

# חוט של חסד

הגליון לכלל בית יהודי | בנשיאות הרד"צ שלום ארוש שליט"א פרשתו **חיי שרה** | כב' חשוון תשע"ח (11/11/17) | גליון 543

## לחיות את החיים היפים

מדעתו, וזה הפסד עצום.

והעצה לזה היא שכאשר אדם מבין משהו והוא מתעורר לנושא מסוים, הוא צריך לקחת את זה לעבודה יומיומית; ואם לא, הוא יישאר כמו שהוא ו"יפסס את הרכבת".

כל שכן וכל שכן בעניין העצה הזאת של ר' נחמן מברסלב שאמר שזו העבודה הראשונה של כל אחד וכל עבודה זו לא ניתן להתקדם בשום דבר. כל עבודה אחרת וכל נושא אחר שבהם אתה רוצה להתקדם זה רק אחרי שאתה חזק בעבודת השמחה בטוב שיש בך.

לכן כל אחד ואחת, צריך לקחת את זה לעבודה יומיומית, כלומר, לצלם את המאמר הזה וכן כל מאמר שמחזק אותו בנושא זה, וכמובן, לצלם את התורה רפב, ולהחזיק את זה בכיס ובכל יום ללמוד בזה מעט, אפילו כמה שתי דקות, קטע או שניים, והעיקר שיתפלל לקיים את דברי רבינו וישלב את זה בזמני התפילה הקבועים שלו, ושתהיה לו על כך עבודה בהתבודדות שבה ישמח בטוב שלו.

### החיים הטובים ביך

וזה היסוד של כל החיים, כי כל אדם מלא בטוב – הן טוב שה' עושה אֵתו והן טוב שהוא עצמו זוכה לעשות, בתורה, מצוות ומעשים טובים. אבל הטבע האנושי הוא להתמקד רק ברע, לראות את הרע, לבקר, להתלונן, להתבכיין, להרגיש מסכן וחסר – ואז האדם רואה וחי רק את הרע שבחיים; ואילו את כל הטוב שיש לו – הוא לא רואה ולא חי. ונמצא שבאמת אין לו טוב בחיים, כי עיקר האדם הוא הדעת שלו והמחשבה שלו, וכאשר המחשבה שלו והרגשות תפוסים רק ברע שבו וברע שסביבו – הכול אצלו רע.

לעומת זאת, כאשר אדם מרגיל את עצמו ללכת בדרך הנפלאה הזאת, ולראות את כל הטוב שיש בו ולשמח בו – אז אין לו רע בחיים בכלל, כי המחשבה שלו והרגשות שלו מונחים רק בטוב. כל היום כולו הוא לא חושב

(שבת עז:): 'בדיחא דעתיה', שהוא דבר גדול, דהיינו שמקשר השמחה למוחו ודעתו, ואזי המוח משוחרר, ויש לו יישוב הדעת כנ"ל, וגם למעלה נעשה מזה ייחוד גדול על ידי בדיחא דעתיה".

בשבוע שעבר כתבנו על הנקודה זאת, שכל אחד צריך לשים לנגד עיניו את המובא בליקוטי מוהר"ן בתורה רפב ש"הזהיר רבינו ז"ל, מאוד לילך עם התורה הזאת, כי הוא יסוד גדול לכל מי שרוצה להתקרב לה' יתברך, ולכל יאבד עולמו לגמרי ח"ו, כי רוב בני אדם שרחוקים מה' יתברך, עיקר ריחוקם הוא מחמת מרה שחורה ועצבות".

### הרי החדשות

העצה הזאת היא לא עצה שאפשר לומר עליה: 'כבר שמעתי את זה, אני מכיר את זה...' זו עצה שבה תלויים כל החיים כפשוטו! זו הגאולה של העולם! לא לחינם ר' נתן חזר על התורה הזאת שוב ושוב, כי גם האדם הצדיק ביותר שהוא מלא בטוב, חייב לשמוח בטוב שבו, ואם אינו שמח בו – הוא מסכן גדול מאוד, ונמצא בסכנה גדולה ליפול לשאול תחתיות.

לכן אני חוזר שוב ומודיע לכל הקוראים, שאני לא כותב כאן רעיונות יפים, או תובנות שהן בגדר מותרות או תוספת לחיים. אני כותב כאן את החיים עצמם, החיים של כל אחד הם בדיוק כפי שהוא חי את העצה הזאת של ר' נחמן מברסלב. כל הצרות והצער של כל אחד בחיים הם רק כפי ריחוקו מהקיום של העצה הזאת בתמימות למעשה.

הרבה פעמים בחיים אדם מבין שנושא מסוים הוא חשוב ויכול לשנות לו את כל החיים, ובזמן שהנושא הזה "מאיר" לו, הוא הולך עם זה, אבל החיים ממשיכים ולאחר זמן מה הוא שוכח מההתעוררות שהייתה לו והנושא הזה עובר

משוחררת, לנפש בריאה, וליישוב הדעת, כמו שאומר רבינו (ל"ת י): "רק על ידי השמחה יוכל להנהיג המוח כרצונו, ויוכל ליישב דעתו".

### מחלת הדור

נמצא שכל מה שאדם לא מצליח להנהיג את עצמו והולך ונופל בכל פעם אחר תאוותיו ואחר הרגליו הרעים, הכול בגלל שהוא לא בשמחה, כמובא שם: "על ידי מרה שחורה אי אפשר להנהיג את המוח כרצונו, ועל כן קשה לו ליישב דעתו". כל אדם שחוזר שוב ושוב על אותן הטעויות ולא מצליח לעשות שינוי בחיים, לא

מצליח להתעלות לא מצליח לעבוד על המידות לא מצליח להתפלל וללמוד – הכול זה בגלל שהוא אכול בעצבות פנימית, גם אם הוא לא מרגיש את זה; אבל מי שמח באמת – הוא בן חורין!

ואומר רבינו בתורה קצרה זו (כל סימן בליקוטי מוהר"ן נקרא 'תורה'), שזו הסיבה העיקרית שבגללה בני העולם רחוקים מה' יתברך, נמצא שכל בני העולם סובלים ממרה שחורה ברמה כזאת או אחרת, ולכן הם רחוקים מה' יתברך. ורק אותם בודדים שזוכים לשמחה – הם יוצאים לחירות וזוכים ליישוב הדעת ולהתקרבות אמתית לה' יתברך.

### התרופה של הדור

ובאותה התורה כותב לנו רבינו את הפתרון לבעיה: "ולבוא לשמחה הוא על ידי מה שמוצא בעצמו איזה נקודה טובה על כל פנים, כמבואר על פסוק: "אזמרה לאלוקי בעודי" (בסימן רפב), עיין שם. ועל כל פנים יש לו לשמוח במה שזכה להיות מזרע ישראל, שלא עשני גוי, וכמו שאנו אומרים: 'ברוך אלוקינו שבראנו לכבודו, והבדילנו וכו' ונתן לנו תורת אמת' וכו'. מכל זה וכיוצא בזה ראוי לו ליקח לו שמחה לשמח דעתו כנ"ל... וזה בחינת

בשנועיים הקודמים דיברנו על התמימות והזריזות של אברהם אבינו, שכולו היה חי ומלא מרץ וחשק רק לתת, להשפיע, לקרב, להתקרב לה', לעשות כל דבר שיש בו רצון ה', מיד ובשלימות. רץ להכנסת אורחים, מְשָׁפֵים לעקוד את בנו.

ובפרשה שלנו שוב מתארת לנו התורה את אותה תכונה אצל רבקה אימנו, שנבחרה להיות כלתו של אברהם אבינו. בתורה אין מילה מיותרת, והתורה הקדושה חוזרת בכמה לשונות ומתארת את הזריזות של רבקה "ותמהר", "ותרץ", כדי ללמדנו שזו דרכם של אבותינו התמימים שהיו ששים שמחים לעשות רצון קונם.

ולכן רבקה היא המתאימה ביותר לאופי המיוחד של בֵּיתו של אברהם אבינו, ולהיות זו שִׁיצָא ממנה עם ישראל. על דרך צחות ניתן לומר שהזיווג הקדוש בין רבקה ליצחק הוא הקשר הבלתי נפרד שבין מידת הזריזות למידת הצחוק והשמחה.

### זריזות ויישוב הדעת

ויש לדעת שזריזות אינה פזיזות, ואינה מהירות מתוך לחץ. זריזות נובעת משמחת הנפש, מחירות הנפש, ומיישוב הדעת, ומתוך הרבה אהבה ותמימות. זריזות נובעת מהרגשת החשיבות של העניין שבו אתה עוסק, כל שכן שעוסקים במצוות, שזה הדבר הגדול והחשוב ביותר שכל הרצונות של העולם לא ישוו אליו.

הזריז לא סובל מבלבול המחשבה המאפיינת את הלחץ והפזיז. לכן אנו רואים שרבקה אימנו על – אף כל הזריזות, החריצות והריצות – לא מאבדת את יישוב הדעת שלה והיא עונה על השאלות של אליעזר, 'על ראשון ראשון ועל אחרון אחרון', אות לך שהמחשבה שלה בהירה, מיושבת ומסודרת.

ומדוע? כי הזריזות שלה נובעת מתוך שמחה ולא מתוך לחץ, ולכן היא ביישוב הדעת. הלחץ – מאבד את יישוב הדעת ואת בהירות המחשבה; ואילו השמחה – זוכה למחשבה



שונא מתנוד

רבי נחמן מברסלב אומר (ל"מ כ"ג) שכל העבודות זרות תחובים בממון, היינו שבימינו, עיקר היסח הדעת מהאמונה בכוחו ובהתערבותו של הבורא בחיים שכל אחד מקורו בנטייה של בני האדם להאמין בממון, שאם יהיה להם ממון הם יחיו חיים טובים, יהיה להם שלום בית, בריאות, חינוך שלהם יהיה מוצלח יותר, כך אנשים חושבים, ומחשבה זו בטעות יסודה, כי מה שמביא אושר חיים טובים הצלחה זה הדעת של האמונה, עד כמה האדם מחובר לאמונת ההשגחה, לחסד לצדקה לנתינה לעשייה. הממון הוא רק אמצעי ולא תכלית, ואדם שלא יורד לסוף חקר הממון ועל השפעתו על הנפש עלול גם הוא לטעות ולהגביר את המדמה על השכל.

טבין ותקילין, רק לא להיות מקבל, הוא יכול היה לתפוס את עפרון במילה ולקבל בחינם, מאחר ועפרון הציע את המערה בפרהסיא הוא היה מתבייש לחזור בו, אך אברהם ידע שאם הוא לא ישלם על המערה לא תהיה לה את העוצמה הראויה, כי רק הנדיבות משחררת את הקליפה הסובבת, ומה שבא בחינם פוחת ערכו, כך אומר האר"י ז"ל, שכל מצווה שלוקחים אותה בלי כסף יש עליה קליפות הסובבות אותה והאדם לא יזווג מהאור המלא של המצווה, רק כשמשלמים בלי קמצנות פודים את המצווה מהקליפות הסובבות אותה, ככה זה, אך כשאדם מתקמצן, או שהוא משתדל או מעדיף לקבל מצוות במתנה, מתעוררים קטרוגים על המצווה ומעלימים ומכסים אורה.

ודברים אלו נכונים לגבי כל מצווה, על אחת כמה וכמה קניית מערת המכפלה שקדושתה נעלמת מאד, שאברהם הבין שעפרון ובני חת לא משיגים מאורה כלום, רק אברהם ראה שבמקום לא טמון אור גדול מאד של אמונה, כי חברון זה מלשון חיבור, כי היא מחברת את עם ישראל לארץ ישראל, בפרט מערת המכפלה המרמזת לעבודת הצדיקים שכל מיהם זה מכפלות של קדושה, לכן התעקף אברהם לשלם ללמד בניו לדורות, כזוה

נוגע לדברים שבקדושה צריך לשבר את הקמצנות, כמו שאמרו חז"ל על הפסוק "זה אלי ואנוהו", התנאה לפניו בכל מצווה שאתה עושה, תקנה תפילין מהודרות, אתרוג נאה, תפאר ותכבד את השבת, רק כך אתה תתחבר עם השם.

זה שאומר רבי נחמן (ל"מ כ"ג) כל המצוות שאדם עושה אותם בלא ממון, היינו שאין רוצה להפסיד ממון בשביל המצווה, זאת הבחינה נקרא צדק, שהוא עושה את המצוות רק מצד הצדק, שהוא מצדיק על עצמו את הדין ומקבל על עצמו לעשות את הדבר גם אם מצד עצמו אינו חפץ, ואלו יש מצוות שאדם עושה מצד אמונה, ואלו הן המצוות שאדם מוציא עליהם ממון, כי עיקר האמונה זה בממון, ועיקר אהבת השם מתבטאת בממון, כמו שדרשו חז"ל (ברכות נ"ד) על הכתוב (דברים ו) וְאֶהְבֶּתְּ אֶת ה' אֱלֹהֶיךָ בְּכָל לִבְךָ וּבְכָל נַפְשְׁךָ וּבְכָל מְאֹדְךָ, בכל מאודך היינו ממונה.

וזה שכתוב (משלי טו) "עכר ביתו בוצע בצע ושונא מתנתן יחיה" היינו שהגולן, וזה שאוהב מתנות, אין להם חיים, רק מי ששונא מתנות יש לו חיים, כי הוא אוהב את העמל והיגיעה ולכן הוא שמח, בבחינת, "לבי שמח מפל עמלי" נמלי דייקא.

השם מתבטאת בממון, כמו שדרשו חז"ל (ברכות נ"ד) על הכתוב (דברים ו) וְאֶהְבֶּתְּ אֶת ה' אֱלֹהֶיךָ בְּכָל לִבְךָ וּבְכָל נַפְשְׁךָ וּבְכָל מְאֹדְךָ, בכל מאודך היינו ממונה.

שׁו"ת של חסד

משכיר שלא תיקן את החלון והדירה נפרצה – ח"ב

דיון המוגש ע"י בית ההוראה "חוט של חסד" מאת הרה"ר ג' אלחנן שלום אלגרוד שליט"א ר"כ ההוראה ודומ"צ דק"ק "חוט של חסד" ודין בביה"ד המשפט

המקולקל.

הפתי"ש [ח"מ סי' כ"ח סק"ז] מביא מח' הראשונים והאחרונים האם מחויב בדיני שמים מהני תפיסה א"נ שלא מהני ומפקינן מיניה [וכן סוהר המרש"ל בש"ש ב"ק פ"ו סי' ו' ועוד], ומסיים ש"נמצא דין זה תלוי באשלי רברבי במחלוקת הראשונים."

עוד מביא הפתי"ש מח' היכא שהתפיסה עצמה במח' שנויה אי מהני או לא, האם יכול לומר "קים לי כסוברים שמהני":

(א) י"א שבמקרה כזה אין לומר "קים לי" [מחרי"ט שהביא הש"ך בתקפו כהן סי' ק"א, משנה למלך הל' מלוה ולוה פ"ד ה"ו, כנה"ג ח"מ סי' כ"ה הגב"י אות ל"ד וסי' כ"ח הגה"ט אות כ"ה, ועוד].

(ב) וי"א שגם במח' הפוסקים אי מהני תפיסה או לא יכול לומר "קים לי" [הש"ך בתקפו כהן שם] (למרות שהש"ך עצמו סובר שלא מהני תפיסה היכן שחייב רק בדיני שמים, כמו שכתב בס' כ"ח סק"ב ובסי' ע"ה ס"ק כ"ז ובסי' ע"ו ס"ק י"ב ובסי' קפ"ב סוף סק"א).

(ג) וי"א ש"לדינא יש לעיין אם יכול התופס לומר קים לי כהסוברים דמהני תפיסה" [רע"א על השיע' ח"מ סי' כ"ח ס"א ש"ק פ"ב].

א"כ, אם נאמר שאכן זהו גרמא בנזקין ובעל הבית חייב בדיני שמים, יכול השוכר לומר "קים לי כסוברים שמועילה תפיסה כשחייב בדיני שמים, וכן קים לי כסוברים שגם היכן שהתפיסה עצמה במח' שנויה אי מהני או לא – אפשר לומר קים לי כסוברים שמהני", ויכול לעכב את דמי השכירות בידו שהוא מוחזק בהם ולנכות מהם את הנזק שנגרם לו בגין רשלנותו של בעל הבית.

ד. שיטת היד רמ"ה והרא"ש והיוצא מזה לגבי נידוד

אמנם יש חולקים וסוברים שבנידוד אפילו גרמא בנזקין לא הוי, ומצד שני יש סוברים שחמור יותר מגרמא וחייב בעל הבית לשלם לשוכר את הנזקים שנגרמו לו. איתא בגמ' [ב"ב ב' ס' ע"א] ש"מחיצת הכרם שנפרצה - אומר לו (בעל שדה התבואה לבעל הכרם) גדרו (שלא יאסרו גפניך את תבואת השדה

משום כלאים"), ונחלקו הראשונים האם ניתן ללמוד מסוגיא זו לנידוד:

(א) היד רמ"ה [שם אות י"ח, והביאו הטור ח"מ סי' קנ"ז ס' ה"ו-ה"ז] למד מדין זה לגבי נידוד שבעל הבית חייב לשלם, וז"ל: "ושמע מינה דמאן דהוה מחייב למיגדר בינו ובין חבריו ולא גדר, ואתו גבוי וגבוי ליה מידי דרך הגדר, חייב לשלומי ליה. וכן כל מאן דגרם לאפסודא ממונא דחבריה כ"ה האי גוונא, ואף על גב דלא קא עביד מעשה, והוא דמתרו ביה מעיקרא". הבי"י [על הטור הנ"ל, וכן בח"מ סי' קנ"ה סמ"ד] הביא שכך גם פוסק רבינו ירוחם בשם רב משה גאון

ושכן כתוב בתשובות הגאונים ושטעם החיוב הוא משום גיריה דיליה, והחיוב של גיריה דיליה הוא משום גרמלי [ירוש"א ב"מ פ' ע"ב ד"ה "רב אשי אמר", וכן כותב הגר"א בח"מ סי' קנ"ה ס"ק ק"ל].

(ב) הטור [הנ"ל] מביא שהרא"ש פליג על הרמ"ה, וז"ל: "ולא נהירא לאדוני אבי הרא"ש ז"ל, דאפילו פורץ גדר בפני בהמת חברו בדיני פטור מדיני אדם על הבהמה". ונבאר הבי"י [ח"מ סי' קנ"ה סמ"ד]

שטעם הפטור של הרא"ש הינו משום "דחכא לאו גיריה נינהו", והגר"א [ח"מ סי' קנ"ה ס"ק ל"א] מוסיף שאפילו גרמא לא הוי.

ונחלקו הפוסקים האחרונים כיצד יש להכריע במח' הנ"ל: (א) הבי"י [ח"מ סי' קנ"ז אות ה"ו-ה"ז] פוסק להלכה כדעת היד רמ"ה וסיעתו. (ב) הבי"י [ח"מ סי' קנ"ה סמ"ד] חולק על היד רמ"ה וסיעתו וסובר שהלכה כדעת הרא"ש, ונימוקו הוא משום שא"א לומר שהוא גיריה דיליה. כך גם פוסקים הש"ך [שם ס"ק כ"ב (שדוהא את ראיית הב"ח)],

הנתיבות [שם ביאורים ס"ק כ"ב (ועיי"ש שתמה על דברי הש"ך על אף שמסכים עמו לדינא)], הפעמוני זהב [סי' שצ"ח], ספר משכן שלום הל' נזקי שכנים [סי' ב' הערה קכ"ג (עמוד קע"ז. ועיי"ש שמדייק זאת גם מדברי הרמ"א שיובא להלן, שבדעת הרא"ש כתב שאם לא גדר פטור מלשלם, ואילו בדעת הרמ"ה רק כתב שחייב לגדר ולא כותב שאם לא גדר שחייב לשלם)], וספר משפטי הממונן הל' נזקי שכנים [סי' קנ"ה סוף קכ"ג (עמוד

ש', ומוסיף שם שעל אף שפטור מלשלם – מי"מ חיוב לגדור לכ"ע מנבוא עזריה"ש בח"מ סי' קנ"ה ס"ח].

(ג) הרמ"א [ח"מ סי' קנ"ה סמ"ד] וערוה"ש [הנ"ל] מביאים את שתי הדעות ולא מכריעים, וא"כ לשיטתם, מי שמוחזק בכסף יכול לומר "קים לי", וה"ה לנידוד שבעל הבית אינו חייב לשלם על ההזק שנגרם לשוכר כיון שיכול לומר "קים לי כרא"ש וסיעתו", ואילו השוכר יכול לעכב את דמי השכירות בידו ולנכות את הנזק שנגרם לו כיון שיכול לומר "קים לי כרמ"ה וסיעתו".

למעשה

מאחר ורבו שיטות הפוסקים בנידון השאלה, על אף שבעל הבית היה חייב לתקן את החלון המקולקל והתשלם בכך שלא תיקנו ובגין רשלנותו נגרם נזק לשוכר, לא ניתן לחייב את בעל הבית לשלם לשוכר את הנזק שנגרם לו, משום שהוא מוחזק בכסף ויכול לומר "קים לי כפוסקים".

מאידך גיסא, השוכר שעדיין לא שילם לבעל הבית ומוחזק בדמי השכירות, יכול לעכב את דמי השכירות בידו ולנכות את סכום הנזק מדמי השכירות, כיון שיכול לומר "קים לי כסוברים שמועילה בזה תפיסה" א"נ "קים לי כרמ"ה וסיעתו שבעל הבית חייב לשלם לי ובפרט מאחר והתירתי בו מספר פעמים שיתקן את החלון", והנלע"ד כתבתי, וצור ישראל יצילנו משיאות ויראנו מתורתו נפלאות.

ואחר כתיב כל זאת בינותי בספרים ומצאתי את שאהבה נפשי בשו"ת חות"מ סי' קל"א שנשאל שאלה דומה לנידוד"ד בבמסקנתא כתב ג"כ כדברי וז"ל: "וממילא כאן שהבחור עדיין לא שילם השכירות, יכול לומר 'קים לי כהרמ"ה שבעל הבית חייב' ופטור מדמי השכירות כשיעור שנפסד ע"י הגניבה", וברוך רחמנו דסייען.



## המשך דבר ראש הישיבה

על הרע בכלל, והוא רגוע ושמח, ומתוך כך הוא מקדיש זמן קצוב של שעה ביום בלבד להתבונן בנקודות שבהן הוא רוצה להשתפר, וגם את זה עושה מתוך רגיעות ושמחה, כי הוא מודע לכך שהוא "מוצף" בטוב וחסד.

וזו התמימות האמתית של ר' נחמן מברסלב, אותה תמימות שכל אחד צריך לאמץ בחיים שלו, שכל היום כולו לא יחשוב על מה שהיה ועל מה שיהיה – מה זה משנה? תסתכל על ההווה, על העושר האגדי שיש לך ביד. כל ה"בעיות" שלך מתגמדות ומאבדות משמעות כאשר אתה מחזיק ביד אוצר בלום.

### רפואת הנפש

ר' נחמן מברסלב אמר שהוא רופא הנפשות. הוא הרופא של נשמות ישראל. כי זו רפואת הנפש האמתית. צריכים לדעת שמחלת הנפש הגדולה ביותר היא שאדם מסתכל על הרע של עצמו, ומתוך זה רואה רק רע בכל דבר. אדם רואה רע בעצמו, באשתו, בהוריו, במשפחתו, בילדיו, בחבריו, בשכנים, בקהילה שלו, ברב שלו, ובקדוש ברוך הוא. לכן פיו מפיך רק תלונות, המוח והלב שלו מלאים בטענות ובעצבויות, ברדיפות וברגשות שליליים. זה הגיהנום שלו.

תרגיל את עצמך לראות את העושר הרוחני הרב שיש לך ואת הטוב שבר, ואז תראה טוב בכל מקום, תשמח באשתך ובילדיך, תעריך את המקום שלך ותשמח בו, בקהילה שלך, וברב שלך, תשמח בה, וממילא אתה תחיה בגן עדן עלי אדמות.

### אתה מיליארדר!

לכן העצה היעוצה שכל אחד יקדיש זמן מתוך ההתבודדות, או בכל זמן אחר שבו יספור את המיליארדים שלו. תחשוב על מה שאתה זוכה לעשות ותגדיל את זה. לדוגמה, תחשוב מה זה רגע אחד של מצוות ציצית, ולפי זה תעריך כמה רגעים כאלה יש ביום, בחודש, בשנה וכו' כמה שבתות זכית לשמור, כמה למדת במשך השנים ועוד. תתחיל לשים לב שאתה באמת עשיר, תתחיל להרגיש עשיר, וכך אתה על הדרך הנכונה להתקדם בכיוון נכון וטוב בחיים.

ה' יזכנו לשים לב לאור ולטוב שיש לנו בחיים ולשמוח בזה, ועל ידי זה להיות באמת הממשיכים של אבותינו הקדושים ושל דרכם הקדושה, ויתקיים בנו: "ומביא גואל לבני בנייהם" בב"ה.

באת שלום אלף אור  
לכל בית ישראל.  
שלום

נא להתפלל לרפואת משה בן אידה, גילה בת ציפור, תמו בת מרים

## תפילה משנה הטבע

במשך הלילה החמיר מצבו של הילד וצבע פניו היה כשל מת, האם המסורה לא ויתרה היא הוסיפה והמשיכה להרעיף בתפילות כשהיא רואה את גוון פניו של בנה משתנה, היא רק מתחזקת עוד ועוד בתפילות מרקיעות שחקים.

\*\*\*

קרני חמה ראשונות הפציעו על היקום, שעה בה השקים ר' שמעון לתפילת שחרית עוד רואה הוא את אשתו המסורה והצידקנית רוכנת על מיטת בנה ולא מרפה בתפילה. החליט רבי שמעון לנסוע שנית לרבו – שמא הפעם תהיה זו עת רצון, וגזר הדין המרחף על ראש בנו יומתק.

בלב הולם נקש על דלתו של הרבי, וכשקיבל רשות פסע פנימה אל הקודש. כשהבחין בו רבי נחמן קרא לקראתו בשמחה: "ר' שמעון! מה רבה כוחה של תפילה תמימה! כמה שידעתי, אך עדין לא ידעתי עד כמה גדול כוחה של תפילה. ידוע תדע כי כבר נחתם דינו של בנך שיסתלק מן העולם, אך תפילותיה ודמעותיה של האם שהתעקשה והתפללה בכל כוחה העבירו את רוע הגזרה; ולא בלבד שבנך יבריא אלא שבזכות תפילותיה יזכה לאריכות ימים!"

ליבו של רבי שמעון עלה על גדותיו מאושר. כשבא בשערי ביתו, דומה היה כאילו אינו פוסע, אלא מרקד; הוא בישר לאשתו הנרגשת את דברי הרבי. חסדי ה' גברו, ואט אט החלו ההורים המודאגים לראות עין בעין בנס המתחולל לנגד עיניהם; הילד החולה שכבר שכב ללא ניע, נטול גוון של חיים – פקח את עיניו, ואדמומית פשטה בלחייו. מיום ליום שבו כוחותיו אליו, עד שעמד על רגליו בריא ושלם.

\*\*\*

דברי רבינו התקיימו בו עד לאחת; הוא עלה עם אביו לארץ הקודש והארץ ימים ושנים כהבטחת הרבי הקדוש. הסיפור הזה היה ולא תם, הוא השאיר לנו מסר לחיים כי לתפילה יש כח ובפרט כשהיא יוצאת מתוך הלב, כמו זו של האם.

## סיפור לשולחן שבת



ר' בונים הוא הילד, נפשו עדינה גופו רכרוכי וכל כולו אומר טוהר. תינוק של בית רבן המתרפק על לימודיו של המלמד דרדקי.

ביום קודר אחד הכל התהפך ונדם. מחלה קשה פקדה את הילד הזך, מחלה אשר לא נמצאה לה רופא, תרופה או מזור. בנו הקטן של ר' שמעון המשמש חלה ונפל למשכב, מצבו של הילד החמיר והדרדר מיום ליום עד כדי כך שנראה כי חלילה עומד הוא על סף מוות. בימים ההם הסתלקו ילדים רבים לעולמם עקב מגיפות ומחלות שונות ומשונות אשר כל רפואה בדרך הטבע לא הועילה להם, ותפילות רבות נתחברו לרפואת ילדים מתחלואיהם.

\*\*\*

מגדולי תלמידי רבי נחמן מברסלב היה רבי שמעון זה. הוא זכה להיות מקורבו הראשון, עוד כשהיה רבי נחמן בן שלש עשרה שנים בלבד, בטרם התפרסם שמו של רבי נחמן בעולם. ברבות הזמן זכה לשמש את רבינו במסירות רבה, והיה שמשו בקודש עד יומו האחרון.

\*\*\*

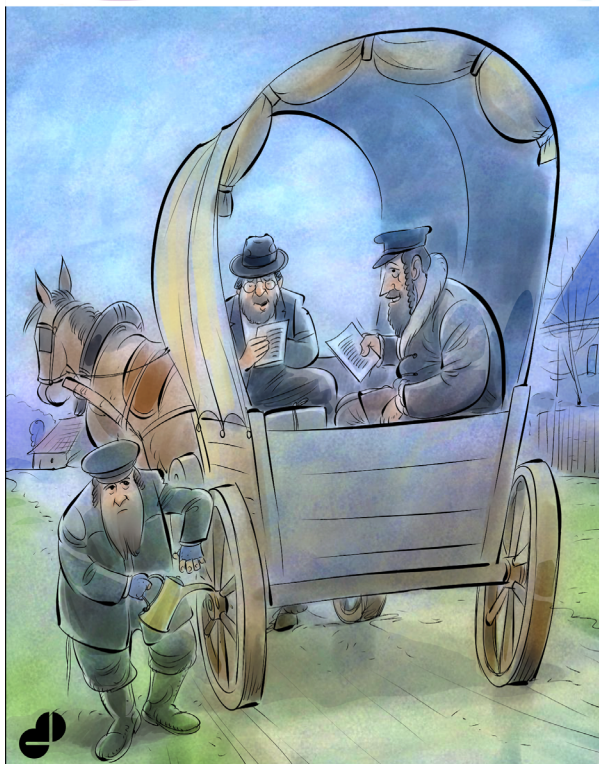
כיוון שהיה רבי שמעון מבחירי תלמידי רבי נחמן, פנתה אליו זוגתו במר לבה: "הלא רבי קדוש ונורא לנו, סע נא אליו וספר לו על צרתנו אולי ימתיק את הדין מעל בנו".

עלה רבי שמעון על העגלה, ונסע אל רבו הקדוש. בבואו אל הקודש פנימה פרץ בבכי סוער קורע לב, ובין התייפחות אחת לרעותה הצליח לספר לרבי במילים שבורות על צרתו של בנו היקר.

כל העת הזאת היה הרבי מקשיב ומחריש לקול בכייתו של תלמידו ואינו משיב מאומה. רבי שמעון הביט על פני רבו, לראות מה תגובתו של הרבי, אם רק מקשיב או שולח סימן של ישועה. אם שולח ברכת רפואה שלמה. אך הרבי רק מקשיב ולא אומר מילה, לא שולח דיבור של נחמה. אז מבין רבי שמעון את אשר נאמר אלא מילים: 'כנראה גזר הדין כבר כתוב וחתום, מהרהר הוא בכאב. חזר רבי שמעון לעגלה, ושם פניו אל

## אתם ספרי המידות! אֵלֶיךָ

מביא מין נאיב



בְּשֵׁעָה שְׁבַע-לֵעֲגָלָה מְסֻרְחָיון אֶת עֲצָמוֹ בְּעֲגָלָה וְכִסּוּסִים תִּתְפַּלֵּל תְּפִלַּת הַדָּרָךְ. [דרר ב']

כלתה הרעה אל בנם הקט.

\*\*\*

הערב ירד על פני העירה כולה, חשכה ועלטה אפפה כבשו את שמימיה של העירה כמברכות ואומרות "לילה טוב תושבים יקרים". הכל עלו על יצועם זה מכבר. רק בביתו של רבי שמעון יושבת לה האם, גומרת אומר שלא לתת שינה לעיניה ותנומה לעפעפיה, אלא לשבת ליד מיטת בנה החולה ולהתפלל לרפואתו; היא האמינה בכל ליבה כי לא אפסה התקווה, אמונים היא ובעלה על דברי הרבי שאמר כי "אין ייאוש בעולם כלל" וכי כוחה של תפילה הוא גדול ועצום, כמו שלימים הרבי כי: "תפילה בכוחה לשנות את הטבע"...

במשך כל הלילה לא משה האם ממיטת הילד, בבכי ובדמעות התחננה על נפש בנה החולה, תהילים, ותפילות, התבודדות והשתפכות הנפש לפני אב הרחמן שיסיר את הגזירה המרחפת על בנה וימתק מעליו הדין.





# חינוך באהבה

## לא בבית ספרנו פרק י' מאת הרב יצחק אבוחצירא. יועץ חינוכי, מאבחן ומטפל.

**הורים יקרים!** עלינו לדעת שאם הילד שלנו תלמיד "מבריק" "שפיץ" "מושלם" "גאון" "מוחזן" או איך שלא תקראו לה, אזי ההגדרות והמונחים שבהם מוגדרים התלמידים "קשיי הלמידה" אינם כי מדרבים אליכם ברמה האישית, אבל הם כן יעזרו לכם, כדי לעזור למישהו אחר.

**אבל אם אנחנו חושבים שהילד שלנו "בינוני" בכיתה, אם הצינונים שהוא מקבל הם על גבול ה-80 ומטה, אם ניכר שהילד שלנו אינו מקשיב או שהוא "לא רגוע" חשוב מאוד שבני מדוע? לעבור את המשוכה!**

כאשר אנחנו מציגים את הילד הבינוני ב"אור לא כ"כ חיובי" זה לא בגלל שאנחנו לא מרוצים מהבינוניות של הילד, או שאנחנו מתביישים בזה שהוא בינוני, או לא שמחים בכמות השכל שה' יתברך נתן לו. אנחנו פשוט מחויבים כהורים אחראיים, לבדוק מדוע הוא משיג ציון בינוני, מדוע הוא אינו מצליח לעבור את "משוכת הבינוניות"?!

ולמה זה חשוב? כי ברוב המקרים יש לילד פוטנציאל גבוה יותר מ-80. הילד יכול להשיג יותר. יש לו יכולות טובות יותר והוא לא מנצל את היכולות הלימודיות שלו, אלא זה בתחום ההקשבה וההבנה ובתחום הזכירה ועיבוד הנתונים.

מהניסיון האישי שלי במשך השנים למדת, שתלמיד שנכשל מעט במהלך שנות חייו הראשונות גורר איתו את הכישלון לאורך כל שנות חייו בבית הספר, כאשר הכישלון הזה רק מתעצם ומושך אחריו בעיות נוספות.

ולכן עכשיו זה הזמן לפרוץ בע"ה את משוכת הבינוניות.

### ילד בינוני מרגיש כישלון

עלנו להפנים היטב: שילד שיושב בכיתה וקשה לו מבחינה לימודית, איז הכיתה לא מהווה אתגר או חוויה בשבילו.

לילד בינוני, ההגעה לכיתה זה סוג של עונש. הוא לא אוהב אותה: לא את הלימודים, הספרים, החברים או המורה. לילד בינוני כל מה שמזכיר את הבינוניות שלו בכיתה מזכיר כישלון אחד גדול.

לכל אחד יש בנק של הצלחות שאיתו הוא צועד לכל אורך השנים בבית הספר, לילד המתקשה יש בנק של כישלונות. כישלון בכתיבה, בקריאה, בביצוע פעולות חשבוניות וכדו'.

עלנו לדעת שאנחנו יכולים לעזור לילד לעבור את המשוכה הזו שנקראת "בינוני" אלא שאין לנו את הכלים המקצועיים להבין מה מפריע לילד ולכן חשוב לקרא חומר הסבר ולהבין על מה מדובר.

שבוע שעבר דיברנו על בעיות קשב וריכוז ועל היפראקטיביות, השבוע נתקדם עוד קצת וניגע בפתרון חשוב ועיקרי לרוב בעיות הלמידה והקשב, אך פתרון זה הוא רק "עזרה ראשונה" מאחר ועלינו להתפלל על הילד ולפנות בע"ה כבר היום לקבלת עזרה מקצועית.

### שתיית מים

עזרה ראשונה ממומלץ מאוד לוודא מהי כמות המים שהילד שלנו שותה. תתפלאו שרוב ככל

הילדים שותים בחורף בממוצע 2-3 כוסות ליום.

מחסור חמור בנוזלים, הוא הסיבה הראשונה לבעיות זיכרון, הבנה, קשב והיפראקטיביות.

לכן עלינו לחנך ולהרגיל את עצמנו ואת הילד "לשתות מים".

מדוע כה חשוב לשתות מים?! בבקשה:

גופנו עשוי מ-70% מים, כל תפקודי הגוף פועלים במים: החל ממערכת העיכול וכלה באחרון התאים בגוף.

התהליכים בתוך התאים דורשים סביבה מימית, גם ממברנת התא עובדת על לחץ אוסמוטי בקבלת מסרים מבחוץ ושליחת מסרים החוצה.

כל מערכת העצבים עובדת על מים, מערכת העצבים מורכבת מהמוח ושולחנותיו. המסרים מהמוח לגוף מועברים דרך תעלות עצביות הזקוקות לסביבה מימית ניטראלית כדי לעבוד, המסר עובר בקוטביות של (+), (-), חוסר או עודף בנוזל בחוט השדרה יכול לגרום לסחרחורת, קושי בהליכה וקושי בחשיבה מסודרת. גם המסרים התוך מוחיים עוברים במצב עצב למשנהו במעבר (סינפסה), שוב סביבה מימית.

במצב של מחסור במים, האיבר הראשון שסובל בגוף האדם הוא המוח.

שיתת הטיפול "מוח אחד" מתייחסת לאי שתיית מים בכמות מספקת כאל דפוס התנהגות של "הענשה עצמית".

כאשר אני מתוסכל ממצבי, אני מעניש את עצמי ולא שותה מים ולכן זוהי "תגובה מעגלית" של עלינו לעצור בהתקדם.

### שתיית מים: הצלת נפשות

לעיתים קרובות, אנו מאוד מופתעים לגלות בסוף היום, שדווקא היום לא שתינו ככלל מים ואנו לא מבינים למה...

דווקא ביום בו היינו אמורים להוכיח את עצמם בעיני הבוס, ללמוד חומר חדש ומורכב, לסיים פרויקט חשוב או להיבחן על משהו חשוב וכדו', "שכחנו" לשתות, כתוצאה מכך הרגשנו פחות טוב מהרגיל והתוצאות היו בהתאם.

אנחנו מייחסים את כל מה שקורה לנו לדפוס "התנהגות במצבי מתח", אך לא עולה בדעתנו להפחית את המתח ולשפר את הביצועים שלנו, על ידי שינוי "דפוס ההתנהגות", למשל לשתות יותר מים.

עלנו לדעת כי: במצב של התייבשות, הגוף סובל מתופעות שונות, כמו- צעירות, כאבי ראש, עייפות מוגברת, חוסר ריכוז, יובש בעור ועוד.

מצב כזה בוודאי מפריע להיות רגוע וקשוב וכתוצאה מזה להימנע מלמידה.

חוסר שתיית מים גורם להצטברות של רעלים גם בשל החומרים הטבעיים שנוצרים בגופנו וצריכים לצאת וגם בשל הרעלים באוכל, במים ובאוויר שנכנסים לגופנו מבחוץ.

כאשר אין לגוף מספיק מים, הוא מפנה את הרעלים במקום החוצה, לאברים שונים בגוף, לעור למשל, עובדה הגורמת ליובש, אקזמות

וכדו'. מחקרים מוכיחים כי ירידה של 2% מכמות המים שצריכה להיות בגוף עלולה להשפיע לרעה על הזיכרון לטווח קצר ועל הריכוז.

בנוסף לכך, אצל מבוגרים, צריכת האלכוהול, תרופות, חומרים משתנים כמו קופאין ותאיין, מתח, חשיבה מאומצת, רעלי שתייה כמו קוקה קולה, גורמים להתייבשות ומחייבים שתייה מוגברת, דבר שכמעט ולא קורה.

כמו כן חוסר שתיית מים, בנוסף לשתית קולה, אלכוהול וקופאין גורמת לנוק מצטבר בכליות, ועלולה לפי שיטת "מוח אחד" לפגוע בעיקר במבוגרים או תלמידים חסרי ביטחון עצמי ובעלי ספקות לגבי יכולתם. כמוכן שעשייה להיות גם פגיעה באברים אחרים כמו המוח, והכבד (כעס), בהתאם לגורם המתח של כל אחד.

### חוסר נוזלים רק מחריף את הבעיה

נוסף על כל הנ"ל, התלמידים עם הפרעת קשב הנוטלים תרופות קבועות כמו ריטלין חשופים במיוחד לבעיות בשל חוסר שתיית מים.

פעמים רבות, יש להם גם סיבות רבות להיות במתח וחוסר שביעות רצון יחסית לתלמידים הרגילים והמציטינים ולכן דווקא הם כתוצאה מאותה בעיה מעגלית ממש נמנעים משתייה, ולכן לא פלא שבעייתם רק מחריפה, מה שמצריך אחר"כ הערכת מצב נוספת ועזרה במיזון התרופה.

במאמר מוסגר, כשאנו מנחכים את הילד לשתיה חשוב להבהיר לו ששתייה זה מים ולא שוקו או מיץ.

בנוסף, תלמידים רבים מושפעים מפרסומות שונות של חברות הממתקים ואוכלים שוקולד לפני בחינות.

אולי לילדים "מאוזנים" זה יוכל להועיל במידה מסוימת, אך לילדים עם בעיית "קשב וריכוז" זה רעיון רע מאוד, עליה פתאומית של הסוכר, גורמת לפרץ אנרגיה ועבודה מאומצת של המוח ואחריו ירידה גדולה בפעילות המוחית.

כמו כן השומן של הקקאו מאוד לא בריא לגוף ובמיוחד למוח ומגביר את רמת חוסר השקט של התלמיד.

### מדוע הילד אינו שותה מספיק

המלצת משרד הבריאות היא, כי: ילדים בני 4-8 זקוקים ל-1.5 ליטרים ליום, או כ-7 כוסות ליום. אך אנו עדים לכך שילדים רבים אינם שותים מספיק מים ובמיוחד בשעות בהם הם שוהים בבית הספר, וזאת מכמה סיבות:

1. הילד לא התרגל לשתות מים בבית.
2. מתחים שונים, בעיקר חוסר שביעות רצון מעצמם ומאחרים.
3. חוסר יכולת להצטייד במים בשל תיק כבד המהווה בעיה בפני עצמה.
4. שתייה מקולרים, המים קרים ולא נעים לשתות הרבה.
5. חוסר עניין חברתי, החברה אינה מעריכה או מעודדת לשתות מים.
6. חינוך בית ספרי לקוי: תלבושת אחידה-חובה, אך לא חובה לשתות מים.
7. חדרי שירותים מלוכלכים הגורמים לתלמידים להתאפק במשך שעות ולא לשתות מספיק מים. עובדה הגורמת לנוק כפול ליכולת הריכוז, להצטברות הרעלים ולתפקוד הכללי של התלמידים.

### פתרונות לבית ולבית"ס:

מאחר שאין לצפות מילדים שיעקבו אחר כמות הנוזלים שהם צורכים, הטוב ביותר הוא ללמד אותם לוודא שהשתן שלהם בהיר מאוד, וכמוכן לא להגיע למצב שלא שתו מספיק וסימניו הם,

כאמור, שתן כהה, כאבי ראש, סחרחורת וכל אותם סימנים שהוזכרו.

לא פחות חשוב, לדעת מה שותים. מחקרים מוכיחים כי שתיית מים היא הבריאה ביותר. עוד מוכיחים המחקרים כי צריכה גבוהה של משקאות ממותקים היא אחד הגורמים המשמעותיים הקשורים בהשמנה ובעיות קשב.

\* נעלה ונחדד את רמת המודעות לצורך בשתיית מים ולתזונה בריאה בכלל, בבית ובבית"ס על ידי הסברה והדגמה.

\* נשים את הנושא בסדר עדיפויות גבוה, מאחר ושתיית מים אצל התלמידים, תשפר את הרגשת התלמידים ואת הצלחתם בלימודים.

\* נהיה יצירתיים ונשתף את הילדים/התלמידים בהעלאת רעיונות "מה יגרום לנו לשתות יותר".

\* נדאג למראה האסטטי של חדרי השירותים ונקפיד על ניקיונם בקביעות, וכן לניקיון ולתקינות המתקנים כמו הסבון ומגבות הנייר, אפשר גם לשים פלקטים להדרכה, עציצים וכדו'.

\* נקבע חובת שתיית מים והגעה עם בקבוק לבית הספר.

\* הנהלת בית הספר תתקן מתקנים תקינים ליד כל כיתה לשתית מים, עדיף לא קרים.

\* נאסור על הבאת משקאות תוססים, מיצים, שוקו וכמוכן קוקה קולה לבית הספר.

\* נאסור מכירת משקאות אלו בשטח בית"ס

\* בגני ילדים ובכיתות הנמוכות, נצבע חלוקה יזומה של מים ונקפיד על שתייה בתחילת היום ובחזרה מהפסקה וכמוכן לפני ובזמן מבחנים.

\* בכיתה גבוהה, ניתן לערוך "ניסוי" כגון: חלוקת הכיתה לשתיים בזמן מבחן, אלו ששותים ואלו שלא ונשוה בצורה מחקרית את התוצאות.

\* במיוחד נקפיד על כך שכל לוקחי הריטלין ישתו והרבה.

## המשך בע"ה בשבוע הבא, ועד אז להתחיל בע"ה "במשמעת מים".

## בדיחות הדעת



**לבדואי אחד היה גמל שסיבב ללכת והתעקש לשבת כל היום. גרר אותו הבדואי לרופא גמלים, שיעוץ לו מה לעשות. "שום בעיה", אמר הרופא, "תיכף הגמל שלך לא רוק לך, הוא ירוץ מהר מאוד". העלה הרופא את הגמל על תלולית עפר, נעמד מאחוריו, תפס תנופה, רץ רץ רץ והביא לגמל מכה מכה חזקה ... הגמל המבהול זינק ממקומו ורץ ב-300 קמ"ש, עד שתוך 5 שניות נעלם מהאופק...**

**"מה עשית?!", שאל הבדואי, "איך אני אשיג אותו עכשיו?" "שום בעיה", השיב הרופא, "בוא, תעלה גם אתה על התלולית..."**

## זמנים חיי שרה תשע"ח



ירושלים	תל אביב	חיפה	באר שבע
16:07	16:23	16:14	16:26
17:19	17:21	17:19	17:22
17:58	17:55	17:58	17:59

### הפשרה

מלכים-א פרק א, א-לא' - והמלך דוד זקן

**אמר רבי שמעון בן מנסיא: "אין מראים סימן טוב לישראל עד שיחזרו ויבקשו שלושתם: מלכות שמים, דוד מלכם, ובית המקדש..."** (רש"י הושע ג' ה')

בואו ותהיו שותפים לקריאת התהלים של "אור מן" לקרוב הגאולה ובכך נוכח בקרוב לראות את הגאולה בחסד וברחמים. ותזכו לברכת גדולי הדור שליט"א.

**פרטים בטלפון: 02-5322255**

**בואי לקבל אורות מאור האורות חנוכה באומן**

בליווי והרכת הרבנית ארוש

יום ראשון ל"ב כסלו 10.12.17  
יום עד רביעי ל"ה כסלו 13.12.17

רבי נחמן מברסלב, רבי נתן סטריזקי  
הבשל שם טוב, רבי יצחק מברדיצ'ב

ארוחות ביתיות ומושקעות, לינה, נסיעות, הדרכה ועוד...

02-5812210