

# רגע להתבונן

הרב יחזקאל שובקס

מסר שבועי קצר  
פר משפטים תשפ"ה

## "ששת המחסומים" - סידרה מיוחדת לרגל תקופת השובבי"ם

### להיתקע בחלומות עתידיים

בשבועות האחרונים עסקנו בענין "ששת המחסומים" בדרך לשינוי. היום נעסוק במחסום האחרון "הפחד מכישלון".

אנשים שחושבים לעשות שינוי בחייהם, ולא משנה באיזה תחום, אחד הפחדים הנפוצים הוא: הפחד להיכשל, ואז כבר לא תהיה דרך חזרה.

**אדם רוצה להחליף חברה.** מרגיש שבמקום שהוא נמצא הוא תקוע ברמת הרוחניות. לא מצליח להתרומם בשאיפות. אולי יצטרך לעבור לבית כנסת אחר. זה מעבר לנצח, אי אפשר לזגזג בזה.

**משפחה שהדירה העכשווית רחוקה מלספק את הצרכים שלהם.** החליטו לעבור דירה. יש המון חששות בדרך לרכישת דירה חדשה. מכירה וקניה של דירה נשמע כמו "אל-חזור".

**אדם מרגיש חוסר מיצוי.** רוצה להקים עסק / לקדם יוזמה / לפתוח קורס. זה דורש המון משאבים. כסף מאמץ וזמן. אם זה לא יצליח, המשאבים יירדו לטמיון.

והנה גענו לתקופת הדמדומים או - נקרא לזה: "עידן החלומות".

לראות כל יום דירה אחרת, ולחלום שהיא הדירה העתידית שלנו, זה ממלא את הריאות. אפשר אפילו לראות דירות שאין להם סיכוי לרכוש אותן. וזה ליהנות בלבד בלי להשקיע שקל בודד.

לשבת על המחשב / לעצב לוגו בעשרות דוגמאות / לכתוב תוכנית לעסק / לחבר סילבוס עשיר / לדמיין אולם מקשיבים צפוף / אפילו לחבר קובצי 'אקסל' של הכנסות, ולחלום כבר מה לעשות עם הכסף הרב.

**כל אלו מספקים מחזות של 'פאטה מורגנה' מעוררי השראה.** בלי לקחת שום סיכון.

אנשים עלולים לשקוע בתקופה הזאת ללא הגבלת זמן, ובינתיים לא להתקדם אפילו לא במילי-מטר.

את הבעיה שלהם הם יגלו רק כעבור זמן, כאשר במבט לאחור יגלו כמה חלקים מהחיים איבדו בינתיים, יזמות יפות שהיו נכונות לאותו זמן והתפספסו, מחירים שהלכו והאמירו או שינויים שכבר קשה יותר לבצע אותם.

"עידן החלומות" הזה, יכול להתרחש גם מול משימות קטנות של החיים. נניח, שיחת טלפון מורכבת. בדיקה של מצב החשבון. אבחון עבור הילד. כל עוד המשימה לא בוצעה, ניתן ליהנות מן הספק. לדמיין כיצד הכול ייראה הרבה יותר טוב. ומה שעומד מאחורי ההמתנה הארוכה, זה הפחד לפגוש את מה שיקרה באמת.

**לא באנו במאמר הזה להציע פיתרון לפחד הזה.** בעבר עסקנו לא מעט בעצות להתמודד עם פחדים.

מה שכן חשוב ביותר, שאנחנו נעשה את האבחנה בעצמינו, לשים לב אלו מהחלומות שלנו מעניקים לנו תקווה וכוח, ואלו מהם היו טובים לשעתם וכיום הפכו ל"כלוב של זהב", מונעים מאיתנו לעשות צעדים ממשיים. כשנוזהה אותם, ונדע שמאחוריהם קיים "הפחד מכישלון", נדע להציף אותו ולטפל בו.

שלימה הגיע לפגישה (שם בדוי, כמובן). התלונה העיקרית: "יש לי כל הזמן חלומות שאני הולך להיות אדם עשיר, מכובד בקהילה. אלו סתם חלומות שווא. אני צריך לטפל בזה!"

אנחנו עדיין בשלב הברור. "מאיפה אתה יודע שצריך לטפל בזה?" - אני שואל. "כולם אומרים. רעייתי, ההורים שלה, החברים". בוודאי שמתם לב, כולם אומרים, חוץ מאדם אחד. הוא עצמו.

**הערה חשובה:** מטפל נמר עלול להיסחף ולהתחיל לטפל בחלומות ולגאול אותם מהם. אך יש משהו חשוב לבדוק לפני כן.

אנחנו מנסים להתייחס לכל תופעה נפשית כמנגנון הגנה. אם הוא שוקע בחלומות, משמע שיש לו צורך בהם. אולי החלומות דווקא מסייעים לשלימה לשפר את החיים? הטיפויל, אם כן, לא יהיה לסלק את החלומות אלא לבדוק את הצורך בהם.

ואז אנו צוללים פנימה לתוך מסכת החיים שלו. מתברר שכבר בגיל צעיר, כאשר היה ילד בן שש התפרקה המשפחה. האבא ניתק קשר. כאשר נהיה בחור בר-מצוה, ירד האח הגדול מן הדרך. באותה תקופה אמא שלו חלתה.

כשנכנס לשיבה נתקל בקשיים, גם לימודיים וגם חברתיים. אט-אט כל החיים נצבעו בשחור. **שלימה לא ראה כל תקווה בחייו.** היה לו ברור שלא יוכל להתחתן לעולם. שלא יצליח להתפרנס. שישאר בודד. למרות שהיו אנשים טובים שניסו לחזק אותו, בסתר ליבם האמינו שהתחזית השחורה שלו לא מופרכת בכלל.

ואז התגלה האור הגדול בחייו. "החלומות". היה שוכב במיטה או יושב בבית המדרש והזהר. מין "פאטה מורגנה" [=מראה מדומיין שלא קיים במציאות] שהולך ונרקם במחוו. בחלומות היה רואה את עצמו בשלל תמונות עתידיות בחייו. הוא הופיע שם כבעל משפחה, איש עשיר, מכובד ומבוקש בקהילה. **החלומות הללו החזיקו אותו ונתנו לו את הכוח להתמודד.**

אם אנחנו בוחנים את הנסים שהתחוללו איתו בהמשך החיים, נראה שחלק מהחלומות שלו התגשמו. לישיבה גדולה עבר ללמוד בחוץ לארץ. אף אחד לא הכיר את משפחתו. שם התחיל את דרכו מחדש. בהמשך מצא שידוך מצויין. (אישה מבית טוב, שנושאת חיסרון סמוי) התחתן ובונה משפחה לתפארת.

חלק מהחלומות לא התגשם עדיין, ואולי אף פעם לא. הוא אברך פשוט. קובע עתים לתורה, ומתפרנס מיגיע כפיו. איננו עשיר ואף לא מכובד בקהילה. אך כל הזמן חולם על כך. גם בגלוי.

נראה כי החלומות עדיין מגנים עליו, כי כל פעם שאנו נוגעים בתקופת השחור שלו, הוא מסיט ענין. לא מעוניין להתעמק בו. מה שאומר, שהוא עדיין זקוק לחלומות הללו כדי להמשיך את החיים.

כמו שלימה, גם רבים מאיתנו משתמשים בחלומות כדי להימנע מהתמודדות. אך האם החלומות הללו תמיד מקדמים אותנו או לעתים מסמרים אותנו למקומותינו?

### אורח לרגע

תגובות הקוראים

תגובות על יתרו, בנושא "הצורך בדחינות":

מאמר נפלא!

אבל זה לא יכול לעזור לי, כי אני כבר התייאשתי, "כל מה שאני יכול לעשות מחר, אני גם יכול לעשות מחרתיים".

יש לי חבר חרוץ מאוד, הוא אומר משהו אחר: "כל מה שאני יכול לעשות מחר, עשיתי כבר אתמול".

ובכל זאת, את המאמר הזה, פתחתי מיד, הרי המלצת!

\*

כתבת בכותרת המייל. "מומלץ לך לפתוח את המייל הזה עכשיו!"

פתחתי את המייל וגיליתי מיד שזה היה טריק. לא היה נוח עם זה, וסגרתי את המייל בחזרה.

ייתכן שחלק אחר מהקוראים דווקא אהבו את זה, אך אני יודע שאתה מבקש הערות, ולכן שיתפתי אותך.

\*

כתבת שכאשר עוסקים ביצירה, יש צורך לדחות עד הרגע האחרון. יש כאלו שבאמת מצליחים ברגע האחרון להפיק מעצמם הרבה יותר ברגעי לחץ. במיוחד כאלו עם בעיות קשב וריכוז.

כל פעולה דורשת מאמץ והפעלת אדרנלין במח, והרגע האחרון מפעיל במח את הדבר הזה עם כל המרץ, ואז הכל הרבה יותר קל.

ככה זה אצלי על כל פנים.

תגובות ניתן לשלוח למייל ptachlo1@gmail.com

### אפשר רגע

שו"ת קצר

**שאלה:** אנחנו שלושה אחים שמתפללים באותו בית כנסת. אח שלי הגדול עבר השפלה קשה מצד הגבאי, והוא עזב את בית הכנסת בחרי אף. כעת הוא מבקש מאיתנו להוכיח לו נאמנות אחווה, ושכולנו נעזוב את בית הכנסת. אחרת, הוא ייפגע מאיתנו קשות.

**תשובה:** זה סיפור שחוזר על עצמו בהמון סיטואציות, כאשר מישהו קרוב אלינו מבקש מאיתנו להזדהות עם גרשותיו דרך פעולות ניתוק שונות.

חשוב לשים לב, בין פעולות פוגעניות שאנו עושים שבהן אנו אחראיים ישירות למעשה פגיעה באחר, או פעולות שאנו עושים בשיגרה שלנו, ויש מישהו שמוצא את עצמו פגוע מכך.

אסור לנו לפגוע באחר, אך אין לנו חובה לדאוג שהאחר לא ייפגע על ידי מעשינו הרגילים. זה לגמרי באחריותו.

וזו העבודה של האח לעבוד על החלק הפגיע שבו. מיותר לציין, שבנוודאי יהיו לגמרי עם הכאב שלו, עם עומק הפגיעה, וגם להביע הבנה לעצם הצורך שלו לבקש ממכם את הבקשה החריגה הזאת.

שאלות ניתן לשלוח למייל ptachlo1@gmail.com