



בנועם החינוך והתורה
י"ל ע"י המרכז לנוער חרדי רבא 2 אשדוד

זמרון לה נראה כל עמוד
לקרוא מהתמודדות היומיומית
לא על הנוער ולא

שאל בני

חמה אונר

לקח טוב

הנסיעה המסתורית - באישון ליל

סיפר הרב גואל אלקריף שליט"א:
ערב אחד דודי השתתף בחתונה בעיר נתיבות, החתונה הייתה שמחה מאוד, והסתיימה בשעה 24:15, דודי יוצא מהאולם ונכנס לרכבו על מנת לצאת לעירו- בני ברק ולפתע הוא רואה אברך עומד ברחוב ומנוף לו בידו לעזרה, דודי עצר את הרכב כדי לראות במה הוא יכול לעזור, ניגש אליו האברך ואומר לו האם כב נוסע לבני ברק? עונה לו דודי, כן, שואל אותו האברך, האם אוכל להצטרף איתך לנסיעה? עונה לו הדוד, בבקשה, משהתיישב האברך ברכב שואל אותו הדוד אולי תוכל לספר לי מה יש לך לחפש בעיר בני ברק בכזו שעה מאוחרת? עונה לו האברך, אני מאוד מקפיד כל ימי להתפלל במניין, והיום לא הספקתי להתפלל מוקדם והחלטתי שאני לא משנה ממנהגי ואני חייב מניין, רק שכאן בכל הסביבה אין מניין בשעה כל כך מאוחרת, ולכן יצאתי לרחוב ובקשתי מה שלא אצטרך חלילה לשנות ממנהגי הטוב ואוכל למצוא רכב שסייע אותי לבני ברק להתפלל בבית הכנסת איצקוביץ, ששם יש מנינים כל הלילה, ומיד כשסיימתי את תפילתי בדיוק אתה מגיע לכיווני עם הרכב, אמרתי זה כנראה הרכב שנשלח אלי משמים, לכן נופתי לך בידי, ואכן התברר שהיית שליח ההשגחה להביא אותי לבני ברק,

דודי היה אחוז התפעלות מהאברך, והוא ביקש ממנו מיד כשהוא ירד מרכבו, תעשה לי טובה תרשום את מס הטלפון שלי, ואם תוכל מחר בבוקר להתקשר אלי ולספר לי איך חזרת לביתך בנתיבות אחרי התפילה..... אודה לך מאוד, האברך ירד מהרכב, והודה לדודי מאוד על כך שסייע בידו לא לשנות מקבלתו הטובה, השעון הראה על השעה 1:30, האברך נכנס לבית הכנסת איצקוביץ והתפלל במניין כדרכו מימים ימימה משסיים את התפילה הוא יוצא מהבית כנסת והוא שומע אחד קורא לחברו בשמו ואומר לו, תפסיק כבר לדבר, השעה מאוחרת ואנחנו חייבים כבר לצאת לנתיבות..... הוא רץ לנהג וביקש ממנו להצטרף אליהם לנסיעה לנתיבות, כמובן שהם הסכימו, וההוא היה לו רכב עד הבית, עד כאן סיפור הנוסע לדודי למחרת,

ללמדך כי אדם שמסור את עצמו למען קיום מצווה בכלך מצב משמים מסייעים בידו לעשות זאת בדרך קלה וטובה ביותר.

פנינת חמה

"ללכת בכל דרכיו" יא, כב

אלכת בדרכיו - להדבק במידותיו.
וידוע מה שאומר הרמב"ם, לחתור
להשיג אדרך ממוצעת במידות.
כותב ה'תולדות יעקב יוסף שטם
במידת העוונה צריך מידה בינונית,
לא להיות מדי ענו... ולמה? כי אם אינו
מחזיק מעצמו, אם אדם מדי שפול
בעיניו - יקשה עליו לתפוס ולהאמין
שהוא גורם ע"י תפילתו ותורתו שפע
אל כל העולמות, ואפילו המלאכים יצוונין
ע"י מעשיו. אם אדם היה מתבונן בכך
מעט, במקום להיות עסוק בביקורת
עצמית... היה עובד את ה' בשמחה
וביראה מרוב כל, והיה נזהר יותר
בכל תנועה ואות...

הפחד שמציל נקודה למחשבה

תפילתו, ואז חידד רבא לבני דורו את הדבר ואמר להם כך דעו כי תורה יש היום יותר מבעבר, רק לב טהור כמו שהיה בעבר אין היום... הם מסרו

שלחו אותי משמים להתריע בך כי אילו תוריד נעל נוספת הקב"ה מחריב את העולם...

את נפשם עבור הבורא... ולכן כשהיו עולים ובאים לפני ר' יהודה לבקש ממנו גשם הוא ר' יהודה אפילו לא היה צריך לעמוד להתפלל אלא היה מוריד נעל אחת וכבר ירד גשם ופעם אחת כשהוא ביקש להוריד נעל נוספת נשלח אליו במהירות אליהו הנביא משמים לאמר לו שלחו אותי משמים להתריע בך כי אילו תוריד נעל נוספת הקב"ה מחריב את העולם.....

ר' יהודה, עצם הבכי שהוא בכה היה הוכחה לטהרת ליבו, כי אדם שכל הזמן הוא מתהלך עם הרגשה כזו של מה יהיה איתי? אני גם יכול ליפול, אין לי ביטוח שאני יישאר היכן שאני, אדם כזה יש לו את מירב הסיכויים לעלות ולהתעלות עוד ועוד, מספרים על אחד מהגדולים והצדיקים שהיה מתהלך ברחוב והיה מפחד מאוד שמא הוא יכשל חס וחלילה בראיה

למה אתה בוכה? קרה משהו? יש לך איזה צרה? ענה לו רבי יהודה, לא! ברוך השם הכל טוב! רק שאני בוכה כי אני מפחד אולי יום אחד אני ייפול ממדרגתי, ולכך צירף לו ר' יהודה פסוק שכתוב שם: 'איה סופר, איה שוקל, איה סופר את המגדלים- שהיו דורשים ג' מאות הלכות במגדל הפורח באוויר' 'ותנן ג' מלכים וארבעה הדיוטות אין להם חלק לעולם הבא'... ואז עצר ר' יהודה והגביר את בכיו ואמר לו 'אנן מה תהווה הלן'... כלומר אני חושש מה יהיה עלינו, כי אנחנו הרי לא בדרגת הלימוד הזאת כמוהם אז מה יהיה עלינו מי ערב לנו שלא ניפול, ענה לו שמואל אגיד לך תלמידי יסוד שהוא יסוד היהדות והיראת שמים, טינה הייתה בליבם, מסביר רש"י במקום שהם היו רשעים מתחילה אבל אתה ר' יהודה, צדיק ונקי וטהור אתה מיום הולדתך לך אין לך ממה לחשוש, והגמ' מטעימה את הדברים שגם אלישע בן אבוה הקרוי בל' אחר עוד לפני שהתפרסם קלונו ברבים ביציאתו לתרבות רעה ספרי מינות נשרו לו מחיקו..... וכו'

לב טהור-לגשם

וכידוע לאחר שנים מפטירתו של ר' יהודה היו צריכים לגשם ובאו לפני רבא לבקש שיוריד גשם ולא עלתה

להתגבר ולנצח

נערים רבים שואלים איך בכזה דור קשה עם כל כך הרבה ניסיונות זמינים נדרש מהם להתגבר ולהמשיך להילחם ולא להיכנע, על אף חולשת הדור, שחולשה זו לא הייתה מצויה עד כדי כך בדורות עברו?

והתשובה לכך;

אשרי אדם מפחד תמיד

הגמ' מספרת במסכת חגיגה דף טו: סיפור מרגש במיוחד, ששמואל פגש את ר' יהודה תלמידו שהוא עומד על בריח הדלת שלו ובוכה, ניגש אליו שמואל לתלמידו רבי יהודה ואמר לו

עצר ר' יהודה והגביר את בכיו ואמר לו 'אנן מה תהווה הלן'... כלומר אני חושש מה יהיה עלינו





אריה שידלובסקי
פסיכותרפיסט ויועץ חינוכי
054-8424861
shidlovsky9@gmail.com
פקס: 077-4704711

משולחנו של מטפל

פעמים שאתה מתעלם

לכולנו רצים בראש לעיתים מחשבות שליליות מחשבות שאנחנו לא בסדר, מחשבות שהמצב שלנו גרוע, והם גורמות לנו סבל רב. לצורך כך ישנם גישות טיפוליות רבות המלמדות אותנו איך להתמודד אתם.

אני רוצה לצטט כאן גישה שמתאימה להרבה מקרים מאת פסיכולוג קליני מוצלח בשם תומר סברון.

וכך הוא אומר: המפתח נמצא בהבנה שהמוח שלנו מייצר מעצמו מחשבות, ושמרבית המחשבות שעולות בנו במהלך היום הן מחשבות אוטומטיות, ולא מחשבות שלנו שאנו בחרנו באופן מודע.

מרגע שהבנו את זה, אנו יכולים להתחיל להשתחרר מאחיזתם של המחשבות האלה. כי הבעיה אינה בהימצאות המחשבות האלה. הבעיה נעוצה בכך שאנו מאמינים למחשבות האלה. הבעיה מתחילה מכך שאנו חושבים שאלה מחשבות שלנו.

וברגע שהבנו שאלה לא מחשבות שלנו, אז אנו יכולים לבחור שלא להתייחס ולא להאמין למחשבות האלה.

השאיפה היא ללמוד את עצמנו להתייחס אל המחשבות האוטומטיות האלה כמו אל רעש רקע, ולהתעלם מהם. פשוט כך – להתעלם מהם.

אז איך בכל זאת לשלוט במחשבות?

להלן מה שעליכם לעשות על מנת להשתחרר מהשליטה של מחשבות אוטומטיות עליכם ולהתחיל אתם לשלוט במחשבות:

לא לנסות שלא לחשוב אותם.

לא להתעצבן כשהן עולות.

לא לחוש אשמה על שהן עולות.

לא לשאוף ולרצות שהן לא יהיו.

להיות אדישים אם הן עולות או לא.

פשוט להתעלם מהם...

אני אוהב להשוות את המחשבות האוטומטיות האלה כמו אל איזשהו רעש חיצוני. נאמר שליד הבית שלכם יש בית ספר ושיש משם הרבה רעשים, צלצולים, צעקות של ילדים... אין לכם שום שליטה על הרעשים האלה, והדבר הנכון זה ללמוד להתעלם מהם.

הקב"ה אצלך פנימה

בפרשה שלנו בתוך דברי החיזוק שה' מצייד את העם היהודי לא לפחד מכל הגויים הרבים הנמצאים סביבנו הוא מכניס משפט בתוכו כי ה' אלוֹקֵיךְ בקרבך ק-ל גדול ונורא, דהיינו פונה הקב"ה לעמו עם אהבו עם ישראל ואומר להם כך, דעו כי אני לא מסתובב בשווקים וברחובות, ואפילו לא בבתי מדרשות..... רק בקרבך..... דהיינו יהודי יקר אני נמצא בתוך הלב שלך..... במקום הכי פנימי שם אני נמצא, ולא בכדי אין ממדים של תורה וחסד כמו בדרינו וזה מתנה ממעל להראות ולחדד כי ה' בקרבנו הוא נמצא בתוכינו משגיח עלינו אוהב אותנו ושמה בכל התגברות שאנחנו מתגברים ודווקא בדור שפל כזה עם כל המשתמע הוא הדורו של משיח כי בו יש יותר ויותר התגלות רק שמהאדם נדרשת זהירות ופחד מתמיד אולי אני ייפול אולי לא יעמוד בנסיונות הקיימים ועל כזה אדם אמרו חז"ל "אשרי אדם מפחד תמיד" וודאי אין כוונתם לפחדים נפשיים שנפתרים בדרכים משלהם רק הפחד האמיתי הוא מה יהיה איתי מחר? מה יהיה איתי מחרתיים וכו' עד יום האחרון שנהיה כאן עלי אדמות וכבכיו של ר' יהודה על בריח הדלת ולרמז כי זה היסוד והבריח של כל היהדות לבכות ולבכות ולפחד תמיד אולי אני לא יצליח להתגבר וכו'

רק שכך הוא אחד ב-100% ואכן הוא עזב את העולם נקי ללא רבב

שלא כשורה, והיה מבקש מאנשים הקרובים אליו שיוכל לסמוך ידיו עליהם ויוליכהו לבית תפילה ולימוד, ושאלו אחד מהמקורבים האם להם אין חובה לשמר את עצמם, ענה לו אותו גדול בטוהר ליבו ומה אעשה הם צדיקים גמורים..... אבל אני..... אני יכול להיכשל כל רגע ורגע ברחוב ואני לא יכול לסמוך על עצמי בכלל.... ואותו גדול לא היה איש החומד לצון או מגזם גוזמאות.... רק שכך הוא אחד ב-100% ואכן הוא עזב את העולם נקי ללא רבב כי אדם המתהלך כאן בעולם ויודע כי הוא לא יכול לסמוך על עצמו בכלום והוא יכול כל רגע ליפול ולפי זה הוא פועל, אדם כזה יכול להגיע לדרגות גבוהות במיוחד,

הניסיונות בתוך האורות

ולעניינו: בשמים יודעים גם שדורנו הוא דור חלש רק שבשמים גם יודעים שבדור הזה נשלחים מתנות של הארות שמימיות שלא היו בדורות עברו רק עם גיעה עצומה והסיבה לכך כי זה לעומת זה עשה אלוקים ולא ייטוש ה' את עממו ונחלתו לא יעזוב דהיינו הקב"ה אוהבנו נותן לנו עם הניסיונות גם ארגז כלים גדול להתמודד עם הניסיונות, והם הארות הניתנות לדור,

דעו כי אני לא מסתובב בשווקים וברחובות, ואפילו לא בבתי מדרשות... רק בקרבך!!!

איתך לומר ב הדין



מ. מלביטסקי

יש מקום שמור

אז פשוט תפסיקו לעשות שרירים,
תיישרו את הכתפיים
ובואו לראות איך חדר כושר יכול להיות
בעיצוב לוהט חדשני, מקצועי ו...שמור!
אקרו. בוטיק לכושר בליווי מאמנת/ כושר אישי/ת

אימון אישי | קבוצות קטנות | החזרים | רבא 2 | אשדוד
1X1 | עד 5 בקבוצה | מקופות החולים

AcRo אקרו כושר KOSHER

התקשרו עכשיו לשמוע
כמה זה (7) עולה לכם!
0733.454.134

ואז הרעש יפסיק להפריע לכם.
או שהדיירים בדירה לידכם החליטו
לשפץ את הבית ויש המון רעש משם.
אין לכם שום שליטה על כך. וגם כאן
הדבר הנכון הוא להתעלם. ומרגע
שתוכלו פשוט להתעלם מהרעש, הוא
יפסיק להשפיע עליכם.
ואותו הדבר בדיוק נדרש לעשות כלפי
המחשבות האוטומטיות שעולות בנו
כל הזמן.
ההבדל היחיד זה שכאן הרעש הוא רעש
פנימי ואילו בדוגמאות שנתתי הרעש
הינו רעש חיצוני.
ההכרה שהמחשבות הללו הן לא שלנו,
וההתעלמות מהן זה השלב הראשון
בהשתחררות מאחזותן בנו, ולקיחת
השליטה חזרה לחיינו.
השלב השני בלשלוט על המחשבות
הוא ליצור מחשבות שאנו רוצים
ובוחרים באופן בוגר ואחראי ומודע.
מבלי לרצות שלא יהיו את מחשבות-
הרעש. פשוט להתעלם מהם וליצור
מחשבות חיוביות, מחשבות שמרגיעות
אותנו, תומכות בנו, בונות אותנו.
בדוגמא של השיפוץ בדירה השכנה,
אתם יכולים לבחור להתעלם מהרעש,
ובמקביל לשים אוזניות עם מוסיקה
אהובה עליכם, או עם הרצאה שמלמדת
ותורמת לכם. אולי עדיין תשמעו את
הרעשים מבעד לאוזניות, אך תשומת
הלב שלכם נתונה עכשיו למוסיקה או
להרצאה.

זה מקביל למה שאנו יכולים לעשות
בעניין כל המחשבות האוטומטיות.
כאילו לשים "אוזניות" עם מחשבות
שתורמות, מרגיעות, מחזקות.
זה כמובן דורש אימון ותרגול.

כמו כל דבר, גם זו מיומנות נרכשת. כי אם במשך מרבית חייכם אתם רגילים להאמין לכל
אותם מחשבות אוטומטיות שהמוח מייצר מעצמו, אז ייקח לכם זמן ותידרש עבודה מתמשכת
של מודעות בכדי ללמוד להתעלם ולשים "אוזניות" פנימיות עם המחשבות שאתם רוצים
ובוחרים...

אך אם תעשו זאת ותתמידו, מהר מאוד זה יילך ויעשה יותר ויותר קל, אחרי זמן מה זה יהפוך
לאוטומטי שלכם - כלומר, שההתעלמות מכל הרעש הפנימי המתמשך הזה יקרה מעצמו
ללא שום מאמץ מצידכם.

כי המוח שלנו גמיש באופן מדהים, וכאשר אתם תשנו את ההתייחסות שלכם לאותם
מחשבות-רעש ותאמינו למחשבות אחרות חיוביות - המוח שלכם ישתנה בהתאם.

ע"כ מדברי הפסיכולוג תומר סברון. יש לציין כי הנ"ל הוא ד"ר לנוירוביולוגיה מדעי המוח
והעצב, פציעה בעמוד שדרה גרמה לו להיות משותק חלקית ונכה בכסא גלגלים, מכאן הוא
פנה ללימודי פסיכולוגיה קלינית, ועם הידע המשולב הוא הפך להיות שליח טוב לעזור להמון
אנשים במצוקה.

ציטוט: 'אמנות התבונה היא לדעת ממה להתעלם.' ויליאם ג'יימס

לריה

בחסות:
הברכה
לתורם
החפץ
בע"ש
מארה"ב
שיזכה
לברכה
במידה
כנגד מידה
נחת מכל
יו"ח ללא
עגמ"נ כלל

אניע ניגון
חדר ממוקד
2 נארי
אשדוד

**אולפן
הקלטות
מקצועי**
לחובבי
מוזיקה
ולמקצוענים
AKS 108
360 נכס!

ניתן לתאם
שעות
לפרטיים
ולקבוצות

לפרטים
והרשמה
055-67-88-595

למי יקר!
איגרת זו נכתבה
במיוחד עבורך.
אם יש לך
איזה קושי או
התלבטות שהינך
מעוניין לשתף
ולברר, תשלח
אלינו ונשתדל
לענות לך מע"ג
הגיליון. כמוכן
שהכל יישמר
בדיסקרטיות.

פקס:
153-86605534