



**כניסת שבת:**

ירושלים: 16:12  
 ת"א: 16:26  
 חיפה: 16:15  
 באר-שבע: 16:30

**יציאת שבת:**

ירושלים: 17:27  
 ת"א: 17:28  
 חיפה: 17:26  
 באר-שבע: 17:30

גיליון מס' 217

**יריית פתיחה / אישי פרי**

\*\*\*

**1. 'בית מדרש' לעיצוב האישיות!**

מיהו "צדיק"?  
 "שבע", אמרו חכמינו, "שבע ייפול צדיק וקם".  
 כך ביארו זאת חכמים: "שבע ייפול" - כל  
 יהודי חי בשגרת נפילות - לעיתים הן קרובות  
 יותר לעיתים פחות. אך הצדיק, הוא זה  
 ש"קם". שלא נסוג אחרי הנפילה הכואבת,  
 אלא מתרומם מיד וממשיך הלאה לסמן לו  
 יעדים רוחניים. ממשיך הוא להיאבק  
 ולהתגבר ללא לאות.

כמים קרים לנפש עייפה, שתיתי השבוע  
 בשקיקה את דברי 'בעל הטורים' על המקרא  
 המופיע בפרשה: 'ויתחזק ישראל וישב על  
 המיטה' (בראשית מז, לא): "על המטה. ב'  
 במסורה וישב על המטה. והמן נופל על  
 המטה. שהצדיקים אפילו כשהן חלשים  
 מתחזקים שנאמר: ויתחזק ישראל וישב על  
 המטה, והרשעים אפילו בתוקפן הם נופלים  
 שנאמר והמן נופל על  
 המטה".

\*\*\*

**"כוחו הפיסי של יעקב  
 בשעת חולשה נובע  
 מכוחו הנפשי מול  
 אתגרי הרוח. הלא  
 למוד הוא ריסון נפשי;  
 חינוך עצמו לקטול  
 יצרים רגעיים ולהדוף  
 תשוקות מזדמנות"**

בשונה ממה שאולי אוהבים  
 לתאר, הצדיק לא התחיל את  
 דרכו בערפלי-טוהר.

ייתכן בהחלט שבעודו ילד רך  
 בשנים הוא לא כיוון ב'פסוקי  
 דזמרה' כיאות. הוא בטח מט  
 לא-אחת אך לא וויתר ולא

נפל ברוחו והמשיך לטפס בנחישות בסולם  
 העולה בית-קל. עד שכעת הוא מתפלל  
 בבעירה יוקדת כשיכל עצמותי תאמרנה'.

הצדיק, הכניסו היטב לראש, לא נולד על  
 פסגת האוורסט..

והתמיהה כה עזה היא: מה  
 בכלל ההקשר בין הכוח  
 הפיסי של יעקב לבין  
 צדקותו? מה ההיקש בין כוח  
 רוחני לכוח הפיסי? לכאורה  
 אדרבה - מוצאים אנו בחז"ל  
 (ר"ן נדרים מט, א), כי  
 החכמים - גם בחוזקים  
 תשושים הם, כי תורה מתישה כוח האדם!

\*\*\*

בעת כתיבת השורות עולה לי תמיהה נוספת:  
 באורח חריג מהרגיל, נקרא כאן יעקב בשם  
 שנקב לו המלאך: "ישראל". וכל-כך למה?

מה נשתנה?

<<< המשך בעמוד הבא

**השבוע בגליון:**

4

**תסמונת 'יום ראשון':  
 ספר חדש פותח צוהר יהודי  
 לנבכי הנפש היהודית**

**זעקת הקדושים:  
 הרב הראשי מבקש: אמרו  
 קדיש ב'יום הקדיש הכללי'**

3

**בית מדרש לאישיות:  
 לדמותה של הישיבה  
 החרדית**

**פחד מוות:  
 איך מתמודדים עם מוות של  
 קרוב או מכר?**

4

הגיליון יו"ל ע"י:

"מכון בלבבי -  
 יהדות מלב אל לב"

גיליון "פרשניית השבוע" - לאנשים שחושבים קצת יותר.

עורך ראשי: הרב אברהם ישראל פרידמן ומשפחתו. יועץ תוכן: יצחק העברי. לקבלת הגיליון -  
 מייל המערכת: abyisrael@gmail.com פלא: 0504116867. להנצחות פנה לפל: 0527697719

1

לקבלת הגיליון במייל - שלחו בקשה ל: abyisrael@gmail.com



## יריית פתיחה / אבישי פרי (המשך)

\*\*\*

הבה נבין: כוח זה של הצדיק לאזור חוזק וגבורה פיזית בשעת חולשה - מניין נובע? מהיכן בא?

נחדור נא יחד לשורשו של דבר: אצל הצדיק - ההתמודדות איננה חדשה תחת שמשו. הוא, מטבע של בן-עלייה, למוד ניסיונות רוחניים. ציר-חייו נע סביב ההתמודדות העקבית והמתמדת. שאן-חייו הרוחני מדבר היאבקות בלתי-נלאית בשלבי הסולם העולה בית קל. רק כך אפוא הוא מעפיל אל-על.

\*\*\*

### בואו נעשה צעד אחד אחורה נתחיל מההתחלה:

מכירים גם מכירים אנו את ההתגוששות של יעקב עם המלאך. לבסוף, ננקב שמו של יעקב בשם 'ישראל' הודות לזה ש"שרית עם אנשים ותוכל". מדוע - תמה הרב ברוך מרדכי אזרחי, ראש ישיבת עטרת ישראל - מדוע לא ננקב שמו ב"תוכל" הודות לניצחון הרוחני שהנחיל לו למלאך; מה מקום יש אפוא להזכיר את גופו של המאבק הרוחני? ברם, הוא הסביר, בא הדבר להשכילנו לקח מאלף ונחוץ: אין אנו מבקשים ניצחונות מתוך ישיבה על זרי-הדפנה ובצל החום הביתי המענג. עצם המאבק, אי-הנסיגה והנכונות להקריב, היא הראויה לשבח והלל!

זוהי היא מידתו של אבינו יעקב ואת-זה מכריז שמו!

הצדיק אמנם חיי רוח. אבל בעיצומם הוא למד לחיות חיי התמודדות תמידית. חיי היאבקות ושליטה אבסולוטית על היצרים והמחשבות.

מזה אפוא נובע ה"ויתחזק ישראל" הפיסי. גם מול אתגר שכזה ניצב הצדיק כצוק-איתן. כי כאמור כבר למוד הוא, למוד הוא ריסו נפשי מול התמודדויות. כבר חניך את עצמו לקטול יצרים רגעיים ולהדוף תשוקות מזדמנות. אולם זה שאיננו כזה, אף תקפו הוא סינטטי. למען האמת, שברירי הוא למדי ונע ונד לפי מצב-הרוח הציבורי. מנהיגות אמתית לא תשכון בקרבו.

ולכן בדיוק, באורח חריג, נוקב הפסוק כאן, בסיפור התחזקותו הפיסית של יעקב, בשם "ישראל". כי הוא-הוא שמצביע על שורש ה"ויתחזק" - הפיסי שהוא ההתחזקות הרוחנית - ה"ושרית אם אלוקים ותוכל". דווקא.

\*\*\*

הישיבה - מהי?

היא איננה רק תיבה הומוגנית של תורה. איננה רק בית מדרש של תורה - כי-אם גם בית-מדרש לעיצוב האישיות ומידות הנפש. מדובר במעוז לליטוש המידות המכוערות והמגוננות לבן-הנערות - הגיל הקריטי לעיצוב נפשו הפתלתלה של העלם הצעיר. הישיבה - ממשיכת-דרכו של יעקב איש-האווהלים היא. של דרך ה"ויתחזק ישראל וישב אל המיטה" - בגוף כברוח.

## בגדר איסור "נולד"

הנה מקום יש לחקור בגדר איסור "נולד" ביום טוב (כדוגמת ביצה שנולדה ביום-טוב, למשל), מה גדר איסורו: האם הוא נגזר מפרשת "מוקצה" של שבת. והיינו - שכשם שדבר שלא הוקצה בדעתו של האדם מערב שבת לשימוש חשוב למוקצה, כך גם על אחת כמה וכמה דבר שלא היה בעולם כדי שיוכל להקצותו לשימוש. או שמא יש מקום ללמוד כי איסור 'נולד' הינו איסור עצמאי למדי שנובע מעצם העובדה כי ישנה כאן יצירה חדשה שנוצרה בעיצומו של החג - סיבה מספקת לאיסור.

והנה, בראשית גמרא ביצה (ב, א) אנו שומעים לכאורה ברורות כי מדובר בשאלה הכתובה מפורשות בגמרא. שכן, שם שנינו לפי צד בסוגיה, כי מי שסבור שישנו איסור מוקצה בשבת סבור גם שיש איסור 'נולד' והשניים מתקשרים אפוא זה בזה. ולכן, נוקטת הגמרא, בית שמאי שהתירו במשנה ביצה שנולדה ביום טוב ולא אסרו משום איסור נולד' כנראה סורים בהתאם לכך כדעת רבי שמעון הסבור כי אין איסור 'מוקצה' בשבת, וכן להיפך. ומשמע כי ישנה זיקה מהותית ביניהם.

אולם זה ידוע שנחלקו רש"י ובספר 'אור זרוע' בעילת איסור 'נולד': לדעת רש"י האיסור נובע מהעדר הקצאה של הבן אדם מערב החג, כאשר העובדה שהחפץ לא היה לפניו בערב שבת גורמת כמובן שלא היה יכול בכלל להעמידו ולהקצותו לשימוש.

אכן דעת ספר 'אור זרוע' כי הדבר נובע מצורת בריאתו של החפץ הנולד בעצמו. היינו - שכל חפץ שהוסב לשימוש חדש שלא היה בו אתמול, כביצה ששינתה את ייעודה מחפץ לאוכל, אסור ביום-טוב.

והנה, מקום היה עמנו להעמיק חקר בדעת ה'תוספות' בנדון. ומצינו שכתבו בראשית המסכת לחלק, לפי דעות בגמרא, בין מי גשמים שלא היו בעולם ולפתע נתכו ארצה שחשובים 'נולד' ואסורים, לבין שברי כלי שהכלי בעצמותו היה בעולם טרם לכן - אף אם לא בצורתו זו. ולאחר עיון נראה, כי הן אם ננקוט כביאור רש"י והן אם ננקוט כביאור 'אור זרוע' הדברים יעלו יפה, ואין הוכחה מוחצת לכאן או לכאן. ועיין.

כוס של ברכות לש"ב, אביר הסופרים החרדים, הרב יעקב ב. פרידמן. עם נישואי בנו במזל"ט! רוב נחת!

פרסום ראשון!

## זעקת הקדושים



**"בשנים האחרונות, נתמעט הדור שעדיין אומר קדיש על קרוביו שנהרגו בשואה. אבקש מהציבור שמי שהוא קרוב לקדושי השואה, ויכול, שיאמר קדיש לע"נ". כך קורא הרב הראשי לישראל הרב דוד לאו, ערב עשרה בטבת - המצוין גם כיום הקדיש הכללי \* התוכן המלא**

"ביום כ"ו בכסלו תשי"א, קבעה מועצת הרה"ר לישראל ובראשם הרבנים הגאונים הגרי"א הלוי הרצוג זצ"ל והרב בן ציון חי עוזיאל זצ"ל, לציין בכל שנה את צום עשרה בטבת כיום 'הקדיש הכללי', פותח הרב הראשי לישראל, הגאון הרב דוד לאו שליט"א את מכתבו לעם ישראל שנכתב בשבועות האחרונים. "הרבנות הראשית קבעה יום זה לקדושי השואה אשר נהרגו נטבחו ונשחטו בתקופה איזמה זו, ותאריך פטירתם ומקום קבורתם אינו ידוע. על פי ההלכה אם לא ידוע יום הפטירה, קרוב משפחה צריך לקבוע לום יום מיוחד בשנה בו יאמר קדיש ויתענה".

"ואם אין קרוב, ראוי שמישהו אחר יאמר את הקדיש. כמו כן יש לומר בבתי הכנסת, לאחר קריאת התורה בתפילת שחרית תפילת "קל מלא רחמים" לזכרם, ללמוד משניות לעילוי נשמתם ולהדליק עבורם נר זיכרון"

הרב הראשי מסיים את מכתבו בתפילה: "ייתן ה' ויקוצו ישני עפר ונזכה לראות בעינינו את תחיית המתים במהרה בימינו, אמן".

לתשומת לב הקוראים.

## נקודה טובה.

מגיש: אלי כהנא

### זהדליקו נרות ב'בית קיי'

זר כי נקלע באחד מערבי חג החנוכה למלון 'בית קיי' בנהרייה לא יכול היה לעצור עינו מלהשיר דמעה לחה.



במסגרת סמינר הארגון להפצת התודעה היהודית 'ערבים' שהתקיים במקום, ובמסגרתו נמסרו לנזכחים החילונים הרצאות בנושאי יהדות וחכמת חיים מפי מיטב המרצים, נערכה גם הדלקת נרות חנוכה בשירה וריקודים.

ההתרגשות במקום גאתה אף לנזכה העובדה כי מאלו היו שרק לראשונה בחייהם זכו להדליק נרות חנוכה.

התמונה שלפנינו, למען האמת, תדבר בעד עצמה. היא שווה הרבה יותר מאלפיים מילה. אמרו: מי שלא הדלקת נרות זו - לא ראה אור יהודי מימיו!

פשוט להביט בכמיהה הגדולה ולדמוע.







## “נפשנו הדבר”

**מה המזור היהודי לתסמונת יום ראשון? איך מתמודדים עם חרדת מוות ואיך אורגים אנרגיה לימים אפורים? להלן קטעים ראשונים מתוך הספר “חכמת הנפש היהודית - בדרכו של מרן רבי שלמה זלמן אויערבאך זצ”ל - המכיל פרקים מהדרכתו המאלפת כפי ששמע ממנו נכדו הגאון רבי יצחק לורין שליט”א בעריכתו של הסופר ר’ שלמה קוק - המנתבים דרך במשעוליה השבריריים של הנפש היהודית \* “וי, אבדה נפש”**

**חורף תשמ”ד. שכונת שערי חסד. רבי שלמה-זלמן יושב ‘שבעה’ על רעייתו הרבנית ע”ה. רבבות אלפי ישראל עוברים לפניו לנחמו. מקטן ועד גדול, כל אדם מנסה לנחמו בסגנון הייחודי לו. כאשר קם מה‘שבעה’, מפטיר רבינו: “הנחמה שקלעה ביותר לליבי הייתה של רבי אלעזר-מנחם-מן שך.**

“הרב שך רכן לעברי, ולחש לאזוני את הדברים הבאים: ‘אני בטוח שהשבר הגדול ביותר שלך הוא החשש שמא היגון הכבד לא יאפשר לך לחזור ל‘צילותא דשמעתא’ - צלילות הדעת בלימוד הסוגיות, כפי שהיית רגיל עד כה. וזו באמת הצרה הגדולה ביותר. ‘המשיך הרב שך ואמר לי: ‘בדידי הווה עובדא כשישבת שבעה על בתי שנפטרה בנערותה. רבי חיים -עוזר גרוזינסקי ראה בייגוני, ואמר לי את הדברים הללו כשהוא, רבי חיים עוזר, מעיד על עצמו: בדידי הווה עובדא כשנפטרה בתי יחידתי ממוש חיי, כך הרגשתי. החשש מפני ההפרעה בלימוד, שבר אותי יותר מכל. אבל בחסדי הבורא, בעל הנחמות, עברה תקופה והצלחתי לראות ‘צילותא דשמעתא’ כבימים ימימה”.

מה אנו למדים מכך? כשאדם שובי בצרה - הכאב הגדול ביותר הוא החשש מפני העתיד. תחושת מה שהיה - לא יהיה עוד.

## השואה - והתקומה

כשרבי יוחנן היה בא לנחם אבלים, היה מצביע על עצם שהביא עמו, ומסביר: “דין גרמא דעשירא ביר” - זו עצם מהבן העשירי שקברתי (ברכות ה). הגמרא גם מספרת (בבא מציעא פד) כי העיד רבי יוחנן על עצמו “אנא אשתיירי משפירי דירושלים” (אני נותרתי מהיופי האגדי של ירושלים הבנויה). רצה לומר לאבלים המודאגים יודע אני היטב ממה אתם חוששים שעה שאתם יושבים ‘שבעה’, שמה שהיה לא יהיה עוד.. הביטו ראה, ישבתי עשר פעמים ‘שבעה’ על שטרת לדיי, והנה אני כאן, עם כל תורת. יש חיים לאחר המוות. ולא זו בלבד, אלא למרות הכל, פניי זורחות מהיופי שחנן אותי הקב”ה בלידתי. כידוע, יופי מראה על שלמות. כשאדם שרוי בעצב ותוגה, הוא מאבד מזוהרו ויופיו, אך רבי יוחנן חזר לעצמו, בכל שלמות כוחותיו ומעלותיו, הפנימיות והחיצוניות. זו הנחמה הטובה ביותר לאבלים, המסירה כל דאגה עתידית.

בהזדמנות בה ניחמתי משפחת תלמיד שנפטר בדמי ימיו, שאלה האם השכולה: מדוע היו צריכים גדולי ישראל לנחם תוך כדי התפארות בעצמם - שמא ניתן היה להעביר את המסר ללא הסיפור האישי?

התשובה, חדה ונוקבת: כשאדם נמצא במצב צער ויגון - הדומה לדיכאון - הוא בעצם מרכיב על עיניו משקפיים בעלי עדשות שחורות-כהות, וממילא, לכל אשר יביט - ימין ושמאל, עבר, הווה ועתיד - יראה שחור משחור. לעומתו, אדם השרוי בשמחה - מביט על העולם במשקפיים בעלי עדשות ורודות. על האדם - אפילו מדובר בגדול שבגדולים - לראות דוגמה אישית חיה, כדי שהמסר יופנם עד שיוכל לראות בעצמו את האור בקצה המנהרה. רבבות בני-הדור שחווה את השואה והתקומה, הם עצמם, אחד-אחד, עדים חיים למסר המהדהד של האור הנמצא בקצה המנהרה. ניצולי המחנות באושוויץ, הרגישו על בשרם חרון אף ה’ במשך שש שנים מרות. היכלי הישיבות נהרסו, חצרות האדמו”רים נחרבו, כמו גם שאר קהילות הקודש, חלקם, לצערנו, לא האמינו שיש תקווה לאומתנו, והנה היום - התורה פורחת במלוא תפארתה.

## תסמונת ‘יום ראשון’

“אני חושב שאני סובל ממחלה דו-קוטבית. המעברים אצלי מאד קיצוניים: משמחה גדולה ל‘מרה שחורה’. פניתי לפסיכיאטר, והוא המליץ לי לפנות קודם למומחה לפסיכולוגיה. משהו בתלונות שלי לא מתאים לו עם ההגדרות של ה- DSM למגיה-דיפרסיה”.

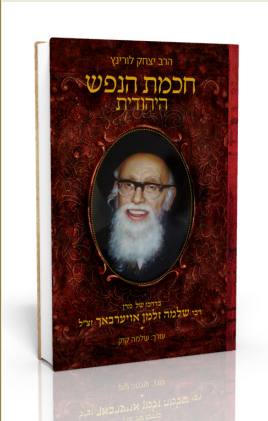
הפונה הוא יהודי בר-דעת, נושא משרה תורנית מכובדת, בשנות ה-40 לחייו.

מתי אתה סובל מהמעברים הקיצוניים? התענייני. “אתן לך שתי דוגמאות: מדי יום ראשון בבוקר, אני לא מצליח לקום מהמיטה. אני מרגיש שהכל ממש הכל, זורם נגדי. אני ממעט באכילה, ובעיקר - נמצא בייסורי נפש של דיכאון שרק מי שחווה אותו יכול להבין. בצורה יותר חריפה, זה קורה לי מדי

שנה בחודש חשוון. אצלי הוא באמת נקרא ‘מר חשוון’. מר כלענה. חשוב לי להדגיש כי אני אדם נורמלי לחלוטין, אבל את התופעה הזו אני לא יכול להסתיר, לא ממשפחתי ולא משומעי-לקחי”.

לאחר שתי פגישות, בהן התוודעתי היטב למצבו, השבתי לו: ברוך הבא ל‘מועדון הנורמלים’. “לא באתי לחפש עידוד אלא למצוא פתרון”, אמר בכעס. הסברתי לו כי כולנו סובלים מ‘תסמונת יום ראשון’, והלוא בשל כך תיקנו חז”ל “להריח בבשמים במוצאי-שבת”.

בן-שיחי התקומם מיד ואמר: הבשמים הם בגלל ה‘נשמה יתרה’ שמסתלקת. השבתי לו: אולי גם התופעה שלך קשורה להסתלקות הנשמה



היתרה, כסברת התוספות בפרק ‘ערבי פסחים’, אולם לפי רוב הראשונים שם, הסיבה מתאימה בדיוק לתסמונת ממנה אתה סובל: יציאה מיום של מנוחה ושמחה לשגרת ימי העבודה, מהווה תמיד אירוע טראומטי. צריך ללמוד איך לחיות עם זה, ולעבד את המצבים הרגשיים בצורה נכונה.

בן-שיחי לא הרפה ואמר: אני מרגיש שאצלי זה משהו יותר חמור. והוא צדק.

## הצצה מעמיקה על נכחי הנפש. כריכת הספר.

כי ברגע שהחליט כי הוא סובל מתסמונת דו-קוטבית, הוא הפריע למנגנוני הנפש הפנימיים שלו לסייע לוויסות המערכת הרגשית, ובנוסף, גרם במו ידיו ל‘נבואה המגשימה את עצמה’, שהוא חש. באופן פרדוקסלי, אפילו בימי שבת וחג, בהם אמור היה להיות בשמחה, לא חש בטוב. הוא בדק את עצמו אלף פעם האם אינו במצב של ‘קִנְיָה’, וכך לא הרשה לעצמו לשמוח כראוי בימי השמחה.

זו תופעה מוכרת בקרב חכמי תורת הנפש: מערכת הרגשות פועלת כשורה רק כאשר נותנים לנפש ולמנגנוניה לזרום בטבעיות כמעין המתגבר. אך כאשר בודקים כל גל, אנו מפריעים לזרימת הנהר ומציבים ‘סִקְר’ העוצר את המים. הצעתי לבן-שיחי לפנות לפסיכותרפיסט, שיסייע לו להפנים את השיטה ויציע לו ארגז כלים לבחירת הטכניקה המתאימה לו אישית.

כשהחל לעלות על דרך המלך, הוא חזר אליי בשאלה: מה זאת עשה אלוקים לנו? מדוע בורא עולם, הטוב והמיטיב, העמיד את שגרת חיינו על תחלופה כה גבוהה של מצבים הפוכים מבחינה רגשית? אכן, שאלה מצוינת. בספרי הפסיכולוגיה, אין על כך תשובה. רק בעין חודרת של תלמיד חכם, ניתן להגיע לאבחנה פלאית זו.

רבינו האיר את עינינו בסוגיה מביכה זו, על-פי הסבר של המגיד מדובנא. וכה היו דבריו על הפסוק “צור ילדך תִּשֵׁי, ותשכח ק-ל מחולקך” (דברים לב, יח): הקב”ה ברא את האדם עם תשי, שפירושו כוח השכחה. לא בשכחה לימודית עסקינן, כי אם בשכחה רגשית. וכל זאת למה? כי עולמנו הרגשי אינו יכול להכיל מצבים נפשיים קיצוניים ויוצאי דופן לתקופה מתמשכת. תארו לעצמכם: אם שמחת חתן ביום חופתו, כמו אב בלידת בנו, הייתה נמשכת תקופה ארוכה, היה האדם יוצא מדעתו, או לכל הפחות השמחה הייתה יוצאת ממנו. קל וחומר במצבי אֶבֶל ואבדון חלילה: לולא כוח השכחה הרגשי המטשטש את האבל הכבד, היה האדם יוצא מדעתו.

“מבחינה זו, אין הבדל בין אבל לשמחה”, הדגיש רבי שלמה-זלמן. “לצורך מילוי תפקידו בחיים, נצרך האדם מפעם לפעם למצבים קיצוניים לכאן ולכאן, כאשר בחיי היום-יום, עליו לחיות בשביל הזהב”. סיים רבינו בדברי משה רבנו לעם ישראל: “צור ילדך תשי”. הקב”ה נתן לך את מתנת השכחה - ומה רבה הכלימה, כי השתמשת בה כדי לשכוח, כביכול, את ק-ל מחוללך.

<<< את הספר ניתן לרכוש בחנויות הספרים המובחרות. תודות לעורך, עמיתי ר’ שלמה קוק על הקדשת הזמן והמאמצים.