

אברהם ישראל

חינוך לאינטליגנציה רגשית במקורות חז"ל במחשבה ובהלכה אינטליגנציה רגשית מהי?

נדמה שצמד המילים 'אינטליגנציה רגשית' הן מילים סותרות, שהרי אינטליגנציה קשורה רק ביכולת השכלית רציונאלית שלנו קרי, המוח, ואילו רגשית זה עניין לרגשות, ללב, לאינטואיציה, לאופי שכבר קיים בי. איזה מחשבה או אינטליגנציה יש ברגש כל שהוא? הרגש, כך נדמה, מוגדר במילים אחרות ולא באינטליגנציה. הוא מתייחס לדחפים, למוג, לתקשורת עם אנשים וכו', אולם אינטליגנציה אומרת שיש מה ללמוד כאן, יש שפה, יש הגיון וחוקים יש חוסר ידע וכו', ומה יש ללמוד ברגשות? אילו כללים יש בתחום ה'לא לימודי' הזה?

ועפ"י תפיסה זו האומרת שאינטליגנציה יש רק אחת, והיא שכלית, כלומר, יש רק תחום אחד האחראי והמגדיר את יכולותינו של האדם ובעיקר את היכולות המסוגלות לנבא את הצלחתו של האדם בחיים, נבנתה מערכת החינוך והלימוד הגבוה. על סמך זה נבנה מבחן ה-I.Q., הבודק את כישוריו השכליים בלבד של האדם ועפ"י תוצאותיו ניתן לנבא את הצלחתו או כישלונו של האדם בחיים¹. כך שכל הלימוד כיום מכוון לאינטליגנציה השכלית ותו לא.

אולם בשנים האחרונות, עפ"י מחקרים, הולך ומתברר שהאדם 'קצתי יותר מורכב ממה שנדמה היה. מסתבר שהקשר בין I.Q. גבוה להצלחה, אינו כל כך חד משמעי. כלומר, יש עוד כמה גורמים המשפיעים על הצלחה או כישלון לבד ממנת המשכל, כפי שניסח זאת גארדנר²:

"אינטליגנציה בין אישית³ היא היכולת להבין אנשים אחרים, מה מניע אותם, כיצד הם פועלים, איך לעבוד בשיתוף פעולה עםם. אנשי מכירות

1. ד"ר דניאל גולמן בספרו "אינטליגנציה רגשית" (עמ' 49), מתאר מחקרים רבים שבדקו את הקשר בין מנת משכל גבוה להצלחה, ומסתבר שגם לימודית מנת המשכל מהווה פרמטר זניח לניבוי הצלחה או כישלון, כפי שמנסח זאת ד"ר דניאל גולמן "אינטליגנציה אקדמית איננה מציעה שום הכנה למערבולות או להזדמנויות שמביאות תהפוכות לחינוך" (שם עמ' 50).

2. ספרו של גרדנר "Multiple Intelligences" עמ' 9. הציטוט מספרו של ד"ר דניאל גולמן עמ' 54.
3. בין אישית, מסביר גארדנר במקום אחר: "היכולת להבחין במצבי רוח, טמפרמנטים, מוטיבציות ומאויים של אנשים אחרים, ולהגיב עליהם בצורה הולמת".

מצליחים, פוליטיקאים, מורים, רופאים ומנהיגים דתיים - כל אלה הם כנראה בני אדם בעלי אינטליגנציה בין אישית. אינטליגנציה תוך אישית⁴ היא יכולת קורלאטיבית המופנית כלפי פנים. זוהי יכולתו של אדם ליצור מודל מדויק ואמיתי שלו עצמו ולהשתמש במודל זה בחיים בצורה יעילה וטובה⁵.

כפי שציינתי, נמצאים אנחנו בתקופה שהמודעות לאינטליגנציה הרגשית קיימת. אולם, לא נראה שהחברה ככלל אימצה את הצורך בלימוד רציני ומעמיק. נדמה שהסקטור היחיד שלקח הבנה זו ברצינות הוא דווקא הסקטור העסקי כלכלי. בניהול ותעשייה כיום יש שימוש בידע זה, כי יש תוצאות מוכחות. כיום ניהול טוב הוא ניהול הלוקח בחשבון את הצרכים הרגשיים של העובדים, ומנהל טוב ומצליח הוא מנהל שיש לו אינטליגנציה רגשית גבוהה, לעומת הניהול שהיה קיים עד היום שהצריך כח, שליטה, ויכולת מקצועית.

אינטליגנציה רגשית ביהדות

נדמה שגם עצם ההשוואה בין שני המבחנים (E.Q ו-I.Q) אומרת שמה שחשוב לנו הוא הניבוי להצלחה העתידית של הנבחן. אין להתעלם כמובן מהביטוי הפשוט כל כך של ההצלחה והוא לימודים, פרנסה ומעמד חברתי. אולם במסגרת זו ברצוני לעסוק בהצלחת האדם בכלל, והצלחה זו מבחינתי היא היות האדם "איש חכם וטוב"⁵. חכם, כלומר, משכיל מיומן ומצליח בחייו החומריים, וטוב, מצליח בחייו האנושיים, טוב לעצמו, טוב לחברה, מביא לביטוי את יכולותיו לתועלת החברה שחי בה, אדם שטוב לו עם עצמו וטוב לחברה איתו. כמובן, שכאדם מאמין אעסוק גם בצדדים החינוכיים שיביאו את האדם להיות עובד ה' טוב יותר, שזה כולל את ההצלחות שמנתי לעיל וכן את הקשר של האדם עם בוראו.

הטענה העיקרית של ד"ר דניאל גולמן בספרו היא שאין לימודים מסודרים לפיתוח מיומנויות האינטליגנציה הרגשית של המתבגר בחברה המערבית. נראה שאי אפשר להתווכח איתו, גם נוכח תוכניות הלימודים וגם נוכח התוצאות שהוא מונה בספרו ושאפשר לראותם בחברה המערבית המודרנית שאנו חלק ממנה.

אמרו חכמים "לא ניתנו המצוות אלא לצרוף בהם את הבריות" (בראשית רבה פרשה מד), כלומר המצוות ניתנו על מנת לעקור מקרבנו את כל הסייגים (סיגים) ולסייע בידינו ליהפך לחומר מזוכך ומטוהר, וכך אומר הרמב"ם במקומות שונים

4. תוך אישית, מסביר גארדנר: "גישה לרגשות עצמיים והיכולת להבחין ביניהם ולהשתמש בהם כדי שידריכו את ההתנהגות".

5. רמב"ם בהקדמתו למשנה (פרק חי) "תכלית העולם וכל אשר בו הוא: איש חכם וטוב".

שמטרת התורה היא לעשותנו שלמים: "וזאת התורה התמימה המשלמת אותנו כמו שהעיד יודעה יתורת ה' תמימה משיבת נפש עדות ה' נאמנה מחכימת פתי..." (ישמונה פרקים' פרק ד'). כך רואים את התורה הרבה מחכמי ישראל. המצוות השונות מחנכות את האדם להיות איש שלם, כלומר, שלם בנפשו, במידותיו ובמעשיו. "ספר החינוך" שעוסק ברובו בהסבר תרי"ג המצוות ובטעמם, נקרא כך כי ראה מחברו שמטרת התורה היא לחנך את האדם. ועפ"י שיטה זו הולך ומראה כיצד המצוות מחנכות את האדם בשיטות חינוכיות שונות.⁶

במאמר זה נראה שאומנם החברה האנושית לא השכילה מעצמה לבנות תוכניות לימודיות, כפי שאומר גולמן, אבל בתורה, במצוות, בתקנות חכמים וגזרותיהם יש בהחלט תוכנית לימודים שעניינה לעשות את האדם לאיש חכם וטוב, או בלשונו, משכיל, מודע ומיומן באינטליגנציה הרגשית שלו. נושא זה מטבע הדברים, רחב מאוד, אני לא מתיימר להקיף את כל התורה כולה ואף לא חלק ניכר ממנה, אלא רק להתבונן על חלק מהמכלול התורני במבט של חינוך לאינטליגנציה רגשית. לצורך העבודה אני לוקח כבסיס את ספרו של ד"ר דגולמן כדי להבהיר את המיומנויות השונות ואת הדרך ללמוד ולהשתמש בהן, ולהראות איך ביהדות על מקצועותיה השונים חינוך זה מופיע ומחנך.

יסודות של אינטליגנציה רגשית בהלכה ובמקורות חז"ל

א. מודעות עצמית:

על חשיבותה של המודעות העצמית כותב גולמן (עמ' 58): "מודעות עצמית - ההכרה בהרגשה בעת שהיא מתרחשת - היא אבן יסוד לאינטליגנציה הרגשית. ליכולת לנטר הרגשות מרגע לרגע יש חשיבות מכרעת בכל הנוגע לראייה פסיכולוגית ולהבנה עצמית. אי יכולת להבחין ברגשותינו האמיתיים מפקירה אותנו לחסדיהם. אנשים בעלי וודאות גדולה יותר לגבי רגשותיהם הם נוטים טובים יותר של חייהם, משום שהם נהנים מתחושה בטוחה יותר של הרגשתם לגבי החלטות אישיות, החל בקביעה עם מי להתחתן וכלה בקביעה איזו עבודה לקבל".

מודעות עצמית היא קודם כל מודעות לכל הסובב אותי, מודעות לחוויות 'הרגילות' שאני חווה כל רגע מרגעי חיי, מודעות מתמשכת לעצם העובדה שאני חי, נושם ופועל. התורה וחז"ל בהדרכותיהם דורשים מהאדם להיות מודע כל הזמן, להסתכל מסביב להביע רגשות פליאה ושמחה, תהליך יומיומי שמחנך אותנו למודעות.

6. כגון השיטה המפורסמת בשמו "אחרי המעשים נמשכים הלבבות" שעניינה, עצם עשיית המעשה, המצווה, יחנך את האדם לטוב, סוג של תפיסה ביהביוריסטית.

חינוך למודעות עצמית:

נדמה שאויב המודעות העצמית הוא ההרגל, החיים עצמם. האדם הוא יצור מתרגל, עם הזמן יותר ויותר מערכות בחיי האדם נעשים לאוטומטיים. האדם עושה ופועל ומודע רק למה שצריך כדי לפעול את פועלו, אולם צדדים רבים אחרים שקורים סביבו, אין הוא מודע להם. מי מודע לכמה נשימות הוא נושם במהלך יומו? הא נושם וזהו. מי מודע לפלא הגדול שבראיית העין? הוא רואה וזה מספיק. וכך הוא נעשה פחות ופחות מודע לסובב אותו ואף לנעשה בתוכו כי הוא ילא צריך. רוב בני האדם פשוט חיים. המהלך החינוכי שאני רואה בתקנות חז"ל הוא שאומרים לאדם שים לב לסובב אותך, הברכות, כפי שנראה באות ממקום של מודעות לדברים הפשוטים, כל סוגי הברכות, נעמוד על חלק מהם שלדעתני עניין זה בולט בהם מאוד.

ברכות השחר:

הברכה, כך נראה לי, היא ביטוי מילולי להרגשה. וברכות השחר הם סדרת ברכות שזהו עניינם המרכזי. ברכות השחר הם הברכות שהאדם מברך אותם מיד כשמתחיל את יומו. הברכות נוסחו כך שהם מתייחסים למפגש המיוחד של האדם עם העולם הסובב אותו.

וכך פוסק השו"ע (או"ח מו, א), עפ"י הגמ' (ברכות ס:):

"כשיעור משנתו, יאמר: אלהי נשמה; כשישמע קול התרנגול, יברך: הנותן לשכוי בינה; כשלוש, יברך: מלביש ערומים; כשיניח ידיו על עיניו, יברך: פוקח עורים; כשישב, יברך: מתיר אסורים; כשזוקף, יברך: זוקף כפופים; כשיניח רגליו בארץ, יברך: רוקע הארץ על המים; כשנועל מנעליו, יברך: שעשה לי כל צרכי; כשהולך, יברך: המכין מצעדי גברי; כשחוגר חגורו, יברך: אוזר ישראל בגבורה, כשמשים כובע או מצנפת בראשו, יברך: עוטר ישראל בתפארה; כשירחץ פניו, יברך: המעביר שינה מעיני וכו'..."

כלומר, התקנה ביסודה⁷ היא לברך על כל שלב של התעוררות לחיים, על עצם החיים והכוחות שיש לי שלא שמתי לב אליהם, כי מי שם לב לרגע הנחת רגליו על הארץ כשיורד מהמיטה, או מי שם לב לרגע פקחת עיניו בבקר וכו', פעולות שעושים אותם מאות פעמים בשנה ואלפי פעמים במהלך החיים. בברכות השחר שתקנו חכמים האדם נדרש להודות לה' על הטוב שגמל אותו בחיי היומיום שלו. הודאה זו מחייבת את האדם להתבונן בפרטי המציאות "האפורה" והרגילה. וכשמודה על כך הוא מתבונן, מתפעל ומביע את רגשותיו כלפי דבר מובן מאליו זה וכך נעשה מודע בכלל לברכה זו שיש לו. היטיב לבטא זאת הרב קוק בספרו "עולת ראייה" (חלק א' עמ' עב) בפירושו על ברכות השחר:

7. כיום המנהג הוא לברך את כל הברכות על הסדר בבית הכנסת, שם סימן מ"ו סעי' ב'.

"כל סדר הברכות הללו הולך הוא ומפרט את ההודאה של החזרת הנשמה (יש לי נשמה!) אל קרבנו ע"י היקיצה... והננו מקדימים את יחוסנו אל העולם כולו, ביחס להחוש הכללי חוש הראיה (בי"ה אני רואה!), הנותן לנו אותו הרגש הנעים והמרהיב הממלא את נפשנו עז וחדוות ה'..."⁸.
ועל ברכת מלביש ערומים מבאר שם: "הודאה על החוש הנפשי העדין שלנו, שנטע ה' בקרבנו..."

וכך מבאר החבר למלך כוזר את התועלת שבברכות⁸: "לעומת זה ההכנה להנאה וההבחנה בה והמחשבה אל העדרה לפני בואה, כל אלה כופלות את ההנאה וזוהי אחת מתועלות הברכות לכל מי שקבל עליו לקיימן בכוונה ובשלמות, כי הן מביאות לנפש האדם את ההבחנה במין ההנאה ומולידות את ההרגשה בצורך להודות עליה למי שנתנה לאחר שהיה האדם חושש להעדרה ואז תגדל השמחה על הנאה זו, כך אתה מברך שהחיינו וקיימנו שהרי אתה רואה את עצמך מזמן למות ונמצאת מודה על היותך חי עוד..."

וכך בכל ברכה וברכה יש התייחסות לכוחות שיש בתוכי, במציאות, בעם וכי. כך שהאדם מתרגל מהבקר להתבונן ולהיות מודע לכל נשימה שהוא נושם, לעצם זה שהוא זקוף (זוקף כפופים), שהוא בן חורין (מתיר אסורים, שלא עשני עבד), שאני יכול לנוע בחופשיות (המכין מצעדי גבר) ועוד⁹. אדם שמתבונן בעצמו כך כל יום, כל בקר, בהכרח נעשה מודע למכלול כוחותיו והרגשותיו במהלך יומו.

ד"ר גולמן מצטט בעניין זה את הפסיכולוג דינר (Diener) שחקר את עוצמת ההתנסות של בני אדם ברגשותיהם. וכך מציין כסיכום למחקרו: "אלה המבחינים ביותר דברים ופרטים זוכים לחיים רגשיים עשירים יותר. רגשית זו משמעה בין היתר, כי לאנשים מסוג זה די בגירוי הקטן ביותר לשחרר סערות רגשיות, כגובה הרקיע או כעומק השאול, ואילו אלה הנמצאים בקצה השני אינם מתנסים כמעט בשום רגש, ולו גם בנסיבות המעיקות ביותר". (עמ' 665).

ברכות הראיה וההודאה:

ברכות אלו הם עוד סדרת ברכות שלמדונו חז"ל, שכל עניינם להתבונן על המציאות המיוחדת ולהתפעל ממנה, להתייחס אליה ולבטא רגשות של שמחה ופליאה שאולי אנו לא רגילים, לא יודעים, או לא חושבים שצריך לבטא. באו חז"ל והורו לאדם לא לשתוק נוכח נפלאות הבורא, ולנוכח השמחה וההתפעלות שאתה חש, אלא לומר זאת, לבטא במילים. פעולה זו גורמת לאדם לחשוב על כך, וכך מתרגל לדעת את הרגשותיו.

8. ספר 'הכוזרי' מאמר שלישי סעי' יז, ועיין שם באריכות מסעיף יא והלאה בבירור עבודתו של החסיד בעניין התפילה והברכות, שמרחיב את הרעיון הנ"ל.

9. גם ברכה כמו "אשר יצר" שבה האדם מתבונן באנטומיה הפנימית של גופו ומודה על תפקודה הנפלא מחזקת את המודעות העצמית, וברכה זו נאמרת פעמים רבות במשך היום.

בברכות הראיה יש ברכות על תופעות טבע, ברכה על הקשת, על הברק והרעם, מי שרואה את הים הגדול לאחר שלושים יום, רואה אדם חכם, וכ"ו וכך המשנה בברכות (דף נד.) אומרת:

"הרואה מקום שנעשו בו נסים לישראל, אומר: ברוך שעשה נסים לאבותינו במקום הזה... על הויקין, ועל הזועות, ועל הרעמים, ועל הרוחות, ועל הברקים אומר: ברוך שכחו וגבורתו מלא עולם. על ההרים ועל הגבעות, ועל הימים, ועל הנהרות, ועל המדברות אומר: ברוך עושה בראשית. רבי יהודה אומר: הרואה את הים הגדול אומר: ברוך שעשה את הים הגדול, בזמן שרואהו לפרקים. על הגשמים, ועל בשורות טובות, אומר: ברוך הטוב והמטיב. על בשורות רעות, אומר: ברוך דיין האמת. בנה בית חדש, וקנה כלים חדשים, אומר: ברוך שהחיינו וקיימנו והגיענו לזמן הזה."

שוב באים חז"ל ללמדנו להתבונן במציאות, ליהנות ממנה ולהתייחס אליה. הברכה על הים הגדול גורמת לאדם להתבונן בים, להתפעל ממנו, ולהביע את רגש התפעלותו ע"י ברכה. הברכה עצמה מרגילה אותנו להתבונן ולהתפעל.

בני אדם ממעטים להביע רגשות התלהבות ושמחה גם כשמרגישים כך. חז"ל בתקנתם גורמים גם להתבוננות וגם להבעת רגשות אלו שקיימים בי שהרי אני רואה אבל אני לא מודע לשמחה זו, לעוצמה זו. כעת אני, המברך, נעשה מודע לכוח זה ומתרגל לדבר בו, להביע אותו.

ברכת שהחיינו באה בד"כ כהבעה של רגש שמחה, כך נדרש האדם לברך "שהחיינו" כשקונה כלי חדש, נפגש עם פרי עונתי חדש וכ"ו. כאן רואים ממש איך חז"ל אומרים לאדם, אתה שמח, תשים לב לשמחה זו, ותודה לה' על שמחה זו "שהחיינו... לזמן הזה" (היה כדאי לחיות!).

עד כמה הברכה היא ביטוי לרגשות העמוקים ואף הנסתרים ביותר נלמד מההלכה המתמיהה הבאה:

אומרת הגמי (ברכות דף נט.):

"תא שמע: מת אביו והוא יורשו, בתחילה אומר ברוך דיין האמת ולבסוף הוא אומר ברוך הטוב והמטיב! - התם נמי, דאיכא אחי דקא ירתי בהדיה."

וכך נפסק להלכה בשו"ע (או"ח, רכג, ב): "מת אביו, מברך: דיין האמת; היה לו ממון שירשו, אם אין לו אחים מברך גם כן: שהחיינו; ואם יש לו אחים, במקום שהחיינו מברך: הטוב והמטיב."

הלכה מאוד לא מובנת, כיצד אפשר לדרוש מהאדם לברך "שהחיינו וקיימנו... לזמן הזה" כשאביו מוטל לפניו? כיצד אפשר לדרוש מאדם זה לברך "הטוב והמטיב" גם אם יש ירושה, על איזה טוב הוא צריך להודות? כאן רואים את רגישותם הגדולה של חז"ל לרגשות הסמויים ביותר של האדם. חז"ל בתקנה זו

אומרים לאדם, 'אם נפלה לך ירושה במות אביך טבע האדם הוא לחשוב גם על זה, ובידיעה זו יש שמחה, אומנם אתה עצוב על מות אביך אבל יש איזשהו רגש של שמחה על הירושה, לא על מות אביך חלילה. לכן הדרך הטובה ביותר לטפל ברגשות בכלל וברגש זה בפרט היא לברך, לבטא אותו ואז להמשיך ולעסוק רק בעצב שהוא הרגש המרכזי בשעה זו. זהו שיא המודעות העצמית לרגשות'¹⁰.

ב. שליטה עצמית:

אחת התכונות הרגשיות החשובות ביותר לניהול חיינו מול האתגרים הרגשיים שאנו נפגשים בהם בחיי היומיום היא השליטה העצמית. וכך מסביר זאת גולמן¹¹: "תחושה של שליטה עצמית, של יכולת לעמוד בסערות רגשיות שמכות הגורל מביאות בכנפיהן, תחת להיות עבד לרגש, זכתה לשבחים כסגולת-יקר, מאז ימי אפלטון... המטרה היא איזון, לא דיכוי רגשי, לכל הרגשה יש ערך וחשיבות משלה. ואמנם, ריסון ומיתון רגשותינו הלוחצים עד כדי כאב הם המפתח לרווחה רגשית. מצבים קיצוניים - רגשות הגדלים בצורה חזקה מדי, או נמשכים זמן רב מדי מחלישים את יציבותנו".

עד כמה כישור רגשי זה של שליטה בדחף, חשוב ומרכזי, מבהיר ד"ר גולמן בפרק על "מבחן המרשמלו" (עמ' 102-100): "אין אולי שום כישור פסיכולוגי יסודי יותר מהתנגדות לדחף. הרגשות מטבע בריאתם מוליכים לפעולה של דחף כזה או אחר, ההתנגדות הזאת היא שרשה של כל שליטה עצמית רגשית...". ומוסיף שם "ומה שמפתיע עוד יותר, בהערכה נוספת של הילדים, עם סיום בית הספר התיכון, נמצא כי אלה שגילו סבלנות (עמדו במבחן השליטה העצמית) בגיל ארבע היו תלמידים טובים לאין שיעור מאלה שנכנעו לגחמות בגן. הם היו כשירים יותר מבחינה אקדמית, מסוגלים במידה רבה יותר להפוך את רעיונותיהם למילים, לעשות שימוש בהיגיון ולהגיב לעניין, להתרכז, לתכנן ולהיצמד לתוכניות ולרצות ללמוד. למרבה התדהמה, ציוניהם במבחני SAT היו גבוהים במידה דרמטית...".

חינוך לשליטה עצמית בהלכה:

ככלל, כל מערכת חוקים האוסרת על האדם "לקחת מכל הבא ליד" ודורשת בחינה ובדיקה לפני עשיית המעשה או דרישה לא לעשותו, שבסופו של דבר

10. לדעתי חז"ל מטפלים בעוד בעיה רגשית גדולה במצב עדין זה והיא 'רגשות אשם'. האדם שבאופן טבעי מרגיש הרגשה זו של שמחה קטנטנה, חש ללא ספק רגשות אשם. הוא בטוח שהוא רשע מרושע והוא היחיד בעולם שמעלה בדעתו מחשבות זדון כאלה ברגע טראגי כל כך. באים חז"ל ואומרים לו שמחשבה זו היא לגיטימית, כולם חושבים כך, זה טבעי, לכן בדרך, וכך תתייחס לרגש הזה (ותניח לו), ובמקום לעסוק בהסתרתו וברגשות האשם לגביו, תתעסק רק בעצב על מות אביך.

11. בספרו פרק 5 "עבדי התאוה" עמ' 75.

מביאה ליכולת שליטה של האדם על רגשותיו ודחפיו המתפרצים. אולם ברצוני להתייחס לכמה מצוות שנראה שמחנכות בצורה מאוד ישירה ליכולת זו.

הרעב / תאוות האכילה:

אחד הדחפים החזקים של האדם הוא תחושת הרעב שמביא לרצון להשביע רעבון זה. בהתבוננות על תינוקות אנו רואים שתאוה זו חזקה מאוד כך שברגע שהתינוק חש רעב מיד דורש זאת ואם לאו מתחיל לצרוח ולבכות עד שמתמלא מבוקשו. וככל שהתינוק מתבגר הוא לומד לרסן התפרצויות אלו אולם בהחלט דורש לספק את רעבונו. אי"כ רגש זה, תאוה זו, חזקה בטבע אדם¹², והאדם נדרש לספק תאוה זו. שלא כמו תינוק, המתבגר מפתח צורך זה והוא כבר לא רק צורך אלא גם סוג של 'תענוג', תאוה. רגש ראשוני זה 'זכה' להתייחסות מרובה במצוות התורה ותקנות חז"ל, אולי בגלל ראשוניותו. ולפי עבודתנו נראה שדרך חינוך לשליטה עצמית ביחס לתאוות האכילה¹³, יש בה את יסודות השליטה העצמית לגבי העולם הרגשי בכלל. מבחינת העולם הרגשי הצורך ביכולת זו מביא לשליטה בדחפים שככלל הטיפול שלהם במצב הוא שלילי. המילה 'דחף' מלמדת שהתגובה, פעולה, נעשים מתוך סוג של 'חטיפה רגשית'¹⁴ ולא מתוך ניתוח קוגניטיבי של המצב ותגובה ראויה. שליטה בדחפים מאפשרת את מעט הרגעים שהמח הרציונאלי זקוק לו כדי לפעול נכון.

התקנות והמצוות שיש לאדם לפני האוכל:

ככלל, כשהאדם רעב והאוכל מזומן לפניו מיד שולח את ידו ו'דוחף לפיו'. ההלכה היהודית דורשת מהאדם מספר דרישות לפני שהאוכל יגיע לפיו, לא נעמוד על כולם אך את העיקרון נלמד ממספר הלכות ותקנות. ראשית קניית האוכל: כשהאדם חושב, לא כשהוא רעב, אלא עורך את קנייתו הוא מברר מה קונה ולא רק בעניין הטעם והמחיר, אלא האם מותר לי אעפ"י שזה טעים ונראה טוב, האם זה כשר, האם אני רשאי לאכל מוצר זה? כבר בצעד זה אפשר לראות את החינוך לשליטה על הדחף הראשוני לקנות, לקחת, אלא שיש לי ערכים המונעים ממני ואני נשמע להם. כל פעולה כזו מרגילה את האדם, ואפילו את הדחפים, לפעול לפי קוד מסויים והוא 'אני' המושך שולט ומחליט, לא החשק והתאוה לדבר המושך המגרה.

מצוות נטילת ידיים:

שולחן ערוך, אורח חיים, סימן קנח:

"כשיבא לאכול פת שמברכין עליו: המוציא, יטול ידיו אפילו אינו יודע להם

12. זהו מנגנון חשוב לשמירה על חיי היילוד, כי הצורך הפיסי באכילה הוא מאוד קריטי בגיל הניקות ולכן התגובה לרעב היא על גבול ההיסטריה כדי שגם המבוגר שלא מבין את זה, כי הוא יכול לדחות אכילה אם צריך, לכמה שעות, יפעל במהירות ודחיפות.

13. אני משתמש במילה 'תאוה' כי זו דרכם של חז"ל לבטא רצון עז וכך לגבי אכילה בדיכ השימוש הוא במילה זו.

14. עיין בהרחבה בספרו של גולמן עמ' 27-43.

שום טומאה".

טעמים שונים נאמרו לנטילה זו: הגמרא בברכות (נג):

"דאמר רב יהודה אמר רב, ואמרי לה במתניתא תנא: והתקדשתם - אלו מים ראשונים, והייתם קדשים - אלו מים אחרונים, כי קדוש - זה שמן, אני ה' אלהיכם - זו ברכה".

כלומר, לפני שאתה משביע את תאוותך, רעבונך היה קדוש, עשה זאת אבל מתוך קדושה.

הרעב, התאוה למאכל הטעים באופן טבעי דוחפת לפעולה של לקיחה ואכילה. כי כך האדם "מותכנת". בהתבוננות בבע"ח נראה שכך הוא הדבר, ברגע שיש רעב נעשה הכל כדי לאכול, כי זהו עניין קיומי כפי שהסברנו לגבי התינוק. כלומר תחושת הרעב "נותנת" את הפקודה "אכול". התורה רוצה שהאדם יפעל עפ"י שכלו¹⁵, או כפי שמסביר גולמן בספרו, שהפעולה תעבור דרך החלק הקוגניטיבי במוחו של האדם (הקורטס החזותי), לא ע"י קיצורי דרך כך שהיסקדי יפעל ויפעיל מידית את ה"שרירים" הרצויים. פעולה זו של נטילת ידיים מביאה למטרה זו. האדם הולך לאכול, הוא רעב, אבל הוא עוצר לרגע, הוא מתכוון, נוטל ידיו, אותם הידיים שקבלו את ההוראה מהמוח לקחת ולאכול, הוא עוצר אותם כך שהפקודה "אכול" תבוא מהמוח הקוגניטיבי, הרציונאלי ולא ע"י הדחף הרגשי. והרבה פעולות כאלה מביאות לשליטה בדחף זה ואט אט גם בעולם הדחפים בכלל¹⁶. ופעולה זאת שחוזרת ונשנית ומתחילה מגיל ילדות יש לה השפעה רבה כפי שראינו לעיל.

ברכות הנהנין:

אומרת המשנה בברכות פרק שישי משנה א:

"כיצד מברכין על הפירות? על פירות האילן הוא אומר: בורא פרי העץ חוץ מן היין, שעל היין הוא אומר: בורא פרי הגפן; ועל פירות הארץ הוא אומר: בורא פרי האדמה, חוץ מן הפת, שעל הפת הוא אומר: המוציא לחם מן הארץ; ועל הירקות הוא אומר: בורא פרי האדמה, רבי יהודה אומר: בורא מיני דשאים".

כלומר, לפני כל הנאת אכילה האדם חייב לברך את הברכה המתאימה¹⁷. הגמרא שם בברכות¹⁸ מחפשת את המקור לברכה זו ומגיעה לטעם המעניין הבא:

15. "סוף מעשה במחשבה תחילה".

16. ועפ"י המודל המובא בספר, "היתרולת" היא להעביר את המידע, ברגיעה ובשליטה לחלק האחורי במוח החושב ומחליט מתוך הבנה ושליטה.

17. הלכה זו לדעתי עוסקת בכמה תחומים ברגשותיו של האדם כפי שנראה בהמשך, כאן נעסוק בעניין השליטה בדחפים.

18. לה-לה: עיי"ש באריכות.

"תנו רבנן: אסור לו לאדם שיהנה מן העולם הזה בלא ברכה, וכל הנהנה מן העולם הזה בלא ברכה - מעל. אמר רב יהודה אמר שמואל: כל הנהנה מן העולם הזה בלא ברכה - כאילו נהנה מקדשי שמים, וכתוב: להי הארץ ומלואתה. רבי לוי רמי: כתיב להי הארץ ומלואה, וכתוב: השמים שמים להי והארץ נתן לבני אדם! לא קשיא, כאן - קודם ברכה, כאן - לאחר ברכה. אמר רבי חנינא בר פפא: כל הנהנה מן העולם הזה בלא ברכה כאילו גזול להקדוש ברוך הוא וכנסת ישראל...".

עצירה זו לשם ברכה יש בה את ההפסקה לרגע הנדרשת לחינוך לשליטה על הדחפים. עוד ראו חז"ל בברכה זו את ההכרה של האדם שהוא מקבל את האוכל, את סיפוק צרכיו מהקב"ה, לענייננו נוסיף ונאמר שהכרה זו יש בה עוד מימד של שליטה, כי אתה מקבל את האפשרות לספק צרכיך, זה לא שלך! אתה צריך לבקש רשות כדי לאכול.

ד"ר אהרון ברט בספרו "דורנו מול שאלות הנצח"¹⁹ מבהיר שהחינוך לשליטה על היצר נמצא בבסיס כלל המצוות ובלשונו "להפוך את היצר לרצון"²⁰ וכך כותב שם: "היהדות אינה דורשת איפוא, עקירת היצר, כי אם דבר יותר קשה והוא: "שהאדם ישתלט על יצרו ולא שיצרו ישתלט עליו" במילים אחרות, היהדות דורשת לשים את הרצון במקומו של היצר. במה נבדלים שני המושגים האלה זה מזה? "יצר" הוא הגורם המביא את האדם לעשות דברים ללא מחשבה ושיקול דעת. "רצון" הגורם הקובע את מעשי האדם "אחרי שיקול דעת".

איך מגיעים לזה? ממשיך ד"ר ברט ואומר: "אם התורה רוצה להביאנו להשגת דבר כה קשה, הרי החינוך לקראתו צריך להתחיל בגיל רך מאוד, שכן זהו יצר חזק השולט באדם משחר נעוריו. יצר האכילה הוא הראשון ביצרים, והוא מלווה אותנו כל שנות חיינו. היצר אומר לך "חטוף ואכול" באה התורה ומונעת ממך לגשת לאכל מבלי לבדוק קודם אם המזון שלפניך מותר באכילה... כלומר, מידי גישתך לספק את יצר האכילה והשתייה - מביאה אותך התורה מנעורך לאותה הפסקה ההופכת את היצר לרצון..."²¹.

במאמר חז"ל: "איזהו גיבור? הכובש את יצרו" (אבות ד', א) אנו רואים את החשיבות הרבה שנתנו חז"ל לתכונה מרכזית זו. זו הגבורה האמיתית, השליטה, לא באחר אלא בעצמי, וכפי שאמרנו הרבה ממצוות התורה היומיומיות מרגילות ומחנכות אותנו להשגת תכונה חשובה זו.

19. הוצאת הסוכנות היהודית, ירושלים תשכ"ג. שם עמ' 21-22.

20. ובלשון מקצועית "להעביר את השליטה במהלכים, מהשקד לקורטס החזותי".

21. ד"ר ברט ממשיך ומרחיב יריעה זו גם לגבי הדרכת התורה לגבי יצר המין.

ג. חשיבה חיובית / אופטימיות

את תכונה זו מסביר גולמן כ²² "בדומה לתקווה, אופטימיות משמעה שיש לך ציפייה חזקה כי בסופו של דבר הכל יסתדר לטובה, חרף הכישלונות וחרף התסכולים. מנקודת הראות של האינטליגנציה הרגשית, אופטימיות היא נטייה המגוננת על אנשים מפני נפילה לאפטיה, לחוסר תקווה או לדכאון אל מול פני התרחשויות לא נעימות. ובדומה לתקווה, שארת הבשר, גם האופטימיות מספקת תשואות בחיים".

וכדי להבין 'תשואות' אלו מצטט גולמן מחקר שערך זליגמן²³ וממנו למד עד כמה האופטימיות משפיעה על ההצלחה. זליגמן ערך מחקר שהקיף 500 סטודנטים באוניברסיטת פנסילבניה ב-1984. במחקר זה נמצא כי ציוני האופטימיות שלהם ניבאו את ציוני סוף השנה בצורה טובה יותר מציוני SAT שלהם או מציוניהם בבית ספר התיכון. ומסכם זליגמן את הממצאים באומרו: "מבחינה הכניסה לקולג' מודדים כישרון, ואילו הסגנון המבאר מלמד אותנו מי מוותר. הצירוף של כישרון סביר ושל יכולת להתמיד גם לנוכח תבוסה, הוא שמוליך להצלחה. במבחני יכולת אין שום התייחסות למוטיבציה. מה שעלינו לדעת על בני אדם הוא, אם יתמידו בשלהם גם כשהדברים יסתבכו. ליבי אומר לי כי ברמה נתונה של אינטליגנציה ההישג הממשי שלך הוא פונקציה, לא רק של כישרון אלא גם של יכולת לעמוד בפני מפלה".

חינוך לאופטימיות וחשיבה חיובית:

אמונה: ככלל, האמונה בהי משמעה אופטימיות, האדם המאמין שיש בורא לעולם שיש משגיח העושה צדק שמוביל את המציאות, אדם כזה חייב להיות אופטימי. מושג מרכזי בעולם האמונה הוא הביטחון, כלומר הביטחון בהי שיהיה טוב, וגם אם לא יהיה טוב עפ"י הבנתך, אני מאמין שהי עושה רק טוב, כפי שביטאו זאת חז"ל "כל דעביד רחמנא, לטב עביד". אין כאן הסרת אחריות יש כאן חינוך לעובדה שהכישלון הנראה שחוויתי עכשיו, לא ברור שמשמעו שהכישלון יתמיד, אין סיבה שזה יקרה שהרי יש משגיח לעולם. הבנה זו נותנת את הכוח להמשיך ולהתאמץ להצליח בניסיון הבא. כפי שמסביר זליגמן שם את השוני בחשיבה בין האופטימיים לפסימיסטים: "אנשים אופטימיים רואים כישלון כתוצאה של משהו שאפשר לשנות כך שיצליחו בפעם הבאה, ואילו הפסימיסטים מאשימים את עצמם בכישלון ומייחסים אותו לתכונה קיימת ועומדת, שנבצר מהם לשנותה".

22. "אופטימיות: המניע הגדול" עמ' 107.

23. תיאור המחקר והמסקנות ממנו ודברי זליגמן, בספרו של גולמן עמ' 108-107.

התפילה:

רמב"ם הלכות תפילה ונשיאת כפים פרק א:

הלכה א: "מצות עשה להתפלל בכל יום שנאמר ועבדתם את ה' אלהיכם, מפי השמועה למדו שעבודה זו היא תפלה שנאמר ולעבדו בכל לבבכם אמרו חכמים אי זו היא עבודה שבלב זו תפלה, ואין מנין התפלות מן התורה, ואין משנה התפלה הזאת מן התורה, ואין לתפלה זמן קבוע מן התורה".

הלכה ח: "נמצאו התפלות בכל יום שלש, ערבית ושחרית ומנחה, ובשבתות ובמועדים ובראשי חדשים ארבע, שלש של כל יום ותפלת המוספין, וביום הכיפורים חמש, ארבע אלו ותפלת נעילה".

הלכה ט: "תפלות אלו אין פוחתין מהן אבל מוסיפין עליהם, אם רצה אדם להתפלל כל היום כולו הרשות בידו...".

כדי לחזק תודעה רגשית זו, של אופטימיות, של תקווה, יש לאדם חובה יומיומית חשובה המחזקת אותה וזו החובה להתפלל להי מספר פעמים ביום וכן כל פעם שירצה. אחד המרכיבים המרכזיים בתפילה הוא הבקשות הפרטיות שהאדם מבקש בתפילתו.²⁴ התפילות סודרו כך שמקיפות הם את חייו של האדם. בתחילת היום, לפני שיוצא לאתגרים היומיומיים שיש בהם הצלחות וכישלונות, תחרות ומאבקים, צריך להצטייד במטען חדש של אופטימיות, של תקווה להצליח ולעמוד באתגרים שמזמן לו היום. העצירה הבאה היא באמצע היום, שוב להיכנס להתחזק באמונתו, ביכולתו ובעזרת ה' שיעזור לו. ותפילה בסוף היום יש בה התכוננות למחר. כן יש ימים שיש בהם יותר תפילות לפי העניין. מהלך חיים כזה המרגיל אותנו מילדות במידה גדולה של אופטימיות ותקווה להצלחה מביא את האדם לממש את יכולותיו הקיימות בו²⁵, כפי שהסביר זליגמן.

בטחון בה':

כפי שהקדמתי, האופטימיות אחות היא ל"ביטחון בה'", והחינוך לביטחון בה' מופיע בהרבה הדרכות חכמים.

האדם מישראל מחונך מילדות על משפטים כמו "כל דעביד רחמנא לטב עביד"²⁶ כלומר, גם אירועים שנראים לי קשים ורעים עפ"י התוצאה, אני מתרגל

24. בתפילת "שמונה עשרה" יש שלש עשרה בקשות פרטיות.

25. ברור שלתפילה יש עוד טעמים והסברים רבים, נגעתי בתועלת אחת שודאי יש מהלכה זו.

26. ברכות ס: ושם סיפור על רבי עקיבא: "...דרבי עקיבא: לעולם יהא אדם רגיל לומר כל דעביד רחמנא לטב עביד. כי הא, דרבי עקיבא דהוה קאויל באורחא, מטא לההיא מתא, בעא אושפיזא לא יהבי ליה. אמר: כל דעביד רחמנא לטב. אזל ובת בדברא, והוה בהדיה תרנגולא וחמרא ושרגא. אתא זיקא כבייה לשרגא, אתא שונרא אכליה לתרנגולא, אתא אריה אכלא לחמרא. אמר: כל דעביד רחמנא לטב. ביה בליליא אתא גייסא, שבייה למתא. אמר להו: לאו אמרי לכו כל מה שעושה הקדוש ברוך הוא הכל לטובה".

לראותם במבט יותר חיובי, יש סוף וכיוון טוב גם אם אני לא מבין אותו. הפנמת משפט זה מחזקת את האופטימיות והראיה החיובית שלי על המציאות בכלל ועל עצמי בפרט.

ובלשון דומה אמר רבו של רבי עקיבא, נחום איש גמזו, "גם זו לטובה"²⁷.

ולא רק כך אלא אף כשבאה על האדם רעה הוא נדרש לברך עליה. ברכה משמעה סוג של הודאה, איך זה נדרש מהאדם? וכך אמרת הגמ' (ברכות ס:): "חייב אדם לברך כו'. מאי חייב לברך על הרעה כשם שמברך על הטובה? - אילימא: כשם שמברך על הטובה הטוב והמטיב, כך מברך על הרעה הטוב והמטיב - והתנן: על בשורות טובות אומר הטוב והמטיב, על בשורות רעות אומר ברוך דיין האמת! - אמר רבא: לא נערכה אלא לקבלינהו בשמחה".

ההלכה דורשת מהאדם להגיע למצב שהוא מקבל "בשמחה" את האסון, אין הכוונה שהוא שמח מהאסון אלא שהוא מקבל עליו את רצון ה', הוא בטוח בו שעשה נכון ואף לטובה. המצב הזה הוא שיא של אמונה ולענייננו זה שיא של אופטימיות, לחשוב טוב בזמן 'הכי רעי שיש לאדם'²⁷.

ד. אמפתיה:

האמפתיה היא היכולת לראות ולחוש את הזולת. עד כמה יכולת זו חשובה מבאר גולמן (פרק 7 עמ' 115): "הסגולה הזאת - היכולת לדעת מה הזולת מרגיש - נכנסת לתמונה במערך אדיר של זירות חיים, ממכירות וניהול ועד לקשרים רומנטיים, להורות, לחמלה ופעילות פוליטית. היעדר אמפתיה גם הוא מאלף. חסרונה מתגלה אצל פושעים פסיכופתים, אצל אנסים ומתנכלים לילדים". ועוד שם: "במבחנים שהקיפו שבעת אלפים בני אדם בארה"ב ובשמונה עשרה ארצות אחרות התברר כי היכולת לקרוא הרגשות מאותות לא מילוליים (=אמפתיה) פירושה, בין השאר יתרונות של התאמה רגשית טובה יותר, פופולאריות רבה יותר, חברותיות רבה יותר וכן - אולי שלא במפתיע - רגישות רבה יותר".

27. תענית כא. ושם סיפור מעשה עליו. עוד בעניין ביטחון בה', עיין מהר"ל עתיבות עולם - ב' יתיב הבטחון, "חובות הלבבות" - ישער הבטחון, ועוד ספרות רחבה.
27א. האדם המאמין נדרש לחזק את הביטחון שלו בה', אין הכוונה שהוא לא צריך להתאמץ כי 'הכל יסתדר' זו תפיסה מוטעית, אלא הכוונה שההתבוננות שלי על המציאות היא בהבנה שיש מי שמשגיח על המציאות, יש תקווה לעתיד טוב. וזו הראיה החיובית שחשובה מאוד להצלחת האדם במהלך חייו ובאתגרים שהמציאות מזמנת לו, כפי שהוכח בניסיון של זליגמן.

היתרון הברור הוא ביחסים הבינאישיים, אולם, ברור שרגישות כזו לזולת בהכרח תביא איתה (או תבוא אחרי) פיתוח מודעות רגשית עצמית. כך שאפשר לומר בהחלט שיכולת רגשית זו מסייעת מאוד לכינון חברה טובה יותר, מוסרית יותר יחד עם חיים אישיים מלאי מודעות רגשית יותר.

וכך בפרק שכותרתו "אמפתיה ואתיקה - שורשי האלטרואיזם", מרחיב גולמן בעמ' 124, ומסביר את הקשר בין אמפתיה ומוסריות ואומר: "...כאב הזולת הוא כאבך שלך, לחוש עם הזולת משמע לגלות אכפתיות, הגישה האמפתית משתלבת שוב ושוב בהכרעות מוסריות, מפני שדילמות מוסריות כרוכות בקורבנות פוטנציאליים. האם תשקר כדי להימנע מפגיעה ברגשות של ידיד? האם תעמוד בהבטחה לבקר ידיד חולה או תעדיף על פניה הזמנה של הרגע האחרון לארוחת ערב? עד מתי יש להפעיל מערכת החייאה על אדם גוסס?" ועד כמה חסרונה של האמפתיה יכול לגרום לרוע מבאר גולמן בפרק שכותרתו "חיים בלי אמפתיה - מוחו של הסוטה, המוסר של הסוציופתי" ושם: "קו שבר פסיכולוגי מחבר את האנסים המתנכלים לילדים ועבריינים רבים המעורבים באלימות במשפחה - הם נעדרי יכולת לאמפתיה. מכיוון שנבצר מהם לחוש את הכאב של הקורבנות, נקל להם לשקר לעצמם ולטפח את פשעם".

חינוך לאמפתיה:

נדמה שכל המצוות שנכללות ב"בין אדם לחבירו" יש בהם כדי לחנך את האדם לאמפתיה שהרי עניין מצוות אלו הוא ביחס לזולת, ביחס החיובי לזולת. אתייחס לכמה מצוות ותקנות שלעניין מובילות בהכרח לרכישת יכולת זו.

"ואהבת לרעך כמוך"²⁸ - מעין הקדמה:

פסוק זה מבטא יותר מכל את הקלימקס של החינוך לאמפתיה ביהדות. כפי שמבאר הראב"ע שם: "ועל דעתי שהוא כמשמעו שיאהב הטוב לחבירו כמו לנפשו". כלומר, הדגש הוא על 'כמוך', האדם צריך לאהוב לעשות טוב לחבירו כמו שאוהב לעשות לעצמו, ובלשונו להרגיש את חבירו כמו שמרגיש את עצמו. זו ההגדרה הקולעת ביותר לאמפתיה. אם כך, עפ"י מאמרו המפורסם של רבי עקיבא "ואהבת לרעך כמוך זה כלל גדול בתורה" (ספרא, קדושים פרשה ב' פרק ד') מסתבר שאחת המטרות הנעלות של מצוות התורה, ושמה נאמר הנעלה שבהם, היא להביא את האדם למדרגה זו של רגישות לזולת. איך עושים את זה? נדמה שלהרגיש את הזולת עד כדי כך זו דרישה כמעט

28. ויקרא י"ט יח ושם תחילת הפסוק היא "לא תיקום ולא תיטור את בני עמך..." כלומר, גם מי שפגע בך תהיה יחיובי אליו, כלומר רגישות ואמפתיה גם למי שפגע בך.

בלתי אפשרית ואכן יש הטוענים כך²⁹, אולם עפ"י דרכנו נאמר שזה אכן קשה ולכן הקדישו התורה וחז"ל הרבה מחשבה ומעשה לחינוך למעלה חשובה זו.

מצוות הנתינה:

ככלל אפשר לומר שהשיטה החינוכית של התורה לאמפתיה היא "לתת". ואפשר לכלול את כל מצוות הנתינה, ורבות הם, כמלמדות את היכולת הזאת. לכאורה נדמה שהאדם נותן למי שהוא אוהב אולם התורה מלמדת שההפך הוא הנכון. וביטא זאת יפה הרב דסלר³⁰ בספרו "מכתב מאליהו"³¹: "הורגלנו לחשוב את הנתינה לתולדת האהבה, כי לאשר יאהב האדם, ייטיב לו. אבל הסברא השניה היא, כי יאהב האדם את פרי מעשיו, בהרגישו אשר חלק מן עצמיותו בהם הוא - אם בן יהיה, אשר ילד או אימן או חיה אשר גידל... - הנה דבוק למעשה ידיו באהבה, כי את עצמו ימצא בהם. ועל זה אמרו חז"ל (ידרך ארץ זוטאי פ"ב) 'אם חפץ אתה להידבק באהבת חברך, הוי נושא ונותן בטובתו...' וכך מגיע שם למסקנה שאותה מחזק במהלך כל ספריו "אך יתבונן נא האדם כי לאשר יתן יאהב.. אם יתחיל נא להיטיב את כל אשר ימצא, כי אז ירגיש אשר כולם הם קרוביו, כולם אהוביו, כי בכלם יש לו חלק, ובכולם התפשטה עצמותו" ולכן מסכם ואומר "לאדם אשר יזכה להגיע אל המדרגה המעולה הזאת, מובנת היא כפשוטה מצוות התורה "ואהבת לרעך כמוך - כמוך בלי שום הפרש, כמוך ממש".

נמצינו למדים שהשיטה לרכוש יכולת אמפתית היא לעשות טוב לאחר, לתת, וכפי שאומר הרב דסלר עד שיש באחר חלק ממני ממש. ועל דרך זו מסביר את כלל מצוות החסד.

מצוות הצדקה:

מצוות צדקה רבות יש, לקט, שכחה, פאה, פרט ועוללות, צדקה די מחסורו, מעשר עני, ועוד. ברור הדבר שהאדם המקיים מצוות אלו כפי הנדרש ולפי יכולתו, למעשה עסוק במשך כל זמן זה במחשבה על הזולת, בעשיית טוב לזולת, אדם זה בהכרח נעשה אמפתי יותר לכל הסובב אותו.

29. הרמב"ן שם אכן אומר: "וטעם ואהבת לרעך כמוך - הפלגה, כי לא יקבל לב האדם שיאהוב את חברו כאהבתו את נפשו" כלומר זה רק בלשון גוזמא. אולם אין מקרא יוצא מידי פשוטו.

30. הרב אליהו דסלר, נולד ברוסיה תרנ"ב, התחנך בקלס, חניך תנועת המוסר, במהלך מלחמת העולם הראשונה התגלגל באירופה עד שבתרפ"ז הגיע ללונדון וכיהן שם ברבנות ועסק בחינוך ילדי ישראל. לימים במהלך מלח"ע השניה היה ממקימי הכולל החשוב בגייטסהד, שהפך למוסד תורני חשוב באנגליה. בשנת תשי"ח עלה לארץ והיה למשגיח הרוחני של ישיבת פוניבז'. בשנת תשי"א עלה לירושלים ונפטר שם בתשי"ד. חיבר הרבה מאמרים שנקבצו לספרים בענייני מוסר ומידות שנקראים "מכתב מאליהו".

31. חלק אי עמי 36 והלאה.

כפי שאומר ספר החינוך בטעם מצוות 'פאה'³²: "משרשי המצוה, כי השם ברוך הוא רצה להיות עמו אשר בחר מעוטרים בכל מדה טובה ויקרה, ושיהיה להם נפש ברוכה ורוח נדיבה. וכבר כתבתי כי מתוך הפעולות תתפעל הנפש ותהיה טובה ותחול ברכת השם בת. ואין ספק כי בהותיר האדם חלק אחד מפירותיו בשדהו ויפקירם שיהנו בו הצריכים, תראה בנפשו שובע רצון ורוח נכון ומבורך, וכי השם יתברך השביעו בטובו, וגם נפשו בטוב תלין. והמאסף הכל אל הבית ולא ישאיר אחריו ברכה שיהנו בס האביונים אשר ראו השדה בקמותיה ויתאוו תאוה אליה למלא נפשם בה כי רעבו, יורה בנפשו בלי ספק רוע לב ונפש רעה".

עזרה לשונא:

עד כמה כוחה של שיטה זו אפשר ללמוד מהמצווה הבאה:
 אומרת התורה (שמות כ"ג, ה) "כִּי תִרְאֶה חֲמוֹר שֹׂנְאֵךְ רֹבֵץ תַּחַת מְשָׁאוֹ וְחִדְלָתָּ מֵעֹזֵב לוֹ עֹזֵב תִּעְזֹב עִמּוֹ"; כלומר, עליך לעזור לשונאך³³ כשהוא זקוק לעזרה והדגש על שונאך, ולמדו מכאן חכמים (בבא מציעא לב:). "אוהב לפרוק ושונא לטעון מצוה בשונא כדי לכוף את יצרו" והגמרא שואלת שם והרי יש כאן עניין של צער בעלי חיים, יותר דחוף לפרוק את משא הבהמה שרובצת תחת כובד משאה ויצער בעלי חיים הוא מהתורה? ועונה הגמרא לכוף את יצרו עדיף, כלומר, המהלך החינוכי החשוב שיש כאן, עדיף. חכמים ראו במצוה זאת לא רק את העזרה לאדם מישראל אלא בעיקר את השינוי הנפשי שיחולל מעשה זה בנפשו של העושה, הנותן. מדובר כאן בשני שונאים, ובלשונונו, אין שום אמפתיה ורגישות לצערו של האחר, ההפך, יש רצון לפגוע בו. המעשה הזה, עפ"י התורה, יגרום לעושה להרגיש את צערו של חבירו, הוא פתאום יתחיל לראות אותו באור אחר, הוא יתחיל לפתח אמפתיה כלפי שונאו. ואם יתחיל לחוש כך כלפי שונאו בודאי שזה ישפיע על התייחסותו ורגישותו לכלל החברה שאינם שונאיו³⁴.

דיני משכון:

העשיר נדרש להלוות לעני הזקוק לכסף עפ"י כללי התורה. הנהוג היה לקחת "משכון" (=עבוט) כדי שהמלווה יהיה בטוח. לכאורה אין מה להוסיף. באה התורה ומוסיפה ציוויים למלווה לגבי התנהגותו במהלך נטילת המשכון, וכך מאריכה התורה ומצווה: "אם תִּבְלֵ תְּחַבֵּל שְׁלֵמַת רֵעֶךָ עַד בֹּא הַשֶּׁמֶשׁ תְּשִׁיבֵנוּ לוֹ: כִּי הוּא קְסוּתוֹ לְבַדָּה הוּא שְׁמֵלְתוֹ לְעֵרוֹ בְּמָה יִשְׁפָּב וְהָיָה כִּי יִצְעַק אֵלַי וְשָׁמַעְתִּי כִּי

32. מצוה ר"ג, מצוות עשה ב' פרשת קדושים.

33 לפי פשוטו של מקרא, כוונת הכתוב, 'אפילו שונאך' עליך לעזור לו כלומר, דיבר הכתוב בהווה (ראבי"ע שם). אולם נראה שחכמים בגמ' הבינו זאת בדיוקא.

34. הרמב"ם בפרק ד' מה'שמונה פרקים" אומר שמצווה זו באה "כדי שיחלש כח הקנאה והכעס". כלומר גם הוא רואה שעניינה המרכזי של מצוה זו הוא העושה, העוזר, ולא מי שעוזרים לו, וכן המטרה היא חינוכית במישור היחסיים בין בני האדם. כך שהכעס והקנאה נחלשים יש יותר מקום וסיכוי ל"אמפתיה".

חנון אָנִי: (שמות כ"ב, כה-כו) - כִּי תִשֶׁה בְּרַעַךְ מִשֶּׁאת מֵאוֹמֶה לֹא תָבֵא אֶל בֵּיתוֹ לְעֵבֶט עֵבֶטוֹ: בַּחוּץ תַּעֲמֹד וְהָאִישׁ אֲשֶׁר אֶתָּה נֹשֶׂה בּוֹ יוֹצִיא אֶלֶיךָ אֶת הָעֵבֹט הַחוּצָה: וְאִם אִישׁ עָנִי הוּא לֹא תִשָּׁבֵב בְּעֵבֶטוֹ: הָשֵׁב תִּשְׁיֵב לוֹ אֶת הָעֵבֹט כִּבֹּא הַשֶּׁמֶשׁ וְשָׁכַב בְּשִׁלְמָתוֹ וּבִבְרָכָה וְלֹדַת תִּהְיֶה צְדָקָה לְפָנֵי ה' אֱלֹהֶיךָ: (שמות כ"ד, י-יג).

בסה"כ המלווה רוצה לממש את זכותו לקבל משכון, אולם התורה אומרת שכל התהליך צריך להיעשות ברגישות גדולה. ראשית ייתכן והעני הרבה יותר עני ממה שנדמה לך, ואפילו בגד אין לו, אל תיקח ממנו את מה שהוא זקוק לו מאוד אפילו שאתה צודק בדרישתך. היה רגיש למצבו. ועוד מוסיפה התורה ומצווה, אל תיכנס לביתו לקחת את המשכון, אולי הוא מתבייש, אל תשפיל אותו, היה רגיש למצבו הנפשי כשהוא נזקק לך. בחוץ תעמוד³⁵ ואל תפגע ברגשותיו אפילו שאתה צודק ועזרת לו בנתינת ההלוואה. מצווה זו מלמדת עד כמה יש להתייחס להרגשותיו של הזולת ולא רק לצרכיו שהוא מבקש. העשיר, הנותן, צריך להתבונן לתוך נפשו של הנזקק, לקרוא את הבעות פניו כשבא לבקש את ההלוואה ולנסות להבין את צרכיו גם אם לא מבקש בפיו ממש.

נראה לי שכל המצווה הזו מתייחסת רק להרגשותיו של האחר (בושה) ולא לצרכיו ממש. מי שעושה מעשים כאלה מפתח בנפשו רגישות מאוד גבוהה לצרכים הרגשיים של הזולת ובלשונו אמפתיה.

החוזרים מעורכי המלחמה:

לפני היציאה לקרב במלחמת רשות, עומד הכהן משוח מלחמה ומכריז שיש פטורים מלצאת למלחמה זו. מהתבוננות על פטורים אלו נוכל ללמוד עד כמה התורה רגישה לצרכים נפשיים רגשיים של היוצאים למלחמה, וכפי שאמרנו מכאן נלמד עד כמה יש להרגיש את מצבו הנפשי של הזולת. וכך אומרת התורה (דברים כ"ה-ח):

וְדָבְרוּ הַשְּׁטָרִים אֶל הָעָם לֵאמֹר מִי הָאִישׁ אֲשֶׁר בָּנָה בַּיִת הַדָּשׁ וְלֹא חָנְכוֹ יֵלֶךְ וְיֵשֵׁב לְבֵיתוֹ פֶּן יָמוּת בַּמִּלְחָמָה וְאִישׁ אַחֵר יִחְנַכֶּנּוּ: וּמִי הָאִישׁ אֲשֶׁר נָטַע כָּרֶם וְלֹא חָלְלוֹ יֵלֶךְ וְיֵשֵׁב לְבֵיתוֹ פֶּן יָמוּת בַּמִּלְחָמָה וְאִישׁ אַחֵר יִחְלָלֵנּוּ: וּמִי הָאִישׁ אֲשֶׁר אָרַשׁ אִשָּׁה וְלֹא לָקַחָהּ יֵלֶךְ וְיֵשֵׁב לְבֵיתוֹ פֶּן יָמוּת בַּמִּלְחָמָה וְאִישׁ אַחֵר יִקְחָנָה: (ח) וְיִסְפוּ הַשְּׁטָרִים לְדַבֵּר אֶל הָעָם וְאָמְרוּ מִי הָאִישׁ הַזֶּה וְנָדַד הַלֵּבָב יֵלֶךְ וְיֵשֵׁב לְבֵיתוֹ וְלֹא יִמַּס אֶת לִבָּב אֶחָיו כְּלָבָבוֹ:

לגבי הירא ורך הלבב אנו מבינים שהוא פוחד וכדאי שלא יפגע במוראל חבריו אולם מה לגבי השאר. בנה בית ולא חנכו, נטע כרם ולא חיללו, ארש אישה ולא לקחה שלשה אלו התחילו תהליך וכמעט סיימו אותו אבל לא הספיקו, אומרת התורה שמצבם הנפשי לא מאפשר להם לצאת לקרב, והציבור

35. יש כאן אריכות מאוד גדולה לא תבוא אל ביתו בחוץ תעמוד, יוציא אליך.

נדרש לוותר עליהם.

אני רואה כאן את המהלך החינוכי לא בעשייה הישירה של האדם הפרטי למען האחר אלא בהגברת המודעות למצבו הנפשי של אדם מהקהילה.

אמפתיה לציבור:

עד כמה צריך האדם לחוש את הציבור אפשר לראות בהוראת חכמים הבאה:

"...בזמן שהעבור שרוי בצער אל יאמר אדם: אלך לביתי ואוכל ואשתה, ושלום עליך, נפשי, ואם עושה כן - עליו הכתוב אומר: והנה ששון ושמחה הרג בקר ושחט צאן אכל בשר ושתות יין אכול ושתו כי מחר נמות... אלא: יצער אדם עם העבור. שכן מצינו במשה רבינו שציער עצמו עם העבור, שנאמר: וידי משה כבדים ויקחו אבן וישמו תחתיו וישב עליה, וכי לא היה לו למשה כר אחד או כסת אחת לישוב עליה? אלא כך אמר משה: הואיל וישראל שרויין בצער - אף אני אהיה עמהם בצער, וכל המצער עצמו עם העבור - זוכה ורואה בנחמת צבור" (תענית יא.).

יש כאן הדרכה לאמפתיה לציבור, לחברה. אמפתיה הדרושה לכל אדם כפי שראינו אבל נדמה שהיא דרושה בעיקר למנהיגי הציבור כדי שיהיו כאלה המרגישים בצער הציבור ופועלים באמת לטובתו³⁶. כשרצו חז"ל להסביר את בחירתו של משה רבינו להנהיג את עם ישראל סיפרו את סיפור הגדי:

"ואף משה לא בחנו אלא בצאן. אמרו רבותינו: כשהיה משה רועה צאן של יתרו במדבר, ברח ממנו גדי אחד ורץ אחריו עד שהגיע לחסות. כיון שהגיע לחסות נודמנה לו בריכה של מים ועמד הגדי לשתות. כיון שהגיע משה אצלו אמר לו: אני לא הייתי יודע שרץ היית מפני שעיף אתה. הרכיבו על כתיפו והיה מהלך. אמר לו הקב"ה: יש לך רחמים לנהוג צאנו של בשר ודם - חייך, אתה תרעה צאני. הוי: ומשה היה רעה" (בראשית רבה פרשה ב', ב').

שוב רצו חז"ל ללמדנו עד כמה יש חשיבות למנהיגים להרגיש ולחוש את הציבור, לחוש אמפתיה לצערם "עייף אתה", "צמא היית". כי רק כך יוכל לדאוג באמת לציבור שאותו הוא מנהיג³⁷.

36. שם מציינים שגם יוסף הצדיק נהג כך במצרים "אמר ריש לקיש: אסור לאדם לשמש מיטתו בשני רעבון, שנאמר יליוסף ילד שני בנים בטרם תבוא שנת הרעב".

37. עיין ברכות דף כח. שם יש ביקורת על רבן גמליאל שלא ממש ידע על צערן של הציבור, אף שהיה נשיא. אולי עוד סיבה, סמויה, להדחתו מנשיאותו... אמר לו: אוי לו לדור שאתה פרנסו, שאי אתה יודע בצערן של תלמידי חכמים במה הם מתפרנסים ובמה הם ניזונים".

סיכום

לא באתי לחדש דבר. אולם, יש לי תחושה שפתחתי נושא מאוד רחב, גם מצד הלימוד האקדמי של "אינטליגנציה רגשית" וגם מהצד התורני של "טעמי מצוות". רק פתחתי, כי נראה לי שלימוד כל נושא בפני עצמו ובודאי חיבור שני הנושאים גם יחד³⁸ דורש עבודה רבה. כעובד ה' וכמחנך, פעמים רבות אני מוצא את עצמי קורא את התורה על מקצועותיה השונים בעיניים של מחנך, בהבנה שהתורה עם כל ההרחבות של חז"ל עניינם לעשות את האדם, כפי שאמר הרמב"ם, "איש חכם וטוב". אני מאמין שהפעולות פועלות את סגולתן החינוכית גם אם אנחנו לא מבינים את הגיונם. אולם אני בטוח שככל שנבין את סדר פעולתן על הנפש ההשפעה תהיה עמוקה יותר ואולי מהירה יותר. ד"ר דניאל גולמן מיצר על כך שאין מלמדים "קרוא וכתוב" רגשי, ואכן הוא צודק, גם התוצאות הנראות ברחובותינו מאמתות תלויה זו. מעבודה קצרה זו נמצינו למדים שיש שיטה ברורה ומסודרת ללימוד 'קרוא וכתוב' רגשי, שיטה שמקורה הוא יוצר האדם, שיטה שיש בה הבנות והדרכות מעשיות לרכישת המיומנויות הרגשיות הנדרשות, ויש בה הדרכה פרטנית להתנהגות שהיא פועל יוצא של הבנת רגשות אלה.

אנו חיים בתקופה מאוד מאתגרת מהבחינה הזו, יש התפתחות קיצונית ביכולות ובשפע החומרי. התפתחות שמשעבדת את כל אישיותו של האדם. בד בבד יש עליה קשה באסונות האנושיים כפי שמתאר זאת גולמן בפתחה למהדורה העברית של ספרו: "ישראל נעשית מתוחכמת יותר... מתקדמת יותר מבחינה טכנולוגית וחזקה יותר מבחינה כלכלית. אבל הסימנים לסכנה פסיכולוגית נעשים גלויים יותר בתוכה, במידה מדאיגה. יש בה יותר בתיים הרוסים, גירושים ומשפחות חד הוריות מכפי שהיו בעבר. עמודי החדשות מדווחים על יותר ויותר מקרים של הכאת נשים וילדים, גילוי עריות, אונס, עבירות רכוש, אלימות בבתי ספר, רצח והתאבדות. הגידול באופי האלים של הפשיעה גלוי יותר לעין ונעשה לדידם של ישראלים רבים לעובדת חיים מטרידה"³⁹.

38. פעמים נדמה שהעיסוק בחיפוש יהוהכמותי השונות בתורה הם בבחינת אימות התורה, כלומר: "ראו יש אמת בתורה" "מצאתי ראייה שהתורה תורת אמת". וזאת למודעי שאין זו כוונתי אלא אף ההיפך, אם מצאנו עקבות להבנות אלו בתורה ובחז"ל סימן שיש אמת בהבנות אלו. והאמת תורה דרכה.

39. עמ' 7, הקדמה למהדורה העברית, מצטט דברי ראוּבֵן בר און.

האתגר העומד לפתחנו הוא נתינת הכלים למתבגרים לתוך החברה הזו כך שיוכלו לשנות אותה לטוב. לימוד ההלכה ודברי חז"ל בהבנה של כישורי חיים רגשיים בהחלט יכול להיות דרך להקנות כלים אלו.

היוצא מדברינו הוא שנראה הבדל בין חברה המושתתת על אורח חיים המונחה עפ"י התורה וחז"ל לבין חברה מערבית מודרנית שאינה חיה כך. נראה לי שנוכל למצוא הבדל כזה ואפילו הבדל בולט ברמת האלימות, הפשיעה, חיי משפחה ועוד. אולם כפי שאמרתי ודאי שצריך להגביר את המודעות לכישורים אלה תוך לימוד מקצועות התורה השונים, כך שהמצב יהיה הרבה יותר טוב ואף יוכל להקרין על כל החברה מסביב.