

8. שפתי כהן שמות פרשת בשלח

אמרו במדרש ארבע כתות היו על הים, הכת האחת צועקת אל ה' אלו בני ישראל החשובים שבהם שנאמר וישאו בני ישראל את עיניהם וגו' ויצעקו בני ישראל וגו', שהיתה חפצם בישועה, ועליהם אמר משה התיצבו וראו את ישועת ה' וגו', כת שניה אומרת נחזור למצרים, עליהם אמר כי אשר ראיתם וגו', כת שלישית אומרת להלחם עמם, עליהם אמר ה' ילחם לכם, כת רביעית היו אומרים נצעק עליהם, עליהם אמר ואתם תחרישון עד כאן:

9. ליקוטי מהרי"ל שמות פרשת בשלח

מאת ר' יהודה ליב אב"ד זאקילקוב, תלמיד מובהק של ר' אלימלך מליזנסק.
לכאורה הם דברים זרים מאד, וחלילה שמפי בני ישראל יצאו דברים זרים ומוגשמים כאלה. ונראה דכיוונו לדבר אחר, והוא דהנה בני ישראל כשראו שהם במיצר גדול וצריכים לרחמים ונסים גדולים לעשות להם, א', שינצלו וילכו בתוך הים בשלום, וגם שיעשה הש"י נקמה בשונאיהם. והנה זה הבינו בעצמם שאינם כדאי לנסים כאלו, ואין להם במה לעבוד את ה' על כל הטוב אשר יעשה להם, כי אהבה ויראה זוטרתא הוא לגבי הטובות הללו, והשיגו בשכלם שלא יצויר להם שום עבודה זולת מסירת נפשם עבור אהבת שמו, וזה שיערו בעצמם שעדיין אין להם מדרגה זו, ואין בהם כח לעבוד במסירת הנפש. ולכן וייראו מאוד, כי סברו בלבם שח"ו בין כך ובין כך אבדה תקוותם והם בסכנה. ולכך היה קשה עליהם פרידתם ממצרים, מחמת שבמצרים היה קל להם לעבוד את ה' בעבודה לפי ערכם וכוחם, ולא הוכרחו למות נפשם, כי לא הוצרכו לנסים גדולים, מה שאין כן לעת הזאת שהם בדחקות גדול וצריכים לתפוס עבודה גדולה. וזהו שאמרו מה זאת עשית לנו להוציאנו כו' הלא זה הדבר אשר דברנו לך חדל ממנו ונעבדה את מצרים, רצ"ל שנעבוד את הש"י במצרים, כי שם היה קל לעבוד. וזהו שאמרו כי טוב לנו עבוד את ה' במצרים, עבודה פשוטה וקלה לפי ערכנו. ממותנו במדבר, משנהיה במדבר במקום שצריכין להפקיר נפשינו ולעבוד במסירת נפש. וזהו שאמר משה (שם, יג - יד) אל העם אל תיראו התיצבו וראו את ישועת ה' אשר יעשה לכם וכו' ה' ילחם לכם ואתם תחרישון, רצ"ל שפייס אותם ורמז להם שבוודאי יעזור להם ה' לבוא למדרגה זו של מסירת הנפש, כמו שהיה באמת לבסוף שרדפו מצרים אחריהם, ומה עשו, קפץ נחשון בן עמינדב לתוך הים תחילה, והיתה יהודה לקדשו, והיה להם מסירת נפש, וע"י זה ניצולו, והבן:

לתת מקום למדרגה בה נמצא האדם

10. תלמוד בבלי מסכת בבא קמא דף נט עמוד ב

אליעזר זעירא הוה סיים מסאני אוכמי (נעלים שחורות) וקאי בשוקא דנהרדעא, אשכחוהו דבי ריש גלותא וא"ל: מאי שנא הני מסאני? אמר להו: דקא מאבילנא אירושלים. אמרו ליה: את חשיבת לאיתאבולי אירושלים? סבור יוהרא הוה, אתיוה וחבשוה. אמר להו: גברא רבה אנא, אמרו ליה: מנא ידעינן? ושבוקוהו.

11. שו"ת דברי יציב חלק אורח חיים סימן רלח

וצ"ב מה שצריך להיות גברא רבא לזה, אלא דעיקר הצער והאבל בחורבן עירנו ושמתת בית מקדשינו הוא על שאין אנחנו יכולים לעלות וליראות ולהקריב הקרבנות, שבטלה העבודה ואין לנו כהן בעבודתו ולא לוי בדוכנו וישראל במעמדו, והתורה הולכת ומשתכחת מישראל ... ואילו פשוטי ההמון גסי השכל קצרה בינתם מלהתאבל על כך וסבורים שהאבילות היא על שניטלה מלכות ושררה מישראל ואיננו יושבים איש תחת גפנו ואיש תחת תאנתו, ואבל כזה אבל שוא הוא, ולכן הותר רק לחשובים להתאבל על ירושלים כי הם משיגים את גודל האבידה והשממון הרוחנית ועל מה שיש להתאבל. ומטעם זה לא היה נהוג במקומותינו לערך תקון חצות ברבים כי לאו כל מוחא סביל דא.דא

פרשת בשלח -

נתינת מקום לצרכים ולרגשות

סתייה במעלת ישראל

1. שמות (פרשת בשלח) פרק יג פסוק יז - יח
(יז) וַיְהִי בְשִׁלַח אֶת הָעָם וְלֹא נָחַם אֱלֹקִים דָּרָךְ אַרְצָךְ פְּלִשְׁתִּים כִּי קָרוֹב הוּא כִּי אָמַר אֱלֹקִים פֶּן נָחַם הָעָם בְּרֹאֲתָם מִלְחָמָה וְשָׁבוּ מִצְרָיִם:
רש"י

בראתם מלחמה - כגון מלחמת וירד העמלקי והכנעני וגו'. אם הלכו דרך ישר היו חוזרים, ומה אם כשהקיפם דרך מעוקם אמרו נתנה ראש ונשובה מצרימה, אם הולכים בפשוטה על אחת כמה וכמה:

2. שמות (פרשת בשלח) פרק יג פסוק יח

(יח) וַיִּסַּב אֱלֹקִים אֶת הָעָם דָּרָךְ הַמִּדְבָּר יַם סוּף וְחַמְשִׁים עָלוּ בְנֵי יִשְׂרָאֵל מֵאֶרֶץ מִצְרָיִם:
רש"י

וחמשים - אין חמושים אלא מזויינים.... ומקרא זה לא נכתב כי אם לשבר את האזון, שלא תתמה במלחמת עמלק ובמלחמות סיחון ועוג ומדין, מהיכן היו להם כלי זיין שהכום ישראל בחרב.

3. שמות (פרשת בשלח) פרק יד פסוק ח

(ח) וַיַּחֲזֵק ה' אֶת לֵב פְּרַעֲהַ מֶלֶךְ מִצְרָיִם וַיַּרְדֵּף אַחֲרָיו בְּנֵי יִשְׂרָאֵל וּבְנֵי יִשְׂרָאֵל יִצְאִים בְּיַד רַמָּה:
רש"י

ביד רמה - גבורה גבוהה ומפורסמת:

4. שמות (פרשת בשלח) פרק יד פסוק י - יב

(י) וּפְרַעֲהַ הִקְרִיב וַיִּשְׂאוּ בְנֵי יִשְׂרָאֵל אֶת עֵינֵיהֶם וְהִנֵּה מִצְרָיִם נֹסַע אַחֲרֵיהֶם וַיִּירָאוּ מְאֹד וַיִּצְעֲקוּ בְנֵי יִשְׂרָאֵל אֶל ה': (יא) וַיֹּאמְרוּ אֶל מֹשֶׁה הַמִּבְלִי אֵין קָבְרִים בְּמִצְרָיִם לְקַחְתָּנוּ לְמוֹת בַּמִּדְבָּר מֵהַזֶּאת עֲשִׂיתָ לָנוּ לְהוֹצִיאֵנוּ מִמִּצְרָיִם:

5. אבן עזרא שמות (פרשת בשלח) פרק יד פסוק יג

יש לתמוה, איך יירא מחנה גדול של שש מאות אלף איש מהרודפים אחריהם, ולמה לא ילחמו על נפשם ועל בניהם? התשובה, כי המצרים היו אדונים לישראל, וזה הדור היוצא ממצרים למד מנעוריו לסבול עול מצרים ונפשו שפלה, ואיך יוכל עתה להלחם עם אדוניו, והיו ישראל נרפים ואינם מלומדים למלחמה. הלא תראה כי עמלק בא בעם מועט, לולי תפלת משה היה חולש את ישראל. והשם לבדו שהוא עושה גדולות ולו נתכנו עלילות סבב שמתו כל העם היוצא ממצרים הזכרים, כי אין בהם כח להלחם בכנענים, עד שקם דור אחר דור המדבר, שלא ראו גלות והיתה להם נפש גבוהה

לתת מקום לקושי

6. שמות (פרשת בשלח) פרק יד פסוק י - יב

(י) וּפְרַעֲהַ הִקְרִיב וַיִּשְׂאוּ בְנֵי יִשְׂרָאֵל אֶת עֵינֵיהֶם וְהִנֵּה מִצְרָיִם נֹסַע אַחֲרֵיהֶם וַיִּירָאוּ מְאֹד וַיִּצְעֲקוּ בְנֵי יִשְׂרָאֵל אֶל ה': (יא) וַיֹּאמְרוּ אֶל מֹשֶׁה הַמִּבְלִי אֵין קָבְרִים בְּמִצְרָיִם לְקַחְתָּנוּ לְמוֹת בַּמִּדְבָּר מֵהַזֶּאת עֲשִׂיתָ לָנוּ לְהוֹצִיאֵנוּ מִמִּצְרָיִם:

7. רמב"ן שמות (פרשת בשלח) פרק יד פסוק י

איננו נראה כי בני אדם הצועקים אל ה' להושיעם יבעטו בישועה אשר עשה להם ויאמרו כי טוב להם שלא הצילם. אבל הנכון שנפרש כי היו כותות, והכתוב יספר כל מה שעשו כלם....



21. מוסר אביך פרק ד

כבר אמר החכם שלא תיפרד הדאגה ממי שרוצה לעלות מעלה שהיא למעלה ממנו. ודבר זה יש לו כלל ופרט:... הפרט הוא, שלא יבקש משום מעשה ושום לימוד ושום מחשבה שיציירו בלבו ציורי מעלה וקודש יותר ממה שהוכן בו מקודם לזה. ואם אמנם ראוי שיחשק לעלות בציורו, אבל לא תגבר עליו הדאגה שידמה לו כאילו אם אין הציור ההוא מתישב בלבבו אין לו שום שלמות במעשה. ובאמת, קיום המצות ולימוד תורת ד' הם כה גבוהים עד שהם משלימים את הנפש הרבה יותר מכל שלמות המצטירת באדם, והם בעצמם מהווים את השלמות האמתית. וכללו-של-דבר הוא, שכל זמן שלא יבקש האדם כ"א ללכת בדרך השם יתברך, לעשות המצות ולשקוד בתורה ולקדש עצמו מלמטה,

22. שמות (פרשת בשלח) פרק טז פסוק ד

וַיֹּאמֶר ה' אֶל מֹשֶׁה הֲנִי מִמְטִיר לְכֶם לֶחֶם מִן הַשָּׁמַיִם יוֹצֵא הָעֵם וְלֶקְטוּ דָבָר יוֹם בְּיוֹמוֹ לְמַעַן אֲנֹסְנוּ הַיֵּלֶךְ בְּתוֹרַתִי אִם לֹא:

למען אנסנו הילך בתורת - אם ישמרו מצות התלויות בו, שלא יותירו ממנו ולא יצאו בשבת ללקוט:

לתת מקום לרגש - לבכות ולא להתבכיין...

23. שמות (פרשת בשלח) פרק יד פסוק לא

וַיֹּאֲרָא יִשְׂרָאֵל אֶת הַיָּד הַגְּדֹלָה אֲשֶׁר עָשָׂה ה' בְּמִצְרַיִם וַיִּירָאוּ הָעָם אֶת ה' וַיֹּאמְרוּ בְּה' וּבְמֹשֶׁה עֲבָדוּ: (א) אֲזַי יִשִּׁיר מֹשֶׁה וּבְנֵי יִשְׂרָאֵל אֶת הַשִּׁירָה הַזֹּאת לַה' וַיֹּאמְרוּ: לֹא־מֵרָא אֲשִׁירָה לַה' כִּי גָּאָה גָּאָה סוֹס וְלִקְבּוֹ רָמָה בָּיָם:

מה שלא שר תיכף בצאתם ממצרים, לפי שידע משה שעדיין בני ישראל מפפקין באמונה עד שראה על הים שהאמינו בה' ובמשה עבדו אז ישיר

24. שמות (פרשת בשלח) פרק טו פסוק כב - כד

(כב) וַיִּסַּע מֹשֶׁה אֶת יִשְׂרָאֵל מִיַּם סוּף וַיֵּצְאוּ אֶל מִדְבַּר שׁוּר וַיִּלְכּוּ שְׁלֹשֶׁת יָמִים בְּמִדְבַּר וְלֹא מֵצְאוּ מַיִם: (כג) וַיִּבְאוּ מִקְרָתָהּ וְלֹא יָכְלוּ לִשְׁתֹּת מֵיִם מִמֶּנָּה כִּי מֵרִים הֵם עַל כֵּן קָרָא שְׁמָהּ מֶרָה: (כד) וַיִּלְנוּ הָעָם עַל מֹשֶׁה לֵּאמֹר מִה נִשְׁתָּה: אִוֵּר הַחַיִּים

(כד) וילנו וגו' לאמר. יספר הכתוב בגנותם כי באו בריב, ואין הכתוב מקפיד אלא על תלונותם, אבל על פרט אומרם מה נשתה לא יקפיד ה' אם היו אומרים כדרך שואל חסרונם:

25. שמות (פרשת בשלח) פרק טו פסוק כה

(כה) וַיִּצְעַק אֶל ה' וַיִּזְרְהוּ ה' עַץ וַיִּשְׁלַךְ אֶל הַמַּיִם וַיִּמְתְּקוּ הַמַּיִם שֵׁם לֹו חֶק וּמִשְׁפָּט וְשֵׁם נְהוֹ: רַשִׁי

ושם נסהו - לעם, וראה קשי ערפן שלא נמלכו במשה בלשון יפה, בקש עלינו רחמים שיהיה לנו מים לשתות, אלא נתלוננו:

26. שמות (פרשת בשלח) פרק טז פסוק ב - יב

(ב) וַיִּלְנוּ וַיִּלְנוּ כָּל עֵדַת בְּנֵי יִשְׂרָאֵל עַל מֹשֶׁה וְעַל אֶהֱרֹן בְּמִדְבַּר: (ג) וַיֹּאמְרוּ אֲלֵהֶם בְּנֵי יִשְׂרָאֵל מִי יֵתֵן מוֹתֵנוּ בְּיַד ה' בְּאֶרֶץ מִצְרַיִם בְּשִׁבְתֵּנוּ עַל סִיר הַבָּשָׂר בְּאֶרְצוֹנוֹ לֶחֶם לֶשְׁבַע כִּי הוֹצֵאתֶם אֹתָנוּ אֶל הַמִּדְבָּר הַזֶּה לְהַמִּית אֶת כָּל הַקְּהָל הַזֶּה בְּרַעַב: ס ... (יא) וַיְדַבֵּר ה' אֶל מֹשֶׁה לֵּאמֹר: (יב) שְׁמַעֲתִי אֶת תְּלִוּוֹת בְּנֵי יִשְׂרָאֵל דְּבַר אֲלֵהֶם לֵאמֹר בֵּין הָעַרְבִים תֹּאכְלוּ בָשָׂר וּבְבִקְרָתְשִׁבְעוּ לֶחֶם וַיִּדְעֹתֶם כִּי אֲנִי ה' אֱלֹהֵיכֶם:

27. לוחות אבן חלק א עמוד 345

מקובלנו מפי חז"ל שכל דיבור שבתורה הוא לשון קשה, ועלינו להבין כי גם כאן ... הכוונה ללשון קשה זו. ונראה שהדיבור הקשה בא בעקבות תלונות בני ישראל על משה ואהרן. אמנם אדם צמא או רעב רשאי לבקש אוכל או שתייה, אך כשהתורה מתארת לנו מצב שבו עם ישראל היו צמאים או רעבים. היא משתמשת בביטוי "וילינו". בקשה אפשר להבין, אבל למה צריך להתלונן? לכן מובאת לשון "וידבר" שהיא לשון קשה

12. אורות הקודש חלק ג עמוד רכא

כל אדם צריך לדעת שקרוי הוא לעבוד על פי אופן ההכרה וההרגשה המיוחדת שלו על פי שורש נשמתו, ובעולם זה הכולל עולמים אין ספורות ימצא את אוצר חייו אל יבלבלוהו תוכנים שוטפים אל תוכו מעולמות זרים שאינו קולטם כהוגן, שאינו מוכשר לאגדם יפה בצרור החיים שלו. אלה העולמות ימצאו תיקונם במקומם אצל המסוגלים לבנינם ושכלולם אבל הוא צריך לרכז את חייו בעולמותיו הוא בעולמות הפנימיים שלו, שהם לו מלאים כל ומקיפים את כל, חייב אדם לומר בשבילי נברא העולם.

13. שפת אמת ויקרא פרשת ויקרא שנה תרמב

ונפש כי תקריב קרבן מנחה מי דרכו להתנדב מנחה עני מעלה הכתוב כאלו הקריב נפשו. ... ובוודאי אין הכוונה על הפרש שיווי של הקרבן. דרך לי דיבר כך לי מאה מנה כלפי שמיא. ומאי קמ"ל בזה. אכן באמת כוונתם גם על הממעט שאין לו דעת להעלות קרבן חשוב. כי בוודאי גדלה מעלת העולה על המנחה. שהוא העלאת החי וזה העלאת הצומח. אעפ"כ מי שמכיר את מקומו בוחר במעט אשר יהי' באמת. מלקפוץ למעלה ממדרגתו.

14. מוסר אביך

יש לעיין בדרכי בני אדם כשרוצים להוכיח איזה איש להסירו מדרכו אולי זה הדרך לפי עניינו טובה היא אע"פ שיש בה חסרונות אבל בחסרונותיה מגינות עליו בעד חסרונות יותר עצומות והש"ת ידריכנו במעגלי צדק שלפעמים פיתוי היצר הוא להשתקע בתוכחות לכל אחד ואין זה כי אם רוע לב והמרחם רחום יכפר"

15. תלמוד בבלי מסכת ברכות דף לה עמוד ב

ואספת דגנך - הנהג בהן מנהג דרך ארץ, דברי רבי ישמעאל; רבי שמעון בן יוחי אומר: אפשר אדם חורש בשעת חרישה, וזורע בשעת זריעה, ... תורה מה תהא עליה? אלא: בזמן שישראל עושין רצונו של מקום - מלאכתן נעשית על ידי אחרים... ובזמן שאין ישראל עושין רצונו של מקום - מלאכתן נעשית על ידי עצמן... אמר אביי: הרבה עשו כרבי ישמעאל - ועלתה בידן, כרבי שמעון בן יוחי - ולא עלתה בידן.

16. תלמוד בבלי מסכת מנחות דף צט עמוד ב

אמר רבי יוחנן משום ר"ש בן יוחי: אפי' לא קרא אדם אלא קרית שמע שחרית וערבית - קיים לא ימוש, ודבר זה אסור לאומרו בפני עמי הארץ

17. תלמוד בבלי מסכת שבת דף קיה עמוד א

רבי עקיבא היא, דאמר: עשה שבתך חול, ואל תצטרך לבריות.

18. תלמוד בבלי מסכת ביצה דף טו עמוד ב

אמר רבי יוחנן משום רבי אליעזר ברבי שמעון: אמר להם הקדוש ברוך הוא לישראל: בני, לוו עלי וקדשו קדושת היום, והאמינו בי ואני פורע

19. תוספות מסכת ביצה דף טו עמוד ב

והא דאמר עשה שבתך חול ואל תצטרך לבריות ה"מ כשאין לו לפרוע.

20. פסקי תשובות אורח חיים סימן רמב אות ז

ויש המביאים ביאור בשם החפץ חיים עצמו על סיום דבריו הכא 'הכל לפי הענין' שהתכוון לומר שתלוי לפי מדת בטחונם של האדם, ויכול לבחון זאת כשיצייר לעצמו אילו היה לו ממון ואדם אחר עני שאין לו מהיכן לפרוע היה פונה אליו ללוות ממנו על סמך אמונתו בדברי חז"ל 'לוו עלי ואני פורע', האם היה מלווה לו מממון



28. תלמוד בבלי מסכת מועד קטן דף כז עמוד ב
אל תבכו למת ואל תנדו לו, אל תבכו למת - יותר מדאי ואל תנדו לו - יותר מכשיעור. הא כיצד? שלשה ימים - לבכי... מכאן ואילך - אמר הקדוש ברוך הוא: אי אתם רחמנים בו יותר ממני.

29. מחקר על דמעות
בדמעות של בכי (בשונה מאלו שנגרמות מחיתוך בצל, למשל) יש יותר רעלנים והסיבה לכך היא שהבכי הזה "אוסף" רעלנים, שמצטברים כשאנחנו מתוחים, ופשוט מפנה אותם מהגוף. כולם מכירים את הקשר בין לחץ לבכי, אבל מסתבר שיש פה יותר מרק שחרור של סטרס. לפי המחקר הזה, דמעות משחררות הורמונים שיכולים לעזור עם חרדה ולגרום לתחושה טובה יותר. אם נראה לכם שאחרי הבכי אתם פתאום מרגישים הרבה יותר טוב, אז אתם לא מדמיינים: המחקר הזה מצא שבכי משחרר אנדורפינים, שמשפרים את ההרגשה ומוריד את מפלס המנגן, מינרל שמשפיע לרעה על מצב הרוח. בכי הוא סוג של קתרזיס (זיכור) והוא ממש משחרר דברים רעים מהגוף. זה גורם למוח שלנו לשחרר כל מיני רגשות רעים שהצטברו.

30. שמות (פרשת בשלח) פרק יד פסוק טו
(טו) וַיֹּאמֶר ה' אֶל מֹשֶׁה מֶה תַּצְעֵק אֵלַי דְּבַר אֶל בְּנֵי יִשְׂרָאֵל וְיִסְעוּ:
רְשִׁי
למדנו שהיה משה עומד ומתפלל, אמר לו הקדוש ברוך הוא לא עת עתה להאריך בתפלה שישראל נתונין בצרה

32. התוועדות עמוד 93
ה' ברא את העולם 'לעשות'. בנוסף לתפילה אני צריך לעשות את מה שאני צריך לעשות. לפעמים התפילה יכולה לבוא מתוך סוג של ייאוש ובריחה מאחריות ה' רוצה שתעשה את השליחות שלך, ואילו אתה אומר לה' - "אני לא עושה אתה תעשה!"... לפעמים אדם רוצה להשקיט את המצפון שלו, אז הוא הולך להתפלל. אם מישוהו צריך לקפוץ לאש כדי להציל אנשים והוא מתעצל, וכדי להשקיט את המצפון שלו הוא מתפלל בדבקות לה' ומבקש שה' יצל אותם - הוא משתמש בתפילה כדי לא לעשות את רצון ה'... זה מה שה' אמר למשה. העבודה שלנו "ויסעו!" צריך להתפלל, צריך גם להלחם, אבל בעיקר צריך לנסוע. העבודה של "ויסעו" היא לא קצת תפילה וקצת מלחמה אלא משהו אחר. כמו שתפארת היא לא חסד ולא גבורה אלא משהו חדש. אני מתפלל מכיוון שכך רוצה ה' ואתו ה' רוצה שאעשה מה שביכולתי.

סיכום קצר:

עם ישראל יוצא ממצרים ביד רמה, אך מאות שנות עבדות השאירו בקרבם צלקות רבות. העמידה לפני הים כשמצרים רודפים מאחור השאירו את העם נבוכים, מחד נדרש מהם להאמין ומאידך הפחד מהמצרים טרם חלף. הקושי מתקבל אצל הבורא בהבנה ומתוך כך מבינים אנחנו שקושי אין משמעותו שאנו לא מחוברים לרעיון הגדול. מותר שיהיה קשה ומותר לבקש דברים שלפי המדרגה שלנו אנו זקוקים להם ובלבד שהצורך והבקשה לא יהפכו לתלונה. דחיית הצרכים הבסיסיים יכולה לגרום למתח ולעצבות גדולה. הצרכים היחידים שצריך לדחות אלו צרכים שנוגדים את ההלכה. גם בעולם הרגשות האדם צריך להיזהר ממצב של דחייה. רגשות צריכים לקבל ביטוי במציאות. ביכולת לבטא רגש יש ריפוי ושחרור של מתחים פנימיים ומתוך השחרור האדם יכול להתקדם. חובת האדם להיזהר לא להיסחף אחר הרגשות ולהשתמש בהם כתירוץ לחוסר עשייה והתקדמות. שבת שלום!

