

באהבה ובאמונה

להתקרב אל ה' באהבה ובאמונה



נכון לעכשיו

הרב דב ביגון ראש מכון מאיר

כעומק השורשים חוסן העץ

הנביא מדריך אותנו כיצד עלינו להתנחם ולהתמודד עם קשיים הפוקדים את ישראל במעלה הדרך המפותלת ורצופת המכשולים לאורך אלפי שנים, באומרו "הביטו אל צור חצבתם ואל מקבת בור נקרתם הביטו אל אברהם אביכם ואל שרה תחוללכם כי אחד קראתיו ואברכהו וארבהו" (ישעיהו נא א-ב).

אברהם אבינו היה אחד ויחיד בדורו שפרסם את האמונה בשי"ת א-ל עולם, באמצעות משפחתו ודורו ומכוח אמונתו, ובסופו של דבר היה לאב המון גויים שכל האנושות מושפעת ממנו ויצא ממנו גוי גדול וקדוש. וכשם שהוא היה יחיד נגד רבים והצליח, גם עם ישראל עמד ויעמוד כנגד כל הקמים עליו, כסלע איתן ועץ מושרש.

הביטו אל שרה אמונו, שרה היתה עקרה בטבעה וכך בזקנה מופלגות ילדה בסייעתא דשמיא כנגד הטבע, כך גם עם ישראל בקיומו המופלא, שהתפתחותו היא בניגוד הטבע האנושי (מלבי"ם שם). יש להביט ולהתבונן בצור - בסלע שממנו חוצבנו, "כי מראש הרים אראנו מגבעות אשורנו" (במדבר כג ט) - אני מסתכל בראשיתם ובתחילת שורשיהם ואני רואה אותם מיוסדים וחזקים כצורים וכגבעות הללו הרומזים על האבות והאמהות. (רש"י שם).

על מנת ללמוד את חוסנו של העץ, יש להביט ולהתבונן בשורשים, ככל שהם עמוקים יותר וגדולים יותר, יחזיק העץ מעמד וכל רוח שבעולם לא תעקור אותו. כך, בשביל לדעת את קושי האבן והסגולה שבה יש להתבונן וללמוד מהו הסלע שממנו חצבו אותה.

נכון לעכשיו בימים קשים אלו הפוקדים אותנו, יש לנו להביט אל השורשים שלנו. ללמוד ולהכיר את עצמנו דרך הטבע, הסגולה המיוחדת וההליכות של אבותינו ואמותינו שהיו אנשי אמונה בעלי מידות אציליות הדבקים בשי"ת בכל המצבים המשתנים והמסובכים. הם השורשים של כולנו, ומתוך שנלך בדרכם נמשיך לצמוח ולפרוח לעשות פרות מתוקים ויתקיימו דברי הנביא: "כי נחם ד' ציון נחם כל חרבתיה וישם מדברה כעדן וערבתה כגן ה' ששון ושמחה ימצא בה תודה וקול זמרה" (ישעיה שם).

מהמצפה לישועות



כדור של אש: סיפורו של גיא שבתאי

אבנר שאקי / עמוד 5



חתנה חברתית כְּשֶׁרָה.

חוסן נפשי הרב זי רזה / עמוד 2



למה ה' מנסה אותנו?

העמק דבר לפרשה הרב יורם אליהו / עמוד 3



עולם השמיעה מול עולם הראייה

הרב אשר בוחבוס / עמוד 3



כבוד עצמי בנישואין

זוגיות אסתר אברהמי / עמוד 6

ס

מכללה ירושלים
איכות תורנית - אקדמית - חינוכית

בית ספר
להשתלמויות
מכללה ירושלים

מסלולי ההתמחות יוקרתיים • מגוון קורסים מרתקים ומעשיים

CBT | NLP (איט"ה) | ליווי רוחני | גינון טיפולי | קאוצ'ינג
פוטותרפיה | תקשורת מקרבת | קתדרה | סרטים ועוד



הקורסים מוכרים לשבתון

לפרטים ולהרשמה: 02-6750758, 02-6750723 | bslh@michlalah.edu



למטר השמים תשתה מים

לקראת סוף פרשת עקב אנו נפגשים עם הייחודיות של ארץ ישראל שבה, בניגוד לארץ מצרים, המים לשדה מגיעים מהשמים, מהגשם. ישנם מקומות שאינם נושאים עיניהם לשמים. בארץ מצרים משקים את גן הירק רק 'ברגלים', בעבודה אנושית. תפסת עולם שאין צורך להיפתח למה שמעבר ליכולת האנושית. משם ממשיכה הפרשה 'והיה אם שמע תשמעו... ונתתי מטר ארצכם... הישמרו לכם פן יפתה לבבכם... ועצר את השמים ולא יהיה מטר'. כלומר הגשם תלוי במצבו המוסרי של עם ישראל. כאשר ישנה יראת שמים, כאשר ישנה פתיחות כלפי מעלה - אזי יורדים החיים הא-לוהיים לעולם. לעומת זאת כאשר אין יראת שמים - הגשמים נעצרים. אומרים חז"ל 'אין הגשמים נעצרים אלא בשביל עזי פנים שבדור'. כאשר ישנה עזות פנים, חוצפה, מצח נחושה - השמים נעשים כנחושת. יבשים. המדרש בבראשית רבה אומר שישנן ארבע סיבות מדוע בארץ ישראל הגשמים יורדים מהשמים ולא מסתפקים במי-תהום: (א) מפני בעלי זרוע (שמשתלטים על בורות המים); (ב) שיהיה שותה הגבוה כנמוך (שגם להרים יהיו מים ולא רק לבקעות); (ג) מפני טללים רעים (היסוד האקולוגי) (ד) שיהיו הכל תולים עיניהם כלפי מעלה.

במילים אחרות, הגשם יוצר שוויוניות ונשיאת עיניים כלפי מעלה. יראת שמים בכל מלא מובן המילה.



חטא אדם הראשון, בחירה חופשית?

חטאו של אדם הראשון הוא עניין עמוק האומר דרשני. האם מי שעליו נאמר 'ותחסרהו מעט מא-להים' התפתה, פשוט לא התאפק ואכל את כל העוגה של שבת ביום שישי? עלינו לזכור שחז"ל מלמדים שלפני החטא לא היה כלל יצר הרע לאדם הראשון, ולא יכול להתפתות לדברים לא טובים! ואכן, רבותינו לאורך כל הדורות לימדו על אדם הראשון סנגוריה גדולה. אור החיים הקדוש לדוגמה, מבאר שאדם וחווה חשבו שהנחש הוא שליח מאת ה' למסור להם את דבר ה' שאפשר לאכול מעץ הדעת, ולא חטאו במזיד (אור החיים בראשית ג'). יתרה מזו, בכמה מקומות רומזים חז"ל ואף אומרים במפורש שהקב"ה חיפש 'להעליל' על אדם הראשון את החטא, כאדם שכתב גט לאשתו ורק חיכה לדבר הקטן הראשון שיקרה כדי שיוכל לגרשה (כגון בתנחומא וישב ד). אם כן מה בעצם קרה שם מאחורי הקלעים של 'חטא' זה? הבה ננסה לחשוב - ללא יצר הרע האם יש לאדם בחירה חופשית? כשאדם מונע רק מיצר הטוב שבו, הרי אינו אחראי למעשיו, אלא נדחף על ידי כוח ששולט בו וממילא מה הערך של מעשיו? הבחירה החופשית היא צלם הא-להים שבאדם (משך חכמה בראשית א, כו), באמצעות החופש שאנו מקבלים ע"י הבחירה אנו מתדמים לא-להים, ועם האיוון של המשיכה בנו לטוב או לרע, אנו עצמנו קובעים את מעשינו ורק כך יכול להיות להם ערך ומשמעות. 'חטא' אדם הראשון היה חטא ללא אשמה, הכרח המציאות, מימוש אפשרות הבחירה החופשית כדי ליצור אפשרות של חיסרון בעולם (שהרי משמעות המילה חטא היא חיסרון). ואכן אנו מוצאים כמה וכמה 'חטאים' כאלה חובקי מציאות, המבטאים את הדרגה החדשה של ההויה, כגון חטא הארץ, וחטא הלבנה. העונש שקיבלה המציאות בעקבות מעשי אדם הראשון, הוא תוצאה טבעית, שיקוף של מעשיו של אדם שיצר את אפשרות החסרון בעולם וממילא את אפשרות ההתרוממות בבחירה החופשית לגבהים נשגבים של התדבקות בה', כפי שכתוב לאחר החטא 'הן האדם היה כאחד ממנו', ומסבירה הגמרא - 'כיחידו של עולם' (ב"ר כא, ה).



חוסן נפשי

הרב זיו רונה

את כל הילדים בלי ייסורי מצפון על עלות המנות. אחד החברים יצלם, אחד כשרוני ירים חופה לפני, אפשר גם שכמה חברים מוזיקליים ינגנו או ידאגו למוזיקה במהלך הערב אם לא רוצים להביא להקה. אין צורך להיכנס לחובות, והחתונה תהיה לא פחות שמחה בע"ה. לא חייבים אולם נוצץ עם מסכי וידאו ענקיים, אפשר מדשאה, חצר בית גדולה או אולם כנסים פשוט. אפשר גם גבעה ביו"ש ולתרום משהו בסוף הערב לגבעה ולחזק בכך את ישוב הארץ. זה דורש מעט מחשבה איך מתארגנים באופן של 'עשה זאת בעצמך', אבל הרבה יותר טבעי ושיטתי. כיוון שזה רעיון די חדש ופחות מוכר, כדאי לרתום את המשפחה הקרובה להסברה ולעזרה. אפשר גם שרק חלק מהדברים יהיו חברתיים ולשאר להזמין נותני שרות בתשלום, העיקר להוריד את הרף המשתולל ולהוריד עלויות.

אמנם, לגבי הכשרות בחתונה חברתית צריך לתת בכבוד ראש את הדעת איך להימנע מבעיות, כל אירוע לגופו, כיוון שאנשים שונים מביאים דברי מאכל. אך בעיה זו יכולה להיות פתירה. אפשר לצורך השיבוץ העצמי מראש של האורחים המעוניינים להביא מאכלים להשתמש בקובץ משותף כגוגל דוקס. כדי להימנע מבעיות כשרות מראש אפשר למשל לשלוח שתי רשימות שונות, אחת עם רשימת מאכלים מבושלים באופן ביתי למי שבוודאות יש למטבחו חזקת כשרות ברמה הרצויה.

המשך המאמר בעמוד 66

האחרון כדי שכל אורח ירגיש כסועד בארמון. ההידור המופרז הנהוג מאלץ את האורחים לחשוב על גובה הצ'ק שמצפים שישאיר ואם הוא יכול להרשות לעצמו ללכת לשמח חתן וכלה בהתייחסות למצב חשבוננו בבנק.

העיקר והטפל התערבבו. העיקר הוא הזוג שבא בברית הנישואין. זהו אירוע חשוב ומרגש שאינו דורש שום תוספת מלאכותית מסביב. החתונה הכי יפה שהייתי בה בחיי היתה במטע פפאיות במושב בדרום בצהרי יום שישי. השתתפו בחתונה כ-25 איש, בגל הראשון של הקורונה. לא היתה תזמורת וכל אורח הרגיש רצון פנימי ואחריות לשמח את החתן והכלה. האוכל היה דבר שולי לחלוטין, אבל השכינה שרתה במקום ההוא באופן מורגש. להבדיל, אני מכיר חתן וכלה שעבדו שנה כדי לממן את החתונה שלהם, ארבע שעות של אירוע ראווותי במיוחד. אחרי החופה שאלה אותי הכלה אם החופה היתה יפה, כאילו היא בודקת אם כולם מרוצים עד כה מההפקה...

מלבד חתונה פשוטה וצנועה יש עוד אלטרנטיבה, עדיין לא מוכרת כ"כ - חתונה חברתית. הרעיון הוא שכל אורח בא עם תבשיל שעשה או דבר קנוי ונעשה שותף לחתונה בעשייה מסוימת. אין צורך שיביא מתנה. שיבוא עם אבטיח וכלב שמו. אם גם זה קשה לו שיבוא בלי כלום, העיקר שיבוא בכיף, ושיביא גם



חתונה חברתית נפשית

התייעץ אתי תלמיד שהזמין אותו לחתונה של חברים. הוא רוצה ללכת אך אין לו כסף לצ'ק, מה עליו לעשות? מאחורי השאלה התמימה הזו מסתתרת בעיה עמוקה וכוללת, המתפצלת לשני ראשים, מזמין ומזומן. הפתרון איננו נקודתי אלא נעוץ בשורש העניין. תרבות החתונות הראוותניות הנפוצה בימינו מתאימה אולי לעשירי עולם והמאמר הזה כנראה יראה להם בלתי רלוונטי. אך משפחות ממוצעות מצד החתן והכלה, במיוחד בזמן עליית יוקר המחיה, קורסות תחת הלחץ החברתי לעמוד בסטנדרט הגבוה של החתונות. לא מעט מממנים חתונה מכספי הלוואות ונכנסים לחובות מול הנורמה הלא נורמלית שתפחה לממדי ענק, 'ארבעה אין הדעת סובלתן אלו הן דל גאה...'.¹ החתונות היוקרתיות מפרנסות היטב את בעלי האולמות ושאר נותני השירותים: קייטרינג, להקה, צלם, חנויות הביגוד וכו' כתוצאה מהתרגלות להפקת אירועים בזבזניים מלאי מותרות ובלתי פרופורציונליים למצב הכלכלי האמיתי של המשפחות. עלות מנה אחת מרקיע לעיתים למאות שקלים וגורם למזמינים לחשוב היטב על כל מזומן, להעדיף שיבוא בלי ילדיו, לבדוק לפני אם הוא אכן מתכוון להגיע ולקוות שיאיל לקחת חלק במימון האירוע בצ'ק שמן. יש כאן איבוד של הטבעיות ותכנון תלוי מנה. החתונה נהפכת למעין הפקה מבוימת, אירוע בידורי מהודק היטב עד הפרט





העמק דבר לפרשה

הרב יורם אליהו ר"ם במכון מאיר

"ובא המעמד הזה להביה נפשם לעמוד בתמצית כוחם בשביל קיום התורה בעת הצורך שנדרש למסירות נפש", הקב"ה מעלה אותם לדרגה כזו שכאשר יידרשו למסירות נפש על התורה, התוכנה הזו כבר יצאה אל הפועל במעמד הזה וממילא הם ימצאו את הכוחות אצלם למסירות נפש על התורה.

על ההליכה במדבר נאמר בפרשתנו שהיא באה, **"לענותך לנסותך"**, מסביר הנצי"ב כאן את הפרוש כמשל הקדירה. רצה ה' **"לדעת את אשר בלבבך"**, **"אם יש בכוחך להשים בלב שמירת המצוות שלא הגיע זמנם עדיין"**. ישראל נצטוו במדבר במצוות שעתידיים לקיים בארץ לאחר ירושה וישיבה, ה' מזהיר אותם על זה ואומר ניסיתי אתכם במדבר לראות את כוחכם ברצון לקיים מצוות אלו, והיות שאין אדם עומד על דעת רבו אלא לאחר ארבעים שנה, עכשיו אומר הקב"ה אני רואה שיש לכם את הכוח הזה והוא יעמוד לכם לקיום המצוות גם בגלות.

בהתבוננות זו צריכים אנו להביט על הניסיונות שעוברים עלינו בחיינו, ולהבין שרק לטובתנו בא הניסיון, להעלותנו ולחזק את אמונתנו ודבקונו בה' יתברך.



הרב אשר בוחבט
ר"ם במכון מאיר

"והיה עקב תשמעון" - עולם השמיעה מול עולם הראייה

מתחילה ב'תא שמע' - בוא ושמע. ובכל שמיעה האדם הולך ומתעלה **"אם שמוע בְּיָשָׁן - תשמע בחדש, ואם יפנה ללבך - שוב לא תשמע"**.¹ חז"ל רומזים זאת גם בצד האחר בקריאת מכשף בשם 'חרשיא'. וכן אונקלוס מתרגם כן את חרטומי מצרים שאינם יכולים לשמוע את הקול הפנימי שהוא קול ה'.

זה החוש היחידי שיכול לעורר את חמשת החושים, שכן התורה מתגלה בחמישה קולות. שנאמר: **"ויהי ביום השלישי בהיות הבקר ויהי קולות וברקים וענן כבד על ההר וקול שופר וגו' ויהי קול השפר וגו' והא-להים יעננו בקול"**.² האדם צריך להתרכז מאד בחוש כי על ידו הוא הולך ומתעלה **"כל תכונת ההקשבה אינה כי אם הכשרה לבניין הנצחי שלו"**.³

וכל יהודי שיושב וסופג וממלא את זמנו ושמוע את קולות התורה בשיעורים ובאוזניות בדרכים נוהל רפואה וחיי עולם - רבנן אמרי מבקש אתה שלא לחוש באזניך ולא אחד מאיברך הטה אונך לתורה ואת נוהל חיים. מניין? שנא' **"ישע' (נה) הטו אזנכם ולכו אלי שמעו ותחי נפשכם"**.⁴ ומכוח השמיעה זוכים לשמור ולעשות **"והיה עקב תשמעון את המְשֻׁפָּטִים הָאֵלֶּה וְשִׁמְרָתָם וְעִשְׂיָתָם אֲתֵם"**.

קשה לו ולא מובנות לו הנהגות ה' אתו, לבחון **"עד כמה יתחזק בצדקתו"**. ב. בא הניסיון כמשל הפשתן שלא בא לבדוק את טיבו, **"אלא כדי להשביחו"**. הניסיון בא לרומם את האדם לעשותו טוב ומעולה יותר, לזה הוא זוכה כאשר הוא עומד בניסיון. ג. יש שהניסיון הוא כדוגמת המשל השלישי, שיש לאדם משא רב ומנסה את חמורו האם יוכל לסחוב יותר וטוב לו, **"שיש להקב"ה לענוש הרבה את הדוד, על כן הוא מטיל על הצדיק הרבה, ואחר כך יישא שכרו מושלם"**. הצדיק נושא את עוון הדור ומקבל בעתיד את שכרו על-כך.

ניסיון העקידה, אומר הנצי"ב הוא כדוגמת משל הפשתן. כמו שהפשתן נעשה משובח יותר ככל שמקשים עליו ויוצא הטוב שיש בו בכוח לפועל, כך הצדיק אע"ג שצדקתו מצויה בכוח, על ידי פעולה וניסיון מתעלה כוחו עד שאח"כ קל לו כבר להוציא את מה שטמון בו בכוח, **"כך ניסה ה' את אברהם כדי שיתעלה אברהם וזרעו למסור עצמם באהבה על קדושת ה' ופעולה זו של אברהם הייתה לתועלת לזרעו - האומה הישראלית"**. שכאשר יש להם ניסיון קשה הם מוסרים נפשם למען קדושת ה'. ממשיך הנצי"ב ומבאר שגם במעמד הר סיני כאשר דיבר ה' עם ישראל, הייתה מטרתו כמשל הפשתן

למה ה' מנסה אותנו?

נאמר בפרשה, **"וזכרת את כל הדרך אשר הוליכך ה' אלוקיך זה ארבעים שנה במדבר למען ענותך לנסותך"** לדעת את אשר בלבבך התשמור מצותיו אם לא **"(ח, ב.)"**. בכמה מקומות נוספים משתמשת התורה במילה ניסיון. בעקידה נאמר, **"וה' ניסה את אברהם"**, ובסוף פרשת יתרו כאשר בני ישראל מבקשים שמושה ידבר אתם ולא ה', אומר להם משה **"(שמות כ, יז.)"** **"...אל תיראו כי לבעבור נסות ה' אתכם בא האלוקים ובעבור תהיה יראתו על פניכם לבלתי תחטאו"**.

הנצי"ב מבאר את עניין הניסיון באריכות בפרשת וירא בעקדת יצחק, ומביא שלושה משלים מחז"ל על עניין הניסיון. א. משל לקדר שמוכר קדירות ונוקש על הקדירה הטובה לדעת חוזק הקדירה. ב. מוכר הפשתן, מכה על הפשתן הטוב, וככל שהוא מכה עליו הוא נעשה משובח יותר. ג. על החמור הטוב מוסיפים עוד הרבה משאות ואחר כך נותנים לו שכר על-זה. ממדרש זה לומד הנצי"ב שעניין הניסיון בא בשלוש בחינות, א. לעתים בא הניסיון כמשל הקדירה, שהנקישה לא באה להשביח את הקדירה, **"אלא כדי לדעת כמה חוזק הקדירה"**. ה' מביא ניסיון לאדם לראות עד כמה אמונתו חזקה, כמה הוא יכול לעמוד בניסיונותיו של ה' גם אם

שני חושים מרכזיים לאדם בהשגת הסובב אותו, השמיעה והראייה. מה ערכו של כל אחד מהם? בלימוד התלמוד מתחילים את הסוגייה ב'תא שמע' - בוא ושמע. למול זה, הלימוד בספרים הפנימיים בתורה מתחילים ב'תא חז' - בוא וראה. מהו השוני בקריאת פתיחת היום בעולם הרחב, של חוש הראייה ניכרת היום בעולם הרחב, בעיקר בשימוש בעולם החזותי, עולם המדיה והגרפיקה, שמתמקד בחוש הראייה.

נתייחס לשאלה הזו דרך מקורות שונים: לגבי חוש הראייה - סומא חשוב כמת, כלומר מצד חשיבות השפעתו בעולם והתמודדותו הוא נחשב כמת, **"ותניא, ארבעה חשובין כמת: עני, ומצורע, וסומא, ומי שאין לו בנים"**,¹ שקשה להם לפעול ולהתמודד במציאות לשינוי ותיקון. כפי שנלמד ביצחק, שהקב"ה

מייחד שמו עליו, שנקרא בשם **"א-לוהי יצחק"** בעודו חי, כי הוא סומא. הוזהר וכן הירושלמי מתחילים ב'תא חז', בא וראה, שזה גילוי ודאי יותר הנקרא **"חכמת האמת"**. **אבל בראייה צריך הכנה שכן אי אפשר לתת יותר מכפי כוח המקבלים, שאם לא כן האדם יכול למות"** **"לא יראני האדם וחי"**. וכן **"ויסתר משה פניו"**, וישראל שראו את הקולות פרחו נשמתם, וכן מנוח שאמר לאשתו **"נמות כי אלוהים ראינו"**. ובגלל זה לא כל אחד יכול להיכנס אל אור פנימיות התורה שמה יציץ וייפגע. **כי הראייה היא דבר ברוך. עלי להזהר שמה אין בכוחי לראות**. מי שראוי וזכה להשגה גדולה בכוח הראייה;



1. מסכת נדרים דף סד עמוד ב
2. שמואל א פרק ט פסוק ט
3. שמות רבה (וילנא) (פרשת יתרו) פרשה כז
4. רמב"ם הלכות חובל ומזיק פרק ב הלכה יב
5. שמות רבה (וילנא) (פרשת יתרו) פרשה כז
6. תלמוד בבלי מסכת ברכות דף ו עמוד ב
7. תלמוד בבלי מסכת ברכות דף ו עמוד א
8. תלמוד בבלי מסכת ברכות דף ו עמוד ב
9. אורחות הקודש / חלק ג - מוסר הקודש / עמוד קלט / השם העצמי והתחלשות - צו
10. דברים רבה (וילנא) (פרשת האינו) פרשה י סימן א

חובת מסירות נפש אפילו על מנהג. זה קשור עם הביטוי שבגמרא על המנהג כיצד לסדר את שרוך הנעל. יש ביטוי מעניין ב'הגהות מימוניות' בשם רבנו אליעזר ממיץ, שהוא המחבר של ספר הלכות מפורסם מתקופת קדמונים ראשונים, 'ספר יראים'. יש שם ביטוי נפלא בהגהה נפלאה: יש חיוב מסירות נפש בשעת גזירה להעביר על דת, על מה "שהונהג לתרבות ויהדות". יש תרבות רעה, "תרבות אנשים חטאים"³. אבל כאן אנחנו לומדים מסגנון רבותינו הראשונים שיש "תרבות יהדות". **תרבות של יהדות זו צניעות, מוסריות ואצילות.** יש דברים שהם עיקרי דינים, ויש מנהגים שנובעים מתוך עיקרי הדינים, מנהגים שהם בהיפך מחוקות הגויים - והם חוקות יהדות. זה שייך לעניין התרבות⁴.

1. במדבר כ"ה א"ט.
2. סנהדרין דף ע"ד.
3. במדבר ל"ב י"ד.
4. ע"פ שיחות הרצ"י אורות התחיה פרק י"ז עמ' 251-250.

מודה דפריז, זו מודה דשיטת! יש לנו חשבונות עם השיטות מפרשת בלעם, שם היו קלקולים¹. אגב, יש דבר מעניין בדין חיוב יהרג ואל יעבור על "ערקתא דמסאנא"² [שרוך הנעל]. לפעמים הרמב"ם אינו מביא בדיוק את לשון הגמרא, אלא מתרגם אותה. הרמב"ם אומר הגדרה כללית ב'אגרת השמד', שבשעת גזירה יש חובת מסירות נפש על מנהג. יש בגמרא סגנונות של רש"י ותוספות שם במקום: ישראל נהגו ככה וככה לסדר את השרוכים שלהם. ברמב"ם זה מובא בקיצור, שבשעה שיש רצון להכריח, גזירה להעביר על דת, אז יש חובת מסירות נפש אפילו על מנהג. לכתחילה יש מדין תורה חיוב מסירות נפש רק על שלושה דברים מיוחדים: עבודה זרה, גילוי עריות ושפיכות דמים. כל זה במצב נורמלי, אך במצבים לא נורמליים של גזירה להעביר על דת, הרמב"ם כותב שיש



שלמות גדלות הנשמה וגדלות האדם מתגלה בעם ישראל כשהוא בשלמותו, בגאולתו. צריך להכיר בזה. בינתיים, בגלות, אנו נמצאים בערבוביא שמסביב, במים הזידונים שמסביב. אלה הדברים בביטויים שונים: הניגוד שבין ישראל לגויים, לגויות, למינות, בכל מובן הגלות. באחרית הגלות הכל יותר נורא, יש יותר צרות, בגופניות וברוחניות. נקרא לזה 'מודרני'. מה זה מודרני? 'מודה דפריז', כל המודה של עכשיו, המודה של הגויים, המודה של זנות הגויים, של ריקנות הגויים, על פי הגויים וחוקות הגויים. יהודי בשם הורביץ עלה לארץ באחרית ימיו. הוא היה פעיל ופורה מאוד מבחינה ספרותית, בעל כשרון לכתובה פופולארית, כתב הרבה שירים, דרשנות ודברי מוסר. בתוך דבריו היה ביטוי: 'מודה דפריז', בקשר לפריצות בתלבושת. הוא אמר: 'זו לא



"לא על הלחם לבדו"

תת-תזונה נובעת אפוא לא מהרעבה אלא מאכילת שפע של מזון ריק בערך תזונתי הזמין לכל דורש. על תזונה מזינה - פיזית ורוחנית

ד"ר שוורץ: "מתן ערך חדש עוזר לכם להעביר את ההילוכים ההתנהגותיים". להניע את עצמנו למקום שונה מבחינה מנטלית.

להאזין למזין

יסוד הרעיון של התזונה הרוחנית-המנטלית מופיע בפרשת עקב בדברי משה רבנו לישראל על המן אותו אכלו ישראל עד בואם אל ארץ נובשת: "וַיִּזְעַק וַיִּרְעַב וַיֹּאכְלֶה אֶת הַמָּן אֲשֶׁר לֹא יָדְעָה וְלֹא יָדְעוּ אֲבֹתָיָה לְמַעַן הוֹדַעַךָ כִּי לֹא עַל הַלֶּחֶם לִבְדּוֹ יִחְיֶה הָאָדָם כִּי עַל כָּל מוֹצֵא פִי ה' יִחְיֶה הָאָדָם". וכך האיר את הדברים השל"ה הקדוש בשם האריז"ל: "ודבר זה מצאתי יותר מבואר בשם האלהי האר"ז ל, שפירש הפסוק (דברים ח, ג) כי לא על הלחם לבדו יחיה האדם כי על כל מוצא פי ה' יחיה האדם. כבר חקרו הפילוסופים לידע סיבת חיבור הנפש בגוף ע"י אכילה, וכי הנשמה בת אכילה היא, ולא עלתה בידם לידע הסיבה. אבל הרב ז"ל הנ"ל אמר, אין לך דבר שאין בו צד קדושה... כי הנפש נהנה מהנפש של המאכל, והגוף מהגוף. וזהו שכתוב (דברים ח, ג) כי לא על הלחם לבדו... כלומר על הלחם הנגלה לבדו לא יחיה אלא על כל מוצא פי ה'... וזהו פירוש מופלא: המן במדבר דרש מישראל מאמץ מנטל-רוחני. עניו. רעב. אבל תכליתם של אלה איננו הסבל והעניו כשלעצמם אלא הבנה עמוקה מה מעניק לנו תזונה אמיתית בחיים. המזון איננו אלא שכבה חיצונית של הקיום. שכבה שבתוכה מסתתר קיום פנימי רוחני, עליון. וממנו מגיעה החיות הפנימית הרוחנית שלנו. אך כדי להבין מה מזין אותנו באמת יש לאמץ את אותה מתינות קשובה. אותה יכולת רוחנית להאזין למה שמזין את הנשמה ולא רק את הגוף. להאזין למה שבאמת מזין.

למצב שלנו מבלי להגיב לדחף באופן אוטומטי.

צעד 2: ייחוס מחדש

בצעד הזה לדברי שוורץ "אתה לומד להטיל את האשמה על המוח שלך, חד וחלק. המוח שלי הוא זה ששולח לי מסר כוזב". בצעד הראשון למדנו שהדחף איננו מבטא צורך אמיתי. בצעד השני אנחנו מצביעים על מקור הדחף. צרכים שונים מהעבר או מההווה מבקשים לקבל מענה בדמות הזנה לא מיטיבה. העקרון הזה מאפשר לנו להביט על עצמנו בצורה חומלת, בלא לייחס לעצמנו כישלון מוסרי או חולשת אופי. השאלה כעת היא האם נגיב לדחף הזה שמגיע ממקור שלא אנחנו יצרנו אותו.

צעד 3: התמקדות מחדש

הצעת התזונה הריקה היא רק הצעה של המוח. עקרון המפתח לדברי ד"ר שוורץ הוא: "מה שחשוב איננו אף את/ה מרגיש/ה; מה שחשוב הוא מה את/ה עושה". שם המשחק הוא לא רק סור מרע אלא עשה טוב. נסו לבחור פעולה שתגרום לכם סיפוק מבלי לגרום נזק רב. הרעיון הוא להעביר את הזמן עד שהמחשבה תחלוף. 15 דקות או אפילו 5 דקות של הסחת דעת עם פעילות חיובית, יכולים לעשות את ההבדל. האלטרנטיבה מייצרת חלופה למעגל שהתקבע במוח.

צעד 4: מתן ערך מחדש

הרעיון כאן הוא לשים מול העיניים איזה "רווח" העניקה לנו התזונה הריקה המנטלית. אילו אנרגיות התבזבזו בחיינו בעקבות פעילויות ריקות כאלה. עם אילו תחושות נותרנו בעקבות הריק הזה; בושה, בדידות, כאב. הדחף הוביל אותי לבגוד בערכים בהם אני מאמין או להתעלם מן המטרות האמיתיות שלי. הכלל החשוב הוא לנהל את החשבון הזה ללא שיפוט עצמי וביקורת אלא מתוך תשומת לב למידע שאנו אוספים על עצמנו. המטרה של הצעד הזה היא לדברי

אנחנו חיים בעידן שפע שכל הנראה לא היה כמותו משחר ההיסטוריה. הפסיכולוג ד"ר ברוך כהנא תוהה מתי חיו אנשים כה רבים בכזה שפע, ואף על פי כן איש ממוצע, לא עשיר, פותח את המקרר הגדוש בכל טוב ומרגיש חסר ולא מרוצה... יתרה מזו מסתבה, ע"פ אחד המגזינים, שיש קשר מפתיע בין אנשים שמנים לתת-תזונה חריפה. וזו, אינה נובעת מהרעבה אלא מאכילת שפע של מזון ריק בערך תזונתי הזמין לכל דורש. כולי תקווה שהידע שיש ברשותנו כיום ימנע מהורים לחולל את המחזל התזונתי הזה.

ברצוני לעסוק בתזונה במובן הרחב. מה מזין את חיינו? מה מעניק לנו אנרגיה והאם אנו בוחרים במשאבי אנרגיה מזינים?

בספרו "נעילה מוחית" כתב ד"ר ג'פרי שוורץ שהרגלים שונים שמקורם גם נוירולוגי, גורמים לבני האדם לפעול באופן אוטומטי גם אם לא מיטיב ומזין. לדבריו, ארבעה צעדים פשוטים, אם נעשה אותם באופן עקבי, יכולים לחלץ אותנו מדפוס פעולה המובילים למה שאני מכנה תת-תזונה רגשית או רוחנית. בדברים הבאים אתמצת ככל הניתן את ארבעת הצעדים הללו. מוטב לבצע אותם פעם ביום על ידי כתיבה אך אין הדבר ההכרחי.

ארבעת הצעדים

צעד 1: להגדיר מחדש

מכירים את הרגע שבו אתם ממש מרגישים שאתם חייבים לאכול משהו או להגיד משהו? ד"ר שוורץ מציע לנו להגדיר זאת מחדש כך: אני לא צריך שום דבר מהדברים האלה אלא יש לי מחשבה שזה מה שאני צריך עכשיו. "על ידי מתן שם חדש אנו מכניסים למשחק את הצופה חסר הפניות... היכולת לעמוד מחוץ לעצמך ולצפות בעצמך בפעולה..." את היכולת הזאת מכנים כיום "מודעות קשובה". להיות קשובים

הורדתי דמעות בתפילה שלא אשכח לעולם, אמרתי לה: "אתה חייב להביא לי את אשתי, אני לא יכול יותר"

גיא שבתאי היה כדורגלן מצטיין ששיחק מעבר לים, ובעקבות שיחה עם יהודייה משיחית שבביתה התגורר החל להתקרב ליהדות. בראיון זה הוא מספר על הקשיים שחווה בילדותו, תגובתם הקשה של בני משפחתו לחזרתו בתשובה, ומה הורו לו רבותיו כאשר נקרע בין הרצון ללמוד לצורך לפרנס את משפחתו

אבנר שאקי

קילף אותי וחלחל אלי, וככה התחלתי לעשות קידוש, שאז זה מבחינתי היה לשמור שבת. אחרי כמה שבועות החלטתי שאני רוצה להניח תפילין אז חבר עזר לי, וכך התקדמתי עוד ועוד. במקביל לזאת, איך התקדמה הקריירה בעולם הכדורגל?

"אחרי תקופה מסוימת בארה"ב שלחנו סרטונים שלי למאמנים גדולים ואחד מהם רצה אותי, אבל למזלי זה לא הסתדר. אם זה היה קורה אולי לא הייתי זוכה לחזור בתשובה. תקופה קצרה לאחר מכן התקשר אלי מאמן אחר מאוניברסיטה נוצרית, הציע מלגה מלאה, דירה וכו', אז התחלתי לשחק אצלם ובמקביל ללמוד הנדסת בניין. הקבוצה הזו אף פעם לא לקחה אליפות, ואיתי הם זכו באליפות בפעם הראשונה. דווקא בגלל שלמדתי במקום נוצרי זה נתן לי חשק להתקדם עוד עם התשובה, הסביבה הדתית, שהקיפה אותי הייתה חרדית,



שבתאי במרכז התמונה

אבל היה חסר לי שם משהו. הרגשתי שהיחס שלהם למדינה, לצבא, לעם ישראל, הוא שגוי. לשמחתי הכרתי אז שליח משעלבים ולמדנו קצת יחד, ובאחת החברות הראשונות שלנו למדנו את הפסקה הראשונה ב'אורות' של הרב קוק, ונרגעתי. פתאום הכל הסתדר לי. ידעתי שמצאתי את הדרך."

ללכת יד ביד

"בתקופה ההיא הרגשתי שאני רוצה לעלות קומה בהתקרבות שלי ליהדות אז החלטתי לחזור לארץ, וכשסיפרתי לדוד שלי על המפגש עם 'אורות', הוא המליץ לי ללכת למכון מאיר. נכנסתי לאתר שלהם, ואיך שראיתי את הרב ביגון ואת החיוך שלו ידעתי שזה זה. ראיתי אצלו שילוב של עוז, ענווה ויראת שמיים. כשחזרתי לארץ המשפחה שלי הבחינה בשינוי שעברתי, וזה היה להם מאוד לא פשוט. אחותי אמרה לי: 'אבא בוכה כל היום, הוא חשב שתהיה שחקן או מהנדס, ולא מבין מה קורה איתך. אם הייתי יודעת שזה מה שיקרה לך בחו"ל לא הייתי נותנת לך לנסוע'. במידה מסוימת, המשך הכתבה בעמוד 6"

כי חלמתי להגיע לאירופה וזה הקשה על העניין. בכיתה י"ב חזרתי לשחק בליגת העל לנוער, אבל זה כבר לא היה זה. היה לי פוטנציאל גדול מאוד, אבל בגלל מה שקרה ראיתי שאני לא מצליח לשחק טוב כמו שרציתי."

אורות גבוהים

לאחר התיכון התגייס שבתאי לצה"ל, ולאחר השחרור החל ללמוד חינוך גופני בוינגייט. "למדתי שם שנה", הוא מספר, "ואז חבר שהכרתי הציע לי לשחק בליגת המכללות של ארצות הברית וקישר אותי לסוכן שחקנים שעוסק בכך. הייתי צריך לעבור מבחן מסוים באנגלית כדי להתקבל, וגם להכין סרטון עם ביצועים שלי, ואחרי ששלחנו את הסרטון קיבלנו המון הצעות בשבילי מכל רחבי ארצות הברית. לא הצלחתי לעבור את המבחן באנגלית וזה היה תנאי הכרחי, אז נרשמתי ל'וניבר קולג' כדי לשפר את השפה והמאמן שגייס אותי סידר לי לגור אצל משפחה יהודית בשיקאגו."

אני מניח שזה לא תמיד היה פשוט להתגורר אצל משפחה שאתה לא מכיר.

"אכן כן. בהתחלה זה היה לי ממש לא נעים, ובקושי יצאתי מהחדר. ככה זה היה כמה חודשים, עד שיום אחד הצטרפתי לראות איתם סרט בסלון. אחרי שסיימנו לראות את הסרט התפתחה בינינו שיחה ובמהלכה הבנתי שהם מאמינים בישו. אם המשפחה הייתה אישה מאוד רוחנית, התחילו להיות לנו המון שיחות על היהדות וזה גרם לי לשאול את עצמי שאלות ולחפש תשובות. גרתי אצלם יותר משנתיים, ובתקופה הזו הייתי חייב ללמוד המון כי היא הביאה לי כל מיני הוכחות לכאורה ולא ידעתי מה לענות לה. "נכנסתי לאתר של הידברות כדי ללמוד מה לענות לה, אפילו ראינו ביחד כמה שיעורים שם, וזה עזר לי לגעת בדברים שעד אז בחיים לא נגעתי בהם. למשל ראינו שיעור של הרב זמיר כהן על שבת, כל כמה שניות עצרנו ותרגמתי לה, ותוך כדי זה מתחיל להבין מה זה שבת בעצמי. לאט לאט זה



◀ "נולדתי למשפחה לגמרי חילונית ברמת גן", מספר גיא שבתאי, 37, נשוי ואב לשלוש המתגורר בירושלים, איש חינוך. "הייתה לי ילדות לא קלה, הייתי עושה המון בעיות למורים וגם חטפתי מכות וחרמות מחברי לכיתה. עד היום אני סוחב צלקות מכך, ולמשל אני יכול לומר שלדעתי זה פגע בכישורי החברתיים. יחד עם זאת, הייתי מאוד טוב בכדורגל, וזה היה לטובתי. בגיל תשע הצטרפתי לנבחרת הילדים של מכבי תל אביב, השקעתי המון בכדורגל, וכמעט כל היום הייתי עם הכדור.

"כך השנים חלפו, ולקראת סוף כיתה ז' החלטתי לקחת את עצמי בידיים. הרגשתי חיבה מסוימת למישהי שלמדה איתי אבל ידעתי שאין לי איתה סיכוי כי נחשבתי לפרא אדם, וידעתי שכדי שזה יקרה אני חייב להתחיל להיות בן אדם. אחרי היסודי התחלתי ללמוד ב'בליך', תיכון חילוני מפורסם ברמת גן, והתקבלתי בעיקר כי שיחקתי כדורגל טוב, פחות בזכות ההתנהגות והציונים."

בשלב הזה, עד כמה היית מחובר למסורת?

"בבית בו גדלתי לא היה שום חיבור, אבל היה לי חיבור קטן בזכות כך שאמא שלי גדלה במשפחה דתית. אחיה הקטן הוא סופר סת"ם רציני מאוד, ומדי פעם בחגים היינו הולכים מזהבית שלנו לאכול אצלם בבני ברק, ובכל פעם שהייתי מגיע הרגשתי אצלם משהו טוב, אמיתי ומאוד משפחתי, המשפחתיות הייתה חסרה לי, והייתי צמא לזה. הרגשתי שחיים כאלו אני רוצה.

"בתחילת כיתה י' התחילה אצלי מחלת הנשיקה, שנמשכה שנתיים, ובעקבות כך נחלשתי מאוד וכמעט לא שיחקתי. מבחינתי זה היה משבר גדול



כבוד עצמי בנישואין

יצחק הגיע אלי. "בכוונה באתי לבד, כי אני רוצה לספר לך, מה שקשה לי עם אשתי ואני לא רוצה לפגוע בה. קשה לי איתה מאד ואני לא יודע להתמודד עם זה." חיכיתי. "אנחנו נשואים בסה"כ חמישה חודשים. החיבור בינינו היה נפלא. הערכתי אותה על העדינות שלה, הלבוש הנאה ודרך הדיבור שלה... גם בתחילת הנישואין, היה לנו מאד נחמד. לאחרונה, אני מרגיש שההערכה שלי כלפיה יורדת ואני מתקשה לאהוב אותה כמו קודם."

"מה קרה לאחרונה?" שאלתי.

"כשאנחנו בבית, הלבוש וכיסוי הראש שלה מרושל בעיני. לא נעים לי לראות אותה ככה. כשהיא יוצאת לעבודה, או לחברות, היא נראית נהדר. אני מרגיש שהאנשים בחוץ, חשובים לה יותר ממני בבית.

הרי הבית, כשאנחנו ביחד, זה המקום העיקרי והחשוב שלנו. כששיתפתי אותה בעדינות

במה שמפריע לי, היא הסתכלה עלי בתמיהה ואמרה: "למה אתה מרגיש ככה? כשאני בבית, אני רוצה להרגיש חופשיות וטבעיות, דווקא משום שאני בבית ולא בחוץ. ככה נוח לי. אם לא ארגיש נוח בבית שלנו, אז איפה כן?" אני באמת לא יודע מה לענות לה ואיך לחשוב

על המציאות הזאת. הבעיה שאני מרגיש בינתיים שההתנהלות הזאת שלה, לא מכבדת אותה ומרחיקה אותי יותר ויותר ממנה. מה עושים?"

עניתי לו: "מה שקורה ביניכם, זו תופעה טבעית ונורמאלית בהחלט ובוודאי בתחילת דרככם



המשותפת בנישואין. זה אחד מהנושאים הרבים שיש בין בני זוג שבהם **אתם נדרשים, ליצור תיאום ואיזון בפועל, בין היחס השונה של כל אחד מכם, לכל אחד מתחומי חייכם...**

הלבוש שעליו מדבר יצחק שנדרש בו תיאום ואיזון ביניהם, הוא תחום אחד מיני רבים, השייכים **לקשר וחיבור בין הנראות החיצונית והיחס הפנימי לכל תחום**. כמו: איך צריך להיראות הבית, מבחינת סדר וארגון, כיצד אוכלים - מה וכמה ומתי, סגנון דיבור, צורת התייחסות רגשית לבני המשפחה, לאנשים מבחוץ וכד'. עתה אתייחס ללבוש כאב טיפוס, גם לשאר התחומים.

בנושא זה, ישנן שלוש נקודות מבט שהשתיים הראשונות, מבטאות, רק חלק אחד מצורת חיים מלאה ומאוזנת:

אחת, היא שהלבוש המהודר כלפי חוץ, על מנת לקבל תגובות מן החוץ שיבליטו "עד כמה אני משהו מיוחד בעיני הסביבה". אין כאן מבט של כבוד עצמי, כי חסר המבט הפנימי, מה באמת נכון לי. המטרה: שהסביבה תעריך אותי, כפי מה שנדמה לי שחשוב לסביבה, כי חסר

לי כבוד וערך עצמי.

נק' מבט שנייה היא שחשוב לי להיות "אותנטי" ולהתלבש כפי שנראה לי, גם אם זה לא מתאים לסביבה שלי. במבט כזה, חסר כבוד לעצמי, כשאני לא מכבד את הסביבה שלי. כפי שאמרו חז"ל, "איזהו

מכובד? המכבד את הבריות". (משנה אבות, ד' א') השלישית יוצרת שילוב של הכבוד הפנימי והתאמתו ביחס נכון לכבוד החיצוני, לכבוד הבריות.

בזוגיות קיים מבט נוסף: בירור, תיאום ושילוב המבט של שניהם, יחד עם איזון בין כבוד עצמי לכבוד הבריות, ע"י שיחה כנה, איזה לבוש, באיזה מצב מכבד כל אחד מהם, הן את הגבר והן את האשה.

בבית המקדש, הניראות החיצונית המכובדת שלו, מעידה על עומק וגודל הפנימיות הרוחנית. כך נכון גם בבית הכנסת וגם בבית המקדש של בני הזוג, המופרש ומובדל מכל הסביבה. הם אלה שיחליטו יחד, בהסכמה, כיצד הלבוש החיצוני, ישקף את פנימיותם ויכבד אותם כלפי פנים וכלפי חוץ.

הלבוש הוא כבוד ופאר האדם. סגנון הלבוש, מעיד על כבוד האדם. לכל זמן, יש את הלבוש המתאים לו. לכן: א. שבו ביחד והקשיבו זל"ז מתוך עניין אמיתי, להכיר את עולמו הפנימי של כל אחד מכם, בנושא הלבוש, (כמו גם בנושאים אחרים).

ב. גלו את עולם האמונות, הערכים, הרגשות והרצונות הכמוסים בנושא הלבוש. **הגילוי ההדדי, הוא כבר מטרה בפני עצמה שמקרבת ביניכם, עוד לפני ההסכמות שתגיעו אליהן.**

ג. קבלו החלטות, מתוך הדברים המשותפים שגיליתם. ד. לאחר כחודש, שתפו שוב בתובנות שהגעתם אליהן.

חשוב לזכור שכל הנושאים שתתמודדו אתם, הם לא כדי לפתור אותם, אלא על מנת ליצור אחדות באהבה.

לתגובות ולשאלות וכן להצעת נושאים המעניינים אתכם - esteravr@gmail.com

המשך הכתבה של אבנר שאקי מעמוד 5

אני יכול להבין אותה. היו לנו המון צחוקים ביחד, הייתי עושה להם חיקויים של אנשים, היינו רוקדים ומבלים יחד בכל מיני מקומות, ופתאום הבנתי שהדברים האלה אסורים. שאני לא רוצה לעשות אותם יותר. אבא שלי ואני תמיד היינו מאוד קרובים, המציאות החדשה הזו יצרה בינינו ריחוק. ברוך ה', אחרי שהתחתנתי היחסים בינינו שוב התחזקו.

"כמה ימים אחרי שחזרתי לארץ עשיתי שבת אצל דוד שלי, והוא שוב המליץ ללמוד במכון. אמרתי לו שאני לא מסוגל להיכנס לשיבה, הוא ראה כמה קשה לי, אז אחד החתנים שלו לקח אותי ביום ראשון יד ביד למכון. בהתחלה ממש שקשקתי. הרגשתי לא קשור. אחרי כמה ימים יצאנו לטיול יחד, התלמידים של המכון, וזה קצת חיבר והרגיע אותי. בהתחלה היה לי ממש קשה ללמוד, אבל מספר רבנים וחברים חיזקו אותי, וברוך ה' לאט לאט זה הסתדר וסך הכל למדתי במכון חמש שנים. אחרי שנתיים במכון הורדתי דמעות בתפילה שלא אשכח לעולם, אמרתי לה: 'אתה חייב להביא לי את אשתי, אני לא יכול יותר. עזבתי את הבית, אני לבד, וחייב כבר להקים משפחה משלי. שבועיים לאחר מכן אברך מהמכון הציע לי שידוך, וברוך ה' זו אשתי. שלושה שבועות אחרי שהכרנו החלטנו להתחתן.

"התחנות הבאות שלי אחרי המכון 'מרכז', הכולל של הרב אילן מורבסקי ו'הר המור', אבל למרות שרציתי להמשיך ללמוד המצב הכלכלי בבית דחק ורבותי הורו לי לצאת ולפרנס. יש לי תעודת הוראה, וכיום אני מלמד אנגלית ומתמטיקה בחורב. מעבר לכך, אני מגלה יותר ויותר שזוגיות והורות הם נושאים שצריך ללמוד אותם היטב, לשים אליהם לב ולעמול בהם קשה. כיום רוב האנרגיה שלי הולכת על העניין הזה, ויש לי רצון להקים ארגון שיעזור לעם ישראל בכך שכל זוג שמתחתן יקבל הדרכה של ליווי זוגי והורי. אני מאמין שזה חשוב מאוד, וכידוע מה שעומד ביסוד של עם ישראל זה המשפחה היהודית, שממנה מתחיל וצומח הכל."

המשך המאמר של הרב זיו רוח מעמוד 2

ולמי שאין ודאות לגבי ידיעתו או שמירתו בעניין הלכות הכשרות, לשלוח רשימה אחרת של מאכלים או משקאות קנויים וסגורים. בערב עצמו אפשר למנות מעין צוות קטן האחראי לקלוט מהאורחים את המאכל בשעה שהם מגיעים, ולהגישו במעין מזנון להגשה עצמית, ואז אפשר לדאוג שיהיה מי שישים לב פעם נוספת מי הביא מה ויפקח מה מוגש.

ולהבדיל, בזמנו של רבן גמליאל היה מקובל לקבור את המתים כשהם לבושים בבגדים יקרים מאוד כאות של כבוד. עם הזמן התקבע המנהג כנורמה חברתית מחייבת בכל שכבות הציבור וכך נאלצו גם משפחות מעוטות יכולת להוציא סכומים עתק עבור קבורת יקיריהם. המצב הידרדר עד כדי כך שמשפחות עניות, בחרו לנטוש את הגופה כדי לחסוך מעצמם את הבושה, מתוך תקווה שהציבור ידאג לקבור את הנפטר הנטוש על חשבונם בהתאם לנוהג המקובל. כשראה רבן גמליאל, נשיא הדור, את המצב הבלתי נסבל, ציווה שיקברו אותו בבגדי פשתן פשוטים. ברגע שנשברה האופנה וקבורה בבגדים זולים נתפסה כאופציה, מהר מאוד הפכה התופעה לסטנדרט מקובל עבור כולם, מהעשירים ועד העניים ביותר.

כך בענייננו, לזוג נוח יותר לא לקחת הלוואה ולא להיעזר בהורים, או לממן את החתונה מכספי האורחים. גם האורחים מרגישים יותר בנוח, הם שותפים כל אחד לפי כשרונו ונדבתו, וכיוון שהאירוע מראש מוגדר לא ראוותני, על כן הם אינם מאוימים מהצורך להביא מתנה אם אין ביכולתם להביא. הכל יותר טבעי, יותר חברתי ופשוט. פשטות, זה סוד גדול בחיים. אם 'חתונה חברתית כשרה' תיהפך ליותר ויותר נפוצה, יותר אנשים ירגישו בנוח, מזמינים ומזומנים, ועם ישראל זכה.

1. פסחים ק"ג:

זיו הפרשה

הרב זיו רוח

עיוני עומק בשפה בהירה

מתוך פרשת השבוע

להזמנות: 0526-789565



שאלות בפרשה - נכון או לא נכון?

1. פרשת עקב היא הפרשה הרביעית בספר דברים.
2. אם ישראל יקיימו את התורה, יהיו בארץ הרבה חיות טורפות.
3. אם נשמע ונקיים את דברי התורה, נזכה לגשמים בעיתם.
4. משה רבנו שבר את הלוחות כשהיה על הר סיני למעלה.
5. משה התפלל לה' שישלח על חטא העגל.
6. פרשת 'והיה אם שמוע' שבקריאת שמע, מופיעה בפרשה.

« פרשת עקב

שלחו אלינו תשובות באתר ערוץ מאיר לילדים, ואולי תזכו בפרס!



המנוחה בפרשה

מצאו למה המנוחות רמזות מתוך הפרשה



הארץ שלנו

שבת שלום, חברים!

יצא לכם לטיל בארץ בימי החפז? ראייתם את הנופים המקסימים שלנו?

בפרשת עקב התורה מתארת עד כמה טובה ונפלאה היא ארץ ישראל. בארץ יש נופים נהדרים וטבע נפלא. יש כאן הרים גבוהים ומשגלים בחרר, וישנם עמקים ומקומות נמוכים מאד, כמו ים המלח. יש נחלים ונהרות, עצים ופרות, בעלי חיים, צפורים מדהימות ובעצם מה לא? הארץ שלנו טובה ומבורכת, והרבה עמים רצו אותה לעצמם. אבל זו ארץ מולדתנו והיא שייכת לנו, כמושה הבטיח. מה עלינו לעשות כדי שהארץ שלנו תרצה שנשאר בה לנצח? איך שומרים עליה?

ברור שאנחנו צריכים צבא חזק כדי להגן על הארץ מפני האויבים. אבל גם אנחנו, שאיננו חילים בצבא, יכולים לשמור על הארץ. איך עושים את זה?

למשל, כאשר אנחנו מטילים בארץ אנחנו עלולים בטעות להשאיר לכלוך ופסולת באתרים השונים. זה מאד לא טוב! באו נקפיד לשמור על הסביבה ונקיה ומכבדת. התורה מלמדת אותנו שגם מבחינה רוחנית עלינו לשמור על הארץ. על ידי קיום המצוות וההנהגות בהתנהגותנו עם הזולת, אנחנו מחזקים את הקשר הרוחני שלנו עם הארץ, וזוכים לכך שהיא תשאר רק שלנו!

אז באו נטיל ונהנה, ונשמור על ארצנו האהובה! ישי, ערוץ הילדים

המלצת השבוע



משחק ראש גדול 2 באתר! המשחק הגדול והאהוב במהדורה חדשה, מוצרים חדשים ושאלות חדשות! היכנסו ואולי גם תזכו בפרס!



- קרייקי - מוצר צריחה בסיסי...
- תמיד בחדשות אומרים ערב טוב ואז חצי שעה מספרים לך למה הוא לא טוב...
- למה שיכורים אוהבים את ירושלים? כי זאת עיר הבירה...

חידה בפרשה

ביטוי מתחילת תפילת העמידה שמקורו בפרשה! מהו?

זוכה: הזוכה מפרשת דברים: אליהו אלוש!

1



פרשיה

כתב ואייר: יוסי שחר shaharyosi@gmail.com

רוצים לצפות בסדרת האנימציה פרשיה? הכנסו לאתר ערוץ מאיר לילדים.

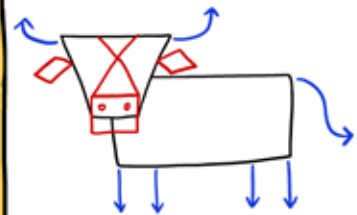
איך מצירים עגל?

נתחיל משתי צורות מרובע וטורפז. הם יהיו הבסיס לבטן ולראש!



נוסיף משולשים לאף וגבות מלבן שישמש לפה.

הפסים הכחולים מסמנים את האברים הנוספים, קרניים, רגליים, זנב.



ה' זעם על ישראל בגללך. הבאת עלינו צרות!

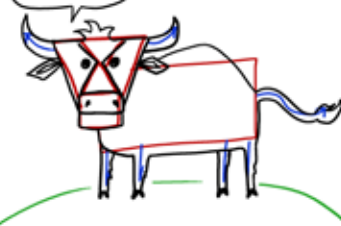
מה אני אשם? בני ישראל אשמים. הרגע היו בהר סיני וכבר מכינים עגל?



אני אוהב להכין עגל. וגם קבב ומרשמו ונקניקיות!

כעת, נעבור על הקיום עם עט שחור וברור. כעת, כבר ניתן לראות את העגל הזועם...

אני זועם...



אתה זועם?!

כיצד חטאו ישראל בעגל? אמר משה לפני ה', בגלל הזהב שהשפעת עליהם חטאו בעגל. כאשר אדם שבע ומדושן, הוא מפסיק לשאוף, הוא חושב שיש לו הכל וכשמפסיקים לשאוף למעלה נופלים לחטא. יהודי תמיד צריך לשאוף ליותר!

על פי המחשבה הגדולה של אחדות ההווה, בטלה היא השאלה של אהבת עצמו, שאלה שמוה לראשית החטאת, ואלה - ליסוד המוסר. לא יש כי אם אהבת הכל, שהיא באמת האהבה העצמית הנאורה והעליונה. והאהבה העצמית המזויפת, האוהבת את הניצוץ הקטן, המתראה לעינים הטרוטות, ושונאת את העצמיות המחזרת, הרי היא סמיות עיניים, שאינה פחות כסל מאשר היא רשע. שמונה קבצים ג, ו



על סדר היום

הרב שלמה אבינר

אז האם זה אומר שעליה לעזוב את העבודה? אדרבה, זה מוכיח כמה היא נחוצה. אם אלו הם הוריו, מזל שיש לו גננת אמהית. אנו מבינים למה גננות מבוגרות יוצאות לפנסיה מוקדמת, למה גננות צעירות עושות הסבה מקצועית, והימנעות בכלל להירשם לקורס גננות. אבל בכל זאת, אהבה מעל הכל. אם יקרה, את חשובה, את חיונית, את נפלאה. ואני מבטיח לך, בזכות שאת עושה כן גן ילדים שהוא גן עדן, תגיעי בעצמך לגן עדן.

אשריך שאת גננת, אשריך שאת עושה לו גן עדן. אנו מבטיח לך, בזכות זה, תזכי לגן עדן. וגם עתה, תודי על האמת, זה קצת גן עדן. אנו מודים שזה לפעמים קשה: אחריות, עומס, עייפות, הצפה, משכורת נמוכה. וגם צרות שבאמת לא מגיעות לך. ובעשה בילד חולה, אך שני הוריו החליטו בכל זאת ללכת לעבודה, פן יבולע להם. אז פטמו את הילד בתרופות ומשככי כאבים, והביאו את הילד לגן. ואין זה פלא שבאמצע הוא התעלף. אז הגננת נלקחה למעצר. שיפוט יתר.

לגננות באהבה - גן ילדים, גן עדן

בראשית, היה העובר בגן עדן, ברחם אמו. חם ונעים. ניזון ממה שאמו אוכלת, זך ונקי. חלומות ומחשבות. לא חסר כלום. מאושר ומעודן. אך פתאום, הכל הידרדר. דחפים עצומים החוצה, לחץ על הראש, הוא מגורש מגן עדן, לעולם עוין, זר ומוזר. הוא בקושי רואה, נזרק מיד ליד, עוטפים אותו, מפשיטים אותו, מגקים אותו. אך באותו עולם קשה, יש לו פינת גן עדן. יצור חייכני עם מבט אוהב, מצמיד אותו אל ליבו, וממנו יוצא נוזל אשר טעמו כטעם גן עדן. זאת היצירה הא-לודית המופלאה שנקראת: אבא.

וכן בהמשך, תמיד הוא מוצא שם מחסה ונחמה, חיוך ואהבה. כל פעם שהוא צריך אותה, היא שם. חוזר לגן עדן.

אבל אמו חייבת לעבוד, ולכן מביאה אותו למקום אחר, ולאחר פרידה מרגשת, הולכת לה. אוי ואבוי, זו פעם שניה שהוא מגורש מגן עדן.

אך שוב נס: יש שם אשה שהיא מעין אמו: גננת. היא אוהבת, היא מחייכת, היא דואגת. כל פעם שהוא צריך אותה, היא שם. היא גם מלמדת אותו דברים מאוד מעניינים: לשייר, לרקוד, לצייר, לכתוב, לשחק ולטייל. כמובן, היא לא ממש אבא, אבל זמנית, לכמה שעות, היא מעין אבא.

גם זו מתנה מרובנו של עולם: דמות אמהית. בלעדיה הוא היה מרוסק, מעתה ולכל החיים. בזכותה הוא מאושר, מעתה ולכל החיים.

בברכת ראש העיר ירושלים, משה ליאון
וסגנית ראש העיר, חגית משה

הפנינג

ערוץ מאיר לילדים

קיץ!

דוכני אוכל | סדנאות | הצגות ילדים
מפגשי שחקנים | צילום מגנטים

אבן המשאלות
עם הדמות המוכרת והנודד מריץ
המסע המופלא והמלא חסות וסודות
המסע המופלא והמלא חסות וסודות
המסע המופלא והמלא חסות וסודות

מופע: 14:00
כרטיס להפנינג: 20 ₪ בלבד!

אוצר נוצות הזהב
הדמות המוכרת והנודד מריץ
המסע המופלא והמלא חסות וסודות
המסע המופלא והמלא חסות וסודות

מופע ראשון: 10:00
מופע שני: 12:00

יום חמישי | כ"ח באב | 25.8 | היכל שלמה, ירושלים | רח' המלך גיורג' 58
רכישת כרטיסים באתר ערוץ מאיר לילדים או באתר טיקצ'אק

שלחתי הציבור שלכם

מבית מקור ראשון

רוצים להגיע למאות אלפי בתי אב בציבור הדתי? איתנו אתם יכולים!

- הפצה שבועית של עילוני פרשת השבוע
- פרסום בכל בתי הכנסת ברחבי הארץ
- דפוס מודעות בבתי הכנסת ובמסגרות דתיות
- זיכור ישר בכל רחבי הארץ

לפרטים:
052-8908518 יוסי
b0528908518@gmail.com

שיחות הרצ"ה על פרשת השבוע

מהדורת כיס - מהדורת כיס

הדפסה מחודשת של סדרת שיחות הרב צבי יהודה על התורה בשיטתו הייחודית, בעריכת הרב שלמה אבינר. ניתן לרכוש את הסט המלא - 22 כרכים, או כל חומש בנפרד.

כריכה רכה

ניתן להזמין בטלפון: 02-9973168
או באתר **החדש**: www.ChavaBooks.co.il

ניתן להשיג את כל ספרי ההוצאה בדיני ספרים' רח' אבן ישראל 3 ירושלים