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
4:16	5:17

הזמנים לפי ת״א והסביבה

ערש״ק פרשת
ויצא

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

סיפור לשבת

בְּפָרָשַׁת הַשָּׁבוּעַ פָּרָשַׁת ״וַיֵּצֵא״, מסופר על הויתורֹ שֶׁל רָחֵל אִמֵּנוּ: לְאַחַר שֶׁבַע שָׁנוֹת צִפִּיָּה, הִיא מוֹסֶרֶת לַאֲחוֹתָהּ לֵאָה אֶת הַסִּימָנִים הַסּוֹדִיִּים שֶׁקִּבְּלָה מִיַּעֲקֹב, וּמְוַתֶּרֶת בְּמוֹ יָדֶיהָ עַל כָּל מָה שֶׁהִגִּיעַ לָהּ בַּדִּין - רַק כְּדֵי שֶׁלֹּא לְבַיֵּשׁ אֶת אֲחוֹתָהּ.
בְּמַבָּט רִאשׁוֹן נִרְאֶה הָיָה שֶׁרָחֵל אִבְּדָה הַכֹּל, אַךְ בִּזְכוּת אוֹתוֹ וִתּוּר הִיא זָכְתָה לְמָקוֹם שֶׁאֵין שֵׁנִי לוֹ - קוֹלָהּ שֶׁבּוֹקֵעַ שַׁעֲרֵי שָׁמַיִם וּמַבְטִיחַ לְבָנֶיהָ ״וְשָׁבוּ בָנִים לִגְבוּלָם״.

מִסֵּפֶר בִּקְהִלָּה חֲשׁוּבָה וּמְבֻשֶּׂסֶת בְּפוֹלִין שֶׁל לִפְנֵי כְּמֵאתַיִם שָׁנָה, הייתה שְׁאֵלָה אַחַת שֶׁהֶעֱסִיקָה אנשי העיר: מִי יִזְכֶּה לָשֶׁבֶת עַל כֵּס הָרַבָּנוּת שֶׁהִתְפַּנָּה? בְּמֶשֶׁךְ חֳדָשִׁים אֲרֻכִּים הִתְנַהֵל מַאֲבַק יְצָרִים מוֹתֵחַ בֵּין שְׁנֵי מַחֲנוֹת. מִצַּד אֶחָד נִצַּב תַּלְמִיד חָכָם מֻבְהָק, חָסִיד קוֹצְק וְתִיק וּמְעֻרָּךְ, שֶׁזְּכָה לִתְמִיכָתָם שֶׁל רָאשֵׁי הַקָּהָל וְהַגְּבִירִים. הַדֶּרֶךְ שֶׁלּוֹ אֶל הַהַכְתָּרָה נִרְאֲתָה סְלוּלָה וּבְטוּחָה. מִצַּד שֵׁנִי, הִתְיַצֵּב מֶעֱמָד בַּעַל גִּבּוּי פּוֹלִיטִי, שֶׁהִפְעִיל לְחָצִים כְּבֵדִים מֵאֲחוֹרֵי הַקְּלָעִים, גִּיֵּס מְקָרְבִים וְהָפַךְ אֶת הַבְּחִירוֹת לְמַאֲבַק כּוֹחַ.
הַמִּתָּח בָּעִיר הִגִּיעַ לִנְקֻדַּת רְתִיחָה. אַסֵּפַת הַבְּחִירָה הַמַּכְרֶעֶת נִקְבְּעָה לְלֵיל שַׁבַּת קֹדֶשׁ, וְהָאֲוִירָה בָּרְחוֹבוֹת הָיְתָה מְתוּחָה - כָּזוֹ שֶׁמְּאַיֶּמֶת לִקְרֹעַ אֶת הַקְּהִלָּה לִשְׁנַיִם.
בְּבֹקֶר יוֹם שִׁשִּׁי, שָׁעוֹת סְפוּרוֹת לִפְנֵי שְׁרִיקַת הַפְּתִיחָה, נִכְנַס הַמֶּעֱמָד הַחָסִידִי אֶל חַדְרוֹ שֶׁל הָרַבִּי מִקּוֹצְק כְּשֶׁהוּא נִסְעָר וְטָעוּן כֻּלּוֹ.
רַבִּי, קְרָא בְּנִשְׁימָה עֲצוּרָה, הָאֱמֶת וְהָצֶדֶק אִתִּי. רֹב הַקְּהִלָּה עוֹמֶדֶת מֵאֲחוֹרַי, אֲבָל הַצַּד הַשֵּׁנִי מִשְׁתַּמֵּשׁ בְּכָל אֶמְצָעֵי כְּדֵי לְהַשְׁפִּיל אוֹתִי וְלַחְטֹף אֶת הַמִּשְׂרָה. אָסוּר לִי לְהִכָּנַע לִבְרִיוֹנוּת הַזּוֹ! הִגִּיעַ הַזְּמַן שֶׁאָשִׁיב מִלְחָמָה שערה וְאוֹכִיחַ לְכֻלָּם מִי רָאוּי בֶּאֱמֶת לתפקיד.
הָרַבִּי מִקּוֹצְק הִבִּיט בּוֹ בְּמַבָּטוֹ הַחוֹדֵר, וְיָרָה לְעֶבְרוֹ שְׁאֵלָה: ״תֹּאמַר לִי - אַתָּה רוֹצֶה לִהְיוֹת רַב שֶׁל עִיר, אוֹ שֶׁאַתָּה רוֹצֶה לִהְיוֹת יְהוּדִי אֲמִתִּי, כזה שֶׁיּוֹדֵעַ לְוַתֵּר בִּשְׁבִיל הַשָּׁלוֹם?״
הֶחָסִיד נוֹתַר לְלֹא מִלִּים. הָרַבִּי הִמְשִׁיךְ בְּקוֹל חַד וְצָלוּל, כְּמוֹ חֶרֶב חוֹתֶכֶת: ״כָּל כָּבוֹד שֶׁנִּקְנָה בְּמִחִיר שֶׁל מַחְלֹקֶת אֵינוֹ שָׁוֶה פְּרוּטָה. קוּם עַכְשָׁו, חֲזֹר לְעִירְךָ, וְהוֹדַע בְּפֻמְבִּי שֶׁאַתָּה מֵסִיר אֶת מֶעֱמָדוּתְךָ לְטוֹבַת הַשָּׁלוֹם״.
הָעֶרֶב יָרַד, וּבֵית הַכְּנֶסֶת הַגָּדוֹל בָּעִיר הָיָה גָּדוּשׁ מִפֶּה לְפֶה. אִישׁ לֹא נִשְׁאַר בַּבַּיִת. כֻּלָּם הִמְתִּינוּ לִנְאוּם תַּקִּיף, חוֹצֵב לָהָבוֹת, מִצִּדּוֹ שֶׁל הֶחָסִיד. וְאָז הוּא עָלָה אֶל הַבִּימָה.
הוּא הִבִּיט בַּקָּהָל הַדָּרוּךְ, הִשְׁתִּיק אֶת הַהֶמְלָה בַּהֲנָפַת יָד שְׁקֵטָה, וּבְקוֹל צָלוּל שֶׁנִּשְׁמַע בְּכָל פִּנָּה בְּבֵית הַכְּנֶסֶת הִכְרִיז: ״רַבּוֹתַי, כְּבוֹד הַתּוֹרָה וְשָׁלוֹם הַקְּהִלָּה יְקָרִים לִי מִכָּל תַּפְקִיד וּשְׂרָרָה. כְּדֵי שֶׁלֹּא תִּפֹּל כָּאן מַחְלֹקֶת חָלִילָה, אֲנִי מְוַתֵּר בָּזֹאת בְּלֵב שָׁלֵם עַל הַמֶּעֱמָדוּת, וּמֵאַחֵל הַצְלָחָה רַבָּה וּבְרָכָה לַעֲמִיתַי״.
הֶלֶם מֻחְלָט הִכָּה בַּנּוֹכְחִים. הַמֶּעֱמָד הַיָּרִיב, שֶׁהִתְכּוֹנֵן לַקְרָב חַיָּיו, עָמַד קָפוּא עַל מְקוֹמוֹ לְלֹא מִלָּה. אִישׁ לֹא צִפָּה לְמַהֲלָךְ כָּזֶה. בְּאוֹתוֹ רֶגַע, מוּל עֵינֵיהֶם הַמְּשֻׁתָּאוֹת שֶׁל מְאוֹת אֲנָשִׁים, נִצַּח הֶחָסִיד נִצָּחוֹן גָּדוֹל בְּהַרְבֵּה מִכָּל הַצְבָּעָה - הוּא כָּבַשׁ אֶת לִבּוֹ שֶׁל הַקָּהָל בַּאֲצִילוּת נֶפֶשׁ נְדִירָה.
אַךְ הַסִּפּוּר לֹא הִסְתַּיֵּם שָׁם.
כַּעֲבֹר שְׁלוֹשָׁה שָׁבוּעוֹת בִּלְבַד הִתְרַחֵשׁ הַמַּהְפָּךְ הַגָּדוֹל: הַשְּׁמוּעָה עַל גְּדֻלּוּת הַנֶּפֶשׁ וְהַמַּנְהִיגוּת הָאֲמִתִּית שֶׁגִּלָּה אוֹתוֹ תַּלְמִיד חָכָם עָשְׂתָה לָהּ כְּנָפַיִם וְהִגִּיעָה עַד לְאַחַת הַקְּהִלּוֹת הַגְּדוֹלוֹת, הָעֲשִׁירוֹת וְהַמֻּרְכָּזִיּוֹת בְּפוֹלִין. רָאשֵׁי אוֹתָהּ קְהִלָּה הֵבִינוּ מִיָּד שֶׁאָדָם שֶׁיּוֹדֵעַ לְוַתֵּר עַל כְּבוֹדוֹ לְמַעַן הַשָּׁלוֹם, הוּא בְּדִיּוּק הַמַּנְהִיג שֶׁהֵם מְחַפְּשִׂים.
מִשְׁלַחַת מְכֻבֶּדֶת יָצְאָה אֶל בֵּיתוֹ, וּבְשֵׁם כָּל בְּנֵי הָעִיר בִּקְּשָׁה מִמֶּנּוּ - פֶּה אֶחָד וּלְלֹא שׁוּם הִתְנַגְּדוּת - לְקַבֵּל עָלָיו אֶת כֵּס הָרַבָּנוּת הָרָם שֶׁל עִירָם.
הוּא יָצָא מֵאוֹתוֹ וִתּוּר לֹא רַק עִם מִשְׂרָה מְפֹאֶרֶת וּמַשְׁפִּיעָה פִּי כַּמָּה מִזֹּו שֶׁעָלָיהָ וִיתֵּר, אֶלָּא עִם אֱמֶת חַיָּה שֶׁמְּהַדְהֶדֶת בְּכָל דּוֹר, מִימֵי רָחֵל אִמֵּנוּ וְעַד יָמֵינוּ: כְּשֶׁאָדָם מַפְנֶה מָקוֹם וְלֹא נִלְחָם עַל ״הַמַּגִּיעַ לִי״, הוּא פּוֹתֵחַ פֶּתַח לִבְרָכָה גְּדוֹלָה וּשְׁלֵמָה פִּי כַּמָּה - מִוִּתּוּר אֲמִתִּי לְעוֹלָם לֹא מַפְסִידִים.
וּכְמוֹ שֶׁנָּהַג מוֹרֵנוּ הָרַב שְׁטֵיינְמָן זצ״ל לוֹמַר: נַעַר הָיִיתִי גַּם זָקַנְתִּי וְלֹא רָאִיתִי מִי שֶׁמְּוַתֵּר וּמַפְסִיד. זְכוּתוֹ תָּגֵן עָלֵינוּ וְעַל כָּל יִשְׂרָאֵל אָמֵן.

פרפראות לפרשה

וַיַּגֶּד יַעֲקֹב לְרָחֵל כִּי אֲחִי אָבִיהָ הוּא וְכִי בֶן רִבְקָה הוּא (כט יב). פירש״י אֲחִי אָבִיהָ בִּרְמָאוּת וּבֶן רִבְקָה בְּצִדְקוֹ.
שׁוֹאֵל הַ׳חֶתֶם סוֹפֵר׳ זצ״ל לְכְאוֹרָה לְשֵׁם מָה אָמַר לָהּ אֶת הַדְּבָרִים הָאֵלּוּ? וְאוֹמֵר הָרַב, עַל פִּי דִּבְרֵי הָרַמְבַּ״ן שֶׁבִּזְמַן שֶׁרָאָה אֶת רָחֵל, מִיָּד חָמַל עָלֶיהָ וְלָקַח מִיָּדָהּ הַצֹּאן וְשָׁמַר עֲלֵיהֶם. וְהִנֵּה כַּאֲשֶׁר רָאָה שֶׁאֵין שׁוּם רוֹעֶה צֹאן שֶׁדּוֹאֵג לְצֹאן לָבָן כְּמוֹ שְׁאָר הָרוֹעִים, חָשַׁב יַעֲקֹב אָבִינוּ שֶׁהַדָּבָר יָכוֹל לִהְיוֹת אַחַת מִשְּׁתֵּי אֶפְשָׁרִויּוֹת: אוֹ שֶׁשּׁוּם אָדָם לֹא רוֹצֶה לִרְעוֹת אֶת צֹאן לָבָן מִפְּנֵי הֱיוֹתוֹ רַמַּאי גָּדוֹל וְאִי אֶפְשָׁר לַעֲשׂוֹת אִתּוֹ שׁוּם עֵסֶק כִּי יַחֲלִיף אֶת מַשְׂכֻּרְתּוֹ כְּמוֹ שֶׁרָאִינוּ שֶׁעָשָׂה בְּהֶמְשֵׁךְ הַזְּמַן לְיַעֲקֹב, אוֹ יִתָּכֵן שֶׁשּׁוּם אָדָם לֹא רוֹעֶה אֶת צֹאנוֹ שֶׁמָּא הוּא פָּרַשׁ מֵעֲבוֹדָה זָרָה וְנִדּוּ אוֹתוֹ מֵאֶצְלָם כְּמוֹ שֶׁמָּצִינוּ אֵצֶל יִתְרוֹ שֶׁכַּאֲשֶׁר פָּרַשׁ מע״ז נִדּוּ אוֹתוֹ כֻּלָּם וְהָיוּ צְרִיכוֹת בְּנוֹתָיו לִרְעוֹת אֶת הַצֹּאן שֶׁלּוֹ. עַל כֵּן בִּזְמַן שֶׁבָּא יַעֲקֹב וְרָאָה אֶת רָחֵל בָּאָה עִם הַצֹּאן אָמַר לָהּ ׳כִּי אֲחִי אָבִיהָ הוּא וְכִי בֶן רִבְקָה הוּא׳: לְאֵיזֶה מֵאַחַת מִשְּׁתֵּי הָאֶפְשָׁרוּיוֹת שֶׁהַצֹּאן בְּיָדֵךְ וְלֹא בְּיַד הָרוֹעִים, רָאוּי שֶׁאֶקַּח אוֹתָם מִיָּדֵךְ כִּי אִם הַסִּבָּה שֶׁהֵם אֶצְלֵךְ מִשּׁוּם שֶׁאַבִיךְ לָבָן רַמַּאי -אֲחִיו אֲנִי בְּרַמָּאוּת. וְאִם מִשּׁוּם צִדְקָתוֹ שֶׁפָּרַשׁ מע״ז - בֶּן רִבְקָה אָנֹכִי וְצִדְּיק כְּמוֹתוֹ.

חתם סופר על התורה

סגולת השבוע

סְגֻלָּה לְזִווּג הָגוּן: לְאַחַר אֲמִירַת בִּרְכוֹת הַשַּׁחַר, יֵשׁ לוֹמַר 17 פְּעָמִים אֶת הַשֵּׁם "נִצַּבַת בַּת עָדָאל" {זֶהוּ שֵׁם שֶׁל מַלְאָךְ וְכֵן זֶהוּ שְׁמָהּ שֶׁל אִמּוֹ שֶׁל דָּוִד הַמֶּלֶךְ עָלָיו הַשָּׁלוֹם}.
לְאַחַר מִכֵּן, יֵשׁ לוֹמַר אֶת מִזְמוֹר קכ"א בְּסֵפֶר תְּהִלִּים - "שִׁיר לַמַּעֲלוֹת אֶשָּׂא עֵינַי"
וּלְבַסּוֹף לוֹמַר: "רִבּוֹנוֹ שֶׁל עוֹלָם, מֵאוֹצַר מַתְּנַת חִנָּם שְׁלַח לִי זִווּג הָגוּן.

הרה"ג הָרַב עַמְנוּאֵל מִזְרַחִי שְׁלִיטַ"א בְּשֵׁם הַסְּפָרִים הַקְּדוֹשִׁים

פינת ההלכה

ש. מָה הַדִּין בַּאֲכִילַת סְפָגְנִיָּה - וּבְמֻיְחָד אֲכִילַת שְׁתַּיִם אוֹ שָׁלוֹשׁ סֻפְגָּנִיּוֹת - הָאִם מְחַיֶּבֶת נְטִילַת יָדַיִם וּבִרְכַּת "הַמּוֹצִיא לֶחֶם מִן הָאָרֶץ" וּבִרְכַּת הַמָּזוֹן, בְּדוֹמֶה לְלֶחֶם?

ת. סֻפְגָּנִיּוֹת הַמְּטֻגָּנוֹת בְּשֶׁמֶן עָמֹק בִּרְכָתָן תָּמִיד "בּוֹרֵא מִינֵי מְזוֹנוֹת" וּלְאַחֲרֵיהֶן "עַל הַמִּחְיָה", אֲפִלּוּ אִם אוֹכְלִים מֵהֶן כַּמּוּת גְּדוֹלָה.
{אֵין בָּהֶן דִּין קְבִיעוּת סְעוּדָה כֵּיוָן שֶׁלֹּא נֶאֱפָה בַּתַּנּוּר וְכֵן לֹא נַעֲשָׂה בְּמַחֲבַת עֲבֵשׁ לְלֹא שֶׁמֶן עָמֹק}.

ע"פ פסקי מרן הרב עובדיה זצ"ל 'חזון עובדיה' - 'ברכות' הלכות פת הבאה בכיסנין ומעשה קדרה, עמודים נ"ה–נ"ח



ניתן לקבל את העלון במייל gifttoshabat@gmail.com

חיזוק בעבודת ה' בשיטת ה - NLP

יֵשׁ רְגָעִים שֶׁבָּהֶם אָנוּ פּוֹגְשִׁים בְּאָרְחוֹת חַיֵּינוּ דְּמוּיוֹת הַמְבַקְּשׁוֹת לְהָטִיל צֵל כָּבֵד עַל הֶלְיכוֹתֵינוּ. אֵלּוּ אוֹתָם אֲנָשִׁים הַנּוֹשְׂאִים תָּמִיד מִלִּים קָשׁוֹת בְּפִיּוֹתֵיהֶם, מְבַקְּרִים כָּל צַעַד וְשַׁעַל, מְבַקְּשִׁים לְהַמְעִיט בְּעֶרְכָּן שֶׁל הַצְלָחוֹתֵינוּ, אוֹ מַקְרִינִים כְּלַפֵּינוּ שְׁנָאָה יוֹקֶדֶת שֶׁאֵין לָהּ כָּל שֹׁרֶשׁ בַּמְּציאוּת. בִּרְגָעִים כָּאֵלּוּ מִתְעוֹרֶרֶת הַשְּׁאֵלָה הַמַּיַּסֶּרֶת: מֶה עָשִׂיתִי לָהֶם? לְשֵׁם מָה הַפַּעַס הַזֶּה? הַתְּגוּבָה הָאֱנוֹשִׁית הָרִאשׁוֹנִית נָעָה בֵּין נְסִיּוֹנוֹת נוֹאָשִׁים לְרָצוֹת, לְבֵין הִתְבַּצְּרוּת מַכְאִיבָה אֶל תּוֹךְ הַשְׁתִּיקָה וְהָעֶלְבּוֹן. בְּרַם, הִתְבּוֹנְנוּת עֲמֻקָּה יוֹתֵר חוֹשֶׂפֶת אֱמֶת מְשַׁחְרֶרֶת: אוֹתָהּ שְׂנְאָה אֵינָהּ נוֹגַעַת כְּלָל לְמִי שֶׁאַתָּם, אֶלָּא לְעוֹלָמוֹ הַפְּנִימִי שֶׁל הָאַחֵר.
הַפְּסִיכוֹלוֹג קַרְל יוּנְג הִנִּיחַ אֶת הַיְּסוֹד לַהֲבָנַת הַתּוֹפָעָה עוֹד לִפְנֵי מֵאָה שָׁנִים, עֵת טָבַע אֶת מֻשָּׂג "הַצֵּל". לִדְבָרָיו, מֵאָז יְמֵי יַלְדוּתֵנוּ אָנוּ לְמֻדִּים לְהַסְתִּיר וְלִגְנֹז אֶת אוֹתָם חֲלָקִים בְּנַפְשֵׁנוּ שֶׁאֵינָם עוֹלִים בְּקֶנֶה אֶחָד עִם תַּכְתִּיבֵי הַחֶבְרָה - אֶת הַפַּעַס, אֶת הַיְצָרִים, אֶת הַשְׁאִיפוֹת וְאֶת הַגַּאֲוָה. אָנוּ דּוֹחֲקִים אוֹתָם אֶל מַרְתְּפֵי הַנֶּפֶשׁ הַחֲשׁוּכִים מִתּוֹךְ תִּקְוָה כִּי יֵעָלְמוּ. אוּלָם הַצֵּל נוֹתֵר חַי וְאָצוּר בָּאַפֵּלָה, וּמַמְתִּין לִשְׁעַת כֹּשֶׁר.
וְכָאן מִתְרַחֵשׁ הַמִּפְגָּשׁ הַמַּסְעִיר: כַּאֲשֶׁר אָדָם פּוֹגֵשׁ בְּזוּלָתוֹ הַמַּקְרִין בְּגָלוּי אֶת אוֹתָהּ תְּכוּנָה בְּדִיּוּק שֶׁאוֹתָהּ הִדְחִיק וּפַחַד לְמַמֵּשׁ - לְדֻגְמָה, חֲרוּת נַפְשִׁית אוֹ תְּעוּזָה לְבַטֵּא דֵּעָה - הַנֶּפֶשׁ הַפְּצוּעָה שֶׁלּוֹ מִתְקוֹמֶמֶת. הוּא אֵינוֹ רוֹאֶה מוּלוֹ אָדָם חָפְשִׁי, כִּי אִם אֶת תִּזְכֹּרֶת כָּל אוֹתָם וִתּוּרִים שֶׁהִיוּ בְּחַיָּיו. הַכְּאֵב הַצּוֹרֵב הַזֶּה מֵמִיר אֶת פָּנָיו מִיָּד לִשְׂנְאָה יוֹקֶדֶת. הוּא עָשׂוּי לְכַנּוֹת אֶתְכֶם בִּשְׁמוֹת גְּנַאי, אַךְ בֶּאֱמֶת וּבְתָמִים אֵינוֹ שׂוֹנֵא אֶת חֵרוּתְכֶם; הוּא סוֹלֵד מִן הַפַּחַד הַמְקַנֵּן בְּלִבּוֹ שֶׁלּוֹ לִהְיוֹת חָפְשִׁי.
זֶהוּ מַנְגְּנוֹן הַהַשְׁלָכָה הַפְּסִיכוֹלוֹגִי - מֵעֵין אַשְׁלָיָה אוֹפְטִית שֶׁבָּהּ מוֹחֲנוּ נוֹטֶל אֶת רִפְשׁוֹ שֶׁלּוֹ וּמַלְבִּישׁ אוֹתוֹ עַל פְּתָפָיו שֶׁל הַזּוּלָת, אַךְ וְרַק כְּדֵי לְהַמְלִיט מִיסּוּרֵי הָאַשְׁמָה. אָנוּ מוֹצְאִים זֹאת בְּכָל פִּנָּה בַּחַיִּים: בְּקֶרֶת אַרְסִית עַל הַצְלָחַת הַזּוּלָת שֶׁמְּשַׁקֶּפֶת כְּמִיהָה כְּמוּסָה שֶׁלֹּא מֻמְּשָׁה; מִתְקָפָה קִיצוֹנִית עַל מַרְאֶה חִיצוֹנִי הַמְּעִידָה עַל חֹסֶר בִּטָּחוֹן תְּהוֹמִי שֶׁל הַמְבַקֵּר בְּגוּפוֹ; אוֹ שְׂנְאָה עִוְורֶת כְּלַפֵּי שׂוֹנוּת, שֶׁמְּקוֹרָהּ בָּאָדָם הַכָּלוּא בְּנַפְשׁוֹ בְּתוֹךְ חַיִּים שֶׁלֹּא בָּחַר בָּהֶם מֵרְצוֹנוֹ. בְּהֵעָדֵר מוּדָעוּת עַצְמִית, הוֹפֵךְ הָאַחֵר לְמַסַּךְ שֶׁעָלָיו מֻצָּג סִרְטוֹ הָעָגוּם שֶׁל הַתְּסִכּוּל הַפְּנִימִי.
דבר זֶה מַעֲנִיק לָנוּ מַפְתֵּחַ לְהִתְמוֹדְדוּת:
בָּרֹאשׁ וּבָרִאשׁוֹנָה, הוּא מֵבִיא עִמּוֹ אֶת הַפְסָקַת הָאַשְׁמָה. מְשֻׁמְבִינִים אֶת הָעֲבָדָה כִּי שִׂנְאָתוֹ שֶׁל הָאַחֵר אֵינָהּ אֶלָּא וִדּוּי מֻסְוֶה עַל מְצוּקוֹתָיו הוּא, מִתְפּוֹגֵג בְּאַחַת כּוֹחוֹ עָלֵיכֶם. שׁוּב אֵין כָּל צֹרֶךְ לְהִתְגּוֹנֵן אוֹ לִשְׁטֹחַ אֶת צַדֶּקֶת דַּרְכֵּיכֶם; נַהֲפֹךְ הוּא, הַהִסְתַּבְּלוּת עָלָיו מִתְמַלֵּאת חֶמְלָה מְהוּלָה בְּסַקְרָנוּת שְׁקֵטָה אֶל נִבְכֵי נַפְשׁוֹ הַדְּווּיָה.
שְׁנִית, הַשְׁתִּיקָה הוֹפֶכֶת לַמָּגֵן הָאֵיתָן בְּיוֹתֵר. נְסָיוֹן לְהָכָנֵס לְעִמּוּת אוֹ לְוִכּוּחַ עִם מִי שֶׁמְּטִיל עֲלֵיכֶם אֶת צִלּוֹ - שָׁקוּל לְנִסָּיוֹן נוֹאָשׁ לְנַקּוֹת מַרְאָה כַּאֲשֶׁר פָּנָיו שֶׁל הָעוֹמֵד מוּלָהּ הֵן הַמְּלֻכְלָכוֹת.
הַשְׁתִּיקָה הָרוֹעֶמֶת מַשְׁאִירָה אֶת הַלְּכְלוּךְ בְּמְקוֹמוֹ הַנָּכוֹן - בְּיָדָיו שֶׁל הַמַּשְׁלִיךְ.
לְבַסּוֹף, הִתְבּוֹנְנוּת בַּמַּרְאָה הַפְּנִימִית. אוֹתָם אֲנָשִׁים הַמַּצְלִיחִים לְהוֹצִיא אוֹתָנוּ מִן הַכֵּלִים אֵינָם אֶלָּא מַרְאוֹת מְדֻיָּקוֹת לְנַפְשֵׁנוּ אָנוּ. הִתְבּוֹנְנוּת כֵּנָה בְּשִׂנְאָה אוֹ בְּכַעַס שֶׁהֵם מְעוֹרְרִים בָּנוּ מְאַפְשֶׁרֶת לָנוּ לְפַגֵּשׁ אֶת הַצֵּל הַפָּרָטִי שֶׁלָּנוּ הַמַּחֲכֶּה לְגְאֻלָּה וּלְתִקּוּן.
הָעוֹלָם אֵינוֹ אֶלָּא מֶרְחָב שֶׁבּוֹ מִתְנַהֵל שִׂיחַ סָמוּי בֵּין צְלָלִים. וּכְשֶׁאַתָּה מְפַעְנֵחַ אֶת הַצִּפֶּן הַזֶּה, פֻּגָה הָאֵימָה מִן הַחֹשֶׁךְ שֶׁל הַזּוּלָת. אַתָּה מֵבִין שֶׁאִישׁ בָּעוֹלָם אֵינוֹ יָכוֹל לִפְגֹּעַ בְּךָ בֶּאֱמֶת, אֶלָּא אִם אַתָּה עַצְמְךָ נוֹתֵן יָדְךָ וּמוֹשִׁיט אֶת גַּבְךָ לְקַבֵּל אֶת הַשְׁלָכָתוֹ כְּחֵלֶק מִזֶּהוּתְךָ. חִדְלוּ מִלְּשַׁמֵּשׁ כְּלוּחַ צִיּוּרִים שֶׁעָלָיו - אֲחֵרִים מְנִיחִים אֶת פַּחֲדֵיהֶם; שׁוּמָה עֲלֵיכֶם לִהְיוֹת הָאֲמָנִים, הַיּוֹצְרִים וְהַצַּיָּרִים שֶׁל נְתִיב חַיֵּיכֶם שֶׁלָּכֶם.

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