

# בנועם שיח

**אמרי נועם**  
הרב חנניה מנח שליט"א  
יו"ר המרכז "בנועם שיח"

## מלחמה

ימים קשים עוברים עלינו. שמועות שונות ומשונות. ואנחנו צריכים לתפוס מלאכת אבותינו בידנו - מלאכת התפילה. "הקול קול יעקב" לזעק ולהריע.  
וכ"כ בחז"ל "למה נקרא שמו ישמעאל שעתיד לשמוע הקדוש ברוך הוא באנקת העם ממה שעתידין בני ישמעאל לעשות בארץ באחרית הימים לפיכך נקרא שמו ישמעאל"  
וכמו"כ להתחזק בביטחון ובאמונה. חז"ל אומרים (מכות כד): "בא חבקוק העמידן על אחת שנאמר וצדיק באמונתו יחיה" דהיינו בחיזוק תמידי באמונה.

איך מצווה אחת? הרי יש לנו תרי"ג מצוות? אלא מבאר הגאון מוילנא: שיהיה מצווה שיקימוה בשלימות. כי הדורות הולכים ומתמעטים, וצריך שיהיה מצווה שלימה. איה מצווה שלימה נדרש מאתנו? אומר חבקוק: אמונה!

ומה האמונה? האם כפי שההמון מבין ששואלים אחד האם אתה מאמין בה' והוא מגיב שבוודאי הוא מאמין ועל מה השאלה כלל? זה בוודאי לא מספיק בשביל שיהיה מקיים המצוה כמאמרה, ובוודאי אינו בגדר צדיק באמונתו יחיה. שזה דווקא במצב של "יחיה" ממש, שכל מאורע ומאורע שנעשה בעולם, בין בנעשה בעולם בכלל, ובין באופן פרטי, על הכל יסתכל במבט של אמונה, לחיות בראייה שהכל מאיתו ית', לחיות את הידיעה של "אין אדם נוקף אצבעו למטה אלא א"כ מכריזין עליו מלמעלה", ואפילו נקיפת אצבע, כל דבר נגרם רק כי זה רצונו ית' בהשגחה פרטית. הצדיק שבאמונתו יחיה - כל מאורעות שעוברים עליו בחייו, בין בטוב לבין הסבל שעובר, בכולם הוא רואה וחש את האמונה, ולשלמות כזו צריך האדם להגיע שתמיד תמיד לא יסיח דעת מהאמונה, כלשון הכתוב "יחיה"! האמונה אצלו היא מהלך החיים.

אנחנו לא יודעים שום דבר. אולם צריך לזכור דבר נוסף מה שהתפרסם לא מזמן מדבריו של ראש הממשלה המכהן, דברי ניבול פה וגידופים נגד אבינו שבשמים, שכאילו בחז"ל באירופה ובעוד מקומות "לא תמיד הקב"ה שמר על עם ישראל", עפ"ל... ושלכן יש להיזהר מלנסוע לחז"ל [ודיבר נגד הנסיעה לאומן בראש השנה, בגלל המצב הביטחוני באוקראינה... אירופה במיטבה].  
נזכרתי במעשה נפלא שהיה מספר המגיד רבי שלום שבדרון זצ"ל: בירושלים - של - מעלה כאשר המצב כלכלי היה קשה מאוד, שלחו את ת"ח לגולה ע"מ שיאסוף כסף להחזיק את המשפחות העניות והכוללים שפעלו בעיר. ת"ח זה, הרב וואלק שמו, הגיע במסעו גם לעיר שיקאגו בארה"ב, ודרש שם בב"כ המרכזי. ובדרשתו, הצליח להעביר ליהודי העיר את המסר החד והברור, בדבר מעלתם של לומדי התורה העניים שבירושלים, ועל ייחודיותה וקדושתה של ירושלים בכלל.

הדברים השפיעו היטב על בני הקהילה, ולאחר השבת תרמו יהודים רבים מכספם לטובת בני ירושלים, ביניהם היה גביר נכבד - הרב ירחמיאל וקסלר. לבד מהצ'ק הגדול שמסר בידי הרב וואלק, אמר שהדברים ששמע בדרשה שבו את ליבו, והשפיעו עד כדי כך, שהחליט לבוא ולבקר בארץ ישראל, ולראות האם קיימת שם אפשרות השקעה והצלחה בפרנסה, ואז יחליט סופית על צעדיו הבאים. ואכן ר' ירחמיאל הגיע לביקור בארץ ישראל, יחד עם בנו, ופנה בראש ובראשונה אל העיר חברון, שם שכנה הישיבה המהוללת, ישיבת חברון. וכשראה האב כי טוב, ולאחר שהתרשמו מהאוויר והאווירה של חברון, החליט להשאיר את בנו ללמוד בישיבה, כשהתכונן הוא שבתוך מספר חודשים תגיע כל המשפחה לגור בארץ.

כל זה היה בחורף תרפ"ט. רק שבסיומה של השנה, פרצו הפרעות - פרעות תרפ"ט, ורבים מתושבי העיר ובני הישיבה נטבחו בידי הפורעים הערביים. אחד הנרצחים היה יחזקאל וקסלר הי"ד, בנו של ר' ירחמיאל. מאז, כאשר הזדמן שוב הרב וואלק לארה"ב, כדי לאסוף כסף עבור עניי ירושלים, הדיר את גליו מהקהילה בשיקאגו. כי חשש מפגישה עם ר' ירחמיאל, שהרי בעקבותיו החליט לשלוח את הבן לישיבת חברון. אבל, באחד מביקוריו, בלכתו בניו-יורק, הוא פוגש מולו לפתע את ירחמיאל וקסלר. הרב וואלק התבלבל לרגע, ואילו האיש שניצב מולו, שואל אותו בפנים מחייכות "לאן נעלמת? מדוע לא רואים אותך כבר בקהילה שלנו? הרי הדרשה שלכם עוד זכורה באוזני עד היום כה לטובה!"

והרב וואלק לא כיחד. הוא אמר לאב השכול את האמת. "לא הגעתי אל הקהילה, מפני שחששתי מהרגע שבו אצטרך להצטדק בפניכם על הפוגרום בישיבת חברון, אם וכאשר תטילו עלי את האחריות למות בכנס!"

הרב וקסלר השתאה: "אתה צריך להצטדק בפניי? מה חטאת נגדי? ההיפך הוא הנכון; אין לך מושג איזה חסד עשית עמדי ועם כל משפחתי, ואיזו הכרת הטוב אנחנו כולנו מחויבים לך!" ופירט: "אהבתי את יחזקאל מאוד. אך ארבעים יום קודם יצירת הוולד נגזר בשמים שהוא יעזוב את העולם בגיל 16 בלבד. ואלמלא שמעתי את הדרשה שלך על חשיבותה של הארץ, היה יחזקאל נשאר כאן באמריקה, וגורלו היה כגורלם של כל חבריו באמריקה, שאינם בני תורה, ולבסוף היה מוצא כאן את מותו בדרך אחרת, בתאונת דרכים או ממחלה רח"ל. רק בזכות הדרשה שלך, עלה בני למרומים בדרגה של בן תורה אמיתי, וזכה לעמוד ולהתייגע בתורה, ולבסוף עוד זכה למות על קדושה ה' הגדול והנורא. ובעד זה אני אסיר תודה לכבודו כל הימים!"

היה אומר הגרמ"י ליפקוביץ: תמיד חובה להתחזק באמונה, אך במיוחד בתקופתנו, אשר גם בלי הצרות והסבל שיש לנו מן

המשך מאחורה...

להזמנת הרצאות וייעוץ: 0583201525 | להערות / הארות ושאלות: bs0583201525@gmail.com

## עלון מספר: 4

## ויהי נועם

ברוך ה' הקובץ מה לענות לילדים ומה לעשות בימי מלחמה שכאלו. שיצא ע"י מרכז "בנועם שיח" ערך עבודכם, קובץ מפורט ומקצועי הופץ לאלפים וקיבלנו משוב חיובי. וזה הזמן גם אם כבר אתם חשים שמאוחר לקרוא אותו. וכמובן לדאוג ליישם - לקבלת הקובץ בחינם - bs0583201525@gmail.com כמו"כ אלו שמרגישים צורך בימים אלו להתייעצות דחופה. וכן לדרשות בשבעה / אזכרה נא לפנות אלינו למייל הנ"ל בברכה שיהיה שלום בארץ. ושה' יושיע נפש מבהלה. ויגאלנו גאולה עולמים בקרוב ממש!



לע"נ הקה"ט  
רבי לוי יצחק בן שרה  
סאשה מברדיטשוב זיע"א  
שיגן טוב על עמ"י.

נתרם ע"י  
אריה משגב וב"ב.

## התווית השבועית

"אלוקי הרעבתני ועירו העזבתני. ובמחשכי הלילה הושבתני.

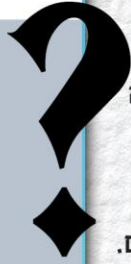
ובעוזך וגודלך נשבעתי - אם תשרפני באש לא אוסיף, כי אם אהבה אותך ושמחה בך" (חובה"ל)



## שאל את המומחים

של אי חרדות מפחד  
ואני סובל מאי-  
אפשרות?

אילמל כ. מני בוק



אם לא היו לך חרדות, זה היה לא נורמלי. אתה אדם, וזה נורמלי שיש לאדם חרדות במלחמה, ובעקבות המצב שנוצר ואי הוודאות, זה ודאי נורמלי ביותר.

ממליץ לשוחח על הפחדים והחרדות עם הקרובים אליך ולפרוק. כמאמר חז"ל "דאגה בלב איש ישיחנה לאחרים". השיחה היא חיבור בין שניים ומעבירה את הדאגה ממך והלאה והיא מתפרקת ומתמוססת, גם אם לא לגמרי, אבל הרבה.

התפלל לה' ובקש ממנו שיעזור לך להירגע מהפחדים, ועם כי הפחד הוא טבעי ונורמלי, אבל כיון שהוא לא עוזר צריך להשכיל את המצב ולהבין שהכל משמים ואין בידינו לעשות דבר רק לשוב בתשובה ולהתפלל לשלום כולם ולהתפלל על הסרת הדאגות והפחדים מהלב. כדאי לבצע מעט התעמלות כל יום לערך כ-20 דקות, כגון ריצה רכיבה על אופניים וכדומה, זה מסייע מאוד להפחית את המתח, לא פחות מכדורי הרגעה והפלוס בזה, שלהתעמלות אין תופעות לוואי שיש לכדורים.

אכול טוב, שתה ותישן לפחות 8 שעות, גם זה עוזר להרגעת המתח. לפני השינה בצע פעילות רגועה ונעימה שאתה מתחבר אליה לפי טבעך, כגון קריאת ספר יפה, קריאת תהילים, לימוד חומש, שמיעת הרצאה/דרשה/שיעור קל, שיחה עם אח/אחות חבר וכדומה, והירדם ברוגע.

דבר עם ה' כדבר איש אל רעהו ובקש ממנו שיסיר ממך את הפחדים המיותרים, וייתן בלבך שמחה ויטע בנפשך רוגע ושלווה.

במקרה הצורך תוכל להתקשר אלי בתקופה זו כל יום בצהריים בין השעות 12:00-12:45 בהם אני זמין לשיחות תמיכה ואוזן קשבת.

חזק ואמץ ואל תחת כי ה' היה עמנו תמיד וגם כעת!

באהבה ובהצלחה!

על הכותב:

הרב אשר מורסקי, מחבר ספרים, מטפל רגשי מבוקש, וכותב הבלוג המונחנטלי רשימות תורניות על נפש, נשמה ומה שביניהם, בכתובת: soulology.co.il

במסגרת 'שאל את המומחים'  
הנך יכול לשלוח שאלה למייל  
bs0583201525@gmail.com

ונעביר את השאלה לאחד מהיועצים  
שבמרכז. ובע"ה נפרסמה.

נכתב ע"י הרב ישראל זוזות שליט"א יועץ במרכז "בנועם שיח".

בשבוע שעבר כתבתי על החשיבות להקשיב לשיח הרגשי המתנהל מאחורי השיחה של הילד.

מצרף לכם סיפור אמיתי שיכול להמחיש עד כמה ישנה חשיבות להקשיב לשיח הרגשי המתנהל מאחורי המילים של הנער המתבגר.

לפני כחודשים פגשתי את יהודה [שם בדוי] בוגר שלי בראשית הדרך לפני 7 שנים. יהודה בחור מוכשר וחכם ולומד באחד מהישיבות הגדולות הטובות ביותר.

פנה אלי "הרב ישראל, אתה יודע למה אני עדיין בישיבה?" לא, השבתי בפליאה. "אתה זוכר שבתחילת כיתה ח' רציתי להיות מהנדס מחשבים, כל הכיתה התווכחה איתי כולל הרבה וההורים שלי, ואני המשכתי להתעקש אם כי הורדתי פרופיל ולא דיברתי על הנושא. לאט לאט התחלתי לרדת בלימודים והתחלתי להתעניין בתחום

הטכנולוגי, ואז פגשתי אותך, מה שאהבתי בך שאתה לא התווכחת איתי אלא פרגנת לי על הבחירה, ואפילו שאלת אותי מה מיוחד במהנדס מחשבים?"

עניתי לך שאני אוהב להוביל מהלכים, ולהיות אחראי על דברים. לא הבנתי יותר מדי בתחום הזה.

אמר לי בחיוך מבויש, "אני זוכר שדאגת לי לתפקיד טוב בניהול הכיתה, ועודדת אותי לדבר בפני כל הכיתה והיום אני פה בזכותך..."

תארו לעצמכם מה היה קורה לו הייתי נגרר לוויכוח בין יהודה לבין כל הכיתה ההורים והרבה בכיתה.

כמו שרוב חבריו ומשפחתו בזו לו והתווכחו איתו על זה.

אם הייתי מצטרף למעגל הזה. מסתבר שיהודה ככל הנראה היה חובש לצערנו את ברזלי ירושלים...

כמעט בכל הזדמנות ניתן לנהל שיח רגשי פורה.

לדוגמא בפרשת השבוע בשולחן השבת ניתן להביא דיונים רגשיים מתוך הפרשה ולשמוע את קולות הילדים והמתבגרים כאחת. לדוגמא: בפרה אדומה ניתן לשאול את הילדים איך הם היו מרגישים את ה' או [להבדיל] רב השכונה היו מבקשים מהם לבצע משימה לא מובנת, האם הם היו מבצעים אותה? איך הרגיש משה רבינו

שציווה ציווי זה לכלל ישראל?

גם בימי מלחמה - איך אתם חשים. כן אפשרי לחבר לפרשתנו פרשת נח, שמבול הציף את העולם ונותרו רק הצדיק הבודד ומשפחתו...

שאלות אלו ודומיהן מפתחות שיח רגשי פורה ובונה.

ויכולים ללמוד מכך המון על עולמם הפנימי של הילדים אך בעיקר יכולים לפתח את התחושות והרגשות הפנימיים שלהם מה שמקל מאוד על תפקוד טוב בכל גיל.

אנו כהורים יכולים באמצעות שיחות אלו ללמוד ולחוש את הרגשות הפנימיים של ילדינו להיות שותפים אמיתיים בחוויות הפנימיות שלהם ולהוביל אותם להצלחה בתורה ויראת שמים אמיתית.

## כבר חייכת היום?



רופא:

"הצ'ק שנתת לי חזר",

הפציינט:

"גם הכאבים שלי שטיפלת בהם חזרו"

המרצחים, היא תקופה שעליה ניבא מלאכי "חזקו עלי דבריכם אמר ה', ואמרתם מה נדברנו עליך, ואמרתם שווא עבוד אלוקים ומה בצע כי שמרנו משמרתו וכי הלכנו קודרנית מפני ה'". כשנתבונן על מצבינו כעת, המצב הרוחני, הרי רח"ל שונאי ישראל מתוך העם ישמיעו קולם לאמור שדווקא עבוד אלוקים וכי הלכנו קודרנית מפני ה' צבקות, [אסור לדבר דברי קטרוג אבל הדברים לא נאמרים כדי לקטרג אלא שעל ידי זה נתחזק אנחנו באמונה, וזה ישפיע עליהם ויערה עליהם רוח טהרה], ואף שהרי כל מי ששכל לו יראה ויבין שאין בדבריהם כלום, הלא היום אף לעין אדם אינם יכולים לומר כוחי ועוצם ידי עשה לי שנוכל להתקיים כאן, ומוכח לעין כל שהכל הוא בניסי שמים המרובים, מכל מקום בדבריהם השקריים הם מוחלישים רבים, והרבה נגררים אחריהם. עלינו מוטל להתחזק ביסוד האמונה, לחיות אמונה. ולחזק בבית פנימה אמונה! ואז נוכח לרחמי ה' המרובים עין בעין בס"ד!