

מתיקות ועריבות התורה

סיפורים משלים ואגדות לשולחן שבת

לך - לך

הוא דואג לכולם?!

על האדם לדעת שכל זה נכון רק כאשר אין האדם עובד על עצמו, והוא אינו שובר את אנוכיותו, וכל דאגתו היא נטו לעצמו.

כאשר נתבונן על כך נראה שזה שונה לגמרי אצל גדולי ישראל, שכן כל דאגתם היא רק בשביל אחרים וממש משל עצמם הם נותנים לזולת, וזו הסיבה לכך שהקב"ה בחר אותם להיות מנהיגים הואיל ודאגתם היא לכלל עם ישראל, ואין הם דואגים רק לעצמם ולטובתם האישית. והנה לנו מנהיג גדול כמשה רבנו, הקב"ה אומר לו שרצונו לכלות את עם ישראל, ואת דור ההמשך הוא יוציא ממנו. בדרך הטבע כאשר האדם שומע על עצמו שהוא ניצול, אין הוא ימסור נפשו למען חברו.. אך כאן משה רבנו מיד ניצב ומתחנן להקב"ה שימותו אלף משה רבנו ולא תינזק ציפורן אחת מעם ישראל, ומבקש אף מה' שהוא מוכן לכך שיימחק שמו מהתורה הקדושה למען כלל עם ישראל בשביל שישלח להם.

ובאמת בפטירתו של משה רבנו, הקב"ה מצטער כל כך על משה רבנו ומכריז ואומר "מי יקום לי עם מרעים" שלא היה אדם כמו משה רבנו שידע כל כך למסור נפשו עבור כלל עם ישראל.

וכאן הקריאה לאדם, מתי באמת דאגת למען הזולת ללא כל אינטרסים וקבלת טובות הנאה צדדיות? האם באמת כל דאגתך היא בשביל אחרים?

וצריך להדגיש, נכון, שמותר וצריך האדם לדאוג גם לעצמו, אך לא שזה יהיה מטרה בפני עצמה - באופן כזה שכל דאגתו היא למען עצמו במסווה של דאגתו לאחרים...

יהי רצון שנזכה לעזור, לתמוך ולפרגן לא רק לאנשים הקרובים אלינו ראשונה, אלא גם לאחרים על אף שהם אינם משתייכים אל המגזר אליו אנו משתייכים וכמובן שהכל יהיה לשם שמים...

שבת שלום ומבורך!!!

"ויהי כבוא אברם מצרימה ויראו המצרים את האשה כי יפה היא מאד ויראו אתה שרי פרעה ויהללו אותה אל פרעה" [י"ב, י"ד]

שואל ה"בן איש חי" בספרו "אדרת אליהו" - נאמר בתחילת הפסוק "ויראו המצרים" ואח"כ "ויראו אתה שרי פרעה" הרי שרי פרעה בכלל המצרים והיה לפסוק לומר 'ויראו המצרים את האשה כי יפה היא מאד ויהללו אותה אל פרעה'?

מסביר הרב על פי מה שכתב רש"י על המילים "ויהללו אותה אל פרעה" שהכוונה הללו אותה ביניהם שהגונה היא למלך. וצריך להבין, מדוע לא הסביר רש"י שהללו אותה לפני פרעה מדוע היה צריך לומר דווקא ביניהם?

אלא שכל אחד מהשרים כשראה את יופייה של שרה, עשה תחבולה ולא ידע שאת אותה תחבולה עשה גם כן חברו, שכל אחד מהשרים אמר לעצמו - אם אני אומר שאני רוצה לקחת אותה לאישה, כל אחד גם כן יאמר את אותו הדבר - ובאמת מדוע שהוא יהיה יותר ראוי מחברו השר, הרי כולם שווים במעלה, לכן אמרו ביניהם אחד לשני - זאת האישה ראויה היא למלך. וכך יתיימש ממנה חברו לבינתיים הוא ילך מיד וימהרנה לו לעצמו לאישה. אך הבעיה שכולם עשו את אותה תחבולה בשביל לקחת לעצמם את שרה, וכיוון שכך עשו כולם, התפרסם דבר זה בין כולם ומיד "ותקח האישה בית פרעה".

זה ההסבר לכך שרש"י כתב שהללו אותה ביניהם, שכל אחד מהשרים רואה את חיי עצמו קודמים לחיי המלך, שכל מה שאמרו שהיא ראויה למלך, זה בגלל שדאגו לטובת עצמם ועשו זאת ביניהם. ואם באמת תחבולה זו הייתה נופלת רק בדעת של אחד מהם, באמת רק הוא היה מצליח לקחת אותה לעצמו, רק הבעיה שכולם חשבו על אותה ערמה וכך לבסוף היא הגיעה אל המלך.

הרי לנו טבעו של האדם, והוא ראשונה לדאוג רק לעצמו הגם שיהיה זה במסווה של דאגה לאחרים, שכל הדאגה לאחרים נובעת מטובתו שלו עצמו.

אל ציבור הקוראים היקר!!!
 בס"ד בקרוב עומד לצאת לאור הספר "מתיקות ועריבות התורה" חלק שלישי - על חמישה חמשי תורה ומועדים, בתוספת פניני ה"אור החיים" הקדוש.
 למצוניינים אתרום להוצאת הספר ולהקדיש לעילוי נשמת וכדו'
 יפנו לפני 052-7151420

ניתן צפיין לרכוש את הספר "מתיקות ועריבות התורה" חלק ב' בפלא' 052-7151420



שיחותיו של הרב גדעון ראובן מתקיימות א"ה: בימי שני - בין מנחה לערבית. בביה"כ "תפארת בחורים" רח' יאנוש קורצ'ק 5 קריית יובל. [תפילת מנחה 20 דק' לפני השקיעה]

ניתן להאזין לשיחותיו של הרב גדעון ראובן ב"קול חלשון" 03-6171111 (ע"י זיוהי קורי)

פניני "אור החיים" הקדוש

לרבינו הקדוש רבי חיים ב"ר משה בן עטר זיע"א

"ויאמר ה' אל אברם לך מארצך וממולדתך" [י"ב, א']

הסבר שני: שעד עשרה דורות קודם לאברהם אבינו לא נגלה הקב"ה לשום אדם בעולם, רצה הקב"ה לפני שהוא נגלה אל אברהם לבחון אותו לראות האם הוא יקיים גזירותיו, ולאחר שיצא מעיר הולדתו וקיים את רצונו של הקב"ה, אז נגלה אליו ה' יתברך. ואצל שאר האבות ומשה רבינו כבר הושרשה והשתקעה בליבם האמונה בה' יתברך, לכן שם הקב"ה ראשונה נגלה אליהם.

כאן אנו רואים שלפני שהקב"ה משפיע ברכה והצלחה על האדם, ראשונה הוא בודק אותו האם הוא מקיים את גזירותיו ורצונו, ולאחר מכן משפיע עליו הקב"ה ברכה והצלחה, ואז פתאום הוא מרגיש ממש את התגלותו יתברך עליו... וא"כ דווקא הקושי וההתמודדות בהם האדם נמצא, זה הניסיון בשבילו לראות האם ניתן להשפיע עליו הצלחות בהמשך...

שואל ה"אור החיים" הקדוש – מה הסיבה לכך שהקב"ה לא נגלה אל אברהם אבינו אלא אומר לו "לך לך..." ורק בפרשת וירא נאמר שם "וירא אליו ה'" שרק אז הקב"ה ממש נגלה אל אברהם אבינו, ועד אז מדוע לא הראה הקב"ה את שכינתו לאברהם אבינו? [ובאמת אצל יצחק יעקב ומשה בכלום הקב"ה ראשונה נגלה אליהם ורק לאחר מכן ציווה אותם ה' לעשות את שליחותו].

מסביר ה"אור החיים" הקדוש – שני פירושים: **האחד** – שאברהם אבינו הכיר את בוראו בגיל חמש שנים על ידי התחכמותו בעצמו, ולא היה צריך שהקב"ה יתגלה אליו הואיל וכבר הוכר אצלו המדבר הוא הקב"ה.

פניני האלשיך הקדוש

מאת הרב אלחנן ראובן שליט"א

לרבינו הקדוש רבי משה ב"ר חיים אלשיך זיע"א

באה מיד התורה ואומרת "וגם ללוט ההולך את אברם..." לומר ראה לא רק שה' אינו מקפיד על אברם, אלא שאפילו לוט התברך בגללו עד גדר שלא יכלו לשבת יחדיו ונפרדו, ואלא סיבת הדבר "וה' אמר אל אברם אחרי היפרד לוט מעימו" שכל עוד שהיה בחברתו לוט לא דיבר עימו ה', אך לאחר שנפרד ממנו מיד דיבר עימו ה'.

ורואים גם מכאן כמה טוב לרשע בהיותו ליד הצדיק שמתברך בגללו, ואילו הצדיק רע בהיות הרשע לידו שלא דיבר ה' עם אברם אותו הזמן.

"ואברם כבד מאוד במקנה בכסף ובזהב...אל מקום המזבח...ויקרא שם אברם בשם ה'." וגם ללוט ההולך את אברם היה צאן ובקר ואוהלים. ולא נשא אותם הארץ לשבת יחדיו כי היה רכושם רב..."

מקשה האלשיך הקדוש שלכאורה פסוק זה שללוט היה רכוש רב היה צריך להאמר מיד לאחר מה שכתוב שאברם כבד מאוד בכסף ובזהב. אלא באה תורה לתת טעם לבל יקשה מדוע קרא אברם בשם ה' במקום המזבח ולא ענה לו ה' ? אלא כנראה הקפיד עליו ה' שיצא חוץ לארץ ללא רשותו ולכן לא עונה לו.

לשאלות דחופות בהלכה ניתן לפנות לרב אלחנן ראובן שליט"א
054-8502267 שעות המענה: בימים א' - ה' מהשעה 18:45 ועד 19:45.

פנינים ממה"ס "זרע שמשון" ו"תולדות שמשון"

על - פרקי אבות

חלק ח'

לרבינו הקדוש ר' שמשון חיים ב"ר נחמן מיכאל נחמני זיע"א

בעיני דורו וכמו שנאמר בקהלת (ט"ז, ט"ז) "וחכמת המסכן בזויה" ואז בעל כורחו נכסיו יהיו צריכים להתקיים בדרך נס. על כך משיב התנא באבות "שזכות אבותם מסייעתן" וכך יתקיימו הנכסים וימצא את מזונותיו ללא מלאכה. וכך מצאנו גם אצל יעקב אבינו שזכות אבותיו הצילה את ממונו לאחר שהייתו אצל לבן הארמי.

עוד כותב הרב שלמרות שעל ידי כך שהאדם יימנה פרנס על הציבור, הוא יכול לאבד תורה ותפילה, אומר התנא באבות "ואתם מעלה אני עליכם שכר הרבה כאילו עשיתם" וכל זאת מכיוון שעוסק לשם שמים שהעוסק במצווה פטור מן המצווה. ולא רק מותר לאדם המתמנה על הציבור להתבטל מתורה ותפילה בדיעבד ובאונס, אלא אפילו במזיד כל עוד הוא עושה זאת לשם שמים.

"רבן גמליאל בנו של ר' יהודה הנשיא אומר, יפה תלמוד תורה עם דרך ארץ, שיגיעת שניהם משכחת עון. וכל תורה שאין עמה מלאכה, סופה בטלה וגוררת עון. וכל העמלים עם הציבור, יהיו עמלים עמהם לשם שמים, שזכות אבותם מסייעתן וצדקתם עומדת לעד. ואתם, מעלה אני עליכם שכר הרבה כאלו עשיתם"

שואל בעל ה"זרע שמשון" לפי ההסבר שכבר כתבנו הלאו אי אפשר לעולם ללא פרנס על הציבור, ומאידך אסור הוא בעשיית מלאכה וכיצד יכול הוא להשכיח את אותו עוון של גסות הרוח? על כך ממשיך התנא באבות וכותב "וכל העמלים עם הציבור..." שצריך שכוונתם תהיה לשם שמים וכך יינצלו מאותו עוון של גסות הרוח. ממשיך הרב וכותב הואיל ופעמים שלא ירצה שום אדם להיות פרנס על הציבור הואיל ואסור הוא בעשיית מלאכה, יפסיד את נכסיו ויהיה בזוי

יהי רצון שזכותו של בעל ה"זרע שמשון" ו"תולדות שמשון" תעמוד לחיים ברוך בן שרה פעשא לברכה והצלחה בכל העניינים.

מעשה שהיה...

"א"כ נמצאה הגניבה, אותו משרת גוי גנב מכם פמוטים אשר היה בהם את כל סכום הכסף"--- כשמוע הרב זאת קפא כל דמו, ובשרו נעשה חידודין חידודין, מזכר שאת כסף הפיקדון הניח באותם הפמוטים... כלא מאמין שאלם "ואיך מצאתם אותו?" השיבו השוטרים "מאותו יום שגנב, כל יום הולך הוא לבתי מרחץ וקונה משקאות חריפים, שותה ערק וקוניאק ומשתכר ועושה נזקים גדולים. יום אחד בעת שיכרותו תפס אותו שוטר ולאחר חקירות ודרישות הודה מנין לו הכסף". השוטרים הביאו לרב את הכסף הנוטר והרב הודה להם מאד על כך, אך יצאו יצאו השוטרים מהבית, והרב התחיל להבין שסתם היה חשד באנשיל וסתם אנשיל הודה שהוא הגנב והחל הרב לבכות...

הרבנית שהייתה בחדר השני שמעה שהרב בוכה ולא הבינה על מה, נכנסה לחדר ושאלה מה קרה והרב החל לספר לה את כל מה שהיה. ואז גם היא מזכרה על אותו משרת הגוי שהיה אצלם תקופה קצרה... ביקשה מהרב שתיכף ומיד ילך אליו להחזיר לו את כספו ולבקש ממנו מחילה וסליחה וכפרה. הרב יצא לכיוון חנותו של אנשיל אך הבעלים התחלפו... שאלם "כאן זו לא החנות של מר אנשיל?" השיבו לו "כבר כמה חודשים שמכר לנו את חנותו ועזב את המקום". רץ מיד הרב לביתו של אנשיל וגם שם לא נמצאו כי אם אנשים אחרים, שאלם "היכן מר אנשיל?" והשיבו לו "עזב את המקום ושמענו שהלך למקום פלוני". החל הרב לחפש את אותו מקום ולאחר חיפוש מצאהו מתגורר במרתף חשוך, אך כאשר ראה אנשיל את הרב עמד מכיסאו וכיבדו ונשק לו... הרב החל לבכות ולומר "מה עשית לי?" אנשיל לא הבין מה הרב רוצה ממנו... ואמר "כבוד הרב, אבל כבר ביקשתי מחילה ושלמתי את כל הכסף..." הרב החל לומר לו "באתי כעת לבקש ממך מחילה וסליחה וכפרה, אתה לא הגנב, אלא המשרת הגוי! ומדוע אמרת שאתה הגנב? וכעת אני מבין שמחמתי מכרת את החנות והדירה. אבוי, חושך בעיניים. איך אעלה אל אבי שבשמים..."

אמר אנשיל "כבוד הרב, כאשר באתה אלי וראיתי את צערך רציתי לעזור לך ולתת את כל הכסף. אך ידעתי שלא תקח ממני בתור מתנה, ולכן אמרתי שאני גנבתי זאת. ואם זוכר כב' שבאותו זמן שכבודו שטח לפני את צערו, השתרר שקט בחדר, חשבתי כעשר דקות כיצד אתן סכום כזה גדול ולכן עשיתי חשבון באותם רגעים שאמכור את ביתי ואת החנות אז אוכל לתת לרב את כל הסכום, וכתוב "את ה' אלקיך תירא" לרבות תלמידי חכמים, וכבודו רבו המובהק שלי..."

כשמוע כך הרב את דבריו ואת מעשיו הנפלאים, החל לחבקו ולנשקו וברכו "יה"ר שלא יפסק ממך ומזרעך ומזרעך עד עושר רב עד ביאת המשיח!" ברכתו של הרב עשתה פירות ונעשה אותו אנשיל למיליארדר הגדול בשם רוטשילד שעד היום הוא חרעו חרעו זרעו וזרעו התברכו בעושר רב...

מאת הרב מנשה מורנו שליט"א

ההלכה למעשה... שהתחיל להיות רעב אע"פ שלא נתעכל - בנתעכל לגמרי דיינין ליה, וכן נמי לעינין אכילת פירות ושתיית יין" עכ"ל. ואם אינך יודע לשער אם נתעכל הפרי כ"ה"ה [סק"ט] שיברך רק עד חצי שעה. ובשתייה הזמן הזה הוא עוד פחות מאכילה, כמש"כ משנ"ב [קצ' סק"ח] לגבי שתיית יין. וכ"ש אם מדובר על שתיית מים שמתעכלים מהר יותר מיין, ופעמים רבות חשים כבר לאחר כמה דקות שהמים התעכלו, וכבר א"א לברך עליהם משעה שהתחילו להתעכל. ואם בפרי השיעור הוא כחצי שעה, וביין פחות אזי שבמים הזמן הוא כרבע שעה בערך. וכל אדם יקפיד ליזהר לברך מיד בגמר האכילה והשתייה, ולא להמתין איזה זמן שתתעורר שאלה האם אפשר לברך עדיין. ופעמים רבות נמשך מזה רעה נוספת שמסתפק כלל אם ברך...

מסופר על רב צבי הירש הורביץ הלוי זצ"ל שהיה איש צדיק ונאמן אשר שמו נודע בשערים, ומלבד חסידותו וענוותו היה לו גמ"ח ואנשים רבים שהיה להם כסף [ואז לא היה בנק, ופחדו להשאיר זאת בביתם מחשש הגנבים], היו מפקידים אצל הרב. יום אחד בא עשיר ובידו סכום גדול של כסף, הוא הפקיד זאת אצל הרב והתנה שלא ישתמשו בזה כלל כי היה זה סכום רב. לקח הרב את הכסף ושם זאת בתוך הפמוטים כדי שאף אחד לא ימצא זאת... לאחר זמן רב הגיע אותו עשיר וביקש בחזרה את כספו, הרב זכר שהעשיר הפקיד אצלו והתנה עמו לא להשתמש עם זה, חיפש היכן נמצא צרור כספו של העשיר ולא מצא. אמר הרב לעשיר "תחזור בעוד יומיים, אני אעשה חיפוש יותר רציני". הרב והרבנית החלו בחיפושים בכל זווית ופינה בבית בארונות ובמגירות אך החיפושים עלו בתוהו...

העשיר חזר לבית הרב, וצער רב היה לרבי צבי הירש להשיב פני העשיר ריקם, אך את הכסף הרב היה חייב בכל מקרה, ולא ידע למי לפנות לעזרה. בבית הרב היה להם משרת בשם אנשיל אשר היה איש נאמן ושרת אותם בנאמנות, מאותו זמן שהעשיר הפקיד את הכסף אצל הרב, אותו אנשיל עזב את ביתו של הרב ופתח חנות וניהה עצמאי. חשבה הרבנית - הרי אנשיל היה היחיד בביתנו ועוד איך יתכן שאנשיל קנה חנות, הרי זה צריך סכום רב ואני מכירה אותו בתור המשרת שלנו שלא היה לו סכום כזה, ומדוע בדיוק כעת פתח חנות...? שאלות אלו נקרו במוחה ועלה חשד רציני שוודאי הגנב הוא אנשיל. כשהרב חזר לביתו מהלימוד שטחה הרבנית את לבה וחשדותיה שנראה מכל ספק כי הגנב הוא משרתנו לשעבר אנשיל. הרב תחילה התנגד נמרצות לזה ואמר "חס ושלום! הרי הוא היה כזה משרת אשר יעשה טוב ולא ירע". לבסוף הלך הרב לתלמידו משרתו הנאמן, ושטח בפניו את הבעיה על הכסף שנעלם, "והעשיר עומד בתוקף שאחזיר לו את כספו, ואינני יודע מה לעשות..." אנשיל חשב וחשב במשך עשר דקות, לאחר מכן אמר "כבוד הרב, את חטאי אני מזכיר היום, אני מודה ומתוודה כי אני גנבתי את סכום הכסף. כעת אחזיר לרב חצי מהסכום כי אין לי את הכל, ובעזרה"י בעוד חודש אשלח לרב את שאר הכסף". הרב לא האמין למשמע אוזניו, מצד אחד שמח שמחה גדולה שנמצאה הגניבה, אבל מצד שני כאב לו איך משרתו הנאמן עשה זאת. ואכן מיד הביא אנשיל את הכסף לרב ולאחר חודש ימים החזיר גם את מחצית הכסף הנוטר... עברו כמה חודשים והנה לפתע נשמעו דפיקות על דלתו של הרב, מעבר לדלת נראו שני שוטרים אשר בקשו לדבר עם הרב. שאל אחד השוטרים "באנו לשאול את כבוד הרב האם נגנב לכם לפני כמה חודשים סכום כסף?" השיב הרב שכן, חשב הרב בליבו אולי הם מצאו שאנשיל גנב, והרי הוא הודה לי כבר מזמן על זה והשיב את כספי. המשיך השוטר לשאול "והאם היה לכם משרת גוי בבית?" השיב הרב "כן" אמרו לו

אכלתי לאפה שווארמה XL לפני שעה וחצי, האם אני יכול לברך עדיין ברכת המזון?

ברכה אחרונה אינה תלויה בשבעים ושתיים דקות כמו שרבים טועים, אלא תלוי האם המזון שאכל התעכל כבר במעיו. וכלשון השו"ע [קפ"ד, ה'] עד אמתי יכול לברך עד שיתעכל המזון שבמעיו, וכמה שיעורו? כל זמן שאינו רעב מחמת אותה אכילה, עכ"ל. ולכן במקרה שלך לאפה שווארמה כעבור שעה וחצי עדיין לא מתעכל [ולפעמים אפ' אחר כמה שעות...]. ואפשר עדיין לברך ברכת המזון. וה"ה לאידך גיסא שאם אכלת כמות קטנה ועדיין לא עברו שבעים ושתיים דקות, אך אתה מרגיש שהאוכל התחיל להתעכל, א"א לברך כבר ברכה אחרונה והדבר מצוי בפירות, לדוגמה אכלת קלמנטינה קטנה [כארבעים גרם] בדרך כלל תוך זמן קצר מגיעה תחושת עיכול וכ' שם השו"ע: "משעה

משכן הבית היהודי

מאת הרב אברהם שהר בני שליט"א

כיצד נחזור לשגרה?

להסתכל על השמיים, לחייך, ולהודות על הטוב. חשוב ליצור תחושה של בחירה מרחב, ונחת גם בתוך השגרה. כולנו זקוקים לכך... זה מאפשר להמשיך את חווית ההנאה גם בתוך השגרה, ומצמצם את הקושי שבחזרה. בנוסף, אחת ההשפעות העיקריות של החוויות הטובות, הינה בעצם הזיכרון של אותן החוויות. מתוך הבנה זו, אחת הדרכים לעשות את המעבר בין החגים לחזרה לשגרה ליותר קל, הנם הזיכרונות. אפשר לפתח תמונות ולהביט בהם או גם סתם להרהר בחוויות הטובות שהיו ממש לא מזמן, ולהנות מעצם הזיכרונות הטובים והמשמחים. ודבר עיקרי ואחרון, החזרה "שאחרי החגים" היא באמת הזדמנות ליצור שינוי. כמה פעמים קיוונו להקדיש זמן קבוע לחיי הנישואים? להקפיד על תזונה בריאה? כמה פעמים רצינו לעשות סדר במגירות? כמה פעמים קיוונו לחדש את ארון הספרים? זה הזמן ליצור התחדשות! כעת, שישנה הרגשה של התחלה חדשה באוויר, יש לנו אפשרות לשנות ולהשתנות... אפילו רק במעט. החזרה לשגרה היומיומית היא בוודאי לא פשוטה, אך היא מהווה אתגר חשוב ליצירת התחדשות, הנאה ומרחב בתוך ימי השגרה הבאים עלינו לטובה. ולסיום, והכי חשוב - לא לשכוח - להכניס שמחה, חיוך, שירה והנאה בתוך הימיומים! כי השמחה היא הכוח שהופך את השגרה מאפורה - למוארת ומהנה! שתהיה לכולנו שגרה טובה, וחורף בריא!

"אחרי החגים נשב, נדבר ונתקן הכל..." , אך לא פעם, נדמה כי 'אחרי החגים' עלול להתחיל גם משבר חדש. הקושי לחזור לשגרה, לעבודה או ללימודים, לקום מוקדם, להסתובב בפקקים, להיות עמוסי מטלות ועוד מקשה על כולנו. לאנשים רבים יש קושי גדול, ותחושה של דכדוך לחזור לימי השגרה ולהיפרד מתקופת החגים המשפחתית. ואין להם חשק וכוח לצאת לעבודה, לחזור למטלות, ולכל מה "שצריך" לעשות. אפתח בכך שהתחושות הללו הן נורמליות וטבעיות ביותר. אחרי תקופה ארוכה, כמעט חודש, עם המון ימים טובים ושבתות, טיולים משפחתיים, ארוחת חג, תפילות וריקודים, החזרה לשגרה יכולה ליצור חוויה של נחיתה פתאומית. אחת התחושות הנפשיות המרכזיות בתוך החופש, הינה חוויה של מרחב, חופש ואפשרות לבחור, להחליט ולעשות. לעומת זאת, החזרה לשגרה מחזקת חוויה הפוכה של מחויבות, הספקים, מטלות, "בוס", ולחץ. כל אלו, באופן טבעי, יכולים לגרום לקושי גם עבור אלה שאוהבים את מקום עבודתם (ועוד יותר עבור אלו שלא נהנים בעבודתם...). אז מה עושים? קודם כל, לא להיבהל מזה שזה קשה. **זה הכי נורמלי וטבעי.** אך מעבר לכך, כדאי וחשוב לנסות וליצור את חווית המרחב, בתוך חיי השגרה שלנו. כדאי לזכור שגם בתוך השגרה היומיומית, יש לנו הרבה אפשרויות, ליהנות, לצחוק, לעשות ולבחור. הנה כמה דוגמאות: בערב/בוקר להקדיש זמן לתקשורת עם בן/בת הזוג, פעם בשבוע יציאה משותפת של בני הזוג ומדי פעם לעצור

הרב אברהם שהר בני שליט"א יו"ר מרכז "בית" - איזון ותגובות 058-7211235

מאת הרב אבישי ת. שליט"א

הורים שואלים...

מרכז צמיחה Merkaz Tzmicha

2. להתאים את המידע לשלב ההתפתחותי של הילד - כאמור, ככל שהילד יותר צעיר החשיבה שלו נוטה להיות קונקרטי ואגוצנטרית וחשוב להתאים את המידע לאופן חשיבתו. לילד בן 5, שאימו נמצאת בבית חולים, ניתן להגיד שאיבר בגוף שלה עובד לא טוב או כואב, היא נמצאת בבית של רופאים והם מתקנים לה אותו. היא מתגעגעת מאד ותחזור כשהרופאים יגידו לה שהיא יכולה.

3. לתת לגיטימציה לרגשות שעולים - להסביר לילד שזה בסדר לכעוס או להרגיש עצוב, כך גם המבוגרים מרגישים. לא לפחד לבכות לידם. אתם מלמדים אותם שזו תגובה טבעית למצב קשה, ומאפשרים להם לשתף אתכם ברגשות שלהם.

ה. מ. מרובע 19 בפריז, שואלת: **בעלי עובר לאחרונה משבר קשה והילד רואה אותו במצבים קשים. כיצד אספר לבני את המציאות הקשה? כיצד לספר בשורה מרה לילד?**

1. לשתף את הילדים במידע פשוט - ילדים אינם גדלים בחלל ריק. הם מרגישים כשהורים נמצאים במתח, מאוד חשוב לדבר עם ילדים על נושאים אלה, באופן פשוט מאוד. לא להסתיר מידע, אך גם לא לתת מידע מיותר כמו תיאורים דרמטיים על פיגוע שהתרחש, או על הבדיקות הקשות שסבא עובר. חשוב שהמסר אותו מעבירים יהיה ברור ככל הניתן. עדיף לא לנאום לילד, אלא להעביר את המידע דרך דיאלוג שיאפשר לו לקבל מענה לשאלות שעולות לו.

יאת המודעות בשבת.

"ואלה יעמדו על הברכה" אשר בזכותם עלון זה יוצא לאור:

לרפואה והצלחה:

רות בת סעידה, קרן עיישה בת רוחמה, יוהאן מרדכי בן דניאל מלכה, חיים בן בנייה, שולה חיה בת נדרה, שמואל בן חסיבה וב"ב, סיגל בת מרים, מיטל בת סיגל, אברהם בן שרה, משה חיים בן מרגו.

לעילוי נשמת:

יוסף דוד בן סעידה, יפה בת חנה, חסיבה בת שמחה, אורי בן נדרה, פנחס אליהו בן צבי גרשון, חיו - חיים בן מרים, אלגרה - אורלט בת שרה, שלום בן אסתר חיון, אורלט שמחה בת שרה, מתתיהו שמעון בן תמר.

ת.נ.צ.ב.ה.

קונה ספרי קודש ישנים וכן מכתבים מקוריים מגדולי ישראל. תשלום גבוה! 0527674348

אהוד נתן מור
טוען רבני, עורך (LLM), נטריון ומגשר
משמורת ילדים • גירושין • כתובה • הסכמי ממון • מזונות • צוואות ירושות • חלוקת רכוש • חתימות נטריוניות
טלפון: 02-999248 / 02-999348
כתובת: חיים מרינוב 102, ירושלים
מייל: office@law-mor.com / אתר: law-mor.com

מפגש ברזיל 2 ברזיל
מפגש הפסגה 10 הפסגה
קפה, משקאות, ממתקים, מתנות, לוסו, בלונים, ארטיקים, גלידות ועוד..

אטליו רוזנבוים
טלפון להזמנות: 02-6424564 / 02-6434698
רח' הפסגה 45

מספרת - אליהו
050-9094047 בית וגן 42
פיסטוקס רחי הפסגה 37

צ'אפס
בשר • עופות • דגים
בית וגן הפסגה 10
02-6439131
מוקד הזמנות, והזמנות ביוצאפ
050-260-3330

אליעזרא - אלקטרוניקה
פזאפונים, נגנים, מצלמות ועוד...
רח' הפסגה - 45
0733134400 053-3188440

לעילוי נשמת:
ר' חיים יעקב בן ר' אלתר אהרון ומלכה ב"ר שלמה. ת.נ.צ.ב.ה.

נעלי קרן אור
פזאפונים (כולל המשפחה)
רח' הרב שלמה אלקבץ 4 גבעת שאול.
058-5777795

מ.מ. בניה ושיפוץ
שיפוץ כלליים

המכולת בשפונה
רח' קריית משה 11
טל' למשלוחים: 02-5717813