

האליזכרה

עלון לשבת קודש



בס"ד

דברי מחשבה והלכה, ומהנעשה בבתי הכנסת

הצלחת כל התורמים לעלון, הם ובני משפחותיהם יתברכו בכל הברכות והישועות

נושא השבוע: זירות בדרכים [כה]

יג' סיון תשפ"ו 1627 (שנה לא')

ההפטרה: "רני ושמחי" (זכריה ב')

פרשת בהעלותך

"ויהי בנסוע הארון" (י, לה)

מדוע בתחילת הפסוק ובסופו מופיעה 'נ' הפוכה? עשה לו סימניות מלפניו ומאחוריו לומר לך שאין זה מקומו. ולמה נכתב כאן? כדי להפסיק בין פורענות לפורענות (רש"י). ומהי אותה פורענות? פירש הרמב"ן: הפורענות כאן היתה שהם נסעו מהר סיני בשמחה כתינוק הבורח מבית הספר, כי אמרו "שמא ירבה וייתן לנו מצוות נוספות", שנאמר (פסוק לג): "ויסעו מהר ה'", ובשל כך לא זכו להיכנס לארץ ישראל מיד.

ומבאר המשגיח רבי נתן וואכטפויגל: צריך ביאור כיצד יש לייחס לשון "פורענות" למעשה בריחה מבית הספר? ומבאר כי הסיבה נעוצה בחוסר סבלנות, שאינו יכול לסבול ולהמתין, וחוסר הסבלנות היא הפורענות הגדולה ביותר, היות והיא יסוד שהכל תלוי בו.

"כי ה' דיבר טוב על ישראל" (י, כט)

פסוק בא ללמדנו שראוי לו לאדם להידבק במידותיו של הקב"ה ולדבר רק טוב על ישראל ולהימנע מלקטרג עליו. ומי שדן לכף זכות וסבלן כלפי ישראל כאילו דיבר טוב על מלכו של עולם. (תורת פרשה)

מדוע כולנו סובלים מחוסר סבלנות?

השקפת היהדות



סיפר הרה"צ רבי שלמה וולבה זצ"ל כי פעם ערך שיחה עם אברכים לא צעירים. כאלה שכבר יש להם ילדים בכל הגילאים אשר ביקשו לשפר את איכות החיים בביתם וקיבלו על עצמם קבלה מאתגרת ולאחוז במידת הסבלנות, מידי ערב, עם שובם הביתה, לא משנה מה קורה בבית – במשך חצי שעה לא להעיר דבר וחצי דבר. ואם יש מה לומר – יעירו עליו אחר כך. כדרכם של בתים הומי ילדים, שעת הערב היא לאו דווקא שעה רגועה... הילדים מתרוצצים בין ארוחת הערב למקלחות כשהאם נאבקת עמהם בניסיון להגיע לשנת השכבה שפויה. זה לא רוצה להיכנס למיטה, ההוא טוען שאינו עייף, והשלישי אומר בדיוק עכשיו שהפיג'מה הזו קטנה עליו בכלל. ובתוך תמיד יימצא התינוק הבוכה... במצב כזה, מי לא נגרר להרים קול צעקה, שיחזיר את הבית לקו השפיות? יש מי שיעיר לילדיו על השעה המתאחרת, ורבים עשויים להיכשל ולהעיר לאשה על ארוחת הערב שהוגשה באיחור... אך המשתתפים בשיעור נהגו באיפוק ובלמו פיהם בגבורה. וכך החצי השעה הראשונה מידי ערב – עברה ברוגע ובשלוה, בלי להרים קול, בלי להעיר או לצעוק! כעבור כמה חודשים סיפרו האברכים כי החיים בבית השתנו ללא היכר. השלוה, הרוגע והנינוחות שררו בבית. הכל התנהל על מי מנוחות, אין פרץ ואין צווחה. כולם הולכים לישון בזמן כשהם שמחים, שבעים, ורגועים – חיים נפלאים.

מדוע כולנו סובלים מחוסר סבלנות דבר שלא היה בדורות קודמים? והתשובה לכך היא: היות וקצב החיים המודרני (המהיר) גורם לאנשים לפתח חוסר סבלנות! דוגמא: בימים עברו על מנת לשתות כוס

ע"פ "אור החיים" אופק ת"א * שעון קיץ * לא לעיין בתפילה * שקיעה 7:44-7:41 * סוף זמן ק"ש 8:23-8:24
כניסת שבת: 7:21 יציאת שבת: 8:13 יציאת ש"ת: 9:07

קפה היה צריך להיעזר בסבלנות רבה! קודם כל היו צריכים לקלות את פולי הקפה, לטחון אותם ואז"כ להרתיח את המים על האש ולבשל בהם את הקפה ורק אז היה הקפה מוכן למזיגה. אך כיום לא צריך להמתין כלל, בעזרת קומקום חשמלי ואבקת קפה מוכנה ניתן להגיש תוך מספר שניות כוס קפה... דוגמא נוספת: כשהיו רוצים לפתח תמונות - היה צורך לקנות פילים ורק לאחר שהפילים נגמרו מסרו אותו לפיתוח שלקח מס' ימים, ואילו כיום בעידן הדיגיטלי מצלמים ורואים מיד את התמונה. גם בלימוד תורה - בזמנם ידעו כל מי שדורך על מפתן בית המדרש ורוצה להיות תלמיד חכם צריך לעמול ולהתייגע שנים אך כיום בני אדם רוצים להיות בעלי שעור קומה תוך זמן קצר.

אם כן מה נעשה כדי להחזיר לעצמנו את הסבלנות? אמר הגאון רבי שלמה וולבה זצ"ל: עלינו להרגיל את עצמנו למידת הסבלנות באופן הדרגתי, דהיינו לקבוע זמן קצר [חצי שעה] שבו אנו סבלניים בכל מחיר ואחרי תקופה מרחיבים את הזמן, וזו הדרך שהרי אחר המעשים נמשכים הלבבות.

הנעלבים ואינם עולבים

מעשה שהיה



שמי שרה, אני בת 10 וגרה בכרוקלין שבארה"ב, אתם ודאי מכירים

את דברי חכמינו ז"ל על אנשים מיוחדים שנעלבים ואינם עולבים, שומעים חרפתם ואינם משיבים... עליהם נאמר: "ואוהביו כצאת השמש בגבורתו", שפירושו כי מי שמצליח לא להגיב שמעליבים אותו, זוכה לעתיד לבוא להאיר כמו השמש, והוא נחשב אהובו הגדול של הקב"ה. היה זה ביום שלישי אחד, יצאתי בריצה מדלת הכיתה, רצתי במסדרון, דלגתי במדרגות יצאתי משער בית הספר ורצתי כל עוד נפשי בקרבי לביתה של סבתי. לא יודעת איך מצאתי את הדרך מבעד לדמעות הרבות שטשטשו את כל מה שלפני, צלצלתי צלצול קצר בפעמון ופתחתי את הדלת במפתח שסבתא נתנה לי.

יום שלישי הוא היום הקבוע שלי אצל סבתא, סבתא ישבה בסלון וסרגה, צנחתי על הספה, מנסה בקושי לעצור את הבכי הסוער. "על מה ולמה קדרו פניך?" שאלה סבתא שהיא מניחה את המסרגות והצמר וחיבקה אותי חיבוק עז ומנחם. "היא פגעה בי... העליבה אותי לפני כל הכיתה", שברי מילים יצאו לי מהפה. כשנרגעתי מעט, סיפרתי לסבתא על החיבור שכתבתי כשיעורי בית לשיעור הבעה ובו סיפרתי על סבתא החכמה שלי ועל סיפוריה המעניינים, ועל יוכבד חברתי לכיתה שחושבת שהיא התלמידה הכי חכמה שלגלגה בקול רם על החיבור שלי "שרואים שהוא נכתב בבית של סבתא שלך, את ילדה זקנה", סבתא שתקה לרגע ואחר שאלה: "נו, הגבת? השבת לה? האם ניסית להסביר את עמדתך?", "לא, וגם קיבלתי ממנה עוד כמה מילים רעות, הדמעות רצו לברוח מעיני אך הבלגתי, חשתי נעלבת, המורה השתיקה את יוכבד ניסתה לפייס אותי אבל הייתי שקועה בעלבונני, כשהפעמון צלצל נמלטתי מהכיתה בוכיה והגעתי לכאן....", "חכי פה" ביקשה סבתא וקמה למטבח למוזג לי מיץ צונן ולחתוך פרוסת עוגה. "רוצה סיפור, שרה'לה? מעשה שארע בימי נעורי, את מקשיבה?", הנהנתי בראשי וסבתא החלה לספר: "כשהייתי בת 16, גרנו בכוסטון, לאבא שלי ע"ה הייתה מסעדה יוקרתית ומכובדת במרכז המסחרי הגדול, שם סעדו אנשים חשובים, אנשי עסקים ויהודים שהזדמנו לשם מעת לעת. אבי היה קובע את עיתותיו ללמוד תורה וניהל את המסעדה בשלט רחוק.

עבדו אצלו שלושה מלצרים נאמנים, טבח ומנהל מסעדה, כולם יהודים שעשו את מלאכתם בנאמנות לשביעות רצונו ורצון הקוחות. רוב הסועדים היו גויים סוחרים, עורכי דין, רופאים... המחירים של המנות במסעדה היו גבוהים מאד, היות ומדובר באזור יוקרתי ומוצרי המזון הכשרים היו לשם דבר. יום אחד נכנס למסעדה גוי גבה קומה, הוא היה לבוש בקפידה, כולו אומר עשירות ויהירות. באותו יום הייתה המסעדה עמוסה בעשרות סועדים אמידים וחשובים, בפינת המסעדה על כיסא צדדי ישב יהודי חרדי בחליפה פשוטה, ששתה כוס תה וטבל בה עוגייה. הגוי היהיר הבחין ביהודי וסימן למלצר הראשי שייגש אליו, "ג'ו, אני מבקש להזמין בקבוק ויסקי לכל הסועדים כאן חוץ מליהודי שיושב כאן בצד", "כל בקבוק עולה 100 דולר" עדכנו המלצר, "נו פרובלם, 100 דולר בקבוק לכל סועד, חוץ מליהודון היושב בפינה" אמר בקול רם שהוא דואג שכל הסועדים והאורחים ישמעו את הוראתו.

המלצר נעלם לכמה דקות ואח"כ שב עם ארגז בקבוקי וסקי והתחיל לחלק בין הסועדים, כשהיהודי שבפינה מבליח חיוכו קטנטן לעבר הגוי ומסמן למלצר שייגש אליו, "ג'ו אולי תוכל להגיש לי כוס מיץ תפוזים". החיוך של היהודי לא מצא חן בעיני הגוי היהיר והוא סימן למלצר: "ג'ו עכשיו אני רוצה שתגיש מנת בשר משובחת עם כל התוספות לכל הסועדים חוץ מליהודי שיושב כאן בצד".

"זה יעלה לך 160 דולר למנה לפחות ויש פה עשרות סועדים, מדובר באלפי דולרים" אמר המלצר, "או קי, נו פרובלם, 160 דולר, אתה מחלק לכולם, חוץ מליהודון שבפינה" אמר שוב ושוב. כעבור מספר דקות יצאו המלצר הראשי ושני עוזריו עם עגלה גדולה וחילקו לסועדים את הבשר העסיסי שניחוחותיו כבשו את החלל. היהודי הצנום שבפינה חיך חיוך קצת יותר רחב לעבר הגוי וסימן למלצר שייגש אליו: "ג'ו, אם אפשר תגיש לי מנת צ'יפס קטנה". החיוך של היהודי לא מצא חן בעיני הגוי הנפוח והוא שוב סימן למלצר: "ג'ו שים לב, אני מבקש שתגיש את כל הקינוחים המובחרים לכול הסועדים", "זה לפחות 45 דולר למנה".

"אין בעיה, תגיש לכל הסועדים חוץ מליהודון שהוא שם בפינה עם התה והצ'יפס", אמר שקולו מהדהד בין כתלי המסעדה, ושוב כעבור מס' דקות יצאו ג'ו והמלצרים מהמטבח והחלו להגיש מגשי קינוחים עמוסים וערוכים לתפארת. הגוי השחצן הפנה מבט מזלזל לעבר היהודי והיהודי, הפלא ופלא מחיך במלוא פיו. המלצר הגיש לגוי השחצן חשבונית בסכום עתק של אלפי דולרים, הגוי שלף מכיסו פנקס המחאות ועט מהודר ובפנים זוחחות כתב את הסכום הנדרש, הגיש למלצר ואמר בקול רם: "כולם התפנקו על חשבונתי, חוץ מהיהודון הזה ואני לא מבין למה עדיין הוא מחיך?", היהודי התרומם מכיסאו ואמר לגוי בנעימות "נעים מאד, שמי אברהם גולדמן ואני בעל המסעדה ותודה לך על נדיבות ליבך לקליינטים שלנו"....

"את מבינה שרה'לה, מי שנעלב ולא עולב ואפילו שמח מכן, הוא בעל הבית בעולם הזה. המעליבים עתידים לתת את הדין על כך, אבל המרוויח הגדול זה רק הוא שלעתיד לבוא יזכה לשכר הצפון לצדיקים. אני גאה בכך מאד ששתקת, את בעלת הבית האמיתית של העולם הזה..." ופתאום העלבון הצורב והכאוב הפך להיות טעים כמו מנת קינוח מתוקה במיוחד במסעדה של בורא עולם.

(מול העיניים שלי 2 - קובי לוי)

הלכות מידת הסבלנות[ה]

פינת ההלכה



א. מידת הסבלנות, היא יכולת האדם להיות מאופק, סבלן, רגוע ונינוח מול: אכזבה קשה, שאיפה שלא מומשה, ציפייה שהכזיבה, פגיעה אישית כאובה, סכסוך, התמודדות רוחנית או גשמית, מבלי לפעול בחופזה ולא למהר להכריע אלא לנהוג בסבלנות, איפוק וקור רוח (פניני פרשת שבע גליון 135 הרה"ג אשך קובלסקי) ומידה זו נצרכת בכל תחומי החיים (פלא יועץ ע' סבלנות).

סבלנות כלפי עצמו

ב. הרוצה להיות סבלן כלפי אחרים, צריך קודם כל שתהיה לו סבלנות כלפי עצמו (מידות ליליה לגר"א חנונו ח"ב עמ' תשכז). דהיינו: לסלוח לעצמו, לנהוג באורך רוח כלפי עצמו.

ג. כל ההתקדמות וההצלחה האישית של האדם תלויה בסבלנות, הן בעבודת המידות והן בלימוד התורה והמצוות ושאר לימודים כללים (מידות ליליה ס).

דוגמא ממעשה שהיה: מה היה תחילתו של רבי עקיבא? אמרו, בן ארבעים שנה היה ולא ידע קרוא וכתוב וכל שכן שלא למד תורה. רחל אשתו שהיתה בתו של כלבא שבוע ניסתה לעודדו ללמוד, אך הוא היה חסר סבלנות ללמוד. והנה יום אחד כשעמד על פי הבאר ראה דבר מופלא, שקע באבן שזרמו עליה המים. אמר: מי חקק אבן זו? אמרו לו: המים שתדיר נופלים עליה בכל יום, עקיבא אי אתה קורא "אבנים שחקו מים" (לוי יו, יט)? מיד היה רבי עקיבא דן קל וחומר בעצמו: מה רך פיסל את הקשה, דברי תורה שקשים כברזל על אחת כמה וכמה שיחקקו על לבי שהוא בשר ודם. מיד חזר ללמוד תורה והלך הוא ובנו וישבו אצל מלמד תינוקות. אמר לו: רבי למדני תורה. אחז רבי עקיבא בראש הלוח, ובנו בראש הלוח. כתב לו המלמד אלף בית ולמדה... והיה לומד והולך עד שלמד כל התורה כולה (אבות דרבי נתן פקו ו הלכה ב).

הסבר: "אבנים שחקו מים" הוא ביטוי שמקורו בספר איוב (ד', י"ט), המדגיש כי התמדה, עקביות וסבלנות יכולות לנצח גם את המכשולים הקשים והחזקים ביותר. הביטוי הפך למשל מפורסם על כוחה של ההתמדה, ומיוחס לסיפורו של רבי עקיבא, אשר השתמש בו כדי להבין שגם לבו "הקשה" יכול ללמוד תורה. ד. אין אדם יכול להפוך לאדם שלם ביום אחד, אלא הוא עולה ומתעלה לאט לאט ממדרגה

למדרגה וצריך לעמול על כך בסבלנות ובהתמדה. אדם שפועל בחוסר סבלנות וחושב שיתקדם מהר, עשוי ליפול לזרועות הייאוש כשלא יצליח בכך, וליסוג לאחור לשפל המדרגה מבלי להתקדם במשך כל ימי חייו (מילות דליה עמ' תשטו).

ה. ימי האדם מורכבים מ"ימים מוצלחים" (= ימי אהבה) ו"ימים שאינם מוצלחים" (=ימי השנאה) והאדם צריך להיות סבלן כלפי עצמו בעיקר בזמנים ש"אינם מוצלחים" של רפיון וקושי הבאים עליו.

הסבר: "ימים מוצלחים"- הכל הולך בקלות- הלימוד, התפילה, המחשבה והמעשים. ימים "שאינם מוצלחים"-הכל הולך בכבדות, לא מרגישים סיפוק מהעבודה והכל מתנהל בעצלתיים. בימים אלו עליו להיות סבלן ולהמתין לימים שיוטב לו, ולא להישבר ולהתייאש ולחכות שימים אלו יגמרו וישובו ה"ימים המוצלחים" (ע"פ רבינו חס שיהי מצטעק וצטעקו חספוסות וצטעקו חספוסות וצטעקו חספוסות וצטעקו חספוסות וצטעקו חספוסות). וכן הוצא במילות דליה עמ' תשטו כס רבינו ירוחם ממנו).

דוגמא ממעשה שהיה: הרה"צ המקובל רבי ניסים פרץ זצ"ל ניחן במידת הסבלנות ובפרט לבעלי תשובה, להלן סיפורם של קבוצה של חוזרים בתשובה מתלמידיו: 'התחלנו ללמוד עם הרב הלכות שבת ומיד התחלנו לשמור שבת.. אחד מהקבוצה שלנו היה מכור לעישון. שבתות היו עבורו עניין חדש שכולו מסירות נפש צרופה. משעות הערביים של שבת היה יושב בחצר ביתו, תולה עיניים מייחלות לשמים, בציפייה ל-3 כוכבים שיבשרו על יכולתו להצית סיגריה.

באחת השבתות, זמן קצר לפני צאת השבת נסתחררו מחשבותיו, ההתמכרות לסיגריה טלטלה את בהירות דעתו וברגע אחד נמהר הוא נשבר והצית סיגריה. ביום חמישי שאח"כ בשעורו הקבוע לחבורה זו פתח רבי ניסים ואמר דברים מבלי שידע את שאירע לתלמידו שהתפרשו בקבוצה כרוח הקודש: "בן אדם קם ועשה טעות קטנה, והוא אומר לעצמו אני אבוד אין לי תקנה... לדוגמא: הוא הדליק סיגריה בשבת, זה לא טוב- זה רע להישבר. לא צריך ליפול חלילה מפעם אחת של חולשה! "וקווי ה' יחליפו כוח!". הוא שתק מעט ואחר הישיר מבט לעבר זה שהצית את הסיגריה בשבת ואמר בחמימות: "צריך להתחזק, במקום ליפול ברוחך בעקבות אירוע בודד, עליך לזכור את כל 100 הקרבות הרוחניים שנלחמת והתגברת! ישר כוחך וחילך", שיחה זו עשתה רושם עז על משתתפי השיעור.

(שגבנו מורא)

כיצד רוכשים את מידת הסבלנות?

ו. *להכיר את הגורמים לחוסר סבלנות

כגון: לחץ בעבודה, קונפליקטים משפחתיים וכדו'

כשנזהה אותם נוכל לפתח דרכים להתמודד עם אותם רגעים בצורה רגועה יותר.

***תרגיל הנשימות לחוסר סבלנות**

כשהסבלנות נעלמת, הגוף שלנו נכנס למצב של מתח ("סטרס") אך אם ננשום נשימות עמוקות ואיטיות זה יעזור להרגיע את הגוף, להוריד את הלחץ ולהחזיר את הסבלנות.

***הסתכלות חיובית**

רבים מאיתנו מאבדים סבלנות כשהדברים לא הולכים כמתוכנן: במקום להרגיש תסכול גובר, אפשר לנסות לראות את המצב באור חיובי. דוגמא: אם אתם מחכים בתור ארוך, במקום לכעוס אפשר לקרוא תהילים או ספר טוב, לשמוע שיעור תורה בטלפון הנייד ... כל שינוי בזווית הראיה יכול להוריד את רמת הלחץ ולהשרות רוגע ושלוה.

***אמונה בהקב"ה**

אחת הסיבות המרכזיות לחוסר סבלנות היא תחושת חוסר השליטה במצב וחוסר אונים העשויים להוביל לעצבנות וכעס. אך אם נדע שהכל בשליטה של הקב"ה שמנהל את העולם והכל ממנו, נוכל להתמודד בצורה רגועה יותר עם מצבים בלתי נשלטים הבאים לפתחנו.

***דיכוי מחשבות של חוסר סבלנות**

כשאדם נמצא בתוך קושי הוא מפתח מחשבות שהוא לא יכול לסבול את המצב בו הוא נתון ולכן הוא חייב להסיר את הקושי במהירות במקום להכילו, ולכן בכל פעם שהמחשבות שלו הולכות לכיוון הנ"ל ישתדל להירגע תוך שהוא משנן לעצמו כגון: "אני לא משתגע במצב הנוכחי", "לא מתים מחום מהר כל כך", "אני מסוגל לסבול את זה", "גם זה יעבור" וכדו'.

***סבלנות כלפי עצמנו**

לפתח סבלנות זה תהליך שאורך זמן, ולא משהו שיכולים לשנות ביום אחד. גם אם לא הצלחנו להתמודד עם מצב מסוים בסבלנות זה בסדר, כל ניסיון הוא צעד נוסף בדרך לשיפור. (הידענות, מילות דליה עס).

ניתן להשיג במשרדי האיחוד את לוח הברכות הצבעוני החדש שכולל ברכה ראשונה ואחרונה, ברכת שהחיינו, קביעות סעודה וברכות הריח לפי סדר האלף בית: 08-8644452

טל': 08-8644452 אתר העלון: alohahaihud.co.il דוא"ל: haihud.ashdod@gmail.com
אנו זקוקים עדיין לתרומות - שם חשבון: האיחוד פרשת שבוע מס' חשבון: 111396 סניף: 516 בנק מסד 46