



## דְּבָרִים - תּוֹכֵן עֲנִינֵי הַפְּרָשָׁה

- א. דברי תחינתו של משה רבינו ע"ה להיכנס לארץ (ג, כג-כט).
- ב. אזהרה על שמירת מצוות התורה, והאיסור לגרוע או להוסיף במצוות, שדבר זה גרם לכישלון בפעור (ד, א-ג).
- ג. חיזוק לעסק התורה, שבזה דבקים בה', וזוכים לחכמה נפלאה, ותתפרסם חכמת ישראל בכל העמים (ד, ד-טו).
- ד. חובת הזהירות מלהיכשל בעבודה זרה, כדי שלא יגלו לארץ העמים (ד, טז-כח).
- ה. הבטחה שה' ישמור את ישראל בגלות, ויזכו לתשובה (ד, כט-ל).
- ו. אהבת ה' לישראל, במעמד הר סיני, ביציאת מצרים, ובארץ ישראל, לכן תמיד צריך להאמין בה', ולקיים תורתו (ד, לא-מ).
- ז. משה בוחר שלוש ערי מקלט בעבר הירדן המזרחי (ד, מא).
- ח. תיאור מעמד הר סיני ועשרת הדברות (ה, א-ל).
- ט. אזהרה על שמירת המצוות (ו, א-ג).
- י. פרשה ראשונה של קריאת שמע (ו, ד-ט).
- יא. אזהרה על קיום דברי התורה, החיוב לזכור חסדי ה' לישראל, וחיוב חינוך הבנים לתורה (ו, י-כה).
- יב. אזהרה שלא להיטמע ביושבי הארץ (ז, א-ה).
- יג. ה' אוהב את עם ישראל יותר מכל העמים ונותן שכר על המצוות בעולם הזה ובעולם הבא (ז, ו-יא).



## סכום התפילות הדרוש לצורך הישועה

**משל** לאדם שהיה בתוכניתו לשבור קיר שעוביו מטר אחד על מנת לפתוח בו חלון. נוטל הוא פטיש שובר בקיר כל יום כמה סנטימטרים, ברור הוא שהאור לא יחדור מבעד החלון עד שלא יגמור ויסיים את המילימטר האחרון. בכל יום שהוא מוסיף והולך לשבור עוד כמה סנטימטרים, עדיין החושך בתוך הבית קיים כאילו ולא התחיל לשבור כלל, מכל מקום בודאי שאין הוא מתייאש, כיוון שיודע וברור לו שבכל יום הינו מתקדם לכיוון התכלית שהוא סיום הפירצה להחדרת האור. כן הוא בעניין התפילה, צריך האדם לשבור חומה מסוימת בתפילותיו כדי להיוושע, חייב להאמין שאין שום תפילה שהולכת לאיבוד אלא כל תפילה מקרבת לו את הישועה, ורק צריך אמונה וסבלנות להמתין עד שיסיים את מנין התפילות או מניין הימים - כדי שתיענה בקשתו. ולכן כמה שיותר יפציר בתפילה וירבה בה, קרובה ישועתו לבוא. ותמיד יחשוב אולי ושמא נותרו לי עוד מעט תפילות, אחת או שתיים, ובזה כבר ישועתי באה. ויחזק עצמו לא להתייאש מהתפילה.

## היכן נרמזו בפרשתנו מי יתעסק בקבורת משה רבינו?

מובא במדרש (במדבר רבה י"א, ט): אמר משה רבינו לקב"ה בעת מיתתו: זכור אותנו היום שנגלית עליי בסנה ואמרת לי: "וְעָתָה לָכֵה וְאֶשְׁלַחְךָ אֶל פְּרָעָה וְהוֹצֵא אֶת עַמִּי בְּנֵי יִשְׂרָאֵל מִמִּצְרַיִם" (שמות ג, י), זכור אותנו היום שהייתי עומד על הר סיני 40 יום ולילה, בבקשה ממך אל תמסרני בידי מלאך המוות. יצאה בת קול ואמרה לו: אל תתיירא, אני בעצמי מטפל בך ובקבורתך. וכתב בעל הטורים (ג, כ"ו): "וַיֹּאמֶר ה' אֵלֵי רַב לָךְ, דְּהֵינּוּ - אֵל תִּירָא מִמֶּלֶךְ הַמּוֹת כִּי הֵרֵב שְׁלַךְ יַעֲסוֹק בְּךְ."

## דבר העוזר

הפרשה פותחת בסך התפילות שהתפלל משה רבינו כמניין המילה "ואתחנן". התפילה היא דבר מרכזי בחיינו, ואמורה ללוות את האדם בכל רגעיו ועיתותיו. חובה עלינו להעמיק היטב בנושא זה, אודותיו קבעו חז"ל כי הוא מן הדברים העומדים ברומו של עולם, אך בני אדם מזלזלים בהם (ברכות ו:). התורה מתארת כאן את תפילתו של משה רבינו שהתחנן לפני בורא עולם שימחל על חטאו במי מריבה, ויעניק לו את הזכיה להיכנס לארץ ישראל. ידועה דרשת חז"ל (דברים רבה, פרשת וזאת הברכה יא, י) כי משה רבינו התפלל על כך 515 פעמים כמניין "ואתחנן". משה רבינו לא אומר נואש, הוא מתפלל על כך שוב ושוב ממעמקי לבו, עד שהקדוש ברוך הוא אומר לו: "רַב לָךְ אֵל תוֹסֵף דַּבֵּר אֵלַי עוֹד בַּדָּבָר הַזֶּה" (דברים ג, כו). ואמרו חז"ל (מדרש רבה כאן), כי אם משה היה מתפלל עוד תפילה אחת, הקדוש ברוך הוא היה מתרצה לו ומכניסו לארץ, משום שתפילה אמיתית היא כח המסוגל לשבור כל מחיצה אפשרית. אך הקב"ה ביקש ממנו לחדול מלהתפלל.

הגאון הקדוש המקובל רבי נתן נטע שפירא זצ"ל, בעל ה'מגלה עמוקות', כתב ספר שלם על פרשת ואתחנן ובו כתב 252 הסברים כמניין 'רב לך' על תפילת משה רבינו.

הרב פינקוס מספר, מעשה שהיה בארצות הברית: באחד מבתי החולים השאירו רופא תורן ללילה באחת המחלקות הקשות. אמר לו מנהל בית החולים, "אם תראה במשך הלילה שהעסק מסתבך, שאתה לא מצליח לשלוט על העניינים תתקשר אליי, ואני אשלח לך תגבור". הרופא היה מסור מאוד. בתחילת הלילה העניינים היו תחת שליטה, אך בהמשך המצב הדרדר, הוא התרוצץ מחולה אחד למשנהו, אך למרות כל מאמציו לא הצליח לטפל בכל החולים. סיכומו של הלילה היה מר ונמהר, שלושה מתוך כמה עשרות חולים שהיו מאושפזים במחלקה, נפטרו. משפחות החולים תבעו את הרופא למשפט. טענו שרשלנותו גרמה למות יקיריהם. שאל השופט, "ומה יש לך לענות על הטענות?" אמר הרופא, "מה זאת אומרת? אני התאמצתי כל כך, כל אותו הלילה לא ישנתי אפילו שניה, לגימה אחת של קפה לא לגמתי. השקעתי את כולי במאמץ להציל את חיי החולים. איך אפשר לטעון עלי טענות? .... אמר לו השופט, "כל זה נכון. אתה באמת רופא מסור. אבל, הרי המנהל אמר לך שאם אינך משתלט על המצב תתקשר אליי, מדוע לא התקשרת"? ... ועל כך לא היה לרופא מענה.

אומר הרב פינקוס, הנשמה שלנו ירדה לעולם הזה. עולם של מאבקים, מלחמה בלתי פוסקת בין היצר הטוב ליצר הרע. היצר הרע הינו מתוחכם ביותר. אף פעם אינו מציג עצמו כרע. הוא מתחפש תמיד באיציטל של רצון להיטיב.

העולם הזה מלא קשיים, גשמיים ורוחניים. אדם רוצה ללמוד בהתמדה, אבל לא הולך לו. אין לו ראש, הוא קשה תפיסה. וכי משום כך ירים ידיים, וכי יוותר? חלילה. הקב"ה שלח אותנו לעולם הזה והטיל עלינו מטלות ואם קשה, אם האדם מרגיש שבכוחותיו הדלים אינו מסוגל, "שירים טלפון"! יבקש מהקב"ה שיסייע בידו! אם לא, הרי הוא דומה לאותו רופא שאמנם עשה את כל המאמצים, אבל את הדבר המתבקש לא עשה. לא הרים טלפון למנהל בית החולים. אך צריך לקחת לתשומת לבנו, כאשר אנו מדברים על תפילה, אנו מדברים על תפילה אמיתית. לא מן השפה ולחוץ. לא תפילה של יציאה ידי חובה. כי אין תפילה שחוזרת ריקם. וישמע החכם ויוסיף לקח.







## **"וְשַׁבַּת עַד ה' אֶלְקִיךָ" (ד, ל) - להרחיק מעצבות**

### **ולהיות בשמחה**

רבי נטע פריינד זצ"ל שאל פעם את רבי שלמה מזוועהיל זי"ע דרך לתשובה, ונענה לו בפשטות 'לומדים רמב"ם הלכות תשובה'. והנה לבד מתירוצו הפשוט להגות בדברי הרמב"ם הדק-היטב כדי לדעת את דרכי התשובה, יתכן שאולי רמז בזה גם שצריך לחזור בתשובה מתוך שמחה, שהרי התורה מביאה את האדם לידי שמחה כמו שכתוב (תהלים י"ט, ט): 'פְּקוּדֵי ה' יִשְׁרִים מְשֻׁמְחֵי לֵב', ולכן פקד עליו ללמוד הלכות תשובה בספר הרמב"ם כדי שעל ידי זה יחזור בתשובה מתוך שמחה.

וכמו שכתב רבי שלום מקודינב זי"ע (בפרשת ויגש) שהחילוק בין לב נשבר לעצבות הוא, כי מי שלבו נשבר בקרבו מרגיש שאין בריה שפלה יותר ממנו בעולם, ואילו השרוי בעצבות - כועס ומקפיד על כל העולם, ועל כך אמר יוסף לשבטים כאשר נתוודע אליהם (בראשית מ"ה, ה): '**נַעֲתָה אֶל תַּעֲצָבוֹ וְאֶל יַחַר בְּעֵינֵיכֶם**', וכבר אמרו במדרש (בראשית רבה פרשה כ"א, ו): 'אֵין נַעֲתָה' אלא לשון תשובה, וכפי שאמר להם יוסף 'נַעֲתָה', היינו שיחזרו בתשובה, אמנם 'אֶל תַּעֲצָבוֹ', לבל יעשו כן מתוך עצבות אלא מתוך שמחה, כי עיקר מצות תשובה היא להיות בבחינת 'נַעֲתָה', שיזכור רק מההווה ויסיח דעתו מהעבר והעתיד, וע"י זה לא יפול ברוחו, וממילא 'וְאֶל יַחַר בְּעֵינֵיכֶם' שלא יבואו לידי כעס, כי בזאת יוכלו לבדוק ולבחון את עצמם אם הם חוזרים בתשובה מתוך לב נשבר או עצבות, כי מי שיש לו לב נשבר אינו כועס על אחרים.

וסיפר שפעם ראה אותו אביו רבי ברוך מרדכי מקודינב זי"ע כשעננה של צער על פניו, והוכיח אותו על כך, תמה הבן בפני האב, מדוע מוכיחו דווקא על זה, והלא יש לו עוונות גרועים וחמורים יותר מאלו, השיב לו אביו 'אותן עבירות ידועות לך שהן חטאים, ואילו עצבות נדמה בעיני האדם שהיא מצוה שהוא חוזר בתשובה, אך האמת היא שזו עבודה זרה ממש'. **מעשה** דומה היה אצל הרה"ק ה'בית אהרן' מקארלין זי"ע, פעם פגש את נכדו כשליבו נשבר בקרבו, והוכיחו על כך בארוכה, שדרך החסידים להיות בשמחה תמיד ולא תוסיף עצב עמה, שמע הנכד והצטדק שיש לו עבירות חמורות וגדולות מזו, כאומר בטרם יתקן דבר זה עליו לחזור בתשובה על עוונות חמורים מזו, נענה ה'בית אהרן' והשיב לו בחכמה 'אכן זה גופא החיסרון, שדברים אחרים ידוע לך שעוונות המה, ואילו מידת העצבות אינה נחשבת בעיניך כעוון, והאמת שהיא אבי אבות לכל החטאים, שהיא מביאה וגוררת לכל הדברים הרעים.

[באר החיים]

רבי אהרון מקרלין אמר: "עצבות פירושה: חייבים לי, חסר לי. האדם חושב כל הזמן על עצמו, ואין ליבו לשמים. מי אמר שחייבים לך ואתה אינך חייב"?...

חסיד אחד בא לפני ר' אברהם מפורישוב כשהוא מדוכא ועצוב: "רבי, כל חיי מלאים עצב, יגון וסבל רב. מדוע נגזר עליי לחיות כך"?...

השיב לו הרבי: "מניין לך שהעצבות והיגון שלך הם תוצאה של הייסורים? אולי הדבר הפוך - מפני שאתה עצוב, אתה סובל! נסה להתגבר על הדיכאון ולרכוש לך מעט שמחה, וממילא ייעלמו הייסורים מעצמם"...

אחד הדברים בהם לוקים הדורות האחרונים יותר מהדורות הראשונים הוא העצבות. אם מחמת חולשת הנפשות ואם מחמת קצבם הסואן של החיים המסחררים. בין כך ובין כך העצבות כיום היא מהמניעות העיקריות לעבודת השם.

ה'בעל שם טוב' הקדוש ראה בעצבות מקום הטעון תיקון גדול ורבי נחמן מברסלב, הלך בעקבותיו, הרחיב ופילס דרכים לתיקון עיוות גדול זה.

**העצבות** - אינה עבירה כשלעצמה, אבל היא גורמת להרבה עברות גדולות! אכן, לא לאו מן התורה ולא גזרה מדרבנן היא, אבל היא רעה המובנת מאליה לכל משכיל הדורש את אלוקיו, באשר היא טומנת בחובה גרעיני פריקת עול ושורש פורה ראש ולענה. תחילתה אולי פשוטה ותמה; אך סופה נפילה לשאול ומצולות התאוות הרעות עבירות שבין אדם לחברו, ועד לכדי כפירות ואפיקורסות רחמנא ליצלן.

בפרשת כי תבוא - פרשת הקללות, מובא פסוק שיכול לתת אור לדברינו שנאמר: "תַּחַת אֲשֶׁר לֹא עֲבַדְתָּ אֶת ה' אֱלֹהֶיךָ בְּשִׂמְחָה וּבְטוֹב לֵבָב מִרֵּב כָּל" (דברים כ"ח, מ"ז). כאשר לפני כן מזהירה אותנו התורה הקדושה (כ"ו, י"א): "וְשִׂמְחַתְּ בְּכָל הַטּוֹב אֲשֶׁר נָתַן לְךָ ה' אֱלֹהֶיךָ" - להודות על כל הטוב שנתן לך ה' יתברך.

כשאדם אינו שרוי בשמחה ואו בעצבות הוא מושך דינים והקפדות וחלילה יכול לקבל את הקללות הכתובות בתורה. אם כן, יסוד כל הרעות הוא העצב.

ואמר דוד המלך ע"ה (תהלים קל"ט, כ"ד): "וְרָאָה אִם דָּרְךָ עֲצָב בִּי" וברש"י: אם דרך מעצבה וקלקול בי.

אמרו חז"ל (מסכת פסחים ק"ז): "אין השכינה שורה... מתוך עצבות". אם חפץ אדם להשרות עליו את השכינה הקדושה (הנקראת שמחה), לא יוכל לצפות לכך אם הוא בעצבות.

**"אמר רב פפא, אין עצבות לפני הקב"ה, שנאמר, הוד והדר לפניו עוז וחדוה במקומו"** (חגיגה ה:).

העצבות היא היפך הקדושה, והנה ממקור הסטרא אחרא (זוהר נ"ח ע"א).

בשער הגלגולים אשר לרבי חיים ויטאל כתוב: **"כל העצבון בא מן החיצונים"** כן קיבל מרבו האר"י הקדוש, שהזהירו להישמר תמיד מעצבות, כמו מכעס וקפידות, שכולם כאחד משורש הדינים הם באים, כלומר, מהקו התקיף והעז שבעולמות העליונים, ממנו יונקים כוחות טומאה, סטרא אחרא, וכל מרעין בישיין, רחמנא ליצלן (זוהר חדש תרומה נ"ד ע"ב; זוהר שמות רעו).

לדברי רבי נחמן בשיחות הר"ן (שיחות הר"ן מ"א) "לב נשבר ועצבות אינו עניין אחד כלל, כי לב נשבר הוא בלב, אבל עצבות הוא בא מן הטחול". "עצבות הוא כמו מי שהוא בכעס וברוגז; כמו מי שמתרעם ומתלונן עליו יתברך ח"ו על שאינו עושה לו רצונו, אבל לב נשבר הוא כבן המתחטא לפני אביו, כתינוק שקובל ובוכה לפני אביו על שנתרחק ממנו וכו'" (שם מב). כששאל פעם אחד החסידים את רבי נחמן, מה הבדל בין לב נשבר לעצבות, השיב: "לב נשבר הוא כך, שאפילו כשעומד בין העולם, יחזיר פניו ויאמר: רבונו של עולם וכו'". כלומר, שכל כך יהיה אדם שבור ומשתוקק לה' יתברך, שלא יוכל להתאפק אף בהיותו בין אנשים מלקרוא אל ה' מעומק לבו.

לסיכום דברינו אומר דוד המלך ע"ה במזמור ק' - מזמור לתודה: **"עֲבַדוּ אֶת ה' בְּשִׂמְחָה בָּאוּ לִפְנֵי בְּרִנָּה"**, כלומר עבודת השם צריכה להעשות מתוך שמחה, וכאשר העשייה היא מתוך עצב וכדוך, היא עלולה להביא לתוצאות לא חיוביות ואפילו לתוצאות הרסניות. וידוע שעצבות משפיע על נפש האדם שמשפיעה על גופו הפיזי של האדם, העצבות יכולה להביא תחלואים ומחלות ל"ע על אדם ששרוי בלא שמחה ובעצבות.

מה יעשה אדם שנמצא בעצבות אומר רבי נחמן ידחוף את עצבו לשיר ולנגן כי **"ע"י נגונים ומחזיקת כח מתמתקים כל הדינים"**.

וכתוב בתיקוני זוהר (ס"ז): **בשמחה אותיות ב-מחשבה**, דהיינו השמחה של האדם תלויה באדם עצמו ברצונו ובמחשבתו.





## שבת נחמו

### שכר המזכרים לגאולה

אמרו חז"ל במדרש (ילקוט שמעוני): עתיד הקב"ה להפוך את תשעה באב לשמחה, שנאמר (זכריה ח, ט): "כֹּה אָמַר ה' צְבָ-אוֹת, צוֹם הָרְבִיעִי וְצוֹם הַחֲמִישִׁי וְצוֹם הַשְּׁבִיעִי וְצוֹם הָעֲשִׂירִי יִהְיֶה לְבֵית יְהוּדָה לְשִׂשׁוֹן וּלְשִׂמְחָה וּלְמַעֲדִים", ולבנות את ירושלים ולקבץ גלויות ישראל לתוכה, שנאמר (תהלים קמז, ב): "בִּוְנָה יְרוּשָׁלַיִם ה' נִדְחֵי יִשְׂרָאֵל יִכְנָס".

בא וראה גודל מעלת המזכרים והמצפים לגאולה. אמרו חז"ל (פסיקתא רבתי ל"ה, ב): "ילקוט"ש צפניה רמז תקס"ז: "גִּילִי מְאֹד בַּת צִיּוֹן הָרִיעִי בַת יְרוּשָׁלַיִם הִנֵּה מִלֶּכֶךְ יָבֹא לָךְ" (זכריה ט, ט), זה שנקרא מלך שעתיד הוא למלוך על דורות הראשונים (בתחיית המתים) ועל דורות האחרונים. והקב"ה מכריז להם לכל צדיקי דור ודור, אמר להם: צדיקי עולם, אף על פי שדברי תורה חביבים הם עליי, שחיכתם לתורתך ולא חיכתם למלכותי (פירוש: בזאת לא יפה עשיתם שחיכתם לתורתך ולא חיכתם למלכותי), שבועה היא לפניי, שכל שיחכה למלכותי, אני בעצמי מעיד בו לטובה, שנאמר (צפניה ג, ח): "לֹכֵן חָפְזוּ לִי נְאֻם ה' לְיוֹם קוֹמִי לְעֵד", אבלים שנצטערו עמי על ביתי החרב ועל היכלי השמש, עכשיו אני מעיד בהם, שנאמר (ישעיה נז, ט"ו): "וְאֵת דִּכָּא וְשִׁפְלָא רֹחַ", אל תהי קורא 'אֵת דִּכָּא' אלא אתי דכא, אלו אבלים ציון שהשפילו את רוחם ושמעו את חרפתם ושתקו, ולא החזיקו טובה לעצמם. ביאר בספר 'שומר אמונים': הנה כתב ב'עמק המלך': יש בשמים ג' בתי דינים, בית דין של מלאכים, שזה קשה וחמור מאוד, שאין להם השגה בגירוי היצר. בית דין של צדיקים ובית דין של הקב"ה בעצמו, שזה רחמים פשוטים, ולזה אמר דוד המלך (תהלים י"ז, ב): "מִלִּפְנֵיךְ מִשְׁפָּטִי יֵצֵא עֵינֶיךָ תַּחֲזִינֵה מִיִּשְׂרָאֵל", 'מִלִּפְנֵיךְ' דייקא, אז יהיו הכל מישרים. נשבע הקב"ה שכל מי שיצפה למלכותו - יזכה שיהיה נידון בבית דינו של הקב"ה, והוא יעיד עליו לטובה! וכל זה הוא ביום הדין הגדול והנורא הבורע כתנור, שעליו נאמר 'מי יזכה לפניך בדין', ועל המצפים לישועתו הקב"ה בעצמו יעיד עליהם לטובה.

### הגאולה

ב'שומר אמונים' במאמר על הגאולה, הביא מאמרים נפלאים מרבתינו על הגאולה העתידה: כיוון שמת משה רבינו ע"ה - סניגורן של ישראל, היה הקב"ה נזכר בו שלא נמצא סניגור כמותו, שנאמר (ישעיה ס"ג, י"א): "וַיִּזְכֹּר יְמֵי עוֹלָם מִשֶּׁה עֶמֶד". אמר הקב"ה: בעולם הזה היה בשר ודם שנעשה לכם סניגור ומושיעכם, אבל לעתיד לבא אני בכבודי נעשה לכם סניגור בפני שרי אומות העולם ומושיע אתכם מהם, שנאמר (ישעיה ס"ג, א): "אֲנִי מְדַבֵּר בְּצִדְקָה רַב לְהוֹשִׁיעַ" (ילקוט שמעוני עקב תתנ"ב).

**שנו רבותינו:** (מסכת זבחים ק"ז): בשעה שמלך המשיח נגלה, בא ועומד על הגג של בית המקדש, והוא משמיע לישראל ואומר: 'ענווים הגיע זמן גאולתכם, ואם אין אתם מאמינים ראו באורי שזרח עליכם', שנאמר (ישעיה ס, א): "קוֹמִי אוֹרִי כִּי בָא אוֹרְךָ וְכָבוֹד ה' עֲלֶיךָ זָרַח", ועליכם בלבד זרח ולא על אומות העולם (פסיקתא רבתי ל"ז, ב).

### באותה השנה שמלך המשיח נגלה בה

כל מלכי אומות העולם מתגרין זה בזה, מלך פרס מתגרה במלך ערבי, והולך מלך ערבי לארם ליטול עצה מהם, וחוזר מלך פרס ומחריב את כל העולם, וכל אומות העולם מתרעשין ומתבהלים ואומרים להיכן נבוא ונלך להיכן נבוא ונלך, ואומר להם לישראל: בני אל תתיירו כל מה שעשיתי לא עשיתי אלא בשבילכם מפני מה אתם מתייראים, אל תיראו הגיע זמן גאולתכם, ולא כגאולה ראשונה הגאולה האחרונה, כי גאולה ראשונה היה צער ושעבוד מלכויות אחריה, אבל גאולה אחרונה אין לכם צער ושעבוד מלכויות אחריה (פסיקתא רבתי ל"ז, ב).

## "וְנִשְׁמַרְתֶּם מֵאֵד לִנְפְשֵׁיכֶם..." (ד, ט"ו)

אמר ה'חפץ חיים': חייב אדם להשגיח על גופו כדרך העגלון שמשגיח על סוסו שלא ירעב, כי ממנו הוא משתכר לפרנסתו. לכן אסור לאדם לסגף גופו, כי ממנו תוצאות חיים לנשמה, שע"י גופו האדם מפרנס נשמתו ועושה מצוות ומעשים טובים וזוכה לחיי העולם הבא. והוכיח ה'חפץ חיים' את אחד מראשי הישיבות שהיה מונע עצמו מלאכול קצת בשר בכל יום, כדי לחסוך בשביל תלמידיו שלא יחסר להם.

אמר לו ה'חפץ חיים' במתק שפתי: בין המון העניינים המוטלים על ראש הישיבה, יש עניין נחוץ שראוי לתשומת לב מיוחדת, והוא - הדאגה שלתלמידים יהיה ראש ישיבה בריא.

## "וְנִשְׁמַרְתֶּם מֵאֵד לִנְפְשֵׁיכֶם..." (ד, ט"ו)

נאמר ברמב"ם (דעות פ"ד א'): הואיל והיות הגוף בריא ושלם - מדרכי ה' יתברך הוא, שהרי אי אפשר שיבין או ידע מידעת הבורא והוא חולה, לפיכך צריך להרחיק אדם עצמו מדברים המאבדים את הגוף, ולהנהיג עצמו בדברים המברין והמחלימים. ואלו הן: לא יאכל אלא כשהוא רעב. לא יאכל אדם עד שילך קודם אכילה, עד שיתחיל גופו לחום.

ועוד כלל אחר אמרו בבריאות הגוף: כל זמן שאדם מתעמל ויגע הרבה - אין חולי בא עליו... וכל מי שהוא יושב לבטח ואינו מתעמל, כל ימיו יהיו מכאובים וכוחו תשוש. עוד כתב הרמב"ם: יש מאכלות רעים ביותר, כדגים הגדולים המלוחים הישנים והגבינה המלוחה הישנה, ואדם שהוא חכם וכובש את יצרו ולא ימשך אחר תאוותו, ולא יאכל מהנזכרים כלום... הרי זה גיבור. וכתב ה'חזון איש' ב'קובץ אגרות' (ח"א קלז): 'הדקדוק על אמצעי הבריאות היא עבודה אהובה לפני יתברך. (ח"א קלח) 'ולכן תשתדל נא להתגבר על רצונות הטבעיות ולמלא אחר פקודת הרופאים במה שמוצאים לצורך הרפואה'. (ח"ב צח) 'מאוד הייתי חפץ שתבריא גופך להעמידו על משקלו הנורמלי, ואולי יעלה בידך לעשות מה למען זה אל תזניח הדבר'. (ח"ב ק) 'אולי אפשר לך לסור לנופש לחודש ימים להחלמה, תשתדל נא בזה לבקש נפשך להתחסד על גופך' (ח"ב ס"ק).

## "שִׁמְעַי יִשְׂרָאֵל ה' אֱלֹהֵינוּ ה' אֶחָד" (ו, ד) -

### ממתן תורה זכו ישראל לקריאת שמע

מובא במדרש (דברים רבה ב', ל"א): 'מהיכן זכו ישראל לקרוא שמע? אמר רבי פנחס בר חמא - ממתן תורה, כיצד אתה מוצא שלא פתח הקב"ה בסיני תחילה אלא בדבר זה, שאמר להם: 'שמע ישראל אנכי ה' אלוהיך' נענו כולן ואמרו ה' אלוהינו ה' אחד', ומשה אמר 'ברוך שם כבוד מלכותו לעולם ועד'.

## "וַיִּכְבֵּל נַפְשֶׁךָ" (ו, ה) - המוסר נפשו על קידוש ה'

### אינו מרגיש בייסורים שם

כתב ה'תשב"ץ קטן' (סי' תט"ו): המהר"ם אומר שכשהאדם גומר בדעתו לקדש את ה' וימסור נפשו על קידוש ה', כל מה שעושין לו - הן סקילה הן שריפה הן קבורת חיים הן תליה - אינו כואב לו כלום. והביא ראיה מהמסורת, שנאמר: 'היכוני' ב' פעמים במסורת, 'הכוני פצעוני' - הכוני בל חליתי. כלומר, כשהם הכוני ופצעוני - בל חליתי - לא כאב לי. ומביא ראיה מספר 'היכלות': רבי חנניא בן תרדיון היה במקום קיסר ששה חדשים והרג 6,000 דוכסים והגמונים, ולסוף 6 חדשים נלקח למעלה ושרפו אחד כדמותו במקומו. ודע שכן הוא, שאין אדם בעולם שאם היה נוגע באצבע קטנה באש שלא היה צועק, אפילו אם היה בדעתו לעכב עצמו - לא יכול היה, ורבים מוסרים עצמם לשריפה ולהריגה על קידוש ה' ואינם צועקים לא 'אוי' ולא 'אבוי', וגם אומרים העולם שכיוון שמזכיר שם המיוחד תחילה - מובטח הוא שיעמוד בניסיון ולא יכאב לו'.





## ”שְׁמֹר אֶת יוֹם הַשַּׁבָּת לְקַדְּשׁוֹ” (ה, י"ב) - סיפור

אישה אלמנה צדקת וחסודה הקפידה מאוד על מצות הדלקת נרות שבת. מנהגה של האישה היה להקדים ולהדליק עשרה נרות, מדי ערב שבת, כשעה לפני השקיעה.

בעת ז', מרבה הייתה להתפלל בבכיות אל מול הנרות הדולקים. לאותה אישה היה בן יחיד שיצא לתרבות רעה.

פעמים רבות הפצירה בו האם שלא יחלל שבת ושלא יעשן, אך הבן סירב למלא את בקשתה. היא חזרה והתחננה לפניו יום יום, אך הוא בשל.

ערב שבת אחד הרבתה האם בתפילה, וביקשה מבנה כי לכל הפחות - בזמן שנרות השבת שלה דולקים - לא יחלל את השבת. על כך, הסכים הבן להתחייב אף בחרם.

מה עשתה האישה? קנתה נרות שבת גדולים במיוחד, עד שלבסוף קנתה לכל שבת עשרה נרות נשמה גדולים, אשר דולקים עשרים וחמש שעות... מכיוון שהבן התחייב בחרם שלא לחלל את השבת בעוד הנרות דולקים, לא עמדה בפניו ברירה, אלא לשמור על קדושת השבת...

האם, אשר הייתה במצב כלכלי דחוק במיוחד, הייתה חוסכת במשך כל השבוע כדי שיהיה בידה הסכום הנדרש לרכישת הנרות, והבן עמד נפעם למול מסירות הנפש של אמו לקיום המצווה. היא הייתה מוותרת על מוצרי מזון, ובמעט כספי הפנסיה שקיבלה - הייתה רוכשת את הנרות.

מסירות נפש זו סדקה את מעטה האבן אשר היה על לב הבן, עד שנעשה לבעל תשובה גמור! [נפלאותיך אישה!]

מכאן תדע כל אם בישראל שזמן הדלקת נרות הוא זמן מסוגל מאוד לקבל את תפילותיה, זהו זמן ששערי שמים פתוחים, וזה הזמן שהאם תשא תפילה מעומק הלב על בעלה ועל יוצאי חלציה. ויהי רצון שיתקבלו התפילות "כי שומע תפילות עדיך כל בשר יבוא".

## בברכת התורה

"לְאָדָם מַעֲרָכִי לֵב וּמֵה' מַעֲנֶה לְשׁוֹן" [משלי טז, א]

### לעילוי נשמת

מור"ר אבי: יעקב בן רחל וצדוק מרת אימי: שרה-סרח בת שמחה ויוסף: הרב מאיר נסים בן כמסאנה מרכוס מרדכי בן רבקה ויוסף: דינה בת שרה: הגאון רבי יעקב אדלשטיין זצ"ל נפתלי בן רחל: אברהם בן שמחה: גורג'י בן שמחה: יעקב ישראל בן גלית רבי מאיר בן אשר: יוסף חיים בן לאה: יהודה בן טובה: בן ציון קליין שלמה בן זוהרה: יעקב בן סאלם: חיים בן דוד ורחל אשר מסעוד בן זוהרה: רחמים בן חאורו אברהם: רפאל בן תמו אפרים בן ציון ורבקה: עופר בן יחיאל: דוד (חוליה) בן שמחה משה אהרן בן מאיר יצחק: מאיר בן שמחה: שמעון בן רחל בן זינו שמחה בת סרח: יפה נדרה בת נעמה: רחל בת שמשון: דליה בת חיים הגר בת אהרן והרתה: כותן בת חביבה: אהובה (דייז) בת טובה רחל בת חנה: חנינה בת כמסיה: ורד בת אידה: חנה בת אביבה וראובן שושנה נוואל בת שדרה.



**להצלחה:** אליעד יעקב, הדס-הודיה, תמר, יעל, מיכל שרה בני פאולה: בנימין בן צילה גילי בלומנר (יוצר תמונות AI). אלעזר בן שמחה

**זיווג הגור:** ג'ימי שמואל בן אסתר: אליעד יעקב בן פאולה: יצחק בן חיה: אליהו בן אילנה רחלי בת זרבה: עדינה בת שמחה: בתיה בת אסתר: זרבה בת אטו נעמה בת אסתר: תמר בת פאולה: אריק בן חיה: שלי בת חיה

### לרפואה:

אחור בן רחל: משה בן רחל מנחם בן עליזה: שמעון בן רחל: אברהם בן אנט עמר בן הר: גולן בן דינה: אסתר בת שושנה אורטל בת גלית: ויקטוריה בת שרה: זולית בת חנה פאולה בת דינה: גלית בת רות: מרים קרן בת רבקה איהל לאה בת צפורה רחל בת נארה: רות בת לינה: נורית בת רחל לימור הודיה, ושושנה בנות חנוך יפה: תהילה בת סיון

### לזרע של קימא:

יהודה יחזקאל יוסף בן רחל מרים נפתלי שלמה בן לאה: ליאור בן דינה שושנה רייזל בת מינה: שירה בת שושנה שמחה צביה בת רחל: יובל בן שלומית רחל בת חיה: לאה רחל בת איריס ויקטוריה תקוה בת רינה: דניאלה בת עופרה מאיר יעקב בן רחל: הילה בת ישראלה אושר בת אורנה: מירי בת סוזן

להזמנות, להקדשות ולתרומות או במייל:

[Ronbarina@gmail.com](mailto:Ronbarina@gmail.com)

מצוה לתרום מכספי מעשר לזיכוי הרבים

## ”וְאַהֲבַת אֶת ה' אֱלֹקֶיךָ בְּכָל לִבְךָ וּבְכָל נַפְשְׁךָ

## וּבְכָל מַאֲדָךְ” (ו, ה) - סיפור מדהים

הדבר ארע בימי מלחמת העולם השנייה, כאשר המגף הנאצי השתלט על העיירה קוז'ניץ.

הגרמנים הארורים החלו לטהר את העיירה מיהודיה, ועל פי רשימותיהם - גם ראש העיירה היה בן הגזע הנחות.

כיצד השיג יהודי את המשרה הרמה? ובכן, ראש העיירה היה יהודי בשם "גנשר", אשר נקרא בפי כל "גנשר המשומד".

וכל זאת, משום שגנשר היה אכן משומד, המוסר יהודים תמימים לשלטון הפולני בעבור בצע כסף.

זו הייתה הסיבה לכך, שהפולנים שונאי היהודים חיבבוהו והפקידו בידיו את משרת ראש העיירה.

ביום ראש השנה של שנת תש"ג העלו הנאצים באש את בית הכנסת המפורסם של המגיד מקוז'ניץ, ולמחרת החליטו להיטפל לראש העיירה היהודי, מר גנשר.

ראש העיירה המשומד, כלל לא ראה עצמו כיהודי. הוא היה חבר נאמן במפלגה הקומוניסטית שחרתה על דגלה את האתאיזם, ואורח חייו היה רחוק מכל לחלוותיות של יהדות.

אולם הנאצים לא התרשמו מכך. בעיניהם הוא היה יהודי לכל דבר ועניין.

כאשר פרצו לביתו והורו לו להתלוות אליהם, התחנן ראש העיירה ההמום על נפשו. הוא ייחל לרחמיהם של הארורים, ובסתר ליבו קיווה כי ישתכנעו ממראהו הנכרי. על מה שארע לאחר מכן במפקדת האס-אס סיפרה עדת ראייה, ניצולת שואה,

בשם פסיה שרשבסקי, ששטפה באותה שעה את הרצפות. גנשר הובל למפקדת האס-אס וסביבו עמדו עשרים גרמנים שהיכוהו עד זוב דם. "אתה יהודי או לא?" צרחו לעברו.

גנשר לא ענה. ברד המהלומות לא פסק, אולם גנשר עמד על עומדו בקומה זקופה. פניו כוסו בדם, ושתיקתו נמשכה. הוא חשק את שפתיו ולא הוציא הגה מפי.

ולפתע נדלק זיק שטני בעיניו המרושעות של איש הגסטאפו. הייתה לו דרך משלו לברר את העניין. הוא רמז לאחד מחייליו, והלה רץ אל פח האשפה, הוציא משם ספר תורה, והבעיר כמה עצים על הרצפה. הקצין הבכיר תקע לידי של גנשר את ספר התורה. "אם תזרוק את ספר התורה לאש, נדע כי נאמן אתה לדרכך החדשה, וכי עברך היהודי מאחוריך!" סינן הקצין מבין שיניו, "אך אם לא תעשה כן..." הוא לא היה צריך לסיים את המשפט. המסר היה ברור.

ראש העיירה התבונן בבהלה בספר התורה המונח בחיקו, עיניו התרוצצו בחוריהן באימה, וליבו היה כבד עליו. ידיו, שלא אחזו בספר תורה מזה עידן ועידינים, רטטו לפתע בהתרגשות נוראה. הנאצים שהקיפוהו התבוננו בו בציפייה דרוכה.

ולפתע אימץ הקומוניסט המושבע את הספר הקדוש אל ליבו, נזדקף מלוא קומתו וצעק בקול גדול: "לא אשליך את ספר התורה אל האש! את זה אהבתי! הנני יהודי, יכולים אתם להמיתני, אין דבר, לא איכפת לי, עכשיו הוקל לי. כל הזמן לא יכולתי לגלות זאת, סבלתי, בנפשי תמיד נשאיתי יהודי ואהבתי את אחיי אהבה עזה. תודה רבה לכם מרצחים!"

מכת אגרוף חזקה הפסיקה את דבריו. פניו של גנשר החווירו והוא צנח על האדמה. הגרמנים הארורים יצאו מדעתם מרוב כעס. עינם היתה צרה בנפשו הרוממה של גנשר, ששמה אותם ללעג ולקלס. הם אחזוהו והשליכוהו בעצמו אל המדורה הבוערת. וכך זכה אותו יהודי שנתרחק מיהדותו, לסיים את חייו על קידוש השם ועל קדושת התורה. הניצוץ היהודי שלא כבה מעולם, התלהט עד כדי מדורה עצומה...

[דרך עץ החיים]