

## אני מאמין ששיעורי 'מבוא למפת הנפש'

### פתחו לכם אופקים חדשים.

לאן ממשיכים כעת? בואו ננסה לשמור על 'רגעים של שפיות'.

מאמרים קצרים, פעם בשבוע, שימשיכו את ה'גל השקט' התקין שהתחיל לנו בנפש.

רגע אמיתי של שפיות יכול בס"ד לתת כח לכל השבוע.

התחלנו.

## הכרית הטובה בעולם: מגף מועשר בבזך. מעשה שהיה

### יש לכם עדיין זכרונות מהחיים שלפני הקורונה?

#### לפחות אתם יודעים שפעם היה עולם אחר...

העולם השתנה. לאט לאט נופל לכולנו האסימון, שזה כאן, והולך להישאר אתנו כרגע,

נקווה שבעוד שנה יהיה חיסון. ובינתיים – גלישת גלים:

יפתחו ויסגרו, יאכפו וידונו, יפצו ויקנסו, ידבקו ויבודדו, וגם איכשהו – יחיו.

כל אחד עובר את הלבם ההפנמה במוקדם או במאוחר, ומתחיל להסתכל סביבו ולערוך הכרות עם המציאות

החדשה. יש לנו אקלים חדש בחיי היום יום: קורונה.

#### ומה מתרחש כעת אצלנו בנפש?

זו כבר ממש לא חרדה ולא לחץ ובהלה. אלא לאות. ערפול חושים. סוג של אדישות פנימית.

תקשורתנים ציניקנים יגדירו אותנו כ'מכחישי קורונה'.

כאילו משהו בנו לא בסדר, כי אנחנו לא מספיק לחוצים, לא מספיק היסטריים.

אבל זה ממש לא העניין.

האמת? היינו שמחים להיות בלחץ. להיות לחוץ זה לחיות ולהרגיש, ואנו כרגע בחווייה נתק,

שזה סוג של לא להרגיש כלום. כאילו נפלטנו מהחיים הנורמליים, כאילו השתבשנו.

#### למה אנו מרגישים את הנתק הזה?

מדובר בתהליך רגשי מוכר הנקרא 'הקהיה'.

כמו כאשר סכין איבדה את החדות שלה מרוב שימוש, אנו אומרים שהיא 'קהיה'.

כך כל תחושה והרגשה שהיא, גם שלילית וגם חיובית עוברת הקהיה. בתחילה היא מסייבת נוכחת

ומשמעותית, ולאט לאט - מתפוגגת.

נכנסתם לדירה חדשה? כמה זמן תתפעלו ותהנו? לא הרבה.

רכב חדש, משרה חדשה, אוכל טוב, הכל מתפוגג. מאבד עוצמה, מאבד את ה'חדות' שלו.

כך גם קושי, לחץ, מצוקה, כעיקרון ככל שיחלוף זמן הם יתפוגגו, ועל זה נהוג לומר: "ד"ר זמן הוא הרופא

הטוב ביותר".

אז למה יש לנו מצוקות רגשיות? שאלה טובה.

והתשובה בקצרה: כי אנו ממשיכים לתחזק ולייצר אותן. אבל לא זה הנושא כעת.

#### הקורונה כבר איננה אירוע מתפרץ אלא מתמשך ולכן כולנו חווים 'הקהיה'.

כדי להבין איך עובד תהליך ההקהיה ואיך ניתן לקחת אותו לטובתנו,

נשתף אתכם בתיאור אותו כתב אסיר לשעבר במחנה עבודה סובייטי:



#### "בלילה הראשון הייתי בהלם"

כך אני הולך לישון? על דרגשי עץ, מעוך ביו אסירים נוספים, ללא בגדי שינה?

בלי הכרית שלי והמזרן שלי ובלי להתקלח? אני לא אירדם. בטוח.

ובכן, אכן באותו לילה התהפכתי על משכבי לקול נחירות וגניחות הסובבים.

אולם בלילה השני ישנתי היטב, ואילו לאחר ארבעה לילות

כבר מצאתי את עצמי שולף מרגלו של שכני לדרגש את אחד ממגפיו,

גוש מצחין של עור מרופט סוליה מחוררת בזך וזוהמה, ותוחב אותו תחת ראשי ככרית

כדי להיטיב את שנתי.

והאמת? ישנתי כמו תינוק. זו אכן הייתה כרית נפלאה."

#### הבנתם?

תוך ארבע לילות הבנאדם **מתמזג** עם מציאות - שלפני כן הייתה **בלתי אפשרית**.

זהו כוחה החיובי של ההקהיה.

גם אצלנו, הכל תלוי איך נגדיר לעצמינו את קהות החושים הזו.

זה לא סתם משחקי פרשנות, אלא בדיקה רצינית - על מה באמת מדובר? מה זה?

#### התשובה: קיבלנו מתנה. יש לנו כאן אנרגיה נפלאה שנקראת: 'השתלבות'.

כתגובה נפשית בריאה למצב, כיכולת התמודדות מדהימה שהקב"ה מעניק לנו,

התפתחה לנו יכולת חדשה: היכולת להתמזג נכון עם המציאות שסביבנו, ללא 'פיקים' של היסטריה וסערות

של דמיונות.

קהות החושים המשתלטת עלינו היא למעשה מקור נביעה של 'ישוב הדעת'.

אם רק נתפוס זאת ונעבוד איתה נכון, הרווחנו מיליונים.

#### אז ראשית כל והחשוב מכל:

בואו לא נרד על עצמינו ולא נשייך אוטומטית את התחושה הזו למחזות ה'רעים'.

זה פשוט לא נכון, ורק אם נגדיר זאת כבעיה – זו אכן תהיה התוצאה.

המהלך הנכון הוא לקבל את תחושת ה'קהות' בעין יפה. לכבד אותה. היא טובה!

כאשר ניתן לה בנפש מקום של 'לכתחילה' נוכל להמריא איתה למחזות נפלאים.

במאמר הבא: 'קולומביה חוזרת לאטמוספירה' - נסביר איך.

#### נשתמע

שמחה צ'שינסקי

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

