

# הזנעמה שבקרבי

צוללים יחד למעמקי הנפש ודולים את הנקודה האלקית

## פתח בחלון חדש

[החלונות פתוחים]



אפשר להשתמש ברעיון גם כשכואב לנו. קשה להשכיח כאב. ועוד יותר לדחות אותו. הוא צץ שוב ושוב.



### הבו עצה...

חלון.

יש חלון פתוח ויש חלון סגור.

לפעמים שתיים כאלה, אבל האם שמעתם על המושג שתי חלונות, אחד על השני?

גם אם לא, הפעם תשמעו.

אני לא מתבייש להודות שאני איש מאה שערים.

נולדתי בקופסא, יותר מדויק בקסבה הידועה, שם גדלתי, שם נישאתי ושם אני מתכנן להמשיך את חיי בעזרה.

יש שיאמרו כמו תולעת בצנן, אבל בשבילי זה המקום הכי בעולם.

לידיעתכם, ב'פינה' הזאת ששמה מאה שערים אפשר להסתדר כל כך טוב עד שלפעמים אתה מגלה שכבר לא יצאת מהשכונה תקופה ארוכה. למה, כי משפחה וילדים ומרפאה ובנק וחברים והכל, נמצא פה.

או למה לצאת?

מדי פעם, אבל רק מדי פעם, ההכרח לא יגונה ואני 'נאלץ' לעזוב את הכוורת הרוחשת, כדי לסדר משהו, ועל זה אני רוצה לדבר.

### למה לא להקשיב לשיעור קצר במדעי המחשב?

איך עובד מחשב? כמה פונקציות יש בו? ואיך משתמשים בהם.

אני זוכר את עצמי אברך טרי, משתמש במחשב חדש שקניתי [לצורך חידושי תורה, אלא מה?]. תוכנת וורד שמגיעה עם הכלי מאפשרת לכתוב, לסדר, להעביר, להעתיק ומה לא.

ובכן, אני מנסה להעתיק קטע מקובץ לקובץ. פעולה פשוטה שבשבילי בשעתו לא ממש פשוט.

אני מעתיק את הטקסט הנבחר, סוגר את הקובץ, מאתר את הקובץ אליו אני רוצה להעביר את הקטע, פותח אותו, ומעתיק [מה קורה לפעמים על הדרך אל תשאלו] וסוף סוף הפעולה מסתיימת. ב"ה.

עד שמגיע היום הגואל, וחבר שצוחק ממני - 'אתה פשוט נוסע מירושלים לבני ברק דרך מירון' - מגלה לי דבר פשוט.

משאירים את הקובץ בחלון פתוח, פותחים קובץ שני בחלון חדש, והופ! מעתיקים מיד [וגם חוסכים את מה שקורה לפעמים על הדרך].

פשוט מאוד. אפשר לפתוח שתי חלונות בו

### התמודדות שאינה מצליחה, האם ניתן לעשות משהו אחר?

העיניים.

צריך להכין אותם כי בחוץ יותר קשה. 'עיניך יהיו למטה' כפשוטו. מצרף תפילת 'העבר עיני מראות שווא' ויוצאים לדרך. אני חוצה את ככר השבת וממשיך.

אבל מה? ישנו מישוה, שלא כל כך מרוצה מהמצב. המישוה הזה הוא מלאך, הוא צריך להפריע, זה תפקידו. והוא מנסה לעקוף את השער של העיניים ולהגיע ישר למח.

מחשבות. הוא יורה ויורה. ואני ממש מוטרד. אני יודע שה' רוצה התמודדות, ושוב התמודדות. אבל איך?

ככה בשליפה אני מנסה לרחות אותו. כלומר אותם, את המחשבות, דוחה דוחה, וכמו המאמר הידוע 'שלח תשלח אפי' מאה פעמים, אני נוכח לדעת שאין לזה סוף.

אני נזכר מה הייתה התוצאה כשרבתי עם שכני לספסל בכיתה על קביעת גבולות השולחן, דרך דחיפות. ואני מבין שזה לא תכל'ס וזה לא יגמר לעולם.

אני לא מתכוון לוותר. הרי ה' רוצה ממני משהו. אז אני מעלה תוך כדי תובנה חדשה. שמועילה לי, ואולי לכל אחד.

ואני רוצה לרפד אותה ? את האמת, גם להיות בשמים ב'אורות' מרגיש לי לפעמים קצת מנותק מהמציאות. ואני רוצה פשוט 'לאזן' קצת.

אז פשוט ככה. אני לא 'דוחה' את המצב רוח. לא סוגר את החלון. אני פשוט פותח חלון נוסף. ממשיך בשגרה הברוכה, עושה מה שצריך, ואפ"י נותן לעצמי להציץ מידי פעם לחלון שנמצא ברקע, וחוזר מיד לשגרה. בלי לסגור שום חלון.

ככה ההיפך. כשאני חוגר חגורות לקראת נחיתה, בצניחה חופשית, אני ג"כ לא בורח לשום מקום, משאיר את

לכן אני מעדיף את האופציה של **ההתעלמות**.

פשוט. תמשיך בחלון שלך. אני יש לי עוד חלון פתוח. איני מכיר. אני מתעסק בשלי ואתה בשלך. לא מתייחס.

אני לא נבהל, לא מתבלבל. 'אני לומד לחיות לצד המחשבות'.

השיטה פשוט עובדת.

ואז פשוט נמאס לו מההתעלמות שלי והחלון נסגר מעצמו. אם לא תמיד, אז **בהרבה מאוד** פעמים.

בקיזור. אופציה טובה, עצה נפלאה.

זמנית ולדלג ביניהם.

זה הסיפור של החלונות.

וממחשב[ה] למעשה.

## חלונות לא סוגרים! פשוט פותחים אחרים

אני לא צריך לסגור את ה'חלון' שהיצר פותח לי, מנסה למשוך אותי. הוא פותח אותנו מחדש. גדול יותר, צבעוני יותר.

אני פשוט **פותח קובץ נוסף**. חלון נוסף ! החלון הנוסף הוא פשוט ענין **אחר** שמעסיק אותי, כספים, עסקים,

## ב'פינה' הזאת ששמה מאה שערים אפשר להסתדר כל כך טוב עד שלפעמים אתה מגלה שכבר לא יצאת מהשכונה תקופה ארוכה.



החלון הקודר פתוח, ופותח חלון של עשייה, שגרה, פשוט מה שצריך.

מניח לחלון הראשון להיות פתוח, לא נורא. מתנהלים במקביל. עד שהחלון דועך מעצמו [בוודאי עצמו זה גם ככה? אולי כדי להציע להם לעדכן את התוכנה...].

אפשר להשתמש ברעיון גם כשכואב לנו. קשה להשכיח כאב. ועוד יותר לדחות אותו. הוא צץ שוב ושוב.

שימוש בטכניקת 'החלונות הפתוחים' עשויה להועיל.

והמון.

שווה ניסוי !

## מטפס ועולה מטפס ויוזרד - שימוש רבגוני בחלונות

במחשבה נוספת, ה'פנטז' הזה יכול לעבוד גם בשטחים אחרים. כמו...

'מצבי רוח משתנים' ! המושג הזה, שיום אחד אני נוסק לשמים ובמשנהו נוחת למעמקי האדמה מוכר לי. ולעוד כמה.

[בכלל אני חושב שהחיים הרבה יותר מעניינים ככה. מאשר מזג אפרורי כיום מעונן וישר כסרגל ומשעמם כמו שזה נשמע].

ומה אני עושה כשמתחילה נחיתה,

נפש, תורה, חסידות ומה לא. גם סידורים יש לי מספיק ועוד תכנונים [עיין ערך מחשבות בשמו"ע ויהיה לך מחשבות וטירדות כדי להעסיק את המח די והותר].

ומה עם החלון הפתוח? שיבושם לו !

## מי שווה התעלמות? כן, לא יותר מהתעלמות

וברובד יותר עמוק.

אני לא דוחה את ה'תאוה', כי אז אני פשוט נותן לגיטימציה עצומה למלאך **ההוא** בזה שאני 'פונה מכל עסקי' כדי להתעסק דוקא עם מה שהוא מביא לי.

# לנהל בלי להתבלבל

לזכור את הפרטים הקטנים, אספקת סחורות, מחירים, תשלומים לספקים, משוב לקוחות, מס הכנסה ומשכורות ורואה חשבון



אבל בינינו, יש כאלה שבאמת, כמו 2 או 3 מוחות יחד, מנהלים מערכות שלמות, עסקנות, מצוות ומעשים טובים, צדקות, או מסחר חובק עולם, **ובמקביל** יש להם את החיים האישיים שלהם, תורה ומצוות, משפחה, ילדים

אותו רץ ממקום למקום עם הפלאפון באוזן, מנהל 3 שיחות בו זמנית תוך שהוא מסמן לך לחכות לו דקה, והוא בכלל בדרך לפגישה חשובה שהוא מגיע לשם באיחור כי הוא עסוק [בלהסביר לכולם איך שהוא עסוק].

## מילה על עסקים, עסקנים, והמסתעף

בעולמנו אנשים עסוקים.

יש את אלה שמנהלים חצי עולם [או שלפחות כך מרגישים]. אתה רואה

לעשות את זה?  
פשוט.

אנחנו לא מעוניינים לעבור לחלון  
אחר עד שסוגרים את החלון הקודם.  
כי הרי לא סיימנו אותו!

איך אני מתפנה ל'בית' אם לא סיימתי  
את העבודה. איך אני חוזר לילד אם  
אני עוד בממתינה עם הבנק? אז גם  
אם אנחנו עוברים בליט ברירה אנחנו  
מתבלבלים עם ההרגשה שהכל פתוח  
ומבולגן!

בצורה החדשה, נשנן לעצמינו  
שהחלון נשאר פתוח, ונחזור אליו,  
ובדיוק למקום בו הפסקנו, כשנוכל.  
ונמשיך משם.

אחרי שהוא ניהל שיחות חו"ל על כל  
מה שאתה רק לא רוצה?

### צהר לחלונות הפתוחים...

גם במקום הזה, אני מנסה להשתמש  
עם תובנת החלונות הפתוחים!

המח שלנו, לפי התפיסה, לא יכול,  
ממש לא יכול להחזיק שתי דברים בו  
זמנית.

אם אני עכשיו, בראש שלי, ב'עבודה',  
אז כדי לעבור ל'בית' יש צורך בסגירת  
חלון אחד. לסיים עם הנושא, ופתיחה  
מחדש של חלון אחר. קשה לעשות  
את זה, וביותר אם המעבר נדרש כמה  
פעמים ביום, ולפעמים כמה פעמים

סידורים וכל מה שיש ביניהם [ויש  
הרבה].

הניהול כשלעצמו הוא משהו ששואב  
פנימה.

קחו לדוגמה ניהול עסק, לזכור את  
הפרטים הקטנים, אספקת סחורות,  
מחירים, תשלומים לספקים, משוב  
לקוחות, מס הכנסה ומשכורות ורואה  
חשבון.

נכון שיש כאלה שפשוט **נוח להם**  
העיסוק התמיד, המרוץ התמיד  
משמש להם כצורת בריחה מנובדת  
מהמשפחה וכל מה שכלול.

אבל לא מהם נדבר עכשיו.

## אני עובר מחלון 'עבודה' ל'עסקנות', משם ל'בית' וחזרה ל'עבודה', אחר כך ל'סידורים' וכשאני מסיים חזרה ל'בית', ול'גמרא', ל'תפילה' לפי הצורך.



במשך הזמן נרגיש שאנחנו יותר  
מסודרים, לא מאבדים כיוון.

דאגות - איך מתנהלים איתם? טיפ

בתפיסה הזאת, אני יכול להתמודד  
טוב יותר גם ביום כמו הבוקר ההוא  
[ליתר דיוק, הבקרים ההם], שאני  
רואה את שורת החשבון בבנק במינוס  
רציני. ממש בהפתעה, כשצ'ק מפתיע  
נחת לחשבון, אבל חצי משכורת וגם  
לא השאיר יתרה למשיכה.

מה המשימה? כרגיל, לדאוג לכסוי.

אבל מה, יש לי עוד הרבה מה לעשות  
חוץ מזה, לימוד, תפילה, עבודה, יחס  
למשפחה.

אז ב'שיטת החלונות הפתוחים', אני  
משאיר ברקע את המקום, את ה'ענין'  
שצריך לדאוג לכסוי.

אני **לא סוגר** את החלון [ובמקרה הזה  
אין גם דרך לסגור אותו בלי לסגור  
את המינוס...]. אלא משאיר פתוח,  
ובמקביל פותח חלון של 'גמרא', של  
'שחרית' של 'עבודה' של 'חינוך'.

בכך, אני הופך להיות מ'איש מודאג',  
כולו אומר דאגה, ל'איש שיש לו  
דאגות'. **נשמע** פחות מפחיד, **גם**  
**במציאות** הרבה פחות מפחיד מ'דאיג'  
וגם לא מטלטל.

תנסו.

בשעה [תלוי אם יש קליטה...].

אבל לא. אפשר להחזיק 'שתי חלונות  
פתוחים'.

### לא סוגרים ולא מתבלבלים!

לא צריך ל'סגור חלון' בכדי לעבור  
לחלון אחר. כרגע עסוקים בחלון  
אחד, ומיד כשיש צורך עוברים  
לחלון אחר. לפי הצורך. ואז חוזרים  
לחלון הראשון, וחזרה לחלון שלישי.  
הכל נשאר פתוח, הכל ברקע, והכל  
נוכח, אני פשוט מסתכל ומתרכז כל  
רגע נתון במה שאני צריך [בסוד].  
גם ב'מחשב' ישנו לחצן קיצור דרך  
לעבור בין חלון לחלון, כנראה גם  
במח יש כזה].

בצורה הזו, אני עובר מחלון 'עבודה'  
ל'עסקנות', משם ל'בית' וחזרה  
ל'עבודה', אחר כך ל'סידורים' וכשאני  
מסיים חזרה ל'בית', ול'גמרא',  
ל'תפילה' לפי הצורך. אני לא  
מתבלבל. אני מצליח להישאר ב'שוב  
הדעת. יותר נכון להשאיר את הישוב  
הדעת אצלי.

כך, עם תרגול נכון אפשר לנהל את  
כל המערכות שה' מזמין לנו במשך  
היום, בלי להתבלבל, בלי מאמצי על,  
לסגור כל חלון, ולפתוח אותו מחדש.

למה אנחנו לא מורגלים מלכתחילה

### איך עושים את זה? אבל איך?

אותי מעניינים דווקא אלה שמממשים  
את הנישורים אבל לא שוכחים את  
העיקר.

מצליחים לתמרן, גם להיות עם  
הילדים וגם לנהל מבחץ עסק. גם  
להיות קשוב לצרכי המשפחה וגם  
לפקד על מערכת של עובדים. גם  
להקדיש זמן יקר לחינוך והקשבה וגם  
למצוא זמן לעזור לנזקקים ולערוך  
מגביות חובקות עולם.

איך זה?

אני מביט על עצמי וצוחק [אבל לא  
בצחוק].

יום שישי שבו אני צריך גם לקנות  
לשבת וגם להסתפר, זהו יום שישי  
עמוס, אין זמן לכלום.

אם אידע מקרה וחשבון החשמל אמור  
להיות משולם ביום שיוצא המשכנתא,  
ועל הדרך אני נאלץ לרוץ לרופא  
משפחה עם ילד שיש לו ספק ספיקא  
של קורונה, זה כבר יום מטורף לגמרי  
שאני לא יכול לחשוב על כלום כלום  
כלום.

אז איך הם יכולים? פשוט איך?

איך הוא זוכר להיכנס למכולת  
בשביל שקית חלב שבקשו לו מהבית

# מסירות נפש בגירסה נעימה ומעשית

כשאנחנו מדברים על זה, אנחנו תופסים צעד אחורה. עולה לנו הרגשה של 'קשה', אנחנו חושבים על מאמצי על, וחודרת אלינו ההרגשה שאנחנו נדרשים לשבור את עצמינו.



## יכוון למסור נפשו על קידוש ה'...

מכאן, אנחנו לוקחים את הדיון למקום יותר עמוק, יותר עדין אבל מאוד בסיסי.

כיהודים שומרי תורה ומצוות, אנו מכירים את המושג 'מסירות נפש' היטב, שומעים על זה דרך קבע, וגם פוגשים את המושג בגירסא המעשית, מדי פעם.

למדנו שיש מסירות נפש דרך מיתה על קידוש ה', וגם חוננו על המושג של לחיות על קידוש ה', כשקשה, כשכבד, מתאמצים, לא מוותרים. מסירות נפש של החיים.

ולהתחיל את הסדר היום. 'מסירות נפש' כפשוטו, למי שמבין בתחום.

## משגיח מן החלונות...

אני פשוט מחליט אחרת, אני לא 'מגרש' את העייפות, ולא נלחם בה. מצידו שתישאר במקומה.

אני פשוט קם תוך כדי שהעייפות ממשיכה ללוות אותי, הולך לביהכ"נ עייף, לומד. בלי לדחות ולדחוף את העייפות. אני ממשיך לפהק תוף כדי. אבל במקביל אני עוסק במה שאני רוצה, בחלון אחר.

סביבי, ואני מגלה, שהרבה מאלה שאני רואה בהם אנשים בעלי מסירות נפש, לא בדיוק נראים כך.

הם פשוט נראים מרוצים, טוב להם, מלאים חיות ותענוג, עם חיוך מרוח על הפנים. משום מה לא נראה לי שהם עברו היום כמה 'שבירות' כאלה שאני כל כך מפחד לעבור.

אלא מה. כנראה ישנה עוד דרך שיכולה לעשות את המעבר, בקלות יתר.

לא תמיד אפשר להישבר, להיקרע בין רצונות, לוותר על מה שאנחנו חושקים. פשוט, אפשר תוך כדי לפתוח...

בהמשך היום, אני מנסה להזכיר לעצמי מתי העייפות נעלמה והלכה לה ולא מצליח להיזכר.



בהמשך היום, אני מנסה להזכיר לעצמי מתי העייפות נעלמה והלכה לה ולא מצליח להיזכר [כנראה שזה קרה כשהייתי עייף].

'מלחמת היצר' מקבלת משמעות חדשה, לא מלחמה חזיתית פנים מול פנים [שגם היא נצרכת לפעמים, ואנחנו לא שוכחים], אני פשוט מקבל את המציאות, מניח לו לטרטר אותי, אבל אני, בשלי, מתעסק בשלי. ולייתר דיוק במה שהקב"ה רוצה.

לעשות נחת רוח ליוצרי.

מה? ... שוב חלון

לדוגמא. אני מאוד רוצה לקום מוקדם [כמו חצי כלל ישראל, החצי השני פשוט קם]. שעה של לימוד לפני התפילה אין כמוה כדי להתחיל את היום ברגל ימין.

וכל זה איננו שווה לי כשמגיע הרגע הזה שבו השעון מזכיר לי שהגיע הזמן לקום, המחזה קורע לב, אני פשוט צריך להחליט להתעלם מהעייפות שלי, לוותר על המתקנות של שעת שינה [ועוד על רקע של שעון טרדן].

אבל, כשאנחנו מדברים על זה, אנחנו תופסים צעד אחורה. עולה לנו הרגשה של 'קשה', אנחנו חושבים על מאמצי על, וחודרת אלינו ההרגשה שאנחנו נדרשים לשבור את עצמינו, לוותר על מה שאנחנו כל כך רוצים, לקרוע את עצמינו מכוחות החזקים מאיתנו.

## מסירות נפש ושמחה, ובקלות, הילכו שניהם יחדיו?

גם במקרה כזה, אני אוהב להתבונן



המגמה שלנו בחיים, זה לא לסגור חלונות, אלא לפתוח.