



זמני שבת קודש

רבנו תם	מוצאי שבת	הדלקת נרות	תל אביב
21:12	20:25	19:24	תל אביב
21:16	20:28	19:22	ירושלים
21:13	20:26	19:25	חיפה

שבת שלום ומבורך!

העלון טעון גניזה

מעלת הענווה

גדול הדור הבלתי מעורער, מנהיג האומה, איש אשר על העדה, מוציא ישראל ממצרים ומקבל התורה מסיני – היה משה רבנו. שיא השיאים של גדלות הרוח והעוצמה היהודית, תפארת שבתפארת של מנהיגות עוצמתית, בשר ודם שדרגתו כשרפי מעלה.

ועם זאת, ודווקא עליו, מעידה התורה כי היה עניו מאוד. לא רק עניו, לא רק עניו מאוד, אלא עניו מאוד מכל האדם אשר בתבל. דווקא שיא השיאים של גדלות הרוח, דווקא הדרגה הגבוהה ביותר אליה יכול בן אנוש להגיע – דווקא הוא היה הכי עניו מכל בני אנוש.

היתכן? וכי משה רבנו לא היו מודע לתפקידו, ליכולותיו, לדרגתו הקדושה? וכי משה רבנו לא ידע כי הוא מנהיג האומה ונביא השם בתוך בני ישראל?

בוודאי שידע והכיר את דרגתו. עניו – אין הפירוש מי שמתכחש לדרגתו, או מסרב להכיר בתפקידו ויכולותיו. עניו – מפרש רש"י – 'שפל וסבלן'!

אמור מעתה: כדי להיות עניו לא צריך להתכחש לדרגה, להישגים, למעלות. צריך שלמרות כל הדרגות, על אף כל ההישגים, עם כל ההצלחות המסעירות – להישאר שפל בעיני עצמו, סבלן כלפי אחרים. להכיר כי אמנם העניו הגיע לאן שהגיע, וללא ספק – הוא מורם מעם ובעל הצלחות כבירות, שמו הולך לפניו והוא מנהיג בעל שיעור קומה, ועם זאת – הוא שפל ואינו מתגאה בכך, וסבלן לכל אדם, מדבר עם כל אחד, אינו מרגיש כי משה אינו מספיק לכבודו.

ככל שאדם מתעלה יותר, גדל יותר במובן הרוחני, מצליח יותר להתקרב לבורא עולם – הענווה הופכת לחלק ממנו. פתאום הוא מבין שקיבל את מה שיש לו במתנת שמים, כי ברגע של התבוננות, גם אדם חכם, גדול עשיר או מצליח ככל שיהיה יודע היטב, כי לצד מה שנראה כהצלחותיו האישיים – הוא זקוק לבריאות, לחן, ולסייעתא דשמיא צמודה לאורך כל הדרך... (הרב אשר קובלסקי)



הרה"ג דניאל זר שליט"א ראש הישיבה המוסדות

כח התורה הקדושה

התורה הקדושה מעדנת את נפש האדם ומונעת ממנו להיות פרא אדם

אומרת המשנה באבות: רבי מאיר אומר כל העוסק בתורה לשמה, זוכה לדברים הרבה... ונהנין ממנו עצה ותושיה בינה וגבורה...

ראינו את גדולי ישראל זכותם תגן עלינו ועל כל ישראל, בגיל מאה היו באים להתייעץ עימם ויוצאים בתשובה מחכימה, בפקחותם העצומה ובחכמת התורה ששכנה בהם ניוטו את ספינת היחיד והרבים בין גלים סוערים וכל הנוטל עצה מן הזקנים אינו נכשל. מרן רבינו חיים קנייבסקי זיע"א, כל העולם בא להתייעץ עימו. אין תופעה כזו אלא אצל תלמידי חכמים, אחרים בגיל כזה יושבים וסופרים חרוזים.

אין דבר שנותן לאדם שנותן לו סיפוק ושמתח חיים, שמאיר את החיים שלו, כמו לימוד התורה שנאמר: "כי לא על הלחם לבדו יחיה האדם כי על כל מוצא פי ה' יחיה האדם". גוי חי מאכילה ושתייה, יהודי חי בשביל מוצא פי ה', לימוד התורה. מה זה מוצא פי ה'? זה התורה, רק זה מחיה את האדם. הנשמה שלנו היא רוחנית, והמזון שלה הוא רוחני: התורה השבת התפילין וכל המצוות. אנשים מיליארדרים אומרים יש לי הכל ואין לי כלום, רק מהריבית שלו בבנקים הוא יכול עם בניו נכדיו וניניו לחיות בעושר וריווח כל החיים, ולא מפסיק לרדוף אחר הכסף.

וכשאדם לומד תורה, הוא מתמלא

סיפוק, ולמה? הנשמה קיבלה את האוכל שלה, הוא שבע, הוא מלא. איזה עוצמה! כשאדם מעביר את הזמן בכל המשחקים שבעולם, הוא לא מרגיש שמח ומלא, רודף אחר העולם והעולם ככדור בורח ממנו. בן תורה יכול לומר אין לי כלום ויש לי הכל, בן תורה שלא יכל ללמוד במשך היום, סידורים וכדומה, מרגיש חסר, לא יכול להרדם, חייב ללמוד קצת וללכת לישון. וזה שאמר דוד המלך, "לולי תורתך שעשועי אז אבדתי בעניי", דוד המלך היה עשיר גדול, הוא היה מלך! אלא שמה שממלא את האדם זה תורה, בלי תורה מרגישים חסר ריקנות.

עולם הזה יש למי שלומד תורה והולך בדרך התורה. "ואתם הדבקים בה' אלוקים חיים כולכם היום!" בורא העולם אומר, הבנים שלי אותי עזבו מים חיים לחצוב להם בארות נשברים, הולכים לביוב! ומה הם מפסידיים? התוה"ק מעיין מים חיים! אושר אמיתי!

סיפרה לי אמא אחת: הילד שלי נתן לי בוקס ושבר לי את היד, ואמר לי אם תאמרי מילה אני אהרוג

אותך. אמרתי לה: ומה חשבת? שלחת אותו לבי"ס חילוני ואלו התוצאות: אם זורעים קוף צומח קוף, אילו היית שולחת אותו לתלמוד תורה היה לך זר פרחים. והיא בשלה: לא, הוא ילד טוב... אמרתי לה ילד טוב ושובר לאמא שלו את היד? וגם אם הוא היה ילד טוב החברה הרעה משפיעה.

לאחר מאה ועשרים שנה שואלים את האדם שאלה ראשונה נשאת ונתת באמונה? קבעת עיתים לתורה? יאמר אדם כן, קבעתי עיתים! כן רבנו של עולם, באתי לדרשה יום רביעי. יאמרו לו: היה עליך להוסיף עוד ועוד, עוד ימים, יום הלכה, יום גמרא, להיות תלמיד חכם!

"אם לא בריתי יומם ולילה חוקות שמים וארץ לא שמתי" אם לא הלימוד תורה עושה שרים וארבע שעות ביממה לא הייתי בורא את העולם. אמר הגר"א קוטלר זיע"א, "כי נר מצוה ותורה אור", כל מצוה היא כמו נר, תורה היא כאור השמש,

תדליקו מיליארדי נרות בפרדס כך אפילו את פרדס כך זה לא יאיר, אבל השמש בשנייה אחת מאירה את כל העולם. זהו ההבדל בין המצוות לבין לימוד התורה. גם אם לא ישן אדם ולא יאכל מאז בריאת העולם ועד סופו, ויעשה מצוות, אין זה אלא "נר" ולא מגיע לגדלות מילה אחת של תורה שאורה כשמש!



אמרתי הרבה פעמים, גם העשיר ביותר הוא אין לו את ההנאה שיש לי בלימוד התורה, עד שלא יטעם לא ידע! אדם אוכל גלידה, הוא מאושר מהגלידה?! הוא נהנה, אין לו אושר. כך כל הבילויים בעולם אין בהם אושר אלא רק הנאות חולפות. האושר האמיתי זה רק כשאדם מקדש עצמו.

עץ חיים היא למחזיקים בה ותומכיה מאושר. רק כשאדם מצחצח את נשמתו, הוא יכול להיות מאושר. צריכים לדעת ששורש הנשמה גדול מאד, הקב"ה הוא אין סוף והשפע הרוחני שניתן להגיע אליו הוא אין סוף! אדם צריך לדעת את מעלתו הגדולה ולאן יכול הוא להגיע! אם אדם היה יודע להיכן הוא יכול להגיע היה רץ אחר הקב"ה באש ובמים! כתוב בסה"ק שאדם יכול להגיע לדרגה שכל העולמות מונהגים על פיו! שבת שלום!

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

ההקדשה השבועית

הוציאם הם אנוש לתקיים אלפי שנים לאור הפרשה

להצלחתם אז לעיני קדושתם

התקשרו עכשיו: 05-04-200-00

לימינו
ידן חיה בת הדס יוסי בן הלן דייה בת חוה

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

להצלתם
אסף בן חיה רושין בן דינה אלעד בן ענה אלדד בן ירדנה

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



סיפור לשבת

הרב צבי נקר



ברכות ודירות

ירושלים בהודעה על פטירתה של המוכרת. אתה מבין? שלושה ימים לפני פטירתה היא התעוררה למכור את הדירה, ומצאה אותי ברחוב. בעסקה הזאת גמרתי את חסכוניי ורק סכום קטן נותר לי.

בשיוך השני סגרנו על דירה בבית שמש, ובהשגחה פרטית התחיל או פרויקט חדש, שבו לא נדרשו כמעט מזומנים. קיבלנו מענקים, וכך הצלחנו די בקלות לקנות את הדירה השנייה.

בשיוך השלישי המצב היה הפוך. לא היה היצע של דירות, המענקים תמו, המחירים עלו, והנה אני מקבל טלפון בהול ממישהו שחייב לעזוב את הארץ, והוא מוכר את דירתו במזומנים בלבד, בשישים אחוז ממחירה הרגיל! עניינתי את המחותן בהצעה, אבל הוא לא התלהב. מאיפה ישיג הרבה כל כך בזמן קצר כל כך?

החלטתי שאני הולך על זה. יומיים לא אכלתי ולא ישנתי, אך בסופם הדירה היתה שלי. המחותן, שלא לקח חלק במאמצים הכבירים, לא היה שותף בדירה הזאת. כאשר החלטתי להעניק דירה זו לזוג הצעיר, בקשתי מהמחותן שיתן את החצי שהבטיח, לפי דירה מוזלת בפרויקט, והוא אכן עמד בהתחייבותו. סכום זה כיסה כמעט את כל הסכום שהוצאתי על הדירה."

"הבן שלי התקרב אז לגיל השידוכים ובשביל לחתן צריך המון כסף..."

ר' טוביה התרומם. "זהו להיום. את הסיפור על הדירה הבאה תשמע בפעם אחרת."

שבתות רבות חלפו מאז, המוני ארבע'ס התגלגלו על השולחנות, ודירות החליפו ידיים. גם כמה מילדיו של ר' ברוך נכנסו לחופה בחסדי שמים, והנה בחתונה אחת, מזהה אותו ר' טוביה. "זוכר אותי מה'שלוש זכר'?"

"וודאי" שמח ר' ברוך, "ומה עם הדירה הרביעית?" את הדירה הרביעית קניתי ממישהו שזכה בדירה בירושה ומיהר למכור אותה לפני שאחרים יערערו על הקביעה. הוא נזקק בחיפז לכסף, כדי לקנות דירה באזור אחר, וככה קיבלתי דירה בירושלים לזוג הצעירים."

התזמורת מנגנת "כי בך... כי בך בטחוני", ור' טוביה ור' ברוך מצטרפים למעגל בצעדים של בעלי ניסיון. "אז אתה מבין?" מבקש ר' טוביה לגבור על המוזיקה הרועשת ולומר משפט אחד נוסף, "הכל בהשגחה, כי זכיתי לקיים את פסק הדין. הכל בזכות ברכתם של הגדולים." (השגחה פרטית).

פניתי אל הרב אלישיב זצ"ל, והוא אמר שזאת אכן שאלה קשה. הרב הוא שכן של המנהל ומכיר אותו מקרוב. הודעה על עזיבתי את העסק אכן תזיק לבריאותו, אמה, ועליו לעיין היטב בשאלה. הרב ביקש שאחזור בעוד שלושה ימים.

חזרתי, וקיבלתי תשובה, שבשביל לדון בשאלה כזאת יש צורך בבית דין. "לך לבית דינו של בעל המנחת יצחק, הרב וייס", הורה לי הרב אלישיב זצ"ל, "ומה שיוורו לך תעשה".

טרם פניתי לדרכי ברכני כי אזכה לחתן את ילדי בקלות, ללא קשיים, למעלה מדרך הטבע.

"זאת הברכה השניה", העיר ר' ברוך.

"טוב שאתה שם לב" חייך ר' טוביה. מאזינים נוספים הצטרפו להקשבה לסיפורו. קצת ארבע'ס הלכה והתרוקנה, קצרה אחרת הובאה תחתיה, והיושבים הפליגו אל ברכותיהם של גדולי ישראל, ואל רגישותו של יהודי יקר, שאינו זו ללא הוראה ברורה של דעת תורה.

"הלכתי לרב וייס זצ"ל, והרב וייס אמר שבשביל עניין כזה צריך מושב בית דין בהרכב של שלושה דיינים. הרב סיפר את פרטי השאלה לדיינים, ואחר כך אמר, 'אני מבקש מכם שתכריעו כי על ר' טוביה להישאר במקומו כעובד בעסק, ואנחנו נברכו שיצליח בחיתון ילדיו'."

כך זכיתי שכל שלושת הדיינים ברכוני שאזכה לחתן את ילדי בקלות, ללא קשיים, למעלה מדרך הטבע."

ר' טוביה נעצר לרגע.

"נו... דחק בו ר' ברוך."

"מה אתה חושב שקרה? בשיוך הראשון סגרנו על דירה באזור החרדי של ירושלים דאז. אני, לא היה לי מושג איפה משיגים דבר כזה. יום אחד, בתקופת האירוסין, אני הולך לדרכי ברחוב רלב"ח, והנה אישה זקנה מאותתת לי, ובפיה הצעה מזוהה. "אולי אתה רוצה את הדירה שלי?"

אני עומד המום מול השאלה. מאיפה היא צצה פתאום, וממתי אנשים יורדים לרחוב כדי למצוא קונה לדירה שלהם? היא קנתה את הדירה בדמי מפתח, ורוצה להותיר לירושלים ערך כספי. אני עולה לדירה. איזה יופי של דירה, שלושה כיווני אוויר, במקום הטוב ביותר שיכול להיות, והיא רוצה בעבורה רק שישים אלף דולר, לעומת דירה אחרת באזור, עם שני כיווני אוויר, שהוצעה לנו בשמונים אלף דולר.

בו ביום חתמתי חוזה. יום חתימת החוזה היה יום חמישי. במוצאי שבת הרעידו הרמקולים את

שניהם ישבו ליד קצרת הארבע'ס, וגרסו גרגרי חומס רכים בזוקים היטב בפלפל שחור. "אח! שמחה יפה!" הפטיר ר' ברוך. "עוד מעט יברכו כולם 'כשם שנכנס לברית כן יכנס לתורה ולחופה ולמעשים טובים', לא מאמינים כמה החופה קרובה".

"ככה?" ענה לעומתו ר' טוביה, "אצלך חתן ה'שלוש זכר' כבר מתקרב לחופה?"

"כן כן" הנהן ר' ברוך, ספק מחייך ספק נאנח. הוא התבונן בבן שיחו, ירושלמי, שניסיון חייו שזור היטב בזקנו המלבין. "תגיד לי, איך מסתדרים עם הסוגיה הזאת של חיתון הילדים?"

"אני מחתן את הילדים שלי בעזרת ברכתם של גדולי הדור", ענה ר' טוביה.

גרגר חומס קפץ אל השולחן, מישוהו תפס בו, ולמראה עיניו השואלות של ר' ברוך, קפץ ר' טוביה על ההזדמנות והחל לגולל את מסכת הברכות שקיבל בשרשרת.

"אני עובד לפרנסתי בעסק מצליח ברחוב מאה שערים, ומתפרנס שכיהי הקשר שלי עם המנהל, בעל הבית, הוא ידידותי מאוד. העבודה המשותפת יצרה בינינו קשר מיוחד, והגבולות של עובד - מעביד היטשטשו עם השנים. נכנסתי עמוק לכל הסודות הקטנים, הכרתי את הספקים, ולמדתי איך מתנהלים עם כל אחד. גם בעבודה מול הלקוחות השתכללתי עם הזמן, והרגשתי שאני מסוגל לפתוח עסק עצמאי ולהרוויח היטב. תבין, שכיר עם המשכורת היפה ביותר אינו משתכר כמו בעל העסק עצמו. הבן שלי התקרב אז לגיל שידוכים, ובשביל לחתן צריך המון כסף. מוכרחים דירות, ומשכורת של שכיר הופכת לחוכא ואטלולא מול ההתחייבויות האדירות שעתידות ליפול עלי בבוא היום, בשעה טובה ומוצלחת."

הרעיון לעבור לעסק עצמאי היה הגיוני לגמרי, ואני התחלתי לתכנן את הפרידה. מה לומר, ואיך לעשות זאת בצורה הנעימה ביותר שאפשר.

רק שפתאום אני שומע שהמנהל קיבל התקף לב.

ברור שבמצב כזה אי אפשר לדבר על דברים כאלה. העסק נזקק לי, ואני תפקדתי בו באופן יוצא מהכלל, תוך כדי תפילות מעומק הלב לרפואתו השלמה של ידידי, אלא שהתכנית כבר הבשילה בקרבי, ואני הרגשתי נפסד מהעניין. מה יהיה? מתי אעשה גם אנוכי לביתי?

בצר לי הלכתי אל הגאון רבי שלמה זלמן אויערבך זצ"ל, וביקשתי שיוורה לי את המעשה אשר אעשה. הרב עיין היטב בשאלה, וענה כי אלה דיני נפשות. 'לך אל מחותני, הרב אלישיב, והוא יענה לך'. טרם הלכתי לדרכי ברכני הגרש"ז שאזכה לחתן את ילדי בקלות, ללא קשיים, למעלה מדרך הטבע.

הלכות שבת

שאלה: מי שאינו מספיק לקנות ולהכין צרכי שבת ביום השישי האם יכול להקדים ליום חמישי?

אמרו רבותינו (שבת קיז): לעולם ישכים אדם להוצאת שבת, שנאמר, והיה ביום הששי והכינו את אשר יביאו. (שמות טז, ה). ומהראשונים דייקו, שמא תאמר אפילו מבערב, זה אינו, שהרי "ביום" כתוב. וכתב האר"י ז"ל, דע כי צריכים להזהר לקנות כל צרכי שבת ביום ששי ולא ביום חמישי. כי דרך ההכנה היא מיום לחבירו, ואם יקדים להכין צרכי שבת ביום חמישי, אין ההכנה ניכרת שהיא לכבוד שבת, ולכן המקדים להכין ביום חמישי לא קיים מצות ההכנה כראוי.

אמנם בגמרא (ביצה טז.) משמע ששמאי הזקן, כשהיה מוצא בהמה נאה, היה קונה אפילו מתחילת השבוע. ועוד אמרו (מכילתא), זכור את יום השבת לקדשו. תהא זוכרו "מאחד בשבת", שאם יתמנה לך מנה יפה תהא מתקנו לשם שבת. וכתב בחזון עובדיה (עמ' א-ב), דבר הצריך הכנה רבה, יש לקנותו ביום חמישי והבישול יהיה בערב שבת. ועוד כתב שם, דבר שלא ימצא כל כך ביום ששי, והוא מכלל עונג שבת, יותר טוב לקנותו ביום חמישי בשבת. המורס מכל האמור, שבמקום צורך רשאי להקדים את הקניה ואף את ההכנה לפני יום ששי.

ולכן לכתחלה צריך להשתדל כמה שאפשר לקנות ולהכין ביום ששי בבוקר אמנם אשה שאינה מספיקה את ההכנות ביום ששי (בפרט בחורף שימי ששי קצרים), יכולה להתחיל את ההכנות מיום חמישי ואף לחלק אותם בשאר ימי השבוע, בשביל שתקבל את השבת בנחת, ולא תבוא לידי חשש חילול שבת. ואדם שמסדר את השבוע מתחילתו ועד סופו בכיבוס וסידור הבית ושאר הענינים, וכוונתו גם בשביל לקבל את השבת בבית מסודר ובנחת, הרי הוא מכבד את השבת כל ימיו.

שאלה: האוכלים דגים עם מזלג האם צריכים נטילה בין הדגים לבשר, ומה הדין בזה כשאכל בתחילה גבינה ולאחר מכן רוצה לאכול בשר?

דין רחיצה בין גבינה לבשר

נפתח בדין אכילת בשר לאחר גבינה שהוא המקור לדין זה, ולו משפט הבכורה. מעיקר הדין, אדם שאכל גבינה, מותר לאכול אחריו בשר מיד, ובלבד שיעיין ידיו שלא יהא שום דבר מהגבינה נדבק בהם, ואם הוא בלילה שאינו יכול לעיין אותם היטב צריך לרחצם. וצריך לקנח פיו (בפת) ולהדחיו (במשקה). (שלחן ערוך חלק יורה דעה סי' פט סעיף ב). אמנם יש ראשונים שכתבו, שנכון להחמיר אפילו ביום לרחוץ ידיו, משום שפעמים שהגבינה שמינה ונדבק הלחלוחית על ידו אף על פי שאינו נראה.

ולהלכה המנהג להחמיר לרחוץ הידים אפילו ביום, אלא אם כן אין לו מים בסמוך. ואם אכל רק על ידי מזלג, גם בזה המנהג להחמיר ליטול הידים, אם לא בשעת הצורך כשאין לו אפשרות ליטול ידיו, ואז די לו לעיין בידי שאין לו שום שמנונית. ואפילו בלילה רשאי לעיין לאור החשמל. (ע"פ ילקוט יוסף סי' פט סעיף נז-נח).

דין רחיצה בין דגים לבשר

מבואר בגמרא (פסחים עו:) שיש סכנה באכילת דג ובשר, ולכן, בין בשר לדגים חובה ליטול, משום דקשה לדבר אחר (צרעת), וחמירא סכנתא מאיסורא. (שלחן ערוך חלק אורח חיים סימן קעג סעיף ב).

אמנם מי שאכל דגים עם מזלג, יש שכתבו שאינו צריך נטילה לפני אכילת הבשר, משום שיש ראשונים שכתבו שדוקא אם נתבשלו או נצלו בשר ודגים ביחד יש סכנה. ויש ראשונים שהיו מטגנים דגים בשומן של בשר ולא חוששים. וכן יש אומרים שכיום השתנו הטבעיים. ועוד שמקלים בהרחקה זו יותר מהרחקת חלב ובשר. (כגון בקינוח הפה בפת שרויה לכתחילה, וכן מה שממתינים ו' שעות בין בשר לחלב). ויש אומרים עוד שמשמע ממרן השלחן ערוך (סי' קעג) שאכילת בשר אחר דגים שוה לאכילת בשר אחר גבינה, שדי שיעיין בידי.

ובילקוט יוסף (שארית יוסף סי' קעג) כתב, שלאחר שמצוי מאד שמוציא עצמות דקים בידו מבלי שימת לב, אינו מותר בשופי אלא המיקל יש לו על מה שיסמוך. ושמרן הרב עובדיה יוסף זצ"ל נהג להחמיר ובמקום אחר כתב, אם זה דגים שאין בהם עצמות מעיקר הדין אינו צריך נטילה.

ולמעשה המיקל שלא ליטול בין דגים לבשר יש לו על מי שיסמוך, וכן אם אין בדגים עצמות אינו צריך נטילה, ובלבד שיעיין ידיו שלא יהא שום דבר מהדג נדבק בהם.



חינוך ילדים הרב אהרן פרידמן

טעויות קוגניטיביות שכיחות בכפייתיות

נוסף על מה שהסברנו בפרק 'מעגל הפחדים' על ההשפעה של צורת החשיבה ושל התפיסה הקוגניטיבית שלנו על רגשותינו בנוגע לפחדים, הנה כמה דוגמאות של טעויות קוגניטיביות ושל גישות מוטעות השכיחות אצל אנשים שסובלים מכפייתיות ושהעבודה לשנותן עשויה להועיל להם במידה רבה.

לא מסוגלים לסבול אי ודאות: אם משהו בעתיד, בעבר או אפילו בהווה אינו ודאי, הם עושים כל מאמץ ומנסים שוב ושוב לוודאו. כאשר אנשים אלו ילמדו להיות רגועים גם במצב של חוסר ודאות, מצב זה לא יעורר בהם חרדה פנימית, וממילא רבים מן החרדות והדחפים שלהם יחלשו ויפחתו.

הנחות מוטעות: אסור לי לעשות שום טעות, כי אם אעשה טעות יקרה משהו רע מאוד... הייתי צריך להבין ש... אם אני מרגיש משיכה לדברים רעים, סימן שעוד לא עשיתי כלום... אנשים שונאים מי שחושב אחרת מהם...

הגזמה וחוסר פרופורציה בערכם של דברים: אם לא נעניתי לבקשת חברי במלואה, הוא ודאי נפגע וסבור שאני מזלזל בו... אם הבגדים בארון אינם מקופלים בצורה משולמת, אנשים יחשבו שאני 'סתם בלגניסט'... אם רצפת הבית אינה מבריקה תמיד, הבית נראה כמו 'דיר חזירים'... אם דיברתי עם חברי בזמן הלימוד, סימן שעבודת ה' אינה חשובה בעיניי ושאיני קל דעת... אם אלך לנוח קצת בין הסדרים, סימן שאני לא רציני ושלא אוכל לגדול בתורה... אם לא ארחץ את ידיי שלוש פעמים בסבון, אקבל זיהום מהחידקים...

חשש שאם יחשבו על משהו רע, הוא יקרה: אם חשבתי שפלוגי עלול להינזק, זה יגרום שהוא יינזק, ואני אהיה אשם בדבר... חשבתי שהדברים שאמר אלמוני, מצחיקים, ובדיוק אז משהו צחק עלי, ואני גרמתי זאת... חשבתי שאולי אאחר לאוטובוס, ואני חייב לחזור בי ממה שחשבתי, כי המחשבה שלי יכולה לגרות שהאוטובוס אכן יאחר... אם לא אומר שלוש פעמים 'חס ושלום' על מה שאולי חשבתי, זה עוד עלול לקרות...

אחריות מופרזת: ייתכן שפלוגי חלה כי נכשלתי בעוון 'לשון הרע'... אני מפחד שאלמוני נפטר אתמול, כי לא התפללתי מעריב כראוי... אני צריך לחזור לרחוב פלוגי, כי נדמה לי שראיתי שם אבן על הכביש, ואם תהיה תאונת דרכים או משהו ייפול שם חלילה, אני אהיה אשם... אם לא אלמד שעה עגולה ברצף, אחד ההורים שלי יחלה או לא תהיה לו פרנסה...

אלו רק דוגמאות לטעויות חשיבה אפשרויות, ולמעשה המגוון רחב כמספר האנשים הסובלים מהפרעה זו. בדרך כלל מוצאים אצלם גם חשיבה לא פרופורציונלית, כמו הצורך לצאת ידי חובת כל הדעות ולמצוא חן בעיני כולם, הדעה שכל דבר שהוא פחות ממושלם הוא חסר ערך לחלוטין וכיוצא בזה. בכל מקרה צריך לבדוק לגופו על אילו מחשבות הדחפים מתבססים ומהי ההסתכלות הכללית של האדם מבחינה מחשבתית, ולפעול בהתאם לכך.

ועם כל זה ואחרי כל זה, איתור מחשבות מוטעות אלו, שמעוררות את הדחפים ומלוות אותם, והעבודה להחליפן למחשבות נכונות ומאוזנות יותר, כוחם יפה להחליש במקצת את הדחפים, אבל לא די בהם לבדם כדי לבטלם לגמרי. בסופו של דבר, רק בטיפול התנהגותי ממוקד שעושים לאחר מכן, אפשר להצליח להחליש את הדחפים במידה ניכרת, ובמקרים מסוימים, אף להיפטר מהם כליל.

רגע חושבים

הרב אליהו רוסתמי

תאטרון בובות

ממני, ויתן לי בטחון כלכלי, וגם ירפא אותי מכאבי הרגלים, ויתן לי אשה טובה ושלוש בנים, ואני רוצה גם ילדים טובים, שקטים ובריאים בגופם ובנפשם, ויתן לי דירה גדולה, וירפא את אבא ואמא שלי, במצב שאני נמצא היום אני לא יכול להתמסר לעבודת ה', אם כל הצ'קים האלו ייפרעו, אני אתמסר כל כולי לרוחניות, ואהיה עבד ה' אמיתי!

יש גם אנשים דתיים שיודעים שהתורה ניתנה מן השמים. ומאמינים בשכר ועונש, ובכל שלוש עשרה עיקרי האמונה, אלא שיש להם בעיה איך לממש את האמונה, בשכל שלהם הם מכירים את ה' וצועקים ה' מלך, ומוכנים לעבוד את ה', אבל הם טוענים שאין להם את האמצעים כדי לממש את האמונה. אחד טוען, "אשתני חולה, כשהיא תבריא אני אבוא להתפלל בבית הכנסת ולשמוע שיעורי תורה", והשני אומר "אין לי כסף, כשיהיה לי את הבסיס הכלכלי, אני אלמד חצי יום תורה", והשלישי טוען, "עכשיו אני בתקופה של קורסים, אני לא פנוי לעבודת ה'", רבינו בחיי קורא לאנשים אלו "כת בעלי המשכונות", שלא רוצים לממש את האמונה אלא אם כן יקבלו את התשלום מראש, הם טוענים "רבונו של עולם קודם תשלם לי, תסדר שאשתי תהיה בריאה והילדים יהיו בריאים, והפרנסה תזרום, אני מאמין בך שאתה אלקים אמת, מלך חי וקים "אדון עולם אשר מלך, בטרם כל יציר נברא", הכל טוב ויפה, אבל תשמע אדוני המלך, קשה לי, אין לי את האמצעים הדרושים לעבוד אותך", אומר רבינו בחיי שכל אלו טועים טעות חמורה והם עבדים של עצמם, דתיים בלי בטחון ובלי אמונה והבנה בסיסית מהי היהדות! הם אומרים אם ה' ימלא את רצונתי, אני יעשה את רצוני! "אין לי אפשרות לעבוד אותך עם הבעיות שיש לי".

הרב אליהו רוסתמי מרצה באתרנו להרצאות נוספות בקרו באתר 'שיבת אור דוד'

רבינו בחיי מבאר שהקב"ה מתייחס לעם ישראל כמו נער וכמו שכתוב בהושע (יא, א) "כי נער ישראל ואוהבה", ה' יתברך יודע לאן שכלו של האדם חותר. אנחנו מבינים במאכלים ומשקאות, אבל במלבושים של עולם העליון לא מבינים, שלמה המלך אומר באשת חיל, "עוז והדר לבושה ותשחק ליום אחרון", אומר הזוהר, כשאדם מגיע לגן עדן מלבישים אותו בלבוש מיוחד, יש אדם שמקיים מצוות בהידור רב וכשיגיע לגן עדן יאמרו, איזה מכובד הגיע אלינו, איזה חליפה יפה, איזה חגורה ועניבה, מהאופנה הכי יקרה, כי כל מצוה אצלו היתה מדוקדקת מתחילתה ועד סופה, ויש באים עם בגדים טלואים וקרועים, הם גם קיימו מצוות אבל לא בדקדוק, באו מאוחר לתפילה, וברכו ברכת המזון בלי כוונה!

אם אתה רעב, ומישהו עשה לך חסד, והביא לך אוכל טעים, באיזה שמחה אתה אומר לו תודה! אתה מודה לו מכל הלב. אומר הזוהר הקדוש, שגם לה' צריך לומר תודה מכל הלב, למה ברכת המזון שלך עצובה, ממלמל בקושי, למה לא בניגון? תברך את ה' עם שמחת הלב, בקול גבוה וערב, אכלת ונהנית למה אתה מברך את ה' בעצבות ובלי שמחה?

מכל זה נוצרים מלבושים לאדם בעולם העליון, ולכן בורא עולם לא כתב בתורה דברים כאלו כי אין לנו הבנה בזה, כי אלו דברים גבוהים, גם השכר וגם העונש שהתורה מדברת, זה לא השכר והעונש האמיתי, כי מה שקורה כאן זה סתם משחק. עיקר העיקרים זה בעולם האמת.

רבינו בחיי תוקף את שיטת האנשים שאומרים, אני מאמין בה'. ומכיר בגדולתו, אני אוהב את התורה והמצוות, ואני מוכן ללמוד תורה ולקיים מצוות, אבל יש לי סידרה של תנאים.

תנאי ראשון שה' יוציא אותי מהבוץ של החובות, ואת קשתי הפרנסה יקח

תרמו עכשיו

והיו שותפים לפעילות הענפה של מוסדות "אור דוד" בראשות הרה"ג דניאל זר שליט"א

כל התורם למוסדותינו הקדושים
בצבות בלב אהבה וחסד
ישמחו לו בכל מעשה ידיו
ויראה ישועות גדולות
בשמותיו ובחנותיו
מיומך 03-5701212 הרה"ג דניאל זר שליט"א ויחאי זיי"א



מזוזה מהודרת
בברכה של הרה"ג דניאל זר שליט"א
בציון של התנא הקדוש רבי שמעון בר יוחאי זיי"א

בתרומה של 12*150



טלית גדולה עם רקמה
בברכה של הרה"ג דניאל זר שליט"א
בציון של התנא הקדוש רבי שמעון בר יוחאי זיי"א

בתרומה של 12*180



טלית גדולה עם עטרה
בברכה של הרה"ג דניאל זר שליט"א
בציון של התנא הקדוש רבי שמעון בר יוחאי זיי"א

בתרומה של 12*360



מטבע של שמירה קמיע בצורת מטבע עם סדרות לשמירה במיוחד מתאונות דרכים

בתרומה של 12*36



בקבוק יין בברכה לאהר לזמן האידרא מפי הרה"ג דניאל זר שליט"א
בציון של התנא הקדוש רבי שמעון בר יוחאי זיי"א

בתרומה של 12*52



ספר תהילים יוקרתי מאויר עם ציורים מרהיבים נוצרי נשימה של מלכות וקסברג.

בתרומה של 12*77



ספר תהילים יוקרתי מנויר עם פירוט יסוד מלכות ניתן ב-2' צבעים חום, ורוד וקדם.

בתרומה של 12*104