

זמני שבת

לפי לוח אזה"ח *ישעון חורף

ר"ת	יציאה	ניסיה
ירושלים	18:36	17:26
תל אביב	18:34	17:44
חיפה	18:34	17:44
באר שבע	18:36	17:46

הפטרה (ישעיה נד)

העלון מוקדש לעילוי נשמתו והתורה של מו"ר שר התורה ופוסק הדור, מורנו ורבונו מו"ר האו"ר רבי עובדיה יוסף זצוק"ל, שזכותו הגדולה תגן עלינו. להצלחת דורו בן שמחה ובי"ב לנפלאה י"ב בן אהבה לעילוי נשמתו: מרדכי בן שמחה | ניר אילון בן מרגלית חיים בן תמר | חיים בן כרמלה



עלון שבועי היוצא לאור ע"י מוסדות "כאיל תערוג" הר חומה
בראשות מורנו הר"ג אייל עמרמי שליט"א

חסדי שמואל

ע"ש סמי סוידא ז"ל בן חסינה

ליצירת קשר: 1599-50-20-51

לקבלת העלון במייל כתבו ל: harav.eyal@gmail.com

www.ayal-taarog.co.il

פרשת נח | גליון 581 | ה' מרחשון תשפ"ד

מעלת התפילה בנץ החמה

כתוב בגמרא "משה בהשכמה עלה ובהשכמה ירד, בהשכמה עלה דכתיב "וישכם משה בבוקר ויעלה להר סיני", בהשכמה ירד דכתיב "לך רד ועלית אתה ואהרון עמך", מקיש ירידה לעליה, מה עליה בהשכמה אף ירידה בהשכמה", אומר המהרש"א "וישכם משה" קודם הבוקר, קודם עלות השחר, דהשכמה הוא דבר נוסף על הבוקר, בוקר משמע עד ארבע שעות ביום והשכמה הוא קודם לזה ולפי שלא כתוב בציור, אלא שיעלה בבוקר כדכתיב "ועלית בבוקר" ומשה הוסיף לעלות בהשכמה... משום ורזין מקדימין למצוות". כל המידה של הקב"ה "כי עבד נאמן קראת לו" מה שהשם רוצה אני רוצה, זה עבד נאמן. כל המידה של משה רבנו תלויה בהשכמה בבוקר. כל העבודות של היהודי תלויה אם הוא מצליח להתגבר על יצרו ולקום קודם עמוד השחר.

כתוב הבן איש חי "טעם לזה כי משה רבנו מן החסדים כמו שכתוב "ותראה אותו כי טוב הוא ולכן אמרה כי מן המים משיתיהו" (מים זה חסד) ראתה שמשה רבנו כולו חסד לעם ישראל. עם ישראל עובדים לעגל והוא מבקש מהקב"ה שישלח להם. "שהוא סוד החסדים כמו שביאר רבנו האר"י בליקוטי תורה ולכן משה רבנו מידתו בהשכמה שהוא זמן שליטת החסד", ההשכמה של הבוקר חשובה מאוד "שבענו בבוקר חסד" כל החסד זה הבוקר "השם בוקר תשמע קולי בוקר הערוך לך ואצפה" כתוב בשולחן ערוך בסעיף הראשון "יתגבר כארי לעבודת בוראו ויהיה הוא מעורר השחר" דוד המלך אומר "עורה כבודי עורה הנבל וכינור אעירה שחר" אומר הבן איש חי מי שרוצה את החסדים של הקב"ה זה בהשכמה, לפני עלות השחר הוא כבר על הרגליים. אתה מעיר את השחר לא השחר מעיר אותך. אומר רבי שלמה מרדוסק "כתיב "שבענו בבוקר חסד ונרננה ונשמחה בכל ימנו" כי חסד רומז לאהבה ובזה רומז לנו דרך ישירה כאשר אדם זוכה לעמוד בעלות השחר בבחינת אהבה להיות דבוק להשם אז "נרננה ונשמחה בכל ימינו". כל היום תהיה שמח ומאושר, מה עשית? התגברת על תאוות שינה. וכתוב רבנו הבעל שם טוב הקדוש "ויהיה זהיר להיות בתפילה בין בקיץ, בין בחורף קודם נץ החמה"

כל מה שהשם פודה אותנו מהדינים זה מה שאנחנו מתפללים לפני הנץ זמירות, הודו, קורבנות, "דהיינו רוב התפילה עד קרוב לקריאת שמע קודם הנץ והחילוק בין קודם בין הנץ לאחר הנץ כרחוק מזרח ממערב, כי קודם הנץ יכולים לבטל את הדינים וסימנה "כחתן היוצא מחופתו ישיש כגיבור לרוץ אורח ואין נסתר מחמתו" אל תקריא מחמתו אלא מחמתו (בצירה) כלומר כבר השמש יצא על הארץ, אין אדם יכול להיסתר מהדינים הבאים ממלאכי חבלה", דקה אחרי הנץ כבר אי אפשר להסתתר מהדינים של הקב"ה "ואל יהיה דבר זה בעיניך כקטן כי גדול הוא" ואומר רבי יעקב מפולנא "ובעל שם טוב מורי היה מודקדק גדול על זה, לפעמים כשלא היה לו מניין היה מתפלל ביחיד" כל העלייה וההשכמה של האדם תלויה בהשכמה שלו. אומר המהר"ל "שינה של שחרית מוציאה את האדם מן העולם למה כי הוא לא יכול לנתק את עצמו מיצר הרע".

וכתב רבי חיים קנייבסקי בספרו "אורחות יושר" "הבטיחו לנו רבותינו שהמשכים קודם עלות השחר ומתפלל בנץ אינו ניזוק כל היום כולו ואילו היה בא בזמנו אחד מן התנאים שידוע שכל ברכותיו מתקיימות, כמה היינו משתדלים לקבל ברכות על אחת כמה וכמה ברכה שחז"ל הבטיחו. חזקיהו המלך שחז"ל אמרו עליו שביקש הקב"ה לעשותו משיח לא מצא שום זכות להזכיר בכל יום רק שהיה מתפלל כותיקין" וכתב רבי יהונתן אייבשיץ תפילת ותיקין מוכרחת להתקבל ואילו היו מתפללים ותיקין ביום החורבן לא היה נחרב בית המקדש". אומר הרמב"ן הקדוש בתחילת מסכת ברכות ספר מלחמות השם "כשהתקיים מקרא שכתוב "ועמך כולם צדיקים" יהיו כל ישראל כותיקין" מתי כל ישראל צדיקים? כשמתפללים כולם בנץ. "ולא יהיו עולם ניזוקים עם ישראל" כשעם ישראל כולו יתפללו בנץ אף אחד מהם לא ניזוק.

רבי יהודה צדקה היה אומר "אלה תולדות נח, נח איש צדיק" שתי דברים צריך להיות צדיק נקודת חצות, ונץ החמה". בחצות קצת יקרא, יבכה להשם ויקום בנץ החמה. זה להיות צדיק. ומסביר רבי יהונתן אייבשיץ מדוע חשוב לקב"ה תפילה בנץ "כי כשהחמה זורחת משתחוים עכו"ם לחמה ומיד כועס השם כתוב "כי רגע באפו" זה רגע אחד ביום שהשם כועס ואז יורדים דינים לעולם "ולכן מחוייבים אנו תכף ברגע זריחת החמה לעבוד את השם".

שבת שלום! אייל עמרמי



נח איש צדיק
ברא הפרשה



התמודדות עם לחץ
בראות ותזונה



חוסם רכבים
סיפור לשבת



אצבע תחת אצבע
סיפור אישי

שעור הלכות אבן העזר 7:00
שעור נשים הנהגת הבית 15:45
שעור חושן משפט 16:30
שעור מוסר וחסידות 17:30
שעור הלכה יורה דעה /אורח חיים 18:05

שבת בבית הכנסת
"חסדי
שמואל"
עם מוריני הרב
אייל עמרמי שליט"א

על פי החינוך/לגיל ההתבגרות

תעלה ארוכה לעלה נידף

במסגרת תפקידי הנוסף, התקשרתי למנהלות בתי הספר באזור טבריה כדי להתעניין לגבי קשיים או אתגרים מיוחדים בזמן הטרופ הזה. ומן השיחות עלה שהאתגר אתו מתמודדות המנהלות הן תלמידות נתקפות חרדה. אני בטוחה שגם אתם ההורים נתקלים בכל מיני תגובות של חרדה אצלכם בבית. ילדים שלא מצליחים להירדם בלילה. יש כאלה שלא מוכנים להישאר לבד בחדר בוודאי אם זה חדר מרוחק ממרכז הבית. ילדים שלא יוצאים מפתח הבית. לא רק מתבגרים או ילדים מרגישים בתקופה הזו שמפלט החרדה שלהם עולה, זה קורה גם לנו המבוגרים. אחרי הספורים המזוועים של שבת שמחת תורה מה שברור, אנחנו ההורים הם המשענת של הילדים שלנו. הם תופסים את מה שקורה דרך התגובות שלנו, האמירות שלנו, ההתנהגות שלנו בעקבות כל מה שאנחנו שומעים. אנחנו משמשים להם מעטפת ביטחון. הורים חרדים ולחוצים, יגרמו לילדים שלהם להגיב כמותכם. קשה לכם לשדר רגיעה, למרות הכאב והחרדה, נשמו. כשהדברים נראים קשים מנשוא, התחילו לנשום עמוק ולאט. לעצום עיניים, לשבת בהרפיה ולשאוף ולנשוף ולהירגע. התנתקו מאמצעי התקשורת, ומכל מקורות המידע למיניהם. הפחיתו את החשיפה לחדשות, ובוודאי לתמונות ולסרטונים קשים. החשיפה הבלתי פוסקת לדיווחים מהשטח מגבירה את החרדה ואת תחושת חוסר האונים.

כעת תוכלו לשדר לילדים את המבוגר האחראי והמרגיע. דברו עם הילדים על מה שקורה. האזינו לחששות שלהם, הם ודאי יבואו עם מידע מכל מיני מקורות, תנו להם מידע אמין, רלוונטי, תואם גיל. חשוב לספר את האמת, לא להתעלם, לא לומר כלום לא קרה, זה משהו קטן. חשוב גם לדבר על דרכי פעולה כשיש אזהרה, בבית או ברחוב. אשריכם אם פרקי תהילים בעת שיגור טילים עוזרים לחרדים שלכם, אל תתאכזבו עם לא. אם לכם כהורים אמירת פרקי תהילים היא תגובה מתבקשת להפגת חרדה, תאמצו אותה כדרך פעולה שלכם, תנו לילדים לבחור את דרך הארגעה שלהם. ללא הפעלת לחץ, הם יאמצו את הפניה לבורא העולמים בתפילה.

הפחיתו חשיפה לתקשורת כפי שציינתי קודם, הכלל הזה נכון לכם ההורים, ונכון במיוחד לילדים. כדאי להפחית את חשיפה לתיאורים גרפיים ולתמונות מוגזמות. הנטייה של החדשות לתיאורים מלחיצים שחוזרים על עצמם רק מגבירה את החרדה הטבעית.

סיפר אחד העיתונאים מדוע הוא לא רואה תמונות קשות מהטבח בעוטף עזה: "הנפש רוצה לראות. היא רוצה להתפלש במחזות המחרדים ולהיחרד. אבל אני לא נותן לנפש שלי לעשות מה שהיא רוצה. אני יודע, תמונה אחת יכולה להיחקק במוחי למשך ימים ושבעות, ולעשות לי בלגן פנימי שלא אוכל לצאת ממנו" כמו כן טען אותו עיתונאי: "אני זוכר היטב את תמונות הזוועות מאירוע אחר, השתלטות המחבלים על בית בקריית שמונה לפני חמישים שנה. התמונות אז היו מעטות, לא היו רשתות, ובכל זאת מה שראיתי כילד בן 12 בעיתונים שרט אותי לשנים. לפחות שנתיים לא יכולתי לישון בלילה, שכבתי בעיניים פקוחות, מתכנן מסלולי הימלטות מהבית אם יבואו מחבלים" הם מתבגרים, לא תמיד שואלים אתכם, הם לכאורה עצמאיים. לא עוזר בדיוק כשתאסרו עליהם. תתנתקו אתם מהמראות, מהחדשות, ואל תבקשו לשמוע מהם מה שראו. כדי לא לעודד אותם להסתכל או לקרוא.

חזקו את תחושת הביטחון הדגימו לילדים עד כמה הם כבר עכשיו שולטים בביטחון האישי שלהם. הראו להם אילו פעולות יומיומיות הם מסוגלים לעשות כדי לשלוט במה שקורה להם, למשל לנעול את הדלת, להיכנס לממ"ד להישמע להוראות הבטיחות.

חלק מהילדים (וגם חלק מהמבוגרים) מתקשים להתמודד בעצמם עם אירועים קשים. אם הילד או הילדה שלכם מתחילים לסבול מתופעות גופניות חריגות כמו כאבי ראש, כאבי בטן וירידה בתיאבון, התייעצו עם יועצת בית הספר המנהלת, המחנכת. עם רופא המשפחה. אם הם לא יוכלו לסייע, הם יוכלו להפנות אתכם לגורמים מקצועיים נוספים.

והעיקר, נענה בסבלנות על השאלות, ונביע מסרים של תקווה כמו, הקב"ה שומר עלינו, הוא שמר על עם ישראל בכל הדורות. ד' עוז לעמו ייתן, ד' יברך את עמו בשלום.

נכתב ע"י ז. קליין

מנהלת תוכניות סמינר הר חומה

הספר שרבים ציפו לו רואה אור

כאייל תערוג

על פי החסידות

שיחות מוסר על ליקוטי מוהר"ן

משיעוריו של

הרה"ג אייל עמרמי שליט"א

ספרי חיים

הוצאה לאור והפצת ספרים

מתחם רמי לוי מהדרין, כנפי נשרים 26 גב"ש י-ם

טלפון: 02-642-8885 | וואטסאפ: 055-684-2885 | פקס: 02-642-2023

www.hbooks.co.il | lgproject2009@gmail.com

ניתן להזמין גם אצל ירון 052-9695044

50 ש"ח
לספר!



ביום שלישי הקרוב ט' חשוון 24.10 ידרוש מורנו הרב ב:

נתיבות - 19:30 | בית כנסת אוהל יוסף עטרת ראובן רחוב צבאן פינת רחוב יובל 053-5933557

מושב אמונים - 21:15 | בית הכנסת אמונים 050-9647998

לשמיעת שיעורי הרה"ג אייל עמרמי שליט"א בשידור חי וכן בשידור חוזר התקשרו למס': 08-6170437

בראי הפרשה

"נח איש צדיק"

האזין לדבריו בכבוד ראש, חשב מעט, והשיב: "תן לי לחשוב עשר דקות ואומר לך". כל המלווים, שהאזינו לדברים, פרצו בצחוק: מי שכל כ"זית" שלו מדוקדק אם זה "כזית" בדיוק או קצת יותר... מי שמימיו לא בירך ברכת "בורא מיני מזונות" חוץ מאשר על דייסה... מי שלא אוכל שום דבר וכמעט לא שותה... מי שאחרי אכילת הכזיתות בליל הסדר היו צריכים לאשפז אותו ב"מעייני הישועה" משום שהגוף שלו לא מסוגל לעכל כמות כזאת של אוכל... מי שאחרי שש עשרה שעות של טיסה, כשכולם הגיעו ארצה "שפוכים" ונפלו על מטותיהם "שדודים", והוא היחידי שנשאר ער שעה וחצי עד הנץ החמה, ולמד תורה... הוא צריך לחשב איזה "פינוק" לבחור? כולם היו סקרנים. לאחר עשר דקות, שב ראש

הדיילים ושאלי: "האם הרב גיבש דיעה באיזה פינוק לבחור?".
"כן!" השיב מרן צוק"ל. "הבט! 'מנחה' התפללנו בסאן פאולו. 'שחרית' נתפלל בע"ה בארץ ישראל בהנץ החמה. אבל מה יהיה עם 'מעריב'? נתפלל במטוס? אין מספיק יישוב הדעת בתפילה. המטוס רועד וזה מפריע לריכוז. אם כבודו שואל אותי איזה דבר מפנק ברצוני לבחור? אשיב: 'מעריב מפנק'... אבקש, אם אפשר, לנחות, להתפלל מעריב כחצי שעה ביישוב הדעת, ולהמריא בחזרה... אני מבקש 'מעריב מפנק', סיים! 'בקשת - קבלת' השיב ראש הדיילים. נחתו באיים הקנריים לתפילה מפנקת, ביישוב הדעת, בשלימות. נאמר את האמת: גם אם היינו חיים ארבע מאות שנה לא היינו חושבים בכיוון הזה בכלל. בכל מטוס מתפללים באחת הפינות, ובפרט במטוס המדובר שיש בו אולם מפואר ונוח... מי מאיתנו היה חושב אפוא על רעיון שכזה?



כאשר נסע הרב שטיינמן למסע חיזוק בדרום אמריקה. היה זה לאחר שבמשך תקופה הוא לא חש בטוב, ומשום כך שכרו - לנסיעה ארוכה זו - מטוס ג'מבו מיוחד, המכיל שבעה מקומות ישיבה, ויש בו את כל הבלאי העולם הזה, אפילו בריכה ואולם אירועים. מטוס כזה נשכר בדרך כלל עבור נשיאים, ראשי ממשלה וכו'. אלא שבשל מצב בריאותו העדין של הרב, החליט הנגיד ר' שמעון גליק הי"ו לשכור הפעם מטוס כזה, בהתחשב בזמן הנסיעה הארוך שהיה עליו לנסוע. כשהמטוס המריא, ניגש אליו ראש הדיילים והציג את עצמו:
"אני ראש הדיילים, מתוקף תפקידי הוא לגשת אליכם ולספר לכם שהטיסה במטוס הזה אינה סתם עוד טיסה. זוהי 'טיסה מפנקת'... במטוס זה יש את כל הפינוקים שבעולם. באפשרותו של הרב להזמין כל פינוק שלבו חפץ, החל מויסקי מיוחד, נדיר בטעמו, כשר כמובן, וכלה בכל סוגי הפירות והמאפים מכל מדינות העולם. הנני זמין בכל עת להגיש לו כל פינוק שיחפוץ". ראש הישיבה צוק"ל

בריאות ותזונה

דרכי התמודדות עם לחץ

עמוקות איטיות וקצובות, להרגיש כיצד אויר נכנס דרך האף, ויוצא בחופשיות דרך הפה. סיום התרגיל: אחרי מספר שניות של שקט ורוגע, פקח את עיניך לאט וקום בהדרגה ובשלווה.

הרפיה באמצעות דמיון מודרך - דמיון מודרך הינה טכניקה וכלי חשיבה באמצעות תמונות. טכניקה זו מאפשרת להשיג הרפיה ארוכה יותר באמצעות התגברות ושליטה על פחדים וכאבים וכן פיתוח מודעות עצמית. הדמיון מאפשר כל דבר, תהינו מתחושת החופש להיות במקום שקט ללא גבולות.

השתמש בחושיך הדומיננטיים, (ראיה, שמיעה, ריח, מגע) ודמיון את אחד מהדמיונות הבאים: אתה מטייל בטבע במקומות רגועים ואהובים, בהם אתה רואה צבעים מרהיבים, שומע צלילים נעימים. הנך מרגיש את הרוח הקלילה המלטפת את עורך ומריח ריחות של פריחה, אדמה או כל דבר נעים לך. ניתן לשלב מסלול זה עם שימוש במילים חיוביות מחזקות. כגון: "אני אוכל ארוחת בריאות על שפת הים, שם אני נושם אויר צח ומרענן, שומע ברוגע את תנועת הגלים ומביט בשקיעה ובצבעי השמיים המשתנים, מסתכל על המים הזוהרים, הספוגים בקרני השמש של יום רגוע ונעים". האווירה והסביבה נותנים תחושה של אופטימיות אותה ניתן להמשיך ולפתח כיד הדמיון הטובה עליך. במהלך התרגיל, הקפד להשתמש במושגים חיוביים, בחוויות נעימות, המחויבות שלך בשלב זה הינה לעצמך בלבד! הנך יכול לשלב דמות נערצת עליך שאתה מכבד ואוהב, הכול מבחירה בלבד. השתדל להימנע ממחשבות טורדניות, אם אלה מופיעות, שחרר אותן בקלות, תוך הסבר ש"אין זה הזמן שלהן", אל תיכנע למחשבות אלה. גם כאשר מופיעים אנשים או דמויות בלתי רצויות, המנסות להתגנב לתסריט שלך, זכור זה הוא זמן האיכות שלך. הישאר בתסריט מספר דקות, כל עוד אתה מרגיש נינוח ורוגע ושבע רצון. פקח את עיניך בהדרגה, הסתגל מחדש לאור הטבעי, שב עוד מספר שניות ורק אחר כך תמשיך בעיסוקך.



הרפיה באמצעות תרגילי נשימה - נשימות עמוקות מהבטן הן אחת מהטכניקות היעילות ביותר להתמודדות עם לחץ, כאשר מבצעים אותן בצורה נכונה. למעשה נדרשות רק חמש או שש נשימות עמוקות כדי להפחית את תחושת המתח. נשימות עמוקות מותחות ומרפות את הסרעפת שהוא השריר המושפע ביותר מהלחץ. כאשר הסרעפת נרפית היא שולחת מסר של "הכול בסדר" אל המוח המסדר לכל הגוף פקודת הרפיה. במצב של לחץ אנו מכווצים את שרירי הבטן, דבר המפריע לתנועה החופשית והטבעית של הסרעפת, כתוצאה מכך אנו מפצים את גופינו באמצעות "נשימת חזה" הנעזרת בשרירי כתפיים והחזה, כדי להרחיב את הצלעות. נשימה מסוג זה אינה יעילה והיא מגבירה את הלחץ.

ביצוע התרגיל: נשום נשימה עמוקה, חשוב על כל שלבי הנשימה, הרגש את האוויר הנכנס וממלא את הריאות. נשום ללא מאמץ. תוך כדי הנשימות הכנס מחשבה רצויה, אמונה בה', רוגע ושלווה. אפשר לסרעפת לרדת ולריאות להתרחב. נשוף את האוויר. חזור על ההנחיות ובצע כ-10 נשימות. שאף את האוויר באיטיות והוציאו הפעם ללא השהיה. שים לב לתחושת הרוגע וניקיון הריאות.

הרפית הגוף באמצעות הרפיית שרירי: בחר מקום שיאפשר 2-3 דקות מנוחה ללא הפרעה. בחר מוסיקה נעימה, רצוי מוסיקה רוגעת עם צלילי טבע. ניתן לשבת בנוחות, כשהידיים מונחות בקלילות על משענות הכסא/ כורסא או כל הירכיים. ניתן גם לשכב אם זה נוח ואפשרי, רצוי לשכב על הגב כאשר הידיים מונחות לצדי הגוף והרגליים ישרות. רצוי לעצום עיניים, הדבר מקל על הניתוק מהסביבה החיצונית ומאפשר לך להתמקד בעצמך וברגע הנוכחי. במשך ההרפיה יש להקפיד לנשום נשימות רגועות,

**המעוניינים נא לפנות
לרב דוד אליהו
052-713-6991**

לבעלי תשובה בחורים לפני צבא ואחרי צבא

**פתחנו!
ישיבה ובית מדרש**

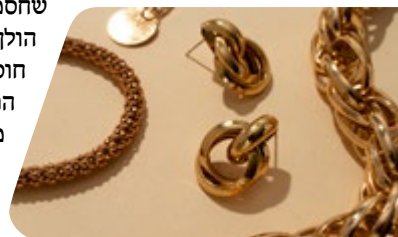
פנימיה • סדרי לימוד עיון בגמרא • לימוד חסידות ומוסר

סיפור לשבת



חוסם רכבים

מספר מגיד המשרים הרב חיים זאיד שליט"א את הסיפור המדהים הבא: החזמתי לשבת בבית מלון בעיר טבריה, המלון שכן על צלע הר ממש בסמיכות לכנרת מה שהצריך בנייה מדורגת, דהיינו מרפסת מעל מרפסת שרואים אחד את השני ולא אחד מעל ממש. אני מגיע למלון, מחנה את רכב הקאיה שלי ועולה לחדר, מכין כוס קפה ויושב במרפסת. כעבור זמן מה נזכרתי שלא עשיתי מקווה, כמובן מה יותר מהודר מאשר הכנרת, אמנם במבט עיניי אני מגלה שהאוטו שלי חסום על ידי יונדאי, חסום טוטאלית אין שום מצב לזוז, ממש מולי הוא חנה בלי רחמים. לא היה הרבה זמן לחשוב כי היה לי עוד כמה ארגונים לפני שבת, לכן תפסתי את הרגליים וצעדתי לעבר הכנרת, שכאמור נמצאת במרחק הליכה יחסית מבית המלון. אחרי שסיימתי את הטבילה בכנרת חזרתי לבית המלון ופניתי לקבלה. הודעתי להם שמשיהו חסם לי את הרכב בחוץ ואני לא יכול להזיז את הרכב. הם מציגים לא היו מוכנים לטפל בטענה שזה לא תפקידם, ואם אני רוצה הם יוכלו מקסימום להזמין משטרה שהיא תברר למי שייך הרכב ותקרא לו להזיז אותו ממול הרכב שלי. אני שמעתי את הדברים, חשבתי ביני לבין עצמי וקיבלתי החלטה שמשטרה במקרה הזה אסור לערב, כי הנה עוד מעט שבת ואין כל עניין לעשות בלגן, ופשוט אני צריך להאמין בבוא עולם שבזכות השתיקה שלי אוכל לצאת מתי שאצטרך. משם המשכתי לחדרי ושוב חזרתי למרפסת. עמדתי מול הנוף המשתקף מהחדר, ולפתע אני שומע אישה מדברת מתחתי ואומרת לבעלה, "אתה לא הולך לשיעורי תורה", והוא משיב לה "שוב התחלת עם השיעורי תורה, אני לא הולך נקודה", "אבל תקשיב", היא מנסה להשחיל בין דבריו, "בוא רגע לחלון, אתה רואה את המכונית הקטנה של הקאיה, שמת לב שחסמת אותה? לכן אמרתי לך, אם היית הולך לשיעורי תורה בטוח שלא היית חוסם לו את הרכב, הייתה בכך יותר התחשבות בשני". ההוא שתק, ואני מלמעלה בהלם מוחלט. רגע קטן הפריד בינו לבין כוס התה החם שבידי. שידע עם מי הוא התעסק... אבל שוב קיבלתי על עצמי את



אותה קבלה 'חיים, תשתוק, תן לבוא עולם לסדר לך הכל'. פניתי את דרכי להיכנס למקלחת ולהתארגן לכבוד שבת, והופ אני מגיע למקלחת וחוסר שמפו. מיד הלכתי לחדר שירות של המלון שם יש עגלה שיש את כל המוצרים שצריך ולקחתי משם שמפו, ופה משהו מוזר קורה למול עיניי. בזווית עיני אני רואה את המנקה עם קופסת תכשיטים. היא בוחנת אותה מפה לשם ומכל הכיוונים, כמובן היא עמדה למול הקיר והסתירה את הכל. זה גם מה שגרם לה לא לראות אותי. כשהיא סיימה להסתכל היא עטפה את הקופסא בצעיף והכניסה לתיק. אני שראיתי את הנעשה לגד עיניי הבנתי שמדובר בגניבה, אך בעקבות ההתארגנות לשבת אמרתי שאני ילך עוד כמה זמן ואני יודיע את זה לבעל המלון שזה יעבור לטיפולו ויעשה כרצונו בעניין. אני שוב חוזר לחדר וצעקות רמות נשמעות מהחדר למטה. "איפה התכשיטים שלי", אומרת האישה לבעל. והבעל איך שהוא מנסה לנחם אותה, "בטוח שכחת את זה בבית, לא הבאת את זה לפה", והאישה לא מוותרת ונשארת בשלה שהיא הביאה את התכשיטים והם פשוט נעלמו מהחדר. מפה לשם הוא אמר לה שהוא ראה מודעה שהרב זאיד נמצא במלון ולכן החליטו שניהם לבוא אליי. הם מגיעים אליי ושוחים את הצרה שקרתה איתם בהעלמות התכשיטים. אני שהבנתי את העניין החלטתי לעשות עליו סיבוב קטן כדי שאצא מרווח מכל הכיוונים, ישבתי איתו ופתחתי את דבריי בשאלה שהפניתי אליו: "תגיד, אתה יודע מי חיבר את 'עלינו לשבח'", הוא חשב קצת וענה לי שזכור לו שגפל פתק משמיים וזוהו כתבו את עלינו לשבח. הנהנתי בראשי והוספתי לומר לו, "אנחנו נעשה את אותו הדבר, אתה תלך למסדרון ותקרא פרק ק"ט בתהילים עשר פעמים, אם תהיה התפתחות, אז או שאתה תבוא אליי או שאני יבוא אליך". סגרנו את העניין והוא הלך לדרכו. מיד לקחתי דף ועט וכתבתי על הפתק "מי שלא הולך לשיעורי תורה שווה שהוא חוסם רכבים, שווה שנגנבים לו התכשיטים", שמתי בתוך שקית זורקתי לו למרפסת. לאחר זמן מה שהוא הלך לחדרו הוא מגיע למרפסת ומגלה את הפתק בתוך השקית, הוא זעק מהתרגשות ומיד עלה אליי עם הפתק בידו. אמרתי לו שיראה לי את הדף, הוא מראה לי ואני מיד הכנסתי בו מוסר. "זה אומר שאתה חייב לקבוע לעצמך שיעורי תורה. אתה מבטיח שאתה יכול לעמוד בזה, ללכת בכל יום החל מהשבת לשיעורי תורה?". הוא אפילו לא היסס ומיד הסכים עם העניין. לאחר ששמעתי את דבריו, פניתי לבעל המלון וקראתי לו שיבוא איתי ביחד אל המנקה בגלל שהיא גנבה תכשיטים. מנהל המלון הגיע איתי יחד וכשהגענו אליה היא אפילו לא הכחישה, היא ניסתה לומר שהיא מצאה את זה, אבל מיד דחיתי את דבריה בטענה שזה שלי ושראיתי את זה עטוף בצעיף בתוך התיק. היא נלחצה מכל הסיפור הזה ומיד החזירה לי את התכשיטים, ואת הטיפול בגניבה השארתי לבעל המלון. כשחזרתי לבעל התכשיטים כשהקופסא היקרה בשווי חמש עשרה אלף שקל ביד, הוא כמעט התעלף מולי. הבאתי לו את הקופסא והזכרתי לו את ההבטחה ללכת לשיעורי תורה. רבותי, זה כוחה של אמונה, זה הפועל היוצא מההשגחה הפרטית של ה' יתברך בעולמו.

סיפור אישי

אצבע תחת אצבע



טבק, ואני לעגתי לו על כך. בדיוק בשתי אצבעות אלו שנדבקו לי, היה המלמד נוהג לקחת את קמפוז הטבק, עלי לבקש ממנו מחילה". עודוד מדבר, והנה, מי נכנס למכירה? - המלמד! בני ניגש אליו וביקש את מחילתו. המלמד אמר שהוא כלל לא נפגע מבני. ובכל זאת, ההשגחה הפרטית כל כך בלטה לעין, שהמסקנה שלי היא, שגם אם האדם שפעלו נגדו כמעט לא נפגע, בכל זאת יש לבקש מחילה.

הבן שלי הלומד בישיבה שבר את המשקפיים. שלחתי לו דבק חזק מאד כדי שידביק אותם, דבק טוב כזה, שלא הדביק לו רק את המשקפיים, אלא גם שתי אצבעות. במאמץ רב הצליחו הרופאים להפריד את האצבעות, אך הן המשיכו לכאוב ולהציק לו. כעבור כמה ימים הוא הגיע הביתה, כדי ללכת אתי לקנות מגבעת חדשה. נכנסנו לחנות, והוא התלונן: "כואבת לי האצבע". אמרתי לו: "מעניין מאד למה זה קרה לך. אולי צריך לתקן משהו שקשור לאצבעות?" ואז הבן שלי נזכר: "כן, כשהייתי בחיידה, המלמד שלי נהג לשאוף



ארוחה חלבית עשירה כיד המלך
ברמת 5 כוכבים
מידי שבת בשעה 18:15

סעודה
שלישית
חגיגית
ומפוארת

המעוניין לרכוש זכות זאת של סעודה שלישית בעלות של 1,000 ש"ח יפנה לנתנאל 050-678-5912

גדולי ישראל



ר' יחזקאל שרגא הלברשטאם זצוק"ל

ה"דברי יחזקאל" משינוא זיע"א נסע פעם לבקר באחת העיירות, והיה אמור לשהות בה עד יום רביעי. בבוקרו של רביעי קרא למשמשי ויהודיעם שבדעתו להישאר בעיירה עד לאחר השבת. תמהו הגבאים מדוע החליט להתעכב בעיירה, אך הרבי לא גילה להם, הדבר נותר כתעלומה בעיניהם. מי ששמחו על החלטתו של הרבי היו בני העיירה. יום שבת קודש הגיע ובא. המוני בני העיירה התאספו לביל שבת קודש בבית המדרש הגדול להתפלל במחיצת הצדיק ולחזות בעבודת קדשו בעת עריכת השולחן הטהור. לאחר שזכו להתעלות נשגבה לביל שבת במחיצת הצדיק, שבו למחרת אל בית המדרש הגדול של העיירה והמתין לבואו של הרבי. אך אז התברר להם שהרבי לא יבוא היום לבית מדרש זה. בבוקר יום השבת, עם שחר, קרא הרבי לגבאיו ויהודיעם כי הוא מתכוון להתפלל היום בבית הכנסת של החייטים.

הגבאים והמקורבים לא ירדו לסוף כוונתו של הרבי. כלום ראוי לנטוש את חשובי הקהל ופרנסי העיר הממתינים ולהתפלל במחיצת דלת העם? אך כיון שכך הורה להם הצדיק, הוליקוהו לבית הכנסת של החייטים. אולם פרנסי העיירה וחשובי הקהל לא ויתרו על השהות במחיצת הרבי. כששמעו שהרבי החליט לקבוע את תפילתו ביום השבת בבית הכנסת של החייטים, מיהרו לשרך את רגליהם מבית הכנסת הגדול לבית הכנסת הפשוט של החייטים שניצב בפאתי

העיירה. בעליית המפסיר' התכבד חתן צעיר שאמור להינשא בשבוע הבא. ואז התרחש לנגד עיניהם מחזה מוזר: מיד כשפתח החתן לברך את ברכת התורה, התחיל הרבי להרעיש בקולו ולדפוק בידיו על השולחן ולרקוע ברגליו בקול רעש גדול, בלהט ובהתלהבות, משל הוא שרוי בעיצומה של תפילה נשגבה. וכל כך הרעיש בקולו ובדפיקותיו עד שלא נשמע קולו של החתן כלל. וכמעשהו בברכה ראשונה, כך מעשהו בברכה שניה ובברכות ההפטר.

והיה הדבר לפלא, על מה ולמה עשה כן הרבי? לאחר התפילה נכנסו המקורבים אל הקודש פנימה. הם פנו אל הרבי ואמרו: "רבנו הגדול, הלא תורה היא ולימוד אנו צריכים". השיבם הצדיק ואמר להם: "דעו כי מתחילה סברתי שאעזוב את המקום במועד, כפי שנקבע מראש. אולם זמן קצר לפני שהגיע המועד לעזוב את העיר נכנס אלי אחד מבני העיירה, יהודי פשוט, וסיפר לי בבכי תמורים: 'בני הגיע לפקדו חכה להשתדך עם בת טובים, ובשעה טובה עומד להינשא בשבוע הבא'."

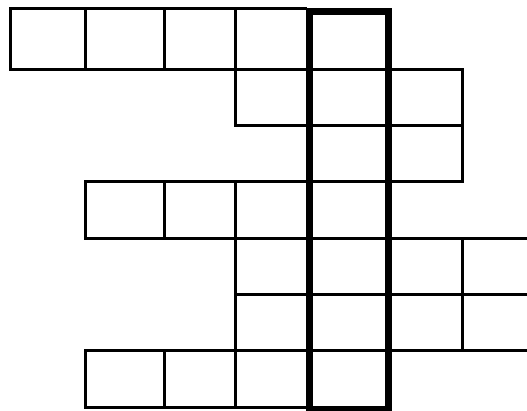
תמהתי באחוזי: "אם כן עליך להודות לה' ולשמוח שמחה גדולה, ולמה תבכה?" אמר האב: "בשבת הקרובה יעריך האויפרוף, בני יעלה לתורה כמנהג החתנים ויתכבד ב'מפסיר'."

המשכתי לתמוה: "ומה בכך?" ואז תינה האב את צרתו: "מור עלי נפשו עד מאוד, מפני שבני יקירי אינו יודע קרוא וכתוב, כי בגלל עוני לא היה בידי לשכור לו מלמד שילמדו קרוא וכתוב. עד היום, בחסדי שמים, הצלחתי להסתיר ממחותני את החסרון הזה. אך עתה אני דואג אם חס ושלום יאזין המחוחן לברכותיו של בני וייווכח בבורותו - השידוך עלול לרדת לטמיון, ואנה אנו באים..."

"כאבו נגע ללבי" - המשיך האדמו"ר - "הרגעתי אותו ואמרתיו לו: 'אל דאגה, תנוח דעתך, הכל יעבור בשלום, ובעזרת ה' בנך יחגוג את החתונה במועד ויזכה להקים בית נאמן בישראל'". "באותה שעה" - אמר הרבי - "החלטתי להישאר לשבות בשבת בעיירה. בתפילת שחרית התעקשתי ללכת להתפלל בבית הכנסת שבו החתן יעלה לתורה. כשעלה החתן לתורה ובידך את הברכות, הרעשתי בקולי, דפקתי ביד ורקעתי ברגלי, כדי שהמחותן לא ישמע את קולו ויתפוס אותו בקלנו"ר" "בחסדי שמים", סיים הרבי, "השגתי את מבוקשי, ועתה אפשר לעזוב את העיירה, בידיעה שזכינו להציל את כבודו של אדם למען יוכל להקים את ביתו לכבוד ולתפארת."



הילדים

תשבץ
לכרשת
נחמצא את
ההבדלים

1. כמה בנים היו לנוח?
 2. נקרא גם גדל
 3. שם הפרשה
 4. גשם בכמות אדירה
 5. נח היה איש...
 6. חומר איטום לתיבה
 7. נצטוו מוח לבנותה
- אם פתרתם נכון תקבלו בטור המודגש את שמותם של בני נח.

בכל ר"ח
הגרלה
מפתיעה
למשתתפים
הקבועים

סיפורים ומעשיות צדיקים
לימוד שירת הבקשות וטעמי המקרא
תהילים ומשניות
לימוד שירת הבקשות
סיפורי מעשיות וגדולי ישראל על הפרשה לקראת שבת

ימי ראשון
ימי שני
ימי שלישי
ימי רביעי
ימי חמישי

המתמידים
לא מפסיקים לרגע!!
לימודי בקשות | שירים
משניות בעל פה | פרסים ומסיבות

כל יום בין 17:30-18:30 בביהכנ"ס המרכזי "חסדי שמואל" רחוב הרב מן ההר 4

זמני תפילות ושיעורים

ביהכנ"ס המרכזי "חסדי שמואל הר חומה"

תפילות לימות החול

06:00 (כ-45 דק' קודם הנץ החמה)	שחרית הנץ החמה
07:00	שחרית מנין ב'
07:30 (בישיבה הודו ב7:45)	שחרית מנין ג'
08:15	שחרית מנין ד'
13:30	מנחה גדולה
17:45	מנחה
סמוך למנחה	ערבית מנין א'
בתום השיעור המרכזי	ערבית מנין ב'

שיעורים - בימים א'-ה' בשעה 19:30

יום ראשון	עין יעקב - עיון באגדות חז"ל
יום שני	אמונה ובטחון
יום שלישי	פרשת השבוע / הלכה / ענייני יומא
יום רביעי	ליקוטי מוהר"ן / רבינו נחמן מברסלב
יום חמישי	הלכות שבת/מועדים

פעילויות לנשים

יום שלישי	21:00 שיעור בחסידות מהרבנית חנה בקרמן תחי' עם כיבוד חלבי עשיר - ברוכות הבאות
-----------	--

פעילויות לילדים

א'-ה'	18:00 מתמידים לילדים, משניות, תהילים, סיפורי צדיקים ועוד. הגרלות ופרסים למשתתפים
-------	--

תפילות ושיעורים בשבת קודש

17:35 (כ30- דק' לפני השקיעה)	מנחה ערב שבת
05:40 (כ-65 דק' קודם הנץ החמה)	שחרית הנץ החמה
07:00 (30 דק' לפני תפילת שחרית)	שיעור בהלכות ריבית
07:30	שחרית מנין ראשי
16:30	שיעור בחושן המשפט
17:00	מנחה מנין א'
17:30	שיעור במוסר וחסידות
18:15	מנחה מנין ב'
18:15	סעודה שלישית
18:05	שיעור בהלכה
18:35 (עם צאת השבת)	ערבית של מוצ"ש
19:05	אבות ובנים

פעילויות לנשים בשבת

15:45 (בביה"כ חסדי שמואל)	תהילים לבנות
15:45 מפי מו"ר שליט"א	שיעור לנשים

שיעורי הרב שליט"א בירושלים והסביבה:

מוצ"ש 22:30 ביה"כ 'קול יעקב' רחוב הנביאים 22, מודיעין

יום ראשון 21:15 ביה"כ "ספרא" רחוב שמואל יפה פסגת זאב ירושלים

יום שני 17:30 ביה"כ "מוסיון", רח' יואל ירושלים
21:15 ביה"כ "שערי דוד" רחוב אגרות משה 17 שכונת רמת שלמה ירושלים

יום רביעי 18:00 ביה"כ "בורכוב", רח' פישל ירושלים
21:30 לבנות סמינר! מדרשיית "תפארת בנות" רח' קצנלבון 81 ירושלים

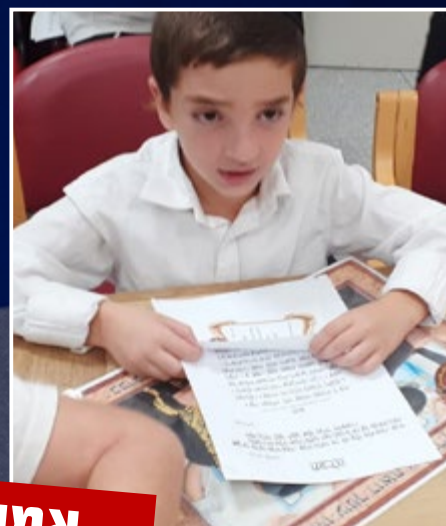


אשר מעניק מטובו כמידי יום ביומו
סעודות לאברכים ונזקקים

יוני מרקט

על העזרה והתמיכה
במוסדות "כאייל תערוג"

**התורה
והברכה ל**



אמירת תהילים להצלחת החיילים



כל תלמיד קיבל שם של חייל לתפילה וממתק לברכה

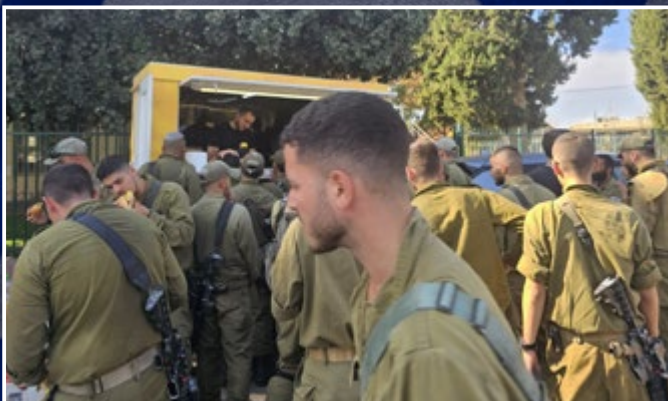


הילולה לכבוד רבינו הגדול מרן הרב עובדיה יוסף זצוק"ל
זכותו תגן עלינו ועל חיילינו אמן





**בעזרת השם נגאל
מחזקים את חיילנו
בכל הגזרות**



עזרו לנו כדי שנוכל להמשיך ולחזק את החיילים

בנק מזרחי 20 | סניף 458 | חשבון 445404 קוד מוסד להוראות קבע: 07028 ע"ש מקור חיים גבע בנימין