



זמני שבת קודש

| רבנו תם | מוצאי שבת | הדלקת נרות | תל אביב |
|---------|-----------|------------|---------|
| 20:37 | 19:56 | 18:57 | תל אביב |
| 20:47 | 19:59 | 18:55 | ירושלים |
| 20:37 | 19:56 | 18:57 | חיפה |

שבת שלום ומבורך!

העלון טעון גניזה



הרה"ג דניאל זר שליט"א
ראש הישיבה והמוסדות

חודש אלול הקדוש

כמה צריך להתחזק בחודש אלול יותר מכל השנה כולה

מחכים לאלול

לפני כמעט שנה, יצאנו את חודש תשרי בשלל רב. אוצרות של קדושה, חגים של אהבה, מועדים וזמנים לשמחה. פתחנו את הלב, וקיבלנו מלמעלה שפע עצום, רוחני כגשמי. היתה לנו תקופה נהדרת של שהיה בצילו של אבא, אך מאז - חלף כה הרבה זמן, הטעם האהוב הלך והתפוגג, ולאותן תחושות עילאיות - אנחנו מתחילים להתגעגע...

אבל לא רק אנחנו מתגעגעים לרגעים הללו, לא רק אנו מצפים מתי כבר נוכל לשוב ולהתרפק ברגעים מרוממים ואציליים, בצילו של אבא, תחת טליתו העוטפת של מלכו של עולם. גם הוא - אבינו שבשמים, מתגעגע אלינו, כוסף ומבקש שנתקרב אליו, מושיט לנו יד, מראה לנו את הדרך, מכוון את ליבנו לשוב ולהתרפק עליו, לחזור לשהות ולחיות בצילו...

אבא שבשמים מחכה לפתוח שוב שערי שמים, להושיט לנו יד, לפגוש שוב בבנים האהובים המתרפקים בחיקו, עושים את רצונו, שמחים לשוב ולחוש את קרבתו. אבא שבשמים יודע שמרוב עיסוק שגרתו ושחק - אנחנו עלולים להתבלבל, אנחנו עשויים לשכוח את מעמדנו כבני אהוביו, ואנחנו לא תמיד נראים במיטבנו...

בעל ה'שפת אמת' חושף זאת, בפרשו את הפסוק 'עיני השם אלקיך... מראשית שנה ועד אחרית שנה'. ביאורו מעורר התרגשות: הקדוש ברוך הוא יושב ומצפה מתחילת השנה מתי תבוא אחריתה. מתי יבואו הימים המתוקים של חודש אלול, מתי כבר יגיעו בניו אהוביו לשיאי הרגש והקירבה אליו כפי שהם באים לידי ביטוי בחודש אלול, מתי כבר ישוב לפרוח ולהתגלות הקשר בינינו!

עכשיו זה קורה. עכשיו. הרגע הגדול כבר כאן, הנה אנו שבים לחיקו של אבא, הנה אבא שב להתרפק על אהבתנו. סוף סוף הגיע הרגע הגדול, אשרינו שזכינו!

אבל למה עונש, ואיזה עונש הפלא ופלא! מכות קשות, תאונות. למה?! אפשר לתרץ זאת כך: כשעם ישראל יצא ממצרים, כל הגויים נפלה עליהם אימה ופחד, לא העיזו לפגוע בבני ישראל, "שמעו עמים ירגזון חיל אחז יושבי פלשת" בא עמלק וקירר את האמבטיה, הראשון היה שבא וקירר את הפחד ונלחם עם ישראל ברפידים. אומרת התורה זכור את אשר עשה לך עמלק, מחה מתחה את זכר עמלק מתחת השמים לא תשכח! וכתוב בפסוק כי יד על כס י"ה מלחמה לד' בעמלק מדור דור. הרי לא כתוב שם שמים מלא אלא י-ה ולא כתוב כסא שלם אלא כס. אמרו חז"ל נשבע הקב"ה אין הכסא שלם ואין השם שלם עד שימחה זרעו של עמלק. ויש לשאול: מדוע כה חמור הוא עווננו של עמלק? מדוע? מהו עווננו של עמלק?

"אשר קרך בדרך" הוא קירור את עם ישראל מהאמונה! כשיצאו ישראל ממצרים, ועיניהם ראו ולא זר ניסים ונפלאות, נקמה הפרעה קריעת ים סוף ועמודי הענן והאש. הם היו כמו אש להבה! איזו יראת שמים קיבלו עם ישראל כמ"ש ויראו העם את ה' ויאמינו בה' ובמשה עבדו. ולפתע: ויבוא עמלק. עמלק בא ונלחם בישראל, בא לקרר את היראת שמים, קירר את מקוה ישראל ה', את מקוה האמונה. הכניס קרירות ביראת שמים של עם ישראל - "ולא ירא אלוקים".

הקב"ה רוצה מאיתנו מצוות חמות ולבביות! הקב"ה אינו רוצה מצוות "קרורות" מצוות בלי חמימות ורגש! האריז"ל אמר **שכל המדרגות הגדולות של היראת שמים שקיבל, כל הרוח הקודש, הוא מהשמחה שהיתה לו בעבודת ה'!** וכתוב בספרי הקבלה, שהשפע העליון שיוורד לאדם על ידי המצוות, זה לפי גודל השמחה שיש לו בקיום המצוה!
כל מה שעושים מתוך קרירות ומתוך הרגל, מחוסר פנימיות וחוסר אמונה, הוא מקליפתו של עמלק שבא כשנתרפו מהתורה, ולכן בכורים שמחים ומרבים שמחה עצומה במשתה וריקודים, כי ביום זה מוחים את זכרו של המן האגגי מזרע עמלק, אשר הכניס את ישראל לקרירות ומצות אנשים מלומדה. ואיך מוחים את עמלק? שמחים, ורקדים, ביום הכיפורים עובדים מיראה ובכורים עובדים מאהבה. עמלק בא לקרר אותנו? אנו נעשה את המצוות מתוך שמחה! כך מוחים את עמלק!
שבת שלום!

בוחי חודש אלול היום! לפני יום הדין אנו צריכים הרבה לפשפש במעשינו, חודש אלול צריכים לצאת משגרת החיים שלנו, לבדוק את התפילין ואת השבת שלנו. צריכים אנו לבדוק את עצמינו, איך הבין-אדם-למקום שלנו, איך הבין-אדם-לחברו שלנו, ולרוץ לעוד ועוד שיעורי תורה, לחטוף עוד מצוה ועוד מצוה. במטו מיניכו, אומר הקב"ה, שלא תצא בזויה כעבדים, אלא תצא מהעולם נקיה וטהורה זכה וברורה. ה' פונה אלינו שלחתי לכם נשמה טהורה, אל תטנפוה. שמעו פסוק נורא, כתוב בנביא (ישעיה כט): ויאמר אד' יען כי נגש העם הזה בפיו ובשפתיו כבדוני ולבו רחוק ממני ותהי יראתם אתי מצות אנשים מלמדה. לכן הנני יוסף להפליא את העם הזה הפלא ופלא ואבדה חכמת חכמיו ובינת נבוניו תסתתר:

מה כתוב בפסוק? אדם מכבד בפה ובשפתיים, הוא בא לבית כנסת ולבית מדרש, הולך לשיעורי תורה, שומר שבת ומניח תפילין ומברך ברכות ונטילת ידיים. מכבדים אותי מתפללים ולומדים - אבל הכל מתוך שגרה, מתוך הרגל, מברך היום בגלל אתמול, מתפלל היום בגלל שהתפלל אתמול, הכל מתוך הרגל, שומע ברכת המזון והראש שלו בחדשות, מתפלל והראש שלו בבורסה. התפילה בלי לב! הכל מת! הלב רחוק! הלב מת!

ותהי יראתם אותי מצות אנשים מלומדה! לא "חיים" את התפילה, לא שמים לב מה מברכים, לא שמים לב שמתפללים לפני בורא עולם. כמו שאמר צדיק אחד לתלמיד שלו, שנינו אוכלים ומברכים, ההבדל בינינו הוא שאתה מברך כדי לאכול ואני אוכל כדי לברך. **אני מרגיש שאני מברך את השם, אני מרגיש שאני מתפלל, אני חי את התפילה, אני נושם את התפילה,** אדם מניח תפילין בלי לב, אומר לו הקב"ה זה התפילין שאני רוצה? זה הברכת המזון שאני רוצה?

כבר דיברנו על מעלתה הגדולה של ברכת המזון, שכתב החינוך שמי שמברך בכונה מתוך סידור זוכה ופרנסתו מובטחת לו. וזה בדוק! כתוב בקדמונים שבברכת המזון אין אותיות פ כי המברך בכונה אין שולט בו אף וכעס, המברך בכונה ניצל מבעיות וקטרוגים, ורואה ניסים. אדם מתפלל, מזדזים את החזן שירוך, איך אתה מסוגל לעשות כך להחטיא את הרבים, בורא העולם רוצה תפילה מהירה? הוא רוצה תפילה מתון מתון כמונה מעות. זו תפילה? על כן הנני יוסף להכות את העם הזה הפלא ופלא". איזה עונש נורא. צורין ביאורו, התפללו בלי לב? תן להם שכר קטן,

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

ההקדשה השבועית

הצנים הם אנוש לתקיים
אלפי טלמי צאנז הפרשה
להצלחתם אז לעיני קירובם?
התקשרו עכשיו: 05-61-61-61

לימינו
ידן חיה בת הדס
יוסי בן הלן
צורי בן רחל
דייזה בת חוה

לישיק
בנימין בן חסיה
אלדד בן חוה
צפיר בת עליזה
לידך בת עליזה

לחובלתי
אסף בן חיה
רושי בן דיה
אלעד בן ענה
אלדד בן יודנה

לעילוי נשמות
שלמה בן ג'ון ג'ון
סיגלית בת חנה
חן בן חיה
שמעון בן יילנדה
יואב בן חנה



סיפור לשבת

הרב אשר קובלסקי



השלב המכריע במתכון המנצח

שכשמשלים משהו - יש לשוטפו תחילה מכל הלכלוך, ורק אחר כך מתחילים להכין לפי המתכון. השטיפה והמירוק לפני ההכנה הם בסיסיים, אין צורך לכותבם! קודם כל, לפני הכנת מתכון מנצח ככל שיהיה, שוטפים, ממרקים, מצחצחים את הגרונות. אחרת - אי אפשר לצפות לתוצאה טובה!

כולנו כבר נרגשים לקראת תפילות ראש השנה, וכל יהודי מתבונן מה יעלה בגורלו בשנת תשע"ז, האם הבריאות תהיה איתנה, עד כמה הפרנסה תהיה בשפע, האם ילדיו ירווהו בנחת... אנו נערכים לתפילות המרגשות, לשופר, לפרקי התהלים ולפדיון הכפרות, מתוך מחשבה נכונה כי זהו המתכון המנצח, זו הדרך שתוביל אותנו לשנת תשע"ז ברוכה ומאושרת...

אך כדי שהמתכון יצליח, כדי שתפילותינו יעלו יפה ויורידו אלינו את השפע המיוחל, יש למרק את הגרונות תחילה... יש לכבס את הפה, היוצר את המתכון המוצלח בתפילות הימים הנוראים. זהו השלב הקודם למתכון, אך הוא ההכרחי והקריטי ביותר והמשפיע באופן דרמטי על הצלחת המתכון - עד כמה יהיה הפה שלנו נקי וזך בהגיעו לימים הנוראים לפעול עבורנו ישועות...

"במקום ליהנות מכל נגיסה ולהתענג בכל לעיסה, החל הנשיא משתעל ומשתנק, כמעט נחנק..."

מסיבה זו, כתבו והאריכו בספרים הקדושים בגודל הזכות לטהר את הפה מכל דיבור אסור ולמעט בדיבורי חולין בימי חודש אלול. וכפי שכתב בעל 'יסוד ושורש העבודה': 'רבים נוהגים שמקבלים עליהם מראש חודש אלול שלא לדבר שיחת חולין, ואשרי חלקם כי אין כל דבר בעולם לטהרת הנפש כמו בלימת פיו משיחה בטילה!'

הבה ננצל את ימי חודש אלול, לכבס את הפה ולנקות את מיתרי הקול. נשמור על הפה מכל דיבור אסור, נברח מכל ספק של לשון הרע ורכילות, נתגבר על הרצון לדבר דברים בטלים ונמלא את הפה בתיבות תורה ותפילה מעומק הלב. כך נזכה שמתכון הימים הנוראים יצליח ונזכה באמת לשנה טובה ומתוקה, ברוכה ומאושרת!

אחרי התאושות הנשיא, שב וקרא לשף והורה לו לצאת לרוסיה. 'שמע לי אדוני השף', אמר כשאותות אכזבה בפניו, 'בדין הוא שתיענש, אך אני מעדיף אותך חי ויודע להכין את המתכון נכון... מהר וארוז מיטלטליך, כי אתה יוצא מיד לרוסיה, ללמוד אחת ולתמיד להכין את המנה כהלכה!'

השף קיבל עליו את הדין בהכנעה, מה עוד שבאמת היה מסוקרן להבין היכן טעה, מה לא עשה כראוי. הן עבד לפי המתכון המדויק, כיצד קרה כי התבשיל נכשל כל כך. כשהגיע לרוסיה, סיפר בפנים אבלות לשף הרוסי על כשלונו המדהדח, וביקש לדעת היכן טעה.

השף הרוסי, קיבל את השף הצרפתי בחמימות, וניאות לבחון אתו את המתכון ולבדוק היכן הכישלון. 'אתה יודע מה? בוא תכין את המתכון, ואני לא אומר מילה, רק מביט בך ובוחן. כשאראה את הכישלון - אעצור אותך!' אמר השף הרוסי, ונתן לשף הצרפתי להתחיל בעבודה...

השף הצרפתי מיהר לקחת את עשבי התיבול, והכין את התערובת. 'עד כאן מצויין!' - פסק השף הרוסי, והשף הצרפתי המשיך בעבודה והכין את הרוטב המתקתק. 'גם זה מצויין!' - פסק שנית השף הרוסי, והשף הצרפתי המשיך במלאכה.

הוא נטל את הגרונות והשליכם אל תערובת עשבי התיבול, ואז נשמעה זעקתו של השף הרוסי: 'אוי לא! מה אתה עושה? כאן טמון הכישלון!'

'שוטה שבעולם!' - הרעים השף הרוסי על רעהו הצרפתי, 'מי מניח גרונות הודו ישר לתוך התערובת? הן התרנגול אוכל דרך גרונו, וממילא גרונו אינו נקי... באמת חשבת שאפשר לתפוס את הגרונות כפי שהם ולהשליכם לתערובת, ולצפות שייצא תבשיל מנצח בטעמו ונדיר בארומתו?! תחילה יש לשטוף את הגרונות ולצחצחם מכל הלכלוך, אחרת התבשיל ייצא דוחה!'

'אבל זה לא היה כתוב במתכון...' - היתמם הצרפתי למולו בשפל קול, 'אין סעיף במתכון המחייב את שטיפת הגרונות...'

'אוי, סכל שכמוך!' - זעק השף הרוסי, 'זה צריך להיכתב?! הרי זה מובן מאליי,

היה זה בשנת תרנ"א, כשאחרי שנות מלחמה עקובות מדם, התקיימה פגישת פסגה של שלום בין מנהיגי צרפת ורוסיה. שיאה של פגישת הפסגה, היה ארוחת צהריים משותפת בראשות שני ראשי המדינות, הנשיא מארי פרנסואה והצאר אלכסנדר השלישי. כמה שבועות קודם כבר החלו השפים להכין את הארוחה המיוחדת, שתפריטה הוכן בדייקנות, מתכוניה נמדדו ביעילות, מיטב השפים עמלו על כל רוטב, על כל מנה, על כל עיצוב צלחת...

התוצאה היתה מדהימה. השף הרוסי היה גאה להגיש את המנה העיקרית שכללה גרונות הודו מבושלים כדבעי שהוכנו במתכון מושקע ומיוחד במינו, והנשיא הצרפתי לא הצליח לכבוש את הנאתו לנוכח המנה המושקעת והטעימה במיוחד, כמותה לא טעם מעולם. הוא אף ביקש לקבל עוד מאותה המנה, שכה ערבה לחכו, ולא נחה דעתו עד שקרא לסבחו האישי, השף הצרפתי המוכשר, והורה לו לרשום את המתכון מפי עמיתו הרוסי, כדי שיוכל להכין את אותה המנה בשום לצרפת...

עם הגיעם לצרפת, מיהר השף הצרפתי להכין את המתכון בדיוק לפי ההוראות שקיבל מהשף הרוסי. הוא לא דילג על אף שלב, ביצע בדייקנות כל פרט, המתכון הוכן בקפדנות רבה לפי סעיפיו השונים. אחר כך, עיצב את הצלחת יפה יפה, והגישה לנשיאו הנרגש, כשהשף מביט מהצד לראות את הנאת נשיאו מהמאכל האהוב עליו...

ואז - - - במקום ליהנות מכל נגיסה ולהתענג בכל לעיסה, החל הנשיא משתעל ומשתנק, כמעט נחנק, ותחושת בחילה וגועל עלתה בגרונו. בתוך שניות אחדות החל להקיא, כשהוא זועק: 'אוי, זה כל כך דוחה! זה לא אכיל, זה נורא!' - - -

השף הביט במחזה המום, מבולבל, נסער ונדהם כאחזה המנה היתה כה מושקעת, הוא הכין אותה בדי עמל, בדייקנות ובקפדנות לפי הוראות המתכון. מה קרה?! מה גרם למנה לצאת כה דוחה ותפילה, עד שהיא גורמת לנשיא בחילות והקאות?! הוא חרד על נפשו, ידע כי חייו תלויים לו מנגד, אך בכל זאת מה שהסעיר אותו היה אי ההבנה: איך יתכן שמכינים מנה בדיוק לפי הוראות השף הרוסי, והיא יוצאת כה דוחה ובלתי אכילה?

תלישת שיער וציפורניים

האם מותר לסלסל את השערות בשבת? האם מותר ללכת על דשא בשבת או שזה תולש?

א. אין לסלסל את השערות, וגם אין להשתמש לצורך זה בגלילים המיוחדים לכך. וכן אין לסלסל את השערות של הילדים הקטנים, כיון שאין הבדל בזה בין איש לאשה.

ב. ראוי שלא לסלסל בשבת את פאות הראש ושלא לסתרים בשבת, מפני שדומה לבונה וסותר, ויש גם חשש שייתלשו שערות, ואם הפאות רטובות כגון לאחר יציאה מהמקוה, יש בזה משום סחיטה.

ג. יש ליזהר שלא יחכך הרבה בזקן ולא יתעסק שם, שמא יתלש שיער, וכן הנשים שיש להן שערות רבות בראשן, לא יחככו הרבה בצפרניים, שבודאי יתלשו שערות. ומכל מקום מותר לאדם לחכך בנחת בשערות ראשו ואינו חושש שמא יתלוש מהן, ואף מותר להוציא שיירי מאכל שנדבקו בזקנו, ובלבד שיקפיד שלא יתלוש שערות.

ד. טוב ליזהר לקנח צואת החוטם שיבשה קצת בנחת, שלא יתלוש שערות, אף על פי שמצד הדין אין בזה איסור, מכל מקום הנזהר בזה- תבוא עליו ברכה.

ה. עוף מבושל שנשארו בעורו נוצות קטנות שלא נמרטו לפני בישולו, מותר לתלוש הנוצות הללו בשעת אכילתו.

ו. מותר ללכת בשבת על גבי עשבים בין לחים בין יבשים, ואף על פי שנתלשים לפעמים מכח דריסת רגליו, כיון שאינו מתכוין לתלשם ואין הכרח שייתלשו. ואם העשבים גבוהים ילך לאט ולא מהר ובודאי שלא ירוץ שם, כיון שמוכרחים להתלש בדריסתו עליהם.

ז. אם לאחר הליכתו על העשבים מצא שנדבקו עשבים ברגליו או על מנעליו, אסור לסלקם בידיים כי הם מוקצה.

ח. מותר לשבת ולשכב על גבי דשא. וכן מותר לפרוס על הדשא שמיכה או מחצלת ולשבת עליה. ואף מותר לנענע את הדשא המחובר אנה ואנה, ובלבד שיזהר שלא לתלוש מן המחובר.



חינוך ילדים הרב אהרן פרידמן

למה אינך כמו...?

דבר נוסף שגורם לילד להרגיש דחוי ולא מקובל, הוא כאשר הורים מביעים בקול רם את צערם, על שהילד אינו שונה במהותו ומתלוננים באזניו על שהוא כך. מרבית ההורים העושים זאת, משתמשים לצורך ההמחשה במשוואות, כשהם מציבים את ילדם בצללו של אחיו הגדול או בן השכנים, ומביעים את אכזבתם מן העובדה שהשני טוב יותר ממנו. אמירות שיטתיות בנוסח: "למה אינך כמו אחיך?", מדוע אינך מנומס כמו הבן של כהן" או "אתה לא יכול ללמוד בהתמדה כמו הילד של לוי מהכיתה שלך?!", גורמות לילד להרגיש, שלהוריו "חבל" קצת על שיש להם אותו ולא את בנם של השכנים.

הקורא בודאי שם לב, כי בנקודה זו אני מתייחס גם להערות המתמייחסות להתנהגותו של הילד ולא רק לאופיו. במקרים אלו, הבעיה אינה במושא ההערה, אלא בהשוואה הנערכת בין הילד לזולתו. השוואה כזו, עלולה להתפרש אצלו כהבעת אי שביעות רצון מעצם מהותו. לרוב, כוונת ההורה בהערות היא רק להניע את הילד להשתפר, אך דוקא משום כך, הוא עשוי אפילו שלא להבחין במסר הסמוי שהוא מעביר לילד, או בעובדה שהילד מפרש אותו כמסר של דחיה אישית. הילד מרגיש שהוריו אינם מקבלים אותו כפי שהוא, והם היו חפצים שהוא יהיה מישוהו אחר. גם הערות אלו, עיקר פעולתן היא, איפוא, לשבור את רוחו של הילד ולהשניא את עצמנו בעיניו, מאחר שגרמנו לו לכאב, להתקוממות ולתחושת דחיה מדכאת.

סיפר לי בחור תושב חו"ל, שלמד באחת הישיבות הקדושות בארץ ישראל: כאשר נסע לביתו לקראת חג הפסח יחד עם בן דודו שלמד באותה ישיבה, "זכה" לחוות השוואה משפילה מעין זו. היה זה באמצע סעודת שבת, כשהאם ציינה את בן הדוד שנראה שהוא גדל מאוד בשנה האחרונה. בתגובה אמר האב, כי אכן גם הוא ראה אותו והתרשם מאוד מנחמדותו ומעובדת היותו מלא חן. בשלב זה, נד האב בראשו לעבר בנו בעל המעשה והוסיף בארסיות: "מותר לך ללמוד ממנו..."

העקיצה המעין ספונטאנית שנלוותה לתגובת האב, הכתה את בנו במכת ברק מוחצת. הדבר גרם לו להרגיש דחוי ומושפל. כשתיאיר בפניי את תחושתו, התבטא הבחור, שבאותו רגע נקרע קרע בלבו, אשר ספק אם יוכל להתאחות עוד אי פעם.

יהיו אולי הורים כאלה שיטענו, שלא כל הערה של הורה תתקבל אצל הילדים בצורה ובפרשנות כזו. זה אולי נכון, אבל שום הורה אינו יודע מה בדיוק עובר בראשו של ילדיו ומה מציק להם, ומי שאינו זהיר ולא רגיש דיו שלא לפגוע ברגשות ילדיו, עלול לפגוע בהם פגיעה שתשפיע קשות ולא תתאחה במהרה. למה הדבר דומה? לאדם שמעיק בביתו חצים וסכינים לכל עבר, וטוען כי עובדה היא שלא כל חץ פוגע באחד מבני הבית... אין שום דרך לדעת מתי, ובאמצעות איזו אמירה, ה"אסימון יפול" במוחם של הילדים. כך או כך, בדרך כלל, הורים שאינם מודעים לעובדה שאין להעיר לילד על מה שהוא לא, הרי מבלי משים הם מעירים לו הערות פוגעות כמעט מדי יום, והנזק המצטבר הוא אדיר. אך חשוב לדעת שלפעמים לא צריך יותר מאשר פעם אחת, שבה נעשית השוואה מעין זו, כדי שיהא בכוחה להרוס את נפשו של הנער שסיק, כי כל מה שחשב עד היום שהוריו משתבחים בו וגאים בו, היה בסכך הכל בגדר "טעות מיסודה".

רגע חושבים

הרב יוחאי אוהיון



תפסיק לכעוס!

אותו לחרון אף ורוגז, במקרה כעין זה הטיפול בבעיה יהא שונה ועל בסיס זה יכתבו השורות הבאות.

מה לא לעשות?

שגור בפי הבריות כי 'אם קשה באימונים קל בקרב', ואסביר:

למעשה לא קשה לצפות מראש, היכן הנקודות שבהם מתלקחת אש המריבה בבית, מוקדי הלחץ הראשיים. למשל: כשמשיבים את הילדים לישון, או כשיוצאים בני הזוג בערב, ומטבע הדברים זקוקה האישה ליותר זמן להתארגנות. אם בערב שבת כשיש לחץ של מקלחות, הכנת האוכל וכל שכן כשיש אורחים, ועוד כהנה וכהנה דוגמאות, איש איש וביתו.

ובכן בשלב זה הפעולה שנקוט תהא, ללמוד את נקודות התורפה, ולהתייעל. לדוגמא: את הלחץ בערב שבת, אפשר לשפר על ידי מקלחות בשעה מוקדמת יותר, שטיפת הבית וסידור שלחן השבת ביום חמישי בערב. בטרם עת להכין ולהיטיב את הנרות וכו'.

זכרו חכם עיניו בראשו, הפיקח לא נכנס לבוץ שהטיפש מצליח לצאת ממנו. בשבוע הבא נלמד עוד דברים מה לא לעשות...

הרב יוחאי אוהיון מרצה באתר ישיבת אור דוד להרצאות נוספות כנסו לאתרנו

מהי דעת החברה על אדם כעסן? האם נח להיות בסביבת הרגזן? מהי הרגשת בני משפחת הנרגז? האם לחם המזג ומהיר החימה טוב בחייו האישיים, או שהוא מרבה להתחרט על מעשיו?

במקום לדבר בגנות הכעס, נאמר יחד כי התשובות לשאלות הנ"ל אומרות את שלהן...

כל אחד יודע כי הכעס אורח שאינו רצוי, ולא בכדי קראנו לו בשם אורח, כיון שעל פי רוב בעל מידה זו נקלע לנסיבות מעין אלו שבהם אין הוא שולט אלא נשלט, ונסחף באופן בלתי צפוי אל מצבים שאין לאל ידו לחזות כלל מראש.

הכעס כאתגר, 31 הצעדים לשינוי.

הדברים הבאים שאציג בפני הקורא אינם מהוים תחליף ליעוץ/אימון, והם נאמרים בבחינת תן לחכם ויחכם עוד, דהיינו כחומר פורה למחשבה.

הקדמה קצרה: כשנצבים אנו בחיינו בפני אתגר - בעיה כזו או אחרת, ומחליטים לגשת לטיפול מקצועי, מקובל בדרך כלל כי יש לפתור את הבעיה משורשה וממקור צמיחתה. אך חשוב לידע שהמון פעמים ינתן מענה על ידי פתרון מקומי וטיפול בסיפטום שהבעיה מייצרת. לדוגמא אדם שכועס, לא מעט פעמים אם נעמיק נראה כי הוא כלל אינו כעסן, אלא שהמציאות סוחפת

רוצה לטעום טעמה של תורה?

הנך מוזמן לבוא וללמוד בישיבתנו הקדושה בראשות

הרה"ג דניאל זר שליט"א

ביחד עם צוות נרחב של תלמידי חכמים ואברכים המלמדים ומרוממים את בני הישיבה בתורה ויראת שמים עם יחס אישי ומתוך הארת פנים

ארוחות ברמה גבוהה, חדרי מגורים נקיים וממוזגים, יציאה לטיולים ובריכות, מחנה קיץ ועוד.

03-5701212

המכבים 108 בני ברק

info@rabenu.com

