



גל ליל פרשת בהעלתך

בראשות הרה"ג
ר' יגאל כהן שליט"א
ראש מוסדות 'ביע אומר'
וארגון 'ענפים'

אוי לרשע ואוי לשכנו



"ויהי העם כמתאוננים רע באזני ה' וישמע ה' ויחר אפו ותבער במ אש ה' ותאכל בקצה המחנה". מתאונן פירושו ממורמר. הקדוש ברוך הוא כעס: "אני אראה לכם, אתם מתלוננים?" ובערה אש. העם מיד חזר בתשובה - לפני חמש דקות מתלונן, קיבל מכה, ומיד: "משה, תציל אותנו!" ותשקע האש. עם ישראל הוא עם קשה עורף. "העם" בתורה מתייחס לרשעים - כל פעם שכתוב "עמי" זה צדיקים, "העם" זה רשעים. ואחת המכות הקשות שקרו ביציאת מצרים היתה "וגם ערב רב עלה איתם" - עלו אנשים שאינם חלק מעם ישראל, ובכל מקום שישראל נכשל - הם הפילו אותו.

כמה צריך להיזהר שלא להיות בחברת אנשים רעים! "אוי לרשע ואוי לשכנו, טוב לצדיק וטוב לשכנו". כשאדם רוצה לחזור בתשובה, אם החברה סביבו תומכת: "כל הכבוד, אשריך!" - הכל נעים ונח. אבל אם כל הזמן מקטרים עליו - הוא לא יצליח להתקדם ולא יחזיק מעמד. על מה התאוננו? "בלתי אל המן עיננו". המן היה אוכל מופלא, כל מה שרצינו לטעום - טעמת בו. אבל הוא היה לבן, חסר צבע. עם ישראל אמרו: טעים, אבל מה זה המראה המשעמם הזה?

מתלוננים, אנשים פשוטים שאין ה' נגלה אליהם בחוש, אפשר להבין. אבל אתם שראיתם את ה' עין בעין, שאוכלים מן מהשמיים - איך אתם מתלוננים?

התשובה: החברים הרעים. ככה זה מתחיל - יושב חבר: "מה נשמע?" "הכל דבש, ברוך ה'". "זה דבש? ראית את המן הזה? מה זה הטעם? נמאס כבר!" עד עכשיו בכלל לא הפריע לך הדבר הזה. חבר שהוא בעל גישה שלילית, דיכאוני, ממורמר - לבסוף יהפוך גם אותך להיות ממורמר. "ויהי העם כמתאוננים" - אתה יכול להיות צדיק ותלמיד חכם, אבל אם יישב לידך אדם שכל הזמן אומר: "זה לא בסדר, למה אלוקים לא נתן לך?" - בסופו של דבר גם אתה תהיה ממורמר.

אתה רוצה להיות אדם שמח? שתמיד משבח ומודה ולא מתלונן? קודם כל צריך לעבוד על זה לבד, אבל בנוסף אתה חייב להיות בחברת אנשים טובים. כשנמצאים בחברת אנשים טובים, החיים מאושרים. לכן חשוב לבוא כל יום לשיעור תורה - כי שם האנרגיות חיוביות. אתה בא פעם ביום, מקבל אנרגיות חיוביות. אבל אם נמצא כל היום בעבודה ובטענות, בסוף תשקע לאנרגיות שליליות. ואדם שנופל לשם - לא נשאר לו כלום.

ועוד עניין חשוב בפרשה: מידת הענווה. "והאיש משה עניו מאוד מכל האדם אשר על פני האדמה". המידה היחידה שבה הקדוש ברוך הוא משבח את משה היא הענווה. ככל שאדם יהיה בעל ענווה גדולה יותר, כך יזכה יותר. מי שרוצה לקבל מבואר עולם, חייב שתהיה לו ענווה - לא יגיד "אני ואני ואני" אלא "הכל מאת הקדוש ברוך הוא".

שבת שלום ומבורך!

05 לימות של השראה רוצה לזכות לענווה?

03 שו"ת עם הרב יגאל פתיחת קופסאות מינז ומטרנה

10 חפיקו של חתן גיל ההתברגות

08 נשים בהלכה חלה מתוקה בשבת?

12 תשועה ברב יועץ איך בחרים רב?

15 סיפור צדיקים בזכות תורה ואמונה

זמני שבת לפי לוח "אור החיים"

יום	ת"א	ח'פה	ב"ש
כניסה	19:21*	19:24	19:21
יציאה	20:14	20:16	20:12
ר"ת	21:10	21:11	21:07

בירושלים: לנוהגים 40 דק' 19:02

בונים אמפרייה

לכבוד בורא עולם

קרית יגאל ליבני

בשטח ענק של 3.2 דונם בבני ברק

- בית מדרש מפואר
- קליניקה לטיפול בחיילים פוסט טראומה ברוח היהדות
- ישיבה של 1200 בחורים
- ישיבה לצעירים ומעון יום לילדים
- בית תמחוי "המסעדה"
- אולם מרכזי לשיעורי הרב כ-1500 מקומות
- סלי מזון למשפחות נזקקות



שאל את הרב

הרב נריה ברבי
ראש "ענפים בהלכה"
*2381

האם מותר להסיר פלסטר בשבת באופן שקיים חשש שיתלוש שערות?

מותר. ואפילו באופן שבדאי יתלשו שערות, כיון שאינו רוצה בכך. (ספר לב אברהם ח"א פ"ו סעיף קיט. חזון עובדיה שבת ח"ג עמ' שע. וע"ע בשו"ת אור לציון ח"ב עמ' רנט).

האם מותר לשרוף שערות הזקן?

על פי הקבלה אין לעשות כן. (ספר יד נאמן לגאון רבי חיים מיראנדה, דף יד ע"א, ושם כתב שהוא קשה לקבורת בני בר מינן. וכ"כ הכה"ח יו"ד סי' קטז אות קמה).

כלי אלומיניום כגון תבניות וכד' העשויים לשימוש חד פעמי, האם צריכים טבילת כלים?

מעיקר הדין יש להקל שאינם צריכים טבילה, והמחמיר להטבילם בלא ברכה תבוא עליו הברכה. (ע' חזון עובדיה שבת ח"ב עמ' נו. אולם יעו' שו"ת מחזה אליהו ח"ב סי' נ, וממרן הראש"ל הגר"י שליט"א שמעתי להקל בזה).

האם מותר להרים את נרות השבת מהשולחן לאחר שכבו?

אם התנה בערב שבת ואמר שתכבה יטלטל אותה למקום שירצה, מותר, אבל בלא כן אסור. (ש"ע סי' רעט סעיף א. חזון עובדיה שבת ח"א עמ' רסא).

האם מותר לעשות מסאז' בשבת?

אם אין כוונתו להזיע מותר, ויש מחמירים שיעשה כן בנחת, והמחמיר תבוא עליו הברכה. (ש"ע סי' שכח סעיף מב. משנ"ב ס"ק קל. ילקו"י שבת ח"ד עמ' עט. שו"ת אור לציון ח"ב פרק לו עמ' רנה. וע"ע למרן הראש"ל שליט"א שם בעמ' קסט).

האם מותר להתקלח בבוקר לפני התפילה?

מעיקר הדין מותר, והמחמיר תבוא עליו הברכה. (גמ' שבת ט ע"ב. ש"ע סי' פט סעיף ז. וע' למרן הראש"ל בילקו"י שם סעיף ל. ובספר מקור חיים לגאון ר' חיים דוד הלוי זצ"ל ח"א פרק סה, וע"ע בשו"ת שבת הלוי ח"ט סי' א).

משלחן

רבנו

לכבוד ידידי ורעי היקר והנעלה.... הי"ו.

אודות שאלת מר האם קיים איסור יחוד עם אחיינית, הנני להשיב בקצרה.



דין זה נפתח בדברי רבינו ירוחם (נתיב כג), שהביא מחלוקת האם מותר להתייחד עם כל עריות שבתורה מלבד אמו ובתו, וכתב שדעת התוספות היא שבשאר עריות הקרובות, כגון אחותו ודודתו (והוא הדין לאחיינית), אין איסור יחוד לפרקים. וכן כתבו להקל בשו"ת הרדב"ז (ח"ז סימן לב). ובשו"ת אגרות משה (אה"ע ח"ד סימן סד).

אולם פשט לשון מרן בשלחן ערוך (אה"ע סימן כב סעיף א) שכתב: "אסור להתייחד עם ערוה מעריות... חוץ מהאם עם בנה והאב עם בתו". משמע שבשאר קרובות קיים איסור יחוד. וכן העלה בשו"ת חקרי לב (סימן יז) בדעת הרשב"א ע"ש. וכן עיקר.

אמנם יש מקום להקל באופן שהדלת סגורה אך אינה נעולה, ויש עוברים ושבים היכולים להיכנס, שכן דעת הרשב"א (בתשובה סימן רנא). שבמקרה כזה נחשב כ"פתח פתוח לרשות הרבים" ומותר. ואף להלכה אנו מחמירים כדעת הרעק"א (בתשובה סימן ק) שאין "פתח פתוח", אלא אם הדלת פתוחה ממש, מכל מקום בנידון דידן של קרובי משפחה, נראה שיש לסמוך על המקלים, בצירוף דעת רבנו ירוחם בשם התוספות.

מסקנת ההלכה: איסור יחוד קיים גם עם אחיינית, ומכל מקום אם הדלת סגורה אבל לא נעולה, יש להקל.



זוכים להיות חלק באחזקת תורה!

מעל 180 אברכים

לומדים בכלל "ביע אומר" ומתפללים לזכות מחזיקי התורה והצלחתם בכל עניני החיים

לזכויות נצח חייגו < 03-8000-770

מדי שבת

מתוך ספרו של מרן ראש הישיבה רבנו מאיר מאזוז זצוק"ל הרב אחיה עובדיה



חשה נאמן ביתי

"והאיש משה עניו מאד מכל האדם אשר על פני האדמה". יש כאן שאלה: הרמב"ם אומר בפירוש המשנה (אבות פ"ד מ"ד) ששפל רוח דרגתו יותר גבוהה מעניו, וכשהתנא אומר "מאד מאד הוא שפל רוח" זה הרבה יותר מענוה. אם כן, במה השתבח ה' במשה רבנו שהוא "עניו מאד", הרי צריך להיות יותר מזה, "מאד מאד הוא שפל רוח". אז אמרו תירוץ יפה: כתוב שמשה היה "עניו מאד מכל האדם אשר על פני האדמה", כלומר, גם אלה שהם הגיעו לדרגה של "מאד מאד הוא שפל רוח" - משה היה יותר מהם, "עניו מאד מכל האדם", משה היה מאד-מאד-מאד שפל רוח. זה תירוץ יפה.

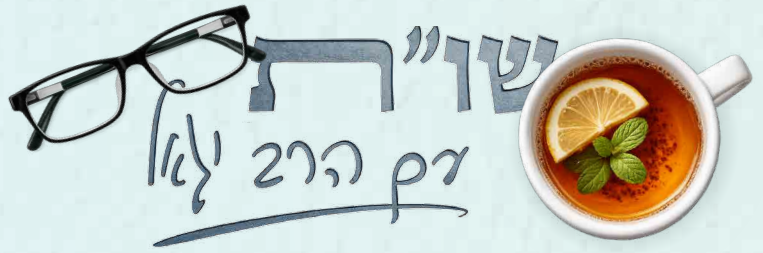
אחר כך ה' קרא לאהרן ולמרים - "ויאמר שמעו נא דברי, אם יהיה נביאכם, ה' במראה אליו אתוודע בחלום אדבר בו". משה רבנו אינו כשאר הנביאים, שאר הנביאים "במראה אליו אתוודע". מה זה "במראה"? זכוכית לבנה, כמו השתקפות, לא נראה להם ממש אלא במראה. "מראה" במקצת זו זכוכית לבנה, אספקלריא. "בחלום אדבר בו" - ה' מדבר עם הנביאים בחלום, ולא תמיד הדברים מובנים, וצריך לפתור את החלום. במיוחד



ירמיה זכריה היו חולמים - "ויהי דבר ה' אלי לאמר, מה אתה רואה ירמיהו, ואומר מקל שקד אני רואה. ויאמר ה' אלי היטבת לראות, כי שוקד אני על דברי לעשותו" (ירמיה א, יא-יב). וגם זכריה ראה "סוסים אדומים שרוקים ולבנים" (זכריה א, ה). זה רק חלום.

"לא כן עבדי משה, בכל ביתי נאמן הוא". מה זה "נאמן"? אמרו פירוש יפה: כאשר משה עלה לשמים, היה יכול לאכול מעץ החיים "ואכל וחי לעולם" (בראשית ג, כב), אבל משה נאמן ולא נוגע בכלום. "פה אל פה אדבר בו ומראה ולא בחידות, ותמונת ה' יביט". לא "מראה", אלא "מראה". מראה זה יותר מוחשי. זה ההבדל בין "מראה" במקצת ל"מראה" בסגולה. היה "חכם" אחד ששאל אותי: "האם משה ראה את ה' ממש, כמו שאנחנו רואים אחד את השני?". וכי משה ראה ממש?! הוא ראה בנבואה, הוא לא ראה במציאות.

לרכישת הספר מדי שבת <<< 053-3178863



האם מותר לפתוח קופסאות שימורים בשבת?

תשובה:

בשו"ע סימן שיד ס"א כתב, מותר לשבור בשבת חבית רעועה על מנת להוציא מתוכה אוכל, ובלבד שלא יתכוון לנוקבה נקב יפה. וטעם הדבר מפני כששובר את החבית אינו מתכוון לעשות פתח יפה, וכן אינו מתכוון לתקן את החבית ואפילו שהפתח נעשה. בכל אופן כבר הביא הרב המגיד, שבמלאכת מכה בפטיש כל שאינו מתכוון לעשות כלי אף על פי שנעשה הכלי טוב יותר - הדבר מותר.

ולכן כיון שכשפותחים את קופסאות השימורים אין הכוונה לשפר את הכלי או ליצור פתח יפה, לכן הדבר מותר, ובלבד שלא יתכוון לשמור את קופסאות השימורים לצורך אחסון דברים וכדומה, אלא יתכוון להשליכה מיד בגמר ריקון תכולתה. וכדאי שבשעה שפתח את הקופסאות שימורים, מיד ירוקן אותה לקופסת פלסטיק (כך גם המלצת המלצת משרד הבריאות), ויזרוק הקופסאות שימורים לאשפה ותבוא עליו ברכת ה'.

לסיכום - מותר לפתוח קופסאות שימורים בשבת, ובלבד שלא יתכוון להשתמש בקופסא לצורך אחסון וכדומה, והיותר טוב שירוקן אותה מיד וישליכנה לאשפה, אולם אסור לעשות נקב בקופסא קודם הפתיחה משום סתירת כלי בשבת.

האם מותר לפתוח את פקקי הבקבוקים העשויים מתכת או פלסטיק בשבת?

תשובה:

כמו שכתבתי בתשובה הקודמת, כל שמתכוון בפתיחת המכסה להגיע לאוכל ואינו מתכוון לתקן את הפקק, הרי שמותר לפתחו בשבת.

אולם כדאי שיכוון בפתיחת הפקק שלא יעשה בו שימוש נוסף לצורך בקבוקים אחרים וכדומה, אלא שמיד לאחר שסיים לשות את תכולת הבקבוק ישליך הפקק לאשפה.

האם מותר לקרוע ממכסה המטרנה או המיונו את החלק התחתון של המכסה כדי שיהיה קל יותר לפתוח את המכסה?

תשובה:

נראה לאסור את הקריעה של החלק התחתון שהרי במעשה הקריעה הראשוני, כל כוונתו לתקן את הפקק על מנת שיהיה קל יותר לפתוח אותו ולסגורו, ויש בזה חשש איסור תורה.

ואין זה דומה לפתיחת הפקק שעל ידי הפתיחה נקרע החלק התחתון, שהרי שם המעשה הוא אחד, הוא מתכוון להגיע למשקה ואין כוונתו לתקן, אלא להרוות את צמאונו, אולם במכסה המטרנה קודם קורע ורק לאחר מכן פותח את המכסה, ונמצא שבפעולה הראשונה כל כוונתו לתקן את המכסה, והדבר אסור משום מתקן מנה. ולכן אסור בשבת לקרוע את החלק התחתון שבמכסה המטרנה והמיונו וכל הדומים להם מפני שעל ידי הקריעה משפר את המכסה שיהיה קל יותר לפתיחה, ויש לאסור משום מכה בפטיש.



עלוני שבת מלאים במאמרים בהלכה ובאמונה, סיפורים לילדים, מדור לנשים ועוד תוכן עשיר לחיזוק וקירוב הנשמה

יש לך אפשרות לזכות את הרבים

התקשרו לשותפות בהפצה < 03-8000-770



שמירת הלשון
הרב אהוד מולא
מחבר הספר "זאהבת לרעך כמוך"

לא טוב היות האדם לבדו... (בראשית ב', י"ח)

שלום לעם ישראל היקרים והחביבים

נשאלתי מאת בחור שהגיע לפרק האיש מקדש, ובלמוד התורה הוא ממש כמו אש, עמלו בתורה הקדושה בכח ואל, ובכך הוא מגן על עם ישראל, וכעת הגיע לגיל שבו שומעים שידוכים, אך חפצו ללמוד בישיבה עוד כמה חודשים, ולא החליט עדיין אם רוצה להתחיל להיפגש, כי מלימוד התורה הוא מתענג יותר מפרגית על האש. ושואל האם מותר בכל זאת לשמוע הצעות שידוכים, שכבר כמה פעמים הציעו לו כמה אברכים, או שכיון ששואף להמשיך בישיבה ללמוד, ולא החליט אם מתחת לחופה כבר רוצה לעמוד, לכן יהיה אסור הדבר, עד שיחליט להיות חתן כבר?

ועניתי לאותו בחור חכם ושקדן, ששידוכו כבר קודם בואו לעולם מוכן ומזומן, שהרב ניסים קרליץ זצ"ל בספרו חוט שני (עמ' תס"ו פרק ו) כותב ברורות, שמותר לבחור לשמוע הצעות, אף שרוצה עדיין בישיבה להיות. ומותר לו לברר על המשודכת פריטים, אף שיתכן שישמע לשון הרע לעיתים. כיון שיתכן שאם ישמע שההצעה טובה עבורו, יתרצה להיפגש לפני שיקדימונו חברו, ובסופו של דבר ירצה להתחתן, ויתפלל שזה יצא לפועל אמון ואמון.

ולסיום אכתוב מה שעניתי לבחור שנכשל כמה פעמים בשמיעת לשון הרע, מה הוא יכול לעשות ולהנצל מגודל יצר הרע. אמרתי לאותו בחור שיש כאן יצר הרע של סקרנות, שאת עבודתו הוא יודע לעשות ממש באומנות. והוספתי וסיפורתי לו סיפור חזק, שיבין עד כמה צריך להיות נאבק.

פעם טס הרב שטיינמן זצ"ל לחוף לארץ למסע חיזוק, כל מילה שאומר הרב משפיעה זה בדוק. במהלך הטיסה טסו מעל אחד מפלאי תבל, שכל הרואה גומר עליו את ההלל. אמרו לרב שעוברים מעל מפל מאוד גדול, האם הרב רוצה לראות ברצונו לשאול. אמר להם הרב שהיה רוצה מאוד לראות, ובגדולת ה' רוצה הוא לחזות, אולם כשהגיעו למקום סימן להם הרב שכבר אינו רוצה לצפות. וכשנשאל הרב על דעתו, מדוע שינה ממוחשבתו? ענה: בתחילה רציתי לראות את המפל לשם שמים, אחר כך מהסקרנות רציתי לראות את גובה המים, ולכן מעדיף אני שלא לראות, וכך את יצר הסקרנות לשבור ולכפות.

נשתדל כולנו את יצר הסקרנות לשבור, וכך מלשון הרע נמנע וה' בידינו יעזור. אמן כן יהי רצון.

ניתן לשמוע חיזוק קצר (כדקה וחצי) מדי יום בימוה בהלכות שמירת הלשון בטל: 077-2222-069 (שלוחה 3 ואחר כך הקש 1).



להורדת החוברת סקרו



דרר חדשה
הרב מאיר כהן
רב קהילה
באור יהודה

מעריך ומקרב

כשנשאל אחד מהרבנים, שפועל רבות בכלא ומשיב רבים בתשובה, איך הוא זוכה לקרב רחוקים בכלא, ומה סוד הצלחתו? השיב: אני משתדל לא לדעת על מה כל אחד "יושב", אלא, רק אם אני צריך את המידע לעבודה אתו, בכך אני מסתכל עליהם הרבה יותר טוב, ומעריך, ובכך אני מקרבן לתורה. וכן ספר רבי שמשון רפאל הירש זיע"א בספר יסודות החינוך (ח"א עמוד ס"ג), שרב ידוע תאר לו מה שהתרחש ביום הראשון לכהנתו כרב עיר. אנשים שרצו לעזור לו הביאו לו רשימה של כל בעלי התפקידים בקהילה, עם תאור האופי של כל אחד מהם. סיפר הרב: אמנם הם רצו את טובתי, אבל אני סרבתי לקבל את הרשימה, בהחלטה שאם ידע כל אחם שאני מאמין בו ובאפשרות שלו להיות אדם טוב, יש סכוי גדול שרבים מהם אכן יתנהגו כך, אפילו אם עד עכשיו הם לא הצליחו להביא לידי בטוי את התכונות החיוביות שלהם. כבוד מתוך אמון בכוחות החיוביים הטמונים בכל אדם, אולי נראה כמשימה קשה, אבל חז"ל אשר ידעו את הקושי הזה פתרו לנו אותו במילה אחת: "יהי כבוד תלמידך חביב עלי כשלך!" לגבי עצמך אתה מאמין שיש לך יכולת גבוהה יותר מזו שאתה מציד, השתמש באמונה זו גם כלפי אחרים, ותגלה שהם חפצים בקרבתך.

מפורץ לנוצץ

מספרים על פורץ רכבים מומחה, שהיה לו עיקרון מיוחד שליווה אותו בכל פריצה, להשיב לבעלי הרכב מוצרים בעלי ערך חשוב, כמו תמונות, רשיון נהיגה, תעודת זהות, ועוד. באחת הפעמים, כשפרץ מיודענו לרכב משפחתי, גילה להפתעתו את אחד האוצרות האישיים, הכי יקרים לבן אדם, פעוטה כבת שנה וחצי, הסובלת מהתייבשות ועל סף איבוד הכרה. באובדן עשתונות הוא ביקש לצאת מהרכב, ולהכחיש כל קשר לאירוע, אבל ברגע של אנושיות, הוא פשוט נסע איתה לבית החולים להציל את חייה. כשהגיע לבית החולים התקבלה הילדה לטיפול נמרץ, וצוות הרופאים הצליח לייצב את מצבה. איך הגעת אליה? שאלו אותו חוקרי האירוע בבית החולים. השיב "אני מנעולן במקצועי, עברתי ליד הרכב, וכשראיתי את הילדה, מיד פרצתי אותו והגעתי לכאן". הורי הילדה היו אסירי תודה, כמו שרק הורים שבתם ניצלה ממוות ודאי, יכולים להיות. מגנב עלוב הפך מיודענו למציל חיים, שבני אדם לא מפסיקים להלל אותו. איש לא ידע מה היתה כוונתו. הורי הילדה, ביקשו לארח אותו בביתם בשבת, והוא מצדו נענה להזמנה בשמחה. בשבת, כאשר הסתיים שיעורו של רב הקהילה, פנה המארח אל הרב והציג בפניו את מציל בתו. לאחר מילות השבח שקיבל מהרב, נכנס בו רצון עז להתקרב לה' יתברך, וכך שלב אחר שלב עלה מעלה מעלה, וזכה להיות ממזכי הרבים בדורנו.



חפשו בגוגל "סיפורי תנ"ך ענפים" ותהנו מצפייה קסומה



זה כבר סיפורי תנ"ך אחר

"סיפורי תנ"ך" היא סדרת אנימציה חדשנית בהמחשת-AI, עם תוכן חינוכי, ערכי ורוחני שילדים יאהבו והורים יוכלו לסמוך עליו.

זו לא עוד אגדה



לגימות של השראה הרב יצחק פנגר ענווה בים החיים

כתוב "והאיש משה עניו מאד מכל האדם אשר על פני האדמה". איך אפשר להיות בענווה כאשר אתה משה רבנו? אתה מנהיג של עם שלם, אתה מבצע עשר מכות בהוראתך במצרים, אתה מוביל אותם בקריעת ים סוף, אתה עולה להר סיני במשך ארבעים יום וארבעים לילה בלי אוכל ושתייה, ומעל הכל - אתה מדבר עם בורא העולם און ליין. איך אפשר אחרי כל זה להישאר עניו? ועוד מכל האדם?

הרבה תשובות בדבר. אבל נקודה אחת שכל אחד מאתנו יכול לאמץ כדי לפתח ענווה הינה, כמו שאמר כבר החכם, מה שאני יודע - זה שאני לא יודע.

מורה בארה"ב החל לקרוא לילדים בכיתה שלו כתבת עיתון: ספינת תענוגות שיצאה לשיט, התנגשה בקרחון והחלה לטבוע. סירות ההצלה לא הספיקו להחיל את כל האנשים. נשארה קבוצה גדולה של אנשים על הסיפון, ונותרה סירת הצלה אחרונה. הגיע תורו של זוג אחד לקפוץ לסירת ההצלה, אבל הודיעו מסירת ההצלה שרק אחד מהם יכול לקפוץ. הבעל קפץ, ואשתו צעקה לעברו צעקה... פה עצר המורה את הקריאה, ושאל את התלמידים: "מה לפי דעתכם האשה צעקה לעברו?"

"רשע, אגואיסט, תמיד חשבת רק על עצמך", אמר אחד התלמידים.

"אמא שלי תמיד צדקה", אמר אחר.

ואז אחד הילדים הצביע ואמר: "תשמור על הילדים".

כולם הסתכלו לעברו, והמורה שאל: "מהיכן אתה יודע, קראת את הכתבה?"
אמר לו אותו ילד, "לא, אבל שיערתי כי זה מה שאמרה אמא שלי לאבא שלי לפני שהיא נפטרה".

אמר המורה שאכן כך היה. האשה היתה חולה סופנית, וכבר לא נשאר לה הרבה זמן לחיות. והזוג החליט שבמקום להישאר סתם בבית החולים או בבית, הם יעשו סוף אחר לזוגיות שלהם. כשרק אחד יכול היה להינצל, האשה ביקשה מבעלה שיקפוץ ושישמור על הילדים.

אם אתם רוצים לזכות לענווה, תמיד תזכרו שבחיים רב הנסתר על הנגלה. כל סיטואציה, וכל אדם - מה שאנו רואים מהם הינו רק קצה קצהו של קרחון. האדם החכם באמת יהיה גם העניו באמת, שכן הוא מבין ויודע שישנם הרבה דברים שהוא לא יודע.

משה רבנו מלמד אותנו שאתה יכול להיות מנהיג, אתה יכול להיות בעל דרגה רוחנית שאין כמוהו וגם כנראה לא תהיה, ועדיין להישאר עם ענווה מופלאה, שכן דווקא שם, "מלמעלה", כשאתה קרוב לאלוקים - אתה מבין כמה כולנו עדין קטנים ולא יודעים.

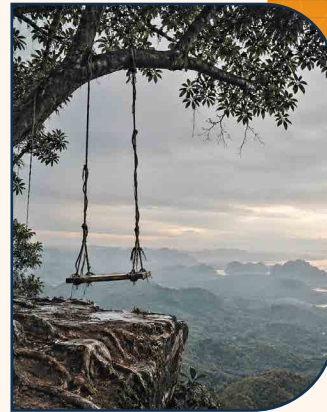
"כשאדם נוהג בענווה ובכבוד כלפי אחרים, הוא מגלה עד כמה העולם מלא בהזדמנויות ללמוד ולצמוח."



הפחד שלא נראה

יש

פחדים שאף אחד לא רואה, את מתפקדת, מדברת, מחייכת, אבל



בפנים הכל רועד, ואני חייתי ככה שנים, אף אחד לא ידע באמת מה עובר עליי, מבחוץ הייתי נראית רגילה לגמרי, אמא, עובדת, מנהלת בית עם ילדים, אבל בפנים כל דבר קטן היה יכול להפוך לסערה, הודעה שלא ענו לי עליה מיד, ילד שחזר כמה דקות מאוחר, כאב קטן בגוף, הכל היה מקבל משמעות גדולה מדי, כאילו משהו רע עומד לקרות בכל רגע, ניסיתי להסביר לעצמי שזה רק מחשבות, אבל הן לא הקשיבו, הן באו שוב ושוב, בלילות במיוחד כשהכל שקט הן היו מתגברות, הייתי שוכבת במיטה והלב דופק מהר, מדמיינת תרחישים שלא קרו, מרגישה שאני מאבדת שליטה, לא סירפתי כמעט לאף אחד כי התביישתי, פחדתי שיחשבו שאני חלשה, שאני מגזימה, אז חייכתי ביום והתרסקתי בלילה, יום אחד זה הגיע לשיא, הייתי באמצע יום רגיל ופתאום הרגשתי שאני לא מצליחה לנשום כמו שצריך, הידיים רעדו, הראש הסתחרר, לרגע חשבתי שזהו, משהו קורה לי באמת, יצאתי החוצה והתיישבתי לבד וניסיתי להירגע, ואז קרה משהו קטן אבל משמעותי, במקום להילחם בזה כמו תמיד, עצרתי לרגע ואמרתי לעצמי בשקט 'אני מפחדת וזה בסדר', לא ניסיתי לברוח, לא ניסיתי להשתיק, רק להיות עם זה, זה לא נעלם מיד אבל משהו בעוצמה ירד, לאט לאט למדתי את הפחדים, למדתי לנהל אותם במקום שהם ינהלו אותי, הנשימה שלי הסתדרה, הרגשתי שאולי אני לא חייבת להילחם בפחד אלא ללמוד לחיות איתו, זה תהליך, יש ימים טובים ויש ימים פחות, אבל אני כבר לא אותה אחת שהייתי, אני לומדת להקשיב לעצמי, לזהות מה עובר עליי, לתת מקום בלי להיבהל, והכי חשוב הבנתי שהפחד לא מגדיר אותי, הוא רק חלק ממני, וכשאני מפסיקה לברוח ממנו אני מתחילה לחזור לעצמי, ולפעמים בתוך המקום הכי מפחיד מתחיל דווקא הריפוי האמיתי.



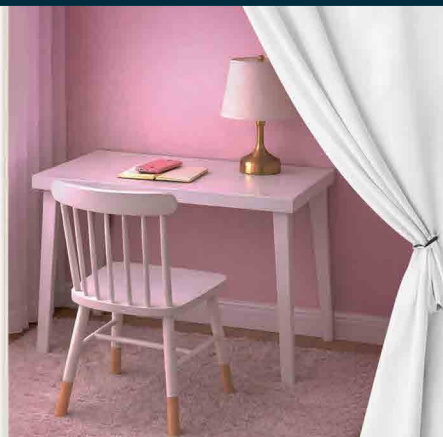
בזמנך הפנוי | ענפים

בית | ללא נסיון

מתאים לכל גיל

ארגון "ענפים",
בנשיאות הרב יגאל
כהן שליט"א, מזמין
אותך לקחת חלק
במיזם מרגש של
קירוב לבבות וחברותא
טלפנית-
שיחת טלפון שבועית
בהתנדבות עם בנות
שומחפשות להתחזק

לפרטים והתקרבות <
055-6-888-010



טוב להיות קרובה

בלי לרצות לרצות

הגיע התור של המשפחה שלי. אבל היא בשלה: "כל המשפחה שלי מגיעה אני לא רוצה לפספס, חשוב לי מאוד. זו פעם בשנה". תכונת הריצוי שוב קפצה לי והסכמתי איתה. חג שלישי ברציפות שאנחנו אצלה. הרגשתי שמהו לא בסדר קורה. מאז ששחררתי קצת מהלחץ של עול הבית, והסכמתי לעצמי לתת גם לה מטלות - הייחס אליי השתנה גם כן. אם פעם הייתי עושה את כל הכביסות, הקניות, שטיפת הכלים, שטיפת הבית, ועוד - היום סידרתי את זה שעל כל פעמיים שלי היא תעשה פעם אחת.

התחלתי לחשוד בעצמי שאני מקור הבעיה. אולי אני לא בסדר בזוגיות, אולי אני זה שפוגע בה ומכניס אותה למתחים, אולי באמת לא צריך בכלל ללכת בחגים למשפחה שלי ותמיד ללכת אחריה בעצימת עיניים, וכל מה שהיא אומרת רצוי ומקובל. אבל גם שאני מוטר ונותן הכל - עדיין היא משרדת לי שאני בעיה. שימו לב: היא לא אומרת לי כלום עליי, לא רומזת - אבל משרדת בפול ווליום שאני מהווה בעיה רצינית בבית. הרגשתי שאני לא יכול להמשיך ככה. הרגשתי שהנפש שלי עוד מעט קורסת מעומס רגש. כדי להבין מה קורה מסביבי פניתי, לרב שאני מתייעץ איתו לעיתים תכופות



היו כבדות, וראשי חיכה רק לכרית. אשתי ביקשה ממני שאכניס כביסה ושאקנה קצפת לעוגה - אבל שכחתי. לא בכוונה - רק בגלל אותה עייפות שתפסה אותי. למחרת שחזרתי מהעבודה, הבנתי שמהו השתנה בבית. אין את החיוך ואת קבלת הפנים שאני חוזר מהעבודה. זה התחלף לפרצופים שונים ומשונים, פרצופים שלא הכרתי. גם התשובות לשאלות ששאלתי מצידה זכו למענה יבש וענייני. לא יותר מכן ולא.

שאלתי את עצמי מה קורה לאשתי, הייתי מתעלם מכך ואומר: שיתכן וזה מעומס עבודה והיא עייפה, נמתין עם זה עוד יום יומיים. ולא צריך לנחש הרבה. גם אחרי פרק הזמן הזה, היא נשארה כמו שהיא. ה ש י א ה ג י ע בערב חג ה ס ו כ ו ת . בחג הזה כל המשפחה ו ה ד ו ד י ם נוסעים להתארח אצל הסבתא שגרה בעפולה. ארבעים איש סביב שולחן החג - רגעים שאף בן משפחה לא מרשה לעצמו לפספס. אמרתי לאשתי שאני ממש רוצה לנסוע לחג לשם. והיא השיבה: "לא. אנחנו עם ההורים שלי אצל דודים שלי". ניסיתי להסביר לה שגם בראש השנה וגם בחג שבועות היינו אצל המשפחה שלה, כעת



שהזוגיות הפכה מרצון לרצות: השינוי לך שישנה לך את הזוגיות לטובה - אחד ולתמיד!

שמי אברהם קינן (שם לא בדוי), גר בקרית אתא, נשוי ואב לארבעה מתוקים. נשאתי לפני שנים עשרה שנה. החתונה שלי ושל אשתי ערך התקיימה באחת האולמות המפוארים באזור ירושלים. כל החברים ובני המשפחה היו שם כדי לשמוח אותנו. חתונה מיוחדת לזוג מיוחד.

הייתי בגיל עשרים ושמונה בשעה שעמדתי תחת החופה. העתיד הראה לי שמצפה לי רק טוב, שפע וברכה. הקפדתי למקד את המטרה שלי בתחילת חיי הנישואים - להגיע למקסימום של שלום בית ומינימום חילוקי דעת.

וכך גם היה יום אחרי החתונה. הייתי ממלא אחר כל בקשה של אשתי, בין קטנה ובין גדולה. החיים התחילו על רגל ימין; כביסות, בישולים, קניות, עבודה ועוד דברים שהיו חלק מהותי מהבית שלנו - השתדלתי לקחת על עצמי כמעט במאה אחוז. תמיד הייתי מתאים את העבודה שלי עם הציפיות של אשתי.

אולי תגידו שזה הכי טוב שצריך לקרות. אולי, אבל בשלב מאוחר התברר, שהדברים היו צריכים להתנהל יותר בחכמה, במתינות, וללא צורך לרצות. הבקשות של אשתי עלו מיום ליום, והיא כבר התרגלה שכל מה שצריך - אברהם יבצע. היא הרגישה שהדבר היחיד שהיא צריכה לעשות הוא: לשבת רגל על רגל בספה ולהתכתב חופשי עם חברותיה. חופשי חודשי. ובעצם למה לא? אברהם בשטח, אפשר להתפנק...

ואז זה קרה. באחד משבתי מהעבודה חזרתי עייף מאוד. רגלי

השותפות תביא לכם





לגדל בחכמה

הרב משה פינטו
ראש ישיבת 'פאר משה'
ורב שכונות צפון פ"ת

לחיות באמת

בסיומה של פרשת בהעלתך, עומדים משה ואהרן בתפילה נרגשת על אחותם מרים שלקחה בצרעת. זעקתו של אהרן, "אל נא תְּהִי פְּמַת", מעוררת תמיהה נוקבת: הרי מרים חיה, נושמת ומרגישה, כיצד ניתן לכנותה "מתה"? רש"י מבאר כי "המצורע חשוב כמת", אך השאלה נותרת בעינה - בכל זאת מצורע "חי ונושם", בעוד "שמת" בא אל קיצו? הגאון רבי חיים שמואלביץ זצ"ל, ראש ישיבת מיר, היה מרעיד את לב תלמידיו בהגדרה מהפכנית למושג ה"חיים". המוות, הסביר, אינו רק אבחנה רפואית, אלא מצב שבו האדם חדל מלהיות מועיל לסיבתו. המת אינו יכול לגמול חסד, להושיט יד או לשמח לבבות. הכאב המהותי במוות "הוא אובדן היכולת להשפיע טוב על הזולת". המצורע, שנגזר עליו לשבת "בדד מחוץ למחנה", מידרדר לאותו מקום. הוא אינו יכול

להיטיב לזולתו, ולכן הוא נחשב כמת. חיים אמיתיים אינם נמדדים בתפקודי הגוף, אלא בפעלתנות של נתינה.



יסוד זה הוא המצפן האמיתי בחינוך הילדים. לעיתים אנו משקיעים את מירב המאמצים בחינוך

"לקיום" - דואגים להישגים לימודיים ולרווחה אישית, אך שוכחים לחנך ל"חיים". חינוך כזה מעביר את הילד ממצב של "צורך" וצריכה למעמד של "משפיע" ו"מעניק". עלינו להחדיר בילדינו את התודעה שהם בעולם כדי להועיל. ילד שמתרגל לשאול את עצמו "כיצד סייעתי היום?" או "למי היטבתי?", יוצא מהבידוד של ה"אני" ומפיה בנפשו חיוניות פנימית עצומה.

בעידן המודרני, שבו הבדידות והמסכים יוצרים לעיתים סוג של "צרעת" חברתית המנתקת את הילד מסביבתו, החינוך לחסד הוא קרש הצלה נפשי. ילד שחווה את העוצמה שבנתינה מפתח חוסן הוא מבין שחיוו בעלי ערך משום שיש מי שזקוק לאורו.

כמו הדלקת המנורה בפתח הפרשה, מטרתנו היא "בהעלותך" - להדליק בילד שלהבת העולה מאליה. לא שלהבת הכבויה בתוך עצמה, אלא אור המקרין חסד לכל עבר. כך נזכה לגדל דור של "חיים" באמת, המאירים את העולם בטוב ובנתינה.



ושאלתי אותו. הוא ביקש ממני שאשלח את אשתי לאשתו שהיא יועצת זוגית מפורסמת ומקצועית.

חזרתי הביתה. אמרתי לאשתי שהתייעצתי עם הרב ואני מאוד מבקש שאם היא רוצה שהבית ימשיך לתפקד עם אהבה ואחוה בינינו - שתלך ליועצת. היא הסכימה. וזה גם נס לכשעצמו.

הם קבעו ביניהם להיפגש בשעות הבוקר, וכך היה. לאחר קרוב לשלוש שעות(!), מצלצל אליי הרב ומבקש ממני להגיע אליו הביתה בדחיפות. הוא הכניס אותי לסלון, הכין לי כוס תה וקרא לאשתו להגיע גם כן. היא ישבה כשבידיה דף שהיא כתבה עליו. והיא מתחילה לספר לי על כך שהיא עלתה שאשתי סובלת מחשיבה שלילית קיצונית. "כל פעולה קטנה שלא היית עושה בבית", אמרה לי היועצת, "היא היתה מפרשת את זה כדבר שלילי ורע נגדך. כך פעלה דרך החשיבה שלה: אם לא הפעלת מכונה - אתה בעייתי ורע. אם אתה רוצה לעשות חג אצל המשפחה שלך - אתה גם בעייתי אתה לא שומע בקולה. וכך כל דבר. במקום להסתכל על הדברים הטובים שכן היית עושה בבית היא היתה בוחרת להסתכל על השלילי, על הרגעים שבהם לא היה לך כח, שהצדק היה איתך. הגעתי איתה לעומק עד כדי כך, שגם על הנראות החיצונית שלך היה לה חשיבה שלילית. היא חשבה שהיא יכלה להביא מישהו בעל חזות אחרת כאוות נפשה".

קבלתי את הדברים בהלם מוחלט. ואט אט התחלתי להבין שבאמת הדברים נכונים. כל פעם שהייתי בצד שלה - הכל היה בסדר. מתי שהדעה שלי היתה נאמרת אחרת - כל הבית היה מתהפך. היועצת הביאה לה דף תרגולים, לכתוב בכל יום את הדברים הטובים שיש בי והדברים הטובים שעשיתי. כך בתקופה של חודש - אשתי חזרה אליי מחדש.

לפתע כל דבר שאני עושה בבית - הוא טוב. אני יכול לבקש דברים גם שפחות מתחשק לה, ולקבל חיוך אחר הדיבור שלי. היא למדה להעריך אותי, ולתת לי את המקום שלי כאישיות בפני עצמה. מאז גם אני הפסקתי לרצות ולהתרצות. התחלתי לרצות רק את הדעות שלי, וגם שהם היו נפגשים עם מישהו שמעוניין אחרת, הייתי יודע לעמוד על מה שבאמת חשוב לי, ולא לוותר רק בשביל לקבל טיפה של אהבה או מפחד שירחיקו אותי.

זוגות יקרים, התפקיד שלכם בבית זה להיות אתם עצמכם. אל תרצו, אל תוותרו על הרצונות שלכם. ואם אתם סובלים מחשיבה שלילית, תתקנו אותה רק בשביל הזוגיות שלכם. קחו דף ועט, ובכל יום תזכירו לעצמכם כמה טוב יש בנ/בן/בת זוג שלצידכם.

ניתן לשלוח סיפורים למערכת בכתובת < anafeam3@gmail.com



בונים אמפרייה
לכבוד בורא עולם
קדישת יגל ליבי
בשטח ענק של 3.2 דונם בבני ברק

הזאת שפע גדול!!!



הרבנית מיטל דאודי מרצה וסופרת

לחיות באמונה

זמן שמחה

עצבות היא כמו נעילה מרכזית ברכב... כמו שלוחצים על השלט והכל ננעל, כך העצבות נועלת לי את כל המערכות הרוחניות. גם בחודש אב, שזהו חודש של אבלות, כתוב: "ממעטין בשמחה", מעולם לא כתוב להפסיק לשמוח... כי עם ישראל לעולם לא אמור להיות עצוב! תמיד יש לנו סיבה לשמוח... הכל תלוי בצורה בה אבחר להביט על החיים שלי. אסור לי לתת לעצבות להשתלט עליי, לא משנה מה אני עוברת! נכון שלכאורה קל לדבר... אבל האמיני לי שאני גם יודעת עד כמה קשה לבצע! אני יודעת מניסיון! עברתי המון קשיים בחיים ואני עוברת גם היום, המלחמה על השמחה היא מלחמה יומיומית! אם נדמה לך שזה משהו שמגיע בקלות - יש לך טעות! זאת עבודה קשה על האמונה, זאת מלחמה יומיומית מול היצר הרע שמנסה לגרום לי ליפול לעצבות בכל דרך... כי הוא יודע שהעצבות הזאת תוביל אותי למקומות חשוכים... יצר הרע יודע שאם הוא הביא אותי לעצבות משמע הוא אוטוטו מפיל אותי לייאוש. עשי הכל כדי לשמור על השמחה שלך, ממש בכל מחיר! אין


זמן שאינו מתאים להיות בו בשמחה... אפילו בתוך ניסיון קשה, אפילו אחרי קבלת בשורה קשה ל"ע, הרי הכל מאת ה', הכל לטובתי... מותר לי להרגיש שיש לי מה לתקן, מותר לי לומר שהייתי לא בסדר, אבל ליפול לעצבות? אסור לי! נפלת? עכשיו קומי והמשיכי קדימה.


זמן זוגי

כמה אני משקיעה בזמן הזוגי שלנו? בסוף היום, יושבת עם עיניים חצי עצומות כדי להחליף עם בעלי מספר מילים, בקושי מקשיבה מרוב עייפות, עושה את זה בהכרח כדי שהוא ירגיש שאני מקשיבה ולא כי באמת מעניין אותי מה הוא אומר? האם אני מרגישה שהזוגיות שלי שואבת ממני כוחות או נותנת לי כוחות? זמן זוגי זה זמן שחייב להיכנס ללו"ז היומי. 15 דקות ביום של שיחה זה לא משהו שאנחנו צריכים לעשות רק אם יתאפשר... זה משהו שאנחנו חייבים לעשות, לא משנה מה! לבנות את החברות כל יום! לשתף אחד את השנייה במה שעברתם במהלך היום, להקשיב למה שהשני עבר, לשתף, לחייך, לחזק את הבייחד. אחת לשבוע לקבוע ערב שהוא רק שלכם. אם לא מתאפשר לצאת מהבית מסיבות שונות (אין סידור לילדים למשל), אז לעשות ארוחת ערב ביתית רק לשניכם, אחרי שהילדים ישנים, ללא טלפונים וללא מסכים! רק אתם! לפחות לזמן מה... בזמן הזוגי השתדלי כמה שפחות להתלונן... זה לא נעים להקשיב למישהו שכל הזמן רק מתלונן ובוכה שקשה לו... מותר ואף רצוי שתשתפי את בעלך במה שאת עוברת, אך לדעת לעשות זאת במיניון נכון... לשתף בכאב ולשתף גם בשמחה. אם הבעל מגיע הביתה, חכי כמה דקות לפני שאת משתוללת על כמה קשה היה עם הילדים היום... השתדלי לקבל אותו עם חיוך. אני מבינה שיש ימים שזה מורכב, אני יודעת שזה לעיתים נראה פשוט בלתי אפשרי! אך הכל עניין של הרגל... אמצו לעצמכם הרגלים שמשפרים את הקשר ואת התחושה בבית, זה שזה קשה - זאת עובדה... אבל דברים טובים אף פעם לא באים בקלות! וכשאני מלמדת את עצמי לשמוח במה שקורה איתי, להעריך את העובדה שיש לי בעל וילדים, אפילו שזה תפקיד תובעני ומתיש, קל לי יותר להתמודד עם זה. המציאות היא כמו שהיא, כיצד להביט עליה - זאת החלטה שלי. מותר לי לשתף בקשיים שלי, אך לא להיות 'קוטרית'... וזה מדביק גם את הצד השני. הזוגיות היא מראה... מה שאני משקפת - חוזר אליי. זה אולי לא יקרה ביום אחד או יומיים... אבל זה יקרה. זיכרי, זמן זוגי בכל יום זה חלק בלתי נפרד מהלו"ז.

נשים בהלכה

הרב גריה ברבי ראש "ענפים בהלכה" *2381

האם מותר לדבר בין הברכה לאכילה, המוציא' לאכילת הלחם?  אסור לדבר בין הברכה לאכילה, כלומר- אחרי שמברכת צריכה לאכול מיד ולא להפסיק בדיבור, ואפילו 'אמן' אין לענות בין הברכה לאכילה, ואם דיברה בין הברכה לאכילה בדברים שאינם שייכים כלל לברכה, צריכה לחזור ולברך שוב. אבל אם דיברה בדברים שהם מעניין הברכה כגון שביקשה שיביאו לה מלח או כל דבר אחר שהוא מעניין הברכה, אינה צריכה לחזור ולברך שוב.

האם ניתן לקיים סעודת שבת באכילת 'חלה מתוקה'?  חלה מתוקה, כלומר חלה שנלושה עם סוכר או עם מי פירות ומרגישים בה את טעם המתקנות, ברכתה 'בורא מיני מזונות', ולכן אין יוצאים בה ידי חובת סעודת שבת, אלא אם כן תאכל ממנה כמות גדולה שהיא 216 גרם, שאז מברכת עליה 'המוציא לחם מן הארץ' (וכן ברכת המזון כמו לחם רגיל), אבל אם אוכלת פחות משיעור זה (216 גרם), אינה יוצאת ידי חובת סעודת שבת.

תרמו עכשיו לפעילויות הרב

- 180 אברכים | שידורים חיים | ישיבת "יגל ליבי"
- מחסן החסד | מדרשויות לנוער | קו ההלכה
- המסעדה | סמינרי קירוב | מרכז תינוקות

רוצים להיות שותפים? חייגו < 03-8000-770



תורמים ומאירים את העולם

יש פעמים רבות שתפילה אחת שגורה בפינו כבר כמה שנים ועדיין לא רואות קצה חוט של תזווה לכיוון שאנחנו מייחלות לו...

בגלל דבר אחד - אנו לא מספיק מתבוננות על הטוב!

כל אחת תודה שיש כל כך הרבה דברים שהיא כן נענתה, שכן הולכים לה טוב... אם נסיט את המבט טיפה הצידה, מעבר לנקודה השחורה הזו שתקועה לי ולא זזה... מיד נראה את השדה המואר של הטוב. יש שם שדות ענקיים של טוב, של שמחה, של בריאות נחת ושלווה...

המון המון תפילות ובקשות שכן התמלאו, שכן נותנות לך טוב וחסד כל הזמן...

אם רק נמקד את מבטנו לטוב - נרויח חיים שלמים! להגדיל את הרע, זה קטנות, המח שלנו מצומצם לנקודה אחת... אבל יש כל כך הרבה מעבר... למה שלא נתמקד בו?

נסתכל על כל דבר טוב שהולך לנו בחיים, יש כל כך הרבה איברים פנימיים שפועלים הרגע בגופנו בלי שהתפללנו עליהם אפילו, זה לא חסד? זה לא היענות של תפילה כל כך פשוטה ויקרה? שנהיה בריאות! ויש לך משפחה סביבך? גם אם היא מציקה משהו, יש מישהו לידך שמשמח אותך? שמושך לך בחצאית? וואו. כמה טוב.

בהסתכלות כזו, הדבר הקטן התקוע כבר לא יהיה הקושי העיקרי בחיים, אלא רק קוץ קטנטן בתוך שדה ענק מואר בחסד... ואז מה הערך שלו לעומת כל הטוב?



נופית משולם
מחברת הספר
"תוכו רצוף אהבה"

לאשת חיל

קוץ בשדה מואר

כמה ניתן לחולל בתפילה. תפילה עקבית ואמיתית.

לא תמיד אנחנו רואות זאת בחוש, אבל התפילות שלנו פועלות המון...

כל מילה היא יקרה כמו יהלום, אין לזה שיעור... אנחנו בדור עם כל כך הרבה ניסיונות וקשיים, שברגע שאת זוכה להוריד מעט אבק מהניסיון, מיד בוקעת משם קרן אור דקה שמגלה את ההשגחה העליונה.

זה קורה על ידי התפילה. תפילה, לאו דווקא תפילת שמונה עשרה, אלא תפילה זו מילה, אות, של יהודי בכל מקום שהוא, שפונה למי שברא אותו ומבין שמאחורי ההסתרה הכבדה הזו... הוא נמצא. במלוא הדרו.

ובכל זאת - למה אנחנו לא רואות את הישועות בחוש? למה אנחנו לפעמים מרגישות תקועות או לא נענות? למה

התגברות על מידה פחותה, הם מנועים אדירים שגורמים לעולם להמשיך להסתובב ולנשמה שלך להמשיך לדלוק ולהתעלות.

מעשה שהיה באדמו"ר הזקן, שהיה גן שעשועים ליד ביתו. והנה הוא שומע מחיאות כפיים סוערות של כל הילדים מכיוון הגן. הפנה מבטו לראות מה קרה, והוא רואה את נכדו שהצליח לטפס עד לראש העמוד, שהיה גבוה מאוד. בדיוק ראה הנכד איך סבו מסתכל עליו ומתכוונן לרדת, ובאותו רגע רמז לו הסבא באצבעו שיגש אליו. שאל אותו סבו: "על מה מחאו לך כפיים?" ענה הנכד: "על שהצלחתי לטפס עד ראש העמוד, מה שאף אחד מהילדים לא הצליח". "ואיך הצלחת, מה הסוד שלך?".

"הסתכלתי על מי שטיפס וראיתי שכל פעם שהגיעו קצת גבוה והסתכלו למטה, אחזם פחד גבהים וירדו מיד. לכן אני החלטתי שבזמן העלייה לא אסתכל למטה כלל, וכך הצלחתי להגיע". אמר לו סבו: "כל הכבוד, כך תנהג בכל ימי חייך". "מה פירוש, סבא, וכי כל חיי אטפס על עמודים?". "לא ולא, נתכוונתי שכל החיים תסתכל על מי שגדול ממך בעבודת ה', ותנסה לשאוף להגיע אליו. ואף פעם אל תסתכל למטה, וכך תגדל"... אנחנו צריכות להבין כי ברוחניות אין "סטטוס קוו". או שעולים או שיורדים. אל תסתכלי על מי שנמצאת "מתחתיך" כדי להרגיש בנוח עם המקום שלך, אלא הביטי תמיד במי שמאירה באור חזק יותר, ודעי שגם הלהבה שלך יכולה להגיע לשם... בהצלחה!



מזכת הרבים
האיר גולן

תאיר ארץ

את טייסת רוחנית!

הציווי לאהרן הכהן בפרשה הוא: "בהעלתך את הנרות". ידוע שנה זה נשמה: "נר ה' נשמת אדם". אמר הקב"ה לאדם- "נרי בידך ונרך בידך"- הנר של הקב"ה, התורה- נמצאת אצלנו, כמו שנאמר: "נר מצוה ותורה אור", ואילו הנר שלנו זו הנשמה שלנו שנמצאת אצל הקב"ה. אמר הקב"ה: אם אתה משמר את נרי-אני משמר את נרך, ואם אין אתה משמר את נרי- אין אני משמר את נרך. וזה מה שרומזת התורה באומרה "בהעלתך את הנרות", שאסור לאדם לתת לנשמה לנוח מעבודת ה'. כמו שאת לא יכולה לומר שאת נותנת לגוף שלך מנוחה ומפסיקה לאכול כמה ימים ושבעות, בדיוק כך קל וחומר לנשמה, שאסור לתת לה הפסקה אפילו של יום אחד. של רגע אחד.

ככל שהאדם נמצא בדרגה גבוהה יותר, כך הקב"ה מדקדק איתו יותר. חשבי על פקיד זוטר בבנק - אם הוא יאחר בכמה דקות, זה אולי לא נעים, אבל העולם ימשיך להסתובב. לעומתו, טייס שמטיס מאות נוסעים, אם יאחר בזמן ההמראה אפילו בדקה, הוא עלול לפספס את מסלול ההמראה. כך כל אחת מאיתנו. בעולם הזה את טייסת. כל תפילה שלך, כל ברכה שאת מברכת בכוונה, וכל רגע של

שלחו הודעת
"צרך" מספר

058-77-36363

מעל 50,000

כבר מקבלים את החיזוק היומי
הישר לזווצאפ

סרטוני ילדים AI ב | חובת הלבבות לימוד | סרטוני חיזוק ועוד...



מפנקסו של מחנך

הרב יעקב עמר
ראש ישיבת 'שלום רב' באשדוד

גיל

ההתבגרות (א)

תקופת ההתגברות של הילד היא תקופה לא קלה ולא פשוטה, עבורו ועבור הוריו ומחנכיו. כיום גיל ההתבגרות כבר נע מגיל 12 ולפעמים אחת עשרה.

חשוב לציין מראש שהמאמרים בנושא בשבועות הקרובים יהיו בצורה מאד עדינה ועקיפה, ותן לחכם ויחכם עוד, כי גם נערים קוראים את המדור, ואין בכוונתנו לתת ביקורת להורים מתמודדים אלא כלים.

הגוף והאישיות של הילד עוברת תהליך של שינוי עמוק, והשינויים האלו משפיעים עליו, הוא מתחיל לחפש זהות עצמאית, הוא מנסה לאסוף את עצמו, להיות 'אני'.

למתבגר יש דחפים פיזיים, נפשיים, עומס חברתי, משפחתי, וכיום נוסף על כולנה 'המלחמות' הפוקדות אותנו לא תקום פעמים צרה.

מחד גיסא הוא רוצה להיות עצמאי, מחליט, ברשות עצמו. ומאידך גיסא הוא מאד רוצה גבולות וחוקים, ועזרה.

הילד לא יודע לקרוא נכון את ההורים, והוא מפרש אותם כך: את העזרה הוא מפרש כהפרעה, את הדאגה כפינוק ילדותי, את העצה כהשתלטות.

אנחנו כהורים מבולבלים, רוצים לראותו בטוח בעצמו, יציב רגוע ומאושר, אבל לא מצליחים להגיע אליו, לייצב אותו. אם ילכו ביד קשה הוא יתמרד, והתוצאות קשות מנשוא. ואם ילכו בדרכי נועם וחיבה הוא לא מצייט, או כלשון הורים שפונים אליו ואומרים 'הוא לא סופר אותנו', מה שאנחנו מנסים לא הולך, שכנוע נופל על אוזניים אטומות, איום ונזיפה מרחיקים וגורמים להסתגרות, מה עלינו לעשות?

זו שאלת השאלות:

לפני שנענה נקדים ונאמר, שאין ספק באופן ברור ומוחלט שהילד בגיל ההתבגרות [ולפעמים אף לאחר מכן] זקוק לעזרת הוריו ומחנכיו, גם אם הוא אינו מודה בכך. ויתירה מזאת ככל שהילד מתנגד לקבלת מרות הוא בעצם צועק אני רוצה חוקים וגבולות.

וכאן חובה עלינו דבר ראשון לישא תפילה ליושב במרומים, ולבקש ולהתחנן לפניו שלא נכשל בחינוך הילדים, ושנדע להבין לנפש העדינה שלהם, ולומר בכל יום 'תפילת השל"ה', ולהורות לו שזכינו לילד מתבגר, ומדין ההשתדלות ללכת במשנה זהירות ובשום שכל ובתבונה רבה בהנהלות מולו.

אי"ה בשבוע הבא נביא כלים מעשיים ליישום המטרה הנעלה הזו.



אומנות האהבה

הרב רפאל אוחיון
מרצה ומטפל זוגי

הסוד של השלהבת העולה מאליה

"למה הכל צריך ליפול רק עליי? אם אני לא אתכנן את השבת, לא אקנה מתנות להורים ולא אדאג שיהיה אוכל במקרר - פשוט נמצא את עצמנו ביום שישי בצהריים מול מקרר ריק". כך אמרה לי שירה בתסכול עמוק. שירה היא אשה פעלתנית ומסורה, אך היא מצאה את עצמה במלכודת ה"מנוע" הבלעדי של הבית. ככל שהיא לקחה יותר אחריות, כך בעלה, אבי, נסוג יותר לעמדת ה"אורח" שמחכה להוראות. בחדר הייעוץ היא הרגישה שהיא טובעת בנטל, בזמן שהוא הרגיש חסר אונים, מיותר, ובעיקר - שהביקורת שלה תמיד מחכה לו בפניה.

בפרשתנו, הקב"ה מצווה את אהרן הכהן על הדלקת המנורה: "בַּהֲעֲלֹתְךָ אֶת הַנֵּרֹת". רש"י מדייק שהציווי הוא להדליק "עד שתהא שלהבת עולה מאליה". יש כאן מסר עמוק לכל מערכת יחסים: תפקידו של המדליק הוא לא "להחזיק" את האש לנצח, אלא להעניק לה את התנאים שיאפשרו לה בערה עצמאית. אהרן הכהן נדרש להשקיע מאמץ ראשוני, אך המטרה הסופית שלו היא דווקא הנסיגה - היכולת להרחיק את הגפרור ולתת ללהבה להאיר מכה עצמה. אש שצריך להחזיק לה את היד היא אש שאינה מאירה באמת.

בעולם הטיפול, אנו רואים שכאשר בן זוג אחד הופך ל"מתפקד יתר", הוא מייצר אצל השני מבלי משים "חוסר אונים נרכש". אבי סיפר שבכל פעם שניסה ליזום, שירה היתה מתקנת אותו: "לא ככה חותכים את הסלט", או "למה קנית את הגבינה הזאת?". הלהבה של אבי לא יכלה לעלות מאליה כי שירה חנקה אותה עם גפרור של ביקורת ושליטה. כדי שמשוהו ישתנה, שירה היתה צריכה ללמוד את סוד ה"צמצום" - לפנות מקום לשני, גם אם המקום הזה הולך להיות מובלג בהתחלה.

ביקשתי משירה לבצע ניסוי: להעביר את האחריות המלאה על סעודות השבת לאבי. בלי רשימות, בלי תזכורות ובלי "בדקת שיש מספיק חלות?". השבת הראשונה היתה, איך לומר בעדינות, חוויה לימודית. בערב שבת השולחן נראה כמו אחרי סופה, ובסעודה שלישית הם מצאו את עצמם פותחים קופסאות שימורים של תירס ומלפפונים חמוצים כי אבי פשוט שכח להכין מנה עיקרית. שירה ירבה שם, נשכה שפתיים עד דם, אבל שתקה. היא הבינה שאם היא תרוץ "להציל" את המצב, הלהבה שלו לעולם לא תבער לבד.

הפלא קרה בשבוע שאחרי. אבי, שחווה את ה"פדיחה" של קופסאות השימורים, לא היה צריך שום הרצאה משירה. האחריות היתה אצלו, ולכן גם הלמידה היתה שלו. הוא התחיל לתכנן, לשאול, ובעיקר - להרגיש שהבית הזה הוא גם שלו. הלהבה התחילה לגמגם, אבל היא עלתה מאליה.

הסוד הגדול של זוגיות מאושרת טמון ביכולת לשחרר את האחיזה. כשאנחנו מפסיקים לנהל את בן הזוג ומתחילים להאמין ביכולת שלו לצמוח מתוך הטעויות שלו, אנחנו מפנים מקום לשכינה. זה דורש סבלנות, זה דורש ויתור על מושלמות, וזה דורש לפעמים לאכול קצת תירס מקופסה - אבל התוצאה היא שלהבת של אהבה שבוערת בכח עצמה, יציבה ומאירה מתמיד.



טַעֲמֵי + הַמִּקְרָא

הרב אלדד נגר
מנהל רוחני בישיבת "יגל ליבי"

חטא התאוה ומעלת ההנאה

בפרשתנו האספסוף התאוה תאוה, ועל אף שקבלו מן השמים מן, שהיו בו כל הטעמים שרצו, לא נחה דעתם ורצו בשר ממש, והתורה מגנה את התאוה, וכידוע מספרי המוסר שדרכה של תורה, שאדם ירחיק עצמו מתאוות, שהם באות מיצר הרע, וכדברי הרמב"ם (הל"ת פ"ז ה"ג) שאדם צריך לחזור בתשובה מן התאוות הכבדות, כסף, נשים, מאכלות וכו'.

ויש בלבול גדול שגורם לאנשים לחשוב שהקב"ה נגד הנאות, ומטבילים זאת בהרבה סיפורי צדיקים על פרישות, ולכן מתאמצים לא להנות, וכשנהנים בלית ברירה, מנתקים זאת מהקב"ה, ורואים בזה חטא, וזה מעוות מאוד את הנפש עד כדי חולי, בגלל הרצון העז לעבוד את ה' יתברך, כנגד הצורך הנפשי האבסולוטי להנות,



שהאדם בהול על הנאותיו כידוע, וגם תפיסה זו מרחיקה אנשים מלחזור בתשובה, מחשש שהתורה תיקח להם את הנאותיהם.

אל האמת שהקב"ה ברא את האדם להנות, (כידוע מהרמב"ם), ולכן יש באדם רצון עז להנות, והעניין הוא שהאדם יקדש הנאותיו לשמים, (כדברי הרמב"ם דעות ג"ג, והטור והשו"ע סי' רלא), ע"י שהאדם ינהיג לשם שמים, דהיינו שישן ויהנה בשנתו והרי זה משובח ועושה זה שיוכל לעבוד את ה' ולפרנס בני ביתו, הוא אוכל ונהנה מטעם האוכל ואת ההנאה הזו מעלה לקב"ה שיוכל לעובדו, הן מצד כח הגוף שיהיה לו מכח האוכל, והן מצד שמחת נוחת נפשו, ואדרבה הנאה משתלבת בעבודת ה', ונצרכה לה, וכנ"ל להתחתן להרויח כסף, ולטייל, וכו'... אלא שתאוה היא מגונה מאוד, כי תאוה זה בעצם מעין התמכרות קלה ומעלה עד התמכרות קשה, שהאדם אינו בן חורין ולא רגוע כל זמן שלא נהנה, הוא תמיד רעב לאוכל טעים וטיולים ונשים וכסף... וזה מתגבר לו על השכל, וזה מנהל אותו, וזה חורבן ואסון, וזה יביא את האדם לכל הדברים הרעים ומשחית את נפשו, ולכן נאמר אין לך בן חורין, אלא מי שהולך לפי תורה, כי הוא נהנה המון אבל לא מכור ולא מנוהל ותמיד בוחר את הבחירות הנכונות.



האור הפנימי שלי

סניף הנוער המקומי בשכונה היה בעבר המקום הכי תוסס באזור, אבל לאחרונה משהו כבה. רוב החניכים עזבו לטובת המסכים, המדריכים התיישבו, ונשארו רק חמישה חברים מהצוות הבוגר שניסו איכשהו להחזיק את המקום ולהחזירו לחיים. הם הגיעו מדי שבוע למועדון הריק, מתוסכלים וחסרי אנרגיה.



מנהל הסניף, שהיה מיואש לחלוטין, נסע להתייעץ עם איש חינוך ותיק ומוערך. הוא שפך לפניו את לבו: "המקום גוסס. הנוער לא מתעניין, אין פעילות. איך מקימים את הכל מהתחלה?".

האיש החכם חייך אליו ואמר: "אין לי תוכנית קסם לתת לך, אבל סוד אחד אני יכול לגלות - אחד מחמשת החברים שנשארו איתך בצוות הוא בעל נשמה נדירה במיוחד. בזכות האור הפנימי שלו המקום הזה קיים, ויום אחד הוא יהיה מנהיג שיוביל אלפים ויחנך אותם".

המנהל חזר נסער וסיפר לארבעת חבריו את הסוד. השתררה דממה בחדר. כל אחד הביט בשני בהשתאות. 'נשמה נדירה? פה אצלנו? אולי זה דניאל, שמתנדב בשקט בכל שבוע? ואולי נתנאל, שתמיד מוצא מילה טובה לכולם?'.

מכיוון שאף אחד לא ידע מי הוא אותו 'נבחר', הם פשוט החלו להתייחס זה לזה בכבוד מלכים. האווירה השתנתה מקצה לקצה. כל רעיון זכה להקשבה מלאה, והפירגון ההדדי חגג. במקום תסכול - נוצרה אנרגיה אדירה של שמחה, אכפתיות ואחוה אמיתית.

הקסם הזה לא נשאר בין קירות המועדון. בני נוער שעברו ברחוב הרגישו את ה'ווייב' המיוחד, את החום והכבוד שקרנו מהצוות הקטן. הם הציצו פנימה, הסתקרנו, הביאו חברים - וזהו. תוך חודשים ספורים הסניף התמלא מחדש וחזר להיות הלב הפועם של השכונה.

נקודה למחשבה: כשאנחנו בוחרים להסתכל על כל אדם בסביבתנו כאילו חבוי בו פוטנציאל נדיר ונשמה מיוחדת במינה, היחס שלנו משתנה אוטומטית. הכבוד, ההקשבה והפירגון לא רק מרוממים את האדם שמולנו, אלא יוצרים סביבה מגנטית, חיובית ומלאת חיים שמושכת אליה את כולם.



האנשים סביבך מעצבים את חייך

כל אדם שואף להיות אדם מצליח, כל אחד ושאיפותיו בתחום המעסיק אותו. גם אם לא מדובר בשאיפה מסוימת, כל אחד מאיתנו מעוניין להיות באווירה של שמחה ובמצב רוח חיובי.

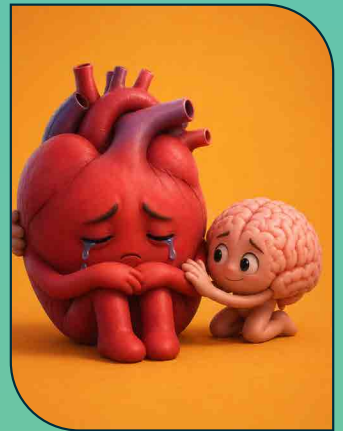
אך ישנו רגע שבו כולנו נתקלים בשאלה לא ברורה: מדוע ישנם ימים בחיים שבהם מצב הרוח שלנו כביכול אינו באמת בשליטתנו? אנו מתחילים את היום ברגל ימין - ומשהו קורה; איפשהו במהלך היום מצב הרוח משתנה. תחושה מזוהה של כעס או עצבות לעיתים משתלשלת עלינו ללא כל סיבה הנראית לעין. לא פעם ולא פעמיים שמעתי אנשים אומרים: "לא יודע מה יש לי, אני בלי טיפת מצב רוח". לתופעה הזו יש הסבר מרתק, שיכול להעניק לקוראי המאמר שליטה גדולה יותר בתחושות העוטפות אותם.

התפיסה המקובלת כיום היא שהתחושות של כל אדם הן תחושות פרטיות שלו, שאינן מסוגלות להשפיע על אדם אחר.

אך שימו לב לנתון מרתק: בשנת 1991 חוקרים בארצות הברית גילו דבר מפתיע. עד היום חשבנו שהמוח הוא מרכז השליטה הגדול של הגוף, אך החוקרים גילו שהשדה החשמלי של הלב חזק פי 60 מזה של המוח, והשדה המגנטי חזק פי 5000.

אך התגלית העוצמתית אף יותר היא, שאותו שדה מגנטי אינו נשאר בתוך הגוף, אלא יוצר מעטפת חיצונית. אותו שדה מגנטי משדר בדיוק את התחושה של האדם לאלו העומדים סביבו. אם האדם כועס - הלב משדר תדר משובש ולא תקין, שמצליח להשפיע על סביבתו.

והנה לנו תשובה מדויקת: מדוע אנו לעיתים מרגישים תחושות מזוהרות? אנו לא אשמים. ככל הנראה, יש בסביבה שלנו אדם שכועס או נוטה לעצבות - ותחושה זו חודרת גם אלינו. גם בתורה, וגם להבדיל בדברי חכמי אומות העולם, ניתן למצוא רמזים להבנה הזו. לאחר חשיפת המחקר, אפשר להבין בצורה פשוטה יותר את בקשת והוראת חז"ל: "הרחק משכן רע". לכאורה, מה אמור להעסיק אותי בהתנהגות וצורת חיי של השכן שלי? אלא שחז"ל, שידעו היטב את השפעת המחשבות והמצבים השליליים, הבינו שלא רק השכן הרע סובל וחי במצב לא טוב - אלא גם שכניו עלולים להיפגע. כפי שאמרו חז"ל: "אוי לרשע ואוי



לשכנו".

ולהבדיל, הפילוסוף העסקי והמוטיבציוני ג'ים רוחן אמר: "האדם הוא הממוצע של חמשת האנשים הקרובים אליו ביותר". ציטוט קצר זה מסביר לנו היטב את חשיבות ההשקעה בבחירת הסביבה שלנו.

אדם הרוצה לחיות חיים תקינים אינו יכול לומר לעצמו: מספיק שאני אעשה כמיטב יכולתי, מבלי להתייחס לאנשים סביבי.

מכיוון שבסוף, האדם לא נהיה מי שהוא במקרה - אלא נהיה מי שהסביבה שלו מאפשרת לו להיות.

שבת שלום



הזמינו עכשיו עד הבית
077-26-353-88

הצטרפו למנוי "הלימוד היומיומי" **וקבלו** בכל חודש חוברת מחזקת עד הבית, עם מאמרים קצרים ועוצמתיים **מאת הרב יגאל כהן**

שפה קלילה | מתנה של מאושרים | קצר וחזק

נכנסים
ל-5 דקות
של אור





הרב גבע בן ששון
ראש מדרשיית
'גבעות עולם' בהוד השרון

המשפחה הרסה לי את ההצעת נישואין!

יש לי תלמיד בשם אושר מחולון. לפני כשלושה חודשים הוא בא אליי ואמר שהוא רוצה להציע נישואים. שמחתי בשבילו מאוד ואיחלתי לו הצלחה גדולה. הוא יצא מהשיעור, לקח כמה ימים לעצמו והתחיל לארגן את כל הפרטים: אוטובוס, אוכל, קייטרינג והזמנות לכל המשפחה.

הוא סגר אוטובוס ל-55 אנשים, אבל ככל שהגיעו אישורי ההגעה, הוא גילה שיש לו מעל 100 מוזמנים. הוא נכנס ללחץ גדול ולא ידע איך להתמודד עם זה. בנוסף לזה, התחזית הראתה סופה קשה בדיוק ביום ההצעה, עם גשם ורוחות חזקות מאוד.

הוא הגיע אליי מודאג מאוד ושאל אם כדאי לדחות את האירוע. בלב הבנתי אותו, זה באמת נראה הגיוני לדחות, אבל מצד שני הרגשתי שהוא צריך להאמין. אמרתי לו לא לדחות, אלא לקבל על עצמו קבלה חזקה ולסמוך שהכל יסתדר. למחרת התחילו להגיע הודעות מהמוזמנים שהם לא יגיעו באוטובוס אלא ברכבים פרטיים, וכך התפנה מקום בדיוק לכולם בצורה מושלמת ונוחה יותר עבור כולם.

בדרך לירושלים היה מזג אוויר סוער מאוד, גשם חזק ורוחות קשות, והוא היה בלחץ גדול מאוד מהמצב. אבל חמש דקות לפני שהגיעו לכותל, הגשם נעצר לגמרי. פתאום הכל נרגע והאווירה השתנתה לטובה בצורה מדהימה. ההצעה התקיימה בצורה מושלמת, מכובדת ויפה, והכל הסתדר מעבר לכל הציפיות שלו ושל הסובבים אותו.

מכאן המסר: לפני כל הצלחה גדולה מגיע ניסיון. יש רגעים שבהם הכל נראה מסובך ולא מסתדר, אבל דווקא שם נמדדת האמונה של האדם. כשאדם מקבל על עצמו קבלה אמיתית, יוצא מאזור הנוחות שלו, הוא פותח לעצמו שפע מלמעלה, והברכה מגיעה בדרכים שלא תמיד ניתן להסביר.



שאלה: כבוד הרב, אני מרגיש שהעולם חרב עליי. היה לי רב שהחזיר אותי בתשובה והתייעצתי איתו על כל דבר בחיים, ועכשיו הוא חזר בשאלה. מה אני עושה? אני ממש מרגיש אבוד! איך אני ממשיך קדימה?

תשובה: שאלה כואבת מאוד!

תדע לך, אחי היקר, שעבודת ה' שלך לא קשורה לאף אחד בעולם, ולא לומדים משום רב בעולם "עבודת ה'". ואסביר: תפקידו של הרב להדריך אותך בעבודת ה', לעזור בך רצון לעבודת ה', אבל עבודת ה' היא שלך מול בורא עולם בלבד.

כלומר - אם הרב שלך מדבר בקדיש, זה לא אומר שזה טוב וזה לא אומר שזה מותר. יכול להיות שהוא היה חייב לדבר לצורך הכרחי שאז זה באמת מותר, או שמא הוא מעד בזה העניין. וכן, אם ראית את הרב מאחר לתפילה, ייתכן מאוד שאמש עסק בצרכי ציבור עד מאוחר וזה בסדר (ועיין זוהר פר' בלק גבי הינוקא מה שענו לו התנאים על כך שאיחרו לקרוא ק"ש בזמנה), או שמא הוא מעד - וגם זה יכול לקרות.

ועוד צריך לדעת: מה שנכון לך בעבודת ה', לא נכון בהכרח לחברך, ומה שנכון לרב לא תמיד נכון לך. ולכן, אם ראית את הרב שנפל, לא תיפול רוחך; כי הוא לא עבודת ה' שלך אלא רק אחד מהצינורות שבורא עולם שלח לך ללמוד מהם. עכשיו הגיע הזמן לזרוק את הקליפה ("תוכו אכל, קליפתו זרק") ולבחור רב אחר ראוי, שידריך וינתב אותך בעבודת ה'.

אז איך בוחרים רב? זה לא פשוט...

א. צריך שיהיה לרב הזה רב מעליו, שהוא מתבטל אליי!

ב. לא מספיק שהרב מצהיר שיש לו רב, אלא עדיף לפנות לרב שלו ולוודא שאכן אפשר לסמוך עליו.

ג. הוא צריך להיות עוסק בתורה תדיר ובקי בשו"ע (גם אם לא בקי ממש, אפשר שידע לפתח במקום ולענות).

ד. הוא צריך להיות מחוייך ושמה כל הזמן.

ה. לוודא שהוא לא בעל לשון הרע או מידת הכעס והגאווה. (אפשר לבדוק את זה: אם הוא מדבר ומבזה רבנים אחרים בציבור, משמע שמהו רקוב שם).

ו. ולא פחות חשוב: צריך להיות ביניכם חיבור שרק אתה יכול להרגיש. בהצלחה!

ניתן לשלוח שאלות לרב בנושא < anafeam3@gmail.com

ומביא ברכה. עבודה שמנותקת מתורה עלולה להיות בטלה ואף לגרום עוון. לכן חשוב שכל עיסוק יתנהל בכיוון שמחבר אותנו אל ה' יתברך ועבודת המצוות.

התבוננות אישית

כדאי לכל אחד להתבונן עכשיו: באיזה סוג עבודה אני עוסק? האם היא עומדת בדרך ה', או נוגדת את התורה? כשאנחנו דואגים שהעבודה שלנו הולכת יד ביד עם לימוד תורה ומצוות - אנחנו מבטיחים לעצמנו ברכה גדולה, הצלחה אמיתית, וצמיחה רוחנית בכל יום.



שבת שלום ומבורך לכולנו!

תורה ודרך ארץ

לימוד תורה קודם לכל

בפרק ב' - משנה ב', רבן גמליאל בְּנוּ שֵׁל רַבִּי יְהוּדָה הַנְּשִׂיאִי אֹמֵר:

"יְפֵה תְלִמּוּד תּוֹרָה עִם דֶּרֶךְ אֶרֶץ, שִׁיגִיעַת שְׁנֵיהֶם מְשַׁפְּחַת עוֹן. וְכָל תּוֹרָה שֶׁאֵין עִמָּה מְלָאכָה, סוּפָה בְּטָלָה וְגוֹרֶרֶת עוֹן."

שילוב נכון

המשנה מלמדת אותנו: לימוד תורה הוא הדבר החשוב ביותר. הוא מחבר אותנו למצוות ולעשייה טובה. מי שגדש לעבוד לפרנסתו - חשוב שישלב תמיד לימוד תורה בחייו.

עבודה מבורכת

שילוב נכון בין עבודה ולימוד תורה מונע עוונות



הרב יהונתן פרטוש
רב בישיבת "יגל ליבי"
וראש מדרשיית ענפים ב"ב

עלילות יגל וסבא דניאל

כותב: הרב אברהם יצחק

תקציר מעמוד 4:

כולם נדהמים מהדיוק של דגם העץ המרשים שאורי בנה, ואורי מבטיח הפתעה מחשמלת! אבל בזמן שכולם מסתכלים, יגל מחביא את הכבל המאריך ומוודא שלא יהיו שום הפתעות...



ילדים יקרים, היצירות של כלכם נקלאות בהחלט! אבל שמים מקן בולטות במיוחד ביצירותיז...!



משה השרת, אפסר בבקשה כבל מאריך?



רגעו! יש לדגם שלי הפתעה שדורשת חשמל!



ומצד אחד - דגם האורגמי המדיק של יגל!



ומצד שני - דגם הצץ המרשים של אורי!



יגל, תזכר את ה'ספץ חיים'...



אני לא מבין... הכבל פשוט נגלם!

אוף... עכשיו אני אקד לא יראה את ההפתעה שלי.



נראה אותך



חידה
מה היה גובהו של פרעה מלך מצריים?

תשובה
חול המועד שלמה המלך

הילד/ה הזוכה
שילת תורג'מן מאשדוד



יודעים את התשובה? שלחו לנו לכתובת המייל ואולי תזכו בפרס
anafeamalon@gmail.com



3

נכה אני שומר עליו שלא יתקור

□ □ □ □
□ □ □ □



2

נמאס לי כבר, כל חורף אותו הדבר

□ □ □ □ □ □
□ □ □ □ □ □



1

נכה הוא ידע שאני שמח לראות אותו

□ □ □ □
□ □ □ □

מהו

הפסוק למסע צפורה



הילד/ה הזוכה
אדל ורחל אילת
מפתח תקווה



תשובה משבת
חול המועד:
"ולקחת את שתי אבני שהם ופתחת עליהם שמות בני ישראל"

יודעים את התשובה
שלחו לנו לכתובת המייל ואולי תזכו בפרס
anafeamalon@gmail.com

החנות שלהם, הם סימנו את החנות בצבע אדום בשביל לבדוק אותה, אבל הם התישבו לאכול ולשתות הרבה זמן וכשקמו הם היו מסופקים אם בדקו את החנות או לא, ולאחר ויכוחים ובריורים ארוכים, הם החליטו שכבר בדקו את החנות והמשיכו לחנות אחרת, אז הבין הסוחר שבזכות התורה והאמונה שלימדו הרב סולוביצקי, הוא ניצל מהעונשים הגדולים של השוטרים הגויים.



סיפורי צדיקים

בזכות תורה ואמונה

בפתח ביתו של ר' יוסף דב סולוביצקי, מחבר הספר 'בית הלוי', דפק בחזקה יהודי סוחר מתלמידיו של הרב כשהוא מפוחד ומבוהל. כששאל אותו הרב מה קרה? סיפר שבאזור החנות שלו מסתובבים שוטרים גויים פולניים שמחפשים סחורות בחנויות וכך הם מסתובבים חנות אחר חנות בשביל לתת דוחות ועונשים גדולים במיוחד לסוחרים היהודים. הרגיע אותו הרב ואמר לו שישב וילמד איתו. ישבו השניים ולמדו, בעניין הביטחון והאמונה, עד שעברו כמה שעות. אמר הרב לסוחר שהוא יכול ללכת לביתו כשהגיע לביתו אמרה לו אשתו בהתרגשות גדולה שהיה להם נס גדול, וספרה: כשהגיעו השוטרים ליד



נפלאות הבריאה

שמואל קוריב

ברוך

עוף מים חכם ושמח

הסביבה. ברווזים יכולים ללכת, לשחות וגם לעוף, וזה הופך אותם ליצורים מאוד מגוננים. יש ברווזים שנוודים למרחקים גדולים מאוד בעונות השנה - כדי למצא מקום חמים. הם יודעים לנוט בדרכם בעזרת השמש והכוכבים, דבר שמראה על חכמה גדולה בבריאה. האמא שומרת על האפרוחים הקטנים שלה ומלמדת אותם לשחות כבר בגיל צעיר מאוד. הגוזלים הולכים אחריה בשורה מסדרת, וזה מראה על הסדר והמשמעת שברא ה' בטבע. קול ה"קואק" המפרסם שלהם משמש לתקשורת בין הברווזים. יש מינים רבים של ברווזים, וכל אחד נראה קצת אחרת בצבעים ובגודל. כשמתבוננים בברווז, רואים שלוב מיחד של תנועה, חכמה והתאמה משלמת למים. **כל זה מזכיר לנו עד כמה הבורא יתברך ברא עולם מדיק ומלא חכמה ויפי.**



הברווז הוא אחד היצורים החביבים שה' יתברך ברא בעולם, והוא מלא בחכמה ופלאים מיוחדים. לברווז יש נוצות מיוחדות שמכסות בשכבת שמן דקה, ולכן המים לא נספגים בהן. כך הוא נשאר יבש גם כשהוא שוחה הרבה זמן. כפות הרגלים שלו רחבות ומחברות בקרום, וזה עוזר לו לשחות בקלות במים - כמו סירה קטנה. המקור של הברווז שטוח ורחב, ובתוכו יש מבנה מיוחד שעוזר לו לסגן מזון מתוך המים. הוא אוכל צמחים, זרעים ולעיתים גם חרקים קטנים, וכך שומר על נקיון



בונים
אמפרייה
לכבוד בורא
עולם

קהל ישיבת יהל ליבני

בשטח ענק של 3.2 דונם בבני ברק



קליניקה
לטיפול בחיילים
פוסט טראומה
ברוח היהדות



ישיבה לצעירים
ומעון יום לילדים



אולם מרכזי
לשיעורי הרב
כ-1500 מקומות



בית תמחוי
"המסעדה"



סלי מזון
למשפחות נזקקות



ישיבה
של 1200 בחורים



בית מדרש
מפואר

היו שותפים בפעילויות הרב

סכום אחר
לתרומה

מטר 720 ₪ לחודש
למשך 36 חודשים

מטר חצי 360 ₪ לחודש
למשך 36 חודשים

מטר רבע 180 ₪ לחודש
למשך 36 חודשים



03-8000-770

ניתן לקבל את העלון במייל: anafeam3@gmail.com

ניהול: תמר חכם | עורך לטוני: אביתר הלל | ניקוד: שמואל קורייב | עימוד ועיצוב: עינב בשארי

להקדשת העלון חייגו < 03-8000770

לעילוי נשמת
מרים בת רוביידה

להצלחת
אריאל שרה בת דנה

להצלחת
אלחנן בן הלן

לעילוי נשמת
אסתר בת חנום ועזריה

נר תמיד
לע"נ ר' מנשה בן רחל ז"ל
ולע"נ שושנה מהין בת זיוה ע"ה