

בס"ד

חינוך לאור הפרשה

פרשת שמות

אומנות ההקשבה...

גיליון מס' 80

הרב יהונתן דדון

yd0527606276@gmail.com

חינוך לאור הפרשה/שמות

אומנות ההקשבה...

הימים ימי תחילת שואת יהדות אירופה, כאשר עם ישראל החל להיות נתון תחת מגף הברזל. גזירות קשות ואכזריות התחדשו מדי יום, הקשו מאוד על קיום כלכלה יהודית, חיים יהודיים, ואפילו חיים בכלל. היהודים נרדפו עד צוואר, חנויותיהם נסגרו, בתיהם נשדדו, כל העובר לצידם - ביזה והשפיל אותם, משל היו תת - אדם. בימים ההם, בעיירה פרוזנא שבפולין, כיהן כרב העיירה הגאון רבי דוד פייגנבוים זצ"ל הי"ד - שאחר כך עלה בסערה השמימה על קידוש השם. רב העיירה הצטער וכאב בצער אחיו, אך לא היה בידו להושיע. ספון היה בביתו, לומד בשארית כוחותיו, ומנסה לחשב מה צופן לו העתיד, שנראה שחור משחור...

ביום מן הימים, נקלע אחד מיהודי העיר לבית הכנסת שבעיירה, בעיצומו של יום חורפי קר ומושלג. בית הכנסת לא היה מוסק, הרוחות שרקו בעוז, צמרות העצים התנופפו לכל עבר וכל אדם נס לביתו, לנסות לחמם את עצמותיו. להפתעתו, גילה היהודי כי רב העיירה יושב בבית הכנסת, הרב פייגנבוים יושב בגפו ולומד, כשהוא משפשף את כפות ידיו זו בזו, מבקש להתחמם מהקור הנורא... היהודי ראה כן תמה, לא הבין את אשר הוא רואה. הרי הרב היה יכול לשבת בביתו המוסק, וללמוד ליד האח, המפיץ אור וחום נעים ומשובב נפש. על שום מה יושב הרב בבית הכנסת, מנסה אך בקושי להתחמם ולא עולה בידו? למה צריך הרב לסבול מהקור, להיות עטוף במעיל פרווה עבה המכביד עליו, ואך בקושי לחמם את עצמותיו הקופאות!?

היהודי לא נותר בתמיהתו זו, וחיש מהר פילס את דרכו למקום מושבו של הרב, ותהה בפניו: 'למדנו רבנו, הרי בבית מוסק ונעים, חם ונחמד. למה יושב הרב בבית הכנסת הקר, כאשר הרחות פורצות מבעד לסדקי החלונות, הקור כה נורא, והרב כה מתאמץ לא לקפוא חלילה?!'

חיך הרב את חיוכו הטוב, והזמין את היהודי השואל לשבת לצדו. 'הסכת ושמע', פתח הרב, וסיפר: היה זה כמה ימים קודם לכן, היה קר לא פחות, והרב ישב בביתו המוסק והנעים ולמד. ממילא אין הרבה מה לעשות, שאלות רבות אין בתקופה בה אין עופות ולא מזון, אין מריבות כי אין על מה... ישב הרב בביתו ולמד תורה בנחת, כשלפתע הוא שומע נקישות מבעד לדלת הסגורה.

'כן, אפשר ומוזמן להיכנס!' - קרא הרב בקול, וכשראה שהדלת אינה נפתחת - שב וקרא: 'בבקשה, הדלת אינה נעולה, היכנס נא!' אלא שהאיש לא שמע, כנראה הגשם שירד בעוז הפריע. מיהר הרב לקום ולפתוח את הדלת, וראה את דמותו הולכת ומתרחקת... מיהר הרב לרוץ אחריו, הזמין בחום להיכנס, והתנצל מעומק לבו על כך שלא קם מיד בנקישה הראשונה, ולא מיהר לכיוון הדלת להכניסו הביתה. 'לא שיערתי נכון את עוצמת הרעש בחוץ', התנצל הרב, 'אבל ביתי פתוח ואתה מוזמן...' הלה סב על עקבותיו, שב לכיוון בית הרב, נכנס הביתה, וסיפר את אשר על לבו. בימים כה טרופים, לא היה לו הרבה מה לשאול, הוא נדקק לרב אך כדי לשפוך לבו, לפרוק את מר ליבו על המצב הכלכלי הקשה, על חנותו שנסגרה ובני ביתו הרעבים ללחם...

'ועתה', סיים הרב את הסיפור ופנה ליהודי ששאל אותו לפשר שהייתו בבית הכנסת הקר במקום לשהות בבית המחומם, 'הבן נא: אותו יהודי לא בא לשאול דבר, רק ביקש להשיח את אשר על לבו. הרי לאור המצב הקשה, אינני יכול לעזור לו בפרנסתו, אין לי לחם

לתת לו, אפילו לא כמה עצים להסיק את ביתו... אין לי, אין לי כלום
במה לעזור לו, מלבד דבר אחד: לשבת, להקשיב, לשמוע. להיות
לו אוזן קשבת, כתף תומכת, כתובת בה יוכל לפרוק! זה הדבר
היחיד אותו אני יכול לעשות. פשוט להקשיב, לנסות למצוא דברי
עידוד ונוחם, לתת לו את הזמן ואת תשומת הלב הדרושה לו.
נו, 'סיים הרב, 'עתיך אשאלך בני: היש לי זכות לשבת ספון בחדרי
ביתי? ואולי שוב יבוא יהודי, ולא אשמע את נקישותיו על הדלת?
ואולי שוב יבוא יהודי, ולא ישמע את קריאותי להיכנס? ואולי שוב
יבוא יהודי, וימצא דלת סגורה ויחשוב שאינני נמצא, ואז לא ימצא
כתובת לפרוק את מועקת ליבו?...

הלא תבין, 'סיכם הרב, 'העזרה הגדולה ביותר היא להקשיב,
לשמוע, לתת לזולת לפרוק. הימים כה קשים, המצוקות כה גדולות,
אין לנו, באמת שאין לנו איך לעזור זה לזה. הדבר היחיד שאנו יכולים
לעשות הוא להקשיב זה לזה, לתמוך זה בזה, להיות נכונים לשאת
במשא, לחזק ברכיים כושלות. האוכל למנוע זאת מבני העיירה?
לפיכך אני חייב לשהות בבית הכנסת, עם אוזן זמינה ולב פתוח
לשמוע, להקשיב, להיות כתובת לחזק שבורי לב!

*

דברי הרב בסיפור מצמרר זה, חושף בפנינו את הרובד העמוק של
החסד, שאינו מתבטא רק בנתינה גשמית. העזרה הגדולה ביותר
היא להקשיב, לשמוע, להיות הכתובת לאנחתו של הזולת, להיות
הכתף הנעימה עליה יפרוק את שבר לבו. הבה נאמץ את החסד
הזה, להחזיק ביד רעינו בכל עת משבר. לשמוע אותם, להקשיב
להם, לתמוך בהם בהשתתפות בצערם, בתשומת לב למצוקתם.
זה נכון לאנשים מסביבנו, וגם לבני המשפחה הקרובה ביותר –
שזקוקים לא פעם בעיקר לאוזן קשבת, הרבה יותר מאשר לעזרה
מעשית ומועילה. זה החסד הגדול ביותר!

גם אם הוא דורש מאמץ, גם אם הוא מצריך זמן, גם אם צריך לספוג
אי נוחות מסויימת, עדיין כדאי כל כך להעניק את החסד, להקשיב,
לתמוך, להכיל את צער הזולת. זה מה שמעניק לזולתנו כוחות
לצלוח את הרגעים הקשים בהצלחה.

כשאנו נמצאים בצד המקשיב, לפעמים זה ממש קשה...

הרי אנו רוצים לתמוך בתמיכה של ממש, להרגיש שיצרנו פתרון,

שהמצאנו את המוצא מהסבך אליו נקלע ידידנו. כה קשה לשבת
ופשוט להקשיב, כשההקשבה לא יוצרת פתרון ולא מעניקה מענה
מחודש לבעיה, ולמרות זאת – ההקשבה נותנת לאדם הנתון בצרה
שחרור, הוא מרגיש פורק את משאו, זה מעניק לו כוחות ואנרגיות
להמשיך לשאת את דאגותיו וצרותיו!

כתוב בפסוק 'דאגה בלב איש ישיחנה' (משלי י"ב כ"ה), וחז"ל בביאור אחד
מבארים 'ישיחנה לאחרים'. כאן נחשפת נוסחת קסם, המגלה את
סוד ההקשבה. כשאדם מודאג והוא משוחח על דאגתו עם אחרים,
כשלבד כבד ועייף מדאגותיו והוא פורק אותו באוזני הזולת, הוא הופך
לאדם חדש, הוא מקבל כוחות חדשים להתמודד! (הרב אשר קובלסקי שליט"א)

*

מנהיג – מקשיב!

בפרשת השבוע מתארת התורה את השיעבוד והעינויים שהיו מנת
חלקם של בני ישראל במצרים. ה' בחר במשה רבינו, שיגאל את
כלל ישראל ויוציאם ממצרים. מדוע זכה משה לשליחות גורלית זו?
הגאון הרב אורי וויסבלום שליט"א כותב: משה רבינו היה בן שמונים
שנה בשעה שהטיל עליו ה' את השליחות. מה היו קורות חייו של
משה רבינו עד שנבחר? התורה אינה מפרטת. אין ספק, שהתורה
הייתה יכולה לספר סיפורים מעוררי השראה, ולתאר את ביתו
העמוקה, גדלותו בחכמה ודעתו הרחבה, כדי שנבין מה היה מיוחד
באישיותו של משה רבינו, שדווקא הוא נבחר להיות שליח השם.

אך לא! התורה אינה מזכירה סיפורים מעוררי השראה, למעט שלושה סיפורים "פשוטים", בעלי מכנה משותף אחד. ניתן לעיין בתורה המביאה את פרטי שלושת הסיפורים, המכנה המשותף ביניהם, היא תכונת "נושא בעול עם חברו". תכונה זו, מוזכרת בתמצית במילים הבאות: "ויהי בימים ההם, ויגדל משה ויצא אל אחיו, וירא בסבלותם". בכל שמונים שנות חייו (למעט שלושה חודשים), משה רבינו לא התגורר בארץ גושן יחד עם בני ישראל, אלא היה בבית פרעה. שהרי בתיה, בת פרעה, משתה אותו מהמים וגידלה אותו בבית אביה. לא רק שמשה רבינו לא גדל עם אחיו בני ישראל, אלא הוא גם נשא תפקיד בכיר בשלטון מצרים, וכפי שכותבת התורה: "ויגדל משה". מה הפירוש "ויגדל"? מבאר רש"י: "שמנהו פרעה על ביתו". כלומר, פרעה מינה את משה לתפקיד בכיר מאוד במלכות מצרים. מטבע הדברים, יכול היה משה רבינו להמשיך לחיות את חייו בשקט, ולהתעלם מסבלם של אחיו. אך לא! משה רבינו יצא אל אחיו. כלל ישראל הם "אחיו", ומשה רבינו יצא אליהם כדי לראות בסבלם, וכלשון רש"י: "נתן עיניו וליבו להיות מיצר עליהם". משה רבינו קיבל את השליחות הגדולה בהיסטוריה, בעיקר בזכות יכולותיו "לצאת החוצה"... לצאת מהאגו הטבעי האופף כל אדם, להשתתף בצער האחר, ולהקשיב למצוקותיו.

(הארת דרך, כרך עבודת המידות, מאמר "נושא בעול עם חברו")

*

הקשבה - תרופה...

מספרים על הצדיק הירושלמי, רבי אריה לוי זצ"ל, שפרופסור ידוע היה שולח אליו חולי נפש והוא היה מרפא אותם. פעם פנה הפרופסור לר' אריה בשאלה: "איך אתה מרפא אותם?, מה אתה עושה להם? גלה לי את הסוד". ענה לו ר' אריה: "אני לא עושה להם שום דבר אני רק מקשיב להם..."

*

"לדעת לדבר זה כישרון, אבל לדעת להקשיב זו אומנות"

מסופר שבערב פסח הגיע נפח יהודי לשאול את הרב יוסף דוב הלוי סולובייצ'יק בהיותו רב קהילת סלוצק, האם מותר לקיים מצוות 'ארבע כוסות' בליל הסדר בחלב? הרב לא השיב על השאלה אלא אמר לאשתו לתת לאותו יהודי עשרים וחמישה רובל. "מדוע לתת ליהודי סכום כסף גדול כל כך?" שאלה אותו אשתו "והרי בדרך כלל שלושה רובל מספיקים לקנות יין?". הרב השיב ואמר: "מי ששואל אם יכול לקיים את מצוות 'ארבע כוסות' בחלב, סביר להניח שאין לו גם בשר לסעודה ולכן יש לספק לו את שאר צרכי הסעודה..."

הקשבה אמיתית אינה רק למילים עצמן, אלא למה שמתנגן מאחורי המילים, לשפת הגוף ולמסר שמעבר למילים. בהקשבה אמיתית אנחנו מקשיבים למילים, למחשבות, לנימת הרגש, וגם למשמעות שמעבר לכוונתו המודעת של הדובר. לעיתים שומעים במסר השטחי שאיננו חשוב ביותר, זעקה אנושית חבויה, 'צווחה אילמת', המונחת קבורה ובלתי ידועה מתחת לפני השטח. היכולת להאזין למסר שמעבר למילים מלמדת על 'אינטליגנציה רגשית' – כאשר האדם באמת מנסה להבין את עולמו הפנימי של הזולת. ההקשבה היא משימה מורכבת ודורשת מיומנות רבה. לא תמיד בני אדם נפתחים ואומרים ישירות מה הם צריכים, לעיתים הם לא יודעים לבטא זאת במילים ולפעמים הם אפילו לא מודעים לצרכים הנפשיים שלהם.

הגדיר זאת אחד מחכמי אומות העולם:

"הקשבה פורייה היא האמנות של פיתוח דממה עמוקה בתוכנו, כך שנוכל להאט את קצב עבודת המוח, להתאימו לקצב הטבעי של פעולת האוזניים, ולקלוט את המשמעות שבין המילים".

*

הלכות הקשבה...

להקדיש זמן – חז"ל בהלכות כשרות מלמדים אותנו כלל: "מתוך שטרוד לפלוט אינו בולע" (חולין ח' ע"ב). מכלל זה נוכל ללמוד גם על האדם, שבהיותו פועל ומוציא את כוחותיו החוצה, הוא אינו יכול לקלוט ולקבל את דברי האחר. אם ההורה עסוק וטרוד במחשבה מה לומר לילד ואין לו פניות לשמוע את הילד, הוא לא יקלוט מה עובר על הילד ומה הילד חש, מה יכול למצוא מסילות ללבו, ומה רק ירחיק אותו מלקבל. לפיכך, ראוי לכל הורה להקדיש זמן מיוחד להקשבה, להגיע לזמן זה מתוך שקט פנימי ומטרה לקבל ולשמוע, על מנת לשפר את יכולת ההקשבה וממילא גם את הקשר הפנימי לילדיו.

*

להקשיב בלי לחשוב על פיתרון – הורה שמקשיב באמת לבנו, יכול להבין אותו טוב יותר וממילא למצוא בצורה מדויקת יותר את הפתרונות לבעיותיו. נושא ההקשבה הוא נושא חשוב כשלעצמו גם ללא מציאת הפתרון. מציאת הפתרון היא קומה שניה בקשר עם הילד והיא עומדת על גבי ההקשבה עצמה. ולכן, גם כאשר ההורה רוצה להקשיב לבנו על מנת לעזור לו במציאת הפתרון, עליו להקשיב על מנת להקשיב, ורק על גבי הקשבה זו הוא יוכל לעזור במציאת הפתרון. לילד יש צורך בעצם המציאות של אופן קשבת, מעבר לקבלת תשובות ופתרונות לבעיותיו. אם ההורה יהיה עסוק במחשבות על פתרון הבעיה, הוא יפספס את עצם ההקשבה – וממילא את העיקר. לפיכך, חשוב מאוד לשים לב שכאשר הורה מקשיב לילד, הוא מקדיש את כל תשומת הלב לעצם ההקשבה, ולא חושב כלל על פתרון. למציאת הפתרון יוקדש זמן נפרד, לאחר שהילד יסיים את דבריו.

*

תשכחו מעצמכם – התרכזו במי שמדבר ושימו עליו את הפוקוס. הניחו בצד את כל החוויות האישיות שלכם ופשוט האזינו לו. אמנם טבעי לקשר את הדברים שהוא אומר לחוויות האישיות שלכם, ולהגיב בסיפור נגדי, אך הדבר גורם לו להרגיש שאנו לא מקשיבים לו באמת. בשלב מסוים הוא פשוט יפסיק לספר לכם מה עובר עליו ומה הוא מרגיש.

*

תראו הזדהות – לאחר ששכחתם את עצמכם, זה הזמן להיכנס לדמות שמולכם. נסו לחשוב – מה הוא מרגיש? כיצד אתם הייתם מרגישים במקומו? כיצד הייתם מגיבים במקומו? באופן הזה תוכלו להזדהות איתו ולהקשיב לו באמת.

*

תהיו מראה – להקשיב, זה לא להזמין אנשים לתוך הנפש שלכם, אלא להיכנס לתוך שלהם. כדי לגרום לבן אדם להבין שאתם באמת מקשיבים לו, שקפו לו מה שהבנתם מדבריו וכיצד קלטם אותם. החזרה על דבריו מאד מרגיעה אותו. ראשית, הוא רואה שיש מי שמקשיב לו, ושנית, הוא סמוך ובטוח שהוא הובן כראוי. אתם יכולים להשתמש בביטויים: "אני מבין מדברך ש...", או "אתה מתכוון לומר ש...".

*

תבקשו אישור – לפני שאתם מחלקים את עצותיכם – בקשו רשות. לפעמים המספר כלל אינו מעוניין לשמוע מה כדאי לו לעשות, לחשוב, להגיד ולהרגיש. הוא פשוט זקוק למישהו שיקשיב לו – בשקט, בהבנה ובלי כל עצות.

*

אל תשפטו – זהו החלק הקשה ביותר במשימת ההקשבה...
לא לשפוט או לבקר את המעשים של המספר. שיפוטיות וביקורת
אינה משקפת הקשבה, ומיד סוגרת את השני וגורמת לו להתבצר
בעמדתו בעקשנות. הוא נפתח ובא לספר את סגור ליבו, ובמקום
לקבל הקשבה והבנה למצבו – הוא מוצא את עצמו מותקף.
השיפוטיות לא רק שאינה מסייעת לו, אלא אף פוגעת בו. הדבר נכון
הן ביחס לאדם שמולכם והן ביחס לעצמכם, משום שאדם ששופט
ומבקר את עצמו, לעולם אינו יכול להקשיב לשני ולהבין אותו. חשוב
לשים לב לא להשתמש בביטויים: "למה עשית כך?", "זה לא טוב
מה שעשית"... זה לא התפקיד שלכם לשפוט. אתם כאן רק כדי
להקשיב.

*

מחנך הוא מנהיג, ומנהיג – מקשיב...

אומרת הגמרא (בבא מציעא פ"ה ע"ב): "אמר רבי חייא: אני דואג שהתורה לא
תשתכח מישראל. כיצד? אני הולך ומגדל פשתן, ומכין ממנו
רשתות שאיתם אני צד צבאים, מאכיל את בשרם ליתומים ומעורם
של הצבאים אני מכין יריעות לחמישה חומשי תורה. כאשר אני מגיע
לעיר אני מלמד חמשה ילדים בחמשת החומשים, חומש לכל ילד,
שונה בעל – פה לשישה ילדים אחרים את ששת סדרי המשנה, סדר
לכל ילד, ואומר להם: 'עד שאחזור, תלמדו אחד את השני את
חמשת החומשים ואת ששת סדרי המשנה'."
חלק חשוב מתפקיד ההורה והמחנך הוא היותו 'רועה' – הוא צריך
לדאוג לכל צרכי 'הצאן'. ולכן משה רבינו, רועה צאן יתרו, זכה
להיות הרועה הנאמן של עם ישראל. וגם דוד המלך זכה למלוך על
עם ישראל, בזכות דאגתו לצאן אביו. על מנת שהורה או מחנך יצליח
להיות רועה נאמן, עליו לדעת להקשיב לצרכי הילד. ובשביל זה
צריך ההורה למצוא בתוכו הרבה אהבה וסבלנות.

כאשר ראה רבי חייא שעתידה התורה להשתכח, הוא טרח ללמד תלמידים על מנת שילמדו אחד את השני. וכאשר ראה שאין ספרי תורה ללמד בהם, הלך לצוד צבאים כדי לכתוב ספרי תורה על עורותיהם. וכשלא מצא רשתות לצוד בהם את הצבאים, טרח רבי חייא לגדל פשתן כדי להכין רשתות כדי לצוד את הצבאים. במעשה זה מגלה לנו רבי חייא את הדאגה שצריך המלמד לדאוג לתלמידיו. למצוא את החוסרים ואת הקשיים שלהם ולדאוג להשלימם. מעלה זו היא הידמות לדרכי הקב"ה שעושה לאדם את כל צרכיו, "ומשביע לכל חי רצון".

יכולת 'רפייה' זו – היכולת לראות את הילד כנשמה אישית ויחידה למרות שיש לו עוד אחים והוא בורג קטן במסגרת רחבה מאד, וההבנה שילד יש את הרגעים השמחים שלו ואת הקשיים המיוחדים לו – יכולה לבוא לידי ביטוי בזכות ההקשבה.

בהקשבה אמיתית הנך נכנס לנעליו של המדבר, מגלה מה הוא חושב, מבין אותו. ככל שמחנך יקשיב לתלמידיו, כך יוכל גם להעביר מסריו ביתר הצלחה. ההקשבה משדרת כבוד, מעידה שהמחנך מעריך את התלמידים, מבהירה שהמחנך מאמין בהם, ומעבר לכל – מלמדת אף אותם להקשיב. ידועה האמרה בשם הרבי מקוצק: "לפני שאתה מלמד ילד לדבר, למד אותו לשתוק – ולהקשיב".

*

לסיום:

אמר פעם חכם אחד: מדוע יש לנו יש לנו שתי אוזניים ופה אחד?
כדי שנקשיב יותר ממה שאנחנו מדברים...

שבת שלום!

העלון מוקדש
להצלחת התורם וכל משפחתו
ברוחניות ובגשמיות

לתגובות ולקבלת העלון במייל: yd0527606276@gmail.com