

רגע להתבונן

הרב יחזקאל שובקס

מסר שבועי קצר
פרשת פקודי תשפ"ה

אורח לרגע

תגובות הקוראים

תגובות על ויקהל, בנושא "התמכרות לאלכוהול":

בתוך הסיפור עם האיש שסבל עם חרדות, צינת שהוא לא שיתף אף אחד.

הסיפור הזה ממחיש כמה חשוב להכניס למודעות של הציבור כמה חשוב לשותף, ולא לשמור בפנים - כי בסוף זה מתפוצץ - ואז הנזקים יכולים להיות גדולים בהרבה.

אני כותב את הדברים כמי שחוה בעבר - וחווה בהווה, דברים דומים, ולמרות שהחיים אינם דבש, ולעיתים קשים מאוד, אבל יש לי עם מי לדבר.

*

אני מאוד מודה לך על המאמר. דווקא בגלל שאני עוסק בתפקידי עם נוער מתמודד, אני מכיר את הנטייה לפתור בעיות דרך שתיית אלכוהול. בשנים האחרונות זה אף הפך למכת מדינה!

המאמר שלך היה מנומק, מפורט, משכנע. הדפסתי אותו, ואני מתכוון להשתמש בו. יש לך זכות גדולה.

*

בנושא של כדורי ארגעה, כתבת על כך במין אגביות, כאילו ברור לכולם שמבחינה מקצועית זה הדבר הנכון. יש לי חוויות לא פשוטות בעניין הזה, ולכן אני חושב שזה דורש מחשבה מעמיקה יותר.

תגובות ניתן לשלוח למייל ptachlo1@gmail.com

אפשר רגע

שו"ת קצר

שאלה: הבחור שלנו באופן קבוע חוזר הביתה מהישיבה ומגייס משרתים בעל כורחם. (האחים והאחיות נמנעו) כיצד להתייחס לכך?

תשובה: קודם כל, חשוב להכיר את המקום של הבחור. הוא חי כל השנה בישיבה, באווירה שונה לחלוטין. בישיבות שלנו לא מקובל להשית עליהם כל תפקיד. האוכל על השולחן, את הצלחות משאירים במקום, לכולן נופל ומישהו מנקא אחריהם. הם מוציאים ספרים מהארון, ומישהו אוסף אותם. משהו נוסף: מנקדות מבטן, הוא חוזר כעת מעבודה קשה ומפרכת, והוא הכי זקוק למנוחה טובה. כשיש פערים גדולים בהסתכלות בין הצדדים, ניתן להבין כיצד זה מגיע לפיצוץ.

למעשה, ברור שצריך לשוחח עם הבחור ולהזכיר לו לאן הגיע. אך במהלך השיחה חשוב לסגור את הפער. להסביר לו מה ההבדלים בין הישיבה לבין הבית. ככל שהוא יבין את עצמו, יהיה לו גס יותר להתגייס.

שאלות ניתן לשלוח למייל ptachlo1@gmail.com

הקו הדק שבין יראת שמיים לחרדות

מכניס אותנו לחרדה.

במצוות הזהירות ממשו חמץ, יש אכן מאפיינים של חומרה גבוהה ודרישה לשלימות, ולכן הקולות המרגיעים אינם קיימים. לכאורה.

*

אין לנו בכלל ספק, שיראת חטא תמימה היא חיונית, ואנו מצויים להקפיד על כל תג ותג. אנו גם יודעים שחומרת החמץ עולה על כולנה ואנו חייבים להחמיר בזה הרבה, ואף להוסיף קפידות ומנהגים כל אחד לפי מסורת אבותיו.

אך אנו יודעים משהו נוסף: התורה הק' "דרכי דרכי נועם וכל נתיבותיה שלום". ברגע שזה מביא אותנו ללחץ בלתי נשלט, לצעקות ולצרחות, לחוסר שקט פנימי, אנו יודעים שחרגנו מרצון הבורא ית"ש. לא זו היתה הכוונה.

זה אומר שאנחנו נדרשים לזהירות יתירה ממשו חמץ, הרבה מאוד יראת חטא, אך לא חרדה שמפרה את שלוות הנפש.

אז היכן עובר הגבול בין יראת חטא למצוקה נפשית?
אז הנה כמה כללים שיסייעו בעדינו לשרטט את הגבול הזה:

א. להיצמד לכללים. אני יושב כעת ומשנן לעצמי היטב את כל הכללים של שמירה מהחמץ. בהתאם לכך, מתכנן את הניקיון לחג. ברגע שאני מתחיל להוסיף לעצמי עוד ועוד כללים שלא תכנתי מראש, אני יודע שאני מתחיל להיסחף לחרדה.

ב. לא להיגרר אחרי הרגשות. הימצאות חמץ זו עובדה - ולא הרגשה. אם אני יודע שניקיתי, אך אני לא מרגיש, אני מתנהג בהתאם לידיעה ולא ההרגשה.

כך זה ייראה בפועל. ניקיתי את המגירה היטב, והלב אומר לי: 'אולי בכל זאת תעבור שוב?' - אני משיב לו: 'תודה, אבל אני לא עובד אצל החרדה שלי'.

ג. זהירות ממעשים כפייתיים. לא חוזרים על אותה פעולה פעמיים, גם אם אני בלחץ. סיימתי לנקות את החדר, אני מסמך "נקי מחמץ". לא בודק אותו שוב.

ד. צעקות סבירות על הילדים יכולות להיות חלק מהחינוך. אנו מעוניינים להחזיר להם שחומרת חמץ היא יותר מכשרות של כל השנה, למשל בשר-בחלב. אך כאשר אני מרגיש דפיקות לב או מתח שרירים תוך כדי הצעקה, אני יודע שהצעקה היא מתוך חרדה.

אגב, צעקה סבירה היא צעקה נשלטת. היא בווליום קצת נמוך יותר ממה שבא לי.

*

נזכור שפסח הוא חג החירות. יציאת מצרים, יציאה מן המצרים. אנו מצויים לשבת ב'ליל הסדר' כבני מלכים. ולכן זה חשוב כל כך לשים לב לעצמינו, שאנחנו לא משועבדים לחרדות שלנו, אלא אנחנו בני חורין לנהל את הרגשות שלנו באופן הנכון והראוי, מתוך שלוה וחירות.

תבחרו את אחת מהסיטואציות:

סיימתי לנקות את כל הארונות בחדר הילדים, ועדיין יש לי הרגשה שלא מיציתי הכול. אולי שכחתי מדף אחד? אולי פינה נידחת?

הבאתי את המצות הביתה. שמתי אותם על המדף מכוסים ומוגנים, ועדיין כל פעם שהילד מסתובב בבית עם לחם ביד אני בחרדה. שרק לא יתעופף פירור ויגיע למצות חס ושלום.

פתחנו מטבח פסח בשעה טובה. מתחילים בבישולים, ועדיין יש חמץ בבית. כל פעם שהילדים מתקרבים למטבח הפסח, אני בלחץ. מוודא שטיפת ידיים, ניעור הבגדים. קורה אצלכם?

אם כן - חשוב לבדוק מה השלב הבא?

עובר שוב על כל הארונות ולוודא שוב שהכול נקי? / צעקות על הילד שמסתובב עם הלחם? / ניעור מטורף של בגדי הילד המבוהל? רגע!

אתה עוצר לרגע ושואל את עצמך: מה קורה כאן, האם זה פחד טבעי של יראת שמים? כך ראוי להיות. או אולי לחץ מוגבר? אולי זו חרדה שמשתלטת עלי? והאמת:

הניקיון של החמץ יושב קצת על הגבול הדק במעבר בין יראת שמים לבין חרדה קיצונית שעלולה להתדרדר למעשים כפייתיים, ועלינו להיות בשימת לב לכך.

*

אז מה יש בערב פסח שעלול לגרום לנו לחרדה קיצונית?

יש לך כמה מאפיינים:

המושלמות. זה שהבית חייב להיות נקי לגמרי. **חומרת הדברים.** במזיד, מדובר באיסור כרת. **ה'משו חמץ'.** ברגע שמתעסקים עם הבלתי נראה, אנו עלולים לפתח חרדה.

נסביר קצת:

אנחנו מנהלים את כל החיים שלנו בסוג של פשרות. משתדלים להשיג את המירב אך לא חייבים את המושלם. למשל, אנחנו עומדים למבחן קשה. חוזרים על החומר שוב ושוב, רוצים להשיג ציון כמה שיותר גבוה. ועדיין יש איזה קול מרגיע בתוכנו. 'אז אני אשיג ציון תשעים/שמונים, גם זה בסדר'.

אנחנו קונים מקרר חדש. עושים בירורים ארוכים. ואנחנו יודעים שהשתדלנו לבחור במקרר הטוב בעבורנו. ואולי טעינו? ואולי יש משהו יותר טוב? אנחנו מרגיעים את עצמינו: 'אז זה לא המקרר הטוב ביותר, זה גם בסדר'. אך מה קורה כאשר אנו חייבים להשיג במבחן מאה אחוזים, ואפילו לא עשירית נקודה פחות. זה מתכון ללחץ מיותר. ואם אנחנו רוכשים דירה שיש איתו בעיה חוקית כל שהיא, ואולי אנו עלולים להפסיד את כל הכסף. זה