

"תרפיה בצחוק"

Category: חגים, שמחת תורה

זר מוחלט שואל שאלה פשוטה. והתשובה יכולה להפוך את החיים שלנו.

חצי כוס מלאה?

"האם הכוס חצי מלאה או חצי ריקה?". אם אדם ברחוב היה מפתיע אתכם עם השאלה הזאת? מה הייתם עונים?

שרהאון רוטברג מספרת שפעם המתינה במעבר חציה כדי שהרמזור יתחלף מאדום לירוק. לפתע פנה אליה זר מוחלט ושאל אותה את השאלה הזאת, "האם היא רואה את חצי הכוס המלאה או את חצי הכוס הריקה?", "לא זה ולא זה", היא השיבה "הכוס שלי מלאה ועולה על גדותיה". האיש היה אחד מיועצי נשיא ארה"ב לשעבר ברק אובמה. הוא אמר לה שהוא שאל אלפי אנשים את השאלה הזאת, וזו הפעם הראשונה שהוא קיבל תשובה כזאת.

צחוק צחוק

בשנת 1999, התגלתה אצל גברת רוטברג מחלת הסרטן. היא קיבלה את ההודעה ביום שישי אחר הצהריים. בבית הרפואה אמרו לה, שהרופאים כבר סיימו את עבודתם השבוע, ושתחזור לביתה (עם החדשות הללו) ותשוב לבית הרפואה ביום שני. היא זכרה, שכשהייתה תלמידה באוניברסיטה קראה על "תרפיה בצחוק" ☒ צחוק יכול לרפא אנשים. היא חזרה לביתה, והחלה להקשיב למערכונים ובדרנים וקטעי וידאו שגרמו לה לצחוק ושמחה.

לאחר אותו סוף שבוע, הרגישה איך שהצחוק נותן לה כוח להתמודד עם הבשורה הלא-טובה שקיבלה, ולכן החליטה לחלוק את התגלית הזאת עם אנשים אחרים שסובלים מאותה מחלה. בכל פעם שעברה טיפול כימותרפי בבית הרפואה, היא הייתה מארגנת עבור כל שאר הפציננטים מסיבת צחוק ושמחה בזמן קבלת הטיפול.

לאחר שעברה שלושה ניתוחים, למעלה מארבעים הקרנות, ושנתיים של כימותרפיה, הרופאים הרימו ידיים, ושלחו אותה לסיים את חייה בבית. שרה החליטה שהיא לא נכנעת. היא האמינה שאלוקים יכול לעזור לה, ועם הרבה אמונה, שמחה וצחוק, הצליחה להתאושש. היא החליטה להקדיש את חייה להביא את הרפואה הזו לאלפים ורבבות. היא הקימה עמותה שנקראת Comedy Cure (רפואת הומור), שהמוטו שלה הוא, שעל ידי הומור אפשר להתרפא מהרבה צרות מהם אנו סובלים. שנים רבות עברו מאז, ותודה לה' היא בריאה ושלימה.

היא אומרת שכמו שבכל טיפול אחר, אף אחד אינו יכול להבטיח שהוא יצליח, כך גם ברפואת ההומור. אבל אפילו אם הוא חלילה לא עובד, מוטב להיות בשמחה מאשר בדיכאון.

הדבר המעניין הוא, שהומור מסייע לא רק לאנשים שחולים במחלות חשוכות מרפא ר"ל, אלא גם להרבה מחלות ובעיות אחרות.

הצחוק עוזר לשרירים. כשאדם צוחק, זה גורם לו להפעיל שרירים שהוא לא מפעיל בדרך כלל. צחוק עוזר גם בהורדת משקל. הנתונים מצביעים על כך ששעה של צחוק שורפת 555 קלוריות. 2 דקות של צחוק שוות ל-15 דקות של הליכה מהירה בחוץ או במכון כושר. הצחוק גם מוריד לחץ דם ואת הסיכוי להתקף לב. הוא גם עוזר לריפוי אסטמה ולמחלות נוספות במערכת הנשימה כמו קורונה וכדומה.

צחוק גם משפיע על הנפש. מחקרים מראים שבזמן שהאדם צוחק, המוח מתאפס למספר שניות ומפסיק לחשוב או לדאוג. ישנה רגיעה קלה במוח ובהמשך בנפש. כאשר זה נעשה באופן שגרתי, המחשבות השליליות נעלמות, ונסללת הדרך למחשבות חיוביות המשמחות את נפש האדם.

בנוסף, המחקרים מראים, שכאשר ילדים צוחקים, הישגיהם האקדמאיים גבוהים הרבה יותר. עבורנו זה לא דבר חדש. הגמרא במסכת שבת אומרת, "כי הא דרבא מקמי דפתח להו לרבנן אמר מילתא דבדיחותא ובדחי רבנן" (שבת ל, ע"ב). לפני שרבא החל את השיעור הוא היה אומר דברי חידוד ובדיחותא, ורש"י מסביר, שהסיבה לכך היא ש"נפתח לבם מחמת שמחה". (תניא, לקוטי אמרים פרק ז)

הוי' צלך

ביהדות בכלל, ובחסידות בפרט, ההדגשה היא יותר על "שמחה". בשנת תשל"ד, שלושה ימים לאחר פרוץ מלחמת יום כיפור, הרבי ערך התוועדות. אצל הרבי, כל התוועדות הייתה מלווה בשירה ואמירת לחיים, וכמובן השיחות, שהם העיקר.

הרבי הזכיר, שישנם התמהים ושואלים, כיצד בשעה שבארץ ישראל יהודים נמצאים במלחמה קשה, פה שרים וחוגגים? כתשובה לכך, הביא הרבי את דברי הבעש"ט שהיה חוזרם תדיר לפני חסידיו: אחד מפירושי הפסוק 'הוי' צלך', הוא שהקב"ה הוא כמו הצל של היהודי. כשם שהצל עושה את אותן תנועות שהאדם עושה (שממנו נעשה הצל), כך גם 'הוי' צלך' כפי שיהודי מתנהג למטה, כך עושה גם הקב"ה כביכול.

"וזהו גם מה שכתוב בזהר תא חזי 'שכגוונא' כפי שיהודי מראה פניו למטה כך מראים לו גם מלמעלה וכאשר יהודי מראה פנים של חדוה מראים לו חדוה מלמעלה". ולכן אמר הרבי, "שהדרך לסייע בימים אלו זה ע"י אופן של שמחה ששמחה פורץ גדר". (תורת מנחם חלק ע"ד ע')

שלושה חודשים מאוחר יותר, נערכה התוועדות לרגל י"ט כסלו, יום בו חוגגים את שחרורו של אדמו"ר הזקן מבית הסוהר. המצב בארץ ישראל כבר היה יותר טוב, אבל עדיין היו אלפי חיילים בגבולות. הרבי שוב התייחס לטענה, כיצד זה שחוגגים את י"ט כסלו בזמן קשה כזה? הרבי סיפר, שכאשר אדמו"ר הזקן ישב בבית הסוהר, חקרו אותו רבות על שיטת החסידות. אחת השאלות הייתה, כיצד זה כתב בתניא ששורש נפשות אומות העולם הוא לא מאותה דרגה כנשמת היהודי? במקום לענות, הוא חייד. החוקרים קיבלו את החייד, ושוב לא שאלו את השאלה הזאת.

באחת ההזדמנויות לאחר השחרור, אדמו"ר הזקן דיבר על הענין ש"שמחה ממתקת דינים". הוא אמר שהוא חווה באותה חקירה כיצד החייד הוריד את השאלה. הרבי הסביר, שכשיש דינים על האדם, אז לא רק שהשמחה מבטלת אותם, יתירה מזו, היא עושה מהם דבר מתוק. היא מחליפה אותם לדבר עוד יותר טוב ממה שהיה קודם. (תורת מנחם חלק ע"ד ע' 285)

בחול המועד סוכות של אותה שנה, התארגנה משלחת של חסידים שביקשו מהרבי להתפלל על המצב בארץ ישראל. הרבי ענה להם שעכשיו הוא נמצא בתנועה של שמחה, וכיצד רוצים הם לבלבלו ולהכניסו לקו של מרירות?! (תורת מנחם חלק ע"ד ע' 94). דווקא עם שמחה אפשר לפעול ישועות.

הרבי תמיד האמין שהדרך הטובה ביותר להתמודד עם כל בעיה מולה האדם עומד היא על ידי שמחה.

לרקוד!

כמו בכל ענין ביהדות, שיהודי צריך לחיות אתו בכל יום (כמו שנאמר "עבדו את ה' בשמחה", בכל יום יהודי חייב לעבוד את ה', ודווקא בשמחה), יש יום אחד בשנה שמוקדש לאותו נושא, וממנו שואבים כוח לכל השנה.

עבור ענין השמחה יש את "שמחת תורה". זהו החג בו יהודים שרים, רוקדים, שותים לחיים, ושמחים עם התורה באופן כה עוצמתי ^[1] שהוא משאיר רושם על כל השנה הבאה עלינו לטובה.

כל מי שרוצה להתפטר מכאביו או מדאגותיו, שיגיע הלילה להקפות, ואז, לא רק שהוא ישכח את צרותיו בשעה שהוא רוקד עם התורה, אלא, והוא העיקר, בכוח השמחה הוא יצליח לא רק לשנות את הגזירה אלא אף להמתיק אותה ^[2] להפוך מר למתוק, והדבר ממנו הוא חושש יהפוך לדבר הכי מועיל עבורו, ויביא לו שמחה, בריאות ונחת מהילדים.

אבל בשביל זה, צריך להתאמץ לבוא ולרקוד!

א גוט יום טוב!