

# המפקד והמתח

סא"ל ד"ר ישראל מהריק ז"ל

פסולת, מלחים זרים, רעלים, הנוצרים בתאי גופו. חלק מתהליך זה נועד לאפשר לאדם לעבוד עבודה פיסית ורוחנית כאחת. חלק אחר נועד לשירות הגוף עצמו. ועל מנת שיהיה מסוגל ליצור "תוצרת", חייב הוא מדי פעם להקציב מפעולת הלב לטיפול במצב גופו ולשיקומו — סידור הדומה בהחלט ל"יום טיפול" המונהג לגבי רכב, לפי פקודה...

ומה קורה לרכב כשמונעים ממנו את יום הטיפול? זה ידוע לכל: ניצול המכונה והבלאי שלה יוגברו, אורך חייה יקוצר — ועוד זמן רב לפני הסוף יתחיל המנוע ל"זייף"... ואותו דבר עצמו קורה לגוף האדם.

★

דומה, שהאבחנה הרפואית, "אינפארקט הלב" מזמן יצאה מרשות הרופא והפכה ל"רשות הרבים". מי לא יודע מה זה? זוהי מחלה רצינית ביותר — קטלנית לכל הדיעות — הנגרמת כתוצאה מהעמסות (פיסית, רוחנית, אמוציונלית, כאחד) על מערכת הלב ועל מערכת כליהם. על כן מסוכנת "השתעבדות למתח" בהרבה מכל "השתעבדות" אחרת של האדם המשכיל בן-זמננו.

ושחוק הגורל: דוקא אדם יעיל, הנחוץ והחיוני לחברה, היוצר ערכים ציבוריים ומדיניים — הוא-הוא המנצל ניצול-יתר כזה את עצמו בדרך זו של "השתעבדות".

רק מעטים הם היודעים את "סוד החיים" הנכון. אלה עובדים הרבה, יוצרים ערכים עצומים לטובת הכלל — ומאריכים ימים. אלה הם האנשים שהנם נבונים מתוך אינטואיציה בריאה ביותר, היודעים מתי וכיצד להעביר את תחום פעילותם ממסלול אחד לשני — וזאת למשך זמן מתאים ולפי נוסחה קבועה.

איש כזה ימסור מכוחות הגוף והנפש שלו את המכסימום לטובת הציבור והזולת; אך ידע להפסיק בזמן הנכון פעילותו המאומצת, יתמסר לכתיבה שקטה ממושכת, לעיון או למחקר. כך יתן בלא-יודעין, לרקמות גופו ולמחזור דמו, את הסיכוי והאפשרות לשקם אותו חלק מאבריו הפנימיים הזקוק לשיקום; באותו זמן יפעיל הוא אברים או רקמות אחרים שלא אימצו לפניכן — ואילו המיוגעים יספיקו בינתיים לנוח.

על כן למדו האנשים להמציא להם תחביב לזמן רגיעה וחופשתם — תחביב השונה תכלית שינוי מעיסוקם העיקרי. אך גם לתחביב יש להקדיש זמן ממושך למדי — כדי לשחרר את הגוף מהעייפות, שנוצרה עקב העיסוק העיקרי.

רק בזמן האחרון התחילה להתגבש, בקרב הציבור בארצות שונות, המחשבה על הטלת "מנוחת חובה" על האנשים היערי לים והחשובים בחברתם, על מנת "לחייבם להאריך ימים". והמדובר הוא באותו חלק מן האנושות ומן הציבור שכבר הפך ל"עבדי המתח" או באלה המתקרבים למצב זה.

שונה לגמרי המצב ביחס לאלה, הדואגים בעצמם ל"חובת המנוחה" שלהם. לאלה — מספיקה בהחלט דאגתם העצמית... אך לכל היתר — והם הרוב — חובה היא לדאוג בעוד מועד.

לפני זמן מה קיבלנו מכתב מידיד בחו"ל. כותב שברצונו לעזור במשהו למדינה, לצה"ל. הוא מציע שנקבל ממנו — כמתנה צנועה — סרט להצגה בקולנוע, על הנושא: "איך להימנע משכרות".

עניתי לו בדידות וביקשתי ממנו במקום סרט זה — משהו יותר אקטואלי, למשל — "כיצד לגלות מים מתוקים בערבה". על זה לא קיבלתי תשובה...

★

בעית שכרות לא היתה ולא תהיה בארצנו. גם השתעבדות לסמים משכרים אינה מהווה אצלנו בעיה חמורה. מורפיניסטים בארץ — מתימספר; מעשני אופיום אנו רואים רק בסרטים; ואפילו בעית ההשתעבדות ל"חשיש" אינה קיימת, למעשה.

אך בשנים האחרונות הולכת ופושטת השתעבדות מסוג אחר, הגורמת לנכות והמפילה חללים לא-מעטים.

וזהי — ההשתעבדות למתח.

הנגועים העיקריים במחלה זו — עסקני-ציבור, אנשי-רוח, מנהיגים ועוד.

האיש עובד ששה ימים בשבוע, שעות ללא-ספור ביממה. לשבת הוא קובע ישיבות, בערבים יש לו דיונים, בשעת הצהריים הוא שוכח לאכול, בשעות הקטנות של הלילה הוא נופל למשכבו, בידעה ברורה שלא הספיק לעשות הכל... את החופשה השנתית הוא מחלק ומפצל. והיות שלא כולם יוצאים לחופשה באותו זמן — הרי מזמינים אותו לישיבות גם בעת חופשתו; והוא אינו יכול שלא לבוא, שהרי בלעדו לא ייעשה דבר... ובאם במשך יומיים לא קראו לו — הרי משהו אינו בסדר — צריך לגשת ולראות. בביתו יש טלפון וגם תיבת דואר ישנה, והעתון מזכיר לו בעיות לאלפים, שעדיין יש לפתור. כשיש חג ומשרדו סגור — בפקודה — הרי יש לו כל כך הרבה לכתוב: מכתבים; תכניות; סידורי עבודה; דברים שלא הספיק, אינו מספיק ולא יספיק לעולם. וכשהוא חולה ושוכב במיטה — הוא אינו שוקט: איך יסתדרו בלעדיו? הרי הכל ייהרס... ובאם תשלחו אותו נגד רצונו, למרגוע — הוא, ללא ספק, יחלה שם.

בלועזית קוראים למצב זה "Stress Addiction".

★

נאמר שאין מכונה העובדת תמיד ("Perpetuum Mobile"), אולם קיימת מכונה כזאת: לבו של האדם.

הלב מתחיל לפעול בהיות האדם עובר בן 5 חודשים. כשהוא נולד — פועם הלב במלוא הקצב. כשהוא עובד, הולך, מתרגש — דפיקות הלב מתגברות. כשהוא ישן — נעשית פעולת הלב אטית יותר — אך הלב פועל. רק עם מותו — פוסקת פעולת הלב...

הלב מזרים את הדם לכל חלקי גופו של האדם. הדם אינו אלא שליח בלבד: מעביר ממקום למקום חומרים החיוניים לקיומו — חמצן, מזון, מים, מלחים; והוא מסלק ממקומות ייצורם חומרים אחרים, המזיקים לקיומו — דו-תחמוצת הפחמן.