

הפורתח בכל יום..

הניוז היומי של דרשו.

Dirshu
דרשו ד' ועוזו
קרן עולמית לחינוך
ועידוד לימוד התורה

יום רביעי י"ח סיון תשפ"ג | דף היומי בבלי: גיטין כב | דף הכולל: גיטין כט.
דף היומי בהלכה: מתחילת סימן ק"מ עד סימן קמ"א.
מוסר: שמירת הלשון - 'ידוע מה' עד 'כשמתפלל'.
קנין חכמה הלימוד השבועי: ש. אהבת ה' פרק ו סוף פרק ו



**פתאום אני מוצא את עצמי מדדה במהירות
על הקביים שלי, ונמלט מבית הכנסת. אבא
היה בהלם, ברגע הראשון הוא לא ידע מה
לעשות, אבל עד מהרה החל לרוץ אחרי..**



הרב אהרן מרגלית מחבר הספר 'אתהלך', משתף אותנו בסיפור טראומתי מעברו הרחוק

לגמרי לא פשוטים, של נער בר מצווה, שעולה לתורה בפעם הראשונה בחייו", אומר הרב אהרן מרגלית. "הדברים אמורים אפילו במקרה שהנער עולה לעליה רגילה. על אחת כמה וכמה נכונים הדברים כשהוא עולה למפטיר וצריך לקרוא את הברכות הארוכות, ועל מקומות שבהם נוהגים שנער בר המצווה קורא את ההפטרה כולה אני כבר לא מדבר...

"חשבו רגע על אותו נער בר מצווה שעולה לתורה. כמה שבועות וחודשים הוא כבר מתכונן לרגע הזה. כמה הוא לחוץ וחושש להיכשל, לטעות להתבלבל. כמה לילות טרופים הוא העביר בתהיה איך זה יהיה ועד כמה הוא יצליח.

"חשוב לדעת לא להעיר, לא לקפוץ ולתקן את הנער כשיש לידו אבא וגבאי שידאגו לכך. וחשוב לא פחות להחמיא ולפרגן לאחר מעשה, לשבח אותו על הצורה בה אמר את הברכות, גם אם פה ושם היה כשל נקודתי".

ועכשיו מספר ר' אהרן בזווית מאוד מאוד אישית, בה הוא מספר את סיפורו שלו, כילד שסבל מגמגום קשה, ונאלץ לעלות לתורה בשבת שאחרי בר המצווה שלו. סיפור שהסתיים בצורה מאוד עצובה.

"הרבה מאוד זמן לפני הבר מצווה שלי, כבר פחדתי מאוד מהיום שבו אצטרך לעלות לתורה בבית הכנסת, ולומר את ההפטרה. זה היה חוק ולא יעבור ביישוב תפרח בו התגוררנו,

כשאנו קוראים בפרשת השבוע על דיבורים מיותרים של המרגלים והתוצאות החמורות, ובמקביל שבימים אלו הלימודים ב'דף היומי בהלכה' ב'דרשו' הוא בהלכות קריאת התורה, נזכרת בשיחה מיוחדת ובסיפור מדהים שסיפר לנו הרב אהרן מרגלית. הדברים פורסמו כבר ע"י בעבר, אבל לאלה שלא קראו, זו ההזדמנות וגם מי שכבר קרא כדאי לקרוא שוב ולהיזכר.

מי היה מאמין: הרב אהרן מרגלית, המרצה שהרצאותיו הפכו לשם דבר בעולם היהודי, אלפי אנשים נשבו בקסמו, בסגנון דיבורו השוטף והנובע כמעין המתגבר, בעושר הלשוני שהוא מביא אתו לכל מקום, וברעיונות הנפלאים שהוא מעביר בהרצאותיו בדרכים מרתקות, בהומור מתובל ברגש יהודי חם, דוקא הוא זה שסבל בצעירותו מגמגום כבד, שלא אפשר לו אפילו לנהל שיחה שגרתית בלי חשש.

לא תמיד היה הרב אהרן מרגלית מרצה דגול. מי שקרא מעט את ספרו 'אתהלך' או שנחשף לסיפורו בדרך אחרת, יודע שהרב מרגלית סבל בצעירותו מגמגום כבד, שלא אפשר לו אפילו לנהל שיחה שגרתית בלי חשש. ומה קרה כשהוא נאלץ לעלות לתורה, ולברך את ברכות התורה בפני קהל המתפללים בבית הכנסת הגדול של מושב תפרח? זה היה נורא! פשוט טרגדיה! אבל על זה נדבר בהמשך.

"זה מאוד חשוב שהציבור יבין את הקשיים, שלפעמים הם

ונמלט מבית הכנסת. אבא היה בהלם, ברגע הראשון הוא לא ידע מה לעשות, אבל עד מהרה החל לרוץ אחרי. אני מועיד את פני אל השירותים, אבא רודף אחרי מנסה לדחוף רגל בין הדלת למשקוף כדי למנוע ממני את סגירת הדלת, אבל הוא איחר בשניה. סגרתי את הדלת ונעלתי אותה. בכיתי משך שעה ארוכה, ואבא בחוץ מדבר על ליבי שאצא. רק אחרי שהוא הבטיח לי שאחרון המתפללים כבר הלך הביתה הסכמתי לצאת וכשהגעתי הביתה מיהרתי להסתגר בשירותים בבית, לא נטלתי ידיים לסעודה ולא ישבתי עם האורחים שהגיעו ממרחקים במיוחד לכבוד שבת הבר המצווה שלי.

”רק אחרי כשעתיים, לקראת ברכת המזון, יצאתי מהשירותים, שטפתי פנים והתיישבתי ליד השולחן בפנים נפולות. הסיפור נגמר, האנשים הללו שכחו שתי דקות אחר כך את מה שהיה, אבל אני, אני לקחתי איתי את הטראומה הזאת. היא ליוותה אותי המון שנים.

”אם היו מצליחים לשתוק עוד טיפה, אני מאמין שהייתי מצליח לומר את הברכות. הם היו יכולים למצוא משהו יותר יצירתי כדי לעודד אותי, אבל הם לא חשבו שיש פה ילד שכל אמירה כזאת יכולה להוריד אותו יותר, ולפגוע בנפשו פגיעה קשה מאוד.”

• לסיים, מה המסר שאתה רוצה להעביר לציבור בסיפור הזה, או יותר נכון בצרור הסיפורים שסיפרת לנו?
”המסר מאוד ברור: תהיה רגיש! תחשוב על השני! לך זה קל לגשת לעמוד או לעלות לתורה, אבל לא לכל אחד זה קל. גם אם שליח הציבור, אינו מתפלל באופן המושלם ביותר, אל תמהר להעיר ולבקר. אל תהיה כמו זבוב שתמיד מתנחל על פח האשפה. אל תחפש תמיד איפה למתוח ביקורת ואיפה להעיר הערות שעלולות לפגוע.

והבנתי שאין מנוס. התכונתי זמן רב מראש, והייתי פשוט מבועת מהרעיון שאצטרך לעשות זאת.

”בסופו של דבר התברר שהחשש שלי היה בחלקו לשווא, כי השבת שלפני בר המצווה שלי היתה 'שבת חזון', ומנהג המקום היה שהרב, ורק הרב עולה למפטיר בשבת זו. נשמתי לרווחה, אבל הבעיה לא נעלמה לחלוטין, עדיין הייתי צריך לעלות לתורה בשבת שאחרי בר המצווה, 'שבת נחמו'.

”עליתי לתורה, התרגשתי וכמובן נתקעתי באמצע... לא הצלחתי לומר את הברכות. אבא ז"ל ניסה להרגיע אותי, "תנשום עמוק", הוא אמר לי, "תתחיל מהתחלה לאט לאט". עמדתי שם, מאוד מאוד נכלם, מנסה לחלץ את עצמי ולא מצליח להוציא הגה מהפה.

”ובעודי מנסה לאזור את הכח והאומץ לומר את הברכות, מישהו צועק מהירכתיים של בית הכנסת, "שים שתי אצבעות בפה, יהיה לך יותר קל". התבלבלתי לגמרי. לא הבנתי מה הוא רוצה ממני, ובעודי מנסה להבין את משמעות הדברים מישהו אחר צועק מהצד האחר של בית הכנסת: "מה פתאום, זה לא יעזור כלום, תסתום את האף עם שתי אצבעות, ככה יהיה לך יותר קל".

”אבא אמר לי "אל תענה לאף אחד, תנשום עמוק עמוק", ותתחיל שוב מהתחלה לאט לאט לאט. אם לפני כן לא הצלחתי להוציא הגה מהפה, עכשיו כבר לא יכולתי אפילו לנשום עמוק, או לנשום בכלל. אני לא יודע כמה זמן זה לקח כל הסיפור הזה, אולי דקה אולי פחות אולי יותר. אבל בשבילי כל שניה נראתה כמו נצח. הילדים עומדים שם עם שקיות הנייר החומות כדי לזרוק עלי אחרי שאסיים את הברכות, הקהל נע בחוסר סבלנות ואני לא רואה את האור בקצה המנהרה.
”פתאום אני מוצא את עצמי מדדה במהירות על הקביים שלי,

”אתם הושבים שאתם אוכלים את העוגות, העוגות אוכלות אתכם”...



מדרכי החינוך השנונים של הגה"צ רבי גדליה איזמן זצ"ל משגיח ישיבת 'קול תורה'

עושות באותן נסיבות תוכחות ארוכות והטפות ממושכות. במרוצת השנים הפכו רבות מהשנינויות הללו לאמרות-כנף ולמטבעות-לשון אשר ליוו את בוגרי הישיבה לדורותיה.

”הוא לא נשא פנים ולא הקהה בפני איש את חדות אמריו ומשפטיו”, שח בחינניות אחד מותיקי התלמידים הרה"ג רבי אורי וינברג זצ"ל, "אולם כמעט לא קרה שהשומע יכעס ויצא מכליו למשמע דבריו. תכופות הוא אמר אותם באופן שהרגשנו יותר את החביבות שבעקיצה מאשר את העוקץ עצמו. כל זה נבע מהיכולת

הגה"צ רבי גדליה איזמן זצ"ל משגיח ישיבת 'קול תורה' היה בעל לשון קולעת ושנונה מאין כמותה. היא באה לידי ביטוי בתוכחותיו ובגערותיו, ששובצו בהן תכופות הברקות לשוניות שהיו לשם דבר. לעיתים הוא היה מייסר תלמיד בשבט פיו במשפט אחד ותמציתי, או בעקיצה מחוכמת וחדה. הוא היה משחזר אותם כחץ שנון, מבקע בהם את ליבו המנוכר והאטום של התלמיד, וכך מהדהד עמוק בקרבו את המָסר הרצוי לו. משפטים אלו, מטרותם היתה לטלטל את השומע ולעוררו לחשבון נפש - מה שלא היו

גדליה ראה זאת בחומרה הן בשל הפגיעה האישית בטבחי, והן בשל ההתבהמות ואיבוד צורת האדם בהתמכרותם והיסחפותם אחרי אוכל. הוא הוכיחם על כך בחריפות: "לא אתם אוכלים את תפוחי-האדמה, את הצ'יפס, אלא הצ'יפס אוכל אתכם..."

היה בישיבה בחור עז פנים ומרדן, שבשלב מסויים בעט בכל ועזב בקול רעש גדול. לאחר תקופה הוא הגיע לישיבה כדי לפגוש בחבריו. הוא עמד במרכז החצר כשקבוצת בחורים מכתרת אותו, ושוחח עמם על דא ועל הא. בדיוק באותה שעה הגיע רבי גדליה לישיבה וחלף על פניהם. אותו בחור פרא צעק לעברו 'שלום עליכם' בקלות ראש. רבי גדליה החליט במכוון להתעלם ממנו, אף שתמיד הקפיד הקפדה יתירה להקדים שלום לכל אדם וכל שכן להשיב שלום. זאת כנראה משום שהבחין בנימה של זלזול בקולו של הבחור. הלה נפגע מההתעלמות וצעק לעברו בעזות פנים: "אמנם איני בסדר, אבל בגלל זה אפילו 'שלום' לא מגיע לי?"... רבי גדליה ראה לנכון להוכיחו על פניו ולהעמידו במקומו, ובד בבד גם להרחיק את הבחורים מחברתו המחדירה ארס ועזות וזלזול ברבני הישיבה, והשיב לו בהברקה שנונה ועמוקה: "עליך לדעת כי אתה לא סתם ריק, אלא מלא בריקנות!". ביטוי שנון זה שימש בישיבה בזמנו כ'מושג'

(מתוך הספר רבי גדליה')

והידיעה העמוקה שלו להלך כנגד רוחו של כל אחד ואחד. הוא ידע בדיוק מתי להשתמש במקל חובלים ומתי בדרכי נועם, והוא שלט בזה לגמרי. עד היום אני יכול לחזור מילה במילה על תוכחות שהוא הוכיח אותי לפני שישים שנה ויותר, כי אהבנו את גערותיו השנונות. לעתים אף שיווענו לשמוע צעקה ממנו..."

דוגמאות רבות של תוכחות הטומנות בחובן שנינות וחריפות וקסם מיוחד במינו הועלו ונשמעו מפי התלמידים. במידה רבה הם שיקפו את סגנון כל תוכחותיו. כאשר, למשל, בחור הצטחק או התלוצץ בעיצומה של השיחה, רבי גדליה ראה בזה בעיקר טיפשות וקטנוניות, ועל כך הוא היה מוכיח אותו בחריפות: "מהי קטנות הדעת הזאת? הלא אנחנו אומרים כעת דברים רציניים... כזו קטנות! אתה ממש לבוד לאדמה..."

אחת התוכחות שחרוטה היתה עמוק בזכרונם של תלמידים רבים, היתה זו שהשמיע כאשר ראה או שמע על בחורים הרצים לחדר-האוכל או נדחפים בחוסר נימוס, כדי לחטוף עוגות וכדומה. הוא זעק וגער בהם בחריפות: "אתם חושבים שאתם אוכלים את העוגות, העוגות אוכלות אתכם..."

געה דומה נשמעה מפיו כאשר הטבחי של הישיבה התלוננה פעם בפני ההנהלה על בחורים שהחזירו למטבח את ארוחת הערב, כאות מחאה על כך שהיא לא ערבה לחיכם. רבי

**מיד כשנעמד בפתח החדר קם לעברו אביו
מלוא קומתו והתפריץ בבני. "צדקת, בני,
צדקת", קרא בלהט בעודו מוציא מכיסו דף
ומבקש מהבן יקיר שלו שיקרא מה כתוב בו**



הילד מפתח תקווה שזכה להימנות על אוכלי הזמן

כיון שבית הספר הדתי הסמוך למקום מגוריהם הוא מוסד חרדי, הסכים האב לשולחו לשם. הילד נקשר מאוד לבית הספר ולאווירה המצויינת השוררת שם, ובמיוחד נקשרו נפשו בנפש אחד המחנכים המעולים שהיו בבית הספר, וזה השיב לו קירבה ואהבה, והעלהו במעלות התורה והיראה. המחנך, שידע מאין בא ילד זה, נקט בחכמה, והספיג לתלמידו את כל מה שהיה צריך על מנת לעמוד איתן מול הניסיונות בבית ובקרב בני המשפחה. והילד, אכן, הגיע לדרגות גבוהות בתורה וביראה, מה שכמובן לא מצא חן כל כך בעיני האב...

כבר בהיותו באמצע כיתה ה', הודיע האב שהוא מתכוון לממש את התנאי שלו ולהעביר את הילד לבית ספר לא דתי. המורים כבר לא ממש התרגשו למשמע הדברים, כי הילד היה חזק דיו והצטייד בכל הכלים הנפשיים להתמודדות הדרושה לו. הטיעון המרכזי שהיה כל העת בפיו של האב, נסב על כך ש'אני רוצה שהבן יוכל להתפרנס בכוחות עצמו, ולא יהיה תלוי בקופתם ובארנקם

הסיפור דלהלן סופר על ידי הרה"ג רבי ניסן גולדברג, ר"מ בישיבת 'אור ישראל' הגדולה, והוא מלמד על שכרו של מי שמוסר את נפשו לתורה, ומחדד את הידוע לנו מכבר, שבן תורה המקדיש עצמו לעמלה של תורה, אין לו כלל מה לחשוש מענייני פרנסה. והוא מקבל את כל מזונותיו 'לחם מן השמים' מבורא עולם הזן את העולם מקרני ראמים ועד ביצי כינים!

מדובר בפרשיה שהתרחשה בעיר פתח תקוה במשפחה שכל בניה עדיין אינם שומרים מצוות, ורק בן אחד התגלגל בדרך לא דרך למוסדות חרדיים ולישיבות קדושות. סבו של הנער, שזיק של יהדות עדיין מפעם בו, ביקש מבנו (אביו של הנער) שישלח את הילד לבית ספר דתי, כדי שידע לפחות להיות שליח ציבור ולומר קדיש בבוא היום. האב הסכים, אבל התנה מראש שהלימודים בבית הספר הדתי יהיו "רק עד כיתה ה'", ומיד לאחר מכן יעבור הילד לבית ספר לא דתי. כך רצה אבי הילד, אבל הוא שכח שלילד זה יש גם אבא בשמים, והוא רצה אחרת.

המשיך הבן את לימודיו בישיבה. האב התנתק ממנו לגמרי, אם כי הבן המשיך להגיע הביתה בשבתות.

כאשר הגיע הבן לשיעור ג' בישיבה לצעירים, ועשה חיל בלימודיו בצורה לא רגילה, נפטר סבו של הנער, אבי אביו, זה שבזכותו נכנס בכלל לבית הספר החרדי. הנער השתתף כמו בן בהלוויה, ומירר בבכי על מות סבו, וחזר לספסל לימודיו בישיבה, לא לפני שניחם את אביו שישב 'שבעה'.

ביום החמישי של ה'שבעה' מקבל הבן טלפון לישיבה. על הקו היה אביו שקרא לו בדחיפות להגיע הביתה. הבחור נבהל קמעה, משום שמאז עומדו על דעתו, והמריבות שהיו לו עם אביו, מעולם לא קיבל קריאה שכזו. הוא הזדרז לחזור לביתו.

מיד כשעמד בפתח החדר בו ישב אביו, קם האבא מלוא קומתו, התנפל על ילדו בחיבוקים ונשיקות והתפרץ בבכי רוגש. "צדקת, בני, צדקת", קרא בלהט, כשהוא נסער כולו. ובעוד הבן עומד משתומם, נרגש כולו, לנוכח המראה, מוציא האב מכיסו דף אחד לבן ומבקש מהבן יקיר שלו שיקרא מה כתוב בו.

עכשיו הכל כבר היה מובן. מה התברר? כמה שעות לפני כן פתחו בני המשפחה, בנוכחות עורך דין, את צוואת הסבא, שהיה אדם עשיר מאוד ובעל קרקעות רבות בפתח תקווה וסביבתה. מתח רב שרר בקרב בני הבית לקראת פתיחת הצוואה, שכן אף אחד לא ידע כיצד חילק הסבא את נכסיו המרובים. תדהמה גדולה אחזה בכל הנוכחים למקרא השורות הראשונות של הצוואה, שבהן נאמר ש-50 אחוזים מכל רכושו מוריש הסבא לנכדו הלומד תורה!! רק לאחר שכתב זאת במפורש בצוואתו, עובר הסבא לחלוקת יתר הרכוש.

אבי הנער המשיך לחבק כל העת את בנו, ובכה ובכה ללא הפוגות. "עכשיו אני רואה שמי שמתמסר ללימוד התורה - אין לו דאגות פרנסה. אמנם למדתי זאת בדרך הקשה, תוך יצירת מוקדי מריבות וסכסוכים בתוך ביתי פנימה, אבל משנוכחתי בכך, אני מודה ומתוודה: "טעיתי, וה' הטוב יכפר בעדי. ומעתה - כל מה שתרצה, אעשה למענך", אמר האב.

(להתעדן באהבתך)

של אחרים'... המורים, שעמדו בקשר עם האבא, ניסו להסביר לו בנועם שאדם שלומד תורה, ובמיוחד אם הוא מוסר את נפשו על כך, מובטח לו שפרנסתו תגיע אליו בדרכים שמיימות, ואין לו מה לחשוש מכך, אבל האבא לא בדיוק השתכנע למשמע הדברים, ועמד על כך שהוא רוצה להעביר את הבן לבית ספר חילוני.

לקראת סיומה של כיתה ה' ביקש הילד מאביו בדמעות ובתחנונים שישאירו בבית הספר החרדי 'עוד שנה', ולאחר הפצרות מרובות נעתר האב, תוך שהוא מדגיש ש'אני מוכן רק לעוד שנה אחת'... אמו של הילד, שהגיעה מבית מסורת, היתה דווקא מרוצה מאוד מבית הספר החרדי וגילתה שביעות רצון בולטת מצורת החינוך המוענקת לו, ועמדה כל העת לצדו של בנה.

העניינים התגלגלו כך שבסוף כיתה ו' הסכים האב לעוד שנה, ובסופו של דבר הגיע הילד, שהפך כבר לנער, גם לכיתה ח'. המחנך שנקשר אל הנער, ידע שעיקרו של המאבק יהיה עכשיו בעניין המשך לימודיו של הנער בישיבה. ואכן, כשהחלו הדיבורים בנושא זה, פרץ ריב קשה בין האב לבנו, אבל עכשיו כבר לא עזר לו שום דבר. הבן היה כבר בן תורה אמיתי, שלט היטב בכמה מסכתות, ואף התעטר במידות טובות למופת, והוא הסביר לאביו שהוא הולך ללמוד בישיבה, בכל מחיר! גם אם האב יחליט לסלקו מן הבית, או לנתק עמו את הקשרים באופן מוחלט!

"אני עושה זאת בלב שקט, כי בטוחני שזו היא גם טובתך, אבא", אמר לו הבן. "אם לא תשתכנע בצדקת דרכי בחיי חיותך כאן בעוה"ז, הרי כשתגיע לבית דין של מעלה, לאחר מאה ועשרים שנותיך, תראה כבר כמה טוב היה לך שהמשכתי ללמוד בישיבה". האבא, שתפס כבר שבנו יהיה גם אברך כולל, המשיך לדבר כל העת על ענייני הפרנסה, וניסה לשכנע את הנער שבמצב הכלכלי של ימינו אי אפשר להסתמך על אחרים... הבן, כמו בן, שלל את הדברים מכל וכל, והוכיח לאביו באותות ובמופתים שיש רבים שאינם לומדים ככולל ובכל זאת אינם מסודרים בעבודה, ומאידיך אברכי הכוללים מצליחים להסתדר בדרכים מופלאות ביותר. לאחר תום שנות הלימודים בבית הספר החרדי בפתח תקוה,

כשהגרביים הנקיים נפלו לקערת מי הנטילה, וקפה נשפך על המסמך הכי דחוף ליום זה



הרב ד"ר עוז מרטיין על יום מלא הפתעות

תכנן את יומך, רשום את ההספקים הרצויים, קבע לוח זמנים מסודר - ותהפוך להיות יעיל מאי-פעם. האמנם זה פשוט כל כך?

ייתכן שמומחים לניהול זמן לא יאהבו את הטקסט הבא, אבל הוא חשוב. כל אדם שמחפש דרך להיות אפקטיבי יותר, מכיר את השיטה:

חשוב לדעת את האמת:

כל תכנית שלנו מורכבת מהמוני פרטים, שכולם נתונים לשינוי בכל רגע מזדמן. קחו, לדוגמה, את התכנון הטריטוריאלי ביותר: אדם מתכנן להגיע לעבודה בזמן.

כמה דברים עשויים להשתבש בין ההחלטה לביצוע? בלי סוף: הוא התעורר באיחור;

הגרייפים הנקיים נפלו לקערת מי הנטילה;

טלפון דחוף מעכב אותו;

הקפה נשפך על המסמך הכי דחוף ליום זה;

תנועה לא נכונה, קרסול נקוע;

סתימה בצנרת;

פקק תנועה;

חפץ חשוד;

אוטובוס מאחר;

קבוצת תיירים חוסמת את המדרכה;

משאית אשפה חוסמת את המעבר;

מפגש עם חבר ישן שאי אפשר להתעלם ממנו;

תג הזיהוי נשכח בבית;

וזה, כמובן, רק רשימה חלקית מאוד של מעכבים.

אם יש סביבו אנשים, קטנים או גדולים, שהוא אחראי להם וזקוק לשיתוף הפעולה שלהם - רשימת המעכבים הפוטנציאליים עשויה להכפיל את עצמה כמספר האנשים הללו.

אם התכניות כוללות גם תלות ביעילות של אחרים, כמו קניות שתלויות בניהול מלאי נכון במכולת או קביעת פגישה שתלויה ברצונם הטוב של השותפים האחרים - שוב נגיע למספר אינסופי של משתנים שאין דרך לצפות את התנהלותם.

למעשה, כשמתבוננים בעובדות הללו, נשאר לנו רק לתמוה על עצמנו - מדוע אנחנו מתפלאים כשתכנית שלנו משתבשת? היינו אמורים להתפלא שבעתים, כשתכנית שלנו כן יוצאת אל הפועל.

קעת ישאל הקורא הנבון: ומדוע עלינו לדעת זאת?

אם נתחיל להרהר בכל מה שעשוי להשתבש - נאבד כל מוטיבציה לנסות לפעול ביעילות, וחינו יהפכו לכאוס.

אכן, אין הכוונה לשכנע אתכם לא להיות מתוכננים, אלא לנסות לנטרל את אחד מגורמי המתח המעיקים ביותר של היום - יום שלנו: המתח שנוצר כתוצאה מאי-מימוש של תכניות שתכננו. שיבושים בתכניות יוצרים מתח ורוגז, מפני שהם מתסכלים

אותנו. הם גורמים לנו להרגיש חסרי אונים ואף מושפלים בגלל העובדה שלא הצלחנו לעמוד בתכניות של עצמנו.

תסכול, חוסר אונים והשפלה - הם שלושה מרכיבים שתסיסה שלהם יוצרת כעס.

וכשאנחנו כועסים - על עצמנו ועל הסובבים אותנו - התוצאה עלולה להיות נזק ליחסים עם היקרים לנו.

המלחמה במתח מתחילה כשאנחנו מסכימים מראש עם העובדה שהמציאות שלנו היא לא-ודאית, לא צפויה ולא נתונה לשליטתנו.

מעל לתכנית שלנו קיימת התכנית הגדולה של מלך העולם. הוא זה שמנהל אותנו ואת סדר יומנו בדרך הטובה ביותר בעבורנו, בין אם אנחנו מסוגלים להבין זאת ובין אם לא.

נמשיך לתכנן תכניות, כיוון שהתפקיד שלנו הוא לעשות בכל רגע את הטוב ביותר בנתונים הידועים לנו.

ויחד עם זה, נפעל מתוך הכרה מפוכחת שדברים עשויים להשתנות, ושתפקידנו במציאות המשתנה הוא לא להתערער - אלא למנף את השינוי בצורה הטובה ביותר שאנו מסוגלים לה בנתונים החדשים.

עם המסקנה הזו, גם מומחי ניהול הזמן בוודאי יסכימו.

מילון מונחים

תכנית - דרך פעולה הגיונית למימוש צרכים ורצונות.

מתח - הפער בין הרצוי לבין המצוי במציאות בה אני חי.

משהו לקחת לדרך

אחת הבעיות המעיקות שלנו מול תכנית שלא התממשה, היא ההרגשה שאנחנו אלה שנכשלנו. הציון הזה ישתנה אם נחליף את שיטת המבחן: במקום לבדוק אם התכנית התממשה, בואו נבדוק אם מצדנו עשינו את ההשתדלות הראויה לתכנן אותה באופן הנכון, ולנסות להביא אותה למימוש. אם עשינו זאת, כישלון התכנית אינו מעיד עלינו דבר. אם לא עשינו זאת, פשוט נלמד מסקנות לפעם הבאה.

משפט

עלינו להגדיר יעדים, אך להיות מוכנים לצעוד אליהם בכל דרך שתפתח בפנינו.

(פרק מתוך הספר 'רגעים של כוח'. ד"ר עוז מרטין פסיכותרפיסט בעל שם שספריו יצאו במהדורות רבות. לרכישת הספר ולקבלתו במשלוח לבית ניתן להתקשר: 058-7676321)

077-2222-666 או *4992

קו השיעורים של 'דרשו' - לחייג, ללמוד, לדעת



מדוע חשוב ללעוס היטב את האוכל ולא לבלוע חלקים גדולים



נפלאות הבורא במפעל המזון המשוכלל בעולם

- בקיבה מתפתחת גם מערכת אקולוגית עצומה של מיקרואורגניזמים, המכונה **מיקרוביום המעי**. חיידקים, וירוסים ופטריית אלו ממלאים תפקיד מכריע בבריאות ובתחושה הטובה הכללית שלנו. הם עוזרים לפרק מזון, לייצר ויטמינים וחומרי תזונה חיוניים אחרים ואפילו לווסת את מערכת החיסון שלנו. למעשה, מחקר הראה שחוסר איזון במיקרוביום המעי יכול לגרום למגוון בעיות בריאותיות, כולל השמנת יתר, סוכרת ומחלות מעי דלקתיות. הוי אומר, שמלבד מה שהקיבה היא כמפעל מזון, היא משמשת גם כבית מרקחת...
- הקיבה אינה רק מאכסנת את המזון. כי היא גם מייצרת מגוון של אנזימי עיכול וחומצות המסייעים בפירוק מזון. אחת החשובות שבהן היא **חומצה הידרוכלורית**, המיוצרת על ידי תאים מיוחדים **בריית הקיבה**. חומצה זו מסייעת להרוג חיידקים מזיקים כאלו ואחרים שעלולים להימצא במזון שאנו אוכלים.
- הדבר המפתיע ביותר הוא, שהקיבה קשורה גם לרגשות שלנו... יש המכנים אותה בשם **'המוח השני'**, זאת משום שהיא מכילה רשת מורכבת של עצבים שיכולים להשפיע על מצב הרוח והרגשות שלנו. כמעט כל אחד יכול לראות זאת על עצמו, שבמקרים רבים אנחנו חווים בעיות בעיכול כמו בחילות או כאבי בטן בתקופות של מתח או חרדה.



- הנה כי כן, המפעל הקטן הזה שבתוכנו, מדהים ביכולותיו וממחיש את מאמר הפסוק (איוב יט, כו): "מבשרי אחזה אלו-ה'". איבר מרתק שכזה, חייב להיות שנוצר על ידי מתכנן. רק כדוגמה אחת, אפשר לקחת את העובדה שהקיבה הלא מעכלת את האוכל בעזרת חומצות חריפות ביותר. אם כן, נשאלת השאלה כיצד הקיבה עצמה לא מתעכלת ומתקלקלת? והתשובה המפעימה היא, שיש בה שכבת ריר שמגן עליה והוא עצמו אינו מתעכל.
- נגעתי בנושא רק על קצה המזלג, כי כמו בכל איבר במערכת גוף האדם - המידע הוא מורכב ומרובה נתונים. אבל די בזאת כדי להבין שמנהל המפעל הגדול, יוצר הכל, הוא שמחיה אותנו בכל רגע ובכל שעה.

מאת: הרב אלעזר גולדברג

בעת שסעדת את ארוחת הערב, ישבתי והרהרתי בכך שאני מנהל מעין מפעל של מזון בכוחות עצמי. אני מכניס דרך הפה אל גופי מאכלים ומשקים שונים, שנהפכים לאנרגיה ומזינים את הגוף.

אבל המחשבה המיידית שעלתה בי, היתה שלמעשה בורא העולם הוא זה שמנהל את ה"מפעל" הזה. שהרי מלבד הפעולה הפשוטה - כביכול - של הכנסת המזון לפי ובליעתו, הרי אינני עושה מאומה והמזון כאילו נכנס מאליו פנימה אל המקום הראוי לו ומשם מתפרק לבדו וזורם בדרכיו המסועפות על מנת להחיות את הגוף ולסלק את הפסולת.

ניגשתי אפוא לברר על התהליכים שעובר המזון באחד מהמפעלים האדירים שבגופנו, הלא היא הקיבה. מצאתי נתונים מדהימים שמעידים כאלף עדים על נפלאות הבריאה, זו שיצר עבורנו הקדוש ברוך הוא במחשבה מדוקדקת.



הקיבה היא מעין שק שרירי הממוקם בחלק העליון של הבטן, בין הוושט למעי הדק, המשמשת לעיכול. היא אחראית לפירוק המזון שאנו אוכלים לחלקיקים קטנים יותר, כאלה שיכולים להיספג בגוף. לכן מובן מדוע חשוב ללעוס היטב את האוכל ולא לבלוע חלקים גדולים, כדי שלא להכביד על הקיבה.

כאשר מעמיקים להתבונן, מגלים בקיבה תכונות נוספות מופלאות ביותר:

- הקיבה מסוגלת להתרחב ולהתכווץ לפי הצורך. כאשר אנו אוכלים ארוחה, הקיבה מתרחבת כדי להכיל את האוכל. זאת הודות לשרירים בדופן הקיבה, שיכולים להימתח כדי להחזיק עד ליטר אחד של מזון ואף כפול מכך. כשהמזון מתעכל ועובר דרך מערכת העיכול, הקיבה מתכווצת בהדרגה חזרה לגודלה הרגיל.
- תפקיד מכריע יש לקיבה בתחושת הרעב והשובע שלנו. כשהקיבה ריקה, היא מייצרת הורמון בשם **"גרלין"**, שמאותת למוח שהגיע הזמן לאכול. בזמן שאנו אוכלים, הקיבה נמתחת ושולחת אותות למוח שאנו כעת מתמלאים. זה גורם לשחרור הורמונים שמדכאים את התיאבון שלנו, ועוזרים לנו להפסיק לאכול כאשר כמות המזון מספיקה לגוף.



גיטין דף כב

מדוע לא בירך הגאון רבי איסר זלמן מלצר ברכת האילנות בחצרו?

אילן מקצתו בארץ ומקצתו בחוצה לארץ

של אישה אחת, ורק שם הוא בירך את ברכת האילנות. כשחזר שאלוהו: "רבינו, מה הסיבה שאתה עצמך אינך מברך כאן? הרי זו ברכה מהודרת יותר!". נענה ואמר: "אישה זו אמרה לי פעם, שהיא מטפחת את האילן שבחצרה במשך כל ימות השנה, למען אבוא ואברך עליו בחודש ניסן. ואיך אוכל שלא להתחשב בזה ולברך במקום זאת בביתי שלי?". (הרבנית בת שבע קניבסקי מתוך שלישי באשמורת)

"בחצרו של מרן רבי איסר זלמן מלצר זיע"א. היו גדלים שתי אילנות נושאי פרי. מדי שנה בפרוס חודש ניסן, היו באים רבנים לברך שם את ברכת האילנות, משום שיש הגורסים כי ברכה על שני אילנות מהודרת יותר מאשר על אילן אחד. בעודם באים לברך ליד חצרו, הבחינו ברבי איסר זלמן עצמו, החומק מביתו ולא מברך יחד עם כולם. הביטו אחריו, וראהו מהלך עד לאילן בודד העומד בחצר ביתה

לפתוח את היום בטוב...



הצטרף אלינו וקבל את המייל היומי של 'דרשו'
'הפותח בכל יום' לתיבת המייל שלך

סיפורים • חיזוקים • הלכה יומית • כתבות וראיונות • פרשת שבוע

להצטרפות נא שלחו מייל לכתובת

dirshu@dirshu.co.il

נאלצו להחליף 'בעל קורא' באמצע העלייה - מהיכן יתחיל לקרוא?



שנאלצים להחליף 'בעל קורא' באמצע אחת העליות - ישוב ה'בעל קורא' השני ויקרא מהמקום בו החלו לקרוא בעלייה שבה הפסיק הראשון, אך העולה אינו צריך לשוב ולברך. [שו"ע קמ, א, ומשנ"ב ב; בו"מ דרשו, 3]

אם אחד העולים לתורה נאלץ מסיבה כלשהי להפסיק באמצע עלייתו, ולא בָּרַךְ את הברכה האחרונה - יעלה אחר תחתיו, ולא יאמר 'בָּרְכוּ', אך יברך 'אשר בחר בנו', וישבו ויקראו מהמקום בו החלו לקרוא בעלייתו של זה שהפסיק; וזאת כדי שלכל פסוקי הקריאה תהיה ברכה לפניהם ולאחריהם. וכמו כן, במקרה

האם מותר ל'בעל קורא' לדבר בין העליות?



הסיח דעתו מהקריאה - כל עוד לא בָּרַךְ את הברכה האחרונה על הקריאה, אין זה נחשב ל'הפסק'. ולכתחילה יקפיד גם ה'בעל קורא' שלא להפסיק במהלך הקריאה, ואף בין העליות. [שו"ע קמ, ב, ומשנ"ב ו-ז; בו"מ דרשו, 7]

אסור לעולה לתורה להפסיק בדיבור במהלך עלייתו אפילו במילה אחת, ואף לצורך הקריאה. ואם הפסיק בדיבור בין הברכה הראשונה לקריאה, עליו לשוב ולברך, אלא אם כן הדיבור היה לצורך הקריאה. ואם הפסיק לאחר שכבר קרא פסוק אחד, אינו צריך לשוב ולברך אף אם הפסיק שלא לצורך הקריאה; ואף אם

ספר התורה היה פתוח במקום לא מתאים - האם צריך לברך שנית?



המתאים, ויברך שנית, ללא 'בָּרְכוּ'. ואם כשהסתכל בספר התורה לא דקדק להבחין באיזה מקום הוא פתוח, בסוברו שבודאי זהו המקום המתאים - נחלקו הפוסקים אם צריך לשוב ולברך. [שו"ע קמ, ד, ומשנ"ב ט, וביה"ל ד"ה והזכירוהו; בו"מ דרשו, 10-11; וראה עוד שם]

העולה לתורה צריך לראות את הפסוק שבו אמורה הקריאה להתחיל, בטרם יברך. ואם טעו והראו לו פסוק אחר וּבָרַךְ - אם הפסוק המתאים נמצא בעמודים שהיו גלויים בספר התורה בשעה שהראו לו את הפסוק האחר, אינו צריך לברך שנית; אך אם אינו נמצא בעמודים אלו - יאמר "בָּרוּךְ שָׁם...", וְיִרְאֶה את הפסוק

* העולה לתורה צריך לומר 'בְּרָכוּ' בקול רם, ואם אמרו בלחש ולא שמעוהו תשעה אנשים לכל הפחות, עליו לשוב ולאומר. וכן את הברכות יש לומר בקול רם, ואם אמרו בלחש לא יברך שנית.
* מי שקראוהו לעלות לתורה ועדיין לא בָּרַךְ ברכות התורה - יתחיל לברך את ברכות התורה בדרכו אל ספר התורה, ויאמר עד "המלמד תורה לעמו ישראל", ואז יעלה ויברך 'אשר בחר בנו'.
* בשעת העלייה לתורה - הן בברכות והן בקריאה - יש להחזיק בעמודי ספר התורה. ויש שנוהגים להחזיק ביריעות ספר התורה, וחוצצים בין ידיהם ליריעות בטלית או דבר אחר.

מה שלמדנו לפני מאה ימים:

המתפלל יחד עם החזן - האם תפילתו נחשבת כתפילה בציבור?

מילה במילה עם החזן, מלמהר ולסיים לפני שיגיע לברכת שומע תפילה. ואם החזן מתפלל בנוסח שונה משלו - יש אומרים שעד 'האֵל הקדוש' יתפלל בנוסח החזן, ויש אומרים - כל התפילה ונחלקו הדעות אם תפילה זו נחשבת כתפילת הציבור, כתפילה בציבור בדרגה פחותה, או רק כתפילה שמעלתה גבוהה מתפילה ביחידות.

[שו"ע קט, א-ב ומשנ"ב ח, י, יא ויג; בו"מ דרשו, 20 ו-23]

המתחיל את תפילת שמונה עשרה במקביל לחזרת הש"ץ (ראה במקורות) - מברכת 'אתה חונן' ואילך רשאי להתפלל לעצמו, אך יסיים לפני שיסיים החזן את ברכת 'שומע תפילה', או יסיימה יחד עמו, וכן יסיים לפני שיגיע החזן לברכת 'מודים', או יתחילה יחד עמו, או שיגיע אז לסיום ברכת מודים, ויכרע כדין; והסיבה לחובת הכריעה יחד עם הציבור - שלא יהא נראה ככופר במי שמשתחוים לו, חלילה. ועדיף להתפלל את כל התפילה

לפתוח את
היום בטוב...



הצטרף אלינו וקבל את המייל היומי של 'דרשו'
'הפוח בכל יום' לתיבת המייל שלך

סיפורים • חיזוקים • הלכה יומית • כתבות וראיונות • פרשת שבוע

להצטרפות נא שלחו מייל לכתובת

dirshu@dirshu.co.il