

אור הפרשה



י"ל ע"י מוסדות אור דוד בראשות הר"ג דניאל זר שליט"א

כ"א תשפ"א • גלין 173 • פרשת כי תבוא

זמני שבת קודש

הדלקת נרות	מוצאי שבת	רבנו תם
18:49	19:48	20:27
18:47	19:50	20:31
18:49	19:48	20:27

שבת שלום ומבורך!

העלון טעון גניזה



הרה"ג דניאל זר שליט"א ראש ה"ש"ב והמוסדות

לזעזע את הלב

חודש אלול הוא חודש שצריך להתחזק ולזעזע את הלב והרגשות

לא לשכוח להודות

הפרק הראשון בסליחות, אולי מפתיע משהו, פותח במילים 'נקדמה פניו בתודה'. רגע, באנו לבקש על שנה חדשה או לומר תודה על זו שחלפה? הרי באנו לבקש סליחה, ולהתפלל על השנה הבאה, ואנו פותחים ב'נקדמה פניו בתודה'? במשך שבוע הסליחות, נאמר את הפזמון 'שחר קמתי להודות לך'. האמנם? ואנחנו חשבו שמטרת חלפה, הקימה היא לבקש על העתיד, וכי השכמנו קום להודות על העבר?

מסתבר שכן, יותר נכון – כדאי מאוד שכן. כדי שהסליחה שלנו תתקבל ברצון, כדי שאבא שבשמים ירגיש שאנחנו באמת מתכוונים למה שאנחנו אומרים, אנחנו צריכים למלא את לבנו ברגשות הוקרה והודאה על חסדו הרב והטוב אשר גמל עימנו. הרי שנה שלמה חלפה, ועדיין אנחנו כאן, אנחנו, הילדים, המשפחה, הבריאות, הפרנסה...

כל כך הרבה טוב הרעיף עלינו השם בשנה האחרונה! כל כל הרבה דברים כן פעלו כראוי, כל כך הרבה איברים שלנו עשו את תפקידם נאמנה, כל כך הרבה פעמים כן רווינו נחת מהילדים. השם נתן לנו את כל זה חיים אין כסף, רק אנחנו יודעים עד כמה זה בכלל לא מגיע לנו... – האם אנו זוכרים לומר תודה על כל הטוב שזכינו לו בשנה האחרונה?

ואז, מתוך הכרת הטוב והודאה עמוקה לקדוש ברוך הוא על כל הטוב, תצוף מאליה בקשת הסליחה. כי מי שעשה לנו כל כך הרבה טוב, מי שנתן לנו והעניק לנו כל כך הרבה, ואיך אנחנו התנהגנו כלפיו? האם עשינו את רצונו? האם עשינו לו נחת?

ההבנה וההפנמה של כל הטוב שהשם עושה איתנו, יוצרת בליבנו את בקשת הסליחה, וגם יוצרת כלי ופוחתת פתח להשפעה נוספת של טובה וברכה לשנה הבאה. רגע לפני אמירת הסליחות, כדאי לנו להשקיע כמה דקות מחשבה – כמה טוב השם עשה אתי בשנה האחרונה, הן אני אסיר תודה לו כל חי!

יכולתי לסבול את הריח, ואתה לא סתמת האף, עברנו ליד ריחות נעימים וסתמת את האף? אמר לו ריח של נבלה עוד אפשר לסבול, אבל ריח של עבירה אי אפשר לסבול! יש להם קאדילק יש להם פאר הוא מצליח, אבל זה מסריח! העבירות עושות לאדם ריח נורא ואיום. הוא לא מבלה, הוא מתבלה, שורף את נשמתו והופך אותה למסריחה, קרא בגרון! תודיע להם! אין דרך כמו חיי תורה, אין עונג כחיי תורה.

כמו שאומר המסילת ישרים: יסוד החסידות ושורש העבודה התמימה היא שיתברר ויתאמת אצל האדם מה חובתו בעולמו, כו', והנה מה שהורנו חז"ל הוא שהאדם לא נברא אלא להתענג על ה' ולהנות מזיו שכירתו שזהו התענוג האמיתי והעידון הגדול מכל העידונים שיכולים להמצא! דע לך, אדם נברא כדי להתענג על ה', אין עונג כהשראת השכינה, על ידי לימוד התורה וקיום המצוות. שזה התענוג הגדול מכל העידונים שיכולים להמצא! בן תורה שעמל בתורה, מאיר את הנשמה, מצחצח אותה.

עץ חיים היא למחזיקים בה ותומכיה מאושר! אין אושר בעולם שבחוץ, אדם אוכל גלידה אפשר לומר שהוא מאושר? הוא נהנה, העולם הוא גלידה, זה חולף, אושר יש רק כאשר ממלאים את הנשמה בתורה ויראת שמים, שזה המזון של הנשמה! "כי לא על הלחם לבדו יחיה האדם כי על כל מוצא פי ה' יחיה האדם" זה מה שנותן לאדם סיפוק ושמחת חיים, אין אושר כחיי תורה ואין שמחת חיים כחיי תורה! ברוך אלוקינו שבראנו לכבודו והבדילנו מן התועים ונתן לנו תורת אמת וחיי עולם נטע בתוכנו. כמה צריכים להתחזק ולשמוח, שאנו עבדים למלכו של עולם, עבדים של המלך!

אמר לי לאחרונה אדם מפתח תקוה, כמה אני מודה לך שהצלת לי את החיים, הוא כבר מתקדם לובש טלית קטן ושומר שבת. ומה הוא אומר לי? אני לא אוותר אדם שהייתי, איזה עונג יש לוי כמה אני מצטער על אותם שנים שלא היה לי שבת כזו, שלא ידעתי יהדות מהי. אין סיפוק כחיי תורה! אין מטען רוחני כמטענה של תורה! אדם שומע שיעור תורה יוצא מלא. מה אתה מקבל מבטלה ועבירות? ריקנות! אפסיות! שורפים את החיים על כלום! שבת שלום.

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

ספר הרב גלינסקי זצ"ל, יום אחד מתקשר אליו טכנאי מטוסים, יש לו שאלות על התורה הקדושה והוא רוצה תשובות, אמר לו הרב בוא נדבר. הוא מגיע לפגישה, מספר הרב גלינסקי, אמרתי לו: לפני שאתה שואל אני אשאל אותך. בבקשה. האם לאחר השיחה אוכל גם אני לשאול אותך על מנועי מטוסים? אמר לו האם ראית פעם מנוע של מטוס, אז איך תשאל אותי? אמר לו, ישמעו אזניך מה שפיך מדבר, למדת גמרא? למדת משנה? ספרא ספרי ירושלמי? כדי לשאול שאלה על התורה צריך לדעת ולהכיר את התורה...

תורת ה' תמימה משיבת נפש, ראו בגמרא, כל הגמרא קושיות ושאלות, יש אנשים שיש להם שאלות וכשאדם לומד קבלה הוא רואה איזה שאלות יש ואיזה תשובות יש, מי שאינו לומד לא יכול להבין. כשלומדים עומדים נפעמים! איזה אבא גדול! איזה תורה גדולה! איזה תורה יפה! תורת ה' תמימה משיבת נפש, התורה עצמה מקשה שאלות, שאלות של אמונה ושאלות של השקפה. חילונים לא רוצים ביקורת, לא רוצים להשתנות! אמת זה ביקורת! הנה יש כאן בחורי ישיבות, בן תורה רוצה ביקורת! הוא יודע שביקורת מתקנת, שביקורת עושה אותי בן אדם. אדם חילוני לא רוצה ביקורת, לא רוצה לחשוב, אני רוצה לעשות מה שאני רוצה, לאכול מה שאני רוצה ולטמון את הראש בחול.

הנביא ישעיה אומר: "קרא בגרון אל תחשך כשופר הרם קולך והגד לעמי פשעם ולבית יעקב חטאתם" – הקב"ה אומר לנביא, תרים את קולך, תזעזע לבבות! תאמר לעם ישראל שהעולם אינו הפקר! שיש בעל הבית לעולם! אנשים שורפים את עצמם בעוון ועבירה וחושבים שאין דין ואין דיין! תזעזע את הנשמות תעיר אותם. ואותי יום יום ידרשון ודעת דרכי יחפצון.

ואומר הנביא ירמיה: "אותי עזבו מקור מים חיים לחצוב להם בורות נשברים אשר לא יכילו המים". המצוות הם באר מים חיים, העבירות הם מים מטונפים, מים סרוחים! למצוות יש ריח גן עדן, תארו לכם אדם יש לו באר מים חיים מים צלולים, והוא שותה מי ביוב! חז"ל מספרים על חסיד שהלך עם אליהו הנביא, ועברו ליד נבלה סרוחה לא שם כלב, אותו חסיד סתם את נחיריו אבל אליהו לא שם את האף, אח"כ עברו ליד אנשים וריחות נפלאים שם, אליהו הנביא סתם את אפו. אומר לו אותו חסיד, עברנו ליד הנבלה לא

ההקדשה השבועית

חצנים הם אמת להקדיש אלפי טללים לאור הפרשה

להצלתהם או לעיני קהילות

התקשרו עכשיו: 05-04-200-01-01

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

לישיק
בנימין בן חסיה אלדד בן חוה ססיר בת עליזה לילך בת עליזה

לחובלות
אסף בן חיה רוני בן דיה אלעד בן ענה אלדד בן ירדנה

לעילוי נשמות
סילמה בן ג'ון סילג'ית בת חנה חן בן חיה שמעון בן יילנדה יואב בן חנה



סיפור לשבת

הרב אשר קובלסקי

3 פעמים מילה אחת

ישיבת 'רבי חיים ברלין' שבארצות הברית, שעת ערב אלולית מאוחרת. בקצה היכל הישיבה ישב משיגח הישיבה הנודע, הגה"צ רבי אביגדור מיללער זצ"ל, ועסק בלימוד מוסר כהכנה לקראת יום הדין הקרב ובא. לפתע, ניגש אליו בחור מבני הישיבה, ובפיו השאלה הנשאלת בימים אלו בפי כל ברואי עולם: 'רבי, איך זוכים בדין? מהו הסוד להיכתב ולהיחתם לחיים טובים וארוכים ביום ראש השנה?!' - שאל התלמיד בהתרגשות.

רבי אביגדור חיך אליו חיוך עדין, והשיב באנגלית - השפה המדוברת בישיבה, מילה אחת: 'סמייל!' - חיוך!

התלמיד התבלבל. החיוך הוא אכן חשוב, אך הלא אנו בימי מתח, רגע לפני יום הדין! לתומו חשב, כי רבי אביגדור רמז לו להעלות חיוך על שפתותיו, ולכן חיך קלות ושאל שוב: 'כן, אבל אני מבקש לשאול על העצה לזכות ביום הדין, הכלי שמבטיח שנה טובה. מהי העצה, מהו הכלי?'

רבי אביגדור שמע היטב את שאלת תלמידו, ונענה בשנית באותה מילה אחת, 'יחידה ובודדת: 'סמייל!'

התלמיד חש מבוכה, לרגע חשב שלא הסביר את עצמו נכון, ששאלתו לא הובהרה כראוי. לפיכך שב ושאל בשלישית את אותה השאלה, וביקש להבין מה העצה של רבי אביגדור לקראת יום הדין. אך גם הפעם, נענה רבו והשיב מילה אחת, פשוטה, קצרה וקולעת: 'סמייל!'

נבון ומבולבל היסב התלמיד את צעדיו לאחור, ויצא מהורהר מהיכל הישיבה. מיד בצאתו, פגש את אחד מנכדיו של רבי אביגדור, וניסה לברר בעדינות את פשר תשובת סבו. הוא סיפר לנכד כי שאל את הסב שאלה רצינית להחריד, שאלה שכל יהודי דן בה בימים אלו, ואילו התשובה שקיבל - נראית כלקוחה מפלנטה אחרת, נראה כי המשיגח השיב שלא ממין העניין בכלל!

גם הנכד הצטרף לתמיהה, ונכנס אל סבו כדי להבין למה ירמוז בכוונתו הנסתרת. רבי אביגדור שמע את השאלה, וניאות להסביר:

מעשה בעסק מצליח ורב מוניטין, שהציע שירותים לרוב וגם לקוחות לא חסרו לו. בעל העסק פיקד בחכמה על כל העשייה בעסק המשגשג, עקב אחר העובדים וביצועיהם, יכולות המכירה והשיווק שלהם - כמו גם ההכנסות

שהביאו לעסק. אחת לשנה ישב בעל העסק עם המנהל וערך את חשבונותיו, ולצד כל החישובים - התמקדו בחישוב עלות כל עובד למול התועלת והרווח שהוא מפיק לעסק.

יום ניהול החשבונות היה יום המבחן לעובדים. היה ברור לכולם, כי מי שהנתונים יוכיחו כי הוא ריווחי ומועיל לעסק - יישאר בתפקידו, ומי שהנתונים לא יוכיחו כן - ימצא עצמו מפוטר. כל העובדים השתדלו לשפר הישגים לקראת היום הגורלי, מי שהצליח בכך - נותר בתפקידו לעוד שנה, ומי שנכשל בכך - נפלט ממערך כח האדם בעסק.

ויהי באחת השנים, בעת אשר ישבו בעל העסק והמנהל יחדיו וערכו את החישובים, הסתבר כי ישנו עובד שאינו יעיל דיו. הוא לא תורם מספיק לעסק, פעמים רבות זמנו מתבזבז לריק, עלות אחזקתו אינה תועלתית ביחס לרווח אותו הוא מייצר. זהו עובד שגור דינו כמו נחרץ להישלח הביתה, ובעל העסק כבר רמז על כך למנהל העבודה.

אך אז חלה התפתחות מפתיעה: מנהל העבודה התנגד לפיטוריו, לא הסכים עם בעל העסק!

זו היתה הפעם הראשונה בהיסטוריה שדבר כזה קורה. מעולם לא התנגד המנהל להוראותיו של בעל העסק, אך לגבי עובד זה - דווקא כן. וזאת - על אף שהנתונים הוכיחו למעלה מכל ספק, שאותו עובד אינו יעיל!

בעל העסק ראה ותמה, התנגדותו הנחרצת של מנהל העבודה היתה מוזרה ומפתיעה. מה קרה? מדוע כה מתנגד הוא לפיטורי העובד הלו?

המנהל הבחין בתמיהת בעל העסק, והשיב מיד: 'נכון שהוא לא מספיק ריווחי' - טען, 'אך הוא חייכן, עליו, תמיד יש לו מילה טובה בפה לומר לכל אחד. בסופו של דבר - גם אם תועלתו הישירה אינה כה גדולה, אך הוא זה שיוצר אווירה טובה בעסק, הודות לחיוביו הלקוחות נהנים להתעכב כאן, וגם אנחנו נהנים לבוא לעבודה...'

בעל העסק הופתע, אך נאלץ להודות כי הצדק עמו. אם העובד הזה משרה אווירה שמחה וידידותית, אם הודות לו הלקוחות נהנים לבוא, אם תודות לחיוביו העובדים עובדים ביתר מרץ ושמחת חיים - זו סיבה טובה להשאירו בתפקידו!

היה זה העובד היחיד מאז ומעולם, שנותר בתפקידו בעסק למרות שלא היתה כדאיות כלכלית להחזיק אותו. כי גם אם הוא לא מועיל באופן ישיר, וגם אם הוא לא מייצר מספיק רווח, אך עצם העובדה שהוא יוצר אווירה שמחה - הספיקה כדי להותירו בתפקידו ולהעניק לו שנת משכורת נוספת!

רבי אביגדור סיים את הסיפור, הרים את מבטו אל נכדו, והוסיף: 'הלא בימים אלו ניצבים אנו לפני בדיקת המאזן השנתית, וזה לא פשוט. הרי לפעמים, יש אדם שאינו תועלתו מספיק בעולמנו, סל זכויותו נמוך משמעותית מסל חובותיו, אין 'כדאיות שמימית' להעניק לו שנת חיים נוספת, בטח לא מאושרת ומרובת ברכה.

אבל יש נתון אחד שיכול לשנות את הכל: החיוך. אדם חייכן, אדם שמשרה סביבו אווירה עליוזה, יהודי שנוח לברואי תבל לשהות במחיצתו - לאיש כזה יש תנאים מיוחדים, סוג של פרוטקציה. נותנים לו משמים שנים נוספות, מעטרים אותו ברוב ברכות, מעניקים לו שפע ברכה ואושר, שיהיו לו סיבות טובות לחיך!

רבי אביגדור חתם את דבריו, והנכד שב אל הבחור הממתין, ושב בפניו על המסר אותו שמע מסבו. 'כשסבא אמר 'סמייל' - לזה בדיוק הוא התכוון: תחייך! אדם חייכן, אדם מפרגן, אדם שנוח לשהות במחיצתו - הוא אדם שסיכויו לזכות בדין גדלים והולכים, הוא אדם שמשמים מעניקים לו שנים טובות נוספות!'

סיפור זה, אותו סיפר מגיד המישרים הנודע הרה"ג רבי שלמה לווינשטיין שליט"א - כפי ששמעו מיהודי שהיה עד לסיפור, מעניק לנו מבט נוסף וחשוב, עצת זהב לקראת יום הדין:

נכון, האווירה מתוחה, יש לחץ, ההיערכות מורכבת. ועדיין - דווקא בימים אלו כדאי כל כך להיות חייכן, להשרות מסביב אווירה טובה ונעימה. ככל שנעשה זאת יותר, ככל שאנשים במחיצתנו יזכו לשעה של קורת רוח בזכותנו - כך נזכה שבורא עולם יעניק לנו ברוב טוב וחסדו שנה טובה ומבורכת, שנת שפע וברכה!

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

מנהגי ערב ראש השנה

א. יש נוהגים להתענות בערב ראש השנה שנמחלים בתענית זו שליש מהעונות, והוא על פי המדרש תנחומא שדורש "ולקחתם לכם ביום הראשון" ראשון לחשבון עונות, משל לעיר שהיתה חייבת חוב גדול למס המלך ולא רצו לשלם, ויום אחד בא המלך לאותה עיר בצבא גדול, וכשקרב לעיר יצאו לפניו גדולי העיר והתחננו לפניו שימחל להם על החוב ויעשה עמהן חסד שכן אין בידם כסף לפרוע את החוב, והמלך אמר שהוא מוותר על שליש, וכשהתקרב עוד לעיר יצאו לפניו אנשי העיר הבינונים והתחננו לפניו שימחל להם על החוב, והמלך ויתר להם על עוד שליש, וכשהגיע לעיר יצאו לפניו כל הילדים והנשים והתחננו לפניו שיוותר להם על החוב ויותר להם על עוד שליש ובכך ויתר על כל החוב.

והמשל הוא לה' יתברך שעם ישראל נתחייבו בעונותיהם כל השנה, ולכך בערב ראש השנה מתענים הגדולים ומוחל על שליש, ובעשרת ימי תשובה מתענים הבינונים ומוחל על עוד שליש, וביום הכיפורים כולם צמים ובכך מוחל להם על כל העונות, ובמוצאי יום כיפור עוסקים כולם בבניית הסוכה ובקניית ארבעת המינים, ולכן קורא את יום טוב הראשון "ראשון לחשבון עונות".

ב. מי שרוצה להתענות בערב ראש השנה כדאי שיקבל את הצום בתפילת המנחה ביום הקודם, ואם שכח יכול להתענות כיוון צום זה הוא מנהג מקובל.

ג. אם רוצה לקום בעוד לילה לאכול ולשתות לפני עלות השחר (שאו מתחיל הצום) כדי שיוכל לצום, לכתחילה יעשה תנאי לפני שהולך לישון שאם יקום באמצע הלילה שירצה לאכול ולשתות, וכל זה על פי הפשט אבל לפי הזוהר הקדוש אסור לאכול אם ישן שינת קבע על מיטתו עד שיתפלל תפילת שחרית, ולכן טוב להחמיר להימנע מאכילה אם הלך לישון שנת קבע על מיטתו, מ"מ גם לפי הזוהר יכול לשתות (ע"י תנאי) אם התעורר קודם עלות השחר.

ד. אין אמרים וידי ונפילת אפים בתפילת שחרית בערב ראש השנה וכ"ש שלא אמרים בתפילת המנחה.

ה. נוהגים לעשות התרת נדרים בערב ראש השנה כדי להינצל מעונש נדרים שנדר בכל ימות השנה (אולם הדבר ברור שאין התרת נדרים זו מתירה כל נדר שנדר בכל ימות השנה, ויש הרבה נדרים שצריכים התרה מיוחדת, ולכן ישאל תלמיד חכם או מורה הוראה על נדר שנדר איך עושים עליו התרה).

ו. אע"פ שראש השנה הוא יום הדין וצריך לפחד, מכל מקום כתב מרן השולחן ערוך שמכבסין ומסתפרין בערב ראש השנה, כדי להראות שאנו בטוחים בחסדי ה' יתברך שיוציא משפטנו לחיים טובים ולשלום, וכתב מרן החיד"א שמצד אחד יהיה האדם מלא יראה מפחד ה' והדר גאוונו, ומצד שני יהיה האדם שמח ושקט ובטוח כי ה' יתברך מלך מוחל וסולח.

ז. מנהג יפה לטבול במקווה טהרה בערב ראש השנה, ועדיף ללכת למקווה מתחילת שעה חמישית של היום, ולא יברך על טבילה זו, ומי שאינו יכול ללכת למקווה טהרה לטבול מחמת איזה סיבה נכון שישפוך על גופו כשתים עשרה ליטר מים וחצי, ואפשר לעשות כן על ידי המקלחת, שיעמוד תחת הברז ויפלו עליו מים ויעמוד כך עד שישער בדעתו שנשפכו עליו כשתים עשרה ליטר וחצי, ואין הבדל בזה בין מים חמים למים קרים.

ח. כתב הרמ"א שנוהגים ללכת לבית קברות בערב ראש השנה ולהרבות בתחינות ובקשות אצל קברי הצדיקים ונותנים שם צדקה לעניים, והטעם משום שבית קברות הוא מקום מנוחת הצדיקים והוא מקום קדוש וטהור והתפילה שם מתקבלת יותר, ויתן צדקה קודם שיבקש הבקשות, וכשהולך לבקש בבית הקברות לא יתפלל אל המת שהוא יעשה את בקשתו ותפילתו כיוון שזה איסור "דורש אל המתים" אלא יבקש מה' יתברך שיתן לו רחמים בזכות הצדיקים שוכני עפר, וכן יכול לבקש מצדיק שיתפלל עליו לפני ה' יתברך ויהיה מליץ יושר עליו.

ט. כתוב בספר סגולות ישראל שיש לקנות סכין חדש בערב ראש השנה וישחיו את הסכין וזה מסוגל לפרנסה לכל השנה.



אימון אישי הרב אהרן פרידמן

הקובע הוא: מה שחושבים ומה שעושים

מה שקובע למעשה הוא:

(א) איך אנו מתייחסים למה שקרה. (ב) מה אנו עושים הלאה.

כלומר, לעולם הבעיה (הרגשית) איננה במה שקורה, אלא בדרך שבה אנו מסתכלים על מה שקורה, בפרשנות שאנו נותנים לאירוע ובמשמעות שיש לזה בעינינו (התפיסה הקוגניטיבית), ולא פחות מכך- במה שאנו עושים למעשה בעקבות כל זה (החלק ההתנהגותי).

לכן, גם במקרים שבהם כשל האדם וחטא בעבירה שיש עמה קלון, השאלה איננה: 'מה קרה?' אלא: 'מה האדם חושב על האירוע ועל השלכותיו', וכן: 'איזו גישה הוא נוקט כדי להתמודד עם האי נעימויות והביזיונות וכל המסתעף מן המצב שנוצר'.

כאשר אדם נשבר ומאבד את התקווה להתחיל דף חדש; כאשר הוא 'בטוח' שאיש לא יסלח לו ו'שכולם' ידברו עליו 'בכל פעם' שיראו אותו ו'אין לו שום סיכוי' לשקם את עצמו ולהחזיר את כבודו, התוצאות עלולות להיות הרסניות. הוא עלול חלילה ליפול מן הפח אל הפחת. לא בגלל מה שקרה, אלא בגלל הדרך שבה הוא רואה את מה שקרה ובגלל המסקנות שהוא מסיק בעקבות זאת, ויותר מזה- בגלל מה שהוא בוחר לעשות למעשה מאז והלאה.

במקרים לא מעטים, מרוב מרירות ותסכול על מצב הביש שאליה נקלעו, ומחוסר אונים ואפיסת כוחות לפעול לשינוי המצב, רוחם של האנשים נופלת, והם מאבדים את כבודם העצמי ונקלעים לצרות נוספות. היחסים בבית מתדרדרים, ומסתבכים בבעיות של שלום בית; האווירה המדכאת והיעדר השמחה בבית, מסבכים את הילדים, ומלבד ההתמודדות שלהם עם הביזיונות בחוץ ועם רגשי הנחיתות שהם מפתחים באופן טבעי במצבים כאלה (אם לא מלמדים אותם איך להתמודד נכון עם המצב), הם נחנקים בבית, בצל מלחמת ההורים.

חכמינו ז"ל כבר העלו את השאלה: "מי שאכל שום יחזור ויאכל שום?!" נכון שנגרם נזק אדיר, תדמיתי ומציאותי, והכול מסביב מעורעה. נכון שנגרם נזק לאחרים, פיזי לפעמים (אובדן רכושם של אחרים או אובדן רכוש עצמי ואף אובדן קורת הגג), ובוודאי נגרם נזק נפשי. ואולם השאלה שצריכה להישאל היא: האם משום כך נכון להמשיך את ההרס ואת הפגיעה בעצמנו ובאחרים?!

במצבים מעין אלו, עם כל האי נעימויות וההתמודדות המורכבת בחזיתות השונות, במקום לברוח ולדרדר עוד ועוד את המצב, חייבים לעצור הכול ולעשות הערכת מצב; להעריך את הנזק ולבחון מה נכון וראוי לעשות בהמשך. אמנם לא תמיד מוכנים נפשית לעשות תיקוף ומיד את מה שנחוץ, וזה מובן, אולם גם אז אין להרים ידיים אלא להמתין מעט עד יעבור זעם או לפחות עד שהוא יירגע במקצת, ואז לעשות חשבון נפש ולשקול את הצעדים הבאים. עד אז חשוב מאוד להיזהר שלא לדרדר את המצב עוד, כמו שהפתגם אומר:

כשאתה מוצא את עצמך בתוך בוף הדבר הראשון שעליך לעשות הוא-להפסיק לחפור!

לצורך העניין, ננסה לערוך מעט סדר בדברים.

הדבר הראשון שנכון לעשות הוא להבחין ולהפריד בין הדברים שנתונים לשליטתנו וביכולתנו לתקנם, ובין מה שאינו בשליטתנו ואין לנו מה לעשות בנוגע אליו.

רגע חושבים

הרב יוחאי אוהיון

מה בין גישת הפסיכולוגיה לשיטת היהדות?

שהפסיכולוגיה המודרנית דוגלת כי יש לו להוציא גם אנרגיות אלו מהכח לפועל, ואם למשל לצורך הדוגמא, קיים אצלו רצון לכעוס יש ליתן לו לפרוק את כעסו עד כדי הקצנה, דהיינו שאם יש לו כעסים על הוריו שיוציאם החוצה, שלא ישמור בבטן, ושיתבטא נגד כל מי שליבו חפץ.

אמנם מצד תפיסת התורה האדם מורכב מגוף ונשמה שהיא חלק אלוה-ממעל (איוב לב, ב), ואם יש לו רצון לכעוס, יש לידע כי צורך זה נמשך מהגוף ולא מהנשמה! הנשמה איננה כועסת. מתבאר איפוא שקיימים באדם שני רצונות הפכיים, הגוף רוצה לכעוס והנשמה לא.

נמצא כי ברגע שאנו מניחים לאדם לכעוס- הגברנו באופן מוחלט את הגוף על הנשמה, ואיבדנו את האיזון בין הנשמה לגוף!

על כן מחד אנו נעבוד עם הנשמה, ונסביר לו בתחילה מהמקום הגבוה ביותר, כי המאמין שהבורא עושה ויעשה לכל המעשים אין מקום לכעס כלל, ומאידך במקביל נניח לו להוציא מעט כעס בכדי להשקיט את רצון הגוף. ויש עוד המון מה להרחיב, אך נסתפק בזה לעת עתה.

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

דבר מוסכם הוא אצל כל העוסקים בחכמת נפש האדם, כי תנועות חדות הורסות את הנפש, ויש צורך בהשקטה פנימית.

למעשה יש לאדם זה שתי בעיות מרכזיות:

א. כאשר יש בתוכו פנימה תנודות חריפות, הרי שהוא סובל סבל רב, מצב כזה אינו נעים לו ועל כן הוא מעוניין לאזן את נפשו, על מנת שיהיו לו חיים שקטים ורגועים.

ב. כאשר האדם במצב לא מאוזן, הוא אינו יכול להתקבל בחברה, וודאי שלא יוכל לזכות בקשר זוגי תקין, מחמת התפרצויותו הקיצוניות או להיפך מפני התכנסותו הבלתי סבירה.

כיון שכך יש צורך להמציא לידיו את האפשרות להביע את עצמו, ועל ידי שיוציא את כוחותיו מן הכח אל הפועל, אט אט התסכול ייעלם.

וכאן טמונה נקודת המחלוקת: הפסיכולוגיה תופסת את האדם כגוף בלבד, בעל רגשות טבעיים ותו לא. ועל כן יש לתת לרגשות הללו המפעמים בקרבו לפרוץ החוצה, הן החיוביים והן השליליים. כוחות חיוביים לדוגמא: כשרון בציור נגינה וכו' יש ללמדו להוציאם החוצה.

אך מכנגד ישנם כוחות שליליים כגאווה כעס וכבוד,

רוצים שנה טובה ומבורכת?

בכל ערב ראש השנה עורך הרה"ג דניאל זר שליט"א

פדיון נפש לשנה טובה ומבורכת!

בכה הפדיון לבטל גזרות רעות ולהשפיע על האדם

ישועות גדולות!