בס״ד

המאיר לישראל



לעילוי נשמת
מרן מלכא שר התורה
רבינו
עובדיה יוסף בן
גורג׳יה זצוקלה״ה

זמני כניסת
ויציאת השבת

כניסת השבת	יציאת השבת
4:14	5:16

הזמנים לפי ת״א והסביבה

ערש״ק פרשת
וישלח

לְעִלּוּי נִשְׁמַת: גּוֹלְשָׁן בַּת אַבְטַלְיוֹן. בַּתְיָה בַּת גּוֹלְשָׁן. אֲדִית בַּת מִירוֹ מַאיר רוֹנִית רוּת בַּת אִיזִ׳ה עַלִּיזָה. צִיוֹן בֶּן עָזִיז. אַבְרָהָם בֶּן מִרְיָם. קוֹבִי בֶּן זְכַרְיָה וְרִנָּה
ת.נ.צ.ב.ה.

סיפור לשבת

וַיִּשְׁלַח יַעֲקֹב מַלְאָכִים לְפָנָיו (לב, ד).
כָּתַב הָרַמְבָּ״ן זַ״ל שֶׁפָּרָשָׁה זוֹ הִיא רֶמֶז לְדוֹרוֹת: כָּל אֲשֶׁר אֵרַע לְיַעֲקֹב עִם עֵשָׂו אָחִיו יֵאָרַע לָנוּ תָּמִיד עִם בְּנֵי עֵשָׂו, וְרָאוּי לֶאֱחֹז בְּדַרְכּוֹ וּלְהַזְמִין עַצְמֵנוּ לִשְׁלֹשָׁה דְּבָרִים: תְּפִלָּה, דּוֹרוֹן וּמִלְחָמָה.

מִסֶּפֶר כִּי לִקְרַאת מִלְחֶמֶת הָעוֹלָם הָרִאשׁוֹנָה הֻנְהֲגוּ בְּהוּנְגַּרְיָה גִּיּוּסֵי חוֹבָה נֶקְשִׁים שֶׁסִּכְּנוּ אֶת קִיּוּמָם הַגַּשְׁמִי וְהָרוּחָנִי שֶׁל הַיְּהוּדִים. בָּעֲיָרָה פָּאטִיק נִתַּן הָיָה לִפְדּוֹת אֶת הַשָּׁמוֹת מֵרְשִׁימַת הַגִּיּוּס תְּמוּרַת שֹׁחַד לְרֹאשׁ הַמּוֹעָצָה, אֶלָּא שֶׁלַּבְּלָר הָעִירִיָּה, מִיקְלוֹשׁ, הָיָה אַנְטִישְׁמִי מֻבְהָק שֶׁגִּלָּה זֹאת וְהֵחֵל לִסְחֹט כְּסָפִים מֵהַיְּהוּדִים תְּמוּרַת שְׁתִיקָתוֹ.

מָרְדְּכַי וַיֵּס, אַבְרֵךְ צָעִיר שֶׁנִּשְׂא לֹא מִכְּבָר, נִמְחַק מֵהָרְשִׁימָה לְאַחַר שֶׁשִּׁלֵּם לִשְׁנֵיהֶם. אַךְ מִיקְלוֹשׁ חָמַד אֶת עָשְׁרוֹ שֶׁל מְנַשֶּׁה וַיֵּס, אָבִיו שֶׁל מָרְדְּכַי. כְּשֶׁבְּזֶבּז מִיקְלוֹשׁ אֶת כַּסְפּוֹ בְּבָתֵּי מַרְזֵחַ וּבְמִשְׂחֲקֵי קְלָפִים, הוּא חָזַר וְסָחַט אֶת מְנַשֶּׁה וּבְנוֹ בְּאִיּוּמֵי הַלְשָׁנָה - פַּעַם אַחַר פַּעַם. מְנַשֶּׁה שִׁלֵּם בַּחֹסֶר בְּרֵרָה, אַךְ הַסְּחִיטוֹת לֹא פָּסְקוּ, וּבַפַּעַם הַשִּׁשִּׁית הֶעֱלָה מִיקְלוֹשׁ אֶת הַסְּכוּם לְמַמְדִּים מֻפְרָזִים עַד שֶׁמְּנַשֶּׁה נֶאֱלַץ לְמַשְׁכֵּן מִכְּלֵי בֵּיתוֹ וְאָמַר לִבְנוֹ כִּי בַּפַּעַם הַבָּאָה כְּבָר לֹא יִהְיֶה לוֹ מֵהֵיכָן לְשַׁלֵּם.

מָרְדְּכַי נָסַע פַּעַם אַחַר פַּעַם אֶל הַצַּדִּיק רַבִּי יְשַׁעְיָה מִקְּרַסְטִיר, אַךְ הָרַבִּי פָּטַר אוֹתוֹ בִּבְרָכָה כְּלָלִית וְלֹא הִתְיַחֵס לִבְעָיָתוֹ. בַּנְּסִיעָה הַשִּׁשִּׁית הֶחֱלִיט מָרְדְּכַי שֶׁלֹּא יָזוּז מִשָּׁם עַד שֶׁיִּוָּשַׁע. הוּא שִׁתֵּף בְּמִצּוּקָתוֹ אֶת הָרַבָּנִית, וְהִיא נִכְנְסָה עִמּוֹ לְחַדְרוֹ שֶׁל הָרַבִּי בְּעוֹדוֹ בּוֹכֶה וְאָמְרָה: ״אַתָּה חַיָּב לִפְעֹל עֲבוּרוֹ, הֲרֵי אָנוּ הָיִינוּ הַשְּׁדָכָנִים וְהַשּׁוֹשְׁבִינִים בַּחֲתֻנָּתוֹ!״.

פָּנָיו שֶׁל הָרַבִּי הִשְׁתַּנּוּ, וְאַחֲרֵי רְגָעִים אֲרֻכִּים אָמַר: ״מְקֻבָּלַנִי מִמּוֹרִי וְרַבִּי - רַבִּי צְבִי הִירְשׁ מִלִּיסְקָא זצ״ל, שֶׁאִם אֵין דֶּרֶךְ לְהַפְטֵר מֵעֶרֶל, דָּבָר קָטָן הוּא לִשְׁלֹחַ אוֹתוֹ מִן הָעוֹלָם״. הוּא הוֹרָה לְמָרְדְּכַי לְהָכִין אֶת הָעֶגְלוֹן ר׳ יִשְׂרָאֵל עִם מִזְחֶלֶת הַחֹרֶף לְחֲמֵשׁ בַּבֹּקֶר.

לְמָחֳרַת בְּהַשְׁכָּמָה נָסְעוּ בַּשֶּׁלֶג לְצִיּוּנוֹ שֶׁל רַבִּי צְבִי הִירְשׁ בְּלִיסְקָא. רַבִּי יְשַׁעְיָה הִתְפַּלֵּל שָׁם שָׁעָה אֲרֻכָּה וְקָרָא קְוִיטְלָעךְ. כְּשֶׁהִגִּיעַ לַקְּוִיטֶל שֶׁל מָרְדְּכַי, הִשְׁתַּנּוּ פָּנָיו וְהוּא עָשָׂה תְּנוּעוֹת מְשֻׁנּוֹת בְּיָדָיו. בְּסִיּוּם תְּפִלָּתוֹ פָּנָה לְמָרְדְּכַי וְאָמַר: ״סַע לְבֵיתְךָ, אֵינְךָ צָרִיךְ לְהַחֵד עוֹד מֵהֶעֱרֶל. הוּא כְּבָר בְּעוֹלָם אַחֵר״.

כְּשֶׁשָּׁב מָרְדְּכַי לְפָאטִיק בִּשֵּׂר לוֹ אָבִיו כִּי מִיקְלוֹשׁ נֶעֱלַם. לְאַחַר יוֹמַיִם הִגִּיעַ מִבְרָק שֶׁמִּיקְלוֹשׁ נִמְצָא יָרוּי בְּחַדְרוֹ בְּמָלוֹן לְאַחַר שֶׁיָּרָה בְּעַצְמוֹ - וְהִתְבָּרֵר כִּי שְׁעַת מוֹתוֹ הָיְתָה בְּדִיּוּק בָּרֶגַע שֶׁרַבִּי יְשַׁעְיָה עָמַד עַל הַצִּיּוּן בְּלִיסְקָא. לֹא לְחִנָּם הֵעִיד רַבִּי הִירְצְקָא מִרָּאצְפֶּעְרְט זצ״ל שֶׁרַבִּי יְשַׁעְיָה יָכוֹל לַהֲרֹג בַּמֶּה ״הָמָנִים״ בְּכָל יוֹם, וְכַפִּתְגָּם הַיָּדוּעַ בְּפִיו: ״גּוֹי צָרִיךְ לְקַבֵּל שֹׁחַד, וְאִם אֵינוֹ מְקַבֵּל מָמוֹן - יְקַבֵּל מִיתָה מִשֶּׁנָּה״.
זְכוּתוֹ שֶׁל רַבִּי יְשַׁעְיָה מִקְּרַסְטִיר תָּגֵן עָלֵינוּ וְעַל כָּל יִשְׂרָאֵל, אָמֵן.

פרפראות לפרשה

וַיִּשְׁלַח יַעֲקֹב וְכוּ׳ כֹּה תֹאמְרוּן לַאדֹנִי לְעֵשָׂו כֹּה אָמַר עַבְדְּךָ יַעֲקֹב וְכוּ׳ (לב ד-ו)
שׁוֹאֲלִים הַמְפָרְשִׁים מִפְּנֵי מָה יַעֲקֹב אָבִינוּ הִכְנִיעַ אֶת עַצְמוֹ לִפְנֵי עֵשָׂו הָרָשָׁע לְקוֹרְאוֹ 'אֲדוֹנִי'? וַהֲרֵי ה' הִבְטִיחַ לוֹ בְּפָרָשַׁת 'וַיֵּצֵא': 'וְהִנֵּה אָנֹכִי עִמָּךְ וּשְׁמַרְתִּיךָ בְּכֹל אֲשֶׁר תֵּלֵךְ' (כח טו) וּמדוע לְכְאוֹרָה לֹא בָּטַח בְּהַבְטָחָתוֹ? וּמְתָרְצִים שֶׁהָרֵי יָדוּעַ שֶׁהָאָדָם בַּעַל בְּחִירָה וְגַם אִם לֹא נִגְזַר עַל אָדָם דָּבָר מְסֻיָּם אַךְ אִם אָדָם אַחַר בָּא לְהַזִּיקוֹ רחמ״ל עַל יְדֵי הַבְּחִירָה הוּא יָכוֹל לַעֲשׂוֹת לָאָדָם שֶׁכְּנֶגְדּוֹ מָה שֶׁהוּא בָּחַר לַעֲשׂוֹת, {כְּמוֹ שֶׁמָּצִינוּ אֵצֶל יוֹסֵף הַצַּדִּיק שֶׁהִצִּילוּ רְאוּבֵן מִיָּד אֶחָיו וְהִשְׁלִיכוּ אוֹתוֹ אֶל בּוֹר שֶׁל נְחָשִׁים וּמִבֹּאר בְּמִפָּרְשִׁים רַבִּים שֶׁפְּוַּנַּת רְאוּבֵן הָיְתָה לְהַצִּילוֹ מִיָּד אָדָם שהוא בַּעַל בְּחִירָה וּתְנוּ בְּיַד בַּעֲלֵי חַיִּים שֶׁאֵין לָהֶם בְּחִירָה עַיֵּן בְּאוֹר הַחַיִּים וְעוֹד} וא״כ קָשֶׁה לְהָנָצֵל מִמֶּנּוּ, כִּי עֲשָׂו יָכוֹל לְהוֹרְגוֹ - וְאַף אִם אֵינֶנּוּ מְחֻיָּב מִיתָה בְּיָדֵי שָׁמַיִם וְלֹא נִגְזַר עָלָיו מִן הַשָּׁמַיִם לֵיהָרֵג. אַךְ יָדוּעַ מָה שֶׁאָמְרוּ חָז״ל לֵב מֶלֶךְ וְשָׂרִים בְּיַד ה' ע״פ הַפָּסוּק: {מִשְׁלֵי כ״א, פסוק א׳}: 'פַּלְגֵי מַיִם לֵב מֶלֶךְ בְּיַד ה' עַל כָּל אֲשֶׁר יַחְפֹּץ יַטֶּנּוּ' וְעַל כֵּן אָמְרוּ חָז״ל עַל מָה שֶׁנֶּאֱמַר: לוּלֵי ה' שֶׁהָיָה לָנוּ בְּקוּם עָלֵינוּ אָדָם - וְאָמְרוּ בגמ' 'אָדָם' וְלֹא מֶלֶךְ, כִּי אִם מֶלֶךְ קָם לְהָרַע, נִתַּן ע״י תְּפִלָּה לְהַטּוֹת לִבּוֹ אַךְ אָדָם שֶׁאֵינוֹ מֶלֶךְ - מִכֹּיוָן שֶׁהוּא בַּעַל בְּחִירָה יָכוֹל לִפְעֹל כְּכָל הָעוֹלֶה עַל רוּחוֹ. וְעַל כֵּן אָמְרוּ חָז״ל כָּל הַמַּצֵּר לְיִשְׂרָאֵל נַעֲשֶׂה רֹאשׁ - וְזֶהוּ מֵחֲסָדֵי ה' כִּי עַל יְדֵי שֶׁנַּעֲשָׂה 'רֹאשׁ' בְּחִינַת מֶלֶךְ ע״כ הקב״ה מַטֶּה לִבּוֹ לְטוֹבַת יִשְׂרָאֵל. מָה שֶּׁאֵין כֵּן כַּאֲשֶׁר 'עֲבָדִים מָשָׁלוּ בָּנוּ - פּוֹרֵק אֵין מִיָּדָם' רַחֲמָנָא לִצְלַן. וְלָזֶה הִתְחַכֵּם יַעֲקֹב אָבִינוּ לַעֲשׂוֹת אֶת עֶשָׂו לְשַׂר וַאֲדוֹן עָלָיו בְּקָרְאוֹ לוֹ 'אֲדוֹנִי' וְכֵן צִוָּה לַעֲבָדָיו לוֹמַר לוֹ 'אֲדוֹנִי' בְּכָדֵי שֶׁיִּתְקַיֵּם הַדָּבָר שֶׁל - לֵב מֶלֶךְ וְשָׂרִים בְּיַד ה' וְעַל יְדֵי כֵּן יִהְיֶה לִבּוֹ בָּטוּחַ בָּהּ' שֶׁיַּהֲפֹךְ אֶת לִבּוֹ לְטוֹב וְלֹא יוּכַל לַעֲשׂוֹת לוֹ רָעָה כְּמוֹ שֶׁבֶּאֱמֶת הִבְטִיחוֹ ה' בְּפָרָשַׁת קוֹדְמַת.
ספר 'זכרון ישראל' בשם גורל גדליהו'

סגולת השבוע

סְגֻלָּה לְפַרְנָסָה: מוּבָא בַּסְּפָרִים בְּשֵׁם רִבֵּנוּ מִימוֹן אָבִיו שֶׁל הָרַמְבַּ"ם שֶׁאָמַר: בַּחֲנֻכָּה - טִגּוּן הַסֻּפְגָּנִיּוֹת בְּשֶׁמֶן רַב וַאֲכִילָתָם - הִיא סְגֻלָּה לְפַרְנָסָה לְאֹרֶךְ כָּל הַשָּׁנָה. וְטוֹב לְהִתְפַּלֵּל לְפַרְנָסָה לְפִי שֹׂרֶשׁ נִשְׁמָתֵנוּ, וּבְמֵיחָד בַּחֲנֻכָּה. הַדָּבָר מְרֻמָּז בַּפָּסוּק "לֶחֶם לְפִי הַטַּף", 'טַף' בְּגִימַטְרִיָּא = 'חֲנוּכָּה'. בְּמָקוֹם אַחֵר מוּבָא שֶׁהַסְּגֻלָּה לְפַרְנָסָה הִיא כִּי ע"י אֲכִילָתָם מִתְחַיֵּב בִּבְרַכַּת 'עַל הַמִּחְיָה' וּבָהּ מֻזְכָּר 'עַל מִזְבָּחֲךָ' וע"י שֶׁמַּזְכִּיר אֶת הַמִּזְבֵּחַ בַּחֲנֻכָּה זוֹכֶה לְפַרְנָסָה טוֹבָה.

פינת ההלכה

ש. מָה הַדִּין בְּיוֹם שִׁשִּׁי שֶׁל שַׁבָּת חֲנֻכָּה הַאִם צָרִיךְ לְהִתְפַּלֵּל מִנְחָה מֻקְדָּם כְּדֵי שֶׁלֹּא יִהְיֶה 'תַּרְתֵּי דְסָתְרֵי' אִם יַדְלִיק נֵרוֹת חֲנֻכָּה וְאח"כ יִתְפַּלֵּל מִנְחָה שֶׁל חֹל וַהֲרֵי עַל יְדֵי כֵּן מַחְשִׁיב אֶת הַזְּמַן עַדַיִן לְיוֹם שִׁשִּׁי וְהַדְלָקַת נֵרוֹת חֲנֻכָּה שַׁיֶּכֶת לְיוֹם שֶׁל אַחֲרָיו?

ת. מָרָן הרב עובדיה זצ"ל פּוֹסֵק לַהֲלָכָה שֶׁנָּכוֹן לְהַקְדִּים תְּפִלַּת מִנְחָה לְהַדְלָקַת נֵרוֹת חֲנֻכָּה {מִשּׁוּם שֶׁמִּנְחָה הִיא כְּנֶגֶד תָּמִיד שֶׁל בֵּין הָעַרְבַּיִם וְהַנֵּרוֹת נִדְלָקִים לְאַחֲרָיו}, אַךְ זֹאת רַק אִם מוֹצֵא בְּנָקֵל מִנְיַן מֻקְדָּם, וְאִם לֹא מִתְאַפְשֵׁר לְהִתְפַּלֵּל מִנְחָה קֹדֶם, מֻתָּר לְהִתְפַּלֵּל מִנְחָה לְאַחַר הַדְלָקַת נֵרוֹת חֲנֻכָּה וְאֵין בָּזֶה תַּרְתֵּי דְסָתְרֵי. 'חָזוֹן עוֹבַדְיָה' הִלְכוֹת חֲנֻכָּה, עַמּוּד ק"כ וְהָלְאָה.

לָמָּה אֵין זֶה תַּרְתֵּי דְסָתְרֵי?

אֵין בְּכָךְ תַּרְתֵּי דְסָתְרֵי מִשּׁוּם שֶׁהָאָדָם אֵינוֹ "מַכְנִיס" אֶת הַלַּיְלָה אוֹ אֶת הַשַּׁבָּת בְּעֵת הַהַדְלָקָה, אֶלָּא מַקְדִּים מִצְוָה בִּזְמַן שֶׁל יוֹם שִׁשִּׁי עֲבוּר הַלַּיְלָה שֶׁיָּבוֹא בַּהֶמְשֵׁךְ.

כְּפִי שֶׁמְּבָאָרִים הָאַחֲרוֹנִים וּמָרָן הָרַב עוֹבַדְיָה יוֹסֵף זצ"ל (בְּשׁוּ"ת יַבִּיעַ אֹמֶר ח"ה סִי' מ"א, עַל פִּי הַגָּהוֹת מַיְמוֹנִיּוֹת וְהָאַבּוּדְרָהָם), הַסִּבָּה לְכָךְ נִשְׁעֶנֶת עַל שְׁלוֹשָׁה יְסוֹדוֹת בְּרוּרִים:

• הַזְּמַן הַמְצֻיָּאותִי קוֹבֵעַ אֶת הַתְּפִלָּה: תְּפִלַּת מִנְחָה תְּלוּיָה בִּזְמַן הַיּוֹם הָאֲמִתִּי (כָּל עוֹד לֹא שָׁקְעָה הַשֶּׁמֶשׁ), וְלֹא בַּהֲכָנוֹת שֶׁהָאָדָם עוֹשֶׂה לִקְרַאת הָעֶרֶב. מִכֵּיוָן שֶׁבְּפֹעַל עֲדַיִן יוֹם שִׁשִּׁי, חוֹבַת תְּפִלַּת מִנְחָה נִשְׁאֶרֶת בְּמִקּוֹמָהּ.

• אֵין כָּאן "פְּלָג הַמִּנְחָה" שֶׁל לַיְלָה: בְּנִגּוּד לְמֵי שֶׁמִּתְפַּלֵּל עַרְבִית מֻקְדָּם (מִפְּלָג הַמִּנְחָה) שֶׁאָז הוּא מַחֲשִׁיב אֶת הַזְּמַן כְּלַיְלָה וְלָכֵן אֵינוֹ יָכוֹל לְהִתְפַּלֵּל מִנְחָה לְאַחַר מִכֵּן - בְּהַדְלָקַת נֵר חֲנֻכָּה מִבְּעוֹד יוֹם הָאָדָם אֵינוֹ מִתְפַּלֵּל שֶׁל לַיְלָה וְאֵינוֹ מְקַבֵּל עָלָיו שַׁבָּת, אֶלָּא רַק מַדְלִיק אֶת הַנֵּר מֻקְדָּם מֹחֶסֶר בְּרֵרָה (כִּי בְּשַׁבָּת אָסוּר לְהַדְלִיק).

• הַשֶּׁמֶן הָרַב הוּא הַכָּנָה טְכָנִית, לֹא קְבִיעַת זְמַן: הַסִּבָּה שֶׁשָּׁמִים שֶׁמֶן שֶׁיִּסְפִּיק עַד אַחֲרֵי צֵאת הַכּוֹכָבִים אֵינָהּ מִפְּנֵי שֶׁעִכְשָׁו כְּבָר שַׁבָּת, אֶלָּא כְּדֵי שֶׁבְּשָׁעָה שֶׁאֱמֶת תִּפְנַס הַשַּׁבָּת וְיַתְחִיל זְמַן הַמִּצְוָה הָעִקָּרִי - הַנֵּר יִמְצָא דּוֹלֵק. בְּדוֹמֶה לְכָךְ שֶׁאָדָם מַנִּיחַ תַּבְשִׁיל עַל הַפְּלֵטָה בְּיוֹם שִׁשִּׁי כְּדֵי שֶׁיִּהְיֶה חַם בְּשַׁבָּת, וַעֲדַיִן מִתְפַּלֵּל מִנְחָה שֶׁל חֹל.

בְּמִלִּים אֲחֵרוֹת: הַהַדְלָקָה מִבְּעוֹד יוֹם הִיא הַכָּנָה מֻקְדֶּמֶת לְמִצְוַת הַלַּיְלָה שֶׁנִּתְּנָה הֶתֵּר לְהַעֲשׂוֹת בְּיוֹם שִׁשִּׁי, וְלָכֵן אֵין שׁוּם סְתִירָה בֵּין עֲשִׂיַּת הַהֲכָנָה הַזּוֹ לְבֵין הֶמְשֵׁךְ הִתְנַהֲגוּת שֶׁל יוֹם שִׁשִּׁי לְעִנְיַן תְּפִלַּת מִנְחָה.

ניתן לקבל את העלון במייל gifttoshabat@gmail.com

חיזוק בעבודת ה' בשיטת ה - NLP

רֹב הָאֲנָשִׁים אֵינָם מוּדָעִים לְכָךְ, אַךְ פְּעָלָה יוֹמְיוֹמִית פְּשׁוּטָה - לִכְתֹּב מִכְתָּב, קוֹרוֹת חַיִּים אוֹ הוֹדָעָה, לִמְחֹק, לְנַסֵּחַ מֶחְדָּשׁ וּלְהִתְעַכֵּב עַל שְׁתֵּי שׁוּרוֹת - חוֹשֶׁפֶת עָלֵינוּ הַרְבֵּה. לְפִי קֶרֶל יוּנְג, הַסִּבָּה לְכָךְ אֵינָהּ רַק אִפְיָי, אֶלָּא פֶּצַע עָמֹק יוֹתֵר: הַפַּחַד מִדְּחִיָּה.

יֵשׁ הַמּוֹחֲקִים הוֹדָעָה עֶשֶׂר פְּעָמִים לֹא כִּי הַנִּסּוּחַ לָקוּי, אֶלָּא כִּי הֵם מְנַסִּים לִכְתֹּב מַשֶּׁהוּ שֶׁמְּקַבֵּל הַהוֹדָעָה לֹא יִצְחַק אוֹ יִלְעַג, וְזוֹ - הוֹדָעָה שֶׁאֵינָהּ קַיֶּמֶת. אָנוּ כִּמְעַט לֹא חוֹשְׁשִׁים מֵהַהוֹדָעָה עַצְמָהּ, אֶלָּא מִמָּה שֶׁאַחֵר יַחְשֹׁב עָלֵינוּ: "מָה אִם הוּא יַחְשֹׁב שֶׁאֲנִי מוּזָר אוֹ נוֹאָשׁ? מָה אִם לֹא יַעֲנֶה?" כְּשֶׁאֵין הַבָּעוֹת פָּנִים וְטוֹן דִּבּוּר, נוֹתָרוֹת רַק הַמִּלִּים, וְהֵן מַרְגִּישׁוֹת חֲשׂוּפוֹת.

לְעִתִּים קְרוֹבוֹת הַפַּחַד הַזֶּה שָׂרְשָׁיו בְּעָבָר - בִּבְקֹרֶת אוֹ בִּדְחִיָּה שֶׁחָוִינוּ. קוֹל פְּנִימִי לוֹחֵשׁ לָנוּ לְהִזָּהֵר וְלֹא לִטְעוֹת. וּכְשֶׁאֵין מַעֲנֶה מִיָּדִי כְּגוֹן בַּהוֹדָעָה, הַלֹּא-מוּדָע מְמַלֵּא אֶת הֶחָלָל הָרֵיק בְּסִפּוּרִים וְדִמְיוֹנוֹת -וְיִתָּכֵן פָּשׁוּט לְעִתִּים שֶׁהַצַּד הַשֵּׁנִי פָּשׁוּט עָסוּק אוֹ עָיֵף. יֵשׁ הַמַּעֲדִיפִים לֹא לִשְׁלֹחַ בִּכְלָל כְּדֵי לְהִמָּנַע מִכְּאֵב, אַךְ הַשִּׁרְיוֹן הַזֶּה חוֹסֵם גַּם אֶת עַצְמֵנוּ.

ק' יוּנְג אמר שֶׁהַ"פְּרְסוֹנָה" - הַמַּסֵּכָה הַחֶבְרָתִית - נְחוּצָה, אַךְ כְּשֶׁהִיא מִשְׁתַּלֶּטֶת עַל הַכֹּל, אָנוּ מְאַבְּדִים אֶת הָעַצְמִי הָאֲמִתִּי. כְּשֶׁכָּל הוֹדָעָה נִכְתֶּבֶת כְּדֵי לִמְצֹא חֵן וְלֹא מִן הַלֵּב, זֶהוּ מַאֲמָץ מַתִּישׁ.

הַפַּחַד מִדְּחִיָּה נֶעֱלָם כְּשֶׁאָנוּ מַפְסִיקִים לְהַאֲמִין שֶׁעֶרְכֵּנוּ תָּלוּי בְּדַעְתָּם שֶׁל אֲחֵרִים.

בְּסוֹפוֹ שֶׁל דָּבָר, מִי שֶׁמַּעֲרִיךְ אוֹתָנוּ יַעֲרִיךְ בְּכָל מַצָּב - גַּם אִם דִּבַּרְנוּ שְׁטֻיּוֹת; וּמִי שֶׁלֹּא מַעֲרִיךְ, גַּם אִם נִהְיֶה הָאָדָם הַכִּי מֻשְׁלָם בָּעוֹלָם, גַּם אָז יְחַפֵּשׂ לָתֵת דְּפִי.

לָכֵן, שׁוּמָה עָלֵינוּ לְהִתְנַעֵר מִכָּל הַחֲשָׁשׁוֹת הַלָּלוּ וְלִחְיוֹת אֶת חַיֵּינוּ כִּבְנֵי חוֹרִין. כְּדֵי לְהִשְׁתַּחְרֵר מִזֶּה, כְּדַאי לִשְׁאֹל: אִלְמְלֵא פַּחַדְתִּי מִדְּחִיָּה, כֵּיצַד הָיִיתִי כּוֹתֵב אֶת זֶה? עָלֵינוּ לִזְרֹק אֶת הַמַּחְשָׁבוֹת הַלָּלוּ הַצִּידָה, לְהִתְמַקֵּד בַּמַּטָּרָה בְּכָל צַעַד בְּחַיֵּינוּ, וְלַיֵּשֵׁם אֶת דִּבְרֵיו שֶׁל הַתַּנָּא יְהוּדָה בֶּן תֵּימָא: "הֱוֵי עַז כַּנָּמֵר... לַעֲשׂוֹת רְצוֹן אָבִיךָ שֶׁבַּשָּׁמַיִם". בָּרֶגַע שֶׁמְּזַהִּים שֶׁהַפַּחַד מַכְתִּיב אֶת הַמִּלִּים, אִפְשָׁר לִבְחֹר אַחֶרֶת - לִלְחֹץ עַל "שְׁלַח" גַּם בְּלִי וַדָּאוּת, וְלָדַעַת שֶׁמֻּתָּר לִטְעוֹת. הַהוֹדָעָה שֶׁלֹּא נִשְׁלְחָה מְסַפֶּרֶת עַל הַפֶּצַע שֶׁבְּתוֹכֵנוּ, וְהָאֲנָשִׁים הַנְּכוֹנִים {אֵלֶּה שֶׁמַּעֲרִיכִים אוֹתָנוּ בְּכָל מַצָּב} יִשְׁאֲרוּ בִּזְכוּת הָאָדָם הָאֲמִתִּי שֶׁהֵעֵז לְהֵרָאוֹת.

המאמר מוגש בחסות קליניקת LI.CBT , טיפול בחרדות ופחדים והעלאת הדימוי העצמי לנשים ונערות בלבד.
ניתן ליצור קשר במייל: mt0559954915@gmail.com .