

953

חקת

כניסת השבת: 19:31

יציאת השבת: 20:22

רבנו תם: 21:17

ע"פ אופק ת"א

ט' בתמוז התשפ"ה

טוב העלון השבועי

להסות

בה'

שובו בנים אהובים!

בורא עולם לאין ערוך ועושה רעש גדול בשמים". לכן ה' כעס על משה, שלא נתן לעם ישראל להבין לימוד זה. כמה ה' חפץ בקרבתו של האדם, הגם שנכשל וירד, הוא מחכה לו ורוצה שיחזור להיות קרוב וחזק כפי שהיה! היצר הרע מראה לנו פעמים רבות הפוך, כי אחר הירידה והנפילה, איננו רצויים וחביבים אצל ה' - אך זה שקר! ה' מתפעל ו'מתרגש' לראות יהודי שלא מוותר על קרבת ה' וחוזר להיות קרוב ואהוב אצלו!.



את המעשה המדהים הבא סיפר תלמיד חכם, מזכה הרבים בארץ ובעולם, החפץ בעילום שמו (פרטיו שמורים במערכת העלון): "היה זה לפני כחודש ימים, בעיצומו של חודש סיון התשפ"ה. חשתי שלא בטוב ושכבתי במיטה לצורך התאוששות ומנוחה. החולשה הלכה והחמירה, והדבר שיבש את סדר יומי וגרם לי לצער, שכן יש לי כמה שיעורים למסור בכל יום בחסד ה', אך בלית ברירה, ביטלתי את כולם ושכבתי במיטה תשוש וחולה.

ציפיתי לקום למחרת כאדם חדש, אך גם למחרת הייתי חולה מאד וביטלתי שיעורים קבועים שהיו לי. - המשך בעמוד 3 -

מרים הצדקת נפטרת במדבר צין, ולכל העם אין מים לשתות. הם באים בתלונה למשה רבנו, והקב"ה פונה למשה ואומר לו לדבר אל הסלע. משה רבנו 'משנה' מציוויו של בורא עולם ו'מכה' את הסלע, ובעקבות כך הוא נענש בעונש חמור שלא להיכנס ארצה.

אך רק רגע, שואל ה'דברי שמואל' (ד"ה יען): והרי התורה סיפרה לנו (שמות יז) כי כאשר הגיעו ישראל לרפידים, לא היה להם מהיכן לשתות, ושוב הם התלוננו. ה' שמע את צערו וביקש ממשה לקחת את המטה: "וְהִפֵּיתָ בַּצֹּר וַיֵּצְאוּ מִמָּנּוּ מִיָּם וּשְׁתָּה הָעָם". משה רבנו מכה את הצור (הסלע) כציווי ה' ויוצא ממנו מים. אם כן, מדוע כאן היה חרון אף על משה שהכה את הסלע? ומדוע כאן ציוה ה' את משה שידבר אל הסלע ולא יכה?."

עונה הצדיק תשובה מיוחדת במינה: "משה רבנו נשא קל וחומר ואמר: אם בפעם הראשונה כשהיינו ברפידים והיו ישראל בדרגה גבוהה, אחר יציאת מצרים וקריעת ים סוף, בכל זאת ביקש ממני ה' להכות את הסלע כדי להוציא מים. הרי שכעת, כאשר ישראל ירדו בדרגתם לאחר חטא העגל והמרגלים, בוודאי שאינם ראויים שיצא להם מים מהסלע ע"י דיבור שהוא נס גדול יותר. לכן, אכה בו ולא אדבר, לפי דרגתם!".

אך הקב"ה כעס עליו מאד, כי יש פה סוד גדול שרצה ה' שידע כל יהודי ויהודיה: "אמר לו בורא עולם: אדרבה, ההיפך הוא הנכון - לפני שחטאו ישראל בעגל ובמרגלים זכו למים ברפידים ע"י הכאה, אך כעת, לאחר החטא, יש לי חביבות ונחת רוח עצומה מיהודי שמתרומם וחוזר להתחזק ולהתעלות, למרות נפילתו, עד כדי כך שהוא ראוי לנס גדול יותר של דיבור לסלע, יותר מאשר מה שהיה לפני החטא. כי ההתחזקות של האדם לשוב אל ה' הבאה אחר הנפילה - משמחת את

העלון מוקדש לעילוי נשמת

מו"א ועט"ר מיכאל בן אורה

קלרה חתון בת סלחה

ולרי בן אירנה

ת.נ.צ.ב.ה



לעילוי-נשמת: הרב עובדיה יוסף בן גורג'יה, הרב שמעון בן בחריה. מ"ס צדוק בן נור ומרים בת גליה. יחזקאל בן גורג'יי, גבריאל בן סמינה. יוסף בן ג'יה. פרחת בת טובה. פנחס בן דינה. שרית שרה בת מריאן. שרית שרה בת ויקטוריה. גלילי הכהן בן כוכבה. יוסף בן תמו. טובה בת מרים. יצחק בן טובה. אסתר בת מול. תקווה בת פנינה. סופיה שרה בת רוזה. אבלין עדינה בת פרחת. ר' אברהם בן ר' סעדיה. עמרן אורי בן יוסף. סאן אמנון בן שרה ה"ד, משה כהן בן נוהת ויוסף.

לרפואה, פרינסה והצלחה: מ"א ציפורה אחיאל. מנשה ואורה אחיאל. א"ה הדר בת נחמה. דניאל בן ציפורה. אורטל חנה בת הדסה וב"ב. פנינה בת שושנה וב"ב. אושרית בת פנינה וב"ב. משה שמואל בן זלדה. מוריה בת רויטל. גאולה בת דבורה. שרה חיה רפאלה בת רחל. טליה מרים בת דינה וחיים. רות בת מרים ה"ו. ינון בת רחל.

זש"ק: שולמית בת איריס. יסכה בת מול. אליס בת פרידה. בתחן בת גילה רוחמה. הדר בת נחמה. זיווג הגון: אודליה וניר בני ציפורה.



סגולות וישועות

מבית "הפלא ופלא" - 052-763-2686



הלכות והליכות

הרה"ג בנימין חותה שליט"א / כי בו שבת

שאלה: הייתי במעבר חציה בשבת, ולפתע רכב אחד עצר בשבילי. האם מותר לי לעבור? והאם מותר לעבור ברמזור אדום וכביש ריק?

תשובה: מותר לאדם לעבור במעבר חציה בשבת ללא שום חשש, כיוון שזו זכותו של הולך הרגל לעבור שם, ולא יתכן שאדם שלצערנו לא זכה לשמור את השבת יאסור עליי לעבור בגלל מעשה לא טוב שהוא עושה, שהרי 'אין אדם אוסר דבר שאינו שלו', ובנוסף, שאינני נהנה מחילול השבת, כיוון שגם בלעדיו הייתי עובר כאן, ולא הוא זה שהתיר לי את הדבר. (דוגמא לכך: אדם שאינו שומר תורה ומצוות שפתח את דלת הבנין באינטרקום בשבת ואני הייתי לידו - מותר לי להיכנס אחריו, ואינו נחשב שאני נהנה מחילול שבת, כיוון שיכולתי להיכנס גם בדרך היתר, על ידי פתיחת הדלת מבפנים שיפתחו לי (כמבואר בכ"ש ח"ג ריש סי' שיח)).

אולם, יש להיזהר, לא לקפוץ לכביש בהפתעה ולגרום לנהג לעצור בגללי, שבכך אני הגורם שהוספתי לו על חילול השבת.

ולעניין מעבר בזמן רמזור אדום, בין בשבת ובין ביום חול - כתב בספר 'מאיר נתיבים' (עמ' 129) בשם כמה גדולים שיש בזה איסור משום חילול השם. ועוד לענ"ד, יכולים ילדים קטנים ללמוד ממנו וגורם בכך לתקלה וסכנה. הרב וואזנר זצ"ל (שבה"ל ח"י סי' רצ"א) אומר כי הריסת סדר החוקים מביא לידי סכנה בנפש. והביא מעשה (עמ' 131) ברבי יעקב קמינצקי זצ"ל אשר היה עוצר בשבת בכל רמזור אדום, הגם שלא היו רכבים כלל והקפיד בזה מאד.

כותב ה'אמרי אש': "אדם המקפיד לאכול פת בסעודת מלוה מלכה ומדליק ארבעה נרות לכבוד סעודה זו, מובטח לו: א. שלא יסתלק מן העולם בטרם יראה את דוד המלך. ב. אם ימצא במצוקה ויזדקק לישועה, יאמר בתוך סעודת מלוה מלכה: "רבונו של עולם, זכות דוד המלך תגן עליי שאושע בבקשה פלונית", "ומובטח לו שה' יעזרה, ובלבד שיקיים בכל יכולתו סעודת 'מלוה מלכה' בכל שבוע ושבוע".

כתב רבנו החיד"א: "אשה המקפידה לאכול סעודת 'מלוה מלכה' כהלכה, מובטח לה שתלד בקלות. וגם אם עד עתה לא קיימה זאת, תקבל על עצמה מעתה להקפיד בכך ויסייעה ממרום שתלד ללא קושי". וכתב ה'שערי תשובה' (או"ח, ש') כי אם אינה יכולה לאכול בעצמה, תכין סעודה זו לאחרים!.

כתוב הבן איש חי (ש"ש ויצא כז): "כתבו המקובלים שעצם הלוח נהנית רק מסעודה רביעית, והיא נשארת קיימת בקבר, ואינה נרקבת". וכתבו האחרונים ז"ל שלא יסיר בגדי שבת מעליו אלא עד אחר סעודה ד', לכבד את המלך".



של 4 שניות, עצירת נשימה של 4 שניות, נשיפה איטית של 6-7 שניות - וחוזר חלילה 5 פעמים. תרגול הנשימות הינו עוצמתי שהוכיח עצמו במחקרים ומדעים רבים כמשחרר ומרגיע את כל מערכות הגוף, ובכך הוא מאותת לגוף כי הסכנה אינה מיידית, ומפעיל את מנגנוני הרוגע.

עוד טיפ חשוב הוא **לקבוע גבולות לחשיפה לחדשות** - ככל שאדם ישטוף את עצמו בדיעות, וקל וחומר בתמונות ומראות - הוא יגרום לחרדה ומצוקה לעצמו, הגם אם הוא חושב כי הוא חסין וזה לא יפגע בו. התת-מודע קולט את הנתונים ומצייר בתוך הנפש לחץ וחששות היכולים להתפרץ במשך הזמן והחיים. אם כבר מחליטים להתעדכן במצב, יש לבחור זמן קבוע לבדיקה, לסנן תמונות או פרשנויות המנבאות שחורות.

לשמור על שגרה בסיסית: שעות קימה, אוכל מסודר, לבוש נקי, עשיה בבית - כל אלו מחזקים תחושת שליטה.

ואולי הכי חשוב - **לשחרר בדיבור:** אמרו משפטים כמו 'אני מרגיש מוצף', 'החדשות האלה מקשות עלי להתרכז'. הדיבור משחרר מאד. **ולבסוף - מצאו את המרגוע שלכם: מוזיקה, כתיבה, משחק!.** תודה ליצחק איתן!

כדורי הרגעה

האזעקות הבלתי פוסקות, הדיווחים מהחזית והמציאות הביטחונית הקשה בעקבות העימות עם איראן - כל אלה יוצרים תחושת חרדה קשה אצל רבים. אבל גם בתוך הלחץ, יש כלים פשוטים שיכולים לעזור לנו להרגיש קצת יותר בשליטה.

ד"ר שרון פלגי, פסיכולוגית קלינית ופסיכולוגית ראשית במכבי שירותי בריאות, מסבירה בריאיון כי חרדה היא תגובה טבעית לחלוטין ובריאה של הגוף במצבי חירום. "חרדה היא לא תקלה. אלא היא מנגנון הגנה לשמור עלינו, לאותת לנו להתמגן ולהיזהר, אבל כשאותה התראה יוצאת מאיזון - היא מעייפת, שואבת כוחות, ולעיתים אפילו משתקת".

אז מה עושים כשהמערכת הנפשית מאותתת על סכנה, גם כשאנחנו במרחב מוגן? מומלץ לנסות להכניס הרגלים קטנים שיבנו "אי של שקט". ראשית, בימים כאלה, אל תצפו מעצמכם לתפקוד רגיל, אבל כן נסו לבנות 'אי קטן של שקט' בתוך הסערה. כל אחד מהכלים שצוינו כאן הוא צעד בכיוון: - כשהחרדה שוטפת, מומלץ לעצור לרגע, לנשום עמוק ולבצע **תרגול נשימתי פשוט וחשוב: שאיפה**

שובו בנים אהובים!

ושכלי, שאינו מתפעל כלל מדברי חלומות, אלא שההמשך הכה בי עמוקות: למחרת החלום, התקשרתי לחברתה הותיקה של אמי - ר. מרמת השרון, אחר שנים שלא דיברנו, ושאלתי אותה האם היא זוכרת מקרה כזה: האם זה אמת או לא?

ר. השיבה לי בהתפעלות: "אני זוכרת זאת כאילו זה היה אתמול. מאד רצינו לשכשך ידינו במים, ולבסוף אמא שלך התעקשה לשמור על הצניעות והתגברנו". כשראיתי שפרטי החלום אמת, סיפרתי לה על התגלותה של אמי בחלום. באותו רגע ששמעה זאת ר., היא היתה המומה והתרגשה: "אתה חייב לשמוע! אמש, בערב שטרם החלום, הייתי בביתי ברמת השרון והרגשתי לפתע געגוע עז ועמוק לאמא שלך. למרות שחלפו שנים מהפטירה, הדלקתי נר לעילוי נשמתה ואמרתי תהילים בדמעות, ואף הוספתי להתפלל עליך שתצליח בחייך. אינני יודעת למה, אך התפללתי מכל הלב! כעת שאתה אומר לי, שבאותו לילה היא נגלתה אליך בחלום וסיפרה לך על ההתגברות והדריכה אותך בקושי שלך, אני מבינה כמה התפילה וההתעוררות הזו לא היתה לחינם!".

רבותיי, ראו כמה משלמים שכר בשמיים על התגברות ומעשה טוב שעשה יהודי לפני 40 שנה, וכי אין דבר הנשכח למעלה. וביותר, כמה יש לקבל באהבה את רצון ה', עם כל הקושי והצער, לפי שאיננו מבינים חשבונות שמיים, והדבר ישתלם לנו מאד בעולם הזה והבא!".

וביותר ה' מתפעל מיהודי שמתעקש להיות קרוב אליו, גם אחר שירד ונפל, וזוכר כי הוא בנו חביבו, וכי 'ימינך פשוטה לקבל שבים', ועלינו רק לדעת שה' מתענג מכך והוא מוכן להפוך את הטבע בשביל כך ולגרום לדיבור בסלע להוציא מים!.

פניתי לחברתי ר. מרמת השרון (שמה שמוור במערכת) ואמרתי לה: **"אני מוותרת על תוספת הקדושה במקוה האר", בכדי לעשות רצון ה' בשלמות, ולא לפגום בכי הוא זה במידת הצניעות שלי**". חברתי ר. הסכימה איתי, ואכן לא נכנסנו אל המקום, כשאנו ממשיכות בטיול.

ואז, אמי פנתה אליי בחלום בהתרגשות ואמרה לי: **"אין לך מושג, בני היקר, כמה שכר משלמים לי בשמיים על כך כעת, רק בגלל שלא נכנסתי לשם כהקפדה על הצניעות"**.



שילמו לי בשמיים שכר אדיר שאין אפשרות לתאר. כמה שמחה נגרמה בשמיים מההתגברות והתוספת ביראת שמיים שהיתה לנו באותו הלילה, יותר מהרבה זכויות אחרות של מעשים טובים שעשיתי".

הייתי המום מהדברים, והיא המשיכה ואמרה: "בנוסף, באתי לומר לך כי אני יודעת שאתה בצער על כך שכבר כמה ימים הינך חולה המרותק למיטה ואינך זוכה למסור שיעורים ולזכות את הרבים, ואני רוצה לומר לך כי מהשמיים רוצים שתקבל זאת באהבה!". דע לך, שזה רצון ה' שתהיה כעת במצב הזה, וכל שעליך לעשות זה רק להאמין שכך רוצה בורא עולם, ולקבל זאת באהבה!". התעוררתי, והנה חלום.

רק שתבינו כי אני אדם מאד לוגי

כשהדבר חזר על עצמו אף ביום השלישי, פניתי לבורא עולם בצער כבד ואמרתי: "רבונו של עולם, אינני מהרהר על מידותיך, אך כואב לי מדוע התבטלו כמה שיעורים גדולים של עשרות אנשים, ובתוכם אף שיעור גדול שאני מוסר ברדיו לאלפי מאזינים מידי שבוע, ומדוע נגרע? מה עליי לעשות ולתקן? אני מבין שאין דבר שמתרחש עם האדם לחינם, ואין זה חולי במקרה, אז תאמר לי מה בבקשה, מה עליי לתקן ולשוב בתשובה, על מנת להמשיך לזכות את הרבים?". כך פניתי לה' מתוך מיטת חולי, כדבר בן אל אביו ונרדמתי.

והנה, אני חולם על אמי ע"ה שנפטרה לפני כמה שנים. "בני היקר", היא פונה אליי, "אני רוצה לספר לך דבר מיוחד מעולם האמת. דע לך, כי לפני 40 שנה, יצאה משפחתנו לטיול עם עוד משפחה לקברות צדיקים בצפון, כשאתם הגברים זכיתם לפקוד את מקוה האר"י ז"ל. לפתע, הציעה אחת מבנות המשפחה שכיוון שיש קדושה במקוה האר"י, לכן כדאי מאד שהן יזכו לשטוף פניהם וידיהם במקוה האר"י. "גם ככה השעה מאוחרת בלילה, ואין גברים זרים שמסתובבים פה, הרי שזו הזדמנות פז לנשים לרחוץ פניהן מהמים הקדושים". אך דא עקא, כיוון שהשטח הינו סטרילי לגברים בלבד, הוצעה הצעה בה הגברים של המשפחה יבדקו שהשטח נקי, ובאותה העת, נזכה לכמה דקות לגעת במי המקוה הטהורים.

ההצעה היתה נשמעת מושלמת ומיוחדת, אך בתוך תוכי פנימה הרגשתי כי יש פה חוסר צניעות. בכל זאת, להיכנס באישון לילה למקום השייך רק לגברים, הגם שבני משפחתי עומדים מרחוק לראות שאין מישהו מתקרב - אינו עומד בגדרי הצניעות של בת ישראל.

ברוך הבא משיח!

משפחת אחיאל • משה בריל 9 ת"א • 052-7151858 • daniel777achiel@gmail.com