



זמני שבת קודש

הדלקת נרות	מוצאי שבת	רבנו תם
16:31	17:34	18:06
16:17	17:33	18:10
16:23	17:32	18:06
בני ברק		
ירושלים		
חיפה		

שבת שלום ומבורך!

העלון טעון גניזה



רבי יעקב אבוחצירא

גודל קדושת רבי יעקב אבוחצירא, סבו של הבבא סאלי!

שנים מקרא

בפרשת השבוע שלנו פותח בעל הטורים את ביאורו לספר 'שמות' בכך שהמילים ואל"ה שמו"ת בני ישראל"ל הנין ראשי תבות של הבטחה פלאית: ו'אדם א'שר ל'ומד ה'סדר ש'נים מ'קרא ו'אחד ת'רגום ב'קול נ'עים י'שיר י'חיה ש'נים ר'בות א'רוכים ל'עולם'. בכך רומז הוא לדברי חז"ל מבטיחים כי קריאת שניים מקרא ואחד תרגום הינה סגולה לאריכות ימים. כי אכן כן, חז"ל מבטיחים למשלים פרשיותיו עם הציבור שיאריכו לו ימיו ושנותיו, אריכות ימים מתוך בריאות!

כאן חשוב להוסיף את דברי הפלא יועץ' בערך 'פרשיות', שמאיר נקודה שחשוב להתבונן בה: אדם שאינו קורא 'שניים מקרא ואחד תרגום', בעצם מגלה דעתו שאינו זקוק לאריכות ימים, ולפיכך הדבר מסוכן עבורו - שכן בשמים מבינים את הרמז, ועשויים לקצר את ימיו - רח"ל. מנגד, אין ספק שמידה טובה מרובה שבעתים:

הלא כל כך הרבה מאמצים עושים אנשים כדי להאריך את ימיהם, לשפר את חייהם. קריאת שניים מקרא ואחד תרגום היא ערובה בטוחה לכך שמקורה בדברי חז"ל, הבטחה מדהימה שקשה לעמוד בפניה. ולא רק שהיא מאריכה את ימי חיינו - היא גם ממלאה אותנו בתובנות מעומקה של תורה, ומסייעת לנו לקבל את ההחלטות הנבונות בחיים!

אחים יקרים, זה הזמן להצטרף לגיונו של מלך מלכי המלכים, לאלה הקוראים מדי שבוע שניים מקרא ואחד תרגום, וכמה כדאי להוסיף גם לימוד רש"י על אתר, אשר לפי דברי חלק מהפוסקים הוא חלק נכבד מהמצוה עצמה. זהו לימוד שמתאים לכל אדם, בכל גיל ובכל מעמד: לצעירים ולמבוגרים, לבחורים ולילדים, לרבנים חשובים ולבעלי בתים, לכולם.

זה הזמן להצטרף לקוראי 'שניים מקרא ואחד תרגום', ולזכות לאריכות ימים - עוד שנים ארוכות בהן נוסף ונקרא שניים מקרא ואחד תרגום, לצד מענה נכון לכל שאלה בחיים ורוגע נפשי תמידי! (הרב אשר קובלסקי)

ותמלא מרצפת החדר ועד התקרה - זה אחוז קטן מהכונות שיש בכתבי הארז"ל ומי שזוכה - משמים מגלים לו הכל.

יום אחד אמר לעוזרים שלו, תסדרו לי מקום באוניה, אמרו לו שהאוניה יוצאת רק ביום שישי בצהריים, אמר להם תכינו לי את הציוד, אמרו לו הרי האוניה יוצאת ביום שישי וההפלגה הבאה תהיה רק בעוד חודש ימים. אמר להם רבינו יהיה טוב. ביום ראשון קרא רבינו למלויו ואמר להם לצאת לכיוון הנמל התברר שמיום שישי לא הצליחו להפעיל את האוניה, עלה רבי יעקב ולפתע התקלות הסתדרו והאוניה הפליגה לדרכה.

רבינו חיבר י"ב ספרים כמנין שבטי בני יעקב. אמר רבי יעקב לבנו רבי מסעוד, שלא ידפיס את הספרים שלו עד שלא אבוא אליך בחלום ואומר לך שהספרים שלי רצויים בשמים. וכך היה שלאחר שנה בא לרבי מסעוד ואמר לו שידפיס את הספרים.

כשנפטר רבינו היתה מלחמה גדולה בין הקהילות, היו שרצו שיקבר באלכסנדריה ובני דמנהור לא ויתרו על הכבוד והזכות שייקבר אצלם, וגברה יד אלכסנדריה אך ברגע שהם הלכו לכיוון אלכסנדריה החלו שטפונות עזים ולא יכלו להמשיך את ההלוכה, חזרו לדמנהור והגשמים פסקו וכן כמה פעמים, עד שהבינו שרצון צדיק להקבר בדמנהור ושם מנוחתו כבוד עד ימינו.

רבינו היה רואה מסוף העולם ועד סופו, היה קודש קדשים, פעם שלח את התלמיד שלו להביא את הספר 'ארבע מאות שקל כסף' והיה צריך את הספר הזה דחוף דחוף. שלח את התלמיד שלו ואמר לו לך תביא לי את הספר מהכפר הזה... התלמיד פחד מאד, הדרכים בחזקת סכנה ועוד בלילה יש שם שודדים וחיות רעות וסכנת נפשות. כשראה שהיחס התלמיד אמר לו רבי יעקב 'אל תדאג, שלחתי לך שומר'. יצא התלמיד לשדות והתחיל את דרכו, הוא מגיע לשביל ורואה נחש ענק והנחש כביכול מרמז לו בוא אחרי, עד שבאו לאותו הכפר, לקח את הספר הנחש חיכה לו וכן הלך וחזר לרבי יעקב. רבינו שמח שמחה גדולה ושאל את התלמיד 'הבאתי לך שומר טוב?' ואמר לו 'יותר טוב מזה לא צריך'.

זכותו תגן עלינו ועל כל ישראל אמן!

מתוך דרשתו השבועית של הרה"ג דניאל זר שליט"א
המתקיימת בכל יום רביעי בשעה 22:00 בישיבת אור דוד

השבוע חלה הילולת הצדיק קודש הקדשים המלומד בניסים רבינו יעקב אבוחצירא זיע"א.

רבינו יעקב אבוחצירא היה מסתובב רכוב על חמור בכפרים ועירות כדי לגייס כספים לחלק לנזקקים אלמנות ויתומים והיתה לו מסירות נפש גדולה להכנסת אורחים וגם צאצאיו הקדושים ידועים בהכנסת האורחים שלהם מעל ומעבר. קדושתו ופרישותו השתרשו בדורות הבאים עד דורנו אנו והיה לשם ולמופת ולתפארת.

ידוע, אביו רבי מסעוד זצ"ל, יום אחד באה אשה אחת ורצתה לקבל גט, ואמרה לה הרבנית שתישן בביתה ולא תחזור לביתה בלילה. בלילה רבי מסעוד חולם וגם אשתו חולמת, שנשמה גדולה צריכה לרדת לעולם ודוקא על ידי רבי מסעוד ואותה אשה, רבי מסעוד לא אמר כלום לאשתו, וכשבא הביתה אמרה לו אשתו החלום ואמר לה גם את חלמת את זה? אמרה לו כן, הוא עשה כדבריה ויצא מהם רבינו יעקב אבוחצירא.



אחד השכנים, היה רואה אורות גדולים בבית של רבי יעקב, קרא לו רבי יעקב ואמר לו אין לך רשות להסתכל יותר. לילה אחד היה רעשים מיוחדים ואורות גדולים, השכן לא יכל להתאפק והסתכל, מיד התעורר השכן ולא יכול לראות יותר. בבוקר באו המשפחה שלו לרבי יעקב והתחננו לפניו שיקש ויעתיר בעדו ויסיר ממנו את הנגע הזה, רבי יעקב אמר להם הרי הזהרתי אותו ועתה מה אעשה לו, הם התחננו על נפשם והוא הבטיח שיותר לא יזין עיניו בקדשים העביר רבינו את ידו הקדושה על עיניו והוא חזר לראות כאחד האדם.

בנו של רבינו, רבי מסעוד שהיה אביו של הבבא סאלי זיע"א. רבי מסעוד היה בנו הבכור של רבי יעקב והוא היה ענק שבענקים קודש קדשים. פנה אל אביו יום אחר ואמר לו 'אבא תלמדני קבלה' אמר לו רבי יעקב תשקיע לבד תלמד לבד ואחר כך תחזור אלי. למד רבי מסעוד זמן רב עד שחיבר ספר בכוונות הקבלה, בא לפני אביו והראה לו את הספר שלו. אמר לו רבי יעקב 'אם חכם ליבך ישמח ליבי גם אני' אבל דע כי כל הכוונות שכתבת אני מכון אותם כשאני מריח את הטבק. שימו לב, כוונה אחת בקבלה צריך להרים עולמות בראש, ספר שלם לחשוב בשעה שמריח את הטבק בשביל זה צריך להיות מלאך לא בן אדם! אמר לו רבי יעקב, גם אם תכתוב את הכוונות בספרים

זכות החיזוק והקריאה בעלון

לעילוי נשמת שלמה בן ג'ון ג'ון, סגילית בת חנה, חן בן חיה, יואב בן חנה
להצלחת אסף בן חיה, רועי בן דינה, אלעד בן עמה, אלדד בן ירדנה
לרפואת מורנו ורבנו הרב דניאל זר בן רבקה, צורי בן רחל, יהושע בן גאולה
לזש"ק בנימין בן חסיבה, אלדד בן חוה, ספיר בת עליזה, לילך בת עליזה

גם אתם רוצים להקדיש זכות של אלפי עלונים להצלחה, לרפואה, לזש"ק או לעילוי נשמת יקירכם?

התקשרו עכשיו:

03-61-50-203



סיפור לשבת

הרב צבי נקר

מאפיה ללא אופה

הרב רציני?

כעבור שבוע הוא הגיע נבול וכבוי לבית המדרש ותר בעיניו לכיוון מושבו של הרב.

"פתחו עוד קונדיטוריה?" גיחך הרב.

"בדיוק, נפתחת מסעדה חלבית ענקית ומפוארת עם מיטב המאפים, אני מרגיש ירידה בעסקים, אשתי הציעה שאולי אכנס לעבוד כשכיר בנגריה של אבא שלה, הלב שלי לא עומד בלחץ, מה הרב מציע?"

"אין כל חדש תחת השמש, עכשיו תעלה את המחיר בעוד חמישה ש"ח לק"ג וכתוב מודעה מתאימה, תבוא בעוד חודש ותעדכן אותי מה מתרחש, שיהיה לברכה ובשורות טובות."

"דע לך כל מה שמצליחים לעשות בעולם זו רק סייעתא דשמיא..."

רק כעבור שלושה חודשים נכנס אלי לבית המדרש כשפניו זוהרות ודשנות. "תראה כבוד הרב, אני המוס, לא מצליח לקלוט את המציאות, ישנה עליה של עשרים אחוזים במכירות שלי. כל החנויות עובדות לא רע אבל אצלי הכי עמוס, זה לא היה כך בעבר. יסביר לי כבוד הרב, מדוע יעץ לי להרים את מחירי העוגות? הרי זה בניגוד לכל היגיון כלכלי?"

הרב הסביר לתלמידו המשתאה: "אם היית מוריד מחירים ועושה מבצעים לטובת הלקוחות, מה היית אומר לעצמך? אני איש עסקים ממולח, חכם ונבון שיוודע כיצד לתמרן ולמצוא פתרונות כדי להצליח. 'כחי ועוצם ידי', אבל מהרגע שהצעתי לך בניגוד לכל היגיון כלכלי להקפיץ מחירים נבהלת, היית בטוח שתתמוטט לחלוטין ואז באופן טבעי ונורמלי התפללת מעומק הלב להקב"ה שיושיעך שלא ייפול מטה לחמך, ורחמנא ליבא בעי, כשליבו השבור של יהודי מסור בידי של השם יתברך אזי ללא שום היגיון כלכלי אקדמי ושאר קשקושים הקב"ה משפיע פרנסה עוד ועוד. אלי הנהן בראשו, הרב תאר במדויק את אופן תפילותיו וכשיצא ממנו אל הרחוב ספגו עיניו את הנוף הכי יפה ומלטף שבעולם הנקרא פרנסה רק משמים!

(מאת קובי לוי)

לסיפורים מרתקים נוספים של הרב צבי נקר
נכנסו לאתר 'שיבת אור דוד'

הכל יתמוטט ובמקום טורטים תוציא קרשים שחורים מהתנור, לך לשלום, בטח בהקב"ה והתפלל אליו שיפרנסך מידו הפתוחה, המלאה והרחבה", ברכו הרב. ואכן העסק פרח ושגשג, ואלי מטבע הדברים הפך לבוטח גדול בהשם יתברך ולנדיב ותומך חשוב בעיקר למוסדותיו של רבו. עד לאותו בוקר קייצי אחד בו הוא נכנס לבית המדרש של רבו: "כבוד הרב, יש לי בעיה גדולה, אני חושש לעסק שלי". הרב זקף גבותיו, "הבוקר הגיע צוות עובדים לחנות ממולי, הפכו אותה על פניה, הכניסו תנורים, מקררים, כיסאות ושולחנות ותלו שלט ענק ומאיר 'מלאכי מאפים בע"מ'. זוהי חברה גדולה של מאפים שעסקיה פרוסים בארץ ושמה הולך לפניו, מולם אני מרגיש כמו בתחרות ריצה בין ארנב לצב, כבוד הרב הם יגמרו אותי... הם הולכים להוריד את מחירי העוגות לרצפה... הקליינטים לא יעמדו בניסיון ואנה אני בא? מה הרב מציע?"

"הסכת ושמע מה אני מציע, מהרגע אתה מעלה את מחיר העוגות שלך ב- עשרה ש"ח לק"ג ומודיע על כך בשלט גדול בחלון הראווה", אמר הרב.

"מעלה את המחיר? מי ייכנס אלי?" נזעק.

"שאלת? ענית! סיכם הרב את דבריו.

חיזור כולו חזר אלי לחנותו ועשה כעצת הרב. לא חלפו שבועיים והוא שם פעמיו לבית המדרש, התיישב מול הרב ושחק. "מה עכשיו?" שאל הרב, "סליחה שאני מפריע כבוד הרב אבל ברגע זה ממש שתי חנויות לימיני עובד צוות פועלים במרץ רב, והם גם תלו שלט 'אומנות העוגה מאפים יפים', זו חברה חדשה אבל רצינית מאוד שהחליטה להשקיע בשכונה. כבוד הרב אני מוקף קונדיטוריות מכל עבר, הם החליטו לחסל אותי, מה אעשה?"

הרב חיך חיך של הבנה והפטיר: "תמשיך באותה טקטיקה, תעלה בעוד עשרה ש"ח את מחירי העוגות ותודיע על כך במודעה מאירת עיניים."

אלי חישב להתעלף: "כבוד הרב, הם מורידים מחירים, עושים מבצעים בזיל הזול ואני ארים מחירים? אני עלול להישאר עם כל הסחורה,

'מצפצפים בטחון', כך מכנה החזון איש את אלה שעסקיהם הולכים יפה, הקופה מצלצלת, הכיסים תפוחים והחיים יפים. הללו בטוחים בביטחון של עצמם ואף מקרקרים ומזמרים אותם בדרשות קטנות של שבע ברכות, בשיחות רעים שהכל מגובה בפסוקים וחז"ל"ם "פרנסה משמים, הכל ממנו, הכל מידו הפתוחה ואין אדם נוגע במה שמוכן לחברו כמלוא נימה, לא על הלחם לבדו יחיה האדם אלא על מוצא פי ה'". הם שמים מבטחים בקליינטורה הנאמנה הסמוכה על דוכנם, אינם מודעים לאשליית הבטחון השקופה שלהם, עד לרגע בו לפתע נעלמים הקליינטים, הקופה לא קולטת מצלצלים, הכיסים מתרוקנים. חושך בעיניים, חרב עליהם עולמם. איפה הבטחון? איפה הוא הזן ומפרנס לכל?

אחד שכזה הוא אלי, בעל הקונדיטוריה השכונתית המשובחת "טורט ועוד", יחד עם אשתו, שמזה שלוש עשרה שנים המאפים היוצאים מתחת ידיהם הם מעשי אמנות ממש. הכל התחיל בעצם מהרעיון של חמותו, היא זימנה אותם אליה ואמרה: "אז ככה, אלי חזר בתשובה רק לפני שנתיים, אין לו מקצוע ולהיות שכיר זה לא בשבילי, לדעתי חסרה בשכונה שלנו קונדיטוריה והבניינים פה הולכים ונבנים, קיבלתי בנעוריי מסבתא רוזה ע"ה עשר מרשמים של עוגות טורט מדהימות, נקרא לעסק "טורט ועוד", אתם תאפו את המאפים המשובחים של סבתא רוזה ונקווה שזכויותיה יעמדו לכם."

"אני צריך לחשוב על זה... יש לי רב ובלי דעת תורה אני לא זז."

החמות נהנתה מתשובתו, "אתה צדיק, ובלי ברכה מרב תלמיד חכם העסק לא יזוז, גש לשאול". הוא ניגש אל רבו שהיה מגדולי מקרבי הלבבות שבעיר, "ההורים של אשתי מציעים לי לפתוח חנות מאפים בשכונה. אני לא מבין שום דבר באפיה, אשתי עוזרת גננת ואני נורא מבולבל, את ההשקעה הראשונית ניקח מסכום כסף יפה שקיבלנו בחתונה, מה הרב אומר?"

הרב עצם עיניו ושחק, אחרי דקה שתיים פקח את עיניו ואמר: "אתה לא מבין באפיה, נו ורופא מבין ברפואה? וטייס מבין בטיסה? נניח... דע לך כל מה שמצליחים לעשות בעולם זו רק סייעתא דשמיא, כלומר אם הקב"ה רוצה הרופא ירפא, הטייס יטיס והמהנדס ינהדס, לא ירצה חלילה

ימי שובבי"ם

מהם ימי שובבי"ם ומדוע מתענים בימים אלו, והאם גם היום צריך להתענות?

א. ימי השובבי"ם הם תקופה של מספר שבועות, אשר על פי תורת הסוד ראוי לתקן בהם פגמים רוחניים, בעיקר בתחומים של שמירת העיניים, שמירת הברית וכדומה. מדובר בשישה שבועות שבהם קוראים את פרשות השבוע: שמות, וארא, בא, בשלח, יתרו, משפטים. (בשנה מעוברת מוסיפים שני שבועות נוספים: תרומה ותצוה, ואז נקראים שבועות אלה בשם: 'שובבי"ם ת"ת')

ב. תקופת ה'שובבי"ם' תופסת מקום של כבוד בלוח השנה היהודי. היא תקופה מיוחדת מאוד, ומקורה הוא בספרי 'תורת הסוד' – כלומר, בספרי הקבלה ובספרי החסידות והמוסר המצטטים את ספרי הקבלה. המקור הקדום למנהג השובבי"ם מצוי כבר ב'לקט יושר', (עמ' 116, דפוס ברלין) שהיה תלמידו של "תרומת הדשן", וכן בספר "הלכות ומנהגי רבנו שלום", רבו של המהרי"ל. יותר מאוחר, האר"י הקדוש (שער המצוות פרשת שמות) גילה שימים אלו מסוגלים לתיקון התאוות, ובפרט תיקון הברית, ולפיכך נוהגים להתענות בימי שני וחמישי.

ג. בספרי החסידות מובאים דברים מרוממים על אודות ערכם של ימים אלו. מובא שם ששובבי"ם הם כמו עשרת ימי תשובה, וזהו זמן שמקובלת בו התפילה כמו בעשרת ימי תשובה. מטרת ימי השובבי"ם לתקן את המידות, לקדש את החושים ולשמור את האדם מעצבות, מכעס ומגאוה.

ד. בעבר רווח מנהג לצום בימי השובבי"ם או בחלקם. ה"מאירי", בחיבורו על התשובה, הזכיר שנוהגים להתענות בתקופה זו, והטעם לכך הוא שבתקופת החורף הימים קצרים וקל יותר להתענות, ולכן "ניצל" ימים אלו לתעניות.

ה. בעבר, נהגו רבים מעם ישראל לצום בימי השובבי"ם. היו שצמו כל יום, מהבוקר עד הלילה, לאחר רדת החשכה שבו ואכלו כרגיל ולמחרת שבו לצום, יום ועוד יום, עד סוף תקופת השובבי"ם. עם זאת, כבר לפני מאות שנים היו גדולי עולם שטענו כי הצומות המרובים אינם מתאימים לבני הדורות האחרונים, הם מחלישים את האדם, ומשבשים את סדר היום התקין, מה שבסופו של דבר פוגע בבריאות, בפרנסה ובלימוד התורה.

ו. לכן הנהיג הגאון מוילנא כי מי שרוצה לכפר על עוונותיו ינהג בימי השובבי"ם 'תענית דיבור'. כלומר: יאכל וישתה כדרכו, יתפלל וילמד תורה כדרכו, אבל יקפיד שלא לדבר דברים בטלים במשך כל היום. במובן מסוים, הקושי של הימנעות מוחלטת מדיבור שאינו לימוד תורה, קשה יותר מההימנעות ממזון ושתייה – ועל ידי הקושי הזה אנחנו מסגפים את עצמנו ומכפרים על החטאים שלנו, מבלי לפגוע בבריאות ובסדר היום התקין.

ז. כמו כן קיים מנהג לקיים בימים אלו תענית דיבור, ולהקפיד במיוחד להימנע מדיבורים אסורים. רבים מאוד נוהגים בימים אלה להרבות בתשובה, תפילה וצדקה ובפרט בלימוד תורה.

ח. כתבו הפוסקים שבדורות שלנו, שהאנשים חלשים יותר, יש למעט בצומות ובסיגופים ותחת זה להתחזק בניצול הזמן ללימוד תורה בשקידה. וכן כתב הרב קוק זצ"ל ("אגרות תשובה ח"א איגרת עג"), "... עיקר העבודה בארץ ישראל אינה בדרך של סיגוף ותעניות ובהתנגדות לכוחות הטבעיים שה' נטע בנו אלא אדרבה לנצל אותם ולהשתמש בהם לקדושה ולעבודת ה'..."

ט. אמנם ודאי שאין לשלול דרך זו, אלא שאין זו הדרך המרכזית. את עיקר כוחות הנפש יש להשקיע בהתחזקות במידות טובות, בשקידה בתורה בדקדוק במצוות ובעבודת התפילה.

י. הגר"א היה מייעץ לבעלי תשובה להתייעץ בלימוד התורה, ובמקום לצום עדיף תענית דיבור. בפרט לאדם שמרבה להיכשל בלשון הרע וכד' יש בכך עניין מיוחד. אולם אדם צריך לשקול מעשיו בחכמה ולשים לב לכך שהוא מקבל תוספת כוחות ומרץ בעבודת ה' ולא נכנס לעצבות וכד', כי אז יצא שכרו בהפסדו.

יא. בשנים האחרונות קמה תנועה רחבה ללימוד הלכות טהרת המשפחה בתקופה זו. בדורנו נפוצים מאוד שיעורים בשולחן ערוך חלק "יורה דעה". מורי הוראה מוסרים שיעורים כמעט בכל עיר ומטרתם לעורר את הציבור לדקדק במצוות אלו.



אימון אישי הרב אהרן פרידמן

סכנה שאינה דמיונית

במידה רבה, מה שנכון במצב של היפוכונדריה (הפרעה נפשית המתאפיינת בחשש מופרז ממחלות ועיסוק כפייתי בנושא הבריאות) נכון גם במצב של פחדים מסכנות אמיתיות, שכיחות יותר או פחות, ואביא כאן כמה דוגמאות לכונותי.

בתקופה שבארצנו הקדושה היו פיגועים רבים באוטובוסים ובשוקי העיר, השם ירחם, פיתחו רבים חרדות מפני הליכה למקומות ציבוריים הומיים, מחשש לפיגוע רח"ל.

אני זוכר ימים שבהם רחובות מרכזיים בעיר היו ריקים יחסית מאדם, והפחד הרגש באוויר. בימים ההם, כאשר נוסעים באוטובוס הבחינו בנוסע מבני המיעוטים, היו מהם שירדו בתחנה הקרובה וחששו להמשיך לנסוע באותו אוטובוס.

אבל היו אנשים שהפחד והחרדה קנו שביטה בליבם, והם לקחו את זה רחוק יותר. אחד מהם למשל, לא העז במשך שנים להתקרב לשוק 'מחנה יהודה' בירושלים. הוא גם לא נסע באוטובוס בין-עירוני, מאחר שפעם אחת, בדרך לירושלים, דרדר מחבל אוטובוס של חברת 'אגד' לתהום, ורבים נספו ונפגעו קשות.

עזרתי לו להתחיל לנסוע שוב באוטובוסים ציבוריים, על ידי שהכנתי עמו תכנית הדרגתית לחשיפה: בתחילה הוא נסע באוטובוס ציבורי העובר ליד השוק, ירד שם והלך ברגל לאורכו ולרוחבו של השוק, דבר שלא עשה שנים. לאט לאט הוא העז לנסוע מחוץ לעיר עד שהתגבר כליל ונסע ללא פחד ומורא.

והנה סיפור נוסף ברוח הדברים: עם הולדת ילדם הראשון, פיתח זוג צעיר פחד וחרדה ממוות בעריסה, ה' ירחם. הם עשו תורנות ליד מיטת תינוקם במשך שעות הלילה – בכל פרק זמן נשאר אחד מהם ער כדי להשגיח על התינוק ולוודא שהוא חי ונושם(!).

הם הגיעו אלי כאשר היו עייפים ומותשים, על סף קריסה, לאחר לילות רבים חסרי שינה. די מסובך ולא פשוט כלל לומר להורים מודאגים: "מקסימום...!" יש צורך בטקט, ברגישות ובתובנה כדי להביאם להכרה שכולנו די מוגבלים ביכולתנו להתגונן מדברים כאלה, ה' ירחם. תודה לא-ל יתברך שמו, הייתה לי הסייעתא דשמיא לומר להם את המילים הנכונות ואת המשפטים המתאימים, והם יצאו ממני מוכנים להשאיר את גורל ילדם האהוב בידי ה', ולא לשבת ליד מיטתו בשעת הלילה.

בתחילה היה להם קשה להתאפק, ומדי פעם בפעם הם הלכו לראות אם הוא נושם, אבל לאט לאט נרגעו ונמו את שנתם ברגיעה.

רבים מאלה שאצלם כן קרה אסון, ה' ירחם, ונוטים להסתבך בפחדים ובחרדות כאלה. לא משנה אם זה היה מוות בעריסה, חנק ממאכל שלא ירד במקום הנכון, או נפילה מכיסא או שולחן שהסתיימה בזעזוע מוח רח"ל. טבעי שבמקרים הללו יפתחו הקרובים חרדה, בנוסח הידוע "מי שנכווה ברותחין נזהר בפושרין". ואולם אם החרדה אינה פוחתת עם הזמן שחולף, או אם הפחדים מחריפים ומתחילים להיות מטרד בחיים יש לטפל בהם.