

המאורות

מגזין תוכן לתושבי נס ציונה והסביבה | חג החנוכה ה'תשפ"א

נצ"ת

מוסדות "מאורות הרש"ש" -

עמותת היהדות והחסד של נס ציונה

בראשות הרב יהורם יפת

רחוב יצמן 8 נס-ציונה

להצלחת:

עוז בן כרמלה | תומר בן סיגלית
ברק בן לינדה | אופק בן סימונה

להקדשות העלון חייגו: 08-9302-9302
שלוחה 1

לתגובות וקבלת העלון במייל -

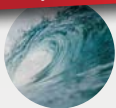
חייגו: 08-9302-302

וא"ז: 7: sm08830222@gmail.com

2 אני מאמין הרב שלום ארוש



3 בעין הסערה רונן לוי



4 המדריך לחינוך הרב מיכאל זכריהו



5 שאלות בהלכה הדלקת נר חנוכה



6 חיים באמונה הרב חיים זאיד



7 חיים בריאים כהלכה הרב יחזקאל אסחייק



האור בתוך החושך

הרב יהורם יפת | ראש המוסדות

עושה לגופך בצאתך לשווקים - זו ההצגה?
המסר העולה מן הסיפור, נוגע לכל אחד ואחד מאיתנו, לכל מי שלב יהודי פועם בקרבו. אנו אומרים בתפילת שחרית: "אלוקי, נשמה שנתת בי טהורה היא". נשמנו של כל יהודי טהורה היא, גם אם לא תמיד אפשר לראות זאת כלפי חוץ. בבסיס, כולנו מושלמים. האישיות שלנו בנויה לתפארה, הבעיות והכתמים הם רק הצגה חיצונית, תחפושת לא אמיתית. שלמה המלך כבר אמר בספר קהלת: "ראה זה מצאתי, אשר עשה האלוקים את האדם ישר".



הרב יהורם יפת השבוע בחתימת כתב שותפות ליתום עם הגאון הרב מסעוד בן שמעון - רב העיר בני ברק

זהו הניצחון של האור על החושך. אין מציאות של חושך, כי הוא רק היעדר אור. ואם מישוה מרגיש שהוא שרוי בחשכה, שידע בוודאות שזו לא מציאות בת קיימא, אלא חוסר בתאורה נכונה. כאשר נדליק נר אחד קטן, במעשה טוב שנעשה מול הקדוש ברוך הוא או מול הזולת - תסתלק החשכה ויבוא האור. חנוכה, כפי שלימדו אותנו הצדיקים, הוא בדיוק הזמן הזה. המעשה של הדלקת נר חנוכה, מאיר את כל העולמות העליונים, גם אם אנחנו לא רואים זאת בעיני בשר ודם. את נגיף הקורונה מישוה מאיתנו ראה? מן הסתם התשובה שלילית. ולמרות זאת אנחנו יודעים שהוא קיים, כי המדענים עם מכשיריהם המיוחדים ראו אותו וגילו לנו אפילו איך הוא נראה. גם נר חנוכה, להבדיל, מאיר את נשמתנו. ואיך אנחנו יודעים? כי חכמינו זכרונם לברכה ראו זאת וגילו לנו את הכוח המיוחד שיש לשלהבת הקטנה הזאת. הם גם אמרו שבשעת הדלקת הנרות אפשר לבקש מאת ה' יתברך על עצמנו, על משפחתנו, ועל עם ישראל כולו. חבל לפספס הזדמנויות.

חנוכה הוא חג של אור. הנרות הללו שאנו מדליקים, מסמלים יותר מכל את הניצוץ הקטן שבער בחשכה ומאיר אותה. ידועה האמרה: "מעט אור - דוחה הרבה חושך". קחו חדר חשוך, תדליקו בו גפרור קטן, והנה לפתע אפשר כבר להבחין בדמויות שסביבנו ולראות את הנעשה בחדר. זהו כוחו של האור.

אם נעמיק, נתבונן במציאות הזאת של האור והחושך: מה מהם הוא האמת? האם אור הוא המצב הבסיסי, והחושך משתלט עליו? או שאולי החושך זה המציאות הראשונית והאור מגרש אותו? אם נדע את התשובה לשאלה הזאת, נוכל להסיק מכך גם לגבינו, לגבי חיינו ולגבי צמיחתנו האישית.

מסופר על יהודי חסיד שהיה עוסק במסחר, ולשם כך היה מתלבש תמיד בהתאם. אולם בגדי הסוחרים שעשה על גופו, לא התאימו להופעתו אצל רבו. משום כך הוא היה נוהג להחליף את בגדיו בכל פעם שהגיע להיכל בית הכנסת כדי לפגוש את רבו.

אבל יושרו הפנימי לא הניח לו להמשיך בנוהל הזה, הוא הרגיש שמדובר בהצגה שאינה אמיתית. 'אם אני סוחר', חשב לעצמו, 'הרי שעלי להתלבש כסוחר גם בבית הכנסת ולא להציג מצג שווא כלפי הרבי שלי'. וכך, בהזדמנות הקרובה כאשר פגש את רבו, הגיע הסוחר החסיד כשהוא לבוש בבגדיו הרגילים.

הרבי, ששם לב להופעה החריגה, שאל אותו: "מדוע שינית את לבושך?" והסוחר סיפר לו את הלך מחשבותיו והסביר את הסיבה ללבושו השונה. "אני מרגיש שזאת הצגה חסרת טעם", אמר לרבו, "לכן החלטתי להישאר עם בגדיי הרגילים גם כאן". חייך הרבי ושאל: "ומי אמר שלבושך כחסיד הוא ההצגה? שמא בגדי הסוחרים שאתה

להזמנת הרב לשיעורים וחוגי בית - חייגו: אברהם 053-627-1322

נותן לכם את הלכה והנשמה

חוגי בית והרצאות | קבלת קהל ליעוץ והכוונה בכל תחומי החיים | חנוכה בית וקביעת מזוזה ברחבי העיר | מומחה לספרי תורה ומזוזות | תיקון נפטרם ופדיון נפש

לקביעת תור ליעוץ והכוונה אצל הרב יהורם יפת שליט"א
ניתן להתקשר למזכירות הישיבה: 08-9302-302
או אצל אברהם בטל' 053-627-1322

הרב
יהורם יפת
ראש ישיבת
'המאורות'



אני מאמין

תשמח בחלקך! | הרב שלום ארוש

כאשר יש לאדם אמונה, הוא שמח בחלקו, והוא שמח ורוצה בהצלחה של השני. זו האמונה השלמה, שאין לו טיפת קנאה. וגם כשלא הולך לו, הן בגשמיות והן ברוחניות, הוא שמח בחלקו. הרי כל מה שה' עושה לטובה הוא עושה.

אדם שנכשל בניסיון, מה הטובה שיש בזה? הרי אדם נכשל! אך הטובה היא - שאדם יזכה לדעת שהוא לא יכול בלי ה'! 'חשבתי שאני מסוגל, הנה הלכתי בלי בורא עולם ונכשלתי'. לדוגמה, חוה אמנו, שנכשלה ואכלה מעץ הדעת, למה היא נכשלה, כי לכאורה היא הלכה בלי בורא עולם. בא הנחש, אומר כך וכך, אבל יש בורא לעולם! 'אתה אומר ככה? בוא נדבר עם בורא העולם!' הרי הם היו נביאים, הם היו מדברים עם בורא עולם והוא היה עונה להם. זה לא שהאמונה שלהם הייתה כמו שלנו, הם יכלו לדבר עם בורא עולם! גם אנחנו מדברים עם בורא עולם, אבל אצלם הוא גם היה עונה להם ממש.

אה, לא דיברת עם בורא עולם? נכשלת. עכשיו תלמדי לדבר עם בורא עולם! תדעי - מה אני צריכה ללמוד מזה, מהכישלון? 'אני בנאדם אפס, ובלי בורא עולם אין לי שום כוח. אין לי כוח להתגבר על היצר הרע שלי! הנה, יש יצר הרע, שזה הנחש, ואין לי כוח להתגבר עליו, לכן הוא ניצח אותי' - זה מה שצריכים ללמוד. יוצא שהחטא קירב אותה לה'. אם היא הייתה לומדת לבד שהיא לא יכולה בלי ה', אז היא לא הייתה בכלל נכשלת, אם היא הייתה מקבלת דעת לפני כן.



הגמרא הקדושה אומרת שאין אדם עומד על דבר תורה אלא אם כן נכשל בו. אז הכישלון צריך לגרום לה שהיא תלמד עכשיו לדעת את ה'.

ומה צריכים לדעת? לדעת שאני לא יכול להתגבר על היצר הרע שלי בלי שהשם יעזור לי! זה מה שצריכים לדעת. זה כל הבחירה! כל הבחירה היא הידיעה שאני לא יכול להתגבר על היצר הרע שלי לבד! וכמו שהגמרא אומרת: 'אלמלא הקב"ה עוזרו, אין יכול לו'. לכן אני לא יכול להתגבר על היצר הרע שלי עד שהקב"ה יעזור לי להתגבר עליו.

תמיד שאלתי אתכם: דבר שמקרב אותך לה' זה טוב או רע? זה טוב! לכן אין רע בעולם, ואפילו החטא הוא טוב, מתי? אם תתקרב על ידו לה'! אם על ידי החטא תתקרב יותר לה' אז זה טוב! זה לא רע! אמנם הוא גם יכול להיות רע, אם אתה מתרחק על ידי החטא מה'. הרע והטוב - זה תלוי בך.

אם הייתה לך דעת לפני כן, והיית יודע שאתה לא יכול בלי ה' - מצוין! אבל אתה לא ידעת, ולכן לא חיית את האפשרויות שלך, ולא התפללת, ולכן נכשלת. בסדר! אז עכשיו תתעורר! אתה רואה שנכשלת! אז מה זה אומר לך? שאתה כלום! שאתה אפס! אז זהו! תחיה את המציאות שאתה לא יכול בלי בורא עולם.



מידות טובות ורעות, האתנם? הרב ישי יפת, רב מדרשיית 'המאורות'



בואו נתבונן רגע במה שנקרא 'מידות'. ישנם אנשים שאומרים עליהם שהם בעלי מידות טובות, אחרים בעלי מידות רעות. ברשימת המידות אפשר למצוא מגוון רחב: כעס לעומת שלוה, שמחה לעומת עצב, פחד לעומת אדישות, קנאה ופרגון, שנאה ואהבה. והרשימה עוד ארוכה.

אם נבוא לקטלג את המידות לשני טורים, החיוביות והשליליות, כולנו נעשה את החלוקה באופן דומה: את הכעס, הקנאה, השנאה ודומיהן, נשייך לצד השלילי, בעוד שאת האהבה, השלוה, השמחה והדומות להן - נרשום בטור החיובי. אבל רגע, האם באמת החלוקה הזאת נכונה?

האמת היא שזו טעות שרשימת יסודית. נכון אמנם שבמרבית המקרים המידות שמנינו לעיל מחולקות באופן זה, בין החיובי והשלילי. כי בדרך כלל האדם הכועס באופן תמידי - למשל - הוא אדם שלילי. לא נעים להיות בקרבנו,

אפילו שלא בשעת התפרצות זעם. כל הזמן קיים חשש ברקע שהאיש יתפרץ עלינו, או על סביבתנו, ויגרום לנו לתחושה בלתי נעימה. אבל קחו לדוגמה ילד שטיפס על סולם באופן מסוכן, והאבא מעוניין להוריד אותו משם ובמהירות האפשרית. האם כאשר הוא יזעיף פנים ויקרא אל הילד בגערה תקיפה, נאמר שהמעשה הזה שלילי? האם גם כעת הכעס הוא אינו טוב? לא ממש. ייתכן שזו הדרך היחידה להציל את הילד נפילה כואבת ומסוכנת. מנגד, אם ישב בשלווה - האם המידה הזאת טובה כעת? ברור שלא.

וכך גם בשאר המידות שאנחנו מכנים רעות. יש להן שימושים טובים ומועילים. אלא מה? צריך לדעת את המינון הנכון, את הזמן המתאים להשתמש בהן, ואת הרגע המדויק לחדול. וזו הסיבה שכל התכונות והרגשות האלה מכונים 'מידות'. כי כשמנן כן הן - צריך לדעת להשתמש בהן במידה הנכונה.

להזמנת הרב לשיעורים - חייגו: 052-445-3687 מאיר

יוצא לאור בשיתוף ארגון יהדות בראשות הרב נפתלי ניסים שליט"א

י"ל ע"י עמותת אור תורת שלום - ע"ר 580145993 הפקה: אברהם שהרבני | עריכה: שמחה פשיטיק | ביקורת: רונן לוי | עריכה גרפית: תהילה שפירא מגזין המאורות רוצה להיות שותף בהפצת יהדות ואמונה בנס ציונה? חייגו: 08-9302-302

בעין הסערה: הנס של נס ציונה

אבי בן שימול בריאיון מרתק ל'המאורות': הזכות של לימוד ספר דברים בשבת, שהצילה את הבית בנס ציונה... • רונן לוי

אין מי שלא שמע על הסערה שהתחוללה בשבת פרשת תולדות. בערים רבות ברחבי הארץ הוצפו רחובות ובתים, אנשים חולצו בסירות ונזק רב נגרם לרכוש. גם בעירנו, נס ציונה, היו סערות שכאלה, וגם כאן הרחובות התמלאו מים וכוחות החילוץ עברו מבית לבית וחילצו לכודים ואנשים בסכנה.

אבל מתוך כל ההמולה הזאת - עולה ומיתמר נס מדהים שהגיע לאזנינו. מאורע מופלא שאי אפשר להעלות על הדעת, ואין לו הגדרה אחרת מלבד 'הנס של נס ציונה'. זהו מקרה מיוחד של הצלה שמימית, של שמירה עליונה, שיכול ללמד אותנו מעט על כוח התורה הקדושה ועל ההגנה שהיא נותנת ללומדיה.

ביקשנו לשמוע מכלי ראשון את סיפור המעשה, ופינינו לאבי בן שימול - מחברי ולומדי ישיבת 'המאורות' בעירנו נס ציונה.

"בליל שבת התיישבתי ללמוד חומש דברים כהרגליי, הוא משתף. 'זהו הספר שכתב משה רבינו לפני מותו, כידוע. רציתי לסיים את כולו, ולכן נשארתי ללמוד עוד ועוד. השעה התאחרה אבל אני התאמצתי להתקדם'."

בזמן שהוא ישב ולמד עד השעה 3 לפנות בוקר(!), בחוץ כבר החלו הסערות להשתולל. המים הציפו את הרחובות שבסכנה שלו, אבל אבי לא הרגיש ולא ידע מ כך כלל. "כשעה לאחר שפניתי לשנת לילה, הבנתי שכל הבתים סביבנו מלאים במים, מוצפים לגמרי. אשתי שהתעוררה להכין בקבוק לתינוק, ראתה שהרצפה רטובה עם מעט בוך ולכלוך. הסתכלנו מהחלון וראינו שירותי חילוץ עם סירות גומי שמפנים תושבים מהבית". הדברים בלתי ניתנים להבנה בדרך הטבע. בחוץ המים מגיעים לגובה של

למעלה ממטר, ובבית משפחת בן שימול הרצפה - יחסית - בקושי רטובה. "כשלמתי תורה, עדיין היה יבש. רק אחר כך התחיל הבית להירטב. כשפתחתי את הדלת לכוחות החילוץ, הבנתי את גודל הנס. המים פשוט עמדו בחוץ למעלה מגובה מטר, וכביכול חיכו להיכנס... ברגע שהדלת נפתחה נכנס נחשול מים גדול. אז יצאנו מהחלון".

קשה להסביר את האירוע המדהים הזה בלי להשתמש במושג 'נס'. נראה בבירור כי התורה שנלמדה בבית - הגנה על יושבי הבית. אבי מספר כי הלימוד הזה עלה לו במאמץ רב: "אחרי ערב שבת והעומס של ההכנות, מגיע ליל שבת ואתה רק רוצה לנוח. קשה ללמוד בדביקות כל כך הרבה זמן. אבל אני נלחמתי בעייפות, התאמצתי, וה' ראה את ההשתדלות שלי והציל אותי ואת המשפחה שלי".

וכאילו לא די בזאת, נס נוסף מתרחש במהלך הלילה. "לקראת בואם של שירותי ההצלה בערך ב-6 בבוקר, אנחנו נכנסים לחדר הילדים להעיר את הילדים ולחלץ אותם מהסערה שפקדה את ביתנו, והנה אנחנו מגלים כי התקרה בחדר הילדים פשוט קרסה (!) כשהיא מפילה איתה כמויות גדולות של חול. אבל למרבה הפלא והנס, לא נפלה התקרה על מיטת הילדים. כשדבר כזה נופל על מיטה של ילד, ה' ישמור מה יוכל לקרות..." אומר אבי בהתרגשות.

את ההמלצה ללמוד ספר דברים, קיבל בן שימול מרבי יאשיהו פינטו שליט"א. הוא הסביר כי זהו הספר של משה רבינו, שהוא רבם של כל הצדיקים, וכאשר אדם לומד חומש דברים, פותחים לו שערי שמים בזכות משה רבינו. אין ספק שראינו כאן בחוש הביטוי: "תורה מגנא ומצללא!".



ברור שדעת זו ההבנה שה' הוא האלוקים. ואם נתבונן, אנו חוזרים על המסר הזה כמה פעמים ביום וגם באמירת 'עלינו לשבח' אנו אומרים 'יודעת היום והשבות אל לבבך כי ה' הוא האלוקים', וידעת מלשון דעת. זו הדעת שעליה הגמרא אומרת שכל מי שיש בו דעה כאילו נבנה בית המקדש בימיו.

מסופר על הבעל שם טוב הקדוש, שפעם הלך עם תלמידיו וראה עלה שנושר ברוח. אמר הבעש"ט לתלמידים: הביטו וראו שמתחת לעלה הקטן ישנה תולעת קטנה שהיא לה חם מהשמש הקופחת והקב"ה בהשגחתו הפרטית על כל בראויו הפיל את העלה על התולעת כדי שתניצל מהחמה הקופחת על ראשה'. והוסיף ואמר להם הבעש"ט: 'זוהי אמונה! להאמין שאפילו עלה שנושר ברוח זה מאת השם!'

כעת מובן שאם נחזק את הדעת שבתוכנו ונתחיל לחיות את האמת שהשם קובע הכל, הוא הביא את הקורונה והוא בהשגחה פרטית גם קובע למי היא תגיע, כך נזכה גם לראות בבניין בית המקדש בתפארתו במהרה בימינו, אמן.

הרב נפתלי ניסים - ראש ארגון יהדות להזמנת הרב לשיעורים - חייגו: 052-649-4317

ארגון האור שנוף
עם הרבנית אורה שתחי'
הזכין שלך לצפוח ולגדול בשפחה
לגלות את הפעולות הצפונות בך

מגיעה אליכם לערב שירה וחיזוק

ארכי ארעא ארעא ארעא

לפרטים נוספים התקשרו עכשיו: 054-8484999

ללא תשלום

המדרשה שול העיר
הלב והנשמה לצעירים/ות
מסע יהודי | אירועי חורף | חוגים והרצאות
לקבלת מידע לנייד שלחו הודעה למספר: 054-396-7957

י"ל ע"י עמותת אור תורת שלום - ע"ר 580145993 הפקה: אברהם שהרבני | עריכה: שמחה פשיטיק | ביקורת: רונן לוי | עריכה גרפית: תהילה שפירא מגזין המאורות רוצה להיות שותף בהפצת יהדות ואמונה בנס ציונה? חייגו: 08-9302-302

לנהוג כך מאשר שבעל הבית ידליק בעצמו בלילה אחר חצי שעה מצאת הכוכבים (דעת מרן הגר"ע יוסף זצ"ל, ילקוט יוסף).

החזר מעבודתו בימי החנוכה בשעת לילה מאוחרת, כיצד ידליק נר חנוכה?

יש להדליק נרות חנוכה עד שיעור "שתכלה הרגל מן השוק", שזה אומר עד כחצי שעה אחרי צאת הכוכבים (בסביבות השעה 17:10). ולמרות זאת, אם לא הדליק בתחילת הלילה, יכול להדליק כל הלילה בברכה, כל זמן שלא עלה עמוד השחר. ואם לא הדליק עד שעלה עמוד השחר, ידליק אז בלי ברכה.

בשבת חנוכה - מה מדליקים קודם, נר שבת או את החנוכה?

ביום שישי, ערב שבת חנוכה, מדליקים קודם את נרות החנוכה, ורק לאחר מכן מדליקים נרות שבת. ויש להזדרז ולהקדים מבעוד יום להכין את החנוכה עם השמן או הנרות, כדי שלא יבוא לספק חילול שבת. ויש להדליק נרות חנוכה כחמש או עשר דקות קודם זמן כניסת השבת והדלקת נרות השבת, ולא יתעכב מפני שבני הבית לא נמצאים או אינם שומעים את ההדלקה, שהרי הם יוצאים ידי חובה בהדלקתו גם אם אינם שומעים.

במוצאי שבת חנוכה - מתי ידליק נר חנוכה קודם ההבדלה או אחריה?

במוצאי שבת, ראוי ורצוי (לכל המנהגים) להדליק הנרות קודם להבדלה על הכוס, שהרי כבר הבדיל בתפילה, ויש עניין שידליק הנרות מוקדם וסמוך לזמן הראוי (צאת הכוכבים). גם יש עניין שישבו בני הבית ליד נרות חנוכה, ועל כן, כשמדליק קודם ההבדלה יוכלו לשבת כל זמן ההבדלה.

העסקאות מאיפת הקורונה הייתי תקופה ארוכה
לא עבדתי, לא עבדתי, לא עבדתי
הרצתי לא טוב מצבתי שהיא נמשך ולא ראיתי
אור באופק.
שוחחתי עם הרב יפת מספר פעמים ואף זכיתי
ללמוד איתו ביחד,
והרב הכניס לי אהבה אור אהבה ונתן לי כוחות
ותעצמות נפש
אך להתמודד עם המצב הקשה ולא להתייאש
כשום מצב,
וכרוך ה' היום מצאתי עבודה טובה ובעצות
שחיפתי.
איש התקשרתי ארכ אבשר או את ההשורה
הטובה,
והרב כפרו איתו איך איך באכזביות הצלחה בעבודה
ושתמיד נבשר זה את זה בהשורות טובות אמן.
חיים טובים

מכתבים

תודה רבה לזכר אורי
שאלו שכתבו לי לפני שאתם מוזמנים להיפגש - ילדתי
מיאומי של גב יפני
אף יצאתי כיום טוב אף זמן טוב אמת אלמני יאלי ארית מתימ
אח.
נפסתי וטעמתי מלעצמי ממוחזרים לפני אי עץ גב,
וקיאתי גשם ומדבר נפשו אמי טובים ומאנשים.
מאלף מוח!

זכרתי כן

מהו חינוך? הרב מיכאל זכריהו



חינוך במבט תורני, שואב את מקורותיו ממעשי אבותינו בדורות הקדומים. שכן התורה אינה ספר היסטוריה, אלא באה ללמדנו דבר ושניים בכל תחום בחיים. גם בחינוך.

נפנה רגע מבט לדבר מעניין שאירע במלחמתה של ארצות הברית בקוריאה הצפונית. אלפי חיילים אמריקאים נפלו אז בשבי, והוחזקו במחנות שבויים, בלי גדרות תיל ובלי שומרים חמושים. הם קיבלו אוכל בכמות סבירה ומגורים סבירים, ובכל זאת: 1) 38% מכלל השבויים התאבדו. 2) שום חייל לא ניסה אף פעם לברוח משם. 3) החיילים מרדו במפקדים שהיו שבויים יחד עמם. 4) החיילים יצאו איש נגד רעהו. 5) החיילים העדיפו ליצור קשרים הדוקים עם שוביהם הצפון קוריאניים. 6) גם לאחר שהשתחררו, רובם לא רצו להתקשר למשפחתם הדואגת להם. 7) כשהחיילים חזרו לארצות הברית, הם בכלל לא שמרו על קשר ביניהם ורובם גם לא שמרו על קשר עם בני משפחותיהם.

ד"ר ויליאם מאייר, הפסיכיאטר הראשי בצבא ארצות הברית, החליט לבדוק מדוע מתו כל כך הרבה חיילים בשבי. אחרי חקירות של אלף שבויים הוא הגיע למסקנה שהצפון קוריאנים הכניסו את השבויים ל'תא בידוד רגשי ופסיכולוגי שכמוהו לא ראינו מעולם', וכתוצאה מכך החיילים לקו במחלת נפש שאותה הוא הגדיר 'מחלת חוסר תקווה מוחלט'.

ואיך הם עשו את זה? באמצעות ארבעה שלבים, בקצרה: 1) הלשנה הדדית שגרמה לניתוק הקשר וסילוק 'אחוות לוחמים'. 2) ביקורת עצמית פומבית שגרמה לאובדן ההערכה העצמית של האדם. 3) פגיעה בנאמנות למנהיגות ולמולדת. 4) מניעת תמיכה חיונית ורגשית מבני המשפחה.

פסיכולוג אחר בשם ד"ר דונלד קליפטון גילה כי הכלים הללו פועלים גם לחיוב. ואנו כמחנכים ומורים, יכולים להשתמש בכלים הללו בכדי לבנות ולהעצים את הילדים, דור העתיד של עם ישראל. לייצר שיח חיובי ביניהם בכיתה, לא לקבל הלשנות הדדיות, לפתח את עולם הרגשות של האחד כלפי האחר, להתמקד בדברים הטובים שיש בו, לעודד נאמנות להורים ולמורים, לייסד את עולם ההיררכיה, וכמה שיותר לתמוך בו רגשית עם מילות הערכה ומכתבי העצמה.



נפלאות הבריאה על הגשם • עודד מזרחי

אספנו עבורכם כמה עובדות מפתיעות על הגשמים, שעשויות להפתיע אתכם....

מהי צורתה של טיפת גשם? כולנו יודעים לצייר את הטיפה הצרה בחלקה העליון, ורחבה בחלקה התחתון. למעשה, טיפות הגשם מתחילות את דרכן כשצורתן דווקא מעוגלת ופחוטה מעט, כמו לחמנייה עגולה. אך המהירות שבה נופלות הטיפות אל האדמה, משטחת מעט את הטיפות, ומעניקה להן את צורת הטיפה המוכרת לנו.

אין כמו ריח של גשם שזה עתה ירד! האמנם? לגשם עצמו אין ריח, והריח המשכר של גשם, ובמיוחד של גשם ראשון, מגיע דווקא מן האדמה. בחלק מן הצמחים שעל האדמה קיימות בקטריות, אשר מפרישות כימיקלים אל האוויר כאשר הגשם יורד. הכימיקלים הללו הם שאחראיים על הריח הנפלא של הגשם.

איפה יורד הכי מעט גשם? התשובה שייטנו מרבית האנשים לשאלה זו תהיה, ככל הנראה: "במדבר". אך למעשה, ישנם זמנים בהם המדבריות דווקא גשומים מאוד. לעומת זאת, יבשת אנטארקטיקה הענקית, המכוסה כולה בשלג ובקרח, היא זו שבה יורדת הכמות המועטה ביותר של הגשמים - 165 מ"מ גשם בשנה, בממוצע.

ואיפה יורד הכי הרבה גשם? בקיצון השני לאנטארקטיקה, שם נמצאת העיר צ'רפונגי' שבהודו, שהיא העיר הגשומה ביותר בעולם. בשנה אחת יורדת בה כמות עצומה של גשמים - כ-26,460 מ"מ בממוצע.

ישנם אזורים בעולם, בהם הגשם יורד לאו דווקא כשהטמפרטורות צונחות, אלא לאורך כל השנה, וגם כשמזג האוויר חם מאוד. במדבריות, למשל, ישנם מצבים של גשמים היורדים כאשר הטמפרטורה גבוהה מאוד. כאשר גשם יורד בזמן חם מאוד, הוא לא תמיד מצליח להגיע לאדמה. אם הטמפרטורות גבוהות במיוחד, ניתן יהיה להבחין בגשם גבוה בשמים, אך כאשר הטיפות מתקרבות לאדמה - הן מתאדות, עוד לפני שפגעו בה. (הידברות)

מעוניין להצליח ולעלות?

ישיבת המאורות - גס ציונה
ניתן להירשם בטל': 052-716-9898

זקוק לישועה?



רפואה | זיווגים | שלום בית | פרנסה בשפע | עילוי נשמה | תפילות ובקשות בכל עת
למענכם ובשבילכם - מוקד ייעוץ והכוונה מקצועי שעל ידי רבני 'המאורות' חייגו: 08-9302-302
להעברת שמות לתפילה ברכה וישועה - חייגו: 08-9302-302

הבית היהודי | הרב שמחה כהן קסם הזוגיות



קסמים: בן-הזוג יש דברים שהוא רוצה לשנות; כתוצאה מכך הוא מעיר הערות, ומתוסכל שהשינוי המיוחל לא מתממש; הסיכוי להשתנות נעשה קלוש יותר. ושוב חוזר חלילה.

הדבר הנכון יותר הוא, להתמקד בשבחים אודות הדברים החיוביים שבבן-הזוג. כתוצאה מכך מקבל המחמאות נעשה פתוח יותר לקבל הכוונה של המחמיא והסיכוי לשנות אותו יגדל עשרת מונים. המחמאה עשויה גם לעזור לשמוע ביקורת ולנסות להשתנות בעקבותיה.

היטיב להבהיר זאת השל"ה הקדוש בבארו פסוק בספר משלי (ט, ח): "אל תוכח לץ פן ישנאך, הוכח לחכם ויאבהך". שלמה המלך אמר מה שאפשר לראות בחיי היום יום: אין טעם לבקר אדם שאינו מוכן להאזין וללמוד; הוא רק ישנא אותך. אם ברצונך לקדם מישהו בביקורת, חפש את החכם. חכם מעוניין ללמוד ולהתקדם ולכן הוא יאזין באהבה לדברי ביקורת בונה.

השל"ה הקדוש הסביר את דברי שלמה בהיבט נוסף - אל תאמר לאדם: "אתה לץ"; הוא ישנא אותך ולא יאזין לך. אם ברצונך להוכיחו ולהחזירו למוטב, אמור לו: "אתה חכם". בהשפעת המחמאה, תהיה אזנו כרויה לשמוע את תוכחתך, וליבו יהיה פתוח להקשיב לדבריך.

לעיתים הרוצה לשנות דבר מה בבן-זוגו - מעיר לו ומבקר אותו על מנת שישתנה, אך אינו יודע את הקסם: כדי שהוא ירצה לקבל את דבריך - עליך להראות לו שהוא מכובד בעיניך, בכוח המחמאה!

מהו 'קסם הקשר' בו ניתן לגרום לבן-הזוג לקבל את רצוני ודעתי? מה הסיבה שישנם בני-זוג שאינם מקבלים את דעת בן-זוגם? באחת ההזדמנויות התקשרה אלי אשת תלמיד בישיבתי ושאלה, מה פשר הדבר שהיא אינה מסוגלת לשכנע את בעלה בשום דבר. שאלתי אם בעלה סבור שהיא מעריכה אותו. תשובתה הייתה שלילית: "הוא יודע שאינני מעריכה אותו". האם את היית מסוגלת להשתכנע מאדם שאינו מעריך אותך? שאלתי. "ודאי שלא", השיבה. "אם כן, הרי לך התשובה לשאלתך. אם אינך רגילה לשבח את בעלך, תחושתי היא, כפי שאת יודעת, שאינך מעריכה אותו, ולכן לא תצליחי לשכנע אותו ולשנות את דרכו, אפילו במאמצים רבים".

לעומת זאת, אילו היו בני-הזוג מעניקים זה לזה תחושה של הערכה, היו מגלים שהם מסוגלים לשנות היבטים רבים בהתנהגותו של בן-הזוג.

דבר נוסף התורם לקשיי הקשר הרגשי הוא, כאשר יש בבן-הזוג דבר ששותפו לנישואין היה רוצה לשנותו, ועל פי רוב יש דברים רבים שמעוניינים לשנות. כתוצאה מכך מעירים לו הערות, ובוודאי קשה להחמיא לו. נקודת המוצא של המבקר המעיר היא, שבעקבות ההערות, בן-הזוג אכן ישתנה. ואולם אם יבחן מעט את מהלך חייו, יגיע במהירות למסקנה, שהסיכוי לקדם את הזולת באמצעות ביקורת הנו קלוש. המעיר הערות נקלע למעגל

חיים באמונה - הרב חיים זאיד



בדיוק שנה לאחר השבת הקשה בים המלח - קיבלתי טלפון שטוף דמעות

בראש חודש שבט תשע"ט, התארחתי בשבת במלון בים המלח. לאחר תפילת ערבית של שבת, ניגש אלי אחד מאורחי בית המלון ודאגה על פניו. הוא מספר שהוא ואשתו עדיין לא זכו לילדים, ובדיוק בערב שבת הם קיבלו בשורה קשה מבית החולים, בה הודיעו להם שהטיפול האחרון שניסו - לא הצליח. האכזבה של אשתו הייתה גדולה, והיא סירבה לרדת לחדר האוכל לסעודת ליל שבת. היהודי הזה ביקש ממני שאשכנע אותה לבוא.

כשהיא באה, אמרתי לה כך: "אנחנו נמצאים כעת בים המלח, שנקרא גם ים המוות. מדוע? מפני שהדמעות של הייאוש, העצב והאכזבה - הן מוות. אדם שבוכה ומתכבין על מצבו כשלא טוב לו, מושך על עצמו צער ועצב נוסף. לכן ים המלח, הדומה לדמעות העצב המלוחות, נקרא ים המוות, מפני שכולו מוות ואינו מייצר חיים. אך מי שרוצה לזכות לחיים טובים ולייצר חיים, צריך ים יפה, ים מלא בגלים עם שמחה, שם יש במעמקים חיים שלמים. כי היכן

שיש שמחה - יש חיים."

המשכתי ואמרתי לה: "דעי לך, לשבת קודש יש קדושה ומעלה גדולה מאוד, שמי ששמח ביום השבת - משפיעה עליו השבת שפע של ברכות. אני מבקש ממך, קבלי על עצמך לשמוח בשבת הזו, למרות הקושי האדיר והנורא. ודעי לך, שזכות השמחה ששמחים בשבת ומראים לה שאנו נהנים בה, למרות כל הצער - היא המביאה ישועות וברכה לכל החיים. 'ששון ושמחה ישיגו - ונסו יגון ואנחה', כך כתוב".

בחסדי שמים, האישה קיבלה את הדברים ועשתה מהפך. היא נכנסה לחדר האוכל עם בעלה והחלה לשמח את כולם. היא עברה בין השולחנות, שאלה בשלום האורחות, דיברה איתן במאור פנים ואיחלה להן שבת שלום - והכל ממש בצורה מופלאה.

בדיוק שנה לאחר מכן, בתאריך כ' בטבת תש"פ, אני מקבל טלפון שטוף דמעות מאותו יהודי: "התקשרתי לבשר לך, כי בישיבת ה' ובחסדו הגדול, נולד לנו בשבת האחרונה בן זכר!"... היא מסרה את נפשה לשמוח למען השבת - והקב"ה שילם לה בבן זכר, כנגד כל דברי הרופאים, ומתי? ביום השבת! וזו עצת העצות שאני מוסר בשם כל גדולי וצדיקי הדור. בכוחה של שבת קודש להושיע כל יהודי מכל מיצר וצרה. השבת היא מקור הברכה. רוצים זיווגים? ילדים? בריאות? השבת היא המקור של הברכה! וכדבריו של החיד"א הקדוש: 'אם האדם מסיר את צערו וטרדתו לפני השבת, ומכניס שיחה עצומה לליבו על עצם יום השבת - הקב"ה מסדר לו את טרדתו ופותר לו את מצוקתו, בעבור שהשתדל לכבוד השבת'.

חיים בריאים כהלכה • הרב יחזקאל אסחייק רפואה מונעת על פי הרמב"ם

כמוכן שרפואה מונעת בהיבט הנרחב שלה כוללת רבדים הרבה יותר עמוקים ומשמעותיים. היא כוללת את התנהגות האדם בכל סדר יומו, באכילה, בשתיה, בשמירה על מצב רוח תקין ועוד, הכל כפי שייסד לנו הרמב"ם בספרו וכפי שמבואר לאורך כל הספר.

ומה קורה ברפואה המודרנית כיום? אספר לך, שהרפואה איננה עוסקת כמעט במה שנקרא 'רפואה מונעת'. רופא המשפחה שלך יטפל רק בבעיות ספציפיות שתעלה בפניו. הוא לא ידריך אותך לחיות נכון. הוא בקושי יצביע בפניך על הקשר בין אורח חייך לבין הבעיה שהבאת לפניו.

דבר זה מפליא עד מאוד, שהרי שהרפואה המודרנית איננה שוללת בעיקרון את הקשר שבין אורח חיים לבין מחלות. אדרבה, במחקרים רבים שמתפרסמים בכל העולם, כמעט מדי יום, מודגש הקשר שבין השמנה - למשל - לבין בעיות לב, דם ועוד. כמו כן, ממצאים רבים מלמדים על הקשר בין תזונה לבין סרטן במערכת העיכול. אף על פי כן, בדרך כלל ידיעותיו של רופא מודרני מועטות בנושא אורח חיים נכון ובריא ובקשר שבין אורח החיים לבין מחלות שונות. הרפואה המודרנית אינה עוסקת ברפואה מונעת. גם אם ישנו רופא שהוא בעל ידע בתחום, הרי שזמנו עמוס בטיפול במחלות הרבות, עד שלא נשאר לו את הזמן הדרוש להעביר ולהסביר זאת למטופליו.

ככלל, הרפואה המודרנית 'עיוורת' כמעט לחלוטין, ביחס להנחיה נכונה כיצד לטפל בגופך טרם תחלה, ושלא תחלה. למען ההגינות יש לציין, שבכל סניף 'קופת חולים' כיום יש דיאטנים מקצועיים, איתם ניתן להתייעץ בנושא מזון. אולם זה כרוך בהפניה מיוחדת ובדרך כלל מגיעים אליהם רק כאשר האדם נמצא כבר במצב לא טוב, ולא מיוזמת הרופא המטפל כרפואה מונעת לפני שמתחילות בעיות. סביר להניח שהרבה דברים שבספר הרמב"ם - לא תשמע מהם.

"אחד הבריאים ואחד החולה, אין ראוי לו לזוז מכל הדרכים שאמרנו בפרק זה, שכל אחד מהם לאחרית טובה הוא מביא" (רמב"ם הלכות דעות פ"ד הלכה כ"ב)

עקרונותיו של הרמב"ם קרויים כיום בשפה המודרנית 'רפואה מונעת'. ואכן, כל העוסקים ברפואה מונעת שמים את דברי הרמב"ם לנגד עיניהם ומשתמשים בהם כאבני יסוד לגישתם, בבואם להנחיל הכוונה לבריאות נכונה למטופליהם.

בעולם הרפואה המונעת משתמשים בדוגמא הבאה כדי להמחיש את הצורך ברפואה מונעת באופן ציורי - אדם פונה לרופא ואומר לו: "אני מרגיש בריא. מה עלי לעשות בשביל להישאר בריא?" מביט עליו הרופא ואומר לו: "כשתהיה חולה תבוא אלי!"

בואו ניקח דוגמה לרפואה מונעת, ברובד הכי פשוט שלה. דלקת ריאות למשל. זו מחלה חמורה, בעלת פוטנציאל להסתבכות, אפילו עד מוות חלילה. אדם המשתעל ויש לו גם חום, הולך לרופא, והוא שולח אותו לעשות צילום ריאות. חוזר האיש לרופא, מקבל אנטיביוטיקה, נח שבוע שלם בבית, ומתרפא. אם נחשוב על דרך הרפואה המונעת, נבחן ממה נגרמת דלקת ריאות. ראשיתה יכולה להתהוות בסך הכל מחלון שהוא פתוח לאחר רחצה. סגור את החלון ולא תהיה לך דלקת ריאות. ומי מזהיר על כך? הרמב"ם בכבודו ובעצמו. הנה דבריו בספר המדע, שבו כלל את עיקרי דת משה רבינו: "כשיצא מן המרחץ ילבש בגדיו ויכסה ראשו כדי שלא תשלוט בו רוח קרה. ואפילו בימות החמה צריך ליזהר".



אין שאלה שאין עליה תשובה!

קו ההלכה 'המאורות' שעל ידי ישיבת המאורות



התקשרו כעת למענה אנושי הלכתי: *8416 | 03-30-88-88-5 | או שלחו שאלה ל: 054-5400-111 וקבלו מענה מהיר ומיידי

"ותן חלקנו בתורתך"

אח/ה בוחר/ת את החלק שלך בספר התורה הקדוש שנכתב בקדושה ובטהרה להצלת והצלחת עם ישראל כבר רבים הצטרפו ורכשו חלק בספר התורה הקדוש של עם ישראל אל תפרוש מן הציבור!

מוקד ההרשמה לרכישת חלק ושותפות בספר התורה חייגו: 03-506-76-08



קול בבמה 2000 **Breslov**

כל שיעורי מורנו ורבנו מרן רבי שלום ארוש שליט"א בשבוע הקרוב

יום שלישי | 20:00 בערב
שידור חי שאלות ותשובות עם מו"ר שליט"א אתר ברסלב ישראל

יום שלישי | 21:00 בערב
שיעור מפי מו"ר שליט"א ברדיו קול ברמה

יום רביעי | 21:00 בערב
שיעור מפי מו"ר שליט"א אתר ברסלב ישראל

יום רביעי | 22:00 בערב
שאלות ותשובות עם מו"ר שליט"א רדיו מורשת

יום חמישי | בין השעות 21:00-23:00
שידור מרתק מפי מו"ר שליט"א יחד עם שו"ת מאזינים ערוץ 2000
ניתן לעלות לשידור למו"ר שליט"א במספר: *2610

כל השידורים מועברים בשידור חי גם בקו האמונה בטל': 02-6444-250

ניתן להשיג את ספרי מו"ר שליט"א גם ברשתות:

רמי לוי **שיוק השקמה** **שפ"ק**

מהנעשה במדרשיית הערב של נס ציונה



נהנים ומתחממים באווירה נעימה וחמימה!

רוצים אות להצטרף לפעילות המדרשה התקשרו בכל עת: 052-716-9898



עוז יהודה עם חלק מעשרות המעילים שהתקבלו מתושבי העיר.

עוז לעזרה

בימים אלו התקבלו מאות טלפונים מתושבי העיר למרכז הסיוע, למבצע חלוקת מעילי חימום לחורף הקר, לנזקקים ומעוטי יכולת. בשבוע האחרון יצאו בפתחון לב במבצע סיוע ארצי למשפחות מעוטי יכולת אשר זקוקים למעילים לחורף הקר, והחלו באיסוף מעילים ממשפחות שרוצות לחלק לנזקקים.

ואכן, נרתם באופן נמרץ עוז יהודה יו"ר 'עוז לעזרה', ששם למטרה לסייע ולעזור למשפחות נזקקות בעיר. וכמענה לפנייתו נענו תושבי העיר והתקשרו לארגון למסור את מעילי החורף לאותם נצרכים.

לתרומות לעזרה וסיוע למשפחות נזקקות התקשר כעת: 054-8727777

החל החנוכה נעשה משהו טוב!

בואו נחמם להם את החורף...

לתרומות מצרכי מזון לנזקקים חייגו כעת <<< 054-872-7777 עוז

עוז לעזרה-מרכז סיוע

