

# האופטימיות של רבי עקיבא

מאיר סולוביצ'יק

**ב**שרשרת הדורות של המסורת היהודית תופסים חז"ל, כידוע, מקום מיוחד; התנאים והאמוראים העמידו לנו גוף מחשבה ויצירה בעל מעמד מכונן והציבו בפנינו מופת דתי, אינטלקטואלי ומוסרי מן המעלה הראשונה. והנה, אפילו בנוף אנושי זה של נפילים מיתמרת דמותו של רבי עקיבא מעל כל השאר. בקרב בני־דורו זכה רבי עקיבא להערכה לא רק בזכות ידענותו המופלגת בתורה, אלא גם הודות ליצירתיות שאפיינה את פרשנויותיו. אחד הסיפורים המפורסמים בתלמוד מתאר את ההתפעלות שחש משה בכבודו ובעצמו נוכח כישוריו של התנא:

אמר רב יהודה אמר רב: בשעה שעלה משה למרום מצאו להקדוש ברוך הוא שיושב וקושר כתרים לאותיות, אמר לפניו: ריבוננו של עולם, מי מעכב על ידך? אמר לו: אדם אחד יש שעתיד להיות בסוף כמה דורות, ועקיבא בן יוסף שמו, שעתיד לדרוש על כל קוץ וקוץ תלין תלין של הלכות. אמר לפניו: ריבוננו של עולם, הראהו לי, אמר לו: חזור לאחורך. הלך וישב בסוף שמונה שורות [של תלמידי רבי עקיבא] ולא היה יודע מה הן אומרים, תשש כחו; כיון שהגיע לדבר אחד, אמרו לו תלמידיו: רבי, מנין לך? אמר להן: הלכה למשה

---

מסיני, נתיישה דעתו. חזר ובא לפני הקדוש ברוך הוא, אמר לפניו: רבנו של עולם, יש לך אדם כזה ואתה נותן תורה על ידי? אמר לו: שתוק, כך עלה במחשבה לפני.<sup>1</sup>

ואולם, אף שרבי עקיבא הותיר אחריו דברי פרשנות וביאורים רבים לתורה, הפרטים האוטוביוגרפיים על אודותיו מעטים ביותר. כל שיש בידינו הן רק אנקדוטות ספורות ממקורות רבניים. אם נצרף את פיסות המידע שברשותנו אלה לאלה, יתקבל בידינו דיוקן מקוטע אך מרשים של אישיות בלתי רגילה, שניחנה באופטימיות יוצאת דופן. תכונה זו לא רק סייעה בידו לגבור על האתגרים הקשים שזימנו לו נסיבות חייו, אלא אף תרמה בעקיפין לרווחתו של העם היהודי כולו, בהפיגה מעט את הקדרות שאפפה אותו לאחר חורבן ירושלים:

רבן גמליאל ורבי אלעזר בן עזריה ורבי יהושע ורבי עקיבא... היו עולין לירושלים, כיון שהגיעו להר הצופים קרעו בגדיהם. כיון שהגיעו להר הבית, ראו שועל שיצא מבית קדשי הקדשים, התחילו הן בוכין ורבי עקיבא מצחק. אמרו לו: מפני מה אתה מצחק?... אמר להן: לכך אני מצחק, דכתיב (ישעיהו ח) "ואעידה לי עדים נאמנים את אוריה הכהן ואת זכריה בן ירכיהו"... אלא תלה הכתוב נבואתו של זכריה בנבואתו של אוריה, באוריה כתיב (מיכה ג) "לכן בגללכם ציון שדה תחרש". בזכריה כתיב (זכריה ח) "עוד ישבו זקנים וזקנות ברחובות ירושלם"... עכשיו שנתקיימה נבואתו של אוריה – בידוע שנבואתו של זכריה מתקיימת. בלשון הזה אמרו לו: עקיבא, ניחמתנו! עקיבא, ניחמתנו.<sup>2</sup>

חשיבותה של האופטימיות, והיכולות הצפונות בה, בוודאי אינן בגדר חידוש מרעיש. בדיסציפלינות רבות, ובהן הפסיכולוגיה, הספורט, ואפילו הרפואה, עמדו זה מכבר על כוחה של החשיבה החיובית, במיוחד במצבי מצוקה ולחץ. ברם, רק לאחרונה הפכה התופעה מושא לבחינה רצינית, ובמקומות שונים בארצות-הברית נערכים מחקרים המוקדשים לחשיפת מאפייני האישיות ה"אופטימית", ניתוח הגורמים המאפשרים את התגבשותה והצבעה על יתרונותיה וחסרונותיה.

מרטין סליגמן, חוקר מאוניברסיטת פנסילבניה ומייסדה של אסכולת "הפסיכולוגיה החיובית", הקדיש חלק גדול מן הקריירה שלו לחקר האופטימיות. לדברי סליגמן, מאז פרויד התמקדה הפסיכותרפיה בעיקר בהיבטיה השליליים

של נפש האדם. אף שמחלות נפש הן, ללא ספק, נושא מחקר חשוב, ההתמקדות בכשלי המוח האנושי ובהם בלבד – תופעה שסליגמן מכנה בשם "פסיכולוגיה שלילית" – עלולה להביא לתוצאות לא-רצויות ולהעצים, כדברי הפסיכולוג פול ויץ, את "מנטליות הקרבן המאפיינת את החברה האמריקנית בימינו". לדידם של פסיכולוגים רבים, כותב ויץ, "כולנו קרבנות לטראומות עבר, להתעמרות ולהזנחה בידי אחרים". ואם כולנו אכן קרבנות, כי אז "איננו אחראים למעשינו הרעים, שאינם אלא תוצאה של דברים שאחרים עוללו לנו". בדרך זו שינתה הפסיכולוגיה "את הדרך שבה רובנו חושבים על עצמנו" – ולא לחיוב.<sup>3</sup>

גם המוניטין של סליגמן, יש לומר, נשען בתחילת דרכו על ההתמקדות בשלילי. ניסוייו המוקדמים הוקדשו למה שכינה "חוסר אונים נרכש". בניסויים אלו הראה סליגמן כי מערכים נפשיים מסוימים נוטים יותר לייאוש בהשוואה לאחרים. ועם זאת, כפי שמסביר ויץ, סליגמן הגיע בסופו של דבר למסקנה ש"כדי לאזן את האופן שבו אנו תופסים את האדם שומה עלינו להכיר במאפיינים אנושיים חיוביים כבעלי יכולת לרפא חלק גדול מן הפתולוגיות שלנו וגם לסייע במניעתן מלכתחילה של בעיות פסיכולוגיות עתידיות".<sup>4</sup> כך נולדה הפסיכולוגיה החיובית, ה"מדגישה תכונות המקדמות אושר ורווחה, כמו גם סגולות אופי כאופטימיות, טוב-לב, סיבולת, התמדה והכרת תודה".<sup>5</sup> ספרו הראשון של סליגמן בתחום, אופטימיות נרכשת, שראה אור ב-1990, ניסה לעמוד על תכונותיה של האישיות האופטימית. ספר זה עשוי לשמש בידינו כלי רב-ערך להבנת החשיבות שייחסו חז"ל לגישתו החיובית של רבי עקיבא, האופטימיסט בה"א הידיעה של התלמוד. יתר על כן, כפי שניווכח, הוא עשוי גם לזרות אור על הצלחתו של העם היהודי לשרוד – ואף לשגשג – לאורך כל שנותיה המפרכות של הגלות.

**ס**ליגמן פותח את דיונו בהבחנה בין אלה הנוטים לאופטימיות ובין אלה שאינם נוטים לה:

כיצד אחז חושב על הגורמים לצרות, הקטנות והגדולות, הפוקדות אותך? ישנם אנשים – אלה המתמייאשים בקלות – שנוהגים לומר על צרותיהם: "זה אני, זה יימשך לנצח, זה חותר תחת כל מה שעשיתי".  
הדרך הרגילה שבה אתה מסביר אירועים שליליים שקורים לך אינה מתמצה רק במילים היוצאות מפיך כאשר אתה חווה כישלון. מדובר בהרגל חשיבה

---

שנרכש בילדות ובהתבגרות. הסגנון ההסברי שלך נובע ישירות מתפיסתך את מקומך בעולם – האם אתה סבור שיש לך ערך ושאתה ראוי לו, או לחילופין, שאתה מיותר וחסר תקנה. זהו המדד המובהק להיותך אדם אופטימיסט או פסימיסט.<sup>6</sup>

ההבדל החשוב ביותר בין אופטימיסטים לפסימיסטים, לדברי סליגמן, הוא "הסגנון ההסברי" שלהם – הדרך שבה הם מסבירים לעצמם ולאחרים את צרותיהם: "אלו שמתייאשים בקלות מאמינים שהגורמים לדברים הרעים שקורים להם הנם קבועים".<sup>7</sup> לעומתם, אלה ש"דוחים את תחושת חוסר האונים סבורים שהסיבות לקשיים שפקדו אותם הן זמניות".<sup>8</sup> במילים אחרות, בעוד שהפסימיסטים חשים שלא יוכלו להתגבר על פגמיהם, האופטימיסטים משוכנעים כי יצליחו בכך.

כך אירע גם לרבי עקיבא, שנוכח בשלב מסוים – ומאוחר יחסית – בחייו כי הוא בור ועם־הארץ. במקום לשקוע בייאוש ובתסכול, הוא הבין שאין זה מצב קבוע, וכי יש ביכולתו להתגבר על חסרונותיו:

מה היה תחלתו של ר' עקיבא? אמרו: בן ארבעים שנה היה ולא שנה כלום. פעם אחת היה עומד על פי הבאר אמר: מי חקק אבן זו? אמרו לו: המים שתדיר נופלים עליה בכל יום. אמרו לו: עקיבא אי אתה קורא (איוב יד) "אבנים שחקו מים". מיד היה רבי עקיבא דן קל וחומר בעצמו: מה רך פסל את הקשה, דברי תורה שקשין כברזל על אחת כמה וכמה שיחקקו את לבי שהוא בשר ודם. מיד חזר ללמוד תורה. הלך הוא ובנו וישבו אצל מלמדי תינוקות. אמר לו: רבי למדני תורה... כתב לו אלף בית ולמדה... היה לומד והולך עד שלמד כל התורה כולה.<sup>9</sup>

לימודיו של רבי עקיבא החלו אפוא רק בגיל ארבעים; עד אז היה רועה צאן עני וחסר השכלה. לאחר שהשפיל עצמו עד כדי לימוד בחברת זאטוטים, קנה שליטה במקרא והפנה את תשומת לבו לתחום הסבוך של התורה שבעל פה. רבי אליעזר, שנעשה מאוחר יותר למורו, הגיב בתחילה בקרירות לתלמיד החדש:

הלך וישב לפני רבי אליעזר ולפני רבי יהושע אמר להם: רבותי, פתחו לי טעם משנה. כיוון שאמרו לו הלכה אחת, הלך וישב לו בינו לבין עצמו. אמר: אלף זו למה נכתבה? בית זו למה נכתבה? דבר זה למה נאמר? חזר ושאלן והעמידן בדברים.<sup>10</sup>

---

שלוש עשרה שנה עשה רבי עקיבא, נכנס אצל רבי אליעזר ולא היה יודע בו. וזו היא תחילת תשובתו הראשונה לפני רבי אליעזר. אמר לו רבי יהושע: הלא זה העם אשר מאסת בו. צא נא עתה והילחם בו.<sup>11</sup>

רבי עקיבא חווה השפלה ודחייה מתמשכות: אדם בוגר, בן ארבעים, שלא למד טקסט מעודו, מגיע לבית המדרש. ראש הישיבה מתעלם ממנו ודוחה אותו במשך למעלה מעשור. אילו תכונות אופי נדרשות כדי לעמוד במצוקות אלו ולהפוך – בסופו של דבר – לאישיות התורנית הגדולה של הדור?

תובנותיו של סליגמן עשויות ליתן בידינו את המפתח להבנת התנהגותו של רבי עקיבא. באופטימיות נרכשח הוא מתאר את ניסוייו הראשונים בפסיכולוגיה חיובית. כיוון שהבין שמגבין כל המקצועות, תחום המכירות דורש נכונות יוצאת דופן להתגבר על דחייה, נפגש סליגמן עם ראשי ה'מטרופוליטן לייף' – אחת מחברות הביטוח המובילות בארצות-הברית. באותה עת דרשה החברה מכל המועמדים לתפקיד סוכני מכירות לעבור מבחן שהתמקד באינטליגנציה ובנטייה טבעית לעסוק בתחום זה, ודחתה את אלה אשר לא השיגו בו ציון סף מסוים שנקבע מראש. סליגמן הציע לראשי החברה להעמיד את המועמדים לסדרת מבחנים שנייה, שלא תבדוק את כישוריהם הטבעיים אלא את סגנונם ההסברי – דהיינו, האם הם מתייחסים לדחייה כאל דבר קבוע או כאל דבר זמני. סליגמן גם הציע להקים צוות של אנשי מכירות שנכשלו במבחנים המקוריים אך זהו כבעלי גישה אופטימית על פי המבחן החדש, וזאת במקביל להעסקת אנשי מכירות על בסיס השיטה הרגילה. התוצאות היו מפתיעות: שיעור המכירות של האופטימיסטים אשר נדחו בתחילה בידי החברה היה גבוה בעשרים ואחד אחוזים מזה של הפסימיסטים במהלך השנה הראשונה, ובחמישים ושבעה אחוזים בשנה שלאחריה. המסקנה המתבקשת היא כי האופטימיסטים היו אנשי מכירות מוכשרים יותר וגם "המשיכו לשפר את ביצועיהם ביחס לפסימיסטים". הסיבה, מסביר סליגמן, היא שלמרות שאינטליגנציה וכשרון "חשובים בתחילה לפחות כמו התמדה", הרי שלאורך זמן "הר הלאוויים מצטבר, ויכולת ההתמדה הופכת לתכונה המכרעת".<sup>12</sup>

ממצאיו של סליגמן עולה שפריחתו המאוחרת של רבי עקיבא לא היתה רק פרי האינטליגנציה החרגה שלו. אף שכשרונו ניכר מתחילת לימודיו, הייתה זו דווקא התמדתו שאפשרה לו לשרוד. סליגמן אכן גילה כי קיים קשר מעניין בין הלך רוח אופטימי ונכונות להתמודד עם אתגרים: לא זו בלבד שהאופטימיסטים

---

מתמידים לנוכח אתגרים, אלא שקיומם של האתגרים מעודד אותם להתאמץ עוד יותר. כדוגמה לכך מציין סליגמן את הפרופיל הפסיכולוגי של אלוף השחייה האמריקני מאט בִּיוֹנְדִי, אשר ביצעו הראשונים באולימפיאדת סיאול, בשנת 1988, לא עמדו בציפיות של שולחיו. פרשני ספורט העריכו כי לא יתגבר על ההשפלה הראשונית שנחל בתחילת התחרויות, והניחו שלא יהיה לו כל סיכוי לנצח במשחים הבאים. אך סליגמן היה משוכנע שביונדי יראה בכישלון הראשוני תמריץ להשקיע מאמץ רב יותר בהמשך:

עשינו סימולציה להפסד בתנאים מבוקרים בבריכה. נורט תורנטון, מאמנו של ביונדי, ביקש ממנו לשחות מאה יארדים פרפר במאמץ מרבי. ביונדי שחה את המרחק ב־50.2 שניות – זמן מכובד ביותר. אבל תורנטון אמר לו ששחה את המרחק ב־51.7 שניות בלבד – זמן איטי מאוד עבור ביונדי. ביונדי נראה מאוכזב ומופתע. תורנטון הורה לו לנוח לכמה דקות ואז לשחות את המרחק שוב במאמץ מרבי. ביונדי עשה זאת. זמנו האמיתי השתפר – ל־50.0 שניות. כיוון שסגנונו ההסברי היה אופטימי מאוד, והוא הוכיח כי יש ביכולתו לשפר את ביצועיו אחרי הפסד, הערכתי שהוא יביא מדליית זהב מסיאול. בחמשת המשחים הנוותרים שלו באולימפיאדה זכה ביונדי בחמש מדליות זהב.<sup>13</sup>

לא זו בלבד שהאישיות האופטימיסטית רואה במפלול דבר מה זמני, היא אף מתייחסת אליהן כהזדמנות. אדם אופטימי בעל אמונה דתית יתרגם נקודת מבט זו גם לאמונה כי מהלך ההיסטוריה דומה למחזה המכוון מלמעלה. אפשר לשער אפוא שהקשיים שנקרו בדרכו של רבי עקיבא רק המריצו אותו והניעו אותו קדימה; והיחס הקריר לו זכה מרבי אליעזר לא ריפה את ידיו, אלא חיזק את נחישותו להצליח.

אגב חיבור רסיסי המידע על אישיותו של רבי עקיבא, ראוי לציין גם את מקור שמו: "עקיבא" הנו הגרסה הארמית לשם העברי "יעקב". בדומה לרבי עקיבא, גם יעקב מתואר במקורות כבעל כושר התמדה יוצא דופן, שבא לידי ביטוי בתקופה שבה עבד בשירות דודו הנכלולי לָבָן במשך ארבע־עשרה שנים, למען הזכות להינשא לאהובתו רחל. יתר על כן, השמות יעקב ועקיבא נגזרים שניהם מן השורש ע.ק.ב.<sup>14</sup> כפי שציין פעם אבי, הרב אליהו סולוביצ'ק, העקב מצוי בתחתית גוף האדם, אך בה בעת הוא גם החלק הראשון שבו אנו משתמשים כאשר אנו צועדים. במילים אחרות, ההתקדמות יכולה להתחיל לפעמים דווקא במקום הנמוך ביותר.

---

**א** לא שעם כל סגולותיה של האופטימיות, גישתו של רבי עקיבא נתקלה לעתים בהתנגדות. למעשה, בהתלהבותו מצא עצמו רבי עקיבא, לא פעם, במחלוקת עם קודמיו ועם עמיתיו. אחד מאלה היה רבן יוחנן בן זכאי, מנהיג היהדות הרבנית בזמן חורבן בית שני והדמות הבולטת ביותר בדור שקדם לרבי עקיבא. על פי התלמוד, רבן יוחנן הבין שהמרד ברומאים הנו חסר סיכוי. לכן היה משוכנע שעל הרבנים מוטלת החובה להכין את היהודים לתקופה שבה מנהג העלאת הקרבנות – לב הפולחן היהודי מימים ימימה – יחדל מלהתקיים. לאחר שהוברח מירושלים הנצורה, ביקש הרב להיפגש עם אספסיאנוס, מפקד הצבא הרומי ביהודה דאז, ולימים הקיסר. היות שהשיחה ביניהם עלתה יפה, הבטיח אספסיאנוס לחכם היהודי כי ייתן לו כל אשר יחפוץ בו. אז ביקש רבן יוחנן להקים בית מדרש ביבנה, כדי שניתן יהיה להמשיך בלימודי התורה. על פי אחת הגרסאות התלמודיות לסיפור, מתח רבי עקיבא בשלב מאוחר יותר ביקורת על ההחלטה, שכן לדעתו היה על רבן יוחנן לנצל את ההזדמנות כדי להציל את בית המקדש, במקום להתייאש ולהתכונן לחיים שלאחר החורבן:

אמר ליה: מיזל אזילנא ואינש אחרינא משדרנא, אלא בעי מינאי מידי דאתן לך. אמר ליה: תן לי יבנה וחכמיה... קרי עליה רב יוסף, ואתימא רבי עקיבא (ישעיהו מד) "משיב חכמים אחר ודעתם יסכל", איבעי למימר ליה לשבקינהו הדא זימנא. והוא סבר, דלמא כולי האי לא עביד, והצלה פורתא נמי לא הוי. [אמר לו (אספסיאנוס לרבן יוחנן בן זכאי): הולך אני (לרומי לקבלת תפקיד הקיסר), ואדם אחר אשלח במקומי (להמשיך במצור על העיר ובמלחמה בה), אלא בקש ממני דבר שאתן לך. אמר לו: תן לי יבנה וחכמיה... קרא עליו רב יוסף, ויש אומרים שהיה זה ר' עקיבא, (את הפסוק) "משיב חכמים אחר ודעתם יסכל", (שכן) היה צריך לומר לו שיניח להם בפעם הזאת. (ומסבירים) והוא (רבן יוחנן בן זכאי, מדוע לא עשה כן?) סבר, שמא כל כך לא יעשה בשבילי, והצלה מעטה גם כן לא תהיה.]<sup>15</sup>

מתאור זה מצטייר רבי עקיבא כאופטימיסט, ורבן יוחנן כריאליסט. הראשון רואה במתקפה המוחצת של הצבא הרומי קושי זמני, ומוצא בהצעתו של אספסיאנוס הזדמנות משמים להציל את בית המקדש; האחרון משוכנע שדבר לא ימנע מן הרומאים להחריב את ירושלים. הראשון היה מהמר על הכל או לא-כלום; האחרון, שהאמין כי הטרגדיה הנה בלתי נמנעת, ניסה לחלץ מן

---

האסון כל שהיה לאל ידו להציל. איננו יודעים אם רבן יוחנן התחרט אי פעם על החלטתו, אבל רמז לכך אפשר למצוא בסיפור מותו:

וכשחלה רבי יוחנן בן זכאי נכנסו תלמידיו לבקרו. כיון שראה אותם התחיל לבכות. אמרו לו תלמידיו: נר ישראל, עמוד הימיני, פטיש החזק, מפני מה אתה בוכה? אמר להם: אילו לפני מלך בשר ודם היו מוליכין אותי, שהיום כאן ומחר בקבר... אף על פי כן הייתי בוכה; ועכשיו שמוליכים אותי לפני מלך מלכי המלכים, הקדוש ברוך הוא, שהוא חי וקיים לעולם ולעולמי עולמים, שאם כועס עלי – כעסו כעס עולם, ואם אוסרני – איסורו איסור עולם, ואם ממיתני – מיתתו מיתת עולם, ואיני יכול לפייסו בדברים ולא לשחדו בממון; ולא עוד, אלא שיש לפני שני דרכים, אחת של גן עדן ואחת של גיהנם, ואיני יודע באיזו מוליכים אותי – ולא אבכה?<sup>16</sup>

פרשנו של הקטע הזה התקשו להסביר מדוע חושש חכם צדיק כרבן יוחנן להתייצב מול בוראו. רבי יוסף סולובייצ'יק העלה את הסברה שרבן יוחנן נזכר ביום שבו הביע אספסיאנוס נכונות להיענות לכל משאלה שיביע. אז האמין כי הוא מציל את היהדות, אולם על ערש דווי תהה אם אמנם פעל נכונה. האם יכול היה לבקש עוד – האם יכול היה למנוע את הגלות? לדברי הרב סולובייצ'יק:

מי יכול היה אז לחזות מראש איך אספסיאנוס יגיב על אותה הבקשה של הצלת ירושלים. השאלה הייתה שאלה חמורה, אולי השאלה החמורה ביותר בתולדות ישראל, ולפסוק אותה היה צריך ריב"ז [רבן יוחנן בן זכאי] בעצמו, ללא התייעצות עם חבריו, תוך כדי דיבור! ממילא, מעולם לא היה בטוח אם הכריע נכון. מצד אחד נדמה לו כי יכול היה להשפיע על אספסיאנוס שיציל את ירושלים, כפי שחשבו רב יוסף ורבי עקיבא. לבו שנת דם על שלא ביקש את זה. מאידך גיסא, חשב הוא: אסור היה להעמיד בספק סכנה את חכמי יבנה והתורה שבעל פה. עם כל קדושתו וחשיבותו של בית המקדש, קיום האומה איננו תלוי בו. אולם, ללא תושבע"פ לא תוכל האומה להתקיים אף לזמן קט. מה גדול היה צערו, כמה עגמת נפש סבל, כמה לילות נדודי-שינה וימי עצב עברו עליו, על ריב"ז, עקב הספק הזה, קשה לנו לשער. ברגעים האחרונים של חייו... היו שני דרכים: האחד – הנכון, השני – הבלתי נכון. האחד מוביל לגן עדן, והשני – לגיהנום...<sup>17</sup>

רבן יוחנן התייסר, אם כן, בשאלה אם ייזכר כצ'רצ'יל או כצ'מברליין של היהדות. היום, על כל פנים, הוא זכור בוודאי לטובה. ואם בסופו של דבר היה



---

זה רבן יוחנן, ולא רבי עקיבא, שהפך לאבי היהדות הרבנית, כי אז עלינו להסיק, כפי שמציין סליגמן, שבעתות משבר גדול אין די באופטימיות:

בתחומים רבים של החיים אין הצדקה לאופטימיות. לעתים אנו נכשלים פשוט באופן חסר תקנה. ראיית הכישלונות הללו מבעד למשקפיים ורודים עשויה אמנם להעניק מידה של נחמה, אך היא לא תביא לשינוי של ממש. במצבים מסוימים – למשל בתא הטייס של מטוס נוסעים – נדרשת ראייה ריאליסטית נוקשה ולא עליצות. לפעמים, עלינו להכיר בהפסד ולהשקיע במקום אחר במקום להיאחז בתקווה לשינוי.<sup>18</sup>

זוהי אולי דוגמה למגבלות האופטימיות: חשיבתו החיובית של רבי עקיבא נדרשה כדי לשכנע את בני־דורו שהגאולה, בסופו של דבר, בוא תבוא, אך הריאליזם של רבן יוחנן היה נחוץ כדי להתכונן למאות השנים הארוכות והקשות שבתווך.

רבי עקיבא חי, כמובן, שנים רבות לאחר החורבן, ומעמדו היה בשיאו כאשר תושבי יהודה התקוממו בפעם האחרונה נגד רומא. בעיניו, מנהיג המרד, שמעון בר־כוזיבא, היה הרבה יותר ממצביא. הכינוי שהעניק לו – "בר־כוכבא", כלומר בן כוכב – מעיד על התקוות המשיחיות שתלה בו. גם הפעם סברו רבים כי רבי עקיבא מגלה אופטימיות־יתר בהערכתו:

ר' עקיבה, כד הוה חמי [כשהיה רואה את] בר כוזבה הוה אמר [היה אומר]: דין הוא מלכא משיחא [זהו מלך המשיח]. אמר ליה רבי יוחנן בן תורתא: עקיבה, יעלו עשבים בלחייך ועדיין בן דוד לא יבא.<sup>19</sup>

מה שכנע את רבי עקיבא בקרבתה של הגאולה? הרמב"ם, גדול ההוגים היהודים בימי הביניים, ביסס על התלמוד את קביעתו כי ישראל לא ייושע אלא בתשובה; קרי, שהגאולה תתרחש רק אם העם היהודי ימצא ראוי לה. לאור תפיסה זו, אנו יכולים להניח שאמונתו של רבי עקיבא במשיחיותו של בר־כוכבא שיקפה גם את האופטימיות שלו בנוגע למצבו הרוחני של עם ישראל. ואולם, היריבות הפנימית אשר אפיינה את היחסים בתוך החברה היהודית ערב חורבן הבית התקיימה במידה מסוימת, על פי המקורות, גם בתקופתו של רבי עקיבא. ואמנם, התלמוד קושר את מותם של רבים מתלמידיו עם כשליהם המוסריים:

---

שנים עשר אלף זוגים תלמידים היו לו לרבי עקיבא, מגבת עד אנטיפרס, וכולן מתו בפרק אחד מפני שלא נהגו כבוד זה לזה, והיה העולם שמם, עד שבא רבי עקיבא אצל רבותינו שבדרום, וישנאָה להם רבי מאיר ור' יהודה ור' יוסי ורבי שמעון ורבי אלעזר בן שמוע, והם הם העמידו תורה אותה שעה.<sup>20</sup>

אם נהג רבי עקיבא נדיבות מופרזת בהערכתו את בני־דורו, אולי אפשר לייחס זאת לניסיונו האישי, שממנו הסיק כי כל אחד מסוגל לשנות את חייו באופן דרמטי. אם הוא עצמו הצליח להפוך מבור ועם־הארץ לאחד החכמים הגדולים בתולדות היהדות, כי אז ודאי שגם פגמי צאן מרעיתו הנם בני־תיקון. מעניין לציין שהחכם שמתח ביקורת על האופטימיות המשיחית של התנא הגדול הוא רבי יוחנן בן־תורתא, שסיפור חייו, בדומה לזה של רבי עקיבא, היה יוצא מגדר הרגיל:

מעשה היה בישראל אחד שהיתה לו פרה אחת חורשת. נתמעטה ידו ומכרה לו לגוי אחד. כיוון שלקחה הגוי וחרשה עמה ששת ימים של חול, בשבת הוציאה שתחרשו עמו ורבצה לו תחת העול. היה הולך ומכה אותה והיא אינה זזה ממקומה. כיון שראה כן, הלך ואמר לאותו ישראל שמכרה לו: בא טול פרתך, שמא צער יש בה, שהרי כמה אני מכה אותה והיא אינה זזה ממקומה. אותו ישראל הבין לומר בשביל של שבת, והיתה למודה לנוח בשבת. אמר לו: בא ואני מעמידה. כיוון שבא ואמר לה באזנה: פרה, פרה, את יודעת כשהיית ברשותי היית חורשת ימי החול, בשבת היית נינוח. עכשיו שגרמו עונותי [את עוניי] ואת ברשות גוי, בבקשה ממך עמדי וחרשי. ומיד עמדה וחרשה. אמר לו אותו הגוי: ... איני מניחך עד שתאמר לי מה עשית לה באזנה? אני נתיגעתי בה והיכיתי אותה ולא עמדה. התחיל אותו ישראל מפיסו ואומר לו: לא כשוף ולא כשפים עשיתי, אלא כך וכך הסחתי לה באזנה, ועמדה וחרשה. מיד נתיירא הגוי, אמר: ומה אם פרה שאין לה לא שיחה ולא דעת הכירה את בוראה, ואני שייצרני יוצרי בדמותו ונתן בי דעת איני הולך ומכיר את בוראי? מיד בא ונתגיר, ולמד זכה לתורה והיו קוראים שמו יוחנן בן תורתא [יוחנן בן השור].<sup>21</sup>

לאור המהפך הדרמטי שחל בחייו של רבי יוחנן בן־תורתא, מפתיע לגלות שדווקא הוא, מכל האנשים, חולק על דעתו של רבי עקיבא. נדמה שהוא מטיל ספק ביכולתם של אחרים לעבור את התמורה שחוו שניהם. לאמונה בעם היהודי, התעקש רבי יוחנן בן־תורתא, יש אמנם חשיבות מכרעת, אך ראוי לה שתבוא עם קורטוב של ריאליזם.

---

**מ**שעמדנו על יתרונותיה ועל חולשותיה של האופטימיות שהפגין רבי עקיבא, ניתן כעת לבחון את שורשי השקפתו. לפנינו אדם שהיה, על פי עדותו שלו, נבער מדעת עד גיל ארבעים, ואז הבין שמצבו זה אינו צריך להיות עניין של קבע. על יסוד אותה חשיבה חיובית הגיע למסקנה שגם מצוקתו של עם ישראל הנה זמנית בלבד. ההיסטוריה הראתה שהיה אופטימי יתר על המידה, אולם האופטימיות הזאת – ששאבה את כוחה מן האמונה בתכנית האלוהית – גם סיפקה לחבריו את הנחמה הנחוצה כל כך על הר הצופים. ברם, עוד לא השבנו על שאלה חשובה אחת: מדוע בעצם היה רבי עקיבא אופטימי כל כך? מה שכנע אותו, לאחר ארבעים שנים של בערות, שיוכל להיעשות לאדם מלומד? כיצד עמד ביחס המשפיל שגילה כלפיו מורו במשך יותר מעשור? ולבסוף, מה היה מקור אמונתו הנחרצת בפוטנציאל של אחיו היהודים לשנות את חייהם, לאמץ את התורה ולהיעשות ראויים לגאולה?

בסוף ספרו אופטימיות ורכש עומד סליגמן על שיעורם הגבוה של הלוקים בדיכאון בחברה האמריקנית, ומנסה לפענח את הסיבות לכך. הוא משיב שאופטימיות נקשרת לא פעם בנוכחותם של אנשים או מוסדות מעודדים בחייו של אדם. הוא מניח, לכן, כי היקפה של תופעת הדיכאון בחברה בת־ימינו קשור באינדיבידואליזם הקיצוני המאפיין את הזמנים המודרניים:

חיים שאינם מוקדשים לדבר גדול מן העצמי הם חיים דלים. בני אדם זקוקים להקשר שיספק להם משמעות ותקווה. פעם עמד לרשותנו הקשר כזה. כאשר נחלנו כישלון, היה באפשרותנו לעצור לרגע ולנוח בסביבה שהעניקה לנו משענת רוחנית ונתנה בידינו את הכלים לשקם את תחושת הזהות שנפגעה. בסביבה הזאת חלקנו בינינו דברים משותפים: אמונה באומה, באלוהים, במשפחה או בתכלית כלשהי העומדת מעל חיינו... אך מגפת הדיכאון הרווחת בימינו אינה קשורה רק במיעוט הנחמה שמשפיקת לנו החברה בכללותה. האינדיבידואליזם הקיצוני נוטה, מבחינות רבות, להעצים את הסגנון ההסברי הפסימיסטי, ומעודד אנשים לייחס כישלונות שכוחם לגורמים קבועים, מקיפים ואישיים. צמיחת האינדיבידואל, למשל, משמעה הטלת האשמה בכישלון על עצמי בלבד – שהרי מי ישנו שם מלבד...? כאשר למוסדות המיטיבים הנרחבים יותר (אלוהים, אומה, משפחה) אין עוד משמעות, מצטיירים הכישלונות האישיים כקסטרופליים. כיוון שהזמן בחברה אינדיבידואליסטית נחתם, כמדומה, עם מותנו, כישלוננו של היחיד נדמה כקבוע ואין לו ניחומים.<sup>22</sup>

---

תיאוריית האופטימיות שמתווה סליגמן מאפשרת לנו להבין אל נכון את טיבו של השינוי הדרמטי שחל בחייו של עקיבא רועה הצאן. ארבעים השנים הראשונות לחייו עברו עליו לא רק בבורות, אלא גם בבדידות. והנה, כל קיומו השתנה מן הקצה אל הקצה בשל אהבתה ועידודה של רעייתו רחל, אשר ויתרה על רכושה כדי להינשא לאיש שבו האמינה, ושבזו זיהתה פוטנציאל רב כל כך:

ר"ע רעיא דבן כלבא שבוע הוה, חזיתיה ברתיה דהוה צניע ומעלי אמרה ליה: אי מקדשנא לך אזלת לבי רב? אמר לה: אין איקדשא ליה בצינעא ושדרתיה שמע אבוה אפקה מביתיה, אדרה הנאה מנכסיה [רבי עקיבא רועה של בן כלבא שבוע היה. ראתה אותו בתו של כלבא שבוע שהוא צנוע ומעולה, אמרה לו: אם אתקדש לך תלך לבית הרב ללמוד? אמר לה: כן. התקדשה לו בצינעה ושלחה אותו (ללמוד). שמע אביה את הדבר, הוציאה מביתו והדיר אותה הנאה מנכסיו].<sup>23</sup> אזלא ואיתנסיבה ליה בסיתוא הוה גנו בי תיבנא, הוה קא מנקיט ליה תיבנא מן מושיה אמר לה: אי הואי לי, רמינא לך ירושלים דדהבא [הלכה ונישאה לו (לרבי עקיבא). בחורף (היו עניים כל כך ש)היו ישנים ב(מחסן) תבן, היה (רבי עקיבא) מוציא לו את התבן משערותיה. אמר לה: אם היה לי כסף הייתי נותן לך (בראשך עטרה של) ירושלים של זהב].<sup>24</sup>

סוף סוף זוכה רבי עקיבא לחוות את כוחה המרומם של האהבה. שותפות הגורל שלו עם רחל היא שסיפקה לחייו מסגרת והקשר אשר קיימו אותו בשנים הרבות והקשות שעברו עליו אחר כך. אפשר להיווכח בזאת בבירור בסיפור הבא, הלקוח ממסכת נדרים:

אמרה ליה: זיל הוי בי רב, אזל תרתי סרי שנין קמי דר' אליעזר ור' יהושע. למישלם תרתי סרי שנין קא אתא לביתיה, שמע מן אחורי ביתיה דקאמר לה חד רשע לדביתהו: שפיר עביד לך אבוך, חדא, דלא דמי לך! ועוד, [שבקך] ארמלות חיות כולהון שנין? אמרה ליה: אי צאית לדילי, ליהוי תרתי סרי שנין אחרנייתא.

[אמרה לו: לך הִיָּה בבית הרב (וְלִמָּד תורה). הלך (ועסק בתורה) שתים עשרה שנים לפני ר' אליעזר ור' יהושע. בסוף שתים עשרה שנה בא לביתו, שומע היה מאחורי ביתו שאומר לה רשע אחד לאשתו: יפה, כראוי עשה לך אביך (שהדירך מנכסיו)... ש(בעלך) אינו דומה, אינו ראוי, לך. ועוד, הניח אותך כאלמנה בחייו כל השנים הללו. אמרה לו: אם הוא שומע לי – יהיה (שם עוד) שתים עשרה שנים אחרות. אמר (ר' עקיבא): הואיל ונתנה לי רשות (בדבריה

---

אלה), אחזור לאחורי. חזר והלך והיה (בבית המדרש) שתיים עשרה שנים  
אחרות.<sup>25</sup>

רבי עקיבא, כך מסופר, למד במשך שתיים-עשרה שנים בבית המדרש עם  
רבי אליעזר ורבי יהושע. בתום תקופה זו שב אל רחל, ועזב מיד לאחר מכן כדי  
לחזור ללימודיו. אנו יודעים גם, על סמך מקור אחר שציטטנו לעיל, כי במהלך  
שלוש-עשרה השנים הראשונות ללימודיו התעלם ממנו מורו, רבי אליעזר. רק  
בתום פרק זמן ארוך זה הצליח רבי עקיבא לתת סוף-סוף ביטוי לכשרונו. לא  
קשה לדמיין עד כמה נִשְׁחַק רבי עקיבא בשל התייחסותו חסרת הרחמים של רבי  
אליעזר. אלא שאז, כאשר שב לביתו, שמע את אשתו מתגאה בפני אדם אחר על  
מסירותו לתורה. אהבתה הבלתי מותנית, יחד עם אמונתה הנחרצת בפוטנציאל  
שלו, העניקו לו את הכוחות לשוב אל רבי אליעזר. אם יש ממש בסיפור זה, כי  
אז תרומתה של רחל להצלחתו של רבי עקיבא הנה עצומה: אילולא שמע אותה  
מצהירה על אהבתה כלפיו באוזני אחר, בוודאי לא היה חוזר לבית המדרש –  
ולא היה נעשה חכם הדור, מורם של אלפים. הסיפור מסתיים באופן הבא:

אתא בעשרין וארבעה אלפין זוגי תלמידי, נפוק כולי עלמא לאפיה. ואף היא  
קמת למיפק לאפיה... קא מדחן לה רבנן, אמר להון הניחו לה, שלי ושלכם שלה  
הוא [בא (כעבור שתיים עשרה השנים הנוספות) ועשרים וארבעה אלפי זוגות  
תלמידים (עימו). יצאו הכל ל(קבל) פניו... ואף היא (רחל) עמדה לצאת לקבל  
פניו... והיו חכמים דוחים אותה. אמר להם: הניחו לה, תורתי שלי ושלכם –  
שלה היא].<sup>26</sup>

כך הפכה אהבת אישה את עם-הארץ לתלמיד חכם; כך קיימה אותו אמונתו  
באהבתה במשך תריסר שנים שבהן נדחה בידי מורהו. גם האופטימיזם, מסתבר,  
הוא מוגבל, והוא נזקק לתחושה של שותפות – דוגמת זו הנחוות בקשר של  
נישואין – שתקיים אותו נוכח הקשיים המוערמים בפני הפרט. אבל הזוגיות  
בין רבי עקיבא לרחל פתחה בפניו צוהר רחב יותר: היא לימדה אותו על אודות  
יחסיו של אלוהים עם העם היהודי. באופן זה העניקה רחל תמיכה ועידוד לא  
רק לאהובה, אלא לעם ישראל כולו.

---

**פ** רקי אבות הם אסופה של מימרות חכמים. בתור שכאלה, הם מעניקים לנו הצצה לאישיותו הייחודית של כל חכם וחכם. שם מצויה גם האמירה הבאה, המיוחסת לרבי עקיבא:

הוא היה אומר: חביב אדם שנברא בצלם... חביבין ישראל שנקראו בנים למקום. חבה יתירה נודעת להם שנקראו בנים למקום, שנאמר (דברים יד) "בנים אתם לה' אלוהיכם".<sup>27</sup>

כל האנושות אהובה על אלוהים, אומר רבי עקיבא, אבל ישראל חביבים עליו במיוחד. ולא זו בלבד שהיהודים אהובים על הקדוש ברוך הוא, אלא שבתור חסד אלוהי נוסף נאמר להם שהם אהובים. התוספת הזאת, המדגישה את המודעות לקיומה של האהבה האלוהית, עשויה להיראות מיותרת, אולם הביוגרפיה של רבי עקיבא מבהירה את מלוא כובד משקלה. בזכרו כיצד אהבת רחל – שלה היה ער – שינתה את חייו, מבין רבי עקיבא שאין דבר מעודד יותר מן הידיעה שאתה נאהב. אם מודעותו של רבי עקיבא לאהבתה של רחל כלפיו אפשרה לו להתמודד בהצלחה – תוך הפגנת אופטימיות נלהבת – עם כל המכשולים שנקרו בדרכו, הרי שהידיעה על אהבת אלוהים תוכל בוודאי לעודד ולחזק את העם היהודי במבחנים הניצבים בפניו.

כשנחרב בית המקדש עמד העם היהודי בפני משבר שכמותו לא חווה עד אותו זמן. במשך מאות שנים שימשו הקרבנות אמצעי עיקרי לכפרה בפני האלוהים. מדי יום כיפור, ננעצו עיני כל ישראל בכוהן הגדול, כיוון שבכל פעולה מפעולותיו היה כדי להכריע אם ייִסלח לעם היהודי אם לאו. כעת נראתה פתאום המחילה האלוהית בלתי אפשרית. רבי עקיבא הבין את החרדה הזאת והגיב לה. אף שבית המקדש נחרב, אמר, האל לעולם לא ינטוש את עמו ולא ייִמנע מלסלוח לבניו:

אמר רבי עקיבא: אשריכם ישראל לפני מי אתם מיטהרין ומי מטהר אתכם? – אביכם שבשמיים, שנאמר (יחזקאל לו) "וזרקתי עליכם מים טהורים, וטהרתם...", ואומר (ירמיהו יד) "מקוה ישראל ה'". מה המקווה מטהר את הטמאים, אף הקדוש ברוך הוא מטהר את ישראל.<sup>28</sup>

יהיו בוודאי קוראים אשר יתפתו לפרש דברים אלו כטענה שיש בה כדי להפחית מחשיבותו של אבדן המקדש עבור ישראל, שכן העם יכול לזכות

---

במחילה גם ללא העלאת קרבנות. אלא שנוכחנו כי רבי עקיבא הצטער עמוקות על שרבן יוחנן בן זכאי לא עשה די, מנקודת מבטו, כדי להציל את בית המקדש מן החורבן. יתר על כן, היה זה רבי עקיבא שהבטיח לרעיו מעל פסגת הר הצופים שהחורבן יבוא על תיקונו, בסופו של דבר, והיה זה רבי עקיבא שגרס כי המפלה ההיסטורית מול הכובש הרומי, חמורה ככל שתהיה, אינה מהלומה ניצחת ואינה משקפת את הסתלקות החסד האלוהי מעם ישראל. הרי הקדוש ברוך הוא טרח להודיע לישראל שהם אהובים עליו: היש סימן ברור מזה לאמונתו הנמשכת בפוטנציאל שלהם להיות ראויים למחילה – אפילו ללא עבודת קרבנות – ובסופו של דבר גם לבניינו מחדש של מקדשם? כפי שכתב הפילוסוף מיכאל וישוגרוד בפרשנותו שלו לדברי רבי עקיבא:

יש הרואים בתפילה ובחרטה על חטא שיפור משמעותי בדרכי בקשת הכפרה לעומת פולחן הקרבנות העקוב מדם. המחזיקים בהשקפה זו... אינם מסוגלים להבין מה נדרש כדי להפוך את התפילה ואת החרטה למוקד קיומה הדתי של היהדות... העובדה שניתן היה לשכנע את היהודים אשר שרדו את חורבן הבית להאמין כי חטאיהם ינוקו ביום הכיפורים, למרות היעדרו של המקדש ועל אף חסרונם של הקרבנות, היא כמעט בגדר נס. מה שאפשר אמונה זו לא הייתה העמדה השלילית שהביעו לכאורה הנביאים העבריים הקדומים ביחס לקרבנות (עמדה שאותה לא הביעו), אלא תחושתו של היהודי העתיק כי האל אוהב אותו ויהא נכון לסלוח לו על חטאיו גם בלעדי המקדש וקרבנותיו.<sup>29</sup>

זה היה המסר של רבי עקיבא לעם היהודי, מסר שאפשר לתומכיו לשאת מתקפה כמעט בלתי נתפסת על אמונתם: אין דבר שאי-אפשר לגבור עליו בכוחה המְחִיָּה של האהבה; היא זו המאפשרת לראות אפילו באסון הנורא ביותר עניין זמני בלבד.

יונתן זקס, הרב הראשי של בריטניה, סיפר פעם שבעמדו על הר הצופים בירושלים תפס לפתע ש"פה עמדו רבי עקיבא וחבריו, והתבוננו בחורבותיו של מה שהיה המקום הקדוש ביותר ליהדות", שזהו המקום שבו העניק החכם הגדול לתומכיו את אותו "אומץ לקוות". התקווה, אמר הרב זקס, "אינה אינסטינקט גרידא. היא תולדתה של האמונה – אמונה שהאל קיים ושהוא מקיים את הבטחותיו ומוחל על חטאים. עם השומר על גחלת תקוותו לא ינוצח לעולם. העם היהודי שמר על התקווה. התקווה שמרה על העם היהודי".<sup>30</sup> אין ספק

---

שעלינו להודות לרבי עקיבא על הישרדותנו. אבל עוד יותר מכך, עלינו להיות אסירי תודה לאישה שאהבה אותנו, שהאמינה בו, ושהקריבה למענו הכל לפני כמעט אלפיים שנה.

---

מאיר סולוביציק הוא עורך עמית בחכלת. הוא משמש כרב בקהילת ישורון בניו יורק וכותב דוקטורט במחשבת ישראל באוניברסיטת פרינסטון.

## הערות

1. בבלי מנחות כט ע"ב.
2. בבלי מכות כד ע"א-ע"ב.
3. Paul C. Vitz, "Psychology in Recovery," *First Things* (March 2005) (להלן "פסיכולוגיה בשיקום"), [www.firstthings.com/article.php?id\\_article=170](http://www.firstthings.com/article.php?id_article=170).
4. ויץ, "פסיכולוגיה בשיקום".
5. ויץ, "פסיכולוגיה בשיקום".
6. Martin E.P. Seligman, *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life* (New York: Free Press, 1998), pp. 43–44. (להלן אופטימיות נרכשת).
7. סליגמן, אופטימיות נרכשת, עמ' 44.
8. סליגמן, אופטימיות נרכשת, עמ' 44.
9. אבות דרבי נתן ו, ב.
10. אבות דרבי נתן ו, ב.
11. ירושלמי פסחים ו, ג.
12. סליגמן, אופטימיות נרכשת, עמ' 104.
13. סליגמן, אופטימיות נרכשת, עמ' 164.
14. בראשית כה:כו.
15. בבלי גיטין נו ע"ב. לפי תלמוד בבלי, תרגם הרב עדין אבן-ישראל (שטיינזלץ), גיטין (ירושלים: המכון הישראלי לפרסומים תלמודיים, תשנ"ג), עמ' 242.



- 
16. בבלי ברכות כח ע"ב.
17. יוסף דוב הלוי סולוביצ'יק, חמש דרשות, תרגם דוד טלזנר (ירושלים: מכון טל אורות, תשל"ד), עמ' 35.
18. סליגמן, אופטימיות נרכשת, עמ' 107-108.
19. ירושלמי תענית ד, ה.
20. בבלי יבמות סב ע"ב.
21. פסיקתא רבתי יד. לדיון מעניין במחלוקת בין רבי עקיבא לרבי יוחנן בן תורתא, ובביוגרפיות שלהם, ראה מאמרו של הרב ארי קהאן, "24,000 תלמידיו של רבי עקיבא", באתר ישיבת אש התורה: [www.aish.com/heb/Holidays/Omer/Rabbi\\_Akivas\\_24000\\_Students.asp](http://www.aish.com/heb/Holidays/Omer/Rabbi_Akivas_24000_Students.asp).
22. סליגמן, אופטימיות נרכשת, עמ' 284-286.
23. בבלי כתובות סב ע"ב. לפי תלמוד בבלי, תרגם הרב עדין שטיינזלץ, כתובות, כרך א (ירושלים: המכון הישראלי לפרסומים תלמודיים, תשמ"ח), עמ' 267.
24. בבלי נדרים נ ע"א. לפי תלמוד בבלי, תרגם הרב עדין אבן-ישראל (שטיינזלץ), נדרים, כרך ב (ירושלים: המכון הישראלי לפרסומים תלמודיים, תשנ"ב), עמ' 250.
25. בבלי נדרים נ ע"א. לפי תלמוד בבלי, שטיינזלץ, נדרים, כרך ב, עמ' 250.
26. בבלי נדרים נ ע"א. לפי תלמוד בבלי, שטיינזלץ, נדרים, כרך ב, עמ' 250-251.
27. משנה אבות ג, יד.
28. משנה יומא ח, ט.
29. Michael Wyschogrod, *The Body of Faith: God in the People of Israel* (Northvale, NJ: Aronson, 1996), p. 17.
30. הדברים מצוטטים באתר: <http://listserv.shamash.org/cgi-bin/wa?A2=ind05&L=daf-hashavua&P=3125>.