

רגע להתבונן

הרב יחזקאל שובקס



מסר שבועי קצר

ראש השנה תשפ"ז
גליון מס' 167

"עומקים" - פרק י"א | הגבול בין אמפתיה לדרישות | להאזנה בקו התוכן שלנו: 08-6679134 | לצפייה פנה למייל הרשום מטה

אורח לרגע

תגובות הקוראים

תגובות על גליון נציבים וילך 'המאוכזב הנחלי'

מה שתיארת לגבי הביקורת התמידית, היא גם נוגעת למערכת יחסים. כי אם לא משנה מה אני עושה / מנסה / מתאמץ, ובצד השני לא נהנים מזה בכל מקרה, אז המוטיבציה שלי להשתפר נחלשת. בכל מערכת יחסים צריך להיות זמנים של תנועת 'רצוא ושוב'. כלומר, הרגשה של 'רצוא' להשתפר ולהתקדם, וגם זמנים של תנועת 'שוב'. כלומר, השמחה עם ההתקדמות. אי אפשר לחיות כל הזמן רק ברצוא ורצוא.

התאור של דרשת השבע ברכות ליווה אותי בשנים הראשונות בהם הייתי מתכבד לדבר בשמחות המשפחתיות.

לאחר שנים הגעתי לתודעה החשובה, שהקהל אינו מודע כלל לתהליך אותו עברת עד שהדרשה היתה מוכנה, הוא אינו מודע לחלקים אותם רצית לומר לפני או אחרי או חלקים שבכלל שכחת לומר, הוא נתון תחת רושם הדרשה שהוא שמע, ותו לא. צריך מספיק אינטליגנציה בוגרת להתבונן על הדרשה מצד השומעים. ואז יש רוגע נפשי לאחר הדרשה, וגם המחמאות והתגובות יתקבלו בהכנה ושמחה.

אני אישית התחזקתי שבשפת אמת' במאמר הראשון על ראש השנה זה מתחיל כך. **ב"ה. ערובי דברים. הסימנים...**

מבחינתי יש פה מסר שזה בסדר לגמרי להגיע לראש השנה ב'ערובי דברים', קצת מכל אחד מה'ארבעה בנים' שתיארת במהלך הסיידרה. תגובות ניתן לשלוח למייל הרשום מטה

אפשר רגע

שו"ת קצר

שאלה: יש לי בעיה שמלווה אותי מאז שאני בחור צעיר. כשאני עומד זמן רב באותו מקום הרגליים כואבות לי מאוד. בתפילת מוסף בראש השנה, זה בשבילי סבל אמיתי. מישוהו אמר לי שזה רגשי.

תשובה: באופן כללי, אף פעם לא כדאי למהר לתלות דברים בהשפעה רגשית. תמיד חשוב לבדוק אצל רופא. לעתים יש סיבות רפואיות מוצדקות, שאנו לא בודקים אפילו.

בכאבים ומיחושים, יש אכן סיבה לבדוק גם זווית רגשית.

אתה מדבר על עמידה רצופה שגורמת לך כאבים, ואתה גם מציינ שזה מלווה אותך שנים רבות. יש בוודאי משהו בעמידה מסויימת, בזמן מסויים, שיכול להיות מלווה בהתניות. כלומר, כבר התרגלת לחוש משהו מסויים במצב מסויים, והתחושה הזאת חוזרת לך. אתה יכול לבדוק בפשטות, אם כשאתה עומד במקום אחד בסיטואציה אחרת, כשאתה בהיסח הדעת מזה, האם גם אז אתה סובל מזה.

שאלות ניתן לשלוח למייל ptachlo1@gmail.com

הרגשות "האסורים" בראש השנה

אם אתה מרגיש הרגשה מרוממת ומופלאה במשך כל הראש-השנה, בלי הפסק, אז המאמר הבא לא מיועד עבורך. זה עלול לכוון את ליבך לשווא.

בשורות הבאות נעשה משהו שאסור לגמרי לעשות בראש-השנה, לקטרג על עם ישראל. ("הס קטיגור!")

אך כעת עדיין בערב ראש השנה, נרשה לעצמינו לפרט מדגם קצר של "עבירות" של עם ישראל בימי הדין.

מגיעים יומיים קריטיים הללו שבהם חותכים קיצבה לכל השנה, ואסור לעורר דינים חלילה, כידוע. ויש יהודים שהבטיחו לעצמם, להיות בשלווה, ולחיות במתיקות, מניסית החג ועד אצתו. עד כאן ההבטחה, אך בתוצאה...

אלו יהודים שאיחלו והתברכו מאות פעמים, מבני המשפחה וידידים, לזכות "לשנה טובה ומתוקה" - "א זיס יאר". הם גם משתדלים להרבות בדבש בסעודות החג. בפועל, המתיקות מהם והלאה.

והנה המדגם:

הראשון - בראש השנה מתארח אצל השווער, יחד עם שלוש משפחות נוספות. במצב של תת-תנאים. מקבל בחילה קשה מהרגע שנכנס לשם.

השני - מקפיד שלא לאכול אגוזים, כדי לא להרבות כיחו ונעו. אך הגבאי בחר עבורו את המקום מתחת למזגן. כבר ביום הראשון הצטנן והצטרד. איבד את הקול לגמרי. **מרגיש מקופח וכועס.**

השלישי - בחור צעיר. היה רגיל לבית הכנסת מסויים בנוסח שנתם לאזוניו. במשך כל השנה, התפילות מתנגנות לו באוזן. השנה החליט אבא להתפלל במקום אחר, בלי לשאול לדעתו. התפילות משעממות אותו. הוא **מאוכזב ומריר.**

הרביעי - קשה לו עם הסיפור הזה כל השנה. חמישה בנים אחד אחרי השני. בראש השנה זה סיט. שלושה יושבים לידו, ועוד שניים על הברכיים. משתוללים ומתפרעים. הוא מחייך אליהם כל הזמן. אך בפנים - **אשד מתפרץ של זעם.**

החמישי - יושב בסעודה אצל ההורים. מבחינתו, רק דברי תורה ושירי התעלות. אח צעיר, קל דעת, עסוק בעולם הפוליטיקה והבלים. בראש-השנה הרי חמור ביותר לקטרג על יהודי. כלפי חוץ עוצר את עצמו בכל הכוח. אך בפנים **שופט אותו בחומרה.** מבקש לסלק אותו מהשולחן.

וכל הרגשות הללו, מביאים איתם יחד את האכזבה והתיסכול מעצמינו. והם מתווספים, כמובן, לרשימת הרגשות המרירים.

הנושא הוא קריטי לכל השנה, וקל וחומר בימי הדין כשאנחנו עושים הכול כדי להיזהר משמץ של חמיצות ומרירות.

המכנה המשותף לכל "העבירות" שהן מתרחשות בתוך הלב, בניגוד גמור לרצוננו. ולעתים, חוסר היכרות מספקת עם "מערכת הרגשית", מביא אותנו למלחמות קשות, אבודות מראש.

יש לנו בגוף שתי מחלקות שונות שפועלות באופן שונה לגמרי. **מחלקת המעשים והדיבורים.** באופן כללי הם נמצאים לגמרי בשליטת האדם ובבחירתו. יחליט האדם להזיז את היד, אז היא תזוז. יחליט האדם להשבית את היד, היא תהיה מושבתת. גם מבחינת ההלכה (או להבדיל חוקי הגויים), כל עוד האדם נחשב לאדם בריא ושפוי, יש לו שליטה מלאה ובחירה מרצון על המעשים והדיבורים שלו. מי שחרג מכך ישלם את המחיר.

מחלקת הרגשות, שונה לגמרי במהותה. היא עובדת אחרת. כי יש לה תפקיד אחר לגמרי.

הרגשות הם המניעים של האדם. הם גורמים לו לעשות