

בסייעתא דשמיא
ולאקמא שכינתא מעפרא

שמוע ושרא

תורת ההקשבה

חלק א'
לימוד סוגיית ההקשבה לזולת

חלק ב'
המדריך להקשבה מקצועית



ספר זה מודפס ומופץ
לעילוי נשמתה של

רבקה נחה

בת שלמה וחיה

ת.נ.צ.ב.ה

הנ"ל שהיתה אם אבי המחבר, היתה מקור השראה מיוחד לחכמת
חיים בכלל, ולעניינים הנידונים בספר בפרט. סבתא השאירה לנו
הנהגה מיוחדת. בעת שהיתה שואלת לשלום אדם, וכדרך היהודים
ענו "ברוך ה'", היתה מגיבה בהתלהבות:

"Baruch Hashem Is right"!!

"באמת ברוך השם"! ובכך החייתה את המילים הנדושות.

מומלץ לנסות.

יהיו כל החיזוקים הבאים מזה הספר לזכותה.



לעילוי נשמת

דבורה ינטא

בת יוסף ובלומה

ת.נ.צ.ב.ה

בכל ענייני הספר או להודות למחבר נא להתקשר:

050-4162630, 04-9040269

© כל הזכויות שמורות.

בעניין ההסכמות

לכל מחפשי ה"הסכמות", צר לי לאכזב אתכם, אך בספר זה לא תמצאו הסכמות.

תורת ההסכמות מאד מסבכת אותנו, הן מצד השגתן, והטרחת הרבנים שגם כך עסוקים מאד, והן מצד בחירת הדמויות הרבניות שיתנוסס שמם על הספר, מה שגורם כמה תקלות. האחד - שמפיל את אחריות הנאמר בספר על הרב המסכים, וזה לא הוגן, כי לא הוא כתב את הספר, ובדד"כ אולי עבר ברפרוף פה ושם, ומה אשם הרב, אם המחבר כותב דברים לא צודקים או לא מדויקים?! ואחר כך עוד יבואו אליו בטענות וכו'. שנית - שזה מגביל את הקוראים, כי לצערנו נעשינו "עדרים עדרים", ושנאת חינום עוד מרקד בינינו, וכל שם של רב שיכנס לספר, בטוח יהא מי שלא מקבל את הרב הזה וכו', וחבל שיפסיד מלקרוא.

ואם כי ידענו, שישנם שמפחדים לקרוא בספר בלי הסכמות, ושמא ימנעו מלקרוא בספרנו מחמת כן. אדרבה, היא הנותנת "לסנן" את אלו שהספר לא מתאים להם. כי הדברים שלנו דורשים מידה של ביקוש האמת, ויכולת לשמוע דברים חדשים, ואנשים שמקובעים ותקועים במשבצת הקטנה שלהם, לא יוכלו להכיל שום אדם אחר, שקצת שונה מהם. והם בטוחים שרק הם "עם ישראל", וכל השאר הם "ערב רב" וכדו' (עפ"ל), ואין לנו עסק איתם, ומה להם ולעסוק עם

חיוכים והקשבה לזולת, כי החיים שלהם שחורים, ופניהם קודרות תמיד, וה' הטוב ישלח רפואה שלימה לכולם.

ובאמת, אין על מה להסכים, כי כל דברינו הם "הצעות" בלבד, שכל קורא יבחר אם ואיזה חלק מתאים לו, ולא עלה על דעתנו לומר קבלו דברינו, רק מה שנראה לקורא כאמת - ייקח, והשאר יעזוב.

תוכן הענינים

חלק א

שער א

21	פרק א'
22	פרק ב'
24	פרק ג'
25	פרק ד'
26	פרק ה'
27	פרק ו'
29	פרק ז'
30	פרק ח'
31	פרק ט'
33	פרק י'
35	פרק י"א

שער ב

38	פרק א'
39	פרק ב'

תודות

תודה לבורא עולם, שנתן לי תפקיד כל כך מיוחד בעולמו, ולהאיר ליצוריו שכלים נפלאים כאלו.

תודה לרעיתי, שבלעדי עידודה לא הייתי עושה כלום.

תודה להורי שתרמו את הוצאות ההדפסה לע"נ זקנתי ע"ה.

תודה לא.כ.ד. על מלאכת ההקלדה.

תודה לדפוס "ארט" על השרות והעבודה.

תודה לכל החייכנים והמפרגנים שנתנו לי כח להשקיע בספר נפלא כזה.

אני רוצה להודות לעצמי, שהסכמתי לקחת על עצמי משימה בלתי אפשרית כזו, רק בכח האמונה, שאם ה' רוצה - הכל אפשר, והנה הספר לפניכם, תודה לך, ישראל אברהם, תודה.

תעשה ותצליח.....	162
אין ברירה.....	163
לא לזלזל.....	166
לא להתלוצץ.....	168
אני לא "מטופל".....	170
בין "מטפל" ל"מקשיב".....	172
התסבוך הישיבתי.....	174
שמירת מצוות בפשטות.....	176
"המקשיב היהודי".....	178
פרק סיום.....	181

הקדמה

ספר זה איננו סתם נושא שמיישהו בחר כי רצה לכתוב ספר, אלא יש כאן "מפעל חיים" שקדמו לו שנים של מחקר ועבודה עצמית, התנסות וטעיה, עיון, התבוננות, והעמקה. נושא זה הוא נושא שכמעט אין לו התייחסות בכל הספרות היהודית העדכנית, ולמחבר זה היה חבל, כי כשרצינו להשתלם בנושא, היה צורך במעקב אישי תוך התבוננות איפה ענין זה נפגש עם עבודת ה'.

"שמע ישראל" - הוא ספר הפותח בפניכם תחום שמסתבר שטרם שמעתם עליו. המחבר עצמו שמע מהמושג הזה בפעם הראשונה לפני כחמש עשרה שנה, וכך היה המעשה - בהיותי תלמיד בישיבת אופקים בנגב, בצילם של ראשי הישיבה - הגאון הגדול ר' חיים קמיל זצ"ל, והגאון ר' יעקב הורוביץ זצ"ל. ואני התעוררתי איזה תקופה לעסוק ולהשקיע במצוות חסד, וסברתי שכיון שגמילות חסדים הוא בראשי תיבות גמ"ח, א"כ כדי להרבות בגמילות חסדים - יש להרבות בגמ"חים, וממחשבה למעשה החלטתי להיות "בעל גמ"חים". בתור צעד ראשון, לקחתי תחת חסותי את כל הגמ"חים הקיימים בישיבה, האחראים ויתרו לי בשמחה, כך ניהלתי את גמ"ח כלי כתיבה הידוע, ואת גמ"ח המצעים של הישיבה וכו', בד בבד פתחתי גמ"חים חדשים מדעתי - גמ"ח בטריזות, גמ"ח סבון ידיים, גמ"ח ק"ש על המטה, גמ"ח תה ועוגיות. עד שלב שכל דבר שהיה לי, ויכולתי לחשוב שאחרים ימצאו בו שימוש

- רשמתי עליו גמ"ח, והעמדתי לרשות הצבור. הייתי מאד מרוצה מעצמי, והרגשתי בעל חסד עצום כמובן.

בשנים האלו רה"י הגר"י הורוביץ זצ"ל היה תדיר אדם חולני, ושהה כמעט רק בביתו שבבניין הישיבה, ומי שרצה לשוחח עמו היה מבקש לעלות אליו "בעת רצון". ובכן, עליתי אליו באחד הימים באיזה ענין, ותוך כדי דיבורינו נתוודע רה"י לעניין הגמ"ח שלי, ומיד פניו הרצינו, ושאלני "ישראל, אתה שומע לי?" "ודאי" - עניתי, "אם אתה שומע לי - אתה הולך עכשיו וסוגר את כל הגמ"חים !!!" נבהלתי מאד, ולא הבנתי, וכי פשע הוא לעסוק בגמילות חסדים?! ואז המשיך ראש הישיבה ואמר - "תפתח שתי גמ"חים חדשים - גמ"ח "חיוכים" וגמ"ח "אזנים" - זה מה שאנשים צריכים היום, אנשים צריכים שיחייכו להם ואנשים צריכים שיקשיבו להם". כה דברי תלמידו של גאון המוסר ר' יצחק הוטנר זצ"ל, ואמן הלכות דעות וחובות הלבבות.

אז, עוד לא הבנתי כמה מילים אלו יהיו משמעותיים בחיי, אך מאז חל אצלי מפנה בכל ענין החסד, עשיתי כדברי מורי ורבי, סגרתי את הגמ"ח שלי, ופתחתי שתי גמ"חים חדשים. מהר מאד הבנתי, שיותר קל להחזיק מאה גמ"חים "חיצוניים" - מאשר לקיים שתי גמ"חים "פשוטים" ואמיתיים. כי בשביל לעשות "גמ"ח" - לא צריך להיות "בעל חסד", לא צריך לאהוב יהודים, ולא צריך להיות נחמד, לא צריך סבלנות לשני, ולא צריך אכפתיות, לא צריך להתבונן בחבר, ולא צריך להרגיש את צערו. "בעל גמ"ח" - יכול להישאר (במחילה מכבודכם) אדם

אטום, רשע, אכזר, "בהמה" של ממש, עסוק בעצמו, גאוותן, ושאר מילים יפות שאפשר לומר על ההפך מ"בעל חסד", אבל... יש לו גמ"ח! כמובן שיש גם "בעלי חסד" אמיתיים שיש להם גמ"חים, רק למדתי - שזה לא מחייב, ואפילו לפעמים הגמ"ח הוא "תירוץ" לאדם רע להשקיט את מצפוננו, שהנה הוא עושה חסד כי יש לו גמ"ח.

לא התייאשתי, ורתמתי את כל כח הרצון שלי להטיב - לעניין זה - גמ"ח חיוכים וגמ"ח אזניים. עם השנים למדתי, שלא רק שזהו האופן האמיתי ביותר של עשיית חסד, וכפי שהורני רבי ומורי, אלא שהגמ"ח שלי האלו נדירים מאד, ונזקקים מאד, וכמעט אין איש שם על לב. ואף אלו שרודפים אחרי מצוות וחסד, מעדיפים הרבה פעמים את הגמ"ח "הקלים", ואין להם זמן וכח לגמ"ח חיוכים וגמ"ח אזניים. ואע"פ שספרי הצדיקים תמיד מדגישים על גדולי ישראל, שעל אף זמנם היקר מאד וניצול של כל דקה, כשהיה מדובר באלמנה או מסכן שהיה צריך חיוך והקשבה, היו משקיעים מעל ומעבר בזמן ובתשומת לב כדי "להחיות רוח שפלים, ולהחיות לב נדכאים". ומקובל בשם אחד מיסודי עולם הישיבות שתכלית הישיבה היא "להחיות רוח שפלים, ולהחיות לב נדכאים", ודברים אלה נאמרים מפי הדרשנים, ומיושמים בדר"כ בישיבות ע"י "המשגיחים" למיניהם.

ואעפ"כ, בוגרי הישיבות שמשתדלים להשתית את חייהם על העקרונות שקיבלו בישיבה, משום מה העיקרון הזה "בורח" להם. ואף שיש הרבה משקיעים בלימוד התורה, ובמוסר,

ובדקדוק הלכה ואף במצוות שבין אדם לחברו, אך קשה מאד למצוא מי שמשקיע בנושא הזה, ורק יחידי סגולה ישנם שמוכנים לחייך לכל ולהקשיב לכל.

גם אלו שכבר מוכנים ורוצים לעסוק בזה, בדר"כ חסרים את הצורה הנכונה, ולא מצליחים "לספק את הסחורה" לנזקקים. ונמצא העולם חסר מאד את ההטבה האמיתית.

וכיון שנתחדשו לי במשך השנים דרכים ותובנות, שהוכיחו את עצמם כאמיתיים וכמועילים מאד, אמרתי אעלה עלי ספר, אולי אזכה ויתגלגל על ידי איזה תועלת בעניין.

כמובן שהדברים המועילים כאן, המה הצעות בעלמא, הנתונות לשיקול דעתו של הקורא אם לקבל ומה לקבל.

תודה לבורא עולם שנתן לי השכלים האלו, תודה לרה"י זצ"ל שעוררני לעבודה הזו, ותודה לביתי - היא אשתי שמסרה מנגד המון רצונות בשביל העניין הזה, ושממתינה בסבלנות עד שבעלה יסיים להקשיב ולחייך לכל הנזקקים, שכבר מכירים את הכתובת, ונמצאים בכל פינה.

קריאה מהנה,
"הרופא לשבורי לב",
ישראל אברהם רוטשטיין

על המחבר

ישראל אברהם רוטשטיין שהינו מחבר הספר אשר לפניכם, זכה למסע ברחבי העולם היהודי, דרך מגוון ציבורים, החל מהציבור החילוני והמסורתי, דרך ציבור הכיפות הסרוגות והחרד"לים, עד החרדים היותר מודרניים וכן אלו הקיצונים. במשך המסע למד המחבר, שאחורי כל חניך של שיטה, וכל "משקיף" של השקפה, מסתתר לו "אדם", עם רגשות משלו, ומטען של חיים. אדם - שהבורא נתן לו זכות לחיות בעולמו.

עם השנים נתגבש הרב רוטשטיין כאישיות אהובה על מכרים, כמו על בני אדם מזדמנים שנמשכים כ"בחבלי קסם" אל אדם שבאמת מחייך להם. זרים גמורים - מרגישים אמון לפתוח את סגור ליבם בפניו ולספר על חייהם האישיים, ובפרט על הקשיים ה"תוקעים" אותם. כולם מרגישים הקלה עצומה אחר ההקשבה והיחס, וננסכים בהם כוחות חדשים להתמודדות.

לבד מעיסוקיו בלימוד התורה ובגידול משפחה, זכה לקדם עשרות נערים לעלות לתורה בבר מצוה מתוך שמחה ובטחון עצמי חזק, אף לחלשים ביותר, ביישנים ושקטים. כמו כן עסק בסיוע לבעלי גמגום וכתב ספר בענין.

ספרים נוספים מפרי עטו הינם - "דור הקידמה" - מחשבות יהודיות על אתגרי העידן המודרני - העוסק בנזקים הרוחניים והאישיותיים של העידן הטכנולוגי. ספר "לך אמר ליבי" - מעשה אומן לחיזוק העצמיות של כל אדם. "כה תאמר"

ספר
שמע
ישראל

- פרקי הדרכה לנערה לקראת בת המצווה ועוד. הספרים נתקבלו בברכה ע"י רבים, ושינו את חייהם לטובה.

גישתו הבלתי כפייתית, והאנטי מגמתית, מתקבלת יפה על הלבבות ונותנת לקוראים לספוג את הדברים בקצב שלהם, ובאופן המתאים להם.

הקים את "קליניקה אוזן קשבת" - קרית אתא. ומסייע לבני אדם במגוון התמודדויות כגון: שלום בית וחינוך ילדים, צעירים מתלבטים, בילבולים, מריבות, חזרה בתשובה, לחצים ודיכאונות.

אני מברך את הקורא היקר בקריאה נעימה ויעילה.

חלק א'

לימוד סוגיית ההקשבה לזולת

פרק סיום

חז"ל אומרים שאם ראית מצוה שנתרשלו בה, עמוד והתחזק בה ואתה נוטל שכר כולם, וכתבו בספרים שהמצווה היא כמו "מת מצוה". נדמה שבדור כמו שלנו - שמתחזקים בכל הדברים והנושאים, ובכל דבר ישנו כבר ארגון, והמון ספרים בעניין וכו'. ורק ענין זה - כל כך "פיקוח נפש", וכל כך יקר המציאות, למצוא אדם - שבאמת מוכן לשבת ולהקשיב לאחרים, ולהכיל אותם, אשרי התופס במצווה זו ומחיה נפשות רבות.

ת.ו.ש.ל.ב.ע

לקודא היקר

בתור נספח לספר "שמע ישראל", ברצוני לתת לך את ההרגשה הטובה שעניין הספר אמור לתת, עד כמה שאפשר לבטא את העניין בכתיבה.

אליק, קורא יקר, שאינני מכיר.

שלום לך, אני ישראל אברהם רוטשטיין.

אמנם אינני מכיריך, ואפשר שלא נפגש לעולם, אבל עדיין אני חוצה לומר לך משהו עליך, שאולי אני צודק ואולי לא, אבל בין כך אני מקווה שתשמח לשמוע את הדברים.

אני חושב אותך לבטח מעלה, אתה לקחת ספר בלתי מוכה, בלי הסכמות, ובלי המלצות, וקראת בו רק משום זיקוש האמת שבה, ראית את הכותרת "שמע ישראל" - לימוד סוגית ההקשנה לאלוהים והרגשת שיש כאן משהו שאתה חוצה לדעת. אני שמח לשמוע שספרי פגש בך - אדם ששומע את המילים "הקשנה לאלוהים".

ופותך וקורא. באמת, ברוך לך, שגם לך הספר שלי, אתה כבר
אדם שמקשיב לאחרים יותר מהממוצע, ושהנשאל קרוב לליבך. אין
לי ספק - שאתה בעל חסד אמיתי, והראיה - שקראת בספר שלי.
אני אגלה לך סוד, אמנם, הספר נכתב כאילו לעזור את הרוחקים
מזה הענין, אך בינלעצמי, אני לא באמת מאמין שמישהו רחוק
מזה - ישתכנע, רק מי שכבר הנשא נמצא אצלו - יקרא
וייחנה, וירגיש - שזה בדיוק מה שגם הוא חושש. והנה צדקתי
- הספר פגש אותך !!

אתה יודע, שאני מעריך אותך ואהב אותך כי כבר נתתי לך
מתנה - את הספר הזה. ואומר לך בכנות שגם אם אתה
האדם היחיד - בכל העולם שקראת בספר שלי, וקיבלת ממנו
איזה תועלת, כבר היה שווה לי כל המאמץ, והמאון, וההדפסה
רק בשבילך ואני לא מתחרט בכלל, כי אתה היית מטרת הספר.

אני מזכיר אותך - שיהיו לך חיים טובים ומאושרים, ושתמיד תוכל
להקשיב לאחרים, וכל סוגייתך, ואני יודע, אולי עוד נפגש פעם באיזו
הצדמנות, אני מצפה לך בכליון עיניים, לפגוש את האדם
המיוחד - שגשגילך עזדתי קשה, וסרחתי בזה הספר. תגש אלי,
תאמר לי את שמך, וכלי נדב אני אחייך אליך.

להתראות

לכל הקוראים הנחמדים

עד לעמוד זה היה הספר "שמע ישראל" מיועד לכל בני האדם, ואנו
בטוחים שנהניתם מקריאתו, והחכמתם בנושאים המדוברים. מכאן והלאה
הספר נכנס לעובי הקורה של מקצוע "המקשיב היהודי", הדברים עמוקים,
והנושאים מובאים בקצרה, ומתבססים על בינתו של הקורא, ועל ניסיונו
ועיונו בתחום ההקשבה. מסתבר שקורא רגיל ירגיש שהדברים "גדולים"
עליו, ויקבל "כאב ראש" מהפילוסופים והניואנסים הדקים. הבנת ויישום
חלק זה מיועד לאלו שהמקצוע שלהם הוא בתחום ההקשבה והייעוץ,
והסיוע הנפשי. גם הקוראים הרגילים מוזמנים להתרשם ולהתפעל
מהחכמות והיכולות שחייב לאמץ לעצמו "מקשיב יהודי", ולהכיר מדוע
יש בו ממש בכל הנוגע לעזרה וסיוע בעת הצורך.