



זמני שבת קודש

רבנו תם	מוצאי שבת	הדלקת נרות	חל אביב
20:33	19:52	18:53	ירושלים
20:36	19:55	18:51	חיפה
20:33	19:52	18:53	

שבת שלום ומבורך!

העלון טעון גניזה



הרה"ג דניאל זר שליט"א
ראש הישיבה המוסדות

מתנה ושמה שבת

שבת קודש היא מתנה מיוחדת שהקב"ה הביא רק לעם ישראל

ברכת המזון

בברכת המזון נמצאות כל האותיות, מלבד האות פ"א סופית. האות הזו לא מופיעה בברכת המזון כלל. הידעתם למה? יש כאן סוד מדהים: כי האות הזו, ה, חותמת את המילים 'אף' ו'קצף'. וכל הזהיר בברכת המזון, מוגן מכל 'אף' - כעס שמימי, ומכל 'קצף' - סערה עולמית. ברכת המזון היא שכפ"ץ מגן, ששומר מפני סערות עולם וגזירות קשות, היא מגינה על האדם מכל נגע ומחלה, ומכל גזירה וצוקה!

עוד לא הכל: ה'משנה ברורה' מצטט את דברי 'ספר החינוך': 'כך מקובלני מרבתי, שכל הזהיר בברכת המזון מזונותיו מצויים לו כל ימיו בכבוד' - לא יאומן כי יסופר: העולם מודאג, המיניסו מתגבר, אנשים מפוטרים, עסקים נסגרים, מהומה כלכלית עצומה. ומי מוגן מכל זה? למי יש הבטחה ברורה שפרנסתו תהיה מצויה לו בכבוד? שלעולם לא יחסר לו ולמשפחתו מזון? מי שזהיר לברך ברכת המזון כראוי!

פרשת השבוע שלנו מעניקה לנו את המתנה הזו, את הביטוח המקיף. 'ואכלת ושבעת וברכת' - מורה לנו אבא שבשמים, מבקש מבניו לברכו על המזון שהם אוכלים, להודות לו ולבקש ממנו על המשך קיום הפרנסה שלהם. ברכת המזון היא הדרך המופלאה ששקע הזן ומפרנס לכל, למנף את ארוחת הבוקר או הערב לרגע של חיבור וקשר עם הבורא, כדי להבטיח את הביטוח המקיף הזה - על הבריאות, על החיים, ובעיקר - על הפרנסה.

הבה נאמץ עכשיו את ברכת המזון אל ליבנו, עם כל העוצמה. לברך ברכת המזון כראוי, להיות 'זהיר' בברכת המזון הראוי לשפע האלוקי העצום הזה, זה לברך ברכת המזון מתוך ברכון, בלי להעיף מבט אל הסלולרי, בלי לאסוף פיזורים או לרכז סכ"ם תוך כדי, בלי להורות באצבע לילד מה עליו לעשות. ברכת המזון כראוי, ברמה כזו שתעניק לנו את הביטוח המקיף הזה שאנו מייחלים לו - היא ברכת המזון בכוונה, בריכוז, בהתלהבות! (הרב אשר קובלסקי)

תסתכל על עצמך מי אתה. אם אתה רואה אדם שאינו מהול אתה מזדעזע, מילה זה כרת פעם בחיים, חילול שבת זה סקילה ועל כל מלאכה ומלאכה, אלפי חיובי סקילה בשבת אחת! עדיף ערל שומר שבת, מיהודי מהול מחלל שבת!

השבת קודש היא הבסיס של יהודי, בלי שבת אין כלום. השבת היא האות שאנחנו יהודים. גם אם יחזיק אדם בהונו את היתומים והאלמנות שבכל א"י, ויחזיק את כל הישיבות והכוללים על חשבוננו, אם אינו שומר שבת לא רואים אותו בשמים. אנשים אין להם מושג, לא מה זו שבת, ולא כמה היא חמורה.

לפני כחמישים שנה התנוכחתי עם יהודי רחוק מתורה ומצוות. מה הוא אמר לי? מה שכל הבורים אומרים, פעם היה קשה להדליק אש, לכן אמרה התורה "לא תבערו אש בכל מושבותיכם", היום זה קל. שאלתי אותו, אתה שומר יום כיפור? הוא נחרד ואמר לי בטח! וליסוע באוטו ביום כיפור? חס וחלילה! אמרתי לו מה ההבדל? זה רק כפתור. להרים שלחן כבד זה לא איסור, ולהרים שטר של מאה זה לא איסור מוקצה. זה לא תלוי במאמץ. לקרוע נייר אסור, ושקית של בסלי מותר. מה ההבדל? צריך ללמוד הלכות שבת. אם לא לומדים וודאי שיש שאלות, צריך ללמוד ולהחכים. אדם חכם לא הולך בעולמו בלי לחשוב מה ה' אלוקיך שואל מעמך.

שבת היא יום מנוחה ותענוגים, יום שבו אנחנו נחים ומתייחדים עם בורא כל העולמים. הקב"ה אמר לו למשה רבינו מתנה טובה יש לי בבית גזני ושבת שמה ואני חפץ לתתה לישראל, לך ותודיע להם. מדוע צריך להודיע להם? יקבלו וידעו?! התשובה היא, מלך שבא לתת מתנה מהאוצרות שלו, מה יש למלך באוצרות שלו? דברים נדירים, דברים יקרים. מה יש למלך בבית גזניו? הדברים היקרים ביותר, הנדירים ביותר, החביבים ביותר! אומר לו הקב"ה למשה תודיע להם ששבת קודש היא בבית גזני כדי שיעריכו אותה יאהבו אותה וישמחו בה.

שבת שלום ומבורך!

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

השבת קודש היא סימן ואות, כי אני ה' מקדישכם. כמו כלה המקודשת לחתנה, כך כנסת ישראל מתעטרת בעדי עדיים בטבעת של שבת קודש. שב"ת ר"ת שבת ברית תפילין. "על פי שנים עדים יקום דבר", העדים הנאמנים על הברית שלנו עם הקב"ה זה התפילין והברית, ובשבת קודש א"צ תפילין לאות כי השבת עצמה היא האות ויחד עם הברית הרי שני עדים.

משל נורא על חתן וכלה ביום חופתם, כל המוזמנים כבר מצפים, לקול המצלמות המתקתקות ולשמע כלי הזמר, החצוצרות מודיעות על החתן והכלה שיבואו לחופה, הכל מתועד ומוסרט, החתן אומר "הרי את מקודשת לי בטבעת זו" והכלה מסירה את הטבעת וזורקת לו בפנים. אוי לאותה בושה, אוי לאותה כלימה! החתן רוצה שהבמה שתחתיו תפתח את פיה והוא יבלע חיים, מרוב בושה. השבת קודש,



הטבעת היקרה שהקב"ה נתן לנו, לעדות על אהבתו אותנו - אנחנו זורקים אותה בפניו, ואומרים לו ח"ו לך אין לי עסק אתך. ובעת צרתם יאמרו קומה והצילנו, פתאום יש לו עסק עם הבורא עולם.

הרבה פעמים, באים אלי יהודים למשרד, ואני שואל אותם אתה שומר שבת? והם עונים לא. רח"ל. אז אני שואל אותם, אתה אוכל חזיר? ואז הוא מסתכל עלי בתמיהה ואומר לי: כבוד הרב, אני יהודי!

אני אומר לו, סלח לי, אבל הלוואי שתאכל כל יום כמה חזירים, שחרית מנחה וערבית, ולא תחלל שבת אחת. חזיר לעומת שבת קודש זה כקפצון לעומת אטום! הרי חילול שבת הוא כעובד ע"ז, חילול שבת בסקילה. ואכילת חזיר אין חייב מיתה, היא רק לאו, ב"ד נותנים 40 מלקות ועוונו מכופר. הלוואי שתאכל כמה וכמה חזירים ובלבד שלא תחלל שבת! שבת חמורה יותר מכיפור, המחלל יום כיפור או האוכל ביום כיפור רח"ל, הוא חייב כרת, הוא לא חייב מיתת ב"ד. אבל המחלל שבת הוא חייב מיתת ב"ד, והמיתה החמורה ביותר - סקילה.

אין דבר שמרחיק את האדם מהבורא עולם כמו חילול שבת, הרי הלכה היא שאסור לו לעלות לספר תורה, מעלים אותו במוסיף מפני השלום. ואם הוא נוגע בין היין נאסר בשתייה, כמו יין שנגע בו גוי, מפני חשש יין נסך.

זכות החיזוק והקריאה בעלון

- לעילוי נשמת שלמה בן ג'ון ג'ון, סיגלית בת חנה, חן בן חיה, יואב בן חנה
- להצלחת אסף בן חיה, רועי בן דינה, אלעד בן עמה, אלדד בן ירדנה
- לרפואת מורנו ורבנו הרב דניאל זר בן רבקה, צורי בן רחל, יהושע בן גאולה
- לזש"ק בנימין בן חסיבה, אלדד בן חוה, ספיר בת עליזה, לילך בת עליזה

גם אתם רוצים להקדיש זכות של אלפי עלונים להצלחה, לרפואה, לזש"ק או לעילוי נשמת יקירכם?

התקשרו עכשיו:

03-61-50-203



סיפור לשבת

הרב צבי נקר

מעשה ותיקונו

לא רוצה לבנות את ביתי עם אדם זה'. מסיבה זו היא אף פסלה את השידוך.

כשהשדכן שאל מהי סיבת הסירוב, היא לא הסתירה את האמת וסיפרה שמחמת אותה תפילה חטופה היא לא מוצאת לנכון לבנות את ביתה עם בחור זה.

כשהשדכן התקשר לבחור וסיפר כי הנערה פסלה את השידוך, הבחור תהה לעצמו: 'מדוע היא מסרבת?' מכיון שהיה חשוב לו לדעת את הסיבה לכך, הוא לחץ על השדכן עד שהוא סיפר לו מה הסיבה.

כששמע את הסיבה נשבר ליבו בקרבו. הוא התמלא הרהורי חרטה בעיקר על הצורה בה התפלל. הוא הבין כי אכן צודקת היא במאת האחוזים. כדי לתקן את כל אותן תפילות חטופות שהתפלל במשך חייו, החליט הבחור בתשובת המשקל להקים בית כנסת גדול ומרכזי.

בבית כנסת זה יתקיימו הרבה מניינים, כך שכל יהודי יוכל להיכנס בו בכל זמן, למצוא מניין ולהתפלל בציבור.

וממחשבה למעשה. הוא טרח, עמל ויגע במאמצים עילאיים, ימים ולילות, להשגת הכספים הדרושים לכך. הוא לא התייאש ואין דבר העומד בפני הרצון.

בסיכומו של ענין הוא הקים במסירות נפש את בית הכנסת הגדול 'שומרי שבת'. בית הכנסת עומד ומתנוסס לתפארה, שוקק תפילות רבות מידי יום ביומו.

בנוסף הוא החליט כי הוא בעצמו ידאג כל העת לרווחתם של המתפללים בכל הנצרך להם כדי לכבד ולרומם את בית ה'. הוא בודק כל הזמן האם חסר משהו למתפללים ודואג להביא

להלן סיפור המעובד מתוך 'טיב הקהילה' מדברי הגה"צ הרב גמליאל רבינוביץ שליט"א, ובו עלינו להפנים כי כל מעשה שאנחנו עושים עלינו לחשוב עליו היטב. יתכן שיהיו למעשה השלכות עתידיות לשנים רבות. על כל אדם לדעת כי יש בתוכו כוחות לפעול גדולות ונצורות ואם לא יתייאש יוכל להוציאם מהכוח אל הפועל.

אחד מבתי הכנסת המפורסמים בעולם הוא בית הכנסת 'שומרי שבת' שנמצא במרכז שכונת בורו פארק שבעיר ניו יורק רבתי.

בית כנסת זה שוקק חיים בכל שעות היממה. בכל עת מתקיימים שם מניינים לתפילה, כדוגמת בתי הכנסת 'איצקוביץ' בעיר בני ברק ו'זכרון משה' ו'זהרי חמה' בירושלים. בתי כנסת אלו מכילים חדרים רבים כדי לאפשר את קיומם של מניינים רבים.

רבים מן המתפללים שם אינם יודעים ואינם מודעים לסיבות שהביאו לבניית בית כנסת זה, מי בנה אותו ומה הסיבה שהביאה אותו לעשות זאת, אלא רק זוכים להתפלל בו בשעה שנצרכים לכך.

בית כנסת זה הוקם על ידי יהודי פשוט ותמים. בימי בחרותו כשהיה בתקופת השידוכים, יצא פעם לפגישה עם נערה בת ישראל כשרה באותו אזור בברוקלין.

הגיע זמן תפילת מנחה. הבחור ביקש ממנה את סליחתה, פרש הצידה ועמד להתפלל תפילת מנחה. הוא התפלל ביחידות, במהירות ובפזיזות וכמובן ללא בית כנסת, מנין וסידור. התפילה הסתיימה לאחר דקות ספורות בלבד.

המראה הזה של אותה תפילה חטופה הותיר רושם שלילי עז בעיני הבחורה. היא ראתה בכך חוסר יראת שמים, וגם חוסר רצינות ואחריות.

'כך לא חוטפים תפילה', חשבה לעצמה, 'אני

כבר התפרסמה המליצה אודות בית כנסת זה, שיש בו 'חדר תה' עם התצוגה הגדולה ביותר בעולם של כל סוגי ומיני שקיקי תה בטעמים שונים מכל העולם כולו.

מכיוון שבית כנסת זה הוא מקום קיבוץ של 'משולחים' ואורחים רבים מכל רחבי תבל, האיש מביא לשם הרבה סוגי תה וקפה מכל העולם כולו, כדי שכל אחד ואחד יוכל לשתות את מה שהוא רגיל.

לאחר מספר שנים נודע לאיש שבנה את בית הכנסת ושימש בו כגבאי, שנפטרה אותה אישה שנפגשה איתו בתור בחורה וסירבה להיפגש שוב.

האיש ביקש מאנשי ה'חברא קדישא' שהלוויה תעבור דרך בית הכנסת 'שומרי שבת' ואכן לאחר מאמצים הסכימו לכך. כשהמיטה הגיעה אל רחבת בית הכנסת, האיש ביקש לשאת דברי הספד קצרים.

הוא ניגש אל המיטה ובקול נרגש סיפר בפני קהל ועדה בפעם הראשונה את הסיבה שהביאה אותו להקמת בית הכנסת הגדול.

הוא סיים את ההספד ואמר, שכל זכות הקמת בית הכנסת נוקפת לזכות הנפטרת, בזכות סירובה לשידוך הוקם בית הכנסת.

כל התפילות והברכות ועניית אמן ואמן היא שמיה רבא שבבית כנסת זה נוקפים כולם לזכותה של הנפטרת, ובוודאי יעמדו לזכותה, שתנוח בשלום על משכבה ובגן עדן תהא מנוחתה, אמן.

"כדי לתקן את כל אותן תפילות חטופות שהתפלל במשך חייו החליט להקים בית כנסת..."

לסיפורים מרתקים נוספים של הרב צבי נקר כנסו לאתר 'שיבת אור דוד'

רוצים להפיץ את העלון "אור הפרשה" באזור מגוריהם? הצטרפו למפיצים וקבלו עלונים בכל שבוע לחלוקה!

חייגו עכשיו:
03-61-50-203

*ההפצה הינה במחיר סמלי



הלכות שבת

שאלה: האם מותר להשתמש בשבת במד חום שעשוי כרצועת סרט מפלסטיק?

הגמ' מספרת: בני המזרח הללו חכמים הם ביותר, כי כאשר אחד מהם רוצה לשלוח מכתב לחבירו להודיעו דבר סודי, הוא כותב לו במי עפצים על נייר חלק, ואין הכתיבה נראית כלל, וכשחבירו מקבל המכתב, הוא שופך עליו דיו שאין בו עפצים, נקלט מקום הכתב, ועל ידי כך הכתב ניכר ונראה לעין. עשה כן בשבת מה דינו, אחד אמר, חייב משום כותב שנעשה ככותב בדיו על גבי סיקרא (סוג דיו יותר גרוע מדיו רגיל). וכו'. (ירושלמי שבת פ"ב הל' ד) ולכאורה גם כאן יש בזה משום מלאכת כותב.

אולם כתבו האחרונים שיש מקום לחלק ולומר, שדוקא כששופך דיו על המכתב שיקלוט את האותיות שבו, נחשב לכותב, כי שפיכת הדיו היא חלק ממעשה הכתיבה, אבל בנידון שלנו שאינו עושה שום מעשה של כתיבה, ורק על ידי החום של החולה מאירים המספרים שבסרט וזורחים עד שניכרים לעין, ואין לדבר שום דמיון למעשה הכתיבה שהיה במשכן, יש לומר שאף מותר לכתחלה לעשות כן בשבת.

ובאחרונים נשאלו אודות נייר שכתוב בו דברים סודיים שנכתבו במי בצלים או במי לימון, באופן שאי אפשר כלל לקרוא מה שכתוב בו, ורק על ידי קירוב הנייר סמוך לתנור, על ידי החום חוזר ונפלט הכתב, ויהיה רישומו ניכר. יש מי שכתב שהוא מותר שמכיון שאינו עושה שום מעשה של כתיבה, ורק ממילא נפלט הכתוב בו על ידי החום ושאינו בזה שום איסור כלל ואפילו מדרבנן. ויש אחרונים שכתבו, שמכל מקום מדרבנן אסור, שזה דומה לכותב.

ועוד הוסיפו טעם להקל ממה שאמרו, אין הכותב חייב עד שיכתוב בדבר הרושם ועומד וכו' ויכתוב על דבר שמתקיים הכתב עליו, אבל הכותב בדבר שאין רישומו עומד כגון משקין ומי פירות. או שכתב בדיו וכיו"ב על עלי ירקות ועל כל דבר שאינו עומד, פטור. (רמב"ם שבת יא טו).

וכיון שלאחרונים המחמירים זהו רק מדרבנן בצורה שאינו מתקיים יש לומר שאין בזה אפילו איסור מדרבנן, ויש עוד כמה צרופים להקל, ועל כל פנים לצורך חולה שאין בו סכנה, יש להתייר.

למעשה, מותר להשתמש בשבת במד חום שעשוי כרצועת סרט מפלסטיק וכשיש חום לחולה נראות אותיות לטיניות וכשמסירים אותו מעל החולה, נמחקות האותיות ונעלמות כלעומת שבאו, ואין בזה לא משום כותב ולא משום מוחק. (חזון עובדיה שבת ח"ה עמ' קסג)

שאלה: האם מותר לקפל בשבת קצה הדף מן הספר שלומד בו, לסימן, כשבמקום הקיפול נוצר רושם?

אמרו חכמינו, הצר צורה, חייב משום כותב. (ירושלמי פרק כלל גדול דף נא.) ועוד אמרו, הצר צורה בכלי, חייב משום מכה בפטיש (שבת עה:). ולכאורה הדברים נראים סותרים, שהרי פעם אחת מחייב את הצר צורה משום כותב, ופעם אחרת משום מתקן כלי. אך פירשו האחרונים, שהצר צורה "בכלי" הוא תולדת מכה בפטיש, שעל ידי זה מסיים את הכנת הכלי, אבל המצייר על הנייר ועל הכותל חייב משום כותב. ולפי זה לכאורה היה מקום לומר שגם במקרה שלנו שנהיה רושם על ידי הקיפול, הדבר יהיה אסור.

אמנם כתבו האחרונים, שכיון שאין כוונתו בקיפול הדף לרושם, הדבר נחשב לפסיק רישיה דלא ניחה ליה (שהדבר ידוע שאי אפשר שלא תעשה אותה מלאכה. כיצד, הרי שצריך לראש עוף לצחק בו הקטן וחתך ראשו בשבת, אע"פ שאין סוף נגמתו להריגת העוף בלבד, חייב. שהדבר ידוע שאי אפשר שיחתוך ראש החי ויחיה. רמב"ם). ובאיסור דרבנן הדבר מותר.

למעשה: מותר לקפל בשבת קצה הדף מן הספר שלומד בו, לסימן, אף על פי שבמקום הקיפול נוצר רושם. (חזון עובדיה שבת ח"ה עמ' קעא)



אימון אישי הרב אהרן פרידמן

זמן איכות - קשר ידידותי

כולנו חפצים בחיבור של אהבה עם ילדינו. ולא רק בגלל שזה נעים; קשרי הורים-ילדים המאופיינים בידידות, מוכיחים את עצמם כיעילים לגדל ילדים בריאים בנפשם וברוחם, ולחכם שלא מגערות ונזיפות 'חינוכיות' או ענייניות (שיפטיקו משמש להם מקום חם ונעים, הם יתנו אימון בנו כמנהלי הבית, והיו מוכנים לקבל מאתנו את הדרך ילכו בה. יתר על כן, אווירה שמחה ואוהבת, יוצרת הערכה הדדית, מאחר ובני אדם נוטים להעריך (ויש על מה!) את מי שטוב ונעים להם בחברתם. בכדי לשמר אווירה זו, שני הצדדים חפצים לרצות זה את זה, ומשכך, הבן ישאף לצעוד בדרך שהוריו מתווים עבורו.

השאלה היא אפוא, כיצד משיגים זאת?

קשר לבבי טוב עם הילדים אינו נוצר מפקודות (להוריד את פה הזבל ולאסוף את המשחקים), ובודאי שלא מגערות ונזיפות 'חינוכיות' או ענייניות (שיפטיקו לרבי, או שלא יסתובבו באפס מעש יורצו מהר ללמוד). הוא תוצאה של זמן איכות משותף לשיחות מעניינות למשחקים משותפים ועוד.

זאת ועוד. קירבה לבבית אמיתית יכולה להיווצר רק כאשר המוח עירני והלב פתוח לחוש ולהתחבר, כגון בעת שיחה לבבית כנה ופתוחה בנושא שנוגע ללבנו - אירוע מרגש שמתקרב, או לחילופין עניין כאוב המעורר בנו צער בשני המקרים, הלב פתוח וחשוף, ובזמנים כאלה, כאשר נוצר 'מעג' בין הלבבות, החיבור בין הנפשות איתנה.

כדי להגיע לחיבור נפשי עם ילדים, חשוב ליצור אווירה שתאפשר פתיחות ושרירותי נטול לחץ ופחד. "אחרי הפעולות נמשכים הלבבות", (ספר החינוך מצוה טז). אווירה טובה, המושגת באמצעות משחק משותף בבית, או יציאה לטיול, אין כמוה לשחרר ולפתוח את הלב, מה שאפשר להתקרב באמת.

עיצמו את העיניים לדקה או שתיים, ונסו להיזכר בחוויות ילדות נעימות במיוחד שחוויתם בצעירותכם. בטוחני שבדמיונכם לא יעלו תמונות של אירועים בהם בחנו אתכם על החומר הלימודי, וגם לא יצופו לכם זכרונות נעימים ממקרים בהם הלחיצו אתכם לאסוף את המשחקים או פקדו עליכם לישון... תחושות חיוביות הן תמיד תוצאה של חוויה נעימה, וחוויות ילדות נעימות תמיד תהיינה קשורות באווירה משוחררת ובמצבי רוח נעימים של קירוב לבבות. באווירה כזאת, הלב של הילדים פתוח לקבל המסרים החינוכיים, והילד מפתח רצון עז להרוות את הוריים נחת.

למשחק משותף בין הורים לילדים יש אפקט אדיר על האווירה הביתית. זה יכול להיות חידון על גדולי ישראל, תולדות עם ישראל ואירועים היסטוריים, או משחק מונופול, קלפים, פאזל וכל פעילות משותפת ומהנה, בבית או בחוץ. כאשר דברים נעשים מתוך מצב רוח טוב ומרומם, המשתתפים נסחפים לאווירה הנפלאה הנוצרת. הדיבורים זורמים והלבבות נפתחים. אף האתגר והמתח המשותף שבמשחק תורמים בדרכם לאיחוד הלבבות ולערגנות המוח, כאשר כולם ממוקדים באותו עניין. כך נוצרת חוויה משותפת נעימה שתלווה את כל המשתתפים לאורך חייהם. גם בגיל מבוגר הם ייהנו לשוחח על כך ולהיזכר מי הפסיד במשחק והתאפק מלבכות, ומי לא יכל להתאפק מלצחוק, ועוד כהנה וכהנה פרטים בכדי לשחזר את החוויה. על אחת כמה וכמה אם האב השקיע ואירגן מדי פעם נסיעה חווייתית לרבי או למקומות הקדושים, ותיכנן להם נסיעה מאתגרת או ליווה את הנסיעה בסיפורים מרתקים ובמשחקים וכיוצא בזה. חוויות שכאלה עשויות להשפיע לכל החיים, לא פחות ואולי אף יותר מהחינוך עצמו.

זמן איכות, לא חייב להצטמצם למשחקים או יציאה לטיולים. עם חשיבה יצירתית אפשר לייצר חוויות נפלאות גם במהלך פעולות שגרתיות, בהתאם לגיל, כגון: שיתוף הילדים בבישול ואפיה או קניות, ואף תפקידים מאתגרים כמו ביצוע תיקונים בבית, בניית הסוכה וכדומה. במקרים רבים פעילות משותפת עם הילדים גוזלת יותר זמן, וזה עדיין כדאי. מה גם שזו הזדמנות פז להחמיא להם על הביצועים או הכשרונות שהם מגלים ביחס לגילם.

כאשר אין זמן או אפשרות לעשות משהו משותף בבית, חשוב להשתדל להקדיש לפחות כמה דקות מדי פעם, עם כל ילד בנפרד, כדי להתעניין בשלומו ולהקשיב לו. ניתן לעשות זאת גם תוך כדי פעילות שגרתית ואפורה, כגון אם ניקח עמנו את אחד הילדים כשעלינו לצאת לסיורים. אפילו ירידה משותפת בכדי להביא משהו קטן מהמחסן, עשויה לתרום לשיפור והידוק הקשר, ובלבד שדעתנו תהיה נתונה לילד שנבחר ללוות אותנו בפעילות זו.

במילים אחרות: זמן איכות לא חייב תמיד להיות אירוע מושקע ויקר. התנאי העיקרי הוא שכל תשומת ליבנו תהיה מוקדשת לילדים ולהיה 'נוכחים' בשיחה איתם. לכן חשוב מאוד לבנות או לפחות לא לענות לטלפונים בזמן שבו, וכמובן להימנע מכל עיסוק שמסיה את דעתנו מבין שיחנו.

רגע חושבים

דניאל אליהו גרמן



כח התוד[ע]ה - הנוסחה למגנוט השפע האין סופי

של הלב' הראו כי אהבה, הכרת תודה וברכה המורגשת בלב מחזקת את מערכת החיסון ומגבירות ייצור של חומרים כימיים חיוניים, משפרות חיוניות ומרץ, מפחיתות רמות של הורמוני מתח, לחץ דם, חרדה ומשפרות את ויסות הגלוקוז בקרב חולי סכרת.

ולכן ברגע שנתמקד בטוב שעשינו, בעוצמות שלנו ובמתנות הקטנות שזכינו (וכ"ש הגדולות) מתוך התבוננות מעמיקה ונכיר עליהם תודה – נרגיש בנפשנו אור גדול שימלא את כל חללי לבנו.

תרגיל הלכה למעשה – קחו פנקס כיס קטן ורשמו בו 5 הצלחות שחוויתם, 5 דברים טובים שעשיתם למען השני שעשו לכם טוב בלב, 5 מתנות יפות שהקב"ה העניק לכם במהלך החיים (העוצמתיות ביותר, כדוגמת בן זוג, ילדים, עושר, נס שאירע לכם וכיו"ב). את אותו הפנקס תוציאו לפני השינה וכל לילה תבחרו דבר אחד מתוכו, תתבוננו בו היטב ותגידו עליו תודה מתוך הנפש פנימה.

עכשיו תפתחו דף חדש ותכתבו בו את החזון שלכם, החלום שלכם, הדבר שהכי הייתם רוצים בעולם (כגון את עצמכם בעוד כמה שנים בשיא הגדולה שלכם, ילדיכם כשכבר גדולים והם גדולים בתורה, דירה גדולה ונאה וכו'). עצמו עיניים ודמיינו אותו לפרטי פרטים עד שלבכם יתמלא באושר כאילו הוא כבר אצלכם. תחושו את קיומו. מה אתם מרגישים? מה אתם רואים? תנו לדמיון ולחלום הזה ממשות ע"י רית, קול, מראה. תאמינו שזה אפשרי ושאתם ראוים לזה. עכשיו תודו על אותו הדבר מס' פעמים (ולא כמו תוכי), מחשבות יוצרות מציאות – זה אמיתי! (ועל כך נרחיב בפעם הבאה בפרק 'צייר לעצמך עולם חדש'). בהצלחה.

למאמרים נוספים של דניאל אליהו גרמן בקרו באתר "ישיבת אור דוד"

על הפסוק בתהילים "מהלול אקרא ה' ומן אויבי אושע" מפרש רש"י דבר מדהים: "בהילולים אקרא ואתפלל לפניך תמיד, כלומר אף לפני התשועה אני מהללו, לפי שבטוח אני שאושע מאויבי".

כלומר, אדם שיש לו אמונה שהשם יתברך איתו ובוטח בו בלב שלם שתתמלא בקשתו עד כדי כך שמהללו ומשבחו בטרם תגיע אליו הישועה בפועל, בכוחה של אותה ההודאה למשוך אליו את השפע! (ובתנאי כמובן שזה באמת טוב עבורו. ולכן חשוב לבקש משהו שבאמת יהיה לתועלת, כגון דירה מרווחת - בשביל שיוכל להכניס אורחים וכיו"ב, וע"י כך יהיה צינור שדרכו עוברות כל הטובות).

נמצא, שהכלי הזה של ההודאה הוא כלי אדיר ביותר שיכול למגנט אליו כל מיני השפעות טובות.

ישנו כלל שאומר 'מלכותא דארעא כמלכותא דרקיעא' – שיש דמיון בין הפעולות המתבצעות אצלנו פה בעולמנו לבין ההנהגה בשמים. וכמו שבמנהג בני האדם אם יבוא אלינו אדם שנתנו לו משהו בעבר ויבקש את אותה הבקשה שוב בגישה גסת רוח 'שחייבים לו', סביר להניח שלא נרצה למלא את מבוקשו. אבל אם הוא יבוא בגישה של 'לא חייבים לי כלום', מתוך הכרת תודה גדולה והערכה למה שעשינו בעבורו בפעם הקודמת, קרוב לוודאי שנשמח לתת לו את מבוקשו שוב.

ככה ממש נוהגים אתנו בשמים, הבורא יתברך רוצה לתת ולהעניק לנו שוב ושוב, צריך רק לבוא בגישה של 'בתחנונים ידבר רש' – לא מגיע לי כלום, ולהראות לו שאנחנו מעריכים כל דבר ומתנה שקבלנו עד היום. בגישה כזאת ובעזרת ההילולים וההודאות, נמגנט אלינו שפע אין סופי של בריאות, שמחה (שמביאה איתה הצלחה), פרנסה ועוד.

כוחה של התודה פורעת לנו גם במזומנים: מדענים ב'מכון למתמטיקה

תרמו עכשיו

והיו שותפים לפעילות הענפה של מוסדות "אור דוד" בראשות הרה"ג דניאל זר שליט"א

כל התורם למוסדותינו הקדושים
בבכות בזה מלאכה משיא
ישחוב לו בכל מעשה יבין
ויראה ישועות צבולות
כשחיות ובחונות
מיוק 300 גרם בנא"ל גר 100 גרם לטלויס



מזוזה מהודרת
בברכה של הרה"ג דניאל זר שליט"א
בציון של התנא הקדוש רבי שמעון בר יוחאי זי"א

בתרומה של 12*150



טלית גדול עם רקמה
בברכה של הרה"ג דניאל זר שליט"א
בציון של התנא הקדוש רבי שמעון בר יוחאי זי"א

בתרומה של 12*180



טלית גדול עם עטרה
בברכה של הרה"ג דניאל זר שליט"א
בציון של התנא הקדוש רבי שמעון בר יוחאי זי"א

בתרומה של 12*360



מטבע של שמירה
קמיע בצורת מטבע עם שדרות לשמירה במיוחד מתאונות וריבים

בתרומה של 12*36



בקבוק יין בברכה לאהר לזמן ואידרא מפי הרה"ג דניאל זר שליט"א
בציון של התנא הקדוש רבי שמעון בר יוחאי זי"א

בתרומה של 12*52



ספר תהילים יקרתי מאויר עם ציורים מרהיבים נוצרי נשימה של מלכות וקסברג.

בתרומה של 12*77



ספר תהילים יקרתי מנויר עם פירושי יסוד מלכות ניתן ב-ג' צבעים חום, ורוד וקדם.

בתרומה של 12*104