

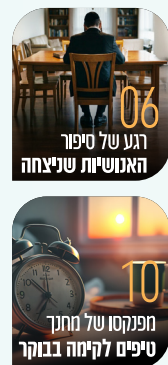
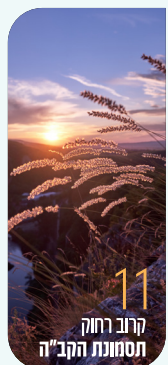
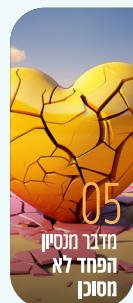
**”והג
שבועות
תעשה לך
בכורי קציר
היטים”**

גאל ליתבי

ראון
אל

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

פרשת נשא



זמני שבת לפי לוח "אור החיים"

יום	ת"א	ח'פ"א	ב"ש
כניסה	19:17	19:20	19:17
יציאה	20:08	20:11	20:09
ר"ת	21:02	21:06	21:05

בירושלים: לנהגים 40 דק' 18:58

- "כמה הרווחת?" אמר הקדוש ברוך הוא: "וישמרך".



הברכה הגדולה ביותר בתורה

"יאר ה' פניו אליך ויחנך" - הגמרא שואלת: איך הקדוש ברוך הוא מבטיח "יאר פניו" כשכתוב "אשר לא ישא פנים ולא יקח שוחד"? אמר הקדוש ברוך הוא: איך אני לא אאיר פנים לעם ישראל? אני אמרתי "ואכלת ושבעת וברכת" - חייבים בברכת המזון רק אחרי

שובע. ובאו ישראל והחמירו על עצמם - אפילו אכלו כזית, עשרים ושבעה גרם, מברכים המזון. אדם שמראה לבורא עולם יותר ממה שמחויב - הקדוש ברוך הוא עושה בשבילו יותר ממה שמגיע לו. מידה כנגד מידה: עשה לפנים משורת הדין, והוא יתן לך לפנים משורת הדין.

"וישם לך שלום" - זו שיאה של הברכה. אדם שאין לו שלום, אין לו מאומה. יש מי שיש לו הרבה כסף אבל רב עם כל העולם. יש מי שנושא משרה ויש לו כבוד, אבל שנוא על הבריות - אין הברכה שורה בו. אדם רוצה להיות בשלום, לצאת בבוקר ולראות פנים מאירות, להיות אהוב. כל אדם צריך לשאול את עצמו: האם התקיימה בי "וישם לך שלום"? יש לך שלום? "וישם לך שלום" - זוהי הברכה הגדולה ביותר בתורה. כל שאר הברכות לא שוות כלום בלי שלום. לכן חשוב

מאוד: כשאדם הולך לקבל ברכה, אל תבוא אליו כשהוא במצב רוח רע. כמו יצחק שאמר לעשיו "והביאה לי ואכלה בעבור תברכך נפשי" - כשאדם רעב, הברכות שלו הן "אל תפריע לי". תן לו קודם לאכול, שיהיה שמח וטוב לב, ואז "בוא, עכשיו אני אברך אותך". הברכה צריכה להיות מתוך שמחה ומתוך אהבה. **שבת שלום ומבורך!**

"דבר אל אהרן ואל בניו לאמור כה תברכו את בני ישראל אמור להם, יברכך ה' וישמרך, יאר ה' פניו אליך ויחנך, ישא ה' פניו אליך וישם לך שלום". מצוות עשה מהתורה לכהנים לברך את ישראל בכל יום. אם הקדוש ברוך הוא רוצה לברך את עם ישראל, למה הוא צריך שליחים? ראיתי פירוש יפה: כדי לקבל ברכה, אדם צריך להיות כלי קיבול. יש אנשים רדומים, הקדוש ברוך הוא נותן להם ברכה והם בכלל לא מבינים שיש להם ברכה. יש לו אשה, ילדים, בריאות, הכל מתקתק כמו שעון - והוא מרגיש מסכן. קיבל ברכה אבל אין לו מספיק שכל לראות אותה.

לכן אמר הקדוש ברוך הוא: כהן וישראל, שניכם תהיו מוכנים. זה יבוא לברך אותך וזה יקבל את הברכה. כשאתה עומד ומקבל ברכה ויוצא לעבודה - אתה מבין שה' נתן לך. אבל אם יוצא בלי ברכת כהנים, חושב שהכל "מקרה". עוד דבר חשוב: "לברך את עמו ישראל באהבה". אדם שמברך בלי אהבה - אל תפנה אליו כלל. הכהן מכניס משהו מיוחד: את התשוקה שהברכה תחול על ישראל. על זה יש לו שכר מיוחד מהקדוש ברוך הוא.

"יברכך ה'" - בממון, שה' יתן לך עוד ועוד. "וישמרך" - שלא יבוא גנב כל פעם לגנוב. ויש גם פירוש אחר: יש כאלה שיש להם כסף אבל אינם בריאים - שוכבים עם אינפוזיות בבית חולים, יכולים לקנות מפעל שוקולד אבל לא יכולים לאכול. לכן "יברכך ה' וישמרך" - גם יתן לך הרבה כסף, וגם ישמור עליך שתוכל ליהנות מן העושר. שר בארועים עמל לילה לילה, מרוויח עשרת אלפים שקלים, כל שבועיים גובים דופקים לו בדלת

**היו שותפים
בחסד**

03-8000-770

'מסעדת החסד' של הרב יגאל כהן
מגישה ארוחות חמות ומכובדות
למשפחות מעוטות יכולת

800-כ משפחות מקבלות מצרכי מזון

200-כ ילדים מקבלים ארוחה חמה

ארוחות צהריים חמות

פתוחה מידי יום

האמא הזו לא הכינה היום לאכול.

לא כי היא עסוקה פשוט אין לה מוח להכין.





הכרת הטוב
זה הבסיס החזק
ביותר של אהבה

פינת ההשראה מהרב



משלחן רבנו

לכבוד מזכה הרבים הגאון הגדול ר' יגאל כהן שליט"א ראש מוסדות יביע אומר בני ברק.

בשעה טובה נולד לנו לבן ואנחנו מסתפקים מתי לעשות את הברית האם בשעות הבוקר אבל יתכן שהרבה אנשים לא יגיעו בגלל השעות המוקדמת או לאחר אותה לעשות אחר הצהריים, ובמידה וצריך לעשות בבוקר האם צריך מיד אחר הנץ או אפשר לאחר מעט לשעה שמונה או תשע אשמח לתשובת מו"ר שליט"א בהקדם שנוכל להתארגן בהתאם. בתודה מראש אלחנן ישראלי.

לכבוד האברך היקר הרה"ג אלחנן ישראלי שליט"א.

הנני להשיב בקצרה לשאלת מר בענין קיום ברית האם עדיף להקדימו או שמא לקיימו ברוב עם.

הנה מרן בשלחנו הטהור (י"ד סי' רסב סעיף א) כתב כל היום כשר למילה אלא שזריזין מקדימין למצוות ומלין מיד בבוקר, ומקור דבריו בגמרא (יומא כח ע"ב) על הפסוק 'וביום השמיני ימול בשר ערלתו', מלמד שכל היום כשר למילה אלא שזריזין מקדימין למצוות.

אמנם יש לדון במקרה הנזכר מה עדיף זריזין מקדימין למצוות או ברוב עם הדרת מלך. ומדברי הגמרא (ראש השנה לב ע"א) משמע שזריזין מקדימין עדיף יותר על המעלה של ברוב, וכן כתב להוכיח בספר מחזיק ברכה (או"ח סי' רכט סק"ז), ושו"ת לב חיים (סי' קכז), ובשו"ת קול אליהו (או"ח סי' ז). ועיין מה שכתבתי בספרי הקטן שו"ת יגל לבי (ח"א סי' לב).

אלא לפעמים שהדבר יכול לגרום לביטול תורה ובאופן כזה בודאי שיש לעדיף לעשות הברית מאוחר יותר, ותלמוד תורה כנגד כולם, אבל בלא זה יש להעדיף להקדים את הברית כמה שניתן אפילו שהדבר יגרום שיהיו פחות משתתפים, שמעלת זריזין מקדימין למצוות עדיפה.

ומה ששאל מר במידה ועושים בבוקר האם צריך לעשות מיד לאחר תפילת שחרית בנץ החמה או שמא אפשר לאחר קצת לשעה שמונה או תשע בבוקר, עיין בשו"ת תשובות והנהגות (ח"ד סי' רכו) שנשאל בזה, והביא מעשה עם גאון ר' אברהם פרבשטיין זצ"ל שנולד לו בן והשתוקק לקיים ענין זריזין מקדימין למצוות ולמולו השכם בבוקר, ושאל למרן החזו"א זצ"ל, והשיבו שימול כמו כולם בשעה שמונה או תשע, ולא צריך להקדימו כל כך וע"ש מה שביאר בזה ומה שכתבתי להעיר על דבריו ביגל לבי הנ"ל.

מסקנת הדברים: לכתחילה צריך לקיים מצות המילה ביום השמיני מוקדם כמה שניתן, הגם שהדבר יגרום לכך שיהיו פחות משתתפים, מלבד אופן שהדבר יכול לגרום לביטול תורה.



שאל את הרב

הרב נריה ברבי
ראש "ענפים בהלכה"
*2381

אמא שלי נוהגת למרוח על הדג קצת חמאה וכך לטגן הדג האם מותר לעשות כן?

בני ספרד נוהגים שלא לאכול דגים וגבינה, ומי שכבר נהג להקל צריך לבטל מנהגו. אולם כל זה דוקא בדגים וגבינה, אבל דגים וחמאה גם מהספרדים יש עדות שנהגו להקל. ולכן הנהוג כך אינו צריך לשנות מנהגו.

(ב"י יו"ד סי' פז. שו"ת אדני פז סי' מב. הליכות עולם ח"ז עמ' כ והלאה).

אני גר באזור הצפון סמוך לכמה כפרים ערבים ולכן התקנתי מצלמות אבטחה. ורציתי לשאול, האם צריך לכבות את מצלמות האבטחה לפני שבת כדי שלא יצלמו בשבת?

אין צריך לכבות אותן.

(שו"ת יביע אומר ח"ט סי' לה. חזון עובדיה שבת ח"ו עמ' קנא. וע"ע שו"ת הראשון לציון ח"ב סי' נב).

עוגה שהגיעה בשבת ברכה, האם מותר ליהנות ממנה בשבת?

באופן שנאפתה מערב שבת ורק הגיעה ברכה בשבת מותר ליהנות ממנה. אך זה דווקא כשהגיעה מאותה העיר. ובאופן שהגיעה מעיר אחרת שאינה בתוך התחום אסור ליהנות מהעוגה. ואין חילוק בזה בין עוגה לשאר דברים.

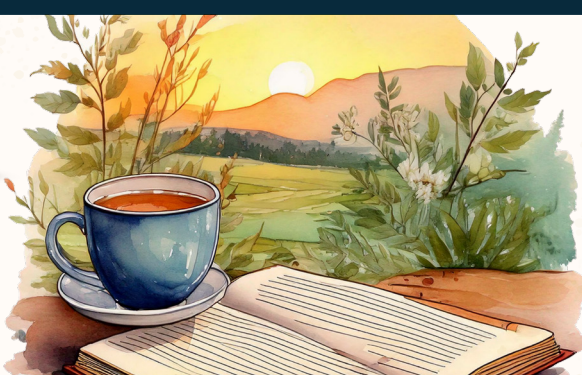
(ביאור הלכה ריש סימן שיח בשם הרשב"א. שלחן ערוך סי' תה סעיף ט. שו"ת יביע אומר ח"י או"ח סי' כה).

אדם שנמצא בנסיעה ורוצה לאכול לחם ואין לו מים ליטול ידיו מה יעשה?

אם יש לו מים במרחק נסיעה שהוא לא יותר מ-72 דקות לכיוון היעד, [דהיינו שנסיעה זו תקדם אותו ליעד] צריך להמשיך בנסיעתו, ולהמתין עד שיגיע למקום המים. ובמקרה שאין לו מים בהמשך כיוון נסיעתו וכדי להשיג מים יצטרך להוסיף זמן על נסיעתו, אינו חייב לנסוע יותר מ-18 דק' לכיוון המים. ובכל האופנים הנזכרים שאינו נוטל ידיו, יכרוך ידיו במפה או בגד ויאכל הלחם, וצריך לכתחילה שיעטוף כל ידיו עד סוף כף היד, ובמקום הצורך יכול לכרוך רק את הפת.

(שלחן ערוך סי' קסג סעיף א. באה"ל שם ד"ה ברחוק. ילקוט יוסף שם סעיף א. ע"פ שו"ת יביע אומר ח"א או"ח סי' יג. שו"ת ציץ אליעזר ח"ח סי' ז אות ו).

הזמינו עכשיו <<
לכל חודש עד הבית
077-26-353-88



חוברת
"הלימוד היומיומי"
מאת הרב יגאל כהן
לגברים ולנשים.

פותרים את היום עם 5 דקות של אור!

שפה קלה ופשטה מתנה לחיים מאושרים קצר וחסך

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

מדי
שבת



3 דברים הכרחיים לאדם

יש שלשה דברים שאדם לא יכול לחיות בלעדיהם: דבר ראשון אוכל ושתיה. הביאו לי מים בבית, ואמרת לי לילדים: תראו כמה העולם שלנו נפלא, בירח לא תמצאו אפילו טיפת מים, הכל יבש, ואנחנו כאן יש לנו מים. אתה צמא - אתה שותה מים, "מים קרים על נפש עייפה". ואילו בירח ובכוכבים אין כלום, אי אפשר לחיות שם, אם הולכים לשם - הולכים לפי שעה וחוזרים.

דבר שני, אדם צריך שתהיה לו קורת גג, שיהיה לו בית. היה פילוסוף אחד לפני אלפיים שנה ששמו דיוגניס, שהיה גר בתוך חבית, ואמר: זה מספיק לי, זה מגן עלי מהשמש ומהגשמים. והיתה לו כוס חרס שממנה היה שותה מים, ופעם אחת ראה ילד ששותה מים מהנהר מתוך ידיו, לוקח מים בידי ושותה. דיוגניס הזה לקח את הכוס שלו ושבר אותה, אמר לו: לימדת אותי שאפשר לשתות גם בלי כוס...

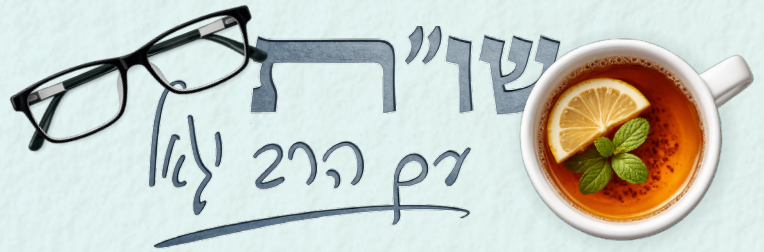


והדבר השלישי שכל אדם נצרך לו זו השינה. חכמים אומרים שאדם שנשבע שלא יישן שלשה ימים, מלקים אותו וישן - מלקים אותו על שבועתו לשקר, וילך לישון. אין אדם שיכול להתקיים בלא שינה.

והנה, בחג פסח אנחנו מתנזרים מכל אכילה ושתיה, אסור לאכול לחם וכל דבר שיש בו חמץ. ושתיה גם כן, אמנם מים מותר לשתות, אבל שאר משקים לא שותים. ולא רק זה, אלא גם מבערים את כל החמץ, אסור שישאר לאדם חמץ בביתו. בחג סוכות אנחנו יוצאים מדירת קבע של כל ימות השנה, ויושבים בסוכה, הסוכה בשבילנו כדירת קבע. וישנים מתחת לכוכבים, יש מעלינו סכך, אבל מתוך הסכך רואים את הכוכבים. ובחג שבועות נשארים כל הלילה ערים, ומי שנשאר כל הלילה ער ולומד, יכול לבטל מעליו הרבה גזירות רעות.

או יש שלשה דברים שאדם לא יכול להתקיים בלעדיהם, והם: אוכל ושתיה, שינה, וקורת גג. ובשלש הרגלים אנחנו מתגברים על ההנאות האלה: בחג הפסח לא אוכלים חמץ וכדומה, ובחג שבועות נשארים בלילה ערים ולומדים, וגם ביום שבועות יש הרבה מה ללמוד, לומדים משלי ואזהרות. ובחג סוכות יוצאים מדירת קבע לדירת עראי.

לרכישת הספר מדי שבת <<< 053-3178863



אלה:

מה מברכים על לחמניות שכתוב עליהם שברכתם 'מזונות' המצויות היום בחנויות?

אלה:

אין לסמוך על הכתוב על גבי הלחמניות, אלא קודם הברכה יטעם מהלחמניה, אם ניכר טעם של סוכר או תבלין אחר, יברך 'בורא מיני מזונות', ואם אינו ניכר טעם התבלין, יברך 'המוציא'.

אלה:

האם מותר לטבול במקווה עם מים חמים בשבת?

אלה:

דבר זה נחלקו בו רבותינו האחרונים, ולכן הרגיל בטבילה בכל יום יש לו למה שיסמוך לטבול בשבת במים חמים, והמחמיר בזה לטבול במים קרים, תבוא עליו הברכה.

אלה:

שמעתי בשם הרב שאסור להלוות שתי ביצים, כי יש בזה ריבית דרבנן, ולא הבנתי למה יש בזה ריבית? ואיזה פתרון יש לכך?

אלה:

שאלה חשובה, החשש בזה שיחזירו השכנים ביצים גדולות יותר, ויש בזה חשש ריבית מדרבנן, וכן הדין בשאר פירות וירקות. והפתרון הוא- או שיתנה עם השכנים שיתנו לו את זה במתנה גמורה, והוא יחזיר גם במתנה. או בעת שמחזיר יאמר בפירוש שהיותר ממה שלקח, הרי הוא בתורת מתנה.

אלה:

האם מברכים על מעדן כמו באדי קרלו וכדומה בתוך הסעודה?

אלה:

לא מברכים על מעדנים בתוך הסעודה, מפני שיש אוכלים אותם בשעת הסעודה על מנת להשביע את רעבונם.

אלה:

האם מותר להכין 'מנה חמה' בשבת של פירה העשוי מתפוח-אדמה?

אלה:

מותר להכין בשבת מנה חמה 'בכלי שני', וכדאי להחמיר 'בכלי שלישי'. ואין חשש בזה משום מגבל שהרי פסק מרן השלחן ערוך (סי' שכא), שקמח קלי מותר לגבלו מעט מעט. וכתבו האחרונים- כשצורך אותה בסעודה נחשב כ-מעט, והמנה חמה כצורך אותה בסעודה ומותר. ועוד שאין לו כוונת גיבול בפירה, שהרי אין לו צורך בדיבוק החתיכות.

הזמינו את אחד מרבני הכולל של הרב יגאל כהן לחיזוק, השראה וזיכוי הרבים

חינוך | מוטיבציה | אמונה | שלום
ילדים | אישית | ובטחון | בית



העניקו לנשמה שלכם את המרחב שמגיע לה
לפרטים ולהזמנת רב <<< 03-8000-770

יוצרים
מרחב
לשבת!





שמירת הלשון
 הרב אהוד מולאי
 מחבר הספר "אהבת לרעך כמוך"
רבות בנות עשו חיל
 (חשלי ל"א, כ"ט)

שלום לעם ישראל היקרים והחביבים

נשאלתי מאת ידיד קרוב, שמתרחק מכל רע ברחוב. שיש לו חבר ילדות מאד נאהב, שמשתפו בכל מה שעובר עליו, ומדי פעם מספר לו דברי גנאי על אשתו, ואינו חושש לכבוד משפחתו. וכשאמרתיו לו שאסור לדבר סתם כך על האשה דברי גנאי והבאי, הוא מיד התחיל לכתוע עליו, שאין איסור לדבר על אשת נעוריו, אך לא טרח להסביר את דבריו. ושואל אם יש כאן איזהו צד של היתר, או שגם על אשתו יש איסור לשון הרע לספר.

ועניתי שאסור לספר דברי גנאי לאחרים, וכל שכן על אשתו אשת נעורים. ואין הבדל בין מדבר על אשת נעוריו, בין מספר לשון הרע על חבריו. ואין בדבר הזה צד של היתר, והיה רצון שיבוא משיח צדקנו מהר (חפץ חיים כלל ח', ב').

ושוב נשאלתי מאת בחור שהגיע לפרק האיש מקדש, ובלימוד 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 להפגש, 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 פרטים, אף שיתכן שישמע לשון הרע לעיתים. כיון שיתכן שאם ישמע שהצעה טובה עבורו, יתרצה להפגש לפני שיקדימו חברו, ובסופו של דבר ירצה להתחתן, ויתפלל שזה יצא לפועל אמן ואמן.

ונסיים בסיפור על רבי אריה לוי, שעל ידו יהיה אפשר להבין, איך זוכים לשלום בית כנה ואמיתי, ובשביל זה צריך להיות יצירתי. הגיע אליו תלמידו לפני האירוסין, ואמר בבקשה אני רוצה להבין, איך להתנהג אל אשתי לעתיד, אם כבוד הרב יוכל לי להגיד. לא הבין הרב את שאלת תלמידו המיוחד, שהרי אמרו חז"ל אדם ואשתו כנוף אחד (ברכות כ"ד ע"א), ומימי לא שמעתי שיבוא אדם וישאל, איך לכבד את גופו זה לא מובן כלל. כמו שאתה מכבד ומייקר את עצמך, כך צריך לכבד ולייקר את אשתך.

נוכה לכבד את האשה בכל כוחנו, ולעולם לא לשכוח שהיא כגופנו, והברכה תשרה תמיד בביתנו. אמן ואמן.

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



דרכי חדשה
 הרב מאיר כהן
 רב קהילה
 באור יהודה
צריך הרבה סבלנות

סיפר רבי שלום שברון זיע"א, מעשה שקרה עם החפץ חיים זיע"א: היה גבאי צדקה בעיירה אחת, איש נכבד, בעל בעמיו, בא פעם לראדין להקביל פניו של החפץ חיים זיע"א. כשנכנס אל הרב, אמר לו הרב בזעף: אינני רוצה להביט אל מראך כלל! לך מבית! וכך גרשו בבושת פנים. היהודי הלז נבהל לשמוע את הדברים, וכמובן שלא הבין, מה רצה החפץ חיים ממנו. ניגש אליו ושאלו: רבינו, מה עשיתי? השיב לו החפץ חיים מיד, מפני שאתה אשם בשלושה מליון יהודים נחנקים, נאנקים ומובלים לכפירה תחת שלטון הבולשביקים. וכל שאר הצרות הרעות והגדולות, אתה אשם בכל זה!

חיל ורעדה אחזו ביהודי, בשומעו את האשמה הנוראה היוצאת מהרב. תמה ואמר: מה עשיתי, והרי גם אני בוכה על מצב הזה. נענה החפץ חיים ואמר: אמנם עכשיו אתה בוכה, אך מה עשית בעבר? תרענן וזכונך, לפני שנים רבות היית גבאי של תלמוד תורה בעיירה פלונית, והיה שם ילד יתום מאביו. הוא היה שובב נורא, עד שלא יכלו לסבול את הצרות שעשה לכולם. וכשפקעה הסבלנות, שקלתם והכרעתם להרחיקו. כך היתה תלויה ההכרעה, ואתה הוא זה שפסקת שיגרשו אותו מהתלמוד תורה. אימו בצר לה, שלחה אותו לבית ספר של גויים, ונעשה ממנו לא אחר מליאון טורצקי, שנהיה אחר כך המנהיג של הבולשביקים, עוכרם של ישראל! ועתה, סיים החפץ חיים את הסברו: איני רוצה לראותך, צא מבית!

אחים יקרים! צריכים לדעת, שיש חשיבות גדולה לכל יהודי, ומפני זה צריך הרבה סבלנות לכל יהודי...

מחשבות של אהבה

בעיירה שכיהן בה רבי יצחק אריה ווארמזר זיע"א, הנוודע בכניו הבעל שם ממילכשטאט, היה יהודי שאיים למסור את חבריו למלכות, הוא רצה שיתנו לו כסף, ועל ידי אימוץ סחט כספים רבים מן העיירה. כל בני העיירה פחדו ממנו מאוד. הבעל שם לא ידע מכל זה, ופעם אחת ספרו לו על אותו יהודי, הוא קרא לו לבוא אליו בכדי לברר את השמועות, אולם אותו יהודי סירב להגיע. וכתגובה, תבע אותו יהודי מגבאי בית הכנסת, שבשבת יתן לו את העליה שמגיעה לרב. הגבאי לא רצה לתת לו בשום פנים ואופן, והוא איים על הגבאי כהרגלו. הבעל שם עלה לתורה, ובדרך נתן למלשין סטירה במעמד כל הקהל. היהודי הזה ברח ונעלם לכמה שבועות, וכולם הבינו שהוא "מבשל" משהו, סתם הוא לא היה נעלם. לאחר ארבעה השבועות בא יהודי מהעיירה הסמוכה, והזמין את הבעל שם (שהיה גם מוהל) לברית באותה עיירה. לקח הבעל שם את תלמידו ויצאו לאותה עיירה. פתאום באמצע הדרך, יצאו מהעיר ארבעים אנשים, חמושים במקלות ובגרזנים, כשבראשם אותו מלשין, קעת התברר שה"ברית" אינה אלא מלכות. הבעל שם לא הראה שום סימנים של פחד, ירד מהעגלה והלך ישר לאותו מלשין, ואמר לו: "תזהר לך, אם לא תחזור בתשובה, יהיה לך רע בעולם הזה ובעולם הבא..." אותו יהודי פרץ בכבי ושאל את הרב: "מה אעשה כדי לשלב בתשובה?" אמר לו הרב: "על זה נדבר אחר כך, תבוא אלי..." מיד עלה לעגלה עם הרב ונסע...

כשחזרו, נשאל הרב על ידי התלמיד: "מה קרה? איך אותו מלשין חזר בתשובה?" ענה הרב: "כמו שהאדם מתייחס לחבירו, כך חבירו מתייחס אליו, אם מתייחס באהבה, אז חבירו יחזיר לו אהבה. כשראיתי את אותו מלשין עם אנשיו, התחלתי לדון אותו לכף זכות, ולחשוב עליו מחשבות של אהבה, ומה שאתה ראת, היתה התגובה שבאה בפועל על ידי מחשבותי. כלומר: גם הוא לא יכול לחשוב מחשבות אחרות, חוץ ממחשבות של אהבה, ומחשבות חיוביות, ומי עשה לו את זה? מחשבותי!"

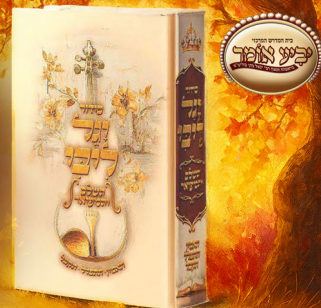
סידור "יגל ליבי" עם אימרות חיזוק של מו"ר הרב יגאל כהן שליט"א

רק ב 50 ₪ בלבד!!!



לרכישה
 הכנסו לאתר "ביע אומר"
 או חייגו
03-8000-770

יגאל ליבי
בישור צבתך





לגימות של השראה הרב יצחק פנגר לא לוותר על החלום

בפרשת נשא, מוספר על הנזיר. אדם החליט לקבל על עצמו נזירות למינימום של 30 יום, שבהם הוא לא נטמא למתים, לא שותה יין ולא מגלח את שערו. אם מסיבה כל שהיא הוא נטמא בתקופה הזו, כתוב: "וקדש את ראשו ביום ההוא, והימים הראשונים יפלו" (במדבר ו', י"א-י"ב). הרב הקדוש ה"בית ישראל" היה מרבה לומר שהפסוקים הללו מלמדים את האדם לא להתיימש. לכאורה, הנזיר היה צריך לחשוב - "הנה, אני משתדל, אני מתקדש, ופתאום זה קורה לי ואני נטמא. אולי משמים לא רוצים שאני אהיה נזיר". לכן אומר הפסוק "וקדש את ראשו" - תעזוב את המחשבות הלא נכונות, אל תישבר, תמשיך ותתחיל מהתחלה. והדבר נכון לגבי הרבה שטחים בחיים.

ג. ק. רולינג היא היוצרת של סדרת הספרים המצליחה "הארי פוטר". אבל ההצלחה לא האירה לה פנים מלכתחילה. בשנת 1990, רולינג הגתה את הרעיון עבור הארי פוטר. היא ציינה שהרעיון הגיע אליה בשלמותו, יום אחד, כשהיא היתה על הרכבת ממנצ'סטר ללונדון. היא החלה לכתוב בקדחתנות, אך מאוחר יותר באותה שנה אמא שלה נפטרה אחרי סיבוך של טרשת נפוצה. בשנת



1992 היא עברה לפורטוגל, כדי ללמד אנגלית ולהתפרנס. שם היא הכירה את בעלה, שממנו נולדה לה בת, אך שנה לאחר מכן הנישואין הללו התפרקו, והיא התגרשה ועברה לגור בסקוטלנד, בשביל להיות קרובה לאחותה שחסייע לה עם הילדה. עד אז היא הספיקה לכתוב שלושה פרקים של הארי פוטר. רולינג ראתה את עצמה ככישלון באותה תקופה - היא היתה מחוסרת עבודה, גרושה, בלי שקל בכיס, עם ילדה תלולית לחלוטין בה. היא החלה לסבול מדיכאון שתקף אותה. זו היתה אחת התקופות הקשות ביותר בחייה, אבל היא הצליחה לדחוף את עצמה ולעבור את התקופה הזו.

בשנת 1995, 12 הוצאות לאור מכובדות דחו את החומר הכתוב של הארי פוטר.

אבל שנה לאחר מכן, הוצאה לאור קטנה בשם "בלומסברי" (Bloomsbury) הסכימה לקבל את הספר להוצאה דרכה, והשקיעה בו רק 1500 אירו, כי לא רצתה להפסיד יותר מדי. בשנת 1997 יצאו לאור רק אלף עותקים, שחמש מאות מהם הלכו לספריות ולא לחנויות.

ואז... בשנת 1998, הספר זכה בשני פרסים יוקרתיים כספר השנה (הראשון - Nestle Smarties Book Award, והשני - British Book Award for Children's Book). נכון להיום, סדרת הספרים מכרה למעלה מ-400 מיליון עותקים, והסופרת נחשבת לסופרת המצליחה ביותר באנגליה.

ללמדנו שלא להתרגש מ"נפילות", מכל מני בחינות ששומעים לאחרונה. להמשיך באמונה להתחזק ולהשתפר.

"הצלחה היא היכולת לעבור מכישלון לכישלון מבלי לאבד את ההתלהבות."



הלב שרעד

לפני כמה שנים התחלתי להרגיש התקפים. בהתחלה לא הבנתי מה קורה לי. ישבתי בעבודה באמצע יום רגיל, ופתאום הלב התחיל לדפוק מהר, הנשימה התקצרה,

והרגשתי כאילו משהו נורא עומד לקרות. הסתכלתי סביבי וראיתי אנשים עובדים כרגיל, מדברים, מחייכים, ורק אני מרגיש כאילו הקרקע זזה מתחת לרגליים. בפעם הראשונה שזה קרה הייתי בטוח שזה משהו לא פשוט. אולי בעיה בלב. ססתי לרופא שלי, עשיתי בדיקות, והכל יצא תקין. "זה כנראה לחץ", אמרו לי. אבל זה לא היה רק לחץ. זה היה פחד משתק שלא ידעתי מאיפה הוא מגיע. עם הזמן ההתקפים חזרו. לפעמים באוטובוס, לפעמים באמצע קניות, לפעמים אפילו באמצע תפילה בבית הכנסת. הייתי עומד שם, מוקף אנשים, ומרגיש כאילו אני בעולם כולו. לפני כל היציאה מהבית הייתי חושב: "מה אם זה יקרה שוב?". לאט לאט צמצמתי את החיים שלי. פחות יציאות, פחות מפגשים, פחות מקומות חדשים. זה הרגיש כמו הולך ונסגר סביבי. יום אחד, אחרי התקף חזק במיוחד, ישבתי לבד בבית ושאלתי את עצמי שאלה קשה: "האם ככה ייראו החיים שלי מעכשיו". כמה ימים אחר כך פגשתי חבר שלא ראיתי הרבה זמן. הוא הסתכל עלי ואמר שאני נראה עייף, סיפרתי לו כל מה שעבר עלי להפתעתי הוא לא נבהל. הוא אמר בשקט שגם הוא עבר תקופה דומה. הוא אמר משהו משפט ששינה לי את המבט: "הפחד לא מסוכן כמו שהוא נראה". הוא המליץ לי לדבר עם איש מקצוע וללמוד איך להתמודד עם ההתקפים במקום להיבהל מהם. בהתחלה היסטסתי, אבל אמרתי לו אני רוצה לנסות. זה לא נעלם ביום אחד. אבל למדתי להבין את מה שקורה בגוף שלי. למדתי לנשום עמוק כשמתחיל גל של פחד, ולזכור שהלב אולי דופק מהר אבל הוא לא מוביל אותי. היום אני עדיין מרגיש לפעמים את הרעד הזה בלב. אבל הוא כבר לא מנהל אותי. למדתי ללכת איתו, לא לברוח ממנו. אולי הדבר הכי חשוב שלמדתי הוא שהלב שרועד לא תמיד סימן לחולשה. לפעמים הוא רק מבקש שנקשיב לו קצת יותר.

לפעמים שאלה הלכתית
מלווה אותנו לאורך כל היום

במקום לדחות, לנחש או להסתפק אפשר לקבל תשובה ברורה ומיידית בקו ההלכה "שאל את הרב" בראשות הרב נריה ברבי ובנשיאות הרב יגאל כהן

עכשיו זה פשוט וקל < חיגו 2381*



חשא
נבד

שאלה
הלכתית
לא חייבת להיות

האנושיות שניצחה את הפורמליות



האחרונות: על החום, ועל הדרמה של איבוד הדרך בבני ברק הצפופה.

ב-ו-ם. הקיר נשבר. במקום "ראיון עבודה" מעיק, התחלנו פשוט לדבר. השיחה זרמה שעתים במקום שעה. לא הרגשתי איך הזמן עובר. כשקמתי ללכת, ידעתי שקרה פה משהו גדול. לא בגלל שדיברנו דברי תורה עמוקים או פילוסופיה, אלא בגלל שהיינו פשוט שני בני אדם.

היום, כשאני מסתכל לאחור, אני מבין שהאנושיות ניצחה את הפורמליות. למדתי מזה כמה שיעורים לחיים:

הגורם המנטרל. חיך אחד של אבא וכוס מים קרים יכולים לשנות גורל של אדם. הורים יקרים, אל תזלזלו בקבלת פנים.

הומור עצמי. לספר על ה"פדיחה" שלך זו הדרך הכי קצרה ללב של מישהו אחר. זה הופך אותך לאמיתי, לא לגרסה של VIP.

הפשטות. במקום לדבר עם מילים גבוהות דיברנו על כמה חם בחוץ. זה מה שאפשר לנו לראות את האישיות אחד של השני בלי מסכות.

רגע, אתם בטח שואלים מה נסגר בסוף? אז זהו, אותה משודכת בפגישה ההיא, זו אשתי, הילה. ועד היום, בכל פעם שיש שרב בחוץ, אני מזכיר לחמי האלוף שהבית שלנו בנוי על המזגן שלו ועל כוס המים ההיא. אז תזכרו חברים: קשר אמיתי לא מתחיל במילים גבוהות ובחליפות מגוהצות. הוא מתחיל כשאתה מרשה לעצמך להיות כנה, פגיע, וקצת מנוצח על ידי מזגן טוב.

תהיו אתם - האנושיות תמיד לוקחת את כל הקופה.

חיה בשעות כאלה, כולם מתבצרים בזמנים. תפסתי איזה תושב אמיץ שיצא לשנייה לזרוק זבל, הוא הסתכל עליי כאילו נחתי ממאדים, זרק לי חצי משפט: "ימינה, שמאלה, ליד המאפייה".

בסוף הגעתי. עומד מול הדלת, הלב שלי בטורים של מטוס סילון, והמוח צועק: "מוטי, תברח! איך תעביר שעה עם בחורה כשאתה במצב כזה? ואיך תסתיר את המפלים שזורמים לך מהמצח ישר לתוך העיניים?". הבטחון העצמי שלי היה בערך בגובה של הריצוף בחדר המדרגות.

ואז קרה הנס. הדלת נפתחה. בפתח עמד אבא שלה. חיך רחב, פנים מאירות. ופתאום, מתוך הבית... וואו... פרץ עלי גל קור של מזגן תעשייתי איכותי, מהסוג שמנוצח את הקיץ הישראלי. זה הרגיש כאילו מישהו לקח את תנור האפייה שעטף אותי וזרק אותו למקפאי. הוא לחץ לי את היד בחמימות אמיתית, הושיב אותי על ספת עור משובחת, ולא התחיל לחקור אותי "איפה אתה אוהז" או "מה השאיפות שלך". הוא פשוט קלט את המצב. הוא הביא לי מים. ולא סתם מים - המים האלה של השניה אחת לפני שהם קופאים, המים של הרגע האחרון. שתי דקות של מיזוג ומים קרים, ופתאום חזרתי להיות יצור אנושי. הוא חיך ואמר בפשטות: "אני הולך לקרוא לה".

נשארתי לבד. הלב שוב התחיל לעלות קצב, בזמן הקצר שנשאר לי, החלטתי: אני הולך בכיוון שונה. אמרתי לעצמי: "מוטי, המשימה שלך היא רק להיות אתה. אל תנסה להרשים, פשוט תהיה אנושי". כשהיא נכנסה, החלטתי להוריד את הפאניקה. במקום להתחיל בנאום חוצב להבות מספר הכוזרי, פתחתי בסיפור על מה שבאמת עבר עליי בעשר הדקות

שלום לכולם, אני מוטי. היום אני נשוי באושר, ברוך ה', אבא לילדים, אבל אני רוצה לקחת אתכם אחורה בזמן, לרגע שבו כמעט הפכתי לשלולית אנושית באחד הרחובות בבני ברק. אתם יודעים, יש רגעים בחיים שהם לא רק סיפור, הם "מבחן הישרדות".

הייתי בן 23, בחור ישיבה ירושלמית שמתגורר במרכז. חודש אלול. הראש עמוק בתוך הסוגיה, האווירה מחשמלת, הסטנדר הוא החבר הכי טוב שלך. בצהריים, טלפון מאחותי. "מוטי, היא לוחשת בטון כזה של סוכנת מוסד, "יש הצעה מיוחדת. בחורה משכמה ומעלה. אמרתי לה: "אחותי היקרה, עכשיו? אמצע אלול?". אבל היא לא ויתרה. היא התחילה להקריא לי נתונים, קבענו פגישה: יום לפני יום כיפור. תזמון קלאסי, בדיוק בין ה"סליחות" של הבוקר ל"כפרות" של הלילה.

עליתי על מונית מתל אביב מקום מגורי, לבני ברק. מי שלא נסע לבני ברק בערב כיפור, לא חווה פקקים מימיו. אבל הבעיה לא היתה הפקה, הבעיה היתה מה שחיכה לי בחוץ. בבני ברק אין סתם שמש, יש שם "לחות תרמית". גם אז, המצב היה דומה. אתה רק פותח את הדלת של המונית, ומרגיש שהאוויר מחבק אותך - ולא בקטע טוב. זה חיבוק דביק של סאונה שלא שילמה חשבון חשמל.

ירדתי מהמונית ו... בום. העניבה התחילה להרגיש כמו חנק, והחולצה הלבנה? בואו נגיד שהיא הפכה למפה שנשפך עליה משהו דביקי כזה. הסתכלתי על העלים של העצים ברחוב, ראיתי עלה אחד לוחש לחבר שלו: "תראה את הבחור הזה, הוא עוד שנייה מתאדה. אם הוא שורר את החום הזה - השידוך כבר קטן עליו. הוא גיבור אמיתי".

ואז הגיע הלחץ האמיתי: קלטתי שירדתי בכתובת הלא נכונה. אני מאחר! התחלתי לרוץ. מקום הפגישה היה רחוב כזה שאין בו נפש



סרקו את הקוד <



בספר 'שו"ת - יגל ליבי' של הרב יגאל כהן תמצאו אוסף שאלות ותשובות הלכתיות מרתקות ואקטואליות הכתובות בבהירות מתוך חיבור עמוק לדורנו.



כל מה שצריך זה
תשובה
לנשמה





לגדל בחכמה

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

מחון המצמיח קודש

בפרשה מובאת מצוות "ברכת כהנים". המילים הראשונות הן: "יִבְרַכְךָ ה' וְיִשְׁמְרֶךָ". חז"ל במדרש (במדבר רבה יא, יג) מבארים "יברכך - בממון, וישמרך - מן המזיקים".

ויש להבין, מדוע ברכה כה נאצלת, הנאמרת מפי הכהנים בתוך הקודש פנימה, פותחת דווקא ברובד הגשמי של צבירת נכסים? לכאורה, בעומדנו לפני מלך מלכי המלכים, הציפייה היא לשאיפה רוחנית טהורה - לבקשה על דבקות בתורה ועל יראת שמיים צרופה. מדוע, אם כן, הוצב הממון בראש סולם הברכות?

אלא שכאן מבואר שהברכה הגשמית אינה מטרה כשלעצמה, אלא היא מהווה את ה"תנאי ההכרחי" למימוש הפוטנציאל הרוחני. כדי שאדם יוכל להגיע ל"ישוב הדעת" הנדרש לעמל תורה רציף ומעמיק, עליו להיות משוחרר, במידת האפשר, מטרדות הקיום המעיקות. היכולת להגות בסוגיה קשה בריכוז מקסימלי, להשיא צאצאים מתוך שלווה פנימית, או להושיט יד תומכת לנצרכים בלב רחב - כל אלו נשענים על מצע של יציבות כלכלית. השפע החומרי, אם כן, אינו עומד בסתירה לרוחניות; אדרבה, הוא משמש לה כמעטפת הגנה. כי כאשר רחיים בצווארו של אדם היתכן שיוכל לעמול בתורה ולכן הממון מאפשר ליהודי להסיר מעל צווארו את עול הפרנסה המתיש ולהפנות את תעצומות נפשו אל עבר חיי הנצח.

תובנה זו משליכה באופן ישיר על מלאכת הקודש של חינוך ילדינו. לעיתים אנו נוטים לזלזל בצרכיו הגשמיים של הילד - אוכל מזין, בגד נקי, סביבה נעימה או משחק מעורר שמחה - ורואים בהם עניינים "רדודים" לעומת לימוד התורה. אולם כאן למדנו שגם הצרכים הפיזיים והרגשיים הם הבסיס שעליו נבנית הקומה הרוחנית. ילד החש בחוסר יציבות, בדאגה או במחסור, יתקשה מאוד לפנות את לבו ללמידה ולקיום מצוות מתוך חדווה. השפע והרווחה בבית נועדו להעניק לילד את ה"שקט" הנדרש כדי שיוכל לצמוח כ"בן תורה" שדעתו מיושבת עליו ולזה באה לאדם הזוכה "ברכת הממון".

החלק השני של הברכה, "וישמרך מן המזיקים", ברמה הגלויה, מדובר על הגנה מפני נזקי העולם הזה - הפסדים, תהפוכות השוק או צרות עין. אולם בתורת החסידות מבארים כי לעיתים ה"מזיק" הגדול ביותר הוא השפע עצמו. תחושת הרווחה עלולה להוביל את האדם - ואת הילד הגדל בתוך שפע - לידי גאווה, בבחינת "וַיִּשְׁמַן יִשְׂרָאֵל וַיִּבְעֹט". לתחושה של "פחי וְעַצְם יָדִי" ולזה צריך ברכת "וישמרך" מפני המזיקין הללו.



ניתן לשלוח סיפורים למערכת בכתובת anafeam3@gmail.com



חפשו בגוגל
חיות לילדים ענפים
ותהנו מצפיה קסומה



זה כבר סיפור אחר

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



לחיות באמונה
 הרבנית מיטל דאודי מרצה וסופרת

לא מבזבזים רגעים בונים מהם חיים

אשה אחת נזכרת שמכונת הכביסה אמורה לסיים כל רגע וניגשת לחדר הכביסה כדי לכבות אותה ולתלות את הכביסה... מגיעה לשם ורואה שנשאר לה עוד 3 דקות לסיים...

מה עליה לעשות?

לעמוד ולהביט עליה עד שתסיים?

לעמוד ולדפדף ברשתות הריקניות, אה סליחה, החברתיות... ולהעביר את הזמן...?

את יודעת מה אפשר לעשות ב-3 דקות...?

להתקשר לסבתא/דודה/חברה שמבלה את רוב זמנה לבד ועצם זה שאתקשר לשאול לשלומה יאיר את היום שלה!

לשלוח הודעה אוהבת לבעלי ולומר לו תודה על מה שעשה עבורי/עבור הבית/עבור הילדים ביום קודם... (גם אם היה בעבודה כל היום,

"תודה שאתה עובד כ"כ קשה עבור המשפחה שלנו... אני מעריכה את זה מאוד!")

ללכת למקום אחר בבית ולסיים מטלה אחרת שמחכה... דבר שאני עושה אמנם באופן אוטומטי אך עליי לזכור שזה עשיית חסד עם בני הבית! כל מטלה זאת מצווה!

לכתוב פתקים קטנים לילדים/לבעל ולהסתיר במקומות שונים כדי להפתיע ולשמח אותם במילה טובה.

להתקשר לאמא שלך/לחמותך ולשאול לשלומה.

להגיד כמה פרקי תהלים.

לדבר עם ה'! במילים שלך!

וזאת רק רשימה ראשונית...

אם יש לך כמה דקות פנויות לפני שאת נרדמת, במקום לדפדף בנייד עד שהעיניים נעצמות, תקשיבי לכמה דקות של שיעור תורה. זה אולי רק 5 דקות... אבל לא תאמיני מה חמש הדקות האלה יכולות לעשות! לעיתים אדם שומע משפט אחד... אחד! והוא משנה את כל החיים שלו!

אם את שומעת מחוץ לדלת את המנקה של הבניין מנקה את הקומה, תפתחי את הדלת ותציעי לה משהו לשתות או אולי תני לה משהו מתוק... לא תאמיני איזו תחושה טובה את יכולה לעשות לאשה הזאת...

אם לשכנה שלך יש 7 ילדים קטנים ואת שומעת אותה מתקשה כ"כ בגידול שלהם, תקני להם איזה משחק קטן או ממתק לכל ילד, זה לא אמור לעלות יותר מ-20 שקלים... ותביאי לה את זה, משהו שיעסיק את הילדים וייתן לה חצי שעה של נחת. חצי שעה של הנחת שלה זה נצח בשבילך!

תראי מה אפשר לעשות ברגע אחד... רגעים קטנים של חסד שלא חוזרים לעולם! רק מהרגעים הקטנים האלה אפשר לכתוב ספר שלם של מצוות ומעשים טובים!

הרב דוד יוסף שליט"א, בנו של מרן הרב עובדיה יוסף זצ"ל, סיפר שמרן היה בקיא בכל התנ"ך. כשהם היו קטנים הוא היה לומד איתם נ"ך, היה שואל אותם איפה כתוב כך ואיפה כתוב כך, הוא הקליט את כל ספר משלי וכאשר היה יושב לאכול, היה מקשיב לזה תוך כדי הארוחה כדי לשנן. הרב דוד שאל את אביו כיצד הוא בקיא כ"כ בכל התנ"ך? סיפר לו מרן שכאשר למד בישיבת פורת יוסף, היה סדר לימוד והיו 10 דקות הפסקה בין סדר הבוקר לזמן התפילה שבהן היו עושים הכנה לתפילה, הפסקה לנוחיות וכו'. הוא לא היה זקוק לעשר דקות שלמות כדי להתכונן לתפילה ולכן הקדיש את הדקות האלה ללימוד תנ"ך, כל יום מספר דקות... כך למד את כל התנ"ך עם המפרשים... 10 דקות ביום, 300 ימים בשנה בממוצע, נחלק 3,000 דקות לשעות ונקבל 50 שעות בשנה, אחרי 10 שנים הדקות הספורות האלה הפכו ל-500 שעות של לימוד! "ובזכות זה", אמר מרן, "נהייתי בקיא בתנ"ך ב-10 דקות".

נשים בהלכה

הרב נריה ברבי ראש "ענפים בהלכה" *2381

שמעתי שאסור לתת לחם ביד של אדם אחר - האם זה נכון?

נכון. אין נותנים לחם ביד של אדם אחר, משום שזהו מנהג אבלים. ויש לכך רמז בפסוק: "פרשה ציון בידיה" - ודרשו חז"ל שזה רמז לפרוסת הפת שנותנים ביד האבל. לכן אם רוצים להעביר לחם יש להניחו על השולחן, והסועדים יקחו מהשולחן. ומכל מקום בשבת קודש, מותר לתת לחם אף בידי הסועדים ממש.

מה עושים אם אין מלח לטבול בו את הלחם?

כאשר אין מלח לטבול בו את הלחם, ניתן לטבול את הלחם בלחם עצמו. כלומר שחוחכת חתיכה מהלחם, ומטבלת אותה בחתיכת לחם אחרת. ויש נוהגים לטבול את הלחם בסלטים, והעושים כן יש להם על מה שיסמוכו, אבל עדיף לעשות כמו שכתבנו, שתטבול בלחם עצמו.

חוגגים ומתברכים

ידועה הסגולה להוסיף ברכה ביום השמחה ע"י קיום סעודת עניים למי שאין להם.

בתרומה חד-פעמית, אתם יכולים להיות שותפים במצווה אדירה ולהאכיל 200 איש לכבוד השמחה שלכם ←



הצטרפו עכשיו

לברכה כפולה!

03-8000-770

נופית משולם
מחברת הספר
"תוכו רצוף אהבה"

לאשת חיל

תכלית הבריאה

איך היה בחג הקדוש? הצלחנו לשמוח? הצלחנו להיות רגועות ושלוות? ... או שעוד פעם נתכנס בתוך עצמנו עם רגשות האשם של - למה אני לא מספיק סבלנית? למה בסוף אני מתעצבנת ללא הכרה?

אנחנו חייבות להיות חברות של עצמנו, בשביל בריאות הנפש... להיות יותר מכילות את ה'שריטות' שלנו... האמת - זה הרצון הטוב שלנו, מה שבסוף יוצא זה לא פשוט, זה מעבר לשליטתנו, אבל הרצון שלנו הוא טוב כל כך... שצריך להבין שהמקומות הנמוכים שאנחנו יורדות אליהם זה חלק מתכנון הבריאה.

זה בשביל לבדוק אותנו שאנחנו לא נופלות לגמרי... אלא קמות ומתחדשות. קמות ומתחילות מחדש לרצות טוב, לעשות טוב. תדעי שגם שאת נופלת כבעס או עצבות זה בסדר, את אנושית. תכלית הבריאה היא שנקום מנפילות. לא שנהיה מושלמות. התורה לא ניתנה למלאכות... אלא לנו (שאנחנו די קרוב למלאכות) שעושות כל כך הרבה



ותמיד איכשהו מגיעות לייסורי מצפון, במקום לראות את הטוב שיש בנו ואת כל מה שה' נותן לנו.

בנפילות - פשוט לקום, זה מה שה' רוצה, ובשמחה. נייקר כל פעולה שכן עשינו, ולא נייקר את מה שלא הצלחנו.

לא משנה כמה שמיניות באוויר נעשה - ה' יתברך מנהל את העולם. וככל שיותר נרגע - הוא יותר יחזיק את המושכות. ככל שנאמין יותר, ונסמוך עליו, הוא לא יאכזב. הקב"ה הוא אבא שלנו, התגלמות הטוב והמטיב בעולם הזה.

הוא עושה את הכי טוב עבורנו, כל הזמן ללא הפסקה. בלי שנעשה דבר בעבור זה. הלב שלך פועם בקרבך עכשיו, בחסדים גלויים וגמורים - מי אומר לו לפעום? מי נותן כל שניה ושניה פקודה כזו ללב לפעום?

האם שייך לומר שהוא מתעייף מלנהל את העולם? האם הוא שוכח איזשהו פרט? אי פעם? אז למה שישכח עכשיו? זה לא יכול להיות.

התפקיד שלנו זה תמיד לזכור את זה, ולא לשכוח בשום פינה ובשום מצב. גם כשממש ממש קשה, וההסתרה היא כל כך אמיתית, בל נשכח את בורא עולם. לא ניתן לאף אחד ולשום דבר להשיכח מאיתנו אפילו לשנייה את בורא עולם ואת הטוב שסובב אותנו.

לחוש כאילו היום נמשח! כשישראל באים להקריב קרבנות לה' במזבח, דורות רבים אחר חניכתו, ראוי שיחושו כאילו זה עתה נמשח המזבח!

בטבע שלנו, כאשר פעולה משמחת נעשית לראשונה היא מלווה בהתרגשות ובהתלהבות, אבל ככל שנחזור על הפעולה שוב ושוב ההתלהבות תדעך וההתרגשות תיעלם... לכן, אומרת לנו התורה כי בכל מה שקשור לעבודת ה', מוכרחת להיות שאיפה להתחדשות של התחושות המיוחדות המאפיינות את הפעם הראשונה. הדרך להתחדש כל הזמן כנגד השגרה וההרגל בעשיית המצוות היא בהתקדמות בעבודת ה' ולהתמלא בתובנות חדשות ומעמיקות בנוגע לה' ולמצוותיו. בדרך זו אפשר להגיע למצוות במעמד "רענן" ועוצמתי יותר... בדרך כלל פרשת נשא נקראת בשבת הסמוכה לשבועות-חג מתן תורה, ונוכל ללמוד מכך על הצורך בהתחדשות. חג השבועות הוא יום של התעלות והתרגשות, יום שבו אנו מקבלות את התורה מחדש. החג נמשך רק יום אחד, אבל בסופו של יום גדול זה, עלינו לשאוף שאת ההתעלות הגדולה של חג מתן תורה נשכיל למשוך גם לשאר ימות השנה ה"רגילים", ימים של שגרה והרגל, ושהשמחה בתורה תהיה מנת חלקנו בכל יום ויום! זו היא שאיפה גדולה, אבל הרצון שלנו לקיים שאיפה זו, תעורר אותנו לנסות להתחדש ביחסנו לתורה בכל ימות השנה.

שנוכח בעזרת ה', שההתרוממות שלנו ב"זמן מתן תורתנו" תפעם בלבנו גם בימים שלאחריו, ותמשיך ללוותנו גם במשך כל ימות השנה. אכן, לא רק: "ביום המִשַׁח אֹתוֹ" - אלא גם: "אַחֲרֵי הַמִּשַׁח אֹתוֹ".

שבת שלום!

מזכת הרבים
תאיר גולן

אחרי המשח אותו

בסוף הפרשה, מסכמת התורה את נושא הקרבנות שהביאו הנשיאים לרגל חנוכת המזבח, והיא פותחת במילים: "זאת תִּקַּח הַמִּזְבֵּחַ בַּיּוֹם הַמִּשַׁח אֹתוֹ", אך בסיכום הדברים, התורה משנה את לשונה וכותבת: "זאת תִּקַּח הַמִּזְבֵּחַ אַחֲרֵי הַמִּשַׁח אֹתוֹ". רש"י מסביר כי אין סתירה בין הפסוקים, אלא הם משלימים האחד את השני, וכוונת התורה היא להסביר כי תחילה נמשח המזבח, ואחר כך בהמשך אותו היום, התחילו להקריב עליו את הקרבנות... כלומר, הקרבנות הוקרבו ביום הימשח המזבח, אחר שנמשח. הסבר זה מעורר שאלה: אם התורה התכוונה ללמדנו שההקרבה היתה בו ביום לאחר המשיחה - מדוע לא אמרה זאת בשפה פשוטה יותר ובאותו הפסוק? למה הצורך בשני פסוקים שונים בהפרש של כמה פסוקים הנראים כסותרים זה את זה?

ולתשובה, נביא את דבריו של הרבי מגור, בעל ה"אמרי אמת". מבחינת הפשט האמת עם רש"י, אך באמצעות הניסוח הכפול מבקשת התורה לרמוז לנו, שעל אף שאנו עומדים ימים רבים אחרי שנמשח המזבח, עלינו



ענפים | בזמנך הפנוי

בבית | ללא נסיון

מתאים לכל גיל

לפרטים והתקרבנות <
055-6-888-010

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



תתקרבי

דגע

יש משהי רחוקה

שמחכה לך!



מפנקסו של מחנך
הרב יעקב עמר
ראש ישיבת 'שלום רב' באשדוד

הבוקר בא (ג)

בשבוע שעבר הבאנו כמה תובנות בענין העזרה לקימה בבוקר, ונביא עוד תובנות ובע"ה נעשה ונצליח.

אמת: הרבה הורים אומרים אי מכיר את הילד שלי אני אעיר אותו מוקדם יותר וילחיץ אותו שכבר מאוחר, ובכך אני מרוויח איכשהו. שימו לב תרגיל זה לא מחזיק לטווח ארוך, אבל הנזק הוא לטווח ארוך ביותר.

ואספר, פעם התעסקתי עם נער שהיה מאחר כרוני לתפילות לא רק של בוקר, ביררתי איתו מדוע, הוא בעצמו לא ידע את הסיבה, אבל לאחר שחתרנו לעומק הדברים. התבררה התמונה, אבא שלו תמיד היה מקדים לו בחמש דקות את זמן התפילה בבית הכנסת, אם למשל שחרית בשמונה הוא היה אומר לו חמשה לשמונה תפילת שחרית. ואם מנחה בשעה ארבע, הוא היה אומר לו חמשה לארבע וכן על זה הדרך, והוא מספר שבהתחלה הוא היה מזדרז וקולט, והוא הכניס לתת מודע שלו שהמן הוא לא הזמן וכך נוצר ההיפך הגמור מרצון אביו. לכן נשתדל לדייק בשעה הנכונה של הקימה.

וחשוב לומר שלפעמים לילד שלא ישן עמוק ואנחנו מעירים אותו מוקדם מדי זו סיבה לומר עוד מעט... עוד חמש דקות...

קימה רגועה: הבה ונתבונן קימה מלחיצה לא מביאה תוצאות, גם אם הצלחנו להעיר את הילד, אבל הנזק שנגרם לו למשך היום גדול יותר. נקרא לו בשמו הפרטי בנועם, ובאהבה, נהיה החלטיים בקימה, ואף לתת יד לפי מידת הצורך, להחמיא, ואולי מנגינה נעימה וכו'.

מסירת אחריות: לשוחח עם הילד שאנחנו מוסרים לו את האחריות לקימה בבוקר, אנחנו בוודאי נעזור לך, נסייע לך, אבל אם תתעכב מלקום או תתעכב בהתארגנות, תפסיד את ההסעה או תאחר לכיתה. אתה לבדך תישא באחריות היוצאת. חשוב לפתח נקודה זו, כי משליכה לכל תחומי החיים - אחריות.

סגולות: לדאוג שהילד יאמר 'קריאת שמע' המלא מתוך הכתב, ויש בו כח להשמיד את תאוות השנינה. להקפיד על אמירת 'מודה אני...' מיד בפתחת העיניים. לומר בכל לילה את הפסוק "עורה כבודי עורה הנבל וכינור אעירה שחר (תהלים נג, ט), ולומר פסוק זה ישר והפוך שבע פעמים, ובכל פעם לכוון את השעה שרוצה לקום, וזה יועיל מאד בעז"ה.

לסיכום: צריך הרבה סייעתא דשמיא ותפילה עבור זה.



אומנות האהבה

הרב רפאל אוהיון
מרצה ומטפל זוגי

אל תחכה לנפילה

הם יודעים את הדפוס בעל פה. כל פעם אותו הדבר: השיחה מתחילה על משהו קטן - מי שכח לקנות חלב, מי לא סגר את הדלת - ותוך שתי דקות זה הופך למלחמה. צעקות, דלתות נטרקות, דמעות. ואחר כך הם מתנצלים, מבטיחים "הפעם זה יהיה אחרת" - ושבוע אחרי זה קורה שוב. בדיוק אותו דבר.

למה זה קורה? ואיך עוצרים את זה?

רש"י מביא מדרש מדהים: "הרואה סוטה בקלקולה - יזיר עצמו מן היין".

אדם רואה אשה שנפלה בגלל יין, והוא אומר לעצמו: אני לא רוצה להגיע לשם. אז מה הוא עושה?

הוא לא מחכה עד שהוא יסתבך. הוא לא אומר "אני אשתה רק קצת ואני אשמור על עצמי".

הוא פשוט שם גבול: אני לא שותה יין. נקודה.

למה? כי הוא ראה את הדפוס. הוא יודע איך זה מסתיים. והוא לא רוצה לחזור על אותה טעות.

וזה בדיוק מה שצריך לקרות בזוגיות. כל זוג יש לו את ה"יין" שלו - הדברים שתמיד מובילים אותם לאותו מקום מקולקל. ואם אתם מספיק כנים עם עצמכם - אתם יודעים בדיוק מה הם.

ד"ר ג'ון גוטמן מצא משהו מרתק: כשקצב הלב של בן הזוג עולה מעל 100 פעימות לדקה במהלך ריב - הוא נכנס למצב של "flooding", מצב הישרדות. והמוח שלו כבר לא מסוגל לשמוע, להבין, לעבד מידע. הוא רק עסוק בהישרדות. רואה רק את עצמו. ובמצב כזה - אין שום סיכוי להגיע להבנה.

אז מה עושים? שמים גבול - לפני!

"אם אני מרגיש שהלב שלי מתחיל לדפוק מהר - אני עוצר את השיחה".

"אנחנו לא מדברים על כסף אחרי עשר בלילה".

"אם אחד מאיתנו מתחיל להרים קול - השני יכול לומר 'בוא נעצור לעשר דקות'".

זה לא בריחה מהבעיה. זה חכמה. זה להגיד: אני מכיר את עצמי. אני יודע מתי אני נופל. ואני לא רוצה ליפול שוב.

הנזיר לא מחכה עד שהוא יסתבך. הוא רואה את המלכודת מרחוק - ושם גבול.

גם אתם - תזהו את המלכודות שלכם. ותשימו גבולות - לפני.



טעמי • המקרא

הרב אלדד נגר
מנהל רוחני בישיבת "יגל ליבי"

ברכות הנהנין



אחת המצוות היומיומיות ביהדות היא ברכות, שחכמים תקנו מאה ברכות בכל יום, לפני כל דבר שאוכלים, ולפעמים זה נראה קצת עמוס מדי, בפרט שהנכון הוא לברך כראוי מילה במילה, ולכוון, ואם אפשר לברך בקול רם, והאמת שיש הרבה טעמים במצווה זו, ונעמוד על אחד מהטעמים. הרי ידוע שהאדם לא נהנה תמיד באותה מידה ממה שהוא אוכל או מקבל, היינו אדם שהכין סנדוויץ' לעצמו, הנאתו היא ברמה מסוימת, אבל אם משהו אחר הכין עבורו, הוא נהנה יותר, ואם אשתו הכינה לו, והוא יודע שהיא טרחה מראש לקנות לו את מה שאוהב והכינה לו זה, וארוזה לו יפה עם הקדשה קטנה - "לבעלי היקר בתיאבון באהבה",

הנאתו תהיה ברמה גבוהה בהרבה. הוא מקבל תחושת חשיבות והרגשת נאהב יחד עם האוכל, וזה גם משפר את הטעם. כמו שכל אחד מאיתנו יודע, בדיוק באותה מידה רצה הקב"ה שהאדם יהנה במקסימום. כמו שכותב הרמח"ל שלא נברא האדם אלא להתענג, והתורה פשוט מכוונת את האדם איך למקסם את הנאותיו, ולא רק בעולם הבא אלא אפילו בעולם הזה על כל תחומיו. ואחד משיפורי ההנאה זה להבין שהקב"ה ברא את העולם המיוחד הזה, עם כל האפשרויות שבו באהבה ורחמים עבור האדם, שיהיה לו אוכל טעים, צבעוני עם מרקמים שונים, ועשה אדמה שמצמיחה על כל מה שכרוך בזה, עצים, ובעלי חיים שנותנים חלב וביצים, וכל זה לא מספיק אם האדם לא יבין וידע זאת, ושיעלה זאת במודעות שלו לפני שהוא אוכל, לכן תקנו לנו חכמים להחזיק את התפוח, להתרכז ולברך מילה במילה, שהקב"ה ברא את העץ והוציא ממנו פרי ונתן לך חוש טעם כדי שתהנה, תרגיש שהכל ברא הקב"ה ספישל עבורך, ארו לך תפוח אדום או כוס חלב וכתב לך באהבה מאבא שבשמים שאוהב אותך, ולא נברא העולם אלא בשבילך.



פשוט לא חולה

הגאון רבי אליהו לופיאן זצ"ל הגיע לבקר מכר שסבל ממחלת לב. בעודם משוחחים, שלף החולה גלולה מתוך מחסנית התרופות שלו. "האם גם לרב יש את הכדור הזה?", שאל בסקרנות. חייך הרב והשיב: "ברוך ה', לא".

האיש בלע את הגלולה ותהה לעצמו בפליאה: 'איך אפשר להסתדר בלי התרופה הזו?!'.

כעבור שעה קלה, הגיעה שעתו ליטול כדור נוסף. "את הכדור הזה ודאי יש לרב, נכון?", שאל.

הרב הניד בראשו בשלווה: "גם את זה אין לי".

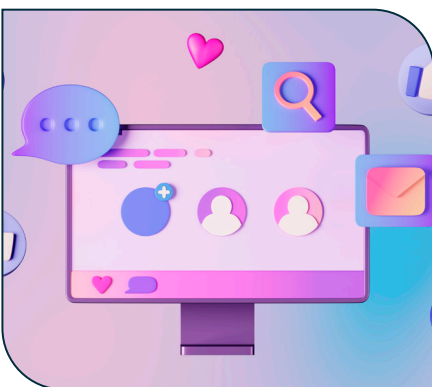
כשהגיע תורו של הכדור השלישי, והרב שוב השיב בשלילה, החולה כבר לא התאפק. "אני פשוט לא מבין!", קרא בתדהמה, "וכי הרב לא שומר על הבריאות? הרי זו חובה מן התורה! איך אפשר לחיות בלי הכדורים האלה?".

רבי אליהו ליטף את ידו בחום ואמר: "ידידי, אני פשוט לא חולה... ולכן אינני זקוק להם".

זה מזכיר סיפור על מורה לכיתה ג' שביקש מתלמידיו לכתוב שלוש שאלות שהיו רוצים לשאול את נח בתיבה. אחד הילדים הגיש רשימה שכללה את השאלות הבאות: האם הריח לא הפריע לכם? האם החיות לא הפחידו אתכם? ו... איך הסתדרתם בתיבה שנה שלמה בלי וויי-פיי?

לא פעם אנו עשויים להישאל בפליאה: "מה, אין לך אינטרנט? איך אפשר לחיות בלי רשתות חברתיות?".

נקודה למחשבה: עולם המסכים והרשתות מציע לעיתים קרובות פתרון זמין וקל לצורך אנושי וטבעי- הרצון להפיג שעמום, למצוא ריגוש או "להעביר את הזמן". זוהי מעין תרופה שנועדה למלא תחושה של חסר. אך כאשר אנו בוחרים למלא את חיינו בתוכן, בערכים ובחיבור אמיתי לעצמנו ולבורא עולם - אנחנו מגלים שאנחנו פשוט "לא חולים". מי שעולמו הפנימי עשיר ופועם, אינו זקוק לאמצעים חיצוניים כדי לייצר לעצמו עניין. השמחה שלו אינה מגיעה מבריחה אל המסך, אלא מנוכחות מלאה, חיה ומשמעותית בעולם האמיתי.



במילים אחרות: הוא לא בורח מהחיים - הוא בוחר בחיים עם משמעות.



תסמונת הקב"ה

באחד הימים, לאחר תפילת מנחה בבית מדרשו של מורנו ורבנו שליט"א, התרחש מחזה כואב ומרגש עד דמעות. לאחר שהמתפללים עברו זה אחר זה להתברך, הגיע אדם שהחזיק בידיו תינוקת קטנה. כבר ברגע הראשון ניתן היה להבחין שלא מדובר באדם שמחזיק תינוקת כדרך העולם. ואכן, תוך מספר שניות לאחר שהתקרב אל הרב, פרץ אותו אדם בבכי ואמר בקול חנוק ומלא דמעות: "כבוד הרב, אני האבא של התינוקת הזו, ואני חייב ברכה מיוחדת. אין בנו כוחות..."

דממה השתררה בהיכל בית המדרש. מורנו ורבנו, בקולו המרגיע והמלטף, שאל: מה קרה? האב החל לספר שכבר משנולדה התינוקת הרופאים הצביעו על בעיה בתפקוד הגופני שלה. לאחר מספר שבועות הבחינו ההורים שהתינוקת אינה מוציאה קול של בכי, דבר שהוביל את הרופאים למסקנה כי התינוקת לקתה בתסמונת נדירה מאוד, הגורמת לבעיות רבות בגופה הזעיר. האב התייפח בבכי קורע לב והתחנן בפני הרב שיתפלל ויברך אותה ברפואה שלמה. כאשר ניסה הרב לברך שבעזרת ה' הבעיה תיעלם, חידד שוב האב את דברי הרופאים ואמר שהם טוענים כי כמעט ואין סיכוי להחלים ממחלה כזו. לדבריהם, מדובר בתסמונת קשה, עוצמתית ונדירה מאוד ברחבי העולם.

כאן עצר הרב ואמר משפט עמוק, שגרם לכל השומעים להקשיב היטב לדבריו- הרב הסביר "שכאשר הרופאים מחליטים לחרוץ את דינו של החולה, הם לוקחים בחשבון אך ורק את מצבו הרפואי לפי כללי הרפואה. ממש כמו במקרה שלנו - הם החליטו שמדובר בתסמונת נדירה. אבל תסמונת אחת הם אינם לוקחים בחשבון..."

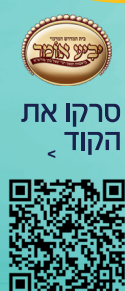
"תסמונת הקב"ה".

התסמונת הזו עוצמתית פי כמה וכמה מכל תסמונת בעולם כולו. כל תסמונת שתנסה לומר שהיא בלתי הפיכה - עלינו לזכור שכוחו של בורא עולם הוא הכח החזק ביותר בעולם. לכן עלינו לשכוח מיד מדברי הרופאים, שלעיתים קרובות גורמים לייאוש אצל החולה ובני משפחתו".

הרב זעק מנהמת לבו עד כמה יהודי חייב להבין בכל רגע ורגע שאין לבורא עולם שום מגבלה להוציא אותנו מכל צרה או בעיה. מאיתנו נדרש רק להרים עיניים לשמים ולהאמין בכך בכל כוחנו. וכשאדם שם את מבטחו בבורא עולם - בורא עולם אינו מאכזב. כמו שאמר דוד המלך ע"ה בספר תהילים: "גול על ה' דרכך ובטח עליו והוא יעשה".

קראו כעת פרק תהילים לרפואת אותה תינוקת הלל בת אביה לרפואה שלמה בתוך שאר כל חולי עם ישראל.

שבת שלום



בספר 'שער הבטחון המבואר' של הרב יגאל כהן תמצאו תשובות אמיתיות לנשמה
תשובות שמאירות את הדרך והשראה שבונה עומק פנימי אמיתי.



כל מה שצריך זה **רגיעה לנשמה**



**אנונה
קדוש**

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

טס לחו"ל כדי שאלתו לא תדע



יש לי חבר שהיה איתי פעם בבית הספר. היום הוא מגיע אליי לשיעורים. יום אחד הוא בא אליי ואמר:

"אני חייב לספר לך משהו". אמרתי לו: "כן צדיק, דבר..."

"עם הזמן עשיתי אקזיט. היום אני מגלגל בין מיליון למיליון וחצי בחודש. אני טס הרבה לחו"ל, נהנה מהחיים, עובד ומצליח. ברוך ה' יש לי הכל". לא

הבנתי היכן הבעיה? הוא הסתכל עליי ואמר בכנות: "אני חייב לדבר איתך פתוח. אני לא יכול להסתכל על אשתי. אני לא רוצה להיות לידה. אני לא אוהב אותה, ואני לא יודע מה לעשות".

עצרתי אותו ואמרתי לו: "שמע אחי, אני חייב לדבר איתך ישר. כמה זמן אתה כבר בתוך החיים האלה - האקזיט, הטיסות, העבודה וההצלחות"? "כמעט שלוש שנים". ענה.

אמרתי לו: "אז מה אתה מצפה? השקעת את כל הזמן שלך בעסק, בכסף ובהצלחות. ברוך ה' כסף יש לך, אבל לא היית בבית. לא השקעת בזוגיות שלך. היום אתה מגיע למצב שאתה כמעט לא נמצא עם אשתך, ואז אתה אומר שאתה לא מרגיש אליה כלום". אתה מכיר את החוק - רחוק מהעין, רחוק מהלב..."

ופה המסר לכולם:

הרבה אנשים חושבים שאם יעבדו עוד שעה, ירוויחו עוד כסף ויקנו עוד דברים - זה מה שיעשה את המשפחה שלהם מאושרת. אבל זוגיות טובה לא קונים בכסף, לא מלונות יוקרה ולא חופשות יקרות.

השקעה אמיתית היא הזמן- להיות בבית, להיות עם האשה, לעזור לה ולהיות נוכח באמת. ישנם אנשים שקונים בתים גדולים, אבל שוכחים להשקיע במה שיש בתוך הבית ובמשפחה שלהם.



חירוק לנוער

הרב דוד פריוף
ראש "מרכז התחברות" ר"ג
תשועה ברב יועץ



שאלה: כבוד הרב, אני בסך הכל בחור צעיר, ובמקום ליהנות מהחיים אני מוצא את עצמי נלחם בפחדים וחרדות שפשוט תוקעים אותי. למה זה קורה דווקא לי, ואיך יוצאים מזה?

תשובה: שאלה חשובה!

אחי היקר, לצערי השאלה שלך היא השאלה של הדור שלנו.

בוא נעשה סדר בבלגן בתוך הראש, בשלושה שלבים:

א. חרדה זה איתות! - תפסיק להיבהל מזה שאתה נבהל... חרדה היא כמו אזעקה של רכב. זה לא אומר שהרכב נהרס, זה רק אומר שהמערכת רגישה מדי. הלב שלך מאותת לך: "עצור, אתה לוקח על עצמך יותר מדי אחריות ששייכת בכלל לבורא עולם". הצעד הראשון הוא להפסיק להילחם בחרדה ופשוט להגיד לה: "אני מבין שאת כאן, אבל את לא הבוסית שלי".

ב. להחזיר את המפתחות לבעלים - למה בחור צעיר סובל מחרדה? כי אנחנו חיים בתחושה שהכל תלוי בנו. הלימודים, המקובלות החברתית, העתיד. הכל על הכתפיים שלנו. כאן נכנס הבטחון בה': ברגע שאתה מפנים שיש בעל בית לעולם, והוא אוהב אותך יותר ממה שאתה אוהב את עצמך, אתה יכול להוריד את הילוך. תגיד לעצמך: "ה', אני עושה את ההשתדלות הקטנה שלי, ואתה תדאג לכל השאר". זו לא עצלנות, זה שקט נפשי.

ג. "שיטת הצעד הבא" - חרדה אוהבת "תמונות גדולות" ומפחידות (מה יהיה עוד שנה? מה יהיה בבגרות? עם מי אני יתחתן? מי יקבור אותי...). הפתרון הוא לצמצם טווחים. אל תחשוב על עוד חודש, תחשוב על השעה הקרובה. מה הדבר הטוב היחיד שאתה יכול לעשות ב-60 הדקות הקרובות? כשאתה מתמקד ב"כאן ועכשיו", לחרדה אין מקום לגדול בו.

ולקינוח: תתרכז ותחשוב רגע: האם מאז שנולדתי הלב שלי הפסיק לפעום? כלומר, אם בורא עולם היה רוצה לעשות לי רע חלילה, הוא לא היה צריך ללכת סחור סחור, הוא פשוט היה מפסיק לעסות לי את הלב... אז מי שהביאני עד הלום, הוא ימשיך לתת לי חיים והצלחה ויזכה אותי להגשים את החלום... (העיקרון הוא: לחשוב על העבר הטוב, ולהבין שאין סיבה שהעתיד יהיה פחות טוב).

בהצלחה

ניתן לשלוח שאלות לרב בנושא < a_nafeam3@gmail.com

ניסיונות, כי פתאום אנחנו זוכרים - מה שאנחנו עושים חשוב, וגם קטן - הוא נרשם ונראה.

כדי לשמח את ה', כדאי כבר עכשיו להתחזק במצוות. לחשוב לפני כל פעולה: האם מה שאני עושה משמח את הבורא או פוגע בי ובאחרים? הכרה זו מחזקת אותנו בקיום מצוות בשמחה ובאהבה, ומזכירה לנו תמיד מאיפה באנו ולאן אנו הולכים.



שבת שלום ומבורך

הכל גלוי תמיד

שבת שלום ומבורך, צדיקים ואהובים!

המשנה אומרת: "וְהִסְתַּמְּלָה בְּשִׁלְשָׁה דְבָרִים וְאִי אֶתָּה בָּא לְיָדֶי עֲבָרָה...". כלומר, לפני כל פעולה, חשוב לזכור שלמי אנחנו עומדים לתת דין וחשבון. הכל גלוי לפני מלך מלכי המלכים - עין רואה, אוזן שומעת, וכל מעשינו נכתבים בספר.

המשנה מלמדת אותנו: כשאנחנו מבינים שהכל גלוי, קל יותר להימנע מגאווה, לשון הרע וכל עבירה אחרת. אין דרך להסתיר או לשקר - הכל שקוף לפני ה'. זה נותן לנו כח להתגבר על



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

עלילות יגל וסבא דניאל

תקציר מעמוד 3:

יגל מבין שפגע באורי ומרגיש חרטה, אבל התחרות הגדולה כבר מתחילה! כשאורי מכניס לאולם יצירה ענקית מכוסה בסדין, יגל מבין שהנצחון שלו ממש לא בטוח...



מדמהים! תראו איזה דייקן!



וואו! איזה יופי!



בלי הכבל הזה אין חשמל... נראה שעכשיו לא יהיו שום הפתעות...



חכו שתראו מה קורה כשמחברים את היצירה לחשמל!

נראה אותך חולף



חידה מהו הספר האחרון בתנ"ך?

תשובה מפרשת צו 1 וקראו לו חושים



הילד/ה הזוכה רוני אברהם מבאר שבע

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



איזה מזל. הוא כמעט נפל

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □



זה רק בגלל שהיא צמה

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □



אין בכלל צורך במגדל פיקוח

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □



אנחנו רגלים וליבני!

שוב שבֵּת שְׁלוֹם יְלָדִים מְקַסִּימִים וְצַדִּיקִים. אֵיךְ עֵבֶר הַחֵג הַקָּדוֹשׁ, חַג מִתְּנַן תּוֹרָה, חַג הַשְּׁבוּעוֹת. מִי הַצְּלִיחַ לְלַמֵּד כָּל הַלֵּילָה? מַה לְמַדְתֶּם? מַה חֲדַשְׁתֶּם? הַצְּלַחְתֶּם לְקַבֵּל אֶת הַתּוֹרָה בְּשִׂמְחָה?

יָגַל וְלִיבִי: אָנוּ בְּטוֹחִים שֶׁכָּל הַיְלָדִים שֶׁלְמָדוּ, בֵּין מַעֲט וּבֵין הַרְבֵּה, זָכִיתֶם לְקַבֵּל אֶת הָאוֹר שֶׁל הַתּוֹרָה הַקָּדוֹשָׁה שֶׁלָּנוּ.

לִיבִי: עֲלֵתָה לָנוּ שְׂאֵלָה מְעִינֵינָת:

הֵאֵם מִתֵּר לְרַסֵּק בִּיצִים בְּשִׁבְתָּ? וְאֵם כֵּן, אֵיךְ עוֹשִׂים?

יָגַל: נָכוֹן, זֶה שְׂאֵלָה מְאֹד נְפוּצָה, וְגַם אֶפְשָׁר לְהוֹסִיף עוֹד דְּגֻמָּאוֹת: לְרַסֵּק אֲבוּקָדוּ, בְּנֵנָה, תְּפוּחַ אֲדָמָה וְכו'. וְהַתְּשׁוּבָה לָכֵה: שְׂרִיסוּק פְּרוֹת וּבִיצִים מְתָרִים עַל-יְדֵי מְזֻלָּג.

לִיבִי: לְמַה זֶה לֹא נִקְרָא מְלֹאכֶת 'טוֹחוּן'?

יָגַל: הָעֵרָה טוֹבָה וְנִכּוֹנָה, וְנִסְבִּיר: מִתֵּר לְחַתֵּךְ יְרֻקוֹת דֵּק דֵּק בְּשִׁבְתָּ סְמוּךְ (חֲצִי שָׂעָה) לְסַעוּדָה, לְכֹן גַּם לְרַסֵּק מִתֵּר כְּשִׂזָּה סְמוּךְ לְסַעוּדָה.

לִיבִי: תוֹדָה רַבָּה לְךָ יָגֵל! הִיָּקֵר עַל הַהִסְבֵּר הַחֹשֵׁב וְהַבְּרוּר.

שבֵּת שְׁלוֹם לְכֻלָּם וְתַצְלִיחוּ בְּכָל מַעֲשֵׂי יְדִיכֶם. לְהַתְּרָאוֹת! ♥

יְלָדִים יְקָרִים, ה' רוּצָה שֶׁנִּלְמַד מֵהַפְּהָנִים אֶת כַּח הַאֲהָבָה. הַשֵּׁם אוֹמֵר לָנוּ: "יְלָדִים שְׂלִי, אֲנִי רוּצָה לְהַשְׁפִּיעַ עֲלֵיכֶם הַמּוֹן טוֹב, בְּרִיאוֹת וְשִׂמְחָה, אֲבָל אֲנִי מְחַכָּה שֶׁתִּפְתְּחוּ אֶת הַצְּנוּרוֹת".

אֵיךְ פּוֹתְחִים אוֹתָם? עַל יְדֵי אֲהָבַת חֵן. כְּשֶׁאֲנַחְנוּ אוֹהֲבִים אֶחָד אֶת הַשֵּׁנִי וּמֵאֲחֵלִים טוֹב לְחַבְרִים שֶׁלָּנוּ בְּלֵב שְׁלֵם, אֲנַחְנוּ הוֹפְכִים לְהִיּוֹת "כֹּהֲנִים" קְטַנִּים שְׂמִיחִים בְּרַכָּה לְעוֹלָם. הַשֵּׁם רוּצָה שֶׁנִּבְּרִין שֶׁכָּל מְלָה טוֹבָה שֶׁאֲנַחְנוּ אוֹמְרִים בְּאֲהָבָה, יֵשׁ לָהּ כַּח לְשִׁנוֹת אֶת הָעוֹלָם!

שבֵּת שְׁלוֹם וּמְבָרֵךְ!

יגל לילדים

פרשת שבוע אוֹרֵךְ

פְּרֻשַׁת נְשֵׂא



בְּפְרֻשָׁה שֶׁלָּנוּ, פְּרֻשַׁת נְשֵׂא, מוֹפִיעָה הַמְצִינָה שֶׁל הַכֹּהֲנִים לְבָרֵךְ אֶת בְּנֵי יִשְׂרָאֵל. אוֹלֵי שִׂמְחָתָם לֵב שֶׁבְּזִמּוֹן שֶׁהַכֹּהֲנִים מְבָרְכִים בְּבֵית הַכִּנְסוֹת, הֵם מְכַסִּים אֶת עֲצָמָם בְּטִלִית וְאִסוּר לְהִסְתַּפֵּל עֲלֵיהֶם. לְמַה זֶה כִּכָּה?

וּמָה הַסוּד שֶׁל הַבְּרָכָה הַזֹּאת?

הַסוּד טְמוּן בְּמִלָּה אַחַת קְטַנָּה שְׂמוֹפִיעָה לְפָנֵינוּ שֶׁהַכֹּהֲנִים מִתְחִילִים לְבָרֵךְ. הַכֹּהֲנִים אוֹמְרִים בְּרַכָּה: "...לְבָרֵךְ אֶת

עַמּוֹ יִשְׂרָאֵל בְּאֲהָבָה". בְּכָל הַמְצִיאוֹת בַּתּוֹרָה אֲנַחְנוּ לֹא אוֹמְרִים אֶת הַמִּלָּה "בְּאֲהָבָה" בַּתּוֹךְ הַבְּרָכָה (לְמַשָּׁל, לֹא אוֹמְרִים: 'לְטַל לוֹלֵב בְּאֲהָבָה'), אֲבָל כֵּן זֶה חוֹבָה!

זֶה מְלַמֵּד אוֹתָנוּ דְּבַר מְדֻהִים, הַפֶּהוּ הוּא רַק "צְנוּר". הַבְּרָכָה הִיא שֶׁל בּוֹרָא עוֹלָם, אֲבָל כְּדֵי שֶׁהַבְּרָכָה שֶׁל הַשֵּׁם תִּרְדַּע לְעוֹלָם וְתִגִּיעַ אֵלֵינוּ - הִיא חִיבָתָה לְעֵבֶר דְּרָךְ לֵב מְלֵא בְּאֲהָבָה. אִם הַפֶּהוּ לֹא אוֹהֵב אֶת הַצְּבוּר - הַבְּרָכָה לֹא יִכּוֹלָה לְעֵבֶר. לְכֹן הֵם מְכַסִּים אֶת הַיְדִים - כְּדֵי שֶׁנִּדְעַע שִׂזָּה לֹא הַכַּח שֶׁל הַפֶּהוּ, אֶלָּא הַלֵּב שֶׁלּוֹ שֶׁמְחַבֵּר לְהַשֵּׁם.

בְּפְרֻשָׁה יֵשׁ גַּם אֶת פְּרֻשַׁת הַ"נְזִיר" - אֵדָם שֶׁמְחַלֵּט לְהִיּוֹת קְדוֹשׁ יוֹתֵר וְלְפָרֵשׁ מְדַבְּרִים מְסִימִים. זֶה מְלַמֵּד אוֹתָנוּ שֶׁכָּל אֶחָד, לֹא רַק כֹּהֵן - יִכּוֹל לְעַלּוֹת בְּמִדְרָגוֹת הַקָּדוֹשָׁה וְלְהִיּוֹת קְרוֹב לְהַשֵּׁם יִתְבָּרֵךְ.

מצאו 10 הצאים



מהו

הפסוק למסעך בפראה



הילד/ה הזוכה יעל יוסף מראש העין



יודעים את התשובה שלחו לנו לכתובת המייל ואולי תזכו בפרס
 "ויצק משמן המשקה על ראש אהרן" anafeamalon@gmail.com

תשובה מפרשת צו:

"ויצק משמן המשקה על ראש אהרן"

מיד פחד הרב וצעק:

אוי לו לרבי טרפון שקד עושים לו!

נבהל אותו פועל, זרק את השק לארץ וברח כל עוד נפשו בו.

מאותו יום היה רבי טרפון בצער גדול עד סוף ימיו, על שהשתמש בכתרה של תורה כדי להנצל מאותו האיש, במקום לפיסו מבלי לומר לו מי הוא.

מכאן רואים את ענותנותו של רבי טרפון, שלא החשיב את עצמו כלל, למרות גדולתו בתורה ועושרו הגדול.

שבת שלום ומברך



סיפורי לזכר

בתרה של תורה

רבי טרפון היה עשיר גדול. הרבה שדות ופרדסים היו לו, ובהם עבדו פועלים רבים.

רבי טרפון היה כל הזמן עסוק בתורה, ובקשי הכיר את הפועלים העובדים אצלו.

יום אחד התהלך בין עצי השדה שהיו לו והיה קצת רעב.

קטף תאנה מאחד העצים וברך:

"בורא פרי העץ" בכונה גדולה.

אחד העובדים שראה אותו חשב שהוא בא לגנוב פרות מן העצים.



מיד רץ אחריו, צעק

עליו, תפס אותו חזק

והכניס אותו לתוך שק

גדול שהיה שם בשדה.

הרב היה מבגד וחלש,

ולא כל לברח מאותו

האיש.

כשסחב אותו האיש

בשק אמר לו שהוא

הולך לזרק אותו

לנהר, על שגנב פרות

מן השדה, כדי שילמד

לקח.

נפלאות הבריאה

שמואל קוריב

עכבר

החתול שלו ממשכיכות לגדל כל הזמן. לכן הוא צריך לכרסם חפצים ומזון כדי לשמור על ארץ השנים.

העכבר גם מהיר מאד ובעל חושי שמיעה וריח מחדדים. כשהוא מרגיש סכנה הוא ממהר לברח למחבוא שלו.

בטבע העכבר נזון מזרעים, דגנים ופרות קטנים. כשהוא אוכל ומזיז זרעים באדמה, הוא גם מסייע לצמיחת צמחים חדשים.

למרות גדלו הקטן, העכבר הוא בעל חי חכם וערני. מדענים רבים לומדים ממנו על גוף האדם ועל דברים רבים בעולם הרפואה.

כשמתבוננים גם ביצור הקטן הזה מבינים שכל בעל חיים נברא בחכמה. כל העולם מלא נפלאות שברא השם יתברך.

העכבר הוא אחד היונקים הקטנים והנפוצים ביותר בעולם. גם בחיה הקטנה הזאת אפשר לראות את חכמת הבורא יתברך.

לעכבר גוף קטן, זנב ארוך ואזניים קטנות. הוא חי בהרבה מקומות בעולם - בשדות, ביערות וגם ליד בתי אדם.

אחד הדברים המיוחדים בעכבר הוא שניו שני





חזק על המדרג

ספרו החדש של הרב יגאל כהן "אמונה ובטחון" מעניק חיזוק באמונה בה' וכח להתמודד עם האתגרים הקטנים והגדולים של החיים



רוצים להתחדש ולהתחזק? סרקו עכשיו <



זוכים להיות חלק באחזקת תורה!

מעל 180 אברכים לומדים בכולל "זביע אומר" ומתפללים לזכות מחזיקי התורה והצלחתם בכל ענייני החיים

לזכויות נצח חייגו < 03-8000770



יש לך אפשרות לזכות את הרבים

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

התקשרו לשותפות בהפצה < 03-8000-770

תרמו עכשיו לפעילויות הרב

- מרכז תינוקות**
מטרנות ומוצרים חיוניים לתינוקות
- סמטרי קירוב**
שבתות חיזוק לקרוב רחוקים
- המסעדה**
סיוע בארוחות לנזקקים
- 24 שעות קו הלכה**
ושיעורים בטלפון

- 180 אברכים**
לימוד תורה בכולל
- שידורים חיים**
לזיכוי הרבים בכל רשתות המדיה
- "יגל ליבני"**
ישיבה לבעלי תשובה
- מחסן החסד**
חלוקת סלי מזון
- מדרשויות לנוער**
מסגרות חיזוק

תורמים ומאירים את העולם

רוצים להיות שותפים? חייגו < 03-8000-770

ניתן לקבל את העלון במייל: anafeam3@gmail.com

עורך לשוני: אביתר הלל | ניקוד: שמואל קורייב | עימוד ועיצוב: עינב בשארי

להקדשת העלון חייגו < 03-8000770

לעילוי נשמת הרב אריה עובדיה בן עזיזה

להצלחת סיון בת יפה והילדים

להצלחת אריאל שרה בת דנה

לעילוי נשמת אסתר בת חנום ועזריה

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