שבעה הרגלים להתחבר באמת עם אנשים

מאת: חיה רבקה זבולינסקי

ינואר 15, 2023

הנה שבעה הרגלים שיהפכו אתכם לאנשים חברתיים וחברותיים, כאלה שהנוכחות שלכם תקרין חיוביות ושמחה על הסובבים אתכם.

למה אני צריך לדון אחרים, ולא משנה אם לחיוב או לשלילה? ולמה הקב"ה מביא אותנו למצב של 'לעמוד בדין' של מישהו אחר?

אז ככה, רבי נחמן מברסלב מלמד אותנו שכל מה שאנחנו רואים, שומעים או חווים בחיים שלנו בכל יום – תורם לצמיחה הרוחנית שלנו. ומה שאנחנו רואים ושומעים גם בנוגע לאחרים – אינו יוצא מן הכלל.

רבי ישראל הבעל שם טוב הקדוש זיע"א אומר, "לפני שדין שמים נפסק על אדם, האדם עצמו בעל הדין נשאל עליו," כלומר מה שהוא פוסק – זה

יהיה הדין שלו .

אם האדם שמתמודד עם דין משמים מסכים עם בית דין של מעלה שהדין יהיה כך וכך – זה מה שיהיה . במילים אחרות , “השליטה” שלנו קובעת מה יהיה , השיפוט שלנו את המעשים שלנו יקבע את התוצאות איתן אנחנו נהיה חייבים להתמודד .

אבל אף אחד לא שאל אותי . או שכן ?

אם אתם כמו רוב האנשים , מן הסתם אתם בטח לא זוכרים שאי פעם ביקשו את דעתכם בדברים רמים ונשגבים כאלה השייכים לבית דין של מעלה . אבל , אומר הבעל שם טוב , יכול להיות שאתם לא מודעים לפסיקת דין שכזו , אבל אכן כן נשאלתם .

בכל פעם שיש לכם הזדמנות לפסוק בעניין של מישהו , דעו שאלו בעצם המעשים שלכם שנמצאים עכשיו על המאזניים . המעשים של אדם אחר יכולים להיות זהים לאלה שלכם , או אולי רק מזכירים במידה מסוימת , או קשורים בדרך זו או אחרת . יכול להיות שאתם קוראים עליהם בחדשות הכתובות , אולי שומעים עליהם מחבר קרוב , או שבעצם הייתם עדים בפועל למקרה שקרה להם .

יכול להיות שאתם מרגישים עצבנים וכועסים על האדם הזה , או שפשוט מרגישים דחף להרשיע אותו בדין . אם תעשו את זה אתם בעצם מרשיעים את עצמכם בבית דין של מעלה , כך על פי החסידות . בכל אופן , אם אתם מסוגלים לדכא את הרצון של לשפוט ולדון , לתקוף או להאשים , אם אתם מסוגלים להגיע לעומק ליבכם ומשם לדון לכף זכות , אם אתם מסוגלים להתעלם לחלוטין מהשלילי ולחפש ולמצוא את הנקודות הטובות של האדם הזה – אז הדין החיובי שפסקתם לגביו הוא בעצם על עצמכם !

אולי גם זה יעניין אתכם :

קריאה גבוהה

תורידו את האגו

לרתום את המחשבות

באופן אינסטינקטיבי אנחנו יודעים שזו האמת , לכן אנחנו מעריצים אנשים שאינם שיפוטיים וכאלה שמקבלים אחרים , אנשים שמסוגלים לראות את הטוב באחרים . מצד שני , אלה הנכנעים לדחפים שלהם ודנים לכף



בורא עולם בעצמו תמיד מסתכל על הטוב שלנו , והוא המודל לחיקוי הכי טוב שלנו . למעשה, אחת הסיבות מדוע בורא עולם מגלה לנו את הפעולות הספציפיות שלו דרך התורה היא – כדי שנתחקה אחריהן ונדמה לו . לא למענו , ממש לא . אלא למעננו ובשביל הצמיחה האישית שלנו .

כמובן שאנחנו בני אדם מוגבלים ., ולפעמים זה מרגיש כמו הקרב הכי קשה בעולם לראות את הטוב במישהו אחר , אותו אדם שיש לנו הרבה מאוד רגשות שליליים כלפיו . אבל אנחנו יכולים לאמן את עצמנו לעשות את זה על ידי שנפסיק את הסרט שרץ לנו בלופים בראש . איך ? ראשית עם הידיעה שכל הרגל אפשר לשבור . ועוד יותר טוב , להחליף אותו עם הרגל בריא .

הרגלים צריך לשבור … אבל עדיף יותר להחליף במשהו בריא וטוב לגוף ולנשמה !

הרגל 1 – לאמן את עצמנו – בדרך כלל הכי קל לאמן את עצמנו עם מישהו שלא לוחץ חזק על הכפתורים שלנו . מישהו שלא מכירים באופן אישי , אולי דמות פוליטית או מישהו מהחדשות שאיננו מתחברים אליו , או אולי חבר/חברה. תחשבו על מישהו שרחוק מכם , מישהו שיש לכם עליו דעה שלילית ונסו לאמן את עצמכם לדון אותו לכף זכות .

הרגל 2 – תזכורת ! – הזכירו לעצמכם שאתם לא כמו בורא עולם שמסוגל לראות את הטוב בתוך כל אחד מאיתנו , איננו כל -יכולים . אנחנו מוגבלים בזמן ומקום , לכן זה בלתי אפשרי לחלוטין לדעת כל מחשבה

שמישהו אחר חושב או חשב , או כל מעשה שהוא עשה . אנחנו דנים את האדם כפי שהוא ברגע אחד באותו זמן .

הרגל 3 – שאלו את עצמכם – שאלו את עצמכם : האם הייתם רוצים להישפט על כמה רגעים בחיים שלכם שנכשלתם באופן אישי ? או שהייתם מעדיפים להישפט על כל שאר מיליוני הדקות בהן הצלחתם בחיים שלכם להיות אדיבים , כנים , נחמדים ואנשים אמיתיים ?

הרגל 4 – אמנות ה 'לדון לכף זכות' – ברגע שיש לכם יכולת לשלוט באומנות ה "לדון לכף זכות" אדם זר , אז אתם יכולים להמשיך לחשוב בצורה אדיבה על קולגה , אולי מישהו אחר במשרד שלא מסתדר לכם איתו . אולי השותף , או אפילו הבוס .

הרגל 5 – מצאו את הנקודות הטובות – אמנו את עצמכם למצוא את הנקודות הטובות בשכן הקולני שלכם , באויב או בחברים שלכם . רשמו אותן , אמרו אותן בקול רם ואפילו חשבו עליהן כמה פעמים ביום .

הרגל 6 – תרגול על הקרובים – מה עם הקרובים אליכם ? האם אתם מסוגלים להתעלם מההרגלים הרעים שלהם ? מה עם פגיעות מן העבר ? התאמנו על ההורים שלכם , אחים , בן /בת הזוג והילדים שלכם .

הרגל 7 – עשו את זה עם עצמכם – אחרי שרכשתם את המיומנות והאמנות של "לדון לכף זכות" את כולם ומצאתם את הנקודות הטובות שלהם , אל תשכחו לעשות את זה עם עצמכם ! הזכירו לעצמכם את כל המעשים הטובים שעשיתם , את האדיבות שלכם , המאמצים שהשקעתם בלעזור לאחרים וכו הלאה.

אם אינכם מצליחים לזכור את המעשים הגדולים , חשבו על אלה הקטנים . האם הדלקתם נרות שבת בשבת האחרונה ? האם בישלתם למשפחה ארוחה ככה סתם בכיף כדי לעשות להם טוב ? האם עשיתם כל שביכולתכם למלא את המחויבות שלכם בעבודה ? האם שילמתם למי שאתם חייבים כסף ? האם התפללתם היום , אפילו שזו הייתה תפילה מהירה ? חשבו על כל הטוב שעשיתם , ולא משנה עד כמה הוא 'קטן' .

בהצלחה!

אתם מוזמנים ליהנות ממגוון מאמרים מרתקים ומעניינים בנושא חברה והשקפה בקישור הזה .