

ר"ת	יציאה	כניסה
21:06	20:31	19:14
21:03	20:33	19:29
21:06	20:35	19:24
21:04	20:31	19:32

ירושלים  
תל אביב  
חיפה  
באר שבע

# חוט של חסד

בס"ד בר"ה

גיליון לכל בית יהודי | בנשיאות הרב שלום ארוש שליט"א

פרשת חוקת • ג' תמוז תשפ"ב • גליון 778

## יו"ל ע"י מוסדות "חוט של חסד" ע"ש מוהר"ן מברסלב זיע"א

רח' שמואל הנביא 13 ים-ת.ד. 50226 • טל: 02-5812210  
פקס: 02-5812252 • מייל: al5308000@gmail.com

הרחבתי על כל זה בספרי "בגן האמונה", ואף על פי כן ברצוני לחדד את הדברים ולדבר איתך על שתי נקודות שהן יסוד באמונה שיינתנו לך מפתחות לעבוד ולקנות את האמונה ולחיות חיים בריאים בנפש בריאה.

הרעיון הוא פשוט מאוד: בשביל להתרפא חייבים להגדיר נכון את המחלה ולהגדיר נכון את התרופה.

הנקודה הראשונה היא להגדיר את המחלה: אם אתה מאשים מישהו או משהו בצער שלך ובסבל שלך, אפילו את עצמך - כאן המחלה ברורה.

זה ברור שאין לך אמונה, כי אין עוד מלבדו, ועל זה הארכתי בספר. אבל גם אם אתה כבר מבין ברוך ה' שכל צער נפשי שלך - שורשו בחוסר אמונה, ואתה אומר: "אני צריך לחזק את האמונה, אין לי מספיק אמונה, האמונה שלי חלשה" - גם זו טעות.

מדוע? כי זו הגדרה מעורפלת של המחלה, את המחלה חייבים להגדיר באופן הברור ביותר: אם יש לך סבל או צער מכל סוג שהוא, אם אין לך שמחה מלאה ומושלמת - **אין לך אמונה. זו כפירה.** תשעים אחוז אמונה - זה כפירה. אין מצבי ביניים, או אמונה או כפירה. או אושר בחיים או סבל.

וכשמגדירים נכון את המחלה - רק אז אפשר להשקיע את כל הכוחות בפתרון האמיתי. והפתרון האמיתי לכפירה הוא כמובן לקנות אמונה ולחיות אמונה באופן שמיד נסביר.

וכאן מגיעה הנקודה השנייה: להגדיר נכון את התרופה. כדי לזכות לאמונה ולחיות חיים טובים ומאושרים, חייבים להבין **מהי אמונה.** אם לא נדע מה נקרא להאמין, לא תהיה לך דרך לרפא את עצמך, כי הכוחות שלך יושקעו ויתבזבוזו במקומות הלא נכונים.

הזוהר הקדוש מגדיר מהי אמונה: **לדעת את הבורא ולהכיר אותו.** כדי להאמין בה' צריכים לדעת מי זה ה'; **מהן המידות שלו.** אם חושבים על הבורא דברים לא נכונים - גם אם נראה לך שיש לך אמונה, זו בעצם לא המשך בעמ' 3

## מאמר ראש הישיבה



### אגרת לחפצים בחיים

שהאושר שלך הוא בידיים שלך! אין לך בשורה טובה מזו. "כל סוג של סבל" זה אומר כל צער, כל עצבות, כל מרמור והתבכינות, כל חרדה, כל פחד, כל קנאה, כל שנאה, כל עין רעה, כל ייסורי הנפש והדיכאונות הקלים והקשים, כל הרדיפה העצמית וההאשמה העצמית, כל חוסר האמונה שלנו בעצמנו, כל התיקים הכבדים שאנחנו גוררים אחרינו, וכל האבנים הכבדות שיושבות לנו על הלב - את הכול אנחנו עושים לעצמנו ובידינו לשנות הכול ולחיות את החיים המאושרים שהבורא רוצה שנחיה.

**כי יש לנו בחירה: להאמין בבורא ולחיות חיים מלאים אמתיים ומאושרים; או חלילה לא להאמין ולהמשיך לסבול.**

המאמין בבורא באמונה שלימה - הוא תמיד שמח בלי שום עצבות, נקי מכל חרדה ודאגה, תמיד אופטימי ומאמין בעצמו, תמיד מוכן לקום ולנסות, להתחיל מחדש, תמיד שמח בחלקו, היחסים שלו עם בני אדם הם שלמים תקינים ובריאים, נקיים מקנאה שנאה ונקמנות.

הוא פשוט בריא בנפשו בשלימות.

היום, לצערנו, מחלות נפש אינן נחלת יחידים. כמעט כל אחד ואחת סובלים ממחלות נפש ברמה כזאת או אחרת. אנחנו נמצאים במתח ולחץ תמידיים ולא אחת כורעים תחת הלחץ.

וגם הלחץ הזה בעצמו הוא חוסר אמונה, שאדם חושב שהכול בידיים שלו בשליטה שלו.

המאמין לא מוותר על עשייה, הוא עושה הכול במרץ ובשמחה - רק בלי הלחץ ובלי הדאגה. ואדרבא, בגלל שהוא משוחרר מלחץ הוא הרבה יותר יעיל, הרבה יותר ממוקד.

בן ישראל היקר, בת ישראל היקרה, מה היית רוצה בשביל הילד שלך? אני מניח שהרבה מאוד דברים.

אבל הדבר העמוק והמשותף לכל הדברים הוא שהיית רוצה שיהיה להם טוב. אנחנו רוצים שילדים שלנו יהיה טוב, הכי טוב. זה הרצון העמוק ביותר שלנו.

אם נצטרך לבחור עתיד לילדינו ותהיינה לנו שתי אפשרויות: שיהיו עשירים ויהיה להם רע או שיהיו עניים ויהיה להם טוב - אין ספק שנבחר באפשרות השנייה.

כי הדבר החשוב לנו ביותר הוא שילדים שלנו יהיה טוב.

אפילו הבריאות היא רק האמצעי ולא המטרה. יש אנשים בריאים לגמרי בגופם ורע להם מאוד בחיים.

ברור לי שלא היינו מאחלים את זה לילדינו. לעומת זאת ישנם בעלי מחלות או מוגבלויות ל"ע שהם אנשים שמחים ומאושרים, טוב להם והם מיטיבים לכולם.

יש לדעת, שבורא עולם, שהוא אבא שלנו - הוא אוהב אותנו לא פחות ממה שאנחנו אוהבים את הילדים שלנו. הוא רוצה שיהיה לנו טוב לא פחות ממה שאנחנו רוצים בשביל הילדים שלנו.

הוא רוצה שנחיה חיים טובים ומאושרים. לשם כך, ורק לשם כך, הוא ברא אותנו: כדי שיהיה לנו טוב מושלם. וכל מה שהבורא עושה - זה אך ורק לשם המטרה הזאת.

לרבים נראה שהסבל הוא גזירת גורל, וממילא יוצא שהאושר שלנו לא תלוי בנו.

ברצוני לחדש לך, זה אולי יישמע קצת חריף, אבל זו האמת: **כל סוג של סבל בחיים שלנו - זה לא מהבורא, זה מה שאנחנו עושים לעצמנו. זו הבחירה שלנו.** אני לא מאשים אותך אלא אני נותן לך תקווה גדולה מאוד,

# זמני תשובה ממשמשים ובאים

חודש תמוז



קרבה אל נפשי גאלה

"קרבה אל נפשי גאלה" זו לא רק כותרת, אל גם מציאות מוחשית, אין אדם שאין לו שעה! כך קבעו לנו חז"ל, ונסכו בנו עוצמות של תקווה ואור במשפט תמציתי זה.

לכל אחד מאיתנו יש תכנית שליטה של חיים, דמיון יצירי חלומי איך הוא רוצה, או איך הוא היה רוצה שיראו לו החיים, הן מבחינה גשמית, והן מבחינה רוחנית, כל אחד לפי השקפת חייו, ולפי שאיפיו. הן בגדלות בתורה, הן בעבודת התפילה, והן בתיקון המידות, או ברכישה של מדרגות רוחניות נעלות ככל האפשר כראוי באמת.

והן מבחינה גשמית שיהיה לכל אחד מאיתנו אור ואושר, בני, חיי, ומזוני רווחי, ומה לא... כי הרי זוהי משאלת הלב של כל אחד מאיתנו לעצמו ולכל אחד מישראל אמן.

אלא שיחד עם זה רבים מאיתנו כבר הספקנו להתייאש מהרבה תוכניות שהיה לנו, ובעיקר ברוחניות, וכמו שאמרו חז"ל "אלף נכסים למקרא [ומהם] מאה למשנה, עשרה לגמרא ואחד יוצא להוראה"... והמציאות הזאת היא אמנם לא כל כך נעימה, אך אפשר לומר בצניעות שרבים מאיתנו או כמעט כולנו מתמודדים וחשים את ההתמודדות הזאת, כל אחד לפי מה שגזרה עליו יד ההשגחה.

אלא שמצד שני קובעים לנו חז"ל ידיעה עצומה וברורה לא פחות והיא: "אין אדם שאין לו שעה" זה אומר לכל

אחד בעולם הזה נקבע את אותה הרגע, את אותה השעה שבה יתהפך עליו כל הגלגל סרע לטוב, ויפתח לפניו כל האושר והשפע הרוחני והגשמי שמיועד לו.

ואם נאמר את זה במילים פשוטות, לכל אחד מאיתנו יש את הרגע שבו הוא יזכה לכל סוגי השלמויות, הן ברוחניות והן בגשמיות, את הרגע, שעה הזו הגדיר הבעש"ט במשנתו כ"גאולה פרטית" שעליה נאמר "קרבה נפשי גאלה"!

אלא שעדיין אם נהיה מציאותיים, נראה שאמנם אנחנו מאמינים בכל דברי חז"ל הקדושים ודברי הבעש"ט הקדו' שכל דבריהם אמת וצדק, ודבר אחד מדבריהם לא ישוב ריקם, אלא שמשום מה רוב הפעמים לא רואים את אותו הרגע המיוחל של "קרבה נפשי גאלה".

והסיבה לכך: טמונה בעוד מאמר חז"ל מתוק והוא: "כל הדוחק את השעה השעה דוחקתו" שמשמעותו היא, אמנם השעה הזאת שבה יהיה לכל אחד מאיתנו גאולה פרטית היא קרובה מאוד, אלא שבדיוק כמו שעם ישראל היו רגע לפני כניסתם לארץ, וכבר אחרי כל הארבעים שנה במדבר, והיו צריכים להיכנס עם משה רבינו שהוא הגואל הראשון והוא הגואל האחרון לארץ ישראל, וממילא היה מכרית את כל העשר אומות, והיה בונה את בית המקדש שלא היה נחרב, והיה מגיע התיקון השלם והגאולה הן הכללית והן הפרטית.

אלא שרגע אחד של דחיקת השעה בהכאתו את הסלע במקום לדבר אליו, הרחיקה את אותו רגע מיוחל

מכולנו לעוד ועוד עד היום הזה, כל מה שהיה צריך לעשות משה רבינו זה "לדבר אל הסלע" היינו "שישפוך שיחו ותפלתו בתחנונים כדל וכרש, אל הסלע הינו לב העליון..." [ליקוטי מוהר"ן כ"א].

יש מקום למעלה שנקרא "לב העליון" מגלה רבי נחמן, ומשם נמשך כל השפע של הבריאה כולה, כל ביאורי התורה של כל נשמה, ובתוכה גם כל החיות של כל העולמות שהרי כולם נכללים בתורה וביאוריה, וכפי התחדשות בתורה בכמות ואיכות כך גודל השפע לכלל העולמות כולם. אלא שאת השפע הזה ממשיכים רק ברחמים!!! וללא דחיקת השעה. עד כדי כך שאומר רבי נחמן שם בהמשך דבריו "ובשביל זה אין לאדם לדחוק את עצמו על שום דבר, אלא יבקש בתחנונים, אם יתן לו השם יתברך יתן, ואם לאו לאו".

לסיכום: כל הבחירה של האדם סובבת סביב נקודה מרכזית אחת והיא התפילה להשם יתברך ברחמים ותחנונים על מה שהוא צריך הן ברוחניות והן בגשמיות. מי יודע כמה פעמים עשינו כל מיני דברים, ואפילו התפללנו בכל מיני צורות, וחשבנו שעל ידי פעולות אלו אנו מקרבים את הישועה שלנו, ולא ידענו שגרמנו רק להיפרך...

הבה נקבל את הדעת הברורה של הצדיקים שמגלים לנו היכן נמצא האוצר, ובאיזה אופן גם נוכל לקבלו ולמשמש בכל המובנים!!! [מיוסד על פי ליקוטי מוהר"ן תורה כ"א].

שו"ת של חסד  
ע"י בית הוראה "חוט של חסד"



הרה"ג ר' ירון אשכנזי שליט"א ר"כ חושן משפט  
בישיבת "חוט של חסד" מנהל רוחני ב"קו ההלכה"  
קו ההלכה הספרדי: \*3030

שאלות שנשאלו בקו ההלכה

שאלה: אני יוצא עם חברים לטיול, ובמשך הטיול אוכלים פיצוחים או סוכריות ושאר ממתקים, מתי חייבים לברך שוב פעם על מה שאוכלים או שותים?

בשלחן ערוך (סימן קע"ח סעיף ד') מבואר שהולכי דרכים ההולכים ממקום למקום, מכיון שלא קבעו מקום לאכילתם, מותרים להמשיך באכילתם אף אם יצאו ממקום למקום. הלכה ברורה (שם אות טז) ואפי' אם אינו רואה עתה את המקום שהיה בו בשעה שבירך על המאכל, ורשאי לעשות כך אף לכתחילה, לברך ביציאתו לדרך ולאכול ולשתות כאוות נפשו לאורך כל הדרך ללא ברכה. משנה ברורה שם (סעיף קטן מ"ב). ואינו צריך לחזור ולברך עד שנכנס למקום חפצו. ולכן מותר למהלך בדרך לברך ולאכול תוך כדי הילוכו מיני קטניות כגון גרעינים ובוטנים, או סוכריה שנתות בפיו, או ללגום מן המשקה בדרך הילוכו. הליכות עולם (חלק ב' ע"ב מא).

שאלה: הנוסע במכונית ובוירך על דבר מאכל, ויצא לטייל ושב אל המכונית, האם צריך לברך שוב על אכילתו?

אף אם התחיל לאכול במכונית כשהיא נוסעת ועצר ויצא ממנה לחוץ אפילו אינו רואה מקומו (המכונית) אינו חוזר ומברך. שו"ת בצל החכמה (חלק ו' סימן עב). וכן אם התחיל לאכול מחוץ למכונית יכול להמשיך ולאכול במכונית והוא הדין להיפרך. שו"ת אור לציון (חלק ב' פרק י"ב הלכה ט"ו).

כשחם לי מאד?

אף בזמן שקשה ללכת בטלית קטן כגון כשיש חום רב, יש להשתדל שלא להסיר הטלית קטן. אמנם מי שמצטער הרבה יכול להסיר את הציצית ואין איסור בזה. שו"ת אז נדברו (חלק ב' סימן נה). ובספר אשרי האיש (פרק ב' אות כג).

שאלה: אדם הרוחץ בים, האם צריך לברך על הציצית כשעולה מן הים או בריכה וכדומה?

הפושט הטלית קטן בעודו בים, בבריכה וכדומה, למנהג הספרדים אם שהה יותר מחצי שעה צריך לחזור ולברך. ומנהג האשכנזים לא לברך אלא אם כן שהה זמן רב יותר משעתיים. בן איש חי (פרשת בראשית אות י') שו"ת אור לציון (חלק ב' פרק מ"ד אות י') הליכות שלמה (פרק ג' אות ג').



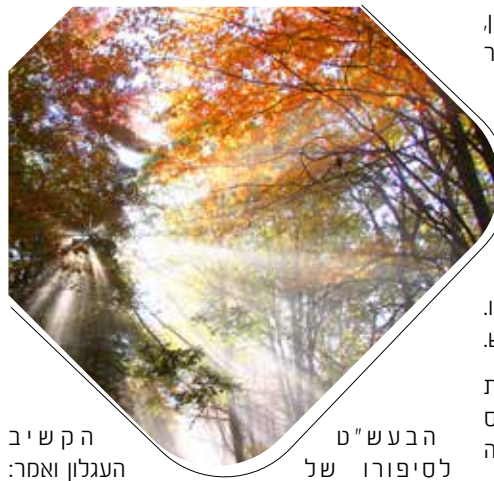
נטל ידיו על מנת לאכול יותר מכביצה לחם וכשהתחיל לאכול הגישו לפניו בשר ודגים ושאר מאכלים עד שבסופו של דבר לא אכל אפילו כזית לחם, האם צריך לברך ברכה אחרונה על שאר המאכלים שאכל?

יש לברך ברכה אחרונה על שאר המאכלים, מכיון שאכל פחות מכזית לחם אין זו קביעות סעודה ולכן צריך לברך על שאר המאכלים. אגרות משה (חלק אורח חיים ד' סימן מ"א) יביע אומר (חלק י' חלק אורח חיים סימן י"ז).

אנו גרים באזור המרכז, וממש חם ולוהט במשך היום, מאד קשה עלי מצוות ציצית בימים אלו, האם יש מקום להקל בזה להסיר את הציצית



### עד שתגיע למקומו



יהודי עני ופשוט היה זאב, הוא עבד לפרנסתו כעגלון, ידיעותיו בתורה היום מעטות אך על קיום המצוות שמר מכל משמר.

באחד ממסעותיו הגיע יום שישי השמש כבר כמעט שוקעת והוא עדיין רחוק מכפרו ומביתו. במעשה ייאוש מצליף בגב הסוס הזקן שידהר מהר יותר שם ח"ו יאלץ לחלל את השבת.

הוא שלח מבט לשמיים וראה את השמש כבר במערב וליבו נחמץ בקרבו: שבת מה יהיה עליה? חשב לעצמו. אולי אשבות ביער לבד אך הבין שזהו סכנת נפשות ממש.

כשהגיע לעיירה כבר קבלת שבת הסתיימה בבית הכנסת וכולם היו בעיצומה של תפילת ערבית, נכנס לביתו כשהוא עצוב ומדוכה על שעבר עברה כ"כ חמורה וחילל את השבת הקדושה.

רעייתו השתתפה בצערו והכבד ורצתה לעודדו "אסור להיות בצער בשבת, הרי הייתה אנוס וזה חילול שבת בשוגג, בטוחני שיש על זה דרך תשובה. בצאת שבת תיגש לרב שייתן לך דרך תשובה"

העגלון התעודד מעט התלבש בבגדי שבת ועמד להתפלל תפילת ערבית בכוונה.

בצאת השבת מיד פנה לרב, בכניסה לחדרו של הרב כבר הרב הבין שקרה מקרה חמור מאוד.

רק מלראות את הצער העמוק על פניו, הרב שמע את כאבו של היהודי הפשוט והמיוחד הזה ואמר "חילול שבת זוהי עברה חמורה מאוד אך מאחר ועשית זאת בשוגג יש לך תשובה, וכדי לזכות בכפרה עליך לעשות משהו לכבוד השבת, תקנה נרות מיוחדים לשבת ותדאג להדליק אותם ביום שישי הבא בבית הכנסת, זהו יהיה כפרתך על חילול השבת."

ערב שבת קודש וזאב מגיע לבית הכנסת, בלב שמח לזכות בכפרה המיוחדת. הניח את הנרות בפמוטים על תיבת החזן והסתכל על הנרות בעיניים נוצצות. בית הכנסת היה ריק חוץ מחסיד אחד שראה את מעשיו של העגלון, שאלו החסיד לפשר העניין והעגלון סיפר לו על דרך התשובה שהרב נתן לו.

החסיד השתומם: "וכי על חילול שבת מכפרים במעשה כה פעוט?" באותו הרגע נשבה רוח מהחלון שכיבתה את הנרות וליבו של העגלון נפל בקרבו ראה זאת כסימן משמיים שלא קבלו את תשובתו.

שבור ומדוכדך חזר אל הרב לספר לו את דברי החסיד. הרב ניסה להרגיעו אך ללא הועיל לכן הציע לו לנסוע אל הבעש"ט הקדוש ולשמוע מפיו כיצד עליו לנהוג.

אמונה בבורא, אלא זו אמונה באיזושהי דמות שיצרת לעצמך. וגם אם יש לך שיחה עם ה' בכל יום או כל אפילו היום - זו לא שיחה עם הבורא, אלא עם אותה דמות שיצרת בדימויך.

זו לא האמונה שעליה אנחנו מדברים. זו אמונה טפלה, אמונה כוזבת.

יהודים אומרים לי: כבוד הרב יש לי אמונה, אני מדבר עם ה' כל היום, אני כל כך משתדל, אבל אני סובל מחרדות.

ואני אומר: איך זה יכול להיות? ממה יש לך לפחד? **שהבורא** יעשה לך משהו רע?!

אם יודעים **מי זה הבורא**, מבינים שזה לא יכול להיות, **אין זכאת מציאות**, כי הבורא הוא טוב והוא עושה רק טוב, הוא אוהב אותך ודואג לך כמו לבנו יחידו, אז איך יכול להיות שהוא יעשה לך רע? איזה מקום יש לפחד או לדאגה בחיים של המאמין?

וכך הוא היחס לכל הסבל הנפשי הרגשות השליליים - הכול נובע מחוסר אמונה, כלומר מכך שלא באמת מכירים את הבורא, ולכן מאמינים בדבר הלא נכון. זה אומר לקחת את הכוח הגדול ביותר שלך, שהוא כוח האמונה, ולהוציא אותו להבל ולריק. זה לא מרפא אותך, זה רק פוגע בך.

מסופר על תלמיד ישיבה שהתחיל להרגיש קשיים באמונה ורצה לפרוק עול. הוא ניגש לראש הישיבה ושיתף אותו בבלבולים שלו.

אמר לו הרב: ה"בורא" שאתה לא מאמין בו, גם אני לא מאמין בו. הרב למעשה אומר לו: "אתה לא מאמין בגלל שאתה לא מכיר את הבורא האמיתי, את טובו ואת אהבתו.

אם היית מכיר את הבורא שאני מאמין בו - גם אתה בוודאי לא היית מסוגל אפילו לחשוב לוותר על האמונה".

לכן כשמדברים על אמונה כתרופה לסבל הנפשי, לא מדברים על חיזוק במה **שנראה לך** שזו האמונה, אלא מדברים על לימוד וחיזוק **באמונה האמיתית**, באמונה הטהורה, באמונה בבורא ברוך הוא, שהוא לא רק זה שברא את העולם ושאין עוד מלבדו

אלא שהוא אב הרחמן, הטוב והמטיב, האוהב אותך תמיד ועושה רק את הטוב ביותר בשבילך, כל מה שעשה איתך עד היום היה רק הטוב ביותר בשבילך, ואפשר להיות רגועים כי בטוח שגם תמיד הוא יעשה רק את הטוב המושלם בשבילך.

**בן ישראל היקר, בת ישראל היקרה, שימו את הדברים על לבבכם וייטב לכם.**

הכותב לכם באהבה,

הרב שלום ארוש.

ה **ק ש י ב**  
העגלון ואמר:  
תשובה מצוינת

ה **ב ע ש "ט**  
לסיפור של  
"הרב הורה לך דרך תשובה  
תחזור ותראה שבשבת הבאה אני מבטיח שהנרות ידלקו יפה ויתקבלו ברצון לפי הקב"ה".

העגלון התעודד ולפני צאתו ביקש הבעש"ט למסור איגרת לחסיד אשר פסל את דרך התשובה. החסיד קיבל את האיגרת בה נכתב כי הוא מוזמן לשבות את השבת הקרובה אצל הבעש"ט הקדוש.  
כבר ביום חמישי בבוקר יצא החסיד לדרך. הנסיעה אמורה לקחת שעות בודדות בלבד אך פתאום קדרו השמים ומזג אוויר סוער תקף אותו בנסיעה, כך שערכה אותו בדרך. בין כך ובין כך גם הסתבך וטעה בדרכו. ירד הלילה בלית ברירה נשאר ללון ביער, מכיוון שלא ניתן היה להמשיך בנסיעה במצב זה. עם שחר יום השישי, מזג האוויר נעשה כבד יותר והעגלה המתבוססת בבוץ בקושי מתקדמת. הזמן עובר, השמש כבר עזבה את רום השמיים בדרכה למערב. מרחוק רואה החסיד את גגות העיר והרהר בחרדה האם חס ושלום יכשל בחילול שבת?! או יעשה את השבת לבדו ביער?!

ממש דקה אחת לפני התקדש השבת נכנס לעיר החסיד, כולו שבור ומדוכה עד עמקי נשמתו, בלי הכנות לשבת כראוי, בלי מקווה הגיע אל הבעש"ט הקדוש.

כל השבת עמד בפיתו עצוב ושבור ומיוסר לא העז לגשת לרבו להגיד שבת שלום וההעש"ט הק' לא כהרגלו התעלם ממנו כל השבת.

רק במוצ"ש הבעש"ט קרא לו ואמר לו: "כמעט הגעת לחילול שבת אך בתפילתי מנעתי זאת ממך, מהשמים רצו שתרגיש את כאבו של העגלון הפשוט!"

החסיד הזדעזע והבין את העניין, עתה למד כיצד להתייחס כראוי ליהודי אשר בשברו לב בא לבקש תשובה.

שומרים על קדושת ביהכ"ס - לומדים הלכה  
**אם היתה הדרך עוברת שם קודם שנבנה הבית כנסת מותר לקצר דרכו דרך שם ואפילו אם הציבור התחלף, ואפילו אם עובר שם בקביעות והמחמיר תע"ב (מתוך הספר: בית הכנסת כהלכה)**



## קל לעשות תשובה



**התבודדות ומעלת התפילה**  
הספר של הרב שלום ארוש  
052-2240696

זה טוב, זה לא רע. אין שום רע בעולם. הכל צודק. כשהאדם הולך עם היסוד שאין ייסורים ללא עוון, שה' צדיק וישר הוא, צורי ולא-עולתה בו, מנהיג את העולם בצדק וביושר, הכל נעשה טוב וצודק. וגם אם יש ייסורים, יעשה תשובה ויצא מזה. וכאמור, אין דבר קל יותר מתשובה. כי תשובה זה רק לדבר עם בורא עולם.

הרבה שואלים אותי: איך אני אדע על מה לעשות תשובה? התשובה היא, שדבר ראשון, צריך שתאמין באמונה שלמה, שאתה סובל בגלל העוונות שלך. אמונה שלמה! ותאמר: אני מאמין באמונה שלמה שאם אני סובל זה בגלל העוונות שלי, אין אפשרות אחרת! אין שום סיבה אחרת. לכן, דבר ראשון בסדר התשובה הוא לדעת בוודאות, שאם אני סובל, סימן שיש לי מה לתקן. ה' רוצה ממני משהו.

כשאדם מאמין ככה, במה זה מתבטא? שהוא מסוגל לעמוד שעות ולהתחנן לפני בורא עולם: "ריבונו של עולם! תראה לי מהו העוון שבגללו אתה עושה לי את הייסורים האלו". וכך שעות על גבי שעות: "תרחם עלי, תרחם עלי, שאני אדע מה עלי לתקן, ריבונו של עולם תרחם עלי, אני מתחנן לפניך, שאזכה לעשות רצונך, תראה לי מה באתי לתקן, למה אתה שולח לי את הייסורים האלה? מה אתה מעורר אותי? תראה לי, תרחם עלי, אני רוצה לעשות תשובה".

אנשים חושבים שלעשות תשובה זה קשה, אבל תשובה זה הכי קל. לא צריכים להיות טייס חלל - "לא בשמים הוא". ולא צריכים להיות שחיין או צוללן - "ולא מעבר לים". אלא - "בפיך ובלבבך לעשותו!" "קחו עמכם דברים ושובו אל ה'!" כל שצריך האדם לעשות הוא לדבר עם בורא עולם, ובורא עולם מחכה לו שיעשה כן! קו הטלפון שלו פתוח בשביל כל אחד ואחד בפרטיות. רק יעמד ויאמר לבורא עולם: אבא שבשמים! יש לי ייסורים כאלו או כאלו, אתה צדיק על כל הבא עלי, אמת עשית ואני הרשעתי, תעזור לי לעשות תשובה, הרי אין ייסורים ללא עוון... כי היסוד ש"אין ייסורים ללא עוון", הוא היסוד של כל החיים האלה. שאדם יודע, שאין מציאות כזו שהוא סובל בחינם. פשוט אין דבר כזה שהאדם סובל אם אין לו מה לתקן. כל אדם: בין איש ובין אשה - יש לו מה לתקן. אז שיתקן - ויחייך. יחייך בעולם הזה, ויחייך בעולם הבא.

כי הכל צודק. והעולם הזה, כולו צודק. והדעת הזאת הנפלאה, עומדת על היסוד של "אין ייסורים ללא עוון". בלי היסוד הזה, העולם הזה נראה מכער מאוד, מלא עוולות וצער בלי סיבה. אבל עם היסוד הזה, העולם נראה יפה מאד, והכל ישר. אין רע בעולם. הכל טוב.

כי היכן יש איזה רע? מישהו סובל? שיעשה תשובה, וכבר לא יסבול. וביתיים עד שיעשה תשובה, הייסורים מכפרים לו.

### רבי מנחם מנדל שניאורסון הרבי מליובאוויטש זי"ע ג' תמוז



### לאורם נלך הילולא דצדיקיא

קו האמונה  
02-6444250



יהדות וחסידות, והקימו עם השנים אלפי מוסדות חינוך וארגונים קהילתיים, בתי כנסת ומקוואות טהרה. בעשרות מדינות בעולם והכל מתוך תחושת שליחות לעם ישראל ובאהבת ישראל גדולה מאוד.

הרבי יזם פעולות ציבוריות שכנו על ידו 'מבצעים' הנחת תפילין ברחבי הארץ. חלק מה'מבצעים' קשור למצוות החגים והוא עונתי. כך לדוגמה, מדי שנה יוזמים חסידי חב"ד: הדלקת נרות חנכה בבתיים, בחנייות ובמרכזי הערים, תהלוכות ל"ג בעומר, דוכנים לנטילת לולב בסוכות, הקמת סוכות רבות ככל האפשר לזכות היהודים במצוות החג, חלוקת מצה שמורה לקראת חג הפסח, תקיעת שופר בראש השנה, לאלו שאינם מגיעים לבתי הכנסת, קיום ארבע מצוות הפורים ועוד.



הרב מרדכי אליהו התבטא עליו: "גאון הגאונים שלא היה לו אחר... בקי בש"ס ובפוסקים, שר ההלכה, בקי ברמב"ם ובטורים, שר בית הזוהר, שר בקבלה, שר בחסידות, שר בדרוש, שר בהנהגה, שר בהפצת התורה - כל זה בשיא הגדלות שבן אנוש מסוגל להגיע אליה". וכן "נשמה כללית של כלל ישראל... עוצם ביתו וחכמתו, גודל קדושתו וטהרתו באופן של פלאי פלאים... חסד עשה עמו הא-ל כאשר הוריד את האדם הגדול בענקים ל"דור יתום" שכזה... עיניים לו ורואה הוא את כל המתרחש בכל העולם כולו..." קרא ליהודים בכל מקום להישמע להוראות הרבי.

ב'ג' בתמוז תשנ"ד נתבקש הרבי לישיבה של מעלה והשאיר אחריו מורשת עצומה בכל רחבי העולם שעד עצם היום הזה גודלת ופורחת במלא עוז ותעצמות זכותו יגן עלינו אמן.

רבי מנחם מנדל שניאורסון נולד ב"א בניסן תרס"ב, נולד בעיר מיקולאייב שבאימפריה הרוסית כבן בכור לרב לוי יצחק ולחנה שניאורסון. מצד אביו היה צאצא של הצמח צדק, האדמו"ר השלישי בשושלת חב"ד, שנות ילדותו ונערותו למד בעיקר מפי אביו. בגיל 7, עבר עם משפחתו לעיר יקטריוסלב, לאחר שאביו התמנה בה לרב. ושם למד מפי הרב שניאור זלמן וילנקין, בשנת ה'תרפ"ה התמנה לרב בית הכנסת באזור התעשייה של העיר יקטריוסלב. בחג הפסח ה'תרפ"ג נפגש לראשונה עם חותנו לעתיד רבי יוסף יצחק שניאורסון (המכונה הרי"צ), ב"ד בכסלו ה'תרפ"ט נשא לאישה את הרבנית חיה מושקה ביתו של האדמו"ר השישי מחב"ד הרבי הרי"ץ.

הרבי מחב"ד הרי"צ לא הותיר אחריו בנים רק בנות ולכן כשנסתלק לבית עולמו נוצרה שאלה מי ימשיך את הנהגת האדמו"רות מחב"ד ויעמוד בראש החסידות, השאלה הייתה בין שני נושאי בנותיו של הרבי, הלא הוא הרב שניאורסון, שסירב לקבל את התפקיד, או גיסו המבוגר יותר, הרב שמריהו גוראריה. החסידים חפצו מאוד ברב שניאורסון ובמוצאי "בשבת ה'תשי"א - יום השנה הראשון לפטירת חסיו, השמיע הרב שניאורסון מאמר חסידות שהחל בפסוק "באתי לגני אחותי כלה", ובכך החל לשמש באופן רשמי כאדמו"ר. גיסו הרב גוראריה קיבל על עצמו את מרותו המלאה החל משנת ה'תשי"ג, ומאז השתתף באופן קבוע ב"התוודעויות" של גיסו.

הרבי מליובאוויטש פיתח וביסס את מפעל שלוחי חב"ד, שפתחו בתי חב"ד במדינות רבות בעולם במטרה להפיץ

**משלימים את תורת רבי חיים קנייבסקי**

**כל מי שלומד תורה לשמה, משפיע שלום בפמליא של מעלה ושל מטה, מגן על כל העולם כולו ומקרב את הגאולה.**

**(עפ"י ספר המידות, לימוד)**

מארז ספרים

# זה הסיפור!?



הדרך לאהבת ישראל  
קלה מתמיד!

היישוב שלך מחכה לנציג  
מתקשרים עכשיו: 052-7112793

## כתב השמירה קדרי ביומרי!



זו השמירה האישית  
שאתך לכל אדם, לכל ישועה,  
ובכל זמן, להינצל  
ולשמר מכל רע.

### לוקחים חלק

בהחזקת התורה הקדושה  
וזוכים לשמירה  
עליונה ברוחניות ובגשמיות.  
על ידי כתב קודשו של  
הרב שלום ארוש שליט"א

כל הקודם זוכה, מאילי מצומצם!

02-5308000



זה הזמן לדבר עם הרב

02-5308000

תמימות

מדוע פותחת הפרשה במילים "זאת חוקת התורה" ולא כתוב "זאת חוקת תורה" או "זאת תורת הפרה" כמו שכתוב: "זאת תורת העולה". עונים חז"ל: לומר לך שכל התורה כולה הוקשה לפרה האדומה כדי שנלמד שכל המצוות הן חוק ואין לנו רשות להרהר אחריהן. וכן בכתוב בהמשך: "זאת התורה - אדם כי ימות באוהל" ודרשו חז"ל שאין התורה מתקיימת אלא במי שממית עצמו עליה, דהיינו ממית את דעתנותו והולך בתמימות. ואומר רבי נתן שאי אפשר להבין את טעם המצוות באמת ואסור לנו להרהר בזה כלל כי באמת טעמי המצוות נעלמים ונסתרים ואנו צריכים לקיימם באמונה בלבד. ופרה אדומה היא הדוגמה לכך כי על מצווה זאת נאמר "אמרתי אחכמה והיא רחוקה ממני" שהרי יש בה דברים תמוהים ביותר שהיא מטהרת את טמאים ומטמאת טהורים.

סיפר רבי אברהם יפה'ן מעשה בבחור טיפש וסכל שכולם ריחמו עליו ודאגו מה יהיה איתו ואיך יסתדר בחיים. באחד הימים מילא הבחור טופס הגרלה וזכה בחמשת אלפים רובלים, הון עתק בימים ההם. כשבירכו אותו במזל טוב, ענה ואמר: "זה לא מזל, אלא זו הארה משמים". ולתמיהת השומעים הסביר: "ראיתי בחלום את המספרים שבע עשרה, שמונה עשרה, שלוש מאות ושבעים. והבנתי שמראים לי משמייים את מספרי המזל!" "אבל היית זקוק למספר אחד בלבד", הם עדיין לא הבינו. "אכן, צריכים פקחות כדי להבין חלום", השיב, "צירפתי את המספרים והם עלו לארבע מאות וחמש עשרה וזה המספר הזוכה!" אך אחד השומעים חישב במהירות וטען כי הסכום יוצא ארבע מאות וחמש, "אה... ענה הבחור, "מזל שאיני יודע חשבון..."

מזה נלמד שאיננו יכולים לדעת מה טוב ומה רע, מה נכון ומה לא,

לעיתים החיסרון יכול להתברר כמעלה והמעלה כחיסרון. עלינו לסמוך על ה' שמנהיג אותנו בצורה הטובה ביותר. וזה מה שאמרו חז"ל על הפסוק: "אדם ובהמה תושיע ה'" - אלו בני אדם פיקחים שמשמיעים עצמם כבהמה שנמשכת אחר בעליה. הגמרא שואלת למה תוקעים בשופר בראש השנה. ועונה: מה השאלה?! למה תוקעים? כי התורה אמרה! ואמר על כך רבי אלימלך מליזנסק שפירוש הדבר הוא שעיקר הכונה צריכה להיות לעשות רצון הקב"ה כי כך הוא אמר.

מעשה בכומר צורר, מלומד ומשכיל וחכם להרע, ששכנע את המושל לקיים ויכוח פומבי עם היהודים על גשר הנטוי מעל נהר שוצף וגועש. וביקש שיעמידו שוטר, והראשון שלא יידע להשיב ישליכו השוטר אל הנהר בלי טענות ומענות. כששמע רב הקהילה את הגזירה, גזר יום תענית ותפילה. בעיצומו של היום הגיע יהודי כפרי לעיר למכור את תוצרתו, והנה רחובות היהודים ריקים והחניות סגורות. שם היהודי את פעמיו לבית הכנסת, ונחרד כולו: "אוי, היום חג ואני חיללתי אותו ברכיבה ובמשא!" לאחר ביורר עם אחד המתפללים נודע לו כי לא יום חג היום, אלא יום צרה וגזירה.

כששמע הכפרי על הגזירה אמר: "הביאוני אל הרב. אני מוכן להתעמת עם הכומר". הרב הזהירו כי הוא מסכן את חייו, אך הכפרי בשלו. כשראה הכומר את הכפרי צחק בבזו, ובגאווה נתן לו להיות השואל הראשון. פתח הכפרי ושאל: "אמור נא לי, מה פירוש המילות העבריות 'לא ידעתי פירוש' הכומר לא היסס וענה מיד בשפת הגויים: "איני יודע מה הפירוש". שמע השוטר, ומיד השליכו למים.

כשנשאל הכפרי מהיכן שאב את הרעיון, ענה על הפסוק "ועמוק אין מראה" אומר רש"י: "לא ידעתי פרושו", לא הבנתי את דבריו, הסתכלתי בתרגום והמתרגם מודה שאינו יודע, אמרתי בלבי אם המתרגם לא יודע, הכומר ידע?!



חיזוקון  
מתחזקים בשמירת שבת

הפת  
בסעודה

ישתדל  
שלא לשהות  
כל כך בין הנטילה  
לברכת המוציא.  
אבל אם אי אפשר  
שלא לשהות,  
כגון שהמסובים  
רבים,  
אין זה הפסוק  
(בהלכה ובאגדה)



לקבלת מטרים מחזקים 052-6672221

בשביל לגרש את החושך

# זקוקים לאור האמונה

הרב שלום ארזי  
הרב בהמלצת

הפטרון האמיתי  
לרוגע  
הנפשי והרוחני

הלימוד היומי לחיים מבורכים

ביטחון בהשם | אנרגיה חיובית | הרבה שמחה

להזמנות: 052-224-0696

רוצה לזכות בפרס? שלח לנו סיפור תודה בעל תוכן ייחודי ותזכה בפרס ללא הגרלה  
al5308000@gmail.com | 02-5812252

היכן מצאנו מלאך שהוא בשר ודם?  
תשובה לפרשת בהעלותך:

על הפסוק (במדבר י לו) "רַבְבוֹת אֶלְפֵי יִשְׂרָאֵל" כותב רש"י: "מגיד שאין השכינה שורה בישראל פחותים משני אלפים ושתי רבבות".

זוכה לפרשת במדבר: דניאל עוזרי, רכסים.

al5308000@gmail.com | 02-5812252

**כבוד הזולת | תמוז**

**דרגת השיא אליה יכול אדם להגיע בעולם, היא לעבור את העולם הזה מבלי לפגוע בשום אדם (א.ב. של החיים)**

לקבלת מסרים מחזקים - 052-6672221

אני מרימה את עיני ולא רואה את אחי אמרתי לחברותי שאני לא רואה את אחי הקטנים, האם הן מוכנות להירתם לחיפושים. הן הסכימו בשמחה התפזרנו, חיפשנו אך לא מצאנו. עליתי הביתה כדי להודיע לאמא על אבדן הילדים, למרות שלא רציתי להדאיג, אך זה היה מוכרח. אמא במהירות הבזק ירדה איתי לגינה שוב התחלקנו בחיפושים, אבל הפעם גם אמא הצטרפה לחיפושים.

כבר ממש דאגתי ולפתע נזכרתי בחוברת התודה המיוחדת של הרב ארוש ותוך כדי חיפושים אני אומרת: "ריבונו של עולם תודה רבה לך על כל על הטוב והשפע שאתה משפיע עלי וגם על מה שלא נראה טוב בעיני, תודה שאני לא מוצאת את אחי, תודה על האחים הנפלאים שנתת לי, וכעת איננו מוצאים אותם, תודה אבא שבשמים, הכל לטובה". תוך כדי שאני ממשיכה בתודות אני שומעת צחוק מתגלגל מוכר ואני רואה את אחי משחקים להם בפניה נסתרת בה חיפשתי כמה פעמים. נשמתי לרווחה! הקדוש ברוך רק חיכה לתודה מסני מעומק הלב ומיד מצאתי את אחי. אמרתי תודה ואחי נמצאו



## אחים של תודה

שלום שמי טובי.

יום שגרתי אחד אחרי הצהריים לאחר שסיימנו את ארוחת הצהריים, שיעורי בית, הכנת מערכת ליום המחר והיינו מוכנים ליום המחרת, אימי ניגשה אלי ואמרה לי- טובילה מתוקה בואי קחי קצת את הקטנים לגינה ואני אוכל לארגן פה וללכת לנוח. הסכמתי ברצון ולאחר התארגנות קצרה לקחתי את אחי הקטנים לגינה. בדרך לגינה פגשתי חברה טובה מהכיתה שמחנה על ההזדמנות שנשעה ביחד בגינה אחרי הצהריים.

כשהגענו לגינה פגשנו חברה נוספת נחמדה מכיתתנו, נהיינו שלישיה. התיישבנו על ספסל והתחלנו לפטפט תוך כדי השיחה אני מדי פעם מסתכלת לראות שאחי אכן בגינה ושהכל בסדר.

באיזה שהוא שלב שקענו בשיחה עמוקה עד כדי כך שלא שמתי לב לאחי הקטנים. אחרי לא מעט זמן אני נזכרת שהגעתי לגינה על מנת לשמור על אחי כדי שאמא תוכל לנוח, ולא רק בשביל לפטפט עם חברות...

פתרונות יש לשלוח עד יום שני למייל: al5308000@gmail.com  
או לפקס: 02-5812252 | יש לציין שם מלא, כתובת מלאה וטלפון

# עשיונות

## סודוקו

ע	ל	ס	ה						
ה						ת	ע		
כ			ע		י				ה
ל		ו							י
				י	ה	ו			ע
		ה		כ		ע			ס
	ס	א			ע		כ		ו
	כ				ו	ס	ה		
		ל						ה	י
			ה			ל	ו		ס
			ל	א					ו
							א	ל	ה

הסודוקו שלפנכם מרכיב חלק מפסוק מפרשת חוקת

פתרו את הסודוקו, ולאחר מכן השלימו את הפסוק (השורה המודגשת בורוד היא הצורה המסודרת של חלק מהפסוק)

הפסוק:

“ \_\_\_\_\_ ”



# בדיחות הדעת

זקנה מחליטה לבלות לילה במלון מכובד בלונדון. היא מגיעה מאוחר לחדרה. ישנה ובבוקר מגיעה לשלם את החשבון. היא מופתעת לגלות שהחוב הוא של מאתיים חמישים דולר. היא דורשת את המנהל וזה מגיע לקבלה. היא שואלת: "איך אתה מסביר את החיוב הגדול הזה? בסך הכל באתי לישון כאן ללילה הזה". המנהל: "גברת, יש לנו במלון זה בריכה במודל אולימפי". "כן, אבל לא השתמשת בה?". "יש לנו כאן את האוכל הכי טוב בעולם". "גם בזה לא הייתי". "טוב, אבל דברים אלה נמצאים כאן ויכלת להשתמש בהם". הזקנה, מלאה כעס, מוציאה צ'ק ונותנת למנהל. המנהל רואה שרשום שם רק חמישים דולר ושואל מדוע הסכום נורא קטן. הזקנה: "חייבתי אותך במאתיים דולר על היעוץ שיעצתי לך". המנהל: "אבל לא יעצת לי כלום". הזקנה: "חבל, אני יעצת בכירה. הייתי פה, אתה יכלת להתייעץ!"

**העלון מוקדש לע"נ  
יפה בת אסתר ז"ל  
ולהצלחת משפחת אליהו**  
להקדשת העלון: 02-5308000

מתעוררות. כתבתו בעבר, שעיקר ההצלחה של הילד בלימודים היא לדביק את הפער בין המצוי לרצוי, עליו לדעת כי "תכנון הזמן" מגשר על הפער בין המקום בו אני נמצא עכשיו והמקום בו אני רוצה להיות בנקודה מסוימת בעתיד. למה הדבר דומה: לאדם העומד מצד אחד של התהום והיעד שלו הוא לעבור את התהום ולהגיע לצד השני, איך עושים זאת? "ע" תכנון, עליך לתכנן את האפשרות כיצד תוכל לעבור את התהום בדרך כלשהיא לגישור על הפער, לעולם הרי לא תוכל להגיע ליעד הרצוי. לכן התכנון הוא סוד ההצלחה!

### קדימה לעבודה

משפחה שתיגע אלי לקליניקה בנושא דומה, תקבל ערכת בדיקה. בבקשה, נבדוק את עצמנו היכן אנחנו נמצאים על הסקאלה של "עבודה עם תכנון". נחשוב ונבדוק האם הזמן שלנו מתוכנן, האם אנו עובדים בחיים האישיים עם תוכנית, האם הבית שלנו מתנהל לפי תוכנית חינוכית, ערכית, רגשית, לימודית מסודרת, או שאנחנו "זורמים" עם החיים... הבדיקה הזו, תכין אותנו לעבודה מסודרת עם מימד הזמן.

המשך בע"ה בשבוע הבא!

הרב אבוחצירא - יועץ, מאבחן ומטפל  
לייעוץ טלפוני ללא תשלום  
בימים ג' - ד' משעה 8-10 בערב  
נייד: 054-8434435



# חינוך באהבה הרב יצחק אבוחצירא

### ניהול זמן וסדר יום

עלינו לדעת, כי הלימוד הראשוני שנוכל לקדם בבית שלנו בכל הקשר לניהול זמן הוא: "סדר יום קבוע" הרווח שנרוויח הוא כפול ומכופל וניתן להתרגל לחיות לפי סדר יום ללא הרבה מאמץ או שינוי הרגלים. הזכרנו במאמרים הקודמים על "סדר וארגון" כי סדר יום קבוע, תורם להתפתחות של תפיסת עולם מסודרת אצל ילדים. הידיעה של רצף ההתרחשויות הקבוע והחוזר בעקביות על עצמו, היא זו שמקנה להם תחושה של ביטחון. העובדה שהילד שותף לתכנון הזמן שלו ואחראי בעצמו על ביצוע הפעולות היומיומיות, מגבירה את המוטיבציה שלו לשתף פעולה, ונותנת לו תחושה של שליטה במצב, עצמאות, אחריות אישית ומגבירה את תחושת הערך ותחושת השייכות שלו למשפחה ולמערכת הלימודים.



### תכנון הזמן!

נשיא ארה"ב לינקולן, אמר פעם: "לו היו לי שמונה שעות לכרות עץ, הייתי מקדיש שש מהן להשחזת הגרזן..." עלינו לדעת, שהדבר העיקרי ביותר בחינוך ושיפור ניהול הזמן הוא "תכנון הזמן" בכדי שנוכל ליצור סדר יום ברור, עלינו ללמוד לתכנן את זמננו. רובנו מסכימים ש"תכנון" הוא חשוב וחיוני. אם כן, מדוע איננו מקדישים יותר זמן לפעולה חשובה זו? התשובה המצחיקה היא: "שפשוט אין לנו מספיק זמן כדי לתכנן". יש לנו יותר מדי עבודות דחופות שצריכות להיעשות, והתכנון יכול לחכות ליום אחר והיום האחר הזה עדיין לא הגיע... הורים יקרים! עלינו לדעת כי אילו היינו מקדישים את הזמן הדרוש לתכנון סדר היום שלנו ושל ילדינו ותכנון לפעולות היומיומיות שלנו, היינו יכולים להרוויח יותר זמן לביצוע הפעולות שלנו ומכאן איכות הפעולות, הרוגע ורמת הסיפוק שלנו ושל ילדינו הייתה עולה.

### סיכום ביניים:

אם אנחנו רוצים שבע"ה הבית שלנו יתנהל בנחת, ברוע, מתוך סדר יום וניצול הזמן כמו שצריך, אנו צריכים ללמוד לנהל את הזמן שלנו, בשביל ההתחלה עלינו להתחיל לתכנן. כי אם אנו רוצים שזמננו ינוצל היטב, הוא חייב להיות מתוכנן. ככל שנתכנן טוב יותר, כך יהיה לנו יותר זמן לניצול ההזדמנויות כאשר הן

### לומדים להצליח פרק יח'

הזכרנו בשבוע שעבר, שכמעט כולנו, מנהלים מערכת יחסים מאוד מורכבת עם הזמן, המשפטים השגורים על לשוננו הם: "אין לי זמן", "אני לא מאמין איך שהזמן טס", "אני במרוץ נגד הזמן", "לא הספקתי היום כלום", ועוד... בעידן הנוכחי, של קצב חיים מהיר ותובעני, אנו נדרשים לעיתים קרובות, להילחם נגד הזמן בכדי שנוכל "לשרוד" את החיים ולא לשקוע בהם. עליו המבוגרים להספיק לעבוד מספיק שעות ביום בכדי לפרנס את המשפחה ולמקביל להיות גם הורים וגם בני זוג מושלמים. אבא אחד אמר לי: "אתה מבקש ממני שעת איכות עם הילד, ומנהל הבנק מבקש ממני עוד 3 שעות עבודה כל יום" למי מהם אשמע. החוויה של רבים מאיתנו היא: שהזמן הוא משאב מצומצם ויקר, שדרושים מאמצים רבים להשגתו ולרוב הם מסתיימים בתחושה של חוסר סיפוק. תוך כדי מרוץ החיים, חלקנו חיים בתחושה שכאילו "מישהו" מנהל אותנו, במקום שאנחנו ננהל את עצמנו ונחוש שליטה במצב. מבחינה זו, הפכנו לקורבנות של "מרוץ ההספק נגד הזמן".

### זמן ילדות

מערכת היחסים שלנו עם הזמן, אינה מתחילה רק בהיותנו הורים, היא מתחילה הרבה הרבה "זמן" לפני שאנחנו באמת מבינים את המשמעות של המושג זמן. כתינוקות חוונו את התנהגות הורינו וחשנו את תגובותיהם, נימת קולם, הנינוחות והרוגע שלהם או הלחץ ואי השקט שלהם בהתנהלותם מול השעון המתקתק. חוויות ראשוניות אלה, השפיעו בוודאות על כל ההתייחסות שלנו לנשוא "מימד הזמן" וזה הזמן להתחיל "לטפל" בתפיסה שלנו את הנושא. אחת הבעיות העיקריות היא: שלמעשה, מעולם לא לימדו אותנו להתנהל בצורה נכונה במסגרת של זמן. מיומנות של ניהול עצמי במסגרת של זמן, עשויה להחזיר לנו את תחושת השליטה שלנו על מהלך חיינו ומכאן את האפשרות לארגן ולחנך את ילדינו לנהל את הזמן שלהם. במידה ואנו חיים במרוץ נגד הזמן, כמעט ואין סיכוי שנוכל לחנך את ילדינו ל"ניהול זמן" בצורה תקינה המזמינה אפשרות לניהול עצמי ולהצלחה בלימודים ולכן העבודה הראשונה שלנו היא עם עצמנו.

אהבת ישראל, זה באה לנו! לברקז פזמי נשים לתק אומנו-  
**ניצד מתבטאת אצלך אהבת ישראל?**  
מלא בשורות ושלה לנו למייל:  
al5308000@gmail.com  
החברת שמעניקה כלים לאהוב.  
052-2240696  
עם ישראל מדובר אתנו