



זמני שבת קודש



רבונו תם	מוצאי שבת	הדלקת נרות	תל אביב
18:33	18:05	17:04	
18:38	18:08	17:03	ירושלים
18:31	18:03	17:02	חיפה

שבת שלום ומבורך!

העלון טעון גניזה

מתנת הנסיונות

בפרשת השבוע, מגיע יתרו לבקר את עם ישראל, לאחר ששמע על קריעת ים סוף ומלחמת עמלק. ומה יתרונים של שני מאורעות אלה? - ששניהם כללו נסיון קשה וזמ, קריעת ים סוף היה נסיון קשה באמונה, ובעת מלחמת עמלק הוא ניסה לקרר את עם ישראל, ככתוב בו 'אשר כרך בדרך'. יתרו שומע שעם ישראל הוא עם שנאבק, עומד בנסיונות וזוכה למעלות יתירות - וזה מביא אותו לחפוף להצטרף לעם כזה, שנסיונותיו אומנותו, שגדל מכל קושי, שנלחם ומנצח!

הדבר נחפז גם בדברי התפארת שלמה' על הפסוק בפרשת בא 'והגדת לבנך ביום ההוא לאמור', כי המסר אותו יש להגיד לבנים הוא בדיוק זה: ראו נא ראו, כל מה שעם ישראל זכה בו במהלך השנים - הוא רק עקב עמידה בנסיונות. הקשיים שלנו זה מקור הכח שלנו, ההתמודדות שלנו הם הכספומט ממנו אנו שולפים את הטובות שבמתנות. אחים יקרים, נסיונות זה לא קל, אבל זה רגע ש מקפצה אל על, זה רגע שה' מזכה אתנו בו לטוב לנו כל הימים!

הבה נפנים זאת, בדיוק עבור הרגעים הללו שהחברות לא הגיע וקשה ללמוד, כשמגיעים למקום בו יש נסיונות בשמירת העניינים, כשיש קבוצה העוסקת בדבר לשון הרע עסיסי או אפילו מול התמודדות גשמית כל שהיא. הבה נזכור שהקושי הוא אכן קושי, אבל ככל שהוא קשה יותר - יש בו מנוף אל מקום גבוה יותר. הוא נותן יותר כח ועוצמה, הוא מהווה בסיס איתן וחזק להמשך התפתחות והעצמה!

וכשנפנים זאת אל ליבנו, לא נירטע מהנסיון אלא נשוש לעמוד בו, להתגבר עליו בכל הכח. נבין שאנו נמצאים ברגע של הזדמנות, וננצל אותו היטב כמיטב יכולתנו. ברגע הנסיון נחוש ונרגיש כי נבחנו משמים לקבל מתנה רוחנית או גשמית, הבה נעמוד בנסיון בכל הכח ונוכיח שאנו ראויים למתנה הזו, ובכך נזכה להודות על הנסיונות ולהלל על שעמדנו בהם! (הרב אשר קובלסקי)



הרה"ג דניאל זר שליט"א ראש הישיבה המוסדות

יתרו איש האמת

מדוע זכה דוקא יתרו שמתן תורה יהיה בפרשה הכתובה על שמו

מיד אם הוא מחפש תשובה או שהוא רוצה להשאר בשאלה, שיהיה לו הצדקה למעשים שלו. ואם אתה עונה הוא אומר לך לכל דבר יש לכם תשובה... יתרו היה איש של אמת, חז"ל אומרים שהוא ניסה את כל העבודות הזרות שבעולם, ולכן אמר יתרו "עתה ידעתי כי גדול ה' מכל האלהים" בדק את כל האלילים, בדק ראה שקר וזרק, ראה שקר וזרק, עד שהגיע אל דת האמת - אז גדלות, שאדם מוכן להקריב הכל בשביל האמת! שאר הגויים ששמעו, שמעו אבל לא באו, שמעו ולא רצו לשנות את ההרגלים שלהם. הם אמרו לעצמם, אכן כך האמת, אבל קשה לי והם המשיכו בהרגליהם. וכמה הקב"ה משלם שכר לרודפי האמת? ויצא משה לקראת חותנו, כבוד גדול נתכבד יתרו באותה שעה, כיון שיצא משה יצא אהרן נדב ואביהו ושבעים זקנים, ומי רואה אותן יוצאים ולא יוצא עמהם יצאו כל ישראל לקבל את יתרו! (רש"י).

תארו לעצמכם אתם באים לביתו של בבא סאלי והוא יוצא לקראתכם, איזה התרגשות תהיה!! גדול הדור יוצא כולם יוצאים, הקב"ה אומר לו אתה מוותר על כבוד הכבוד רודף אחריו, אתה מוותר על תאוותיך בשביל האמת תקבל את הכל ובגדול. עזבת הבל וזבל וקיבלת חיי עולם ואין כבוד אלא תורה. פנחס בן אלעזר, מסר את נפשו לקב"ה - וזכה לחיי נצח.

אדם שמוסר את נפשו לקב"ה לא מפסיד. הקב"ה לא נשאר חייב, אדם שמקריב בשביל הקב"ה הוא מקבל הוא לא מקריב. האמת נמצאת בישיבות! שם האמת של האדם, לא מעניין אותו מה יגידו עליו במשפחה, מה יגידו בתקשורת, מי שמחפש את האמת הולך אחריה גם למדבר, וזוכה לזכויות עצומות כאלה, הפרשה נקראת על שמו, ומעמד הר סיני נקרא בפרשה שלו, פרשת יתרו. ולמה? לרמז לנו, מי יכול לקבל את התורה, רק אדם שבשביל אמת מוכן אפילו ללכת למדבר, אבל אדם שעושה חשבונות מה יגידו ומה יגידו, לא יכול לקבל את התורה. דע מה למעלה ממך - מה הקב"ה אומר עליך לא מה השכנים אומרים עליך. ואם תלך אחר הקב"ה גם אויביו ישלים עימו. שבת שלום ומבורך!



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

פרשה גדולה היא פרשת יתרו, המעמד הגדול ביותר בהסטוריה, מעמד הר סיני כתוב בפרשה זו, הקב"ה נגלה לעם ישראל וההר בוער באש עד לב השמים חושך ענן וערפל. איך מתחילה הפרשה? וישמע יתרו כהן מדיין חותן משה את כל אשר עשה ה' לישראל, ויתרו, עוזב את עירו ואת כהונתו, האפיפיור של מדין! מלא כבוד כסף וזהב! ויתרו שומע את כל הניסים והנפלאות, והוא מחליט לעזוב את הכל, את הכסף והזהב והכבוד, והולך למדבר! אשר הוא חונה שם הר האלקים.

יש כאן שלוש שאלות: שאלה ראשונה: וכי הוא היחיד ששמע? הרי כל העולם שמעו "שמעו עמים ירגזון, חיל אחז יושבי פלשת" למה רק יתרו שמע ובא? שאלה שנייה: מדוע זכה יתרו ויש פרשה בתורה על שמו?!

ושאלה ג', למה זכה יתרו שהמעמד הגדול ביותר בהסטוריה, מעמד הר סיני, וירא כל העם וינועו ויעמדו מרחוק, נאמר בפרשה שלו?

תשובה לדבר. אנו אומרים כל יום "וידעת היום והשבות אל לבבך" (דברים ד). מהו כפל הלשון, וידעת והשבות, אין בתורה הקדושה מילה מיותרת. אלא אומרים רבותינו, שהמרחק בין המוח ללב הוא כמו המרחק בין השמים לארץ! השמים מורידים גשם, והארץ תפקידה להצמיח, אדם יש לו ידיעה, הוא צריך להחדיר ללב, לפעול לפי אותה ידיעה, לא די שתדע את שכתוב בתורה אלא צריך שתשיב את הדברים אל הלב. שימו לב, שנים באים לדרשה ביום רביעי. באותו ספסל הם ישבו, זה נעשה ירא שמים זה בורח. ולמה? זה איש אמת, רואה אמת, מבין אמת, אין ברירה הוא חותן בבשר החי. השני, רואה אמת, חושב לעצמו מה עם ההרגלים שלי? הכדורגל? חושב ובורח.

בראשית ברא אלקים, ר"ת ב"א. אותיות אחרונות של בראשית ברא אלקים, סופי תיבות אמ"ת. מה זה בבא אמת? בבא זה בארמית שער. אומרת לנו התורה בתחילת בראשית דע לך כי יש הרבה דלתות לחיים, אם אתה מחפש חיים נעלים, חיים של הצלחה לך בדרכה של תורה, ומי זוכה להכנס בדלת הזו רק אדם שהוא אמיתי ומחפש אמת.

באים חילונים שואלים אותי שאלות, אני שם לב

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

אלוקים בשמיים אוהב אתכם

השבת היא הברית הנצחית של הבורא יתברך עם עמו ישראל. יותר מששמרו ישראל את השבת- השבת שמרה עליהם. השבת היא הברכה והשמירה של היהודי בכל הדורות כולם.

יצחק ואלברט פרחי, הינם אחים יהודים מבני הקהילה החלבית בניו יורק, המנהלים יחדיו חנות תכשיטים גדולה שהסחורה בה מוערכת בשווי של מאות אלפי דולרים ויותר.

והנה, בעיצומה של אחת השבתות האחרונות הם שומעים צלצול טלפון. השניים שהיו בעיצומה של סעודת השבת, כמובן שלא ענו מפני קדושת השבת, אלא שאז בסיום הצלצול השמיע הטלפון הודעה קולית המוקראת ברמקול הטלפון שאמרה: "הגיעו מהר לחנות קעת. ברגעים אלו נשדדת החנות".

יצחק ואלברט השתתקו לרגע, הביטו זה בזה בהלם רב. בעיצומה של שמחת השבת, הם שומעים את הבשורה הקשה כי שודדים פורצים ברגעים אלו לחנות ומנסים לגנוב חפצים יקרי ערך בשווי אדיר.

החנות אינה נמצאת במרחק הליכה, וכדי להגיע אליה במהירות יש לנסוע ברכב. מבולבלים ונדהמים מהבשורה הם נעמדו איש כנגד רעהו והכריזו: "למרות שקוראים לנו להגיע מיד אל החנות על מנת להציל את כל רכושנו, לא נחלל את השבת. לא ניסע לשם ברכב ובטח לא נצעד רגלית זמן רב. נמשיך לשמור את השבת הקדושה ולדבוק בבוראנו בשמחת השבת, והקב"ה יעשה ברכושנו כטוב בעיניו".

בכוחות על טבעיים דחקו הם את דאגתם

וצערם הצידה, והחליטו בכל הכח להמשיך לחגוג בשמחה את השבת הקדושה, אשר בכל הדורות שמרה והצילה את עם ישראל, כאמור בפיוט: "כי אשמרה שבת א-ל ישמרני".

הם המשיכו להוציא את המנה השניה, שרו בערגה ובשמחה שירי שבת, אמרו דברי תורה והכל כאילו לא קרה כלום. לא רק שהם לא חיללו את השבת ונסעו למקום, אלא הם התאמצו להסיח דעתם מכל הפוגרום המתרחש בחנותם. הם השתדלו ליהנות מהשבת עד תומה.

והנה, מיד בצאת השבת עלו השניים בחופזה על הרכב ונסעו במהירות אל חנות התכשיטים על מנת לגלות את גודל הנוק וההפסה.

אלא, כאשר הגיעו לשם חיכתה להם הפתעה גדולה עד מאוד. "המנעולים היו שבורים", סיפר יצחק פרחי, "פחדנו קצת להיכנס, אבל לא היתה ברירה. החלטנו כי אני אכנס לחנות ויצחק אחי ימתין בחוץ.

פתחתי את הכספת ולהפתעתי לא היה גבול. לא היה חסר שם דבר, כל התכשיטים נותרו במקומם. לאחר מספר דקות הגיעה ניידת משטרה והשוטרים שאלו אותנו למה לא הגענו בליל שבת, כשקיבלנו את ההודעה".

"אנו שומרים שבת ולא היתה לנו אפשרות להגיע", השבנו.

השוטר הסתכל עלינו בתמיהה ואמר: "אלוקים בשמים אוהב אתכם. דעו לכם כי הרווחתם את החיים שלכם. השבת הזו שלכם שמרה עליכם,

זה אני בטוח".

"מה זאת אומרת?" שאלנו, והלה השיב:

"השודדים פרצו לחנות, ולקחו מעט מהתכשיטים שנתרו פה ושם בתצוגה, כשהם זוממים על עיקר הרווח הגדול, והוא הכסף והיהלומים הרבים הנמצאים בכספת שלכם. הם רצו לפתוח את הכספת אך לא הצליחו. הם חשבו מה לעשות ועלה בליבם רעיון- הם החליטו להתקשר אליכם ולהודיע לכם בטלפון כי הם מדברים מחברת האבטחה, וכי עליכם להגיע במהירות לחנות, כשהם מתכננים שכאשר תגיעו לחנות הם יתנפלו עליכם עם אקדחים שלופים ויאצלו אתכם לפתוח את הכספת תחת

"הבחור היה המום, נבוך ומבולבל גם יחד, לא הצליח להוציא הגה מפיו..."

איומים, ובכך יקחו את השלל הגדול. השודדים חיכו שעות רבות בליל שבת לבואכם, אך אתם לא הגעתם", מספרים השוטרים, "הם התייאשו אחר כמה שעות והלכו עם כמה תכשיטים בודדים שהיו בתצוגה. רק עכשיו נודע לנו על כך ומיהרנו להגיע. אם הייתם מגיעים בשבת, בוודאי היו נוטלים את כספכם בכספת, ועל פי המידע שלנו הם התכוונו אף ליטול את חייכם".

מסיים יצחק פרחי ואומר: "התרגשנו מאוד וראינו בחוש כי השבת שמרה עלינו וגם על הכסף שלנו, תודה לה' הגדול".

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

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

חייגו עכשיו:

03-570-12-12

*ההפצה הינה במחיר סמלי



איסור אכילת תולעים

בתורה נאמרו מספר איסורים לגבי שרצים ותולעים, אדם שאוכל שרץ המים כגון טפיל שעל בשר הדג, עובר בארבעה לאוין, האוכל שרץ האדמה כגון נמלה, תולעים בפירות וכו' עובר בחמשה לאוין, והאוכל שרץ העוף כגון יתוש זבוב וכו' עובר בששה לאוין. וכתב הפרי חדש (יו"ד סימן פ"ד): החמירה תורה בזה בהרבה לאוין ומלקיות להיות שהוא איסור מצוי מאוד בפירות וירקות וקטניות ברוב מיני מאכלות, ואי אפשר להיזהר מלהיכשל בהם אם לא בזריזות גדול, ולפיכך הוצרך הכתוב לזרז ביותר ולהרבות לאוין באיסור שרץ הארץ, ומעתה כל אדם יודרו בעצמו מלהיכשל באיסור זה וגם לדרוש ברבים חומר איסורו כי היכי דלפרשו מיניה, עכ"ל.

וכתוב בזוהר הקדוש (פ' שמיני) על הפסוק "כל עמל האדם לפיהו" - בגלל פיהו שלא שמרו וסימא את נפשו. וכן מובא בגמ' (יומא לא.) כתיב ונטמתם בס תנא דבי רבי ישמעאל עבירה מטממת לבו של האדם שנאמר (ויקרא יא) "אל תשקצו את נפשתיכם בכל השרץ השרץ ולא תטמאו בהם ונטמתם בס", אל תקרי ונטמתם בס אלא ונטמתם בהם - במאכלות אסורות, שע"י המאכלים שאינם כשרים אוטם לבו משמוע תורה.

ומכן נלמד את החשיבות הרבה בזהירות שאדם אוכל מאכלים לפקוח עין ולראות שאין תולעים וחרקים וכדומה על המאכלים, גם אם אין רגילות להיות שם חרקים כי הרבה פעמים אדם שמתבונן אף במותר רואה שמוצא איזה חרק או איזה דבר מה שעף באוויר והנה הוא במאכלו, וכ"ש שאם מצוי בו תולעים וכו' חייב מן התורה בבדיקה ואם יש בו מיעוט חייב מדרבנן ואם מיעוט דמיעוט המצוי מעיקר הדין פטור וגם בזה יש להחמיה.

ויש פירות וירקות שהאדם צריך להתבונן ביותר כגון תמרים לפותחם לראות שאינו מתולע בפרט בתמרים יבשים חומים או שחורים שצריך לחצות אותם לשניים ויוציא את הגלעין ויבדוק היטב, אבל בתמר לח וטרי הם בחזקת נקיים ויש שאינם מצריכים אותם בבדיקה.

נבאר מקצת ירקות פירות ומזון איך וכיצד לנהוג בבדיקה טרם האכילה:

א. ירקות עלים כגון חסה, פטרוזיליה, סלרי, שמיר, כוסברה, נענע, בצל ירוק, עירית, טימין, בזיליקום, רוזמרין, רוקט, מרווה, תרד, פקצ'יו - יש להשתמש בירקות שמגודלים בפיקוח המומחה בנושא חרקים, כמובן יש לשטוף גם את המפוקחים במים גם מטעמי חרקים שמצוי שמתים וכו', וגם מטעמי בריאות מחמת החומרים הכימיים ששמים בירקות.

ב. בשבעת המינים יש כמה מהפירות שיש לבדוקם היטב כגון תמרים כנ"ל. וכן יש לבדוק את הצימוקים מכל מיני חרקים ומעופפים ולכן יש לשטוף אותם טוב לפני האכילה כי הרבה פעמים יש יתושים וכו' שנמצאים על הצימוק עצמו וגם אם אדם קונה את הצימוקים בכשרות גבוהה הדין כנ"ל, כי בדרך כלל הכשרות באה על תרומות ומעשרות טבל ושביעית וכדומה, ולא דווקא על הבדיקה מהחרקים, וזה מצוי מאד.

ג. תאנה רבתה עליה המחלוקת אם מותר באכילה או לא, וסיבת האוסרים היא כיון שהתולעים הם בדיוק כמו בשר הפרי וקשה מאוד להבחין בהם. ולכן יש פוסקים ובראשם כף החיים לר"י סופר שכתבו לאסור ולא לאכול תאנים כלל, אבל הרבה פוסקים כתבו להתיר ולאפשר לאכול את התאנים רק יבדקם במתינות וישוב הדעת לראות שאין שם תולעים כי הרי לא נתנה התורה למלאכי השרת אלא לבני אדם, אולם אם התאנים מיובשות ומיושנות כמו סחורה שעמדה הרבה זמן וכדומה אסורים באכילה.

ד. פרי המשמש גם כן מצוי בו לפעמים תולעים וניתן לבדוקו לאור המנורה שיחזיק את המשמש בידו לאור השמש או מנורה בביתו ויראה ע"י השקיפות במשמש אם יש תולעים או ביצים.

ה. גם פיצוחים צריכים בבדיקה, ומצינו בקשיו שלפעמים הוא נגוע ויש בתוכו תולעים וכו' ולכן צריך לפתוח את הקשיו ולבדוק בתוכו אם יש תולעים במיוחד אם הסחורה מיושנת ורואים סימני רקבון מעט מבחוץ.

ו. כל אדם יפקח עין וגם ילמד את בני ביתו בזהירות שהזהירה התורה מפני השרצים "קדושים תהיו" בכל המאכלים כולם, וכמו שנאמר אמור ואמרת להזהיר גדולים על הקטנים, וע"י שאדם שומר נפשו מכך אפילו גופו נעשה קדוש וטהור וזוכה להבין את התורה הקדושה.



אימוץ אישי הרב אהרן פרידמן

עד כמה להורים להתערב לילדים?

יש שמציעים לקבוע גבולות לפי ההיגיון הבריא, לאמורה, דברים שאינם היגיוניים אי אפשר להורות לילדים לעשות, "אבל מה שאני דורש זה בסך הכל הגיוני!"...

יתכן שזה הגיוני, אבל אם כן, עליך לדבר בשם ההיגיון ולא בשם ההלכה. לא יתכן שההלכה תהיה תלויה במה שהגיוני וסביר לפלוני או אלמוני. הרי מה שהגיוני בעיני האחד, יכול להיחשב נטול היגיון בעיני השני. מי זה שיקבע מהו 'הסרגל הישר' שכולם צריכים למדוד את החובה לפי הגיונו?

אינני פוסק הלכה ולא באתי במסגרת זו ללבן את הנושא. אם אתם חווים - כהורים או מול ההורים שלכם - חיכוכים שכאלה על רקע הלכתני, אני מציע שתבדקו את העניין כדרך שמבררים כל שאלה הלכתית. יתכן שתופתעו מהמרחק בין מה שהתורה מחייבת, לבין מה שאתם נוטים לייחס לו תוקף של 'גזירת כיבוד אב ואם'. במקרים רבים של ילדים שהיו להם קשיים עם פקודות ההורים, הפניתי אותם למורי הוראה שפסקו להם כדת מה לעשות ואיך לנהוג. ההורים וגם הילדים הופתעו, לא רק מכך שתחומים מסויימים אינם שייכים לתחום כיבוד אב ואב, אלא גם מהיעדר הידיעה מה כן נכלל בתחום.

יתכן גם שתופתעו מהכיוון ההפוך, כי למרבה הפלא, מה שכן כתוב בפירוש ונפסק להלכה כחובת 'כיבוד אב ואם', רוב האנשים לא מקיימים בפועל! "איזהו כבוד? מאכילו ומשקהו, מלביש ומכסהו, מכניס ומוציא (אם הם זקנים וזקוקים לעזרה)... וישמשנו בשאר דברים שהשמש משמש רבו". כמה מכס, קוראים נכבדים, הלכשתם וכיסיתם, הכנסתם והוצאתם את הורייכם? כמה פעמים יצא לכם באמת להאכיל ולהשקות את הורייכם? דווקא בקשה פשוטה שאולי התייחסתם אליה כ'עשיית טובה' בעלמא, כגון אמא שמבקשת לקנות בעבורה דבר מאכל במכולת, עשויה להיות בגדר חיוב כיבוד אם מן התורה, ולא משנה שאתם כבר נשואים ולא מתגוררים בבית ההורים!

אין כאן המקום לעסוק בגדרי ההלכה. את השאלות דלעיל הצבתי כאתגר בלבד, ודי בכך שאציין כי תופתעו אם תבדקו מה התשובות ההלכתיות ה'יבשות'.

ככל שמתבגרים - משחררים את החבל... ללא קשר למצוות כיבוד אב ואם, ברור שהורה אחראי לא יתן לילדיו לעשות מה שליבם חפץ. כדי לגדל ילד בריא, מאוזן בנפשו, היודע את חובותיו ומתנהג לפי כללי דרך ארץ ומכיר את חובותיו המוסריות לפי התורה, על ההורה המחנך לשלוט ביד רמה בהנהגות הילד, לפקח עליו מקרוב ולהורות לו איך לנהוג ומה לעשות בכל צעד ושעל, ועד כמה שאפשר, למנוע הימנו להתנהג בצורה שאינה רצויה ולא מקובלת.

ככל שהילד גדל, יודע ההורה להפחית בהדרגה את מעורבותו. גם האם המסורה ביותר יודעת כי אינו לילד שאמו תמשיך להאכיל אותו בכפיית או להלבישו בגיל שהוא כבר לא זקוק לכך. כשהילד מתחיל לעשות זאת בכוחות עצמו, ההורים יודעים לעודד את עצמאותו, למרות שהוא שופך על עצמו חלק מהאוכל או מסתבך מעט בלבישת בגדיו. כל זה ברור בנוגע לענייני שבשגרה. לעומת זאת בנוגע להנחיות והדרכות, הגבולות פחות ברורים. רבים מסתבכים בכך ואין להם מושג מתי הזמן להרפות ולתת לילד ללמוד בדרך של ניסוי וטעייה.

הניסיון מוכיח כי כל זמן שההורים לוקחים על עצמם את האחריות, דואגים לכל בעיה ומנסים לפתור את כל קשיי הילד, הילד לא ילמד ולא יקח אחריות. רק כאשר ההורים יתחילו לסמוך על הילד, ישחררו את החבל ויתנו לו לעשות את השגיאות שלו, יש לו סיכוי ללמוד, וכפי שאמרו חכמינו ז"ל: "מאי זה המכשלה הזאת?" דברים שאין בני אדם עומדין עליהן אלא אם כן נכשל בהן."

רגע חושבים

דניאל אליהו גרמן

עיוותי חשיבה

בכל רגע ולכן לא שייך להגיד שאני מרגיש ככה תמיד. הגיבורים הם אלה שחותרים למגע למרות הפחד ולא קובעים שהעולם סביבם הוא מפחיד, הוא יכול להיות מדהים למרות ההרגשה הרגעית.

הסקת מסקנות – מחשבה שאינה מבוססת מציאות שאדם לא טרח לבדוק וכבר החליט שככה זה. כגון: אני חושב שאכשל ולכן אני בכלל לא מנסה, אני ניגש לראיון ובמחשבה כבר החלטתי שאני לא ראוי ולא אתקבל / אתפטר. במצב כזה אני שם לעצמי שמן בגלגלים. אם מישהו עשה לך משהו אל תקפוץ למסקנה – תדון לזכות ותבדוק לפני, אתה עלול לגלות שברוב המקרים הדמיון סתם היתל בך.

זלזול בחיובי – התמקדות ברע. אם הוא נכשל במבחן הוא לא יסתכל ויחמיא לעצמו על המאמץ והלמידה, ואם הוא הצליח הוא יתלה שהמבחן היה קל או שהיה לו 'מזל', ולא בגלל שהוא באמת טוב. אם יחמיאו לו הוא יחשוב שהשני לא התכוון לכך. בביקורת הוא יתמקד רק בכשלים ולא בנקודות הטובות (כל אחד יקח דוגמאות מחייו). חשוב תמיד למצוא נקודות טובות בעצמנו ובאחרים ולהרגיל את עצמנו להגיד תודה לכל מחמאה שנקבל – אנחנו מופלאים!

המשך בשבוע הבא.

למאמרים נוספים של דניאל אליהו גרמן בקרו באתר ישיבת אור דוד

הפסיכיאטר דיוויד ברנס זיהה מס' דוגמאות של דפוסי חשיבה הרסניים אשר משפיעים על מצב רוחנו. אם נלמד אותם נוכל בכל פעם לזהות אותם ברגע האמת, לתקן את הפרשנות ולהשבית את הרגש השלילי שבאה בעקבות המחשבה.

הכללת יתר – אדם המתעלם ממכלול התמונה ומסיק מסקנה בעקבות נתונים חלקיים וקובע בעצמו דבר כגון: 'אשתי/בעלי לא עושה כלום', 'אני כשלון' בגלל שלא הצלחתי פה ופה, ובעצם 'שוכח' מאותם מקומות שדווקא כן הצליח [וכדו'] נופל במלכודת זו. נתקן את המחשבה של 'אני נכשל תמיד' ל-'נכשלתי הפעם' (המונח 'תמיד' ברובו שקרי, פעם הבאה אשתפר בע"ה).

חשיבה קיצונית (טוב או רע) – מקרים קיצוניים או מוחלטים הם יותר נדירים, חשיבה שמחלקת כל דבר בעולם ל'שחור' או 'לבן' תוך התעלמות מה'אפור' (ביניים) היא חשיבה ממולכדת (כגון 'הילד שלי בעייתי' ושל אחרים לא...). החיים יותר מורכבים מזה ולא כל 'מצליחן' משתף את הקושי הגדול שעבר בדרך לפסגה. לא כל חרדי הוא משתמט ולא רק אני ה'לא בסדר' לפעמים.

חשיבה רגשית - התייחסות לרגש כאל עובדה. כגון: רגש הכעס שווה שמישהו הכעיס אותי, פחד או חולשה = החיים מסוכנים ואני אדם חלש. צריך לדעת שרגש מושפע מהמון גורמים ונתון לשינוי

מוסדות אור דוד שמחים להזמין את הציבור הרחב

לתיקון היסוד הגדול ולתיקון כל סוגי העוונות

(כגון חילול שבת, לשון הרע, נידה, גויה, כעס, כיבוד אב ואם, מאכלות אסורות וכו')

תיקון זה פותח את שערי המזל וההצלחה!

התיקון יערך ביום שלישי כ' שבט 18.2.25 בשעה 15:00 בישיבת אור דוד, רח' המכבים 108, בני ברק

תחילת התענית ביום ג' מעלות השחר

עלות תיקון העוונות 260 ש"ח ותיקון היסוד 200 ש"ח

תיקון היסוד ותיקון כל העוונות

03-570-1212 שלוחה 1

מי שאינו יכול להשתתף בתיקון כולל נשים וילדים מגיל 13 יכולים למסור את שמם לפדיון תעניות