

מוצ"ש ר"ת	השבת מוצאי	כניסת השבת	
6:03	5:25	4:09	ירושלים:
6:04	5:27	4:23	תל אביב:
6:02	5:24	4:12	חיפה:
6:05	5:28	4:17	באר שבע:

מרת הראשון לציון הגאון רבי שלמה משה עמאר שליט"א רבה של ירושלים עיר הקודש והמקדש ת"ו התמונה השלימה

כוחם והעלו חרס בידם, והנה באו והשתחוו וראו שהוא המלך ומתחננים לפניו. אבל יוסף מראה להם שגם העלייה הזאת שהוא זכה לה אינה ממנו, לא מרוב חוכמתו ולא מרוב כוחו ואין הדבר תלוי בו כלל, לכן אמר "לא אתם שלחתם אותי הנה כי האלוהים וישימני לאב לפרעה ולאדון לכל ביתו ומושל בכל ארץ מצרים" לא אני ולא אתם ולא הגבורה ולא שום כוח בעולם מלבד ה' יתברך שמינה אותי להיות מושל בכל ארץ מצרים. ליוסף הצדיק היו מספיק שנים להתבוננות בדרכי ה' ולעקוב אחרי כל פרט ופרט, ולצדף נימה לנימה עד שבנה בנין של ביטחון בה', בנין של אמונה בה' שאפס זולתו ושום דבר שבעולם לא יכול להתקיים בלעדיו, ואת זה הוא רצה להטמיע ולנטוע בלב כל אחד ואחד מהשבטים, נטיעה כל כך עמוקה וכל כך חזקה שתמשך לצמח גם אצל כל הבאים אחריהם עד סוף כל הדורות. זה חלק מהאמונה שהיא נחלה לנו מאבותינו, ואין יהודי בעולם שאין לו אמונה, לפעמים אנחנו מתעלמים מהאמונה ולפעמים אנחנו שוכחים, לפעמים רוצים לעשות דברי תאוה או מתחילים לומר כל מיני דברי הבל, אבל האמת היא שאין יהודי בעולם שאינו מאמין בה', אין יהודי בעולם שאינו יודע שהכל באשר לכל, בין הטוב ובין הרע, העושר והכבוד וכן על זה הדרך "לך ה' הגדולה והגבורה והתפארת והנצח וההוד" הכל ממנו והכל שלו. שבת שלום.



בפרשתנו אנו מגיעים לסיומה של הפרשה המסעירה על מכירת יוסף והמפגש של יוסף ואחיו שנוהל על ידי יוסף בחכמה עמוקה מאוד מראש ומעיקרה בהתבוננות גדולה כדי להביא לבסוף למפגש בריא בין האחים ובין האב על מנת להבטיח שהדברים האלה לא יחזרו על עצמם. כל ההתנהלות של יוסף זעזעה את האחים זעזוע עצום ורב. נראה שיש בזה גם משום כפרה על מעשה המכירה, אך יש בזה גם לעורר וללמד לאחים, ראו כמה השתדלתם לעכב את דבר ה' ולנסות להפר עצתו שהתגלה בחלום הנבואי של יוסף, ושהבין יעקב את אמתותו "ואביו שמר את הדבר". והנה כל מה שפעלו לעשות, ולא הניחו דבר קטן וגדול למנוע את הדבר, לא עלתה בידם כי דבר ה' יקום. והנה לאחר שהתגלה אליהם ואמר "אני יוסף אחיכם" והם נדהמו ולא יכלו לענות אותו, "ויאמר יוסף אל אחיו גשו נא אלי ויגשו ויאמר אני יוסף אחיכם אשר מכרתם אותי מצרימה" הוכיח אותם על פניהם באופן שנסתתמו כל טענותיהם. אך יוסף מוסיף ואומר "ועתה אל תעצבו ואל יחר בעיניכם כי מכרתם אותי הנה כי למחיה שלחני אלהים לפניכם" ועוד אמר "ועתה לא אתם שלחתם אותי הנה כי האלהים וישימני לאדון לפרעה ומושל בכל ארץ מצרים", כמו שיוסף אומר שהניסיון להדחיק את ביצוע החלומות שהם עתידים להשתחוות לו והוא יהיה למלך, וניסו בכל

2 טעם ההלכה

הראש לציון הגאון רבי יצחק יוסף שליט"א

3 דרכי מרת

מרת הרב עובדיה יוסף זצוק"ל

3 שאלות ותשובות

הרה"ג הרב בן ציון מוצפי שליט"א

4 שלום בית

הרב ישועה עטייה

5 שאל את הרב

הרב יוסף בן שמואל

6 פינת הבריאות

הרב ד"ר אור בן עזיאל

7 לחיות באושר

הרב שניר גואטה

8 חיים כהלכה

הרב בנימין חותה

8 סוד עין טובה

הרב אברהם שמסיאן

12 סיפור לשבת

הרב קובי לוי

חייגו: 072-3911999



10 ספרי קודש מהמלאי הקיים באיגרון



תפילת 'חיים' בכריכה מהודרת או מגולגלת



יין הישועות מברכת מרת הרב חיים קנייבסקי זצוק"ל



תמונה מפורטת לסלון עם מזמור לתורה

הפיוצים והקבלים

מפיצים את עלון תהילה לדוד

מחלקים לכם מתנות



הראש"ל"צ הגאון רבי
יצחק יוסף שליט"א

בורא פרי העץ

כמה ברכות חייבים לברך ביום, ומה מברכים על בננה?

האדמה או העץ, יש לברך עליו מספק האדמה, ודלא כמי שאומר שמברכים עליו שהכל. וכן דעת מרן השלחן ערוך (סימן רו ס"א) שברכה מבוררת עדיף טפי, מה שאין כן ברכת שהכל נהיה בדברו שהיא ברכה כוללת, ומה שאמרו על הכל אם אמר שהכל יצא, היינו בדיעבד. (שו"ת יביע אומר חלק ח' חאו"ח סימן כו בהערה עמוד קכא. שו"ת יחיה דעת חלק ו' ס"ס יג בהערה).

ד. כשיש לפניו פרי שמסופק עליו אם ברכתו האדמה או העץ (כגון בננה) ופרי שברכתו ודאי האדמה, יברך האדמה, ואף בשבת אינו רשאי להקדים לברך שהכל על הפרי שמסופק בברכתו. (שו"ת יביע אומר חלק ח' סימן כו. ילקוט יוסף על הלכות ברכות מהדורת תשס"ד, עמוד תשלז).

בין בפירות שבעת המינים בין בשאר פירות, ברכתם הראשונה היא בורא פרי העץ. ואף שגידולם מן הארץ, לא פטרום בברכת בורא פרי האדמה, שברכה פרטית חשובה יותר כדי



להרבות בשבח המקום. והיין נתעלה לשבח, ונתקנה לו ברכה מבוררת יותר. וראה בילקו"י, על הלכות ברכות עמ' שצה).

ג. כל פרי שהוא מסופק עליו אם ברכתו

הלכות ברכת הפרות

סימן רב - דיני ברכת פירות האילן

א. חייב אדם לברך בכל יום מאה ברכות, ומונין מערב עד ערב ולא מבוקר עד בוקר. וגם בשבת ויום טוב צריך לברך מאה ברכות, ולכן ראוי לכל ירא שמים למנות את הברכות שמברך מליל שבת, כדי להשלים למאה ברכות. אך אם אי אפשר לו להרבות במיני מגדנות, יפטור עצמו בשמיעת ברכות התורה וברכות ההפטר. (ילקו"י על ברכות, תשס"ד, עמוד תשכד. ילקו"י על הלכות פסד"ז, מהד' תשס"ד, סי' מו. וע"ש בפרטי דיני מאה ברכות בכל יום ואם יוצאים י"ח באמירת אין כאלהינו וכו')

ב. על כל פירות האילן מברך בתחילה בורא פרי העץ. ועל היין מברך עליו בורא פרי הגפן. (מתני' פ"ו דברכות. טוש"ע סי' רב ס"א. והיינו

יומא דהילולא

י"ד בכסלו

התלמיד הנצחי

מיהו הממשיך שסרב לשבת על כסא האדמו"רות, ולמי הוריש את ההנהגה - רבי נתן מברסלב.

החסידות ועברה לתחומים שונים, כמו ספרות ותיאטרון.

תוך כדי מלחמת העצמאות היוונית, מטורקיה, יצא ר' נתן למסע לארץ ישראל ושהה בה מספר חודשים.

ר' נתן התקין אספת חסידים אצלו בברסלב בחג השבועות ובחנוכה. בשנים 1834-1838 התחדש גל רדיפות נגד חסידי ברסלב בניצוחו של רבי משה צבי גוטרמן מסאווראן. חסידי ברסלב נקראו כופרים, נאסר לאכול משחיטתם, להתחתן איתם ולרחם עליהם. הרדיפות פסקו אחר מותו של הרב גוטרמן. בזמן הרדיפות נעצר ר' נתן, רכושו הוחס, נאסר עליו להתגורר בברסלב, והוא עבר לעיר הולדתו נמירוב.

בשנת תקצ"ח חזר לברסלב, ובשנת ה'תר"ה נפטר ונקבר בכניסה לבית הקברות היהודי בעיר. את מקומו מילא אחר מותו ר' נחמן חזן מטולצ'ין, עליו אמר "זה שנשא עבורי את דליי המים - רבי נחמן מטולטשין - הוא ינהיג את העדה".

את כל התורות והמאמרים ששמע מר' נחמן. לאחר מותו ניסה ר' נתן לשמר את חסידות ברסלב. הוא תיקן עלייה לציון וקיבוץ חסידי בראש השנה. הוא היה נוסע בין קהילות החסידים בערים הסמוכות, וכן הדפיס את ספרי ר' נחמן. ר' נתן לא טען להיותו האדמו"ר של חסידי ברסלב, אלא המנהיג והמאחד, ולשיטתו הרבי נשאר תמיד ר' נחמן.

בשנת תרמ"א הדפיס את הספרים ליקוטי מוהר"ן ו"ספר המידות". בשנים תרמ"ב קנה את כל הנדרש להקמת בית דפוס, והעמיד בית דפוס בביתו, שם הדפיס את ליקוטי מוהר"ן, השלמת ספר המידות ותיקון הכללי. כדי לא למשוך את תשומת השלטונות נכתב על הספרים שנדפסו באוסטרוה או במוהילב. ר' נתן עסק בהדפסת ספרים במשך כל ימיו, ובכך הפך את ספרי ברסלב לנפוצים ביותר בין ספרי החסידות. השפעתם יצאה אפילו מתחום



רבי נתן מברסלב

רבי נתן שטרנהרץ, המוכר גם כרבי נתן מברסלב או רבי נתן מנמירוב, או בראשי התיבות מוהרנ"ת נולד לנפתלי הירץ, סוחר אמיד מהעיר נמירוב, וחיה לאנה, בת יצחק דנציג. בילדותו כונה "העילוי מנמירוב". נישא לאסתר שינדל (שילדה לו חמישה בנים

ובת אחת) בתו של ר' דוד צבי

אורבך, רבה של שרהורוד, בן

ר' אריה לייב הרב מסטינסלב

וקרוב משפחה של ר'

נחמן מהורדנאק. לאחר

שגר שנתיים בבית חמיו,

אביו ציפה שיצטרף לעסק

המשפחתי. בשנת 1802 היה

אמור לעבור לסניף של ברדיצ'ב,

אך באותה שנה הגיע ר' נחמן לברסלב

הסמוכה, ושמו עבר בין חבריו של ר' נתן. ר'

נתן עם שניים מחבריו החליטו לנסוע לצדיק.

ר' נתן מיד נקשר לרבו העתידי, הפך תלמידו

הקרוב ביותר, ולימים ר' נתן העלה על הכתב

המפתח לאיים האושרים

תקשורת חיובית במשפחה
העצמה אישית

למחלקת כנסים וחוגי בית:

072-397-2199

אויג ביט
עם המרצה הבכיר
ואהוב הקהל
הרב מרדכי לוי
שליט"א





שאלות ותשובות

הרה"ג הרב
בן ציון מוצפי שליט"א

שואל ומשיב

מהי תרבות הדיור האמיתית?

שאלה: למו"ר האהוב, גר בבנין 8 קומות, חילונים ודתיים. אנוכי אברך, וביקשו שאתנדב לוועד. חושש מטעם ביטול זמן ואכיפת תשלום על דיירים באמצעות תרבות הדיור. מאידך חסד וסיוע לזולת.

תשובה: אני חושש מבעיות הקשורות לחילול שבת ואפילו בעקפין.

שאלה: לכבוד הרב, שקית קוקי עם חיטה לחמין מבושלת די צורכו בתוך סיר עם מים, במידה והחיטה התייבשה מותר לנקב חורים עם קיסם כדי שיכנסו מים לשקית?

תשובה: תניחו מספיק נוזלים קודם השבת.

שאלה: לכבוד הרב, אני עובדת במקום פרטי והמשרה שלי 7 שעות, אך עבודה בפועל לא צורכת יותר משלוש שעות ויתר הזמן אין מה לעשות משעמם, לא מוצאת עבודה אחרת. בעלי אברך ולא יכולה לעזוב בלי שאמצא משהו אחר.

תשובה: לא לעזוב ויש לזכור שיש מי שגם זה אין לו.

שאלה: שלום לכבוד הרב, בעלי אברך. פעמים הוא לא מקפיד על ענייני הלכה ברורים, וכשאני אומרת לו הוא מתפרץ מאוד שהוא המחליט בבית וכל מה שלמדתי לא שווה. איך עלי להתנהג במקרים כאלו? תודה.

תשובה: יצאת ידי חובתך. תבקשי שילך לרב לשאול.

שאלה: שלום לכבוד הרב, בזמן נישואי בעלי היה בתשובה ולפי התכנון הייתי אמורה לעבוד והוא ללמוד תורה. במשך שנים ראיתי שאין לי מזל בעבודות או לא מוצאת או שנסגר מקום עבודה וכו'..יש עצה למזל?

תשובה: מי שאומר או כותב שאין לו מזל, זה חלילה מתקיים.

שאלה: לכבוד הרב, אשתי ילדה אני מתפלל בנץ. על מנת שאוכל להתפלל אפשר שאמא שלי תישן אצלי ותשמור על הבנות בבוקר, יש איסור לכך? או יש עדיפות שחמי (גבר) ישן..

תשובה: אם ובנה אין איסור יחוד.

שאלה: לכבוד הרב, אני שומע שיעורי תורה במשך היום בהלכות, פרשת שבוע. האם גם לצרף קריאת תהילים או להמשיך בשיעורים רגיל? תודה לרב.

תשובה: אתה צריך לייגע את מוחך בעיון התורה.

שאלה: לכבוד הרב, אברך מעל 10 שנים לומד ומתמיד אך לא כ"כ מרגיש סיפוק. האם עדיף שגם ילמד תש"ר חצי יום (5 שעות) או ימשיך ללמוד כל היום?

תשובה: תתחיל ללמוד במתכונת חדשה, בעיקר סדר הלכה, טור ובית יוסף, שלחן ערוך ט"ז מג"א ועוד.



דרכי מרן

מרן הרב עובדיה יוסף זצוק"ל

בור סוד

מדוע לא בא הרב לאזכרה של אימו, ומה עשה הנער הצעיר בספר שהושאל ליומיים?

סיפור מופלא נוסף, אחד מיני אלף, המעיד על שקידתו בתורה של רבינו בכל עת ובכל זמן. (מעובד מתוך הספר 'מלך ביופיו'): באחת השנים, ביום שחל פטירתה של אם המלכות, אימו של רבינו, ערך אביו אזכרה בביתו לעילוי נשמתה. בשעה היעודה הגיעו כל בני המשפחה והמכרים, אך הבן הגדול, רבינו הקדוש, טרם הגיע. משראו שהזמן מתאחר, התחילו בסדר הלימוד, בתקווה שבמהלך הערב עוד יופיע רבינו.

אך לפליאתם הגדולה, בסוף הערב נכחו לראות שרבינו נעדר מאזכרה זו. למחרת עלה אחיו של רבינו לדרוש בשלוממו, ולדבר על ליבו היאך נעדר מהאזכרה של אמא. נענה רבינו ואמר לו: "אמש נשאלתי לגבי איזו אשה עגונה, אם יש פתח להתירה, וישבתי על מדוכה זו כל הלילה, ורק בשעה ארבע לפנות בוקר סיימתי לכתוב את התשובה, ובוודאי זה עילוי נשמה לאמא הרבה יותר ממה שהייתי משתתף באזכרה!". כשחזר האח וסיפר זאת לאביהם, נתמלא שמחה בליבו ואמר: "אשרי האמא שזכתה לבן כזה!".

מפורסם המעשה שאירע לפני שנכנס רבינו לנתיבה, וחששו הרופאים להרדימו מפני חולשתו, נענה רבינו ולהפתעת הרופאים אמר: "בימים אלו אני שקוע בעניין הלכה חמורה, אשקע אפוא לפני הניתוח במחשבות סביב אותו עניין, וכך תוכלו לנתח אותי ללא כל הרדמה". הניתוח נמשך למעלה משעה, ולאחריו הועבר רבינו לחדר התאוששות, כאשר לפתע ניעור רבינו משקידתו ושאל בפליאה: "מדוע הרופאים לא מתחילים בטיפול?"

ספר בהשאלה ליומיים

שח מוכר ספרים בחנות ותיקה לספרי קודש בירושלים: "לפני שנים רבות בא אלי נער צעיר, וביקש ממני ספר יקר ערך שלא היה מצוי כל כך בחנויות הספרים. כששמע את מחירו הגבוה של הספר, וראה שאין בכוחו לשלם מחיר זה, ביקש ממני להשאיל לו את הספר ליומיים.

הסכמתי לכך. לאחר יומיים השיב לי את הספר, ומאז היה עושה כן לעתים קרובות. היה משאיל ממני ספרים, ומחזיר אותם כעבור יומיים. פעם אחת כשהחזיר לי את אחד הספרים שאלתי: "מה אתה כבר יכול לעשות בספר במשך יומיים?". השיב לי אותו הנער: "כיוון שאיני יכול לקנותו, והספר נחוץ לי מאד, ישבתי במשך יומיים אלו ולמדתי את כל הספר בעל פה מתחילתו ועד סופו, עכשיו שהספר מונח בראשי, שוב איני זקוק לספר". סיים אותו מוכר ספרים את סיפורו: "אותו נער לא היה אחר אלא העילוי של ישיבת 'פורת יוסף' באותם הימים, אשר לימים נעשה לאחד מגדולי הדור, הלא הוא הגאון מרן רבינו עובדיה יוסף...".



חדש בתהילה לדוד

בסייעתא דשמיא הצלחנו לשותף אתכם

ערב חיזוק
תפילות ובקשות
הפרשת חלה

עם הרבניות החשובות
הרבנית שרה מוצפי

אשת הרה"ג הרב בן ציון מוצפי שליט"א

הרבנית שרה סולדאנו

ביתו של מרן הרב עובדיה יוסף זצוק"ל

למחלקת כנסים וחוגי בית:
0723972199



שאלה ללא מענה

מדוע נפסקה הדרשה של האורח בעיצומה, מי מבין הרבנים טעה? ואיך זה קשור למפגש יוסף והאחים?

השאלה שלכם, והיה נראה כאילו הקפדתי על עלבונני, זאת היתה רק כדי לשמור על כבוד רב העיר שלא אנצח אתכם ברבים ותתביישו על ידי... "כשמוע רבי מרדכי בנעט את דבריו, ציווה לאסוף שוב את כל בני העיר לדרשה בבית הכנסת וגילה כלפי עם ועדה את האמת כי לא הרב מליסא טעה אלא הוא זה שטעה. ורואים גודל צדקתו של הרב מליסא שהעדיף להישאר הוא בבושתו ובלבד שישמר כבוד חברו. בפרשת השבוע מתארת התורה את המפגש של יוסף ואחיו אחרי כל השנים וכל מה שעבר עליו. הדבר החשוב ביותר מבחינתו הוא לשמור על כבודם של האחים, וכמו שאומר המדרש תנחומא על הפסוק "ולא יכול יוסף להתאפק לכל הנצבים עליו - אמר יוסף בליבו: מוטב שאיהרג ולא אבייש את אחי בפני המצרים".

בנעט לא נתקררה דעתו ונצטער מאד, וכאשר נסע משם הרב מליסא, דאג רבי מרדכי בנעט שכל בני העיר ילווהו בכבוד גדול, ושוב התחנן לפניו שימחל לו. כאשר ראה האורח עד כמה מצטער רבי מרדכי



בנעט, קראו לצד ולחש לו: "באמת, השאלה ששאלתם עלי מהירושלמי היא רק לפי "ההוא אמינא" שם, אבל למסקנא הוא כדברי... ומה שלא השבתי על

סיפור מדהים על הזהירות בכבודו של הזולת אירע בעיר ניקלשבורג. פעם נזדמן הרב מליסא - הגאון רבי יעקב לוברבוים זצ"ל לעיר ניקלשבורג, שם שימש כרב בעת ההיא הגאון רבי מרדכי בנעט זצ"ל. כיבד הרב את האורח הדגול לשאת דרשה בבית הכנסת הגדול. גם הרב נכח בדרשתו. והנה באמצע הדרשה שאל רבי מרדכי בנעט את האורח הדורש שאלה מהירושלמי המפריך את דבריו. שמע האורח את השאלה ולא השיב אלא קיצר בדרשתו, סיים וירד, והיה נראה לכל שהאורח הקפיד על שבייש אותו ברבים. כאשר ראה זאת רבי מרדכי בנעט, נצטער צער גדול מאד על שבשאלתו גרם בושה לאורח, הרב הדגול מליסא. מיד ניגש אליו והרבה מאד לפייסו. אך הרב מליסא אמר שאין בליבו עליו כלום. ואולם רבי מרדכי

שלום בית

הרב ישועה עטייה
יועץ זוגי

מי צועק יותר

למה אנחנו דורשים מהשני מה שאנחנו לא מקיימים? ואיך זה קשור לפרשת השבוע?

במהלך פגישה עם בני זוג, התלוננה האישה וסיפרה על הקשיים שיש לה מבעלה. כאשר הגיע תורו של הבעל הוא בקושי הספיק לומר כמה משפטיים, וכבר קראה האישה בכעס: תראה איך הוא צועק! אמר לה הבעל: אני צועק? את זו שצועקת! ובשלב זה פרץ ביניהם ויכוח מי צועק יותר... וכאן הוציא הבעל מכיסו מכשיר הקלטה (בהזדמנות אחרת נדבר על תופעה נפוצה זו, כאשר בני זוג מקליטים אחד את השני, באופן עקרוני זה מראה על בעייתיות בקשר, ואף על משבר אמון). מכשיר ההקלטה הראה על פי הדציבלים כי האישה דיברה בטונים הרבה יותר גבוהים משל בעלה. אמרה האישה: נכון, אבל אני צועקת מכאב, ואילו אתה צועק מרשעות.

נבוא חשבון עם עצמנו האם מה שאנו מתלוננים על בן הזוג שלנו, אולי אנו בעצמנו נוהגים כך ואף גרוע יותר?

שייגרם לו? ומול האמת הנוקבת הזו, "ולא יכלו אחיו לענות אותו..."

אם נבחן את התנהגותנו ואת התנהלותנו נגלה, כי גם אנו פעמים רבות סותרים את עצמנו. אנו מצפים ודורשים מבן הזוג, ואף



מחייבים ומכריחים אותו למה שאנו בעצמנו לא עושים. במה שקשור אלינו אנו מבינים, מקבלים, סולחים, מוותרים ודנים לכף זכות, ואילו במה שקשור לבן הזוג אנו מתנהגים להיפך. לא מבינים, לא מקבלים, לא סולחים, לא מוותרים ולא דנים לכף זכות.

"ולא יכלו אחיו לענות אותו..."

בפרשת השבוע, פרשת "ויגש", מסופר על יהודה המשוחר עם יוסף ואינו יודע כי הוא אחיו. יהודה פונה ליוסף ואומר לו: "יש לנו אב זקן וילד זקונים קטן, ואחיו מת וייתור הוא לבדו לאמו ואביו אהבו". ומוסיף, כי אם ישובו הוא ואחיו לביתם ללא בנימין אחיהם הצעיר, "והורידו עבדיך את שיבת עבדך אבינו ביגון שאולה".

כאשר יהודה מבקש: "ועתה ישב נא עבדך תחת הנער... והנער יעלה עם אחיו", יוסף אינו יכול להתאפק. הוא מתוודע לאחיו ואומר להם: "אני יוסף, העוד אבי חי? ולא יכלו אחיו לענות אותו כי נבהלו מפניו".

אומר רש"י: נבהלו מפניו - מפני הבושה. מובא במדרש, אבא כהן ברדלא אמר: אוי לנו מיום הדין, אוי לנו מיום התוכחה! יוסף כביכול אומר לאחיו: עכשיו אתם דואגים לאביכם לבל יצטער בהיעדר בנימין בנו הקטן, אך היכן הייתם כשמכרתם אותי לעבד וירדתי מצרימה? למה לא חסתם אז על אבינו? למה לא חשבתם אז על הצער הנורא

ניתן להשיג אצלנו את ספריו

של הרב ישועה עטייה 072-3911999

סעודת העניים

תתקיים בהכוונתו

של המקובל

הרב יוסף

בן שמואל שליט"א

חייגו: 072-3911999



ביום
הנשגב
והשמח
בו זוכים אתם
להכניס את
בניכם ובנותיכם
לחופה





לימוד תורה לנשים

האם כדי ומותר לנשים ללמוד תורה? ומה הדרך הטובה לקיים עילוי נשמה?

שאלה:

לכבוד הרב שתחיה בטוב לעד, פניתי אליך בשאלה, אני בת יחידה להורי שנפטרו בעשר השנים האחרונות, ואני בכל שנה ביום הפטירה שלהם קוראת משניות לעילוי נשמתם כי אין מי שילמד לע"נ. אמנם שמעתי לאחרונה שאסור לאשה ללמוד תורה וזה איסור גמור, לכן אני מסתפקת האם ללמוד משניות זה נקרא לימוד תורה שאסור לי ללמוד, ואם אסור מה אני אעשה לע"נ? תודה. (תקוה פרץ, נוף הגליל).

תשובה:

כתוב בגמ' קידושין (כט:): "ולמדתם אותם את בניכם" ולמדו חז"ל מפסוק זה "בניכם ולא בנותיכם", ואשה פטורה מחיוב לימוד תורה, ולא רק שלא חייבות אלא אסור ללמוד אותם תורה, ובגמ' סוטה (כ.) כל המלמד את בתו תורה כאילו מלמדה תיפלות ח"ו. וההסבר לזה, כי האשה דעתה קלה ואין לה עיון אמיתי להבנת התורה, ואם תלמד תורה תבוא לפרש את התורה שלא לפי האמת אלא לפי קוצר שכלה, ותוציא את התורה לדברי הבאי ושחוק, ולכן אסור לאבא ללמדה וגם לה אסור ללמוד תורה בשום אופן. אולם כל איסור זה דווקא על תורה שבע"פ כגון שמלמדה גמרא ומשניות ופולפולים וסברות שבתורה, אולם תורה שבכתב כגון ללמוד תנ"ך עם פירוש הפוסקים, מותר לאשה ללמוד מעצמה אם רוצה בכך, וגם תקבל שכר על לימוד זה ככל מי שאינו מצווה ועושה, אולם האבא לא ילמד אותה לכתחילה תורה שבכתב, אלא אם היא רוצה תלמוד בעצמה, וכמ"ש בשו"ע (סימן רמ"ו ה"ו), ותורה שבעל פה כמו משניות

וגמרא וכ"ו אסור לאשה ללמוד כלל ועיקר, ועונן יהיה בידה אם תלמוד. אשה שרוצה לקרוא משניות או זוהר לעילוי נשמה, מותר לה לקרוא לכתחילה כי זו "קריאה" בעלמא ולא לימוד עם הבנה, ולכן לשאלתך, התשובה שמותר לך להמשיך ולקרוא משניות או זוהר לעילוי נשמת הורייך ע"ה ובוזה ודאי שאת עושה נחת רוח ועלייה לנשמתם, אפי' שאת קוראת בלי להבין מה שאת אומרת. וכן הייתה נוהגת הרבנית הצדקת מרת שמחה צדקה ז"ל אימו של מר"ן הרה"ג ר' יהודה צדקה זצוקלה"ה, לקרוא בכל לילה מחצות הלילה ועד הנץ החמה זוהר הקדוש (קריאה רצופה



ללא הבנה) ובכל שנה הייתה עושה סיום ספר הזוה"ק, ובקריאה כזאת ודאי שמותר לכתחילה. לימוד הלכות- חייבת כל אשה ובת ללמוד הלכות שהיא חייבת בהם, כגון הלכות שבת, ברכות, בשר וחלב, טהרה וכד' שאם לא תלמד מהיכן תדע איך לנהוג בקו ההלכה, וגם האב חייב ללמד את בנותיו וב"ב הלכות שבת וכד' בכדי שידעו מה מותר ומה אסור, אולם גם לימוד זה יהיה לימוד עיקרי של פסק ההלכה ומבלי להיכנס לסברות ומחלוקות הפוסקים, וטוב שתלמד בספר הלכות מקוצר דינים אלו. אע"פ שכתבתי לעיל שלכתחילה לא טוב ללמד את הבנות אפי' תנ"ך כמ"ש השו"ע, ובכ"ז כתבו כל הפוסקים האחרונים

שהיום בימנו שגברה רוח הטומאה בעולם, והרבה חוכמות חיצוניות מתפשטות בעולם, מותר לכתחילה ללמד בנות תורה שבכתב, כגון חומש עם פרוש רש"י וכן נביאים וכתובים עם הפירושים השונים, שלימוד זה נותן השקפה טהורה לבנות כבר בקטנותן וכמ"ש מרן החפץ החיים בספרו ליקוטי הלכות ע"מ סוטה (כא.) חז"ל: אבל כעת בעוונות הרבים שקבלת האבות נתרופפה מאוד וכו' בוודאי שמצווה רבה ללמוד חומש וגם נביאים וכתובים ומוסרי חז"ל, כגון מסכת אבות וספר מנורת המאור וכיוצא בזה, כדי שיתחזק אצלן ענין אמונתנו הק' שאם לא כן עלול הדבר שיסורו לגמרי מדרכי ה' ויעברו על יסודות הדת ח"ו עכ"ל. לכן נוהגות היום בנות ישראל הכשרות ללמוד תנ"ך בבית יעקב ובסמינרים, ואין פוצה פה לאיסור, כי זה הצלת הדור ממש, וכן פסק מר"ן רבינו עובדיה יוסף זיע"א להתיר בזה לכתחילה. ואחזור לשאלתך וכפי שהבנתי ממך שאין בנים שאומרים קדיש על האבא, וחבל מאוד לוותר על הקדיש, לכן טוב שלפני יום הארצייט של האבא והאמא, תמצאי איזה אברך בן תורה שיאמר קדיש לע"נ, מליל שבת שלפני יום האזכרה, ותשלמי לו סכום טוב, ותזכי בזה גם למצוות החזקת תורה וגם לע"נ האבא והאמא, ואין צורך להאריך במעלת הקדיש, ונזכה במהרה לתחיית המתים אכ"ר.

הרב יוסף בן שמואל שליט"א מחבר הספרים עולת יוסף, מנחת יוסף, שלמי יוסף ועוד. ראש כולל למקובלים "זכרון יעקב" ירושלים ומרבני ארגון 'תהילה לדוד' לפדיון נפש שיערוך עבורכם בכל ערש"ק כבוד הרב יוסף בן שמואל, חייגו: 072-3911999

סופ"ש של שירה ופיוט

שבת שירה - פרשת בשלח

חמישי-שישי-שבת י"א - י"ג שבט 2-4/2/23

יחיאל נהרי

במלון המפואר רמדה, חדרה

עם גדול החזנים והפייסנים בארץ ובעולם

הרב מרדכי לוי

הרב חיים זאיד

נוף מרהיב
מרפסת צופית לים

מנות שף גורמה
תפריט עשיר ומשובח

חדר אוכל שקוף
ארוחות גורמה עם חלונות לים

כשרות מהודרת
כל הבשרים והעופות למהדרין

סוויטות מפנקות
ברמת האירוס הגבוהה בישראל

לפרטים והרשמה - מחלקת נופשים:
072-3975999

למהדרין כשרות
כל התנאים והמעופות הרב מרדכי לוי

בישול נכרי

מה ההבדל בין טונה וסרדינים, לציפס ופלאפל?

בעולם עובדים גויים לא רק עם דגים טהורים, וצריך בזה הכשרת כלים והקפדה טובה בהפרדה מוחלטת בין דגים טהורים לטמאים. לעומת זאת כדורי פלאפל, מאכל עממי ופשוט, מצאנו שהתכבדו בו והגישו אותו בפני אנשים רמי מעלה (בפני השרים בשיחות בהסכם אוסלו) גם אם המרכיבים הם כשרים ומהודרים לחלוטין אבל אם גוי טיגן, יש בזה דין "בישול גויים" ואסורים. דוגמא נוספת הפרינגלס המיובא מחו"ל ומיוצר בכמה טעמים, האדום שהוא הטבעי ללא טעמים אין במרכיבים שלו בעיה בכשרות אבל באופן הכנתו שנעשה ע"י גוי יש בעיה לבני ספרד הפוסקים כדעת מרן להשתמש במוצר זה. בפעם הבאה נסביר את ההבדל בין דעת מרן השולחן ערוך לדעת הרמ"א בדין בישול גויים.

שמתאים שיתכבד ויוגש בשולחן של מלכים - אנשים חשובים. כשיש לי את שני התנאים הללו ולא אחד מהם, נידרש לשים לב בכשרות המוצר מההיבט ההלכתי אם נעשה ע"י יהודי או גוי כדי שלא ניכנס לאיסור בישול גויים. למשל סרדינים בקופסאות שימורים, השאלה אם יש בזה את התנאי שזה מאכל חשוב ומכובד שראוי להעלות אותו ולהגיש בפני אנשים חשובים. יש דעות שאין זה ראוי ומכובד להגיש זאת בפני אנשים מכובדים ולכן לא נדון מצד הכשרות אם נעשה ע"י גוי או יהודי, ברור שנקפיד על סוג הדג וההפרדה מדגים טמאים, הכשרת הכלים, הרי במפעלים כאלו



כשמדברים על כשרות מתייחסים לכמה נקודות: הרכיבים - חומרי הגלם, הליך הייצור ואופן ההכנה. לנקודה זו 'אופן ההכנה' אני רוצה להתייחס. פעמים רבות שבחומרי הגלם של המוצר אין כל בעיה אבל באופן הכנת המוצר מתעוררות בעיות, למשל עניין "בישול גויים" מושג הלכתי המבואר בשולחן ערוך. להלכה, גדר בישול גויים במאכל מותנה בשני תנאים. א. אינו נאכל כמות שהוא, דהיינו צריך בישול כדי שאפשר יהיה להביא אותו למצב אכיל. ב. שעולה על שולחן מלכים, דהיינו יש חשיבות במאכל

פינת הבריאות

הרב ד"ר אור בן עוזיאל מומחה ברפואה טבעית

תחנת אנרגיה

מידע מרתק על סוגים שונים של ויטמינים, מקורם בגוף וכיצד נדע שהם חסרים.

שינה, אנמיה, פגיעה בתפקוד העצבים, אקזמה, הופעת סדקים בשפתיים ובלשון, תסמונת קדם ווסתית ודיכאון. **רעילות:** מינון גבוה מאוד עלול לגרום להופעת תסמינים במערכת העצבים ביניהם תחושות של קהות ונימול. **ויטמין B12 (קובלאמין)** **פעילות:** לוויטמין זה תפקיד ביצירת דנ"א ותאי דם אדומים. יש לו תפקיד גם בהתפתחות של העצבים. **מקורות:** מיוצר בגופנו על ידי החיידקים הטובים שבמעיים, נמצא גם באיברים פנימיים מן החי, בסויה, בחלב, גבינה, ובאצות כלורלה וספירולינה. **סימני חסר:** אנמיה מקרוציטית, דלקת לשון, ניוון בעמוד השדרה, הפרעות במערכת העיכול, עייפות מוגברת ובעיות נפשיות ביניהן עצבנות ודיכאון. לא דווח על רעילות.

לייעוץ טלפוני עם הד"ר חייגו: 072-3911999

פעילות: לוויטמין זה תפקיד בחילוף חומרים של פחמימות, חלבונים ושומנים לשם הפקת אנרגיה, ייצור הורמונים של בלוטת יותרת הכליה וייצור תאי דם אדומים.

מקורות: אברים פנימיים מן החי, דגים, עוף, ביצים, גבינה, דגנים מלאים, אבוקדו, כרובית, בטטות, תפוזים, תותים, שמרים וקטניות. **סימני חסר:** תחושת קהות וכאבים חדים בכפות הרגליים ועייפות מוגברת. לא דווח על רעילות.

ויטמין B6 (פירידוקסין) **פעילות:** לוויטמין זה תפקיד ביצירת חלבוני הגוף, מוליכים עצביים ותאי דם אדומים. יש לו תפקיד גם בתפקוד של המערכת החיסונית.

מקורות: בשרים למיניהם, עוף, חלמון ביצה, סויה, בוטנים, בננות, תפוחי אדמה, דגנים מלאים וכרובית. **סימני חסר:** מצבי רוח לא תקינים, הפרעות

ויטמין B3 (ניאצין) **פעילות:** לוויטמין זה תפקיד בייצור אנרגיה, ביצירת תרכובות סטרואידיות, ביצירת תאי דם אדומים. ויטמין B3 מעורב גם בתפקוד קוגניטיבי ויש לו השפעה על מצב הרוח.

מקורות: אברים פנימיים מן החי, בוטנים, דגים, שמרים, בשר עוף, קטניות, חלב, ביצים, דגנים מלאים ומיץ תפוזים טבעי. **סימני חסר:** פלגרה, מחלה שתסמיניה הם דלקות עור, שלשולים, שיטיון, דיכאון, סכיזופרניה, חולשה, לאות ואנורקסיה.

רעילות: מינון גבוה עלול לגרום להרחבת כלי הדם ולהופעת סומק על העור. יש להשתמש בתכשיר המכיל אינוזיטול הקסניאצינאט אם רגשים לניאצין רגיל. תכשירים המשחררים את הניאצין באיטיות, עלולים לגרום נזק לכבד.

ויטמין B5 (חומצה פנטותנית)

עפ"י רבותינו המקובלים
ע"י פדית צלמו של
האדם, ככתוב: בצלם
אלוקים ברא את האדם

כח הפדיון להמתק
את הדינים ולפתוח
את צנורות השפע!

בכל ערב שבת
יערך פדיון נפש
ע"י רבני האירגון

למסירת שמות חייגו:
072-3911999

זקוקים לישועה?
זה הזמן
לפדיון נפש



מאין באת

למה לבש האסיר בכלא הרוסי מדי גנרל, ואיך אפשר להשתמש בשיטה שלו למלחמת היצר?

הכוח שלי, אני לא אתן להם! כל לילה אני עומד ומצדיע כדי לזכור שאני גנרל, שיש לי כוח. ואני אומר לך, יבוא יום ואחזור להיות מפקד צבא גדול עם כל החיילים שהיו לי.

הרב גלינסקי כתב בספרו כמה מוסר קיבל מאותו אסיר. לפעמים אדם יורד למקומות נמוכים.

והיצר הרע כמו חייל בתפקיד, לא מפספס רגע אחד ומגיע ולוחש ישירות על אזנו: תראה איך אתה מתנהג, מדבר לשון הרע ועוד ועוד.

בשביל מה בכלל אתה שומר שבת? וגם את מידת הבושה איבדת! הרי אתה מבזה את אלוקים. היהודי שומע והדברים מחלחלים.

הוא צודק, זה באמת ביזיון! בושה וכלימה במצבי זה להמשיך לשמור שבת, להמשיך להתפלל באותו פה המדבר דברים אסורים! יצר הרע רואה ומרגיש את הספקות ויודע שכל מילה כמו טיפה קטנה של מים, והרבה טיפות חוצבות בסלע...

והוא ממשיך 'במסירות הראויה לשמה': רק אתמול ציערת את אימא שלך, זילזלת בדברי אביך, דיברת בצורה לא נקיה על אחותך... איך אתה ממשיך ללכת לשיעורי תורה? פה שקילל יכול לומר דברי תורה? קודם תפסיק עם הדברים הרעים, אח"כ תחשוב איך לקיים מצוות... אך לא! העבירה החמורה ביותר היא להתפתות ולהאמין.

קום! לך לשיעור תורה, שמור שבת, הנח תפילין והתפלל לבורא עולם מכל הלב: "ברוך שלא עשני גוי". כל יום הוא התחלה חדשה, כמו בריאת העולם: "המחדש" בטובו בכל יום תמיד מעשה בראשית" תזכור מניין באת, אל תשכח את היותך בן של ה' יתברך.

ואל תשכחי היותך בת מלך - שימי בגד צנוע, תאמרי בבוקר ברכות השחר ותזכרי תמיד שאת בתו של מלך מלכי המלכים! ליהודי אסור להתיאש ולהישבר לעולם, ותמיד צריך להזכיר לעצמו מי הוא ומהיכן נשמתו.

אותו אסיר מוציא את השקית, מתלבש ומצדיע כאילו שחיילים עומדים לפניו. חשב הרב לעצמו: מחר אגש אליו ואשאל אותו לפרש העניין.

למחרת בבוקר תוך כדי המסדר לחש הרב גלינסקי לאותו אסיר: אמור לי, מה עשית אתמול בלילה? מה היו הבגדים שלבשת? האסיר נבהל מאוד וענה מיד: לא לבשתי



כלום. לא עשיתי כלום. אמר לו הרב: ראיתי אותך. לבשת מדים והצדעת. השתיק אותו האסיר וביקש: בבקשה דבר בשקט, אספר לך רק אל תגלה לאף אחד. הרב הסכים והאסיר סיפר: המדים שראית אלו המדים שהיו לי בהיותי גנרל, גדודים שלמים עברו תחתיי. הייתי רגיל בכל מיסדר לעמוד בפני מאות חיילים שצייתו לי.

בעת המלחמה כשנשביתי ע"י הרוסים, הם החליטו להשבית לי כל זיק של תקווה, ומאז הם מייאשים ומשפילים אותי ושוכרים את רוחי. נפשי הרוסה ומרוקנת. למרות זאת הצלחתי להבריח את המדים שלי. בכל לילה אני לובש אותם כדי לזכור מי אני באמת ומאיפה באתי.

הרוסים רוצים להשכיח ממני מי אני ומה

הרב יעקב גלינסקי זצ"ל עבר תלאות רבות בחייו. כמה וכמה פעמים עמד מול מוות וודאי. בשנת 1941 תפסו אותו הרוסים והגלו אותו למחנה עבודה בסיביר. שם עבד הרב מבוקר עד ערב עבודה קשה בכפור עז. באותה התקופה אסר השלטון הרוסי על היהודים לקיים תורה ומצוות, להתפלל ולהניח תפילין, ומטרתו היתה להמית כל

הרוסים רוצים
להשכיח ממני מי אני
ומה הכוח שלי,
אני לא אתן להם!
כל לילה אני עומד ומצדיע
כדי לזכור שאני גנרל
שיש לי כוח.

זיק של תורה ותקווה. לילה אחד, בשעה מאוחרת מאוד, שמע הרב גלינסקי רעשים באוהל שבו ישנו כל האסירים. הוא הציץ וניסה לראות מי מרעיש בשעה כזו.

הסתכל הרב וראה את אחד האסירים מושיט את ידו מתחת למיטה ומוציא משם שקית שחורה. פתח האסיר את השקית והוציא ממנה מדים של חייל. הוא הביט לצדדים ובדק שאף אחד לא רואה אותו. לבש את החולצה המכופתרת, את המכנסיים והכובע. עמד בראש מורם והתחיל להצדיע. הרב חשב שאותו אסיר איבד את שפיותו מכורח העבודה הקשה במחנה.

בלילה שלמחרת שוב שמע הרב רעש ולא הצליח להירדם, הציץ וראה שוב את

למחלקת נופשים:
072-3975999



הצטרפו למועדון שלנו

וקבלו

10% הנחה

על כל נופש עם תהילה לדוד

עכשיו מגיע

גם לך!



מסיימים להתחנך

האם במנין שנערך לאחריו סיום אומרים תחנון, ומה הדין כשבעזרת הנשים מתפללת כלה?

שאלה: בית כנסת שמתקיים בו סיום מסכת לאחר התפילה ללא סעודה, האם הציבור פטורים מאמירת תחנון בתפילה זו?
תשובה: מנין תפילה שמתקיים בו מיד לאחר התפילה סיום מסכת, אין אומרים תחנון במנין זה אפילו שבסיום לא תהיה סעודה כלל.

ביאורים: ראשית יש לדון אם סיום מסכת פוסטרת מתחנון שדעת שו"ת פרי השדה ח"ג סי' קכ"ב והסכים עמו בשו"ת צ"א ח"א סי' יז שאינו פוסטרת מתחנון אפילו את זה שסיים בעצמו את המסכת שאין יכול להתפאר בעצמו שלמד המסכת לשמה ובעיון הצריך. אבל בשו"ת יבי"א ח"ד סי' יג' חלק על סברתם שהרי יש לימוד למיגרס ויש לעיון, ומוכח שגם בגירסה נחשב ללימוד וא"כ הסיום הוא שמחה גדולה. ועוד הקשה, וכי בערב פסח שפוטרים הבכורים מהתענית וכי מי מהפוסקים הצריך שיסיים המסכת בעיון. זאת ועוד שמעיקר הדין נפילת אפיים רשות ולא חובה לכן



יש להקל בזה. והוסיף עוד, ויש לאזור חיל ברוב עוז ותעצומות להחזיר עטרה ליושנה, ולהשיב כבוד תורתנו הקדושה ולומדיה. וזה אפי' בתלמיד חכם שסיים מסכת לבד. וקל וחומר לצבור שלם שלמדו בצוותא מסכת לפי כח הבנתם, ואפילו לא העמידו העיון היטב, המעט יחשב להרבה בדור היתום הזה. וכמ"ש המהר"ח בשער הגלגולים דף ס"ב ע"ב שאמר לו רבינו הא"ר דע לך כי אין גדולת הנפש תלויה כפי מעשה האדם רק כפי הזמן והדור ההוא, כי מעשה קטן מאוד בדור הזה שקול לכמה מצוות גדולות שבדורות אחרים, כי בדורות אלו הקליפה גוברת מאד מאד לאין קץ, משא"כ בדורות הראשונים. ע"כ. וכל שכן בדורנו זה דור החופש והדרור שהס"א גוברת הרבה מאוד ביתר שאת מהדורות הקודמים, ושכר המחזיקים בתורת ה' ומצוותיו עולה לאין ערוך על מעשה הדורות הקודמים, בהתאם להתגברות היצר הרע. ולכן יש לעודד סיום מסכת בזה. ונלענ"ד שלא דווקא כשיש סעודה אלא עצם הסיום הוא הפוסטרת וכמו ברית מילה אף ללא סעודה שפוטרת מתחנון.

שאלה: מנין תפילה שיש בעזרת הנשים כלה בתוך שבעת ימי חופתה, והחתן לא נמצא במנין זה, האם פוסטרת אותם מאמירת תחנון? ואם המנין מתקיים בבית החתן והכלה ורק הכלה נמצאת שם בזמן התפילה האם פטורים מאמירת תחנון ונפילת אפיים?

תשובה: כלה שנמצאת בעזרת הנשים והחתן לא נמצא בבית הכנסת אין הציבור שבמנין זה נפטרים מאמירת תחנון. אבל אם המנין נעשה בבית החתן והכלה, ורק הכלה נמצאת שם. נפטרים מאמירת תחנון.

סוד עין טובה

הרב אברהם שמסיאן

פותחים עיניים

איך משנים את המבט על העולם ומה השכר המיידי של עין טובה? מדור חדש.

"טוב עין יבורך (אל תקרי יבורך אלא יברך), כי נתן מלחמו לדל" כל מי שיש לו עין טובה הוא ראוי לברכה, וכדאי להתברך ממנו כי הוא ממשיך שפע וברכה על כולם, ולכן נותנים לו כוס של ברכה לברך, בזכות עינו הטובה.

בשעה טובה ומוצלחת ובסייעתא דשמיא. אשתדל להביא מדור זה לתועלת ולעזר ולהסתכלות נכונה בעין טובה על חיי היום יום בבית ובמשפחה ובכל הסובב אותנו לראות בעיניים בצורה נכונה וטובה כלפי החיים שהקב"ה נתן לנו לטובה ולברכה.

בכתבות הבאות יובא את ענין העין לטובה או ח"ו לרעה ממקורות רבים בתורתנו הקדושה בכדי להפיק משם לקחים ללמוד ולפסוע בדרך ישרה עם עין טובה כלפי כל הסביבה, וזאת כדי שנדע שהסתכלות בעין טובה מביאה שקט ושלוה וגם ברכה וכשהאדם מתבונן בעין טובה על אחרים אזי הוא משפיע פי חמש מאות טובה ממידה רעה (תוספתא מס' סוטה ד) ולכן צריך להסתכל עם עין חיובית ושמחה בכל מה שהקב"ה ברא וכך נזכה לראות את המעלות הטובות שיש בכל אחד ואחד ועל ידי כך האדם עצמו זוכה להתרומם ולהתעלות ולהיות המשפיע שעובר דרכו כל שפע הטוב שבעולם וח"ו לא לראות הכל שחור ובעין רעה כלפי הסביבה ולא לחפש בכל מקום את החסרונות שיש לכל אחד ואחד.

מידה כנגד מידה, אם אדם מתאווה למה שיש לאחרים, אז תשלוט בו גם עינים של אחרים שירצו להזיק ולקחת את מה שיש לו. ולעומתו אם לאדם יש עין טובה והוא אינו חומד את מה שאינו שלו, אין עין הרע שולטת בו.

עין רעה זו מידה רעה ונוראה שרוצה לראות תמיד רק את הקלקולים של אחרים ולהביא סבל נורא לעצמו ולאחרים וגם כשמתבונן במשפחה וילדים שלו יש לו נטיה לחפש רק את הדברים השלילים, ולהתעלם מכל הדברים הטובים שעשו.

התכונה הזאת מושכת על עצמו ואחרים עין רעה ובכך אינו זוכה להסתכל בעין טובה על חצי הכוס המלאה וזה עושה לו רע והוא תמיד נמצא במחלוקות ובעיות וצרות והמון ייסורים מיותרים, לימדונו חכמים במשנה (אבות פ"ב, ט) "צאו וראו איזוהי דרך ישרה שידבק בה האדם, רבי אליעזר אומר עין טובה", כאשר האדם מסתפק במה שיש לו ואינו מקנא לאחרים ואינו מבטי בעין רעה כלפי הסובבים אלא יודע שהכול מאת ה' יתברך וזה לטובה, זוהי הדרך הנכונה, וצריך שידע האדם שעין רעה פוגעת גם באדם עצמו כמו שאמרו חכמינו ז"ל: "עין הרע ויצר הרע ושנאת הבריות מוצאים את האדם מן העולם" וצריך זהירות גדולה.

ניתן להשיג את הספר "עין טובה"

של הרב אברהם שמסיאן בטלפון 0723912999

או גאטראו אד!



המומחים של
תהילה לדוד
מחכים לכם
מזל טוב!

פתחה
בתהילים

רפואה
טבעית

שלום בית

ברכה
והכוונה

הכל קורס?
דקוקים לעצה
או הכוונה?

חינוך
ילדים



התקשרו עוד היום
וקבעו שיחה טלפונית
עם אחד מהרבנים

למחלקת יעוץ והכוונה
072-391-1832



משנים גישה

מה גורם לאחי יוסף להחליף סגנון באופן קיצוני, וכמה קל לנו להתוודות על חטאים של אחרים?

לי לעבד ואתם עלו בשלום אל אביכם. כאן, כבר הבינו האחים הקדושים שא"ז בעבור מכירת יוסף - הדבר היחידי שראו לתלות בו - כי הרי בנימין הוא כמעט היחידי שלא היה במכירה כלל, ודווקא הוא זה שיהיה נתון במאסר? ואחר שהבינו שלא מחמת זה נטפל אליהם יוסף, אזי נתנו פניהם למלחמה, כשבכוונתם להוציא משם את בנימין בכל מחיר בנחישות ללא גבולות, כאמור, גם במחיר החרבת מצרים והריגת פרעה ויוסף גם יחד. זו דוגמא לאנשים שמקבלים החלטות רק על פי חשבון נפש ואמות המידה של המוסר והדעת.

והבחירה בידינו לאיזה צד של המתרס אנחנו נרצה להשתייך. אם לאלה שחז"ל אמרו עליהם "רשעים ברשות ליבם", כלומר, שהרגשות והתאוות שבלב הן הרמזור לכל החלטה בחייהם - "עיניים רואות הלב חומד וכלי מעשה גומרים". או מאלה שחז"ל אמרו עליהם ש"ליבם ברשותם", כלומר, לא רק שהם לא ברשות הלב אלא גם הלב והתאוות הן עצמם כפופים לרצון האלוהי.

כי שכשמדברים על המידות של השני בלבד בלי להתייחס אל עצמי זה אף פעם לא חודר פנימה, בדוק. אני יכול להרצות שעה שלימה על קורח ולהישאר קנאי מושבע. אני יכול לדבר בארוכה על עשו שמכר את הבכורה הקדושה בעד נזיד, ומיד אחרי זה להמיר שעת לימוד התורה הקדושה בעד קריאה, שמיעה, או צפיה של איזו כתבה שאין בה ממש. וכן, אגלה לכם שאפשר גם לשבת ולהקליד מאמר על האחים הקדושים שחשבו הנפש היה המניע שלהם איך להגיב ומה לעשות, ולא על פי מה שמעצבן או מרגיז, ואז כשבבית מישהו או משהו יאתגר אותך יותר מידי... לכן רק בדק בית מתמיד על עצמי, איפה אני בתוך כל הסיפור הזה, יכול לתת את הפוש.

שלוחים יש למקום הרבה דובים ונמרים ואריות וזאבים יש למקום והרבה נחשים ועקרבים וכו'. ויש המשך לסיפור הזה מי שירצה יעיין בגמרא סוף מסכת כלה. עכ"פ מה שהיה כאן הוא, שרבי חנניה בן תרדיון נשבע שלא תשלוט בו האש עד אשר ידע אם אכן כך גזרה חכמתו עליונה. ואחרי שהבין שאכן נגזרה הגזרה כבר לא ראה כל צורך לנסות לברוח ממנה כי הרבה שלוחים למקום, הרבה דובים ואריות ונמרים. כי כך היא מידת הצדיקים, שגם כאשר מתרגשת אליהם איזו צרה והם יכולים בדרך זו או אחרת להתחמק ממנה לכאורה, הם תמיד יבדקו קודם אם היא גזרת שמים או לא.



וזה בדיוק מה שהיה, אומר הרב שבדרון, אצל האחים הקדושים. האחים בגבורתם הנוראה יכלו להשים מיד את מצרים לתל חרבות ולגמור סיפור, עוד בתחילת פרשיות הריגול וגניבת הכסף ומאסר שמעון, ובודאי במאסר בנימין. אך לא כהאחים הקדושים יחליטו רק על פי מי שמציק להם, לא. בראש ובראשונה הם עשו חשבון הנפש. ופשפשו ובדקו במעשיהם לראות מה זה ועל מה זה, מדוע נתגלגל אליהם כל חשד הריגול וכו'. והנה הם הגיעו למסקנה שזה יכול להיות רק בעבור דבר אחד. והוא, מכירת יוסף - אחי בנימין. זה הדבר היחיד שראו בו כגורם אפשרי לעונש שבא עליהם כעת בצורה של 'מדה כנגד מדה'. ולכן החליטו לקבל את הגזירה בדומיה. והציעו ליוסף גם אנחנו וגם אשר נמצא הגביע בידו נהיה לך לעבדים. אבל, בסוף הפרשה הקודמת ארעה תפנית. אומר להם יוסף, לא! רק הנער - בנימין, יהיה

מי שיעיין קצת במדרשים על תחילת פרשתנו יגלה שהיה שם דרמה של ממש בין יוסף ליהודה, עוד מעט ומצרים הייתה לתל חרבות. יהודה ממש לא התכוון לוותר. הוא רצה להוציא משם את בנימין בכל מחיר. גם במחיר הריגת השליט - יוסף, ופרעה המלך, והחרבת כל ממלכת מצרים.

ולעומת זאת כשמסתכלים בסוף הפרשה הקודמת נראה שהאחים ובתוכם יהודה הסכימו ל"פשרות" בעניין בנימין. בפירוש נאמר בפסוק "מה נדבר ומה נצטדק האלוקים מצא את עון עבדיך הננו עבדים לאדוני גם אנחנו גם אשר נמצא הגביע בידו?" והנה רק עברנו לפרשת 'יגש' ופתאום, דם ואש ותמרות עשן. לא עוד 'כולנו נהיה לך לעבדים', לא. אלא "כי כמון כפרעה" - אהרוג אותך ואת אדונך. מהו איפוא פשר השינוי, ומה גרם לו?

על השאלה הזו עומד רבי שלום שבדרון זצ"ל, והסביר על זה ביאור נפלא ומתוק מדבש. אלא שקודם לזה הוא מקדים הקדמה קצרה, ונביא רק את חלקה:

אחד מעשרה הרוגי מלכות היה התנא הקדוש רבי חנניה בן תרדיון. תנא קדוש זה נידון למוות אכזרי ביותר בשריפה, כאשר הקיפוהו בחבילי זמורות כדי לעכב את שריפתו, ושירגיש איך גופו נשרף ונחרך. אלא שאז ארע פלא גדול ונורא. "והציץ בו האור והיה אור מצטנן ומתרחק ממנו". כלומר האש לא שלטה בו כל עיקר. "עמד קסטינר (הגוי הממונה על שריפתו י.ב.ר.) בבהלה א"ל רבי אתה הוא שגזרו עליך לשרוף? א"ל הן! ולמה האור מכבה? א"ל, נשבעתי בשם קוני שלא יגע בי עד שאדע אם גזרו עלי מן השמים המתן לי שעה אחת ואודיעך וכו' אמר לו (הקסטינר) קום לך וכל מה שהמלכות רוצה לעשות, בי יעשו. אמר לו ריקה, הסכימה עלי גזרה מן השמים ואם אין אתה הורגני הרבה



ערב
העצמה של
שמחה ואמונה
מקומ? איננו!

עם ישראל צוק ארבה זכיון
גם אתם יכולים לארגן כנס / יום עיון
באולם או בבית הכנסת
באזור מגורכם לזיכוי הרבים
ללא עלות

בשילוב הרבנית והאומנית

הרב
חיים זאיד

רוית
לוי

לימור
בן סימון

הרב
מרדכי לוי

למחלקת כנסים וחוגי בית:
072-3972-199

בהשתתפות הרבנים



צדקה ומרפא

סגולות נפלאות, בדוקות ומנוסות לרפואה שלמה

א. כשיש חולה בתוך ביתו של אדם, יעשה ותרגות אפילו עם עופות השמים, ובדוק ומנוסה שיבקשו עליו רחמים (סגולות ישראל מערכת ו' אות י"ז).

ב. יש קבלה מצדיקים שאם יש חולה בתוך ביתו של אדם, יקבל על עצמו שבזמן שישוב החולה לאיתנו הראשון, יעשה ביום שלישי הראשון מימי השבוע לנשמת הושע בן בארי סעודה לתלמידי חכמים ויראי ה', ויותר טוב שיקבל החולה בעצמו הקבלה הנ"ל, ולפני הקבלה יאמר פסוק (ישעיה ח, יט): "וכי יאמרו אליכם וכו', וכן פסוק (שם ח, כ): "לתורה ולתעודה" וכו' (סגולות ישראל מערכת ח' אות י"ב).

ג. סגולה לחולה שיקבל עליו מדת חסידות בדבר מסוים לעשותו, ובזכות זה יתרפא מחוליו (בן יהוידע ערכין דף ט"ז ע"א סוף ד"ה אמרו ליה).

ד. מי שיש לו חולה בתוך ביתו ילך אצל חכם שיבקש עליו רחמים (בבא בתרא קט"ז). וטוב ללכת לחכם שיש לו ישיבה, שאז יש לו זכות תורה של רבים, ותתקבל תפילתו מהרה באהבה (נימוקי יוסף בבא בתרא שם, רפואה וחיים פ"א אות כ"א).

ה. סגולה לרפואת חולה, שיתאספו עשרה אנשים וילמדו שיעור בספר "מנורת המאור" עבור רפואתו, ויעיל בעזרת ה' (סגולות ישראל דף קכ"ה אות ג') או שילמד סימן אחד מספר שו"ת "נודע ביהודה" (טובך יביעו ח"א עמ' רמ"ה).

ו. סגולה נפלאה למי שיש לו איזה מחלה או איזו צרה, שימכור את המחלה או את הצרה לגוי, והיא סגולה נפלאה ובדוקה (סגולות ישראל מערכת ח' אות א', עפ"י ס' חסידים סי' תמ"ה).

ז. אדם שגומע תרופות אנטיביוטיקה ישתה אשל (דרך צדיקים ח"ב עמ' 253 בשם הגאון המקובל רבי מרדכי שרעבי זצ"ל).

סגולה נגד עייפות

ח. סגולה נגד עייפות, לומר שבע פעמים את הפסוק (ישעיה מ' הו"ד ב"תפילה למשה" ח"ב): "נותן כח ולאין אונים עצמה ירבה" (מהרב יוסף דיין זצ"ל).

ט. מי שסובל ממיחושים ילך לים ויבריא, וילך לים בבקר בשעה 6:00 בערך וישהה במים עשר דקות ואחר כך יתפלל (ארחות רבנו ח"א עמ' שנ"ה אות ל"ג בשם החזון איש זצ"ל).

י. שלשה דברים מחזקים את גוף האדם: שמן זית, לימון, דבש, וסימנך: של"ד, שהם מחזקים את שלד הגוף (מאת הגר"מ מאוזו שליט"א, בס' מגדולי ישראל ח"ב עמ' תכ"ג אות ט', בשם הגר"ח חי חויתה הכהן זצ"ל).

"עץ חיים" היא למחזיקים בה"

..... לרפ"ש ובריאות איתנה

יואב בן סליחה | אורלי בת מאיר
רבקה בת פרחא | יוסף בן יפה
שירה בת מרים | גלי בת ברכה
שי שבתאי בן אהובה

..... מוקדש לעילוי נשמת

פרידה בת אשרת

רבקה בת מנצור חבאני | זהבה בת רחל
שלמה בן מנצור חבאני | טובה בת רבקה
דוד חי בן איטו | ניסים גבלי בן מנחם
יהודה בן מסעודה | רחל בת שמחה
גרציה חיה בת אסתר | מזל בת איטו
תמר מעטוף בת מוסא | מיכאל בן אסתר
מרים בת אסתר | רחל בת סלימאן חבאני
אנט ענת רחל בת שושנה | ליאור בן ויולט

..... לזרע של קיימא

דוד בן אילנה | מרים בת אסתר
תהילה בת אורית

..... לזיווג הגון

שיר בת מרים | מיטל מלכה בת רחל
דניס בת נהיד מרים | אביטל בת פרוש

להצלחה ברוחניות ובגשמיות

משפחת דניאל

גם אתם יכולים
להקדיש שם ליקירכם
לעילוי נשמת / הצלחה
/ רפואה שלימה

להקדשת שם לעלון:
072-3911999

שלחו לנו את המילה
'עלון תהילה לדוד' למייל:

a.tehileledavid@gmail.com

וקבלו אוגו יסירור / אייל זכא שזכא

העלון האהוב
מגיע אליך
גם למייל

רצית מאוד את עלון
'תהילה לדוד'

**ובכל זאת
לא השגת?**



טייס אוטומטי

מה המחסום העיקרי לשינוי לאורך זמן, במה צריך להתמקד ואיך מצליחים להשתנות ולהישאר טובים?

בהמשך להתמקדות בהווה על ידי עצירה והתרכזות בפעולה שאנו עומדים לבצע, כמו שקראנו קודם, כדי לעזור לעצמנו להשתנות עלינו קודם כל לשאול את עצמנו מספר שאלות על מטרת השינוי שלנו. שאלו את עצמכם מה בדיוק אתם רוצים לשנות. חשוב להיות ספציפיים לגבי השינוי שאנחנו שואפים אליו. מחקרים מצאו שהצבת מטרות קשות וספציפיות היא המפתח להצלחה. מטרות קשות יותר להשגה גורמות לנו להתאמץ יותר, להתמיד יותר ולהשקיע יותר משאבים במטרה.

מה צריך לעשות כדי להשיג את השינוי הזה? כלומר, הבנת השלבים בדרך לשינוי הנכסף.

מהן המטרות קצרות הטווח וארוכות הטווח בדרך לשינוי וכמה הן ריאליות? פרקו את השינוי לתהליך עם יעדים קצרי טווח וארוכי טווח, ובדקו שאתם לא מכינים את עצמכם לאכזבה באמצעות הצבת יעדים בלתי אפשריים. אנשים אופטימיים שאינם ריאליסטיים נוטים לדמיין את ההצלחות שלהם כקלות להשגה, הם מאמינים שההצלחה פשוט תקרה להם אם ידמינו אותה מספיק חזק. נסו להימנע מלדמיין את ההצלחות שלכם כקלות להשגה. זכרו שאתם יכולים להצליח, אך ההצלחה תדרוש מכם תכנון, התמדה ומאמץ.

מה המשאבים העומדים לרשותנו כדי להשיג את המטרה? סל הכלים שעומד לרשותנו הוא עצום - חברים ובני משפחה, הרצאות שיעורים ומאמרים, תהליכי מודעות, מוטיבציה והעצמה, ועוד. בתוך כך, אל תחששו לחשוב גם על המכשולים שצפויים לכם בדרך, ועל הדרכים בהן תתמודדו עמם. כי ראייה נכונה, אמיתית ורחבה, תביא לשינוי הדרגתי אך עקבי. בהצלחה.

עשויים לייצר גם הרגלים בעייתיים ועיקשים. לצאת מהטייס האוטומטי:

כשהמוח שלנו נעזר בקיצורי דרך מחשבתיים, הוא פועל על "טייס אוטומטי", מה שמשחרר אותו מהתעסקות בהווה ומאפשר לו לתהות לגבי העתיד או לשחזר זיכרונות מן העבר. מחקרים בהדמיה מוחית מצאו שמצב ברירת המחדל של המוח שלנו הוא שיטוט מחשבתי - המוח שלנו פשוט יוצא לטיולים.

יש לכך יתרונות כמובן, אך כשזה נוגע



לשבירת הרגלים זה עשוי להיות מכשול. לכן, כשמנסים לשבור הרגל, הצעד הראשון הוא להחזיר את המחשבה להווה, להתרכז ב"כאן ועכשיו" ולהיות מודעים וקשובים להתנהגויות שלנו.

כלומר, נסו להימנע מפעולה אוטומטית. הזכירו לעצמכם את הבחירה שיש לכם בכל סיטואציה, והיו מודעים לבחירה שאתם עושים. רגע לפני שאתם קמים לקחת עוד פרוסת עוגה או עוד כוס משקה, עצרו ובחנו איך אתם מרגישים כעת: האם באמת יש לכם צורך בכך כאן ועכשיו?

מה הוא השינוי שאני רוצה לייצר ואיך להגיע אליו?

"לא שוב!"... אכלתם פרוסת עוגה אחת יותר מדי, קניתם עוד זוג נעליים שאתם לא צריכים, הייתם גסי רוח כלפי מישהו בלי סיבה... רשימת החרטות הזו יכולה להימשך לנצח. גם אם אנחנו מצליחים לזהות את ההרגלים הרעים שלנו, להצליח לשנות אותם זהו סיפור אחר לגמרי.

להצליח להשתנות: הכל בראש?

בתחילת שנה חדשה, בימי הולדת וכמובן לקראת יום כיפור, רבים מאיתנו שואפים ומתחייבים לערוך שינויים באורח החיים, שאמורים להסב לנו יותר סיפוק או שמחה. אבל למרבה הצער, רוב האנשים לא מצליחים לעמוד בהתחייבויות האלו. נסו לחשוב כמה פעמים הבטחתם לעצמכם למשל, שתגיעו בזמן ללא איחורים, שתדייקו במילים, תקיימו הבטחות ותתמידו למניין ותיקין?

לייצר שינוי שיחזיק לאורך זמן זה קשה מפני שההרגלים שלנו הם עיקשים ועשויים להיות קשורים באופן הדוק למאפיינים האישיותיים שלנו. יתרה מכך, הרגלים נובעים מהאופן שבו המוח שלנו עובד! המוח שלנו, שצורך כ-20% מהאנרגיה בגופנו, מייצר לעצמו "קיצורי דרך" מחשבתיים על מנת לפעול יותר ביעילות.

כיצד זה קורה? ביום-יום המוח שלנו עובד בקדחתנות כדי לזהות דפוסים שעל בסיסם הוא יוכל לייצר הנחות לגבי העולם. ההנחות האלו משפיעות עלינו באופן בלתי מודע והן מעצבות את איך שאנחנו חווים את העולם ופועלים בו.

מאחר והמוח עובד קשה כדי לייצר את קיצורי הדרך האלו, הוא לא שש לעצור ולבחון האם הם אכן משרתים אותו בצורה הטובה ביותר. הדפוסים האלו שנוצרו מ'קיצורי הדרך' אמנם מיעלים את השימוש של המוח במשאבים הקיימים לרשותו, אך

אם יש לכם תפילין במצב מצוין,
העבירו אותם אלינו.
אין לכם? אנחנו נרכוש בשמכם.

<<מתקשרים עכשיו ותורמים>>

072-3911999

ניתן להקדיש את התפילין
לעילוי נשמת יקיריכם,
או להבדיל לזכות ולברכה.

התפילין שלך
ישמרו עליהם!

חייל יקר, אם אין לך תפילין, דבר איתנו!

נני יעמרו עליהם?

מול הסכנות והאיומים,
הטרוריסטים והמחבלים,
החטילים שלנו זקוקים
להגנה הכי טובה



נחת כשר

מה הקשר בין סיפור העליה במסירות נפש מאיראן לברכה המיוחדת של רב בית הכנסת?

ברכות אחת על השניה, אחר כך כל משפחה הלכה לדרכה. בעשר השנים הראשונות הן עוד הצליחו לשמור על קשר. התינוקות שגדלו נפגשו מספר פעמים, והכירו את סיפור המסע שהצליחו לשרוד אותו כתינוקות.

"אחר כך 25 שנות נתק. הילדים כבר גדלו והתבגרו. גברת שמסי צפתה את הנזקים הרוחניים העלולים להגיע לילדיה ושמרה עליהם מכל משמר, והקפידה לרשום רק לשיבות קדושות. באומץ היא ויתרה על הפנקס האדום, ועל פיתויי הציונות ולמרות שעקשנות זו עלתה להם בימי רעב ואבטלה, החינוך היהודי היה משאת-נפשה. לימים היא נקלעה בסערת גשמים לתחנה המרכזית בתל-אביב. שם על הספסל הייתה ישובה גב' אולשין. על שתיהן קפצה זקנה, אך הן זיהו זו את זו, וההתרגשות עלתה על גדותיה. ואז שוב, צפו ועלו הזיכרונות, וכל אחת במרץ רב, סיפרה על בני משפחתה וכו'. ואז שאלה גב' שמסי את חברתה "ומה שלום התינוק שלך זבולון?" "הו" השיבה גב' אולשין "הוא כבר גבר לתפארת. הוא למד כלכלה באוניברסיטה ויש לו מספר תארים, ועכשיו הוא איש עסקים מצליח וברוך השם יש לי נחת ממנו... הוא אומנם כבר לא כל כך דתי, אבל יש לי נחת... "ומה שלום דוד התינוק שלך?" שאלה הגב' אולשין...

"ברוך השם, דוד שלי למד בשיבות קדושות, הוא כבר רב בישראל, ויש לי נחת, נחת כשר ממנו... המון נחת כשר".

הרב דוד נשם עמוקות. "ר' יגאל יקירי, אני הוא אותו תינוק של גב' שמסי. אמי התאלמנה זמן קצר אחרי שהגיעה ארצה וחסכה מפת לחמה כדי לחנך אותי ואת אחי בשיבות. כשהיא סיפרה לי - אי אז - על המפגש עם חברתה גב' אולשין, והשמיעה לי את הביטוי "נחת כשר", זה פלח כמו חץ את ליבי. ניסיתי לאתר את זבולון אולשין, ובין לבין נודע לי שהוא עוסק בעניינים לא כשרים, כמו הלוואות בריבית למשל... השקעתי בו זמן לקרבו, להחזירו לדרך אבותינו, אך לא עלתה בידי, עדיין... אז יש נחת ויש נחת.

אמא שלי הלכה לעולמה לפני כעשור שנים, וכשאני פוקד את קברה אני מקפיד לומר לה "אמא, אני מקווה שאני ממשיך לעשות לך נחת-כשר... ולא פלא שכאשר אני מברך את המתפללים, הביטוי הזה שגור על לשוני... ועכשיו ר' יגאל בוא נקפוץ לשיעור הבא, ושזכתה גם אתה לנחת-כשר מכל יוצאי חלצין".

ואימת השלטונות. זה התחיל בלילה חורפי אחד בעיירה קטנה 'גלוצניה' שבאפגניסטן, לאחר שסוכן ממדינת ישראל העביר מידע, שעכשיו הזמן המתאים לחצות את הגבול, לנוע לכוון אירן ומשם להמריא במטוס ובשעה טובה לנחות בארץ ישראל. מה שתוכנן לשבוע או שבועיים נמשך שלושה חודשים אימים, הרבה מעבר לכל התחזיות השחורות.

"משפחות שמסי את אולשין, גרו בשכנות באותה עיירה אפגנית קטנה וענייה וליבם המה מגעגועים לירושלים. השמועות על המדינה החדשה, על הפרחת השממה, על קברי הצדיקים, על שיבת ציון עשו את שלהם."

"השלטון האפגני בשנות ה-50 המוקדמות היה אנטישמי מובהק וסגר את גבולותיו בפני היהודים כדי למנוע מהם להגיע לבית החדש" "הלילה חוצים את הגבול" החליטו ששון שמסי ואברהם אולשין. "אורזים מזוודות בעיקר מזון ובגדים חמים ובחשדי השם נגיע לארץ ישראל"

"הם דאגו לשחד בכמה מטבעות זהב ותכשיטי כסף מורה דרך אפגני ויצאו אל הלילה הצונן והמאיים "ידידות הדוקה שררה בין הגברות שמסי ואולשין, הן שיתפו פעולה באהבה גדולה בגידול הילדים, בבישול וארגון השמחות. הכל. עכשיו הן צעדו כתף ליד כתף כל אחת אחוזת בתינוק הקטן שלה העטוף בפרווה עד קדקודו" "תלאות הדרך והאסונות רק העמיקו את הידידות האמיצה. שתיהן סוככו על התינוקות מול סופות השלג, שתיהן הניקו אותם בהפוגות, שתיהן כיסו גם את קברי הילדים שלא שרדו..." "רצוצים ושבורים אחרי שלושה חודשים הגיעו שתי המשפחות לנמל התעופה בטהרן, וטסו אל הארץ המובטחת. שכולות, אך מלאות תקוות"

"בארץ ישראל התחננו שתי הנשים להישלח לאותה מעברה, אך לשווא. משפחת שמסי נשלחה דרומה, משפחת אולשין צפונה. כל אחת לגורלה בארץ חדשה, שפה לא מוכרת והרבה מפגעים רוחניים."

"הפרידה הייתה קשה, גב' שמסי וגב' אולשין התחבקו ארוכות ושפכו דמעות כמים. זו נישקה את תינוקה של זו, וזו את של זו. הן הרעיפו

"מי שברך אבותינו הקדושים אברהם יצחק ויעקב הוא יברך את השם הטוב ראובן בן שמעון שיזכה לבריאות טובה, שלום בית, פרנסה ברווח ונחת כשר מכל יוצאי חלציו..." "נחת-כשר" איזה מן ביטוי זה? נחת זה נחת! איזו תעודת כשרות צריך להמציא גם לנחת מצאצאיו שיהיו בריאים. כך שאל את עצמו יגאל בן נתן חוזר בתשובה צעיר שהאזין בקשב רב לנוסח ברכותיו של רב בית הכנסת הרב דוד.

הרב דוד, תלמיד חכם מובהק שמאור פניו כובש את כל רואיו וחיוך של טוב לב והבנה נסוך על שפתותיו, בוגר ישיבות קדושות, הקים משפחה לתפארת ומדי ערב היה מרביץ תורה בעיר ובשכונותיה. שיעוריו המאלפים ריתקו רבים. גם יגאל בן נתן, סוכן הביטוח, מצא עצמו מרותק ובולע כל מילה בשקיקה בשיעוריו של הרב דוד. מעת לעת היה מסייע אותו מדורס העיר לצפונה וחוזר חלילה. הזמן הנקי והאיכותי עם הרב היה שווה הון רוחני רב שעיצב את עולמו הפנימי של יגאל שהיה בצעדי הראשונים בעולמה של תורה.

רק לאחר שנה אור יגאל אומץ והחליט לשאול את השאלה שהעסיקה אותו זמן רב.

"כבוד הרב, מדי שבת אני שומע אותך מברך את העולים לתורה ובסיום הברכה אתה מאחל להם שיזכו לנחת-כשר מכל יוצאי חלציהם. אני לא מבין, נחת זה נחת, מדוע להצמיד לו תעודת כשרות?"

הרב דוד נשען על כיסא המכונית, עצם את עיניו ואמר "ר' יגאל, יש לנו 10 דקות עד לשיעור הבא, תחנה בצד אני הולך לספר לך סיפור אמיתי. בסופו של הסיפור בעזרת השם תזכה לתשובה לשאלתך המסקרנת."

הנה הסיפור לפניכם. "הדרך הארוכה, המתלולים המסוכנים, הקור הצורב, השלג, גבו מחיר דמים כבד. משפחת שמסי איבדה במסע המפוך את בנם שמעון בן ה-11 שקפא למוות באחת הגאיות. משפחת אולשין איבדה את בתם מרגלית בת ה-8 שחלתה בשחפת וגוועה לנגד עיני הוריה ואחיה."

"המסע לארץ ישראל נמשך כשלושה חודשים תחת להט החרב המתהפכת של פגעי הדרך



לפרטים:
072-3911999

התקשרו אלינו
ונעזור גם לכם
להפיץ את האור



אנחנו נהיה
השלימים שלכם!

אם גם אתם רוצים
להפיץ את עלון תהילה לדוד
אך אינכם מצליחים



לא לוותר על החלום

טיפים שימושיים להתמודדות עם יקיצה מוקדמת

איך מפסיקים את ההתעוררות המוקדמת

קיימות הרבה מאד דרכים כדי לטפל בהתעוררות מוקדמת מדי, תלוי בגורם. מומלץ לשוחח עם הרופא כדי לשלוט בהפרעות שינה רגשיות כגון חרדות ודיכאון, נדודי שינה והאפשרות למצבים רפואיים שונים שעלולים לגרום לקשיים בשינה.

נשים שסובלות מנדודי שינה שקשורים להיריון, התסמינים אמורים להיעלם עם הלידה. חוסר השינה במהלך החודשים הראשונים לחייו של התינוק זה נורמלי. מומלץ לפנות לקבל תמיכה מהמשפחה או מחברים כשצריך. עם הגישה הנכונה, אפשר יהיה לישון טוב יותר. לפעמים, בעיות שינה ניתן לתקן באמצעות עריכת שינויים פשוטים סביבתיים ובאורח החיים, כגון:

1. לעסוק בפעילות גופנית על בסיס קבוע.
2. הימנעות מצריכת קפאין ומוצרים אחרים מעוררים לאחר שעות אחר הצהריים המוקדמות (13:00-14:00).
3. להאפיל את החדר ולשמור על השקט, על החושך ועל הנוחות.
4. לכסות את המצגת המוארת שבשעון וכן את כל שאר האורות.
5. הקטנים האחרים (או המהבהבים) שבחדר.
6. לקרוא משהו מרגיע, להאזין למוזיקה או לעשות אמבטיה חמה לפני השינה.
7. הימנעות מנמנום, במיוחד ארוך מדי בשעות אחר הצהריים המאוחרות.
8. לאכול את הארוחה האחרונה מוקדם יותר בערב.
9. לנסות שלא לשתות הרבה או לאכול מוצרי מזון רבים שמכילים מים בשעות שלפני השינה.
10. להימנע מצריכה של חטיפים שעלולים להפריע לעיכול לפני השינה (מומלץ לצרוך מזונות תפלים וקלים לעיכול).
11. להקפיד על לוח זמנים לשינה.
12. להפעיל טכניקות רגיעה כגון נשימות עמוקות והיפנוזה עצמית.
13. לנהל יומן.
14. להשאיר את החדר חשוך כשמתעוררים מוקדם מדי.
15. לעשות הערכה מחדש של מיומנויות ניהול הזמן והרגעת המתח.
16. הימנעות משינה לאחר שנת לילה גרועה.

השורה התחתונה

התעוררות מוקדמת מדי היא דבר לא נוח ומעיק וחוסר שינה עלול לגרום לשורה של בעיות בריאותיות אחרות. מומלץ לעבוד יחד עם הרופא כדי לאתר את הסיבה למה מתעוררים מוקדם מדי - או כל מצב בריאותי בסיסי שעלול לתרום לבעיה. בעזרת הכלים וההתערבויות הנכונות, אפשר לטפל בהצלחה בהפרעות שינה.

אח מיוחד

מה יכול לגרום לילד בריא וחכם לקנא באחיו הסובל מבעיות ופיגור?

בשבוע שעבר הזכרנו והדגשנו כי קנאה ומריבה בין אחים הן תופעה נורמאלית וטבעית. לפעמים הרקע להיווצרות הקנאה נעוץ בהורים ובהתנהגותם, ולפעמים עצם המציאות בהכרח מביאה לכך. הצגנו את גורם הקנאה הראשון והוא הולדת אח. נמשיך בזאת בהבאת גורמי קנאה נוספים:

2. הילד המקופח: לפעמים אחד הילדים עולה על אחיו בחכמתו, במראהו, בהתנהגותו ובמידותיו הטובות. לפעמים אחד הילדים מזכיר להורה את אביו או את אמו, אם משום שהוא קרוי בשמו, אם משום שהוא דומה לו במראהו ובתכונותיו. לפעמים אחד הילדים חלה או נפצע בעבר ועקב מצבו הבריאותי קשורים אליו הוריו יותר.

על ההורים לשים לב לא ללכת אחר נטיית ליבם הטבעית ולא להפלות את הילד לטובה. עליהם לדעת כי ילדיהם האחרים חשים מקופחים ומופסדים מאהבת היתר של הוריהם לאח העולה עליהם. נשוב ונזכיר את דברי חז"ל: לעולם לא ישנה אדם בנו בין הבנים.

3. הילד המיוחד: לפעמים אחד הילדים חלש בלימודים וזקוק לתגבור ולעזרת הוריו בהכנת שיעורי בית ובלמוד למבחנים. לפעמים אחד הילדים לוקה בבעיה, בחולשה או במחלה כלשהי. לפעמים אחד הילדים הינו ילד בעל צרכים מיוחדים. ההורים רוצים לקדם את הילד החלש לימודית, לפצות ולהקל מעל הילד הסובל, וכן מובן שעליהם להפנות משאבים לצורך הטיפול והקידום של הילד המיוחד.

על ההורים לדעת כי קשה לילדים להבין, כי אחיהם המיוחד זקוק ליחס מיוחד בגלל מצבו המיוחד. גם כאשר הם מבינים זאת בשכלם, בליבם פנימה קשה להם לקבל זאת והקנאה בו נוצרת מאליה. הילדים חשים כי אחיהם מקבל יחס מיוחד מההורים על חשבונם.

על ההורים לתת את הדעת לרגישות הילדים למצב ולהעניק גם להם, אם במילים אם במעשים, יחס, אהבה ודאגה. עליהם לפנות מזמנם ומכוחם ולהעניק "שעת איכות" גם לילדיהם הרגילים. עליהם לשים לב לא להזניח אותם. גם הם זקוקים להם!!!

4. הילד השקט: לפעמים אחד הילדים שקט, נוח, רגוע, טוב לב וצייתן יותר מאחיו האחרים. הוא כביכול "נבלע" ו"נעלם" ביניהם, כמעט לא בא בדרישות או בטענות, עצמאי, מסתדר בכוחות עצמו, פחות זקוק לעזרה.

על ההורים לדעת כי אופיו השקט והנוח של הילד אינו מוכיח שאין הוא נושא בתוכו תחושות קשות של קנאה סמויה העלולה להתפרץ בעתיד. עליהם לדעת כי גם הוא זקוק להם וכי עליהם לתת לו את מה שמגיע לו גם כשאין הוא דורש זאת כמו יתר אחיו. בשבוע הבא נמשיך ונציג גורמים נוספים.



אנו מתמחים בבחירת בתי מלון, ארגון בית כנסת, כשרות למהדרין היפוך ארוחות, פייטן ועד לפרטים הקטנים כמו מזכרות וכו'

לפרטים והזמנות:
073-3911-999

צוות האירועים של תהילה לדוד מארגן בהצלחה גדולה שבתות חתן

חוגגים שבת חתן או בר מצווה?

רבנו הבבא סאלי רבי ישראל אביחצירא זכר צדיק וקדוש לברכה, היה מקבל בביתו אנשים רבים שהגיעו מכל הארץ מדי יום ביומו, באחד הימים באו אליו אמה אחת ובנה. הבן היה נראה מאד שונה מכל האנשים מסביבו. השער שלו היה מגדל, הלבוש שלו היה מרשל ולא מכבד כלל. הילד עצמו היה נראה כועס ועצבני, וכל מי שהביט בפניו הבין שהוא בא אל הרב בליט ברה, ולא ברצונו.

כשהגיע התור של האמה והבן לגשת אל הרב, לקח הגבאי את הפתק מן האמה והכניס את הבן ביחד עם הפתק.

בפתק היה כתוב כך: אני אמו של הנער מבקשת כי רבנו יברכו וישפיע עליו לנהג כבוד באמו כראוי, כדי שלא יכשל במצות כבוד הורים.

כאשר סים הצדיק לקרא את הפתק, התמלא בצער רב. ואמר לעצמו בשקט: אוי! אלו היתה לי אמה, כמה הייתי מכבד אותה! על הפתקים שלי הייתי מרים אותה ורוקד מרב שמחה. וכשסים לומר זאת, זלגו עיניו של הרב דמעות.

כשראה הבן את הרב בוכה כך, נתמלא לבו בצער רב. מיד פנה לאמו והתחיל לבקש ממנה סליחה תוך כדי שדמעות זולגות מעיניו - סליחה על כל הצער שצערתי אותך ועל כל מה שעוללתי לך. מהיום אני אכבד אותך ולעולם לא אצער אותך יותר.

הבבא סאלי שראה את תגובת הנער ואת הצער היוצא מלבו, הבין שהנער התחרט בלב שלם על מעשיו ועל העוון החמור של פגיעה בהורים, ואמר לנער את הפסוק: 'וסר עונך וחסאתך תכפר', וכך גלה לו שתשובתו התקבלה.



חוד חידודים



בזיחה:

אילו קוראים אפילו שבוע אף כולם?

נשאל

מה אולי פול פולני?

לפולטאבי

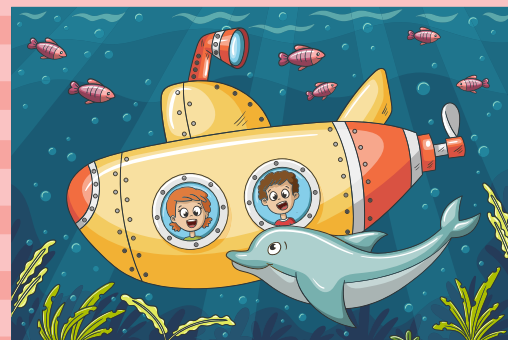
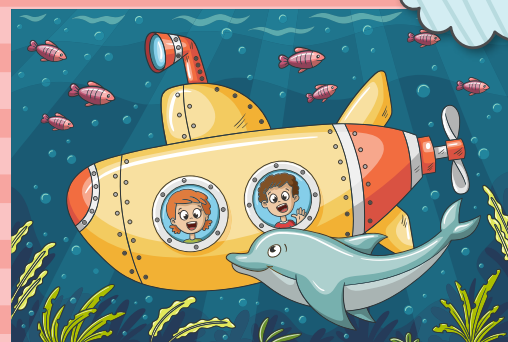
חידה לחכמים:

נצא את שתי הפירות שמסתתרים
במפטים הבאים:
הדחתי את הכאים
ונילמתי אותם אחר כך.
ספון ליליו עם אף חם משפחות.

החידה

אילו קוראים אפילו
חולה צות?
פולטאבי

נצא
הבאים



העונים נכונה משבועות קודמים

דוד שמאי מירושלים

את הפתרונות יש לשלוח למייל:

neamatld@gmail.com
לציין פרשה, כתובת מגורים וגיל.

בין הפותרים נכונה משבועות קודמים יפורסם שמם.

זהנער אינע איתי

פרק
ל"ב

תקציר:

אברהם שומע את
סיפורו של הילד
וחש בליבו מהפך.





שבת שלום

ירושלים!

'תהילה לדוד' מזמינים אתכם
לשבת באווירה ירושלמית



הרב שניר גואטה

במלון גני ירושלים
פרשת וארא

כז-כח טבת 20-21.1.23



המרצה הבכיר אהוב הקהל
הרב מרדכי לוי



לפרטים והרשמה:

מחלקת נופשים

0723975999

כשרות
מהודרת

השבת תלווה ע"י פייטן

