

# תפילה והפרעת קשב: אתגרים ואסטרטגיות התמודדות

## חיים דיין

ההתמודדות עם הפרעת קשב והיפראקטיביות (ADHD) נוגעת לתחומי חיים רבים, לרבות אלה הקשורים לתפקוד בתחום תורה ומצוות. המאמר עוסק באתגר בתחום התפילה איתו מתמודדים ילדים, נוער ומבוגרים המאובחנים עם הפרעת קשב. מטרתו להבהיר את צדדיו השונים של האתגר ולהציע דרכי התמודדות מעשיות עבור היחיד, המשפחה והקהילה. כדי להתפלל כהלכה אדם נדרש למיומנויות קשב וריכוז, ניהול עצמי, יכולת היקשרות רגשית עם הבורא, ומסוגלות לבטא את עולמו הפנימי סובייקטיבי בתוך מסגרת חיצונית אובייקטיבית של התפילה. זוהי משימה מאתגרת עבור כל אדם, אך היא מתעצמת אצל אנשים עם הפרעת קשב בשל נטייתם להעדיף את התוכן, המהות והחירות על פני המסגרת והכפיפות לגבולות. במאמר שלושה חלקים. הראשון מציג את האתגרים הייחודיים שההפרעה יוצרת בתחום התפילה, החלק השני מציג גישה חדשה להבנת עולמו הפנימי של אדם עם ההפרעה, המבוססת על הגישות האקזיסטנציאלית (= הקיומית, van Deurzen, 2019) והסלוטוגנית (= הבריאותנית, אנטונובסקי, 1998) – SET Salutogenic Existential Therapy. החלק השלישי מתרכז ביישום השיטה בתפילה, תוך שילוב מקורות תורניים ומקצועיים.

## חלק א' – הפרעת קשב ותפילה: האתגר

### מהי הפרעת קשב

הפרעת קשב והיפראקטיביות היא הפרעה נוירו-התפתחותית שבאה לידי ביטוי בשלושה מופעים: חוסר קשב (פזירות ומוסחותדעת); אימפולסיביות (פזירות, מיידיות) והיפראקטיביות (תנועתיות רבה). היא נמדדת באמצעות שקילת שורת התנהגויות המאפיינות את ההפרעה (תסמינים) ודירוג החומרה שלהן. האבחנה נקבעת על פי תסמינים חיצוניים. ישנן שמונה עשרה שאלות המודדות את המופעים של ההפרעה, למשל "באיזו מידה הילד מתקשה לעקוב אחר הוראות ואינו מסיים משימות?". לכל שאלה ניתן ציון בסדר עולה 0-3, וכך נקבע האם יש לאדם הפרעת קשב (אם הוא יקבל ציון נמוך מהנדרש לקביעת אבחון הוא ייחשב תת־קליני), ומה רמת חומרתה (Black & Grant, 2014).

הרב אהרון לייב שטיינמן (1914-2017) אמר: "לכולנו יש הפרעת קשב, כל אחד במינון שלו". ואכן, התכונה שבבסיס הפרעת קשב אינה תופעה דיכוטומית (חולים/בריאים), היא קיימת על פני רצף. גם אנשים תת-קליניים (עם רמת תסמינים נמוכה מהסף הנדרש לאבחון) מתמודדים עם אתגרים דומים, אלא שעוצמתם והשפעתם על חיי היומיום שלהם חלשות יותר (Frick & Nigg, 2012; Salum, et al., 2014; Polner, et al., 2015). מאידך גיסא, גם אנשים עם הפרעה יכולים לשפר את תפקודם והישגיהם או להזניח אותם ולגרום להידרדרות והחמרה בתפקוד.

מחקרי קהילה מעריכים את שכיחות ההפרעה בעולם בין 5.3% ל-7.2%, ואולם שיעור המאובחנים בקליניקות שונה. למשל, שיעור המאובחנים בישראל נע בין 12.6% ל-18.9% (Cohen, et al., 2013; Davidovitch, et al., 2017; Jaber, et al., 2017). הפגיעה התפקודית שנקשרה להפרעת קשב קיימת במעגלי חיים נרחבים. אנשים עם הפרעת קשב נמצאים בסיכון לקשיים אקדמיים ונשירה ממסגרות חינוכיות, לקונפליקטים משפחתיים, בעיות התנהגות, קשיים רגשיים ותפקוד חברתי לקוי (Faraone, et al., 2021). הפרעת קשב יכולה ללוות את האדם לאורך כל החיים (Franke, et al., 2018). הטיפול התרופתי אומנם מסייע לאדם בהתמודדות, אך אינו "מרפא" ומעלים את ההפרעה ואינו משנה את דפוסי האישיות של האדם, אף כי יכול הוא להשפיע על התפתחותו ותפקודו גם מעבר לטווח ההשפעה הישיר של התרופה.

### הפרעת קשב ודתיות

ניתן לראות דתיות כמורכבת מארבעה חלקים ("B's 4") הכוללים אמונה (Believing) בבורא; התנהגות (Behaving) בהתאם לפרקטיקות דתיות, הלכות, קיום מצוות וטקסים הנהוגים; שייכות (Belonging) לקהילה הדתית, וחיבור (Bonding) לחוויות רגשיות ורוחניות (Saroglou, 2011). השלכותיה של ההפרעה יכולות להתבטא בארבעת הרכיבים הללו, שכן יש להפרעה השפעה הן בתחום המוטיבציה והן בתחום יכולת הניהול של האדם (Luo, et al., 2019). ואכן, במחקר שנערך בקרב יהודים דתיים בישראל נמצא כי הפרעת קשב קשורה לירידה בקיום מצוות (ערמון, 2015; דיין, 2017; Novis-Deutsch, et al., 2021). המאמר הנוכחי מתמקד במצוות התפילה.

התפילה נוגעת בארבעת המרכיבים של דתיות וגם בה ניכר קשר להפרעת קשב, כאשר אנשים עם ההפרעה מדווחים על קשיים שונים סביב התפקוד בתפילה. כפי שיוצג בהרחבה בחלקו השלישי של המאמר, בתחום התפילה עומדים בפני אדם עם הפרעת קשב שלושה סוגי אתגרים: אתגרים ניהוליים (כמו יכולת התארגנות ועמידה בזמני התפילה, הנעה ושלטיה עצמית, חזקת ריכוז לאורך זמן); אתגרים מוטיבציוניים (רצון ויכולת לבטא את העולם הפנימי בתוך מסגרת חיצונית של התפילה – נוסח קבוע ותפילה בציבור) ואתגרים היקשרותיים (יכולת יצירת קשר אינטימי יציב

עם הבורא). כאשר אדם מתקשה ביישום התפילה, הדבר יכול להשפיע על זהותו הדתית בכלל ועל היחס לתפילה בפרט. בשל מרכזיותה של התפילה בעולם התורני, קושי בעמידה במשימה זו יכול לפגוע ברווחתו הנפשית של אדם שחפץ לשמור תורה ומצוות, בדימויו העצמי ובהשתלבותו בחברת שומרי מצוות.

אדם מורכב מגוף ונפש, ועל כן טיפול והתמודדות יעילה עם הפרעת קשב מתחלקים בין התייחסות לחלק הגופני, כמו מתן תרופות בהתאם להמלצת רופא, לבין מתן מענה בחלק הפסיכולוגי, כמו הכוונה ותרגול, יצירת התאמה סביבתית, ופעמים רבות גם הענקת טיפול רגשי (American Academy of Pediatrics, 2011). כדי להתמודד בהצלחה עם האתגר שהפרעת קשב מזמנת, יש להבין את ההיבט הפסיכולוגי שלה ולהכיר את גורמי החוסן המסייעים בהתמודדות עימה. תחילה נציג את ההפרעה ודרכי ההתמודדות עימה לאור הגישה הסלוטוגנית והאקזיסטנציאלית.

## חלק ב' – הגישה הסלוטוגנית-אקזיסטנציאלית להפרעת קשב

### הגישה הסלוטוגנית

הגישה הסלוטוגנית של אנטונובסקי (1998) טוענת כי יש להבחין בין שתי גישות יסוד ביחס לבריאות וחולי פיזיים, נפשיים או חברתיים: הגישה הפתוגנית, המתמקדת במקור החולי ועוסקת בגורמי הסיכון שפוגעים בבריאות. ולעומתה, הגישה הסלוטוגנית המתמקדת במקורות הבריאות ועוסקת בגורמי החוסן המקדמים בריאות, חרף פוטנציאל החולי הגלום בטבע.

כדי לחדד את ההבדל בין הגישה הפתוגנית – הקיימת הן ב"רפואה מונעת" והן ב"רפואה מתגוננת" – לבין הגישה הסלוטוגנית, השתמש אנטונובסקי במטפורת הצלת הטובעים בנהר: הרפואה המתגוננת ממוקמת במורד הזרם ועוסקת בהצלת אנשים שכבר טבעו, ואילו הרפואה המונעת ניצבת במעלה הזרם ומונעת מאנשים להיכנס מלכתחילה לנהר השוצף. שני תחומי הרפואה הללו – המתגוננת והמונעת – מביטים מבעד לפריזמה הפתוגנית וממוקדים בשאלה מה גורם לבריאה להיות חולה. הגישה הסלוטוגנית, לעומת זאת, מניחה כי כל בני האדם מצויים בתוך הנהר, חלקם טובעים וחלקם שורדים, ועל כן יש לשאול מה מסייע לאנשים להישאר בריאים למרות נהר הסכנות. הגישה הפתוגנית מניחה את הסדר כמצב הבסיסי של הקיום והיא עוסקת בחיפוש אחר גורמי הסיכון המערערים מצב זה. לעומתה הגישה הסלוטוגנית מניחה את הפיזור כמצב הבסיסי של הקיום. היא רואה את המציאות התקינה כ"אי" של סדר בתוך ים של תוהו. לטענת הגישה הסלוטוגנית פוטנציאל החולי קיים בטבע, הוא יכול להיות חזק או חלש, קרוב או רחוק (השוו בבלי, ברכות כט, "ורחקנו ממכאובנו"), ולכן יש לתור אחר הגורמים שבכוחם לייצב ולמנוע סיכון. כיוצא כתב רבינו ניסים (דרשות

הר"ן, דרוש עשירי) "והסיר ה' ממך כל חולי וכל מדוי מצרים הרעים אשר ידעת לא שימם בכ (דברים ז, טו) ופירוש כל חולי, הם החלאים הרגילים המצויים בבני אדם, ובהם אמר והסיר ה' ממך כל חולי, לפי שכמעט הם באדם מצד שטבעו נוטה אליהם" (וראו עוד בספר העיקרים, ד, מא). התפילות העוסקות בשבח ובקשה על תפקודים בסיסיים של האדם מחזקות את התפיסה כי דבר איננו מובן מאליו. ההיעדר הוא הבסיס של הקיום. הארץ עצמה הייתה תוהו (בבלי, חגיגה יג) ועודנה תלויה על בלימה (איוב כז, כו), והבורא מחדש בכל יום מעשה בראשית (נפש החיים, א, ב).

על פי אנטונובסקי, יש לעסוק גם בחקר גורמים מקדמי בריאות, ולצד הבינאריות חולי-בריאות יש מקום לתשומת לב לרצף שבין נוחות לאיננוחות, אשר כיוון התפתחותו תלוי בשלל גורמים אקולוגיים המשפיעים על בריאותו, תפקודו ורווחתו של הפרט – גורמי סיכון וגורמי חוסן כאחד. הגישה הסלוטוגנית שונה מהפסיכולוגיה החיובית. הפסיכולוגיה החיובית מקבלת את החלוקה של בריאות/חולי נפשי, אלא שהיא מתמקדת בבריאות. לעומתה הגישה הסלוטוגנית מערערת על עצם החלוקה ומדגישה את העיסוק ברצף (Joseph & Sagy, 2017).

תיאוריה זו רואה מצבים בריאותיים ופסיכולוגיים של האדם כתכונות גולמיות שיכולות להתפתח לכיוונים תקינים או לא תקינים, בהתאם למשאבי ההתמודדות העומדים לרשות האדם. למשל, לחץ הוא גורם רביברירתי שיכול להתפתח בצורה שלילית (משחק) או חיובית (מדרבן), וכיוון התפתחותו תלוי במשאב ההתמודדות "קוהרנטיות" של הפרט (Braun-Lewensohn, et al., 2011). משאב זה מורכב משלושה חלקים: מובנות (Comprehensibility): הרכיב הקוגניטיבי – המידה בה הפרט תופס את העולם כהגיוני, שיטתי וניתן לחיזוי; משמעותיות (Meaningfulness): הרכיב הרגשי – המידה בה הפרט רואה את חייו כבעלי משמעות וראויים להשקעה ומאמץ; נהילות (Manageability): הרכיב הקשור למישור התנהגותי – המידה בה הפרט חווה תחושת מסוגלות לנהל ולהשפיע על המציאות (אנטונובסקי, 1998). בהמשך פותח והורחב המושג קוהרנטיות גם לרמה המשפחתית והקהילתית מתוך הבנה כי מעגלים אלו מהווים משאב המסייע לאדם בהתמודדותיו (שגיא, 1989; Sagy, 1998).

תחושת קוהרנטיות ידועה כגורם מגן מפני מצבי סיכון נפשיים, גופניים וסביבתיים מגוונים (Langeland & Vinje, 2022), והיא ידועה גם כגורם הגנה בהקשר של הפרעת קשב. לדוגמה במחקר שבחן 3180 נבדקים בגילאי 15-50 נמצא כי הקשר בין ההפרעה להתנהגות אנטי-סוציאלית ממותן על ידי תחושת קוהרנטיות, כך שעבור אנשים עם תחושת קוהרנטיות גבוהה הפרעת קשב כמעט שלא ניבאה יותר התנהגות אנטי-סוציאלית (Dayan et al., 2022). בהתאם לגישה הסלוטוגנית אפשר לראות את הפרעת הקשב כתופעה שמתקיימת על פני רצף בכלל האוכלוסייה ולא בהכרח באופן

קטגוריית קרב "חולים", ומכוונת לשאלה מה מסייע לאנשים להתמודד בהצלחה עם תסמיני ההפרעה.

בסיכומי של דבר, התיאוריה הסלוטוגנית מורכבת משלושה רבדים: א. ראיית האתגרים העומדים בפני האדם ככאלה אשר ביסודם הם תכונות גולמיות שיכולות להתפתח לכיוון מועיל או מזיק. ב. הצעה שלצד הגישה הפתוגנית המניחה את הסדר כמצב בסיסי ולכן עוסקת בשאלה מה הפר את הסדר – מהם גורמי המחלה, יש לנקוט גם בגישה סלוטוגנית המניחה את החריגה מהסדר כמצב בסיסי ולכן עוסקת בשאלה מה משמר את הסדר – מהם גורמי החוסן. ג. טענה שתפיסה קוהרנטית של המציאות – האישית, המשפחתית והקהילתית – הינה גורם המקדם חוסן, לרבות בתחום הפרעת קשב.

### הגישה האקזיסטנציאלית

גישה הפסיכותרפיה האקזיסטנציאליסטית (van Deurzen, et al., 2019) שמה במוקד העיסוק התמודדיות אשר שורשן אינו נובע בהכרח מ"תקלות" שאירעו לאדם בחייו, אלא כאלה הנובעות מתוך התמודדות של אדם עם עצם היותו אדם. בכלל זה חרדת מוות, בדידות קיומית ועוד (יאלוס, 2011). מקומה של גישה זו ביהדות מצריך דיון נפרד, אך בקצרה אטען כי התמודדות קיומית נובעת מכך שאדם הוא הרכבה של נפש בלתי מוגבלת בגוף מוגבל. מאחר שהאדם נברא בצלם אלוקים, קיימת בליבו שאיפה כמוסה להיות נצחי ובלתי מוגבל גם כן. להיות מי שהמוות אינו יכול לשלוט בגופו ומי שיש לו שליטה על המציאות. במילותיו של ספר הזוהר ("ג'ג קכו א'): "בר נש אזיל בהאי עלמא והוא חשיב דדיליה הוא תדיר וישתאר בגויה לדרי דרין" (תרגום: בן אדם הולך בעולם הזה והוא חושב ששלו הוא תמיד וישאר בתוכו לדורי דורות). שאיפה זו נמצאת בעימות חזיתי עם המציאות המוגבלת שבתוכה נמצא האדם, היות שאדם מורכב מגוף ונפש ופועל בתוך עולם מוגבל. על הפסוק "גם אֶת הָעֵלָם נָתַן בְּלִבָּם" (קהלת ג, יא) נאמרו במדרש רבה שני פירושים הפוכים: "ר' בנימין בשם רבי לוי אמר... אהבת עולם נתן בלבם. אמר רבי יונתן: פחדתו של מלאך המות נתן בלבם". רבי אברהם אבן עזרא מרחיב: "ומלת עולם בכל המקרא לא מצאנוה כי אם על זמן ונצח... 'גם את העולם נתן בלבם', שבני אדם מתעסקים כאילו יחיו לעולם... ויש מפרשים... תאות העולם". שני הפירושים עוסקים ביחס בין הנפש השואפת לבלתי מוגבל למציאות האדם החי בתוך גוף ועולם מוגבל. האחד מדגיש את העובדה שאף על פי שהעולם מוגבל, האדם מוצא את עצמו בתוכו וחושק בעולם, והשני מתייחס לכך שהאדם דואג בגלל העובדה שהוא מוגבל בעולם (פחד המוות הוא הביטוי הקיצוני של הדאגה היומיומית מלהיות מוגבל ולא נצחי).

### הגישה הסלוטוגנית-אקזיסטנציאלית – SET

המאמר מציע גישה חדשה להתמודדות חינוכית-טיפולית עם הפרעת קשב המבוססת על שילוב בין הגישה הסלוטוגנית לגישה האקזיסטנציאלית (SET-Salutogenic Existential Therapy). מנקודת מבט סלוטוגנית יש לראות הפרעת קשב כקצה של תכונה אנושית, אשר ביסודה התכונה יכולה לבוא לידי ביטוי חיובי או שלילי, וכדי להתמודד עימה יש לפתח תחושת קוהרנטיות. מנקודת מבט קיומית אפשר לראות את ההפרעה כקשורה למתח בין הנטייה הקיומית לחופש לבין הצורך לפעול במגבלות המציאות והזמן (Jones, 2011; Nielsen, 2017). נטייה זו היא "תכונה" אנושית המופיעה ברמות שונות בקרב כלל האוכלוסייה, וקיומה ברמות שונות נחוץ לתפקוד האדם והחברה. כאשר ביטויי נטיית החירות יוצרים פגיעה נקודתית בתפקוד האדם הדבר מוגדר כ"תסמינים" ובהצטרף עם פגיעה תפקודית רחבה יותר, מוגדרת "הפרעה". נטייה מוגברת לחופש עשויה להתבטא בפגיעה תפקודית האופיינית להפרעה, התנהגות לא מסתגלת למציאות החיצונית הגדורה בחוקים וכללים, קשיים בוויסות עצמי וחוסר סובלנות לתסכול המבטא את כאב המפגש עם הפער בין הרצוי (הבלתי מוגבל) למצוי (המוגבל) (Burns & Martin, 2014; Seymour et al., 2017). מושג זה יוסבר להלן בהרחבה.

בשונה מהגישה הסלוטוגנית ומהגישה הקיומית העוסקות בתפיסה הכללית של האדם עצמו, משפחתו או קהילתו – המאמר הנוכחי מציע מושג חדש, "קוהרנטיות בהתמודדות עם הפרעת קשב", המורכבת מהבנת ההפרעה כשיטתית וצפויה, מתן משמעות מסתגלת לקיומה ותחושת יכולת להתמודד עימה. ההפרעה מרכזית בחייהם של אנשים רבים, והם מפתחים עמדה כלשהי כלפיה. עמדה זו יכולה להיות "פתוגנית", הרואה את התכונה האנושית שבבסיס הפרעת קשב כבעלת כיוון השפעה מזיק בלבד שאותו יש לרפא, אך היא יכולה להיות "סלוטוגנית", הרואה את ההפרעה כביטוי קיצוני לתכונה גולמית אשר כשלעצמה היא יכולה להתפתח לכיוונים מועילים או מזיקים. לאסטרטגיית ההתמודדות שבה בוחר האדם ישנה השפעה רבה על כיוון ההתפתחות. כך, האדם יכול להתייחס אל תכונה זו באופן קוהרנטי: להבין את ההיגיון הפנימי המניע אותו מכוחה, ליצוק לתוכו משמעות המעודדת אותו להתמודדות מסתגלת ולפתח בעצמו אמונה וביטחון ביכולתו להתמודד כיאות – גישה כזו יכולה לקדם התמודדות יעילה יותר.

מחקרים רבים מצביעים על כך כי ההתמודדות של האדם עם מצבו הרפואי מושפעת מהאופן שבו הוא תופס אותו (Leventhal, et al., 1984; Moss-Morris, et al., 2002; Leventhal, et al., 2016), לרבות בהקשר של הפרעת קשב (Wong, et al., 2018; Felnhofer, et al., 2019). בהתאם לכך, נציג תפיסה קוהרנטית של ההפרעה (מובנות, משמעות, נהילות) לאור מקורות תורניים ומקצועיים.

### מובנות – הממד החווייתי של ההפרעה

מובנות של הפרעת קשב היא ההכרה בקיומה של ההפרעה, יכולת לתפוס בצורה בהירה את המניע הפנימי לסך ההתנהגויות המבטאות אותה, את הקשר שביניהן, דרכי פעולתן ומגמתם. כדי להבין היטב את החוויה של אדם עם הפרעת קשב, נדרשת גם הבנת הממד האובייקטיבי של ההפרעה וגם הבנת הממד הסובייקטיבי שלה. הבנת הממד האובייקטיבי כוללת הכרת התסמינים החיצוניים של ההפרעה וההסברים על המבנים והתפקודים הרפואיים וההתנהגותיים שבהם מוצאים עדות להפרעה. ואולם, לא די בכך ונדרשת גם הבנת הממד הסובייקטיבי שבהפרעה. היכרות עם תסמיני ההפרעה האובייקטיביים בלבד מזכירה את המשל על אודות קבוצת עיוורים הממשיים חלקים שונים של פיל, אך אינם מצליחים לראות את כולו, ולכן מסיקים מסקנות שגויות על טיבו. הממשש את הרגל סבור שהפיל הוא עמוד, והממשש את הזנב טועה לחשוב שהוא חבל. "השלם" של הפרעת קשב גדול מסך חלקיה והוא כולל את ראיית הממד הסובייקטיבי, החוויה הקיומית דאשונית שבה שרויים אנשים אלו, עוד בטרם החלו רגשות שונים שעולים סביב קשיי התפקוד המיוחדים להפרעה. יתירה מזו, הבנת ההפרעה מבלי שנדע להצביע על תכונת הנפש שבבסיסה – תכונה הנמצאת אצל הכלל ברמות שונות, מצמצמת את היכולת להבין את עולמו הפנימי של האדם עם ההפרעה. הבנת ההפרעה כביטוי מוגבר של הנטייה האנושית לחירות, מאפשרת כניסה לרובד הסובייקטיבי שבשורש ההפרעה ומאפשרת אמפתיה עמוקה יותר לחוויית האדם עם ההפרעה.

ההכרה בקיומו של היבט סובייקטיבי ראשוני שעומד בבסיס ההפרעה אינה סותרת להכרה בהיבט האובייקטיבי-רפואי שלה (Salomonsson, 2011). והשוו "ש"ת חתם סופר יו"ד, ז, ב). מרבית הידע הקיים על אודות ההפרעה עוסק בהיבטים האובייקטיביים שלה (Wong, et al., 2018) וגם העיסוק בהיבטים הסובייקטיביים של ההתמודדות עם ההפרעה (Ringer, 2019; Wan, et al., 2016), נוטה להיות שניוני ולהתרכז בחוויה הנובעת מההתמודדות עם הסימפטומים, והוא עוסק פחות בחוויה הראשונית, בסגנון של התכונה האנושית שבבסיסה ההפרעה. מצב זה מפחית את רמת ה"מובנות" של ההפרעה. כדי להשלים חסר זה, הוצע מושג "נטיית החירותיות".

הפרעת קשב מגוונת מאוד ושונה מאדם לאדם ואפילו בתוך ההתנהגויות של האדם עצמו ישנם הבדלים (מנור וטיאנו, 2012). ואף על פי כן, האזנה לסיפורים ולחוויות שמתארים אנשים עם הפרעת קשב, מלמדת שחרף גווייה הרבים של ההפרעה, ניתן לזהות בה מכנה משותף שהוא נטייה דומיננטית לחירות על פני כפיפות. אנשים אלה אפופים בחוויית חיים חירותית, נפשם דרוו שואפת. החירותיות שלהם באה על חשבון הסדר והעמידה בגבולות בתחומי חיים שונים, לא בהכרח מתוך בחירה ורצון חופשי. לעיתים הדבר מתבטא ב"חופש" לתור אחר גירוי מזדמן במקום להיות כפוף למיקוד בנושא מסוים. לפעמים מדובר בצורך לבטא את הרצון הפנימי כמות

שהוא, מבלי לצמצמו ולהתאימו לכללי המציאות הדורשים עיכוב וביטוי בהתאם לכללים. החירותיים "גרים על החומה" וחלקם נוטים להתחכך עם גבולות המציאות כמו למשל באמצעות נטילת סיכונים, ועם גבולות החברה כמו למשל בהפרות של כללי התנהגות.

הפרעת קשב הינה גורם סיכוני. בשביל לתפקד במציאות אדם נדרש ליכולת מסוימת של כפיפות שתעזור לו להסתגל ולתפקד בתוך כללי המציאות או חוקי החברה. כאשר אדם נוטה ליותר חירותיות הוא נמצא בפער מול המציאות הפיזית, הפסיכולוגית והחברתית של העולם אשר דורשת מידה של סדר, ארגון ויכולת הסתגלות למציאות. הפער בין האדם לדרישות המציאות המתבטא בהפרעה יכול להתפתח כמו כדור שלג וליצור פערים חמורים כמו פגיעה בבריאות נפשית ופיזית, ירידה בתוחלת החיים ובתפקודים חברתיים שונים כמו אבטלה והתנהגות אנטי-סוציאלית (Faraone, et al., 2021). המתח בין חירותיות לכפיפות הוא נחלת הכלל, אבל אצל אנשים עם ההפרעה הוא חזק יותר, תכוף ולעיתים אף מטלטל. הם מתנגשים שוב ושוב עם סלעי המציאות ו"מגלים" אותה בהפתעה בכל פעם מחדש.

כדי לפתח ראייה אמפתית כלפי החוויה הקיומית שלהם, עלינו להסתכל בתוכנו פנימה ולמצוא בעצמנו את אותו גרעין של חירותיות, גם אם בפרופורציות אחרות. במובן זה, אנשים עם הפרעת קשב הם מעין קריקטורה של החיים עצמם. הם חווים את אותן חוויות, אבל בעצימות ובקצב הייחודי להם. תיאור ההפרעה כנטייה חירותית, אין כוונתו שהם בוחרים בכך. אדרבה, במידה רבה הם "חירותיים בעל כורחם" ונטייה זו יכולה לגרום להם לסבל וקשיים רבים, אך היא ניתנת לניהול – פסיכולוגי ורפואי – אשר ישפר את מצבם הרגשי ואת תפקודם.

כללו של דבר, בתפקודים אחדים – אלה המהווים את תסמיני ההפרעה – אנשים עם הפרעת קשב נוטים שלא לבטא תכנים מעולמם הפנימי-חירותי בהתאם לכללים קצובים של העולם החיצוני-מוגבל. המתח בין חירותיות לכפיפות, בין סדר לפיזור, בין שימור לשינוי, בין בטוח למרגש, נוכח אצל אנשים עם הפרעת קשב ביתר שאת, ופעמים רבות הוא במרכז ההוויה והחוויה הקיומית שלהם.

הבנת מהותה הפנימית של התופעה מאפשרת להבין את ביטוייה המגוונים, שלעיתים אינם שיטתיים והגיוניים, ומגבירה את היכולת של האדם וסביבתו לתפוס את התופעה בצורה קוהרנטית. התורה מספרת שרבקה ייחלה להיריון, וכאשר הרתה התרוצצו הבנים בקרבה, "ותאמר אם כן למה זה אנוכי". אחד ההסברים לתגובתה החרیפה מופיע במדרש (מדרש רבה, תולדות 1) המסביר את פשר התרוצצות הבנים: בשעה שהייתה עומדת על בתי כנסיות ובתי מדרשות, יעקב מפרכס לצאת... ובשעה שהייתה עוברת על בתי עבודת כוכבים, עשו רץ ומפרכס לצאת. ה' מרגיע אותה כשאומר לה שאין מדובר בעובר אחד, אלא בשני עוברים (רמב"ן, בראשית כה, כג).

אפשר שרבקה דאגה מחוסר הקוהרנטיות של העובר ודברי ההרגעה היו שאלו שני עוברים שלכל אחד סגנון שונה, קוהרנטי – מה שהניח את דעתה.

### משמעות – מקורותיה התורניים של החירותיות

מתן משמעות מסתגלת להפרעת קשב נמצא כקשור עם הסתגלות טובה יותר עימה (Gerber, 2001; Davis, 2014). רכיב המשמעות של "קוהרנטיות של ההפרעה" כולל את הקבלה של ההפרעה, אפשר שאדם נותן לה, לתפקיד שלה בחייו ולאופי המצופה של השלכות שלה על עתידו.

אבקש להציע משמעות להפרעה על פי מקורות תורניים. בשונה ממצבים נפשיים הידועים כבר משחר ההיסטוריה, הפרעת קשב תוארה לראשונה בכתבים רפואיים במאה ה-18 (Gaidamowicz, et al., 2018; Nefsky, 2004). ככל תופעה נפשית אחרת, היא מורכבת מיסודות אוניברסליים ויסודות תרבותיים לוקאליים. היסוד האוניברסלי של ההפרעה הוא נטייה חירותית, ולכן אף על פי שהיא אינה מופיעה בצורתה הנוכחית בספרות התורנית, תיאור זה מאפשר להתבונן במקורות תורניים שונים שעסקו בנטייה זו. המילה "אדם" יכולה להיקרא בשני אופני ניקוד ולהישמע בלשון דמיון – "אָדָמָה לעליון", וגם בלשון אָדָמָה – ממנה לוקח האדם (של"ה, חלק א', תולדות אדם, כג). באדם יש ממד רוחני וממד חומרי והשילוב שלהם יחד הוא דבר פלא (רמ"א, דרכי משה, או"ח, ו, ב). דווקא מצב פלאי זה מהווה ומייחד את האדם: יש בו גם בחינת בורא וגם בחינת נברא, גם נותן וגם מקבל. "שני הכוחות האלה – הנתינה והנטילה – הם שורשי כל המידות וכל המעשים" (מכתב מאליהו, א, קונטרס החסד, עמ' 32) ואדם נדרש לאזן בין שניהם (רבי צדוק הכהן מלובלין, מחשבות חרוץ, פרק ד). הממד שבו הוא דומה לבורא מדגיש את החירות ואת קיומה של משמעות פנימית הנובעת מעצם הווייתו. הממד שבו הוא דומה לנברא מדגיש את הכפיפות ואת היותו אמצעי להגשמת מטרות. המיזוג בין השניים מוליד צורך ביצירת משמעות ומתח קיומי בין חירות לכפיפות. החירותיות היא הביטוי ל'אדם-אָדָמָה' בעוד הכפיפות היא ביטוי ל'אדם-אָדָמָה', ושניהם יחד מהווים את הכוחות המאפשרים לאדם לפעול בעולם. אדם-אָדָמָה מכוון "לעובדה ולשומרה" ובכלל זה היכולת להשתלב בתוך המציאות ולפעול באופן אדפטיבי בהתאם לכללי המציאות. אדם-אָדָמָה שואף להתעלות מעל המציאות, לפעול באופן חופשי ללא קשר לשיקולי יעילות, ואף לאתגר ולשנות את המציאות, כמלך בגדוד.

האדם משול לפרש הרוכב על שני סוסים מהווים יחד את עצמותו הייחודית: חירותיות וכפיפות. כלולין הוא נדרש כל העת לחתור לאיזון ביניהם. אדם עם הפרעת קשב רכוב על אותם סוסים, אלא שמזגם סוער ומודגש יותר ולכן גם במצב אידיאלי, כאשר אנשים אלו משיגים שליטה נכונה על עצמם, עדיין הם יהיו חירותיים יותר

בהשוואה לאחרים. כדברי הרב עובדיה יוסף: "רבי לוי יצחק מברדיטשוב היה אומר, כשיש ילד שובב שלא יושב במקום אחד, הוא צודק [...] יש לו נשמה גדולה בתוך גוף קטן" (יוסף, 2016), הממד החירותי שבו דומיננטי יותר מהממד הכפיפותי. פער זה יכול לקבל ביטוי מוחצן (כמו בהתנהגות אימפולסיבית והיפראקטיבית), או ביטוי מופנם (כמו בחוסר קשב וחולמנות).

המתח בין היסודות הללו וההשפעות שלו מוצאים את ביטויים בתורה בהיבטים שונים. למשל, התורה מרחיבה בתיאור לידתם של בני יהודה פרץ זורח ויש בדברים תוכנה חשובה לענייננו. הרמב"ן (בראשית לח, כט) מסביר כי "פרץ" מסמל את הנטייה לפרוץ גדר ולחרוג מהגבולות, ולעומתו "זרח" מתאר התמדה ועקביות. "זרח על שם החמה שהיא זורחת תמיד ופרץ על שם הלבנה הנפרצת לעתים ונבנית לעתים". העמדת כוחות אלו זה מול זה מומחשת בעמודי הנחישות שבנה שלמה במקדש, יכין ובוועז, כפי שמסביר בפירושו המיוחס לרש"י על ספר דברי הימים (ב ג, יז): "יכין על שם מלכות בית דוד שנמשל לירח; בוועז – כנגד השמש שהוא יוצא בגבורה ועוז". שנת השמש היא יציבה וקבועה, ואילו הירח מסמל את הדינאמיות (השוו בבלי, ראש השנה כג). במתח בין שני יסודות הללו, הלבנה התבקשה להמעיט את עצמה ולתת את משפט הבכורה לשמש (בבלי, חולין ס). אולם לעתיד לבוא נאמר: "וְהָיָה אֹרֶן הַלְבָנָה פְּאֹרֶת הַחֲמָה" (ישעיהו ל כו).

הנטייה לחירותיות יוצרת מצב שבו אדם עלול להעדיף את התוכן, המהות והמשמעות – היסוד הסובייקטיבי שבדבר, על פני המסגרת, הסדר והביטוי החיצוני – היסוד האובייקטיבי שבו. העיסוק במתח שבין שני יסודות אלו מופיע במקורות תורניים שונים (רוזנק, 1999 ; 2004), וכה דברי הראי"ה (אורות, זרעונים, ג) שאומנם נאמרו בהקשר אחר, אך אפשר לשאוב מהם לענייננו:

נשמות דתוהו גבוהות הן מנשמות דתיקון. גדולות הן מאד, מבקשות הן הרבה מן המציאות, מה שאין הכלים שלהן יכולים לסבול. מבקשות הן אור גדול מאד: כל מה שהוא מוגבל, מוקצב ונערך, אינן יכולות לשאתו [...] שאיפתן הבלתי סופית לא תכלה [...] שואפות הרבה יותר ויותר מהמדה, שואפות ונופלות. רואות שהנן כלואות בחקים, בתנאים מוגבלים שאינם נותנים להתרחב לאין קץ, למרומים אין די, והנן נופלות בתוגה, ביאוש, בחרון, ומתוך קצף – ברשע, בזדון, בשפלות, בכיעור, בתיעוב, בהירוס, בכל רע [...] תמצית האומץ שיש ברצונם היא הנקודה של קודש [...] מראות הן הנשמות הלוהטות האלה את כחן, ששום סיג והגבלה לא יוכל לעצור בעדן, והחלשים שבעולם הבנוי, בעלי השיעור והנימוס, מתבהלים משאתם [...] אבל באמת לא היה פחד [...] גבורי כח יודעים, שגלוי כח זה הוא אחד מהחזיונות הבאים לצורך שכלולו של עולם.

דברים אלו עוסקים במצב של העדפת החירות על פני הכפיפות המתבטאת בחריגה מכללי ההלכה, אך העדפה זו יכולה להתבטא גם בתוך מסגרת ההלכה. בגמרא (ברכות

מח) מסופר כי אביו ורבה ישבו בילדותם לפני רבה אשר שאלם "למי מברכים?" והם השיבו שמברכים לה'. במענה לשאלתו היכן ה' יושב, רבה החווה לעבר התקרה ואילו אביו יצא החוצה והחווה כלפי השמיים. מבאר הראי"ה (עין איה):

[...] ישנם חכמים שמגמתם בדעת האלהים היא ע"פ הדברים המשוערים והמוגבלים, כמו ע"י בירור החכמות בדברים המוחשים לאמתתם לעמוד על סודם וסדרם, ודעת התורה להלכותיה ופרטותיה [...] וישנם כאלה שמטבע נפשם אינם יכולים להסתפק בדרישת הדברים המוגבלים והם מתרוממים לשוטט ברעיונות בהכרת רוממות אל ית' בהשערה פנימית בהגיון נעלה. וזוה אינם מצומצמים אל פרטי נתיבות דברים קצובים ומוגבלים... על כן רבא אחוי לשמי' טללא (לתקרה). כי היתה נטייתו אל שקידת התורה ודרישת כל אמת בפרטיהם המוגבלים [...] אביו אמנם שאף אל הרחבת הידיעה בהכרה הפנימית שמתנשאת אל למעלה מכל גבול, ודחקו טבעו הפנימי לבטא רגשות נפשו [...] כלפי שמיא אל מרחב אין קץ [...]

כיוצא, רבות משאלותיו של רבי ירמיה משקפות את המתח שבין המסגרת למהות (ראש השנה יג; סוטה טז; ב"מ כא; ב"ב כג) ובגין כך חכמים הוציאו אותו מבית המדרש (ב"ב כג) אך לבסוף השיבוהו לבית המדרש (ב"ב קסה). הנה כי כן, החירות יכולה להתבטא בחולשה בשליטה עצמית ובפגיעה בתפקוד תקין, ובה בעת היא יכולה לבטא סגנון ייחודי, כאשר היא מצויה באיזון עם הכפיפות, "שאינן לך בן חורין אלא מי שעוסק בתלמוד תורה" (אבות ו, ב).

כללו של דבר, נטיית החירות ונטיית הכפיפות שתיהן אבני יסוד בנפש האדם והאיזון ביניהן נדרש הן לתפקוד תקין באופן כללי והן בקיום מצוות. למשל, כוח החירות נובע מהיות אדם נברא בצלם ומסייע לו לאהוב את הבורא וכוח הכפיפות נובע מהיות אדם "נברא" עפר מן האדמה ומסייע לו לירא מפניו. למרות הסתירה הלכאורית שביניהם, הם פועלים ברזמנית, כפי שכותב הרמב"ם: "והיאך היא הדרך לאהבתו ויראתו בשעה שיתבונן האדם במעשיו וברואיו הנפלאים הגדולים ויראה מהן חכמתו שאין לה ערך ולא קץ מיד הוא אוהב ומשבח ומפאר ומתאוה תאוה גדולה לידע השם

1. השוו דברי הרב יחיאל ויינברג, לפרקים, עמוד שלג, בעניין הלכתא ואגדתא. רעיון זה מסומל במושגים עיגול וריבוע. ראו אמרי פנחס (שער עבודה ה', אות סא): "בני אדם שיש להם נשמה מעשר ספירות דעגולים, אינם יכולים לעמוד על מדרגה אחת, כמו הגלגל וכו', ולכן רבי מאיר לא היו יכולין לעמוד על סוף דעתו, שהייתה לו נשמה מעשר ספירות דעגולים. אבל רבי יהודה הלכה כמותו, שהייתה לו נשמה מעשר ספירות דיושר". ראו ליקוטי מוהר"ן ח"א, נט, ג, פירוש הרב שיינפלד, ומאמר רמ"ח אותיות (קנא-ב, קנד-ה). בתיקוני הזוהר בריש תיקון ה' (דף יט א) ובזוהר חי (בהקדמה לחלק א דף ד א): "יש לתקן טבעת (קידושין)... מרובע מבחוץ ועגול מבפנים... שלא יהיו שני הפכים חלילה".

הגדול כמו שאמר דוד צמאה נפשי לאלהים לאל חי וכשמחשב בדברים האלו עצמן מיד הוא נרתע לאחוריו ויפחד ויודע שהוא בריה קטנה שפלה אפלה עומדת בדעת קלה מעוטה לפני תמים דעות" (תשובה, ב, ב).

בני אדם נבדלים זה מזה במידת האיזון, הם בוחרים ברצף שבין כפיפות לחירות, בין אהבה ליראה, אך בכל מקרה נדרשת הרכבה של שניהם. המילה "חרות" משמשת בעברית למשמעות כפולה: חופש והיפוכו. כך חייו של אדם מתנהלים במתח בין חרות לחרות (אבות ו, ב). אצל אנשים עם הפרעת קשב מתח זה חזק במיוחד. התנודות יכולות להיות קיצוניות והעיסוק בו הוא עוצמתי. הם חיים על קו המפגש הטקטוני בין עולם החירות לעולם החרות (כפיפות), הם יושבי הגבול בין העולמות, בבחינת בִּיתָה בְּקִיר הַחֹמָה וּבְחֹמָה הִיא יוֹשְׁבֵת (יהושע ב, טו).

### נהילות – הכרה בתכונה ייחודית והגברת התנהגות אדפטיבית

נהילות של הפרעת קשב הינה תחושתו של האדם שיש בכוחו להתמודד בהצלחה עם האתגרים שההפרעה מזמנת לו, ולנתב את תכונותיו לדרך מועילה. בבסיס הנהילות של ההפרעה עומדת הגישה שלפיה למרות הסיכון שגלום בהפרעה, המטרה הראויה אינה לשנות את האדם, אלא למקסם את היכולות והסגנון הייחודי שלו בעזרת הכוונה ותרגול וגם טיפול תרופתי במידת הצורך (צריכת תרופה אינה מעידה בהכרח על מחלה, ניתן לראותה כמו מזון או כל כלי עזר אחר המסייע לאדם מול קוצרהיד האנושית. השוו פירוש המשנה לרמב"ם, פסחים ד, ט) (דיין, 2019).

תפיסת ההפרעה כקצה של תכונה אנושית משפיעה הן על המשמעות שהאדם מייחס לה, והן על האופן שבו הוא בוחר לנהל אותה. תכונתו של אדם מותאמת לתפקיד הייחודי שלו בעולם (נתיבות שלום, לך לך) ועל האדם וסביבתו מוטלת האחריות לתעל את תכונותיו ונטיותיו לדרך מועילה. רעיון זה מבוטא ב"עקרון מזל מאדים". הגר"א (משלי כד, ו) מבאר את הפסוק "חנוך לנער על פי דרכו" על פי הגמרא (שבת קנו) שבה נאמר כי אדם שנולד במזל מאדים, יהיו מעשיו מעורבים בדם. ואולם, אף על פי שזו תכונת האופי שלו, לא בהכרח יתבטא הדבר באופן שלילי. בידי הברירה אם להטות את טבעו לטוב או למוטב וכן לקבוע לאיזו דרגה יגיע: להיות שופך דמים, איש רפואה המקיז דם, שוחט, מוהל או דיין. הרעיון הגלום בדבר הוא כי אפשר לדבר על תכונות בסיסיות שלהן יש פוטנציאל להתבטא בצורה מועילה או מזיקה, כעין דברי רבי יהודה הלוי ששורש האמונה הוא גם שורש המרי (כוזרי, א, עז), כפי שתרופה יכולה לרפא או להמית (שם, עח).

בדומה למי שנולד במזל מאדים, לאדם עם הפרעת קשב יש פוטנציאל סיכון. עם זאת, לאדם ולסביבתו ישנה יכולת בחירה לנתב תכונה זו לדרך טובה ולהיות פורץ דרך, או להזניח אותה ולהיות חלילה פורץ גדר. החירותיות היא תכונה היולית. כמו

תא עוברי, היא יכולה להתפתח לכיוונים שונים, מועילים או מזיקים, כדברי הקדמת ספר חובת התלמידים: "אין מדה וטבע רע [...] רק שצריכים לדעת איך לשמש בהם ולגדלם". תפיסת ההפרעה כתכונה מגבירה את ההבנה כי ראוי לטפח גורמי חוסן המסייעים להתפתחות תקינה עימה ולפעול בצורה רבי-מערכתית:

ברמה האישית – ברובד הגופני, קבלת טיפול תרופתי, הטמעת הרגלי בריאות וכדומה. ברובד הנפשי, חתירה לאיזון בין מתן ביטוי לסגנון האישי הייחודי השואף לחירות, לבין חיזוק יכולת הכפיפות וההסתגלות למציאות. ניתן לדאוג את נטיית החירותיות כפונקציה של שליטה עצמית (Aguilar-Cárceles & Farrington, 2017), אשר היא כמו שריר, ששימוש בו נשען על משאבים אישיותיים שיכולים להתרוקן ו"להתעייף" מצד אחד, ומצד שני השימוש בו מגביר את הסיבולת ומיומנות השליטה (Baumeister & Juola Exline, 1999).

ברמה המשפחתית – הכרה בזהות הייחודית של ילדים אלו לצד סיוע להם להשתלב בדרישות הסביבה. נטיית החירותיות יוצרת פער בין האדם לסביבה (הפיזית והחברתית) ומודעות לפער זה מכוונת את ההורים ליצור עבור הילד "סביבה מותאמת", זו יכולה להיות בשני כיוונים שונים. לפעמים עליהם להתאים את העולם לילד – ליצור לו סביבה מותאמת לצרכיו הייחודיים, מעין אינקובטור שיחסוך ממנו את המפגש עם המציאות הריאלית. ולפעמים עליהם להתאים את הילד לעולם – לסייע לו לפגוש את המציאות ולהתאים את עצמו אליה. מחד גיסא לחסוך ממנו מצבים שהם מעבר ליכולותיו ומאידך גיסא לדרבן אותו להתאים את עצמו לדרישות העולם החיצוני.

ברמה הקהילתית – הכרה בחשיבותו של המגוון האנושי (עליו נתקנה ברכת משנה הבריות), הבנה כי מדובר בסגנון אנושי לגיטימי (Sonuga-Barke & Thapar, 2012), וכי גם לתכונה זו ישנה תרומה להתפתחות החברה. נכונות גבוהה יותר להכיל בחברה אנשים אלו למרות האתגרים שהם מניחים, הבנת האתגר שבפני ההורים והמורים והפחתת הלחץ מעליהם, השקעת משאבים בחינוך וטיפול – יכולות להיות מקור חוסן עבור אנשים עם ההפרעה (Dvorsky & Langberg, 2016).

### **חלק ג – יישום הגישה הסלוטוגנית להפרעת קשב בתפילה**

זכור, על פי הגישה הסלוטוגנית ככל שאדם יהיה עם רמת קוהרנטיות (מובנות, משמעות ונהילות) גבוהה יותר, כך הוא צפוי להתמודד טוב יותר עם אתגרים. המאמר הנוכחי מציע גישה לפיתוח קוהרנטיות בהתמודדות עם הפרעת קשב. בחלק זה נעסוק ביישום של גישה זו ביחס לתפילה והפרעת קשב.

#### **מובנות**

הפרעת קשב יכולה להשפיע על היחס והתפקוד בתפילה בכמה דרכים והבנתן היא

השלב הראשון בגיבוש התפיסה הקוהרנטית של אתגר זה. כזכור, בדתיות ישנם ארבעה רכיבים, אמונה (Believing) בבורא; התנהגות (Behaving) בהתאם לפרקטיקות דתיות, הלכות, קיום מצוות וטקסים הנהוגים; שייכות (Belonging) לקהילה הדתית, וחיבור (Bonding) לחוויות רגשיות רוחניות (Saroglou, 2011). בדומה לכך, גם תפילה מורכבת מארבעה חלקים דומים, ועל ארבעתם יכולה הפרעת קשב להשפיע במישרין או בעקיפין. תפילה נציג את רכיבי התפילה כשלעצמם:

**אמונה** – הכרה בקיומו ובהשגחתו של הבורא, בכך שניתן להתפלל אליו. הכרה בחובת התפילה ובחשיבותה, הבנת "ערוץ התקשורת" תפילה, האמונה בהשפעה של התפילה, כוונת פירוש המילים, תודעת עמידה לפני הבורא (ראו חידושי רבי חיים הלוי מבריסק, הלכות תפילה ד, א) וכיוצא בזה.

**התנהגות** – ברמה המעשית: עמידה בזמני התפילה, אמירת הנוסח המדויק ושאר מצוות של פעולות חיצוניות.

**שייכות** – ברמה החברתית: תפילה בציבור, תחושת שייכות לקהילה והשתתפות עם הציבור בבית הכנסת. החיבור לציבור מסוים (הליכות שלמה ה, יח) הוא חלק מהותי מהתפילה, כפי שאמרו חכמים לעולם ישתף האדם את עצמו עם הציבור (ברכות ל). לרוב התפילה נאמרת בלשון רבים (רש"י, שם) ונעשית בציבור או לפחות בזמן שהם מתפללים. אין מדובר רק במעשה, אלא בתחושת שייכות וחיבור לציבור (דרשות בית ישי, טז, רש"ר הירש, במעגלי שנה, א, קסז).

**חיבור** – חוויות רוחניות ורגשיות כמו תחושת התאחדות ושלמות, השתוקקות וכמיהה, אהבה וגעגוע, יראה והתמסרות, התעלות מעל הארציות ("התפשטות הגשמיות", או"ח, צח, א), וכיוצא באלה.

בהקדמת ספר חובת הלבבות נאמר שתפילה היא גם חובת האיברים וגם חובת הלבבות: "מילות תהינה ב'לשון', והעיון ב'לב'. והמילות כ'גוף' לתפילה, והעיון כ'רוח'". "גוף" התפילה – החלקים החיצוניים שלה (הרכיב המעשי של אמירת נוסח קבוע בזמנים ובמקומות מוגדרים והרכיב החברתי להיות חלק מקבוצה ולהתפלל יחד). "נשמת" התפילה – החלקים התוך-אישיים שבה (אמונה, חיבור ורגש רוחני, שייכות עם הציבור). רכיבים אלו יכולים להיות מושפעים מהפרעת קשב ולהתבטא בתפקוד בתפילה. אם נתייחס להפרעת קשב כ"תכונה" הנוטה לחירותיות ומשמעות, אזי, כפי שייסדו חכמים ב"עקרון מזל מאדים", תכונה זו יכולה לקדם את עבודת התפילה וגם לפגוע בה, ומכאן חשיבותו של משאב ההתמודדות "קוהרנטיות" ביחס לתפילה.

**הבנת השפעת ההפרעה על רכיב האמונה ורכיב החיבור שבתפילה** – האמונה כוללת רכיבים שכליים ורגשיים, ולא פחות מכך היא מהווה סוג של "היקשרות" עם הבורא. בולבי (Bowlby, 1969) טען כי תהליך ההתקשרות של ילד להוריו הינו תוצאה

של צורך ראשוני וקיומי שיש לבני האדם בקרבה ל"אחר" משמעותי בחייו. מחקרים שונים מלמדים כי הקשר עם הבורא קשור ליכולת ההיקשרות הבין-אישית של האדם (Granqvist, et al., 2010), גם בקרב יהודים (Granqvist, et al., 2012). מחקרים טוענים שהפרעת קשב פוגעת בהיקשרות (Kissgen & Franke, 2016), וייתכן שהדבר ישפיע גם על הקשר עם הבורא.

זאת ועוד, ההורים מהווים גורם מרכזי ביצירת יכולת ההיקשרות, ועל כן גם הקשר עימם קשור לאופן שבו אדם תופס ומתקשר עם הבורא. ואכן, מחקרים מעידים כי ישנו קשר בין האופן שבו הילד תופס את ההורה שלו לאופן שבו הוא ממשיג לעצמו את דמות הבורא (Exline, et al., 2013; De Roos, et al., 2004), דבר המשפיע גם על רמת הדתיות של הילדים (חדאד, 2010; חלבי, 2010). מאחר שישנן עדויות לכך שהפרעת קשב קשורה לקשיים ביחסי הורה-ילד (Demmer, et al., 2018), יש להעריך שאצל חלק מהאנשים הללו יש קשר בין היקשרות בין-אישית ליצירת קשר אינטימי עם הבורא בתפילה.

לפעמים הצטברות של קשיים סביב התפילה, ומצב מתמשך שבו אדם אינו מצליח לעמוד בדרישות התפילה בפועל, יוצרים מצב שבו הוא מפתח עמדות שליליות כלפי התפילה. ישנה תחושת אינוחות, דיסוננס קוגניטיבי (Festinger, 1962), המתקיימת כאשר ישנה סתירה בין עמדות האדם לבין מעשיו, וכאשר אינו מצליח לשנות את מעשיו, הוא משנה את עמדותיו, בבחינת לא עבדו ישראל את העגל אלא כדי להתיר להם עריות בפרהסיה (סנהדרין סג).

הבנת השפעת ההפרעה על רכיב ההתנהגות ורכיב השייכות שבתפילה – אנשים עם הפרעת קשב מתקשים בתפקודי ניהול שונים, כמו תפיסת זמן, תכנון ועמידה בזמנים; איפוק ושליטה עצמית; יכולת ויסות גמישה, מעבר חלק מתפקוד לתפקוד וממצב רגשי למשנהו; יכולת החזקת קשב זמן ממושך בנושא נבחר תוך התעלמות מותאמת מגירויים נוספים, ועוד (Barkley, 1998). כל אלו יכולים להשפיע על עמידה בכללי התפילה.

ההפרעה משפיעה גם על הרמה המוטיבציונית. אדם בנוי לפעול מכוח גמול: שכר או עונש, רווח או הפסד. הגמול הוא הדלק של מנוע המוטיבציה. אצל אנשים עם הפרעת קשב ישנה חולשה במנגנון הגמול (Luo, et al., 2019) וניתן להבחין בה אצלם גם ברמה הביולוגית (Furukawa, et al., 2020). אדם עם הפרעת קשב נוטה לבצע טוב יותר את מה שהוא "רוצה" ברגע נתון, ופחות את מה שהוא "צריך" לעשות באותו רגע. למשל, אף על פי שאנשים אלו מתקשים בריכוז, כאשר מדובר בנושא שמעניין אותם מאוד רבים מהם מגלים יכולת ריכוז גבוהה (Sklar, 2013; Ozel-Kizil, et al., 2016). עד אשר נוצרת חווית "רוצה" בתפילה, ישנה דרך ארוכה של "צריך". אדם נדרש להבשלה אישיותית, להעמקה בתפילה ובאמונה, לפתח מיומנות ולהרגיל את עצמו לבטא את

עולמו הפנימי דרך שופרו של נוסח התפילה. כל אלו לוקחים זמן, וגם אז לא תמיד אדם מצליח להגיע לחוויה פנימית בתפילתו.

זאת ועוד, חלק ניכר מהאנשים עם הפרעת קשב נוטים באופן כללי לחוש מחוברים יותר לממד שאותו הם תופסים כפנימי, משמעותי ותוכני של דברים, ופחות לממד החיצוני והמסגרי שלהם. חלקים של "מסגרת" לפעמים נתפסים אצלם כפחות אטרקטיביים ביחס לחלקים של "תוכן". המסגרת נתפסת כשייכת ל"צריך", לחיצוניות ולכפיפות, בעוד התוכן נתפס יותר כשייך ל"רוצה", לפנימיות ולחירות. אחד ההיבטים של האובייקטיביות-מסגרת הוא הפן הבינאישי. אדם שמעדיף את התוכן עלול להיות בעל נטייה אינדיבידואליסטית גבוהה יותר וכתוצאה מכך להתקשות ביישום הממד הציבורי של התפילה. בתפילה האדם צריך לאזן בין תוכן למסגרת, בין החוויה הפנימית לאופן הביטוי החיצוני, וזו אינה מלאכה קלה, על אחת כמה וכמה עבור אנשים עם הפרעת קשב.

ברובד עמוק יותר, התפילה היא אחת מנקודות החיכוך החזקות בין חירותיות לכפיפות ובין פרטיות לציבוריות, והיא יכולה לעורר אצל אנשים חירותיים את הקונפליקט שיש להם בלאו הכי סביב ממשק זה. בימי קדם עבודת ה' שבתפילה התנהלה במרחב החירותי: לא נקבעו לה שיעורי זמן, כמות ומקום (רמב"ם, תפילה, א). התפילה הייתה "עשויה בצורה המותאמת לרגשי הלב, שדרך הקשבתם היא אחרת, לא כאותה הדרך של ההקשבה ההגיונית" (ראי"ה קוק, שמונה קבצים, א, לג). לעומת זאת, עבודת ה' הממוסדת, במרחב הכפיפות, התבטאה בעבודת המקדש, שם התקיימו סדרים מוקפדים ומדויקים עד לפרט האחרון. התפילה הייתה שייכת יותר לעולם התוכן ופחות למרחב המסגרת (ואפשר שלכן לדעת הרמב"ן אינה בכלל תרי"ג מצוות, ראו ערוך השלחן, או"ח, פט, ו).

בתקופת בית שני, בעוד הבית על מכונו, תיקנו אנשי כנסת הגדולה, בראשם חבל נביאים, את "מוסד" התפילה והברכות (ברכות לג). הם קיבלו החלטה עקרונית להפוך את התפילה מעניין שהוא בעיקר סובייקטיבי – ספונטאני ואישי, לעניין שיש בו גם ממד אובייקטיבי ממוסגר (נוסח קבוע וציבורי). חכמים נתנו דעתם לכך שהדגשת היסודות האובייקטיביים-חיצוניים של התפילה עלולה לדחוק את מקומם של היסודות הסובייקטיביים-פנימיים שלה, והזהירו: "אל תעש תפילתך קבע אלא רחמים ותחנונים לפני המקום ברוך הוא" (אבות ב, יג). עיסוק מפורט בהתמודדות הנובעות ממיסוד התפילה אנו מוצאים בגמרא (ברכות כט):

ר' אליעזר אומר העושה תפלתו קבע אין תפילתו תחנונים. מאי קבע? א"ר יעקב בר אידי אמר רבי אושעיא: כל שתפלתו דומה עליו כמשוי. ורבנן אמרי: כל מי שאינו אומרה בלשון תחנונים. רבה ורב יוסף דאמרי תרויהו: כל שאינו יכול לחדש בה דבר. א"ר זירא אנא יכילנא לחדושי בה מילתא ומסתפינא דלמא

מטרידנא (אני יכול לחדש בה דבר וחוששני שמא אטעה ולא אדע לחזור למקום שהפסקתי. רש"י). אביי בר אבין ור' חנינא בר אבין דאמרי תרוייהו: כל שאין מתפלל עם דמדומי חמה.

הדעות השונות בגמרא מתייחסות להיבטים שונים שיכולים לנבוע ממיסוד התפילה, מהגברת הכפיפות על החירותיות, דבר שעלול ליצור מצב של "תפילת קבע". ההיפך של "קבע" הוא תחנונים, שכן חן, חנינה ותחינה יוצאים הם מכלל הסדר הקבוע (ראו דברים רבה ב, א). הסוגיה עוסקת אפוא בהתמודדות בתפילה במתח שבין קבע – כפיפות המוליכה למסגרתיות, לבין תחנונים – חירותיות המוליכה לביטוי ספונטאני. זהו מתח הקיים אצל בני אדם באשר הם, אך הוא מתגבר ביתר שאת אצל אנשים עם הפרעת קשב (דיין, 2018).

ביחס לשאלה מהו "קבע" נאמרו בגמרא ארבעה הסברים: "שתפילתו דומה עליו כמשוי" – האתגר הנובע מכך שאדם מחויב ו"צריך" לעשות (כפיפות) ולא משהו שהוא בוחר ו"רוצה" לעשות (חירותיות); "שאינו אומרה בלשון תחנונים" – האתגר הכרוך בניתוב הרגש והנבעתו מתוך "מסגרת" של תפילה לעומת ביטוי ספונטאני; "שאינו יכול לחדש בה דבר" – האתגר הנובע מחזרתיות של התפילה בנוסח ובזמנים קבועים. כנגד הרוטינה מוצג החדוש, אבל אז עולה החשש מאיבוד הריכוז וטעות בתפילה; "שאינו מתפלל עם דמדומי חמה" – האתגר הקשור לזריזות להתפלל מייד עם הגיע זמנה הראוי של התפילה. דברים שאדם עושה מתוך מניע פנימי, מחירותיותו, הוא עושה במרץ רב יותר מאשר מה שעושה מתוך מוטיבציה חיצונית, בבחינת עשה רצונו כרצונך (אבות ב, ד).

ארבעת הפירושים בגמרא מתייחסים גם לרכיב ה"נהילות" של התפילה, כדלהלן. בתפילה אדם נצרך לבטא את עולמו הפנימי בתוך מסגרת אשר נוסחה על ידי אחרים. לבטא את העולם החירותי האינדיבידואלי בתוך מתכונת קבועה, רוטינית וציבורית. גם משימה זו מאתגרת אנשים אלו בתחומים נוספים בחייהם. למשל, תפקוד חברתי תקין מצריך מהאדם לבטא את עצמו במסגרת כללי החברה המקובלים. לא בכדי אחוז גבוה של אנשים עם הפרעת קשב סובלים מקשיים חברתיים (Gardner & Gerdes, 2015). התמודדות עם המתח שבין "קבע" ל"תחנונים", אשר מתעצמת במקרה של אנשים עם הפרעת קשב, תלויה אפוא בארבעת הנושאים שהוגדרו בגמרא.

### משמעות

השלב השני בגיבוש קוהרנטיות כלפי אתגר התפילה עם הפרעת קשב הוא לשכלל את המשמעות הניתנת לאתגר זה. ישנם גוונים שונים למשמעות שניתן ליצוק לתוך אתגרים, ואופי המשמעות משפיע במידה רבה על האופן שבו אדם והסביבה יתמודדו עם האתגר.

משמעותות אותנטיות – כדי לבחון ולשכלל את המשמעותות שהאדם מקנה לתפילה, יש להתחקות אחר טיבה. לפעמים המשמעותות המיוחסות לאתגר היא "משמעות פולשת", מצב בו אדם מקנה משמעותות של דבר אחד לדבר אחר. במקרים אלו, הקושי נחוה כקושי בתפילה אבל זו לא משמעותו האמיתית של הקושי. למשל, העובדה שבתפילה יש שהות ממרוץ העשייה (Doing), ופניות והתמקדות במרחב של הוויה (Being), עלולה לחדד את המפגש הישיר עם חוסר השקט שההפרעה מייצרת אצל האדם. כך ייתכן מצב שבו אדם חווה אינחוחות והוא מבין אותה כקושי מול התפילה בעוד מקור הקושי הוא אחר. לפעמים הקושי בתפילה "מייצג" אתגר רחב יותר: תחושת התנגדות למסגרות באשר הן, או חרדה מאובדן חירות, המתעצמת אל מול תחושת מחויבות לתפילה ולמשך זמן הישיבה בבית הכנסת. פעמים רבות שינוי יכול לבוא מתוך בחירה של אדם לשנות את המשמעותות שהוא מייחס להתמודדות.

**פגימות למול ייחודיות** – המשמעותות של קושי בתפילה יכולה להיתפס בעיני האדם כפגם רוחני או פסיכולוגי, וליצור רגשות שליליים. אך הוא יכול להיתפס בצורה שמעודדת מאמץ, כמו אתגר ייחודי ברוח מאמר חכמים "לפום צערא אגרא" (אבות ה, כג), המדגיח את חשיבות המאמץ מעבר לרמת ההישג. יתירה מזו, גם כאשר לא מצליחים לכוון או לחוש רגש בתפילה, והיא נדמית לנו כמו גוף, לא דבר ריק הוא. יש חשיבות רבה ופעולות רוחניות שנעשות גם מתוך המילים של תפילה ללא כוונה (נפש החיים, פרק ה, חלק הפרקים לאחר שער ג).

**בדידות למול שייכות** – חלק מרכיב המשמעותות מתייחס להשוואה שעורך האדם בינו לבין זולתו. הצורך בחירות ומשמעותות, כמו גם האתגר בשמירה על ריכוז לאורך זמן במשימה כמו תפילה, הוא כלל אנושי. ההבדל בין האנשים הוא רק בכמות ובעוצמה. לא בכדי התלמוד הירושלמי הביא דברי חכמי ישראל על אודות האתגר בכוונה בתפילה (ירושלמי, ברכות פ"ב ה"ד, בתרגום חופשי): אמר רבי חייא על עצמו שמעולם לא כיוון בתפילה, ופעם כשביקש לכוון, התחיל להרהר מי יותר חשוב לפני המלך, פלוני או אלמוני. ושמואל אמר: אני מניתי אפרוחים בתפילה. ורבי בון בר חייא אמר: אני מניתי בתפילה את שורות הבניין. ורבי מתניה אמר: אני מחזיק טובה לראשי שיודע מעצמו לכרוע ב'מודים' (וגדולה מזו ראו בטור או"ח, צח, בשם מהר"ם מרוטנבורג).

**מלאות מול ריקנות ושעמום** – היבט נוסף במשמעותות הוא רמת העניין שאדם מייחס לפעולה. החיבור בין הפרעת קשב לתפילה יכול לגרום לכך שאדם יתפוס את התפילה כמשימה משעממת וריקה ממשמעותות. יש עדויות לכך שאנשים עם הפרעת קשב רגישים יותר לשעמום (Chou, et al., 2018), או לפחות לתכונות שקשורות לשעמום כמו חיפוש ריגושים (Pollak, et al., 2019) והצקות לאחרים (זיתוני, 2011). תפילה החוזרת על עצמה בנוסח קבוע עלולה לעורר לפעמים תחושת שעמום. שעמום הוא רגש חזק,

וכאשר הוא נחוה כלא נעים הוא יכול לגרום להימנעות כדי שלא לחוש אותו. יכולה להיווצר התניה בין תפילה לשעמום בשלב מסוים בחיים, ואז המשמעות שאדם מייחס לתפילה היא "דבר משעמם" שמרתיע אותו. יש להבחין בין 'שעמום מצבי' הקשור לחוסר מעש או למצוקה רגשית ספציפית, לבין 'שעמום קיומי' (רפפורט, 2010) הנובע מעצם היות האדם בעל עולם פנימי בלתי-מוגבל ומלא משמעות מעצם הווייתו, נתון בתוך עולם חיצוני מוגבל אשר זקוק למילוי משמעות. בראייה תורנית שעמום קיומי הוא תחושתו של שוכן בתי חומר (איוב ד, יט) החש כמו בן עיר שנשא בת מלכים וכל המתנות שהוא מעניק לה "אינם חשובים לה כלום, שהיא בת מלך" (מדרש קהלת רבה ו, ו, וראו מהר"ל, תפארת ישראל, ג) (דיין, 2018). מודעות ל'ריק' הינה דרכיונית, היא יכולה לעודד אדם למלא את עצמו בתוכן, אך גם יכולה לגרום לפעולה מזיקה. בהקשר זה, אפשר לראות את הנטייה לשעמום כ"התרוקנות מהירה של יין המשמעות מתוך חבית המסגרת", או כקושי להחזיק עניין ומשמעות לאורך זמן ומתוך כך עלול להיווצר קושי להתחבר לתפילה.

חירותיות לעומת כפיפות – חוויית התרוקנות ממשמעות במהלך התפילה יוצרת מצב שבו אדם אינו מוצא 'טעם' בתפילה והיא נשארת עבורו גוף בלי נשמה, מסגרת נטולת תוכן ההופכת לנטל ("משוי"). ניתן להתמודד עם אתגר זה באמצעות שכלול המשמעות שאדם מייחס לשאלת היחס בין תוכן למסגרת. כאמור, פעמים רבות האתגר שניכר בתפילה משקף התמודדות רחבה יותר של קושי בעמידה בכללי התנהגות ודרישות שנראות לאדם "אובייקטיביות" מבלי שהוא מוצא בהם משמעות "סובייקטיבית" והדבר יכול לפגוע בתפקודו וברוחותו. פעמים הדבר קשור לטעויות חשיבה כאשר אדם נוטה להחזיק בעמדה שלילית כלפי מסגרות, או שהוא מניח שמסגרות הן ריקות מתוכן. יש מקום לבחון את העמדה ולהכיר בכך שלמרבית החלקים של המסגרות הנורמטיביות יש טעם ומשמעות פנימית, גם למסגרת של התפילה. אומנם למסגרות יש "שאריות" – חלקים שבהם הדבר קיים רק מתוקף המחויבות למסגרת, ללא טעם ומשמעות, אך גם לצורך בשמירה על מסגרת כזו יש טעם. למשל, יש היגיון בקיומו של נוסח קבוע, ששומר על קיום התפילה בכל מיני מצבים שעוברים על האדם. חשוב לזכור שכשחז"ל מיסדו את התפילה הם כלל וכלל לא התכוונו לבטל את הממד הספונטאני והאישי שבה, הם רק נתנו תבנית כללית והשאירו ביד כל אדם אפשרות ליצוק את רוחו לתוכה, לבטא את העצמיות הייחודית שלו בתוך מסגרת כללית (משנ"ב, קיט, ב). עיקרון זה מרומז במילה "תפילה" – מלשון פתיל, שהוא כריכה וחיבור של כמה חוטים יחד (ראו רש"י חוקת יט, טו וליקוטי מוהר"ן, ב, פד). בתפילה אדם יוצק את רוחו בתוך מסגרת שקבעו חכמים ומערב את עצמו עם הבורא, הוא גם כורך עולם פנימי בעולם חיצוני ו"שופך" – מבטא את נפשו בכלים חיצוניים כמו דיבור.

משמעות של המשפחה והקהילה – למובנות ולמשמעות הניתנת לאתגרי התפילה של אנשים אלו ישנן השלכות על צורת ההתייחסות. למשל, אם הורה או מורה מפרש את חוסר שיתוף הפעולה בתפילה כהתנגדות או זלזול בתפילה, הוא יתייחס לכך בצורה שונה מאשר אם יראה בכך קריאה של הצעיר למציאת משמעות אישית בתפילה. החברה כל העת מאזנת בין מסגרת לתוכן (ראו למשל, קאבר, 2012; רפפורט וכהנא, 2012), לפעמים היא מפריזה בנטייה לצד התוכן או לצד המסגרת. ילדים ונוער עם הפרעת קשב רגישים לכך במיוחד ועשויים להגיב בהבעת חוסר חיבור, בייחוס חוסר אותנטיות, ולעיתים בהתנגדות חיצונית או פנימית. לפעמים התנהגויות הנראות כמרי הן ביטוי של עמדה אוטנטית אך הן יכולות להיות גם ביטוי לחרדה הנובעת מתחושת כאוס פנימי הקשור לחירות מוגברת וחולשה בגבולות. כאשר אדם חווה את חוסר הגבולות הפנימיים שלו באמצעות ערוץ נפשי אגודיסטוני ותופס את התנהגותו כלא רצויה, הוא מבטא חרדה. עם זאת, חוסר הגבולות הפנימי יכול גם להיחווה על ידי האדם בערוץ אגודיסטוני שאינו מבחין בין רצונו האמיתי לבין מצבו כעת, ועל ידי כך להתבטא בהחצנה, בקריאת תיגר, בהתנגדות, וב"שכפול" הכאוס אל הסביבה החיצונית. שתי הצורות הללו מהוות "שפות" שונות של קריאה לעזרה של אנשים אלו שגבולותיהם הפנימיים רופפים יתר על המידה שהם יכולים להכיל. לפעמים מה שנראה לנו כהתנגדות ומרי, אינו אלא קריאה לעזרה. יתירה מזו, כדבריו של רופא הילדים והפסיכואנליטיקאי ויניקוט (2014), התנהגויות אלו מהוות הבעת אמון של הילדים במבוגרים כי יצליחו לראות את מצוקתם ויסייעו להם. לפעמים מה שנראה לנו "שִׁכְרָה" הוא בעצם "פְּשָׁרָה" (השוו אדרת אליהו, שמואל א, א, יג).

### נהילות

רכיב הנהילות מתייחס לתחושה של האדם כי יש בידו כלים להתמודד עם האתגר הניצב בפניו. כדי לפתח יכולת זו נציג מספר קווים כלליים שמתווים דרך התמודדות. הידיעה כי ישנן דרכי התמודדות בהישג ידו של אדם, עשויה להגביר אצלו את תחושת הקומפוטנטיות ולכוון אותו למציאת פתרונות בעצמו.

### ברמה האישית

בניית מושג התפילה – באופן כללי יש לחזק חוזקות, ועל כן נכון לזהות מבין רכיבי התפילה השונים חלקים שהאדם מתחבר אליהם יותר בנטיית טבעו, ולהתחיל את העבודה משם. למשל, אם האתגר של האדם הוא עם המסגרתיות של התפילה, תחילה עליו להכיר את החלק האישי שלו בתפילה – הקשר המהותי עם הבורא, ולאחר מכן לעבוד על יציקת התוויה האישית שלו אל תוך התבניות שיצרו אנשי כנסת הגדולה. פיתוח החלק האישי כרוך בלמידה על אודות התפילה, התבוננות בחלקיה השונים, יצירת

תקשורת אינטימית, לצד תרגול יישומי שייתן משמעות וחיבור לתפילה, למשל בעזרת תפילה במילים אישיות (שו"ע, או"ח, קיט), שירה ונגינה וכיוצא באלה. אלה יכולים לשנות את היחס לתפילה, מ"משוי" שיש לצאת ידי חובתו, להזדמנות שאין להחמיץ. יצירת אקטואליזציה – תפילה היא מהדברים הצריכים חיזוק תמידי (ברכות לב), גם אם קיים באדם מניע טבעי לכך (עין איה, שם). ניתן למצוא דרכים כדי להצליח ליצור ביטוי עצמי רענן ואקטואלי, גם בתוך נוסח שחוזרים עליו שוב ושוב. "לחדש בה דבר" – ליצור אקטואליזציה בתוך התפילה, בבחינת "שיר חדש אזמרה לך". למשל להוסיף התייחסויות בתוך התפילה להתמודדויות היומיום (שו"ע, או"ח, קיט). ה"חידוש" יכול להיות גם רגשי, לא רק מילולי. מודעות לסיבה שבגינה התפילה חזרתית יכולה לסייע. התפילה עוסקת בצרכים הכלליים של היחיד והציבור, והיא חוזרת על עצמה כשם שצרכינו הבסיסיים הם שגרתיים ורוטיניים למדי. אבל יש בכך טעם נוסף, התפילה היא קשר בין האדם לבורא. כאשר יש קשר טוב בין אנשים, הם משתפים זה את זה בשגרת יומם, לא רק באירועים דרמטיים. הנעה חיצונית – אחרי הפעולות נמשכים הלבבות (ספר החינוך, טז). יצירת פעולה חיצונית של התלהבות, כמו זריזות, יכולה לסייע בהעברת המסר פנימה. פעמים רבות בהפרעת קשב ישנו קושי בהנעה והתחלה של מצב חדש. הקושי במעבר ממצב למצב יכול להתבטא בכך שגם אדם שהתכוון בכל ליבו להתפלל, מתקשה לעשות את המעבר לתפילה. פעולה חיצונית, מתוך הכרה בחשיבותה, יכולה לצמצם את הקושי כאשר אדם מרגיל את עצמו להתחיל לפעול גם ללא מוטיבציה פנימית.

### **ברמה המשפחתית והקהילתית**

התפילה היא גם עניין אישי וגם עניין משפחתי וקהילתי, ולשלושתם ישנה אחריות על הצלחתה.

הפעלת סמכות מול הדרכה – אדם המבכר את החירות על פני כפיפות, זקוק יותר לגבולות חיצוניים, אם אלה שלו רופפים. כך שהמסגרת של התפילה, לצד האתגרים שהיא מזמנת, יכולה גם להוות כלי עזר משמעותי, ובמילותיו של פרופ' רפל (2001) "הדבר שהוא מאפשר את הסובייקטיביזציה וגם מפריע לה ביותר היא התפילה המנוסחת". כאשר מדובר בכנות, פעמים רבות לא עומדת לרשותן "מסגרת" התפילה כפי שיש לבנים – שלוש תפילות בציבור שמהוות מסגרת אוספת ומארגנת. הקשר לתפילה נשען אפוא בעיקר עליהן עצמן וזהו אתגר לא פשוט.

הצבת גבול עבור אנשים עם הפרעת קשב הינה משימה פרדוקסלית, מחד גיסא גבולותיהם רכים והם זקוקים לחיזוק מבחוץ, מאידך גיסא החיכוך המתמיד שלהם עם גבולות העולם, כמו גם הצורך המוגבר שלהם בחירות, הופכים אותם לרגישים כלפי סמכות ממקור חיצוני, מעוררים אצלם חרדת חופש ומעוררים התנגדות. אצל חלקם

ישנו מעין "ויתור" על הצורך בחוויית משמעות, פיצול ויישום טכני של הדרישות הבאות מהעולם החיצוני. האיזון אינו פשוט לביצוע, אך ככל שתגבר תחושת האחריות הפנימית שלהם, כך יפחת מרחב החיכוך. גם כאשר מפעילים סמכות, היא צריכה להיות מדורגת ונשמרת ממצב של דחיקה בלי "להניח רוח רביעית" (השוו רמב"ם, הלכות מלכים ומלחמותיהם, ו, ז). כאשר אדם עם נטייה אימפולסיבית מצוי לפני ברירה חדה, בעידנא דריתחא, הוא עלול להגיב בלא מחשבה ולקבל החלטות שאינן נכונות עבורו. סמכות ברורה אך גמישה כוללת מדרג עדיפויות. ברור לה על מה אין פשרות, מה מלכתחילה ניתן להגמיש עבור הילד, ומה הוא "בין השמשות" – התחום הפתוח למשא ומתן (גריין, 2018).

הקלות והתאמות – כשם שצריך להתאים את הילד לתפילה, כך צריך להתאים את הסביבה של התפילה אליו.

חלקי התפילה. אפשר להנחות את הילד להתמקד רק בקטע מסוים מהתפילה ואליו להתחבר. במקרה הצורך נכון להתייעץ עם פוסק הלכה באשר לאורך התפילה שעל האדם להתפלל עד שיתרגל, או למקום שבו יתפלל. להקלות בתפילה עבור אנשים עם הפרעה יש משמעויות הלכתיות ומשמעויות חברתיות והדבר מצריך שיקול דעת לגופו של מקרה.

משך התפילה. תפיסת הזמן של חלק מהאנשים עם הפרעת קשב קשובה יותר לקצב הפנימי ופחות לזמן הריאליקלנדר (Weissenberger, et al., 2016) והדבר משפיע על ייסות וניהול עצמי (Baird, et al., 2017). מצב זה עלול לגרום לילד תחושה שהתפילה מתארכת עד אין קץ, ולכן הוא עלול לנסות לחמוק ממנה כבר מתחילתה. יש מקרים שבהם כדאי לשקול להגדיר זמנים קבועים לסיום התפילה, שלא בכפוף להתארכות זמן התפילה עצמה, בהתאם ליכולת של הילד, ולסיים את התפילה מייד בהגיע הזמן שנקבע.

הדגשת התוכן. יש מקום להרחיב את יכולת הביטוי העצמי בתפילה בהתאם לאופי של האדם, למשל באמצעות שירה והוספת קטעי תפילה או פסוקים אישיים. לפעמים יש להתמקד במהות של התפילה ולהניח לפי שעה למסגרת החיצונית. ללמד את הילד לפתח ערוץ של קשר ישיר עם הבורא. ייתכן שיתברר שלילד יש חיבור עמוק לתפילה ומתוך כך הוא יבין שצורתה החיצונית של התפילה היא "כלי" משוכלל לביטוי עצמי. שינוי גישה זה יכול להתבטא בסמנטיקה, למשל במקום לומר "בא תברך" אפשר לומר "בוא נודה לה", תוך הדגשת העובדה שהדבר שקיבלנו אינו מובן מאליו וחשובה הכרת הטוב.

מתן מרחב. לפעמים עצם הדרישה "לשבת בנחת" כדי לעשות דבר-מה, מפנה את המשאבים של הילד לצורך ריסון ההיפראקטיביות, ולא מותרת בידיו די משאבים למשימת התפילה או הלימוד (מרגלית, 2014). מאידך גיסא, לפעמים התנועה מגבירה

את פיזור הדעת ומאבדת את הריכוז. אפשר לשלב את החיבור לתפילה יחד עם התנועותיות, למשל לאפשר תפילה בתנועה, תפילה בקול, משימה כלשהי בבית הכנסת, וכיוצא בזה. ככל שהילד פעיל ומוביל בתפילה, גדלה יכולתו להשתתף בה. למשל, ניתן לתת עדיפות לילד להיות שליח ציבור בכיתה.

תמריץ חיצוני. יש ליתן הדעת על סגנונו הייחודי של "מנגנון הגמול" של אנשים עם הפרעת קשב. הם זקוקים לתגמולים תכופים ונוטים לשכוח אותם מהר. הם "אנשי ההווה" ופחות מונעים משיקולי עתיד מרוחק. ייתכן שחלקם נוטים לפתח סבילות מהירה וזקוקים לרמת תגמול הולכת וגוברת. גמול יכול להיות תועלת חומרית, הנאה רגשית, חוויה אינטלקטואלית, תחושת שייכות וכיוצא באלה. כדי לאזן בין הצורך בגמול מידי לרצון לתגמול משמעותי, נכון לשלב בין תגמול תכוף וקטן, לבין תגמול נדיר וגדול יותר. נכון ליתן את הדעת ליצירת זיקה בין התפילה לחוויות חיוביות, למשל להעדיף בית כנסת שבו יש אלמנטים שהבן יכול להתחבר אליהם, כמו אסתטיקה, שירה מפותחת, אווירה חברתית והנאות חומריות, כפי שכותב הרמב"ם (פירושו המשנה, סנהדרין, י) שאדם מדרבן את בנו ללמוד ואומר לו "קרא ואתן לך אגוזים". כפי שמתאר הרמב"ם, ישנן רמות שונות של "גמול", והוא יכול לכלול גם את תחושת הסיפוק מ"עשיית הראוי" (ניסן ושליף, 2005).

פיתוח אחריות אישית. כדי שאדם יחוש סיפוק מ"עשיית הראוי", יש להגביר את תחושת האחריות על הדבר. כאשר מדובר בילדים ונוער, חשוב ליתן את הדעת על מעגל קסמים שיכול להפחית את לקיחת האחריות. דמויות שמכות נוטות לתפוס ילדים חירותיים כבלתי אחראים מספיק, ולכן הם משאירים אחריות רבה בידי המבוגרים. הם "לוקחים" מהילד את האחריות שלו על משימות חייו ובכך מעבירים לו מסר שהתפקוד שלו הוא "בעיה" של המבוגר ולא של הילד. במצב זה, דווקא רצונם לסייע משיג תוצאה הפוכה (ראו מעשה רב והטבח, יומא פז, והשוו מילר ורולניק, 2009). נטייה זו קשורה להנחה שגויה שלפיה כלפי נושא נתון יש אחריות לילד ואחריות נפרדת למבוגר. ולא היא. על דבר אחד ישנה אחריות אחת (השוו סנהדרין ז, ב: "דנמטיין שיבא מכשורא") וככל שהמבוגר נוטל לעצמו אחריות רבה יותר, כך הוא מפחית מתחושת האחריות של הצעיר. כאשר לוקחים מהצעיר חלק מהאחריות על תפקידיו, יש להתייחס לכך כ"הלוואה" זמנית, הנלקחת במידה ובמשורה ונעשית משום שהוא זקוק לעזרה חיצונית ואינו בשל לשאת בכל נטל האחריות, אולם לעולם עיקר האחריות נשארת אצל הצעיר, בחינת אם חֲכָמָה – חֲכָמָה לָךְ, וְלֹא צָהַר – לְבַדְךָ תִּשָּׂא (משלי ט, יב). שיח מאפשר וקשר אישי. תפילה היא מצווה שבה יש משקל עצום לסובייקטיביות, הרצון הפנימי וכוונת הלב הם מרכזיים ביותר (שו"ע, או"ח, צח). כאשר מבקשים לסייע לילדים ונוער בעניין, יש לדבר על הדברים בצורה נינוחה, לא מתוך לחץ ודאגה. ההורה/מורה יעבוד תחילה עם עצמו להרגיע את דאגותיו, להצליח לראות

מעבר למעטה החיצוני והזמני, להכניס את הדברים לפרופורציה. נוכל לשאול את עצמנו, אף אם מעשיו של הילד אינם רצויים, האם בכל זאת לפחות כוונתו רצויה. רצוי להזמין שיח פתוח על הקשיים בתפילה ולעודד אותם להביע את ההתמודדות שלהם, התסכולים והתהיות, תוך הבנה והכלה של האתגר הייחודי שלהם בעניין. בשיח עם הילדים נכון לנרמל עבורם את הקושי, להסביר שאכן תפילה היא "עבודה" רבה, ועבור אנשים עם הפרעת קשב על אחת כמה וכמה. להסביר את מקור האתגר והרגשות שיכולים להיווצר סביב העניין (נטייה לחירות ומשמעות על פני כפיפות ועקביות. ניתן לתרגם זאת לשפה פשוטה ולדבר על "העיגול" מול "הריבוע"). למשל, הילד עלול לחוש שהוא אינו עושה את הדבר האמיתי – אינו מצליח לכוון בתפילה, וממילא לחוש מנותק. אחד הערוצים המשמעותיים ביותר לחיבור הילד לתפילה הוא חיזוק הקשר הורה-ילד. כאשר הורה קשוב לילד, מעודד שיח איתו, מפגין הורות רגישה – הוא מניח את התשתית הפסיכולוגית שעליה יבסס הילד את הקשר הרוחני שלו עם הבורא.

### לקראת סיום

המתח בין תפילת קבע לתפילת רחמים מקביל במידה מסוימת למתח בין החירותיות לכפיפות. כאשר אנשי כנסת הגדולה מיסדו את התפילה, הם היו ערים לסיכון הכרוך בכך בפגיעה ברכיב הפנימי-חירוטי של התפילה, אך הם ידעו שבלאו הכי, בכל תחום אחר אדם צריך ללמוד לכפוף עצמו וליצוק את החירותיות שלו בתוך מסגרת, כפי שהמוזיקאי מבטא את עולמו הפנימי באמצעות כלי נגינה והאומן באמצעות חומרים. עיקרון מהותי זה התקיים בעבודת הקורבנות, וחכמים הניחו כבר בתחילת בית שני את התשתית לקיומו של עיקרון זה בעבודת התפילה (השוו ברכות כו, תפילות כנגד תמידין תקנום).

הגר"א (מעשה רב, הלכות תפילה וק"ש, תוספת מעשה רב, יב) מביא את דברי השל"ה (מסכת תמיד, פרק נר מצווה תפילה, י) ש"תפילה בלא כוונה כגוף בלי נשמה" ומוסיף על כך "שאם אינה נחשבת כ'קרבן' שיש לה נפש, נחשבת ל'מנחה' שגם כן אין לה נפש". קורבן מנחה, בהיותו מן הצומח, אינו דומה לאדם עצמו כמו קורבן מן החי (רמב"ן, ויקרא, א, ט) וכתוצאה מכך, החיבור של האדם להקרבה הוא יותר שכלי ופחות רגשי ומוחשי. אולם לעתיד לבוא נאמר "וערבה" לה' מנחת יהודה (מלאכי ג, ד), ובתקופה זו גם על ידי קורבן מנחה מן הצומח יהיה "עירוב" וחיבור בין האדם לבורא.

השאיפה לקרבה בין האדם לבוראו, משתקפת גם באתגר החיבור בין האובייקטיביות שבתפילה לסובייקטיביות שבה. שאיפה מתמדת ל"עירוב" וקרבה ביניהם, היא מהותה של התפילה. כמו הדיבור המהווה גשר בין העולם הפנימי לחיצוני, תפילה היא גשר בין בורא לנברא, בין עולם פנימי לעולם חיצוני ובין חיי עולם לחיי שעה. גם מבחינה

פסיכולוגית, התפילה נמצאת ב"מרחב הביניים" (ויניקוט, 1995) שבין האובייקטיביות לסובייקטיביות. רבים מהאנשים עם הפרעת קשב חווים ביתר שאת את הפער הקיומי בין האובייקטיביות לסובייקטיביות, הם דוחקים בנו לתת מקום למשמעות ובכך הם בולמים נזק שיכול לצמוח מהשגרה (routinization) תרבותית שיכולה להתבטא במשקל רב מדי ליסוד ה"קבע" שבתפילה על פני יסוד ה"תחנונים". הם מעודדים אותנו לשיר שיר חדש.

## ביבליוגרפיה

- אנטונובסקי, א' (1998). המודל הסלוטוגני כתיאוריה מכוונת בקידום הבריאות. מגמות לט, 170-181.
- גריין, ר' (2018). ילד פיצוץ. תל-אביב: עם עובד. פרק 7.
- דיין, ח' (2017). ADHD והתנהגות אנטי-סוציאלית בקרב בני נוער מהחברה החרדית. חיבור לשם קבלת תואר מוסמך, האוניברסיטה העברית בירושלים.
- דיין, ח' (2018). "כשאני לא אני": הפרעת קשב, ספונטאניות ועצמי כוזב. כלים שלובים 03/18.
- דיין, ח' (2019). הפרעת קשב: מחלה, זהות או תכונה. הארץ 04.09.19.
- ויניקוט, ד' (1995). משחק ומציאות. עם עובד.
- ויניקוט, ד' (2014). הנטייה האנטי חברתית. בתוך: עצמי אמיתי ועצמי כוזב, עמ' 156-167. תל-אביב: עם עובד.
- זיתוני, כ' (2011). בדיקת הקשר בין ADHD עבריינות והצקות בבתי כלא בישראל. חיבור לשם קבלת תואר מוסמך. אוניברסיטת בר אילן.
- חדאד, ר' (2010). הקשרים בין סגנון הורות של הורים לבין רמת הדתיות של הילדים. חיבור לשם קבלת תואר מוסמך, אוניברסיטת חיפה, הפקולטה למדעי החברה החוג לפסיכולוגיה.
- חלבי, פ. (2010). תפיסת יחסי הורים-ילדים, שיחות ביניהם והשפעתן על רמת דתיות. חיבור לשם קבלת תואר מוסמך, אוניברסיטת חיפה, הפקולטה למדעי החברה החוג לפסיכולוגיה.
- יאלום, א. (2011). פסיכותרפיה אקזיסטנציאלית. מאגנס.
- יוסף, י' (2016). מרן הגר"ע זעק: "אסור לזרוק ילד". כל הזמן, 16.07.28.
- מילר, ו', ורולניק, ס' (2009). הגישה המוטיבציונית: הגברת מוטיבציה לשינוי. קרית ביאליק: אח.
- מנור, א' וטיאנו, ש' (2012). לחיות עם הפרעת קשב. תל-אביב: דיונון.
- מרגלית, מ' (2014). לקויות למידה: מודל נורידהתפתחותי – לאחר 15 שנים. מפגש לעבודה חינוכית-סוציאלית, (39), 15-34.

ניסן, מ', ושליף, י' (2005). תפיסת הראוי כבסיס להנעה: חקר מקרה הישיבה. בתוך: מ' ניסן וע' שרמר (עורכים), מעשה בחינוך – קובץ מחקרים לכבוד שלמה פוקס. עמ' 417-442. ירושלים: מוסד ביאליק ומכון מנדל למנהיגות.

ערמון, י' (2015). עמדות מורים ותלמידים כלפי הפרעת קשב וריכוז עם היפראקטיביות ADHD היבטים לימודיים, חברתיים, רגשיים והתנהגותיים בזיקה לדתיות. חיבור לשם קבלת התואר "דוקטור לפילוסופיה". אוניברסיטת בר אילן: בית הספר לחינוך. קאבר, ר' (2012). נומוס ונרטיב. ירושלים: הוצאת שלם.

רוזנק, א' (1999). אנרכיזם, סגירות ומה שביניהם לאור פרשנות חברתית-תרבותית, עין טובה: דו שיח ופולמוס בתרבות ישראל – ספר היוכל לטובה אילן, הוצאת הקיבוץ המאוחד ונאמני תורה ועבודה, 530-547.

רוזנק, א' (2004). אינדיבידואליזם וחברה, חירות ונורמה: קריאה חדשה בכתבי הראי"ה קוק, אקדמות יד, 89-116.

רפפורט, ע' (2010). טיפולוגיה חדשנית של מהות השעמום בכלל והשעמום בקרב קשישים בפרט. גרונטולוגיה, לז(4), 23-41.

רפפורט, ת' וכהנא, א' (2012). הסדר החברתי והקוד הבלתי פורמלי. תל-אביב: רסלינג.

רפל, ד' (2001). פתחי שערים: עיונים ומחקרים על נושא התפילה. ידיעות אחרונות, 25.

שגיא, ש' (1989). תחושת קוהרנטיות והסתגלות ללחץ במערכת המשפחתית: המעבר של יציאה לגמלאות. חיבור לקבלת תואר דוקטור בפילוסופיה. אוניברסיטת בן גוריון בנגב.

Aguilar-Cárceles, M. M., & Farrington, D. P. (2017). Attention deficit hyperactivity disorder, impulsivity, and low self-control: which is most useful in understanding and preventing offending?. *Crime psychology review*, 3(1), 1-22.

American Academy of Pediatrics, subcommittee on ADHD (2011). ADHD: clinical practice guideline for the diagnosis, evaluation, and treatment of attention-deficit/hyperactivity disorder in children and adolescents. *Pediatrics*, peds-2011.

Baird, H. M., Webb, T. L., Martin, J., & Sirois, F. M. (2017). The relationship between time perspective and self-regulatory processes, abilities and outcomes: a protocol for a meta-analytical review. *BMJ open*, 7(6), e017000.

- Barkley, R. (1998). Attention-Deficit Hyperactivity Disorder. *Scientific American*, 279(3), 66-71. Retrieved from <http://www.jstor.org/stable/26057943>
- Baumeister, R. F., & Juola Exline, J. (1999). Virtue, personality, and social relations: Self-control as the moral muscle. *Journal of personality*, 67(6), 1165-1194.
- Black, D. W., & Grant, J. E. (2014). DSM-5® guidebook: the essential companion to the diagnostic and statistical manual of mental disorders. American Psychiatric Pub.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss*. Vol. 3 Loss Sadness and Depression. New York: Basic Books.
- Braun-Lewensohn, O., Sagy, S., & Roth, G. (2011). Coping strategies as mediators of the relationship between sense of coherence and stress reactions: Israeli adolescents under missile attacks. *Anxiety, Stress, & Coping*, 24(3), 327-341.
- Burns, E., & Martin, A. J. (2014). ADHD and adaptability: The roles of cognitive, behavioural, and emotional regulation. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 24(2), 227-242.
- Chou, W. J., Chang, Y. P., & Yen, C. F. (2018). Boredom proneness and its correlation with Internet addiction and Internet activities in adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder. *The Kaohsiung journal of medical sciences*, 34(8), 467-474.
- Cohen, R., Senecky, Y., Shuper, A., Inbar, D., Chodick, G., Shalev, V., & Raz, R. (2013). Prevalence of Epilepsy and Attention-Deficit Hyperactivity (ADHD) Disorder: A Population-Based Study. *Journal of child neurology*, 28(1), 120-123.
- Davidovitch, M., Koren, G., Fund, N., Shrem, M., & Porath, A. (2017). Challenges in defining the rates of ADHD diagnosis and treatment: Trends over the last decade. *BMC pediatrics*, 17(1), 218.
- Davis, L. M. (2014). *A Study of the Factors Associated with Academic and Vocational Success in Five Women with Co-occurring ADHD and LD*. Alliant International University.
- Dayan, H., Khoury-Kassabri, M., & Pollak, Y. (2022). The Link between ADHD Symptoms and Antisocial Behavior: The Moderating Role of

- the Protective Factor Sense of Coherence. *Brain Sciences*, 12(10), 1336.
- De Roos, S. A., Iedema, J., & Miedema, S. (2004). Influence of maternal denomination, God concepts, and child-rearing practices on young children's God concepts. *Journal for the scientific study of religion*, 43(4), 519-535.
- Demmer, D. H., Puccio, F., Stokes, M. A., McGillivray, J. A., & Hooley, M. (2018). The Influence of Child Gender on the Prospective Relationships between Parenting and Child ADHD. *Journal of abnormal child psychology*, 46(1), 113-125.
- Dvorsky, M. R., & Langberg, J. M. (2016). A review of factors that promote resilience in youth with ADHD and ADHD symptoms. *Clinical child and family psychology review*, 19(4), 368-391.
- Exline, J. J., Homolka, S. J., & Grubbs, J. B. (2013). Negative views of parents and struggles with God: An exploration of two mediators. *Journal of Psychology and Theology*, 41(3), 200-212.
- Faraone, S. V., Banaschewski, T., Coghill, D., Zheng, Y., Biederman, J., Bellgrove, M. A., ... & Wang, Y. (2021). The world federation of ADHD international consensus statement: 208 evidence-based conclusions about the disorder. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*.
- Felnhofer, A., Goreis, A., Bussek, T., Kafka, J. X., König, D., Klier, C., ... & Kothgassner, O. D. (2019). Evaluating Parents' and Children's Assessments of Competence, Health Related Quality of Life and Illness Perception. *Journal of Child and Family Studies*, 1-10.
- Festinger, L. (1962). *A theory of cognitive dissonance* (Vol. 2). Stanford University Press.
- Franke, B., Michelini, G., Asherson, P., Banaschewski, T., Bilbow, A., Buitelaar, J. K., ... & Kuntsi, J. (2018). Live fast, die young? A review on the developmental trajectories of ADHD across the lifespan. *European Neuropsychopharmacology*.
- Frick, P. J., & Nigg, J. T. (2012). Current issues in the diagnosis of attention deficit hyperactivity disorder, oppositional defiant disorder, and conduct disorder. *Annual review of clinical psychology*, 8, 77-107.

- Furukawa, E., da Costa, R. Q. M., Bado, P., Hoefle, S., Vigne, P., Monteiro, M., ... & Mattos, P. (2020). Methylphenidate modifies reward cue responses in adults with ADHD: An fMRI study. *Neuropharmacology*, 162, 107833.
- Gaidamowicz, R., Deksnytė, A., Palinauskaitė, K., Aranauskas, R., Kasiulevičius, V., Šapoka, V., & Aranauskas, L. (2018). ADHD – the scourge of the 21st century?. *Psychiatr. Pol*, 52(2), 287-307.
- Gardner, D. M., & Gerdes, A. C. (2015). A review of peer relationships and friendships in youth with ADHD. *Journal of attention disorders*, 19(10), 844-855.
- Gerber, P. J. (2001). Employment of adults with learning disabilities and ADHD: Reasons for success and implications for resilience. *The ADHD Report*, 9(4), 1-5.
- Granqvist, P., Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2010). Religion as attachment: Normative processes and individual differences. *Personality and Social Psychology Review*, 14(1), 49-59.
- Granqvist, P., Mikulincer, M., Gewirtz, V., & Shaver, P. R. (2012). Experimental findings on God as an attachment figure: Normative processes and moderating effects of internal working models. *Journal of personality and social psychology*, 103(5), 804.
- Jaber, L., Rigler, S., Shuper, A., & Diamond, G. (2017). Changing epidemiology of methylphenidate prescriptions in the community: A multifactorial model. *Journal of attention disorders*, 21(14), 1143-1150.
- Jones, B. (2011). The reality-sampling deficit and ADHD: Indication for an active technique. *Journal of Infant, Child, and Adolescent Psychotherapy*, 10(1), 73-86.
- Joseph, S., & Sagy, S. (2017). Positive psychology in the context of salutogenesis. In *The handbook of salutogenesis* (pp. 83-88). Springer, Cham.
- Kisssen, R., & Franke, S. (2016). An attachment research perspective on ADHD. *Neuropsychiatry*, 30(2), 63-68.
- Langeland, E., & Vinje, H. F. (2022). Applying Salutogenesis in Mental Healthcare Settings. In *The Handbook of Salutogenesis* (pp. 433-439). Springer, Cham.

- Leventhal, H., Nerenz, D. R., & Steele, D. J. (1984). Illness representation and coping with health threats. In: Baum A., Taylor S. E, Singer S. E. (Eds.). *Handbook of psychology health: Social psychological aspects of health* (vol. 4. pp. 219-252). NJ: Earlbaum: Hillsdale.
- Leventhal, H., Phillips, L. A., & Burns, E. (2016). The Common-Sense Model of Self-Regulation (CSM): A dynamic framework for understanding illness self-management. *Journal of behavioral medicine*, 39(6), 935-946.
- Luo, Y., Weibman, D., Halperin, J., & Li, X. (2019). A Review of Heterogeneity in Attention Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD). *Frontiers in human neuroscience*, 13, 42.
- Moss-Morris, R., Weinman, J., Petrie, K., Horne, R., Cameron, L., & Buick, D. (2002). The revised illness perception questionnaire (IPQ-R). *Psychology and health*, 17(1), 1-16.
- Nefsky, C. (2004). A conceptual history of attention déficit and hyperactivity disorder. *Arts and Sc., Summer*.
- Nielsen, M. (2017). ADHD and temporality: A desynchronized way of being in the world. *Medical Anthropology*, 36(3), 260-272.
- Novis-Deutsch, N., Dayan, H., Pollak, Y., & Khoury-Kassabri, M. (2021). Religiosity as a moderator of ADHD-related antisocial behavior and emotional distress among secular, religious and Ultra-Orthodox Jews in Israel. *The International journal of social psychiatry*, 207640211005501. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/00207640211005501>
- Ozel-Kizil, E. T., Kokurcan, A., Aksoy, U. M., Kanat, B. B., Sakarya, D., Bastug, G., ... & Oncu, B. (2016). Hyperfocusing as a dimension of adult attention deficit hyperactivity disorder. *Research in developmental disabilities*, 59, 351-358.
- Pollak, Y., Dekkers, T. J., Shoham, R. & Huizenga, H. M. (2019). Risk-taking behavior in attention deficit/hyperactivity disorder (ADHD): A review of potential underlying mechanisms and of interventions. *Current Psychiatry Reports*, 21 (5) (2019), 33.
- Polner, B., Aichert, D., Macare, C., Costa, A., & Ettinger, U. (2015). Gently restless: Association of ADHD-like traits with response

- inhibition and interference control. *European archives of psychiatry and clinical neuroscience*, 265(8), 689-699.
- Ringer, N. (2019). Living with ADHD: A meta-synthesis review of qualitative research on children's experiences and understanding of their ADHD. *International Journal of Disability, Development and Education*, 1-17.
- Sagy, S. (1998). Effects of personal, family and community characteristics on emotional reactions in a stress reaction: The Golan Heights negotiations. *Youth & Society*, 29, 311-329
- Salomonsson, B. (2011). Psychoanalytic conceptualizations of the internal object in an ADHD child. *Journal of Infant, Child, and Adolescent Psychotherapy*, 10(1), 87-102.
- Salum, G. A., Sonuga-Barke, E., Sergeant, J., Vandekerckhove, J., Gadelha, A., Moriyama, T. S., ... & Rohde, L. A. P. (2014). Mechanisms underpinning inattention and hyperactivity: Neurocognitive support for ADHD dimensionality. *Psychological medicine*, 44(15), 3189-3201.
- Saroglou, V. (2011). Believing, bonding, behaving, and belonging: The big four religious dimensions and cultural variation. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 42(8), 1320-1340.
- Seymour, K. E., & Miller, L. (2017). ADHD and depression: the role of poor frustration tolerance. *Current developmental disorders reports*, 4(1), 14-18.
- Sklar, R. H. (2013). *Hyperfocuss in adult ADHD: An EEG study of the differences in cortical activity in resting and arousal states* (Doctoral dissertation, University of Johannesburg).
- Sonuga-Barke, E. & Thapar, A. (2021). The neurodiversity concept: is it helpful for clinicians and scientists? *The Lancet Psychiatry*, 8(7), 559-561.
- van Deurzen, E., Craig, E., Längle, A., Schneider, K. J., Tantam, D., & du Plock, S. (2019). *The Wiley World Handbook of Existential Therapy*.
- Wan, E. S., Ma, J. L., Lai, K. Y., & Lo, J. W. (2016). The Subjective Experiences of Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder of Chinese

- Families in Hong Kong: Co-Construction of Meanings in Multiple Family Groups. *Health & social work, 41(3)*, 164-172.
- Weissenberger, S., Klicperova-Baker, M., Zimbardo, P., Schonova, K., Akotia, D., Kostal, J., ... & Ptacek, R. (2016). ADHD and present hedonism: Time perspective as a potential diagnostic and therapeutic tool. *Neuropsychiatric disease and treatment, 12*, 2963.
- Wong, I. Y., Hawes, D. J., Clarke, S., Kohn, M. R., & Dar-Nimrod, I. (2018). Perceptions of ADHD among diagnosed children and their parents: A systematic review using the common-sense model of illness representations. *Clinical child and family psychology review, 21(1)*, 57-93.