

המבט שלך על המציאות יקבע את המציאות – פרשת נח

אחד מעקרונות היסוד לחיים הוא שהמציאות כשלעצמה איננה דבר אובייקטיבי. היא תמיד תלויה בעיני המתבונן. את אותה מציאות ניתן לראות בכמה דרכים, והאופן שבו האדם רואה אותה משפיע על רגשותיו כלפיה ועל הדרך שבה יפעל ויגיב.

בעבר קראנו לזה הסיפור הפנימי. על עיקרון זה מבוססות שיטות רבות – כמו שיטת אפר"ת (אירוע, פרשנות, רגש, תגובה) ושיטת ה-CBT העוסקת במחשבות האדם ובהשפעתן על פעולותיו.

שתי נקודות מבט על נח

דוגמה לכך מופיעה בתחילת פרשת נח. רש"י מפרש את הביטוי "בְּדַרְתִּי" כך:

"יֵשׁ מֵרַבּוֹתֵינוּ דוֹרָשִׁים אוֹתוֹ לְשִׁבְחָה: כָּל שֶׁכֵּן אֱלֹהֵי בְּדוֹר צְדִיקִים – הֵיךְ צְדִיק יוֹתֵר. וְיֵשׁ שְׂדוֹרָשִׁים אוֹתוֹ לְגַנְאִי: לְפִי דוֹרוֹ הֵיךְ צְדִיק, וְאֵלֹהֵי בְּדוֹרוֹ שֶׁל אֲבָרָהָם – לֹא הֵיךְ נִחָשֵׁב לְכָלֵּם".

התורה מעידה: "נח איש צדיק תמים הֵיךְ בְּדַרְתִּי, אֶת הָאֱלֹקִים הִתְהַלֵּךְ נח". לכאורה, ברור שמדובר בשבח גדול, אך רש"י מלמד אותנו שאפשר גם לראות זאת הפוך. תמיד ניתן לראות את אותה מציאות משני צדדים.

גם בתיבה – שתי קריאות

דוגמה נוספת: התורה מתארת את התיבה כך – "עֲשֵׂה לָךְ תֵּיבַת עֲצֵי גֹפֶר" ...

רש"י מסביר:

"בַּכֹּפֶר – זָפֶת... בְּתֵיבָתוֹ שֶׁל מֹשֶׁה עַל יְדֵי שְׁהִיּוֹ הַמִּים תְּשִׁים, דִּיָּה בַחֹמֶר מִבְּפָנִים וְזָפֶת מִבַּחוּץ... שְׁלֹא יֵרִיחַ אוֹתוֹ צְדִיק רִיחַ רַע שֶׁל זָפֶת. אֲבָל כָּאֵן מִפְּנֵי חוֹזֵק הַמִּים – זָפֶתָה מִבֵּית וּמִחוּץ".

אפשר להבין זאת בשתי דרכים: האחת – טכנית בלבד; השנייה – מהותית, המעוררת הודיה אצל משה ותמיהה אצל נח. ייתכן ששילוב ביניהן הוא הנכון: אצל משה ניתן היה להסתפק בחומר מבפנים בלבד, ואילו אצל נח – בגלל עוצמת המים – נדרש גם מבחוץ. כך או כך, הכול תלוי בפרשנות של האדם למציאות.

איך המחשבה משנה את המציאות

ראיית המציאות איננה משפיעה רק על הרגשות והתגובות – היא משנה בסופו של דבר גם את המציאות עצמה.

כך הוכיח ניסוי רוזנטל וג'ייקובסון (Rosenthal & Jacobson, 1968):

שני פסיכולוגים, רוברט רוזנטל ולנור ג'ייקובסון, בדקו האם הציפיות של מורים משפיעות על הישגי תלמידים.

1. בתחילת השנה הם נתנו לתלמידים מבחן IQ שהוצג למורים כ"מבחן לצמיחה אינטלקטואלית."

2. לאחר מכן בחרו באופן אקראי כמה תלמידים ואמרו למורים שאלו ילדים בעלי פוטנציאל גבוה במיוחד.

3. המורים לא ידעו שהבחירה אקראית לחלוטין.

בסוף השנה התברר שהתלמידים שהמורים האמינו שהם "מבריקים" באמת שיפרו את הישגיהם באופן משמעותי יותר מהשאר. זו דוגמה מוחשית לכך שהמחשבה והפרשנות שלנו למציאות משנות אותה בפועל.

כוחו של מבט טוב

רבי נחמן מברסלב מלמד בתורה רפ"ב:

"דע, כי צריך לדון את כל אדם לכף זכות, ואפלו מי שהוא רשע גמור – צריך לחפש ולמצא בו איזה מעט טוב... ועל ידי זה שמוצא בו מעט טוב ודן אותו לכף זכות – מעלה אותו באמת לכף זכות ויוכל להשיבו בתשובה... ועל ידי זה שמחפש ומוצא בעצמו עדין מעט טוב – על ידי זה הוא יוצא באמת מכף חובה לכף זכות, ויוכל לשוב בתשובה".

ראיית הטוב משנה את האדם ואת עולמו.

יהי רצון שנזכה לרומם את מבטנו על המציאות, לראות את הטוב, להגביר את הטוב – ולעשות טוב 🌱.