

שימוש לא נכון ברגשות - גורע אנרגיה

ד"ר יוסי שלו



ד"ר יוסי שלו,
חבר הנהלת מניי.

ד"ר למדעי ההתנהגות, יועץ ארגוני.
מרצה בבית הספר לחינוך של אוניברסיטת בר-אילן.
עורך סדנאות והרצאות בנושאי ההתפתחות האנושית.

יש שני סוגי רגשות - רגשות חיוביים כמו אהבה, תשוקה, התלהבות, חופש ואושר, אשר מוסיפים למאזן האנרגיה. עם הרגשות השליליים, לעומת זאת, נמנים רגשות כמו קנאה, שנאה, רגשי אשם, אכזבה, כשלון, בושה, תסכול, עלבון, חשדנות, חוסר פרנו, ביקורת שלילית, תלונות, דאגנות ועוד. בספרי הפסיכולוגיה מוזכרים חמשים וארבעה סוגי רגשות שליליים, שכל אחד מהם בפני עצמו עלול לגרום לחיסול האנרגיה המנימית. כולנו יודעים שחשיבה חיובית היא דבר טוב, התורם לבריאות הנפשית, אבל אין בכך די. צריך להשתדל להימנע מחשיבה שלילית, ואז מפתוח רגשות שליליים, כי זה גורם למחלות מכל הסוגים כולל מחלות פסיכוסומטיות ולמחלות נפש.

מליץ בשר ודם

מליץ - אלה הם ראשי התיבות של מוח - מחשבה, לב - רגש, וכליות מעשה. המחשבה מביאה תמיד לידי רגש, והרגש מביא לידי פעולה. כפי שנאמר, "סוף מעשה במחשבה תחילה". עליו להשתדל לשלוט במחשבות שלנו. חשיבה שלילית גוררת רגשות שליליים. הכאב הוא תמורה אחרת לפעילות גופנית לא נכונה. לחץ, שחיקה ומתח הם תמורה אחרת לפעילות נפשית לא נכונה - חשיבה שלילית ורגשות שליליים. אם אין מפתחות לרגשות הפעילות הן, נגרמת בסופו של דבר מחלה.

חוסר נוחות - DISEASE DIS EASE. שמונים אחוז מהמחלות שמהן אנו סובלים, נגרמים מסיבות נפשיות. התכונה הטבעית של גוף האדם היא בריאות כשאדם נהנה חולה, סימן שהוא הפריע לגופו להיות בריא. בחשיבה הסינית המלה "בעיה" זהה למלה "הידענות". בכל בעיה טמון העניין של ההודמנות. לדוגמה, לאדם שפחד ממקום עבודתו יש בעיה, אבל יש לו גם הודמנות למצוא מקום עבודה טוב יותר עם הכנסה גבוהה יותר, או עיסוק שיביא לו שיקום נפשי. כך למצא שאדם מתמקד בבעיה, הוא "יתקוף" בעבר עם חשיבה שלילית. אך אם הוא יצליח לעצמו אתגר, הוא יתמקד בעתיד, ואז אין לו יותר בעיה. זוהי חשיבה חיובית.

הסינים טוענים שיש רק שתי סיבות למחלות:

1. מזון ארוץ - חוסר קור
2. חסימות נפשיות הנורמות לחסימות פיזיות. לכן הם המציעים את השיטות לפתיחת חסימות, כמו דיקור במחטים, אקופונסורה, רפלקסולוגיה, שיאצו ועוד.

ניצול אנרגיה

גוף האדם הוא מעין בית חרושת לזיקוק אנרגיה. האדם מכניס לגופו חומר גלם - מזון (קלוריות) ומקבל אנרגיה. לאנרגיה זו יש פוטנציאל גלום שאפשר לעשות בו שימוש בצורה פיזית. אם אדם אינו עוסק בעבודה פיזית, הנוכחית האנרגיה הו לאנרגיה גשית. את האנרגיה הרגשית אדם שורף ביחסים, ברגשות שליליים ובחיים אנושיים גורמים. אם האנרגיה הרגשית אינה נשרפת, יש לאדם אנרגיה נפשית לפעילות כמו הליכה למיזאן ותלויאטון, התעניינות באמנות, קריאת ספרים, קשרים חברתיים, טיולים, מוזיקה ועוד.

רוב האנשים שורפים את האנרגיה שלהם בצורת רגשות שליליים. מצד שני, יש "מקסימים" את האנרגיה שלהם ועושים בה שימוש נכון, מגיעים לאנרגיה רוחנית; שקט נפשי; אינטואיציה גבוהה, "ציריתיות", טלפתיה ואריכות ימים. יש לאמץ את דברי רבי איבן עזרא, "העבר אין, העתיד עדיין, ההווה כהרף עין, והדאגה מניין".

אין אדם חוטא ולא לו.

תלמוד בבלי

אנרגיה היא דבר המופק מן המשאבים הקורים ביותר בטבע. תמורת כל אנרגיה ממקור חיצוני כמו דלק, פחם, או אטום, יש שלשם.

תמורת אנרגיה פנימית ממנו יש, גם כן, להשקיע תחילה, לאכול נכון, להתעמל, לנשום נכון ולעסוק בפעילות איזובית. כולנו יודעים זאת, אולם רק מעטים מאתנו טורחים ללכת למכון כושר או אף ללכת ברגל. לא רק שאיננו עושים די כדי להגדיל את כמות האנרגיה במוטו, אנו שורפים את מוט האנרגיה שיש לנו לריק, על רגשות שליליים שאנו מפתחים ועל חשיבה שלילית, שאינה קשורה בהישרדותנו הפיזית.

בריאות - אנרגיה, ואנרגיה - בריאות. כמו שאמר הרצל, "נפש בריאה בונה בריא", והנפש בריאה היא הנפש הבריאה. האנרגיה מורכבת משלושה גורמים - מוח, אויר ורגשות.

מזון

רבות כתבו ונאמר על חשיבותה של האכלה הנכונה. מחקרים אחרונים בתחום זה מצביעים על כך שכלל שהאדם מרעיל את עצמו פחות, ותחלת החיים שלו עולה. אנשים מרעילים את גופם על ידי צמיחה בלב, בסוכר, לבן, בקמח לבן, באכולהו, בסריגיות, בחומרים משמרים, בצבעי מאכל ועוד. ככל שהאדם ילמד לאכול פחות ולאכול נכון, הוא ירעיל את עצמו פחות, ותוחלת החיים שלו תעלה, מאחר שהנף יבזבז פחות אנרגיה על טיהור הרעלים.

אזיר

בגופנו יש שתי מערכות נוזלים: מערכת הדם והמערכת הלימפטית. למערכת הדם יש משאבה, הלב, והיא מעבירה את הדם דרך הכליות והכבד, שהוא מרכז לטיהור רעלים. למערכת הלימפטית, המהמלה הלימפית לטיפה נקוין, אין משאבה. תפקידה של מערכת זאת לשמש כמעין מערכת ביוס המנקות את הרעלים ואת הפסולות מן הגוף. כשאדם עוסק בפעילות פיזית, המערכת הלימפטית מופעלת באופן אוטומטי. אולם בחיים המודרניים אנשים עוסקים פחות ופחות בפעילות גופנית. הם יושבים בבית, במשרד, במכונית, מול הטלוויזיה ואל תוהים למערכת הלימפטית והדמנות מלמל את תפקידה ולושר את הגוף מרעלים. הליכה ברגל היא פעולה גופנית מצוייה, פעילות אורזית. בארצות המדינה זוהי אופנה ישה-חדשה, "WALK FOR LIFE" או קוראים לה: כך בשביל החיים. מלווים קדוץ של הליכה מורכבת מדי יום והנפו

אורך לאדם בריא יותר. זה עוזר לעיכול, זה עוזר ליציאות קלות יותר, זה טוב למצב רוח מרומם ולארגנויות גבוהה.

רגשות

"שימושי" לא נכון ברגשות, לא רק שאינו מוסיף אנרגיה, הוא גורע ממנה כמויות אדירות. חמש קדוץ של כעס רצוף ו"הלה" כל האנרגיה האדם הכועס אינו מסוגל לתפקד. כבר במאמרי חז"ל נאמר, "כיל הכועס, חוכמנו מסתלקת ממנו". בארת הרמב"ן נאמר כי, "כיל הכועס, כל מיני יחגום שולטים בו". כוונה היא לכל מיני מחלות, כמו אולקוס, לב, סכרת, שפחת ואפילו סרטן. הכעס הוא רגש שלילי הקשור בחשיבה שלילית. הוא גורע מהתחושה של קורבן, ומחפש את מי להאשים במקום לקחת אחריות.