



עֲרֵבִים זֶה לָזֶה

חינוך לחסד ונתינת כדרך חיים

יחידת לימוד בנושא

הקשבה

במעגל:

אני והעצמי
אני והקהילה

עלון לימוד ועיון - לומדים בחברותא

התוכנית הרב - שנתית של 'לאורו נלך'



מעשה בשני בני אדם שהמרו זה את זה

תנו רבנן: לעולם יהא אדם ענוותן כהלל ואל יהא קפדן כשמאי.

מעשה בשני בני אדם שהמרו זה את זה (התערבו האחד עם השני). אמרו: "כל מי שילך ויקניט את הלל יטול ארבע מאות זוז". אמר אחד מהם: "אני אקניטנו". אותו היום ערב שבת היה, והלל חפף את ראשו. הלך ועבר על פתח ביתו, אמר: "מי כאן הלל? מי כאן הלל?" נתעטף ויצא לקראתו. אמר לו: "בני, מה אתה מבקש?" אמר לו: "שאלה יש לי לשאול" אמר לו: "שאל בני, שאל" מפני מה ראשיתן של בבליים סגלגלות (עגולים מדי)? אמר לו: "בני, שאלה גדולה שאלת! מפני שאין להם חיות פקחות" (מיילדות שאינן יודעות לעצב את ראשו של הנולד).

הלך והמתין שעה אחת. חזר ואמר: "מי כאן הלל? מי כאן הלל?" נתעטף ויצא לקראתו. אמר לו: "בני, מה אתה מבקש?" אמר לו: "שאלה יש לי לשאול" אמר לו: "שאל בני, שאל" מפני מה עיניהן של תרמודיין (בני תדמור) תרוטות (ממצמות ורכות)? אמר לו: "בני, שאלה גדולה שאלת! מפני שדרין בין החולות" (והחול נכנס לתוך עיניהם)

הלך והמתין שעה אחת. חזר ואמר: "מי כאן הלל? מי כאן הלל?" נתעטף ויצא לקראתו. אמר לו: "בני, מה אתה מבקש?" אמר לו: "שאלה יש לי לשאול" אמר לו: "שאל בני, שאל" מפני מה רגליהם של אפרקיים רחבות? אמר לו: "בני, שאלה גדולה שאלת" מפני שדרין בין בצעי (ביצות) המים (רגליהם מתרחבות שיוכלו להלך במקום הטובעני). אמר לו: "שאלות הרבה יש לי לשאול ומתירא אני שמא תכעוס" נתעטף וישב לפניו. אמר לו: "כל שאלות שיש לך לשאול שאל" אמר לו: "אתה הוא הלל שקורין אותך נשיא ישראל?" אמר לו: "הן". אמר לו: "אם אתה הוא, לא ירבו כמותך בישראל". אמר לו: "בני, מפני מה?" אמר לו: "מפני שאבדתי על ידך ארבע מאות זוז" אמר לו: "הוי זהיר ברוחך! כדאי הוא הלל שתאבד על ידו ארבע מאות זוז וארבע מאות זוז והלל לא יקפיד".

תנו רבנן: מעשה בבכרי אחד שבא לפני שמאי. אמר לו: "כמה תורות יש לכם?" אמר לו: "שתים, תורה שבכתב ותורה שבעל פה". אמר לו: "שבכתב אני מאמינך ושבבעל פה אני מאמינך. גיירני על מנת שתלמדני תורה שבכתב" גער בו והוציאו בניזיפה. בא לפני הלל גייריה [=גייר אותן].

יומא קמא [=ביום הראשון] אמר ליה [=אמר לו] א"ב ג"ד. למחר אפיך ליה [=למחר לימד אותו הפוך] אמר ליה: "והא אתמול לא אמרת לי הכי" [=והרי אתמול לא אמרת לי כך] אמר לו: "לאו עָלֵי דִידִי קָא סִמַּכְתָּ [=לא עלי סמכת?] דעל פה נמי סמוך עלי" [=סמוך עלי גם על התורה שבעל פה]:

(שבת דף ל' ע"ב)

שאלה :

על-פי כל אחת משתי הברייתות המובאות בגמרא: במה מתבטאת ענוותנותו של הלל ובמה מתבטאת קפדנותו של שמאי?

השתיקה

שמעון בנו אומר כל ימי גדלתי בין החכמים ולא מצאתי לגוף טוב אלא שתיקה ולא המדרש הוא העיקר אלא המעשה וכל המרבה דברים מביא חטא: הרב חרל"פ, מ"מ מרום מסכת אבות, עמ' קלא: מצאתי לגוף טוב אלא שתיקה, שעל ידי השתיקה כל הגוף שותק מכל רגשותיו ואינו מחוה דעה כי אם מניח עצמו להיות מקשיב ללחי נשמתו. והוא מה שהשתיקה נקראת אומנות... שבזה אוסר (= קושר) את כל רגשותיו וקושרם אל השכל העליון של זיו אור הנשמה. (אבות א, י"ז)

שאלה :

מדוע השתיקה היא מעלה טובה?

סִיג לַחֲכָמָה, שְׁתִּיקָה

ואמר אח"כ (ראו הערה): סייג לחכמה שתיקה והוא העצה הראשונה (= העיקרית) במאמר החכם שאמר "תחילת חכמה שתיקה" ר"ל (=רוצה לומר) שמי שהוא צריך ללמוד אין טוב לו כמידת השתיקה שישמע ויאזין לדברי החכם ויחוקם (יחקוק אותם) על לוח לבו, והיא מידה תביאהו לחכמה. ולכוונת האריכו בהפלגת שבח החכמה והזהרתו להשתדל עליה הפסיק הדברים אחר כן במאמר זה לשונו. (המאירי על מסכת אבות פרק ג משנה י"ג)



שאלה:

על-פי פירוש המאירי: כיצד מסייעת השתיקה לרכישת חכמה והבנה?



הקשבה

שאני מרגיש מה שאני מרגיש
אזי אינני צריך לשכנע אותך
ומתפנה להבין את המתרחש בתוכי.
אז צעות התשובות
ברורות ובהירות
ואינני זקוק כלל לעצות
כי אני - אני.

גם רגשות לא הגיוניים,
הופכים למשמעותיים
כשמבינים את שהם טומנים
המקור ממנו הם נוגעים.

יתכן שלכן תפילות
עוזרות לאנשים
משום שאלוהים מחרש
אינו מיעץ, אינו מארגן,
הוא רק מקשיב -
נותן לך לחשוב לבד
את הדברים.

לכן אנא, רק הקשב
עת תרצה לדבר - בקש
חכה לתורך
ואז אקשיב גם אני לך.
(מתוך 'להקשיב', קארל רוג'רס)

כשאני מבקש להקשיב לי
ואתה מתחיל לי לייעץ -
לא את שביקשתיך עשית.
כשאני מבקש ממך להקשיב
ואתה מנסה להשיב
איך צריך אני להרגיש?
ומדוע אתה פוגע?

כשאני מבקש להקשיב לי
ואתה חושב שעליך לפתור את בעייתי -
אתה מאכזב אותי!

הקשב: כל שבקשתיך הוא להקשיב
לא לפעול, לא לדבר -
רק לשמוע בלי להגיב.

אני יכול לדאוג לעצמי
אינני חסר ישע.
אולי חסר ניסיון והססני
אך לא חסר אונים.

כשעושה אתה משהו למעני
שיכול אני לעשות בעצמי -
מגביר אתה חששות
מנציח את מבוכתי.
אולם כשמקבל אתה כעובדה פשוטה