

רץ כצבי וגיבור כארי

מבט שבועי לנבכי הנפש

מאת צביקה קליגר - מרצה, מטפל, מאמן להתפתחות אישית

על פרשת דרכים נקודת מבט יהודית מהפרשה על עולם הנפש אקטואליה ומה שביניהם

סיבה ותוצאה, פשוטה כמו הוראות-יצרן. אין כאן נקמה, אין "פריקת זעם" אם תוכל - תמות.

מהיכן צמחה התפיסה שהעונש הוא נקמה, הוא מגיע ממקום של איבוד עשתונות ורצון "להחזיר"... מן הנחש. הוא פיתה את חוה ואמר לה, אלוקים לא רוצה שתאכלי, כי הוא מפחד שתהיי כמוהו. רש"י הקדוש אומר שם: "כל אומן שונא בני אומנותו." כך נזרעה המחשבה והחשיבה כעונש מגיעה מתוך מקום של שנאה תיעוב ורצון לנקום. מכאן ועד היום, ואם נהיה כנים ביתר שאת בחברה הדתית-חרדית, צמחו קולות המזהירים מפני חרון אף ה', "השם ישמור ויציל", כאילו הבורא יושב ומחכה להכות. זו תפיסת הנחש, תפיסת הסטרא אחרא.

אבל הקב"ה מבקש לתקן, לא לנקום, חס וחלילה. דמיינו ילד קטן הרץ לכביש; אביו צורח בבהלה: "מה אתה עושה? תיזהר!", לא כי הוא שונא, אלא כי הלב מתפוצץ מאהבה ופחד לאבד. זו בדיוק צעקת החצוצרה: קול של אהבה דואגת, שמסרב לוותר. הצעקה מצילה, לא פוגעת. בעולם, עונש מצטייר לא-פעם כתגובת-זעם חסרת ויסות, "נקמה בלי רסן". "אני נענש כי השם לא אוהב אותי, כי הוא

כועס ועצבני עליי." אך אם נחזור לרגע ההוא בגן, נראה שהעונש מוזכר "כמשהו הגיוני, פשוט, אפילו כמו הוראות יצרן: אם תעשה – תהיה תוצאה." שום "נקמה", אלא קריאה מיטיבה: הלו, זה לא המקום שלך. לכן המצב הכללי והאישי הכואב של ימינו, גם כשמרגיש כמו עונש – הוא סימן לרחמים. הבורא אינו מתייאש מאיתנו, אינו עוזב אותנו; להפך, הוא "תוקע בחצוצרה" שוב ושוב: אני לא מוותר עליכם, ולכן גם לא אוותר לכם.

האתגר השבועי: האם ישנו תחום שבו אנו חווים קושי, האם אני מפרש את הקושי כנקמה או כתיקון? יהי רצון שנוכח לגאולה שלמה ברחמים גלויים ואמיתיים, ושקול החצוצרה יישמע בלבבותינו כהזמנה אוהבת ולא כפחד.

הדעיון של הטור השבוע מתבסס על שיעורו של הרב ארז משה דורון.

ט' "וְכִי־תָבֹאוּ מִלְחָמָה בְּאֹרְצְכֶם עַל־הַצָּר אֲתֹכֶם וְהִרְעַתְכֶם בְּהַצָּלָת וְנִפְרָתְכֶם לִפְנֵי יְהוָה אֱלֹהֵיכֶם וְנוֹשַׁעְתֶּם מֵאִיְבֵיכֶם: י' וְכִי־וּשְׁמַחְתֶּם וּבְמוֹעֲדֵיכֶם וּבְרָאשֵׁי חַדְשְׁכֶם וְתִקְעַתֶּם בְּחִצְצֹרֹת".

שלום וברכה, וערב שבת שלום. אני מקווה שבשלב זה העלון והטקסט השבועי שלי פוגשים אתכם ברגע של יישוב הדעת בתוך הטירוף הזה. כשישבת השבוע לחשוב על מה אני רוצה לכתוב, ואיך זה מתחבר דווקא לפרשה, לא העליתי בדעתי עד כמה זה

יהפוך לאקטואלי ממש "בזמן אמת". קול החצוצרות מלווה את הפרשה: התורה מפרטת מתי עם ישראל משתמש בהן, למשל להתריע על מלחמה, להקהיל את העם בהמשך המסע במדבר, ולהודיע על הגעת המועדים.

אז מהי באמת התקיעה בחצוצרה, האם זה משהו חיובי או שלילי, אם זה מראה לנו על מלחמה על אסון על התרעה מפני דבר לא טוב שיגיע, או על דברים חיוביים המשך המסע במדבר הגעת המועד?

יציאה למלחמה היא מפחידה ונוראה, ויש מי שמנצלים רגעים כאלה כדי לנפף באצבע מאשימה: "אתם הבאתם את זה על עצמכם, הקב"ה מעניש." כאילו התקיעה אומרת

שהמלחמה היא "תשלום על חוב", "עונש" מכה שנועדה לייסר ולהתנקם. אבל האם באמת זו המנגינה? כדי להבין באמת מהי מלחמה ומהו עונש, נשוב להתחלה, ממש ההתחלה. בראשית ברא אלוקים את השמיים ואת הארץ, וביום השישי, רגע לפני ששבת, הוא יוצר את היצירה המיוחדת ביותר: האדם. ידוע כי לפני שהחליט לברוא את האדם הקב"ה נמלך במלאכים, וכל המלאכים ענו פה אחד: "לא, אל תברא, הוא יעשה רע, יבגוד בך." בסופו של דבר הקב"ה השתיק את כולם, בחר ליצור את האדם יציר כפיו בצלם אלוקים, ובכך הצהיר על אהבתו האינסופית אלינו. הקב"ה נתן בפני אדם וחוה הכול, ממש הכול, היה להם כל מה שהיו צריכים והרבה יותר, גן-עדן של ממש. ציווי אחד בלבד נאמר בצורה שאינה משתמעת לשני פנים: לא לאכול מעץ הדעת. "ביום אכלך ממנו מות תמות", כאן מופיע לראשונה רעיון העונש: מערכת טבעית של

לכן המצב הכללי

והאישי הכואב של

ימינו, גם כשמרגיש

כמו עונש – הוא סימן

לרחמים. הבורא אינו

מתיאש מאיתנו ואינו

עוזב אותנו

"אם ה' לא ישמר עיר,

שוא שקד שמר"

(תהילים קכ"ז, א')

עקב
בצד
אגודל

סיפור בתלת מימד

דיין מאמע [רק דבר אחד בלבד מבקש הקב"ה, שתכבד את אביך ואת אמך].

כשסיימנו לומר את פרקי התהלים, הלכנו אל עבר שערי בית החיים, שם נטלנו את הידים ושתינו "לחיים". בהיותנו שם על יד היציאה מבית החיים, פגשתי את אחד ממכריי, מחשובי חסידי קאסוב, והתעניינתי אצלו על מצב הבריאות של ידידי ש"ב, כ"ק אדמו"ר מקאסוב שליט"א. בין הדברים שאל אותי האיש: ביסט יעצט געווען אין בית החיים, און האסט געזאגט תהלים, האסטו אינזין געהאט דעם רבי'ן? (הייתי עכשיו בבית החיים, ואמרת תהלים, האם הזכרת את הרבי?) עניתי לו: "אומר לך את האמת, שכחתי..." כאשר בניי חזרו לביתם, וכבר ירדה החשיכה, חזרתי בגפי אל בית החיים, וניגשתי אל מקום קבורתם של הוריי ז"ל – אשר הם היו קרובי משפחה, ידידים ושכנים עם להבחל"ח האדמו"ר מקאסוב שליט"א – ואמרתי שם פרקי תהלים לרפואת האדמו"ר מקאסוב שליט"א (מרן שרגא פייביש בן מלכה). כשסיימתי להתפלל, התבוננתי סביבי, ולפתע אני רואה את הכפפות שלי...

המבט מהמימד הנוסף:

ישראל, כאשר אנחנו חושבים על השני, בין עם זה הילד על האבא שזוכה לקיים מצוות כיבוד הורים פעם נוספת, ובין אם זה האבא על האדמו"ר בסוף הכל מתחבר לכדי השגחה פרטית אחת. (אפיריון שלמה, משפטים תשפ"ד)

מספר בעל הסיפור: ביום ראשון ד' שבט (תשפ"ד), יום היארצייט של אבי מורי ז"ל, יצאתי לבית החיים כנהוג. לפני שיצאתי לדרך, נזכרתי שבשנה שעברה ביום זה, שרר קור גדול מאוד, ועמדתי בבית החיים בלי כפפות עד שאחד מבניי שיח' שהבחין בזה, הסיר את הכפפות שלו מידי ומסרם לי, כדי להקל עלי מן הקור. גם בשנה זו שרר קור גדול ביום זה, ועל כן – מתוך מחשבה שאיני רוצה להטריח את בני – טרם הנסיעה לבית החיים, מיהרתי וקניתי לעצמי כפפות חדשות. כשהגענו לבית החיים, ראיתי שבניי עדיין לא הגיעו, ועל כן לבשתי את הכפפות והתחלתי לומר תהלים. באמצע אמירת התהלים הבחנתי שבניי מגיעים, ועל כן פשטתי את הכפפות והנחתי אותן בצד, כדי שאוכל להכין עבורם ספרי תהלים ונרות. כשסיימתי להכין את הנרות רציתי ללבוש שוב את הכפפות, אבל הן נעלמו! התבוננתי הנה והנה, אולם הכפפות לא נמצאו, כאילו בלעתם האדמה, היו שם רוחות חזקות, ויתכן שהם נסחפו ברוח קדים עזה למרחוק. בלית ברירה המשכתי לומר תהלים בלי הכפפות, וכאשר בני הבחין בכך, שלף את הכפפות שלו, ושוב מסרם לי כאשרקד... אמרתי לבני: "דע לך, שהיום טרם יציאתי לבית החיים, נזכרתי במה שהיה כאן בשנה שעברה, והלכתי וקניתי לעצמי כפפות חדשות, כדי שלא אצטרך להטריח אותך. אבל כנראה, שמן השמים רוצים לזכות אותך במצות 'כיבוד אב'...." ואכן בתנא דבי אליהו רבה (פרק כ"), אנו מוצאים לשון נורא "אין הקב"ה מבקש מן האדם, רק שיכבד אב ואם", הקב"ה אינו מבקש מאתנו מאומה, רק דבר אחד בלבד, "רק שיכבד אב ואם"! נאר איין זאך בעט דער אייבעשטער, זאלסט מכבד זיין דיין טאטע און

בארבע עיניים

בעקבות המצב בארץ החלטתי לעצור לרגע את השיח על בריאות הנפש, ולהתמקד בבריאות הנפש. בשגרה רגשות מלווים אותנו בכל יום, הם יכולים להיות חיוביים, עזים ולפעמים קשים. כדי לא להישאר שאננים מול רגשות שעלולים להשפיע על התפקוד שבשגרה, חשוב לעצור, להתבונן, לזהות את סוג הרגש, לתהות מה עורר אותו ואיך הוא משפיע, ומכאן להתקדם לעבודה עם הרגש, שחרור והרפיה. בעקב עבודה מתמשכת זו נבנית היכולת להכיר ברגשות ולאפשר שחרור בשגרה. לעומת זאת, **במצבי חירום** מגיעה **הצפה רגשית** המחייבת אותנו לוותר על ניסיונות הרגעה קוגניטיביים כמו "למה זה קורה? מה אני מרגיש?" שכן הרגש והקוגניציה מופעלים על ידי מערכות נפרדות במוח. בעת הצפה אנו עלולים לאבד את היכולת לחשוב בהיגיון. לכן בשעת חירום אקוטית, עלינו להפסיק להתמקד במה שאנחנו מרגישים ולהעביר את תשומת לבנו לפעולות פיזיות והשפעות חיצוניות, כך שנוכל לגייס את הגוף כדי להשפיע על המוח ולהחזיר שליטה.

תרגול יומיומי יוצר מנגנון חוסן רגשי, שמאפשר לזהות שינויים עדינים במצב הרוח ולהגיב בזמן אמת. נביא כמה דוגמאות לפעולות פשוטות מאין אלו: למשל מחקרים עדכניים מראים כי פעילות גופנית מבוקרת משפיעה משמעותית על מערכת העצבים, מפחיתה עוצמה סוערת והצפת רגשות. כך נוכל להתכונן גם למצבי לחץ עתידיים בצורה יעילה ובטוחה. התנסות מודעת בכל תרגיל תעצים את האפקט ותספק תחושת שליטה פנימית. כדי להתמודד עם הצפה רגשית ולווסת רגשות נתרגל **שלושה עקרונות מרכזיים: שבירת מצב**: בעזרת שינוי פתאומי של מוקד תשומת הלב לגירוי חיצוני, **עשייה טכנית**: על ידי פעילות פיזית קצרה המחוללת ירידה מיידיה בעוצמת ההצפה; **ושאלות פרקטיות למחשבה**: שנועדו להפעיל את הקוגניציה באמצעות שאלות הדורשות ריכוז מחשבתי, למשל "מה שלושה דברים חשובים ברגע זה ממש?". ובכך לגשר בין הרגש למחשבה. ונסיים עם שלושה תרגילים פרקטיים: **קרקוע**, 5,4,3,2,1: להתבונן על חמשה פריטים ויזואליים, להאזין לארבעה רחשים מסביב, לגעת בשלושה דברים מוחשיים, להריח שני ריחות ולטעום דבר אחד. **ראייה פריפריאלית**: שמירה על מבט קדמי והרחבת שדה הראייה ללא הזזת העיניים, תוך ניסיון לשים לב לכמה שיותר פרטים בשדה הראיה. **חיבוק פרפר**: חיבוק עצמי של הכתפיים תוך תיפוף קל למשך שלושים שניות. אימון קבוע בחיזוק היכולת לווסת רגשות מאפשר שחרור והחזרת שליטה ברגעי משבר. והכי חשוב, להאמין ולהתפלל! בעז"ה נעשה ונצליח.