



זמני שבת קודש

רבונו תם	מוצאי שבת	הדלקת נרות
17:51	17:29	16:28
17:57	17:33	16:27
17:48	17:26	16:25

שבת שלום ומבורך!

העלון טעון גניזה



הרה"ג דניאל זר שליט"א
ראש הישיבה והמוסדות

הילולת הצדיקים

מי היו הצדיקים רבנו משה בר מיימון ורבי יעקב אבוחצירא

לימוד הפרשה

בזמנים כאלה, כל יהודי מחפש את הדרך הבטוחה, חבל ההצלה, העמוד האיתן עליו ניתן להישען. אין אפשר להבטיח חיי אמונה תמימים מתובלים ביראת שמים טהורה, אין ניתן להפנים אל הלב והנפש כמויות של יראת שמים מזוקקת, שתמלא אותנו בכוחות, עיזוז ועוצמה לעמוד מול גלי הנסיונות הללו? מה נוכל לעשות כדי לייצר לעצמנו 'פוליסת ביטוח' מפני היצר, וכיצד נוכל להתמלא באנרגיה להילחם בפיתויים ובנסיונות, ולעלות ולהתעלות במעלות יראת ה'!?

את השאלות הללו, שאל אחד מתלמידי הרה"ק בעל ה'כתב סופר' זי"ע, כשנסע פעם אל הרה"ק בעל ה'דברי חיים' זי"ע. הוא לא ביקש ברכה לבריאות או לעשירות, לא שאל שאלה בנוגע לילדיו או לפרנסתו. רק דבר אחד ביקש: עצה ליראת שמים בדור מלא בנסיונות, ברכה להצליח לעמוד מול כל פיתויי היצר. תשובת הרה"ק מצאנו הפתיעה: על יראת שמים - צריך לעמוד לבד, אי אפשר לברך ליכרות בה, שכן 'הכל בידי שמים חוץ מיראת שמים'. אבל יש סגולה אחת, שיש לה כח, שטמונה בה עוצמה למלא את הבטריה של הנשמה היהודית ביראת שמים טהורה. והיא:

לקרוא מדי ערב שבת את פרשת השבוע. זו הסגולה!

כלומר, ללימוד הפרשה מדי שבוע, יש את הכח הזה - למלא את לב היהודי ביראת שמים, להעניק לנו כוחות להתמודד מול היצר. יראת שמים דורשת עמל רב, עמידה מול היצר, מלחמה עיקשת. אם מחפשים נשק למלחמה הזו, אם רוצים למלא את הלב בדלק במסע החיים - הכלי הוא לימוד הפרשה. זה מה שמביא יראת שמים, זה מה שנותן כוחות!

ובנוסף למתנה הרוחנית העילאית הזו הניתנת לכל לומד את פרשת השבוע, הרי שבלמוד הפרשה באופן של שניים מקרא ואחד תרגום, יש גם סגולה לאריכות ימים. (הרב אשר קובלסקי)

הקדשים הגאון האדיר רבי יעקב אבוחצירא היה מסתגר ימים ולילות מאז ילדותו, ושקוע בתורה בעמל ויגיעה, במסירות נפש נוראה. רבינו היה צם תעניות משבת לשבת ומרבה בסיגופים ותעניות, כדי להגיע כמה שיותר גבוה למדרגות של קדושה וטהרה.

בהילולה שעשינו לפני 44 שנה היה זה בבית הכנסת של העירקים ברח' צייטלין בבני ברק, שם התחלנו את הפעילות שלנו. היו שם כמאה איש, רעייתי הכינה את האוכל. ובלילה אני חולם - חלום ברור שאני נכנס לבית הכנסת ומולי ההיכל ורבינו יעקב אבוחצירא יושב ליד ההיכל ממש כמו בתמונות. אני מתקרב אליו ומניח את ראשי על הברך שלו הוא בירך אותי ועשה בידיו הקדושות שלוש מכות באוויר מעלה ומטה, ולא הבנתי המשמעות. הסתכלתי עליו יצאתי החוצה וראיתי את רעייתי שם אמרתי לה את הכנת את האוכל תיגשי גם את לקבל ברכה מהרב, אח"כ התעוררתי.

חלום נוסף ארע כשהייתי בבנין ישיבה הישן, לפני 30 שנה, בבית הכנסת יוסף חיים בפרדס כץ. אני חולם ואני נמצא בבית המדרש ובחורי הישיבה והאברכים יושבים ולומדים, אומרים לי רבי יעקב אבוחצירא בא, אני קם לקראתו ורואה אותו מגיע אני זוכר את הג'לביי שלי יורדת מהשרוול, נתן לי יד הוא ראה על היד שלי טיפות של יין שאל אותי מה זה? אמרתי לו שזה שאריות של ההבדלה, אמר לי משהו ואינני זוכר מה אמר. ליויתי אותו החוצה וראיתי שם בחוץ המון המון כבשים.

חלום נוסף היה, ראיתי והוא יושב בלובי של הישיבה, התקרבותי אליו והוא אמר לי 'אני זוכר אותך'. והרבה פעמים חלמתי שאני נמצא בקבר שלו בדמנהור, מתפלל על קברו ואני שומע קול עונה לי מתוך הקבר. רבי יעקב אמר לתלמידיו, ששני תלמידים יוכלו להשתתף בטהרתו, אבל שידעו כי גם הם ימותו בתוך שבועיים מן העולם. כשקברו אותו הכינו שני קברים לצידו, ובשעת הטהרה של רבי יעקב היה שוכב וקם שוכב וקם כדי שיהיה קל לרחוץ אותו. ראו התלמידים את זה קראו לאנשים שבחוץ ואמרו לרבינו תראה להם כי יעקב אבינו לא מת וכי גדולים צדיקים במיתתם יותר מבחייהם - וכך היה. זכותם תגן עלינו אמנ!

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

השבוע הייתה הילולת הצדיקים הרמב"ם, ורבי יעקב אבוחצירא זכותם תגן עלינו. צריך לדעת שזו זכות גדולה וענין גדול מאד להשתתף בהילולא של צדיקים. מבואר בזה"ק שבשעת פטירתו של רשב"י היתה שמחה גדולה בשמים וכל צדיקי מעלה יצאו לקבל פניו, ואין ספק שביום זה הילולא של קדושי עליון אלו יש שמחה גדולה בשמים. כשצדיק הולך לעולמו יש הילולא בשמים על שעשה את שליחותו בשלימות. כי לשם מה נברא האדם בעולם? כדי לאכול בטטות?! לגדול ולצמוח ולהיות ארי בתורה, להיות קודש קדשים. ובאנשים גדולים כמוהם איזו שמחה יש בעולמות העליונים. ואין ספק שיש להם נחת רוח בהילולא שאנו עושים בישיבה, כבר 44 שנים שאנחנו עורכים את ההילולא. כל מטרת ההילולא היא ללמוד ממעשיהם ודרכיהם והנהגותיהם בחינת 'והיו עיניך רואות את מוריי' והרבה אנשים חזרו בתשובה בגלל מעשים של צדיקים, וידוע במעלת סיפורי צדיקים שהעוסק בהם כאילו עוסק במעשה מרכבה. אדם הרוצה ישועות - בא להילולא של צדיקים, הוא בא ומתחזק מההילולא ומכניס לעצמו יראת שמים ומקבל על עצמו קבלה טובה, זכות הצדיקים מלווה אותו ותתן לו הצלחה בכל העניינים.

החיד"א הקדוש מספר, שכשסיים רבינו הרמב"ם את ספרו הנורא, ספר היד החזקה, ראה בחלומו את אביו רבינו מיימון הדיין ויחד עימו עוד זקן אחד, ושאל אביו בחלום 'אבא מי זה?' ואמר לו אביו כי זה משה רבינו שבא לומר לך ישר כוח על החיבור הגדול שחיברת. בעולם הישיבות, כמעט ואין שיעור שלא מוזכרת דעתו של הרמב"ם, וכמעט אין 'חבורה' בישיבה שלא מזכירים שם את הרמב"ם, ואין ספר מהמחברים שהתחברו עליו הרבה ספרים כמו הרמב"ם הקדוש, שהיה מגדולי הפוסקים קודש הקדשים.

היה אדמו"ר אחד גדול, שביקש מהבורא עולם שיתן לו את היראת שמים של הרמב"ם. אמרו לו מהשמים 'לא תוכל לעמוד בזה' אמר אף על פי כן אני רוצה, נתנו לו את היד"ש של הרמב"ם והוא התעלף 'על המקום' תיכף ומיד, אמרו לו כי הוא קיבל את היראת שמים של הרמב"ם בהיותו בשוק, אם היה מקבל את היראת שמים של הרמב"ם בבית ה' נהלך ברגש - היה מת בו במקום.

רבינו המאור הגדול אספקלריה המאירה קודש

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 ישראל מאיר בן מלכה, שלמה בן שמחה, 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 נשמות יקירכם?

התקשרו עכשיו:

03-61-50-203



סיפור לשבת

הרב צבי נקר

המשקל האמיתי

"מה דרוש לך כדי לבצע את משימתך?"

"איני צריך מאומה, אדוני", השיב איש המעבורת, "רק תצווה על אנשיך להביא את הפיל לחוף הנהר, היכן שעוגנת המעבורת שלי, ואז תוכל לראות בעצמך כיצד אני עושה זאת."

החאן ציווה להביא את הפיל לחוף הנהר ויצא בעצמו בליווי כל יועציו לראות כיצד שוקל איש המעבורת את הפיל. לאחר שעלה הפיל על המעבורת, משקלו הגדול גרם למעבורת לשקוע במים כמעט עד שולי הדופן. אז לקח איש המעבורת גיר וסימן את גובה מפלס המים, לאחר מכן ביקש האיש להוריד את הפיל בחזרה אל החוף ואמר לחאן: "כעת תצווה על אנשיך למלא את המעבורת שלי בזהב, עד שהיא תשקע במים עד המקום המסומן."

כל הנוכחים הופתעו מתבונתו של איש המעבורת הפשוט. החאן הביט בזלזול ביועצו שדחה בתחילה את דבריו של איש המעבורת וציווה להעביר אותו ממשרתו ולמנות במקומו את איש המעבורת הפשוט.

"לפעמים גם דבר קטן שעושה איש פשוט, יכול להיחשב כדבר גדול. חכמתו של איש המעבורת, גרמה לי לעמוד בהתחייבותי לרופא הזקן ולשמור על כבודי כמלך", הסביר החאן ליועציו.

על אתר הוזמן למקום הרופא הזקן שקיבל את שכרו כפי שהובטח לו מלכתחילה והחאן עזב את המקום, שמח שהצליח לשמור על כבודו.

יהודי מקיים מצוות כי כך ציווה הבורא. לפעמים אנו שואלים את עצמנו - מהי ההשפעה של המעשים הללו? עד כמה הם נחשבים?

אלא שאנו קטני הדעת איננו מסוגלים לאמוד את המשקל האמיתי של המעשים שלכאורה נראים קטנים. איננו מסוגלים להבין עד כמה נחשבים מצוות אלו בפני הבורא שציווה אותנו לקיים אותם.

לסיפורים מרתקים נוספים של הרב צבי נקר
כנסו לאתר "שיבת אור דוד"

לו על מה המהומה. "סליחה, אדוני", אמר המפקד, "לא רצינו להטריד את מנוחתך. עומד שם בשער איש טיפש שטוען שהוא לבדו, ללא מאזניים, יודע לשקול את הפיל ולחשב כמה זהב יש לתת לרופא הזקן."

החאן ציווה להחזיר את האיש וקיבל אותו בסבר פנים יפות. "שלום לך, האם אתה האיש שטוען שתוכל לשקול את הפיל ללא מאזניים? כיצד תוכל לעשות זאת?" שאל החאן.

"אני אחראי על המעבורת", אמר האיש, יש לי סירה גדולה שבה אני מעביר אנשים וסחורות מצד אחד של הנהר לצדו השני, וכך אני מתפרנס. אם ירשה לי החאן, אוכל להראות לו בקלות כיצד אני שוקל את הפיל ומחשב בדיוק מהי כמות הזהב השווה למשקלו."

"אדוני, אינני מאמין שאדם יוכל לעשות זאת לבדו", הגיב יועצו של החאן שנכח במקום. "קרוב לוודאי ששקר בפיו של האיש. אין סיכוי שאדם פשוט שכזה יוכל לאמוד במדויק את משקלו האמיתי של הפיל הגדול."

החאן הביט בשאלה לעברו של איש המעבורת, הלה השפיל את עיניו במבוכה ואמר: "אדוני החאן, לא הגעתי לכאן על מנת להטעות אותך חלילה, אם הייתי סבור לרגע שטעות בידו לא הייתי מטריח את עצמי להגיע עד לארמון."

"מה הנך מבין בפזיזות או במתמטיקה?" התפרץ יועצו של החאן, "כיצד תוכל לטעון שכל חכמי הארמון הינם בורים גמורים שאינם מבינים דבר וחצי דבר לגבי אומדן המשקל?"

"לא אמרתי זאת מעולם", ציין איש המעבורת בשפל קול. הוא חש מהעימות שנקלע אליו שלא ברצונו, "אבל דבר אחד אני כן יודע היטב, לא צריך להיות חכם או גאון כדי לאמוד את המשקל המדויק, חובת ההוכחה עלי ואוכל להוכיח זאת בקלות."

"חוצפה", עיניו של היועץ רשפו אש, אבל החאן היסה את יועצו ושאל:

אלפי אנשים עמדו מודאגים מחוץ לארמונו של החאן. מאז שמצבו הבריאותי של החאן הלך והתדרדר, כלל תושבי המדינה דאגו לשלמו וקיוו שיחזור לאיתנו במהרה. רטט של התרגשות עבר בין האנשים כאשר יצא לעבר המרפסת שבחזית הארמון רופאו האישי של החאן.

"מצבו של החאן הולך ונהיה גרוע מיום ליום", הודה הרופא בשפל קול, "איננו מצליחים לייצב את מצבו והוא נעשה חלש יותר ויותר. העבירו בין חברים את ההודעה בשמו של החאן: מי שיצליח לרפא את מחלתו, יעשיר אותו החאן בעושר גדול."

יומיים לאחר שהתפרסמה ההודעה של החאן, הגיע לארמון איש זקן וחכם שטען שיש ביכולתו לרפא את החאן בתוך שבוע ימים. "אבל יש לי תנאי אחד", הודיע הזקן לאנשי הארמון, "אם אצליח לרפא את החאן, הוא יעניק לי זהב כמשקל הפיל הגדול ביותר שלו". החאן הסכים לתנאי, ואכן בתוך שבוע מתחילת הטיפול עמד החאן על רגליו וחזר לאיתנו. הוא ביקש לגמול ביד רחבה לזקן החכם, אלא שכאן נוצרה הבעיה: על אלו מאזניים ישקלו אל הפיל הגדול, כדי לדעת כמה זהב לתת לרופא הזקן? לפי הוראת החאן חיפשו מאזניים גדולים מספיק בכל רחבי המדינה כדי שיוכלו להעלות עליהם את הפיל ואת הזהב. פרס מיוחד הובטח למי שיבנה את המאזניים, אבל כל היועצים והמהנדסים השונים לא הצליחו לבנות מאזניים שיתאימו עבור הזהב והפיל.

שבוע לאחר מכן, הופיע אדם פשוט בשערי הארמון וביקש להודיע לחאן שיש באפשרותו לשקול את הפיל והזהב ללא מאזניים. שומרי הארמון ביקשו לגרש מהמקום את האיש החצוף. "האנשים הכי חכמים במדינה לא הצליחו למצוא פתרון, איך אתה תצליח לשקול את הפיל ללא מאזניים?" כעסו השומרים וגירשו אותו מהמקום. אלא שאז שמע החאן את הרעש מחצר הארמון וביקש ממפקד המשמר להסביר

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

חייגו עכשיו:

03-61-50-203

*ההפצה הינה במחיר סמלי



ימי שובבי"ם

מהם ימי שובבי"ם ומדוע מתענים בימים אלו, והאם גם היום צריך להתענות?

א. ימי השובבי"ם הם תקופה של מספר שבועות, אשר על פי תורת הסוד ראוי לתקן בהם פגמים רוחניים, בעיקר בתחומים של שמירת העיניים, שמירת הברית וכדומה. מדובר בשישה שבועות שבהם קוראים את פרשות השבוע: שמות, וארא, בא, בשלח, יתרו, משפטים, (בשנה מעוברת מוסיפים שני שבועות נוספים: תרומה ותצווה, ואז נקראים שבועות אלה בשם: 'שובבי"ם ת"ת')

ב. תקופת ה'שובבי"ם' תופסת מקום של כבוד בלוח השנה היהודי. היא תקופה מיוחדת מאוד, ומקורה הוא בספרי 'תורת הסוד' – כלומר, בספרי הקבלה ובספרי החסידות והמוסר המצטטים את ספרי הקבלה. המקור הקדום למנהג השובבי"ם מצוי כבר ב"לקט יושר", (עמ' 116, דפוס ברלין) שהיה תלמידו של "תרומת הדשן", וכן בספר "הלכות ומנהגי רבנו שלום", רבו של המהרי"ל. יותר מאוחר, האר"י הקדוש (שער המצוות פרשת שמות) גילה שימים אלו מסוגלים לתיקון התאוות, ובפרט תיקון הברית, ולפיכך נוהגים להתענות בימי שני וחמישי.

ג. בספרי החסידות מובאים דברים מרוממים על אודות ערכם של ימים אלו. מובא שם ששובבי"ם הם כמו עשרת ימי תשובה, וזהו זמן שמקובלת בו התפילה כמו בעשרת ימי תשובה. מטרת ימי השובבי"ם לתקן את המידות, לקדש את החושים ולשמור את האדם מעצבות, מכעס ומגאווה.

ד. בעבר רווח מנהג לצום בימי השובבי"ם או בחלקם. ה"מאירי", בחיבורו על התשובה, הזכיר שנוהגים להתענות בתקופה זו, והטעם לכך הוא שבתקופת החורף הימים קצרים וקל יותר להתענות, ולכן "ניצלו" ימים אלו לתעניות.

ה. בעבר, נהגו רבים מעם ישראל לצום בימי השובבי"ם. היו שצמו כל יום, מהבוקר עד הלילה, לאחר רדת החשכה שנו ואכלו כרגיל ולמחרת שבו לצום, יום ועוד יום, עד סוף תקופת השובבי"ם. עם זאת, כבר לפני מאות שנים היו גדולי עולם שטענו כי הצומות המרובים אינם מתאימים לבני הדורות האחרונים, הם מחלישים את האדם, ומשבשים את סדר היום התקין, מה שבסופו של דבר פוגע בבריאות, בפרנסה ובלימוד התורה.

ו. לכן הנהיג הגאון מוילנא כי מי שרוצה לכפר על עונותיו ינהג בימי השובבי"ם 'תענית דיבור'. כלומר: יאכל וישתה כדרכו, יתפלל וילמד תורה כדרכו, אבל יקפיד שלא לדבר דברים בטלים במשך כל היום. במובן מסוים, הקושי של הימנעות מוחלטת מדיבור שאינו לימוד תורה, קשה יותר מההימנעות ממזון ושתייה – ועל ידי הקושי הזה אנחנו מסגפים את עצמנו ומכפרים על החטאים שלנו, מבלי לפגוע בבריאות ובסדר היום התקין.

ז. כמו כן קיים מנהג לקיים בימים אלו תענית דיבור, ולהקפיד במיוחד להימנע מדיבורים אסורים. רבים מאוד נוהגים בימים אלה להרבות בתשובה, תפילה וצדקה ובפרט בלימוד תורה.

ח. כתבו הפוסקים שבדורות שלנו, שהאנשים חלשים יותר, יש למעט בצומות ובסיגופים ותחת זה להתחזק בניצול הזמן ללימוד תורה בשקידה. וכן כתב הרב קוק זצ"ל (אגרות תשובה ח"א איגרת עג), "... עיקר העבודה בארץ ישראל אינה בדרך של סיגוף ותעניות ובהתנגדות לכוחות הטבעיים שה' נטע בנו אלא אדרבה לנצל אותם ולהשתמש בהם לקדושה ולעבודת ה'..."

ט. אמנם ודאי שאין לשלול דרך זו, אלא שאין זו הדרך המרכזית. את עיקר כוחות הנפש יש להשקיע בהתחזקות במידות טובות, בשקידה בתורה בדקדוק במצוות ובעבודת התפילה.

י. הגר"א היה מיעץ לבעלי תשובה להתייגע בלימוד התורה, ובמקום לצום עדיף תענית דיבור. בפרט לאדם שמרבה להיכשל בלשון הרע וכד' יש בכך עניין מיוחד. אולם אדם צריך לשקול מעשיו בחכמה ולשים לב לכך שהוא מקבל תוספת כוחות ומרץ בעבודת ה' ולא נכנס לעצבות וכד', כי אז יצא שכרו בהפסדו.

יא. בשנים האחרונות קמה תנועה רחבה ללימוד הלכות טהרת המשפחה בתקופה זו. בדורנו נפוצים מאוד שיעורים בשולחן ערוך חלק "יורה דעה". מורי הוראה מוסרים שיעורים כמעט בכל עיר ומטרתם לעורר את הציבור לדקדק במצוות אלו.



כולנו במקום כלשהו באמצע

לא תמיד מדובר בשני בני אדם שונים. אותו אדם, בו – זמנית עשוי להיות אופטימי בתחום מסוים של החיים ופסימי בתחומים אחרים. זאת מאחר שכל אחד מאתנו מפתח גישה ייחודית שמבוססת על ניסיון אישי, על אירועים שהוא חווה ולמד לפרש בצורה זו או אחרת, או בדרך שהוריו או מוריו חינוכו אותו לחשוב ולפרש את מה שקורה בחיים.

אצל זה שחסר לו ביטחון עצמי מבחינה חברתית, למשל, כוס שתייה שתיפול מבין אצבעות ידיו במקום ציבורי, תעורר פאניקה ואימה, בחשבו: עכשיו כולם יראו איזה שלימזל אני, יצחקו עלי ויזכרו לנצח את הכישלון, ואילו אצל עמיתו, אף אם הוא חסר ביטחון עצמי בתחומים אחרים, מקרה כזה לא יעורר שום הרגשה שלילית. אצל הסובלים מפוביה חברתית (חשש או דאגה ממגוון של מצבים חברתיים או מביצוע פעולות מסוימות בפומבי), חיוך של שני אנשים שחולפים לידם יהיה הוכחה ברורה שלועגים להם, ופנים מוטרדות של מורה או הורה – אות ברור לחוסר שביעות רצונם מהם.

כאבי ראש אצל היפוכונדר (חרדת בריאות) הם פעמון אזהרה לגידול בעל ממדים מפלצתיים שהולך ומתפתח בגזע המוח. בתוך שניות הוא כבר יראה בדמיונו הודעות מצמררות בעיתונים ובבתי הכנסת השכונתיים, לבקש רחמים ולהרעיש עולמות ולהתפלל על החולה הזקוק לרחמי שמים מרובים... השמים הם הגבול למהירות שבה אנשים כותבים תסריטי אימה (או תסריטים דמיוניים חיוביים), בזמן ששום דבר עדיין לא קרה בפועל.

זו מהותה של התפיסה הקוגניטיבית, ובשל כך השפעתה על חיינו גדולה ומשמעותית כל כך.

מאחר שצורת החשיבה משפיעה ישירות על רגשותינו, והיא היא הצובעת את כל עולמנו בצבעי שחור או לבן וקובעת איך נרגיש ונפעל בחיים, ומאחר שהיא נעשית בצורה אוטומטית ובלי שנצטרך לתת את הדעת על כך, עלינו ללמוד לזהות את המחשבות האוטומטיות שלנו ולהבחין בחשיבה הקיצונית והלא מאוזנת, בהנחות ובדעות הקדומות שעליהן אנו מתבססים, ובסילופים בפרשנות שאנו נותנים לדברים שקורים בחיינו.

הנחות מוטעות:

לא רק טעויות ועיוותי חשיבה מובילים אותנו לפרשנות ולמסקנות לא נכונות. במקרים רבים רגשותינו ועצם השגיאות הקוגניטיביות מבוססים על הנחות ועל דעות קדומות מעוותות שקנו שביטה בלבנו, מסיבה זו או אחרת.

הנה רשימה מדגמית של קביעות והנחות שכיחות שאינן עומדות במבחן המציאות, בהיותן שגויות ולא נכונות, ובכל זאת נוכל למצוא אותן מאחורי מחשבתם האוטומטית של אנשים הסובלים מביקורת עצמית מופרזת והרסנית:

- רק לאנשים מסכנים יש קשיים בחיים (הכיר 'מסכן' בצעירותו, ונכנס לתודעתו שרק למסכנים יש קשיים).
- אנשים רציניים לעולם אינם מתרשלים.
- אם ישימו לב שאני מתבייש, יחשבו שיש לי בעיה נפשית.

מבהיל לגלות כמה מחשבות אוטומטיות עוברות לנו בראש במהלך היום, באיזו מהירות אנו מנתחים כל פיסת מידע שעוברת דרכנו, ובאיזו זריזות אנו מסווגים הכול ומחליטים על משמעות הדברים, בלי שימת לב יתרה ובלי להיעצר ולהתבונן אם אמנם הדברים נכונים. זה כוחו של ההרגל, לטוב- כאשר הוא מסייע בידינו להמשיך לפעול בזריזות בלי עצירות מיותרות, ולרע- כאשר אנו ממשיכים בתפיסות שגויות בלי לבדוק את נכונותן.

לכן חשוב כל כך להיעצר ולהתבונן מדי פעם בפעם בתהליך החשיבה שלנו, במיוחד כאשר אנו מגיבים בעוצמה רגשית שאינה פרופורציונלית למה שקרה.

עצם הבנת הדברים והיכולת שלנו לזהות את ההנחות והדעות הקדומות שגורמות לנו לחשוב כפי שאנו חושבים, ייתנו בידינו את הכלים לבדוק אם הן נכונות או לא, אם הן מאוזנות או מעוותות, וכן הלאה.

רגע חושבים

הרב דניאל גרמן

איך משתנים?

אלא ישוב היום שמא ימות מחר וכך יקיים את הפסוק 'בכל עת יהיו בגדיך לבנים'.

ובזוהר (נשא קכו ע"ב) מובא שבשעת פטירתו של האדם מן העולם הוא אומר ווי על מה דעבד, ולא מהנייא ליה, אלא אי אקדים אסוותא דתשובה, עד לא מטא ההיא שעתא [אז הוא אומר אוי על מה שעשה - ולא מועיל לו, אלא אם הקדים ופואת התשובה עד שלא הגיעה אותה שעה].

והקב"ה רוצה בכל יהודי ומחכה לו שישב אליו בתשובה יותר ממה שמחכה אשה לבעלה והאב לבנו (ראה בהערה בעניין מי שבניו עזבו את הדרך).

ומיד כשחוזרים אליו הוא מוחל וסולח ובת"כ בחוקותי כ': אמר הקב"ה שמיד שהם מתוודים לפני מיד אני מוחל להם.

וברגע אחד יכול להפוך לאהוב וחביב לפניו יתברך ולהקרא צדיק ואפילו הרבה לפשוע.

וכן מובא בזוהר (חיי שרה קכט ע"ב): אשריהם הבעלי תשובה, שהרי בשעה אחת ביום אחד ברגע אחד קרבים לקב"ה, מה שלא היה כך אפילו לצדיקים גמורים שהתקרבו לקב"ה בכמה שנים.

ומה תקנתו של מי שעשה חבילות של עבירות? יעשה כנגדן חבילות של מצוות (ויעשה גדר וסייג לעצמו לבל יכשל שנית, ובתחבולות יעשה מלחמה), ובאותו אבר שפגם שם יתקן ויעשה תשובת המשקל. ואם חטא וגם החטיא – יזכה את הרבים באותו ענין וישיב רבים מעוון (ומעלתו ושכרו של המחזק אחרים ומעוררם לתשובה לא ניתן לשער).

למאמרים נוספים של הרב דניאל גרמן
בקרו באתר 'ישיבת אור דוד'

מובא בתלמוד שאין יסורין בלא עוון, וכשאדם עושה תשובה שורשית כראוי הכל נתקן וחוזר על מקומו (וכמו שאומרת שם הגמרא וכי חשיד קוב"ה דעביד דינא בלא דינא וכיון דעבד תשובה נתתקנו חביות היין - שעולם פנימי מקרין לעולם חיצוני וכשיתוקן שם ממילא יראה את השינוי גם כלפי חוץ).

ומובא בספרים הקדושים שישנם 'רמח' איברים כנגד 'רמח' מצוות עשה ו'שסה' גידין (בחלק השלישי) כנגד לא תעשה, ובהעדר שום מצוה מחסר גם כן החיות מאותו האבר שכנגד מצוה זו ונמשך פגם לנפשו וע"י זה גם כן לגופו בגשמי, נעשה גם כן ח"ו חולי על אבר זה ר"ל.

וידע האדם שהגורם היחידי לכל צרותיו הוא הוא בעצמו, ובידו לשנות הכל ולהפוך הקערה על פיה אם רק ירצה בכך ויחליט לעשות שינוי בעצמו (כמו שכתוב שמפי עליון לא תצא הרעות, ומה יתאונן אדם חי גבר על חטאיו).

לכן יפשפש במעשיו לחפש את שורש הדבר וינסה להבין מה מרמזים לו לתקן (שהיסורים הם כעין מורה דרך. ועיין ב'מנורת המאור' פרק א', ב' וג').

ומובא מעשה בשבחי הבעש"ט שאמר לרופא על החולה שעבר על כל כך הרבה לאוין עד שנפגעו גידיו ממש בגשמיות והבעש"ט דיבר עם נשמתו והיא קיבלה עליה תשובה וממילא חזרה חיותם של גידיו והוא הבריא.

תשובה מביאה רפואה, ומבטלת רוע הגזירה, שכאשר האדם עושה תשובה כראוי, סותם פיות המקטרגים ואין בעלי הדינים שולטים בו כמובא בתיקוני הזוהר. וגדולה תשובה שמקרבת את הגאולה. ובסנהדרין צ' מובא שכלו כל הקיצין ואין הדבר תלוי אלא בתשובה. לכן כל הגאולה הפרטית של האדם וגם הגאולה הכללית של עם ישראל תלויה אך ורק בתשובה של!

ועלינו לשוב בטרם יגיעו ימים שאין בהם חפץ, כי רק כל עוד הנר דולק אפשר לתקן וכמו שאומרים 'שוב יום אחד לפני מיתתך' וכי אדם יודע מתי הוא ימות?


תיקון הנפטרים
הידוע שכתב רבי יהודה פתיה
עושה נחת רוח גדול לנפטר
ומצילו מן הדין.
בכח התיקון לתקן את נשמת הנפטר,
להוציאו מייסוריו ולהעלותו לגן עדן.

וחשוב מאד שכל אחד יעשה את התיקון לקרוביו
וזה חסד של אמת ובזכות זו הנפטר יתפלל עליו בשמים וימליץ יושר עליו.

למסירת שימות ניתן להתקשר למשרדי הישיבה 03-570-12-12