שיעור #4
הדרך הנעלמת לאופטימיות
פרק סיום

אנו מצרפים לנוחיותכם את הקישורים לשיעורים הקודמים:

למעבר לשיעור הראשון לחצו כאן

למעבר לשיעור השני לחצו כאן

למעבר לשיעור השלישי לחצו כאן

שלום וברכה

אם הגעת עד לכאן – הפרק הרביעי והמסיים מגיע לך בצדק.

נתקדם לסגירת מעגל של התזונה העשירה אותה הענקנו לנפש.

לאחר הארוחה ה'כבדה' עם 'רוסטביף' גדול ועשוי היטב, אני מאמין שאתה שבע ואורו עינייך.

כעת הזמן לקינוח עדין, קציפתי ומתקתק.

משהו שיצרף לחוויית השובע, את הסיומת ה'קינוחית' של הרפיה, נעימות ושביעות רצון.

הקינוח לוקח אותנו למסלול מפתיע מאוד בנפתולי הרגשות.

כשנצעד שם, לפי כללי 'מפת הנפש', נקלוט ונאמין, אולי לראשונה בחיינו,

שקיימת דרך אמיתית וישימה לאופטימיות, עוצמה פנימית ו – שמחת חיים.

כן ממש כך. אושר ושמחה, הם לא סיסמאות, אלא משהו מעשי - לכל אחד.

ושם גם מחכה לך תגלית חייך:

להיות מאושר אופטימי ושמח, זה לא 'צורך פסיכולוגי',

וגם לא סוג של 'לחיות את עצמינו עם מודעות וצמיחה', ככל התיאורים הפופולאריים,

אלא מדובר במקום הכי יהודי והכי רוחני ופנימי של כל אחד.

הרבה מאוד אנשים תיארו את הרגשתם לאחר שנחשפו למידע הזה – במילה אחת פשוטה: **"נולדנו".**

הדובדבן שבקצפת: המחקר הבלתי אפשרי

מה שמדהים במחקר שנצטט להלן הוא לא רק הנתונים הדרמטיים שהוא מעלה,

אלא גם התובנות המהפכניות על הקשר בין הנפש לגוף, ועל הנפש בכלל.

המחקר נערך באוניברסיטת סטנפורד על ידי פרופ' ק. מקגוניאל, פסיכולוגית רפואית,

בנושא השפעת לחץ נפשי מתמשך על הבריאות.

המחקר נערך בעקבות מחקרים רבים לאורך שנים, בהם הוכח חד משמעית

שלחץ נפשי גורם למחלות לב וכלי דם, סכרת, ושלל מרעין בישין נוספים.

להיות במתח ובלחץ – זה ממש מסוכן! אנשים מתים מזה. כפשוטו.

המחקר עליו הצביעה מקגוניאל הוכיח ממוצע של 43% סיכון לתמותה

לאנשים שחוו לחץ גבוה לתקופה ארוכה (די מלחיץ הייתי אומר...).

אבל הנה הנתונים הבלתי נתפסים:

ההשפעה השלילית על המצב הבריאותי הופיעה

רק כאשר האדם האמין שהלחץ משפיע עליו לרעה.

כאשר אנשים התייחסו ללחץ כאל גורם מסייע,

משהו שדוחף אותם קדימה וגורם להם לשינויי חשיבה ושינויי התנהגות,

היו תוצאות הפוכות לחלוטין:

אצל אנשים אלו נרשם הסיכון הנמוך ביותר לתמותה.

נמוך אף מזה שתועד באלו שדיווחו על רמת לחץ מועטה!!!!

(כמה סימני קריאה צריך להוסיף עד שתצעק וואאאאאווו?)

אני מקווה שקלטת מה כתוב כאן:

הלחץ לא חלף! האיש לא נרגע! הוא היה ונותר עם לחץ גבוה!

אבל הוא הגדיר תקין את הלחץ הזה, כפי שלמדנו בשיעורים הקודמים על מקומו הנכון של הלחץ.

התוצאה?

הלחץ **שיפר את בריאותו.** לעומתו, מי שהיה 'רגוע', **היה בריא פחות!**

איך זה יתכן? מה עם הקורטיזול ויתר החומרים המופרשים בגוף בעת לחץ ומייצרים צרות?

איזה יופי. הם ככל הנראה אכן הופרשו - ודווקא יצרו בריאות ולא צרות.

כי ההגדרה של הלחץ המייצר אותם כ'תועלתי', הפכה גם את הכימיקלים הללו לחומר ידידותי,

הממריץ את הגוף והנפש לעשייה – ולא שוחק אותם עד מוות.

ובכן, 'תרפיית הבחירה' הוכחה מדעית:

ההגדרה קובעת את המציאות. לא רק נותנת לה פרשנות, אלא מייצרת אותה ממש!

לכן תהליך נכון לשינוי רגשות שליליים,

הוא רק דרך הגדרה מדוייקת לגרעין הקושי האמיתי, וכפי שלמדנו.

ומה בנוגע ליצירת רגשות חיוביים? זה גם אותו העיקרון?

הנה זה בא! קיבלת את הדובדבן? כעת קדימה, לקצפת עצמה.

רגע מתוק: כך נולדים חיים

לאחר הפנמת המסר בקטעים הבאים, אני מאמין שתבין מדוע אנשים אומרים 'נולדנו'.

לגבי ההרגשה השלילית למדנו שהמטרה איננה 'לשנות את ההרגשה הקשה'

אלא 'להתייחס אליה נכון ובכך לפרק לה את תהליך ההיווצרות'.

כך גם ברגשות חיוביים:

המטרה היא 'להתייחס נכון לרגשות השליליים' - ובכך לייצר את ההרגשה הטובה.

בוא ונדבר כדוגמא על פסימיות, דכדוך וחוסר תקווה.

הנה הנוסחה במשפט אחד:

כיצד נוצרת אופטימיות ושמחת חיים?

תשובה:

דרך הגדרה נכונה לפסימיות ולדכדוך.

איך זה עובד?

אנחנו הרי ממוקדים תמיד בתהליך ההיווצרות של הרגשות. המבנה. בית החרושת.

מהו תהליך ההיווצרות כאן?

אם מציפה אותנו פסימיות, ואנו תופסים אותה כמשהו שמבטא חידלון,

הרי שבכך ייצרנו אותה להיות כזו.

למרות שזה בכלל לא נכון. זה לא מה שהיא!

זה בדיוק כמו להגדיר את הלחץ כשלילי - ולהפוך אותו למשהו שהורג אותנו.

אבל אם נגדיר את הפסימיות ככח מניע, ככח יוצר, ככח תקין בנפש שמוביל אותנו להתפתחות, ובעצם - שהוא עצמו סוג של התפתחות, הרי שייצרנו מהפסימיות כח תקין.

נחזור פעם נוספת על ההגדרה המוזרה שהיא מתנת החיים שלך:

ההתייחסות לפסימיות ככח תקין - היא תהליך הייצור של האופטימיות.

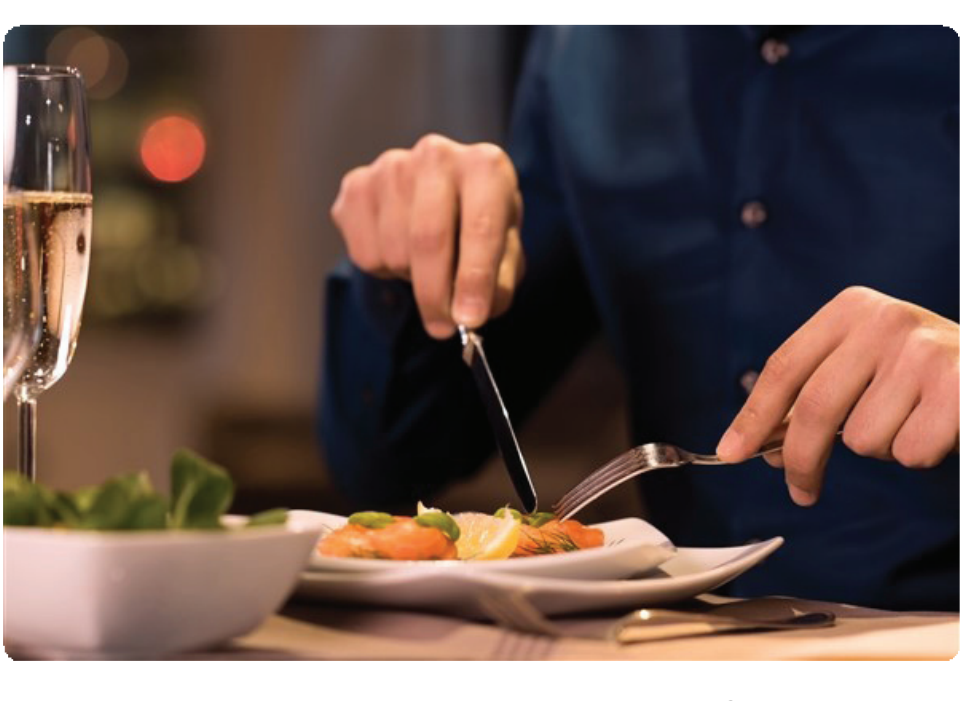
תשאל:

נניח לחץ, ניתן להבין שהוא מניע אותנו לפעולה, אבל פסימיות? היא הרי במהותה דכדוך וחוסר תקווה. מה למען השם יכול להיות יעיל בפסימיות? לאיזה מקום תקין היא מובילה אותנו?

ובכן, ההדגמות שלנו זה דרך להכניס את כל עולם הנפש למטבח ולאוכל,

בוא ונדבר כמה מילים על 'תיאבון' – ותבין הכל.

תיאבון זה טוב או רע?



תיאבון הוא מצוקה?

כאשר תיאבון לא בא על סיפוקו מדובר בסבל, ובמצב מתמשך הרעב הופך ליסורים קשים.

האם לכן התיאבון הוא רע? מה פתאום. השם ישמור אם לא היה לנו תיאבון.

מהי ההגדרה הנכונה של רעב? התשובה מפתיעה:

רעב הוא יצירת קשר ביני לבין האוכל!

לא סתם קשר, אלא הקשר הכי עמוק. כי הרעב הוא רצון. רצון למה שיש באוכל.

ורצון הוא כח שמחבר, שיוצר קשר וזיקה.

הרעב איננו אקט טכני: סוג של דחף שנרגע כאשר אוכלים.

הוא לא משהו צדדי בדרך למטרה, אלא הוא עצמו מהווה יצירת קשר עם האוכל.

איך התיאבון יוצר את הקשר?

אולי קצת מצחיק להגדיר זאת כך:

אבל רעב הוא סוג של 'תובנות' על האוכל.

לא תובנות שכליות אלא תובנות של זיקה הדדית,

של **יכולת לחוש** את כל מה שיש באוכל. את הטעם והריח, את המראה היפה.

וגם את זה שהוא מחיה אותי, את הגוף ואת הנפש, נותן לי אנרגיה ומשמח אותי.

דרך הרעב אני כאילו 'מבין' את מה שטמון באוכל בשבילי -

ובזה נוצרת לי יכולת יצירת הקשר לכל מה שיש באוכל.

אחר כך כשאני אוכל, יש כבר בתוכי את הקשר שיצרתי עם האוכל באמצעות הרעב,

וכך אני מתחבר וגם נהנה - מכל פרט באוכל:

בין טעמים וניחוחות בין הרגשה טובה רגשית, ובין ספיגה משופרת של חומרי התזונה.

עובדה! כמה שאני יותר רעב - האוכל יותר טעים.

לאחר שלושה ימי צום, אני ירגיש בפרוסות לחם פשוטה טעמים נפלאים.

מהיכן הם הגיעו? הרי אף פעם הם לא היו בלחם. זהו איננו טעם של פרוסת לחם פשוטה.

כאילו מישהו הכניס ללחם זריקה של חומרי טעם חדשים.

וכמובן גם השמחה והאנרגיה הנפשית שתגרום לי פרוסת לחם זו

יהיו לאין ערוך - לעומת מצב שבו לא חוויתי רעב.

למה?

כי היה כאן רעב עוצמתי, שחיבר אותי מאוד חזק לכל מה שיש באוכל.

כמה שהחיבור חזק יותר, כך מורגשים באוכל רבדים יותר פנימיים ש'טמונים' בתוך האוכל.

כעת נבין את אפקט הרעב גם לגבי רגשות שליליים,

ונחזור לדוגמא מפסימיות:

מה זו פסימיות? פסימיות היא תיאבון נפשי.

היא עלולה להיתפס כתחושה קשה שהמטרה היא 'לצאת ממנה'

אבל בדיוק כמו בתיאבון מדובר בטעות קריטית.

למעשה: הפסימיות נותנת לי 'תובנות' על האופטימיות, היא יוצרת זיקה בינינו.

היא מעניקה לי תפיסה והגדרה - מה טמון בתוך המצב הזה שנקרא אופטימיות.

איך?

כי תחושת חסרון התקווה, מעוררת רצון לתקווה.

הרצון יוצר זיקה ביני לבין נוכחות התקווה אצלי בנפש,

אני תופס שהיא שם, דרך זה שהיא חסרה לי.

אני לא 'מרגיש' תקווה, אבל אני בהחלט 'תופס' את קיומה בנפש שלי.

ומכיוון שלתפוס זה לייצר - יצרתי תקווה!

מיהו היצרן ?

הפסימיות, שהיא תחושת חסר בתקווה, רעב לתקווה,

היא זו שמייצרת את נוכחות האופטימיות בנפשי ומסייעת לי לתפוס את קיומה.

אבל כל זאת רק בתנאי שהגדרתי את הפסימיות כראוי:

ככח מניע, ככח יוצר, ככח שמגלה את מה שטמון,

ולא טעיתי לחשוב שהיא 'רעה' ואילו 'הרגשה חיובית' פירושה 'להרגיש שאני אופטימי'.

לסיכום:

אם ההגדרה לאופטימיות הייתה 'להרגיש תקווה',

אכן תחושת פסימיות ודכדוך היא ההיפך הגמור,

אבל אם ההגדרה היא לתפוס, לייצר, להבביט, לדעת שזה קיים, לרצות, ליצור קשר,

הרי שדווקא תחושת החסרון היא המספקת את התוצאה הנכונה של יצירת תקווה.

כך צומחים. כך נולדים. ולא רק בפסימיות מול אופטימיות.

כל שלל הרגשות השליליים, הם מפתחות ליצירת חיים אמיתיים של צמיחה.

הסוד של אושר החיים נמצא כאן: כך יוצרים את הטוב הפנימי, מנביטים ומצמיחים אותו.

אין סיפוק ואין הרגשה טובה, כמו בעת שהאדם נמצא במצב נפשי של 'לייצר', להוציא לפועל.

וההוצאה לפועל הגדולה בעולם, היא לבטא, לייצר ולהוציא אל הפועל את הטוב הפנימי שלי

שהוא מוסתר ואני מנביט, מצמיח ומייצר אותו בתוך המציאות.

למעשה, כל הרגשה שלילית - היא שער כניסה לכח חיובי הטמון שם בפנים!

איך?

כי כל תחושה שלילית מצביעה על חסר בדבר חיובי מסויים.

כך אני יוצר היכרות עם עצם קיומו של הכח הזה. לא היכרות של הרגשה אלא של תפיסה.

והכל תלוי בהגדרה הנכונה לרגשות השליליים. איזו הגדרה?

זה שאנו תופסים שהם 'כח מניע' ולא 'מצב סבל'.

כהמשך - תתפתח מציאות תקינה, ולבסוף יווצרו רגשות חיוביים.

תשאל:

אבל התחושה הקשה מדכאת אותי, איך ביכולתי להתייחס אליה כתהליך טוב?

היא פשוט מציקה לי וגומרת אותי, אני לא יכול לתת לה הגדרה של כח חיובי.

ובכן, נחזור קצת לחקלאות הרגשית' עליה דיברנו, ונלמד משהו מופלא על 'תחושות קשות'.

סודות הגרעין

הפעם אין כוונתי לפצצה גרעינית, אלא לגרעין של צמח. נניח חיטה.

כאשר טוחנים גרעיני חיטה ומייצרים מהקמח מאפים, ניתן לומר שהגרעינים האלו 'הגיעו לייעד'.

אבל גרעין שהוכנס לאדמה ונרקב שם – הוא גרעין מבוזבז, לא?

דמיין אותו בשיא רקבונו, הוא לכאורה ירד לטמיון.

אבל כמובן שזה לא נכון.

גרעין חיטה רקוב איננו במצב של התרסקות, אלא במצב של 'התהוות'.

הרי מה מתרחש בשיא הריקבון?

הכח הטמון בתוך הגרעין, מקבל שחרור ממעטפת הגרעין, מהקליפה,

שכלאה אותו והגבילה אותו להיות רק גרעין אחד,

והוא פורץ באנרגיה אדירה להצמיח מאה גרעינים.

התוכן האמיתי של גרעין החיטה הפסיק להיות מוגבל!

כעת הוא יכול לבטא את הכוחות הנסתרים שלו, שהם הרבה יותר מגרעין אחד.

אחרי הפריצה יש לנו מאה גרעינים.

חלקם נאכלים, וחלקם מוכנס לאדמה למחזור נוסף של ריקבון וצמיחה.

כך פועלת גם הנפש.

שאלת איך יתכן שתחושה קשה תעזור לך?

בדיוק כמו בגרעין החיטה, גם לנפש יש 'מעטפת' שמגבילה את הכח הפנימי מלצמוח.

התחושות ה'דכאוניות' שלך הם בעצם ריקבון של המעטפת המגבילה.

חשבת עד היום שתחושה דכאונית היא 'נגדך', נכון?

מה פתאום! היא הכי 'בעדך'.

מהי המעטפת הזו?

התשובה מפתיעה ביותר!

שים לב היטב למילים הבאות:

המעטפת המגבילה היא ההרגשה החיובית - אותה אתה מעוניין לחוש.

במשל שלנו: כשאתה מיואש ופסימי, מה מונע ממך מלייצר התייחסות תקינה למצב?

מה מונע ממך מלייצר תפיסה אופטימית?

זה שאתה יודע "שאין לך את זה".

ומי אמר שאין לך?

כי לדעתך אם היה לך, הרי היית **מרגיש** תקווה, **ומרגיש** ביטחון, **ומרגיש** שאתה שולט במצב, והיית **מרגיש** עוצמה פנימית.

וזו טעות טוטאלית! זהו המחסום!

ההגדרה שיש לך על 'להרגיש אופטימיות ורוגע וביטחון' -

חונקת את הכוחות העצומים שיש לך בנפש!

היא מונעת אותם **מלייצר** את האופטימיות!

עקב שאתה שקוע בדמיון על הרגשת אופטימיות כלשהי - שהיא הדבר האמיתי.

זה כמו המעטפת של הגרעין שאומרת: תאכל אותי! תעשה ממני עוגה או משהו!

אני זה חיטה! אין חיטה חוץ ממני!

וזה בלוף!

כי היא אכן ביטוי של חיטה, אבל עצם החיטה הרבה יותר גדולה מהגרעין.

כך גם, 'הרגשת אופטימיות' היא ביטוי, אבל עצם האופטימיות גדולה בהרבה מהרגשה מסויימת.

נחזור לכאב שלך, לתחושת הדכאון. מה מכרסם בך?

שאין לי הרגשת אופטימיות ולא תחושת 'חוט שדרה' ולא זרימת עוצמה. איזה 'כלום' אני.

וההגדרה הנכונה למצב הזה היא: כמה נפלא! נכון. באמת אין לך 'הרגשות'!

וזה מצויין! המעטפת נרקבה!

כעת הדרך פתוחה לייצר את הדבר האמיתי:

לא כל מיני כותרות של רגשות, אלא משהו הכי פנימי בנפש שזו **התפיסה הנכונה.**

ולמה אני מרגיש נורא עם התחושה הדכאונית הזו?

כי מתרחש כאן מוות. לכן זה כל כך כואב.

אבל שים לב, לא אתה מת! הדמיונות הם אלו שמתים. דמיונות על 'להשיג הרגשה'

המעטפת נרקבת, והכח הנפשי האמיתי שלך משתחרר לחופשי.

איזה כח?

הכח של לייצר מציאות, של לתפוס ולהגדיר נכון.

הכח שמבין דרך החסר את התפיסות הנכונות שטמונות בך.

והוא יוצר קשר ומגע עם הכוחות עלומים שמעולם לא פגשת. **ונוצרת צמיחה.**

הנבטה מעשית

מה שהבנו על התהליכים בנפש - לוקח אותנו למקום מאוד מעשי.

אתה מקבל אחרת לגמרי את רגשותיך השליליים:

את צניחות מצב הרוח, את הדכדוך, העייפות, הייאוש, הנחיתות, התסכול והפסימיות.

אתה מקבל אותם בסבלנות. מסכים לכתחילה שהם יהיו שם בנפש.

אתה מסתכל עליהם מבחוץ, מגדיר אותם נכון - ככח מניע.

אתה לומד לחפש דרכם מה חסר לך. מה אתה רוצה.

הרי כל רגש שלילי יושב על כך שאתה רוצה משהו שאין לך אותו כרגע:

שמחה, אופטימיות, אהבה, רוגע, ערך, זרימה. זה מה שחסר לך.

הרגש השלילי הוא רצון למשהו שחסר, כל רגש שלילי – מצביע על חסר אחר.

נעבור להדגמה מעשית, דרך תרגול פשוט ושווה לכל נפש:

בטור אחד כתוב את ההרגשה השלילית. וכגון: מועקה, ייאוש, עייפות נפשית.

בטור השני כתוב הגדרה שלילית להרגשה (כגון: זו תחושה קשה, אני מיואש, אין לי כח לכלום).

בטור השלישי: הגדרה של ההרגשה כדחף מניע (וכגון: התחושה הקשה היא רצון למצוא כח להתמודדות, הייאוש הוא רצון למצוא תקווה, העייפות הנפשית היא רצון למצוא בי אנרגיה).

מה עשית? הגדרת נכון את התחושה הקשה. כאן מתחיל תהליך אמיתי של צמיחה נפשית.

מהו השלב הבא? להתנהג לפי ההגדרה הנכונה ולא להתנהג לפי ההגדרה הלא נכונה.

בהגדרה הנכונה - יצרת את הגרעין. בהתנהגות – אתה מנביט אותו.

איך יודעים מה לשנות בהתנהגות?

מכינים רשימה של התנהגויות שלך בעקבות ההרגשה השלילית. וכגון:

פרצוף מיואש, הליכה איטית, דיבורים של ייאוש, חוסר יוזמה, אכילה רגשית, חוסר תזוזה.

מכינים רשימה מקבילה של פעולות הפוכות. וכגון:

הבעת פנים עניינית, דיבורים עניינים, פעולות קטנות של יוזמה, כללים קטנים בתזונה נכונה,

פעילויות של דקות בודדות כגון קריאת ספר או מסר לילדים.

לאחר כל ביצוע של כתיבה בטבלה, עושים כהמשך התנהגות תקינה כלשהי.

מדובר על תירגול של כעשר דקות יומיות, והעוצמה שלו טמונה בהתמדה:

בכל יום ביצוע כתיבה, כמתואר בטבלה, על הרגשה שלילית מסויימת,

ולאחר מכן בחירת התנהגות אחת תקינה, וביצוע!

לעשות בפועל את ההתנהגות - כביטוי לתפיסה הנכונה שנוצרה לי בתירגול.

לא ניתן להרחיב בהסברים, אבל לטכניקה הזו יש עוצמה אדירה!

זה לא סתם 'להתגבר', או לעשות 'פעולות הפוכות' ולהרגיש טיפש מטופש שעובד על עצמו...

מדובר כאן 'בהנבטה', בהוצאה אל הפועל של המציאות התקינה.

זהו שילוב מושלם ומדוייק של הכוחות המרכזיים המפעילים את הנפש,

בדרך ליצירת עולם פנימי של קיימות, צמיחה נפשית, זרימה ושמחת חיים.

ניתן להרחיב המון על הנושא, ובתהליך רגשי מסודר ב'תרפיית הבחירה' קיימים עוד רבדים רבים.

אולם קיבלת כאן מידע מעשי, אמיתי, משדד מערכות. כאשר תפעיל אותו - תחוש את עוצמתו.

איך אומרים אצלינו במטבח? תטעם – תבין.

נשמה בריאה – בנפש בריאה

כעת נוכל להתקדם לעוד שלב קריטי ביותר, והוא:

הבנת הקשר הדדוק בין תהליכים נפשיים לבין הצד הרוחני שלנו כיהודים.

ראשית כל, לעשות סוף סוף סדר בכל המפץ הרוחני שעבר עלינו בימי הקורונה:

התחזקנו באמונה וביטחון? לא נראה, כי לא הרגשנו כלום.

לחכות למשיח? ומה לעשות כשהלב חלול, ולא ברור, ולא בדיוק יודע מה להרגיש?

ואולי אפילו לא מצליח להתחבר לכל העניין הזה?

פעמים רבות, התגובה האוטומטית שלנו תהיה להגיד לעצמינו בעומק בלב:

אתה לא בעניין. אין לך את זה. אתה לא רוחני.

וכהמשך כמובן: אתה לא בסדר. אין לך אמונה ולא ביטחון. אתה לא יהודי טוב.

לאחר שלמדנו את עקרונות 'מפת הנפש',

ויצאנו מהטירוף של 'הרגשתי או לא הרגשתי' כהוכחה לכך שיש לי את זה או לא,

כעת לכל אחד יכול להיות ברור שהוא יהודי טוב, ומאמין, ובוטח, ומחכה לגאולה.

זו האמת. זו מציאות של כל יהודי מעצם היותו. זו ה'קיימות' שלנו, בלי כל קשר להרגשה.

כל אחד לפי הרמה שלו, תופס את הקשר האמיתי שיש לו.

במקום לנסות 'להרגיש' אמונה, המטרה משתנה באופן דרסטי.

כעת אני ממוקד בלהוציא אל הפועל את האמונה והביטחון האישיים שלי,

לפי אותם עקרונות ובאותו סוג של תרגול:

פיתוח התפיסה הבסיסית שקיימת בי באופן מובנה, והתנהגות על פי תפיסה זו.

אני מייצר 'מציאות' של כח רוחני - ולא מנסה לחוש את ה'הרגשה' שלו.

בנוסף, נוכל גם להבין באופן כללי

מהי המשמעות הרוחנית של כל המעברים הנפשיים בחיינו:

אם שמת לב, הסטנו את המוקד בהליך הטיפולי, מ'להרגיש טוב' ל'ליצור טוב'.

כאן טמונה ההבנה על כל התמודדיות שלנו, כל אחד במסלול חייו:

אנחנו לא עסוקים בלספק את צרכינו הנפשיים, אלא בלייצר מציאות של טוב בעולם.

כן, תהליך נפשי נכון, מייצר מציאות של טוב.

ולכל אחד יש את מסלול הקשיים שלו כדי ליצור את הטוב היחודי שלו.

אבל רגע, סטופ. להגיד 'ליצור טוב בעולם' זו אמירה מאוד מסוכנת.

למה?

כי העניין עלול להיתפס כמין טכניקה 'רוחנית-נפשית' של להגיע לחיים מוארים' עלי אדמות.

לגויים זה נכון מאוד. ליהודים ממש לא!

אצל גויים, והכוונה היא לגויים תקינים, התכלית שלהם היא לדאוג לקיום העולם.

זו המשמעות של שבע מצוות בני נח.

בתוך תפקידם כלול גם שהעולם הנפשי והרוחני שלהם יהיה 'תקין' ונורמלי.

כי זה חלק מיישוב העולם. וזו המטרה שלהם ב'לייצר טוב בעולם'.

אצל יהודי, זה משהו אחר לחלוטין. חיים רוחניים של יהודי זה קשר קרוב ואישי עם ה'.

אחד המאפיינים הכי משמעותיים בקשר הזה הוא, שאנחנו 'נותנים' לה' ולא רק מקבלים ממנו.

בכל קיום מצוה ובכל בחירה טובה שאנו מבצעים, אנו מכירים בנוכחות של ה' בעולם,

אנו מייצרים עבורו כביכול מקום מתוך מציאות החיים, ובכך יוצרים איתו קשר של 'ביחד'.

יש משפט ידוע: 'לעשות את העולם טוב יותר'.

רבים, ביניהם גם דמויות מפורסמות בציבור החרדי, מציבים את הביטוי הזה כיעד בחיים,

כמשפט המלמד על המקום אליו אנו שואפים ולאורו אנו מחנכים את ילדינו.

אולם מדובר בשיבוש מוחלט!

הייעוד של יהודי איננו "ליצור עולם טוב יותר" אלא "ליצור קשר קרוב יותר".

הקשר הזה הוא תכלית קיומינו.

כאשר יהודי 'עושה טוב בעולם' - זהו סוג של קשר עמוק עם ה'.

זו הכרה פנימית חדשה בנוכחותו של ה' בעולם, בחייו ובליבו.

גוי לא שייך לזה בכלל. האמונה שלו היא 'קיום העולם' ולא 'קשר'!

כשאנו שומעים למשל את טראמפ, עם כל הדיבורים שלו על תפילות ועל אמונה

שלא נתבלבל! ושלא נטעה ונתחיל להתפעל: "תראו איך הוא מאמין".

מקסימום הוא גוי תקין. אין לכך כל קשר לאמונת היהדות ולא למשמעות החיים והייעוד שלנו.

היה ניתן להתרחב גם להבנת תהליכים רוחניים נוט, לפי אותו עיקרון,

אבל המסע אליו יצאנו הוא בשבילי הנפש.

שם התחלנו, שם צעדנו,

והנה אנו מסיימים.

תודה לך על ההקשבה, מקווה ומאמין שהגעת למקום אחר בחייך.

מאחל לך הצלחה מרובה, בריאות ופרנסה (קורונה, זוכר?) ובעיקר – שמחת חיים.

בשורות טובות והצלחה מרובה!

שמחה צישינסקי

עוד מילה אחת:

מצאת אוצר? הרחב את מעגל הסיוע.

שתפו נוספים והעניקו להם את ההזדמנות לחמאן רגשי מדוייק ומעשי.

שתפו במייל >>

קיויתי
מידע וסיוע רגשי
KIVITI

1599-56-1000
kiviti.co.il
office@kiviti.co.il
רבי עקיבא 60 בני ברק

צור קשר >>

אתר קיויתי
>>