



## זמני שבת קודש

רבונו	מוצאי שבת	הדלקת נרות	
20:44	20:12	19:09	בני ברק
20:46	20:10	18:54	ירושלים
20:46	20:13	19:03	חיפה

## שבת שלום ומבורך!

העלון טעון גניזה



הרה"ג דניאל זר שליט"א  
ראש הישיבה המוסדות

## יהלומן בגיל 90

האם פעם ראיתם יהלומן, נהג אוטובוס או צבעי בגיל 90? מדוע לא?

## החיבור האמיתי

החיבור של יהודי עם התורה, אינו חיבור תיאורטי גרידא. החיבור הזה הוא הכי מעשי שיש, הן בקיום המצוות – הנלמדות כולן בתורה, והן בעצם הלימוד והעיסוק היומיומי בתורה. הקשר עם התורה הוא חלק מהזהות היהודית, עד כדי שבהלכה נאמר שעם סיום התפילה יש לעסוק בתורה זמן קבוע – כדי שלימוד התורה יהיה סעיף נוכח וקבוע בסדר היום שלנו, שבלעדיו אי אפשר להתחיל לעסוק בשום דבר אחר.

אחת השאלות הראשונות שאדם נשאל עם עלות נשמתו השמימה לאחר שנות חייו היא 'קבעת עתים לתורה?'. כי העיסוק בתורה אינו עניין טכני, משימה חשובה או מטלה בין שאר המטלות. קביעות עתים לתורה היא חלק מהזהות היהודית, ולכן השאלה 'קבעת עתים לתורה' נושאת בתוכה את הברור: האם הזהות היהודית שלך מושלמת? האם אתה מחובר למקור החיים של כולנו? האם גם אתה חלק מהפסיכס היעודי המרהיב – שהתורה ניצבת במרכזו?

קביעות עתים לתורה – משמעותה לא להסתפק בלימוד מזדמן, קצר או ארוך, שאינו קבוע. 'קביעות עתים לתורה' היא הקדשת פרק זמן קבוע, חוק ולא יעבור, בו היהודי עוסק בתורה. יתכן שלא מדובר בזמן ארוך או בלימוד מאוד מעמיק, אבל הקביעות עצמה היא קביעה בעומק הלב והנפש: כן, אני מחובר! כן, אני שייך! כן, אני חלק מהמשפחה היהודית העניפה, התורה היא חלק ממני ואני חלק ממנה, וזה קבוע בי, בנשמת, ובסדר יומי!

קביעות עתים לתורה פירושה לקבוע זמן יומי, בו העולם כולו לא מעסיק אותי. אני שוכח מכל הנעשה סביבי, מהמשפחה, מהפרנסה, מהבעיות ומהדאגות. החדשות לא מעניינות, הטלפון הנייד כבוי, המשימות יחכו קצת. אני מנותק מהסביבה שלי ומחובר לקביעות העתים שלי, לתורה הקדושה שהיא מושג חייו!

(הרב אשר קובלסקי)

הרשעים הכופרים מימין ומשמאל, ימין ושמאל תפרוצי שניהם פרוצים, ואנחנו החרדים נפרוץ גם את אלו וגם את אלו, ואין גרוע מהשמאלנים שחלקם לא יהודים בכלל, ערב רב. "ושבתם וראיתם בין צדיק ורשע" – תגיד לחילוני מה זה צדיק הוא יגיד לך אדם טוב שעוזר לאנשים – והחרדים הם פרימיטיבים – לפני שנים הייתי עושה מסעות תשובה ברחבי הארץ, שאלתי, תגידו לי מי הוא צדיק. כולם פחות או יותר אומרים לי, אדם שיש לו לב טוב הוא צדיק. ואני שואל אותם, אדם שיש לו לב טוב מפזר צדקות על ימין ועל שמאל, אוכל טרפות אוכל בכיפור, הוא צדיק!?

צריך לדעת שבשמים לא מסתכלים על המעמד החברתי, גם אם עובד בעבודה הכי שפלה, עובד זבל או שרברב והוא ירא שמים הוא יותר חשוב בשמים משר בטחון ורמטכ"ל, אם הוא ירא שמים הוא זוכה לנצח נצחים, איך השבת שלך איך התפילין שלך, זה מודדים בשמים. ואז לעתיד לבוא ידעו "ושבתם וראיתם בין צדיק לרשע בין עובד אלוקים לאשר לא עבדו", אז ידעו מי נגב ומי לא נגב מי צדיק ומי רשע. ואין ידעו? "כי הנה היום בא בוער כתנור" זה גוג ומגוג פחד פחדים גרעין בוער באשר "והיו כל הזדים וכל עושי רשעה קש" כל מה שהקב"ה מעכב את הגאולה זה כדי שעוד יהודי ועוד יהודי יחזור בתשובה, אבל יש גבול, מי שלא חוזר ה' ירחם על נשמתו. "וזרחה לכם יראי שמי שמש צדקה ומרפא בכנפיה". אנחנו רוצים שכולם יחזרו בתשובה אבל זה מה שיהיה, אבוי למי שלא ישוב, אבוי למי שלא יהיה כתוב בספר.

לפני תקופה הייתי במירון בא אברך בן תורה, אומר לי שלום הרב זר, שאלתי אותו לשמו אני לא זוכר אותך, אמר לי הרב לא מכיר אותי אבל הרב החזיר אותי בתשובה. אני הייתי עם קוקו גדול ויהודי בשם רבי אייל קזיוב שגר בפסגת זאב, והוא מכניס למחנות צה"ל את הלויין עם הדרשות, וגם עושה מפגשים ושיעורי הלויין בבית שלו. אומר לי אותו האברך שם חזרתי בתשובה. התקשרתי אל הרב אייל קזיוב אמר לי בהתרגשות, זה לא אחד יש הרבה כאלה, אבל כל אחד כזה מרגש אותי מחדש.

שבת שלום ומבורך!

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

רבי שמעון בן אלעזר אומר: מימי לא ראיתי צבי קיין, וארי סבל, ושועל חנוני, והם מתפרנסים שלא בצער, והם לא נבראו אלא לשמשני, ואני נבראתי לשמש את קוני, מה אלו שלא נבראו אלא לשמשני מתפרנסים שלא בצער, ואני שנבראתי לשמש את קוני - אינו דין שאתפרנס שלא בצער! אלא שהרעותי את מעשי וקיפחתי את פרנסתי, שנאמר עונותיכם הטו.

אומרים חז"ל, הרי חיות לא מתות ברעב, והם לא נבראו אלא לשמשני, הרמב"ם כותב שבכל חיה יש תרופה למחלות מסוימות, ואני נבראתי לשמש את הקב"ה! למה אני צריך לסבול צער של פרנסה? הרי אני משמש את בורא העולם! אלא שהרעותי את מעשי וקלקלתי את פרנסתי!

והגמ' מסיימת שם: רבי נהוראי אומר: מניח אני כל אומנות שבעולם ואיני מלמד את בני אלא תורה, שכל אומנות שבעולם אינה עומדת לו אלא בימי ילדותו, אבל בימי זקנותו הרי הוא מוטל ברעב, אבל תורה אינה כן, עומדת לו לאדם בעת ילדותו, ונותנת לו אחרית ותקוה בעת זקנותו, בעת ילדותו מהו אומר "וקו ה' יחליפו כח יעלו אבר כנשרים", בזקנותו מהו אומר? "עוד ינובון בשיבה דשנים ורעננים יהיו".

ראיתם פעם אדם בגיל תשעים יהלומן, או נהג אוטובוס או צבעי? אבל לומדי תורה עוד ינובון בשיבה דשנים ורעננים יהיו. הרב עובדיה ע"ה ומרן שר התורה זיע"א עד גיל 94, הרב שר הרב כדורי הרב אלישיב הרב וואזנר והרב שטינמן עד מעבר לגיל 100, והיו עמלים בתורה והם ולילה עד זקנה ושיבה מופלגת.

התורה הק' היא החיים שלהם, עשרים וארבע שעות ביממה עסקו בתורה, זה החיים שלהם, אדם שלמד תורה 24 שעות זה החיים שלו ולא מפסיק מזה לעולם. אדם בעל מקצוע בגיל מסויים הוא חייב לפרוש, הוא מוטל ברעב, אבל התורה הק' נותנת לו אחרית טובה גם בעת זקנותו, כל העולם באים להתייעץ עם גדולי ישראל, כי התורה מחכימת פתי בזקנותו – "עוד ינובון בשיבה דשנים ורעננים יהיו".

ואמר רבי אלעזר הרוצה להנצל מחבלו של משיח יעסוק בתורה וגמילות חסדים, והעוסק בגמילות חסדים נמחלים עונותיו.

## 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

## מי שהיה במשרד ניצח

הכתיבה, אבל המדפסת קרטעה. ביום ראשון בע"ה הוא יקבל את כל החומר. סבר וקיבל.

שבת קודש פרשה את כנפיה, ואני זכיתי לחוש הפעם כי הקרבתי קרבן להשם. בהרגשה זכה וטהורה קיבלתי את פני שבת המלכה.

ביום ראשון העורך דין מתקשר אלי, ואני אומר לו, "כן כן, כבר כבר ניגש להדפיס את זה", אבל העורך דין עונה לי בחזרה, "רגע רגע, אל תמהר להדפיס. אני בדרך ללוויה של הלקוח שלי, העשיר שאתה פסקת בדיון שלו. הוא נפטר בשבת מדום לב, ובקשר ליורשים זה סיפור חדש".

הייתי המום. דום לב! כמה ארעי הוא אדם. מתעקש על עשר מליון דולר, ואינו יודע אם יוכל להנות מהם. העשיר הזה שנפטר היה בצד המפסיד! הוא היה אמור לדעת על ההפסד כבר ביום שישי. אתם יודעים מה זה אומר? אם הפסק היה מתפרסם אז, מה היו אומרים? העשיר המפורסם מת בגלל האכזריות של הבורה. הוא ראה שהוא הפסיד עשר מליון דולר, ומרוב הלם וצער נדם ליבו. הלקוח ז"ל היה אדם מפורסם מאוד, ואין ספק שהתקשורת היתה עושה מטעמים מהסיפור הזה. עוד היו מזמנים אותי למשפט על גרימת מותו של אחד מעשירי תבל. הייתי עלול לאבד את הנאמנות שלי, ולסגור את המשרד אחת ולתמיד.

אבל הקב"ה ריחם עלי, ואיש לא חושב שיש לי קשר בין הפסק למותו של העשיר. המדפסת לא עבדה, ואני זכיתי לעמוד בניסיון באותו רגע גורלי של חצות היום בערב שבת. למדתי פרק חשוב בחיים. קל ונעים לקבל קבלות טובות, אבל כשיש סיוע מן השמים חוכים גם לעמוד בהן עד הסוף, רואים את ההצלחות שהן מביאות. ברוך השם שזכיתי לראות את הברכה.

למדתי פרק חשוב בחיים. קל ונעים לקבל קבלות טובות, אבל כשיש סיוע מן השמים חוכים גם לעמוד בהן עד הסוף, רואים את ההצלחות שהן מביאות. ברוך השם שזכיתי לראות את הברכה.

למדתי פרק חשוב בחיים. קל ונעים לקבל קבלות טובות, אבל כשיש סיוע מן השמים חוכים גם לעמוד בהן עד הסוף, רואים את ההצלחות שהן מביאות. ברוך השם שזכיתי לראות את הברכה.

בפנים? אני מרים את החלק העליון של המדפסת, אבל אז נחות עיני על השעון. עכשיו חצות היום. בדיוק.

יום שישי, ערב שבת בחצות, ואני עומד במשרד וצריך להקדיש רק עוד כמה דקות כדי לשכנע את המכונה לעבוד. מצד שני, יש לי קבלה שאני עומד בה כבר כמה שנים, מאז שלמדתי מסכת פסחים, דף נ' - העושה מלאכה בערבי שבתות וימים טובים מן המנחה ולמעלה אינו רואה סימן ברכה לעולם. אחרי שלמדתי את כל העניין שמובא שם, בגמרא, ועיינתי בדברי הפוסקים בשולחן ערוך, החלטתי החלטה נחושה - בערב שבת ויו"ט, מחצות ואילך, אני סוגר את המשרד ופונה להכנות לקראת שבת קודש. ברוך השם, מאז שקיבלתי זאת על עצמי, אני עומד בזה שבוע אחרי שבוע. גם השבוע?

בתוכי מתגוששות שתי דעות. העורך דין של הלקוח שלי, שמחכה לפסק, והנאמנות שהשגתי ביושר על ידי העמידה בזמנים. הרי העבודה הזאת משולמת כהוגן, ואני צריך להוכיח שהתשלום שווה את העבודה, ומצד שני יש לי כבר קביעות, להפסיק בחצות.

משהו בתוכי דחק בי להתעסק עם המדפסת רק עוד כמה דקות, הן בלי להדפיס את הפסק ולחתום על כל עמוד אין ערך לכל העבודה, אבל הקב"ה ריחם עלי, ולמוחי נכנסה מחשבה טהורה. חשבת, הן העורך דין לא נמצא אתי כאן בחדר ועומד עלי שאגיש לו את הפסק הערוך, אבל הקב"ה נמצא גם נמצא! הוא כאן, רואה הכל. יודע את השעה ואת ההחלטה, רואה אותי ומתבונן בי, מעמיד בניסיון ומבקש ממני לעמוד בו, כמו קורא אלי "אברהם! אברהם!" ואני, מה אומר? "הנני".

באותו רגע מופלא הפניתי עורף אל המשרד, ונעלתי את הדלת, כשאני מניח מאחוריה את כל ענייני העבודה. יהיה מה שיהיה, אחרי חצות לא עובדים.

באותו רגע מופלא הפניתי עורף אל המשרד, ונעלתי את הדלת, כשאני מניח מאחוריה את כל ענייני העבודה. יהיה מה שיהיה, אחרי חצות לא עובדים.

אחרי כשעה התקשר אלי העורך דין לשאול מה עם הפסק. התנצלתי שאכן סיימתי את מלאכת

שמי אברהם, ואני עוסק בבוררות. אנשים שיש להם סכסוך ביניהם מגיעים אלי, מקבלים קנין, וחותרים שיקבלו את ההכרעה של הבורר. בכך אנשים חוסכים דיונים ארוכים בבית הדין, ומצליחים להגיע להסכמה מבלי להגיע לדין תורה. כמובן, כל תהליך הבוררות הינו לפי דיני התורה הקדושה, וברוך השם זכיתי לסייע ליהודים רבים ליישב את הסכסוך ביניהם.

במשרד שלי מופיעים יהודים מכל שכבות הציבור, גם כאלו שעדיין אינם שומרי תורה ומצוות. בסייעתא דשמיא קניתי נאמנות גם בקרב אנשים כאלו. הם השתכנעו שאם רוצים צדק אמיתי ודין של אמת, כדאי להם לדון על פי דיני התורה. המעשה שאני רוצה לספר לכם עוסק בשני בעלי דין כבדים, שני עשירים בסדר גודל, שכל אחד מהם טען בעלות על שורה של בניינים. הטענות שלהם סבבו סביב רווח או הפסד של עשרה מליון דולר. לאור גורליות הפסק הם החליטו לבוא אלי, כדי שאכריע ביניהם.

החומר הכיל המוני מסמכים, ראיות, חוזים, אסמכתאות, ואני הוצרתי לקרוא את כל החומר בלי לדלג על שום פרט, ואחר כך לערוך את הפסק בכובד ראש, ולהוציא לאור דין אמת. חישבתי פחות או יותר כמה ימי עבודה אצטרך להקדיש לכך, ובסופו של דבר הודעתי ללקוחות שעד סוף החודש, שיחול ביום שישי, יהיה הפסק מוכן.

קבעתי תאריך כזה, שאוכל לעמוד בו, כיוון שהיה לי חשוב מאוד לעמוד בדיבורי. הרבה מהמוניטין שיצא לי, בסייעתא דשמיא, קשור לזה שאני מתאמץ לשמור את מוצא פי, ולעמוד בזמנים. עבדתי קשה. קראתי את כל האותיות הקטנות, הסעיפים והכוכביות, למדתי את החומר היטב ואחר כך ניגשתי לעומק העניין ההלכתי. אכן, בסופה של עבודה מייגעת ערכתי את הפסק, שדרש גם הוא ניסוח שקול ומחושב, ובאותו יום שישי, כפי התאריך שנקבתי, ניגשתי אל המדפסת במשרד, ונתתי לה פקודה, "הדפס", עוד רגע קט, והפסק יצא לאור.

אפס. המדפסת אינה מגיבה. אני בודק את המכונה, והכל נראה תקין. אולי יש משהו שתקוע

**"הטענות שלהם סבבו סביב רווח או הפסד של עשרה מליון דולר..."**

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

**רוצים להפיץ את העלון "אור הפרשה" באזור מגוריהם? הצטרפו למפיצים וקבלו עלונים בכל שבוע לחלוקה!**

**חייגו עכשיו: 03-61-50-203**

\*ההפצה הינה במחיר סמלי



## מנהגי חג שבועות

**א.** מנהג עם ישראל להישאר ערים בליל חג השבועות, וכתוב בזוהר הקדוש שחסידי ראשונים לא היו ישנים בלילה הזה, והיו עוסקים בתורה, ועוד כתוב בזוהר כל אלו שמתקנים את התיקון בלילה הזה ושמחים בו, כולם יהיו רשומים וכתובים בספר הזכרונות, והקדוש ברוך הוא מברך אותם בשבעים ברכות וכתרים של עולם העליון.

**ב.** ידוע המעשה שמביא השל"ה הקדוש (בספרו שני לוחות הברית מסכת שבועות אות ה') שרבי יוסף קארו ורבי שלמה אלקבץ ועוד כמה חכמים ישבו ועסקו בתורה בליל חג השבועות ולמדו כך כל הלילה, והנה באמצע הלילה התחילה השכינה לדבר אליהם, ושבחה אותם ופארה אותם על מעשיהם אשר הם עושים, וכמה בשמים שמחים בתורה שהם עוסקים, ועיין שם באורך המעשה.

**ג.** כתב בכף החיים בשם המגן אברהם שהטעם שעוסקים בתורה בלילה הוא לפי שהיו עם ישראל ישנים באותו לילה של מתן תורה, ולכן ה' יתברך נתן קולות וברקים כדי להעיר אותם, וכדי לתקן את השינה שעם ישראל ישן אנחנו נשארים ערים בלילה הזה.

**ד.** המנהג להישאר ער בליל חג השבועות הוא דווקא לגברים אולם הנשים אינם צריכות להישאר ערות בלילה. והנכון שהגברים ילמדו את התיקון שנדפס בסידורים שנכתב על ידי הזוהר והמקובלים, ועל פי דעת המקובלים אין ראוי לקרוא משניות בלילה של חג השבועות, ומכל מקום מי שרוצה ללמוד גמרא או הלכה או מוסר יש לו על מה שיסמוך.

**ה.** אדם שידוע שאם ישאר ער כל הלילה לא יהיה מרוכז בתפילה ויבוא לידי שינה בשעת התפילה וקריאת התורה, לא ישאר ער כל הלילה, אלא ישאר בלילה כמה שיוכל וילך לישון כדי שבתפילה ובקריאת התורה יהיה ערני, ויתפלל בכוחו.

**ו.** העוסקים בתורה שלומדים כל הלילה ומביאים לפניהם שתייה או דברי מאכל, יברכו ברכה אחת על כל מין שיגישו לפניהם (כגון מזונות או שהכל) ואז אינם צריכים לברך שוב על כל מה שיביאו לפניהם במשך כל הלילה, וטוב שיכוונו בשעת הברכה לפטור את כל מה שיביאו לפניהם, אולם אם יצא מחוץ לבית הכנסת או בית המדרש (תחת כיפת השמים) ואחר כך חזר, צריך לחזור ולברך שוב על דברי המאכל או המשקה מכיוון ששינוי מקום נחשב להיסח דעת.

**ז.** אם נשאר ער כל הלילה מנהג הספרדים ועדות המזרח שהוא בעצמו מברך ברכות השחר וברכות התורה לאחר עלות השחר, ואין צריך לשמוע מאדם אחר שישן בלילה על המיטה, ולכן כשיגיע עלות השחר יטול את ידיו שלוש פעמים וינגב, אך לא יברך ברכת "על נטילת ידים". וברכת אשר יצר יברך רק אם עשה צרכיו וימשיך ברכות השחר.

**ח.** יש נוהגים לטבול במקוה לפני עלות השחר, ואלו שנוהגים כן יזהרו שלא לטבול במקוה חם, אלא יטבולו במקוה קר או במקוה פושר עד 38 מעלות. אולם מי שרוצה להתקלח בבית במים חמים ביו"ט מותר (אף שבשבת אסור להתקלח במים חמים או פושרים), ובבית המרחץ (וכן מקוה) אסור להתקלח במים חמים כלל.

**ט.** יש הנוהגים לעמוד על הרגלים בשעת קריאת עשרת הדברות, והנכון שלא לעשות כן אלא ישב, אולם אם עולה אביו או רבו לקרות בתורה ועומד לכבוד מותר לו לעשות כן, מפני שכל עמידתו היא לכבוד אביו או רבו ולא מטעם עשרת הדברות. וכן אם הוא נמצא בבית כנסת שבו עומדים בשעת קריאת עשרת הדברות ואם ישאר לשבת יראה הדבר כאילו הוא מזלזל, יעמוד מתחילת הקריאה של העולה לעשרת הדברות, ונמצא שעומד כל הקריאה, והעמידה היא כבר קודם קריאת עשרת הדברות.

בשבוע הבא ב"ה נביא את הלכות החג באריכות...



## אימון אישי טיפים ועצות לחיים

### למי מיועד טיפול קוגניטיבי?

לאחר שמבינים באופן כללי מהו טיפול קוגניטיבי-התנהגותי (CBT), עולה שאלה טבעית: למי זה בכלל מתאים? האם מדובר בכלי שמיועד רק למי שסובל ממצבים קשים מאוד, או שגם אנשים "רגילים", שמתמודדים עם לחצים, מתחים וקשיים יומיומיים, יכולים להיעזר בו?

במקור, CBT פותח כדי לסייע לאנשים שמתמודדים עם מצבים נפשיים שונים, כגון חרדה, דכדוך, מחשבות טורדניות, פחדים מסוימים, קשיי הסתגלות למצבים חדשים, ולעיתים גם התמודדות עם אירועים לא פשוטים שעברו על האדם. עם הזמן התברר שחלק גדול מהעקרונות שלו יכולים להתאים כמעט לכל אדם שרוצה לעבוד על עצמו בצורה מסודרת, ללמוד להכיר את דפוסי המחשבה שלו, ולשפר את התגובה הרגשית וההתנהגותית שלו למצבים שונים.

CBT מתאים במיוחד למי שמוכן להיות שותף פעיל בתהליך. זה לא טיפול שבו "יושבים ומדברים" בלבד, אלא תהליך שבו האדם לומד כלים, מתרגל אותם בין הפגישות, ומוכן להתבונן בכנות על עצמו. מי שמוכן לשאול את עצמו: "איך אני חושב? האם המחשבות שלי ישרות או מעוותות? האם אני מגיב באופן שמועיל לי או מזיק לי?" – יכול להפיק הרבה מהגישה הזו. יש כאן מעין "לימוד עצמי" מתמשך, שמוזכר במידת מה את עבודת המידות המוכרת לנו מספרי המוסר.

מבחינה יהודית, אפשר לומר שה-CBT מדבר אל מי שמרגיש אחריות על נפשו ורוצה לעבוד על מידותיו. אדם שמבין שהקב"ה נתן לו כוחות, ושיש לו תפקיד בעולם, יכול לראות ב-CBT כלי נוסף בעבודת ה' – כמובן, כאשר הדבר נעשה מתוך נאמנות להלכה ולמסורת. כמו שאדם לומד ספרי מוסר כדי לזקק את מידותיו, כך הוא יכול לפעמים להיעזר גם בכלים מקצועיים שמסייעים לו ליישם בפועל את מה שהוא יודע בשכל, אך מתקשה ליישם בחיי היומיום.

יחד עם זאת, חשוב לזכור שלא כל קושי מחייב טיפול מקצועי, ולא כל אדם חייב לפנות ל-CBT. יש מי שמסתפק בשיחה טובה עם רב, ידיד נאמן או בן משפחה, ויש מי שמרגיש שהקושי שלו חוזר שוב ושוב, מפריע לו בתפקוד, או גורם לו סבל פנימי משמעותי – ואז יש מקום לשקול פנייה לאיש מקצוע מתאים. לעיתים, דווקא אדם שמבחוץ נראה "מתפקד היטב", מרגיש בפנים שהוא זקוק לכלים נוספים כדי להתמודד עם מחשבות ורגשות שמציקים לו.

CBT יכול להתאים גם לאנשים יראי שמים, בתנאי שהמטפל מבין ומכבד את עולם הערכים שלהם, ואינו דוחף אותם למקומות הסותרים את ההלכה או את אמונתם. לכן, כאשר פונים לטיפול, חשוב לברר מראש שהמטפל מודע לרקע הדתי של המטופל, ויודע להתחשב בכך. יש גם מטפלים דתיים וחרדיים, שמשלבים רגישות לעולם התורה עם מקצועיות בתחום.

בסיכום, CBT מיועד לכל מי שמרגיש שהוא רוצה – וצריך – סדר וכלים בעבודה על המחשבה וההתנהגות, ורוצה לעשות זאת בצורה מקצועית, מכבדת, ותואמת את דרכו הרוחנית. זהו כלי שיכול להשתלב בתוך חיים של תורה, ולא במקומם.



מוסדות אור דוד  
שמחים להזמין את כל הקהל הרחב

להילולת אדונינו  
**דוד המלך**  
מלכא משיחא

שתתקיים אי"ה  
ביום רביעי ד' סיון התשפ"ו 20.5.26 למינינם  
בהיכל ישיבתנו הקדושה בשעה 20:30  
רחוב המכבים 108 בני ברק

בהשתתפות

הרה"ג **דניאל זר** שליט"א  
ראש הישיבה והמוסדות

משגיח הישיבה שליט"א

הרב **ליאור גלזר** שליט"א  
ראש מוסדות "פתח הדביר"

ועוד רבנים חשובים

את הערב ינעים  
זמר אורח  
ותזמורתו

מנחה הערב  
הרב **שמעון  
פרץ** הי"ו

בואו  
בהמוניכם



ההילולה תועבר בנקודות  
הלויין מהשעה 21:00



כניסה לנשים  
מרח' שלש השעות



כיבוד  
קל