

פרשת ראה | גיליון 615 | כ"ד באב תשפ"ג
תגובות: oneg.shabat@htv.co.il
להפצת העלון: 073-222-1388

שאל את הרב

הג"ר אברהם יוסף שליט"א

האם מותר לגרד כפצע בשבת?

יש פצע שהגליד, והנגיעה בו אינה גורמת ליציאת דם, וזוהי מותר לחכך בו מעט בשבת. אולם פצע חדש שעלול לדמם בחיכוך, צריך להיזהר מלחכך בו בשבת, אע"פ שיציאת הדם אסורה רק מדרבנן.



באיזה יום של ראש חודש מתחילים לומר "לדוד ה' אורי וישעי"?

אמירת המזמור "לדוד ה' אורי וישעי" לאחר התפילה רמוזה במזמור עצמו, וכמו שדרשו רבותינו אורי בראש השנה, וישעי ביום הכיפורים, כי יצפנני בסוכה זה חג הסוכות. ואמירתו נמשכת חמשים ואחד יום, מיום ר"ח (ל' מנ"א), ועד יום הושענא רבה. ואין זה חיוב אלא מנהג טוב, ולכן גם לנשים ראוי לנהוג כך.

"עבדו את ה' בשמחה"

מדוע חשוב למלך העולם שנהיה בשמחה, ומהו סוד המילה "עולם"

מורנו הג"ר זמיר כהן שליט"א

אמר בפרשה בניין בית המקדש: "והבאתם שמה עלתיכם וזבחיכם, ואת מעשרתיכם ואת תרומת ידכם ונדבתיכם ונדבתיכם וכו', ואת כלתם שם וכו' ושמחתם בכל משלח ידכם אתם ובתיכם אשר ברכך ה' אלקיך".

הוראה זו דורשת הסברה. מאחר שבית המקדש נועד לשמש כמרכז רוחני לעבודת האלוקים במקום בו הבורא משרה את שכנתו בעולם, היינו אמורים אם כן להידרש אך ורק לקיים את מצוות העבודה בבית המקדש על כל פרטיהו כראוי, ותו לא. ומה פשר ההוראה הנראית לכאורה בלתי קשורה לעניין, "ושמחתם בכל משלח ידכם" ובכלל, מדוע ישנה מצווה לשמוח בעת מעשה המצוות בבית המקדש, ומה הקשר בין השמחה לעבודת הבורא?

שאלה זו נכונה גם באשר למקומות נוספים בתורה בהם נצטוונו לשמוח. מדוע חשוב למלך העולם שעבודתנו הרוחנית תהיה בשמחה, האם לא די בעצם קיום המצווה? האם אי פעם הטרידה את הבעלים של מפעל ענק השאלה מה מצב רוחו של נהג המשלוחים העושה את עבודתו כראוי, האם שרוי הוא בשמחה או במצב רוח זועף?

הרי מצידי די שהעבודה נעשית כרצוננו. אולם ישנם שני סוגי מלכים בעולם. ישנו מלך שחפץ בטובת עצמו בלבד, והוא משתמש באזרחיו בשביל לגדל את מעמדו וגובה מהם מס לצבירת רכוש והנאות העולם לצורך עצמו, ויש מלך טוב לב, שכל משאת חייו לראות בטובת בני עמו, והוא משתמש במעמדו ובמס שגובה מהאזרחים אך ורק להיטיב להם בחיזוק ביטחון המדינה, בסלילת דרכי תחבורה ובכל עניין שנדרש להם.

מלכים אלה, שניהם גוברים מס, אולם הבדל גדול ועצום קיים ביניהם. המלך המבקש את טובת עצמו אינו מוטרד מאזרחים המשלמים מס בפנים נפולות ומתוך התמרמרות, ואילו המלך המבקש את טובת עמו כאשר הוא רואה אותם עצובים, שהרי את טובתם הוא מבקש. הנמשל מובן מאליו. כל מצוות הבורא בתורתו נועדו

לטובת האדם, לא רק בעולם הבא אלא גם בעולם הזה. וכפי שהניסיון מוכיח, אדם המנהל את חייו על פי מצוות התורה, חי חיים מאוזנים, רווי אושר. הוא אינו מתבהם בתאוות העולם, ועם זאת מעניק לגופו את כל צרכיו, שהרי התורה אינה דורשת מהאדם להתנזר ולסגף את עצמו כדרכם של הפקירים ההודים, ואינה מורה לו להישאר בודד ללא אישה כדרכם של הכמרים הנוצריים הכפופים לאפיפיור שברומא, אלא מורה לו להשתמש בכל שפע הטוב שברא הקב"ה בעולמו, ובלבד שיקדש את החומר על ידי שיכניס רוחניות בתוך הגשמיות, וכפי שהרחבנו בספר "מפתחות לחיים". משום כך נאמר על שעת העבודה בבית המקדש: "ושמחתם בכל משלח ידכם אתם ובתיכם אשר ברכך ה' אלקיך". ועוד נאמר: "עבדו את ה' בשמחה, באו לפני ברגלכם" (תהלים ק, ב). מפני שאם האדם אינו שמוח במצוות, מוכיח הוא בכך שאינו מבין את תכלית המצוות ואת משמעות התורה האלוקית, שכשמה כן היא: מורה היא לאדם כיצד לחיות נכון למען ייטב לו בעולם הזה ובעולם הבא.

אמנם דרכו של היצר הרע לרמות את האדם, ולצבוע בפניו את המצוות בצבעים בלתי נכונים, ועושה הכל להפחידו באיומים שכאילו אם ישנה את הרגליו ויתחיל ללכת בדרך ה', עלול הוא להפסיד את הנאות החיים, בעוד ההיפך הגמור הוא הנכון. וזהו שכתב שלמה המלך את המילה "עולם" שבפסוק: "גם את העולם נתן בלבם" (קהלת ג, יא), ללא האות ו', כאומר: "העולם נתן בלבם", משום שתכלית העולם החומרי להעלים מהאדם את האמת הרוחנית הטמונה בחיי

העולם, כאילו שהכל גשמיות ותאוות חומריות, בשביל להעמידו בניסיון, אם יבחר בדרך טובה כרצונו ה' וייטב לו בשני העולמות, או יבחר בדרך הנוגדת את מצוות הבורא בתורתו ויפסיד את שני העולמות.

אשרי אדם הזוכה להכיר את באמת המסתתרת בעולם באמצעות לימוד תורה מדי יום ביומו, ומתוך כך יחיה חיי אמת טובים ושמחים. שבת שלום.



העלון טעון גניזה | נא לא לקרוא במהלך התפילה

זמן כניסת ויציאת שבת			
מוציא שבת	מוציא שבת	כניסת השבת	ירושלים
20:43	20:04	18:52	ירושלים
20:41	20:07	19:09	תל אביב
20:43	20:07	19:02	חיפה
20:42	20:05	19:09	ב. שבע

בחסות יקבי ירושלים



הסבר ראשון: על ידי הייסורים של העולם הזה הצדיק נפרע מעונש על מעט העבירות שעשה, וכך שכרו בעולם הנצח יהיה מושלם וגדול עוד יותר.

הסבר שני: לעיתים אנשים מקבלים ייסורים שלא בגין עבירות שעשו בחייהם הנוכחיים, אלא ככפרת עוונות על חטאי עבר שעשו בגלגולים קודמים. אומנם האדם לא

זוכר אירועים מחיים קודמים, אך הנשמה היא אותה נשמה, וכל האירועים שהיא עוברת במסלולי חייה השונים נועדו לתיקונה הנצחי.

הסבר שלישי: צדיקים לעיתים מקבלים ייסורים בגין חטאי בני דורם, ובכך מעוררים את מידתו של הקב"ה לארך אפיים, שלא להעניש את הדור עתה, אלא להמתין שמא ישובו למוטב.

הסבר רביעי: החיים פה לא נועדו שנעביר אותם בלגימת כוס קפה לצד עוגה במרפסת. יש לחיים מטרה, והיא לצמוח רוחנית וליצור קשר קרוב אל ה'. הקירבה הזו נוצרת רק על ידי התעלות רוחנית. כאשר הקב"ה רוצה את הקירבה של אחד מבניו הוא שולח לו ניסיון. וככל שהניסיון קשה יותר, כך העלייה הרוחנית שהקב"ה רוצה להעניק לו היא גבוהה יותר. זאת אומרת שהמשמעות של ההתמודדויות היא שהקב"ה

רוצה להצמיח אותנו רוחנית ולדחוף אותנו ליצירת קשר חזק יותר עמו.

לחילופין, אנו רואים אנשים שאינם טלית שכולה תכלת, והנה הם זוכים לשפע גשמי אדיר, וגם לכך יש סיבות וחשבונות שמים. בשורה התחתונה, כל הבלבול וההעלם הזה בעולם שמסביבנו יכול הרבה פעמים להטעות, ולגרום לנו לחשוב שלמעשים הטובים והמצוות שאנו מקיימים, אין באמת השפעה.

אבל האמת היא, שהחוסר בפידיק על המעשים שלנו הוא חלק משם המשחק של העולם הזה. זה מה שמאפשר את כוח הבחירה בין טוב לרע. הרי אם החיים של הצדיקים היו מושלמים, וכל מי שרחוק מהדת היה סופג כישלונות בזה אחר בזה, וודאי שבחירה חופשית כבר לא היתה. כולם היו יודעים שמשתלם להם לעשות מצוות ולהיזהר מעבירות, וכך היינו הופכים לרובוטים חסרי בחירה חופשית. ולקיים מצוות ללא בחירה חופשית זו לא מטרתו של הבורא. ה' רוצה את האמונה בו ובמצוות שלו דווקא מתוך עולם של ערפול, של ניסיונות ושל בחירה חופשית. רק כך ניתן להגיע לתכלית החיים, של בחירה בטוב. לכן, זה לא נכון לצפות שהקב"ה ינהל את העולם באופן שבו כל אחד שמתחזק או עושה מצווה חשובה יזכה בוודאות באיזושהי ישועה גדולה, בעוד כל אלה שאינם מתחזקים או שומרי תורה ומצוות יישארו תקועים במקומם. בעולם הזה קיימת העלמה של האלוקות, כפי שנאמר "עולם מלשון העלם", והתפקיד שלנו הוא לגלות את האלוקות מתוך ההסתרה.

זה אפשרי



הרב יצחק פנגר



לפעמים הדברים הקטנים הם אלה שמשפיעים יותר מכל תגמול

מחקר שבדק פרודוקטיביות בעבודה מצא שישנן שתי דרכים לשפר את הפרודוקטיביות של העובדים: הוקרה והערכה.

הוקרה - פירושה כאשר אנו מביעים שביעות רצון ממאמץ, עבודה מיוחדת, פרויקט מוצלח שעשה העובד ופעמים אף מתגמלים אותו על כך. הדבר שיפר ב-23% את רמת הפרודוקטיביות בעבודה. זה מובן - תגמולים חיוביים מעודדים עבודה.

הערכה - כאשר העובד, התלמיד, הילד, מרגיש

שמעריכים אותו על מי שהוא, ולא רק על המעשים החיוביים שהוא עושה, לא רק על המיזם המוצלח שהוא הגה אלא על עצם מי שהוא. הדבר העלה את רמת הפרודוקטיביות ב-42%. פה היה חידוש גדול. כאשר האדם מרגיש מוערך, כאשר הוא מרגיש שמעריכים את מי שהוא (וזה לא חייב תמיד לבוא לידי ביטוי בתגמול כלכלי, לפעמים זו אפילו טפיחה על השכם או התעניינות במצב רוחו אם הוא נראה מדוכדך) - הדבר מעלה בכ-20 אחוזים את רמת הפרודוקטיביות שלו, יותר מאשר הוקרה על מעשיו הטובים, שפעמים גורמת להרגשה ש"לא אכפת להם ממני, אלא רק כשאני מספק את הסחורה הראויה".

בכנס של אנשים שקיבלו תארים של עובדים מצטיינים, הם נשאלו איך הם הרגישו ומה היה עבורם משמעותי ביותר. אדם אחד אמר שכשהוא חזר הביתה, הבן שלו אמר לו "אבא, אני גאה בך", וזה היה בשבילו שווה הכול. לפעמים אלו הם דברים קטנים, לא בהכרח דברים גדולים עם תופים ומחולות, שמשפיעים יותר מכל.

מתוך ספרו החדש של הרב יצחק פנגר 'זה אפשרי'. לרכישה היננסו להידברות שופס או חייגו: 073-222-1250



העלון מופץ השבוע ב-293,000 עותקים, בזכות אלפי יהודים שאנפת להם! אכפת גם לך מזיכוי הרבים? חייגי/י 073-2221388 ותקבלי 50 עלונים להפצה מדי שבוע

קו ההלכה

הרב ירון אשכנזי



איזו ברכה מברכים על באן ועל ניוקי, ומתי צריך לבדוק תפילין?

האם מותר לעשות קיפולי נייר בשבת, כגון לעשות לילד מטוס מנייר או לקפל מפיונים על השולחן?

יש אומרים שקיפולי נייר משמעותיים, כגון אם עושה מטוס מנייר וכדומה, דומה לעשיית כלי האסורה בשבת. ומכל מקום האיסור הוא בנייר כמו קרטון, שהוא נייר קשה, אבל בנייר רגיל שהוא רך והקיפולים מתקלקלים במהרה - אין בזה איסור כלל, ומותר לעשות קיפול חד פעמי, ואין על זה שם עשיית כלי (שר"ת באר משה חלק ח' סימן קל"ד).

מה מברכים על מאכל הנקרא "ניוקי", שהוא כמו פסטה?

"הניוקי" מורכב מתפוחי אדמה וקמח. למעשה, עיקר המאכל הוא תפוח האדמה - בוחרים את סוג תפוחי האדמה שיהיו מזן משובח שיש בו עמילן טוב, שיגרום להתגבשות המאכל. יחד עם זה מערבים קמח (בסביבות 15%, ויש קצת יותר), אבל כל המטרה של הקמח אינה אלא לדבק את תפוחי האדמה. מבירור עם אנשים שמתעסקים בתחום אמרו שכמה שהקמח פחות בתערובת - טוב יותר ל"ניוקי", ולכן ברכת הניוקי תהיה שהכל נהיה בדברו.

מה מברכים על לחם הנקרא "באן"?

לחם באן הוא לחם שנאפה באידי. מניחים סיר עם מים ומעליו כלי מחורר, ועליו את הלחמניות שמתבשלות מחום המים. נמצא שללחם זה יש דין של לחם מבושל, שברכתו בורא מיני מזונות, וגם אם אוכל שיעור יותר מקביעות סעודה - עדיין הברכה האחרונה תהיה על המחיה.

לפני כמה שנים קניתי תפילין חדשות ומהודרות. האם יש חיוב לפתוח ולבדוק אותם? אני חושש שמא התפילין ייהרסו מהפתחה והסגירה.

אם התפילין היו מאוחסנות כל הזמן במקום קריר ויבש - אין חיוב מעיקר הדין לבדוק אותן. אמנם ראוי ממידת חסידות להחמיר ולבדוק את התפילין מידי שנה בשנה בחודש אלול (שר"ת יחזו דעת חלק א' סימן מ"ט). ויש נוהגים לבדוק את התפילין פעמיים בשבע שנים (קול יעקב אות ל"ח).

מתפללים מנחה על אם הדרך. האם מותר, או שצריך להקפיד על מקום ראוי לתפילה?

לכתחילה לא יתפלל במקום פתוח, כמו בשדה או ברחוב, משום שכאשר מתפלל במקום צנוע יש עליו יותר אימת המלך (שולחן ערוך סימן צ' סעיף ה'). ועוברי דרכים רשאים להתפלל במקום פתוח, ומכל מקום אם יש במקום אילנות וכדומה - עדיף לעמוד ביניהם בשעת התפילה. ואם המקום מגודר, אף שאינו מקורה מותר להתפלל בו לכתחילה, משום שיש במקום זה יישוב הדעת ואימת מלך (משנה ברורה סימן צ' סעיף קטן י"א וי"ב).

האם מותר לקצר את תפילת שחרית, ולצאת באמצע חזרת השליח-ציבור בשביל לצאת לטיול?

אין לצאת באמצע חזרת הש"ץ, אלא אם כן במקום דוחק או במקום הפסד ממון או מצווה עוברת. אבל לצורך טיול - אסור, וגם לצורך מצווה אין להתיר אלא אם עושה כן באקראי בלבד. אבל אם עושה כן באופן קבע - אסור, משום שמזלזל בתקנת חז"ל (כך הורה הגאון הרב אשר וייס שליט"א והובא בגיליון שמעתתא עמיקתא, גיליון קל"ט).

הידברות וקו ההלכה בשירות ללא תשלום. למענכם. לכל שאלה בהלכה, חייגו עכשיו 073-333-3300



שיח יצחק



המקובל הרב יצחק בצרי

זקני המקובל האלוקי רבי יהודה פתיה, רוב עיסוקו היה בתורת הסוד, וחיבר כמה חיבורים נפלאים, והידוע מבניהם הוא ספר "בית לחם יהודה" על ספר "עץ חיים" לרבנו האריז"ל. חכם יהודה נולד בשנת תרי"ט בעיר בגדאד, נפטר בשם טוב בירושלים עיה"ק בז"ך מנחם אב שנת תש"ב, ונטמן בחלקת חכמי בבל שבהר הזיתים.

בהקדמה לספרו, רבי יהודה מדבר על מעלת לימוד התורה הקדושה ולימוד הקבלה, וכמה כוח טמון בתורה הקדושה, להציל ולהגן על עם ישראל. וכה סיפר שם: בעיר בגדאד היו שני ענקי רוח, והם רבנו יוסף חיים בעל ה"בן איש חי", והשני בקודש רבי שמעון אגסי בעל ספר "בני אהרן" על שער הגלגולים. ב"ג אלול שנת תרס"ט הסתלק רבנו יוסף חיים, והתחילה העיר צולעת מהלכת על רגל אחת... כי החלו לקחת את בחורי ישראל לעבודת הצבא מלך ישמעאל. ולאחר חמש שנים בשנת תרע"ד נסתלק אף רבי שמעון אגסי, "יוסף איננו ושמעון איננו". בלילה לאחר פטירתו, המלך פרסם מודעות בצבע אדום, ובהם מצוירת חרב אדומה, לאות מלחמה ממלכה בממלכה, ומאז פרצה מלחמה וגזרות קשות נחתו על יושבי העיר בגדאד. בשנת תרע"ה המים של נהר חידקל עלו על גדותיהם, וכנסו המים לעיר באמצע הלילה, ותהי צעקה גדולה בעיה, ומי שלא הספיק לברוח - ביתו נעשה לו לקברו.



מה הביא את רבי יהודה לעסוק בעיקר בחוכמת הקבלה?

ומספר רבי יהודה פתיה, שבתוך ימי השבעה על רבי שמעון אגסי, בא אליו זקן אחד מתושבי העיר, וסיפר לו שחלם חלום מבהיל ולא רצה לספר מאותו החלום. רק אמר לרבי יהודה שאמרו לו בחלום, שאתה רבי יהודה צריך להשתדל להיות ממלא מקום רבי שמעון אגסי, ולהשתדל למען טובת אנשי העיר הזאת. והבין רבי יהודה שרמזו לו מן השמים על לימוד בספר הקדוש "עץ חיים" לאריז"ל, וכך החל ללמוד בשקידה בלילה תורת הסוד, וביום היה מרבה תפלה וצעקה ואמירת תהלים, ומרבה בתחנונים על קברי הצדיקים, ותעניות עם צדקה וחסד.

תשובתו של עורך הדין לגילוח בתער

חכם יהודה צצוק"ל התעניין מאוד במתרחש לנשמת האדם לאחר פטירתו מן העולם, ועסק רבות בכך לדבר עם רוחות על הנעשה עמהם בשמים.

פעם פנה רבי יהודה לעורך דין ושאלו: "בני, מדוע אתה מגלח בתער? הרי זה איסור גדול!". השיב העורך דין: "רבי, אני אסתדר בבית דין של מעלה, הרי אני במקצועי עורך דין". הרב השיב לו באכפתיות: "בני, בבית דין של מעלה אי אפשר להיפטר בקלות מהדין...".

עורך הדין נשאר איתן בדעתו, ורבי יהודה קבע עמו בתקיעת כף שאחר שידונו אותו בשמים, הוא יבוא לספר לו מה קרה עמו. ואכן, לאחר שש שנים מפטירת העורך דין, הוא בא אל רבי יהודה ואמר לו: "צדקת, צדקת", והמשיך לספר שכאשר הוא נשאל על כך בשמים מדוע גילח, השיב תשובה ניצחת: "רצייתי לכבד את בוראי! וכיוון שהקב"ה ברא אותי כתינוק עם פנים חלקות, רצייתי לשמור בחיי על פנים חלקות ולכן התגלחתי בתער". הדיינים פנו ושאלו על כך: "כשהקב"ה ברא אותך כתינוק עם פנים חלקות, הרי היית תינוק חסר שיניים, ומדוע לא כיבדת את בוראך ועקרת את שיניך כשם שהתגלחת?". וכאן נסתתמו תשובותיו.

מתוך סדרת הספרים "אוצר הגלגולים". לרכישת ספרי הרב יצחק בצרי היננסו להידברות שופס או חייגו: 073-222-1250

4 דברים שלמדתי מהמטוס

4 לקחים חשובים שלמדתי ממטוס - ורלוונטיים לחינוך של המתבגרים שלכם

רגע לפני שחוזרים לשגרה מבורכת, רציתי לשתף בארבעה לקחים שלמדתי ממטוס, וכולם רלוונטיים במיוחד לחינוך מתבגרים.

1. גם לנו יש כנפיים! מטוס יכול אמנם רק לנסוע על גלגלים, ועל המסלול הוא באמת עושה את זה ונוסע לו כמו רכב, אבל יש בו הרבה מעבר לזה. יש בו מערכות שלמות שתוכננו ויוצרו כדי שימלא תכלית אחרת לגמרי: לטוס בשמים. מטוס שרק יתגלגל לו על המסלולים כמו מכונית, יפספס את תפקידו, ובגדול. גם אנחנו, כבני אדם, מורכבים ממערכות מתוחכמות מאוד. לא תמיד אנחנו מכירים את כולן, ולא תמיד אנחנו משכילים להשתמש בהן, אבל יש בנו תשתיות שונות ומגוונות שצורבות בנו, על מנת לאפשר לנו מגוון עצום של יכולות. לדוגמה, היכולת לדבר ולהבין שפה, זו יכולת בסיסית שצורבה בנו ואנו לומדים לפתח אותה מגיל צעיר. גם היכולת לשמור על שיווי משקל ולהצליח לרכב על אופניים, היא יכולת שחלקנו לומדים לפתח, בזכות תשתית של מערכות שלמות של קריסטלים שיש לנו באוזניים, והן מאפשרות לנו לשמור על שיווי משקל. כאשר ילד עולה על אופניים, לא צריך לייצר אצלו מערכת חדשה, רק לגרום לו להכיר ולשלוט במערכת הזו. ממש ככה, יש בנו גם מערכות של חיבור לקדושה. יש בנו מערכות שתכליתן לחבר שמים וארץ, דרך התקדשות והתעלות רוחנית. גם אם המערכות האלו אינן פעילות, תמיד אפשר לחזור ולהתחבר, כי התשתית צרובה בנו. וזה לא "ווארט", אלא מציאות אמיתית וברורה, ולכן אסור להתייחס, לעולם, לא מעצמנו ולא מילדינו!

2. טייס אוטומטי - מערכות הטיסה במטוס מאפשרות לטייס לעבור למצב "טייס אוטומטי", שמנהל את הטיסה גם ללא התערבות אנושית. הטייס נמצא שם לצורך מצבי חירום, אבל רוב הזמן הוא לא באמת נצרך, כי המערכות מנוהלות בחכמה באופן אוטומטי. גם בנפש שלנו יש מערכות שיכולות לעבוד על מצב אוטומטי. לדוגמה, שמעתי שיש אנשים שמסוגלים להתפלל בלי כוונה! שפתיים נעות, הם אפילו משתחוים במקומות הנכונים, אבל הכל נעשה באופן אוטומטי, בלי שהלב בכלל מעורב. שמעתם גם על אנשים כאלו? זו כנראה ברירת המחלל אצל כולנו... אבל מטרתנו לא לפעול מתוך מצב אוטומטי, "מצוות אנשים מלומדה", אלא לחבר את נפשנו המודעת, את הלב, ולפעול עם דעת ושכל פעיל.

3. ורטיגו - יש מערכת מיוחדת (שיותר שייכת למטוסי קרב), שמטרתה למנוע בלבול. לפעמים הטייס משוכנע שהשמים מעלים, אבל באמת הוא הפוך, ואם הוא ימריא, הוא באמת יתרוסק לקרקע. מערכת הוורטיגו באה להודיע לו לא לסמוך על חושינו, אלא לעשות פעולה הפוכה, ובכך להינצל. לפעמים גם בחינוך צריך לדעת מתי לצאת ממצב אוטומטי, ולפעול על פי סט כלים מתאים.

4. במצב חירום, יש לשים מסכות חמצן קודם לעצמנו, ורק אח"כ לילדים שאנחנו מלווים. ממש כמו במטוס, גם בחיים, אסור להזניח את עצמנו. אם אנחנו נהיה עם סוללה ריקה, מותשים ושחוקים, בסוף גם הילדים יסבלו מזה. ולכן חייבים לנעוץ ביומן ולחפש הזדמנויות למלא את המצב, להטעין את עצמנו, באופן אישי ובאופן זוגי, בהתאם ליכולות ולאפשרויות, כדי שיהיה לנו כוח למרתון המתיש של חינוך מתבגרים.

לרכישת ספרו החדש של הרב דן טיומקין ADHO נכוחת העל של ילדי הקשב, הכנסו להיברות שופס או חייגו: 073-222-1250

3 דברים שרק כיסוי ראש יכול לתת לך

"אני אראה מבורכת בעשר שנים מגילי, ומה - ככה אני אהיה עכשיו כל החיים?". מפגש מחודש עם המצווה הכי נשית - כיסוי ראש

1. שחרור מהשעבוד לעצמך. איך אני אראה עם זה? האם אני ארגיש טוב פחות עם עצמי? איך אני ארגיש מול החברות בעבודה? האם אני אצליח בכלל להתחבר לזה?

שמתן לב מה היה המוקד של השאלות הללו? אני. אני ואני ואני. אומנם חז"ל כבר אמרו "קרוב אדם אצל עצמו", אבל התורה מלמדת אותנו שלמרות הקרבה הטבעית שיש לאדם אל עצמו, עדיין הוא צריך ללמוד להיות פחות ב"אני" של עצמו, ולכן סדר המילים הראשונות שנאמרות בבוקר הוא "מודה אני", ולא "אני מודה". כי בוקר של יהודייה לא יכול להתחיל עם "אני".

המצווה הקשה הזו של כיסוי ראש, מזכירה לנשים, שמחוברות באופן טבעי לשערך, שיש משהו גדול יותר מהן, יש משהו מעבר, משהו כל כך הרבה יותר עוצמתי וחזק מה"אני" שלי, מה"פה ועכשיו". המצווה הזו מחברת אותך לאינסוף, לכל-יכול, לנצח נצחים.

לחיות חיים שלמים שמנוהלים לפי מה שבא לי ומתחשק לי ונוח לי משאירים אותך לעד באותו רובד של "כאן", באותו רובד של "אני", בשעה שיש לך הזדמנות לחיות חיים ברובד של "אין-גבול".

בכל בוקר, כשאת שמה כיסוי ראש - את בוחרת מחדש בשחרור, בשחרור מהשעבוד הזה שלא יגמר לעולם אם לא תשימי לו סוף.

2. רק בשבילו. להסתיר את השיער זו הקרבה, ללא ספק, אבל דווקא ההקרבה הזו מביאה עמה קירבה לזוגיות, ששום ארוחת גורמה שתבשילי לבעלך או מתנה מקורית שתקני לו, לא מסוגלים ליצור. לשים כיסוי ראש זו הצהרה, הצהרה שאומרת "אני אשת איש. אני נאמנה לבעלי. כשבעל יודע שזו ההצהרה שאשתו עונדת על עצמה, הוא מתמלא בתחושה שאשתו היא באמת הבית שלו, במלוא מובן המילה. בית הוא הדבר שהכי מייצג ביטחון, משפחתיות, המקום שלי. כשאישה מסתירה את יופייה בחוץ ושומרת אותו עבור בעלה בלבד, היא מתקטלגת בעיני בעלה באופן אוטומטי כמהות של בית עבורו. כי אז היא הופכת להיות שלו באמת, ברמה שאפילו לא מעניין אותה איך היא תראה בעיני אחרים בחוץ, ברמה שהיא מצהירה בנראות שלה על נאמנותה כלפיו. ואין לדבר הזה תחליף. גם אם תארגני לו טיסה לחלל, זה לא ייתן לו ולזוגיות שלכם את מה שאותו כיסוי ראש פשוט ייתן.

3. ייחודיות של קדושה. כשאישה מתלבשת בצניעות, ובפרט עוטה כיסוי ראש, שיש בו הצהרה חזקה מאוד, המבט של הסביבה עליה יהיה אחר, יהיה שונה. זה יהיה מבט מכבד, מעריך, אפילו עם איזושהי יראת כבוד פנימית שכוז. היא תיחשב כאחרת, כשונה מן הכלל במובן הייחודי והמיוחד, לא עוד מישהי. רואים דרך הלבוש החיצוני את האור הפנימי, את הקדושה, את העולם שמעבר. זה מדהים איך פריט לבוש מסוגל להוות תזכורת לסביבה על זה שיש מי שאמר והיה העולם.

ואם נהיה כנים, רובם המוחץ של האנשים - גברים ונשים, חילוניים יותר או פחות - מעריכים בתוך לבם את אלה שחיים את המעבר, את אלה שמחוברים למשהו שהוא יותר מעבודה עד חמש-חדר כושר-חופשה משפחתית בחו"ל, והכי הרבה - את אלו שהעזו לעשות פרסה ולעלות על דרך התשובה.

מה כבר יכול להיות מודע בהליכה, אנחנו יכולים לשאול את עצמנו. הרי הליכה היא הדבר הכי טבעי, הכי אוטומטי. יש אפילו בדיחה מפורסמת על מרבה-רגליים, שכששאלו אותו איך הוא מצליח ללכת ולתאם את הקצב בין הרגליים השונות - הוא פתאום נעצר ולא היה מסוגל לזוז! יכול להיות שעצם הניסיון להביא מודעות להליכה יגרום לנו ללכת טוב פחות, או מוזר יותר?

אז מסתבר שלמרות כל השאלות והתהיות, להליכה מודעת יש יתרונות מובהקים. נכון, לא כל היום, אולי אפילו מספר צעדים. יש כאלו שבוחרים לתרגל הליכה מודעת במשך כמה עשרות צעדים ויש כאלו שיתרגלו תרגול ארוך יותר, אבל עצם העניין שאנחנו מפנים את התודעה שלנו להליכה, מעניקה לנו יתרונות רבים.

מה בעצם קורה כשאנחנו מפנים את התודעה, את הקשב שלנו להליכה שלנו? אולי לפני שנענה על זה - תרגיל קטן ומעשי. מוזמנים לחזור אל הטור לאחר מכן.

תרגיל הליכה מודעת

כמו ברוב תרגילי המיינדפולנס, בהתחלה אין צורך לשנות את ההליכה. הכוונה בתרגיל היא לא

7 שבע עובדות יונתן הלי

1 הגאון מווילנא, בביאורו למגילת אסתר, כותב דברים נוראים בנוגע ליום ראש חודש אלול. על הפסוק: "בשנת שלוש למלכו עשה משתה... ימים רבים שמונים ומאת יום", מבאר הגאון כי השנה היא בת 365 ימים ורבע יום, וכיוון שמקצת היום ככולו נמצא השנה נחשבת כ-366 ימים.

2 הגר"א ממשיך ומסביר כי בשמים דנים את האדם רק על מחצה מהם, כלומר על הימים ולא על הלילות (מקור הדברים במסכת שבת פ"ט) כי זוה הזמן הם ישנים ולא חוטאים. נמצא שכביכול רק 183 ימים הם ידיו של היצר הרע, וכנגד הימים האלה היתה סעודתו של אחשוורוש (המשול ליצר הרע) 180 יום. ומה בנוגע לשלושת הימים החסרים? אלו שלושה ימים שלא שולט בהם יצר הרע. וכה דברי

הגר"א: "וג' הימים הנותרים שלא ערך בהם סעודתו הם ראש חודש אלול וראש השנה ויום הכיפורים שהם ימי צער ליצר הרע".

3 סגנון של ישראל, רבי לוי יצחק מברדיטשוב כותב בספרו "קדושת לוי" כי הפסוק

הליכה מודעת

מה קורה כשאנחנו מפנים את הקשב שלנו אל האופן שבו אנחנו הולכים?



לשים לב מה לא נכון או מדויק בהליכה שלנו ולשפר אותו, להאט או להאיץ אלא פשוט להתחיל לשים לב להליכה שלי. אפשר לבחור מראש שאנחנו נניח רוצים ללכת עשרים צעדים ולשים לב להליכה. אנחנו מתחילים ללכת ומפנים את הקשב שלנו לרגליים.

איך התחושה של הצעידיה על הקרקע או האדמה מרגישה? אם זה עוזר לכם להרגיש מחוברים יותר - ניתן להאט את קצב ההליכה כדי להרגיש יותר. אפשר לשאול את עצמנו מה אנחנו מרגישים בשאר הגוף, מהי תחושת הידיים שמתנועעות? לשים לב לסביבה

סגולה מהאר"י הקדוש לראש חודש אלול

ימי ראש חודש אלול הינם עת רצון מיוחדת לקבלת התפילות



שלנו, לריחות, לקולות ולמראות סביבנו. בסוף התרגיל אפשר לעמוד רגע במקום, לקחת נשימה עמוקה ולהודות להשם יתברך על האפשרות שלנו ללכת בנוח, על הבריאות שנתן לנו ועל המודעות ששם בתוכנו.

מי שביצע את התרגיל, יתכן מאוד שחווה הקלה ותחושה נעימה שקשורה לכך שאנחנו מפנים את המודעות מהראש, שרוב היום יכול להיות עסוק מדי, אל הרגלים, הידיים ושאר חלקי הגוף, אנחנו כביכול מורידים את התודעה מהראש העמוס חזרה בחיבור אל הקרקע. מעבר לכך שהליכה היא פעילות מאוד בריאה, ההליכה המודעת מאפשרת לנו לנקות את המחשבות, רגשות תקועים ולהרפות. יש כאלו שמוסיפים זאת לתרגיל - כשאנחנו צועדים, אנחנו גם שמים לב לרגליים ולמגע של כפות הרגליים באדמה, אבל אפשר גם לדמיין שאנחנו מרפים לתוך האדמה.

הליכה מודעת יכולה להיות הקדמה לתרגילי מיינדפולנס אחרים, להוות תרגול בפני עצמו או סיום מרגיע לאחר תרגול אחר. הפניית תשומת הלב לפעולה כמו הליכה, שבדרך כלל אנחנו לא מתבוננים בה מפעילה את כל המערכת הפנימית שלנו בצורה שאנחנו לא רגילים אליה ויכולה להסיט את תשומת הלב שלנו חזרה לרגע הזה, ובזה הרגע תמיד ניתן להעריך את כל הטוב שהשם יתברך נותן לנו בחיים. אז אתם מוזמנים פשוט - ללכת על זה.

עול מלכותו עליהם. וזה 'הנותן בים דרך' - זה ראש חודש אלול". כלומר, בראש חודש אלול מגלה השם יתברך לנשמת ישראל כי הוא מנהיג העולם.

4 האר"י הקדוש מבאר כי עיקר התשובה מקובלת בימי חודש אלול. ב"עץ הדעת טוב" נכתב: "ועיקר התשובה הזו להיותה מקובלת בראש חודש אלול, הנקרא 'ירח הימים הנוראים', כי אז תפילתך נשמעת ושערי תשובה פתוחים, כמו שכתוב 'דרשו השם בהמצא' ובסוד 'אני לדודי ודודי לי ראשי תיבות אלול, כי אז נהפך הקב"ה לידיד ואוהב אל האדם השב בתשובה".

5 ה"פנים יפות" מבאר כי הפסוק: "ולי מה יקרו ריעך קל" נכתב על ימי אלול, ששורשו הוא כמו שאמר האר"י שהם ימי רעות וידידות בין ה' לעמו ימי רצון, וכי חודש זה מכפר על כל השנה, בשל רחמיו וחסדיו של ה'.

6 רבי שניאור זלמן מלאדי המשיל את חודש אלול למלך הנמצא בשדה ופוגש את נתיניו. שם, יכולים כולם לגשת אליו ולשטוח את בקשותיהם והמלך מקבל את פניהם בסבר פנים יפות ומחייך אליהם.

7 חודש אלול הוא זמן בו מלך העולם נמצא ב"שדה", וניתן להגיע אליו בקלות. בחודש זה ניתן לבקש סייעא דשמיא להתעלות ורוחנית, והוא ניתן מתוך אהבתו של השם יתברך לעמו האהוב על מנת שיתכפרו כל חטאיהם.

"זו התפילה הכי חזקה שהיתה לי בחיים. נדהמתי מכך שנושעתי כל כך מהר בזכותה"

מוטי וייס הוציא בשנים האחרונות מספר להיטים שזכו למיליוני צפיות. על השיחה עם המשגיח בישיבה שבזכותה מעולם לא איחר לאף הופעה, ועל תאונת הדרכים שבה קיבל את חייו במתנה

נעים להכיר

"מוטי וייס, 31, רווק, מוזיקאי, זמר, יוצר וכותב".

זיכרון רחוק שלא אשכח

"מגיל צעיר היה קשה לי ללמוד בישיבה, והייתי מאחר לסדרים לפעמים. יום אחד ממש השתדלתי להגיע בזמן לסדר, והגעתי באיחור של דקה אחת בלבד. איך שנכנסתי המשגיח קרא לי והעיר לי על האיחור. ממש לא הבנתי מה הוא רוצה ואמרתי לו: 'עד שהצלחתי להגיע מוקדם, אתה מעיר לי גם על זה?'. המשגיח הקשיב, שאל במה ארצה לעסוק בחיים, ועניתי שאני רוצה להתעסק במוזיקה.

"לא הבנתי מה הקשר, ואז הוא שאל מה יקרה אם אהיה אמור לעלות לבמה או לאיזו תכנית בשבע ואעלה בשבע בדקה, איך מזמין המופע יקבל את זה, ומה אחשוב על עצמי במקרה כזה. באותו רגע הבנתי את עומק העניין, וזה באמת המוסר הכי חזק שקיבלתי בכל שנותי בישיבה. ואכן, עד היום לא איחרתי לשום הופעה. אנשים לפעמים צוחקים עלי ואומרים לי: 'הנה אתה כבר כאן, ואפילו ההגברה עוד לא הגיעה!'. המסר שהמשגיח בישיבה העביר לי הולך איתי מאז לכל מקום".

עיקרון חשוב שלא אשכח

"חשוב לי מאוד להיות נאמן לעצמי. בדרך חיים, במוזיקה, בעבודת ה', בכל דבר. אני עובד על זה מאוד קשה, ולא תמיד מצליח. כמובן גם צריך להתחשב באחרים, ולא תמיד זה נכון לעשות רק מה שמתחשק לך, אבל באופן כללי ללכת עם הלב זה עניין מאוד חשוב לי בחיים.

"אני פוחד לא להיות אני, להיות אדם אחר, להיות מי שמצפים ממני להיות. אם אני לא נאמן לעצמי, אם אני מישוה אחר, אז זה חסר משמעות מבחינתי. בן אדם צריך למצוא איוון בין מה שנכון עבורו לבין מה שאחרים רוצים ממנו. זה פוגש אותי למשל כשאני צריך להיות נחמד לאנשים ולעזור להם, אבל מכל מיני סיבות זה לא מתאים לי באותו רגע. הרבה פעמים אני רוצה לתת ולעזור אבל אני לא יכול, וחשוב לי לתת מקום בתוכי שמבקש את האיוון הזה".

רגע של אושר שלא אשכח

"אני אוהב מאוד את הצפון, משתדל להגיע לשם כשאני יכול, ולפני כמה שנים למדתי עם הרב ז'אן מצפת תורה מיוחדת של הרמח"ל. בפרק מ' בספרו 'דעת תבונות' הרמח"ל אומר שהקב"ה לא מספיק

לאהוב אותנו גם כשאנחנו מאוד חוטאים. כמובן שצריך להשתדל מאוד לעשות כמה שיותר מצוות ולהימנע ככל הניתן מעבירות, אבל יחד עם זאת לזכור שהקב"ה תמיד עם עם ישראל, והוא לא מפסיק לאהוב אותנו לרגע. הקב"ה דואג לנו תמיד, והבטיח לנו שיגאל אותנו. בלימוד הזה היה לי רגע גדול של אושר, כי פתאום הבנתי חלק קטן מהעוצמה והגודל של הקב"ה, והבנתי מעט מגודל האהבה שלו אלינו. לא פעם אני מתגעגע לרגע הזה, ונזכר שהלימוד החשוב הזה הוא רק טיפה בים האוצרות הטמונים בתורת הרמח"ל בפרט, ובכלל בתורה כולה".

אם אני לא נאמן לעצמי, אם אני מישוה אחר, אז זה חסר משמעות מבחינתי. בן אדם צריך למצוא איוון בין מה שנכון עבורו לבין מה שאחרים רוצים ממנו

פגישה שלא אשכח

"כשהייתי בן 19 נסעתי באחת הלילות עם אבא שלי לירושלים כדי להיפגש עם האדמו"ר מאמשינוב, ונכנסנו אליו בשלוש לפנות בוקר. אני לא כל כך זוכר מה היה שם, אבל זוכר שזה היה משהו חזק ומשמעותי מאוד עבורי. הרגשתי מיד שמדובר באדם חכם ומיוחד מאוד. אבא נכנס אליו בשביל לשאול משהו שקשור לסבתא שלי, היא חסידת

הברית, והכניס אותי איתו. אני ממש זוכר שהרגשתי שיבואו ימים שמש אעריך בהם את הרגעים האלה. כשאני מנסה להיזכר במה שהאדמו"ר אמר לי, אני חושב שזה היה משהו שקשור לשידוכים, אבל אם אני לא זוכר - אז כנראה שמשמשים רוצים שכך יהיה".

(צילום: איציק בליצ'ק)



לפני כשבע שנים, באחד מימי שישי בצהריים, צלצל אלי בחור מאחת הישיבות ברחובות, בה אני גר. הוא סיפר לי שיש לו ידיד צעיר ממנו, בן שש עשרה, שהיום, באמצע הזמן, נפרד מן הישיבה. הקשר של אותו בחור עם הבית שלו לא טוב, והוא בעצם נע ונד בעולם. הבחור שצלצל אלי, שלצורך העניין נקרא לו לוי, הזמין את הבחור הנושר, שמעון, להתארח אצלו בשבת. "צלצלתי אליך כדי לשאול אותך אם יהיה לך זמן לפגוש את שמעון, לדבר איתו מעט ולעודד אותו", הסביר לוי. ואכן, הם הגיעו אלי לקידוש של שבת בבוקר.

פניתי לשמעון בברכת "שבת שלום" לבבית, והושטתי לו את ידי. שמעון הושיט לי יד פתוחה, מזמינה. יד שגבה מופנה כלפי הרצפה והיא פונה כלפי מעלה בהזמנה פתוחה. יד מושטת ברוחב לב. הוא התבונן לי לתוך העיניים ואני ראיתי מולי נער עם מבט נחוש ומצנח גבוה.

לאחר הקידוש פניתי לשמעון ואמרתי לו: "שמעון, אני יודע עליך מעט מאוד, אבל לפי שפת הגוף שלך, לפי הצורה שבה הושטת לי יד, לפי היד הפתוחה והמזמינה, המכילה והמקבלת שלך, ניכר עליך שיש לך הרבה מאוד כוחות. אתה אדם עם עוצמה רבה. שפת הגוף היא שפה אמיתית מאוד, קשה לזייף בה",

בני אהבי

הרב מרדכי חזיזה

למבט האמיתי שלנו על ילדינו יש השפעה עצומה על אופן ההתייחסות שלנו אליהם. אם הבן נכשל ונפל, חס וחלילה - איך מרגיש אביו?

הוא מלא צער וייאוש. הוא אומר לעצמו, זה כישלון שלי. אני טעיתי. אני הייתי לא בסדר. וחוץ מזה, אולי הוא כועס, איזה בנשות עושה לי הילד הזה... לא נעים שהשכנים רואים אותו מגיע ככה, שלא לדבר על מה שחושבים בבית הספר של הילדים האחרים, ומה שמדברים עלינו מאחורי הגב...

חשוב מאוד להבין, שהרגשות האלו אינם מוצדקים. צריך להשתחרר מהם, כי הם עלולים להפריע בכל שטחי החיים, ובפרט בחינוך הילדים. התחושות והרגשות המוטעים והקשים האלו עלולים לגרום למצב להתדרדר עוד הרבה יותר.

נשים לב, ש"הילד שלי" זה לא "הכבוד שלי". קודם כל, הילד שלך הוא לא "הילד שלך". כלומר? רבי שמשון רפאל הירש כותב, שאחד היסודות בהסתכלות נכונה על העולם הוא ההבנה, שהבית שלך - הוא לא הבית שלך. האישה שלך היא לא האישה שלך. הילדים שלך הם לא הילדים שלך. הכל רק פיקדון, שהפקיד הקב"ה בידך. בבוא העת, תצטרך להחזיר את הפיקדון בצורה טובה. ועכשיו, עד סוף



מה שאמון ומילה טובה יכולים לחולל...

הסברתי לו. "לפי מבטך הנחוש ולפי המצח חדור העוצמה שלך רואים שיש לך הרבה מאוד כוח. שמעון, אני בטוח שאם תדע לכוון את הכוח שלך למקומות הנכונים והטובים, עוד תגדל לאילן גדול. אתה אדם שיכול לחולל שינוי ומהפך. יש לך הכוחות".

לא פגשתי בו במשך שש שנים. מדי פעם, כשפגשתי את לוי, הוא סיפר לי ששמעון, לצערו, המשיך להידרדר והגיע למחוזות רחוקים באמת. כאבנו יחד את כאבו של הבחור המסכן, אבל כעבור ארבע שנים סיפר לי לוי בשמחה ששמעון התעשת, לקח את עצמו בידים וחזר למוטב. שוב הוא נראה בלבוש הישיבתי שכה הלם אותו. שמעון הצליח אפילו

להתקבל לישיבה די טובה. כעבור כשנתיים של לימוד מעמיק הפך שמעון לאחד הבחורים הבולטים בישיבה. לאחר תקופת שידוכים קצרה הוא מצא את בת זוגו והתארס, ושש שנים לאחר שפגשתי בו זכיתי וקיבלתי ממנו הזמנה לחתונתו. בשולי ההזמנה הוסיף שמעון בכתב יד: "הרב מרגלית, אני רוצה שתדע שהמילים שאמרתי לי באותה שבת לא נתנו לי מנוח. עברו עלי ימים ולילות לגמרי לא פשוטים. הייתי בודד ורוחוק, פיזית ורוחנית. אבל המילים שלך חלחלו בי, ופעמים רבות מצאתי את עצמי יושב וחושב: "האם באמת יש לי כוח? האם אני באמת מסוגל לחולל שינוי, מהפך?". ויום אחד הבנתי שהתשובה היא כן, יש לי בהחלט הכוח לעשות שינוי. החלטתי להשתמש בכוחות האלו, שאתה הכרת לי, ולחזור למוטב. אם תוכל ותגיע לחופה שלי לא יהיה מאושר ממני. אני מחכה לך מאוד".

המכתב של שמעון ריגש אותי מאוד, והגעתי לחופתו. שמעון קלט אותי בזווית העין, ומיד מיהר לקראתו, חיבק אותי בחום, נפל על צווארי ובכח. מתוך הבכי הצליחו מילותיו לעלות והוא אמר: "הרב, תדע לך שהמילים שלך הן שנתנו לי את הכוח". שמעון היה נרגש מאוד, ואני נוכחתי פעם נוספת עד כמה מילה טובה (ואמיתית!) מבט עין, טפיחה על השכם ומאור פנים יכולים לחולל נפלאות אצל כל אדם.

לרכישת ספרי הרב אהרון מרגלית, היכנסו להיברות שופט או חייגו: 073-222-1250

זה לא הילד שלך

כשאנחנו זוכרים שהילדים שלנו הם פיקדון, אנחנו זהירים מאוד למלא את תפקידנו באמונה



הכל של ה' יתברך. הקב"ה הפקיד בידו את הכסף, כדי שיעשה בו את השימוש הראוי והנחוץ - שיפרנס את בני המשפחה, שיתן כסף לישיבות ולכוללים, לעניים ולנוקקים, שיוציא עבור תפילין מהודרות, עבור תלמוד תורה לבנים וחינוך לבנות, ושאר ענייני מצוות. הכסף ניתן ביד האדם כפיקדון, כדי שיעשה בו את כל המצוות שצריך לעשות בכסף.

כך גם לגבי הגוף שלנו. בן אדם לא יכול להגיד: "אני יכול לעשות מה שאני רוצה עם הגוף שלי". אסור לו לפגוע בגוף, אסור לו להזיק לגוף. הגוף הוא של הקב"ה, והקב"ה נתן אותו לאדם כפיקדון, כדי שישירת אותו בעולם הזה, ויוכל האדם לקיים את המצוות. ההסתכלות הזאת, במבט אמיתי על העולם, משנה את כל הגישה של האדם, בכל תחומי החיים.

מה שלי? שום דבר. וגם לא מגיע לי כלום. אני רק יודע, שכל מה שהקב"ה עושה - זה לטובה. ואני מודה לקב"ה ואומר, "תודה רבה לך, ה' יתברך, על כל החסדים שאתה עושה איתי".

ואם שום דבר לא שלי, והכל רק פיקדון, והכל רק חסדים של ה' - אני מתייחס אל הילדים כמו שמתייחסים אל פיקדון חשוב, שניתן באהבה גדולה. ומאחר שכך, אני אהיה זהיר מאוד למלא את תפקידי באמונה.

לרכישת הספר "בני אהובי", היכנסו להיברות שופט או חייגו: 073-222-1250

השגחה מקרבת

חייל פצוע פוגש בבית החולים אדם מעניין שמפיג את השעמום שלו. כשהוא מתעניין במניעים של אותו אדם, הם מגלים קשר מפתיע בעברם, ועתיד משותף ומרגש

התעניין. "כמה ימים, מחר אני כבר משתחרר", אמרתי. יפה שהוא מתעניין בי, חשבתי. מעניין מה הוא רוצה, כי תרומות... בית חולים זה לא מקום שנראה לי מתאים לבקש בו...

"תגיך, אתה צריך משהו, אולי עזרה?", שאלתי. "לא", הוא ענה, והתיישב בכיסא שהיה לצד המיטה שעליה שכבתי. "אז מה אתה צריך? למה אתה מתעניין בי בכלל?", התחלתי לחשוך. לך תדע מי זה, ומה הוא רוצה... "קוראים לי דוד, אני בן 45, גר פה, בירושלים. הרבה פעמים אני מסתובב פה במחלקה וגם במחלקות אחרות פה ליד, משוחח עם המאושפזים, צוחק איתם, קונה להם כל מיני דברים שהם צריכים, אתה יודע... דואג להם". "ולמה כל זה?", התפלאתי, "אין לך מה לעשות ביומיום?". "ודאי שיש", הוא צחק. "אך אני מקדיש כמה שעות לדבר הזה, זה חשוב לי מאוד".

"תשמע, זה ממש חסד אדיר מה שאתה עושה, אתה יודע... השעמום מכבב פה, רוב הזמן אין מה לעשות, וכשיש מישהו שאפשר להעביר איתו את הזמן, לפחות לכמה זמן, זה ממש טוב! אבל תגיך, למה אתה עושה את זה? לשמח אנשים ולעזור לכאלה שאתה בכלל לא מכיר? אני בכלל לא מכיר דבר כזה...". הוא שמע, חשב לרגע ואמר: "תראה, אני בדרך כלל לא מספר את זה, כי אני לא מרגיש צורך, אבל אם זה מעניין אותך כל כך, אין לי בעיה". והוא סיפר.

"אבי נפטר לפני 10 שנים, בשיבה טובה, אבל זה היה יום שקשה לי לשכוח. כולנו היינו שם, בבית החולים: אחי, אחיותי, אמי, אפילו שכנים שלנו שהכירו את אבא שלי היטב באו לבית החולים. ידענו שהמצב לא טוב כל כך, ולא רצינו לעזוב אותו. הרופא יצא מהחדר ואמר שהמצב לא טוב בכלל... נכנסתי לחדר כרוח סערה, החזקתי לו את היד ולא רציתי לעזוב. 'דוד', שמעתי לחישה מהכיוון של אבא. 'כן, אבא', כולי הייתי אוזן, מנסה להקשיב, אף על פי שקולו כבר היה חלוש ביותר. 'תמיד תדאג לעזור ליהודים, לסייע להם ולשמח אותם. אפילו כאלה שאתה לא מכיר. וגם תדאג, כמה שאתה יכול, להחזיר בתשובה את בניו של הקב"ה שלא זכו להיות קרובים אליו. דבר איתם דברי אמונה,

שיבינו שדרך התורה והמצוות זו הדרך הכי מתוקה שיכולה להיות'. ידעתי שהדברים האלה חשובים לאבא ביותר, אבל לא ידעתי עד כמה... באותו יום נלקח אבא לבית עולמו, ואני לקחתי את בקשתו בתור צוואה שהותר לי אבא. מאז אני משתדל לשמח, לעודד, לדבר ולעזור לחולים שמאושפזים בבית החולים, וגם משתדל לדבר איתם דברי אמונה וחיוזוק, ולקרב כמה שיותר יהודים לאבא שבשמיים".

שמעתי את דבריו. הם היו מוכרים לי מאוד. "תגיך, לאבא שלך קראו שלמה?", שאלתי. "כן", הוא התפלא. "איך אתה יודע?".

"זה היה יום שלישי? לרופא קראו ד"ר שי?", הוספתי. "אתה מוכן להסביר לי מה הולך פה? איך אתה יודע את הפרטים האלו? הם אכן נכונים, אני לא שוכח אותם... אבל אתה, מה אתה קשור? איך אתה יודע?". הוא היה מופתע לחלוטין.

"לפני 10 שנים, הייתי אז בן 8, אבא חזר הביתה אחרי יום עבודה בסערת רגשות. הוא סיפר שבאותו יום נפטר מטופל שהוא ניתח מספר פעמים וטיפול בו במשך תקופה, ושכמה שעות לפני שהוא נפטר הוא דיבר עם הבן שלו, ואמר לו בדיוק אותם דברים כמו שסיפרת לי.

"תגיך, אתה צריך משהו, אולי עזרה?", שאלתי. "לא", הוא ענה, והתיישב בכיסא שהיה לצד המיטה שעליה שכבתי. "אז מה אתה צריך? למה אתה מתעניין בי בכלל?"



הוא העריך כל כך את העובדה שאדם בן 80 פלוס, הדבר היחיד שמעניין אותו לומר לבנו כמה זמן לפני פטירתו זה לעודד, לשמח, לעזור,

ולקרב כמה שיותר יהודים לאבא שבשמיים. הוא סיפר לנו את זה לא פעם, אף על פי שהבית שלנו לא התנהל על פי דרך התורה והמצוות. הוא ידע מהי האמת... אבי היה המנתח של אבין!".

התרגשתי, והוא פי כמה. עד כמה ההשגחה הפרטית נמצאת בכל דבר! אפילו בדברים הקטנים ביותר, וכמובן גם בדברים הגדולים ביותר. אבי עזר לאביו של דוד כמה שיכל... מה לעשות, לפעמים אנו לא מבינים חשבונות שמיים, וצריכים לחיות באמונה שכל מה שנעשה, נעשה בהשגחה פרטית מדויקת ומושגחת מאיתו יתברך, גם אם לפעמים אנחנו לא מבינים זאת. אך כעת אולי הגיע הזמן שדוד יעזור לי, ויחזיר אותי לאבא שכל כך מחכה לי שאשוב אליו. המשכתי לדבר איתו דברי אמונה, שאלתי אותו על כל מיני דברים שהפריעו לי ושעמדו לי על הלב כבר הרבה זמן, וחיכיתי שמישהו יפתור לי אותם. הוא שמע, הקשיב, לימד והחכים. היה לו הרבה מה לתת, ואני שתיתי בצמא כל מה שהוא אמר. הבנתי אט-אט מהם החיים האמיתיים ומה התכלית של החיים שלנו פה, עלי אדמות.

השתחררתי מבית החולים וב"ה חזרתי לקדמותי, בגוף, ובנשמה. לאחר שסיימתי את שרותי בצבא נכנסתי ליישיבה, והתחלתי לחיות חיים חדישים, חיים אחרים, חיים טובים יותר, חיים של אמונה ואהבת ה'.

המשכתי להיות בקשר עם דוד, הייתי פגוש איתו פעם בשבוע ולומד איתו, ותמיד הייתי מודה לו שהיה שליח נאמן להחזיר אותי אל דרך הכי טובה עלי אדמות.

עברו ימים. התחתנתי עם אשה יראת שמיים, ב"ה, ונולדו לנו בנים ובנות. אני אברך "במקצועי", יודע ובטוח שזה המקצוע הכי טוב של החיים. אבי, שמעע על כל המהלך, התרגש אף הוא, עד איפה ההשגחה הפרטית יכולה להגיע... ב"ה, גם הוא מתחזק לאט לאט, ועולה על הדרך שתוביל אותנו בעזרת ה' אל היעד הנכון.

אתמול, כשהתקשרתי לדוד להזמין אותו לסיום מסכת "חגיגה", הרגשתי שבאמת יש מה לחגוג. הקב"ה משגיח על כל מה שקורה בעולם הזה, בדיוק רב, כמו שרק הוא יודע. ואנחנו, שלא תמיד מבינים למה קורה מה שקורה, צריכים להאמין ששם, בפינה שנדמת לנו הכי רחוקה, מתחיל הקירוב האמיתי.

אל המדבר

יציאה למדבר. כל מסע וכל תחנה – יש בהם מגילוי הנפש של עצמך. הלב פועם בתחושה של התחדשות.

על מה תחשוב, על מה תכתוב, על מה תתפלל, האם מתנגן ניגון בלבך?

גם עצירה מקרית הופכת לציון דרך. תמיד תחשב את היעד מחדש.



**מחשבות מנסיעה
למצפה רמון**

האנשים שאתה רואה סביבך – תכתוב עליהם שיר, או תגרום להם לשיר?

האם תבין שהכל סביבך רק תפאורה, והא-ל מסתתך, או שהמצויאות הצליחה לשכנע אותך שהיא קיימת?

באיזה גילוי אלוקים פגשת? אלוקים ששואל אותך, או שעונה לך?

חפש את עקבותיו של אברהם אבינו בחול.

האם הוצאת את הטוב מבני אדם? האם בני אדם הוציאו ממך את הטוב?

אתה הרי נוסע לפגוש חבר, לגעת באדם.

מותר לך להיות דמות מסיפור חסידי שסיפרת פעם.

הכלל הראשון במדבר: "של נעליך מעל רגליך".

פירוש חסידי אומר: הסר את המנעולים מעל הרגליך.

ויש לי הסבר משלי: כשאתה יחף – אתה רואה טוב יותר. כיוון שאתה נזהר, אתה חייב להתבונן, מביט קדימה לראות על מה אתה עתיד לדרוך.

שמעתי את זה פעם בשם איזה שבט אינדיאני שביכה את השפעת התרבות המערבית: "כשהלבישו לנו נעליים, כיסו את עינינו".

להבדיל, גם אבא חלפתא במסכת תענית אמר משהו דומה לחכמים, אלף שנים קודם לאינדיאנים.

שאלו אותו: למה הלכת יחף כשחזרת מעבודתך, ולמה כשעברת במים נעלת את נעליך?

ענה: במים הקרקעית מכוסה, אבל ביבשה אני רואה על מה אני דורך – אז אין לי צורך בנעליים.

ועכשיו באוטובוס חזרה, כמעט בבית... הקסם הזה של המסע הולך לפגוש את שגרת החיים בבית.

קיימת כאן סכנת נפילה, ולכן זה זמן טוב לעשות שינוי, אפילו קטן, בעבודת הלב, בחיפוש הפנימי.

ואולי הכי פשוט – שים עצמך כמדבר.



למה כל העולם התמכר לרשתות חברתיות?

בסן-פרנסיסקו יש בית ספר פרטי, שבו נאסר השימוש במכשירים טכנולוגיים מכל סוג. מה שמעניין הוא ש-75% מההורים של ילדי בית הספר הם בכירים בתעשיית ההיי-טק, שעומדים מאחורי הפיתוחים בעולם הדיגיטל. כלומר, דווקא המומחים שעומדים מאחורי כל הסחרור של כלי המדיה לא מאפשרים לילדים שלהם שימוש חופשי במכשירים האלה, וזה דווקא בגלל שהם אלה שעומדים מאחורי הפיתוחים האלה ויודעים שטמונה בהם סכנה.

אדם אלטר, פסיכולוג חברתי ומרצה עמית בבית הספר שטרן למנהל עסקים באוניברסיטת ניו-יורק, מתאר בספרו "אייאפטר לעמוד בפניה: עלייתה של הטכנולוגיה הממכרת והעסק של לשמור אותנו מכורים", כיצד מוצרי הדיגיטל עוצבו במיוחד בצורה כזו שתגרום לאנשים להשתמש בהם כמה שיותר.

אנשים הפכו להיות אובססיביים כל כך למסכים עד שלפעמים הם לא רואים לאן הם הולכים במדרכה, נתקעים בעמוד חשמל, ולא שמים לב (סוגלים), ועוד.

השו"ת המקוצר

- שבת אכלנו חמין, אבל אכלתי רק את השעועועים מתוכו ולא את הבשר. האם מותר לי לשתות חלב אחרי הסעודה?**
גם אחרי אכילת תבשיל של בשר בלי הבשר צריך להמתין שש שעות.
- האם מספיק לכבד הורים במעשים שאני עושה, או שאני חייב לכבד אותם גם בלב?**
בהחלט חייב לכבד גם במחשבה, וצריך לחשוב בלבו שההורים שלו מנכבדי הארץ.
- יש לי שתי טבעות שאני עונדת עלי כל הזמן. האם אני צריכה להסיר אותן לפני נטילת ידיים?**
אם כשאת לשה בצק את לא מוציאה את



שווה ציטוט

אלמלא נכתבה זאווה התורה, לא הייתי מאמין בשום פנים שמידה זו היא הנצחיות, שכן אדם שהוא צפר ואפר חרס הנשבר. כיצד יתגאה? (ר' לוי יצחק מהר"ם)

שווה חיוך

אגה לא אמין כמה יוש אלוים - ער שניצק אלוך סכר.

הצות חוק: אנשים שאומרים שגאלי אף ער מים חמים אלקחה יעברו בדיקת פוליסה.

אין פירך מכובדת אהרן אלוים אחרי שצאת בקואה לא נכונה.

הכלני אלוים אלו יקמו ומבטי אלו האלוים. עט מוקס זה לא היה קורה.

- הטבעות, אז גם בנטילת ידיים אין צריך להסיר.
- אני בן 15. יש לי גבות עבות ושיער גם בין הגבות. האם מותר לי להסיר את השיער הזה?**
כיוון שאין כאן מטרה לייכוו אלא רק הבושה שלא נעים ללכת עם גבות כאלו, מותר להסיר את מה שצריך.
- דפים עם דברי תורה, שאסור לזרוק לפח - מותר להעביר אותם לפח מחזורי?**
אסור בשום אופן.
- האם שפתון שמשמשים בו לאיכור צריך הכשר?**
אם אין בו טעם - לא צריך כשרות.

המדור בחסות

ננוב
בר מים היברידי

שאלה בנועם

פתחיה שאקי שואל: שקיות ניילון שעוטפות מזון, האם ניתן לקרוע את השקיות אם כתובות עליהן אותיות, או שמא יש בזה משום מוחק?

פתרון החידה מעלון פרשת ואתחנן:

מי שהתלכדו ידיו בדיו, אסור לנקות בשבת, משום מוחק. אולם מותר לו ליטול ידיו לסעודה, באופן שיטול רביעית מים (86 מ"ל) בבת אחת על כל יד, ולא ינגב (כפי בפחות מששור רביעית חיים עגב). וכיוון שכונתו רק לניילה, מותר, שנחשב לדבר שאין מתכוון, ולא בגדר "פסיק רישיה", כי אין ודאות שהמים יתחכו את הצבע (הליכות עולם ח"ד עמ' רע"ג, יביע אמר ח"ס סימן ק"ח בשם מהר"ם בן חביב, ועוד. ודע שלא נחתנו לדון מצד הציצה בניטלה כשיש תמשת דיו על ידיו, ואכ"ת. עיקר דבריו במקרה שיש רושם דיו בלי תמשת. אר"ח).

הגרלה!

בין הפותרים נכונה יוגרל שובר ברשת food appeal

תשובות יש לשלוח למייל: alon@afikim-water.co.il או לפקס: 02-5807576



להזמנות: **077-80-37-880**
כשיש נועם 2, אין שאלות!

הבחירות המקומיות מתקרבות. שומר נפשו ירחק

כל כך הרבה רעל, לשון הרע וזוהמה יש בבחירות המקומיות. וכן, גם אני נפלתי במקומות שבהם לא הייתי צריך ליפול

ההחלטה, לפני שהוציא ממני הבטחה חד משמעית שלא אספר את זה לאף אחד, ובפרט למועמד שאיתו עבדתי. "כטוח שלא תגלה? אבא שלי ממש ביקש ממני לא לספר, והוא לא רוצה שיתחילו ללחוץ עליך", הדגיש. קצת נעלבתי. הוא הרי יודע שאני אדם אמין ומאמין. יש לי גבולות. "ברור, זה נשאר בינינו", הבטחתי. "אין לך מה לדאוג". והוא אכן לא דאג.

ואני? מיד כשיצאתי משם, הדבר הראשון שעשיתי היה... להתקשר למועמד לראשות העיר ולספר לו על התגלית המרעישת שגנפלה ליד.



בסיטואציות כאלה של מסע בחירות לראשות העיר, אתה לא תמיד עוצר בזמן אמת ובוחר את הדברים גם ברמה המוסרית. כולם מנסים לגייס ולגרד תמיכה מכל מקום ובכל דרך, והקווים האדומים הולכים ומתגמשים ככל שהמחנה שלך מודאג מהפסד מסתמן בבחירות.

בפרט כיועץ תקשורת, אתה נמצא במין בועה תחרותית שבה הצלחת המועמד חשובה מכל, הצלחתו היא הצלחתך, וכך לא מעט מהכללים המוסריים שאתה מתנהל לפיהם ביום-יום לא תמיד נשמרים בקפדנות, בלשון המעטה.

לזכותי ייאמר שניסיתי לשמור על הוגנות וגם על ההלכות הבסיסיות באותה תקופה. אבל המקרה הספציפי והבוודד של גילוי הסוד כמעט מבלי לחשוב, אותה לי עד כמה נסחפתי. כשאותו ידד התקשר אלי ושאל בקול שבור "דודו, למה גילית את הסוד? אמרתי לך שאבא שלי ממש השביע אותי לא לספר על זה. סמכתי עליך, למה עשית את זה?", פשוט לא היה לי מה לענות. גם לא ניסיתי לתרוץ. אמרתי לו "אתה פשוט צודק, אני מבקש סליחה. הייתי בלהט העניינים ופשוט נסחפתי. סליחה, סליחה".

אז הבחירות המקומיות מתקרבות, 15 שנים אחרי הבחירות הן, והפעם ברור לי שלא אקח בהן חלק. אני יודע למי אצביע, אבל כאן מתחילה ומסתיימת המעורבות שלי במערכת הבחירות. וגם לכם אני אומר: אם אתם לא חייבים - אל תתקרב. קשה עד בלתי אפשרי לשמור על כללים מוסריים והלכתיים במערכת רוויית יצרים שכזו. מי שחייב - חייב. אבל אם לא, תוותרו על התענוג המפוקפק. האמינו לי שלא תפסידו כלום, אלא אם כן סערות בכוס תה הן כוס התה שלכם.

אף פעם לא אהבתי פוליטיקה מקומית. כשערכתי את המקומון הוותיק והגדול ביותר בקריית שמונה, "מידע 8", הכרתי מקרוב-ובזמנית-מרחוק את עולם העסקנות המקומי. נחשפתי באותה תקופה לעובדה שהדהימה אותי במיוחד - ישנם אנשים שפשוט חיים את עולמה הסוער-לכאורה של העירייה. בעיני זה נראה הדבר הכי אפור בעולם, אבל גיליתי שיש יקום מקביל שמאלכלס עסקנים ששורצים בבתי קפה, מנתחים את מהלכי ראש העיר מול ועד העובדים, נוברים ביחסי הכוחות בין מנהל אגף חזות העיר לבין סגנו,

דנים בכובד ראש בסכיווי המועמדים בסניף הליכוד המקומי, ובקיצור - עוסקים בעניינים שברומו של עולם ומשפיעים (בדמיונם הפורה, כמובן) על דמותה של העיר. סוג של תחביב ביזארי, נאמר זאת בעדינות.

אני כאמור סלדתי מזה, וגם כשראש העיר דאז הציע לי פעם באדיבות "דודו, תבוא מדי פעם אלי ללשכה. נשב, נדבר" - ויתרתי על התענוג המפוקפק.

אל תשאלו איך, אבל בסופו של דבר הגעתי (כמובן אחרי שעיזבתי את המקומון) לייעוץ תקשורתי לאחד המועמדים לראשות העיר. את בגללו, חלילה, אלא בעיקר בגללי ובגלל האווירה שכל כך לא התאימה לי.

יש משהו סוחף מאוד בבחירות מקומיות, במיוחד כשאתה חלק מאחד המחנות. כל מחנה בטוח שהוא-הוא הצודק, שהמועמד שלו יביא לעיר מזור, תעסוקה (פעם קראו לזה מפעלים), ניקיון וכמובן תקציבי ממשלה. המועמדים שכנגד נתפסים כאסון פוטנציאלי לעיר, ובשלב מסוים זה הופך למלחמת קודש של ממש. הבעיה היא שבהמשך, מלחמת הקודש עלולה להפוך למלחמת ג'יהאד.

מקרה מסוים ומצער במיוחד גרם לי להבין שסטיתי מהכיוון ויצאתי מאיזון. ומעשה שהיה, כך היה.

בסוף שיעור תורה שבו השתתפתי, אחד המשתתפים - מכר יקר וטוב לב - סיפר לי שמשפחתו החליטה להפסיק לתמוך במועמד שקידמתי. זו היתה הפתעה משמעותית עבורי, כיוון שהיה מדובר במשפחה גדולה ("חמולה"), בלשון העסקנות הפוליטית בפרופיריה), והיה מדובר באובדן לא פשוט. אבל אותו מכר לא סיפר לי על

נצפה לאחרונה

יואב חי חיימוב כותב: צולם בחלון ביתו של שליח חב"ד וינה מול הבונקר של הנאצים ימ"ש. נצח ישראל לא ישקר.



נתקלתם או הפצתם בעצמכם את עלון הידברות במקום מעניין ולא שגרת? צלמו ושלחו אלינו אל ONEG.SHABAT@HTV.CO.I לזינוי הרבים ולהפצה בעצמכם חייגו 073-2221388 והברכה בדרך אליכם!

מעניין אם כשהגיס היו בתחילת דרכם, אמרו שהעסק שלהם עדיין בחיתולים...



הדיחות

מכירים את הרגע הזה - שנגמר השמפו בבקבוק, ואתה מתחיל לבצע בו פעולות החייאה?



הרגע הזה, שמישהו רוצה לספר לך משהו נורא מצחיק, הוא ממש בוכה מצחוק, ואתה - צוחק איתו בלי לדעת על מה...

לפעמים מי שהורס לך את כל החלומות הגדולים - זה בסך הכל השעון המעורר...

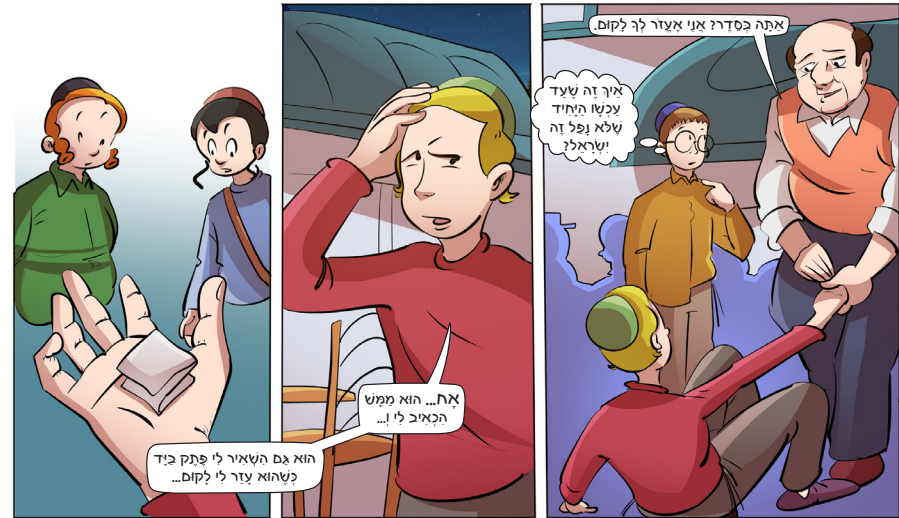


התפטרתי היום מהעבודה בעיתון. לא אהבתי את דפוס ההתנהגות שלהם.

הבדיחות מתוך הספר "תן בדיחה 5" מאת יעקב חמו. לרכישת הספר, פנו להדברות שופס.

פרק 35

איור: רפי דרוק



חבורת תריג בהרפתקה חדשה, מותחת, מצחיקה ומרגשת... לכרטיס חייגו: 072-2796666 המשך בשבוע הבא...

הלכות שבת

מלאכת המכבה

מהי מלאכת המכבה, והיכן השתמשו בה במשכן?



המלאכה השלושים וְשֵׁשׁ מבין ל"ט אבות המלאכה שצונו לעשות במשכן... היא מלאכת המכבה. הגדרת המלאכה היא כבוי של אש לצורך מטרה מסוימת, כמו תקון של פתיל או יצירת פחמים.

התיכו את הזהב.

אב המלאכה, שאסור מן התורה, הוא כבוי של נר או גחלת עץ, וכן הקטנה של להבה קטמת. תולדת המלאכה היא הוצאה של שמן מנר שמן, כך שהנר ידלק פחות זמן.

בתי הימים, אין לכבות בשבת נרות, וגם לא להבה של גז שדולקת. כמו כן, אם יש נר דולק בבית, ויש רוח בחוץ - אסור לפתח את החלון שמול הנר, כדי שלא יכבה מהרוח. אבל אם אין רוח בחוץ, ורוצים לאורר את הבית מהחם, מותר לפתח את החלון.

למרות האסור לכבות אש, אם פרצה שרפה, ויש אפילו חשש לפקוח נפש (וכמובן אם יש מצב של פקוח נפש ממש) - מותר ואף מצווה לכבות את האש.

אם נשרף הפך, ואין חשש של פקוח נפש, יש לשפך מים או משקה אחר סביב האש, כדי שהאש תכבה מעצמה. יש להוציא אותו לרטיבות. אם אפשר להזיז את החפץ הבוער, יש להוציא אותו בזהירות החוצה, למקום שאין בו רוח חזקה, כדי שייכבה מעצמו במקום בטוח.

מצאנו 10 הגדלים



חג מתן סוכתנו

פרשת ראה מסתיימת בפירוט של שלושת הרגלים - פסח, שבועות וסוכות

"כן, כמעט שכחתי את החג, אבל ראיתי בהודעה מיוחדת: 'מספר חולי הקורונה במדינה עדיין גבוה, ולכן הממשלה מודיעה שכל המגבלות יימשכו גם בחודש הקרוב: אסור להיות יחד ולהתקהל בחדרים סגורים, צריך לשמור על ריחוק חברתי'."



חג השבועות התקרב. הרבנית חיה וולף מהעיר אודסה שבאוקראינה בינה שגם את החג הזה לא יוכלו לחגוג כרגיל. כדי להתפלל, יש לבנות מחוץ לבית הכנסת, באוויר הפתוח, מבנה זמני, לקהל מצומצם.

חג מתן תורה, והזמנתי אותו לתפילה", סיפרה חיה וולף. "בלבי קיוויתי שיקבל בחג מתן תורה את התורה, ואז גם ידע מתי החג הבא."

יורי הוא לא היחיד. מיליונים מהאחים והאחיות שלנו בחוץ לארץ חיים בלי ידע בסיסי על העם שלהם והזהות שלהם. האם אתם מכירים יהודים בתפוצות, בחוץ לארץ? האם אתם שומרים איתם על קשר?

לרכישת הספר 'לגדול', הכנסו להדברות שופס או חייגו: 073-222-1250

חוש השבוע חיים

המים הם הנוכל הנפול והחשוב ביותר בעולמו של הקדוש ברוך הוא. הם מכסים כמעט שלושה רבעים מהשטח של כדור הארץ. המים הם נוכל חסר צבע, חסר טעם וחסר ריח, ובלתי זאת, הם תנאי חיוני לקיומם של חיים - ללא מים לא היינו יכולים לחיות, וגם בעלי חיים וצמחים לא היו יכולים להתקיים. מהחינה כימית, המים אינם מחמרי היסוד, אלא הם מרכיבים משני סוגים של גזים. המים נקראים גם 'תחמזת המימן', או 'מימת החמצן', וזאת משום שכל מולקולה של מים מכילה שני אטומים של מימן, ואטום אחד של חמצן. הסימן הכימי של המים הוא H2O. למים ישנה תכונה מיוחדת ומפתיעה. מרבית החמרים בעולם מתכווצים כאשר הם קופאים. המים, לעומת זאת, מתכווצים יותר כאשר הם קופאים. ההתרחבות של המים מקטינה את המשקל הסגלי שלהם, ולכן קרח צף על פני מים, מה שמאפשר לדגים ולבעלי החיים הימיים להמשיך ולחיות מתחת לשכבות הקרח גם באזורים קרים, כאשר שכבת המים העליונה באזורים קופאת.

עולם הילדים

טרווייה

השלימו: "רצה הקב"ה לזכות את ישראל, לפיכך...?"

- א. גאל אותם ממצרים
ב. הרבה להם תורה ומצוות
ג. נתן להם את ארץ ישראל
ד. עושר וכבוד

תאריך הפטירה של מי מהבאים כתוב במפורש בתורה?

- א. יעקב אבינו
ב. אדם הראשון
ג. רחל אמנו
ד. אהרן הכהן

מי כתב את המזמור "אשת חיל"?

- א. שלמה המלך
ב. דוד המלך
ג. רבי אלעזר הקליר
ד. חז"ל

על אלו חיות מוזכר בתורה שדיברו?

- א. נחש ואתון
ב. דולפין ואתון
ג. אריה וכלב
ד. חמור ונחש

מי היתה דבורה שמוזכרת בספר בראשית?

- א. אמו של נמרוד
ב. מינקת אברהם
ג. רבקה מינקת
ד. אין אחת כזו

פתרון היחיד מפרשת ואתחנן:

ב. הימים שבהם לא יכולים לחול ר"ה ופסח, ב. שלמה המלך, ג. 10, א. הרמב"ם, ב. שמות

שלחו אלינו למייל TRIVIA@HTV.CO.IL יחד עם כתובתכם ומספר הטלפון שלכם.

וציינו בכותרת את שם הפרשה. בין הפותרים נכונה יוגרל הספר "פשוט שאלה לענין" מאת מ. קינן מתנת הידידות שופס.

הזוכה מעלון פרשת בלק: דביר גרוסברג





או... או שאנחנו כמו מתות. חיות, נושמות, הולכות, אבל תקועות בעתיד, הוא מדאיג אותנו כל כך - מה יהיה...? איך יהיה...? איך נקנה, איך נחתי, מה יהיה עם הבריאות... איך בכלל נשרוד? המדינה הזו, המצב הבטחוני, הכלכלי... דאגות העתיד מפסידות את

ההווה, אחותי. חבל! מי שחי את העבר ואת העתיד, הוא כמו מת. חיים זה כאן ועכשיו. חיים זה הרגע הזה! אומרת הפרשה: "ראה אנכי נתון לפניכם היום... את הברכה". לחיות את היום, את הרגע הזה, זו ברכה. ואת חייבת להבין - יש לך את זה, אישה. את במהותך הווה, את במהותך - הרגע הזה. אל תתני לרעשי הרקע הישנים לבלבל אותך, אל תתני לדמיונות העתיד לקלקל לך. כל אלה הם זבובים טורדניים, אבל הם רק זבובים!

את יודעת, לכל חיה יש זו החזקה ממנה, זו שיכולה להפיל אותה... חז"ל מסבירים נפלא שאין חיה בעולם שהיא בלתי מנוצחת. אפילו הפיל, שהוא ענק וגדול - מה מפיל את הפיל? זבוב! כן, זבוב קטן מזומזם לו בלי הפסקה ליד האוזניים, עף לו ליד העיניים, זזזזזזז... זזזזזזז... בלי הפסקה, עד שהפיל משתגע. זזזזזזז... זזזזזזז... הפיל, מרוב שייגעון, מתחיל לרוץ, והזבוב ממשיך... זזזזזזזזזזז!! מה שקורה לפיל לבסוף זה מזעזע. הוא נופל ונחבט, ומת מפצעיו. אבל זה רק זבוב... אחותי, זה רק זבוב! את לא פיל חסר מחשבה, לך יש הכוח להתעלם, להמשיך קדימה או פשוט לקום ולעשות משהו - עכשיו. ולחיות.

ניתן להזמין את הרבנית חגית שירה ורבנית נוספות לחוגי בית בכל רחבי הארץ. ללא תשלום 073-222-1290

אולי הוא יבוא, אולי הוא יגיע, אולי הוא יראה, אולי הוא ירצה. מי? בעלך! כן, לגבר יש זמן, וזו האות 'י' שבמילה "איש", היא מסמלת עתיד - כשאנו רוצות להפוך מילה למילה עתידית, אנחנו נוסף לה 'י' בהתחלה - יבוא, יגיע... וזה הגבר - עתיד! יהיה בסדר, מה הלחץ?

אישה, לעומת זאת היא הווה, וזו הה' שבאישה - הא זה כאן ועכשיו. בפרשת ויגש אומר יוסף למצרים: "הא לכם זרע וזרעםם...". הא זה הנה, כאן ועכשיו, יש לכם.

אומר דוד המלך בתהלים: לא המתים יללו י-ה. מתים לא יכולים להלל, הם לא יכולים להודות. למה? מפני שלמתים יש עתיד ויש להם עבר, העתיד בעזרת השם בקרוב, בתחיית המתים, והעבר, העבר של המתים הוא החיים שחלפו ועברו להם. מה אין למתים? אין להם הווה, ולכן הם לא יכולים להודות ולהלל.

אחותי, לפעמים בחיים גם אנחנו כמו מתות. חיות, נושמות, הולכות - אבל תקועות. תקועות בעבר, היסטוריות, לא שוכחות, לא סולחות... מה היה, מה עשו לי, נגעו בי, איפה גדלתי... סוחבות על הגב פגיעות, כאבים ותסכולים, ושוברות ימים ארוכים ולפעמים שנים.

פינת המומחית

לא להתערב במריבות

גם במריבות צריכים להיות כללים

יש לי שני אחיינים, אח ואחות, בן 5 ובת 6. ראיתי את שניהם יחד במריבה, בן ה-5 מכה את אחותו מכות נמרצות, כואבות, והיא צועקת. אחותי, אמא שלהם, ישבה על הספסל בגינה בשלווה ובנחת, ואמרה: "לי אמרו לא להתערב במריבות". האם היא נוהגת נכון?



לא להתערב במריבות ילדים, זה חלק אחד מכל העניין של מריבות. ילד לא יכול לעשות מה שהוא רוצה. נקודת! אם הוא ירים כיסא על אחותו, גם אז אמו לא תתערב? כאשר יש כללים בבית, יש כללים גם במריבות - איך מותר לריב ומה הגבול והקו האדום. כאשר ילד רב עם אחיו, עליו לשמור על הכללים, ואז ההורים יתערבו רק אם אחד מהילדים לא עמד בכללים.

אתן לך דוגמה: בבית שלי אני מרשה לריב ולא מתערבת, בתנאי שאין הרמות ידים ואין השפלות ומילים לא יפות. הילדים יכולים לצעוק אחד על השני, ולא אתערב. הם יכולים לטרוק דלתות, הם יכולים לעצבן אחד את השני - אני לא מתערבת.

כאשר משהו מהם יעבור על אחד הכללים - שם אתערב בוודאי - כי אלו דברים שחשובים לי, וכמו בכל בית יש הדברים החשובים יותר או פחות, שעליהם יחליטו ההורים, ואותם יש לאכוף. אני מציעה לך שתמצאי את הדרך, ובעדינות תגידי לאחותך את מה שקראת כאן, כדי לרמוז לה שאולי כדאי לה להתייעץ, לפחות. והרי זה שכתב... (יוכי דנחי - תומכת רגשית רב תחומית, מנחת הורים מומחית לתשעמט וסמכות בשיטת אימהות מודעת)

כמה מים כדאי לשתות?



במה תלויה כמות השתיה שאתם זקוקים לה במהלך היום?

כמה מים צריך לשתות ביממה? זה תלוי בתפריט היומי. למשל, כשאוכלים במשך היום מזון יבש, קרי: לחם, פחמימות שונות, עופות, בשרים, דגים, גבינות וביצים, צריך לשתות יותר מים, כי אין הרבה נוזלים במזון כזה, ולכן גם צמאים יותר. לעומת זאת, כשאוכלים מזון רטוב, קרי: פירות, ירקות, עלים ירוקים, נבטים ומרקים, אפשר לשתות פחות מבלי להיות צמאים. על מנת לדעת אם שתיתם מספיק, צריך לבדוק את צבע השתן, שאמור להיות צהבהב, מלבד בבוקר, שאז צבעו כהה בגלל פינוי פסולת בלילה. צריך לקחת בחשבון נתונים נוספים לגבי צריכת כמות מים יומית: פעילות ספורטיבית יומית, שהיה במקום ממוזג, עונות השנה, תיבול והמלחת המזון וכדומה.

דוגמה לתפריט בריא, עתיר בנוזלים ובבריאות:
קימה: 2 כוסות מים מטהורים או תה צמחים ללא המתקה.
בוקר: עד 3 פירות + 15 שקדים חלוטים וקלופים (משרים בלילה בצננצנת עם מים).

בוקר מאוחר: כריך מלחם כוסמין מלא או שיפון עם ממרח בריא וירקות.
צהרים: מנת דגן ו/או קטנית עם סלט עשיר בירוקים ונבטים + ירקות מבושלים / אפויים / מאוידים (ניתן לשים הכל בסיר מרק).
אחה"צ: קפה דגנים עם חלב צמחי + 2 תמרים + 2 אגוזים.

ערב: מנת דגן ו/או קטנית עם סלט עשיר בירוקים ונבטים + ירקות מבושלים / אפויים / מאוידים, או לחלופין ביצה אורגנית + סלט ירקות וטחינה או אבוקדו.

ניתן לשנות את סדר הארוחות במהלך היום. פירות אוכלים על קיבה ריקה בלבד, ולא כקינוח. השתדלו להימנע משתיה לאחר האוכל. ניתן לשתות כחצי שעה לפני הארוחה, כיוון שברגע שאוכלים מזון עם נוזלים - מיצי העיכול של הקיבה לא עובדים כראוי, והמזון לא מתפרק כראוי. כל זאת עלול להביא לבעיות שונות בעיכול... "ולא ישתה מים בתוך המזון... וכשיתחיל המזון להתעכל במעי, ושתה מה שהוא צריך לשתות. ולא ירבה לשתות מים, אפילו כשיתעכל המזון" (הרמב"ם, הלכות דעות פרק ד').

לרכישת המהדורה האחרונה של הספר "דוי התוונה להתנקות, להבריא, לרווח בקלות" חייגו להידברות שופט: 073-222-1250

"אני עולה לבמה ומבריאה נשים": הסטנדאפיסטית על המהפך בחייה

מורן קורס פגשה את הסטנדאפיסטית מאירה רפאלי, ושמעה ממנה על מסע חייה - מה אמרה לה אמה שגרם לה להתרגש, איך הגיעה לתחום הסטנדאפ, ומה דעתה על הומור ביהדות: "המון נשים לא צוחקות, עד שהן מגלות עולם חדש"

היא אמא לשבעה ילדים מירושלים, אמנית, סטנדאפיסטית ויוצרת - מירה רפאלי. ישבתי איתה לשיחה מרתקת.

לפני שתספרי לנו על המהפך שעשית בחיים שלך, אולי תספרי קצת על הילדות שלך. מאיפה הגעת? מאיזה בית?

"אני מגיעה מבית ירושלמי, ספרדי, מסורתי, חם מאוד, של שני הורים שפשוט אהבו אותנו. אורח החיים שגדלתי בו היה חילוני - למדתי בגימנסיה ברחביה, ומאז שאני זוכרת את עצמי היו לי שאיפות להיות שחקנית וזמרת, כיוון שאני טיפוס של "הכל או לא כלום", הבנתי שאת העולם הזה צריך למצות עד תום, ולכן אמרתי שאם אני הולכת לכיוון הזה - זה עד הסוף, כלומר בארצות הברית. ואכן, ססתי לנו יורק בגיל 20. גרתי שם לבד, בדירה שכורה. התקבלתי לבית ספר למשחק והתחלתי ללמוד".

בשביל מאירה של אז - השגת שם מה שרצית?
"הייתי ממש צעיד לפני, ואז הקב"ה האיר לי אור גדול. בתור ילדה קטנה, הייתי בטוחה שהאדם המאושר בעולם הזה הוא האדם שמצליח, שמגיע לטופ של הטופ. כשהגעתי לנוי יורק, הבנתי שאני צריכה להכיר את האנשים שיכולים לעזור לי להתקדם. כלומר המפיקים הכי גדולים, אנשים עשירים מאוד, בעלי השפעה. ה'זבנג' הכי גדול שלי בתור בחורה צעירה היה שככל שהכרתי את האנשים האלה יותר מקרוב - הכרתי את האנשים הכי בודדים, הכי עצובים, הכי חשדנים.

"אבל כמובן, זה לא מה שגורם לך לשנות את עצמך. את ממשיכה הלאה ואת מתקדמת, ואז הקב"ה מתחיל לזרוק לך כל מיני סימנים בדרך, וכל השאלה היא אם את מתבוננת או לא".

מה היה הסימן הראשון?
"אני זוכרת למשל, שכשלמדתי בבית ספר למשחק למדה איתי מישהי מיוון, שסיפרה לי שביוון היא שחקנית מפורסמת מאוד, שלא יכולה לצאת מפתח הדלת בלי בלגן של מעריצים וצלמים, ושהגיעה לנוי יורק לכמה חודשים כי שם אף אחד לא מכיר אותה. "אחד השיעורים שלי היה בשבת. נסעתי בשבת לבית הספר ברכבת. ירדתי מהרכבת והבחורה הזו ראתה אותי, הסתכלה עלי ועשתה לי 'נו-נו-נו' עם

האצבע. שאלתי אותה מה קרה, והיא אמרה לי ברצינות כזו: 'באחד הסרטים ששיחקתי בהם ביוון, הייתי צריכה לשחק בחורה יהודייה, ובשביל זה למדתי את התורה שלכם, ואני יודעת שמה שעשית עכשיו נקרא חילול שבת'. מגיעה אליך גויה, שלא יודעת עליך שום דבר, ופתאום עושה לך כזה 'נו-נו-נו'... והכי מדהים, שמאותו יום היא היתה איתי 'ברוגז'. ממש שנאה. הייתי נכנסת לכיתה - היא היתה יוצאת, הייתי באה לדבר איתה - היא היתה מתעלמת. כאילו הם יודעים משהו שאנחנו לא יודעים על עצמנו לפעמים.

"שני הדברים האלה קידמו את הלך המחשבה שלי, עד שהיה זבנג. באמת, הקב"ה האיר לי אור גדול מאוד. זה היה לילה שהייתי בו באודישן. הלכתי ברחובות ניו יורק ופתאום הרגשתי שהאדמה הזו זרה. מה אני עושה פה בכלל? תביני, כל החיים שלי חלמתי להיות פה, כבר הייתי אפילו מתווכת דירות בניו יורק... אבל פתאום העולם הזה היה זר לי, ולא הבנתי מאיפה מגיעות התחושות האלה. זה כאילו הקב"ה פותח לך חלון ואומר לך 'נעים להכיר'. "חזרתי לארץ מהר מאוד.

אדם חכם אמר לי שאם אני רוצה באמת להקים בית של תורה, אני חייבת לקפוץ למים ולהשלים 12 שנות לימוד. וזה נכון כל כך, כי המדרשה לא מלמדת אותך רק תורה, אלא תוך כדי שאת נמצאת בעולם של תורה, את מעדנת את עצמך כנערה יהודייה, מפתחת את הרצונות הנכונים של מה שאת רוצה, מי שאת רוצה, איך הבית שלך ייראה. גם יש לך רב שמדריך ומנחה אותך. אי אפשר לתאר כמה זה נצרך היום, מסגרת מתאימה לבעלות תשובה".

איך הגעת לסטנד-אפ? איך מצאת את הנישה הזאת?
"קודם כל תשאלו איך הגעתי לבמה מחדש. כי אני הייתי בטוחה שאין בעולם החרדי מושג של נשים על במה. חשוב לי באמת להגיד את זה - יש עולם במה מדהים בציבור החרדי, יש בעלות תשובה שמגיעות עם הרבה ידע, ויש גם בתי ספר למשחק, פיתוח קול ועוד הרבה. אבל אני לא ידעתי את זה.

חשבתי שהאהבה שלי לאמנות הבמה צריכה להינעל בתוך תיבה. עד שעבדתי בארגון 'איילת השחר', יחד עם ביילי דויטש, ושתינו יחד התחלנו להצחיק את החברה' כל הזמן. ביילי בדיוק הפוכה ממני - היא אשכנזייה, חרדית מבית. כל הזמן אמרו לנו שאנחנו חייבות לעשות עם זה משהו. פתאום היה לי ביטחון, כי אני כבר לא לבד, בנישה של בעלת תשובה, אלא יש כאן מישהי חרדית מבית שתוכל למתן אותי ולהגיד לי מה כן ומה לא. וככה זה התחיל. הוצאנו הצגות, והיתה הצלחה גדולה, ב"ה.

"ההצגות שלנו מדברות אמת. הן מביאות דברים שאי אפשר לומר אותם במילים רגילות על הרבה מאוד מצבים כואבים, כמו אישה שאין לה ילדים, או אישה שהבת שלה ירדה מהדרך, ולתוך זה הכנסנו הומור - ונשים צוחקות ובוכות, צוחקות ובוכות. זה באמת מה שמייחד הצגה או סטנד-אפ חרדי. זה צריך לבוא עם מסר, עם אינטליגנציה, עם משהו שמחזק ועובד על הרגש. נשים צוחקות ממש, אבל המחמאה הכי גדולה שלי זה שבאים אלי ואומרים לי 'הפלת אותנו מהכיסא מצחוק, אבל חזיקת אותנו כל כך'.

"ההומור והשמחה ביהדות הם דבר חשוב מאוד. פעם עשיתי את זה בשביל להצחיק נשים, היום אני מבינה שאני מבריאה נשים. את מבינה פתאום שהמון נשים לא צוחקות כמעט ביומיום, ופתאום הן צוחקות שעה, ומגלות עולם חדש".

יש לך משפט לסיכום, מסר שאפשר לצאת איתו מכאן?
"עבודת ה', אחד הדברים הכי חשובים בה זה שהיא תהיה בשמחה. אם את לא נמצאת בשמחה, תעשי ריסטארט לעצמך ותחשבי 'איפה אני טועה'. שמחה זה לא לצחוק, זה משהו פנימי. זה להגיד תודה לה' שמאיר לי את היום, שאני חיה, שאני נושמת. את יכולה לקיים את כל המצוות אבל להיות על הרכבת הלא נכונה, כי את לא מחוברת מספיק למציאות האלוקית. למצוא את המקום של השמחה בחיים שלך - זה להיות מחוברת למציאות האלוקית".

לראיון המלא, ולראיונות מרתקים נוספים בהגשת מורן קורס, כנסו לאתר הידברות - hidabroot.org



לעילוי נשמה / פונגדה בן טורי / יונה חממה בת סעדה / שאול בן גרציה /
דודי דליה בת רחל / יוסף בן גרצייה / חנה בת שרה / רחל בת מסעודה /
בשורות טובות וכל הישועות / שיר בת אסתר / בתחן בת אורלי /
תמר בת טליה / אפרת בת טליה

**העלון
מוקדש**

להקדשת העלון
חייגו 073-222-1388
שלוחה 3