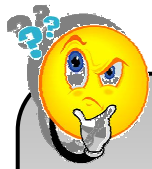


לא לנעוץ לעולם - האם זה אפשרי?



שאלה: הרבה פעמים במהלך היום אני מרגיש כעס. כשמפריעים לי לישון בהסעה, כשהמורה דופק אותי בציון, כשאמא שלי לא מזכנה לדעת לי כסף. אני מרגיש שאני מזתחזם מהר, ולפעמים זה גם מזתפרץ החוצה על אנשים. איך יוצאים מזה?

אחד הניסיונות הקשים בחיים הוא בתחום הכעס. לא פעם קורים דברים שמעצבנים אותנו. לא תמיד הכול הולך כמו שאנחנו רוצים. לפעמים אנשים מתנהגים אלינו בצורה לא הוגנת, פוגעת ואפילו גועלית. איך אנחנו מגיבים? האם אנחנו מצליחים לשמור על קור רוח ולהגיב בצורה חכמה ושקולה, או שאנחנו פועלים 'מהבטן' ויורים בכעס בחזרה?



נקודילפה

נסו אלוש על שני מקרים מן המקרה האחרון שבהם קרה משהו שהרגיש אכזב. איך הרגשם? מה היגה העבודה שלכם? במה אלוש האם היה כדאי להגיב אכזב? שבו דקקה את בן העוז שלכם ליימוד במשוגר אלוש הלו (כמוכן, מכלי אציון שמוח או אלוש מי היו המלוכרים דדד).

הגמרא במסכת שבת (לא,ב) מתארת אירוע מעניין של תחרות משונה בין שני אנשים.

קראו את הסיפור בעמוד הבא ונסו להעלות שאלות על המתרחש שם.

שתפו בבקשה את בן זוגכם ללימוד בשאלות שעלו לכם.

נסו לחשוב יחד על השאלות הבאות:

- 🌸 מה דנתנהגור ל אורג אדם מרגיש במיוחד? (נסו אלוש על אלוש מייסה דדד).
- 🌸 איך אנשים מרגיבים כשמישהו בקדוזה שואל שאלה מלוש או מלדד?
- 🌸 מה היה מיוחד במשוגר ל הלו דנתנהגור המליוסה? (מה המליוש ל גזבני בני, שאלה לדוה שאלה?).
- 🌸 מה פלר העלדד המוסרה מי יצויה להרגיש את הלו? מה ניסו להוכיח דעה? ונני שאלו בן ילם - מה דג אומר?
- 🌸 מצי אחרו (לשג קהוד) שמי ללם "יחא בליניק לווד לדוה דרה". מה היקלר בין הדדד?
- 🌸 מה דורם אדם להיות אד דג ללם ומרגש בקלו?
- 🌸 מה יכו אלוש או להיות רלו, ווא אדד את קוק רוגו וסלווה גמ במדדים מליוס?

מעשה בשני בני אדם שהמרו זה את זה [=ערכו התערבות ביניהם].
אמרו: כל מי שילך ויקניט את הלל יטול ארבע מאות זוז [מדובר בסכום גבוה מאוד בימים ההם, שהיה יכול לאפשר לבן אדם להתפרנס ממנו במשך שנתיים].

אמר אחד מהם: אני אקניטנו.
אותו היום ערב שבת היה והלל חפף את ראשו. הלך ועבר על פתח ביתו. אמר: "מי כאן הלל? מי כאן הלל?"

נתעטף ויצא לקראתו.
אמר לו: "בני מה אתה מבקש?"
אמר לו: "שאלה יש לי לשאול"
אמר לו: "שאל בני, שאל"
"מפני מה ראשיתן של בבליים סגלגלות?" [=מדוע לבני בכל יש ראש בצורה של ביצה. דרך אגב, הלל, היה כידוע - בבלי...]

אמר לו: "בני, שאלה גדולה שאלת. מפני שאין להם חיות פקחות" [=כיוון שהמייולדות שלהם אינן מומחיות, ה' עשה איתם חסד ועשה להם ראש בצורה שיהיה לו קל להחליק החוצה במהלך הלידה].

הלך והמתין שעה אחת, חזר ואמר מי כאן הלל מי כאן הלל. נתעטף ויצא לקראתו.
אמר לו: "בני, מה אתה מבקש?"
אמר לו: "שאלה יש לי לשאול".
אמר לו: "שאל בני שאל"

"מפני מה עיניהן של תרמודיין תרוטות?" [=יושבי ארצות המזרח. מדוע עיניהם מלוכסנות?]
אמר לו: "בני, שאלה גדולה שאלת. מפני שדרין בין החולות" [=יש שם סופות חול. כדי שלא יכנס חול לעיניהם, הן צרות יותר].

הלך והמתין שעה אחת. חזר ואמר מי כאן הלל מי כאן הלל. נתעטף ויצא לקראתו.
אמר לו: "בני, מה אתה מבקש?"
אמר לו: "שאלה יש לי לשאול".
אמר לו: "שאל בני שאל"
"מפני מה רגליהם של אפרקיים רחבות?"
אמר לו: "בני, שאלה גדולה שאלת. מפני שדרין בין בצעי המים" [=בין הביצות. כדי שלא ישקעו ויטבעו, ה' עשה את כפות רגליהם רחבות יותר].

אמר לו: "שאלות הרבה יש לי לשאול, ומתיירא אני שמא תכעוס".
נתעטף וישב לפניו. אמר לו: כל שאלות שיש לך לשאול, שאל".
אמר לו: "אתה הוא הלל שקורין אותך נשיא ישראל?"
אמר לו: "הן".

אמר לו: "אם אתה הוא לא ירבו כמותך בישראל".
אמר לו: "בני, מפני מה?"

אמר לו: מפני שאבדתי על ידך ארבע מאות זוז".
אמר לו: "הוי זהיר ברוחך. כדי הוא הלל שתאבד על ידו ארבע מאות זוז וארבע מאות זוז, והלל לא יקפיד".

קראו את התשובה לשאלה הבאה:

מישהו זר משתלט לך על החיים...

שאלה:

הרבה פעמים במהלך היום אני מרגיש כעס. כשמפריעים לי לישון בהסעה, כשהמורה דופק אותי בציון, כשאמא שלי לא מוכנה לתת לי כסף. אני מרגיש שאני מתחמם מהר, ולפעמים זה גם מתפרץ החוצה על אנשים. איך יוצאים מזה?

תשובה:

שלום לך. נתקלתי לא מזמן בפרסומת נגד שתיית אלכוהול. "כשאתה שותה - מישהו אחר נוהג ברכב שלך...". במילים אחרות, יש מצבים בחיים בהם לא אנחנו בוחרים איך לנהל את החיים שלנו. גורם זר משתלט עלינו וקובע בשבילנו מה נעשה ואיך נגיב. הגורם הזה יכול להיות אלכוהול, והוא יכול להיות גם...הכעס. אם אתה נותן לו להשתלט לך על החיים, אתה פשוט כבר לא אתה. דברים שבחיים לא היית עושה, מילים שאין סיכוי שהיית אומר - פתאום נפלטים לך החוצה. אחרי שניה אתה כבר מתחרט שעשית את זה, אבל אז באמת קשה לתקן את הנזק... אז מה אפשר לעשות, אתה שואל?

א. לתקן את השורש - אחד הגורמים לכעס זו תחושה של גאווה. הרגשה שאני זה שנמצא במרכז והכול אמור להתנהל כפי שאני רוצה. כשמשהו לא מסתדר בדיוק לפי הרצונות שלי, כשמישהו חושב אחרת ממני, אני מתעצבן. זו נקודה שצריך לעבוד עליה בצורה ממוקדת. אולי דרך לימוד על מידת הכעס והגאווה בספרים כמו מסילת ישרים וכדו', אולי דרך התבוננות על מה שעובר עלי כשאני כועס, מה המחשבות שרצות לי בראש כשזה קורה והאם הן מוצדקות.

ב. להתכונן מראש - מצבים שאתה יודע שעלולים להרגיז אותך, נסה להתארגן בחוכמה מראש, 'לעקוף' אותם ולהתחמק מהם. כשזה לא אפשרי לפחות להכין את עצמך נפשית למה שהולך לקרות עכשיו. כשדברים לא נוחתים עליך בהפתעה זה מגביר את הסיכוי שלך להתמודד מולם בהצלחה.

ג. השהיית תגובה - לקבל החלטה נחושה שבזמן כעס אתה לא מגיב. אתה נושם עמוק, סופר עד עשרים, אולי אפילו עובר לעסוק במשהו אחר שמרגיע אותך - ורק אחרי זמן כשהעצבים יותר רגועים אתה חושב על מה שקרה ומה נכון לעשות.

לכל אדם בחיים יש את הניסיון שלו. את הנקודות בהן קשה לו יותר מאשר אחרות. אבל אדרבה, "לפום צערא - אגרא", אמרו חז"ל - לפי הצער - השכר. דווקא בגלל שכל כך קשה לך עם זה, כל הצלחה שלך, אפילו קטנה בלהתגבר על הכעס, שווה המון.

[מתוך אתר "חברים מקשיבים" לנוער - makshivim.org.il]

נקודילמה מסכמת!

* האם יצא לכם אכזב אכזב שקצת מצטער לכם את האל? (טיפוס רגוע, נינוח ועניו שקשה להכניס אותו). מה אצלכם סוד ההצלחה שלו? האם אצלכם יכולים אפילו משהו אצלכם?

* אצלכם הלימוד שלנו - מה אצלכם יוכל אצלכם לך באופן אישי אכזב פתוח? האם יש העניגות, הנבנה או כל דבר אחר, שיוכלו אצלכם לך להתמודד עם הכעס?

