# אינטליגנציה רגשית בספר משלי

#### אראל סגל הלוי

ספר משלי שלמה כולל ישנם פסוקים רבים העוסקים ברגשות, בהשפעתם על האדם ובדרכים לשלוט בהם. תחום זה, המכונה לפעמים "אינטלגנציה 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 למיומנותו של האדם לזהות, להעריך ולנהל את רגשותיו ואת רגשות הזולת. המונח התפרסם לראשונה בציבור הרחב בשנת ה'תשנ"ה, עם פרסומו של ספר בשם זה שנכתב על-ידי העיתונאי והפסיכולוג ד"ר דניאל גולמן. 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

"לֵב שָּׁמֵחַ יֵיִּטָב גֵּהָה, וְרוּחַ נְכֵאָה הְּיַבֶּשׁ נָּרָם" (משלי יז, כב)

3בהה = הסרת המחלה - תרופה או טיפול רפואי.

לב שמח ייטיב גהה = אופי שמח ואופטימי משפר את יעילותה של כל תרופה. אדם חולה, המצליח לשמור על מצב רוח טוב למרות מחלתו, משפר את יכולתו של הגוף

http://stores.lulu.com/erel

<sup>&</sup>quot;עיבוד מתוך ספרי "סגולות משלי", שיצא לאור לאחרונה כספר אינטרנטי באתר "לולו \*

<sup>.&</sup>quot;ויקיפדיה העברית, ערך "אינטליגנציה רגשית".  $^{1}$ 

Daniel Goleman, *Emotional intelligence*, New York 1995<sup>2</sup>; דניאל גולמן, אינטליגנציה רגשית, תרגם לעברית עמוס כרמל, תל אביב, תשנ"ז. הציטוטים במאמר זה הם מתוך המהדורה העברית של הספר.

<sup>3</sup> כמו בהושע ה, יג: "וירא אפרים את חליו ויהודה את מזורו... והוא לא יוכל לרפוא לכם, ולא **יגהה** מכם מזור" (ע"פ הרב יונה גירונדי על הפסוק).

להתמודד עם מחלות, ומגדיל את סיכויי ההחלמה.

 $\mathbf{com} = \mathbf{com}, \ \mathbf{vel}$  רוח  $\mathbf{com} = \mathbf{com}$  מחשבה שבורה, דיכאונית.

.גרם = עצם, ובפסוק זה העצם היא משל לגוף כולו, "עיקר האדם ופנימותו"

ורוח נכאה תייבש גרם = מחשבה מדוכאת ופסימית מחלישה ופוגעת בבריאות הגוף. אדם חולה, הנכנס לדיכאון וייאוש בעקבות מחלתו, מתייבש ומתנוון עוד יותר, ולגוף שלו קשה יותר להחלים.

כך בספר משלי, וכך גם במחקרים מהשנים האחרונות. הנה כמה ציטוטים לדוגמה 6:

- 13" מתוך 100 פציינטים שעברו השתלה של מוח עצם לקו בדיכאון, ו- 13 מביניהם מתו בתוך השנה הראשונה שלאחר ההשתלה. לעומת זאת, 34 מ-87 הנותרים היו בחיים שנתיים לאחר מכן".
  - "במעקב בן 12 שנה אחרי 2838 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 בירך... נשים מדוכאות שקיבלו סיוע פסיכיאטרי יחד עם טיפול רפואי אחר נזקקו לפחות פיסיותראפיה כדי לשוב וללכת, ונזקקו לפחות אישפוזים חוזרים בשלושת החודשים שלאחר שחרורן מבית החולים".
- במחקר אחד נבדקה 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 שרידות 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

"לֵב שָּׁמֵחַ יֵיִּטָב פָּנִים, וּבְעַצְּבַת לֵב רוּחַ נְכֵאָה" (משלי טו, יג)

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

אך כשלאדם יש אופי עצוב ומדוכדך, אין זה מתבטא מייד במראה החיצוני. האדם מסוגל לשמור את העצבות שלו בלב ולהציג פנים שמחות כלפי חוץ, כמו שנאמר בפסוק אחר: "גַּם בִּשְׂחוֹק יִכְאַב לֵב, וְאַחֲרִיתָהּ שִׂמְחָה תוּגָה"ֹּי.

מצודת דוד על הפסוק.

מלבי"ם על הפסוק.

<sup>&</sup>quot;אינטלגנציה רגשית", פרק 11 "תודעה ורפואה", עמ' 196 והלאה.

משלי יד, יג.

העצבות משפיעה מבפנים - על המחשבות:

-רוח נכאה = מחשבה נֵכַה, שבורה ומיואשת.

ובעצבת לב רוח נכאה = כשאדם נמצא במצב של עצבות ודיכאון, קשה לו לשלוט במחשבות שלו, כל מחשבה שהוא מנסה להעלות בדעתו "נשברת" וסוטה לכיוון של "יאוש.

#### 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 דיכאוניים ("העתיד הקרוב נראה רע") הרבה יותר מאשר בפיענוח היגדים מרנינים ("העתיד הקרוב נראה נפלא").
- נטיית הדיכאון להנציח את עצמו משפיעה אפילו על הסוגים של הסחות-הדעת שאנשים בחרו בהם. כאשר ניתנה לאנשים מדוכאים רשימה של דרכים - חלקן עליזות וקלות וחלקן כבדות ורציניות - להסיח את דעתם ממשהו 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 עליז לחלוטין, ולהשגיח בקפדנות שלא יבחרו בשגגה במשהו - סרט סוחט דמעות, ספר טרגי - שישוב ויקדיר את מצב רוחם"?.

### ג. איפוק משפר את הכשירות החברתית

"נֹצר תְּאֵנָה - יֹאכַל פִּרְיָה, ושֹמר אֲדֹנָיו - יַכְבַּד" (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..."10; 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 ומדבשה... יאכל פריה... לא כמוהו שאכלה פגה..."<sup>11</sup>; כדי ליהנות מפרי התאנה, דרושות התאפקות ושליטה עצמית.

<sup>&</sup>lt;sup>8</sup> הקשר בין שני חלקי הפסוק הוא ניגודי - השמחה מתבטאת במראה החיצוני של הפנים, אך הצער הוא פנימי יותר ומתבטא בעיקר במחשבות שבורות ודיכאוניות.

אינטליגנגנציה רגשיח". עמ' 90. <sup>9</sup>

מלבי"ם על הפסוק. <sup>10</sup>

http://he.wikisource.org יהרב יצחק עראמה, עקדת יצחק ס, מהדורת ויקיטקסט: $^{11}$ 

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: "יפקוד ה' - ... אמר משה: הרי השעה 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 כוחו, כדאי הוא שישמש את ישראל, שאינו מאבד שכרו. קח לך את יהושע בן נון - לקיים מה שנאמר: נוצר תאנה יאכל פריה" ב'; 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:

רוֹב מֵאָח" אֶבִירֶ אַל תַּעֲזֹב, וּבֵית אָחִירֶ אַל תָּבוֹא בְּיוֹם אֵידֶרֶ, טוֹב שָׁכֵן קַרוֹב מֵאָח" "רֵעֲרֶ רַחוֹק"

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, שמו 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 דָּעַת חָכְמָה וּמוּסָר, אֱוִילִים בָּזוּ " (משלי א, ז)

<sup>.</sup> במדבר רבה פרשה כא יד, מהדורת ויקיטקסט.  $^{12}$ 

מלכים ב פרק ב.  $^{13}$ 

<sup>.</sup>י. משלי כז, י $^{14}$ 

מהצד השני, יש טוענים לקשר בין חוסר שליטה עצמית לבין עבריינות, ראו 100-102. מהצד השני, יש טוענים לקשר בין חוסר שליטה עצמית לבין עבריינות, ראו Block, Jack (1993), On the relation between IQ, impulsivity, and delinquency: Remarks on the Lynam, Moffitt, and Southamer-Loeber (1993) interpretation

<sup>&</sup>lt;sup>16</sup> מקורו של הרעיון במאמר של ירון תאנה, דף פרשת השבוע של הקיבוץ הדתי, פרשת בשלח וט"ו בשבט ה'תשס"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 לחנך ל**דעת חכמה ומוסר**; רק מחנכים **אווילים**, 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: "וַיִּרְא יִשְׂרָאֵל אֶת הַיָּד הַגְּדֹלָה אֲשֶׁר עָשָׂה ה' -בְּמִצְרַיִם<u>, וַיִּירְאוּ</u> הָעָם אֶת ה', וַיִּאֲמִינוּ בה' וּבְמֹשֶׁה עַבְדּוֹ"™, ושלושה ימים אחר כך: "... שָׁם שָׁם לוֹ חֹק וּמִשְׁפָּט..."ינּ.
  - אחרי עשרת הדיברות: "וַיֹּאמֶר מֹשֶׁה אַל הָעָם: אֶל תִּירָאוּ, כִּי לְבַעְבוּר נַסּוֹת אֶתְכֶם בָּא הָאֱלֹהִים, וּבַעֲבוּר תִּהְיֶה יִּרְאָתוֹ עַל פְּנֵיכֶם, לְבִלְתִּי תְּטֶבוּר נַסּוֹת אֶתְכֶם בָּא הָאֱלֹהִים, וּבַעֲבוּר תִּהְיֶה וְמִיד אחר-כך: "וְאֵלֶה הַמִּשְׁפֶּטִים אֲשֶׁר תָּשִׂים לְפְנֵיהֶם"<sup>12</sup>.
  - אחרי מתן לוחות הברית השניים: "וַיַּרְא אַהְרֹן וְכַל בְּנֵי יִשְׂרָאֵל אֶת מֹשֶׁה וְהַנֵּה קַרַן עוֹר פָּנָיו, וַיִּיִּרְאוּ מִגֶּשֶׁת אֵלַיו"<sup>22</sup>, ומייד אחר כך: "וְאַחֲרֵי כֵן נִגְּשׁוּ כָּל בְּנֵי יִשְׂרָאֵוּ מִעֶּשֶׁת אֵלַיו"<sup>22</sup>, ומייד אחר כך: "וְאַחֲרֵי כֵן נִגְּשׁוּ כָּל בְּנֵי יִשְׂרָאָל, וַיְצַוֵם אֶת כַּל אֲשֶׁר דְּבֶּר ה' אִתּוֹ בְּהַר סִינַי"<sup>22</sup>.

היראה קודמת לחכמה גם בספרי הכתובים:

- יַנְה"<sup>24</sup> "אָחָלַּת חָכְמָה יִרְאַת ה', וְדַעַת קְדֹשִים בִּינָה" •
- בּא**שִית חָכְמָה יִרְאַת ה'**, שֵּׁכֶל טוֹב לְכָל עֹשֵיהֶם, תְּהִלָּתוֹ עֹמֶדֶת לָעַד"<sup>25</sup>.

היראה קודמת לחכמה גם בדברי חז"ל:

יכל שיראת חטאו קודמת לחכמתו, חכמתו מתקיימת; וכל שחכמתו • "כל שיראת 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 **לבוז** 

שמות יד, לא <sup>18</sup>

<sup>19</sup> שמות טו, כה

<sup>20</sup> שמות כ, טז

שמות כא, א <sup>2:</sup>

<sup>22</sup> שמות לד, ל

שמות לד, לב <sup>23</sup>

משלי ט, י <sup>2</sup>

<sup>.</sup> תהילים קיא, י $^{2}$ 

רבי חנינא בן דוסא, משנה אבות ג ט, מהדורת ויקיטקסט.

ליראה.

במחקר שנעשה על רגשות של פושעים פסיכופתים, התגלה כי "פסיכופתים - מוחותיהם אינם מפגינים את התבנית הייחודית בתגובה למילים הרגשיות... רוברט הייר, הפסיכולוג 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 האפשרות שיוענשו בעתיד על מעלליהם, ומכיוון שהם עצמם אינם חשים שום פחד, אין להם שום אמפתיה - או חמלה - כלפי הפחד והכאב של קרבנותיהם"<sup>77</sup>.

מחקרים נוספים מלמדים על החשיבות הרבה של רגשות בכלל בחינוך ילדים להתנהגות מוסרית<sup>22</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. תאווה לרע

(משלי כא, י) (משלי כא, י) גְּ<mark>כֶּשׁ רָשָׁע אִוְּתָה רָע, לֹא יֻחַן בְּעֵינָיו רֵעֵהוּ "</mark>

להתנהגות של רשע ופשיעה ישנם שורשים נפשיים-רגשיים:

נפש רשע איוותה רע = רשע הוא אדם שנפשו מתאווה, 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 לבבם ולא ידאגו לצרת חבריהם, אך לא יתנו מחשבתם ולא ישלחו רעיון לבם להתאוות לרע... "29.

אחד המאפיינים הנפשיים של הפושע הוא יחסו הקר והמניפולטיבי לזולת: "...אבל זה הרשע, לא יוחן בעיניו רעהו - אף על פי שייראה כאוהב את חברו - לא ירחם עליו לעולם, ולא יחון אותו בבוא אליו רעה. ואף על פי שייתכן שהוא מבקש טובתו להנאת עצמו, מפני שנעזר בחברתו ויסכון בה וימצא בה תועלת, אבל מצד החנינה - לא יחון

אינטליגנציה רגשית", עמ' 129. <sup>27</sup>

<sup>.124-125</sup> שם, עמ' <sup>28</sup>

הרב יונה גירונדי על הפסוק.  $^{29}$ 

עליו ביום אידו"י.30

כך בספר משלי, וכך סוברים גם חלק מהחוקרים המודרניים, שלרשעות ישנם שורשים נפשיים - יש אנשים שהנפש שלהם מתאווה 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 לווקטור שכיוונו פשיעה"<sup>12</sup>.

# ו. דרכים להתמודדות עם דאגה

"דְּאָנֶה בְלֶב אִישׁ - יַשְּׁחֶנָּה, וְדָבָר טוֹב יְשַׂמְּחֶנָּה" (משלי יב, כה)

כאשר **דאגה** משתלטת ומושלת במחשבותיו של האדם, עליו לעשות שני דברים: יַ**שְׁחֶנָּה, ודבר טוב יְשַׂמְּחֶנַּה**. המפרשים פירשו עצות אלו בכמה דרכים. נביא תחילה את הפירוש שנראה לנו קרוב ביותר לפשוטו של מקרא, ולאחר מכן פירושים נוספים.

יַשְׁחֶנָּה = בניין הפעיל מהשורש שחה, שממנו גם הפועל "השתחוה" = התכופף בפני הזולת כאות לכניעה וקבלת מרות. מכאן ישחנה = יגרום לתחושת הדאגה להשתחוות 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 המדאיגות והתכונן לקראתן במידת האפשר, הדאגה סיימה את תפקידה כמשרתת והאדם יכול "לפטר" אותה, כמו שמוסבר בהמשך הפסוק:

 $\underline{\mathbf{T}}\mathbf{\underline{C}}\mathbf{\Gamma} = \mathbf{T}\mathbf{\underline{C}}\mathbf{\Gamma}$ 

**דבר טוב** = דיבור שיש בו נחמה והבטחה לעתיד טוב יותר, כמו: "<u>ויען</u> ה' אֶת הַמַּלְאָרְ הַדֹּבֵר בִּי **דּבַרִים טוֹבִים**, דְּבַרִים נָחָמִים"<sup>32</sup>.

יִשַּׂמְּחֶנָּה = 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 ויתכונן לסכנות האפשריות, המצב יהיה טוב. אפשר לשמוע דיבורים כאלה מידידים שמשוחחים עמם על הדאגות, ואפשר גם שהאדם עצמו ידבר עם עצמו ויגיד לעצמו דברים טובים.

<sup>.</sup>שם <sup>30</sup>

<sup>.128</sup> אינטליגנציה רגשית", עמ' 128.

<sup>.</sup>זכריה א, יג

דיבורים טובים יהפכו את הדאגה לשמחה, והשמחה תיתן לאדם כוח ליישם את המסקנות שהגיע אליהן לפני כן, בזכות הדאגה.

### פירושים נוספים

#### דאגה בלב איש ישחנה

חז"ל פירשו **ישׂחנה** בשי"ן שמאלית: "רב אמי ורב אסי: חד אמר **יסיחנה מדעתו**, וחד אמר **ישיחנה לאחרים**"<sup>33</sup>. האדם יכול להתמודד עם הדאגה בעצמו או בעזרתם של אנשים אחרים:

- יסיחנה מדעתו = יסיר את תחושת הדאגה מהמודעות, ידחיק אותה אל תת-ההכרה.
- 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 הדמיונית, 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** בשי"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,

<sup>.</sup> תלמוד בבלי סנהדרין ק ע"ב, מהדורת ויקיטקסט. <sup>33</sup>

<sup>.</sup>מלבי"ם על הפסוק.

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>.

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>90</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):

- - שיטות הרפיה שאפשר ליישמן ברגע שמזהים את הדאגה המתחילה "שיטות הרפיה שאפשר ליישמן ברגע שמזהים את הדאגה המתחילה "...ם
  - "נקיטת עמדה ביקורתית כלפי הנחותיהם: האם יש סיכוי סביר לכך שהמאורע שמפניו אני חרד אכן יתרחש?... האם יש צעדים קונסטרוקטיביים שכדאי לנקוט?..."
- שיבה של חשיבה וספקנות בריאה אמור לפעול כבלם על ההפעלה "צירוף זה של החרדה..."<sup>11</sup>.

## ז. דרכים להתמודדות עם כעס

"דָּבְרֵי נָרְגָּן כְּמִתְלַהָּמִים, וְהֵם יָרְדוּ חַדְרֵי בָּטָן" (משלי יח, ח; כו, כב).

<sup>.</sup>מלבי"ם שם.

מצודת דוד על הפסוק. $^{36}$ 

<sup>.</sup> רש"י על הפסוק.

הרב יונה גירונדי על הפסוק.  $^{3}$ 

הגאון מווילנה על הפסוק, על פי אבות דרבי נתן. <sup>39</sup>

<sup>.</sup>רש"י על הפסוק.

<sup>.82-87</sup> אינטליגנציה רגשית", עמ' 82-87. <sup>4</sup>

"בָּאֶ**פֶס עֵצִים תִּכְבָּה אֵש, וּבָאֵין נִרְנַּן יִשְׁתּק מֲדוֹן**" (משלי כו, כ). "בָּאֶפֶס עָצִים תִּכְבָּה אֶש, וּבָאֵין נָרְנַן יִשְׁתּק

**נרגן** הוא אדם החושב שהזולת פעל מתוך שנאה וכוונה רעה, אדם החושב שאנשים עשו לו מה שעשו מתוך שנאה או רצון לפגוע בו, כמו: "**וַתַּרְגָנוּ** בְאָהֱלֵיכֶם וַתֹּאמְרוּ 'בְּשִׂנְאַת ה' אֹתָנוּ הוֹצִיאָנוּ מֵאֶרֶץ מִצְרָיִם, לָתֵת אֹתָנוּ בְּיֵד הָאֱמֹרִי לְהַשְׁמִידֵנוּ'"<sup>42</sup>.

**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: "שַׁמַּעְתִּי וַתִּרְגַּז **בִּטְנִי**"<sup>43</sup>.

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

ומצד שני:

באפס 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 לדון 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 שלהן⁴⁴:

- 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, לדון את האדם שהכעיס אותנו לכף זכות, לראות את מעשיו בצורה חיובית יותר. דרך זו נמצאה היעילה ביותר, בהתאם לפסוקים "דברי נרגן כמתלהמים והם ירדו חדרי בטן", "באפס עצים תכבה אש ובאין נרגן ישתוק כמתלהמים והם ירדו חדרי בטן", "באפס עצים תכבה אש ובאין נרגן ישתוק

<sup>.</sup>to א, כז. <sup>42</sup>

<sup>.43</sup> חבקוק ג, טז.

<sup>.76-82</sup> ראו "אינטליגנציה רגשית", עמ' 76-82.

### ח. שפת גוף המביאה עצבת

"קֹרֵץ עַיִן יִתֶּן עַצָּבֶת, וֶאֱוִיל שְׂפָתַיִם יִלָּבֵט" (משלי י, י)

**קורץ עין** = מביע לעג או שמחה לאיד על-ידי רמיזה בעפעפי העין, כמו: "אַל יִשְׂמְחוּ לִי אֹיָבֵי שֶׁקֶר, שֹׂנָאַי חָנַּם **יִקרָצוּ עַיִן**"<sup>45</sup>.

 $\mathbf{v}$ עצבת = צער רב, כאב

אויל = שטחי, אינו חושב עד הסוף על תוצאות מעשיו.

 $^{46}$ שפתיים יילבט = מפתל את שפתיו

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: "אָדָם בְּלְיַעַל אִישׁ אָוֶן הוֹלֵךְ עִקְשׁוּת פֶּה. קֹרֵץ בְּעִינַיו מֹלֵל בְּרַגְלָו מֹרֶה בְּאֶצְבְּעֹתָיו. תַּהְפֻּכוֹת בְּלִבּוֹ חֹרֵשׁ רָע בְּכָל עֵת מדנים [מְדֵינִים קרי] יִשַׁלֵּחַ".

החשיבות של תנועות גוף, בפרט אלו המביעות בוז וזלזול, הוכחה במחקר של ג'ון גוטמן, ובו צפה החוקר במאות זוגות נשואים בזמן ויכוחים שהתחוללו ביניהם: "בוז בא לידי ביטוי לא רק במילים שמשתמשים בהן, אלא גם בנימת הקול ובהבעה כעוסה. 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 כיווץ השריר המושך את זויות הפה לצד (בדרך כלל השמאלי) בעוד שהעיניים מתגלגלות כלפי מעלה. כאשר אחד מבני הזוג מבזיק את ההבעה הזאת, נרשמת אצל משנהו קפיצה של שתים או שלוש פעימות בדקה בדופק הלב. שיחה נסתרת זו גובה את מחירה: גוטמן גילה, שאם בעל מפגין 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>ז</sup>.

 $<sup>^{4}</sup>$  תהילים לה. יט.

<sup>&</sup>lt;sup>46</sup> כך פירש פרופ' 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 הישנים והחדשים לגבי משמעות השורש לב"ט.

<sup>.155</sup> אינטליגנציה רגשית", פרק 9, עמ' <sup>47</sup>

### סיכום

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

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.