

רגע להתבונן

הרב יחזקאל שובקס

מסר שבועי קצר
פרשת ויקרא תשפ"ה

אורח לרגע

תגובות הקוראים

תגובות על פקודי, בנושא "החרדות בערב פסח":

מאמר מעורר השראה

בתור אחד שגדל תחת לחצים בדיוק כמו שתיארת רק בכפולות של עשרות... כשהערב פסח לא מתחיל מפורים אלא מחנוכה, הייתי חייב את המאמר הזה כדי לדעת שכיום אני הכי בסדר שאפשר...

*

המאמר היה מדהים!

הכי אהבתי את המשפט האגבי הזה: "צעקה סבירה היא צעקה נשלטת. היא באוקטבה אחת פחות ממה שבא לי".

*

הצפת לי חזק מאוד רגשות קשים מהעבר. הנושא של חרדות בבית היה בולט מאוד. פתאום שמתי לב במבט לאחור (אני כיום בן 50), שעשיתי שינוי משמעותי מאוד בבית. הילדים שלי חוו חיים אחרים לגמרי ממני.

בעיקר מה שעשיתי, שהייתי מדבר עם הילדים על כל החומרות שלנו, הסברתי להם את הדברים, לפעמים גם הראיתי להם בהלכה את מה שכתוב. זה עזר להם להתחבר לדברים גם מצד עצמם. וכך במקום שאצטרך לצעוק עליהם או להבהיל אותם, הם לבד הקפידו על הכול מתוך הרגשה טובה.

תגובות ניתן לשלוח למייל ptachlo1@gmail.com

אפשר רגע

שו"ת קצר

שאלה: בישיבה של הבן נתנו רשימה של תקנות לימי 'בין הזמנים'. אני רואה שהוא לא מציית להן. האם זה התפקיד שלי להתערב?

תשובה: להתערב - זו מילה עם שתי משמעויות. נתייחס לשתייהן.

להתערב באופן מעשי. להפוך למשגיח. בזמן שהמשגיחים לא מצליחים לאכוף את התקנות, אני כאבא אעמוד להם לעזר. אני אעקוב אחריו, ואני אאסור עליו. יש כאלו שמרחיקים לכת באיומים. "אם זורקים אותך מהישיבה, אל תחזור הביתה!"

מלבד שזה מציב את האבא בעמדה לא נכונה מול הבן, לא נראה שזו הכוונה של המשגיחים.

להתערב בצורת שיח. לשוחח עם הבן, לנסות לבדוק איתו מה קורה לו מול התקנות? מדוע הוא לא מציית להן? וגם - האם הוא חושב על התוצאות, כיצד זה עלול להתפתח? וכיצד הוא חושב להתמודד עם התוצאות האפשריות? - בדרך של שיחה אפשר להשיג הרבה.

שאלות ניתן לשלוח למייל ptachlo1@gmail.com

ילדים שרוצים לעזור מדי הרבה

2. חשיבה תבניתית

יש אנשים שבראש שלהם יש תמונה ברורה וחד-משמעית: איך הארון אמור להיראות בדיוק. איזה מוצר צריכים לקנות. וכאשר הילדים חורגים במשהו, ויוצאת גרסה קצת שונה, זה מערער משהו בפנים. כי זה לא יצא בדיוק כמו שרציתי.

3. פחד מאיבוד רלוונטיות

הקושי בהאצלת סמכויות עשוי להיות קשור גם לפחד עמוק יותר: מה יקרה אם הילדים יתחילו לעשות את הכל בעצמם? מה אם אני אפסיק להיות ה"מרכז" של המשפחה? מה יקרה אם פתאום לא יזדקקו לי יותר כמו פעם?

בתפקיד מנהל, זה עוד יותר שכיח. אנשים מפחדים להפסיק להיות רלוונטיים בעבודה, ולמצוא את עצמם בחוץ.

תחושת הרלוונטיות היא צורך נפשי עמוק אצל כלנו. כמובן, שבשוק העבודה זה שכיח מאוד. יש פחד שאדם ימצא את עצמו בחוץ.

אך זה קורה גם במעגלים החברתיים, וגם - למרות שזה נשמע מוזר - בבית. הפחד הגדול יותר הוא מה יקרה אם לא יהיו זקוקים לי יותר. מה אם התפקידים יתחלקו, ושאיני לא אהיה המרכז? האם זה אומר שאני לא רלוונטי יותר?

*

מה עושים עם הפחדים הללו?

צעד ראשון - הזיהוי.

ראשית לכל, לבדוק היטב את הפחדים. האם מדובר אכן בפחד ממשהו אמיתי שעלול לקרות?

נניח, שאם אמסור לעובד מסויים תפקיד מסויים, אני אכן עלול למצוא את עצמי מחוץ לעבודה.

או אולי מדובר בחרדה מוגזמת? לא משהו שבאמת עלול לקרות במציאות, אלא דמיון פרוט בתוכי.

כנ"ל לגבי שליחת הילד לקניות או הכשרת המטבח לבחור. האם באמת יקרה משהו אם אשלח אותו? האם יהיו אלו נזקים בלתי הפיכים?

צעד שני - זו ההתמודדות.

אם זיהיתי שאכן מדובר בחרדה מוגזמת. כי לא באמת יפטר אותי, ולא באמת יקרה משהו אם הילד יטעה בקניות, ולא יתרחש משהו נורא אם אמסור לילד את תפקיד ההכשרה. אני מזהה שהמחשבות שלי רצות קדימה בלי שליטה. הסרטים המפחידים במוח הם לא ריאליים.

באופן כזה, אנחנו עובדים מול החרדה באופן הדרגתי. מתחילים במשהו קטן. משהו שהרבה פחות מפחיד אותנו. אפשר גם להקטין את הפחד בזה שאנחנו מלווים את הילדים בדרך ויכולים לתקן טעויות אחריהם.

ככל שאנו ממשיכים להאציל סמכויות בצעדים קטנים, אט אט חוזר אלינו הרגוע.

שיהיה לנו בהצלחה מרובה.

לך יש בעיה שונה מכולם. בכל הבתים מתקשים לגייס את הילדים לעזרה. וויכוחים, מריבות, וצעקות. ואילו אצלך - בעיה הפוכה. הילדים רוצים לעזור מדי הרבה.

זה קורה בכל מיני צורות.

אתה עורך רשימת קניות לצרכניה, והילד בן העשר קופץ עליך. "אני רוצה לעשות את הקניה הזאת". ומה תגיד לו, שבכל קניה הוא מפספס את ההנחות / שהוא מביא לך ארבעה במקום שלושה? / קונה עשר חבילות במבה ענקיות במקום קטנות!?

אתה בא לנקות את ארונות המטבח, ובת השתיים-עשרה מתחננת שהיא רוצה לנקות. אז מה תגיד לה, שהיא חפיפניקית, שהיא משאירה פיזורים אחריה, ושהיא לא אחראית!?

ואז אתה בא להכשיר את השיש במטבח. מים רותחים בכל נקודה, לגרוף מהר, לשפוף מים קרים. ואז הבחור מהישיבה. "טאטי, תן לי לעשות את זה". נו באמת? שתציף לי במים חמים את כל הארונות?! שתקבל לי גם כוויה בערב פסח!?

ואתה מוצא את עצמך עם עדר של עוזרים ומסייעים, שרוצים בכל מאודם לעזור לך, ואתה משתוקק בכל ליבך להעסיק אותם בקריאת ספרים, ושיניחו לך לנפשך. שיתנו לך לעבוד לבד ולסיים את כל העבודה.

*

בוא נקרא לעניין הזה בשמו: "קושי בהאצלת סמכויות". שזה אומר, שיש קושי מסויים בהעברת תפקידים לאחרים.

הקושי הזה אולי צף כעת בעבודות בערב-פסח, אך זה יכול לצוף בכל מקום. בפרט אצל אנשים בתפקידי ניהול, שמתוקף תפקידם זקוקים לעזרה של אחרים, אך הם פועלים בריכוזיות גבוהה, ולא מסוגלים להאציל סמכויות לאחרים.

מעתה ואילך, למרות שנמשיך לעסוק בילדים, ניתן להמיר את המילה "ילדים" ב"עובדים".

בוא נתבונן. מה יש מאחורי הקושי הזה?

כמו בכל דבר יש את החלקים הטכני, שצריך אכן ללמוד כיצד עושים את זה. ברור שהבחור לא נולד עם היכולת לצאת לקניות ויש להכשיר אותו לתפקיד הזה. וכדי להכשיר, יש לדעת פרקטית כיצד עושים את זה. עד כאן החלק הטכני.

אך יש גם את הקושי הרגשי, כי מתחת לפני השטח מסתתרת מערכת רגשית שלמה. אנחנו נתמקד בו.

הנה כמה אופציות שכדאי להתבונן בהם:

1. קושי באמון

כדי להאציל סמכות - אני צריך לסמוך.

לסמוך על הילד שיוכור מה לקנות. לסמוך על הבת שתקנה כמו שצריך. לסמוך זה תמיד האפשרות להסתפק במשהו שהוא פחות ממאה אחוזים.

העניין הזה שווה מאמר בפני עצמו, בהזדמנות בעז"ה.