

ד"ר בן-ציון סורוצקין
פסיכולוג קליני
ברוקלין, ניו-יורק
bensort@aol.com
www.DrSorotzkin.com

מה בין הערכה עצמית לגאווה?

(עודכן ביוני 2020)

במרץ 2011 התפרסם במגזין של עתון "המודיע" בארה"ב מאמר בשם "חיזיון התעוועים של ההערכה העצמית". כותב השורות, המתאר את עצמו כ"מורה בישיבה תיכונית ומאמן אישי", כותב כך: "תנועת ההערכה העצמית היא ההיפך הגמור מכל מה שלמדנו מגדולי המוסר". הוא מצטט מִקְתָּיו של הרב שלמה וולבה כדי לבסס קביעה זו. ואכן, באחד ממכתביו המפורסמים כתב הרב וולבה דברים חריפים נגד הדגש של הפסיכולוגיה המודרנית על ביטחון עצמי.¹ הוא כותב: "כל יום ב' וה' באים אלי בחורים ומתאוננים שאין להם "ביטחון עצמי". ואני שואל אותם: איפה זה כתוב בתורה שצריכים בטחון עצמי, וכי זה דבר טוב? בספרים מצאתי רק בטחון בהשי"ת".² אמירה זו נשמעת חד משמעית למדי!

הפרכה

אולם, במכתב למערכת שהתפרסם כעבור שבועות אחדים, השיבו הרב דוד נוסבוים והרב אליעזר וולבה מבית המוסר בירושלים (מיסודו של הרב שלמה וולבה) בדברים הבאים:

המאמר "חיזיון התעוועים של ההערכה העצמית" מפרש את משנתו של הרב וולבה לגבי הערכה עצמית בצורה שגויה. באינספור הזדמנויות הוא דיבר בפומבי על החשיבות של בניית ביטחון עצמי, פיתוח דימוי עצמי חיובי והטמעת הערכה עצמית בילדינו. הרב וולבה ציטט מקורות רבים מהז"ל תוך בניית תשתית איתנה ליסוד חינוכי חשוב זה.

הרב וולבה נהג לצטט את דברי הפתיחה של רבינו יונה ב"שערי עבודה": "הפתח הראשון [בעבודת ה'] הוא שידע האיש העובד ערך עצמו ויכיר מעלתו"³ (ציטוט זה מוסבר בהרחבה ב"עלי שור" חלק ב', עמ')

¹ המושגים "הערכה עצמית" ו"ביטחון עצמי" משמשים פעמים רבות בערבוביה. מבחינה טכנית, הערכה עצמית היא תפיסה כללית יותר של הערך שלך בעיני עצמך. "האם אני אדם בעל ערך?" ביטחון, לעומת זאת, הוא מושג ספציפי יותר – דהיינו, האמונה שאתה יכול להצליח במשהו. אדם יכול להיות בטוח בעצמו בתחום מסוים וחסר ביטחון בתחום אחר. יחד עם זאת, מובן שיש קשר בין הדברים. בספרו של קריסטופר מרוק (Christopher Mruk, *Self-Esteem and Positive Psychology: Research, Theory, and Practice*. 4th ed. New York: Springer, 2013), שבו הוא סוקר את הספרות אודות הערכה עצמית, הוא מחבר את שני המונחים ומאשר שהערכה עצמית אותנטית כוללת תחושה של מוצלחות יחד עם תחושת ערך עצמי.

² הציטוט המלא: "הנה מושגים מהמילון הפסיכולוגי הם היום בפי כל אדם. כל אחד יודע מ"רגש נחיתות". זה עוד לא נורא. אבל כל יום ב' וה' באים אלי בחורים ומתאוננים שאין להם "ביטחון עצמי". ואני שואל אותם: איפה זה כתוב בתורה שצריכים בטחון עצמי, וכי זה דבר טוב? בספרים מצאתי רק בטחון בהשי"ת. (רק בצדקת הצדיק לרבי צדוק הכהן נ"ע ס' קנד' מצאתי שצריך להאמין בעצמו, אבל יעויין שם שזהו "ביטחון עצמי" שונה לגמרי מזה של הפסיכולוגים.)" (ספר אגרות וכתבים, רבי שלמה וולבה, אגרת תמד' אות ב'). [לשונו של רבי צדוק מובאת להלן].

³ הציטוט המלא: "הפתח הראשון הוא שידע האיש העובד ערך עצמו ויכיר מעלתו ומעלת אבותיו וגדלותם וחשיבותם וחבתם אצל הבורא יתברך, וישתדל ויתחזק תמיד להעמיד עצמו במעלה ההיא ולהתחזק בה תמיד..." (רבינו יונה בהתחלת ספר "שערי העבודה").

מה בין הערכה עצמית לגאווה?

נ"ח-ק"ס). בנוסף, הרב וולבה היה מצטט בהתרגשות את דברי רבי צדוק הכהן: "כשם שצריך אדם להאמין בה' יתברך, כך צריך אחר כך להאמין בעצמו" (צדקת הצדיק המלא, עמ' צ"ז).¹

הרב וולבה הרבה לצטט את דברי הפסוק על האנשים שבנו את כלי המשכן באומנות עדינה מאוד: "וַיִּבְנוּ כָּל אִישׁ אֲשֶׁר נִשְׂאוֹ לְבָוִי" (שמות לה:כא). מסביר הרמב"ן: "וטעם אשר נשאו לבו לקרבה אל המלאכה, כי לא היה בהם שלמד את המלאכות האלה ממלמד, או מי שאימן בהן ידיו כלל. אבל מצא בטבעו שידע לעשות כן, ויגבה לבו בדרכי ה' [דברי הימים ב', יז:ו] לבא לפני משה לאמר לו: אני אעשה כל אשר אדני דובר". דברי הרמב"ן מוכיחים שביסוד ההצלחה עומד האמון של האדם ביכולת הפוטנציאלית שלו להיענות לאתגר ולהצליח.

יכולת זו טבועה בנשמת האדם, וכל שעליו לעשות הוא לאפשר לפוטנציאל שלו לצאת לעולם המעשה, כפי שכותב הרב וולבה ב"דעת שלמה" (זמן מתן תורתנו, עמ' רנ"ד-רנ"ו). כמו כן, הוא מציין שהשלב הראשון בלימוד מוסר כראוי הוא הכרת הכוחות המולדים (עלי שור, חלק ב', עמ' ק"ס).²

הרב וולבה מעולם לא היה משבח ילד על דבר שלא הגיע לו כפי שכותב המחבר [ומייחס זאת לתומכי הביטחון העצמי]. כמו כן, הוא לימד שכאשר ילד נוטל על עצמו תפקיד, עלינו לנצל את הזדמנות לבנות את הביטחון העצמי של הילד על ידי מתן שבח והבעת גאווה במעשיו. אולם, גם אם הילד אינו נוטל על עצמו תפקידים (דבר כמעט בלתי אפשרי), על ההורה לעודד אותו ולחפש דרכים להעצים את הילד להשתמש בתכונותיו הייחודיות המולדות (עלי שור, חלק א', עמ' רס"ג).³

הטענה שאליבא דהרב וולבה, משמעת עצמית ועבודה קשה הם הצעדים הראשונים והיחידים לקראת הצלחה היא סילוף גס. ללא עמוד השדרה הנובע אך ורק מדימוי עצמי חיובי והנוצר בעיקר על ידי ההורים, יחסר לילד כושר העמידה הדרוש לעבודה הקשה, למשמעת ולעמידה בניסיונות הלא קלים בדורנו.⁴

ביסוס הטענה במאמר זה על לימודיו של הרב וולבה גרם עגמת נפש רבה לתלמידיו ולבני משפחתו, שהכירו ושמעו ללא הרף את דעותיו בעניין. [מגזין המודיע, 6 באפריל, 2011, תירגום חפשי].

כיצד אפשר להבין את הסתירה, לכאורה, בין מכתבו של הרב וולבה המותח ביקורת על הדגשת הביטחון העצמי בתקופתנו, לבין טענתם העיקשת של משפחתו ותלמידיו (כולל אסמכתאות רבות מספריו) ש"באינספור הזדמנויות הוא [הרב וולבה] דיבר בפומבי על החשיבות של בניית ביטחון עצמי, פיתוח דימוי עצמי חיובי והטמעת הערכה עצמית בילדינו"?

הפולמוס האקדמי בדבר חשיבותה של הערכה עצמית

מה אומר המדע על חשיבותה של הערכה עצמית? תלוי את מי (ומתי) שואלים. בסקירה מלומדת של הספרות אודות הערכה עצמית במהדורת 2007 של כתב העת *American Psychologist*, סוון ועמיתיו⁵ מזכירים את גל ההתלהבות בקהילה העממית סביב מושג ההערכה העצמית. נטען – ללא ראיות רבות – שביטחון עצמי משופר משמש תרופה לרבים מתחלואי החברה בתחום החינוך ובריאות הנפש. כישלון אקדמי, התנהגות אנטי-חברתית, עבריינות נוער ומגוון רחב של הפרעות רגשיות יוחסו להערכה עצמית נמוכה.

¹ וז"ל רבי צדוק שם: כשם שצריך אדם להאמין בהשם יתברך כך צריך אחר כך להאמין בעצמו. רצה לומר שיש להשם יתברך עסק עמו וכי נפשו ממקור החיים יתברך שמו והשם יתברך מתענג ומשתעשע בה כשעושה רצונו....

² וז"ל שם בעלי שור עמ' קנה-קס: ... המתחיל ללמוד מוסר צריך לעסוק תקופה ממושכת בלימוד מעלות עצם המחשבה על מעלות כבר מקרבת את האדם אליהן אולי לימוד מעלות יותר קשה מאשר הכרת חסרונות העיקר הגדול, כי ראשית לימוד המוסר צריך להיות לימוד מעלות.

³ וז"ל בעלי שור ח"א עמ' רסג: [על דברי הגר"א על הפסוק "הנוך לנער על פי דרכו"] הרי דברים נפלאים בבהירותם, כי אין ללכת נגד טבעי ותכונות הבנים. עבודת החינוך היא, לנצל לטובה את הטבעים והתכונות של הילד....

⁴ ראה גם גמ' תענית ח. - "אם ראית תלמיד שלמדו קשה עליו ככרזל, בשביל רבו שאינו מסביר לו פנים...."

⁵ Swann, W. B. Jr., Chang-Schneider, C., & McClarty, K. L. (2007). Do people's self-views matter? Self-concept and self-esteem in everyday life. *American Psychologist*, 62, 84-94

מה בין הערכה עצמית לגאווה?

בעת האחרונה, חוקרים הביעו חוסר אמון בחשיבות המיוחסת זה מכבר להערכה עצמית שכן רוב המחקרים לא מצאו קשר הדוק בין הדברים. ספקנים אלו כוללים את רוי באומייסטר, פסיכולוג חברתי מפורסם ותומך לשעבר בתנועת ההערכה העצמית. אחת מנקודות המפנה נגד טענות המוגזמות והגורפות בדבר חשיבותה של הערכה עצמית כתרופת פלא לכל תחלואי החברה הייתה ממצאי המחקר (שנערך על ידי באומייסטר ואחרים) שעברייני נוער ופושעים הם למעשה בעלי הערכה עצמית גבוהה מאוד. באומייסטר ועמיתיו הסיקו ש"מאמצים להגברת ההערכה העצמית של אנשים הם בעלי ערך מועט בעידוד הישגים אקדמיים או במניעת התנהגות בלתי רצויה".¹

טענות מוגזמות והפרכה מוגזמת

סוון ועמיתיו קובעים שהטענות המוגזמות באשר לערך ההערכה העצמית גרמו להפחתה מוגזמת בחשיבותה. במקום לטעון טענות רחבות בדבר הכוחות ה"מאגיים" של הערכה עצמית, המחקר מצביע על אמירות מנבאות עדינות ומשוכללות יותר לגבי ערכה של הערכה עצמית. דוגמה אחת שעליה מצביעים היא חשיבות הערכת הכוח של הדימוי העצמי. דימוי עצמי חזק עשוי לגרום להשפעה חיובית יותר מדימוי קלוש. גם כשקיימות אמונות איתנות, יש להבחין בין "ביטחון אמתי לבין 'ביטחון מפצה', כאשר האחרון משקף למעשה חוסר וודאות".²

באשר לראיות המדומות להערכה עצמית גבוהה של פושעים, סוון ועמיתיו מגנים שוב את המחסור בהבחנות עדינות במחקרים אלו, שפעמים רבות "משווים את אמירות ההגנה העצמית של נרקיסיסטים לאמירות של אנשים בעלי הערכה עצמית גבוהה באמת... הצירוף של נרקיסיזם והערכה עצמית אמיתית היא בעייתית ביותר, מאותה סיבה שזו בעיה לחשוב שאויב המתחזה לידיד הוא אכן ידיד".³

ההשפעה של שיפור הביטחון העצמי, ולמה תכניות מסוימות אינן עובדות

סוון ועמיתיו עומדים על כך שבניגוד לדעתם של המתנגדים, יש ראיות נרחבות לכך שהגברת הביטחון העצמי משפרת ציוני מבחנים, מפחיתה דו"חות משמעת מבית הספר ומפחיתה את השימוש בסמים ובאלכוהול. כמו כן, ישנו "הממצא המתועד היטב שביטחון עצמי נמוך מנבא דיכאון בהמשך". הם מציעים שהעדר הראיות, לכאורה, להשפעה חיובית של תכניות לשיפור הביטחון העצמי עשוי להצביע על האופי הפשטני של חלק מהן. הם מספרים על סטיריקן מסוים שתיאר אדם המביט במראה ומשנן "אני מספיק טוב, אני מספיק חכם, ולעזאזל, אנשים אוהבים אותי". "במקום להתמקד בהערכה העצמית הרגעית של אנשים", הם מדווחים, "התכניות היעילות מדגישות תהליכים המיועדים גם לשינוי חומרי הגלם המספקים בסיס להערכה עצמית בריאה ובת קיימא".⁴ תכניות אלו "כוללות שינוי ההתנהגויות והמצבים המזינים את הדימוי העצמי של אנשים, במקום את הדימוי העצמי עצמו". ובכל זאת, "כמו שאין די בשינוי תפיסות עצמיות בלבד, כך גם אין די בשינוי ההתנהגויות ונסיבות החיים של אנשים בלבד" מבלי להתמקד גם בקידום שינוי בהערכה עצמית.⁵

אלפי קאהן

בעת האחרונה, אלפי קאהן הגן בלהט על ערך ההערכה העצמית בעזרת תיעוד נרחב מספרות המחקר.⁶ הוא תומך בנקודות רבות שהעלו סוון ועמיתיו ומצטט מחקרים עדכניים יותר. הוא מצטט מחקרים שגילו "בראיות נפשית ופיזית ירודה, סיכויים כלכליים גרועים יותר ורמה מוגברת של התנהגות קרימינלית בבגרות" בקרב מתבגרים בעלי הערכה עצמית נמוכה.⁷ אנשים בעלי הערכה עצמית גבוהה "נוטים להיות שבעי רצון מהחיים, פחות מדוכאים ויותר אופטימיים. הם גם "בעלי סיכויים מוגברים להתמיד במשימה גם כשהיא קשה... [ובד בבד] נוטים להבין מתי ההתמדה לא תועיל". כמו כן, הם גמישים יותר "כך שחויית הכישלון אינה כה מייאשת".⁸

¹ צוטט על ידי סוון ועמיתיו, עמ' 84.

² Swann et al. p. 86. (ראה גם דברי הרב דסלר להלן על גאווה כפיצוי לתסביך נחיתות).

³ Swann et al. p. 87.

⁴ Swann et al. p. 90.

⁵ Swann et al. p. 91.

⁶ Kohn, A. (2014). *The Myth of the Spoiled Child*. (Chapter 6, "The Attack on Self-Esteem.," pp. 119-139).

⁷ Kohn p. 122.

⁸ Kohn pp. 122-123.

הערכה עצמית גלובלית לעומת ספציפית

לגבי השאלה האם הערכה עצמית מביאה להישגים גבוהים יותר, קאהן מודה שהקורלציה "אינה מרשימה ביותר", אך הסיבה לכך היא שהרבה ממחקרים אלו מתמקדים "ביכולת של מדדים גלובליים להערכה עצמית לנבא תוצאות מסוימות... לעומת זאת, כשאתה בודק איך ילדים תופסים את הכשירות שלהם בתחום מסוים, זה פן מנבא ביצוע".

האם הערכה עצמית היא הסיבה או התוצאה להישגים?

קאהן מפריך את דברי המבקרים הטוענים ש"הערכה עצמית אינה הגורם להישגים אלא התוצאה"¹. יחד עם זאת, הוא מודה ש"הצלחות אקדמיות ממושגות באמצעות הערכה עצמית... עשויות להעצים עוד יותר את תחושות הערך העצמי, ובכך להכין את הקרקע להישגים נוספים בבית הספר"².

לגבי השאלה: האם תכניות לשיפור הביטחון העצמי של ילדים באמת עובדות? קאהן מצטט מחקר עדכני שהתערבויות מטעם בית הספר עשויות לחולל שינוי: "בתנאים הבאים: (א) הדגש הוא על שיפור האופן שבו ילדים תופסים את כישוריהם בתחומים מסוימים, (ב) מדד ההצלחה תואם לדגש במקום להתמקד בהערכה עצמית גלובלית, (ג) התכנית אינה מגוחכת". חלק מהמאמצים הפשטניים והמשונים להגברת הביטחון העצמי נוצלו לעתים כדי לפסול את כל המאמצים לשיפור ביטחון עצמי בקרב ילדים.³

"הצד האפל של הערכה עצמית גבוהה"

נקודת מפנה בהיסטוריית תנועת ההערכה העצמית הייתה מאמרו של רוי באומייסטר משנת 1996 שהתפרסמה תחת כותרת המשנה "הצד האפל של הערכה עצמית גבוהה". מאמר זה מצוטט עד היום על ידי מתנגדי ההערכה העצמית. קאהן מבקר את "טיעוניו המפוקפקים" של באומייסטר, שבהם, לדוגמה, הוא משתמש במונחים "הערכה עצמית גבוהה" ו"אגואיזם" לחילופין. "מכיוון שאנשים אלימים רבים הם אגואיסטיים, טען באומייסטר, חייב להיווצר סיכון כשההערכה עצמית מגיעה לרמה מסוימת". כמו כן, כך קובע קאהן, באומייסטר "סבר שעלינו לקבל את הצהרותיהם הגורפות של אנשים בשבח עצמם – 'אני הגדול ביותר/החכם ביותר/החזק ביותר!' – כפשטם. כל מי שמתרברב בתכונותיו המדהימות חייב להיות בעל הערכה עצמית גבוהה מאוד". הדברים אינם משכנעים את אלו שיכולים להבחין בין "הערכה עצמית חיובית באמת לבין שביעות רצון עצמית יהירה". קאהן מצטט מחקר המוכיח ברורות ש"הערכה עצמית אמיתית והגדלה עצמית נרקיסיסטית הן מושגים נבדלים".

קאהן מדווח ש"נראה שבאומייסטר עצמו חזר בו מספר שנים לאחר פרסום מאמרו 'הצד האפל' שצוטט בהרחבה". במאמר שהתפרסם בשנת 2003, באומייסטר "הודה שהערכה עצמית גבוהה מופיעה בצורות שונות ושנשים רבים בעלי הערכה עצמית גבוהה אינם אגרסיביים או נרקיסיסטיים... אולם בינתיים, 'הנזק שנגרם ממאמרו הראשון היה כבר בלתי הפיך'⁴."

לסיכום, יש עדות נרחבת לכך שהערכה עצמית נמוכה מזיקה הן בתחום הבריאות הרגשית והן בתחום ההישגים, ושהערכה עצמית גבוהה תורמת בצורה משמעותית לבריאות הרגשית ולרמת התפקוד. כמו כן, יש הוכחות משמעותיות שתכניות שתוכננו בתבונה עשויות להועיל בשיפור הביטחון העצמי של ילדים ומתבגרים.

לפי סוון ועמיתיו וקאהן, התגובה השלילית לתנועת ההערכה העצמית נבעה מהגורמים הבאים: (א) תכניות פשטניות ושטחיות להגברת הביטחון העצמי, (ב) הצפייה שהערכה עצמית חיובית תשפר ביצוע גם בתחומים שאינם קשורים לתחום ההערכה העצמית החיובית, (ג) השוואת ההתנשאות המפצה של הנרקיסיסט להערכה עצמית חיובית אמיתית.

¹ Kohn p. 123.

² Kohn p. 124.

³ Kohn p. 124.

⁴ Kohn pp. 125-126.

תחושת ייחודיות לעומת תחושת עליונות

נקודה אחרונה זו היא תופעה שאליה נודעתי זה מכבר מתוך ניסיוני הקליני. אנשים שנאלצים לפצות על הערכה עצמית נמוכה על ידי שאיפה להצלחה או אשליות אודות הצלחה בדרך כלל אינם מדמיינים הצלחה רגילה. במקום זאת, הם שואפים להצלחה כבירה או מפוארת או מדמיינים אותה. בדומה לכך, אנשים שחיים בעוני מרוד חולמים על זכייה במיליונים בלוטו, ולא על השגת משרה עם תשלום סביר. נראה ש"פיצוי" על חוויות בושה (הקשורות לא פעם להערכה עצמית נמוכה) צריך להיות אינטנסיבי ומזהיר דיו כדי למחות את הבושה.

אדם שגדל עם הערכה עצמית נאותה עשוי להסתפק בהצלחה מתונה (אף שהוא שואף ליותר) מבלי לחוש צורך להרגיש עליונות על אחרים. הוא חווה את ה"מיוחדות" שלו על ידי הערכת ייחודיותו. לעומת זאת, אנשים שגדלו בתחושת נחיתות אינם מסתפקים בהצלחה או בייחודיות, אלא עליהם להרגיש עליונות.

שמחתי לראות שקאהן מצטט רעיון דומה ממוריס רוזנברג, אחד החלוצים בחקר ההערכה העצמית: "בהערכה עצמית, אנו שואלים האם האדם מחשיב עצמו לשווה – אדם בעל ערך – ולא האם הוא מחשיב עצמו כחשוב יותר מאחרים".¹ מניסיוני, זה ההבדל בין הערכה עצמית בריאה לגרנדיוזיות מפצה.

התנגדות אידיאולוגית ולא מדעית להערכה עצמית "שאינה מגיעה לאדם"

קאהן קובע שהגורם היסודי העיקרי המניע את מבקרי ההערכה העצמית הוא ההתנגדות לכך שילדים ירגישו טוב עם עצמם "ללא כל סיבה" (כפי שהתבטא מבקר מסוים), או "רק בזכות היותם". הוא מצטט את באומייסטר, שטען כי הערכה עצמית אמורה להיות "פרס במקום זכות". קאהן מצטט התנגדות נוספת של מבקר אחר (טוונג), שקבל: "אם ילד מרגיש מצוין עם עצמו גם כשהוא אינו עושה דבר, למה לו לפעול? הערכה עצמית חסרת בסיס מעודדת עצלות..."

לאחר סקירת הספרות, קאהן עומד על דעתו ש"אין שום ראיות להנחת היסוד המדכאת שכדי לבצע דברים, אנו זקוקים לאנרגיה החרדתית של ספק עצמי מנקר... במציאות, אדם בעל אמון שורשי ביעילותו ושכנוע פנימי בהיותו אדם טוב אינו בעל סיכויים רבים יותר מאחרים – ואולי אף הרבה פחות – לבחור לקפוא על השמרים. ככלל, קשה לעצור אנשים שמחים ושבעי רצון מלנסות ללמוד או להתנסות בתפקיד שבו יוכלו להיות גאים".²

גורמים להערכה עצמית בלתי יציבה

קאהן אף מצטט מחקרים עדכניים הסוברים ש**יציבות** הביטחון העצמי חשובה אף יותר מ**רמת** הביטחון העצמי. הוא מצטט קבוצת חוקרים שטענה כך: "אנשים בעלי הערכה עצמית גבוהה ושברירית מוכנים לעשות כל מאמץ כדי להגן על תחושת הערך העצמי החיובית אך הפגיעה שלהם... פעמים רבות הם מגיבים בהגזמה לאיומים מדומים על ערכם העצמי בכעס, בביקורת או במתקפה על מקור האיום".³

הגורם שמערער את יציבות ההערכה העצמית הוא היותה מותנית, ובפרט כאשר היא מותנית בעלייה על אחרים. קאהן קובע שהערכה עצמית מותנית בדרך כלל "נובעת מהערכה מותנית של אחרים. כאשר ילדים מרגישים שעליהם למלא תנאים מסוימים כדי שהוריהם יאהבו אותם – תחושה שנוטה להתעורר עקב שימוש בשליטה פסיכולוגית... – לא קל להם לקבל את עצמם בצורה בלתי מותנית".⁴ ומכאן והלאה, המצב הולך ומחמיר.

¹ Kohn p. 126.

² Kohn p. 126.

³ Kohn p. 133.

⁴ Kohn p. 136. מניסיוני, ברוב המקרים **קבלה וכבוד** מותנים מהווים בעיה גדולה יותר מאהבה מותנית. גם החזון איש הדגיש שילדים זקוקים להערכה ולכבוד של הוריהם יותר מאשר אהבתם: "הי' חסר לו חום ואהבה...! זה משפט שחוזר על עצמו הרבה [ביחס לילדים נחשלים].... "זו טעות!" אמר לנו ראש ישיבה קטנה. "החזון איש" הדגיש במכתב שצריך לתת לבחורים כבוד והערכה. זה לא חום ואהבה... החזון"א אמר שכל אחד צריך כפית של כבוד. **רבי מיכל יהודה לפקוביץ** אומר שכיום לא מספיק כפית, אלא צריך לתת ספלים.... (משפחה, א' בניסן תש"ס, עמ' 50).

האם התורה מחשיבה הערכה עצמית?

נוכל למצוא מקורות תורניים רבים לחשיבותה של הערכה עצמית חיובית, בנוסף למקורות שהוזכרו במכתב של מנהיגי בית המוסר שצוטט בראשית הכתבה (לדוגמה: "באינספור הזדמנויות הוא [הרב וולבה] דיבר בפומבי על החשיבות של בניית ביטחון עצמי, פיתוח דימוי עצמי חיובי והטמעת הערכה עצמית בילדינו").

- רבי חיים מוולוז'ין כותב ב"נפש החיים" שעצת היצר הרע להכשיל את האדם היא לשכנע אותו שאין כל ערך לתורתו ולמצוות שעשה (ומשום כך, גם הוא עצמו חסר ערך).¹
- חז"ל מלמדים שכל אדם חייב לומר "בשבילי נברא העולם". הרב דסלר מסביר זאת על פי רש"י ומבהיר שהכרת חשיבותו וערכו בעיני ה' משמשת כתריס בפני היצר הרע.²
- הרב אהרן קוטלר מדגיש את הערך העצמי העצום שיש לכל אדם בתור צלם אלוקים. אולם, אומר רב אהרן, רוב האנשים מודעים הרבה יותר לחסרונותיהם מאשר לערכם וחשיבותם. משום כך הם רואים עצמם כלוקים בחסר, ותפיסה זו הופכת לנבואה המגשימה את עצמה.³
- הרב חיים שמואלביץ מדגיש שכבוד עצמי הוא הגנה טובה יותר נגד חטאים מאשר צדקות.⁴
- הרב וולבה קובע שאבן הפינה לצמיחה עצמית היא הכרת גדלותו הפנימית של האדם וחשיבותו העצמית (לא במובן הנרקיסטי, כמובן). הרב וולבה מזהיר שאדם שמייסר את עצמו בהתעסקות יתר בחסרונותיו ישקע בייאוש, ועם הזמן ישלים עם תכונותיו השליליות מפני שהתייאש מלשנות אותן.⁵
- הרב וולבה כותב שכל אדם חייב להרגיש מוערך, וחיינו תלויים בכך. הוא כותב בשם הסבא מסלבודקא שאדם אינו יכול להיות בלי כבוד, ולו היו נוטלים ממנו את כבודו, הוא היה נופל ומת.⁶

¹ **נפש החיים** (בין שער ג' לשער ד' פרק ח'): ועתה הראיתיך קצות דרכי היצר המתחפש בכל מיני תחבולות. כמשרז"ל (קדושין ל:): א"ר יצחק יצרו של אדם מתחדש עליו בכל יום שנאמר רק רע כל היום. שלא די לו שמתגבר בתחבולותיו שהתנכל על האדם מתמול שלשום, אלא שעוד מתחדש כל יום בחזשות. וכאלו אינו מסיתו לרע כלל. ואדרבה מראה לאדם שכל מה שלמד תורה או פעל מצות עדין לא היה בהם שום טוב, והוא רק רע כל היום. ובוזה הוא מתגבר על האדם...

² משנה סנהדרין (לז): ... הקב"ה טבע כל אדם בחותמו של אדם הראשון, ואין אחד מהן דומה לחברו. לפיכך כל אחד ואחד חייב לומר: בשבילי נברא העולם. רש"י: כל זה אומר להם... חשוב אני כעולם מלא. לא אטריד את עצמי מן העולם בעבירה אחת... **מכתב מאליהו** (ח"ה, עמ' 50) – מזה למדנו עיקר גדול במוסר: לדעת ולהתבונן בערך עצמו בעיני הקב"ה, כי זה התריס בפני היצירה.

³ **ספר משנת רבי אהרן** (רבי אהרן קוטלר, ראה יד:א-ב) "בנים אתם לה' אלקיכם. כי עם קדוש אתם וגו' ובך בחר ה' להיות לו לעם סגולה וגו'", הרי שעד כאן היא מדרגתו של אדם מישראל, "חביב אדם שנברא בצלם, חביבים ישראל שנקראו בנים למקום" (אבות ג:יד). עם קדוש, ועם סגולה, ומ"מ בדרך כלל אין האדם מכיר חשיבותו הנוראה הזאת, והוא מכיר את עצמו אך מצד הפחיתות שבו, כי קרוב הוא לזה מצד חומרו והרגלו מקטנותו ... "כי יצר לב האדם רע מנעוריו" (בראשית ח:כא), וממילא הוא פחות ונבזה בעיני עצמו, וע"י כך הוא באמת הולך ומתקטן, וכדוגמת עשיר שאינו יודע בעשרו וממילא אינו משתמש בו, והרי הוא באמת כעני לכל דבר. וחייב אדם להתבונן ולהכיר חשיבות הגדולה שיש בו בעצמותו... וכל כמה שמרבה בהכרה זו כן מתרבת וגדלה בו חשיבותו, וזהו גורם גדול ועיקרי לתיקון המעשים יותר מכל, שהרי מצד הכרת חשיבותו לעולם יחשוב בדעתו אם פעולה כזו ראויה לו והגונה לו, וימנע מכל מעשה ומכל התנהגות שאינה לפי כבוד חשיבותו, שהרי "בנים אתם וגו' – וראויים להיות נאים".

⁴ ספר שיחות מוסר (מאמר כח' "נכבדות") **רבי חיים שמואלביץ** מדגיש את החשיבות של הרגשת "נכבדות" כדי להימנע מחטא. וז"ל: וכן הוא דרכו של יצר הרע... בתחילה הוא משתדל להשפילו בתחומי ההיתר וכשהדבר עולה בידו, הרי האדם ברשותו להכשילו בכל דבר חטא... העבודה המוטלת על האדם היא להתעלות ולהיות נכבד וחשוב, וע"י כך הוא נשמר מן החטא... [עמ' קיז]. והאופן היחידי להינצל מאיסור הטיה [של נר בשבת] הוא "אדם חשוב" ... כי "אדם חשוב" אינו עלול לעשות דבר אשר אינו כפי ערך חשיבותו בשום אופן... נכבדות היא סתירה לשפלות... [עמ' קיט]. וראה גם במאמר נו' (מאיגרא רמא לבירא עמיקתא) בא"ד: כתיב (שמואל א' פר' טו) ויאמר אליו שמואל קרע ד' את ממלכות ישראל מעליך היום ונתנה לרעיק הטוב ממוך וגו', ויאמר חטאתי, עתה כבדני נא נגד זקני עמי ונגד ישראל ... וצריך להבין מה היתה מטרת שאול בבקשה זו ... ונראה ... שידע שאול את הסכנה שבנפילה, שבמצב זה אורב היצר לאדם ללכודו ולאבדו מן העולם ... ועל כן בשעה זו של נפילה ... השכיל לבקש משמואל "כבדני נא" ... [כדן] לעצור את מרוצת נפילתו ... שלא יפול ח"ו ברשת היצר.

⁵ **עלי שור**, (רבי שלמה וולבה, ח"א, עמ' קסט): כל אדם חייב לדעת שיש לו חשיבות, לא חשיבות מדומה שהוא מחשיב עצמו בעצמו [פי' שרק הוא מחשיב את עצמו] כפי שהמס"י מגדיר את הגאווה (פרק יא), אלא חשיבות בעלת משמעות עמוקה ואף מועזת. התחלת כל עבודה פרטית היא דווקא חייית רוממות האדם. מי שלא עמד מעולם על רוממות האדם מיצירותיו [פי' מעצם מהותו], וכל עסקו הוא רק להרחיב ידיעותיו על הרע שבו, ולייסר עצמו על זה יותר ויותר, ישקע בייאוש, ובסוף ישלים עם הרע מאפס תקוה לתקנו.

⁶ **עלי שור**, (רבי שלמה וולבה ח"ב, עמ' רכה): דכל אדם זקוק להערכה, וחיינו תלויים בה. הסבא מסלבודקא היה אומר כי האדם אינו יכול להיות בלי כבוד, ולו יצויר שייקחו ממנו כל כבודו – ימות, ע"כ. וראה גם רש"י תענית כג. בקשר לחוני המעגל ברש"י ד"ה או חברותא או מיתותא: וז"ל, אם אין חבריו של אדם נוהגין בו כבוד ככתחילה, נוח לו שימות.

- כשיתרו הלך לפגוש את משה רבנו בפעם הראשונה, הוא דרש שמשה יכבד אותו ביציאה לקראתו. מה הייתה הסיבה לכך? הרב שמעון שוואב מסביר שבני עמו של יתרו זלזלו בו על נטישת עבודת האלילים. ככל שהוא התקרב לה, כך הם בזו לו יותר. הוא חשש שהשפלה זו תרפה את ידיו בהמשך עבודתו הרוחנית, ולכן ביקש ממשה לכבד אותו כתרופת נגד להתעללות.¹
- הרב אייזיק שר מביא הסבר מדהים על המשנה "הרחק משכן רע ואל תתחבר עם רשע" (אבות א, ז). הרב שר מסביר ששכן רע מסוכן הרבה יותר מרשע. אנו מזהרים לא להתידד עם הרשע, ואילו מהשכן הרע עלינו לא רק להתרחק אלא גם להרחיק אחרים ("הרחק").
במה מתייחד טבעו ה"רע" של אותו שכן רע? לא ייתכן שמדובר ברשע, שכן הרשע מוזכר בנפרד.
הרב שר מסביר ששכן רע הוא אדם שבוהן אותך בעין שלילית. הוא עצמו עשוי להתנהג למופת ולשמש סמל ודוגמה, אך העובדה שהוא בוהן אותך בעין שלילית תשפיע לרעה על ההערכה העצמית שלך, דבר שיפגע ללא ספק בבריאותך הרוחנית. אדם כזה הוא מסוכן כל כך שעליך להתרחק ממנו ואף להזהר אחרים לשמור ממנו מרחק.
- לפי דברי הרב שר, השפעתו של שכן המשמש דוגמה רעה (רשע) אך רואה אותך בעין חיובית היא פחות שלילית, ולכן כל שעליך לעשות הוא להיזהר מהתיידדות יתר אתו.²
- כשרות המואבייה סיפרה לנעמי על המפגש שלה עם בועז, היא אמרה: "שם האיש אָשֶׁר עֲשִׂיתִי עִמּוֹ הַיּוֹם בְּעֵז" (רות ב:יט). מהמילים "אָשֶׁר עֲשִׂיתִי עִמּוֹ" (ולא "אשר עשה עמי"), לומדים חז"ל (מדרש רבה ויקרא רבה ל"ד, י') "יותר ממה שבעל הבית עושה עם העני, העני עושה עם בעל הבית". מפרשים רבים שואלים: כיצד אישה בדרגה של רות יכלה להיות כה כפויה טובה? מדוע היא הדגישה את מה שעשתה למען בועז במקום את ההיפך?
- הרב הענאך לייבאוויטש מציע הסבר מפעים המדגיש את חשיבותה של הערכה עצמית. רות הרגישה הכרת הטוב עצומה כלפי בועז, אך היא חששה שהדגשת התלות המוחלטת שלה באחרים תערער לגמרי את כבודה העצמי. זו הסיבה שהיא התמקדה בחסד שהיא עשתה למענו. ואכן, לפי חז"ל, היא אכן עשתה יותר למען בועז ממה שעשה הוא למענה.³
- הרב יצחק זילברשטיין כותב: "חלק גדול מהבעיות עם הילדים נובע מכך שההורים אינם יודעים 'לפרגן' לילדים ולדבר בשבחן. השיח-והשיג שיש ביניהם נשוב בדרך כלל על הפעולות השליליות של הילדים. מה הם לא עושים טוב, ועל מה עדיין לא הפסיקו לעבוד. יש מן ההורים

¹ יתרו (יח:ו) ויאמר אל משה אני חתנך יתרו בא אליך ואשתך ושני בניה עמה: ובספר מעין בית השואבה (רבי שמעון שוואב): רש"י ויאמר אל משה - על ידי שליח: אני חתנך יתרו וגו' - אם אין אתה יוצא בגיני צא בגין אשתך, ואם אין אתה יוצא בגין אשתך צא בגין שני בניה: ובאליהו רבה (פרק ה) איתא: שיגר אצלו שליח, אמר לו, משביע אני עליך בשני בניך... שתצא לקראתי ותקבלני בסבר פנים יפות... וצריך ביאור למה ביקש יתרו ממשה שייתן לו זה הכבוד... והנראה... ע"פ דברי רש"י על הכתוב (פסוק יא) "עתה ידעתי כי גדול ה' מכל האלקים" שפירש (ומקורו במכילתא): מכירו הייתי לשעבר ועכשיו ביותר עכ"ל: הרי שהגיע יתרו עכשיו להשגה גדולה להיות מכיר את הקב"ה "ביותר". ויש לומר שמכיוון שהיה יתרו בזוי ומבוזה במדינתו מאז כפר בעבודה זרה והכיר את הקב"ה, עד שגירשו את בנותיו מן המים (בי:ז), הנגיעה של קלון וחרפה שסבל מנעו מלהכיר את הקב"ה "ביותר" בלי שום דופי בלב, שחשש אולי יהיה יותר לבזו, שהרי כל פעם שהוסיף השגה במציאות הקב"ה ורוממותו ית' סבל יותר בזיון מאנשי מדינתו, ולכן תבע כבוד ממשה כדי להסיר את הקליפה הזאת מלבו...
² המשנה באבות (ז:א) אומרת "הרחק משכן רע, ואל תתחבר לרשע" - מדיוק לשון המשנה אנו למדים כי מאדם רשע אין הוראה להתרחק לגמרי, רק להימנע מהתחברות עמו, ואילו מן השכן רע, מורים לנו חז"ל להתרחק לגמרי. בספר "החברה והשפעתה" (עמוד 132) מספר המחבר: שמעתי מפי מו"ר הגאון רבי יצחק אייזיק שר זצ"ל שהתנא לא נוקט בלשון 'התרחק' כהוראה לעצמו בלבד, אלא בלשון 'הרחק' אף להרחיק אחרים, ... כי החבר הרע, אף שבתור אדם פרטי יתכן שמעשיו ומנהגיו נוטים לטובה ולמעלה, ויש בזה משום גורם חיובי שאפשר ללמוד ממעשיו הטובים, אלא מכיוון שהוא חבר רע, היינו שיש לו הערכה לא טובה על האדם, הרי הערכה זו תכשיל את האדם ותגרום לו דימוי עצמי שלילי שבוודאי ישבש את התפתחותו וגידולו. ואילו אדם רשע, שמעשיו ומנהגיו רעים, ועלול להשפיע על אחרים ללמוד ממעשיו, אך כיון שהוא חבר טוב, היינו שרואה את חברו בעין טובה, ומעריך אותו כבעל-מעלה וכחיובי, הרי הערכה זו עצמה עשויה להצמיח תועלת לחזק את האדם לעלות בדרגות טובות ואף להתחזק ולדחות את ההשפעה ממעשיו הלא-טובים [מובא בספר "משל אבות", הרב משה לוי].
³ ספר חידושי הלב (רבי הענאך לייבאוויטש) בהר (כה:כה)... ז"ל המדרש... יותר ממה שבעל הבית עושה עם העני, העני עושה עם בעה"ב, שכן רות אומרת לנעמי שם האיש אשר עשיתי עמו היום בועז... אמרה לה הרבה פעולות טובות עשיתי עמו היום שביביל פרוסה שנתן לי... והנה יש לתמוה... וכי לא הרגישה רות הצדקת הכרת הטוב... וצ"ל שבוודאי רות הצדקת כן הכירה טובה לבעז, והרגישה שכל הטורח שטרח בועז לא טרחה אלא בשבילה, ולא נתכוונה להקטין ולמעט את טובתו של בועז ולפטור עצמה מהכרת הטוב. אלא שאמרה "הרבה פעולות טובות עשיתי עמו היום" כדי לשמור על "כבוד העצמי" שלה, כי חששה שאם היא תאמר שהיא זקוקה לגמרי לחסדי אחרים, היא עלולה להפסיד קצת מהכבוד העצמי שלה, וזה אסור לה להפסיד [ולכן] הדגישה רות שגם היא עשתה חסד לבעז, וגדול החסד שהיא עשתה לבעז מהחסד אשר בועז עשה לה.

הסבורים, ובטעות, שחובתם המוסרית לילדיהם קשורה רק ל'לאווים', אבל את חלק החיובי הם שוכחים לגמרי. בצורה זו מתרגל הילד לשמוע רק על החלקים השליליים שלו, ובכלל אינו יודע שיש בו גם חלק טוב. המדובר באחת העוולות הגדולות תחת השמש הנעשות לילדים, עוולה היוצרת בעיות חינוכיות קשות מאוד, והיא כמעט בלתי-הפיכה. כי במצב כזה, גם כאשר הילדים יגדלו ויתבגרו, קשה יהיה להוציא ולהפיק את החלק החיובי שלהם, וחבל.¹

האם אין חשש שהערכה עצמית תביא לידי גאווה?

המקורות התורניים שצוטטו לעיל מוכיחים שחובה לפתח ביטחון עצמי והערכה עצמית חיובית. יחד עם זאת, חז"ל מתריעים בחומרה על אודות סכנות הגאווה. כמו כן, מומחים מסוימים מזהירים ששימת דגש על פיתוח הערכה עצמית עלולה לגרום לנרקסיזם. כיצד ניישב שתי נקודות הכרחיות אלו?

התשובה מצויה בגילוי המדהים של הרב מתתיהו סלומון שלא זו בלבד שביטחון עצמי אינו חופף לגאווה, אלא היא האנטיתזה לגאווה. ראוי לצטט את הקטע הזה במלואו.

הרב מתתיהו סלומון, משגיח ישיבת לייקווד, כותב את הדברים הבאים על "ביטחון וגאווה" בספרו *With Hearts Full of Love* (Artscroll 2009).

אינך רוצה שילדך יהפוך לבעל גאווה, אך אתה כן רוצה להשריש בו ביטחון עצמי. אז איך מעצבים אותו לאדם איתן ובטוח בעצמו מבלי שיהפוך לגאווה?

למעשה, ביטחון עצמי וגאווה אינם היינו הך. ביטחון עצמי משמעו הבנה ברורה מי אתה ומה אתה, בעוד שגאווה היא תחושת עצמיות מנופחת. בעל הגאווה אשם ברגש של "כוחי ועוצם ידי". הוא חושב שהוא עצמו ראוי לקרדיט על הישגיו, וסובר שהוא טוב יותר מאחרים. האדם הבטוח בעצמו מכיר בערך הישגיו, אך הוא הוא גם מבין שלא היה בכוחו לעשות דבר ללא סיעתא דשמיא. לכן הוא לא מחשיב עצמו לנעלה יותר מהזולת. אדם עם ביטחון עצמי עלול לגלוש בקלות לגאווה, אך בעזרת אמונה וביטחון הוא יצליח להימנע מכך.

כשילד חסר ביטחון עצמי, תוכל לעזור לו במילות עידוד שהוא מסוגל להצליח במשימות שאליהן הוא שואף. ואם הוא טועה – זה גם בסדר. כולם טועים לפעמים. אין בושה בכישלון, אלא רק בהימנעות מלנסות ולהשתדל. אז תגיד לו שאתה מבקש ממנו לנסות, ושאתה מאמין שהוא מסוגל. זה לא יהפוך אותו לבעל גאווה. אבל כשהוא מצליח, אל תכביר מילים על חכמתו כי זה כן יהפוך אותו לבעל גאווה. די באמירה פשוטה כגון "כל הכבוד".

לאמתו של דבר, ייתכן מאוד שאנשים חסרי ביטחון עצמי הם בעלי נטייה חזקה לגאווה. בעל הגאווה טרוד ביותר מהכבוד שלו, ולכן הוא חושש מאוד לטעות. כישלון משפיל אותו, ולכן אין לו ביטחון. לעומת זאת, אדם שאינו גאוותן ביותר אינו טרוד כל כך מהדימוי שלו. הוא שואף להצליח, אך כישלון אינו מוחץ אותו. הוא יכול להתמקד במה שעליו לעשות בנחישות שלוה, וזה גופא ביטחון עצמי.

כללו של דבר: אם אתה רוצה שילדך יהיה בעל ביטחון עצמי, עליך לעבוד על צמצום מידת הגאווה שלו שכן גאווה היא אבן נגף רציני בדרך לביטחון. העצה הטובה ביותר היא להדגיש לו שאנו מוגבלים מאוד ביכולותינו. כשאנו מרימים יד, זה רק בכוח חסדו של הבורא. יש להסביר לו ש"כוחי ועוצם ידי" הוא מושג נואל.

כמו כן, אתה למד מכאן לא לבקר את ילדך כשהוא נכשל. ביקורת תמידית היא הדרך הבטוחה ביותר לשבור ילד. הוא נעשה הססן, מפני שהוא תמיד מפחד שמעשיו יזמינו ביקורת. ואין צורך לומר – ובכל זאת אני אומר – שלעולם אין ללעוג לילד. לעג הוא כלי נשק שאין לילד שום הגנה נגדו. אם אתה רוצה להראות לילד במה טעה, מומלץ לחכות עד להזדמנות הבאה ולהראות לו איך להתמודד עם המצב בצורה נכונה בטרם יטעה (עמ' 186-187, תירגום חפשי).

¹ רבי יצחק זילברשטיין (ספר "ברכי נפשי" עמ' תנד'-תנה').

מה בין הערכה עצמית לגאווה?

המשגיח מבהיר שכאשר אנו מנסים לעזור לילד לפתח ביטחון עצמי והערכה עצמית על ידי עידוד להרגיש עליונות על אחרים ו/או לפעול ללא טעויות כלל, הדבר יפגע בביטחונו העצמי ויעודד גאווה כפיצוי. הרב דסלר כותב בנימה דומה שהגורם השורשי לגאווה הוא פעמים רבות תסביך נחיתות!¹

פשרה אפשרית

כעת נוכל להבין את הסתירה, כביכול, בין כתביו של הרב וולבה שבהם הוא מרבה להדגיש את חשיבותם של ביטחון עצמי והערכה עצמית, לבין המכתב שצוטט לעיל שבו הוא שולל את דאגותיהם של אנשים שהתלוננו על מחסור בביטחון עצמי. ייתכן שבמכתב זה הוא התכוון לאלו שמגדירים ביטחון עצמי כתחושת עליונות על אחרים. זה אכן ה"ביטחון" הלא-יציב של הגאווה, המונע מכוח תסביך נחיתות.² תחושת ביטחון שאנו עושים עבודה טובה (גם כשאנו שואפים ליותר) היא קלה יותר להשגה, ולא בהכרח שהיא טובה לגאווה. הרב וולבה מעודד סוג זה של ביטחון והערכה עצמית במקומות רבים בכתביו.³

הצורך להרגיש מיוחד

הרב דסלר כותב שלכל אדם יש צורך טבעי להרגיש ייחודי; מעין תחושה שהוא נבדל מאנשים אחרים. צורך זה גורם לאדם לחפש בעצמו תכונות המבדילות אותו מאחרים. מצוות "ואהבת לרעך כמוך" מבהירה שאינסטינקט טבעי זה נובע ממידת הקנאה השלילית. אחרי הכול, האם ההצלחה של חברך גורעת משלך?⁴

נשאלת השאלה: אם הרצון להרגיש עליונות ביחס לאחרים הוא מידה רעה, כיצד רוכשים את תחושת הייחודיות החיונית; התחושה שאתה מיוחד איכשהו, ולא רק אחד מבין מיליוני אנשים?

ברצוני להציע שהתשובה טמונה בתחושת מיוחדות הנובעת מהערכת ייחודיותנו, ולא מניסיון להרגיש נעלה על אחרים. ייחודיות אינה דורשת עליונות על אחרים. כשחז"ל כותבים שכל אדם הוא בעל מראה ייחודי,⁵ אין הכוונה שמראה מסוים הוא טוב יותר ממראה אחר. בדומה לכך, ייחודיותה של טביעת אצבע אינה מצביעה על עליונות.

הרב וולבה כותב של אדם היה מהרהר באמת בעוצמת ייחודיותו ובעובדה שלא היה ולעולם לא יהיה אדם כמותו מראשית הבריאה ועד אחרית הימים – הוא היה מזדעזע.⁶

¹ **מכתב מאליהו** (ח"ה עמ' 33): ... אשר כל מי שמקפיד יותר בגאותו, בידוע שהכרת שפלתו בנעלם גדולה יותר ומתגאה כדי לטוח מבחוץ כסוי נאה על תוך בזוי (תסביך נחיתות).

² במובן רחב יותר, נראה שהרב וולבה טרוד מכך שאנשים לפעמים משתמשים במושגים פסיכולוגיים בצורה מוטעית ומשום כך אינם עובדים על תיקון המידות.

³ **רבי אברהם יצחק בלוק** (שיעורי דעת לגרא"י, עמ' יח) הסיף נקודה חשובה: כי שתי פנים למידת הגאווה, אחד זה החפץ במשרה ובכבוד בכדי להיות בכך 'מורם מעם' ומתנשא עליהם, והשני, החפץ בהנהגה כדי שיהיה נערץ בפי כל, ושתהא דעת הבריות נוחה הימנא. את פעולותיהם השונות כל כך זה מזה מניע כח אחד – מידת הגאווה, אלא שזה מתגאה בשמאל דוחה וזה בימין מקרבת. לא ימלט האדם ממידת הגאווה עד שיגיע לכך שאין מעשיו תלויים ומושפעים מהתייחסות האחרים אליהם.

⁴ **מכתב מאליהו** (ח"ג עמ' 89): אלא ביאור המצווה [של ואהבת לרעך כמוך] הוא, שכל אדם בטבעו מרגיש "פרטיות", ותמיד הוא מחפש איזה דבר או איזה מעלה... אשר יכול לחשוב שבה הוא מצטיין לגבי אחרים. נקודה זו חיונית היא עבורו... כי הוא רואה בזה את כל עצם התפרטות אנוכיותו, בזה נבדל מאחרים. אולם התורה הקדושה מגלה שמדה זו היא פחיתות וקנאה, כי מה חסר הוא באמת אם חברו יש לו מעלה כמותו? רק דמיון, שרוצה להתכבד על חשבון חברו. לכן צוותה התורה הקדושה שיוותר על הצטיינותו, למען אהבת רעהו. אם עשיר הוא, ובוזא את עצמו מורם מעם, מצוותו היא שירצה שיתעשר חברו כמותו, ויכיר שלא יופחת ערכו האמתי על ידי זה. אם חכם הוא, ירצה שחברו יהיה חכם כמותו.

⁵ "כשם שאין פרצופותיהן שווין זה לזה, כך אין דעתן שווה" (תנחומא פנחס סימן א).

⁶ **עלי שור** (ח"ב, עמ' תיד'): אדם המעלה את ענין ייחודיותו על דעתו צריך להזדעזע: הרי מכל בני העולם החיים עכשיו אין אף אחד דומה לו. [ואף] מכל בני העולם שחיו מאד"ר עד היום... ועד סוף כל הדורות... לפיכך כל אדם הוא "ייחודי" עד שהוא חייב לומר "בשבילי נברא העולם"... ושם ח"א עמ' קסח: בוודאי עבודה מיוחדת מוטלת עלי, חלק מיוחד לי בתורה וכל הבריאה מחכה לי שאתקן את המוטל עלי, כי את עבודתי לא אוכל להחליף עם שום אדם אחר בעולם... ע"כ מהעלי שור. והוסיף על זה בספר **לדעת בארץ דרכך** (רב יהודה גרינוולד, ירושלים תשנ"ו, עמ' 78): ... האדם אינו סטנדרטי, אלא יצור מיוחד במינו, יצירה חד פעמית... זהו חידוש נפלא, שצריך לשמח ולרומם כל אחד מאתנו. להבין כי להקב"ה היה כבר בעולמו את משה רבינו, הרמב"ם, רש"י הגאון מוילנא... וכל רצונו וחשקו הוא שיהיה לו איציק מדגניה, איל מתל-אביב... שלמים בתפקידם ובמעשיהם. אין הוא חפץ בחיקוי עלוב של אותם גדולי עולם, אלא דווקא באורגניל מושלם של איציק, איל וגיד, עם הכחות, הטבעים והניסיונות שלהם [וראה שם גם בעמ' 395].

וכן בספר **עצות והדרכות** (הרב יעקב מרדכי גרינוואלד, ח"ב עמ' לח): המושג, בטחון עצמי" שנמצא באדם, ענינו ומקורו באמונת הא-ל יתברך. וכן משמע מדברי רבי צדוק הכהן ז"ל (צדקת הצדיק אות קנ"ד) וז"ל "כשם שצריך האדם להאמין

במשפחות ובבתי ספר שבהם יש בלבול בין ייחודיות לעליונות נטמע בילדים דחף לא בריא למושלמות. ביסוד הצורך הלא בריא במושלמות עומד הצורך להרגיש מיוחד. לפי דעתי, כשצורך טבעי זה מסופק בילדות – כלומר, כשהילד מרגיש שהוא מיוחד באופן סובייקטיבי בעיני הוריו – הוא לא יתפוס מקום מרכזי בחיי היומיום של האדם. כשצורך זה אינו מסופק בילדות, הוא עלול ללווה צורה של דחף לא בריא להשגת מיוחדות אובייקטיבית (עליונות, מושלמות) בבגרות.¹

בעל ה"חיי אדם" כותב שכדי לקיים מצוות כיבוד אב ואם כראוי, יש להחשיב את ההורים לאנשים מיוחדים גם אם בעיני העולם הם נחשבים אנשים פשוטים ורגילים.² שמעתי פעם את הרב מתתיהו סלומון שואל: האם על הילד לשגות באשליות כדי לקיים מצווה זו? הוא הסביר שהילד אינו מחויב לחשוב שהוריו מיוחדים מבחינה אובייקטיבית. המצווה היא שהם יהיו מיוחדים בעיניו (במבט סובייקטיבי). נדמה לי שתהליך זה עשוי להתרחש רק במקרה שההורים התייחסו לילדם כאדם מיוחד, לא בגלל ייחודיותו האובייקטיבית אלא פשוט מפני שהוא בנם. (בפרפרזה על ציטוט שראיתי: "אולי אתה רק אדם אחד בעולם, אך בעיני הורייך – אתה העולם כולו"). יחס זה יגרום לבן להרגיש שהוריו מיוחדים לו, מפני שהם היחידים הרואים אותו באופן זה. כשילד גדל מתוך תחושה שהוא מיוחד בעיני הוריו, יקל עליו לקבל את עצמו גם אם הוא פחות ממושלם וגם כשאחרים טובים יותר ממנו. כל עוד הוא מיוחד להוריו, הוא יוכל לקבל את היותו ממוצע בעיני יתר העולם. אם ילד היה ייחודי להוריו ללא צורך לפתח עליונות אובייקטיבית, הוא יוכל להאמין בייחודיותו בעיני ה' ובייחודיותו ייעודו בעולם הזה, אף אם הוא אינו חשוב יותר מאחרים.

האם ענווה דורשת תחושת נחיתות

קבענו שהערכה עצמית וביטחון עצמי אינם דורשים תחושת עליונות על אחרים. מה לגבי ענווה? האם כדי להרגיש ענווה יש צורך בתחושת נחיתות?

רבי צדוק הכהן שופך אור על היבט זה של מידת הענווה. הוא מביא ראיה מהתורה שלמרות הגדרתו של משה רבנו כ"ענו מאד מפל האדם אשר על פני האדמה" (במדבר יב:ג), ברור שהוא היה מודע היטב לגדלותו יוצאת הדופן. כיצד, אם כן, הוא היה ענוי כל כך? התשובה של רבי צדוק היא שבעיני ה', גדלותו האמתית של אדם אינה נמדדת על פי הישגיו הרוחניים בלבד, אלא על פי המכשולים שהיה עליו לעבור כדי להגיע לדרגתו. לכן, תהא רמתו של האדם אשר תהא, הוא לעולם לא יכול להיות בטוח שבעיני ה' הוא גדול יותר מכל אדם אחר. גם אם מדובר באדם שפל מאוד, ייתכן שאדם זה גבר על מכשולים קשים רבים כדי להגיע לדרגתו. ענוותנותו של משה רבינו מוגדרת לא על ידי הצורך להרגיש עליונות על אחרים ולא על ידי הכחשת הצלחותיו.³

בקב"ה כך צריך אה"כ להאמין בעצמו". וביאור דבריו, שאחרי שהאדם מאמין שהא-ל יתברך ברא הכל ומנהיג העולם בכוונה ובחשבון נפלא שיש תפקיד ותכלית לכל, אז אחר כך צריך האדם להאמין בעצמו שיש לו ג"כ תפקיד מיוחד ומגמה בעולם. שאם אינו מאמין שמעשיו גורמים שינויים בעולם, א"כ מה ערכו ומה שווה כל פעולתו ועבודתו בעולם.

¹ במאמרים אחרים הרחבתי על הנזק הרגשי והרוחני של גישה פרפקציוניסטית. (ניתן למצוא שלושה מאמרים בנושא זה באתר www.DrSorotzkin.com).

² **חיי אדם** חלק א כלל סז [בעניין מצוות כאו"א]: אלא על כרחך דרצה לומר שמכבדם בלבו שהם חשובים בעיניו ובלבו, דהיינו שידמה בעיניו שהם גדולים ונכבדי ארץ.

³ בספר **פרי צדיק** (רבי צדוק הכהן, ח"ד, לחג השבועות, עמ' 58)... הנה במשה רבינו ע"ה נאמר ג"כ עליו והאיש משה ענו מאד מכל האדם וגו'. ולפי פשוטו שהיה שפל בעיני עצמו עד שכל אדם הוא טוב ממנו. ואיך יתכן זאת הלא היה יודע בנפשו שהוא במעלה העליונה בתכלית מין האנושי ואמר על עצמו אנוכי עומד בין ה' ובניכם וכן עמדו ואשמעה מה יצווה ה' לכם... אבל העניין הוא כמו שמצינו במעשה דרבי אלעזר ברבי שמעון (תענית כ.). שפגע באדם אחד שהיה מכוער ביותר, לא שהיה מכוער בתוארו רק שהיה מכוער במעשיו ומחשבותיו המגונים, ואמר לו כמה מכוער אדם זה והוא השיב לו לך לאומן שעשאני. ובתוס' שם שזה היה אליהו ז"ל שנדמה לו בתואר כזה להוכיחו שאין בזה שום בירור, שיכול להיות שגם האדם המכוער בחסרונות בתכלית יכול להיות מעשיו רצויים לפני השי"ת אם מתגבר על יצרו אפילו מעט בדברים המגונים שלו, שיכול להיות שכן הטביע בו השי"ת מתולדותיו שיהיה זה עסקו בעוה"ז. וזה הוא התשובה, לך לאומן שעשאני. והתגברות שלו נגד טבעו יכול להיות יותר רצויים לפני השי"ת מהאדם שנברא במעלות ומדרגות גבוהים. ובוזה נוכל להבין מה שנאמר על משה רבינו ע"ה שהיה ענו מאוד מכל האדם הגם שידע בנפשו גדול מעלותו ומדרגתו בקדושה... היא הנותנת, מפני ששורש תולדותם היה במעלות ומדרגות גבוהות, היה צריך לפי ערך זה להיות גם עבודתם גדולה מאוד כפי מעלתם, ולכן היו ענווים ושפלים בעצמם מאוד באמת לפני כל האדם אף מהפחותים מהם מאוד כי אולי לפי ערך גדול מעלתם אינם יוצאים עוד חובת עבודתם.

וראה גם **חובת הלבבות** בשער יחוד: המעשה שיבוא היצר לפתות את האדם מצד שהוא גדול מאד ולכך ראוי לו לבזות ולהוכיח אנשי דורו הרעים, ועל זאת יענה לו האדם באחד מחשבונותיו, ואפשר שרעתו נראה ונגלה וטובתו צפונה ונסתרת ואני בהפך זה, והוא ראוי לרחמי הא-ל יותר ממני וזכות אחת ממנו שוקלת הרבה זכויות משלי מפני שאין משקיף עליה זולתי הבורא

מה בין הערכה עצמית לגאווה?

בנימה דומה, הרב טוביה בסר כותב את הדברים הבאים בתרגום המהר"ל על פרקי אבות¹: "המילה *humility*, תרגום רווח לענווה, היא תרגום לקוי של המילה "ענווה". בעל ענווה הוא אדם שמייחס חשיבות לאחרים אך אינו אומד את חשיבותו שלו... "*humility*" מבטא הערכה עצמית שלילית, במקום ההערכה החיובית של הזולת הנרמזת במילה ענווה. (אפשר אולי להוסיף שענווה מאפשרת לאדם להעריך את תכונותיו שלו ללא צורך להשוות את עצמו לאחרים)".

סיכום

יש ראיות מחקריות משכנעות שהערכה עצמית חיובית (ואולי חשוב יותר, הערכה עצמית יציבה) היא מרכיב חשוב ונחוץ לבריאות הנפש ולתפקוד בריא. כמו כן, יש מקורות תורניים רבים המדגישים את חשיבותם של הערכה עצמית וביטחון עצמי. מאידך, ייחוס כוח מאגי לביטחון עצמי לפתרון כל תחלואי החברה הוא הגזמה פרועה של כוחותיו. תכניות לשיפור ההערכה העצמית של התלמיד חייבות להיות משוכללות ומעוצבות היטב, וכדי להצליח עליהן להתמקד בגורמים השורשיים המזינים את ההערכה העצמית.

נראה שאין בסיס לחששותיהם של חוקרים מסוימים שהערכה עצמית חופפת לנרקיסיזם. ייתכן שזו תוצאה של השוואת הצהרותיהם של נרקיסיסטים, שנועדו להגנה עצמית, להצהרותיהם של אנשים בעלי הערכה עצמית גבוהה באמת...

אולם, מן הראוי שמגמת המאמצים להגברת הביטחון העצמי לא תכוון לתחושת עליונות על אחרים. מטרת הביטחון העצמי היא שאדם יעריך את ערכו ויכולותיו הפנימיים ללא צורך להיות נעלה או מושלם.

ואין משבחים אותו עליה וכו' ע"כ. [וראה קונטרס ציון תעוררי: מאמר "טובה צפרנם של ראשונים מכרסם של אחרונים" מאת רבי יחזקאל לעווינשטיין (עמ' ט-יא)].

¹ Rabbi Tuvia Bassar, *Maharal on Pirkei Avos*, Artscroll, 1997 p. 44 fn1.