

1006

מטות-מסעי

כניסת השבת: 19:30

יציאת השבת: 20:21

רבנו תם: 21:16

ע"פ אופק ת"א

כ"ו בתמוז התשפ"ו

טוב העלון השבועי

להסות

בה'

התרופה לכעס

קשה להאמין שיוכל לתקן זאת לחלוטין, וקל וחומר אם פעל ועשה מעשה בשעה שכעס. בכל רגע נתון עוברים בני אדם ניסיונות בחייהם של כעס. **השאלה היא: האם יש מענה ליצר הנורא הזה? האם יש אפשרות לרסן את הכעס ולשלוט בו? יש לכך 2 פתרונות: אקמול הרגעה לזמן המידי, ואנטיביוטיקה לפתרון ארוך טווח.**



אם נתבונן היטב, נראה כי הכעס נובע מהצורך להיות קיים, לחיות כראוי. ולכן, כשבאים להקטין אותו, שמזלזלים בנו, או שעושים דבר שמבלבל את חיינו, אנו קופצים בזעם. המטרה של הכעס טובה, אך התוצאה שלו הרסנית, שהרי אין לך כמעט אדם שאינו מתוסכל ומצטער מהתנהגותו בשעת כעס, וכפי שאומר הפתגם: "מה שהאחוה בונה שנים רבות - הורס כעס ברגע אחד". אתה יכול ליצור קשר נהדר עם האשה והילדים, הבוס והחברים, וברגע קטן של חוסר שליטה בכעס, אתה יכול להרוס הכל...

- המשך בעמוד 3 -

לפני כ-7 שנים, שנת התשע"ט, אירע מקרה נורא שטילטל מדינה שלימה: אופיר ודקלה חסדאי, זוג הורים המגדלים במסירות של 24 שעות סביב השעון שלוש בנות: אחת מהן סובלת משיתוק מוחי, השניה מניוון שרירים, כך שההורים הללו מוסרים להם את כל חייהם בכל רגע ובכל שניה.

בוקר אחד, נכנסים הזוג חסדאי לחניון בעיר רמלה ומחפשים חניה. לאחר כמה סיבובים בחניון התת קרקעי כשהם תרים בעיניהם אחר חניה פנויה הם מבחינים בזוג חניות פנויות, הם מתקרבים אל היעד בשביל להיכנס לחניה. בעודם מגיעים סמוך לזוג החניות הריקות, הם רואים אשה העומדת על אחת החניות, ומכוונת את בעלה הנמצא ברכב, שיכנס פנימה אל אחת החניות. אותו נהג נכנס ראשון לחניה, אך הוא עשה זאת בצורה עקומה ותפס את שתי החניות. אופיר חסדאי שעמד צמוד עם הרכב ורצה להיכנס לחניה השנייה, פתח את החלון וקרא בקול: "תזוזו בבקשה! אתם תפוסים שתי חניות, ואנו רוצים להיכנס לאחת מהן". אותה אשה שכיוונה את בעלה, פתחה לעברו במטר של קללות ולבסוף אף זרקה עליו את התיק שלה. אופיר ניסה להתגונן וירד מהרכב, אך עד שהוא ירד מהרכב, בעלה של אותה אשה התחיל לרתוח מזעם ועשה מעשה שלא ייעשה... 2 המשפחות איבדו את כל חייהם ברגע אחד של... זעם וכעס!.

רבותי, אין לך מחלה יותר קשה ונוראה מהכעס. הכעס מאיים לפגוע בכל אדם ואישה עלי אדמות, והוא כל כך חמור שהוא מנסה להפוך אותנו לבעלי חיים!. הכעס מוציא את היצרים הקשים ביותר שבנו והופך אותנו לבהמות הפועלות ללא חשיבה, וללא אפשרות כמעט לתקן את אשר פעלנו בשעת הכעס!. אדם שזרק משפט קשה לאשתו או לבני משפחתו בשעת כעס,

העלון מוקדש לעילוי נשמת

מ"א ועט"ר מיכאל בן אורה

קלרה חתון בת סלחה

ולרי בן אירנה

גאולה בת בלור



לעילוי-נשמת: הרב עובדיה יוסף בן גורג'יה, הרב שמעון בן בחריה. מ"ס צדוק בן נור ומרים בת גליה. גבריאל בן סמינה. שרית שרה בת מריאן. שרית שרה בת ויקטוריה. גלילי הכהן בן כוכבה. תקווה בת פנינה. סופיה שרה בת רוזה. אבלין עדינה בת פרח. ר' אברהם בן ר' סעדיה. עמרון אורי בן יוסף. סאן אמנון בן שרה הי"ד, משה כהן בן נוחה ויוסף. יעקב בן שמחה. טליה מרים בת דינה וחיים. חסיבה בת רינה. יוסף בן נג'יה, יחזקאל בן ג'ורג'י, פרח בת טובה, אירית בת צדיקה, תקוה בת פנינה.

לרפואה, פרנסה והצלחה: מ"א צ.ב.מ. מנשה ואורה אחיאל. א"ה הדר בת נחמה. 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. יאיר חיים בן ענבל שרה. רוויה בת ולרי.

זש"ק: שולמית בת איריס. יסכה בת מזל. אליס בת פרידה. בת-חן בת גילה רוחמה. הדר בת נחמה. זיווג הגון: אביאל בן רויטל.



סגולות וישועות

קבלת התפילות

(1) אדם היודע בבירור שהכל מאת ה' יתברך - ה' ענוה לו גם מבלי שירבה בתפילה. שהרי ידוע לבורא עולם מה נצרך לו, ועיקר מטרת התפילה היא שהמתפלל יחדיר לליבו שהכל מאת ה', וכאשר הדבר חרוט בליבו - הוא נענה גם מבלי להרבות בבקשות.

(2) כח התפילה גדול יותר כשהוא נעשה קודם שבאה הצרה, ולכן אמרו חז"ל (סנהדרין מד): "לעולם יקדים אדם תפילה לצרה".

(3) בני אדם נוטים להתפלל, ותוך כדי תפילה הם חושבים על דרך ראויה לישועה: רופא מסוים, עסקן מסוים, תרופה מסוימת - ואז אין הישועה מובטחת לבוא. העצה היא: לחזור ולהתפלל בלתי לה' לבדו, לקוות רק אליו, לדעת שהישועה רק ממנו, ואז אכן תבוא הישועה ב"ה.

(4) כתב ה'פרי צדיק' (עקב) אדם המרגיש שמחה בלב בשעת התפילה או לאחריה - בידוע הוא שתפילתו מקובלת בשמיים.

(5) אדם הרוצה שתקובל תפילתו - יאמר הבקשה עבור כלל ישראל. - מתוך 'לכתחילה' השגחה פרטית' -



הלכות והליכות

הרב אומר מעודה שליט"א / ישיבת "אור דוד"

שאלה: הגעתי לצימר ורציתי לחמם מאכלים במיקרוגל של המקום, אך איני יודע במה השתמשו אלו שלפניי, האם הדבר מותר?

תשובה: מיקרוגל בצימר או מלון - צריך לוודאות שהצלחת זכוכית שבמיקרוגל נקייה, ואז יכול לחמם (לא לבשל) מאכלים בתוך צלחת חד פעמית, על ידי כיסוי מלמעלה, ואפילו שהכיסוי אינו הרמטי כל כך, יש להקל. ואם אינו יכול לנקות את הצלחת זכוכית, יניח עליה צלחת חד פעמית, ויחמם עליה מאכלים על ידי צלחת חד פעמית אחרת מכוסה.

וכן כששתמש במיקרוגל בביתו לבשר וחלב, צריך לנקות את לכלוכי החלב או הבשר שנשפכו על הצלחת זכוכית של המיקרוגל, ולהשתמש בחימום המאכלים לבשר וחלב בכיסויים נפרדים, ואם לא ידע הלכה זו, ורוצה להכשיר את המיקרוגל, ינקהו היטב, ויניח כוס עם מים למשך כמה דקות, עד שיתאדו המים ויבלעו בדפנות המיקרוגל, והוכשר בזה, ומעתה ישתמש על ידי כיסוי.

צימר שאובזר בפחיות קוקה קולה בכיתוב ערבית או רוסית

לדעת הראשון צ"ח יצחק יוסף, המיקל לשתותו יש לו על מה שיסמוך, (דווקא בקולה, אבל לא "ספרייט" או "קינלי"), כיוון שגם אם מעורב דבר איסור הרי הוא בטל בשישים. ולדעת הרב לנדא (בעל ההכשר של קוקה קולה בארץ) אין להתיר לשתותו, מחשש תערובת טעם איסור שאינה בטלה אפילו באלף, ושמקור הטעמים יכול להשתנות ללא שום פיקוח, וגם מפני שבאותו קוי ייצור משתמשים בדברים האסורים. (כך פורסם בשמם, ודעת מו"ר הג"ר שלמה מחפוד שליט"א כדעת הרב לנדא).



3 הסוד לאוירה טובה בבית

בבוקר עם מוטיבציה ורצון להצליח? האם ילד כזה ישמח להיות בבית? - לכן, יש ללמוד איך לנהל את הבית בצורה נכונה, שתהיה מלווה באוירה טובה!.

צריכים לחשוב ולבדוק איך האוירה שלנו דוקא בחיי היום יום: האם הילד שלך יוצא ללימודים עם נשיקה וחיוбок? האם הוא מקבל ברכה לבית שיצליח? שאתה מאמין בו? כשהוא חוזר מבית הספר והגן: איך הוא מתקבל? עם חיוך ושמחה? עם חיבוק וחמימות? או בקרירות ובמילים של ביקורת: למה לא סידרת את המיטה? למה לא אכלת את האוכל בבוקר?

כל מי שמנוי לתכנים שלנו, מקבל מידי פעם פתקים לתת לילדים עם מילים טובות מאבא ואמא: "יוסי, אני חושבת עליך גם כשאתה יושב בכיתה, ואני בטוחה שאתה תצליח", וזה לא יאומן לשמוע את המשועשוע הזה מההורים: כמה הילד משתנה, וכמה כוחות והצלחה זה נותן לו! ככה נבנית אווירה בבית: מפרטים קטנים!.

גם אווירה במצוות בבית: האם האוירה טובה? הליכה לבית הכנסת היא רק לחץ והערות? האם האבא מספר לכולם על ההתנהגות הנוראה של הילד?...

לאחר שדיברנו על חשיבות האוירה בבית, שהיא הגורם העיקרי לשמחה והאווירה של בני הבית להיות בבית, וזה הדבר היחיד שהם יקחו איתם לבית שלהם לעתיד לבוא. יש כאלו החושבים שאת האוירה יש לבנות באירועים מיוחדים של שבתות, טיולים, שבתות חתן, בר מצות וחתונות במשפחה - דבר זה אינו נכון.

החיים שלנו בנויים מהעיקר הגדול שהוא שגרת היום שמתחילה בהשכמה בבוקר, יציאה למוסדות העבודה והלימודים, חזרה לצהריים בבית, וסיום וכניסה לישון בלילה. החלק של האירועים המשפחתיים הם חלק קטן מאד. ולכן, את עיקר כובד המשקל באוירה יש לשים בסדר היום הרגיל: איך אני מעיר את הילדים בבוקר? עם צעקות ואיומים? עם בכיות וכעס? - ילד כזה מתחיל וממשיך את כל היום עם מרמור, צער ואכזבה שמלווה אותו כל היום. האם ילדים כאלו יחיו עם שמחת חיים ועם אווירה חיובית או ילדים שבורים וכאובים? ואיך הם יצליחו ללמוד כשצרחו עליהם בבוקר? זו אווירה קשה!.

אותו דבר לגבי השכבת הלילה - ילד שנכנס לישון רק אחר צעקות, העלבות, מרמור וריחוק מההורה שלו, הולך לישון בבדידות וכאב גדול - האם ילד כזה יכול להתעורר

אז מה עושים עם הכעס?

לך את כל עושרי הרב, אך מבקש אני לתת לך עצה שווה יותר מכל הזהב שאספתי בחיים, והיא: **"אל תגיב ואל תדבר שאתה כועס! תמתין לילה שלם ואז תגיב!"**.

הבן לא מבין מה כל כך מסובך בעצה הזו, ומבטיח לאבא שיקיים זאת בדבקות. האב נפטר והבן ירש אותו והחל לתת את ידו בעסקים. לאחר זמן מה, פונה אותו יהודי לאשתו ואומר לה כי לרגל העסקים עליו ללכת לכמה שנים למדינת הים לעשות סחר גדול, וב"ה הוא יחזור עם שלל גדול.

חולפות 18 שנה, אותו יהודי חוזר לביתו, וכשהוא עומד בפתח הדלת, הוא מציץ מהחלון ורואה את רעייתו מחבקת בחור צעיר ודואגת לכל מחסורו. הוא מרגיש זעם איום ונורא ורוצה להתפרץ פנימה בכדי להרוג את שניהם, ואז הוא נזכר בהבטחה לאביו ע"ה, לחכות עם הכעס לילה שלם. הוא בורח לפונדק קרוב, ומיד על הבוקר מגיע לביתו, אלא שהפעם הוא נכנס ברוגע ושלוה, ואחר שאומר שלום לאשתו, שואל אותה מיהו אותו בחור שחיבקה אמש. "זה בנך", אמרה לו אשתו, "והנה הוא ישן עדיין במיטה, שהרי יצאת מהבית לפני 18 שנה, ימים ספורים טרם לידתו". שמח היהודי ואמר: **"כמה מסוכן הכעס, וכמה חכם להלינו ולהמתין עימו!"**. אתה מרגיש שהכעס משתלט עליך - תברח, תשתוק. תגיב מזמור תהילים. תברח מהאש, אל תפתח שיחה ואל תפעל מאומה. בעוד כמה דקות או שעות יגיע הזמן!

מספרים על זוג יהודים שחיו בשלום ושלוה למשך שנות חיים. רק דבר אחד סיקרן את הבעל כל ימי חייו - לאשתו היתה קופסא מסתורית קטנה בחדר, עליה היא שמרה בקנאות רבה, ומידי פעם היתה מציצה בה ופותחת אותה. היא ביקשה ממנו מיד אחר החתונה כי לא יפתח את אותה קופסא לעולם. הבעל כיבד אותה ולא פתח את אותה קופסא מעולם...

לחינו, עונה הרב זלמן סורוצקין, בעל ה'אוזניים לתורה' ואומר: התביעה על משה רבנו לא היתה בגלל שכעס, שהרי מנהיג צריך לדפוק על השולחן ולזעזע את העם והקהל כשצריך (אף הרמב"ם כותב כי יש לחנך את בניו בכעס הפנים). **התביעה על משה רבנו היתה: מדוע כשהשתמשת בכעס, המשכת אחר כך להורות הלכות ולמסור שיעורים? שהרי הכעס שהשתמשת בו בהיתר, יכול להזיק בכל תחום אחר!**



כלומר, גם אם אתה צריך להעיר למישהו ולהראות לו זעם, אך מיד אחר כך חובה לקחת הפסקה ולעצור. להיכנס לעצירה ולא להגיב או לדון דברים אחרים, מפני שכעת שיקול הדעת שלך מוטעה! אם הערת לילדים בבית בזעם, אל תמשיך מיד לדבר עם אשתך על שיפורים בבית, מפני שהזעם יעבור גם לשטח שלה, על לא עוול בכפה! אתה צריך לומר לעצמך: "בשעה הקרובה אינני מגיב לאף אדם, לא פועל ולא עושה משהו, כי הכעס יתן לי לפעול בצורה לא נכונה ואף בצורה הרסנית שלא תהיה לה תקנה!".

מספר ספר חסידים (תרנה): מעשה ביהודי עשיר שהיה גר בירושלים. רגע לפני פטירתו מן העולם, הוא מצווה את בנו ואומר לו: "מוריש אני

בפרשת השבוע שלנו, מספרת לנו התורה הקדושה כי משה רבנו שולח את עם ישראל להילחם במדין. היתה זו המלחמה האחרונה של משה רבנו טרם ייפטר מן העולם, והוא מבקש מעם ישראל לעמוד ביעדי המלחמה בשלמות. אלא, שעם ישראל חוזר מהמלחמה כמנצח, אך עם דבר אחד 'קטן' שגרם למשה רבנו להגיב בצורה קשה: העם חוזר עם בנות מדין במקום להרוג אותן במלחמה. כשרואה זאת משה רבנו, מעידה התורה: "ויקצוף משה על פקודי החיל שרי האלפים ושרי המאות הבאים מצבא המלחמה". לא נאמר 'ויכעס' אלא 'ויקצוף', כמו קצף העולה מעלה מעלה. משה רבנו ממש 'שטף' אותם בזעם על המעשה הזה. גם 'הכעס' של משה היה כקנאות על אי עשיית רצון ה' בשלמות. ומה קורה מיד אחר כך?...

משה רבנו אוסף את העם ומתחיל ללמד אותם הלכות של טומאת מת: כיצד יש להיטהר מכל המתים שהם הרגו במלחמה. ואז לפתע, מתפרץ אלעזר הכהן לדבריו ומתחיל להורות בפניו הלכות של טומאת כלים: אלו כלים צריכים טהרה מהמלחמה ואלו לא. מה זה הדבר הזה? מדוע מתפרץ אלעזר לדברי משה?... אומרים חז"ל כי בגלל שכעס משה רבנו על החיילים שחזרו עם נשות מדין, השתכחה ממנו ההלכה, עד כדי כך שאלעזר היה חייב להתערב ולהציל את המצב. ואומר רש"י כי בשלוש מקומות בחייו של משה הוא כעס.

נשאלת השאלה: וכי אסור להביע מורת רוח? אדם המחנך ילדים או קהל וכי אינו יכול להראות להם כעס, כמורת רוח על פעולותיהם? והרי כיצד ילמדו אם לא יורו להם שטעו? ומה רוצים ממשה רבנו? שיחייך להם שהביאו עימם את בנות מדין?

תשובה מדהימה שהיא סוד גדול

לעלייה לתורה, כהגרלו, אלא תן לו רק הגבהת ספר התורה". הגבאי נעשה חיוור כסיד: "רבנו, הרי הכל יודעים שהוא כעסן ורגזן, ואני אקבל את כל מנת הזעם!". "לא נורא", אמר הרב, "פעם אחת לא יקרה כלום!".

הגבאי פחד מאד והחליט לעשות מעשה, הוא הלך מיד אל יענק'לה העשיר וסיפר לו הכל: "תשמע, רציני שתדע שהשבת מתכוונים לעשות לך תרגיל. לא יתנו לך לקבל עליות לתורה, אלא רק הגבהה, תתכונן". שמע זאת הגביר ושמח. והנה, הגיעה שעת קריאת התורה בשבת. העלו לתורה מתפללים רבים מבית הכנסת, ורק את יענק'לה לא העלו. לבסוף, כשסיימו את קריאת התורה, התבקש יענק'לה העשיר להגביה את ספר התורה, וראו איזה פלא... יענק'לה עשה זאת ברוגע ובשמחה, עם חיוך רחב.

ראה זאת הרב ושאל אותו כיצד יתכן הדבר שהוא לא כועס ולא זועם?. חייך העשיר ואמר: "כבוד הרב, הכינו אותי מראש שאתה הולך לעשות לי הצגה ולנסות אותי. ידעתי מראש לאן אני הולך ומה עליי לעבור".

השיבו הרב ואמר: "יהודי יקר, דע לך, כי כל החיים שלנו הם הצגה אחת גדולה! בורא עולם לבדו שולח את פלוני לדבר איתך, ואת האיש בעבודה לומר לך מילה שתקפיץ אותך, ואתה רואה שכאן לא הלך לך, ואתה צריך לזכור שהכל מתוכנן מראש בהצגה של החיים ע"י בורא עולם. אם תדע זאת - לא תכעס לעולם! הקב"ה שולח לך ניסיון שתוכל לעמוד בו". זו האנטיבייטיקה לחיים נטולי כעס!

שני סוודרים קטנים בלבד! אבל מה זה המעטפה הזו שיש ליד הסוודרים?!. האשה פונה אליו ואומרת לו: "במעטפה יש צ'ק על סך 20,000 ₪ מכל מכירות הסוודרים שמכרתי כל השנים הללו!".

הכעס צריך סוודר! צריך מנגנון, תוכנית להסחת דעת כדי לא להגיב באותו רגע, ולא להישאב לתהום ולכדור אש הנורא שהוא מייצר,



שקשה לתקן אחר כך. לברוח למשך כמה דקות, לומר מזמור או לשתוק.

זה תרופת אקמול לשעת הכעס, אך יש גם אנטיבייטיקה לעקירת הכעס: מספרים על אחד מעשרי העיירה שהגיע אל הרב ותינה בפניו: "כבוד הרב, אני לא יכול להמשיך לחיות ככה, אני כל הזמן כועס, וכל דבר גורם לי זעם, כך שחיי אינם חיים!". הרב אמר לו כי יחשוב על הדבר ויחזיר לו תשובה בהקדם. לבינתיים, קרא הרב לגבאי של בית הכנסת, וביקש ממנו: "בשבת הקרובה אתה לא מעלה את יענק'לה העשיר

והנה, לרגל 50 שנות נישואין, הכינו להם ילדיהם ונכדיהם מסיבה גדולה - "חתונת הזהב". שכרו אולם ותזמורת, ואף הוזמנה רכב 'לימוזינה' יוקרתית שיביא אותם לאולם. איזה אושר איזו שמחה! הזוג המבוגר מתכונן בשמחה לאירוע הגדול, ואז, רגע לפני שהם יורדים ל'לימוזינה' שתיקח אותם לאולם, פונה הבעל לאשתו ושואל אותה: "אשתי, אולי תגלי לי את הסוד של הקופסא המסתורית אחר 50 שנה שאנו נשואים?! 50 שנה שאני מתאפק ורוצה לדעת מה את מסתירה בה?".

האשה חשבה מעט ואמרה לו: "אני מוכנה לגלות לך. לך ופתח את הקופסא". הבעל לא האמין למשמע אוזניו, וחיש קל הוא רץ אל הקופסא, על מנת לגלות את הסוד של חייו. הוא פותח את הקופסא ומגלה... שני סוודרים קטנים ומעטפה. "מה זה?!?!?", הוא שואל בסקרנות רבה. והיא פתחה וסיפרה לו: "לפני שהתחתנו, אמא שלי ע"ה אמרה לי: 'ראי בתי, כעת את צועדת לחתונה בשמחה ובאושר, אך מיד אחר החתונה מתחילים הניסיונות והקשיים. אני מציעה לך לקחת קופסא עם מסרגה קטנה, ובכל פעם שיהיה לך ניסיון של כעס ורגז מבעלך, תנשמי עמוק, ותלכי לצד לסרוג סוודר קטן. רק אחר שתסיימי לסרוג את הסוודר תחזרי לדבר איתו, ובטוח שעד אז יחלוף הכעס והדבר לא יקומם אותך כמו בשעת הניסיון, כך שתוכלי להגיב ביישוב הדעת".

הבעל רואה זאת ונדהם: "וואוו, אני נדהם. אני כזה בעל טוב, שבכל החמישים שנות נישואים הכעסתי אותך רק פעמיים?! שהרי יש פה רק

ההקדשה המרכזית

העלון מוקדש לרפואה והצלחה: תמר בת אורטל, ציונה בת שרה, שלמה בן אלה, אלונה בת פלינה, רימה בת רינה. **זיווג הנזן:** הודיה בת מירב, דוד בן סיגל שפרה, מיכל מרים בת לימור. **לע"נ:** מברוקה בת בובה, ניסים בן סניורה.

לע"נ אברהם סאלם יחיאל ת.נצ.ב.ה

מזל טוב!

לצוריאל בן צור לרגל יום הולדתו. יהי רצון שתבורך מפי עליון בכל הברכות הכתובות בתורה הקדושה. שתזכה לבריאות איתנה, נחת ושמחה ולהמשיך להגדיל תורה ולהאדירה כל הימים!.

תרומה לעלון לזיכוי הרבים

בנק פאיי (52) סניף 188. חשבון 58-58-74
לכתוב עבור עלון טוב לחסות בה". יקבל החזר מס

החידה ?! ממה ניזון יהושע בן נון כל ה-40 יום שהמתין למשה תחת הר סיני?

החידה: "אכל את סוודריו של משה".
החידה: "אכל את סוודריו של משה".

הספר החדש של העלון בשלבי הכנה ב"ה...
תוכל להנציח הקדשה עולמית כעת!
אפשרות להקדשה על עמוד שלם!