



רבונו תם	מוצאי שבת	הדלקת נרות	תל אביב
20:52	19:17	18:19	
20:56	19:20	18:17	ירושלים
20:52	19:17	18:18	חיפה

שבת שלום ומבורך!
העלוך טעון גניזה



הרה"ג דניאל זר שליט"א
ראש התיבה והמוסדות

אתה זוכר - אני שוכח

מי הם 'מארי דחושבנא' ואיך זוכים להגיע לדרגה זו...

תודה לבורא

כשאנו פותחים את ספר הסליחות, ומבקשים לשוב ולהתרחק על אבינו שבשמים, אנו פותחים בהודאה. בתוך ליבנו פנימה, אנו עושים רשימה חלקית: קמנו הבוקר, אנתנו בריאים, הילדים קמו, כולם מחייכים, אנו מדברים כראוי, יצאנו עם אוכל בתיק, הדרך עברה בשלום - רגע, וכל זה חלק קטן מחסד הבורא עימנו ורחמינו בשעה הראשונה של הבוקר!

כשניקח בחשבון את המשפחה, את סביבת החיים, הקהילה התומכת, העבודה המפרנסת, הבריאות האיתנה - הרי מדובר באלפי חסדים יומיומיים ושגרתיים שאינם מובנים מאליהם. לאחר התבוננות בהם, צפה ועולה מאליה השאלה: ומה אנתנו החזרנו בתמורה? הרי אנו ניצבים בבושה בלי יכולת לומר אף מילה, לנוכח החסד הרב העוטף אותנו בכל רגע, כאשר רק אנו יודעים כמה אנו רחוקים מלהשיב למיטיבנו מעט כגמולו הטוב...

רק כשמפנימים כמה טוב עושה עימנו בורא עולם, רק כשמכירים כמה אנו נהנים מחסדו ורחמינו, רק מתוך לב הגואה בהוקרה והכרת הטוב למי שמעניק לנו כה הרבה - אפשר לבוא ולבקש סליחה באמת, מתוך הבנה אמיתית ועמוקה כמה גדול החסא, וכמה נדרשת הסליחה. רק כשנודה לבורא עולם על טובו הרב, תשתכך נפשנו בתחינה לסליחה, יתעורר ליבנו בתפילה למחילה, תתרומם הנשמה היהודית בבקשה לשנה טובה...

למעלה. אבל אם אתה שוכח - אני זוכר. יש אנשים בשיא חוצפתם אומרים אין לי עבירות, ועל זה אמר הנביא **הנני נשפט אותך על אמון לא חטאתי!** בורא עולם אומר, חוץ מעצם התביעה על המצח על זה שאת אומרת לא חטאתי! אדם יכול לומר לא חטאתי? כמה חוטאים אנו בחטא הלשון! כמה בטלה שאמרו חז"ל שכשם שת"ת שקול כנגד כל המצוות כך עונש בטולה שקול כנגד כל העבירות! בכמה עבירות נכשל אדם יום יום, כמה אדם מקלקל, ויכול לומר לא חטאתי? פחד פחדים!

לכל דבר בעולם יש מערכת בקרה, לרכב יש מערכת בקרה, למפעל, למוסד, למטוס ולחללית, אפילו למדינה יש מבקר. יודעים שבלי ביקורת זה הרס, זה חורבן. והדבר החשוב ביותר זה האדם בעצמו לא יהיה בו ביקורת? עולם התורה, שלומדים תורה יומם ולילה, מבקר את עצמו ללא הרף, יש לימוד מוסר בכל יום, יש שיחה שבועית מהמשגיח ושיחה שבועית מראש הישיבה. כי יודעים שביקורת מקדמת, מתקנת. **אדם בא לדרשה הוא מרגיש שיצא אדם יותר, שקול יותר ורציני יותר.** נכנס זכוכית יצא יהלום. המבט על החיים הוא מבט אחר, כשנכנס צוחק על הכל "הכל שטויות", וכשיצא יוצא עם מבט של תורה, מבט עם ביקורת.

אנשים חיים בעולם ואין להם שאלות על החיים שלהם? חיים של שקר, חיים של תועבה, הכל הרוס, ואין להם שאלות על הדרך שלהם? כשאין תורה אין אמת. צריך כל יום לבדוק ולבקר את עצמינו לאן אנתנו הולכים, בדרך נכונה? בדרך ישרה? כל יום צריך לפני השינה לעשות חשבון נפש איך הייתי היום ומה עלי לתקן! ומי שעושה כך זוכה להקרא "מארי דחושבנא" - אדם כזה לא דנים אותו בשמיים כי הוא דן את עצמו בכל יום, מי שזוכר לעצמו את העבירות ועושה עליהם תשובה, הקב"ה אומר אם אתה זוכר - אני שוכח! שבת שלום!

אנו נמצאים בחודש הרחמים והסליחות, אלו **זה** "אני לדודי ודודי לי" כמה שאני מתקרב לבורא העולם כך הוא מתקרב אלינו. ה"אני לדודי" בדוגה הגבוהה היא שאדם אומר לקב"ה, אני לא קיים עכשיו, אני רוצה משחקים, הנאות, אבל אתה לא רוצה - אני מבטל את רצוני מפני רצונך. חודש שלם אנתנו מצהירים: אין 'אני' - ה'אני שלי לא קיים יותר אלא 'אני' לדודי - כל הרצונות שלי הם רק מה הקב"ה רוצה ממני, ואז 'ודודי לי' הקב"ה עוזר לנו להתרומם.

איך אדם לא פוחד? כמה אנשים נהרגו בכבישים בכל יום, כמה נפצעו קשה וקל, **והכל זה הוצאה לפועל של השנה שעברה? הכל נגזר בראש השנה תעש"ט!** ובשביל מה עוזבים מקור מים חיים, שיעורי תורה ומוסר? בשביל לחצוב בורות נשברים אשר לא יכילו המים?! אוי להם לבריות מעלבונה של תורה!!

אם כל השנה כולה אומרים חז"ל, חייב אדם לראות את עצמו כאלו חצוי זכאי חצוי חייב, עשה עבירה הכריע את כל העולם לכף חובה, עשה מצוה הכריע את עצמו וכל העולם לכף זכות. על אחת כמה וכמה בימים אלו, כמה צריך לפחד מכל עוון ועבירה! **לברוח מעבירה כברזל אחר האש, ולרוץ אחר המצוות כברזל אחר המגנט.** להרבות בסליחות ותחנונים, עוד סליחות ועוד תהילים. כי אדם אינו יודע מה איתו, צדיקים גמורים אמרו שאינם יודעים לקראת מה הם הולכים! צדיקים קדושי עליון היו מתעלפים, רבי ישראל מסלנט היה מתעלף מפחד המילה אלול, והוא היה קודש קדשים, מה נענה אנו ומה נדבר? אנו עומדים לפני יום הדין, עוד לא מאוחר, עוד שבועיים לפנינו. שאדם יתבונן מה עליו לתקן, יפשפש במעשיו ויבדוק את עצמו.

אנתנו אומרים בראש השנה: 'כי זוכר כל הנשכחות אתה' וכתוב בזוהר הקדוש שאדם צריך להיות מ"מארי דחושבנא". כאדם שיש לו חנות מכולת, העושה חשבון בסוף יום כמה מכרתי כמה הרווחתי כמה השקעתי, ואם כך זה בכסף כל שכן שצריך אדם בכל יום ויום לחשב עם נפשו, מה קלקלתי, מה אני לא בסדר. מפרשים כך: **כי זוכר כל הנשכחות אתה, אומר הקב"ה אם אתה זוכר את העבירות שלך, ומטפל בהם, אני שוכח, אם יש דין למטה אין דין**



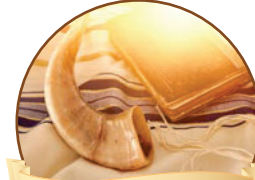
מתוך דרשתנו השבועית של הרה"ג דניאל זר שליט"א
המתקיימת בכל יום רביעי בשעה 22:00 בישיבת אור דוד



רגע חושבים עמ' 4



מדריך לחיים עמ' 3



פינת ההלכה עמ' 3



סיפור לשבת עמ' 2



סיפור לשבת

הרב אשר קובלסקי

תודה על בוקר נוסף

ממנו יהלוך ומה ימנע ממנו להעניק לי עוד כהנה וכהנה שנות חיים מאושרות? האם כמות החיים שהוא מעניק מוגבלת? האם אינו יכול חלילה להעניק לי עוד ועוד חיים במתנה, פי כמה ממה שאתה מתאר?

הרופא נהן בהבנה, ואחרי הרבה שנים במקצוע - לראשונה זלגו עיניו דמעות, מבטו על החיים השתנה...

את כל הסיפור המטלטל, סיפר העסקן הנלווה לבני הזוג לרבי, והרבי הוא שסיפר את הסיפור במוצש"ק פרשת שמות תשס"א לקבוצת בחורים שהגיעו להתברך במעונו, כשהוא מוסיף בהתרגשות: 'וכבר עברו מאז יותר מ-5,000 ימים ולילות, ועדיין האשה משכימה קום מדי בוקר ואומרת בלב מתרונו: 'מודה אני לפניך מלך חי וקיים, שהחזרת בי נשמת!'

לא פעם אנשים נחרדים ונכנסים ללחץ, כתוצאה ממשבר כלכלי, בעיה רפואית או קושי חינוכי. ההתמודדות עשויה להפחיד ואולי אף לשתק, אך כל זה נכון כאשר האדם חש כי בריאותו בבעלותו, פרנסתו בידי, הצלחת ילדיו היא אחד מנכסיו - ולכן הוא כה חושש מאיבוד הנכס שהוא שלו ובבעלותו כביכול.

אך מי שמתרגל להודות על הבריאות התקינה והשגרתית, על הפרנסה המצויה ועל הילדים כפי שהם, העובדה כי הוא שב ומודה מפנימה בלבו כי אין זה מובן מאליו, ונכסים אלו אינם שלו, אלא ניתנים לו במתנה, כל יום מחדש, כל פעם - מתנה חדשה. מעתה, גם אם משהו במתנות הללו לא יילך כשורה, הוא לא מרגיש כי איבד משהו שהיה שלו מלכתחילה, ולכן אינו נלחץ ואינו מפוחד...

הבה נאמץ את דרך החיים הזו, להודות לבורא עולם על טובו הגדול, ולהפנים - דרך ההודאה - כי שום דבר אינו שלנו במקור, את הכל אנו מקבלים במתנת אהבה מבורא עולם. ואז - גם אם חלילה נעבור התמודדות - היא לא תשבש אותנו, ובעיקר - ההבנה הזו תסייע להמשיך עוד ועוד מתנות עד בלי די!

המפורט - האשה לא המטירה שאלות ולא נלחצה, נותרה רגועה ונינוחה כפי שהיתה...

'אתם אולי לא מבינים במה מדובר', שב הרופא ואמר, 'או שהבשורה קשה מדי לעיכול. ובכל זאת, אין לי מה להוסיף יותר...' שב ואמר הרופא, ושוב גילה כי האשה לא נחרדה ולא נבהלה, אלא נותרה רגועה ושלווה, ואמרה בצניעות ובשלווה: 'תודה על המידע!'

לנוכח זאת, לא הצליח הרופא לכבוש את סקרנותו: 'עשרים שנה אני יושב על הכסא הזה, וכבר בישרתי בשורות דומות ללא מעט אנשים במצב זהה. מעודי לא נתקלתי בתגובה כה צוננת ורגועה, המשדרת או חוסר הבנה מוחלט, או התעלמות מהנתונים העובדתיים... האם הבשורה שאמרתי הובנה כראוי?' - שב הרופא וחקר...

'הובנה לגמרי' - השיבה האשה בשלווה, 'דווקא לכן אני כה רגועה ונינוחה, ודברייך דווקא משמחים אותי, עד שלבי גואה בתודה וקורא 'הודו להשם כי טוב כי לעולם חסדו!' אמרה האשה כשדמעות התרגשות נוצצות זולגות מעיניה, וכשהרופא היושב מולה נותר פעור פה והמום...

אחרי הקדמתה הקצרה, הוסיפה האשה והסבירה: 'הרי לפי דבריך, אני עומדת לזכות בשנתיים במתנה, כלומר - אני אזכה עוד 700 פעמים לקום בבוקר בשמחה, והרי הקימה בבוקר מדי יום אינה מובנת מאליה, הרי בורא עולם לא חייב לי כלום, הוא נותן לי חיים במתנה כל יום מחדש...

ובעצם - אתה אומר שאמשיך לזכות במתנה היקרה הזו עוד שנתיים ימים, עוד 700 פעמים! יש משהו מרגיע ומשמח מלשמוע שמתנת החיים תבוא מדי יום עוד 700 ימים? הרי בדיוק על כך לבי מתרונו מדי יום בהודאה נרגשת 'מודה אני לפניך... שהחזרת בי נשמת בחמלה!', ואתה מגלה כי אמשיך להודות על המתנה הזו עוד שנתיים, האם לא אגיל ואשמח בלבבי? האם לא אהיה רגועה ושלווה לנוכח המידע החדש והמרגש?'

הרופא היה המום לנוכח ההסבר המפורט, עיניו נפקחו בהפתעה רבת, מבטו על מתנת החיים השתנה מן הקצה אל הקצה. ואז הוסיפה האשה: 'אותו בורא עולם שנותן במתנה 700 ימים, אף שזה לא מובן מאליו והוא לא חייב, מה

היה זה בשעת ליל מאוחרת, בחדרו של מורי ורבי כ"ק מרן האדמו"ר מנדבורנה זי"ע. כדרכו בקודש, ישב הרבי בשעות הלילה וקיבל את קהל מבקשי עצתו תוך שהוא מרעיף עליהם מברכותיו, מלבו הבער באהבת ישראל יוקדת. ואז, באישון ליל, נכנסו לחדרו בני הזוג - בעלי המעשה, בליווי עסקן רפואי מפורסם אשר עסק בפתרון מצוקתם, והוא שסיפר את סיפורם האישי המטלטל:

היה זה בחדרו של אחד המומחים הגדולים שבבית החולים 'שיבא' בתל השומר. אל החדר הגיעו בני הזוג, הנשואים כ-15 שנה, כאשר כבר שנתיים אחרי נישואיהם החלה האשה לסבול ממחלות שונות, עד שהובן כי למרות גילה הצעיר - היא סובלת ממחלה נדירה וקשה במיוחד...

כשנקבעה הפגישה עם הרופא המומחה, מיהר העסקן לזנוח את סדר יומו ולהצטרף לפגישה המכרעת עם הרופא המומחה הדגול. בשעה עשר בבוקר התייצבו השלושה בחדרו של הרופא, שהביט כל העת בצרורות המסמכים שבתיק הרפואי עב הכרס, ומדי פעם נעזר במשקפי הקריאה כדי לעיין היטב בצילומים שלפניו. הרופא שאל כמה שאלות והוסיף להביט בניירת, כשבחדר משתררת שתיקה מתוחה וחדה...

ואז הרופא פתח להסביר, ואולי לראשונה בחייו - התקשה להוציא את המילים המפורשות מהפה, וגמגם קלות. למרות זאת, לא היה מקום לסעות. 'אני מביט ומעיין, עוקב אחרי התפשטות המחלה, בוחן כל התפתחות במשך השנים, וצר לי להודיע - - -'

הוא כחכה בגרונו והמשיך: 'זה ענין של שנתיים. אין תקדים רפואי שבמצב כזה, שרד החולה יותר משנתיים. אפשר במהלך השנתיים הללו להקל על הכאבים, אך אי אפשר לעצור את המחלה. אני ממש מצטער לומר שאין לי מה לסייע, נותרו שנתיים של חיים, במקסימום כמובן - - -'

הרופא השפיל את מבטו, לא רוצה להיתקל בעיניה של אשה השומעת גזר דין רפואי כזה, חז, חלק, נחרץ וברור. אין סיכוי לרפואתה, כל המאמצים נידונו לכישלון. שנתיים ימים מהיום, לדברי הרופא, אין שום סיכוי שתשרוד!

אחרי שתיקה ארוכה, הרים הרופא את עיניו ובחן את תגובתה. האשה נראתה נינוחה ורגועה, שלווה ובטוחה, כאילו לא שמעה את הבשורה הקשה. לרגע חשב כי דבריו לא הובנו כראוי, ולכן חזר והסביר, אך גם לנוכח ההסבר השני

"עשרים שנה אני יושב על הכסא הזה, מעודי לא נתקלתי בתגובה כה צוננת ורגועה..."

מדריך לחיים



הרב אהרן פרידמן

כפייתיות

לכולנו יש "שיגעונות" מסוג זה או אחר, גדולים או קטנים, מזוהים יותר או פחות, שהם בעצם הרגלים שעליהם אנו מקפידים, לאו דווקא מפני שאנו סבורים שכן נכון לנהוג, אלא מפני שאנו מורגלים אליהם וקשה לנו לשנותם. זה עשוי להיות בדברים פעוטים, כמו העדפת מקום ישיבה ספציפי ליד השולחן, הקפדה שכולם יאכלו בשקט ודווקא בפה סגור, מכיוון שרעש האכילה "מעצבן", או בסידור העוגיות על הצלחת בסדר מסוים דווקא.

יש מי שרגיש לניקיון ונוהג לרחוץ היטב במים וסבון כל ירק שנכנס לסלט שלו, ויש מי שמסתפק בשטיפה שטחית של הירקות. יש עקרת בית שמקפידה להבריך מדי יום ביומו את כל פניות השיש במטבח, ואילו חברתה, אף אם יש שירי מזון דביקים על הצלחות או על הסכום זה לא מפריע לה כל כך, ובעיניה הכלים מקיים, מאחר שהיא הדיחה אותם במים וסבון.

הבדלים מעין אלו אינם באים לידי ביטוי רק ברמת הניקיון. בכל תחמי החיים ממש עשויים להיות הבדלים גדולים בין אדם לחברו ובין משפחה לחברתה. יש מי שאוהב לקרוא או ללמוד בספרים חדשים, ויש שמעדיפים דווקא את הספרים שכבר "שופשפו" ודפיהם רוככו ונעשו גמישים יותר. יש מי שחש חיבה יתירה לבגדים חדשים, ויש מי שסולד ונרתע מהם ומעדיף בגדים משומשים דווקא. נטיות אלו אינן קשורות לדברים ש"נכון" לנהוג בהם בדרך מסוימת. אלו פשוט העדפות אישיות ושיגעונות קטנים שכולנו זכאים להם.

ההבדלים האלה בין האנשים טבעיים בהחלט, הן לא ייתכן ששני אנשים יקפידו ויקלו ראש בדיוק באותם דברים ובאותה מידה, עם זאת לפעמים קורה שאחד מקצין בהקפדה יתירה ומפתח הרגל הגובל בשיגעון של ממש, עד כדי שהתנהגותו נחשבת – אפילו בעיני עצמו – לא נורמלית. אם יש לנו הרגלים כאלה, רובנו מסתירים אותם מהסביבה ומשתדלים להעלים אפילו מן הקרובים אילנו, כדי שלא יזלזלו בנו.

ועדיין, עצם השיגעונות וההקפדות שיש לאנשים אינם בעיה. לכל אחד מאתנו מותר להיות 'קצת משוגע'. הבעיה מתחילה כאשר השיגעונות נעשים עוצמתיים ומשמעותיים במידה כזו שהם גובים מדי ונעשים למטרד ולאבן נגף בחיים.

הסובלים מכפייתיות נכנעים לדחפים לא מובנים ולא הגיוניים, בניגוד לרצונם. עובדה זו מייסרת אותם והורסת את שלווה נפשם, אבל הם מרגישים כאילו אין להם בחירה כלל לנהוג באופן אחר. הם מוטרדים ועסוקים בעשייה חזרת ונשנית של דברים, ללא שום תועלת מובנת ונראית לעין, אנו מקפידים 'ועושים עסק' מדברים פעוטי ערך וחסרי משמעות, כאילו מדובר בדברים העומדים ברומו של עולם וכל חייהם תלויים בהם.

מבחינתם, הדחף בלתי נשלט, מאחר שאם ינסו להתנגד אליו ולנהוג באופן שונה מזה שהדחף כופה עליהם, הם ירגישו חרדה עוצמית על שאינם עושים את מה שנחוץ לעשות. לפעמים הם מרגישים שמשהו נורא עלול לקרות אם לא ייכנעו לדחף, ומאחר שאין הם מסוגלים להתעלם ממנו, הם נכנעים בחוסר ברירה ועושים את מה שהדחף מכריחם ואונסם לעשות, כאילו כפאם שה.

במקרים רבים הכפייתיות מלווה במחשבה על תוצאה מגוונת (על טבעיות) ובחשש כבד שאם לא ינהגו בדיוק כך, משהו רע יקרה. כך למשל הסביר לי משהו את הדחף שלו להתחיל לעלות מדרגות ברגל ימין דווקא, מחשש שאם לא יעשה כן, משהו ייגזק לאחר מכן והוא יהיה אשם בכך.

כדי להמחיש יותר במה דברים אמורים במאמר הבא נתחיל בתיאור מקרים שכיהים של כפייתיות שבאים לידי ביטוי בעיקר במעשים.



הרב רועי גנון

פינת ההלכה

ערב ראש השנה

א. יש נוהגים להתענות בערב ראש השנה שנמחלים בתענית זו שליש מהעונות, והוא על פי המדרש תנחומא שדורש "ולקחתם לכם ביום הראשון" ראשון לחשבון עונות, משל לעיר שהיתה חייבת חוב גדול למס המלך ולא רצו לשלם, ויום אחד בא המלך לאותה עיר בצבא גדול, וכשקרר לעיר יצאו לפניו גדולי העיר והתחננו לפניו שימחל להם על החוב ויעשה עמהן חסד שכן אין בידם כסף לפרוע את החוב, והמלך אמר שהוא מוותר על שליש, וכשהתקרר עוד לעיר יצאו לפניו אנשי העיר הבינונים והתחננו לפניו שימחל להם על החוב, והמלך ויתר להם על עוד שליש, וכשהגיע לעיר יצאו לפניו כל הילדים והנשים והתחננו לפניו שיוותר להם על החוב ויותר להם על עוד שליש ובכך ויתר על כל החוב.

והמשל הוא לה' יתברך שעם ישראל נתחייבו בעונותיהם כל השנה, ולכן בערב ראש השנה מתענים הגדולים ומוותר על שליש, ובעשרת ימי תשובה מתענים הבינונים ומוותר על עוד שליש, וביום הכיפורים כולם צמים ובכך מוותר להם על כל העונות, ובמוצאי יום כיפור עוסקים כולם בבניית הסוכה ובקניית ארבעת המינים, ולכן קורא את יום טוב הראשון "ראשון לחשבון עונות".

ב. מי שרוצה להתענות בערב ראש השנה כדאי שיקבל את הצום בתפילת המנחה ביום הקודם, ואם שכח יכול להתענות כיוון וצום זה הוא מנהג מקובל.

ג. אם רוצה לקום בעוד לילה לאכול ולשתות לפני עלות השחר (שאו מתחיל הצום) כדי שיוכל לצום, לכתחילה יעשה תנאי לפני שהולך לישון שאם יקום באמצע הלילה שירצה לאכול ולשתות, וכל זה על פי הפשט אבל לפי הזוהר הקדוש אסור לאכול אם ישן שינת קבע על מיטתו עד שיתפלל תפילת שחרית, ולכן טוב להחמיר להימנע מאכילה אם הלך לישון שנת קבע על מיטתו, מ"מ גם לפי הזוהר יכול לשתות (ע"י תנאי) אם התעורר קודם עלות השחר.

ד. אין אמרים וידי ונפילת אפים בתפילת שחרית בערב ראש השנה וכ"ש שלא אמרים בתפילת המנחה.

ה. נוהגים לעשות התרת נדרים בערב ראש השנה כדי להינצל מעונש נדרים שנדר בכל ימות השנה (אולם הדבר ברור שאין התרת נדרים זו מתירה כל נדר שנדר בכל ימות השנה, ויש הרבה נדרים שצריכים התרה מיוחדת, ולכן ישאל תלמיד חכם או מורה הוראה על נדר שנדר איך עושים עליו התרה).

ו. אע"פ שראש השנה הוא יום הדין וצריך לפחד, מכל מקום כתב מרן השולחן ערוך שמכבסין ומסתפרין בערב ראש השנה, כדי להראות שאנו בטוחים בחסדי ה' יתברך שיוציא משפטנו לחיים טובים ולשלום, וכתב מרן החיד"א שמצד אחד יהיה האדם מלא ראה מפחד ה' והדר גאונו, ומצד שני יהיה האדם שמח ושקט ובטוח כי ה' יתברך מלך מוחל וסולח.

ז. מנהג יפה לטבול במקווה טהרה בערב ראש השנה, ועדיף ללכת למקווה מתחילת שעה חמישית של היום, ולא יברך על טבילה זו, ומי שאינו יכול ללכת למקווה טהרה לטבול מחמת איזה סיבה נכון שישפוך על גופו כשתים עשרה וחצי ליטר מים, ואפשר לעשות כן על ידי מקלחת שיעמוד תחת המקלחת והברז יהיה פתוח ויפלו עליו מים ויעמוד כך עד שישער בדעתו שנשפכו עליו כשתים עשרה וחצי ליטר, ואין הבדל בזה בין מים חמים למים קרים.

ח. כתב הרמ"א שנוהגים ללכת לבית קברות בערב ראש השנה ולהרבות בתחינות ובקשות אצל קברי הצדיקים ונותנים שם צדקה לעניים, והטעם משום שבית קברות הוא מקום מנוחת הצדיקים והוא מקום קדוש וטהור והתפילה שם מתקבלת יותר, ויתן צדקה קודם שיבקש הבקשות, וכשהולך לבקש בבית הקברות לא יתפלל אל המת שהוא יעשה את בקשתו ותפילתו כיוון שזה איסור "דורש אל המתים" אלא יבקש מה' יתברך שיתן לו רחמים בזכות הצדיקים שוכני עפר, וכן יכול לבקש מצדיק שיתפלל עליו לפני ה' יתברך ויהיה מליץ ישר עליו.

ט. כתוב בספר סגולות ישראל שיש לקנות סכין חדש בערב ראש השנה וישחיו את הסכין וזה מסוגל לפרנסה לכל השנה.

י. כדאי לעשות בערב ראש השנה פדיון נפש שבכוחו לבטל מעל האדם גזירות רעות.

איך פודים את היסורים?

הרב יצחק כדורי זצ"ל הגיע לגיל 113, מדוע? כי כל חייו חי בבטחון מלא בבורא עולם, ולבו צחק על כל הבלי העולם. אין בידינו קלטות ושיעורים שלו, וגם בישיבת המקובלים אם היה ויכוח בין הפשט לקבלה, ושאלו אותו "רבי יצחק מה אתה אומר?" הוא היה צוחק ואומר "אני לא יודע כלום", **אע"פ שהיה גאון וצדיק הוא צחק על כל העולם, ולב שצחק על כל הבלי העולם יכול לחיות 113 שנה!** ללא כעס וחרדות, גדול השתקנים היה הרב! אנחנו חושבים שאם נדבר הרבה, נהיה מפורסמים. היום אנשים בגיל 40 הולכים לניתוחי מעקפים כמו תרנגולות, כי לוקחים את החיים יותר מדי קשה, עצבים ומתח וכל המערכת נתפסת!

ישנה נקודה חשובה בחיים שיכולה להביא לאדם מרגוע לנפש, ואומר אותה מרן החיד"א (בספר מדבר קדמות), **שלכל אדם מקציבים מהשמים את מנת היסורים שיעבור בעולם הזה**, והוא לא יסבול יותר ממה שהקציבו לו, וכן להיפך, הקציבו לו את מנת העושר והעונג, ולא יוכל להנות יותר ממה שהוקצב לו.

כתוב בקהלת, זכור את ה' בימי בחורותיך, לפני שיגיעו הימים הקשים שתאמר אין לי בהם חפץ. שלא תגיע לגריאטרי חלילה. אם אדם זוכר את ה' בצעירותו, וקם מוקדם בבוקר לתפילה בנץ החמה, ובערב הולך למנחה וערבית ושיעורי תורה, הוא יכל לשבת בכורסא בסלון, ולראות משחק כדורגל ברזיל נגד אנגליה, **כל יופי העולם מונח לפניו על מגש כסף, כל הבידור ותאוות העולם נמצאים לפניו בלחיצת כפתור, אבל הוא ויתר עליהם והתאמץ ללכת לשיעורי תורה גמרא והלכה**, להבין את תורת ה', אחרי יום עבודה הוא רעב, ורוצה להתקלח לאכול ולישון, ובכל אופן מתאמץ לעבודת ה', אומר מרן החיד"א, שהסבל והצער הזה מתקזז לו ממנת היסורים שנגזרו

עליו! ולפעמים השיעור לא מעניין, והוא מתאמץ להקשיב, גם זה נחשב סבל וגם על זה יקבל שכר.

אם קצבו לו בזקנה שיהיה אלמן בעשר שנותיו האחרונות, בלי ילדים מסביבו, שכולם יעזבו אותו, והוא ישאר עם פיליפיני שיקח אותו לשירותים ויאכיל אותו דייסה, או שיעבור אירוע מוחי ויבלה עשר שנים בגריאטרי, את כל זה לוקח הקב"ה ממנו, מכיון שאדם זה לקח עליו את כל הסבל בצעירותו, הוא התאמץ לקום מוקדם לתפילה ולשיעורי תורה, ושכרו שבורא עולם נותן לו זקנה ושיבה טובה.

אומר החיד"א **אם אדם מקבל עליו ייסורים בצעירותו, הוא פודה את היסורים של הזיקנה**, כשהוא יזדקן כל ילדיו יגורו קרוב אליו, וגם אם יתאלמן, הילדים יהיו אתו כל הזמן, הוא יהיה בריא וילך על רגליו! סבל וקושי קצבו לך מיום שנולדת, אתה תחליט איך לממש אותו. או צער של לקום מוקדם וללכת לשיעורי תורה, או צער של בדידות ודעיכה בגריאטרי!

יש בחור שמקיים את הפסוק בקהלת, **"שמח בחור בילדותך, ויטיבך לבן בימי בחורותיך, והלך בדרכי לבן ומראה עיניך"**, הוא אומר אני צעיר ויש לי מכונית וכסף, וכל יום אלך למסיבות וחתונות ומועדונים, ואלמד תורה פעם בשבוע, ובשבת אבוא לבית הכנסת, ואקנה עליית מפטיר ונגמר הסיפור, וכל השבוע בקושי מתפלל בבית, אומר עליך מרן החיד"א **אם מימשת את ההנאות בצעירותך, תקבל את הקושי לעת זקנה**, אין מציאות לקבל את העולם הבא בעולם הזה! **ולכן אם אדם עובד ה' וואה שיש לו קשיים, צריך לדעת שה' פודה אותו מצער של זקנה קשה**, ויתחזק באמונה ובטחון שהכל לטובתו. לכל אדם קודם שנולד, הקב"ה גזר עליו מסלול חיים. יש אחד שהמסלול שלו קשה, שסובל מהורים קשים ואשה קשה, ילדים קשים, פרנסה בדוחק וכד', זה מהלך שהאדם חייב לעבור אותו. כשאדם יודע שיש מהלך לחיים וצריך לעבור גם דברים לא נעימים, הוא יוכל לעבור אותם. כתוב והיית אך שמח, גם שיש אך (כואב), תהיה שמח, אסור לאדם להכנס לדכאון ועצבות, ולא יכניס את בני ביתו למרה שחורה, כי זה רצון ה' שיעבור את המסלול ששייך לתיקונו.

הרב אליהו רוסתמי מגיד שיעור בישיבת אור דוד למגוון הרצאות הרב כנסו לאתרנו: Rabenu.com

רוצים שנה טובה ומבורכת?

בכל ערב ראש השנה עורך הרה"ג דניאל זר שליט"א פדיון נפש לשנה טובה ומבורכת!
בכה הפדיון לבטל גזרות רעות ולהשפיע על האדם ישועות גדולות!

