

רגעים של
חיזוק
והשראה

ידיד נפש

רב אורח
הרב
יגאל כהן

עושים סוף לכל הדאגות שיש לנו בחיים

כשאדם מפחד כל הזמן ודואג כל הזמן, זה כאילו אתה אומר לקדוש ברוך הוא: "ריבונו של עולם, נראה לי שאתה ממש רע. נראה לי שאתה רוצה לעשות לי רע כל הזמן".

ובורא עולם עומד לידך ואומר לך בני אהובי, אין אהבה בעולם כמו האהבה שאני אוהב אותך.

למה אתה דואג? אומר חובת הלבבות, מהות הביטחון זה שתדע שהשם עושה איתך רק טוב.

מהות הביטחון זה שתדע שהכל לטובתך. לא משנה איפה תהיה מחר, אתה תהיה בידיים של הקדוש ברוך הוא. לא משנה מה יקרה איתנו מחר, מחרתיים, בעוד שלושה ימים, בעוד ארבעה ימים... הילדים שלנו בידיים של בורא עולם. הבריאות שלנו בידיים של בורא עולם, הכסף שלנו בידיים של בורא עולם, אף אחד לא יכול לקחת ממך בלי גזירת השם. יתברך, ואם אתה בידיים של בורא עולם. אין לך מה לדאוג.



הישועות באות בהפתעה!

כל העיר הייתה כמרקחה סביב תחרות ענק עליה הכריזה העירייה: מי יצליח לטפס ראשון ברגל לקומה ה-40 של הבניין הכי גבוה בעיר. חודש שלם שספורטאים וצעירים התאמנו במדרגות רבות ותלולות, שאווירת המתח בעיר הגיע לשמיים והפרס המובטח עמד על 3,000,000 דולר!

היום הגדול הגיע. 40 מתמודדים עלו לקו הזינוק, השעון הגדול התחיל בפעולה על 20 דקות, וראש העיר הוזמן אחר כבוד ללחוץ על הכפתור ולהתחיל את התחרות. לקול תשואות ההמונים, המתמודדים התחילו לטפס את המדרגות בכל הכוח והעוצמה. ככל שהם עלו קומות הדקות רצו והתקדמו - האי-התכנות הכריע את רוב המתמודדים שפרשו אחד אחרי השני. כשנשארו 4 דקות אחרונות, נותרו רק שלושה מתמודדים אחרונים בתחרות.

בדקה האחרונה, נשארו שתי קומות בלבד, אחד מהם כמעט הודיע על פרישה. הוא הבין שטכנית אין לו דרך וסיכוי כלשהו להגיע בזמן, אבל הוא החליט שלא לוותר והמשיך לטפס בכל הכוח.

שהוא הגיע לקומה הבאה, הוא כמעט והתעלף הוא ראה את ההפתעה הגדולה: מולו עמדה מעלית פתוחה לרווחה, כשהכפתור לקומה 40 - האחרונה כדי לנצח את התחרות - כבר לחוץ! הוא נכנס לבפנים, ודלתות המעלית נפתחו עבורו בקומה ה-40 ביחד עם הקול של קריאת הסיום!

ואין זה מדבר אלינו?

לעיתים אנחנו עוברים בחיים תקופה קשה ומאתגרת, משבר או קושי בין גדול ובין קטן וכביכול נראה לנו שאין סיכוי לפתור אותו, ואנחנו מחליטים חלילה להתייאש להרים ידיים!!

ואולי חלק מהקוראים עוברים כרגע איזה קושי בהמתנה או בציפייה לזיווג, ילדים או כל דבר אחד... בבקשה ממכם! תאמינו, תצפו לישועה. למרות כל הקושי שיש בזה, וזה מובן, אל תוותרו לעולם על התקווה והאמונה שהכל יסתדר בצורה שלא חלמתם.

חשוב מאוד שתדעו - האמת היא אחרת לגמרי... לישועת השם אין שום מעצור, והיא יכולה לבוא ממש כהרף עין - בדיוק כמו המעלית הזו שהמתנינה ברגע האחרון.

לכן, גם אם נראה לפעמים שהכל אבוד, תמשיכו להאמין בלב שלם, ותזכרו שלבורא עולם יש תוכניות והפתעות שאתם אפילו לא יכולים לדמיין! ושהם יבואו אליכם הם יושיעו אתכם במקום הנכון בזמן הנכון בדיוק!

נקודות מבט

תלמיד אחד נגש לרבו ואמר לו: "אני רוצה אושר"
אמר לו הרב: קודם תוריד את ה"אני" זו גאווה.
אחר כך תוריד את ה"רוצה" - כי זו תאוה.
ועכשיו כל מה שנשאר לך זה אושר

יו"ל ע"י ידיד נפש

לעוד תכנים ולתגובות:

מייל: nefesh7148454@gmail.com

yedid-nefesh.chatfree.app

מוקדש לע"י רבי משה בן עישה זצ"ל

ולהצלחת דניאל חביב בן יפה שיחי'

פרופורציה | מחשבה יוצרת מציאות

אחת הטכניקות המדהימות שיש כיום בעולמות הטיפול - זה הטיפול התודעתי במחשבה. בעזרת המחשבה אפשר לגרום לכם לשבת לנגב חומס בעזה אבל בהרגשה הפנימית תרגישו שאתם יושבים בצימר בדיר אל אסאד (שממזמן הפך לעיר התורה בימים אלו) נהנים מהשמש ומהאווירה המאווררת.

אם אתם רוצים לרגע להבין במה מדובר - כנסו רגע לחדר שקט, תשבו על כסא בריכוז מקסימלי, תעצמו את העיניים ותחשבו על מקום שאתם אוהבים להיות שם; זה יכול להיות חוף ים, או כסא בפארק... תדמינו את העצים, את הגלים איך הם מלטפים לכם את הרגליים... תדמינו את הרעש, את השמש... את הארטיק... תתנו לעצמכם להרגיש, להכנס לאווירה... לשמוע את כל הקולות, לטעום את הטעמים בצורה חזקה...

אחרי כמה דקות אתם תרגישו את ההרגשה שלכם נמצאת שם... כח הדימיון הזה הוא באמת מתנה גדולה מאבא שנותן לנו בכל רגע יכולת להבריח את המחשבות שלנו למקומות טובים יותר וגם להרגיש אותם כך.

לדיבור - יש גבול, לשמיעה - יש גבול, אבל לדימיון? לדימיון - אין גבול!



איזה טוב הקשיים עושים לאדם?

חז"ל למדו אותנו שהאדם עץ השדה. לאדם יש תכונות רבות שמזכירות את העץ. והנה תכונה מיוחדת שנחשפת אליה די לאחרונה וממש הסבירה לי כמה החיים שלנו באמת דומים לעץ השדה:

באחד הגנים המפוארים והגדולים בעולם, החליטו לבנות חממה גדולה וסגורה כמו אלו שרואים בנסיעות בצידי הכביש - רק יותר ביותר גבוהה. בפנים הם קיבלו הכל: מים, אדמה טובה ופורה, שמש ואף צמחו במשך כמה חודשים בצורה טובה.

לאחר מספר חודשים אירע הדבר הבא: ברגע שהעצים הגיעו לגובה מסוים הם קרסו ונשברו מעצמם לתוך עצמם, ושאר העצים נותרו חלשים והפסיקו לצמוח הלאה.

בגלל שהיה מדובר בתופעה די נדירה בטבע הגיעו חוקרים מומחים וגילו שבגלל שהעצים לא קיבלו רוחות השורשים לא קיבלו את החוזק שלהם. בקצרה נסביר איך חוזק של שורשים נוצר: שיש רוחות מסביבו הם מטלטלים את העץ וזה גורם לשורשים - כמו שריר - להתחזק עוד ועוד.

וכאן - בגלל שהיה חסר את הרוחות הללו לשורשים לא היה כוח להחזיק את הגודל והעוצמה של העץ ופשוט הכל קרס...

אותו הדבר כל אדם! הקשיים שמלווים אותנו, הניסיונות, הלחצים והאתגרים שאנחנו חווים במהלך היום הם בעצם אלו שמפתחים את השריר של הנפש שלך. ככל שאתה עומד מול אתגרים בעוצמה - כך אתה בונה אישיות עוצמתית משלך ונפש חזקה מול כל אתגר!

אל תבהל מקושי שמזדמן במהלך הדרך, רק מאותה סיבה שכל אחד כזה הופך אותך לחזק ויציב בהרבה יותר, וגורם לך לא לקרוס בכל זמן.

נקודות מבט #2



"אנשים מתכננים את העתיד על פי העבר
בזמן שהם חיים בהווה"
(ידיד נפש)

אתה הלוחם של בורא עולם



לפני מספר שנים, באחד מחדרי הפיקוד הסודיים והרגישים ביותר, ישבו מקבלי ההחלטות וצפו בדרמה מטורפת בשידור חי. ארבעה מסוקים של יחידת עילית היו בדרכם לפעולה נועזת במיוחד בעומק שטח האויב.

המתח בחדר היה בשיא, ואפשר היה לשמוע את הנשימות המהירות מכל פינה. העיניים של כולם היו מרותקות למסכים, צופות בלוחמים יורדים בחבלים אחד אחד עם נשקים דרוכים. על הכתפיים של מנהלי המבצע רבצה החלטה גורלית - שבריר שנייה של כן או לא, שיכול לשנות לחלוטין את מפת הביטחון העולמית ולקטוע את אחד מהארכי טרוריסטים שעשה הרבה כאבי ראש למזרח התיכון.

כשהגיעה פקודת "פרוץ", והמשימה הוכתרה בהצלחה, הנשימה של כולם חזרה להיות סדירה, ואנחת רווחה עצומה מילאה את החדר. ואיך כל הדרמה הזו שהתחוללה בארה"ב קשורה לחיינו?

אתה נמצא במלחמות קשות ונוראיות מידי יום ביומו. מלחמות שזכות הבחירה בהם קשה עד מאוד. מלחמות שמתרחשות בינך לבין עצמך. האם לאחר שנכשלת בפעולות שאתה רוצה לעשות - תקום ותבחר להמשיך להלחם, או שתבחר ליפול לתוך ייאוש ויותר לא להאמין בכוחות שלך.

אם התרחש אצלך משבר שכמעט ופירק את הבטחון שלך בבורא עולם, בעצמך - האם אתה קם מתעודד וממשיך הלאה? האם אתה בוחר להילחם או בוחר לברוח?

תדע לך! באותם רגעים של מלחמה, באותם רגעים שאתה בוחן כיצד והאם לקום מאותו קושי שחוות, מאותו ניסיון מאתגר שעברת - בורא עולם יושב במרומים עם כל הפמליה ואומר להם בואו תסתכלו על הבן שלי, בואו תראו איך הוא נלחם. האווירה שם גם דרוכה - האם הוא יתיאש? האם הוא יבחר למנוע מעצמו להילחם?

ואז באת עם כל העוצמה ובתוך כל הקושי ואמרת לבורא עולם: "הנני". אני לא מוותר לעצמי על עצמי. אני קם למרות הנפילות, אני ממשיך לחיות למרות הקשיים.

שיהודי מראה לבורא עולם שהוא מבין שקושי זה דבר מאתגר אך מעצים, והוא מראה לבורא עולם שהוא לוחם אמיתי! לוחם בחיים, לוחם בלבחור את החיים הטובים.

ההחלטה שלכם להתמיד, לטפס ולהשקיע בשביל של החיים אולי נראית לכם לפעמים מובנת מאליה, אבל היא הדבר הכי מרגש את בורא עולם!!

תהיו גאים בעצמכם על כל צעד, ואל תפסיקו לעולם לנסות, לקום ולהילחם על העתיד והטוב שלכם!

כי יש מי שבונה עליכם למעלה ואוהב אתכם עד השמיים!!

לעמוד מול רמזור אדום ולשמוח



יש לי שאלה: למה שאנחנו מגיעים לרמזור אדום - אנחנו מתעצבנים?

הרי הרמזור זה דבר שמציל לנו את החיים, שחלילה לא נחצה עם רכב נוסף את הצומת והתוצאה תהיה תאונה חזיתית?

אלא, בהרגשה שלנו - כל מישהו שמנסה לעצור אותנו, לעכב אותנו למנוע ממנו להספיק משהו בתנאים שאנחנו רוצים - הוא בעצם פוגע בנו. וזה אולי הסיבה האמיתית בזמן שמגיעים לצומת עם רמזור אדום מיד אנחנו אומרים: "היום אין לי מזל עם הרמזור"...

ובחיים שלנו כמה שהדברים הם דומים אחת לאחת.

יש רגעים לפעמים שמרגישים שהכל לא הולך, הכל נתקע, מתכננים איזה משהו...בום לא יוצא - ואז חושבים שחלילה משמים רוצים לעכב אותנו בדווקא. אבל שוכחים לרגע שבורא עולם לפעמים רוצה לעצור אותנו או לעכב אותנו לא בגלל שהוא רוצה למנוע מאיתנו לעשות דברים - להיפך הוא רוצה להציל אותנו ולגרום לנו להגיע למקום שלנו בבטחה...

בפעם הבאה שאתם עומדים מול רמזור אדום - תזכרו את הנקודה החשובה הזאת לא כל דבר שמעכב אתכם פוגע בכם. יכול להיות נקודת זווית אחרת חיובית יותר.