

אור הפרשה



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

כ"ד תמוז תשפ"ב • גליון 220 • פרשת מטות

זמני שבת קודש

רבנו תם	מוצאי שבת	הדלקת נרות	תל אביב
21:07	20:22	19:23	תל אביב
21:11	20:25	19:20	ירושלים
21:09	20:23	19:23	חיפה

שבת שלום ומבורך!

העלון טעון גניזה



הרה"ג דניאל זר שליט"א
ראש ה"ישיבה המוסדות

צוחק מי שצוחק אחרון

סיפור מדדים כמה הקב"ה מקפיד על חוסר צניעות וקדושה

מהי מטרתנו?

מה שיקבע אם נגיע ליעד, הוא לא הכלי, גם לא היכולות. מה שקובע ומכריע אם נגיע לכל יעד נשאר, הוא עד כמה היעד הזה ברור, מוגדר מראש, ממוקם בראש סדר העדיפויות, וברור ונהיר שזו המטרה וזו התכלית, ומעתה לא נתבלבל ונטעה. והיה אם נתבלבל - תמיד כווננו המדוייק ליעד והגדרתו החדה והברורה יובילו אותנו לחשב את המסלול מחדש, ולשוב ולכוון את פנינו לעבר היעד הנשאר.

אך אם היעד לא מספיק ברור, סולם העדיפויות אינו בהיר, סולם הערכים רופף ונתון לשינויים - כמעט בלתי אפשרי להגיע ליעד, תמיד תהיה את הטעות הלא נכונה, הפניה שאינה במקום, הדרך שתוביל אותנו לתוצאה שונה מהרצויה... כי קודם כל יש להגדיר את היעד ולהציבו בראש סולם העדיפויות - ורק אחר כך ניתן להגיע אליו, להתמקד בעשייה לכיוונו, וגם להצליח להשיגו.

הסוד הזה נחשף בפרשה זו, כאשר רש"י מגלה שמה רבנו אמר לבני גד ובני ראובן כי אין ראוי לדאוג לרכושם תחילה לפני ילדיהם, בעוד הילדים הם העיקר והרכוש הוא הטפל. משה רבנו מבהיר להם את הסדר הנכון, את הגדרת סולם העדיפויות הראוי: ראשית יש לדאוג לילדים כי הם העיקר, רק אחר כך יש לדאוג לטפל - למקנה ולרכוש. תחילה יש לדאוג לחינוך נכון ומיטב, ורק אחר כך לדאוג לפרנסה...

כשמדובר על חינוך הילדים, אשרינו שאנו יודעים שהם בראש הפירמידה, שאיננו מתבלבלים ואנו מכירים בערך הנעלה והקריטי לשמור על חינוכם האות, לשמור על גידולם בטהרה. הבה נתבונן בכך עוד ועוד, נפנים אל לבנו את המסר, כי במקום שיש שמץ של סכנה ליעד הנשאר ביותר - לנפש הילדים, אין מקום לפשרות, אין מקום לסיכונים! את היעד הזה נציב בראש, אליו נתמסר ולמענו נקריב. בכל צומת שאנו עומדים בפניו, נמדוד מה תהא השפעת הצעד הבא על היעד מספר אחד, על השאיפה הכמוסה ביותר, על המטרה האחת והיחידה, הממוקמת הכי גבוה בסולם הערכים שלנו. רק כך נוכל להבטיח גידול נכון ויאות, והצלחה חינוכית שתביא בכניפה מלוא חופניים נחת!

שמעון חדיף ז"ל ור' אברם אבוש שיבלחט"א. אנו יוצאים מהכולל, ואבא של הבחור בא אלי, ואמר לי, הבן שלי סיפר לי מה שחלמת עליו. שמע, הוא עכשיו שוכב בטיפול נמרץ בבלינסון, יש לו זיהום בכבד. תסע אליו אולי תעזור לו. נחרדתי, לא הלכתי הביתה, נסעתי ישר לבית החולים עם הבחורים, ראיתיו חיור כמו שלד, לא האמנתי למראה עיני, אמרתי לו אין ייאוש, עודדתי אותו ושיבריא ויזכה לתקן הכל, ברכתי אותו, למחרת הוא נפטר! כשבאתי לחכם, האבא לא רצה לדבר איתי, הייתי בשבילו מזכרת עוון מהבן, נתנו לו זמן והוא לא ניצל את זה, אך בוודאי מת מתוך תשובה. הדברים הללו יהיו לעילוי נשמתו.

אם עולים לרכב ויש שם פריצות, יש סכנה ליסוע ברכב הזה, עלול להיות תאונת דרכים ח"ו. אין דבר שהקב"ה שונא כמו זה, אפילו בלעם ידע את הסוד הזה, ועשרים וארבע אלף אנשים מתו במגפה!

הזוהר הקדוש שואל, מה זה "החכם עיניו בראשו", וכי לטיפש העיניים בבטנו?! אלא, אומר הזוהר, כתוב: **"בכל את יהיו בגדין לבנין ושמן על ראשן על יחסר"**. שלמה המלך החכם מכל אדם, אומר לנו לשים שמן על הראש? מרגינה על השערות? מה הפירוש שמן על ראשך?! אומר הזוהר, ידוע כי היכן שמחשבתו של האדם שם הוא, אדם שחושב על דבר קדוש כולו בקדושה, אם חושב על דבר טמא כולו טמא מכף רגל ועד ראש. לכן "הרהורי עבירה קשים מעבירה", כי כשעושה עבירה רק הגוף עובר עבירה, אבל כשמחשבתו בעבירה - כולו בעבירה. החכם עיניו בראשו, הטיפש עיניו ברצונות שלו. יש אדם שעניו בבטנו, כל מחשבתו על בטנו. יש אדם שעניו בגדים יפים, יש אחד בנעליים. כל אחד עיניו ומחשבתו במה שהוא אוהב, במה שאתה חושב שאתה נמצא!

אומר הזוהר, החכם עיניו בראשו, החכם דואג על השכינה הקדושה שעל ראשו שתגדל ולא תתמעט. ואז כולו מתקדש. אדם קדוש שכינה שורה עליו, וכמה שהוא יותר קדוש השכינה שורה עליו ביותר. צדיק גדול מדורה דולקת עליו!



שבת שלום!

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

פני כארבעים שנה, עדיין לא היתה הישיבה רק הייתי מוסר שיעורים ודרשות. והנה, בשבת אחת, ואני בחלומי, אני נמצא על המדרגות שבין השטיבלאך בבית הכנסת הגדול בב"ב לבית הכנסת המשהדים בבני ברק, והנה פונה אלי אדם עם זקן לבן כולו מאיר, מצביע על איזה בחור, ואומר לי ראה את הבחור שם, ואז הוא מספר לי עליו דברים נוראים ואומר לי לך ותזהיר אותך! הכרתי את אותו בחור מפעם בילדותי, כי גם הוא היה מתפלל איתי בילדותו עם אביו [אביו עבד בעיריית ב"ב] הלכתי אל הבחור, אמרתי לו כך וכך אמרו לי להזהיר אותך, וגיליתי לו פרטים שאמר לי הזקן על הדירה ששוכר כו'. והוא, הכל בחלום, צוחק עלי. אמרתי לו בחריפות: צוחק מי שצוחק אחרון! כלומר, פה אתה צוחק השאלה היא אם בשמים מי יצחק אני או אתה. אינני רגיל לדבר כך אבל זה מה שאמרתי לו בחלום. היה זה חלום ברור, מרוב שהיה ברור כמעט לא האמנתי שזה רק חלום, כבר שנים רבות, אולי חמש עשרה שנה שלא ראיתי את אותו הבחור, לכן לא הבנתי מהו החלום הזה.

הישיבה עוד לא הוקמה אז, אבל היתה אז קבוצת בחורים מתחזקים, ובסעודה רביעית מסרתי להם בקיום כלליים את החלום, ואמרתי להם הלכח שלנו מחלום זה הוא שצוחק מי שצוחק אחרון, אדם חושב שהוא כל יכול, אולם סוף גנב לתלייה ורשע למות.

והנה לאחר יומיים הולך אני עם הרב ציון סלהוב שליט"א [שחזר בתשובה כאן], ברח' ירושלים בבני ברק, והואה אני את אותו בחור שחלמתי עליו נשען על רכב, אמרתי לעצמי, אומר לו או לא? הרי זה נשמע חלום אמת, שהרי כחמש עשרה שנה שלא ראיתי ופתאום לאחר שאני חולם עליו אני רואה אותו? הלא דבר הוא! המשכתי ללכת ושוב חזרתי ואמרתי לו, אני לא יודע, אבל תשמע מה שהיה, ככל הדברים האלה מה שאמר לי אותו זקן. ראיתי שהוא החויר, והבנתי מזה שהכל אמת. אמרתי לו אתה רוצה לצאת מהחטא זה לא מאוחר, בוא לדרשות שלי, שערי תשובה פתוחים. והוא חיך. אמרתי לו צוחק מי שצוחק אחרון! אמרתי לו אתה יכול לצאת מזה, בוא לדרשות, הוא אמר שיבוא בימי רביעי לדרשות.

שבועיים חלפנו, הוא לא הגיע. למדתי בכולל של הרב יונה שליט"א ברח' מיימון וכשאני יוצא באחת בצהריים היו איתי תלמידים ר' יצחק סוכר ז"ל ור'

ההקדשה השבועית

הצנים הם אנוש לתקיים

אלפי טלמי צארי הפרשה

הנצחתםם אז לעיני קדושתם

התקשרו עכשיו: 05-04-200-01-01

לימינו
ידון 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

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

לעילוי נשמות
סילמה בן ג'ון ג'ון
סילגית בת חנה
חן בן חיה
שמעון בן ילנדה
יואב בן חנה



סיפור לשבת

הרב צבי נקר

כבוד שלא שלו...

מה שהדוד חשב.

תשובה: הכסף שייך לחתן דנן, למה?

במסכת ב"ב (דף נה ע"א) נאמר: "אנדיסקי, סייעתא דשמיא", כלומר, ממונים של המלך הרגילים לגבות מס מכל בית ובית, ושכחו לתבוע מבית אחז, וגבו את המס שהיה מוטל עליו מאחרים, הדין הוא שאותו אחד ששכחו ממנו הוא פטור מלשלם לאחרים מה שגבו מהם יותר, כיוון שסייעתא דשמיא היא שמחלו לו. כיון שזה דבר רחוק שיתכן שגובי מס ישכחו לגבות מאדם מסויים, ואם בכל זאת שכחו הרי זה שיש לו לאותו אדם סייעתא דשמיא מיוחדת ומשום כך פטור הוא מלשלם, שהרי משמים סובבו שהוא לא ישלם.

וכמו כן במקרה דנן, הרי זה דבר רחוק שבחתונה לא תבוא תזמורת, וכמו כן זה דבר רחוק מאד שבעל אולם יחבר את התזמורת של האולם הסמוך, ובכל זאת בדיוק באותו רקע נכנס הדוד ונהנה מכך, הרי משמים סיבבו שהדוד יהנה והחתן יקבל על כך את הכסף.

וכבר הקדימו אותי במעשה כעין זה מובא בספר תולדות יצחק (תולדות רשכבה"ג הגאון רבי יצחק אלחנן ספקטור, סוף סימן ב):

שני מקרים דומים קרו לרבנו בהתקבלו לרבנות בנישוועז ובנובהרדוק. בנסעו מבארעזא לנישוועז, סר העגלון לבית מלון להינפש, ורבנו, אשר גם בלכתו בדרך שגה באהבת התורה, אף כי היה עייף ויגע מאוד מהדרך שנסע, ביקש מבעל המלון אולי יש לו איזה ספר להגות בו. בעל המלון ענה, כי אין לו כל ספר בבית, מבלעדי סידור התפלה עם 'דרך החיים', ויען תנה לי את הסדור. והנה בפתחו את הסידור, נתקלו עיניו במבטו הראשון בדיני קריאת התורה וישם עינו בהם.

והי ממחרת בבואו לנישוועז, נזדמנה בבית המדרש שאלה בהלכות קריאת התורה, ממש כאותה השאלה שראה ב'דרך החיים' שהגה בה במלון, והורה כמו שנפסק ב'דרך החיים', פה מצאו הלומדים החריפים כר נרחב להתפלפל עמו בדין הזה, לפרק הרים וסברות מפוסקים ראשונים ואחרונים ורבנו נלחם כגבור משכיל כמובן. אבל באחרונה אמר אחד מהמפלפלים, נייתי סדור דרך החיים ונחזה, וביקש וימצא הדין כדבריו ותמו הפלפול.

בער"ח תמוז, נערכו הפגנות רבות בארץ, כבישים רבים נחסמו, צמתים מרכזיים היו בלתי עבירים, ורבים רבים לא הגיעו למחוז חפצם כמתוכנן. על רקע זה, הועלו שאלות רבות על שולחנם של פוסקי ההלכה, ואחת מהם מובאת כאן:

היום בבוקר השכם קיבלתי שאלה ממגיד מישרים רבי שלמה לוינשטיין שליט"א שאלה מעניינת: היו שני חתונות בשני אולמות סמוכים, בחתונה שבאולם א' הגיעה התזמורת לאולם מבעוד מועד, טרם החלו כל ההפגנות, ולכן באולם א' התקיימה השמחה בצורה מושלמת.

מאידך, באולם ב', התזמורת לא הספיקה לבוא, והיא נחסמה ברחובה של עיר. בעלי התזמורת הודיעו למחותנים שכנראה לא נוכל לבוא לחתונה ב-4 השעות הקרובות.

בעל האולם שומע את ההודעה המצערת, וחושב לעצמו היתכן? איך יתכן שמחת חתן וכלה תהיה ללא תזמורת. הרי לפי ההלכה אם הגויים מונעים תזמורת בשמחת חתן וכלה הרי זה כל כך חמור עד שזה נחשב כמי שכופין "לעבור על דת", אז מה עושים?

עלה בדעת בעל האולם רעיון נועז. הוא משך את החוטים של הרמקול מאולם א' וחיבר אותם למערכת ההגברה באולם ב', וכך נשמעה באולם ב' אותה התזמורת שניגנה באולם א', וליהודים הייתה אורה ושמחה, נר לאחד נר למאה, וגם באולם ב' היתה שמחת חתן וכלה מושלמת כמו באולם א'.

בשעה 9 הגיע ראש הישיבה לאולם א', וכרגיל התזמורת החלה לשיר לכבוד התורה "ימים על ימי מלך", כשכמובן אותו ניגון נשמע גם באולם ב'. והנה, בדיוק באותם הרגעים נכנס לאולם ב' דודו הזקן של החתן, והוא רואה שכולם שרים 'עבורו'... "ימים על ימי מלך תוסיף..." הוא היה בטוח שכולם שרים ורוקדים לכבודו!

הדוד הזקן, שהתרגש ונהנה מאוד מן הכבוד שרחשו לו בחתונה, ניגש בסוף החתונה אל כספת המתנות, והשאיר בה צ'ק מכוונו ביותר, במקום לרשום על הצ'ק עבור החתן 500 ₪ כמו שתכנן, הוא הוסיף ורשם 5,000 ₪!

החתן, שהכיר את דודו, הבין היטב מדוע הדוד התלהב ונתן סכום שכזה. הוא ניגש לר' שלמה לוינשטיין שליט"א ושאל האם מותר לו להשתמש בכסף זה או לא, הרי כלל לא שרו לדוד, אלא לראש הישיבה, וכל הציבור צחק על

וכמקרה הזה, קרהו גם בנוסעו לקבל הרבנות ונובהרדוק, אשר היא הייתה עיר מלאה חכמים וסופרים, גם אז, כדרכו, לפני שבתו בעגלה, עיין באיזה ספר למען יהיה לפניו הענין הזה להגות בו בדרך. ובמקרה שם התאכסן אצל איזה אלמנה, וביקש ממנה ספר והיא אמרה לו שאין לה כל ספר, שאל ר' יצחק אלחנן ואפילו גמרא אין לך? השיבה האלמנה, יש בידי דף אחד של גמרא, וזה היה דף של מסכת בבא בתרא, וזה היה דף קע"ג, שם ר' יצחק אלחנן את עינו בדברי תוספות שם...

והנה למחרת יום בואו לנובהרדוק באו אליו כל הלומדים, ומה נפלא היה המקרה כי הלומדים החלו לפלפל אתו באותה סוגיא בדברי התוס' הזה. נקל להבין כי רבנו בשכלו החד, לא באו אליו לנסותו גם בענין שלא הגה בו מחדש, גם אז הראה נפלאות, ואף כי אחרי אשר אינה ה' לידו את התוס' שהגה בו בכל משך מסעו, ע"כ הראה נפלאות עצומות להשתוממות כל הלומדים ותהום העיר כי לא ראו גאון אדיר כמוהו.

"והנה רואה הוא יצור קטן עומד ממולו ומביט עליו בשחוק. שאל אותו מי אתה?..."

ושמעתי מגיסי הגאון רבי חיים קניבסקי זצ"ל שהנידון במסכת ב"ב היה בדף קעג ע"ב, והשאלה שנשאלה היתה דהרי ידוע שהרוצה לקנות בבגד קנין סודר, צריך לתפוס בה שיעור ג' אצבעות, והוא משום ששיעור קבלת טומאה בבגד הוא ג' אצבעות. מה הדין בבא לקנות בשק, ששיעור קבלת טומאה שלו היא ד' אצבעות, האם צריך לתפוס ד' אצבעות כשיעור חשיבות לגבי טומאה?

ור' יצחק אלחנן אמר שיש לפשוט ספק זה מדברי התוס' בדף קעג ע"ב שם נאמר: וקונים בכליו של קונה, וכגון דנקיט ביה שלש על שלש, דבציר מהכא לא מהני אם אינו כלי, ואין חילוק בין עור לשק, כדאמרינן בשנים אוחזין כיון דנקיט ביה שלש על שלש, יעו"ש.

עכ"פ חזינן שאין בכה"ג איסור של גניבת דעת, וכן שהוא לא היה צריך להודיע להם שבדיוק למד סוגיות אלו לפני זמן קצר, אלא שיש כאן סייעתא דשמיא, ורק כשמכבדים אדם על מה שהוא לא יודע, בזה הוא חייב להודיע מהטעמים הנ"ל.

הלכות בין המצרים

א. שלושת השבועות שבין צום י"ז בתמוז לצום תשעה באב נקראים ימי "בין המצרים" על שם הפסוק באיכה (פרק א' פסוק ג') "גלתה יהודה מעוני... כל רודפיה השיגוה בין המצרים", וחז"ל דרשו במדרש איכה שאלו הימים שבין צום י"ז בתמוז לצום תשעה באב, שהם ימי צרות לעם ישראל שמיים י"ז בתמוז שפרצו את החומה ונכנסו לירושלים הרגו וטבחו האויבים והרסו את ירושלים וביום תשעה באב שרפו את בית המקדש, ולכן נוהגים עם ישראל מנהגי אבל וצער בכל שלושת השבועות הללו.

ב. מנהג חסידים ואנשי מעשה לומר "תיקון חצות" אחרי חצות היום (חוץ ממה שאומרים תיקון חצות כל השנה בלילה כמו שכתב מרן השולחן ערוך "ראוי לכל ירא שמים שיהא מיצר), ואומרים רק "תיקון רחל" בלי "תיקון לאה", ויש כאלו שמוסיפים עוד קינות כמובא בסידורים.

ג. בשלושת השבועות אין לשמוע מנגינות ושירים המלווים בכלי נגינה, ויש להחמיר בזה אפילו לילדים קטנים שהגיעו לחינוך, אולם ברור שמותר לשיר בפה בלא מנגינה שירים לה' יתברך, וכל שכן בשבת או בתפילה שמותר להשמיע נעימה בתפילתו.

ד. ריקודים ומחולות אסור לעשות בימי "בין המצרים" ואפילו שעושים בלא מנגינה. (כיוון שריקוד זה דרך שמחה, ובשלושת השבועות צריכים להתנהג במנהגי אבלות על האסונות שקראו בימי החורבן).

ה. בסעודות מצוה מותר להביא כלי זמר ולשמוע שירים, וסעודות מצוה מיקרי סעודה של חתן וכלה (דווקא שיש הפרדה בין הגברים לנשים בריקודים) או סעודה בשבעת ימי המשתה של החתן והכלה, או ברית מילה, או סעודת בר מצוה שנערכת באותו היום שהגיע למצוות (אולם אם מאחרים או מקדימים את סעודת הבר מצוה בכמה ימים ראוי להחמיר שלא להשמיע שירים), וכן סעודת פדיון הבן או סיום מסכת גם כן נקראות סעודות מצוה, אולם סעודת "ברית יצחק" (סעודה שעושים בלילה שלפני הברית מילה וקוראים בווהר ועוד כמה דברים) אינה נקראת סעודת מצוה. אולם מנהג האשכנזים להחמיר שלא להשמיע שירים אפילו בסעודת מצוה שחלה בימי "בין המצרים".

ו. מנהג האשכנזים שלא להסתפר בשלושת השבועות בבין המצרים, אולם מנהג הספרדים כדעת השולחן ערוך שכל האיסור להסתפר חל רק בשבוע שחל בו תשעה באב.

ברכת השחינו בבין המצרים

בספר חסידים (סימן תת"מ) כתב "יש מן החסידים הראשונים שלא היו אוכלים פרי חדש בין י"ז בתמוז לתשעה באב כי אמרו איך נברך עליו שהחיינו וקיימנו והגיענו לזמן הזה והוא זמן פורענות", היינו כיון ששלושת השבועות בין י"ז בתמוז לתשעה באב הם ימי צער וחורבן לעם ישראל לכך נמנעו לברך ברכת "שהחיינו". אולם הגאון רבי ישראל איסרלן בעל ספר "תרומת הדשן" היה נוהג לברך שהחיינו בימי בין המצרים משום שאין מעבירין על המצוות, שכן מצוה הבאה לידך אל תחמיצנה.

מרן בשולחן ערוך (סימן תקנ"א סעיף ז') פסק "טוב להיזהר מלומר שהחיינו בין המצרים על פרי או על מלבוש", וגם רבינו האר"י בספר שער הכוונות (דף פט' עמוד ב') כתב שצריך להיזהר ולהימנע מלאכול פרי חדש או מלבוש בגד חדש, כדי שלא יצטרך לברך עליו שהחיינו, וכן הסכימו עוד הרבה אחרונים שלא לברך שהחיינו בימי בין המצרים, וכן לא יאכל את הפרי החדש בשלושת השבועות בלי לברך עליו ברכת "שהחיינו", ולכן להלכה יניח את הפרי החדש או את הבגד לאחר תשעה באב (והיינו עד שיעבור יום י' באב שמחמירים גם שלא לברך שהחיינו, מכיוון שרובו של בית נשרף בעשירי באב), ואז יאכל את הפרי או ילבש את הבגד ויברך עליהם "שהחיינו".

במה דברים אמורים, בימי החול שבבין המצרים אבל בשבתות בבין המצרים מותר מעיקר הדין לברך "שהחיינו" על פרי חדש או על בגד, והטעם לכך כיון שהמנהג לא לברך שהחיינו הוא מן החסידים הראשונים שהיו נמנעים מזה ולא אסור מדין התלמוד, וגם מרן בשולחן ערוך לא כתב בלשון אסור אלא כתב 'טוב להיזהר', ועוד כיוון ויש מצות עונג שבת, לכן מותר מעיקר הדין לברך ברכת "שהחיינו" בימי בין המצרים, אולם יש מחמירים לא לברך "שהחיינו" גם בשבתות שבימי הספירה.



התמודדות עם מחשבות אובססיביות

למרות הקושי האדיר והמאמץ הלא פשוט הנדרש להתמודדות עם דחפים כפייתיים מעשיים, התמודדות עם מעשים קלה יחסית להתמודדות עם מחשבות אובססיביות. עי איך שולטים במחשבה?! איך עוצרים מחשבה ש'מפציצה' וחוזרת על עצמה שוב ושוב בקצב מטורף?!

הנושא מורכב ולא פשוט כלל.

מבחינה תאורטית, הדבר הנכון ביותר לעשות הוא להפסיק כל התיינות עם המחשבה האובססיבית, ופשוט לנסות להתעלם ולהמשיך בעיסוקים אחרים. 'משהו רע יקרה? שיקרה' / 'אולי דחפתי משהו כשעברתי לידו? אז דחפתי'

אבל עצה זו, אף שהיא נכונה וחשובה ומועילה מאוד, קל לתת אותה אבל קשה מאוד ליישם אותה.

לכן נביא עצה נוספת שעשויה להועיל רבות, במיוחד בשילוב העצות שכבר הזכרנו, והיא להפוך את המחשבה למעה כדי שיהיה קל יותר להתמודד. נסביר את הרעיון הטמון בעצה זו:

לגבי כל התנהגות שאנו רוצים לשנות, עלינו להגדיר מוחשית את מה שאנו רוצים לשנות, וכן להכין תכנית מעשית לפעולה. כאשר מדובר בפחדים כלליים או בכל רגש שלילי אחר שהמתלונן אינו יודע להגדיר בדיוק במה הוא בא לידי ביטוי, לא נוכל לעזור לו הרבה כל עוד לא נגלה במה זה כן בא לידי ביטוי למעשה. כי כדי להצליח לשנות משהו, ה'משהו' הזה מוכרח להיות מוגדר; משהו מסוים שעושים היום בדרך מסוימת, ורוצים לעשותו מחר בדרך אחרת.

הוא הדבר לגבי חשיבה אובססיבית. כדי שנוכל להשתלט עליה, שומה עלינו לחפש פתרון יצירתי להפיכת המחשבה למשהו מוגדר, כדי שנוכל לעבוד בצורה מוחשית ובצורה שניתנת למדידה.

הדרך לעשות זאת בעניין המחשבות האובססיביות היא לפרוט את המחשבות 'לכסף קטן', כלומר להפוך את המחשבות למעשים, כדי שיהיה אפשר 'לאחוז אותם' ולהתקדם בהם לאט לאט.

עצה מועילה מאוד כדי להפוך את המחשבות הלא מוגדרות למעשים מוגדרים היא לרשום את המחשבות המציקות בצד של העמוד, ולצד כל אחת מהמחשבות, בטור נוסף, לרשום את הטעות שבחשיבה או מחשבה מאוזנת יותר על אותו נושא.

הרווח מרשימה זו אדיר, כי אחת הבעיות שבמחשבות אובססיביות היא שהן אוטומטיות ורצות בקצב מסחרר, ועל כן קשה להשתלט עליהן ולפעמים אפילו לא קולטים מה בדיוק חושבים. ואולם כאשר דורשים מאנשים לרשום את המחשבות הטרודניות, המחשבות מקבלות צורה, ואז עצם המעשה עוצר את הסחף ומאט את קצב המחשבה, וממילא קל יותר לעבוד מול המחשבות ולהתמודד עמן. הרשימה משמשת מעין 'מקלות בגלגלי המחשבה' וכך עוצרת את האוטומציה שלהן ומפחיתה את מהירותן.

יתר על כן, כאשר האדם רואה 'שחור על גבי לבן' את המחשבות, יש שהוא נדהם לגלות איך המחשבה שלו פועלת, וזה עוזר רבות להביאו להכרה בטעות ולמוכנות להילחם בדחפיה. העלאת המחשבות על הכתב עוזרת מאוד גם לגלות את טעויות החשיבה, ונותנת נקודות להתמקד בהן ועבוד עליהן.

יש שמציעים להקליט את המחשבה האובססיבית, בפועל ממש, כלור להביע אותה בקול ולהקליט את הדברים, אבל רק את החלק המאשים ולשמוע את זה כמה פעמים ביום עד שזה יימאס ולא יהיו מסוגלים עוד לחשוב על כך. הרעיון העומד מאחורי העצה הזו הוא שההצפה של ההאשמה פשוט תגרום להחלשתה.

יש להבין, שעצם הוויכוחים הפנימיים האין סופיים המתרחשים כאשר האדם מנסה לשכנע את עצמו שהוא בסדר, והמחשבה המציקה קופצת שוב: 'אבל אולי אתה לא בדר'; סוחטים ומתישים. זה מקשה על חייהם של הסובלים מהבעיה הזו. התועלת הגדולה שבהקלטת המחשבה האובססיבית היא פתרון לקושי עצום זה.

רגע חושבים

הרב אליהו רוסתמי



לומדים מטעויות

ואז אקרע לך את הים, לעולם לא תתבטל הבחירה של האמונה!
גם אם ה' עושה נס לרפא חולה, לא ביום אחד הוא יקום וירוך, אלא לאט לאט, תמשיך להאמין בי ויבוא שיפור קל, עוד קצת אמונה ועוד שיפור, עד הרפואה השלמה, כי כל הזמן אני אבחן אותך באמונה!

בפרשת חיי שרה כתוב שאברהם אבינו שלח את אליעזר עבדו למצוא אשה ליצחק. ואומר אליעזר לאברהם "אולי לא תאבה האשה ללכת אחרי אל הארץ הזאת" (בראשית כד, ה).

כתוב במדרש שאברהם אבינו אמר לו, "אני רואה נְשִׂאֲךָ ארוה!" מהמילה אולי למדו חז"ל הרבה דברים בגנותו של אליעזר, שהיתה לו בת, ורצה לשדל את אברהם כדי לקחת את יצחק לבתו. למה חז"ל החמירו כל כך עם אליעזר בקטע הזה? אם מישהו שולח אותך למכולת כדי שתקנה חלב, ואתה שואל, אולי לא יהיה חלב, איזה גנאי יש כאן?

מתרץ המהר"ל שהטענה על אליעזר היתה, שהוא ראה את אברהם אדונו שאף פעם לא שאל אולי! ה' אמר לו לך מֵאֲרָץ, והוא לא אמר אולי יהיה שם רעב, ה' אמר לו לשחוט את יצחק, והוא לא שאל אולי יצחק לא יסכים, אברהם אבינו האמין בכל לבו אם ה' אמר אז הולכים וזהו! והכל יסתדר!! מי שמשעבד לבו לקב"ה – ה' לעולם לא ידחה אותו "לא תכלים לנצח כל החוסים בך", אומר בורא עולם, "לעולם אני לא אבייש את מי שסומך עלי!"

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

חז"ל אמרו משפט נחרץ והוא "שלא ניתנה תורה אלא לאוכלי המן", הקשר שלנו עם הקב"ה מגיע דרך התורה, זאת טבעת האירוסין, "וארשתין לי בצדק בתורה ובאמונה, והתורה הזו לא ניתנה אלא לאנשים שמוכנים לחיות כמו במן שירד במדבר. יורד היום ולא יודע מה יהיה מחר! לא חושב מה יהיה מחר, וגם לא מעניין אותי, "תמים תהיה עם ה' אלקיך", זו השלמות האמיתית שמאמין בחי העולמים, ולא סומך על חתיכת לחם בהקפאה! אלא אני אוכל היום ולומד את התורה, ומחר ירחם המרחם!

מה יקרה מחר? איך הילדים יתחננו, מה יקרה בפנסיה, נעשה ביטוח רפואי, או ביטוח משלים, ביטוח תאונות, וביטוח אסונות והחלקות, ביטוח נגד שרפות ורעידות אדמה. ועוד שטויות של חברות הביטוח! רבוננו של עולם אני בא אליך בלי כל זה, התורה ניתנה לאוכלי המן. "לכתך אחרי במדבר בארץ לא זרועה", לא היו שם שום בטחונות וערביות, במדבר יש נחש שרף ועקרב, וצמאון אשר אין מים, והתורה ניתנה במדבר, אומר בורא עולם, אתה תלך אתי ואני יהפוך לך את המדבר למלון של שבעה כוכבים, לא חסרת דבר, תחיה במנוחה ובלי דאגות, זוהי עבודת ה'!

בורא עולם בוחן אותך במצות הבטחון בכל רגע, והכל כדי שתגדל הנפש השכלית במדרגת הבטחון.

ולכן שה' קרע לישראל את הים, זה לא נעשה בבת אחת, אלא לאט לאט לפי דרגת אמונתם, כל צעד שעשו נקרע עוד קצת, וכעין זה אם אתה רוצה לבנות בית כנסת או בית מדרש וצריך חמש מליון, אתה לא תקבל את הכל בבת אחת, אלא קצת קצת ותתקדם עד שיקרע הים, למה? תוכיח לי עוד פעם שאתה מאמין בי ואתה לא מפחד מהגלים, נראה אותך נכנס לים סוער

תיקון הנפטרים
הידוע שכתב רבי יהודה פתיה
עושה נחת רוח גדול לנפטר
ומצילו מן הדין.
בכח התיקון לתקן את נשמת הנפטר,
להוציאו מייסוריו ולהעלותו לגן עדן.

וחשוב מאד שכל אחד יעשה את התיקון לקרוביו
וזה חסד של אמת ובזכות זו הנפטר יתפלל עליו בשמים וימליץ יושר עליו.

למסירת שמות ניתן להתקשר למשרדי הישיבה 03-570-12-12