



## זמני שבת קודש

רבנו תם	מוצאי שבת	הדלקת נרות	תל אביב
17:38	17:16	16:15	תל אביב
17:43	17:20	16:14	ירושלים
17:35	17:13	16:13	חיפה

## שבת שלום ומבורך!

העלון טעון גניזה

## מתחילים מחדש

כשיעקב אבינו נערך למפגש עם עשו, הוא מציג רק 11 ילדים ומחביא את דינה מפני עשו, ורש"י מציין כי יעקב לא נהג כשורה, שכן דינה היתה יכולה להחזיר את עשיו בתשובה. הבה נזכור, עשיו היה אז זקן בן 97 שנים, למוד מלחמות, רשע מדופלם, רוצח מפורסם, פושע נאלח. ובכל זאת - יעקב נתבע על שלא העניק לו אפשרות לחזור בתשובה, כי למרות כל ההיסטוריה המכוערת של עשו, עדיין היה בידו לחזור בתשובה שלימה, לשוב ליראת שמים!

מדהים! בגיל קרוב למאה, למרות ועל אף כל הבעיות בעברו, עשו עוד היה יכול שוב בתשובה שלימה, לחזור לאבא שבשמים. זה לא בגלל שהוא היה חריג, אלא כי כל אדם, באשר הוא, יכול בכל רגע ובכל שעה לנטוש את עברו, לשים איקס על ההיסטוריה שלו, להתעלם לגמרי מהכשלונות שלו - ופשוט לזנק לאבא שבשמים, להתבטל אליו, לחבק את תורתו ולהתחבר לערכיה, תוך רגע אחד של החלטה!

יהודי יקר, לא משנה מה גילך, מצבך, עברך, או כשרונותיך, הרי איש מקוראי עלון זה אינו יהודי בן קרוב למאה, רוצח סדרתי ובעל עבר אפל, כעשו הרשע בשעתו... זה אומר שלכל אחד מאיתנו כל הזמנות. כל אחד, אבל ממש כל אחד - יכול לזנק מחדש, לקפוץ ולהגיע להישגים רוחניים כבירים. זה דורש רק החלטה! - מסורה, חרוצה נחושה, אמיצה, מקריבה - אבל רק החלטה!

וככל שנמחר לקבל את החלטה הזו, וככל שנזדרז לאמץ אותה, ככל שנבין שאנחנו כן מסוגלים להיות עקביים בשיעור יומי, להישמר מדיבור בתפילה, לשפר את שמירת העיניים והפה, להוסיף מעשי חסד ולהקפיד על קיום קלה כחמורה - כך נזכה שבורא עולם באמת יתן לנו את הכוחות והיכולות, לחשב מסלול מחדש ולאפס היסטוריה ישנה ועבישה, להתחיל חיים חדשים ומוארים, קסומים ונפלאים, של הישגים רוחניים כבירים ועצומים! (הרב אשר קובלסקי)



הרה"ג דניאל זר שליט"א ראש הישיבה והמוסדות

## עומק הדין

כמה חמור דינו של הקב"ה שמדקדק עם כל אחד ואחד בבריאה

אלוקיך תירא ואותו תעבוד - ועתה ישראל מה ה' א' שואל מעמך כי אם ליראה את ה'. מדוע יש לפחד אם הקב"ה מוותר?! אלא שאין דבר כזה, כל האומר הקב"ה ותרן ויותר חיינו.

"סוף דבר הכל נשמע את האלקים ירא ואת מצותיו שמור כי זה כל האדם". כל מה שעושה את האדם לאדם, זה את האלקים ירא ואת מצותיו שמור. אם יש יראת שמים אתה אדם ואם אין יראת שמים אתה חיה, כל מה שעושה את האדם לבן אדם - זו יראת שמים. כל מה שבא אדם לעולם זה בשביל את האלקים ירא ואת מצותיו שמור כי זה כל האדם, כל מה שעושה את האדם לבן אדם זה יר"ש, בלי יר"ש אדם נעשה חיה.

מה ההבדל בין חילוני לחרדי? יראת שמים. מה פירושו? חילוני יודע שצריך לשמור שבת, להניח תפילין, אז למה הוא לא עושה. אלא שאין לו יראת שמים! היראת שמים של האדם נמדדת כמה הוא מדקדק על קלה כחמורה. אני עבד ה' איך אפשר להמרות פיו של הבורא עולם?!

בראשית - ברא אלקים את השמים ואת הארץ. ב'ראשית אומר הזוה"ק "בשביל ראשית חכמה יראת ה' ברא ה' שמים וארץ". ואמרו חז"ל שמי שיש לו תורה בלי יר"ש דומה למי שיש לו מפתחות פנימיות אבל מפתחות חיצוניות לא נתנו לו, בלי יראת שמים לא מתחיל כלום, היכא עייל? הוא נשאר בחוץ. אדם שנתנו לו מפתחות כל הבורא אבל מפתחות החיצוניות לא נתנו לו, איך יכנס?

מעשה היה בחו"ל, יהודי שהשכיר דירה לאשה אלמנה, לא היה לה כסף לשלם לו על השכירות, והוא אמר לה להתפנות מיד מן הבית. היה זה אמצע החורף והקור והגשם כמו במזרח אירופה, היא סרבה להתפנות. היכן תלך?! מה עשה האישה, הוריד לה את הרעפים. שמע זאת מרן החפץ חיים ואמר, הכתוב מזהיר כי אם ענה תענה אותו והיה כי יצעק אלי ושמעתי כי חנון אני הקב"ה לא יוותר על דבר כזה. אמר, אני מחכה לעונש של העשיר הזה. עברה שנה, חמש שנים, חמש עשרה שנים. מצאו אותו באשפה, כלב נשך אותו בגרון. אם היה מעניש מיד לא היו יכולים לחטוא, הקב"ה רוצה שיהיה לאדם בחירה, הקב"ה יש לו סבלנות, לאחר חמש עשרה שנים ראו את העונש!



אריה ביער יומיים לא בא אוכל לפיו, הוא הולך ולפתע הוא רואה שועל, הריר נזל מפיו מתאבון, הוא אומר לשועל ברוך הבא באת בזמן, מה הכוונה? שואל השועל. אומר לו האריה יומיים לא אכלתי, אתה בדיוק במקום הנכון ובזמן הנכון. תגיד וידוי. אמר לו השועל, אני! תראה שלד ועצמות. אמר לו האריה, נכון אבל זה יותר טוב מכלום. תתכונן. אמר לו השועל, אדוני המלך לא הובנתי נכון, בשמחה אכנס לפיך המלכותי אבל יש כאן אדם שמן אתה יכול לאכול אותו וישאר לך עודף גם למחר. אמר לו האריה אבל אני פוחד מעונשי שמים "מיד כל חיה אדרשנו" ה' יעניש אותי אם אוכל בן אדם. אמר לו השועל "מה פתאום", ה' לא יעניש אותך שהרי נאמר "פוקד עוון אבות על בנים", הבנים שלך יסבלו ולא אתה. אמר לו האריה אתה בטוח בדבריך? אמר לו הרי זה פסוק מפורש פוקד עוון אבות - על בנים! השתכנע האריה ואמר לו אתה בא יחד איתי... השועל ידע שהאדם הזה צייד, היה לו בור ביער מכוסה בענפים כל הדורך עליו נלכד. אמר לו אני בא עמך אדוני המלך, אתה לך בראש ואני אחריו משמר הכבוד. הלכו ביער קרוב למגוריו של הצייד, לקח אותו השועל בדיוק למקום הבור ונלכד הארי. התחיל האריה בתוך הבור לחרף ולגדף את השועל, אתה אמרת שה' לא יעניש אותי. אמר לו השועל, זה שנענשת לא בגלל חטאך נענשתך, שהרי ה' פוקד עוון על בנים, אלא על שאבא שלך שהרג בן אדם לכן נפלת לבור. כעס האריה ואמר מה אני אשם שאבא שלי הרג בן אדם?! אמר לו השועל אתה היית מוכן להרוג והבן שלך יסבול, כך אתה תענש על חטאו של אביו. זהו המשל.

אומר המגיד מדובנא, הנמשל הוא, שבמעמד הר סיני עשה הקב"ה תנאי עם בני ישראל ואמר להם תנו לי ערבים על התורה הק', אמרו לו אבותינו יהיו הערבים עלינו, לא קיבל הקב"ה את הערבים הללו עד שאמרו לו "ילדינו יהיו ערבים לנו" אז הסכים הקב"ה. אם יגידו לאדם אם תעשה עבירה תפסיד כסף, הוא לא יתגבר על יצרו, הוא לא רואה בעיניים את העונש, אבל אם הערבים הם הילדים שלו אדם יתגבר. אין יקר לו לאדם כמו הילדים שלו!

אומר המגיד מדובנא, אם אדם מוכן לעשות עבירה למרות שהוא יודע שהילדים שלו, שהם ערבים לו, יסבלו - אם כך גם הוא ישלם על חטאי אבותיו.

אם הקב"ה וותן למה עשה גיהנום? למה קורח ועדתו נבלעו באדמה? כתוב בפסוקים רבים את ה'

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

## 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



## הרב עובדיה לא מוכן למחול

בכתובת הזאת והזאת."

השוטרים מיד נכנסו לניידת המשטרה ונסעו לטלז-סטון לביתו של הספרן. הם דופקים בדלת, הספרן פותח את הדלת וכמעט מתעלף הוא מבחין בשני שוטרים. שואל אותם מה קרה, והשוטרים אומרים לו: "יש לנו איזשהו ספר שאנו צריכים אותו לצרכי חקירה והוא נמצא בספריה שלך".

שואל אותם: "איזה ספר אתם צריכים?"

הם עונים לו: "אנחנו צריכים את הספר מעגל חן".

הספרן נותן להם את המפתחות ומסביר להם היכן הספר נמצא, הם הבטיחו להחזיר את הספר מחר. הם לוקחים את הספר ומגישים אותו לרב עובדיה. כשראה הרב עובדיה את הספר אורו עיניו. הוא החל לברך את השוטרים ואמר להם: "אני מברך אתכם בכל הברכות הכתובות בתורה שיחולו על ראשכם ואני מוחל לכם מחילה גמורה".

**"השוטרים נכנסו ושאלו את הרב שאלות, הרב עובדיה אמר להם שהוא לא זוכר על מה מדובר..."**

רואים אנו מסיפור נפלא זה שרצון יראיו ועשה את ההשתוקקות של הרב עובדיה לתורה, כי הם חיינו ואורך ימינו ובהם נהגה יומם ולילה.

ומספרים שמאז בכל פעם שהרב עובדיה היה מחפש ספר, ולא היה אותו בנמצא, אז הרב עובדיה היה שואל: "איפה השוטרים, תביאו לי את השוטרים, אני צריך את השוטרים שיביאו לי..."

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

אמר להם: "אני זוכר ספרים שלמים כאילו הם מצולמים לפני, אך כאן אני לא זוכה. אם אני אומר לכם שאני לא זוכה, אז לא היה כלום".

השוטרים המשיכו לשאול שאלות נוספות, אך הם ראו שהרב עובדיה צודק, באמת לא היה לו מושג לגבי המקרה הנ"ל. הם אמרו תודה רבה והתכוננו לצאת מביתו של הרב, הרב פונה אליהם ואומר: "דעו לכם שאני לא מוחל לכם לעולם על מה שעשיתם לי".

אמרו לו השוטרים: "הרי הרב יודע שאנו ביצענו את התפקיד שלנו".

אמר להם הרב: "ביטלתם לי תורה, אני כותב כעת תשובה מסובכת בהלכה ובזכותם לי את הזמן על שטויות ושאלתם אותי שוב ושוב שאלות סרק, אני לא מוחל על כך".

אחד השוטרים (שאחר כך התמנה למפקד משמר הגבול) נבהל מאוד. הוא ידע שאם הוא יבוא הביתה ואשתו ואמא שלו ישמעו שהרב עובדיה לא מוחל לו, אז לא יתנו לו להיכנס הביתה.

שני השוטרים נחרדו ונלחצו, הם פנו לבנו רבי משה ואמרו לו: "אביך הרב לא מוחל לנו, מה נוכל לעשות כדי שהרב ימחל לנו?"

אמר להם רבי משה: "לא יעזור לכם כלום, אתם ביטלתם לרב תורה והוא מאוד כועס עליכם, יש לכם מושג מה זה ביטול תורה? יש לי רק עצה אחת בשבילכם. אם אתם רוצים שהרב ימחל, אז תשיגו לו את הספר שו"ת מעגל חן".

שאלו השוטרים: "היכן ניתן להשיג את הספר?" אמר להם רבי משה: "הספרן גר בטלז-סטון

היה זה בשעות הערב המאוחרות. מרן הגאון רבי עובדיה יוסף זצ"ל ישב על תלמודו, היה עסוק ברמ"ח איבריו בכתובת תשובה חשובה מאוד בהלכה.

לרב עובדיה זצ"ל יש בביתו מאגר אדיר של ספרים, כארבעים אלף במספר, הוא נצרך לספר שו"ת 'מעגל חן', אך בביתו לא היה את הספר הנ"ל.

הרב עובדיה קרא לבנו רבי משה ואמר לו שהוא זקוק לספר הנ"ל, ושניתן להשיגו רק במקום אחד - בספריה של מוסד הרב קוק, אך הספריה כעת סגורה. הספרן גר בטלז-סטון. בנו רבי משה אמר לאביו: "אבא, הספריה כעת סגורה, מחר בבוקר אני אגש ואביא לך את הספר".

אמר לו הרב עובדיה: "אני כעת כותב תשובה בהלכה ואני חייב את הספר. המחבר כתב שם סברא שעליה אני רוצה לבנות את כל התשובה שלי".

הרב עובדיה פונה בתפילה נרגשת מעומק הלב ואומר: "ריבונו של עולם, תעזור לי שגייע אלי הספר מעגל חן".

והנה דפיקות בדלת. רבי משה פותח את הדלת, והנה בפתח עומדים שני שוטרים, הם מבקשים להיכנס. הם הגיעו כדי לשאול את הרב עובדיה לגבי אדם שעשה פשע מסוים וכביכול הרב ידע על כך ולא דיווח עליו לרשויות.

רבי משה אמר להם שהרב עובדיה עסוק כעת מאוד בלימוד, אך השוטרים היו קשוחים ואמרו: "יש לנו צו, ואתנו זה לא מעניין, אנו חייבים לשוחח עם הרב".

השוטרים נכנסו ושאלו את הרב שאלות, הרב עובדיה אמר להם שהוא לא זוכר על מה מדובר,

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

**חייגו עכשיו:**

**03-570-12-12**

\*ההפצה הינה במחיר סמלי





## האם מותר להוציא מזווה מהבית?

**שאלה:** השכרתי בית מיהודי, וקבעתי בו מזוזות מהודרות שלי, ועכשיו אני עובר דירה, האם מותר לי לקחת את המזוזות שלי איתי לקבוע בדירה החדשה?

מקור ההלכה: אמרו חכמינו זכרונם לברכה, המשכיר בית לחבירו על השוכר לעשות מזווה, וכשהוא יוצא לא יטלנה בידו ויצא, ומעשה באחד שנטלה בידו ויצא וקבר את אשתו ושני בניו. (בבא מציעא קב.)

ונחלקו מגדולי האמוראים אם מתירין פתילות של ציצית מבגד ישן (שאינו ישן כל כך ועדיין ראוי לציצית) לתת בבגד חדש, רב אמר אין מתירין ציצית מגד לבגד. ושמואל אמר, מתירין מבגד לבגד (מנחות מא:). ולדעת המחמירים מבואר שם שהוא משום בזיון לבגד הראשון שהיה תשמיש למצוה. ואילו המתירים סוברים שלא חוששים לבזיון תשמיש מצוה אלא לבזיון מצוה עצמה שהיא הציצית, וכיון שמתיר בשביל לתת את הציצית בבגד אחר מותר לעשות כן.

ופסק מרן בשלחן ערוך (סימן טו ס"א), מותר להתיר ציציות מטלית זה וליתנם בטלית אחר, אבל שלא להניחם בבגד אחר לא. אמנם גבי מזווה פסק מרן (חיו"ד סי' רצא ס"ב), השוכר בית מחברו, השוכר חייב לקבוע בה מזווה ולתקן מקום קביעותה. וכו'. וכשיצא, לא יטלנה בידו.

ולכאורה מה ההפרש בין טלית שהתירו להעביר מבגד לבגד ובין מזווה שלא יטלנה. וביארו הראשונים שבמזווה, שמא לא היה ברעתו להניחה בבית אחר ועוד תרצו, מזווה החמירו משום שהיא עשויה להציל מן המזיקים, וכשנטלה כאילו מזיק לאותם שידורו בבית. והגאונים וכן חלק מהראשונים כתבו להקל כשבעתו להניחה בבית אחר וכתירוץ הראשון. אולם יש ראשונים אחרים שכתבו להחמיר גם בזה וכתירוץ שני.

עוד אמרו חז"ל, השוכר בית בחו"ל כל שלשים יום פטור מן המזווה (שמא יחזור בו), והשוכר בית בארץ ישראל עושה מזווה לאלתה, משום ישוב ארץ ישראל. (מנחות מה). ומהראשונים פירשו, שלאחר שקבע את המזווה שוב אינו נוטלה משם אפילו יוצא ממנה (משום החשש הנ"ל), הלכך בקושי יצא ממנה מפני טורח מזווה אחרת, ואפילו יוצא ממנה ישכרנה אחר מהרה כשימצאנה מזומנת במזווה, ונמצאת ארץ ישראל מיושבת.

וגם הראשונים הסוברים שמוטר ליטול מזווה כדי לשים אותה בבית אחר, הביאו שמוזה הטעם צריך לשים מזווה בארץ ישראל מיד כשנכנס לבית, ולא השיגו על זה, שלא יועיל מה ששם מזווה, שהרי מותר ליטלנה אם דעתו לקובעה בבית אחר ולפיכך ביארו האחרונים שלכל הדעות אם אין לו בית מזומן כבד, אסור ליטול המזווה מן הבית, ורק כאשר מעביר מיד לאחר שנטל המזווה מן הבית הזה לבית האחר, התירו המתירים.

ומרן הב"י (חיו"ד סימן רצא) הביא רק את דעת המחמירים. וכן כתב רבינו משה איסרלש בספרו דרכי משה. והאחרונים העלו, שאם הוא במקום שאינו מוצא מזווה לבית שהוא רוצה לדור בו עתה, והיא רחוקה ממנו שתבא לידו, כדאים הם הגאונים לסמוך עליהם בשעת הדחק, שחיי קודמים לחיי חבירו, ויכול ליטלה משם להציל נפשו מחשש המזיקין. ובייחוד בארץ ישראל, שחייב לקבוע מזווה מיד עם כניסתו לדירה.

מרן רבינו עובדיה יוסף זצוק"ל הביא שמגדולי האחרונים כתבו, שאף אם השוכר החדש מוכן לקבוע מזווה מיד עם נטילת הקודמת על ידי העוֹבֵר את הדירה, אין להתיר ליטול המזווה. ואע"פ שלא שייך בזה שום חשש למזיקים שיכנסו בינתיים, שהרי מיד עם נטילת הקודמת קובע השוכר החדש מזווה אחרת, מ"מ לא חילקו רבנן בזה.

וכתב מרן הגר"י, ששם מדובר על שני אנשים, ולכן לא התירו חכמים ליטול המזווה על סמך שהשוכר החדש יקבע מזווה אחרת, שחששו חכמים שיתעכב, ויבא לכלל נזק על ידי המזיקין, אבל כשהשוכר הקודם עצמו שם שם לו מזווה כשרה במקום המזווה המהודרת, אין בזה שום חשש, ואפשר לעשות כן אף לכתחילה.

הלכה למעשה: השוכר בית מישראל, וקבע בו מזוזות כדת, אסור לו ליטול אותן כשיצא משם, ואם נוטל אותן יש סכנה שיקבור את אשתו ואת בניו חס ושלום, אבל יכול לדרוש דמיהן מן השוכר החדש שבא במקומן.

ומי שקבע בביתו מזוזות מהודרות מאד, שדמיהן יקרים, ורוצה להעתיק דירתו לבית אחר ואינו מוצא מזוזות מהודרות כאלה, כדי שיתן אותן בדירתו החדשה, מותר לו ליטול את המזוזות כשרות, ואז יטול את המזוזות המהודרות, ויתנם בדירה החדשה, ויברך אקב"ו לקבוע מזווה. (הליכות עולם עמ' קפו)



אימון אישי הרב אהרן פרידמן

## לשמור על קשר ובמידה הנכונה

יסייע לנו שלא להיפגע, אם נבין שהעולם מתחלק לכאלה הזקוקים יותר לחוש את הקירבה עם אוהביהם, ולא להרחיק יותר למרחב הפרטי שלהם ואינם אוהבים להיות ב'פיקוח' רצוף. יתכן שהבן שלנו נמנה על האחרונים. הוא אכן אמור להיות עירני לכך שאנו שייכים לקבוצה הראשונה, אבל אם הוא לא מושלם, אז מה? בכל מקרה, ערנות שכוז לא תיווצר על ידי דרישה ישירה שלנו, שעלולה גם להזיק. נשאר רק לקוות שהוא עוד ילמד זאת עם הזמן.

הורה שייכנס, יעלב ויהיה ברוגז על ילד כזה, אפשר להבין אותו, אבל מה יש לו מכך שנבין אותו? לשלום במשפחה זה לא יתרום מאומה. השלום במשפחה יושג רק אם יהפוך לחלוטין את גישתו. יתעלם מכאבו האישי וישים האגו שלו בצד, ויכבד את רצונו של הילד למרות שלדעתו, ואולי גם לדעת תורה, היה מן הראוי שיתנהג אחרת.

כך ראוי שהורה אחראי ינהג, כדי להרבות את השלום והשלווה בביתו ולתת מקום להשראת השכינה במחיצתו.

איש את רעהו יעזור: מקום נוסף בו אנו נזקקים למידתיות, הוא בכל מה שקשור לעזרה הדדית והצעות סיוע בתוך המשפחה.

בחייה של כל משפחה יש לא מעט מצבים בהם נהוג להגיש עזרה זה לזה. כאשר אחד ממרכיבי המשפחה עורך שמחה, מן הראוי להשתתף בשמחתו מתוך הטיית שכם. במקרה שכזה, כל מי שמעוניין לעזור מוזמן לעשות זאת, ולא צריך לחשוב פעמיים לפני שפונים אל האח או הגיס בעל השמחה ושואלים אותו במה ניתן לסייע.

יש גם מצבים פחות משמחים בהם אנו חשים צורך לסייע. כגון אם נודע לנו על אחד מבני המשפחה שעובר איזשהו קושי - לא משנה אם מדובר בקושי זמני בניהול הבית משום שהאישה חלתה בשפעת, או שהוא שרוי במצוקה עקב פיטורין ממקום עבודה או כל דבר אחר שמעיק על לבו וטורד את מנוחתו. ברור שבדרך כלל במקרים שכאלה, ראוי לפנות אליו ולהראות לו שאנחנו איתו, חושבים עליו ומוכנים לעזור בכל מה שיידרש.

אולם, כאן כבר צריכים טקט, רגישות ותבונה, איך להציע את עזרתנו. הרבה אנשים נעשים רגישים במצבים אלו ולא מרגישים בנוח לקבל עזרה, או שהם חוששים שיחטטו ויתערבו בענייניהם ולא מרגישים נוח בזה.

יהיה מה שיהיה, הדבר הראשון שחשוב לעשות הוא להביע אמפתיה. כלומר, לפנות אליהם ולומר ששמענו מה שקרה, אנו מצטערים בצערם וכו'. בכך, הגדרנו את עצמנו כ'שייכים' לעניין, ומכאן ואילך יש מקום לשאול אם יש משהו שנוכל לעזור, מבלי שזה יתקבל כהתנשאות, וקרבנו לא ירגיש רע בהיותו 'נזקק'. ראוי אף להציע מה אנו יכולים ומוכנים לעשות, כמובן שהכל בהתאם למצב.

וכאן מגיע שלב נוסף הדורש זהירות ועדינות. אחרי שהצענו את מה שיש לנו להציע, עלינו לתת להם את האפשרות להחליט מה ועד כמה הם מעוניינים לקחת מאתנו. חשוב לתת להם את ההרגשה שאנו מכבדים את רצונם, בין אם יבחרו לקבל עזרה ובין אם לאו.

החלק המורכב עוד יותר הוא מידת ההתעניינות שעלינו לגלות. עלינו לוודא אם נווח להם לשתף אותנו במה שקורה, ולפי זה נתעניין וניכנס לפרטים, הכל בהתאם לנדרש ובגבול הטעם הטוב. אם הם זקוקים לאוזן קשבת או לעזרה מעשית, נציע את עצמנו בהתאם ליכולות שלנו. אם ידוע לנו מי יכול לעזור, אין בעיה להציע זאת, כלומר את הידע, ובלי לחקור לאחור מכן אם אכן קבלו את ההצעה שלנו (ובשום אופן לא להתווכח שהם חייבים לעשות כן!).

קשה לקבוע מסמרות מה בדיוק לעשות ומה לא לעשות, ואין תחליף לטקט שנדרש במצבים הללו, אחר שכל מקרה שונה, וכל אדם שונה. כל אחד עם הרגישויות שלו.

אני שומע הרבה מאנשים שעוברים איזה קושי בחיים, עד כמה קשה להם להתמודד עם כפיית 'עזרה' מהסוג הזה. הקרובים אליהם נדנדו שידברו וישפכו את הלב בפניהם, כאשר הם בטוחים שזה יקל עליהם. "אתה חייב לדבר!" לספר לי מה באמת קורה!" וכדומה. להקשיב זו תכונה נפלאה, אבל כאשר דוחקים במישהו לדבר כשהוא אינו מעוניין, זה מעשה חסר טקט, שרק מכביד עליו יותר.

לכן, מה שעלינו לעשות, זה להודיע שאנו מוכנים לכל עזרה שיבקשו מאתנו וכי אנו זמינים להקדיש להם זמן ומעשים אם הם ירצו בכך.

# רגע חושבים

## דניאל אליהו גרמן



### להתחבר לשלווה הפנימית

ניקח נשימה עמוקה בת 4 שניות, נחזיק 3 ונוציא לאט [וטיפה בכח] במשך 7 שניות בשפתיים קמוצות. נחזור על כך 12 סבבים תוך כדי התרכזות בשאיפה ובנשיפה.

לאחר מכן נזכר בדבר מעצים שקרה לי בעבר, משהו שריגש / שימח אותי בצורה יוצאת דופן ואנסה לחוות אותו כאילו הוא קורה עכשיו. אתבונן בפרטים שקרו שם ואחוש את הצלילים או הריחות שנכחו באותו המעמד. אגיד לעצמי בראש שכל הדבר הזה קרה מאת השם יתברך בהשגחה פרטית משום שהוא הטוב המוחלט ורצונו להיטיב לי – הבן האהוב שלי.

לאחר שהרגשתי את החוויה בכל עוצמתה (ישנם כאלה שמרוב אושר מזילים דמעות) אעגן אותה עם פסוק בטחון עוצמתי [עוגן שמיעתי] שאחזור עליו מספר פעמים בכוונה (כגון 'השם רועי לא אחסר' וכו') ואלחץ לעצמי בגוף, בכל מקום שאבחר לחיצה של מספר שניות [תחושת].

אם נתמיד בתרגיל הזה יום יום נשתיל לעצמנו לתת המודע עוגן עוצמתי אשר ישרת אותנו בכל פעם שנגיד את הפסוק ונלחץ באותה הנקודה בגוף – מה שיגרום למח שלנו לחזור לאותה ההשקטה הרגועה והשמחה למרות כל מה שקורה בחוץ. בהצלחה.

למאמרים נוספים של דניאל אליהו גרמן בקרו באתר ישיבת אור דוד

כשבחוץ יש סופות ואתגרים, זה הזמן שלנו להיכנס פנימה ולגלות את הנשמה האלקית שבתוכנו. נשמה שלא יכולה להינזק אשר נמצאת במלאות ובשלווה תמידית ולא מושפעת מהנעשה בחוץ. הרמב"ם כותב ש"לא בדברים שמחוץ לנפש שוכן האושר ולא באוצרות חולפים ועוברים [אלא] בלב האדם פנימה..." (ובהכרה זו תלויה בריאות גופו ונפשו).

גם רבי נחמן דיבר שכל הש"י עולמות נמצאות בלב – שהרי אנו רואים שיכולים להימצא ב' אנשים בחתונה אחת, האחד שמח ומאושר והשני בעצב על צרותיו. מה שמבדיל ביניהם הוא תחושת הלב בעקבות הטיית מחשבותיו. (למרות שלשניהם יש סיבה לפה ולפה. וכנ"ל אצל ב' אנשים שמגיבים לסיטואציה באופן שונה – האחד ישמח ב'אתגר' שהוצב לפניו והשני יכנס לפאניקה מה'בעיה').

בספרים העתיקים הזכירו ש'לא ברעש ה" כי אם ב'קול דממה דקה' – מתוך השקטת מרוצת המחשבות אפשר להתחבר לאלקות – המשאב הכי עמוק שלנו. אם נצליח להשקיע את ה'מאנקי מיינד' שלנו – נחווה מלאות ורוגע אין סופי. הדבר יתגמל גם את הגוף שלנו שיפריש הורמונים ונוירותרנסמיטרים, כגון הלפטין שאחראי על הירידה במשקל ועוד דברים שגורמים לאושר, ויפחית את רמות הקורטיזול שגורם ללחץ. (אגב, יהודי גם משפיע בתנודות נפשו על כלל הבריאה).

ונעבור לתרגיל: נשקיע את המחשבה באמצעות רגיעה וריכוז מחשבת:

# בוא והכנס ברכה לביתך

הכנס קופת צדקה לביתך ותהיה שותף לכל פעילות הענפה של

דניאל זר שליט"א מורנו ורבנו הרה"ג



**לפרטים נוספים: 03-5701212**  
ניתן להעביר שמות לברכה מאת הרב

ישיבה לבעלי תשובה | כולל אברכים | תלמודי תורה | גנים | בית ספר לבנות | הדרשה השבועית | מדרשייה | עזרה למשפחות נוקקות