

כשהוא לא מאשר לך?

'אני מרגיש שאני חושב
שהוא צריך להבין יותר את
הצורך בזה.'

ומה אתה מרגיש כשאתה
חושב את זה?

'מה זה משנה, אני חושב שהוא צריך לעשות בדק בית בניהול של
הכולל.'

ומה אתה מרגיש כשאתה חושב שהוא צריך לעשות בדק בית?

וואלה, הוא לא חשב אף פעם מה הוא מרגיש, הוא רק חשב מה
הוא חושב.

עכשיו אני נותן לו כמה קודים קצרים שאתם כבר קראתם עליהם
ב"נהלך ברגש" בעלונים הראשונים. ואני משחרר אותו הביתה עם
תרגיל. הוא יישב בכל יום חמש דקות עם עצמו,
ויתבונן "מה הא מרגיש עכשיו?!"

*

כעבור שבוע, רובם חוזרים, ואומרים שהם
ניסו, כמובן שלא הצליחו לשבת כל יום, אבל כן,
בהחלט הם משתדלים להביא את עצמם לשינוי
המיוחל, ולכן הם עשו את התרגיל.

נו, ואיזה רגש עלה בך?

'לא יודע, סתם כזה!'

פשוט... ואיך החוויה של רגש ה"סתם" הזה,
שמחה או עצובה?

'שמחה.'

אני נותן בו אימון שזה הרגש שעלה בו, כי
בשבוע הראשון - עצם זה שהוא השתדל ועשה
תרגיל, ועוד הגיע לספר לי שהוא עשה את התרגול - מגיע לו על זה
את כל הכבוד שבעולם.

קעת השיחה הולכת על דא ועל הא, מתחדדים דברים וכו', ואני
כבר מחכה לשבוע הבא.

השבוע שבו, אם הוא באמת מוכן להשקיע, התבוננות מתחילות
ליפול עליו כסלעים. סלעים שמשברים את הסטנדרט שמביא לו
את הבעיות שהוא העיד עליהם, ופותחים בו אופק חדש לפתרון,
בעזרת השם.

בשבוע הבא, זה נשמע בערך ככה. קודם כל הוא מתיישב ומתנשם
קצת יותר. אני רואה שהוא כבר מביא את עצמו לכאן, ולא שרק
אשתו דחפה... ואני שואל, איך עבר השבוע?

'עבר, קצת קשה.'

ומה היה קשה?

התרגול הזה שעשיתי. כל פעם שהתיישבתי עם
עצמי. עלה בי כזה דכאון, ממש רוח נכאים.

*

עכשיו כשעלה בו הרוח נכאה, אני מבין
שהוא הגיע למקום.

בטח תגידו: ואולי אתה פאסימי?
למה אתה מחליט שרגש קשה

רווחה להסתבונן

עלון מס' 37
כי תבוא

מאמרי התבוננות והתחברות בעבודת הנפשו והנשמה

חיפוש מתמשך מקורו בקדושה?

השבוע יש לנו את פרשת השמחה.

זה מתחיל בפסוק (כו יא) וְשִׂמְחָתְךָ בְּכָל הַטּוֹב אֲשֶׁר נָתַן לְךָ ה' אֱלֹהֶיךָ
וּלְבֵיתְךָ. וממשיך בעונש המגיע (כח מז) תַּחַת אֲשֶׁר לֹא
עֲבַדְתָּ אֶת ה' אֱלֹהֶיךָ בְּשִׂמְחָה וּבְטוֹב לֵב מְרַב כָּל.

ובתכל'ס, בשורה התחתונה, שוב חוזרת הבחירה
בשמחה לידי הקדוש ברוך הוא (כט ג): וְלֹא נָתַן ה' לְכֶם
לֵב לְדַעַת וְעֵינַיִם לְרֹאוֹת וְאָזְנִים לְשָׁמֵעַ. ומפרש רש"י:
ולא נתן ה' לכם לב לדעת - להכיר את חסדי הקב"ה
ולידבק בו.

*

מגיע אליי אברך, שאשתו טוענת שאין לה עם מי
לדבר, כי הוא מנותק ולא מעוניין ולא מעניין, היא
בטוחה שהוא איש טוב, אבל אין ביניהם שום שיח
רגשי.

הוא אומר שהוא הגיע אלי, בגלל שאשתו אמרה לו
שהוא חייב את זה. ובעצם הוא לא מבין מה היא רוצה,
יחסית הכל בסדר.

כך רובם של ה"מופיעים" בפגישה הראשונה.

ואני מנסה לגלגל את הנושא אליהם: מה מפריע לך? מה אתה
היית רוצה לשנות?

ובסייעתא דשמיא, כמעט תמיד, מאחר והוא כבר ממילא יושב
ומשלם את הכסף שלו... הוא "נזכר" בעוד דברים שמפריעים לו
מצד עצמו, לפעמים זה שהוא לחוץ מדי, לפעמים זה שהוא מפחד
או מקנא יותר מדי, ועוד כהנה.

יופי.

עכשיו, אם אני רוצה להושיט לו את העזרה שלי, אני מוכרח
לחשוף בפניו מקומות שהוא לא מודע אליהם בהתחלה.
מקומות שנראים לא מטופשים ולא מספיק גבריים.

אבל מה לעשות, שכל שינוי מצריך התבוננות במקומות
האלה.

המקומות הרגשיים.

זה מייגע אבל אין לי ברירה.
מתחילה שיחה הלון חזור:

אז אתה אומר ש"ראש
הכולל" לא מאשר לך לאחר
כשאתה צריך לקחת את
הילדים! ומה אתה מרגיש



עזים נְתִיבָה.

בחודש אלול אנו יוצאים ל"דרך", דרך היא לא מקום של נוחות ולא מקום של מוכר ואהוב. היא מקום שמחשל, מקום שמפתח את השרירים שלנו להיות מי שאנחנו, עם כל העניינים והפרטים. לטוב, ולפחות טוב.

כאשר אנחנו נכנסים ל"פזזה" של טיפול, ואנחנו נמצאים יותר מדי במקום המחפש והכואב הזה. אנחנו חייבים מיד לצאת שוב לדרך. והפעם לחפש שמחה.

השמחה תהיה איפוא הפעם לא ממקום של 'שלום עלי נפשי', אלא ממקום של שלימות.

אני יודע מי אני, אני מודע למה שאני מסוגל, אני נהנה מהשאיפות שלי להתקדם הלאה, ואני שלם עם זה לגמרי.

שלימות היא שמחה אמרנו.

כשהתורה מציעה לנו, ואף מצווה אותנו וְשִׁמְחָתָ בְּכָל הַטּוֹב אֲשֶׁר נָתַן לָךְ, היא מדברת אלינו אחר שאנחנו נמצאים ונוכחים, אחרי שעבדנו לגלות ולחשוף את המנהרות התת קרקעיות של נפשנו, ועמדנו ממול אמיתות בגבורה. אז, אומרת התורה, עכשיו, בשביל להיות "גבר בין גברים", בשביל לצעוד ב'דרך' גְּבֻרָה - אתה מוכרח לפקוח עין על כָּל הַטּוֹב אֲשֶׁר נָתַן לָךְ ה'.

ולדעת, בכל רגע ורגע, שאתה עדיין עומד בדרך, ואתה צריך רחמים בכל עת שהשם יתברך יתן לך ברחמיו לֵב לְדַעַת וְעֵינַיִם לְרְאוֹת וְאָזְנַיִם לְשִׁמֵּעַ את היופי והטוב,

ולהיות מושלם, מרוצה ומאושר,

--- שמח!!

נהלך ברגש

מילון רגשות, ניתוח והגדרה

התלהבות

התלהבות היא כמובן מגזירת "להבה".

להבה מייצגת שני דברים:

א', תנועה תמידית, ותנועה של חיות ומלחמה על קיומה. ב', חום.

לפעמים אני עושה את כל מה שמוטל עלי, מנהל את סדר היום כמו תפריט דיגיטלי. אני לא נמצא שם.

בשביל שאני אהיה שם אני צריך את רגש ה"התלהבות".

דבר ראשון הוא תנועה אישית. אני חייב את התנועה שמגיע מעצם הנפש, ואשר רק היא תוכל לעמוד כנגד הרוחות שמאיימות על ההתנהלות הנכונה.

דבר שני אני צריך חום, וזה תלוי בתנועה, כי תנועה תמידית מולידה חום.

החום הוא ההבדל בין החי למת, המת ידיו קרות, והוא חסר תנועה ומבע.

החי; נושם, נושף, מתעצבן, נרגע, מצפה, מתאכזב, מחכה, מאמין, כופר, מנסה שוב, קם נופל הולך בא - והוא מזיע מזיע,

אם אני לא יודע לבחור בדרך מסויימת, אני מתלבט אם היא מתאימה עבורי או לא, אני בודק את רמת הבלביות שבתוכי.

האם אני מרגיש שהגוף שלי סוער? האם אני מרגיש שנהיה לי חום של חיים? אז זה מתאים לי!!!

הוא רגש אמיתי, ורגש שמח הוא לא רגש אמיתי?

אז בואו ואסביר לכם את העניין.

המהר"ל כותב עשרות פעמים בספריו, ששמחה היא תוצאה של שלימות. אדם השלם הוא אדם שמח. וגם אדם שהוא חושב שהוא שלם הוא שמח.

גם אדם שאיננו שלם, אלא שהוא "משלים" עם המצב, זאת אומרת שהוא נכנס למין שלימות פנימית למרות שהמצב לא מתוקן לדעתו - גם הוא יכול להיות שמח.

כאשר אני פוגש מישהו, שהפעם הראשונה שהוא נפגש עם "פגם" היה כאשר אשתו אמרה לו ש'קשה לה איתו'. וגם אז הוא לא הבין על מה היא מדברת בכלל. והוא עצמו לא חווה באישיותו שום דופי ושום מקום שהוא אמור או רוצה לשנות - ועדיין הוא שמח,

אני יודע שה"שמחה" הזו היא בכלל לא "רגש אישי", רק תכונה טבעית של האנושות כולה, המחפשת את השחרור ואת הקלילות, ויש לה הרבה הרבה מקומות להיכן לברוח ולהשתמש בה.

הלאה. כשהאיש ישב, והוא פגש בעצמו את הפגם שלו, אז הוא מתחיל לנשום את עצמו. את הרגשות שלו ושב.

אך טבעי הוא, שהרגש הראשון שיעלה בו - איננו רגש של שמחה דווקא.

לכן, במהלכן של שיחות פנימיות, חייב להיות, שהרגשות שעולות שייכות יותר לסוג הקשה. כי בזה מביא האיש את "עצמו" למקום, את עצמו שהוא רוצה לשנות ולשפץ, קצת או הרבה.

בין לבין, כאשר הרגשות הופכות להיות קרובות יותר אל התודעה, מיידית האדם "נוכח" יותר. הרבה בעיות, האמת היא שכמעט כל הבעיות - באות, כי אנחנו לא מסכימים להבין מחדש; מי אנחנו, מה מוביל אותנו, ומהי ה"שיטה" שלנו, וכשאנחנו נוכחים יותר, הבעיות מתגמדות אוטומטית.

הראשונה שמרוצה זו האישה, שחיפשה כבר שנים את בעלה מאחורי המסכים והבריחות ולא מצאה אותו, ועכשיו סוף סוף היא רואה אותו, כפי שהוא.

העניינים מתחילים לנוע לכיוון הרצוי. ואז לקראת הסוף, צצה לה תופעה אחרת,

התופעה הזו, מונעת מאותו מקום שה"שמחה" הדמיונית הראשונה היתה מונעת.

המנוע הזה הוא ה"הרגל".

*

אנחנו, כבני אדם יצורי חומר ועפר, שואפים למנוחה. להנטע על עמדתנו, ולא לנוע ולזוע יותר מדי. לכן עד היום האברך שהגיע אלי היתה לו "מנוחה ושמחה", ובה הוא היה מורגל/ כעת הוא השתנה, הוא השתנה כי הוא מוכרח להביא את עצמו, ומשהביא את עצמו הוא שואף אל מנוחה חדשה, אל המוכר והאהוב החדש:

חפירה ברגשות. חיזור אחר פגמים. התבוננות אין סופית ב'האם אני כבר בסדר?' ו'האם אשתי מתאימה לי?' ו'האם אני מתאים לה?...'

הרעיון של חודש אלול, אומר האר"י ז"ל בספרו הקדוש 'שער רוח הקודש', הוא הפסוק (ישעיה מג טז) הַנּוֹתֵן בְּיָם דָּרָךְ וּבְיָמִים