



## זמני שבת קודש

רבנו תם	מוצאי שבת	הדלקת נרות	
19:08	18:39	17:40	תל אביב
19:12	18:42	17:38	ירושלים
19:06	18:37	17:38	חיפה

### שבת שלום ומבורך!

העלון טעון גניזה

## מתנת השבת

המתנה הטובה ביותר לה זכה העם היהודי, המתנה היחידה שנותנה מעיד עליה שהיא מתנה טובה, היא מתנת יום השבת. אחת לשבוע עוצר היקום כולו ממירוצו השוחק והתובעני, ומתכנס ליממה של מנוחה, רוגע, שלוה שמלטפת, קדושה שעוטפת. יום של התעלות מהחיים הגשמיים השגרתיים, למעין עולם הבא' אמיתי, כאן בעולם הזה...

אין מילים לתאר את יום השבת. כבר מיום חמישי ההכנות בעיצומן, הניחוחות הריחניים של תבשילי השבת עולים מכל בית, המנגינות הקסומות מתחילות להישמע. עם בוקר יום ששי, התכונה כבר מורגשת בחצות הערים, כובשת כל לב. בחצות היום מתחילות החנויות להיסגר, התנועה פוחתת, אנשים אצים רצים, ממהרים לקבל את פני המלכה.

האווירה המיוחדת, המנוחה השוררת, השלוה שמעניקה את מרווח הנשימה לו כולנו זקוקים כל כך, הקשר הרוחני שמתעצם ביממה הזו בין היהודי לבוראו - כל אלה מרכיבים את היממה המיוחדת הזו, את יום השבת העילאי.

יום השבת הוא מקור הברכה, והשבת בפניה אנו ניצבים - מסוגלת ומיוחדת כפליים. הנה, בשבת הזו אנו זוכים לפתוח את התורה מחדש, זו השבת הראשונה בה אנו שבים לשגרת קריאת פרשות השבוע, והיא טומנת בחובה אוצר יקר ומסוגל - שבת זו מסוגלת לפעול בה את הגאולה השלימה, להביא בעזרתה את משיח צדקנו!

הנה גילוי מרגש אותו חשף הרה"ק רבי דוד מטאלנא זי"ע: שבת זו היא שבת הכוללת את כל שבתות השנה, ולכן יש בה משום 'שתי שבתות' - שחז"ל גילו שאם בני ישראל שומרים אותן מיד נגאלים. הבה נתחזק בכל כוחנו במסירת מנוחת שבת זו, הבה נאמצנה כדי לקבוע בה מסמרות למנוחת שבת אמיתית ועילאית בכל שבתות השנה, ובכך נפתח לנו את שערי הגאולה והברכה!



הרה"ג דניאל זר שליט"א ראש הושיב' המוסדות

## ביקורת - התחלה חדשה

כיצד נתחיל את השנה בצורה הטובה ביותר, מהו סוד ההצלחה של השנה

מלאך, זה מי שלומד מוסר. לכן, אדם שאוהב לשמוע מוסר, שמקבל מוסר, שמחפש ביקורת ומפשפש במעשיו עוד ועוד, זה מוכיח שהוא אדם חכם. כי מה שבונה את האדם זו הביקורת וההתבוננות בדרכיו.

אתמול דרשתי בהרצליה, אמרתי להם, חילוני אין לו שכל - אני לא מלטף אני סוטר מתוך אהבה, אומר את האמת בפנים - לא תגורו מפני איש. אדם שיש לו שכל ולא משתמש בו זה נחשב שיש לו שכל? אלפי חילונים רוצים לחזור בתשובה ולא חוזרים כי פוחדים מה יגיד זה ומה יאמר זה, א"כ הוא לא משתמש בשכלו אלא בשכל חברו, אדם ירא שמים לא מתחשב באחרים, אם יאמרו לי האדמור רצח הרב גנב, אני אגנוב? אני לא שומר שבת בגלל האדמור, אני שומר שבת כי כך הבורא עולם ציוה אותי. חילוני שם עגיל בלשון כקוף אחרי בני אדם, תשתמש בשכל שלך? זה מתאים? זה מגעיל. למה אתה הולך אחר דעות של אחרים, היכן הדעת שלך?! ומי שלא משתמש בשכל שלו הוא גרוע מבהמה, כי לבהמה אין שכל, אבל לו יש שכל והוא לא משתמש בו, הוא שפל מבהמה.

כמה דמעות יש להוריד, על אחינו ואחיותנו המנותקים מהשבת, מהחגים, מהמצוות ומהתורה הק', היכן הם זרוקים היכן הן זרוקות?! המצב של עם ישראל בכי רע, כל הקלקולים הגרועים בעולם. הבורא עולם הציל אותי, ואני מחוייב להציל את אחינו ואחיותינו. ארבעים שנה אני קורע את הגרון, האחים והאחיות שלי זרוקים ואני אשב בשקט?!

ושלטון הרשע והכפירה, במקום שכל ישראל ישבו על הרצפה ויאמרו להם אין דודרתם אותנו לאשפתות? אין הורדתם אותנו לעמק תחתיות, אין הסרתם מאיתנו את עדיי סיני, גידלתם גויים דוברי עברית. במקום שיצעקו מרה, אין הפכתם את ילדי ישראל להפקר, כל כך טוב עבדו עליו עד שמצביעים להם בבחירות! לא יאומן! נותנים להם יד. התורה הק' שעושה אותנו בני אדם, התורה שמחנכת יהודי לדרך ארץ ולכבוד הזולת, לאהבת רעים וטירת הנפש, ואנשים מצביעים למי שמצהירים על רצונם לעקור תורה מישראל?!

ליבי שותת דם, אם לא אהבת ישראל שבי לא הייתי צורח, לפעמים יש לי לחץ בלב. רק לקרב את הבנים לבורא עולם, אתה קרבת אותי לעבודתך אני רוצה להחזיר לך את הבנים, מי שרוצה להצליח במשך השנה יתחבר למוסר וביקורת יתחבר לשיעורי תורה, יקבל על עצמו אני כל יום רביעי מגיע לדרשה ובזכות זה שנזכה לשנה טובה ומוצלחת אמנ!

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

בחסדי ה' יתברך זכינו לעבור את הימים הנוראים הקדושים והטהורים. וה' יתברך יעזור, שהאור של הימים האלה ילוה אותנו כל השנה כולה, להתחזק ללכת מחיל אל חיל בתורה ויראת שמים, וליום הכיפורים הבא נגיע נקיים וטהורים מכל עוון ועבירה. ותודה לאל אנחנו זוכים להתחיל שנה חדשה של ביקורת והתבוננות, לא ללכת כעיוור באפלה.

אנחנו אומרים כל יום בתפילה: ברוך אלוקינו שבראנו לכבודו והבדילנו מן התועים ונתן לנו תורת אמת, ואנחנו המשתתפים בקביעות בדרשות של מוסר ויר"ש צריכים במיוחד להודות לה' יתברך שזיכנו בכך, לשמוע ביקורת ומוסר. כי כל מה שמביא את האדם להיות כמלאך עלי אדמות - לא מלאך חבלה שזה מצוי הרבה ברחובות - זה על ידי המוסר, הביקורת, וההתבוננות.

ביקורת ושימת לב על הדרכים - יש רק באהלה של תורה, בישיבות המיוחדות על אדני פז של תורה עם מוסר יחד. ורק על ידי זה אפשר להיות אדם במשמעותו האמיתית, אדם הדומה לבוראו, ולא בהמה וחיה. ואמר שלמה המלך ע"ה בספר משלי "החזק במוסר אל תרף נצרה כי היא חיין", החזק בכל כוחך בהחלטה ללמוד מוסר! אל תעזוב אותה! כי החיים שלך תלויים בזה. כמו שאמרתי משל, לאדם שטובע בים ומשלישלים לו חבל מאוניה שיתפוס בו ויעלה, הרי הוא יתפוס בכל הכוח, שלא ישמט חלילה קצה החבל מידו, כך צריך להחזיק בלימוד המוסר, "אל תרף", בלי ריפיון. ובלי זה טובעים בים החומריות השולט ברחוב, בים המלומדה ושכחת ה'.

ופירושו בזה"ק, הפסוק "עץ חיים היא למחזיקים בה ותומכיה מאושר" - העולם דומה לים סוער, זרוק לו גזע של עץ, הוא נתפס בעץ ומחזיק אותו בכל כוחו, מי מחזיק את מי? האדם תופס בעץ והעץ מחזיק אותו על המים. העולם - מלשון העלם. העולם מלא בבלולים הפרעות ותקלות, אדם שמחזיק בתורה ובמוסר חכמים התורה הק' מחזיקה אותו שלא יתרוסק. התורה היא עץ חיים בשבילנו להצילנו ממוקשי מוות הטמונים בעולם הזה הדומה לים.

ועוד אמר שלמה המלך ע"ה: "כי נר מצוה ותורה אור ודרך חיים תוכחות מוסר". התוכחות מוסר, הביקורת, ההתעוררות המוסרית זה דרך חיים, המוסר הוא דרך חיים לעלות בו למעלה למשכיל למען סור משאול מטה, אם אתה רוצה דרך סלולה בחיים דבק בלימוד המוסר כל יום. ואמר עוד: "אוזן שומעת תוכחת חיים בקרב חכמים תלין" (משלי טו) אוזן שמקבלת מוסר, שמחפשת מוסר, זה אוזן של אדם חכם. יש אנשים שלא מסוגלים לשמוע מוסר, לא יכולים, זה אדם טפש, כי מה שמביא את האדם להיות "אדם" עלי אדמות, להדמות לבוראו, להיות כמו

## ההקדשה השבועית

הצנים הם אנוש לתקיים אלפי טלמי צאנז המרשה

להצלחתם או לעיני קירובם?

התקשרו עכשיו: 05-04-200-01

**ליידי שבת**  
ידן חיה בת הדס יוסי בן חלן צורי בן רחל דייה בת חוה

**לישיק**  
בנימין בן חסיה אלדן בן חוה ססיר בת עליזה לילך בת עליזה

**לחובלות**  
אסף בן חיה רועי בן דינה אלעד בן ענה אלדן בן ירדנה

**ליידי שבת**  
שלמה בן גלן לון סיגלית בת חנה חן חיה שמעון בן ירלנה יואב בן חנה



# סיפור לשבת

הרב צבי נקר

## מעלת ההודאה

כיום אנו נשואים באושר, עם תינוק מתוק, ששמו- תנחשו? שמעון.

מה אומר ומה אדבר, אני מרגיש בתחושה חדה וברורה שההודיה והשמחה הן שהיו ה"מכה בפטיש" לישועתי. נכון שהרביתי כל חיי לבכות ולהתחנן (ובוודאי שהקב"ה הרחמן שומע תפילה) אך מודה ומתוודה אני שבעמקי ליבי זה גרם לי לענני מרירות ורחמים עצמיים, אולי כפי שאמר לי אבי שיחי' הקב"ה רק ציפה למילות שבח והודאה שיפתחו את שערי ההשפעות הטובות.

כמובן שחשוב מאד להתפלל אך כמה גם חשוב להודות להקב"ה על כל הטוב שהוא משפיע לנו, נסיים בעוד סיפור על מעלת ההודעה:

סיפר יהודי מניו יורק נס ופלא שאירע עם בתו. כיום היא בת ארבע עשרה, ומזה עשר שנים, מאז היותה כבת 4, סובלת היא מקושי בנשימה ל"ע (עקב ליחות רבות שגדשו את גרונה), וכבר היו איתה אצל כל הרופאים הנוגעים בדבר ואף אחד מהם לא ידע ולא הבין מה שורש המחלה ומקור סיבת החולי וכיצד לרפאה. אדרבה, ככל שהוסיפו לדרוש ברופאים כן גברה הפליאה והתעלומה - מדוע אירע לה ככה, ובאלו דרכים אפשר לרפאותה. גם לאחר שאביה נשלח ע"י מספר מומחים לאריזונה- מדינה בדרום מערב ארצות הברית, שם האוויר יבש מאוד, אך מתוך שלושת השבועות ששהתה שם היא הרגישה טוב רק שבוע אחת.

והנה לפני תקופה קצרה, קיבלה הנערה על עצמה שבכל יום ויום בטרם תעלה על משכבה לשנת הלילה, תשב ותכתוב על גבי פנקס עשרה דברים טובים שגמל עמה הקב"ה באותו היום, ועליהם תודה ותהלל להקב"ה הגומל חסדים טובים שגמלה כל טוב, וראה זה פלא, ביום הארבעים ואחד כתבה שהחלה לנשום כאחד האדם, וכל מכאוביה וקשייה נעלמו כלא היו. כי אכן הסגולה הגדולה והמועילה משאר כל הסגולות היא כאשר אדם זוקף ראשו ורואה כיצד הקב"ה מפליא עמו לעשות תמיד בכל עת, וההודאה היא הפתח להביא את הישועה.

**"אני מרגיש מצומצם וכבוי, מנסה למצוא את מקומי אך ללא הצלחה, הפה סגור ומסוגר ולא מצליח להתפלל..."**

לתהילותיהם שבחיהם והודאתם של ישראל. "מי יודע, אולי כך בדיוק מצפה הקב"ה לתהילתך", אמר לי אבי.

הדברים הדהדו באוזניי, או יותר נכון ששקעו אי שם בליבי.

ל"ג בעומר התשע"ז זכיתי להגיע למירון לציון הקדוש בשעות הבוקר המאוחרות. השמש קפחה בעוצמה, ההילולה בעיצומה, אינספור אנשים.

ואני, הפעם, מרגיש מצומצם וכבוי, מנסה למצוא את מקומי אך ללא הצלחה. מנסה לגייס פיסה של יישוב הדעת בתוך ההמולה, אך ללא הועיל. הפה סגור ומסוגר, ולא מצליח להתפלל אף מילה וחצי מילה. יש עוד שעה וחצי עד לשעת החזרה, ואיני יודע מה לעשות עם עצמי.

ולפתע, נזכר במילותיו הנמרצות של אבי, וכאילו בלי שליטה אני מתחיל להודות.

"תודה, בורא עולם, תודה שזכיתי להגיע לכאן היום, אפילו שאני לא מצליח להתפלל בכלל. תודה שאני בריא, תודה על איברי וגופי, תודה שזיכית אותי ב 25 שנים מלאות טוב וחסד עם משפחה אוהבת ותומכת. תודה. תודה.

וכך שפתיי ממלמלות תודה אל מול השמש הקופחת, ואני מרגיש כאילו נפשי מתאוששת והחיות חוזרת לעצמותי. תחושה מתוקה של קרבת אלוקים כפי שלא חשתי מעולם.

לאחר כעשרים דקות של תודה אני מצטרף לאחד המעגלים ופורץ בריקוד סוער עם כל שאר הרוקדים, ריקוד של שמחה אמיתית בה, ואמונה חזקה בישועתו.

הגיעה השעה לחזור, ואני עולה על האוטובוס ומתיישב. מבט אל הפלאפון שלי מבשר לי כי היו לי שלוש שיחות שלא נענו (בדיוק בזמן שבו הודיתי) משדכן שהכרתי בעבר. אני חוזר אליו, והוא מציע לי בחורה יראת שמים וצנועה, כליל המעלות.

"זה כל כך מתאים" הוא התלהב "אתה מוכרח לנסות".

לאחר בירורים נמרצים ופגישות נלהבות, החלטנו פה אחד: כאן יוקם בית נאמן בישראל.

כבר בהיותי בחור צעיר, הייתי נוהג לפקוד בקביעות את ציון התנא הקדוש, הרשב"י זיע"א. תמיד הרגשתי שם חרדת קודש מיוחדת, וליבי נפתח לתפילות ותחינות בלב נשבר ודמעות שלישי. תאמינו או לא, אבל גם על השידוך שלי התפללתי מגיל מאוד צעיר.

בל"ג בעומר, וכן בכל הזדמנות שרק היתה הייתי מתחנן ומפציר בבקשות על שאמצא את זיווגי ההגון לי, בחורה צדיקה ויראת שמים, להקים בית נאמן בישראל.

אך הנה, שנה ועוד שנה עוברת, ומתחיל אני את שנות העשרים. חבריי לישיבה כבר חובקים בנים ובנות, ואצלי הישועה אינה נראית באופק.

בחסדי ה' עלי לא נשברתי, אלא התחזקתי בתחינות ובבקשות מתוך לב כואב, שירחם ה' עלי ויזמין לי במהרה את זיווגי, וכן פקדתי את המקומות הקדושים ובפרט את ציון הרשב"י הקדוש, בתקווה שהצדיקים יעוררו רחמי שמים עלי.

בתקופה זו, אימי שתחי' התחזקה מאוד בנושא ההודיה לה'. היא האזינה בקביעות לקול "קול תודה" וסחפה לענין את כל אחי ואף את אביו שיחי', אפשר לומר שקול התודה ממש "הדהד" בכל ביתנו.

כמעט בכל ביתנו, רק אני ממש לא התחברתי לנשוא. כל עניין ההודיה נראה לי מאולץ ולא אמיתי.

'מה פתאום להודות עכשיו?' תמהתי בליבי, הרי במצב כזה בו אני כה זקוק לישועה, ודאי שתפילות ותחנונים הם 'צו השעה', מה פתאום להעמיד פנים כאילו הכל וורוד וטוב ולשמוח ולרקוד?

ביום הולדתי ה-25 אבי שוחח איתי שיחה עמוקה וישירה מתוך אהבתו ודאגתו אלי. הוא גילה לי שכל משפחתי לקחו על עצמם דקות של הודיה לישועתי, ואף הבטיחו "נשמת כל חי" ומזמורים לתודה כשאוושע. אבי ניסה לחזק אותי ואף לשכנע אותי להתחיל להודות, ולהיכנס לעולמה של ההודיה.

"נכון שאתה מרבה בתפילות, וברור שהדבר חשוב ומבורך. אבל אולי הגיע הזמן להודות על כל הטוב והחסד שה' נתן לך. אולי זה מה שיעורר רחמי שמים", והוא הסביר לי שיש מפרשים את הפסוק בתהלים (כ"ב ד') "יושב תהילות ישראל" שהקב"ה יושב ומצפה וממתין

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

## שנים מקרא ואחד תרגום

**א.** חייב אדם להשלים פרשיותיו עם הצבור, לקרות שנים מקרא ואחד תרגום. ואמרו חז"ל (ברכות ה.) כל המשלים פרשיותיו עם הצבור מאריכים לו ימיו שנותיו. (חזון עובדיה שבת ח"א עמ' ש)

**ב.** לכתחלה ראוי לחוש שלא יקרא פסוק המאוחר קודם המוקדם אלא יקרא הפסוקים כסדרם. אבל בדיעבד אם הקדים פסוק המאוחר או פרשה המאוחרת יצא.

**ג.** תרגום יש להקפיד לקרותו בלי טעמים, שכן ראוי להיות על פי הקבלה.

**ד.** הקורא את הפרשה שנים מקרא ואחד תרגום, כשמסיים קריאת הפרשה, יחזור ויקרא את הפסוק האחרון מקרא בלבד, כדי להשלים במקרא.

**ה.** נהגו לקרות גם את ההפטר. ואף אם חל שבת וראש חודש או ד' פרשיות, שהם, שקלים, זכור, פרה והחודש, בהפטר שנים מקרא ואחד תרגום, קורא הפטרת השבוע, בין אם קורא ביום ששי בין אם קורא בשבת עצמה.

### כיצד קוראים

**א.** לכתחלה: לקרוא פסוק ראשון פעמיים מקרא ולאחר מכן פעם אחת תרגום, וכן בפסוק הבא, וכן על זה הדרך עד לסוף הפרשה.

**ב.** קשה לו או אי אפשר לו: א. יקרא כל הפרשה כולה פעם אחת מקרא ולאחר מכן פעם אחת מקרא פעם אחת תרגום. ב. יקרא כל הפרשה כולה פעמיים מקרא ולאחר מכן פעם אחת תרגום. ומי שזמנו דחוק ביותר רשאי לקרוא כל הפרשה כולה פעם אחת עם השליח ציבור בזמן קריאת התורה, ולאחר מכן ישלים עוד פעם אחת מקרא ואחד תרגום.

**ג.** מצוה מן המובחר היכא דאפשר שלא להפסיק באמצע קריאת שנים מקרא ואחד תרגום, מכל מקום אם היה צמא למים יכול לברך על המים ולשתות. וכן כל הפסקה לצורך מצוה מותרת. (עמ' שי)

**ד.** יש אומרים שאם קורא המקרא ב' פעמים, ופירוש רש"י פעם אחת במקום התרגום, יוצא ידי חובה. ויש חולקים. וירא שמים יצא ידי שניהם לקרוא גם התרגום וגם פירוש רש"י. (עמ' שיא)

### מתי קוראים

**א.** מצוה מן המובחר: א. יום ששי (עדיף בבוקר). ב. יום שבת קודם סעודת שחרית. ג. ליל שבת. ד. מתחילת השבוע של אותה פרשה.

**ב.** אפשר לקרוא לכתחלה: ביום השבת לאחר אכילה עד תפלת מנחה של שבת.

**ג.** בשעת הדחק: א. מקריאת התורה של מנחה של שבת עד יום רביעי שלאחר מכן. ב. עד שמחת תורה.

**ד.** מי שגונס ולא קרא את הפרשה שנים מקרא ואחד תרגום, ובא להשלימה בשבת שאחריו, יקרא הפרשיות כסדרן בתורה, בתחלה הפרשה שהחסי, ואחר כך הפרשה של חובת היום.

**ה.** השנה שחל יום טוב של שבועות ביום ששי, שבחוף לארץ נוהגים שני ימים טובים ששי ושבת, ונמצא שבשבת יקראו בארץ ישראל פרשת נשא ואילו בחוף לארץ יקראו בענין של יום טוב, בן ארץ ישראל שנסע לחוף לארץ על מנת לחזור, אין לו לקרוא בשבת קריאת שנים מקרא ואחד תרגום של פרשת נשא כמנהג ארץ ישראל, שאין זה משלים פרשיותיו עם הציבור, אלא משלים כשיחזור לארץ ישראל בשבוע שלאחר חג השבועות.

**ו.** וכן בן חוף לארץ שהגיע לארץ ישראל בשבוע שלאחר חג השבועות, והציבור קוראים פרשת בהעלותך והוא עדיין לא קרא פרשת נשא, יקדים לקרוא פרשת נשא שנים מקרא ואחד תרגום, ולאחריה פרשת בהעלותך.

**ז.** בן ארץ ישראל שיצא לחוף לארץ לאחר חג השבועות, וכבר קרא הפרשה שנים מקרא ואחד תרגום בהיותו בארץ ישראל, ואילו בחוף לארץ יקרא בשבת את הפרשה שקראו בארץ ישראל בשבת שעברה, אינו צריך לחזור ולקוראה שנים מקרא ואחד תרגום, הואיל וכבר קראה עם הציבור בארץ ישראל.

**ח.** האבל בתוך שבעת ימי אבלו קורא שנים מקרא ואחד תרגום בשבת. אמנם אם חל יום שביעי לאבלו בשבת, טוב שימתין מלקרות עד שיעמדו מנחמים אצלו, ויצא מאבלו, משום מקצת היום ככולו.

**ט.** נשים פטורות מקריאת שנים מקרא ואחד תרגום, כי קריאה זו בכלל מצות תלמוד תורה, והרי הנשים פטורות ממצות תלמוד תורה. ומיהו אשה שתראה לקרות שנים מקרא ואחד תרגום תבא עליה ברכה.

**י.** אין צריך לקרוא שנים מקרא ואחד תרגום לקריאת יום טוב/שבת חול המועד, מלבד קריאת וזאת הברכה שקוראים אותה בערב שמחת תורה או בליל שמחת תורה.



אימון אישי הרב אהרן פרידמן

## טיפול תרופתי (המשך)

נעלה כמה נקודות בנוגע לטיפולים פסיכיאטריים, שאותן חשוב להבין ולהביא בחשבון כאשר פונים לבעל מקצוע מתחום זה:

הרופא כחוקר - במידה מסוימת, למרות ניסיונו הרב של הרופא, עליו לערוך כעין מחקר על כל אחד ואחד מן הפונים לקבל את עזרתו, מפני שהנתונים דקים ובקלות אפשר לטעות באבחון, לפחות במושכל ראשון. אין 'בדיקת דם' שתראה לנו מאיזו הפרעה הפרט סובל, ועם כל הכבוד לרופאים ולניסיונם הרב, הם עשויים לטעות באבחונם על סמך התרשמותם. מה גם, שהם צריכים להסתמך על מה שהפונה אליהם מספר להם, ולא תמיד הוא מגלה לרופא את כל האמת.

רופא אחראי הנותן טיפול תרופתי תמיד יתחיל במינון נמוך, ועם הזמן הוא יעלה את המינון בהתאם לצורך. כמו כן, אם הוא יראה שתרופה מסוימת אינה משפיעה, הוא יבדוק שוב את האבחנה ולפעמים ינסה כיוון טיפול שונה, בהתאם לראות עיניו והבנתו. מסיבה זו, אם התרופה אינה משפיעה, צריכים לדווח על כך לרופא והוא ישקול מה לעשות בהמשך, ולא למהר להחליף רופא, וכן לא להגיע למסקנה המוטעית שהטיפול התרופתיים, אין בהם כל ממש.

זאת ועוד, תרופות שונות משפיעות באופן שונה על אנשים שונים. יש המושפעים לטובה מתרופה פלוגית דווקא, ולא מתרופה אלמונית, שהשפעתה טובה על רבים אחרים. לרופא אין דרך לדעת מראש איזו תרופה תתקבל בקלות, בלי תופעות לוואי חריפות או חריגות. משום כך, גם אם יש בעיות וקשיים בטיפול, יש להתאזר בסבלנות ולתת לרופא סיכוי להתאים את הטיפול מכל הבחינות.

האמת היא שמבחינה מסוימת הדברים נכונים בכל שיטות הטיפול, לא רק בטיפולים רפואיים. רבים הם חסרי הסבלנות המצפים לתוצאות מהירות, ולכן רצים ממקום למקום ומחליפים שיטה מדי יומיים, ובסופו של דבר הם מרגישים שאיש אינו יכול לעזור להם. לפעמים הסיבה לחוסר יכולתם של בעלי מקצוע לעזור היא העובדה שלא נותנים להם סיכוי. לכן חשוב מאוד להתאזר בסבלנות, לשקול היטב לפני החלפתה של שיטת טיפול ולנהוג בבחינת "עשה לך רב", ולא לפנות ליועצים רבים בבת אחת.

הפגיעה בדימוי העצמי - נכון שכלל לא נעים להזדקק לשירותיו של פסיכיאטר, ואין ספק שזה עלול לפגוע בדימוי העצמי של הסובל שנאלץ להגיע לידי כך. חלק מהבעיה היא הסברה המוטעית שכל מי שמגיע לפסיכיאטר הוא בהכרח משוגע ושפנייה לעזרתו של איש מקצוע זה היא הוכחה שהאדם חולה נפש. למעשה, המציאות רחוקה מלהיות כזו.

מסיבה זו צריכים להיות זהירים מאוד ולהציג בפני הסובל את רעיון הטיפול התרופתי ברגישות גבוהה ובצורה המכובדת ביותר שאפשר בשום פנים ואופן אין לומר לו משהו כמו: 'אתה חולה וצריך ללכת לפסיכיאטר!' (כפי ששמעתי מבחור שהמחנך צעק עליו כך!) אלא לומר משהו בסגנון: 'מאחר שאתה סובל מאוד, כדאי לך לדעת ולהביא בחשבון שיש גם אפשרות אחרת, שאפשר לקבל עזרה בהתמודדות הקשה והמתישה, על ידי פנייה לרופא מומחה שמכיר את התחום. הוא יוכל לבדוק ולשקול מה לתת לך, אם הוא אכן יחליט שיש צורך. זה אמנם לא נעים, אבל בכל זאת, הסבל נעים הרבה פחות, ואם ה' יתברך יעזור, תיקח את התרופות תקופה מוגבלת בלבד, ולאחר מכן תוכל לצאת מזה כליל.'

לשואלים אם אמנם אפשר להפסיק או לסיים טיפול תרופתי בהצלחה, התשובה היא, כן, בהחלט! כמובין, הכול תלוי בסוג הבעיה ובחומרתה. במה שנוגע לכפייתיות, ראיתי רבים שנתרפאו והפסיקו את הטיפול התרופתי כליל.

# רגע חושבים

הרב אליהו רוסתמי



## אמונה או ידיעה

נאמן לידיעה שלו!

אם אתה לא נאמן לידיעה, אז עם הסוכרת והכולסטרול, תפרק את הסופגניות ויתקיים בהם הפסוק "אחד מהם לא נותר".

הרופא מזהיר אותך, תעזוב את הסוכר והשומן, ואתה עובר ליד הצומת ומזמין "לאפה" ומבקש מהמוכר "תחתוך לי חתיכת ליייה (שומן) מלמעלה", ואתה יודע שזה לא בריא לך, אלא אתה לא נאמן למה שאתה יודע.

אדם אחד החליט ללכת עם אשתו לאי בודד בלב ים. לקח אתו אספקה לשנה והוא ואשתו לבד. וכל שנה הוא ומזמין אספקת אוכל לשנה נוספת. וכך שלושים שנה הם ביחד. יום אחד בדמדומי חמה, מסתכל האדם הזה על אשתו והיא מסתכלת עליו, ואז הוא אומר לה, "תראי איזה גבר אני, שלושים שנה אנחנו ביחד ולא עזבתי אותך, שלושים שנה אני שומר לך נאמנות", ואשתו משיבה לו "וכי זו נחשבת נאמנות, וכי יש כאן עוד אשה באי הזה, אם רק אני ואתה כאן, עם מי תתחתן, עם חתול? וכי זו נאמנות?"

אומר אלקים "איך אני אבדוק את כולכם אם אתם נאמנים לי, אני אשים אותכם בכדור הארץ, ואני אתן לך אשה אחת, ועוד שלש מיליארד נשים מסביבך, ואני אזרוק לך פתיונות ונסיונות ותשוקות וחשקים, ונבדוק אותך אם אתה נאמן לי או לא, ואם אתה תהיה נאמן לאשתך, שאמרת לה הרי את מקודשת לי בטבעת זו, ואיתה תישאר כל החיים, אתה הגבר שבגברים, כי אתה נאמן לידיעה שלך!" זה מה שאומרים בתפילה בכל בוקר "אתה הוא ה' האלקים אשר בחרת באברהם, והוצאת מאור כשדים, ושמת שמו אברהם, ומצאת את לבבו נאמן לפניך", אלקים רוצה למצוא אצל כל אחד מאתנו את הנאמנות לידיעה.

אנחנו ביהדות צריכים לא רק להאמין בה' אלא המצוה היא לדעת את ה', להגיע לידיעה מוחלטת! ונשאלת השאלה אם יש לך ידיעה מוחלטת שיש בורא, אז לשם מה צריך אמונה?

אומר אלקים למשה "הנה אני בא אליך בעב הענן, בעבור ישמע העם בדברי עמך, וגם בך יאמינו לעולם!" למה צריך שיאמינו, אם הם שמעו את בורא עולם אזי הם יודעים אותו, ולמה צריכים להאמין?

אם אני רואה דבר במוחש מולי, אני יודע שהוא נמצא ואין צורך להאמין. אם אני עומד מול קהל של 200 איש, ויבוא מישהו ויגיד תאמין שיושבים כאן 200 איש, מה שייך להאמין, והרי אני רואה אותם.

מסביר המהר"ל שפירוש המילה אמונה היא "נאמנות לידיעה"! גם אחרי שאני יודע שיש בורא לעולם, עדין צריך את האמונה מלשון נאמנות למה שאני יודע! ישנו מרצה מטעם משרד הבריאות שמסביר שאסור לעשן, וזה מסוכן וגורם למחלות, והוא בא עם מצגת, ושעתיים של הרצאה כמה העישון מזיק לבריאות, ובסוף ההרצאה הוא ניגש לאחד התלמידים ושואל, "יש לך אש? אני רוצה להדליק סיגריה!" התלמיד תמה ושואל, "אדון צפונציק, שעתיים דיברת על הנזקים של העישון, ואתה בעצמך מעשן?" אומר לו המרצה "אני מתפרנס מההרצאות, אל תתערב לי בחיים האישיים, תאוות זה תאוות ופרנסה זה פרנסה!"

המרצה הזה לא נאמן לידיעה שלו!

יש שומנים שמזיקים לבריאות, כמו הסופגניות של חנוכה, [אם תשים פתילה בתוך הסופגניה היא תידלק שמונה ימים בלי נס כף השמן].

אדם שסובל מסוכר וכולסטרול גבוה בדם, מדליק את החנוכיה, ואשתו מכינה את הסופגניות בצלחת עם אבקת סוכר וריבה ושמן! והוא יודע שזה מזיק לבריאות, עכשיו האם הוא יגע בסופגניות או לא? זה תלוי כמה הוא

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

## רוצה לטעום טעמה של תורה?

הנך מוזמן לבוא וללמוד בישיבתנו הקדושה  
בראשות

הרה"ג דניאל זר שליט"א

ביחד עם צוות נרחב של תלמידי חכמים ואברכים

המלמדים ומרוממים את בני הישיבה בתורה

ויראת שמים עם יחס אישי ומתוך הארת פנים

ארוחות ברמה גבוהה, חדרי מגורים נקיים וממוזגים,

יציאה לטיולים ובריכות, מחנה קיץ ועוד.

03-5701212

המכבים 108 בני ברק

info@rabenu.com

