



הנני לעבודה - תפילה שלא אכעס

בפרקי אבות נאמר (פרק ד' משנה ד'): רבי לויטס איש יבנה אומר: מאד מאד הוי שפל רוח.



תלמידינו האהובים, רבי לויטס מלמד אותנו כמה חשוב להיות שפל רוח, לא להתגאות. גאותן הוא מי שמחשיב את עצמו וחושב שהכל מגיע לו והכל צריך להסתדר בדיוק כמו שהוא רוצה. הוא לא מוכן לקבל שיש אחרים שצריך להתחשב בהם. אדם כזה מתגאה וכועס על כל דבר, ובסוף הוא נשאר ללא חברים. לעמת זה, מי שמוכן להקשיב גם לרצונות של חבריו זכה להיות אהוב. זהו אדם שפל רוח, ורבי לויטס מלמד אותנו שחשוב מאוד להיות בעל תכונה כזו.

על משה רבנו נאמר: "והאיש משה עניו מאד מכל האדם אשר על פני האדמה" (במדבר י"ב, ג'). משה רבנו כל הזמן פעל למען אחרים, ומחל גם אם מישהו אמר עליו משהו רע.

גם הרב אלישע וישליאקי זכר צדיק לברכה, שחוברת זו מקדשת לעלוי נשמתו, הצטין במדה זו של ענוה ושלפלות רוח. הוא היה אהוב מאוד על כל מי שפגש וכלל לא החשיב את עצמו. הוא היה מסגל לנסע למרחקים כדי לחזק יהודים, אבל למרות שהגיע ממרחקים, כבד את כל הרבנים האחרים שיידברו לפניו. פעמים רבות בכלל לא דבר אלא רק חבק חבוק שגתו לכלם כוח.

נתבונן בקטע הבא המדגים מה קורה למי שלא מוכן להפסיד ורוצה רק לנצח: יום אחד הגיע אליהו לשחק עם שי במשחק רביעיות (קלפים). אליהו רצה להתחיל ראשון, אך כשראה ששי הולך להתרגז - מיד ותר. המשחק התחיל, ולא עבר זמן רב ואליהו כבר הצליח לעשות "סריה" (רביעיה) ראשונה. שי מיד כעס: "לא מסכים", "אתה בטח הצצת לי", "לא פייר". אליהו נסה להסביר בנחת: "שי, לא הצצתי. פשוט נחשתי נכון והצלחתי. אל תדאג, גם אתה עוד תצליח". אך שי זרק את הקלפים והודיע: "לא משחק!" אליהו החליט שהפעם הוא לא יותר, והודיע לשי בקול ברור:

"קח את הקלפים שלך! אינני רוצה לשחק עם כעסן כמוך! אני הולך! חפש לך חברים אחרים!"

האם אנחנו לפעמים מתנהגים כמו שי ומפסידים מכף? ברור שאנו לא רוצים להתגאות ולריב עם החברים שלנו, הרי כל יום אנו מתפללים ומבקשים: "ותרחיקני מיצר הרע" (נסח ספרדי) או "ואל ישלט בנו יצר הרע" (נסח אשכנזי).

בכל יום אנחנו מתפללים לה' יתברך שיצר הרע לא ישלט בנו, ונשנצליח להתרחק ממנו. כיצד יתכן שיצר הרע שולט בנו ואנו צריכים עזרה להרחיקו מעלינו? אפשר לומר שפעמים רבות הסבה היא כעס. כאשר אדם כועס הוא עושה מעשים שהוא לא שולט בהם ואחר כך הוא מצטער עליהם מאוד. לכן חכמים קבעו תפילה שלא נכעס (יש האומרים אותה בסוף תפילת העמידה):

"יהי רצון מלפניך ה' אלקי ואלקי אבותי, שלא תעלה קנאת אדם עלי ולא קנאתי על אחרים. ושללא אכעוס היום ושללא אכעיסך. ותצילני מיצר הרע. ותן בלבי הכנעה וענוה".

אנו מבקשים מה' יתברך שיעזר לנו לא לכעס. הכעס הוא מסכן מאוד, וגורם לנו לעתים לפעל בלי לחשב על מה שאנו עושים.

אם אנו רוצים להמנע מלהתגאות על חברנו ולהמנע ממריבות - חייבים להתגבר על הכעס. כאשר כועסים אנו מגיעים לעשות מעשים שאחר כך אנו מצטערים עליהם. אז בואו נאמר 'הנני לעבודה', 'הנני לעבודת ה' של מאמץ, של תפילה'. אנו צריכים להתפלל על כך כל יום: 'שללא אכעס היום ושללא אכעיסך ותצילני מיצר הרע ותן בלבי הכנעה וענוה'. ויחד עם התפילה אנו צריכים להתאמץ לדבר בנחת ולא לכעס, כדברי הרמב"ן (אגרת הרמב"ן): תתנהג תמיד לדבר כל דבריו בנחת, לכל אדם ובכל עת, ובזה תנצל מן הכעס, שהיא מדה רעה להחטיא בני אדם.

וכן אמרו רבותינו ז"ל (נדרים כ"ב ע"א): כל הפועל - כל מיני גיהנום שולטים בו, שנאמר (קהלת י"א י'): "והסר כעס מלבה, והעבר רעה מבשרך".

רוצים טיפ קטן? כל פעם שאתם רוצים לכעס, תספרו לפני כן עד 10 וזה כבר יפחית את התגובה הקשה שאחר כך מצטערים עליה. נתאמץ ונתפלל שנצליח. אמן.



כתבו במלים שלכם תפלה שתצליחו להתגבר ולא לזכור. חשבו: אלו עוד מעשים טובים תוכלו לבקש בתפלה, שה' יתברך יעזר לכם לממשם? את התפלה הזו הנכם יכולים להוסיף בברכת "שומע תפלה" שבתפלת העמידה.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

רוצים לשמע את הזמר אלישע בירנבאום בהסבר ובשיר
'שלא אכעס היום? צפו בסרטון:



עֲיָחוּ לֵכִי! כָּכֵל יוֹחִים אִתָּם חֲלָתָיִים:

ללמד את יחידת הלמוד בחוברת - 5 נקודות

לבצע משימה בעקבות הלמוד - 5 נקודות

לצפות בסרטון 5 נקודות.

בנוסף אנו ממליצים ללמד בכל יום שתי משימות מהמשימות
המופיעות בסוף כל שבוע ולהשיג עוד 15 נקודות על כל משימה.
בשבת אתם מוזמנים לסיים את שאר הפרק.

למוד נעים!

חתימת
הורה

סה"כ ניקוד:

ביצוע
המשימה

5

לימוד
היחידה

5

צפייה
בסרטון

5

