

רגע להתבונן

הרב יחזקאל שובקס

מסר שבועי קצר
פרשת אח"ק תשפ"ה

אורח לרגע

תגובות הקוראים

תגובות על תז"מ, בנושא "אמפתיה מול חטאים":

מדהים!!! היכולת להיכנס לנושאים כבדי משקל של חטאים וכו', ולטפל בזה בכפפות של משי, זה באמת מתנה!!!

*

בנוסף לכל הנ"ל, מתוך מה שלמדתי ומתוך הנסיון שלי, לכל סוג של חטא צריך לבקש מה נמצא מתחת לפני השטח, איך הוא הגיע 'לשם', לנסות לפתור את הבעיה מהשורש, ואז ורק אז לאחר הריפוי הפנימי, הבן אדם לא יצטרך תוכחה כדי לעשות תשובה, הוא יגיע לזה לבד.

*

זו הזדמנות לומר תודה על המסרים היפים שאתה שולח אלי בכל שבוע.

לגבי המאמר השבוע -

וואו - נגעת לי בנקודה מאד רגישה, הייתי רוצה שהמאמר הבא ידבר על הנקודה של אמפתיה של האדם עצמו למול חטאיו.

*

לעניות דעתי, אין מתפקיד האדם להעניש לא את עצמו ולא את זולתו. וכשאדם בא לפרוק את כישלונות אפ"י שעדיין לא עשה תהליך תשובה, מכל מקום הרי אינו מרוצה ממצבו ואינו רוצה לדבוק במעשיו, ולכן מחובתנו לעזור לו.

תגובות ניתן לשלוח למייל ptachlo1@gmail.com

אפשר רגע

שו"ת קצר

שאלה: השנה אינני נוסע למירון בל"ג בעומר מסיבות טכניות. הבן שלי (בן 15) רוצה לנסוע לבד, ואני מסרב. ואז הוא מתחיל לדבר איתי על התרוממות רוחניות, על התקרבות לד', ואני חושב לעצמי איך כאבא אני יכול למנוע ממנו את המסע הרוחני הזה?

תשובה: בוא נבהיר מראש, משהו ששנינו יודעים. גם עניינים גבוהים שברוחניות צריכים גבולות. אנחנו עושים את זה כל הזמן, למשל: כשילד מבקש ללכת ללמוד לבד בזמנים לא מותאמים. ולכן, ברור שבמקרים מסויימים אתה אמור לעצור בעדו, גם אם זה על חשבון התעוררות רוחנית.

מה שכן, בכל הסכמה או סירוב מצידנו, אנחנו משקללים, רווח מול הפסד, הרגש רוחני מול סכנה. לפעמים הרווח גדול וההפסד מועט, ואנו מכריעים לחיוב מפני כן.

תגיד לבן שלך, שזה חשוב שהוא משתף אותך ברווחים הרוחניים שיש לו שם, כי זה בהחלט חלק חשוב בשיקולים.

שאלות ניתן לשלוח למייל ptachlo1@gmail.com

שבעה שעשוהו יחד

כשאתה בעצמך מזיע. ואז אתה מתבקש, מטפורית, להפעיל את המזגן ל-16 מעלות ולעמוד מול המפוח. הנה עכשיו אתה מצליח להרגיש... בזמן הזה שאתה מקשיב למישהו, נדרש ממך להיזכר ברגעים מחיך שחוות רגשות דומים, ולהסכים לחוות אותם.

2. הצורך שלנו להיות חד-גוני.

פעם אחת אני נמצא רק עם האיש הפגוע והמתוסכל. אני חושב כמה הוא מסכן. לרגע חושב שהוא היה לגמרי בלתי נשלט. ואולי אונס גמור?

ופעם אחרת אני נמצא רק עם האיש שעולל מעשים נוראיים כל כך. ואני חושב לעצמי איזה עונש מגיע לו על המעשים הללו. היכולת להחזיק בו זמנית את הכול, דורש התגייסות גבוהה.

3. האיש עצמו מנותק.

האיש מדבר, ופעמים רבות מנכיח רק איש אחד או שניים מתוך הרשימה. הוא יכול לספר בצורה כל כך מנותקת, שאתה שומע רק את ההתעלמות שלו מהאחר. לפעמים הוא מביא רק את הצד הפגוע, או את הצד הבלתי נשלט.

וממך נדרש להיות עם כל הצדדים שהוא לא מביא. ולפעמים הוא עצמו לא מודע אליהם.

(אם לא מדובר במקרה חריג של פסיכופט, אז תהיה בטוח שיש שם את כל הצדדים האמורים)

4. הצורך לבדל את עצמי.

אני רוצה להיות בטוח שאני לא כמוהו. ואני עסוק באותו הזמן להגן על עצמי. הוא רשע, אני צדיק. הוא חלש, אני חזק. הוא נסחף, אני מרוסן.

והצורך הזה להגן על עצמי לא מאפשר לי לחוות את הרגשות. אלו רגעים של התנשאות והתנכרות. ומכל הסיבות הללו, אמפתיה זו עבודת מידות.

*

אמפתיה, היא גם לעצמך.

אנחנו בעצמינו נוהגים להתייחס למעשים שלנו, לעתים מבטבט של איש אחד בלבד. לא מצליחים לראות בהם מורכבויות.

צעקתי היום על הילד. האשמתי אותו שלא בצדק. הילד בכה זמן רב.

אחר כך אני חושב על מה שעוללתי. עולה לי רק איש אחד. אבא פיזז שלא חושב לרגע על מה שהוא עושה / אבא מתעלם שלא רואה את הכאב של הילד.

אך יש כאן המון אישים בתוך המעשה.

נכון, יש כאן אבא פיזז. אבא מתעלם. ויש עוד: אבא טרוד. אבא מודאג. אבא עם מצפון. אבא כאוב. אבא מתחרט. אבא שאיבד שליטה. הכול יחד קרה בו זמנית.

*

לסיכום, כאשר אתה באמפתיה, זה לא אומר שאתה מצדיק את המעשים, זה לא אומר שצריך לוותר לו על כך. לעתים, גם תחשוב שראוי לו עונש. ועדיין תצליח להרגיש יחד איתו את כל הרגשות שהוא נושא איתו.

זה בדיוק מה שהאדם זקוק לו. לא להישאר בודד. לא להרגיש התנכרות. אדרבה, להיות עם מישהו בכל מקום שהוא נמצא.

בשבוע שעבר פתחנו את השאלה: "איך אפשר להיות אמפתי מול חטאים קשים?"

קיבלתי המון תגובות. חלקן הגדול עם שיתופים אמיצים.

עוד היו רבים שתרמו מהידע שלהם. שלי ושלכם - שלהם הוא.

*

הוא יושב מולי, ומתחיל לתאר את המעשה בפרוטרוט. נגיד, עשה עוול נוראי למישהו אחר.

באופן טבעי, אני חושב על איש אחד שעולל את כל זה.

וכאן הטעות!

זה לא איש אחד. הרבה יותר מאחד.

יש כאן איש מרכזי בוודאי. זה שהזיז את הידיים / הרגליים / הפה. ובצירוף כל התנועות שלו עולל את המעשים הנוראים. יש כאן צדדים של התעללות. התעלמות מרגשותיו של האחר.

זה האיש המרכזי בתמונה הנצפית, אך יש כאן אישים נוספים.

בוא נזכור את הכלל. רק בעלי חיים בנויים מפן אחד. כמו הפרות למשל. וזו אכן הסיבה שכולן מתנהגות באותו האופן פחות או יותר. כולן קמות בבוקר, כולן מייצרות חלב בכמות דומה, כולן לא מקפידות על ניקיון, וכולן לוחכות את העשב.

אנשים בנויים מפנים אישיותיים רבים.

את מי עוד ניתן לראות בתמונה?

יש כאן איש עם מאוויים חזקים. מסתערים על הגבולות שלו.

יש כאן איש בעל מצפון. בעבר המצפון היה נוכח בחזית. מסעיר. עם הזמן, וככל שגבר הייאוש, המצפון זז הצידה. ועדיין קיים.

יש כאן איש פגוע בעברו. אחד שהרגיש מושפל, נרמס, פצוע רגשית. כשהוא מזיק לשני, כמו דורש פיצוי לנפשו הפגועה.

יש כאן איש עם גבולות חלשים. אולי היה חלוש תמיד, ואולי נחלש עם הזמן.

ויש כאן איש מתוסכל. אחד שיודע רגע שהוא איש נוראי, והוא גם יודע שנגזר עליו לחיות בתוך האיש הזה.

ויש כאן איש עם כאב עצום. הכאב הזה נוכח בסדר יומו, ואולי מצליח להתעמעם קצת כשהוא מזיק לשני.

*

אז מהי אמפתיה?

אמפתיה זו היכולת להתחבר לרגשות של כל האישים גם יחד. להרגיש את המצפון שלו. את הפגיעות שלו. את החולשה שלו. וכן הלאה.

"מה הבעיה?" - אתה שואל. ואתה אומר גם: "בסדר גמור. הבאת רשימה של שבעה אישים. אז נתחבר אליהם".

יש כאן כמה קשיים:

1. להסכים לחוות בעצמך.

אינני יכול להתחבר למישהו אחר ולהישאר רחוק. תחשוב על זה שמתקשר אליך ידיד מרוסיה. מספר לך על קור מקפיא עצמות וגשם זלעפות. קשה לך להתחבר,