



החיים היפים

מאושרים. והתוצאות הן, ש84% מהמגזר החרדי הרגישו מאושרים. 65% מהמגזר החילוני הרגישו מאושרים. ולמרבה הפלא, רק 45% מהציבור המסורתי הרגישו מאושרים (כלומר הפרווה הכי סובלים, מעניין...).

אז בואו נצא לדרך...



נתחיל מהדברים המהותיים יותר.

דבר ראשון זה המשמעות בחיים.

אדם שיודע בשביל מה הוא חי, מה מטרת החיים כאן בעולם, יש לו סדר בראש, שיש עולם הזה, ואחר כך עולם הבא, כאן עובדים ושם מקבלים שכר, יש חיים אחרת המוות, יש נשמה, יש בורא עולם שרואה שומע ואוהב - הוא האדם הכי מאוזן שיש, כי ברור לו מה הוא רוצה מעצמו. יש לו כוחות לסבול את עול החיים, כי הוא מבין מה המטרה שלהם.

לעומתו, אדם שאין לו משמעות בחיים, הוא עסוק כל הזמן בחיפוש עצמי, עוזב את הארץ, חי בתחושת חוסר סיפוק תמידית, כי אין לו את הכלים האמתיים להרגיע את הנשמה הסוערת שלו שזועקת ומורעבת מבפנים.

מה שגורם לו לחפש ריגושים למלא את החסר, וזה מגביר את השימוש בשתיה חריפה, עישון, חומרים אסורים, ואפילו להגיע חלילה למצב שהחיים הפוכים להיות עליו למשא עד כדי שסיום החיים הוא אופציה רצינית בשבילו הי' ישמור.

אנחנו שומרי המצוות, לא מצליחים להעלות על דעתנו איך התחושה של אדם שחי בעולם בלי משמעות, וגם הוא לא יכול לדמיין איך אנחנו מרגישים.

אבל העובדה שהם מוכנים לעזוב הכל, את כל שלל התאוות שיש להם ולחזור בתשובה, זו ההוכחה הכי חזקה שההרגשה שאנחנו מרגישים מילדות, שווה את כל התאוות שבעולם.

אנחנו גם תמיד עסוקים, יש לנו הרבה מה לעשות בחיים, ללמוד, להתפלל, שבתות, חגים, מצוות בלי סוף. לעומת הציבור החופשי, שרוב היום עסוק בלהעסיק את עצמו בכל דרך אפשרית, הופעות ומסעדות, טיסות ובייליים על ימין ועל שמאל. גם אנחנו מטיילים, אבל אצלנו זו לא המהות, זה רק החלפת כוחות. ועל כולם, העיסוק והחיטוט התמידיים בסמארטפון...



אמונה.

אמונה זה הכלי החזק ביותר בעולם לשרוד כל משבר שיהיה. אדם שמאמין שה' אוהב אותו, והכל לטובתו, ולכל דבר יהיה סוף טוב, ואפילו שמבזים אותו זה עושה לי משהו טוב, הוא מחוסן נפשית למשברי החיים, יש לו נפש חזקה, הוא חי חיים הרבה יותר רגועים. הוא מאמין שמה ששלי שלי, אז הוא פחות מקנא. הכל מה', אז הוא פחות כועס. העולם הזה פרוזדור, הוא פחות משתגע בשביל גשמיות וחיצונית, חי ברמת חיים צנועה יותר וממילא פחות מקריב את החיים והבריאות בשביל כסף. לא מרמה.



איפוק.

התורה מחנכת את האדם לאיפוק וסובלנות כמו שאף מערכת חוקים בעולם לא תוכל לחנך אותו. מגיל הילדות הוא שומר שבת, כשרות, ברכות, בשר וחלב, שכל אלו גורמים לאדם להיות מאופק,

מי לא רוצה חיים יפים?

כל פעולה שאנחנו עושים מרצוננו החופשי, באה לקדם אחד משני הדברים - או לתת לעצמנו הנאה, או לברוח מסבל.

האדם מטבעו תמיד מחפש לעשות לעצמו טוב. החלטת לאכול, ואתה מתלבט מה לאכול, טוסט, פיצה, מלואוח, פסטה, שווארמה, פלאפל, מה להתלבטות? מה יעשה לי הכי טוב.

וככה לגבי כל דבר, אדם תמיד שואל את עצמו, מה יעשה לי טוב, איך לישון, מה ללבוש, איפה ללמוד, במה לעבוד, הכל - כדי שיהיה לי טוב.

מה הדבר שכל אחד צריך כדי שיהיה לו טוב?

הדבר הכי חשוב הוא - איזון!

מה הפירוש 'איזון'?

כל דבר בעולם צריך איזון, ברכב, אם אין מספיק מים, אי אפשר לנסוע, המנוע עלול להתחמם, אסור גם שיהיו יותר מדי מים. צריך שיהיה דלק, שולחן יציב, צריך שכל הרגליים שלו יהיו מאוזנות. השמש צריכה להיות בדיוק במרחק שהיא נמצאת, אחרת או שכולנו נקפא למוות או שנתאדה מרוב חום.

כל דבר בעולם שקיים בו חוסר איזון, לא שייך שהוא יתפקד כמו

שצריך.

אותו הדבר בדיוק לגבי בני האדם. כל אחד מאתנו שרוצה להרגיש טוב בחיים, להיות רגוע ושלו, חייב איזון! כלומר שכל דבר בחיים יהיה במידה והמינון שהוא צריך להיות.

לדוגמא, מישהו שהלך לישון מאד מאוחר, למחרת הוא עייף מאד, קשה לו לתפקד בלימודים או בעבודה, כל דבר קטן מציק לו ומרגיז אותו, המח בקושי עובד, רק רוצה לחזור למיטה, זה נקרא חוסר איזון, הראש לא במצב שהוא אמור להיות.

הוא קם עם כאב ראש, או כאב שיניים או כל דבר אחר, כבר התפקוד שלו יורד, למה? הוא לא מאוזן, יש משהו לא תקין.

אותו דבר לגבי חוסר כסף, חוסר בריאות, כדי להרגיש טוב, צריך שכל המערכות יהיו מאוזנות.

לא רק בגוף, גם בנפש צריך איזון, אדם עצוב, מדוכא, פגוע, לא יכול לתפקד. גם המידות צריכות איזון, גם התאוות צריכות איזון, לא להתנזר, ולא להתמכר.

איך כל זה קשור לפרשת השבוע ואלינו?

בפרשה הזו אנחנו קוראים על יעקב ועשו, ועל הדרכים השונות שהם בחרו לחיות. מהצד זה נראה, שעשו חי כמו מלך, איש שדה, עושה מה שהוא רוצה, צד נשים מתחת יד בעליהן, אוכל 'מה שבא לו'. ואילו יעקב, איש תם, אברך שיושב לו כל היום באוהל, לומד תורה, מתי הוא נהנה, מה הוא כבר מבין בחיים... בפרט שהוא שומר מצוות, והתורה מגבילה אותו באלפי הגבלות, מה נשאר לו בעולם הזה? וזאת שאלת השאלות שכל אדם בעולם צריך לשאול את עצמו, איך אני גורם לעצמי לחיות הכי טוב בעולם? איך אני מגיע לאיזון האמתי.

כי כמו שאמרנו, גם החילוני הנהנתן הכי גדול, אם הוא לא מאוזן, ברור שהוא סובל! גם אם יש לו כסף, בית ענק, מכונת מפוארת, אם הגוף והנפש לא מאוזנים, הוא סובל! אז מה זה שווים כל חיי הפאר האלו, אם בסופו של דבר הוא לא מרגיש בנח, לא מאוזן.

במהלך הדברים הבאים נוכיח, שיש רק דרך אחת בעולם להיות מאוזן, והיא - לשמוע בקול ה' ולשמור מצוות!!! וכל מי שינסה ליהנות בעולם הזה בדרך אחרת, רק יסבל.

נכון, אולי הוא יחשוב שהוא נהנה, אבל אם ניקח מדד הנאה רוגע שלווה שמחה וכף, ונמדוד מי נהנה יותר, נראה שככל שאדם יותר מקפיד על קיום המצוות, יהיה לו יותר טוב בחיים.

אגב, בערב ראש השנה האחרון (התשפ"ג), שמעתי שפרסמו מחקר על רמת האושר בין המגזרים, שאלו אנשים עד כמה הם

אדם שלומד תורה ושומר מצוות, מתחנך להתמדה. בני ישיבות יושבים שעות על גבי שעות במשך כל יום, לעומת אותם הגילאים בציבור החילוני שמסיימים בשעה שתיים עשרה או שתיים בצהריים, ורובם לא מסוגלים לשבת על טקסט כתוב יותר מדי זמן, בטח שלא ימים שלמים.

זה משלך גם על הריכוז, בחור שמסיים דפים ומסכתות, חייב להיות בעל ריכוז הרבה יותר גבוה מזה שיש למי שלא לומד תורה. וגם אם הנושא הזה חלש אצלו, זה לא משתווה למה שהוא היה אילו לא היה לומד תורה.

זה לא סוד שהתורה משפיעה השפעה אדירה על חידוד המחשבה. לומדי התורה הם שנונים ומפולפלים. אדם שלומד גמרא הופך לבעל מח מנתח, בעל חכמת חיים וחשיבה הגיונית ובריאה פי כמה וכמה מהבחור הכי חכם בשכבת הגיל המקבילה שלו (הדברים ידועים ובדוקים, ולא הארכתי בכל מיני מחקרים ועובדות מקוצר המקום).

גם בנושא של ידע היסטורי, כל מי שסיים תלמוד תורה יודע לסדר את הסדר הדורות, מי הם שלושת האבות, ארבעת האמהות, מתי היה בית המקדש הראשון והשני, מתי היה נח ומתי משה רבינו, שמואל הנביא ודוד המלך, ומה קרה אתם.

מי הוא בעל השלחן ערוך, ומה הראשי תיבות של הרמב"ם, ידע עולם עצום שיש בתורה, שהרבה אנשים מבוגרים שרחוקים מחיי תורה, לא יודעים את הידע הבסיסי הזה.

ומלבד זאת הם מפסידיים עוד אלפי תובנות שישנם בחז"ל על חינוך, שלום בית, כלכלה ועסקים, מידות טובות, יחס חברתי, משפחה, ידע עולם, סודות הטבע והבריאה, סגולות ושמירה מסכנות, ומה לא...



התורה מעניקה 'טיפול רגשי' חנים לכל יהודי...

אם נשים לב, כל חג מפעיל רגש אחר. ראש השנה - אימה וקבלת עול. יום הכיפורים - התגדרות מחטאים, דף חדש, רוממות. סוכות - שמחה והתחדשות. חנוכה - ניצחון ותקווה. פורים - יציאה ממגבלות. פסח - חירות וניקיון. שבועות - להיות שמח באורח החיים שלי. תשעה באב - עצבות ואבלות מבוקרת.

ובכלל, התורה מלווה את האדם בכל מהלך החיים, בלידות, בקנייה חדשה.

וגם באבלות. הנחיה מדויקת כמה לבכות, איך להתאבל, מה אסור ומה מותר, שאדם יפרוק את סבלו בצורה מבוקרת, מצד אחד שלא ידחיק ויסבול כל החיים, מצד שני שלא יתאבל יותר מדי ויפגע נפשית. התורה מצווה עליו להתאבל, ובו זמנית על אנשים שיגיעו להיות אתו בשבוע הראשון והקריטי, לנחם אותו, לגרום לו לספר שוב ושוב, שכידוע, אלו השיטות החדשניות של הפסיכולוגיה המודרנית לטיפול במצבי משבר. שיטות שהתורה ידעה אותם מאז ומעולם.

צומות מדי פעם, שזה גם תורם הרבה לבריאות. ולסיום, יש במרכז החזה, מעל הלב, בלוטה הנקראת בלוטת התימוס, היא מייצרת תאי דם לבנים, שהם חלק מהמערכת החיסונית. מדען רוסי גילה, שטיפוח על הבלוטה הזו, מעוררות את הפעילות שלה, והמערכת החיסונית מתחזקת.

אנחנו טופחים עליה כמה פעמים ביום, מתי? כשאומרים תחנון... כי אין חיים יותר יפים ומאוזנים מחיי תורה ומצוות...

וממילא התגובות שלו אחר כך בתוך הבית והחברה הם הרבה יותר מאופקות.

הוא שולט בכעס שלו ברמה הרבה יותר גבוהה, הוא לא יגיע למצבים של דקירות מכות וכו' דברים שלצערנו בתי הכלא מלאים בהם, וקורים באופן שגרתי אצל אחינו התועים.

הנהיגה שלו אחרת, השפה שלו אחרת, הוא נשאר בן אדם גם כשהוא רעב או עייף, הוא נשאר אבא טוב גם כשהילדים שלו מרגיזים אותו.



עמידה בזמנים.

התורה מחנכת את האדם לסדר יום תקין, כי הוא חייב להקפיד על זמן קריאת שמע, ככה שאין לו יום אחד בחיים שיש לו אפשרות לקום באחת עשרה או בשתיים עשרה, הימים תמיד לפניו.

לעומת אחינו התועים (או כאלו שבנושא הזה מתנהגים כמותם), שלקום מאוחר זה דבר מקובל אם אין לימודים או עבודה. ואז ישנים מאוחר, מחליפים יום בלילה, והמציאות מראה, שזה מתכון מצוין לדיכאון...

שקיעת החמה, זה זמן שבהרבה מקרים אסור לעבור אותו, אם זה בכניסת שבת וחג, תפילין, מנחה, ובעוד נושאים, יהודי מלומד בזמנים. ועומד בהם.



משפחה וחברה.

מבחינת התורה, גידול ילדים הוא משימה קדושה, יש להתייחס לזה ככובד ראש ולמסור על זה נפש. וככה הילד מקבל מההורים את מלוא תשומת הלב, וגדל בצורה הכי בריאה שיכולה להיות.

לעומת החיים שהפך התורה, שם גם רואים חשיבות בחינוך הילדים, אבל ממש לא באותה רמה, אלא רק לגדל דור 'מתורבת', וכמה שפחות לעבוד על זה, כי למה להשקיע? עוד ילד, פחות ילד...

ממילא הילודה פחותה, וכשיש פחות ילדים, אין לילד עם מי להתחלק, הוא מקבל הכל, הופך לאנוכי, וקשה לו אחר כך בחיים לוותר, ואפילו לאשתו והילדים, ודור שלם של אגואיסטים הולך וצומח, וההמשך ידוע.

לכן אפשר גם לראות שם איזו רמה של סרטים ותוכן הם רואים, למה לכל ילד יש סמארטפון בידיים למרות שאלפי מחקרים מצידים שזה גרוע מאד, והם יודעים את זה.

לא מחנכים ילד להכרת הטוב למי שיצר אותו, אין להם שום ערך רציני להנחיל להם, וממילא מכות וקללות הופכות לדבר שבשגרה, שאולי גם אצלנו קיים, אבל בעשרות אחוזים פחות.

גם הנושא של כיבוד הורים, אצלם אינו בעל חשיבות אלא כ'תרבות', ואצלנו הוא במהות של האדם. אחד מעשרת הדברות. גם אצלנו יש חוצפה, אבל באלפי רמות מתחת.

גם כל הנושא של טהרת המשפחה משמר את מה שהוא צריך לשמר. שמחה בבית. בריאות לאשה.

[צניעות, זה נושא לתורה שבעל פה, אבל העיקרון - ההגנה מדברים מכוסים חזקה הרבה יותר]

שבתות וחגים הם ימים של פעם בשבוע לפחות של השקעה עצמית יזומה, בלי פספוסים, כל שבוע הוא מתלבש טוב, אוכל טוב, ומשקיע בגוף ובנשמה ובמשפחה כאחד.

השבתה ממלאכה יוצרת איפוס למחשבות והפעולות, והאדם ביום ראשון מתחיל כמו חדש. וחבל שיש כאלו שמפסידים את האיוון הזה.

ועוד דבר, יהודי חייב להתפלל במניין שלוש פעמים ביום, מה שמחייב קשר עם חברה, לפחות עם תשעה אנשים ביום, ככה שלעולם הוא לא בודד, אין מציאות שהוא חי לבד ולא פוגש אנשים. הוא גם יגור תמיד ליד אנשים שומרי מצוות כמוהו, וזה מנגנון שימור אדיר לדרך חיים בחברה של אנשים כמוהו.



יכולות אישיות.

השיעורים נמסרו ונערכו ע"י האברך דוד יעקב עבו - מנהל מוסמך. 050-4148948

ניתן לקבל גם במייל david0504148948@gmail.com

ניתן להאזין לשיעורים במגוון נושאים מאת כותב השורות, בקו

'פרישת דרכים' 074-7962698

וכן במערכת קול הלשון

בס"ד

דוד יעקב עבו

מוהל מוסמך
(אברך)

050-4148948

יחס אישי ומעקב לפני ואחרי הברית
זמן 24 שעות לכל שאלה
אפשרות ללווי הברית בשירה וניגון

סטריליזציה רפואית
חומרים באיכות גבוהה
ללא מוסקטו