בס״ד

שפת הנפש
להבין, לנוכח, ולהחיות, את הנפש

תובנות בשפת הנפש · בפרשת השבוע

פרשת וישלח · על כוחו של ניסוח

החיים והמוות ביד הלשון...

גבריאל, בחור יקר וחשוב, מתמודד עם ביישנות קיצונית. קשה לו לגשת לחברים בישיבה ולשוחח עמהם, קשה לו אפילו להסתובב בין כתלי הישיבה, כי הוא חושש כל העת שמביטים עליו. ממילא הוא בורח מן הישיבה אל בתי כנסת שאין בהם אנשים, או לפחות אין בהם מי שמכיר אותו.

למעשה, הוא שרוי כל היום בצער גדול, ואינו מוצא לעצמו מקום. ובעיקר, אין לו חברים. הלב נכסף לקרבה, וכל כך קשה לו להושיט יד.

כשישבנו עמו שוחחנו על הדרך שבה נוצר הדבר, ועל כך שבכל פעם שהוא בורח למקומות ריקים מאדם, הוא מחזק את הרגש השלילי שבתוכו. ואין פתרון בלי מעשה. לכל הפחות ״שב ואל תעשה״: שלא יברח לשום מקום. ועדיף ״קום ועשה״: לגשת אל החבר שהכי קל לו לדבר עמו, ולשוחח.

הדברים נאמרו בהרחבה ובהסברים, והוא קיבל אותם. אך בסיום אמר: **״אני לא מסוגל ולא יכול לעשות את זה!״**

הצעתי לו: נסה לשנות את המשפט, ולנסח אותו כך:

״קשה לי (מאד) לעשות את זה.״

הוא תמה: ״מה זה משנה? הלא בשני המשפטים הכוונה אחת!״

▪ ההבדל בין שני המשפטים

הסברתי לו: במשפט הראשון אתה אומר **״אני לא יכול״**, ובזה אתה סוגר את הדלת, וממילא אין לך מה לעשות. אבל במשפט השני, כשאתה אומר **״קשה לי״**, טמון מסר חזק: **אני כן יכול, אלא שקשה לי**. ועל קושי אפשר להתגבר.

אמרתי לו בדרך צחות: **״מָוֶת וְחַיִּים בְּיַד לָשׁוֹן״** (משלי יח, כא). **הצלחות וכשלונות תלויים בניסוח הלשון**. כשתשנה את הניסוח, ישתנה גם הרגש, ואחריו גם המעשים.

שוחחנו גם על כך שהניסוח אינו רק בפה. אמנם לדיבור בפה יש מעלה, שהדברים נכנסים יותר אל הלב, אבל גם הניסוח שבמחשבה מקבע את המבט ואת הקושי. וכשמשנים את הניסוח במחשבה, משתנה המבט, הקושי נעשה קל יותר, וקל יותר למצוא את הדרך לצאת ממנו.

הלשון שאדם מדבר וחושב היא כלי למדידה ולהבנה: היא מגלה מה עובר עליו ומה דרגת הקושי שלו. אבל היא גם כלי נפלא לשנות את ההרגשה.

גבריאל קיבל את הדברים, והציע מעצמו לכתוב את המשפט הנ״ל הרבה פעמים על הכתב, כדי להכניס אותו טוב טוב לראש ולהפנים אותו בלב. נהניתי מהרעיון שלו, ועודדתי אותו לעשות זאת.

בשבוע שלאחר מכן הוא סיפר בשמחה שעשה כן, וזה אכן הביא לו הקלה ברגש. ואפילו הביא אותו להתגבר על עצמו פעמיים: הוא לקח אומץ וניגש לחברים לדבר עמהם.

זאת אומרת: אף שעדיין לא קיבל את הכלים איך לסלק מעליו את רגש הבושה, עצם הדבר שקלט והפנים שהוא יכול, אלא שקשה לו, נתן לו את הכוח להתגבר פעמיים על קושי הביישנות.

כך הוא בכל דבר.

כמה פעמים אנשים אומרים **״אני מתפוצץ מזה״** או **״הכל הולך לי על הפנים״**, ועוד משפטים רבים כאלה. אין הם נכונים לאמיתם, שהרי האדם אינו מתפוצץ, ולא ״הכל״ הולך על הפנים.

מצד אחד הם מראים כמה כואב לו וכמה הוא מרגיש את הקושי. אבל אילו החליף אותם בניסוח אמיתי יותר, היה משתנה גם ההרגשה: במקום לחשוב "**אני מתפוצץ מזה**", להחליף במשפט "**קשה לי מאד**" או אפילו "**זה מרגיז אותי**". ובמקום לחשוב "**הכל הולך לי על הפנים**", להחליף במשפט "**כבר כמה פעמים שזה לא הלך לי**".

כי בהחלפת המשפט, הקושי מונח במקומו הנכון, וממילא קל יותר לשאת אותו, ואפילו למצוא פתרונות וכוחות להתגבר עליו.

▪ יעקב ועשו

בפרשתנו אנו לומדים על יעקב ועל עשו, ששניהם לכאורה אמרו אותו דבר, ובאמת ההבדל גדול מאד.

עשו אמר ליעקב: "**יֶשׁ לִי רָב** אָחִי יְהִי לְךָ אֲשֶׁר לָךְ" (בראשית לג, ט), כלומר: יש לי הכל, ואיני צריך לקבל ממך את המתנות.

יעקב אבינו אמר לעשו: "קַח נָא אֶת בִּרְכָתִי אֲשֶׁר הֻבָאת לָךְ כִּי חַנַנִי אֱלֹהִים **וְכִי יֶשׁ לִי כֹל**, וַיִּפְצַר בּוֹ וַיִּקָּח" (שם, יא). גם הוא אומר שיש לו הכל, ולכן הוא יכול לקבל את המתנות ממנו.

רש"י הק' מדייק ומפרש את ההבדל: "**יש לי כל** – כל ספוקי. ועשו דבר בלשון גאוה, **יש לי רב** – יותר ויותר מכדי צרכי."

ו**החפץ חיים** על התורה מבאר:

"ואפשר גם לאמר, כי בשני הפתגמים הללו הביעו שניהם את השקפותיהם על העולם הזה.
עשו אמר: 'יש לי רב', כלומר, אמנם יש לי הרבה, אבל מי שיש לו מנה רוצה מאתיים.
ויעקב אמר: 'יש לי כל', כלומר, לא חסר לי מאומה.
עשו נתן עיניו בממון ובחמדת העולם,
ויעקב הסתפק במה שיש לו."

למדנו מכאן שהסגנונות והלשונות שבהם אדם מדבר מבטאים ומגלים את דרך החשיבה שלו.
ומכיון שכך, כשאדם מתקן את לשונו, הוא מתקן גם את מחשבתו.

▪ דוגמאות להחלפת ניסוח

להלן כמה דוגמאות לניסוחים שיעזרו לנו להבין טוב יותר מה אנחנו, או אחרים, חושבים, וממילא מרגישים. כשנשים לב לכך ונשנה את משפט החשיבה, ישתנה הרגש בהרבה, והאדם יתקדם יותר אל מטרתו.

- **במקום "אני לא מצליח":** "**עדיין לא הצלחתי**", או "**אני צריך לנסות מכיוון אחר**". מילה קטנה אחת, "**עדיין**", פותחת דלת שנדמה היה שננעלה.
- **במקום "אני מרגיש ריקנות בחיים":** "**אני מחפש משמעות בחיים**", או "**אני מחפש תוכן לחיים**". המשפט החילופי מוביל אותו לחפש משמעות, ובעזהי"ת ימצאנה, ועצם החיפוש כבר ממלא אותו בסיפוק ובחיות.
- **במקום "אני לא עומד בזה":** "**קשה לי עם זה**", או "**אני צריך חיזוק בנושא זה**". כך נותנים לקושי את שמו הנכון, וכבר זהו צעד ראשון אל העזרה.

המסר

בכל קושי שאתה עובר, התבונן: מהו משפט החשיבה שאתה אומר לעצמך על כך?

שנה אותו למשפט נכון וחיובי יותר, וזה יקל עליך מאד להתקדם.

שבת שלום ומבורך.

לקבלת העלון, להערות והארות: a0504152425@gmail.com
עלון זה כולל דברי תורה, נא לשמור על קדושתו