

(no subject)

message 1

10 בדצמבר 2025 בשעה 12:05

יואב מלכא <y Malka02@gmail.com>
To: headoffice@emeir.org.il

פרק י' – מקור הרגש והגברת יכולת האדם לנתב את רגשותיו הטקסט המקורי (עם שילוב התובנות)

לאחר שהאדם מודע לרגשותיו, מבין אותם, מכיל אותם, ישנה דרגה נוספת – שינוי ובחירת ההרגשה. לעיתים נדמה לאדם כי הרגשות שלו הם גזירה משמיים – "ככה אני מרגיש, אין מה לעשות".

תובנה: הרגש אינו גזירה – הוא בר־בחירה.

התורה בציוויה הקשורים לרגש מלמדת אותנו כי ניתן וצריך לכוון ולהשפיע על רגשותינו. כך שעצם הידיעה שהוא מסוגל להשפיע ולשנות אותם מאפשרת את התחלת השינוי. כשאנו מאמינים שהרגש נתון לשינוי ובחירה, קל יותר לבצע את השינויים.

תובנה: האמונה ביכולת לשנות את הרגש – היא תנאי יסוד לשינוי עצמו.

כל רגש נובע ממקום כלשהו בנפש. לכל רגש ישנו שורש פנימי שמעורר ומפעיל אותו.

תובנה: רגשות הם תוצאה – לא סיבה. יש להם שורש.

אחד המקורות המשמעותיים לכך הוא המחשבות הקיימות בתוך האדם. המחשבות והפרשנויות שבתוכנו מעוררות ומפעילות את הרגשות השונים.

תובנה: המחשבה מחוללת רגש.

הדרך העיקרית המאפשרת לאדם לבחור ולשנות את רגשותיו היא דרך שינוי המחשבה. מחשבה שלילית או חיובית תשפיע על סוג הרגש בהתאם, וכן עוצמת המחשבה ותדירותה תשפיע על עוצמת הרגש. לכן שינוי המחשבה, שינוי המבט, שינוי הפרשנות וההסתכלות משנים את ההרגשה כולה.

תובנה: שינוי הפרשנות משנה את ההרגשה כולה.

נוסף על כך, ראינו כי חיזוק התובנה השכלית בנושא מסוים יכול להשפיע בהתאם על עמדת הרגש בעניין. ההתמקדות בהפסד מול הרווח בעניין מסוים משנה את ההרגשה שלנו.

תובנה: החיזוק השכלי מזיז את עמדת הרגש.

נוסף על כך, גם התנהגויות או פעולות פיזיות משפיעות על הרגשתנו. פעילות גופנית, למשל, מוזיקה או שינה טובה יכולות להשפיע על תחושותינו לטובה.

תובנה: הגוף משנה את הרגש.

התמקדנו ברגש האהבה שהוא משמעותי ועיקרי בחיינו. כולנו זקוקים לקבל אהבה ולהעניק אהבה. אחת הדרכים להגביר את רגש האהבה היא על ידי התבוננות בטוב של האדם האחר. אמרנו בשם הרב דסלר כי הנתינה מולידה אהבה, וכן הפרשנות החיובית על האחר מסוגלת להגדיל ולעורר את האהבה.

תובנה: נתינה והטיית המבט לטוב – מגדילות אהבה.

סיפורי המחשה

1. לאה והוויכוח שחזר על עצמו

לאה מצאה את עצמה כועסת שוב ושוב על אותו נושא קטן עם בעלה. כל פעם אמרה לעצמה: "זה פשוט מעצבן אותי, אני לא יכולה לשלוט בזה".

רק כשפסעה צעד אחורה ושאלה: "איזו מחשבה מקדימה את הכעס?" – היא גילתה שהכעס התחיל מהמחשבה: "הוא לא מתחשב בי".

כששינתה את הפרשנות ל: "הוא עסוק ולא שם לב כרגע" – הכעס נמס. הרגלי הרגש השתנו בעקבות שינוי מחשבה אחד.

2. משה והנסיעה בפקקים

משה היה מתפרץ בכל בוקר בפקקים. יום אחד ניסה לשמוע מוזיקה שהוא אוהב בנסיעה. בלי להבין איך – הגוף נרגע, והרגש הלך אחריו.

הוא אמר לחבר: "לא שיניתי כלום בסיטואציה. רק את הפעולה הפיזית שלי. וזה שינה לי את כל היום".

3. יוכי ומעשה קטנטן של נתינה

יוכי נאבקה בתחושת ריחוק מאחותה. חודשיים הרגישה ש"נגמר לה הכוח". הרבנית שלה הציעה לה: "תעשי משהו קטן עבורה. אפילו הודעת בוקר טובה." אחרי שבועיים של פעולות קטנות — הלב התחיל להיפתח מחדש. הנתינה הולידה אהבה חדשה, עדינה, מצמיחה.

תרגילים מעשיים ליישום

1. תרגיל שינוי-מחשבה מייד

בחר רגש אחד שמופיע אצלך הרבה (כעס, עלבון, קנאה, פחד). שאל:

- איזו מחשבה יושבת מתחת לרגש?
- איזו פרשנות חלופית אפשרית, שגם היא אמיתית? נסה ליישם את הפרשנות החלופית במשך יומיים.

2. תרגיל הגוף-רגש

בחר אחת לשבוע פעולה גופנית שמשפיעה על רגש: הליכה, מוזיקה, נשימה, שינה מוקדמת. בדוק: איך הגוף שינה את מצב הרגש?

3. תרגיל "טוב אחד על אדם אחד"

בחר אדם קרוב וכתוב עליו פעם ביום דבר אחד טוב. זהו תרגיל רב-עוצמה המכוון את הלב.

4. תרגיל הצבת רווח מול הפסד

בכל שינוי רגשי שאתה מבקש לעשות — כתוב:

- מה ארוויח אם אצליח?
- מה איאבד אם לא אנסה?

המודעות לרווחים מקדמת רגש חיובי.

הידעת? — מה מדעי המוח יודעים על שינוי רגשי

מחקרים עדכניים מראים כי רגש איננו תוצר של המציאות, אלא של הפרשנות שאנו מעניקים לה. המוח איננו מזהה אירוע כ"רגש" — אלא מחשב: מה האירוע אמור לומר לי? מה המשמעות שלו? בנוסף:

- שינוי חשיבתי עקבי במשך 21–40 יום יוצר מסילות עצביות חדשות (Neural pathways) המשנות את ההטיה הרגשית.
- גם פעולה גופנית קצרה — 3–5 דקות — מסוגלת לשנות את דפוס הפעילות של מערכות הרגש בצורה מיידית.
- הנתינה אכן מעוררת אהבה: בזמן נתינה משתחרר אוקסיטוצין, הורמון הקרבה, שיוצר חיבור רגשי ומפחית פחד. כלומר — לא רק שהרגש ניתן לשינוי; הוא מבקש שנשנה אותו.