Ncynju. kxhpur

נהלך ברגש

הרגשים והרגשות על פי פרשת השבוע

'להרגיש את השני'

פרשת וירא | עלון מס' 203

אוּלַי יֵשׁ חֲמִשִּׁים צַדִּיקִם בְּתוֹךְ הָעִיר הַאַף תִּסְפֶּה וְלֹא תִשָּׂא לַמָּקוֹם לְמַעַן חֲמִשִּׁים הַצַּדִּיקִם אֲשֶׁר בְּקִרְבָּהּ:

כאשר אברהם אבינו פונה בתפילה למען הצלת סדום הוא מנסה 'לשכנע' את הקב"ה בטיעונים אולי יש כמות של צדיקים ולכן צריך להציל את אנשי סדום בזכותם..

וזה קצת תימא, מה פתאום בגלל שיש צדיקים בעיר אז הרשעים צריכים להינצל? מה הקשר בין אחד לשני? ואי אפשר לומר שהוא התפלל רק להצלת הצדיקים, משום שכתוב – **הַאַף תִּסְפֶּה וְלֹא תִשָּׂא לַמָּקוֹם וכו'** משמע שהוא כן התפלל למען הצלת הכלל...

הרש"ר בפרשתנו כותב – לאחר שה' הודיע לו את עצתו – הרי אברהם חותר בכל נפשו למצות את עומק הדין, אך שאלה אחת מכרסמת בליבו. לא שהוא מטיל איזה ספק בדבר, אם אמנם ינצלו הצדיקים מהשואה שתבוא על הרשעים: עצם מחשבה כזו חולין היא בעיניו, בוודאי גם אם נגזרה כליה גמורה על סדום ועל בנותיה, הצדיקים שבקרבה המלט ימלטו אפי' אחד מרבבות, אולם יודע אברהם את נפש הצדיק, אברהם מרגיש איך היה חש הוא במקומו של יחיד שזכה למלט נפשו מחורבן הכלל... עתה הוא שוקל בדעתו: האם אין להתחשב גם בצער זה שהצדיקים מצטערים בצרתם של חבריהם לשעבר, האם אין בכך משום ספות צדיק עם רשע. הצדיק שבסדום כפי שדמותו מצטיירת לעיני אברהם ואשר למענו יינצל צבור החוטאים כולו – אינו מפקיר את ההמונים מתוך יהירות וזחיחות הדעת. אין הוא מתבודד בד' אמותיו ואומר שלום עלי נפשי, אני את נפשי הצלתי, שכן אם כך הוא עושה, בעצם התנהגותו זו כבר הוציא את עצמו מכלל הצדיקים...

א"כ אברהם מבקש מהקב"ה אל תגרום לצדיקים, כזה כאב וצער שהם יראו את שכניהם הרשעים נענשים... א"כ הסיפור פה זה לא הרשעים... אלא בשביל הצדיקים תציל את הרשעים...

הגדרה נפלאה זו מכניסה אותנו להתבונן איך הצדיק צריך להתייחס לעושים מעשה רע.. לא מתוך התנשאות חלילה... לא מתוך רצון אישי אגואיסטי... אני, מה אכפת לי מכולם, העיקר שאני הצלחתי לברוח... זה לא צדיק... דווקא הנושא בעול וכואב לו שהרשע נכשל... כואב לו אם הוא ייענש... זה צדיק שראוי בזכותו להציל את סדום בשביל כך...

בהתבונן בדברי הרש"ר הרי הוא נותן לנו כלי נפלא להתבונן מה מוטל עלי כשאני שומע על התמודדות ועל קושי של מישהו אחר... **אברהם מרגיש איך היה חש הוא במקומו של יחיד שזכה למלט נפשו מחורבן הכלל...** הרי זה רעיון נפלא... עצם זה שאני כעת מנסה להיכנס לנעליים של השני ולנסות להבין מה הוא מרגיש.. מה הוא חושב כעת.. מה הוא רוצה לשמוע... מה הוא צריך לשמוע...

יענקל: ר' אברימל שומע – יש לי כעת התמודדות גדולה מאד.. הבת שלי בשידוכים.. כמה זמן אני מחכה.. עוד שידוך יורד עוד אחד.. היא כבר מתבגרת לי בבית... אני כבר מיואש... אברימל: ואוו ואאו ואוו.. ר' יענקל – אל ייאוש.. אתה יודע איזה צרות יש לי... חוץ מהחובות המטורפים... אשתי כעת... הילד שלי השני.. בכלל... השכנים שלי עושים לי את המוות .. והקבלן של הבניה בכלל ברח.. יענקל: (במחשבה) שיהיה בריא... מה עכשיו הוא נופל עלי עם הצרות שלו.. מה אנחנו עושים פה החלפות ? מה זה שעת שיתוף? מה מעניין לי הסיפורים שלו... מה זה קשור לרבקה'לה שלי שתקועה לי בבית כבר שנה וחצי... מה הוא חושב שבשביל זה באתי אליו? אוף.. איזה אנשים... יענקל: אוי ויי 'הַשְׁמִיֵּרַחֶם '... איזה נִיסְיוֹנָעְס' צריך להתחזק בתפילה ובעזרת ה' יהיו לך ניסים... אברימל: אָמֵין... אָמֵין... וְהַמְּבֹרָךְ יִתְבּוֹרָךְ.. בְּקֶרֶב מַמָּשׁ...

ישנה הקשבה כזו שגורמת למקשיב איזה מצפון או קושי... ובתת המודע שלו מתנהל כמין דיון שלם – 'איך אני יכול לעזור לו'.. הוא משיח לפני את הקושי שלו.. מה אני יכול לעזור לו'.. 'אבל אני לא יכול לעזור'... 'אבל הוא פנה אלי, אז הוא כן רוצה שאני יעזור לו'... 'אבל אני לא שדכן'.. אבל קשה לו מסכן.. הוא מיואש.. מה אני יגיד לו... רגע... מה לי לא קשה? מה אני לא מתמודד? ואז הפתרון הפשוט הוא 'מה אתה חושב שאתה מתמודד בא תשמע עם מה אני מתמודד ואז תבין ששלך זה כלום לעומתי'... מן הקשבה השלכתית... קשה לי להתמודד עם הקושי שלך, אני משליך עליך בחזרה את הקושי שלי.. והתקזזנו...

אברהם אבינו בדרגתו – מרגיש איך היה חש הוא במקומו של יחיד שזכה למלט נפשו מחורבן הכלל... עזוב את עצמך כעת... ותנסה לחשוב מה עובר עליו... מה הוא מרגיש.. לא מה אתה מרגיש כלפי עצמך... או מה אתה מרגיש בסיטואציה שהוא מעלה לפניך... אלא מה **הוא** מרגיש כעת בהתמודדות שלו...

כשאתה בא לתת לשני מענה, זה צריך להיות מענה לבעיה שלו.. לא לפי ההרגשות שלך... אלא לפי התחושה וההרגשה שלו...



אם תכנס לנעלים שלו ותבין **א.** מה עובר עליו.. **ב.** מה הוא מצפה לשמוע... רק אז תוכל לסייע לו... תוכל להביא לו פתרון.. אך אם אתה ממוקד רק לסגור את הסיפור... העיקר לענות לו... יש אפס סיכויי הצלחה...

שבת שלום ומבורך

ברית כרותה...

וַתִּכַּחֵשׁ שָׂרָה לֵאמֹר לֹא צָחַקְתִּי כִּי יָרֵאָה וַיֹּאמֶר לֹא כִּי צָחָקְתְּ:

כאן נשאלת השאלה המפורסמת, איך שרה מכחשת שהיא לא צחקה... והרי הקב"ה יודע ומעיד שהיא כן צחקה... וישנם כמה תירוצים ליישב את העניין...

החתם סופר מיישב את העניין בדרך מעניינת - **ותצחק שרה בקרבה, במחשבתה הרהרה אבל לא הוציאה דבר בפיה לומר א"א שאלד כדי שלא לפתוח פה לשטן וברית כרותה לשפתיים אבל מ"מ הודיענו שבמחשבתה ובקרבה היה הדבר כצחוק ולאחר ייאוש, והוא סימן לבניה כי אחר הייאוש הגמור בעתה יחוש ה' לגאלנו, - ועל כן ותכחש שרה לא שכחשה והכחישה את הנביא לומר שקר אתה דובר אחר שהשתיקה אותו שלא להוציא מפיו מה שהיא לא הוציאה מפיה מחשש פתחון פה לשטן ויאמר לא כי צחקת להיות לבניך לסימן טוב.**

ובתורף דבריו - מה הוא העניין של ברית כרותה לשפתיים - מקור העניין הוא במסכת מועד קטן (יח.) **אמר ליה לית לך ברית כרותה לשפתים דאמר ר' יוחנן מנין שברית כרותה לשפתים שנאמר ויאמר אברהם אל נעריו שבו לכם פה עם החמור ואני והנער נלכה עד כה ונשתחוה ונשובה אליכם ואיסתייעא מלתא דהדור...** ובגמרא שם מסופר על אדם שדיבר על הנושא של אבלות וגם הוא נאלץ להיות באבלות... ומעניין שהמקור מדבר על דבר טוב, שאברהם אבינו אמר לנעריו אנחנו נחזור לכאן, ובס"ד הוא אכן חזר.. ומכאן רואים שהעניין הזה פועל לשני הכיוונים...

וכן מביאה הגמרא במסכת (ברכות ח:) **דארשב"ל וכן תנא משמיה דרבי יוסי לעולם אל יפתח אדם פיו לשטן ואמר רב יוסף מאי קראה שנאמר כמעט כסדום היינו מאי אהדר להו נביא שמעו דבר ה' קציני סדום...**

מכאן אנו למידים ראשית על כח הדיבור שיש לו כנראה משמעות סגולית, שכאשר אדם מדבר טוב הוא פועל ומפעיל עליו משיכה של כח טוב... וחלילה כשאדם מדבר רע, הוא מזמין על עצמו את אותה משיכה שלילית, שמפעילה את השטן שמקטרג על האדם ויוצרת לו מציאות שלילית...

אולי ניתן להסביר זאת כך – במציאות היומיומית בראש שלנו עוברים אלפי מחשבות ביום.. כל רגע נתון ישנה מחשבה שחולפת בראש.. כל הסביבה שלנו מלאה בחפצים באנשים בפריטים שכולם מזמינים מחשבות.. על רוב המחשבות אין לנו כלל שליטה הם נכנסים ויוצאים באותה מהירות.. אחת ל... יש מחשבה שנתפסת לנו.. או כמחשבה חרדתית מפחידה.. או מחשבה של דמיון ואשליה.. מחשבה של צורך לביצוע פעולה.. והמחשבה מתחילה לנקר בראש.. ואם היא נתפסת והאדם מנסה להוציא אותה מהראש, או שהוא מנסה להילחם בה, אז היא מתחילה להתעקש.. היא חוזרת ומנקרת ומתעקשת.. כך נוצרת חרדה.. ותמיד העצה היעוצה היא לא להילחם בה, פשוט לחשוב על דברים אחרים.. לא לתת לה להתקבע בראש.. פעמים שזה לוקח זמן... אבל הסחת הדעת במחשבה אחרת... בעיסוק אחר... בהפעלת הגוף באיזה פעילות... כל אלו יכולים להעביר את המחשבה מהראש..

כעת מחדשת לנו התורה, שכאשר אתה לוקח את המחשבה ומדבר עליה.. במקום להעביר אותה שתצא כמו שהיא נכנסה.. היא מתקבעת... כי הדיבור יוצר איזו מציאות כל שהיא בעולם... הוא מפעיל משהו... ברגע שאדם מקבע לעצמו איזו מחשבה.. הוא נותן לה ביטוי בדיבור הוא מושך על עצמו הפעלה של הכח של מה שהוא דיבר... מילים אינן נעלמות בחלל האוויר... דיבור יוצר איזו תנועה והדים... ולכן דיבור חיובי כמו ברכה, תפילה, חיזוק באמונה, זה פותח צינורות של שפע וממשיך איזו כח של ברכה לעולם... לעומת זאת, דיבור שלילי או פסימי... ייאוש.. יוצר התעוררות של קטרוג רוחני כלפי האדם, וזה כאילו האדם מזמין לעצמו את הדין הזה על ראשו...

לכן כדאי ורצוי להימנע מדיבורים שליליים, לא לקלל את עצמו, או להכריז על דבר רע שיקרה לו או לאחרים גם לא בצחוק, וודאי לא בשעת כעס, אמירות כאלו עלולות 'לפתוח פה לשטן' ולממש את הדיבור...

יש בזה דבר נוסף - המוח האנושי שלנו מאמין למה שהפה מדבר, אם אדם אומר פעם אחר פעם 'אני לא מסוגל' 'זה בטוח לא יצליח'... המוח שלנו מקבל את זה כמציאות... ולפי זה הוא מתאים את תבניות החשיבה, וגורם לאדם לפעול בצורה שתגשים את החשיבה הזו... זהו כמין מעגל שבו הדיבור יוצר גישה... דרך... קיבוע... והגישה יוצרת מעשים... שאנחנו פועלים על פיהם...

לכן מילים שנאמרות בקול, הם כביכול מקבלות תוקף ממשי... זה כבר לא סתם מחשבות מתרוצצות.. הם כאילו הופכות לעובדה קיימת, וזה משפיע קודם כל על האדם עצמו.. גם על איך שאחרים מתייחסים אליו... וגם על המחויבות הפנימית שלך לאותם דברים...

כדוגמא אדם שמדבר על כך שהוא מיואש... ראשית הוא משדר את זה לעצמו... הוא מתנהל על פי הייאוש הזה.. הוא מקרין את זה על הסביבה שלצידו שמבינה שהוא כעת בייאוש... וכעת זה גורם לו שהוא בחוסר מוטיבציה... הוא כעת באמת אין לו כח לעשות כלום...

ועל פי זה כאשר יש מי שאוסף צדקה, אין לומר לו 'אין לי'... כי זה מושך על האדם שבאמת לא יהיה לו, לכאורה עדיף או לעשות תנועה עם היד... או לתת משהו מועט...

נרגיל את עצמנו לדבר טוב... ולמשוך על עצמנו רק טוב...

לתגובות והערות: הרב איתמר סקורניק A33172784@gmail.com כמו"כ ניתן להירשם במייל הנ"ל לקבלת העלון במייל