

מה בין חשבון הנפש לבין הלקאה עצמית

הרב אליעזר חיים שנוולד - ראש ישיבת ההסדר "מאיר הראל" מודיעין. וראש המרכז התורני נחלת ש"י ומכון הראל

מהות חשבון הנפש הוא שיהי' האדם נושא-ונותן בשכל על כל עניני נפשו וחיוב עבודתו לאלקים ית'. אבל ראוי שלא לשכוח כי אין החשבון מעניין המדמה אלא עניין שכלי צרוף ומבורר. וכמו שבכל חכמה וידיעה שבעולם אי-אפשר לישא-וליתן בה כי-אם כשתהיה לו מתחילה ידיעה מבוררת ברוב פינותיה העיקריות על כל פנים, ואח"כ יוכל להוציא תולדות מכוונות, כן לתכלית אפשרות חשבון הנפש, הכרחי הוא מקודם לברר וללבן אצלו הידיעות הדרושות לזה, שתהיינה ברורות בשכלו וחרותות בלבבו, ואז יוכל לחשוב בהן, ולא תחלש נפשו כל כך בהשתוקקה לחשב חשבונה, כי תמצא די שפק הדרוש לה לצורך החשבון.

[מוסר אביך פ' א'. "מהות חשבון הנפש"]

בחודש טבת יחול צום עשרה בטבת לזכר תחילת המצור על ירושלים. הצום שלנו על מה שאירע בעבר משולב ב"חשבון נפש" על ההוה, כפי שכתב הרמב"ם (הלכ' תעניות ה' א'): "זיכרון למעשינו הרעים ומעשה אבותינו שהיה כמעשינו עתה - עד שגרם להם ולנו אותן הצרות".

על כן נקדיש את עיוננו לבחון מהו "חשבון נפש" ובמה הוא שונה מ"הלקאה עצמית". חשבון נפש וביקורת עצמית נחוצים לכל מי שרוצה לבנות את עולמו הרוחני (מס"י פ' ב'): "הנה ענין הזהירות הוא שיהיה האדם נזהר במעשיו ובענייניו, כלומר, מתבונן ומפקח על מעשיו ודרכיו, הטובים הם אם לא, וכו'.. ולא ילך במהלך הרגלו כעור באפלה" לא במקרה נקרא תהליך הבחינה העצמית בשם "חשבון". משום שהתהליך אמור להיות מבחן מדוייק ספור ומדוד כמו בחשבון (מס"י פ' ג'):

"כלל הדבר: יהיה האדם מעיין על מעשיו כולם, ומפקח על כל דרכיו שלא להניח לעצמו הרגל רע ומדה רעה, כל שכן עבירה ופשע. והנני רואה צורך לאדם שיהיה מדקדק ושוקל דרכיו דבר יום ביומו כסוחרים הגדולים אשר יפלו תמיד כל עסקיהם למען לא יתקלקלו, ויקבע עתים ושעות לזה שלא יהיה משקלו עראי, אלא בקביעות גדול, כי רב התולדה הוא. וחכמים זכרונם לברכה הורונו בפירוש צורך החשבון הזה, והוא מה שאמרו ז"ל (בבא בתרא עח): על כן יאמרו המושלים בואו חשבון: על כן יאמרו המושלים ביצרים, בואו ונחשב חשבוננו של עולם, הפסד מצוה כנגד שכרה ושכר עברה כנגד הפסדה וכו'".

צריך לקחת בחשבון שיש לאדם נטייה בעייתית שלא לראות את פגמיו, ולעשות אידיאולוגיה מכל דבר שהוא עושה, ולכן שיבחו חכמים את מי שעסוק תמיד ב"חשבון הנפש": "כל השם אורחותיו בעולם הזה, זוכה ורואה בישועתו של הקב"ה" (מו"ק ה).

באמצעות חשבון הנפש יוכל האדם להבחין בנקודות החוזק שלו ובהצלחותיו כדי שיוכל להעצימם, ויפנה את תשומת ליבו לשגיאותיו ולכישלונותיו כדי שיוכל לתקנם. חשבון הנפש צריך להיעשות מתוך הבנה: "שתהיה לו מתחילה ידיעה מבוררת ברוב פינותיה העיקריות". וגם אם האדם צריך לחטט בפגמיו ובכישלונותיו, הוא יעשה זאת ב"חשבון"- בצורה מדוייקת וללא הגזמה, (הרב קוק מוסר אביך שם):

אבל ראוי שלא לשכוח כי אין החשבון מעניין המדמה אלא עניין שכלי צרוף ומבורר. בעיקר, צריך להיות חשבון הנפש מתוך אמון עצמי שביסודו הוא טוב ושואף לטוב, אולם הוא אינו מלאך והוא עלול להכשל, וביכולתו לתקן. ואז חשבון הנפש ימלא אותו עוז ותעצומות נפש כדי לתקן את הדרוש

אולם אם הוא לא נעשה כך עלול האדם להיגרר למצב חולני של "הלקאה עצמית". ואז הוא נופל במערבולת של חיטוט אובססיבי לחיפוש פגמים, וגם בדברים התקינים הוא נתפס לשלילה המעורב

בהם ומעצים אותה בצורה חסרת פרופורציה (בניגוד ל"חשבון"). זהו מצב חולני שנובע מתחושה של "אשם" תמידי, וחוסר יכולת של האדם להיות שמח בהישגיו החיוביים. לעיתים הוא מגיע לכדי האשמה עצמית בדברים שאינם באשמתו. ואז ספק אם יצליח לגייס תעצומות נפש לתקן את הדרוש תיקון באמת. חכמים הזהירו אותנו מלהיגרר לכך ואמרו ש"מן הזהירות שלא תרבה להיזהר" (חוה"ל - הקדמה). על כן מתנה הרב קוק זצ"ל את הצלחת תהליך חשבון הנפש בבחינה של המצב בצורה מידתית (הרב קוק מוסר אביך שם):

ואז יוכל לחשוב בהן, ולא תחלש נפשו כל כך בהשתוקקה לחשב חשבונה, כי תמצא די

שפק הדרוש לה לצורך החשבון.

גם הציבור צריך לעסוק באופן תמידי בביקורת עצמית ובחשבון נפש. ראוי שיהיו בו כאלה שיעשו את חשבון נפשו של הציבור ואף יבקרו בפומבי כדי שישמע הציבור ויתקן. אולם גם לציבור אסור להיגרר ל"הלקאה עצמית" - ולהאשמה עצמית בדברים שאינם אשם בהם. לצערנו יש הרואים בציבור "שק חבטות" שכל החובט בו חזק יותר ומצליח למצוא בו פגמים - הרי זה משובח! וכך יתוקן מצבו. נהפוך הוא! רק חשבון נפש ציבורי אמיתי, מתוך עין טובה, שיודע להצביע על פגמים אמיתיים בלבד, וגם יודע לשבח על הטוב והמוצלח - יתן לציבור כוח לתקן ולצעוד קדימה.

- מה ההבדל בין "חשבון הנפש" לבין "הלקאה עצמית"? האם תוכל/י לתת דוגמאות?
- האם תוכל/י לתת דוגמאות אקטואליות גם מהתחום הציבורי.
- עי' בהמשך הפסקה של דברי הרב ב"מוסר אביך" שם ונסה/י לנסח עשרה עקרונות שבעזרתם "חשבון הנפש" יגיע לתוצאות מוצלחות.

מקורות נוספים לעיון: מאמרי הראיה ח"א עמ' 120 על הרב ישראל סלנטר; אורות הקודש חלק ג' עמ' קכ"ג פס' פו-פו; שם עמ' ש"ב פס' מ.