



זמני שבת קודש

רבונו תם	מוצאי שבת	הדלקת נרות	
19:51	19:16	18:18	תל אביב
19:55	19:19	18:16	ירושלים
19:50	19:15	18:17	חיפה

שבת שלום ומבורך!

העלון טעון גניזה



הרה"ג דניאל זר שליט"א ראש הישיבה המוסדות

לקראת יום הדין

עוד מעט מתקרב ראש השנה שהוא יום הדין וכיצד נגיע ליום הזה?

להודות לה'

היתה זו שעת ערב נעימה, כשבדלתו של ה'חזון איש' זצ"ל נקש בחור אחד, תלמיד ישיבת 'חברון', שמעת לעת נהג לפקוד את מעון גדול הדור כדי לשמוע דברי תורה, חיזוק ועידוד, הדרכות בעבודת ה' ופנינים יקרים. תוך כדי השיחה, אמר לו ה'חזון איש' משפט חתום וסתום: 'דע לך, שרבים חושבים כי הם מאמינים בבורא. אולם הם טועים. הם מתפללים ולומדים כראוי, אולם הם אינם יהודים מאמינים!'

התלמיד שמע, אולם לא הבין עד כמה עמוק המשפט, רק כשחזר לישיבה וסיפר זאת לחבריו, הם החלו להפציר בו כי יסע שוב אל ה'חזון איש', ויבקש להבין את המסר לעומקו. הרי אמונה פשוטה מובנית בלבו של כל יהודי, היכן הטעות כאן? היתכן שיהודי יתפלל וילמד כראוי, ועדיין לא ייחשב כיהודי מאמין!?

למחרת, שב הבחור ונסע לבני ברק, ונכנס אל ה'חזון איש'. הוא שטח בפניו את תמיהותיו, וה'חזון איש' נענה ואמר לו כי אכן, לא אמונה בה' דורשת עבודה, היא לא מובנת מאליה. יש לחדדה בכל עת בעומק הלב, היא לא נכס שמורכב בנפש היהודית באופן אוטומטי. ולפיכך, יתכן מצב שיהודי מתפלל ולומד כראוי - אולם הוא אינו מאמין בבורא! לנוכח התשובה הנחרצת, שב הבחור ושאל: 'נו, איך עושים זאת? מה העבודה הנדרשת כדי לזכות להיות יהודי מאמין?!'

וכאן פתח ה'חזון איש' את אוצר לבו, וגילה את סוד החיבור לאבא שבשמים, את הסוד של האמונה: 'צריך לדבר עם השם. לבקש ממנו כל מה שצריך, ובעיקר - להודות לו על כל מה שהוא נותן. כשיהודי מודה להשם על כל מה שהוא מקבל ממנו - זה מה שמחדד את האמונה בלבו, כך הופכים ליהודי מאמין!'

(הרב אשר קובלסקי)

ומחילה צריכה תשובה. כיפור מכפר לשבים ואינו מכפר לשאינם שבים.

אדם יתן סטירה לאבא שלו והוא מעיף אותו מהבית, לאחר שנה הוא מתקשר לאבא ומבקש סליחה, אבא שואל אותו אם הוא מבטיח להשתנות, והוא אומר לאבא שלו, כן, עד מחר בערב אני אהיה בסדר. אבא שלו יקבל את החרטה שלו? כך אנחנו באים לפני הקב"ה, מבטיחים אני אהיה בסדר, עד מתי? עד מוצאי יום כיפור. הבורא עולם אומר לו, מה אני משחק שלך? האומר אחטא ויום הכיפורים מכפר אין יום הכיפורים מכפר, אדם אומר אני אעשה כל מה שבא לי, ויום כיפור יכפר לי. עם הבורא עולם לא עושים "מסחרה". כיפור שלי אומר הקב"ה, זה תשובה וחרטה, להתחרט על מה שעשית עד היום ולפתוח דף חדש, יום הכיפורים יום של טוהר ונקיות.

מפני שיבה תקום, אומר ה'זהו"ק מפני שיבה דיך. מה הכוונה? לפני שאתה מזדקן תקום ותחזור בתשובה, הרי התשובה הגדולה ביותר היא כשאדם צעיר, כמו שאומר שלמה המלך ע"ה וזכור בוראך בימי בחורותיך. למה? כי בחור היצרים שלו בוערים, ואז התשובה שלו חזקה, אדם זקן התשובה בסדר אבל זה לא תשובה מעולה.



היה אדמו"ר אחד, ערב ראש חודש אלול, חלם, שלושים יום לפני ראש השנה, מה הוא חלם? שעברו כל הימים הנוראים, עבר ראש השנה, עברו עש"ת, עבר כיפור, והוא לא עשה כלום. הוא בכה בחלום בכיות נוראות, ואז התעורר. החלום הזה עשה לו ארבעים יום של חיזוק אדיר בתורה ותפילה, הסליחות היו רוויות רגש וספוגות דמעות.

אדם שחזר בתשובה בחודש אלול, אומר רבינו יעקב אבוחצירה זיע"א, אין רשות לשטן לקטרג עליו! צריכים לנצל את ימי האלול, אין השטן מקטרג! ורבינו האריז"ל אומר ששערי שמים נפתחים מראש חודש אלול עד נעילה ביום הכיפורים, איך נעבור את הימים הקדושים הללו בלי לנצל אותם, יש לנצל כל רגע לחטוף כל שנייה, כל מצוה ברכה אמן תורה ותפילה. שבת שלום!

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

שאר פחות משבועיים ליום הדין, זה מעט מאד, נחטוף סליחות, ונאמר אותן בהתעוררות רבה ובהתרגשות. איך אומר הנביא ישעיה: "יען כי נגש העם הזה בפיו ובשפתיו כבדוני ולבו רחק ממני ותהי יראתם אתי מצות אנשים מלומדה. לכן הנני יוסף להפליא את העם הזה הפלא ופלא ואבדה חכמת חכמיו ובינת נבניו תסתתר". הפסוק הזה מפחיד, יען כי נגש העם הזה, כלומר, באים לבית הכנסת ונגשים לתפילה ולברכות קריאת שמע ומצוות, אבל מה, וליבו רחק ממני, זה מהשפה ולחוץ בלי לב, הלב מת. ותהי יראתם אותי מצות אנשים מלומדה, מה זה מלומדה? הכל מתוך הרגל, אני מתפלל היום בגלל שהתפללתי אתמול, אתמול בגלל שלשום, וכך ברכת המזון וכך סליחות. מבהיל! אדם אומר סליחות ומתנגן לו בסליחות, אבל ליבו רחוק מתשובה, אדם כזה צריך לומר סליחות על הסליחות, תבכה, תוריד דמעות, תקבל קבלות, תבקש סליחה! סליחה על העבירות! כשזה בלי לב הכל מת, אומר הקב"ה לכן הנני יוסף וגו' ח"ו. אבא מבקש מהבן שלו כוס תה, והוא מביא לו בחוסר חשק מה אבא שלו חושב עליו. הבורא עולם אומר, אתה מתפלל ועושה מצוות בלי שום רגש? עבודה כזו אני צריך שתעשה לי טובה!?

צריך לומר סליחות בהתעוררות, פחד פחדים נורא נוראות, שלושה עשר יום לפני יום הדין, כמה צריכים להתעורר.

ואמר הכתוב, על מי שעושה עבירות ואינו מתבונן, וחושב שהוא טהור וזך, "הנני נשפט אותך על אמרך לא חטאתי", אדם שלא מתבונן סובר שהוא נקי מושלם כבן שנה בלא חטא, אדם אומר אילו עבירות יש לי, אומר לו הבורא עולם אתה עז פנים, אפילו צדיק אין צדיק בארץ אשר יעשה טוב ולא יחטא, אומר הקב"ה חוץ מהתביעה על עצם העבירה אדם יענש על עזות הפנים שלו, על אמרך לא חטאתי.

מה זו תשובה? וידוי, חרטה, וקבלה על להבא. להתחיל דף חדש. להשליך הרוע ולהטיב דרכיו. הרי כתוב במשנה **יום הכיפור מכפר לשבים ואינו מכפר לשאינם שבים**. יהודים רבים שומרים את יום כיפור, אבל האמת, שהם מרוויחים רק את המצוה של יום כיפור, שאינם אוכלים ושותים ומתענים ביום כיפור, אבל לרובם יום הכיפורים לא מכפר להם, כי כפרה

זכות החיזוק והקריאה בעלון

לעילוי נשמת שלמה בן ג'ון ג'ון, סגילית בת חנה, חן בן חיה, יואב בן חנה
להצלחת אסף בן חיה, רועי בן דינה, אלעד בן עמה, אלדד בן ירדנה
לרפואת מורנו ורבנו הרב דניאל זר בן רבקה, צורי בן רחל, יהושע בן גאולה
לזש"ק בנימין בן חסיבה, אלדד בן חוה, ספיר בת עליזה, לילך בת עליזה

גם אתם רוצים להקדיש זכות של אלפי עלונים להצלחה, לרפואה, לזש"ק או לעילוי נשמת יקירכם?

התקשרו עכשיו:

03-61-50-203



סיפור לשבת

הרב צבי נקר

כל תפילה בסופה מתקבלת



פנחס גדל כנער בירושלים שלאחר מלחמת העולם השנייה, בין בתיה של שכונת בתי אונגרין העתיקה. הוא היה בן יחיד להורים מתבגרים, אנשי מעלה, משרידי יהדות הונגריה המפוארת.

הוריו המסורים עשו את כל המאמצים כדי לגדל את בנם יחידם לתורה וליראת שמים. אביו שהיה תלמיד חכם, השקיע שעות בלימוד משותף עמו, בעוד אמו הצדקת שפכה בעבורו דמעות כמים בתפילותיה, בכל עת מצוא, ובפרט בערב שבת בשעת הדלקת הנרות.

פנחס היה צעיר לימים כאשר בדרכו לבית המדרש פזלו עיניו לעבר חבריו שנסחפו אחר רוח החלוציות שנשבה באותם ימים וסחפה אחריה רבים וטובים לעבר פי פתח. כך, הנער המוכשר שעתידו התורני היה פרוש לפניו, נמשך אחר חבריו הפוחזים. הוא בילה לילות וימים כשותף בפעולות נועזות בארגונים הנודעים שלחמו בערבים ובשותפיהם הבריטים.

הוריו הבחינו באיחור בשינוי העובר על בנם מחמד עיניהם. הם ניסו לעשות הכל כדי להשיבו לדרך הישר, אולם היה זה מאוחר מדי. פנחס כבר עבר כברת דרך בדרכו החדשה, ולא ארכו הימים עד שהגיע לבית הוריו כשבפיו ההודעה המטלטלת והקשה ביותר שיכולים היו לשמוע. הוא החליט לעזוב את הבית ולעבור לאחר מקיבוצי השרון.

ההורים ההמומים ניסו לדבר על ליבו, הם התחננו אליו בדמעות לבל יכזיב את תקוותיהם ויוביל את עתידו לאבדון, אולם הנער ביכר להתעלם מזעקתם ולברוח אל הבלתי נודע.

השהות בקיבוץ הסבה לפנחס קשיים רבים, והוא לא חדל מלהיזכר בבית החם שנשט מאחור. בפרט בלילות שבת, עת נזכר בזמירותיו של אביו ומטעמיה של אמו, היו עיניו מוצפות דמעות. באותה העת הוא היה פורש לחדרו, שקוע בהרהורים. עובדה זו גרמה לו להתרחק מחבריו, וכך להימנע מחילול שבת.

לא ארכו הימים עד שנשט פנחס את הקיבוץ ועבר להתגורר באחת הערים הסמוכות, תוך שהוא ממיר את עמל הכפיים בלימודים אינטנסיביים.

בינתיים, בירושלים, למרות הקשר הרופף שהיה להוריו עמו, לא חדלו הללו לרגע ממאמציהם להשיבו לכור מחצבתו. אמו אף נועצה במרן החזון איש זצ"ל, אשר לאחר שברכה בחום הורה לה שלא לחדול לרגע מלהתפלל עליו, שכן מקובלנו שתפילות ודמעות אינן שבות ריקם.

זמן מה לאחר מכן נפטר החזון איש, והאם שראתה בדבריו כצוואה בעבורה, החליטה להוסיף בתפילותיה. ברבות השנים, לאחר מלחמת ששת הימים, החלה לפקוד דרך קבע את הכותל המערבי ואת קבר רחל אמנו, כשבליבה התקווה שיקוים בה הפסוק: "מנעי קולך מבכי ועינייך מדמעה, כי יש שכר לפעולתך ושבנו בנים לגבולם".

בינתיים גדל הבן והיה לעורך דין מצליח, בעל משרד גדול ורב מוניטין. בלטה התקדמותו כמעט

ושכח מהוריו הזקנים, הוא העלים אזניו כמעט לחלוטין מפניות מגוונות שלא חדלו להגיע אליו מכיוונם.

באותן שנים נישא פנחס, ואף נולדו לו שני ילדים. פנחס חיבב במיוחד את הקטן מביניהם שכבר מינקות ניתן היה להבחין בהיותו מחונן. פנחס תלה בו תקוות שיהיה ממשיכו בניהול משרדו המפואר, ולשם כך החל מלמדו כבר מגיל צעיר את ענייני המשפט המסועפים.

באחד הימים צלצל לפתע הטלפון במשרדו של פנחס. על הקו היתה אמו הזקנה, היא סיפרה לו בדמעות כי אביו חולה מאוד ומבקש לראותו טרם פטירתו. פנחס התלבט האם להיענות להצעה לאחר נתק של שנים, ולבסוף נעתה.

למחלקת טיפול נמרץ בבית החולים שבירושלים הגיע פנחס עם בנו ובתו, שאותם זכה הסב לראות עתה לראשונה בחייו. ההתרגשות היתה בשיאה, הסב אחז בידיו הגרומות בידיו של בנו ונכדו, כביכול מעולם לא התנתק מהם.

בשארית כוחותיו ברך הסב את נכדו, ואחר שלף מאחורי מיטתו שקיק קטיפה ישן ומהוה, הושיט אותו לנכדו ואמר לו: "תפילין אלו יקרות מפז, הן נכתבו על ידי הסופר הנודע, מצדיקי ירושלים, רבי נתנאל תפילנסקי. אני מבקש להעניק לך אותן לאחר פטירתך, ובתנאי שתבטיח להניחן מיום בר המצוה".

האב והבן שהתקשו לעמוד מול דמעות הסב הבטיחו למלא את הבקשה, ואז פנה הישיש לזוגתו המסורה ואמר לה: "מרן החזון איש הבטיח שתפילה לא חוזרת ריקם, המשיכי להתפלל". אלו היו מילותיו האחרונות של הזקן, ומשסיימן נטל כוס מים, ברך 'השכל', שתה מעט ואחר עצם את עיניו לנצח.

את חגיגת הבר מצוה לבנו, כחודשיים לאחר פטירת אביו, חגג פנחס באולם מפואר בהתאם למעמדו. בשיאו של המעמד העניק לבנו את התפילין, שאותן ארוז בשקית חדשה ומהודרת. הנער היה נרגש ביותר מהמתנה המיוחדת, והוא ביקש מאביו להניחם בימים הקרובים בבית הכנסת.

הבקשה הטרידה מעט את אביו, אשר לרגע לא זנח את חלומו לראות את בנו עתיר הכשרונות ממשיך בדרכו, ואכן, תוך זמן קצר הוברר לו כי חששו לא היה לשוא.

בבית הכנסת נקשרה נפשו של הבן בנפש אחד המתפללים, אברך כמדרשו, והוא ביקש ממנו להדריכו בהנחת התפילין. לאחר שיחה קצרה שערכו השניים הופתע האברך לראות נער נבון במיוחד, שהוא כבור ועם הארץ בכל הנוגע לתורת ישראל, מנהיגה והליכותיה. מיד החל ללמדו על קצה המזלג מושגים יהודיים בסיסיים, והדברים משכו את לב הנער בעבותות.

זמן מה לאחר מכן יצאו הוריו של הנער לנופש

לכמה ימים בחו"ל, והציעו לו להצטרף אליהם. מה רבה היתה הפתעתם כאשר הנער ויתר על מקומו לאחותו, בתואנה כי הוא מבקש להשקיע את הימים בלימודיו, לקראת מבחני הבגרות. ההורים נסעו בלעדיו, ולרגע זה המתין הנער. הוא התקשר לאברך שעמו היה בקשר וביקש להתארח בביתו לשבת הקרובה. האברך נענה בשמחה, וכך זכה הנער לחוות לראשונה בחייו שבת כהלכתה. הוא לא חדל מלהתלהב מהמראות המיוחדים שאליהם נחשף, החל ממעמד הדלקת הנרות, המשך בתפילות המרגשות, בסעודות העשירות בתוכן רוחני וגשמי ובדברי התורה הנעימים.

אור השבת שהועבר כפתיל דקיק מבית סבא, דרך האב שנשט את הדרך, שב והווער בלב הנכד והיה לאש בוערת שהאירה את כל הפינות האפלות בליבו.

לא חלף זמן רב, עד שהנער הצעיר ניגש לאביו וגילה לו כי הוא החליט להתקרב לתורה ולמצוות. קשה לתאר את ההלם שאחז באביו. בתחילה ניסה להניאו ותיאר לו בצבעים ורודים את העתיד הצפוי לו בעולם המשפט, ומאידיך צבע בשחור את העתיד הצפוי לו כחרדי מן המניין, אלא שהבן, כפי הנראה, ירש ממנו את עקשנותו, ולאביו לא נותר אלא להיכנע.

הנער עבר ללמוד בישיבה קדושה, תוך שהוא משקיע את מיטב כשרונותיו בתורה, עושה חיל וגדל לאחד מבחירי הישיבה. שנים מספר לאחר מכן נשא לבת למשפחה מיוחסת והקים בית נאמן בישראל.

כעת היה זה תורו של אביו להתארח בבית בנו, יחד עם רעייתו וביתו המתבגרת. שנים רבות עברו מאז זכה בפעם האחרונה לחוות שבת יהודית אמיתית, והמראות צרבו את זכרונותיו הישנים משנות ילדותו בבית היהודי שבו גדל, הפיחו בו רוח חיים ועוררווהו לשוב בתשובה שלמה.

כמה הצר פנחס על כך שאמו הישישה הסתלקה זה מכבר לבית עולמה ולא זכתה לראות בהתגשמות תפילותיה. הוא לא יכול היה לשכוח את שעת פטירתו של אביו, עת פנה לאמו ואמר לה את מילותיו האחרונות: "מרן החזון איש הבטיח שתפילה לא חוזרת ריקם, המשיכי להתפלל".

עם צאת השבת ביקש מבנו להתלוות אליו לקבר הוריו בהר המנוחות. שם, כשדמעות זולגות מעיניו אמר בקול בוטח וצלול: "אבא ואמא היקרים, אני מבקש את סליחתכם על הצער העצום שגרמתי לכם עד סוף ימכם. אולם דעו לכם שהתפילות הרבות ששפכתם הביאו אותי, לכל הפחות בשארית ימי, לשוב אל אור התורה שהנחלתם לי בילדותי, ולהיות אב לבן וסב לנכדים ההולכים בדרך התורה".

**"ההורים
ההמומים ניסו
לדבר על ליבו,
הם התחננו אליו
בדמעות לבל יכזיב
את תקוותיהם..."**

הלכות כיבוד הורים

שאלה: אבא שאינו שומר תורה ומצוות, נכנס ואומר שלום לבנו באמצע שהבן קורא קריאת שמע, ואם הבן לא יאמר לו שלום, אביו לא יבין שהבן עוסק בקריאת שמע ויקפיד, כיצד על הבן לנהוג?

ההלכה אומרת, הקורא קריאת שמע, לא ירמוז בעיניו, ולא יקרוץ בשפתיו, ולא יראה באצבעותיו, בפרשה ראשונה שהיא עיקר קבלת עול מלכות שמים, מפני שנראה כקורא עראי, וכתוב (דברים ו, ז) ודברת בס, ודרשו חז"ל (יומא יט:), עשה אותם קבע. (שלחן ערוך ס' סג סעיף ו)

ועוד דין יש לנו, בין הפרקים - [א. בין ברכה ראשונה של קריאת שמע, לברכה שניה של ק"ש. ב. ובין ברכה שניה לשמע ישראל. ג. ובין שמע לוויה אם שמוע. ד. ובין וויה לויאמה. ה. ובין ויאמר לאמת ויצב לאחר שאמר ה' אלתיכם אמת]-שואל בשלום אדם נכבד (כגון אדם שמעל גיל - 70 או עשיר שתורם כספים לקהילה) ומשיב שלום לכל אדם.

ובאמצע הפרקים, שואל בשלום מי שהוא ירא ממנו, כגון אביו (שכתוב, איש אמו ואביו "תיראו". ויקרא יט, ג), או רבו (ששנינו, "מורא" רבך כמורא שמים. אבות פ"ד מ"טו), או מי שהוא גדול ממנו בחכמה (י"א מפני היראה וי"א מפני הכבוד), וכל שכן מלך. ומשיב שלום לאדם נכבד, ואפילו באמצע הפסוק, חוץ מפסוק שמע ישראל וברוך שם כבוד מלכותו לעולם ועד, שלא יפסיק בהם כלל, אם לא מפני מי שירא שמא יהרגנו. (שו"ע סימן סו סעיף א) וכתבו האחרונים, שלפי מנהגינו כיום שאין אנו נוהגים לשאול בשלום בבית הכנסת בעת התפלה, חלילה לשאול או להשיב לא בין הפרקים ולא בפסוקי דזמרה. והעד העיד בנו אחד מהאחרונים (מלפני קרוב 150 שנה), והרי אנו רואים אפילו שר כשיבא לבית יהודי ומוצאו מתפלל, לא ידבר עמו וימתין עד שיסיים תפלתו. (ערוך השלחן ס' סו סעיף ד)

ולאור כל האמור, במקרה שרואה שהאבא מצפה שהבן יושיט לו יד לשלום או ישיב לו שלום, יגביה מעט את קולו כדי שאביו יבין שהוא באמצע קריאת שמע. ומ"היה אם שמוע" ואילך רשאי גם לרמוז במקום צורך, ולכן אם הוא סיים פרשת "ואהבת", רשאי לכתחלה להושיט ידו לשלום, ואם אי אפשר לו, יסמן לו שהוא באמצע קריאת שמע.

וכתבו אחרוני זמנינו, שבעל תשובה שאביו עדיין לא חזר בתשובה ואינו שומר תורה ומצוות ורחוק מן הדת, ואם לא יאמר לו שלום לא יבין שאינו אומר שלום מפני שעסוק באמצע קריאת שמע, ינהג כפי עיקר הדין, שמקדים לומר שלום מפני היראה אף באמצע הפרק. [ואם תנוח דעתו של אביו רק בלחיצת יד, עדיף].

למעשה: אם היה הבן קורא קריאת שמע [של שחרית או של ערבית, כשיוצא בה ידי חובה מצות קריאת שמע מהתורה] ואביו נכנס לחדר, לא יאמר לו שלום, שבזמן הזה הכל מוחלים שלא להפסיק באמצע קריאת שמע וברכותיה לומר שלום לאביו או לרבו, ורשאי להגביה מעט את קולו כדי שאביו יבין שהוא עסוק במצות קריאת שמע, ואם הוא נמצא בפרשה שניה, יכול להושיט לו יד לשלום או להנהן בראשו.

ובן שחזר בתשובה ואביו עדיין חילוני שאינו שומר תורה ומצוות, ונכנס אביו באמצע שהבן קורא קריאת שמע, ואם הבן לא יאמר לו שלום, לא יבין שהוא מפני שעוסק בקריאת שמע, באופן כזה יאמר לו שלום אפילו באמצע פרשת "ואהבת", חוץ מפסוק שמע ישראל וברוך שם כבוד מלכותו לעולם ועד. שאין להפסיק כלל, שאין דבר גדול כמו שאנו מקבלים את מלכות ה' יתברך עלינו. (ע"פ ילקוט יוסף כיבוד אב ואם פ"ט ס"טו. ו-או"ח ס' סו ס"ט)

שאלה: כשאבא מצווה את בנו שלא יחתום ערבות האם חייב הבן לשמוע בקולו?

אמרו חז"ל, לעולם ירחיק אדם עצמו מן הערבות ומן הפקדונות בכל מה שאפשר. (יבמות קט). וכתבו האחרונים, אזהרה גדולה לכל יצא ערב בעד שום נברא שבעולם. ומדת ותרנות טוב, אמנם יזהר האדם בותרנותו במה שהזהירו רבותינו ז"ל, ובפרט לגוי.

למעשה: אם אביו ציהו שלא יהיה ערב עבור הלואות, צריך לשמוע בקולו. (ילקוט יוסף כיבוד אב ואם פ"ט ה"כט)



אימוץ אישי הרב אהרן פרידמן

אנו המבוגרים לא שונים

בכל שלב בחיים, כולל בחיים הבוגרים, אנו זקוקים 'שיראו' אותנו כדי שנתעודד, נרגיש טוב עם עצמנו ונצליח. בכל מאמץ והשקעה שאנו עושים, ולא משנה באיזה תחום, באיזה מקום ובאיזה סביבה, אנו זקוקים לעידוד ולכך שמישהו יגיב לנו. כמו חזן שזקוק לדעת כיצד קולו נשמע, כך כולנו זקוקים להד מהסביבה כדי להרגיש בטחון שאנו בכיוון הנכון. אין כאב כמו מי שמרגיש שלאיש לא אכפת ממנו ואף אחד לא 'רואה' אותו ולא מתייחסים אליו ואל מעשהו.

ודאי שלא כל אחד זקוק נואשות לכל גרם של תשומת לב. ניתן להשוות זאת לצורך של כולנו בוויטמינים כדי להיות בריאים ולתפקד כהלכה. יש שמקבלים אותם באופן טבעי מהמאכלים, ויש שזקוקים לתוספת ויטמינים מזוקקת. כך גם בוויטמינים הנפשיים. יש שמקבלים את התמיכה הרגשית ואת הסיפוק הנפשי מתוך תגובות הסביבה, בני הבית והמשפחה השמים לב אליהם ומגיבים למאמציהם בצורה שמשביעה אותם נפשית. לעומתם יש אנשים שאינם מצליחים לקבל מהסביבה את ההכרה הדרושה להם, וכדי להרגיש טוב הם זקוקים לתוספת מיוחדת של מנת תשומת לב, עידוד, מחמאות ודברי שבח וכו'.

גם מי שלא זקוק לכך נואשות, יהנה תמיד מכל מנה של תשומת לב שיצליח לקבל. אי לכך, כדי לקרב את הלבבות ולחיות טוב עם בני ביתנו ומשפחתנו הקרובה, חשוב שנשיקע מחשבה ונחפש דרכים לחזק ולגרום לכל אחד מהם להרגיש טוב, לפרגן ולהחמיא להם בכל דבר חיובי שהם עושים. אין כמו שימת לב כדי להיטיב עם הזולת ולחזק, וזה יקרב את הלבבות בצורה בלתי רגילה.

לבני זוג המבקשים ללמוד כיצד להחמיא ולשים לב זה לזה, אני מציע שבמשך תקופה מסוימת ינהלו רישום יומי מסודר בתחום, לפיו יוכלו לבדוק את עצמם מדי שבוע: מה עשיתי השבוע כדי לתת לבן זוגי הרגשה טובה? האם בן זוגי עשה משהו מיוחד ולא הדגשתי את הערכתי במידה מספקת? שימת הלב לפרטים הללו, כוחה יפה לקרב את הלבבות.

נכון לעשות זאת גם עם הילדים, ואף עם אלו שנישאו ועזבו את הבית. ראוי שנבדוק ונבקר את עצמנו מדי פעם, האם נתנו תשומת לב מיוחדת לכל אחד ואחד מהם. גם בנוגע לשאר קרובי המשפחה, כדאי לעקוב אחר עצמנו אם השקענו ועשינו מה שנדרש כדי להשקות את הצמאים ולקרב את הלבבות.

הנה כמה דוגמאות למשפטים שראוי להשמיע באזניהם של קרובי משפחה, בכל הזדמנות בה נפגשים:

- o אבא סיפר לי שעזרת לו מאוד כש...
- o נהנית לדבר איתך... בזכותך אני רואה את כל התמונה אחרת...
- o הבן שלי סיפר שבנך אהוב מאוד אצל החברים בכיתה/בישיבה.
- o כל הכבוד שהתאפקת אתמול מלענות לאלמוני שניסה לגרור אותך לויכוח.
- o קירבת אתמול את א' בעת המסיבה. עשית מצוה גדולה!
- o שמעתי מפלוני שדוברת/שרת יפה מאוד אתמול בשבע ברכות.
- o במסיבה, בלטה העוגה המושקעת והמרשימה שהכנת.

דבר נוסף שמאוד יעיל כדי לתת לזולת תחושה של חשיבות ובכך לטפח את הערך העצמי שלו: להתייעץ עמו. זה עובד מצויין עם ילדים, כאשר מייחדים כל ילד לנושא שקרוב לליבו והוא מתמצא בו, וזה גם עובד עם שאר קרובי משפחה או חברים. בכך אפשר לתת לכל אחד את המקום שלו ולהדגיש את הייחודיות שלו, כך שמלבד עצם התועלת ובניית הבטחון העצמי שלו, הדבר מקרב הלבבות ומרבה את האהבה.

רגע חושבים

דניאל אליהו גרמן



שלימות הנפש

את העונג האמיתי שבאהבה. הרב דסלר היה אומר לזוגות הטריים: "היזהרו יקירים! שתמיד תשאפו להשביע נחת זה לזה, כאשר תרגישו בכם בשעה זו. ודעו, אשר ברגע שתתחילו לדרוש דרישות זה מזה, הנה כבר אושרכם מכאן והלאה". (בתורת הסוד מובא שהגבר הוא המשפיע, והאישה היא הלבנה [הירח, השכינה] שאין לה אור מעצמה אלא מה שמקבלת מבעלה). לתת לא חיוב להיות עניין ממוני וכספי. נתניה היא נתנית ערך לשני, נתנית נוכחות, אמון. לתת את עצמי – את הזמן שלי, את היחס שלי (במאת האחוזים וכן לשים לב אפילו לפרטים הקטנים ולהחמיא עליהם).

ישנה בדיחה מצחיקה [ועצובה] על אישה אחת ביום הולדתה שהייתה עצובה. מה קרה? בעלה שכח שהיום יום הולדתה, והוא אינו מתייחס אליה כלל, מסכנה.. אמרה לה חברתה שיום ההולדת הוא עת רצון וכדאי לה להתפלל לבורא ולבקש ממנו שבעלה יתחיל להתייחס אליה כראוי. שמעה האישה לחברתה ובלילה לפני השונה הדליקה נר לכבוד הצדיק והתחננה 'יהי רצון שבעלי יתייחס אליי, יחשוב רק עליי, יתעניין רק בי ולא יסיר את מבטו ממני'. כשקמה בבוקר נעשה לה נס! היא הפכה לאייפון!

כלל שני – תלמדו את בן הזוג, ישנו הבדל עצום ביניהם. כדי להטיס חללית צריך ללמוד ולקרוא הרבה ספרי הדרכה לפני. נתחיל מללמוד מה מפריע לשני ולהימנע ממנו, מה הוא אוהב - ולעשות אותו (בתדירויות גבוהות יותר. אפשר גם להפתיע אותו מדי פעם ובכך לשבור את השגרה). בקיצור, להיות רגיש לבן הזוג. דע את האוהב – האישה בטבעה מרגישה מחויבות לתפקידי הבית לעומת הגבר שמרגיש שהוא על תקן של מתנדב. להבין את הראש, ולא להתעצבן ולפרש את השני כמזלזל. בהצלחה!

למאמרים נוספים של דניאל אליהו גרמן בקרו באתר ישיבת אור דוד

מי לא רוצה להרגיש טוב ולחוות נחת שלוה ואושר?
"לא טוב האדם להיות לבדו" קבע מי שברא אותנו - כשאדם בודד הוא עצוב וחסר ולכן הוא יצר לנו את חברים, משפחה ובני זוג איתם נגיע לשלמות הנפש. הבעיה הגדולה נוצרת כאשר יש בעיה בתקשורת.

'אישה - מתנה טובה לבעלה' אומרת הגמרא, הקב"ה נתן לך מתנה - בן אדם שלם שהוא רק שלך!. כשיש זוגיות טובה ואהבה היא ממלאת ומחממת את הלב ומבריאה אותו [מחלה מלשון חלל - שאור האהבה לא שורה שם. וכן מובא שהשרוי בלא אישה שרוי בלא שמחה, בלא חומה וכו']. חוקרים ראו בסריקות מח שכאשר האדם מאוהב הוא ממש בדיוק כמו אדם שצורך סמים להבדיל. יש לנו חומרים כימיים והורמונים שמופרשים בזמן שאנו אוהבים [כדוגמת אוקסיטוצין].

האדם הוא עולם קטן ומורכב ולכן חשוב ללמוד את הוראות ההפעלה שלו על מנת שנוכל 'לנצל' ממנו את המיטב, על כן ינתנו כמה כללי ברזל (אשר יכולים לחסוך לכם 'גזירת קופון' מיועצים למיניהם).

נקדים לומר שטרם שבאנו לעולם היינו חלק מהאור אין סוף - מלאים באהבה ללא תנאי וככה ממש גם נולדנו לעולם - לתוך אהבה; עטפו אותנו, חיבקו האכילו ודאגו לנו לכל הצרכים (אפילו בבטן האם התינוק מוזן מבלי לעשות דבר ובינתיים ההורים קונים לו מוצצים עגלות טיטולים ואפילו צעצועים). בקיצור, נולדנו עם טבע של 'מקבלים', ולכן, כולנו נרקומונים של 'אור' [תענוג] - רוצים לקבל; שיאהבו אותי, שיתייחסו אליי. ואם מישהו לא הזמין אותנו לאיזה אירוע, חרב עלינו העולם.

בקבלה נקרא הדבר בתור 'הרצון לקבל לעצמו'. המטרה שלנו בעולם היא להפוך מ'לוקח' ל'נותן' (מקבל על מנת להשפיע).

לכן, כלל ראשון: רק ברגע שהאדם יהיה כמו השמש שמאירה לעולם - יחפש לתת את האהבה מבלי תנאי ותמורה, רק אז הוא באמת יוכל לחוות

רוצים שנה טובה ומבורכת?



בכל ערב ראש השנה עורך הרה"ג דניאל זר שליט"א

פדיון נפש לשנה טובה ומבורכת!

בכח הפדיון לבטל גזרות רעות ולהשפיע על האדם

ישועות גדולות!