

מחטבחה של מטפלת

מתכונים לחיים טובים יותר

עלון 56 י"ב חשון תשע"ח 01/11/17



בין המילים (או ה'מילים')

העלון האחרון גרף תגובות נלהבות רבות. לכן ראיתי לנכון להוסיף ולהרחיב את נושא הזיקנה. עוד בעלון - חיוכים. האם יש קשר בין הנושאים? תהיו חייבים לקרוא עד הסוף..

זית אישית

נתחיל בהבנה מהו בכלל חיוך. חיוך מביע ידידותיות, חמלה, קרבה, כלומר תחושות ועמדות חיוביות. מחקרים מצביעים שחיוך 'מדבק'. כלומר תנועה

פשוטה של הרמת קצות הפה כלפי מעלה, יכולה לשפר את מצב הרוח שלכם ושל הסובבים אתכם. האם קרה שהייתם במצב רוח קודר, ולפתע נתקלתם במישהו שחייך אליכם. האם הרגשתם טיפה יותר חמימות? לידיעתכם אפילו אם לא שמתם לב, בדרך כלל, חיוך של הזולת גורם גם לנו להניע את שרירי הלחיים שלנו. ואז מופרש הורמון 'אוקסיטוצין', הגורם לרצון להתקרב ולשתף. החוקרים אומרים שבכל פעם שנחליט לחייך, ההורמון יופרש וישפיע באופן הנ"ל.



אחת מכלותי נאלצה בשבוע שעבר לשהות בבית חולים, מקום לא רצוי לכל הדעות. אבל יחד עם כל מה שעברנו יכולנו להבחין בהמון חיוכים של הקב"ה.

תנורו של עכנאי זהו סיפור בגמרא (בבא מציעא נט, ב) על תנור מסוים שנחלקו לגביו האם הוא כלי המקבל טומאה או לא, רבי אליעזר שהיה היחידי שטיהר ניסה להוכיח בכל מיני הוכחות שהלכה כמותו, עד שלבסוף אמר שיוכיחו כך מן השמים, ואכן יצאה בת קול והכריזה שהלכה כמותו, עמד רבי יהושע על רגליו והכריז 'לא בשמים היא', מצא רבי נתן את אליהו ושאלו מה עשה הקב"ה באותה שעה, ענה לו אליהו: 'חייך, ואמר נצחוני בני'. מה פירושו של חיוך זה?

האם ידעתם ש:

- 72% מבני האדם חושבים שאנשים חייכניים מצליחים יותר ובעלי בטחון עצמי גבוה יותר.
- 86% מהאנשים טוענים שהרבה יותר קל להם להיות חלק משיחה ולדבר בביטחון כאשר הם מחייכים. נבדק ונמצא כי בעת שיחה בין שני בני אדם המחייכים אחד לשני, האינטראקציה טובה יותר, ללא קשר לתוכנה של השיחה.
- בוסים עשויים לקדם אנשים חייכניים ב-12% יותר מאשר אנשים שלא נוהגים לחייך.
- אפילו חיוך דרך הטלפון יכול להשפיע על הבר אדם מעברו השני של הקו, שכלל לא רואה אותך.
- מחקרים מראים כי תחושה של אושר היא תוצאה של חיוך ולא להיפך כפי שמקובל לחשוב! כלומר אם תחייכו תרגישו טוב יותר. (לא ניסיתי, מעניין אם מישהו יכול לאמת את האינפורמציה)



לו נחת כשפסקנו ש'לא בשמים היא'. ר' אליעזר הולך ומוכיח הוכחה אחר הוכחה כצדקת טענתו, אבל הכרעת התורה הוא ללכת אחר הרוב, וכיון שזהו הכרעת התורה זהו גם האמת. ובחזרה לנושא הזקנה - נקודת המבט הלא יהודית, המעצימה את הנוער ואת עולמם של הצעירים ומעניקה להם את כל הכבוד

מה הוא חיוך, מה מבדיל אותו מצחוק? לדעתי צחוק מגיע מאלמנט ההפתעה, ואילו חיוך מבטא נחת, חמימות ורוגע.

אם כן, כיצד נפרש את 'חיוכו' של הקב"ה? כותב על זה ספר החינוך (מצוה תצו) שהחיוך הורה על שמחת ה' על כך שבניו הולכים בדרך התורה והמצוות להטות אחרי רבים, כביכול עשינו

בסיס לבא אחריו. קל להבחין שעד גיל חמישים מפורטות חמש משימות התפתחותיות, ואילו מגיל חמישים והלאה הוא מציין רק עוד שתיים. את השנים שבין חמישים לששים וחמש מכנה אריקסון - גיל הביניים, ואת המשימה אותה על האדם להשלים הוא מכנה פוריות לעומת קיפאון. בתקופה זו, אם הזקן לא יחוש פורה, הוא עלול להיכנס לתהליך של התנוונות, הידרדרות. היות שבגיל זה הוא חדל להיות יצירתי ואינו תורם לחברה בדרך המקובלת, כבר אין לו הרבה מה להשיג. מגיל ששים וחמש והלאה - על פי אריקסון - המשימה היא להגיע לתחושה של שלמות ה'אני' - אינטגרציה ומיזוג של כל מה שהושג ומילוי בהווה, אחרת ישקע הזקן ביאוש.

תפיסה זו השתנתה לחלוטין בימינו, ואין צורך לומר שהיא מאז ומעולם נגדה את היהדות. איך נקבע ערכו של אדם? כיצד מחליטים מהו כבוד וכיצד הוא נמדד? יש חוגים שמעריכים תארים אקדמאים, כשרון, ידע, יכולת מחקר והמצאה; ואלה יהיו קנה מידה לשווי. אחרים, מעריכים כסף, ולבם יוצא אל מול אילי-הון שהצליחו לטפס לרשימת העשירים בעולם. יש מי שמעריך ומצווה אל מול שרירי הנפוחים של ספורטאי שמסוגל לקפוץ לגובה, וכן על זו הדרך.

במחוזותינו, לעומת זאת, יקומו בפני קשיש גדול בתורה. סולם שמבוסס על ערכים אחרים לחלוטין מנחה ומכוון את דרכו של האדם אל תכליתו, וכך הופכת על פיו את סוגיית הערך. על כך בעלון הבא.

שלא מגיע להם, מנוגדת לחלוטין להשקפת התורה. היהדות מעריכה את הזקן על כי בשנותיו הארוכות הספיק לרכוש חכמה, לפעול ולעשות הרבה, תעיד על כך העובדה שנוטריקון המושג זקן הוא - 'זה קנה חכמה'. את האותיות ז' וק' מוצאים במילה זקן בקלות, אך היכן היא האות ח' של המילה חכמה? התשובה נמצאת במשפט שהיו רגילים לומר במערבא כמובא בגמרא (נדרים מא, א) 'דלא דא ביה מה ביה, ודא קני מה חסר' שתרגמו 'מי שאין בו דעת מה יש בו, ומי שדעת קנה מה הוא חסר'. כלומר רק חכמה נחשבת לקנין משמעותי. מי שקנה אפילו את כל אוצרות תבל לא רכש מאומה. ולכן פירוק המילה זקן לצמד המילים 'זה קנה' מכריח את ההמשך 'זה קנה חכמה', כיון שהקנין היחיד הוא דעת וחכמה, שהרי מי שאין בו חכמה לא קנה כלום.

בכל סדרה בנושא הזקנה תהיה משתתפת שתאמר 'ברור, חכמה מגיעה באופן אוטומטי עם הגיל', ולכך אני עונה: ממש לא! עם הגיל מגיעים רק קמטים וקילוגרמים, את ההבדל החד בין זקני תלמידי חכמים לבין זקני עמי הארצות עמד רבי שמעון בן עקשיא במשנה בסוף מסכת קינים (ג, ו) 'זקני עם הארץ כל זמן שמזקינין דעתן מיטרפת עליהן, אבל זקני תורה אינן כן אלא כל זמן שמזקינין דעתן מתישבת עליהן'.

לפני כשמונים שנה, חילק פסיכולוג בשם אריקסון את חיי האדם לתקופות על פי משימות התפתחות. בכל אחת מהתקופות ישנה משימה, אותה על האדם לעבור בהצלחה, כך שכל נדבך מהווה

פינת החיוך

בדיחה לסיום:

עיתונאי נמרץ ותכליתי מגיע לראיין אדם זקן שהגיע לגיל מופלג.

- 'ספר לנו מה המתכון, איך עשית את זה? שואל העיתונאי.'

- זרמתי עם החיים, לא נגררתי לוויכוחים, והתכופפתי כשהייתי צריך.'

- 'לא יכול להיות', מתקומם העיתונאי. 'לא יתכן שזה מה שגרם לאריכות ימים.'

- 'אז לא'. ענה הזקן בנחת.

האם חייכתם?

אז אולי זה הקשר בין חיוך וזיקנה?

חיוך הוא הקו העקום היחיד
שיכול לייצר כאצט כל דבר בחיים

