

הנחת יסוד הפוכה, לכאורה, לזו של הרב פאלאג'י, מצינו בדבריו של הרב יקותיאל יהודה טייטלבוים, האדמו"ר הראשון בחסידות סיגוט (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 ובחובת 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 לבקש 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 הייטב 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 לנושאים שבין אדם לחברו, מתבססות על ההבנה של השתוות השבח והגנות, המשיקה למידת הענווה. אפשרות אחרת, מופיעה בדבריו של הרב אברהם דב מאבריטש בספר 'בת עיף': "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 חיצונית 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 לְרֵעֶךָ כְּמוֹךָ" (ויקרא י"ט, יח): מי שמשווה את צערו שלו לצער חברו, יוצר אחדות מלאה ביניהם שלשיטת ה'בת עין' – "זהו עיקר גמילות חסדיך". הגורמים ש"משתווים" 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 שווה 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 ומהרח"ו

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, השתוויית אם לא? אמר לו: רבי, באר דברייך. 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 נשתוויית, 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 הגונות כי הן מזהמות את הנפש היסודית,
ובפרט מהגאווה 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 שישים 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 שכיניתי "ההשתוות כענווה", הנהגה זו היא חלק מההתרחקות מהגאווה "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 כעלולות 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 הציור 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 המעדרן 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 המחודשים 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 מציע 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 החרש:

"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 חרש, אין אני חרש כלל. רק שכל העולם כולו אינו עולה אצלי

⁴² הרחבה על שיטתו המיוחדת 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 אהבו 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'תשמ"ד]). אין כאן המקום להאריך בהבנות השונות של עקדת יצחק, ובמחלוקות הידועות ביחס למעשיו ולתחושותיו של אברהם כלפיה, ניתן לציין בקצרה כי בדברי הרב 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 הבורא יתברך.

לכלום, שאשמע החסרון שלהם, כי כל הקולות כולם הם מן חסרונות, כי כל אחד ואחד צועק על חסרוננו, 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 חסרוננו, 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 מחודשת 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"גנן", יעוין שם.

⁴⁵ במהלך העבודה על המאמר העירני שלמה זלצר ו"י על הקבלה מעניינת בין דמותו של הקבצן החרש לדמות נוספת בסיפורי מעשיות מר' נחמן מברסלב – דמותו של התם ב'מעשה מחכם ותם', שהיה "מלא שמחה וחדוה תמיד", וגדמו 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 שוה 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 לך" (אמרי פנחס השלם [בני ברק ה'תשס"ג] עמ' פו"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 ומחודש 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 להן; ההשתוות כביטחון – יש לבטוח בה' שגם הדברים שנראים בעינינו כרעים, הם אינם רעים כלל שכן כולם מרצונו 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 ובחרתי 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 המקבילים 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 הבוז 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 גאווותם.

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 שהתנוודות

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 כחויית 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 מִכָּל 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: "וְאַתֶּם חֲשַׁבְתֶּם עָלַי רָעָה אֲנִי – לֵהִימָן חֲשָׁבָה לְטֹבָה" (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 אֲשִׁירָה לָךְ ה' אֱמֶנָה" (תהלים ק"א, א), החסד מול המשפט (המכונה גם דין או גבורה). עיינו עוד לעיל בדברי ה'זוהר חי' 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 בגלל, מתייחס ר' כלפון משה הכהן למידת ההשתוות, ומייסד את העיסוק בה על המימרא "הנעלבים ואינם עולבים..."⁴⁸, 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 הנשתון**, אשר מזה חייו 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 הנשתון שהיה שומע חרפתו ושותק וזאת המדה אין ערך לשכרה כמש"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 והיצה"ר 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: חייו 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 חייו 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 **בנחת 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 במִשְׁנֵה תוקף בפירושו לַמִּשְׁנָה, 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 ויכבוש רגשותיו וישיב 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 נחשבין 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 ובוזה נקרא הת"ח שבת ותמיד הוא בשמחת דבקות ה' ובלי חיסרון כי אין מחסור ליריאי" (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 אבודים [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 ולחוך, 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 למרות 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 יהודה' 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 שצינו לעיל, מדגיש את חלקיות נקודת המבט כיסוד בשיטתו של הרמב"ם המדגישה את המתיונות והאיזון: "החכם הוא שיועד 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 מתיונות 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 ענינו", 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 הסהר'. '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 הסהר 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 ירידתם 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 שפת אמת מחדד את שיטתו זו ביחס לעבודת השם של האדם, באופן שמזכיר את שיטת הרב קוק לעיל:

"במדרש המשנה. 'אפילו המלך שואל בשלומו 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 בנ"י פי' שעל ידי משה ואהרן שהם היו נאמנים ודבקים בשורש הגאולה. זכות

שלהם קיים לכל בני"י. וז"ש ויצום שבכח שלהם יתמשכו כל בני"י 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 כמוקד 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 ושלום 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, דילף בזבחים כל פינות שאתה פונה לא יהא אלא דרך ימין למזרח, דכתיב ומעלתהו פנות קדים דרך ימין הוא מדת החסד. דכתיב ו'מ'ע'ל'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 וכו' 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 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.