

# קרוה האליך

חסידיית



**חרמו עכשיו**  
**\*2835**  
 או באתר מקימי

**חורמים פדיון בפרוח**  
 באמצעות מקימי

המלצת רבני הישיבת הרומית.  
 בבית חורמים נכנסו ביום שבת המסורתית ונחתו ימינו  
 סוף נכרתי וחינוך לחילוקי שנים עבריים עם  
 אלו המבקרים בחסותי לשינוי כלכלי  
 דרך חורמי שבת.

**מקימי**

## במקום שרבנים של בעלי תשובה עומדים

ראיון עם  
הרב אורי שרק, **הרב דניאל כהן**  
והרב אור טאוב

"וכי אתה סבור  
שתעבידני בפרך,  
בלי אוכל וכלי  
משקה, ואני  
אסכים לכן?  
לא ולא!"  
**סיפור ליום  
כיפור**

כשהמערכת שקטה  
אפשר גם להגיד: לא  
ואת עליה, אלומה לב

ה' סולח. ואתה!?!  
שיחת חברים  
עם מיכי יוספי

כבוד הרב, אתה כל כך  
מושלם, עשית פעם  
טעות? / התוועדות

הבעיה שהצגת אינה  
קטנה וקלילה, ואני לא  
מכיר פתרונות מהירים  
וקלילים לבעיה מסוג זה  
קדושים ברשת

# ת"א שמע...

## הנני בית המדרש לשליחות

בנשיאות הרב שמואל אליהו שליט"א

חולמים להתחבר ולהשפיע ולא יודעים איך?

רוצים להתחבר לשכנים? למדתם תורה ועדיין לא מפיצים?

בואו לבית המדרש לשליחות.

תכנית ערב שנתית בימי שלישי בת"א.



בית מדרש לשליחות מבית ראש יהודי



30 מלגות  
לזוגות  
מתאימים

לפרטים: 03-9464499 (בין 8:00 - 16:00)  
Officeryta@gmail.com | אליה 052-7244465



אמסנין • ארגזים • אהרנר



היו שותפים - ראשי יהודי! התרומות מוכרות לצרכי מס.  
הקישו בגוגל: "תורמים לראשי יהודי" או בטלפון 052-5665005 או סרקו ברקוד:

**הצדקה שלך  
עושה תשובה!**

בתרומתך אתה שותף ליותר אהבה  
יותר אמונה יותר קירוב לבבות!  
ראשי יהודי זאת התשובה!



חוויה יהודית  
החיים הטובים מתחילים מבפנים

## שוב בלחץ?

איך אפשר להירגע בקצב חיים המטורף הזה?  
הגיע הזמן לצאת לנופש שישנה לך את החיים!

# Be.Happy

נופש משנה חיים

על הדרך להיות. ולהיות שמח

מיינדפולנס יהודי



בן גור

זוגיות ומשפחה



ניר מנוסי

רפואת הרמב"ם



ד"ר גיל יוסף שחר

זוגיות ומשפחה



נעמה מנוסי

סדנת צחוק יהודית



הרב עמרם מויאל

שלושה ימים של סדנאות מעשיות באווירת נופש מפנקת לגוף ולנשמה.

מלון לביא  
קיבוץ לביא



כי-כ"ב תשרי  
26-28.9.21



חווית שמחת תורה שטרם הכרתם  
סדנאות מעשירות | פעילות מלאה לילדים | חדרים מפנקים  
אוכל גורמה בכשרות מהודרת | שעות בריכה נפרדות



מחירי הרשמה מוקדמת מוזלים במיוחד לנרשמים עד ראש השנה.

info@hitkashroot.com | 058-421-7770

# יד לאחים פזתחים שערי שמים בתפילה למענכם

בערב ראש השנה ובערב יום כיפור יעלו שליחי יד לאחים למקומות הקדושים  
ויתפללו עבורך ועבור יקירך  
לשנה טובה, בריאות, נחת מהילדים, פרנסה וישועה בקרוב למעוכבי שידוך

מסירת שמות עד ערב ראש השנה וערב יום כיפור בשעה 12:00 בצהריים

זכור! "אין מצוה גדולה כמו פדיון שבויים" (מזכ"ט)



יד לאחים  
כא שותרים על אף יהודי

לתרומות ולמסירת שמות חייגו עכשיו: \*9234

מסירת שמות ותרומות גם באתר יד לאחים: [www.yadlachim.co.il](http://www.yadlachim.co.il)  
יד לאחים: ת.ד. 551 ב"ב. בנק הדואר ח-ן 44-22-440 • בנק דיסקונט (11) סניף 139 ח-ן 579955

עפ"י פסק הרבנים ניתן לתרום מכספי מעשר • התרומות מוכרות לצרכי מס לפי סעיף 46



חסידיס הייו קוראים את התאים ולא קצת אחרת  
 "הפכת מספדי למחול לי". כלומר, את הכוח להפוך את  
 המספד, ה' נתן לי על ידי שמחתי לעצמי.

## האחרון שתסלח לו

דרש הרבה עבודה ורצון טוב, הם הצליחו להגיע אליה. אך אותם אנשים עצמם, עוד סוחרים שנים אי-מחילה ואי-סליחה לעצמם. כאשר יוצא לי לדבר על הרעיון הזה בשיעורי הכנה ליום כיפור, אני מבקש מהמשתתפים שכל אחד יכין רשימה עם שלושה דברים שעליהם הוא לא סולח לעצמו, וכעת אני מציע את התרגיל הזה גם לכם.

### שחרור נדרים

הרעיון החסידי הזה, יכול להסביר בצורה מעניינת גם את הרעיון של תפילת 'כל נדרי'. רבים וטובים שואלים לשם מה אומרים דווקא 'כל נדרי', שזהו בעצם נוסח של התרת נדרים, בפתחתו של היום הקדוש. אחרי כל התשובות בספרי רבותינו, אפשר אולי להציע עוד תשובה בכיוון שדיברנו עליו.

לפעמים, כשכבן אדם מגיע ליום כיפור, והקב"ה אומר לו "אני אעשה ממך אדם חדש, ואסלח לך על הכל. אבל אתה מצדך - תבדוק מה הם הנדרים שכבלת את עצמך בהם במהלך השנה. כל ההחלטות שלך - שאתה לא אהוב ולא רצוי וחסר סיכוי - את כולן תשחרר!". כשירבונו של עולם נותן לנו את מתנת יום כיפור - מתנת הסליחה והכפרה, אנחנו צריכים להסכים להשתחרר.

אם אנחנו לא משחררים את הנדרים והאיסורים ששמנו על עצמנו, המחילה האלוקית לא תעזור. לא מעט פעמים, כשלבן אדם יש דימוי עצמי נמוך או מסקנות שליליות על עצמו, הוא מרגיש מחויב להן ממש כמו נדר. כמו שנדר מחייב את האדם להתנהגות מסוימת, כך ההבנות של האדם על כך שהוא לא ראוי לאהבה והערכה, הן כמו איסור שלא מאפשר לו להיפתח ולקבל את אהבת הבריות ואת אהבת ה'. הוא לא מסוגל להיפתח ולהאמין שהוא באמת כן מוצלח טוב וראוי לכל שפע ולכל ברכה.

לפני שנכנסים ליום הקדוש, שבו עתידים לקבל את מתנת הסליחה והכפרה, צריך לשחרר קודם לכן את הנדרים שאסרנו על עצמנו. אולי זאת לא הסיבה ההלכתית העיקרית לאמירת כל נדרי בתחילת יום כיפור, אבל כרעיון חסידי שפותח את הלב, ומכין אותנו עם חינוך ושמחה ליום הקדוש, הוא ודאי ראוי. "הפכת מספדי למחול לי" - וכשמחל לעצמנו, בוודאי נוכל גם לצאת במחול. לחיים!

שלום חברים יקרים! שנה טובה ומתוקה! אתם יודעים שחז"ל אמרו על יום כיפור: "לא היו ימים טובים לישראל כחמישה עשר באב וכיום הכיפורים!". יום הכיפורים הוא היום שבו אנחנו יכולים להשתחרר מכל המשאות המיותרים שסחבנו על גבנו כל השנה. מי שרוצה באמת להתחדש, ראוי לו לשחרר מעצמו כל מה שלא שייך לזמן ההווה. כל המשקעים והמטענים מהעבר שלנו, ובעיקר המשא הכבד מכולם - החטאים והעוונות, לא מאפשרים לנו לפתוח דף חדש, עד שהקב"ה ברחמיו נותן לנו מתנה נפלאה ומעניק לנו חירות אמיתית.

למרות שיהודי מקבל את המחילה מאת ה', ומצליח גם להתנקות בכין אדם לחברו ולמחול לאלו שפגעו בו, עדיין יש תחום שבו נשאר קושי גדול בעבודה של המחילה. החלק הקשה מכולם, הוא השלב בו יהודי צריך לסלוח לעצמו. יש לאדם עבודה גדולה, לסלוח לעצמו על ההחלטות השגויות שהוא קיבל, ועל כל האיוולת וכל העוולות שהוא עשה. אין הכוונה שיהודי צריך להקל ראש במה שהוא עשה, אלא לקבל ולהשלים עם כך שכל מה שקרה הוא ביד ה'. התגובות של האדם בכל מיני סיטואציות, נובעות ממידע חלקי שהיה לו, או מהבנה לא נכונה של המציאות, וצריך להשלים עם זה שגם הדברים הללו קורים בהשגחה פרטית. צריך להשלים עם המצב, ומתוך כך להמשיך הלאה.

### מחול ומחילה

כדאי לדעת באופן כללי, שכאשר רוצים להעמיק בתהליכים שהנפש שלנו עוברת, אין מורה מוצלח יותר מדוד המלך. אין עוד מורה כזה שנוגע בליבו של כל יהודי ויהודי כמו דוד המלך. המשברים והכאבים שהוא עובר, נוגעים בכל המצבים שיהודי עשוי לעבור. המילים של מזמורי התהילים מבטאות עומקים לא שגרתיים.

אפשר לדוגמה להתבונן בתחילת פרק פ"ח בתהילים: "ה' אֱלֹקֵי יְשׁוּעָתִי יוֹם צַעֲקָתִי בְּלִילָה נִגְדָךְ... כִּי שָׁבְעָה בְּרַעוֹת נַפְשִׁי וְחַיִּי לְשָׂאוֹל הִגִּיעוּ". חשבתם פעם על הביטוי הזה, של אדם שקורא לה' מהשאלה? הייתם שם פעם אולי? ואם במקרה כן - האם זכיתם לשווע ממש אל ה'?

בכל אופן, בחזרה לעניין המחילה, חסידים אמרו ווארט נפלא על דברי דוד המלך: "הפכת מספדי למחול לי, פתחת שקי ותאזרני שמחה". בפסוק הזה, דוד המלך מודה לקב"ה על כך, שהוא צלח תקופות בחיים שלו שבהן הוא הרגיש איך עוד רגע מספידים אותו. אולי לא דווקא במובן שהוא עמד למות בפועל, אלא כבר פשוט הוא לא ראה שום סיכוי להתחדשות. דוד המלך מודה לה' ואומר - את ההספד שלי הפכת לריקוד, ובמקום לבוש שק של אבליים, נתת לי חגורה של שמחה.

חסידים היו קוראים את המילים הללו קצת אחרת: "הפכת מספדי למחול לי". כלומר, את הכוח להפוך את המספד, ה' נתן לי על ידי שמחתי לעצמי. במקום מחול-ריקוד, החסידים קראו את המילים במובן של מחילה וסליחה. המחילה המיוחדת שיש כאן, היא מחילה לי, כלומר - סליחה לעצמי.

מצד האמת, אותה תנועה בנפש שנותנת לנו את היכולת לסלוח לאחר, היא ממש אותה תנועה שיכולה לאפשר לנו גם לסלוח לעצמנו. בכל זאת, בפועל יש לא מעט אנשים שאמנם הצליחו להתגבר ולסלוח לאנשים אחרים שפגעו בהם, ואפילו פגעו בהם בצורה קשה, אבל כלפי עצמם הם נשארו כקעס ואשמה. גם אם הסליחה לאחרים הייתה בתהליך ארוך שלא הגיע ביום אחד, אלא

# גב ההר

## מובילים

לוקחים אחריות. נקודה.



אריזה | הובלה | אחסון | 052-6071171, 02-9978757  
 gavhahar1@gmail.com



# מרימים את דגל התשובה מאהבה



**קמפיין גיוס ההמונים של מכון מאיר יוצא לדרך**

**ראשון, שני שלישי - ו, ז', ח' תשרי**

כל התורם למכון מאיר שותף במצוות קירוב רחוקים, זכות אז תעמוד לו ולמשפחתו ויבורך מן השמיים בשנה טובה ומתוקה.



המברך בברכה המשולשת באהבה

דב ביגון

לר הנגן י"א

יוסי שחר



חפשו בגוגל: מכון מאיר

**לפרטים:**

**02-6461328**



**התרומה נחשבת על פי ההלכה ככפידון כפרות ונספי מעשר**

## איך אפשר לסלוח?

## מי באמת קובע

## הרב נעם שפירא

בית הספר לתורת הנפש

נכון, לפעמים אנחנו מרגישים ממש פגועים, ומרגישים קושי מאד גדול לסלוח למי שפגע בנו. זה גם הופך להיות לכאורה מאד לא צודק – הוא הפוגע, ועכשיו אני הוא הבעייתי שלא מצליח לסלוח!?

אבל אם נשים לרגע את הרגש בצד, ונחשוב, נגלה שאנחנו רק מפסידים מלא לסלוח.

מה תרויח מהמשך הכעס ואי הסליחה? ריחוק, פירוד, עוד מישהו שאתה צריך לעבור למדרכה השניה כשהוא בא מולך? אנרגיה של שלילה, כעס ודינים שנמצאת בתוכך?

לא כדאי להשתחרר מכל זה?

אז אם הבנו שעדיף להשתחרר, עכשיו רק צריך לעשות עבודה מעמיקה יותר, כדי שזה יחדור גם לרגש – אפשר להתקדם הלאה:

דבר ראשון: הגברת הרצון – גם לך יש חשבונות חובה כלפי שמים וכלפי חברים, ואיזה רצון חזק יש לך שישלחו לך, וימחלו לך, להיות נקי מהחשבונות האלו? אז עכשיו – את הרצון הזה אפשר להפנות גם כלפי עצמך, ולצורך המחול לחבר או בן/בת הזוג.

אבל מה עם הכעס, ההקפדה והטינה שיש לך עליו? כדי להעמיק את העבודה הפנימית, נכניס חזק את האמונה לתוך העבודה – מי באמת פגע בך, ולמה פגע? מי באמת קובע מה יקרה ולמה קורה כל דבר?

מתוך אמונה אמיתית אנחנו עומדים עכשיו לא מול הזולת שפגע בנו, אלא מול הקדוש ברוך הוא, ומבינים בכנות וביושר, שכנראה יש לך חשבון צדק מולו שמסביר למה היית צריך לקבל את הפגיעה הזו, ויותר מזה – עד כמה בסופו של דבר היא לטובתך! כפי שאמר דוד המלך על קללות שמעי בן גרא: "ה' אמר לו קלל".

גם אם הוא לא בסדר בהתנהגות שלו כלפיך, מצדך אתה היית צריך לקבל את מה שקבלת, והוא היה רק שליח להביא אליך את דבר ה'. ועכשיו – אם הוא מתחרט באמת – אפשר לקבל את זה, ולמחול. ושיימחלו גם לך חטאיך-החטאותיך.

## קשה זה טוב

## נתנאל וייל

מתנדב במוקד תברים מקשיבים - OU ישראל

בכנות, זו שאלה שעמדתי מולה בעבר. במיוחד באלול, מצאתי את עצמי מול כובד משקל הסליחה של ימים אלו והלחץ לסלוח. האמת, לקח לי זמן להבין שזה בסדר לא לסלוח באלול. נגפשי יש מסע שהיא צריכה לעבור כדי להגיע לסליחה, ולא תמיד זה מתוזמן עם אלול. נכון שהחודש הזה מסוגל לכך, כי כשאנחנו פותחים את הלב לבקש סליחה הלב נפתח גם לסלוח. עם זאת, מאוד חשוב לא לוותר לעצמנו במסע הזה.

חשוב לא לוותר ולסלוח מוקדם מדי, כשאנחנו לא שלמים עם הסליחה. וחשוב גם לא לוותר לעצמנו, לומר שקשה לסלוח ולכן זה בסדר לא לסלוח ולהמשיך הלאה בחיינו. הפוך. דווקא הקושי לסלוח מזמין אותנו לתהליך יותר עמוק עם עצמנו, להבין למה קשה לנו, להבין איפה נפגענו. ללבן את הדבר ומתוך כך להגיע לסליחה.

הקושי לסלוח יכול להיות דווקא מקור לעמיחה אישית וגדילה, בין אם נצליח לצלוח ובין אם לאו. ייתכן שהחבר פגע בכך שזולל בנו, צחק עלינו, ואנחנו כל כך מחשיבים את עצמנו ולכן קשה לסלוח. בעצם, אי היכולת לסלוח מזמינה אותנו לעבוד על מידת הגאווה.

לפעמים הברור מוביל אותנו למקום פחות נעים, ובו אנחנו מגלים שהקושי לסלוח הוא לא בגלל החבר אלא בגללנו. יש משהו שאנחנו לא סולחים לעצמנו עליו, אבל הוא יוצא על החבר. הוא לחץ אותנו להשאיל לו משהו, והרגשנו לא נעים לסרב, ובליבונו הבנו שהוא בסך הכל ביקש ולא לחץ, ולנו יש את המקום לעבוד על מידת החסד, או לראות איפה לחצנו אנחנו. משהו לעשות משהו שהוא לא רצה. לפעמים נגלה שהקושי לסלוח כלל לא קשור למעשה, אלא לביטחון שלנו שמישהו רצה לפגוע בנו. אז קשה להצליח לדון לכף זכות, או לראות איך בעומק הוא רצה לעשות טוב.

ולפעמים נגלה שזה קל יותר משדמינו. ניזכר ברצון הטוב העומד בבסיס אישיותו ומעשיו של החבר, בדיוק כמו אצלנו, נבין שלפעמים דברים לא יוצאים כמו שהתכוונו שיצאו, ופתאום תצוץ בקלילות סליחה בלב שלם.

## סליחה בקשר הזוגי

## עמי ברעם

'התקשרות'

לא קל כשנפגעים מכן הזוג, שאמור להיות האדם הקרוב והאהב ביותר, שאמורים להרגיש ביטחון בקרבתו. כשיש פגיעה מצד אדם כל כך קרוב, לעיתים קשה יותר לסלוח. מניסיוני בעבודה עם זוגות בהם חל שינוי השקפתי אצל אחד מבני הזוג או הילדים, קשה לסלוח על התנפצות החלום של בניית בית עם יעד משותף.

חוסר יכולת לקבל את השינוי, האשמות, הקפדות, משפט שפוגע בדיוק במקומות הרגישים, עלול ליצור במערכת הזוגית נתק רגשי ותחושה שאת הנעשה והנאמר אין להשיב. להמשיך קשר זוגי ללא פיתוח היכולת לסלוח לבן הזוג שפגע בנו, יוביל ברוב המקרים לצבירת מטענים וקשר שכזה סופו להסתיים.

בין בני הזוג יש שני סוגי קשרים, קשר גלוי וקשר סמוי. הקשר הגלוי תלוי במצב הנפשי והרגשי בו אנו נמצאים, ועליו משפיע מצבנו האובייקטיבי כמו פרנסה, בריאות ולחצי החיים. הקשר הגלוי נמצא תמיד בעליות וירידות ואינו אידיאלי.

בקשר הסמוי, לעומתו, אנו נזכרים ומזכירים כי הקשר בינינו אינו מותנה ואיננו תלוי בתנאים חיצוניים ואפילו פנימיים. עלינו רק להתבונן בניצוץ הראשון שאפשר את הקשר בינינו, בו אנו מאוחדים וקשורים תמיד. כאשר מתגלה עצמיות הקשר מתחדשת הקרבה ואוהבים מחדש.

יכולת הסליחה והמחילה היא על ידי מודעות לפיצוח הקשר הסמוי, שהמשמעות שלו היא, שמעבר לכל מצב של שינוי השקפתי, חילוקי דעות או חוסר שביעות רצון מתפקוד והתנהגות, יש משהו עמוק ופנימי שמחבר בינינו, סוג של ברית שלא תלויה בשום דבר, והיא למעלה מטעם ודעת, כי אנחנו בעצם מהות אחת.

המודעות לברית מזכירה לנו שאנחנו בעצם אחד, ולכן סליחה לבן הזוג היא בעצם סליחה לעצמנו. היא מאפשרת לגלות בנו את הרובד הפנימי, הנעלם, שמעל כל הפגיעות. בסליחה שכזו אין 'מפסידים' – אני הרווחתי, בן הזוג הרוויח והזוגיות הרוויחה. הסליחה לא באה מבחוץ אלא רק מבפנים, לקבל עצמי כלא מושלם ולא לוותר על הטוב וגם על הרע שבי אלא רק לתחם אותו... האנרגיה תתחדש, הקסם יקרה.



בראש סדנא ב"פ

**מכבי שירותי בריאות ומכון פוע"ה**  
בשיתוף עמותת סולמות, איגוד רבני הקהילות  
ומרכז רבני אירופה

## בחדר מצב מיוחד לקראת צום יום כיפור

אנו מזמינים אתכם להתקשר ולשאול  
בנושאי רפואה, הלכה,  
קורונה, פוריות, הריון ולידה

יום שני ז' בתשרי 13.9  
בשעות: 10:30-17:00

לשאלות התקשרו \*5437  
+972-25009258 (למתקשרים מחו"ל)  
או היכנסו לאתר ערוץ 7

ביום שני ז' בתשרי, 13.9, בשעה 20:00  
יתקיים משדר מיוחד בערוץ 7





## הרב ארלה הראל

ראש ישיבת 'מוריה', גבעת הקטורת  
ונשיא ישיבת 'לב חדש', שילה

# מה ענין שמיטה לתשובה?

בפרשת משפטים התורה מלמדת אותנו שעבד עברי משתחרר לאחר שש שנות עבודה. בפרשה שקודם לכן, פרשת יתרו, מצויים עשרת הדברות ופרשת מתן תורה. על כך אומר השפת אמת (משפטים, תר"ס):

סמיכת העבד עברי לפרשה הקודמת. כי זה החירות קבלו בני ישראל בקבלת התורה, שלא יוכל איש ישראל להיות משועבד - רק לה' יתברך.

כידוע "אין לך בן חורין אלא מי שעוסק בתלמוד תורה" (אבות פ"ו מ"ב), התורה היא זו שמשחררת אותנו מן השעבוד ליצרנו הרע ולשאר הבלי העולם הזה. התורה, לא רק שאיננה יוצרת עבדות, אלא אף מהווה את הכלי היחיד לחופש, לחופש אמיתי. ובשביעית יצא לחפשי הוא בחינת שמיטה.

כלומר - מי שמצוי תחת עול מלכות שמים, הוא עבד ה' לבדו חופשי (כלשון ריה"ל בפיוטו), והרי הוא חופשי מכל שעבוד אחר. השמיטה היא שחרור, שחרור משעבוד לעבודת האדמה, שחרור מעול הגשמיות, הרכושנות והקנאה.

וביובל - מדרגה אף גבוהה יותר, שחרור העבדים. אפילו אלה שלא הצליחו להתרומם מעל השעבוד שלהם, ושכחו את מה ששמעו בהר סיני - כי לי בני ישראל עבדים, עבדי הם. אחרי שבע שמיטות אפילו הם משתחררים!

וכמו שיש שמיטה לארץ ישראל "ושבתה הארץ". כן בנפשות בני ישראל שאינם יכולים להיות משועבד - רק ששה שנים. ובשביעית נפתח לו שער החירות.

השמיטה איננה רק שחרור הארץ והשבתה - היא גם שחרור האדם. אנחנו משועבדים שש שנים ואז יוצאים לחופש, והקב"ה פותח לנו שער של חרות.

אבל, יש מקרים בהם האדם מתקשה להשתחרר, כי הוא כל כך טבוע בבחי' העולם הזה, עד שהוא בעצמו מבקש להישאר עבד של החומריות. אפילו אדם כזה, יש לו תקווה -

ואם יאמר אהבתי. ופוגם בזה המפתח של שמיטה... וכשפגם בזה מתקרב על ידי שערי תשובה.

גם אלה ששערי החירות שנפתחו לא הספיקו כדי לנער אותם, שערי התשובה המקבילים ליובל, ולעולם אינם ננעלים, ייפתחו בפניהם, ויוציאו אותם מאפילה לאורה ומשעבוד לגאולה.

ושמיטה ויובל, שני אלו זכו בני ישראל בקבלת התורה. וכן בפרשת בהר נסמכו שמיטה ויובל להר סיני.

שני הכוחות הללו, שמיטה - יציאת האדם עצמו לחירותו, ויובל - יציאת האדם על ידי שחרור התשובה, שניהם ניתנו בקבלת התורה. התורה היא זו שבכוחה לשחרר, היא זו שמלמדת אותנו מהי תשובה, שיש כוח מופלא כזה במציאות שנקרא 'תשובה' שיכול להסיר את כל הכבלים ולהתיר את כל האזיקים.

נמצאנו למדים, כי השבת בה אנחנו מצויים כעת, שבת תשובה, היא הרגע הגדול ביותר בשנה קדושה זו להתעלות של שחרור - על ידי שילוב כוח החירות של השמיטה עם עוצמת החופש של התשובה. שנוכח כולנו להתחלה חדשה ורעננה!



אהרן רזאל

אחרי נעילה הוא שאל פעם, מדוע צריך לשיר על התסכולים, ולא הבנתי. כשזמזם את הפיוט שזה עתה שרו "ת-ס-כולי שנים רבות..." חייכתי

## שני משלים ובדיחה אחת

פסי האטה, נכון שהם לפעמים קצת מעיקים? אבל מה, אתה חייב להאט, לא יעזור כלום. אם לא תעשה את זה בזמן תשמע בום. אחרי הבום אפרת מעירה לי, אהרן, סע לאט! חשבתי על זה כמשל להוספות בתפילה שיש בעשרת ימי תשובה, "זכרנו לחיים", "המלך הקדוש" ועוד. הם כמו פסי האטה. אם תתפלל מהר או תחלום קצת, תמצא את עצמך ב"מודים" עוצר ומפרסס ומתחיל מהתחלה. בעשרת ימי תשובה צריך להאט. נהג, תתפלל לאט...!

עוד משל. בסוף יום בחירות (יהיו כאלה בתשפ"ב?) אתה תמיד רואה בשכונה ארבעה-חמישה מתנדבים מעלים איש בן מאה לרכב ומסיעים אותו לקלפי. אני חושב לעצמי - מיליונים כבר בחרו, מה יעזור הפתק של סבא בנימין? מאידך זה זמן קריטי, בחדשות מפרסמים מדגמים, יש לחץ ושמועות צצות. "אלה מובילים, אלה רצים לקלפיות!" ואז אתה מרגיש באמת איך שכל קול משפיע! עשרת ימי תשובה הם הנמשל. עוד מעט ננעלות הקלפיות, כל ברכה ככוונה וכל מצווה, אהבת חינוך, ויתור - כל תנועה אל הטוב היא יותר עוצמתית. כל גרגר עולה על המשקל ומטה כלפי חסד.

מומלץ בימים נוראים לקרוא תהילים כיהודי חסיד ופשוט. קראתי אצל ר' שלמה מדרש מדהים: דוד המלך התחנן לבורא עולם שיזכה להכניס במילות ובפסוקי התהילים את כל התפילות שכל יהודי יתפלל בכל הדורות. מעתה, אני קורא פרק תהילים, וזה לא שאני חוזר על מילים שנכתבו (מה שתמיד חשבתי) אלא הפוך בדיוק: דוד המלך כתב מילים עתידיניות, הוא כתב את המזמור כי אני או אתה עתידים להתפלל אותו, כאן ועכשיו מתוך הלב!

בפרשת הנזיר יש פסוק המתאר את הגעתו של הנזיר למשכן, בסיום הנזירות: "ביום מלאות נזרו יביא אותך אל אוהל מועד". כולם שואלים: "יביא אותך" - את מי? הנזיר צריך פשוט לבוא למקדש! ורש"י מסביר "יביא את עצמו"!

התחדש לי. הנזיר צריך להביא את עצמו. התורה מרמזת: היית פרוש, התנזרת - מצוין. עכשיו שסיימת, לך ותביא את עצמך! צריך אדם לעתים ללכת לקצה השני כדי לתקן, לרפא, להתנקות. אך יש מטרה בתהליך התשובה. התורה אומרת - חביבי, עכשיו לך תביא את עצמך. אל תתפלא. הקדוש ברוך הוא רוצה אותך!

וניצן חן, בן דודי, היה מגיע בילדותו לתפילת נעילה אצלנו ב'בית יצחק' לעדת השיראזים בנחלאות. אחרי נעילה הוא שאל פעם, מדוע צריך לשיר על התסכולים, ולא הבנתי. כשזמזם את הפיוט שזה עתה שרו "ת-ס-כולי שנים רבות..." חייכתי והראיתי לו את המילים: "ת-זכו ל-שנים רבות..." (חזחח).

אחים אהובים, שנוכח לשנה טובה. שנוכח לעמוד מול הבורא ולהביא את עצמנו פשוטים. אהבה. באמונה.

# שליחות יהודית. חווייה עולמית!



## לשליחות בקהילות ספרדיות בתפוצות דרושים רבנים בני עדות המזרח

הצטרפו אלינו **לתכנית מערבא**,  
להכשרה מעשית ומרתקת ויציאה לשליחות  
בתפקידי רבנות בקהילות יהודיות ספרדיות בעולם!



**לינוי** במהלך  
השליחות ולאחריה



**שיבוץ**  
בקהילות בחו"ל



**מלגה** חודשית  
בתקופת ההכשרה



מיועד ל**זוגות** נשואים עד  
גיל 35, דוברי שפה זרה

**הזדמנות אחרונה להצטרף ללימודים בשנה"ל תשפ"ב!**



שטראוס-עמיאל | ברן-עמיאל

הכשרת שליחים, מחנכים ורבנים לתפוצות

לפרטים ולשליחת קו"ח: 054-6371662  
f • www.otsamiel.org.il • dani@ots.org.il

# פזיקה



## בממלכת הזמן יש דלת

אורי צוקר, ישיבת לב חדש

לבן. פשוט. אמיתי.  
יום כיפור.

הזמן הזה הורג אותנו, עולם של גבולות מוחלטים. מותר ללכת כל פעם רק צעד אחד קדימה, אחורה אסור בכלל. גם לעמוד במקום אי אפשר, מי שעומד מתקדם, כמו מסוע חשמלי.

בממלכת הזמן הרע הוא המלך. לא באמת, הוא בובה על חוטים שהמלך מזיז. אבל את החוטים אנחנו לא רואים, בטוחים שהבובה אמיתית לגמרי, נותנים לה לנהל לנו את החיים. הכל רץ, רק שלא תסתכל למעלה, אתה עוד עלול לחתוך למלך אביון את החוטים.

יום אחד, רק אחד, המסך עולה, החוטים מתגלים. יום אחד ששייך למלך, מחוץ לגבולות ממלכת הזמן. רגע אין סופי של חסד ובהירות. נהר של אור ששוטף וזהמה, מסיר לכלוך.

הגוף? הזמן? המציאות? הם יחכו למחר. ביום הזה מתקדמים לאט כדי להגיע מהר, מורידים את הנעליים. אפשר ללכת אחורה, לתקן את הדרוש תיקון. גם קדימה אפשר ללכת כמה שרוצים, לחלום, לקבוע יתדות במקומות שאליהם עוד לא הגענו. ואפשר לעמוד, לנשום אויר, להיות בדיוק איפה שאנחנו עכשיו. הכל פשוט. הטוב והרע גלויים לעין, מונחים זה לצד זה על לוח הלב, אחד לה' ואחד לעזאזל.

והוודאות האין סופית: 'ה' א-לקינו ה' אחד.

"כי ביום הזה יכפר עליכם לטהר אתכם מכל חטאתיכם לפני ה' תטהרו".

החיים שלנו על רכבת מהירה. אין לנו זמן שניה להסתכל החוצה, לראות את הנוף, לנשום את האוויר, להיפגש עם עצמנו.

דבר רודף דבר. יושבים עם חברים וחושבים על המבחן מחר, במבחן אנחנו חושבים על ארוחת צהרים, בארוחת צהרים חושבים על לשבת עם החברים. אנחנו כמעט אף פעם לא נמצאים ברגע הנוכחי, כמעט תמיד ברגע הבא. מתעלמים באופן כרוני, די בבוטות, ממה שיש בפנים. מסובכים את הראש ועוברים לצד השני של הכביש, רק לא לפגוש את עצמי.

החיים שלנו מסובכים, כבר מזמן הפסקנו לעקוב אחרי הקו הרציף שלהם.

הכל מורכב. איך אתה מרגיש? וואלה לא יודע, ברוך ה' כזה, לא ברור.

מה משמח אותך? צריך לחשוב על זה.

טוב? רע? מושגים עמומים כאלה, אין טוב מוחלט, גם רע מוחלט לא.

מה אתה כן יודע בוודאות? אולי אולי שאני קיים, כל השאר מוטל בספק.

אין נקודות אחיזה, הקרקע נשמטת מתחת הרגליים.

ברוך הבא לממלכת הזמן, כאן נכנסים לקרוסלה ויוצאים על אלונקה וחברה קדישא.



היו שותפים - ראש יהודי! התרומות מוכרות לצרכי מס. הקישו בגוגל: "תורמים לראש יהודי" או בטלפון 052-5665005 או סרקו ברקוד:

ראש יהודי מחפש  
מתנדבים/ות  
עם אש קודש



לפרוייקט של חברותא אחד א' אחד

עם אחינו בתל אביב (ימי רביעי ב-21:15-20:00)

אז אם יש לך כוחות חיים גדולים  
ואת/ה מעוניינ/ת להתחייב לריצה למרחקים ארוכים

1727 א'א'אן 055-2237810 תודיה



כמה קניות  
יש לכם?

קומיקס ילדים  
"הגיע הזמן"

9 ספרים  
רק ב-399

יאל כולל משלוח

להזמנות: 052-5665005, 02-6791122 | www.roschy.org

# הצלחת המלאה שתכריע את הדין לטובה!

## לשובע ולא לרזון

לקראת השנה החדשה ממלאים את הסל  
בזכויות ותורמים לבית התבשיל כדי שלא  
ישאר יהודי רעב



מריסום ברויזיל

### הסנגור שלך ליום הדין

מעיקר הדין היה על כל אחד ואחד להכניס רעבים לביתם ע"כ  
חיוב גמור להחזיק מפעל זה והיא הצדקה המושלמת וסניגור  
גדול לזכות בדין

חיים זעירא ז"ל  
אגף (שם) יוני 3 שנת 1978 (שם) 1978

עזור לנו שלא ישאר יהודי רעב

# 1-800-350-535

לתרומות באתר [www.bhi.org.il](http://www.bhi.org.il)

עלות הארוחות תשרי תשפ"ב

כל חודש תשרי	סעודת אושפיזין בחול המועד	חג הסוכות	ערב ומוצאי יו"כ	ראש השנה	
1,200 ₪	50 ₪	560 ₪	110 ₪	200 ₪	נדקק
7,200 ₪	300 ₪	2,880 ₪	660 ₪	1,200 ₪	משפחה



## בית התבשיל

שלא ישאר יהודי רעב



## הסוף והאינסוף

אנחנו עדיין מהססים ולא מצליחים להגיד לא, כי נבין שיושב שם פחד עמוק. ברגע שמבינים את המנגנון הפנימי הזה, מבינים שלא יכולנו להגיד לא, למרות שהיה רצוי ומתבקש שנגיד לא, פשוט כי שיקול הדעת שם היה אחר. ברגע שאדם מבין את זה, הוא מבין על עצמו הרבה מאוד.

אלו ימים שבהם אנחנו פונים אל עבודת הלב. שם מתחילים הדברים, משם הם נובעים. כשילד גדל ומתחיל להגיד לא, לפעמים הסביבה שלו נבהלת ומשתיקה את הרצונות העצמאיים שלו. אבל בשביל לדעת מה אנחנו כן, צריך קודם לדעת מה אנחנו לא. הילד גדל והתרגל לכך שאם הוא אומר לא – הוא מפסיד, כועסים עליו, הוא מרגיש לא אהוב. במקום לשמוח בזה שהוא מגלה את עצמו ומפתח מחשבה אישית, גם אם זה מתחיל בדרך של שיליה, כולם סביבו נבהלים ומשדרים לו כמה שהוא טועה. ולוקח הרבה שנים לתקן את זה, את הידיעה שחשוב שנביע את דעתנו ושמותר לנו להגיד לא ועדיין יהיה לנו מקום. כשהמערכת שקטה אפשר גם להגיד לא, ולהישאר בחיים. ואפילו לחיות חיים טובים יותר, בעזרת ה'.

### להכין כלים

יום הכיפורים הוא יום שבו הנשמה שלנו נוגעת באינסוף. הרגעים שבסיום תפילת נעילה הם רגעים שבהם אין העולם מקומנו ואין מקומנו בעולם, רק עמידה של הנשמה מול כיסא הכבוד. וגם ברגע הזה, האינסופי, אנחנו באים עם הסופיות שקיימת בנו, בני החלוף. גם שם אנחנו מבקשים על בניי, חיי ומזונוי כדי שהנשמה שלנו תוכל להמשיך את תפקידה הטוב.

לפחות תתקברו אל האמת הפנימית שלכם, כך ימימה מבקשת ומבטיחה שזה ימנע מאיתנו הרבה סבל. מתוך אמירת האמת הפנימית הנפש מתעלה ביום הכיפורים הזה, נעשית חופשיה מכל מה שמיותר ונדבק אליה, מכל מה שחוסם את הנפש מלהיות. אם ביום הכיפורים הזה נדע להגיד מה אנחנו לא רוצים השנה, כמו גבולות גזרה בריאים, נוכל להבין גם מה אנחנו כן רוצים. כי השנה החדשה, כך ימימה אומרת, מביאה אלינו כל כך הרבה שפע אינסופי נסתר שיכול לרדת אלינו בשנה הזאת ולהפוך לגלוי. אנחנו רק צריכים להכין לו כלים שיש להם סוף, כדי שלא ילך לנו השפע לאיבוד. כשאדם אומר לא, נוצר בתוכו מרחב לכל מה שכן. האור מתפשט במרחב הזה, החיוך הולך וגדל, השקט הפנימי מתרחב ויש שם צחוק אמיתי שנשאר ונשאר.

כשימימה מדברת על החגים היא יכולה לתאר את אורו של החג הגיעי, ואז להתחיל לדבר על הנהגות מעשיות של היום-יום, שלא בהכרח נראות קשורות לחג. תמיד מסקרן אותי למצוא מה הקשר בין אותה הנהגה מעשית לבין החג שלקראתו היא ניתנת. כך, בשיעור ליום כיפור, ימימה מדברת על הצבת גבולות ברורים: "כשהמערכת שקטה אפשר גם להגיד: לא".

היכולת להגיד 'לא' מעסיקה את רובנו, רוב הזמן. היכולת להציב את הגבול במקום שבו הפנימיות נשמרת, שלא יתערבבו בנו ואנחנו לא נתערבב באחרים. ימימה אומרת שהגבולות הם היסוד לקיום. כל הרצון לשפע אינסופי לא יכול להתקיים בלי רגעים של סוף, שפע צריך כלי שיש לו שוליים ומסגרת, אחרת הוא נוזל מאיתנו והלאה. וכמעט כל אחד ואחת מאיתנו נושאים בתוכם כיווץ בלב על רגע מסוים שבו הגבולות שלנו נפרצו, רגע שבו לא ידענו לומר לא.

### להישאר בחיים

אז מה הקשר בין להגיד לא לבין יום הכיפורים? בואו נבין למה קשה לנו להגיד לא. זה לא בגלל שאנחנו לא חכמים או בגלל שאנחנו לא יודעים מה טוב עבורנו. הקושי להגיד לא נובע מכך שיש בתוכנו שיקול אחר שחשוב לנו כרגע יותר מאשר לשמור על גבולותינו. שיקול שמשבש את העמידה שלנו והדעה שלנו. והשיקול הזה, בדרך כלל, הוא הפחד מבידוד קיומית ומחוסר שייכות קיומית.

כל כך הרבה פעמים לא הצלחנו להגיד לא, למרות שידענו שזה לגמרי לא – רק כי פחדנו להישאר לבד. זה יכול לקרות בעבודה, בבית, עם הילדים, עם חברים, במערכות יחסים בדרך לזוגיות וגם במערכות יחסים ותיקות. כשאדם לא מצליח להגיד לא, זה סימן שיש לו מטרה פנימית אחרת שגוברת על כל השיקולים האחרים. כי להגיד לא, זו לא סיסמה שאפשר לשלוף ולדקלם ברגע המתאים. בשביל להגיד לא, אנחנו צריכים להאמין שימשיך להיות לנו מקום גם אחרי כן, גם אחרי שנאכזב את מי שמולנו. להאמין שנמשיך להיות שייכים.

וזה בדיוק מה שימימה מסבירה לנו כאן. בשביל להגיד לא, צריך לעשות עבודה פנימית של המערכת הפנימית. לחזק את עצמנו מספיק בשביל להבין שיש לנו מקום גם כשנביע את דעתנו. זו חזרה בתשובה שיש בה שלמות, זו הבעת הנפש האלוקית שבנו, אי אפשר שלא לדבר אותה. ואולי נהיה קצת רכים עם עצמנו במקומות שבהם



המרכז הארצי למען  
**טהרת המשפחה**  
נוסד בשנת תש"ז

---

**בשנה האחרונה:**

1,477	972	680	21
פניות ותיקוני תחזוקה במקוואות	מקוואות תוקנו תיקוני כשרות	מקוואות נבדקו וקיבלו תעודה	מקוואות בתהליכי בניה ושיקום

---

**ארגון "טהרת המשפחה" בונה, משפץ ומשדרג מקוואות בכל רחבי הארץ, כדי שנשות ישראל יוכלו לטבול ברוגע ובשמחה.**

**היו שותפים ותרמו עכשיו!**

אפשרויות תרומה: **219 ₪** כמניין טהרה **100x12 ₪** בהוראת קבע למיד במקוואה

**\*3046 | taharat.org.il**

מוכר כתרומה לפי סעיף 46 | תקציבי המדינה הינם בסיסים באופן שלא מאפשר לבנות ולשקם מקוואות ללא תרומות מהציבור.

## תטהרו לכם...!



**מקווא פתחיה**  
נחנך בשנת תשפ"א-2021

### מקווא יכול להיראות כמו ספא!







UP

## משלמים על

# שנת לימוד אחת בלבד!

## ומקבלים תואר יוקרתי במכללה ירושלים

לימודי תואר ראשון בחינוך

3 ימי לימוד בשבוע < מעונות חנים לשנה א'

בחוגים: מתמטיקה, מדעי הטבע, אנגלית ומוסיקה  
מיועד לבוגרות תיכון או אולפנות

\* בכפוף לתקנון ט.ל.ח.

לפרטים ולהרשמה: 02.6750724/918 | [rishum-jer@michlala.edu](mailto:rishum-jer@michlala.edu) | 



# צופה אל תוך הלילה

## (שימוש בארבעת הכלים)

שאלה:

רצייתי לבקש עזרה לגבי בעיה שאני מתמודד איתה כבר שנים רבות וחווה בה עליות וירידות, וכעת אני כבר אובד עצות.

יש לי משיכה חזקה לצפייה בתכנים במדיה. לא מדובר בדברים לא צנועים אלא בדברים השייכים לידע כללי - היסטוריה, צבא ועוד. הבעיה היא שזה מתחיל בצפייה קטנה ויכול להיגרר עד השעות הקטנות של הלילה, עד כדי כך שזה פוגע בשגרת היום יום ואף בזוגיות שלי.

ניסיתי המון פתרונות, ואפילו טלפון כשר, אבל כרגע זה לא אפשרי מבחינת העיסוק שלי. הפתרונות עזרו לתקופה מסוימת, אך לאחר מכן שוב חזרתי לאותו מצב. אני מתחיל להרגיש שזה חזק ממני, ואני אובד עצות. אשמח לקבל עזרה.

תשובה:

ידיד יקר, שלום וברכה.

אתה מתאר התמודדות קשה, אבל ב"ה אתה מודע לעוצמת הקושי, ואינך מוכן להמשיך לספר לעצמך סיפורים כגון "אני חזק מזה", "אני יודע מה צריך לעשות", "בפעם הבאה אצליח יותר" וכן הלאה. לפעמים השינוי מתחיל בנקודה שבה אנחנו מפסיקים לספר לעצמנו סיפורים...

בפתח הדברים, ארבע הערות קטנות-גדולות:

א. אל יהי קל בעיניך שהדבר שאתה 'מכור' אליו הוא ידע כללי ולא איסורי תורה. צפייה בסדרות היסטוריות עד שעות מאוחרות של הלילה היא הרגל רע ברמת חומרה מופחתת. זו אינה סיבה לאי-טיפול בבעיה, אך עדיין יש משמעות למדד החומרה ויש לשים לב לכך (לפעמים עדיף לשמר באופן זמני בעיה קטנה אם היא מונעת בעיה חמורה הרבה יותר).

ב. תופעת הצפייה בתכנים עד שעות לילה מאוחרות ברמה הפוגעת בתפקוד היא תופעה נפוצה בדורנו, העומד מול פיתויים וקשיים שלא היו קיימים מאז ומעולם. חשוב לדעת זאת, לא כדי להסתפק במועט ולהתנחם בצרת הרבים, אלא כדי להיזהר מלפגוע בערך עצמך. המצב אינו שכולם בסדר ורק אתה חלש, אלא הוא הפוך: רוב האנשים אינם בסדר, ואתה, בדומה לרוב האנשים, גם כן מתמודד עם הסוגיה (ליתר דיוק, מצבך טוב יותר משל אחרים, מפני שאתה לפחות מודע לבעיה במצבך ואינך מוכן לוותר...).

ג. הפתרונות שיוצגו להלן אינם קשים לביצוע, אבל הם דורשים השקעה רצינית ואמיתית במימוש טבעם האמיתי של חיךך, שככל הנראה, עדיין אינך מכיר ואינך מנהל. הבעיה שהצגת אינה קטנה וקלילה, ואני לא מכיר פתרונות מהירים וקלילים לבעיה מסוג זה. יתר על כן, חיפוש פתרונות מהירים וקלילים לבעיה מסוג זה מעיד על חוסר הערכה נכונה של עוצמת וקושי הבעיה.

ד. רוב הפתרונות דלהלן אינם מתמקדים

במענה ישיר לבעיה! וזה דווקא היופי שבהם: הם מבוצעים במקביל לקיומה של הבעיה, ודרך קיומם הולך ומתגלה שנקודת הבחירה ויכולת ההתגברות הולכים ומשתפרים, לאורך הזמן.

מתוך הכרה בעוצמת ושכיחות הבעיה, נציג ארבעה שלבים, שכל אחד תורם את תרומתו הייחודית ליצירת פריצת דרך:

## כבוד והקשבה

בחשק המפתה אותך מדי ערב לצפות בסדרות, מעורבות הרבה 'קליפות' של שקר, טומאה והגזמה, אך בדרך כלל בתוך החשק 'מתחבא' לו גם צורך פנימי אמיתי, צורך שאליו יש לשים לב ולתת לו מענה. פעולת ההקשבה והמענה לצורך האמיתי מוציאים את נקודת האמת מתוך החשק היצרי, ומאפשרים לפעולת ההתגברות (שתופיע להלן) להיות הרבה יותר פשוטה ונעימה.

היחיד שיכול לזהות את הצורך הפנימי-האמיתי שמתחבא בעומק החשק הוא אתה. לכן הדרך לחשוף אותו היא על ידי מודעות עצמית-פנימית. אחת הדרכים לחשוף זאת היא לשאול את עצמך: מהו הצורך האמיתי שלי בצפייה זו? למה זה כל כך חשוב לי? למה קשה לי 'פשוט' ללכת לישון?.

בשלב הבא, אחרי שתענה לעצמך תשובות יותר ויותר כנות ומדויקות (כגון: אני מרגיש שלא מיציתי את היום, אני מרגיש שאני יכול לעשות עוד הרבה), שאל את עצמך שוב: אז איך אפשר לענות על צורך זה בצורה שונה? להישאר ער עד מאוחר ולצפות בסדרות זה הפתרון הנפוץ והקל, אך הוא ודאי לא היחידי. במקרה ולא מצאת בתוכך צורך חיובי אמיתי לצפייה המאוחרת, זה יכול לומר אחת משתיים: או שעוד לא חיפשת מספיק או שפעולת הצפייה נועדה לטשטש ולהסיח דעת מרגש שלילי כמו שעמום, כדירות או תסכול.

כדי למצות אפשרות זו, שאל את עצמך: אילו רגשות שליליים הצפייה (אולי) נועדה לטשטש? וכי מה יקרה אם אלך לישון בלי לצפות? מה ארגיש? אתה גם מוזמן לנסות 'להכריח' את עצמך ללכת לישון ערב אחד מבלי לצפות, ואז, הרגשות המתחבאים יצופו על פני השטח.

ובקיצור, ככל שתחשוף ותיתן מענה מוצלח לצורך האמיתי המתחבא בחשק הצפייה, כן יקל עליך להתגבר ולומר: "סיימתי להיום. לילה טוב...".

## משמעות

צפייה אל תוך הלילה איננה 'בעיה קטנה' בשולי החיים שדורשת איזה טיפ קטן כדי לפתור אותה, אלא פעמים רבות היא 'קצה קרחון': בעיה קטנה המספרת סיפור גדול יותר, משהו כללי על החיים. פעמים רבות בעיה זו מעידה על מצב של שעמום עמוק המתחבא לו בעומק הנפש. מצב של שעמום מעיד על כך

ש'טעם החיים' של האדם חסר. לאדם חסרה המשמעות החיובית של חייו. ובמצב שאדם לא מקבל את טעם חייו מדבר חיובי, הוא מקבל את טעם חייו ממקומות פחות חיוביים.

במצב של שעמום, קשה מאוד מאוד להתגבר על חשקי היצר. קשה להתגבר על הדבר שנותן את טעם החיים...

לכן, לפני שמתגברים על חשק הצפייה, צריך ללמוד למצוא את העשייה החיובית, הממלאת בתחושת משמעות ושמחה. צריך למצוא את טעם החיים בצורתו החיובית והאמיתית. ככל שאדם מוצא יותר טעם בחייו בעשייה חיובית - כך פחות ופחות הוא 'יפקיד את טעם חייו בהנאות החיים וחוויותיהם. יש הרבה מה להאריך ולהסביר על שלב זה, אך לא במסגרת תשובה מצומצמת זו.

## התגברות

מתוך הקשבה לצרכי החיים האמיתיים (הקשבה) ומתוך מילוי החיים בעשייה משמחת (משמעות) אדם ימצא בתוכו את הכוח להתגבר ולומר לחשקים הבעייתיים: 'לא'. ובמקרה שלנו: ככל שתיתן מענה לצורך החיים האמיתי, וככל שתמלא את חיךך בעשייה חיובית וממלאת משמעות, יקל עליך להגביל את הזמן שבו אתה מרשה לעצמך ליהנות מצפייה בסדרות היסטוריה.

הגבלה זו יכולה לבוא לידי ביטוי בכך שלא תתיר לעצמך לצפות בכלל, אך גם אם כן - תוכל להגדיר שהיתר לצפות (רק כמה שיותר) לצפות) הוא רק בסוף יום או בשעות מסוימות, לזמן מסוים. כמו כן, תוכל להגדיר לעצמך עד איזה שעה בכל מקרה חובה עליך ללכת לישון, והאם מותר שצפייה זו תקרה בחדר השינה וכן הלאה.

## רתימה

הצמא שלך לידע איננה דבר רע! כרגע הצמא מתממש בצורה לא נכונה וחסרת שליטה, אבל אחרי שתושג השליטה תוכל להשתמש בצמא לידע היסטורי לא רק לשם הנאה בסוף יום, אלא לעשייה חיובית בחיים.

שאל את עצמך: אל מה אני יכול לרתום את הצמא שלי לידע היסטורי? האם משימת החיים שלי יכולה להשתכלל מהידע הזה? עשויות לצוץ תשובות שונות לשאלה זו, תשובות שתוכל לנווט ביניהן לאורך הזמן והתקופות.

## סיכום

צפייה אל תוך הלילה היא בעיה שכיחה ורצינית, אבל כמו כל בעיה - היא אתגר שמוזמן הזדמנות: הזדמנות לקחת אחריות על חיךך וכוחותיך, למשול בהם ולהשפיע השפעה ברוכה בעולם.

ברכה והצלחה

תשובה זו מסכמת עקרונות וכלים מתוך הספר 'זאתה ממשול בו' - שיטה למשילה בכוחות החיים. ניתן להשיג אצל המחבר הרב שמוליק גרוסברגר 052-7204611 (בהודעה).

# בית דומעשפי

במצפה בראשית הבית כל כך גדול  
שלא נכנס לנו במודעה...

**6** צמודי  
קרקע  
אחרונים

דו משפחתיים ענקיים ומפנקים על קו נוף ראשון לים המלח

⊗ שני מפלסים ⊗ קומת מרתף ⊗ מפרט עשיר ⊗ מיזוג מרכזי

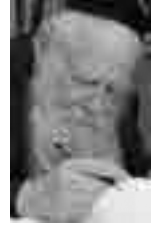
החל מ- **2,800,000 ₪**



**072-3926906**  
www.velvel.co.il

# התבוננות

מתורתו של הרב עדין אבן ישראל (שטיינזלץ)



## איך עושים תשובה בשבת?

כל עוון ועוון ויגביה אותו מעלה-מעלה בכוחו הבלתי מוגבל.

בשבת תשובה הכוח הזה של כפרה וסליחה אינו נמצא, אבל יש בה כוח אחר: הכוח לחזור בתשובה אל המקור, אל אותם הדברים שצד הקדושה שבאדם – בכל אדם ואדם – שייך אליהם. יש אנשים שיש להם זיכרון של שנים שבהן הם היו בדרגה אחרת, גבוהה יותר, ויש אנשים שהיו להם כמה ימים כאלה, אבל אין אדם שיש לו רגעים, או צדדים מסוימים בנפשו, שבהם הוא רוצה ומרגיש צורך לשוב אל ה'. ברגעים כאלה האדם אומר לקב"ה: אבי שבשמים, אני רוצה לחזור אליך! יצאתי, נדדתי, הלכתי, בימות החול ובימים אחרים, תעיתי ותעתעתי, עכשיו אני מנסה לחזור אליך.

יותר מזה: התשובה היא הניסיון לחזור אל מה שאני צריך להיות. זוהי התשובה של שבת. בתשובה של שבת אדם מתמקד לא במה שחטא ופשע אלא בשאלה במה אני יכול להתעלות, מה אני יכול לשפר. ומכוח זה – לא מפני שאנו נלחמים בפשעים, אלא מפני שאנו מנסים, גם על סמך זיכרון העבר, להתחזק ולחזור אל ה' – ימחה הקב"ה את פשעינו כעב וכענן.

בשבת הזו עלינו להקדיש את הזמן ואת הלב להתבוננות בכל אותם דברים של טובה, של ברכה, של קדושה, שיש לנו, ולראות שיש גם כאלה שנגענו בהם. אולי לא נגעתי בהם מספיק, אבל הנה, אני יכול לעשות את זה אפילו עכשיו, בשבת זו, ביתר שאת וביתר עוז. תמצית הדברים היא – לחזור אל ה', לחזור הביתה, אל המקור הראשון, בכחינת "אלוקי נשמה שנתת בי טהורה היא". אני לא חושב איפה נפלתי ואיפה כשלתי ואיפה התלכלכתי; אני זורק את כל הדברים האלה מעליי ואומר לקב"ה: אני רוצה לחזור אל הקדושה והטהרה. זה מה שאנחנו יכולים לעשות בשבת תשובה, כדי שנוכל ביום הזה לזכות להארה של הרצון הטוב, של הרצון להתעלות, ומכוחה – להתעלות.

ההארה הזאת, שהיא חלק מהותי גם של השבת בכללותה וגם של עשרת ימי תשובה, היא עיקר הנקודה של שבת תשובה. בשבת הזו אדם חושב בעיקר לא איפה אני נמצא כעת אלא על איפה אני רוצה להיות, מה אני רוצה לעשות בכחינת הטובה והברכה. השבת הזו כוללת בתוכה עונג שונה מן העונג של השבתות האחרות, אך גם זה הוא עונג שלם של שבת.

בעצם שמה של השבת הזאת – שבת תשובה – יש סתירה פנימית מסוימת. עיקרה של השבת הוא אמנם השביתה מעבודה, מעמל, וכן הוא גם למעלה במקורה הראשון של השבת; אבל מהרבה צדדים אחרים השבת היא יום עונג, יום שבו משתדלים להוסיף עונג ונמנעים, ככל האפשר, מלעסוק בדברים המעוררים עצב וכדומה, כפי שנאמר בתפילה: "מנוחת שלום ושלווה והשקט ובטח". תשובה, לעומת זאת, היא, לכאורה, הידיעה והזכירה של חסרונותיו ופגמיו של האדם, בין בחטאים שבין אדם לחברו, בין בחטאים שבין אדם למקום ובין בחטאים שבין אדם לעצמו. ההתבוננות והעיון בדברים הללו, מלבד זה שיש בהם צד של ניסיון לשפר ולהשתפר יש בהם גם צד של חרטה, עצבות עמוקה וצער הלב.

אמנם לא כל אחד יכול להעיד על עצמו ש"חטאתי נגדי תמיד", אך ההיזכרות בדברים לא משמחים שהיו מנת חלקנו בשנה הקודמת, ואף בשנים הקודמות, יש בה צד של צער וכאב, ובוודאי שאין בה כדי להוסיף שלווה לאדם. איך, אם כן, עושים תשובה בשבת?

עניין התשובה הוא עולם שלם בפני עצמו. כפי שמפורש בדברי חכמים ונאמר גם בפיוטים של שבת, התשובה היא בריאה שנבראה לפני היות העולם, היינו, היא יסוד מיסודות העולם. ולכן, על אף שכתבו עליה ספרים רבים ודרשו עליה דרשות מרובות עדיין יש לה לתשובה פנים רבות, חדשות ומתחדשות – כשם שיש לכל בני האדם, לכל אחד באשר הוא, פנים שונות.

השבת קוראת לתשובה ממין אחר, תשובה של שבת. שכן מעבר להיותה יום של שביתה ממלאכה ויום של עונג יש בשבת צד נוסף, המוזכר גם הוא בתפילות ואף מרומז בכתובים עצמם: השבת היא עצמה תשובה, חזרה. שכן אמרו חכמים שהקב"ה, ביוצרו את עולמו על כל מה שיש בו, כביכול יצא לעסוק ב"מילי דהדיוטא", בדברים של בני אדם, של העולם, בעניינים חומריים, ואילו השבת היא בכחינת "שבת וינפש", הנפש שבה למקומה.

ומכאן גם יכול האדם ללמוד מה עליו לעשות. אם עניינה של התשובה הוא חזרה, חזרה למקור, הרי שכשמדובר בתשובה של שבת נראה שאין בה מקום לעיסוק בחטאים ובעוונות, אלא זוהי תשובה במובן של חזרה. יום הכיפורים, על אף שאנו אומרים בו הרבה מאוד וידויים, איננו יום של תשובה, אלא הוא יום של כפרה. ביום הכיפורים אנחנו מונים את העוונות על מנת שהקב"ה יעבירם "ראשון ראשון", וכלשון הכתוב "כל תשא עוון" – שהקב"ה יישא



**קיץ  
בשומרון**

יעל תן סטודיו למה



# קיץ בשומרון

**תודה רבה לעשרות אלפי תושבי השומרון  
שהשתתפו ונהנו מקיץ שמח במיוחד,  
תוך הקפדה על כללי הבריאות.**

**תודה לאומנים המובילים בישראל  
ושעשו איתנו קיץ עשיר ומהנה בשומרון.**

**נתראה באירועי החורף**

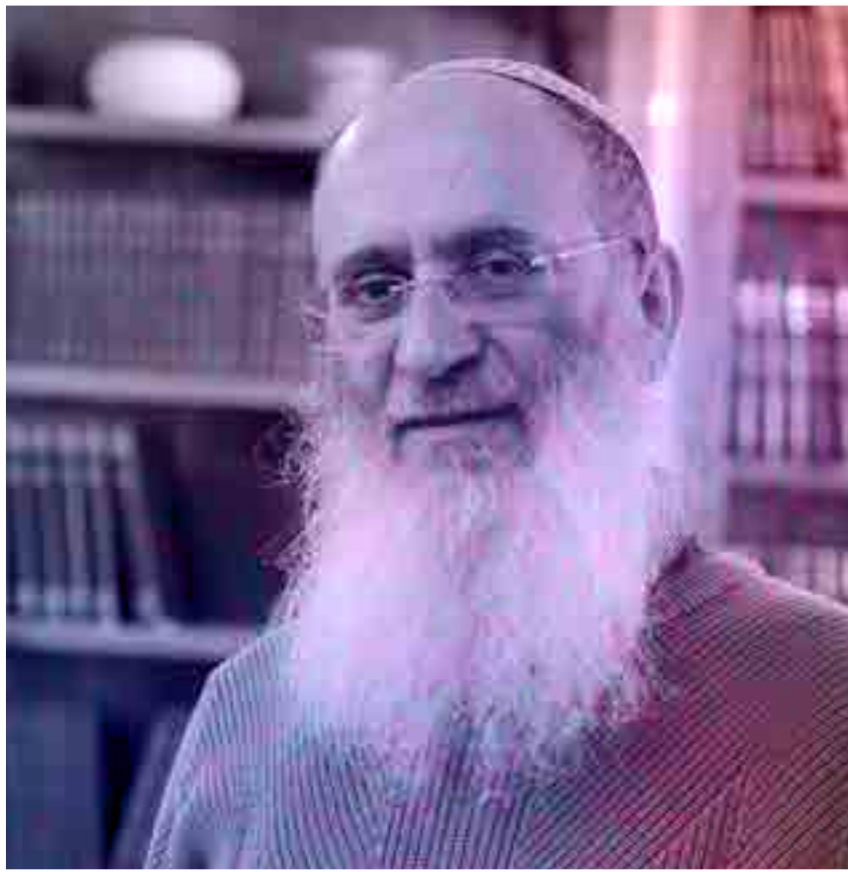


EBPost.co.il

# אור חזר

יש מקומות בהם דרשת תשובה אינה שמורה רק לשבת שובה, והעיסוק בפסיקה, הדרכה וליווי של תהליכי חזרה בתשובה **ממלאים את כל השנה** > האם לעזוב את הטכניון בגלל נוסחה לזרימת מים בנחל, האם מותר להוריד מים בשירותים בשבת **והאם העבר שלי ימשיך להפיל אותי?** > הרב אורי שרקי ממכון מאיר, הרב דניאל כהן מבת עין והרב אור טאוב מקהילת נהורא, משתפים בשאלות והתלבטויות, ובהשפעה החוזרת אותה הם מקבלים מאמיצי הדור.

שהם אייזן



## תשובה.

אולי המילה השכיחה ביותר במחזורתינו

בחודש האחרון. כולנו עסוקים בתהליכים שונים של תשובה במהלך חיינו, תשובה אל עצמנו, תשובה אל הקב"ה. אולם ישנם כאלו, שעבורם התשובה היא מהפך דרסטי ששינה את חייהם מן הקצה אל הקצה. אלו, שאפילו שיוכם המגזרי מכונה כך: החוזרים בתשובה.

לכבוד שבת שובה, שוחחתי עם האנשים המלווים את הציבור המיוחד הזה: רבני הקהילות. ניסיתי לשמוע מהם על השאלות והקשיים שישנם בדרך לא נודעת זו, על המאפיינים שלה, וכיצד השפיעה עליהם אישית העבודה עם ציבור מגוון זה.

הרב דניאל כהן, משמש כרב היישוב בת עין במשך כשלושים שנה, כמעט מאז הקמת היישוב. בת עין הינו יישוב מיוחד בנוף הגוש-עציוני. רוב תושביו הינם חוזרים בתשובה, המשתייכים לזרמים ולקבוצות רבות ומגוונות. "ישנם אנשים מסוגים שונים בבת עין, ורובם עצמאיים מאוד" מספר הרב דניאל. "אלו בעלי תשובה שהייתה להם דרך מיוחדת משלהם. עצם הבחירה לגור דווקא בבת עין, היא בחירה בקהילה שהיא ביסודה מלאה בבעלי תשובה שלא מתברגים במסגרת מסוימת אחרת". הרב דניאל מוסיף ומספר, שהקמת היישוב בת עין הייתה פריצת דרך. באותם הימים, עוד לא היו יישובים וקהילות של חוזרים בתשובה, כפי שיש היום.

במה מתבטא האופי החופשי של המקום ושל התושבים בעבודתו של רב היישוב?

"בת עין הוא יישוב שומר תורה ומצוות כמובן, ואני הסמכות ההלכתית, וכתובת לעניינים רבים, אישיים וקהילתיים. אך רוחנית, אנשים רבים הולכים בכיוונים משלהם, או שיש להם 'משפיעים' אחרים. זו רוח עצמאית, שביסודה היא בריאה. אני מרגיש שזו מעין תקופה של 'איש הישר בעיניו יעשה', כפי שמסופר בספר שופטים, אולם הפעם דווקא במובן החיובי של הדבר. 'ספר הישר', לפי אחת הדעות, הוא כיטוי חיובי, זהו ישר לבב של אנשים הרוצים לבחור את דרכם באופן התואם והאותנטי להם".

אולם יש בכך גם אתגרים לא פשוטים, מסתבר. "האופי הזה, גם מקשה על הלכידות והמשמעת הקהילתיות, אך מצד שני מאפשר יותר לצמוח ולהתפתח, מעניק אוויר לגשימה, ומעוף רוחני.

"נקודה נוספת היא, שרבים ביישוב החלו את תהליך התשובה שלהם מתוך איזו השראה, אירוע מרומם שקרא להם לצאת מתוך עולמם, ולתור אחר משהו אחר. זו קריאה שיש בה גם מימדים טראומטיים, מין להט של 'ללכת על זה עד הסוף'. אולם זה להט שלא תמיד קל להמשיך ולשמור עליו גם בשגרה".

ויש לדברים השפעה רבה גם על הילדים והנוער ביישוב: "בנושא החינוך, קשה מאוד להעביר את הדברים הלאה,

כך ונהיה באמת צוחק כשמו, בזכות העקידה. כדי לשרוד צריכים לדעת לצחוק, לא על החיים אלא עם החיים. חוש הומור, הוא גם מלשון תמורה, חשוב לדעת להמיר דברים ממצב קודר, למצב קליל יותר."

הרב אורי שרקי, מלמד במשך שנים רבות ב'מכון מאיר', בית מדרש שהוקם בשביל חוזרים בתשובה, ואנשים הרוצים להתקרב יותר ליהדות.

"בתחילת דרכי במפגש עם בעלי תשובה", מספר הרב שרקי, "הייתי רגיל לשאול אותם מה הביא אותם לחזור בתשובה, אך הפסקתי לעשות כך, משום שהתברר לי שבדרך כלל אין לאדם אפשרות להצביע על המניע. חוזרים בתשובה 'כי ככה זה'. אפשר לומר שהאדם שמע את הקריאה של נשמתו. מפתיע לראות שלפעמים ההחלטה לא באה מתוך ידע מבוסס ביהדות, אלא מתוך איזו תחושה כללית."

הרב שרקי מספר גם על יהודים שונים שהגיעו ללמוד אצלו:

"היה בחור שהגיע למכון מאיר מהטכניון. הוא עזב, כי לימדו שם נוסחה לזרימת מים בנחל, והוא שאל אותי אם זה לא כפירה, שהרי ה' הוא המזרים את המים. אחרי כחודש הוא חזר בעצתי ללמוד בטכניון..."

"בחור אחר, החליט לחזור בתשובה, והלך ללמוד מחשבת ישראל באוניברסיטה בחיפה. אחרי כחודש, המרצה הפנה אותו ללמוד בשיבה, והוא בא אלינו. כיום הוא מלמד בעצמו במכון מאיר."

## אין מובן מאליו

הרב אור טאוב, רב קהילת 'נהורא' ברמת גן, מספר גם הוא איך הגיע לתחום: "התחלתי את פעילויות הקירוב בישיבת רמת גן, עם הרב יובל בר נתן, לפני כעשרים שנה. בשלב מסויים עברנו למרכז רמת גן, ותוך כמה חודשים גילינו שהולכת ונבנית סביבנו קהילה של משפחות שמחפשות קשר ליהדות, ולא בדרך ה'דוסי' הרגילה. כיום, שלוש עשרה שנה אחרי, יש בקהילתנו כחמישים משפחות, רובן של חוזרים בתשובה."

"הרבה דברים שברורים לנו בעולם הדתי, כלל לא ברורים בעולם התשובה: איך נראים שבת או בית כנסת, מה הן המסגרות הלימודיות והחברתיות אליהן שולחים את הילדים, הניואנסים בין תתי המגזרים השונים ועוד. כל מה שבדרך כלל מאוד מוגדר בקהילה דתית, מטושטש הרבה יותר, ישנם פחות גבולות, ויש לזה גם הרבה יתרונות. גם בקהילה, חוץ מהגבול ההלכתי המאוד ברור, אנו משתדלים בעולם הרוחני להכיל תפיסות עולם ומגזרים מאוד מגוונים."

מה דורש התפקיד כרב בקהילה כזו?

הרב אור: "קודם כל במובן הקלאסי, מענה הלכתי לשאלות שהן לעיתים מורכבות יותר: מורכבויות משפחתיות, או קשיים הקשורים למקום ולשלב בו נמצא כל אחד. מעבר לכך, ללוות את התהליך, לעזור לבעלי התשובה לעבור אותו בדרך המדויקת עבורם: לא

לא תמיד לאבא ולילד יש את אותו לחץ הדם' אמר לעם מישוהו. הרבה שנים היה חסר בבת עין רף פשוט של דתיות, של היכולת להיות 'מזרחניק', בחור בבני עקיבא. רבים מרגישים שהם לא חזרו בתשובה רק כדי להיות דתיים 'רגילים' שהולכים למנחה-מעריב אחרי העבודה. קשה לזהות ולהגדיר את הזהות הדתית, וזה מאתגר במיוחד את הילדים ואת גידולם פה."

"מצד שני, אומרים שגם לדתל"שים מבת עין יש אופי מיוחד. החברה פה אוהבים את התורה, יש בה מתיקות מבחינתם, גם אם לא כולם מקיימים אותה, והרבה מהם שבים במשך השנים לתורה באופן זה או אחר. העצמאות מגיעה מתוך רף גבוה של דקות בה', וזה עושה טוב למי שזה מתאים לו, ומקשה לפעמים על הצעירים."

איזו השפעה יש למקום כזה על הרב?

"תראה, אני עצמי בא מבית דתי, ונמשכתי לעיסוק רב ביהדות בעקבות האהבה שלי ללימוד ולתורה, המלווה גם בעבודה הרוחנית שהייתה לי. זה מסע אחר משל רוב התושבים פה, ובהתחלה עשיתי לא מעט טעויות בגלל זה. לא תמיד ידעתי להתייחס לאנשים בצורה הנכונה. גם ברמה האישיותית זה דרש ממני המון, להיות קשוב ורך יותר, בעל אורך רוח, לחפש לב פתוח. פחות להיות רב דייקן ושכלתן, אלו תכונות שפחות שירתו את המקום שלי כרב, למרות שבמקומות אחרים אלו הרבה פעמים התכונות הבולטות של הרב. הייתי צריך לגדול ברובד אחר, שהיה חדש לי."

## כי נכה זה

"חזור בתשובה, הוא לעיתים אדם שעבר טלטלה משמעותית בחיים, או אדם שמוכן להיכנס אל אחת כזו. יש בנפשו משהו שלא נח ולא עומד במקום, וזה יוצר גם עבודה שאני עושה עם אנשים ברמה הנפשית-התפתחותית. זה נהיה מקצוע שלם שאני עסוק בו, בהתפתחות אישית או בדינמיקה קבוצתית, וזה התחיל בעקבות המפגש שלי עם הצורך של אנשים להכיר את עצמם, ולהתמודד עם מי שהם."

הרב דניאל מספר גם על האופי המיוחד שמוענק ללימוד במקום כזה: "אני נדרש פתאום לחבר דברי התורה אל הוויות אנושיות, ולא רק דתיות. דברים המעסיקים כל אדם. הרבה מהחוזרים בתשובה פה מתעניינים באדם בכלל, ובעולם, ולא רק בחיים היהודיים, וזה אתגר אותי להרחיב את יכולת השימוש בשפה, ולהיות מוכן להתבונן בעולם בצורה שונה."

"דבר נוסף שהעבודה פיתחה בי, הוא גם חוש הומור... לדעת איכשהו לשמור על פרספקטיבה, גם במקרים של התנהלות בעייתית או סכסוך, לראות שבאמת יש בהם גם משהו משעשע. להעניק לעצמי ולאחרים את המפלט הזה. כמו יצחק אבינו, שבעיניי, בסופו של דבר הוא נקרא



**הרב שרקי: "האדם הוא השאלה שהוא שואל. כל אחד מאיתנו סוחב איתו שאלה, שהיא הבסיס של כל שאלות חיינו. כל שאלה היא לגיטימית, גם אם לא כל תשובה."**

זה חליפתי  
זה תמורתתי  
זה כפרתי  
זה הכסף ילך  
לשיקום משפחות נזקקות  
ואני אלך לחיים טובים, ארוכים ולשלום

## תורמים פדיון כפרות באמצעות מקימי



**בהמלצת רבני הציונות הדתית.**

בזכות תרומתכם גם השנה משפחות רבות יקבלו סיוע נקודתי וחיזוק לתהליך שהם עוברים עם אנשי המקצוע במקימי לשיקום כלכלי-  
**לדרך חדשה ואיתנה.**

**תרמו עכשיו**

**\*2835**

**או באתר מקימי**

ע.ר. 580529303 | התרומה מוכרת לצרכי מס לפי סעיף 46 | עמותת חסד לזכרם של הרב מנחם ליבמן זצ"ל ובנו הקדוש שניאור שלמה הי"ד

ללכת מהר מדי, לא לדלג על שלבים, לשים לב שעושים את הדברים לפי הכלים שלנו. ועם זאת, חשוב לדעת גם לדברן להתקדמות כשצריך”.

הרב שרקי מדבר גם הוא על הרגישות הנדרשת בעבודה כזו:

”צריך להיזהר בעבודה עם בעלי תשובה. לכל אדם יעוד משלו, וכשם שפרצופיהם שונים, כך גם הקריירות, היכולות ומצבי החיים”.

איזו עצה הרב היה מעניק לאנשים הנמצאים בתהליכי התשובה?

הרב שרקי: ”ראשית, להיות אדם אמיתי. לא לשקר לעצמי, לבדוק במה אני באמת מאמין ומה מוביל אותי בחיים. שנית, ללמוד את הדברים בעצמי, ולא רק לסמוך על הרב”.

## שאלות אמיצות, שאלות מצחיקות

טעות שהשתרשה מציבה את הביטוי 'חזרה בתשובה' אל מול 'חזרה בשאלה', אולם רבים מבעלי התשובה חזרו דווקא מתוך שאלה, או הרבה שאלות. "האדם הוא השאלה שהוא שואל" אומר הרב שרקי, "כל אחד מאיתנו סוחר איתו שאלה, שהיא הבסיס של כל שאלות חיינו. אלו השאלות של הבנים בהגדה.

"כל שאלה היא לגיטימית, גם אם לא כל תשובה. מדוע ה' ברא את העולם? שואלים אותי רבים, ובדרך כלל אני שואל אותם קודם כל: מה אכפת לך? אחרי שאני מבין מהיכן מגיעה השאלה, אני יכול לתת לה גם תשובה מתאימה.

"בליל ראש השנה אחד במכון מאיר", מספר הרב שרקי, "הגיע אלי יהודי חילוני, ושאל האם אדם דתי יהיו שאלות שלא אשאל. ענית לו שכל שאלה היא לגיטימית, וזה הכעיס אותו, כי זה הרס את הטענה שניסה להוכיח לגבי חוסר שאלת השאלות של יהודים דתיים”.

הרב אור: "חוזרים בתשובה הם בדרך כלל אנשים מחפשים, שלא מסתפקים במה שהם כבר יודעים. אלו אנשים אמיצים מאוד, המוכנים לעשות שינוי משמעותי בחיים שלהם.

"בעיניי אין זכות גדולה בעולם הזה יותר מאשר עבודה עם חוזרים בתשובה. גם במוכן ההתחדשות והקשר עם ה'. החיים עם האנשים הנפלאים האלה גורמים לי לשוב פנימה ולבדוק איפה אני עומד מול ה' ולאן אני יכול להתקדם. אנו רואים פה ביום יום, איך אנשים מחליטים לשנות את חייהם ולבחור בדרך אחרת, וזה מעורר השראה”.

הרב אור משתף גם בשאלות ובמורכבויות שונות המגיעות אליו: "יש שאלות המתחילות מפערים בין שני בני הזוג, כשאחד חזר בתשובה והשני עדיין לא, מורכבויות הדרושות יכולת להכיל את שני הצדדים, ועם זאת לשמור על ההלכה. היו בעלים שרצו למשל לעזור לאישה לחזור בתשובה, ולפעמים דווקא כשאמרנו לבעל 'לשחרר' ולתת

לה את המקום שלה, התהליך קרה.

"התקשרה אלי פעם מישהי עם שאלה בענייני טהרה, והתחילה בכך שהיא לא דתייה ולא הולכת לחזור בתשובה, אך בעלה דתי, והשיחה התגלגלה כך שכעבור שנתיים-שלוש היא הייתה דתייה עם כיסוי ראש מלא. זה התאפשר בזכות בעלה, שנתן לה את החופש והמקום שלה. צריכים לדעת להתהלך בין הטיפות, בין היכולת לשחרר, לבין הגבולות ההלכתיים. לדעת איך ליצור אווירה של נחת ומרחב המאפשר מקום בתוך כל זה.

"ישנן מורכבויות במעגל הרחוק יותר, מול המשפחות – אדם שאחיו מתחתן בחתונה רפורמית, למשל, והוא שואל איך עליו לנהוג במקרה כזה. או שאלות מתוך מעגלי העבודה – מישהי שעבדה במקום שביצע הפלות לנשים, או אדם שהעסק שלו פועל בשבת, ועכשיו הוא רוצה להפסיק לעבוד בשבתות אך יש לו שותפים לעסק. יש גם שאלות מעולם האמנות והשירה: זמרות, או נשים שהיו בדרך לכך, ולא יכולות להופיע עכשיו מול גברים. באחד המקרים לדוגמה, לקחתי זוג כזה להתיעצות ארוכה עם הרב יעקב אריאל, כדי שהרב יסביר להם מה אפשרי ומה לא”.

אולם מעבר לשאלות הקשות והמורכבות, ישנן לעיתים גם שאלות משעשעות או מקוריות, מכיוונים שדתיים מבית לא היו מעלים על דעתם: "ישנה השאלה הקלאסית, האם מותר להוריד את המים בשירותים בשבת. יש המון שאלות בנושאים שברורים לדתיים, אך לבעלי תשובה לאו דווקא. מישהו שאל אותי פעם: מה מברכים כשיורד גשם?”.

גם הרב דניאל משתף בשאלות מעניינות שהוא מקבל מדי פעם כחלק מבירורים רוחניים שונים: "באיזשהו שלב הפכתי כתובת להבחנות בין הילינג (רפואה וטיפול אלטרנטיביים בעזרת אנרגיות רוחניות – ש"א) מותר לאסור, באיזה אופנים ומאילו מורים. או שאלות לגבי התעסקות בחוויות רוחניות שונות, במדיטציה, וסוגי ריפוי למיניהם”.

הרב אור מספר גם על שאלות אמנויות המגיעות אליו: "יש בנות שלא מצליחות להתחתן, ואחרי שחזרו בתשובה וניסו הכל, עדיין לא מוצאות את הבחור המתאים. או כאלו שרוצות ילדים ולא זוכות לכך. שאלות רבות המגיעות

ממקום של תסכול מהפער בין הכישרונות והפוטנציאל של האדם, לבין ההלכה והתורה המגבילה אותם: מה ה' רוצה ממני? למה הוא נתן לי כאלו כוחות ואז הוא חוסם אותי?”

ואיך מתמודדים עם שאלות כאלו?

"פעמים רבות, עצם נתינת המקום לקושיות, לכאבים, לתחושה שלא הכל הולך חלק, היא דבר משמעותי. לפעמים השאלות מעוררות גם רגשות מורכבים. בדרך כלל אני משתדל להפנות את זה למקום שבו נשתדל להעמיק יותר גם ברצון ה' וגם ברצון ובצורך שלנו. ננסה להבין מדוע ה' מכוון אותנו דווקא למקום הזה, מה עומד מאחורי רצון ה' מאיתנו”.



**הרב דניאל כהן: "דבר נוסף שהעבודה פיתחה בי, הוא גם חוש הומור, לדעת איכשהו לשמור על פרספקטיבה ולהעניק לעצמי ולאחרים את המפלט הזה. כדי לשרוד צריכים לדעת לצחוק”.**



מלאים של נסיון חיים. זה מעשיר מאוד.

"יש למשל אנשים שמספרים על סמינריונים לבודהיזם בהודו, בהם לאחר ימים רבים בבידוד, כאשר הם אוכלים רק אוכל צמחוני, האדם זוכה לאיזו הארה בסוף. ומעניין, שלישראלים רבים זה מזכיר את מעמד הר סיני. דווקא כשהשפעה היא מעולמות רוחניים שונים מהיהדות, זה מאפשר להבליט את מה שמיוחד בה".

הרב אור מספר גם הוא על היתרונות שיש בחזרה בתשובה: "לדתיים מבית, יש לעיתים מטענים שונים, כמו ההרגשה 'כבר ניסינו הכל'. אינספור פעמים כבר ניסינו לפתוח את הלב להתפלל ולא הצלחנו, ולכן אנו חושבים שכבר לא נצליח. בעל התשובה מגיע בלי המוסכמה הזו.

"עניין בולט אף יותר, הוא שהרבה פעמים בחברה הדתית יש פזילה החוצה, תהייה בשאלה מה היה קורה לו הייתי חילוני, האם היה לי יותר טוב או יותר כף. בעלי

התשובה מגיעים דווקא מהכיוון השני, כאשר הם יודעים כבר מה יש שם, בעולם החילוני, ויודעים שזה לא מה שהם חיפשו".

אילו סיפורי חזרה בתשובה אתה זוכר במיוחד ?

הרב אור: "האמת היא, שדווקא התהליכים הארוכים, שלא קורים ברגע אחד של הארה, הם הדבר החזק באמת בעיניי. אזכיר סיפור אחד כזה: יש לנו בקהילה בעל תשובה, אדם מוכשר מאוד, שעובד בעריכת וידאו במקומות נחשבים מאוד ובכל המגזרים. כאשר הוא עוד היה בשלבים המוקדמים של תהליך התשובה שלו, ולא החליט לגמרי לגבי דרכו, הזמנתי אותו להצטרף לחבורה בה עסקנו בלימוד הלכה אינטנסיבי. לאחר שתהה באוזני מה לו ולזה, הוא החליט לנסות ונכנס לזה, ובסוף נבחן על כל ההלכות, וזה שדרג את תהליך התשובה שלו. זו בעיניי דוגמא לכך שלעיתים מה שרואים בחוץ לאו דווקא משקף את מה שקורה באמת בפנים. יכול להיות שמשוהו 'חיצוני' ו'קטן' יגלגל את הכל לשלב הבא".

"אני ממליץ לכולם לקבוע בדחופות חברותא עם חברים חוזרים בתשובה", מפתיע הרב אור לקראת סיום שיחתנו, "כדי לראות את העולם מהעניינים שלהם. גם לדתיים מבית כדאי להאמין שיש תשובה בעולם. ה' נתן בעולם את כוח ההתחדשות הזה, ואפשר להידבק בו. אני חושב שהגאולה שלנו תלויה בבעלי התשובה. היו סטיגמות שונות על הציבור הזה בעבר, ובאמת עולם התשובה עבר תהליכים שונים. אך היום, הגשם והחיבור הכי בריא בין היהודים שומרי המצוות בעם ישראל לבין אלו שלא, הוא בעלי התשובה, ושם טמון סוד הגאולה".



הרב אליהו האיתן | רב, יועץ ופוסק במכון

## ממילא הכול כבר נגזר בראש השנה!

אנו נמצאים בין ראש השנה - שהוא יום הדין והמלכת הקב"ה עלינו ועל כל העולם כולו - ליום הכיפורים - יום מחילה וסליחה לכל.

כולנו מצפים לשנה טובה ומתוקה, ולכתיבה וחתימה בספרם של צדיקים גמורים. בציפייה זו כלולות בקשות ומשאלות רבות, ולכל אחד ואחת ישנה רשימה משלו מה נכלל עבורו ב'שנה-טובה'.

הידיעה שבראש השנה נקבעת המציאות למשך השנה כולה משפיעה על התנהלותם של זוגות רבים אותם אנו פוגשים במהלך השנה.

לדוגמה: בני זוג באו אליי למכון לפגישה וראו על הקיר תמונות של ילדים חמודים שנולדו בעזרת הייעוץ של רבני המכון, ובתוכם תאומים ושלישיות. זה עורר בהם חשק ורצון, והם שאלו האם יש כדורים שאפשר לקחת כדי להשיג שלישייה. כשהסברתי להם על הסיכון הרפואי הכרוך בהריון מרובה עוברים, ענתה האישה - 'רגע, הקב"ה לא יודע את הסיכון? הרי אם הוא לא ירצה - הכדורים שאקח לא יעשו כלום! ואם זה כן יצליח - סימן שזה מה שהקב"ה רוצה! ואולי זה מה שנגזר עלי בראש השנה?'

דוגמא נוספת: בני זוג התקשרו לשאול שאלה בהלכות טהרת המשפחה, ותוך כדי בירור הפרטים התברר שהם נשואים כבר 4 שנים ועדיין לא זכו להיפקד, אך לא עשו כל השתדלות רפואית בנושא. ההסבר שלהם היה שהקב"ה הוא זה שקובע כל שנה בראש השנה מה יקרה להם בשנה הבאה, ולכן הם מתפללים בראש השנה לזכות בפרי בטן, ואם הקב"ה יחליט שמגיע להם - אז הוא יגיע.

גם בנושא הפרנסה אנו נתקלים לעיתים בטענה דומה, לדוגמה: אחד מבני הזוג אינו מעוניין כרגע בהריון בגלל סיבה כלכלית, והשני אומר שמה שנקצב בראש השנה זה מה שיקבלו בין אם יהיה להם ילד נוסף ובין אם לא.

סוגיה זו של היחס בין הבחירה החופשית שלנו מול התערבות הקב"ה וידיעתו את העתיד, וההבנה של הנהגת העולם בדרך הטבע - היא אחת הסוגיות המורכבות ביותר. נזכיר את דבריו המפורסמים של הרמב"ם (הלכות תשובה ה', ה') "דע שתשובת שאלה זו ארוכה מארץ מדה ורחבה מני ים וכמה עיקרים גדולים והררים רמים תלויים בה... ואין דעתו של אדם יכולה להשיג דבר זה על בוריו..."

פעמים רבות עצם ההבנה שמדובר בסוגיה עקרונית של אמונה ובחירה, שאין בה 'תשובה נכונה', או 'מי צודק' - מאפשרת לבני הזוג לקבל החלטה משותפת בהתאם לנתונים שבידם כעת, והם יהיו שלמים איתה גם אם התוצאות בעתיד תהיינה שונות ממה שציפו.

ויה"ר שנזכה לשנה טובה ומתוקה, עם החידוד שראש המכון הרב בורשטיין מוסיף תמיד, בשם מרן הרב אליהו זצ"ל - 'טובה' כמו שהקב"ה יודע מה שבאמת טוב לנו.



## הרהורי תשובה כלכליים

הרבנית זיוה אליהו • יועצת לכלכלת המשפחה במקימי

קהילות ישראל נוהגים, גם בראש השנה וגם ביום כיפור, בסוף תפילת ערבית, שעומדים כל הציבור בחיל וברעדה, כשארון הקודש פתוח, ומתפללים על הפרנסה. השנה, ללא ספק, התפילה הזו נאמרה ברצינות גדולה מתמיד.

הקורונה לימדה אותנו פרק חשוב מאד באמונה. לרובנו הייתה עבודה מסודרת עם תלוש מובטח. להרבה מאיתנו היה עסק מצליח שחשבנו שאם נפעל נכון, נצחק כל הדרך אל הבנק. דפי העיתון מלאים בפרסומות על הדרכים הקלות מאוד להיות מיליונרים. וכמובן שטפו לנו המוח על מה אנחנו צריכים לרכוש כדי שהחיים שלנו יהיו טובים.

באה הקורונה וערערה לנו את הביטחון הכלכלי שלנו. גם מי שלא נפגע ממש, יודע היום שברגע אחד, מנגיף מיקרוסקופי, החיים שלנו עשויים להשתנות.

זוהי הזדמנות טובה לחשובון נפש כלכלי. נשכ עם עצמנו ועם משפחתנו ונלמד את דברי חז"ל על הקשר שבין תפילה, אמונה וביטחון לבין ההשתדלות שנדרשת מאיתנו. ולבדוק איזה ציון אנחנו יכולים לתת לעצמנו בכל התחומים האלה. האם התפללנו מספיק? האם התנהלנו מתוך אמונה שהכל נגזר משימים? האם עשינו את כל ההשתדלות הנדרשת מאיתנו כדי להוריד אלינו את השפע שנקצב לנו? ומעל הכל, האם השתמשנו נכון במשאבים שנקצבו לנו?

זהו זמן מצויין לחשב את ההכנסות שלנו, ולבדוק האם אנחנו מנצלים בתבונה את המשאבים שעומדים לרשותנו. אם אנחנו במינוס בבנק, זה מלמד שאנחנו חיים ברמת חיים גבוהה מזה שיש ביכולתנו. מה ניתן לעשות כדי לצמצם את הגירעון הזה?

ממליצים לנו חז"ל לנהל את הכספים שלנו מתוך אחריות רבה גם להווה וגם לעתיד. מלמדים אותנו לשים לנגד עינינו את החשיבה על ההווה והעתיד.

חשוב מאוד ללמד את ילדינו מהי התנהלות כלכלית. לשתף אותם, בזהירות כמובן, בהתמודדות הכלכלית שלנו, להראות להם את האתר של הבנק ולהסביר להם מה אנחנו עושים כדי שייכנס כסף לחשבון, ועל מה יוצא הכסף.

מעבר לצדדים הטכניים של ההתנהלות, לדבר עם הילדים על תודה גדולה למי שזן ומפרנס אותנו. למנות ולספור את כל השפע שיש לנו. אוכל, ביגוד, קורת גג ועוד ועוד. מן הסתם יעלו גם הדברים שאין לנו, וכדאי לקיים דיון על מה "צריך" ומה אני "רוצה". לחשוב האם הרצון נובע מצורך אמיתי או שהוא חברתי, וכו'.

כמו בכל תהליך התשובה, כדורך אינו משיג את המטרה כי אם הוא עשוי להרוס אותה. תשובה היא מבט לעתיד. מתוך לימוד על התנהלותנו בעבר, נסיק את המסקנות המתאימות. באילו מן התחומים של תפילה, אמונה והשתדלות יש לנו להגביר את המאמצים.

שיתוף פעולה כלכלי. חשיבה משותפת וכיוון הרצון למטרות משותפות, הם בסיס ליציבות כלכלית. וידוע ששמחה בבית, יחס נכון בין איש לאשתו, מסייעים רבות להורדת השפע האלוקי ולראות ברכה בו.



בב ששור חששו ללללה ללללה

## "ותמונה אינכם רואים זולתי קור"

(דברים ד', י"ב)

הרב חיים לוי • יו"ר עמותת טהרת המשפחה

בימי מגפת הקורונה לא רק עולם החול עצר מלכת- גם עולמנו הרוחני נאלץ לעבור ל"מוד פיקוח נפש". אך גם כש"מסביב יהום הסער"- היתה מצווה אחת שעמדה בוהקת מעל כולם. היא המשיכה להתקיים למרות הקושי ולמרות המורכבות הגדולה.

גם כשביית הכנסת היה סגור, וגם כששערי בית המדרש היו נעולים- מקווה הטהרה היה כמגדלור שהאיר באור חזק את חיינו היהודיים. מקווה הטהרה הוא המקום שמסמל יותר מכל את הנצחיות של העם היהודי. המקום שמוליד את ההמשכיות שלנו דור אחרי דור. המאבקים והמחלוקות סביב סגירת בתי הכנסת לא נשמעו ביחס למקוואות הטהרה. גם לרחוקים ביותר היה ברור שסגירת המקוואות לא יכולה להתקיים במדינה יהודית.

אולי גם ההבנה שמבחינת נשות ישראל זוהי גזירה שהציבור לא יוכל לעמוד בה. אלו שטבלו גם בימי פרעות קשים לאורך ההסטוריה במסירות נפש ואלו שיצאו למעיינות קרח באירופה הקרה לא היו "מוותרות" על המצווה גם בימי הקורונה. עם זאת, לא היה כלל זלזול בחיי אדם. המקוואות עברו לנוהל אחר- רמת הגיינה, טיהור וניקוי ברמה גבוהה ומהודקת, הבלניות עברו הכשרה מיוחדת ומתאמת, נוצרה הפרדה בין טובלת אחת לחברתה ועוד ועוד. התוצאה הייתה מדהימה- אף אישה לא נדבקה בנגיף בעת הביקור במקווה. ברור לכל שהמצווה הזו זוכה בסיעתא דשמיא מיוחדת.

"כי ביום הזה יכפר עליכם לטהר אתכם מכל חטאתיכם, לפני ה' תטהרו." (ויקרא ט"ז, ל'). הפסוק שאנו מזכירים שוב ושוב ביום הכיפורים. על מנת להיטהר ביום הכיפורים אנו זקוקים לכפרה של בורא עולם. אחרי ש"ביום הזה יכפר עליכם" אז הטהרה תגיע- "לטהר אתכם מכל חטאתיכם". לא מדובר רק בטהרה השייכת לענייני העולם הזה, אלא "לפני ה' תטהרו". הטהרה היא זו שמעמידה אותנו פנים אל פנים מול בורא עולם. יום אחד בשנה הקב"ה מכפר על עוונותינו ומציב אותנו נקיים ולבנים מול ריבונו של עולם.

אך מעין יום הכיפורים חוות נשות ישראל לא רק אחת בשנה, אלא מדי חודש בחודשו. כל ביקור במקווה מציב את האישה היהודית במציאות קבועה של "לפני ה' תטהרו". איך האישה זוכה לכך ללא המימד של הכפרה ע"י ריבונו של עולם? ייתכן לומר כי מסירות הנפש למען מצווה זו היא זו שמכפרת ומטהרת. בהסתכלות חיצונית "גברית" יש שלא יבינו את גודל מסירות הנפש, אך ריבונו של עולם יודע את הקושי שבלב כל אישה ואישה. הוא רואה את נשות ישראל כמעט מכל המגזרים- חרדיות, דתיות לאומיות, מסורתיות וכן גם אלו המגדירות עצמן חילוניות- שאינן מוותרות בימי חורף, שרב או מגיפה ויוצאות לקיים את מצוות הטבילה.

נתפלל לבורא עולם שיסיר את המגיפה מקרבנו ושנזכה לטהרה וכפרה אמיתית בקרוב מאוד.

מרכז הארצי לשען  
טהרת המשפחה



# זכרנו לחיים

"זכרנו לחיים... למענך אלוקים חיים"  
– הבקשה "זכרנו לחיים" היא "למענך  
אלוקים חיים" – כל בקשת חיותנו  
וכתיבתנו לטובה היא "למענך", למען  
הקב"ה ומילוי רצונו בעולם. (רבי דוד-משה  
משורטקוב)

שילמד לכל הפחות מלאכה. עד מהרה תפס הנער, חרף גילו הצעיר, את רזי העגלונות ואף הפגין בה חריצות למופת. עם הזמן העביר האב כמה מן המלאכות – כגון האכלת הסוס בזמני המנוחה ונדנדוד הפעמון לקראת היציאה לדרך – לידי בנו.

ויהי היום והנה הגיע הצום הראשון לאחר מלאות לנער שלוש-עשרה שנה. באותו בוקר הקיץ העגלון את בנו מוקדם מהרגיל. לשאלת הבן מדוע קיצץ בשנתו, השיב לו האב כי "היום צום", ועל כן התפילה ארוכה מהרגיל.

הנער לא הבין למה בדיוק מתכוון אביו, אבל בהמשך, כשהצביע אביו על התוספת שיש לומר בתפילה, סבור היה כי הנה הבין מהו "יום צום". את קשייו בהגיית המילים החדשות ואת התסכול הרב שהסבה לו התוספת הפתאומית, הצליח הבן לכבוש בתוכו ולהסתיר מעיני אביו.

"כעת גש אל האורווה והכן את הסוס ליציאה", הורה לו האב. "ומה בדבר ה...אוכל?", שאל בהיסוס.

"עשה מה שאומרים לך!", השיבו האב, רוטן על כי עליו להסביר לבנו דברים פשוטים ויסודיים כל-כך.

משהו לא הסתדר בראשו של הנער. רגיל היה לסדר-יום קבוע ופתאום משהו השתנה. הוא ניסה להרגיע את עצמו במחשבה שיש יום בשנה הנקרא "צום" ובו רותמים תחילה את הסוס לעגלה ורק לאחר מכן אוכלים ארוחת בוקר.

אולם כשראה את אביו עולה על העגלה ומסמן גם לו לעלות עליה, גבר עליו בלבולו. רק כעבור דקות של נסיעה בצנינת הבוקר ניסה להזכיר לאביו שוב את עניין האוכל.

ב אחת העיירות ברוסיה חי עגלון פשוט בעל אמונה תמימה ואיתנה, אך גם בור ועם-הארץ. כשהיה ילד רך נתייתם מהוריו ועל-כן לא זכה לחינוך יהודי מסודר. תורה הוא אף-פעם לא למד והעובדה שידע לקרוא ולהתפלל מתוך סידור, אף היא נחשבה להישג בעבורו.

כשגדל, תפס את אומנות השוט בידיו וראה בה הצלחה. מדי בוקר היה משכים קום ומתפלל בביתו במהירות, שכן המניינים בבית-הכנסת עדיין לא החלו בשעה מוקדמת זו. אחר-כך היה מכין את עגלתו, רותם אותה אל סוסו ויוצא לדרך, אל תחנת הרכבת שהייתה רחוקה כשלושים פרסאות מהעיירה.

פעמיים ביום עצרה הרכבת בתחנה. בבוקר, בדרכה ממערב למזרח, ובצהריים, כשנסעה ממזרח למערב. ממתין היה העגלון לבוא הרכבת, וכשזו עצרה, היה מקיש בפעמונו. או-אז היו מתקבצים אליו תושבי עיירתו ששבו מהערים הסמוכות והוא היה מסייעם לבתיהם, תמורת תשלום קבוע.

לעת צהריים היה שוב על מסלולו, והפעם היה הרווח כפול, שכן בדרך-כלל היה מוביל גם בדרך אל התחנה נוסעים שביקשו להגיע לרכבת. כך חי העגלון שנה אחר שנה, במתכונת חיים קבועה ושגרתית.

כשבנו של העגלון הגיע לגיל חינוך, ביקש האב להעניק לו את אשר נמנע ממנו בילדותו. הוא שלחו ל'מלמד' כדי שזה ירביץ בו תורה. אלא שלמרבה הצער לא הצליח הבן לקלוט את הלימוד. מוחו היה אטום ואך בקושי רב קלט את אותיות האל"ף-בי"ת. כאשר חבריו כבר למדו חומש ומשניות, עדיין התקשה בצירוף מילים למשפטים.

כשראה זאת האב, החליט ליטול את בנו תחת חסותו, כדי



זלמן רודמן ספרי איכות לכל המשפחה  
להשיג בחנויות הספרים המובחרות  
להתרגש, להחכים, ליהנות. הפצה ראשית: 03-9600770

בצלאל שפטיל, תלמיד-חכם עצום ועובד ה', שהיה מורו ומחנכו בשנות ילדותו.

וכשסיים לספר הוסיף הרבי ואמר: "לא 'סיפור' סיפר לי מורי, אלא מוסר השכל בא ללמדני. במשך היום עלול יהודי להיכשל בעברות שבין אדם למקום כמו גם בחטאים שבין אדם לחברו. יכול הוא לעשות מעשים שונים ומשונים, משוללי הסבר ומחוסרי רגישות. אך ככל בוקר ובוקר, בקומו משנתו, עליו לומר ואף להבטיח לעצמו: מה שהיה אתמול, שייך לאתמול; היום יהיה אחרת לגמרי!"...

"האם אינך קולט?!", שאלו אביו בקוצר-רוח גובר, "היום הוא יום צום ולא נאכל ארוחת בוקר!".

הנער הצעיר הצטנף בפנינתו, תוהה ומבויש, ממתין לדברי הסבר על מהותו של אותו "יום צום" שבגללו משתנים סדרי בראשית. אבל האב לא נידב אף לא מילה אחת נוספת בנושא. הוא לא היה יכול להסביר לבנו את מה שבעצמו לא הבין...

בצהריים, כששבו מהסיבוב הראשון, קיווה הנער למצוא בבית ארוחה מוכנה שתפצה אותו על ארוחת הבוקר שלא הייתה. אבל במטבח לא היה איש והשולחן היה ריק לגמרי. הוא כבר פחד לשאול את אביו ורק מבטיו התחננו לדבר מאכל כלשהו. לבסוף החליט לעשות מעשה. הוא ניגש אל המזווה והושיט יד ליטול פרוסת לחם.

ב"ה

אביו הבחין בכך, אחז בזרועו בכוח ואף סטר לו. "חצוף שכזה אני מגדל כביתי?!" האם לא הספיקו לך שלוש הפעמים שאמרתי לך כי היום הוא יום צום ובצום לא אוכלים?!"...

רק בשעת ערב מאוחרת, לאחר צאת הכוכבים, הזמין העגלון את בנו לשבור את רעבונו. יותר משהיה נתון ליבו לאוכל, היה הנער הצעיר פגוע מיחסו של אביו כלפיו. בליבו גמלה החלטה, כי מחר בבוקר לא יקום ממיטתו ולא יצטרף אל אביו בנסיעתו. אם אין אוכל - חשב לעצמו בעיניים שטופות דמע - אין גם עבודה! חיש מהר שקע בשינה עמוקה שגאלה אותו מכל תלאות היום החולף.

בבוקר חש את מגע יד אביו על כתפו. "קום, בני, קום", קרא לו האב. אבל הנער עצם את עיניו משים עצמו שקוע בשנתו. רק לאחר שאביו הוסיף להניעו ולהפציר בו לקום, פתח את פיו: "וכי אתה סבור שתעבידני כפרך, בלי אוכל ובלי משקה, ואני אסכים לך?!" לא ולא!"

ליבו של העגלון נצבט. ברגע נדיר של חסד ורכות הצליח לחוש את לב בנו ואף להזהרות עם עלבונו הצורב. הוא שלח יד מלטפת אל ראשו. "לא ולא בני יקירי, מה שהיה אתמול, שייך לאתמול; היום יהיה אחרת לגמרי..."

סיפור זה סיפר פעם הצדיק רבי יוסף-יצחק שניאורסון מליובאוויטש, לחסידיו, בשמו של ר' שמואל-



# כי בנו בחרתם



**בואו ללמוד תואר ראשון B.Ed.  
במכללת אורות ישראל  
המובילה בסקר שביעות רצון\*  
קמפוס מורשת יעקב ברחובות**

בהתמחויות מבוקשות:

**אנגלית | מתמטיקה | לשון | מדעי הטבע**

התמחויות נוספות: תושב"ע | תנ"ך | חינוך מיוחד | היסטוריה | תקשורת | מלמדים הסבת אקדמאים << מסלולים מיוחדים להמשך ישיר לתואר שני

מלגה ייחודית ע"ס  
**4,000** \*\*

חדש! למידה  
היברידית ומקוננת



הסעות מכל  
רחבי הארץ



הכרה בלימודים  
הישיבתיים



אווירה  
תורנית

\*\*להתמחויות אנגלית, מתמטיקה, לשון ומדעי הטבע לנרשמים לשנה א' תשפ"ב עד התאריך ח' תשרי תשפ"ב (14.9)



פגשו אותנו ב Google 'תואר ראשון באורות רחובות' | או f

**1800-500-210**

לירן: 08-9485622 | 052-5001313/052-4004545 | Liran@orot.ac.il

\*במוסדות האקדמיים במגזר הדתי בישראל, בהיערכותם ללימוד מרוחק ובוויית הלימוד בימי הקורונה, על פי סקר מיוחד של התאחדות הסטודנטים באמצעות מכון "מגזר מחוות" 2020



# מירוץ גולני ששינה את חיי

איתי אסמן

שאולי אני יכול לעשות איסור בלי שאני יודע בכלל. כל יום הייתי לומד כמה הלכות מקיצור שולחן ערוך.

היה לי הרבה מאוד צער על הדברים שעשיתי בעבר, הרבה דמעות. היה לי חבר שהיה דתי, חזר בשאלה ולאחר כך חזר בתשובה שאמר לי "אני לא מתחרט על שום דבר שעשיתי, כל מה שעשיתי היה טוב והכל חלק ממסע החיים" - אני לא מסכים עם התפיסה הזו. הצער הזה הוא הכרחי ומטהר. לא ייתכן שאדם שפגע בחברו הוא צריך לפייס אותו אבל אדם שחטא לפני ה' ופגם בקודש שבתוכו לפתע שם יש סלחנות גדולה. יש אומרים "תגידו את הווידוי מהר, אסור להיות עצוב" - זו טעות. הצער והכאב מטהרים כי הם אמיתיים, אסור לדלג עליהם. לקודש יש גבולות, יש לו גדרים, יש מצוות ויש איסורים. אם אין חרטה - אין תשובה. אני לא מתכוון לכך שצריך להיכנס לדיכאון חלילה או להתבוסס בתוך עצבות, צריך להיזהר גם מזה, אך כיום יש שיח של בריחה מכאב בטענה ש"פגיעה ברגשות זה הדבר הכי חמור שיש" - גישה זו מביאה להרבה מחלות, פיזיות ורוחניות. אדם שחטא ולא מאפשר לצער שלו להתבטא הוא חונק מהלך שהנשמה שלו רוצה להופיע ולתקן, והיא הרבה יותר חשובה מהרגשות שלו, לכן ה' קבע שצריך לתת לצער הזה ביטוי בתוך היודי שהוא החלק המרכזי של מצוות התשובה.

בתרבות הפוסטמודרנית שאנו חיים בה יש נתק גדול מהחיים, כדי לרפא זאת המציאו שיטה שנקראת "מיינדפולנס", שמטרתה הפניית תשומת הלב לתחושות וכאבים על ידי מדיטציה כדי להרגיש את נוכחות החיים. ראו שכל שאדם מתחמק מהכאב כך הוא רודף אחריו, וככל שהוא מודע לו - כך הכאב משתחרר. לא פחות מכך גם הנשמה שלנו זקוקה לטהרה - קוראים לזה תשובה, וגדריה ההלכתיים והמדויקים הם: לעזוב את החטא ולהחליט לא לעשות אותו שוב, להתחרט על מה שעבר ולבסוף, להתוודות בפה. כך חוזרים אל ה' ואל הקודש שקיים בנו, זה בונה את העתיד. גם אם יש הרבה נפילות אסור לבטל אף נטייה של תשובה בגלל קטנותה, הקב"ה נותן כוחות בתוך הנשמה לנצח את כל המכשולים שבחיים, גם אלו שנראים כמעט בלתי אפשריים. שנזכה.

להצטרפות לקבוצת ווטסאפ של טיפ יומי לקירוב, נא לשלוח הודעה ל-052-5665005

מירוץ גולני היה אחת החוויות הגדולות בחיי, רצים בחלקים - מהחרמון ועד אילת וכל עיר שהגענו אליה קיבלנו חיבוק ואהבה מכל עם ישראל. בכמה ערים מרכזיות כל מחלקה נאספת לחלק את המתנות שקיבלנו מהתושבים הצדיקים. את מה שקרה במגרש הכדורגל באחת מערי המרכז, לא אשכח לעולם. אני החובש החילוני של מחלקת בחורי הישיבה אומר להם: "אתם תקחו את כל השמפו, מגבות, חולצות - ואני אקח את סכיני הגילוח המפוארים, הרי בכל מקרה אין לכם מה לעשות איתם", וכאן קורה רגע שנצרב בי לנצח, הם מופתעים מהבקשה ואומרים לי: "מה פתאום, גם לך אסור להתגלח בתער". כל כך כעסתי עליהם, אמרתי להם: "מה זה הכפייה הדתית הזו, זה לא עניינכם מה אני עושה!" חלק מהם מתלבטים, מתחילים להרהר בקול אולי אין כאן "לפני עיור" אבל התורניים שבהם פסקו: "אסור". הכעס הזה העיב לי את השמחה במירוץ, אבל אהבתי אותם והערכת אותם.

שהייתי איתם הרבה שבתות בבסיס הטירונים, ויום אחד הם שכחו את האור דלוק בחדר. אמרתי להם: "מה הבעיה, אני יכול לכבות" והם ענו לי: "מה פתאום, גם לך אסור, אתה יהודי!" לפתע הבנתי שבאמת אכפת להם ממני, לא רק מהגוף שלי אלא גם מהנשמה, הם רואים בי משהו שאני לא רואה בעצמי - הם רואים בי את ה"קודש". היחס שלהם לקודש שבי לימד אותי בעצמי לראות אותו, לימד אותי שיש גבולות למציאות הפנימית שלא זיהיתי כי הייתי חי בתוך עולם חופשי (כביכול) שחשבתי שהוא גורם לי אושר, והוא אכן גרם לי, אך ברגע שנחשפתי לעולם הפנימי ולקודש שקיים בתוכי, גיליתי שיש אושר פנימי יותר שנותן מענה לנשמה שקיימת בי - אותה לא הכרתי קודם. מבחינה הלכתית הם יכלו למצוא דרך שבה אקח את סכיני הגילוח מבלי שהם יעברו איסור, אבל אני חושב שדווקא מסירות הנפש שלהם לתורה, והיחס שהיה להם כלפי הקודש בתוכי, גרם לי להתבונן בקודש שבי ובסופו של דבר לחזור בתשובה.

קשה לי לתאר את כל התהליך משום שהוא היה מאוד קשה, עם הרבה מאוד טעויות בדרך, הייתי ישן כל השבת חוץ מארוחות ותפילות, כי פחדתי שאני מחלל שבת, יש שם כל כך הרבה איסורים שנעשים בצורה פשוטה כמו טלטול ובורר, ועוד מעשים

הצדקה שלך עושה תשובה!



בתרומתך אתה שותף ליותר אהבה יותר אמונה יותר קירוב לבבות! ראשיהודי זאת התשובה!

היו שותפים - ראשיהודי! הקישו בגוגל: "תורמים לראשיהודי" או בטל 052-5665005 או סרקו ברקוד:



\* תרומה ל"ראשיהודי" מזכה בפטור ממס לפי סעיף 46 לפקודה \* ניתן לתרום מכספי מעשר



# תחביבים בנישואין

סוג של משחק. לכן זה לא מקרי כלל. אלא זה מהותי: כן זוגיות באה על חשבון החיים האישיים וזה בדיוק מה שמייצר טוב אמיתי. איפה נמצא הטוב האמיתי? טוב אמיתי מגיע מדבר אחד, מזה שאדם מקדיש את חייו. מתמסר למשהו שהוא גדול ממנו, חיצוני ממנו, טוב שלא קשור אליו, זה לא טוב שבא בשביל לספק אותי, לא בגלל שזה עושה לי טוב, אלא בגלל שזה עושה טוב באמת. עושה טוב לעולם, לא שתי, לילדים, לחברים ובעוד הרבה רבדים. כך שאם כל הזוגיות נועדה לספק אותי, זה לא זוגיות. זוגיות אמיתית באה ללמד את האדם לצאת מעצמו. זוגיות אמיתית באה לבנות באדם יכולת להתמסר למשהו מחוץ לעצמו.

על פי הזוהר ותורת הקבלה, בעל ואישה אינם שתי נשמות שחברו על ידי אקט הנישואין, אלא שניהם בעצם נשמה אחת שחצאה התלב-ש בשני גופים, המהות האמיתית של החתונה היא איחוד ראשוני של האיש והאישה באמצעות הכוח הטמון בנשמתם; כך ששני החצאים, האיש והאישה, מתחברים בחזרה למציאות הראשונית - נשמה אחת מושלמת.

לשם ההמחשה, נדמיין שהנישואין יצרו גוף חדש שהוא התא המשפחתי הגרעיני החדש. ובגוף הזה, כל האיברים מתפקדים על מנת להזין ולהחיות את הגוף, שומרים עליו חי. ברגע שאחד האיברים מתחיל לעבוד באופן עצמאי, לא לעשות את העבודה שלו, הדבר פוגע בתפקוד הגוף ועלול לגרום למחלות קשות.

ואיך כל זה קשור לרכיבה על אופניים? מסיבה אחת פשוטה, התחייב הוא רק סימפטום, סימפטום למשהו לא תקין שמתרחש באותו הגוף, הוא רק ענף של שורש לא מתוקן שצריך לטפל בו. הטיפול צריך להיעשות בשורש. עליו להגיע לבחירה ולמצוא את השליחות שלו במפעל האמיתי הגדול של חייו: אשתו וילדיו. יהיה עליו ללמוד לעבור לעמדת משפיע, בתפקיד שלו כאבא? כבעל? ולכן זה לא שהיא לא מפרגנת, היא פשוט לא מצליחה לבטא במילים נכונות את מה שהיא מרגישה נכון, היא מרגישה שהוא לא לגמרי מונח בזוגיות הזו. ותפקידה להלחם עליו, להתעקש, לא לוותר לו ולא לוותר עליו שימלא את תפקידו, כבעלה וכאבא. היא צריכה לפנות לו מקום בבית, במשימות היומיומיות, בגידול הילדים, היא לא אמורה להסתדר בעצמה. לשניהם משימה משותפת לקיים את שליחותם. ולכן, כל מה שהוא מחוץ לשליחות הזו, צריך להיעשות בהסכמתה ובברכתה המלאה והאמיתית. היא צריכה להרגיש חופשיה לבחור אם יש מקום לתחביב ואם כן באיזה מינון. רק כשהשיח ביניהם ייעשה מתוך כבוד והערכה הדדית, ייוולד מקום מתוקן וטוב לתחביב. זה לא שהוא מקבל רשות מאשתו, אלא הוא מעביר את התחביב שלו, דרך הגוף המשותף שנקרא זוגיות.

לסיום אשתף בסיפור ששמעתי פעם, על עוזרו האישי של רב גדול, שלפני שהסכים לקבלו לתפקיד שדרש ממנו שעות עבודה רבות על חשבון הבית, ביקש הרב להגיע לאשתו של העוזר שלו ורק לאחר ששוחח עימה ארוכות ורק לאחר שראה כי היא הסכימה מתוך בחירה אמיתית ונתנה את רשותה וברכתה. רק אז הסכים הרב לקבל את עוזרו לתפקיד.

הם נכנסו לקליניקה, כבר בפגישה ראשונה היא פתחה ואמרה: "זהו, נמאס לי, אני לא מסוגלת לשמוע יותר את המילה אופניים, כל היום: ביגוד לאופניים, מסלולים לרכיבה על אופניים, עד שסוף סוף מגיע יום שיש ואנחנו יכולים לשתות כוס קפה בנחת, זה הזמן שהוא יוצא לרכב. מה שמרגיז פה זה שאני לא יכולה לבוא בטענות!!! כי הוא אומר לי: מה הבעיה? עשיתי קניות, ארגנתי את הבית, אני גם יוצא ממש מוקדם בבוקר לרכב, אז זה לא יפריע לאף אחד, כי כולם גם ככה ישנים. אז למה עדיין זה מרתיע אותי?". ואז הבעל מגיב: "בדיוק! במקום לפרגן לי, כל זמן פנוי שיש לי אני משקיע ועובד קשה, מה הבעיה שלה לפרגן לתחביב שלי? אני חושב שהיא מקנאה שלה אין משהו שמעניין אותה ככה, אני כל הזמן אומר לה תמצאי גם לך תחביב, אני בניגוד אליה מפרגן לה. למה היא כל כך שונאת את האופניים האלה?"

יש תפיסה רווחת בעולם הטיפול שאסור שהזוגיות תבוא על חשבון החיים האישיים. כלומר, זה שאני בזוגיות, לא אמור לפגום במימוש העצמי. אני לא צריך להקריב קרבנות, כי אחרת יצטברו תסכולים וכעס שיהפכו לחומה וכך במקום להרוויח מזה שאנחנו בתוך זוגיות, הפסדנו את האהבה. כלומר, זה שיש לו תחביב שממלא את עולמו, עליך להבין התחביב נועד לשפר לו את ההרגשה הטובה, ככה הוא ממש את עצמו ואז הוא יחזור הביתה שמח ומאושר, עם אנרגיה ומצב רוח טוב ואז גם את וגם שאר בני הבית מרוויחים.

ואכן בטיפול הקודם שהם היו אמרה לה המטפלת "אם תביני שזה לא נגדך זה בעדו תוכלי להפסיק לכעוס". נכון, יש בתפיסה זו מן האמת. אז למה עדיין כל כך הרבה זוגות מתוסכלים מהמצב? למה ההבנה הזו לא באמת פתרה להם את הקונפליקט הכל כך נפוץ הזה?

כי אני מאמינה שזה בעצם הפוך. שאם הזוגיות לא באה על חשבון החיים האישיים, היא לא זוגיות. האם זה אומר שאם אני בזוגיות אני צריכה להקריב קורבנות? מה היגיון בזה? הרי מדוע אנחנו בוחרים לחיות בזוגיות? הוכח באינספור מחקרים את מה שלמדנו כבר בזמן בספר בראשית: "לאִשׁוֹב הָאָדָם לְבָדּוֹ..." הזוגיות נותנת לאדם יותר בריאות נפשית ופיזית, אז בשביל זה שווה לו לוותר, ולהקריב קורבנות כדי שהוא יהיה בריא ומאושר. נקודת המוצא הנפשית שרובנו נמצאים בה היא שאנו מוקפים משאבים בעולם שמטרתם לעזור לנו להגיע לאושר, לתחושה טובה וכל המשימה שלנו היא לדעת להשתמש בכלים האלה לסיפוקינו האישי. כמובן מצטרפת לזה ההבנה שלפני הכל, אני חייב להיות אדם מוסרי לכן כמובן נשתמש בכל מה שמוסרי ולתוך התפיסה הזו נכנסת גם הזוגיות, אם אשתמש נכון בזוגיות היא תספק לי אושר ולכן הזוגיות לא יכולה לבוא על חשבון החיים האישיים. הרי כל הסיבה שהחתונה היתה כדי שיהיה לנו טוב, אז מה? אדם לא צריך להיות מסופק? לא צריך להרגיש טוב ולהיות שמח?

בבסיס תפיסה זו שרווחת בעולם, עומד שקר גדול מאוד. הרי ברור שאדם צריך להיות מסופק, להרגיש טוב להיות שמח, מה השאלה? מה השקר הגדול פה? השקר הוא: שזה הופך את הכל להיות חלק ממשחק. כי בתוך משחק האדם יכול להיות ב-high, בתחושה טובה אבל מאחורי התחושה הזו לא עומד שום טוב אמיתי. זה שאדם לא מוצא את הסיפוק שלו בזוגיות, זה בגלל שהוא מתייחס לזוגיות כאל

# וידוי חסידרי



הרב שבתי סלביטצקי, שליח חב"ד באנטוורפן



**החסיד שהתוודה על טעותו, לא מצמץ כשאמר שמעלותיו גדולות יותר משחשב > ניסוי שערכתי בבחורי ישיבה, הראה שהם נבוכים וכמעט לא מסוגלים לחלק לעצמם שבחים > הסיפור שאנחנו מספרים לעצמנו על מי אנחנו, תוקע אותנו במשך שנים. הגיע הזמן להשתחרר!**

ואז להתוודות ולומר: "בערתי הקודש מן הבית וגם נתתיו ללוי ולגר, ליתום ולא אלמנה ככל מצוותך אשר ציוויתני, לא עברתי ממצוותיך ולא שכחתי... שמעתי בקול ה' אלוקי, עשיתי ככל אשר ציוויתני".

כשאנו קוראים את נוסח וידוי המעשרות, הדבר פחות נראה וידוי ויותר טפיחת שכס עצמית בה האדם אומר בשמחה ובגאון: "עשיתי ככל אשר ציוויתני"! האם זהו וידוי?

אז הנה לנו חיוזק לכך שוידוי, גם וידוי של תשובה, אינו חייב להיות שלילי אלא יכול לכלול הכרה במעלותינו. אבל למה הרבי הרש"ב החשיב זאת כ"שורש התשובה"? מהי החשיבות הגדולה שיש בידיעת מעלותינו?

בישיבה שלנו באנטוורפן לומדים כשבעים בחורים, רובם הם בני שלוש עשרה ורובם מגיעים מעשרות מדינות הפרושות על פני תבל. כשאני מתוודע איתם עם כניסתם לישיבה, אני מחלק להם דף ועט ומבקש מהם לכתוב חמש מעלות שיש להם.

לרוב מתברר שהמשימה הזו מהווה עבורם אתגר לא קטן. הם מכווצים את המצח בהבעת ריכוז, מסתכלים אחד על השני כמנסים לחלץ איזה רעיון ובסך הכל הם נראים די חסרי אונים...

שאלתי אותם פעם למה זה כל כך קשה לכם, בסך הכל אני מבקש חמש מעלות! היו שענו שזה מרגיש להם גאווה לכתוב חמש מעלות על עצמם, והסברתי שאין זה נכון: היכולת לראות היא יכולת מדיימה ומורכבת ביותר. גם היכולת ללכת דורשת יכולת מוטורית, איוון, כוח ועוד. מדוע אינכם חשים גאווה לומר שיש לכם יכולות אלה? הסיבה היא שברור לכם שאין לכם מה להתגאות כי לא אתם יצרתם את היכולת הזאת אלא בורא עולם. כך בדיוק צריך להיות

החסיד ר' שמואל בצלאל שעפטיל המכונה 'הרשב"ץ', היה מזקני חסידי חב"ד לפני כמאה שנה. באחת הפעמים שהוא התוודע עם קבוצת חסידים, הם ממש יצאו מכליהם מהרעיונות עליהם דיבר ומהאופן בו דיבר.

אחד מהמשתתפים לא הצליח להתאפק ואמר לרשב"ץ: "הדיבור שלך הוא ממש 'נופת צופים', אתה מדבר עם כל כך הרבה חכמה, כל כך הרבה תבונה, הכל נאמר ברגישות, באהבה ובהתלהבות... אם יורשה לי, רציתי לשאול האם אתה עצמך עשית פעם איזושהי שגיאה? האם נפלת במשהו, או שהכל אצלך הולך למישרין...".

הרשב"ץ חשב רגע ואז אמר: "כן. עשיתי טעות. שגיתי במעלות שלי!" מיד נוצר איזושהו קול 'מחאה' מהקהל שכמו אמר: "נו, אל תהיה לנו כעת עניו ותקטין את עצמך", והרשב"ץ מיד הבהיר את כוונתו: "לא הבנתם. לא שגיתי בהערכת יתר, לא חשבתי שיש לי יותר מעלות ממה שבאמת יש לי, אלא להיפך, חשבתי שיש לי פחות מעלות ממה שבאמת חנן אותי ה'".

בהתוודות זו נכח גם של הרבי הרש"ב, רבי יוסף יצחק, מי שלימים יהיה הרבי הבא. למחרת הוא נכנס אל אביו ושיתפו בתכני ההתוודות, לשמע הדברים ניכרה על פניו של הרבי הרש"ב קורת רוח מרובה והוא הפטיר: "אכן, זו דרך החסידות! הכרת האדם מעלות עצמו, היא היא שורש התשובה!".

האמת שרק לפני שבוע קראנו בפרשה על 'וידוי מעשרות', שבאופן מפתיע מציג לנו פירוש חדש למילה וידוי. בערב פסח של השנה הרכינית ושל השנה השביעית משבע שנות השמיטה, על האדם לסיים לתת את כל התרומות והמעשרות שעליו לתת מפירות שדהו

היחס לכישרונות ולתכונות שלכם. אתם לא חכמים, לא רגישים ולא מוסיקליים בזכות עצמכם. מדוע אם כן ההכרה בתכונות חיוביות שלכם נתפסת אצלכם כגאוזה?

אך הייתה גם תשובה שונה על שאלתי אודות הקושי שלהם לכתוב את מעלותיהם, תשובה של בחור חריף שאמר כך: "הקושי שלנו נוצר על ידי היצר הרע. הוא יודע שאם רק נדע את מעלותינו, תהיה לו עבודה קשה בהרבה בשביל להפיל אותנו והוא עושה הכל בשביל שלא נכיר בהן!".

וואו! כמה נכון...

דמינו אדם שיושב לבדו תחת עץ, מעביר במוחו את מעשיו השליליים והמיותרים בעשרות השנים האחרונות. יש סיכוי כלשהו שהמרמור והעצב ייקחו אותו למקום חיובי? צער שכוה איננו מוביל לצמיחה, כי אם לשקיעה, רכדוך ודיכאון. מצב של דיכאון הוא משאת נפש של היצר הרע, שכן אז האדם הופך לטרף קל הנלכד ברשתו של יצרו כמעט ללא קרב.

אחד מאדמו"רי קרלין אמר שהעצבות אינה עבירה, אך בכוחה להוריד את האדם לתהומות כאלו שאף עבירה איננה מסוגלת להורידו! הוא גם אמר ששמחה אינה מצווה, אבל השמחה יכולה להרים אותנו לגובה עצום! מסיבה זו חשוב כל כך שהאדם יכיר, ידע ויתבונן במתנות הגדולות שנתן לו הבורא, כמו גם במעשים הטובים שעשה ופעל. מחשבות אלו ימלאו אותה באנרגיה טובה ובריאה, שמנטרלת את הכלי החזק ביותר שבידי היצר הרע במלחמתו להכנעת האדם – העצבות.

כשאנו חושבים על המואר שבנו, הכישרונות בהם התברכנו והפעולות הטובות שעשינו, מלבד שזה מונע מהיצר להשיג את תאוותו ולהפיל אותנו בעצבות על "העבר המפוספס" שלנו כאמור, הרי שזה גם מנחה את התנהלותנו בהווה.

כשאדם שם זרקור על הצלחותיו, הדבר מאפשר לו לשוב ולשחזר את ההצלחה. הוא אומר לעצמו – "איי, כשעשיתי זאת הרי זה היה כה טוב ומועיל, אם כן, מדוע שלא אשוב ואעשה זאת?". ההכרה בהצלחות מועילה בשתיים: היא נותנת חיות ומוטיבציה לפעול, וגם מהווה סוג של תכנית פעולה מה לעשות כעת. כעת ברור למה ה"עשיתי ככל אשר ציוויתני" וההכרה במעלות עצמו, הן "שורש התשובה".

"הווידוי" המדובר בו אנו מכירים במעלותינו, פועל ומשנה כנבואה שמגשימה את עצמה. כשאנו חושבים שיש לנו יכולת מסוימת ואף מסוגלים לאומרה בפה ו"להתוודות" עליה, הדבר פועל אוטומטית שהיכולת מתעוררת, עולה על פני השטח ומתעצמת.

יש תורה מפורסמת של רבי נחמן מברסלב על הפסוק: "ועוד מעט ואין רשע, והתבוננת על מקומו ואיננו", וכך הוא אומר: העצבות היא כוחו של היצר. איך הוא משיג אותה? הוא מראה לאדם רק את הפסוסים שלו. את הנפילות והמעידות.

הדרך להתמודד אתה היא להשיב לו באותו המטבע ולראות בעצמנו את הטוב. כשנעשה זאת, נגלה שבאורח פלא דמות הרשע שראינו בעצמנו רק לפני רגע, נעלמת כלא הייתה. "ועוד מעט – חיובי – ואין רשע" – כשתראה את עצמך באור חיובי, מיד תגלה ש"אין רשע". "התבוננת על מקומו" – אך הוא "איננו"...

ישנו סיפור עמוק על בעל התניא, שיכול ללמד אותנו כמה חשוב להדגיש את החיובי וכך לצאת מאשפתות: היה זה בימים בהם מצוות 'פדיון-שבוים' לא הייתה מצווה נדירה, שכן בכל שני וחמישי נודע על משפחה אומללה שנזרקה לבור בשל קשייה לשלם סכומי עתק לפריץ, על בחור שנלקח בלא הודעה מוקדמת לעבודות הצבא וכהנה רבות.

באחד ממקרים אלו בהם נדרש סכום כסף אסטרונומי על מנת לפדות את השבוי, התאספו בעל התניא, רבי לוי יצחק מברדיטשוב והאדמו"ר מקרלין על מנת לראות כיצד ניתן לארגן את הסכום הדרוש ולפדותו. לאחר שנדברו ביניהם, החליטו לארגן רשימה של אנשים בעלי יכולת, אליהם הם יפנו בבקשה שינדבו מכספם ביד רחבה, לטובת פדיונו של השבוי.

לפני שהחלו לכתוב, ביקש בעל התניא מחבריו שהוא יהיה זה שייקבע את סדר הקדימות באיסוף התרומות ויחליט למי ילכו תחילה ואת מי יאחרו.

לאחר שהרשימה הוכנה, הסתכל בעל התניא על השמות ואמר: "חסר כאן שם אחד... חסר פה את שמו של ר' משה העשיר!" ר' משה? תמהו. הלא הוא נודע בקמצנותו ואיש לא קיבל ממנו יותר מפרוטה שחוקה?

"כן. ר' משה! לא רק שהוא ייכנס לרשימה שלנו, אנו גם נתחיל בו. הוא יהיה הראשון אליו נפנה!" אמר בעל התניא.

אותו ר' משה היה עשיר מופלג, אשר כגודל עשירותו גודל קמצנותו. הוא התגורר באחוזה מפוארת ומבוצרת שעמדה חוץ לעיר, הגישה לביתו הייתה רק ליחידים שזכו וקיבלו את אישורו, וגם כשכבר נכנס אליו מאן דהו בבקשת עזרה כספית, הוא היה מוציא מארנקו פרוטה שחוקה ומוסרה לידו.

האנשים כל כך רגזו על גודל קמצנותו ואטימותו למצוקתם, שהיו מחזירים לו את המטבע חסר הערך ויוציאים בחרי אף. לא מפתיעה אם כן תגובתם של חברי בעל התניא לבקשתו להכניס את ר' משה לרשימת ה"נדבנים" אליהם ייפנו. אך לבעל התניא היו מחשבות אחרות...

בהתאם לסיכום לפיו לבעל התניא תהיה הפריבילגיה לקבוע את סדר איסוף התרומות, פנו שלושת הצדיקים תחילה אל עבר אחוזתו של ר' משה. כשראה ר' משה מחלונות ביתו את שלושת הצדיקים ופמלייתם הגדולה, מיהר לצאת אליהם והכניסם אל ביתו בסבר פנים יפות.

משנכנסו, החלו מספרים לו על מצוקתו של אותו שבוי והצורך הדחוף להושיעו מצרתו. הם נקבו בסכום האדיר שעליהם לגייס בשביל שיוכלו להביא לשחרורו ופנו נרגשות אל ר' משה שיסייע ככל שבידו וישתתף במצווה הגדולה.

ר' משה שמע את הדברים ברוב קשב, ופניו הביעו השתתפות בצערו של השבוי. "בוודאי שאעזור", אמר ר' משה, "וכי איך אוכל להישאר אדיש לצרה שכזו?" קם ר' משה מכיסאו וחזר כעבור רגע כשבידו אותה פרוטה מפורסמת...

בעל התניא הזדרז והיסה את הנוכחים לבל יקניטו את ר' משה על תרומתו העלובה והמחוצפת, לקח מידו את הפרוטה והודה לו ארוכות על נדבתו, תוך שהוא מרעיף עליו ברכות ותשבחות.

כשכבר עמדו הצדיקים ובני לוייתם על פתח חדרו של העשיר בדרכם לצאת, קרא להם ר' משה שישובו ואמר שבמחשבה נוספת, היה עליו לתת יותר... הוא פתח את ארנקו בשנית והוציא ממנו שתי פרוטות נוספות. גם הפעם קיבלם בעל התניא בפנים קורנות ושפע ברכות ואיחולים...

וככפעם הקודמת, כשכבר עמדו בפתח קרא להם ר' משה לשוב והגדיל כמעט את תרומתו הקודמת.

הדבר חזר על עצמו כמה וכמה פעמים, עד שר' משה נתן את כל הסכום (!) שהיה דרוש ל'פדיון שבוים' וביקש לתת עוד, אלא שבעל התניא אמר לו שכבר יש בידם את הסכום כולו.

מה היה כאן? כיצד התחולל בתוך רגעים מספר שינוי מן הקצה אל הקצה, עד שהעשיר ששמו נודע לכל כקמצן חסר תקנה, הפך לנדיב לב הרוצה לתת עוד יותר משצריך? אלא שר' משה תפס את עצמו כקמצן קשה לב, ופעל בהתאם.

כל זמן שסירבו לקחת ממנו את המעט אותו נתן, לא נוצר אותו חרך, אשר דרכו יכול אור הקדושה לחזור ולהיכנס אל ליבו. אך כשבעל התניא קיבל ממנו את הפרוטה ובירכו על נדיבותו, הוא החל נפתח. נוצר פתח "כחודו של מחט", שהלך והתרחב מנתינה לנתינה עד אשר גדל ונעשה ל"פתחו של אולם".

הסיפור שאנו מספרים לעצמנו על 'מי אנחנו', הוא בעל השפעה דרמטית על התנהלותנו. ברגע שאנו רואים את אישיותנו באור חיובי, הצד הטוב שבנו מקבל חיזוק גדול ונוצר פתח רחב אל אוצרותינו!

# נפשי בשאלתי



הרב יהושע שפירא, ראש ישיבת רמת גן

## מה בכל זאת אפשר לעשות כדי לעורר את הרגש בעבודת השם?

### האם ה' צריך את תקיעת השופר ואת צום יום כיפור שלנו?

נדמה לי שאתה בוודאי יודע שלייחס חסרון כלפי מעלה, שבגללו יש לה' איזה צורך - זו כפירה בשלמות האלוהות, ואין לה שום מקום אצל שלומי אמוני ישראל. אך מאידך, לומר שהמצווה לא נועדה לעשות את רצון ה' ולנחת רוח לפניו - גם זה עוקר את עיקרי התורה. אם כן מה האמת?

אנחנו מייחסים לאור האלוהי רק מעלות ושלמויות. כל היתרונות שאנחנו יכולים לייחס לכך שהקב"ה מזכה את בריותיו, ובפרט המתנה העצומה שנתן לעמו ישראל - שהם יכולים לעשות לו נחת רוח, אינם פוגמים כמלוא נימה בשלמותו שלמעלה מכל חסרון. בין באותם מושגים שהאדם יכול להבין, ובין באלה שהם למעלה מדעתנו.

### איך אפשר לדעת אם חזרתי מספיק בתשובה?

מי בתוכך שואל את השאלה הזו, היצר הטוב או היצר הרע? מניסיוני, בדרך כלל זהו היצר הרע ששואל שאלות ממין זה, משום שמגמתו היא להפיל אותנו משמחה בעבודת השם, לגרום לנו חולשה ורפיון ולהביאנו שוב לידי חטא. שהרי כבר בשאלה מונח שאי אפשר לדעת מתי עשינו 'מספיק' תשובה, ואם כן, מי יוכל לומר טיהרתי עצמי לגמרי מעוונותי? וכך לעולם נלקה את עצמנו עד בלי די.

כשאדם שם על עצמו תווית של מי שאינו חוזר בתשובה, גם אם הוא טוען שהדבר למעלה מכוחותיו, ממילא הוא משייך עצמו לעולם העוונות ומשם דרכו סלולה לחזור וליפול.

היצר הרע רוצה לקלקל את המתנה הנפלאה ביותר שנתן לנו הקב"ה - היכולת לשוב על כל החטאים ולהפכם לשגגות ואפילו לזכויות. אם היצר הטוב היה שואל את השאלה הזאת הוא היה מנסח אותה לגמרי אחרת: חזרתי בתשובה, ה' סלח לי ואני כצדיק גמור. אני בטוח בכך ומאושר על כך, ושואל כיצד להתעלות בתשובה עילאה, מתוך אהבה ושמחה עוד יותר עמוקות?

ראשית עלינו לדעת שלעורר את הרגש בעבודת השם זו מצוות עשה מדאורייתא, שנאמר "ואהבת את ה' אלוהיך", "ויראת מאלוהיך", וכן כתב הרמב"ם כי "השמחה שישמח אדם בעשיית המצוה ובאהבת האל-ציווה בהן - עבודה גדולה היא". האהבה, היראה והשמחה שייכות כולן לעולם הרגש.

אדם יכול לצוות על גופו לקיים מצוות מעשיות, אך התעוררות הלב היא דבר מורכב שדורש סבלנות והכרה מעמיקה ועדינה של הנפש. לכן כלל גדול קבע הבעל שם טוב הקדוש, שעיקר המצוות הללו הוא "לתקוע את מחשבתו" בעניינים המעוררים את הרגש. כשחפץ האדם לעורר רגש של יראה יצייר לפניו מראה שמעורר בו יראה, וכשרוצה לעורר את האהבה יתבונן בכל אותן טובות ונפלאות שעושה איתו ה' כל רגע ורגע, ובפרטים וציורים המעוררים אצלו אהבה, וכך גם בעבודת השמחה.

כשתצייר את הדברים באופן המתאים לך, ממילא יתעורר הרגש ואתה איתו. ואל תנסה לדחוק עצמך יתר על המידה, מפני שהדבר מרחיק את הרגש הטבעי שנובע ממעמקי הנפש, שיותר מאשר דחיקה וכוחניות זקוק למרחב ועדינות.

ת.ד. 52589 רמת גן < עורך: אהרונ ברגנטיין > העלון טעון גניזה  
לתגובות ויצירת קשר 052-4061065 • info@qarov.org • קרוב אליך • לפרסום: 052-525-4051  
קרוב אליך  
עלון שבועי לעבודת השם בדרך החסידות

# התשובה ותפלה ופעמונים

## תרומה לפעמונים זה יותר מצדקה

יש מצוקות כלכליות שאפשר לצאת מהן עם אחריות אישית והכוונה מקצועית. בזכות התרומה שלך לארגון פעמונים, נוכל ללוות משפחות רבות בקהילה ולהעניק להם כלים מעשיים להתנהלות כלכלית נבונה ואחרית. להישאר בחובות זה לא גזרה משמיים

### תרמו עכשיו את פדיון הכפרות שלכם!

www.paamonim.org | 1-800-35-10-12

