצמו וא"כ במקום שאתה מוצא גדולתו לכאורה שם אתה²⁴ ענותנותו" (שיר חדש, תהלים ק"נ).

הרב דיין סבור, שדווקא הענווה ה"נמוכה" יותר, שדורשת מהאדם התגברות על יצרו כאשר משהו מגנה אותו או עולב בו – עדיפה ממידת ההשתוות, שבה לאדם אין יצר לגבור עליו, והעלבון כלפיו לא גורם לו שום צער. במקרה של דוד המלך, זה הופך לתירוץ מדוע באמירה "לא גבה לבי" אין משום גאווה, שהרי זו למעשה הענווה ה"נמוכה" יותר, שאינה דורשת ממנו לכופ את יצרו כדי להתנהג בענווה. הרב דיין מדגיש כי מעלת ההתמודדות והקושי של הנפגע להתגבר על הפגיעה ולכפות את היצר, עדיפה על מעלה אחרת, שיש בה לכאורה עליונות מידתית מוגדרת, אבל אין בה התמודדות והתגברות על קושי.

ההשתוות כביטחון

בפתיחה ל'צוואת הריב"ש', שהובאה לעיל, מוצג הבסיס של מידת ההשתוות. בפסקאות הממשיכות אותה מורחבת הידיעה אודות

²³ מחכמי חלב שבסוריה במאה התשע-עשרה, בן למשפחת רבנים ומחבר כעשרה ספרי שו"ת, דרוש ומוסר, וביניהם: 'זכרון לנפש' (ליוורנו ה'תר"ב), 'זיוסף אברהם' (ליוורנו ה'תרכ"ד) ו'טוב טעם ודעת' (ליוורנו ה'תרכ"ד).
²⁴ [הערת העורך: נראה שיש להוסיף כאן "מוצא"; מ"א].

אורחות חייו של המקיים "שְׁוִיתִי ה' לְנֶגְדִי תָמִיד" (תהלים ט"ז, ח), בין היתר בקשר למידת הביטחון:

"כלל גדול גול על ה' במעשיך שכל דבר שיזדמן יחשוב שהוא מאתו יתברך וגם שיבקש מהשם יתברך שיזדמן לו תמיד מה שהשם יתברך יודע שהוא לטובתו ולא מה שנראה לאדם טובה על פי שכלו כי אפשר מה שבעיניו טוב הוא רע לו. רק ישליך הכל כל עניניו וצרכיו עליו יתברך" (צוואת הריב"ש ד').

וביתר פירוט בהתייחסותו של 'צוואת הריב"ש' לביטחון בלי קשר להשתוות:

"ואפילו דבר קל שבקלים שנעשה בעולם הכל הוא מהשגחתו יתברך. ולא יהיה החילוק אצלו בדבר שהוא רוצה בין שנעשה כרצונו בין שלא נעשה כרצונו, כיון שהכל מהבורא יתברך והוא יודע שכן טוב לו שלא יהיה נעשה כמו שהיה ברצונו" (שם פ"ד).

הנוהג ב"שְׁוִיתִי ה' לְנֶגְדִי תָמִיד" עשוי אם כן להגיע לא רק למידת ההשתוות אלא גם למידת הביטחון. מדובר לכאורה בהבנה שונה בתכלית של מידת ההשתוות מזו שהוצגה לעיל – לא מדובר על מי שרק השבח והגנות שווים בעיניו מפאת ענוותנותו, אלא במי שהביטחון שלו בקב"ה ובהשגחתו על ברואיו מונע ממנו לפחד מפני הדברים שרוב בני האדם חוששים מהם, והם שווים בעיניו לדברים הטובים. על פי הבנה זו, מי שהגיע להשתוות הוא מי שיודע שגם מה שנראה בעיניו כרע – מכיוון שהוא מגיע מה' יתברך, מקורו בוודאי ברצונו להיטיב עם ברואיו.²⁵

²⁵ את התפישה כי כל מה שקורה בעולם שורשו בטוב, משום שאין רצונו של הבורא אלא להיטיב עם ברואיו, מבסס בעל התניא על דברי הוזהר "לית אתר פנוי מיניה". מכיוון שחכמתו יתברך היא מקור כל מה שקורה בעולם, אזי כל מקרה הוא מקרה טוב, והאדם צריך לאמץ הבנה זו לאורחות חייו ועל כן לקבל בשמחה כל מקרה הקורה לו: "וכשיתבונן האדם בעומק הבנתו ויצייר בדעתו הווייתו מֵאֵין בכל רגע ורגע ממש, האיך יעלה על דעתו כי רע לו או שום יסורים מבני חיי ומזוני או שארי יסורין בעולם, הרי הָאֵין היא חכמתו יתברך הוא מקור החיים והטוב והעונג והוא העדן שלמעלה מעולם הבא, רק מפני שאינו מושג לכן נדמה לו רע או יסורים, אבל באמת אין רע יורד מלמעלה והכל טוב, רק שאינו מושג לגודלו ורב טובו, וזהו עיקר האמונה שבשבילה נברא האדם, להאמין דלית אתר פנוי

הבנה זו של ההשתוות מופיעה גם בדברי ר' משולם פייבוש הלוי הלר בראשית ימי החסידות, בספרו היסודי 'יושר דברי אמת'. מידת ההשתוות מובנת על ידו כהכרה בכך ש"הכל בידי שמים", הן ה'חסד' והן ה'גבורה':

"ויפן כה וכה. כל אדם ראוי להיות לו מדת כה, אם לטוב או לרע
יאמר שהכל בידי שמים, אם לטוב הוא כה מן השמים, ואם חס
וחלילה לרע הוא גם כן כה מן השמים, כי שמים נושא שני הפכים
לחסד ולגבורה. ושמעתי ממחותני החסיד המפורסם ר' מרדכי וזה
אשרי העם שככה לו רוצה לומר שמדת ככה הוא לו, ומדה זו היא
בחינת השתוות מאחר שהכל היא מן השמים שהוא נושא שני
הפכים והכל על היושר" (יושר דברי אמת [מונקאטש ה'תרס"ה]
פרשת שמות דף ג.).

ה'יושר דברי אמת' מייחס את ההשתוות כביטחון למידת 'כה',²⁶ שאותה הוא מסביר כהבנה שגם הטוב וגם הרע כולו בידי שמים, ועל כן על האדם לחוות את המאורעות המתרגשים עליו כשוויים זה לזה. בהתבסס על דברי מחותנו, מוסיף ה'יושר דברי אמת' רובד נוסף, שלפיו ההשתוות הפנימית היא לאמיתה איחוד של שני הפכים שלשניהם אותו מקור א-להי – "והכל על היושר". מצד אחד ספירת החסד, המעניקה לעולם שפע אין סופי, ומן הצד השני ספירת גבורה המכונה גם דין, שקשורה לצמצום, ליראה ולעונש.

מינייה, ובאור פני מלך חיים ועל כן עוז וחדוה במקומו הואיל והוא רק טוב כל היום, ועל כן ראשית הכל שישמח האדם ויגל בכל עת ושעה, ויחיה ממש באמונתו בה' המחיה ומטיב עמו בכל רגע" (תניא אגרת הקדש, "א).

²⁶ הצגה נרחבת של הבנה דומה למידת 'כה' מופיעה בדברי השפת אמת: "והנה איתא איזהו חסיד המתחסד עם קונו פי' שמביא בעולם התגלות חסדיו של הקדוש ברוך הוא כמ"ש ז"ל על אברהם אע"ה שהחסד מתגלגל בעולם בשבילו. והוא מכח השלשה מדות שמנו חכמים במשנה עין טובה כו'. פי' עין טובה שכל מה שהוא רואה מכיר בו חסד וטובת הבורא ית"ש והכל טוב בעיניו ובכח זה נעשה טובו וכדאיתא גבי נחום איש גשם זו. ואיתא בזוה"ק פ' זו על מאי דכתיב באברהם כה יהי זרעך והאמין בה' ויחשבה לו צדקה ב' פירושים שהקב"ה חשבה לאברהם לצדקה ותו פירש שאברהם חשב מדת כה אעפ"י שהיא דין חשבה לצדקה ע"ש" (שפת אמת פרשת נשא [ה'תרנ"ד]).

הרחבה של ההבנה הקבלית יותר של ההשתוות כביטחון, מצינו בדברי ר' יצחק אייזיק ספרין, האדמו"ר השני של חסידות קאמארנא, בפירושו לספר הזוהר:

"בטח בה' ועשה טוב ידידיק לביה במהימנותא עלאה בשורש הדעת שביסוד אמא בגין דיהוי שלים במאריה בשורש חסד וגבורה ששם כשאדם זוכה לדעת עליון זוכה להשתוות בין שהשם יתברך מתנהג עמו בחסד בין שמתנהג עמו בגבורה הכל הנשתוות בחסד אשירה בגבורה אשירה²⁷ והכל שווה אצלו מקבל באהבה וחיבה והוא בחינות שלים במאריה יעקב איש תם שלים תמים תהיה ובאמונה זאת שבכל תנועה אלופו של עולם והכל ממנו יתברך יתפרדו כפ"א [=כל פועלי אוון] ולא יכלין לאבאשא ליה כל בני עלמא וזהו בטח בה'" (זוהר חי [לבוב ה'תרמ"א] פרשת בהר [רעיא מהימנא], דף צט.).

המודל של ההשתוות לפי הזוהר חי' הוא יעקב אבינו, שעליו נאמר "אִישׁ תָּם" (בראשית כ"ה, כז) – שהיה תמים באמונתו על פי ההקבלה לפסוק "תָּמִים תְּהִיָּה עִם ה' אֱלֹהֶיךָ" (דברים י"ח, יג). המבנה הקבלי שמוצג פה כדקע למדת הביטחון, הוא החלוקה הידועה שלפיה יעקב אבינו מיצג את ספירת תפארת, והוא המקבל מהספירות העליונות – חסד וגבורה. מי שמגיע להשתוות מקבל "באהבה וחיבה" גם את מידת החסד וגם את מידת הדין, וזו על פי הרב מקאמארנא שלמות האמונה.²⁸

²⁷ עיינו לקמן בדברי הרא"ה קוק (אורות הקדש ג', עמ' רמו) הדורש הבנה דומה של ההשתוות בהתבסס על הפסוק "חֶסֶד וּמִשְׁפָּט אֲשִׁירָה לָךְ ה' אֱלֹהֶיךָ" (תהלים ק"א, א) ועל הגמרא "אם חסד אשירה ואם משפט אשירה" (ברכות ס:).

²⁸ בסוף הפסקה, מצטט הזוהר חי' את הפסוק "יִתְפָּרְדוּ כָל פְּעָלֵי אֱוֶן" (תהלים צ"ב, י) כתוצאה של מי שתמים באמונתו. על פי ציטוט זה, לא ברור באיזו הבנה של הביטחון הוא נוקט במחלוקת הידועה האם הביטחון הוא תפישתו האישית של האדם שמאפשרת לו לעמוד בקשייו בחיים, או שמא למידת הביטחון ישנה השפעה ממשית על המציאות ומי שנוקט במידת הביטחון מציל את עצמו מלהינזק בכלל. החזון איש' בספרו 'אמונה וביטחון' מציג בקיצור את שתי הגישות האלה: "טעות נושנה נתאזרח בלב רבים במושג בטחון. שם בטחון המשמש למדה מהוללה ועיקרית בפי החסידים, נסתובבה במושג חובה להאמין – בכל מקרה שפוגש האדם והעמידתו לקראת עתיד בלתי מוכרע ושני דרכים בעתיד, אחת טובה ולא שניה – כי בטח יהיה הטוב, ואם מסתפק וחושש על היפוך הטוב הוא מחוסר ביטחון. ואין הוראה זו בבטחון נכונה, שכל שלא נתברר בנבואה גורל העתיד אין העתיד

גם ר' יהודה אריה לייב אלתר מגור, בעל ה'שפת אמת',²⁹ מעמיד את יעקב אבינו כמודל למידת ההשתוות כביטחון:

"במדרש אז תלך לבטח.³⁰ כי באמת ברח יעקב מפני עשו. אף על פי כן כתיב ויצא וילך לא בלשון בריחה כי הבוטח בה' באמת מבין כי מה' מצעדי גבר ולא יתלה הדבר במקרה זהו בחי' יעקב איש תם כמו שכתב רש"י בפסוק תמים תהיה קבל הכל בתמימות. ולא נשתנה כלל על ידי בריחה זו וזה מדת השתוות שכתב בחובת הלבבות" (שפת אמת בראשית פרשת ויצא [תרס"א]).

הרב שפת אמת מעגן את ההבנה הזו של ההשתוות כביטחון בהתנהגותו הקונקרטי של יעקב אבינו בברחו מפני עשו אחיו. גם הוא כמו ה'זוהר חי' מבסס את עמדתו זו על תמימות אמונתו של יעקב, המובילה לכך שהוא סבור שאין דבר מקרי "כי מה' מצעדי גבר", ולכן הוא יוצא ולא בורח, ויקבל בתמימות כל תוצאה של בריחתו. הרב שפת אמת מרחיב באופן משמעותי את דברי 'חובות הלבבות' שהוא מצטט, ולשיטתו ההשתוות אינה רק קבלת השבח והגנות בשווה, אלא אמונה בהשגת ה', שמובילה לקבלה ב'השתוות' של כל התרחשויות החיים, בתוכן אפילו הסכנות.

ההשתוות כדבקות

כפי שציינתי בפתיחת הסעיף הקודם, העוסק בהבנת ההשתוות כמקבילה למידת הביטחון – הסימנים הראשונים בספר צוואת

מוכרע, כי מי יודע משפטי ה' וגמולותיו יתברך. אבל ענין הבטחון הוא האמון שאין מקרה בעולם, וכל הנעשה תחת השמש הכל בהכרזה מאתו יתברך... וכאשר האדם נפגש במקרה אשר לפי הנוהג שבעולם צפויה אליו סכנה מדרכי הטבע לפחד מטבעת העולם, וקשת רוחו ירפהו מלזכור שאין המקרה אדוניה לנו ושאינו מעצור לה' מלהושיענו ולהן מסבבים שיחליפו את המסובבים, וההבלגה בשעה הקשה הלזו ולהשרות בקרבנו את האמת הידועה כי אין כאן לפנינו שום פגע רע מיד המקרה רק הכל מאתו יתברך בין לטוב בין למוטה, ואשר שרש אמונתו מפיגה פחדתו ונותנת לו אומץ להאמין באפשרות ההצלה, ושאינו לפנינו נטיה לרעה יותר מנטיה לטובה, ענין זה יקראהו מדת הבטחון" (חזון איש – אמונה ובטחון, פרק ב', אות א).

²⁹ להרחבה בעניין שיטתו בהבנת מידת ההשתוות, עיינו במאמרו של הרב אוהד טהרלב, "מטה, נס ושורה עיונים במדת ההשתוות במשנת ה'שפת אמת'", **אקדמות** א (ה'תשנ"ו), עמ' 21-28, וכן לקמן בפרק 'השתוות הנפש'.

³⁰ בראשית רבה (וילנה) ויצא, ס"ח, א.

הריב"ש העוסקים בין היתר במידת ההשתוות, עוסקים בעיקרם במרכיבים מרכזיים באורחות חייו של המקיים "שויתי ה' לנגדי תמיד". מידה נוספת המופיעה בסימנים אלה וקשורה גם היא למידת ההשתוות היא **הדבקות**:³¹

"כלל גדול [מהבעש"ט זלה"ה] **השתוות**, פירוש שיהיה שווה אצלו אם יחזיקוהו לחיסרון ידיעה או לידוע בכל התורה כולה, ודבר הגורם לזה הוא **הדבקות בהבורא תדיר**, שמחמת טרדות הדבקות אין לו פנאי לחשוב בדברים אלו שטרוד תמיד לדבק עצמו למעלה בו יתברך" (צוואת הריב"ש י').³²

לשיטת צוואת הריב"ש, הניסיון של האדם להקדיש את כל משאביו לתהליך המורכב של התקרבות עד כדי הידבקות בקב"ה, עד כדי שאין לו פנאי לחשוב על עמדתם של אחרים אודותיו – הוא למעשה ההשתוות.³³ יש לשים לב שכאן משמעות ההשתוות זהה להבנה הידועה שלה הקרובה אל הענווה וכפי שפירטנו לעיל. החידוש כאן הוא בקישור בין ההשתוות במשמעותה זו ובין הדבקות.

אופי אחר לגמרי נושאים דבריו של המגיד ממעזריטש על ההשתוות כדבקות, ובהם נראה שישנה הבנה מחודשת ושונה בתכלית של מידת ההשתוות:

"וכן כשהוא מדבר אל יחשוב שהוא המדבר, אלא החיות שבו הוא מהבורא יתברך הוא המדבר בו, והוא המעלה הדיבור אל שורשו. **ובזה גם כן נכלל ההשתוות**, כי כח הדיבור גדול גם כן אצל חבירו כמו אצלו הכל מאתו יתברך. וכן בעת אכילתו יהיה מחשבתו להוציא החיות שבה להעלותה למעלה בעבודת הבורא, וכן בכל

³¹ בסעיף זה אתייחס להבנה **החסידי** של רעיון הדבקות, כפי שהיא באה לידי ביטוי במקורות שיצוטטו, ולו מאפיינים שונים במקצת מההבנות הקדומות יותר של רעיון זה בדברי ימי מחשבת ישראל.

³² סימן זה ב'צוואת הריב"ש' יצוטט לקמן גם בסעיף העוסק ביישומה של ההשתוות בלימוד התורה. עיינו עוד שם בסימנים ג' ו'ח'.

³³ לכאורה מדובר על תמונת מראה לאופן שבו הצגנו את ההשתוות כמקבילה לענווה. שם הענווה מנתקת את האדם מהקשר שלו עם האגו והצורך להרשים אנשים אחרים, ועל ידי זה מאפשרת לו להידבק בקב"ה. וכאן העיסוק האינטנסיבי בניסיון להידבק בקב"ה, מונע מהאדם לכלות את זמנו בניסיונות להרשים בני אדם בדיעותיו.

שאר דברים הכל יהיה מחשבתו לעשות פרי לקשר את עצמו למעלה" (מגיד דבריו ליעקב [ניירורק ה'תשס"ה] אות ק"צ, מט:).

כאמור, מדובר בהבנה חדשנית של מידת ההשתוות. לא כמידה שנובעת מביטחוננו של האדם בקב"ה או מהנהגותיו בין אדם לחברו, אלא מהבנת עומק שלכל מקרה ולכל אדם בעולם שורש אחד, ולכן אין חילוק מהותי בין מעשיו שלו או רצונותיו שלו, לאלה של אנשים אחרים, ויותר מכך – בין מה שטוב בעיני האדם למה שרע בעיניו, ש"הכל מאתו יתברך". הטענה הפותחת את הפסקה: "כשהוא מדבר אל יחשוב שהוא המדבר אלא שהחיות שבו הוא מהבורא יתברך והוא המדבר ב'". מטשטשת את זהותו של האדם עם המילים שהוא מוציא מפיו, ומי שיודע להכיר באופן כל כך טוטאלי שְלֵפֶל שורש אחד, הוא מי שהגיע להשתוות בשיטת המגיד.

אף על פי שאין כאן המקום להאריך בהבנותיה של מידת הדבקות, שיש לה חלק משמעותי בתורתו של המגיד, אנסה לחדד בקציר האומר את העקרונות שניתן להסיק מהבנתו בעניין זה: לכל המציאות הקונקרטית של הקיום בעולם הזה, יש ממד מובנה של היפרדות מהמקור שלה. כשאדם שב אל המקור של ההווה, נוצר מפגש עם מה שמכונה 'אין'. בתורת המגיד האין הזה מכונה 'חכמה' – כמאמר הפסוק "וְהַחֲכָמָה מֵאֵין תִּמְצָא" (איוב כ"ח, יב), והוא המקור של עצם ההתחוללות בעולם. ב'אין' יש חיבור בין ההפכים, הוא רגע סודה של ההווה והתחוללותה של המציאות. ההגדרות האלה מאפשרות הבנה מעניינת של מידת ההשתוות, כאשר מי שהגיע לדבקות אמיתית, רואה את כל העולם הזה "משרשו", כלומר מהמקום שהכל בו שווה. במצב זה מדובר על השתוות מוחלטת – כל התרחשות בחייו שווה בעיניו, הרצון שלו מול רצונותיהם של אחרים שווים בעיניו, וכמובן השבח והגנות, שנזכרו בהבנות הקודמות, שווים בעיניו גם הם.

הבנה זו נוגעת למטאפיזיקה יותר מאשר לעבודת המידות או לתורת הנפש, ובכך היא שונה מאד מההבנות שהוצגו עד כה. ההשתוות, על פי המגיד, נובעת מהמודעות של האדם לזהותו של הקב"ה עם העולם כולו, דבר אשר חוקרי תורת המגיד מקבילים לתְּשִׁישָׁה דתית המכונה

קוויאטיזם.³⁴ ההשתוות כאן היא יותר מאשר מידה נפשית, היא ראייה כוללת של העולם כביטוי של הקב"ה ש'לית אתר פנוי מיניה'. אדם שהגיע למידת ההשתוות הוא כאדם שהגיע למידת האין, והיא התודעה העמוקה והכוללת שלפיה יותר משלא מפריע לו שבחו או גנותו, הוא רואה בטוב בכלל וברע בכלל את שרשם האחד.³⁵

יישומי ההשתוות בעבודת ה'

בפרק הקודם, עיינו בהבנות השונות של אופייה ושרשה של מידת ההשתוות – בדגש על אופיו ומידותיו של האדם שרכש אותה. בפרק הזה, ננסה להבין רובד נוסף, והוא כיצד המידה הזו באה לידי ביטוי בעבודת ה' של הזוכים לה, תוך עיון בשלושה נושאים: בין אדם לחברו, לימוד תורה ותהליך ההגעה לנבואה.

ההשתוות בין אדם לחברו

הרחבה משמעותית מאד להיקש בין מידת השתוות להתנהגות שבין אדם לחברו, מצינו בכתביו של הרב חיים פאלאג'י (חכם באשי של האימפריה העת'מאנית ומחבר ספרים רבים). הרב פאלאג'י עוסק רבות בנושא השכנת השלום ומניעת המחלוקת, ומייחס אותם במספר מקרים למידת ההשתוות. ניתן לראות את החשיבות של מידה זו בעיניו בעדות שהעיד עליו בנו ר' אברהם:

"טוב לב רחמן לב נדיב רך כקנה ואין לו קשיות עורף כלל מידת

הנשתוות היה לו בכל דבר ולא מנגד כשלא היה נוגע לעבודת ה'

³⁴ על הלכי רוח קוויאטיסטיים בתנועת החסידות, המבוססים על תפישה של "דרך אל רא-להים תוך נטישת האני", וביטול מלא של עצמיותו של האדם ורצונותיו למול רצונות הא-להים, ראו: רבקה ש"ץ-אופנהיימר, **החסידות כמיסטיקה**, ירושלים ה'תשמ"ח, עמ' 21-31. ש"ץ מציגה גם את הקשיים שבזיהוי תנועת החסידות עם הלכי רוח כאלה: "תמיהה היא שתנועה חברתית ענפה הידועה בעיקר בשל הלכי-הרוח האופטימיים שלה לגבי העולם, וששמחת היומיום שלה עשתה לה כנפיים, תשמש מקור לבירור התופעה ששמה קוויאטיזם", ועל כן מזהה את הקוויאטיזם רק עם הוגים מסוימים ודורות מסוימים בחסידות, בעיקר בתורת ה"אין" מבית מדרשו של המגיד ממעזריטש, כאשר ברוב המקרים גם הוא מציג גישה קוויאטיסטית מרוככת.

³⁵ לשיטה נוספת הרואה את ההשתוות כמשיקה לדבקות ולביטול היש, ראו שיעורו של הרב בני קלמןזון שליט"א שיעור ליום כיפור – "התשובה בחסידות וברמב"ם" שנמצא באתר 'Tubel' (כאן), החל מדקה 26:20.

ותורתו ומרגלא בפומיה לומר מי הוא שבא לפני ולא נשתויתי עמו
או הוא הודה לי או אין אני מודה לו ואומר ה' יזכני לצאת ידי
חובת המקום במה שנוגע לעבודתו כשם שאני יוצא ידי חובת
הבריות" (צוואה מחיים [אזמיר תרכ"ח] דף כא.).

נראה כי לרב פאלאג'י הבנה ייחודית בנוגע להיקפה והגדרתה של
מידת ההשתוות – "מידת הנשתוון היה לו בכל דבר ולא מנגד, כשלא
היה נוגע לעבודת ה' ותורתו". נראה לומר, כי מידת ההשתוות בהבנה
מוחלטת זו, ממוקדת בהשפעה שלה על מידותיו של המגיע אליה,
שהוא טוב לב ואינו קשה עורף, ובכך פנוי לעסוק רק בדברים
משמעותיים.

במקום אחר, דורש הרב פאלאג'י את האגדתא על שלוש כתות של
מלאכי השרת שיוצאות לקראתו של צדיק שנפטר מן העולם:³⁶

"אחד [הכת הראשונה] אומרת בא בשלום והכונה דרומזת לו דזה
שיבא לגן עדן ולא לגהינם הוא כשיש לו מדת שלום בעולם הזה
ב' [הכת השנייה] אומר הולך נכחו הכונה לרמוז לו דהיה לו מדת
הנשתוון אף עם המנגד שלו כדי שלא לעשות מחלוקת ובהליכה
ממש נמצא דבר מפורש בתורה בסדר קרח ויקם משה וילך אל
דתן ואבירם וכמו שאמרו רבותינו ז"ל שלא להחזיק במחלוקת...
ואם כן צריך העושה כזאת לפי מדתו גם בהליכתו לגן עדן לא
ימצא מנגד ומקטרג בדרך ואויביו ישרים אותו ולכן כת ב' מכרזת
ואומרת הולך נכחו וכת ג' אומרת ינוחו על משכבותם על דרך
ושכבתם ואין מחריד שיש לו מנוחה בגן עדן ולכן היא אומרת
יבא שלום ינוחו על משכבותם" (נפש חיים מערכת המ"ם,
מחלוקת, אות לא).

³⁶ אמר ר' אלעזר: בשעה שהצדיק נפטר מן העולם, שלש כיתות של מלאכי השרת יוצאות
לקראתו, אחת אומרת לו: בא בשלום, ואחת אומרת: הולך נכחו, ואחת אומרת לו: יבא
שלום ינוחו על משכבותם" (כתובות קד. ועיינו גם ישעיהו נ"ז, ב.).

גם בדברים אלו, מקשר הרב פאלאג' בין מידת ההשתוות להימנעות ממחלוקת ולקיום השלום.³⁷ לדבריו, כת המלאכים השנייה שאומדת לצדיק "הולך נכחו" – מייצגת את ההליכה הנכונה שהיא "מדת הנשתוות" אף עם המנגד שלו. מטרתה של ההליכה הזו היא לקדם את השלום, והיא מקבילה להליכתו של משה רבנו לדבר עם דתן ואבירם במטרה לפייס אותם לפני שייענשו. הרב פאלאג' נותן משמעות רבה מאד להליכה למען השלום, והיא עיקרו של המסר אותו אומרים מלאכי השרת לצדיק בכניסתו לגן עדן: "בא בשלום", "הולך נכחו" כאמור ו"יבא שלום".³⁸

³⁷ כך גם הרב אליעזר פאפו (ה'פלא יועץ') בספרו 'דן ידן' על התורה, במסגרת הסברו על סיפור גירוש הגר וישמעאל: "והנה המפרשים פרשו על פסוק 'אם לא שויתי ודוממתי', שמעלה הגדולה לאדם שיהיה לו **מדת הנשתוות** ולו שוה לו המשבחו והמחרפו ואם לא יוכל עשוהו – 'דוממתי' להיות דומם ובולם פיו בשעת מריבה, כי אם יעצר ברוחו שלא להשיב חורפו דבר יהיה המחלקת עקר שאינו עושה פירות נמצא שכל התקלה יוצאה 'תחת אחד השיחים' שאינו יכול להעמיד את עצמו בשיחה, אבל תתן אל לבך 'תלך', כשתלך לעולם הבא 'תשב לה' דברים קשים שמשככים דעתו של אדם, 'מנגד' שיכו אותו מכות גדולות מלשון 'מימנו עליה אנגידה'. אשר על כן שמע בקולי איעצך 'הרחק כמטחוי קשת' נוטריקון כ'מטא ח'זיא קצאה ש'צאה ת'חרות, שיברח מן המחלקת כבורח מן הנחש, ולא מצא הקדוש ברוך הוא כלי מחויק ברכה אלא השלום" (דן ידן בראשית כ"א, טו). הוא מציג את ההבנה הקלאסית של ההשתוות כענוה, כפי שראינו אותה לעיל בין היתר בספר חובות הלבבות. הוא מציג את הדירוג בין הענוה ה'רגילה' לבין ההשתוות, כפי שראינו לעיל במקורות אחרים בסעיף 'חסי הקדימות בין הענוה להשתוות', ומדגיש את העובדה שמי ש"שוה לו המשבחו והמחרפו", לא נדרש במאמץ כדי לא להגיב ולפתח ויכוח "בשעת מריבה". עיינו עוד בספר דרכי איש לר' ניסים ארוואץ (ירושלים ה'תרל"ה, דף לו:).

³⁸ מקור מעניין נוסף מדבריו של הרב פאלאג' על ההשתוות, מופיע בספרו 'חוקי החיים', ובו הוא מציג הבנה של ההשתוות כמבוססת על 'עמק השווה', ועל פי המודל הזה הוא מציג התנהלות נכונה בתוך הקהילה, בראש ובראשונה בכל הנוגע לשליח הציבור: "ראוי לגזברי הק"ק לחקור היטב דלא יהיה לאיזה יחיד הקפדה וקטטה עם הש"ץ דיעשו שלום ביניהם ואם הדבר קשה **לבא אל עמק שוה**, יפייסו להיחיד שילך לבהכ"נ אחרת, ובעיר קטנה דלא יש להם בהכ"נ אחרת צריך לכוף אותם **ולהשוותם** ויהיו מרבים שלום ביניהם, ועיקר התכסיס של הש"ץ שיהיה נוח לרצות כל שרוח הבריות נוחה הימנו ורוח המקום נוחה הימנו דלא יתגאה ולא יתהנה להשמיע קולו ערב אלא יכוין בתפלתו כלפי מעלה הכל לגבוה סלקא, ויהיה נגד עיניו שויתי ה' לנגדי תמיד... וזכור לטוב הש"ץ של קהילת קודש פורטוגאל יב"ץ [יראו בנחמת ציון; ב"ז] דלא קם כמוהו קול ערב חד בדרא ושמעתי מיחדי הקהל קדוש דמדותיו הטובות ומידת הנשתוות **אפילו עם יחיד קטן** יותר ערבים מקולו. אשרי ילוד אשה שאמרו עליו כן" (חוקי החיים [אזמיר ה'תרנ"א] דף קצו:).

הנחת יסוד הפוכה, לכאורה, לזו של הרב פאלאג'י, מצינו בדבריו של הרב יקותיאל יהודה טייטלבוים, האדמו"ר הראשון בחסידות סיגעט (סבו של הרב יואל טייטלבוים, מקימה ומנהיגה של חסידות סאטמר):

"השכל גוזר כי לפי רוב צדקות הצדיק ישנא את מי שאינו הולך בדרך הישר והנה אברהם אם כי היה אך טוב וצדיק ביקש רחמים על הסדומים באהבתו ובחמלתו עליהם ואיך יתכן לאהבה אותם הלא ענין אהבה אינו אלא בין השוין ולא בין המתנגדים זה לזה אמנם בצדיק אשר לא נחשב בעיניו למאומה ועל דבר שאמרו חז"ל אפי' כל העולם כלו אומרים עליך צדיק אתה היה בעיניך כרשע ובדעתו סובר שכל אדם אשר על פני האדמה טוב ממנו וע"ד דאיתא בס"י ובחובות הלבבות שער ענוה וכפי דעתו הוא בגדר הנשתווין להאיש הפחות והנבזה כי גם הוא נבזה בעיניו ולזה יאהב את כל איש כעס ככהן כצדיק וכרשע וז"ש אברהם אבינו עליו השלום 'הנה נא הואלתי לדבר אל א-דני' ואל תתמה על אהבתי אותם לביקש רחמים עבורם כי הלא אנכי עפר ואפר ולא ספון וחשוב אצלי כלום ולזה יתכן לאהבתי אותם" (ייטב לב [סיגט ה'תרל"ה] בראשית, דף כט:).

הנחת היסוד של ה'ייטב לב' היא שהצדיק שונא את כל מי שלא הולך בדרך הישר, ובפרט ש"ענין האהבה אינו אלא בין השוין", ועל כן הוא תמה כביכול על אברהם אבינו שביקש רחמים על יושבי סדום ועמורה. הרב טייטלבוים מסביר שאברהם אבינו "הוא בגדר הנשתווין" המופיע בחובות הלבבות, וזה מוביל אותו לאהבה גם לאנשים חוטאים – "כצדיק וכרשע". מתוך ענוותנותו ושפלותו בעיני עצמו, הוא אוהב אותם ומבקש עליהם רחמים.³⁹

³⁹ נראה כי רוב ההתייחסויות להשתוות הנוגעות לנושאים שבין אדם לחברו, מתבססות על ההבנה של השתוות השבח והגנות, המשיקה למידת הענוה. אפשרות אחרת, מופיעה בדבריו של הרב אברהם דב מאבריטש בספר 'בת עין': "ועיקר גמילות חסדים הוא להשתתף בצערו של חבירו כמו בצערו ממש וזהו בחינת אחד א"ח דל"ת היינו להיות אחיו של דל וכמו ששמעתי מהרב הק' אב"ד דק"ק בארדיטשוב שאמר בשם המגיד ממעזריטש ז"ל שאחת משלש עשרה מדות שהתורה נדרשת בהן הוא גזירה שוה היינו בחינת השתוות שירגיש בצערו של חבירו כמו בצערו ממש בשוה וזאת הוא בחינת אחדות ממש וגמור וזהו

ההשתוות בלימוד התורה

כפי שהובהר בפרקים הקודמים, הספר 'צוואת הריב"ש' הוא אחד מהמקורות המרכזיים למידת ההשתוות בתורת החסידות, ובו ניתן גם דגש רב על משמעותה של ההשתוות בלימוד התורה. יש הלומדים בשביל להתפאר בתורתם ולהיות מוחזקים כידענים, ולעומתם מי שזכה למידת ההשתוות לומד תורה לשם ה' בלבד ללא שיקולים זרים:

"וכשאומר דבר תורה לבני אדם יקשור עצמו במחשבה תחילה בבורא יתברך... ויחשוב שאין אומר אלו הדברים רק לפני הבורא יתברך, לעשות לו נחת רוח, ואין אני מדבר זה לפני חברי, שמה לי נפקא מיניה בשבחו או בגנותו" (צוואת הריב"ש צג).⁴⁰

בפסקה זו, לא נוגעת מידת ההשתוות לחיי היומיום הגשמיים בלבד, אלא גם לתחום המשמעותי מכולם – לימוד התורה. רק מי ששבחם וגנותם של בני אדם באמת שווים בעיניו, יכול ללמוד תורה לשם ה' בלבד. הוא כביכול לא רואה את האנשים שסביבו ואת דעתם על מסקנות או אופן לימודו, אלא לומד רק "לפני הבורא יתברך לעשות לו נחת רוח", ולא כדי למצוא חן או להתפאר. ניתן להציע שישנו חשש שאדם הלומד בפני אחרים מכוון את לימודו בכדי להרשים את שומעיו או את תלמידיו, והדבר גורם לו לסטות מן הדיוק ומן האמת. נראה אם כן, ששיטה זו, הדורשת את האדם ללמוד תורה "לפני הבורא" כביכול, מכוונת אותו בכך ללמוד ללא כל פניות חיצוניות ולכוון לאמת בלבד.

עיקר גמילות חסדים אשר בזה יוכל לתקן בחינת עגל כאמור למעלה" (בת עין פרשת חקת). המגיד ממעזריטש משווה בדרשתו את ההשתוות לאחת המידות שהתורה נדרשת בהן – גזרה שווה. ככלל, ההבנה הזו מזכירה את הפסוק "וְאֶהְיֶה לָרֶעֶךָ כְּמוֹךָ" (ויקרא י"ט, יח): מי שמשווה את צערו שלו לצער חברו, יוצר אחדות מלאה ביניהם שלשיטת ה'בת עין' – "זהו עיקר גמילות חסדים". הגורמים ש"משותווים" אצל מי שהגיע למידת ההשתוות לשיטת הבת עין הם צערו שלו וצערו של חברו: "שירגיש בצערו של חברו כמו בצערו ממש בשוה", ונראה שיש בהצעה הזו, יותר מאשר הבנה חדשה של ההשתוות, ביטוי נוסף של הכלל "ואהבת לרעך כמוך".

⁴⁰ עיינו עוד שם בסימן י', ונראה כי יש קשר הדוק בין ההבנות של ההשתוות כאחת ממדרגות הנבואה להשתוות כדביקות כפי שהוצגה לעיל.

החיד"א, בבארו את הפסוק "שְׁוִיתִי ה' לְנִגְדִי תָמִיד" (תהלים ט"ז, ח), מציג זווית אחרת של הקשר בין לימוד התורה למידת ההשתוות; לא השפעתה של ההשתוות על אופן לימוד התורה, אלא היחס בין התהליך הרוחני שכל אחת מהן יכולה לספק:

"שויתי ה' לנגדי תמיד. אפשר שויתי רוח ה' דיבר בו דזכה למדת הנשתוות שכתב הרב חובת הלבבות ז"ל דהיינו דאם יכבדוהו או אם יבזוהו הכל אצלו בשווה והבזיון והכבוד שקולא"י נינהו ואמר דזכה לזה משום דה' לנגדי תמיד. ובזה הכל שוה בין אם יכבדוני בין אם יבזוני כי אני עומד לפני ה' ומכיר פחיתותי באמת. ואם תאמר בלא זה אני עוסק בתורה ואגוני מגנא ואצולי מצלא לז"א התורה היא מצלת מהחטא וז"ש כי מימיני רמז לתורה אהניא בל אמוט. אבל לזכות למדת הנשתוות לא סגי בתורה אלא לחשוב כי ה' לנגדי תמיד" (חומת אנך, תהלים ט"ז).

לשיטת החיד"א, לימוד תורה יכול להציל את האדם מהחטא, אך כדי להגיע למידת ההשתוות, המתוארת על פי 'חובות הלבבות': "אם יכבדוהו או יבזוהו הכל אצלו בשווה", נדרש האדם לתודעה קבועה של "שויתי ה' לנגדי תמיד".

השתוות כחלק ממדרגות הנבואה - שיטת ר"י דמן עכו ומהר"י

אחד המקורות הקדמונים למידת ההשתוות מופיע בדבריו של ר' יצחק דמן עכו שחי בדור שאחרי הרמב"ן. ר' יצחק מתייחס להשתוות כסוד הכרוך עם מעשה ההתבודדות, שמוקדה – "שלא תרגיש נפשך בביזיון העושה לך":

"וסוד ההשתוות אמר לי ה"ר אבנ"ר כי בא איש חכם לאחד מהמתבודדים ובקש ממנו שיקבלוהו להיות מהמתבודדים. אמר לו המתבודד, בני, ברור לשם כי כוונתך טובה היא. אמנם הודיעני, השתוית? אם לא? אמר לו: רבי, באר דברך. אמר לו: אם שני בני אדם האחד מהם מכבדך והאחד מבזה אותך הם שווים בעיניך אם לא? אמר לו: לא אדוני, כי אני מרגיש הנאה ונחת רוח מהמכבד וצער מהמבזה, אבל איני נוקם ונוטר. אמר לו: בני, לך לשלום, כי כל זמן שלא נשתווית, שלא תרגיש נפשך בביזיון העושה לך -

אינך מוזמן להיות מחשבתך קשורה בעליון שתבוא ותתבודד...
וטעם ההשתוות הוא דבוק המחשבה בשם יתברך. כי דיבוק
וחיבור המחשבה בשם אף על פי שעושין לו אינו מרגיש, ואל
מעוננים וקוסמים לא ישמע" (מאירת עיניים' [ירושלים
ה'תשל"ה] פרשת עקב, עמ' רפב).

דבריו של ר' יצחק דמן עכו, נכללים בתיאורו את התהליך שצריך
לעבור במטרה להגיע למדרגת הנבואה. בהמשך דבריו הוא מוסיף כי
נפש האדם "נעשית היא והשכל דבר א' כשופך כד מים במעין הנובע
שנעשה הכל אחד". הדברים מבהירים את הבנתו הטוטאלית של
עיקרון הדבקות כחלק מתהליך השאיפה של האדם להיטמעות
כביכול בא-להות ולביטול העצמיות שלו,⁴¹ עד שלא יהיה כבול
למעשיו ולאורחותיו בעולם הזה. המקום של מידת ההשתוות בתהליך
כזה הוא שהענווה שבה מנתקת את האדם מהמחשבות המחברות
אותו לעולם הזה ועמדותיהם של אנשים אחרים לגביו, אם ישבחוהו
או יגנוהו. כשהנפש לא מרגישה בביזיונות הנעשים לה, מחשבת האדם
'פנויה' להתקשרות מלאה אל הא-להות, שלשיטת ר' יצחק דמן עכו
מתקבלת דרך ההתבודדות.

גם ר' חיים ויטאל, בספר 'שערי קדושה', המדריך את האדם בדרכו
להשגת מעלת הנבואה, מתייחס להשתוות כאחת המידות המוגדרות
כ"תנאי הנבואה":

"ויזהר מכל מדות בלתי גונות כי הן מזהמות את הנפש היסודית,
ובפרט מהגאוה עד קצה האחרון עד אשר יהיה כאסקופה
התחתונה שהכל דשין עליה, ותהיה מוטבעת השפלות בלבו
ממש, עד אשר לא ירגיש בשמחה מהמכבדו ובחרפה מהמגדפו
ויהיו שניהם שוים בעיניו... ויהיה שמח בחלקו אפילו בשעה
שיסורין באין עליו, כמו שכתוב 'ואהבת את ה' א-להיך בכל לבבך'
וגו'. ואחר כל זה יהיה עוסק בכל כוחו בתורה לשמה לגמרי
לעשות נחת רוח ליוצרו בלבד. כשיעסוק בתורה ובמצות יהיה
שמח עד קצה האחרון, כמו שכתוב 'שש אנכי על אמרתך כמוצא

⁴¹ להבנה הזו התייחסתי בהרחבה בסעיף "ההשתוות כדבקות" בשיטת המגיד ממעזריטש
(לעיל עמ' 269-271).

שלל רב', כי על ידי כן ימשיך שפע בכל העולמות. ועיקר הכל הוא יראתו יתברך תמיד בכל רגע לבלתי יחטא, וזה על ידי שישם השם נגד עיניו, כמו שכתוב 'שויתי ה' לנגדי תמיד'. ויכוין להדביק מחשבתו בו, לא יפסיק אפילו רגע, וזהו סוד ולדבקה בו, ובו תדבק" (שערי קדושה, חלק שלישי [בהנהגת השגת רוח הקודש], השער הרביעי [בתנאי הנבואה]).

בשער זה, מהרח"ו מציג בקיצור נמרץ את התהליך הנדרש מאדם שרוצה להגיע למעלת הנבואה. הוא פותח באזכור דבריו בשער הקודם, שישנם פגמים מסוגים שונים בנפשו של האדם, המעכבים אותו מהשגת הנבואה. בפירוט אודות המידות שהאדם צריך להתרחק מהן, מתייחס מהרח"ו לדוגמא הידועה של מידת ההשתוות, כפי שראינוה בספר חובות הלבבות: "עד אשר לא ירגיש בשמחה מהמכבדו ובחרפה מהמגדפו ויהיו שניהם שוים בעיניו". על פי הבנתו הקשורה באופן מובהק למה שכייתי "ההשתוות כענווה", הנהגה זו היא חלק מההתרחקות מהגאוה "עד קצה האחרון", וכסימן לכך שהשפלות הוטבעה בליבו.

השתוות שאיננה אדישות

אחת השאלות המרכזיות העולות מעיון במידת ההשתוות, נוגעת לחשש שמא מי שהכל שווה בעיניו עשוי לאבד את תשוקת החיים, ולהפוך לאדם קהה רגשית ונטול מוטיבציה לפעול בעולם. האם אין בהשתוות מעצם הגדרתה מוטיב של סיגול אדישות כלפי העולם הזה?

חשש זה, בתמונתו הכללית יותר, של תפישות מסוימות בעבודת המידות כעוללות להוביל להחלשת "כח העז של החיים", מופיע בדברי הראי"ה קוק על "הנעלבים ואינם עולבים" (שבת פח:), בנושא שנושק להבנות שהצגנו לעיל של מידת ההשתוות כמקבילה לענווה:

"הנעלבים ואינם עולבים שומעים חרפתם ואינם משיבים עושים מאהבה ושמחים ביסורים עליהם הכתוב אומר ואוהביו כצאת השמש בגבורתו'. ישנן הדרכות מוסריות כאלה שבתכונתן הן מחלישות את כח העז של החיים ואלה הן לא לרצון לפי הצורך של ההשלמה האמתית שאליה ראוי לערוג על פי מגמתה של

תורת חיים הבאה מאור א-ל חי העולמים. אמנם התכונות הנשאות העומדות ברום המעלה ממקור הקודש הנן אלה שעצמת החיים מפכה בהן כח המרץ הנפשי פועם בהן בכל ההוד והמילוי, ודוקא עם זה אור הקודש הוא המעדה אותן ונותן בהן חן תפארתו. לא אמר מי שמעליבים אותם ואינם עולבים, כי אז היה אפשר להכניס בכלל גם את אותן שהושפלה נפשם **עד למדרגת ההמתה הרוחנית**, באופן שהחוש המרגיש את רגשי ההנאה של הכבוד ורגשי הצער של העלבון נטמטם אצלם, ובאמת לא זוהי דרכה של תורה, כ"א שהנשמה תהיה חזקה, כח החיים יהיה במילואו, הרגש של הרגשת הכבוד ומכאוב העלבון הטבעי יהיה במלא בנינו הנפשי, במדה הראויה לאדם מצד צלם א-להים אשר לו, המופיעה על מעלת נשמתו שהיא כבודו, אבל בכל המעמק של ההרגשה הברורה בצער העלבון, עד שהם נעלבים, בכ"ז רגש המוסר ואהבת הבריות, גם אותם שהעוו את דרכם והעבירו את הדרך עליהם, הוא חזק כל כך עד שהם אינם עולבים, דוקא עם אותו המכאוב הגדול שנפשם מציירת בעלבונם הם משתמשים בו לעצור ברוחם, שלא להיות הם מזיקים ומכאיבים את אחרים אף על פי שהם הם עולביהם עצמם. זאת היא גבורת הקודש של החיים" (עין איה שבת ט', פג).

הרב קוק, בדבריו המיוחדים האלה, דורש את המימרא "הנעלבים ואינם עולבים" כעוסקת ב**נעלבים** דייקא! לא במי ששפלות הרוח שבו מונעת ממנו מלהרגיש עלבון כאשר משפילים אותו, אלא דווקא במי שנעלב – ובכל זאת אינו עולב. לכאורה הרב קוק מביע התנגדות נחרצת לכמה מן המקורות שהוצגו לעיל, ביניהם בדברי הרמב"ם וחובות הלבבות, ומתייחס לאנשים שלא נעלבים בצורה שלילית במובהק, כמי ש"הושפלה נפשם עד למדרגת ההמתה הרוחנית". יותר מכך, הרב קוק מציג בדבריו אלטרנטיבה לאפשרות הזו: עוצמת החיים, כח המרץ הנפשי, נשמה חזקה והרגשת כבוד מחד גיסא, ועלבון מאידך גיסא.

בדבריו, מתאר הרב קוק תופעה כללית של "הדרכות מוסריות כאלה שבתכונתן הן מחלישות את כח העז של החיים", כאשר מתבקש להניח שחלק מההבנות של מידת ההשתוות שהוצגו במאמר זה

עומדות בקריטריון זה – מי שכל העולם שווה בעיניו, שהביזוי שלו לא מעורר בו שום תחושה וכן השבח – לכאורה יש בו משום קהות רגשית מסוימת, שבדבריו של הרב קוק מואשמת בהחלשת כוחות החיים.⁴²

בהמשך הפרק הזה ובפרק הבא, אבקש להציג מספר גישות להבנת ההשתוות אשר מרחיקות אותה מקרבה לאדישות, ומציגות אותה כמידה בעלת השפעה חיובית על הווייתו של האדם ועל החיבור שלו לפעולותיו בעולם.⁴³

מעשה בשבעה קבצנים

תיאור קיצוני מאד של דמות שהגיעה להשתוות, ניתן למצוא בסיפור 'מעשה משבעה קבצנים' של ר' נחמן מברסלב. אמנם ההגדרה השתוות אינה מופיעה בו במפורש, אך מתוארת בו דמות שהגיעה להשתוות מלאה – וכך מספר הקבצן החדש:

"ואמר להם: עתה אני נותן לכם במתנה שתהיו כמוני, שתחיו חיים טובים כמוני, כי בתחילה ברכתי אתכם בזה ועתה אני נותן לכם חיים טובים שלי במתנה גמורה לדרשה, ואתם סוברים שאני חדש, אין אני חדש כלל. רק שכל העולם כולו אינו עולה אצלי

⁴² הרחבה על שיטתו המחודשת בהבנת מידת ההשתוות, אשר נראה שיש לה קשר הדוק להבנתו בעניין טשטוש כוחות החיים, תופיע להלן בפרק 'השתוות הנפש' (עמ' 284-294).
⁴³ לעומת דברי הרב קוק, ניתן לראות בדברי ר' שמחה בונם אלתר מגור, בעל ה'לב שמחה', על עקדת יצחק, הצעה להשתוות שיש בה משום אדישות: "וישכם אברהם בבוקר ויחבוש וגו', מדכתיב וישכם משמע שעד שהשכים היה ישן כהרגלו, והיה זה חלק מהגדלות בנסיון שאף שידע שלמחר עומד לשחוט את בנו היה בו מדת ההשתוות שהיה יכול לילך לישון, שלא כדרך בני אדם שאף אילו היו מוכנים לעשות מעשה כזה מכל מקום לא היו יכולין לישון כמה לילות קודם לכן מחמת התרגשות, וביותר בלילה האחרון טרם הפרדו מבנו יחידו אהובו שבא לעקדו בודאי שאינו יכול לישון, אולם לא כן אברהם אבינו עליו השלום שהיה הכל שוה בעיניו בבואו לעשות רצון בוראו יתברך, לכן כתיב וישכם לומר שישן בלילה" (לב שמחה פרשת וירא [ה'תשכ"ד]). אין כאן המקום להאריך בהבנות השונות של עקדת יצחק, ובמחלוקות הידועות ביחס למעשיו ולתחושותיו של אברהם כלפיה, ניתן לציין בקצרה כי בדברי הלב שמחה ההשתוות היא יכולתו של אברהם אבינו להגיב בשוויון נפש גמור לידיעה שמחר הוא עתיד לשחוט את בנו יחידו. שלא כבני אדם אחרים, שוודאי לא היו יכולים ללכת לישון במצב כזה "כמה לילות קודם לכן מחמת ההתרגשות", עבור אברהם אבינו הכל היה שווה בעיניו שהרי גם ציווי זה הוא רצון בוראו יתברך.

לכלום, שאשמע החסרון שלהם, כי כל הקולות כולם הם מן חסרונות, כי כל אחד ואחד צועק על חסרונו, ואפילו כל השמחות שבעולם, כולם הם רק מחמת החסרון ששמח על החסרון שחסר לו ונתמלא, ואצלי כל העולם כולו אינו עולה לכלום, שיכנסו באזני החסרון שלהם, כי אני חי חיים טובים, שאין בהם שום חסרון... וחיים טובים שלו היו, שהיה אוכל לחם ושותה מים" (סיפורי מעשיות מעשה משבעה קבצנים).

הקבצן החרש מסביר שלמעשה איננו חרש כלל, אלא שהוא לא שומע את כל הקולות שבעולם מכיוון שכל הקולות שבעולם נובעים מחסרונות, ולו עצמו לא חסר כלום. בקריאה ראשונית, נדמה שר' נחמן מציג את האופציה הרדיקלית ואולי המסוכנת של ההשתוות המלאה – אדם שכל העולם הזה אינו עולה לו לכלום. לדידו, אין הבחנה בין עניינים גשמיים לעניינים רוחניים, שהרי הוא איבד לכאורה את עצם הקשר עם ענייני העולם הזה – השמיעה. הוא לא נמנע רק מהעצבות, שזו בוודאי מעלה חיובית מאד של מי שמגיע להשתוות, אלא גם איננו יכול באמת לזכות לשמחה – ולמעשה מתואר כאן אדם שחי מחוץ לעולם. הוא אוכל לחם ושותה מים, ולדידו זה כל מה שהוא צריך כדי לחיות חיים טובים בשקט מוחלט.

אלא שלטעמי בדברים אלה דווקא טומן ר' נחמן פתח להבנה חדשנית וייחודית מאד של צערם של בני אדם בעולם הזה, ובתוכה גם להבנה של ההשתוות כרחוקה מאד מהאדישות.

מקריאת 'מעשה בשבעה קבצנים', עולה כי דמויותיהם של הקבצנים אינם מודל לחיקוי עבור קוראי הסיפור, אלא דווקא דמויות קצה משוליה של החברה, ובכל זאת, ישנו מסר ללמוד מכל אחד מהם. מתוך הנחת היסוד הזו, אפשר לבחון את עצם הטענה של הקבצן החרש, מבלי להזדקק לטוטאליות שלה אצלו ולחווית החיים שלו כפי שר' נחמן מצייר אותה.

"כי כל הקולות כולם הם מן חסרונות, כי כל אחד ואחד צועק על חסרונו, ואפילו כל השמחות שבעולם, כולם הם רק מחמת החסרון ששמח על החסרון שחסר לו ונתמלא" – הקבצן החרש טוען פה טענה כוללת, הנוגעת לדבריו לכלל בני האדם. החיים האנושיים הם

משחק בלתי נגמר בין חסרונות למילויים. ישנה רדיפה בלתי פוסקת אחרי מימוש של מטרות נוספות, למרות שבחלק גדול מהמקרים אין בהם צורך ממשי, אלא רק פעולה טבעית של האדם לרצון חוזר למלא עוד ועוד חסרונות. נראה שר' נחמן מתאר פה מנגנון נפשי של חיפוש יעדים להשיג וחסרונות למלא, כאשר בחלק גדול מהמקרים האדם למעשה לא נמצא בחסרון אמיתי, אלא יכול היה למצוא סיפוק גם במצבו הראשוני. לשיטתו של הקבצן החרש, עצם תחושת החיסרון היא הדבר שמפעיל את בני האדם.

בטענה זו, יש משום הבנה מחדשת של ההשתוות. מי שיכול להגיע להשתוות הוא רק מי שמודע לכך שלא כל חסרון שהוא מוצא בעצמו או בחייו הוא חסרון אמיתי. מי שמצליח, בהשראת הקבצן החרש, למתן את הרדיפה אחרי הישגים נוספים שלא באמת דרושים לו ואת החיפוש הבלתי נגמר אחרי עמידה ביעדים נוספים – הוא זה שיכול להביט על העולם במבט שווה באמת, לראות מה החסרונות האמיתיים בעולם, ולפעול כדי לפתור אותם.⁴⁴ חסרון המנוחה האנושי והחיפוש התמידי אחר הישגים נוספים הוא מנגנון שההכרה בו מאפשרת לאדם לנתב אותו לפעולה חיובית ולקידום, ומונעת ממנו מלהפוך למקור בלתי פוסק לחרדה ולתחושת החמצה.⁴⁵

'אמרי פנחס'

מקור מעניין, שנראה להציע כי הוא מתייחס בעקיפין ליחס בין השתוות לאדישות, נמצא בדברי ר' פנחס שפירא מקוריץ, תלמידו הקרוב של הבעש"ט. לדידו, ההשתוות בין השבח והגנות היא מידה שאינה מספקת בהתמודדות מול מידת הגאווה, והאדם נדרש בצעד קיצוני אף יותר:

⁴⁴ הוכחה נוספת לכך שגם לקבצן החרש ישנה אכפתיות לבעיות האמיתיות בעולם היא עצם עדותו על ניסיונו לפתור את בעיותיה של המדינה שנהרסה בעקבות היעלמותו של ה"גנף", יעזין שם.

⁴⁵ במהלך העבודה על המאמר העירני שלמה זלצר נ"י על הקבלה מעניינת בין דמותו של הקבצן החרש לדמות נוספת בסיפורי מעשיות מר' נחמן מברסלב – דמותו של התם במעשה מחכם ותם, שהיה "מלא שמחה וחדוה תמיד", ונדמו לו כל החסרונות והדלות כדברים מופלאים הממלאים את כל רצונותיו, ויש להאריך.

"אפילו כל העולם אומרים עליך צדיק אתה היה בעיניך כרשע".
הנה הדברים אלו הקדושים אינם מובנים, כי הנה כבר הם אמרו
והם אמרו 'אל תהי רשע בפני עצמך'... כי הן אמת כי חכמים
הגידו אשר צריך האדם לקנות בנפשו מדת ההשתוות, היינו
שישתווה בעיניו הגנות והשבח הבא לו מבני אדם. אמנם צריך
לידע שיש דרגא היותר נפלאה במעלות הקדושה ביתר שאת
ויתר עז ממדרגת מידת ההשתוות, כי בדרגת מידת ההשתוות
לפעמים יוכל האדם לפלס מעל רגליו ח"ו אל הקצה אשר אינה
טהורה והיא מדת הגאות רחמנא ליצלן... ועל כן התורה הקדושה
שהיא עצה ותושיה להאדם, מלמדת עצה טובה להאדם איך
לקנות באמת מידת הענווה להיות ב'מה' נחשב. וזוהי העצה
היעוצה, שירגיל האדם את עצמו בכל לבבו ובכל נפשו במאד
מאד, שכאשר ישבחוהו בני אדם, אזי אדרבה יתרעם וירגיז ויכאב
לבבו באמת ממש שווה כמו אלו היו מבזים אותו באיזה בזיון גדול
שבבזיונות, שאזי בודאי היה קוצף וכואב לבבו... וזה שאמרו אפילו
כל העולם אומרים עליך צדיק אתה, היינו שישבחו אותך, היה
בעיניך שוב ממש במדה ובמשקל כרשע, הינו שאילו היו אומרים
עליך שאתה רשע, שבודאי היה כואב לבך" (אמרי פנחס השלם
[בני ברק ה'תשס"ג] עמ' פ"פ).

בעיקר דבריו, מציג ר' פנחס מקוריץ עמדה מפתיעה במסגרת הדיון
שנידון באריכות בראשית המאמר בעניין היחס בין השתוות לענווה.
לשיטתו, מתוך עוצמתה של מידת הגאווה, כדי לשברה נדרש האדם
לא בהשוואת השבח והגנות, אלא באהבת הגנות ובשנאת השבח.
נראה להציע, שבשולי הדברים האלה, מתמודד ר' פנחס מקוריץ עם
הנושא שבו עוסק פרק זה – החשש מפני הפיכת ההשתוות לאדישות.
על פי שיטה זו, מי שעובר את מעלת ההשתוות ומגיע למדרגה
המכונה בדבריו מדרגת "מה" – אין לו אף חשש מאדישות. הוא משמר
את הלהט והאכפתיות שיש לרוב האנשים בעד הכבוד ונגד ההשפלה,
ובצעד קיצוני הופך את הסדר ביניהם.

השתוות הנפש

בפרק זה, האחרון במאמר, אנסה להציג פן נוסף ומיוחד בהבנתה של מידת ההשתוות. לכאורה, ההבנות של ההשתוות כמשיקה לענווה, לביטחון ולדבקות, אינן מתארות מידה חדשה בתכלית, אלא ביטוי מציאותי של מידה אחרת. מי שעניו במידותיו, ענוותנותו באה לידי ביטוי בכך שהשבח והגנות שווים בעיניו; מי שבוטח בה', ביטחונו ניכר כאשר גם דברים שאנשים אחרים היו חוששים או נרתעים מהם – שווים בעיניו לדברים חיוביים, עקב בטחונו בבורא, וכך גם ביחס לדבקות.

לעומת זאת, בפרק זה, אנסה ללמוד מדבריהם של הרא"ה קוק, ר' כלפון משה הכהן, הרמב"ם והרב שפת אמת שיטה אחרת הממקדת את ההשתוות בליבו ובאופיו של האדם, כלומר, בדרך שבה מתייחס האדם לטוב ולרע המתרחשים עליו. על פי הבנה זו, יש בעולם טוב ורע, גבוה ונמוך, שבח וגנות וכל כיוצא בזה, וההשתוות נמדדת בהתייחסותו של האדם לאותם מצבים. ההבנה הזו של ההשתוות עומדת בניגוד להבנות שהוצגו לעיל, אשר בבסיסן קיימת ההנחה שעצם הטוב והרע שבעולם אכן שווים זה לזה, וזו הסיבה שיש לנהוג בהשתוות ולראותם ככאלה: **ההשתוות כענווה** – אין הבדל אמיתי בין השבח והגנות שבני אדם מייחסים לך; **ההשתוות כביטחון** – יש לבטוח בה' שגם הדברים שנראים בעינינו כרעים, הם אינם רעים כלל שכן כולם מדצונו יתברך; **ההשתוות כדבקות** – אין כל חילוק אמיתי בין כל מאורעות העולם, שלכולם שורש אחד.

בהבנה שאציע להלן, אין הנחת יסוד שהטוב והרע, השבח והגנות וכד' שווים במהותם, אלא שמידת ההשתוות דורשת מהאדם שנפשו תהיה שווה בתגובתה אליהם. במהלך הפרק אפרט את הפנים השונות של חידוש זה ובחירתי לכנותה לצורך העניין 'השתוות הנפש'.

שיטת הרב קוק – "שלא יהיה דרוש לו לא שבח ולא גנות"

נראה שהאופן הנכון לעיין בדבריו של הרא"ה קוק שיצוטטו להלן הוא על רקע דבריו בעין איה שהובאו בראשית הפרק הקודם. לשיטת הרב קוק, עבודת המידות וההדרכות המוסריות, אסור שיתישו את

כחו המנטלי ואת תשוקותיו הרוחניות של האדם. כך בכל המידות, ובכללן במידת ההשתוות שלגביה מחדש הרב קוק חידוש מופלא:

"מדרגת ההשתוות במדות היא עולה עד אותה המדרגה, עד שאפילו לצורך רוחני לא יהיה צריך לא שבח ולא גנות, כי לא יכנס בלבו שום רעיון של גאווה עד שיצטרך לקבל טובה ממה שמגנים אותו, ולא ישפל בשפלות של עצבות, ושל מיעוט זריזות, בהארה ובשכל, בחריצות ובחריפות, בעומק הדעת ובבהירות החידוש, עד שיהיה צריך לפעמים הגדלה מסביבתו כדי לבוא למדרגתו הרוחנית העליונה. וכל זמן שיסוד השבח של בני אדם נדרש לו, אפילו לטובה רוחנית, עדיין לא בא למדת ההשתוות. אמנם רכוש גדול וכח נעלה ונפלא צריך אדם לרכוש לו עד שיגיע למדה עליונה זו, שלא יהיה דרוש לו לא שבח ולא גנות. ואם יעלה למדה זו אז יהיה באמת מעדת ישרים, שהם המקבלים את כל עניניהם בתכלית השיווי, ויקיים 'חסד ומשפט אשירה לך ד' אומר', 'אם חסד אשירה ואם משפט אשירה'. ודוקא כשבאים למדה זו, תוכן הכבוד הרוחני, כבוד האמת, חי הוא בנשמה, כי אין דבר שבמינו שיהיה מחריב בו, שהוא הסיג של כבוד המדומה, וקל וחומר של צורך הבז כדי להשפיל דעתו. ועל ישרי לב כאלה, הקשורים בקשר החכמה העליונה, המשקיפה על כל העולם כולו באור האמת הברור, נאמר 'כבוד חכמים ינחלו', כחם מתגבר, ודומיתם נפלאה, ראשי תבות כחי, וסופי תבות דמו, דומיה תהלה 'גבורי כח עושי דברו' (שמונה קבצים ו', יז) [וכן אורות הקודש ג', עמ' רמו].

ברקע דבריו, מציג הרב קוק הנחת יסוד שרוב בני האדם נדרשים לפידבק חיצוני כדי לשמור על איזון רגשי: כאשר הם מגיעים לעצבות ולדכדוך, מילות עידוד ושבח של אלה שבסביבתם יחזקו אותם, וכאשר הם מתגאים, גנות או ביקורת בונה תמתן את גאוותם.

הרב קוק מתייחס לחלוקה ה"מסורתית" בעניין ההשתוות בין השבח והגנות, אלא שבשינוי נקודת המבט מתקבל ממנה מסר שונה לגמרי: האדם שמגיע להשתוות אינו מי שמגיב באותו אופן לשבח ולגנות, אלא מי ש"לא יהיה צריך לא שבח ולא גנות". אדם שהתנודות

המתוארות בפסקה הקודמת כחוויה אנושית נפוצה אינן קיימות אצלו, נפשו יציבה ומעצמו הוא אינו מגיע לגאווה או לעצבות.

מדובר בחידוש מופלג בהבנתה של ההשתוות: מי שמגיע אליה לא מתואר רק באמצעות הדברים **שאינם** משפיעים עליו, אלא מתואר על דרך החיוב: "כשבאים למידה זו, תוכן הכבוד הרוחני, כבוד האמת, חי הוא בנדמה". מי שהגיע למידה זו, אינו מאבד את ההשפעה של שבח או גנות עליו, והוא מגיב לתופעות האלה. אלא, שבניגוד לכל היתר, עולמו הפנימי המאוזן מאפשר לו להימנע מהצורך בחיזוקים חיצוניים או בביקורת כדי ליישר את תחושותיו. כמתבקש, הרב קוק מתאר את המידה הזו כמעלה עליונה ונדירה: "אמנם רכוש גדול וכח נעלה ונפלא צריך אדם לרכוש לו עד שיגיע למדה עליונה זו... ואם יעלה למדה זו אז יהיה באמת מעדת ישרים, שהם המקבלים את כל עניניהם בתכלית השיווי".⁴⁶

חידוש מופלא זה של הרב קוק, מתחבר גם למקורות נוספים העוסקים במידת ההשתוות כחווית קיום של נפש רגועה ומאוזנת, שמרגישה בטוב וברע שבעולם, אך מגיבה אליהם מתוך יציבות ושלוה פנימית.

שיטת ר' כלפון משה הכהן - הנעלבים ואינם עולבים

בספרו על פרשות השבוע, 'דרכי משה', מתייחס ר' כלפון משה הכהן, רבה הראשי של ג'רבה, מספר פעמים למידת ההשתוות. בדבריו בפרשת בהעלתך, בנוגע למשה רבנו ולפסוק "וְהָאִישׁ מִשֶּׁה עָנָו מְאֹד מְכַל הָאָדָם אֲשֶׁר עַל פְּנֵי הָאֲדָמָה" (במדבר י"ב, ג) הוא מציג גישה שדומה לגישה הרווחת של ההשתוות, כמעלה עליונה של מידת הענווה.

לעומת זאת, בדבריו בפרשת ויחי הוא מתייחס להתגלותו של יוסף בפני אחיו לאחר שמכרו אותו והוא גלה למצרים: "וְאֶתֶּם תִּשְׁבְּתֶם עָלֵי רַעְהָ אֶל־לֵהִים תִּשְׁבְּתָה לְטִבָּה" (בראשית נ', כ),⁴⁷ ומגלה שם הבנות

⁴⁶ הרב קוק גם מקשר את ההשתוות לחלוקה הקבלית בין מידת החסד למידת הדין, בהתבסס על הפסוק בתהלים "חֶסֶד וּמִשְׁפָּט אֲשִׁיחָה לָךְ ה' אֱמַנָה" (תהלים ק"א, א), החסד מול המשפט (המכונה גם דין או גבורה). עיינו עוד לעיל בדברי ה'זוהר ח' מקאמארנא.

⁴⁷ נראה להלן שגם הרב שפת אמת (על פרשת וישב) דן במידת ההשתוות ביחס לדמותו של יוסף ולייחס שלו לתלאות שעבר אחרי שאחיו מכרו אותו והוא היה לעבד ולאסיר.

מחודשות בעניין מידת ההשתוות. בהמשך לדיון רחב יריעה בעניין נקימה ונטירה, והסברים שונים על הסיבות שאנשים נוקמים זה בזה בגללן, מתייחס ר' כלפון משה הכהן למידת ההשתוות, ומייסד את העיסוק בה על המימרא "הנעלבים ואינם עולבים...", שעליה הרחיב הרב קוק בעין איה בקטע שצוטט לעיל:⁴⁸

"ועוד יזכור האדם את הטובה האמתית אשר ישיג האדם בהיותו כפעם בפעם נעלב ואינו עולב, אשר בזה תטהר נפשו ותזדכך מהחומר העכור, ויקנה לו מעלה ממעלות השלמים **מידת הנשתנות**, אשר מזה חיי חיים טובים בין בעולם הזה ובין בעולם הבא, וגם בזה יזכה להיות מהרודפים אחרי האמת והצדק וקולע תמיד אל מטרת האמת, כי מזגו וטבעו יהיה שקט ושאנן, ולא יבלבל שכלו מפני שום דבר. ונמצא בין מצד השכליות משיג את האמתיות, בין מצד הרוחניות משיג את האמת פלאי ויסודי התורה ומשפטיה. ועוד בה, כי יום יום הוא הולך וגדל באהבת ה' ויראתו. וכן אמרו רבותינו ז"ל הנעלבים ואינם עולבים וכו'... גם יזכור כי על ידי זה הוא משרה שלום בעולם, ובכל אויביו נהפכים לו לאוהבים, אם לא היום - מחר, ואם לא מחר - מחרתו. והשלום הוא הכלי המחזיק ברכה לישראל כמו שאמרו רבותינו ז"ל, אשרי העם שככה לו. ואשרי האיש השם אל לב את כל דרכיו ושקלם בשקל הקודש ומתחכם ונותן לבבו לתקן את מעותיו, כי יום יום הוא עולה וקרב אל הקדושה והטהרה, ומתרחק ונבדל מן החמירות והכסילות והבערות" (דרכי משה [בני ברק ה'תשס"ו] פרשת ויחי, עמ' נח-נט).

בדבריו שקדמו לקטע המצוטט, ר' כלפון משה הכהן מכנה את בעל המידות הטובות בכינוי "הנעלב", לכאורה כינוי מפתיע לאדם בעל

⁴⁸ מקור נוסף המייחס את ההשתוות למימרא זו בגמרא, הוא הספר 'מדרש שלמה' לרב כליפא הכהן מג'רבה, בהספד המובא שם מבנו הרב שמעון הכהן על אביו המחבר: "עוד מדה טובה שיהיה בו מדת הנשתנות שהיה שומע חרפתו ושותק וזאת המדה אין ערך לשכרה כמשי"ל עליהם הכתוב אומר ואוהביו כצאת השמש בגבורתו כמ"ש בגמרא ואמר"ל דמי שיש בו המדה הזאת אינו צריך לתעניות וסיגופים וזה בא מכח הענוה וע"י הענוה אויביו נופלים לפניו והיצר"ד אינו שולט בו" (מדרש שלמה, ג'רבה תש"ח, דרוש מבן הרב המחבר, דף ס.).

מידות טובות, קל וחומר בהקשר למידת ההשתוות. אלא שלשיטתו העלבון ללא תגובה הוא אכן דבר חשוב שמזכך את הנפש, וכן מקנה את מעלת ההשתוות.

החידוש בדבריו של ר' כלפון משה הכהן טמון באופן שבו הוא מאפיין את ההשתוות: "מזגו וטבעו שקט ושאנן ולא יבלבל שכלו מפני שום דבר". למצב הנפשי הזה ישנן לדידו כמה תוצאות משמעותיות: חיי של המשתווה טובים "בין בעולם הזה ובין בעולם הבא"; הוא משיג את האמיתות בתורה ואת יסודותיה; הוא הולך וגדל בעבודת ה' ויראתו והוא מרבה שלום בעולם. מדובר אם כן על השפעה מקיפה מאד גם על המעלות הרוחניות של האדם, וגם על נפשו ועל חיי בעולם הזה. הדגש שניתן על יחסיו של המגיע להשתוות עם בני אדם אחרים, נראית כאיזון שנוצר בין התנועה הפנימית של המזג השקט להשפעה שלה כלפי חוץ על היחס לבני אדם אחרים.

נראה, שר' כלפון משה הכהן מניח בבסיס שיטתו, בין היתר, את השתוות השבח והגנות. אולם, מוקד דבריו הוא שההשתוות יוצרת אנשים שקטים, רגועים ומאוזנים, שטרדות העולם אינן מסיחות את דעתם בקלות, ומשום כך יכולים הם למלא את חייהם בלימוד וברדיפה אחר האמת.

שיטת הרמב"ם - "שמח כל ימיו בספר פנים יפות"

דבריו של ר' כלפון משה הכהן על השקט והרוגע הפנימי של מי שמגיע למידת ההשתוות, מזכירים גם את דבריו של הרמב"ם בהלכות דעות, העוסקות בשיטה הידועה בכינוי "דרך האמצע":

"הדרך הישרה היא מדה בינונית שבכל דעה ודעה מכל הדעות שיש לו לאדם, והיא הדעה שהיא רחוקה משתי הקצוות ריחוק שווה ואינה קרובה לא לזו ולא לזו, לפיכך צוו חכמים הראשונים שיהא אדם שם דעותיו תמיד ומשער אותם ומכוין אותם בדרך האמצעית כדי שיהא שלם בגופו... ולא יהא מהולל ושוחק ולא

עצב ואונן אלא שמח כל ימיו⁴⁹ נחת בסבר פנים יפות, וכן שאר
דעותיו, ודרך זו היא דרך החכמים, כל אדם שדעותיו דעות
בינוניות ממוצעות נקרא חכם" (משנה תורה הל' דעות א', ד).

מידת האמצע בין השמחה לעצבות אינה דורשת מהאדם רק איזון
הגיוני בהנהגותיו, אלא גם יציבות פנימית אל מול התרחשויות
החיים: לא לשחוק ולהתהולל, ולא לשקוע במרה שחורה – אלא
לשמור באופן קבוע על "נחת בסבר פנים יפות". הטענה הזו קרובה
למדי לאופן שבו אני מבקש לתאר את השתוות הנפש:⁵⁰ המעלה של
מי שמגיע להשתוות היא שמתוך האיזון הפנימי שלו, הוא לא שוקע
בעצב עמוק ולא מכלה את חייו בהוללות ובשמחה יתרה אלא שומר
גם במקרים קיצוניים בחיים על השתוות רגשותיו.

הדברים מופיעים במשנה תוקף בפירושו למשנה, בדברי הרמב"ם על
המשנה הידועה במסכת ברכות "חייב אדם לברך על הרעה כשם שהוא
מברך על הטובה":

"אמרו כשם שהוא מברך על הטובה, רוצה לומר שיקבלם בשמחה
ויכבשו רגשותיו ויישב דעתו כשמברך ברוך דיין האמת, עד
שייראה כמו בזמן שהוא מברך הטוב והמטיב, וכמו שאומרים
חכמים ברוב עניניהם כל מה דעביד משמיא לטב, וזה דבר מושכל
אצל הנבונים אף על פי שלא הזהירה עליו תורה, לפי שהרבה
דברים נחשבים לרע בתחלתם וסופם מביאים טובה גדולה, והרבה
דברים נחשבים בראשיתם טוב ויהיה בסופם רע מאד ולכן אין
ראוי לנבון להצטער בבוא צרה גדולה וגזירה הרת סכנה, לפי
שאינו יודע התכלית" (פירוש המשנה לרמב"ם ברכות ט', ה).

⁴⁹ גם בחסידות קיים קישור בין ההשתוות לשמחה, בין היתר בדברי ר' נטע משינווא: "ע"י
שנוהג עצמו בצדקות שלא יטה ימין ושמאל רק יהיה הכל בהשתוות שלא ידאוג ולא יכעיס
על שום דבר מהדברים הגשמיים ויהיה תמיד מלא רצון וברכת ה' ויהיה נחשב הכל בעיניו
כאילו כל מלאכתו עשויה ובזה נקרא הת"ח שבת ותמיד הוא בשמחת דבקות ה' ובלי חיסרון
כי אין מחסור ליראי" (סידור עולת תמיד [מהדורת ה'תרנ"ו] קבלת שבת, דף יב).
⁵⁰ דברי כאן מבוססים על הצעתו של הרב יאיר דרייפוס שליט"א, המקשר בין דבריו אלה
של הרמב"ם למידת ההשתוות. (חתונה של אבירים [משכל, ה'תשע"ה], עמ' 101-103).

ברכת ברוך דיין האמת,⁵¹ המקושרת עמוקות לרגעים העצובים והקשים בחייו של היהודי שומר המצוות, מקבלת בדברי הרמב"ם משמעות מחודשת. היא נדרשת להיות לא רק אמירה מן השפה ולחוץ, אלא עיקרון שהמברך אותה חווה באופן מלא: כשהוא מברך אותה, הוא נראה בדיוק כמו מי שמברך הטוב והמיטיב. הרקע לתחושות האלה מקושר לדברים שהבאתי במסגרת העיסוק בהשתוות כביטחון ("כל מה דעביד משמיא לטב"). אלא שכאן המוקד הוא אחר לגמרי – נפשו של האדם נמצאת במקום מאוזן ושקט, המאפשר לו לקבל על עצמו את הדין. לא הכל בכחו של אדם לדעת, ולא בכחו להבין באמת האם לדברים שמתרחשים לפניו יהיו בסופו של דבר תוצאות טובות או רעות, ולכן הוא מסגל לעצמו שקט פנימי שמאפשר לו להגיב באופן מאוזן גם למאורעות קיצוניים. גם בשיטת הרמב"ם, אין ערבוב בין הטוב לרע: לכל אחד מהם ברכה אחרת, יש "הטוב והמיטיב" ויש "דיין האמת", אלא שהאופן שבו צריך לברך אותן זהה למדות ההופכיות בתוכן שלהן. כל היחס לעולם, לטוב שבו או לרע שבו, צריך להגיע מתוך נקודת מוצא של שמחה, רגשות כבושים ודעת מיושבת.⁵²

טענה נוספת, המקרבת את מידת ההשתוות להגדרת "דרך האמצע" מזווית אחרת מזו של הרמב"ם, מופיעה בדבריו ר' יוסף חיים מבגדאד (בעל ה'בן איש חי'), בספר 'בן יהודע' על אגדות הש"ס:

"א"ר יהודה: שור שהקריב אדם הראשון קרן אחת היתה לו במצחו. נ"ל בס"ד הטעם שברא לו הקב"ה שור כזה להקריבו, לרמוז לו אם זוכה ימתיק הגבורות שהם בצד שמאל בחסדים

⁵¹ בהקשר זה עיינו עוד בדברי הרמב"ם (משנה תורה הל' אבל י"ג, יא), בעניין האיסור להתאבל על המת יותר מדי.

⁵² הרב יאיר דרייפוס, בדבריו שצוינו לעיל, מדגיש את חלקיות נקודת המבט כיסוד בשיטתו של הרמב"ם המדגישה את המתינות והאיזון: "החכם הוא שיודע למצוא את האיזון בין נקודות המבט האלה. הוא יודע לברך על הטובה כטובה ועל הרעה כרעה: אבל הוא אינו מתמסר עד הסוף לחוויה של הרגע, תמיד הוא גם מודע לחלקיות של נקודת מבטו. הפרספקטיבה הרחבה יותר תמיד נמצאת שם, והיא יוצרת עמדה של מתינות ביחס לעולם, עמדה המאפשרת לשמור על נחת ועל סבר פנים יפות בכל מצב. האיזון הזה יוצר עמדה מורכבת מול מאורעות החיים... הברכה משמרת ומעצימה דווקא את התגובה הראשונית, את החוויה העכשווית של המציאות. בה בעת החכמה מאפשרת לאדם להכיל את המורכבות שבה".

שהם בצד ימין ואז יהיו בבחינת המצוע שהוא מקום המצח. גם רמז לו שיתפוס בעולם הזה **מדת הנשתוות** ואז **יהיה האמצעי שם בכל עניינו**, ורמז לו זה בקרן שבו ינגח השור לרמוז לו שגם הוא ינגח הקליפות והחיצונים על פי **מדת הנשתוות** ובזה יצליח וימצא טוב" (בן יהוידע חולין ס.).

הרב בן איש חי דורש את דבריו של ר' יהודה על הקרן שבראש השור שהקריב אדם הראשון כמסר בעניין 'הדרך האמצעית'. בדומה לדברי ה'זוהר חי' שהוצגו במסגרת הבנת "ההשתוות כביטחון", הרב בן איש חי מתייחס להשתוות בין החסד והגבורה שבספירות. לכאורה מדובר בשני קצוות – אך הדרך הנכונה היא למצוא את האמצע ביניהן, וכך להמתיק את הדין בעזרת החסד. הדגש בשיטת הרב בן איש חי בעניין ההשתוות הוא שהאדם המשתווה הוא "האמצעי בכל עניינו", ולעניין זה שיטתו בהשתוות מזכירה את דרך האמצע של הרמב"ם.

שיטת הרב שפת אמת – "אין האדם משתנה"

ר' יהודה אריה ליב מגור, בעל ה'שפת אמת' מתייחס מספר פעמים בספרו למידת ההשתוות, ובאחת מהבנותיו כבר עיינו לעיל בפרק על ההשתוות כבטחון. נראה להציע שהרב שפת אמת אכן מתבסס על הבנה מסוימת של ההשתוות כביטחון, אבל מוסיף עליה רובד משמעותי הנוגע גם הוא לנפשו המאוזנת של מי שהגיע למידת ההשתוות. הדוגמא הראשונה לכך היא בדבריו על יוסף בבית פוטיפר ובבית הסוהר:

"בפסוק 'ויהי בבית אדוניו המצרי'. 'ויהי שם בבית הסוהר'. 'ויהי' בהיותו יהי'. הוא בחי' השתוות שלא קיבל שינוי מכל אלה המקומות. וכ"כ ויוסף הי' במצרים. הוא יוסף הרועה הוא המלך ולא נשתנה. וזהו בחי' צדיק יסוד עולם. ולכן הי' הוא המכין לגאולה. שזה עיקר נסיון הגלות שלא יקבל שינוי על ידי זה. וכן צריך להיות איש ישראל לידע ולהאמין כי הכל בהשגחת הבורא ולא במקרה. וגם כשירד למצרים ולבית הסוהר ידע שזהו שליחות הבורא יתברך ובכל מקרה שרצונו יתברך לשלוח האדם צריך לעשות שליחותו ולעשות רצון המלך..." (שפת אמת, פרשת וישב [תרס"א]).

"ויהי – בהוויתו יהיה". לשון ויהי שמופיעה בפסוקים על יוסף ברגעים השפלים ביותר של חייו, מובנת על ידי הרב שפת אמת כביטוי לכך שגם שם הוא היה כפי שהוא, נותר אותו אדם ולא השתנה בעקבות נוכחותו במקומות ובמצבים הקשים האלה.

אמנם כאמור יש בדבריו התבססות על מידת הביטחון – "צריך... לידע ולהאמין כי הכל בהשגחת הבורא ולא במקרה" – אך עיקר הדברים נסבים על אישיותו היציבה והחזקה של יוסף, שכל רוחות שעברו עליו לא הזיזו אותו ממקומו. על פי הרב שפת אמת, תכונה זו של יוסף מייצגת אותו כמכין של עם ישראל בטרם ירדתם אל גלות מצרים, כי עיקר עניינם של הניסיונות בגלות לדידו של הרב שפת אמת, הוא להצליח לעבור אותם מבלי להשתנות. זוהי לפי הרב שפת אמת מידת ההשתוות, היציבות והאיזון הפנימיים המאפשרים לאדם לעבור טלטלות קשות בחייו – ולהישאר מי שהוא.

במקום אחר, הרב השפת אמת מחדד את שיטתו זו ביחס לעבודת השם של האדם, באופן שמזכיר את שיטת הרב קוק לעיל:

"במדרש המשנה. 'אפילו המלך שואל בשלומי לא ישיבנו אפי' נחש כרוך לא יפסיק'. הוא להיות לאדם עובד ה' מדת השתוות שלא להפסיק עבודתו לא על ידי קירבות שיש לפעמים במתנת עליון. ולא על ידי ירידה ונשיכת נחש. וכמו כשאין האדם מפסיק על ידי הנשיכה. הולך לו הנחש. וכמו כן בכלל נחשב ימי הגלות נשיכת נחש. ואם בנ"י מתחזקים שלא להפסיק. אין קיום להגלות. ועל זה רמזו אין מפסיקין בתוכחות כמו שנאמר אל תקוץ בתוכחתו. וזה ענין המאמר שצוה ה' כל הד' לשונות של הגאולה שיהי' להם דביקות והשתוקקות לעבודת ה' שמוכן להיות אחר הגאולה. להיות עבדי ה' ולקבל התורה. ואם היו מקבלים הדברים הי' בטל הגלות. הואיל והיו משתפים את עבודת ה' בהגלות. ולכן אמר משה רבנו עליו השלום הן בני ישראל לא שמעו כו'. הגם כי היה על ידי קוצר רוח. אבל ידע כי זה שורש ומפתח של הגאולה כנ"ל. וכתוב וידבר ה' אל משה ואל אהרן ויצום אל בני' פי' שעל ידי משה ואהרן שהם היו נאמנים ודבקים בשורש הגאולה. זכות

שלהם קיים לכל בני". וז"ש ויצום שבכח שלהם יתמשכו כל בני" לבחינת הגאולה" (שפת אמת פרשת וארא [תרמ"ב]).

עבודת ה' של האדם אינה יכולה להיות תלויה בתנודות ובקשיים שהוא חווה בחייו, אלא נדרשת להיות יציבה ומאוזנת גם כאשר החיים עצמם אינם כאלה. גם כאן, הרב שפת אמת מתייחס לגלות כמקד העיסוק במידת ההשתוות, אך הפעם אף שמוצא הדיון הוא גלות מצרים הקונקרטי, המסקנה מתייחסת למושג הכללי של גלות ולתפקידו בעבודת ה'. גם כשיש ירידות – "נחש כרוך על עקבו" – אדם צריך להישאר מאוזן ולהמשיך בעבודתו את בוראו. מן הצד השני, גם ברגעים של קרבה גדולה לה' יתברך (במשל, "המלך שואל בשלומי") אין להסתפק בכך, ויש לשמר גם את המעשים היומיומיים, אף שהם לכאורה הכרחיים פחות ליצירת קשר עם הקב"ה.

תודעת היציבות והרציפות בעבודת ה' היא לשיטת הרב שפת אמת המפתח לניצחון על הגלות. כל ימי הגלות נחשבים כנשיכת נחש, וכאשר היהודי מתמיד בעבודת ה' למרות זאת – "אין קיום להגלות". בקטע נוסף, מציג הרב שפת אמת את מידת ההשתוות במנותק מן העיסוק בגלות:

"וביאור הענין 'ואל תקוץ בתוכחתו'. היא מדת השתוות. שמשבחין מאוד מדה זו. והיינו לקבל כל המאורעות בשווה כי אם אין האדם משתנה בפגועו בו מידת הדין אין לה קיום להקללה וחולפת ועוברת ממנו. אך חס ושלוש אם האדם מתפעל יותר מדאי. בזה נוסף קיום וחיזוק להרע. וזה שנאמר אין מפסיקין שלא יפסיק מדביקות ובטחון שיש לו בהקב"ה אף שיעבור עליו מה שיעבור כנ"ל" (שפת אמת פרשת ראה [תרל"ה]).

בקטע הזה הרב שפת אמת מציג בצורה ברורה מאד את ההבנה הייחודית שלו במידת ההשתוות. לשיטתו, מידת ההשתוות היא יכולתו של אדם שלא להשתנות עקב קשיי החיים. "והיינו לקבל כל המאורעות בשווה כי אם אין האדם משתנה בפגועו בו מידת הדין אין לה קיום להקללה וחולפת ועוברת ממנו". ההשתוות הפנימית הופכת להיות הדרך להתגבר על פורענות – מי שמגיב נכון מבחינה נפשית לקושי, הוא מי שלמעשה הקושי חולף לצדו ולא משפיע עליו. בדברים

אלו, מסביר הרב שפת אמת שזו הדרך להפוך את הרע לטוב, ובתנאי שהאדם לימד את עצמו להגיב נכון לכל אחת מהאפשרויות האלה.⁵³ לסיכום, ארבע השיטות שהוצגו בפרק זה, יוצרות הבנה כוללת של השתוות הנפש.

הרב קוק מוציא את ההשתוות מהעיסוק הבלעדי בתגובתו של האדם למאורעות חיצוניים בחייו, וממקד אותה מחדש בעולמו הרוחני ובעומק תפישתו העצמית. ר' כלפון משה הכהן מתאר את ההשתוות כמצב נפשי כולל של מזג שקט ושאנן המוביל את האדם לפעול בעולם בשלווה, תוך התמקדות בעשיית הטוב ללא הסחות הקשורות לאגו ולצער. הרמב"ם מציג תפישה כוללת של העצב כתחושה שצריכה להיות נתונה לשליטתו של האדם ואל לו להיכנע לה. גם ברגעים חיוביים וגם ברגעים שליליים האדם נדרש לפעול בסבר פנים יפות. והרב שפת אמת מייצר דמות אדם שלא משתנה בין תלאות וטרדות החיים. לא מדובר בתכונה, אלא באידיאל אנושי של אדם שאינו משתנה במהותו, גם במצבי קיצון. המכנה המשותף של כל השיטות האלה הוא שהן לא נובעות מאדישות או משיטוח ההבדל בין הטוב לרע שקיים בעולם, אלא בקבלה של הטוב והרע, ובדרכים שונות להגיב באופן מיטבי למצבים הללו.

סיכום

"רוחי היתה ממוזגת, לא עצבה ולא שמחה. מדת ההשתוות היא מידה גדולה. לאו בכל יום אדם זוכה לכך" (ש"י עגנון, אורח נטה ללון, הוצאת שוקן ה'תשכ"ז, עמ' 361).

⁵³ טענה דומה קיימת בדברי ר' שכנא צבי מנמירוב בספר הרי בשמים, שמאריך בעניין מידת ההשתוות וכותב בסיכום דבריו: "ועל פי מדת ההשתוות הנ"ל נראה לי לפרש בדרך רמז, דיליף בזבחים כל פינות שאתה פונה לא יהא אלא דרך ימין למזרח, דכתיב ומעלתהו פנות קדים דרך ימין הוא מדת החסד. דכתיב ו'מ'על'ת'ה'ז' ר"ת מפי עליון לא תצא הרעות והטוב. ופירש רש"י באיכה אמר ר' יוחנן מיום שאמר הקב"ה ראה נתתי לפניכם את החיים ואת הטוב וכי לא יצא רעה וטובה מפיו, אלא רעה באה מאליה לעושה רע, וטובה לעושה טוב. לפיכך מה יתאונן אדם חי מה יתרעם האדם אלא על חטאיו עכ"ל. למזרח היינו לשמש, רמז וידעת היום והשבות וק"ל" (הרי בשמים [ברדיטשוב ה'תרנ"ז] הפטרת ואתחנן דף קב.).

עגנון מתייחס למידת ההשתוות ככזו שהיא לאו דווקא מעלה מוסרית קיצונית שכמעט אינה בת השגה, אלא כמידה נכונה לשעתה: לא תודעת חיים טוטאלית ובלתי מתפשרת, אלא רגעים או תקופות שבהם רוחו של אדם שקטה עליו, והוא מצליח לשמור על יציבות ועל איזון. דומני שהדגש אינו על רגעים כאלה המגיעים מעצמם, אלא בעבודה ובעמל שהאדם מקדיש, בזמן של קושי, על מנת לסגל לעצמו את מידת ההשתוות.

בפתח המאמר הוצגה מידת ההשתוות כמידה מחודשת שאין מקורה בתורה, במשנה או בגמרא. נראה שההסבר לכך נעוץ בהיותה של מידת ההשתוות תוצר של חיים יהודיים בגלות במשך אלפיים שנה, כדבריו של הרב שפת אמת: "שזה עיקר נסיון הגלות – שלא יקבל שינוי על ידי זה".

מידת ההשתוות הייתה אם כן מענה שנתנו ההוגים היהודים לעצמם ולעמם במשך שנים ארוכות של תלאות וצרות שהיו מנת חלקם. נסיבות חיים קשות אלה שחיו בהם היהודים בגלויות השונות, עשויות להיות הקרקע שעליה צמחה מידת ההשתוות. בתקופות קדומות, החשש ממגפות, עוני ומלחמות היה מנת חלקו של העולם כולו, ובפרט של העם היהודי. בלימוד מידת ההשתוות, ניתן לראות כיצד עולם המחשבה היהודי על כל רוחב יריעתו, מחדש מידה שאינה מופיעה במקורות הקדומים, על מנת לתת מענה אנושי לקשיים ולצער בחיי האדם.

מאמר זה והלימוד שהוביל אליו התרחשו כולם בתקופת מגפת הקורונה, שהביאה על העולם החדש, שנדמה היה יציב – חששות, חרדות ואי־ודאות. ההשתוות כאיזון נפשי, ולא כניתוק וכניכור לעליות ולמורדות בחיי העולם הזה, אלא בקבלתם כחלק מהגדרת החיים עצמם, היא שיכולה להוות עוגן המאפשר התמודדות ונחמה מול הקשיים והמשברים המאפיינים את חיי הרוח והמעשה בתקופות שונות.

