

מחטבחה של מחפלת

מתכונים לחיים טובים יותר

עלון 64 ח' טבת תשע"ח 26/12/17



בין המילים (או ה'מילים')

מדוע אנחנו מעריכים דברים רק כאשר הם חסרים לנו. למה דברי תורה נקנים דווקא מתוך אי ההבנה. ואיך המתח משפיע על גופינו ונפשנו.

בסגירת העלון: הכנסנו היום את נכדינו בבריתו של אברהם אבינו, ונקרא שמו בישראל אהרן לייב.

זווית אישית

מיוחדת הקשורה לנושא השיעור ואז נזכרתי שהמילה נמצאת בספר דניאל ממנו ציטטתי בפעם הקודמת, ואכן דפי השיעור היו שם. את אנחת הרווחה שלי יכלו לשמוע עד הגינה הציבורית הנושקת לבתינו. רק כשמילאתי את ראותי אוויר שמתי לב שבמשך שעות ארוכות עצרתי את נשמתי [מטפורית כמובן].

למה אני משתפת אתכם בספור הנ"ל?

נתתם את דעתכם כמה אנחנו מעריכים יותר דבר כשאנו מגיע בדרך הרגילה, אלא רק אחרי חיפוש, דאגות וחששות. האם התרגשתי אי פעם כשניגשתי להכין שיעור וכל מה שהייתי זקוקה לו היה מונח במקום הרגיל. כשלידה עוברת בשלום, האם יוצאת בידיים מלאות, והברית נערכת במועדה, האם

אנו חושבים שהיה כאן נס- אירוע שאוסף פרטים הסתדרו באופן מדויק להפליא וכל החלקים התאימו זה לזה? האם עובר בנו הרהור שהשגחה עליונה פעלה כאן? אבל בעצם, אפוא לא? ושוב נשאלת השאלה למה כשאנו נתקלים בחסר, כאב, והדברים לא מסתדרים, אנחנו מבינים שהכל בידיו?



במשך השבוע ידעתי שיש לי חומר מוכן לשיעור בשבת, היות שבפעם הקודמת נשארו הרבה קצוות פתוחים לכן החלטתי להקדיש את השיעור לליבון וסגירת הקושיות. יום שישי הקצר חלף במהירות הבזק, ורק בשבת בבוקר אחרי שהשולחן היה ערוך לאורחים, ניגשתי למדפים לחפש את הדפים המסוכמים. להפתעתי לא מצאתי אותם במקום בו היו אמורים להיות.

השתמשתי בכל כושר האלתור והיצירתיות שלי לחפש במקומות האפשריים, והדפים אינם. ניסיתי להיזכר בספרים שהיו איתי בפעם הקודמת מתוך מחשבה שיתכן והדפים נמצאים באחד מהם, אבל ללא הצלחה. ברור היה לי שלא אצליח להכין שיעור אחר עד השעה היעודה, והחשש והמתח החלו לטפס.

כשהגיעו האורחים נאלצתי להפסיק את חיפוש, אך מדי פעם הבליחה במחשבותיי עובדת הדפים האבודים ועכרה את מצב רוחי. מיד כשהם עזבו חזרתי לחיפוש ביתר שאת ובקוצר רוח הולך וגובר לאור הזמן המצטמצם. לפתע עלתה בדעתי מילה

. מובא בגמרא (גיטין מג, א) "אין אדם עומד על דברי תורה אלא אם נכשל בהם תחילה". מדוע לא יכול להיות שאני לא יודעת משהו, ואז אני שומעת שיעור, או קוראת ספר וכך למדתי דבר חדש. איך זה שתהליך למידה מחייב שאחשוב שאני מבינה, ואז יתברר לי שטעיתי, ומתוך הטעות אשוב ואבחן את הידע שלי, ורק אז אדע את הדבר על בוריו.

נוסיף מימד: על הפסוק בקהלת (ב, ט) "אף חכמתי עמדה לי" דרשו במדרש (ילקוט שמעוני אות תתקס"ח) תודה שלמדתי באף היא עמדה לי. אפשר להניח שהכוונה בלימוד באף לתהליך שהיה כרוך במאמץ, תסכול, ואפילו חרון אף, ורק הוא זה שנשאר.

כנראה שעל מנת להטמיע ידע חדש ולהפוך אותו לחלק ממני, יש צורך בהתאמתות עם הדברים שאני כבר יודעת, כשאינ מספיק חיכוך לא נותנים את הדעת מה בעצם התחדש. לכן דיון באופן של שאלות ותשובות עוזר ללבן ולהבהיר, ולעיתים להפריך דברים שידענו קודם.

בעת מתן טיפול רגשי.

בדרך כלל אנו מסוגלים להתרכז ולמקד את תשומת הלב, אבל זו יכולת מוגבלת, וללא תרגול ואימון, כל דבר שצץ מביא להסחת הדעת. התודעה שלנו מוסטת על ידי משהו שראינו או שמענו, או חשבנו. מבלי שנשים לב. אנו מוצאים את עצמנו מתעסקים במשך שעות וימים במה שהיה או במחשבות

ודאגות על מה שיהיה. וכך, מה שקורה ממש עכשיו חומק מאיתנו. למה זה חשוב? כי החיים מתרחשים תמיד בזמן הווה, ואם לא נשים לב הם עלולים לחמוק ללא שליטה. הרגע

הזה, כאן ועכשיו, הוא הרגע היחיד שקיימת בו האפשרות לעשות שינוי כלשהו בקשר לחיים שלנו.

אז מה היה לנו הפעם בעלון: היכולת להעריך את החוויה בהווה, לראות ולהתרגש מהקשר עם הבורא, להמשיך לנשום ולהזין את גופינו באנרגיה חיונית, כל זה מכניס את האירועים לפרופורציה ומאפשר לנו לפעול באופן מירבי.



בעת מתח ולחץ אנו עוצרים את הנשימה באופן אינסטינקטיבי. כמובן יש לזה מחיר, וכשזה נעשה לאורך זמן המחיר הולך ועולה. בזמן טיפול אני מוצאת את עצמי אומרת לקליינטית [ולפעמים גם לעצמי] 'תנשמי', היא מגיבה בחיוך, וממשיכה באותו כיוון. ואז אני צריכה לחזור ולהזכיר לה שהיא נושמת באופן שטחי. כשגם זה לא עוזר, אני נותנת

לה הוראה לשנות את תנוחת הגוף: להתרווח על הכורסה, להניח את הידיים על המשענות המיועדות לכך, לקחת נשימה ארוכה ומודעת דרך האף, ולנשום באיטיות דרך הפה.

החיים ברמת מתח גבוהה גורמים לנו להתנתק מהמודעות לגופינו ולשחיקה נפשית ופיזית. בשנים האחרונות התפתח כיוון חשיבה שמנסה לתת מענה לבעיה. השמות הם: 'קשיבות', 'מודעות קשובה', או מיינדפולנס (Mindfulness). כוונה היא לטכניקה שמטרתה להביא את האדם שעוסק בה למצב שבו הוא מרוכז באופן מודע לחוויות המתרחשות בזמן הווה. משתמשים בשיטה זו למגוון מטרות כגון הפחתת מתחים וחרדה, מניעת דיכאון וכן

אישיותנו מתגלה במקומות הגבוהים והנמוכים אליהם אנו מגיעים. היה צנוע כשאתה על פסגת ההר, יציב ואיתן כשאתה בתחתית העמק, ונאמן לעצמך ולדרךך כשאתה ניצב ביניהם.

