



זמני שבת קודש

הדלקת נרות	מוצאי שבת	רבנו תם
19:27	20:27	21:15
19:24	20:30	21:18
19:28	20:28	21:16

שבת שלום ומבורך!

העלון טעון גניזה



הרה"ג דניאל זר שליט"א
ראש הישיבה המוסדות

יש לך נשמה

לכל אחד יש נשמה קדושה שהוא יכול להגיע איתה לדרגות גבוהות

צריך אדם לדעת שיש לו נשמה גדולה, ועליו לשמור עליה מכל משמר. למה בא אדם לעולם? להתקדש ולהטהר ולעלות מעלה מעלה, לאכול ולשתות באת? זה גם פרה עושה. לרוץ לשיעורי תורה, להאיר את התורה ולצחצח אותה באור התורה, אור יקרות. לא באת לעולם לעשות דולרים, הכל נשאר פה. למה אתה רץ? כל החיים להשקיע בעולם הזה ולא להשקיע בעולם הבא כלום?! לצאת ערום מכל מצוה וטובה!?

מה כותבים על המצבה של האדם? כמה מיליונים הוא עשה? כמה מעשים טובים הוא עשה, כמה חסדים הוא עשה!

ואני קרבת אלוקים לי טוב, אין טוב כמו קרבה לבורא עולם, אדם שיודע שהוא יכול להיות דבוק בקב"ה, הוא יודע שיש ביכלתו להיות קשור בקשר עליון לבורא עולם. אז הוא מפחד מכל עון ועבירה, כי הוא יודע שעבירה מרחיקה אותו מהבורא עולם, מקרבת אותו אל החומר ומבדילה אותו מהרוחניות ח"ו, אדם יודע שעבירה מלכלכת אותו, שלא יוכל לעמוד מול בורא עולם, לכן הוא בורח מהעבירה כבורח מן האש.

כמה נהנה אדם מהעבירה?! כמה שניות, עד בית הבליעה, כדאי לאדם לסבול שנים אחר כך בגלל רגע של עבירה?! חוה אכלה מעץ הדעת, כמה זמן היתה ההנאה? רגע אחד. וכמה אלפי שנים כולם סובלים מזה!

מי שמנוטרל מהקב"ה הוא בגדר מת, חי זה רק מי שדבק בקב"ה, "אותי עזבו מקור מים חיים לחצוב להם בארות, בארות נשברים אשר לא יכילו המים", התורה הקדושה, התפילין, זה מקור מים חיים, מעיין מים טהור, הרחוב ותאוותיו זה בגדר ביוב. שווה כל זה, לשרוף את העיניים, לשרוף את הגוף, בשביל רגע אחד, ובעבור זה לאבד צלם אלוקים?! ברוך אלוקינו שבראנו לכבודו והבדילנו מן התועים ונתן לנו תורת אמת! כמה צריכים אנחנו להכיר טובה לקב"ה, שהבדיל אותנו והפריש אותנו מהתועים, העוסקים כל היום בקנאה ותאוה וכבוד, עבדים ליצרם, ואנחנו זוכים לעסוק בתורת אמת! חותמו של הקב"ה אמת! התורה מלשון הוראה, התוה"ק מורה לאדם מה לאכול ומה לשתות, מה לדבר ומה ללבוש, יש הלכות לכל צעד ושעל, התורה מדריכה אותנו גם בחדרי חדרים להיות בן אדם ולא להיות בהמה.

כתוב בספרים הקדושים, תשובה ר"ת: תמים תהיה עם ה' אלוקיך. שויתי ה' לנגדי תמיד כי מימיני בל אמוט. ואהבת לרעך כמוך. בכל דרכיך דעהו. הצנע לכת עם אלוקיך.

בכל דרכיך דעהו, כותב הרמב"ם ששמירת הגוף הוא ג"כ מידיעת ה'. אדם יכול לקיים מצוות עשרים וארבע שעות ביממה בלי הפסקה. אין? הוא הולך לישון, אין שום מצוה בשינה, אבל הוא יכול לחשוב, אני הולך לישון כרצון ה', כדי שיהיה לי כוח ללמוד מחר תורה, להתפלל מחר. אדם הולך לאכול, אין מצוה לאכול ביום חול, אבל הוא יכול לכוון אני הולך לאכול כדי לקיים את הגוף שלי לתורה תפילה ומעשים טובים, הרי אם אין קמח אין תורה, אני הולך לטייל, אני הולך לטייל כדי לאוורר את ראשי, כדי שאהיה בריא חזק שמח וטוב לב לעבודתו יתברך.

אחד מקנייני התורה (אבות פ"ו) זה מיעוט שיחה, ומפרש בספר "בית אהרן" עמ"ס גיטין, מפרש את הדברים כך, אדם לומד בעמל ויגיעה יומם ולילה, ועליו להתאונן קצת לשוה בשדה, עליו לדבר קצת מענייני העולם כדי לרענן את הראש, זה גם קניין התורה, זה מיעוט שיחה. אם המטרה שלו היא להוריד את הלחץ מהראש כדי שיוכל להמשיך ללמוד. כשעושה הטיול האכילה השיחה והשינה עם כוונה טובה, הרי הכל זה בכלל מצוה, והכל נחשב ידיעת ה'. וא"כ 24 שעות עושה רצון ה'.

"ואתם הדבקים בה' אלקיכם חיים כולכם היום", מי שדבוק בקב"ה נקרא חי, צדיקים במיתתם קרויים חיים ולעומת זאת, רשעים בחייהם קרויים מתים, (ברכות יח), המת - והוא חי הוא, אלא המת דמעיקרא. כך כאן, כי לא אחפוץ במות המת היינו הרשע שחשוב כמת.

אמר מגיד אחד: יש שני בתי קברות, יש בית קברות למתים ויש בית קברות לחיים. אנשים בחוץ מהלכים ואתה יכול לכתוב מצבה על הגב שלהם, פה נטמן ראש ישיבה, פה נטמן מחבר ספרים, פה נכתב ציס"ע, הוא היה יכול להיות ראש ישיבה לפי הכשרונות והכלים שלו, אבל במקום זה רצים אחר העולם הזה ושורפים את הנשמות שלהם!

שבת שלום!

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

לקראת סיומה של פרשת השבוע, אנו מקבלים מתנה יקרת ערך, מצות ציצית.

במצות ציצית, יש משהו טעון ביאור: מחד גיסא, זו מצוה פשוטה לקיים - עלותה מזערית, הכנתה אינה מורכבת במיוחד, וגם עשייתה בפועל - לא כרוכה במאמץ גדול. פשוט, קונים בגד בכל חנות, קושרים עליו חוטי צמר שניתן למצוא ביום בכל קרן רחוב בכשרות מהודרת ובמחיר זול, ולובשים. פשוט למדי...

מאיך גיסא, מצות ציצית נושאת בחובה אוצרות רוחניים גבוהים במיוחד, וראוי שנקדיש להם מחשבה. בתורה נאמר כי הציצית משמשת כמזכרת תמידית ליהודי לעשות את רצון השם, שהיא משמרת את האדם מליפול ברשת לבבו ועיניו, ושהיא מביאה את היהודי לדרגת הקדושה הנשגבה. חז"ל הוסיפו ורמזו, כי הציצית רומזת לכל תרי"ג המצוות, כי כל תרי"ג המצוות כולן - רמוזות וכלולות בה!

זאת ועוד, צדיקי עליון העידו וסיפורו, כי מצות הציצית אינה רק שמירה רוחנית, אלא 'מאבטח' גם בגשמיות. מסיבה זו, הקפידו שלא להסיר את הציצית מעליהם ולו לרגע קט, וגם לעת השינה - דאגו לבגד ציצית ייחודי לשעת השינה, כדי שלא להישאר נטולי ציצית גם לא לרגע!

מפעים: אנחנו הולכים ברחוב, משוחחים, לומדים או מדברים. ישנים וקמים, אוכלים ועובדים, מסתובבים או נחים. ובינתיים - כל עוד אנו לבושים בבגד הציצית, כל רגע ורגע מתקתק לחשבון הבנק הנצחי שלנו, לחשבון המצוות השמימי, עוד מתנה ועוד מתנה, עוד אוצר ועוד שכר...

ואנחנו אפילו לא שמים לב - נמצינו למדים, כי בתוככי פשטות קיום מצות ציצית, טמון אוצר רוחני נשגב ויקר, שכדאי להכיר אותו ולדעת את ערכו. וכשנכיר ונדע, נעריך הרבה יותר את מצות הציצית, ונשמח בכל רגע שאנו עטופים בה, גם אם חם, צפוף, לח ומהביל...

ההקדשה השבועית

הוציאם חם אהם לתקיים
אלפי טלמי צארי הפרשה
הנצחתםם אז לעיני קדושתם
התקשרו עכשיו: 05-04-205-01-01

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

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

לחובלת
אסף בן חיה
רושי בן דיה
אלעד בן ענה
אלדד בן ירדנה

לעילי נשמת
שלמה בן ג'ון
סיגלית בת חנה
חן בן חיה
שמעון בן ירלנה
יואב בן חנה



סיפור לשבת

הרב צבי נקר

נפילה לצורך עליה

בה כדי לכסות את החובות, להרים את ראש ולהמשיך הלאה בסייעתא דשמיא, לשוב ולהצליח כמקודם.

בת היתה להם, למשפחת גרין, בת טובה מבית טוב, לומדת בכיתה ח', ומבקשת להתקבל לסמינר הסמינר, כדרכם של סמינרים, מברר על הבת ועל המשפחה כחלק ממסירות נפשם לתורה, הגיעו בני משפחת גרין לארץ ללא משפחה מורחבת. אף אחד לא ממש מכיר אותם ולא ראה את הבית שלהם מבפנים. מה שרואים בחוץ עושה רושם קצת מודרני ופותח, והנהלה מבינה כי הבת אינה מתאימה להם.

הבת מקבלת תשובה שלילית.

נכון שיש סמינרים נוספים, אבל היא רוצה ללכת לסמינר טוב, ברמה שלה. נכון שיש בתי חינוך פתוחים יותר, אבל היא לא באמת פתוחה. אם תיכנס לסמינר טוב היא תתחזק עוד יותר. "בשביל זה הגענו לארץ?" בוכה האם, "אני רוצה לבת שלי את החינוך הטוב ביותר".

הם מנסים להפעיל פרוטקציה, ואני מספר לחברותא שלי את צרת הבת. החברותא שוקע במחשבות, והוא שוב מציע ללכת לרב ירמ' שליט"א שישפיע על נשיא המוסדות, רב חשוב בירושלים, שיורה להכניס את הבת לסמינר.

הרב ירמ' אכן מתגלה כשליח טוב, והוא מדבר טובות על המשפחה, מספר את הידוע לו על מסירות נפשם לתורה ועל הערכים האינטיים של הבית.

הבת מתקבלת לסמינר.

"אם לא הסיפור של החובות", אומר הרב ירמ', "לא הייתי יכול לעזור. כדי לשכנע שיקבלו מי שקיבלה תשובה שלילית, צריך משהו מספיק חזק. איני יכול לדבר באוויר, אני צריך הוכחות. כאן, מפני שעלו להתייעץ עמי, וראיתי מקרוב את מסירות הנפש ואהבת התורה של בני המשפחה, יכולתי לסייע, ברוך השם".

איננו יודעים בגלל מה נשלח למשפחת גרין הניסיון הכלכלי שהיה להם. איך זה ירדו תהומות ועלו שמים. הם עברו תקופה קשה של עגמת נפש, ולא ידעו כי כל זה לטובה, שיכירו אותם ויקבלו את הבת לסמינר. נפילה לצורך עליה, הפסד לצורך רווח. כי התורה כוללת כל הטובות שבעולם. (השגחה פרטית).

"אין לי את הכסף הזה", אמר הרב גרין, "זה אומר שעלי להביא הכנסה נוספת ולצאת לעבוד".

"יש מצבים שזה מה שצריך לעשות", אמרתי לרב גרין, "נראה לי שהתחייבת בכתובה לפרנס את משפחתך, הלא כן?"

"כן, התחייבתי", אמר הרב גרין, "אבל אשתי אומרת שהיא מוותרת, והיא מעדיפה שאקדיש את חיי ללימוד תורה. היא אינה מפחדת ממחסור ולא מעבודה קשה. רק דבר אחד מפחיד אותה, שאצטרך לעזוב את הלימוד. כעת אני לא יודע מה לעשות".

גם אני לא ידעתי מה הקב"ה רוצה. אינני רב, ואיני יכול לפסוק עבורו בשאלה גורלית כל כך. "החברותא שלי רב", אמרתי לו, "אציע לפניו את שאלתך, ונראה מה הוא יענה".

החברותא שלי שמע את הסיפור ושקע במחשבות. "גדול עלי הסיפור הזה", הפטיר אחרי כמה דקות, "בשביל כזאת שאלה צריך פוסק בעל שיעור קומה. אני חושב שמורינו הרב ירמ' שליט"א ידע לענות על שאלה סבוכה כזאת".

העברתי את הצעתו של החברותא לרב גרין, ובני הזוג אכן עלו לביתו של מורינו הרב ירמ' שליט"א,

ושטחו לפניו את בעייתם. הרב גרין סיפר ביבושת על התסבוכת שאליה נקלעו, אבל האישה לא יכלה לעצור בעד דמעותיה. "מילא המפעל", היא אמרה, "מילא הבושות... החובות... אבל התורה! כל ימיי אני מתפללת שבעלי יוכל לשבת וללמוד תורה, בשביל זה אני מתאמצת כל כך, זה מה שנותן לי כוח. ועכשיו, גם את זה נפסיד? אני לא מוכנה, לא מסכימה, יאמין לי הרב, שזה הכאב הגדול ביותר שלי. בעלי הוא תלמיד חכם, אברך משי, הוא זוכה ברוך ה' להצלחה בלימוד. איך אפשר להוציא אותו לשוק העבודה?"

דבריה יצאו מן הלב. ניכר היה כי פגיעה בלימוד התורה של בעלה, היא פגיעה בנקודת חייה. הרב התרגש מהמסירות שגילתה האישה, מרצונה העז לקחת חלק בתורה הקדושה, ומהמוכנות שלה לשאת כל קושי. "תחזרו בעוד שבוע", אמר הרב, "עלי להתיישב בדבר".

איש לא חשב שהימים החולפים יביאו עמהם בשורה, אבל "לא מחשבתי מחשבתיכם". במשך השבוע התקשר למשרד איש עסקים שלא ידע מהעוקץ שאיים להפיל את העסק. הוא הציע להשקיע סכום עתק בעסק של גרין, ולהיות שותף ברווחים. ההצעה הגיעה בתזמון המדויק ביותר. היה

את משפחת גרין, שכני מהבניין הסמוך, לא ממש הכרתי. אנשים שקטים. האב חולף על פני בבקרים ומברך אותי לשלום. אני הולך לכולל שלי, והוא לכולל שלו. אמנם שנינו לומדים אותה תורה, אבל חיצונית לבושנו שונה. שלי ארוך ושלו קצר, לי מגבעת מסוג אחד ולו מגבעת מסוג אחר. יכלו לראות בשכונה את הילדים שלהם, לבושים במיטב המחלצות. נעליים מעודכנות ובגדים צבעוניים קצת יותר מהמקובל. בחדר עגלות היה קורקינט ששייך להם, ועוד כמה צעצועים גדולים ויקרים.

משפחה מחו"ל, עם מושגים נרחבים בענייני עולם הזה. היום, כשאני מספר את הסיפור, אני חושב שענייני הטענה אותי בסך הכל היו להם חפצים ברמה שהיו רגילים לה. הן לא ביררתי במה שקוע הראש שלהם, ומה הם עושים בביתם. אני מדבר רק אודות מראה עיניים, ודעה כללית שרווחה לגבי המשפחה הזאת.

יום אחד פוגש אותי הרב גרין, ומבקש לשוחח אתי שיחה של ממש. הוא היה נראה נבוך. "תרגיש בנוח", אמרתי לו, "אנשים אחים אנחנו. לכולנו יש מבחנים באמונה מידי פעם, נעזרים אחד בשני ומתחזקים".

"יפה אמרת", נענה הרב גרין, "מבחן באמונה. מבחן רציני קיבלתי".

וזה דבר המבחן:

הרב גרין הוא יושב אוהל, אברך כולל שתורתו אומנותו. אשתו תחילי, הגברת גרין, לקחה על עצמה את עול הפרנסה, והיא פתחה עסק. העסק הצליח מאוד והתרחב. המוצרים שהיא משווקת מבוקשים בשוק, והמאזנים החודשיים משביעי רצון ברוך השם. עד כדי כך, שהרב גרין התבטא, "בשביל מה שאעסוק גם אני בפרנסה? עם כזאת ברכה משמים, אני יכול רק להפריע". ואכן, הרב גרין השתדל מאוד לא להפריע לאשתו הצדקת, ולא להתערב בצינורות שדרכם יורד השפע משמים. הוא ידע כי הוא עושה את תפקידו, אשריו שהוא גדל בתורה ועמלו בתורה, ועושה נחת רוח ליוצרו.

בזמן האחרון נפל דבר. אחד העובדים פעל שלא כשורה, העסק נעקץ, ובבת אחת הם נפלו לחובות עצומים. הגברת גרין חשבה שכדאי להציל את העסק ולא לסגור אותו, להמשיך להעסיק עובדים ולשווק. יחד עם זאת הם היו מוכרחים להיכנס לתכנית הבראה, ולגייס כספים כדי לשלם את החובות. הם ישבו עם יועצים ועסקנים, שעזרו להם בגיוס גמחי"ם ובפריסת תשלומים, אבל גם אחרי כל זה, הם צריכים להוציא מעתה אלפי שקלים כל חודש רק בשביל לכסות את החובות.

"כל ימיי אני מתפללת שבעלי יוכל לשבת וללמוד תורה, ועכשיו גם את זה נפסיד..."

הלכות שבת

שאלה: כיום שיש מכונת כביסה חשמלית, האם מותר לכבס ביום ששי?

אמרו חכמינו ז"ל (בבא קמא פב.) עשרה תקנות תיקן עזרא וכו', ושיהו מכבסים בחמישי בשבת, משום כבוד השבת. וכן העתיקו הראשונים. ויש ראשונים שהוסיפו, שהטעם שתיקן ביום חמישי משום שביום ששי צריך להתעסק בצרכי שבת. ויש שכתבו, משום שבערב שבת לא יהיה לו פנאי.

ועתה שהכל מכבסים במכונת כביסה חשמלית, שהבגדים מתכבסים מעצמם, ואין צורך לבזבז זמן לכיבוס הבגדים, מותר לכתחלה לכבס אפילו בערב שבת במכונת כביסה.

ובגדים שרוצה ללבוש בשבת הדבר תלוי, שאם משער בדעתו שיש לו פנאי לכבסם ושיתייבשו לפני השבת, מותר לכתחלה לכבסם בערב שבת, אבל אם אינו ברוך לכתחלה יכבסם ביום חמישי.

ומכל מקום הנכון להקדים בכל ענין, כדי שיום הששי יהיה פנוי לצרכי שבת. ועוד שעל פי הסוד יש ענין לכבס לכבוד שבת דוקא ביום חמישי, ואפילו מעט. (הליכות עולם חלק ג עמוד נא. ילקוט יוסף שבת כרך א ח"א עמ' נח).

סיכום סדר העדיפויות: כיבוס לכבוד שבת - חמישי, רביעי, תחילת השבוע, ששי. וכיבוס שאר בגדים, רשאי לכבס אפילו ביום ששי, מכל מקום הנכון הוא להקדים.

שאלה: האם יש מצוה שהאשה תאפה לחם בביתה לכבוד שבת קודש?

כתב רבינו משה איסרלש (הרמ"א) בהגהות על השלחן ערוך (סי' רמב), נוהגין ללוש כדי שיעור חלה בבית לעשות מהם לחמים לבצוע עליהם בשבת ויום טוב, והוא מכבוד שבת ויום טוב ואין לשנות.

הטעמים למצוה זו:

א. שיהיה פת יותר כשרה לכבוד שבת. (דהיינו פת ישראל. שבזמננו רוב בעלי המאפיות היו גויים, וחז"ל אסרו לאכול מפת של גויים, שלא יבואו להתחתן עם בנותיהן ויסירו אותם מדרך ה', והתירו במקום שאין פת ישראל מצויה. ולכבוד שבת גם באופן כזה יש ענין להתאמץ שתהיה פת ישראל.)

ב. לעשות דבר המיוחד לכבוד שבת.

ג. לפי שנקנס מיתה על אדם הראשון ממה שחווה האכילה אותו מעץ הדעת בערב שבת, ונמצא שאיבדה חלתו של עולם (פירוש, כמו שמפרישים חלק מן המבצק והוא קודש לכהן, כך הקב"ה הפריש חלק מן האדמה ומחלק זה עשה את אדם הראשון שהוא החשוב שבבריאה), על כן, על ידי שמקיימת מצות הפרשת חלה מתקנת את חטאה.

נמצא שלפי הטעם שיהיה פת ישראל לכבוד שבת, כיום ברוך ה' שרוב המאפיות בישראל בבעלות יהודית, לא צריך להכין חלות לכבוד שבת.

אמנם לטעם של דבר המיוחד לכבוד שבת, על אף שבמאפיות מכינים חלות מיוחדות לשבת, מכל מקום יש ענין שהאשה תאפה בעצמה לכבוד שבת משום שמצוה בו יותר מבשלוחו, אלא אם כן רגילים לחלות של המאפיה ובפרט שהם יותר טובים.

וכן לטעם האחרון, שאיבדה חלתו של עולם, יש ענין שהאשה תאפה בביתה. ולפי טעם זה, הענין הוא דוקא אם יש באפשרותה לאפות שיעור של הפרשת חלה (1560 גרס). ועוד לפי טעם זה יש עדיפות יותר משאר הכנות שבת שיהיה ביום ששי (כשאיכות הבישול לא נפגם ויש זמן) בכדי לתקן את חטאה של חוה שהיה ביום ששי.

ולמעשה, אשה שיכולה לאפות כשיעור שחייב בהפרשת חלה (1560 גרס) וכגון שיכולה לתת למשפחה או לשכנים או להכין גם לשאר ימי השבוע (שלא יהיה בל תשחית), יש ענין שתאפה חלות בביתה, ואף כשאין באפשרותה להכין בצק בשיעור הנזכר שתוכל להפריש חלה, מצוה יותר שהאשה תאפה בביתה מאשר לקנות מהמאפיה. ומכל מקום אם רגילים לחלות של המאפיה שהם מאד מיוחדות או שאין זמן לאפות בבית, יקנו מהמאפיה.

שאלה: האם גזיות צפרנים של ידים ורגלים מותרת ביום אחד?

חלק מהאחרונים הביאו שיש לאסור גזיות צפרנים ידים ורגלים ביום אחד, וכתבו שהטעם הוא משום סכנה. ויש שכתבו שאין לחוש לזה, כי מבואר שהאר"י ז"ל לא היה חושש לזה. ושגם מהגמרא (נדה יז.) משמע שאם קוברין או שורפין אין לחשוש לשום דבר. ויש מי שכתב, שבני ספרד לא נהגו להקפיד בזה.

ולכן, עדיף שלא לקוץ ידים ורגלים ביום אחד, אמנם במקום מצוה או במקום צורך כגון שגוזז צפרניים לכבוד שבת ובפרט שהוא בשביל שיוכל להתארגן לכבוד שבת יותר בזריזות, או בשביל שלא יהיה ביטול תורה, רשאי לגוזז צפרני ידיו ורגליו ביום אחד. ושומר מצוה לא ידע דבר רע.



טיפול התנהגותי בכפייתיות

כמו בכל בעיה, גם בכפייתיות, הצעד הראשון שחייבים לעשות כדי לחולל איזה שינוי הוא להביא את הסובל להבנה שאין שום ערך ותועלת במעשיו הכפייתיים, וטוב להם שלא נבראו משנבראו (אם משום שהמחשבות שמאחורי הדחפים אינן נכונות, אם משום שהמעשים הכפייתיים אין בהם כדי להביא להרגעתו המוחלטת, וממילא לא זו הדרך להירגע מהחרדה). כל זמן שהוא יהיה סבור שכך צריך להיות ושהרפיה מן המעשים האלה היא מעשה חסר אחריות, כל גישה שנבחר בה תיכשל!

ועכשיו לגופו של עניין:

בפרק 'מעגל הפחדים' הסברנו שיש שלוש דרכים בסיסיות לשבירת מעגל הפחדים: הגישה הקוגניטיבית, שמטרתה לבחון ולבדוק את צורת החשיבה וכל רכיב מחשבתי שגורם להעלאת רמת החרדה; הגישה הדינמית, שמתמקדת בעיקר בעולם הרגשי, בהווה ובעבר; והטיפול ההתנהגותי, שמתעניין פחות בעולם הרגשי ומתמקד בעיקר במעשים שאנו בוחרים לעשות כאשר הפחד תוקף – האם אנו בוחרים ומתחמקים מן העימות, וכך למעשה מחזקים את הפחד, או שמא אנו בוחרים להיכנס לעימות ולהיחשף למקור הפחד כדי להתמודד עמו חזיתית, ובכך למעשה מחלישים את הפחד ואף מעלימים אותו.

זוכרנו את הדעה שבהתמודדות עם פחדים ופוביות, שיטת הטיפול היעילה ביותר היא 'טיפול קוגניטיבי – התנהגותי', המתמקד גם בצורת החשיבה – בהנחות ובדעות הקדומות שעליהן הפחדן מתבסס ובמה שהוא חושב ומאמין שיקרה וכו', וגם בהתנהגות – בבחינת מעשי הבריחה וההימנעות שתורמים להגברת הפחדים, ובגיבוש תכנית מעשית שתסייע לו להתגבר על פחדיו באמצעות החשיפה אליהם והעימות הישיר עמם.

גשה זו נכונה באותה מידה בהתמודדות עם הכפייתיות. זאת משום שה'שחקן הראשי' הוא המחשבה, המקום שבו האובססיה מתחילה, וכדי להשקיטה האדם מגיב בהתנהגות כפייתית, והיא רק מחזקת את האובססיות והדחפים הפנימיים, וכך שניהם יחד, המחשבה והמעשים, משלבים ידיים להגברת הבעיה.

ובכל זאת, חשוב להבין, שלא משנה כל כך מהי ההתנהגות הכפייתית, הבעיה העיקרית היא תמיד עצם הרעיון שעומד מאחורי הדחפים הכפייתיים, כלומר המחשבות האובססיביות ומה שעומד מאחוריהן. בכל מקרה נצטרך להבין איזו מחשבה ואפשרות מעוררת את החרדה וגורמת לדחפים (לדוגמה: אי הוודאות, החשש שמא עשה טעות, שמא משהו לא נעשה כראוי, וכדומה), כדי להתעמת עם המחשבות האלה ולהביא את הסובל לידי כך שהוא יוכל לחיות בשלום ובשלווה גם כאשר האפשרויות האלה קיימות.

ההמחשה הזו תועיל לנו להבין יותר את הרעיון:

כאשר כפתור של מכונת צילום מסמכים נתקע, והמכונה מתחילה להדפיס שוב ושוב את אותו דף, לא משנה כל כך מה כתוב או מצויר בדף המודפס שוב ושוב, כמו שחשוב לגלות את הסיבה לתקלה ולהבין מדוע המכונה אינה מפסיקה לצלם, והעיקר – למצוא את הדרך לעצור אותה. גם בכפייתיות, לא משנה כל כך מהו המעשה שהאדם נדחף לעשות שוב ושוב ללא תועלת, כמו שחשוב למצוא את הדרך להחליש את הכוח שעומד מאחורי הדחפים, את מה שגורם לאדם לראות צל הרים כהרים, כדי שהם לא יוכלו להטרידו ולעורר בו חרדה גדולה כל כך עד שירגיש שהוא חייב לחזור ולעשות שוב ושוב את אותו מעשה.

במילים אחרות, היעד שלנו הוא אמנם המחשבות המעוררות את החרדה, ועמקן נצטרך להילחם כדי להחליש את החרדה ולהביא להרגעת הלחץ הפנימי הדוחק והמעורר את הדחפים הכפייתיים, אולם המעשים הכפייתיים – הם הם הכלים שבאמצעותם נוכל להילחם כראוי בחרדה, על ידי שניאבק בכל הכוח שלא לעשותם, גם אם הלחץ יהיה אדיר והדחף עצום, ורמת החרדה תעלה לדרגה גבוהה מאוד.

רגע חושבים

הרב אליהו רוסתמי

אדם לעמל יולד

אומר הקב"ה בראתי את השמים ואת הארץ ואת כל אשר עליה, הימים וכל אשר בהם, הכל שלי, "ואתה מושל בכל", יש לי שליטה מלאה על הכל, אז איך יצור קטן כמו האדם רוצה תנאים!

אומר בורא עולם אם הייתי רוצה לאבד אותך, אני לא צריך לסגור לך את ברז הפרנסה, אלא "אם יסתם אחד מהם, או אם יפתח אחד מהם", אני סוגר אצלך איזה מעבר בבטן, או סתימה קלה במנוע ואתה גמור!

אם אני מחיה אותך סימן שאני חפץ בך, אני נותן לך חיות וקיום, ואתה דואג מה יהיה אם יפטרו אותי מהעבודה, ואיך אפשר להסתדר בחיים בלי חסכונות וכלי דירה, ואיך יסתדרו הילדים, ומי יטפל בי בפנסיה.

אם אני רוצה לאבד אותך אני לא צריך מהלך גרנדיוזי, ואתה יודע שאני שליט על הכל וגם עליך, אז מה אתה מתנה אתי תנאים. אם תתן לי, ואם תרפא אותי ויהיה לי בטחון כלכלי, אז אני אעבוד אותך, הקב"ה לא מבקש ממך כשתהיה פנוי תבוא אלי, יש לקב"ה מספיק מלאכים בשמים ששרים ומזמרים לו, הקב"ה רוצה אותך בתוך העולם הזה, עם הקוץ והדרדר וכל הצרות שתבוא ותעבוד אותך, כי אדם לעמל יולד, ה' לא ברא אותך שתעבוד אותו מתוך מנוחה, ואדרבא אמרו במשנה "לפום צערא אגרא", אם אין צער אין שכר, עם כל הקושי תבוא ותלמד את התורה המתוקה הזו, ותתפלל את התפילות והזמירות, ותשמור את השבת ותשמש ותקדש עצמך, וכמו שכותב הרמב"ם בהלכות תלמוד תורה, שהכל חייבים בלימוד התורה אפילו חולה ובעל יסורים, אתה תעבוד את ה' כמו שה' רוצה ולא כמו שאתה רוצה, כי האמונה זה הכל!

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

יסוד האמונה והבטחון בה' וקבלת התורה הוא בנעשה ונשמע! כל האמונה בה' בנויה שגם אם לא מסתדר לך בשכל, והמצב שלך קשה אתה משליך את היבר על ה', קודם תעשה ואחר כך תבין, ותראה שהכל יסתדר על הצד הטוב ביותר.

אתה גומר יום עבודה, תלך לשמוע שיעור תורה, תפתח ספר ותתאמץ להבין, תעמול בתורה, וכבר הבטיחה תורה "כל המקבל על עצמו עול תורה, מעבירין ממנו עול מלכות ועול דרך ארץ", יש סדר בעולם, הכל מתחיל ממך! לא נותנים משכורת לפני שמתחילים לעבוד!

להקב"ה אין מגבלות הוא כל יכול, והוא מביטח "ועבדתם את ה' אלקיכם, וברך את לחמך ואת מימך, והסירותי מחלה מקרבך", אני לא נותן כלום לפני שתעשה את עבודת ה', ואם תעשה כן אשריך וטוב לך, אתה תראה את האושר והעושר וכל הטוב שבעולם, בין בטווח הקצר ובין בטווח הארוך, לקב"ה יש את התכניות שלו, אבל בסוף תראה את זה, הכל יסתדר על הצד הטוב ביותר!

העיקר זה האמונה, לכן אומר הקב"ה אם אתה מצפה ממני לתשלום מראש, אתה מִכֶּת בעלי המשכונות. אתה רוצה שאני אעקור את התכלית של העולם שלי, סוד העולם שלי בנוי על נעשה ונשמע, "מי גילה רז זה לבני"? אם תעשה תבין ותזכה לראות ישועות, אם לא תעשה לא תראה כלום!

לכן תפסיק לומר "לכשאפנה אשנה, שמא לא תיפנה", אולי ה' רוצה אותך דוקא באופן של "לא תיפנה", עבודת ה' אמיתית היא דוקא במצב שאתה לא פנוי, ויש לך טרדות וצרות רבות, כאן נמדדת האמונה, אם יש לך חובות ואתה טוען "רק אגמור את החוב ואני מגיע אליך", אם אתה מקריב את הרוחניות שלך בעבור כסף אז אתה לא עובד ה', אם כופים עליך הר כגיגית כמו במעמד הר סיני, תצעק "נעשה ונשמע" אני אעשה את רצון ה', והוא יסדר לי את הכל, אני יעשה את רצונו כרצונו ולא כמו רצוני!

האם העלון נמצא בבית הכנסת שלך באופן קבוע?

פרשת שבוע | סיפור | קואצ'ר | הלכות | חינוך ילדים

למפיצים המקדימים זוכים:

כל הפצה של חבילות עלונים 1 יזכה את המפיץ בברכה מפי הרה"ג **דניאל זר** שליט"א לאחר לימוד **כל ספר האידרא רבה וזוטא** בקברו של התנא האלוקי ר' שמעון בר יוחאי



כל הפצה של 2 חבילות עלונים יזכה את המפיץ בברכה מפי הרה"ג **דניאל זר** שליט"א לאחר **קריאת כל התהילים בליל שבת**



כל הפצה של 3 חבילות עלונים יזכה את המפיץ **בקמיע של כל הזוהר הקדוש**



בוא והצטרף לאלפי המפיצים בכל שבוע את העלון המפואר "אור הפרשה" ושמח את מתפללי בית הכנסת שלך.

לפרטים והרשמה

03-5701212