

שפת הגוף כהלכה

ראיון עם הרב אלדד נקר, מייסד מכללת "שלם" ומחבר הספר "עצמותי תאמרנה"

■ ח. פולק

"הרפלקסולוגיה העלתה לפני את המודעות לאוצרות ההוליסטיים הגנוזים בחכמת ישראל. למול הגאות של פילוסופיות המזרח הרחוק, התבררה לי חכמת-היהדות כמעין המתגבר, שממנו יונקות התפיסות השונות".

עשר שנים הרצה הרב נקר במכללה חילונית, עד שהחליט להקים את מכללת "שלם", שהפכה להיות ספינת-הדגל של הרפואה המשלימה בציבור הדתי-חרדי. יש בה קרוב לעשרים קורסים שונים והיא המכללה היחידה שקיבלה הגבר תורני ופיקוח רבני צמוד, באישורו של הרב ניסים קרליץ

אני שומע על תיאוריה המדברת על כך, שגוף ונפש הם חטיבה אחת. המסר הזה פעפע חזק מאד בתוכי והחייה בי את הכמייה הטבעית שיש בכל אדם להתקשר לאחד העומד מאחורי הפרטים שבטבע".

בשנת 1990 הפיק אלדד נקר סרט הדרכה, ראשון מסוגו, בנושא רפלקסולוגיה. שנה לאחר מכן הוקמה המרפאה לרפואה משלימה של "הדסה", בה פעל אלדד נקר בפרקטיקה טיפולית כעשר שנים. בשנת 1993 היה ממייסדי "איגוד הרפלקסולוגיה הישראלי".

הספר המעניין והמרתק "עצמותי תאמרנה", העוסק בנושא השתקפותו ותכונותיו של האדם דרך מבע גופו, אינו עוד ספר המדבר על "שפת-הגוף". זהו ספר ייחודי וראשון מסוגו, שיצא לאור במהדורה שנייה.

מחבר הספר הוא הרב אלדד נקר, שנולד בירושלים למשפחה מסורתית, וכבר בגיל צעיר היו לו תהיות על "האדם המושלם". בעת שירותו במילואים פגש חייל קיבוצניק, שחזר מטיול בארצות-המזרח, שם למד את תורת הרפלקסולוגיה.

"מה ששבה את לבי היתה העובדה שסוף-סוף



שליט"א והרב ישראל גנס שליט"א. המכללה מוכרת על- ידי משרד-החינוך ובוגריה כבר מפוזרים במקומות שונים בארץ ועובדים במקצוע שרכשו לפרנסתם. למכללה מגיעים גם תלמידים שאינם שומרי תורה ומצוות, המחפשים את הקשר בין המקצוענות ליהדות.

האם ניסיון במכללת "שלם" הוא שהיה התמריץ לכתיבת הספר?

כתיבת-הספר לא קשורה באופן ישיר במכללת "שלם". העקרונות שנכתבו כאן נאספו על ידי כבר מגיל צעיר מאד והם תוצאה של התבוננות במשך שנים. כילד, הייתי מתבונן בפרטי פרטים על תנועותיהם של בני משפחתי, ואני זוכר, לדוגמה, ששמת-לב שאחד מדודי, שהיה עורך-דין, היה רץ באופן מאד מסויים. לאחר שנים, כאשר צרפתי את הפרטים שזכרתי והסברתי אותם על פי העקרונות שביססתי, הבנתי את הסיבה לסגנון ריצתו. דודי היה רץ כמו שאיש אקדמיה רץ. הוא לא היה מניף את הידיים לצדדים בחופשיות, אלא רץ כאילו בכפייה. הוא לא רצה לרוץ, כי זה לא נאה למעמד האקדמי שלו, ולכן כאשר נאלץ לרוץ היה רץ כשידיו צמודות לצדי גופו, כאילו כדי להוכיח שהוא לא מתפרץ עם כל גופו. כאשר בגרתי והגעתי לצבא, הייתי בתבוננותיהם של מפקדים בכירים ושל חיילים זוטרים, ושמת-לב להבדלים ביניהם. מתוך התבוננות זו ניסיתי להבין איך הנפש משתקפת בגוף. התבוננות זו היא חלק מן ההתבוננות ההוליסטית של הרפואה המשלימה. לאחר שנים, כאשר הפכתי את החיפוש אחר האדם השלם למקצוע, היתה לי כבר קרקע טובה להצמיח עליה את השיטה של שפת-הגוף.

לאחר עשרים שנה של איסוף חומר וביסוס כל הידע הרב שהצטבר על עקרונות ההשקפה התורנית, החליט הרב נקר להוציא לאור את ספרו.

"דרכי אל מעיין התורה היתה מפותלת...". חושף הרב נקר מעט מן הזווית האישית שלו, בהקדמה לספרו "עצמותי תאמרנה"... כך, בחוסר כלים, חיפשתי גם אני כילד שואל, בנערותי ובבחרותי, את המפתחות לאדם השלם. לאחר שנים הגעתי, בסייעתא דשמיא, למה שנראה באמצע חיי, יגע, עמוס בכלים החצובים מקליפת סלע הרפואה הטבעית ומנסיון החיים...מצאתי את עצמי עומד מופתע עם הגדרותיי המקצועיות, להבדיל, למול הגדרותיה של התורה הקדושה וכללי האמת עתיקי היומין...ככל שהשווייתי את הממצאים שבידי, המבוססים על התבוננות וכללי הטבע, אריתי, לשמחתי, שאין הנתונים שבידי סותרים את דברי החכמים".

"העיקרון העוברי" הוא הראשון מבין עשרת העקרונות עליהם מבוסס האבחון של שפת-הגוף. העיקרון הזה הוא היסוד להבנת האופן בו האדם "מדבר" באמצעות גופו.

"במשך שנים לימדתי את העיקרון העוברי על-פי כף-הרגל. בספר הראשון שכתבתי על רפלקסולוגיה, הוכחתי שכף-הרגל מייצגת את האדם העוברי. התינוק ברחם אמו נמצא בצורה שהיא הפך חברתית. הוא מכונס בעצמו, שקט, וכל כולו מחובר למערכת שמעל לטבע העולם. הוא לא "מתחשב" בסביבתו ובזולתו. ידיו ורגליו כבולות ותנועותיו המעטות חסרות משמעות. הוא אינו נוטל דבר ואינו נותן דבר. מרגע היוולדו פושט הפעוט את ידיו ורגליו ונעשה "חברותי". הוא מתחיל להתחבר לעולם שמסביבו:

לאור, לחפצים, לאנשים, למשמעויות. תוך שנים מעטות הוא ירוץ בצהלות שמחה לקראת זרועות אביו הפתוחות, יושיט ידו לברכת-שלום, וביד אמונה ידפדף בספר."

עשרת-העקרונות של אבחון שפת-גוף כוללים: הגדרת כוחות שונים הפועלים על האדם בגוף, נקודות מוצא להערכה, אומדן של תכונות אישיות וכללים באמצעותם בוחנים את הממצאים.

"הסייעתא דשמיא שהיתה לי", אומר הרב נקר, "היא שאחרי איסוף עשרת-העקרונות של קריאת שפת-גוף, בחנתי את הידע המקצועי שלי במסנתת יהודית, והתברר לי שכל העקרונות הללו נמצאים במקורות שלנו. כמו, למשל, העיקרון של "ימין-שמאל", "אורך ורוחב" וה"עיקרון העוברי", המופיע בכתבי המהר"ל ובספרי הקבלה בכלל."

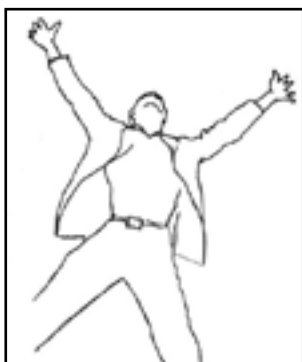
כיצד יכולים עקרונות אלו לעזור בזהויה משמעויות שפת-הגוף?

באמצעות ההבנה המטפיזית-הרוחנית של האיברים, הרי לכל דבר גשמי יש שורש רוחני. לכל איבר יש תכלית מיכנית בתפקוד הגוף, למשל, חוליות הצוואר. חוליות אלו מונחות בשורה אחת על גבי חברתה. כאשר חוליה אחת נוטה הצידה, חלילה, היא עלולה לגרום לסטייה מקומית בצוואר. במצב חמור כל הגוף יגיב בעווית של מתח וכאב. אילו היינו רואים אדם שצווארו עקום, הרי גם אם לא היתה נשמעת ממנו מילת-תלונה, היה ברור לנו לפי מראהו, שקיימת חריגה מהמבנה הטבעי של הצוואר. נוכל גם להסיק אלו תגובות כאב וקשיי תפקוד צפויים לו ממצב לא נורמלי שכזה. בדיוק כך אמורים להיות "כאבי אישיות". האדם מבטא את כאביו הנפשיים בתנועות שליליות, שמבטאות בעיה באופי, באישיות. למרות הכל, איננו מזהים תנועות כשליליות או כחיוביות, אלא מקבלים אותן כפי שהן. מדוע איננו מצליחים לתרגם תנועות איבר למשמעות פנימית ברורה, כמו תנועה המבטאת מצוקה גופנית? הסיבה לכך היא היעדר כלים מוחשיים לזיהוי, וחוסר באמות-מידה הקובעות מהי תנועה תקינה. עשרת העקרונות מהווים את התבנית הבסיסית של הבנת התנועות התקינות.

אחד העקרונות שהזכרת הוא "ימין-שמאל". מה הכוונה?

זהו מאבק הכוחות המרכזיים בטבע הטבעיים באדם. אלו כוחות הנלחמים זה בזה ושואפים להגיע להשלמה זה עם זה. כידוע, המוח הימני אחראי על הכוח המופשט, הרוחני - והמוח השמאלי אחראי על הכוח המוחשי, המורכב והמעשי. התכלית בעבודה הפנימית של האדם היא להגיע להשלמה בין שני הכוחות, גם אם הוא אינו מודע לכך. כל ביטוי שמעדיף צד אחד על השני, מבטא מצב של חוסר שלימות, ואגב, זה לא תמיד לשלילה. למשל, אנו לוחצים יד לשלום דווקא באמצעות יד ימין, כי, כאמור, כוח ההפשטה, הרצון ליצור קשר ולהוסיף עוד היכרויות שייך לימין. ואילו היד השמאלית עוצרת ומעכבת את האדם, ולכן לא לוחצים לשלום באמצעות יד זו לשלום.

יחודו של הספר אינו רק בלימוד עקרונות מקצועיים באבחוני אישיות, אלא בניסיון להגיע מתוך כך למסקנות



לחם בשמים



דה גול



מדויק באצבע



נהנתן



סוס אדם

ולכלים מוסריים מעשיים. בעולם כולו נערכו, ועדיין נערכים, מחקרים רבים ללימוד שפת-הגוף. חוקרים, פסיכולוגים, אנשי פרסום ומחנכים רבים, לומדים כיצד לקרוא את שפת-הגוף, ומשתמשים בה למטרותיהם.

מה הם החידושים שבספרך, לעומת כל הספרים ברחבי-העולם העוסקים בשפת-הגוף?

בספרי שלושה חידושים: האחד - לראשונה רואים ששפת-הגוף נמצאת גם במקורות שלנו. השני - ישנה דרך לעבוד על אישיותו ותכונותיו של האדם ועל מידותיו באמצעות תנועות חיצוניות. אדם יכול לשפר את מידותיו אם הוא עובד כהלכה על שפת-הגוף שלו. באמצעות עבודה זו הוא יהיה אדם שלם יותר. לדוגמה, תנועת הבריונות. בריון הוא בעל-גוף הנוטה להתרחבות, וניכר בו המאמץ לצאת מתוך יציבתו הטבעית של הגוף, ולהרחיב תנועות ידיים ורגליים כדי להיות גדול יותר. כך מתלהמת "תכונת הבריונות". התנועה הבריונית גורמת לאדם להיראות חזק, אולם צורך זה בא מתוך פיצוי לחולשה רוחנית ושכלית. אם הוא יצליח ללכת באופן אחר, הוא יחזק את החלק השכלי שלו. החידוש השלישי שבספר הוא, שקרוב לוודאי זהו הספר הראשון בהסטוריה של "שפת-הגוף", המלמד מהי שפת-הגוף הנכונה לאדם כאדם, ולא על-פי קריטריונים של אינטרסים שונים, כמו איך להשפיע, איך לנצח, איך להראות מסכן, או איך למשוך תשומת-לב.

כאשר עומד אדם מולך ומדבר אליך, לא מפריע לך להתבונן בתנועותיו כדי להבין את שפת גופו, ובד בבד להקשיב לתוכן דבריו?

זו שאלה ששואלים אותי רבות. שפת הגוף זו באמת שפה שמשדרת מיידיית. אם הדובר אתי מזיז את רגלו באופן מסויים, הוא כבר מגלה הרבה מאישיותו. דברים גדולים בחיים הכרעתי, בדיעבד, על ידי רושם שפת-הגוף של הסובבים אותי. למעשה, רוב האנשים מושפעים גם משפת גופו של העומד מולם ולא רק מתוכן דבריו, אלא שאינם מודעים לכך. פעם פנה אלי אחד ממכרי וביקש ממני ייעוץ לגבי מועמד לשידוך לבתו. זכרתי את הבחור מימי נעורו, והערכת אתו כבר אז כבחור איכותי, בגלל האופן שבו היה מתפלל. לפי בקשתו של ידידי הלכתי לראותו בישיבתו, הנמצאת סמוך לביתי. הוא הכירני וניגש ללחוץ את ידי לשלום. לחיצת ידו הספיקה לי כדי להרגיע את מכרי שהוא עומד לקבל חתן הגון. מאופן לחיצת ידו למדתי על עדינות נפש מצד אחד ועל נחרצות מצד שני. הוא החזיק את כף ידי וכיסה אותה בכל אצבעותיו, אבל בעדינות. הלחיצה היתה לחיצה אמיצה, לא מהוססת, והצביעה על אדם נחוש שיש לו כיוון ויחד עם כך הוא איכפתי ומתחשב עם השני. שפת-הגוף היא



להעברת שדרים על ידי שפת-גוף ואצל העומד מולו ישנה תוכנה המסוגלת "לקרוא" את אותם השדרים. אתן לך עוד דוגמה: בכל השפות כמעט, מניעים את הראש מלמעלה למטה כדי לבטא "כן" ומימין לשמאל כדי לבטא "לא". לא יתכן לומר שתנועות אלה של "כן" ו"לא" הן תנועות מוסכמות, שעליהן החליטו בני אדם פה אחד בכל העולם. כמו כן אי-אפשר לטעון שתנועות אלו הן טבעיות כמו תנועות הרגליים. תנועת הפסיעה היא פעולה גופנית מובהקת ואי אפשר לצעוד בלעדיה, ואילו האיתות בנפש אינו הכרחי. אולם אפשר להסביר את התנועה של "כן" ו"לא" על פי העיקרון שטבוע באדם. האדם מטבע בריאתו מבין מהו הכיוון המקנה עלייה והתקדמות, ואיזו תנועה משאירה את האדם במקומו מבלי להתקדם. תנועת ה"הן" מורה על קו ישר בכיוון ההליכה, ממנו והלאה, ללא סטייה לצדדים. תנועת ה"לא" ימינה ושמאלה, מורה על התפתחות ברוחב, הרחבת הקיים. המניע את ראשו ל"לא" אומר, כביכול, שאין המשכיות של קו, אין קדימה. המניד ראשו בשלילה אומר, כביכול, "אני באותו מקום, לא חידשת כלום!"

איך ניתן באמצעות לימוד שפת-הגוף לרכוש הרגלים טובים?

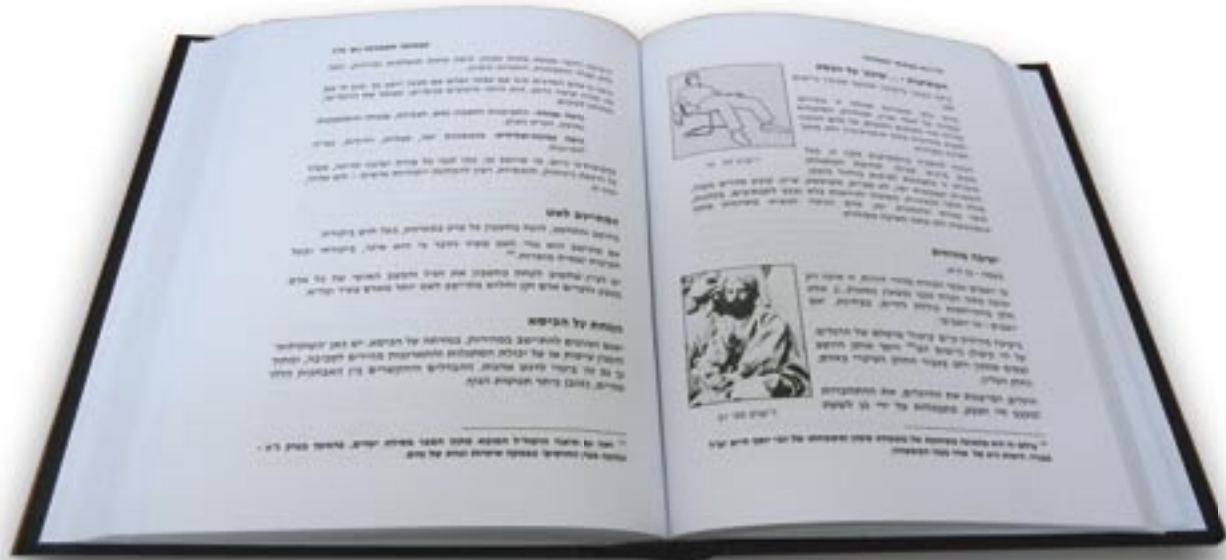
בספר החינוך נאמר: "אחרי הפעולות נמשכים הלבבות". אחד ממכריי עבד עשרות שנים עם נערים המתקשים ביכולת מנטלית. עבודתו היתה קשה והוא לא חש בהתקדמות, עד כדי ייאוש. הצעתי לו לנסות לעבוד דרך הגוף על הנפש. למשל, הצעתי לו תרגיל שבו על הנערים ללכת על קו ישר מסומן. כשהגוף מתרגל ללכת בקו ישר, זה משפיע גם על העקמימות שבנפשם. לפני זמן מה פגש אותי מכרי וסיפר לי שהתרגילים שהצעתי לו אכן שיפרו את היכולות של הנערים, מה שלא הצליח לעשות אתם קודם לכן. חכמינו ז"ל שמים דגש רב על שיפור המידות וההרגלים בעזרת שפת-הגוף. בספרי ההלכה, ב"שולחן-ערוך", ב"משנה ברורה" ב"בן איש חי" וכמובן בספרי המוסר וההלכה, אנו מגלים הוראות רבות, אם כהנחיה מפורשת ואם ברמז, כיצד יש להניע, להרפות, למתוח, לכווץ או להקשיח את הגוף לצורך עבודת-הקודש של היהודי. בספר היראה לרבנו יונה ז"ל נמצאות כ-25 הוראות כיצד ינהג היהודי להלכה עם גופו, בעת "קריאת שמע". צוות הרבנים של ישיבה מסויימת בירושלים התעניין באפשרות לקבוע "סדר מוסר" כחלק ממתכונת הישיבה. הצוות פנה לרב שך זצ"ל כדי לקבל הנחיות וברכת-הדרך. הרב ענה להם שסדר מוסר ודרך-ארץ אינם רק לימוד "מסילת-ישרים" ו"חובות-הלבבות" אלא לימוד "שולחן ערוך" ו"משנה ברורה", כי שם כתוב איך ללכת, איך לשבת ואיך להתנהג בכל רגע בחיים.

מכשיר להכרת האדם ולימוד מקצוע של שפה זו היא, בעצם, תרגום אינטואיציה לכללים.

אתה יכול לתת דוגמה?

למשל, שימי לב איך אדם מבטא בשפת-גוף את בקשתו מן האחר להאמין לו. הוא מניח את ידו על לוח ליבו, וכל אחד מבין מה המשמעות לתנועה זו. למעשה, ישנה תוכנה מיוחדת בנפש האדם





למי ייעדת את הספר מלכתחילה?

ייעדתי אותו למחנכים, למשגיחים, ליועצים ולקהל הרחב. אני מאמין ומקווה שהספר יגיע גם לאלה שלא משתייכים דווקא לציבור התורני. כל מי שמתעניין בשפת-הגוף ימצא עניין בספר. בכל העולם נלמדת שפת-הגוף כדי לקדם את האדם בעסקיו או בחברה, אך אני מקווה שבעזרת ספרי יוכל האדם לעלות מבחינה רוחנית. כל הורה חייב להתעורר למודעות עצמית באשר למה שהוא משדר לילדיו בשפה הלא-מילולית. עליו לתת את דעתו לצורת לבושו, לאופן הליכתו ולתנועותיו. אם ההליכה של האב מרושלת, אם הוא גורר את רגליו בקולניות, אם ידיו מתנופפות ללא טעם וללא ריסון עצמי, יכולה להיות לכך, חלילה, השפעה מזיקה על התנהגות צאצאיו. אדם יכול להצליח להיות בעל מודעות עצמית בונה רק כאשר הוא מסוגל לצאת מתוך עצמו ולבחון את שפת-גופו.

מה התגובות שקבלת עד עתה על ספרך?

לאורשי, אין כמעט מגזר שלא קנה את הספר ולא מצא בו עניין. רבנים, משגיחים, חסידים וליטאים, גברים ונשים - כל אחד מהם מצא בו תועלת. אחד הרבנים ציין באוזני שהתעכבתי בספרי על ההנהגה של כל שעות היממה של היהודי. גם אנשים שאינם שומרי תורה ומצוות יכולים למצוא תועלת בספר. כל מי שמתעניין בשפת הגוף ימצא שימוש בספר.

הרב אלדד נקר מוזמן מפעם לפעם לתת הרצאות על שפת-הגוף, לא רק לפני ציבור של שומרי תורה ומצוות. לפני זמן מה הוזמן לתת הרצאה באוניברסיטת באר-שבע והוא היה מלא מפה לפה.

"לאחר ההרצאה ניגשו אלי כמה מן הסטודנטים

ושאלו שאלות שונות. הובלתי אותם למהלך חשיבה בעזרת שאלות סוקרטיות, כלומר, שאלות שהם אמורים להגיע אל התשובה בכוח החשיבה שלהם. ואמנם, גם הם הגיעו למסקנה המתבקשת על הקשר בין גוף ונפש וגם הם הבינו ששפת-הגוף משקפת את הרוחניות שבאדם ושיש צורך לעבוד על כך בצורה נכונה כדי להיות אדם שלם."

נתיב מיוחד בספר מוקדש להבנת משמעות איברי הגוף בעזרת הלשון העברית.

"לדקדוק הפנימי של שפת-הקודש", מספר הרב נקר, "אין, כידוע, אח ורע בשום שפה אחרת בעולם. בספרי השתדלתי לעשות שימוש בפנימיות לשון-הקודש. למשל, לגבי המשמעות הפנימית של שמות האיברים: "ראש" - הראשון לאיברים, "עין" מעיין האישיות, "רגלים" - כוח ההרגל, ועוד. החיבור בין לשון-הקודש לשפת-הגוף נוצר בגלל שאי-אפשר להסביר שום דבר אמיתי אלא רק בשפת-הקודש. העולם נברא בשפת-הקודש! לכן השתמשתי בספר בראיות מלשון הקודש כדי להסביר רעיונות אמיתיים. המילה "גוף" היא מלשון הגפה - האדם הוא הגפה של חלק רוחני בעולם. כאשר אנו מדברים על גוף האדם, אנו מעידים על כך שכל העולם כולו הוא מהות רוחנית ומה שאנחנו רואים בגבולות של חומר, זה חלק רוחני שנתנו לו צורה, כלומר, הצורה מחזיקה את התוכן."

אחת מהרצאותיו של הרב נקר עוסקת גם בסלנג הישראלי.

"המילה 'כאילו' שנכנסה היום לסגנון הדיבור הישראלי, ולעזרנו גם בציבור שומרי תורה ומצוות, מבטאת את העובדה שמתייחסים אל הכל 'כאילו', שום דבר לא אמיתי. הדיבור הקליל הזה משפיע גם על ההתנהגות. בספר אני נוגע גם בתקשורת, בסרטים ובכל התופעות החיצוניות המשפיעות על

אישיותו של האדם."

"במילים בלשון-הקודש יש פתרון להבין גם את האיברים הגופניים של האדם וגם את החלק הרוחני שבו. הזכרנו את הרגליים האמורות לקחת את האדם למחוזות שישפיעו עליו להיות טוב יותר, על ידי הקניית הרגלים טובים. בתפילת "עלינו לשבח" אנו מתפללים "כי לך תכרע כל ברך" - כל תכלית הברך היא להביא את האדם לידי כריעה. העובר ברחם אמו נמצא במצב של כריעה, והוא רואה את העולם מסופו ועד סופו. כאשר האדם יודע לכרוע ברך לפני קונו, הוא מתחבר לבורא-העולם וכך יוכל גם הוא לראות את העולם מסופו ועד סופו."

הספר "עצמותי תאמרנה" מלווה בתמונות של כמה מגדולי-ישראל עם ההדגש על התנועות המיוחדות להם, ולהבדיל, ישנן גם תמונות של מנהיגי-עולם עם ההסבר על התנועות המאפיינות אותם. כמו כן ישנם בספר למעלה ממאה איורים הממחישים את העקרונות של שפת-הגוף. כל האיורים צויירו בידו האמונה של הרב נקר, שעסק בתחום האמנות בצעירותו והציג בזמנו שתי תערוכות ציורים בירושלים.

"והנה לא נטשתי את האמנות לגמרי, ומצאתי לה שימוש מועיל בספר חדשני במדף הספרים היהודי."

וכך, לאחר שנים של חיפושים, איסוף רשמים, ידע מקצועי ברפלקסולוגיה וברפואה משלימה, ויגיעה מתמדת בתורה ובמקורות היהדות, זכה הרב נקר להוציא לאור את ספרו המיוחד והמעניין "עצמותי תאמרנה", פרטים נוספים ניתן לראות באתר האינטרנט של מכללת שלם: www.shelem.com
הספר בהוצאת "פה נוף" פוזן בירושלים
טל' 581-581-1599.