

## אראל סגל הלוי

### אינטליגנציה רגשית בספר משלי

ספר משלי שלמה כולל פסוקים רבים העוסקים ברגשות, בהשפעתם על האדם ובדרכים לשלוט בהם. תחום זה, המכונה לפעמים "אינטליגנציה רגשית", מהווה גם נושא למחקר מדעי עכשווי. המאמר דן במספר פסוקים מספר משלי העוסקים ברגשות, ומשווה כל פסוק עם מחקר אחד או יותר מהעשורים האחרונים העוסק בנושא דומה.

אינטליגנציה רגשית היא מונח המתייחס למימנותו של האדם לזהות, להעריך ולנהל את רגשותיו ואת רגשות הזולת.<sup>1</sup> המונח התפרסם לראשונה בציבור הרחב בשנת ה'תשנ"ה, עם פרסומו של ספר בשם זה שנכתב על-ידי העיתונאי והפסיכולוג ד"ר דניאל גולמן.<sup>2</sup> הספר מסכם עשרות מחקרים מעשרות השנים האחרונות, העוסקים ברגשות שונים, בהשפעתם על האדם ובדרכים שונות לשלוט בהם. גם בספר משלי ישנם פסוקים רבים העוסקים ברגשות שונים, בהשפעתם על האדם ובדרכים לשלוט בהם. במאמר זה אדון במספר פסוקים שתוכנם קשור, באופן זה או אחר, למחקרים העוסקים בתחום הרגש.

#### א. שמחה משפרת את היעילות של טיפולים רפואיים

"לב שמח ייטב געה, רוח נבאה תיבש גרם" (משלי יז, כב)

געה = הסרת המחלה – תרופה או טיפול רפואי.<sup>3</sup>

לב שמח ייטיב געה = אופי שמח ואופטימי משפר את יעילותה של כל תרופה. אדם חולה, המצליח לשמור על מצב רוח טוב למרות מחלתו, משפר את יכולתו של הגוף להתמודד עם מחלות, ומגדיל את סיכויי ההחלמה.

\* עיבוד מתוך ספרי "סגולות משלי", שיצא לאור לאחרונה כספר אינטרנטי באתר "לולו":  
<http://stores.lulu.com/erel>

1 ויקיפדיה העברית, ערך "אינטליגנציה רגשית".  
2 Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, New York 1995; דניאל גולמן, אינטליגנציה רגשית, תרגום לעברית עמוס כרמל, חל אביב תשנ"ז. הציטוטים במאמר זה הם מתוך המהדורה העברית של הספר.  
3 כמו בהושע ה, יג: "וירא אפרים את חליו ויהודה את מזורו... והוא לא יוכל לרפוא לכם, ולא יגעה מכם מזור" (עי"פ הרב יונה גירונדי על הפסוק).

**נכאה** = נכה, שכורה; **רוח נכאה** = מחשבה שכורה, דיכאונית.

**גרים** = עצם, ובפסוק זה העצם היא משל לגוף כולו, "עיקר האדם ופנימותו".<sup>5</sup>

**ורוח נכאה תייבש גרים** = מחשבה מדוכאת ופסימית מחלישה ופוגעת בכריאות הגוף. ארם חולה, הנכנס לדיכאון ויאוש בעקבות מהלתו, מתייבש ומתנוון עוד יותר, ולגוף שלו קשה יותר להתלים. כך בספר משלי, וכך גם במחקרים מהשנים האחרונות. הנה כמה ציטוטים לדוגמה:<sup>6</sup>

13 מתוך 100 פציינטים שעברו השתלה של מוח עצם לקו בדיכאון, ו-12 מביניהם מתו בתוך השנה הראשונה שלאחר ההשתלה. לעומת זאת, 34 מ-87 הנותרים היו בחיים שנתיים לאחר מכן.

במעקב בן 12 שנה אחרי 2,838 גברים ונשים בגיל העמידה, נתגלה שיעור גבוה יותר של מקרי מוות ממחלת לב אצל אלה שחשו ייאוש... בקרב שלושה אחוזים שסבלו מדיכאון עמוק, השיעור היה גבוה פי ארבעה.

דיכאון מסבך ומאט את ההחלמה משבר בידך... נשים מדוכאות שקיבלו סיוע פסיכיאטרי יחד עם טיפול רפואי אחר נזקקו לפחות פיזיותראפיה כדי לשוב וללכת, ונזקקו לפחות אישפוזים חוזרים בשלושת החודשים שלאחר שחרורן מבית החולים.

במחקר אחד נברקה דרגת האופטימיות או הפסימיות של 122 אנשים. שמונה שנים לאחר מכן נמצא כי 21 מבין 25 הפסימים ביותר מתו; בקרב 25 האופטימים ביותר מתו רק 6. ההשקפה המנטלית התגלתה כמנבא שרירות טוב יותר מכל גורם סיכון רפואי, ובכלל זה שיעור הנזק ללב בהתקף הראשון, חסימת עורקים, רמת כולסטרול או לחץ דם.

### ב. דיכאון שובר את המחשבות

"לב שמח ייטב פנים, ובעצבת לב רוח נכאה" (משלי טו, יג)

**לב שמח ייטב פנים** = אופי שמח ואופטימי מתבטא מייד בהבעת הפנים, ומשפר את המראה החיצוני.

אך כשלאדם יש אופי עצוב ומדוכדך, אין זה מתבטא מייד כמראה החיצוני. האדם מסוגל לשמור את העצבות שלו בלב ולהציג פנים שמחות כלפי חוץ, כמו שנאמר בפסוק אחר: "צֵם בְּשֹׁחַק יִכָּאֵב לֵב, וְאַחֲרֵיהָ שִׁמְחָה תִּוָּגֵה".<sup>7</sup>

4 מצורת דוד על הפסוק.

5 מלבי"ם על הפסוק.

6 "אינטליגנציה רגשית", פרק 11 "תודעה ורפואה", עמ' 196 והלאה.

7 משלי יד, יג.

העצבות משפיעה מבפנים – על המחשבות:

**רוח נכאה = מחשבה נכה**, שבורה ומיואשת.

**ובעצבת לב רוח נכאה = כשאדם נמצא במצב של עצבות וריכאון**, קשה לו לשלוט במחשבות שלו, כל מחשבה שהוא מנסה להעלות בדעתו "נשברת" וסוטה לכיוון של ייאוש.<sup>8</sup>  
כך גם במחקרים:

כאשר אנשים מדוכאים מנסים להיאבק במחשבותיהם הדיכאוניות, נבצר מהם ליצור לעצמם חלופות טובות יותר. לאחר שהחל הגל הדיכאוני של המחשבה, יש לו השפעה חזקה, כמעט מגנטית, על מסלול האסוציאציות. לדוגמה, כאשר אנשים נתבקשו לפענח משפטים קצרים, שסדר המילים בהם השתבש, הם הצליחו בפיענוח היגדים ריכאוניים ("העתיד הקרוב נראה רע") הרבה יותר מאשר בפיענוח היגדים מרנינים ("העתיד הקרוב נראה נפלא").

נטיית הריכאון להנציח את עצמו משפיעה אפילו על הסוגים של הסחות-הדעת שאנשים בחרו בהם. כאשר ניתנה לאנשים מדוכאים רשימה של דרכים – חלקן עליונות וקלות וחלקן כבדות ורציניות – להסיח את דעתם ממהו עצוב... הם בחרו במידה גדולה יותר בפעילויות המלנכוליות. ריצ'ארד ונצלאף (Wenzlaff), פסיכולוג מאוניברסיטת טקסס, שערך מחקרים אלה, הגיע למסקנה כי אנשים שכבר נקלעו לדיכאון צריכים לעשות מאמץ מיוחד כדי למקד את תשומת ליבם במשהו עליו לחלוטין, ולהשגיח בקפדנות שלא יבחרו בשגגה במשהו – סרט סוחט רמעות, ספר טרגי – שישוּב ויקריר את מצב רוחם.<sup>9</sup>

### ג. איפוק משפר את הכשירות החברתית

"נצר תאנה – יאכל פריה, ושמר אָנְיוּ – יבבד" (משלי כז, יח)

בטבע, אדם הרוצה לאכול מפרי התאנה צריך לטפח אותה ולשמור עליה: "מי שרוצה לאכול פרי התאנה צריך לנצרה... כי פרי התאנה מתבכרים אחד אחד, וצריך ללקטם בכל בוקר טרם יזרח השמש, שאם לא כן יתלעו הפירות שבכרו...";<sup>10</sup> כדי ליהנות מפרי התאנה, דרושות סבלנות והתמדה.

בנוסף לכך, אדם שרוצה לאכול מפרי התאנה צריך להתאפק ולא לאכול אותה לפני שהבשילה, בעודה פגה: "הנוצר פיו מהתענג מנופת התאנה ומרבשה... יאכל פריה... לא כמוהו שאכלה

8 הקשר בין שני חלקי הפסוק הוא ניגודי – השמחה מתבטאת במראה החיצוני של הפנים, אך הצער הוא פנימי יותר ומתבטא בעיקר במחשבות שבורות וריכאוניות.

9 "אינטליגנציה רגשית", עמ' 90.

10 מלבי"ם על הפסוק.

פגה...<sup>11</sup>; כדי ליהנות מפרי התאנה, דרושות התאפקות ושליטה עצמית.

התאנה היא משל ליחסים בין אדם לאדוניו – אדם ששומר על נאמנות לאדוניו, ומטפח את היחסים עמו בסבלנות ובהתמדה, יזכה בסופו של דבר לכבוד. כך מצאנו במדרש על יהושע, ששירת את משה בהתמדה ובסבלנות וזכה להתמנות לממשיכו: **”יפקד ה’ – ... אמר משה: הרי השעוה שאתבע בה צרכיי... בדין הוא שיירשו בניי את כבודי. אמר לו הקב”ה: נוצר תאנה יאכל פריה – בניך ישבו ולא עסקו בתורה. יהושע הרבה שרתך והרבה חלק לך כבוד, והוא היה משכים ומעריב בבית הוועד שלך. הוא היה מסדר את הספסלים והוא פורס את המחצלאות. הואיל והוא שרתך בכל כחו, כדאי הוא שישמש את ישראל, שאינו מאכזר שכרו. קח לך את יהושע בן נון – לקיים מה שנאמר: נוצר תאנה יאכל פריה”<sup>12</sup>; כך מצאנו בתנ”ך גם על אלישע, ששירת את אליהו בהתמדה ובסבלנות וזכה להתמנות לממשיכו.<sup>13</sup>**

פסוק אחר בספר משלי מביע רעיון כללי יותר – על חשיבות הסבלנות וההתמדה לאורך זמן ביחסים בין אדם לחברו:

**”רָעָה וְרָע קָרִי אָכִיף אֶל תַּעֲזֹב, וּבֵית אָחִיף אֶל תָּבוֹא בְיָוֶם אֵיךָ, טוֹב שָׁכֵן קָרוֹב מֵאֵחַ רְחוֹק”<sup>14</sup>.**

כדי ליהנות מפירותיהם של יחסים חברתיים, צריך לטפח אותם ולשמור עליהם במשך זמן רב, להיות מאופק, ולא לצפות לתמורה מיידית.

בשנים האחרונות נעשו מספר ניסויים המוכיחים שיש קשר בין איפוק לבין הצלחה חברתית. באחד הניסויים המפורסמים, הושיבו ילדים בני 4 בחדר שבו היה מרשמלו, ואמרו להם שאם לא יאכלו את המרשמלו עכשיו, יקבלו אחר כך שני מרשמלו. חלק מהילדים הצליחו להתאפק וחלק לא. מתברר שהיו הבדלים משמעותיים בין שתי הקבוצות גם בהמשך החיים: אלה שהצליחו להתאפק היו, באופן מובהק, כשירים יותר מבחינה חברתית והשכלתית.<sup>15</sup>

בתקופת חיבור ספר משלי לא היה מרשמלו, ואילו היו רוצים לבצע ניסוי זה, מסתבר שהיו משתמשים בתאנים...<sup>16</sup>

#### ד. יראה ורגשות נוספים – תנאי מקדים לחינוך

**”יִרְאַת ה’ רֵאשִׁית דַּעַת חֲכָמָה וּמוֹסֵר, אֲוִילִים בָּזוּ”** (משלי א, ז)

זהו הפסוק המסיים את קטע הפתיחה של ספר משלי (משלי א, א-ז). הוא קובע כי יראת ה’ היא הדבר הראשון שיש ללמד כאשר מתחילים להנך לדעת חכמה ומוסר; רק מחנכים אווילים,

11 הרב יצחק עראמה, עקרת יצחק ס, מהדורת ויקיטקסט: <http://he.wikisource.org>

12 במדרש רבה פרשה כא יד, מהדורת ויקיטקסט.

13 מלכים ב פרק ב.

14 משלי כו, י.

15 “אינטליגנציה רגשית”, עמ’ 100-102.

16 מקורו של הרעיון במאמר של ירון תאנה, דף פרשת השבוע של הקיבוץ הרתי, פרשת בשלח וט”ו בשבט ה’תשס”ז.

שטחיים, בזים ומזלזלים ביראת ה', וחושבים שאפשר ללמד דעת חכמה ומוסר בלי יראה.<sup>17</sup> היראה קודמת לחכמה גם בתולדות עם ישראל. כל חכמה שבני ישראל למדו באה אחרי אירוע שגרם להם יראה:

אחרי קריעת ים סוף: "וַיֵּרָא יִשְׂרָאֵל אֶת הַיָּד הַגְּדֹלָה אֲשֶׁר עָשָׂה ה' בְּמִצְרַיִם, וַיֵּיָרֹא הָעָם אֶת ה', וַיֹּאמְרוּ בְּה' וּבְמֹשֶׁה עֲבָדוּ" <sup>18</sup> ושלושה ימים אחר-כך: "... שֵׁם שָׁם לֹךְ חָק וּמִשְׁפָּט...".<sup>19</sup>

אחרי עשרת הדיברות: "וַיֹּאמֶר מֹשֶׁה אֶל הָעָם: אֵל תִּירְאוּ, כִּי לִבְעֹבֹר נִסּוּת אֶתְכֶם בָּא הָאֱלֹהִים, וּבְעֵבֹד תִּהְיֶה יְרֵאתוֹ עַל פְּנֵיכֶם, לְכַלְתִּי תַחֲטְאוּ" <sup>20</sup> ומייד אחר כך: "וַאֲלֵה הַמִּשְׁפָּטִים אֲשֶׁר תִּשִׂים לְפָנֵיהֶם".<sup>21</sup>

אחרי מתן לוחות הברית השניים: "וַיֵּרָא אֶתְרֹן וְכָל בְּנֵי יִשְׂרָאֵל אֶת מֹשֶׁה וְהָנָה קָרָן עוֹד פָּנָיו, וַיֵּיָרֹא מִגִּשְׁת אֱלֹהֵי" <sup>22</sup> ומייד אחר כך: "וְאַחֲרָי כֵּן נִגְשׂוּ כָּל בְּנֵי יִשְׂרָאֵל, וַיִּצְוּם אֶת כָּל אֲשֶׁר דִּבֶּר ה' אֵתוֹ בְּהַר סִינַי".<sup>23</sup>

היראה קודמת לחכמה גם בספרי הכתובים:

**תְּחִלַּת חֲכָמָה – יְרֵאת ה', וְדַעַת קִרְשִׁים בִּינָה**<sup>24</sup>

**רֵאשִׁית חֲכָמָה – יְרֵאת ה', שֶׁכֵּל טוֹב לְכָל עֲשִׂיהֶם, תְּהַלְתוּ עִמָּדַת לְעַד.**<sup>25</sup>

היראה קודמת לחכמה גם בדברי חז"ל:

כל שיראת חטאו קודמת לחכמתו, חכמתו מתקיימת; וכל שחכמתו קודמת ליראת חטאו, אין חכמתו מתקיימת.<sup>26</sup>

במחקרים העוסקים ברגשות, לא מצאתי התייחסות מפורשת לרגש של יראת ה' דווקא, אלא לרגשות של יראה באופן כללי, ומהצד השני – שטחיות הגורמת לאדם לבח ליראה. במחקר שנעשה על רגשות של פושעים פסיכופתים, התגלה כי "פסיכופתים – מוחותיהם אינם מפגינים את התבנית הייחודית בתגובה למילים הרגשיות... רוברט הייר, הפסיכולוג

17 המושג "דעת חכמה ומוסר" נזכר לפני כן, בפסוק השני של הספר, כמטרתו הראשונה והעיקרית של ספר משלי: "לְדַעַת חֲכָמָה וּמוֹסֵר, לְהַבִּין אֲמָרֵי בִינָה" (משלי א, ב).

18 שמות יד, לא.

19 שמות טו, בה.

20 שמות כ, טז.

21 שמות בא, א.

22 שמות לד, ל.

23 שמות לד, לב.

24 משלי ט, י.

25 תהילים קיא, י.

26 רבי חנינא בן דוסא, משנה אבות ג, ט, מהרד"ק ויקיסקסט.

מאוניברסיטת קולומביה הבריטית שביצע את המחקר, מפרש את התוצאות כראיה לכך שלפסיכופתים יש הבנה רדודה של מילים רגשיות, שיקוף של רדידות כללית יותר בתחום הרגש... פסיכופתים העומדים לקבל הלם חשמלי אינם מראים שום סימן לתגובת פחד מהסוג המקובל אצל אנשים שעומדים לחוש כאב. מכיוון שחזות הכאב אינה מעוררת בפסיכופתים שום פרץ של חרדה, נראה להייר שהם אינם מודאגים מפני האפשרות שיוענשו בעתיד על מעלליהם, ומכיוון שהם עצמם אינם חשים שום פחד, אין להם שום אמפתיה – או חמלה – כלפי הפחד והכאב של קרבנותיהם.<sup>27</sup>

מחקרים נוספים מלמדים על החשיבות הרבה של רגשות בכלל בחינוך ילדים להתנהגות מוסרית.<sup>28</sup> כך למשל, כשרוצים לחנך ילד שלא יפגע ברכוש הזולת, אין טעם להתחיל מחוקים פורמליים כגון "אסור לגנוב", אלא עדיף להפנות את תשומת ליבו לרגשות הפגועים של הזולת: "תראה, הוא בוכה, הוא מאוד עצוב כי לקחת לו את הצעצוע!". אם לילד יש אמפתיה (כמו לרוב הילדים הנורמליים), הוא ירגיש בעצמו את הצער של הזולת, ויפתח רגש של יראה מפני פגיעה בזולת. לאחר מכן אפשר להמשיך וללמד אותו חוקים מפורטים יותר הקשורים לשמירה על רכוש הזולת.

כאמור, המחקרים אינם מתייחסים ליראת ה'. המשותף בין הפסוק שלנו לבין המחקרים שציטטתי הוא הדגש שהם שמים על עולם הרגש, והקביעה שכל לימוד משמעותי צריך להתחיל מהפעלה של הרגשות.

## ה. תאוה לרע

"נפש רשע איוותה רע, לא יחן בעיניו רעהו" (משלי כא, י)

להתנהגות של רשע ופשיעה ישנם שורשים נפשיים-רגשיים:

**נפש רשע איוותה רע** = רשע הוא אדם שנפשו מתאוה, משתוקקת לעשות רע. הוא יודע שמעשיו רעים, ובכל זאת משתוקק לעשותם: "מידת הרשע, כי ייתן מחשבתו לכסוף ולהתאוות רע. כי אמנם יתר בני אדם, הבינוניים, גם כי ירעו לבכם ולא יראגו לצרת חבריהם, אך לא יתנו מחשבתם ולא ישלחו רעיון לבם להתאוות לרע...".<sup>29</sup>

אחד המאפיינים הנפשיים של הפושע הוא יחסו הקר והמניפולטיבי לזולת: "...אבל זה הרשע, לא יחן בעיניו רעהו – אף על פי שייראה כאוהב את חברו – לא ירחם עליו לעולם, ולא יחון אותו כבוא אליו רעה. ואף על פי שיייתכן שהוא מבקש טובתו להנאת עצמו, מפני שנעזר בחברתו ויחסו בו וימצא בה תועלת, אבל מצד החנינה – לא יחון עליו ביום אידו".<sup>30</sup>

27 "אינטליגנציה רגשית", עמ' 129.

28 שם, עמ' 124-125.

29 הרב יונה גירונדי על הפסוק.

30 שם.

כך בספר משלי, וכך סוברים גם חלק מהחוקרים המודרניים, שלרשעות ישנם שורשים נפשיים – יש אנשים שהנפש שלהם מתאוה לעשות רע, ואינה מרגישה רחמים ואמפתיה עם הזולת: "חלק מהחוקרים העוסקים בפושעים פסיכופתים חושדים, כי המניפולטיביות הקרה שלהם, היעדר זה של אמפתיה ואכפתיות, אולי נובעים מליקוי עצבי... אין פירוש הדבר, שכל הפושעים פגומים מבחינה ביולוגית, או שיש סמן ביולוגי לפשע... היעדר אמפתיה צריך להיות מובא בחשבון. יחד עם כוחות אחרים – פסיכולוגיים, כלכליים וחברתיים – התורמים לזיקוק שכייוונו פשיעה"<sup>31</sup>.

## 1. דרכים להתמודדות עם דאגה

**"דאגה בלב איש – ישחנה, ודבר טוב ישמחנה"** (משלי יב, כה)

כאשר דאגה משתלטת ומושלטת במחשבותיו של האדם, עליו לעשות שני דברים: **ישחנה**, ו**דבר טוב ישמחנה**. המפרשים פירשו עצות אלו בכמה דרכים. נביא תחילה את הפירוש שנראה לנו קרוב ביותר לפשוטו של מקרא, ולאחר מכן פירושים נוספים.

**ישחנה** = בניין הפעיל מהשורש שחה, שממנו גם הפועל "השתחווה" = התכופף בפני הזולת כאות לכניעה וקבלת מרות. מכאן **ישחנה** = יגרום לתחושת הדאגה להשתחווה לו ולהיות כפופה לו. הדאגה יכולה לשרת את האדם בכך שהיא מכוונת אותו להיזהר מפני סכנות. כך צריך האדם להתייחס לדאגה כשהיא מופיעה בליבו – כאל משרתת בלבד. אחרי שהאדם השתמש בדאגה, חשב על כל הסכנות המדריגות והתכוון לקראתן במידת האפשר, הדאגה סייעה את תפקידה כמשרתת והאדם יכול "לפטר" אותה, כמו שמוסבר בהמשך הפסוק:

**דבר = דיבור,**

**דבר טוב = דיבור שיש בו נחמה והבטחה לעתיד טוב יותר, כמו: "ויצען ה' את המלאך הדבר**

**פי דברים טובים, דברים נחמים"**.<sup>32</sup>

**ישמחנה** = יהפוך את הדאגה לשמחה.

**ודבר טוב ישמחנה** = השלב השני בהתמודדות עם דאגה הוא לשמוע דיבורים המביעים

עמדה הפוכה מזו שמביעה הדאגה – דיבורים המסבירים, שאם האדם אכן יממש את המסקנות שהגיע אליהן בעקבות הדאגה, יתנהג בזהירות ויתכוון לסכנות האפשריות, המצב יהיה טוב. אפשר לשמוע דיבורים כאלה מירידים שמשוחחים עמם על הדאגות, ואפשר גם שהאדם עצמו ידבר עם עצמו ויגיד לעצמו דברים טובים.

דיבורים טובים יהפכו את הדאגה לשמחה, והשמחה תיתן לאדם כוח ליישם את המסקנות

שהגיע אליהן לפני כן, בזכות הדאגה.

31 "אינטליגנציה רגשית", עמ' 128.

32 זכריה א, יג.

**פירושים נוספים**

דאגה בלב איש ישחנה

- חז"ל פירשו **ישחנה** כשי"ן שמאלית: "רב אמי ורב אסי: חד אמר **יסיחנה מדעתו**, והד אמר **ישיחנה לאחרים**".<sup>33</sup> האדם יכול להתמודד עם הדאגה בעצמו או בעזרתם של אנשים אחרים:
1. **יסיחנה מדעתו** = יסיר את תחושת הדאגה מהמודעות, ידחיק אותה אל תת-ההכרה.
  2. **ישיחנה לאחרים** = ישוחח עם אנשים אחרים, שיעזרו לו להכניס את הדאגה למידה המתאימה. כל אדם רואה את המציאות מכיוון אחר; בתפיסה של כל אדם יש עובדות מציאותיות ויש דמיון; המציאות משותפת לכולם, אבל הדמיון הוא אישי לכל אחד ואחד. ולכן, כשכמה אנשים **משוחחים** ו"מצליבים" את התפיסות שלהם, הם מבררים מהו החלק המשותף (שהוא המציאות), ומהו החלק הדמיוני. כשהדאגה משתלטת על האדם, והוא משוחח על כך עם אחרים, הם עוזרים לו לראות מהן העובדות המציאותיות שבאמת צריכות להדאיג אותו, ולגביהן הוא צריך לפעול; ומהן העובדות הדמיוניות, שאותן הוא צריך לשכוח ולהוציא מדעתו. וייתכן שהכוונה שהאדם צריך להשיח את דאגותיו לה' – לספר לו על הדברים שמדאיגים אותו, שהרי **שיחה** היא מכינוייה של התפילה.
- ולפי הניקוד בספרים שלנו, **ישחנה** כשי"ן ימנית, יש לפרש:
3. **ישחנה** = יכופף וישפיל את תחושת הדאגה, ידחיק אותה, בדומה לפירוש 1 למעלה: "עת יעלה ציור הדאגה בלב... להשפיל הציור הלז ולהורידו אל עומק הנפש, ושם, בחושך שמו יכוסה, על-ידי שיסיח דעתו מרעיונות כאלה".<sup>34</sup> דאגות שנמצאות בתת-ההכרה מעוררות את האדם לאחריות מבלי לעוות את שיקול הדעת שלו.
  4. **ישחנה** = יגרום לתחושת הדאגה להשתחוות לשכל ולשרת אותו, דבר שאפשר לעשות על-ידי שיחה עם עצמו או עם אחרים, כמו פירוש 2 למעלה.

ודבר טוב ישמחנה

1. על פי העצה "**יסיחנה מדעתו**", יש לפרש שגם "**ודבר טוב ישמחנה**" היא עצה להתמודדות עצמאית של האדם עם דאגותיו, בכך שידבר עם עצמו על דברים שמחים: "שיעלה על ליבו ציורים טובים, מתנגדים לציורי הדאגה, למשל יצייר שאחריתו טוב, שביתו יעמוד נכון, שהוא מלא ברכת ה', ושיש תקוה לאחריתו... **ישמחנה בדבר טוב**, ועל-ידי ציור טוב לעומת ציור הרע והמעציב ישמח אותה... שיסיח אותה לאחרים, רוצה לומר, לרעיונות אחרות טובות ומשמחות";<sup>35</sup> "דבר טוב הוא אם יכול לעצור כוח לשמח את הדאגה ולחשוב כי לטובה בא מה שבא".<sup>36</sup>

33 תלמוד בבלי סנהדרין ק ע"ב, מהדורת ויקיטקסט.

34 מלבי"ם על הפסוק.

35 מלבי"ם שם.

36 מצורת דוד על הפסוק.



לימוד דברי תורה וחכמה יכול לשמח את האדם ולהשכיח ממנו את הדאגות: "יעסוק בתורה, והיא תשמח את הדאגה שבלבו ותצילנו ממנה",<sup>37</sup> "כאשר ישכיל אדם בדבר חכמה או במועצות ודעת, וייגלה אליו מחשוף האמת וסוד הנכוחה, ישמח לבו",<sup>38</sup> "כי כל הנותן עליו עול תורה, פורקים ממנו הדאגות".<sup>39</sup>

2. על פי העצה "ישיחנה לאחרים", יש לפרש שגם "ודבר טוב ישמחנה" היא עצה לפנות לעזרת הזולת – לדבר עם אנשים אחרים על דברים טובים ושמחים, "ודבר טוב שינחמנו חברו ישמח את הדאגה".<sup>40</sup>

### התמודדות עם דאגות בפסיכולוגיה המודרנית

כפי שראינו, חז"ל והמפרשים הציעו דרכים רבות להתמודדות עם דאגות. כדוגמה לדרך אחת המקובלת גם בפסיכולוגיה המודרנית, נתאר את השיטה הטיפולית של פסיכולוג בשם תומאס בורקובץ' (Borkovec):

הצער הראשון הוא מודעות עצמית, לכידת האפיזודות גורמות הדאגה מייד עם תחילתן... שיטות הרפיה שאפשר ליישמן ברגע שמזהים את הדאגה המתחילה לכרסם... נקיטת עמדה ביקורתית כלפי הנחותיהם: האם יש סיכוי סביר לכך שהמאורע שמפניו אני חרד אכן יתרחש?... האם יש צעדים קונסטרוקטיביים שכדאי לנקוט?... צירוף זה של חשיבה וספקנות בריאה אמור לפעול ככלם על ההפעלה העצבית המונחת ביסודה של החרדה....<sup>41</sup>

### ז. דרכים להתמודדות עם כעס

"דברי נרגן פמתלהמים, והם ירדו סדרי בטון" (משלי יח, ה; כו, כב)

"באפס עצים תכבה אש, ובאין נרגן ישתק מדון" (משלי כו, כ)

נרגן הוא אדם החושב שהזולת פעל מתוך שנאה וכוננה רעה, אדם החושב שאנשים עשו לו מה שעשו מתוך שנאה או רצון לפגוע בו, כמו: "ותרגנו באהליכם ותאמרו 'בשנאת ה' אתנו הוציאנו מארץ מצרים, לתת אתנו ביד האמרי להשמידנו'".<sup>42</sup>

37 רש"י על הפסוק.

38 הרב יונה גידונרי על הפסוק.

39 הגאון מווילנה על הפסוק, על פי אבות דרבי נתן.

40 רש"י על הפסוק.

41 "אינטליגנציה רגשית", עמ' 82-87.

42 דברים א, כו.

**מתלהם** – מהשורש "להם", שמשמעותו כמו "הלם", "היכה מכה כואבת". בניין התפעל מציין פעולה עצמית, ומכאן: מתלהם הוא אדם המכה את עצמו (כמו ש"מתלבש" הוא אדם המלביש את עצמו).

**הבטן** נחשבת כמקום הרגשות המיידיים, רגשות הממלאים את האדם כתגובה מיידית לגירוי חיצוני, כמו בפסוק: "שְׁמַעְתִּי וַתִּרְגַּז בְּטָנִי"<sup>43</sup>.

**דברי נרגן כמתלהמים, והם ירדו חרדי בטן** = כשאדם אומר לעצמו שהזולת פעל מתוך כוונה רעה, הוא כאילו מכה את עצמו, הרברים הרעים יורדים וחודרים מיידית לבטנו וגורמים לו לרגשות רעים.

ומצר שני:

**כאפס עצים תכבה אש, ובאין נרגן ישתוק מדון** = אש המריבה, והרגשות הרעים הכרוכים בה, נכבית כאשר אדם אינו נרגן, אלא אומר את ההפך מדברי הנרגן: גם אם מישהו עשה לו משהו רע – משתדל לרונ אותו לכף זכות, להגיד שהוא בוודאי פעל מתוך כוונה טובה ולא מתוך שנאה. כך בספר משלי, וכך גם במחקרים. על פי אחד המחקרים המקיפים שעסקו בהתמודדות עם כעסים, ישנן שלוש דרכים עיקריות שאנשים משתמשים בהן כדי להתמודד עם תחושות של כעס, ואפשר לדרג אותן לפי רמת היעילות שלהן.<sup>44</sup>

● דרך אחת היא ללכת "עם" הכעס – לצעוק על מי שהכעיס אותנו או על אנשים אחרים בסביבה, לשבור חפצים או לבעוט בעצים. דרך זו נמצאה הכי פחות יעילה. היא אמנם נותנת סיפוק רגעי, אבל לא מפחיתה את הכעס ולפעמים אף מאריכה את הזמן שהאדם סובל מעצבים.

● דרך שנייה היא ללכת "הצידה" – להתנתק ממי שהכעיס אותנו ולעסוק בפעילות רגועה, כגון ללכת לטייל, לאכול וכדומה. דרך זו נמצאה יעילה במקרים מסויימים, אם כי לפעמים המוח מנצל את זמן הרגיעה כדי להעלות שוב ושוב את המחשבות המכעיסות בסגנון "איך הוא העז לעשות לי דבר כזה?" וכתוצאה מכך תחושת הכעס חוזרת.

● דרך שלישית היא ללכת "נגד" הכעס – לחשוב מחשבות הפוכות מהמחשבות שגרמו לכעס, לרונ את האדם שהכעיס אותנו לכף זכות, לדאות את מעשיו בצורה חיובית יותר. דרך זו נמצאה היעילה ביותר, בהתאם לפסוקים – "דברי נרגן כמתלהמים והם ירדו חרדי בטן", "כאפס עצים תכבה אש ובאין נרגן ישתוק מדון".

43 חבקוק ג, טז.

44 ראו "אינטליגנציה רגשית", עמ' 76-82.

## ח. שפת גוף המביאה עצבת

”קָרַץ עֵינָיו יָתוּ עַצְבָּת, וְאָוִיל שְׁפָתַיִם יִלְבֹּט” (משלי י, ז)

קורץ עין = מביע לעג או שמחה לאיד על-ידי רמיזה בעפעפי העין, כמו: ”אל ישמחו לי איבי שקר, שנאי חנם יקרצו עין”<sup>45</sup>  
עצבת = צער רב, כאב.  
אויל = שטחי, אינו חושב עד הסוף על תוצאות מעשיו.  
שפתיים יילבט = מפתל את שפתיו.<sup>46</sup>

הפסוק מלמד, שלא רק מעשים ודיבורים עלולים לפגוע בזולת, אלא גם תנועות-גוף בלבד; גם ברמיזה של העיניים אפשר ללעוג לאדם ולגרום לו צער רב, וגם בפיתול של השפתיים; גם קורץ עין וגם אויל שפתיים יילבט, שניהם יתנו (יגרמו) צער וכאב לזולתם.  
שפת-גוף שלילית נזכרת גם במשלי ו, יב-יד: ”אדם בליעל איש און הולך עקשות פה. קרץ בעיניו מלל ברגלו מרה באצבעותיו. תהפכות בלבו חרש רע בכל עת מדנים ומדינים קרין ישלח”.  
החשיבות של תנועות גוף, בפרט אלו המביעות כוז וזלזול, הוכחה במחקר של ג'ון גוטמן, ובו צפה החוקר במאות זוגות נשואים בזמן ויכוחים שהתחוללו ביניהם: ”בוז בא לידי ביטוי לא רק במילים שמשמשים בהן, אלא גם בנימת הקול ובהבעה בעוטה. צורתו הברורה ביותר היא, כמובן, לעג או גידוף... אבל שפת הגוף המביעה בוז מכאיבה באותה מידה, במיוחד עווית השפתיים... או גלגול עיניים... תנועת הפנים המביעה בוז היא כיוץ השריר המושך את זווית הפה לצד (בדרך כלל השמאלי) בעוד שהעיניים מתגלגלות כלפי מעלה. כאשר אחד מבני הזוג מבויק את ההבעה הזאת, נרשמת אצל משנהו קפיצה של שתיים או שלוש פעימות בדקה בדופק הלב. שיחה נסתרת זו גובה את מחירה: גוטמן גילה, שאם בעל מפגיץ בוז לעתים מזומנות, אשתו פגיעה יותר לבעיות בריאות, מהצטננויות ושפעות תדירות ועד זיהומים... וכן בעיות בקיבה ובמעיים. וכאשר פניה של אישה מביעים סלידה... ארבע פעמים או יותר במהלך שיחה בת חמש-עשרה דקות, זהו אות אילם, שבני הזוג עתידים, קרוב לוודאי, להיפרד בתוך ארבע שנים”<sup>47</sup>

## סיכום

רגשות, אמצעים לזיהוי רגשות וכלים לניהול רגשות תופסים מקום הולך וגדל במחקר הפסיכולוגי בעשרות השנים האחרונות.

45 תהילים לה, יט.

46 כך פירש פרוף' מרדכי זר-כבוד, ”דעת מקרא” על פסוק ח, והפירוש מתאים לצליל: יילבט = ילפת = יפתל. ובהערת שוליים שם הביא פירושים דומים בשם המאירי ובשם נ”ה טור-סיני, וכן פירט את לבטיהם של המפרשים והישנים והחדשים לגבי משמעות השרש לב”ט.

47 ”אינטליגנציה רגשית”, פרק 9, עמ' 155.

אראל סגל הלוי

במאמר זה ניסיתי להראות, שנושאים אלה העסיקו לפחות באותה מידה גם את אבותינו בימי התנ"ך. במקרים רבים, המסקנות שהגיעו אליהן חוקרים בני זמננו תואמות את העצות הכתובות בתנ"ך.