

### מעין הקדמה

רוב בני האדם אוחזים בדעה כי חשוב וכדאי להיות אדם מוסרי בשל ההנחות הבאות: האדם המוסרי הוא כנראה אדם טוב יותר, הוא כנראה משתלב בחברה טוב יותר, ניתן לסמוך עליו יותר והוא כנראה יותר נמנע מעברות שבין אדם לחברו.

אך אם ערכים אלו מופיעים באופן חיצוני בלבד, הם אינם מספיקים. וכך כותב הראי"ה קוק (אורות הקודש, חלק ג, עמוד ב):

המוסר של חול איננו עמוק, ואינו נכנס בפנימיות הנשמה, ואף על פי שהאדם נמשך אחריו לטובה, על ידי שמכיר את היושר שיש בדברי הגיון, אין להדרכה זו תפיסה עומדת בפני ההסתערות של תאוות שונות, כשהן מתעוררות בחזקה.

בשל כך יש לתהות כיצד יהפוך האדם למוסרי באופן מוחלט ואמיתי. ניתן לטעון כי באמצעות למידת ספרי מוסר שונים כדוגמת מסילת ישרים, אורחות צדיקים, שערי תשובה, חפץ חיים ושמירת הלשון ועוד רבים, ניתן להפוך לאדם טוב יותר ומוסרי יותר.

נראה תחילה כיצד ספרי המוסר פועלים לתיקונו המוסרי של האדם. במחשבה ראשונה, נראה שעצם הלימוד והקריאה בספרים אלו, אמורים לשנות ולשפר את האדם. אולם טענה זו לא עומדת במבחן המציאות. כך טוען בעל 'חשבון הנפש', רבי מענדל מסאטנב (חשבון הנפש, פסקה יט):

ומה גם בחכמת המוסר גופא שהפליגו חכמינו ז"ל להרחיב בה את הדיבור לפקח עיני הבינה שלנו... מל מקום הם לא דברו אלא באזני הנפש השכלית בלבד.

כלומר, הלומד עשוי להתייחס לספרים אלו כמקור ידע בלבד, ולא להבין כלל את כוונת המחבר בחיבור הספר. אם האדם יהיה כן עם עצמו, הוא ימצא שלעיתים רבות הוא אינו מיישם את מה שלמד בספר המוסר אותו קרא ולמד. הוא עלול להתקדם בסולם המעלות במסילת ישרים למידת הנקיטת, כאשר על מידת הזהירות הוא לא סיים לעבוד.

נבהיר שלא באתי חלילה לבטל את לימוד ספרי המוסר, אלא לומר שאין להסתפק בלימוד שכלי גרידא. טענתי היא שכאשר לומדים מוסר יש לשלב בלימוד את היישום בפועל, ולהפנים את הדברים הנלמדים. עבודת ההפנמה ענינה לא רק לשפר את הליכותיו החברתיות של הלומד, אלא גם להשפיע פנימה על נפשו.

כך טוען הראי"ה קוק (מוסר אביך א, א) :

כל עניי חובות הלב, שהמאמרים בעצמם אינם בחיצוניותם לפי עומק החכמה שבהם, כי לא נוסד בלשון כלל לדבר בכל פרטי ההבנה כפי הדרוש להם, ומי שאינו מתבונן לאשורם של דברים יחשוב שידוע הוא הדברים בידיעות השמות. **על כן החובה היא לעיין שיהיה מכיר הדברים בהכרה פנימית, וממילא יתרחבו אצלו הדברים שמביאים לאותה ההכרה, עד שיעלה בידו להעניק מטוב ידיעתו גם לזולתו.**

הרעיון שמוסר אינו רק ידע אינטלקטואלי הנלמד מספרים אלא עבודה נפשית פנימית, הוא ידוע ומוכר כפי מה שאומר הרמח"ל (מסילת ישרים, הקדמת המחבר) : "מאין תבוא החכמה הזאת בלב האדם אם לא יבקשנה". אך עם כל הפרסום שיש לעובדה זו, נראה שלעיתים קרובות, אנשים אינם יודעים איך ליישם בפועל את עבודת המידות ואינם פועלים לתקן את עצמם כראוי, כפי שממשיך ואומר הרמח"ל :

אך מה שלא ירבו לעיין עליו הוא מפני רוב פרסום הדברים ופשיטותם אצלם שלא יראה להם צרך להוציא בעיונם זמן רב.

בשורות הבאות, אנסה להציע בפני הקורא דרך שבאמצעותה ניתן לפעול באופן מעשי לתיקון ושיפור עצמי.<sup>1</sup> כל שנדרש הוא לפנות כמה רגעים ביום, להתבודד ולעשות חשבון נפש, כפי שנראה להלן.

## העניין הוא הזמן

רבים יטענו כי אין להם זמן לעשות חשבון נפש והתבודדות מכיוון שהם עובדים או לומדים כל היום, וכאשר הם מגיעים לביתם אין הם מוצאים פנאי לענין. אולם לכל אדם יש זמן! השאלה היא למה מקדישים אותו.

היכן מסתתר הזמן הזה? אם האדם יבדוק את סדר יומו, אזי יגלה, שהזמן קיים וכל מה שנתר זה לאתר אותו ולנצל אותו כראוי.

הזמן הטוב ביותר לביצוע חשבון הנפש הוא דווקא אותן דקות ריקות בהם אנחנו לא עושים כלום ומתבטלים. אלו דקות שנגזר עלינו להמתין ללא מעש במצבים שונים, לעיתים כמה פעמים ביום. האם לא כדאי לנצל דקות יקרות אלו להתבוננות עצמית?

<sup>1</sup> רעיונות שונים מופיעים בספרים אחרים, לדוגמה בספר 'חובת האדם בעולמו' (חלק א, עבודת ה' מתוך דביקות – תיקון המידות).

לאלו הסבורים שאין להם אף לא דקה אחת פנויה ביום, בשל סדר יומם העמוס וחוסר היכולת להתרכז בנפש פנימה במהלך היום, להם נמליץ להקדיש את אותן דקות לפני שהם נרדמים על מיטתם בלילה, לחשבון נפש קצר עם עצמו על עצמו.

לדברי **רבי נחמן מברסלב**, אין צורך במשהו ארוך הדורש זמן רב. לעיתים מספיק אפילו משפט אחד או דיבור אחד (ליקוטי מוהר"ן תניינא, תורה צ"ו):

אפילו כשמדברין רק דיבור אחד גם כן טוב מאד. ואמר שאפילו אם אינו יכול לדבר רק דיבור אחד יהיה חזק בדעתו. וידבר אותו הדיבור כמה וכמה פעמים בלי שיעור וערך. ואפילו אם יבלה כמה וכמה ימים בדיבור זה לבד, גם זה טוב. ויהיה חזק ואמיץ וירבה לדבר אותו הדיבור פעמים אין מספר. עד שירחם עליו השם יתברך ויפתח פיו ויוכל לפרש שיחתו.

### התהליך עצמו

אם הצלחתי לשכנע את הקורא להקדיש כמה דקות ביום להתבוננות, נראה עתה שתוצאות תהליך זה של ההתבוננות הפנימית, פועלים לטובה על האדם באופן שניתן ממש לחוש בו.

החשש הראשון שעולה בלב הקורא, הוא שעל אף שפינה זמן והבין את חשיבות העניין, הוא אינו יודע איך עושים חשבון נפש, איך מתבוננן האדם לתוך עצמו פנימה. התשובה פשוטה יותר ממה שנדמה. כל מה שצריך לעשות זה לשבת ולחשוב, כדברי **רבי נחמן** (שם, תורה צ"ח):

עוד אמר לענין התחזקות בהתבודדות ותחינות ובקשות. כי הדיבור יש לו כח גדול לעורר את האדם. אף על פי שנדמה להאדם שאין לו לב, אף על פי כן כשידבר הרבה דברי התעוררות ותחינות ובקשות וכיוצא, זהו בעצמו שמדבר הוא בחינת התגלות התעוררות לבו ונפשו לה' יתברך. בבחינת נפשי יצאה בדברו, שהדיבור בעצמו הוא התגלות הנפש והלב. ולפעמים על ידי שידבר הרבה אף על פי שיהיה בלא לב כלל, אף על פי כן יבא אחר כך על ידי זה להתעוררות גדול בלב ונפש.

בצורה דומה כותב **הראי"ה קוק** (מוסר אביך ד, א):

מהות חשבון הנפש הוא שיהיה האדם נושא ונותן בשכל על כל עניני נפשו וחיוב עבודתו לאלקים יתברך. אבל ראוי שלא לשכוח כי אין החשבון מענין המדמה אלא ענין שכלי צרוף ומבורר, וכמו שבכל חכמה וידיעה שבעולם אי

אפשר לישא וליתן בה כי אם כשתהיה לו מתחילה ידיעה מבוררת ברוב פינותיה העיקריות על כל פנים, ואחר כך יוכל להוציא תולדות מכוונות, כן לתכלית אפשרות חשבון הנפש הכרחי הוא מקודם לברר וללבן אצלו הידיעות הדרושות לזה, שתהיינה ברורות בשכלו וחרותות בלבבו, ואז יוכל לחשוב בהן ולא תחלש נפשו כל כך בהשתוקקה לחשב חשבונה, כי תמצא די שפק הדרוש לה לצורך החשבון.

למדנו, שעל האדם לשבת ולחשוב על כל מה שעובר עליו בחייו. על האדם לחשוב על כל דבר שעשה בחייו, על מה שהוא עושה עכשיו בתקופה הנוכחית של חייו, ועל מה שהוא מתכנן לעשות בחייו בעתיד. עליו לחשוב כיצד הוא צריך להשתפר ולהשתנות. עליו לחשוב על היחס שלו לסביבה ועל הסביבה עצמה, ולחשוב האם הוא נמצא בחברה טובה וסביבה טובה. במידה והוא מגלה כי הסביבה בה הוא נמצא אינה טובה הוא צריך לחשוב איך הוא פותר את זה. האם הוא יצליח להשפיע לטובה על סביבתו. הוא צריך לחשוב האם הוא מרוצה מחייו ומהקשר שלו עם האנשים הקרובים אליו. על האדם לחשוב על הקשר שלו עם הקב"ה והאם הקב"ה מרוצה ממעשיו. על האדם לחשוב איך הוא מתקן את עצמו ואת מידותיו.

אולי הדברים נראים עמוסים עבור כמה דקות של חשבון נפש. כדאי וראוי לפרוס את השאלות הללו על פני זמן. האדם יכול לברר עם עצמו בכל התבודדות שאלה אחרת. לאחר כמה פעמים של חשיבה פנימה, יוכל האדם יותר להבין את עצמו ולעזור לעצמו להיות טוב יותר.

הדברים לעיל הם כלליים, בבחינת דוגמאות בלבד, ויאמר האומר שלא נגענו בנקודות שמטרידות אותו באופן אישי. יש לזכור שלכל אדם יש התמודדות אישית ופרטית, ולכן כל אחד יכול וצריך להקדיש זמן לחשבון נפש המתאים לו אישית.

### מפסידי ההתבודדות וחשבון הנפש

לכאורה עדיין קיימות בעיות המונעות מן האדם לבצע את חשבון הנפש. לעיתים האדם מתרץ לעצמו תירוצים שונים כדי להימנע מלבצע את חשבון הנפש. תירוצים אלו מונעים מהאדם להתקדם ולתקן את עצמו.

ישנן גם מידות מסוימות שהן בעצמן מונעות מן האדם את ביצוע חשבון הנפש או הפנמתו. בספר 'חשבון הנפש' מצוינת העצלות כאחת מן הבעיות הללו (חשבון הנפש, פסקה ג):

הנפש הבהמית בשעה שהיא שקטה מכל נדנוד רוח תאוה או צער, אזי אין לה מהלך הקבוע של חילוף הרעיונות כנ"ל בלבד. מהלך הזה נקרא מהלך העצלות, על שם שהוא מתהלך מאליו תדיר, בלי שום כוח וטורח כלל, ואז יכולה היא הנפש השכלית לעכבו או לשנותו כחפצה. על ידי כח גבורת הרצון שלה, אכן אין כחה הזה מספיק לכבוש אותו אלא זמן מועט, לפי שהיא מתחלשת והולכת על ידי הטורח ההוא עד שמתייגעת לגמרי, ואז חוזר מהלך העצלות ושב לאיתנו הראשון.

**הרמח"ל** מצביע על ענין נוסף המקשה על עריכת חשבון הנפש (מסילת ישרים, פרק כא):

מפסידי החסידות הם הטרדות והדאגות, כי בהיות השכל טרוד ונחפז בדאגותיו ובעסקיו, אי אפשר לו לפנות אל ההתבוננות הזה, ומבלי התבוננות לא ישיג החסידות, ואפילו אם השיגו כבר, הנה הטרדות מכריחות את השכל ומערבבות אותו, ואינם מניחות אותו להתחזק ביראה ובאהבה, ושאר הענינים השייכים אל החסידות כאשר זכרתי. על כן אמרו ז"ל אין השכינה שורה לא מתוך עצבות וגוי, כל שכן ההנאות והתענוגים שהם הפכיים ממש אל החסידות, כי הנה הם מפתים הלב לימשך אחריהם, וסר מכל עניני הפרישות והידיעה האמתית.

ראינו שמפסידי חשבון הנפש נגרמים לעיתים מכך שהאדם עיף ותשוש ממה שעבר עליו במהלך יומו והוא אינו מוצא פנאי לבצע את חשבון הנפש, ולעיתים המניעה נובעת מכך שקשה לאדם לראות את חסרונות עצמו. יש מקרים שהמניעה נובעת דוקא מכך שאדם רואה את חסרונות עצמו, אך הוא כל כך שקוע בדימוי העצמי הנמוך שלו, שהוא סבור שאין דרך לשנות מצב זה, כפי שכותב **הרב וולבה** (עלי שור א, עמוד קמא):

אדם החזיק את עצמו, אם לא לצדיק, לכל הפחות לבינוני ישר והגון – ולפתע נפקחו עיניו והוא מכיר, איך שלכל פעולותיו יש שורש אנוכי וכל מעלותיו מהולות השחתה, ממש "כל האדם כוזב" – כולו כזב. אז נשמטה הקרקע מתחת רגליו והוא רואה הגיהנום פתוחה לו מתחתיו בחיים חיתו.<sup>2</sup>

המשותף לכל המניעות שצינו לעיל, הוא ששורשן במידות פסולות שקיימות באדם. מחשבה על חוסר זמן היא עצלות, חוסר יכולת לראות חסרון זו גאוה, דימוי עצמי נמוך ומיידאש נובע מענוה פסולה.<sup>3</sup>

<sup>2</sup> והמשך דבריו: "מתוך זיעזוע זה הוא מתחיל לגשש ולחפש דרך חיים יותר אמיתית".  
<sup>3</sup> כך כותב הראי"ה קוק (מידות הראי"ה, ענוה, אות ז): "כל זמן שהענוה מביאה עצבון – היא פסולה. וכשהיא כשרה מוסיפה היא שמחה, גבורה וכבוד פנימי".

התיקון המוצע כאן הוא טיפול בשורש העניין. מחשבת העצלות הגורמת לאדם לחשוב שאין לו זמן, יכולה לפנות את מקומה למחשבה שחשבון הנפש הוא תהליך משתלם ויש בכוחו לשפר את איכות חייו הנפשיים בכך שיכוון את כוחותיו באופן יותר טוב ויותר יעיל.

אדם שאינו רואה את חסרונותיו או שרואה רק את חסרונותיו, מוכרח לעשות עבודה עצמית של הכרת עצמו, וללא ספק יפיק מכך תועלת לשלמותו האישית.

כדי שתהליך חשבון הנפש יצליח יש צורך בהתמדה וכוח רצון. וכך כותב הראי"ה קוק (מידות הראי"ה, רצון, אות א):

צריך שיתגדל הרצון בכלל בכחו השלם ואחר כך מפתחים אותו בקודש. ודרך החינוך הרגיל צריך להיות בין לגדולים בין לקטנים הגדלת הרצון והגברתו וצמצום טהרתו ותעופת האידיאליות שלו כאחת.

### אין הדבר תלוי אלא בי

אחר שראינו את חשיבות ההתבוננות הפנימית, את דרכי עשייתה בפועל ואת הגורמים המונעים אותה, נקל להבין שהנורמות המוסריות החברתיות הקיימות סביבנו, שהינן חיצוניות ברובן, אינן מספיקות בכדי להביא את האדם לרמתו המוסרית הראויה. כאשר האדם יחל בתהליך פנימי של התבוננות בשילוב הלימוד בספרי מוסר, הוא יוכל להתקדם ולהפנים את ערכי המוסר הנכון, המוסר האלוקי.

לאחר שיפנים האדם את העקרונות של העבודה הנפשית הרצויה, ניתן ורצוי לגשת וללמוד את ספרי המוסר. כעת לימוד זה יהיה בעל משמעות עצומה ללומד בבחינת "גדול תלמוד שמביא לידי מעשה", שכן כל ידיעה ותובנה תשפיע על ההתבוננות הפנימית אותה עורך הלומד מידי יום עם עצמו.

תהליך ההתבוננות מביא את האדם לתובנה שיש צורך לבצע מעת לעת שינויים בהליכות חייו. איש זה יוכל לגייס את חוכמת המוסר האלוקי אותו הוא לומד כדי לבצע תהליכים נפשיים אלו. בסופו של דבר, הלומד מפנים לתוכו את רצון הבורא, ומבין ומיישם התנהגות מוסרית אמתית ונכונה. איש מוסר זה, מתעלה מעל נורמות מוסריות חברתיות, שלעתים כל ענין הם אינטרסים אנושיים נמוכים, וזוכה להאיר בעולם את עקרונות המוסר האלוקי.

ככל שיותר ויותר אנשים יפנימו ויתנהלו על פי המוסר האלוקי, נתקדם כולנו להיות חברת מופת, חברה טובה ומתוקנת יותר לעצמנו ולכל עם ישראל. כפי שלימדנו הרואה הגדול (מידות הראי"ה, תיקון, אות א):

מי שידע שבכל תיקון מוסרי וכל מדה טובה, כל למוד הגון וכל מעשה טוב, גם הקטן שבקטנים, ואפילו שיחה נאה, הוא מרומם את הרוחניות שבנפשו, והרוחניות הלא היא יסוד כל מציאותה, ונמצא שעל ידי הרמת הרוחניות שבנפשו מתרוממת כללות נפשו בהויתה, וההויה הפרטית מתיחשת ביחוש קשר אמיץ מאד אל ההויה הכללית, וממילא בהתרוממות חלק אחד של ההויה, מתעלית היא ההויה כולה.