

הידברות

עונת שבת

פרשת וירא | גליון 274 | י"ח מרחשוון תשע"ז

תגובות: oneg.shabat@hidabroot.org

אתר הידברות החדש

www.hidabroot.org

העלון מוקדש לע"נ עמוס מיטון בן זוריה | לע"נ סימי זוהר בת תמר תמו לרפואה שלמה וכל הישועות מזל בת שושנה | לרפואה שלמה וכל הישועות זהבה לוי בת רוד | לבשורות טובות וכל הישועות ליאת זוארץ בת מזל לרפואה שלמה וכל הישועות שמעון לוי בן אברהם | לרפואה שלמה וכל הישועות חיים בן סאלם **להקדשת העלון חימו: 073-2221388**

זמן כניסת ויציאת שבת			
מוצ"ש ר"ת	מוצאי שבת	כניסת השבת	שבת
17:54	17:16	16:02	ירושלים
17:54	17:17	16:18	תל אביב
17:54	17:15	16:09	חיפה
17:55	17:18	16:24	באר שבע

המחשבון הרוחני

מדוע אדם מקבל שכר גדול כל כך אפילו על מעשה מצווה קטן?

ראש ארגון הידברות - הרב זמיר כהן

בכל עת שמקיים היהודי מצווה כל שהיא, אם היא פעולה גדולה כגון מצוות חסד עם רבבות תושבי עיר שלמה, מרגיש הוא שעשה דבר גדול. אבל כאשר עושה פעולה קטנה, כגון חסד קל עם חברו, מסיים הוא את פעולתו בתחושה של מה בכך.

אולם ממעשיהם של האבות הקדושים למדנו עד כמה נחשבת כל פעולה קטנה כאור היוצא ממנורה קטנה והופך לאלומת אור ענקית המאירה את פני כל השמים. בפרשה מסופר על אברהם אבינו שאירח את שלושת המלאכים שנדמו לו כערבים המשתחוים לאבק שברגליהם, והפסוקים מתארים את אופן האירוח ומה שהגיש בפניהם: "ויקח נא מעט מים ורחצו רגליכם והשענו תחת רגליהם: ויאקחה פת לחם וסעדו לבכם אחר תעברו... ואל הבקר רץ אברהם ויקח בן בקר רך וטוב ויתן אל הנצר וימהר לעשות אתו: ויקח חמאה וקלב וכן הבקר אשר עשה ויתן לפניהם..." (בראשית יח, ד-נ).

והנה אומרים חז"ל בתלמוד על פסוקים אלו: "בשכר שלשה זכו לשלשה. בשכר חמאה וחלב - זכו למן. בשכר והוא עמד עליהם - זכו לעמוד הענן. בשכר יקח נא מעט מים - זכו לבארה של מרים" (בבא מציעא פו ע"ב).

למדים אנו מכאן את אופן ורמת הסתכלותו של הקב"ה על כל פעולה קטנה שלנו, ואת ריבוי השכר שמעניק עבור כל מעשה



2 הרב דניאל בלס הזכחות לקיום הרוחניות



4 הסיפור של ולדר בניך כשתילי זיתים...



7 הרבנית יחימה מזרחי פשוט להאמין

הנראה בעינינו קל ערך. מתן מעט חמאה וחלב לאדם רעב, מקביל אצל הקב"ה לרבבות רבבות טונות של מן המזין עם שלם ארבעים שנה. טרחת עמידה מועטת לדבר מצווה, מקבילה אצל הקב"ה לעמוד ענן ההולך לפני העם ארבעים שנה. ומתן מעט מים לאדם צמא שווה אצל הקב"ה לערכה של באר מרים.

עוד למדנו מכאן, שמידה כנגד מידה אינה שכר או עונש, אלא תוצאה ישירה המוטבעת בטבע הבריאה, שמעשה קטן מביא לתוצאה מקבילה בהיקף רחב ועצום.

ולפי שהמציאות בעולם מקבילה להנהגה הרוחנית העליונה, הנה מצאנו בעולם הטבע דוגמה לכך שמעט חומר ניתן להפיק כמות אדירה של אנרגיה. וכפי שרואים בפעולת פצצת האטום, שהחומר ממנו מפיקים את הפצצה הוא בכמות קטנה, אבל האנרגיה המופקת ממנו הינה אדירה ובעלת היקף רחב, שיכול להשפיע לקוטר עצום והשפעתה מורגשת לעשרות שנים, כפי שאנו רואים

באותן ערים שנפגעו מפצצה כזאת במלחמת העולם השנייה. והטעם שכל מצווה נחשבת בעיני הקב"ה לגדולה וחשובה, היא משום שמידתו של הקב"ה: "רב חסד". וגם "כי הוא ידע יצרנו", ויודע כמה מאמצים נדרש האדם להשקיע כדי להתגבר על יצרו ולעשות טוב. זאת מלבד העובדה שתשוקתו של אב אוהב לתת ולהעניק שפע רב לבנו האהוב על כל מעשה קטן. ולפיכך נותן שכר מצווה ביד רחבה. אשרי אדם יודע זאת ומתאמץ לעשות את רצון ה' בדבר קטן כגדול. שבת שלום.



(בראשית יח, ד-נ)

שאל את הרב?

מאת הרב אברהם יוסף, רב העיר חולון

● לאחרונה נפתח בשכונה מ'רכו קבלה, ושמעתי הרבה המלצות על השיעורים שם. יש עם זה בעיה הלכתית?

הגמרא אומרת: "אם דומה רבך למלאך ה' צבאות - בקש תורה מפיו, ואם לאו - אל יבקש תורה מפיו". לימוד הקבלה

דורש הנהגה מיוחד ומידות ראויות, כצניעות, ענווה, יראת שמיים ודקדוק במצוות. ומטבע הדברים שהכרזה על 'מרכז ללימוד קבלה' אינה עונה על הדרישות המחויבות האלו. ומלבד כל האמור יש לדעת, שרק מי שלמד ש"ס ופוסקים רשאי להתקדם לחכמת

הקבלה, ולא כל הרוצה ליטול את השם יבוא ויטול.

● השתחררתי מהצבא וקיבלתי מענק שחרור. האם צריך להפריש ממנו מעשר כספים?

צריך להפריש מעשר כספים מכל רווח שמגיע, אלא שאם משקיע את הרווח

לצורך פרנסתו או לרכישת דירה, אינו חייב להפריש כעת, אלא לעתיד כשהיה לו רווחים בעסק יפריש כפי שריוויה. ובדרך כלל מענק שחרור נועד ללימודים או לפתיחת עסק לביסוס כלכלי, ולכן אינו חייב להפריש ממנו.

הזוגיות וחינוך הילדים שלכם יראו אחרת

פרטים בגב העלון



אהרי
השבת
במלון רמדה הזאת
פרשת חיי שרה
25-26 נובמבר
כ"ד-כ"ה הששון

הוכחות למציאות רוחנית באדם - מתוך האדם

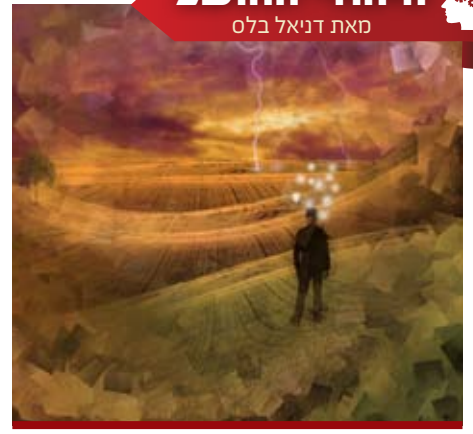
על מושגים רוחניים שניתן להרגיש אך לא לראות

מוחשיים כלל ועיקר:

1. **אהבה.** כידוע הטבע בנוי על מושג של הישרדות. אהבה לעומת זאת הינה מושג רוחני שסותר את הטבע, היות ואנשים יהיו מוכנים להקריב את חייהם למען אהובי נפשם. זו תחושה עמוקה ויקרה מפז שאי אפשר להסביר כלל מבחינה פיזיקלית, אך העולם יינתן למענה!

2. **רחמים.** חתול שהולך ברחוב ורואה חתול אחר שנדרס וגוסס על הכביש - לא ישים אליו פעולותיהם של בעלי החיים בטבע בנויות על תועלתנות ללא יכולת של בחירה בטוב. מושג של רחמים חוצה את מימד הטבע, בזכותו אנו חשים את האחר ורוצים לעזור לו - גם אם לא נקבל ממנו תועלת לעצמנו. והוא מקרא מפורש: "ונתן לך רחמים ורחמך" (דברים יג, יח). האדם קיבל רחמים מבוראו, שהוא מקור הרחמים. מושג זה הוא מעל הטבע.

3. **צדק.** אנו מוכנים לעשות הרבה מאוד עבור צדק, עבור ערכים שאי אפשר לראות או למשש ביד. מדינות נאבקות על ערכים חברתיים, בעבורם



רועי שואל: "שלום. אני חוזר בתשובה, והיה לי ויכוח עם חבר שחושב שהמציאות היחידה שאנו מכירים היא המציאות הטבעית. האם יש לך מספר דוגמאות למושגים רוחניים במציאות שאנו יודעים בוודאות על קיומם, למרות שאי אפשר לראותם? תודה".

* * *

שלום וברכה רועי, ותודה על שאלתך. ישנם מושגים רוחניים רבים שאנו יודעים בוודאות על מציאותם - מבלי שנוכל למששם או לראותם, כי אינם חלק מהעולם החומרי. ויותר מכך נלמד, כי הדברים החשובים ביותר בחיינו אינם

מיליונים מוכנים לצאת לקרב. אך בטבע לא קיים מושג של "צדק", רק ניצחון החזקים על החלשים. צדק וערכים הם מושגים רוחניים, וככאלה אין להם יסוד בעולם הפיזיקלי. לא קיימת בטבע "מולקולה" של רחמים או "אטום" של צדק.

4. **מיאוס בחומר.** כל יצור טבעי מוצא את סיפוקו המלא בטבע. כלב מסוגל ליהנות כל חייו מאותה ארוחה, ויכשכש בזנבו בהתלהבות בכל פעם מחדש. סיפוקם המלא של בעלי החיים נמצא בעולם החומרי, ואין להם שאיפות רוחניות. אך לא כך הוא האדם. גם מי שיעמול שנים להשגת רכב מפואר, יתרגל לרכבו החדש תוך חודשים ספורים, ואז ימצא עצמו במרדף אחרי החפץ הבא. כפי שביארו חז"ל: "אין אדם מת וחצי תאוותו בידו, יש לו מנה מבקש מאתיים, יש לו מאתיים מבקש ארבע מאות" (קהלת רבה, פרשה א, לב). עובדת המיאוס וחוסר הסיפוק מן החומר מעידה כמאה עדים על מציאות רוחנית באדם ששואפת אל מקורה שמעבר לעולם הזה.

המשך בעמוד 5 <<

על סדר היום

מאת הרב שי עמר



לחמניה מתוקה: 'המוציא' או 'מזונות'?

את כל אחת מן השיטות הנ"ל. **נילוש: חלות ולחמניות מתוקות**

בצק שנילוש במי פירות סוכר וכדומה - אם טעם התערובת (מי הפירות וכד') ניכר ומורגש בעיסה, פוסק השו"ע שברכתו 'מזונות', וכך נוהגים בני ספרד. אולם אחינו האשכנזים נוהגים כדעת הרמ"א מצריכים שיהיה רוב מי פירות, סוכר או שמן וכד' ביחס למים ורק אז ברכתו מזונות (רמ"א שם ומשנה ברורה לג). יש לשים לב שרוב מי פירות המובא בהלכה היינו מיין פירות 100% טבעי, והמים שמוסיפים למיץ אינם מצטרפים לחשבון זה (במרוגרינה ביתית יש כחמשה עשר אחוזים מים אשר אינם

מה מברכים על פיצה ולחמניות מתוקות והאם יש בזה חילוק בין בני אשכנז לבני ספרד?

על פת שאין דרך בני אדם לקבוע עליה סעודתם מברכים 'בורא מיני מזונות'. פת כזו נקראת "פת הבאה בכיסנין" (כסף משנה ברכות פ"ג ה"ט). נחלקו הראשונים לגבי הפירוש של מושג זה: יש אומרים שהיא פת שעיסתה נילושה במי פירות, סוכר וכדומה. יש שכתבו שהיא פת ממולאת בדברי מתיקה, ואחרים סוברים שמדובר בפת יבשה ופריכה. השולחן ערוך (קסח, ז) מכריע שהלכה כדעת כולם ומברכים בורא מיני מזונות על פת שמתקיימים בה אחד משלושת המצבים הללו. ועתה נגיש בעזרת ה' לבאר בקצרה

מצטרפים למיני מתיקה, עפ"י ספר וזאת הברכה עמ' 19). לפי זה נלמד בדין הברכה על חלה מתוקה הנאפית עם **מיעוט** מי פירות וכדומה ביחס למים שלבני אשכנז ברכתה 'המוציא', ולבני ספרד המודד לברכת מזונות זה אם טעם התערובת מורגש בעיסה, ולכן צריך שתהיה המתיקות מורגשת בעיסה ולא די בכך שהטעם שונה במקצת מחלה רגילה (כף החיים קסח, נח; חזון עובדיה ברכות עמוד נה; שו"ת אור לציון ח"ב פ"ב ד').

חלות מתוקות בסעודות שבת

לפי המתבאר לעיל, כדי לברך מזונות לבני ספרד צריך שטעם התערובת יהיה ניכר בעיסה, ולכן חלות או לחמניות שמרגישים בהם טעם מתיקות (ולא טעם שונה במקצת מחלה רגילה) וברכתן מזונות - אין יוצאים בהן ידי חובת שלש סעודות בשבת, הואיל ויש חיוב לאכול בסעודות שבת פת כמבואר בשו"ע (סימן רעד, ד) וחלה שמרגיש בה טעם המתיקות דינה כ'פת הבאה בכיסנין' שברכתה מזונות, ולכן יש להיזהר לקנות פת לחם גמור ולא פת מתוקה (חזון עובדיה שם).

ספרדי המתארח אצל אשכנזי בשבת

לפי זה נמצא, שבן ספרד המתארח בשבת אצל בן אשכנזי הנוהג לבצוע על חלות מתוקות, כתב מרן הרב עובדיה יוסף צדוק"ל שיש לו לקחת עמו לחם שאין בו מתיקות ולקיים מצות שלש סעודות בפת גמור ולברך עליו המוציא וברכת המזון כדת (הדברים אמורים גם למתארחים בבתי מלון המגישים חלות או לחמניות מתוקות לסעודות שבת). בע"ה בגיליון הבא נמשיך לעסוק בל"ג בדינים הנ"ל וכן בעניין ברכת הפיצה.

להזמנת הרצאות של הרב בתחומים שונים:

073-2221290 לשאלות נוספות: 054-8448909

הרב עמנואל מזרחי . הרב אליהו עמר . הרב שי עמר . הרב ראובן זכאים הרב יצחק גבאי . הרב יגאל כהן . הרב מרדכי לוי . רפאל יוכפז . מרדכי חזיזה

הוגי בית עם מיטב המרצים

אצלכם בבית או בקהילה!
הרכאה כולל: זוגיות | חינוך ילדים | תורה ומדע | אסטרולוגיה | קבלה | שם האדם ועוד...

להזמנת מרצה / רב חייגו:

073-2221-290

מתאים לערבי חיזוק, ראש חודש, ערבי חג ועוד...

ליאור שטרן

אומן לחימה 'קונג פו'

אברהם סיני

גר צדק קצין חיזבאללה מלבנון

יהודה פרץ

הכומר שהתגייר

חנן לדרמן

שחקן טלוויזיה לשעבר



נבואה המגשימה את עצמה

זה אכזב נשמע מוזר אבל זו האמת: הסיכויים שלנו להגשים מטרה מסוימת תלויים לרוב בהנחות היסוד שלנו לגבי היכולת להשיג את המטרה הזו

החזיק מעמד רק זמן קצר מאד, עד ה-21 ביוני באותה שנה, שאז אצן אחר ירד עוד יותר מתחת לארבע הדקות. שנה אחת בלבד לאחר שבירת השיא בפעם הראשונה, כבר היו 37 רצים שהצליחו לשבור את מחסום ארבע הדקות. עד 1956, למעלה מ-300 רצים עברו את התוצאה של ארבע דקות.

כל זאת לאחר שבמשך שנים ארוכות – עד לשבירת המחסום ע"י רוג'ר בניסטר – אף אחד לא הצליח להגיע ליעד הזה. האדם הראשון שהצליח, הביא לפתיחת השערים עבור עשרות ומאות האנשים, שעשו זאת בעקבותיו, תוך זמן קצר.

כיצד? מה השתנה? התרחשה כאן תופעה של נבואה המגשימה את עצמה. מאחר שאף אחד לא הצליח לשבור את מחסום ארבע הדקות, החוקרים קבעו במחקריהם, שאי אפשר לשבור את המחסום. וכי יש טעם להשקיע ביעד, שאין שום אפשרות להגיע אליו?! מאחר שכך, אנשים לא ניסו לעשות את מה שאי אפשר לעשות... הם לא התאמצו לשפר את היכולות. ברגע שאדם אחד הוכיח שהדבר אפשרי, עשו גם אחרים מאמץ להצליח, ורבים מהם אכן הצליחו.

הלימוד שלנו מכאן הוא, שאם אדם חושב על הישג כלשהו שהוא בלתי ניתן להשגה, הוא גורם לעצמו שבאמת לא יוכל להשיג אותו. אם אדם מחליט על יעד מסוים, שאפשר להשיג אותו, והאדם נחוש בדעתו להתקדם ולהשיג את המטרה, יש לו סיכויים רבים להצליח, בעזרת ה'.

רכישת ספרו החדש של הרב יצחק פנגר "פיספס – אומנות הזוגיות – כלים מעשיים להצלחה בחיי הנישואין" חייגו להידברות שופס: 073-222-12-50

בשטחים שונים בחיים, תוצאות עתידיות נוצרות על יסוד הנחות בהווה, במעין 'נבואה המגשימה את עצמה'. ובהשלכה לעולם האימון – הסיכויים שלנו להגשים מטרה מסוימת תלויים, במידה רבה, בהנחות שלנו לגבי היכולת להשיג את המטרה הזו. אנחנו שואלים את עצמנו, במודע או שלא במודע: האם אני מסוגל להשיג את המטרה? האם אני רואה את עצמי מתגבר על המכשולים, ומגיע למטרה הנ"ל? ככל שהאימון שלי בעצמי גדול יותר מבחינה זו, הסיכויים שלי להצליח גדולים יותר. בעז"ה.

תחרויות ריצה נחלקות לסוגים בעיקר עפ"י המרחק. ריצת מייל (כ-1,600 מטר) היא מן הריצות למרחקים בינוניים. לימוד מאד מעניין, ולאו דווקא בנושאי ספורט, ניתן ללמוד מריצה זו. במשך שנים רבות לא הצליח שום ספורטאי לרוץ ריצה כזו תוך פחות מארבע דקות. חוקרים כבר יצאו במסקנות מרחיקות לכת, וטענו שהדבר בלתי אפשרי. גוף האדם מוגבל – כך טענו, והוכיחו, לכאורה – ושום אדם לא יוכל, אף פעם, לבצע את המשימה. כך טענו החוקרים, כך האמינו האנשים, וכך גם הראו התוצאות.

רוג'ר בניסטר היה אתלט בריטי. ב-6 במאי 1954 (למנינים) השתתף בניסטר במרוץ באוקספורד, לעיני 3,000 צופים. הוא סיים בזמן שיא של 3:59.04 דקות. הוא שבר את השיא העולמי, כשהצליח להגיע לתוצאה של פחות מארבע דקות. יתרה מזו, הוא הצליח לשבור 'תפיסת עולם', שקבעה נחרצות שהדבר בלתי אפשרי. העובדה המפתיעה היא, שהשיא ההיסטורי



מחקרים לא מעטים נערכו לגבי 'נבואה המגשימה את עצמה' בבתי הספר. בין השאר הצביעו תוצאות המחקרים הללו על תופעה מעניינת וחשובה: כאשר קיימת ציפייה של מורה מתלמיד מסוים או מקבוצת תלמידים, להגיע להצלחה או לנחול כישלון, במרבית המקרים הציפייה מתממשת.

אם מורה יקבל מידע מוקדם על הכיתה שהוא עומד ללמד, ויאמר לו על תלמידים מסוימים שהם מוכשרים במיוחד, ומגיעים להישגים גבוהים במיוחד – יש סיכויים רבים, שבמשך השנה ההישגים של התלמידים הללו יהיו אכן גבוהים במיוחד.

כל האמור לעיל הוא גם במקרה שהמידע היה שגוי או בלתי מדויק, כלומר, גם אם אותם תלמידים לא היו תלמידים בולטים לפני כן. אם מורה מקבל מידע מוקדם על תלמיד מסוים, שהינו תלמיד חלש והתנהגותו גרועה, יש סיכויים רבים שהתלמיד אכן יתגלה ככזה, גם אם המידע היה מוטעה. אופן המבט של המורה, והציפייה שלו מהתלמיד – שיבואו לביטוי ביחסו ובהתנהגותו – עלולים לגרום לתלמיד להפוך לתלמיד גרוע ונחשל.

שכינה ביניהם

מאת הרב אבנר קוואס



שמור מרחק

מתי דווקא ריבוי קירבה עלול להסב נזק לזוגיות?

נגעלת ממנו.

שאלתי אותה: מה כל כך דוחה אצלך? והיא השיבה: בעלי מתעקש להיכנס איתי לחנויות של מוצרי נשים, הוא הגבר היחיד שם, והוא מרים את קולו וקובע לי מה לקנות... ואני מאד מתביישת ונבוכה מזה...

בעל יקר, גם כאן צריך להיות במצב של - 'ישיש'. אתה לא נכנס יחד איתה לכל חנות. ישנן חנויות, שאם תתבונן טוב כתוב על השלט שלהן: 'ישיש'. כלומר, תן לה את הפרטיות שלה.

לסיכום:

בשבועות האחרונים הנחנו לפניכם ששה טיפים בנושא המרחק הזוגי הבריא והנכון.

למדנו שכל אחד מבני הזוג צריך 'מרחב מחיה'. נכון הדבר שאנו צריכים להיות מאוחדים ולהרגיש זה את זה כנוף אחד ונשמה אחת, אך אנו עדיין נצרכים לתבונה של - 'ישיש', כדי ליצור משיכה, רענון, חידוש והפתעה במכלול היחסים והקשר הזוגי.

המשכן".

מבאר הזוהר, שאחרי שמשו סיים לבנות את המשכן, נכנסה השכינה לאוהל וכביכול היתה מתקשטת לכבוד עם ישראל. ואין זה נאה, כך כתב הזוהר, שמשו יכנס לאוהל בשעה שהשכינה מתקשטת, ממש כמו שאין זה יפה שהאיש יכנס לחדר בשעה שהאשה מתקשטת שם לכבודו (עד כאן דברי הזוהר).

למדנו מכאן יסוד נפלא: ישנם רגעים שריבוי הקרבה עלול לגרום דווקא לנזק, כמו בשעת האיפור וההתקשטות. כי צריך לפעמים לעצום את העיניים כדי להתרגש מחדש. גורם ההפתעה מאוד דומיננטי בחיי הנישואין.

צ'ק פתוח...

בעל יקר, ישנם מקומות שאתה לא נכנס לשם עם אשתך כי זה גורם לה למבוכה.

גברת אחת, שנשואה כבר הרבה שנים, אמרה לי שהיא רוצה להתגרש מבעלה מכיוון שלטענתה היא



לאחר שמשו רבנו סיים את מלאכת הקמת המשכן, נאמר הפסוק בא: "ולא יכל משה לבוא אל אהל מועד כי שכן עליו הענן וכבוד ה' מלא את

גם אתם רוצים לקחת חלק בהפצת העלון? הירשמו עכשיו, וקבלו עלונים לחלוקה עם שליח עד הבית! (ההפצה כרוכה בהשתתפות סמלית בעלות ההפצה)

חייגו עכשיו: 073-2221388

עריכה: צוראל גבזון | עריכה גרפית: שני מויאל | ניהול תוכן: דודו כהן | הפצה ולוגיסטיקה: טליה זכריה ואתי שמיר

אוהבים את הידברות? עונג שבת?



בניך כשתילי זיתים...

הלום של אבי משפחה ברוכת ילדים, לראות את ילדיו מתגוררים לצדו - הולך ומתגשם במהלך השנים. רק כאשר אחרון הילדים נישא ומשלים את החלום, הכל מתנפץ לרסיסים... האם ניתן להברר מחדש חלום מנופץ?



לספור מנות כדי שיהיה מדויק. הפטל נהיה אורח כבוד קבוע בשולחן שבת והחליף את המשקאות הקנויים. במשפחה התחילו התלחשויות וכולנו הבנו שאבא לא יוכל לממש עוד את חלומותיו שכל ילדיו יישארו בירושלים.

ואז הגיע התור שלי. נכסתי עמוק-עמוק לפנקסים של השדכניות. לא עבר הרבה זמן, ויותר מהר ממה שחשבתי - מצאתי אותה. לפני שההורים נפגשו לפגישה סגורה, זיברתי אתם. אמרתי לאבא שאני מבין כי המצב כבר לא כמו שהיה ואני באמת אבין אם ייתן לי לנדוד למקום רחוק יותר. עוד לפני שאמא הספיקה להתלהב מהרעיון הנהדר, אבא ענה: "רפי, בוודאי שכחת את הכלל המפורסם: נותנים לך - תיקח; מרביצים לך - תברח. אתה מוזמן לבחור אחד מהשניים, את ההתחלה או את הסוף". אחרי ההצעה הנדיבה הזו, החלטתי שאיני מתערב וראיתי שגם אמא השלימה עם ההחלטה החד-צדדית. הם קנו לי ולאשתי דירה נחמדה בירושלים, שאמנם הייתה זקוקה לשיפוץ רציני, אבל היינו מרוצים מאד.

חודשים אחדים אחרי החתונה זה הפך לעובדה. אבי נכנס לקשיים כלכליים גדולים, מסתבר שההשקעות שלו כשלו בזו אחר זו, ומאדם אמיד הוא הפך לבעל חוב. מטבע הדברים, גם גמ"ח ההלוואות צמצם את פעילותו, משום שכספי המעשר חדלו לזרום. למרבה הצער, יותר מדי אנשים לוו ולא החזירו, ובכך 'תקעו' את הגמ"ח, פשוטו כמשמעו. אבי תמיד התייחס לגמ"ח כאל חצי הלוואה וחצי מתנה, וממילא לא טרח להפעיל כנגד הלווים ולא מחזירים אמצעים כמו פנייה לערבים או לדין תורה. במציאות, זה פשוט עצר את הגמ"ח כמעט לגמרי, ואנחנו הבנו היטב את המשמעות של המשפט "לווה רשע ולא ישלם".

הגמ"ח היה משהו שאבא מסר עליו את נפשו, והמצב שבו הוא צריך לומר לאנשים "אין כסף בגמ"ח" שבר אותו עד מאוד.

באחד הימים נכנסתי לביתם, בדרך חזרה מהכולל, והפנים של אמא אמרו הכל. עוד לפני ששאלתי משהו, היא כבר התחילה לדבר וסיפרה שנגמר להם הכסף לגמרי. בשביל לחתן את התאומות שנשארו, הם צריכים להיכנס לחובות. בפעם הראשונה אמי התוודעה למושג "חובות" מהצד השני... היא סיפרה שניסתה לשכנע את אבא להתחייב קצת פחות, אבל אבא לא רצה לשמוע. הוא אמר שאם כבר לוקחים חובות, אז שיהיה עד הסוף. לא עבר זמן רב, וכבר הגיעו בשורות טובות. ברוך ד' גם התאומות מצאו את זיווגן, ואבא לקח חובות אדירים על עצמו. העיקר שהגשים את חלומנו: כל ילדיו - בניו, בנותיו, חתניו וכלותיו, וכעת גם נכדיו שמספרם החל לגדול בקצב - היו כשתילי זיתים סביב לשולחנו בירושלים.

לאחר תקופה מהחתונה של התאומה האחרונה, אבא ואמא הגיעו למצב שלא עמדו בהחזרי החובות. אנחנו, הילדים, לא היינו מודעים לכך, והאמת שהיינו עסוקים בעצמנו. אך הם התמודדו בשקט וכשלו.

בזמן שאנו בנינו את ביתנו, הם ידעו מחסור

כשחזרנו

הביתה אחרי

האירוסין, לא הצלחתי

להירדם מרוב מחשבות, ותוך כדי

שאני מתגלגל במיטה, אני שומע שאבא ואמא מדברים על קניית דירה. איני זוכר בדיוק את המילים, אבל זה היה משהו בסגנון הזה: "אתה רואה שאנחנו מתחילים לראות את הסוף של חשבון הבנק. אל תשכח שיש לנו לחתן עוד ארבעה ילדים. בקצב הזה לא יישאר לנו כלום. תחשוב גם על העתיד. הרי לא מדובר בלשלוך אותם לחו"ל". בוא נתפשר על דירה זולה קרוב מאוד לירושלים. יש פרויקטים חדשים במרחק חצי שעה או שעה נסיעה. מה רע?"

שמעתי את אבי עונה, קצר והחלטי: "כבר דיברנו על כך אלף פעם. הילדים לידנו, נקודה. חוץ מזה, מה הדיבורים האלו על מה יהיה ברוך ד' יש לנו מספיק כסף וגם ההשקעות ברוך ד' מניבות, מדוע שאמנע מעצמי את החלום שכל ילדיו יהיו סביבי?" ואכן, גם לאח זה רכשו הוריי דירה בירושלים. הייתי אז בחור בן 18. ככולם זה התקבל באופן טבעי. אני חושב שהייתי היחיד שהתוודעתי לאפשרות אחרת, לפחות על פי בקשתה של אמי.

כבחור רגיש ועירני עקבתי אחר הדברים. היה לי חוש לקלוט את הוריי, ואני מזהיר בהזדמנות הזו את ההורים באשר הם, שחושבים שהם מנהלים את חייהם בבעיה. אז זהו, שלא. תמיד יהיה הילד הרגיש שקולט, ובמשפחה שלנו הילד הזה היה אני. אחי התחנך והתיישב בדירתו היפה והקרובה, ולאחר עיכוב קל - וקצת מלחיץ - התארסה האחות שמעליי. הייתי בן 21, ומכיוון שכבר הייתי בסוד העניין, אני היחיד שהרגשתי שאבא מתחיל קצת להליחץ. הבנתי שחשבון הבנק של ההורים שלי עבר דיאטה מסחררת והוא מתחיל להתרוקן. הפעם הוא נאלץ להתפשר על שכונה מרוחקת, אבל בכל זאת, ירושלים.

תקופה מסוימת אחרי החתונה של אחותי החלו האחים, גם אלה הנשואים וגם התאומות שמתחתיי, לראות שינוי מסוים; אמנם לא גדול, אבל שינוי. שמנו לב שבשבתות אמא התחילה

גדלת י
"עם כפית זהב בפה", כמו

שאומונים, באחת השכונות המקסימות של ירושלים. אבי ואמי הם אנשים נפלאים שאהבו אותנו ונתנו לנו תמיד כל מה שהיינו צריכים, ויותר: אהבה, ביטחון ושוב אהבה. גדלנו בחממה של בית אוהב והתוצאות בהתאם. כולנו יצאנו כרצון הורינו. אבי היה שכיר ואמי הייתה תמיד עקרת בית. מבחינה כלכלית, המצב בבית היה תמיד מעל לממוצע. אף פעם לא חיטטנו להורינו ולא שאלנו "מנין הכסף?" אך עם הזמן הבנו שהכסף הגדול הגיע מירושות, והכסף הגדול יותר כנראה מהשקעות. ואכן, הורינו היו אנשים אמידים ואולי קצת יותר מזה. אבא, מעבר לעבודתו, הפעיל גמ"ח הלוואות פרטי מכספי המעשר של ההשקעות, גמ"ח שהיה בבת עינו. הוא השקיע בו הרבה זמן וכוחות. מעבר לכך, חיינו כמו נסיכים. אמי הלבישה אותנו במיטב המחלצות, ומשולחן השבת לא נבצר שום מעדן העולה על שולחן מלכים. התרגלנו לחיים נוחים ומפנקים.

כשהגיעו אחיותיי הגדולות לפרקן, אבא חיפש חתנים מיוחדים שישבו וילמדו תורה כל החיים. הוא ידע שכדי לאפשר לאברך ללמוד, צריך לדאוג לו לדירה ולכן שיוכל לשבת וללמוד ללא טרדות הפרנסה. המחיר לכך גבוה, אבל אבי שילם אותו במלואו. האמת, המחוננים מעולם לא דרשו ממנו דירה דווקא בירושלים, אלא הסתפקו בפרויקטים קטנים, אבל לאבא היה משפט שתמיד נהג לומר: "בניך כשתילי זיתים סביב לשולחנו, אל תאמר בניך אלא גם בנותיך". לאבי היה חשוב שכל ילדיו יגורו קרוב אליו, ועל כך היה מוכן להוציא מהונו.

רצונו של אבא שכל המשפחה תגור בירושלים גם אחרי שהם יעזבו את הקן, היה ידוע ומפורסם. הוא היה מצהיר: "עוד תראו, כולכם תגורו לידנו. אם תרצו, כמובן". בהתחשב במצב הכלכלי זה היה נשמע מעשי בהחלט. לאט-לאט ראינו שאבא לא רק נאה דורש, אלא גם נאה מקיים.

כך נישאו אצלנו שני בנים ושתי בנות, ואז התארס אחי החמישי.

בהשתתפות טובי המרצים
המקובל הרב **יצחק בצרי** בפנייה מיוחדת לזיווג
הרב יצחק פנגר - הרב אליהו עמר
• שמעון פרץ
הרבנית ימימה מזרחי
להזמנות: **073-2221270**



שבת חיי שרה | כ"ד-כ"ה חשון 25-26/11
סוף"ל רווקות
למציאת החצי השני שלך...
במלון המפואר גני ירושלים

הוכחות למציאות רוחנית באדם - מתוך האדם

5. **אמונה.** רובם המוחלט של האנשים בעולם מאמינים באלוקים. האמונה אינה ניתנת להמחשה למי שלא חווה אותה בעצמו, אך היא טבועה בנו עמוק מאוד, זו תחושה עמוקה מאוד של קיום. היא מצב תודעתי שאנו חשים בו, כי היא מלווה אותנו לכל מקום. החוויה של אלוקים שמלא כל העולם כולו, משגיח על הכל ומלווה אותנו תמיד. ניתן לכנות זאת 'חוש שישי', או אולי, 'חוש האמונה'.

6. **אהבה לשמה.** זהו הרגש הרוחני החזק ביותר שיש באדם, וזו גם המידה הגבוהה ביותר שצריך לשאוף אליה, כפי שדורשת התורה הקדושה: "ואהבת את ה' אלוהיך בכל לבבך ובכל נפשך ובכל מאודך" (דברים ו, ה), וכן: "אמר רבי עקיבא: בכל נפשך - אפילו נוטל את נפשך" (ברכות סא, ב). מידה זו חוצה את מושגי הטבע, כי היא גדולה יותר מבקשה טבעית של שכר או הפחד מעונש. כך מבאר הרמב"ם את המידה הגבוהה ביותר שיש: "העובד מאהבה, עוסק בתורה ובמצוות והולך בנתיבות החכמה - לא מפני דבר בעולם, לא מפני יראת הרעה, ולא כדי לירש הטובה: אלא עושה האמת, מפני שהוא אמת..." (הלכות תשובה פרק י, ג-א).



הבחירה לעבוד את ה' בכל מצב, גם שלא על מנת לקבל שכר בעולם הזה או בעולם הבא - היא מסירות נפש שאינה תלויה בדבר. מאף יצור חומרי בעולם כולו לא היה ניתן לדרוש לקיים מצווה לשמה. יצור שהוא חומרי במהותו לא היה מסוגל להבין דרישה מוזרה כזו, שסותרת את כל מהותו הטבעית (שהרי אם עושים דבר מה - עושים תמיד כדי לקבל תמורה כלשהי, מיידית או מאוחרת, אך תמיד בשביל לקבל). איזו הוכחה גדולה יותר למציאות הנשמה יכולה להיות לאדם, מן העובדה שהוא מסוגל להתמסר אל מציאות שהיא שמעל ומעבר לכל חומר, במסירות שסותרת כל רצון טבעי בעולם הזה? זו הנשמה שמתחברת למקור יוצרה האמיתי.

לכתבות נוספות של דניאל בלס, מוזמנים הקוראים לבקר במדור "תורה וסוד" שבאתר הידברות

וניסו לשדר עסקים כרגיל, אולי גם הצליחו, אבל אצלי זה פשוט לא עבד. ראיתי את אבי מוזג לכולנו פטל, וזה עשה לי ממש רע.

שבוע לאחר מכן אספתי את אחיי, את אחיותיי ואת בני/בנות זוגם, ללא הילדים. לא הייתי צריך להסביר דבר. מיד כולם התחילו להעלות רעיונות מה לעשות. הכיוון הכללי היה, שכל אחד מאתנו יפריש סכום חודשי שיספיק לשכירת דירה גדולה מאד בירושלים; דירה הדומה בגודלה לפחות לזו שבקריית ספר. מדובר בסכום של עשרת אלפים שקל בכל חודש. מכך תבינו על איזה גודל של דירה מדובר.

אבל לי היה רעיון אחר. מהפכני לגמרי.

"אני חושב", אמרתי, "שלהוציא מאה עשרים אלף שקל בשנה, כפול כמה עשרות שנים, יהיה זבזב משווע, בעיקר כשכולנו אברכים והכסף הזה הוא פחות או יותר קצבת הכולל שלנו. זה גם בלתי אפשרי וגם זבזב נורא".

"אז מה אתה מציע?" הם שאלו.

"שנמכור את הדירות היקרות שלנו בירושלים - ששוויין לפחות שני מיליוני שקלים כל אחת - ונרכוש כולנו דירות בקריית ספר. עשיתי את החשבון וגיליתי שמדובר בחצי מחיר פחות או יותר. כל אחד יתרום שלוש מאות וחמישים אלף שקלים כדי לרכוש וילה בקריית ספר להורים, ועוד יישארו לנו כמה מאות אלפי שקלים כדי שכל אחד מאתנו ישקיע

אותו בתוספת משכנתא בדירה נוספת. כך גם נעשה צדק ונשיב להורינו טובה תחת טובה, וגם נוכל ללמוד בנחת מדמי השכירות של הדירה השנייה שנרכוש. זו לא הייתה החלטה פשוטה, לכמה אחים ובעיקר חתנים היה קשה לחשוב על עקירה מירושלים, אף שלא היה ויכוח שזה הדבר הנכון לעשות. אני מכרתי את דירתי ראשון ועברתי ליישוב המדובר, אחריי עשתה זאת אחותי, ואחריה שני אחיי. במהלך שנתיים וחצי עקרנו כל המשפחה ליישוב, רכשנו וילה גדולה ומפוארת להורינו - בשווי דירה בירושלים. רובנו כבר השקענו ביחידת דיור נוספת, והשניים האחרונים חשבו על כך. עשינו שינוי לא קל בכלל, אבל קשה לתאר מה הוא עשה למצפון שלנו, לתחושה שלנו, ואתה יודע מה? גם למצב הכלכלי שלנו.

כמעט בכל שבת אנחנו באים לסלון הענק של הורינו לשולחן שבת, סועדים, מדברים דברי תורה ושרים, כמו שרק משפחה ענקה ומאוחדת יכולה לעשות. ואני ממקומי מביט באבי ובאמי, רואה את האושר על פניהם, ויודע שהחלום שלהם - זה שחשבו שהתנפץ - קם והיה למציאות. כולנו - בניהם, בנותיהם, חתניהם, כלותיהם, נכדיהם ונכדותיהם - כשתילי זיתים סביב לשולחנם!

**כל ספריו של הסופר הרב חיים ולדר
בהדברות שופס - 073-222-1250**

והתמודדויות עם חובות רבים לבנקים, עד למצב שהבנק החליט לעקל את הדירה שאותה שיעבדו למשכנתאות.

וביום בהיר אחד, הבית הגדול - הבאמת גדול בכל קנה מידה - נמכר, והם נדרשו לעזובו בתוך חודש ימים. בשלב זה כבר לא יכלו להסתיר זאת מפנינו. הם ביקשו מאתנו לסייע להם לארוז את החפצים.

אני זוכר זאת כאילו הדבר אירע היום, את הרגע שבו ראיתי את אבי החזק האמיד שתמיד נתן ונתן ונתן, חסר אונים, ארוז את חפציו ועדיין אינו יודע לאן ילך. אנחנו - הילדים, הבנים והחתנים, כולנו אברכים - נאבקים לסגור את החודש, והדברים קשים יותר למי שהתרגל לחיי רווחה בילדותו. לא ידענו מה לעשות.

הם ניסו למצוא בית בשכירות, אך דירות גדולות עלו הון שלא היה להם, ודירות קטנות... לזה לא יכלו להתרגל. "לפחות שיהיה לי מקום, שאוכל לארוח את כל המשפחה", אמר אבא בעצב.

יום אחד אמא חזרה הביתה עם חיוך

מאופק ובהירות אמרה לאבא שהיא ראתה דירה גדולה, חדשה וזולה. היא התחילה לתאר את הדירה ואת המחיר. אבא חשב שאמא הוזה. לא ייתכן שיש דירה כזו במחיר כזה. ואמא זרקה את הפצצה... הדירה לא בירושלים, היא ביישוב המרוחק חצי שעת נסיעה מירושלים. שתיקה השתררה. אבא היה המום ולפתע החל לבכות. הוא לא היה צריך לומר שום דבר. הבכי

הזה ריחף באוויר זמן די ממושך, וכעת לא

היה מנוס ממנו. הוא, שחלם כל חייו על בנים ובנות כשתילי זיתים סביבו; הוא שעמל והבטיח וקיים והוסיף וויתר ובלבד שיוכל להגשים את חלומו... והנה החלום מתפוצץ! הילדים סביב לשולחן, אבל השולחן יהיה מיותר והוא ילך לגלות? זה היה כאב גדול מכדי שיוכל לשמור אותו בפנים. הוא התפרץ בבכי קורע לב. רוחו שחה. ואנחנו, לא ידענו דבר מכל זה.

מסתבר שאמי החליטה שהיא אינה מוותרת. הם נכנסו לאחד מגדולי הדור, הציגו את השאלה וקיבלו את התשובה הנחרצת. "בגשמיות - האישה מחליטה", פסק הרב. אבי יצא נסער, אבל אמונת חכמים בלבו. כבר באותו שבוע הם שכרו דירה ענקית בקריית ספר. יום אחד הם פשוט עשו לנו "הפתעה". התקשרו ואמרו כי מהיום ואילך נוכל להתארח אצלם מתי שרק נרצה, אבל לא בירושלים. התגובה שלנו הייתה הלם מוחלט. אם עד כה הדחקנו את המצב, כעת זה הגיע אלינו מול העיניים. זה היה הזוי לגמרי. ידענו שלא ייתכן מצב שבו כולנו חיים לנו בנוחות בירושלים, וההורים שדאגו לנו כל כך גלו למקום אחר תוך ניפוץ חלומם. זה גרם לכולנו לחוש אשמה נוראה. אני אישית חשתי שאיני יכול להמשיך את חיי כשדבר כזה מתרחש.

מה שהגדיש את הסאה היה מסיבה חגיגית שערכו הוריי בדירתם השכורה בקריית ספר. כולם הגיעו

שבע ברכות
אתר שידוכים לדתיים
עד כה נישאו דרכנו כ-300 זוגות!
מאגר איכותי - 22,000 מניינים
השירות החינם **אלול**
www.7brachot.co.il

**אתם חיובים
את זה
אף צד!
מספר המקומות מוגבל!
073-222-1300**

**בואו לסדנא יחודית בת 6 שעות
של לימוד עיוני ותרגול מעשי**
יום שלישי ו' כסלו 6/12/16
מהשעה 9:30-16:00
יום שלישי י"ג כסלו 13/12/16
מהשעה 14:30-21:00

**לאור הביקוש הרב
נפתחות 2 סדנאות נוספות**
סדנת FHT
FANGER HEALING TECHNIQUE
שיטת הרב פנגר לרפוי טבעי



אל רבי בן ציון ואמר: "דע לה, חכם, כי קולף הנעים והערב נתן לה במתנה מידי האל, על מנת שתהלל ותשבח אותו... במסגד..."

"החל ממחר בבקר", צוה השיח' הנכבד, "תתיצב במסגד שבמרכז בגדד, תקריא את פסוקי הקראן, ותכריז על זמני התפלות, ואני אשלם את שכרך ביד רחבה!"

השיח' נקב בסכום גבוה במיוחד, וצפה לתגובתו של רבי בן ציון.

ידע רבי בן ציון, כי לא יוכל לסרב באפן נחרץ, פן יתפרש הדבר כפגיעה בכבוד האסלאם, ועל כן התחמק ואמר: "איסמאע, יא שיח'! אין די במשכרת מכבדת! עליך לרכש עבורי עשר ביצים חיות, בכל בקר, כדי שאגמע אותן וקולי יהיה ערב..."

"עלי ועל צנארי!" נהרו פניו של השיח', "עכשו הולך אני לרכש אותן עבורך, למחר בבקר!"

השיח' סב על עקביו ויצא מבית הכנסת, ורבי בן ציון חזן עזב את המקום ואץ רץ אל ביתו של רבו, ה'בן איש חי'.

"מה אעשה, רבנו?!" שאל וקולו רועד, "הלא נתון אני בסכנת נפשות של ממש!"

"עליך לעזב את בגדד עכשו!" הורה ה'בן איש חי' לתלמידו, "עלה לארץ ישראל עוד הלילה, בעוד בגדיך עליך! אל תתמהמה אפלו לרגע אחד!"

"ויממה אתפרנס בארץ ישראל?!" הקשה רבי בן ציון.

"אל דאגה!" הבטיחו ה'בן איש חי', "אני אשלח לך את כל ספרי, להדפיסם בארץ ישראל, ואני אשלם את שכרך!"

ואכן, במהלך השנים עשו כתבי ידו של ה'בן איש חי' את כל הדרך הארצה, מבגדד לארץ ישראל ובהצורה, מאהבת הארץ ומאהבת הרב לתלמידו הנאמן...

לרכישת הספר 'הבן איש חי' לילדים בהדברות שופס חיומי: 073-222-12-50

"עלה לארץ ישראל עוד הלילה!"

"עליך לעזב את בגדד עכשו!" הורה ה'בן איש חי' לתלמידו, "עלה לארץ ישראל עוד הלילה, בעוד בגדיך עליך! אל תתמהמה אפלו לרגע אחד!"

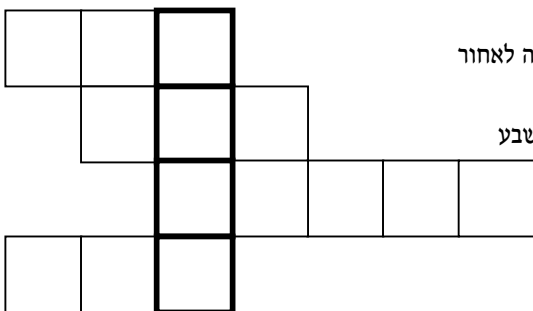
ציון ישב לארץ בבית הכנסת וקונן מרה על חרבן בית המקדש. דממה שררה ברחוב, וכך הגיע קולו של רבי בן ציון לאזנו של אחד השיחים שחלף בסמוך. השיח' האזין לקול קינתו של רבי בן ציון, ונפעם. קולו החנון של רבי בן ציון נגע ללבו. מבלי להתמהמה נכנס לבית הכנסת, פנה

אחד מגדולי תלמידיו של ה'בן איש חי', היה הגאון רבי בן ציון חזן. רבי בן ציון, שנחן בקול ערב וחנון, שמש גם כחזן בבית הכנסת בו התפלל ה'בן איש חי'. המעשה הבא ארע באחד הלילות, בשעת חצות, כאשר רבי בן

חידה בריבוע

מאת עוזי קייש

הערה: התשובות בכתוב מלא



1. כאשר אשתו של לוט הביטה לאחור היא נהפכה לנציב _____.
2. העץ שנטע אברהם בבאר-שבע נקרא: _____.
3. מילה בפרשה הזוהר במשמעותה לסכין שחיטה.
4. שפחתה של שרה.

אם פתרתם נכונה את החידון תקבלו בטור המודגש את הדבר שעשה אברהם ביום שיצחק נגמל: _____.

מה בפרשה?

עקדת יצחק

שלום ילדים! בפרשה שלנו אברהם ושרה מתבשרים על לדת יצחק. יום אחד מופיעים באהלו של אברהם שלשה אנשים, המבשרים לו שיולד לו בן. שרה שומעת וצוחקת, מפני שהיא לא מאמינה שבגילה המבוגר תוכל ללדת. בהמשך מספר על השמדת הערים סדום ועמרה בגלל חטאי האנשים הגרים שם. לוט ומשפחתו מספיקים להמלט מהעיר, אך אשת לוט, שלא צייתה להוראות המלאכים והסתכלה לאחור, נהפכת לנציב מלח. כפי שהובטח לאברהם, נולד לו ולשרה בנם יצחק למרות גילה המפלג של שרה. אברהם מגרש את הגר וישמעאל, לפי בקשתה של שרה.

בפרשה מספר על עקדת יצחק. ה' מצוה על אברהם לעקד את בנו בהר המזריחה. אבל ברגע האחרון, לפני שאברהם שולח ידו אל הנער, עוצר אותו מלאך ה'. אברהם רואה את האיל המסתתר בסבך. אברהם מקריב את האיל במקום יצחק.



פשוט להאמין

אחרי עשרות שנות עקרות, שרה לא נשחקת. היא שוחקת



תזונה בשעת מחלה

משה סובל מחום, נזלת וחולשה עד שהוא שביקש שיתנו לו לישון. "האם תרצה לאכול משהו?", שואלת אמו. משה עונה שאינו מעוניין לאכול כלום. הוא רק רוצה לנוח. אמו טוענת בפניו שהוא חייב לאכול משהו אחרת לא יהיה לו כח להתמודד עם המחלה. הוא חייב אנרגיה. היא מציעה לו לחם עם גבינה וביצה. הוא מוכן לרצות את אמו ולאכול מעט, אבל אינו מסוגל לסיים.

הוויכוח שבין משה לאמו מוכר מבתים רבים. זהו ויכוח בין השכל של האם לבין התחושות של משה. על פי הגישה של הרפואה הטבעית (מבוסס על "תזונת האדם ובריאותו", יצחק בן אורי), בזמן שהגוף מתמודד עם מחלה הוא נמצא במצב 'מצב חרום'. במצב חרום, מערכת העצבים הסימפטית נכנסת לפעילות. תפקידה של מערכת זאת, היא לאפשר לגוף לפעול בתנאים קשים שיאפשרו לאדם לשרוד את מצב החרום. המערכת מעלה, לצורך זה, את לחץ הדם וקצב הלב, כדי להגביר את זרימת הדם ובכך לספק דם ומזון לשרירים ואל קצוות הגוף, ידיים ורגלים. היא מגבירה את קצב הנשימה כדי לספק יותר חמצן לגוף. פעולות אלו כדוגמה, מאפשרות לאדם להתמודד עם מצבי לחץ כדי שיוכל להגן על עצמו או לברוח מהסכנה.

כאן אנו מגיעים לתפקוד מערכת העיכול בשעת מחלה, שאף היא, כאמור, סוג של שעת חרום. במצבי חרום אין מקום "לבזבז" אנרגיה על מערכת העיכול כי היא אינה חשובה אז, שכן אז 'לוקח' הגוף אנרגיה מהמאגרים שלו. לעומת זאת, קבלת מזון חדש ועיכול שלו ימנעו מהגוף להפנות את מלא הכוח להתמודד עם המחלה ויגרמו לו לבזבז את האנרגיה על עיכול מזון "מיותר", דבר שבדרך כלל מאריך את משך המחלה.

לאור זאת, מובן מדוע כשסובלים משפעת, לדוגמה, אין תיאבון לאכול. ואמנם, יש היגיון מסוים בטענת האם, אבל במצבי חרום ההיגיון הפוך. בשעת מחלה יש לתת לגוף מנוחה. רצוי להימנע מאכילה ולהעדיף שתיה של מים או חליטות צמחים מרגיעים, כגון קמומיל. אם יש צורך גדול אפשר לתת מים שהושרו בהם תמרים הנותנים מעט אנרגיה. לאחר ההחלמה יש לחזור למזון בהדרגה. תחילה יש לאכול פירות טריים ובהדרגה להוסיף ירקות, עמילנים (כגון בטטה ותפוח אדמה) ובסוף שומנים וחלבונים (כגון טחינה, אבוקדו, שקדים, אגוזים, קטניות וכדומה), וכך הלאה. ברור שלמעשה יש להתייעץ בעניין עם מטפל שידע להדריך במיוחד כשמדובר במצבים חוזרים ונשנים. חורף טוב. אליהו שכטר הוא אידיאולוג ומטפל טבעי

אדם בהכחשה הינו אדם ה"מנפח" את המציאות לגודל לא טבעי, אופטימיסט חסר תקנה. למעשה, ההכחשה היא ההיפך הגמור: צמצום המציאות. "ותכחש שרה לאמר: לא צחקתי!" לפי הפשט, ממאנת שרה להאמין, ובצדק, בכך שתהפוך להיות אם בגיל מופלג כזה. ובכל זאת, נדרש הקב"ה שוב ושוב לסוגית צחוקה של שרה: "למה זה צחקה שרה?...לא, כי צחקתי!". אצל הקב"ה, כשאדם אינו מאמין בטוב המוחלט, הוא חי בהכחשה מפני שהמדד היחיד הקובע אינו יכולתה של שרה להפוך לאם, כי אם כוחו ו"מסוגלותו" של הקב"ה: "היפלא מה' דבר?" כך אמור לנהל אדם מאמין את חייו, כך בוודאי נדרשת שרה, המורה לאמונה, לנהל את חייה. ואכן, בזוה"ק מובא פירוש נפלא להכחשתה של שרה הצדקת ולפיו, אומרת שרה למידת הדין המכונה "אף": "האף! אומנם אלד!" דעי לך מידת הדין, היא אומרת, אומנם אלד על אף שזקנתי! אם כן, למה כועס עליה הקב"ה? לפי האו"ח הקדוש, התביעה כלפי שרה אינה אלא מפני שצחקה ושמחה רק לאחר שראתה שגופה מגלה שוב סימני נעורים. "ועל צחוק זה מקפיד ה'. ששרה לא צחקה בעת שנתבשרה אלא רק בעת שראתה עדנה. הרי זה מגיד שלא נתאמתה אצלה הבטחת הלידה אלא עד אחר שראתה השינוי, ועל זה הקפיד ה'! מדוע לא שמחת והאמנת מראש כשם ששמח אברהם? מדוע דרשת 'מה' הוכחות ליכולתו? הרמב"ן מפרש ברוח זו, כי ברגע ששומע אדם שמועה טובה, מופרכת ככל שתישמע, כמו למשל: "בקרוב אצלך", עליו לומר מיד "אמן כן יעשה ה'!" השמחה בעת הבשורה, עוד

לכו לכם!

לכל אדם יש שלב בו הוא שומע בקרבו את ה"לך לך" הפרטי שלו. אך מה הוא עושה עם זה?

בפתח הפרשה מסופר על אברהם שיושב בפתח האוהל שלו, מדבר עם אלוקים בכבודו ובעצמו, ואז קולט שלושה אנשים שמתקרבים. מה הוא עושה? עוזב באמצע את השיחה עם בורא עולם - עבור הכנסת האורחים. הוא עזב חווייה אישית ורוחנית של נבואה כדי לעזור לאחרים. ההחלטה שלו נכתבת בתורה לנצח. אברהם מלמד אותנו כאן לדורות את סדרי העדיפויות, ומוריש לנו תכונה של היחלצות למען מי שצריך. משפט מפורסם קובע: "הגשמיות של האחר - היא הרוחניות שלך". כלומר, לדאוג לצרכים הפיזיים של הזולת זו חלק מהמשימה הרוחנית שלנו. רבי ישראל מסלנט, מייסד תנועת המוסר, ניסח זאת כך: "במה שנוגע לעצמו, יש לאדם לבכר את הנשמה על הגוף. ואילו במה שנוגע לזולת - אין לוותר על הגוף, באשר צרכי הגוף של חברו הם ענייני הנשמה של עצמו".

ויש כאן עוד נקודה: איך אברהם מקבל את אורחיו? "וַיֵּרָךְ לְקִרְאָתָם מִפֶּתַח הָאֵהָל... וַיִּמְהַר אֲבָרְהָם הָאֵהָלָה אֶל שָׂרָה וַיֹּאמֶר מְהֵרָה... וְאֵל הַבֶּקֶר רָץ אֲבָרְהָם... וַיִּמְהַר לַעֲשׂוֹת אֹתוֹ...". תקראו רגע את כל המילים האלה. לא קשה לזהות את המוטיב של הריצה והמהירות. אברהם עושה למען האחר,

לפני שהתממשה, משנה את כל מהלך הישועה: "כי כוונת המלאכים היתה, לבשר את שרה כדי שתשמח ותודה כדי שיהיה העיבור יותר שלם" (ספורנו לבראשית יח, ט). כשמחכים באופטימיות לבשורת הריון, נישואין, פרנסה, הדבר משפיע על אופייה של הישועה ושלמותה!

בהפטרה אנו פוגשים אישה מופלאה, אישה גדולה, האישה משונם. כשמבטיח לה אלישע שייולד לה בן היא מתמלאת שמחה, ואולם הבן חש ברע, ומת. היא משכיבה אותו בחדר סגור, ורצה מיד אל הנביא! כיצד יוכל נביא לעזור לאדם מת?! עבור האישה הגדולה הזו, כוחו של ה' גדול בכל מצב. כששואל אותה בעלה מדוע היא הולכת אל הנביא היא עונה לו: "שלום!" הכל בסדר מפני שהיא לא נותנת למחשבה על המוות קיום. כך גם כשיחזי, נערו של אלישע שואל "השלום לילד?" היא עונה: "שלום!" אפילו כשאלישע עצמו רוצה לעזור, היא לא מעלה על דל שפתייה את המילים "ילדי מת". היא רק אומרת: "השאלתי בן מאת ה'? הלא אמרתי אל תשלה אותי!" האם היא חיה בהכחשה? לא! אצל האישה משונם, המוות של בנה הוא אשליה, בעוד שהמציאות היא היכולת להשיבו לחיים מפני שהנביא הבטיח! הנביא, אינו עומד בפני האמונה המוצקה הזו. בעוד גיחזי נערו מכחיש אפשרות של ישועה, מחייה אלישע את הילד ואומר: "שאי בנך!" מפני שרק כך צריכה אם לשאת את בנה, "כאשר ישא האומן את היונק", באמונה מוחלטת. ואכן, בן זה שקם לתחייה היה לא אחר מחבקוק הנביא שטבע את התנאי האחד והיחיד שיצטרכו לעמוד בו בזמן הגאולה: "וצדיק באמונתו יחיה!".

כל ספרי הרבנית ימימה מזרחי - בהידברות שופס! 073-222-1250

הסטטוס היהודי

מאת סיון רהב-מאיר

ומתאמץ גם לעשות זאת בזריזות. לא סתם כדי לצאת ידי חובה, אלא בשמחה ובמרץ.

זוהי סדום

סדום ועמורה זה לא רק ביטוי. הייתה עיר כזאת, סדום, והיא מתוארת בפרשה שלנו, שבה אלוקים מחריב אותה בגלל התנהגותם הלא מוסרית של תושביה. יש פרשנויות רבות על חטאיה של סדום, הנה אחת מעוררת מחשבה: מסופר בגמרא שכאשר היה מגיע אורח לעיר, היו מלינים אותו על מיטה מיוחדת שנועדה מראש לאורחים. אם המיטה הייתה קצרה מדי למידתו של האורח - היו מקצצים את רגליו. אם הוא היה נמוך וקצר יותר מהמיטה - היו מותחים בכוח את איבריו עד שהתאימו לה. העיקר שהוא ייכנס בדיוק לתוך אותה מיטה. כך נולד הביטוי המפורסם, שמהווה סמל וסימן לרשע - "מיטת סדום".

זו לא רק ניגודיות להכנסת האורחים של אברהם, שמתוארת בפרשה הזו. זה סיפור קטן שמעיד על השקפת העולם שם: בשם השוויון והאמירה ש"כולנו אותו דבר" (שנשמעת טוב), יש פה בעצם אטימות, אדישות ואכזריות. בסדום היה רצון שהכול יהיה מאוד מסודר, שכולם יהיו באותו שטאנץ, בלי להבין שיש לתת מקום ליחודיות של הפרט.

את ספרה החדש של סיון רהב-מאיר 'הסטטוס היהודי' ניתן להשיג בהידברות שופס: 073-2221250 ובאתר הידברות

לבת זוגיות וחינוך ילדים

צמח הידברות

השבת לתינוקות
את האנשים אהלים
ואת האנשים אהלים

השפיעת התנאים
הכונים אל האנשים

הכבדים בין
אבר אלאל

התאודדות צמ
נוצר מתבאר

- הרב יצחק פנגר
- הרב אליהו עמר
- ר' שמעון פרץ
- הרב יצחק בצרי
- פאנל "עונג שבת"
- עם הרבנים בנושא זוגיות וחינוך ילדים

במלון המפואר רמדה רנסנס י-ם
25-26 נובמבר | כ"ד-כ"ה חשוון פרשת חיי שרה

ההתנאים
הרבנית
ימימה
מזרחי



מספר
החדרים
מוגבל

073-2221270

הבטיחו את
מקומכם

מהיום יש לאי אפונות!
מחלקת 'שלום בית' - ארגון הידברות
מנחי 'שלום בית' מנוסים יעניקו לכם הדרכה זוגית
בנושאים שונים: < תקשורת זוגית < נישואים שניים < הדרכה זוגית לבעלי תשובה
< מערכת היחסים עם הורי בני הזוג < גישור על פערים בין בני הזוג על רקע דתי ועוד...
לתאום פגישה באזור מגוריכם: 073-222-1-310
דיסקרטיות! מובטחת!



הידברות שופס עם מגוון מוצרים חדשים

החלה ההרשמה המוקדמת לרכישת ספרו החדש של הרב זמיר כהן ארכיאולוגיה תנ"כית ב'

לפני תמיד
היפוא
לפי הכרטיס

יגל ליבי
בישועתך

הרב יגאל כהן - ספר מחזק באמונה וביטחון. מתנה ברכישת הספר.

סידור מעוצב
לנשים

סידור שהוא תכשיט במגוון עיצובים מרהיבים לבחירה, משולב באבזם איכותי הסוגר את הסידור בצורה הרמטית.

הדרך אל הנחת

עצות מועילות ומחכימות לראות נחת בחינוך הילדים: חום ואהבה כבר מגיל קטן, חילוקי דעות בין ההורים, תפקיד שיש רק לאמא, תינוק חדש במשפחה, ועוד...

אני רוצה חבר

ספרה החדש של דבורה בנדיקט שיעזור לילדכם להתמודד עם קשיים חברתיים, לשתרר חרדה, לסלוח את הכעס, לסלוח לחבר, ועוד...

אמון

ספר מרתק על יחסי הורים-ילדים בגישת שפר. הגישה הרעננה, ההיגיונית והעמוקה כבר הביאה בכניפה שמחה וזמור לעשרות אלפי בתים בישראל

האדם ועולמו

ספרו של הרב זמיר כהן העוסק בעבודת המידות ועיצוב האישיות, הדרך אל האושר, ועוד...

180 מעלות

סיפורים מדהימים של אנשים שיוצאים למסע חיפוש לגלות את המשמעות האמיתית בחייהם, ויגרמו גם לכם לעשות תפנית בחיים.

המרוץ אל השבת

משחק מהנה לילדים המאפשר לחוש את חשיבות השבת ולחוות את ההרגשה הטובה של ההגעה לשבת ברוע ובשלווה.

לפרטים נוספים חייגו: 073-222-12-50

shops.hidabroot.org