



סוכה ע"י אולד האשתתפים

בין כיבוד הורים לשמחה | הרב מאיר בזק

הפסיכולוגיה היהודית (בלהה שפר) מדברת הרבה על התרפיה הנפשית של התורה. היא כבד את אביך ואת אימך.

כיבוד הורים זה הבסיס לחיים בריאים

כדי לפתור בעיות נפשיות צריך לעבוד על כיבוד הורים.

"מצווה גדולה להיות בשמחה תמיד" - למה זה כ"כ חשוב להיות בשמחה? ומה היא הנוסחה של השמחה? או יותר נכון מדוע כיבוד הורים זו התרפיה הכי גדולה של נפש האדם?

למה חשוב להיות שמחים?

תשובות מהקהל:

עומרי / שמחה זה אנרגיה

נדב עג'מי / שמחה זה חיבור לאותו דבר - בעל הדבר ויכול לפעול בו

אלישע / יש לנו את התקווה כדי להגיע לשמחה

נדב לוי / אני מוכרח להיות בשמחה כדי להיות שלם עם עצמי, חוסר שמחה נובע מחוסר שלמות, השמחה משלימה עם המציאות.

דניאל / שמחה פותרת דברים שעלולים לקרות. תגובות השמחה מעוררת הדים חיוביים

נפש בריאה בגוף בריא

חזי / חשק לעשות דברים טובים (בקטע קדוש)

הרב מאיר / שמחה זה שמן שמנוע חיכוכים

מונע ממני ליפול בתאוות ובדברים רעים

דבר בסיסי בעבודת ה'

מונע מחלות (הנובעות מעצבות)

מתן / רבנו אמר שורש החטאים הוא בעצבות. אפשר ללמוד את זה על דרך השלילה

הרמב"ם / מה שהורג את האדם זה עצבים

אנכי ה'. לא יהיה. לא תשא. זכור את. כבד את. לא תרצח. לא תנאף. לא תגנוב. לא תענה. לא תחמוד

פרויקט עשרת הדברות | אתר למורים www.asereteachers.org | www.aseret.org.il





בריאות | שמחה חשובה לבריאות של האדם.
העצבות פוגעת בגוף. הרמב"ם כותב שלעתיד לבוא אדם לא ימות עד גיל מאה – ואיך זה יקרה? לא יהיה שינוי בטבע, אלא שהעצבות והדאגה הורגת את האדם ולכן לעתיד לבוא – "מלאה הארץ דעה את ה'" ולכן האדם יחיה יותר. החלק של הנפש הוא הגורם של כל המחלות. **וההפך** – אדם בשמחה פחות חולה! יש השפעה מאוד גדולה בין הבריאות שלנו לשמחה.

אנרגיה | מעל בריאות הגוף יש את האנרגיה של האדם. כשאדם בשמחה – יש לו כוחות - יש בו אנרגיה.

שכל | מעל זה השכל! כשאדם שמח קל לו יותר לשכל לתפקד.

חברה | כשאדם בשמחה – הוא מסוגל להיות בדיבוק חברים!

חיבור לה' | והקומה העליונה ביותר – שמחה יוצרת חיבור להקב"ה והרוחניות שלו מתחזקת

שמחה = מנוע של החיים... טעם החיים!

עבודת ה' | בקבלה שמחה היא הנקודה הבסיסית בעבודת ה' סתם שמחה מעלה את האדם. כשאדם עצוב הוא נופל! "אין השמחה שורה אלא מתוך שמחה" – שמחה זה כלי בסיסי לעבודת ה'.

מה יכול לעזור לנו להיות שמחים?

שמחה זו בחירה, זה לא משהו ספונטני!

שמחה לא תלויה בהישגים החיצוניים! לא תלויה בהצלחה אלא השמחה תלויה במה אתה מצפה לקבל!

יש נוסחה להגיע לשמחה:

ציפיות - תוצאות = שמחה!

לא ציפית להשיג ובכל זאת קיבלת – אני אהיה בשמחה!

אנכי ה'. לא יהיה. לא תשא. זכור את. כבוד את. לא תרצח. לא תנאף. לא תגנוב. לא תענה. לא תחמוד.

פרויקט עשרת הדברות | אתר למורים www.asereteachers.org | www.aseret.org.il



(הסיפור על הבת של הרב שהעבירה פעילות ובשורה הסופית כל החניכים קיבלו 2 קוביות, וההבדל שלחלק היא לחשה אתה תקבל קוביה אחת ולחלק שהם יקבלו ארבע, אלו שציפו ל1 שמחו ב2 ואלו שציפו ל4 התאכזבו)

אז אולי האדם יוותר על הציפיות שלו בחיים? להיות אדם בלי שאיפות? - כנראה שלא אז...

איך להיות עם שאיפות ועדיין להיות שמח?

יש להבחין בין שאיפות לציפיות!

כל החיים אנחנו מוקפים במתנות ולכן אנחנו שמחים. אבל אז אנחנו מתרגלים!

צפייה = מגיע לי! חייב להיות כך!

החיים שלנו לא מובנים מאליהם - הכל נס אחד גדול! כשאנחנו מתרגלים - אנחנו כבר לא שמחים! כשאני חושב שמגיע לי - אני לא מצליח להיות שמח. שאז אם האדם לא מקבל - הוא נהיה עצוב. אדם שלא נמצא בתובנה של מגיע לי מצליח להינות - ולשמוח

הבעיה שבד"כ האדם לא שם לב לזה!

כשאדם ייתחס לטוב כמשהו לא מובן מאליו - הוא יהיה בשמחה

(הסיפור על האדם עם המזוודה - לא ממש שמעתי את ההתחלה)

האמת - לא מגיע לי כלום! אז כשאני מקבל אני מרגיש אהוב ואני שמחה ועוד יותר אני מרגיש ביטחון - כי משהו אוהב אותי!

"מתנה טובה יש לי" - משהו שולח לי מתנות קטנות

השקר הוא המחשבה שמגיע לי!

אם אני מחנך את עצמי שמגיע לי - אני לא שמח, לא מרגיש אהבה ואז אין בטחון...

לכן כיבוד הורים זה הסוד לאיכות החיים

בטבע של האדם הוא לחשוב - מגיע לי - אני במרכז אני הכל!

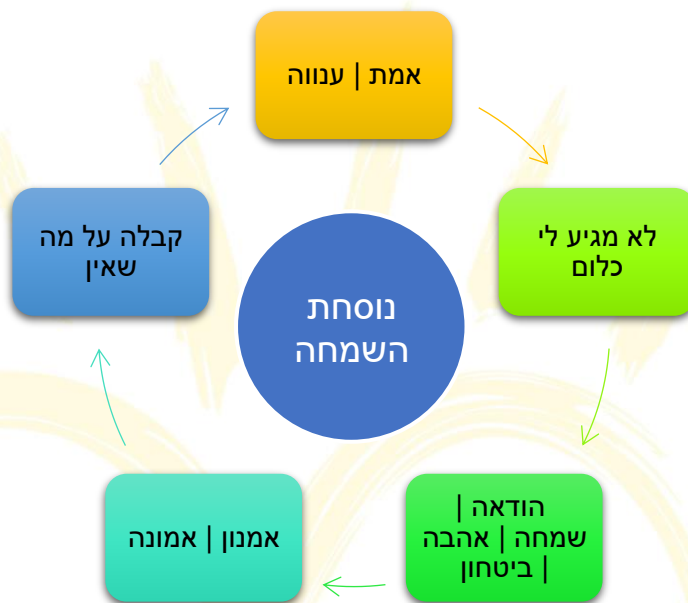
כל אדם שנולד חי בתודעה שהוא מרכז העולם! ככל שהאדם גדל הוא נדרש לצאת מהתפיסה האנוכית ולהבין לא מגיע לי!

יצר הרע = אנוכיות. יצר הטוב = כלליות. איפה נקודת המהפך? כיבוד הורים! עד גיל מסויים ההורים שביבי, במצוות כיבוד הורים - שם המהפך - אני דואג להם!

אנכי ה'. לא יהיה. לא תשא. זכור את. כבוד את. לא תרצח. לא תנאף. לא תגנוב. לא תענה. לא תחמוד



לא חייבים לי אבל נותנים לי - כי אוהבים אותי ← אז יש לי ביטחון ורוגע ← ואז יש לי אמונה
← ואז יש לי שמחה



אדם שחי בתחושת המגיע לי הוא אדם בודד ואז נופל לעצבות ודיכאון.
כיבוד הורים שה השורש של ההכרה והדרך לחיים בריאים ומשמעותיים שמחים ומלאים
צריך לחנך את האדם שהוא שותף ולא לקוח.
ההקבלה בין לא תחמד לכבד את.

חינוך לילד שיהיו שותפים ולא לקוחות
לחלק להם תפקידים והעונש למי שלא ביצע ת המשימה זה לקיחת התפקיד
כמה שיותר תכיר להורים שלך טובה ותודה ולהשתלב במה שהם מבקשים החיים שלך יהיו
יותר מדויקים חזקים ונכונים. אנחנו עושים את המצווה כי היא מצווה אבל אנחנו מרווחים
מכאן כל כך הרבה.