



זמני שבת קודש

רבונו תם	מוצאי שבת	הדלקת נרות	תל אביב
17:48	17:22	16:23	
17:53	17:26	16:22	ירושלים
17:46	17:20	16:21	חיפה

שבת שלום ומבורך!

העלון טעון גניזה

נסיונות החיים

חיינו של היהודי מתנהלים תוך הסתרת אור פני מלכו של עולם, וחיים שכאלה הם רצופי נסיונות, קשיים והתמודדויות. היצר אורב לנו בכל פינה, הדאגות מקשות על השאיפה לשקוע אל תוך דף הגמרא, והחיים עצמם – רצופי בעיות, אתגרים, התמודדויות וקשיים.

כי אבא שלא סומך על בנו – לעולם לא יעמיד אותו באתגר. אבא שמזלזל ביכולות או בכישורים של בנו – לא יתן לו משימות מורכבות לבצע. אבא שלא בועט שבנו בעל לב חזק דיו – לא יעמיד אותו במבחנים קשים. העמדתו של יהודי מול נסיון, היא בעצם מחמאה עוצמתית במיוחד מאבא שבשמים, שמכריז ואומר: 'בני, יש לי אמון בך, אתה יכול לעמוד בזה, אתה מסוגל, התחזק ועבור את המשוכה הזו – כי אתה יכול!' פרשת השבוע מספרת לנו את סיפורו של היהודי הראשון, אברהם אבינו ע"ה, שהתנסה בעשרה נסיונות. זה הזמן להעמיק מבט אל תוך המושג 'נסיון', להתבונן במהותו ולעמוד על טיבו. לא רק שהנסיון אינו מעיד על חולשה אישית או רמה רוחנית נמוכה, ההיפך הגמור הוא הנכון: הנסיון הוא קביעה שמימית שהמתנסה הוא בעל יכולות, שיש לו את הכישורים, שהוא מסוגל להתמודד ושבזרע עולם מאמין בו – ואין לך מחמאה מעניקת עוצמה וכוחות גדולה מזו!

הבה ניקח את המסר הזה בדיקת מפרשת השבוע, ונפנים שרגע הנסיון הוא רגע של אמירה שמימית של אמונה בנו, של ביטחון שמימי ביכולותינו לעמוד ולהתמודד. הבה ניקח את רגעי הנסיון ונמנף אותם לחוש את התחושות העילאיות הללו, ואז נוכל באמת להתמודד בגבורה, לנצח, להצליח לעמוד בנסיון, להתעלות ולהתקרב לאבא שבשמים באמת!

(הרב אשר קובלסקי)



הרה"ג דניאל זר שליט"א ראש הישיבה המוסדות

סיר יפה אבל מטונף

מדוע תקפו התקשורת את הרב שך כשדיבר על הקיבוצים והשמאל

אימרו לי אתם, הרב שך אמר שקר? הכל אמת, פריצות טרפות חילולי שבת, אוכלי שפנים וארנבות, במה אתם יהודים?! ניסו להסיט את הביקורת במתקפה, וכי הרב שך לא יודע שהם נטעו כרמים ופרדסים, ששפכו דמם למען המולדת, אבל על מה דיברו אתך "במה הם יהודים", דיברו אותך על שבת, על כשרות, על במה אתה יהודי. הסייר יפה מאד אבל הוא מטונף! אלוף בצבא, רב מעללים, יבוא לעתיד לבוא ישאלו אותו למה לא שמרת שבת, למה לא הנחת תפילין? מה הוא יאמר? הגנתי על העם, על המולדת? נטעתי כרמים, נטעתי פרדסים, זה יעזור לזו! מצוה מכבה עבירה?! אלא שאינם יכולים לקבל ביקורת גם אם היא אמת, גם ביקורת עניינית הם רוצים להשאר לכלוך שלהם. רצו שיחזור בו מהדברים, רב שמפחד מהתקשורת, שחוזר בו בגלל לחץ איננו רב. רב מלשון רב אומר את האמת בפנים ולא מחפש שיעשו לו "כפיים" יש רבנים שאומרים "אחי אחי", ככה לא מחזירים בתשובה, אנשים רוצים אמת צריך להשמיע אמת.

ואומר הנביא ישעיה: קרא בגרון אל תחשך כשופר הרם קולך והגד לעמי פשעם ולבית יעקב חטאתם!! דוקא בגלל שהוא אמר אמת הם ביקרו אותו, המגננה הטובה ביותר זו ההתקפה. המוטו של הציבור החילוני הוא אנחנו נעשה מה שבא לנו ואל תגיד לנו לעשות. אתה בא לבית המדרש, אתה צריך לדעת שאתה בא למקום שמשנה את החיים שלך מהקצה הנהגות דרך ארץ מידות. הגאון מוילנא אומר (אבן שלמה פ"א, ס"ב): "עיקר חיות האדם הוא להתחזק תמיד בשבירת המדות ואם לאו למה לו חיים". כלומר, המטרה המרכזית של ירידת הנשמה לגוף היא להגביר את הנפש על הגוף, למשול בגוף וכל תולדותיו כאשר המשילה על שאר בע"ח שאינם מדברים. ואם הוא חי עם המידות הרעות, הרי הוא כבהמה, למה נפח ה' בו רוח חיים? למה לו חיים? מי שרוצה באמת להשתנות צריך להתחזק יום יום בלימוד מוסר או שמיעת שיעורי מוסר ואם יכול לבוא פעם בשבוע לדרשה בכל יום רביעי יזכה לנצח את היצר הרע ולזכות לאושר האמיתי!



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

אמר הקב"ה לישראל, בני, בראתי יצה"ר באדם בראתי לו תורה תבלין. נכון, בראתי יצר הרע באדם, אבל כנגדו בראתי לו תורה שמתקנת אותך ומכשירה אותך להתמודד עם יצר הרע ולעבוד בשני יצריך. אדם יש לו וולבו הולך לחברה של ולבו, מרצדס הולך לחברה של מרצדס, מי ברא אותנו? הקב"ה, צריך ללכת אל היצרן. הקב"ה ברא בנו תאוות קשות ויצרים רעים, צריך ללכת אליו ית' ולשאול אותו מה התרופה, והוא יתברך גילה לנו שאין תרופה למכה הזו אלא התורה, אם פגע בך מנוול זה משכחו לבית המדרש, הוא כבר "פגע" בך, הוא כבר הוריד אותך, קח אותו לבית המדרש. אם אבן הוא נימוח, אם ברזל הוא מתפוצץ. שנאמר הלא כה דברי כאש נאם ה' וכפטיש יפוצץ סלע. לימוד התורה והמוסר, זה סם המוות של היצרים הרעים, וצריך תורה ומוסר ביחד. הוא כבר פגע בך, החטיא אותך, אבל אתה אל תתייאש כי זו המטרה שלו שתתייאש ותפסיק לבוא לשיעורי תורה.

אנחנו רואים איך נראה הרחוב שבחוץ, ברחוב איש את רעהו חיים בלעו. לא רוצים לשמוע ביקורת כל אחד חושב שהוא יודע מה שהוא עושה. גם אם תגיד ביקורת עניינית ונכונה לא יקבלו אותה "אל תגיד לנו מה לעשות". גם אם הביקורת היא עניינית וטובה הם דוחים אותה לפני כעשרים וחמש שנים היה כנס של העולם החרדי, באיצטדיון יד אליהו, דיבר שם הרב שך זצ"ל. כל התקשורת בארץ ובעולם התעניינו מה יגיד הרב שך, המפתח היה בידו המתח היה רב, האם החרדים הולכים עם השמאל או עם הימין, היו אז לשון מאזניים. הוא התכונן להזדמנות, הוא תקף חריפות אבל מתוך אהבה ורגש ובכי רב, כמו אבא רחום, את השמאל שזרק את כל מחמדי העם לאשפתות. הוא זעק אז על הקיבוצים על הלכלוך וחילול השבת, על אכילת השפנים והחזירים. הוא זעק כמו אבא אמיתי, "במה אתם יהודים!!! כל התקשורת קמה עליו, כתבו עליו מילים קשות ביותר.

היה שידור ברדיו, שמו מצד אחד מילים של הרב שך את המוסר הנוקב שלו, ומאידך שלו את דברי הנשיא הרצוג שדיבר בפאתוס על הידיים המויבלות של אנשי הקיבוצים ועל הפנים חרוצי הקמטים ששפכו דמם למען המולדת, ראו איך מדבר זה ואין מדבר זה.

זכות החיזוק והקריאה בעלון

לעילוי נשמת שלמה בן ג'ון ג'ון, סגילת 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

כמה אתה מתאמץ?

שה' נתן לנו. אבל ברוך ה', אנו שמחים ומאושרים, מגדלים את ילדינו לתורה ולמצוות ואני עצמי עוסק בתורה הקדושה, משוש חיי, בשמחה ובאושר.

מיד אחרי פסח, כשהרגשתי שהגיעו מים עד נפש ואי אפשר יותר, הצעתי לאשתי שאתחיל לכתוב קצת סת"ם, כמה פעמים ניסיתי ויש לי כתב יפה, ובעז"ה אני יכול להצליח. "אני אהיה סופר סת"ם" אמרתי לה, מרגיש מדקרות של חרב בליבי, רוצה כל כך ללמוד, אבל אין לי ברירה, יש לי משפחה וילדים ומישהו חייב לפרנס אותם.

אשתי שומעת את הדברים ומנענעת בראש: "בשום אופן לא", היא אומרת לי, "התורה שלך חשובה לנו יותר מכל דבר אחר. תמשיך ללמוד תורה בעיון וה' יעזור". אני מסתובב, שאף אחד לא יראה את הדמעות שמשמאות את ראיתי. אני יכול להמשיך לשבת וללמוד תורה למרות המצב הלא פשוט הזה. ואשת החיל שלי, ה' תעזור לנו בשבילה.

אחר כך הבנייה ועכשיו הבר מצוה, חצי שנה חלפה והיא לא היטיבה איתנו, פעם ראשונה שאני מבין שהמילים "החובות חנקו אותך" הם לא מליצה. החובות עוד רגע חונקים אותך, אני מרגיש את הטבעת שלהם הולכת ומתהדקת, ועם כל זאת, בוטח בהקב"ה נותן התורה, הזן ומכלכל את כולנו, מקרני ראמים עד ביצי כינים.

"אבא הגענו", מעיר אותי אחד הילדים, "צריכים לרדת", אני נועל את כל התחושות הקשות, משליך אותן החוצה ומורח חיוך ענק על שפתי, יודע שעכשיו אני צריך להיות במיטב, זה מגיע לסבא, מגיע לילדים ומגיע לי.

אנחנו צועדים כולנו לבית של סבא של אשתי, יהודי מבוגר ויקר מאוד. בסוכות אנחנו מגיעים לבקר אותו ומשתדלים מאוד להגיע לו את הזמן. אני לא אבוא אליו עם פנים חמוצות כשרשימת דאגות משתרכת מאחורי.

סבא מקבל אותנו יפה כמו תמיד, שמח מאוד כשאנחנו מגיעים. הילדים מאושרים גם הם, אנחנו

אנחנו נוסעים לסבא של אשתי. הנוף חולף על פנינו סוכות בנויות לתפארה, יהודים יקרים צועדים ברחוב עם ארבעת המינים בידם, ילדים קטנים מאושרים, זה לא פלא, "ושמחת בחגך" רק עלי השמחה מדלגת בקלילות.

הנסיעה השנתית הזו, בסוכות, היא חוויה מיוחדת עבורנו. הקטנים נהנים להסתכל בחלון ובדרך כלל גם אני נהנה. סבא של אשתי, הוא אדם מיוחד ותענוג לפגוש אותו, אבל הפעם אני מרגיש איך גוש גדול עומד בגרוני וחונק אותי כמו צבת.

"אבא", פונה אלי יוסי בן הכמעט שלוש עשרה, "אני לא הבנתי באיזה אולם תהיה הבר מצוה שלי, וגם מתי תקנה לי כבר חליפה?" הוא מסתכל עלי רגע ויורה עוד כדור הישר ללב המכווץ שלי, "מה עם ההזמנות, אבא?"

שאלות טובות יש לו לבחור, אני מגייס את כל הכוחות מתוכי, שולח אליו חיוך ואומר לו שלא ידאג ובעז"ה הכל יהיה בסדר ומיד אחרי החג...

איך מיד אחרי החג? צורח בתוכי קול היסטרי, אבל אני משתיק אותו, שיוסי לא ישמע את הלב הפועם שלי, "חס באוטובוס", אני אומר לו, "אבל יש כאן מזגן אבא! ואבא תראה את הסוכה הזו, היא כשרה בכלל?"

אני מסתכל לצד שהוא מצביע, אבל הטלפון מצלצל, על הקו הקבלן שסיים לפני חודש לשפץ את הדירה, מלכתחילה אמרתי לו שאני אשלם לו חלק אחרי סוכות והוא הסכים, עכשיו הוא רוצה להזכיר שסוכות כמעט נגמרה נכון, באמת ככה, ואין לי מושג מאיפה אביא לו את יתרת הסכום. למה שיפצנו? אני שואל את עצמי ונזכר שבעצם לא היתה לנו אפשרות אחרת, אי אפשר היה לשרוד יותר בצפיפות האימה הזו.

אני אברך כולל ברוך ה', אני יודע שזכיתי ובדור שלנו זה לא פשוט. לקום בבוקר וללכת לעשות את הדבר הנפלא ביותר שכל יהודי מאחל לעצמו, ללמוד תורה.

אשתי גננת ומרוויחה סכום זעום, וביחד אנחנו לא ממש מצליחים לכלכל את המשפחה הברוכה

יושבים ומשוחחים בנחת. אחרי כמה שעות, כשאנחנו קמים ללכת, מלווה אותנו סבא לדלת, ואז הוא מצביע על שני קרטונים. "תראה", אומר לי הסבא המבוגר, "יש כאן קרטונים עם ספרים, יכול להיות שהם יעניינו אותך, אולי תוכל למכור אותם". אני תוהה ביני לבין עצמי מה יש כאן, ואם לא יהיה לי כבוד מדי לסחוב, אבל שני הבנים שלי, בן הבר מצוה ואחיו הגדול יותר, מרימים בקלות את הארגזים. אנחנו נפרדים מסבא, מאחלים לו שנה טובה וחוזרים הביתה.

בבית אני פותח את הקרטון ואיזושהי התרגשות אוחת בי. גם בלי להבין ביודאיקה ובספרים ישנים, אני מבין שיש כאן אוצרות של ממש, ספרים יקרי ערך. אני רואה את הספר של השל"ה מדפוס ראשון, שני ספרי רמב"ם שהודפסו לפני חמש מאות שנה, ושור גם כן מלפני חמש מאות שנה, ועוד ספרים עתיקים... שני קרטונים מלאים בספרים עתיקים.

"איך מיד אחרי החג? צורח בתוכי קול היסטרי? אבל אני משתיק אותך, שיוסי לא ישמע אל הלב הפועם..."

אני קורא לסוחר בספרים עתיקים ומראה לו את הקרטונים, הוא לא מסתיר את התפעלותו, ואומר לי שהוא מוכן לשלם אלף שקלים עבור כל אחד מהספרים.

אחר כך אני פונה לסוחרים אחרים. הם רואים את הספרים, מתפעלים עמוקות, על הספר של השל"ה מדפוס ראשון הם משלמים לי שבע עשרה אלף דולר, וכל ספר של הרמב"ם מלפני חמש מאות שנה נמכר באלפיים שש מאות דולר, והסור מלפני חמש מאות שנה גם כן בחמש מאות דולר.

ומה יש לי עוד להוסיף?

אולי לספר לכם שהבר מצוה נחגגה ברוב פאר והדר והחובות לקבלן שולמו במלואם ונשארת עם עודף ועם הבנה שהקב"ה לא צריך שאהיה סופר סת"ם, וכל בוקר כשאני צועד שוב לכולל אני מודה לו על כך שלא ויתרנו.

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

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

חייגו עכשיו: 03-61-50-203

*ההפצה הינה בטחור סמלי



הלכות 'ברך עלינו'

בנוהג שבעולם אדם שהוא רעב ומישהו נותן לו פרוסת לחם קטנה כמה אותו רעב מוקיר טובה לאותו אחד, אולם אם הוא מפרנסו תמיד שלא יבוא לידי רעב אזי כח ההרגל שאחר כמה פעמים אותה הוקרה יורדת אע"פ שכולם יודעים שזה שמפרנסו תמיד, טובתו מרובה משל זה שנתן לו פעם אחת פרוסת לחם, הנמשל הוא כלפי ה' יתברך שהוא מוריד הגשם ומחיה את העולם ומרוה את כל היבולים, וזהו חסד גדול שעושה ה' יתברך עם בני אדם שנותן להם גשם. וחז"ל הפליגו במעלת יום שיררדים בו גשמים, שהוא כמו יום שנתנה תורה לעם ישראל, וכמו יום שנבראו שמים וארץ ועוד כהנה.

א. משמיני עצרת אנו אומרים בתפילה "משיב הרוח ומוריד הגשם" במקום "מוריד הטל", וזה נקרא מזכירין את הגשמים אולם עדיין אין מתפללים עליהם, וב-ז' בחשון מתחילין להתפלל על הגשמים שירדו, והטעם מפני שעם ישראל היה עולה לירושלים לחוג את חג הסוכות, וכדי שישפיקו אחרוני העולים להגיע לביתם ולא ירד עליהם גשם לכך לא מתפללים רק עד ז' בחשון שאז כבר כולם הגיעו לביתם.

ב. כיום שאין בית המקדש בכל זאת מתחילים לומר "ברך עלינו" מ-ז' בחשון, כיוון שעדיין יש פירות ותבואה בשדות, ומחכים עד שיעבור זמן מספיק להכניסם ולשומרם ומתחילים להתפלל על הגשמים.

ג. מנהג הספרדים לומר בחורף ברכת "ברך עלינו", ומנהג האשכנזים לפתוח תמיד ב"ברך עלינו" ובימות הגשמים אומרים "ותן טל ומטר לברכה", ובימות החמה אומרים רק "ותן ברכה".

ד. אם אמר "ברך עלינו" אחר שמיני עצרת קודם ז' בחשון, יצא ידי חובה, ואפילו אם נזכר קודם שסיים תפילתו ימשיך בתפילתו ולא יחזור, אולם טוב שאחר שסיים תפילתו יחזור ויתפלל בתנאי של נדבה.

ה. מז' בחשון מי שהתפלל ולא הזכיר טל ומטר בתפילה לא יצא ידי חובתו וצריך לחזור ולהתפלל, אולם ישנם מקומות שיכול לתקן מבלי לחזור על כל התפילה כדלהלן:

ו. אם התחיל "ברכנו" במקום "ברך עלינו", כל זמן שלא חתם בשם ה' בסוף הברכה (היינו ברוך אתה ה'), יחזור לתחילת הברכה ויאמר ברוך עלינו.

ז. ואם כבר הזכיר שם ה', שאמר ברוך אתה ה' ונזכר שלא אמר "ברך עלינו", יאמר "למדני חוקיך" ויחזור לתחילת ברכת "ברך עלינו".

ח. ואם כבר סיים את הברכה, יאמר שם "ותן טל ומטר לברכה" לפני שמתחיל ברכת "תקע בשופר", וטוב שגם בברכת "שמע קולנו" לפני שאומר "כי אתה שומע תפילת כל פה" יחזור ויאמר "ותן טל ומטר לברכה".

ט. ואם כבר התחיל ברכת "תקע בשופר", אפילו אמר רק תיבת "תקע", ימשיך בתפילתו ובברכת "שמע קולנו" קודם שאומר "כי אתה שומע תפילת כל פה" יאמר "ותן טל ומטר לברכה".

י. אם כבר חתם ברכת "שומע תפילה" יאמר "ותן טל ומטר לברכה" לפני שמתחיל ברכת "רצה".

יא. אם כבר התחיל ברכת "רצה", אפילו אם התחיל רק תיבת "רצה", וכן אם נזכר בברכות שלאחר מכן, כל זמן שלא אמר "יהיו לרצון" שאחר "אלוקי נצור", יחזור לברכת "ברך עלינו" וימשיך את תפילתו משם והלאה כסדר.

יב. אם נזכר אחר שכבר אמר "יהיו לרצון" שאחר "אלוקי נצור" צריך לחזור לראש התפילה, ואפילו לא עקר רגליו, וכל שכן שאם כבר עקר רגליו שצריך לחזור ולהתפלל מתחילת התפילה.



שיפוטיות מול אמפתיה (המשך)

אמפתיה מהי? מאיפה נובעת השיפוטיות שלנו? האם היא באה ממקור חיובי, כפי שאנו משלים את עצמנו, או שהיא מוכיחה כי דווקא לנו חסרה תכונת אופי בסיסית?

התשובה היא שאם יש בנו שיפוטיות, אנו ככל הנראה חסרים את התכונה הקוטבית לשיפוטיות, הלא היא האמפתיה. הבה נכיר אותה.

אמפתיה היא היכולת להביא את עצמנו לראות את הדברים מזווית הראייה של השני; משל היינו 'נכנסים לנעליו', עומדים במקומו ומביטים החוצה מתוך שתי עיניו. רואים את מה שהוא רואה, כפי שהוא רואה, ומרגישים את מה שהוא מרגיש, כפי שהוא מרגיש, בלי לשפוט אותו אם הוא צודק או טועה, בלי לייעץ ולהדריך מה עליו לעשות. במילים אחרות: להיות עם הזולת, במקום להתייחס אל הזולת.

אמפתיה משודרת באמצעות הקשבה פעילה, באמצעות המאמץ שלנו להקשיב ולנסות להבין מן השני מה שהוא מרגיש וחווה. בכך נרגיש אותו באמת, ובסופו של דבר גם הוא ירגיש שאנו באמת מבינים ומרגישים אותו. תגובה אמפתית אינה מפסיקה את שטף הדיבורים ואינה סותרת אותם. היא לא אומרת: "אל תתלונן, תשמח שזה לא גרוע יותר!" ואינה משדרת: "מדוע המשכת בכך?! איזו טעות עשית!" אלא נותנת תחושה חזקה של "עמו אנכי בצרה". זה מה שאנשים צריכים ומצפים מאתנו, ולכן יש לזה עוצמה כה רבה.

מבחינה טיפולית, לעצם ההקשבה האמפתית יש כוח ריפוי אדיר. היא משקיפה את סערת הנפש בכך שהיא נותנת לסובל תחושה נעימה, שהוא לא לבד ושהמאזין מבין אותו באמת ומרגיש את אשר הוא מרגיש. גם בסביבה החברתית והמשפחתית מחוללת ההקשבה האמפתית נפלאות, שהרי במרבית המקרים, מכרינו אינם זקוקים לעצה כמו שהם זקוקים ללב מבין, לחבר שיוכל להזדהות עם העובר עליהם.

יעקב פגש את חברו זאב והנה פניו אינם כתמול שלשום. "האם אתה כועס על מישהו?", פנה אליו בשאלה. התברר כי זאב באמת כעס. על חותנו. הוא הגיע לעשות אצלו שבת, ונכח שם גם החתן הצעיר ממנו, זה שהתחתן לאחרונה, ובמשך כל הסעודה כולם התייחסו רק אליו. כרכרו סביבו כאילו הוא היה היחיד ליד השלחן. זאב הרגיש מוזנח על ידי חותנו שכלל לא התייחס אליו. "אה, זה הכל?" הגיב יעקב. "על מה אתה כועס?! אתה חייב להבין את חותנך. ככל הנראה חשוב לו עכשיו לקרב ולתת הרגשה טובה לחתן החדש. חוץ מזה, תלמד כבר שאתה לא חייב להיות במרכז כל הזמן..."

קלמן, בחור בן שמונה עשרה, מוטרד מהעובדה שאחיו הבכור הוא בעל עודף משקל. במצב כזה, הוא בטוח, "אחי לא ימצא שידוך בקלות, ובשל כך יתעקב גם השידוך שלי", כפי ששח את דאגתו באוזני זלמן ידידו. לא היה לו קל להעלות את הנושא בפני ידידו, ועכשיו ציפה לראות שהלה משתתף בצערו. זלמן, מצדו, פחות התרגש. "זו לא סיבה לדאגה! מה אתה משתטה?! ביטל את הדאגה במחיידי."

תגובותיהם של יעקב ושל זלמן, כמובן לא השקישו את רוחם של זאב ושל קלמן. מלבד שהתגובות לוקות בהיעדר אמפתיה, הן פשוט לא מתייחסות לנידון!

אילו היה זאב שואל את יעקב האם זו אכן סיבה לכעוס, או מה הוא יכול לעשות כדי שזה לא יפריע לו, היה מקום לענות לו בסגנון: "באמת לא נעים להרגיש שלא 'רואים' אותך, אבל אם עד הנה היו לך יחסים טובים עם חותנך, כפי הנראה הסיבה שהוא התעלם ממך השבוע היא בגלל הלחץ שלו מהחתן החדש, וסביר להניח שזה יעבור לו".

אילו היה קלמן מתייעץ עם זלמן בעניין ההתמודדות עם הדאגה לשידוך של אחיו, ושואלו איך הוא יכול להירגע, היה זלמן יכול לשטוח את חוות את דעתו ובעדינות, כגון: "בדרך כלל, עודף משקל מועט כשל אחיך אינו מעכב שידוכים מובהק, כך שיתכן שאתה דואג לחינם. הדאגה היא על ספק, אבל אין ספק שהיא תגרום לך סבל מיותר. הבה נבדוק מה תוכל לעשות כדי להסיר דאגה זו ולמען תוכל להתמקד בדברים שתועלתם בטוחה..."

רגע חושבים

דניאל אליהו גרמן



לבחור להרגיש את הטוב

שעות 7 ימים בשבוע – דבר ששום בן אנוש לא יוכל לספק לנו. להרגיש את השמירה שאופפת אותנו – אנחנו כאן ועכשיו מוגנים ואהובים כפי שאנחנו. האדם שדבוק במחשבתו לבורא הוא שמור מכל מיני הרעות כי הוא עם הבורא והבורא עמו [רמב"ם מורה נבוכים].

התבונן איך הוא גידל אותך עד היום וסיפק לך את כל צרכיך ללא קץ (קחו מס' רגעים להיזכר בדברים טובים שקרו לך).
שלב ב. דמיין לפרטי פרטים את עצמך 'העתידי' – מוצלח, מסופק כלכלית, בריא, מאושר. תאמין שאתה ראוי לכל הטוב הזה רק מעצם היותך חלק אלוהי ממעל. אפשר לסיים את התרגיל המדיטטיבי הזה עם משפט/פסוק מעצים כמו 'גול אל ה' דרך ובטח עליו והוא יעשה' 'שהבורא איתי – הנסיבות פועלות לטובתי' וכדו', לחזור עליו מספר פעמים בשמחה עד שהוא יחדור פנימה.

דרך נוספת: בכל דבר שאתם מסתכלים/שומעים/עושים – תנסו להרגיש איך הבורא מקיים ומהווה את אותו הדבר יש מאין ממש בדרך נס, וכל זה בעבורי – שאהנה ממנו (חפשו עקרון האי-ודאות). לדוגמא – אדם ששונה קפה בבוקר יתבונן איך הבורא סיבב שיגיע עד אליו החלב מהפרה ע"י אותם חולבים דרך כל הסיבות וכו' וכן הקפאין הסוכר.. והוא עכשיו ממש בורא לי את ה'נס' קפה הזה בשביל שיהיה לי טעים וטוב. הריחו את הארומה שלו. הכניסו את שפת הכוס לאט וחושו את טעמו הטוב. הכל זה אור ה'!
תרגול כזה מוכח גם מחקרית שבונה נתיבים עצביים במח ומעשר אותנו בדופמין, סרוטונין ועוד כל מיני דברים טובים. בהצלחה.

עם ישראל נמצא כרגע בריור האחרון לפני הגאולה. וכמו שלפני שעולה השחר יש את החושך הכי גדול – ככה עכשיו, לפני הגאולה יש צירי 'חבלי משיח', צער גדול. אנחנו חייבים להחזיק חזק בחבל ההצלה של ה'אמונה' – לאחוז בבורא יתברך ולא להרפות ממנו. לדעת שכל המטריקס הזה זמני, אנחנו לפני לידת האור הגדול שהולך להזריח על כל אחד ואחת מאתנו. בעד כל צער שסבלנו ולא עזבנו את הבורא – עתיד הוא לשלם לנו שכר ענק ונצחי שאי אפשר בכלל להבין בשכל אנוש.

מי שחי באמונה שכל מה שהוא עובר זה בהשגחה פרטית ניסית ואין טבע, שזה לטובתו ומודה לקב"ה על הנקודות הטובות שמוצא בעצמו (בהתבוננות) - נעשים על ידו נסים ונפלאות וישועות גדולות, בחון ומנוסה! ר' נחמן כתב בספרו שתכף שאדם קם מהשינה דבר ראשון יחשוב באמונת עולם הבא. כשאדם שם לנגד עיניו ומדמיין תמונה של עתיד טוב – הוא מושך את עצמו לאותה ההארה ושמח בה (ור' ירוחם ממיר כתב שמי שבוטח בעתיד שלו ובוטח בו, עתידו מובטח. אכן בעולם הטיפול ישנו תרגיל שבו אדם מדמיין את עצמו ה'עתידי'. ישנם מחקרים שמראים את השינוי הפיזיולוגי במח האנושי לאחר תרגול כזה).

בתלמוד מובא שאין צייר כאלוקינו – ה' יתברך יכול לצייר לנו עתיד 'ורוד' וטוב. אין מי שימנע בעדו ליצור עבורך עולם זהיר וחיים מאושרים שאי אפשר לתאר - אם רק תאמין בו! הלא הוא אבינו שכל רצונו וחפצו הוא להשפיע לנו מטובו. וכמו שאדם שיש לו בן הוא בוודאי רוצה רק להציל אותו מכל רע ולהטיב לו – קל וחומר הבורא ברוך הוא הרחמן והטוב.

אז איך בעצם מגיעים להרגשת הטוב של הבורא? איך נדבקים באור אין סוף הזה?

דברים טובים לא באים בקלות – צריך להתחיל לתרגל:

שלב א. תתחיל/י בלהרגיש את הבורא. את הנוכחות שלו עליך שהיא 24

למאמרים נוספים של דניאל אליהו גרמן
בקררו באתר ישיבת אור דוד

הוצעה לטעום טעם של שבת אמיתית?

ישיבת אור דוד מזמינה אתכם להצטרף לשבת מלאה רוחניות עם הרה"ג דניאל זר שליט"א ובחורי הישיבה



קריאת תהילים



חדרים מפוארים



אוכל כיז המלך



תפילות מדוממות

להזמין מקום לשבת הקרובה ניתן למלא את הטופס באתר הישיבה או להתקשר למשרדי הישיבה

03-5701212