

רגע להתבונן

הרב יחזקאל שובקס

מסר שבועי קצר
פרשת לך לך תשפ"ה

אורח לרגע

תגובות הקוראים

על גיליון 'נח' בענין האיחורים שלנו:

מאמר יפה מאוד. גם אני מאחר הרבה מאוד, וכל הזמן אני אומר למה לעשות מחר את מה שאפשר לעשות מחרתיים?

אשתף אותך במשהו. הייתי בחנות וראיתי ספר בנושא של "דחינות". דפדפתי קצת וראיתי שזה ממש מדבר אלי. אז קניתי את הספר.

מאז חלפו כמה שנים ועדיין לא התחלתי לקרוא את זה...

*

המאמר השבוע תפס אותי מאוד. בכל ערב שבת, חורף או קיץ, למרות אלף הבטחות שלי לעצמי, אני מגיע באופן קבוע לחזרת הש"ץ של מנחה עם פאות נטופות, ומצח ניגר.

השבוע ניסיתי באמת לחשוב אלו משימות ביום שישי אני מבצע בזמן, ואת אלו אני דוחה לרגע האחרון. יש לי תשובות מעניינות. מתבייש לשתף אותך בזה. העיקר, שאני יודע לעצמי. זה גם חשוב.

*

לא כל כך הבנתי את מה שכתבת.

האם כשאני מאחר בכניסת שבת, או לתפילה וכו', זה בגלל שאני לא כל כך רוצה להיכנס לשבת בזמן?! לכאורה יש איחורים "אובייקטיביים" שהם באמת תוצאה של חוסר עמידה בזמנים.

תגובות ניתן לשלוח למייל ptachlo1@gmail.com

אפשר רגע

שו"ת קצר

שאלה: אני בתקופת טרום נישואי הבת הבכורה בשעה טובה. לא שיערנו כמה זה ישאב את הזמן והאנרגיה שלנו (שגם ככה מוגבל למדי).

אנו מרגישים שאנחנו קצת מפקירים את הילדים הקטנים בבית. מה נכון לעשות?

תשובה: כתבנו לא מזמן לגבי נסיעות בחגים לרבי. יש כל מיני אילוצים, סדרי עדיפויות וכו'. הילדים בעז"ה יבינו או ייאלצו להבין. כי זה חלק מהחיים.

כן היה נכון, בזמן שכל הילדים יושבים מסביב לשולחן, להניח את הענין, להסביר מה קורה, מה הסיבה שאתם נעדרים כל כך הרבה לילות מהבית? מה הסיבה שהראש שלכם לא כאן? ומה הסיבה שאתם מבליים אין ספור שעות עם הבת?

אתם יכולים גם להצהיר, שבעזרת השם אחרי החתונה ואחרי שיירגעו העניינים, תתפנו לעניינים שלהם.

ככל שהילדים מבינים את זה, גם הם מפעילים פחות טריקים כדי לשאוב את תשומת הלב בכוח.

שאלות ניתן לשלוח למייל ptachlo1@gmail.com

בחר כיצד לחנך את עצמך!

השאלה מה קורה לטווח הארוך?

אנשים לא מפחדים לנצח. עם הזמן מתחילים להתרגל. כולנו זוכרים בתקופת ה'קורונה'. בהתחלה פחד מצמית. עם הזמן, גם כאשר הנתונים לא ממש השתנו, אנשים התחילו להתרגל ולזלזל.

כל אלו שחיים באזורי הטילים מכירים את זה. בהתחלה נבהלים. בוודאי אם שומעים על נפילה קרובה לבית. אך אט אט, ככל שעובר הזמן, מתחילים לזלזל בהוראות. השחיקה מתחילה. (יש נוקים נוספים, ועוד חזון.)

דווקא האופציה הראשונה שהיא אומנם יקרה יותר והוא גם מניע חלש יותר בטווח הקצר, אך לטווח הארוך הוא מחזיק הרבה יותר. אנשים יכולים להתאמץ במשך תקופה ארוכה מאוד כדי לזכות בעונג.

*

בפרשת השבוע, כבר בפרק הראשון אנו פוגשים את שני המנועים. כאשר ד' מצווה לאברם ללכת לארץ כנען, זה "להנאתך ולטובתך". ד' מבטיח לו רשימה של ברכות.

לעומת זאת, כאשר פרעה לקח את שרי, מיד "נגעים גדולים" כדי שישבי את שרי.

ואולי משום שאצל פרעה היה צורך בתגובה מיידית. שישבי את שרי. ואילו אצל אברם, יש חשיבות להחזיר אהבת ארץ ישראל לכל עם ישראל למשך אלפי שנים.

*

ובכן, איבחון קצר.

מה הסיבה שאתה קם בבוקר מוקדם לתפילה? נסה לענות לעצמך בעל פה!

1. כי צריך להתפלל. (ואם לא?..)
2. כי אני אוהב להתפלל. חש עונג.

לסיבה הראשונה 'הכוח הדוחף', יש כוח עצום להבריח אותך החוצה מהמיטה. לסיבה השנייה, יש את 'הכוח המושך' ללכת לבית הכנסת ולהשתפך בתפילה.

כל אחד מאיתנו משתמש באחת משתי שיטות החינוך הללו לעצמו. זה יקרה בתפילה, בלימוד, בעבודה, בסידורים שונים, ובלי סוף משימות בחיים.

כאמור, לכוון הדוחף יש שחיקה מצטברת. פתאום פחות מפחד אותי. ואז מתחילים האיחורים להגיע. רגל אחת דוחפת קדימה בגלל הפחד, ורגל אחת כמו גוש בטון לא רוצה לזוז.

*

האמת, **אנחנו זקוקים לשני הכוחות יחד.** ולכן אמרו חכמים "עבוד מאהבה עבוד מיראה". (רמב"ם, מס' אבות א, ג.)

המינון הוא בערך כך: שבעים אחוזים 'כוח מושך', שלושים אחוזים 'כוח דוחף'. חייבים להשתמש גם בעונשים, אך צריך שהרוב הגדול יהיה רצון לעונג.

זה נוגע לרוב היום, ברוב הזמן, ברוב המשימות. **זה נוגע גם לחינוך הילדים.** יש לשלב את שניהם במינון הזה. כאשר נבחר את ההתנהגויות שלנו על פי המתווה הזה, נגלה שיש לנו הרבה פחות איחורים.

"תסמונת הערבות" אני קורא לזה.

הסיפור היה כך. עמדתי בבית המדרש בחוה"מ סוכות, ושמעתי שנים משוחחים. אחד מתלהב: "שמעת? בצרכניה X (נמצא במרחק נסיעה) מוכרים ערבות ב-4.90 לחבילה". הם המשיכו בחישובים, כמה ילדים במשפחה כפול חיסכון של שלושה שקלים. גם חישוב את מחירי הנסיעה באוטובוס. זה הסתכם בחיסכון של 18-21 שקל. החליטו לנסוע יחד..

חשבתי לעצמי, אם משהו היה מציע להם לנסוע עד לשם, לעבוד קצת ולהרוויח את הכסף הזה. **בחיים לא היו עושים את זה.**

ואנחנו יודעים את זה מאין ספור מחקרים בתחום. אנשים מוכנים להתאמץ המון כדי להימנע מהפסד כספי, הרבה יותר מאשר להרוויח את אותו כסף. כמה כואב לנו לקבל קנס של 100 ש"ח פעם בחצי שנה? וכמה פחות מרגש אותנו להרוויח עשרות אלפי שקלים באותו זמן?

פסיכולוגית, **ההרגשה הרעה המלווה בהפסד עולה בהרבה על ההרגשה הטובה של רווח.** ולכן, גם בהלכה יש התחשבות ב"הפסד מרובה" יותר מאשר ב"מניעת הרווח".

*

במאמר הקודם עסקנו בנושא האיחורים שלנו, ולפי מבול התגובות ניתן להבין עד כמה הנושא מעסיק אותנו. כמו כן, הגיעו בקשות רבות לסיוע בענין.

השבוע נתמקד **באחת הסיבות היותר שכיחות לאיחורים הרבים שלנו.** נבין, שחלק נכבד באיחורים שלנו נובע משיטת החינוך שאימצנו לעצמנו.

בוא נברר קצת את שיטת החינוך.

נושא ההשכבה, תסכימו איתי, אחד הנושאים המורכבים ביותר בבית. ילדים שונאים ללכת לישון. (מצדיק מאמר נפרד)

החלטנו לעשות מבצע. יש לנו שתי אופציות. **1. מי שיילך לישון מוקדם, יקבל פרס. 2. מי שיילך לישון מאוחר, יקבל עונש.**

בעצם, יש כאן את שני המנועים המרכזיים בעולם: **1. הרצון לעונג, נקרא לזה 'הכוח המושך'. כי הוא מושך לכיוון העונג. במקרה הזה, לכיוון המיטה. 2. הפחד מכאב. נקרא לזה 'הכוח הדוחף'. כי הוא מבריח ממקום של כאב. החוצה מהמטבח.**

על איזה אופציה נלך?

האופציה הראשון יקרה יותר בוודאי. השאלה, מה אפקטיבי יותר?

לטווח הקצר: האופציה השניה תצליח יותר. ילדים מפחדים מעונש, יותר ממה שהם מצפים לפרס. על פי מחקרים שונים, פי אחד וחצי.

נהגים מביינינו יכולים לחשב בקלות, מה היה קורה, אם במקום דוחות וקנסות, המשטרה היתה מחלקת מפעם לפעם הטבות לנהגים מצטיינים. כמה פעמים היינו "מוותרים" על ההטבה וחוצים ב'אדום'.