

ד.א.ל.ז.ז.ר

עלון לשבת קודש



דברי מחשבה והלכה, ומהנעשה בבתי הכנסת

להצלחה ולשמירה על חיילנו במלחמה להחזרת החטופים בריאים ושלמים ולרפואת הפצועים

נושא השבוע: נישואין (סח)

ח' סיון תשפ"ד 1529 (שנה כט')

ההפטר: "ויהי האיש" (שופטים יג)

פרשת נשא

"איש איש כי תשטף אשתו" (ה, יב)

מדוע כתבה התורה "איש איש" פעמיים, וכי לא די לכתוב פעם אחת, אם כן לשם מה הכפילות? אומר המדרש (במדבר רבה ט, ב): לימדה אותך התורה שתהא וותרן בתוך ביתך, כגון: נשפך יין תהיה וותרן. וכבר אמרו חכמנו בגמרא (גיטין ו:): "לעולם אל יטיל אדם אימה יתרה(כעס) בתוך ביתו, וכל המטיל אימה יתרה בתוך ביתו סוף הוא בא לידי שלוש עבירות: גילוי עריות, שפיכות דמים וחילול שבת", ולכן ואין לבעל להיות קפדן בתוך ביתו. וזה שנאמר: "איש איש" - אם האיש רוצה להראות כוחו והוא איש שורר בביתו זה יגרום ח"ו שאשתו "תשטף". וכנגד זה מלמדת אותנו התורה כי הנוהג במידת הוותרנות יתקיים בו (איוב ה, כד): "וידעת כי שלום אהלך".

"כף אונת עשרה זהב מלאה קטורת" (ה, יד)

אומר ה"חתם סופר" זיע"א: בפסוק זה טמון רמז שהכניעה והשפלות לפני הקב"ה הן כקטורת ריח ניחוח לה'. שכן "כף אחת" - כפיפה אחת, שמכפילים את אותיות המילה זהב פי 10 - "עשרה זהב" עולה מניינן לאותיות כ-ג-ע. שהרי ז' כפול 10 הוא ע', ה כפול 10 הוא נ', ב' כפול 10 הוא כ'. (ומתוך האור) ללמדנו שכל תוספת של שפלות וענווה לפני הבורא עושה לו נחת רוח כהקטרת הקטורת. קל וחומר בבית היהודי, כי אדם המתנהג בביתו מתוך ויתור ולא מקפיד על כל דבר ועניין, משרה אורה נינוחה ורגועה בביתו והשלום והאחוה השוררים בו הם כריח ניחוח לה' ועליו נאמר (משלי טז, לב): "טוב ארך אפים מגיבור ומושל ברוחו מלוכד עיר", וכנגדו הכועס ורוטן ללא הרף יבדוק האם הכעס שלו אינו נובע ממידת הגאווה שבו.

הפסד הכלס

מעשה באדם אחד שחלה במחלת השחין ולא נמצא מזור לחוליו, הלכה אשתו במוצ"ש לשאוב מים, ונתעכבה זמן ממושך. נעשה לה נס ונזדמן לה מי בארה של מרים ומילאה כדה מאותם המים [בארה של מרים נמצאת בכנרת אך בכל מוצאי שבת מסתובבת בכל המעינות והבארות]. כשחזרה לביתה כעס עליה בעלה ושפך עליה קיתון של צעקות: היכן היית עד כה? ועוד הוסיף דברי חרפות וגידופים ומרוב כעסו נפל כדה מעל שכמה ונשבר. נשפכו המים על הרצפה ונתזו כמה טיפות על בשרו. והנה פלאי פלאים! בכל מקום שנגע בו מאותן הטיפות נתרפא. ועל דבר זה אמרו חכמים לא עלתה בידו של רגון אלא רגזנותו, ואילו לא היה כוועס היה כל גופו נרפא מהשחין.

שכר השתיקה

מעשה שהיה



האברך ר' משה כהן (שם בדוי) שאף אויר מלוא ריאותיו לפני שאזר אומץ

ונכנס בהליכה מהוססת לסופרמרקט רחב הידיים שבמרכז העיר.

מה לו ולעריכת קניות- הם לא היו הצד החזק שלו.

להתרגז פרושו להעניש את עצמך על טיפשותם של אחרים

ע"פ "אור החיים" אופק תל אביב * לא לעיין בזמן תפילה * שקיעה 7:51-7:49 * סוף זמן ק"ש 8:25-8:24

כניסת שבת: 7:29 יציאת שבת: 8:20 יציאת שבת: 9:16

הוא הניח בעגלת הקניות את המצרכים הדרושים שני חלב, גבינה, לחם פרוס... ונעמד בתור בקופה מס' 6, הזמן זחל בעצלותיים, חמישה אנשים עמדו לפני ועוד כעשרה מאחוריו. סמוך אליו ניצב יהודי חילוני בריא גוף ומקריח כשהוא נושף וזועף לנוכח "זריזותה" של הקופאית. "אוף.. זה בלתי נסבל, זו הפעם האחרונה שאני מגיע לכאן", התלונן האיש.

לפתע נזכר ר' משה כי שכח להניח בעגלתו את המצרך החשוב שכל תכלית הקניה נועדה בעבורו, את המטרנה. הוא נטש במהירות את התור מותיר את עגלתו במקומה כדי לקחת את המוצר הדרוש וחזר לעמוד בתורו. אלא שכעת הפכו הרטינות לנחשולים לבה רותחת: "אתם החרדים תמיד עושים מה שבא לכם, מנהלים לי ת'עולם, לא מתחשבים באף בן-אדם", צווח האיש, "אתם החרדים עושים קניות על חשבון אחרים, הנה אתה חרדי חצוף משאיר כאן ת'עגלה, תופס תור ועושה קניות כשהעגלה שלך מעכבת פה את כולנו", המשיך להמטיר בזעם כבוש. "סליחה אדוני, סליחה, אני דווקא ביצעתי את הקניה תוך כדי הסתובבות עם העגלה אלא שכעת נזכרתי ששכחתי מטרנה... אני ממש מצטער".

אך הלה לא הירפה "בטח, אתם החרדים, תמיד יש לכם תירוצים לכל דבר, עד מתי תשתלטו לנו על המדינה?!!

העומדים בתור התכווצו במקומם, לאף אחד לא היה חשק לנהל משא ומתן אידאולוגי, עם הטיפוס השחצן שנתן דרור לגלי ההסתה ששטפו את נשמתו, ר' משה החליט לשתוק. "נו בטח, אתה שותק! אתם החרדים יודעים מתי לשתוק כי אין לכם מה לענות". לאחר שסיים עוד כמה "נאומים" נמלצים ובעוד כולם שותקים החליט ר' משה להשיב לו ואמר: "איש יקר תקן אותי אם אני טועה, אבל נדמה לי שאתה קצת מקנא בנו, כלומר ב"אתם החרדים" אם היית מתנהג כך במקום שיש בו אנשים הדומים לך אזי האירוע היה מסתיים באמבולנס או שניים, אבל "אתם החרדים" שאתה כ"כ אוהב לשנוא, מאוד אדיבים וסבלניים אליך ואפילו אוהבים אותך, אף אחד כאן לא השמיץ ולו במילה אחת כלפיך. ודע לך שיש לנו הרבה מה להשיב, אז אנא עשה חשבון נפש מדוע אתה מקנא ב"אתם החרדים", הלה נדם לנוכח המילים החמות, "סליחה, אדוני", הוא לחש לתוך אוזנו של ר' משה "סליחה שפגעתי בך, אתה צודק לא היתה שום סיבה מוצדקת להתקפה שלי". "לא כעסתי עליך, אבל בכל זאת אני סולח" חייך ר' משה בנימוס.

"שמע, קוראים לי גרשון גזית, אני רוצה לקבל ממך קצת יותר מסליחה, אז תקשיב חרדי שלי, קח ת'עגלה שלך, שוב למדפים ותמלא אותה עד למעלה. תכניס כל מה שבא לך, בשר, עופות, דגים, שתיה, חומרי ניקוי גרשון משלם, ואל תשאל אותי מאיפה נחה עלי הרוח". "הוי, אין צורך, חלילה התפייסנו ודי" ניסה להרגיע את גרשון שנחה עליו לפתע רוח של צדקה וחסד. "לא, לא חביבי, אם גרשון החליט, עם גרשון לא מתווכחים, אצלי במפעל העובדים יודעים, אם אני מחליט אז אין עוררין". אמר ומשך את העגלה מן התור כשהוא אווז בידו ומורה לו "תמלא תמלא, אל תתחשב במחיר". הם צעדו יחדיו ומילאו את העגלה בכל טוב. 1,893 ₪ בכרטיס אשראי או בצ'ק? שאלה הקופאית. גרשון שלף את כרטיס האשראי שלו כשהוא טופח על כתפו של ר' משה "שיהיה לך כל טוב ידיד, שמחתי לעזור לך".

ר' משה דחף את עגלתו אל מחוץ לסופר מרקט ולפתע פרץ בבכי תמרורים, כל גופו רעד. "הלו יהודי, התפייסנו, אני לא רגיל שאנשים בוכים בגללי, כבר בקשתי סליחה" ניסה לנחמו. ר' משה ניגב את דמעותיו "הסכנת גרשון, אנחנו מכירים בקושי חצי שעה אבל עכשיו בזכותך עברתי חוויה אלוקית עילאית ממש, כבר שבועיים שכלתה אצלי הפרוטה מן הכיס, אנחנו מטופלים ב- 3 תינוקות, חיים מהיד לפה. היום ליל שישי אשתי הורתה לי: "משה, הארונות ריקים לחלוטין, אין מה לאכול כפשוטו. וחוז' מזה אני צריכה מטרנה לתינוקות". "אין לי כסף"

אני מזכיר לה אך היא מתעקשת "משה זה הזמן שתקיים את מה שאתה לומד, איפה שער הביטחון שלך? גש לסופר קנה מה שאנו צריכים, צמוד בתור כמו כולם אין לי ספק שאם תעבוד על מידת הביטחון, תתרכז ואל תשכח שהקב"ה זן ומפרנס לכל והוא לא ישאיר אותנו עם ארונות ומקרר ריקים", כך אמרה אשתי, "אתה מבין מה קורה פה גרשון? אני עומד כאן עם עגלת קניות בלי פרוטה בכיס..." גרשון צחק "כבר אמרתי לך, אתם החרדים!".

הלכות הנהגות בין בני הזוג [כא]

פינת ההלכה



מידת הכעס (ו) - כללי ובין בני הזוג ומניעתו

א. מידת הכעס היא מידה רעה מאוד (הרמב"ם הל' דעות פ"ב הל' ג) נזקיה ועונשיה רבים ונוראים כמבואר בש"ס, בזוהר הקדוש ובכתבי האר"י ז"ל (פלא יועץ לגר"א פאפו, אורח מישקים לגר"מ טרויטש עמ' 122), היא פוגעת בבריאותו הגופנית והנפשית של הכועס (גר"מ קידושין מ"א) וגורמת לו לביזיון (גר"מ ס"ט) וגם אין בה תועלת (אורח מישקים ס"ט).

ובפרט יש להקפיד לא לכעוס בבית שכן אמרו חז"ל בתלמוד (גר"מ גיטין ו'): "כל המטיל אימה (וכעס) יתרה בתוך ביתו סוף הוא בא לידי שלוש עבירות: גילוי עריות, שפיכות דמים וחילול שבת". **דוגמא ממעשה שהיה** סיפר הרב זמיר כהן שליט"א: לפני כמה שנים הגיע אלי אדם אחד וסיפר שהחליט להתגרש. שאלתי לסיבת הדבר והשיב כי יש הרבה מתחים בבית. אמנם את הכל הוא יכול לשאת, אבל אשה מחללת שבת, זהו קו אדום ועל זה אינו יכול לוותר והוא לא מוכן לחיות עם אשה מחללת שבת. שאלתי: "מתי והיכן ראית את אשתך מחללת שבת?", הוא השיב בכנות: "לא ראיתי ממש, אבל ברור לי שהיא חיללה שבת. בערב שבת יצאתי לבית הכנסת מאוחר, לאחר כניסת שבת, כשהייתי בבית הכנסת נזכרתי שלא הכנסתי את התקע של הפלטה לשקע, אבל שבת כבר נכנסה. והנה כשחזרתי מבית הכנסת, גיליתי לתדהמתי שהפלטה מחוברת לחשמל וחמה. מי עשה את זה? ברור במאה אחוז שהיא חיללה שבת. ומי יודע עוד איזה עוונות היא עושה שאני אפילו לא יודע?".

קבעתי מועד לשיחה עם שני בני הזוג, וכשסיפר בפניה את הסיפור הזה, שאלתי אותה: "האם זה נכון?", תשובתה הייתה: "כן זה נכון. אבל אף פעם לא חיללתי שבת, זוהי הפעם הראשונה שחיללתי כשכולי רועדת. ולמה? כי פחדתי מהתגובה שלו, כשהוא יצטרך לאכול אוכל קר. כשהוא כועס הוא לא שפוי, הוא משתולל".

כששמעתי את דבריה אמרתי לו: "אשתך איננה מחללת שבת, אך אתה בכעסך גרמת לה לחלל את השבת! הרי זה בדיוק מה שכתוב בגמרא על מי שמטיל אימה יתרה בתוך ביתו! הפתרון אינו להתגרש, אלא שתעבוד על מידותיך (המדרש לנישואין מאושרים מהרב זמיר כהן (ג) עמ' 37-36).

ב. כדי להימנע מכעס, צריך האדם ללמד עצמו שלא לכעוס (הרמב"ם הל' דעות פ"ב הל' ג) וזאת יעשה:

(1) ע"י שימנע עצמו מ"דרך החשיבה" שמביאה לכעס (עין כלקוטי אמרים פ"ב לבעל התניא מר"ן שניאור זלמן מלאדי, הרב חייל אונגר הידברות באתר).

(2) אם הכעס כבר בא, ימנע אותו ע"י מספר פעולות שיעשה בפועל (אורחות לדיקים, מעם לועז, בית יהודי ח"ו, השל"ה הקדוש, שו"ע למידות טובות לרב קליין בני צדק ועוד).

(1) "תיקון" דרך החשיבה" שמביאה לכעס

ג. יש לנקוט באחת או יותר מהדרכים הבאות:

☑ כאשר מישוה פגע בו או ציערו ומתעוררות אצלו מחשבות השליליות המעוררות את הכעס ינסה לחשוב בצורה חיובית ולנסות לדון את המקרה לכף זכות.

☑ ימחל ויסלח למי שפגע או ציער אותו ובזה ימנע את הכעס המצטבר שכולל מרידות, זעם, רצון לנקמה ושנאה ולהתפוגגות הכעס [כגון: שירחם עליו על צורת התנהגותו ואז יקל עליו לסלוח].

☑ יתחזק באמונה שהכל מה'. אדם הכועס חושב שהחבר גרם לו את הרעה, אבל לאמיתו של דבר החבר הוא רק שליח של ההשגחה העליונה כדי שיקבל את העלבון או הפגיעה המגיעים לו, אם כן מה הטעם לרגוז ולקצוף על השליח? (ס' כילד נאלץ מהכעס לכה"א סיטבון עמ' 250).

☑ אם חברו עשה לו עוול ובא לכעוס עליו, ינסה להיזכר באיזו טובה שהחבר זה עשה עבורו ואז יתרכך ויפוג רוגזו ממנו.

וכל שכן צריך להשתמש בעצה זו כלפי אשתו, שאף שמצערת ומרגיזה אותו, יזכור את כל הטובות שעושה עימו כל היום ובזה יפוג כעסו, וכמו שמסופר בגמרא (יבמות סג.): רבי חייא היתה מצערת אותו אשתו [אף על פי כן] כשהיה מוצא [דבר טוב] היה צורך אותו בסודרו ומביא לה. אמר לו רב: "והרי [היא] מצערת את אדוני [ומדוע אתה משתדל להנות אותה?]" אמר לו: דיינו שמגדלות [הנשים את] בנינו, ומצילות אותנו מן החטא.

דוגמא ממעשה שהיה: המעשה קרה בעיר חלב שבסוריה לפני עשרות שנים בימי הרב הדיין עזרא חמווי,

שהיה נוהג לדרוש ברבים בשבתות ובימים טובים ורבים אהבו את דרשותיו שהיו מלוות בסיפורים, משלים ובדיחות.

והנה עם הארץ אחד שמע את דרשותיו ובדיחותיו של הרב וחשב לספר לאשתו. הוא סיפר לה והיא מקשיבה ומהנהנת בראשה, הוא הסתכל בה רותח מכעס, למה את לא צוחקת היות כששמעו האנשים את הרב כולם התפקעו מצחוק? והיא השיבה: 'מה יש פה מקום לצחוק?', אמר לה: 'וכי את לא מעריכה אותי ואת סיפורי ואת חושבת אותי לטמבל שהרי אנו צחקנו מכל מילה של הרב', רבו ביניהם והחליטו להתגרש. למחרת ניגשו שניהם לדיין הרב עזרא חמויי שהחלטתם נחושה להתגרש, הרב ניסה לפשר ביניהם אך הם לא הסכימו לדבר אתו בעניין, הוא התעקש ואז סיפר הבעל לפני כן הוא היה בדרשת הרב וצחק ונהנה כשאר האנשים ונהנה כשהגיע הביתה וסיפר לאשתו ציפה שתצחק גם היא אך אפילו חיוך קל לא הופיע על פניה ולכן אני כעסתי ורבנו בינינו וזה הביא אותנו לרצות להתגרש. הרב צחק וביקש מהאשה שתשב כי הוא רוצה לחזור על דרשתו, והרב לא הספיק לספר והאשה החלה לצחוק. אמר להם הרב: 'הכוח שלי להצחיק בדרשות זה מתנת השם ולא כל אחד זוכה, ואין לכעוס', השלים ביניהם והם חזרו לביתם.

(2) מניעת הכעס ע"י פעולות

ד. פעמים שהכעס נובע מחוסר סבלנות או מתח נפשי שבאים:

* ממחסור בשעות שינה, רעב.

הסבר: מחקרים גילו שיש קשר בין מחסור שעות שינה ותזונה לקויה לנטייה להתקפי כעס, ולכן אדם שלא ישן מספיק בלילה או שלא אכל דיו יהיה מודע שלמחרת הוא מועד יותר לכעוס ולהתעצבן.

אכן אם נקפיד על שינה ותזונה נאותה הרי זה מרכיב לשמירה על מצב הרוח שלנו וליכולת להתנהל בצורה נעימה ונינוחה. (ס' כילד ננלל מהכעס עמ' 251).

דוגמא ממעשה שהיה: אדם אחד היה חוזר מעבודתו בכל יום חסר סבלנות ופותח בביקורת וכעסים על כל מה שראות עיניו ... עד שתפס עצמו שזה נובע בגלל שהוא חוזר רעב, מאז בכל יום כשחזר מעבודתו עצר בדרך במדגנייה והשקית רעבונו במאפה קל וכך יכל להיכנס לביתו סבלן ורגוע אע"פ שהארוחה בבית לא היתה מוכנה (המלדך לנישואין מאושרים עמ' 65-64).

* ממצב אוויר חם מאוד [כשאין מזגן בבית או שהוא לא מופעל]. ולכן בבית יש להקפיד להפעיל מזגן בימים חמים כשחם ומזיעים ולא לחסוך כי הכעסים שיכולים להיות "יחממו" את האווירה יותר.

* כשחווה אי נעימות, חוסר הצלחה בעבודה, במקום הלימודים, בחברה וכדו'.
ה. פעילות גופנית נמצאה יעילה למניעת הכעס, היות והיא גורמת לשחרור הורמונים המשפרים את מצב הרוח ואף מובילים לרגיעה והפגת מתחים.

הסבר: הכעס מוציא מאיתנו דחפים אגרסיביים ולכן הדרך היעילה ביותר לשחרר את הכעס ולחוש הקלה היא פעילות גופנית משחררת כריצה, משחק בחבל וכדו'.

ו. השתיקה או דיבור קול נמוך מבטלים את הכעס ולכן שכעסו של אדם מתגבר עליו ישתוק או ידבר בשקט ולא ירים קולו (פלא יועץ ערך כעס, אורחות לדיקים שער יב עמ' 74, הכזה היהודי ח"ו סי' יד ס"ג).

ז. יקנוס עצמו בממון בכל פעם שכועס (פלא יועץ ערך כעס) או יקנוס עצמו לקרא את כל ספר התהלים ואם אינו יכול לפחות מס' מזמורי תהילים (הש"ס הקדוש).

ח. ירשום בדף את כל מאמרי חז"ל שמופיעים בגמרא, בזוהר ובכתבי האר"י ז"ל שמדברים בגנות הכעס שיהיו לזיכרון לפניו ויקרא דף זה בכל יום למען יירא מלכעוס (פלא יועץ ערך כעס), או שיקרא את איגרת הרמב"ן שמופיעה בסידורים לפחות פעם בשבוע.

ט. יתפלל בכל יום להקב"ה שיעזרהו שלא לכעוס (ס' כילד ננלל מהכעס עמ' 249). כמו שמובא בפרקי רבי עקיבא שהיה מתפלל בכל יום: "יהי רצון מלפניך ה' אלוקי ואלוקי אבותי שלא אכעס היום ולא אכעיסך" (ספר חרדים פרק סז).

י. חשוב לפני שאת כועס! ההיתכן שאדם שאבד לו כלי שערכו מועט ישבור בשל כעסו כלי שערכו רב? והרי מחיר הכעס שמזיק לגוף ולנפש יקר באלפי מונים מאותו דבר שהביאו לכלל כעס (ספר

חרדים פרק סז, מעט לועז, ס' כילד ננלל מהכעס עמ' 252).

יא. יחליט שבכל פעם שבא לכעוס ימתין זמן מסוים ולפחות מס' דקות ורק אח"כ יגיב ויטפל בעניין (בית היהודי ח"ו עמ' 248, ס' כילד ננלל מהכעס עמ' 255).

הסבר: כאשר אדם כועס ומגיב מיד, תגובתו מלווה בסערת רגשות אימפולסיבית, הוא נוטה להגיב בצורה קיצונית ומתפרצת: לצעוק, להעליב, להתבטא בצורה פוגענית ולנהוג באלימות. אחרי שכעסו שוכך הוא מתחרט עמוקות על התנהלותו, אך לעיתים הנזק כבר נגרם ואינו הפיך.

לעומת זאת שלוקח "פסק זמן" ולא מגיב מיד זה עוזר לו להירגע ולשלוט ברגשותיו ולא לכעוס ולהגיב בצורה שאינה הרסנית אלא יעילה לפתרון הבעיה.

לימוד אברכים עם בעלי בתים בחברותות באשדוד ללא עלות בכל נושא בכל יום שני מ- 8:30 עד 9:45 בערב ואח"כ ערבית בבי"כ תפארת ראובן רח' שערי יושר 7 אזור ג' טל: 054-8459441

טל: 08-8644452 אתר העלון: alonhaihud.co.il דוא"ל: haihud.ashdod@gmail.com