



בנועם החינוך והתורה  
י"ל ע"י המרכז לנוער חרדי רבא 2 אשדוד

זמרון לה נראה כל 120  
לקרבת מהתמודדות היומיומית  
לא של הנוער ולא

# שאל בני

## חמה אונר

### לקח מגדולי ישראל

#### תפילה על כל דבר

הבעל שם טוב הקדוש היה מחדד לתלמידיו שכל עשיה שהאדם עושה, וכל פעולה שאדם פועל הוא חייב תמיד להקדים להצלחת הענין תפילה חמה בטרם פעולתו, ואך ורק כך יש לו סיכוי טוב להצליח במשימתו.

ויהי היום, נצרך הבעל שם טוב הקדוש ליון. הוא ביקש שיביאו לו יין המיוצר במדינת סרביה. כמובן שאף אחד מהתלמידים לא העיז לשאול את רבו הקדוש מה הוא מצא דווקא ביין הבא ממדינה זו. את המלאכה הטיל הרבי על תלמידו הנאמן, רבי דוד ממיקלוב זצ"ל. התלמיד הנאמן יצא לדרך כשרצונו עז לקיים את רצון רבו על הצד הטוב ביותר. כשהגיע למקום, בירר ר' דוד אחר זני ענבים משובחים, ושמע שבעיר טלנשי ישנם ענבים משובחים כמו שהוא חפץ עבור רבו. הוא קנה אותם בדמים מרובים, שכר יקב טוב ששם ייצרו עבורו את היין. הוא בעצמו עמד והשגיח על כל שלבי הייצור מהחל ועד כלה בלא להסיר את עינו ולבו כל הזמן מייצור היין כדי שאכן לרבו יהיה את היין הטוב ביותר והכשר ביותר. לאחר מאמצים מרובים, הצליח ר' דוד למלאות חביות של יין משובח ומהודר לרבו הקדוש. היה רבי דוד מסתובב מאושר כאדם המאושר עלי אדמות בכך שהצליח למלאות את השליחות על הצד הטוב ביותר. כשהגיע הזמן לחזור למדינתו עם היין, היו הימים ימי שלג ורוחות סערה. מאמצים רבים השקיע ר' דוד כל העת שהחביות יישארו בשלימותם ולא ינזקו, כמובן שהיה עליו להיות ער שעות רבות כדי שלא יקרה כלום לחביות היין. סוף סוף לאחר מסע ייגע ומפרך הגיע רבי דוד לשערי עיירת רבו מזיבוב, כשבעגלתו מסודרים החביות של היין שעליהם כל כך התייגע. כמובן שכל הדרך עד לבית רבו הוא חשב כיצד רבו ישמח מהמאמץ האדיר שלו וע"כ שרבו יקיים כל כך הרבה מצוות הנעשים ביין דווקא ביין

### פנינת חמה

י"חי יעקב בארץ מצרים שבע עשרה שנה"

כידוע 17 בל"ג טוב - התורה באה אלמדנו כיצד יכול האדם לחיות בארץ חמאה מצרים? והתשובה לכך: על ידי שאדם כל הזמן מחפש רק את הטוב שכל מצר, וזה היה סודו של יעקב כיצד הוא הצליח לחיות... בתוך ארץ מצרים,

ודבר זה נכון אצל כל אדם בכל מצר שהוא נפגש אתו במהלך חייו כל שהוא יראה כוזה טוב יש בו הוא יוכל לחיות אותו הכי טוב שסייך.



## משולחנו של המחנך הרב ברוך הרשקוביץ שליט"א

### לישועתך קיייתי נקודה למחשבה

מיוחד לימים קשים אלו העוברים על העם היושב בציון, יעזור ה' כי במהרה ניושע בביאת גואל צדק במהרה בימינו אמן, ואמן!!!

הביאו אותו אל אותו בניין ששם היו 3000 איש שחיו לעשות ממנו צחוק ולשמוח במפלתו

ואז מספר הנביא הביאו את שמשון אל אותו בניין ששם היו 3000 איש שחיו לעשות ממנו צחוק ולשמוח במפלתו, שמשון מובל לשם מבית הסוהר... שזה שיא הקושי ושיא שעת הדחק הקיימת בעולם מבחינתו ולכאורה שמשון נמצא כרגע בשיא המשבר... שמשון מבקש מהנער שהולך עימו הניחה לי ותן לי למשש את העמודים- ואז נעמד שמשון ונושא תפילה ממעמקי הצער והיגון מתוך שיא הקושי והכאב... מהו אומר??? 'ה' זכרני נא וחזקני אך הפעם האלוקים ואנקמה נקם אחת משתי עיני הפלישתים, והסוף ידוע... ויהיו המתים אשר המית במותו רבים מאשר המית בחייו....

#### אור מהחושך

אם נעמוד ונתבונן מאשר כאן קרה, שמשון עמד בשיא המשבר של חייו האישיים והציבוריים

לא פשוטים, והוא התברר כגיבור נדיר אשר כמעט אין ביכולתו של בו אנוש לנצחו, ולא רק זה אלא בצעירותו הוא נתקל באריה, והאריה לא ידע עם מי הוא מתחיל ותוך כמה דקות הוא משסה את האריה בפיו!! לאחר נישואיו הוא מגן על עם ישראל בכוחו מול הפלישתים אויבי ישראל ואכן כוחו ניכר והפלישתים יוצאים מוכים מכל מלחמה עימו, יום אחד מצליחים הפלישתים לשכנע את בני ביתו של שמשון - שלכאורה הם אלו שאמורים להגן עליו ולשמור עליו לפחות יותר מכל אחד אחר, לגלות מהו הסוד של בעלה מולם שהוא יוצא תמיד מנצח ואף פעם לא מנוצח, והיא במקום לגרש אותם מעל פניה היא משתפת איתם פעולה והיא מטרידה אותו לגלות לה את סודו, והוא אומר לה כך- דעי כי אני נזיר מיום היוולדי וכי ואז היא הולכת ומשתפת פעולה נגדו והיא מגלה את הסוד לפלישתים והיא דאגה שיגלחו אותו ואז סר כוחו מעליו... כמובן שהפלישתים לקחו אותו וניקרו את עיניו וחיוכו ליום שבו יתנו לו נקמה אחת אפים על כל מה שהוא עשה להם תמיד,

יעקב אבינו אבי האומה- מברך את בנו דן בברכה מיוחדת שאותה מסיים בקריאה אל ה'- לישועתך קיוויתי ה'- וברש"י מביא שזו הייתה תפילתו האחרונה של שמשון הגיבור.

#### מעשה שמשון הגיבור

ובקצרה נחזור לימים אלו- שמשון הגיבור היה שיא בעם ישראל, הגעתו לעולם הייתה בנבואה, הוריו קיבלו הדרכה מיוחדת וציווי מיוחד האיך לנהוג עימו, שמשון גדל באופן שונה, באופן מיוחד, באופן נעלה יותר, מכל בני גילו, שמשון זוכה להקים את ביתו לאחר טלטולים

בצעירותו הוא נתקל באריה, והאריה לא ידע עם מי הוא מתחיל





זה מעורר רחמים גדולים לפני  
הקב"ה ובמהרה בזכות תפילות  
אלו נחזה בישועת ה' כהרף עין  
בביאת הגואל לציון במהרה,  
אמן!!!

## המשך מעמוד 1

הזה, ושמחתו פרצה גבולות  
עד שלא היה אדם מאושר  
ממנו על פני האדמה. לפתע  
עוצר את ר' דוד חייל שעמד  
על משמרתו וחסם בעדו  
את הדרך. שאלו החייל:  
"מה הינך סוחב? ענה לו  
רבי דוד: יין. אמר לו החייל:  
אולי יש כאן שכר, וכידוע  
לך המושל אוסר להביא  
כאן שכר? אמר לו רבי  
דוד: מה פתאום! היעלה  
על דעתך שאני עובר את  
ציווי המושל? ביקש החייל  
לטעום ולבדוק האם אכן  
יין בחבית או שכר. התחנן  
אליו רבי דוד שיתן בו אימון  
מלא ולא יגע ביין, כי הרי  
אם החייל יגע ביין כל היין  
יהיה יין נסך.... אבל החייל  
לא הקשיב לבקשתו והכניס  
את ידיו לתוך חביות היין,  
ואכן נוכח לראות שזה אכן  
רק יין ולא שכר. נשבר רבי  
דוד ממעשה זה, ובהגיעו  
לבית רבו שח לו כל דבר  
המעשה בבכיות. אמר לו  
הרבי: "היית צריך בכל  
צעד ושעל להוסיף תפילה  
נרגשת ולא לסמוך רק על  
הצלחתך האישית..."

מנהיג לא נוטש  
את הרכב באמצע  
הנסיעה עם כל  
הקושי שבדבר...

בדורות המאוחרים על ידי אחד  
מצאצאיך שאותו אני חייב כבר  
עכשיו בברכותיי לעם ישראל עם  
הנצח להעביר לדורות... דן עומד  
קשוב לדברי האב הגדול ואז  
יעקב אומר לו- דע כי יהיה לך  
נכד שיסבול סבל בלתי יתואר-  
הסתרות וחושך בין ברוחניות  
ובין בגשמיות- והוא לא יאבד  
תקווה אפילו בשעתו הקשה  
והוא יעמוד ויתפלל- לישועתך  
קיוויתי ה' - והוא אכן ייושע...  
תפילה זו אומר יעקב אני רוצה  
שהיא תלווה לכל הדורות את עם  
הנצח!!! תפילה ויסוד האמונה  
החזקה של שמשון אמורה ללוות  
כל אחד מאיתנו הן בשעתו  
הפרטית, והן בשעתנו הציבורית  
שהכל נראה לפעמים חשוך  
וכואב... כל כך הרבה דם יהודי  
טהור נשפך כמים בימים אלו, כל  
כך הרבה הורים עולים על יצועם  
ללא מרגוע, כי אינם יודעים מה  
יעלה בגורל יקירם הקרוב...  
והכל למה? כי אנחנו בני אברהם  
יצחק ויעקב... ותו לא, אין להם  
סיבה למה לשנוא אותנו בכזו  
צורה אכזרית, ודווקא בשעה כזו  
צריכים אנו לנקוט באומנותו של  
שמשון הגיבור ולא להתייאש  
ועלינו לישא תפילה מעומק  
הלב - לישועתך קיוויתי ה' -  
ועצם זה שעומד היהודי ומבקש  
בפשטות אנא ה' הושיעני אני  
מקווה ומתפלל רק אליך, דבר

בבת אחת כל חלום חייו נגזז  
בצורה אכזרית וקשה ולא רק  
זה אלא הוא הולך למות בצורה  
הכי אכזרית וקשה מול אויבי  
ישראל, ולכאורה היה עליו  
להישבר ולהגיד שלום עלי  
נפשי ונגמר ! אבל שמשון היה  
עשוי מחומר אחר, חומר של  
מנהיג !! ומנהיג לא נוטש את  
הרכב באמצע הנסיעה עם כל  
הקושי שבדבר... ומה היה לו  
לעשות הרי הוא גם עיוור וגם  
שבור ורצוף והנביא עוד מעיד  
"וה' סר מעמו" כך שגם בחלק  
הרוחני מצבו היה בכי רע, ובכל  
אופן הוא לא שת לזה הוא נעמד  
והתפלל מהמקום הכי קשה,  
תפילה שנאמרה מעומק הלב,  
ובה הוא אומר זכרני, וחזקני  
ריבוני אל תטשני ואל תעזבני!  
בשעתי הקשה ביותר, ומה  
הייתה סופה של אותה תפילה  
חמה שנאמרה מהמקום הכי  
חשוך שיכול להיות לבן אנוש ?  
שהוא הצליח להתחזק ולהרוג  
בפלישתים יותר מאשר בחייו...  
ללמדך כי לא הכח הפיזי הוא  
הממית ומחיה אלא כח התפילה  
הוא הנותן לך כח לעשות חיל.

ואת מסר זה מביאה התורה  
שבשעת פטירתו של יעקב אבינו  
מהעולם עומד יעקב אבינו אבי  
האומה בשעה שהוא מברך  
ונפרד מסבו של שמשון שהוא  
בנו - דן, הוא אומר לו; דן בני!  
ישנו דבר שאמור להתרחש

מנהיג לא נוטש  
את הרכב באמצע  
הנסיעה עם כל  
הקושי שבדבר...



**אריה שידלובסקי**  
פסיכותרפיסט ויועץ חינוכי  
054-8424861 | shidlovsky9@gmail.com  
פקס: 077-4704711

## משולחנו של מטפל

היה הכנה לשינוי שיבוא.

עכשיו אתה רותם את כל העבר שלך לטובת השינוי, העבר שלך הוא חלק מהמהלך כולו.

אם תחשוב בצורה הנ"ל גם לא תבהל מנפילות הכרחיות שבדרך, הכל חלק ממהלך גדול והכרחי לצמיחה שלך.

מורה חכם אחד יצא להליכה ביער עם תלמיד צעיר ונעצר מול עץ זעיר. "שלוף את השתיל", הורה המורה לתלמידו כשהוא מצביע על העץ הרך שבצבץ מתוך האדמה. הצעיר משך אותו בקלות באצבעותיו. "עכשיו שלוף את זה", אמר המורה והצביע על עץ צעיר אחר, מבוסס יותר, שצמח כמעט עד ברכיו של הנער. במאמץ מה שלף הנער גם את העץ הזה על שורשיו. "וכעת את זה", אמר המורה והנהן לכיוונו של עץ ירוק-עד מפותח הרבה יותר.

במאמץ רב, כשהוא משקיע את כל כובד משקלו וכוחו במשימה ותוך שימוש במקלות ובאבן שמצא, הוא חישט ומצא את שורשיו העיקשים, ואז הצליח לעקור את העץ.

"כעת", אמר החכם, "הייתי רוצה שתנסה למשוך את ההוא."

הנער עקב אחר מבטו של המורה, שנעץ בעץ תפוזים, מכיוון שידע שהתקשה מאוד בעקירתו של עץ קטן בהרבה אמר למורהו: "מצטער, אבל אני לא יכול."

"בני, הרגע הראית לי איך הרגלים יכולים להשתלט על חייך", קרא המורה. "ככל שהם עתיקים יותר, כך הם גדולים יותר ושורשיהם נעוצים עמוק יותר. יש כאלה עתיקים ומבוססים כליכך, עד שאתה מהסס אפילו לנסות."

נסו והצליחו.

שלכם,

אריה

המשמעות המעשית של הוויתור על המאפים בחיים שלך.

עזיבת הרגל שכבר לא משרת אותי והחלפתו בהרגל שמשרת אותי:

אין לנו הרגלים רעים. כל ההרגלים מותרים טובה. הם רוצים לעזור לנו. הם משרתים משהו חשוב שאנחנו זקוקים לו.

כל סוגי ההתמכרויות וההרגלים עוזרים לנו להתמודד עם החיים ועם הרגשות שלנו. כך שהמפתח החשוב ביותר שיאפשר לנו שינוי הרגלים, הוא להבין מה ההרגל הזה נותן לי, איך הוא עוזר לי ומה הצורך שיושב מתחתיו.

רק אחרי שהבנת על מה אתה הולך אפשר לומר שאתה מוכן לשינוי. כשמבינים את הצורך שיושב מתחת להרגל, אפשר לספק אותו לעצמנו בצורה טובה יותר ומאוזנת יותר. חשוב במה אתה הולך

למלא את החסר שנוצר, אם לא תמלא אותו החסר ימשיך להעסיק אותך ואתה עלול לשוב להרגל של האכילה הרגשית.

לקבל באהבה את מי שהייתי עד כה:

עליך להבין שאתה לא הולך להיות מישוהו אחר אתה הולך להישאר אתה עם אותם מאפיינים שלך רק בגריסה טובה יותר.

אם תשנא את מי שהיית עד היום אם תנסה להיות מישוהו אחר זה לא יעבוד, אתה חייב לקבל את עצמך לאחור ולהבין שהיו לך סיבות "טובות" להיות מי שהיית, וכל מה שהיית

## איך משנים הרגל

מי לא רוצה לשנות הרגל? להפסיק לדבר לשה"ר, להפסיק לדבר בלימוד, להפסיק לעשן.

בשביל שינוי אמיתי צריך 3 דברים:

1. הכנה נפשית לשינוי.
  2. עזיבת הרגל שכבר לא משרת אותי והחלפתו בהרגל שמשרת אותי
  3. לקבל באהבה את מי שהייתי עד כה
- הכנה לשינוי: לדוגמה הגעת למשקל של מאה ק"ג ואתה מרגיש שאתה חייב לרדת, ובשביל זה יהיה עליך להפסיק עם מאפים ועם שתיה מתוקה.

כמובן שזה מאד קשה לביצוע עבורך.

כעת, אם ההחלטה שלך היא רק כי אתה לא יכול לסבול את המשקל שלך ולכן אתה גוזר על עצמך התנזרות, זה לא מספיק. אתה חייב קודם להבין את

**החורף זה הזמן להיות בריא... מוזמנים לקפוץ אלינו עכשיו ולראות איפה נשאר מקום פנוי בשבילכם!**

**מנויים אישיים במחיר מזיז גם לחברי מכבי זהב!**

לאמנות | מאחדת | UPAPP | הכביסה  
 מרפאות | החזרה | הכי אפ | תבר מכבי | תבר מכבי  
 מרפאות | החזרה | הכי אפ | תבר מכבי | תבר מכבי

חדשני לוהט | אימון אישי | קבוצות קטנות | רבא 2 | התקשרו עכשיו לשימוע  
 מקצועי ו...שמור! | 1X1 | עד 8 בקבוצה | כמה זה (לא) עולה לכם!

**0733.454.134**

אקרו | קושר | KOSHER  
**Acre**

**חדש! ניתן להשיג את עלוני 'שאל בני' באתר 'דרשו'**

בחסות:

הברכה לתורם החפץ בע"ש מארה"ב שיזכה לברכה במידה כנגד מידה נחת מכל י"ח ללא עגמ"נ כלל

המעוניינים לקבל את העלון בדוא"ל ניתן להירשם kolhanhar@gmail.com