

קוצר רוח בימינו

”וַיִּדְבֹר מֹשֶׁה בֶּן אֶל בְּנֵי יִשְׂרָאֵל וְלֹא שָׁמְעוּ אֶל מֹשֶׁה מִקְצֹר רוּחַ וּמַעֲבֹדָה קָשָׁה.”

למדנו על תגובת בני ישראל כשהם שומעים את בשורת הגאולה מעבודת מצרים. הקטע שלפניכם, עוסק במושגים "קוצר רוח" ו "עבודה קשה" בחיים שלנו היום.

קראו את הקטע בעמוד הבא וענו על השאלות:

1. סמנו לעצמכם משפטים חשובים ומשמעותיים בעיניכם.

2. איך מצב של 'קוצר רוח' בא לידי ביטוי בעולם שלנו?

3. איך אנחנו יכולים להתמודד עם המציאות המתוארת בקטע?



סיון רהב-מאיר



Eyalbenyaish, CC BY-SA 4.0, Wikipedia

...קודם כל, עיקרון חשוב: "עבודה קשה" זה לא בהכרח "קוצר רוח". אם זה כתוב בנפרד סימן שמדובר בשני דברים שונים, וחשוב לא לערבב ולא לבלבל: "משמעו שהקוצר רוח היה מניעה בפני עצמו, ועבודה קשה בפני עצמו" (נועם אלימלך) ומה ההבדל? "הקוצר רוח – בנפש, והעבודה קשה – בגוף" (אברבנאל) אפשר לעבוד עבודה קשה ועדיין לא להיות בקוצר רוח. אלה שני דברים נפרדים. הרי מה זה קוצר רוח? להיות לא מרוכז, לא קשוב, באווירה של: יאללה, מהר, עכשיו, רוח קצרה.

"...אנחנו רואים בבירור שיש כאן שתי סיבות נפרדות – גם קוצר רוח וגם עבודה קשה. זה אומר שלפעמים עבודה קשה מפריעה לך, לפעמים מדובר על מכשולים פיזיים וטכניים, אבל לפעמים אין עבודה קשה – ומדובר רק על קוצר רוח, על חוסר סובלנות, על חוסר יכולת להתרכז ולהתבונן במציאות בצורה נכונה מרוב הסחות דעת ו"בלגן" בראש.

בניגוד לתקופה היא, היום העולם סובל פחות מ"עבודה קשה". רוב העבודות הן קלות פיזית, ואנחנו עובדים פחות ופחות שעות, בצורה יותר ויותר נוחה. רובוטים תופסים משרות רבות של בני האדם, שבוע העבודה מתקצר, ולמרות שיש חלקים בעולם שבהם יש עדיין עבודות ושעבוד פיזי, ברוב העולם המערבי "עבודה קשה" אינה האתגר.

האתגר האמיתי הוא "קוצר רוח". יש לנו יותר ויותר זמן פנוי, אבל אנחנו כמעט לא מרגישים זאת. אנחנו כבר לא צריכים לצוד או לשאוב מים מהבאר, ובכל זאת אנחנו לא נינוחים ושלווים יותר מאבותינו.

היסטוריונים יספרו יום אחד על כך שהאדם המודרני בילה שנים מתוך חייו, באופן מצטבר, בהמתנה שהצד השני יקליד/ה או יקליט/ה בווטסאפ. לכן נדמה שהשאלה הבערת ביותר כיום היא איך אנחנו מתמודדים עם קוצר רוח, דווקא כששום דבר לא מלחיץ אותנו. מה אנחנו עושים בכל שעות הפנאי שלנו: לימוד תורה או שיטוט מתמשך וסתמי ברשתות החברתיות? מצוות ומעשים טובים או בהייה ושעמום? מבחן טוב עבורנו הוא פשוט לבדוק איך אנחנו מרגישים אחר כך – מלאים במשמעות, אופטימיים ושמחים, או מרוקנים ועצובים?

השעבוד הגדול ביותר – הוא לא לדעת שאתה משועבד, להמשיך לזוז מהסחת-דעת אחת לשנייה, ממש כמו אבות אבותינו ששמעו ממשה בשורות גדולות ומרגשות – אבל לא עצרו להקשיב. הם עשו זאת בעודם בונים את פיתום ואת רעמסס, ואנחנו יכולים לעשות זאת בין שימוש בנטפליקס לאמזון, אבל העיקרון הוא אותו עיקרון. קוצר רוח עדיין מאיים עלינו, מסתיר לנו את הדברים העמוקים והנכונים בחיים. כבר הראינו פה בעבר שקף שמראה מה קורה בדקה אחת של אינטרנט. כמה הסחות דעת, כמה קוצר רוח. ומעל הכל – תחושת FOMO, הפחד להפסיד.

איך מתמודדים עם "קוצר רוח"? - השיעור השבועי - פרשת וארא תש"פ

סיון רהב-מאיר