



# אלקים מושיב יחידים ביתה



גיליון חודשי בענייני זוגיות ומשפחה | תשרי תשפ"ב | גיליון מספר 18

אגודה אחת  
ארבעת המינים  
כמודל  
לקשר הזוגי

בחודש תשרי מתחילה שנה חדשה. זו הזדמנות לשיפור ולהתחדשות, כפי שפירשו חכמינו את הפסוק "תקעו בחדש שופר" - "חדשו מעשיכם, שפרו מעשיכם". במדרש ב"ויקרא רבא" משווים חכמי ישראל את ארבעת המינים לארבע קבוצות שונות בעם ישראל. האתרוג משול לצדיק, המלא בתורה ובמעשים טובים; הערבה אינה שווה דבר כי אין בה לא טעם ולא ריח. וההדס והלולב חולקים ביניהם את התורה ואת המעשים הטובים. האחדות הנובעת מכך שארבעת המינים אגודים כולם יחד, כמו הפסיפס האנושי הגדול של עם ישראל, היא המפתח לברכת ה', שהרי אין לך כלי מחזיק ברכה יותר מן השלום.

המדרש הנפלא הזה פותח לנו פתח להתבוננות עצמית: מי אני? כיצד אני מאפיין את עצמי? האם אני כמו ההדס - טיפוס אנרגטי של עשייה, של פעילות, של יוזמות; או אולי כמו הלולב - טיפוס עם חשיבה עשירה, רעיונות, התבוננות על החיים, אולי זכיתי וקיבלתי מתנות שמיים רבות - גם פעלתן, מבין עניין, שאוהב ויודע להזיז דברים ולפעול, וגם חכם, שאוהב ללמוד ולהרחיב אופקים, ויש גם ערבות, מה לעשות, אולי אפילו ערבות חבוטות... החיים מתנהלים בקושי. לא הולך בשום תחום, לא מוצא את עצמי לא בבית ולא בחוץ, קשה עם הילדים וקשה עם האישה וקשה בעבודה וקשה בכל מקום...

זיהיתם את עצמכם? אחת הנטיות האנושיות והלא כל כך חיוביות היא להמעית בערך המעלות האישיות שלנו, לקבל אותן כדבר מובן מאליה או אפילו לבטל את חשיבותן, ומאידך, להתבונן במגרעות בזכוכית מגדלת, לשפוט את עצמנו בחומרה ולתת משקל עודף לכל חיסרון.

לכן ארבעת המינים אינם עושים חשבונות. הלולב הוא לולב, והוא נפלא בתור שכזה, אינו עוסק בחסרונותיו ואינו מתיימר להיות משהו אחר. כמוהו גם ההדס, האתרוג ואפילו הערבה - גם אם אתה מרגיש שאתה הולך בשולי החיים, נגרר אחריהם, גם לך תפקיד ייחודי משלך. עליה של הערבה דומים לפה, והיא מסמלת יותר מכול את עבודת התפילה, את הקשר האישי שלנו עם בורא העולם.

בחג הסוכות טמונה משמעות חשובה מאוד: "ויעשו כולם אגודה אחת". הריח שבאתרוג ובהדס מסמל את התוכן והמשמעות בבני האדם. הטעם שבלולב ובאתרוג מסמל את היכולת לפעול ולעשות.

כל אדם הוא שונה, בעל תכונות ומאפיינים ייחודיים משלו, ומעצם טבעו הוא מסוגל להשלים אדם אחר ולקבל מן האחר את מה שחסר לו. יחד מסמלים ארבעת המינים את השילוב האידיאלי ליצירת חיי משפחה - באמצעות השלמה של איש עם רעייתו והכרה בערכו של כל פרט באופן אישי.

מצוות ארבעת המינים יכולה להיות שלמה רק אם כל ארבעת המינים מחזקים יחדיו כאחד. כך גם בני זוג - דווקא מפני שהם שונים זה מזה, חשוב כל כך שיישארו תמיד יחדיו. לא פעם הדרך ל"שפרו מעשיכם" שהזכרנו בראשית דברינו עוברת דרך המפגש עם בן הזוג השונה.



להפנים את הקשר  
היום 30.9.21

שניית זוגיות

ידעת ומצאת  
היום 1.10.21 / 2.10.21

ארס והרס בזוגיות  
יום 8.10.21 - היום 9.10.21

תפילה לשלום בית

ביתה  
ייעוץ זוגי ומשפחתי  
קליניקות מ"א בנימין - ירושלים - מרכז  
לקביעת פגישת ייעוץ  
058-7211235  
מיל: avidclinic1@gmail.com  
דיסקרטיות מלאה  
עיצוב: שגית עטיה 050-7267797

ובהזדמנות זו ברצוני לאחל לכל בית ישראל  
שנה טובה שנה של אהבה אחווה שלום ורעות  
וגמר חתימה טובה

לראש, אהבה ליהודים יועץ נישואין ומשפחה

# להפנים את הקשב

313 ח"ב

לפרגן, לא לפגוע וכמובן אהבה שאינה תלויה בדבר. המרכיבים הללו שייכים למעגל הפנימי של חיי הנישואין והם אלו שצביאים את בני הזוג לשלימות של "והיו לבשר אחד".

מצד שני יש את החיים פחוץ למעגל הזוגי, הפרנסה ותפעול הבית וכמובן גידול וחינוך הילדים. אם נתבונן בהתנהלות היומיומית שלנו ניווכח שאת רוב הקשב אנו מפנים לבעיות החיצוניות שלנו ושהם תופסות את החלק הנכבד. רוב מהלך היום נסוב סביב הפרנסה וההתמודדות עם גידול ילדים, עד שכמעט ולא נותר זמן למעגל הפנימי. גם כאשר כבר מצאנו בסופו של יום את הזמן אז כבר עייפים וסחוטים ולא נשאר לנו הכוחות לתת באמת. הבעיה הגדולה היא שככל שנמשכים כך הימים אנו עלולים להפוך לקצרי רוח וחסרי סבלנות אחד כלפי השני.

האמת היא, וכל מי שיתבונן יכיר בכך - שכאשר יש אהבה, הערכה ואיפון חזק בין בני זוג אז גם טרדות פרנסה חמורות ובעיות עם הילדים לא יעיבו על שלימות הבית. להיפך, כאשר הבסיס הפנימי יציב ואיתן אזי כל אתגר שצולחים ומתמודדים עימו ביחד גורם לחיזוק והעמקת הקשר. לעומת זאת כאשר חלילה הקשר הפנימי מוזנח ומתרופף אז גם פרנסה מוצלחת וגם שקט בגזרת הילדים לא ישיבו את הרוגע לספינה הפיטלטלת.

בימי החסד והרחמים, בחגים המרופפים ולאורך כל השנה בקשר הזוגי, נוכחים דרך קבע גנבי זמן קטנים, כמעט בלתי נראים וכאשר הקשב שלנו לא מכוון פנימה הם נהפכים לשקופים. ב"פניעה ובקרה" נוכל לנתב את עצמינו להשקיע במקום האמיתי והנכון שבו נצא נשכרים.

מי ייתן ונזכה.

גמר חתימה טובה.

בין כסה לעשור, עדיין עם הגרף המתעתע של מדדי המגיפה, החששות של אחרי פתיחת שנת הלימודים, מי יודע אם ברגע זה עדיף שיהיה סגר או לא. בנתיים מתקדמים ונפוגים לאט ובהתמדה ימי הרחמים והנה אנו כבר לקראת יום הכיפורים וחגי תשרי, עסוקים בטרדות המשפחתיות הרגילות, נוסף על כך ההכנות לחג ועדיין חסרה ההרגשה של החיבור עם הזמן. בקנה כבר מחלחלת ועולה ההרגשה ששוב אנחנו מפספסים את ההזדמנות לשינוי. מה עושים?

בימינו כל רשת חנויות גדולה שמכבדת את עצמה וגם אם לא אז חברות הביטוח פחייבות אותה להחזיק איש אבטחה קבוע בתפקיד. תפקידו למקם את מצלמות האבטחה במקומות הנכונים, לבדוק ולעשות פעולות שונות בכדי לפנוע גניבות. מהמידע שהצטבר אצל אנשי מקצוע מהתחום לאורך השנים עלתה תובנה מעניינת, למעלה מ-70% מהגניבות הם לא מהלקוחות שמבקרים בחנות אלא דווקא באות פתוחה, מהעובדים, ספקים, ואנשי השירות. לאחר שהתבררה העובדה הזו אופי העבודה של אנשי האבטחה השתנה ורוב הקשב שלהם הופנה פנימה. לשיטת העבודה החדשה גם ניתן שם וכעת היא נקראת "פניעה ובקרה". בהקבלה אלינו כל תחום פחיינו נחלק לשניים. בית- ועבודה, אישי- וכללי וכדומה, בקיצור בשתי מילים - פנימי וחיצוני. אנו בדרך כלל משתדלים לכל הפחות להשקיע בשני החלקים ולא לקפח אף אחד. אך האמת שאנו נדרשים כל העת לחשיבה מחודשת, מהו החלק שאליו אנו פחוייבים להפנות את רוב הקשב? החיים הפשוטפים של בני זוג גם של הבעל וגם של האישה מורכבים מהקשר האישי שביניהם, והקשר הזה נבנה בפסירות לאט ובהתמדה על ידי תשומת לב של אחד לשני, להעריך, להעניק,

הרב דוד כהן יועץ נישואין ומשפחה חבר צוות מרכז 'ביתה'

שאלה



שאלה:

לכבוד מערכת ביתה

שלום רב רצוני לשאול מה לעשות עם הקונפליקט הצף כל שנה איפה נהיה בחג אשמח לקצת סדר?

תשובה:

שאלה טובה שרבים נקלעים אליה בתקופת החגים, תחילה צריך לדעת שיחסים מורכבים עם המשפחה המורחבת לא מורגשים בימי החול ובחגים יש הזדמנויות רבות למפגש, אך יש כאלו שלא בדיוק מתמודדים היטב עם בני משפחתם או עם משפחתו של בן הזוג השני. כמו כן, לבני זוג ציפיות שונות לגבי השהות אצל המשפחה שלהם או של בן הזוג. יש שחושבים מראש על ריב אפשרי עם המשפחה, דבר שמשפיע על המוטיבציה שלהם ליהנות מהארוחה ואפילו להגיע אליה



כאשר מגיעים לארוחת החג נפגשים עם בני המשפחה המורחבת לזמן ממושך. לעיתים עולים מתחים מהעבר, הבדלים במסורת, מנטאליות שקיימים תמיד אך מתעצמים בחג. יש לזכור כי זה ערב אחד שחולף, יש לנסות וליהנות מהחלקים הטובים - ולנסות ולהתעלם מהערות לא נעימות ולקבל בהבנה לפחות לערב אחד את הצדדים הפחות משמחים של מפגש זה. זכרו ילדיכם צופים ולומדים ממכם סובלנות מה היא.

מומלץ להתחשב בבקשות השונות של בני הזוג שלכם, גם אם הן נראות לכם לא הגיוניות, ובעיקר לעמוד מאוחדים בהחלטות השונות. כמו כן, מומלץ לתכנן טבלת חג שנתית, שבה יש חלוקה הוגנת לגבי כל חגי השנה. הסכמה ותקשורת מונעת מראש תקריות לא נעימות.

אם גם לכם יש שאלה או קונפליקט בזוגיות אנו כאן בשבילכם ..... [aviclinic1@gmail.com](mailto:aviclinic1@gmail.com)



ארבעים יום של תפילות דמעות ותשובה הסתיימו, והנה מגיע החג האהוב על עם ישראל, חג הסוכות הנקרא "זמן שמחתנו". ישנם שני סוגי שמחה, האחת קשורה למקום או מציאות של שמחה. כמו חתונה עם מוזיקה טובה, אוכל מכובד וריקודים. אך ישנה שמחה שהיא תוצאה של אירוע משמח, כמו ילד שנמצא לאחר שאבד להוריו. שמחה כזו אינה רק על כך שהילד חי ונושם. אלא בעיקר מחמת התפוגגות המתח והפחד. לאחר מצב ארוך של חוסר וודאות וחשש גדול, ברגע שבו מתבשרים על כך שהילד נמצא מתפרצת שמחה עצומה. שמחת חג הסוכות היא שמחה מהסוג השני. זהו 'זמן שמחתנו' הנובע כתוצאה מסיוס הנתק שנוצר בין עם ישראל לקב"ה בעוון חטא העגל. עם תום ארבעים ימי התשובה, עוונות בני ישראל נמחלים, ונשמעת ההכרזה "סלחתי כדברך", מגיעה השמחה הגדולה של חג הסוכות.

# ידעת ומצאת

הכנה לחי' נישואין

**שיחה על רגשות.**  
לא נוכל לחוש קשר רגשי כלשהו עם הזולת כאשר השיחה בינינו תהיה רק על נושאים טכניים בלבד. כדי לייצר קשר רגשי מתוך שיחה ומפגש עלינו 'לפתוח' את העולם האישי שלנו, לדבר על עצמנו (כמובן בצורה מבוקרת, אין צורך וטעם לשתף את כל החסרונות והעבירות שעשינו בחיים). במרבית המקרים, שלא מתפתח תחושה של קשר, צריך לבדוק תחילה מה היו נושאי השיחה בפגישות. למשל, נושא המגורים היכן נכון לזוג הצעיר לרכוש בית. זה עניין טכני שאינו מעורר שום רגש ואינו יוצר תחושה של קשר וקרבה. ואילו שאלה כמו 'איך הקשר ומערכת היחסים שלך עם ההורים', זה שאלה הנוגעת ברגשות, ומטבע הדברים גם יוצרת תקשורת רגשית. ככלל: רגש מעורר רגש.

### אהבה מייצרים.

חשוב להבין ולהדגיש כי ארבע פגישות אינן מייצרות אהבה. ומי שחושב שכן, אינו יודע מהי אהבה, וחיינו אינם חיים אמיתיים.  
כל עוד ישנה בפגישות תחושת נינוחות, האדם חש רצוי מוערך ומכובד, והצד השני מוצא חן. אני שמח וטוב לי להיות בחברתו. הוא אינו דוחה ואין משהו שמפריע לי בקשר, זה מצב נורמטיבי, וכך צריך להיות. ניתן אף לומר יותר מכך, לעיתים כאשר יש עודף התלהבות גם זה אומר 'דרשני'.  
נקודה זו ניתן ללמוד מחג הסוכות. כאמור, השמחה בחג הסוכות אינה נוצרת מעצמה, אלא מגיעה לאחר התהליך של ארבעים הימים שקדמו לחג. אהבה אינה חפץ שניתן לרכוש לייבא ולהניח. אהבה יש לייצר ולבנות. על ידי נתינה, תמיכה, והענקת רגשית. רק ההשקעה הזו מייצרת אהבה בין שני אנשים.

ולסיום, תמיד חשוב לזכור כי "תשועה ברוב יועץ". כאשר מתעורר קושי או שאלה, כדאי להתייעץ עם אדם שמבין ושאתם סומכים עליו. אדם שתרגישו בנוח לשוחח עימו בפתיחות, לשתף אותו בכל הדילמות, ו'לעשות סדר בראשי'. להגיע לישוב הדעת, ובעזרת ה' לזיווג הנכון בנחת ושלווה.

אחד המצבים שעולים שוב ושוב במהלך הפגישות. כאשר אחד מהצדדים מספר שהפגישות זרמו באופן 'חלק', 'הכל בסדר'. אבל אינו מרגיש התלהבות, אין משיכה והתאהבות - "אין קליק בנינו". ומצד שני גם אין סיבה להוריד את השידוך.

נציע בפניכם שלוש אפשרויות, מה גורם למצב כזה. **תיאום צפיות.**

חשוב לברר מה היו הציפיות שלהם. מה הם דמיינו שתהיה ההרגשה שלהם 'בפגישת הסגירה'. האם הציפיות הללו ריאליות? פעמים רבות ישנה השפעה רבה על אותן הציפיות מסיפורי החברים. ומהתאורים שלהם איך עברו הפגישות אצלם. ומה הם הרגישו בשלב זה. הניסיון לערוך השוואה מעלה את החששות והמחשבות שאם אצלי זה לא כך, כנראה משהו אינו תקין.  
כאן עלינו להבהיר כי רגשות הינן אינדיבידואליות מאוד. כל זוג והקשר שלו.

הרב שמואל אריה אזולוס | מו"ץ מטעם בית הוראה 'אפיקי מים' | יועץ נישואין ומדריך חתנים | Shmuelazwa@gmail.com

## ארס זהרס בזוגיות

י"ח / אייר - ה'תשפ"ב

ברוב המקרים אין כמעט קשר בין התמונה למציאות. אולם הפעם משפחת לוי היו מופתעים ושמחים לגלות שהצימר אשר הזמינו לשבוע הקרוב נראה בדיוק כפי שחלמו ואף יותר מכך. הבריכה אכן בריכה ולא גיגית שמיועדת לשכשוך ברווזים, ג'קוזי מפואר, תאורה מיוחדת ועיצוב מושלם.



הילדים הנרגשים נכנסו פנימה והחלו לפרוק את המזוודות. "אוקיי תהנו" - סיים בעל הצימר את שלל הוראותיו בענייני בטיחות ושמירה על הריהוט- "ו... רק משהו קטן שעדיף שתדעו. בארון מטבח למטה בתוך קופסא נעולה בצמד מנעולים מהטובים שיש בשוק, יש נחש קוברה ארסי ונדיר. כמובן שהקופסא סגורה היטב אולם בכל זאת עדיף לא לגעת בה. בשעות הלילה הנחש משמיע קולות לחישה אולם אין שום סכנה בדבר"

עשרים שניות. זהו פרק הזמן שלקח למשפחת לוי לצאת מין הצימר על מזוודותיהם.

"או אנחנו או הנחש" - הודיעה נחרצות גברת לוי לבעל הצימר המופתע.

גם בזוגיות, ובמיוחד בתקופה העמוסה והשמחה אך גם הלחוצה של החגים הבעל"ט ישנם נחשים ארסיים ומסוכנים אשר הורסים לנו את שלום הבית גם מבלי להסתובב בינו.

ביזוי, השפלה, קללות, אלימות מילולית, התגוננות יתר, תגובה לא מדודה אלא על כל הערה קטנה מיד השני מגיב כפתיחתו של לוע הר געש באיסלנד, ביקורת מרובה ללא הפסקה ועוד שלל סוגי נחשים ארסיים לזוגיות.

אמנם, ברור לכולנו שאדם הלוקה בהנ"ל ואינו עובד על עצמו מסכן בכך את שלום הבית שלו. אולם ישנם אנשים אשר חושבים שאם הדבר קורה רק לעיתים רחוקות אין הדבר משפיע על הזוגיות שלהם.

לדוגמא, אדון כהן לא מבין מדוע אשתו מתעקשת לגשת ליעוץ ולטפל בהתפרצות הקשה שקרתה לו אמש. והרי כמעט חצי שנה עברה מהפעם הקודמת ומאז הוא ממש משתדל שלא לקלל ולהתנהג באלימות מילולית. מה לעשות שאתמול נשבר שוב וזיכה את כל דיירי הרחוב בשמיעת טענותיו וכעסיו?!

אמת, אנחנו מאמינים מבינים ואף מעריכים את ההשתדלות והמאמץ שהשקיע אדון כהן בחצי שנה האחרונה אולם בכל הזמן הזה גברת כהן ידעה ש"הנחש הארסי" שהסתובב לפני כחצי שנה בביתם לא נהרג אלא נסגר בקופסא ובכל רגע נתון הוא עלול לצוץ שוב ולאיים על שלום הבית שלהם ולכן גם כשהכל תקין, עדיין היא מרגישה מאוימת ומפוחדת שמא תתרחש לפתע התפרצות אלימה.

אין היא שונה מגברת לוי אשר אינה מסכימה לדור בכפיפה אחת בצימר עם נחש ארסי הגם שכרגע הוא סגור על מנעול ובריח.

רק כשאדון כהן יצליח לתת לזוגות את התחושה שהפעם באמת הנחש הושלך מהבית ואין חשש שהוא יחזור שוב, תשוב השלווה לשכון בביתם.

יה"ר שהפורס סוכת שלום יזכנו לעבור את החודש המיוחד שלפנינו מתוך שיפור והתקדמות עוד ועוד לשלום בית ושמחה.

# תְּפִלָּה לְשָׁלוֹם בַּבַּיִת

יְהִי רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יי אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ אֲדוֹן הַשָּׁלוֹם מִלֵּךְ שֶׁהַשָּׁלוֹם שֶׁלּוֹ שֶׁתִּשְׁרַח אֶהְבֶּה וְאֶחֱוּוּהוּ שָׁלוֹם וְרַעוּת בֵּינֵינוּ.... לְבֵין בְּעַלְי/אֲשֵׁתִי.... מֵעַתָּה וְעַד עוֹלָם וְהוֹשִׁיעֵנו מֵהֵרָה לְמַעַן שִׂמְךָ וְהַגֵּן בְּעַדְנוּ וְתִצִּילֵנוּ מִכָּל אֲדָם רָע וּמִכָּל צָר וּמִזִּיק, וְכָל הַיּוֹעֵץ עֲלֵינוּ וְעַל עַמְךָ בֵּית יִשְׂרָאֵל עֲצֵה שְׂאִינָה טוֹבָה וּמַחֲשֵׁבָה שְׂאִינָה טוֹבָה - הַפֵּר וּבִטֵּל עֲצָתוֹ כְּדַכְתִּיב: "עֲצֵה עֲצֵה וְתִפְּרֵ דְבָרֶיךָ דְּבָרֶיךָ וְלֹא יָקוּם כִּי עֲמָנוּ אֵל" וְהַסֵּר מֵאִיתֵנוּ כָּל מַחְלֻקָּת קִנְאָה שְׂנֵאָה וְתַחֲרוּת, וּבַעֲבוּר שִׂמְךָ אֵל שְׂדֵי בִטֵּל מֵעֲלֵינוּ כָּל מַשְׁטִינִים וּמַקְטֵרִגִים, בֵּין לְמַעֲלָה בֵּין לְמַטָּה, וְלֹא יִהְיֶה בָּהֶם כּוֹחַ לְהַשְׁטִין וּלְקַטְרֵג עֲלֵינוּ. וְתִצְוֶה לְמַלְאֲכֶיךָ לְעֹזֹר לָנוּ וּלְסִייעֵנוּ כְּדַכְתִּיב: "לֹא תִאָּנֶה אֵלֶיךָ רָעָה וְנִגַּע לֹא יִקְרַב בְּאַהֲלֶךָ כִּי מִלְּאֲכָיו יִצְוֶה לָךְ לְשִׁמְרֶךָ בְּכָל דְּרָכֶיךָ".

אֲנִי יי אֵל רַחוּם וְחַנוּן אֲרַךְ אַפִּים וְרַב חֶסֶד וְאִמְתּוֹ יוֹצֵר אוֹר וּבוֹרֵא חֶשֶׁךְ עֹשֶׂה שָׁלוֹם וּבוֹרֵא אֶת הַכֹּל אֵל יֵהוּ עוֹנוֹתֵינוּ מוֹנְעִים הַטוֹב מֵאִיתֵנוּ, וְתַטֵּה אֶת לִיבּוֹתֵנוּ שֶׁנִּכְבַּד אֶחָד אֶת הַשְּׁנִי וְתִשְׁרַח אֶת שְׂכִינְתְּךָ בֵּינֵינוּ, וְתִהְיֶה בֵּינֵינוּ אֶהְבֶּה וְאֶחֱוּוּהוּ שָׁלוֹם וְרַעוּת אוֹרָה וְשִׂמְחָה מֵעַתָּה וְעַד עוֹלָם. וְקִיִּים בְּנוּ אֶת הַכְּתוּב: "הַשָּׁם גְּבוּלְךָ שָׁלוֹם חֶלֶב חֲסִים יִשְׁבִּיעֶךָ" וְכֵן: "יְהִי שָׁלוֹם בְּחִילְךָ שְׁלוֹהַּ בְּאַרְמְנוֹתֶיךָ". וּבִרְכָנוּ נָא בְּבִרְכָּה הַכְּתוּבָה בְּתוֹרַתְךָ: "יִבְרַכְךָ יי וְיִשְׁמְרֶךָ, יָאֵר יי פְּנֵי אֵלֶיךָ וְיַחֲנֶךָ, יִשָּׂא יי פְּנֵי אֵלֶיךָ וְיִשֵּׁם לָךְ שָׁלוֹם". וְהִתְמַלֵּא בְּרַחֲמִים גְּדוּלִים עֲלֵינוּ וּמִלֵּא כָּל מִשְׁאֲלוֹת לִיבֵנוּ לְטוֹבָה וּלְבִרְכָּה וְקִיִּים בְּבַעֲלֵי אֶת הַכְּתוּב: "וְאִתָּה שָׁלוֹם וּבֵיתְךָ שָׁלוֹם וְכָל אֲשֶׁר לָךְ שָׁלוֹם" וְכֵן "וְנַחָה עָלֵינוּ רוּחַ יי, רוּחַ חֶכְמָה וּבִינָה, רוּחַ עֲצָה וּגְבוּרָה, רוּחַ דַּעַת וְיִרְאַת יי" אָמֵן כֵּן יֵהִי רְצוֹן נֶצַח סֵלָה וְעַד. יי עֹז לְעַמּוֹ יִתֵּן יי יִבְרַךְ אֶת עַמּוֹ בְּשָׁלוֹם.

יְהִי לְרְצוֹן אֲמֵרִי כִּי וְהִגִּינוּ לְבֵי לְפָנֶיךָ, יי צוּרִי וְגֹאֲלִי. יי צְבָאוֹת עֲמָנוּ מִשְׁגֵּב לָנוּ אֱלֹהֵי יַעֲקֹב סֵלָה, יי צְבָאוֹת אֲשֶׁרִי אָדָם בְּטַח בְּךָ, יי הוֹשִׁיעָה הַמֶּלֶךְ יַעֲנֵנוּ בְּיוֹם קְרָאֵנוּ.

לרפואת הרב שמחה כהן בן זהבה גולדה לאה

ניתן לקבל את התפילה על מגנט בשליחת פרטים בכתובת מייל [baitacenter@gmail.com](mailto:baitacenter@gmail.com)

לתגובות והערות כתבו את הכותרת "הצטרפות לגיליון"  
058-7211235 מייל: [baitacenter@gmail.com](mailto:baitacenter@gmail.com)

כל הזכויות שמורות למערכת 'ביתה' ©

\*ניתן להוריד את הגיליון מאתרי לדעת ודרשו

התחזקתם  
מהגיליון?  
שתפו את  
הקרובים לכם  
ותזכו להרבות  
שכינה בעוד בתיים