

חיזוק רוחני ורגשי בזמן הקושי והמלחמה

**איך להתייחס למה שקורה?
האם היה סיעתא דשמיא לחמס?
האם צריך לפחד או לשמוח?
מה רצון ה' בימים אלו?
איך שולטים על הפחדים והבלבול?
איך מתמודדים עם המראות הקשות?
איך מטפלים במתח וחרדות?
איך מדברים עם הילדים על כך?**

מחלק ומיוחד מאוז

קראו ותחי נפשכם!

השיעור מוקדש לרפואה שלימה והצלחה גדולה לכל עם ישראל בכל מקום שהם, שנזכה לגאולה שלימה בקרוב אמן.

הקדמה קצרה

כבר הרבה זמן שעם ישראל עוברים תקופות לא קלות מהרבה בחינות... ועכשיו חבל הגלות התהדק יותר והמצב הפך להיות הרבה יותר קשה וכואב...

השכל לא מצליח לתפוס את המימדים של האסון הגדול שקרה בתוכנו, את כמויות הנרצחים על קידוש ה', את האכזריות והמראות הקשות ביותר שאדם כבר לא יכול לתאר...

כל כך הרבה סיפורים ועדויות מתגלים בכל יום, סיפורים קשים שאנשים פשוטים עברו וחוו על בשרם בשעות הקשות ביותר...

משפחות שלימות עוברות ימים קשים ביותר, ימים של אבל ושכול, ימים של גלות ופחד, של דמעות רותחות וכאב שאי אפשר לתאר...

משפחות רבות בכל הארץ לא מצליחות להירגע... כל אזעקה מרעידה את הלב...

השי"ת ישמח את כולם וינקום את נקמת דם עבדיו השפוף במהרה אמן.

סימני שאלות ובלבול

באופן טבעי המצב הזה משליך על הרוגע הנפשי והרגשי של אנשים ונשים וילדים רבים...

יש הרבה דברים שלא ברורים, יש הרבה סימני שאלות. איך להתייחס למצב? איך להתמודד עם הפחדים והחרדות? איך אפשר להעביר את המראות הקשות שהעיניים נחשפו אליהם, ואיך אפשר לשמור על השלום והאווירה הטובה והרוגעה בבית גם בתקופות הקשות יותר?

בשיעור שלפנינו

את כל זה ועוד, ננסה בע"ה ללמוד בשיעור שלפנינו, גם מבחינת התורה וחז"ל הק', וגם מבחינה רגשית ופרקטית

יותר שתסייע לנו לחזק את עצמנו ולראות את הדברים בצורה טובה ובריאה יותר.

בחלק הראשון נתמקד בחיזוק הרוחני... ובחלק השני

בטיפול והסיוע הנפשי והרגשי בזמנים האלה.

צריך לפחד או לא?

יש בלבול גדול אצל אנשים רבים מבחינת היחס של חלק מהרבנים למצב, יש רבנים שמפחידים יותר ואומרים שזה רק ההתחלה והמצב יהיה קשה יותר, חלקם אומרים שכדאי כבר לברוח למדבר ולאגור כמויות של מים ומזון... ויש רבנים שאומרים שזה היה הסוף ואת הקושי הגדול כבר עברנו, והמלחמה אחרינו, ומה שצריך זה רק להתפלל ולשמוח ולא לפחד בכלל...

אנשים רבים לא יודעים כבר איך להתייחס למצב, וכמה אנשים ומשפחות מבולבלים לגמרי...

יום אחד הם בחרדה והולכים לקנות חצי מהסופר... ויום אחר הם מצטטים רב אחר שאומר שלא צריך כלום, והמשיח כבר ממש כאן... וככה כל יום משהו אחר.

מתח וחרדה בבית

המצב הזה זה יוצר מתח בין הבעל לאשה.

יש נשים חרדתיות יותר, כל מידע כזה הופך להן את הראש... סיפר לי בעל אחד שאשתו אספה כמויות של בקבוקים, מילאה אותם במים, ואחרי מאמצים השיגה עוד חבית למלא במים... ואחד מספר שהיא רוצה לעבור דירה לירושלים כי זה קרוב יותר למדבר... ויהיה אפשר לברוח מהר...

ולפעמים זה הפוך, הבעל חרדתי, כמו שאתמול סיפרה אשה שהם היו בסופר והוא קונה כל דבר כפול ארבע וחמש פעמים... היא אומרת אין לי מקום בבית... אם יהיה מלחמה ונצטרך להיכנס לממד לא יהיה לנו מקום מרוב אוכל...

כאמור המצבים האלה גורמים למריבות אחד עם השני, וחוסר רוגע שמשליך על הבטחון של הילדים.. וכל הבית הופך לבלאגן שלם... ומה באמת?

לא לאבד את השפיות

נכון שכל רב מביא מדרשים ודברי חז"ל... אבל מאידך יש לנו דברי חז"ל נוספים, וצריך לראות שאדם לא מפסיד דברים אחרים שלא פחות חשובים... כבר אמרו חז"ל בפרקי אבות "איזוהי דרך ישרה שיבחר לו האדם? כל שהיא תפארת לעושיה ותפארת לו מן האדם". אי אפשר להשתגע יותר מידי ולאבד דברים ערכיים יותר...

אני זוכר בתקופת הקורונה כמה משפחות אגרו ואספו והפכו את הבית מרוב אוכל ופנסים... אבל כמה מריבות ולחץ וחרדה היה בבית... כמה נזק הם גרמו לעצמם ולילדים בתקופה הזו?

אז נכון אפשר לקנות ולשמור לעת הצורך, אפשר לכלכל צעדנו בחכמה ולראות את הנולד, אבל לא לאבד את השפיות, לא לאבד את הצורה הבריאה של הבית, אחרת, מה זה שווה?

אז הארונות מלאים בקמח ומים ופרכיות... אבל איך האווירה בבית? מה הילדים מרגישים? היכן השלום והאהבה?

אחדות בין הימין לשמאל

הנה תראו לדוגמא כמה האחדות בין הימין לשמאל משליכה על הכח והבטחון של החיילים... כמה הם מרגישים בטוח יותר שיש עם אחד שכדאי למסור עליו את הנפש...

אבל אם אבא ואמא רבים ומתווכחים... ועוסקים יותר בטפל במקום לעסוק בעיקר... זה משפיע על הבטחון והנפש של הילדים... זה מזיק להם הרבה יותר מהמצב עצמו.

לשבור את הרוח

כידוע אחת המטרות העיקריות של אויבנו היא לשבור את הרוח של העם... להחליש את העם מבפנים, להלחץ ולהפחיד כמה שיותר... ולכן עלינו להכיר את האויב ואת תחבולותיו, ואת זה נלמד עוד מחוכמת האויב הגדול ביותר שזה היצר הרע...

יותר ממה שהיצר הרע מנסה להחטיא את האדם הוא מנסה לשבור אותו, להעציב אותו... הוא יודע שאם האדם יהיה

עצוב הוא קרוב יותר לייאוש... כמו שמרחיב רבי נחמן ע"ה כמה פעמים בספריו הק'.

לכן העבודה העיקרית היא לחזק את הרוח, לחזק את עצמנו ולגרום לאווירה וחממה טובה ויציבה בבית.

שלמה המלך כותב "רוח איש יכלכל מחלהו" מבארים המפרשים: המצב רוח של האדם יכול לרפא אותו אפילו ממחלה בגוף, וממשיך שלמה "ורוח נכאה מי ישאנה" - כאשר המצב רוח שבור היא משפיעה מיד על הגוף.

השאלה היא, איך באמת עושים את זה? איך אפשר לחזק את עצמנו במצב הזה?

מיזמים ופרויקטים של חסד

ב"ה כל כך הרבה מיזמים ופרויקטים נפלאים נפתחו בשבוע הזה, מבצעים של חסד עצום לכולם, אנשים רתמו את עצמם מעל ומעבר לטובת עם ישראל, אנשי מקצוע, קבוצות תמיכה וייעוץ נותנים מעצמם לכולם, חלוקת ציציות לחיילים, קבוצות של קריאת תהלים, של לימוד הלכות שבת ולשון הרע, של מזמור לתודה...

אשריהם ישראל!! אין על העם שלנו!

כמה העולם זקוק לכך, הרי מידת הדין מתוחה מאוד, והחסדים האלו ממתקים את הדינים, ובספרים מובא שכשאדם עושה הרבה חסד במסירות ומכל הלב, יש בו כח למתק הדין ולהפוך את הדין לבחינה של רחמים...

דין וחסד בין בעל לאשה

כך אנו רואים גם בין בעל לאשה... האשה היא בחינת דין והבעל הוא חסד.. וכותב הרב וולבה זצ"ל (הד"ל ו) "אם הבעל מקיים חובותיו ושעבודיו כלפי אשתו על הצד היותר טוב אז היא מרוצה ומאושרת, ולא זו בלבד אלא היא עצמה שמהותה מידת הדין נהפכת למידת הרחמים, היא נהיית למשפיעה וגומלת לבעלה את חסדו בריבית דריבית".

בעיקר בזמנים האלה כמה חשוב להכיל ולהבין את רגישותה של האשה וכאשר הבעל שמהותו חסד משפיעה ומרבה

באהבתה הוא מגלה שהיא בעצמה נרגעת והופכת להיות מקור של חסד ורוגע!

שתהיו אוהבים ומכבדים!

יש כח גדול במיזמים האלו להפוך את מידת הדין הקיימת לשפע של רחמים וחסד על העם כולו.

עם ישראל היה זקוק לאהבה הזו הרבה זמן... לחיבוק והחום שיש בין כולם... החיסרון הזה היה מורגש...

בתנא דבי אליהו (פכ"ח) כתב: "אמר להם הקב"ה לישראל, בני אהובי! כלום חסרתי דבר שאבקש מכם". במילים שלנו: אומר הקב"ה: נתתי לכם הכל אך מה אני מבקש מכם: "שתהיו אוהבים ומכבדים זה את זה..."

לשבור את המחיצות

כתב בעל התניא (פ' לב) - כולנו נשמה אחת, בעומק כולנו מחוברים ואוהבים, אך מה שצריך זה להסיר את קליפות הגוף והחומר המפרידות בינו, קצת ענוה וסבלנות... והאהבה מתגלית מאליה...

לפעמים הקב"ה צריך לעזור לנו 'יותר' לשבור את המחיצות המפסיקות בינינו, לשבור את האגו והמידות המקשות עלינו לגלות את האהבה הקיימת בנו אחד לשני...

ולצערנו לפעמים זה קורה על ידי מכה גדולה וכואבת השוברת את לב כולם, מי יכול להתגאות בימים האלה? מי יכול להרגיש מעצמו משהו? כולם הפכו להיות שווים! הכאב והאסון הגדול שוברים את קליפת הגאווה והביטחון של האדם וממילא מתגלית הענוה, האהבה והמידות הטובות...

הקושי והכאב חושף ומגלה את היופי שיש בעם ישראל! את המשפחתיות הגדולה והמיוחדת ביותר בעולם: "משפחת עם ישראל"...

הכל לטובה

כתב הרמח"ל בספרו הנפלא דעת תבונות (מה) שבזמנים בהם נראה כאילו העולם עוזב וכאילו הקב"ה הניח את העולם ואינו חפץ בו ח"ו, זה בדיוק להיפך, בזמנים אלו הקב"ה מחדש טובה לעולמו ומביא את העולם לתיקונו, כי

כל מחשבות הבורא הם רק לתקן את העולם ולא לקלקל, רק שלפעמים זה נעשה בהסתר פנים ובני אדם סובלים את עונשי חטאתם. וכן כתב הפלא יועץ (ערך דאגה) "אין דבר רע יורד מן השמים וכל מה שעושה ה' הכל לטובה".

באמת ראוי לשבח ולפאר ולרומם את כל חסדיהם הרבים של עם ישראל בימים אלו, את ההתגייסות של כולם למען כולם שאין דבר המשמח ומנחם בזמנים אלו כמו הדבר הזה.

חשוב לשים לב!

אך עלינו לשים לב לדבר חשוב מאוד! כאשר נעיין בדברי חז"ל הק', נגלה שעיקר העבודה של האדם בזמנים כאלו היא על ידי ההתבוננות על המצב.

אכן מעשי החסד יפים וטובים, אך אסור לנו לשכוח את עיקר העיקרים.

משל למה הדבר דומה... לבעל ואשה שלא הסתדרו כל כך ביניהם... מתווכחים על כל דבר, רבים בלי סוף... וככל שעובר הזמן המצב מחמיר יותר... עד שקרה פיצוץ קשה שגרם להם לריב ולא לדבר כבר כמה ימים... כל אחד מאוכזב ופגוע מהשני.. והאגו עושה את שלו...

פתאום ביום אחד ל"ע אחד הילדים נפצע בצורה קשה וטראגית, מריצים אותו לבית חולים... והמצב לא פשוט...

כמובן, באותם רגעים המריבה זזה לצד... ושניהם מתגייסים לטובת הילד.. אחד נמצא עם הילד, השני עם שאר הילדים בבית, מדברים יפה, מתחשבים, עוזרים אחד לשני... ופעמים רבות החוויה למרות שהיא שלילית היא מחברת שוב ביניהם והם כביכול חוזרים להיות אוהבים...

אהבה זמנית

כולנו מבינים... שהאהבה הקיימת ביניהם כרגע היא טובה ומיוחדת אבל היא חיצונית... הפגיעה והכאב לא נעלמו... ויבוא יום והכל יצוף בחזרה.

אם באמת רוצים לאהוב... צריך לשים הכל על השולחן, לדבר על הכל, לבדוק מה פעלנו לא כראוי, אולי פגענו, אולי נהגנו בזלזול, ואם כן מתנצלים וסוגרים את העניין בצורה

יפה. אחרת, התיקיה נשארת פתוחה והפגיעה נחרטת ובאה על חשבון איכות ועומק האהבה במשך הזמן.

אם אדם מוכן לחשוף כביכול את הרוע שלו ולהודות בטעותו ולהתפייס עם השני, זה עדות על אהבתו האמיתית, זו עדות על הצורך שלו בשני! כך אהבתו היא טהורה יותר ולא מתבטאת רק במעשים חיצוניים.

עד כאן המשל!

הנמשל הוא במצב שלנו עם הקב"ה.

הקב"ה לא מסתיר את פניו סתם!

כולנו יודעים כמה הקב"ה מצילנו מידם שנים על גבי שנים... נו, אז מה קרה פתאום?

אומרים חז"ל: אין יסורים בלא חטא ואין מיתה בלא עוון! אין אדם נוקף אצבעו אם לא מכריזים על כך, כל שכן אסון נורא כזה לא קורה ללא הכרזה בשמים...

לכן מלבד מעשי החסד הגדולים הנעשים בכל יום בעם ישראל... אסור לנו לשכוח מהנקודה הפנימית... ואדם חייב לעצור כמה דקות... ולהתבונן על מה שקרה.

שום אדם שנפגע לא יאהב את זה שהפוגע יביא לו מתנות ויעשה את מה שהוא רצה קודם שהוא בא להתפייס ולהבין שהוא חטא נגדו. יש בנו צורך לשמוע את הסליחה! את ההתפייסות האמיתית! רק לאחר מכן נשמח לקבל מעשי חיבה ואהבה מהצד השני...

וכך עם הבורא עולם, קודם כל עלינו לבדוק היכן חטאנו, היכן הקב"ה פגוע מאתנו, הרי הקב"ה אל מלא רחמים, ואם הגענו למכה גדולה ואכזרית כזו... כנראה שהקב"ה פגוע מאוד מאוד מאוד, וכמו שכתב הרמ"ק שהמלאכים קוראים אותו "מלך עלוב" ... זה לא פשוט.

היה סיעתא דשמיא לחמס

הרב דסלר זצ"ל כותב דבר מבהיל ביותר! (מ"מ א, 203)

כשם שיש נס שבא לטובת עם ישראל, כך גם יש ניסים לאויבים שלנו... הקב"ה מסייע לשונאים שלנו וממלא את

רצונם בלי גבול... והם מצליחים לממש את רצונם הרע כלפינו בהצלחה רבה ח"ו...

מי היה מאמין שתוך כמה שעות הרשעים האלה הורגים וטובחים ועושים מה שהם רוצים בלי שום מפריע...

אז יש כאלה שיאמרו היה כאן שיתוף פעולה וכו'...

אבל מה עוזר לומר את זה? וכי אם היה שיתוף פעולה הקב"ה לא יכול להצילנו מידם?? ברור שזה רק השי"ת, ואין עוד מלבדו!

וזה מה שכותב הרב דסלר שיש זמנים שהקב"ה ממלא רצון שונאינו בלי גבול ומראה ניסים לשונאינו ח"ו... קשה לומר את זה, אבל היה להם סיעתא דשמיא בכל המהלך הרצחני שלהם... הם כביכול הצליחו למלא תאוותם הרעה.

וכל זה אומר הרב - להורות לנו שהקב"ה עשה עושה ויעשה לכל המעשים!!

אסור לנו להתבלבל!

העולם סוחף אותנו לחומריות וחיצוניות ולכל מיני דעות...

אנחנו אמנם יודעים שאין עוד מלבדו, אבל חלקנו עדיין מרגישים שיש קצת מלבדו... יש צבא ויש כוחות ובטחון... וארה"ב עוזרת... ומחסלים את עזה...

אם נשאל אדם, מה לדעתך צריך לעשות? הוא מיד יאמר "למחוק את עזה מהמפה!" "לחלק נשק לכולם".

וזה בהחלט נכון, בודאי שעלינו להתפלל שהקב"ה יאבד את כל הקמים עלינו לרעה... וינקום בהם וירצוץ את מוחם... ולעשות את כל ההשתדלות שלנו.

אבל אסור לנו לשכוח! שזה לא העיקר!!

עזה היא עוד בובה של הקב"ה!! בשואה לא היה עזה ולא חמס ולא חיזבאללה... והמראות היו קשות ביותר!!

ובכל שנות הגלות והסבל של עם ישראל הפתרון העיקרי לעולם לא התמקד בחיסול פרעה, המן או היתלר... אלא בעיקר בעבודה של עם ישראל כלפי הקב"ה.

הרבה שלוחים למקום

וכי אם עזה תימחק המשיח יגיע? וכי אם לא ישאר חמסניק אחד יהיה שלום בעולם? תהיה גאולה? הרבה שלוחים למקום ברוך הוא... ואם השי"ת חפץ למחוק את עזה הוא עושה זאת ברגע אחד... אך בינתיים רצונו שנבין את המסר, שנבין את הרמזים ולא ניתפס לדברים השוליים...

כמה הרוגים היו עם נשק וניסו להציל את עצמם, אך כולנו מבינים שיש מנהיג לבירה ו"אם ה' לא ישמור עיר שוא שקד שומר", שום אבטחה ושום נשק בעולם לא יעזור!!

תודה מראש לכל המסייעים למדינת ישראל, תודה על כל הגיבוי הנפלא... אך אסור לנו להתבלבל ולא לבטוח בשום נשיא ושום כיפת ברזל, אנחנו יהודים! יש לנו אמונה ובורא עולם, והדבר העיקרי ביותר שהקב"ה חפץ בזמנים אלו הוא: לשוב בתשובה! לחזור אליו ולבטוח רק בו!

הרצון העיקרי של הורי החטופים

כמה קשה להורים שבנם נחטף או נעדר? כמה כאב ודמעות יש לאמא שלא יודעת מה מצב הבן שלה? וכמה איום ונורא לשמוע שהילד סובל בשדות זרים ואכזרים?

אם נשאל את ההורים, מה הרצון העיקרי שלהם? על מה הם מתפללים? ודאי כולם יאמרו: לראות את בנם או בתם היקרים שבים הביתה! מי בכלל חושב על עזה? מי חושב על מלחמה? הלב שבור ושסוע ומשתוקק רק לדבר אחד: לראות את הילדים שבים הביתה בריאים ושלמים!!

תשובת המשקל

כמה זה מעורר אותנו להבין ולחוש את אבינו שבשמים.

רבים מעם ישראל מכל המגזרים כבר תקופה ארוכה "חטופים" מאבא שבשמים... העולם הגשמי והחומרי חטף אותנו מהבורא עולם... חטף לנו שעות של לימוד תורה, שעות של קרבת השם והשתתפות בצער השכינה.

כמה המדיה והטומאה מתאכזרת ומתעללת בנו ללא רחמים? כמה המכשירים הטמאים פורצים לבתי ישראל וגורמים להרג של נשמות ולשריפה של משפחות שלימות...

כמה קשה לשמור על עצמנו ברחובות, הכל פרוץ ומפחיד! כמעט אי אפשר לצאת מהבית...

כמה בנים ובנות יקרים מפז יש לאבינו שבשמים, והם שבויים בתוך "עזה" של טומאה וכפירה! כמה קשה "לזהות" יהודים בתוך כל ההתבוללות הקשה בארצנו?

כמה "יריות קשות" היו בשנה הזו על אנשים החפצים בקיום התורה! על אלה החפצים להיות יהודים פשוטים בלי להזיק לשום אדם - רק לקיים מצוות! כמה יריות אכזריות של לשון הרע ורכילות! זה לא פשוט!

אבא שלנו בוכה

עכשיו נחשוב מה הבורא עולם הרגיש בכל התקופה הזו, כמה קשה לאבא רחמן ואוהב לראות את הבנים שלו חטופים וסובלים... שבויים בידי יצרם הרע והאכזרי...

מובא במדרש (איכה כא): במסתרים תבכה נפשי! יש לקב"ה חדר מיוחד ששום מלאך לא נכנס אליו, שם הקב"ה בוכה כביכול על ישראל... שם הוא מבקש דבר אחד: שכולם יחזרו אליו בריאים ושלמים בנשמתם הטהורה!

זה הכל! תחזרו בתשובה, תחזרו אלי, תכירו בי, אני אבא שלכם! אין ישראל נגאלים אלא בתשובה!

"את אשר יאהב ה' יוכיח" - הקב"ה אוהב אותנו אז הוא רומז לנו פעם אחר פעם... "שובו אלי".

יום שבת קודש ושמחת תורה

התורה הקדושה זועקת תקופה ארוכה "כבדו אותי", "קיימו אותי", "תהיו גאים בי"... השבת הקדושה פגועה וזועקת "עד מתי תשכחו אותי", "איה כבודי"... ולא לחינם ביום שבת קודש ושמחת התורה הקדושה קרה את מה שקרה...

היכן כוחה של התורה הקדושה? מדוע היא לא הגינה והצילה אותנו ביום שמחתה? מדוע השבת הקדושה מקור הברכה לא היתה בשבילנו בזמנים הקשים הללו?

לבטח התורה והשבת פגועות עד עמקי נשמתן, הן חפצות לחוש את מסירות נפשנו אליהן, את אהבתנו ועיסוקנו בהן.

אסור לנו להתרגל למצב

כבר עברו כמה ימים ויש תחושה רגועה יותר... אך זו טעות!! עם ישראל סובל ימים קשים וכואבים ביותר... זו מכה קשה ואנושה מאוד מאוד!!

מעל עשרה ימים עברו ועדיין לא זוהו גופות רבים של אחינו בני ישראל! אנשים נשרפו בחייהם! כמעט לא נשאר מה לקבור מהם ה' ישמור ויציל...

משפחות שלמות שעוד רק לפני כמה ימים שמחו אתנו בחג סוכות, נגדעו מהעולם באכזריות נוראה ואיומה... אלפי פצועים ועשרות פצועים במצב קשה נלחמים על חייהם ברגעים אלו... עשרות נשמות טהורות נמצאים בדקות אלו בשבי אכזרי ונורא... וכל זה קרה בכמה שעות ספורות!!!

יהודים יקרים! זה לא חלום זו מציאות קשה!!

כמה משפחות יקרות לא יודעות מה מצב יקיריהם?! כמה משפחות חוו מראות אכזריות וקשות ביותר?! אנשים נתקפו בפוסט טראומה שאי אפשר לשכוח... פחד פחדים שאי אפשר לתאר!!! כמה משפחות יקרות לא ישנים בלילה מרוב סיזימים ופחדים שראו בעיניים שלהם...

נכון שרוב העם רק שמע חלקית ולא ראה, אבל אלפי אלפים של אחינו בשרינו רועדים מפחד ברגעים אלו, ילדים וילדות נקרעים בתוך ים של חרדות איומות!!! בתוך כאב של אבל, שכול ויתמות לא עלינו!

זה לא קרה סתם!

כתב הרמב"ם בהלכות תשובה (פ"ג): "עורו יְשָׁנִים מְשֻׁנָּתְכֶם וְנִרְדָּמִים הִקְיִצוּ מִתְרַדְמֵתְכֶם וְחִפְשׁוּ בְּמַעֲשֵׁיכֶם וְחִזְרוּ בְּתִשְׁבּוּבָה וְזָכְרוּ בְּנִרְאָתְכֶם". חייבים להתעורר!

העבודה העיקרית היא פנימית יותר, ולכן היא קשה יותר... קל יותר לעשות מעשי חסד, לפתוח מיזמים ופרויקטים... קל יותר לקרוא כמה פרקי תהלים... ובודאי הכל טוב ויפה!

אבל הדבר העיקרי שרוצה הקב"ה זה שנחדש את הקשר איתו, שנעריך את המתנות היקרות שהוא הביא לנו "התורה

הקדושה והשבת קודש", רק לאחר מכן נפעל ונרבה במעשים הטובים והנפלאים...

לא להתבלבל!

כתב הרמב"ם בהלכות תענית (פ"א) "בזמן שתבוא צרה ויזעקו עליה ויריעו, ידעו הכל שבגלל מעשיהם הרעים הורע להן... וזהו שיגרום להם להסיר הצרה מעליהם...

ממשיך הרמב"ם - אבל אם לא יזעקו ולא יריעו אלא יאמרו דבר זה ממנהג העולם אירע לנו וצרה זו נקרה נקרית, הרי זו דרך אכזריות... ותוסיף הצרה צרות אחרות".

הנה כותב לנו הרמב"ם מפורש: בזמן שיש צרה "ידעו הכל שבגלל מעשיהם הרעים הורע להן".

אם ח"ו יש מחלה, חייבים לשתות את הגלולה הנכונה. והרמב"ם הקדוש אומר לנו שהתרופה היא לשוב ממעשינו הרעים! "וזהו שיגרום להם להסיר הצרה מעליהם".

תראו לאורך כל ספר שופטים... כמה פעמים עם ישראל עשה את הרע בעיני ה' והיו צרות קשות... חזרו בתשובה והכל יסתדר... וככה בכל שנות הגלות!

רק השם יודע כמה הוא טוב

רק השם יתברך יודע עד כמה הוא בעצמו הטוב המוחלט, ורק הוא יודע שאין דבר טוב יותר מלהיות קרוב אליו... ולכן הוא דואג לקרב אותנו אליו בכל מיני צורות שונות...

העבירות מרחיקות אותנו מהבורא עולם, וגורמות להסתר פנים ולהצלחה הגדולה של האויבים... לכן עלינו קודם על לשוב בתשובה ממעשינו.

למה לקטרג על עם ישראל?

יש כאלה שלא אוהבים לדבר בזמנים האלה על העבירות ועל החסרונות... הם מיד אומרים "מה אתה מקטרג על עם ישראל?". תהיה בשמחה... תאמין בה'...

אבל זה לא נכון... זו בריחה מהמציאות, נכון שאסור לנו לאבד תקווה ולא להישבר לעולם אך מאידך אנו לא יכולים להתעלם מעיקר מה שהקב"ה חפץ בזמנים אלו.

הנה רמב"ם מפורש כותב: **"ידעו הכל שבגלל מעשיהם הרעים הורע להן"**. וכי הרמב"ם מקטרג על עם ישראל?!

אנחנו אומרים בוידי של יום כיפור... אשמנו, בגדנו, למה לא אומרים אשמתי, בגדתי, למה להכליל את כולם? וכי ביום הגדול אנו מקטרגים על עם ישראל?? ודאי שלא!

הרמב"ם בודאי דן את עם ישראל לכף זכות, ובודאי שיש הרבה מה לדון את כולם! "אפילו ריקנין שבהם מלאים מצוות כרימון", "ושאור שבעיסה מעכב", ובודאי "שוגגים כולם"... אבל עכשיו זה זמן חירום! זמן שחייבים לראות מה הסיבה שגרמה למצב כזה... וכל ישראל ערבים זה לזה!

יהודי לא מורח בעיות

בכל אירוע שקורה גם הקשה והטראגי ביותר יש מה לדון לכף זכות, אך כדי לא להגיע לאירוע נוסף, חייבים לחקור מיד מה הסיבה שגרמה לכך.

איש מקצוע יודע שכשיש בעיה, לא מטפלים רק בבעיה הנראית לעין אלא בעיקר בסיבה שהביאה לתוצאה הקשה.

אי אפשר להסתמך על כל מיני משפטי אמונה ואהבת ישראל שהם בודאי טובים ולפספס את עיקר מה שהקב"ה חפץ מאתנו... שזה לשוב אליו כל אחד לפי מעשיו!

אם זה ביטול התורה הקדושה שמחזיקה את העולם, אם זה שנאת חנם שגרמה לחורבן הבית, אם זה חוסר בצניעות שמסלק את הקב"ה מכל מקום, אם זה פלאפונים פרוצים שגורמים לריחוק השכינה...

חוזרים מהשבי האכזרי

תארו לכם בן שחוזר הביתה אחרי שבועיים של חיפושים... וצועק לאבא ואמא: "אבא, אמא, חזרתי! אני כאן". הלוואי בע"ה על כל השבויים במהרה.

כמה עוצמות של אושר ושמחה יש להורים, אי אפשר לתאר, וגם אם ח"ו היד שבורה ויש שריטות פה ושם... זה לא חשוב: **העיקר שחזרת!!**

כך אנחנו צריכים לבדוק איך אנו מוציאים את עצמנו מהשבי של היצר הרע ושבים לשמח את אבא שבשמים... צועקים לו: **"אבא! חזרנו, אנחנו כאן"**.

נכון אנחנו לא מושלמים לגמרי, פצועים פה ושם, אבל חזרנו!!! מה יותר משמח את אבא שבשמים מבנים ובנות השבים אליו בתשובה שלימה!

נזכור את דברי הרמב"ם: "זהו שיגרום להם להסיר הצרה מעליהם"... ואם ח"ו לא שבים בתשובה... כותב הרמב"ם "תוסיף הצרה צרות אחרות" ח"ו.

להיות אמיתי עם הבורא

איש היודע שחסר לו בלימוד תורה, יתחזק יותר. לא לוותר, ללכת לבית מדרש לפתוח ספר, ועם האוכל בא התיאבון... גם אם אין חשק, חייבים ללמוד תורה בכל מצב!

איש או אשה שיש להם פלאפון ללא חסימה... יחזרו בתשובה ויעשו מיד חסימה! לא לוותר.

קל יותר לתרום 200 ₪ לחלוקת ציציות מאשר לשלם את זה לחסימה בפלאפון... כי מחיר האמת קשה יותר, היצר הרע מכביד יותר, אך כותב הגר"א (רות א, יח) שהקושי הוא סימן לכך שזה רצון השם יתברך באמת!!

כמה נשים יקרות זרקו בגדים קצרים או צמודים בשבוע הזה... נשים שהאמת זועקת בהן... הן יודעות בדיוק מה הקב"ה רוצה מהן... וכל אחד ואחת יודע מה ה' מצפה ממנו.

סיפר לי חייל יקר שמשרת בדרום אשר ל"ע שבעה מחבריו הטובים נהרגו בימים אלו על קידוש השם, שהוא הרגיש שהקב"ה פשוט צועק אליו באופן אישי: תתעורר!! ובאמת מיום ראשון הוא התחיל להתפלל כל יום 3 תפילות וקבע ללמוד כל יום כמה הלכות וללבוש ציצית למרות המצב הקשה... אשריהם ישראל!! איזה עם קדוש!!

מיזם של בעלי תשובה

אין ישראל נגאלין אלא בתשובה!! זה עיקר העיקרים.

אולי באמת צריך להקים מיזם של חזרה בתשובה, כמה שיותר בעלי תשובה כל אחד בנקודה שלו! זו תהיה הקבוצה החזקה ביותר שתעשה נחת רוח לבורא עולם... מה יותר טוב ומשמח אבא יקר כמו השי"ת מכך שבניו שבים אליו?!

מעשים של תשובה

תשובה זה דבר קל ביותר... אפילו הרהור תשובה הופך את האדם לצדיק, מאידך תשובה מצריכה שינוי מעשים... לא להישאר אותו דבר!

יש אנשים שאומרים 2 פרקי תהילים אחרי התפילה, ומרגישים שהם עשו את שלהם... המצפון רגוע.

כתוב בנביא יונה (ג, י) "וירא האלוקים את מעשיהם כי שבו מדרכם הרעה, וינחם האלקים על הרעה אשר דיבר לעשות להם ולא עשה".

הנביא מדגיש כי הקב"ה ראה בעיקר את המעשים שהעידו שהם חזרו בתשובה, וזה מה שגרם לו להתחרט מהרעה שתיכנן לעשות להם.

וכן כתב הרב דסלר באותו מאמר - יש אנשים שמדברים על הכרת הניסים וההשגחה אבל הכל בפה... ורגילים בני האדם לטעות שבהודאת פיהם כבר יצאו ידי חובתם אך באמת העלו חרס בידם, והסימן לכך כי אין שינוי עדיין במעשיהם.

הקב"ה רוצה מעשים שמעידים על התשובה האישית של האדם!! וכל אדם עם הקשיים שלו!!

דוגמאות לחזרה בתשובה

אדם מחליט להתחזק בשמירת שבת, הוא קובע לעצמו לימוד בהלכות שבת... כך הוא מגיע לשבת מוכן יותר, הוא יודע מה מותר מה אסור... יש היום ספרי קיצור על הלכות שבת כמו "השבת בהלכה ובאגדה", "אור ההלכה" ועוד ספרים נפלאים. רק ללמוד!

זוג יקר מחליטים לשוב בתשובה ולהתחזק בטהרה, להקפיד יותר על ההרחקות ועל שאר ההלכות, הם לוקחים ספר קיצור ועושים חזרה ביחד על ההלכות.

אשה מחליטה לשוב בתשובה ולהתחזק בצניעות לפחות לחודשים הקרובים, פחות צמוד ויותר ארוך, כמה נחת יש לבורא עולם שבתו היקרה מתאמצת לשוב אליו...

כמה נשים לצערנו נפלו בשבי של המדיה והורידו את הכיסוי ראש בשנה האחרונה, נשים שלא חלמו להיות במקום הזה!! זה הזמן להחזיר את הכתר לראש!! לשוב בתשובה שלימה לכבוד השם יתברך!

משפחה מחליטה להתחזק בשמירת הלשון... בפרט בסעודות שבת שכולם נפגשים. בא לנו לומר משהו עסיסי... אבל המצפון זועק: "זה לשון הרע".. אנחנו מיד מתגברים! אלו מעשים של חזרה בתשובה.

זה לא קל... אבל זה בדיוק רצונו של השם יתברך! זו עדות על אהבתנו הגדולה לבורא עולם.

ככה אוהבים באמת

זה לא חכמה לאהוב כשקל לנו, כותב הרמח"ל (מסי"ש יט) מבחן האהבה נמדד בשעת הדוחק והצרה! כשקשה, כשלא נוח, אז נמדדת אהבתנו לבורא עולם.

הרבה אנשים מדברים כמה הם אוהבים את השם... אך עליהם לבדוק אם יש הוכחה לכך!

אהבה אמיתית דורשת הקרבה לצד השני! ומה אני מקריב לבורא עולם שלי? מה קשה לי ואני מתגבר לכבודו? זה נקרא לאהוב באמת! לאהוב מעומק הלב!

הרבה אנשים עושים מעשי חסד גדולים, אך עליהם לבדוק מה קורה בבית שלהם, מה קורה בשמירת העיניים, מה קורה בלימוד תורה ובדברים שהשם יתברך דורש מהם... בחוץ האדם משווך את עצמו בבית האדם עובד על עצמו.

אם נשקיע בעיקר בפנימיות שלנו, נשוב בתשובה אמיתית על ידי שנתאמץ לשנות את מעשינו, בודאי שנגרום להתעוררות אהבת עולם של בורא עולם כלפינו ויושפע עלינו שפע של רחמים וחסדים.

זו תהיה אהבה אמיתית! אהבה מכל הלב!! מסירות נפש
לאהוב את הבורא יתברך באמת!!

נו, מה עשית?

שמעתי פעם מהרב יורם אברג'ל ע"ה, אדם יגיע לשמים
וישאלו אותו, נו מה עשית בעולם הזה? הוא מיד ישאל, מה
עשיתי? תראו איזה ישיבה בניתי, כמה גמחים פתחתי, לכמה
אנשים עזרתי... יאמרו לו נכון, זה עשית לכבודך, אבל מה
עשית לכבוד השם?... וזה לא פשוט בכלל!!

צריך להתפלל שכל מעשינו יהיו לשם שמים... והמשל הזה
נותן לנו כיוון של מחשבה איך באמת אנו צריכים לעבוד את
השם... לזכור אותו במשך היום ולעבודו באמת.

אני אומר לך: הגזמנו!

אמר לי שבוע שעבר שוטר: אני אומר לך הגזמנו! הקב"ה לא
פראיר... הגזמנו בזלזול חכמים, בזלזול בתורה... בצניעות...
אשמים אנחנו! הוא פשוט חיזק אותי! זה לא הוא דיבר, הלב
שלו דיבר... "לב יודע מרת נפשו"...

רחמנא ליבא בעי! השם יתברך רוצה את הלב שלנו... את
הדברים שהלב שלנו מחובר יותר, נמשך יותר, את זה אומר
הקב"ה תקריב לי! תעשה לכבודי! כמו שאמר הקב"ה
לאברהם אבינו בעקידה: "אם נפשך בו עד מאוד נקשרה,
קום העלהו לי לעולה ברה".

השם יתברך יכל לומר לאברהם לשחוט את ישמעאל ולא
בטוח שזה היה ניסיון רציני לאברהם אבינו... אך הקב"ה יודע
מה הוא רוצה, הוא רוצה "את בנך יחידך אשר אהבת".

את מה שאתה או את אוהבים תקריבו לי!!

בשם ה' נעשה ונצליח

הקב"ה הוא "ארך אפיים ורב חסד", אך מצד שני "האומר
הקב"ה ותן יוותרו מעיו" ל"ע... יש שכר ויש עונש!

לכן העבודה העיקרית שלנו היום היא להחזיר את הכתר
והכבוד לאבא שבשמים, את המלוכה והממשלה לחי
העולמים, להתגאות שאנחנו הבנים שלו, ולבטל רצוננו מפני
רצונו, שרצונו של הבורא הוא כבודו!

ובשם ה' נעשה ובודאי נצליח!!

תשובה כן, עצבות לא!

כתב האריז"ל (עי' תניא לא) לחזור בתשובה זה לא אומר
שצריך להיות בצער כל היום... אלא יעשה לעצמו זמן ביום
שהוא מתבונן וחושב מה הקב"ה רוצה ממני... מה המתנה
שלי לבורא עולם בימים האלה, וכל אחד ואחת יודע מה
הקב"ה רוצה ממנו ורק ממנו!!

בזמן הזה של התשובה, האדם מתחרט מכל הלב על מה
שהוא עשה... מבקש סליחה מהבורא עולם, ומקבל על
עצמו להשתנות באותו דבר... לאחר מכן עליו להאמין
שהבורא יתברך סולח ורוצה בתשובתו, וישמח שמחה
גדולה שזכה לשוב בתשובה.

זהו, מכאן עליו לשמוח ולשמח את בני ביתו, לפעול חסד
בעולם ולהקים מיזם ועוד מיזם של זיכוי הרבים... אך הפעם
זה יהיה לאחר תשובה אמיתית! לאחר שבירת הלב והרצון
לכבוד השם יתברך שזה מה שחפץ הקב"ה (תהלים נא).

הקב"ה לא יוותר על זה

זו הנקודה העיקרית ביותר שצריך האדם להשקיע בתקופות
האלו, והקב"ה לא יוותר לנו... גם אם נעשה אלפי מעשים
של חסד וקבלות טובות... הקב"ה יוביל אותנו בחכמתו לרגע
הזה שכולנו נבין שמה שמוטל עלינו זה רק לשוב בתשובה
שלימה כל אחד לפי מעשיו האישיים שהוא צריך לתקן,
שאין ישראל נגאלין אלא בתשובה!!

הנה תראו כמה הרהורי תשובה היו בימים האלה, כמה
אנשים שהיו רחוקים מאוד מאוד... התקרבו ברגע...

זה המטרה של הבורא עולם!! ועלינו להתפלל שנזכה לחזור
בתשובה בדרך של רחמים ואהבה ולא ח"ו ביסורים...

ונהפוך הוא

למדנו מקודם את דברי הרב דסלר הנוקבים... שיש זמנים
שהקב"ה עושה ניסים לאויבים שלנו...

ממשיך הרב ואומר - אם ירגיש האדם בלבבו ויכיר הכרה
גמורה את יד ה' מתוך היסורים... כלומר הוא יבין שמה

שקרה זה לא החמס אלא הקב"ה בכבודו ובעצמו נתן בהם נשימה וחיים בכל רגע ורגע... והוא הנותן להם כח לשלוח כל טיל ורקטה, ואין עוד מלבד הכוח שלו בעולם... **ומפני זה ישנה האדם את מעשיו מרע לטוב**, אומר הרב - כך גם הניסים יתהפכו מיד, ותחת היותם ניסים לרעה פתאום יהיו ניסים לטובה... וכך מפורש בכמה מקומות כי אם נשוב מתוך חבלי משיח תיכף יתגלה משיח צדקנו לעינינו.

ונהפוך הוא אשר ישלטו היהודים המה בשונאיהם!

חייבים להתעקש על זה

אנחנו חייבים להתעקש כמה שיותר לראות את יד ה', בעזה, בבארי, ברעים, ובכל טיל ורקטה... לחשוב שזה השם יתברך ואין עוד מלבדו! הכל הבל הבלים... כל התקשורת, הבטחון, כל הכוחי ועוצם ידי הכל הבל כמו שהוכיח לנו הבורא.

זה לא סותר שעלינו לעודד את חיילנו היקרים מפז ולהתפלל בכל כוחנו לשלומם ולשלום כל עם ישראל, אבל בעומק ליבנו אנו חייבים לזכור:

שהוא ורק הוא הנותן כח לעשות חיל והכל מעשי ידיו!!

הקב"ה לא יוותר לנו עד שנחרוט בליבנו שאין עוד מלבדו, וזה הדבר העיקרי ביותר שה' רוצה שנלמד מחבלי משיח.

כל היסורים והאזעקות נועדו ליישר לנו את הלב לחשוב על השם, לזכור את השם, לדבר איתו ולסמוך רק עליו.

לכן אמרה הגמ' (סוטה מט:): שהסימן האחרון לביאת המשיח הוא שאין לנו על מי להישען אלא על אבינו שבשמים... זה המטרה של הבורא עולם!! וכל טיל ורקטה נועדו "לשכנע" את הלב שלנו שאין לנו על מי להישען!!

הבדל של אושר

איזה הבדל עצום יש בין מי שחושב שהחמס זורק עלינו טילים לבין מי שחושב שזה הבורא עולם שולח אותם!!

זה אולי קשה לחשיבה... אבל אין ברירה!! אין עוד מלבדו!! לקב"ה יש מטרות טובות... הוא יודע שרק במצבים כאלה מתגלה היופי של היהודי... רק כך אנחנו נזעק אליו, נזכור

אותו ונבקש את משיח צדקנו ונצפה לישועה בכל ליבנו.

דוד המלך כתב פעמיים בספר תהלים (יד) "ה' משמים השקיף על בני אדם, לראות היש משכיל דורש את אלוקים".

לא יאומן! הקב"ה משקיף לראות אם יש מישהו עם שכל שדורש אותו! שמחפש אותו בתוך כל הבלאגן הזה...

מאחורי הכל, אני עומד!

קראנו השבת בפרשה... "והארץ היתה תוהו ובוהו וחושך על פני תהום"... כותב החפץ חיים זצ"ל (עה"ת) בעקבתא דמשיחא יהיו זמנים שהארץ תהיה כמו תוהו ובוהו... מי שראה את התמונות איך נראים אותם ישובים לאחר הטבח הנורא... פשוט תוהו ובוהו וחושך מפחיד... אבל מדגיש החפץ חיים ואומר - "ורוח אלקים מרחפת על פני המים"... אנחנו חייבים לזכור שבתוך כל ההסתרה הזו נמצא השי"ת, רוחו של האלוקים מרחפת עלינו...

הוא ורק הוא מנהל את כל המערכה!!

הדרכה מדוד המלך לזמנים קשים

יש מזמור מאוד מיוחד בספר תהלים (צא) "יושב בסתר עליון". חז"ל (שבועות טו:): קראו לו "שיר של פגעים"... כי המזמור הזה מדבר על הרבה צרות ונגעים שיכולים ח"ו לבוא על האדם.

כמו פח יקוש, דבר הוות, פחד לילה, חץ יעוף יומם - טילים, קטב ישוד - שמות של שדים שמזיקים, יפול מצדך אלף רבבה מימינך... בקיצור המזמור מלא בפגעים קשים.

אבל!! לאורך כל המזמור מדריך דוד המלך את האדם איך להינצל מכל זה... הוא קודם כל מתחיל: "יושב בסתר עליון" - לפעמים הקב"ה יושב בסתר, כביכול לא רואים אותו... רואים את החמס... שומעים את הירי והטילים בלי הפסקה...

אומר דוד - "אומר לה' מחסי ומצודתי"... הוא הכח שלי! מבאר רש"י - דוד אמר את זה שכולם ילמדו ממנו שאם אדם קובע בעצמו שרק הקב"ה הוא הכח והמחסה היחיד...

אז האדם זוכה שהוא יצילך מפח יקוש, מדבר הוות, באברתו
יסך לך ותחת כנפיו תחסה, לא תירא מפחד לילה... יפול
מצידך אלף וכו' אליך לא יגש, רק בעיניך תביט וכו'.

ומדוע? שוב חוזר דוד ומזכיר לנו - **"כי אתה ה' מחסי!"**

ולכן לא תאונה אליך רעה ונגע לא יקרב באהליך, כי מלאכיו,
על כפיים ישאונך פן תגוף באבן רגליך - עד כדי כך ה' שומר
על האדם שבוטח בו שאפילו אבן קטנה לא תפגע ברגלו.

ושוב מסיים דוד המלך בשם הבורא עולם: **"כי בי חשק
ואפלטוהו..."** אומר הקב"ה: מי שחושק בי, אני אפלט אותו
מהצרה. **"אשגבהו כי ידע שמי יקראני ואענהו, אחלצהו
ואכבדהו..."** עמו אנכי בצרה... אורך ימים אשביעהו..."

**מדהים!!! כמה הגנה מבטיח הבורא עולם למי שחושק בו,
למי ששם את מבטחו בהשם יתברך ויודע את שמו!**

עד כאן למדנו על הדבר הראשון והחשוב שזה התשובה של
האדם כלפי בוראו.

תפילה לעני

דבר נוסף המובא בחז"ל מלבד התשובה הוא: **"תשובה
ותפילה וצדקה מעבירין את רוע הגזירה"**.

כוחם של ישראל הוא בתפילה! **"לא לנו ה' לא לנו כי לשמך
תן כבוד"**, לבקש ולהתחנן כעני על כבודו של השם יתברך,
על גאולת משיחנו שיתגלה מהרה, על צער והגלות שעם
ישראל היקרים מפז עוברים יום יום שבודאי **"עמו אנכי
בצרה"** ולבורא עולם קשה בכך יותר מאשר לנו קשה.

לכך עלינו לזעוק בכל כוחנו צעקה גדולה מהלב והפה
והעיניים, צעקה המבקשת גאולת עולם ומשיח עכשיו לא
רק בשבילנו אלא בעיקר לכבודו יתברך.

"שערי דמעות לא ננעלו", אדם מרגיש צער ורצון לבכות על
המצב, שיבכה! כל דמעה שווה היום מליון דולר!! כל דמעה
מקרבת אותנו יותר לגאולה השלימה. זו המטרה!

לבקש גאולה

וכבר כתב הרמח"ל (מס"ש פ"ט) יש לקב"ה שמחה גדולה

שבניו מבקשים על הגאולה, על בניין בית מקדשנו, וגם אם
זעקנו והתפללנו ועדיין אין גאולה יש לקב"ה שמחה גדולה
בעצם זה שאנחנו מתפללים ומבקשים זאת, לכן עלינו
להתחזק יותר ולבקש כמה שיותר גאולה!

**"כי לישועתך קיוינו כל היום" אמרו חז"ל לא כל יום אלא כל
היום! יגיעו ימים שהאדם "כל היום" יצפה רק לדבר אחד
שזו הגאולה, וכן היה במצרים שרק כאשר צעקו עם ישראל
מתוך העבודה הקשה זכו לגאולה "ויזעקו ותעל שוועתם".**

אין לנו להתייחס אלא להרבות בתפילה על כבוד השם
יתברך, על כבודם של עם ישראל, על שלומנו ועל שלום
כולם שנזכה לבריאות וימים טובים בהם נוכל לעבוד את
הבורא עולם בשלום בהשקט ובבטחה בו, וכמו שכתוב
בתורה **"השם ילחם לכם ואתם תחרישון"**, תחרישון זה לשון
תפילה, אם נעסוק בתפילה מכל ליבנו, השי"ת יעשה לנו את
כל העבודה ויאבד ויכה את כל הקמים עלינו לרעה.

כמה חשוב להשתדל בימים אלו לומר **"תיקון חצות"**,
להקדיש כמה דקות להשתתפות בצער השם יתברך.

צדקה תציל ממות

דבר נוסף זו מצות צדקה! צדקה תציל ממות כפשוטו. וכן
כתוב בתדב"א אין לך סם חיים המבטל למלאך המות אלא
הצדקה... וכן כתב הרמב"ם (מתנ"ע פ"י): אין ישראל נגאלין
אלא בצדקה.

צדקה זה מילים צא דקה! צא דקה מעצמך ותחשוב על
האחר... לפתוח את הלב והכיס ולשפוך למי שנצרך, יותר
ממה שחשבנו לתת...

תהלים נגד תילים

כמו כן קריאת תהלים ובפרט בציבור יש בה כח ומעלה
גדולה כמובא בחז"ל הק'.

מי שירצה יראה בפלא יועץ (ערך תהלים) כמה מעלות
וסגולות יקרות יש בקריאת התהלים, אבל מדגיש שם הרב
שיקרא בנחת מילה במילה, ואפילו אם לפעמים לא מבין מה
הכוונה, זה לא משנה העיקר שיקרא בנחת ולא יריץ מילים...

שאם הוא מריץ כותב הרב - חושש אני שזה חטא יותר מאשר מצוה.

אמונה ובטחון

כתב בספר הישר (ש"ט) "כשיבואו על אדם יסורים וחולאים וצרות או יגלה מארצו, ידע כי הבורא אוהב אותו וייסרהו כאשר ייסר איש את בנו, ואם יראה כי שוקט ובוטח בלא יסורים וחולאים והוא עומד בשלוה ולא עברו עליו נסיונות, ידע כי אין הבורא אוהב אותו".

על אמונה צריך להתאמן, וכל ניסיון וכל קושי מחשל את אמונתנו בבורא עולם, שהוא לא רק מצוי אלא גם משגיח ורואה ושם לב לכל פרט, וכל מה שהשם עושה לטובה הוא עושה ואין דבר יורד מלמעלה, וזה עיקר הביטחון שהאדם מחזיר לעצמו פעם אחר פעם שיש מנהיג לבירה והכל מעשי ידיו ועלינו לעשות את רצונו ולהאמין בכל דברי חז"ל הקדושים אשר הם אור עינינו.

טוב להודות לה'

כתב רבי ישראל מסלנט זצ"ל (אג' ג) "כל חיותנו הוא רחמי שמים ובנס אנחנו עומדים, ואולי לאו כל יומא מתרחיש ניסא", כמה עלינו להודות לבורא עולם שמגזים בחסדים והטובות שלו עמנו, אין דבר מתוק בעולם יותר ממנו!

תודה זה מלשון הודאה ולשון וידוי. לכן מלבד החשיבות של אמירת "מזמור לתודה", עלינו להתרגל להודות במילים פשוטות בפרט בזמנים הקשים כמו שאמר דוד המלך "זבח לאלוקים תודה", לפעמים צריך לזבוח את התודה כמו קרבן, וזו העדות והחיזוק של האמונה.

לימוד תורה וחיזוק בכוללים

אמרו חז"ל (סנהדרין צח, ב) מה יעשה אדם וינצל מחבלי משיח? יעסוק בתורה ובגמילות חסדים!

אשריהם ישראל שבכל מקום יש מרכזי תורה ולימוד, חברותות ושיעורי קירוב, "מלאה הארץ דעה את השם".

ויש בעיקר לקבוע זמן בלימוד הלכות שמירת הלשון, שמירת שבת קודש, אהבת ישראל, טהרת המשפחה, ענייני

קדושת האדם, כשרות וכל אדם בדברים הקשורים אליו.

כמה חובה מוטלת על אברכי הכולל היקרים אשר יושבים בעורף ועוסקים בתורה ובזכותם העולם עומד, כל רגע של לימוד תורה נותן כח ועוצמה לעם ישראל ומפיל את אויבינו לפנינו, לכן חשוב כמה שיותר לא לבטל את התורה, ללמוד יותר ברצף ובהתמדה ובכבוד גדול לתורה הקדושה.

גם אם יש צורך להישאר עם הילדים בבית בתקופה זו, יש לעשות הכל כדי לקבוע עיתים לתורה, חיילנו היקרים חייבים את כוח התורה שלנו!! ואשריהם ישראל!!

עולם חסד יבנה

בימים אלו אנו רואים ומתחזקים מהעוצמות הנפלאות של עם ישראל בתפארתו, כמה חסדים נשפכים מהלב הטהור של בניו של אברהם אבינו עמוד החסד של העולם.

כמו כן אמרו חז"ל (שבת קיח.) כל המקיים שלוש סעודות בשבת ניצל מחבלי משיח וממלחמת גוג ומגוג.

יהי רצון שנזכה בזכות מעשים אלו לשוב בתשובה שלימה ולשמח את אבינו שבשמים, ונזכה לגאולה ברחמים גדולים במהרה אמן.

עד כאן החלק הראשון של השיעור.

החלק השני של השיעור - ההשתדלות

עכשיו בע"ה נדבר על החלק המעשי והפסיכולוגי יותר שקשור להשתדלות של האדם לעשות בזמנים האלו כדי לשמור על עצמו ועל כולם מבחינה פיזית ונפשית.

גם בנושאים האלו יש קצת בלבול, וננסה לעשות קצת סדר בדברים.

נעבור על כמה נקודות שנתקלנו בשבוע האחרון וננסה לראות איך באמת אפשר לנהוג בהם בצורה נכונה.

פיקוד העורף או ביטחון בה'?

לפני כמה ימים הייתי בבית מדרש והיתה אזעקה... מיד יצאנו למקום מוגן.. לאחר מכן חזרנו. היה שם אחד שנשאר ללמוד... ואמר לנו: מה אתם יוצאים, תורה מגנא ומצלא...

ניסי ניסים

שבוע שעבר שמעתי אברך יקר מקרית גת שסיפר שהוא לא תמיד דואג לסגור את הממד... אך באותה אזעקה הוא סגר לגמרי ואכן הם שמעו בום חזק... וכשפתחו לאחר מכן את הדלת גילו בניסי ניסים שכל הבית נהרס וב"ה לא הגוף...

אז בודאי שכל אדם שחייו יקרים לו צריך לזהר ולעשות את ההשתדלות... ולא לסמוך על כל מיני השערות וסיכונים.

היכן שהנזק מצוי יותר יש לזהר יותר

הרמח"ל בהמשך כתב, שהכלל להבחין מתי יש לזהר יותר ומתי פחות, זה לפי השכיחות של הנזק. איפה שהנזק מצוי יותר צריך לזהר יותר... ויכול להיות שאם באמת אדם נמצא בעיר שאין בה אזעקות ורק פעם ב... יש אזעקה... אולי הוא יותר יכול להקל לעצמו במובן מסוים...

וכאן כל אדם צריך באמת לבדוק ולדעת לנקוט באחריות ובוזהירות רבה בכל הנושא הזה אף שיש מקום להתווכח מה באמת קובע היכן מצוי הנזק יותר, ואם הולכים אחר הרוב... ואולי זו הלכה ואין מורים כן לכל אדם.

הגישה הנכונה

מלבד שורת הדין, הגישה לכל הנושא הזה צריכה להיות מזוית אחרת לגמרי.

גם אם אדם חושב שלא צריך לרוץ למקום מוגן ויש לבטוח בבורא יתברך, עצם זה שכולם רצים למקום מוגן ורק הוא נשאר ללמוד, יכול להיות שיש כאן יהורא ולזות שפתיים... למה להיות שונה? אם אתה יושב לבד, תבטח בה'... אבל זה לא נראה טוב להפגין ליד כולם שאתה רבי זושא של הדור... דבר נוסף לכל אדם יש חובה ציבורית כעין דוגמא אישית, ילדים או צעירים רואים ולומדים ממנו ולא תמיד יודעים מה כוונותיו וכמה בטחון עומד אחרי מעשיו...

לפעמים זה גם יכול לגרום חילול ה', לאלה שרואים אדם דתי שלא מתייחס או נראה כמזלזל בערכי החיים.

לפעמים זה גורם למריבות והפרת השלום בבית, האשה מטבעה רגישה יותר ואחראית לילדים, ויש בעל שמשדר

יש כאלה שלא מייחסים חשיבות לכללי הבטיחות... ובכל מיני משפטי אמונה ש"לכל טיל יש כתובת" ובדרגת ביטחונם הם נוהגים בחוסר אחריות...

אחד אמר לי... שהסיכוי שיפול טיל על אדם הוא כמו לזכות בלוטו... אחד למליון! ולכן לא צריך יותר מידי לעשות עסק... אך גם זה לא בהכרח נכון, וכי אפשר להשוות את ישובי העוטף והדרום למרכז? יכול להיות שיש מקומות שהסיכוי קטן יותר שיפול, אך עדיין ההשתדלות חייבת להיות...

מצד שני יש כאלה שיותר מידי חרדתיים והופכים את כל הבית ומכניסים פחד וחולשה בבני הבית... והכל בטענה של ונשמרתם מאוד....

שאלתו של הרמח"ל

באמת מי שכתב על הנקודה הזו במפורש זה הרמח"ל במסילת ישרים (פ"ט). שואל הרב: מצד אחד צריך להיות בטוח בה' ולא לירא מפגעי הזמן ומצד שני יש חיוב לאדם לשמור את עצמו ולא להסתכן אפילו אם הוא צדיק ואפילו לדבר מצוה, וכן פסוק מפורש אומר "ונשמרתם מאוד לנפשותיכם"...

אז מה באמת?

תשובה ברורה

עונה הרב: הנה האדון ברוך הוא ברא את האדם עם שכל בריא שינהיג את עצמו בדרך טובה וישמר מן הדברים המזיקים אשר נבראו לענוש את הרשעים, ומי שירצה לא לנהוג בחכמה ויפקיר את עצמו לסכנות, הנה אין זה בטחון אלא הוללות... ואותו אדם חוטא במה שהוא נגד רצון הבורא יתברך שמו, שהקב"ה רוצה שישמור האדם את עצמו.

ואם כן מלבד הסכנה המוטבעת במה שהוא לא נזהר, הוא גם חוטא במה שהוא עושה נגד רצון השם, והחטא עצמו מביא אותו ח"ו להיענש, לכן בודאי אדם צריך לשמור את עצמו.

מצד שני כותב הרב שלא צריך יותר מידי להרבות בשמירות על עצמנו עד שזה בא על חשבון דברים אחרים, אלא הכל לפי השכל הישר והבריא.

מודעות והכרה בעצמנו

דבר ראשון זה להכיר בפחד עצמו. להבין שרגש הפחד נברא לטובתנו, לשמור ולהזהיר אותנו מסכנות... ולכן אין לנו לכעוס על עצמנו למה אנחנו פוחדים?

אדם שמפחד הוא אדם בריא ונורמלי... הבעיה מתחילה כאשר הפחד הוא ללא גבולות ושליטה, אז הוא הופך לחרדה שלילית... האדם נופל לשליטת הדמיון הפרוע והרגש וטובע במערבולת של פחדים וחרדות...

זה כבר מצב לא טוב שלפעמים מצריך התערבות חיצונית, ופעמים רבות אנחנו יכולים להיות ההתערבות הזו ולעזור אחד לשני בבית ובחברה כמו שנראה.

שליטה על הפחד והחרדה

אם כן קודם כל עלינו להכיר בכך שיש בנו רגש של פחד, רק לאחר שהכרנו ברגש הזה, נוכל לנסות לשלוט עליו ולאזן אותו... איך?

את זה נוכל לעשות באופן שנדבר עליו אחד עם השני, וכאן כל אחד צריך לבוא לקראת השני, לתת לו מקום ולהסכים לו לדבר ולפרוק את הפחד שלו...

לדוגמא, אם אשה פוחדת שמחבלים ידפקו בדלת... צריך לדבר איתה על זה, לתת לה לדבר ולפרוק ואף לבכות... לשאול אותה ממה היא פוחדת, כמה נראה לה באמת שזה יכול לקרות, לשדר לה שאנחנו מבינים אותה, לחזור ולשקף את דבריה "את בעצם חוששת שתהיה חדירה של מחבלים ברחוב"..." את מרגישה שהאזעקה משתקת אותך"...

כמה שיותר נגרום לאדם לפרוק את דבריו, נחזור עליהם וננסה להראות לו שזה נורמלי שהרגש לא רגוע, הוא ירגיש שמישהו מבין ומרגיש אותו, וההבנה הזו יוצרת את הבטחון והאמון של האדם בעצמו ובאחרים.

על ידי השאלות והאמפתיה אנו עוזרים לאדם לראות את עצמו בצורה אובייקטיבית יותר ולאזן את רגשותיו... גם אם נעשה זאת עם עצמנו.

אדישות וחוסר אכפתיות בעוד שכל בני ביתו בלחץ וחרדה, והוא אומר: "פיקוד העורף אמרו שיש דקה וחצי... עוד לא עברה דקה"... מה שווה הבטחון והאדישות שלו על חשבון צערם הגדול של אחרים...

ולכן אברך יקר העוסק בתורה צריך לעורר את רגישותו ולראות אם אשתו וילדיו זקוקים לו בביתו בשעות אלו, כי עצם נוכחותו איתם מהווה להם ביטחון ורוגע.

לצערנו שמענו על אשה שבילית ברירה סגרה את הממד עם הילדים, בעוד שבעלה ה"חכם" נשאר בחוץ ומשדר שהכל בסדר ושוכח את תפקידו... כמה נזק ופגיעה הוא גורם לאשתו וילדיו באותם רגעים... ובודאי אין זה אלא טפשות והוללות כמו שכתב הרמח"ל.

איך מדברים עם הילדים על הנושא הזה?

יש לחלק בין ילדים קטנים שלא כל כך מבינים לילדים בוגרים יותר שכבר מבינים עניין. יש ילדים ונערים ששואלים שאלות, שאלות על המצב שאלות כביכול על הקב"ה, למה הוא עשה את זה? יש ילדים ששמעו סיפורים נחשפו למראות קשות, או כאלה השומעים אזעקות ונכנסים לחרדה... איך אפשר לעזור להם?

אשא עיני אל ההורים

לפני שנעזור לילדים המתוקים, ננסה לראות מה קורה עם ההורים עצמם!

הורים חלשים יקשה להם יותר לחזק את הילדים, להיפך הם משדרים חולשה ופחד ומערערים לילדים את הבטחון...

לכן קודם כל ההורים צריכים לחזק את עצמם.

איך עושים את זה?

הרי הסיפורים מפחידים? החדשות לא תמיד נחמדות? האזעקה לא בדיוק נעימה לאוזן?

נאמר כמה נקודות אור שיוכלו לעזור ולחזק את ההורים עצמם וכל אדם, וממילא נלמד מכך איך לעזור ולחזק את הילדים הקטנים והבוגרים יותר.

עצם זה שאדם מדבר על מה שעובר לו בראש... זה כבר מרגיע אותו, זה מחזיר אותו לעולם ריאלי יותר ופחות מפחיד, וזה דבר שמרגישים באופן מיידי.

גם האדם עצמו שמדבר צריך לשתף פעולה ולהתאמץ לדבר על זה... ולכן חשוב לעשות את זה בצורה של שאלות שמגרות את האדם לדבר... אם זה אשה עם בעלה, בעל עם אשתו, או עם משפחה וחברים... הדיבור משחרר ומאזן את מערכת הרגשות... (מדרגת האדם נקודת אמת פ"י).

זהו אחד מהחסדים הגדולים והחשובים ביותר שאפשר לתת לאנשים בזמנים האלה, וכמובן קודם כל לבני ביתנו...

לתת מקום ולא לדון את השני

כתוב בספר איוב "אדברה וירוח לי" - כשאדם מדבר יש לו הרווחה בבטן, הוא מרגיש פנוי ורגוע יותר, וכן אמר שלמה "דאגה בלב איש ישיחנה" - ישיח וידבר עליה... ולכן כמה שניתן לאדם לדבר יותר, לפרוק ואף לבכות ולספר מה עובר עליו... זה בריא יותר. ככה הוא יחזור למציאות מהר יותר...

זאת הסיבה שחשוב מאוד לתת מקום לשני ולא לשלול את הדברים שלו, "אל תדון אדם עד שתגיע למקומו", ולא דנים אדם בשעת כעסו וצערו.

אין עניין לומר לשום אדם וכמובן לא לאשה ולילדים "אתם מגזימים"... "תפסיקו לדמיין"... "השתגעתם"... משפטים אלו לא מסייעים לאדם אלא להיפך הם מכבידים יותר וגורמים לאדם להתמודד עם רגשותיו בצורה קשה יותר.

אמונה זה השלב השני

כמו כן זה לא הזמן לדבר על "אמונה", וכמובן לא להעיר על זה. "איפה האמונה שלך?", "אל תפחדו, תבטחו בה".

כל אלו מילים טובות ומחזקות, אך הם טובות רק בשלב השני! קודם כל עלינו להבין את האדם, להבין את מצבו ואת כאבו, רק לאחר שהאדם הרגיש שהבינו אותו, אפשר לחזקו באמונה ובטחון, אחרת זה רק מכביד עליו יותר.

אמונה זה דבר שעובדים עליו במשך הזמן... זה לא כפתור חירום! מי שלא עובד ומתאמן על אמונה ביום יום, קשה לו

יותר להשתמש בה בשעת מעשה.

כמו כן לא כולנו בדרגה שהאמונה יכולה לפתור לנו את הבעיות בחיים ולנחם אותנו באותו רגע של כאב ובפרט במצבי לחץ ומצוקה, זה דבר שעובדים עליו... על הסבא מנובהרדוק מסופר שעשה הבדלה עם כוס יין מלא, ופתאום התחילו פגזים חזקים, וכל התלמידים ברחו והוא נשאר עם הכוס וטיפה לא נשפכה... זה דרגות!

אמונה זה עבודה! עובדים עליה בפרנסה, בזוגיות, בעבודת המידות, וגם במלחמות ועת צרה...

לכתוב את הדברים

עצה נוספת היא לכתוב את הדברים, להוציא את כל הרגשות והפחדים על הדף, זה פשוט פלא פלאות איך האדם מרגיש טוב יותר לאחר מכן, ואם יש צורך יעשה זאת שוב ובמשך הזמן יחוש כמה הקלה יש בו. (חובת התלמידים פ"ט).

תרגילי נשימות

אחת השיטות הידועות להקלה של מתח וחרדה היא על ידי סידור נשימות בצורה טובה מהאף לבטן והחוצה.

וזה נעשה על ידי 3 שלבים, שלב ראשון: לקחת נשימה ארוכה מהאף אל תוך הבטן תוך כדי ספירה במחשבה מאחד עד ארבע. שלב שני: להשאיר את האויר בבטן תוך כדי ספירה במחשבה מאחד עד ארבע. שלב שלישי: לנשוף את האויר החוצה תוך כדי ספירה במחשבה מאחד עד ארבע.

תרגיל זה עושה את פעולתו בצורה טובה ומיקל מאוד, ובמקרה הצורך יש לעשות זאת שוב.

שמנים ותרופות

ישנם שמנים ותרופות טבעיות המסייעות במצבי דיכאון ומשרים הקלה ושחרור מחרדה ומתח. כגון "שמן אתרי יסמין טהור", וכן יש קפסולות "סטרסטופ" הידועות מאוד כמרגיעות במצבי לחץ וחרדה תוך עשרים דקות חצי שעה מהשימוש בהם.

וכן אפשר לברר בחנויות טבע על מוצרים נוספים המסייעים להרגעה, ובשעת הצורך בודאי שניתן להשתמש בהם.

חשיפה למראות קשות והחרדה מכך

מה קורה אם אדם כבר נחשף למראות קשות או שמע סיפורים ומקרים מזעזעים... איך אפשר לשכוח מזה? גם פה אנחנו צריכים להבין את עולם הרגש והדמיון. למדנו כבר כמה פעמים בעבר כי לרגש אין שכל!

הרגש חי את ההווה... הוא לא משער ולא חושב... וזה מתבטא בעיקר אצל נשים ואצל אנשים רגישים.

לדוגמא, אם אדם ראה סרטון של כמה שניות מפחידות ומזעזעות מאוד, הדמיון מרגיש את זה כמציאות אמיתית, והרגש מגיב בהתאם ע"י פחד וחרדה... ואפילו שהמחבלים היו בדרום והאדם נמצא רחוק מאוד... הוא מיד יסגור את הדלת ויחשוש מכל רעש מוזר... כי הרגש לא מודד מרחק וסיכונים... הוא פשוט חי את מה שהוא רואה.

הסכנה בצפיות קשות

זו הסכנה הגדולה בסרטונים ובכל החדשות... הם מכניסים את האדם למציאות מדומה ולא מאוזנת... הוא נמצא בבית שלו אבל הוא חי מחבלים, הוא חי רצח ודם ואכזריות... זה מה שעובר לו בראש... הרגש לא רגוע...

צריך ליזכור דבר חשוב, הלב שלנו לא יודע מה זה שלווה ומה זה בטחון, מה זה רצח ומה זה דם... הלב הוא נטרלי! מה שתכניס לו... זה מה שהוא יחשוב.

אדם יראה רצח וישמע יריות באוויר... זה מה שהלב שלו ישדר לו בחזרה... אדם יראה דברים טובים, הלב שלו יעסוק בדברים טובים וירגיע אותו...

העצה הראשונה והחזקה

לכן העצה הראשונה היא קודם כל כמה שפחות להיחשף לסרטונים ולכל החדשות... שווה להתגבר על הסקרנות ולחיות ברוגע ובבטחה.

כמה אושר ורוגע יש למשפחות חרדיות שאין להם טלוויזיה ופלאפונים עם חדשות וסרטונים ויש כאלה גם בלי רדיו... חוץ מהאזעקה הם לא רואים ולא שומעים את כל הבלבול

והמראות הקשות... הם מצליחים לחזור מהר לשיגרה וממשיכים את חייהם בצורה בריאה.

לכן חשוב להזהיר את אורחים או שכנים או משפחה שבאה לבית, שלא לדבר על דברים קשים, לא לחשוף את הילדים לכל מיני אמצעי מדיה וחדשות.

עצה נוספת: להסיח דעת!

הסחת דעת היא לא כפתור... אלא היא כמו כדור המשך כאבים... אדם שבולע כדור לוקח זמן לכדור עד שהוא מתעכל ומתפורר בקיבה ועושה את העבודה...

כך הסחת דעת היא לא עוזרת ברגע... אבל אם אדם משתדל להסיח דעתו... הוא יחוש שאחרי עשרים דקות חצי שעה הוא מרגיש טוב יותר... וזה בדיוק ומנוסה!

הסחת דעת היא לא בריחה מהבעיה אלא שליטה על הבעיה, אנחנו לא יכולים לעצור את החשיבה, ואי אפשר לא לחשוב על משהו... אפשר לחשוב או לעסוק במשהו אחר וממילא הדבר הראשון מתגמד...

דוגמאות להסחת דעת

זה יכול להיות על ידי פעילות גופנית, כאשר אדם נמצא בחרדה הגוף משותק יותר, ולכן פעילות גופנית כמו הליכה, קפיצה בחבל, מתיחות וריקודים ישפיעו על הנפש.

הרצאה או שיעור טוב בנושאים אחרים, משחקי חברה, הכנת אוכל, טלפון לחבר, נסיעה ברכב לסיבוב קצר, יציאה לקניות... ואם יש צורך ישתה מעט יין שיעשה לו טוב.

אפשר לפתוח את האלבום של החתונה לעבור על התמונות, לעבור על האלבום של הילדים... כל זה גורם לנו להסיח את הדעת ולתת ללב חומר חיובי יותר, כשהלב מקבל חיובי הוא חושב חיובי... תחשוב טוב יהיה טוב.

מוזיקה, ריקודים ומחזאות כף

חשוב מאוד לשמור על אווירה טובה בבית, לשים מוזיקה ולאזן את כל המצב הקשה. זה לא סותר למצב הקשה והתפילות הרבות שעם ישראל זקוק...

אנו חייבים לשמור על בריאות הנפש שלנו ושל ילדינו, אסור לנו לשקוע בעצבות וצער!! זה לא רצון השם יתברך!!

כתב הארחות צדיקים (ש' השמחה) **מי שמאמין בבורא כולם הוא שמח תמיד!!** חייבים לזכור שאבא שלנו הוא מנהל העולם! הוא אחראי ומודע לכל מה שקורה! והוא אוהב אותנו ורוצה שנשוב אליו בשמחה ובאהבה גדולה!!

לכן עלינו לשמוח על ידי ניגונים ומחאות כף וריקודים, למתק את הדינים ולהרבות שמחה וחיוכים בזמן הזה.

עצה נוספת: לשמור על שיגרה

נכון שהפחד משגע אותנו וגורם לנו לפעול ביתר בטחון ולחשוש מכל יציאה ומכל רשרוש... אך עלינו להתגבר ולשלוט על הפחד על ידי שנשמור על שיגרה עם עצמנו ועם הילדים תוך שמירה על כללי הבטיחות.

יש ללכת לבית כנסת להתפלל כרגיל, ללכת לעבודה, לבשל לאפות, לכבס... ללמוד עם הילדים, להקפיד על שעות שינה ואכילה כרגיל.

השיגרה זה דבר בריא! דבר שמחזיר את האדם לאיזון... אחרת, הילדים מרגישים חולשה, שעמום וחוסר אחריות, והמצב הופך להיות קשה יותר וחוסר משמעות ותוכן אמיתי, ובמקרים גרועים יותר זה המתכון להגביר את הדיכאון והחרדה במקום שהשיגרה תחזיר אותנו לאיזון הנכון.

עצה נוספת: להתמקד כמה שיותר בחיובי.

להשתדל לראות את האור בתוך החושך. לראות שב"ה הרבה נשארו בחיים, וכל כך הרבה טילים נופלים ואין נפגעים, והרבה מעם ישראל חוזרים בתשובה ואוהבים אחד את השני... וכמה שיותר להודות להשם יתברך.

בשבוע האחרון התפרסם כמה כמויות של תחמושת וכלי רציחה הביאו איתם הרשעים הארורים האלו, כמה נזק וחורבן הם תיכננו לעשות, אך הקב"ה ברוב רחמיו וחסדיו שמר עלינו והצילנו מידם. חרבם תבוא בליבם וקשתותם תשברנה, יהיו כמוץ לפני רוח!

עלינו לשיר ולומר מזמור לתודה מכל הלב והנשמה... ובתוך כל החושך הזה לחייך ולראות את האור והחסד של השם יתברך, "השם אורי וישעי ממי אירא".

כל הנרצחים הי"ד בודאי נהנים מזיו השכינה, נמצאים עם הקב"ה ושמחים שזכו למות על קידוש השם, הרמב"ם כותב באגרת - אפילו רשע כירבעם בן נבט שמת על קידוש השם זוכה מיד לעולם הבא, כל שכן יהודים יקרים אלו שבודאי ברגעים האחרונים הרהרו תשובה שלימה ומתו מתוך תשובה ודבקות בבורא... כמה מעלתם גבוהה.

עצה נוספת: דרך הבעל שם טוב

להשתמש ברגש הפחד לעבודת השם כמו שמובא בדרך הבעל שם טוב, ולבקש מהשם יתברך שיזכה אותנו להעלות את הפחד הזה לפחד מהשם יתברך, ליראת שמים אמיתית. כך זוכה האדם לשכך את פחדיו וגם לנווט אותו למקום הנכון.

שלום ואהבה בבית

השפעה גדולה יש בהתנהגות של ההורים בינם לבין עצמם. כמו שפתחנו את השיעור מצב זה עלול לגרום למתח וחוסר הבנה בין הבעל לאשה... מה שיכול לגרום לחוסר שלום ואהבה בבית המשליכה ישירות על בטחון הילדים.

לכן חשוב מאוד להשתדל בימים אלו להכיל ולהבין אחד את השני, לא לכעוס ולא לדון את האחר, ולעשות הכל שישכון השלום בבית.

נכון המצב מבלבל מאוד אבל חייבים להישאר כמה שיותר שפויים ולהרים את הראש מהמים... לשים מוזיקה טובה, לאכול דברים מתוקים וטעימים, ולהשרות אווירה טובה ומיוחדת שתשפיע על כולם לטובה.

כל אלו עצות שיכולות לסייע להורים עצמם לחזק את עצמם בימים אלו, ומתוך זה לחזק את בני ביתם.

התערבות מקצועית

לפעמים זה לא מספיק וההורים עצמם צריכים עזרה חיצונית, במקרים אלו יש להתקשר לאדם מקצועי, לארגון

שיכול לעזור או אפילו לחבר או חברה טובה, לפרוק ולדבר איתם על הכל... זו ממש הצלה.

כשהילדים רואים הורים חזקים, קל להם יותר, ואם אבא או אמא מתייעצים עם מישו ומקבלים כוחות, זה לא גורע מיציבות הבית, אדרבה הילד לומד שגם אבא ואמא זקוקים ללמוד מאחרים, ובכך נקל לו במשך חייו ללמוד ולקבל כח ועצה מאחרים.

חיזוק לבני הבית

לאחר שההורים חיזקו את עצמם, עליהם לשים לב לילדים.

כמו שאמרנו חשוב לשמור על שיגרה, על שעות אכילה ושינה... לשדר משפטים חיוביים וטובים, לשים מוזיקה ואווירה טובה בבית... וכמובן לגייס את הילדים לקריאת תהלים ומבצעים להצלחת עם ישראל.

איך לדבר עם הילדים?

מה שחשוב זה לא לעבוד על הילדים. אחת אמרה לילדים שכשיש אזעקה ה' רוצה שניכנס לחדר ונאמר תהלים, ובעל סיפר לי שאשתו בכתה ליד הילדים על המצב הקשה, הוא אמר לילדים שכואב לאמא העין... אך כמובן שאחר כמה פעמים כאלה התירוץ כבר לא עבד...

זה לא אמור להיות ככה. כמובן אם הילדים קטנים ולא מבינים אין עניין לפתוח להם הכל... אבל ילדים בוגרים מרגישים אם ההורים דוברים אמת או מורחים אותם.. ולכן לא כדאי לדחות את הילדים, זה יכול ליצור נתק וחוסר אמון ביניהם לבין ההורים ולגרום להם לספק את סקרנותם במקומות לא טובים.

עלינו להסביר בצורה טובה ובריאה... שהמצב הוא קשה וזה זמן מלחמה וצריך להתפלל שהקב"ה יאמר די לצרותינו, ולעודד כמה שיותר ולדבר חיובי.

אם הילד שואל שאלות?

אם הילד שואל שאלות עמוקות יותר או שאלות על השם יתברך... למה כביכול הוא לא שמר עלינו וכו'?

אין להיבהל מכך אלא לשדר לילד בטחון והרגשה טובה ויש

גם לשבחו על שאלותיו, ולענות לו שיש מידת הדין ויש מידת הרחמים, והקב"ה הוא ארך אפיים ורב חסד אך לפעמים הוא מעניש את עם ישראל לטובתם כדי לעורר אותם לשוב בתשובה, כמו שהיה עם פרעה בשעבוד מצרים ששחט כל כך הרבה תינוקות לרחוץ בדמם, ולכן עלינו להתפלל ולשוב בתשובה וכשעם ישראל חזר בתשובה הקב"ה הוציא אותנו ממצרים וגאל אותנו, ואת המן תלו על העץ וליהודים היתה אורה ושמחה... ולאחר השואה פרח עולם התורה, וכך יש להרחיב לו יותר על הגאולה.

כתב ישעיה הנביא "ברגע קטן עזבתיך וברחמים גדולים אקבצך" - בגאולה הקרובה נראה כי כל הגלות היתה כמו רגע קטן לעומת הרחמים והאהבה הגדולה שתהיה בקרוב.

עם ישראל - עם הנצח

הנביא מיכה כותב: "אל תשמחי אויבתי לי כי נפלתי קמתי כי אשב בחושך ה' אור לי"... עם ישראל ידע הרבה נפילות קשות אך עיקר כוחנו הוא בתקומות, כמו שמדגיש דוד המלך ואומר "כרעו ונפלו ואנחנו קמנו", **אצל אומות העולם מודגשת הנפילה, אך אצל עם ישראל למרות נפילתם מודגשת יותר התקומה והתקווה החזקה.**

וכן כתב הרמח"ל במאמר הגאולה (מאמר מחזק ומרתק ביותר) על הפסוק "כי אשב בחושך ה' אור לי". זה הפסוק מודיע סוד בטחון ישראל ותקוותם. וממשיך שם לבאר שכאשר חושבים עם ישראל שהקב"ה מסתיר פניו מהם ועוזב אותם, באותה שעה הוא מכין להם אוצרות גדולים ביותר, וכשיגיע זמן הגאולה יפתחו כל האוצרות האלה ויצאו מהם כל מיני מחמדים וינתנו לישראל חלף עבודתם הקשה שעבדו בגלות ועל זה נאמר "שמחנו כימות עיניתנו".

אם תקום עלי מלחמה בזאת אני בוטח

אנחנו מאמינים בני מאמינים ועלינו לשמוח שזכינו להיות העם שהקב"ה בחר בו מכל האומות! "שומר ישראל שמור שארית ישראל ואל יאבד ישראל האומרים שמע ישראל".

יה"ר שנזכה לקיים מה שלמדנו ונזכה לשוב בתשובה שלימה ולגאולה השלימה במהרה בחסד וברחמים אמן.



חדש! ניתן להשיג את הספר "הדרכה ברורה" - מהדורה רביעית
הספר המומלץ והפרקטי ביותר בנושא אישות, זוגיות וטהרה לבעל ולאשה!
מעל מאה שיעורים נוספים במערכת קול הלשון או במספר: 0733718493