

# ממטבחה של מטפלת

## אתכונ'ס לחיים טובים יותר

גליון  
47

י"ז אב ע"ז - 9.8.17



לתגובות והצטרפות:

יהודית שולם

shulemy@hotmail.co.il



### בין המילים (או ה'מיילים')

בשבוע הבא העלון לא יופיע לרגל חופשה של העורך הראשי (וממש במקרה גם שלי). נשתמע בעזרת ה' בשבוע שלאחריו עם רשמים מהנופש המשפחתי.

לרגל פתיחת עונת החתונות (גם במשפחתנו) עוסק המדור זוית אישית במשמעות התאריך ט"ו באב. בהמשך העלון מחקר על השפעת רגשות הסובבים עליכם.

### זוית אישית

ננסה להבין את המושג 'טוב'. היום שגור הביטוי 'לא בא לי', והמהדרים אומרים 'לא בא לי בטוב'. כלומר, לא מתאים לי, לא מתחשק לי. כשנקודת המוצא היא על 'כיף', וזרימה, אז אין מקום לבחינה האם זה 'טוב', נקודת המוצא היא 'אני' ומה שעושה לי טוב. בבריאת העולם, אחרי כל יום נאמר "וירא אלוקים כי טוב". הדבר הגיע לתכלית שבשבילה הוא נוצר. לעומת זאת כאשר הפוקוס הוא על מה 'אני' רוצה להשיג, לאן 'אני' מעוניין להגיע, אז המדד ישתנה.

בט"ו באב חוללו הבנות בבגדי לבן, ונבחרו בני זוג לחתונה, לכל הדעות זהו דבר משמח. דבר נוסף שקרה בט"ו באב:

'פסקו מתי מדבר מלמות'. מאז חטא המרגלים נגזר דינם של כל הגברים שבכו בכיית חינו, למות. וכך, בכל ט' באב נחפרו קברים אליהם נכנסו הגברים ללילה, ובבוקר מי שנותר בחיים קם ויצא. כך במשך ארבעים שנה. כשהגיע ט' באב האחרון, נשארו בדיוק 15 אלף איש שחפרו את קבריהם ונכנסו אליהם. בבוקר נוכחו שהם נותרו בחיים, וסברו שיתכן וטעו בחישוב. וכך, בלילה הבא חזרו וחפרו, ושוב והתכוונו למותם, עד ט' באב כשהלבנה במילואה, הבינו שנשלח להם.



במה השתנו חמש עשרה האלף האחרונים? בכל ערב תשעה באב נפרדו הגברים ממשפחותיהם, כתבו צוואה מתוך הנחה שיש סיכויים ולא יחזרו. כששכבו בקבריהם מסתבר שהרהרו הרהורי תשובה ועשו חשבון נפש, אבל, עדיין האמינו בלבם פנימה שלהם זה לא יקרה, שיתכן מאד שאלה מימינם ומשמאלם ימותו, אבל הם יישארו בחיים.

המשך בעמוד הבא

"לא היו ימים טובים לישראל כט"ו באב ויום הכיפורים" (תענית ד, ח).

כמה שאלות:

1. מדוע זה נאמר בלשון שלילה, בניגוד לסגנון של הפסוק (משלי לא, כט) 'רבות בנות עשו חיל, ואת עלית על כולנה' שם הפירוש שיש הרבה שהצליחו ואת עוד יותר.

2. מהי הגדרה של 'טוב'. בשני פסוקים מצאנו דבר דומה: 'טוב ללכת לבית אבל מללכת לבית משתה' (קהלת ז, ב) ו'טוב לגבר כי יישא עול בנעוריו' (איכה ג, כז), לכאורה היה מתאים יותר מילים כמו 'מחכים', 'מועיל', 'מחנך', אבל טוב?

3. מה המשותף לשני התאריכים הללו ט"ו באב ויום הכיפורים?

תפקיד האורח בחתונה אינו לאכול או להתנאות במחלצותיו, אלא לשמח את החתן והכלה. ואם מה שמשמח את הכלה זה ליצינים ו/או פעלולים פירוטכניים, האם מוטל על האורח ללכת בכיוון הזה? בגמרא (ברכות לא, א) מסופר, כי כאשר חכמים בקשו מרב המנונא לשיר בחתונת מר בן רבינא, הוא שר להם: "ווי לן דמיתנן, ווי לן דמיתנן" שפירושו אוי לנו שאנו מתים, אם היה עלינו לנחש את תגובת החתן הכלה ויתר הנוכחים, דבר אחד ברור שלא היה שם - חיוך וצחוק. ואם נחשוב שמדובר בהתנהגות ממש חריגה, מביאה הגמרא (שם ל, ב) דוגמא נוספת על מר בנו של רבינא שבחתונת בנו ראה שהחכמים שהשתתפו בשמחה התבדחו יותר מן הראוי, הביא כלי זכוכית יקר מאד ושבר אותו לעיניהם. האם זו דרך לשמח או שכך משביתים שמחה?

באמת מתחיל את חייו מחדש וזו הזכות למחילת עוונות, זה לא אותו אדם שהיה קודם לכן.

אם כך הם פני הדברים, הזכרת יום המוות בחתונה, משמעותו הוא - חישבו לאן פניכם, הבינו מה מונח כאן, שקלו את מעשיכם ואז תוכלו לשמוח באמת.

כעת נוכל גם להבין את הקשר ליום הכיפורים - "ויום טוב היה עושה לאוהביו בשעה שיצא בשלום מן הקדש" (יומא ז, ד). היה לכהן סיכוי למות בכניסתו אם לא היה במדרגה הרוחנית הראויה, גם עליו היה להתאמת עם חייו לנוכח האפשרות לאבדם, וכשנכנס ויצא, הודה על הטוב שהשיג.

שני הימים הטובים האלה שונים במהותם מימים טובים אחרים שיש לישראל. הם מאפשרים לתהות על משמעות החיים לאור המוות, הזדמנות לחשב מסלול מחדש ולבחור בדרך שתוביל לתכלית הנכונה והאמיתית.

עד השנה האחרונה. אז ידע כל אחד שהפעם זה אני! תפילתם הייתה אחרת, חשבון נפשם היה אמיתי ונוקב, ומשנותרו בחיים, מסתמא חייהם השתנו. הם ידעו להוקיר את משמעות הנשמה שקיבלו בחזרה והחובה לחיות חיים של ממש.

אולי זה הקשר בין ט"ו באב וחתונות. לחתן ולכלה ביום חתונתם נמחלים כל העוונות, והם כאילו מתחילים את חייהם מחדש. איזה פטנט נחמד, אולי נמצא איזו דרך להתגרש ולהתחתן בכל פעם שמתחשק לנו למחוק את עוונותינו... אבל זה לא נכון, זהו לא טריק, ולא פרס לרגל יומם הגדול, החתן והכלה אמורים להבין את משמעות הדרך שהם עומדים בתחילתה, איזה בית הם רוצים לבנות, איך הם חושבים לחנך את ילדיהם, ואיך משפחתם תוסיף אבן לנדבך העם היהודי, כאשר אדם מגיע לתובנה הזו הוא

## פינה קטנה לאקולוגיה

השבוע קיבלתי קליפ מדוד חזן. רואים בקבוק פלסטיק מושלך בקרבת פח זבל בקניון. העוברים ושבים מצולמים כשהם עוקפים את הבקבוק מכל צדדיו, המצלמה מתעכבת על הסביבה של הפח ומראה את היושבים האדישים למתרחש. ושוב אנשים שונים עוברים ומתעלמים. עד ש... נערה מתכופפת, מרימה ומשליכה לפח. ברגע זה נעצרת התנועה, מתרוממים כל היושבים



מכתרים את הנערה ומוחאים לה כפיים. היא מחייכת בביישנות כאומרת 'מה כבר עשיתי?', אבל המחייאות מתגברות ועתה נראים אנשים מקומות עליונות וממקומות רחוקים יותר שנעמדים וכולם כאחד מוחאים כפיים. כך זה נמשך מספר דקות.

אתם יודעים מה. כך אני מרגישה בכל פעם כשאני עושה משהו לטובת כדור הארץ, אני רואה אותו מתרגש ומעריך.

## הידבקות ברגשות

העת "פסיכולוגיה מדעית" הוכיח כי לבני אדם יש נטייה לחקות באופן לא מודע ביטויים רגשיים של האנשים שהם פוגשים. מה שמעניין יותר הוא שהחיקויים האלו לא נובעים רק מדברים ששומעים מהסביבה, אלא דווקא ובעיקר מחוש הראייה, שמאפשר לפרש את המבטים של האנשים אותם עליהם מסתכלים.

כך לדוגמה, כאשר נתקלים בפרצוף זועף או חמוץ מתעוררת במוח תגובה שגורמת לפרש אותן הבעות כאילו היו הבעות הפנים שלנו.



פגשתי השבוע את חיה שסיפרה שחברה לעבודה נעדרה שבועיים, והיא נדהמה להיווכח שבשבועיים האלה היא הרגישה רגועה וחיונית ואפילו יחסיה עם בעלה היו טובים יותר. במפגש היא הבינה עד כמה העובדת משפיעה עליה לרעה בתחומים רבים בחייה בעצם נוכחותה, וכל זאת ללא המודעות של חיה.

הנושא חשוב ומקוצר המקום אמשך וארחיב בהזדמנות הבאה.

הפתגם הידוע 'אמור לי מי חבריך ואומר לך מי אתה' מקבל חידוד מעניין בעקבות מחקרים על השפעת רגשותיהם של האנשים סביבנו על מצבנו הנפשי, כמעט כמו הידבקות ממחלה. רגשות עוברים אלינו מחברים, עמיתים לעבודה, בני זוג ואפילו מאנשים זרים. ומי שרגיל לתקשר עם אנשים דרך רשתות חברתיות, נחשף למסה של השפעות רגשיות שיכולות לשנות את מצב הרוח ואפילו על השקפותיו.

אז אם אתם ומצאים את עצמכם שמחים או מדוכדכים בצורה בלתי מוסברת, המשיכו לקרוא, אולי תצליחו לזהות ממי נדבקתם, ואיך תוכלו לסנן ולחשוף את נפשכם רק ליחידים ידידותיים.

קורה ואנו נרתעים מחברתו של אדם מסוים וחושבים 'הוא מוציא את הרע שבי', או 'לא נחמד לי להיות בחברתו', מבלי שנבין עד כמה ההבחנה הזאת היא אמיתית. אנו קולטים שמשהו בו משפיע עלינו לרעה ולוקח אותנו למקום לא טוב. מחקר שפורסם בכתב