



זמני שבת קודש

רבונו תם	מוצאי שבת	הדלקת נרות	
20:41	19:58	18:58	תל אביב
20:44	20:01	18:55	ירושלים
20:41	19:59	18:58	חיפה

שבת שלום ומבורך!

העלות טעון גניזה



העיקר זה התורה

מי שזוכה שהעיקר בחייו זו התורה הקדושה הוא המאושר בעולם

קדושת האכילה

הלא האכילה היא הפעולה הגשמית ביותר, הפשוטה ביותר, המוטלת על כל יצור חי - כולל גם בהמות! ובכל זאת, רק אנו זכינו להוראות ברורות, רק לנו יש הנחיות מפורטות, כיצד לשמר את כבודנו העצמי, כיצד להמשיך לשמור על צלם אנוש, איך לא לאבד את הכיוון לנוכח צלחת מהבילה. אנו זוכים להישאר יהודים אציליים ואיכותיים, בני מלכים מעודני הליכות ונימוסים, גם בעת הפעולות הגשמיות הפשוטות והרדודות ביותר!

ועניין זה, לדעת הרמב"ן בראשית הפרשה, הוא מצוות עשה מדאורייתא של 'קדושים תהיו' - קדש עצמן במותר לך! כלומר, חובת הקדושה ומצוותה המוטלות על היהודי, הן בכל הקשור למה שמותר לנו בהחלט, למה שאנו רשאים ליהנות ממנו ללא צל של ספק, ובכל זאת, וגם בו, יש עלינו חובה כבירה להתקדש ולהתרומם, חובה שהיא זכות נעלית!

הבה נזכור זאת בגשתנו לארוחה, גם אם אנו רעבים או שהשולחן ערוך בטוב טעם, גם אם אנו ממש מתגרים מהשפע ומהצבעים, וגם בעומדנו מול בר כורע תחת משא אוכל מרהיב עיניים וערב לחיך. יהודי אוכל לשובע, במטרה להתחזק ולקבל כוחות לעבודת ה', ונוהג בעדינות, בכבוד ובאצילות מול המזון המוגש לו, מוותר כמידת יכולתו גם על דברים שעריבים לו במיוחד, וצורת הגישה שלו לאוכל היא נימוסית ומעודנת.

וככל שנשכיל ללמוד, להכיר ולדעת את כללי היסוד כיצד נגישים לאוכל וכיצד נוהגים בו, ככל שנשמור על עדינות ואצילות מלכותית בעת האכילה - כך נזכה שגם שעת האכילה תהיה חלק ממפת ההתעלות היומית שלנו, ולא רק שלא תגרוור אותנו למטה - אלא תגביה ותרומם את קרננו מעלה מעלה!

צאי לך! צאו ממחיצתי אינני רוצה לראות פניכם. גם אם אתה עושה מצוות יומם ולילה אינני רוצה לראות פניך [עי' זהר חדש שיר השירים מאמר חכמתא, אם לא תדעי לך היפה בנשים, אם אנת אתיא בלא ידיעה, ולא אסתכלת בחכמתא, עד דלא תיעול הכא, ולא ידעת ברזין דעלמא עילאה, צאי לך, לית אנת כד למיעל הכא בלא ידיעה].

לאחר מאה ועשרים שנה שואלים את האדם שאלה ראשונה נשאת ונתת באמונה, קבעת עיתים לתורה? יאמר אדם כן, קבעתי עיתים! כן ריבונו של עולם, באתי לדרשה יום רביעי. אבל עליך להוסיף עוד ועוד, עוד ימים, יום הלכה, יום גמרא, תהיה תלמיד חכם! "אם לא בריתי יומם ולילה חוקות שמים וארץ לא שמתי" אם לא הלימוד תורה עשרים וארבע שעות ביממה לא הייתי בורא את העולם. תלמוד תורה כנגד כולם. הוא שקול כנגד כל המצוות, אין מצוה כמו לימוד התורה, גדול תלמוד תורה יותר מהצלת נפשות (מגילה טז)! אדם שהציל אנשים מטביעה, אין שכרו דומה למי שלמד תורה בזמן זה. אמנם חייב הוא להציל, לסגור הגמרא ולהציל, אבל מי שלמד ולא הזדמן לו להציל, שכרו גדול יותר. ואף שכל המקיים נפש אחת מישראל כאילו קיים עולם מלא (סנהדרין לז), הלימוד שכרו גדול יותר! וגדולה תלמוד תורה יותר מן הצדקה. אם אתה קשור לשיעורי תורה, אתה קרוב לבורא העולם, אבל אם אתה רחוק מהתורה, גם אם אתה עושה כל המצוות שבעולם אתה רחוק מן הקב"ה.

בואו ונחדש המלוכה!!
"כי לי בני ישראל עבדים, עבדי הם אשר הוצאתי אותם מארץ מצרים". עבד מלך - מלך (ב"ר טו). ומאן מלכי רבנן, בני תורה הם מלכים, מי שכן תורה הוא כמלך, רגילות אחרת, אדם שיודע מה הוא רוצה, הנהגות מיוחדות, דיבור מיוחד. אדם שלא שואל כל דבר מה עושים בחוץ, אומרים בחוץ אני לא רואה אותך ממטר, אבל כל ההנהגות שלהם הם מה יגידו, הוא לא רואה ממטר אבל רואה מקילומטר. בלי דעה עצמית, בלי דעה כלל. ירא שמים רואה רק את הקב"ה, הוא חושב מה הקב"ה רוצה.

שבת שלום!

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

ציר המרכזי שלנו זה תורה, ועוד תורה עד מאה ועשרים. מן הרב וואזנר זיע"א נפטר בערב פסח, מלאך אלוקים היה וכל התורה היתה בידיו. הייתי אצלו לפני כמה שנים, בגיל מאה ואחת, ראיתי דבוק בתורה, ללא משקפיים וללא מקל, וכל העולם בא אליו, כולם מתייעצים איתו מסופר שרבי מאיר שפירא ע"ה, ראש הישיבה שלו ישיבת יח"ל בפולין, ומייסד הדף היומי, מגדולי ישראל שבפולין. ראה את תלמידו הרב וואזנר לומד תורה לאור הירח, וברך אותו שתזכה לאריכות ימים ושנים ושלא תצטרך משקפיים לעולם. הרב כדורי ע"ה מן הרב עובדיה זצ"ל, מן הרב אלישיב, זיע"א. למעלה מגיל מאה היו יושבים והוגים בתורה.

תוכלו להראות יהלומן בגיל מאה, צבעי בגיל מאה, נהג אוטובוס? בגיל שמונים תשעים מתחיל לספור חרוזים. למה? כי המקצוע הוא בדרך כלל אמצעי להגיע לכסף, היהלומן רוצה את הריחוק היהלום הוא אמצעי, כל מקצוע הוא אמצעי ולא מטרה. אבל אצילנו התורה היא המטרה.

"כי הם חיינו" זה החיים שלי. כמו שאדם נושם הוא יבקש כסף על הנשימה? התורה היא החיים שלנו, השמחת חיים שלנו, וכמו שסיפרנו על ר' יוחנן שעשר בנים מתו לו, והוא התחזק ואף חזק אחרים בעצם של בנו הקטן, אבל כשמת ריש לקיש, כשמת החברותא - יצא מדעתו! כי ר"ל היה מקשה ומתרחץ והסוגיות היו מתבררות, ועכשיו חסר לו הדרגה הזו בתורה.

וסיפרתי כבר שהייתי אצל מן הגר"ש וואזנר זיע"א לפני כשלושים וחמש שנה, שאלתי שאלה, ענה לי, יצאתי והתעוררה אצלי שאלה על התשובה, חזרתי אליו ואמר לי הרב וואזנר זיע"א, "אם אמרת כן מן השמים לא יתנו לי לטעות!!". ואכן התברר כך. וזה הוא אמר בגילו אז.

כתוב בשיר השירים: "אם לא תדעי לך היפה בנשים, צאי לך וגו'." [שיר השירים קודש קדשים (משנה ידים ג ה) האיש הוא הקב"ה והאשה כנסת ישראל. היו צדיקים שליחכה אש סביבם כשקראו שיר השירים!] אומר הזהר הקדוש, הקב"ה אומר לעם ישראל, אם לא תדעי לך, צאי. אם לית לך ידיעה בתלמודא דידי, אם אין אתם קובעים עיתים לתורה, היפה בנשים - אפילו אתם ימים במצוות ומעשים טובים, יומם ולילה.

ההקדשה השבועית

לירושלם
ידן חיה בת הדס
יוסי בן הלן
דיינה בת חוה

לשיר
בנימין בן חסיה
אלדד בן חוה
ספיר בת עליזה
ליך בת עליזה

לחברותא
אסף בן חיה
רוני בן דיה
אלעד בן ענה
אלדד בן ירדנה

לחברותא
אסף בן חיה
רוני בן דיה
אלעד בן ענה
אלדד בן ירדנה

לחברותא
אסף בן חיה
רוני בן דיה
אלעד בן ענה
אלדד בן ירדנה

לחברותא
אסף בן חיה
רוני בן דיה
אלעד בן ענה
אלדד בן ירדנה



סיפור לשבת

הרב צבי נקר

כוחה של שתיקה

בכנות, פנה אל הבחור, "האם עשית את המעשה?" הבחור הביט בעיניו ואמר "הנני נקי מכל רע, אך יותר לא אפרט, בכדי לא לגרום לאש בשיבה. בוטח אני בה' שכאשר יגיע הזיווג שלי היא תאמין לי בלא לפרט את המעשה".

הת"ח התפעל מאוד מהבחור, ולאחר ימים בודדים הבחור התארס עם בתו המהוללה. החתונה נערכה בחודש תשרי התשע"ז, כשהוא בן 23. שנים של עיכוב נגמרו, ובפרט שבאותה ישיבה נוהגים להתחתן בגיל מוקדם בהרבה מהגיל שהתחתן.

אך זה לא נגמרה כל חברי השיעור שלו שהעלילו עליו את הסיפור הנורא נותרו בישיבה וכבר שנים שהם לא מצאו את זיווגם. לא מדובר במספר קטן של בחורים, אלא בעשרות בחורים תקועים בשידוכין! תופעה יוצאת דופן.

רק ארבעה בחורים מהשיעור התחתנו לפני כמה שנים – אלו שלא השתתפו בהכפשה. כל חברי השיעור ידעו כי הם תקועים בגלל הצער הרב שגרמו לאותו בחור. הם עלו לביתו ביום החתונה, עשרות בחורים, ובכו בפניו שישלח להם כדי שלא יתקעו כל ימיהם כרווקים.

החתן אמר להם בפה מלא כי הוא מוחל לכולם, ואז לחץ את ידיו של כל בחור. הכל פתחו בריקוד סוער ורווי דמעות בחדרו של הבחור, ולסיום ביקשו סליחה מהוריו של הבחור שסבלו אף הם רבות.

מאז תשרי ה'תשע"ז ועד ר"ח כסלו האחרון התארסו 11 בחורים, כשרבים נמצאים לפני שלב סגירת אירוסין. "שמעו לי" חותם הרב, "יש דין ויש דיין. ה' לא עוזב את הנרדף ומעניש את הרודף".

לסיפורים מרתקים נוספים של הרב צבי נקר כנסו לאתר 'ישיבת אור דוד'

ושאלה אותו האם עשה את אותו מעשה. "אומר רק משפט אחד", אמר בהרכנת ראש, "מעולם לא עשיתי זאת, וכעת אשתוק ולא אדבר".

"מדוע אתה שותק?" פנו אליו הוריו, "תאמר לרבנים שאלו המצאות וכך תישאר בשיבה". אך הבחור השיב בדמעות: "אבא, אימא, הרי אתם יודעים שזוהי המצאה אחת גדולה. אך אני מקבל על עצמי לשתוק ולא להוכיח את צדקת, מפני שאם אעשה זאת אני יודע שהדבר יגרום למחלוקת גדולה בישיבה, על כן אני מקבל על עצמי לשתוק, ובוטח אני בה' שלא יעזוב אותי".

הבחור הוצא מהישיבה, כשהוא מקבל את רצון ה' באהבה. היתה זו שתיקה עצומה לבן אנוש, מעלילים על בחור צדיק ומתמיד שהינו

בחור רע, אך הוא מחייך ושמוח, כשמעניין אותו רק להמשיך ללמוד ולא משנה איפה. לאחר מספר שבועות הוא חזר לישיבה. הבחורים הביטו בו בצורה שלילית, אך הלה לא התייחס ורק ישב ולמד במרץ ושמחה כפולה מכפי שהיה עד היום.

והנה הגיעה תקופת השידוכין. הבחור חיפש כלה בעלת מידות, אך למרבה הצער כל משפחה ששמעה על העלילה, ירדה מהר מההצעה והמשיכה הלאה. כך עברו חודשים ואף שנים, כשהמצב תקוע. הבחור לא התרגש כלל, אלא המשיך ללמוד בשמחה ולהאיר פנים.

והנה, הגיע לישיבה יהודי ת"ח גדול, הידוע בארה"ב כאחד שזכה לשני שולחנות, גם ת"ח וגם עשיר גדול. הוא מבקש מראש הישיבה שיציע לבתו חתן השקוע בלימודו ומעוטר במידות טובות. ראש הישיבה לא חשב פעמיים, והציע את הבחור המוצלח. הוא ידע שכל מה שאמרו עליו היה שקר גס.

הת"ח התפעל מאוד מהבחור, אך מהר מאוד שמע אף על העלילה של הבחור. "אמור נא לי

סיפר הרב משה צורן מעשה מדהים שהגיע לפתחו של הרב"ג יצחק זילברשטיין שליט"א, אותו מספר רב קהילה בארה"ב:

בקהילה שלנו, ישנה משפחה חשובה ומיוחדת אשר כולה תורה וחסד. אב המשפחה מכהן כר"מ באחת הישיבות, והאם מחנכת דגולה וידועה, כשבנוסף, הם הקימו יחד גמ"ח ומעשי חסד רבים, אף מחוץ לארה"ב.

גם הילדים במשפחה זכו כולם לצמוח כבני תורה, צדיקים ויראי ה', אשר כל רואיהם שיבחו כי הם זרע בירך ה'. אחד הבנים, אשר לומד בישיבה גדולה ומפורסמת בארה"ב, בלט במיוחד בהצלחתו.

הוא ישב ולמד בהתמדה רבה ובהתלהבות עצומה, כשכל חבריו ורבותיו שיבחוהו ללא הרף על מידותיו המיוחדות ועל הארת פניו לכל אדם ושמירת פיו ולשונו מכל משמר, והכל מתוך ענווה ובריחה מהכבוד.

אך למרבה הצער, מספר בחורים מהשיעור שלו בישיבה קינאו בו מאוד, כאב להם בראותם בחור כל-כך מיוחד ומוצלח. ומתוך מידות רעות אלו, החליטו להוציא עליו שם רע, ולהראות לכולם שאינו בחור טוב כמו שכולם חושבים. הם החלו לספר לכל בחור בישיבה על מעשה רע שעשה אותו בחור, וכי הינו מעמיד פנים כבחור טוב, כשבעצם הוא נוכל גדול.

"אני, וכל רבני הישיבה" מספר רב הקהילה, "ידענו כי מדובר בעלילת שקר אשר לא היתה ולא נבראה, בעוד הבחור שומע את הדיבורים כנגדו ושותק. הוא המשיך ללמוד בשמחה עצומה, למרות שהמשיכו לבזותו ולהשפילו". הנושא הלך וגעש, ולרבנים לא היתה ברירה והם קראו להורי הבחור ואמרו להם כי הם נאלצים להוציא את הבחור מהישיבה לתקופה, עד שתדעך האש בישיבה.

ההורים זעמו על ההחלטה, כיון שידעו כי בנם מעולם לא פגע באיש. ההנהלה קראה לבחור

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

חייגו עכשיו:
03-61-50-203

*ההפצה הינה במחיר סמלי



הלכות ספירת העומר

שאלה: מי שעשוי להתבטל יום אחד מספירתו כגון זקן מופלג, או מי שיש לו ניתוח מסובך בהרדמה שלא יוכל לספור במשך יממה שלמה (משקיעה לשקיעה), או מי שמתפלל משבת לשבת שעשוי לשכוח לספור, וכן חולה אלצהיימר, או מישהו שמכיר בעצמו מעבר שקרוב הוא לשכוח לספור האם רשאי לברך ספירת העומר?

אדם שלא ספר לילה ויום שלאחריו מספירת העומר יש מחלוקת ראשונים האם רשאי להמשיך לספור, יש אומרים שצריך למנות שבע שבתות שלמות ואם ביטל יום אחד שוב אינו רשאי להמשיך לספור, אולם יש חולקים שכל לילה מצוה בפני עצמה היא. והשו"ע (סי' תפט ס"ח) חשש לשיטה הראשונה והכריע שסופר בלא ברכה.

ולפי זה הביא מרן הגר"י צוק"ל בחזון עובדיה (עמ' רטז הערה ה) ממרן החיד"א, שאדם ששכח לברך לילה ויום מימי ספירת העומר, אנו אומרים שכל הברכות שבירך עד עתה הם ברכות לבטלה (לפי השיטה הראשונה). וביאר מרן הגר"י שם, מכיון שכל ימי הספירה מצוה אחת הם, אם כן, לא נחשב שהסתיימה המצוה עד ליום האחרון. אולם יש אומרים שאין ברכותיו לבטלה למפרע כיון שעשה מה שביכולתו. וכיון שיש לנו ספק ספיקא, שמא מצות ספירת העומר כל לילה בפני עצמה ושלא יספור את כל הימים רשאי לברך במקרה זה.

א. להלכה אם יש ספק שלא יספור לילה ויום מימי העומר רשאי לספור בברכה.

ב. ולכן זקן מופלג או מישהו שיש לו ניתוח כ"ל (שאינו זה ודאי שלא יוכל לספור כל היום משקיעה לשקיעה או אולי הרופאים טועים או שיכול להיות שהניתוח בסוף ידחה) יכולים להתחיל לספור ספירת העומר בברכה.

ג. וכן מי שמתפלל משבת לשבת או מי שהוא עשוי לשכוח לספור אם יהיה מי שיוזכר לו או שישים לו תזכורת שתהיה לו לכל ימי הספירה רשאי להתחיל לספור את העומר בברכה. (ע"פ הילקו"י הערה לח עמ' קמב ד"ה ונשאלתי).

שאלה: האם מותר לנשים להסתפר בימי העומר ומה הדין לגבי הקטנים?

יש אומרים, שכיון שאיסור תספורת הוא משום אבילות על תלמיד ר' עקיבא, וגבי נטילת שיער באבילות הקלו באשה יותר מבאיש, שהרי היא מותרת בנטילת שער אחר שבעה ימים. (שו"ע יו"ד סי' שצ ס"ה). ואף שהאשכנזים (הרמ"א שם) מחמירים באשה כמו באיש לאסור עד שלשים יום, מ"מ חלק מחכמי אשכנז הסתמכו על מרן השו"ע והקלו בתספורת לאשה אפילו בשבוע שחל בו תשעה באב, והרי תספורת בימי הספירה אינה אלא מנהג, ובודאי שאשה מותרת להסתפר בהם. חזו"ע (עמ' רסא).

יש מחכמי אשכנז שאומרים שראוי להחמיר אם אינו נחוץ כל כך. מ"מ מריסת שער גבות וריסי העינים מותרת (ילקוט יוסף עמ' תעא). ויש אומרים לאסור לאשה להסתפר בימי העומר, על פי הסוה. (הבן איש חי בשו"ת רב פעלים ח"ד סוד ישרים סי' טו).

א. להלכה כתב מרן הרב עובדיה יוסף צוק"ל, שאין הנשים בכלל איסור זה (חזון עובדיה עמ' רסא). ומ"מ בשאר דיני אבילות הנהוגים בימי העומר, איש ואשה שוין בהם, וכגון שלא לשמוע שירה מכלי שיר (אף מהקלטה) עד ל"ג לעומר (ילקו"י עמ' תעא בהערה).

ב. ילד קטן, אפילו הגיע לגיל חינוך, מעיקר הדין מותר בתספורת, שאפילו באבילות החמורה על אביו ואמו אין לקטן דין אבילות, כ"ש באבילות רחוקה שאין עליהם דין אבילות. ובפרט שכאן אינו אלא משום מנהג. (שו"ת אור לציון (ח"ג פ"ז אות ג). ילקו"י (עמ' תסו)). מ"מ בכדי שלא לפרוש מן הציבור, טוב שימנעו מזה. ואם שערותיו מרובות, עדיף יותר אם יסתפר ביום שישי. (ילקו"י עמ' תסו).



אימון אישי הרב אהרן פרידמן

טיפול התנהגותי בכפייתיות (המשך)

כמו שיש דרך לעזור לסובל מפחדים. כך יש דרך לעזור לסובל מהתנהגות כפייתית:

א. כשם שכדי לעזור לפחדן, נחוץ להבין ממה בדיוק הוא מפחד ומה הוא חושש שעלול לקרות, וכך אפשר להביאו להבנה שכלית שאין במעשה זה שום סכנה מוחשית ושלא כדאי לברוח ולהתחמק מלהיכנס למצבים כאלה, כי זה בבחינת 'יצא שכרו בהפסדו'.

ב. כדי לעזור לסובל מדחפים כפייתיים, חשוב מאוד להתמקד בתחילה בניסיון להבין את הדעות והחשבוניות העומדים מאחורי הדחפים, וכך אפשר להביאו להבנה שכלית שאין שום יתרון במעשיו, שאין שום סכנה או חטא ופשע בסירובו להישמע לקול המצפון ושלא כדאי להיכנע לדחפים ולעשות את המעשים הכפייתיים, כי זה בבחינת 'יצא שכרו בהפסדו', שכן הכפייתיות רק תלך ותתגבר.

ב. כשם ששום הסבר שכלי לא יכול למנוע מן הפחדן את תחושת החרדה ואת סימפטומי האימה (קוצר נשימה, דפיקות לב וכדומה), מכיון שהחרדה מתעוררת הרבה לפני שאדם יכול לנתח את המצב בצורה שכלית, וכל מטרת ההסברים השכליים היא רק להביא את הפחדן למצב שיהיה מוכן להיכנס לעימות עם הפחדים שלו.

ב. כשם שהדרך היחידה לשבור את פחדיו של הפחדן היא להביאו לעימות ואת הדחפים הכפייתיים, מכיון שהרגשות הפנימיים מתעוררים הרבה לפני שהאדם יכול לנתח את המצב בצורה שכלית, וכל מטרת ההסברים השכליים היא רק להביא אותו למצב שיהיה מוכן להיכנס לעימות עם הדחפים שלו ויסרב להיכנע להם ולהישמע אליהם בפועל.

ג. כשם שהדרך היחידה לשבור את פחדיו של הפחדן היא להביאו לעימות חזיתי וישיר עמם, לשכנע אותו להיכנס במודע למצבי השיא ולעשות דווקא את הדברים המפחידים אותו ביותר, ואף אם בהתחלה זה יעורר בו חרדה עצומה וזה יהיה לו קשה עד מאוד, ככל שהוא יתמיד בכך כך ילך הפחד וייחלש, עד שבעזרת ה' הוא ייעלם לגמרי.

כך הדרך היחידה להתגבר על הדחפים הכפייתיים היא להביא את האדם לעימות חזיתי וישיר עמם, לשכנע אותו להיחשף למצבי השיא ולסרב לעשות את מה שיש לו דחף עז ועוצמתי לעשות. ואף אם בהתחלה תעורר בו ההימנעות לחץ, חרדה והרגשה אימה, והוא ירגיש "פושע" בשל סירובו להיכנע לדחף, ככל שהוא יתמיד יותר בהתנגדותו לעשות את המעשה, וככל שהוא ימרוד ויסרב יותר להישמע לדחף הפנימי ולקול המצפון המלחין אותו, כך הם ילכו וייחלשו, עד שבעזרת ה' ייעלמו לגמרי.

למרות המכנה המשותף הרחב שיש להתגברות על דחפים כפייתיים ולהתגברות על הפחדים, יש ביניהם הבדל בסיסי שחשוב להביא בחשבון:

אמנם יש מקרים שבהם הפחדים נובעים ממשוה נפשי עמוק בטבעו ובאופיו של הפחדן, אבל במקרים רבים, הפחדים התפתחו בשלב כלשהו בחיים עקב אירוע טראומטי שהאדם חווה, אף שקודם לכן הוא לא סבל במיוחד מפחדים.

לעומת זאת, הדחפים הכפייתיים מושרשים ומסועפים בנפש האדם, ולרוב הם תכונות מולדות, שלא קל להיפטר מהן. במרבית המקרים לא נוכל למצוא אירוע מסוים שעורר את הדחפים, אלא משהו פנימי שהתחיל להתפתח אצל האדם, בדרך כלל בגיל ההתבגרות. מסיבה זו קשה הרבה יותר להתגבר על כפייתיות ולהיפטר ממנה מלהתגבר על פחדים ופוביות שהאדם פיתח בעקבות אירוע כלשהו.

מכל מקום, כשם שבאמצעות טיפול התנהגותי אפשר לעזור לפחדנים להתגבר על חרדותיהם, כך באמצעות טיפול התנהגותי אפשר לעזור לאנשים הסובלים מדחפים כפייתיים, להתגבר עליהם.

רגע חושבים

הרב אליהו רוסתמי



אל תפחיד אותי

הזהירו "ואל יבוא בכל עת אל הקודש, וכו' ולא ימות", אם הוא יבוא כמו הבנים שלו הוא ימות. אם אהרן הכהן לא היה מקבל הפחדה, גם הוא היה נכנס והיה מת, אדם בלי הפחדה לא יעבוד את ה' לעולם.

גדולי ישראל היו מחפשים אחרי הדברים המעוררים ביותר את האדם, גם אם הדבר היה כרוך בפחד מוחשי.

הסבא מסלבודקא רבי נתן צבי פינקל, נהג פעם בחודש ללכת לבית הקברות ולישון שם עם המתים, כדי לשבור את לבו ולזכור מה אחריתו! ולזכור שהעולם הזה הוא שקר ובועה של דמיון כוזב.

כשאדם חושב כך, כל הגאווה שלו נשברת, וכל הריצה אחר תאוות העולם קורסת ונגמרת בשניה אחת!

גם המקובל ר' יהודה פתייה זצ"ל היה עושה לעצמו מסע לוויה, בכל ערב ראש חודש היו מניחים אותו על אלונקה, והולכים ממחנה יהודה ועד הר הזיתים, ואומרים יושב בסתר עליון וכו', ה' נתן וה' לקח, וברוך דיין האמת, הרב רצה לזכור במוחש לאן הוא יגיע בסוף הדרך, היצר הרע משכיח לנו את האמת, ואנחנו עושים מסיבה בכל ערב ראש חודש.

הגאון מוילנא היה משלם כסף למגיד מדובנא שיתן לו מוסר לתקן עצמו, "תגיד לי מה לתקן שאחזור בתשובה, תפחיד אותי!"

הרב אליהו רוסתמי מרצה באתרנו
להרצאות נוספות בקרו באתר 'שיבת אור דוד'

אנשים בחוץ לא יכולים לשמוע רב שמוכיח ואומר את האמת. אומר רבינו בחיי שאסור לפחד מהם, ולומר באהבה ונחת וחובה, שמי שמחלל שבת עומד בתור לתאונת דרכים קטלנית!

למה שישבו עליך שבעה, וכך כתוב בגמרא המחלל שבת בפרהסיא, או נופל מהגג או חיה דורסתו, והמכונית יותר גרועה מחיה! זה כתוב בתורה, לא יעזור כלום לאף אחד!

"הוכח תוכיח את עמיתך, ולא תשא עליו חטא", מי שאוכל הרבה שומנים והכלסטרול שלו מטפס, תגיד לו שהוא עומד לקבל דום לב, ואם לא תגיד לו, אתה אדם רע.

אם תראה אדם שעומד לטבוע ולא תזהיר אותו אתה אכזרי, חייבים להסביר לכולם שמה שכתוב בתורה זה אמת חד משמעית, שלא ניתנת לשינוי, אלא בחזרה בתשובה!

אם אדם ילך לרופא, והרופא יאבחן שיש לו לחץ דם גבוה, אם הרופא יגיד לו שזה יכול לעשות לו קצת פצעים, הוא לא יפסיק לאכול מלח ושאר דברים שגורמים לחץ דם גבוה.

אבל אם הרופא יגיד לו שאם הוא ימשיך לאכול מלח, הוא יכול למות משבץ מוחי, האדם יבהל ויבין שהרופא הזה מדבר ברצינות, ויגיד לאשתו שלא תשים לו מלח בשום דבר מהמאכלים, הוא כבר לא לוקח סיכונים.

וכך מצאנו אצל אהרן הכהן, אחרי שמתו שני בניו נדב ואביהוא, שהקב"ה

האם העלון נמצא בבית הכנסת שלך באופן קבוע?

פרשת שבוע | סיפור | קואצ'ר | הלכות | חינוך ילדים

בוא והצטרף
לאלפי המפיצים
בכל שבוע את
העלון המפואר
"אור הפרשה"
ושמח את מתפללי בית הכנסת
שלך.

לפרטים והרשמה

03-5701212

למפיצים המקדימים זוכים:

כל הפצה של חבילות עלונים 1 יזכה את המפיץ
בברכה מפי הרה"ג דניאל זר שליט"א
לאחר לימוד כל ספר האידרא רבה זוטא
בקברו של התנא האלוקי ר' שמעון בר יוחאי



כל הפצה של 2 חבילות עלונים יזכה את המפיץ
בברכה מפי הרה"ג דניאל זר שליט"א
לאחר קריאת כל התהילים בליל שבת



כל הפצה של 3 חבילות עלונים יזכה את המפיץ
בקמיע של כל הזוהר הקדוש

