

לחזק את הנפש - להאיר את הנשמה

# אור השבת

"גול על השם דרךך - ובטח עליו - והוא יעשה" (תהלים 124)

מוקדש לע"נ מור אבי רבי משה אלפסי בן עישה ז"ל

מייל המערכת

(לתגובות, הערות, הארות וסיפורים):

alon7148454@gmail.com

■■■

פלאפון: 052-7148454

■■■

פקס: 08-9941870

# כר נצילתי מהמשתרה הצבאית





"גַּל עַל הַסֵּם דְרָכָךְ - וּבִטָּח עֲרָלִי - וְהוּא יַעֲשֶׂה" (תהלים ל"ח)

### מוקדש לע"נ מור אבי רבי משה בן עישה ז"ל

✉ מייל המערכת  
(לתגובות, הערות, הארות ושליחת סיפורים לפרסום):  
alon7148454@gmail.com  
✉ לקבלת העלון במייל:  
alon089945291@gmail.com  
☎ פלאפון: 052-7148454  
☎ פקס: 08-9941870  
כתביה ועריכה בס"ד:  
דניאל ח. אלפסי

## מידות טובות לשולחן השבת

משולחנם של גדולי ישראל

### גמילות חסדים

#### מתי מצטרף צירוף מקרים כזה שאני אוכל לקיים מצוות הכנסת אורחים

סיפר הגאון רבי חיים יעקב גולדוויטש זצ"ל: פעם הזדמנתי אצל מרן החזון איש זצ"ל בשעות הצהריים, ושאלני מה עם ארוחת צהריים, האם כבר אכלתי? והשתי: "חס ושלום חלילה להטריח את החזון איש". הגיב החזון איש: "איזה חס ושלום יש פה, מתי מזדמן צירוף מקרים כזה שאני אוכל לקיים מצוות הכנסת אורחים, גם שאשתי לא נמצאת גם שעת צהריים וגם יהודי שטרם אכל?" כל מחאותי לא הועילו החזון איש הכין עבורי ארוחה, הביא לי מים לנטילת ידיים ושמשני כל שעת הארוחה. (מרשימות ר"מ גריילק מעשה איש ח"ז עמוד פ"ט)

#### בכל ארוחה היה מזמין אורחים על שולחני

נוהג היה הגאון רבי יצחק אליעזר הירשוביץ זצ"ל שלא לסעוד אף פעם בגפו, אלא מתאמץ שיהיה אורח זר סועד איתו על שולחנו בכל ארוחה שהיא. ומעשה שהאריך פעם בחג הסוכות בתפילתו עד בוש, וכל האורחים שהזדמנו לבית הכנסת כבר יצאו והשיגו לעצמם אכסניות. לא נותר אפילו אורח אחד לסוכתו. הצטער רבי יצחק אליעזר, ומיאן לקדש על הכוס והתמרמה שעה ארוכה, עד שבני ביתו פשטו בכל פינות העיר לערוך חיפושים, ולבסוף מצאו אורח אחד והזמינוהו להסב על שולחני. (מרכיצי תורה ומוסר ח"ב עמוד רכ"ז)

#### היכן כתוב שפטורים מלקיים בו מצוות הכנסת אורחים

מעשה ביהודי גלמוד ועלוב שיצא לו שם של גנב. הבריות הרחיקוהו מעליהם והכלימוהו. והנה פלא, כאשר נקלע לראדן ונפגש עם הגאון רבי נפתלי טרופ זצ"ל, הוא קידמו בסבר פנים זמניו אל ביתו לסעוד על שולחני, ואף הציע לו מיטה מסודרת ללון בלילה ולא חסך שום טרחה בכדי להנעים לאורח את הבילוי בצל קורתו.

המקורבים תמהו, מה לראש הישיבה וליהודי מפקפק במעשיו. אך הגר"ט שהרגיש בכך אף הוא תמה: "עד עתה ידעתי שגנב חייב לשלם קרן וכפל, טבח ומכר משלם ארבעה וחמשה, ואם אין לו ונמכר בגניבתו. אבל היכן כתוב שפטורים מלקיים בו מצוות הכנסת אורחים, לא ידעתי? וכי אינו יהודי? וכי אינו אדם כמנוני? האם אברהם אבינו לא קיים מצווה זו אפילו בערביים? אלא מה, בהכנסת אדם כזה הביתה אפשר להסתכן בהתרוששות כי הוא עלול לגנוב את פרטי הבית, אם כן הרי לכלל היותר צריך לעמוד עליו ולשמור כל זמן שהותו בבית, אבל אין שום עילה להיפטר מן המצווה". (הנותן אמרי שפר עמוד י"ח בפתח חידושי הגר"ט)

## צידה לדרך •

"זה היום עשה השם נגילה ונשמחה בו": "זה היום" – יהודי צריך לומר לעצמו אתה רואה את היום הזה? "עשה השם" – ה' הוא שעשה את היום הזה. לכולנו יש סוגים שונים של ימים... אבל חשוב להאמין שגם את היום הזה עשה השם. ואז תזכה ל"נגילה ונשמחה בו". (הרב גייקובסון)

## מבט לחיים

### טבע - נעשה הרגל

אחד הדברים העיקריים שמובילים את הפעולות שאתה עושה ביום יום הוא כוח ההרגל. להרגל כוח עצום ורב. הרגל נולד מכוח ההתמדה בפעולה שלאחר מכן כבר יוצר את אותו דפוס פעולה בצורה אוטומטית גם בלי לחשוב שניה לפני. את הסוד הזה כבר גילו לנו רבותינו בתפילה. "ותרגילנו בתורתך" - לא מספיק רק לדעת או רק ללמוד, אלא יותר מזה: "ותרגילנו" מלשון הרגל. אנחנו מבקשים מאבא שבשמים, שיזכה אותנו להבין את התורה - בצורה שתהפוך להיות כוח מרכזי בחיינו. שבכל מקום שנפנה ונלך מה שינווט אותנו זאת התורה.

לכל אחד מאיתנו יש הרגלים שונים וטבעיים שונים. לאחר שאדם מפתח הרגל הוא נשאר כבדרך קבע בכל הפעולות שהוא מבצע. ומשל למה הדבר דומה? נלמד גדול שעוגנות שם אוניות. לכל אוניה מחובר חבל שתופס אותה למזח. ברגע שמשחררים את אותו החבל האונייה עלולה להסתחף אל לב הים ללא כל יכולת לעצור אותה.

ובצורה הזאת גם פועלים ההרגלים. הפעולות של האדם הם ממש כמו אותם אוניות, וההרגלים זה אותם חבלים שמחברים בין הפעולות לאדם. אדם שטבועים בו הרגלים ישנים ושליילים שהוא רוצה לשנות אותם - הוא יצטרך ליצור הרגל חדש והפוך מההרגל הקיים, ודרכו הוא יוכל לגבור על ההרגל הישן. אין דרך לנתק הרגל קיים, אילו לא פתחת הרגל חדש שבא לתקן את אותו הרגל ישן.

ובמה דברים אמורים. יש אנשים שרוצים מאוד ללמוד תורה - אך מה לעשות שמאוד קשה להם. הם התרגלו ליותר לעצמם לשבת וללמוד במשך שעות ארוכות. הם לא מעיזים לפתוח ספר לימוד כי הם יודעים שאין להם את זה. הידיעה הזאת שעת הזמן נהפכה להרגל טבעי בתוכם עוצרת אותם מלנסות שוב ושוב לפתוח את הספר וללמוד. אם הוא רק היה יודע - שהפעולה הזאת היא לא דבר שבא לשקף מציאות אמיתית של חוסר חיבור לתורה, אלא היא משקפת את אותו הרגל שנקלט אצלו פעם אחר פעם שהוא ולימוד - הם שני דברים שונים.

ומה עושים כדי לשנות את זה? צריך לפתח הרגל חדש והדרגתי. בפעם הראשונה הוא יצטרך לפתוח גמרא וללמוד לא יותר מ-3 דקות בדרך. בפעם הבאה שהוא יפתח את הגמרא זה כבר יעלה ל-7 דקות. תוך כדי שהוא אומר לעצמו בפעם הקודמת הצלחתי 3, אין סיבה בעולם שלא אצליח עוד 4 דקות מהשיא הקודם. וכך להוסיף עוד דקות ועוד דקות - עד שלאחר זמן לא רב הוא ימצא את עצמו מחובר בחזרה לעסק התורה, וגם הוא יגלה שהוא מסוגל לשבת וללמוד חמש שעות ברציפות.

אז מה השתנה כאן? ההרגל! זה הכוח של ההרגל-ההתמדה. שאדם פעם אחר פעם בצורה הדרגתית מוסיף לעצמו אמונה על בסיס אמונה קודמת, הוא גורם לעצמו להתפתח ולהתקדם עוד ועוד בדרך שהוא רוצה. שימו לב: הוא לא נלחם בזה שהוא לא יכול לשבת וללמוד, אלא בדרך אחרת - הוא מוכיח לעצמו במעשים - שהוא כן יכול לשבת וללמוד. כמה זמן? זה כבר יעשה בתהליך כמו שהסברנו בשורות הקודמות.

ושינוי הרגלים וטבעיים לא אמורים רק בנושא של התקדמות בלימוד התורה. בכל פעולה אוטומטית שאדם מבצע והוא רוצה לשנות אותה הוא יכול פשוט לפתח הרגל חדש בצורה הזאת: א. התבוננות שאני עכשיו עושה דבר שהוא טוב עבורי. ב. התבוננות מה הסיבה שאני רוצה לעשות כך וכך. ג. מה התכלית של אותו דבר. כלומר: מה המטרה והייעוד שאני רוצה למצוא את עצמי. בדרך הזאת - מובטח לאדם שהוא יוכל לשנות כל התנהלות שרוק הוא יחפוץ, ולהשתנות לאדם טוב יותר...

ועם הנושא הזה אנחנו נפגשים בפרשתנו. "ואל יבוא בכל עת אל הקודש" - הקב"ה מזהיר את אהרון שוב ושוב לבל יכנס בכל עת אל בית המקדש, ואם זה אכן יקרה הוא עלול להיענש כמו בניו. חזקתים רבותינו ז"ל: מה הסיבה שאסור לאהרון להכנס בצורה חופשית ובלתי מוגבלת אל הקודש? והם מסייבים: שבורא עולם לא רצה שפתח המקום הקודש יראה לאהרון הכהן כאילו מדובר בדלת ביתו. הכניסה החופשית הזו הלך ושוב תכניס בו רגילות והרגל לדבר, שיביא עימו תוצאה שהיא פחתת התרגשות והכבוד בכל כניסה למקום הקודש.

כשאדם מתרגל למשהו - הוא הופך אותו לדפוס פעולה. זה משה שבורא עולם לא רצה שיהיה. הוא רצה שבכל כניסה אל הקודש - אהרון הכהן ירגיש את הקדושה העצומה שיש על המקום, שידע תמיד בכל עת שלא מדובר בעוד פתח כניסה שהוא נכנס אליו כביתו שלו, אלא יש כאן משהו מעבר - בית השם! המקום הקדוש ביותר עלי אדמות! ולכן גם ראוי שהכניסה תהיה בצורה שבה ההתרגשות תשמר בכל פעם.

זה אולי מעט מזכיר לכם, להבדיל מליארדי הבדלות, את מה שתמיד ידענו: מי שאוכל הרבה שוקולדים בסוף הוא גירום לעצמו להתרחק מהדבר, כי מתוך הרגל לטעם הזה בצורה קיצונית - הוא רוצה לטעום משהו אחר. אבל אם הוא יחליט עם עצמו שפעם בחודש הוא יאכל את אותו שוקולד שהוא אוהב - הרי שהוא יצפה וימתין לאותו שוקולד מחודש לחודש בכליון עיניים ופה...

לע"נ: מו"א רבי משה בן עישה, עישה בת חנינה, רבי עזריאל בן כוכבה, חדווה בת מיכל מסעודה, מרן רבנו עובדיה יוסף בן גורג'יה, מרן רבי מאיר מאזוז בן שושנה נכאסנה, ר' יצחק בן שושנה חמשנה, ישראל אפללו בן אידיה, יאיר עידן בן יעקוטא חחי, מקיקס בן שקלילה, הרב אברהם ביתאן בן ברקא, אמנון בן יחיאל פנחס, ר' אליהו איטח בן עזיזה, ורדה בת זכרונה, ניסים בן זינה. | לזכ"ק והצלחה בכל העניינים: דניאל חביב בן יפה, מיכל בת מירב מרים, אילה יטכה בת יפה | להצלחה בריאות ופרנסה טובה: א"מ יפה בת ורדה חחי | להצלחת: שלום בן יעל

## ניסים באמצע הלילה

רעש של שיפוצים מטריד באמצע הלילה, הבחירה לקבל את אותו המטרד באהבה והישועות שבאו לאחר מכן בצורות; האופניים שניצלו מגניבה והמשטרה הצבאית שחזרה בידיים ריקות | רעש משמיים

שני בחורים צעירים עם קפוצ'ון על הראש עומדים ליד האופניים שלי ומנסים לפרוץ את המנעול. לקחתי כוס מים מהברז וזרקתי לכיוונם, תוך כדי שאני צועק לעברם שעוד רגע מגיעה לכאן משטרה. הפורצים שמעו אותי וברחו במהירות מהאזור.

מיד לאחר מכן ירדתי למטה כדי להעלות את האופניים וגיליתי שהמנעול כבר נפרץ. האופניים ששוות 5,000 שקל גם כן עוד רגע אחד כבר לא היו נשארות במקומם.

חזרתי למיטה ומיד הבנתי למה השיפוצים האלה התרחשו. בעצם בורא עולם רצה להציל לי את האופניים מאותם גנבים.

באותם רגעים ניסיתי להירדם שוב. אך ללא הצלחה. הרעשים האדירים המשיכו שוב ושוב ופשטו נטלו ממני את היכולת להרדם. "עד עכשיו הבנתי את הסיבה שהיה רעשים, כי בורא עולם רצה להציל את האופניים שלי מגניבה. אבל כעת, למען השם, למה הרעשים הללו טובים?", שאלתי את עצמי.

השעה כבר חצתה את שתיים בלילה. הרעש החל להתפזר גם לחדר המדרגות. זה היה נראה שהם מנסים להוריד חפץ כבד במדרגות. שהרעשים גברו, החלטתי לעשות מעשה אמיץ ופשט לצאת לבדוק אם הם צריכים עזרה.

פתחתי את הדלת והצעתי להם את עזרתי. הם שמחו מאוד ואמרו שמשם הצלתי אותם, כי לא היה להם את היכולת לסחוב את המקרר הכבד בין ארבעת הדלתות.

שמחתי על הזכות שנפלה בחלקי לעזור להם בשעה כזאת. לפחות אם אני לא נרדם מהרעש, שאנסה לעזור להם. גם לא התלוננתי על הרעש כי כבר הבנתי למה זה בדיוק היה לטובתי.

ומיד גם הבנתי למה הרעש המשיך הלאה.

שהגענו לקומת הכניסה הבחנתי באורות כחולים אבל מהבהבים. חשבתי שאחד השכנים הזמין משטרה, אבל מיד ראיתי את צורת הניידת. לא היה מדובר בעוד משטרה, אלא במשטרה צבאית בכבודה ובעצמה.

הבחנתי שהם בדרך אליי. רצתי במהירות לעבר שכונות הווילות שמאחורי הבנין שלנו. שם מצאתי סמטה עם ספסל וישבתי שם.

אחרי רבע שעה אני מקבל טלפון מאמא שלי שכולה בוכה מדמעות. "לא הבנתי להיכן נעלמת", אמרה, תוך כדי שהיא מספרת לי על כך שהמשטרה צבאית ערכו ביקור בבית וחפשו אותי במשך דקות ארוכות.

ספרתי לה על ההשתלשלות של האירועים בלילה ועל הרגע שבו גם האופניים שלי ניצלו וגם על הרגע שגם אני בעצמי נצלתי מהמעצר של המשטרה הצבאית.

זה הסיום המיוחד של הסיפור שלי. אני חושב שכולנו לפעמים צריכים לעצור רגע אחד את המאורעות שמלווים אותנו במהלך היום, ולעטוף אותם במעטפת של אמונה והשגחה. לא כל רעש מבחוף מגיע כדי להפריע לנו. לפעמים רעש הוא בסך הכל דרך של הבורא לחבק אותך. וכן, גם להציל אותך.

“שהגענו לקומת הכניסה הבחנתי באורות כחולים מהבהבים. חשבתי שאחד השכנים הזמין משטרה, אבל מיד ראיתי את צורת הניידת.”



שמי חיים ואני מתגורר בקרית מלאכי. אקדים ואומר שזכיתי כמו כל תלמידי הישיבות לקבל צו גיוס לביתי, או יותר נכון כמה צווי גיוס. בחודש טבת האחרון קיבלתי פקודת מעצר, שזה אומר שכל שוטר שפוגש בי ברחוב יכול להסגיר אותי לשלטונות הצבא.

לאורך כל הדרך, הוריי חששו מדבר אחד: שבאמצע הלילה יבואו שוטרים ויקחו אותי כאחרון העבריינים. הם הציעו לי ללכת לישון אצל הסבתא שמתגוררת בנתניה. אני לא רציתי. לא האמנתי שזה יגיע אליי, "וגם אם כן", אמרתי לעצמי, "מה כבר יכול להיות?".

במהלך השיחות של רבני הישיבה בהיכל הישיבה הם התעסקו תדיר בנושא, והרגיעו אותנו שהכל בסדר, וגם אם נעצרים אפשר להשתחרר מהר, ואין כל סיבה לפאניקה. התחושות הללו שקיבלתי בישיבה, נסכו בי רוגע לא מוסבר שמה שלא יהיה - יהיה בסדר.

בתחילת חודש אדר חזרתי מהישיבה לבית בליל שישי. הוריי ביקשו ממני שאבוא לעזור להם להרכיב את הספרייה החדשה שרכשו. לאחר שאני ואבי ישבנו לבנות הספרייה במשך כמה שעות, יצאתי לקנות אוכל וחזרתי הבייתה להתכונן לשינה כדי שאקום למחרת על הבוקר ואחזור לישיבה לשבת.

באמצע הלילה התעוררתי בגלל רעשים חזקים שהגיעו מהקומה שמעלינו. בהתחלה זה היה נראה שמישהו שם החליט לשבור את כל הבית. אבל מהר מאוד הבנתי שהשכן יחד עם כמה חברים החליטו לשפץ את הבית.

הסתכלתי על השעון. השעה הייתה אחד וחצי בלילה. ליבי החל להתמלא בכעס על השכן שללא כל רחמים החליט להפעיל את כל המכונות הכי מרעישות ועוד בשעה כזאת. "איפה ההתחשבות?", חשבתי לעצמי.

במקום לארח לעצמי את אותם האשמות כלפי אותו שכן, החלטתי לעצור רגע ולהאמין שלא סתם התעוררתי באמצע הלילה. "אין אדם נוקף אצבעו למטה אם לא הכריזו על כך מלמעלה", שיננתי לעצמי את המשפט הזה הלון ושוב. וזה גם מה שנתן לי רגע אחד להרגע, ולהאמין שיש יד מכוונת לכל מה שהתרחש כאן בדקות האחרונות.

ניסיתי להרדם שוב - ללא הצלחה. ואז שמעתי רעשים קטנים שבאו מתחת לחלון של החדר שלי. חשבתי שמדובר בחלק מעבודת השיפוצים של השכן ולא לא ייחסתי לכך כל חשיבות.

ואז שמעתי רחש בחש.

"תעקם פה. תפוס לי את המנעול", כמו מילים עמומות בטון שקט מאוד. ניסיתי להבין מה הקשר של הדיבורים האלה שמתרחשים מתחת לחלון שלי לבין השיפוצים ולא הבנתי.

ואז נפל לי האסימון. האופניים החשמליות החדשות שלי נמצאות בדיוק מתחת לחלון. זינקתי במהירות מהמיטה לחלון. מיד שפתחתי את התריסים הבנתי שמה שחשבתי באמת קורה ברגעים אלו.



## פנת ישיבה

העצמה אישית  
לבן הישיבה  
מאת הר"ג ברוך חורש שליט"א

## הסר דאגה מליבך

ראשית עלינו לדעת שלחץ ודאגה זה דבר מאוד שלילי, ולמרבה הצער זהו אחד מהדברים שהתאפיין בו דורנו, והדבר ניכר גם בזה שהמחלות שהיו שייכות אי פעם למזגן המבוגר הפכו למנת חלקם של צעירים ובני תשורת. וכבר בשנת 1996 העניק המגזין "טיים" ללחץ והדאגה את התואר "המגפה של שנות השמונים" והוסיף כי חוקרים מעריכים כי בין 75% ל-90% מן הביקורים אצל רופאי משפחה הם בגלל סיבות הקשורות ללחץ ודאגה. כמו כן 80% מכאבי הראש מקורם בלחץ ודאגה. ונבאר זאת בקצרה כיצד זה עובד: הנה הקב"ה ברא בגוף האדם הורמון הנקרא "אדרנלין", הורמון זה הוא הנותן חיוניות לאדם ומפעיל את מערכות גופו. כאשר ירצה האדם לפעול, יפרש הורמון מתא זה - והוא אשר יספק לו את החיוניות ואת היכולת להתניע את עצמו.

כאשר האדם שרוי במתח ובלחץ, הורמון האדרנלין מופרש ומטפף ללא הפסקה אל תוך גופו וככל שהמתח יגבר, הוא יזרים לגוף עוד ועוד מחומר האדרנלין. אלא שכמות האדרנלין ככל שתתרבה ותצטבר בגופו הקיים היא הופכת להיות רעה המסוכנת ביותר עלי אדמות. וכפתגם החכם: יותר מאשר תזוהר ממה שהנך אוכל, תזוהר ממה שאוכל אותך... " וזה גם מוכח בצילומי אס. אר. איי. בהם נראה בבירור שכאשר מספרים לאדם דבר מרגיז, מוחו מגיב בהתאם ושולח הורמים הרסניים אל הגוף מה שכאמור עלול לגרום למחלות ר"ל.

### דברי חז"ל על הדאגה

וכך כתב רבינו יונה (אבות פ"ב) "אמרו חכמי הטבע היגון חולי הלב והדאגה הוא כלות הלב" וכן הוא בספר אורחות צדיקים (שער הדאגה) שכתב: "הדאגה והיגון הם מכלים הלב והם חולי הגוף".

ויתירה מזו כתב בספר דרך פיקודך (מצוה ל"ד אות ד') וז"ל: המצער עצמו ודואג שלא במקום מצוה הנה הוא ממעט החיות שלו, והוא בכלל "אביזריהו של לא תרצח" דמה לי קטלא כולא ומה לי קטלא פלגא". (וגם מבחינה רוחנית פחד ודאגה מביאים לאדם כל רע, וכמאמר הפסוק במשלי כט: "חרדת אדם ייתן מוקש" וביאר רבינו בחיי: כי החרדה שיחרד האדם הוא סיבת החטא, והוא עדות שאין יראתו שלימה, ולכן ראוי שתהיה לו למוקש, אפי"פ שלא היה ראוי שתבא עליו. (כד הקמח אות ר').

ולהיפך השמחה יש בה כוח ריפוי וכדברי שלמה בחוכמתו במשלי י"ז כ"ב "לב שמח ייטיב גהה" ופירש המצודת דוד השמחה תטיב לגוף כדבר רפואה. וכך פירש הגר"א את הפסוק במשלי (יח, י"ד) "רוח איש יכלכל מחלהו ורוח נכאה מי ישאנה"? וז"ל "כשהאדם תמיד בשמחה הוא יכלכל מחלהו אף כשתבא עליו מחלה בשמחתו יבטלנה". ולכן כתב הרמב"ם שבימות המשיח יארכו חיי בני האדם גם כן, לפי שכשיסורו הדאגות והיגונות יארכו הימים" (פה"מ סנהדרין פ"ו).

ולהבדיל גם המדע הרפואי כיום מכיר בכוחה של השמחה כגורם פעיל בהבאת מזון ורפואה. ומידי יום מתרבים השיטות של "ריפוי ע"י צחוק" ליצן רפואי וכדו' כמו כן יש הוכחות רבות שמצב רוח מרומם מביא לחיזוק מערכת החיסונית ויעניק לה כח להילחם בחיידקים אלימים ולהשמידם ולהיפך - העצבות תחליש את המערכת החיסונית ותקשה עליו להתמודד מול החולי.

מתוך ספרי החדש של כתב המדור. הדברים היו למראה עיני גדולי ישראל שליט"א ועודדו את פרסומם יתכן להשיג ברשתות המוכרות

## בזכות ר' שעיליה

שכל הניסים מתרחשים דווקא סמוך להילולת רבי ישעיה מקרעסטייר זיע"א: תלושי מזון, בן זכר, והעכברים שנעלמו; סיפור מרגש על עוצמתו של ר' ישעיה מקרעסטייר זיע"א | הרב שמעון גוטסמן

הסיפור שלי התרחש בהילולת רבי ישעיה מקרעסטייר בשנת תשפ"א, מאז אני סוּחב אותו עימי. הסיפור הזה חיבר אותי ביתר שאת לצדיק. בחג הפסח לא הספקנו לנסוע לבקר בבית מורי חמי ישי"י שבמודיעין עלית, ולכן חשבנו לנסוע לשם לאחר החג, למעשה העניין התעכב ונדחה, עד שהגיע ראש חודש אייר, ועקב הלימוד בכלול ובישיבה סוּכם שאני אשאר בקרית גת ורעיית הרבנית שחתי' תיסע עם הילדים במיניבוס לבקר את הוריה.

הזמנתי מיניבוס ב' באייר לשעה 5 אחר הצהריים, ברגע האחרון הנהג התקשר וסיפר שכעת נתקל בתקלה בלתי צפויה, הרכב מקרטע ונוסע רק באופן איטי. ניסיון להשיג רכב חילופי לא יצא לפועל, לבינתיים התקשר הנהג וסיפר שמהמוסך הדריכו אותו דרך הטלפון והוא טיפל בתקלה. בני משפחתי יצאו לדרך, אך לאחר ככרת דרך התקלה חזרה, והנהג נסע בחזרה לקרית גת בקצב איטי, לאחר ניסיון חוזר להשיג רכב חילופי שלא צלח הודענו להורים שנאלץ לדחות את הנסיעה למועד אחר. אי אפשר לתאר את האכזבה של הילדים על ביטול על הנסיעה, שבילים מדובר בטוב של טיול שכבר תוכנן כל כך הרבה. לא עובדים אלא כמה דקות וקבלתי שיחת טלפון מאחד שאחראי לחלק את הכרטיסים שחילקו "משרד הפנים" כ"מענק קורונה", מדובר בכרטיסים לכניסת מזון בסכום גדול שממש לא היה מיותר עבורנו...

האחראי ביקש שנגיע אליו עוד היום, אחרת הכרטיסים יעברו לעירייה וייקח עוד הרבה זמן עד שהם יגיעו אלינו. שמחתי שהרבנית שלי נמצאת בבית, כי תעודת הזהות שלי אבדה ולא יכולתי לקחת בעצמי את הכרטיסים, וכך היא נסעה עם הילדים בתוך העיר והמוקד החלוקה, הנסיעה הזו הייתה בשביל הילדים "פיצוי קטן" על הנסיעה הגדולה שנדחתה.

הערב הגיע והתכוננתי לנסוע מהישיבה לכיוון "צרכניית אחיעזר" על מנת לערוך שם כמידי שבוע קנייה שבועית, אלא שבעוד שבכל שבוע כשאני יורד מהאוטובוס ממתנים לי הילדים עם עגלה אותה אני לוקח לצרכנייה על מנת לסחוב את כל המצרכים, הפעם הם לא המתינו לי בתחנה כי נסעו להביא את הכרטיסים ועדיין לא חזרו. ערכתי את הקנייה ובסיומה שאלתי האם מישהו יכול לעזור לי עם "טרמפ" לבית, אחד הקוחות ניגש אלי ואמר לי שהרכב שלו עמוס בכלי עבודה ואין לו מושב פנוי ברוב אך יש לו מוקם בתא המטען לשקיות שלי, הוא הציע שייקח את השקיות ויניח אותם בכניסה לבניין שלנו, ואילו אני אלך הביתה ברגל. הסכמתי להצעה, הודיתי לו והתחלתי ללכת ברגל. התקשרתי לבית והתברר שבדיוק קצת בני המשפחה חזרו לבית, כך שהם ירדו להמתין לשקיות, ואני לא נאלצתי להזדרז להגיע לבית. לפתע תוך כדי הליכה בעוברי ליד בית הכנסת "קרעטשניף" - "תפילה למשה" נזכרתי שהלילה הילולתה של רבי ישעיה מקרעסטייר זיע"א, אשר זה כמה שנים שאני חש מחובר לדרכו המיוחדת, והזמנתי אותי להשתתף בסעודה לכבודו שנערכה שם. התקשרתי לגבאי לברר אם עדיין לא סיימו את הסעודה, אך הוא לא היה זמין, ומכיוון שממילא עברתי בסמוך לבית המדרש אמרתי לעצמי שווה לנסות להיכנס אולי עדיין לא סיימו.

ומה בכל אופן עצר לגמרי את המכנה? רק המפורסמת. והנה הם זכו בבן שנולד בסמוך ליום הילולת הצדיק, וקראו אותו על שמו.



נכנסתי וגיליתי שעדיין נמצאים באמצע הסעודה, המשתתפים שמתו שהגעתי וביקשו שאספר איזה סיפור מחזק, סיפורי להם על ההשגחה הפרטית של דחיית הנסיעה למודיעין עלית, שיזכרת אותנו בכרטיסי המזון. לפתע קפץ אחד המשתתפים ואמר: איזה השגחה פרטית שבאת לספר על הכרטיסים, גם אותי הזמינו למוקד החלוקה ופשוט שכחתי מזה וממש עוד כמה דקות החלוקה מסתיימת, זה ממש פלא בזכות רבי ישעיה בן רבי משה...

הוא הזדרז לצאת וביקש מאחד האברכים שיקפיץ אותו עם הרכב, הם יצאו לדרך ופגשו באברך אחר שהתעניין להיכן נוסעים, ולקששע הוא ביקש: אמנם לא הזמינו אותי לחלוקה, אבל בכל אופן, אולי גם הכרטיסים שלי הגיעו, אשמח שתצרופו אותי לנסיעה. הוא צורף לנסיעה, ומשהגיעו למקום הם שאלו את האחראי האם הכרטיסים של אותו אברך גם כן הגיעו, הוא בדק ואמר: "כן, הם הגיעו, ולצערי בטעות שכחתי להתקשר אליי", כעת האברך ניגש לאחראי לבקש את כרטיסיו, האחראי ביקש ממנו את תעודת הזהות על מנת לצלם אותה אך האברך התנצל שהגיע לכאן ממש "במקרה" ולא הביא איתו את התעודה. האחראי הבהיר לו שאין אפשרות לקבל את הכרטיסים ללא התעודה, הוא ניסה לשכנע את האחראי אך ללא הועיל, לפתע לחש לו חברו: תאמר לו בזכות רבי ישעיה בן רבי משה, הלה אמר לאחראי: שמעת על הסגולה של בזכות רבי ישעיה בן רבי משה? והאחראי שלא בדיוק הבין על מה מדבר אמר לו: תעזוב אותי עם השטויות שלך, מה אמרת? רבי ישעיה בן רבי משה?? טוב, אתה יודע מה? תבקש מהחבר שלך את תעודת הזהות שלו, אני אצלם אותה שוב ואתן לך את הכרטיסים...

כשחזרתי הביתה הסעודה בישרה אותי הרבנית שמחר תבוא לבקר אותה חברה שלה הגרה בשדורות, לכבוד האורחים הכנתי מרק משובח, בדרכו של בעל ההילולה שהיה טורח בעצמו לבשל עבור האורחים, לאורך ההכנה אמרתי שוב ושוב: לזכות ולכבוד רבי ישעיה בן רבי משה. העיפתי קראתי קריאת שמע ושכחתי לנוח כשהסיר עדיין עומד על אש גבוהה, וכנחתי בעוד כמה דקות לקום ולסגור את הגז, אך למעשה נרדמתי והתעוררתי רק לקראת הבוקר... איך שהתעוררתי נטלתי ידיים וקפצתי מהמיטה כשאני מתכוון להריח ריח לא נעים של אוכל שרוף, מה מאוד הופתעתי לגלות שהמים כמעט ולא התאדו והמרק רק השתבח! כל מי שמבין על מה אני מדבר יודע שזהו ממש נס! בצהריים הגיעה האורחת עם בנה שרק שלשום נהיה בן שנה, ואין קוראים לילד? ניחשתם טוב, ישעיה... הכנתי מרק לכבוד רבי ישעיה, וישעיה אכל מהמרק...

התברר שבני המשפחה סבלו ממכת עכברים קשה, מדביר שקיבל תשלום רב על עבודתו לא הצליח למגר את המכה, ונאלצו לפנות רהיטים שנדבקו בביצי עכברים לפח האשפה... ומה בכל אופן עצר לגמרי את המכה? רק תמונתו המפורסמת של הרבי הקדוש מקרעסטייר. והנה הם זכו בבן שנולד בסמוך ליום הילולת הצדיק, וקראו אותו על שמו.

מה אומר ומה אדבר, זיכה אותי השם יתברך להבין מקוב מה הפירוש "בזכות רבי ישעיה בן רבי משה".

# האמנת

המדריך לנפש בריאה וחיים שלווים בדרך האמונה והביטחון

## תוצאה של עין טובה

בפרקי אבות אנחנו לומדים על מושג של עין טובה. איך אפשר באמת לראות את החיים בצורה חיובית וטובה למרות כל מה שיש מסיבי?

במסכת אבות (פ"ה משנה כ"ג) מובאים שלושה דברים שמי שיש לו אותם הרי הוא מתלמדיו של אברהם אבינו, והם: עין טובה, רוח נמוכה ונפש שפלה. ומי שמחזיק בהיפך ממידות אלה הרי הוא תלמידו של בלעם הרשע.

בשורות הבאות נתמקד ב'עין טובה' נושא חשוב שמלווה כל יהודי בחיים, ובעצם זה מה שסולל לו את דרך ההסתכלות בחיים, שמובילה בצורה ישירה לשמחת חיים, לסיפוק, לאהבת הוולת, והכי חשוב אהבה אין סופית בבורא עולם.

אדם שהרגיל את עצמו להסתכל על כל דבר מהצד השלילי שבו, הוא לא יהיה שמח ומאושר בחיים, ויותר מזה חלילה הוא יכול ליפול לנעצבות ועוד כל מיני תופעות שמשפיעות על התפקוד היום יומי של בן אדם. וכאן צריך לומר את המשפט בצורה ברורה וחד משמעית: "תלחמו על העינים שלכם. כלומר - גם להביט על אחרים בראייה טובה, ולא פחות מזה - תביטו על עצמכם בצורה טובה, צורה סלחנית, צורה שבוהה אתכם כאנשים טובים וחלילה וחס לא כאנשים רעים או כאנשים מושלמים. (כן... על אותו משקל. תחושה של שפילות ומאידך, רדיפה אחר המושלמות שאינה קיימת אך אלא בכל בריה אחרת בעולם - מלבד בורא עולם שהוא המושלם בהכל - הם בדרך כלל המתכון לחיים לא מאושרים).

בפסיכולוגיה יש מונח שנקרא 'אפרת' - ראשי תיבות: אירוע, פרשנות, רגש, תגובה. כדוגמה לכך, במיא המשיג מור' הנה'צ הרב דוד ברונר זצ"ל, הנחת כוס זכוכית על השולחן חבר שלך עבר ושבר אותו ואתה כעסת וצעקת עליו. מה היה לנו כאן? א. אירוע - הכוס שלך נפלה על הרצפה. ב. פרשנות - מסתבר שהוא עשה את זה בכוונה כי הוא לא זכיר והחבר אגרסיבי. ג. רגש - כעת אתה כועס עליו מבפנים על כך שהוא לא זכיר, ד. תגובה - אתה מתחיל לצעוק ולהרים עליו את הקול. כך בעצם כל סיפור ומקרה מתהווה לגד עיניכם בכל רגע נתון. שרשרת האירועים הללו, לא בריאים בעליל וגם הם מורידים מאיכות החיים שלכם. אז מה עושים כדי לנסות ולו במעט את איכות החיים? התשובה לכך פשוטה, ברורה וחד משמעית: הסתכלות חיובית - עין טובה. כבר בשלב של הפרשנות צריך לשנות את החשיבה במקום: "בחזרו זהו אגרסיבי, הוא עשה את זה בכוונה". ל- "הוא בכללית בחזרו זהו ועדין, וכעת הוא לא שם לב לא נורא זה יכול לקרות לי, לו, ולכולם! כמה קל כמה פשוט. זה נקרא במילים אחרות עין טובה!

את השינוי שתראו לאחר תקופה קצרה אתם תראו בזמנכם! החיים שלכם יהיו יותר שמחים ושלווים, יותר קל לכם לאהוב ולהתחבר לאנשים ומעל הכל - אתם תרגישו טוב עם עצמכם, בלי כעסים, לחצים, נעצבויות, וכל מיני תחושות רעות. בבקשה מכס תלחמו על החיים הטובים שלכם! על הראייה הטובה שלכם! תקחו כל אירוע ותראו איך אתם מייעלים ודנים לכף זכות כל מקרה שקורה אתכם.

בספר סוגה בשושנים הביא משמו של משיג ישיבת 'ענטרת ישראל' הנה'צ הרב יהושע קל שליט"א, חתנא דבי נשיאה של מרן הגאון הגדול רבי ברוך מרדכי אורוז' צוק"ל שסיפר, שבהיותו בישיבה נכנסו אצל המשיג הנה'צ הרב רבי מאיר חדש צוק"ל, והיה מרבה לדבר עמם על 'עין טובה' והביא להם את דברי המדרש, שהלכו מספר תלמידים עם רבם וראו בדרכם נבילה סרוחה מושלכת. מיד כולם סרו והתרחקו, ואמרו: "מה נורא נבילה זו". אמר להם אותו חסיד: "הביטו מה נאים שניה הלבנות".

והיינו, שבכל דבר בעולם יש אפשרות לראות את הטוב שבו וח'ו את הרע שבו. אותו חסיד לימד אותם תמיד בכל דבר אף בנבילה סרוחה לראות רק את הטוב - כמה שניה נאות.

ואם בן בודאי ובודאי לראות בהכרח את מעלותיו הרבות. שאין לך יהודי שאין בו מעלות וטובות כריומן ואם יביט היטב במבט של עומק ולא במבט שטחי, לעולם יוכל לראות את הטוב העצום הגנוז בכל לב של יהודי ולהבחין במעלתו המיוחדת.

### מה שהקפה מלמד אותנו



מר, מתוק, קר, חם, שחור, לבן, קשוח וזורם: הפכים שיש בקפה ומוסר השכל מתוק לחיים



מדוע יהודים אוהבים לשותת קפה בבוקר? בידיש, המילה קפה היא "קאווע".

וממה מורכב קפה?

פולי הקפה מרים, הסוכר מתוק, המים חמים והחלב קר. הקפה עצמו בצבע שחור - החלב בצבע לבן... הקפה והסוכר עשוי מדבר קשיח, ואילו החלב והמים נוזלי חורם.

הכל שם תערובת שלימה של דברים הפוכים האחד מהשני.

במהלך היום, יכולים להיות לך רגעים מתוקים כמו סוכר, מרים וקשיחים כמו פולי קפה, חמים ונפלאים וטעימים כמו מים חמים, וקרים כמו חלב קר. אתה עלול להתבלבל.

הכוח של יהודי הוא שאתה לוקח את ארבעת המרכיבים האלה, אתה מחבר אותם יחד, אתה יוצר מהם קפה ואתה מברך ברכה: "ברוך אתה ה', אלוהינו מלך העולם, שהכל נהיה בדברך".

פולי הקפה המרים, הסוכר המתוק, המים החמים, החלב הקר - שהכל נהיה בדברך.

הכל חלק מהנוכחות שלו, מהאנרגיה שלו, מהמילה שלו. ויחד יש לך "קפה" - (קאווע) "קנה אל ה'".



מסופר על חסיד אחד בשם ר' זלמן מחסידי קרלין, שהיה פעם בשעת בוקר בבית המדרש ליד מיחם המים החמים ועקב אחר המתפללים שהכינו לעצמם קפה.

אמר הרב לסובבים אותו: "יהודי קם בבוקר ואמר מודה אני, מברך ברכות השחר ומכין לעצמו קפה חם, השאלה העולה היא - מה הקשר בין קפה לבוקר?"

הלא זה הדבר הכי לא הגיוני שאפשר לעשות, כשמישהו מכין לעצמו קפה, הוא מוזג לעצמו שלשת רבעי כוס מים חמים ומיד מקרר אותם ברבע כוס חלב.

מי שרוצה לשתות משקה חם - שישתה תה.

מי שרוצה לשתות משקה קר - שישתה חלב בלבד.

מי שמעוניין במשקה מר כמו קפה - למה הוא ממתיק בשתי כפיות סוכר?

מי שרוצה משקה כהה ושחור - למה הוא מלבין אותו בחלב?

הסביר ר' זלמן זו היא הנהגתו של יהודי המאמין:

"רבונו של עולם" אומר היהודי בכל בוקר שהוא פוקח את העיניים כדי לפתוח ביום חדש, רק עכשיו התעוררתי, כרגע מוסתר מהמחשבות שלי מה עתיד להיות בעתיד. אני לא יודע מה הולך להיות לי היום אם יהיה יום חם או קר, יום מתוק או מר, לבן או שחור, אבל אבא שבשמים דבר אחד אני יודע ולא אשכח לך אותו לעולם, וזאת גם הברכה שאני מברך אותך בכל פעם, וגם כרגע, בשיא היא הוודאות אני מאמין בלב שלם: "שהכל נהיה בדברך!"

כמה מתוקים הדברים!

ולחשוב שדם אדם הוא, ועלולים גם לחשוב, שבארץ ישראל הקדושה, נשפך ח"ו דם נקי.

### 'זלא תקיא הארץ אתכם'

אומר רבי צבי הירש קלישר: מי שאינו ראוי לשבת בארץ ישראל, הארץ ממאסה את עצמה עליו שלא ירצה לשבת בה, והוא הולך ומוציא דיבת הארץ רעה. אין הוא ידוע, שלא שנאתו שלו לארץ, אלא ששנאת הארץ אותו, מדברת מתוך גרונו. ("תורת עם").

### 'בזאת יבוא אהרן אל הקדש'

בדבר זה גופו שנאמר לו "ואל יבוא בכל עת אל הקדש" יבוא אהרן אל הקדש, הכרה זו שהוא בא עתה למקום קדוש ביותר שאסור לבא אליו בכל ימות השנה. תביאו לידי מורא ופחד עד שמתוך זה יהיה באמת ראוי לבא אל הקדש (מלא העומר)

### 'זשמרתם את חקתי ואת משפטי אשר יעשה'

#### האדם וחי בהם'

"והי בהם" יש להשקיע את כל החיים בתוך המצווה, בשעה שעוסקים בה...

לפיכך הדין הוא ש"העוסק במצווה פטור מן המצוה" שהרי כבר השקיע את כל חייו במצוה בה הוא עוסק, וממילא איננו יכול עוד לעסוק במצוה אחרת. (חידושי ה"ר"ם זצ"ל)

### 'הוכח תוכיח את עמיתך ולא תשא עליו חטא'

הוכח את עצמך בעת שאתה מוכיח את חברך, כי יחיד ידוע לך שגם אתה יש בך חלק בחטאו של כל אדם מישראל, "ולא תשא עליו חטא" אל תטיל עליו את כל החטא.

אם תרגיש את עצמך כשותף לחטאו ותחזור בתשובה תועיל תוכחותיך שגם הוא יחזור בתשובה. (שפת אמת)

### עבודת אמת

היו זמנים שרבנו הזקן, בעל התניא, היה נודד בעיירות ישראל כשהוא מעלים את זהותו. פעם אחת הגיע לביתו של יהודי, למדן, ירא-שמים ועשיר גדול, שהצטיין במיוחד בהכנסת-אורחים. הוא בנה בית-הארחה מיוחד, עם פתחים מכל ארבעת הכיוונים, כאברהם אבינו בשעתו, והציב שם משרתים שתפקידם לשרת כל עובר ושב, ללא תשלום.

כאשר רבנו הזקן הגיע לשם, הכיר בו בעל-הבית כי הוא איש מורם מעם וביקש לשוחח עמו. האיש שפך את ליבו לפני הרבי ואמר: "אני משקיע מאמצים רבים כדי לעזור לעניים ולגזקנים, אבל אני מרגיש שהדברים לא נעשים באמת". כאן פרץ בבכי וקרא: "מה ערך לכל מעשי הטובים, כאשר הדבר אינו נעשה באמת!". הרבי שקע בהרהורים ולבסוף אמר: "אבל העני נעשה שבע באמת..."

### 'אחרי מות שני בני אהרן'

כיון ששמע איוב מיתת שני בני אהרן אמר: "אף לזאת יחרד לבי" (מדרש)

חכמינו אמרו, כי איוב נדון ביסורים על שום ששתק בעת שגזר פרעה להשליך את ילדי ישראל אל היאור, ולא מחה על כך.

והנה, על חטאתם של נדב ואביהוא אמרו חכמינו: "היו משה ואהרן מהלכין בדרך ונדב ואביהו מהלכין אחריהם וכל ישראל אחריהם, אמר לו נדב ואביהוא, אימתי ימותו שני זקנים הללו ואני ואתה נהיג את הדור. אמר להם הקב"ה: נראה מי קובר את מי".

וקשה, אם נדב אמר זאת מדוע איפוא נענש אביהוא? אלא מכאן אנו למדים, שהשומע דבר רע ואינו מוחה אלא שותק, הריהו ראוי לעונש. ובכן, כיון ששמע איוב על דבר מיתת שני בני אהרן - גם של אביהוא - למד מזה, שהעובר בשתיקה על דברים רעים נענש גם הוא - מיד נחרד לבו, כי הבין שגם הוא צפוי לעונש על אשר שתק ולא מחה כנגד גזרותיו של פרעה. (נחל קדומים)

### 'בקרבתם לפני ה' וימתו'

נדב ואביהוא, בני אהרן, ביקשו לעבוד את ה' מתוך התבטלות הגשמיות, ממש עד כלות הנפש, עד ש"וימתו". אומר רבי מנחם מנדל שניאורסון מליובאוויטש, כי זהו היה גוף החטא שלהם. ההתקרבות האמיתית אל ה' צריכה להיות ע"י קיום המצוות בעולם גשמי ובגוף גשמי. ב"מי שילוח" מביא המחבר, רבי מרדכי יוסף, את ה"נוסחא" כיצד צריכה להיות אותה קרבה אל ה'. זו, לדבריו, צריכה להיות מאוזנת. איזון בין יראת ה' לבין אהבת הבורא. בניו של אהרן הפריזו, לשיטתו, באהבתם את ה', ובכך הביאו כלייה על עצמם. באופן שונה מסביר רבי שמשון רפאל הירש. לשיטתו, חטאם היה בכך שחשבו את עצמם קרובים לה' יותר מכפי שהיו במציאות, ומתוך זה הם האמינו שהם יודעים מה רוצה ה', ועשו את המעשה בלי שיוורה להם לעשות כן.

### 'זכפר בעדו ובעד ביתו'

מה עניין ביתו, הרי הכהן בא להתפלל על עצמו ועל העם כולו? אלא מפרש רבי שמשון רפאל הירש, שאין לתאר כהן גדול בלא בית, בלא נישואין ובלא אישה, שהרי הכהן הגדול מבטא עבור העם אידיאל מוסרי, הוא משמש דוגמא להתנהגות, ועליו להיות מודל לחיי משפחה שקטים, רגועים ומוסריים.

### 'זשפך את דמו וכסהו בעפר'

אומר הש"ד, ל, "וכסהו בעפר", כדי שלא יישאר דם, שכן לו נשאר דם על הקרקע, עשויים לטעות

## המזהרים לבוא | תוספת שבת = תוספת ישועות

### ◆ סגולה בדוקה ומוכחת!

שאלו את מרן שר התורה הגר"ח קנייבסקי זצ"ל: האם באמת נכון לומר לכל מי שזקוק לישועה שמלבד מה שמקבל על עצמו להתפלל, שיתאמץ יותר בתוספת שבת? השיב מרן זצ"ל: "בוודאי תוספת שבת זו סגולה בדוקה וחזקה לרפואה להצלחה בחינוך הילדים לפרנסה ושלוש בית וכל מה שהוא צריך. ולכן כדאי מאוד לקבל קצת יותר מהזמן המופיע בלוח כמה שיכול. ולומר בלא נדר."