



זמני שבת קודש

רבנו תם	מוצאי שבת	הדלקת נרות	
17:50	17:24	16:24	תל אביב
17:49	17:27	16:23	ירושלים
17:42	17:22	16:22	חיפה

שבת שלום ומבורך!
העלון טעון גניזה

לעמוד בנסיון

פרשת שבוע זה, פותחת במצוה הייחודית של הכנסת אורחים. אברהם אבינו, ימים בודדים לאחר שנימול, יושב בפתח אוהלו ומחפש עובדי אורח. למרות גילו המופלג, למרות העובדה שהוא נתון עדיין בכאבי ברית המילה, ואף כי חום היום בשיאו - הוא מחפש אורחים ותר בעיניו למצוא אותם, מבקש ומשתוקק להכניסם לתוך ביתו פנימה, ומקיים מצות 'הכנסת אורחים' בשמחה...

'הכנסת אורחים' משרגת את כל מה שהכרנו במידת החסד הטבועה בדם שלנו. בימינו אנו החסד הפך לתופעה נפוצה ומחממת לב, כאשר אנו רואים מאות ואף אלפי מתנדבים המקדישים שעות רבות ויקרות על מנת לסייע ולעזור לזולתם. רכבי ארגוני החסד ממלאים את שכונותינו, חלוקות מזון בידי מתנדבים הפכו למחזה נפוץ, הסעות לבתי חולים ולילדות הן חלק מסדר היום, ועדיין, מצות הכנסת אורחים מיוחדת ומחדשת בכך שהיא מעניקה לנו הזדמנות להכניס את הבית לבתינו פנימה, להפוך את הבית שלנו למקום של חסד, לעשות מעשה טוב בתוככי המבצר הכי פרטי שלנו.

הכנסת אורחים היא דרך אצילית במיוחד לעשות חסד, גם כשזה בא כאילו על חשבוננו, שוחק את הפרטיות, נוטל נתח מהחופשיות, או דורש מאמץ בתוככי הקן המשפחתי. כי נכון, הבית הוא המקום הפרטי, המרחב האישי, השטח הסטרילי שלנו, אבל גם הוא מוקדש לחסד, להכנסת אורחים!

זו גם ההזדמנות להכניס בנפש ילדינו ולהטמיע בלבם את צורת חייו של יהודי, שמעשה טוב - גם למען אדם זר - הוא ערך נעלה בעיניו, שלהיטיב למישהו לא מוכר זו מעלה מיוחדת. כשאנחנו מכניסים אורחים לתוך הבית, הילדים שלנו רואים, מבינים ומפנימים את מעלתו של החסד!



הרה"ג דניאל זר שליט"א
ראש הישיבה והמוסדות

כיצד זוכים לאמונה

לכל אדם יש את הכלים להתבונן ולזכות לאמונה בבורא יתברך

ולקבל את האמת, אל תעצמו עיניכם מראות נכונה. ואזן שומעת תוכחת חיים בקרב חכמים תלין, אדם חכם שומע מוסר, מי ששומע מוסר ומתעלם מהדברים, אינו משיב אל הלב ואינו מסיק מסקנות הוא כחרש, החרשים שמעו! אל תתעלם! אל תהיה חרש! כך גם מי שהולך בבריאה ואינו מתבונן, כסוס כפרד אין הבין, הסתכל בבריאה שאו מרום עיניכם וראו מי ברא אלה! אל תלך עם עיניים סגורות!!

בראשית ברא אלוקים, ולא אמר אלוקים ברא בראשית - מפרשים צדיקים: על ידי התבוננות ב"בראשית ברא", בבריאה תגיע לידיעת האלוקים. אלפי מדענים הגיעו לאמונה באמצעות המדע, צריכים להיות אין ספור מיליארדים של מקרים כדי שתתכן הסתברות של מקרה, כל חוקי ההסתברות אינם מאפשרים רעיון אחר מלבד רעיון הבריאה ברצונו יתברך. ואמר מדען אחד, לומר שהעולם נברא במקרה דומה למי שאומר שסופת טורנדו עברה במגרש גרוטאות והשאירה אחריה ג'מבו מבריק...

מה זה אמונה? מה שרואים בחוש לא נקרא "אמונה" זה ידיעה. **אמונה זה דבר שלא רואים**, כי לא יראני האדם וחי, לכן נקרא "אמונה". איך אפשר להגיע לאמונה? אומר הרמב"ם ע"י התבוננות בבריאה!

וכתוב עוד בספרים "האמנתי כי אדבר" **באמצעות הדיבור בענייני אמונה, מגיעים ל"אמונה".**

עוד דרך לחזק את האמונה, לחזק את התורה והמוסר בלבנו. לאחר השואה היו אנשים שאיבדו את הזיכרון שלהם מחולשה ורעב. היו ילדים שלא זיהו את הוריהם מרוב חולשה. האם לא מכירים אותם? ודאי מכירים הם את אבא ואת אמא, אלא שכעת הם חולים ואינם מזהים, תן להם אוכל, יתחזקו ותחזור ההכרה שלהם לגמרי.

אף נשמת ישראל משתוקקת לבורא העולם, חלושה היא מרעב של תורה ומצוות, תן לה תורה ומוסר, תן לה אוכל לנשמה, ותראה ותיווכח איזה לפיד אש הם נעשים! כמה שמחה יש לאדם שמכיר את בוראו וחי באמונה ובבטחון.
שבת שלום!

אומר דוד המלך בתהילים: "כי אראה שמין מעשי אצבעותיך, ירח וכוכבים אשר כוננת. מה אנוש כי תזכרנו, וכן אדם כי תפקדנו, ותחסרהו מעט מאלקים וכבוד והדר תעטרנהו".

מהירות האור זה כשלוש מאות אלף קילומטר לשנייה, כשבע וחצי פעמים היקף כדור הארץ בשנייה אחת. ויש כוכבים שהמרחק ביניהם הוא מאות שנות אור, מרחק בין גלאקסיה לגלאקסיה!

כדור הארץ הוא יחסית גדול... ארץ ישראל על המפה בקושי רואים אותה, ואם תרצו לסמן רק את חיפה ירושלים ת"א בקושי יהיה נקודה, לסמן בית? לא שייך. אבק, אור. אם תרצו לסמן אדם על המפה זה אור. וזהו בכדור הארץ לבד, אם ניקח את האדם ביחס לכל הגלאקסיות הרי גרגר חול גדול ממנו. אומר דוד המלך, כשאני מתבונן מהי הבריאה האדירה - **מה אנוש כי תזכרנו וכן אדם כי תפקדנו.**

כותב הרמב"ם (בהל' יסודי התורה פ"ב ה"ב):
האל הנכבד והנורא הזה מצוה לאהבו וליראה אותו שנאמר ואהבת את ה' אלהיך ונאמר את ה' אלקיך תירא: - שתי מצוות: אהבה ויראה - והיאך היא הדרך לאהבתו ויראתו בשעה שיתבונן האדם במעשיו וברואיו הנפלאים הגדולים ויראה מהן חכמתו שאין לה ערך ולא קץ מיד הוא אוהב ומשבח ומפאר ומתאוה תאוה גדולה לידע השם הגדול כמו שאמר דוד צמאה נפשי לאלקים לאל חי.

כשאדם רואה שחוק... איזו בעיטה, כולם מתרגשים... מתפעלים מכם. אנשים חכמים יותר מתפעלים מחכמה, רואים מכשיר מלא חכמה, מתפעלים מהחכמה. אנשים רגילים להתפעל מחכמה, אנשים אוהבים חכמה. אם כך, שים לב, מי ברא את המדען, **מי ברא את כל הבריאה כולה. היוצר עין - הלא יביט!** כמה שאתה מתפעל מהחכמה הזו, טבע האדם לאהוב שלמות, כמה אתה צריך לאהוב את הבורא עולם, כמה צריך לירא מהבורא עולם, כמה צריך להתפעל ולהתרגש אין סוף ואין קץ. ממשיך הרמב"ם: וכשמחשב בדברים האלו עצמן מיד הוא נרתע לאחוריו ויפחד ויודע שהוא בריה קטנה שפלה אפלה עומדת בדעת קלה מעוטה לפני תמים דעות כמו שאמר דוד "כי אראה שמין מעשה אצבעותיך מה אנוש כי תזכרנו".

אומר הנביא (ישעיה פרק מב) "החרשים שמעו והעורים הביטו לראות". שואלים, איך יראו העורים איך ישמעו החרשים? אלא הכוונה אל תאטמו את אוזניכם לשמוע



מתוך דרשתו השבועית של הר"ג דניאל זר שליט"א
המתקיימת בכל יום רביעי בשעה 22:00 בישיבת אור דוד

ההקדשה השבועית

הצנים הם אחם להקדיש
אלפי עלים לאור הפרשה
להצלתכם או לעיני יקרבתם?
התקשרו עכשיו: 08-61-50-208

לרמאות
ידן חיה בת הדס
יוסי בן הלן
צורי בן רחל
דייזה בת חוה

לרש"ק
בנימין בן חסיבה
אלדד בן חוה
ספיר בת עליזה
לילך בת עליזה

לחלצות
אסף בן חיה
רוני בן דינה
אלעד בן ענוה
אלדד בן ירדנה

לעילוי נשמות
שלמה בן ג'ון ג'ון
סיגלית בת חנה
חן בן חיה
שמעון בן יולנדה
יואב בן חנה



סיפור לשבת

הרב אשר קובלסקי

דפיקות באישון ליל

ילדיי ישנים היטב במיטות מוצעות ונוחות. הנה, אני כבר מעירה אותם, וכבר נחפז לעבר חדרי השינה...

אך הרבנית מתעקשת. 'לא ולא', היא קוראת, 'הן כבר התרגלנו לישון על הרצפה, מזה כחודש וחצי שאנחנו ישנים על מחצלות במקלט ציבורי, נוכל לישון כך בנינוחות גם בסלון ביתכם. חלילה לנו להעיר את הילדים הישנים, הזקוקים לכח ליום המח...'

רעייתו של ר' יעקב עומדת אף היא על דעתה, לא מעלה בדעתה להניח לרבי ולמשפחתו לישון בסלון, ולהותיר את ילדיה במיטותיהם. הויכוח ביניהן מתנהל בנעימות אך תוך עקשנות - הרבנית מבקשת לישון בסלון ולא להעיר את הילדים, ומנגד - אם משפחת שכטר מתעקשת להעיר את הילדים ולהעבירם לשינה בסלון, כדי לאפשר לרבי לישון על מיטה מוצעת בחדר השינה...

לבסוף, ניצחה רעייתו של ר' יעקב בויכוח אציל המידות הזה, באומרה את הטיעון המנצח: 'וכי כיצד אחנך את ילדיי למצות הכנסת אורחים, אם יידעו שנקלעו לכאן אורחים בשעת לילה שנאלצו ללון בסלון, בעוד הם נותרים במיטותיהם? וכי יכולה אני לוותר על הזדמנות חד פעמית כזאת לחנך את הילדים ולהטביע בהם חותם של הכנסת אורחים, כמו ויתור על המיטה באמצע הלילה לטובת אורחים מזדמנים?'

לנוכח הטיעון הזה, לא היה לרבנית מענה, והיא נאלצה להסיר את התנגדותה. וכך, בשעת לילה מאוחרת הוערו ילדי משפחת שכטר בזה אחר זה, ואלה שמחו לכבד אורחים באמצע הלילה, ולפנות את מיטותיהם לטובת אורחים לא צפויים מירושלים... כל זאת לא עשתה אמם, אלא כדי שייבנו ויכירו את מעלתה וגדולתה של מצות הכנסת אורחים, הכל כדי שיפנימו ויטמיעו לוותר על נוחיותם הפרטית לטובת אורח מזדמן!

זו ההזדמנות אותה פותחת בפנינו מצות הכנסת אורחים. קל לחנך ולדבר ולספר על חסד, אך פעמים יש לנו גם הזדמנויות לעשותו בדוגמא אישית חיה ומופתית, שתעמוד לנגד עיני ילדינו כל הימים. כשאורח מגיע - זה הזמן לוותר על הנוחיות, לשחוק את הפרטיות, להציע לו את תנאי החיים שלנו, וחלק נכבד מתשומת הלב שלנו, להעניק לו ממה שיש לנו במקום הכי אישי שלנו - בבית שלנו...

כי הוא אורח שלנו, וכך למדנו מאברהם אבינו - על אורחים לא מוותרים. נותנים להם, מעניקים להם, פותחים בפניהם. לא נוכל לוותר על הזדמנות כאלה לחנך את ילדינו לערכים כה יהודיים ואיכותיים!

צפוף, בוודאי היתה עדיפה הודעה מראש, אך בתנאי הזמן הנוכחיים - נאלץ להסתמך על טוב לבו הידוע, ולצאת לדרך בתקווה כי לבטח לא ישאירו ר' יעקב ברחובה של עיר עד שעת הבוקה משיאיר השחר - נוכל לשוב ולכלכל צעדינו בתבונה, סיכם הרבי, ונחפו לארוז מיטלטלים בודדים...

הגיעה שעת חצות, חושך אפילה כיסה את ירושלים, וגם רעם התותחים השתק בפתע פתאום. 'הפסקת אש', סחו היהודים זה לזה, ויצאו לרחובה של עיר, לשאוף מעט אור צח, כשעיניהם נוצצות בחושך ככוכבי השמים ברקיע הקטיפתי. הרבי ובני משפחתו צוררים את מעט המיטלטלים, ועולים על מונית העושה דרכה לתל אביב...

שתיים בלילה, תל אביב. הרחובות ריקים מאדם, דומיה מוחלטת שוררת בחלל. רק מונית אחת קטנה מפלסת דרכה בחושך, תרה אחרי כתובתו של ר' יעקב שכטר. אחרי חיפוש קל נמצא המקום, בית קטן ורעוע ועליו דלת צהובה מיושן, עם כיתוב בכתב יד קטן ואצילי על הפעמון: משפחת שכטר...

הרבי משלם לנהג המונית, מוריד בעצמו את צרורותיו וגוררם לכיוון ביתו של ר' יעקב. הוא דופק דפיקות שקטות, מבקש למנוע מבני הבית פחד פתאומי בזמנים הטרופים גם בלאו הכי. ר' יעקב מתעורר לשמע הדפיקות, נוטל ידיו ומציץ בחרך הדלת, ומגלה לתדהמתו את דמותו הנערצת של הרבי האהוב מירושלים, עומד עם בני משפחתו על מפתח הדלת...

"ר' יעקב מתעורר לשמע הדפיקות, מציץ בחרך הדלת, ומגלה לתדהמתו את דמותו הנערצת של הרבי האהוב מירושלים..."

חיש קל מסובב ר' יעקב את המפתח, ומקבל את הרבי בפנים מאירות. 'ברוכים הבאים', הוא אומר בחיוך וביראת כבוד, וממהר להציע שתיה חמה ועונה ביתית מעשי ידי רעייתו, המתעוררת גם היא לשמע ההתפתחויות במבואת הכניסה לבית. ר' יעקב נרגש מהאורח המכובד והפתאומי, ומוצא עצמו מתנצל על כי לא נערך לבואו של אורח כזה, פשוט כי לא ידע...

הרבי מבטל את ההתנצלות בהנפת יד מחוייכת, ומספר את סיפור הבריחה הפתאומית, בחלון זמן צר וקצר שנוצר בנסיבות הימים האחרונים. ר' יעקב שמח על כי הרבי בחר דווקא בו כמקום אכסנייתו, ורעייתו ממחרת להעיר את הילדים ולהעבירם לישון על שמיכות בסלון, כדי לאפשר לרבי ולמשפחתו לישון על המיטות בחדרי השינה...

הרבנית, אשת הרבי, נחרדת לנוכח הערת הילדים. 'אין צורך, חלילה וחס להעיר את הילדים', היא אומרת בנחישות, 'אנחנו כבר נסתדר בסלון. בבקשה, אל תעירי את הילדים עבורנו', היא מבקשת, כמעט מתחננת... רעייתו של ר' יעקב, לעומתה, אינה מבינה על מה מדברת הרבנית - 'הן לא יתכן כי הרבי יאלץ ללון על שמיכה בסלון, בעוד

תקופת מלחמת השחרור בשנת תש"ח, לא היתה תקופה קלה לעם היושב בציון. ארץ ישראל הקטנה הוקפה מכל עבר באויבים, וגם בפנים הארץ המצב היה רחוק ממוזהיה. כמו בימינו אנו, בני ישמעאל חיפשו כל דרך להזיק, להרע, לרצוח ולטבוח ביישוב היהודי הקטן המתרקם לאט לאט, וקרבות עם ערביי הסביבה היו מעשה של יום ויום ושעה שעה.

אחד ממעוזי המלחמה העקובה מדם, היה בירושלים, במקום בשם 'שער מנדלבאום'. היתה זו נקודת החיכוך המרכזית בין העיר העתיקה לעיר החדשה, בין ירדן ותושבי המקום הערבים לבין הציבור היהודי הקטן והחלש. הנקודה הזו היתה למעשה חזית המלחמה, שם היתה נטושה המערכה בעוצמה כפולה ומכופלת מיתר ערי הארץ.

סמוך מאוד לשער מנדלבאום, התגורר באותה תקופה כ"ק האדמו"ר בעל ה'דבר חיים' מנדבורנה ז"ע. התקופה הקשה התאפיינה באיום ממשי על החיים, באיסור יציאה מהבית, ובמחסור חמור במזון ואף בשתיה. לא קלים היו החיים בחזית המלחמה, אך בחזית כמו בחזית - לא ניתן לצאת ממנה, הן כל יציאה מהמקום כרוכה בסיכון חיים!

ששה שבועות רצופים נמשכה המערכה במלוא עוזה. ריחות הרובים שרקו בכל עוז, הפילו אימתם על תושבי השכונה. רעם התותחים היה כה חזק, עד שבקושי היה ניתן לישון גם בשעות הלילה. הרבי ובני משפחתו ישנו על מחצלות פשוטות במקלט ציבורי נטוש, מקום שנחשב לבטוח יחסית בתנאי החיים הקשים...

לאחר ששת השבועות הקשים, ובסיוע התערבות בינלאומית עניפה, הוכרז על הפסקת אש למשך שש שעות בלבד, באחד הלילות, מחצות הלילה ועד שש בבוקה היתה זו הזדמנות לכל מי שחפץ בכך להתרחק מהמקומות המאויימים ביותר, או לחילופין - להצטייד לתקופה סוערת וממושכת נוספת. הרבי שמע על ההכרזה על הפסקת האש, ומיהר לקבוע כי יש לנסוע לתל אביב באותו לילה, לברוח מהמקום המסוכן עד יעבור זעם.

מכשירי טלפון לא היו זמינים, למעשה לא היה קשר בכלל בין אזור המרכז לאזור ירושלים. מיד כשהודיע הרבי על החלטתו לנסוע לתל אביב, ביקשה הרבנית לשאול ולברר היכן הרבי מבקש לשכון, והאם ידוע לו אצל מי יתארח בתל אביב. 'הן אם נצא בשעת חצות הלילה - עם כניסת הפסקת האש לתקופה, נגיע לתל אביב רק בשעת לפנות בוקה היכן נשהה? להיכן נלך?' שאלה הרבנית בחשש מה.

'אינני יכול לתאם זאת מראש', השיב הרבי, 'אך מכר לנו בתל אביב, יהודי יקר בשם רבי יעקב שכטר, הידוע בהכנסת האורחים שלו בכל עת ושעה. אנו ניסע אליו, ננקוש על הדלת באמצע הלילה, ונקבש לבוא בשערי ביתו להתאכסן בו. ייתכן כי המקום

בשמים במוצ"ש

א. אוחז את כוס היין ביד ימין (כדרך כל דבר שמברכים עליו), וההדס בשמאל, ומברך על היין, ושוב נוטל ההדס בימין והיין בשמאל (כלומר שלא יניח הכוס מידו על השולחן) ומברך על ההדס ומניחו, ומברך על הנר בורא מאורי האש, ואחר כך מחזיר את כוס היין לימינו. וישנם אנשים שבשעת ברכת הבשמים מניחים הכוס מידם על השולחן ומברכים על הבשמים, וצריך להעיר להם שאינם עושים כהלכה, אלא צריכים בשעת ברכת הבשמים (ובשעת ברכת הנר) לאחוז את כוס היין ביד שמאל ולא להניחו על השולחן.

ב. כשמברכים על הדס או בשמים, יש ליטול אותם דרך גדילתם בשעת הברכה.

ג. מי שאין לו בשמים במוצאי שבת אינו צריך לחזור אחריהם, כיון שאין מברכים עליהם אלא להשיב הנפש שהיא כואבת מיציאת השבת, שבשבת יש נשמה יתירה, ובמוצאי שבת הולכת מהאדם ויש חלישות הדעת, והבשמים מחזקים את הנפש, שכל ריח טוב מחזק את הנפש.

ד. מי שחזר בתשובה באמצע יום השבת, רשאי לברך על הבשמים במוצאי שבת (ולא נחשב להפסק בין ברכת הגפן לשתייה), שאף על פי שבזמן קבלת שבת היה מחלל שבת ולא קיבל נשמה יתירה, מכל מקום מיד כשחזר בתשובה קיבל נשמה יתירה בשבת ונעשה כישראל כשר ורשאי לברך. ויש אומרים שגם אם חזר בתשובה במוצאי שבת - רשאי לברך.

ה. גם מי שמתענה בשבת מברך על הבשמים במוצאי שבת, ואין זה דומה ליום הכיפורים שלא מברכים על בשמים. שמכיון שאכל ליל שבת נכנסה בו נשמה יתירה בערב שבת. ועוד חילוק שבכפור נאסר בחמשה עיניים ואין שום הנאה לנשמה יתירה, אבל כשמתענה בשבת קיבל עליו רק צער של אכילה ושתייה בלבד. וחילוק נוסף שבכפור כל העולם התענו, אבל בשבת כל העולם התענג, ומברך הוא על מנהגו של עולם.

ו. מנהג העולם שהאבל מברך במוצאי על בשמים, וכן המנהג פשוט בירושלים וכן ראוי להורות.

ז. מי שאינו מריח אינו מברך על הבשמים אלא אם כן מתכוין הוא להוציא ידי חובה את בני ביתו הקטנים שהגיעו לחנוך. אבל לא יברך להוציא ידי חובה את הגדולים שאינם יודעים לברך, כיון שאין ברכה זאת חובה אלא מנהג חכמים ואין חובה לחזור אחריה, ודינה ככל ברכת הנהנין, שאין אדם מברכה לאחרים אם אין הוא נהנה.

ח. נהגו לברך על ההדס ככל שאפשה והיינו הדס של הלולב, שמכיון שנעשה בו מצוה אחת עושים בו מצוה נוספת, ובעלי הקבלה אומרים שיש סוד בהדס לברך עליו, ובהדס של הלולב מברכים דוקא בשאר ימות השנה, אבל בסוכות אסור כי הוקצה למצותו. ודוקא שיש בו ריח קצת, שאם לא כן אין לברך עליו.

ט. יש חסידים ואנשי מעשה שלאחר שמריחים את ההדס (לא בשעת ההבדלה) אומרים: "אשה ריח ניחוח לה" ומכל מקום כשמברכים על ההדס בהבדלה אין לומר תיבות אלו, כיון שזה הפסק בין ברכת היין לטעימה.

י. יש נוהגים שכאשר יוצאים ידי חובת הבדלה מהמבדיל, אינם רוצים לצאת ידי חובה בברכת הבשמים ובברכת הנר, ומברכים לעצמם בשעה שהמבדיל מברך ברכת המבדיל, ואין הם עושים כדיון, שמכיון שהם יוצאים ידי חובה בהבדלה, צריכים הם להטות אוזנם ולשמע את ברכת ההבדלה ולא לברך אז ברכה אחרת. ובנוסף לזה יש מצוה יותר שכולם יצאו ידי חובה בברכתו, שברוב עם הדרת מלך, ולא לברך כל אחד בפני עצמו, אלא אם כן רחוק הוא מהנר ולא יוכל להשתמש לאורה, שבאופן כזה לא יכוין לצאת בברכת הנר, אלא ידחה את הברכה עד לאחר ההבדלה. ועל כל פנים אותם שכן נהגו לברך בעצמם, יזהרו שלא יברכו באמצע ברכת המבדיל, אלא ימתין המבדיל עד שיגמרו כולם, ואחר כך ימשיך בברכת המבדיל להוציאם.

נוכל לקדם אותו לקראת שינויים נוספים. כדי לבצע שינוי מסוג זה חשוב שתהיה תמיכה של ההורים, ושהגישה לנושא עודף המשקל תהיה כאל קושי של המשפחה כולה ולא של הילד לבדו. גישה משפחתית עשויה לקדם אורח חיים בריא בתוך המשפחה ולהפוך את הילד מ'מטרה' ל'שותף'.

על ההורים להתמקד בקיום ארוחות משפחתיות בתדירות גבוהה, בקנייה ובהכנה של מזונות בריאים בבית, ביצירת אווירה טובה במהלך הארוחות, בעידוד לפעילות גופנית סדירה ובבניית ההערכה העצמית של ילדיהם בכלל.

בכל אופן מומלץ שלא לנקוט גישות שליליות, שהגיסיון מלמד כי אינן תורמות לשליטה במשקל, כמו הפעלת לחץ על הילד והפיכת הירידה במשקל ל'נושא'. על ההורים לנסות ולהעביר מסר של 'איוון' ולא של 'דיאטה'.

כדי לתת לילדים בעלי משקל עודף סיכוי לגדול בריאים בנפשם, וכדי לסייע להם לפתח דימוי גוף ודימוי עצמי תקינים, יש לתת את הדעת לכמה פרטים, שיכולים ליצור את כל ההבדל.

- לעניין משקל עודף נעביר את המסר שלא חסרים בעולם רזים בעלי חסרונות, ומנגד לא חסרים שמנים מוצלחים.

- יש להסביר לילד שלעג הוא חולשה ושהלועג עושה זאת מפני שהוא חלש, בחזקת "הפוסל - במומו פוסל".

- חינוכי להקפיד על ניקיון גופו של הילד ועל אסתטיקה, כולל סידור השער והתאמת לבוש שיחמיא למידותיו ויאפשר לו להרגיש טוב עם גופו חשוב לציין כי הכתוב כאן, אין מטרתו לעודד הורים להשאיר את המצב על כנו ולא לעשות מאומה. אדרבה, נחוץ לחפש דרך שבעזרתה ניתן לעזור לילד לשנות את הרגלי האכילה שלו ואת אורח חייו.

למאמרים נוספים של הרב אהרן פרידמן
כנסו לאתרנו: Rabenu.com



אימון אישי הרב אהרן פרידמן

התמודדות עם נחיתות בשל השמנת יתר

אחד התפקידים שלנו כהורים הוא ללמד את הילדים לחשוב נכון, במה להתמקד ולמה לא להשים לב, את מה לראות כעיקר ומה כספל שאינו ראוי לתשומת לב. ילד נולד נקי כדף חלק, ומהסביבה, ובעיקר מהוריו, הוא מקבל מושגים שבעזרתם הוא בונה את סולם הערכים שלו. מן ההורים הוא גם יכול ללמוד איך להעריך כל דבר בחיים.

כשם שהשבע לא יבין את הרעב, כך אדם שמשקלו תקין לא יבין את הסובל מעודף משקל. ודאי שבריא לשמור על המשקל זה חשוב מאוד, אבל מדובר בבעיה ובקושי שאנשים שמשקלם תקין מתקשים להבין. חלק מהסובלים מעודף שמקל פיתחו עם השנים יחסים לקויים עם האוכל ועם האכילה, ואלו דורשים טיפול ארוך טווח.

אם הסביבה תשדר להם שזה איום ונורא ותגנה אותם בשל כך, הם יפנימו את המסר וירגישו איום ונורא. הבעיה היא, שכשם ששום טיפול לא נהיה חכם רק משום שהשפילו אותו וצחקו עליו, כך שום אדם בעל משקל עודף לא הצליח לשנות את דפוסי התנהגותו עם האוכל והאכילה רק משום שהשפילו אותו, כינו אותו בשמות גנאי וגרמו לו להתבייש במה שהוא.

עם זאת, עודף משקל הוא בעיה שחלק מגורמיה סביבתיים, ואם ננסה לשנות את הסביבה של הילד,

תפילה במנין!

יום אחד הוא נתקע ברמת הגולן חצי שעה לפני השקיעה, עם פנצ'ר בשתי גלגלים! הוא פרץ בבכי איך יפסיד תפילה במנין. אמרה לו אשתו והרי אתה אנוס, ורחמנא פטריה, והוא לא נרגע ובכה בדמעות שלישי!

והנה עוצר על ידו אוטובוס מלא יהודים דתיים ושואל "אתה צריך עזרה", אמר לו, אני רוצה להתפלל מנחה! וירדו מהאוטובוס חמישה מניינים (50 איש) והתפללו איתו מנחה וערבית! בדרך שאדם רוצה לילך בה מוליכין אותו! הוא בכה בדמעות ולא פטר את עצמו באונס! היה לו רצון גדול כמו אברהם אבינו, שאמר אני רוצה אורחים, וה' זימן לו!

ה' הוציא חמה מנרתיקה כדי לא להטריח את אברהם באורחים שהיה מצטער מהמילה ובסוף באו אורחים, אז מה יצא מכל זה? שואל הגאון מוילנא אני לא מבין, הרי כל הטעם של החמסין היה כדי שאף אחד לא יגיע ויטריח את רבי אברהם באורחים, ובסוף גם חום וגם אורחים, ומה הרווחנו?

ומתוך תירוץ גאוני עפ"י הגמרא (ע"ז ג:) דאמר רבי שמעון בן לקיש אין גיהנם לעתיד לבוא, אלא הקב"ה מוציא חמה מנרתיקה ומקדיר (ומבעירה), רשעים נידונים בה וצדיקים מתרפאים בה שנאמר "זרחה לכם יראי שמי שמש צדקה ומרפא בכנפיה", יוצא מזה שלעתיד לבוא ה' יוציא חמה מנרתיקה והצדיקים יתרפאו בה, וזה מה שקרה לאברהם, ה' הוציא חמה מנרתיקה ואברהם נתרפא מחוליו, ואם נתרפא יכל לקבל אורחים!



פרשת שבוע הרב אליהו רוסתמי

פרשת וירא

"והוא יושב פתח האהל כחם היום" - "הוציא הקב"ה חמה מנרתיקה שלא להטריחו באורחים, ולפי שראוהו מצטער שלא היו אורחים באים, הביא מלאכים עליו בדמות אנשים" (רש"י).

אברהם אבינו ביום השלישי למילתו זקן בן 99 פצוע וכואב, ורוצה אורחים אורחים זה אור וחיים! מי שמארח בביתו, מכניס לבית אור וחיים.

כתוב במדרש שאברהם שלח את אליעזר לחפש אורחים, ואליעזר לא מצא, ואמר לאברהם "כבוד הרב אש גיהנם בחוץ אין נפש חיה בחוץ", אמר אברהם "אין אמונה בעבדים", והלך בעצמו, ואיך שיצא "והנה שלושה אנשים ניצבים עליו", אמר אברהם לאליעזר "אתה רואה שיש אורחים". וכי אליעזר שיקה והרי באמת היה חם נורא ואיום! אלא אברהם בא ללמד את אליעזר שאם יש רצון יש הכל! חז"ל אומרים אין דבר העומד בפני הרצון, ובדרך שאדם רוצה לילך בה מוליכין אותו.

מספר הגר"ל כחלון שליט"א שהכיר תלמיד חכם שקיבל על עצמו ביום האזכרה של אביו שלא יפסיד

לבטוח בשמחה

המקוה לה', תמיד הוא בשמחה הבאה לו מהתקוה. נאמר בפסוק (תהילים ה, יב) "וישמחו כל חוסי בך לעולם ירגנו ותסך עלימו ויעלצו בך אהבי שמך".

המקוה לה', תמיד מצבו מעודד, מחזק, ויציב, שכן התקוה מחיה אותו להמשיר, ואבאר דברי.

אדם שבריאותו התמוטטה, חלה במחלה קשה, שואלים אותו חבריו, מה נשמע? מה חדש? משיב הוא, הרופא אמר לי שאין לו משג במחלתו, אולם הפנה אותי לרופא גדול יותר, יש לי תור עוד חדש... מקוה אני לטוב...

לאחר יותר מחדש, שוב פוגשים אותו חבריו, מה נשמע? מה חדש? משיב החולה: הייתי אצל רופא ממחה זה, נתן לי תרופה שתוצאותיה יהיו רק בעוד חדש... ולכן מקוה אני לטוב...

לאחר חדש שוב נשאל לשלומי, ומשיב: התרופה לא הועילה לי כלום, נגשתי לרופא, ואמר לי שיש לו תרופה אחרת שאולי היא תועיל, ולכן מקוה אני לטוב...

לאחר זמן נשאל זה שוב לשלומי, ומשיב שהרופא הזה אכן התיאש ממני, אולם אמר לי שיש רופא מספר ראשון בעולם בתחום מחלתו, והוסיף הרופא ואמר לי: ואם גם הרופא ההוא לא ימצא מקור למחלתך דע, אין לך יותר למי ללכת!...

ובכן אדם זה אכן יקוה לטוב עד אותו רופא ממחה, ואם גם הוא לא יועיל לו בודאי יתיאש.

העולה מכל האמור, שכל זמן שהאדם נתון בתקוה, הנו חזק, מעודד ויציב, וכשכלתה תקותו - נופל ליאוש.

ובכן נתבונן, זה המקוה לה', היתכן שישמע פעם מאת ה': זהו אין לך יותר תקוה...! בודאי לא ישמע משפט כזה לעולם, ובה' לעולם אפשר להתלות בתקוה, שכן גם אם לא נענה האדם עתה, זה לא מפני שאין ביכלת ה' להושיעו וכדגמת הרופא שלא יכול להושיע, שכן אין מעצור לה' מלהושיע. אלא זה מפני שהקדוש ברוך הוא חפץ שתאריך צרתו עוד לזמן, ממילא לעולם יש לו לאדם לתלות תקותו בבוראו, שמא עתה יהא עת צרון ויושיענו ה'.

ואדרבא, רצונו שתקוה אליו ותמשיך עוד ותקוה אליו, וכנאמר (תהילים כז, יד): "קוה אל ה' חזק ויאמץ לבך וקוה אל ה'". וממילא כל זמן שהאדם נתון בתקוה, לעולם יחוש שמח ומעודד. והתקוה מה' הרי לעולם לא שייך שתפסק, וממילא השמחה מהאדם המקוה לה' לא תפסק.

הבט וראה, הנך בא להקדוש ברוך הוא ב"שחרית" מבקש על נפשך ומקוה לו. הנך מזמן ממנו יתברך לבוא גם ב"מנחה", ולאחר מכן לשוב ולבוא ב"ערבית", וכך חוזר יום יום - מזמינך הבורא להתפלל ולקוות אליו יום יום.

המקוה תמיד בשמחה בלי צער, כי המצטער תמיד הוא יביגון ואנחה וחושב שאין לו תרופה, אבל מקוה אינו מצטער כי הוא מקוה תמיד, ואפלו אם יתמהמה מחכה, נמצא התקוה מחיה אותו.



רגע חושבים

הרב יוחאי אוהיון

תבוסה או ניצחון?

'נפלא מאוד' השיב המרצה, לזה חכייתי, ובעז"ה על אושיות המסר הזה יתבססו השיעורים הבאים, זכרו היטב 'פעמים רבות המפסיד הוא בעצם המנצח הגדול'.

יסוד לבית ולכל אדם: פעמים בחיינו אנו נקלעים לויכוח או עימות, עם בן או בת הזוג וכו', עם ההורים, עם עמיתנו בעבודה, והמון פעמים יוצאים כשידינו על העליונה, ומנצחים...

אך אם נעצור רגע יחד, נפקח עיניים ונשאל את עצמנו, **הנאמת נצחנו? את מי? את בן זוגנו?** את ההורים שדאגו והתמסרו עבורנו עד הלום? את החברים?

יש לזכור היטב היטב, לא תמיד כדאי לנצח, ואם נתעמק מעט נאמר, שאם אנו רוצים לנצח ולהרויח, עדיף (לפחות כלפי חוץ) לא לעמוד בעמדת המנצח...

ואף אנו נוסיף ונטעים כי הדברים נכונים הן במישור האישי בין אדם לחבירו, והן בעבודת ה' כאשר אדם מקריב מעצמו להשי"ת. אברהם האב הענק של אומתנו תרם בויתורים כואבים מעצמו והאמין בה', ומאיך ריבון כל המעשים שוכן עד גמל לו על כך "ויחשבה לו צדקה".

הרב יוחאי אוהיון מרצה באתר ישיבת אור דוד להרצאות נוספות כנסו: Rabenu.com

אט אט נכנסו כל הסטודנטים אל הכיתה, לאחר מספר דקות שקט שרר בחדר. המרצה קם על רגליו זקף את קומתו, ואחר הציג עצמו בפני התלמידים.

שלום לכולם שמי יואב, בסייעתא דשמיא אנו פותחים מחזור חדש ללימודי גישור, קודם שאפתח דברי, רצוני שנקיים תרגיל קצר, בו אתם תשבו בזוגות, וכל צמד יבצעו 'הורדות ידיים', מי שתצלח דרכו ויביס את חברו, על כל ניצחון אני משלם שקל.

עשר דקות חלפו, המרצה החל לפסוע בין השולחנות ואכן התוצאות היו כמו ששיער. הרוב המכריע נשארו כבתחילה ללא הצלחה מחד, ומאיךך ללא תבוסה, שני צמדים עם שני הפסדים לזולת, והמכנה המשותף שכולם סבלו מכאבי שרירים.

חוץ... מזוג אחד שסיפר כי הספיקו לנחול, בזמן הקצר שעמד לרשותם, **מאה עשרים ניצחונות האחד על עמיתו.** 'אנא מיכם פיתרו לנו את התעלומה, ובמילים אחרות מהו ה'שטיק' ביקש המרצה.

'טוב, הדברים פשוטים, מתחילה שכבודו הציג בפנינו את העניין, הבנו שבדו-קרב לא נרוויח מאומה, ועל כן באנו בהסכמה כי האחד יכנע מרצון, ובשלל נתחלק בשווה' ענו השניים פה אחד.

קבעת עיתנים לתורה?



אור החיים הקדוש
פירוש אור החיים על התורה בכל מוצ"ש בשעה 22:00



הדרשה השבועית

בכל יום רביעי בשעה 22:00
רחוב במכבים 108 בני ברק
ניתן לצפות באתר הישיבה Rabenu.com
ובערוצי הליוון



שיעור שבועי
מוסר | יהדות | הלכה
בכל יום שני בשעה 20:00

חשוב לדעת!

ניתן לצפות בכל הדרשות של הרה"ג דניאל זר שליט"א באתר הישיבה "אור דוד" ובמגוון רחב של רבנים נוספים בכל הנושאים