

מפתח החיים

מבט מעצים ומעודד על הלידה
הפוחת שער להתמודדות נכונה
עם כל אתגרי החיים



ג' מפתחות

בידו של הקב"ה
שלא נמסרו בידי שליח...
מפתח של חיה"
(תענית, ב' ע"א)



ניתן להשיג חוברת זו:

י-ם (גאולה) --משפ' לוי: 02-5803154 | משפ' האף: 02-5829049
י-ם (גבעת שאול) ----- משפ' ליברמן: 02-6516433
רכסים -----משפ' קאהן: 04-6493337
קרית אתא -----משפ' טאוב: 04-8436092
אופקים -----משפ' אייסן: 08-9923025
ביתר עילית-----משפ' פלדמן: 0548442650
בית שמש -----משפ' אדלר: 02-6525939
בני ברק ---משפ' וייס: 03-6195175 | משפ' שנקר: 0527170303
אשדוד -----משפ' אדלר: 0548498932
אלעד -----משפ' אלזס: 03-9090362



לכל ענייני החוברת:

טל 02-9931368 | מייל: 9931368@okmail.co.il

עיצוב ועימוד: 0548442650

מהדורה מורחבת תשע"ז

חווית הלידה היא הזדמנות ייחודית לעלייה רוחנית לכל אשה לפי אופייה ותכונותיה.

רוב הנשים העומדות לפני לידה מכינות את עצמן מבחינות שונות, מהתארגנות טכנית ועד לרכישת ידע וכלים להתמודדות עם האתגרים הגופניים והנפשיים. אך נדירות הן אלו החושבות להכין את עצמן גם מבחינה רוחנית.

בפרקים הבאים מוגשים רעיונות שיוכלו לסייע לכל אחת להתעלות על ידי אירוע מיוחד זה, להפוך את הלידה לחוויה מרוממת שתרים אותה ואת מעמדה הרוחני.



פרקים אלו נכתבו על ידי אב כמענה לשאלות בנותיו העומדות בפני אתגר גדול זה. הבנות ערכו את התשובות ועיטרו אותן בהצעות מפרי ניסיון. הן גם מסרו אותן ליולדות אחרות כדי לקבל הצעות ותגובות נוספות ולראות אם הדברים משיגים את ייעודם ביישום מעשי. התגובות שהתקבלו נתנו תמריץ רב להפיצם. אף נשים שבשעת הקריאה חשבו שהדברים רחוקים מהן, דווחו שבשעת הלידה גילו שאכן בידן להפוך את הלידה לחוויה בונה ומרוממת.

הפרקים מתפרסמים בתקווה שגם נשים אחרות תפקנה מהם עידוד וחזקת בעזה"י, ותזכינה אף הן שלידתן תהיה מפתח להתעלות רוחנית מיוחדת.



הסכמת הגאון הגדול הרב ישראל גנס שליט"א

הרב ישראל גנס

רח" פנים מאירות 2

קרית מטרסדורף, ירושלים 94423

בס"ד כסלו תשע"ה

ראיתי את החוברת הנפלאה – יוזמה מיוחדת במקוריותה, עמוקה ועשירה בתוכנה, והתפעלתי ממנה ביותר. אשרי לו לאב המשקיע כל כוחות נפשו בקודש ובדרכו מלווה את בנותיו לקראת החוייה הרוחנית העומדת לפניו – עת לדתן – ובהזדמנות זו מוצא לנכון אף להפיץ מעיונותיו חוצה לתועלת כלל נשות ישראל.

על הפסוק "פתוחי חתם קודש לד'" מובא – ראשי תיבות "ח'תם" ח'יה, ת'חית המתים, מ'טר. שלושה אילו אינם נעשים על ידי שליח ומפתחותיהם רק להקב"ה לבדו (כמובא גם בשער החוברת). לכמה קרבת אלקים יכולה אשה לזכות בהכירה כי בעת הביאה נשמה יהודית חדשה לעולם היא שותפה למעשה בראשית, למעשה שמפתחותיו בלתי לד' לבדו!!

ולא נותר לי כי אם לברך את המחבר החשוב שליט"א כי ימשיך בעבודתו עבודת הקודש – "קודש לד'" – הלאה מתוך נחת יהודי מכל יוצאי חלציו, בריות גופא ונהורא מעליא, ויזכה תת תנובתו עוד ועוד לתועלת הרבים.

י. א. א. 9/1





תוכן העניינים



9	פרק א' - הזכות הנפלאה
13	פרק ב' - תיקון חטא חוה
17	פרק ג' - אתגר החיים
25	פרק ד' - לזכות בכפלים!
30	פרק ה' - מתנת הצירים
35	פרק ו' - סוד ההרפיה
40	פרק ז' - תפלת היולדת
43	פרק ח' - "מעלית" של כאב
48	פרק ט' - להתרומם!
56	פרק י' - התמודדות מעשית



נספחים

יולדות מספרות - תגובות ועצות מיולדות

שערי תפלה - לקוט תפלות ליולדת



פרק א'

הזכות הנפלאה

מטבע בריאתן משתוקקות נשים לזכות לילדים. אך מאווייה של האשה היהודייה שונה בזאת משאר הנשים. התשוקה שלה אינה טבעית בלבד, אלא היא נובעת ממקום מרומם יותר - מהשאיפה הקיימת בעומק נשמתה לקיים את רצון בוראה. אשה המודעת לערכה הרם של המצוה ועוצמת הנחת רוח שהיא גורמת בשמים כאשר היא מביאה לעולם נשמה יהודית קדושה, תעבור את קשיי ההריון והלידה בתחושה של סיפוק רוחני שתקל מעליה את מועקת הקשיים האלו.

הבאת נשמה טהורה של תינוק לעולם היא זכות נצחית עצומה. אשה היולדת היא שותפה כביכול להקב"ה במילוי תוכניתו בבריאה. בכך היא מקיימת מצוה גדולה ביותר שחז"ל כינו אותה "מצוה רבה". וכמו שמסביר ספר החינוך (מצוה א' מצות "פרו ורבו"):

היא מצוה גדולה שבסיבתה מתקיימות כל המצוות בעולם, כי לבני אדם ניתנו ולא למלאכי השרת [היינו שעל ידי קיום מצוה זו מרבים מקיימי מצות בעולם, וגורמים להמשך הדורות של עובדי ה'].

אשה שמתמסרת למטרה נעלה זו גורמת נחת רוח גדולה לרשב"ע. בכך היא כביכול מראה הזדהות עם חפצו ית' להשלים את תוכניתו בבריאה, תוכנית שיקרה לו כל כך עד שלמענה המציא את כל העולם העצום והמשוכלל שלנו עם כל הכלול בו.



עוד מורים לנו חז"ל, שהמשתתפים בקיום מצוה חשובה זו מקרבים באופן ממשי את הגאולה, שכן יש נשמות רבות הצריכות לבא לעולם לפני שהבריאה תוכל להגיע לתיקונה, ולפני שהמשיח - שאנו כל כך מצפים לו - יוכל לבא.²

יש "רשימת המתנה" גדולה לזכות להיות בעולם שלנו. נשמות רבות מחכות שיתאפשר להן לרדת לעולם הזה ולפעול ולהשיג מה שאפשר רק כאן. גם הקב"ה כביכול מחכה להזדמנות לעזור לנשמות אלו, אולם הוא השאיר את הדבר לבחירתו. על כן יש לו נחת רוח גדולה כשיש זוג שחש את "משאלותיו", כביכול, וחפץ להשתתף בתוכנית החסד שלו על ידי שהוא מוכן לארח כמה שיותר נשמות השואפות להגיע לעולם המיוחד שלנו - עולם שאפשר לגרום בו נחת רוח גדולה להשי"ת ולהשיג בו הישגים נעלים יותר מכל עולם אחר. (ומובא בגמרא³ שהבאת נשמה לעולם אף שאין לה אפשרות לעשות בו כלום או אפילו נשמה שאינה יכולה להתקיים בעולם, היא כבר חסד עצום לנשמה שבזה היא נכללת בתוכנית הנפלאה שיעדה הוא העולם הבא. זו היתה אחת מטענותיה של מרים לעמרם בזמן גזירת פרעה, שאף להביא תינוק לעולם לרגע אחד בלבד כבר כדאי.)

לעומת זאת, כיון שהמצוה היא גדולה כל כך, יש גם כוחות שליליים רבים המשתדלים לעכב את הדבר. כל המקטרגים שנוצרו על ידי החטאים במשך כל הדורות מאדם הראשון והלאה משתדלים להפריע למשימה ולעכבה. מכך נובעים כל הקשיים המלווים את הלידה.

מובא בספר "שם משמואל" (פרשת ויחי - שנת תרע"ז):

יסורי הלידה וקושי הלידה הם מחמת שהכח האלוקי יוצא לפועל בגשמיות הלידה, והרוחני מתאחד בגשמי, וכוחות החיצונים [כוחות הרוחניים שהם תולדות החטאים] רוצים למנוע זה, וכח הלידה גובר, ומזה באים היסורים. אבל בעת היצירה [היינו בשעת ההריון] שעדיין איננו יוצא כל כך לפועל, ובית הסתרים אינו מקבל טומאה, על כן אין להם אז כל שליטה לתקוף בכח.

יש לזכור, שאין בכל העצמים הגשמיים **שום דבר** שחשוב יותר מתינוק יהודי. אם יש ח"ו שריפה ויש אפשרות להציל תינוק יהודי אחד או את כל הכסף שבעולם, פשוט שמצילים את התינוק. ואפילו אם מדובר בהצלת כל חפצי הקדושה שבעולם כולל כל ספרי התורה - גם זה שנכתב על ידי משה רבנו בעצמו - ברור שהתינוק קודם. כמה מאמצים היינו מוכנים לעשות כדי לזכות לבנין של כמה דירות באזור מבוקש שישפך פרנסה בריווח לנו ולצאצאינו, והרי הערך הרוחני של חיים של תינוק יהודי אחד שווה הרבה הרבה יותר מזה, עד לאין ערוך.^א

שימת לב לחשיבות הגדולה של המצוה המיוחדת הנעשית בזה, ולנחת רוח הגדולה הנגרמת על ידה בשמים, תעזור להקל על קשיי ההריון והלידה, שהרי כדי לזכות למטרה חשובה כל כך כדאי לעבור גם קשיים גדולים הרבה יותר.

הגאון רבי עקיבא איגר זצ"ל היה אוכל בליל הסדר כזית חזרת בלי שום תוספות לקיום מצות מרור. הוא היה אומר, שככל שמרגישים את החשיבות הגדולה והמתקנות הנעלה של המצוה לא חשים במרירות החרפה של החזרת.

ההריון והלידה הם משימות המלוות בקשיים לא קלים. רק אלו שמוכנות להתגבר על כל המכשולים והמעצורים הגופניים והנפשיים תשגנה את המטרה הנכספת- להביא לעולם נשמה יהודית קדושה בחפץ לב ובאהבה. מטלות כאלו הן המטרה והאתגר של העולם שלנו, כפי שמתואר בתנא דבי אליהו (רבא פרק ט"ז):

למה בית ישראל דומין בעולם הזה אצל אביהם שבשמים? למלך בשר ודם שיש לו בנים ועבדים הרבה. ... העלה המלך דבר על

^א מובא במשנה סנהדרין (ל"ז ע"א): "כל אחד ואחד חייב לומר בשבילי נברא העולם" - שחשוב לכל יהודי לדעת שבשבילו הקב"ה היה בורא את כל העולם עם כל מה שיש בו. כלומר, אף אם כל הברואים היו משלימים את תיקונם בעולם הזה, הקב"ה היה ממשיך את העולם כולו עם כל רבי רבבות הברואים שבו, רק בשבילו! עד כדי כך היא חשיבותו של כל יהודי וחביבותו לפניו יתברך. [ע' בזה אג"מ אהע"ז ח"ד סי' פ"ח]. וע' מדרש תהילים קי"ט: "בכם בחר ה' אלהינו אין כתיב כאן, אלא, 'בן בחר ה' אלהיך'. אפילו אחד מכם חביב לפני הקב"ה מכל העכו"ם". וכן כתב הגר"א ב"אדרת אליהו" (דברים י"ד - ב'): "והייתם לי סגולה מכל העמים" מלמד שכל אחד מישראל חשוב לפניו, יותר מכל העמים".



דעתו ואמר אצרוף את עבדי ואת בני מי הוא שאוהבני וירא ממני,
ומי שירא ממני ואינו אוהב אותי.

מה עושה המלך עומד ובונה מבוי שהוא ד' אמות על ד' אמות,
ועושה בתוכו חצר שהוא ד' טפחים על ד' טפחים. ועושה בתוכו
פשפש קטן שהוא יוצא למישרים גדולים להקביל, מתוך הפשפש
קטן, פניו של המלך. ובני המלך ועבדיו באים ועומדים בחצר
ובמבוי. והמלך יודע בדעתו מי אוהבו וירא ממנו ומי שירא ממנו
ואינו אוהבו. האוהב והירא מן המלך מצער גופו ונכנס בפשפש
קטן שהוא יוצא למישרים גדולים להקביל פני המלך, והירא מן
המלך ואינו אוהבו עומד בחצר ובמבוי ואינו מצער גופו לכנס
בפשפש קטן. וכך אמר להם הקב"ה לישראל: "בני! מה עשיתם?
באתי אני להקביל פניכם ואתם לא באתם להקביל פני?".

כן הדבר בקשיי ההריון והלידה ובכל הדברים שחז"ל אומרים לנו שהם
נקנים באמצעות תלאות כמו תורה, ארץ ישראל ועולם הבא⁴. אתגרים
אלו מבדילים בין אלו שרוצים באמת להיות קרובים לה' ולקיים רצונו
באהבה, ובין אלו שרוצים רק "לצאת ידי חובה" בחייהם. אלו שמוכנים
להתאמץ כדי למלא את רצונו על אף הקשיים העומדים בדרך, מגלים בכך
שהם מכירים ומרגישים עד כמה השי"ת הוא באמת טוב ועד כמה הם
אוהבים אותו, עד שהם מוכנים לשאת את כל הקשיים העומדים בדרך
ברצון ובאהבה כדי להתקרב אליו ולגרום לו נחת רוח.



פרק ב'

תיקון חטא חוה

עוצמת חבלי הלידה מביאה נשים לחפש את האתגר הטמון בהם, שיתן לאשה את הכוח להתמודד איתם בתחושת סיפוק והצלחה. נפוצה למשל הגישה הטבעית הרואה בלידה בלי שום התערבות רפואית סימן להצלחה. האומנם זוהי פסגת השאיפה בלידה? כדי לברר מהי מטרת הצירים ומהי המשימה האמיתית הטמונה בהם, יש להבין את שרשם - כיצד מתקנים חבלי הלידה את חטאה של חוה בגן עדן?

חטאה של חוה בגן עדן לא היה אכילתה מעץ הדעת בלבד, אלא כתוב במדרש⁵ שחטאה התחיל כבר לפני כן, כמו שכתוב (בראשית ג' - ו'): "ותרא האשה כי טוב העץ למאכל וכי תאוה הוא לעינים ונחמד העץ להשכיל כו'". המדרש מביא [וכן כותב הרמח"ל בספר דעת תבונות (א' - מ"ב)] שברגשות אלו כבר טמון שורש חטאה, שאף שהקב"ה אמר שעץ הדעת אינו טוב בשבילה היא הרגישה שהוא כן "טוב" ואף מושך ומפתה. רגש זה של "טוב העץ למאכל" היה כבר תולדה של תחושת עצמיות והיפרדות מה' ומרצונו. היא לא הרגישה "אין עוד מלבדו" שאין שום מציאות חוץ מה' ומרצונו, אלא "יש עוד מלבדו" - שהרי יש אותי ואת הרצונות שלי (שאינם מתאימים תמיד לרצון ה')!

עוד מובא במדרש שהשורש האמיתי של חטאם של אדם וחוה היה העובדה שהם לא הכירו מספיק בטובו ית' הניכר בכל פרטי העולם הנפלא שברא בשבילם⁶. אם היו שמים לב מתוך העולם שראו לפני עיניהם,



כמה חישובים השקיע בורא העולם לסדר את כל נוחיותם וטובתם עד לפרט האחרון, והיו מכירים מכך כמה הוא טוב, וכמה הוא אוהב אותם ורוצה רק בטובתם, לא היה עולה בדעתם ללכת נגד רצונו ולאכול מעץ הדעת. הם היו מבינים שלא כדאי להם לאכול מעץ הדעת, ופירותיו לא היו מושכים ומפתים אותם כלל. הם היו חשים כלפי עץ הדעת כמו שאנו מרגישים ביחס למים שהשתמשו בהם לנטילת ידיים בבוקר, שאפילו אם היו סטריליים לחלוטין מבחינה רפואית, הם אינם מגרים אותנו כלל, כיון שאנו מודעים לכך שהם טמאים ומרחיקים אותנו מהתקרבות לקדושה ולהשי"ת. זאת אומרת, שחטאם (-וכך גם כל החטאים בהמשך הדורות) נבע מסטייה בהכרה מוחשית בטוב ה' ובטובת רצונו ית'. יש לשים לב שכלולה בקבלת רצונו ית' לא רק קבלת כל המצוות שצווה אותנו בהן, אלא גם קבלת כל מצבי החיים שהוא מזמן לנו.

התיקון השורשי של חטא ראשון זה, הוא להגיע למצב של "אין עוד מלבדו", שהטוב של ה' (היינו מה שה' קובע שהוא טוב בשבילנו) והטוב של האדם (מה שהאדם מרגיש שהוא טוב בשבילו) יתאחדו, ושהאדם יחוש שכל מה שה' עושה ורוצה בשבילו הוא טוב מושלם, ולא ירצה שום דבר חוץ מרצון ה'.

על כן, כאשר אדם חוטא, כפי שמתואר בתורה, מגיעים לו ייסורים רח"ל. זה הוא תיקון של החטא, שכן, מכיון שהוא לא הרגיש מספיק את טובת רצונו ית' באופן שימנע אותו מחטא, הקב"ה נותן לו "הזדמנות שנייה" על ידי קשיי החיים לקבל את רצונו ית' בחייו האישיים. בשעת הצרה יש לו הזדמנות לרענן ולחזק את אמונתו שהצרות הן מסיכת ההסתר המסתירה - למראית עין - את הטוב האמיתי של ה', ולא הפוך (שהטוב הוא ציפוי מתוק למידות האכזריות של ה' ח"ו). כאשר האדם מצליח להישאר עם האמונה בטוב ה' על אף הייסורים ולקבלם באהבה (גם בלי להבין את מטרתם וטובתם), זוהי הצלחה גדולה בחיים. בזה הוא מתקן את החטאים שלו ואת כל החטאים שנעשו מאז חטאם של אדם הראשון ושל חוה.

נמצא שאשה המקבלת את קשיי הלידה באהבה, בלי להתמרמר עליהם, מתקנת את חטאה של חוה ואת כל החטאים שנתוספו בבריאה מאז. היא מביאה את העולם לתיקונו.

זה באמת סוד ה"סגולה" המפורסמת של רבי חיים מוולאזין להינצל מכל קשיי החיים על ידי ההתרכזות בעובדה ש"אין עוד מלבדו", שכן כל שמתקנים את חטאם של אדם וחוה משתחררים מכל המגבלות של עולמנו שהן תולדותיו. יש לדעת ש"סגולה" זו מובאת כבר על ידי הרמב"ם בספר "מורה נבוכים" (ח"ג פ' נ"א) ושם מוסבר הענין יותר, שהמושג "אין עוד מלבדו" אינו רק שיש "כח עליון" מסוים שאין עוד מלבדו, אלא שאין שום דבר חוץ **מטובו** הנפלא של השי"ת. הרמב"ם מביא מקור לסגולה זו מהפסוק "כי בי חשק ואפלטוהו", היינו שהאדם מרגיש כל כך את טובו ית' עד שהוא חושק בקרבתו, אז "אפלטוהו", הקב"ה יציל אותו לגמרי מכל צרה. ואפילו מי שלא זכה לרגשות אלו של "חֶשֶק" בה', מכל מקום אומר הקב"ה "אשגבהו כי ידע שמ"י" - אני אחזק אותו כפי שהוא מכיר במידת טובי ("ידע שמ"י"). ככל שהאדם מכיר שאין עוד מלבד טובו המופלא של השי"ת, הרי הוא מתקן בזה את חטאם של אדם וחוה ומתרומם לעולם קרוב יותר לגן עדן, עולם שהוא מעל התלאות של העולם הזה. החידוש של הרמב"ם ור' חיים מוולאזין הוא שאפילו אם זו אינה המדרגה הקבועה של האדם אלא רק הישג זמני ביותר, מכל מקום הדבר מועיל להצילו מפגעים ולהביא לישועה מהצרה שנתקל בה. הרב מבריסק (הגרי"ז סולוויצ'יק זצ"ל) היה אומר שאין זה מדויק לקרא לעצה זו "סגולה" שכן היא באמת מהתוכניות הבסיסיות שביסוד כל הבריאה.

נמצא שהאתגר האמיתי של הלידה הוא להשאר עם האמונה בטוב ה', ועם הרגש שה' אוהב אותי ורוצה רק את הטוב ביותר בשבילי - על אף כל הקשיים. להשתדל להתקרב לתחושת "אין עוד מלבדו", שה"טוב" של ה' וה"טוב" שלי מאוחדים, וכל מה שה' עושה ורוצה בשבילי זה מה שאני רוצה ואינני חפצה בשום דבר מעבר לזה.



חלק ממשימה זו הוא גם שהאשה תשתדל כמיטב יכולתה לקבל בשמחה ובאהבה את כל התנהלות הלידה אף בניגוד לצפיותיה האישיות; כגון לידה על ידי ניתוח; שְהִיָּה ממושכת בבית החולים; עם (או בלי) משכך כאבים, וכדומה. להרגיש שאני בידיים הנאמנות של השי"ת ואני הולכת ביחד איתנו לכל מקום שאליו הוא מוביל אותי. אין לי רצונות חוץ מהרצון שלו, מה שהוא יחליט שטוב בשבילי זה מה שאני רוצה. אין לי דאגות ואין לי ציפיות, אני בידיים הטובות והאוהבות שלו!

לעבור את ההריון והלידה בלי לאבד את רגשי אהבת ה' – ואף לגדול בהם (כאשר יבואר בעה"י לקמן) – זוהי ההצלחה הגדולה של לידה מוצלחת באמת.



פרק ג'

אתגר החיים

התמודדות האשה עם תהליך הלידה תלויה מאוד בהתייחסותה הכללית לקשיים העומדים בפניה בחיי היום יום. האם היא מתמרמרת מול כל קושי שמזדמן לה, או שהיא מרגישה שאם ה' שלח לה אותו בוודאי יש לו מטרה טובה שמצדיקה את כל הסבל הכלול בו. יש מצוה מן התורה לזכור שכל קושי שיש לנו בחיים מגיע מ"אבא" שאוהב אותנו מאוד, ושיש לו סיבה טובה ביותר וחיונית להביא את הקושי הזה עלינו, כמו שכתוב (דברים ח'): "וידעת עם לבבך כי כאשר ייסר איש את בנו ה' אלקיך מיסורך".

מצוה זו היא משימה העומדת במרכז מטרת חיינו. בשבילה ברא הקב"ה את כל ההסתר של העולם, כדי לאפשר לנו לעבוד להכיר בטוב שמסתתר מאחורינו. זו היא המצוה של אחדות ה', להכיר שיש רק רבש"ע אחד שהוא טוב. וזו היא המצוה של "ואהבת את ה' אלוךך ... בכל מאודך" - "בכל מדה ומדה שהוא מודד לך הוי מודה לו במאד מאד".

הבנת משימה זו תשנה את היחס של האשה לקשיי ההריון והלידה, ותעזור לה להתמודד איתם באמונה ובאהבה.



א. הסיפוק המיוחד של עמידה באתגרים:

אנשים מוכנים להשקיע מאמצים ומשאבים רבים למען אתגרים שקיבלו על עצמם, כמו לנסוע למרחקים כדי להעפיל על ההרים הגבוהים ביותר בעולם, על אף שאין במשימה זו שום ערך אמיתי. השורש המניע לזה הוא תכונת הנשמה המרגישה **סיפוק גדול במילוי אתגרי החיים**. אולם, כמו בכל תכונות הנשמה, יש אפשרות לעוותן ולהשתמש בהן לדברים שאין בהם ערך אמיתי כלל. התורה, באמצעות מצוותיה, מכוונת אותנו לנווט את האתגרים שלנו לכיוונים הנכונים. היא מורה לנו להשתמש בכוחות אלו לאתגר האמיתי של אהבת ה' - לקבל כל מצב שהשי"ת שולח לנו בחיים באהבה ובשמחה.

ביחס לכל הדברים שנראים לנו כשליליים בעולם הזה, מצבנו האמיתי הוא כפעוט שאמו רוחצת אותו או נותנת לו תרופות מרות כאשר הוא אינו מסוגל להבין כלל מדוע היא עושה זאת. אולם כאשר הילד יגדל, הוא יכיר בטובתה ויודה לה על כל מה שעשתה למענו. כך גם אנחנו, כאשר נתגלה המציאות האמיתית של העולם ושל ההשגחה העליונה, כל אחד יראה שהשי"ת העניק לו בכל רגע מחייו את הטוב האמיתי המושלם ביותר שיתכן.

אם היינו רואים במשימה זו - להרגיש ולהפנים את האמת הזאת - אתגר שבו נמדדת כל הצלחת חיינו (כאשר יבואר בעה"י לקמן²), היה לנו הרבה יותר קל להצליח בה ולקבל את הקשיים באהבה. אם, לדוגמה, בזמן שקורה לאדם רח"ל דבר שקשה לו לקבל, היו מגלים לו משמים את ההשלכות הגורליות של **הצורה** בה הוא מקבל את הדבר (כגון שמלאך היה מתגלה אליו ומבקש ממנו לעמוד בניסיון, כיון שבמערכות העליונות בשמים, השלמת תוכנית הבריאה תלויה באופן שבו הוא מקבל את הצרה), רוב בני האדם ברוב המצבים היו מצליחים להתמודד עם האתגר ולקבל את אירועי החיים מתוך אמונה ואהבה. הבעיה היא, שאין לנו מספיק מודעות לחשיבות הגדולה של קבלת רצונו ית' באהבה ולכך שהיא באמת מטרת חיינו.

יהודי מבוגר נסע בערב פסח באוטובוס לשוק בדרך ארוכה כדי לקחת את הזמנת הדגים שלו לחג. כשחזר לביתו, צילצל הטלפון ובעל החנות הודיע לו שהוא לקח בטעות שקית השייכת למישהו אחר – ועליו לחזור לחנות ולהחליפה. באין ברירה חזר היהודי לתחנת האוטובוס ונסע בחזרה לשוק. כל מי שפגש אותו באוטובוס שמע ממנו על רוע מזלו, ועד כמה קשה לעשות נסיעה כזו במזג אויר חם כל כך ובגיל מבוגר כל כך ועם שקית כבידה כל כך ... ואף לעשות זאת פעמיים ברציפות כל מי שניסה לנחם אותו עלתה השתדלותו בתוהו, הוא היה כולו ממורמר ומתוסכל.

הבה נדמה תרחיש אחר, דומה מאד לסיפור זה. נדמה שהיהודי הזה נסע לשוק והביא את שקית הדגים – הנכונה – הביתה. בדיוק כאשר הוא הגיע הביתה וישב קמעה לנוח נשמעה דפיקה על הדלת. הוא פתח את הדלת וראה לפניו איש מבוגר הדור פנים שבקש להיכנס ולדבר אתו. הוא הזמין אותו פנימה ושאל אותו למבוקשו. האיש ענה "אני אליהו הנביא, נשלחתי מן השמים לבקש ממך טובה. יש צורך להביא חבילה לחנות מסוימת בשוק, ושלחו אותי לבקש ממך לבצע את השליחות החשובה". כמובן מיודעינו יקבל בשמחה רבה את המשימה ויחזור בהתלהטות מרוממת לאוטובוס לשוק. כל מי שיפגוש אותו בדרך יראה יהודי שפניו מקרינים אושר רב שלא ניתן להסתירו. רגליו ישיאו אותו לשוק בלי שהוא ירגיש כלל בחוסר, בכובד החבילה ובגילו המבוגר

והנה יש לשאול מה ההבדל בין מצב זה שבו אליהו הנביא מבקש ממנו לחזור לשוק לבין מצב שבו רבש"ע בעצמו מבקש ממנו לחזור? הרי גם כאשר הוא לקח בטעות את השקית השגויה, כולנו מאמינים – כולל אותו יהודי – שהיתה בזה השגחה מן השמים, ושיש סיבה טובה ביותר לכך שרבש"ע קבע שהוא יחזור לשוק. ואם כן למה נחשב השי"ת לפחות מאליהו



הנביא?!

אם היינו רק חשים באמת את מה שאנחנו יודעים ומאמינים,
החיים שלנו היו הרבה יותר נעלים, רגועים ושמיים!

אילו היינו מרגישים בכנות שבהיבט של העולם העליון נותנים כביכול
"פרס בין לאומי" או "תואר כבוד מיוחד" שמימי (ששווה כמובן לאין
ערוך יותר מהפרס הגדול ביותר שבעולמינו) לכל אדם שמצליח לקבל כל
מצב שהשי"ת שולח לו בחיים באהבה ובשמחה, בודאי בני אדם רבים
יותר היו מצליחים במשימה. על כן יש חשיבות גדולה לשנן לעצמנו אמת
יסודית זאת, שפסגת משימת חיינו היא להפנים את האמונה המוחשית
ב"אחדות ה'", כלומר, לקבל שיש רק רבש"ע אחד שהוא טוב ואין עוד
מלבדו. הישג זה הוא משיאי ההישגים שניתן לזכות בהם בעולם הזה, כמו
שכתב הספר "צדה לדרך"⁸ (מאמר ד', כלל ה' פ"י):

תכלית העבודה .. היא להיות מרוצה באשר ירצה השם". ... אמר
אחד החסידים; "אם הייתי חולה לא שאלתי להיות בריא, ואם
הייתי בשמש לא תאוותי להיות בצל, אבל חפצתי באשר חפץ
השם". ... יסוד האמונה - לאהוב משפטי השם יתברך.

מסופר על הגר"א מוילנא זצ"ל שבתו נפטרה רח"ל זמן קצר
לפני חתונתה. אמו של הגר"א התגלתה אליו בחלום, ואמרה
לו: "אילו ידעת למה זכית באופן שבו קיבלת את הצרה הזו,
היית רוקד בהלווייתה יותר מאשר בחתונתה!"¹⁰

ב. הכנה לקבלת קשיים:

בזמן של מכאוב ומועקה, ובכלל זה בזמן הלידה, עלולה האשה להתקשות
להרגיש את הטוב שבקושי ובכאב. הצלחתה להגיע להיבט זה תלויה
בעיקר בהכנתה למצב כזה עוד לפני שמגיע האירוע הקשה. ככל שהיא
חשה את כל הטוב שיש לה בחיים, מודה עליו לה', ומרגישה מכך כמה
שהשי"ת הוא טוב ואוהב אותנו וכל רצונו הוא רק להטיב לכל אחד באופן
המושלם ביותר, יהיה לה קל יותר לקבל את כל אירועי החיים באהבה ואת

מכאובי הלידה בכללם. ואכן בקשיי הלידה שהגעתם צפויה מראש, ביד
האשה להיערך אליהם ולהכין את עצמה לקראתם.

הזדמנות זמינה שניתן להתכונן על ידה למצבים כאלו, היא בזמן קריאת
הפסוק הראשון של קריאת שמע. שתקבל בשעת אמירתו שכל הדברים
בחיים האישיים שלה (הקיימים או העלולים לקרות) שנראים לה כלא-
רצויים ושקשה לה לקבלם, כולם, בלי יוצא מן הכלל, מגיעים ממקור
אחד שהוא רבש"ע שהוא תכלית הטוב. זו היא הכוונה הנכונה של קבלת
אחדות ה'. [התחושה המוטעית שיש דברים בעולם שאינם מתאימים
לטוב ה', נובעת מחוסר הכרתנו בתוצאות של מקרי החיים - החבויות
מעניי בני אדם.]

כדי ליישם זאת, כדאי לחשוב בשעת אמירת פסוק זה על דבר מסוים בחיים
שקשה לקבל, או דבר שעלול להתרחש בעתיד שיהיה קשה לקבל, ולקבל
אותו באהבה ובשמחה מתוך אמונה שהוא באמת רק לטובה - ושלא יתכן טוב
יותר ממנו (בנסיבות הנוכחיות). כדי להגביר את השפעת המחשבה על חיי
היום-יום המעשיים, רצוי לחשוב גם על הפרעות שגרתיות קטנות שעלולות
לתסכל ולהרגיז, ולקבל גם אותן באהבה בזמן קריאת שמע. כגון: "אני מקבלת
באהבה גם אם לא אספיק את האוטובוס שאני כל כך רוצה להספיק ...", או
אף בעבר, "אני מקבלת באהבה גם את העובדה שלא התאפשר לי לישון
למרות עייפותי המעיקה".

הרב זלמן מוולאזין זצ"ל היה אומר שכוונה זו באמירת הפסוק
הראשון של קריאת שמע היא הסוד של דרגתו הרמה של
רבי עקיבא המתוארת בגמרא ברכות דף ס"א ע"ב. וזה לשון
הגמרא:

בשעה שהוציאו את רבי עקיבא להריגה זמן קריאת שמע היה,
והיו סורקים את בשרו במסרקות של ברזל, והיה מקבל עליו
עול מלכות שמים. אמרו לו תלמידיו: "רבינו עד כאן?". אמר
להם: "כל ימי הייתי מצטער על פסוק זה, 'בכל נפשך - אפילו
נוטל את נשמתך' אמרתי מתי יבא לידי ואקיימנו, ועכשיו שבא
לידי לא אקיימנו?".



הסביר רב זלמן, שתלמיד רבי עקיבא שאלו אותו "רבינו עד כאן?" היינו "למדנו רבנו, איך זכית למעלה הנפלאה הזו לקבל עליך עול מלכות שמים בשמחה ובלב שלם אף בעת צרה כזו שאימת ייסורים נוראים והריגה עומדת לפניך?" על זה השיב להם "דעו בניי כי המצב הזה אשר קראני עכשיו לא פחד פתאום הוא לי, שכל ימי הצטערתי על מקרא זה, שמעודי כאשר קראתי קריאת שמע ציירתי בלבי מצב מעין זה של עכשיו, שצרות רבות באות עלי למען קדושת שמו יתברך, וכל כך היה הציר חזק בלבי, עד שהרגשתי כאלו הורגים אותי בפועל, ואני מוסר את נפשי עם רגשות אהבה מופלגת אליו ית'. ועל כן, כיון שהורגלתי כך מעודי, עכשיו שבא לידי לא אקיימנה?!" ...¹²

קבלת קשיי החיים באהבה היא מהאתגרים המרכזיים והחשובים ביותר בעולם הזה, והיא מההצלחות הגדולות שבאפשרותנו לזכות להן במשך חיינו. על כן אנו חוזרים פעמים רבות במשך התפלה על המשאלה "יהא שמיא רבא מברך לעלם ולעלמי עלמיא" - שכל הברואים יכירו בטובו ית' גם בתוך ההסתר ("לעלם" - מל' העלם) ואף בתוך ההסתר שבהסתר ("ולעלמי עלמיא")¹³. הכרה זו היא מטרת הבריאה, כמו שכתוב בגמרא (פסחים נ' ע"א), שעל זה נאמר "ביום ההוא יהיה ה' אחד ושמו אחד". פירוש הדברים הוא שכאשר העולם יגיע להשלמתו, כל הברואים יכירו ש"אין עוד מלבדו" ית', ואז נראה שאף דברים שחשבנו שהם ההיפך הגמור מטוב, כל מטרתם היתה אך ורק לטובתנו.

ג. קיום מצוות אהבת ה' ואחדות ה':

אשה המצליחה לקבל באהבה את קשייה ומכאוביה בזמן ההריון והלידה, זוכה בכך להישג גדול ביותר באתגר הנשגב של קבלת רצון ה' באהבה. בכך היא מקיימת בפועל את המצוות שמזכירים יום יום בקריאת שמע; מצוות אחדות ה', ואהבת ה' "בכל מאודך" - בכל מדה ומדה שהוא מודד לך הוי מודה לו". שמצוה עלינו להרגיש אהבה להשי"ת ואת אהבת השי"ת אלינו, ולא לאבד רגשות אלו בכל מצבי החיים.

בכל טרדה ובכל קושי בחיים ניתן לקיים מצוות חשובות אלו. לדוגמה, כאשר יורד גשם, הבחירה בידינו אם לתת למחשבותינו להתרכז בחוסר הנוחיות שהגשם גורם לנו, או למלא את לבנו בהרגשת שפע הברכה שמביא לנו ולעולם כולו. מי שבמקום להתרעם חושבת על הברכה שיורדת עכשיו לעולם - על הפירות העסיסיים, התבואה המזינה, העצים והמים שכל כך מועילים לנו ומהנים אותנו - ומרגישה את טובו הנפלא של בורא העולם שמאחורי כל המתנות האלו, מקיימת בזה מצוות אהבת ה' ואחדות ה' ומרוממת את כל מהותה ומעמדה הרוחני. לכולנו יש במשך החיים קשיים שבהם אנו מתקשים לחוש את טוב ה' - ואין אדם בעולמנו שאין לו ניסיון בזה¹ - אך משימתנו היא לגדול כל חיינו בענין זה, להגביר את הכרתנו בטוב ה' ואת תחושות ההודיה הכנה לה' ולהפחית את רגשות התלונות והמרמור.

גם בקשיי ההריון, תקופת ההריון מהווה אתגר לא קל עבור נשים רבות הסובלות מקשיים פיזיים ורגשיים המקשים על התנהלות תקינה של חיי היום יום. האשה יכולה להתרכז במגבלות ההריון ובסיבוכים הרפואיים העלולים ללוות אותה, או למלא את ליבה באושר על המתנה הנפלאה שה' מעניק לה עכשיו. בידה להעלות מול עיניה אשה שזמן ממושך לא זכתה לילדים כלל, איך היא מרגישה כשסוף סוף בחסדי השם היא נפקדת. אשה זו תתקשה להזדהות עם נשים המתלוננות על בעיות ההריון. בשבילה כל הקשיים האלו הם חסרי משמעות לעומת הזכות הגדולה להביא לעולם ילד השווה יותר מכל הון שבעולם - עם כל הדורות הרבים שבע"ה עוד יבואו ממנו - ואף לזכות על ידי זה להיות שותפה בתוכנית החסד המופלאה שלמענה יצר בורא העולם את כל העולם הכביר שלנו!

בנוסף לכיוון זה, בידה של האשה לקיים במשך הריונה את המצוה היקרה של אהבת ה' על ידי שהיא מעלה על לבה את הניסים המדהימים שהשי"ת חולל בתוכה ביצירת התינוק ולידתו. יש מיליוני תהליכים מורכבים ביותר שכל אחד מהם צריך להתבצע בלי שום ליקוי בתוך רחמה כדי שהתינוק ייוולד באופן מושלם. דוד המלך בתהלים (קל"ט) הודה לה' נרגשות על הנסים והחסדים שעשה לו בשעת הריון אמו, שעל ידם יצא לעולם עם



אברים משוכללים כאשר כל מערכות גופו, שכלו ונפשו פועלות בצורה מושלמת באופן פלאי:

כִּי אַתָּה קִנִּיתָ כְּלִיֹּתִי תִּסְכְּנִי בְּבֶטֶן אִמִּי יצרת את כליותי וסככת אותי בבשר ועור בתוך בטן אמי, במקום חשוך ומוסתר מעין. אֹדְךָ עַל כִּי נִוְרָאוֹת נִפְלִיֹתִי אֲנִי מוֹדֶה לָךְ ה' עַל פְּלִאֵי יִצִּירְתִּי שֶׁנִּעֲשִׂתָה בְּתַכְנוּן מְחֻכָּם בִּיּוֹתֵר נִפְלָאִים מַעֲשֵׂיךָ וְנִפְשֵׁי יִדְעַת מָאֵד אֵף כִּי נִפְשִׁי יוֹדַעַת דְּבָרִים מוֹשְׁכִּים רַבִּים, עִם כָּל זֹאת אֵין בְּכוּחַהּ לְהַשִּׁיג כָּל פְּלִאֵי מַעֲשֵׂיךָ שֶׁל יִצִּירַת הַתִּינוּק (אֵיךְ אִפְשֶׁר לִיצוֹר תִּינוּק מוֹשֶׁלֶם כָּל כֵּךְ בְּתוֹךְ אִמּוֹ). לֹא נִכְחַד עֲצָמִי מִמָּךְ אֲשֶׁר עָשִׂיתִי בְּסִתְּךָ רִקְמָתִי בְּתַחֲתִיּוֹת אֶרֶץ לֹא נִעְלָמוּ מִמֶּךָ מִדּוֹתַי וּמִצִּיאוֹתַי כֹּאשֶׁר נַעֲשִׂיתִי בְּסִתְּךָ, וְנִרְקַמְתִּי בְּמָקוֹם הַשְּׁפֵל שֶׁבְּמַעֲי אִמִּי, וְאַתָּה בְּכִיכּוֹל הַשְּׁפֵלַת אֶת עֲצָמְךָ לִשֵּׁם כְּדִי לִיצוֹר אוֹתִי בְּאוֹפֶן מְשׁוֹכָלָל בִּיּוֹתֵר. גָּלְמִי רָאוּ עֵינֶיךָ בְּעוֹד הֵייתִי גוֹלָם בְּלִי חִיתוּךְ אִיבְרִים וְלֹא נִשְׁלַמָּה עַדִּין צוֹרֶתִי, כֹּכֵר אֲנִי רָאוּ אוֹתִי עֵינֶיךָ וְשִׁמְרַת עָלִי וְעַל סִפְּךָ כָּלֶם יִפְתָּבוּ כָּל הָאֲבָרִים וְכָל הַמִּתְרַחֵשׁ עֵימָם הֵיוּ יוֹדְעִים לִפְנֵיךְ כִּמוֹ דְּבַר הַכְּתוּב בְּסִפְּךָ, וְדֹאגַת כֹּכֵר אֲנִי לְטוֹבָתִי.

עלינו להתרגש ולהתפעל כמו דוד המלך מהגילוי המרהיב של טוב ה' שיש בכל המערכת הזאת. כמה חסדים מופלאים יש מתחילת יצירת הוולד (ואף לפני כן בחסד העצום של השידוך שלנו) עד לרגע המפעים ביותר של הנשימה הראשונה של תינוק מושלם המקבל מבוראו את מתנת החיים - הנס המדהים של חיים אנושיים. הברירה לגמרי בידיו במה למלא את לבינו, אם בטרפוניה חסרת תועלת או באהבה מרוממת שמקרבת אותנו לאבינו שבשמים.

חשוב לזכור, שכיון שהאתגר הזה כל כך חשוב ומרומם, אפילו אם אשה לא מצליחה בו במאה אחוז, גם הצלחה חלקית היא הצלחה שלא ניתן לתאר את ערכה הגדול. ואפילו מי שמתלוננת ורוטנת אך אינה מאבדת על ידי כך בהמשך חייה את האמונה בטוב השי"ת על אף הקשיים והכאבים שעברה, זכתה להישג נפלא שיעמוד לזכותה לנצח.



פרק ד'

לזכות בכפלים!

כאמור, זכותה של אשה הזוכה להוריד לעולם נשמה יהודית היא עצומה. גם אשה המתקשה להתמודד עם מכאוביה, ובמקום להתרעם פונה בזעקה לאלוקיה - אין לשער את שכרה. אך עם זאת, כל תוספת קבלה באהבה מעצימה את זכותה. אשה שמודעת לדברי חז"ל המגלים את היחס הנלהב שיש להישג זה בשמים, יקל עליה לקבל את מצבה ביתר אמונה ורוגע, ועם זה להגדיל את זכותה בכפל כפלים.

לכל הצלחה בקבלת קשיי ההריון והלידה באהבה יש ערך עצום, כמו שמורים לנו חז"ל:

א. כאילו הקריבה קרבן:

כולנו מייחלים לבנין בית המקדש כדי שתהיה לנו אפשרות להקריב קרבנות ולגרום בכך נחת רוח גדולה להשי"ת. והרי במכילתא (פרשת בחדש פרשה י') מובא שכל קושי שמקבלים באהבה¹⁵ הרי זה נחשב ממש כהקרבת קרבן, ו"קרבן" זה מתקבל ברצון עוד יותר מהקרבן המעולה ביותר שניתן להקריב בבית המקדש. וז"ל:

הייסורין מרצין יותר מן הקרבנות, מפני שהקרבנות בממון והייסורין בגוף.¹⁶

ב. מועילה לכל כלל ישראל:

אם היו מודיעים לאשה שבכל כאב שהיא מקבלת באהבה באפשרותה



להביא ישועות רבות ליחידים ולמשפחות הסובלים בתוך עם ישראל ולהציל אנשים רבים מצרות גדולות - המשימה הייתה נהפכת להיות פחות קשה, ואולי היתה הופכת אפילו לאתגר מושך עבורה. וכך אכן מגלים לנו חז"ל שהמקבל את קשיי החיים באמונה ובאהבה מועיל לכל כלל ישראל, שעל ידי זה הוא מכפר עליהם ומונע מהם צרות רבות.

כמו שכתוב בגמרא בבא מציעא דף פ"ה ע"א (מתורגם ללה"ק):

כל השנים שהיה לרבי אלעזר ברבי שמעון ויסורים לא נפטר אדם לפני זמנו. כל השנים שהיה לרבי יסורים, העולם לא היה צריך לגשם [שהיו מספיק מים באדמה בלי צורך בגשם כלל], ... **אפילו הכי** [שלא היה גשם באותן שנים] **כשהיו עוקרים צנון מן הערוגה היתה הגומא מלאה מים, מלחלוחית האדמה.**

דוגמה נוספת מעניינת לכך נמצאת בספר מלכים א' (פרק כ'). מובא שם שבן הדד מלך ארם נלחם נגד ישראל, ואחאב מלך ישראל קיבל הוראה מהנביא שאחרי הניצחון במלחמה, יהרוג את בן הדד ולא יחמול עליו. בסוף, אחאב ריחם על בן הדד והשאיר אותו בחיים. הנביא הגיע אז לאחאב ואמר לו שכיון שהוא השאיר את בן הדד בחיים הוא בעצמו וגם עם ישראל יפלו במלחמה.

וַיֵּלֶךְ הַנָּבִיא וַיַּעֲמֵד לְמֶלֶךְ [אחאב] עַל הַדָּרֶךְ ... וַיֹּאמֶר אֵלָיו כֹּה אָמַר ה' יַעַן שְׁלַחְתָּ אֶת אִישׁ חֶרְמִי מִיָּד [ששלחת את בן הדד מלך ארם לחפשי] וְהִיָּתָה נִפְשְׁךָ תַּחַת נִפְשׁוֹ וְעַמְּךָ תַּחַת עַמּוֹ [שאחאב וגם עמו ימותו במלחמה].

והנה בהמשך אנו מוצאים שאחאב בעצמו אכן נהרג במלחמה ברמות גלעד אולם עם ישראל לא נפלו בחרב. התשובה לתעלומה מופיעה בגמרא ירושלמי. שלפני כן מובא בפסוק שהנביא קיבל הוראה מה' לבקש מאדם להכותו, והוא עשה כן ועל ידי זה הוציא ממנו דם.

וַאִישׁ אֶחָד מִבְּנֵי הַנָּבִיאִים אָמַר אֶל רֵעֵהוּ בְּדִבְרֵי ה' הִכֵּינוּ נָא ... וַיַּכֵּהוּ הָאִישׁ הַכֹּה וַיִּצַּע.

וכתוב על זה בירושלמי סנהדרין (פ' י"א הל' ה') שְׁטִיפָה אחת של דם שיצאה מאותו צדיק, היא שכיפרה על כל עם ישראל והצילה אותם מכיליון במלחמה! [מו' רש"י (מלכים כ"ב - י"ז) ורד"ק (שם כ' - ל"ז)]¹⁷. זהו ערכו של כל צער כל דהו הנגרם לצדיק, כאשר כנ"ל הוא מקבלו באמונה ובאהבה.

כוחו של כל אחד ואחת להביא ישועות גדולות לעולם על ידי קבלת קשיי החיים באהבה מפורש בגמרא מסכת תענית דף ח' ע"א:

אמר רבי יהושע בן לוי כל השמח ביסורין שבאין עליו מביא ישועה לעולם שנאמר "בהם עולם ונושע".

ג. מתעלה לדרגה רוחנית מרוממת ביותר:

דוד המלך עבד את ה' כל חייו והגיע לדרגות נעלות ביותר בעבודת ה'. אולם לשיא הישגי חייו הוא הגיע כשהיה בעיצומו של אחד מהאירועים הקשים ביותר שעברו עליו, כשנרדף על ידי בנו אבשלום שמרד נגדו, והיה צריך לעזוב את ירושלים. תוך כדי בריחתו הוא פגש יהודי נכבד ביותר מגדולי חכמי ישראל בשם שמעי בן גרא (שהיה אחר כך רבו של שלמה המלך), והוא קילל את דוד, זלזל בו בצורה נוראה¹⁸ ואף זרק עליו אבנים. דוד קיבל את הקללות ואת הביזיונות המשוועים בשוויון לב, והורה לא לעשות לו כלום "ה' אמר לו קלל את דוד... הניחו לו ויקלל כי אמר לו ה'". הוא קבל בזיון נורא זה באמונה ומתוך הכרה בטוב ה' שגרם לו. על ידי תגובה נעלה זו זכה דוד לדרגה רוחנית גבוהה ביותר מעין זו של האבות הקדושים, כמו שכתוב במדרש ומובא בספר שבט מוסר (כ', כ"ז):

ראה דוד המלך עליו השלום ששמעי בן גרא קלל אותו בקללה נמרצת, ורצה אבישי לפגוע בו [בשמעי בן גרא], ואמר לו דוד (שמואל ב' פרק ט"ז) "הנח לו כי ה' אָמַר לו קָלַל אֶת דָּוִד ... הַנְּחוּ לוֹ וַיִּקְלַל כִּי אָמַר לוֹ ה', אֲוִלִי יִרְאֶה ה' בְּעֵינָי וכו'". ואף שסקל עליו באבנים ובעפר, אפילו הכי לא הניח לו לעשות דבר. ואמרו במדרש באותו פעם נמנו בבית דין של מעלה להיות דוד אחד מארבעה במרכבה [היינו כמו שאברהם יצחק ויעקב נחשבים "שלושה



רגלי המרכבה", כתוצאה ממעשה זה נתווסף דוד המלך להיות "רגל הרביעי" שבמרכבה].

עוד מגלים לנו חז"ל מעין זה לגבי איוב שאם לא היה מתרעם על ייסוריו, היו אומרים 'אלקי אברהם ... ואלקי איוב', כפי שמובא בפסיקתא רבתי פרשה מ"ז:

אשרי אדם שנגעו בו ייסורים וכבש כעסו ולא קרא תגר אחר מדת הדין. כיון שבאו ייסורים על איוב, אילו כבש כעסו ולא קרא תגר אחר מדת הדין, למידה גדולה ומשובחת היה בא. אמר רב חנינא בר פפא אילו לא קרא תגר, כשם שאומרים עכשיו בתפילה "אלקי אברהם אלקי יצחק ואלקי יעקב" כך היו אומרים "ואלקי איוב".

חז"ל אומרים בגמרא (שבת דף פ"ח ע"ב ועוד) שהמקבלים באהבה את קשיי חיייהם (ובכלל זה גם אשה המקבלת את יסוריה) נקראים "אוהבי ה'" באמת, ובעולם הבא פניהם יאירו "שבעתים כאור שבעת הימים"¹⁹, ועליהם הכתוב אומר (שופטים ה', ל"א) "ואוהביו כצאת השמש בגבורתו".

ד. ניצלת מהמשך הקשיים ומצרות אחרות:

בנוסף לכך, קבלת ייסורים באהבה היא הדרך המועילה ביותר לסלק את הצרות ולמנוע המשך קשיים נוספים בחיים, וכן היא הופכת את מידת הדין המתוחה על האדם למידת הרחמים.

כן כתוב בזוהר הק' (ת"ז דף צ"ה ע"א):

אלו שחביבים עליהם היסורים, מתהפך להם הדין לרחמים [פירוש "מתוך מדבש": נחשב להם כאילו נתייסרו בכל הייסורים שנגזר עליהם, ולא יוסיפו להתייסר עוד].

וכן מביא ה"אור החיים" הק' (בראשית מ"ו - ז'):

"סמא דיסורי קבולי" [התרופה לסילוק ייסורים היא קבלתם באהבה].

גם רבנו יונה גרונדי בספר "שערי תשובה" (שער רביעי אות י"ב) מביא

חידוש זה:

ואם תמצא את החוטא תלאה, ותקרה אותו צרה, ויצדיק עליו את הדין, ויקבל המוסר באהבה, יהיה זה לו למגן מן היסורים הרבים הראויים לבא עליו. ... ונאמר (ישעיה י"ב - א'): "אורך ה' כי אנפת בי, ישוב אפך ותנחמני", פירוש: אורך על מוסרך, וקבלתיו באהבה, ובעבור זה שאורך על שאנפת בי - ישוב אפך ותנחמני.

לרב יוסף קארו זצ"ל, מחבר השולחן ערוך, היה מגיע מלאך לגלות לו מסודות התורה ולומר לו מוסר. פעם גילה לו המלאך את הסיבה לכך שאשתו זכתה להיכנס להריון:

והנה ... עבשיו כבר ... [אשתך] תקבל הריון ממך. וזכתה לכך, על ידי מעשיה הטובים, ועל ידי הצער שנצטערה על ידי שגלית מאצלה, וגם על ידי הצער שנצטערה בשירות חוליך [פ' שהיא שרתה אותך בשעת חוליך]. כי כל כך זוכה כשיסורים באים עליו כשסובלם בסבר פנים יפות, כמו שזוכה בעשיית מצוה. והטעם, לפי שעל ידי היסורים בגוף מתחלש כח הטומאה ומזדככת הנפש מטומאת זוהמת הנחש, ונשארה טהורה ונקיה.²¹

ה. גורמת נחת רוח גדולה להשי"ת:

מעל כל המעלות המוזכרות לעיל היא העובדה שכולן מגלות עד כמה הישג זה גורם נחת רוח מיוחדת להשי"ת, כמו שכתב החפץ חיים זצ"ל (פירוש עה"ת דברים ח' - ט"ז):

מה שאדם עובד את השי"ת מתוך צער נחקק לו לעד להיזכר שמו לטובה בעבור זה, ומחשיבים לאדם כאלו מתחסד בזה עם הקב"ה. ומקרא מלא הוא "זכרתי לך חסד נעוריך אהבת כלולתיך לכתך אחרי במדבר בארץ לא זרועה".



פרק ה'

מתנת הצירים

גם נשים שאינן מצליחות ליישם את כל האמור לעיל, הצירים אינם חסרי מטרה עבורן, אלא טמון בהם חסד מופלג. כמו שידוע לנו מיום הכיפורים, שבכוחו של צום לטהר את הנפש מכל כתמיה, לזכך ולרומם את האדם, כן הדבר במכאובים. אין כאב שאין בו תועלת רוחנית עצומה. אותו רבש"ע - שאוהב אותנו אהבה מופלאה, וכואב לו כביכול כל כאב קטן שלנו - יצר את צירי הלידה לתועלתנו.

כשיגיע היום שבו נבין את המשמעות של כל מה שקורה בעולמינו, נודה לקב"ה נרגשות לא רק על התינוק שנולד, אלא גם על הצירים וחבלי הלידה שקדמו לו.

מלבד הזכות הגדולה וההתעלות הנפשית שמקבלת האשה שמצליחה לקבל את קשיי הצירים באהבה ובאמונה, יש להם תועלת גדולה נוספת טבעית. כמו שכתב הגר"א בפירושו בתחילת מגילת רות, הגוף והנשמה הם כמו צדדים שונים של נדנדה - כשאחד עולה השני יורד. כך בכאבי הגוף, מטבעם להחליש את הקשר של האדם לגופו ובזה הם מגבירים ומחזקים את קשרו לנשמה²². על כן כאשר הקב"ה רוצה לקרב אדם אליו, הוא מייסר את גופו ובזה מחזק את הנשמה, ועל ידי זה האדם מתעלה ומתקרב אליו ית'.

וכן מובא במדרש תנחומא (פ' כי תצא ב'):

צריך לאדם להחזיק טובה להקב"ה בזמן שהיסורים באים עליו.
למה? שהיסורין מושכין את האדם להקב"ה.²³

גם השל"ה הקדוש (י' מאמרות - ה' [ג]) כותב כדברים אלו בשם הר"ן, וז"ל:

זהו סוד "יסורין של אהבה", כי אי אפשר לאיזה צדיק, שעם היות שאיננו חוטא והוא מקיים המצות כולן, שלא יטרידוהו מעט תאות העולם מהתדבק בבוראו. ומפני זה השם יתברך מביא לפעמים יסורין על הצדיקים אף על פי שלא נכשלו בעבירה, אלא כדי שיוסיפו להתרחק מענייני העולם הזה, ושלא יתפתו אליו כלל ... על כן, כשם שמברכין על הטובה בשמחה ובטוב לבב מרוב כל, כן מברכין על הרעה בשמחה, כי אלקים חשבה לטובה.

וכן כתב החזון איש (אגרות ח"א, ר"א) בלשונו הזהב:

חביבים יסורין לזה שרואה אותם כשלוחי דרחמנא, ומהדקים את הקשר בין יצור ליוצרו יתברך, ומעלים אותו לעולם שכולו אור, מורם מנטיות גופניות - וזה כל האדם, ואשרי חלקו.

נמצא שכל הקשיים שהאדם עובר בעולם הזה הם כמו טיפולים שעוברת כלה שיש לה בפניה כתמים העלולים להפריע בשלמות היחס בינה לבן זוגה. כך מתואר במשלי (ג' - י"ב): "כִּי אֶת אֲשֶׁר יֶאֱהָב ה' יוֹכִיחַ, וְכָאֵב אֶת בֶּן יִרְעָה" מפרש רבנו יונה "כי את אשר יאהב ה' יוכיח - למען לא ישאר עליו כתם עוון אשר ימעיט האהבה".²⁴

מסופר על הגאון הגדול הרב אהרון לייב שטיינמן שליט"א, שאחרי שחזר ממסעו הראשון בחוץ לארץ עם האדמו"ר מגור שליט"א חש כאבים חזקים באחת משיניו. רופא השניים שלו קבע שיש צורך לעקור את אחת השניים, דבר הכרוך בכאבים עזים, ובצורך בהרדמה. הרב אהרון לייב אמר לרופא שהוא מעוניין



לעבור את העקירה דוקא ללא הרדמה. הרופא הופתע למשמע הדברים, ואמר לו שמדובר בטפול כואב עד מאד "ומעולם לא עשיתי טיפול כזה ללא הרדמה גם לאנשים צעירים, ואיך אעשה דבר כזה לראש הישיבה?" אבל רב אהרון לייב היה איתן בדעתו, עד שלא היתה לרופא ברירה אלא למלא את מבוקשו.

בסוף, גילה ראש הישיבה את הסיבה לבקשה חריגה זו: "בכל המקומות שביקרתי העניקו לי כבוד רב שלא מגיע לי כלל. ועל כן הרגשתי צורך לצחצח את כתמי הכבוד שנדבקו לנפשי וחשבתי שהכאבים שאעבור בטיפול הזה יועילו לכפר במקצת על הכבוד ההוא".²⁵

כל כאב שמגיע לאדם מוריד מחשבון הקשיים שעל האדם לקבל לפי דין שמים, שהרי "כי כל דרכיו משפט, א-ל אמונה ואין עול". כמו שמביא החפץ חיים זצ"ל בספר שם עולם (חלק א' פרק ג'), וז"ל:

שמעתי מזקן איש אמונים, ששמע בעצמו מהרה"ג ר' יעקב משה ז"ל, שאמר בשם זקנו הגר"א ז"ל, שאלמלא היסורין, לא מצאנו ירינו ורגלינו בזה העולם [בעוה"ב].

והענין הוא, כי בשעה שנפטר האדם והנשמה עולה למעלה, מתראה לפניו כמין כף, שהיא כדי לשקול מעשיו, אם תגבר הזכות על החוב או להפך ח"ו. והוא שומע שבת-קול יוצאת ומכרזת שיתקבצו זכויותיו שעשה כל ימי חייו, והקול נשמע בכל העולמות שמשתרש שם שורש נשמתו. והנה תיכף נקבצים כל המליצים שנבראו מהמצות, ועומדים כולם לצד ימין של הכף. ואחר כך יוצאת בת קול שיתקבצו גם כן כל עונותיו שעשה בכל ימי חייו, והנה מתקבצים המונים המונים לבושים שחורים ומתעטפים שחורים, ונתרבו מאד מאד. והכף חוב מכריעה מצד ריבויים, וגם מחמת שמלאכי הזכות אין כחם יפה כל כך שלא עשה המצות בכוונה וברצון כראוי, מה שאין כן העונות הוא עושה אותם בתשוקה ובחפץ.

והנה האדם כשרואה אז דבר זה, מתמרמר מאד וחושב בנפשו מה יהיה סופו, כי בודאי יכריזו עלי שאני רשע כיון שהכף חוב מכריעה. ובתוך כך יוצאת בת-קול שמכריזה ואומרת איה היסורים שהיו לו בעודו בזה העולם. מיד נקבצים כל היסורים שהיו לו בכל ימי חייו והם רצים כולם לצד ימין, והכף זכות מכריעה הרבה והרבה, כי על ידי היסורים נתכפרו לו הרבה מעונותיו והוא נשאר בחזקת צדיק, והוא שמח ומודה לה' על כל מה שעבר עליו. עד כאן שמעתי.

וכותב חתנו של החפץ חיים זצ"ל בהקדמת ספרו על קדשים, בשם הגר"א זצ"ל, שכאשר האדם יראה לעתיד את הטובה הנצחית של הייסורים, יצטער שלא היה לו יותר סבל בעולם הזה.

וביחס לחבלי הלידה מובא במפורט בזוהר הק' (ח"ב רנ"ה ע"ב), וז"ל:

יש מלאכים הממונים על כאבי הנשים בשעת הלידה, ומניחים אותם בהיכל מיוחד, וכאשר המקטרג בא לקטרג נכנסים אלו הכאבים ואינם נותנים לו לקטרג.



האם יש עדיפות להתמודד עם הכאב ולא לקחת משכן כאבים?

פוסקי זמנינו דנים בשאלה זו:

• **בשו"ת משנה הלכות (ח"ט סי' רע"ב)** כתב שבוודאי "האלוקים עשה את האדם ישר" ומאד מסתבר שהסמים שנותנים לאמא לא טובים לולד ... ועל כן דבר נכון הוא שהלידה תהיה בדרך הטבע, אם לא במקום שאי אפשר בענין אחר, שבמקום סכנה התירו כמה דברים. והלואי שגם בשאר דברים יבינו הרופאים שמה שעשה הקב"ה הוא הישר והשאר הוא מעוקם. עכת"ד. [יש לשים לב שתשובה זו היא משנת תשל"ח, ובטיחותן הרפואית של הזריקות השתפרה מאד מאז].

• **הגאון הגדול הר' ש. וואזנר שליט"א** פחות חושש לזה, שבשו"ת שבט הלוי ח"ט סי' ע"ה (תשובה משנת תשנ"ו): כתב ש"אם באמצע תהליך הלידה היא מתקשה והיסורים גדולים וקשים לסבול זמן ממושך, בזה פשיטא דאפשר ואולי מצוה ליעץ כן [לקחת זריקה], אבל הרבה הולכים ללידה רגילה על מנת זריקה הנ"ל, בזה איני רואה מצוה, אבל איני מוחה".

• בספר "שאלת רב" מובא **ששאלו את הגאון הגדול הר' חיים קניבסקי שליט"א** אם יש ענין לכתחילה לא לקחת זריקת אפיידורל, והשיב ש"יכולה לקחת".

לכן אין שהאשה תנהג בזה יש לה על מי לסמוך. ולהלכה, אף בשבת, מותר לאשה הדורשת זריקה זו לקבלה אף כשנצרכות מלאכות דאורייתא לכך (כל שהגיעה לשלב שמבחינה הלכתית היא בגדר "יולדת"). ועל כן בוודאי כאשר יש שיקול מצדיק רפואי או רגשי אין להסס כלל לקחת את הזריקה.

אולם לפי מה שנאמר לעיל, מבחינה השקפתית נראה שבתור **הנהגה לכתחילה**, לאשה שמסוגלת להשתדל להתמודד עם הכאבים (מבחינת כושר גופה, מצב רוחה והכרתה בחשיבות האתגר), ככל שהלידה טבעית יותר עדיף. העובדה שבבתי החולים דורשים מהאשה לחתום על סילוק אחריותם בקבלת טיפול זה מראה שההליך עדיין אינו כלקחת כדור משכן כאבים בלבד. נראה שדרישה זו היא כהנחיה מן השמים שאכן יש עדיפות **למי שמסוגלת לכך** להשתדל להתמודד בלי אמצעי זה.

הצירים הם הזדמנות להתעלות בהר הגבוה של קשר מיוחד עם ה', אשה שמרגישה שהיא מסוגלת להתמודד עם אתגר גדול זה, באפשרותה להתעלות על ידי כך ולגרום נחת רוח גדולה כלפי מעלה. אולם, מן השמים נותנים לה גם את הבחירה שלא להעפיל על הר גבוה זה. ואכן יש מצבים שמבחינת תועלת האשה - כאשר היא מרגישה שאינה מסוגלת להתמודד עם הכאבים בצורה חיובית, מאיזו סיבה שהיא - היא יכולה לבחור שלא לעברם (מעין מה שמובא בגמרא ברכות ה' ע"ב על כמה אמוראים שאמרו על ייסורים "לא הן ולא שכן"). בחירה זו היא החלטה אישית של האשה בהכרת כוחותיה הגופניים והנפשיים, ואין אפשרות לאדם אחר להכריע בשבילה, וכן אין מקום לדון בנכוחות החלטתה.

הקב"ה מכיר היטב את כוחותינו, ובנה את העולם בצורה משוכללת ומושלמת ביותר לטובתנו המרבית - והוא יצר את כל הקשיים וגם את תרופותיהם (עם ליקוייהם). משימת החיים שלנו היא להשתמש בכל האמצעים שה' נתן לנו כדי להגיע לקרבה הגדולה ביותר להשי"ת. מתוך היבט זה על האשה להחליט גם בענין זה. וכאמור לעיל, מי שמצליחה להתמודד בכוחות עצמה עם כאבי הצירים בצורה נכונה, מוסיפה זכות גדולה לעצמה, לתינוק ולעולם כולו.

פרק ו'

סוד ההרפיה

אחד האתגרים העומדים בפני היולדת הוא הצורך להתרפות ולהרגע על מנת להקל על התקדמותו של תהליך הלידה.

- כיצד ניתן להשיג הרפיה זו?

- מדוע סידר הקב"ה את הלידה בצורה כזו?

א. תעלומה בתכנון מערכת הלידה?

מערכת הלידה מתוכננת בצורה משוכללת ביותר, אלפי פריטים עובדים יחד באופן מדהים כדי שהתינוק יצא לאוויר העולם בשלום ויוכל להחל את חייו העצמאיים. והנה יש דבר אחד שנראה בהשקפה ראשונה כ"חוסר תכנון" במערכת תהליך הלידה:

רגשי פחד מכאב גורמים באופן טבעי לגוף להיכנס למצב של כוונות לסילוק גורם הכאב או להתגוננות מפניו, וכתוצאה מכך שרירי הגוף הופכים להיות מתוחים וקשוחים. אולם כדי שהלידה תתקדם בצורה סדירה צריך שגופה של האשה יהיה במצב רפוי. מדוע יצר בורא העולם סתירה כזו בתהליך הלידה?

נראה שיש פתרון פשוט לתעלומה, ואכן גם מה שנראה כסתירה הינו בעצם חלק מהתכנון הנפלא של ההליך. בורא העולם סידר במיוחד מצב זה כדי לכונן את האשה להתרומם בזמן זה ולהתמקד בבטחון בה' כדי לאפשר את התקדמות הלידה. ככל שהאשה מצליחה בכך, התהליך יתקדם באופן טבעי בצורה קלה יותר. יש בתכנון זה של הצורך בהרפיה מסר מן השמים



שבשלב זה מתבקש מהאשה לעורר בלבה בטחון בה' שיפתח את השער להבאת נשמה קדושה חדשה לעולם - והוא שיפתח את הסיעתא דשמיא החיונית ללידה.

ב. מהות הבטחון בה':

כל בטחון הוא רגש של רוגע, כמו שכתוב ב"חובות הלבבות" (שער הבטחון - פרק א'). וז"ל:

מהות הבטחון הוא מנוחת נפש הבוטח, והשענות לבו על מי שבטח עליו שיעשה לו היותר טוב ומתאים לו, בענין שהוא בוטח בו עליו.

בטחון בה' הוא הרוגע ומנוחת הנפש של מי שסומך לגמרי על רבונו של עולם בכל מה שהוא ית' מחליט לעשות²⁶. רגיעה זו נמצאת במי שזכה להכיר את טובו ית' ואת אהבתו המופלגת לברואים, וכלשון הפסוק "ואני **בחסדך** בטחתי", וכמו שכתוב "ויבטחו בך **יודעי שמך**" (תהלים ט' - י"א). כלומר ההכרה המוחשית שרש"ע אינו רק - להבדיל - כמו מחשב שמימי שמעביר לנו לפעמים דברים טובים ולפעמים דברים לא נעימים (לפי תכנון מדויק של שכר ועונש) ואי אפשר לדעת מה יביא בעתיד, אלא הוא אבא שלנו שאוהב אותנו ורק רוצה בטובתנו, וכל מצב שיזמן עבורנו יהיה אך ורק לטובתנו המרבית. אשה שהגיעה להכרה זו תרגיש רגועה מתוך ידיעה שכל הבריאה, וגם היא עצמה, נמצאים כביכול בידיו הטובות והאמינות של השי"ת.

וכן הגדיר הגר"א את מהות הבטחון בה'²⁷:

"משמועה רעה לא יירא, נכון לבו בטוח בה'" (תהלים קי"ב) - שלא ירא, שיודע שהשם יתברך יעשה הנכון והטוב לו.

על כן רוגע ומנוחת הנפש של בטחון בה' יתקיימו במידה שבה האשה מרגישה שמטרתו של כל דבר שקורה לה היא טובתה המרבית בלבד, כדברי הפסוק "צדיק ה' בכל דרכיו וחסיד בכל מעשיו", "טוב ה' לכל ורחמיו על כל מעשיו" - ועל כן היא מוכנה לקבל כל מצב שה' יזמין לה. מתוך ההכרה

שאף כאשר הקב"ה מתנהג במידת הדין, הרי זה מגיע מאבא שלנו שאוהב אותנו מאד ושכל מגמתו להטיב לכל ברואיו בלי יוצא מן הכלל²⁸.

יוצא מכאן יסוד חשוב שעליו מושתת כל המושג של בטחון בה', והוא שביטחונו של האדם בהשי"ת נמדד לפי מידת קבלתו בשמחה ובלב שלם כל מאורע אפשרי אשר יחליט הקב"ה להביא. נמצא, שמכוונים באופן טבעי את האשה מן השמים בשעת הלידה לעבוד בדיוק על מה שהוגדר לעיל (פרק ב') כאתגר הלידה ותיקון החטא של חוה, כדי לקדם את הלידה בצורה התקינה. תכנון מדהים!

ג. "כגמול עלי אמו":

רגש זה של בטחון בה' הוא רגש של התבטלות לה' ולטוב שלו. אף כאשר לפי הבנתו של האדם ולפי רצונו דבר מסוים נראה לו טוב, אם ה' סובר אחרת, הוא מבטל את ה"טוב" שלו בפני הטוב האמיתי והנעלה יותר של השי"ת, מתוך הכרה שה' יודע הרבה יותר טוב ממנו מה באמת טוב עבורו. ככל שהאדם מבטל את עצמו לגמרי להשי"ת ולרצונו כך הוא ישיג את הרוגע האמיתי של בטחון בה'.

בקשו פעם מהגר"א מוילנא להמחיש את מהות הרגש של בטחון בה'. ענה הגר"א²⁹:

הבטחון המושלם הוא כדברי דוד המלך ע"ה שאמר (תהלים קל"א): "אם לא שויתי ודוממתי נפשי כגמול עלי אמו כגמול עלי נפשי", מצודות: המשלתי נפשי כתינוק היונק משדי אמו שכל בטחונו על אמו, כן כל בטחוני בה'. מלבי"ם: כמו שהתינוק אינו סומך על עצמו מאומה ויודע כי קצר כוחו מעשות דבר, כן "כגמול עלי נפשי", שידעתי שאני בפני עצמי רפה ידיים וחסר כח ... "דוממתי - כגמול עלי נפשי", רצה לומר שנפשי שותקת כתינוק הדומם ואין מלה בלשונו בלא אמו. **שהתינוק היונק משדי אמו סומך לגמרי על אמו ואין לו שום דאגות על העתיד, כך הוא תחושת הרוגע של האדם הבוטח בבורא העולם.**

וכן אמר דוד (תהלים כ"ב): "כי אתה גוהי מבטן מבטיחי על שדי



אמי פירוש אבן יחייא: אתה הוצאת אותי מבטן אמי בעת הלידה, שהוא נס גדול לצאת חי במעבר הצר ההוא, ואתה היית מבטיחי על שדי אמי שתיקף שיצאתי לאויר העולם הכינות שדי אמי להחיותני.

זו היא צורת ההרפיה הרצויה, להרגיש כמו תינוק עלי אמו, התלוי בה לגמרי בכל צרכיו. הוא ואמו הם מציאות אחת ואין לו שום בקשה ושאיפה לעצמאות ממנה. זו היא משימת האשה בשעת הלידה, לסמוך לגמרי על ה', להרפות מלנסות לתפוס את כל מושכות חייה בידה, להכיר שהחבל הזה הוא בידיים טובות בהרבה משלה - ושאין שום צורך בידיים נוספות!

ד. התמודדות מעשית:

המתיחות והפחד שהאשה מרגישה, נותנים לה הזדמנות לבחור האם להיכנע לרגשות אלו או להתגבר עליהם ולהרגיע את הפחד על ידי החזרת ההיבט האמיתי של ההכרה המוחשית בטוב ה'. הדרך לעשות זאת ולעורר את רוגע הבטחון, היא על ידי ניהול מעין "דו שיח" עם חלקי נפש אלו המעוררים רגשי דאגה ופחד, ולעורר במקומם רגשות עוצמתיים של ההיבט האמיתי על העולם. דוד המלך הראה דרך זו בכמה ממזמוריו בספר תהלים - לדוגמה:

- **"מה תשתוחחי נפשי ו(מה) תהמי עלי הוחלי לאלהים כי עוד אורדנו ישועות פניו"** מצודות: כאלו מנחם נפשו ואומר לה אתה נפשי למה תלך שחורח ולמה תהמי בקול יללה, קוה לה' כי עוד יבא עת שאודה לו על הישועה הבאה לי מעמו [תהלים (מ"ב - ו, י"ב), (מ"ג - ה') ע"ש שחזר על פסוק זה כמה פעמים].

- **"שובי נפשי למנוחכי כי ה' גמל עליכי רד"ק:** כשהייתי בצרה הייתי אומר לנפשי "שובי למנוחכי, מהצרה שאת בה, שובי לאל יתברך כי הוא ידיה לך למנוחה, כי ה' גמל עליכי כי הוא גמל עליכי כמה פעמים (ה' גמל טוב עליך מאז) כן יגמול עתה. [תהלים (קט"ז - ז)]."

ואכן, המהר"ל מפראג ועוד גדולי עולם היו נוהגים לשנן לעצמם פסוקים של בטחון בה' מעין אלו כדי להפנים את ההיבט האמיתי הזה על העולם.

גם אשה בזמן הלידה תוכל להיעזר בדרך זו, לעורר את עצמה לחוש את הטוב ואת האהבה של השי"ת, ועם זאת לשנן לעצמה פסוקי בטחון בה', או לחשוב בליבה במילים משלה: "אין לי ממה לחשוש, אני בידיים טובות, חבוקה בזרועותיו של בורא העולם ...".³

השורש של כל רגשות הפחד הוא רתיעה הנובעת מדחייה פנימית ממצב עתידי שלא מוכנים לקבלו, ורק המחשבה על האפשרות שהוא יקרה כבר מעוררת פחד. התרופה האמיתית לרתיעה ולדחייה זו היא לעורר בצורה חזקה רגשי אהבה - להרגיש ולשנן לעצמנו את האהבה של השי"ת אלינו, ואת הטוב הנפלא שלו. תחושת אהבה לה' היא הסממן האמיתי לשכון כל שנאה, מתיחות ופחד.

מהלך הלידה מביא כמעט כל אשה בשלב מסוים לתחושה שאין לה שליטה על התהליך העובר עליה. חייה אינם בידיה, גופה אינו בבעלותה ואפילו תגובותיה כמעט ואינן נשלטות - היא לגמרי בידיו של בורא העולם. דוקא מתוך אובדן השליטה הזו, והחזרת השלטון למנהיג האמיתי, באים חיים חדשים לעולם

"כי אתה גוחי מבטן מבטיחי על שדי אמי"



³ נשים מספרות שלעיתים ניסיון כושל להרפות גורם לתוספת מתח ולעיכוב הלידה. נראה שזוהי תולדה של התמקדות על הרפיה שטחית פיזית ללא הרפיה שורשית של בטחון בה'. אין תופעות נגדיות לביטחון בה'. בנוסף לכך, הבוטחת בה' מקבלת את כל התוצאות שה' ישלח, ויודעת שגם מידת הצלחתה בהרפיה נקבעה מלמעלה.



פרק ז'

תפילת היולדת

הגמרא בברכות (דף ס"ב ע"א) מביאה שהתגובה הראויה לכל קשיי החיים היא תפילה. האם הנחייה זו אינה סותרת את הנאמר בפרקים הקודמים, שעלינו לקבל באהבה את כל מצבי החיים?
חז"ל מגלים שיש ערך מיוחד לתפילות האשה בשעת הלידה. מהי חשיבותן הייחודית של תפילות אלו?

א. מהותה האמיתית של התפילה:

התרגום יונתן (שמות א' - י"ט) מביא את חשיבותה ויעילותה הגדולה של תפילת האשה בשעת הלידה, וז"ל [מתורגם ללה"ק]:

ואמרו המילדות לפרעה: הנשים העבריות אינן כמו הנשים המצריות, שהן זריזות וחכמות, ולפני שבאה אליהן המילדת הן תולות עיניהן בתפלה ומתפללות ומבקשות רחמים מלפני אביהן שבשמים, והוא שומע בקול תפילותיהן, ומיד הן נענות ויולדות ונושעות בשלום.

לאור האמור בפרקים הקודמים מתעוררת שאלה ביסוד כל ענין התפילה. אשה, מעין המתוארת במדרש הנ"ל, שהיא בעיצומם של מצרי הלידה "ותולה עיניה בתפילה, ומתפללת ומבקשת רחמים מלפני אביה שבשמים" להקל מעליה את כאביה ושתלד בקלות, האם ניתן לומר שיש בכך ליקוי, שהיא אינה מקבלת את קשייה באהבה כראוי? ודאי שלא! שהרי התפילה היא מצוה מן התורה, ולא יתכן שקיום מצוות התפילה

יפגע במצוה ובמשימה היקרה לקבל את רצון ה' באהבה.

ברם, המתבונן בדבר יראה שאין כאן סתירה בין שתי המצוות. מהות מצות התפילה אינה הבעת בקשות כדי לשנות מצבים בחיים, אלא היא "עבודה שבלב" (אשר כוחה גדול לסלק את הסיבות הגורמות לקשיי החיים), כפי שמובא בגמרא תענית דף ב' ע"א:

"לאהבה את ה' אלקיכם ולעבדו בכל לבבכם" איזו היא עבודה שהיא בלב? הוי אומר זו תפילה.

משימת התפילה היא עבודה בעומק רגשותינו ותודעתנו, להטיב ולחזק את יחסינו לרבש"ע. לכל אדם יש דברים המטרידים אותו בחיים, דברים אלו מייצרים נתק רגשי בין האדם לבין הכרתו בטוב ה'. עבודת התפילה היא לאתר רגשות אלו, להעלותם ולתקנם על ידי שפיכת הלב לפני ה' בתפילה, כאשר יבואר בעה"י.

כידוע, נפש האדם מורכבת מחלקים שונים אשר חלקם חשים בבהירות את טובו ית' ואת העובדה שכל הקורה בעולם מגיע מטוב ה', וחלקם מתקשים לקבל אמת זו. הדרך להעלות את החלקים הנמוכים של הנפש, היא על ידי שנותנים לחלקים אלו להביע את מכאובם בעוצמה מלאה לפני ה'. כאשר היוולדת זועקת מעומק לבה "אנא ה' הושיעה נא!" - "אבא רחמן! אבא אהוב! אנא רחם עלי והושיע אותי ממצוקתי", הזעקה חותרת למעמקי פנימיותה, והיא חשה בעוצמה גדולה את הרחמים והחסד של השי"ת שעליהם היא מתרכזת בתפלתה. זעקה זו מאחדת את כל פנימיותה להרגיש באופן מוחשי ביותר את הרחמים העליונים. אחרי תפילה כזאת היא תרגיש קרובה יותר לה', רגועה יותר ומלאה יותר בביטחון בה' (כפי שמבאר הרמח"ל את ענין התפילה בספרו אדיר במרום³⁰). קרבת ה' זו שהושגה על ידי התפילה, בכוחה להעלות את האשה למקום אשר שם "מיד היא נענית ויוולדת ונושעת בשלום".

יש הוכחה גדולה להבנה זו במהות התפילה, מנוסח התפילה שלנו שתקנו אנשי כנסת הגדולה, שכן כל הבקשות שבתפילת העמידה מסתיימות



בהודיה לה', כאילו כבר קבלנו את מבוקשנו. כל ברכה של תפילת העמידה מסתיימת עם ברכה בלשון הווה: "ברוך אתה ה' בונה ירושלים", "ברוך אתה ה' רופא חולי עמו ישראל", "ברוך אתה ה' מברך השנים" וכו', היינו שבסיום בקשתנו אנו אומרים שאנו יודעים שהקב"ה מודע לבעיה שהתפללנו עליה, וכבר מטפל בה באופן הטוב ביותר. וכן שלושת הברכות האחרונות של תפילת העמידה, אומרים חז"ל (ברכות ל"ד ע"א), שהן "כעבד שקיבל פרס מרבו ונפטר והולך לו". שכן על אף שלעינינו עדיין לא נראה שינוי במצב שהתפללנו עליו, אנו מסיימים את תפילתנו מתוך הודיה והכרה שבאמת קבלנו כבר כל מה שאנו צריכים וכל מה שטוב לנו בלי שום חסר. [בתפילות "מודים" ו"שים שלום" אנו אומרים שבאמת לא חסרים לנו הדברים שביקשנו במשך התפילה, שהרי אתה השי"ת דואג תמיד לטובתנו האמיתית. כל מה שחסר לנו הוא רק "שלום" - השלום בינינו ובין אבינו שבשמים - ההתאחדות המושלמת אתך, שהרצון וה"טוב" שלנו יהיו מאוחדים עם הרצון וה"טוב" שלך, ושנגיש את החסד והאהבה שלך בכל דבר ובכל המתרחש בעולם אף בתוך ההסתר הגדול ביותר. וכן בברכת "רצה" אנו אומרים שכל מטרתנו בבקשות התפילה לא היתה לשנות דברים אלא לגרום לך נחת רוח על ידי עבודתנו (ע' הערה³).]

ייעוד זה של התפילה מבואר גם מדברי ספר העקרים (ד' - כ"ד) שכתב שיש לסיים כל תפילה במילים "והטוב בעיניך עשה". זאת אומרת, שעלינו לומר בסיום תפילתנו, שלמרות שביקשנו לשנות את מצבנו, אם אתה, השי"ת, יודע שעדיף לנו לא לקבל את משאלתנו, אנא אל תשגיח על בקשתנו, שכן אנו מעוניינים בטוב המובהק שלך ולא ב"טוב" המדומה שלנו. הצלחת התפילה אינה קבלת הדבר המבוקש, אלא השגת רגש של שלום מושלם עם השי"ת, כך שבסוף התפילה נרגיש שכבר אין לנו צורך בכל הדברים שביקשנו - ואם השי"ת לא נתנם לנו בוודאי עדיף לנו בלעדיהם.

נמצא, שתפילות היוולדת בונות את היחס האישי שלה לשי"ת. בלי תפילה, כל קשיי ההריון והלידה עלולים לגרום בהצטברותם למבט כללי שלילי על העולם, וכן ח"ו על בורא העולם. אולם, כאשר האשה מתפללת על כל קושי שמזדמן לה, היא מתמודדת עם הרגשות אחד לאחד, ועל

ידי כן תוכל להגיע לקבלם בלב שלם ובאהבה, מתוך הכרה שהכל מגיע מאביה האהוב שבשמים, לטובתה הגדולה ביותר. על כן, אף כאשר יש לאשה אפשרות להתמודד עם קשייה על ידי שהיא מסיחה את דעתה מהם ללא תפילה, הרי על ידי כך תשארנה נקודות אלו בתוך לבה כאירועים שבהם טוב ה' אינו מורגש, והם אף סותרים אותו. כאשר היא מתייחסת לקשיים על ידי שהיא שופכת את ליבה לפני ה' בתפילה, היא מוכרחה להתאים את הקושי להכרות שלה בטוב ה' ובאהבתו הגדולה אליה. על ידי עבודה זו היא תגיע לאחדות ו"שלום" מושלם עם השי"ת. זוהי העבודה המרוממת של תפילה.

אפשר להמשיך את משימת התפילה לבן מלך, שמרוב פינוקו בארמון המלוכה התנהג באופן פראי ובחוסר כבוד להוריו ולמחנכיו, עד שאביו ראה שאין מנוס מלשלחו לתקופה מסוימת מהארמון. במשך שהותו במרחקים, חלה הילד ונזקק לטיפולים קשים בבית חולים. אביו הזמין עבורו את הרופאים הטובים ביותר, והגיע בעצמו מרחוק לבקרו בבית החולים. משראה הבן את אביו עומד על יד מיטתו, התרגש ביותר, והתחיל לבכות ולתנות בפניו את כל כאביו וצרותיו מאז שסולק מהארמון. המלך האזין לדבריו בהקשבה מלאה ובחמלה גדולה. בעוד המלך עומד ומחריש, הרים הילד את עיניו, ונתקל במבטו האוהב והחומל של אביו, ובדמעות הממלאות את עיניו, וראה עד כמה הוא מזדהה ומתייסר עמו בייסוריו. כל מרמורי ליבו התפוגגו עם גילוי זה של חמלתו הגדולה של אביו עליו, ממנו התבהר לילד, שכל מה שאביו עשה – נעשה מתוך אהבה, לטובתו ולתועלתו הגדולה ביותר. המלך עדיין לא הגיב במאומה על דברי בנו, אך מטרת בקורו כבר הושגה. הוחזר השלום והאהבה של הבן לאביו ... אם ישכיל הבן להמשיך בכיוון זה, ובמקום להתקומם נגד אביו יכיר בטובתו ובאהבתו אליו, קרוב יהיה היום בו יוכל אביו לחשוף את אהבתו אליו בגלוי, בהחזרתו לארמון המלוכה.



כן בתפילה, אנחנו שופכים את לבנו "נוכח פני ה'" (איכה ב' - י"ט), לא כדי להפציר בהשי"ת לסלק את כל הקשיים שהם לטובתנו, אלא כיון שכואב לנו, והצרה גורמת לנתק בינו ובינינו - על ידה אנחנו מאבדים את ההכרה המוחשית בטובו המופלא ובאהבתו הגדולה אלינו. הצלחת התפילה היא השגת השלום המושלם בינינו ובין בורא העולם ית'. שלום זה בכוחו לסלק את הצורך בכל קשיי החיים, והוא מפתח גדול לפתרון שורשי של כל הבעיות ולהבאת ישועות גדולות.

כיוון זה הוא יסוד התפילה בשביל רוב בני האדם, אולם יש אופן של תפילה נעלה ביותר שאנשים מיוחדים - צדיקים וצדקניות הדור - זוכים לו. שכן יש מקום לעבודת התפלה אף לאדם המכיר ומרגיש בכל לבו ובכל נפשו, שכל מה שה' עושה הוא לטובתו הגדולה, באופן המושלם ביותר. אף שלאדם כזה אין שום מניע מצד שאיפתו לתועלתו האישית להתפלל על שינויים במצבו בחיים, אולם גם לו יש מקום לעבודה החשובה של תפילה. שהרי כל הבעיות של העולם צריכות להכאיב לכל אחד, לא מצד חוסר הנוחיות האישית שלהן, אלא מצד הסתר כבוד השמים הנגרם על ידן. שכן כולן תולדות חטאי האנושות (מחטאו של אדם הראשון והלאה), וכולן מסתירות מהברואים את טובו הנפלא של השי"ת ואת אהבתו הגדולה אליהם. דבר זה גורם כביכול, צער גדול למעלה מכך שהחטאים שלנו מונעים כביכול מרבש"ע למלאות את רצונו ומגמתו להשפיע חסד בלתי מוגבל על העולם, ולהראות את אהבתו הגדולה לברואיו באופן גלוי, דבר שהוא כל מאוויי בבריאה. על זה אכן ראוי לבכות ולהתפלל בלי הרף ובלי הגבלה. כשהילד, בסיפור הקודם, אינו רק מקבל את העובדה שהכל נעשה לטובתו, אלא הוא מזדהה עם כאבו הגדול של אביו שצריך לסלק את בנו האהוב מהארמון, בכך הושגה פסגת ההצלחה - שאין למעלה ממנה - של יישום מטרת המפגש. (עוד בענין כיוון נפלא זה של תפילה בסוף הפרק הבא.)

ב. תפילת היולדת:

בכל מצבי החיים חשוב לנו לפנות להשי"ת ולפתוח את ליבנו אליו

בתפילה. אולם, יש הבדל גדול בין תפילה הנאמרת בזמן של שגרה, כאשר הכל מתנהל על מי מנוחות, לתפילה הנאמרת כתגובה למועקה קשה בחיים. לפי עוצמת הקושי, התפילה תהיה פחות שטחית ותעורר את כל עומק מהותו וישותו של האדם. זעקתו לה' תרומם את הכרתו ברחמיו ית' לשיאים חדשים, שלא היה זוכה להם בזמנים אחרים.

יש מכנה משותף בין סיפורים רבים של מצבים קשים שאנשים עברו בחייהם ויצאו מהם בשלום. פעמים רבות, אנשים שעברו מחלות קשות וכדומה מבטאים את געגועיהם לקרבת ה' שהרגישו בזמן ההוא, ומייחלים שיזכו גם עכשיו לרמת התפילות שהתפללו אז...

ישנו כוח מיוחד לתפילות היולדת בשעת הלידה לפתוח שערים שבדרך כלל הם נעולים. היולדת נמצאת במצב של קרבה גדולה להשי"ת (כאשר יבואר בע"ה בפרק הבא), ועל כן תפילותיה עולות בלי עיכובים לפני כסא הכבוד. הרב שמשון פינקוס זצ"ל היה אומר, שהקב"ה יצר את חבלי הלידה בכוונה כדי לעורר את האישה להשתמש בהזדמנות יקרה זו להתפלל בחוזקה בכל מהותה, שכן תפילות אלו הן חיוניות ביותר - וכוחן גדול להשפיע על דרגתו הרוחנית של התינוק שנולד, ועל המשך הדורות.

וז"ל הרב פינקוס זצ"ל (נפש חיה עמ' קט"ז):

בכמה מקומות בחז"ל מוצאים את הביטוי "חבלי משיח" שנגזר מהמושג "חבלי לידה". והשאלה היא, לשם מה יש צורך בייסורים לפני לידת ילד?

בשעת הנחת אבן הפינה לישיבת פונוב' סיפר ראש הישיבה הרב יוסף שלמה כהנמן זצ"ל, על מייסד "אם הישיבות" רב חיים מוולוז'ין, שבאשר ייסדו את ישיבת וולאז'ין לא גיבלו את הטיט במים אלא בדמעותיו של רב חיים! וכך אמר רב חיים, "ישיבה מייסדים בדמעות!"



"לידה" היא ייסוד של יהודי חדש. זהו מעמד של "הנחת אבן פינה" ליהודי העומד לצאת לאוויר העולם. אותו יהודי יכול להיות בעתיד "חפץ חיים" או "חזון איש". יהודי מלא בתורה ויראת שמים מייסדים אך ורק בדמעות! לכן טבע הקב"ה את תהליך הייסוד - הלידה של היהודי - שיתבצע מתוך כאב וייסורים גדולים, וכל זה כדי שאמו תצעק, תתפלל ותתחנן לקב"ה שאותו תינוק יהיה גדול בתורה וביראת שמים!

ידיעה זו נחוצה ביותר. כי יש נשים שצועקות מתוך כאב, ואינן נותנות את דעתן לחשוב מדוע הקב"ה טבע את תהליך הלידה שיתבצע מתוך כאב וייסורים. במקום לקרוא לרופא או לאחות ולבקש תרופה או זריקה, יש לזעוק לקב"ה. הכאב הוא כדי שהאם תזעק, ושהתינוק יחיה את כל חייו מכוחן של אותן דמעות. מאה ועשרים שנה של חיי קדושה וטהרה יהיו מייסדים על הדמעות הללו!

ולא זו בלבד, אלא זמן רב לפני הלידה כבר חשה האשה בחרדת הלידה. גם חרדה זו טבע הקב"ה כדי שתצעק ותתפלל! כמו כן במשך שנות חייהם הראשונות, נוטים הילדים לחלות במחלות שונות ומשונות, כאבי אוזניים, גרון וכו'. וכל זה כדי לעורר את האם שלא תפסיק להתפלל, שתמשיך לצעוק ולהתחנן. מניחים כאן "אבן פינה" ליהודי של תורה ויראת שמים. ואבן פינה לתורה ויראת שמים מגבילים בדמעות!

... צורת חייה והנהגתה התמידית של אשה בימים עברו היתה כעין מה שרואים אנו אצל אשה הנמצאת בחדר לידה. הבעל היושב בחוץ זקוק לספר תהלים ... אבל היא לא זקוקה לשום ספר - התפילה בוקעת מעצמה מתוך לבה: "רבוננו של עולם! החיים שלי בידך! שתי נפשות חסרות ישע נתונות בידך ומצפות לחסד שלך!" אם היא רק זוכרת את מטרת הכאבים, ובמקום לקרוא לרופא היא מתפללת ומתפללת ... לאמא שכזו ייוולד ילד צדיק וטהור.



פרק ח'

"מעלית" של כאב

זמנים של כאב הם זמנים של קרבה מיוחדת לה'. בפרט כאבים המגיעים בדרך קיום "מצוה רבה" כזו הגורמת נחת רוח גדולה כל כך להשי"ת. אשה שמודעת לכך יכולה להשתמש בהזדמנות של צירי הלידה כ"מעלית" להגיע למקומות המרוממים ביותר של קרבה מיוחדת לאביה שבשמים. מתוך קרבה ייחודית זו בכוחה להביא ישועות גדולות לעולם.

א. "עמו אנכי בצרה":

המתבונן בפסוקי המזמור (תהלים כ"ג) "מזמור לדוד ה' רועי לא אחסר" יבחין בדבר מעניין. בתחילת המזמור, דוד מדבר על ה' בלשון נסתר "ה' רעי לא אחסר, בנאות דשא ירביצני על מי מנחות ינהלני. נפשי ישוב ינחני במעגלי צדק למען שמו". אולם בהמשך, כאשר הוא מתאר את מצבי הצרה והמצוקה שהוא עבר - "גם כי אלן בגיא צלמות..." - הוא משנה את צורת הכתיבה ומתחיל לדבר על ה' בלשון נוכח "לא איקא רע כי אתה עמדי שבטן ומשענתך המה ינחמני...". מה פשר השינוי הזה?

נראה שיש כאן מסר חשוב ביותר, וכדלהלן:

בני קהילת בריסק, בראשות רבם הגאון הגדול המהרי"ל דיסקין זצ"ל, הפגינו פעם נגד יהודי שחילל שבת בפרהסיא. המשטרה תפסה את ראש הקהל ואסרה אותו. הוא ישב בצינוק, בודד, שבור ורצוצ' ולא ידע את נפשו מרוב צער. לפתע, נפתחה הדלת ובפתח עמד רבו הגדול הרב יהושע ליב דיסקין, שגם



אותו החליטו השלטונות לעצור ביחד איתו. מצב רוחו התהפך לפתע מקצה אל קצה, הוא שמח ביותר על הזכות שנקלעה לידו להיות עם המרא דאתרא הגדול בתא אחד. הוא אמר למהרי"ל דיסקין שעכשיו התחדש לו פירושו של הפסוק (ישעיה ס"ג - ט'): "בכל צרתם לו צר", שאומרת הגמרא (סוטה ל"א ע"א) שכאשר כואב לנו גם השי"ת משתתף איתנו בצרתנו וחש כביכול ביחד אתנו, לא פחות ממנו, את כל הצער שיש לנו - היינו שהקב"ה בכבודו ובעצמו כביכול מגיע ל"בית הסוהר שלנו" להשתתף אתנו בצערנו.³²

בתקופות הקשות שלנו נדמה לנו שהשי"ת אינו אתנו. זו טעות גדולה - ממש הפוך על הפוך! דווקא אז מחבק הקב"ה אותנו יותר מכל תקופה אחרת. במיוחד אז הוא נמצא לצידנו וחווה ביחד אתנו את כל הצער והכאבים שלנו אף אם איננו רואים זאת בעיני הבשר שלנו. כאשר יש לאב ילד אחד מבין ילדיו שסובל כאבים חזקים, כל מעיניו עליו, הוא מרחם עליו ביותר, מתקרב אליו ומשתדל לעזור לו. כן גם האדם שהוא בצער מקבל התייחסות מיוחדת ממנו ית'. הוא זוכה לקרבה גדולה להיות צמוד צמוד אל הקב"ה הנמצא לידו ממש בעת צרתו ... הרי כל הצרה שווה כדי לזכות לקרבה נפלאה כזו!

קל וחומר אשה המוכנה לעבור את כל הסבל של קשיי הלידה כדי לעזור כביכול לרשב"ע בתוכניתו להביא נשמות קדושות לעולם, בודאי שהשי"ת פונה אליה ביחס של אהבה מופלגת והזדהות גדולה עם צרתה. אם היא רק תשתדל להרגיש קרבה זו היא כבר תחוש אותה במלוא עוצמתה.

ב. תגובה נפלאה לכאב - "שיתוף שם שמים בצער":

קרבה גדולה זו הקיימת בעת צוקה מובאת גם במדרש על הפסוק "יענך ה' ביום צרה" (תהלים כ'). המדרש מביא משל לאם שכעסה על בִּתָּה ועלתה לגור לבדה בעליית הבית. במשך הזמן הבת עמדה ללדת ותכפוה חבלי הלידה. שמעה אותה האם בוכה, והתחילה גם היא לבכות איתה. שאלו אותה השכנות מדוע את בוכה, הרי את כועסת עליה? ענתה האם,

"אפילו שאני כועסת עליה הרי הכאב שלה הוא הכאב שלי - בתי יולדת בצער! אף על פי שהכעיסה אותי ... צרת בתי שלי היא". אומר המדרש, שבדומה לכך אחרי חורבן בית המקדש אף שיש נתק בין השי"ת לעם ישראל, בשעה שאנו בצער כל הניתוקים נעלמים והשי"ת כביכול מזדהה אתנו ובוכה ביחד אתנו על הצער שלנו, כמו שכתוב "עמו אנכי בצרה".

מוסיף המדרש ואומר, שמכך למדים שבזמן שיש צרה לעם ישראל התגובה הרצויה ביותר היא ש"ישתפו את כבודי עמהם" ואז ה' יענה להם, כמו שכתוב "עמו אנכי בצרה - אחלצהו ואכבדהו". וז"ל המדרש:

אמר הקב"ה בשעה שמגעת צרה לישראל והם מבקשים אותי, ישתתפו כבודי עמהם, באותה שעה אני עונה אותם, שנאמר "יקראני ואענהו", אימתי, כי "עמו אנכי בצרה".

מסבירים מפרשי המדרש (והערה"ש או"ח קל"ב - ה') שהכוונה היא שכאשר האדם יתפלל על הצער האישי שלו ובמקביל גם על הצער, כביכול, של השי"ת מחלול ה' שיש בבריאה ומהמצב הירוד של כבוד שמים הקיים, ה' יקבל את תפילותיו ויסלק את צרותיו. על תפלה כזו נאמר "יקראני ואענהו" שהקב"ה יקבל את תפילותיו כיון ש"עמו אנכי בצרה", שהוא מזדהה עם הצער כביכול של השי"ת ומשתף כבוד שמים בצרתו.

כמתואר במשל, כאשר הבת בוכה מרוב צער, כל הכעס והרוגז של האם נשכחים והיא משתתפת בצערה של הבת. יתכן שמרוב הזדהות איתה היא אפילו תרד למטה לעזור לה, ויש אף אפשרות שאירוע זה יגרום להשבת השלום ביניהן. בדומה לכך כאשר ח"ו יש נתק כביכול בין השי"ת והאדם, עת צרה היא הזדמנות לגשר בין המרוחקים ולסלק ניתוקים אלו. וכמו שבשמים מרגישים את הכאב שלנו, יש לנו אפשרות להרגיש את רגשות עומק הנשמה של הזדהות עם צער השכינה. בשעת צרה נפתחים השערים לחוש רגשות עמוקים אלו, אף כאשר בדרך כלל הם רחוקים מאיתנו. ועל כן יש אפשרות להשתמש בצרה לסלק את הניתוקים ולהחזיר את השלום בינינו ובין אבינו שבשמים, שכמו שהוא מזדהה אתנו גם אנחנו נזדהה כביכול אתו. דבר זה ירים את האדם מעל הנהגת הדינים הקשים רח"ל



שהם תולדות של נתק זה, אשר הן מקורה של כל צרה, ויזכה לישועות גדולות "יקראני ואענהו - עמו אנכי בצרה".

נמצא שכאשר רח"ל האדם מרגיש כאב, התגובה הרצויה והנעלה ביותר היא לעורר במקביל את הרגשת עומק הנשמה בכאב הגדול שיש לרבש"ע כביכול מצרה זו - הכאב הנורא שיש לו ית' על כך שבניו האהובים צריכים לעבור חוויות קשות כאלו. וכן יש לחוש את הכאב הגדול על חילול ה' הגדול הנגרם על ידי כל הצרות שבעולם שבמקום ש"יתגדל ויתקדש שמייה רבא" הרי רחמנא ליצלן "מתקטן ומתחלל שמייה רבא ...". וכל זאת באשמתנו, שאנחנו גרמנו לכך על ידי חטאינו (הפרטיים, ובמה שעוד לא תיקנו את חטאי דורות הקדומים, כמו חטאם של אדם וחוה ששורשינו עוד מקננים בנו).

נמצא שכשם שיש זמנים מסוימים שבהם יש לאדם אפשרות להרגיש יותר בקלות את כאב השכינה, כגון חצות הלילה (שאז הצדיקים שופכים את לבם ומתפללים על כך), כן כל פעם שהאדם חש כאב וצער יש לו אפשרות לעורר את הכאב הגדול של הנשמה מצער השכינה על הצרה הזאת, ועל כל הצרות בעולם, ועל חילול ה' הקיים בבריאה. כמו שיש "תקון חצות" יש בדומה לו "תקון צרה", שכאשר האדם מרגיש כאב אישי על צרה יש הזדמנות לסלק את הניתוקים שבלב, ולהחזיר את האחדות בינו לבין אביו שבשמים³.

לאשה צעירה קרה אסון כאוב מאד, נפטר לה תינוק רח"ל
ונשברה רוחה לגמרי. היא סיפרה איך בסוף היא הצליחה –
אחרי זמן ממושך שלא יכלה להתמודד עם הרגשות הכבדים
– לצאת מהדיכאון, להתאושש ולחזור לעצמה:
כבר עברו כמה חודשים וקבלתי הזמנות לשמחות שונות, אבל

³בספר "עלינו לשבח" (להגר"י זילברשטיין שליט"א) שמות עמ' י"ב מובא מקונטרס "מישרים מגיד" שנכתב על ידי צדיק שהתגלה אליו מלאך ללמדו ולהוכיחו. שפעם בערב ראש השנה הוא שמע על קרובת משפחה שחתנה עזבה לנפשה, וכששמע המקרה בכה הצדיק בכי רב. למחרת בראש השנה התגלה אליו המלאך ואמר לו שבשמים התעורר עליו על ידי זה קטרוג גדול, שכואב לו כל כך על כלה זו, ולא על הכאב של הקב"ה שעמו האהוב עזב אותו ...

לא הייתי מסוגלת ללכת – איך אשב בין כל הנשים השמחות ואני רק רוצה לבכות? יום אחד היתה חתונה של קרובת משפחה והייתי מוכרחה ללכת. הלכתי לחתונה, אבל הרגשתי שאינני מסוגלת לשבת בין כל הנשים העליזות ומלאות בלהט ובחדות חיים. לא ידעתי מה לעשות, לאן לברוח מהאווירה הזאת שהיתה כל כך ממני והלאה. יצאתי מהאולם, ניגשתי לטלפון והרמתי את השפופרת כאילו שאני מתקשרת, והתחלתי לבכות.

אשה מבוגרת שעמדה שם, שלא הכירה אותי, שמה לב למה שקורה והבינה את מה שלפניה. היא קראה לי, ואמרה "גם לי פעם קרה אסון גדול והיה לי קשה להשתתף בשמחות. עד שיום אחד מצאתי את הדרך להתרומם מעל הכאב הנורא. הסוד הוא 'לשתף את ה' בצערך'. אל תבכי רק על הצער האישי שלך, אלא אם את כבר בוכה, תבכי גם על הצער של ה', תזדהי כביכול עם הכאב שלו. תבכי על כבוד שמים שמזולזל בעולם, על הגאולה המתאחרת, על כל הכאבים של אנשים שכביכול גורמים כאב כל כך גדול להשי"ת. נסי את זה ותראי שזה ירים אותך לעולם של כאב יותר מרומם, ששם נמצאת גם הרפואה לכאב!"

ניסיתי, ואכן אני חייבת את בריאותי לאשה נבונה זו.

אשה שמודעת להזדמנות זו, יכולה להשתמש בכאבים בתור "מעלית" להתקרב על ידם להשי"ת ולהגיע לתפלות המרוממות של הצדיקים הגדולים ביותר ובזה להביא ישועות גדולות לעצמה ולעולם כולו.



פרק ט'

להתרומם!

ה' הרכיב אותנו מגוף ומנשמה. הנשמה אינה רק "מצפון" שמשמיע קול דממה דקה של ביקורת מידי פעם, אלא היא החלק המרומם שלנו, מעין מלאך קדוש השוכן בתוכנו עם אישיות מושלמת נעלה ביותר. הצדיקים והצדקניות הגדולים קשורים מאד לנשמתם ואצלם רואים בגלוי את תכונות הנשמה, את המידות הנשגבות שהן טבעה ואת קדושתה המרוממת.

לכל אשה - אף לאלו שאינן נמצאות בדרגות הגבוהות של צדיקים אלו - יש אפשרות להשתמש בכוחות הפנימיים המרוממים האלו, כל אחת לפי דרגתה ותכונותיה.

מסרו של פרק זה ישמע אולי בהשקפה ראשונה כמרומם מדי. אולם, האמת היא שבשעת הלידה יש לאשה הזדמנות להתרומם מעל ההיבט השגרתי הרגיל שלה, ולהשיג יחס חדש לבורא העולם שבכוחו לרומם אותה לכל המשך חייה.

א. להתרומם מעל הכאבים:

מסופר על האדמו"ר ממודז'ין זצ"ל³³ (בתקופה שלפני מלחמת העולם השנייה), שניחן בחוש מוזיקלי מיוחד והלחין שירים מרוממים רבים. כאשר היה צריך לעבור ניתוח, אמר שאינו זקוק להרדמה, אלא הוא יתחיל לשיר ולא יפסיק עד שיגמר הניתוח. באופן זה הוא עבר את הניתוח בלי

לחוש מאומה. מעין סיפור זה מסופר על כמה מגדולי ישראל שהשקיעו את עצמם בלימוד סוגיה עמוקה בגמרא בשעה שעברו ניתוח וכלל לא הרגישו את הנעשה בגופם (עד כדי שהיו מהם ששאלו בסוף "מתי מתחילים?"). ואכן מובא מעין זה על רבא בגמרא שבת פ"ח ע"א.

אין הצליחו גדולי ישראל אלו להתעלות מעל תחושת הכאב? האם גם בידה של אשה פשוטה בדורנו לנצל תוכנית זו כדי להתמודד עם צירי הלידה?

ביאור עובדה זו של האדמו"ר ממודז'יץ הוא, שיש לכל אדם מציאות נפשית הנקראת בתורה ובדברי חז"ל "לב" - שהוא ה"מסך" של הדמיון שלו³⁴, אשר כל חלקי הנפש וגם השכל מעבירים תמונות למסך זה. לכל אדם יש רק מסך אחד פעיל בכל זמן. על מסך זה נאמר (מדר"ר אסתר י' - ג') "צדיקים ליבם ברשותם", כלומר יש לאדם אפשרות לשלוט על התמונות הנכנסות למסך שלו. הצדיקים במשך כל חייהם מסננים את התמונות לפני שמרשים להן לעלות על המסך, ולא נותנים לתמונות שליליות לא רצויות לעלות. לעומת זאת, רשעים הם לגמרי ברשות ליבם ואין להם שליטה על התמונות שנכנסות למסך שלהם. האדמו"ר ממודז'יץ בשעת הניתוח, באמצעות השירה המרוממת, העלה על המסך שלו נעימות חזקה ביותר של דבקות בה' וקרבת ה', ולא נתן לשום תמונה שלילית שמקורה מהגוף ומכאביו להיכנס למסך. בזה הוא נכנס לעולם של נועם קרבת ה' של הנשמה, עם קשר מזערי בלבד לגוף. הוא נכנס למישור של נעימות חזקה שמקורה מרובד יותר מרומם מהגוף, אשר בו הגוף וכאביו לא היו מורגשים.

ב. תעצומת האהבה:

אין רגשות חזקים יותר מרגשות אהבת ה', שבכוחם לרומם את האדם מעל עולם הכאב.

מסופר על הרב משה שמואל שפירא זצ"ל ראש ישיבת באר יעקב, שניחן בקול ערב ובכישרון מיוחד להלחין שירים מלהיבים



של זבקות בהשי"ת ובתורתו. פעם, בלילה חורפי סוער, חיכה להסעה שתסיע אותו לביתו והיא התעכבה. הקור היה עז, ורוח מקפיאה נשבה בעוז. מתוך הסערה התפרץ מפי רבנו לחן חדש, שיר שחמימותו התגברה על כל הקור והסתערות הרוחות:

"רבנו של עולם, אני אוהב אותך!

רבנו של עולם אני מתגעגע אליך!

רבנו של עולם, אני מבקש ממך - תאהב אותי ותתגעגע אלי!

רבנו של עולם אני לך ואתה לי!"

(מתוך הספר "רבי משה שמואל" עמ' 271)

בשעה שעמד הרב משה שמואל זצ"ל ליד הכביש בקור הנורא, היתה בידו בחירה, הוא יכל לכעוס ולהתמרמר על ההסעה המתאחרת, על מזג האוויר הסוער והקור המקפיא עד לשד העצמות - או להלחין שיר מהמרוממים ביותר שהלחין במשך חייו. אותה בחירה ניתנה גם לנו בכל קושי ומחוש המגיע אלינו בחיים.

יש לשים לב, שלא מוכרח להיות שהרב משה שמואל זצ"ל לא הרגיש כלל בקור החזק (כפי שמסופר לעיל על האדמו"ר ממודז'ץ) - שלכן נצרכות תכונות נדירות ביותר - אלא הוא השתמש בהזדמנות של הדחף של חוסר הנעימות החיצונית להיכנס לעולם של אהבה פנימית שניתקה אותו במידה מסוימת מכל המישור הנפשי שבו נמצא הכאב. אף אם הרב משה שמואל עדיין הרגיש בקור, הדבר לא הפריע לו כל כך, וכאשר ההסעה הגיעה הוא היה במצב רוח מרומם, לעומת המצב המעונה והמדוכא שהיה סביר שיהיה בו אם לא היה משתמש באמצעי זה. בנוסף לכך הוא הרוויח בזה הרבה קרבת ה' ואהבת ה'.

ג. גם אשה רגילה?

בידה של כל אשה להשתמש באמצעי זה של האדמו"ר ממודז'ץ והרב משה שמואל שפירא זצ"ל בזמן עוצמת צירי הלידה. אף שאין לצפות

על ידי זה לשכך את כל כאבי הלידה (כדוגמת האדמו"ר ממודז'יץ), מכל מקום יש אפשרות לכל אחת להוריד במידה מסוימת את עוצמת מועקת הכאבים. לא מדובר כאן רק ב"דמיון מודרך" והיסח הדעת, אלא בניצול רגשות עוצמתיים ביותר הקיימים בעומק פנימיותינו, שבמצב רגיל הם חבוים וקשה להשיגם ובזמן הצירים יש הזדמנות מיוחדת להוציאם מהכוח אל הפועל.

כל אשה קשורה דרך נשמתה לכל העולמות הגבוהים ביותר, ושם, בעומק נשמתה מורגשת האהבה הנפלאה של השי"ת אליה - אולם בדרך כלל היא לא קשורה לחלקים אלו שבמעמקי פנימיותה. בזמנים מיוחדים כמו בשבת, בחגים ובאירועים מיוחדים של שמחות כמו בשמחת חתן וכלה, ניתן לחוש אהבה גדולה זו - כל אחת כפי דרגתה. וכמו במצבי שמחה, כן במצבי כאב היא יכולה להגיע לקשר עם עומק זה של הנשמה. כמו שכתב ה"שפת אמת" (פסח תרמ"ז ותרנ"ג) על הפסוק (תהילים ס"ח) "אלהים מושיב יחידים ביתה מוציא אסירים בכושרות". פסוק זה מתאר את יציאת עם ישראל ממצרים, שהקב"ה הוציאם מהמאסר של מצרים "בכושרות", ודורשים חז"ל (סנהדרין כ"ב ע"א) את המילה "בכושרות" שהיא נוטריקון של המילים "בכי ושירות". מפרש השפת אמת, שיש שתי דרכים שבהן יכול האדם לצאת מתוך מגבלות ההסתר של העולם השטחי שלו ["ה"מצרים" האישי שלו]: דרך אחת היא על ידי שמחה ושירה, ודרך שנייה היא על ידי ייסורים. קשיי החיים מקרבים את האדם לעומק פנימיותו ועל ידי זה לה', לא פחות ממצבי שמחה.

אהבה זו הקיימת בעומק הנשמה, זמינה וקרובה יותר לאדם במיוחד בזמנים שבהם הוא זוכה לגרום נחת רוח ייחודית למעלה. על כן בשעת הלידה, שהיא זמן שבו האשה גורמת נחת רוח עצומה בשמים, והיא שותפה לבורא העולם בבנין העולם (כמבואר לעיל פרק א'), בהישג ידה להרגיש נחת רוח זו ואת האהבה הגדולה הזאת של השי"ת אליה.

ויש לדעת, שמלבד התועלת המעשית שהאשה תרוויח מיישום תוכנית זו, כאמור לעיל (פ"ג) היא מקיימת בזה גם מצות עשה דאורייתא - שלצערנו



רבים אינם מתייחסים אליה ברצינות מלאה - המצוה החשובה של אהבת השי"ת. יש מצוה מן התורה "ואהבת את ה' אלוהיך ... בכל מאודך", ולפי המשנה בברכות (נ"ד ע"א) מצוה זו דורשת מאתנו ש"בכל מדה ומדה שהוא מודד לך הוי מודה לו במאד מאד". שאף כאשר ח"ו מגיעים לאדם צרות וכאבים, הוא מצווה להרגיש אהבה לשי"ת ואת אהבת השי"ת אליו, ולא לאבד רגשות אלו בכל מצבי החיים. מלבד זאת יש מצוה נוספת של אחדות ה', שבה אנו נדרשים להאמין ולהרגיש בכל ישותנו, שעל אף כל הצרות של העולם, ה' הוא טוב ואוהב אותנו, וכל הצרות הן אך ורק לטובתנו. לכן אף אם תוכנית זו לא היתה מסיעת בהורדת עוצמת המועקה, עדיין היתה מצוה מן התורה להשתדל ליישם אותה ולהשיג - כמיטב יכולתנו - רגשות מרוממים אלו.

ד. התרוממי!:

כאשר אשה תחשוב בשעת הצירים על נוף מרשים או חוויה נעימה ותתרכז בה, היא תסיח את דעתה על ידי זה במידה מסוימת מהכאבים. אולם ככל שהיא תכנס עמוק יותר לפנימיות נשמתה, למישור גבוה יותר מהרגשות השטחיים של הגוף, היא תתרומם מעל העולם של מועקת הכאב. בתוך הנשמה יש רמות שונות של עומק, ובשעת הלידה יש אפשרות לעלות למקום גבוה יותר מהרמה הרגילה, כל אחת לפי דרגתה ותכונותיה. לאלו שלא ניסו את הדבר זה אולי ישמע מהם והלאה, אולם הנשים שכן ניסו מדווחות שאכן קיימת סייעתא דשמיא מיוחדת בשעה ייחודית זו להתעלות מעל ההיבטים והתחושות הרגילים. לדוגמה, יש דרגות שונות של שירים, של קשר עם ה', ושל תפילות, ובשעת הלידה באפשרות האשה לרומם את העמדה שלה בכמה שלבים, וכדלהלן (השלבים מובאים מהרובד הנמוך לגבוה יותר):

דרגות בשירה:

- מנגינה נעימה,

- שירי שבח והודיה לה',

- שירי כיסופים של התקרבות לה',

- שירים של אהבה לה',

- שירים של האהבה ההדדית בינינו ובין ה'.

דרגות באהבת ה':

- ההכרה שה' ברא את כל הדברים המועילים והנעימים שאני אוהבת בחיים.

- ההכרה שה' הוא טוב (יותר מהאדם הכי טוב שאפשר לדמות).

- הרגש שה' אוהב אותי, ולכן אני אוהבת אותו.

- הרגש שכל דבר שכואב כביכול לה' כואב לי, ודבר שגורם לו כביכול נחת רוח משמח אותי.

דרגות בתפילה:

- תפילה שהצרה האישית שלי תעבור.

- תפילה שהתינוק הנולד יהיה בריא וחזק.

- תפילה שהתינוק יהיה צדיק ויהיה לרבש"ע נחת רוח מיוחדת ממנו.

- תפילה שיסתלקו כל הכאבים של כל האנושות.

- תפילה שכביכול, הכאב של ה' על חלול ה' הנורא שיש בעולם ועל כך שכבוד שמים נמצא בשפל המדרגה, יסולק ויתוקן, והעולם כבר יגיע לתיקונו.

בדרך כלל יש מחסומים רבים המונעים מהאשה להרגיש רגשות מרוממים יותר ממה שהיא רגילה, אבל בשעת הלידה מעצורים רבים מסתלקים ויש אפשרות להתפלל תפלה מרוממת יותר, מעומק הלב, ולעורר את הלב בשירים מרוממים יותר ממה שהיא רגילה. גם באהבת ה' אפשר לעלות בכמה שלבים. לדוגמה, לרוב הנשים רק להוציא מהפה את המילים של השיר (המובא לעיל) של הרב משה שמואל שפירא זצ"ל נחשב יותר מדי בשבילן. הן מרגישות שזה מרומם מדי, לא שייך להן - לא אמיתי. אבל יש לדעת שבזה אין שום ענין להיות "אמיתי", שהרי האמת הזו קיימת



בעומק הנשמה שלנו. לנשמתנו רגש זה מוכר מאד ואמיתי ביותר, אף כאשר החלקים הנמוכים שלנו עדיין לא חשים ברגשות אלו. ואכן מוטל עלינו להפיץ תחושה זו לכל חלקי נפשנו, ועל ידי שנדבר ונחשוב מרומם - נהיה מרוממים!

הרב אביגדור מילר זצ"ל היה ממליץ לתלמידיו להוציא מהפה את המילים "רבש"ע אני אוהב אותך" לפחות פעם ביום. והיה אומר שעל אף שבהתחלה מרגישים שהמילים נאמרות בצורה מלאכותית וחסרת משמעות רגשית, אחרי מספר ימים המחסומים הנפשיים יסתלקו והמילים האלו תפתחנה שער לרגשות נחבאים עמוקים שירוממו את האדם בצורה עוצמתית ואמיתית.

בשעת הלידה הנתק הרגיל הקיים בין החלקים הגבוהים לחלקים הנמוכים של הנפש מתרופף ויש אפשרות לתפוס רגשות מרוממים שבדרך כלל קשה להשיגם. המשתמשת בהזדמנות זו לעלות בהר של קרבת ה', תגלה את הנוף המרהיב של ההיבט האמיתי על החיים, את העולם הנפלא הנחשף מתוך אספקלריא המאירה של הטוב המופלג של ה' ואהבתו הגדולה לברואיו.



כיצד זוכים לבן גדול בישראל?

ממקורות רבים נראה שלמצבה הרוחני של האשה בשעת ההריון יש השפעה על התינוק הנולד. כך רואים (שופטים י"ג) מהעובדה שהמלאך שהגיע לאמו של שמשון להודיע לה שהבן שייולד לה יהיה ברמה רוחנית מיוחדת, הגיע כבר לפני הריונה כדי להזהירה על התנהגותה עוד במשך ימי ההריון. וכן מסופר על אלישע בן אבויה שהיה תנא קדוש רבו של רבי מאיר, ובסוף יצא רח"ל לתרבות רעה. בגמרא ירושלמי (חגיגה ט' ע"ב) מובא ששורש ליקויו היה אירוע שקרה לאמו בשעת הריונה. וכן מרחיבים בענין זה רבותינו גדולי הדורות בכתביהם³⁵. גילויים אלו מעלים את הסבירות שגם מידת ההתרוממות הנפשית של האם, ויחסה לקשיי ההריון והלידה משפיעים על התינוק. אשרי האשה שמצליחה לעורר בלבה רגשות של אהבת ה', ולקבל את קשייה באמונה ומתוך הכרה בטוב ה'. דבר זה ודאי יעמוד לזכותו של התינוק הנולד במשך כל ימי חייו.

הגר"א מוילנא היה אומר על ר' זלמן מוולאז'ין אחיו של ר' חיים מוולאז'ין "לית דין בר אינש" שאין הוא בבחינת בשר - ודם אלא מלאך קדוש. ונמסר כיצד זכתה אמו לגאון וצדיק מרומם כמותו? שבשעה שתכפוה צירי לידה, מנעה עצמה מלהיאנח כדי לא להפריע ללימוד התורה של בעלה ושל בעל "שאגת אריה" שהתארח בביתם. ועד רגע הלידה כבשה את ייסוריה ובלמה את פיה. ואמר אז בעל "שאגת אריה" שבזכות גבורה מופלאה זו מגיע לה שתזכה לבן שיכבוש את יצרו ויבלום אותו ויהיה כמלאך אלוקים קדוש. (תורת היולדת)

פרק י'

התמודדות מעשית

שיטות רבות הוצעו להתמודדות עם צירי הלידה על ידי הסחת הדעת מהכאב והתמקדות בדברים אחרים, כגון, סוגי נשימה שונים, דמיון מודרך, מוזיקה ועוד.. שליטה זו על ריכוז המחשבות אכן בכוחה לסייע לאשה, אך יש בתוכנו כוחות נפשיים שיכולים להביא ליותר מכך. על פי המתואר בפרקים הקודמים, יש באפשרותה של האשה המכירה בטוב ה' ובאהבתו לברואיו, לפתח ולהעלות שיטות אלו ובכך להגביר את יעילותן ולהפוך את הלידה - עם הצירים - לחוויה רוחנית מרוממת.

כדי ליישם באופן מעשי את כל הנאמר בפרקים הקודמים, מוצעים כאן רעיונות לפיתוח הרגשות המתאימים בשעת הלידה. אולם כמובן כל אשה שונה בעניינים אלו וכל אחת צריכה לתכנן לעצמה את התוכנית המתאימה לה. הדברים הבאים מובאים רק בתור דוגמאות כדי להראות כיוון לתכנון הרגשות בשעת הצירים.

נראה שכדאי ליולדת לקבוע מראש איך היא מתכננת לעבור את הצירים, ואף לרשום לעצמה את התוכנית שלה (וכמובן אפשר לשנות לפי התחושה בשעת מעשה). כגון לבחור בפסוקים מסוימים שמעוררים בה את הרגשות הרצויים, שברצונה לשנן אותם ולהתרכז עליהם בשעת מעשה. לקמן מוצעים כמה רעיונות בענין זה.

יש לשים לב שלפעמים מובאים כאן שני מסלולים הפוכים. כגון בשעת הציר להשתמש בו להתפלל בצורה חזקה ביותר ועמוקה, או להשתדל להתרומם מעל הכאב ולהרגיש אהבה. שני הכיוונים מצוינים, ועל כל אחת לבחור במסלול המתאים לה. (ואף יש אפשרות להחליף ביניהם, כגון להתחיל בדרך מסוימת ובהמשך כשמתגברים הצירים לעבור לדרך אחרת):

1. בין הצירים:

על מנת להתמודד עם הצירים בצורה נכונה, כדאי לנצל גם את הזמן שבין הצירים, כאשר קל יותר לחשוב ולהתרכז, כדי להתכונן לציר הבא ולקבלו בשלוות נפש.

יש להשתדל להגיע לרוגע ובטחון בה' הנובעים מתחושת קרבת ה'. להרגיש שה' הוא טוב, אוהב אותי ודואג לי, ומתוך הכרה זו לקבל באהבה וברוגע כל מצב בחיים שהוא שולח לי. ניתן להגיע לכך על ידי קריאת פרקי תהלים המדברים על בטחון בה':

דוגמאות לפרקי תהלים:

- מזמור כ"ג, "מִזְמוֹר לְדָוִד ה' רֵעִי לֹא אֶחָסֵר" (נשים מדווחות מניסיוןן שפרק זה מרגיע במיוחד),
- מזמור צ"א, "יָשֵׁב בְּסֵתֶר עֲלִיּוֹן כו".
- במיוחד מזמור כ', "לְמִנְצַח מִזְמוֹר לְדָוִד יַעֲקֹב ה' בְּיָוֶם צָרָה" נקרא בפי חז"ל "שיר המעוֹבֵרֶת"³⁶ [שמדבר על חבלי הלידה ועל תהליך הגאולה שמקביל להם].

³⁶ נראה שיש בזה הזדמנות לכוונה מרוממת ביותר - שהאשה לא תתפלל רק על עצמה, אלא גם על חבלי הלידה של עם ישראל שיעברו בקלות ובמהירות [ע' ענין שיתוף שם שמים בצער לעיל פרק ח'].



עם זה יש להתפלל שהכל יעבור בקלות ובשלום.

דוגמאות לפרקי תהלים:

- מזמור כ', "לְמִנְצַח מְזֻמֹּר לְדָוִד יַעֲנֶה ה' בְּיוֹם צָרָה" כמובא לעיל.
- מזמור קכ"א, "שִׁיר לַמַּעֲלֹת אֲשָׁא עֲנִי אֶל הָהָרִים מֵאֵין יָבֵא עֲזָרִי".
- מזמור ק"ל, "שִׁיר הַמַּעֲלֹת מִפְּעֻמִּים קְרֹאתִיהָ ה'".
- מזמור ג', "ה' מָה רַבּוּ צָרֵי רַבִּים קָמִים עָלַי".

2. בהתחלת הציור:

כניעה וקבלת העובדה שחטא הוא השורש של כל צרה (אפילו רק החטא של אדם הראשון וחווה, שעדיין שורשיו מקננים בנו). להתפלל שה' יעזור שנתקן כל מה שאנו צריכים לתקן, ושהצירים יהיו כקרבן לכפר על כל מה שצריך כפרה. [יש להיזהר במחשבה זו שהיא לא תביא לדיכאון ח"ו אלא לחיזוק - לאחוז בכיוון הטוב ולהתרחק מהרע.]

דוגמאות לפסוקים ותפלות:

- "רֵאה עֲנִי וְעֲמָלִי וְשֵׂא לְכָל חַטָּאתִי" (תהלים כ"ה, י"ח)
- "ה' אֵל בְּאֶפֶךָ תֹּכִיחֵנִי כו'" (תהלים פרק ו').
- "שִׁיר הַמַּעֲלֹת מִפְּעֻמִּים קְרֹאתִיהָ ה'" (תהלים פרק ק"ל).

להתפלל שהכל יעבור בקלות ובשלום.

דוגמה להתמקדות:

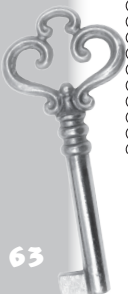
- **"אָנא ה' הוֹשִׁיעָה נָא, אָנא ה' הַצְלִיחָה נָא"** (תהלים קי"ח, כ"ה). [גם מילים אלו אפשר לצרף למנגינות מתאימות כמו כאשר שרים אותם בהלל ...]

3. בהמשך הציר (וכשמגיע לשיאו):

כאמור לעיל, יש שני מסלולים שונים בזה. יש מסלול אחד להשתדל לעורר כמה שיותר רגשות נעימים וחזקים של אהבת השי"ת, של נועם טובו ית' וקרבתו. להשתדל להתרומם מעל הציר - למלא את "המסך" של הלב רק בנעימות עוצמתית של קרבת ה' ואהבת ה'.
[רצוי בימים כתיקונם לפתח רגשות אלו, ואז הם יהיו זמינים לעת מצוא.]

דוגמאות לפסוקים:

- **"בְּאֵל תַּעֲרֹג עַל אֲפִיקֵי מַיִם בֵּן נַפְשִׁי תַעֲרֹג אֵלַיָּה אֱלֹקִים. צְמֹאֵה נַפְשִׁי לְאֱלֹקִים לְאֵל חַי מְתִי אָבוֹא וְאֶרְאֶה פָנַי אֱלֹקִים"** (תהילים מ"ב).
- **פיוט: "יְדִיד נֶפֶשׁ אָב הֶרְחֵמֶן"**
- **"שׁוֹיֵתִי ה' לִנְגְדִי תְמִיד כִּי מִיְמִינִי בֵּל אֲמוּט. לָכֵן שְׁמַח לִבִּי וַיִּגַּל כְּבוֹדִי אֶף בְּשָׂרִי יִשְׁכֵּן לְבַטָּח"** (תהילים ט"ז).
- **"אֶתֶּה הָרֵאֶת לְדַעַת כִּי ה' הוּא הָאֱלֹקִים אֵין עוֹד מְלַבְּדוֹ"** (דברים ד' - לה).
- **"וְאֵנִי קִרְבַּת אֱלֹקִים לִי טוֹב"** (תהילים ע"ג - כ"ח).
- **"וְאֵנִי תְמִיד עִמָּךְ, אַחֲזֶתֶ בְּיָד יְמִינִי"**³⁷ (תהילים ע"ג - כ"ג).
- **"אֲנִי לְדוֹדִי וְדוֹדִי לִי"** (שיר השירים ו' - ג').



עצות מניסיון הנשים:

~ לדמות את כאב הציר לחיבוק אהוב, כשתחושת הלפיתה המתעצמת מבטאת את אהבת ה' המתחזקת יותר ויותר.

~ העזרות בתמונה – לחשוב על ציור מתאים המבטא תחושה זו כמו נקודת אור המבטאת את אהבת ה' הגדולה ומתעצמת עד שממלאת את הלב יותר ויותר עם התעצמות הציר (וע' הערה³⁸).

כאמור, יש גם מסלול שני, להתחנן ולזעוק לה' בצורה חזקה ביותר על עזרתו ית' בקשיי הלידה ועל הצלחתו הרוחנית של התינוק, ולהתפלל בצורה המרוממת ביותר שמסוגלת (כגון "לשתף שם שמים בצורה" כמבואר בפרק ח'). ובפרט לקראת סוף הלידה כשהצירים נהיים צפופים וחזקים, הרי זה כמו שכתוב לגבי "חבלי משיח" שכלל שהגאולה תתקרב יתחזקו הקשיים כדי שכלל ישראל יפסיקו לשים בטחונם בדברים אחרים ויפנו אל ה' באופן בלעדי ויתפללו אליו בכל לבם ובכל נפשם, ובזה יזכו לגאולה³⁹. כך גם בלידה, האשה מגיעה לשלב שבו היא כבר אינה מסוגלת לחשוב על כלום ומרגישה שאף אחד כבר לא יכול לעזור לה, לא התומכת ולא המילדת ולא כל השיטות שלמדה להרגעה, רק הקב"ה לבד - "אין על מי להישען אלא על אבינו שבשמים". הרגשה זו של "אין עוד מלבדו" היא המפתח לישועות גדולות מהירות וקלות.

כפי שמובא בשם הרב פינקוס לעיל פרק ז', יתכן שבזה עדיף לא להצמד למילים קבועות מראש, אלא להתפלל לפי פתיחות ורגשות הלב בשעת מעשה.

4. אחרי הציור, או כשמתחילים לחוש הקלה בעצמתו:

הודיה על כך שעבר בשלום.

דוגמאות לפסוקים:

- "הוֹדוּ לַיהוָה כִּי טוֹב, כִּי לַעֲוֹלָם חֶסֶדְךָ" (תהלים ק"ח, א').
- "יִידוּ לַיהוָה חֶסֶדְךָ וְנִפְלְאוֹתֶיךָ לְבִנֵי אָדָם" (תהלים ק"ח, ב').
- "חֶסֶדֶי ה' כִּי לֹא תִמְנֶנּוּ כִּי לֹא כָלוּ רַחֲמָיו" (איכה ג', כ"ב).
- "טוֹב לַיהוּדוֹת לַיהוָה וּלְזִמְרָה לְשִׁמְךָ עֲלֵינוּ" (תהלים צ"ב, ב').

עצות מניסיון הנשים:

על כל אשה להתאים את דרך העבודה לתכונותיה כדי לחזק ולהמחיש את משמעותם הרגשית של הפסוקים או לשמש במקומם. כגון:

~ העזרות בנגינה – לחשוב על נגינה אהובה המתאימה לפסוקים, או להתאימם למנגינת רקע רוגעת שמושמעת במקום, כגון: "צמאה נפשי לאלוקים", "אין עוד מלבדו".^ה

~ העזרות בתמונה – לדוגמה:

בטחון בה' – שמים בהירים וכחולים,

אהבת ה' – פרחים, נוף מרהיב, שקיעת החמה וכו' (כיד הדמיון)

~ משפט בשפה יומיומית "לדבר עם ה'" (בסגנון של הפסוקים)

לדוגמה: "ה' תעזור לי", "ה' קשה לי"

"ה' תודה על"


^ה יש מקור לשימוש במוזיקה לעזור לקבלת קשיים בחיים באהבה ב"ילקוט שמעוני" (תהלים רמז תשכ"ט) על הפסוק (תהלים ל"ז) "דום לה' והתחולל לו" וז"ל: אם הביא עליך יסורין אל תהי מבעט בהם אלא הוי מקבלם "כחוללים". עכ"ל המדרש. וע' תהילים (פ"ז - ז') "וְשָׁרִים כְּחִלָּים כָּל מַעֲיָנִי בָךְ". מצודות: כחוללים - שם כלי נגון כמו תוף וחליל שישוררו כמו המנגנים בחלילים, ויאמרו כל עיוני ומבטחי ותוחלתי המה בך. מלבי"ם: בעת ינגנו בחלילים או בעת יחולו במחול אז שרים לאמרו כל מעיני בך.



חשוב לזכור שאין לצפות למאה אחוז הצלחה במשימה זו, ואפילו לא לאחוז מסוים. כל לידה שונה, ובכל לידה יש מפריעים שונים, ולכן אי אפשר להשוות בין לידות ובוודאי לא בין נשים שונות. כל הצלחה בענין זה - באיזו צורה שהיא - היא זכות גדולה. גם על משימה זו נאמר "אנו **עמלים** ומקבלים שכר" שלפי העמל וההשתדלות נמדדת הנחת רוח הנגרמת בשמים, ולא לפי ההצלחה שהיא מתנה המגיעה מלמעלה. אשרי חלקה של המשתדלת להשתמש בהזדמנות של הלידה לעלייה רוחנית ולהתקרבות לה'.

יעזור ה' שנזכה לגדול בהכרתנו בטוב ה' עד שלא תהיה לנו שום נטיה לסטיה מרצונו ית', ובזה יתוקן החטא הכאוב הראשון שגרם לכל מגבלות העולם וקשיי החיים. בכך נזכה שהשי"ת יגלה לנו – לעין כל, בלי שום הסתרים – את אהבתו המופלאה ואת החסד המרהיב שעומד מאחורי כל מה שיש בעולם "והפכתי אבלם לששון ונחמתים ושמחתים מיגונם ... ששון ושמחה ישיגו ונסו יגון ואנחה"⁴⁰.



The image features a white envelope, slightly tilted, against a background of a cloudy sky with a bright sunburst effect in the upper right. The envelope has Hebrew text printed on it. The text is in a bold, sans-serif font with a slight 3D effect.

יולדות מספרות

תגובות ועצות מיוולדות

שלמי תודה

לנשים היקרות שיזמו וערכו מדור זה.

ליולדות בעלות הניסיון שחשפו את הגיגי לבם כדי לעזור לאחרות.

ישלם ה' להן כגמולן

ותזכנה לשפע של ברכה ונחת מכל צאצאיהם

"ותשועה ברוב יועץ" (משלי כ"ד, ו').

כל המזכה את הרבים - זכות הרבים תלוי בו (אבות ה', י"ח).

יולדות מוזמנות לשתף את הקוראות בהבטים בעצות ובסיפורים

מפרי ניסיונן שיכולים לעזור לאחרות.

טל 02-9931368 | מייל: 9931368@okmail.co.il

להלן תיאורים מפרי ניסיוןן של נשים המשתפות את הקוראות בדרך בה הצליחו להתמודד עם תהליך הלידה ואף להתעלות על ידו. שמות הכותבות שמורים מטעמי צנעת הפרט. הקוראות מוזמנות להגיש רעיונות נוספים ודרכי התמודדות שהועילו להן לתועלת יולדות אחרות.

"כי אתה עמדי"

בכוחו של היחס הנכון לאירועי החיים לחולל מהפך נפשי ולשנות לגמרי את יכולת האשה להתמודד עם קשיים. גם אשה שהתקשתה ביותר להתמודד עם תהליך הלידה מסוגלת להגיע למצב בו היא אף מחכה ללידה הבאה.

לקראת הלידה השישית שלי הייתי במצב של חרדה ואימה - לא הייתי מסוגלת לחשוב על הכאב הצפוי.

אתן מעט רקע על מנת שתוכלו להבין ממה נחרדת.

ללידה הראשונה הגעתי על דעת שאני לא אקח אפידורל, ויהי מה! למעשה הלידה היתה קשה וארוכה מאוד, ובנוסף לכל, התומכת שאיתה סיכמתי לא הגיעה. לקראת סוף הלידה כשהייתי כבר כמעט במצב של חוסר שפיות, נתנו לי אפידורל ובאה הרווחה. לאחר הלידה היה לי ברור שזו הלידה האחרונה שאני הולכת לעבור בחיי, אך מהר מאוד מצאתי את עצמי לפני הלידה השנייה במצב טראומטי במיוחד.

מהלידה השנייה והלאה הדבר היחיד שהרגיע אותי היה המחשבה שאגיע לבית החולים ומיד אקבל זריקת אפידורל. אך הקב"ה רצה אחרת, ולמרות שהחלפתי בית חולים על מנת לקבל מענה לכך - באף לידה לא קבלתי אפידורל! מיותר לציין את התסכול ותחושת חוסר האונים שהייתי שרויה בו בעקבות האכזבה מטיפול לא מספק. האשמתי את בית החולים, את המיילדת ואת מי שרק יכולתי...

ללידה זו (השישית) הגעתי לבית החולים לבדיקה עוד לפני הלידה. בעודי שוכבת עם המוניטור רציתי להוציא מהתיק כמה מבחנים לבדיקה, ובהשגחה פרטית הגיעה לידי החוברת "מפתח החיים" במקום ערימת המבחנים. החלטתי שזה הזמן לקרוא למרות הלחץ מבדיקת המבחנים. החלטה זו הוכחה כנבונה מעבר למה ששערתי. קראתי את הדברים ומפסקה לפסקה הרגשתי איך הם פשוט נותנים לי כוח! השפעת הקריאה הורגשה אצלי מיד, המתח ירד, הפחד חלף. פתאום הרגשתי מחוזקת, מצויה בידי הטובות של בורא עולם, סומכת עליו



ומעודדת מהאמונה שהוא לצידי ברגעים הקשים.

כשהתחילה הלידה הפעילה הרגשתי שאני מתמודדת - השתמשתי ברעיון לומר פסוקים בזמן הצירים ובמיוחד "אנא ה' הושיעה נא", לאחר מכן, כשנכנסתי לחדר הלידה, לא הרגשתי שיש בי כוח לסבול את הכאב ולכן בקשתי שיכינו את העירוי לאפידורל. למעשה - עד שהכינו אותו, חזרה האפיזודה המוכרת כל כך מהלידות הקודמות, והמילדת הכריזה - "מאוחר מדי, את לא תקבלי אפידורל, את כבר יולדת!" לפתע, בניגוד ללידות הקודמות בהן ממש כעסתי על המצב, על הצוות וכו', מצאתי את עצמי חושבת, "זהו רצון ה', ואם כך - אני מקבלת אותו בשלוות נפש ובשמחה".

זו הייתה הלידה הראשונה שבה הרגשתי שאני מתמודדת, הרגשתי כל הזמן שהכאבים נסבלים ואפשר לעמוד בהם. בחסדי ה' עברתי את הצירים מתוך התמודדות בריאה.

והסיפור עוד לא נגמר... בעקבות ההנאה שהייתה לי מהחוויה עברתי עליה שוב בימים שלאחר הלידה. השינויים ההורמונאליים האופייניים לימים אלו העצימו את תחושותי, והרגשתי התעלות לא רגילה. הייתי פשוט דבוקה לחוברת, והימים האלו היו ימים מיוחדים מאוד. התרגשתי במיוחד מהשיר שחיבר הרב משה שמואל שפירא זצ"ל בזמן שחיכה להסעה בקור (בפרק ט'). קראתי את השיר שוב ושוב - קראתי ובכיתי! הרגשתי שזכיתי לתפוס את עוצמת הרגשות העזים שאחרי הלידה, ולנתב אותם לדבר הנכון. הרגשתי כל כך קרובה לה' בימים אלו, שאני מחכה ללידה הבאה, ולו בשביל קרבת ה' המיוחדת הזו.



כל אחת יכולה

אף לנשים הסוברות שהתרוממות וקרבת ה' בשעת הלידה אינה מתאימה לאופיין, כדאי לבדוק שוב את העניין בזמן אמת. בתוך כל אשה יהודיה חבויים כוחות נעלים ביותר!

עמדתי לפני הלידה השישית כשקראתי את החוברת. בלידות הקודמות הצלחתי ב"ה להתמודד עם הצירים, אבל לא הרגשתי התעלות מיוחדת - נהייתי לקרוא את הדברים, אך הם היו נראים לי מנותקים ורחוקים ממני. חשבתי שהחוברת הזו מתאימה לנשים רוחניות עם מושגים גבוהים יותר... עם זאת, התעוררו בי שאיפה ורצון להרגיש שגם אני הגעתי למשהו...

בשעת הלידה, הסיעה אותי שכנה לבית החולים ברכבה, והשמיעה בדרך שירי תפילה. אני זוכרת איך הקשבתי לשירים - "תפילה לעני...", "אליך ה' אקרא...", והרגשתי איך אני מובלת מלמעלה "בדרך שאדם רוצה לילך מוליכין אותו...". חשבתי לעצמי - הרי גם בלידות הקודמות הכרתי את אותה השכנה, והיא לא הציעה להסיע אותי! בנוסף, כל רעיון ההאזנה למוזיקה בשעת הלידה היה זר לי. יצא לי לקרוא בעבר על נשים שילדו תוך האזנה לשירים, אך הרעיון לא דיבר אלי כלל, ומעולם לא חלמתי לקחת איתי נגן ללידה - והנה הפעם בזמן בו קיוויתי כל כך להתעלות, ה' כיוון את הכל בצורה מושלמת, וסייע לי להיכנס לאווירה הנכונה. פתאום הרגשתי את כוחו של הניגון היהודי. השירים נגעו עמוק לליבי, והרגשתי שהגעתי ללידה באווירה רוחנית, מתוך תחושה של קרבת ה'.

המתנתי שהמיילדת תבדוק אותי ותאמר לי היכן אני אווזת. זמן הבדיקה כרוך תמיד במתח מסוים, אבל הפעם הייתי מוכנה רגשית ונפשית לכל תוצאה. חשבתי לעצמי - ה' איתי, כל תוצאה שתהיה לבדיקה היא ממנו, באהבתו ובטובו. אינני חוששת ממאומה, אני מקבלת את רצונו.

בהמשך הלידה, כשהצירים נהיו חזקים מאוד, הציעה לי המיילדת להשתמש ב"גז צחוק". נשים אחרות ספרו לי שהן הרגישו מטושטשות כשהשתמשו במסכה, אבל אני לא הרגשתי מטושטשת בכלל. הצלחתי להתרכז בפסוקים שונים. התחברתי בעיקר לפסוקים שמילותיהן ברורות ואינן זקוקות לפרושים. כמו "אנא ה' הושיעה נא", "הודו לה' כי טוב"... גם הפסוקים ששמעתי בדרך המשיכו ללוות אותי ולהתנגן באזני במשך כל הלידה.

מיד אחרי הלידה, כשאני אווזת בידי את התינוק שהגיע זה עתה לעולם, אני



מרגישה תמיד תחושה עוצמתית של רוחה והקלה. הפעם התלוותה לתחושה זו גם תחושה עזה וסוחפת של הודיה לה'. מתוך עוצמת רגשות התפלה שהיו לי לפני כן, התחדדה גם הכרה עמוקה יותר שהכל מידי, וחשתי בעוצמה רבה מבעבר הודיה והכרת טובה לה' שליווה אותי בכל התהליך וזיכה אותי במתנה היקרה ביותר.

אני מרגישה שהלידה היא זכות מיוחדת שניתנה לנשים. זוהי קרבת ה' הגדולה והעוצמתית ביותר שאפשר להגיע אליה!



הדמיון האמיתי

קיימות שיטות רבות של הרפיה ודמיון מודרך המבוססות על דמיונות מאולתרים - האם אין כאן החמצה לא להשתמש באמת?!

הייתי רוצה לשתף את הקוראות בסיפור הלידה שלי, שתדענה שהדברים אכן פועלים ושינוי התפיסה משמעותי לאין ערוך בהתמודדות עם חווית הלידה.

שמעתי בעבר על דרכי התמודדות שונות עם צירי הלידה, כמו הרפיה ודמיון מודרך - לדמיין עם כל ציר כאילו הוא גל או עלה כותרת שנפתח, או לחילופין שיטות הרפיה ונשימה שונות. כל זה רק הרגיש אותי - "אין פה גל ואין פה פרחים, עכשיו כואב לי ואין לי שום סיבה להרפות חוץ מהידיעה שזה מה שאני אמורה לעשות עכשיו!" (וזה, בינינו, לא מאוד מרגיע...).

כשהייתי לפני הלידה השנייה שלי נחשפתי לרעיון שבחברת - התקרבות לה' באמצעות הצירים, וממבט ראשון ידעתי שלזה אני מתחברת! בניגוד לדרכי התמודדות הללו, הידיעה שה' איתי וריכוז המחשבה רק עליו, דברו אלי מאוד - שהרי הוא באמת נמצא שם, וכואב איתי את כאבי הלידה!

השתמשתי בעיקר בעצה להתפלל בתחילת הציר "אנא ה' הושיעה נא" (דרך אגב, מהניסיון שלי, בלי תפלה זה לא עבד טוב...). בזמן התחזקות הציר הרגשתי ממש שאני מתנתקת מהכאב ומתחברת לה' כאשר בכל ציר אני מרגישה קירבה גדולה מאוד לה' ומנצלת את הרגעים הגדולים האלו לבקשה, להודיה, לאהבת ה' לפי נטיית ליבי באותו רגע.

וכמובן כשנחלש הציר איך אפשר שלא להודות בשירה "הודו לה' כי טוב...". מרוב שהייתי מנותקת מעצמי ומחוברת למעלה, לא הגעתי בכלל למצב של "חוסר שליטה" וכשהגעתי לבית החולים הופתעתי מאד כששמעתי שעברתי את שלב הצירים הפעיל ואני יכולה כבר ללדת מיד.

התחושה שלי אחרי הלידה הייתה שאני מחכה ללידה הבאה. נשים לא האמינו ואמרו לי: "את מתכוונת לילד הבא". כמובן שגם לילד הבא אני מחכה, אבל אני בפרוש מתגעגעת לרגעים האלו שבהם יש רק אותי ואת ה' - ואין עוד מלבדו.



בידיים טובות ואוהבות

אשרי אשה החשה שהיא נמצאת ב"ידיים הטובות והאוהבות" של השי"ת, ומכירה עד כמה שהיא אינה מופקדת על כל תוצאות השתדלותה והצלחתן. זהו מתכון נפלא לחיים נעלים, מאושרים ומוצלחים - אף לא בשעת הלידה!

קבלתי את החוברת לפני הלידה השביעית והרגשתי מיד שהדברים "מדברים אלי". התחברתי במיוחד לפסקה המופיעה בסוף הפרק השני, המתארת את ההצלחה האמיתית של הלידה: לחוש שאני בידיים הטובות והאוהבות של ה' בכל מה שעובר עלי, בין אם הלידה איטית או מהירה, עם או בלי אפידורל - כשאני - לא אחראית כאן! הכל ממנו.

הדברים ליוו אותי גם לפני הלידה, כשהייתי חלשה יותר מאשר בהריונות קודמים. מטבעי, אני אוהבת לחוש חזקה ופעילה, וחולשה כזו היתה עלולה להפריע לי מאוד. אך לאחר הקריאה בחוברת הרגשתי שקבלתי כלים גם להתמודדות זו. אמרתי לעצמי שבמצב זה של חולשה אני קרובה לה' יותר מבמצבים אחרים, ויכולה להתפלל ביתר רגש (ואף מצליחה לבכות בקלות ...).

בתקופה זו עברתי גם טיפול כירורגי בשן, וגם אז השתמשתי בכלים שרכשתי לעצמי על ידי הקריאה בחוברת, כדי להתמודד עם הכאב.

לאורך כל התקופה קראתי את הדברים שוב ושוב, שיננתי אותם והרגשתי שהם משפיעים עלי רבות. חייתי אחרת - ביותר אמונה, ובקרבת אלוקים מוחשית יותר. במקום לראות רק את הניסיונות והקשיים, השתדלתי להשתמש בהם ככלי להתעלות. כמובן גם אז היו נפילות מדי פעם, אבל הכיוון הכללי היה של עליה.

בלידה עצמה אני תמיד אוהבת להגיע לבית החולים ברגע האחרון. זה נותן לי תחושה טובה וסיפוק מההרגשה שהלידה היתה קצרה... הפעם נאלצתי להגיע קודם מסיבה רפואית, מה שהיה עלול לתסכל אותי מאוד. החלטתי שהדבר לא יפריע לי - אני עושה את מה שה' רוצה - ועוזבת את רצונותי שלי! בסופו של דבר התברר שאם הייתי מחכה עד לזמן שבו חשבתי לצאת הייתי עלולה ללדת עוד לפני שהגעתי לבית החולים ...

במהלך הלידה דימיתי לעצמי כביכול ידיים טובות ואוהבות אווזות בי, וחשבתי כל הזמן "אני בידיים הטובות של ה' ... ראיתי מולי בעיני רוחי גם את הפסקה בחוברת המדברת על "ידי ה'" וחשבתי על הפסוק "גם כי אלך בגיא צלמות לא אירא רע כי אתה עמדי!"

גם בשלב האחרון של הלידה, כשהיה לי קשה מאד, הצלחתי למרות הכל להתפלל ולהרגיש קרבת ה' יותר ממה שהצלחתי בלידות הקודמות (בדרך כלל בשלב זה לא יכולתי להתרכז ולא לחשוב על שום דבר). לא חשבתי על עצמי ולא על שום דבר אחר, התרכזתי רק בכך שאני נמצאת בידיים הכי רחומות והכי אוהבות, ומתוך תחושה זו זכיתי לעבור את הלידה.

אף אחרי הלידה כשקיימת בדרך כלל תחושה שאי אפשר לראות ולחשוב על אשה שעדיין עומדת לפני שלב זה, הרגשתי הפעם שאני מסתכלת על אחותי שעומדת ללדת בתחושה של קנאה - שהחוויה העוצמתית הזו עדיין לפני, ויש לה הזדמנות לחוות קרבת ה' נפלאה זו.

אני חשה הכרת טובה לכותב הדברים, ומקווה שהם יפוצו לתועלת נשים רבות שתזכנה להעזר בהם.



בכוחות משותפים

המשימה העומדת בפני היולדת אינה גופנית בלבד אלא יש לה מימד רוחני חשוב. ועל כן שיתוף מלווי הלידה גם באתגר זה הינו עצה יקרה שיכולה לסייע ליולדת לא רק להתמודד עם הלידה אלא אף להביא לכך שהלידה תהווה מפנה לעלייה והתרוממות אישית.

עמדתי לפני הלידה הראשונה. היה לי חשוב להרגיש מוכנה באמת - מכל הבחינות. קורס ההכנה ללידה נתן לי ידע רב וכלים מצוינים להתמודדות עם תהליך הלידה, אבל עדיין הרגשתי חסר רוחני, רציתי לקבל מבט יהודי אמיתי על העומד לפני. החוברת שקראתי השלימה לי בדיוק את החסר, והאירה את תהליך הלידה באור רוחני. היא חידדה בקרבי את המבט האמיתי על הלידה וברוח הדברים המשכתי להתבונן גם על דברים שקראתי ושלמדתי. לדוגמא, נאמר לי שאפשר לחשוב בכל ציר "אני פותחת את הדלת לתינוק שלי". חשבתי על המשפט הזה ואמרתי לעצמי - חבל לנסח את המשפט בצורה כזו! כשמנסחים את הדברים בצורה יהודית הכל נשמע אחרת: "ה' פותח את הדלת לתינוק שלי! כי כשהוא עושה זאת - הכל נעשה באהבה ובחמלה הגדולים ביותר!"

מכיוון שהחוברת ערוכה בצורה כזו שהיא מתאימה מאד גם לגברים, נתתי לבעלי לקרוא אותה גם כן, וביקשתי ממנו שיזכיר לי בשעת הלידה תכנים שיוכלו לסייע לי. גם לאימי שתכננה להתלוות אלי ללידה נתתי את החוברת לקריאה.

כשהתחילו צירי הלידה הרגשתי שאני מוכנה לקראתם מכל הבחינות. הלידה התארכה מאד והיה לי קשה לחשוב ולדבר ולכן נעזרתי מאד באימי ובבעלי שאמרו לי במהלך הצירים משפטים שעודדו אותי וכיוונו אותי לצורת המחשבה הנכונה. התפללתי תפלות שונות, והרגשתי שאני רוצה לנצל כל ציר כראוי. תחושה זו הקלה מאד על יכולתי להתמודד עם הכאב.

אחרי זמן רב בו הלידה התקדמה בצורה איטית מאד, התחלתי להתפלל במילים משלי על הלידה עצמה, ואז הלידה התחילה פתאום להתקדם בצורה מהירה עד לרגע המאושר בו אחזתי בידי את בתי הבכורה ...

אני ממליצה מאד לכל אשה לקרוא את החוברת המלמדת התמודדות נכונה עם כל קשיי החיים. באופן אישי אני מרגישה שהשתניתי מאז הלידה. ה' נכנס יותר לחיים שלי, ההסתכלות הזו ממשיכה ללוות אותי הלאה וחווית הלידה היתה אכן "מפתח לחיים ...".



“טעמו וראו - כי טוב ה'!”

מי שלא טעמה את טעמה המתוק והמרומם של קרבת ה' לא תבין במה מדובר. רק מי שעוררה את ליבה להכירה, תרגיש את העוצמה הנפלאה הטמונה בה.

קראתי את החוברת “מפתח החיים” לפני הלידה העשירית, והרגשתי מיד שאני מזדהה עם כל מילה. הגישה המתוארת בחוברת היא הדרך שבה אני מתמודדת עם כל קשיי החיים. גם בעניינים אחרים - אני מרגישה תמיד שאני צועדת ביחד עם ה' בכל שעל.

בלידה, הדבר מורגש עוד יותר. את כל הלידות עברתי כשאני מעוררת בעצמי רגשי הודיה לה' על ידי אמירת פסוקי “מזמור לתודה” בפה בכל ציר. כך אני מרגישה התנתקות מהציר ומתמודדת עם הכאב. אני מאמינה שבאופן זה גם הילדים יוצאים עם קדושה שונה לגמרי.

היו לידות שאמרתי בהן גם תפילות אחרות. זכורה לי למשל, לידה אחת שבה שמעתי מישוה קורא פסוקים מחוץ לחדרי הלידה כשהוא חוזר עליהם שוב ושוב. הרגשתי שהוא נשלח עבורי משמים. הצטרפתי אליו וקראתי עמו פסוק אחר פסוק, כשאני מרגישה חיבור חזק מאד למילים הקדושות. לידה נוספת היתה בערב ראש חודש סיון, המילדת הציעה שנאמר יחד את תפילת השל”ה, ואמרתי איתה מילה במילה את כל התפילה עד שילדתי. הרגשתי על ידי זה מנותקת לגמרי מעוצמת הכאב.

אני חושבת שקשה להסביר את התחושה הזו למי שלא טעם את טעמה, כמו שקשה להסביר במילים מהו טעמה של תפלה חמה. “טעמו וראו” - רק כשטועמים יודעים, “כי טוב ה'” - כמה מתוקה קרבת ה', וכמה היא מרימה את האדם מעל הכאבים וקשיי החיים.

רוב הדברים בחוברת חזקו וחדדו אצלי תחושות שהיו לי קודם. אולם היתה נקודה אחת שהתחדשה לי מקריאתה - האפשרות להתחבר ולהזדהות עם צער השכינה. בלידה זו הרגשתי את הענין הזה בעוצמה, והשתמשתי בכאב ובדמעות כדי לעורר צפייה עמוקה חזקה לגאולה השלמה.

לפני הלידה עברתי טיפול כירורגי ברגל. השתמשתי באמצעים אלו להתמודד עם הכאבים. הרופא התפלא שאני לא צועקת. הסברתי לו “אני לא אתך, אני במקום אחר ...!”.



גם בלידה הייתי מנותקת לגמרי מהעולם שסביבי. לא ראיתי את המילדת - הרגשתי שה' מילד אותי בעצמו ואין לי צורך באחרים. כשהתינוקת יצאה חשתי שהיא נולדה "עטופה" באהבת ה' שהרגשתי כל כך בשעת הלידה!

אני מתגעגעת לרגעים הנפלאים הללו של קרבת ה', ומצפה שאזכה בע"ה לחוותם שוב.

יתן ה' שתזכו לחזק בדברים אלו נשים רבות נוספות, ותראו חייל בפעלכם שהינו שליחות חשובה וחסד גדול לתועלת נשות ישראל.



קדושה מרוממת

המושג "קדושה" הוא מציאות של קשר מוחשי עם ה' הקיים בתוכנו. כל הקדושה הנמצאת בעולם מיועדת להביא אותנו לקשר זה. התורה היא הקדושה המרוממת ביותר הקיימת בעולמנו, ולכן אין דבר שבכוחו לרומם את האדם מעל העולם השטחי של כאב ומצוקה כמו פסוקי התורה.

כאשר קיבלתי את החוברת "מפתח החיים", הנחתי אותה לאחר רפרוף קל מתוך תחושה שהיא איננה מתאימה לי. הדברים היו נראים לי עמוקים מדי, ואני, כאשה, כבר לא רגילה להתעמק בכתובים כאלו. לקראת הלידה, החלטתי לנסות לעיין בה שנית. דפדפתי בה, קראתי דפים ספורים, ואז הגעתי לפרק המדבר על התמודדות מעשית. פרק זה דיבר אלי. קראתי את הפסוקים שניתן להתרכז עליהם בשעת הצירים, והרגשתי שאני מזדהה עם הרעיון הזה, ועם ההמלצה להשתמש בזמן שבין הצירים להתכונן בו לקבלת הציר הבא בצורה חיובית ובונה.

למעשה, כאשר התחילו צירי הלידה, לקחתי את החוברת לידי ודפדפתי בה ונהניתי מדברי העידוד והתמיכה. אך כשהגיעו צירים חזקים ומשמעותיים יותר, התחברתי לחוברת כמו אינפוזיה שמזרימה כוחות וחיים וכמו גז משכך כאבים שחוששים להתנתק ממנו. בהפוגות שבין הצירים פתחתי את החוברת, ובחרתי כל פעם באופן אקראי את הפסוק שהזדמן לי. כשהתחיל הציר, חזרתי על הפסוק שוב ושוב בראשי, ולעיתים אף בשפתי ואפילו בתנועות הגוף, שכן כידוע, תנועתיות בשעת הלידה מועילה לשחרר את הגוף ולקדם את הלידה. אך כשליווייתי בתנועות גופניות את אמירת הפסוקים - מעין ריקוד קטן - הרגשתי תועלת מפתיעה הרבה מעבר לשחרור הגוף. תנועות הריקוד האלו הביאו אותי לתחושה שכל גופי ונפשי משתתפים במשמעותן המרוממת של המילים, עד שהן מלאו את כל מהותי. הרגשתי שאני מתרוממת למקום נישא, מרומם הרבה מהמצב הרגיל היום-יומי שלי, למישור נעלה מעל לתחושות הכאב.

רציתי להתכונן לכל ציר בצורה המועילה ביותר, ולכן מיד כשהסתיים הציר בקשתי שיביאו לי שוב את החוברת על מנת להתכונן כבר לציר הבא. פחדתי להתנתק מהרגש הרוחני ולנחות חזרה להרגשת הכאב. כך זכיתי לעבור את הלידה כולה בתחושה מרוממת. חשתי שיש לפסוקים הקדושים כוח רוחני הרבה מעבר למה שרגילים לחשוב, ובכוחם ניתן להתעלות ולהגיע למקום בעומק הנפש ששם מורגש הנעימות של קרבת ה'. כאשר משתמשים בכוח עליון זה בשעת הלידה, היא נהפכת לחוויה רוחנית מאד מיוחדת.



חוויית לידה זו הייתה עוצמתית ומחזקת ביותר. הכרתי על ידה מציאות חדשה, של "כאב מתוק" - כאשר על ידי התחברות לקדושת הפסוקים ולקשר עם ה' המתקבל על ידם, הרגשתי שאף כאב עז יכול להיות מתוק. לידה זו הותירה בי כמיהה שה' יזכה אותי לעבור שוב חוויה מרוממת זו.



“שובו אלי - ואשובה אליכם”

לעיתים, אנשים שנוכחותם אינה הכרחית עלולה להפריע ליולדת להשיג את השלווה הפנימית של קשר עם ה'. יש והאשה צריכה להיות קשורה פחות לאנשים ואז היא תהיה קשורה יותר לה'. דבר נוסף שבכוחו להעלות את האדם למקום של קרבת ה' נשגבה ביותר, הוא העוצמה האדירה של חיזוק פרטי בקיום המצוות. אם האשה תקבל על עצמה בשעת הלידה קבלה קטנה שהיא מרגישה שתגרום נחת רוח למעלה, הדבר יעלה אותה ויקרב אותה לאלוקיה ביותר. הזכות הנפלאה של יוזמה זו תעמוד לה ולוולד שיוולד למשך כל חייהם - בזה ובבא.

עמדתי לפני הלידה השלישית, והחלטתי שאני רוצה להשתדל בעזרת השם לחוות הפעם לידה שונה. בשתי הלידות הקודמות חשתי מתח ולחץ רב, הלידה הייתה קשה, והתקדמה לאט מאוד. לפני הלידה, קראתי את החוברת “מפתח החיים”, והרעיונות והמסרים שבה חדרו לליבי. השתוקקתי ליישם אותם, ולהרגיש בלידה זו את רוממות המאורע באופן מושלם, להרגיש שאני באמת “ליד ה'” ו”אין עוד מלבדו” בלי שום תלות באחרים. כדי להצליח בכך, החלטתי לצמצם את המלווים למינימום הנצרך. חשתי שאם אהיה - כמה שיותר - לבד עם ה', ארגיש יותר תלות בו, ואת קרבתו בצורה חזקה יותר.

מסיבה רפואית, היה עלי להגיע לבית החולים עוד לפני שהתחילו צירי לידה, ושם הופניתי לאשפוז עד להתחלת התהליך. הבאתי איתי את החוברת, ובזמן ההמתנה התחלתי לקרוא בה ולומר את התפילות. הרגשתי שנהייתי רגועה מאוד, רגיעה עמוקה ואמיתית בגוף ובנפש. חשתי שאני מרפה לגמרי מתוך ידיעה שאני בידיים הטובות והאוהבות של ה'. המתח שלווה אותי בלידות הקודמות לא פגע בי הפעם, ותוך זמן קצר התפתחה הלידה. כשהתהליך התקדם, המשכתי להתפלל מתוך החוברת. הרגשתי שהתפילות וכל החיזוקים הכתובים בחוברת, באמונה ובקרבת ה', תרמו הרבה להתקדמותה התקינה והמהירה של הלידה. בנוסף לכך, רציתי לעשות במשך הלידה, צעד מעשי שיבטא את הקרבה הגדולה שהרגשתי לה', וקיבלתי על עצמי קבלה בצניעות - קבלה קטנה מאוד, אך גדולה מבחינתי.

זו היתה הלידה היפה ביותר שחוויתי, לידה שהרגשתי בה הרפיה אמיתית, הרפיה המשוורת: “ריבונו של עולם - אבא טוב ומטיב - אין עוד מלבדך!”



חיבוק של "אבא אוהב"!

חז"ל אומרים שאם בני אדם היו מכירים את האהבה הגדולה שהקב"ה אוהב אותם, היו "שואגים כבני אריות מרוב תשוקה להתקרב אליו" (זוה"ק ח"ב ה:). יש לנו מצוה מן התורה להרגיש אהבה נפלאה זו בכל עוצמתה. המצליחה לעשות זאת, חיה כבר כאן עם הנועם הנעלה של גן עדן.

עד ללידה האחרונה, החמישית שלי, ליוותה אותי תחושה של קושי גדול ואומללות בשעת הלידה. זה היה השדר שקבלתי מהסובבים אותי, וכך גם הרגשתי בעצמי. רציתי מאוד לעבור את הלידות ללא אפידורל, אבל בכל פעם, כשהלידה התקדמה, הגעתי למצב בו לא התמודדתי כלל עם עוצמת הצירים ורציתי לקבל כבר אפידורל, אך היה תמיד מאוחר מדי ולא היה שייך לעשות זאת.

לפני הלידה הראשונה למדתי דרכי פעולה של נשימות וגם שיטות הרפיה, אבל בשטח התקשיתי ליישם אותן. הצלחתי רק לזמן קצר בלבד, ואז עוצמת הכאב התגברה על האפשרות שלי להתמודד.

כשהייתי בחודש השישי השגתי את החוברת "מפתח החיים" והחלטתי לקרוא אותה לאט ובמתינות. התחברתי מאוד למסרים שבה והרגשתי שהם עוזרים לי לא רק לקראת הלידה, אלא בכל החיים. בעקבות החוברת, התחלתי להסתכל בצורה שונה גם על ניסיונות אחרים בחיי האישיים. יש לנו במשפחה בעיה מאוד מאד כואבת, רח"ל, והדברים שקראתי סייעו לי לשנות את המבט גם עליה.

כהכנה ללידה, כתבתי לעצמי דברים מתוך החוברת שאני רוצה לזכור בשעת הלידה, והגעתי ללידה עם החוברת. הרגשתי שאני מוכנה לאתגר - לעבור את הכל בצורה חיובית ורגועה, לזכור שה' הוא אבא שלי האוהב, ולחוש את קרבתו ואת טובו.

ואכן לידה זו היתה חוויה מסוג אחר לגמרי!

בבית החולים פגשתי תומכת לידה, שהיתה פנויה לאחר שסיימה ללוות לידה אחרת, והיא הציעה לי ללוות גם אותי. שמחתי להיעזר בה. היא התחילה להציע לי רעיונות של דמיון מודרך - "דמי לעצמך צורה של פרח, שיש בו הרבה עגולים..." אמרתי לה "עזבי את הרעיונות הללו - זה לא פרח, זה חיבוק של אבא!"

היו לי צירים חזקים, אבל במקום להתמקד רק על הכאב כמו בלידות הקודמות, הצלחתי להחזיק את הרגש של חיבוק של אבא שאוהב אותי מאוד. הרגשתי

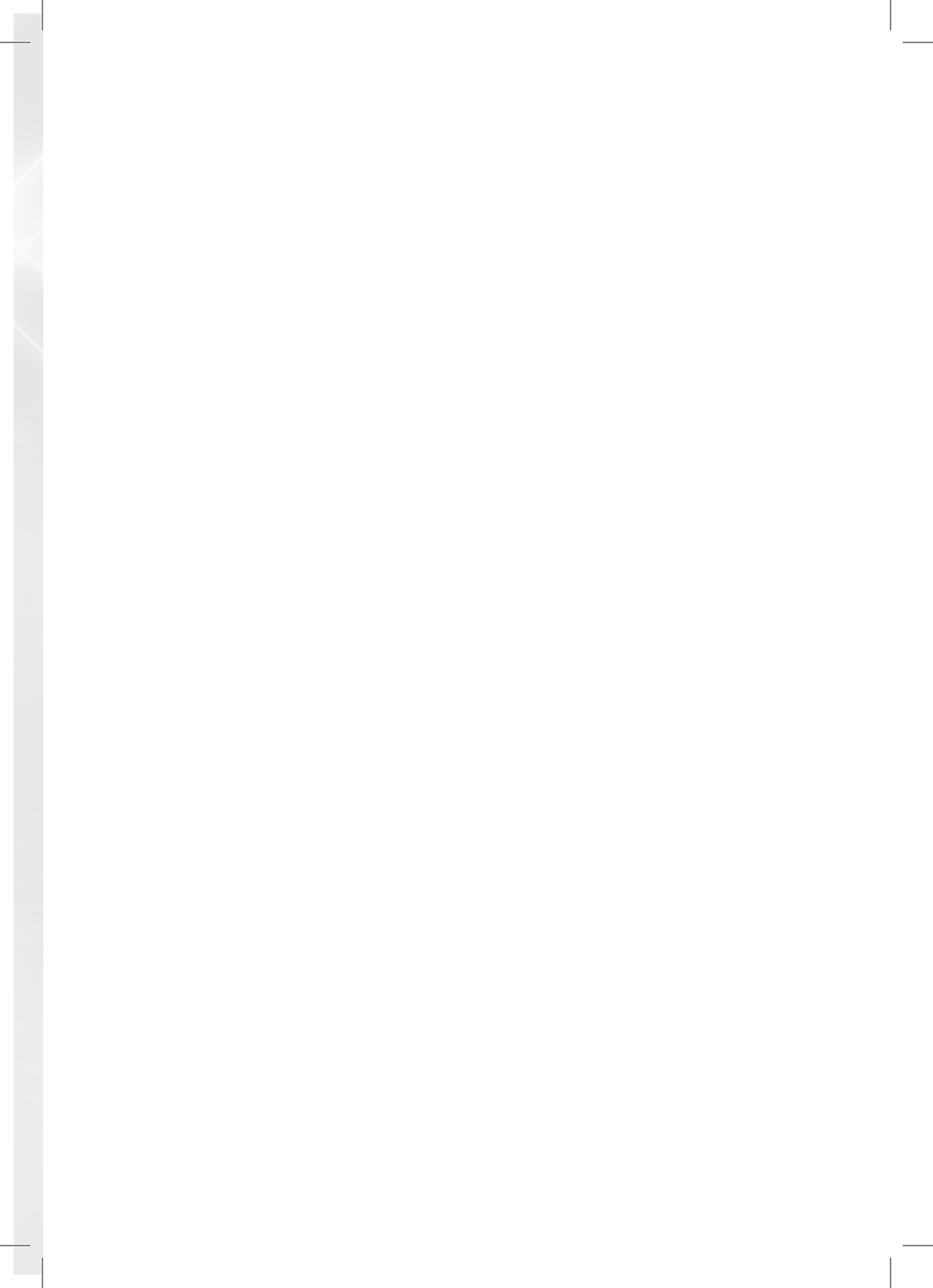
קרובה לה', קשורה ומחוברת. הזכרתי לעצמי שכאב אינו מפחיד, הוא מקרב ומזכך, ועל ידו אני מביאה לעולם את המציאות המופלאה של חיים חדשים. ידעתי שה' נותן לי כאב רק ברמה שאני מסוגלת לסבול, ואם אקבל אותו באהבה - אזדקק לפחות.

התומכת התפלאה מצורת ההתמודדות שלי. היא אמרה: "את נראית רגועה, כמו על חוף הים!" עניתי - "לא! אני לא בחוף הים, אני פשוט בחיבוק הנפלא של אבא!"

מתוך תחושה מחובקת זו, הלידה עברה במהירות רבה ובקלות, בלי שום השוואה לפעמים קודמות.

נהייתי מהחוברת כל כך, שהמלצתי עליה מאז לכל מי שיכולתי. יש לי חברה שמחכה כבר כמה שנים להיפקד. כשדברתי איתה, המלצתי גם לה לקרוא את החוברת. היא תהתה על ההצעה, אך הסברתי לה שאני מרגישה שהחוברת תעזור לה מאד בכל התמודדויות החיים. אין דרך יותר מועילה להתמודד עם כל קשיי החיים, ואף לפתור אותם, מלהרגיש את עוצמת האהבה הנפלאה של "האבא שלנו האוהב!"







שערי תפילה

ליקוט תפילות ליולדת

תפילה מהשל"ה הק'

מסכת תמיד - פרק נר מצוה קג

רחמנא רחם על כל יולדות בנות ישראל, ובכללם אני אמתך.
הנני מפילה תחנוני לפניך, רחום וחנון, כי רבים רחמיה ובידך יי המפתח
של חיה ולא מסרתו לשלית. ובכן זכור רחמיה יי וחסדיך יי אלהינו
החפץ בחיים, לפקדני בישועה ורחמים, ואלד ברוח זרע קימא וכשר מצד
הקדשה.

דוד המלך ע"ה געים זמירות אמר:

"מן המצר קראתי יה ענני במרחב יה. יי לי לא אירא" (תהלים קיח, ה).
למנצח מזמור לדוד. יענה יי ביום צרה, ישגבך שם אלהי יעקב. ישלח
עזרה מקדש, ומציון יסעדה. יזכר כל מנחתיה, ועולתה ידשנה סלה. יתן
לה כלבבה, וכל עצתה ימלא. נרננה בישועתה, ובשם אלהינו נדגל, ימלא
יי כל משאלותיה. עתה ידעת, כי הושיע יי משיחו, יענהו משמי קדשו,
בגבורות ישע ימינו. אלה ברכב ואלה בסוסים, ואנחנו בשם יי אלהינו
נזכיר. המה פָּרְעו ונָפְלו, ואנחנו קִמְנו ונִתְעוֹדֵד. יי הושיעה המלך יעננו
ביום קראנו (תהלים כ').

מי ששמע תפלת דוד הוא ישמע תפלתי בזכות האבות והאמהות,
מי שענה לאמותינו הקדושות שרה רבקה רחל ולאה וחסה ולכל צדקת
וחסידה והגונה הוא יענני.
יהיו לרצון אמרי פי והגיון לבי לפניך יי צורי וגואלי.

תפילה מהחיד"א זצ"ל

מספר "סנסן ליאיר". הנוסח שונה בספרי תחינות חדשות
מתפילה של אחרים על היולדת לתפילה של היולדת עצמה.

"לך יי הגדלה והגבורה והתפארת והנצח וההוד כי כל בשמים ובארץ לך
יי הממלכה והמתנשא לכל לראש" (דה"א, כט, יא).

יהי רצון מלפניך יי אלוהי ואלוהי אבותי שתרחם עלי בתוך כל היולדות
מעמך ישראל, ותקל מעלי צער הלידה ואלד בנקל בלי שום צער, בטרם
יבוא חבל לי ואמליט עוברי לחיים טובים ולשלום בשעה טובה ובמזל
טוב לנו ולולד, ולא יארע לי ולא לולד שום צער ושום נזק ושום מקרה
רע, חס ושלום.

אל מלא רחמים יהמו נא רחמיך עלי ותצלני מפל פאב וטרור ובהלה,
ותצא שלייה בזמנה ואהיה בריאה וטובה לעבודתך.
"לב נשבר ונדכה אלוקים לא תבזה" (תהלים נא, יט).

אנא שמע תפילתי ותענה עתירתי כי רחום אתה ושומע תפלת כל פה.
יהיו לרצון אמרי פי והגיון לבי לפניך יי צורי וגואלי.



תפילה קדומה

תפלה זו מובאת בספר החיים (דף כ"ג ע"ב) ועוד ספרי תחינות קדומות בנוסח של תפלת אחרים על הילולתו, וכאן הסגנון שונה להתאימו לילולת להתפלל על עצמה. התפלה חולקה לנושאים כדי לאפשר לילולת לבחור קטעים לפי נטיית לבה.

האל המלך הגדול הגבור והנורא, העונה לעתות בצרה אָנָּה קָבַל אֶת
תַּפְלָתִי וְזָכְרָנִי וּפְקֻדָּי לְטוֹבָה וּלְרַחֲמִים בְּהִגִּיעַ עֵת לְדָתִי. שְׁבִרֵי עַל יְיָ
אֱלֹהֵי שְׂעִיתִי לְעֵתִירְתִּי וְתַעֲלֶה לְרָצוֹן תַּפְלָתִי וּבְרַחֲמֵי יִפְלֹטֵנִי וּבְחֶסֶדְךָ
הַרְבִּים יַחְלִצֵנִי וְאֵל כֵּן הַבְּרִיאוֹת הַחַיִּים וְהַשְׁלוֹם יְשִׁיבֵנִי כְּמוֹ שְׁנֵאמֹר (משלי ג,
ה) "רַחֲמֵיךָ תִּהְיֶה לְשִׁרְךָ וְשִׁקּוֹי לְעֲצָמוֹתֶיךָ".

הכל בידך - אנא הצילני מכל צער

מֶלֶךְ מַלְכֵי הַמַּלְכִּים אַתָּה שְׂמִיעַת וְעֲנִיתַ תַּפְלוֹת אֲמוֹתֵינוּ הַקְדוּשׁוֹת
וְהַטְהוּרוֹת שֶׁהֵיוּ עֲקָרוֹת, וְהַפְכָתָ מְעַרְכָתָם לְטוֹבָה, וְהַשְׁמָחָתָ עֲלֵיהֶם בְּמִדַּת
רַחֲמֶיךָ, וּמֵאֲתָךְ נִפְקְדוּ וְנִזְכְּרוּ בְּזֶרַע אֲנָשִׁים. אָנָּה פְקֻדָּי וְזָכְרָנִי לְטוֹבָה לְחַן
לְחֶסֶד וּלְרַחֲמִים כְּאֲשֶׁר תִּגִּיעַ עֵת לְדָתִי, לְהַנִּיחֵנִי מִצַּעַר מְרוֹגִז וּמַעֲצָבוֹן,
כִּי עֵינֵי תְלוּיוֹת לָךְ לְבַדָּךְ, כְּשֶׁפָּתַח אֵל יָד גְּבֻרָתָהּ, עַד שֶׁתַּחֲנִנִי וְתוֹצִיאֵנִי
לְאוֹרָה וּלְרוּחָהּ.

רחם עלי ועל הולד שיצא לשלום

יְהִי רָצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְיָ אֱלֹהֵי וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵי שֶׁתִּרְאֶה בְּצִרַת אִמָּתְךָ, וְתִקְבַּל אֶת
תַּפְלָתִי. חוּסָה נָא וְחַנּוּנִי לְמַעַן רַחֲמֶיךָ הַרְבִּים וּפִתַח אֶת רַחֲמֵי שֶׁהוֹלֵךְ יֵצֵא
בְּרוּחַ וּבְהַצֵּלָה, לְחַיִּים וּלְשָׁלוֹם, בְּמִזְל טוֹב וּבְשָׁעָה טוֹבָה, בְּלִי שׁוֹם נֶזֶק וְצָעַר
לֹא לִי וְלֹא לְזִלְדִי. וְתוֹסִיף לִתֵּן לִי כֹחַ וְאֹזֶן וּבְרִיאוֹת, כִּי עֵינֵי לָךְ תְלוּיוֹת וְלָךְ
מִצָּפוֹת, לְקַבֵּל תַּפְלָתִי וְתַחֲנִנִי [בְּיַחַד עִם כָּל הַמִּתְפַּלְלִים עֲלֵי וּמִבְקָשִׁים יְשׁוּעָתִי]. כְּמוֹ
שֶׁקִּבְּלָתָ תַּפְלַת מֹשֶׁה עֲבָדְךָ בְּאֶמְרוֹ "אֵל נָא רַחֵם נָא לָהּ" כֹּה רַחֵם אֲנִי מִחֲבָלֵי
וְהִקַּל אֶת צִרִי, כִּי יְדֵי פְרוּשׁוֹת אֵלֶיךָ וְעֵינֵי לָךְ מִיַּחְלוֹת, כְּעֵינֵי עֶבֶד אֵל יָד
אֲדוֹנָיו וְכְעֵינֵי שֶׁפָּתַח אֵל יָד גְּבֻרָתָהּ עַד שֶׁתַּחֲנִנִי וְתוֹצִיאֵנִי מִצָּרָה לְרוּחָהּ.

פסוקי ברכה וישועה

מִלֶּךְ מְלֵא רַחֲמִים בְּרַחֲמֶיךָ הֲרַבִּים פָּתַח יָדְךָ הַטּוֹבָה, וְתִשְׁלַח יִשְׁעֶךָ בְּלִי שׁוּם עֲכָוָה כָּלֵל,

בְּזָכוֹת (בראשית טו, ה) "וַיֵּצֵא אוֹתוֹ הַחוּצָה וַיֹּאמֶר הִבֵּט נָא הַשָּׁמַיְמָה וּסְפֹר הַכּוֹכָבִים אִם תּוּכַל לִסְפֹּר אוֹתָם וַיֹּאמֶר לוֹ כֹּה יִהְיֶה זִרְעֶךָ."

וּבְזָכוֹת (שמות יא, ח) "וַיִּרְדּוּ כָל עַבְדֶּיךָ אֵלֶּה אֵלֵי וְהִשְׁתַּחֲוּוּ לִי לֵאמֹר צֵא אִתָּה וְכָל הָעָם אֲשֶׁר בְּרַגְלֶיךָ וְאַחֲרֵי כֵן אֵצֵא וַיֵּצֵא" וַיִּכְתֹּב וּבְנֵי יִשְׂרָאֵל יוֹצְאִים בְּיַד רָמָה."

וּתְקִים בִּי מִקְרָא שְׁכַתוֹב: (שמות כג, כו) "לֹא תִהְיֶה מִשְׁפָּלָה וַעֲקָרָה בְּאַרְצְךָ אֵת מִסְפַּר יָמֶיךָ אֲמִלֵּא."

(בראשית כח, ג) "וַיֹּאֶל שְׂדֵי יִבְרָה אִתָּה וַיִּפְרֶה וַיִּרְבֶּה וַהֲיִיתָ לְקַחֵל עַמִּים." (בראשית מט, כה) "מֵאֵל אָבִיךָ וַיַּעְזְרֶךָ וְאֵת שְׂדֵי וַיְבָרְכֶךָ בְּרִכַּת שָׁמַיִם מֵעַל בְּרִכַּת תְּהוֹם רַבָּצֶת תַּחַת בְּרִכַּת שְׂדִים וְרַחֵם."

(דברים כח, ו) "בְּרוּךְ אַתָּה בְּבֹאֶךָ וּבְרוּךְ אַתָּה בְּצֵאתְךָ" (דברים כח, ד) "בְּרוּךְ פֶּרִי בִטּוֹנָה [וּפְרִי אֲדָמָתְךָ וּפְרִי בְהֵמָתְךָ שֶׁגֶר אֶלְפִיךָ וְעִשְׁתֶּרֶת צֹאנְךָ]."

פתח שערי חסדך לעזרני

מִלֶּךְ מַלְכֵי הַמְּלָכִים אָנָּה פָּתַח לִי שַׁעֲרֵי אֲזָרָה, שַׁעֲרֵי בִּרְכָה, שַׁעֲרֵי גִילָה, שַׁעֲרֵי דִיצָה, שַׁעֲרֵי הַרְוָחָה, שַׁעֲרֵי לַעֲד טוֹב, שַׁעֲרֵי זָכוּת, שַׁעֲרֵי חַיִּים טוֹבִים, שַׁעֲרֵי טוֹבָה, שַׁעֲרֵי יְשׁוּעָה, שַׁעֲרֵי כְפָרָה, שַׁעֲרֵי לֵב שָׂמֵחַ, שַׁעֲרֵי מְחִילָה, שַׁעֲרֵי גִחְמוֹה, שַׁעֲרֵי סְלִיחָה, שַׁעֲרֵי עֲזָרָה, שַׁעֲרֵי פְדוּת, שַׁעֲרֵי צְדָקָה, שַׁעֲרֵי קוֹמָמִיּוֹת, שַׁעֲרֵי רְפוּאָה, שַׁעֲרֵי שְׂמִיחָה, שַׁעֲרֵי תְשׁוּעָה, פְּדֻכְתִּיב (תהלים לו, לט) "וְתִשׁוּעַת צְדִיקִים מִיְּמֵי מַעֲוָם בְּעֵת צָרָה. וַיַּעְזְרֵם

¹ ע' רבינו בחיי שמות (י"א, ח'): "צא אתה וכל העם אשר ברגלך" - הנה בכאן נשתלחו ישראל והותרו ממאסרם בכח עליון ועל כן יוצא מן הכתוב הזה השם הידוע לאשה המקשה ללדת, וכחו עצום לפתוח מוסרות הולד שהוא אסור בבית האסורים להוציאו ממסגר לאויר העולם, כדי שיזכה לתורה כי האדם לעמל התורה יולד, כשם שישראל יצאו ממאסרם לקבל התורה בחודש השלישי.



יְי וַיִּפְלֹטִם [יִפְלֹטִם מִרְשָׁעִים וַיִּוְשִׁיעֵם כִּי חָסוּ בּוֹ].”

מי שענה לכל האמהות הצדיקות הוא יענני

מִלֶּךְ מַלְכֵי הַמְּלָכִים פָּתַח אֶת רַחְמֵי, וְתָן לִי בְרִיאוֹת וְאַרְךָ יָמִים וְשָׁנִים,
וְתַמְזִים בִּי מִקְרָא שְׁפָתוֹב (תהילים קיח, ה) ”מִן הַמִּצָּר קָרָאתִי יְהִי עֲנֵנִי בַּמֶּרְחָב
יְהִי”.

מי שענה לשרה כשילדה את יצחק הוא יענני,

מי שענה לרבקה כשילדה את יעקב הוא יענני,

מי שענה ללאה בלהה וזלפה כשילדו את השבטים הוא יענני,

מי שענה לרחל כשילדה את יוסף הוא יענני,

מי שענה ליוכבד כשילדה את משה אהרן ומרים הוא יענני,

מי שענה לחנה כשילדה את שמואל הוא יענני,

מי שענה ופקד לכל העקרות והיולדות הוא יענני, ויצלני מפתקה של
חיה, ולא יאָרע בי ולא בולדי שום נזק, ותחזק את כחני ורוחני ונפשני,
ותקרב ישועתך בעת הלידה, כי אתה היודע עת לדת יעלי סלע חלל
אילות תשמר.

השארית את מפתח הלידה בידך כי אתה מרחם יותר מהשליחים

וְאַתָּה יְי (איוב לט ב) ”תִּסְפֹּר יְרַחֵם תִּמְלֹאֲנָה וַיִּדְעָתָ עֵת לִדְתָּנָה. תִּכְרַעְנָה
יִלְדֵיהֶן תִּפְלַחְנָה חֲבָלֵיהֶם תִּשְׁלַחְנָה”. כי בידך המפתח לפתח רחם היולדות
כְּדָכְתִּיב (בראשית ל, כב) ”וַיִּזְכֹּר אֱלֹהִים אֶת רַחֵל וַיִּשְׁמַע אֱלֹהִים אֶלְהִים וַיִּפְתַּח
אֶת רַחְמָה” כי רחמיך מרבים על כן לא מסרת מפתח זה ביד שליח, וכתיב
(תהילים קמוה, ט) ”טוֹב יְי לְכָל וְרַחֲמָיו עַל כָּל מַעֲשָׂיו”. ועל כן אני מתחננת
וּמִתְפַּלֶּלֶת לְפָנֶיךָ וּמִצְפָּה וּמִיַּחְלָת לִישׁוּעָתָךְ. חַנּוּן וְרַחוּם שְׁמֶךָ תִּפְלֹת
אֲמָתְךָ כִּי אֵין עוֹזֵר לִי מִבְּלָעָדָךְ.

פסוקי תפלה

"שִׁיר לַמַּעֲלוֹת אֲשֶׁא עֵינַי אֶל הַהָרִים מֵאֵין יְבֹא עֲזָרִי. עֲזָרִי מִעַם יְיָ עֲשֵׂה

שָׁמַיִם וָאָרֶץ" (תהילים קכא).

"יִשְׁלַח עֲזָרָה מִקֹּדֶשׁ וּמִצִּיּוֹן יִסְעֶדֶךָ" (תהילים כ, ג).

עֲזָרָנִי אֱלוֹהֵי יִשְׂרָאֵל עַל דְּבַר כְּבוֹד שְׁמֶךָ כַּאֲשֶׁר אָמַרְתָּ "כִּי אֲנִי יְיָ אֱלֹהֶיךָ

מִחֲזִיק יְמִינֶךָ, הָאֵמַר לָךְ אֵל תִּירָא אֲנִי עֲזָרְתִּיךָ" (ישעיה מא, יג).

אֲנָא עֶזְרָא לִי כְמוֹ שֶׁתַּעֲזֹר לְצִיּוֹן, כְּדֹכָתִיב (ישעיה סו) "בְּטָרֶם תַּחֲלִיל יִלְדָּה

בְּטָרֶם יְבוֹא חֶבֶל לָהּ וְהַמְלִיטָה זָכָר. מִי שֶׁמַּע פִּזְאוֹת מִי רָאָה כֹּאֲלֶה הַיּוֹחֵל

אֶרֶץ בְּיוֹם אֶחָד אִם יוֹלֵד גּוֹי פַּעַם אֶחָת כִּי חָלָה גַּם יִלְדָּה צִיּוֹן אֶת בְּנִיהָ. הָאֲנִי

אֲשַׁבֵּיר וְלֹא אוֹלִיד יֹאמַר יְיָ אִם אֲנִי הַמוֹלִיד וְעֲצָרְתִּי אֵמַר אֱלֹהֶיךָ. כִּי כֹה

אָמַר יְיָ הַנְּנִי נָטָה אֵלַיָּה כְּנֹהֵר שְׁלוֹם וּכְנֹחַל שׁוֹטֵף כְּבוֹד גּוֹיִם וַיִּנְקָתָם עַל צַד

תִּנְשָׂאוּ וְעַל בְּרָכִים תִּשְׁעֲשָׁעוּ". (ישעיה נה, י) כִּי כַּאֲשֶׁר יֵרֵד הַגִּשְׁם וְהַשֶּׁלֶג מִן

הַשָּׁמַיִם וְשִׁמָּה לֹא יָשׁוּב כִּי אִם הִרְוָה אֶת הָאָרֶץ וְהוֹלִידָה וְהִצְמִיחָהּ וְנָתַן

זֶרַע לְזֶרַע וְלֶחֶם לֶאֱכֹל. כֵּן יִהְיֶה דְבָרִי אֲשֶׁר יֵצֵא מִפִּי לֹא יָשׁוּב אֵלַי רִיקָם כִּי

אִם עֲשֵׂה אֶת אֲשֶׁר חִפְצָתִי וְהִצְלִיחַ אֲשֶׁר שְׁלַחְתִּיו".

"מִי פָעַל וְעָשָׂה קִרְא הַדְּרוֹת מֵרֹאשׁ אֲנִי יְיָ רֹאשׁוֹן וְאֶת אַחֲרָנִים אֲנִי הוּא"

(ישעיה מא, ד).

אֲנִי וְהוּא הוֹשִׁיעָה נָא

אֲנָא יְיָ הוֹשִׁיעָה נָא

אֲנָא יְיָ הַצְלִיחָה נָא

אֲנָא יְיָ עֲנֵנִי בְּיוֹם קִרְאִנִּי.



(במדבר ו', כ"ד):

בְּרַכְךָ יְיָ וְיִשְׁמְרֶךָ. יָאֵר יְיָ פָּנָיו אֵלֶיךָ וִיחַנֶּךָ. יֵשָׂא יְיָ פָּנָיו אֵלֶיךָ וְיִשֶּׁם לְךָ
שְׁלוֹם.

(שמואל א', א'):

וַיְהִי אִישׁ אֶחָד מִן הָרִמְתִּים צוּפִים מֵהָר אֶפְרַיִם וְשִׁמוֹ אֶלְקָנָה בֶּן יִרְחָם בֶּן
אֱלִיהוּא בֶּן תַּחוּז בֶּן צוּף אֶפְרַתִּי. וְלוֹ שְׁתֵּי נָשִׁים שֵׁם אַחַת חַנָּה וְשֵׁם הַשְּׁנִית
פִּנְנָה וַיְהִי לַפִּנְנָה יְלָדִים וּלְחַנָּה אֵין יְלָדִים.

וְעַלָּה הָאִישׁ הַהוּא מַעֲבִירוֹ מִיָּמִים יְמִימָה לְהַשְׁתַּחֲוֹת וּלְזַבֵּחַ לַיְיָ צִבְאוֹת
בְּשִׁלָּה וְשֵׁם שְׁנֵי בָנֵי עָלֵי חֲפָנֵי וּפְנִיחָס כְּהֻנִּים לַיְיָ. וַיְהִי הַיּוֹם וַיִּזְבַּח אֶלְקָנָה
וַנִּתֵּן לַפִּנְנָה אֲשֶׁתּוֹ וּלְכָל בְּנֵיהָ וּבָנוֹתֶיהָ מְנוּת. וּלְחַנָּה יָתֵן מְנָה אַחַת אִפִּים
כִּי אֶת חַנָּה אָהָב וַיִּי סָגַר רַחֲמָהּ. וְכַעֲסָתָה צָרְתָּהּ גַּם כַּעַס בַּעֲבוּר הָרַעְמָה כִּי
סָגַר יְיָ בַּעַד רַחֲמָהּ. וְכֵן יַעֲשֶׂה שָׁנָה בְּשָׁנָה מִדֵּי עֲלֹתָהּ בְּבֵית יְיָ כֹּן תַּכְעֲסֶנָּה
וְתִבְכֶּה וְלֹא תֹאכַל. וַיֹּאמֶר לָהּ אֶלְקָנָה אִישָׁהּ חַנָּה לָמָּה תִּבְכִּי וְלָמָּה לֹא
תֹאכְלִי וְלָמָּה יָרַע לְבָבְךָ הַלּוֹא אָנֹכִי טוֹב לָךְ מִעֲשָׂרָה בָּנִים.

וַתִּקֶּם חַנָּה אַחֲרֵי אֲכָלָה בְּשִׁלָּה וְאַחֲרֵי שְׁתֵּה, וְעָלִי כַּהֵן יֹשֵׁב עַל הַפֶּסֶס
עַל מְזוֹזוֹת הַיֵּכָל יְיָ. וְהִיא מֵרַת נֶפֶשׁ וְתִתְפַּלֵּל עַל יְיָ וּבִכָּה תִּבְכֶּה. וַתְּדַר גָּדָר
וַתֹּאמֶר יְיָ צִבְאוֹת אִם רָאָה תִּרְאֶה בְּעֵינֵי אִמָּתְךָ וּזְכַרְתָּנִי וְלֹא תִשְׁכַּח אֶת
אִמָּתְךָ וְנִתְּתָה לְאִמָּתְךָ זֶרַע אֲנָשִׁים וְנִתְּתִיו לַיְיָ כֹּל יְמֵי חַיָּו וּמִזֹּרָה לֹא יַעֲלֶה
עַל רֹאשׁוֹ. וְהָיָה כִּי הִרְבֵּתָה לְהַתְפַּלֵּל לַפָּנִי יְיָ וְעָלִי שְׁמֹר אֶת פִּיהָ. וְחַנָּה הִיא
מִדְּבַרְתַּ עַל לִבָּהּ רַק שִׁפְתֶיהָ נִעֲוֹת וְקוֹלָהּ לֹא יִשְׁמָע וַיַּחֲשֹׁבָה עָלִי לְשִׁכְרָה.
וַיֹּאמֶר אֵלֶיהָ עַל עַד מָתִי תִשְׁתַּכְּרִין הַסִּירִי אֶת יִיגָה מַעֲלִיָּה. וַתַּעַן חַנָּה
וַתֹּאמֶר לֹא אֲדֹנִי אֲשֶׁה קִשְׁת רֹחַ אָנֹכִי וַיִּין וְשִׁכָר לֹא שְׁתִּיתִי וְאַשְׁפֹּף אֶת
נִפְשִׁי לַפָּנִי יְיָ. אֵל תֵּתֵן אֶת אִמָּתְךָ לַפָּנִי בַת בְּלִיעַל כִּי מִרֹב שִׁיחִי וְכַעֲסִי
דִּבַּרְתִּי עַד הֵנָּה. וַיַּעַן עָלִי וַיֹּאמֶר לָכִי לְשִׁלּוֹם וְאַלְהִי יִשְׂרָאֵל יָתֵן אֶת שְׁלֹתָהּ
אֲשֶׁר שְׁאַלְתָּ מִעֲמוֹ. וַתֹּאמֶר תִּמְצָא שְׁפָחָתְךָ חֹן בְּעֵינֶיהָ וְתִלְךָ הָאִשָּׁה לְדָרְכָהּ
וְתֹאכַל וּפְנִיָּהּ לֹא הָיוּ לָהּ עוֹד.

וַיִּשְׁכְּמוּ בַבֹּקֶר וַיִּשְׁתַּחֲווּ לִפְנֵי יי וַיֵּשְׁבוּ וַיִּבְאוּ אֶל בֵּיתֶם הָרְמָתָה וַיַּדַּע אֱלֹקָנָה
אֶת חֲנָה אִשְׁתּוֹ וַיִּזְכְּרָהּ יי. וַיְהִי לְתַקְפוֹת הַיָּמִים וַתֵּהָרֶה חֲנָה וַתֵּלֶד בֶּן וַתִּקְרָא
אֶת שְׁמוֹ שְׁמוּאֵל כִּי מִיִּי שְׁאֵלְתִּיו. וַיַּעַל הָאִישׁ אֱלֹקָנָה וְכָל בֵּיתוֹ לְזִבְחַ לַיי
אֶת זֶבַח הַיָּמִים וְאֶת נִדְרוֹ. וְחֲנָה לֹא עָלְתָה כִּי אָמְרָה לְאִשָּׁה עַד יִגְמַל הַנַּעַר
וַהֲבֹאֲתִיו וְנִרְאָה אֶת פָּנָי יי וַיֵּשֶׁב שָׁם עַד עוֹלָם. וַיֹּאמֶר לָהּ אֱלֹקָנָה אִשָּׁה
עָשִׂי הַטּוֹב בְּעֵינֶיךָ שְׂבִי עַד גְּמֻלְךָ אֹתוֹ אַךְ יָקָם יי אֶת דְּבָרוֹ, וַתֵּשֶׁב הָאִשָּׁה
וַתִּינֶק אֶת בְּנָהּ עַד גְּמֻלָּהּ אֹתוֹ.

וַתַּעֲלֶהּ עִמָּה כַּאֲשֶׁר גְּמֻלְתּוֹ בַּפָּרִים שְׁלֹשָׁה וְאַיִפָּה אַחַת קָמַח וְנֹבֵל יין
וַתְּבֹאֶהּ בֵּית יי שְׁלוֹ וַהֲנַעַר נָעַר. וַיִּשְׁחַטּוּ אֶת הַפָּר וַיִּבְיִאוּ אֶת הַנַּעַר אֶל עָלִי.
וַתֹּאמֶר כִּי אֲדֹנִי חַי נִפְשָׁה אֲדֹנִי אֲנִי הָאִשָּׁה הַנִּצְצָבַת עִמָּכָה בָּזָה לְהַתְּפַלֵּל אֶל
יי. אֶל הַנַּעַר הַזֶּה הַתְּפַלֵּלְתִּי וַיִּתֵּן יי לִי אֶת שְׁאֵלְתִּי אֲשֶׁר שְׁאֵלְתִּי מֵעַמּוֹ. וְגַם
אֲנֹכִי הִשְׁאֵלְתִּהוּ לַיי כָּל הַיָּמִים אֲשֶׁר הָיָה הוּא שְׂאוּל לַיי וַיִּשְׁתַּחֲוּ שָׁם לַיי.

וַתִּתְּפַלֵּל חֲנָה וַתֹּאמֶר:

עֲלֵץ לִבִּי בַיי רִמָּה קִרְנִי בַיי, רָחֵב פִּי עַל אוֹיְבֵי, כִּי שְׂמִיחָתִי בִישׁוּעָתָךְ.
אֵין קְדוֹשׁ כַּיי כִּי אֵין בְּלָתָךְ וְאֵין צוּר בְּאַלְהֵינוּ.
אֶל תִּרְבוּ תִדְבְּרוּ גְבוּהָה גְבוּהָה, יֵצֵא עֲתָק מִפִּיכֶם, כִּי אֶל דַּעוֹת יי וְלוֹ נִתְּכָנוּ
עַלְלוֹת.

קָשַׁת גְּבוּרִים חֲתִים וְנִכְשָׁלִים אָזְרוּ חֵיל.
שְׁבָעִים בְּלָחִם נִשְׁפְּרוּ וְרַעֲבִים חִדְּלוּ עַד עֲקָרָה יִלְדָּה שְׁבָעָה וְרַבַּת בָּנִים
אֲמָלְלָהּ.

יי מְמִית וּמְחִיָּה מוֹרִיד שְׂאוּל וַיַּעַל.
יי מוֹרִישׁ וּמַעֲשִׂיר מְשַׁפִּיל אֶף מְרוֹמָם.
מִקֵּים מַעֲפָר דָּל מֵאַשְׁפַּת יָרִים אֲבִיוֹן לְהוֹשִׁיב עִם נְדִיבִים וְכֶסֶף כְּבוֹד יִנְחָלֵם
כִּי לַיי מִצָּקִי אֶרֶץ וַיִּשֶׁת עֲלֵיהֶם תִּבְל.

רַגְלֵי חֲסִידָיו יִשְׁמְרוּ וְרַשָּׁעִים בַּחֲשֵׁךְ יִדְּמוּ כִּי לֹא בָכָה יִגְפֹּר אִישׁ.



יְיָ יַחַתּוּ מְרִיבָיו עָלָיו בְּשָׁמַיִם יִרְעֵם יְיָ יִדִּין אֶפְסֵי אָרֶץ

וַיִּתֵּן עֹז לְמַלְכוֹ וַיָּרֶם קֶרֶן מְשִׁיחוֹ.

(תהלים פרק כ')

לְמַנְצַח מְזֻמּוֹר לְדָוִד. יַעֲנֶה יְיָ בַּיּוֹם צָרָה, יִשְׁגָּבֶה שֵׁם אֱלֹהֵי יַעֲקֹב. יִשְׁלַח
עֲזָרָה מִקֹּדֶשׁ, וּמִצִּיּוֹן יִסְעֶדֶךָ. יִזְכֹּר כָּל מִנְחָתֶיךָ, וְעוֹלֹתֶיךָ יִדְשָׁנָה סֶלָה. יִתֵּן
לְךָ כִּלְבָבָהּ, וְכָל עֲצָתְךָ יִמְלֵא. נִרְנָנָה בִּישׁוּעָתְךָ, וּבָשִׁים אֱלֹהֵינוּ נִדְגַל, יִמְלֵא
יְיָ כָּל מְשָׁאֲלוֹתֶיךָ. עֲתָה יִדְעֵתִי, כִּי הוֹשִׁיעַ יְיָ מְשִׁיחוֹ, יַעֲנֶהוּ מְשָׁמִי קִדְשׁוֹ,
בְּגִבּוֹרוֹת יִשְׁעֵי יְמִינוֹ. אֱלֹהֶ בָרֶכֶב וְאֱלֹהֶ בַּסּוּסִים, וְאַנְחָנוּ בְּשֵׁם יְיָ אֱלֹהֵינוּ
נִזְכִּיר. הִמָּה כָּרְעוּ וְנִפְּלוּ, וְאַנְחָנוּ קִמְנוּ וְנִתְעוֹדֵד. יְיָ הוֹשִׁיעָה הַפֹּלָה יַעֲנֶנּוּ
בַּיּוֹם קָרְאָנוּ.

¹ החיד"א כותב שיאמרו המתפללים על היולדת מזמור זה י"ב פעמים.

תפלה מהחיד"א אחרי מזמור "יענך כו"

מספר "סנסן ליאיר". הנוסח שונה מתפילה של אחרים על היולדת לתפילה של היולדת עצמה

יְהִי רָצוֹן מִלְפָּנֶיךָ יי אֱלֹהֵי וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵי, אֱלֹהֵי אֲבֹרָהּם אֱלֹהֵי יִצְחָק
וְאֱלֹהֵי יַעֲקֹב, הָאֵל הַגָּדוֹל הַגִּבּוֹר וְהַנּוֹרָא, אֱהִיָּה אֲשֶׁר אֱהִיָּה, שְׂדֵי, צִבְאוֹת,
שֶׁתַּעֲשֶׂה לְמַעַן רַחֲמֶיךָ הַרְבִּים, וּלְמַעַן קְדוּשַׁת הַמַּזְמֹר הַזֶּה וּשְׁמוֹתֶיךָ
הַקְדוּשִׁים הַכְּתוּבִים בּוֹ וְהַמְצֻרִים בּוֹ וְתַרְחַם עָלַי בְּעֵת לִידָתִי.

אֵל מְלֵא רַחֲמִים, תּוֹצִיאֵנִי מֵאֲפֶלָּה לְאוֹרָה. וּבִזְכוּת אֲמוֹתֵינוּ הַקְדוּשׁוֹת,
שֶׁרָה רַבָּקָה רָחֵל וְלֵאָה תַרְחַם עָלַי וְתוֹפְרֵנִי לְטוֹבָה וְתַפְקְדֵנִי לְבִרְכָּה, כִּי
עֵינַי לָךְ תְּלוּיֹת כְּעֵינֵי שִׁפְחָה אֶל יָד גְּבוּרָתָהּ. וְתִבְטַל מֵעָלַי כָּל גְּזֵרוֹת
קְשׁוֹת, וְתַצִּילֵנִי מִכָּל צָעַר, וַיֵּצֵא הוֹלֵךְ לְחַיִּים טוֹבִים וּלְשָׁלוֹם וּבִשְׁעָה טוֹבָה
וּמְבוֹרָכָת לָנוּ וּלְיֹלָד. וְאַחֵר כֵּן תֵּצֵא הַשְׁלֵיָא בְּנִקְלָה.

וּכְשֶׁם שֶׁשְׁמַעְתָּ מִי שֶׁהַתַּפִּלָּל לְפָנֶיךָ הַמַּזְמֹר הַזֶּה כֵּן תִּשְׁמַע תַּפִּלָּתִי.
עֲשֵׂה לְמַעַן שְׁמֶךָ, עֲשֵׂה לְמַעַן יְמִינְךָ, עֲשֵׂה לְמַעַן תּוֹרָתְךָ, עֲשֵׂה לְמַעַן
קְדוּשָׁתְךָ.

מִי שֶׁעָנָה לְאֲמוֹתֵינוּ הוּא יַעֲנֵנוּ.

יְהִי לְרָצוֹן אֲמֵרִי מִי וְהִגִּיזוֹן לְבִי לְפָנֶיךָ יי צוּרִי וְגוֹאֲלִי.



פסוקים מהגאון הרב חיים קניבסקי שליט"א

הרבנית קניבסקי ע"ה היתה מחלקת דף לבאות להתברך ללידה קלה, עם ג' פסוקים אלו כסגולה ללידה קלה בעה"י:

(שמות א, יט) וְתֹאמַרְךָ הַמִּילָדֶת אֶל פְּרִיעָה כִּי לֹא כַנָּשִׁים הַמַּצְרִית הָעֶבְרִית כִּי

חַיֹּת הָנָה בְּטָרֶם תָּבוֹא אֱלֹהֵן הַמִּילָדֶת וְיִלְדוּ.

(שמות יא, ח) צֵא אֶתָּה וְכָל הָעָם אֲשֶׁר בְּרַגְלֶיךָ.

(תהילים יט, ו) וְהוּא כִּחְתָּן יֵצֵא מִחֻפָּתוֹ יָשִׁישׁ כְּגִבּוֹר לָרוּץ אֶרֶץ.

^ח בדף זה היו גם מודפסים עשרה פרקי תהלים למעוברת לומר כל יום, שיש בהם סגולה להריון תקין ולידה קלה. תהלים פרקים: א', ד', ה', ח', כ', ל"ה, נ"ז, צ"ג, ק"ח, קמ"ב.

בספר רפאל המלאך ועוד ספרים קדומים מובאת סגולה ללידה קלה להתפלל על היולדת תהלים מזמור כ"ב "למנוצח על אילת השחר" בכוונה גדולה שבע פעמים.

בספר רפואה וחיים להגר"ח פלאגי צ"ל ובעוד ספרים, מובאת סגולה ללידה קלה אמירת תהלים מזמור ק' "מזמור לתודה". ובספר תפארת ציון וירושלים מובא בשם ר' שלמקה מזוהל צ"ל לאמרו שלוש פעמים בזמן הנסיעה לבית חולים ללידה.

הודו לה' כי טוב!

מובא בספר שבט מוסר (פ' כ"ד) שבהזדמנות ראשונה שמתאפשר ליולדת בצורה ראויה עליה להודות לה' על הלידה שעברה בשלום. בפרט יש ענין לומר את הפסוק "הודו לה' כי טוב כי לעולם חסדו" בכוונה ובהודיה גדולה להשי"ת. וכן מובא במדרש תמורה (פרק ה'), וז"ל:

"עת ללדת" - כנגד "הודו לה' כי טוב" (תהלים קל"ו). שכיון שוולד של אדם נולד, הודאה גדולה נותנין להקדוש ברוך הוא אביו ואמו. שיצא מתחילה מן הגידים ומהעצמות ומכל האברים ... לְרַחֵם אִמּוֹ, והוא נוצר שם לארבעים יום, ועושה שם תשעה חרשים, ואחר כך יוצא ברתת ובזיע ובצער ובצירי יולדה, ויוצא בשלום. ולכך ראוי לתת הודאה גדולה:

"הודו לה' כי טוב!"

בחסדו בראו - ובחסדו הוציאו - ובחסדו העמידו, ולולי חסדו לא היה העולם נבנה שנאמר "אמרתי עולם חסד יבנה" (תהלים פ') [מלבי"ם: כל מה שעשה וברא בעולמו עשה מצד החסד, שמצד חסדו עשה כל נברא ועשהו בתכלית התיקון והטוב הכל מצד החסד].

... אשרי האיש אשר לבו מלאו להתבונן במעשיו, להכיר את בוראו, "כי מוצאו מצא חיים, ויפק רצון מה'" (משלי ח' ל"ה) [רלב"ג: כי מי שמצא את השי"ת מצא חיים נצחיים, ויהיה נעזר בו בכל חפצו]:

מקורות והערות

- ¹ תוספות שבת ד' ע"א, פסחים פ"ח ע"ב.
- ² מסכת כלה פרק שני: א"ר יוחנן אין בן דוד בא עד שיכלו כל הנשמות שבגוף דכתיב "כי רוח מלפני יעטוף ונשמות אני עשיתי". תוספות עבודה זרה דף ה' ע"א: כי רוח מלפני יעטוף - משיח נקרא רוח כדכתיב (איכה ד) "רוח אפינו משיח ה'" וה"פ דקרא המשיח מלפני יאחר (כמו "העטופים ללבן") על ידי נשמות אשר עשיתי. [הועלה הרעיון שאולי זו הסיבה שיש בימינו ריבוי של לידות תאומים ושלישיות ביחס לדורות קודמים].
- ³ סוטה י"ב ע"א, סנהדרין ק"י ע"ב מובאים בספר תורת היולדת (פ' ס' הערה ז').
- ⁴ מסכת ברכות דף ה' ע"א: תניא רבי שמעון בן יוחאי אומר שלש מתנות טובות נתן הקדוש ברוך הוא לישראל וכולן לא נתנן אלא על ידי יסורין אלו הן תורה וארץ ישראל והעולם הבא.
- ⁵ במדבר פ"י, מדרש תדשא פ' י"ח (מו' תורה שלמה). וכ"כ רמב"ם מו"נ ח"א פ"ב.
- ⁶ משנת רבי אליעזר פ"ז: "לא נטרד אדם הראשון מגן עדן אלא על כפיית הטובה".
- ⁷ כמבואר בגמ' פסחים נ' ע"א מו' לקמן, שקבלת מלכות שמים באהבה (עד כדי לברך "הטוב והמטיב" על רע) היא השיא של עבודת האדם ומטרת כל הבריאה כמו שנאמר "והיה ה' למלך על כל הארץ ביום ההוא יהיה ה' אחד ושמו אחד".
- ⁸ לרבי מנחם ברבי אהרון מאישתיליא זצ"ל תלמידו של רבנו יהודה בן הרא"ש.
- ⁹ ע"ע אורחות חיים להרא"ש יום רביעי "רצה באשר ירצה יוצרך".
- ¹⁰ ילקוט לקח טוב אמונה ונחמה עמ' ק"י.
- ¹¹ נראה שזה הוא יסוד דברי הפוסקים והמקובלים שיקבל הקורא על עצמו מסירות נפש במילת "אחד". ונראה שקבלת קושי אחר בחיים שעומד בפניו באופן מעשי, שקשה לו לקבל, היא כוונה רצויה לא פחות מקבלה זו.
- ¹² ספר תולדת אדם ח"ב פ"ד.
- ¹³ ע' מהר"ל חידושי אגדות (שבת קי"ט ע"ב), נפש החיים (שער א' פרק כ'), ספר הקנה - ד"ה ענין יראת המקום. ועפ"ז מובן שהוסיפו אחרי אחדות ה' של פסוק ראשון של ק"ש, את הפסוק "ברוך שם כבוד מלכותו לעולם ועד" שתרגומו הוא "יהא שמיה רבא מברך כו'" (ע' תרגום ירושלמי דברים ו', ד') שאנו מביעים את הכמיהה שנשיג באופן מושלם את אחדותו ית' שעכשיו הזכרנו והצהרנו עליה.
- ¹⁴ לכן אסור לברך ברכת "הטוב והמטיב" על רע בשלב הנוכחי של העולם הזה, כיון שהיא לא תאמר באופן מושלם בהסכמת כל חלקי הנפש. רק מי שזכה לתקן לגמרי את חטאו של אדם הראשון לא יצטרך את ניסיון קשיי החיים.
- ¹⁵ ע' גמרא מסכת ברכות דף ה' ע"א: אמר רבא אמר רב סחורה אמר רב הונא כל שהקדוש ברוך הוא חפץ בו מדכאו ביסורין שנאמר "וה' חפץ זכאו החלי". יכול אפילו לא קבלם מאהבה, תלמוד לומר "אם תשים אשם נפשו" מה אשם לדעת אף יסורין לדעת. ואם קבלם מה שכרו "יראה זרע יאריך ימים". וע"ע בזה חובות הלבבות שער חשבון הנפש, פרק ג', חשבון שבעה ועשרים.
- ¹⁶ ע' שער הגמול לרמב"ן (אות קי"ז): יסורין של עונשין ... באין על שגגת מעשה, ועל העלם דבר. כיצד? הרי שאכל חֶלֶב בשוגג נקרא "חוטא", שכן קראתו התורה בכל מקום. ומהו חטאו? שלא נזהר בעצמו, ולא היה ירא וחרד על דברי המקום ברוך הוא שלא יאכל ולא יעשה דבר עד

שיבדוק יפה יפה, ויתגלה לו הדבר שהוא מותר וראוי לו לפי גזרותיו של הקב"ה. ... חס הקב"ה על עמו ועל חסידיו, ונתן להם הקרבנות להתכפר בהן השגגות. וכשאינן בית המקדש קיים, משלח עליהם יסורין למרק מהן אותן שגגות, ולהתכפר ביסורין, כדי להיותן נקיים לעולם הבא. כשם שהקרבנות אהבה וחמלה על ישראל ולקרן תחת כנפי השכינה שנאמר "עולת תמיד לדורותיכם ... ושכנתי בתוך בני ישראל והייתי להם לאלהים...", כך יסורין הללו אהבה וחמלה על האדם.

¹⁷ וז"ל הירושלמי: את מוצא בשעה שיצאו ישראל למלחמה [ברמות גלעד] לא מת מכולם אלא אחאב מלך ישראל בלבד ... ומה אני מקיים "ועמך תחת עמו"? ר' יוחנן בשם רבי שמעון בן יוחי: אותה הטיפה [של דם] שיצאת מאותו צדיק [כשהכה את הנביא בדבר ה'] כיפרה על כל ישראל.

¹⁸ בזוה"ק ("ז"ח רות ק"ז ע"א) מובא "כהאי גידופא לא הוה גידופא" (גידוף שעוד לא היה נשמע כמוהו). וע' שבת ק"ה ע"א "קללה נמורצת" ר"ת נואף הוא, מואבי הוא, נוצח הוא, צורר הוא, תנועה הוא.

¹⁹ ע' רש"י שופטים (ה', ל"א).

²⁰ ביאור הדבר נראה כמבואר לעיל, כאשר יקבל את הייסורים באהבה מתוך הכרה שרצון ה' הוא הטוב האמיתי, בזה יתוקן חטאו שנבע מחוסר הכרה בטוב רצונו ית'. נמצא שעל ידי קבלה מושלמת של הצרה יושג תכליתה, והצרה תסתלק.

²¹ ספר מגיד מישרים - פרשת וישב.

²² וכ"כ בזוהר הק' ("ח"א ק"מ ע"ב, ק"פ ע"ב).

²³ "הייסורים הם מהאמצעים החזקים והמועילים ביותר הקיימים בעולם, לקשור את היהודי לרבש"ע" (מסוד שיח חסידיים עמ' 252).

²⁴ ומעין זה במדרש רבה שיר השירים פרשה ב' פסוק ט"ז: "כי חולת אהבה אני" - אמרה כנסת ישראל לפני הקב"ה; רבש"ע כל חלאים שאתה מביא עלי בשביל לאהבני לך.

²⁵ ברכי נפשי בראשית עמ' ש"ע.

²⁶ מעין הגדרה זו כתב גם רבינו יונה בפירושו למשלי (ג' - כ"ו), רבינו בחי בכד הקמח (ערך בטחון), רבי אברהם בן הרמב"ם בספר המספיק לעובדי ה' (עמ' ק"ג), חזון איש אמונה ובטחון (פ"ב), פלא יועץ (ערך הבטחה).

והנה כמה ראשונים הגדירו "בטחון" שהוא הבטחון שימלא ה' את מבוקשותיו, והם המספיק לעובדי ה' (עמ' ק"ג), הרמב"ן (ריש ספר האמונה והבטחון), והספר העקרים (מאמר ד' פ' מ"ט). אמנם גם הם כתבו שדבר זה יתכן רק כאשר יש הבטחה על ידי נביא לדבר מסוים, ואין חשש שמא יגרם החטא (רמב"ן שם, והמספיק לעובדי ה' שם, וספר העקרים שם פ' מ"ז [ועע"ש סוף פ' י"ז]).

²⁷ ספר באורי הגר"א על מסכת ברכות (דף ס' ע"א)

²⁸ ע' ספר חרדים (פ"ט אות כ"א) בשם הר"ר יונה ועוד שמצות בטחון בה' נלמדת מהפסוק "תמים תהיה עם ה' אלוהיך", ובזוה"ק ("ח"א דף י"א ע"ב) מובא שמה שנאמר "אצל אברהם אבינו 'התהלך לפני והיה תמים' היינו שלים ברחימותא שזו היא מדרגת 'אהבה רבה' שאוהב את ה' בין בחסד בין בדין. וכן מבואר בזוה"ק ואתחנן (רס"ג ע"ב) שזו היתה מדרגת אברהם אבינו ועל זה היו כל העשר נסיונות שלו [כמבואר גם ברש"י אבות (ה' - ג') וחובות הלבבות שער חשבון הנפש חשבון כ"ז. ורבינו בחי בראשית (י"ז - א').]

²⁹ מו' דברי אליהו תהלים (קל"א - ב')



³⁰ וזה לשון הרמח"ל בספר אדיר במרום ח"א: העיקר בתפילה הוא כוונת הלב, ואז ניתן הלב להקב"ה. כי הלא באותו הזמן מסיירים ההבנה [אוצ"ל הכוונה] מכל ענין אחר, ומישרים אותה אל הקב"ה לבד, כי צריך להסיר כל המחשבות. אך ענין התפילה הוא לבוא לשאול דברים מה ששואלין מלפני המלך. ונמצא שהיא הסרת ההבנה [אוצ"ל הכוונה] משאר הדברים, והישרתה אל המלך לקבל הדברים שמבקשים. ואפילו התורה איננה כך, כי אין הכוונה שם אלא לדעת. אבל כאן לוקחין למבט חסד הקב"ה, ונמצא שאליו היא הכוונה בכל השאלות ששואלים ממנו. ועל כן גורמת תיקון זה ממש, שהלב העליון ... יהיה כולו פונה אליו ומנושא ממנו, ואז אין הסטרא אחרא שולטת עוד, ומסיר ממנו העצבון. עכ"ל.

³¹ תפילת "רצה" היא גם מהברכות שהן "כעבד שקיבל פרס מרבו". שכן בה אנו אומרים שכל מטרותנו בבקשות התפילה היתה רק לגרום נחת רוח לפניו ית' על ידי עבודת התפילה, ואילו זה לא היינו מעיזים לבקש דברים נוספים על כל החסדים הגדולים שכבר קבלנו. ברכת "רצה" היא במקום הברכה שהיו מברכים אחרי העבודה בבית המקדש (מסכת תמיד ה', א'): "רצה ה' אלוהינו עבודת עמך ישראל, ואשי ישראל ותפלתם תקבל ברצון, ברוך אתה ה' המקבל עבודת עמו ישראל ברצון" או "ברוך אתה ה' שאותך לבדך ביראה נעבד". שאחרי הקרבת הקרבן היו מתפללים שעבודתם תהיה לנחת רוח לפניו ית'. בדומה לכך בתפילת "רצה" אנו אומרים שעיקר מגמתנו בכל הבקשות שהבענו במשך התפילה לא היה לקבל מה שחסר לנו, אלא "רצה ה' אלוהינו בעמך ישראל ובתפלתם" שיהיה לך, רבש"ע, נחת רוח מעבודתנו, שהרי אתה אוהב כאשר בניך מתקרבין אליך באמצעות התפילה. ואנו מוסיפים שכיון שכל מטרות התפילה היא "עבודה" לגרום נחת רוח לפניו ית', והרי עיקר העבודה של בית המקדש חסר לנו היום, אנו מביעים את הכמיהה שעוד נזכה לגרום נחת רוח מושלמת על ידי עבודת בית המקדש "והשב את העבודה לדביר ביתך .. ותחזינה עינינו בשובך לציון ...".

³² ברכי נפשי בראשית עמ' ט"ו, שפ"ה

³³ הרב ר' שאול אליעזר ידידי' טאוב זצ"ל (תרמ"ז - תש"ח)

³⁴ ע' גר"א (רוח אליהו עמ' רכ"ד) "הרהור הוא שמצייר ... והרהור הוא בלב" וכ"כ המלבי"ם (בכמה מקומות בפירושו לתנ"ך וע' ישעיה ס"ד - ה). וכ"כ בס' צדקת הצדיק לר' צדוק הכהן מלובלין (אות ר"ה) וז"ל "הדמיונות כולם נולדים מן הלב, שבו הם ההרהורים". ועוד שם (אות ר"ח) "עיקר מלחמת האדם עם יצרו הוא בדמיונות והרהורים שבלב". וע' גם בזוה"ק (פ' כי תצא ר"פ ע"ב) וז"ל "מה דאמר 'וביד הנביאים אדמה' דמיון לאו איהו אלא בשכל דלבא". הדברים מתאימים לדברי השו"ע או"ח (כ"ה,ה) שכתב "הלב הוא עיקר התאוות והמחשבות". ³⁵ פרי חדש (יורה דעה סי' פ"א אות כ"ו), בן איש חי בספר עוד יוסף חי (דרושים פ' בראשית ד"ה והיסוד הב'), ס' מעבר יבוק מאמר שפתי צדק פ"ה, שבט מוסר פ' כ"ד, פלא יועץ ערך תורה.

³⁶ זוה"ק (ח"ג רמ"ט ע"ב).

³⁷ מצודות דוד - הייתי תמיד עמך, ולא זזתי ממך, וכאלו אחזת ביד ימיני ללכת אחרוך.

³⁸ אפשר לנסות לְשַׁלֵּב בצירוף זה, את אותיות י-ו-ה, שהם אותיות שסגולתם לחזור עמוק בפנימיותו של האדם ולמלא את כל הלב מהם באופן בלעדי. וכן לקשר לארבע אותיות אלו את ארבעת הסוגים של אהבת ה' "אהבת התועלת" (ה' עוזר לי בכל מה שאני צריכה בחיים) - "אהבת הנעימות" (ה' המציא בשבילי את כל מה שנעים לי בחיים) - "אהבת הטוב" (ה' הוא טוב, כביכול מעין אדם נלבב ביותר המחייך אלי חיון של נדיבות וחסד) - "אהבת ההתאחדות" (אהבה כמים הפנים לפנים, ה' מזדהה איתי ואני איתו, ה' אוהב אותי ואני אוהבת אותו) שהם קשורים לאותיות אלו כמבואר בפירוש הגר"א לשיר השירים (ה' - ב') ולת"ז (ק"ז ע"ב, ועוד).

כדי שעצה זו תועיל בצורה מושלמת, נצרך להפוך אותיות אלו לישות המעוררת רגשות נעימים על ידי שמתרגלים לקשר תמיד את כל מה שנעים וטוב בחיים לאותיות אלו. אז יהיה קל ונעים להתרכז בהן, שכן הן תעוררנה באופן טבעי את נעימות טובו ית' שקישר להן ושהן מבטאות, ולא תעוררנה רק רתיעה ותחושה מאימת.

³⁹ זוה"ק (ז"ח בראשית י"א ע"א, וע"ע ב': קע"ב ע"ב), גר"א אבן שלמה (י"א ה')

⁴⁰ ירמיהו (ל"א - י"ב)





בס"ד

בקרוב יצא לאור בעזה"י הספר

"שערי אהבה"

מאת מו"ל חוברת זו,

ובו הרחבה והדרכה באופן קיומה

של מצות אהבת ה' המחזקת והמרוממת

ספר

שערי אהבה

חלק א'

מסלולים נהירים השווים לכל נפש בקיום מצות אהבת השי"ת
על פי יסודות נאמנים מתורתם של חז"ל
ומדבריהם המאירים של חכמי הדורות
אשר מפיהם אנו חיים

עיה"ק ירושלים תובב"א
שנת תשע"ז לפ"ק