

אורות באפילה (יוני לביא, חברים מקשיבים)

קשיים, ייסורים, צרות ומשברים, הם דברים שכל אדם עשוי לעבור באיזשהו שלב בחיים. לפעמים זה מביא לייאוש, דיכאון ואף למחשבות מסוכנות. מה לעשות כדי להתחזק ולהתגבר ברגעים שהחושך מכסה ונראה שאין שום טיפה של אור? שמונה עצות להתמודדות עם קשיים ומשברים בחיים

1. מצב זמני

להאמין שגם אם עכשיו רע ואפילו רע מאוד, זה מצב חולף. אפילו אצל איוב, המודל התנכ"י לסובל המיוסר, החיים שלו נגמרו באושר גדול ובהצלחה (עיינו בסוף הספר). אנחנו עוד צעירים. יש לפנינו חיים ארוכים, מלאי הזדמנויות ואפשרויות. הרע כמעט תמיד הוא מצב חולף. חייבים לזכור תמיד שגם אם מנקודת המבט הנוכחית שלנו נראה שזה לא הולך להשתנות ואפילו להיות גרוע יותר, הניסיון והמציאות מוכיחים שכמעט תמיד ההפך הוא הנכון ובהמשך יש השתפרות ושינוי.

2. הרוב טוב

לא לתת לרע להסתיר מעינינו את כל הטוב שיש לנו. בעצם החיים, בבריאות, בכישרונות והיכולות שזכינו להם, בחברים והמשפחה שסובבת אותנו, ובעוד אלף ואחת דברים. יש מין נטייה לאדם כשקורה לו משהו רע, לצמצם את המבט ולמקד אותו ברע, ולשכוח את כל הטוב. אנחנו צריכים להחזיר לעצמינו את המבט השלם והמאוזן יותר.

3. מבט של אמונה

הקושי הגדול להתמודד עם הקשיים והרע תלוי מאוד בהרגשה שזה מין גורל עיוור ואכזר שמתעמר בנו באופן סתמי וחסר התחשבות. אך כיהודים מאמינים אנחנו יודעים שלא כך הוא. שום דבר בעולם הזה לא קורה במקרה. יש מישהו שמנהל את העולם. הכול גלוי לפניו, סודות נשמות, וסתרי חשבונות, ובמבט אלוקי-ענקי גבוה ועליון הרבה יותר ממבטם של בני אדם, מנהל את העולם בצורה מכוונת ומדויקת. יום אחד, כשנגיע לעולם האמת, נבין בדיוק למה הכול קרה כך ולא אחרת. ומה עד אז? אמונה...סבלנות.

4. הכול לטובתי

כהמשך לנקודה הקודמת - לא רק שאין שום דבר מקרי אלא שהכול מכון בצורה הטובה ביותר לטובתי ולטובת נשמותי. כל הדברים לא באו לנו מאיזה אויב ושונא אלא מאת אבינו שבשמים שאוהב אותנו כמו אב האוהב את בנו יחידו שנולד לו לעת זקנתו. אז למה לנו זה נראה רע ולא טוב? אולי בגלל שאנחנו בני אנוש ולא אלוקים והמבט שלנו חלקי ומצומצם.

5. לא לבד

אחד הדברים הראשונים שאלוקים אומר מיד אחרי שהוא בורא את האדם זה "לא טוב היות האדם לבדו". לא טוב, ממש לא. ואם אלוקים ברא מסביבנו כל כך הרבה אנשים, בני משפחה וחברים, סימן שחשוב לנו להיות לצידם ושנהיה קשורים אליהם. זה נכון תמיד, ובמיוחד ברגעים קשים. "דאגה בלב איש ישיחנה", אמר החכם באדם. דבר ראשון לדבר עם מישהו. לא לסחוב את המשא הכבד לבד. לא בושה לשתף ולהתייעץ. בושה להתבייש ולהתנתק ולהרשות לעצמך לשקוע ולסבול בגלל שאתה נשאר לבד. הרבה פעמים מישהו מבחוץ יכול לראות דברים שאנחנו מתוך כל הסיבוכיות והחוסר אובייקטיביות שלנו לא מצליחים לראות, והעצות שלו עשויות להאיר לנו את הדרך באור חדש.

6. תפילה

לפנות אל ה', לדבר אליו, לבכות, להשתפך, להתרפק, להשתחרר. להרגיש כמו ילד קטן שמתכרבל בוכה בידיים של אבא הגדול, ומבקש ממנו שיעזור לו.

7. להשתמח

הצדיק ר' אהרון מקרלין היה אומר שהשמחה אינה מצווה אך היא יכולה הביא את האדם לכל המצוות, ולעומתה העצבות היא לא עבירה, אבל היא יותר גרועה מכל העבירות. לכן כלל גדול הוא לא לשקוע בעצבות וליפול בדיכאון. להתאמץ, אפילו בכוח, לעשות דברים שיכולים לשמח אותי. כל האמצעים (כמעט) כשרים בשביל זה – לנגן, לצאת לטיול, לדפדף באלבום תמונות מגיל שנתיים, להשתובב, ללכת לחברים, לשיר בקול במקלחת, לרקוד, לאכול שוקולד או משהו אחר שאתם אוהבים, לשמוע מוסיקה.

זה נראה לכם מלאכותי? שלוש תשובות בדבר -

א. נניח שכן. אז מה רע? וכי להיות מבואס זה יותר טוב?!

ב. "אחרי המעשים נמשכים הלבבות" – למעשים חיצוניים יש כוח אדיר להשפיע על ההרגשה הפנימית שלנו. זה כלי מצויין. למה לא להשתמש בו?

ג. צריך להאמין שבאמת השמחה הרבה יותר מתאימה ושייכת אלינו מאשר העצבות. בדרך הזו אנחנו פשוט חוזרים לעצמינו, ומשתחררים מהרגשות שהם "לא אנחנו" באמת.

8. דבר אחרון חשוב לסיום -

להוציא מהראש ומייד כל מיני מחשבות אובדניות! בשום פנים ואופן. אין מצב. זה לא פיתרון. זו בריחה וכניעה אומללה, וחיסול כל סיכוי לשיפור בעתיד. כל כך הרבה פעמים פגשתי אנשים שברגעים קשים העלו בדעתם מחשבות קשות ומסוכנות ואחרי זמן כשיצאו מזה, פשוט כעסו על שהרשו לעצמם להעלות על הדעת אפשרות שכזו. לא חבל לקטוע עוד שישים או שבעים שנות חיים שיכולות להיות מאושרות ונפלאות (הרבה יותר ממה שאנחנו אפילו יכולים להעלות בדעתינו עכשיו) רק בגלל תקופה זמנית של קושי?! תחשבו מה היה קורה אם איוב היה מתייאש ומפסיק את חייו ישר בתחילת הספר. הוא היה מחמיץ את כל המשך חייו הנפלא (עיינו בסוף הספר), ואנחנו היינו מפסידים את אחד הספרים החשובים בתנ"ך.