



זמני שבת קודש

רבנו תם	מוצאי שבת	הדלקת נרות	
19:58	19:22	18:24	תל אביב
20:02	19:25	18:22	ירושלים
19:57	19:22	18:23	חיפה

שבת שלום ומבורך!

העלון טעון גניזה

הכנה ראוייה

היה זה בישיבת סלבודקא המעטירה, בראש חודש אלול. הסבא מסלבודקא זצ"ל נשא שיחה מרוממת בישיבה, ובדבריו - עמד על חומרת מעשי האדם בעולם הזה, ודיבר בחריפות רבה על יום הדין המתקרב ובא. באותה שיחה השתתף גם הגאון רבי מאיר שפירא מלובלין זצ"ל, שהעיד אחר כך שהיתה זו שיחה כה קשה וחריפה, עד שכל חודש אלול שאחריה התנהה תחת רושם אותה שיחה, שהותרה חותם מרומם ורציני על כל בני הישיבה.

אם לא די בזה, גם בליל ראש השנה נשא הסבא שיחה נוקבת, אף שבשנים רגילות לא היה נושא דברים בליל ראש השנה. בדבריו, שב והתבטא בדברים מטלטלים על עומק הדין בו ניצב כל יהודי ביום הדין, עד שכל הלבבות רעדו באימה.

ואז, בבת אחת, אמר הסבא מסלבודקא לתלמידיו: 'העצה היחידה להינצל ביום הדין - היא להקדים ברכת 'בוקר טוב' לזולת, לחיך לכל אחד, לקבל כל יהודי בסבר פנים יפות. הדרך היחידה שניתן להיעזר בה ולהינצל היא אך ורק זו: לקרב לבבות, להיות נחמד, לשמח כל יהודי!'

הסבא סיים את דבריו, וכל בני הישיבה נותרו משתאים בכסאותיהם. לאחר חודש שלם בו הסבא מתריע, לאחר שיחות כה נוקבות, לאחר שצייר בפניהם את עומק הדין - הוא מציע בפניהם את הדרך וחושף את השיטה: לחיך, לשמח, להקדים שלום, להשרות אווירה טובה!

סיפור זה, אותו סיפר הגאון רבי מיכל יהודה ליפקוביץ זצ"ל והובאו הדברים בספר 'דרכי החיים', מגלה לנו סוד שכדאי להכיר. רוצה לעבור את ימי הדין בשלום? רוצה לזכות בשנה טובה? תחיך, תרבה חסד, תעשה טוב ליהודים אחרים. כך נזכה כולנו להתברך בכתיבה טובה וחתימה טובה, ובשנה טובה ומתוקה! (הרב אשר קובלסקי)



אני לדודי

בחודש אלול צריכים לבטל את כל הרצונות שלנו אל הקב"ה

היו בעיות. לכל אחד. אם היינו חושבים על זה קודם, ובשנה שעברה היינו מתפללים יותר חזק, אומרים סליחות ביתר כוונה. היה בוכה יותר, היה מקפיד על יהא שמייה רבה בקול ובכוונה. ואם היה עושה כך היה זוכה לשנה טובה יותר. הרב לסרי שליט"א, בנו יוחאי שמעון ז"ל נפטר בחודש סיון לפני שנתיים, לקראת אלול הוא אמר: אם הייתי חולם שיש גזירה על הבן שלי ז"ל, אם הייתי רק חושש מזה, הייתי קורע עולמות! איזה אלול היה לי! ואולי הייתי מציל אותו! ואם בארזים נפלה שלהבת מה נענה אנחנו, צריכים לדעת שיש דין ויש דין ומדת הדין תובעת, ורק תשובה מצילה!

אני לדודי ודודי לי. דודי זה הקב"ה, אהובנו. אני לדודי - אדם צריך לומר אני מוותר על עצמי, אני לא קיים, אני עושה רק מה שה' רוצה ממני! הקב"ה אומר לך: תבוא לבית הכנסת, ואתה אומר אני עסוק. הוא אומר לך לקבוע שיעור לתורה ואתה דוחה את זה מיום ליום. הוא אומר לך כך ואתה עושה אחרת, זאת אומרת אני קודם אליו ח"ו, זה כמו עבודה זרה, יש אני ויש דודי מי אתה בכלל?! הוא ברא אותך! באלול אנחנו צריכים להתרגל שאני - לדודי. מוותרים על הרצונות שלנו, יודעים שהדבר היחיד החשוב בעולם זה רצון השם! ה' רוצה מאיתנו תורה, ותפילה ומעשים טובים. לא נאכזב אותו!

אני לדודי ודודי לי, אומרים הסה"ק, כמה שאני מתקרב אליו יותר, כך הוא מתקרב אלי! שובו אלי ואשובה אליכם! כמה שמתקרבים יותר לקב"ה כך הוא יותר מתקרב אלינו. כשאני מתקרב לדודי דודי מתקרב אלי! אז כמה צריכים לנצל את הימים האלו, לקבל קבלות מתוך הלב. אדם שמקבל ע"ע ללכת בקביעות לשיעור תורה, כתוב בסה"ק שאין ספק שהוא זוכה בדין! כי אין דבר אהוב אצל הקב"ה כמו לימוד התורה, שזה שקול כנגד כל המצוות. וכתבו הספרים הק' שאדם שמקבל על עצמו קבלה אחת חזקה, מובטח לו שהוא עומד בדין!

מישהו יודע מה יהיה איתו בשנה הבאה? יהי רצון שתהיה שנה טובה לכל עם ישראל, אבל מי יכול להבטיח זאת, צריכים לפחד. אשרי אדם מפחד תמיד, והכלל הוא שמי שפחד אין לו מה לפחד, כי הוא אומר סליחות עושה תשובה, ומי שלא פוחד יש לו הרבה הרבה מה לפחד. שנזכה להכתב לשנה טובה, אמן!

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

אנחנו נמצאים כשבוע וחצי לפני יום הדין הגדול והנורא, ביום זה נפקדים כל עם ישראל כל אחד מבאי עולם, מגדול ועד קטן, מי יחיה ומי ימות, מי במים ומי באש מי בסקילה ומי בחניקה, מי יעשיר ומי יעני, מי יטרף ומי ינות. - כל ענייני האדם, שנה שלמה עשרים וארבע שעות ביממה, עליו ועל כל בני ביתו, עומדים למשפט ביום זה. אם כך, כמה סינגורים צריכים, כמה שיעורי תורה! כמה צדקות! לחטוף כל מצוה!

הנביא עמוס אומר: "אם יתקע שופר בעיר והעם לא יחרדו"? אריה שאג מי לא יירא! ארי"ה ר"ת ראשי תיבות אלול ראש השנה יום הכיפורים. אם שומעים את שאגת האריה, חוזרים בתשובה בר"ה וביום הכיפורים, אבל אם לא שומעים את השאגה לא יכולים לברוח. אם לא מבינים מה זה ראש השנה, לא יעזרו לו השופר, אם לא שומע את קול האריה מה יעזור לו.



אם יתקע שופר בעיר - פעם היו תוקעים בשופרות, היום יש צפירות עולות ויורדות. במלחמה כולם בפחד רצים למקלטים, לחדרים מוגנים, מכינים מזון, רועדים, מכינים מסיכות.

יש משל לדבר: פעם הלכו שני אנשים ביער, לפתע שמעו שאגה אדירה, שאגת אריה, טיפסו מהר על אחד העצים, והנה הם רואים מלמעלה שני אנשים המשחקים שח מט. אמר אחד לשני תראה איזה אומץ יש להם! אמר לו השני הם לא אמיצים הם חרשים!! אנשים ברחובות לא פוחדים מיום הדין, הם לא אמיצים, הם חרשים! הם ישנים שוכבים ולא ישימו על לבבם, הם לא יודעים שלפניו ית' אין משוא פנים, הם לא יודעים את עומק הדין, חושבים אני די בסדר, מה קרה? אני לא עבריין.

הרב צדקה זיע"א היה אומר, בא וראה כוחה של עבירה בשביל פעם אחת מפסיד נצח נצחים. למה הדבר דומה, לאדם שנוהג ברכב וכל ימיו נהג בזהירות והקפיד על כל כללי התנועה, ורק פעם אחת נרדם על ההגה. רח"ל נעשה נכה לכל החיים. הוא יבוא ויתלונן: דקה אחת על דקה אחת?! צריך לדעת עבירה זה אש, מאש בורחים! עבירה שורפת! וכי נחש ממית ונחש מחיה (ר"ה כט)? ראו בני אין ערוד ממית אלא החטא ממית (ברכות לג)! על שנה שלמה דנים אותנו, איך לא נפחד? מי יחיה ומי ימות, מי בקיצו ומי לא בקיצו. ואיזה חיים יחיה? מי יעני ומי יעשר, מי ישפל ומי ירום, מי ישלו ומי יתייסר! פחד פחדים!! - לכל אחד מאיתנו היו קשיים במשך השנה,

ההקדשה השבועית

הצנים הם אנוש לתקיים אלפי נפשות צ"ח המרשד להצלחתם אז לע"פ קדושתם ההקדשה נכסיה: 05-04-005-005

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

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

לחובלתי
אסף בן חיה רועי בן דיה אלעד בן ענה אלדד בן ירדנה

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



סיפור לשבת

הרב צבי נקר

לזהות הזדמנויות

שעה קלה להיכל הישיבה לקבוצת התלמידים הממתינה לו. "ננסה ונראה", הרהר בעגמימות מה, לא העלה בדעתו שיש סיכוי.

ביום שלמחרת כבר עמד אהרון בבית המדרש, נושא שיעור מרתק. ראש הישיבה עמד לימינו ותמך בו, יישב את מה שמורכב וסייע בהסברה. בהתפתחות יוצאת דופן, מהרגע בו הציע את עצמו כמנקה ועד שזכה בקבוצת תלמידים שומעי לקחו המחוברים אליו והוא להם כדמות מאירה, לא עברו אלא שבועיים ימים. מאז, חזר אהרון להתענג על מתיקות התורה, עלה ונתעלה בה.

לא התכוון לוותר. "אינני מבין מה הבעיה", סח כמיתמם. "הלא יש לך היסטוריה בלימוד הגמרא, אתה מבין בתחום, אינני מציב אותך בפני קבוצת גאונים בכירים, אלא מול קבוצת אנשים שזה עתה עושים צעדים ראשונים. בוא ותהפוך למגיד שיעור עבורם" כמעט התחנן ראש הישיבה.

"מה פתאום?" השיב אהרון ומשך בכתפיו. "נו באמת, באתי להיות מנקה. יש את המשרה, מצוין, הבה אתחיל. אם המשרה כבר נתפסה, הנח לי ואלך לחפש פרנסה אחרת. לשמש מגיד שיעור? אני?"

"כן, אתה, אתה האיש. באת הנה בדיוק בזמן. אל תספר לי סיפורים. באת הנה להציע את עצמך לעבודה כי אתה זקוק לכסף. הנה לך עבודה, ומשכורת בצידה. בוא תשמש כמגיד שיעור. אתה נראה לי מועמד מתאים מאוד."

אהרון הפך נבוך. אכן כן, הוא זקוק לכסף, אך לא התכוון לחזור להיכל הישיבה, לא ללמוד ובטח שלא ללמד. האמנם? הוא ישמש כמגיד שיעור?

אהרון היה בחור צעיר, בעת שנשלח ללמוד בישיבה, בה התקשה מאוד לתפקד. אין לדעת מה הביא לתוצאה העצובה, אך בסופו של דבר מצא את עצמו מחוץ לכתלי הישיבה. לא ארך זמן רב עד שמצא את החברים הלא נכונים בשכונת פארקוואי שבניו יורק בה התגורר, ומשם ואילך הדרדרותו היתה בלתי נמנעת, עד ששינה את שמו, את מלבושיו ואת חזותו החיצונית. נראה כאילו שכח את מקורו, את החינוך שהוענק לו בילדותו, והתנהגותו כאחד הריקים ה' ישמור.

אלא שבהיותו רחוק מהוריו, עול פרנסתו הוטל עליו, ולפיכך הוא חיפש עבודה. מודעה שהכריזה על ישיבה שמחפשת מנקה צדה את עיניו, והוא פנה לישיבה והציע את עצמו למשרת המנקה. הוא נקרא לראיון עבודה בחדרו של ראש הישיבה, שהבין מהשיחה כי הנער שלפניו אינו עוד אחד מהשכונה, אלא תלמיד ישיבה בעבר שהתרחק מיהדות, ופנה אליו בנעימות:

"ראה נא, אהרון יקירי, מנקה כבר מצאנו, אך התפנתה דווקא משרה אחרת, שמתאימה לך בדיוק. משרת מגיד שיעור. יש כאן בישיבה קבוצה של יהודים מבוגרים שעושים את דרכם בעולמה של הגמרא לראשונה בחייהם, ואני זקוק למגיד שיעור עבורם. נראה לי שהתפקיד הזה הולם אותך, הלא כן?"

אהרון התנער מהרעיון, עיוות את פניו לשלילה. הוא? מגיד שיעור? והלוא צורת אות לא קרא מזה זמן רב, והלוא חזותו אינה לא כשל מגיד שיעור ולא כשל תלמיד אלא רחוק מכך מאוד. שהוא ישמש כמגיד שיעור? ראש הישיבה הבין את פשר הסירוב אך

"מנקה כבר מצאנו אך התפנתה דווקא משרה אחרת, משרת מגיד שיעור..."

סיפור מדהים זה, אותו סיפר המשפיע הגה"צ רבי צבי מאיר זילברברג שליט"א, מאיר אלומה בוהקת על ההזדמנויות שיש למכביר לתפוס עוד נשמה יהודית, לזכות עוד אדם, להעניק מימד רוחני לחייו של יהודי מבלבל.

זה קרוב אלינו כל כך, צריך רק להיות דרוך, לפקוח עין, לזהות הזדמנויות.

לסיפורים מרתקים נוספים של הרב צבי נקר כנסו לאתר 'ישיבת אור דוד'

רוצים להפיץ את העלון "אור הפרשה" באיזור מגוריתכם? הצטרפו למפיצים וקבלו עלונים בכל שבוע לחלוקה!

**חייגו עכשיו:
03-570-12-12**

*ההפצה הינה במחיר סמלי



הלכות 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 ויתר להם על עוד שליש ובכך ויתר על כל החוב.

והמשל הוא לה' יתברך שעם ישראל נתחייבו בעוונותיהם 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 כיון שצום 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 מיסתו עד שיתפלל תפילת שחרית, ולכן טוב להחמיר להימנע מאכילה אם הלך לישון שנת קבע על מיסתו, מ"מ גם לפי הזוהר יכול לשתות (ע"י תנאי) אם התעורר קודם עלות השחר.

ד. אין אמרים וידוי 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 גאונו, ומצד שני יהיה האדם שמח ושקט ובוטח 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 ששפכו 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 שייבקש 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

טיפול תרופתי?

לאנשים הזקוקים לטיפול תרופתי, אני נוהג להסביר את התועלת שבטיפול, באמצעות המחשה זו:

כדי להכין מחית תפוחי אדמה ('פירה'), על עקרת הבית לבשל את תפוחי האדמה, ורק לאחר מכן, כשהם רכים די הצורך, למעוך אותם במזלג או בכלי המיועד לכך. אם תיקח תפוחי אדמה לא מבושלים ותנסה למעוך אותם, הם "יברחו" לה ו"יעופו" לכל עבר במטבח, והיא לא תצליח למעוך אותם. לעומת זאת, לאחר שתפוחי האדמה בושלו והתרככו די הצורך, הם "יכנעו" למזלג, ואפשר יהיה למעוך אותם בקלי קלות.

הוא הדבר בכפייתיות קשה ברצוננו "לרסק". כאשר הדחפים עוצמתיים וחזקים מאוד, כל ניסיון להילחם בהם צפוי לכישלון והוא עלול אף להחמירם. במצבים כאלה, תפקידו של הטיפול התרופתי לרכך ולהחליש את המחשבות הטורדניות ואת הדחפים ולאפשר את המלחמה ההתהגותית בהם. לאחר הריכוך התרופתי, הם ייכנעו ביתר קלות לטיפול, וכך אפשר יהיה לנצחם.

אי לכך, במקרים קשים של כפייתיות, כאשר הסובל אינו מרגיש שהוא מסוגל להיכנס לעימות עם המחשבות המציפות והדחפים, הדרך הטובה ביותר לטפל בבעיה היא לשלב טיפול תרופתי עם טיפול התנהגותי, כשהטיפול התרופתי קודם, כדי לרכך ולהחליש את הכפייתיות ולאפשר את הטיפול ההתנהגותי, שמטרתו לסיים את המלאכה, לעצור את הדחפים במידה רבה יותר ולנסות לדכאם. מי שנותן טיפול תרופתי בלי שיחות וטיפול התנהגותי דומה למי שמבשל את תפוחי האדמה אך אינו מועך אותם במזלג, כלומר הוא מרכך את הדחפים אך אינו פועל להתפטר מהם, ואילו טיפול התנהגותי בלי טיפול תרופתי דומה לניסיון למעוך את תפוחי האדמה בלי לבשלם ולרככם.

לפי החוק ברוב מדינות העולם, כל רופא מוסמך רשאי לתת טיפול תרופתי גם לבעיות שאינן גופניות. ואולם כדי לקבל טיפול תרופתי לבעיות מעין זו, עדיף לפנות לפסיכיאטר, שלו הניסיון לזהות ולאבחן במה בדיוק מדובר, והוא האמור להפעיל שיקול דעת מקצועי בעניין סוג התרופה והמינון הנכון. כמו כן, לפי החוק, עד גיל שמונה עשרה מותר לפסיכיאטר לטפל רק בהסכמת ההורים.

יש אנשים שלא נוח להם ללכת לפסיכיאטר, ולכן הם מעדיפים לבקש מרופא המשפחה לרשום להם מרשם לתרופה לדיכוי הכפייתיות (או לכל ביה אחרת בנפש). יש להבין כי הנוהגים כך אינם שונה מחולה לב שביקש מרופא המשפחה לטפל בו כדי לחסוך ממנו את הצורך ללכת לקרדיולוג מקצועי. אמנם יש רבים שקיבלו מרשם מרופא משפחה וזה הספיק להם, אבל רבים אחרים לא קיבלו את הטיפול במיטבי לבעייתם, מפני שלרוב, רופאי המשפחה אינם בקיאים די הצורך בתחום הטיפול בנפש. עם כל האי נעימות שבדבר, בריאות הנפש שלנו ובריאות הנפש של ילדינו האהובים צריכה להיות חשובה מספיק כדי שנעשה כל מה שנדרש מאתנו לעשות למענה, וכדי לתת סיכוי טוב להשיג את המיטב האפשרי. חבל לסבול ולהחמיץ טיפול טוב ומועיל, רק בגלל אי הנעימות.

