

ראה

גליון מס' 422
ל' אב תשפ"ב



יהודים של מסירות נפש, זה כבר אומר הכל!

הרב אפרים שרבני שליט"א

העניין טעון גניזה • נא לא לקרוא בשעות התפילה

לפני כשבועיים דיבר איתי בחור על תפקיד בכיר שהציעו לו בארגון מסוים, משרה שתעזור לו מאוד בחיים הן מבחינה כלכלית והן מבחינת שעות נוחות, זמן לאשה ולילדים וזמן של קביעת עיתים לתורה. "הרב תתפלל עליי שאני אעבור את השלב האחרון של הקבלה".

כשמעתי את השם של הארגון נזכרתי שאני מכיר אדם שהוא אחד מן הגורמים החשובים שבארגון, ואולי אוכל לבקש ממנו לעזור בעניין הזה. התקשרתי אליו וביקשתי כמו שאני מבקש על הבן שלי שפשוט יעזור ליהודי טוב להסתדר בחיים. הוא אמר לי שבעזרת ה' הוא ידאג לעשות הכל בכדי לעזור. הוא הוסיף ואמר, שחייב לעדכן את הבחור שמדי פעם ישנן הקפצות בשבת כיון שזה עניין של פיקוח נפש.

התקשרתי לאותו הבחור והודעתי לו שישנם סיכויים טובים שהוא יתקבל, אך הוספתי לו שכנראה פעם בכמה זמן, דבר זה כרוך בהקפצות בשבת באופן שהוא פיקוח נפש. הוא רק שמע את המילה שבת ומיד אמר "לא, לא, לא, כבוד הרב, תודה רבה, אני אשאר במקום שלי". שאלתי אותו אם הוא רוצה שאני אבדוק את הדבר לעומקו, אך הוא השיב "לא הרב, תודה רבה על המאמץ, שבת זו שבת".



התפעלתי. הוא העביר לי שיעור באמונה, בלי חשבונות, בלי שכלים. למרות שהוא ידע שהמהלך הזה עתיד לעשות לו כל כך טוב בחיים, משכורת גבוהה, שעות נוחות, משרד, רכב, כבוד ובייחוד שהייתה אפשרות לעיין על כך בהלכה, וכמו שהיו מקרים רבים שתלמידי חכמים הורו להיתר. אך הוא הניח את הכל בצד ברגע אחד ובחר רק באחד, אשריו ואשרי חלקו.

דבר אחד אני יודע, שכל כך הרבה טוב מחכה לבחור הזה, כמה הצלחה, כמה נחת, כי בזמן אמת הוא בחר בה' יתברך. אני בעזרת ה' עוד אעדכן אתכם על הבחור הזה.

את ה' יתברך לא מוכרים בגלל כסף, לא בגלל עבודה ולא בגלל אשה או גבר.

בתלמוד (בבא בתרא נח.) מסופר על אחד מן הקדושים ששמו היה ר' בנאה, שניגש אצלו אדם שגילה שעשרת בניו אינם בניו הביולוגיים ורק ילד אחד מבניהם הוא שלו. מחמת כן הוא הכין צוואה שבה כתוב שלא תעבור הירושה אלא לבן אחד מתוך העשרה שייבחר על פי שיקול דעתו של הרב, שהוא אכן היורש האמיתי.

לאחר פטירתו של אותו אדם, הגיעו כל העשרה אצל הרב וכל אחד טען שהוא הבן הביולוגי. זה טען המשך שיחת הרב בעמ' 3 <<

בתלמוד (יומא לח) מסופר על אדם ששמו ניקנור, שהלך להביא דלתות מיוחדות של נחושת מאלכסנדריה של מצרים, לבניין בית המקדש. בחזרתו לירושלים עמד עליו נחשול שבים לטבעו. נטלו המלחים אחת מן הדלתות והטילו לים בכדי להקל על משא הספינה, אך עדיין לא נח הים מזעפו.

בקשו המלחים להטיל לים את הדלת השנייה, אך ניקנור עמד וקשר את עצמו לדלת ואמר הטילוני עמה. "אם הדלת הזו לא תגיע לירושלים, גם אני לא אגיע". לאחר שראו המלחים את נחישותו הניחו לו, ומיד בחסדי ה' נח הים מזעפו. אך עדיין היה מצטער ניקנור על הדלת השנייה שנזרקה למים.

כשעגנה הספינה בנמל עכו נעשה לו נס ולפתע ראו את הדלת השנייה מבצבצת ויוצאת מתחת דופני הספינה. כל האנשים העומדים על הסיפון לא האמינו למראה עיניהם, דלת שעברה מרחק של חמש מאות ק"מ עומדת לנגד עיניהם, דבר שלא נתפס כל כך בשכל.

ניקנור שעמד מן הצד, אי אפשר היה לתאר את שמחתו, יהודי שרואה איך מן השמים לא שכחו את מסירות נפשו, ודאגו להחזיר אותו לירושלים עם שתי דלתות.

אמר לו ה' יתברך "אתה הסכמת לטבוע בשבילי? אני לא אתן לך לכאוב, אני ארים לך את הדלתות ממצרים".

ממשיכה הגמרא ומספרת, כל השערים שהיו במקדש שבתחילה היו עשויים מחומרים זולים (כשעלו מן הגלות בבבל בתחילה לא היה בידם את האמצעים לבנות בית מפואר כמו בית ראשון) והחליפו אותם לשל זהב, חוץ משערי ניקנור שהשאירו אותם עומדים במקומם אף שהיו עשויים נחושת.

נכון שהם לא עשויים זהב, אך הם היו עשויים ממסירות נפש, מיהודי שנתן את כל כולו למענו יתברך. זה החומר הכי יפה שאפשר לעשות ממנו דלת למקדש.

דעו לכם, יהודים יקרים, כל האנשים שזכו לכל הדברים המיוחדים שבעולם, אנשים ששברו שיאים, אם מבחינת בנים צדיקים, אם מבחינת בית מיוחד שאין לכל אחד, הם אנשים שמאחוריהם עומד סיפור של מסירות נפש, הנחת הזו לא באה להם בחינם.

מישהו שאל אותי מה זה מסירות נפש? אמרתי לו זה לוותר בשבילו.

יש הרבה אנשים שוויתרו בשבילו. כשהיה להם קושי מסוים או שאלה של הפסד עבודה עם משכורת טובה שמתנגשת עם דרך החיים שלהם, הם לא חשבו פעמיים, הם בחרו בו. קוראים ליהודים האלה, יהודים של מסירות נפש.



זה הזמן להתעורר!

אלויל!!!



זמני השבת ירושלים	
הדלקת נרות	לנוהים 40 דק'
18:35	18:55
יציאת השבת	יציאת השבת (ר"ת)
20:34	19:45

להזמנת דיסקים מרתקים של שיעורי הרב אפרים שרבני שליט"א: הרב חיים 055-6777644

אחד שלא יז ממיתו שנשאר נאמן לו, יותר נכון אחת, אשה אחת!
זוכרים את זו עם השערות על המסרק?! ה' יתברך הראה לו למי
באמת אכפת ממנו.

אם היא לא תשמע שהיא הכי... איך היא תדע!?

בדיבור – האדם כל הזמן צריך להזכיר לאשתו בדרכים שונות ומגוונות, אך בפה מלא, שהיא לפני כולם. כי כבר הזכרנו את דברי 'חובות לבבות' שהלשון היא הקולמוס (כלי הכתיבה) של הלב ושליחה של המחשבות, גם אם האדם מרגיש כן בתוך לבו זה לא כל כך עוזר, ובפרט במקום שיש לצד השני הרבה סיבות לחשוב אחרת והאשה מרגישה שיש לה מתחרים על לבו של בעלה. ועלינו לבחור את המילים המתאימות, שיש בהם את הכוח לתת בצד השני תחושה זו. מילים כמו: 'את הכי יקרה לי בעולם...', 'בשבילי את הכי...!', 'אין בעולם כמוך...!', 'כשמבשלת ורוצה להראות לה שהיא מספקת אחד בבישולים, לא להחמיא רק 'האוכל טעים' אלא יאמר 'זה הדג הכי טעים שאכלתי...!', [וכן על הבעל לשים לב שפעמים יוצא לו משפטים מהפה כמו: 'אני לא אתן לאף אחד בעולם, לפגוע באמא שלי...!', 'אני אתן לה את החיים שלי', אך באותם רגעים חושבת 'למה עלי הוא אף פעם לא אמר משפטים כאלה?!...!'] וכן האשה: 'אתה בעל מושלם... (וברוב הפעמים המילים הללו ידרבנו אותו להיות 'מושלם' יותר מכל הביקורות שאת מטיחה בו), 'אין עליך... אתה מלך שלי...! ואם קשה להוציא את המילים האלה מהפה - שוודאי זו בעיה שצריך לטפל בה - עד אז יכולים לקחת עט ודף ולרשום, זה הרבה פחות קשה. וכן אפשר לתת מחמאה עקיפה: הבעל מדבר עם חמותו: 'אין כמו הבת שלך בעולם...!', האשה פונה לילדים: 'אבא שלכם... הוא הכי...! וכו'.

"דיבורים כמו חול ו..."

במעשה – כאן הוא עיקר העיקרים בבניית האמון עלינו אנו מדברים, כי איך העולם אומרים: 'דיבורים כמו חול, ואין מה לאכול', וכמו שנשים רבות טוענות: 'הוא רק יודע לדבר, אבל בפועל, אני תמיד אחרי כולם', אמון קונים בעיקר על ידי מעשה. בכל פעם שמתנגשים שני הדברים, אם הבעל - מול האשה, העבודה מול האשה, החברים מול האשה, אפשר לומר שזו צומת דרכים מסוכנת, וצריך הרבה חכמה כיצד לנהוג, ומאידך גם יכול הבעל להניח עוד לבנה גדולה של אמון ביסודות ביתו אם ידע להתנהג נכון. **פעמים רבות החמות פוגעת בכלתה**, האשה הפגועה מספרת לבעלה, והוא מרגישותו לאמו מיד יוצא להגנת אמו, והאשה מרגישה 'תמיד הוא מגן עליה, לעולם הוא לא יגן עלי! והדרך הנכונה היא בכל עניין לגופו, פעמים יכול לדבר עם אמו (כמובן תוך שמירה מלאה על כבודה), ופעמים צריך למצוא איתה פתרון אחר, אך העיקר שהיא לא תרגיש שהוא תופס את הצד שלה. **גם לגבי העבודה** קורה שהאשה מרגישה שהעבודה לפני שתמיד הוא קובע איתה 'צ'ף' משהו בעבודה והוא מבטל אותה, שבשעות שהוא מקדיש לביתו ומשפחתו גם שם העבודה נכנסת והוא נמצא בטלפון. כמו כן פעמים שהאשה מתקשרת בצהריים, והאישה אומרת או שמזהה אצלה מצוקה קטנה או קושי או מצב רוח ירוד, והוא אומר לה 'עכשיו אני בא לבית נלך לטייל' או 'מחר אני לא אלך לעבודה, ניסע קצת לקברות צדיקים נטייל ונתפלל, רק שתהיי שמחה...! - זו דוגמא פשוטה, ויש עוד הרבה כמותה, שהבעל עכשיו 'עוצר את העולם' מתפנה מכל עיסוקיו ונא לדאוג לצרכי אשתו. **גם מצוי עם החברים**, שהאשה מרגישה כשצריך לעזור לחבר הוא רץ כשצריך לצאת עם החברים הוא רץ, שחבר צריך אוזן קשבת הוא רץ, אך אליה...? תמיד זה בפנים חמוצות תמיד הוא 'עושה טובה', וכך פעם אחר פעם מוכיח לה שהיא אצלו לא מקום ראשון. וההפסד הוא גדול לבית! והדברים ארוכים... **שבת שלום ומבורך שמעון שורתי!**



חברות ללא אמון אינה חברות! חלק ד'

בשבועות האחרונים דיברנו על 'אמון', ראינו עד כמה הוא תופס מקום רב בבית, על כמה הוא קריטי לקשר, וראינו כבר בשבועות האחרונים כמה דוגמאות. הגדרנו אותו כך: שמערכת הבית וצורת ההנהגה, הטכנית והרגשית, הגשמית והרוחנית, על אף שאיני יודע איך הם יתנהלו, יש לי סמיכות הדעת שהם יתנהלו בצורה ראויה, הוגנת, מחושבת, מתחשבת וישרה! ולמה? כיון שהצד השני הוכיח את עצמו, ושכך התנהלו הדברים עד כה, ומשכך יש לי את תחושת הרוגע והבטחון שכך ימשיכו להיות!

היום בע"ה נסגור את הנושא בעוד מקום שהאמון ההדדי בין בני הזוג חשוב מאד! הכותרת שלו הוא 'שהשני תמיד צריך להרגיש שהוא מספר אחד'! זוהי ההרגשה ההדדית, שחייב הזוג החפץ בקשר אמיתי להקנות אחד לרעהו, שהצד השני ראשון בסדר העדיפויות! ולצערנו הרב בדורנו רואים עוד ועוד הפרות של שלום בית ומריבות שכל שורשם היא רק בגלל חוסר בתחושה הזו, שהאשה מרגישה שאינה בדיוק בראש סדר העדיפויות שלו, ופעמים אפילו לא מרגישה שניה ושלישית, ופעמים מרגישה שהיא אפילו אינה ב'רשימה', זה יכול להיות אמא שלו, העבודה שלו, החברים שלו, וזה יכול להיות אף התורה שלו (כמו שדיברנו בעבר). וכן הבעל מרגיש שהוא 'אינו בראש מעיניה'. ולכן חובה עלינו לברר כיצד סוללים דרך לבנות אמון אמיתי בתחום זה.

רצה לגרש את אשתו, התגלגל במדרגות ואז...

הדברים צריכים לבוא לידי ביטוי במחשבה, בדיבור ובמעשה... **במחשבה כיצד?** על האדם להבין ולהיות באמת משוכנע שכך הוא צריך לחשוב ולהרגיש 'קודם כל אשתי' 'קודם כל בעלי', וכמה המציאות והניסיון, מראים בפועל איך בסופו של דבר הנאמנות הכי גדולה במצבי החיים הוא של בן־בת הזוג, ברגעים הלא פשוטים, לאחר שכולם נעלמים, כל אחד מתעסק בעניינים שלו, חוזר לשגרה שלו, האשה והבעל לעומתם נשארים צמודים זה לזו באש ובמים. **מספר הגאון ר' יצחק זילברשטיין שליט"א**, על מעשה שהגיע לפני חמיו, **הגאון ר' יוסף שלום אלישיב זצוק"ל** בעת שישב בכס הדיינות, והגיע לפניו אדם אחד ומבקש לגרש את אשתו... מה עשתה הגברת הזו? על מה גט? מקללת אותו?! מבזה אותו?! או אולי היא מכה את הילדים?! לא! היא משאירה שערות על המסרק... 'כמה פעמים אמרתי לה שתפסיק, היא לא מבינה, נמאס לי איני יכול כבר!'. אמר לו הרב אלישיב: 'אתה רוצה להחריב משפחה ולהפוך ארבעה ילדים ליתומים בגלל שערות על המסרק?! כנראה יותר מדי טוב לך בחיים, ואתה יוצא לחפש בעיות'. מספר הרב, שאותו אדם, בצאתו מבית הדין התגלגל במדרגות ושבר את הרגל. והנה בעת שהותו בבית החולים בימים הראשונים הגיעו כל קרוביו, משפחה, חברים מבית הכנסת, מהעבודה וכו' כעבור שבוע, היו באים רק משפחתו הקרובה, ומשעבר עוד שבוע נשארו בבית החולים רק הוא ובן אדם



עקב הביקוש הרב, נאלץ לחלק את העלונים בין בתי הכנסיות המרובים
אנו מתנצלים מראש, שכל הנראה העלון יגיע אליכם **פעם בשבועיים**.

הגבאים/המתפללים היקרים הרוצים לזכות את הרבים ולקבל את העלונים
בכל שבוע אצלכם בבית הכנסת פנו: **055-6777798 משה**



באר החסידות

אוצרות מעולם החסידות



בעבודתו יתברך, וכן להיפך ילמד החבר ממנו, וזה כדאי למרות שהוא עצמו יתעלה קצת פחות בעבודת ה' שלו. (מאור ושמש, פר' כי תצא).

לרגל אחר מעשיו

מה שנקרא זה החודש אלול, שאלול הוא מלשון "וַיִּתְרוּ אֶת אֶרֶץ כְּנָעַן", ובתרגום אונקלוס "ויאללון ית ארעא", והיינו שבחודש אלול צריך כל אדם לתור ולרגל את עצמו לידע חסרונותיו כדי להכין עצמו ליום הדין, כי עיקר החסרון כשאדם אינו יודע מחסרונו, ובדעתו שהוא שלם. (נאות הדשא לר' אברהם מסוכטשוב).

הכוח של הדמעות

חודש אלול מסוגל ומיוחד לתשובה, ועל ידי לימוד התורה הקדושה זוכה לתקן, ומי שלא למד יוכל לתקן על ידי דמעות, ובכוחם של הדמעות לכפר אפילו על עבירות שלא מועילה להם תשובה. (ישמח ישראל, כי תצא).



ימי חג ומועד

הימים האלו ימי הרחמים והרצון, בהם מתגלים הרחמים והרצון מלעיל לאין ערוך, כמבואר בספרים הקדושים, עד שאמרו שמה שמשיגים בשאר ימות השנה על ידי התאמצות ויגיעת נפש עצומה, אפשר להשיג בימים אלו בנקל, וכל זה לגודל רחמי האב על הבנים. וכן מובא בשם 'בעל התניא', שימים אלו קדושתם כל כך גדולה, לצד מידת הרצון והרחמים, עד שהיה תמה למה לא קבעו כימי חג ומועד, ולכל הפחות כחול המועד, וכל זה לסיבת מעלת גודל הימים, בהם אפשר להתקרב אל ה'- לעבודתו ויראתו, באופן שאין אח וריע ודמיון לשאר ימות השנה. (קונו' מרבה חיים).

עד מתי עצל תשכב?

באחד ממסעייהם המשותפים נקלעו האחים הקדושים ה'נועם אלימלך' ור' זושא בעיצומו של חודש אלול לכפר אחד נידח ונכנסו לביקתה מקומית, כדי לנוח קצת מטורח הדרך. מעבר לקיר, שמעו את בעלת הבית הכפרית מפצירה בבעלה הנופל שיכור ונס את שנתו: "איוואן! לא עת לישון עתה! הימים הללו, ימי עבודה ועמל הם! בהגיע החורף והשלג יכסה את השדות, תוכל לישון כאוות נפשך!". "השומע אתה, את אשר מעוררים אותנו מן השמים?!!" – קרא האחד אל רעהו – "הימים הללו, ימי אלול, ימי עבודה ועמל הם, בעבודת הבורא! לא עת לישון עתה!" (צנתרות זהב).

זאת הכריחה את בתה לחלל את השבת ועוד כמה וכמה דברים, ואף איימה עליה קשות.

אותה ילדה תמימה וצדיקה לא עזבה את דתה, והייתה מברכת כשהיא מניחה את היד על הפה בכדי שלא יבחינו בה, ונוטלת ידיים מהברז ללא נטלה. עם הכל הסתדרה אותה צדקת בדוחק חוץ מדבר אחד, ברכת המזון. היא לא ידעה את הברכה על פה, וברכון היה אסור לה להחזיק שלא יגלו אותה, ובלית ברירה הייתה מברכת בשירותים.

עם הזמן היא הכירה חברה. החברה סיפרה זאת לאמה, ועל ידי קשרים הגיע הסיפור עד למעונו של ר' חיים קנייבסקי שליט"א. כשנשאל הרב מה להשיב לילדה לגבי ברכת המזון בשירותים, אמר הרב "איני יודע מה התשובה, אך דבר אחד אני יודע, שהשאלה שלה מגיעה עד כסא הכבוד".

"כי דורשיך לעולם לא ייכשלו ולא תכלים לנצח כל החוסים בך" – ה' יתברך לעולם לא יאכזב את הבוטחים בו. **שבת שלום עם ישראל! אפרים שרבני.**

אלול הגיע!

סימני הטהרה לעולם נשארים באדם

"את" זה תאכלו מפל אֶשֶׁר בְּמִים כַּל אֶשֶׁר לוֹ סַנְפִּיר וְקִשְׁקֶשֶׁת תֹּאכְלוּ וְכַל אֶשֶׁר אֵין לוֹ סַנְפִּיר וְקִשְׁקֶשֶׁת לֹא תֹאכְלוּ טָמֵא הוּא לָכֶם".

מפסוק זה הנקרא בחודש אלול, ראוי לקחת חיזוק ולימוד בעבודת ה'. שבגמרא חולין (סו.) שנינו, סימני הטהרה של הדגים הכשרים: כל אשר יש לו סנפיר וקשקשת. ואם יש לו עכשיו (סימנים) ועתיד להשירן בשעה שעולה מן המים, כגון 'אקונסי וכו', הרי זה מותר. והיינו, שאם בשהותם במים היו לדגים סימני טהרה סנפיר וקשקשת, אז אף על פי שאחר כך כשצדום ועלו ליבשה נשרו מהם הסימנים ואין נראים עליהם עוד, מכל מקום הדג כשר לאכילה, וכן נפסק להלכה בשלחן ערוך יורה דעה (סי' פג ס"א).

ולמדנו מכאן יסוד בעבודת ה'. כי לכל איש יהודי יש לפעמים זמן טוב שמתעורר ומתחזק בקדושה ובטהרה וניכרים עליו 'סימני טהרה'.

אמנם לאחר זמן נחלשת ההתחזקות ובאים עליו נסיונות קשים, ונחלשת ההשפעה מההתעלות שהיתה לו מקודם, אבל אסור לו להתיאש בראותו שאין לו תועלת ממה שהתעלה והתחזק מקודם, אלא יקח חיזוק מהדגים. שכל דג שהיו עליו 'סימני טהרה' מלפני כן, אף על פי שאחר כך נשרו הסימנים והלכו, מכל מקום נשאר הדג בטוהרתו וכשר הוא לאכילה – כן האדם, אף על פי שאין הוא מרגיש עתה שום סימן טהרה מן ההתעוררות הקודמת, מכל מקום בפנימיותו בודאי נשאר טהור, ויש עליו רושם של קדושה, ובלי ספק שכל התעוררות והתחזקות בענייני טהרה בחודש אלול, ממשיכים השפעה וברכה לשאר ימות השנה.

והוא יסוד גדול בדרכי העבודה. שכוח הטהרה הוא תמידי ונשאר לתמיד, ומשפיע על האדם בכל עת גם אם נדמה לו לכאורה שלא נשאר מזה כלום. ולכן בהגיע חודש אלול, אל יאמר אדם בלבבו "מה לי להתחזק ולשפר דרכי ולשוב אל ה', הלא יודע אני שאחרי הימים הנוראים אחזור שוב למצבי הקודם", אלא יקח לו התחזקות מהלכות דגים כני"ל. שמכל התחזקות של דרכי טהרה נשאר אצל כל יהודי רושם ונקודה פנימית המשפיעים לתמיד ולכל המצבים, אף שיש עיתים שאינם ניכרים מבחוץ. ומכוח נקודה זו יש לבני ישראל כוח להתחזק בעבודתם בכל הזמנים והמצבים, שענייני הטהרה והקדושה אינם הולכים לאיבוד לעולם ותמיד משאירים רושם נצחי באדם (לחזות בנועם ה' לרבי אברהם מסטרקוב).

עבודת חודש אלול - על ידי דיבוק חברים

בדורות הקודמים היו אנשים מסתגרים לעצמם ומסתגפים מראש חודש אלול ואילך מחרדת הימים הנוראים, אולם הבעל שם טוב הקדוש הורה לנו שלא זו היא הדרך, אלא צריך לעבוד את ה' על ידי דיבוק חברים, מכיון שעל ידי זה שיראה את עבודתו של חברו יתעורר להתחזק

המשך שיחת הרב « שהאף שלו בדיוק כשל אביו, זה טען שיש לו את אותם העיניים, זה טען שהאבא היה מספר לו הכל וכו'. אמר להם הרב "תקחו מקלות, תכו על קבר אביכם ללא הפסקה ותצעקו עד שהוא ייתן לכם סימן".

מיד הם לקחו מקלות והתחילו להכות על קבר אביהם ללא רחם. כך עשו תשעה לבד מילד אחד שעמד מן הצד ולא חבט. שאל אותו הרב "מדוע אתה לא מכה, אתה לא רוצה ירושה?". השיב הילד "אני לא אחלל את קברו של אבא בשביל כסף, גם אם אצטרך להפסיד את הירושה בעבור כך". אמר לו הרב "אתה הירוש!".

יהודי אמיתי לעולם לא ימכור את אבא שלו, לא משנה כמה זה עולה. "והאלוקים ניסה... ויאמר אליו אברהם ויאמר הנני", מילה אחת - הנני. אני כאן לרשותך, לא משנה כמה זה עולה.

אמרו המקובלים, שאותן השעות שיהודי מוותר בשבילו יתברך, הן שעות הנחת הגדולות ביותר שיש לבורא יתברך מילדיו.

בזמנו קראתי מעשה על ילדה בת שבע, שחונכה בחינוך חרדי והוריה התגרשו, האמא פסקה מלשמור תורה ומצוות ויחד עם

צוחקים עלינו



הפלא ופלא [פלאות הבריאה]

שבת

שלום לכל הקוראים היקרים. "בשמחה תמיד". האם זהו פתגם עתיק על רכבי סוואנה מולבנים עם רמקול על הגג, או שמא זהו הפתרון לאורח חיים בריא? הרבה פעמים, אני, אוהבכם, אברהם נון, מנסה לגרום לכם כמה דקות של שמחה בכתיבת שורות אלה. התלבטתי, האם לכתוב שיחה מסוג שכזה, אך הפעם, עקב המצב בו אני שרוי (עייפות, חוס, הוצאות מרובות בגלל בין הזמנים, חיפוש ספרי לימוד לכיתות א-ח, בקיצור- דיכאון) נעשה משהו קצת יוצא דופן. לקחתי למעבדה נידחת (באופקים) חמישה אנשים הנמנים על קבוצת 'העצובים', ומנגד הזמנתי לניסוי חמישה אנשים שחיכום על פניהם מדי יום ביומו. דרך אגב, המבחן שאני עושה, הוא ראשון מסוגו, וכמוהו עוד לא היה מעולם.

לסיום, הבאתי להם 'בופה' דברי מתיקה. ממתקי גומי, שוקולדים, הכל מכל כל. הם התחילו לאכול את כל המתקיות הזאת ושוב, ממדי השמחה בשיא. התכנסנו לשיחת סיכום. יוסי, שם בדוי מקבוצת העצובים עלה ונאם. "ראשית,

אני רוצה להודות לאברהם נון על הניסוי המוצלח, ועל כך שהוא הפך אותי לבנאדם שמח. לא ידעתי שהשמחה והצחוק יכולים להביא אותי למקומות שכאלה. מקפה בבוקר עם פרצוף 'פסארה' אני מאמין שהכול הולך להשתנות, והכל בזכות הניסוי הזה. תודה אברהם נון היקר". מחיאות כפים סוערות נשמעו לכל עבר. אני מרוגש בכל חלקי גופי. אחד מהעוזרים שלי רץ וניער אותי משמחה. אבל רגע, הניעור לא נעצר, 'אברהם' 'אתה תותח' 'קום אברהם', 'קום!' לפתע, מצאתי את עצמי מתעורר מתוך חלום רכון על הספה. רגע, איפה אני? איפה המעבדה? איפה כל המרצים? מה, יכול להיות שחלמתי? אוף! כן, שוב חלום בלהות. בואו נברר קצת על השמחה מה זו עושה. וכמו בכל שבוע, נתחיל.



הנבחנים נכנסו לחדר גדול ובו ישבו על כיסא. העצובים, כתפיהם נפולות, פניהם אף כן, בקיצור, שפת גופם משדרת את אשר על ליבם. לעומת זאת האנשים השמחים, עיניהם בוהקות, שפת גופם משדרת נינוחות וממש צהלתם ניכרת על פניהם. אל החדר הכנסתי קומיקאי (בדרך) והוא התחיל להפעיל את הקבוצה של העצובים. מרוב שהוא היה מקצוען חלק מהקבוצה התחילה לצחק בקולי קולות, ואט-אט נראה שיפור קל על פניהם. מהצד השני, ישבה הקבוצה השמחה והתגלגלה מצחוק מהקומיקאי הנ"ל וכולם שמחים. דרך אגב, פעולת הצחוק היא פעולה נחוצה ומיוחדת. הידעתם? צחוק יכול לבוא עקב הנאה, מבוכה וחשש, תגובה גופנית ועוד מספר גורמים מעניינים. הצחוק גם יכול לנבוע מתגובה גופנית לגירויים פיזיים או כימיקלים שונים. גז צחוק מכירים? אל תדאגו, לא מוכרים בחנויות פנויות בלונדון? גז קטנים שיגרמו לכם לצחוק. אלא, גז צחוק הוא גז חנקן דו-חמצני. הוא נקרא כך משום שהוא מעורר תגובות של צחוק בגוף.

שְׂמֵחָה היא רגש חיובי שבו האדם נתון במצב רוח טוב ומרומם. לרוב בעקבות התרחשות או חוויה אותה הוא מפרש כחיובית מבחינתו באחד מהיבטי חייו, או בעקבות היזכרות בחוויה כזו. ניתן לזהות אדם שמח כאשר חיוך מאוזן לאוזן (לרוב עם שיניים חשופות) מופיע על פניו, עפעפיו פתוחים לרווחה, הלחיים מובלטות, קמטים קטנים באזור העיניים ואישונים מורחבים, הפה בזווית עגולה וקעורה, ואצל חלק מהאנשים מופיעות גם גומות חן (אני יש לי חן בלי גומות. אוף).

נחזור למעבדה. לאחר שהודיתי לקומיקאי, הבאתי מרצה לצחוק. בעל כישרון אדיר, וגם (לא תאמינו) בעל רשת עולמית של סדנאות יוגה הנקראת יוגה-צחוק. הלה הרצה בפני שתי הקבוצות על חשיבות השמחה והצחוק והוא הוציא אותם משם שמחים ופעורי פה. מדענים טוענים שהצחוק עוזר לבריאות ומשתתף בתהליך הריפוי אצל חולים. במחקרים נמצא, שלאחר הצחוק ישנה ירידה בהורמוני הדחק כמו האדרנלין והקורטיזול. לאחרונה התפתח מקצוע רפואי המשתמש בצחוק למטרות טיפוליות בשם ליצנות רפואית, שבו ליצנים מסתובבים בבתי חולים ומשעשעים חולים בתעלולים שונים. (זה מזכיר לי, שכמה מתבירי החולל היקרים שלנו, היו בכל יום א' הולכים לבית החולים שערי צדק ועושים שם במשך שעה מסעות צחוק סוחפים, את האמת, זה היה דבר אדיר ואני בטוח שעזרנו שם לכמה חולים להתאושש ולהתחיל חיים חדשים).

חשיבות השמחה נזכרת רבות בתורתנו הקדושה, בעיקר בתורת החסידות, ובמשנה תוקף בתורתו של רבי נחמן מברסלב אשר משפטו הידוע הפך לציטוט מוכר: מצווה גדולה להיות בשמחה תמיד. בחסידות מבואר הקשר שבין השמחה לתכונות חיוביות אחרות, ולבריאות הכללית של הנפש, ומכאן לעבודת ה' ראויה יותר. מקווה שנמשיך הלאה עם הנושא הזה בשבועות הקרובים. בברכת שבת שמחה, ממני, אברהם נון.

נ.ב. עקב הצפת פניות למערכת העלון, פתחתי עבורכם קוראים יקרים, תיבת מייל ובה אשתדל לענות לכל תגובה, הצעת נושא לכתיבה, מילה טובה שתחמם את ליבי הקריר. בקיצור, כל מה שעל לבכם תכתבו ואשתדל לענות הכי מהר שאפשר. עבדכם הנאמן א. נון avrthamnoon@gmail.com

דיני אמירת סליחות

תיקון חצות או סליחות: כתב מרן החיד"א (ברכ"י תקפ"א אות ג) שמי שאפשר לו לקיים תיקון חצות או סליחות, יאמר תיקון חצות [בא"י, כה"ח, חזו"ע עמ' יז] **פרטי דינים באמירת יג' מידות**

א. מה שנהגו להגביה קולם באמירת יג' מידות סמכו בזה על דברי המדרש (פרקי דר"א פ"מ) 'התחיל משה צועק בקול גדול ואמר השם השם אל רחום וחנון' (הליכות שלמה עמ' ג) וסליחות ותחנונים וכו' צריך לאומרם בנחת ובמתון ובכוונה **ואסור** להזכיר יג' מידות שלא בכוונה. [חיד"א מהב"ר (שם ד)]. ויש לזכור דברי הגמרא (ר"ה יז): ברית כרותה ליג' מידות שאינן חוזרות ריקם.



ב. ישנה מחלוקת בפירושים בנוסח שאומרים יורד ה' בענן וייתייב עמו שם ויקרא בשם ה' ושם נאמר וכו' מי הוא הקורא, האם השי"ת (ואז פירושו שהקב"ה התלבש מידת הרחמים וקרא בשם הויה) (כ"כ ר' סעדיה גאון, הרמב"ם ועוד) או שמא משה רבנו הוא הקורא (כ"פ ברש"י ובתרגום). למעשה לכתחילה יפסיק בין תיבת 'ויקרא' לתיבת 'בשם' **וכדברי ר' סעדיה** דהיינו שה' הוא הקורא אמנם האומר כרש"י והתרגום שמשה הוא הקורא, אינו טובה גמור (חזו"ע שם).

ג. הגבחה הרגליים בשעה שאומר ה' ה' – כתב בחזו"ע (עמ' לג) שאין צריך להגביה וכו' **אמנם בארחות מרן** (ח"א עמ' 360) כתב שאביו היה נוהג להגביה רגליו בשעה שהיה אומר ה' ה' ומקור לדין זה הוא ע"פ משי"כ בבן איש חי (כי תשא סוף אות י) בשם **הגר"א מני** שכתב שלא מצא סמך למנהג זה ואעפ"כ הוא (הבן איש חי) היה נוהג כך שאם לא יועיל לא יזיק.

ד. שחיה באמירת ה' ה' – בתפילה קיימא לן (קגי סע' ז) באמירת שם השם צריך להיות כבר זקוף, אמנם כאן ביג' מידות צריך שישחה מעט ואע"פ שזוקף באמירת שם ה' ממש שונה מדין הכריעות בתפילה, שהכא כתיב 'וימחר משה ויקוד' ומיהו אין לכרוע אלא ישוח מעט [מהר"ם ממודינא הו"ד בשירי"ב קלא' סק"ו, חזו"ע עמ' לג]

מראש חודש אלול, **ובטעם הדבר** שנהגו דווקא מראש חודש משום דאז עלה משה לקבל לוחות אחרונות והעבירו שופר במחנה, שלא יטעו עוד אחר עבודה זרה, ובסוף הארבעים יום אמר ה', סלחתי כדברך, ע"כ זמן זה הוא עת רצון לחזור בתשובה. **וטעם שני הנוא בכה"ח** (אות יד) כדי לתקן מי יום שקלקלו בהם המרגלים ויום הארבעים שעשו את העגל.

זמן אמירת סליחות - מנהג הספרדים לקום לאמירת סליחות באשמורת כדברי **מרן השולחן ערוך** [והוא בשליש האחרון של הלילה. דאז הוא עת רצון שהקב"ה שט בשמונה עשר אלף עולמות ובסוף הלילה שט בעולם הזה והוא עת רצון. ותחילת זמן אמירת סליחות הוא **מחצות הלילה** ואילך אמנם יש מעלה יותר באשמורת הבוקר, וכיון שאיכא טעמא שהקב"ה שט בעולם בסוף הלילה [אנ"י א"י ח"יב קה]. ומי שקשה לו בלילה לומר סליחות, יכול לומר בשעות הבוקר או לפני מנחה (והאומרים לפני מנחה אין צורך להקדים את המנחה, ולא שייך בזה יתדיר ואינו יתדיר יתדיר קודם, משום שדבר שברשות אינו בכלל כלל זה).

סליחות שבאים על חשבון לימוד תורה \ **מלמדי תינוקות ושאר עבודות - כתב מרן החיד"א בברכ"י:** (תקפ"א סק"ו) 'יותר טוב בימים אלו להרבות בסליחות ותחנונים עם הציבור מאשר ללמוד תורה. טור ברקת. **וכתב בחזו"ע** (עמ' טו) שזה מדובר בזמנם שהיו רגילים להשכים ודרכם היה בכך אלא שמתבטלים קצת לזמן הסליחות אמנם לאלה שלא הורגלו בכך, וע"י שמשיכמים לסליחות יבואו למיחושי ראש ועייפות וגם מתנמנמים בלימוד ניראה דעדיף טפי שימשיכו לעסוק בתורה. ותלמוד תורה כנגד כולם. ולכן ישכימו בקצת לילות של חודש אלול, כדי לא לפרוש מן הציבור. וכן ישתדלו להשכים בעשרת ימי תשובה. והוסיף שם שהוא הדין למלמדי תינוקות וכיוצא בהם. **ובילק"י** (תקפ"א ט) הוסיף שהוא הדין **לפועלים שכירים** שאם ישכימו לא יעשו מלאכתם באמונה.