

חיזוק רוחני ורגשי בזמן הקושי והמלחמה

כולל תפילה
ופסוקים לזמן
צרה ומלחמה

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 הקשים?

איך מטפלים במתח וחרדות?

איך מדברים עם הילדים על כך?

אקטואלי, מחזק ואיחוד מאוז

קראו ותחי נפשכם!

מוקדש

לחזרה בתשובה שלימה של כל עם ישראל במהרה
לשמירה והצלחת כל עם ישראל ובפרט לחיילנו היקרים והמסורים הי"ו
לעילוי נשמתם הטהורה של ההרוגים ושרופים על קידוש השם הי"ד
לרפואה שלימה לכל הפצועים והחולים במהרה בתושח"י
להשבת כל השבויים במהרה לביתם
ולגאולה השלימה ברחמים



חדש! ניתן להשיג את הספר "הדרכה ברורה" - מהדורה רביעית

הספר המומלץ והפרקטי ביותר בנושא אישות, זוגיות וטהרה לבעל ולאשה!

כמו כן לרשותכם מעל מאה שיעורים נוספים במערכת קול הלשון או במספר: 0733718493

**למעוניינים: ניתן להשתתף בזיכוי הרבים גדול בהדפסת והפצת חוברות אלו בכל הארץ ללא עלות
עלות הדפסת חוברת 1.40 ₪. כל תרומה תתקבל בברכה להדפסת חוברות נוספות.**

זה שיעור 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 הקשים ביותר שאדם כבר לא יכול לתאר...

כל כך הרבה סיפורים ועדויות מתגלים בכל יום, סיפורים קשים שאנשים יקרים 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 השפוך 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 הקשים שהעיניים נחשפו אליהם, ואיך אפשר לשמור על השלום והאווירה הטובה והרגועה 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 או לאגור 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 חרדניות 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 אויבינו 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 מרבה באהבתה הוא מגלה שהיא בעצמה הופכת 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..."

כידוע חג שמיני עצרת נקרא על כך שאמר הקב"ה: "קִשָּׁה עָלַי פְּרִדְתְּכֶם", וזהו אולי רמז לקושי הפירוד שהיה בעמנו תקופה ארוכה! וביום זה קרה האסון שגרם לאחדות שאין כמותה!

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 עזוב 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 ביקש 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 ללא תקומה, 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 קשים ביותר!!

ובכל שנות הגלות והסבל של עם ישראל הפתרון העיקרי לעולם לא התמקד בחיסול פרעה, המן או היטלר... 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 מההרוגים הקדושים היו עם נשק וניסו להציל את עצמם בכל כוחם, אך כולנו מבינים שיש מנהיג לבירה ו"אם ה' לא ישמור עיר שוא שקד שומר", שום אבטחה ושום נשק בעולם לא יעזור!!

זהו המסר הברור ביותר שהראה לנו הבורא במכה זו!! ועלינו להחדיר זאת לעצמנו ולהאמין בכך בכל כוחנו שהביטחון היחיד שאפשר לסמוך עליו הוא בורא עולם וכל השאר זה גדר השתדלות.

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 בבורא 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" את גדר בתי ישראל וגורמים ל"הרג" של נשמות ו"לשריפה" 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".

חשבונות שמים

אין אנו יודעים חשבונות שמים ומה שבטוח לכל הדעות שכל מה שעושה ה' הכל לטובה, ובמשך כל הדורות מצינו כי חז"ל הק' עוררו את עם ישראל לשוב בתשובה בעת צרה, וכיון שאין לנו כיום נביאים שיאמרו לנו בדיוק "על מה עשה ה' לנו כדבר הזה", אנו משתדלים לשוב בתשובה על כל מעשינו וכל אחד לפי מעשיו.

מכל מקום אם מצינו 'רמזים' בצרה עצמה שיוכלו לסייע לנו בהתעוררות התשובה ודאי שניתן להשתמש

בהם לעורר את עצמנו ולהתחזק במצוות השי"ת.

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"... ומי יודע אם לא 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?!

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

אסור לנו להתרגל למצב

כבר עברו כמה ימים ויש תחושה רגועה יותר... ההרגל עושה את שלו. אך זו טעות!! עם ישראל סובל ימים קשים וכואבים ומתאבל על יותר מ: 1400 הרוגי מלכות!! מעל עשרה ימים עברו ועדיין גופות רבים של אחינו בני ישראל לא זוהו! אנשים נשרפו בחייהם! כמעט לא נשאר מה לקבור מהם ה' ישמור ויציל...

משפחות שלימות שרק לפני כמה ימים שמחו אתנו בחג סוכות, נגדעו מהעולם באכזריות נוראה ואיומה... מעל 5000 פצועים ועשרות מהם במצב קשה נלחמים על חייהם ברגעים אלו... מעל 200 נשמות טהורות של ילדים נשים ומבוגרים נמצאים כרגע בשבי אכזרי ונורא ביותר... 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 קשים ביותר?! אנשים נתקפו בפוסט טראומה שאי אפשר לשכוח... פחד פחדים שאי אפשר לתאר!!! כמה משפחות יקרות לא ישנים בלילה

מרוב סיזיטס ופחדים שראו בעיניים שלהם... נדרש מאתנו חשבון נפש לא רגיל!!

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

זה לא קרה סתם!

כתב הרמב"ם בהלכות תשובה (פ"ג): "עורו יְשָׁנִים מִשְׁנֵיתְכֶם וְנִרְדָּמִים הִקְצִיזוּ מִתְרַדְמֵתְכֶם וְחִפְּשׁוּ בְּמַעֲשֵׂיכֶם וְחִזְרוּ בְּתִשְׁבָּה וְזָכְרוּ בִּנְרָאָכֶם". 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, שנשוב בתשובה שלימה ונתחרט על מעשינו, ורק לאחר מכן נפעל ונרבה במעשים הטובים והנפלאים... ופסוק מפורש אומר "בצר לך ומצאוך כל הדברים האלה באחרית הימים ושבת עד ה' אלוֹקֶיךָ ושמעת בקולו" - ומובא במפרשים כי פסוק זה מדבר על הצרות הקשות שיהיו באחרית הימים שכל מטרתם תהיה לשוב אל ה' ולשמוע בקולו.

לא להתבלבל!

כתב הרמב"ם בהלכות תענית (פ"א) "בזמן שתבוא צרה ויזעקו עליה ויריעו, ידעו הכל שבגלל מעשיהם הרעים הורע להם... 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 נקרי, הרי זו דרך אכזריות... ותוסיף הצרה צרות אחרות".

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

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 הסתדר... 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 תקוה ולא להישבר לעולם אך מאידך אנו לא יכולים להתעלם מעיקר מה שהקב"ה חפץ בזמנים אלו, ולא כל דבר נחשב לקטרוג ח"ו.

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

אנחנו אומרים בוידוי 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 ויקרים, ולפספס את עיקר מה שהקב"ה חפץ מאתנו... שזה לשוב אליו כל אחד לפי מעשיו!

לכך נתן לנו הבורא את גדולי ישראל בכל הדורות שיעירו ויעוררו אותנו לחפש ולחקור דרכינו ולהתחרט.

אם זה על ביטול התורה הקדושה שמחזיקה את העולם, אם זה על שנאת חנם שגרמה לחורבן הבית, אם זה על חוסר בצניעות שמסלק את הקב"ה מכל מקום, אם זה על פלאפונים פרוצים הגורמים 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 בפנה... 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!

אדם מחליט להתגבר כארי בבוקר, לקרוא קריאת שמע בזמנה, להתפלל במניין, להניח תפילין כראוי, לברך ברכת המזון בכוונה, ולעבוד על המידות במשך היום! אשריו!!

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 העניינים, מה קורה בלימוד תורה ובדברים שהשם יתברך דורש מהם ורק מהם!! בחוץ האדם משווק 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 ולעובדו 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".

מה שאתה או את אוהבים ומחוברים תקריבו לי!!

הסוד שלא כולם ידעו

דור המבול לא זכה לשוב בתשובה! מדוע? כותב האוה"ח הק' (ו, יג) משום שהקב"ה לא גילה להם את הסוד שאפשר לשוב בתשובה, הוא ידע שהם לא יצלו זאת, ולכן נחתם גזר דינם!! אשרינו שזכינו לדעת את הסוד הנפלא של התשובה!

הקב"ה הוא "ארך אפיים ורב חסד", מצד שני "האומר הקב"ה ותרן יוותרו מעי" 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!

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 מעשיו... על מידותיו... 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.

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!! (ע"ע אוה"ח דברים ד, ל).

הנה תראו כמה הרהורי תשובה היו בימים האלה, כמה אנשים שהיו רחוקים מאוד מאוד... התקרבו ברגע... זה המטרה של בורא עולם!! וכל הישועות והגאולה תלויה בתשובה, ועלינו להתפלל שנזכה לשוב בדרך של רחמים ואהבה ולא ח"ו ביסורים וצער...

הנה כותב הנביא במה תלוי חזרת השבויים: **"פִּי בְשׁוּבְכֶם עַל ה'** [כשתחזרו בתשובה אז] **אֶחֱיָכֶם וּבְנֵיכֶם [יהיו] לְרַחֲמִים לְפָנַי שׁוּבֵיהֶם וְלָשׁוּב לְאַרְץ הָאֵת, כִּי חֲנֹנִן וְרַחוּם ה'** אֶלְקֵיכֶם וְלֹא יִסִּיר פָּנָיו מִכֶּם אִם תָּשׁוּבוּ אֵלָיו" (ד"ה ב. ל).

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 מעבר להסתרה 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 אחד גדול כמו שהוכיח לנו הבורא.

זה לא סותר שעלינו לעודד את חיילנו היקרים מפז ולהתפלל בכל כוחנו לשלוםם 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 ומכל המצב בהווה ובעתיד...

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 שאין 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!!

בין מי שחושב שהמצב העולמי מתחמם מיום ליום לבין מי שחושב שהקב"ה בעצמו מחמם את המצב העולמי.

זה אולי קשה לחשיבה... אבל אין ברירה!! השם יתברך הוכיח לנו כי אין עוד מלבדו!! שום תושב מהעוטף כבר לא מסתמך על גדר המערכת "המהוללת" בגבול עזה...

לקב"ה יש מטרות טובות... הוא יודע שרק במצבים קשים מתגלה היופי של היהודי... רק כך נזעק אליו בכל כוחנו, וכולנו תפילה שגם "ראשי הביטחון" יבינו את המסר וירכינו ראש להזכיר את שם ה' בפיהם...

פעמיים מובא 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 בעולם הזה!

רוח אלוקים מרחפת

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, פחד לילה, חץ יעוף יומם - טילים, קטב - שמות של שדים שמזיקים, צינה, נגעים, נחשים, פגיעת אבנים, רבבות מתים... 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 כדי 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 ואפלטתו"... 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!

עזרה ראשונה

הרב דסלר זצ"ל (מ"מ א עמ' 30) כתב כי בזמנים של מלחמה אין לנו פנאי לעסוק בדרגות התשובה אלא צריך קיצור דרך לעשיית התשובה מעין עזרה ראשונה.

לכך הרב מציע להתמקד בארבעה דרכים עיקריות:
א. לימוד התורה - התורה מגינה ומצילה את האדם מיצר הרע ומשאר מרעין בישין, ולכן יתחזק ויקבע זמן ללימוד תורה.
ב. ללמוד מוסר ואמונה על ידי קריאת ספרים או שמיעת שיעורים מחזקים באופן קבוע.
ג. להתרגל בשבירת הרצון - והיינו לעשות כמה דברים ביום נגד הרצון שלנו, כגון להתגבר כמה רגעים לפני האוכל או לשתוק כמה רגעים לפני שמדבר.
ד. להרבות במעשי חסד כמו שאנו רואים בעת הזו בעם ישראל.

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

תשובה ותפילה

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

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

לא להתייאש

מובא בחז"ל הקדושים כי ביציאת מצרים לא זכו כולם להיגאל, מיליונים רבים מעם ישראל לא זכו להיגאל, וזאת משום "שנתיאשו מן הגאולה". (רא"ש עה"ת).

הם לא הצליחו להאמין שהם יצאו מהצרות וקושי השעבוד הנורא שהם חוו, וברוך השם היום עם ישראל חזק ומיוחד, ואף בתוך כל הכאב הנורא השוכן בקרבנו, איננו מתייאשים ומתחזקים יותר להאמין שזה סימן לגאולה, וכל צרה וקושי מפיח בנו תקוה שהנה זה בא!

רבי נחמן החדיר בספריו הקדושים: אין יאוש בעולם! רק להאמין בבורא שבקרוב ממש נזכה לגאולה, וככל שאדם יאמין יותר כך הוא יזכה לגאולה השלימה, "יהי חסדך ה' עלינו כאשר יחלנו לך" - החסדים של הבורא מקיפים את האדם בהתאם לאמונה שהוא מייחל להם!

לא יאומן איך אנשים שהיו רחוקים מתורה ומצוות, ויושבים בימים אלו באבלות על יקיריהם שעלו בקדושה השמימה, והם הם מחזקים את העם שבא לנחם! הם מדברים על הבורא עולם, על האמונה והגאולה הקרובה. זו עדות על הגנים החזקים שיש לנו מאבותינו הקדושים, על האהבת ה' המסותרת והחיבור הטבעי שיש בליבו של היהודי, זו עדות שהקב"ה אמת ותורתו אמת ועם ישראל אמת!! (תניא יט).

נכון ונאמין בכל כוחנו באומרנו בתפילה: "ומביא גואל לבני בניהם" ונזכה במהרה לגאולה השלימה.

צדקה תציל ממות

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

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.

לכן עלינו לזעוק בכל כוחנו צעקה גדולה, צעקה המבקשת על כל ישועת עם ישראל, על גאולת עולם ומשיח עכשיו - לא רק בשבילנו אלא בעיקר על כבוד ה', שידעו כולם שהכח והממשלה לחי העולמים!

"שערי דמעות לא ננעלו", אדם מרגיש צער ורצון לבכות על המצב, שיבכה! כתב הרשב"י בזוהר הק' (שמות יב). כי כל דמעה מקרבת אותנו יותר לגאולה השלימה.

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 להתייאש 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 בורא עולם בשלום בהשקט ובבטחה, וכמו שכתוב בתורה "השם ילחם לכם ואתם תחרישון", תחרישון זה לשון תפילה, אם נעסוק בתפילה בכל ליבנו, השי"ת יעשה לנו את כל העבודה ויאבד ויכה את כל הקמים עלינו לרעה.

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

תהלים נגד טילים

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 מחדיר 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", ונוכחנו לראות איך תוך כמה שעות ספורות של הסתר פנים קרה חורבן ואסון קשה, אם כך כמה עלינו להודות לבורא עולם על הניסים שבכל עת.

תודה זה מלשון הודאה ולשון וידוי. לכן מלבד החשיבות

של אמירת "מזמור לתודה", עלינו להתרגל להודות במילים פשוטות ובכל לשון בפרט בזמנים הקשים כמו שאמר דוד המלך "זבח לאלוקים תודה", לפעמים צריך לזבוח את התודה כמו קרבן, וזו העדות והחיזוק של האמונה.

עלינו לשבח לאדון הכל

כתב מרן החיד"א (מ"ב סי' קלב) בשם רב האי גאון כי תפילת עלינו לשבח גדולה ונוראה עד מאוד והיא עולה על כל השבחות שבעולם, ומובא בספר סדר היום כי תפילה זו מסוגלת לכל צרה וצוקה שלא תבוא.

ולכן כתב בשו"ע (סי' קלב) להיזהר לאומרה בכוונה, וביאר המשנה ברורה ע"פ חז"ל: "כי כל צבא השמים שומעים, והקב"ה עומד עם פמליא של מעלה וכולם עונים ואומרים אשרי העם שככה לו אשרי העם שה' אלוך".

כמה לא נעים מבורא עולם שלפעמים דווקא תפילה זו נאמרת באקראי ובחוסר כוונה פשוטה, לכך נוכל לקבל על עצמנו לעצור לשתי דקות ולאומרה מילה במילה לכבוד השם יתברך, ועצה טובה לאומרה מתוך הסידור.

המתבונן בתפילה זו יגלה כמה שבח וגדולה לבורא טמונים בתפילה זו וכמה שמחה גדולה לבורא לשמוע את בניו היקרים עוצרים את חייהם כדי לשבח לבוראם.

חיזוק בברכות

דוד המלך ע"ה חידש את תקנת משה רבינו לברך מאה ברכות ביום וכן פסק מרן השו"ע (או"ח סי' מו), וזאת משום המגפה הגדולה שהיתה בימיו שהיו מתים מאה אנשים ביום, ובזכות הברכות נעצרה המגפה.

מבאר הרב פינקוס ע"ה - כאשר יש צרה על עם ישראל, זו סימן להסתר פנים, כביכול לריחוק של עם ישראל מהבורא, וכדי לחבר בין הריחוק צריך לדבר! הדיבור יוצר קשר!

ולכן תיקן דוד המלך לברך מאה ברכות ביום, בכך הוא

יצר לעם ישראל מאה פגישות עם בורא עולם ביום, וכאשר חזר הקשר חזרה הארת פנים ונעצרה המגפה.

מלבד ההשתדלות להגיע למאה ברכות ביום, נשים לב להתחזק באמירתם וכוונתם, כמו שאמרו חז"ל לחלק את הברכה לשלושה חלקים, וכן לקדש את שם השם ולאומרה בקול רם ולזכות אחרים בעניית אמן.

לימוד תורה וחיזוק בישיבות ובכוללים

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

אשריהם ישראל שבכל מקום יש מרכזי תורה ולימוד, חברות 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 לומדי התורה היקרים אשר יושבים בעורף ועוסקים בתורה ובזכותם העולם עומד, כל רגע של לימוד תורה נותן כח ועוצמה לעם ישראל ומפיל את אויביו לפניו, 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 ועם ישראל חייבים את כוח התורה שלנו!!

עולם חסד יבנה

הרשעים הללו הרגו וטבחו ללא שום הבדלה בין אנשים, בכך התגלה לנו עד כמה אנו עם אחד! הנה עם ישראל מתגלה 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 ניצול מחבלי משיח וממלחמת גוג ומגוג. וכן אמרו (שם קיט) העונה אמן יהא שמיא רבא בכל כוחו

קורעין לו גזר דין של 70 שנה.

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... היה שם אחד שנשאר ללמוד... ואמר לנו כשחזרנו: למה יצאתם? תורה מגנא ומצלא...

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.

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 ליזהר ולעשות את ההשתדלות... ולא לסמוך על כל מיני השערות וסיכונים.

היכן שהנזק מצוי יותר יש ליזהר יותר

הרמח"ל בהמשך כותב, שהכלל להבחין מתי יש להיזהר

יותר ומתי פחות, זה לפי השכיחות של הנזק. איפה שהנזק מצוי יותר צריך ליזהר 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 ובזהירות 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 יוהרא ולזות שפתיים... למה להיות שונה? אם אתה יושב לבד, תבטח בה'... אבל זה לא נראה טוב להפגין ליד כולם שאתה רבי זושא של הדור... (עי' אר"ח לרא"ש נה).

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 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... כמה נזק אפשר לגרום לילדים באדישות הזו!?

את הילדים הקטנים והבוגרים יותר.

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,

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

לצערנו שמענו על אשה שבליט 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.

הלכה למעשה

אין ספק שלכל טיל יש כתובת אך עלינו לעשות את ההשתדלות לשמור על עצמנו ולהישמע לכללי הבטיחות, ובליבנו נישא תפילה ואמונה בבורא עולם שיצילנו מכל פגע ומשחית והבוטח בה' חסד יסובבנו.

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 קשים, 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

וכן ייטב לנו אם נעשה זאת עם עצמנו.

עצם זה שאדם מדבר על מה שעובר לו בראש... זה כבר מרגיע אותנו, זה מחזיר אותנו 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 תמיד 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 וכאבו, 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 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.

כשם שהמתח והלחץ הנפשי משפיע על קצב נשימות הגוף וזרימת הדם בגוף, כך לשליטה על קצב הנשימה יש השפעה ישירה על המצב הנפשי של האדם.

ניתן לשבת או לעמוד ולנשום לאט ועמוק אל הבטן ובד בבד למתוח את איברי הגוף בהרפיה ושחרור, השליטה על קצב הנשימה בשילוב מתיחות הגוף מסייעים לרוגע.

כמו כן ניתן לתרגל נשימה 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 קשים והחרדה מכך

מה קורה אם אדם כבר נחשף למראות קשים 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 ינעל את הדלת ויחשוש מכל רעש מוזר, כי רגש לא מודד מרחק וסיכונים אלא הוא חי את מה שהוא רואה.

הסכנה בצפיית קשות

זו הסכנה הגדולה שיש 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 לזכור דבר חשוב, הלב שלנו לא יודע מה זה שלוה 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 הקשים... הם מצליחים לחזור מהר לשיגרה ומאידך לא להתעלם מצרת עם ישראל והתפילה עליהם.

לכן חשוב להזהיר אורחים או שכנים או משפחה שבאה לבקר, לא לחשוף את הילדים לכל מיני אמצעי מדיה וחדשות באופן כללי ובודאי לא בעת הזו, אך כאמור יש לשים לב שאיננו מתעלמים מההשתתפות עם עם ישראל.

עצה נוספת: להסיח דעת!

הסחת דעת היא לא כפתור... אלא היא כמו כדור המשחק 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 עשר עשרים דקות הוא מרגיש טוב יותר... וזה בדוק 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

דוגמאות להסחת דעת

זה יכול להיות על ידי פעילות גופנית, כאשר אדם נמצא בחרדה, הגוף משותק, 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.

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 דלק חיובי הוא חושב חיובי... תחשוב טוב יהיה טוב.

מוזיקה, ריקודים ומחזאות כף

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

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

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

לכן עלינו לשמח על ידי ניגונים ומחזאות כף וריקודים, למתק את הדינים ולהרבות שמחה וחיוכים בזמן הזה לא מתוך התעלמות ח"ו מהמצב אלא מתוך אמונה ותקוה בבורא יתברך שלאחר שהתחרטנו על מעשינו ושבנו בתשובה הוא בודאי שמח ורוצה את מעשינו.

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

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

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 שזו מטרתם הגדולה של אויבינו לעשות טרור ושיבוש התודעה בקרב כולם.

ראה נא בעניינינו

בשו"ע (תקע"ד, ה) נפסק כי בזמן שישראל שרויים בצער כל המצער עצמו עימם, זוכה ורואה בנחמתם, ואילו כל הפורש מן הציבור אינו רואה בנחמתם!

יש כאלה השמחים: "איזה יופי, אין לימודים מחר"... או גרוע מכך: "איזה יופי יש אזעקה, מחר אין עבודה"... מצד שני למרות החזרה לשיגרה במובן מסוים, אסור לנו להרפות מלהתחזק בתפילות על עם ישראל, וכמו שעשה משה רבינו בעת המלחמה שציער עצמו וישב על אבן במקום לשבת על כרית, גם אנו נשתדל לזכור בכל תפילה להקדיש ולפרט יותר על צרת עמו ישראל.

כידוע המצב בדרום ובצפון לא שקט בכלל, ורבים מעם ישראל גלו מבתיהם בימים אלו למקומות מחסה, ואף בערי המרכז מרגישים מידי פעם את המצב הקשה, ולכן עלינו לבטוח בבוראנו ולהתחזק בתפילתנו.

ישנם עשרות אלפי חיילים ואנשי ביטחון יקרים המשתדלים למסור את נפשם יום ולילה לשמור על עם ישראל, ולומדי התורה היקרים מחויבים להתחזק בלימוד והתמדת התורה הקדושה, ולזעוק ולהתפלל לשומר ישראל שישמור על כולם ויפלו אויבינו תחתיהם בניצחון גדול, וישובו לביתם בריאים ושלמים ושמחים בבורא יתברך שהוא ורק הוא נתן להם כח לעשות חיל.

וכן עלינו לזעוק לבורא עולם בכל תפילה על כל אלפי החולים והפצועים בתוך שאר חולי ישראל שיקומו ממיטת חוליים לחיים טובים ולשלום.

וכן לכל השבויים אשר רבים מהם נשים וילדים ומבוגרים העוברים עינויים קשים ומרים שאי אפשר לתארם, וליבנו צריך לזעוק ולהתחנן לבורא עולם שיאמר לצרותינו דיי!! וישיב את כולם לביתם במהרה, ויגאלנו גאולה שלימה בקרוב.

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.

הנה עוד רק השבוע ראינו בחוש איך התקיים בהם "חרבם תבוא בליבם וקשתותם תשברנה". טיל שהיה מלא בטונות של חומר נפץ עלה לשמים עשה סיבוב וחזר ישירות אליהם בדרך פלא ונס! כן ירבה! אלו טעימות ודרישות שלום של הבורא עולם שבתוך כל החושך מראה לנו אורות גדולים ובע"ה - כימי צאתנו ממצרים עוד יראנו נפלאות גדולות.

עלינו לומר מזמור לתודה מכל הלב והנשמה... ובתוך כל החושך הזה לחייך ולראות את האור והחסד של השם יתברך, כי אם "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 קידוש השם - שאפילו היה רשע כירבעם בן נבט ומת על קידוש השם, זוכה מיד לעולם הבא ואין מעלה כמעלתם של הרוגי מלכות, כל שכן

יהודים יקרים אלו שבודאי ברגעים האחרונים הרהרו תשובה שלימה ומתו מתוך תשובה ודבקות עצומה בבורא... כמה מעלתם גבוהה וקדושה.

עצה נוספת: להתחזק באמונה ותקוה

כתב רבינו יונה (ש"ת ג, לב) על הפסוק "כי תצא למלחמה... וראית סוס ורכב עם רב ממך לא תירא מהם!" הוזהרנו בזה שאם יראה האדם כי צרה קרובה תהיה ישועת ה' בלבבו ויבטח עליה. כלומר יש לנו מצוה במצבים של מלחמה גדולה וצרה קרובה, לא לירא ולבטוח בבורא עולם.

אם נשאל שאלה פשוטה: למה הקב"ה לא יכול למנוע מראש את המלחמות והצרות האלה ולא נצטרך להתמודד עם כל הקושי הזה?

התשובה היא פשוטה יותר: כל מטרת המלחמה נועדה לחזק בנו את הבטחון והאמונה, כל קושי השעבוד והצרה נועד ליצור בנו כלי קיבול ורצון גדול לאמונה ובטחון לקראת ביאת משיחנו.

לכן עלינו לקוות לבורא פעם אחר פעם ולחזק את עצמנו בתקוה הזו בשיא הכח, כמו שאנו אומרים בתפילה "קוה אל ה' חזק ויאמץ ליבך וקוה אל ה'".

איפה אלוקים היה בשואה?

על שאלה זו כבר ענה החכם את התשובה הפשוטה: איפה אלוקים היה? בשואה!

אין לך השגחה פרטית יותר ממה שעם ישראל עבר בימים אלו. איך יתכן שהחיות אדם הללו הורגים והורגים ופתאום מחליטים לדלג ולא להרוג? איך נתנו לשבויים שכבר עברו את הרצועה לחזור ברגל לביתם? מדוע מחבלים נכנסים לעיר נתיבות ומחליטים לעשות פרסה ולצאת? איך אנשים הצילו את עצמם מול עיניהם של צמאי הדם? איך כל זה קרה בכמה שעות?

אין תשובה ברורה יותר מכך שיש מנהיג ומשגיח לבירה, והוא המושך בחוטים ואין עוד מלבדו!

כל כך הרבה סיפורים מתגלים מיום ליום, סיפורים שאין להם שום הסבר הגיוני מלבד דרכי השם יתברך!

מובא בחז"ל כי עיקר הצער שיש לאדם מהיסורים הוא מחמת שאין לו דעת להביט אל כל הטוב ולראות את כל התמונה, ובודאי אם היה מסתכל על התכלית כולה היה רואה ביסורים טובות גדולות. (ליקו"ע סבלנות, דע"ת ז).

תהיה מלחמה או לא?

גם אם ח"ו המצב ילך ויחמיר מהצפון ומהדרום ומכל מקום בעולם כמתואר בדברי חז"ל, יש לנו לבטוח על אבא שלנו!! הוא הרי אתנו בצרה! והוא בעצמו מנהל את המערכה, וכל מחשבותיו איך להיטיב לנו כמה שיותר.

אשרינו שזכינו להיות יהודים!! מה היינו עושים בלי האמונה? מה היינו עושים בלי הבורא עולם?!

נכון אנחנו לא מבינים תמיד מה בדיוק לטובתנו, ולמה דברים קורים בצורה כזו, אך במקרים אלו עלינו להשתמש במידת התמימות עליה נאמר: "תמים תהיה עם ה' אלוֹקֶיךָ"... יש לנו את התורה ואת חז"ל הקדושים ועליהם אנו בטוחים שכל דבריהם אמת וקיים לעד!

אנו מאמינים באמונה שלימה שהוא עשה עושה ויעשה לכל המעשים, והקב"ה "אל נקמות" לא יוותר עד שינקום נקמת דם עבדיו השפוף, אך לבינתיים העבודה שלנו היא לגלות את כבודו בעולם בכל מצב ובכל זמן, ולבקש את פניו תמיד עד שיקויים בנו דברי מלאכי: **"פְּתָאֵם יְבוֹא אֶל הַיְכָלֹ הָאֶדוֹן אֲשֶׁר אִתָּם מְבַקְשִׁים"**.

מי לחרב ומי לרעב

בתפילת מוסף של ראש השנה אמרנו: "ועל המדינות בו יאמר מי לחרב ומי לרעב... ובריות בו יפקדו לחיים ולמוות"... מילים המרעידות כל לב... אך מיד לאחר מכן אמרנו: "אשרי מי שלא ישכחך וכן אדם יתאמץ בך" - מאושר הוא מי שלא שוכח את הבורא עולם, ומאושר הוא מי שמתאמץ לזכור שכל מה שקורה זה רק הוא!! שכל מה שה' עושה זה לטובה!!

המצב מתחמם... יכולה להיות מלחמה ח"ו, יכולים להיות אסונות ח"ו, אומרים לנו חז"ל הקדושים כי הגלגל הצלה של האדם זה להתאמץ בפרט בשעות הקשות לזכור שזה אבא שלנו אחראי על כך ו-ה-כ-ל לטובה!!!

וכך נהג אברהם אבינו ועמד בעשרה ניסיונות קשים ביותר והוכיח את אהבתו הגדולה לבורא עולם!

אללה אכבר

הרשעים הארורים הללו בכל מעשה ופעולת רצח צועקים "אללה אכבר" - אלוֹקִים הגדול, ואף שאין להם טיפת מושג בקדושת האלוֹקִים זו צעקתם!

כמה אנחנו "העם הנבחר" שם שמים צריך להיות שגור בפינו לזעוק בכל יום "אלוֹקִינוּ הגדול"!

בכל ברכה אנו אומרים "אלוֹקִינוּ" משום שהאלוֹקִים הוא שלנו! אלוֹקִים הוא אבא שלנו! הוא בחר בנו מכל העמים להיות לעם סגולה, איך לא נבטח בו ונסמוך עליו. חז"ל תקנו לנו לומר בכל יום: "אמת אלוֹקִי עולם מלכנו, צור יעקב מגן ישענו... אמת שאתה הוא אדון לעמך ומלך גיבור לריב ריבם... אמת ממצרים גאלתנו"... וזאת כדי להחדיר בנו שמבלעדיו אין לנו מלך עוזר ומושיע.

האמנתי כי אדבר

על יוסף הצדיק נאמר שהיה מצליח בכל דרכיו! מדוע? מבאר רש"י הקדוש: **שם שמים היה שגור בפיו!**

תארו לעצמכם את יוסף הצדיק נער צדיק שנמצא בעזה של פעם - מצרים עיר הטומאה, מלא בכישופים, בזנות, בפחדים, בבית סוהר... היום אדם כזה בודאי היה צריך טיפול פסיכיאטרי או היה נחשב לעברייך לא פשוט... אבל יוסף הצדיק הפך להיות מלך!!

וסוד הצלחתו הוא הבטחון שלו בבורא עולם אף במצבים הקשים. כמה עלינו ללמוד מיוסף הצדיק לצרות והקשיים שלנו, ולהתרגל ששם שמים יהיה שגור בפינו עד שנזכה לחוש את הבורא כמו שאמר דוד המלך "האמנתי כי אדבר" - הדיבור מחזק את האמונה.

עצה נוספת: אין עוד מלבדו

ידועים דבריו הנפלאים של הנפש החיים (ש"ג פי"ב) להסיר ולבטל כל דינים שלא יוכלו לשלוט באדם ולא לעשות בו רושם כלל יתכן ע"י שהאדם קובע בליבו ומחזק ואומר לעצמו בשפה ברורה: "הלא ה' הוא האלוקים האמיתי ואין עוד מלבדו יתברך שום כח בעולם", ויחדיר לעצמו שאין עוד מלבדו כלל וכלל עד שיבין שאין בכלל עולם אלא הכל זה רק אלוקותו ושליטתו של הבורא יתברך. וזו סגולה בדוקה ומנוסה להינצל מכל פחד וחרדה. (ע"ע מ"מ ב עמ' קצה).

חיזוק האמונה רק בעולם הזה

כתב המהר"ל (נ' האמונה פ"ב) כפי רמת האמונה שאדם מאמין כאן בעוה"ז כך יזכה לה בעוה"ב, מי שהתחזק להאמין בעוה"ז 60%, באותה מידה הוא יזכה להאמין לנצח נצחים!! אנו בעולם זמני, בפרוזדור קצר שאמור להכין אותנו לעוה"ב הנצחי וכל זמן שהנר דולק ויש ניסיונות, עלינו לנצל ולחזק את אמונתנו בבוראנו.

עצה נוספת: דרך הבעל שם טוב

יש האומרים "לא לפחד", מצד שני הפחד קיים! אז מה עושים? התשובה היא להשתמש ברגש הפחד לעבודת השם, ולבקש מהשם יתברך שיזכה אותנו להעלות את הפחד הזה לפחד מהשם יתברך, ליראת שמים אמיתית, וזאת מנקודת הנחה ברורה שאין לנו כוח לשלוט על הפחד ללא הרחמים של ה' עלינו, ואם אכן האדם מוצא את עצמו רגוע, זה בודאי רחמי השי"ת עליו שמרחם עליו ונותן לו רוגע ובטחה. כך זוכה האדם לשכך את פחדיו וגם לנווט אותם 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... דבר שיכול לגרום לחוסר שלום בבית המשליך ישירות על בטחון הילדים.

לכן חשוב מאוד להשתדל בימים אלו להכיל ולהבין אחד

את השני, פחות לכעוס ויותר לדון לכף זכות, ולעשות הכל שישכון השלום בבית.

אין ספק כי המצב מבלבל מאוד אבל חייבים להישאר כמה שיותר שפויים ולהרים את הראש מחוץ למים... לקבוע שעת איכות לשיחה ודיבור אחד עם השני, להקשיב, להבין ולשמח אחד את השני.

לפעמים משהו מתוק או מיוחד שהבעל קונה ומפתיע את אשתו בימים אלו, יכול לנסוך בה כוחות ושמחה להתחזק ולהשפיע מטובה בביתה.

כמו כן אפשר לשים מוזיקה טובה, לאכול דברים מתוקים וטעימים, ולהשרות אווירה טובה ומיוחדת שתשפיע על כולם לטובה.

כל אלו עצות טובות שיכולות לסייע להורים עצמם לחזק ולהרגיע את עצמם בימים אלו, ומתוך זה יוכלו לחזק ולשמח 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 משהו ומקבלים כוחות, זה לא גורע מציבות 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, אפשר לעבור לילדים.

כמו שאמרנו חשוב לשמור על שיגרה, על שעות אכילה ושינה... לשדר משפטים חיוביים וטובים, לשים מוזיקה ואווירה טובה בבית...

לא כדאי לוותר על דברים רק בגלל המצב, זה משדר

חולשה לילדים ולפעמים גם הפקרות. הילד צריך גבולות ברורים וטובים גם במצבים כאלה, ולכן אף שיש להקל יותר את האווירה אך יש לשים לב שאנו לא מאבדים דברים אחרים, כגון: סדר בבית, שיעורי בית, לימודים וקשר עם המורים והמורות.

וכמובן לגייס את הילדים - תינוקות של בית רבן שגדולה תפילתם אצל הבורא יתברך מאוד - לקריאת תהלים ומבצעים קדושים 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 שאשתו בכתה ליד הילדים על המצב... אז 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 בהינף יד, זה יכול ליצור נתק וחוסר אמון ביניהם לבין ההורים ולגרום להם לספק את סקרנותם במקומות לא טובים...

עלינו להסביר בצורה טובה ובריא... 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 עזבתך וברחמים גדולים אקבצך"** - בגאולה הקרובה נראה כי כל הגלות היתה כמו רגע קטן לעומת הרחמים הרבים שיהיו 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: "המה 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", "תפול עליהם אימתה ופחד בגדול זרועך ידמו כאבן".

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

תפילה לשעת צרה ולזמן מלחמה

לְמוֹנָצֵחַ מִזְמוֹר לְדָוִד: יַעֲנֵה יְהוָה בְּיוֹם צָרָה, יִשְׁגָּבֶךָ שֵׁם אֱלֹהֵי יַעֲקֹב: יִשְׁלַח עֲזָרָה מִקֹּדֶשׁ וּמִצִּיּוֹן יִסְעֶדֶךָ: יִזְכֹּר כָּל מִנְחֹתֶיךָ וְעוֹלֹתֶיךָ יִדְשָׁנָה סֵלָה: יִתֵּן לָךְ כִּלְבָבָךְ וְכָל עֲצָתְךָ יִמְלֵא: נִרְנָנָה בִּישׁוּעָתְךָ וּבִשְׁם אֱלֹהֵינוּ נִדְגֵל יִמְלֵא יְהוָה כָּל מִשְׁאֲלוֹתֶיךָ: עֲתָה יִדְעֵתִי כִי הוֹשִׁיעַ יְהוָה מִשִּׁיחוֹ יַעֲנֵהוּ מִשְׁמִי קִדְשׁוֹ בְּגִבּוֹרוֹת יִשַׁע יְמִינוֹ: אֵלֶּה בְּרֻכָּב וְאֵלֶּה בְּסוּסִים וְאֵנַחֲנוּ בִשְׁם יְהוָה אֱלֹהֵינוּ נִזְכִּיר: הִמָּה כָרְעוּ וְנִפְּלוּ וְאֵנַחֲנוּ קָמְנוּ וְנִתְעוֹדָד יְהוָה הוֹשִׁיעָה הַמֶּלֶךְ יַעֲנֵנוּ בְּיוֹם קָרָאנוּ:

יְהִי רָצוֹן מִלְפָּנֶיךָ יְיָ אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, אֲבִיר יַעֲקֹב, קְדוֹשׁ יִשְׂרָאֵל, שֶׁבְּסִגְלוֹת קִרְיַת הַמִּזְמוֹר הַזֶּה, תִּתְמַלֵּא רַחֲמִים עַל כָּל יִשְׂרָאֵל יוֹשְׁבֵי הָעִיר הַזֹּאת (יאמר שם העיר), וְתִשְׁמְרֵנוּ מִיַּד אוֹיְבֵינוּ וְכָל הַקָּמִים עָלֵינוּ. וְתִצְלִינוּ מִרָעָה וּמִרָעָב וּמִשָּׂבִי וּמִבִּיזָה וּמִכָּל פֶּחַד וּמִכָּל צָעַר, וְתִכְנֹיעַ וְתִשְׁפִּיל אֶת כָּל אוֹיְבֵינוּ, תִּפֹּל עֲלֵיהֶם אִימָתָה וּפֶחַד (יכוין בשם: תעאו) בְּגִדְלֵי זְרוּעֶךָ יִדְמוּ כָאֶבֶן. וְכֵשֶׁם שֶׁעֲנִית לִיעֲקֹב בְּבֵית אֵל כְּשֶׁאָמַר וְאֶעֱשֶׂה שֵׁם מִזְבֵּחַ לֹאֵל הָעוֹנָה אוֹתִי בְּיוֹם צָרָתִי, וְכֵן דָּוִד הַמֶּלֶךְ עָלָיו הַשְּׁלוֹם הָיָה מִתְפַּלֵּל כְּשֶׁהָיָה יוֹאֵב בַּמִּלְחָמָה, יַעֲנֵה יְיָ בְּיוֹם צָרָה יִשְׁגָּבֶךָ שֵׁם אֱלֹהֵי יַעֲקֹב, הוּא הַשֵּׁם שֶׁאָמַר יַעֲקֹב אֲבִינוּ עָלָיו הַשְּׁלוֹם לֹאֵל הָעוֹנָה אוֹתִי בְּיוֹם צָרָתִי, בִּשְׁם הַזֶּה אֶקְרָא אֵלַי (יכוון במחשבה: אהיה יְהוָה אֲדֹנִי) יַעֲנֵנוּ בְּיוֹם קָרָאנוּ. וְזִכּוֹת הַשְּׁמוֹת הַיוֹצֵאִים מִהַמִּזְמוֹר הַזֶּה, וְנִקְדוּתֵי וְנִיבּוּתֵי וְאוֹתִיּוֹתֵי וְטַעֲמֵי, יִגְן עָלֵינוּ וְעַל כָּל יִשְׂרָאֵל יוֹשְׁבֵי הָעִיר הַזֹּאת (יאמר את שם העיר). לְהַכְרִית כָּל הַחוֹחִים וְהַקּוֹצִים הַסּוֹבְבִים אֶת הַשּׁוֹשְׁנָה הָעֲלִיוֹנָה:

אֲנֵא מֶלֶךְ רַחוּם וְחַנוּן, פְּדֵה אֶת בְּנֵי יַעֲקֹב מִחֲמָה, וְהַפֵּר תִּפְרַר עֲצַת כָּל הַקָּמִים עָלֵינוּ. יְהִיו נֶגֶד פָּנֶיךָ צְרוּתֵינוּ, וְרֵאֵה בְּעֵינֵינוּ וְרִיבָה רִיבֵנוּ, וְיִדְעוּ כָּל הַגּוֹיִם כִּי אַתָּה קְדוֹשׁ יִשְׂרָאֵל. זְכוֹר נָא בְּנֵיךָ עֲנִיִּים וְאֲבִיוֹנִים מִצָּפִים לִישׁוּעָתְךָ כָּל הַיָּמִים. אֲבִינוּ מִלְכֵנוּ, יִכְבָּשׁוּ רַחֲמֶיךָ אֶת כַּעֲסֶךָ, וְיִגּוּלוּ רַחֲמֶיךָ עַל מִדּוֹתֶיךָ. חֵי וְקַיִם, עֲשֵׂה לָנוּ נִסִּים וְנִפְלְאוֹת בִּשְׁם אֲדֹנֵי צָבָאוֹת, לְנֹצֵחַ בּוֹ אוֹיְבֶיךָ, וּבִשְׁם אֱלֹהִים צָבָאוֹת וּבִשְׁם אֵל שִׁדֵּי צִדִּיק יִסּוּד עוֹלָם, לְשִׁמּוֹר כָּל יִשְׂרָאֵל וּבִפְרֹט יוֹשְׁבֵי הָעִיר הַזֹּאת (יאמר את שם העיר). בִּשְׁם אֱהִיָּה כֹתֵר וּבִשְׁם הוֹיָה תִּפְאָרֶת וּבִשְׁם אֲדֹנֵי הַיִּכָּל קְדוֹשׁ תִּשְׁגָּבֵנוּ וְתוֹשִׁיעֵנוּ, וְעֲמִדוֹ מְלִיצִי יוֹשֵׁר לְהַכְנִים תִּפְלִתֵינוּ לְפָנֶיךָ לְמַעַן רַחֲמִים הַמְרוֹבִּים, כְּדִכְתִּיב: כִּי אֵל רַחוּם יְיָ אֱלֹהֶיךָ לֹא יִרְפֶּךָ וְלֹא יִשְׁחִיתֶךָ וְלֹא יִשְׁכַּח אֶת בְּרִית אֲבוֹתֶיךָ אֲשֶׁר נִשְׁבַּע לָהֶם. עֲשֵׂה לְמַעַן שְׁמֶךָ, עֲשֵׂה לְמַעַן יְמִינְךָ, עֲשֵׂה לְמַעַן תוֹרָתְךָ, עֲשֵׂה לְמַעַן קְדוּשָׁתְךָ, לְמַעַן יִחַלְצוּן יְדִידֶךָ הוֹשִׁיעָה יְמִינְךָ וְעֲנֵנִי. יְהִיו לְרָצוֹן אֲמָרֵי פִי וְהִגִּיוֹן לְבִי לְפָנֶיךָ יְיָ צוּרִי וְגֹאֲלִי.

פסוקים לחיזוק בשעת מלחמה

"אֵל-יִרָךְ לְבַבְכֶּם אֵל-תִּירָאוּ וְאֵל-תַּחֲפְזוּ וְאֵל-תַּעֲרָצוּ מִפְּנֵיהֶם. כִּי ה' אֱלֹהֵיכֶם הֵהָלָךְ עִמָּכֶם לְהִלָּחֵם לָכֶם עִם-אֹיְבֵיכֶם לְהוֹשִׁיעַ אֶתְכֶּם" (דברים כ, ג-ד). "וְרָאוּ כָל-עַמֵּי הָאָרֶץ כִּי שֵׁם ה' נִקְרָא עָלֶיךָ וַיִּרְאוּ מִפָּנֶיךָ" (דברים כח, י). "רָאוּ עֲתָה כִּי אֲנִי אֲנִי הוּא וְאֵין אֱלֹהִים עִמָּדִי אֲנִי אֲמִית וְאַחִיָּה מִחֲצִיתִי וְאֲנִי אֶרְפָּא וְאֵין מִיָּדִי מִצִּיל" (דברים לב, לט). "אֲשֶׁרִיךָ יִשְׂרָאֵל מִי כְמוֹךָ עִם נוֹשַׁע בֶּה' מִגּוֹן עֲזָרָה וְאֲשֶׁר-חָרַב גְּאֻלָּתְךָ וַיִּכְחָשׁוּ אֹיְבֶיךָ לָךְ וְאַתָּה עַל-בְּמוֹתֵימוֹ תִּדְרֹךְ" (דברים לג, כט).

