

רגע להתבונן

הרב יחזקאל שובקס

מסר שבועי קצר

פרשת האזינו תשפ"ז
גליון מס' 168



"עומקים" - פרק י"ב | אבא - מפחיד או מעניק ביטחון? להאזנה בקו התוכן שלנו: 08-6679134 | לצפייה פנה למייל הרשום מטה

אורח לרגע

תגובות הקוראים

תגובות על גליון ראש השנה 'הרגשות האסורים'

הזכרת לי תוך כדי, שההבנה בדברי התניא "מח שלט על הלב" מעוות לגמרי. רוב אנשים מבינים את הרעיון, כאילו שהמח "ידכא" את רגשות הלב, או "הזיז" את הרגשות הצידה, "ניתוק" ממערכת ההרגשים, ולעבוד לפי השכל והמוח.

וההבנה האמיתית היא, שהמוח יהיה ה"אבא" של ההרגשים, המלמד את ההרגשה איך לנווט את עצמו, וגם לתת לו חיבוק אבהי, כמו אבא אמיתי.

אני משפיע בקהילה.

בעקבות המאמר על ראש-השנה, ישבתי הערב עם האברכים. כתבתי על דף את המילים "ראש השנה", וביקשתי מכל אחד לשתף מה הוא מרגיש כשהוא קורא אותו, ובהמשך - איזה רגש היה בוחר ומבקש להרגיש.

היה מדהים ומטלטל; הבחורים כתבו, הקריאו בקול, והתרגשו עד דמעות. זה היה מסע עמוק אל הלב פנימה, שבו הם גילו על עצמם המון והעשירו זה את זה.

הכל בזכות התובנות וההשקעה השבועית שלך, שעושות פירות ופירות פירות!

אולי צריכים להשחיל מילה, שכל העירוביה הרגשית בימים הנוראים יש בדברים שמזליה חזי. צריך ללמוד לחבב מצבי מתח מסוימים, ולחבק אותם ולא לנסות לברוח מהם.

זה נובע מתוך ההבנה, כי בסך הכל בתוך תוכינו הכול מביא אותנו ליראת חטא, ולראות את היופי של הפחד.

תגובות ניתן לשלוח למייל הרשום מטה

אפשר רגע

שו"ת קצר

שאלה: יצאתי מתוסכל מאוד בראש-השנה. ככל שרציתי להתרכז בתפילה, משום מקום צצו כל מיני עניינים והעסיקו אותי יומיים שלמים. אולי לקראת יום כיפור, יש לך עצה בשבילי?

תשובה: זו תופעה נפוצה בקרב רבים. לרוב, אנחנו טרודים מאוד במהלך היום והשנה, ודווקא כאשר יש פתאום זמנים פנויים, כל המחשבות שהמתנו לרגע של פנאי, נדחפות בכוח.

הנקודה והקריטית ביותר, נוגעת לענין המאבק במחשבות. זו מלחמה אבודה מראש. ה'קונץ' האמיתי, הוא לדעת להתנהל עם המחשבות.

ראשית לכל, למזער שיפוטיות. להבין שזה לא בשליטתנו.

שנית, לגייר את המחשבות עצמן. בראש השנה - למצוא בהן נקודת מלכות ד' בעולם. ביום כיפור - למצוא בהן ענין של תשובה.

שלישית, להסיח דעת. לנסות לחזור לסידור, ואם המחשבות חוזרות, אז חוזר חלילה.

שאלות ניתן לשלוח למייל ptachlo1@gmail.com

להחזיק היטב את ה"אשמנו"

כלית ברירה, העמים על זרועותיו הצנומות, על כתפיו, ואף כך סביב צוואריו. כבר בעשרת המטרים הראשונים נפערה חור בשקית אחת וכמה מוצרים נשפכים לרצפה; בהמשך הדרך נתקל במעקה, שקית נוספת נקרעה, ועד שהגיע הביתה התברר כי **מחצית מהמצרכים נותרו זרוקים מאחור.**

התמונה הזו ברורה לכולנו: כמה משקל באמת מסוגל ילד אחד לשאת??

*

אותו הדבר נכון בדיוק ביחס לעולמנו הפנימי. קשה עד מאוד, לשאת על לוח הלב את מלוא הכאב של אלפי מעידות שנצברו לאורך שנה תמימה. המעמסה הזו מכריעה את הנפש, והתוצאה היא או שקיעה מוחלטת בייאוש, או ניתוק גמור וקהות חושים.

הפתרון איננו לזרוק את המשא או לברוח אל הניתוק, אלא **לעשות סדר ולבחור במיקוד.**

חשבו על ילד נוסף, והפעם בסיטואציה אחרת: תלמיד שצוינו בכל המקצועות נושקים לאפס נשלח לאבחון מקיף. ממציא האבחון העלו תמונה עגומה: הוא אינו יודע שורה אחת בגמרא, אינו שולט בכללי הניקוד, אותיות אל"ף-ב"ת אינן נהירות לו דיין, אחיזת העיפרון שלו שגויה, ובחשבון הוא סופר עד עשר בדילוג על שמונה. הילד זקוק למעשה לשיקום מן היסוד.

את דוח האבחון המלא הזה לא יציגו כך בפשטות בפני ההורים. הטלת כל כובד המשקל הזה בבת אחת תרסק את רוחם, תייצר חוסר אונים, ועלולה להביא לידי ייאוש גמור מכל ניסיון לשיקום.

במקום זאת, הדיון המקצועי יתמקד בשאלה אחת פשוטה: מהו הצעד הבא, הקריטי והחיוני ביותר, שבו נכון לטפל כעת? ובקצרה: **מהו "הדבר הנכון לעכשיו"?**

זהו בדיוק היסוד המעשי לעבודת יום הכיפורים.

רגש האשמה הוא רגש יקר, נחוץ ומטהר, ואנו חייבים לחוש ממנו במהלך היממה הזו. זהו הרגש המנקה את הלב ומניע אותנו לשינוי אמיתי. אך מתוך הבנה שאיננו מסוגלים לחוש צער עמוק ואמיתי על פני מאות סעיפי חטאים מבלי להישחק ולהיאטם - עלינו לבחור את **"הדבר הנכון לעכשיו".**

לזהות עניין אחד - הקריטי ביותר בחיינו, המורגש ביותר, וגם כזה שהוא ברי-השגה ונגיש לתיקון - ואילו לנטב את מלוא תשומת הלב ורגש החרטה.

מיותר לציין, כי בפועל, מוטלת עלינו החובה לומר בפה מלא את כל נוסחאות הווידוי כסדרן, לפרט את כל סדרי ה"אשמנו" ו"על חטא" כפי שתקינו לנו. אולם את כובד הלב, את עומק הכאב ואת נקודת האמת, נשקיע באותו יעד מוגדר שבהכרח לעצמנו.

כך נזכה שהווידוי לא יהיה אמירה סתמית מחד, ולא משא מרסק מאידך, אלא **שער לתשובה אמיתית ולכפרה שלמה.**

גמר חתימה טובה.

*

עבור עשרת ימי תשובה, יצאנו בפרק מיוחד בפודקאסט "עומקים", על הפער בין אבא מעניש לבין אבא שבוטחים בו וסומכים עליו. פרק שעושה סדר בענין האבהות המטיבה. כמה חיוני להבנה באמירת "אבינו מלכנו".

להאזנה בקו התוכן: 08-6679134, פרק י"ב.

מכל זווית שבוחנים זאת, יום הכיפורים אמור להיות עבורנו, על פניו, **יום קשה מנשוא.**

אם נסכם ונחשב את כל רשימות הווידוי של "אשמנו, בגדנו", את כל השורות "על חטא", ואת יתר ההזכרות של החטאים - מדובר **ביותר משמונה מאות פעמים (!)**

והרי אנו מכירים היטב את המציאות היומיומית. **נוצר צורך להתנצל** בפני שכן, חבר קרוב או בן הזוג. כמה מסכי עשן, הצדקות ומכסכות מילים ארוכות ומתישות נמצאי, עד שנהיה מסוגלים לעמוד מול השני ולהגות את צמד המילים הפשוט, הקצר והכובא: "עשיתי לך עוול?"

ניצד אם כן מתרחש הפלא הזה? איך מאנשים שבקושי מסוגלים להוציא בכנות את המילה "חטאתי", אנו הופכים להיות מסוגלים לחזור עליה יותר משמונה מאות פעמים?

התשובה טמונה בתהליכים הנפשיים המתרחשים בנו לאורך היום.

יש בינינו כאלה - אולי מיעוט - שכבר עם תחילת היום, שוקעים - **אל תוך בור עמוק וכבד של אשמה מייאשת.** רוחם נעכרת עליהם לחלוטין, ואינם מצליחים לחוש כלל את רוח הטהרה ומחילת עוונות של היום הקדוש.

לעומתם, הרוב הגדול בוחר במנגנון הגנה הפוך: **ניתוק מוחלט.** כלפי חוץ הכול נעשה בהידור רב - עומדים כפופים, מכים על הלב בקצב, מבטאים כל אות ומילה בהטעמה ראויה. אך בלב פנימה שוררת שממה רגשית, מעין קהות חושים.

חלק מהם אף חש עם זה בנוח לחלוטין. התיאוריות הפופולריות השונות הרגילו אותנו לראות ב"אשמה" רגש מזיק, הרסני ומיותר, שהלואי שהעולם היה נפטר ממנו כליל.

עד כדי כך הגיעו הדברים, שאם מישוהו פולט לחלל החדר "אני אשם", מיד יזנקו עליו הסובבים כדי לפייס את דעתו: "מה פתאום אשם? בטח לא התכוונת! וגם אם התכוונת - כנראה שכחת. וגם אם זכרת - היה לך איזה רגע חלש". מושגים כמו **"הכלה", "הבנה" ו"קבלה עצמית" מתגלגלים בקלות על הלשון.**

אך כדאי לעצור ולחזור אל נקודת היסוד: לרגש האשמה יש מקור ברור, טבעי ונחוץ בנפש האדם. כך נאמר מפורשות בתורה יותר מפעם אחת, כמו הפסוק: **"ואשמה הנפש היא"**. (במדבר ה, ו)

לאשמה יש תפקיד קריטי. איש מאיתנו לא היה רוצה לחיות בחברה שבה נוטל רגש האשמה. עולם נטול ייסורי מצפון הוא עולם מסוכן ומבעית. לא צריך להרחיק מדי. ההיסטוריה הטראגית של עם ישראל, הוכיחה לנו בדם מה התרחש כאשר המשטר הנאצי הצליחו למחוק כל שמץ של נקיפת מצפון מול התעללות ורצח אכזרי של יהודים.

מה שבאמת מחזיר אותנו פעם אחר פעם אל התלם, הוא רגש האשמה. לאו דווקא הניתוח השכלי והקר, אלא אותה צביטה הגונה בלב, אותו כאב שמטריד את מנוחתנו אחרי החטא.

אלא שכאן טמון הקושי: **הנפש האנושית מוגבלת ביכולת הקיבול וההכלה שלה.**

הדבר דומה לילד בן אחת-עשרה שנשלח לערוך קניות לקראת החג בצרכנייה. אמו ציידה אותו ברשימה ארוכה ומפורטת, אך שכחה לצייד אותו בעגלת קניות. בסיום הקנייה נמצא הילד מול עשר שקיות עמוסות וכבדות מכדי לשאתן.