

רגע להתבונן

הרב יחזקאל שובקס

מסר שבועי קצר
פרשת שמיני תשפ"ה

אורח לרגע

תגובות הקוראים

תגובות על ויקרא, בנושא "העזרה של הילדים":

בסיכום ימי החג אני רוצה להודות לך. כאשר חלפה שנה אני יכול להרגיש את השינוי בתוכי. שמתי לב כמה הייתי שונה השנה בפסח לעומת שנה שעברה, והיות שלא למדתי איזה קורס השנה או משהו, אני נוטה לחשוב שזה בזכות המאמרים שלך. גם נושא הביקורת מול הילדים, גם היכולת לבלות איתם, גם הרגע בלי הסדר. הרבה מאוד נקודות שלקחתי מהמאמרים שלך במהלך השנה.

*

כתבת על הקושי לקבל עזרה מהילדים. במהלך החג יצא לי להכיר את זה מהזווית ההפוכה. התארחנו אצל ההורים לכמה ימים. כל פעם שהצעתי עזרה סורבתי. כמובן שאמר לי שאני לא צריך לעזור וכו', אך הרגשתי את הקושי לקבל עזרה. זה פתח לי עיניים לבחון האם אני לא נוהג באותה דרך מול אחרים.

*

אני מאוד התחברתי למאמר, אבל דווקא לתיאור בהתחלה ולא לפתרונות. אני מעדיף שכולם יתנו לי לעשות לבד בלי עזרה מסיבה אחת פשוטה, כי עם העזרה שלהם לוקח כפול זמן, והזמן שלי קצר ויקר. אני מבין ששווה להשקיע זמן כפול כדי להרגיל אותם לעזור וללמד אותם לעשות דברים וכישורי חיים וכו', אבל בפועל זה גונב לי שעות רבות וארוכות בלי פרופורציה.

תגובות ניתן לשלוח למייל ptachlo1@gmail.com

אפשר רגע

שו"ת קצר

שאלה: מתחילים ימי הקיץ, יש לי ילדים שמתעקשים להדליק מזגן, לעתים כל הלילה, ואני לא חושב שכל כך חם. איך להתייחס לזה?

תשובה: הרי אומרים: "על טעם וריח אין מה להתווכח". **מצד אחד** - יש בעייתיות גדולה לומר לילד, "בכלל לא חם לך". משתי סיבות: 1. מאיפה אני יודע מה באמת הוא חש? 2. אנחנו מלמדים אותו לבנות את התחושות שלו, לפי הדעה שלי בעניין.

מצד שני - יש בהחלט ילדים שהתחושות שלהם לא מאוזנות, יש ילדים שהדרך שלהם לחוש היא בהקצנות, רגע 'רוחת' לו ורגע אחר 'קפוא' לו.

התגובה שלנו צריכה להיות, 'אני שומע ממך שאתה מרגיש חום'. ואז אפשר להיכנס לשיחה יותר כדי להבין ממנו מה הוא חש. לעתים, אנחנו יכולים לשים על השולחן חמש כוסות שמכילות מים, מחממים ועד קיריים, ולבקש ממנו להגדיר כמו איזה כוס הוא מרגיש את החום בחדר שלו. בהתאם לך, נדע כיצד לפעול.

שאלות ניתן לשלוח למייל ptachlo1@gmail.com

הרגשת חסר - זה דווקא מצויין

ומכאן אנשים מתחילים לחפש דרכים להתפטר מהבעיה. וזו טעות קריטית. יודגש ברור: 'חוסר מיצוי' היא לא בעיה בכלל. ההפך הוא הנכון, זה המנוע הכי חזק שקיים בעולם. זה בכלל פיתרון לבעיה אחרת. נסביר את הדברים:

מצוות 'פרו ורבו' היא המצווה הראשונה בתורה, וגם בין החשובות ביותר. אמנם קיום המצווה בפועל הוא רק 'פריה ורביה', לישא אשה ולהוליד זכר ונקבה. אך למעשה יש המשך לפסוק שמבאר את תוצאות המצווה: "ומלאו את הארץ וכבשה ורדו בדגת הים ובעוף השמים..."

על האנושות הוטלה המשימה: לייסד מקום יישוב, לגרש את החיות, לבנות בתים, ולטעת עצים ופרדסים, וכן הלאה. (עיין רמב"ן על הפסוק)

כיום בזמנינו המשוכלל, המשימות התרחבו לאלפי ורבבות מקצועות, שכולם נועדו ליישב את העולם.

ומה באמת מביא אנשים, שהם בטבעם עצלים, לצאת מהמיטה בבוקר, לייסד יישובים, לבנות בתים, לטעת עצים? למה לא להמשיך לישון ולהתפנק?

יש כמובן את הצורך בפרנסה. אם האדם יישאר במיטה, הוא ימות ברעב. אך זו רק תשובה חלקית. כי יש אנשים שיש להם את מה שדרוש להם כדי לחיות, ועדיין מתאמצים.

אחד המנועים החזקים ביותר, הוא הרגש 'חוסר מיצוי'. אנשים שלא ממצים את הכישורים והיכולות שלהם, מתחילים להרגיש רגש דכדוך שמאיים עליהם. לרגש הדכדוך מלווה ריח של מוות. כשאדם שוכב במיטה ומתחיל לחוש את הריח החריף הזה, הוא קופץ מהמיטה ושואל: "מה אני יכול לעשות?"

*

כאשר אדם חוזר לעבודה אחרי חופשת הפסח, ומרגיש חוסר מיצוי, זה הזמן לעצור להתבוננות. אכן, במירון של הזמן, אנשים נתקעים במקום מסויים. דווקא ההפסקה הזאת מאפשרת להם רווח להתבונן.

תשאלו את טכנאי המזגנים. בימים אלו הם עמוסים בעבודה. אחרי שנת חורף ארוכה, פתאום מתגלות תקלות. הטכנאי יגיד לכם שהבעיה היתה קיימת לפני כן, אך כשהמזגן עבד ברצף כל הקיץ, הבעיה לא צצה. לאחר שנת החורף הבעיה צצה. ולא בכדי.

אחרי ההפסקה אדם אכן יכול לשאול את עצמו: האם אני באמת בתפקיד שאני ממצה את השליחות שלי? האם באמת זה התפקיד שד' הועיד לי בעולם?

אלו שאלות חשובות ביותר, שראוי להתעמק בהן. במקרה הצורך, חשוב לפנות לאיש מקצוע כדי לבחון איתו את השאלות. כי אם אכן יש לך כישורים גבוהים ממה שאתה עושה, זה אומר שד' באמת מצפה ממך ליותר.

חשוב להדגיש:

יש אנשים שהשאלות יובילו אותן לתשובה, שהם אכן ממצים את עצמם, ומאשרים בעבודה, ואלו רק קשיים של הימים הראשונים אחרי חופשה. תשובה הגיונית לגמרי. זו תופעה שכיחה בהחלט.

ולעיתים, כל מה שנדרש הוא עוד כמה ימים של השתלבות בשגרה - ואז פתאום הכול מתיישב. התחושה מתבהרת, והלב שוב מתמלא סיפוק.

לפעמים אני אומר לעצמי: "יחזקאל, אל תעורר בעיות לאנשים! אנשים חיים בטוב ובנעימים, יש לך קביעות לכתוב פעם בשבוע, ולכן אתה בא ומחפש להם בעיות." ובמחשבה שניה (שלא סותרת את הראשונה):

קשה לעורר לאנשים בעיות שאין להם. אם אנשים מתחברים לעניין, והם מזדהים איתו, אז זה לא המאמר שיצר את הבעיה, אלא רק הציף אותה.

אני יודע, כשאני קורא על בעיה של קושי בקריאה, אני לרגע לא מזדהה, כי אני ב"ה יודע לקרוא מצויין. אך כשאני קורא על קושי אחר, נגיד לחיבור לד', אני קורא בשקיקה. כי זה מדבר אלי.

*

אז הנה ביום ראשון או שני חזרנו כל אחד למקום העבודה שלו. בימים הקרובים יחזרו גם אברכי הכולל למקום תלמודם.

אחרי הפסקה של כך וכך ימים, אנחנו חוזרים למקום המוכר לנו. אולי נקי יותר? אולי עבר צביעה מחדש? ואולי חידשו ריהוט. ומעבר לכך הכול מוכר.

ומה שמתברר לנו במהרה: הקירות אומנם לא זזו, פינת הקפה נותרה במקום, גם החדר שלי לא הוחלף, אך יש משהו מהותי שהשתנה. זה אני.

עבר עלי חג מרום, הייתי עסוק הרבה בלימודים, בשמיעת שיעורים, בתפילות, בחיבור למשפחה, בבילויים. נהייתי מכל רגע. ואז אני חוזר לעבודה והטרטור הפנימי מתחיל: "האם המקום שלי פה? / אני מאושר במקום הזה? / כאן אני אמור להיות כל החיים?"

ואז פיהוק ארוך, ולאחר מכן גל דכדוך שמתפשט בגוף. ידיים רפות, והרגליים מאובנות.

וזה מעלה את אחד הנושאים שהכי מעסיקים אותנו בחיים "חוסר מיצוי". יכול להתבטא בצורות רבות ומגוונות. נלך מן הכבד אל הקל:

1. חוסר קשר למשמעות

'העשייה שלי לא מחוברת לערכים שלי, אני עובד במשהו שאני בכלל לא רואה בזה ערך חשוב. לפעמים אפילו מתנגד לערכים שלי'. לדוגמה: משווק מוצר שהוא בכלל לא מאמין.

2. פער בין הפוטנציאל לבין הביטוי בפועל

'אני מרגיש שיש בתוכי יצירותיות והשפעה - בעבודה אני ממש חלק קטן מהם'.

התחושה היא: 'אני באמת יכול לעשות את זה - אבל אני יודע לעשות הרבה יותר מזה'.

3. שחיקה רגשית או קוגניטיבית

'העבודה שלי הוא רוטינית, חוזרת על עצמה, אין אתגר ואין שינוי. אני מאבד את ההתלהבות'.

זה לא דווקא חוסר סיפוק, אלא תחושת קיבעון.

4. פחות מול אחרים

'כל החברים שלי מתקדמים, כולם מצליחים, ורק אני תקוע באותו מקום'.

כל כך שכיח בעולם רווי שיתופי הצלחות. הרבה מהם בזכות מקדמי מכירות של קורסים.

*

אנחנו רגילים להתייחס ל"חוסר מיצוי" כאל בעיה שיש לחפש לה פיתרון. בעיה, זה הרי משהו שצריך להעלים.