

שקוף

לרפא את החיים

לב הפרשה

החדשות הטובות

שהמשכת הטהרה והקדושה תלויה בימים... כי כל יום ויום של כל ימי עולם הוא בריאה חדשה ממש. כי יום הזה עדיין לא היה מעולם. וצריך כל אחד לשום לב לזה ולהודות לשמו יתברך בכל לב על זה בכל יום ויום, ולומר 'ובטובו מחדש בכל יום תמיד מעשה בראשית' בלב שלם בכל יום. ועיקר התחדשות בכל יום ויום הוא רק בשביל להמשיך ולהאיר מקדושתו העליונה עלינו מחדש, לעורר אותנו להתחדש בכל יום ויום ברצונות חדשים וחזקים וכו' להשם יתברך. ועל כן הטמא שטבל והתחיל להיטהר אינו רשאי לאכול בתרומה עד שיעריב שמשו ויבא היום שלאחריו. כי כפי טומאתו, אף על פי שהתחיל להיטהר וטבל במקוה אף על פי כן אינו יוצא מידי טומאתו בשלימות עד שימתין על התחלת היום שלאחריו שיהיה נמשך יום חדש, קדושה חדשה, רצונות קדושים חדשים, ואז דייקא יטהר" (ליקו"ה, ברכת השחר, ה).

רוצה להיטהר? רוצה להתנקות מצרעת נגעי הנפש המעיקה וחוסמת לך את הראות והראות?

אז אתה חייב להיזכר. להיזכר מה שהיה הוא לא מה שיהיה. להיזכר שמחר אור חדש יזרח.

להיזכר שגם אם שלוש מאות ושישים וחמש פעמים כבר צרחת על הילדים שלי ופגעתי בהם – הפעם הבאה יכולה להיות אחרת לגמרי. שגם אם הלב של אשתי כבר פגוע ומרוחק וסוגר בשבעים ושבעה מנעולים – הכל יכול להשתנות. שגם אם התחלתי דיאטה מאה פעמים בחיים שלי עד היום ונכשלתי – הפעם הבאה זה דווקא כן יכול להצליח...

להיזכר שכל יום הוא יצירה חדשה 'מהניילונים ממש' היוצאת לאור מכבשנו של צור כל העולמים, "כי כל יום ויום של כל ימי עולם הוא בריאה חדשה ממש. כי יום הזה עדיין לא היה מעולם". ובאותה בריאה חדשה לגמרי גנוזים כוחות חדשים, רצונות חדשים, קדושות חדשות, משום שהיום הזה הינו יחיד ומיוחד במינו.

העולם הזה, על כל התלאות הכרוכות בו, מטעה אותנו לחשוב שמה שהיה אמש יחזור על עצמו היום וגם מחר ומפריע לנו להאמין שאפשר בהחלט להיחלץ מכל מה שתוקע אותנו.

זהו המאסר האמיתי שכופה עלינו הטומאה – שכחת יסוד ההתחדשות.

הטהרה מתחילה במקווה, התעלות מתחילה בהשתדלות ובעבודה, אך אינה יכולה להיות מושלמת בלי הסוד של יום חדש יפציע, והוא אחר וסודי וחדש לגמרי, כי "אף על פי שהתחיל להיטהר וטבל במקוה אף על פי כן אינו יוצא מידי טומאתו בשלימות עד שימתין על התחלת היום שלאחריו שיהיה נמשך יום חדש, קדושה חדשה, רצונות קדושים חדשים, ואז דייקא יטהר".

טומאה וטהרה.

מושגים גבוהים הממוקמים בשיאי השיאים של עבודת השם. הלכתא למשיחא הנוגעת לזמן שבית המקדש ישוב ויעמוד על תילו...

מה לנו ולזה?

רבי נתן באחד מפיוטי תפילותיו מתחנן להינצל "משריון צרעת נגעי הנפש ומכאוביה המרובים". צרעת העור נחשבת בתקופתנו אולי כמחלה מימים עברו, אבל צרעת הנפש קיימת עדיין והיא חונקת כמו שריון עבה את נימי הנפש.

האטימות הזו שתוקפת אותי מול הצרכים האינסופיים של ילדי, הקיפאון שאני חש מול דמעוניה של אשתי, הפה הקפוף בהתבודדות הדלוחות שלי, הלב הנעול בתפילות הממולמלות ביושב ובשעמום...

גם היום וגם אצל כל אחד מאיתנו 'צרעת נגעי הנפש' היא משהו פעיל, נוכח וזקוק לטהרה.

”

אבל איך מיטהרים מפני הצרעת הזאת? מה עושים איתה? איך נרפאים ממנה?

"וְסֹפֵר לוֹ שִׁבְעַת יָמִים לְטַהֲרֹתוֹ, וְכַסֵּס בְּגָדָיו, וְרָחַץ בְּשֵׁרוֹ בְּמַיִם חַיִּים, וְטָהַר, וּבַיּוֹם הַשְּׁמִינִי יִקַּח לוֹ שְׁמֵי תְרִים אוֹ שְׁנֵי בְּנֵי יוֹנָה וְבָא לְפָנָיו יְהוָה, אֶל פֶּתַח אֹהֶל מוֹעֵד" (ויקרא, טו, יג-יד).

תהליך ההיטהרות, אומרת התורה, כולל כמה דברים:

קודם כל צריך לספור יום ועוד יום, מספר הימים תלוי בעומק הטומאה.

בסוף הספירה צריך לטבול במי מקווה.

בשלב הזה צריך לתת לעוד יום לעבור, ורק ביום המחרת לבוא עם הקרבן למקדש ולהשלים את תהליך ההיטהרות.

והשאלה היא מדוע? אם טומאה היא דבר כל כך מאוס ומגונה, מדוע התורה לא עוזרת לנו להתפטר ממנה כמה שיותר מהר, בשיטת ה'זבנג-וגמרנו'?

לשם מה נועד כל התהליך הארוך הזה?

אומר רבי נתן: "העקר שצריך להאמין שבכל יום ויום נעשים חדשות לגמרי... כי השם יתברך מצמיח ישועות בכל יום כמו שאומרים בברכת קריאת שמע בכל יום 'עושה חדשות, מצמיח ישועות'... וכל זה רמזה לנו התורה הקדושה בדיני טהרת הטמאים, שרב טהרתן תלוי בימים ובזמן... ואחר שהתחילו להטהר על ידי המקוה הקדושה עדיין לא נגמר טהרתן בשלימות, וצריכין להמתין עד שיעריב שמשן של זה היום ויתחיל יום שלאחריו... להורות

אם שלוש מאות ושישים וחמש פעמים כבר צרחת על הילדים שלי ופגעתי בהם... אם הלב של אשתי כבר פגוע ומרוחק וסוגר בשבעים ושבעה מנעולים... אם התחלתי דיאטה מאה פעמים בחיים שלי עד היום ונכשלתי – מה יקרה בפעם הבאה?

הרב נעם שרעבי

מי אוהב שמבקרים אותו?

משום שכשאתם רוצה שהתורה תאיר מתוכו ותהיה קניין עמוק בנפשו, הוא זקוק לתוכחה וביקורת. הוא זקוק שייראו לו היכן הוא לא מדויק ואינו פועל כשורה. הוא זקוק לסגל מוכנות עמוקה של רצון להשתנות בכל רגע.

בעצם, לאהוב את התוכחות זה להיות מוכן לחזור בתשובה על כל דבר ובכל זמן...

ממילא, כאשר אדם עושה עבודה להיות 'מוכיח ראוי' שעסוק בנתינה ואהבה, עליו להבין כי חייב להתחולל בתוכו שינוי. שינוי של תפיסה ושל כוונה פנימית.

אדם, שעסוק ברצון להתקרב להשם ולקנות את התורה, אדם כזה ישתוקק בכל מאודו שייראו לו כיצד הוא יכול להידבק יותר ויותר באמת.

בניגוד למצב של "אהבת התוכחה" יש את המצב של 'נפגע מתוכחה'.

בדרך כלל, אדם שכל הזמן נפגע מייצר סביבו מערכות הגנה, כדי שהסביבה תקלוט שלא כדאי לדבר איתו בכנות, ובטח שלא לבקר אותו על מעשה שעשה, כי ח"ו הוא עלול להיפגע, ואז אוי ואבוי...

אדם כזה בעצם מפעיל איום סמוי, דרך תדר מאוד פגיע ודרך לכל מילה, וגורם שהסביבה תתרחק ממנו ולא באמת תיצר עימו קירבה וחברות.

אמנם, אדם זה מרוויח שהוא אינו שומע תוכחות או ביקורת – אבל משלם מחיר כבד של בדידות נוראה, חוסר קשר, חוסר אהבה ורגש... ריחוק וניכור.

לסיכום, כולנו חוששים מביקורת ותוכחה, זה לא נעים ואף מכאיב.

אבל בשביל לגדול צריך לדעת, שכל תוכחה מסתירה בתוכה אמת מרה ומכאיבה שחושפת חלק בו אנו לא מתוקנים ונדרשים לעשות איתו עבודה.

וכאן יש לנו בחירה – האם נפגע ונתרחק או נאמץ את הביקורת באהבה ואת הכאב הנלווה אליה מתוך אמון בטוב שלנו ושל השם המביא לנו כאבים כפי מידתנו לטוב לנו כדי שנגדל ונאהב באמת...

בפרקי אבות מונה המשנה 48 דברים שהתורה נקנית בהם. אחד מהם הוא "אוהב את התוכחות". אבל, נו, בינינו, מי אוהב שנותנים לו תוכחה וביקורת?!

הרי כולנו מתכווצים ונעים באי נוחות שמישהו מבקר אותנו או מוכיח אותנו, אז כיצד חז"ל מבקשים מאתנו שנהאב תוכחה וביקורת?

בא רבינו ועושה לנו סדר בדברים. בתורה האחרונה שלו, הנקראת "הצוואה של רבינו" (ליקו"מ תניינא, תורה ח), הוא מסביר שאמנם בתוכחה יש אמת, אולם האמת הזו יכולה להחליש ולפצוע או להצמיח ולגדל.

במה זה תלוי?



הרי כולנו מתכווצים ונעים באי נוחות שמישהו מבקר אותנו או מוכיח אותנו, אז כיצד חז"ל מבקשים מאתנו שנהאב תוכחה וביקורת?

זה תלוי במוכיח. השפעת התוכחה אינה קשורה רק לתוכן התוכחה אלא בעיקר לזה שנותן אותה. התוכחה והביקורת אמורות לשפוך אור על עניינים הזקוקים לדיוק, אבל המנגנון שקובע האם התוכחה תגדל ותצמיח היא במוכיח עצמו.

תוכחה וביקורת טומנות בחובן אמת, אך בדרך כלל מוגשות בצורה שהאדם נפגע ונחלש מהדברים ולא רק שאינו מקבל אותם ומתקדם מהם, אלא להפך, מנסה להפריך אותם או להוכיח שהוא רע ממילא ועלול להרשיע עוד יותר (רמב"ם). התוכחה הולכת אחרי המוכיח.

יש מוכיח ראוי, שתוכחתו מתמקדת בטוב של האדם ומטרתה לפתח את החיובי, ויש מי שאינו ראוי להוכיח.

אם המוכיח רוצה לתת, לאהוב, לעזור מתוך ענווה, אזי מילותיו יאירו אור של ריפוי, ברחינת "יש בוטה כמדקרות חרב ולשון חכמים מרפא" – אחד דוקר במילותיו הבוטות ואחר בלשונו מורה דרך של תיקון ורפואה (הגר"א).

אולם עדיין נשאלת השאלה מדוע "אוהב את התוכחות" הוא תנאי לקניין התורה?



★ ★ ★
הרישום מיועד לבוגרי סדנת שקוף
לפרטים והרשמה
08-9739000

17:00-18:30
בית הספר לתומכים
18:45-20:45
סדנת שקוף
21:00-22:00
עבודה בקבוצות

חדש
מסלול ערב לתומכים
ימי שני
י"ב באייר 8/5/17
בין השעות 17:00-22:00

נפתח יום נוסף של

סדנת שקוף
בית הספר לתומכים לגברים

תאריך פתיחה
י"ב באייר 8/5/17
בין השעות 18:45-22:00

בית הספר לתומכים יתקיים
בין השעות 17:00-22:00
לפרטים והרשמה 08-9739000

ספירת תפארת

פאנל

ספירת תפארת – מהי? מה היא אומרת לי? ואיפה אני פוגש אותה בחיים שלי?

עבר מפואר, עתיד מבטיח רפאל אפרתי

תמיד רציתי שאבא יתפאר בי. שיראה את הטוב שלי. שיזרוק איזו מילה טובה, אלי או עלי. שידעו שאני מיוחד כזה. לא ידעתי מה זה אומר, רציתי אהבה כמו כולם, רציתי את האמת, את הפאר...

מה שקיבלתי זה גם וגם. כמו רובנו. אבל איכשהו בהסתכלות אחורה, הרגעים של הכעס והאכזבה ממני נראים דומיננטיים ועכשוויים יותר מתמיד במסע לריפוי הנפש שלי, וכל הטוב שהיה כמעט לא תופס מקום, כאילו לא היה באמת.

למה זה ככה ומה אפשר לעשות? מידת התפארת מפגישה אותנו עם השילוב בין החסד של אברהם והגבורה של יצחק. עם האיזון המפואר של יעקב אבינו "אשר בך אתפאר". ליעקב יש את היופי הזה שמהלך בתוך השילוב של "שמאל דוחה וימין מקרבת", את הדעת להנהיג את בניו ולחנך אותם להיות בכל רגע נתון בנתינה הנכונה והמדויקת בהתאם לצורך, חסד או דין או שניהם יחד.

ומה איתנו, בניו של יעקב, לגבי היכולת הנפלאה הזאת?

כן. גם אנחנו יכולים וצריכים לאחוז במידת התפארת הזו. לגבי עצמנו, לגבי הילדים שלנו ולגבי ההורים שלנו. לזהות שאבא נתן גם חסד בתוך כל הגבורות, לראות איך מי שאני היום זה לא רק בגלל מה שלא קיבלתי אלא בהחלט גם בגלל הטוב (גם אם מועט) שכן קיבלתי, לסלוח על חוסר הדיוק שלהם ולפרגן להם על הרצון לגדל ולחנך ולאהוב...

זה לא שכתוב ההיסטוריה או ניתוח פלסטי למציאות. זאת אמת! היה גם טוב. היה גם חסד. יש במה להתפאר. רק צריך את האיזון של תפארת כדי לשים לב גם לזה.

פאר תחת אפר ליאור אליאס

כשביקשו ממני לכתוב על ספירת תפארת – דבר ראשון התנגדתי. "מה לי ולספירות?! בקושי את ספירת העומר אני מצליח לספור..." אבל משהו בי אמר לי: "יאללה, תפסיק להזהרות כל הזמן עם חוויית ה'קטן' הזו שלך, זה שתמיד לא יודע ולא יכול ועדיין לא התחיל בכלל... קפוצ'ונים למים ותתמודד!"

אחסוך מכם וורטים בעניין ספירות וכדומה, כי האמת שאין לי... ואגש ישר לענין. כשחשבתי על המילה "תפארת" ועל קונטציות שמתחברות לי אליה, עלה לי מיד טקס יום הזיכרון "...ולתפארת מדינת ישראל" – אוקי, לכאורה, זה לא ממש קשור... אבל כשחשבתי על שורש המילה פ.א.ר., קלטתי שיש פה משהו.

שמתי לב, שהרבה פעמים כשממש קשה לי להתפאר במשהו טוב שעשיתי, "לעוף" על עצמי, להשתחרר – אני ישר נלחץ, מפחד ו"מתענן", אבל ענווה כזו היא ענווה פסולה, כי דרכה אני מקטין את ההישג, שלא לומר – רומס אותו וממש עושה ממנו א.פ.ר....

ולמה אני עושה את זה? כדי לקבל פטור מלהיות "גדול", להתמודד, להנהיג וכו'...

"מה שייך להתפאר בכלל?! הרי זה מה שמצופה ממני לעשות!" – אני אומר לעצמי ביחס כשאני לוקח על עצמי דבר טוב או כשאני מצליח לעשות משהו שזמן רב נכשלתי בו.

לכן, תפארת, מבחינתי, זה קודם כל להפסיק להקשיב לקול הזה בתוכי שלוחש לי כל הזמן: "עדיף להיות קטן ולא יכול...", "אתה סתם פארש...", "תראה איך ההוא מצליח...". זה להתחיל לראות את עצמי כמו שאני רוצה להיות: משפיע ועוזר, נותן ומכיל, מבטא את המתנות שהשם יתברך נתן לי, מנהיג את עצמי ואת הסביבה הקרובה אלי ופשוט מרוכז בשליחות שלי.

כי הרפואה שלי (ר.פ.א.) תלויה בבחירה שלי לא להקטין את עצמי (א.פ.ר.) ולהתחיל להאמין בעצמי (פ.א.ר.).

השפעה לתפארת שר שלום אברג'ל

כותב הרמ"ק בספרו "תומר דבורה": "היאך ירגיל אדם את עצמו במידת התפארת? יהיה האדם נוח לתלמידיו וילמדם כאשר יוכלו שאת, כפי בחינתם הראויה להם, ותהיה דעתו מעורבת עם הבריות, וכל עם הישוב חשובים לפניו, ויתנהג עמהם בנחת על פי דרכם, כעין התפארת שהוא משפיע למלכות ומנהיגה כפי עניות דעתה".

לכל אחד מאיתנו יש רצון להיות משפיע – על אשתו, על ילדיו, על הנתמכים שלו ועל סביבתו. אבל כל כך הרבה פעמים זה פשוט לא הולך עד שנדמה שזה כמעט בלתי אפשרי, ואתה שואל את עצמך: 'מה העניין? אני עושה עבודה, אני בכיוון, אני יודע את הדרך, אז יאללה, לביצוע...' אתה רוצה לראות את זה קורה עכשיו, ומשום מה זה לא קורה, לא עכשיו ולא בכלל.

למה? בשביל זה צריך את מידת התפארת, שאומרת בשפה פשוטה: המתן, היה באפס כח, הישען אחורה, אל תלחץ, תרצה, אבל אל תלחץ. נכון, אתה עושה עבודה, מתמסר, לוקח אחריות, אבל אל תשכח היכן היית לא מזמן... בקיצור, אתה רוצה באמת להשפיע?

אומרים חז"ל: "איתך גוצא, גחין ולחיש לה" (ב"מ, נט) – שים לב איפה אשתך נמצאת, איפה הילד שלך נמצא ואיפה הנתמך שלך נמצא, ופשוט תהיה איתם, בלי לדחוק את השעה ולנסות להוציא אותם משם קודם זמנם.

להיות נוכח
זה להיפרד
מהדמיונות
שלך
על עצמך

לפעמים מאחורי תחושת פגיעה
עומדות רק מניפולציה וכוחנות

שינוי מגיע כאשר אתה
מתיימש מהנסיון להצליח בכך

כשהשם ברא אותך
הוא היה
מרוכז בך
100%

שקופים מספרים על עצמם

האשה הטפשה

א' ש'

”

התפקיד שאני
משחקת בהצגה
הזאת הוא
של אשה לא-
מאוד-חכמה
בלשון המעטה,
חסרת טקט,
אינפנטילית,
מין הבלה כזאת
שפשוט עוד לא
גדלה...

במסגרת לימודי בבית הספר למשחק אני משתתפת
עכשיו בהפקה גדולה של הצגה לנשים.

כששואלים אותי איזה תפקיד יש לי בהצגה אני עונה:
"אני הבן אדם הכי מפגר בהצגה!"

ואכן, התפקיד שאני משחקת בהצגה הוא של
אשה לא-מאוד-חכמה בלשון המעטה, חסרת טקט,
אינפנטילית, מין הבלה כזאת שפשוט עוד לא גדלה.

ובמשך כל תקופת החזרות זה הפגיש אותי ושוב ושוב
עם הדימוי שהשתרש אצלי עוד מילדות ומסרב ללכת.

תמיד חשבתי שאני טפשה. והרבה פעמים שותקת ולא
אומרת דברים כי אולי יהיו לי פדיחות כאלה שכולם
יגלו את האמת על הטפשות הגדולה שלי.

ואיזה מתוק השם הטוב, שגלגל אותי דווקא לתפקיד
הזה בהצגה – כדי שאעשה עבודה מול החוויה הזאת!

יש לי אחים גאונים ומחוננים בתחומים מגוונים, יש לי
אחיות עם כבוד ומעמד ותארים שונים. כולם התברגו
היטב במשבצות החכמות והמצליחות שאבא מצפה
שכולנו נהיה...

ואני... טוב, אני לא כל כך...

לימודים לא סיימתי. עבודה – אין. בעיות – יש. וכמה
שיותר טוב, נו, מה כבר יצא ממך?!

כך הורגלתי מילדות. כך האמנתי מילדות. וכך זה
המשיך איתי לבגרות.

ופתאום אני פוגשת בהצגה אשה שכל כך דומה לי. היא
טפשה, היא ילדה, ולא ממש מתים עליה...

הדמות היא מוקצנת כמובן, וזה מה שעזר לי לעשות
עבודה מול המקום הזה.

האם אני טפשה? מי קבע את זה? הסטנדרטים של
המשפחה, של העולם, של החברה הנורמלית???

מהו הנורמל? מה הנכון והמקובל?

איך אדע מה לעשות, מי אני ומה אני?

הכי קל להמשיך להאמין למה שהילדה אומרת שככה
שיבצו אותי בילדות וככה שכנעו אותי שאני כזאת.

ככה שזה לא באמת אשמתי, ולכן כל כך קשה לי
לצאת מהסטיגמה הזאת. הרי שנים על גבי שנים

חשבתי ככה, אז איך אצא מזה עכשיו? ומי אמר, שהם
טעו ולא אני? וחוף מזה, יש למישהו מושג כמה אני
מסכנה?

ככה הלכתי עם זה בשבועות האחרונים, מנוהלת על ידי
ילדה קטנה שלא מוותרת על המקום שלה – המסכן,
הקורבן, הדחוי.

רק חסר היה שניצל קר וחושך פולני, והתפאורה פשוט
מושלמת...

עד ש...יום אחד בהתבודדות פניתי לאבא שבשמים ו...
די!!!!

צרחתי, צעקתי, בכיתי, כעסתי, כאבתי. נתתי מקום
לילדה הטפשה, הדחוייה, הכועסת והפוחדת, פשוט
להיות.

חיבקתי אותה ונתתי לה לדבר את המרירות והטמטום
והכאב על ההתרחקות וההתנגדות לעצמה. ואז הגיעו
תובנות מעניינות.

טפשות – זוהי הגדרה חברתית.

ונורמליות – זוהי הגדרה חברתית.

כמובן, אם את חלק מהחברה המגדירה.

אבל אם החברה שסביבך פחות מתאימה לך? אם
הסטנדרט שלך שונה?

אז מי השונה? החברה או את?

זהו, שזה מה שכולם לא מבינים. אין שונה ואין
סטנדרט, ואי אפשר להגדיר מה נחשב נורמלי/הגייוני.

כי האמת שכל אחד הוא מול השם, ולכל אחד
סטנדרטים משלו מול אבא ביחס לנתונים הנוכחיים
שלו.

הסטנדרט שלי השתנה לגמרי ממה שהיה, לדוגמא,
לפני שנתיים, כי בעקבות עבודה פנימית אני במקום
אחר מאז. ולכן גם מה שנדרש ממני מול הקב"ה (ומולו
בלבד!) הוא שונה, והנורמל הוא אישי ומותאם לפי
היכולת של כל אחד. אבל לזכור שצריך להיות אמיתיים
עם עצמנו כל פעם מהי היכולת האמיתית שלנו כרגע.

אז מה עם האשה הטפשה?

מענין, יוצא שגם זה ענין של בחירה...