

# תורת אביגדור

## הגאון ר' אביגדור מילר זצ"ל

שיחות מוסר והדרכה בפרשת השבוע  
מיוסדות על שיעוריו, ספריו, וכתבי תלמידיו

פרשת חקת

מהדורת כנסת ישראל

לזכות רפואה שלימה

חיה מלכה בת בת-שבע

בתוך שאר חולי ישראל

פרנס השבוע

לרפואת הדסה בת יוכבד  
ולהצלחת דב בן הדסה וכל משפחתו  
ולהצלחת יוסף בן ציפורה וכל משפחתו

להנצחות ובירורים: 076-599-4020

# לזכות מרדכי וטובה ארמן

ולעילוי נשמת

אלעזר מנחם בן אברהם שמואל  
אלטע דבורה בת אשר

חיים שלמה בן דוב בער  
גיטל בת מנחם מנדל

ניתן להשיג את החוברת בחינם:

| ביתר עילית                  | ספרים ווינקעל          | עזרת תורה                         | ירושלים                            |
|-----------------------------|------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| 058-324-5544 ..... גבעה A   | עלי הכהן 15            | צומת בר אילן ..... ספרי אור החיים | 053-318-4381 ..... ארזי הבירה      |
| 052-760-2289 ..... גבעה B   | בר אילן 4              | קריית משה 052-266-9937            | 052-763-2150 ..... ביה"כ הר צבי    |
| ערים אחרות                  | רוממה-המ"ג 02-650-2327 | רחביה ביכ"ה הגר"א 02-586-0088     | 054-841-9231 ..... בית וגן         |
| 054-840-2444 ..... אלעד     | רמות 058-718-5065      | רמת אשכול 050-412-7721            | 054-841-7272 ..... גאולה זכרון משה |
| 052-716-9528 ..... אופקים   | רמת שלמה 055-677-8301  | בית שמש 052-232-1750              | 022-625-0612 ..... גבעה צרפתית     |
| 08-864-6516 ..... אשדוד     | קרית 052-767-4151      | רמב"ש ג'1 054-842-7664            | 058-325-5458 ..... גבעת שאול       |
| 03-570-3134 ..... בני ברק   | רמב"ש ג'2 052-710-9132 | רמת אברהם                         | 058-321-9933 ..... גני גאולה       |
| 054-851-9014 ..... ברכפלד   |                        |                                   | הר נוף                             |
| 058-322-0251 ..... גבעת זאב |                        |                                   | ישיבת מיר 054-851-9014             |
| 02-534-2467 ..... סלוסטון   |                        |                                   | נוה יעקב 052-766-5331              |
| 052-447-4126 ..... מודיעין  |                        |                                   | סורוצקין ..... שער הספר            |
| 08-974-3086 ..... קרית ספר  |                        |                                   | סורוצקין 31                        |
| 052-760-6491 ..... רכסים    |                        |                                   | סנהדריה 02-536-2280                |
| 055-674-8959 ..... תל אביב  |                        |                                   | סנהדריה המורחבת 054-859-3064       |
|                             |                        |                                   | עזרת תורה 058-328-5464             |

לבירורים והנצחות : 076-599-4020

או לקבלת החוברת במייל: [ey@torasavigdor.org](mailto:ey@torasavigdor.org)

**צריכים את עזרתכם! נא לתרום בעין יפה!**

תרומות חודשיות מומלצות: 10 ש"ח, 20 ש"ח, 50 ש"ח, 100 ש"ח

הנצחת מדור שו"ת - 200 ש"ח

הנצחת חצי פרשה - 500 ש"ח

פרנס השבוע (יותר מאלפיים חוברות!) - 1000 ש"ח

להוספת חוברות באזורכם, נא להוסיף בקשה ולציין אזור המבוקש



ניתן לתרום בעמדות נדרים פלוס

או בנדרים פון: 03-763-0585

קרן מס' 2985

OR AT [TORASAVIGDOR.ORG/DONATE](https://torasavigdor.org/donate) (SPECIFY "TOWARDS HEBREW EDITION")

חוברת מס' 91

הדפסה - "בית הדפוס" 077-210-1155



# תורת אביגדור

## פרשת חקת

### חיים ברצונו

#### שירה חדשה על באר ישנה

"וּמֹשֶׁם בָּאָרָה הָיָא הַבָּאָר אֲשֶׁר אָמַר ה' לְמֹשֶׁה אֲסֹף אֶת הָעָם וְאֶתְנָה לָהֶם מַיִם" (במדבר כא, טז). עם ישראל קיבלו מתנה מיוחדת מאת השי"ת - באר של מים מתוקים ורעננים, שסיפק להם מי שתייה. לדעת רש"י (והוא מאמר חז"ל בבמדבר רבה יט, כה), באר זו הלא היא בארה של מרים שליוותה אותם לאורך כל שנות נדודיהם במדבר.

והנה, בפסוק שאחרי זה, עם ישראל פוצח בשירת הודיה על הבאר הזאת: "אֲזַי לְשִׁיר יִשְׁרָאֵל אֶת הַשִּׁירָה הַזֹּאת עָלֵי בָאָר עָנּוּ לָהּ". גם מי שזכה למתנה במשך זמן רב, חובה עליו לפנות לקב"ה בהודיה על מתנה זו, ולבקש ממנו על העתיד, שימשיך להשפיע עליו מוטוב וחסדו. אדם החוזר מבית הכנסת לאחר תפילת שחרית, ופוגש את אשתו וילדיו, צריך לומר לה: "תודה לך ה' שנתת לי מתנות כה יקרות! אנה, שמור על אשתי וילדי, שימשיכו להיות בריאים ושלמים!" כך נוהג יהודי חכם, וזהו פירוש הפסוק לדעת רש"י.

#### שירה חדשה על באר חדשה

אולם יש דעה אחרת במפרשי התורה, שבאר זו איננה בארה של מרים. הרמב"ן (פסוק יח), לאחר שמביא את דברי חז"ל שהבאר המדוברת היא בארה של מרים, כותב שיתכן והיתה זו באר אחרת שיצאה על פי משה מפי הגבורה. גם האבן עזרא כותב שזו באר אחרת: "ואיננה הבאר הנקרא באר מרים לפי דעתו". לפי דבריהם, צריכים אנו להבין מה טיבה וענינה של באר זו, ומה פשר השירה הזו ששרו בני ישראל על הבאר?

התשובה נמצאת בפסוק עצמו: "הָיָא הַבָּאָר אֲשֶׁר אָמַר ה' לְמֹשֶׁה אֲסֹף אֶת הָעָם וְאֶתְנָה לָהֶם מַיִם" - וכמו שכותב הרמב"ן "ולא שאלוהו ישראל, והשם אמר לו אסוף את העם ואתנה להם מים" - אף אחד לא ביקש מים, אף אחד לא היה צמא. בניגוד לעבר, שעם ישראל התלוננו והקב"ה נתן להם מים כדי לספק את צמאונם, כאן אף אחד לא התלונן, כולם היו שבעי רצון מהמים שכבר היה להם, והקב"ה נתן להם מתנה - באר מים חיים, מבלי שביקשו זאת. היתה זו מתנה מיוחדת מאת ה', מתנה מסוג חדש, שבאה מבלי שביקשו זאת. באר מים חיים באמצע המדבר - זו באמת מתנה גדולה ומיוחדת, ולכן פצחו בני ישראל בשירת הודיה על המתנה היקרה שניתנה להם.

#### תוכחת אב

עלינו ללמדו היטב את השיר הזה. כמה חבל שאנשים שומעים את הבעל-קורא קורא את הפסוקים, והם אינם יודעים במה מדובר. "אֲזַי לְשִׁיר יִשְׁרָאֵל אֶת הַשִּׁירָה הַזֹּאת" - הם החלו לשיר את השיר, והמשיכו לשיר אותה בעוד הם ממשיכים בדרכם אל ארץ ישראל.

בל נשכח, שעל אף שפרשת חקת מופיעה מיד לאחר פרשת קרח, למען האמת, שנים רבות עברו מאז. שירה זו "עלי באר" אירעה לאחר שלושים ושמונה שנים במדבר. במשך כל אותם השנים, כל מה ששמעו בני ישראל הוא שהקב"ה אינו שבע רצון מהם. "אֲרֻבָּעִים שָׁנָה אָקוּט בְּדֹר" (תהילים צה, י). הם קיבלו תוכחה וביקורת לרוב.

גם משה רבינו הוכיח אותם תדיר ואף פנה אליהם בשם הקב"ה: "שִׁמְעוּ נָא הַמּוֹרִים" (לעיל כ, ז). עם ישראל התבייש מאוד מעצמו, מהעובדה שהש"ת אינו שבע רצון ממעשיהם.

### סיבה לשיר

והנה, לפתע הקב"ה הראה לבני ישראל שהוא שמח בהם! או ווה! האשם אוהב אותנו! חשבנו שאין אנו מוצאים חן בעיניו, והנה אנו מגלים שהשלמנו עצמינו, וכעת ה' מרוצה מאתנו! הוא נתן לנו מתנה, באר של מים טהורים, מבלי שביקשנו זאת!

הם היו שיכורים משמחה! לבם התמלא באושר, והם החלו לשיר "עֲלֵי בָּאֵר" - "באר זו אינה רק באר של מים. מים, זה גם טוב. אבל כאן יש משהו הרבה יותר יקר ממים, באר זו היא באר של רצון מאת ה'! יש כאן הוכחה שמצאנו חן בעיני ה'! שירו לו, זמרו לו!"

קעת צריכים אנו להבין - כיצד נוצר השינוי הזה? מה התרחש עכשיו, שגרם לבני ישראל למצוא חן בעיני ה'?

### שליחיו של מקום

שימו לב למילים הבאות בשירה, ותבינו כיצד זה קרה. התשובה היא חלק מהשירה עצמה, וזהו הנושא אותו אנו נלמד כעת.

כאשר בני ישראל הבינו שהקב"ה שמח בהם, הם שרו "בָּאֵר חֲפְרוּהוּ שְׁרִים כְּרוּהוּ נְדִיבֵי הָעָם". כמובן שלשונות אלו של "כרוהו" ו"חפרוהו" הן מושאלות - אי אפשר לחפור באר מים במדבר. כוונת הפסוק היא שהבאר ניתנה להם במתנה בזכותם של אנשים מסוימים, המכונים "שרים" ו"נדיבי העם". מי הם אותם שרים ונדיבים, שהביאו לשינוי ביחסו של הקב"ה כלפי עמו?

בספר מיכה (ו, ד), הנביא אומר לעם ישראל בשמו של הקב"ה: "כִּי הִעֲלִיתִן מֶאָרֶץ מִצְרַיִם וּמִצֵּיטִים עֲבָדִים פְּדִיתִן וְאֶשְׁלַח לְפָנֶיךָ אֶת מֹשֶׁה אֹהֶל וּמִרְיָם". משה, אהרן ומרים נשלחו על ידי הקב"ה כדי לשנות את בני ישראל, ולהם ניתנה המשימה להפוך את ישראל לאומה הראויה לרצון מאת פני ה'.

ואף על פי שבני ישראל כבר היו בדרגה גבוהה כאשר הם יצאו ממצרים; ה' אהב אותם כבר אז - הם עברו כל כך הרבה ייסורים, הם הזדככו מכח הצרות אותם עברו בארץ מצרים - והם נשארו נאמנים לה'! הם חזו בנפלאותיו ונסיו של הש"ת - יציאת מצרים! קריעת ים סוף! ירידת המן! היתה זו אומה נפלאה! בכל זאת, הקב"ה דרש מהם יותר.

### דרישה לגדלות

בעת מתן תורה, גילה לנו הש"ת מהי הדרגה אליה הוא דורש ממנו להגיע, "מִי יִתֵּן וְהָיָה לְבָבָם זֶה לָהֶם לִירְאָה אֶתִּי וְלִשְׁמֹר אֶת כָּל מִצְוֹתַי כָּל הַיָּמִים" (דברים ה, כו). זה נשמע לנו כמעט בלתי אפשרי - שהאומה כולה תהיה כל הזמן באותה דרגה של התלהבות כפי שהיו בעת מתן תורה! התשובה היא: כן! זה מה שאומר הקב"ה - "כל הימים" פירושו לעולם! "זה מה שאני חפץ, ולדרגה זו אני דוחף את עם ישראל להגיע".

אשר על כן, משה אהרן ומרים החלו מיד לעבוד על הענין, להפוך את עם ישראל לעם נעלה יותר, לאומה שתהיה במדרגה אותה דורש מהם ה'. "וְאֶשְׁלַח" - הקב"ה שלח אותם למטרה זו, והם אכן שינו אותנו! הם השביחו ותיקנו אותנו!

במשך ארבעים שנה היו בני ישראל תחת השפעתם של ענקי עולם אלו. מנהיגותו של משה רבינו לבדה, היה בכחה לשנות את העם, ואהרן הכהן נוסף אליו וסייע לו במשימה נעלה זו. ומרים הנביאה היתה כח השפעה עצום על הנשים. בקריעת ים סוף, כל הנשים שרו לה' בהובלתה של מרים. לא היה זה אירוע חד פעמי, אלא דרכה הקבועה של מרים בהנהגת נשות ישראל - היא היתה מורת הדרך שלהן.

משה, אהרן ומרים עבדו יחד במשך כמעט ארבעים שנה, והם הצליחו במשימתם - לשנות ולרומם את העם! גדולי עולם אלו חפרו את הבאר הזאת מכח שלמותם, שלמות המדות ושלמות הדעת, וכך הלכו העם והתעלו עוד ועוד, עד שהאומה כולה הפיקה רצון מאת ה'.

והקב"ה הראה את חיבתו ואהבתו אותם, על ידי מתנה שנתן להם מבלי שהם ביקשו זאת. מי הבאר עלו כהמחשה לאהבת ה' אותנו! מתנה זו היתה ההוכחה שארבעים שנות הנדודים במדבר היו סיפור הצלחה עבורנו. הם היו השנים הנפלאות ביותר בהיסטוריה של עמנו.

### "למוליך עמו במדבר, כי לעולם חסדו"

הטו אזנים לשמוע, כי כעת אגלה לכם כעת חידוש גדול, אותו מן הסתם לא שמעתם מימכם. כולנו למדנו על העונש בו נענשו בני ישראל על חטא המרגלים, "יום יום לשנה יום לשנה תשא את עונתיכם ארבעים שנה" (לעיל יד, לד). אולם האמת היא, שזה היה רצון ה' מלכתחילה, שבני ישראל יהיו נעים ונדים במדבר במשך ארבעים שנה. אלא שהקב"ה בחר להשתמש בזה כדי ללמדנו את הלימוד החשוב של חטא המרגלים, כיצד צריך לבטוח בה', ולא לנסות להימנע מלהיכנס לארץ ולכבושה, ולכן סיבב שארבעים השנים יינתנו כעונש על חטא המרגלים ועל בכיית החנם של בני ישראל. אולם אין לחשוב שמציאות זו של ארבעים שנה במדבר היה דבר בדיעבד, שבא לנו רק מחמת החטא.

### משכן יוכיח

לכן ציווה הקב"ה את בני ישראל שיעשו משכן כזה שניתן לפרקו ולבנותו, שהרי אם נאמר שמלכתחילה כוונת הקב"ה היתה להכניסם לארץ לאחר אחד עשר יום, וכמו שנאמר "אחד עשר יום מחרב" (דברים א, ב), אם כן מדוע יש צורך במשכן כזה? הרי המשכן היה בנין מורכב מאין כמותו, והוא תוכנן לפרטי פרטים כדי שאפשר יהיה לפרקו ולהרכיבו בכל מסע ותחנה, וכמתואר בפרשות תרומה ותצווה, ובארץ ישראל כבר לא היה צורך בבנין כזה. בימיו של יהושע בן נון, המשכן הגיע לשילה, ולא זז משם במשך 369 שנים.

הסיבה לכך שהמשכן נבנה בצורה כזו היא, **שמלכתחילה** עם ישראל היו צריכים להיות במדבר ארבעים שנה, ולכן נבנה המשכן במתכונת ובצורה הראויה לפירוקו ובנייתו מחדש בכל מסע ומסע.

### עם לבדד ישכון

ומדוע באמת כך היה? מדוע רצה ה' שהמסע לארץ ישראל יקח זמן רב כל כך, אם לא מחמת חטא המרגלים? התשובה לכך היא הענין שביארנו - רצון ה' היה להפוך את עם ישראל מעם מרום ומשובח, לעם מרום ומשובח יותר, וזהו דבר שיכול לקרות אך ורק במדבר. רק שם הם היו "עם לבדד ישכון" - עם שמנותק לגמרי משאר גויי הארץ, ונתון רק להשפעתם של משה, אהרן ומרים. כך הם השיגו גדלות - ארבעים שנה במחיצתו של משה רבינו, ארבעים שנה של חניה מסביב למשכן - זה היה המתכון להשיג קדושה וקירבת אלקים!

אם היו בני ישראל נכנסים מיד לארץ ישראל, הם היו מתפזרים איש תחת גפנו ואיש תחת תאנתו. הם לא היו רואים מקרוב את המשכן יום יום. ההשפעה הגדולה שהיתה להם, לראות את ביתו של ה' יום יום, לא היתה מושגת לרוב רובו של העם. במשך ארבעים שנה עם ישראל ראה עין בעין את המציאות של "ושכנתי בתוך בני ישראל". במשך ארבעים שנה הם ראו את ענני הכבוד מעל ראשיהם, ואכלו לחם מן השמים.

### לראות את האור

הם ראו את משה רבינו במשך ארבעים שנה! האם אפשר בכלל לדמין דבר כזה? אם אנחנו היינו זוכים לראותו אפילו פעם אחד, למשך דקה אחת בלבד, זה היה משנה אותנו! לעולם לא היינו שוכחים את המעמד הזה! אילו היינו זוכים לראותו וללמוד ממנו יום יום, ולחזות באור הקורן מפניו - היינו מקבלים מזה השפעה רוחנית עד אין שיעור!

אם בני ישראל היו נכנסים לארץ כנען לאחר אחד עשר יום - רוב העם כבר לא היו זוכים לראות את משה רבנו יום יום, ובודאי לא היו מתעלים בדרגתם כפי שהם התעלו במדבר, כאשר הם נתונים תחת השפעתו היומיומית. השי"ת רצה שהם יהיו יחד עם משה רבינו במשך זמן רב כל כך, ובזמן הזה הוא יורה להם תמיד מה הם הדברים אותם עליהם לתקן.

### ארבעים שנה בכולל

בני ישראל זכו ללמוד במשך ארבעים שנה בכולל. זה מה שהיה שם במדבר - כולל אחד גדול. לא היה להם מה לעשות חוץ מללמוד תורה. חז"ל (עירובין נד, ב) מתארים כיצד משה רבינו היה מוסר "שיעור יומי" לאהרן,

לבניו, לזקנים, ואחר כך לכלל ישראל. אח"כ אהרן היה מלמד, לאחר מכן בניו, ואז הזקנים וכו' - בית מדרש ענק בו לומדים תורה כל הזמן! במשך כל היום היו עסוקים כל ישראל במצות "בשבתך בביתך". העם כולו היה עסוק ב"דבר בלימוד", לשאול שאלות, ולבקש עוד ועוד חכמת התורה.

כולל ענק, שבראשו עומד משה רבינו - זו היתה התכלית של ארבעים השנים במדבר. בני ישראל לא היו צריכים לעבוד בשדות, לא לצוד חיות ודגים, לא היה להם שום עיסוק מלבד עיסוק אחד ויחיד - ללמוד תורה עוד ועוד.

היה זה כולל לכל דבר, היתה בו גם מלגה - בכל יום, כל משפחה קיבלה אוכל מן השמים. כל אהל ואהל במחנה ישראל היה בית מדרש קטן במסגרת אותו כולל. לא היו להם תלמודי תורה וגם לא היה שם בית יעקב. כל בית יהודי היה בית יעקב, בו לימדה האם בנותיה כיצד בת ישראל צריכה להתנהג, והאב לימד את בניו תורה.

### משיגי צמוד

ומשה, אהרן ומרים לא היו לבד במשימה האדירה הזו של תיקון כלל ישראל. במדבר היתה מערכת שתוכננה במיוחד ליצור עם מושלם. מערכת זו כללה למעלה מ- 78,000 דיינים שניהלו את האומה (סנהדרין יח, א). לכל עשרה יהודים היה דיין מעליהם, הלא הם ה"שרי עשרות", שתפקידו היה להכות על קדקדם ולדאוג לתיקון דרכיהם. תארו לעצמכם - מפקח לכל עשרה יהודים. והוא משיגי עליהם כל הזמן: האם יש מריבות בבית? האם הבעל נוהג כלפי אשתו כשורה? האם האב מלמד את בניו תורה או שמא הוא מתרפה בתפקידו? האם הילדים מדברים לשון הרע? לכל עשרה יהודים היה "משיגי" שהביט בהם ובחן את מעשיהם. זה לא היה כמו היום בישיבות שאפשר להסתתר או לברוח מהמשיגי - במדבר לא היה להיכן לברוח!

מעל שרי העשרות היו את שרי החמישים, וכל חמישים יהודים זכו לעוד מפקח שהיה אחראי לעלייתם הרוחנית. תפקידו היה לוודא שחמשת המשיגים שמתחתיו עושים את מלאכתם נאמנה. ושר החמישים היה צריך לדווח לשר המאה שמעליו. והם לא בזבוז זמן; לכל אחד מהם היתה עבודה שהוטלה עליו, ומשה רבינו דאג שכל אחד יקיים את חובתו. הם שמעו בקולו בעודו נוזף בהם ללא הרף וממירץ אותם לתקן את מעשיהם ולהיטיב דרכם, ובכך להשיג שלמות גמורה.

### לייפות את היופי

מעולם בהיסטוריה של עם ישראל לא היינו נתונים לרמה כזו של השגחה, והשגחה זו היא שהפכה את אומתנו לאומה מושלמת, ארבעים שנה בנסיבות שכאלה עשו את שלהם. כך הפך עם ישראל לעם ה' - רק מכח היותם נתונים תחת פיקוחו של משה רבינו במשך ארבעים שנה. כך הם הפכו טובים יותר ויותר.

ברגע שאנחנו מבינים את התפקיד העצום שמילאה השהות במדבר במשך ארבעים שנה, יכולים אנו להסתכל אחורה עם הכרת הטוב עצומה על הזכות הזו שנפלה בחלקנו! ארבעים השנים הללו שינו את עם ישראל לנצח! מעולם, בשום דור, לא היתה מאז עוד הזדמנות שכזו, להגיע לגדלות שכזו, להשיג שלמות בדרגה כה גבוהה. לאחר ארבעים השנים האלו, עם ישראל היה עם חדש - הם השתנו מכף רגל ועד ראש. כל הגדולה שהשיגו בנסים במצרים, בקריעת ים סוף ובמעמד הר סיני, הוגדלו כעת פי אלף - היופי של עם ישראל התייפה לאין ערוך.

### ראיה של "ראש צורים"

יסוד זה למדנו מנבואתו של בלעם, שנשלח ללמדנו זאת, כאשר תקופה מפוארת זו בהיסטוריה של עמנו, עמדה בפני סיום. בלעם טיפס על הר גבוה כדי לראות את עם ישראל משם, ובעודו מביט במאות אלפי האהלים, אמר "כִּי מֵרָאשׁ צְרִים אֶרְאֶנּוּ" (לקמן כג, ט). פירוש הענין, כאשר עומדים על הקרקע בין אומות העולם, ורואים את עם ישראל, אפשר לטעות ולחשוב שהם אינם שונים בהרבה משאר העמים; נראה שהם אנשים רגילים. אחרי הכל, יש להם אף כמו שלכולם יש אף. הם פחות או יותר אותו הדבר כמו כולם. כמובן, מי שיש לו אמונה יודע שיש הבדל, אבל האמת היא שגם לנו נראה שאנחנו די זהים לגויים.

אולם הרוצה להבין את גדולתו של עם ישראל, חייב לעלות מעל הקרקע ולהביט בהם עם אצילות הדעת. המסתכל בהם מגבהי ההבנה - לא כמו שבן אדם צופה בבני אדם אחרים, אלא כמבט צלול ובהיר - יתפלא ממה

שהוא יראה. כשרואים אותם מראש צורים, מבינים בהבנה ברורה שאין שום השוואה בין בן ישראל לבין אדם רגיל. רואים אומה שאין דומה לה כלל בין כל עמי העולם. העמים המשובחים ביותר, מאז העת העתיקה ועד ימינו, אינם מתקרבים ל"המון העם" של עם ישראל, ליהודי שומר תורה ומצוות "רגיל".

### לא הביט און ביעקב

עם ישראל הפך להיות כל כך מושלם במהלך ארבעים השנים האלה, עד שבלעם לא יכול היה לצפות בהם משום מקום אחר, אלא רק מתוך ראייה של "מראש צורים". ומראש ההר הזה - עם אצילות הדעת, מתוך נבואה - ממקום זה בלעם הביט בעם ישראל והרעיק עליהם שבחים כמותם לא נאמרו מעולם. התפעלותו של בלעם מגדולתו של עם ישראל, הביאה אותו לומר דברים מלאים הערצה, ולא מצינו כדברים אלו בכל התורה.

בלעם העיד "לֹא הִבִּיט אֲנִי בְּיַעֲקֹב וְלֹא רָאִהוּ עֵמָל בְּיִשְׂרָאֵל" - הקב"ה אינו רואה בכם שום רע! משה רבינו מעולם לא אמר מילים כאלה. עד עכשיו יש לנו הרושם שבני ישראל במדבר היו דור של "עושי צרות" - כל הזמן מתאוננים ומתלוננים. ולפתע מגיע בלעם ואומר "מִה טָבוּ אֲהֲלֵיךְ יַעֲקֹב" - איזה יופי יש לכלל ישראל, וזה לא היה בלעם שדיבר - ה' הוא זה שמשבח אותם! בלעם עצמו אמר: "אֵת אֲשֶׁר יֵשִׁים ה' בְּפִי אֲשֶׁמֹר לְדָבָר".

### מתנה לכלה

"אתם עם מושלם", אומר השי"ת, "איני רואה בכם שום פגם". הם הפכו למושלמים כל כך אחרי ארבעים שנה במדבר, עד שלבסוף ה' אמר, "עכשיו הגיע הזמן שאראה לכם כמה אני מעריך אתכם, כמה אתם מוצאים חן בעיני. אתן לכם מתנה מיוחדת - באר מים יפה". הדבר דומה לחתן השולח מתנה לכלתו, שאין זה משנה האם היא אכן זקוקה כעת לצמיד מזהב - לא זה מה שחשוב, המתנה הזו היא הבעה של חיבה, הוא מראה בזה כמה היא מוצאת חן בעיניו.

זה היה האושר גדול שהרגיש עם ישראל כאשר הם הבינו שכעת הם הפיקו רצון מאת ה'. זו היתה הסיבה שהם פצחו בשירה של שמחה ו הודיה לה'. הם ידעו שהחיבה הזו שמראה להם ה' על ידי הבאר שנתן להם במנה, היא **הכל!** רק בשביל זה הם חיים - חיים ברצונו! החיים נועדו רק כדי למצוא חן ורצון בעיני ה'!

ועל כן הם שרו "עלי באר". מה היתה כוונתם שהבאר "תעלה"? פירוש הדבר, שהם התפללו שהרצון שהשיגו מאת ה' - ימשיך! הם ידעו שעליהם להמשיך למצוא חן, יותר ויותר, בעיני השי"ת, כי זהו האושר הגדול ביותר בעולם - לדעת שה' שמח בך!

### תמורה עודפת

ענין זה - למצוא חן ולהפיק רצון מאת ה' - הינו חשוב ויסודי ביותר, והיא ההצלחה הגדולה ביותר שיוכל להאדם לקוות אליה. עד היכן הדברים מגיעים, נוכל להבין מדברי החובות הלבבות (שער עבודת האלקים פ"ג), וכך הוא כותב: "[צריך] שיתברר לה [לנפש]" - דבר זה צריך להיות ברור לאדם, "שהתמורה עודפת עליו" - שהמאמץ שהוא משקיע להשלים ולתקן את עצמו בעולם הזה, יתוגמל בתמורה הרבה יותר עדיפה. כלומר, אתה תרוויח הרבה יותר ממה שהשקעת.

ומהי התמורה הזו? מהו אותו הרווח שיקבל האדם תמורת מאמציו לקיים רצון ה'? על כך עונה החובות הלבבות: "והוא רצות הקל אותי" - שה' ירצה בו, ושהוא ימצא חן בעיניו. השומעים אתם? מציאת החן בעיני בוראנו, זוהי ההצלחה הגדולה אליה צריכים אנו לשאוף! אין דבר חשוב יותר מזה!

### השאפה החשובה ביותר

אני בטוח שאנשים רבים מעולם לא חשבו על הרעיון הזה, אולם אנו צריכים לזכור תמיד מה שאמר משה רבינו (שמות לג, ג) "לְמַעַן אֶמְצָא חֵן בְּעֵינֶיךָ" - וזו צריכה להיות שאיפתו של כל אחד מאתנו - שהקב"ה יאהב אותו וישמח בו.

ישנם אנשים רבים המעוניינים בקשר "מסחרי" עם הקב"ה. "אני אקיים מצוות ואתה תיתן לי תגמול" - תן וקח, עסקה מוצלחת. אבל הם אינם מעוניינים בדבר החשוב באמת - שה' יאהב אותם. אולם האמת היא שזהו הדבר **החשוב ביותר!** המבט הנכון על חיינו הוא שנרצה למצוא חן בעיני אלקים. חיים ברצונו - לזה ייקרא "חיים"!

צריך להתבונן בזה ולחשוב על כך ברצינות, "מה אוכל לעשות כדי למצוא חן בעיני ה'?" שמה תענה לעצמך, "אולי הוא ישמח אם אתנהג יותר ברצינות, ולא אהיה כזה לץ". זוהי מחשבה נכונה! כאשר יהודי עוטה על פניו ארשת רצינית, ואינו מדבר כל כך הרבה - הוא מוצא חן בעיני ה'! האין זה רעיון טוב?

ישנם עוד הרבה רעיונות טובים, יש כמה וכמה ענינים ודרכים שבהם יכול אדם לתקן עצמו ולהפיק רצון מאת ה'. ברגע שתבין את חשיבות הענין הזה - תפשיל שרוולים ותתחיל לעבוד על כך - כיצד למצוא חן בעיני ה'. תחפש דרכים לשפר את מדותיך, ותמיד תהיה דרוך למצוא דרכים שעל ידם תפיק רצון מאת ה', איך לחיות "חיים ברצון".

### המניע הגדול של האנושות

כדי שנקדיש את חיינו לעבודה זו של מציאת חן בעיני השי"ת, נטע ה' בנפש האדם רצון, שתוכנן כדי לעורר ולהניע אותו להשיג את הדבר הזה. לאדם יש הרבה רצונות ושאיפות בעולם הזה, ונדמה כי אין סוף לרצונותיו של האדם. אולם אם נבחון זאת, בין על פי התורה ובין אם נחקור את העולם סביבנו - נגיע למסקנה שהדבר אותו רוצה האדם יותר מכל הינו **הכבוד**. לא רק שאנו רוצים כבוד, אנחנו **מתאווים ומשתוקקים** לתהילה וכבוד.

אפשר למצוא אנשים רבים המוכנים להקריב הרבה מאוד - אפילו את חייהם - כדי להשיג תהילה וכבוד. הם מוכנים לרוץ אל תוך קו האש בעודם במלחמה, ובכך לסכן את חייהם, בתקווה שבינם מן הימים יציבו איזה לוח זכרון בכיכר כלשהיא. ומה קורה בסוף? מקימים איזו אנדרטה לזכרם, אולם אף אחד אינו מעיף אליה מבט. ישנם כמה חסרי-בית שישנים בסמוך לפסל, אבל גם הם אינם טורחים לקרוא מה שכתוב שם. אולם התהילה הדמיונית הזו הספיקה להם כדי להקריב את חייהם.

ישנם אמנים שנוסעים לפריז ובוחרים לגור באיזו עליית גג, לרעוב ללחם במשך שנים ארוכות בעוד הם מציירים ציור אחד אחרי השני. יום אחד, אולי ציור אחד שלהם יוצג בגלריה! אה! איזה כבוד - שציור שלך יוצג בגלריית התמונות!

למרבה הצער, מציאות זו קיימת לא רק אצל בני עם נכר, אלא גם אצל שלומי אמוני ישראל. ישנם אנשים שמצבם מחייב אותם לעסוק בפרנסה, וכך הם מחוייבים ע"פ דין תורה, והם נמנעים מאפשרויות העבודה הקיימות בפניהם, מכיון שפרנסה זו "אינה לכבודם". הם מעדיפים להזניח את בריאותם ובריאות בני משפחתם מאשר לוותר על כבודם.

### אין חלקים מיותרים!

אולם גם אדם שהוא צדיק, וזוכר את דברי המשנה באבות (ד, כא), שהקנאה והתאוה והכבוד מוציאים את האדם מן העולם, כלומר שבקשת הכבוד הינו דבר נתעב, אינו יכול להתעלם מכך שזהו הטבע האנושי - יותר מכל, האדם מבקש האדם "הכרה". כך אומרים אנשים: "אינני מבקש כבוד, אלא רק הכרה" - זו מילה מודרנית הבאה לטשטש את המילה "כבוד", אבל זהו אכן רק טשטוש. כבוד הוא התשוקה העוצמתית ביותר בנפש האדם! זה לא רק מרכיב חשוב בנפש האדם, אלא זוהי ליבת רצונותיו של האדם. התשוקה הפנימית הפועמת בנפש האדם, יותר מכל, היא התשוקה ל"הכרה".

אולם אל לנו לחשוב שתשוקה זו לכבוד הינה תוצאה של טבעו הרע של האדם. אין אף תכונה אחת בנפש האדם שנמצאת שם בטעות. הרי אם נפתח את מכסה המנוע של הרכב, ונראה שם איזה חלק שאיננו מצליחים להבין את תפקידו, האם נהיה טיפשים עד כדי כך לחשוב ששמו אותו שם בטעות, ללא כל סיבה?! הלא ברור שיצרני הרכב לא התקינו בו אפילו בורג אחד מיותר!

כך הוא גם בגוף האדם - לכל חלק וחלק מגוף האדם יש סיבה ותכלית. בעבר הרופאים חשבו שה"שקדים" [הנמצאים בחלק האחורי של הפה] הינם חלק מיותר שאין לו שום תפקיד בגוף האדם, ועל כן בכל פעם שילד היה מצטנן - הם הורו להוציא את שקדיו עד האביב. היום הם כבר מבינים שהם יודעים מעט מאוד, וכפי שהתבטא מדען אחד, "אהיה פזיז אם אומר שיש חלק בגוף שהוא מיותר". אנחנו יודעים שכל דבר ששם הקב"ה בגופנו הוא בעל ערך וסיבה, גם אם איננו יודעים את הסיבה.



### הכבוד האמיתי

עלינו לדעת שכן הוא גם ברגשות של האדם. לכל רגש הקיים באופן טבעי אצל האדם, ישנה מטרה. ואם הקב"ה הכניס לתודעה האנושית את הרצון לתהילה וכבוד, עלינו להבין שהרגש הזה שייך שם, הוא נמצא שם בכוונה תחילה. ולא רק שזה אחד ממרכיביו של אופי של האדם - זו הליבה; זהו מרכז כל הרצונות של האדם. יותר מכל דבר אחר, התשוקה של כל נפש אנושית היא שיכירו בה; כולם רוצים להיות חשובים, ואי אפשר להאשים אותם בזה. כך ברא הקב"ה את האדם, שיצר התהילה הוא החזק ביותר בלב האדם.

אמנם יש אנשים חסרי דעת, המעוותים את הרגש הזה ומנתבים אותו לאפיקים אחרים, חסרי משמעות, כגון להיות גיבור קרב או צייר מפורסם. אולם מהי תכליתו האמיתית של רגש זה? מדוע ברא ה' את האדם באופן כזה שהוא מחפש אחר כבוד? התשובה היא - כדי שירצה להשיג הערכה והכרה מאת ה'! למצוא חן בעיניו! זהו הכבוד האמיתי!

### הגיבור האמיתי

כדי לקבל כבוד מאת הקב"ה, יש רק דרך אחת - וזו היא דרך התורה! אין דרך אחרת! לא על ידי התהדרות, לא על ידי קבלת פרסום. כל אותם אנשים ששמו מתנוסס מעל דפי העיתון - זה אינו כבוד. להיפך.

לעולם בחוץ ישנם כל מיני "גיבורי על". הם גם אוהבים לתלות פוסטרים עם תמונות של אותם ה"גיבורים". אולם גבורתם אינה כלום! אתה רוצה תמונה של גיבור? צלם תמונה של יהודי חרדי שהולך ברחוב. יהודי עם זקן וכובע שחור - זוהי תמונה של גיבור. הוא זה שמגיע לו כבוד! או אמה שדוחפת שני תינוקות בעגלה, בעוד ששה ילדים נוספים מחזיקים בעגלה. היא נראית "אשה רגילה", אך אם נקשיב לדבריהם של מאורי הדורות שלימדו אותנו מהם הדרכים למצוא חן בעיני ה', נדע שאין כבוד אלא תורה! רק מי שהולך בדרך התורה מגיע לו כבוד! ה"אשה הפשוטה" הזו, מפעילה מבצע גדול, היא מנהלת חברה-ענק! זוהי גבורה אמיתית! לה נאה כבוד!

### הכל בשביל הכבוד

וכך, אשה הנמצאת בבית, מבשלת ומנקה, מגדלת ילדים, עורכת קניות ומתפללת - מוטל עליה, עד כמה שהיא יכולה, לחשוב שהיא עושה הכל כדי למצוא חן בעיני ה'. כמובן שזה לא קל בהתחלה, לחשוב על זה כל הזמן, אבל זה משתלם. כדאי לה להוסיף את המחשבה הזו לכל פעולה שהיא עושה, לחשוב שהיא עושה את הפעולות הללו לא רק בשביל שיהיה לה בית מוצלח, אלא משום שהיא רוצה למצוא חן בעיני ה', כדי לרכוש את חיבתו.

דוגמא נוספת: איש עסקים, המשתדל לעבוד בישרות ובנאמנות; הוא תמיד נזהר בכל הדינים של חושן משפט; מתייחס ללקוחותיו בדרך ארך והגינות - הוא יכול לעשות את כל זה לא רק כדי שאנשים יאהבו אותו - אלא בגלל שהוא רוצה כבוד מה'!

גיבור הוא יהודי שומר תורה ומצוות עם מידות טובות, שמקיים את התורה, ומנסה ללכת בדרך הישר. אנשים בעלי משפחות, המחנכים את ילדיהם ללכת בדרך התורה - הם הגיבורים שלנו. הם אלה שאנו שואפים לחקות; ואנחנו עושים זאת בשביל כבוד - הסוג הנכון של הכבוד, שה' ירצה בנו ונמצא חן בעיניו. כל כבוד אחר אינו שווה מאומה!

### תרועות החיידקים

לאור האמור, ישנו מרכיב נוסף, נחוץ ביותר, להבין את הנושא הזה של כבוד אמיתי, והוא, **שאינו שום כבוד אמיתי בעולם הזה!** כשאדם מקבל בעולם הזה, למען האמת זהו דבר מגוחך. מה יוצא לך מכך שאנשים נותנים לך כבוד?! מה יש לך מזה?!

נדמיין לרגע כינוס של 70,000 איש באצטדיון גדול, ואתה הוא אורח כבוד. 70,000 איש התכנסו יחד כדי לכבד אותך, וכאשר מציגים אותך בפני הקהל, הקהל כולו עומד על רגליו ומוחא לך כפיים! איזו חוויה! זהו רגע שלא תשכח לעד, הלא כן? חוששני שאולי תזדקק למישהו שיתמוך בך, כי אתה עלול ליפול מרוב התרגשות!

דע לך - מעמד זה הינו חסר משמעות לחלוטין! הרי כעבור שעה הכל נגמר, קהל המריעים יתפזר איש איש לביתו, והם ישכחו מקיומך. ונניח שאכן הם יזכרו אותך לעד, מה שווה ההערצה שלהם? זה כמו ש - 70,000

החיידיקים הנמצאים ברצפה לידך, יריעו לך בעוז. אם 70,000 חיידיקים היו מוחאים לך כפיים, היית מתרגש? איזה כבוד יש בזה? זה הבל וריק!

### קוגל בערב שבת

כל הכבוד שיש בעולם הזה הוא ריק. פעם מישוהו רצה לכבד את החפץ חיים באיזה דבר, והחפץ חיים הגיב: "כבוד זה כמו קוגל. לא אוכלים קוגל בערב שבת". פירושו של דבר הוא, שהכבוד הוא דבר טוב, אבל זה לא לעכשיו; עכשיו זה מוקדם מדי. זה כמו לאכול קוגל בערב שבת. כשאוכלים קוגל בערב שבת, זה טעים וטוב, אבל לא הזמן הנכון לזה!

הכבוד עצמו אינו שקרי, אולם עלינו לדעת היכן להשתמש בו. העולם הבא הוא המקום לקבלת הכבוד, ולא העולם הזה. ואת הכבוד האמיתי תקבל בעולם הבא, וה' יהיה זה ש"יריע" לך שם!

חשוב להמחיש זאת בדמיוננו: אתה מגיע לעולם האמת, והקב"ה ייחד עמו כל הנביאים, התנאים, האמוראים, הראשונים והאחרונים, וכל גדולי הדורות - כולם יחד "מריעים" לך ומשבחים אותך. "תרועות כבוד" של הקב"ה! זהו כבוד אמיתי.

### לשרוד את הכבוד

אמנם, כאשר ה' "יריע" לך בעולם הבא, תצטרך לזה הרבה כח כדי שתהיה מסוגל לעמוד בחוויה הזו. הדבר דומה לאדם שמקבל מברק ובו נאמר: "איש עשיר מאוד צרפת, שהיה דוד של סבא רבא שלך, נפטר. הוא הזכיר אותך בצוואתו, אולם לא הצלחנו לאתר אותך עד עכשיו. הוא השאיר לך מאה מיליון דולר". לפני שהשליח מעביר לך את המסר, יהיה זה חכם מצדו אם יתן לך כמה כדורי הרגעה קודם לכן, כי הלב שלך עלול שלא להחזיק מעמד. וכבר היו דברים מעולם, אדם שקיבל הודעה פתאומית על זכייה בלוטו, ולבו לא עמד לו והוא נפטר במקום.

כשתעמוד לפני השי"ת בעולם האמת והוא יחייך אליך, התענוג יהיה גדול לאין ערוך מההודעה על זכייה בלוטו! אתה "תימס" מרוב אושר! זה יותר מדי בשבילך לסבול! תצטרך כח מיוחד כדי לעמוד בזה! הגמרא אומרת שכאשר צדיקים באים לפני ה' וה' מחייך אליהם, זו חוויה כל כך אדירה שהוא צריך לתת להם כוח מיוחד לעמוד באושר שכזה. זהו הכבוד שאכפת לנו ממנו.

### שיאיתם של דור המדבר

זה היה הכבוד אליו שאפו בני ישראל להגיע. במשך כמעט ארבעים שנה, הם התרגלו לחשוב על זה ורק על זה: "האם הקב"ה ישמח בי אם אעשה כך? ואולי אמצא יותר חן בעיניו אם אנהג כך ולא כך". מכיון שהם השיגו כזו דרגה של שלמות הדעת, תחת הנהגתם של "השרים ונדיבי העם", הם הבינו שהפקת רצון מאת ה' הוא הדבר החשוב באמת! זהו האושר הגדול ביותר - לדעת שה' שמח איתך.

ומכיוון שהם כל כך רצו להפיק רצון מאת ה', כאשר הם ראו שה' נתן להם כזו מתנה נפלאה - באר עם מים מתוקים ורעננים, מבלי שהם ביקשו זאת, היה זה סימן עבורם שהם זכו למציאת חן בעיני ה' בדרגה הנשגבה ביותר! ה' שמח בנו! מה יכול לי להיות טוב יותר מזה?!

והחשוב ביותר, שבאר זו היה אישור עבורם על השכר הממתין להם בעולם הבא. מציאת חן בעיני ה' אינה רק התענוג המתוק ביותר בעולם הזה, אלא היא מבשרת על המתקוות הנפלאה ביותר, הממתינה לנו בעולם הבא, כאשר הקב"ה יאר פניו אלינו ויקבל אותנו בברכה: "כן, בני, מצאת חן בעיני! אני אוהב אותך!"

## שבת שלום ומבורך!

# פרושים וביאורים על סדר התפילה

## מתוך ספר תפלת אביגדור - פירוש התפילה מאת רבינו זצ"ל

**יחד כולם** - השפעת המאורע היתה כל כך גדולה עד שהשרתה רוח נבואה אפילו על הקטן שבהם [ראתה שפחה על הים מה שלא ראה יחזקאל בן בוזי במרכבה], ולכן לא היתה שום קדימה ואיחור בין המעולים, הבינונים והגרועים, אלא באה ההתעוררות בכח כה גדול עד אשר **כולם** אמרו שירה. ופירש שלא מפני שאחד התעורר מחברו והקטנים נתלהבו מהגדולים, אלא **יחד** בבת אחת הושפעו מרוח הנבואה מחמת עוצם מעלת המאורע והשפעתו. אבל זאת לדעת, שאף על פי שלא התעוררו איש מרעהו, מכל מקום כולם נתעוררו על ידי משה רבינו שהתחיל בדבר, כמו שנאמר אז ישיר משה ובני ישראל.

**ה' ימלוך לעולם ועד** - פסוק זה הוא האחרון והמאסף לכל השירה, שתחילתה **אשירה לה' כי גאה גאה**, ומפסוקים אלה, בתחילה ובסוף, יש להכיר מטרת כל הפסוקים שביניהם, כי כוונת כל השירה להביע הדעת שקנו מן הנסים, והיא שה' הוא השליט על הכל. ויש בזה שני ענינים:

(א) ה', שהוא השם המיוחד לאלקי ישראל.

(ב) הוא יתברך **ימלוך לעולם ועד**, כלומר הוא השליט על הכל ומנהיג וינהיג את הכל לעולם, אבל לא רק בבחינת אלקי עולם, אלא בבחינת ה' אלהי ישראל, כי כל מה שעשה ה' ועושה, בין בבריאת העולם ובין בהנהגת כל האומות וכל העולמות בלי מספר, כולם עשה והנהיג רק בשביל עמו ישראל שהוא אלקי.

זוהי **השירה החדשה** שחידשו, כי עד כה ידעו את אלקי השמים ואלקי הארץ (בראשית כד, ג), ואף על פי שאהב את האבות, מכל מקום חשבוהו רק כאלקי עולם. ואילו עכשיו כשהחריד ה' כל מעשה בראשית והפך הטבע במהפכה כה גדולה, והכל רק בשביל ישראל, אזי הכירו שכל מלכותו [הנהגת הבריאה] בבחינת **"ה' אלקי ישראל"**, וכה יהיה **לעולם ועד** שכל מה שיעשה הקדוש ברוך הוא בעולם יהיה רק בשביל ישראל ובבחינת **"ה' אלקי ישראל"**.

**צור ישראל** - מן העבר אנו יודעים ומכירים כי אתה, ורק אתה, **הצור** והקיום של ישראל, (עיין ש"ב כג, ג ישעיה ל, כט). אף שאתה גם הצור של כל הבריאה, אין הבטחה של נצחיות אלא לעמו ישראל, ותכונן לך את עמך ישראל לך לעם **עד עולם** (ש"ב ז, כד, דה"א יז, כב), **עם עולם** (ישעיה מד, ז). ואפילו לעולם הבא כמו שאמר (במדבר כג, י) **ותהי אחריתי כמוהו**.

**ברוך אתה ה' גאל ישראל** - עיקר הברכה היא על יציאת מצרים, אף שנכללו בה כל הישועות כמו שאמר מגן ומושיע לבניהם אחריהם.

כאמור, חז"ל (ברכות ט, ב) החשיבו מאד הסמיכות של גאולה לתפלה, וטעם אחד לזה הוא כמו שביארנו, שהחסד של הגאולה הוא המחייב של העבודה בכלל ותהילה בפרט, ולזה בשעת מתן תורה בדיבור הראשון של עשרת הדברות הקדים הקדוש ברוך הוא סיבה לכל המצות באמרו (שמות כ, ב) **אנכי ה' אלקיך אשר הוצאתיך מארץ מצרים ומבית עבדים**.

טעם נוסף, כי מהות תפילת שמונה עשרה היא עבודה בקניית הבטחון. כי תפילה מיוסדת על בטחון, והיא ההשתדלות לקנות יותר בטחון, והאמונה והבטחון מיוסדים בעיקר על אשר ידענו וראינו מהנהגת ה' את עמו, אשר המעשה הגדול שבהם הוא יציאת מצרים.

שאל אביך ויגדך זקניך ויאמרו לך



מתוך תשובות שהשיב הרב זצ"ל לשואלים

שאלה:

האם הרב יוכל לתת לי עצה כיצד להקל מעלי את הלחץ שאני מרגיש?

תשובה:

הקפד לישון שמונה שעות בכל לילה, ללא שום יוצא מן הכלל! אין חתונות, אין שמחות! בלי תירוצים! אם תתחיל לישון שמונה שעות כל לילה, ותעשה את זה במשך זמן רב, תגלה שינוי נהדר במערכת העצבים שלך. שינוי גדול! אם לעצתי תשמע, ותהיה עקבי בזה, לעולם לא תרצה לחזור להרגלי השינה הקודמים שלך. אתה תהיה אדם אחר לגמרי. אמנם זה לא הדבר היחיד, אבל זה אחד הדברים הראשונים אותם צריך לעשות. רוב האנשים, תגלה, נתונים ללחץ ולהפרעות עצבים אחרות בגלל חוסר שינה. שינה היא אחת המתנות הגדולות ביותר שנתן לנו השי"ת. איזה תענוג זה להניח את הראש על הכרית ולהיסחף אל תוך שינה מתוקה! אז דאג שלא לשבש את המתנה הזו. השתמש בה בצורה הנכונה, ואתה תהיה אדם מאושר!

מדור זה נתרם לע"נ:

להנצחות 076-599-4020