

נקודות למחשבה תשפ"ג הרב יצחק פנגר

בורא עולם לא מוותר לנו. מיד לאחר ראש השנה מגיעים לצום גדליה, עשרת ימי תשובה, ממשיכים בסליחות, יום כיפור, ומהר מאוד מגיעים לסוכות. מכניסים אותנו ל"כושר" נפשי-רוחני. אנחנו במסע של בנייה עצמית, איסוף מצוות כמה שיותר. כמה נקודות:

1. בואו נתייחס לשנה החדשה כמו מעבר לדירה חדשה:

א. לוקחים רק את הדברים הנצרכים והתקניים (שולחנות רעועים וכדומה- בחוץ). **בואו נקל על עצמנו**- לא לסחוב את הדברים של השנה שעברה לתוך השנה הזו. יש מועקות, אנשים שעשו לנו כך או אחרת.. צריך לנסות, לפחות בהרגשה, להרגיש שעברנו דירה – החלפנו קידומת, החלפנו שנה, אנחנו בעולם חדש ("היום הרת עולם"). בואו נתנקה ונשאיר את כל השטויות, הכאבים והתסכולים מאחורה. דף חדש נפתח לנו, נמחקו לנו כל החובות.

ב. **בואו נארגן מחדש:** דירה חדשה דורשת ארגון מחדש. בואו נעצב את השנה החדשה שלנו כדירה חדשה. בואו נתעדף- מה חשוב יותר ומה פחות חשוב עכשיו, לא נמשיך בדיוק כמו בשנה שעברה.

ג. **בואו נוסיף דברים חדשים:** כשעוברים לדירה חדשה, פתאום מגלים "או, פה מתאים איזה עציץ", "מאוד מתאימה שידה", "חסר לנו...". גם אנחנו צריכים לחשוב על הוספה של יותר מצוות, שיעורי תורה, חיזוק, דאגה למצב הפיזי והנפשי שלנו.

2. סיפור: הרב המשיך בסיפור על תושבי עיירה אחת שמצבם הכלכלי היה בכי רע. כשהגיע אליהם רב צעיר, חדש במקום, בתקופה שלפני החגים, גבאי הצדקה הסבירו לו את המצב הקשה של העיירה, ובפרט של מס' יתומים. הרב הניח שוודאי יש בעל ממון בעיירה זו, ואכן הגבאים הזכירו את שמו אך מיהרו להוסיף שהוא קמצן גדול. בכל זאת, הרב התעקש שיפנו יחד לביתו של אותו גביר וינסו לשכנע אותו לתרום. הרב פרש בפניו את הקשיים וביקש ממנו תרומה והלה הסכים לעזור בתרומה של שקל אחד. הרב לא התיימש, המשיך לברך אותו ולשבח אותו על תרומתו, וליבו של הגביר התרחב והוא הסכים להוסיף לתרומה. כך לאורך זמן, עד שלבסוף הצליחו לאסוף את כל הכסף הדרוש ונפרדו כידידים. כשהרב נשאל כיצד הצליח לעשות זאת, הסביר בפשטות: "מן הסתם הגביר נתן גם לכם, בעבר, סכום קטן. אבל במקום להעריך ולעודד, צעקתם עליו, ביציתם אותו וירדתם עליו, אז הוא שלח אתכם הביתה בבושת פנים. אני הבנתי שלכל אחד מאיתנו יש משהו שקשה לו, ובדבר הזה אפילו משהו קטן שהוא עושה- נחשב הרבה. אם אני רוצה שהוא ימשיך לעשות את זה, אני חייב לעודד אותו. לא לרדת עליו או לבזות אותו".

זה השיעור עבורנו בעשרת ימי תשובה. אנחנו רוצים לחזור בתשובה ולעזור לאחרים לעשות כן. **בואו נלמד להעריך כל דבר קטן שהשני עושה.** יכול להיות שעבורנו זה דבר פשוט, אבל עבור האחר זה מאוד קשה. בעקבות כך- בואו נלמד לבקש סליחה, גם מהילדים. זה לא יפחית מערכנו כהורים אם נלמד לבקש סליחה גם מהילדים. גם אנחנו קצת מעצבנים, אולי חופרים יתר על המידה, יש לנו הערות והארות שהילדים לא נהנים לשמוע, והם משתדלים.

3. אף אחד מאיתנו לא אדם רע. זה שאני עושה דברים רעים, לא עושה אותי אדם רע. במהות שלנו, אנחנו אנשים טובים מאוד. אנחנו נופלים, מועדים, השאור שבעיסה הוא זה שמחטיא אותנו. תרגיל: מצאו תמונה שלכם כילדים ותסתכלו עליה. אי אפשר לכעוס על אותו ילד או אותה ילדה- גם כשהם עושים שטויות, הם טובים, טהורים, צאן קדושים. אנחנו לא השתנינו מאז התמונה. אולי קצת גדלנו, אבל אנחנו אותו "ילד טהור". במובן מסויים, כולנו ילדים. הנשמה הטהורה שנמצאת בילד, נמצאת באותה מידה אצלנו. "אלוקיי, נשמה שנתת בי טהורה היא". הלבוש החיצוני קצת התלכלך, המעטה החיצוני קצת השתנה, אבל בפנים כל אחד מאיתנו זך וטהור.

4. **בואו ניזכר בתקופות קשות שהיו לנו בחיים.** לפעמים אנשים שוכחים שיש להם כוחות פנימיים. בתקופות קשות התמודדנו עם דברים, ובסופו של דבר עברנו את זה. שחקן טניס מוביל הסביר מה ההבדל בין חובבן לבין שחקן מקצועי – האימונים. המקצוענים מתאמנים במשך שעות רבות יותר, וכן הם מחפשים בכל אימון משהו ספציפי לשפר. גם אצלנו- יש כאלו שרוצים רק "לעבור את החגים", ויש כאלו שמנסים לנצל כל חג וכל זמן, להוציא ממנו פוטנציאל להשתפר במשהו ספציפי. כעת אנחנו בעשרת ימי תשובה, בואו ננסה ללמוד איך חוזרים בתשובה באמת – בעזרת ספרים, הרצאות וכדומה. לא רק להצטער על מה שעשינו ולקבל על עצמנו לא לחזור על העבירות, אלא שגם לא נרצה לחזור על העבירות.

תרגיל: לכתוב לעצמנו מכתב חם, מעודד, מחזק ותומך. לחשוב כאילו אנחנו כותבים לחבר טוב שעובר תקופה קשה. לשמור אותו ולקרוא אותו בזמנים קשים, שמרגישים לבד ואין את מי לשתף.

5. **בואו נחייך, בלי סיבה.** מחקרים מוכיחים שזה משחרר אנדורפינים במוח ותורם לתחושה טובה. טכניקה פשוטה להתמודדות עם לחץ וחרדה: לשטוף את הפנים במים קרים. מחקרים מראים שפעולה זו מאוד עוזרת לאזן את מצב הרוח באופן זמני.

6. **בואו נתחיל לגדל צמחים-** יש שיטה של "גינון טיפולי". עבודה בגינה מחברת אותנו לקרקע, לטבע, למתנות שה' נתן לנו. חשוב לטפח את הגינה או לחילופין לקנות עציץ ולהשקיע בו. נמצא שזה מאוד עוזר לשפר את מצב רוחו של האדם ואת בריאותו הכללית.

7. **בואו נעשה בדק בית-** לפעמים מוצאים דברים לא נעימים בבדק בית, אבל אל לנו להתבייש. עלינו להסתכל על עצמנו בעיניים ולהגיד שאנחנו משתפרים מיום ליום. גם אם נכשלים או נופלים, לא להתרגש.