



בעזרת מלך יחיד א"ל חי העולמים

מבשרי אֶחָזָה

בית ספר לרפואה שלמה
על פי משנת הבעל שם טוב

עם מו"ר הרב סטבסקי ועם ד"ר חיים רוזנטל

מפגש יא | עבודת הפיוס של הבעל שם טוב





בעזרת מלך יחיד א"ל חי העולמים

❖ בריאות הרוח והנפש והשפעתם על הגוף

❖ כיצד לטפל במשקעים הקשים בנפש האדם

❖ סוגיית הכעס והזעם

❖ תפקיד המטפל/ת

מבשרי
אחזה



בעזרת מלך יחיד א'ל חי העולמים

בְּרִיאֹת נַפְשֵׁי יֵת

מִיֵּהוּ בְּרִיא נַפְשֵׁי יֵת? מִיֵּהוּ בְּרִיא רוּחָנִית? מִיֵּהוּ בְּרִיא נַפְשֵׁי יֵת?

מִבְּשָׂרִי
אֶחָדָה



פְּרִיא הוא אָדָם אוֹהֵב
אֶת הַבּוֹרָא וְאֶת הַבְּרִיָּאָה וְאֶת הַבְּרִיּוֹת
אֶת עַמּוֹ וְאֶת אֶרְצוֹ
אֶת שְׂכונָתוֹ וְאֶת שְׂכָנָיו
אֶת מִשְׁפַּחְתּוֹ וְאֶת בֵּיתוֹ
אֶת בֶּן/בַּת הַזּוּג וְאֶת יֶלְדָיו
אֶת עַצְמוֹ
וְהוּא מְסַגֵּל לוֹמֵר כָּל יוֹם לְעַצְמוֹ :
"אף אֶחָד לֹא חַיֵּב לִי כְּלוּם.
לֹא אָבָא וְאִמָּא שְׁלִי
לֹא הָאֲחִים וְאֲחִיות
לֹא הַחֲבֵרָה וְלֹא הַחֲבֵרִים
לֹא הַבּוֹרָא
לֹא הַבְּרִיָּאָה
לֹא כָּל הַנִּבְרָאִים –
אֵף אֶחָד בְּמַצִּיאוֹת לֹא חַיֵּב לִי כְּלוּם
וְאֲנִי חַפְּשִׁי לְהֵאִיר לָהֶם".

מִבְּשָׂרִי
אֶחָדָה



בעזרת מלך יחיד א'ל חי העולמים

אַחֲרֵי יוֹת הָאָדָם עַל מַצְבוֹ הָרוּחָנִי הַנִּפְשִׁי וְהַגּוֹפָנִי

מבשרי
אחזה

מפגש יא | עבודת הפיוס של הבעל שם טוב

ד

בית ספר לרפואה שלמה על פי משנת הבעל שם טוב



בעזרת מלך יחיד א"ל חי העולמים

❖ בני האדם עלי אדמות

צריכים לעבוד קשה על מנת להגיע למצב מפויס זה.

❖ בני אדם רבים מלאים משקעי עבר

המנהלים את מצב רוחם ואת תגובותיהם מול מצבי לחץ

שונים ואפילו את התנהגותם היום יומית.

❖ על מנת להגיע למצב מפויס עם המציאות

חלקם צריכים ממש מהפך נפשי ורוחני.

❖ לפי הבעש"ט רובנו זקוקים לפחות כמה פעמים בשנה

לעבודה פנימית של פיוס עם המציאות.

❖ האדם יכול לקחת אחריות על מצב נפשו ורוחו

ולפעול על נפשו ורוחו ע"י עבודת הפיוס.

מבשרי
אחזה



בעזרת מלך יחיד א"ל חי העולמים

גְּאֵלַת הַנֶּפֶשׁ

"קִרְבָּה אֶל נַפְשִׁי גְאֻלָּה {תהלים סט יט} –

גְּאֻלָּה פְּרָטִית שֶׁל הַנֶּפֶשׁ שְׁלוֹ מַגְלוֹת הַיֶּצֶר הָרָע.

כִּי קִדְּם שְׂתִתְּפִיל עַל גְּאֻלָּה כְּלִית - צָרִיךְ לְהִתְפִּיל עַל גְּאֻלָּה פְּרָטִית לְנִפְשׁוֹ.

וְכַשִּׁיגָאֵל כָּל אֶחָד גְּאֻלָּה פְּרָטִית - אָז יִהְיֶה אַחֵר כֶּךָ גְּאֻלָּה כְּלִית":

[ספר בעש"ט עה"ת פר' בראשית אות קסו ופר' שמות אות ה]

מִבְּשָׂרִי
אֶחָדָה



בעזרת מלך יחיד א"ל חי העולמים

דִּרְגוֹת הַפֶּעַס

מבשרי
אחזה

מפגש יא | עבודת הפיוס של הבעל שם טוב

2

בית ספר לרפואה שלמה על פי משנת הבעל שם טוב



בעזרת מלך יחיד א'ל חי העולמים

רוֹגֵז

"לא שְׁלוֹתַי וְלֹא שְׁקִטְתִּי וְלֹא נְחִתִּי - וַיָּבֹא רוֹגֵז" {איוב ג כו}.
"רוֹגֵזוּ - וְאַל תִּחַטְּאוּ" {תהלים ד ה}.

זַעַם

"חֲבִי כָמַעַט רָגַע עַד יַעֲבֹר זַעַם" {ישעיה כו כ}. "אֶרֶץ לֹא מְטַהֶרֶה - הִיא לֹא גֹשְׁמָה
בְּיוֹם זַעַם" {יחזקאל כב כד}.

כַּעַס

"עֲשֵׂשָׁה מִכַּעַס עֵינַי" {תהלים ו ח}. "רֵאֲתָה כִּי אֲתָה עֹמֵל - וְכַעַס" {תהלים י יד}. "צַר
לִי - עֲשֵׂשָׁה בְכַעַס עֵינַי נִפְשִׁי וּבִטְנִי" {תהלים לא י}. "כִּי בָרַב חֲכָמָה - רַב כַּעַס, וַיִּוְסִיף
יָדָעַת - יוֹסִיף מִכְּאוֹב" {קהלת א יח}. "אַל תִּבְהֶל בְּרוֹחַךְ לְכַעֲוֹס" {קהלת ז ט}. "וְהִסֵּר כַּעַס
מִלִּבְךָ - וְהַעֲבִיר רָעָה מִבִּשְׁרָדְךָ" {קהלת יא י}.

אֶף וְחִמָּה

"הִרְף מֵאֶף וַעֲזֹב חִמָּה - אֵל תִּתְחַר אֶף לְהַרְעִ" {תהלים לז ח}. "מַעֲנֶה רֶדֶךְ יִשְׁיב חִמָּה
וַיְדַבֵּר עֶצֶב יַעֲלֶה אֶף" {משלי טו א}. "יָדָם חִמָּה וְקִנְאָה" {יחזקאל טז לח}. "לְהַעֲלוֹת חִמָּה -
לְנִקְם נִקְם" {יחזקאל כד ח}. "אֲכַזְרִיּוֹת - חִמָּה וְשִׁטְף אֶף" {משלי כד ד}. "אִישׁ אֶף יִגְרֶה
מִדּוֹן וַיַּעַל חִמָּה רַב פֶּשַׁע" {משלי כט כב}. "וַיִּמְלֵא הָמָן עַל מֶרְדֵּכִי חִמָּה" {אסתר ה ט}.

חֲרוֹן

"וַיְמִי יָקוּם בְּחֲרוֹן אַפּוֹ חֲמָתוֹ נִתְּכָה כְּאֵשׁ" {נחום א ו}.

עֲבָרָה

"וַיִּטְרֹף לְעַד אַפּוֹ וְעֲבָרָתוֹ שָׁמְרָה נֶצַח" {עמוס א יא}.

מִבְּשָׂרִי
אֶחָזֶה



בעזרת מלך יחיד א'ל חי העולמים

פְּעֻלֹת הַפֶּעַס וְהַזַּעַם הָעָצוּר

מִבְּשָׂרֵי
אֲחִיזָה

מפגש יא | עבודת הפיוס של הבעל שם טוב

ט

בית ספר לרפואה שלמה על פי משנת הבעל שם טוב



בעזרת מלך יחיד א'ל חי העולמים

- ❖ הכעס הוא כוח בנפש ואחת מתאוות של הרוח הבהמית.
- ❖ להוצאתו של הכעס החוצה אל אויר העולם - יש תוצאות והשלכות לסביבה.
- ❖ לאי הוצאתו החוצה - יש תוצאות והשלכות לרוחו ונפשו של בעל הכעס והזעם.
- ❖ הוצאת הכעס החוצה על בני אדם – אסור לפי התורה.
- ❖ אי הוצאת הכעס – משאיר אותו בפנים בתוך נפשו ולאורך זמן הכעס והזעם הצבור יהפוך לדיכאון נפשו.
- ❖ כאשר מוציאים את הכעס החוצה – מזיקים לסובבים אותנו, ואם לא מוציאים – מזיקים לעצמנו. מה עושים?
- ❖ מוציאים את הזעם והכעס באופן מבוקר עפ"י עבודה נפשית רוחנית המכונה "עבודת הפיוס".
- ❖ מה לגבי מי שאינו מכיר בכעס שלו?
- ❖ מה לגבי מי שמגן על הפוגע ואינו מוכן לכעוס עליו?
- ❖ מהו תפקידו של המטפל/ת במקרה שהמשקע מוכחש והנפגע מאשים את עצמו?

מבשרי
אחזה



משַׁיִמַת הַפְּיוּס

הגדרות ומטרות המשימה

משַׁיִמַת הַפְּיוּס דורשת אומץ ומאמץ נפשי עמוק,

וכן נכונות להִכְנָעוֹת נַפְשִׁיּוֹת, לְהַבְדִּיל רוּחַנִיּוֹת, לְהַמְתִּיקוֹת נִשְׁמָתִיּוֹת
- ולהתחדשות פנימית ולפתיחת דף חדש בחיים וביחסים עם כל המציאות:
עם הבורא ועם הברואה ועם הבריות ועם עצמו.

שחרור ממטעני עבר ויחס חדש לזולת ולפצע שנחרט בנפשנו בקשר עמו – יש בכוחו **לחדש** את רוחו ונפשו של האדם.
על מנת להתפייס עם מי שאנו סוברים כי פגע בנו, קודם כל יש להודות בפגיעה, **לבטא** אותה ואז להתמודד איתה.
רק לאחר מכן ניתן להיבדל ממנה ולבנות יחס חדש למציאות, ולהתפייס איתה.
הבעש"ט האמין כי על היהודי **לקחת אחריות על תיקון משקעי נפשו** ואז אין צורך למסור אותו בידי איש אחר.
עבודת הפיוס היא משימה נפשית רוחנית ונשמטית,
ויש להתכונן אליה כאל משימה הנותנת לנו את ההזדמנות והכוחות לקחת את האחריות על תיקון
והתנהלות כוחות הנפש שלנו.

כיוון שהמדובר כאן הוא במשימה נפשית, גם משך הזמן הוא נפשי, ואין אנו יודעים כמה זמן יימשך תיקון הפיוס מתחילתו
ועד סופו, עשרים דקות או שלוש שעות או יותר.
והכלל הוא שאין להפסיק באמצע. הרצף הוא כאן מרכיב חשוב ואין לדלג על שלב מן השלבים או להפסיק בין שלב לשלב,
אלא הכל ברצף אחד.





לפני שאנו ניגשים לתהליך משמעותי זה בחיינו,
עלינו לוודא שיש בנו את הרצון, את הכוחות ואת היכולת בנפש להתמודד עם הדבר שאנו מבקשים להשתחרר ממנו.
עלינו לשאול את עצמנו בכנות: האם אנו באמת מבקשים להשתחרר?
והיה אם התשובה היא לא, יש להמתין ולא לגשת למשימה כעת
אלא להכין את עצמנו עפ"י סדר של הכנעה הבדלה והמתקה תחילה במישור המחשבתי בלבד,
כפי שנלמד במפגשים הקודמים.
אולם, לפעמים התשובה חיובית ואנו מוכנים להשתחרר מכל משקע ומכל הרגשת קיפוח ומרירות ומסכנות ומכל כעס וזעם,
ולהתחיל תקופה חדשה ונקיה ולהתפייס עם החיים
[עם בורא העולם ועם העולם, עם בני האדם, ועם עצמנו, באופן שאין איש שחייב לנו דבר בעולם]
אלא שאנו מפחדים שמא לא נשיג את התוצאה המקווה ונתאכזב מרה ח"ו.
מצב נפשי זה מובן ביותר ושכיח מאד.
במצב זה יש לאזור אומץ ולהקדים תפילה קצרה להצלחת העבודה לפני שניגשים לתחילת המשימה.

מבשרי
אחזה



בעזרת מלך יחיד א"ל חי העולמים

טוב להתחיל את משימת הפיוס עם המשקעים העמוקים והישנים ביותר,
כי לפעמים הם מהווים מעין דפוס בנפש לשאר מערכות היחסים.
לאחר שאין עוד משקעים עם העבר, אז ניתן לגשת ולפעול במישור היחסים הסמוכים והנוכחיים יותר.

עבודת הפיוס נועדה לסיים עם משקעי העבר ולגרום למציאות של חירות אמיתית בנפש.
מציאות של חירות אי אפשר להשיג ללא פיוס, מאחר ומשקעי העבר מאוכלסים עמוק פנימה ואוחזים בנפש
כאדם הקשור למוט מאחוריו ואינו מניחו להתקדם ולהתפתח הלאה, וקובע לו את ראייתו והילוכיו והרגשותיו
ומנהל לו את סדר יומו הנפשי והרגשי ח"ו.

לאחר פעולתה הנפשית של משימת הפיוס, יכולה הנפש להשתחרר לחירות ולהתקדם.

יש לזכור שאנו עוסקים כאן בחומרי נפש רגישים, וע"כ הזהירות היא כאן מצווה וחובה.

כמו כן, יתכן מצב בנפש בו אנו מוכנים היטב ומסוגלים לבצע את משימת הפיוס מול משקע מסוים
אבל כלפי משקע נוסף עדיין אין בנו המוכנות הנאותה ואת הכוחות,
וע"כ יש לכבד את זמני הנפש ולבצע בינתיים את המשימה מול המשקע הראשון בלבד.

מבשרי
אחזה



המקורות:

ספר בעש"ט עה"ת פרי וירא ופרי ויגש,

ספר תולדות יעקב יוסף [פולנאה] פרי בראשית אות ב ופרי ויגש אות יא

ופרי פינחס אות ג,

ספר אוצר גוטמן-רומיא מעיין החסידות ספר ח וספר כז-כח שנה יג,

ספר עבודת ישראל [קאזניץ] פרי ויגש ושם על פרקי אבות פ"ה,

ספר עדת צדיקים צד,

ספר קדושת לוי [בערדיטשוב] מאמרי פורים ב וג,

ספר הכשרת האברכים [קאזניץ-פיאסעצנא] ט

וספר בני מחשבה טובה יא, ועוד.

מבשרי
אחזה



בעזרת מלך יחיד א'ל חי העולמים

המשימה כוללת כמה שלבים מעשיים

שְׁלֵב י הַמְּשִׁימָה

א- לרשום את שמותם של כל אלה שאנו סוברים כי פגעו בנו או לא יצאו ידי חובתם כלפינו ונחלנו מהם אכזבות ועל כן אנו עדיין כועסים עליהם ולא מצליחים למחול להם.

ב- למצוא זמן: לִפְנוֹת בוקר אחד שלם המוקדש כולו למשימה.

ג- למצוא מקום בודד היכן נוכל להתבטא בחופשיות בלא הפרעות. אפשר לבחור למשל הר גבוה, שדה פתוח, יער עבות, מדבר, חוף של ים, מקווה מתחת למים, אפילו חדר סגור בתוך בית שקט. העיקר הוא למצוא מקום מתאים היכן יכולים להתבטא בחופשיות באין מפריע. עדיף לבצע את המשימה בשעות הבוקר המוקדמות ביותר כאשר האויר נקי והלב והמוח צלולים.

מִבְּשָׂרֵי
אֲחֻזָּה



ד- להתמקם. לאחר שהגענו אל האזור שבחרנו למשימתנו, יש לסייר באזור עד שנמצא בוודאות את המקום בו אנו מרגישים שכאן נוכל להתבטא בחופשיות, ואז לעמוד שם דווקא, כי "המקום גורם" {זבחים סז ע"א וע"ז ח ע"ב וירושלמי שבת לט ע"א}, "נְשָׂאִין לָךְ אָדָם נְשָׂאִין לוֹ נְשָׂעָה וְאִין לָךְ דְּבַר נְשָׂאִין לוֹ מָקוֹם" {משנה אבות פ"ד מ"ז}, שהמקום הוא הגורם לאדם להשתחרר ולהתבטא ולהצליח בו, בבחינת {מלאכי ג י}: "אֶפְתָּח לָכֶם אֶת אַרְבֹּת הַשָּׁמַיִם", כי המקום הוא כעין ארובה לשמים בו משימתנו תעלה טוב ויפה.

ה- בחור מכל הרשימה במי אנו מתחילים את עריכת תיקון הפיוס. **לעמוד** במקום שבחרנו בו להתמודד ולערוך את התיקון, **ולראות** מולנו את אותו אדם [אבא, אמא, אח, אחות, בן/בת זוג, חבר/ה, מורה, אנשים רחוקים] בקלסתר דיוקנו המלא **עומד מולנו** כפי שאנו זוכרים אותו.

מִבְּשָׂרֵי
אֶחָדָה



[זכור: אנו לא "מדמיינים" אותו אלא רואים מה שמאוכלס בתוכנו בזיכרון הנפש.

אין זה דמיון כלל אלא עבודה נפשית מאומצת לראות מה שבתוך הנפש ואת הנפשות הפועלות ויחסיהן בתוכנו.

אין אנו רואים כאן את דמיון אותו אדם בחוץ כי אם בפנים כפי שנרשם ונחקק והשתקע אצלנו בתוך זיכרון הנפש שלנו פנימה.

ההבדל בין דמיון לבין עבודה ותנועה נפשית רוחנית אמיתית - הוא הקושי.

דבר חסר משמעות - אין בו שום קושי להעלותו על מסך הזיכרון,

אבל דבר שקשה לנו להתמודד עמו ומעורר כוחות נפש אמיתיים בתוכנו - כן קשה לנו מאד.

כי היא תמונה פנימית המפעילה ומניעה אצלנו כוחות נפש רבים

ויש כאן השתייכות ומעורבות נפש אמיתית].

מבשרי
אחזה



ו- להישיר מבט אל אותו קלסתר, **לפתוח** את הפה ו**לצרוח** מה שייצא בלי לחשוב כלל מה צועקים או מה אומרים, אלא לפתוח את הפה ולצעוק בלא התערבות מסננת המחשבה כלל, ולהניח לדבר לקרות בלא בקרה. במקרה של הורים שאנו מחויבים כלפיהם במצות **כיבוד אב ואם** מן התורה, יש לדעת שאין אנו צועקים וכועסים עליהם אלא על מה שהשתקע בנו ממה שאנו פירשנו מהם בנפש שלנו פנימה. **זה לא הם אלא מה שרשום וחקוק בנפש והיא זוכרת ומחזיקה פנימה.** ועל כן מותר לצעוק. לגבי צעקה ותלונה במשימת הפיוס כלפי בורא עולם, ניתן להתלונן כפי שעשה זאת דויד מלך ישראל בספר תהלים כאשר התמודד מול בוראו ואמר את אשר על לבו ומיד לאחר מכן ביקש את עזרתו שיעמוד לצדו. [דוגמאות רבות ניתן לראות במפגש כ מתוך בהכשרה הכללית].

מבשרי
אחזה



כאשר זעמו וכעסו וטענותיו הם כלפי בורא עולם, ניתן לפנות אל אביו שבשמים ולהוסיף: מדוע לא עזרת לי במצב זה וכזה בו הייתי כל כך חסר/ת אונים וחלש/ה וקטן/ה? וכדו'. אין הכוונה כאן התחברות לכעס ולמידת הדין, אלא **שחרור** מהכעס והזעם העצור והצבור בתוך הלב כמוגלה וארס הנפש. כל עוד זיכרון עלבון וכאב זה צבור בתוך הנפש פנימה הוא צומח ומתפתח וגדל ללא מידה ופעמים שתופס ממדים מפלצתיים בלא כל בקרה ויכולת להתמודד אתו, ורק לאחר הוצאתו החוצה ניתן לתת לו גבול נכון וסדר ולהתחיל לנהל אותו ולתקן אותו. אין אפשרות להשתחרר ממוגלת הכעס הפנימי בלא הוצאתו באופן שלא יזיק לכועס עצמו ולבריות עליהן הוא נוטר. ובזה מקיים גם מצוות {ויקרא יט יז}: "**לֹא תִשָּׂא אֶת אָחִיךָ בְּלִבָּבְךָ, הֹכֵחַ תּוֹכִיחַ אֶת עַמִּיתְךָ - וְלֹא תִשָּׂא עָלָיו חֶטְא**". רק כאשר בטוחים אנו כי באמת רוצים ויכולים להשתחרר מרעל זה ולהפסיק להיות כועסים וזועמים ומסכנים ונעלבים, ניתן לגשת אל עבודת הפיוס בעמדה בריאה ונכונה. לגילוי המצוקה והוצאת הכעס תכלית כפולה: **גירוש הכעס מתוכנו ושחרור מכל רושם של זעם ומסכנות, ושימת אבינו שבשמים לְצִדְנוּ**. עמנו. וע"כ בכל תלונות דויד מלך ישראל יש המשך מידי בהם משתף את אמונתו שבורא עולם יעזור עליו רחמים גלויים ויעמוד לצידו לקום ולהצליח.

מִבְּשָׂרֵי
אֶחָדָה



ז- **למנות** בקול רם אחת לאחת את כל העוולות שחווינו מאותו אדם שאנו פונים אליו ולהסביר לו עד כמה הוא פגע בנו ועד היכן מאוכזבים אנחנו ממנו. **למנות** גם מה שציפינו ולא קיבלנו ממנו. וכן **למנות** את אשר פגע בנו באופן עקיף, כגון התנהגות כלפי בני אדם אחרים קרובים ורחוקים וכו', וכעין **כתב אישום** ערוך ומסודר.

ח- **לדרוש** ממנו את תיקון המעוות ומילוי אותו החיסרון תיכף ומיד. כדוגמא: באם אנו מרגישים שלא תמך בנו כלכלית ורגשית לעת הצורך – **לדרוש** [לא לבקש] שיתן כעת את התמיכה והחיבוק שלא קיבלנו אז.

ט- **לראות** כיצד הדבר **מתקיים** בפועל **כעת** ואותו אדם מתקן את המעוות וממלא את החסר במקום באותו רגע ממש לעינינו. כדוגמא: **רואים** את אותו אדם מביא בידינו את הכסף או החפץ שהיינו זקוקים לו אז בעת האכזבה, או מחבק אותנו ומעניק לנו את החום והתמיכה הרגשית והנפשית, או את מילת העידוד והחיזוק וכדו' להם היינו זקוקים אז, וכעת הוא משלים זאת. כיוון שיתכן ואנו מאד פגועים והמשקעים מלווים אותנו זמן מרובה וקשה לנו להיפרד מהם - מותר לסרב ולדחותו, ואפילו כמה פעמים בלך ושוב, כאמרנו: כאשר אני הייתי צריך/כה אותך את/ה לא היית עבורי ולא נתת, לכן כעת אני איני רוצה לקבל. ומותר כמה פעמים, ואפילו להשפיל את האדם ולראות אותו מתחנן ומתבזה ויורד על ברכיו. אבל לבסוף צריך לקבל באופן שאנו החזקים עושים טובה לפוגע שאנו מקבלים ממנו והוא החלש.





בעזרת מלך יחיד א'ל חי העולמים

- י- **להיזכר** בדברים הטובים שאותו אדם בכל זאת עשה ופעל, **ולמנות** אותם אחד לאחד באופן מדוד
- כ- **ובלא** התרגשות יתרה.
- יא- **לומר** לאותו אדם תודה על כך.
- יב- **לקבוע** [לא להציע אלא לקבוע] באותו השלב **הסכם חדש** וסדר חדש עם **כללים** חדשים עם אותו האדם לפי התנאים החדשים שאנחנו קובעים. ולציין **בקול רם**: אם את/ה כך וכך כלפי – אז אני כך וכך כלפיך וכדו'.
- יג- **לשחרר** בשלב זה את הרגשת הכעס והזעם והעלבון והחולשה והמסכנות הישנה **ולהתפייס** עם אותו אדם בציור תמונת הלב באמת, באופן שפותחים דף חדש ונקי.
- יד- **לפנות בקול רם** אל נשמת אותו אדם ולדבר עמו באופן מפויס ורגוע, **ולראות** אותו פונה אלינו בכבוד ובאהבה. מכאן מתחילים את הדבור החדש והקשר עמו בדיוק לפי הכללים החדשים שקבענו לו.

מִבְּשָׂרִי
אֶחָזֶה



בעזרת מלך יחיד א"ל חי העולמים



מבשרי
אחזה



לאחר ביצוע המשימה:

כאשר המבצע/ת חוזר/ת לביתו/ה מהמשימה, באם מרגישים הקלה גדולה, סימן הוא להצלחת המשימה.
באם יש הרגשת הקלה אבל עדיין נשאר במפתח הלב מעין הרגשת חוסר שקט וכעין זמזום בחזה – סימן הוא שעדיין משימת הפיוס לא נסתיימה כליל,
ויש לשוב ולבצע אותה שוב למחרת, ועדיף לא לעכב את הביצוע ע"י הפסקה של יום.

באם יש יותר מאדם אחד שיש לנו עמו משקעים נפשיים אשר קשה לנו להשתחרר מהם
והם קובעים לנו את סדר היום הרגשי שלנו
– עלינו לקחת לפחות יום או יומיים של הפסקה ע"מ לתת רווח בין הדבקים וע"מ לאוורר את הנפש,
ואז להתחיל להתכונן למשימת הפיוס הבאה.

מבשרי
אחזה



המשימה האחרונה היא הפיוס עם בורא עולם.

עבודה רוחנית אמיתית שורשית נקייה וטהורה ובריאה תיתכן רק כאשר אין משקעים בינינו לבין בורא עולם ששלח אותנו לעולם הניסיון הזה.

כוחות האמון בעצמנו תלויים במידת הקשר עם מקור חיינו ובמידת תאמונה שבורא עולם מאמין בנו, כפי הדיבור היהודי הראשון של היום: "מוֹדָה אֲנִי לִפְנֵיךְ, מֶלֶךְ חַי וְקַיִם, שֶׁהַחַיָּתָהּ בִּי נִשְׁמָתִי בְּחַמְלָה, רַבָּה אֶמוּנָתְךָ". והוא לפי הפסוק ממגילת איכה [פ"ג כג]: "חֲדָשִׁים לְבָקָרִים - רַבָּה אֶמוּנָתְךָ". וכמאמר הבעש"ט [ספר עמוד התפילה אות כג]: "כל בוקר השי"ת מרבה אמונתו בנו יותר, כל יום מאמין הוא יתברך יותר בנו מיום אתמול, ועל כן רַבָּה אֶמוּנָתְךָ".

לכן, על מנת **לחדש אמונה** זו יש לערוך את משימת הפיוס גם כלפי מעלה, ולחדש הקשר. ההבדל היחיד הוא שאין אנו יכולים לדרוש ממנו שייתן דבר או לקבוע כללים לבוראו של עולם, על כן אנו נבקש ונציע, וריבונו של עולם שהוא מלך וגם אבא רחמן הוא ישמע ויתפייס עמנו וע"י זה נחדש עמו את הקשר והחיות והשמחה. בשלבים אלה של משימת הפיוס טוב להתבונן בהדרכות התיקון של סדר **הכנעה הבדלה והמתקה**.

כאשר אדם **רגיל בעצמו** במשימת הפיוס בסמוך למאורע שגרם לו פגיעה כלשהי – המשימה היא קלה ומהירה.

טוב בפעם הראשונה לקבל הדרכה ממי שבקיא ומנוסה בהדרכה הנפשית של המשימה.

[ספר המסע אל צדיקי עולם עמ' קצא ועמ' רד-רה]

מבשרי
אחזה



מהו התפקיד שלי כמטפל/ת לגבי משימת הפיוס

- ❖ על המטפל/ת לעבור את תהליך משימת הפיוס בעצמו לפני שניגש להשתמש בו ככלי טיפולי.
- ❖ לדייק באבחון המשקעים ובגורמי המשקעים.
- ❖ לדייק באבחון ציור המדמה של המטופל/ת ומהו הנזק שמסב המשקע והזעם שמחזיק בקרבו.
- ❖ לבחון את חווית הפגיעה לפי ציפיות הנפגע מול מעשים ממשיים.
- ❖ לבחון באיזו דרגה מחמשת כוחות הנפש מאוכלסת הפגיעה.
- ❖ לבחון היטב את המסוגלות והנכונות האמיתית של המטופל/ת להשתחרר באמת מהמשקע והזעם ובקשת ה"צדק" הפרטי שלו.
- ❖ לבחון את הכרת הנפגע בעצם הפגיעה ויחסו לפוגע כפוגע ואשם בפגיעה.
- ❖ לבחון את חיבור המטופל לכעס ולזעם ובאיזו רמה מודע אצלו הכעס או מודחק.

מבשרי
אחזה



בעזרת מלך יחיד א"ל חי העולמים

- ❖ כאשר המטופל/ת אינו רואה כל צורך לכעוס ולזעום על הפוגע חובה על המטפל/ת לגשת ולעבור עם המטופל/ת תהליך של פרידה מן הרווחים של המסכנות והכעס המצדיקים את התנהלותו המסכנה ולעזור לו לקבל ציור מדמה חדש של רווחים נפשיים וחיוניים גדולים וטובים יותר ע"י השחרור והחירות מהכעס והמסכנות.
- ❖ כאשר אין המטופל מסוגל נפשית למשימה מסיבות שונות חובה על המטפל/ת להתחיל עם המטופל/ת תהליך של בניית חוסן ומסוגלות לעמוד בכוח המדמה מול הפוגע ולהתעמת עמו על מנת שישליך בפניו את זעמו העצור ולהשתחרר מאשמת הפגיעה.
- ❖ להיות נוכח/ת בשעת המשימה ולהדריך את המטופל/ת בכל שלב ושלב לפי מה שמתאים לו למקרה המיוחד שלו.
- ❖ לדעת כיצד ומתי להנחות את המטופל/ת לעבור משלב לשלב הבא י"ד השלבים שצוינו למעלה.
- ❖ לבחון לאחר סיום המשימה את התוצאות בנפש המטופל/ת.
- ❖ ברגע שהמטופל/ת סיים את כל המשימות התפנה לו מקום בנפשו ולכן חשוב להנחות אותו ואת כוחותיו לפיתוח ולפעילות מבורכת.
- ❖ עבודת הפיוס משאירה רושם ו"הדף" בנפש המבצע אותה ולכן על המטפל/ת להיות זמין למטופל/ת במידה שיזדקק לו ויצטרך הדרכה מה לעשות עם הרגשותיו ממש כרופא לאחר ניתוח.

מבשרי
אחזה