

זמני השבת

ר"ת	יציאה	כניסה
ירושלים	20:22	19:31
תל אביב	20:21	19:30
חיפה	20:24	19:33
באר שבע	20:21	19:30

הפטרה - "וזהו שארית" (מיכה ה')

העלון מוקדש לעילוי נשמתו הטהורה של מרן שר התורה ופוסק הדור, מורנו ורבנו מרן הגאון רבי עובדיה יוסף זצוק"ל, שוכתו הגדולה תנן עלינו. ולהצלחת: דוד בן שמוחה ובי"ב ולרופאת: יניב בן אהובה לעילוי נשמתו מרדכי בן שמוחה | ניר אלון בן מרגלית חיים בן תמר | חיים בן כרמלה



עלון שבועי היוצא לאור ע"י מוסדות "כאייל תערוג" הר חומה

בראשות מורנו הרב ר' אייל עמרמי שליט"א

חסדי שמואל

ע"ש סמי סויאד ז"ל בן חסידה

ליצירת קשר: 1599-50-20-51

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

www.ayal-taarog.co.il



3

בראי הפרשה

ה' לא רואה רע ביהודי



3

בריאית ותזונה

שינה בריאה



4

סיפור לשבת

הטרמפ למירון



5

גדולי ישראל

הרב בן ציון אבא שאול

פרשת בלק | גיליון 667 | ט"ו תמוז תשפ"ה

שירים והשכחות

אבל אם הוא ישתה כוס מים קרים הוא נהיה רווי-מים קרים על נפש עיפה.

מים קרים הם הנאה כפולה לאדם צמא, וכך הוא הענין במיתוק כל העונשים והדינים שיש על האדם, שיש שתי דרגות - קטנה וגדולה. הקטנה זה העדר הדין-אדם היה לו כאבים ברגלים, התפלל ועברו לו הכאבים. אבל המדרגה הגדולה שפועל רחמים שהדינים נעשים לחסד, הכאבי רגלים האלו הופכים להיות לטובה לאדם, וזהו שנקרא רווי. לכן דוד המלך שעליו נאמר (תהילים כג ה'): 'ישנת בשמן ראשי כוסי רוי', הוא פעל בדרגה הגדולה - הוא פעל הפיכת הדינים לחסדים. ואיך הוא פעל זאת? על ידי שירים ותשכחות שהוא היה שר ומזמור לקב"ה.

דוד המלך היה שר לקב"ה כל הזמן, מתי הוא היה שר? מתי שכל החיים שלו הוא היה נרדף מחמיו שאול המלך שרצה להרוג אותו, והוא היה צריך להתחבאות ולברוח ממקום למקום, וגם מתי שהבן שלו - אבשלום רודף אחריו ורוצה להרוג אותו הוא שר לקב"ה: 'מזמור לדוד בברחו מפני אבשלום בנו', ולאחר מכן אבשלום לוקח את כל נשיו של דוד המלך - הוא שר לקב"ה. וגם בזמן שהבן שלו אמנון אונס את אחותו תמר - הוא שר לקב"ה, איזה חיים עבר דוד המלך? הוא לא ליקק דבש בחיים שלו, אבל כל הזמן המשיך ושר לקב"ה, היה אומר 'מזמור לתודה' על כל דבר שעובר עליו, לא היה עוזב את השירים והתשכחות לה' יתברך, היה צועק כל הזמן: 'עבדו את ה' בשמחה באו לפניו ברגנה' היה אומר לכולם 'כי-טוב ה' לעולם חסדו ועד דור ודור אמונתו'.

אומר ה' הזהיר הקדוש שהגדולה של דוד המלך שנתעלה מכל האבות כולם, שנקרא 'ראש השלישים' - עבר את אברהם אבינו עבר את יצחק אבינו ואת יעקב אבינו, בזכות מה? בזכות השירים שהיה שר לקב"ה בקשיים ובצרות הכי גדולות שלו, והוא היה תמיד בשמחה, הרי מי יכול לשיר? רק מי ששמח יכול להלל ולשבח כך את הקב"ה. כך אנחנו צריכים לאחוז בדרך של דוד המלך ולהפוך את כל הדינים לרחמים גדולים על ידי שירים ותשכחות שאנחנו שרים ומנגנים לקב"ה.

שבת שלום ומבורך!

כותב הבא"ח זצ"ל: 'מעשה במלך אחד שהיה רחמני הרבה, וכל אדם שהיה בא לפניו לבקש צדקה היה נותן לו בשפע, וראו שריו שמבזבז המלך את אוצרותיו, לכן עשו תקנה, וציוו שומרים של בית המלך שאם יבוא אחד שמבקש צדקה לא יתנו לו להיכנס, ומה עשה אדם אחד? החליף שמלותיו ולבש בגדים מכובדים, וכתב שירים למלך, ובתוך השיר היה מדבר את מחסורו וצרכיו'.

אומר הרב שהיה מלך נדיב מאוד, שהיה עוזר לכל אדם, כל רב שהיה מגיע ורוצה לבנות בית כנסת, מיד היה מוציא לו צ'ק וכותב לו את מלוא הסכום, וכך בכל דבר שהיו מבקשים ממנו. ראו היועצים של המלך שבקצב הזה לא ישאר כסף באוצרות המלך, לכן העמידו שומרים שאף אחד לא יכנס לארמון בשביל לבקש כסף.

היה אדם חכם, שבא להיכנס שאלו אותו השומרים למה אתה נכנס - מה אתה צריך מהמלך? אמר להם: 'אני באתי רק לשיר למלך'. שמעו כך השומרים ונתנו לו להיכנס. איך שהוא נכנס למלך - התחיל לשיר במנגינות כאלו מרגינות, ובתוך כדי השירים שהיה שר למלך היה מכניס מילים שחסר לו כסף ופרנסה. המלך שמאוד נהנה מהשירים, מיד ציווה להעשיר את אותו האיש.

מהמשל הנ"ל מובן למה שכתבו חז"ל (ברכות ו): 'במקום רינה שם תהא תפילה', למה? כי באים המלאכים ועוזרים את התפילות אם הם לא תפילות מעומק הלב, אבל ברגע שהם רואים אנשים ששרים ורוקדים, הם אומרים: 'אלה לא באו להתפלל, הם באו רק לשיר ולרקוד', ולכן נותנים לשירים להיכנס למלך בלי שום סלקציה, ועכשיו שהשירים נכנסים אפשר לבקש כל מה שרוצים מהמלך.

לכן בית כנסת שמתפללים שם במנגינות ושירים, הם ישר עולים לקב"ה בלי שום בירור. וזהו מה ששואלת הגמ' (ב"ב יד): על שמה של רות המואביה וכתבת: 'למה נקרא שמה רות? שיצא ממנה דוד, שריווהו להקב"ה בשירות ותשבחות'.

אומר הבא"ח שהלשון רוויה הוא מלשון רווי מהצימאון, אדם צמא שמביאים לו כוס מים אבל הם לא קרים, הוא שותה אותם - אבל הם לא מרווים אותו,

יום ראשון צום י"ז בתמוז - תפילת מנחה מוקדמת בשעה: 19:00

לא יתקיים שיעור באותו יום.

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

17:30	מנחה מנין א'
18:00	שיעור במוסר וחסידות
18:30	מנחה מנין ב'
19:50	שיעור בהלכה (כחצי שעה לפני צאת שבת)
20:25	ערבית של מוצ"ש (עם צאת השבת)
20:50	אבות ובנים (כחצי שעה אחר צאת השבת)

19:20	מנחה ערב שבת (כ-30 דק' לפני השקיעה)
04:40	שחרית נץ החמה (כ-65 דק' לפני נץ החמה)
07:00	שיעור בהלכות ריבית (30 דק' לפני תפילת שחרית)
07:30	שחרית מנין ראשי
16:30	תהילים לבנות (בבית"כ חסדי שמואל)
16:30	שיעור לנשים מפי מו"ר שליט"א
17:00	שעור בחושן המשפט

ארבעת האסים

מגיל חמש עשרה אנחנו אמורים לשחרר את הילדים לבנות את עצמם בכוחות עצמם, אך כדי שיוכלו לעשות זאת בצורה טובה וכדי שיבואו אלינו עם השאלות שלהם ולא יחפשו חלילה מקורות אחרים, אנחנו צריכים לבנות בהם קודם הגיל הזה חוסן. חוסן בונים בעזרת מה שאנחנו קוראים לו באנגלית ארבעת האסים

safe-מוגן, secure- בטוח, seen- נראה, 1 soothed – רגוע. ארבעת העקרונות האלו צריכים ללוות את הילד כל

החיים שלו, וכאשר הם נמצאים, כלי שנצטרך לעשות דבר ייבנה בו החוסן.

safe- מוגן

ילד צריך לגדול בתוך ידיעה שההורים שלו הם יכולים להגן עליו, שהבית שלו הוא מצב מוגן, מוגן מכל דבר, שאף אחד לא יכול לפגוע בו כי אבא ואמא שומרים עליו. כאשר ילד יודע שאבא שומר עליו הוא מרגיש שמור ומוגן.

secure- בטוח

המילה בטוח מדברת על התחושה של ילד בתוך הבית; אני בטוח שאבא שלי לא מכה אותי כל הזמן, לא צועק עלי בלי סוף ולא מבייש אותי ליד חברים. אני בטוח שההורים שלי אוהבים אחד את השני, אני בטוח ששולחן שבת הוא זמן בטוח בו לא אתבייש אם לא אדע פרשת שבוע או את מה שלמדתי בחיידר-ישיבה.

אגב, אם הזכרנו את שולחן השבת ומה שלמדתי בחיידר-ישיבה, המשגיח שלי בלייקווד היה הראשון שזרק את כל ענייני דפי ההספקים לפח. הוא ראה שרוב הילדים מפחדים משולחן השבת בגלל דפי ההספקים, הוא ראה שילדים רבים מפחדים להתבייש ולא אהב את זה בכלל. הוא אמר שרק הילדים הקטנים יכולים לדבר על דפי הקשר שעות וליהנות מהם, אבל הגדולים? הם לא צריכים לעבור מבחן ליד שולחן השבת, הם צריכים להרגיש בו לגמרי בטוח כדי שיוכלו לאהוב את השבת.

ולענייננו, הרגשת הביטחון היא גם לדעת שיש להורים שלי כל מה שאני צריך כדי לחיות.

תמיד יהיה לנו בית אוכל, בגדים וכל מה שאנחנו צריכים בחיים יהיה, וכשאני אומר כל מה שאני צריך; הכוונה גם טיול בקיץ ודברים שמקובלים חברתית. ילד לא צריך בכלל לחשוב על האם יהיה לו או לא, הוא צריך להיות בטוח.

seen- נראה

אם תרשו לי, הנראה; הוא אחד הדברים שלחץ החיים הפסיד לנו בגדול. זה אותו סיפור איתו

פתחתי. באנגלית אומרים: get the kids in the car, get the kids in bed. the kids – גוש של ילדים, שצריכים לישון, להיכנס לרכב, לקום, ללכת, לאכול... אבל ילדים הם לא גוש, ההתייחסות הזאת היא היפך כל מושגי התורה תורה.

יש הבדל גדול בין מחנך למלמד. מחנך הוא מי שמכניס בילד דברים – מכניס ידע בראש שלו. מחנך הוא מי שמוציא את מה שקיים בילד החוצה. מי שרואה אותו ואת הדברים המיוחדים לו ומדריך אותו/אין לחיות הכי נכון עם היכולות שלו. אם מכל מה שכתבתי עד עכשיו תיקחו רק את זה, רק את ההסתכלות על הילדים לא כעל "ילדים"; אלא כעל ישראלי ובנאי, שמוליק ואילה, יהודית ואלישבע, כל אחד בנפרד, כל אחד במבט שרואה אותו, והיה זה שכרי.

soothed – רגוע

אנשים שואלים אותי איך אפשר לגדל ילדים רגועים (לא רגועים חיצוניים, רגועים נפשית) – (פמימית), התשובה מתחילה בהבנה בסיסית כי כאשר ילד קטן עושה משהו לא טוב, הוא מבוהל. הוא טיפס על השיש כשאבא לא מרשה ונפל ממנו, הוא לקח כוס זכוכית והיא החליקה לו מהיד ונשברה, הוא הלך בהריש שאמא לא מרשה וקרע את המכנסיים, נכון, זה מכעיס, אבל לפני הכעס בוא תבין שהילד עכשיו מבוהל מאוד. לכן אסור שהתגובה הראשונית שלנו תהיה: מה עשית? למה הלכת? מה חשבת? אסור שהיא תתחיל בביקורת, הדבר הראשון שאנחנו צריכים לעשות הוא להרגיע אותו. לחבק אותו, להראות לו שמה שקרה הוא בר תקנה ואנחנו אוהבים אותו למרות השגיאה. ילד צריך להרגיש בתוכו ששגיאה היא לא סוף העולם, מותר לטעות, מותר להתבלבל ואבא ואמא ימשיכו לאהוב אותו גם ככה.

רק אחרי שילד מרגיש שאכפת לאבא ואמא ממנו, ולא משנה שכל הבלגן נגרם בגלל שהוא עשה דבר אסור, הוא מרגיש בטוח. אם הורה מרגיש שמגיע לילד לשמוע מוסר הוא צריך לומר אותו, בהחלט, אבל לא קודם כל ולא במקום. חכה יום-יומיים או לפחות שעה-שעתיים ורק אז תדבר איתו על איך שהוא נכנס לצרה ולמה הוא עבר על מה שאמרת.

עם ארבעת האסים; יוצרים חוסן, איתם יוצרים נפשי, וכאשר יש חיבור בין אבא לילדה/ילד לא מפחד מהחיים. הוא חסון. הוא יכול להתמודד עם משברי גיל ההתבגרות וגם אסוהוא נפל, הוא יכול לחזור לעצמו. יש לו ביטחון עצמי ביכולתו לחיות בתוך כל קושי, והוא גם יודע שתמיד, עם כל שאלה או כאב שיש לו, הוא יכול לבוא לאבא ואמא. לא לשם אנחנו חותרים בחינוך?

הרב אליהו סומך

מנהל חינוכי ת"ת כאיל תערוג

ידישקייט מבית קיווי

לאחרונה, כשתגיעו למרכזי קניות חרדיים, ישנן חנויות שהשלט מבשר: "Yiddishkeit". מדובר בשם שניתן לחנויות רשת "קיווי" המציעות בגדים בסגנון יהודי מסורתי או חרדי.

החנויות כמצופה, ממקמות בריכוזים החרדיים. אלא מה, רשת קיווי לא הסתפקה בפרטי לבוש תואמי המגזר החרדי, היא טרחה לתת לחנויות שלה כינוי בניחוח אידישאי יהודי. הפירוש של "ידישקייט" (Yiddishkeit) הוא "יהדות" או "אורח חיים יהודי". לכן, השם "ידישקייט מבית קיווי" מצביע על חנויות שבהן ניתן למצוא בגדים בסגנון יהודי, המופעלות על ידי רשת "קיווי". יש כאן אקט שיווקי מבריק, כאן תמצאו בגוד מתאים לילדכם. כדאי לנו לאמץ את הקונספט הזה, לצורת התקשורת עם הילדים המתבגרים שלנו.

היה זה לפני כמה שבועות, נאלצתי להגיע לביקור לרופא מקצועי בדקתי את הכתובת לפני צאתי לדרך. ורק בדרך שמתי לב שהרופא מקבל ממכון המטפל במקרים קשים מאד שלהיכנס לשם מכניס לעומס בעיקר רגשי. גם כך הייתי קצת לחוצה, אבל לשבת בכזה מקום, לחכות בתור שעה שלמה, ולכאוב את מה שאני רואה זה היה עמוס מידי. כשנכנסתי לחדר הרופא, כמקובל, הוא מבקש כרטיס מגנטי, שואל מדוע הגעת. מרוב חרדה שלפתי את מכתב ההפניה בלי לפרט הרבה. ותוך כדי סידור הפרטים הפרוצדורליים, הוא נעצר ופשוט שאל: "רגע, אז מה שלומך דבר ראשון. איך את מרגישה? צורת הפניה האנושית כל כך איפסה אותי. אפשרה לי להגיד שב"ה אני מרגישה מצוין.

מחשבות על הביקור הזה ליוו אותי כשיצאתי. מדובר בפרופסור בדימוס, בין המטופלים שעברו דרכו היו וישנם חולים קשים, סופניים, שעוברים שבעה מדורי גיהנום. מה עשתה לי השאלה האנושית הזו, אז מה שלומך? איך את מרגישה. ואני לא מטופלת קבועה שלו ב"ה.

נחת המתבגר שלך תחושה טובה, שחשוב דבר ראשון איך הוא מרגיש זה פותח ערוץ תקשורת חיובי, מועיל. כן זה סוג של שיווק, לדעת לשווק קשר טוב, ערוץ פתוח ומיטבי עם הילד שלכם, זה להתעניין בו בכנות, להתעניין בתחומי העניין שלו, דברים הנוגעים לקבוצת השווים שלו. אם חברת ענק משווקת את מוצריה, על ידי אימוץ "שפה חרדית", גם אתם הורה או כל מבוגר, אמצו את השפה המדברת ומתיישבת על לב המתבגר.

נכון שתקשורת מילולית טובה עם מתבגרים, דורשת סבלנות, הקשבה, כבוד הדדי, והבנה של שלב ההתפתחות שהם נמצאים בו. זה לתת להם מרחב ביטוי שלא בדיוק מעניין אותנו, או רלוונטי לנו המבוגרים, לעיתים זה לחפש איך להפוך את התקשורת, לתקשורת משמעותית מעשירה את הרגש והנפש. תקשורת מיטבית מאפשרת למתבגרים והמתבגרות להרגיש בנוח לפנות אלינו בכל מצב: כשטוב, כשרע, בעזרתה יש אורירה טובה ורגועה בבית, ולעיתים היא עוזרת במניעת קונפליקטים.

תקשורת נכונה מייצרת חיבורים נכונים בין המבוגר למתבגר. יהודית אימא אינטליגנטית, עובדת כמזכירה באחד התיכונים בארץ. ליהודית בת בשם חגית בכתה ט'. המורה לאמנות ניגשה ליהודית והחמיאה על הבת שפעילה מאד בקישוט כתה. יהודית שמעה, והתפלאה שחגית לא קראה לה לראות את הקישוט. בבית התפתחה ביניהן שיחה בוגרת, חגית הרגישה שנפתח ערוץ טוב, והלבבות כשירים, והיא שתפה את האם במשהו שמציק לה. אימא, היא אמרה. בכל פעם שהייתי מראה לך ציור שציירתי, יצירה שייצרתי, היה לך מה להעיר, איך לתקן, מה לא הגיוני בצבע השמים, שכדאי להוסיף עוד עלים בצבע ירוק עמוק. אף פעם לא שמעתי מה כן יפה. תמיד התנצלת שאת רוצה שהתמונה שלי תהיה מושלמת, שהיצירה תהיה ואו. ולי ולכל אחד, זה קשה. העדפתי או לא ליצור, או לא להראות לך מה אני יצרתי.

לפעמים כל מה שהמתבגר/ת שלנו זקוק/ה לו הוא מילה טובה: חיזוק, עידוד, טפיחה על השכם על מאמץ. אז איך הם ידעו מה לתקן? הורים – כשתגדלו תבינו!

תאפשרו להם לטעות, לנסות, להתנסות. אתם יכולים לשתף מהניסיון שלכם, מהחוויות שלכם, את הערות, שבעיניכם הם האורות, תשמרו בבטן. קבלו את הבחירה שלהם ואת שיקול הדעת שלהם. רק כך הם ילמדו וגם יסמכו עליכם.

נכתב ע"י ז. קליין

מנהלת תוכניות סמינר הר חומה

עברות ומעשים רעים בישראל. ומסביר הבעש"ט הקדוש שרק השטן רואה את העבירות והמעשים הלא טובים של עם ישראל, אבל השטן לבד לא יכול לבוא ולהעיד, כי הרי- 'על פי שני עדים יקום דבר', לכן השטן מחכה שאיזה מישהו מישראל שרואה מעשים לא טובים ועבירות של יהודים, וברגע שהוא מדבר ומספר על כך לאנשים הוא מצטרף לשטן ואז העדות מתקבלת ובכך הוא מסביר את הפסוק: 'אַל תָּשֶׁת יָדְךָ עִם רָשָׁע לְהִיטֵד עִדּוֹ', שאדם יכול להיות שותף בעדות עם השטן. יוצא מכך שאדם מדבר על חבר שלו לשון הרע ומספר דברים לא טובים שהוא עושה, הוא נהיה שותף של השטן, 'ובזכותו' עכשיו אפשר להעניש את אותו האדם שעשה עבירה.

כמה אדם צריך להיזהר מכך ולא לדבר על שום יהודי דבר רע, שהרי אם הקב"ה בכבודו ובעצמו שהוא ציוה על שמירת התורה והמצוות הוא לא רואה רע בבנים שלו שעוברים על דבריו, קל וחומר שאנחנו בשר ודם לא נראה ונדבר על שום יהודי שם דבר רע. צריך תמיד לחפש ולראות רק את הטוב באחר, לא לחפש פגמים ודברים לא טובים, ואדם שינהג כך, מידה כנגד מידה- גם אחרים תמיד יראו בו רק דברים טובים, ויחיה בשלום ובאהבה עם כולם, וזהו כל האדם וכל תכלית התורה שנהיה אוהבים זה לזה ונחיה בשלום, באחוה ובאחדות. וכל זאת על ידי מניעת לשון הרע שמתחילה מכך שאדם רואה ומחפש רק רע אצל אחרים.

בפרשתנו אנו מוצאים שבלק מלך מואב מבין שאי אפשר להילחם בישראל, ה' תמיד עוזר להם ותמיד נלחם להם. לכן מצא פתרון, ומנסה להילחם בישראל בנשק לא רגיל, הוא שוכר את בלעם הרשע שהיה מכשף וקוסם בשביל לקלל את עם ישראל, ולנסות בכך לפגוע בהם.

לאחר כמה ניסיונות שהוא מנסה לקלל ולא מצליח, בלק לקח את בלעם למקום



שנקרא 'שדה צופים' שהוא מקום גבוה שרואים משם רק את קצה מחנה ישראל, וביקש שיקלל אותם מכאן. הוא בנה גם שבעה מזבחות והקריב עליהם קורבנות. בלעם מנסה להתחיל לקלל את עם ישראל, ובמקום קללות יוצא לו ברכות, באחד מהברכות שבלעם 'מברך' את עם ישראל מצינו ברכה מיוחדת: 'לֹא הֵבִיט אֵוֶן בְּעֵקֶב וְלֹא רָאָה עֵמֶל בְּיִשְׂרָאֵל ה' אֱלֹהָיו עִמּוֹ וְתִרְוַעַת מִלֻּךְ בּוֹ'. רש"י מפרש: 'הקב"ה און שביעקב שכשהן עוברים על דבריו אינו מדקדק אחריהם להתבונן באוניות שלהם ובעמלן שהם עוברים על דתו'. כן כן, כך רש"י מפרש את הפסוק! לא ספר חסידות, אלא רש"י על הפרשה! רש"י הקדוש כותב לנו שהקב"ה לא רוצה לראות

בריאות ותזונה

שינה בריאה



אלכוהול מאט את הפעילות של גלי המוח. אומנם הוא עוזר להירדם, אך בהמשך הלילה הוא מפריע לרציפות השינה. רצוי להימנע משתיית אלכוהול במהלך 4 עד 6 השעות שלפני השינה.

ארוחות

ארוחות מלאות וכבדות מפריעות מאוד להירדמות ולשינה. לפני השינה אפשר לאכול חטיף קל או ארוחה קלה שימנעו את תחושת הרעב אך לא ימלאו את הקיבה יתר על המידה.

סיגריות

ניקוטין הוא חומר מעורר שמפריע לשינה. גמילה מעישון תביא להירדמות קלה יותר.

איך יוצרים סביבת שינה איכותית?

מיטה נוחה וחדר חשוך ונעים הם התשתית לשינה טבעית טובה. מי שסובלים מאינסומניה כרונית מתקשים להירדם עקב כל שינוי קטן בסביבת חדר השינה. לכן מומלץ לאטום את החלון בוילונות שלא יאפשרו לקרני האור לחדרו בעדם בבוקר וכן לדאוג לשקט בחדר השינה.

כדאי גם להוציא מחדר השינה מכשירים שמשמיעים רעש רקע קבוע ומונטוני. לעיתים אפילו תקתוק שעון על הקיר מפריע להירדמות.

פעילות גופנית סדירה תורמת מאוד לשיפור איכות השינה, אבל פעילות בשעות הסמוכות לשעת השינה אינה רצויה. אם אתם מאומנים ובכושר גופני טוב, פעילות גופנית אינה מומלצת בשש השעות שלפני הכניסה למיטה.

אז איך אפשר לישון טוב יותר?

כאשר מתקשים להירדם, אין טעם לנסות ללכת לישון. נסו לנתק את המחשבה על השינה. קריאת ספר, או האזנה למוזיקה נעימה יעזרו לכם לנתק את המחשבות מהלחץ להירדם. בדרך כלל עדיף לעשות את זה בחדר אחר ולא במיטה בחדר השינה.

רוב האנשים שסובלים מהפרעות שינה שוהים במיטה הרבה יותר זמן מזמן השינה נטו. זה גורם לשינה להיות שטחית יותר ופחות מרעננת. שינה קצרה יותר אך טובה עדיפה על שינה ארוכה יותר אך שטחית.

ולסיכום הנה כמה סגולות להירדם:

- לחשוב על אמונת תחיית המתים (ספר המידות ערך שינה אות ד).
- לחשוב בגלי הים (רפואה וחיים פרק יב אות רכו).
- לאכול עגבנייה אדומה (ספר הרב שרעבי עמוד 175 בשם הרב מרדכי שרעבי זצ"ל).
- לשתות כוס חלב (שו"ת מקור גמל חלק א' סימן שמב, ושהוא בדוק ומנוסה, והראיה מיעל וסיסרא - יעויין בספר שופטים פרק ד פסוק יט).

בפרשתנו אנו מוצאים את הפסוק המפורסם מהחדשות שעכשיו כולם מכירים: ' הָאֵן עִם קְלָבִיא יָקוֹם וְכָאֲרִי יִתְנַשֵּׂא לֹא יִשְׁכַּב עַד יֵאָכֵל טָרֶף וְאֵם חֲלָלִים לִשְׁתֵּה', רש"י כותב על הפסוק הנ"ל: 'שהן עומדין משינתם שחרית הן מתגברים כלביא וכארי לחטוף את המצות ללבוש טלית לקרוא את שמע ולהניח תפילין'. אז בשביל שנוכל לקום כמו אריה, אנחנו צריכים לדעת לישון כמו אריה, והנה כמה עצות קטנות שיוכלו לכם לעזור לצרוך שינה בריאה:

לחץ נפשי הוא אחד הגורמים השכיחים להפרעות שינה. הלחץ גורם לקושי "לכבות את המוח" ולנדודי שינה. הפרעת שינה כזאת גורמת לנו לנסות דרכים שונות כדי להתמודד עם העייפות - אבל הן לעיתים גורמות להפרעת השינה להחריף. מי שסובל מנדודי שינה לא הולך לישון, אלא "הולך לנסות להירדם". כשאנחנו סובלים מלחץ נפשי, אנחנו ישנים יותר ביום או בזמנים לא קבועים, שותים יותר קפה (שמכיל קפאין - חומר מעורר) ועובדים עד מאוחר בלילה. הלחץ עלול לגרום לנו לשתות אלכוהול לפני השינה. אלכוהול אומנם עוזר להירדם, אך פוגע ברציפות השינה ובאיכותה. למעשה, גם כשהסיבה ללחץ תחלוף, ההרגלים האלה עלולים להישאר ולגרום להפרעות השינה להימשך. לכן חשוב להימנע מהם.

איך משתחררים מהלחץ הנפשי שרודף אחרינו למיטה?

קיימות דרכים רבות לטיפול בלחץ: שיחה עם בן הזוג או עם חבר טוב כדי לאוורר את המחשבות, תרגילי הרפיה ומתיחה, שמיעת שיעורי אמונה (מומלץ הרב אייל עמרמי), קריאה בספרים שמדברים על אמונה (בגן האמונה של הרב ארז שליט"א).

כיצד משפיעה תזונה על השינה שלנו?

גורמים שונים בתפריט ובהרגלי התזונה שלנו עלולים להשפיע על איכות השינה:

קפאין

קפאין הוא חומר מעורר שפועל באופן ישיר על המוח, ולכן הוא מפריע לשינה. קפאין נמצא בקפה, בתה, בשוקולד, במשקאות מוגזים ולעיתים גם בתרופות לשינוך כאבים.

לאנשים שסובלים מהפרעות שינה מומלץ לא לשתות יותר משתי כוסות של קפה (או משקאות אחרים המכילים קפאין) ביום. בשעות אחרי הצהריים והערב יש להתנזר לחלוטין מקפאין.

גם תה ירוק מכיל כמויות גדולות של קפאין, ולכן רצוי להימנע גם ממנו בשעות שלפני השינה.

אלכוהול

להצטרפות לקבוצה של הרב אייל עמרמי:

לקבוצת הנשים שלחי 'צרך' ל: 054-313-6033

לקבוצת הגברים שלחי 'צרך' ל: 052-443-0999



הדרך אל הלב
מתחילה כאן!

מתחברים, מתקדמים, מתחזקים



סיפור לשבת

הטרמפ למירון

לנו טרמפ עד הצומת הנידח הזה, הוא יכול גם לשלוח אותו אל תוככי הכביש הצדדי בו אנו נמצאים!

כיון שכך, פניתי לבצע את אשר תכננתי. צעדתי לעבר הצומת, מיחל לטרמפ שיגיע.

לא עבר זמן רב ולידי עצר ג'יפ יוקרתי ונוצץ. בעצם העובדה שבעל רכב מסוג זה עוצר לאסוף טרמפיסטים היה מן החידוש... הנהג שאל אותי לאן פני מועדות, ואמרתי מירון. הוא הביט בי בחיוך ואמר: אני משמש כקצין כבאות, ואני כעת "בדיוק" בדרכי למירון, לשם חתימה על אישור כיבוי אש לצימר שבנייתו הסתיימה. אקה אותך עמי בשמחה.

כמובן שמחתי מאד על הטרמפ הישיר למירון מכיוון כה לא צפוי, אבל אז הגיעה תוספת מפתיעה... האיש החווה באצבעו לעבר הכביש ממנו באתי ואמר: "תיגש בבקשה לתחנת האוטובוס שם, אני אסוף אותך מהתחנה"... זה היה חסר כל הגיון, חשבתי שאני הוזה, אבל הוא חזר שוב על דבריו בלי הסבר הגיוני למעשהו. אולי זהו החוק... והאיש הוא איש חוק, אין לי מושג, וזה גם לא היה עוזר לי. הוא בעל הרכב וכך הוא החליט.



בסיומו של זמן ארוך ופורה, נסענו אני והחברותא שלי לחלץ מעט את עצמותינו באזור רמת הגולן.

במשך היום הלכנו כמה שעות רגלי כנהוג... והותשנו כראוי, ובסופו של יום ארוך ומתיש, החלטנו לעלות מירונה כדי להתפלל שם תפילת ערבית. תחבורה ציבורית מתאימה למסלול שלנו לא מצאנו, והיה עלינו להעזר בטרמפים. המקום בו נמצאנו היה רחוק מנקודת יישוב, והצפי שלנו היה כי נזדקק לדרך מפותלת במספר טרמפים עוקבים כדי להגיע עד למחוז חפצנו.

ברם המקום בו עמדנו היה על תחנת אוטובוס בתוך כביש צדדי, והסיכוי שיעבור שם רכב כלשהו היה קלוש מאוד. היה עלינו לצעוד כשלוש מאות מטרים עד הצומת הקרוב, כדי לעמוד לפחות במקום בו עוברים רכבים מידי פעם. אבל החברותא שלי הודיע לי כי הוא מותש לגמרי, ואיננו כשיר לצעוד כרגע אפילו שלושה מטרים, שלא לדבר על שלוש מאות מטר...

הבהרתי לו שאם אנחנו נשארים פה בתחנה אנו עלולים לעשות פה את כל הלילה... אבל הוא בשלו: אינני מסוגל; אמר, לצעוד כרגע רגלית. אם הקדוש ברוך הוא יכול לשלוח לנו טרמפ עד הצומת הנידח הזה, הוא יכול גם לשלוח אותו אל תוככי הכביש הצדדי בו אנו נמצאים...

לא נותרה בפני ברירה... שבתי לאחורי וצעדתי רגלית שוב את שלוש מאות המטרים המיותרים, שם עמד החברותא שלי פעור פה וצפה בהתרחשות. הוא עלה יחד עמי אל הרכב שטס לכיוון מירון כנשר הדואה לעבר גוזליו, ולא אמר דבר. המילים ריחפו באוויר מעצמם...

אם הקדוש ברוך הוא יכול לשלוח לנו טרמפ עד הצומת הנידח הזה, הוא יכול גם לשלוח אותו אל תוככי הכביש הצדדי בו אנו נמצאים...

אני מצדי, אדם מעשי וריאלי, לא הבעתי נכונות לעשות את הלילה בתחנה, סבור הייתי שהחברותא שלי מתפנק יתר על המידה, והודעתי לו שאני פונה ללכת לכיוון הצומת. במקרה שיעצור לי רכב אנסה כמובן לבקש ממנו לאסוף גם את החברותא מהתחנה, אך במקרה שבעל הרכב לא יהיה די אדיב ויסרב, אני אאלץ לעשות את הדרך למירון בלעדיו...

החברותא שלי לא התרשם יתר על המידה וחזר שוב על דבריו הנחרצים: הקדוש ברוך הוא יודע כמה אני עייף... אם הקדוש ברוך הוא יכול לשלוח

סיפור אישי

זה קרה בתחילת חודש אייר תשפ"ה, קצת אחרי חג פסח. באופן פתאומי ולא צפוי פרצה שריפה עזה מאוד סמוך לעסק שלי באחת השכונות בירושלים עיר הקודש תובב"א. הייתה זו שריפה משתוללת שהתפשטה במהירות, והותירה אחריה הרס רב: שתי דירות נשרפו - מחציתן כליל נזק רב נגרם. האש התקרבה בצורה מסוכנת גם לעסק שלי, ושרפה לחלוטין את חצר הכניסה לעסק וכל מה שהיה שם. עד שנאלצתי להחליף שם את כל התשתיות מהיסוד בחצר שנשרפה שהיא למעשה הכניסה לעסק, היה ארון ברזל שבו שמרתי מלאי מסוים לצורכי העבודה. בין שאר הדברים, היו שם גם שישה ספרים קדושים מספרי רבנו נחמן מברסלב זיע"א - ובניהם ליקוטי מוהר"ן, שיחות הר"ן, ספר המידות. האש לא חסה על הארון. היא שרפה אותו לגמרי, הפכה אותו לבלתי שמיש - כולו פיה ומתכת מעוקמת. אבל כאן קרה הנס: האש נעצרה בדיוק בארון הזה. אם הייתה חודרת הלאה - היא הייתה ממשיכה להיכנס אל תוך העסק עצמו וגורמת נזק כלכלי כבד ביותר. והספרים, ובראשם הספר ליקוטי מוהר"ן של רבי נחמן מברסלב הם שימשו ממש חומה בצורה, תריס רוחני שבלם את הפורענות. כי שם ממש נעצרה השריפה באופן מפתיע. כמו שאמר רבנו הקדוש הבטיח, שספריו הם שמירה על ממון האדם מכל ההיזקות ומשריפה. כשהכבאים סיימו את פעולתם, ניגשנו לארון וראינו מראה בלתי נתפס: כל התכולה הפנימית - אפר. הכול נשרף, התפורר. חוץ מהספרים! שישה ספרים שלמים עמדו שם, כביכול לא נגעו בהם. אמנם הכריכות מפויחות, וחלק מהשוליים החלקים בדפים - חרוכים, אבל התוכן? המילים? לא נפגעו כלל. ממש כמו שהובטח - הספרים עצמם שמרו, גם על עצמם וגם על העסק. הם עצרו את האש, והפכו לחומת מגן חיה. וראיתי בעיניי - שהביטוי הזה של רבנו הוא לא רק עניין רוחני זו מציאות. שמירה אמיתית. נס גלוי. חשוב בכל בית יהודי שיהיה לפחות ספר אחד של ליקוטי מוהר"ן, ואפילו בכל חדר. שהוא כאמור מסוגל לשמירה מנזק, וקרוב הגאולה השלמה בב"א.

אם גם לכם יש סיפור ואתם רוצים שנפרסם אותו, אפשר לשלוח במייל ל-d0545314210@gmail.com או בוטסאפ ל-052-4430999, ואנחנו בלי נדר נפרסם אותו פה בעלון.



יוני מרקט

על העזרה והתמיכה במוסדות "כאייל תערוג"

התורה והברכה ל

בספריו הוא פוסק בדרך כלל על פי החיד"א והבן איש חי. הוא מתחשב רבות

1. גם הגויים מבינים שעם ישראל מנצחים שלא כמנהג העולם. מה כוחם? הסבר.
2. מנין שרוח הקודש שורה על נביאי האומות בלילה?
3. "אומרים לצרעה: לא מדובשך ולא מעוקצך". מי בפרשתנו משול לצרעה?
4. מלה נרדפת בפרשה ל"שביל". מה המקור למלה זו?
5. גנות גדולה לבלעם בעיני השרים. למה? ... מה עשה? ...
6. "בדרך שאדם רוצה לילך בה מוליכין אותו". איך לומדים רעיון זה בפרשתנו?
7. איך באה לידי ביטוי בפרשה צניעותם של ישראל?
8. עם ישראל דומים לאריות, ובמה משקיעים את כוחם?
9. מהן המידות הרעות של בלעם בניגוד למידות הטובות של אברהם? ראה אבות פרק ח.
10. "קריינא דאיגרתא איהו להוי פרוקנא". תרגם משפט ארמי זה לעברית והסבר.

הספר שכולם חיכו לו כבר כאן!!!

לקניה והפצה: 050-678-5912 או במשרדי המוסדות



זמני תפילות ושיעורים

בית כנסת המרכזי "חסדי שמואל הר חומה"

תפילות לימות החול

שחרית נץ החמה	04:50 (כ-45 דק' קודם נץ החמה)
שחרית מנין ב'	07:30 (בישיבה הודו 7:45)
שחרית מנין ג'	08:15
מנחה גדולה	13:30
מנחה	19:30 (20 דקות לפי שקיעה)
ערבית מנין א'	סמוך למנחה
ערבית מנין ב'	בתום השיעור המרכזי

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 תח"י עם כיבוד חלבי עשיר - ברוכות הבאות
-----------	--

פעילויות לילדים

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

תפילות ושיעורים בשבת קודש

מנחה ערב שבת	19:20 (כ-30 דק' לפני שקיעה)
שחרית נץ החמה	04:40 (כ-65 דק' קודם נץ החמה)
שיעור בהלכות ריבית	07:00 (30 דק' לפני תפילת שחרית)
שחרית מנין ראשי	07:30
שחרית מנין נערים	09:00 (בישיבה למטה)
שיעור בחושן המשפט	17:00
מנחה מנין א'	17:30
שיעור במוסר וחסידות	18:00
מנחה מנין ב'	18:30
שיעור בהלכה	19:50 (כחצי שעה לפני צאת השבת)
ערבית של מוצ"ש	20:25 (עם צאת השבת)
אבות ובנים	20:50 (כחצי שעה אחר צאת השבת)

פעילויות לנשים בשבת

תהילים לבנות	16:30 (בביה"כ חסדי שמואל)
שיעור לנשים	16:30 מפי מו"ר שליט"א

רשימת השיעורים השבועיים של הרב אייל עמרמי שליט"א

מוצ"ש

22:15 ביהכ"נ "בראשית" רח' רחבעם זאבי 2, פתח תקוה

ראשון

21:00 ביהכ"נ "ספרא" רח' שמואל יפה פסגת זאב, ירושלים

שני

17:30 ביהכ"נ "מוסיוף" רח' יואל, ירושלים

שני

21:00 ביהכ"נ "שערי דוד" רח' אגרות משה 17 רמת שלמה ירושלים

שלישי

שיעורים ברחבי הארץ לפי פרסום באתר ובקבוצות הווצאפ

רביעי

18:00 ביהכ"נ בורכוב רח' פישל, ירושלים

רביעי

21:30 לבנות סמינר! מדרשיית "תפארת בנות" רח' קצנלבוגן 8, ירושלים (אחת לשבועיים)

א'-ה'

19:30 שיעור ביהכ"נ "חסדי שמואל" רח' הרב מן ההר 4, ירושלים

תספורת חינם!

כל יום ראשון ושלישי בין השעות

16:00 - 19:00

אתי קפסלם האחרונה
הסתפרת בחינם?

רחבת בית הכנסת "חסדי שמואל" רח' הרב מן ההר 4



מרתק! האם מותר לפתוח קופסאות שימורים בשבת, ובאיזה אופנים??

לאחר השימוש לזריקה לאשפה יהיה מותר לסותרו בשבת, ולכן אומר הרב בן ציון אבא שאול שהקופסאות שימורים שלנו מיועדים לזריקה לאשפה לאחר שמוריקים מהן את תכולתן וממילא מותר לסותרן בשבת. פעם היו ממחזרים את קופסאות השימורים ושמים בהם כל מיני ברגים, מסמרים וכו', והרב מרדכי אליהו זצוק"ל סיפר לנו שמי שהיו לו קופסאות שימורים ריקים היה נחשב כעשיר כי היו שמים בהן אפילו סוכר, קפה וכו', אבל היום מי משתמש בשימוש חוזר בקופסאות שימורים, והרי יש לנו קופסאות פלסטיק בשקלים בודדים?? אם כן בגלל שכמעט אף אחד לא שומר את קופסאות השימורים לאחר השימוש אז אומר הרב בן ציון אבא שאול שיש להם דין של כלי מוסקטי ומותר לפתוח אותם בשבת אבל בשני תנאים: א. שלא פותחים אותם עד הסוף כדי שלא להגיע להגדרה של "פתח יפה". ב. שמרוקנים את תכולת הקופסא מיד כדי שהוא לא יהפוך לכלי אחסון בשבת. מרן הראשון"צ הרב עובדיה יוסף זצוק"ל אומר שהוא מסכים עם דעת הרב בן ציון אבא שאול שלקופסת שימורים יש דין של כלי מוסקטי אבל חולק על התנאים שהוא נתן, אומר הרב עובדיה שלא צריך להקפיד לפתוח את הקופסא באופן חלקי כי גם אם האדם פותח את כל הפתח למעלה זה לא נקרא "פתח יפה" אלא זה כמו בכל יום. וגם על התנאי השני הוא חולק ואומר שלא חייב לרוקן את כל תכולת הקופסא ויכול להשאיר את התכולה בפנים מכיוון שמרן כותב ששובר האדם את החבית ואכל גרגורת, האם יעלה על הדעת שהאדם שובר חבית מלאה גרגורות ולוקח מיד את כל התכולה?? והרי דרך העולם לאכול לאט לאט. אם כן הלכה למעשה היא כדעת מרן הרב עובדיה יוסף זצוק"ל שיכול אדם לפתוח קופסת שימורים בשבת בדרך שהוא גליל לפתוח, וגם איננו חייב לרוקן מיד את כל תכולתה!!

למדנו כבר שמותר לשבור כלים בשבת רק אם הם מוסקטי (כלי שנשבר פעם אחת והדביקו אותו בזפת, ואם כן יש לו רק עוד שימוש אחד לפני שזורקים אותו) אבל אם הוא לא כלי כזה אז אסור לסותרו בשבת. עכשיו מרן מוסיף ואומר שגם במוסקטי הזה שהוא התיר לנו לסותרו, זה רק אם האדם מרסק אותו לגמרי אבל אם הוא עושה בו פתח יפה למעלה, אז בזה נעשה כלי חדש בשבת, וזה אסור משום מתקן מנה. הפוסקים דנו לגבי קופסאות שימורים, אדם רוצה לפתוח קופסת טונה או קופסת תירס בשבת, בפשטות לפי מרן זה כלי שלם ולא כלי מוסקטי שתיקנו אותו, ואם כן ברגע שהאדם יעשה בה נקב אז הוא כבר חייב משום סותר בשבת, ולכן פוסק החזון איש שצריך לפתוח את כל הקופסאות שימורים מערב שבת, ולפי דעתו אסור בהחלט לפתוח אותן בשבת. הרב בן ציון אבא שאול זצוק"ל אומר שצריך להבין את ההגדרה של כלי מוסקטי, הוא מסביר שזה לא דווקא כלי שדיבקו אותו בזפת אלא זה כל כלי שלאחר שימוש האדם לא עושה בו שימוש חוזר, כלומר כל מה שהתירו חכמים להשתמש בכלי מוסקטי, הוא משום שלאחר השימוש בו הכלי נזרק, אם כן גם כלי שלא הודבק בזפת אבל הוא מיועד

נקניקיה לאחמנה בחינם!



מעוניינים לתרום? צרו קשר: 050-678-5912

או: בנק מזרחי 20 | סניף 458 | חשבון קוד מוסד להו"ק: 07028 ע"ש מקור חיים גבע בנימין

אנחנו מודים ל על תרומתם הנדיבה של הלחמניות לנקניקיות



הספרים המבוקשים של הרב שוב במלאי!

מלאי מוגבל - מהרו להזמין!

בשורה משמחת



לקנייה והפצה: 1599-502-051

orhaemuna1@gmail.com



ואם זה היה אבא שלך?

אל ר' אייזיק שר הגיע בחור נבוך ותינה בפניו את תסכולו: יש לו תאוה בוערת לדבר לשון הרע ושום עצה לא עוזרת לו לחסום את פיו! הררה ר' אייזיק ושאלו: "ראיתי את אביך לפני מספר ימים, האם גם עליו יש לך תאוה לדבר?" "חלילה" השיב בחור. "מדוע?" המשיך ר' אייזיק לשאול: "הרי אין צדיק בארץ אשר יעשה טוב ולא יחטא, בודאי יש בו חסרון!" "מה השאלה?" השיב בחור: "על אבי אין לי תאוה לדבר לשון הרע, ולא רק זאת, אלא שאם אשמע שמדברים עליו, אמהה בכל תוקף!" "מדוע?" הקשה הרב. "כי אני אוהב אותו!" ענה בחור בלהט. "מצוין! זו התשובה" נענע ר' אייזיק שר בראשו: "אם תאהב כל יהודי באשר הוא, בנם של אברהם, יצחק ויעקב כמו שאתה אוהב את אביך ותעקור מליבך כל קפידא ורגש של שנאה או מחלוקת, תתפוגג כל התאוה לדבר עליו רע, כי אתה הוכחת- אי אפשר לדבר לשון הרע על אדם שאתה אוהב!" ניתן להגיע לאהבת כל יהודי, בכך שמבינים שהוא בנו יחידו של רבש"ע, שה' אוהב אותו יותר מאהבה שאוהב אדם את בנו יחידו שציפה לו במשך שנים. ואם אוהבים את האב - אוהבים את בניו.



בשבת והודיה להש"ת נפתח כולל לדיינות ורבנות בבית כנסת לאברכים חתנים. בראשותו והדרכתו של מורנו ורבינו

הרב אייל עמרמי שליט"א.

המעוניין לתרום בהחזקת האברכים היקרים
ניתן לפנות למורנו הרב או לנתנאל 050-6785912.

פרטי חשבון למעוניינים

בנק מזרחי טפחות.

סניף 458 | חשבון 445404 ע"ש מקור חיים גבע בנימין.

למוסד סעיף 46 לפי פקודת מס הכנסה.



מורנו הרב נוסע לחיזוק רוחני בקהילות ארה"ב



18-19.7.25 שישי- שבת
שבתון בסן דייגו פרטים בנפרד

20.7.25 יום ראשון | אריזונה
שעה 8 בערב בית משפחת אוחנה
e ocotillo rd 510
Phoenix 85012

21.7.25 יום שני | לאס וגאס
שעה 8 בערב
west sahara ave 9590

22.7.25 יום שלישי | לוס אנגלס
שיעור נשים משפחת מלול 10 בבוקר
Killion St 12619

15.7.25 יום שלישי | לוס אנגלס
שיעור ב hdc שעה 8 וחצי בערב
venture blvd 19819

16.7.25 יום רביעי | סן חוזה
קהילת "בר יוחאי" שעה 8 בערב
Astoria dr Sunnyvale ca 94087 1030

17.7.25 יום חמישי | לוס אנגלס
8 בערב קהילת "מאור ישראל"
Ventura Blvd 18342