

אינטלגנציה רגשית בספר משלי*

אינטלגנציה רגשית היא מונח המתייחס למיומנותו של האדם לזהות, להעריך ולנהל את רגשותיו ואת רגשות הזולת¹. המונח התפרסם לראשונה בציבור הרחב בשנת ה'תשנ"ה, עם פרסומו של ספר בשם זה שנכתב על-ידי העיתונאי והפסיכולוג ד"ר דניאל גולמן². הספר מסכם עשרות מחקרים מעשרות השנים האחרונות, העוסקים ברגשות שונים, בהשפעתם על האדם ובדרכים שונות לשלוט בהם.

גם בספר "משלי שלמה" 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

"לב שמח ייטב גהה, ורוח נכאה תיבש גרם" (משלי י"ז, כב)

גהה = הסרת המחלה - תרופה או טיפול רפואי³.

לב שמח ייטב 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 להתמודד עם מחלות, ומגדיל את סיכויי ההחלמה.

נכאה = נכה, שבורה (מצודת ציון); **רוח נכאה** = מחשבה שבורה, דכאונית.

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

ורוח נכאה תיבש גרם = מחשבה מדוכאת ופסימית מחלישה ופוגעת בבריאות

* עיבוד מתוך ספרי "סגולות משלי", שיצא לאור לאחרונה כספר אינטרנטי באתר "לולו":

<http://stores.lulu.com/erel>

1 ויקיפדיה העברית, ערך "אינטלגנציה רגשית".

2 Daniel Goleman, 'Emotional intelligence', New York, Bantam Books, 1995
דניאל גולמן: אינטלגנציה רגשית, תרגום לעברית עמוס כרמל. תל אביב, הוצאת מטר, ה'תשנ"ז.
הציטוטים במאמר זה הם מתוך המהדורה העברית של הספר.

3 כמו בהושע ה' יג: "וירא אפרים את חליו ויהודה את מזורו... והוא לא יוכל לרפוא לכם, ולא יגהה מכם מזור" (רבנו יונה גירונדי).

הגוף. אדם חולה, הנכנס לדיכאון ויאווש בעקבות מחלתו, מתייבש ומתנוון עוד יותר, ולגוף שלו קשה יותר להחלים.

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

- "13 מתוך 100 פציינטיים שעברו השתלה של מוח עצם לקו בדיכאון, ו-12 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 הפסימיים ביותר מתו; בקרב 25 האופטימיים 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" ("אינטלגנציה רגשית", פרק 11 "תודעה ורפואה", עמ' 196 והלאה).

ב. דיכאון שובר את המחשבות

"לב שמח ייטב פנים, ובעצבת לב רוח נכאה" (משלי ט"ו, 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 במשלי י"ד יג: "גם בשחוק יקאב לב, ואחריתה שמחה תוגה".

העצבות משפיעה מבפנים - על המחשבות:

רוח נכאה = מחשבה נכה, 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 ייאוש⁴.

כך גם במחקרים:

- "כאשר אנשים מדוכאים מנסים להיאבק במחשבותיהם הדכאוניות, נבצר מהם ליצור לעצמם חלופות טובות יותר. לאחר שהחל הגל הדכאוני 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 דכאוניים ("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 ממהו עצוב... הם בחרו במידה גדולה יותר בפעילויות המלנכוליות. ריצ'ארד ונצלף (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" ("אינטלגנציה רגשית", עמ' 90).

ג. איפוק משפר את הכשירות החברתית

"נצר תאנה - יאכל פריה, ושמר אדניו - יכבד" (משלי כ"ז, 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..." (מלבי"ם); 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..." (הרב יצחק עראמה, עקדת יצחק ס); כדי ליהנות מפרי התאנה, דרושות התאפקות ושליטה עצמית.

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 צרכי... 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**" (במדבר רבה פרשה כא

הצער הוא פנימי יותר ומתבטא בעיקר במחשבות שבורות ודיכאוניות.

ד); כך מצאנו בתנ"ך גם על אלישע, ששירת את אליהו בהתמדה ובסבלנות וזכה להתמנות לממשיכו (מלכים ב ב').

פסוק אחר בספר משלי מביע רעיון כללי יותר - על חשיבות הסבלנות וההתמדה לאורך זמן ביחסים בין אדם לחברו:

"רַעַף [ורע] אַבִּיר אֶל תַּעֲזֹב, וּבֵית אַחִיר אֶל תָּבֹא בְיוֹם אִידֶךָ, טוֹב שָׁכַן קְרוֹב מֵאֶחָ רְחוֹק" (משלי כ"ז, י)

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 מרשמו, ואמרו להם שאם לא יאכלו את המרשמו עכשיו, יקבלו אחר-כך שני מרשמו. 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 והשכלתית⁵ ("אינטלגנציה רגשית", עמ' 102-100).

בתקופת חיבור ספר משלי לא היה מרשמו, ואילו היו רוצים לבצע ניסוי זה, מסתבר שהיו משתמשים בתאנים...⁶

ד. יראה ורגשות נוספים - תנאי מקדים לחינוך

"יראת ה' ראשית דעת חכמה ומוסר, אוילים בזו" (משלי א', 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 **לדעת חכמה ומוסר**; רק מחנכים **אוילים**, שטחיים, **בזים** ומזלזלים ביראת ה', וחושבים שאפשר ללמד דעת חכמה ומוסר בלי יראה.⁷

5 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.

6 מקורו של הרעיון במאמר של ירון תאנה, דף פרשת השבוע של הקיבוץ הדתי, פרשת בשלח וט"ו בשבט ה'תשס"ז.

7 המושג "**דעת חכמה ומוסר**" נזכר לפני כן, בפסוק השני של הספר, כמטרתו הראשונה והעיקרית של ספר משלי: "לדעת חכמה ומוסר, להבין אמרי בינה" (משלי א' ב).

היראה קודמת לחכמה גם בתולדות עם ישראל. כל חכמה שבני ישראל למדו באה אחרי אירוע שגרם להם יראה:

- אחרי קריעת ים סוף: "וַיֵּרָא יִשְׂרָאֵל אֶת הַיָּד הַגְּדֹלָה אֲשֶׁר עָשָׂה ה' בְּמִצְרַיִם, וַיִּירָאוּ הָעָם אֶת ה', וַיֹּאמְרוּ בְּה' וּבַמֶּשֶׁה עֲבָדוּ" (שמות י"ד, לא), ושלושה ימים אחר-כך: "...שָׁם שָׁם לֹא חָק וּמִשְׁפָּט... (שמות ט"ו, כה).
- אחרי עשרת הדיברות: "וַיֹּאמֶר מֹשֶׁה אֶל הָעָם: אֵל תִּירָאוּ, כִּי לְבַעֲבוֹר נְסוֹת אֶתְכֶם בְּאֵלֵהֶם, וּבַעֲבוֹר תִּהְיֶה יְרֵאתוֹ עַל פְּנֵיכֶם, לְבַלְתִּי תַחְטְאוּ" (שמות כ', טז), ומייד אחר-כך: "וְאֵלֶּה הַמִּשְׁפָּטִים אֲשֶׁר תִּשִּׂים לְפָנֵיהֶם" (שמות כ"א, א).
- אחרי מתן לוחות הברית השניים: "וַיֵּרָא אֶהְרֹן וְכָל בְּנֵי יִשְׂרָאֵל אֶת מֹשֶׁה וְהָיָה קֶרֶן עוֹר פָּנָיו, וַיִּירָאוּ מִגִּשְׁתֵּי אֱלֹהִים" (שמות ל"ד, ל), ומייד אחר כך: "וְאַחֲרָי כֵן נִגְשׂוּ כָל בְּנֵי יִשְׂרָאֵל, וַיִּצְוּם אֶת כָּל אֲשֶׁר דִּבֶּר ה' אֵתוֹ בְּהַר סִינַי" (שמות ל"ד, לב).

היראה קודמת לחכמה גם בספרי הכתובים:

- "תחלת חכמה - יראת ה', ודעת קדושים בינה" (משלי ט', י)
- "ראשית חכמה - יראת ה', שכל טוב לכל עשיהם, תהלתו עמדת לעד" (תהילים קי"א, י).

היראה קודמת לחכמה גם בדברי חז"ל:

- "כל שיראת חטאו קודמת לחכמתו, חכמתו מתקיימת; וכל שחכמתו קודמת ליראת חטאו, אין חכמתו מתקיימת." (רבי חנינא בן דוסא, משנה אבות פ"ג מ"ט).

במחקרים העוסקים ברגשות, לא מצאתי התייחסות מפורשת לרגש של **יראת ה'** דווקא, אלא לרגשות של יראה באופן כללי, ומהצד השני - שטחיות הגורמת לאדם **לבוז** 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 הלא 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 להם שום אמפתיה - או חמלה - כלפי הפחד והכאב של קרבנותיהם" ("אינטלגנציה רגשית", עמ' 129).

מחקרים נוספים מלמדים על החשיבות הרבה של רגשות בכלל בחינוך ילדים

להתנהגות מוסרית (שם, עמ' 124-125). 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 ניתן 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. תאוה לרע

"נפש רשע אותה רע, לא יחן בעיניו רעהו" (משלי כ"א, י)

להתנהגות של רשע ופשיעה ישנם שורשים נפשיים-רגשיים:

נפש רשע איוותה רע = רשע הוא אדם שנפשו מתאוה, 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..." (רבנו יונה גירונדי).

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

כך בספר משלי, וכך סוברים גם חלק מהחוקרים המודרניים, שלרשעות ישנם שורשים נפשיים - יש אנשים שהנפש שלהם מתאוה 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" ("אינטלגנציה רגשית" עמ' 128).

ו. דרכים להתמודדות עם דאגה

"דאגה בלב איש - ישחנה, ודבר טוב ישמחנה" (משלי י"ב, כה)

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

ישחנה = 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 והתכוון לקראתן במידת האפשר, הדאגה סיימה את תפקידה כמשרתת והאדם יכול "לפטור" אותה, כמו שמוסבר בהמשך הפסוק:

דבר = דיבור.

דבר טוב = דיבור שיש בו נחמה והבטחה לעתיד טוב יותר, כמו: "ויען ה' את המלאך הדבר בי דברים טובים, דברים נחמים" (זכריה א', יג).

ישמחנה = 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 ויתכוון לסכנות האפשריות, המצב יהיה **טוב**. אפשר לשמוע דיבורים כאלו מידידים שמשוחחים עמם על הדאגות, ואפשר גם שהאדם עצמו ידבר עם עצמו ויגיד לעצמו דברים טובים.

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

פירושים נוספים

דאגה בלב איש ישחנה

חז"ל פירשו **ישחנה** בסי"ן: "רב אמי ורב אסי: חד אמר **יסיחנה מדעתו**, וחד אמר **יסיחנה לאחרים**" (תלמוד בבלי סנהדרין ק ע"ב). האדם יכול להתמודד עם הדאגה בעצמו או בעזרתם של אנשים אחרים:

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

2. **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 הדמיוניות, 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, 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" (מלבי"ם). 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**, ועל-ידי ציור טוב לעומת ציור הרע והמעציב ישמח אותה... **שיסיח** אותה לאחרים, רוצה לומר, לרעיונות אחרות טובות ומשמחות" (מלבי"ם); "**דבר טוב** הוא אם יוכל לעצור כוח **לשמח** את הדאגה ולחשוב כי לטובה בא מה שבא" (מצודת דוד);

בפרט, לימוד דברי תורה וחכמה יכול לשמח את האדם ולהשכיח ממנו את הדאגות: "יעסוק בתורה, והיא תשמח את הדאגה שבלבו ותצילנו ממנה" (רש"י), "כאשר ישכיל אדם בדבר חכמה או במועצות ודעת, וייגלה אליו מחשוף האמת וסוד הנכוחה, ישמח לבו" (הרב יונה גירונדי), "כי כל הנותן עליו עול תורה, פורקים ממנו הדאגות" (הגאון מווילנה, על פי אבות דרבי נתן).

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" (רש"י).

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):

- "הצעד הראשון הוא מודעות עצמית, לכידת האפיזודות גורמות-הדאגה מיד עם תחילתן..."
- "שיטות הרפיה שאפשר ליישמן ברגע שמזהים את הדאגה המתחילה לכרסם..."
- "נקיטת עמדה ביקורתית כלפי הנחותיהם: האם יש סיכוי סביר לכך שהמאורע שמפניו אני חרד אכן יתרחש? ... האם יש צעדים קונסטרוקטיביים שכדאי לנקוט?..."
- "צירוף זה של חשיבה וספקנות בריאה אמור לפעול כבלם על ההפעלה העצבית המונחת ביסודה של החרדה..." ("אינטלגנציה רגשית", עמ' 87-82).

ז. דרכים להתמודדות עם כעס

"דברי נרגן כמתלהמים, והם ירדו חדרי בטן" (משלי י"ח, ח; משלי כ"ו, כב).

"באפס עצים תכבה אש, ובאין נרגן ישתק מדון" (משלי כ"ו, כ)

נרגן הוא אדם החושב שהזולת פעל מתוך שנאה וכוונה רעה, אדם החושב שאנשים עשו לו מה שעשו מתוך שנאה או רצון לפגוע בו, כמו: "ותרגנו באהליכם ותאמרו 'בשנאת ה' אתנו הוציאנו מארץ מצרים, לתת אתנו ביד האמרי להשמידנו'" (דברים א', כז).

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: "שמעתי ותרגז בטני" (חבקוק ג', טז).

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 ההיפך 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 שלושה דרכים עיקריות שאנשים משתמשים בהן כדי
להתמודד עם תחושות של כעס, וניתן לדרג אותן לפי רמת היעילות שלהן (ראו
"אינטלגנציה רגשית", עמ' 82-76):

- 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 וכד'. 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 מדון".

ח. שפת גוף המביאה עצבת

"קרץ עין יתן עצבת, ואויל שפתים ילבט" (משלי י', י)

קורץ עין = מביע לעג או שמחה לאיד על-ידי רמיזה בעפעפי העין, כמו: "אל
ישמחו לי איבי שקר, שנאי חנם יקרצו עין" (תהילים ל"ה, יט).

עצבת = צער רב, כאב.

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

שפתיים ילבט = מפתל את שפתיו.⁸

8 כך פירש פרופ' מרדכי זר-כבוד, "דעת מקרא" על פסוק ח, והפירוש מתאים לצליל: **ילבט** = ילפת = יפתל. ובהערת שוליים שם הביא פירושים דומים בשם המאירי ובשם נ.ה.טור-סיני, וכן

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 **אוויל שפתיים יילבט**, שניהם **יתנו** (יגרמו) צער וכאב לזולתם.

שפת-גוף שלילית נזכרת גם במשלי ו', יב-יד: "אָדָם בְּלִיעַל אִישׁ אֲוֹן הוֹלֵךְ עֲקֻשׁוֹת פֶּה. קֹרֵץ בְּעֵינָיו מִלֵּל בְּרִגְלוֹ מֶרֶה בְּאֶצְבָּעָתָיו. תִּהְפְּכֹת בְּלִבּוֹ חֶרֶשׁ רָע בְּכָל עֵת מִדְּנִים [מְדִינִים קָרִי] יִשְׁלַח".

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 שמשמשים 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 זווית הפה לצד (בדרך כלל השמאלי) בעוד שהעיניים מתגלגלות כלפי מעלה. כאשר אחד מבני הזוג מבזיק את ההבעה הזאת, נרשמת אצל משנהו קפיצה של שתיים 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" ("אינטלגנציה רגשית", פרק 9, עמ' 155).

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 אליהם חוקרים בני זמננו תואמות את העצות הכתובות בתנ"ך.

Author Details

Name: Erel Segal Halevi

Address: Ben Gamla 17B Hod Hasharon 45322

Email: erelsgl@gmail.com

Phone&Fax: 097431290

פרטי המחבר

שם: אראל סגל הלוי

כתובת: בן גמלא 17 ב הוד השרון 45322

דואל: erelsgl@gmail.com

טלפון ופקס: 097431290

Article Details

Title: Emotional Intelligence in the Book of Proverbs

Abstract: The book of Proverbs contains many verses about emotions, how they affect us and how we can control them. The article discusses several verses from the book of Proverbs that deal with emotions, and compares them with psychological studies done at the recent decades.

פרטי המאמר

כותרת: אינטלגנציה רגשית בספר משלי

תקציר: בספר משלי שלמה שזורים פסוקים רבים העוסקים ברגשות, בהשפעתם על האדם ובדרכים לשלוט בהם. המאמר בוחן הקבלות בין כמה מפסוקים אלה המתייחסים לעולם הרגש, לבין מחקרים מדעיים שנעשו בתחום חקר הרגשות בעשורים האחרונים.