

רגע להתבונן

הרב יחזקאל שובקס



מסר שבועי קצר

פר שופטים תשפ"ו
גליון מס' 613

"עומקים" - פרק ט' | לשהות בכאב כדי להגיע לפיתרון | להאזנה בקו התוכן שלנו: 08-6679134 | לצפייה פנה למייל הרשום מטה

אורח לרגע

תגובות הקוראים

תגובות על גליון ראה 'מריבות בין אחים'

כילד שחוה הצקות והשפלות מהאחים בבית, ואמא שגוננה עלי, וזה רק הזיק. היום בבית אני נלחץ מאוד ממריבות, ומה שעזר לי מאוד, שאני מלמד בחיידר, ולמדתי הרבה על גבולות. וכך גם למדתי לתת מקום לתסכול של אח שעגעע בו בלי להפוך אותו לקרבן. ועדיין זה מאתגר.

תודה ענקית על המאמרים המדהימים!

המאמר החזיר אותי לילדות ולימי הבהרות. לריבים שהיו יום יום בין האחים על כל השטויות שבעולם וגם על דברים העומדים ברומם של כל ילד וילד. אח"כ בימי הבהרות שאז בכלל כל אחד היה בטוח שדעותיו ומעשיו הם הכי צודקים שבעולם, אני זוכר גם שלא דיברתי עם אח שלי תקופה בגלל שהוא פגע בדיבורו במשהו שהיה קדוש בעיני. ואני מבקש להרגיע את כל ההורים החוששים לעתיד, אנחנו היום אחים אהבים בלב ונפש.

הפרק האחרון בפודקאסט "עומקים" על החובה לשהות בבעיה כדי להגיע לפתרון עמוק יותר ולא פלטטר חיצוני,

עוצמתי ביותר!!! זה פרק יסודי שצריך להיות ב"פרקי יסוד". כי יש פרקים שמדברים על משהו נקודתי, ויש פרקים שהם יסוד שמועד מאחורי הכל וצריכים להיות בעשרת הדברות של "מכון שובקס לחיים טובים", וזה אחד מהם.

[ומשהו מצחיק... זה גרם לי ללכת מיד לרופא שיניים לטפל יסודי במשהו שהשתקתי מחוסר זמן וניסיתי למרוח בפתרונות זמניים...]

תגובות ניתן לשלוח למייל הרשום מטה

אפשר רגע

שו"ת קצר

שאלה: הילד שלי (בן 10) מתקשה בימים האחרונים להירדם. ייתכן שזה קשור כי בבני-הזמנים השתנה השעון הביולוגי שלו. הוא מתהפך במיטה כמה שעות. איזה עיצה יכולה לסייע לו להירדם?

תשובה: ייעוץ רפואי, תקבל כמובן אצל הרופא. אנחנו נתמקד בפרק הרגשי.

לעתים, יש בעיה שמתחילה במשהו טכני, אך מסתבכת כשהופכת להיות משהו רגשי.

הנה הבן מתקשה להירדם, אולי בגלל שינוי הזמנים. כעת הוא נלחץ מכך, חושש ליום המחרת, מודאג מהתוצאות. ויחד איתו, גם אתם נלחצים.

לבסוף, העניין הטכני כבר מאחורינו, אך אז מתווסף הלחץ, שאינו מאפשר להירדם.

החלק החשוב כאן, הוא לשחרר אותו ועצמכם מכל לחץ. ההצהרה היא ברורה: הילד לא צריך להירדם. עד שהוא נרדם הוא יכול להעסיק את עצמו בקריאת ספרים או בכל עיסוק שקט אחר.

אם יירדם מאוחר מדי, ולא יהיה לו כוח בחיידר, אז יוכל לחזור הביתה מוקדם יותר.

שאלות ניתן לשלוח למייל ptachlo1@gmail.com

הרגש הקופץ עם השופר

וגלוי לב. "מצידי אתה יכול גם לדבר עכשיו על חנוכה". השלישי, "מתרפק על קירבת השם. אין לו את זה כל השנה".

הרביעי מציין שזה "נושא מסקרן". כאילו באתי לספר להם על הדובים הלבנים בקוטב...

*

השלב הזה היה קריטי עבור בערי. הוא הגיב בהלם. היה בטוח שכולם מפוחדים כמוהו.

פתאום שם לב, שלמרות שהבורא ב"ה אין לו דמות וצורה כלל, עדיין בשכל המוגבל שלנו, אנחנו רגילים לצייר לעצמינו בראש ציור כל שהוא מהרבש"ע. זה משפיע באופן ישיר גם על מערכת הקשרים איתו.

ובדיוק בגלל זה, נוצרים המון סוגים של קשרים. ואחרי ההפנמה הזאת פניתי לבערי בשאלה ישירה: "איזה דמות יש לרבש"ע בעיניך?"

השאלה הפתיעה אותו. מעולם לא נשאל על כך. הוא התנצל. אמר שלא יוכל לבטא זאת בפה. איפשר לנו לנחש לבד, שמדובר במשהו מפחיד עד מאוד.

התחלנו לחקור קצת את ההיסטוריה.

ההיכרות הראשונה שלו עם ראש-השנה היה בכיתה מכינה. בגיל ארבע. הכול מאופס לו בזיכרון בצורה בהירה. רב"ה גדליה, מלמד ירא שמים מופלג, שהטיב להחזיר ערכים קדושים. כל ההורים התברכו לעצמם שהילדים יעברו דרכו.

במשפחתו של בערי יש היסטוריה של חרדות. הוא זוכר את סבא שלו כאדם חרדתי מאוד. וגם הסבתות משני הצדדים. במקרה, גם שלושתם ניצולי שואה.

הוא לקח את הסיפורים של הרב"ה גדליה קצת רחוק. בזמן שהילדים היו מוקסמים מסיפורי המשפט בבית הדין של מעלה, בערי נבעת.

הוא זוכר בבירור ביעותי לילה וחלומות זוועה. ולא מפני שהזיכרון שלו מופלא כל כך, אלא מפני החוויות הקשות.

ילד קטן אינו מסוגל לתפוס משהו מופשט בלתי מוגבל. לכן, המוח שלו שואב דמויות שונות ומשליך אותן באופן אוטומטי על הרבש"ע.

הציור שבערי מחזיק בראש מהרבש"ע, זה ציור מספרון שהכיר בגיל ארבע. במוח של ילד, זה ענה על כל הקריטריונים של רב"ה גדליה.

הדבר המדהים הוא, שמשום מה, היה בטוח שכולם מחזיקים בראש את אותו ציור, כי הרי הרבש"ע הוא אחד יחיד ומיוחד. ואם כן, קיים ממנו ציור אחד בלבד.

כאשר קלט שזה הציור האינדיבידואלי שלו, משהו שנחרט לו במוח בעקבות ההיסטוריה, כבר משהו נרגע בתוכו. בהמשך, קיבל חשק להכיר פנים נוספים. למד שיש י"ג מידות. לראשונה בחייו, רצה לערוך הכירות מעמיקה עם המידה הראשונה ברשימה. עם בעל הרחמים.

התמקדנו בינתיים בפן אחד מתוך מגוון. וגם עדיין לא סיפרנו כיצד השתמשנו בכלי הפסיכודרמה, כדי ליצור חוויה מחודשת.

אותה סדנה אודותיה אנו עוסקים, נמשכה כשלוש וחצי שעות. במהלכה זכינו להכיר את החוויות העמוקות של כמה חברים נוספים. כל חוליה כזאת, יכולה להשלים לנו חלק נוסף בפאזל.

בעז"ה בהמשך הסידרה הדברים יתבהרו לנו יותר ויותר. אז הישארו נא איתנו עד הסוף...

מה התגובה הספונטנית שלכם בעת שמיעת השופר בראש חודש אלול?

[או בכל רגע אחר שהבנתם שהנה הגיע חודש אלול.]

הלב מתנרע מפחד? מתכווץ מנערווין?

הרגשה מופלאה? געגועים לימים הללו?

או אולי עסוק בטכני, בוחן את טיב התקיעות? לפני שאנחנו רוצים הלאה, נעצור לרגע, כי דווקא ההתייחסות הרגעית הזאת מספרת לנו סיפור משמעותי מאוד לגבי מערכת היחסים שלנו עם המלך הקדוש והמלך המשפט.

נכיר את סיפור החיים של בערי [שם בדוי] וזה ישפוך אור על המתרחש אצלנו.

*

היה זה באמצע חודש אלול. הוזמנתי להנחות סדנה עבור הכנה לימים הנוראים.

בערי שמע את הנושא, החוויה, ומיד הכריז. "לא ידעתי מראש מה הנושא. אבקש לא לעסוק בזה".

הוא יכל לקום וללכת הביתה בלי להצהיר כלום, אך נראה שהעדיף לדבר על זה במקום לברוח. נקודת זכות חשובה.

ניסיתי להבין את המתרחש בתוכו. "ברגע שהתחלת לדבר על זה, הלב שלי התחיל לדפוק בעוצמה. אני בחרדה מראש השנה".

המודעות שלו גבוהה. גם יכולת הביטוי. ככל שצולל לנושא הבנו יותר מה עובר עליו. כל שנה, בראש-השנה, הוא גומר את התהילים פעמיים בלילה הראשון של ראש-השנה, ומשתדל להשלים פעם נוספת במהלך הימים, והכול מתוך לחץ וחרדה קשים.

כל השנים זה היה ככה. אך לפני כמה שנים זה התגבר. איפה שהוא בתחילת הקיץ, התגלה גידול אצל הבן הקטן. עברו בדיקות אינטנסיביות במשך כמה חודשים. מלאך המוות ריקד ביניהם בכל התקופה. לרגעים כמעט נפרדו ממנו לנצח. בסוף לקראת ראש השנה הגיעו התשובות הסופיות והטובות שגאלו אותם מהייסורים הקשים.

אך מאז החרדה רק התגברה. האסון הבא בדרך, וכל מאמץ שיוכל לעשות בתפילות נוספות הרי זה לטובה. למזלו הטוב, הוא מצליח להישאר רגוע בחודש אלול, משתדל להסיח דעת כמה שיותר. כעת מבקש לא להרוס לו את הרגע.

בעצמו הצהיר, שהוא יודע שזו לא הכוונה האמיתית של ראש השנה, כפי שחז"ל הורו לנו. אך זו החוויה.

*

היתה לי היכרות מוקדמת עם הקבוצה. כבר ישבנו כמה פעמים. גם הפתיחות ביניהם היתה מספיק גבוהה, וכשהצעתי לבערי לעשות איזה עבודה בענין, הוא נעתר לכן.

לפני שהמשכתי עם בערי, הצעתי לו להקשיב לכמה שיתופים נוספים. ביקשתי מהחברים שכל אחד ירשום על פתק את מה שהרגיש בזמן שהימים הנוראים עולים בזכרונו.

מה שהפתיע זה המגוון. קבוצה אחת. אברכים בני אותו גיל. גדלו באותה סביבה ולערכים דומים, והשוני ביניהם היה עצום.

אחד מתרגש. באוזנו עולים צלילי התפילות המתוקות, ובעיניו טיפות מים. השני, אדיש לגמרי. אך גם כנה מאוד