



זמני שבת קודש

הדלקת נרות	מוצאי שבת	רבנו תם
18:04	19:02	19:35
18:02	19:05	19:39
18:02	19:01	19:34

שבת שלום ומבורך!

העלון טעון גניזה

מתנת השבת

המתנה הטובה ביותר לה זכה העם היהודי, המתנה היחידה שנותנה מעיד עליה שהיא מתנה טובה, היא מתנת יום השבת. אחת לשבוע עוצר היקום כולו ממירוצו השוחק והתובעני, ומתכנס ליממה של מנוחה, רוגע, שלוה שמלטפת, קדושה שעוטפת. יום של התעלות מהחיים הגשמיים השגרתיים, למעין עולם הבא' אמיתי, כאן בעולם הזה...

בורא עולם העניק לנו את מתנת המנוחה, לא פעם בשנה - אלא פעם בשבוע. מנוחת אהבה ונדבה, מנוחת שלום ושלוה. מנוחה שהיא לא חופש במובן הפשוט, אלא 'תחנת כח' רוחנית, הטענת עוצמות כבירות. אם חופשה גשמיית לא תמיד משיגה את מטרתה, לפעמים שבים הימנה עייפים עוד יותר - הרי שמנוחת השבת מעניקה מנוחה אמיתית, מטעינה אותנו בכוחות מחודשים, מעצימה את החיבור הרוחני שלנו, ואנו יוצאים ממנה טעוני אנרגיה חדשה ורעננה!

וכדי לנצל היטב את המתנה היוקרתית הזו, ראשית עלינו להכיר את 'הוראות השימוש' בה, ללמוד ולדעת את הלכות שבת הנוגעות לנו למעשה. אין כמו שבת 'בראשית' בה אנו פותחים בלימוד התורה מחדש, כדי להתחיל או להעצים לימוד קבוע של הלכות שבת, מדי שבת בשבתנו. בכל סעודה, עם המשפחה והילדים. לשון שוב את ההלכות, להכין על בורין, כדי לשמור על מנוחת השבת בקדושה הראויה ועל פי ההנחיות הנכונות.

ושנית, להיות מודעים למתנה הנפלאה הזו, להיערר אליה ולנצלה היטב. מדי יום ששי ליצור 'פסק זמן' קבוע בראש, ניתוק מכל המחשבות, הדאגות, העסקים, הדברים שטורדים את מנוחתנו כל השבוע, כדי לאפשר לנו באמת להיכנס לתוך עולם קסום של התעלות, מנוחה, רוגע ושלוה. כך נוכל באמת לחוש את מנוחת האהבה והנדבה פושטת בנו, קונה שביטה בליבנו, כובשת אותנו בקסמה ומעניקה לנו את הרוגע הרצוי והנכסף, ואת ברכת ה' שבכנפיו!



הרה"ג דניאל זר שליט"א
ראש הישיבה והמוסדות

התכלית של החיים

תכלית האדם להבין שכל העולם הזה הוא הבל הבלים

שבת נתחיל לקרוא פרשת בראשית: "בראשית ברא אלקים את השמים ואת הארץ והארץ היתה תוהו ובוהו וחושך על פני תהום ורוח אלוקים מרחפת על פני המים" - מפרש הג"ר אהרן ראטה זיע"א: את השמים - זה הנשמה שבאה מן השמים. ואת הארץ - זה הגוף שבא מן האדמה. ועיקר התכלית של האדם בעולם היא לצחצח את הנשמה, לקדש אותה ולהאיר אותה. והגוף הוא רק כלי לצורך הנשמה לכן היא צריכה לשלוט בגוף. והארץ היתה תוהו ובוהו - מתי אתה יכול לשלוט בגוף? רק אם אתה רואה את העולם הבל הבלים, תוהו ובוהו, אתה מבין שהעולם הזה הוא חולף, אז אתה יכול להשליט את הנשמה על הגוף.

בדבריו הקדושים נוכל להבין את דברי שלמה המלך בספר קהלת. ספר קהלת מתחיל: "הבל הבלים אמר קהלת הבל הבלים הכל הבל", עשיתי לי בתים וכו' גנות ופרדסים וכו'. ואמר שלמה המלך ע"ה, אינני איזה דלפון שמדבר, היה לי תבל ומלוואה, לא היה דבר שחסר לי, והגעתי למסקנה שהכל הבל. מסיים שלמה המלך ואומר בסוף הספר: "סוף דבר הכל נשמע את האלקים ירא ואת מצוותיו שמור כי זה כל האדם". כלומר, המסקנה היא: כל מה שבא אדם לעולם זה בשביל יראת שמים וקיום המצוות. תורה ויר"ש זה הדבר היחיד שהופך את האדם לאדם.

למה היה צריך שלמה המלך להקדים לנו "הבל הבלים הכל הבל", לפני שבא למסקנה "סוף דבר הכל נשמע"? התשובה היא גם כן כמו שאמר ר' אהרן ראטה, רק אם אדם ידע שהכל הבל הבלים, שהארץ היא "תוהו ובוהו" רק אז אתה יכול להיות בעלים על הגוף, יכול להבין שיראת שמים רק היא התכלית האמיתית! אם אדם חושב שהעולם שווה משהו אין סיכוי שיבוא להבנה כי זה כל האדם!

אני אמרתי מעין דברי רבי אהרן ראטה זיע"א, באופן דומה: הרי כל ספר כתב בתחילתו, את העיקר של הספר, את תכליתו ומטרתו. התורה הקדושה מתחילה במילים "בראשית ברא אלקים את השמים ואת הארץ והארץ היתה תוהו ובוהו וחושך על פני תהום ורוח אלוקים מרחפת על פני המים". השמים - זה הנשמה של האדם שבאה מן השמים. הארץ - זה הגוף של האדם שבא מן האדמה. ותפקידו של האדם

זה להשליט את השמים על הארץ, את הנשמה על הגוף! שהנשמה תהיה בעלים על הגוף, שהיא תוביל את הגוף, אדם ששולט על הגוף שלו הוא כמו מלאך, הגוף הוא כמו בהמה, רצונות תאוות מידות והרגלים. מי שמאבד שליטה על הסוס שלו, הרי הוא במדרון האבדון.

והארץ היתה - אם אתה הולך אחר הגוף שלך, הרי הכל תוהו ובוהו, כמו שאנחנו רואים היום ברחוב, הכל הרוס. מחפשים כל יום אופנה חדשה, ילדים עם אולרים מכשירים ותכשירים שונים - הרס מוחלט. תראו ילדים בבני ברק, ילדים שלומדים תורה איזה התנהגות עדינה ואחרת! אין דרך אחרת להיות בן אדם בלי התורה הק'. וזה שאומרת התורה "ורוח אלוקים מרחפת על פני המים" - מתי הנשמה היא הרוח אלוקים מרחפת ושולטת על הגוף, מתי אתה יכול להגביר את הנשמה על הגוף? "על פני המים" - באמצעות התורה הקדושה שנמשלה למים. כמו שאמרו חז"ל: הקדוש ברוך הוא אמר להם לישראל בראתי יצר הרע ובראתי לו תורה תבלין ואם אתם עוסקים בתורה אין אתם נמסרים בידו. ואמרו עוד: בני אם פגע בך מנוול זה משכהו לבית המדרש אם אבן הוא נימוח ואם ברזל הוא מתפוצץ שנאמר הלא כה דברי כאש נאם ה' וכפטיש יפוצץ סלע!

כשאדם בא לבית המדרש הוא מתקדש, כל שכן כששומע מוסר, כשיוצאים משיעור תורה נעשים רציניים שקולים עדינים, דיבור אחר והנהגות אחרות. מאידך גיסא, כשאדם יוצא ממגרש כדורגל, מה הוא קונה שם? נותן בעיטות באוויר.

למה בן תורה נקרא "בן תורה" ומי שלומד מתמטיקה לא נקרא "בן מתמטיקה"? בן תורה נולד מחדש, זו בריאה אחרת. כל חכמה אחרת אינה משנה את האדם, אדם לומד תורה נעשה בנה של התורה. אין דבר נפלא מזה שהקב"ה מרוצה ממך! ותאות הצדיקים מן ההצלחות. לא צריך להתחשב אלא בבורא עולם! שנזכה לשנה של התחזקות בתורה ויראת שמים אמן.

שבת שלום!

מתוך דרשתו השבועית של הרה"ג דניאל זר שליט"א
המתקיימת בכל יום רביעי בשעה 22:00 בישיבת אור דוד

ההקדשה השבועית

הוציאם הם אנחנו להקדיש
אלוהינו יצאנו להקדיש
להצלתםם אז לעין קדושם
הקדשנו עמםם 2003-2004-2005

ליצאנו
ידן חיה בת הדס
יוסי בן הלן
דיינה בת חוה

לישין
בנימין בן חסיה
אלדד בן חוה
ספיר בת עליזה
לידן בת עליזה

לחללנו
אסף בן חיה
רוני בן דיה
אלעד בן ענה
אלדד בן ירדנה

לעילוי נשמות
שלמה בן ג'ון
סילית בת חנה
חן בן חיה
שמעון בן ילדנה
יואב בן חנה



סיפור לשבת

הרב צבי נקר

שבת ששווה מליונים

לגדולה? אמר לעצמו. הסמנכ"ל ניסה שוב ונקב בסכום שיכל לסדר את קיווי עד סוף כל הדורות, אך קיווי השיב במילה אחת: "לא".

הסמנכ"ל ההמום סיים את השיחה והעביר זאת לאנשי הצוות ומתכנני הכנס, והדבר הועבר עד למנהל הראשי ביל גייטס. לא עוברות כמה דקות וקיווי מקבל טלפון בהול מהסמנכ"ל: "ועדת הכינוס החליטה כי היא רוצה לשמוע את הרצאתך הסוחפת רבים, ועל כן החליט לנקוט בצעד נדיר, והיא מעבירה את תאריך הכינוס מיום שבת ליום שאחרי, יום ראשון".

קיווי שמח עד למאד ואכן אישר את הגעתו. התאריך הגיע, וכנס הפתיחה היוקרתי החל בנאום מרתק שנשא קיווי ברנהרד, איש העסקים היהודי, בנושא שיטת ההצלחה העסקית הנלמדת מהנמרים, כשכולם קשובים ומרוכזים בהנאה עצומה, כשהם מריעים לו מחיאות כפיים בסיומה.

חודשיים לאחר מכן מקבל קיווי טלפון מהסמנכ"ל הבכיר של מייקרוסופט. "שלום קיווי, מה שלומך? רציתי לספר לך שלפני כמה ימים טסתי יחד עם ביל גייטס המנהל הראשי של החברה במטוסו הפרטי, ובמהלך הטיסה אמר לי ביל גייטס כמה הוא שבע רצון מהכנס המוצלח שהיה השנה, ובעיקר מנאום הפתיחה של היהודי קיווי ברנהרד שסחף את כולם בהנאה.

מיד סיפרתי לביל גייטס על כך שסירבת בהתחלה להגיע, למרות שהצעתי לך סכומים אסטרונומיים ביותר, אך אתה התעקשת והכל בלבד לשמור על נאמנותך לבורא ושמירתך על יום השבת. כששמע זאת ביל גייטס, הוא נדהם לחלוטין ואמר לי באלו המילים: "אם עד היום חשבתי כי בכספי אני יכול לקנות כל מטוס או בנין בעולם אשר רק ארצה, כיום אני יודע שלעולם לא אוכל לקנות בכסף שבת אחת של יהודי".

וכיצד אוכל לחלל את קדושת השבת בפעם הראשונה בחיי בגלל כנס שכזה... אך מצד שני, הצעה שכזו היא פסגת הקריירה של חיי, ואם אסרב לה כנראה שלא תהיה הזדמנות נוספת".

הוא חשב לרגע והוא מחליט סופית: "לא אחלל את קדושת השבת ולא אטוש את דרך אלוקי ואמונתי גם בעבור הצעה נדירה ויוקרתית שכזו. יהודי נולדתי ויהודי אמות, אשמור על התורה והמצוות עד יומי האחרון".

הוא לא מתבלבל ופונה אל הסמנכ"ל בקביעה נחרצת: "אני מצטער, רציתי מאוד להשתתף בכנס של חברת מייקרוסופט המכובדת, אלא שהכנס אמור לחול ביום השבת ואני כשומר תורה ומצוות מקפיד על שמירתה של השבת, על כן לא אוכל להיות נוכח".

הסמנכ"ל היה המום. זו הפעם הראשונה בחייו שמישהו סירב לשאת דברים בנאום הפתיחה של החברה, ובפרט בכנס השנתי והנדיר, אליו מגיעים כל המנהלים מכל העולם, כשבראשם מגיע ביל גייטס מנהל החברה.

הסמנכ"ל שקיבל הוראה מפורשת להזמין את קיווי לשאת דברים, חשב שמא איש העסקים היהודי לא שבע רצון מסכום התגמול שיקבל בעד ההרצאה, על כן פנה הוא לקיווי ואמר: "שכחתי שאני מדבר עם איש עסקים, על כן אציע לך סכום גדול בהרבה ממה שהצעתי, ובלבד שתסכים למסור את הנאום החשוב".

הוא החל לנקוב בסכומי עתק כפולים ומשולשים מההצעה הראשונה, בעוד קיווי שומע זאת ונדהם מסדר הגודל של הסכומים, אך הוא אינו נופל בפח ואינו מוותר: "מצטער מאוד, זוהי הצעה מפתה עד מאוד, אך השבת בשבילי יקרה מכל, ולא אחלל אותה ואת אלוקי בעד כל סכום שבעולם", אור אומץ ואמר לסמנכ"ל.

'הלוא ה' הוא זה שנתן בליבי את התובנה וההכמה ליצור את השיטה הזו, והוא גם זה שציווה אותי לשמור את השבת הקדושה. אם כן, כיצד אבגוד באלוקי לאחר שהעלני

בדרום אפריקה מתגורר איש עסקים יהודי בשם קיווי ברנהרד, המקפיד על שמירת התורה והמצוות.

קיווי, הינו איש מחשבים אשר חיבר לאחרונה שיטה מהפכנית להצלחה בעולם העסקים, אותה הוא העלה על ספרו החדש, אשר הפך תוך זמן קצר לספר 'רב מכר' עולמי. בספר מלמד קיווי שיטות להצלחה בעולם העסקים אותם ניתן ללמוד מ... נמרים. הוא מונה שם תכונה אחר תכונה של הנמרים ומתרגם אותם לחייו של כל אדם, וכיצד יכול הוא להגיע לגדולות. הספר הגיע אל שולחנם של כל אנשי העסקים המוצלחים בארץ ובעולם וגרם לפרסום עולמי לקיווי עצמו.

בכל מכון ואוניברסיטה בעולם הוזמן קיווי לדבר על השיטה שפיתח, ואכן התגובות בכל מקום היו נלהבות. יום אחד נשמע צלצול הטלפון במשרדו של קיווי. מעבר לקו נשמע קולו של אחד מבכירי הסמנכ"ל"ם בחברת מייקרוסופט העולמית, אשר הזמין את קיווי בהזמנת כבוד לשאת את נאום הפתיחה בכנס השנתי החשוב של החברה.

הוא הסביר לקיווי כי כנס זה הינו כנס יוקרתי ומיוחד, בו משתתפים מנהלי החברה מכל רחבי העולם, כשבראשם מגיע לשמוע את ההרצאה מנהל מייקרוסופט העולמי - ביל גייטס. אין מה לדבר על התשלום שהוצע לקיווי על הרצאה זו, אשר הגיע לסדר גודל של כמה עשרות מיליונים על הרצאה של כחצי שעה, וכעת כל אשר נותר לו לעשות הוא רק לאשר את הגעתו.

מבחינת קיווי זו היתה הצעת הפסגה שיכל להגיע אליה בחייו.

"תודה רבה על ההזמנה", פתח קיווי ואמר, "כבוד הוא לי להציג את שיטתי המיוחדת בפני אנשי עסקים מכובדים. רק אמרו לי בבקשה באיזה תאריך יחול הכנס שאדע להתכונן לכך?".

הסמנכ"ל ציין את התאריך והשעה, ואז, בעודו מעלעל ביומן לסמן את האירוע היוקרתי והנדיר, מגלה קיווי כי האירוע אמור לחול, לא פחות ולא יותר... ביום השבת. קיווי מזדעזע לרגע וחושב: "הרי אני יהודי מאמין בה' ושומר תורה ומצוות,

"מצטער מאוד, זוהי הצעה מפתה עד מאוד, אך השבת בשבילי יקרה מכל, ולא אחלל אותה..."

הלכות קורע בשבת

האם מותר לקרוע נייר טואלט בשבת? האם מותר לפתוח חיתול תינוק או פלסטר בשבת?

א. אין קורעין את הנייר מפני שהוא כמתקן כלי. ואם מקפיד לחתוך במדה חייב גם משום מלאכת מחתך.

ב. אסור לקרוע נייר טואלט לצורך קינוח, ומכל מקום במקום הכרח גדול ובאין עצה אחרת כגון ששכחו לקרוע מערב שבת או שנגמרו הניירות הקרועים, יש להתיר לחתוך רק בלאחר יד, כגון לקרוע ברגלו או במרפקו ושלא במדה (ולא מועיל לקרוע ביד שמאל, כי יד שמאל נחשבת שינוי רק במלאכת כתיבה). וישתדל לקרוע דוקא שלא במקום הניקוב כדי להמנע מאיסור מחתך.

ג. המדבק ניירות או עורות הרי זה תולדת תופר וחייב, וכן המפרק ניירות דבוקין או עורות דבוקין ולא נתכוון לקלקל בלבד הרי זה תולדת קורע וחייב. ולכן יש ליזהר כשקונה ספר חדש שיפריד את הדפים מערב שבת אם יודע שיצטרך את הספר בשבת. ואם נדבקו דפי הספר על ידי שעה וכדומה – מותר לפותחו, שכיון שלא נעשה לקיום אינה דומה לתופר וממילא אין פתיחתו דומה לקורע, וספר חדש שנותרו בו דפים שלא נחתכו במכונה-אסור לקורעם בשבת.

ד. אם יש צורך בשבת להשתמש בצמר גפן, יש להכין מערב שבת צמר גפן תלוש במדה מספקת, ואף על פי שיש פנים להקל בתלישת צמר גפן בשבת לצורך בדיקת הפסק בטהרה וכיוצא בזה (ולא שייך בזה דין מחתך, כי לצורך בדיקת הפסק בטהרה מסתמא אינה מתכוונת למדת אורך ורוחב), מכל מקום נכון לחוש לדברי המחמירים בדבר, ותבדוק בכתונת נקיה שבדוקה יפה, אם אין צמר גפן מוכן מערב שבת.

ה. מותר להשתמש בשבת בחיתולים חד פעמיים

(טיטולים), אבל יש ליזהר שבזמן שמפריד האיספלנטי (פלסטר) מהדבקתה בשבת, יסירנה ויפרידנה לאט לאט ולא בחפזון ובבת אחת, כדי שלא יקרע מהבגד בעת הפרדתה, ואז גם אם במקרה נקרע הבגד, הרי זה בגדר דבר שאינו מתכוין ומותר. ובקשר לפתיחת המדבקות הסגורות מאז הייצור, יש להתיר לפותחו ולהפרידן בשבת, אבל יותר עדיף לפתוח את המדבקות מערב שבת. וחיתולים שאחר הדבקת האיספלנטי אי אפשר בשום אופן להפרידה מהבגד בלי לקרוע, והדבקתה היא לקיום עולם, יש להחמיר מלהשתמש בהם בשבת.

ו. מותר לקנח בממחטה לחה תינוק שעשה צרכיו, אבל אסור לתולשה מגליל הממחטות, אלא יתלוש מערב שבת ויניחם בשקית או בקופסה סגורה שלא יתייבשו. וכשמקנח בממחטה הלחה את התינוק יזהר לקנח בנחת, באופן שלא יהיה נסחט בודאי, (ומכל מקום אין לאסור גם כשמקנח בנחת שמא יקנח בחוזק ויסחט).

ז. מותר לקרוע שקיות נייר או ניילון שיש בהם דברי מאכל, ובלבד שלא ישתמש בהן שימוש נוסף אחר פתיחתן והרקת תוכנן.



חינוך ילדים הרב אהרן פרידמן

הורים שלא אוהבים את ילדיהם

הנושא הבא, יעסוק, במקרים שהורים באמת לא אוהבים את ילדיהם ומפתחים סלידה ממשית כלפיהם, ומסיבות שיובהרו בשורות הבאות. לצערי, הניסיון הוכיח מקרים בהם הפכו הורים ענינים שוליים לסמל מהותי, שבגינה התעוררה בלבם תחושת דחיה כלפי ילדם. אני יודע שיהיה קשה לקבל אמירה, כביכול ויש הורים שאינם אוהבים כלל את ילדיהם. אולי מתקבל יותר לומר, שישנם מצבים, בהם אהבת ההורים לילדיהם אינה באה לידי ביטוי חיצוני, ורגשי הדחיה והסלידה מעיבים על היחסים שהיו צריכים להיות נורמליים בין כל הורים לילדיהם.

העלאת הנושא נועדה לשמש כגורם מתריע בפני הורים, שיוכלו לזהות תהליכים דומים בראשית התהוותם ולטפל בהם כנדרש.

אציין דוגמא, שכיחה, שביכולתה להביא הורה לפתח סלידה כלפי אחד מילדיו, למרות שהמדובר בסיבות שאינן תלויות בו ושהוא לא יכול לשנותן, אף אם ירצה בכך.

ריב פורץ בין אב צעיר לחמיו וחמותו, בדבר השם בו ייקרא הנולד. האב רוצה שם שכבר בחר, ואילו חמיו לוחץ שיתן שם אחר. בסוף, נכנע האב מהלחץ. כתוצאה מהתחושה שכופפו אותו, האב מתמלא בכעס, שאם הוא לא מתפוגג ברבות השנים, הוא מופנה בדרך כלל לכיוון הילד, שכלפיו מפתח האב סלידה אמיתית. לא בהכרח שהשנאה תהיה גלויה ושנוכל למצוא לה ביטוי מודגש ומובלט. בהחלט יתכן, שהאב אפילו יטען שדבר כזה לא יכול להתרחש אצלו. ברם, מתחת לפני השטח יבואו רגשותיו הסמויים לידי ביטוי, בחוסר סבלנות לילד וגם לפעמים באפליה דקה-שלמרבית הצער והכאב, הילד כן מסוגל לקלוט אותה.

בדוגמא זו, מקשר זכרוננו של האב שני ארועים או התייחסויות לשני דברים נבדלים, כשהוא נזכר באופן אסוציאטיבי ברגשות שנגרמו לו באותה שעה. רק הזכרת שמו של הילד, עלולה ליצור אצל ההורה מין תחושה לא נעימה, מבלי שיוכל לתת לה באותו רגע הסבר מניח את הדעת. הוא לא יזכור את העובדה ששם זה נכפה עליו ובעצם הציג אותו כיצור כנוע וכפוף, ולא יבין מה גרם לו לחוש סלידה ואי נעימות ממגע קרוב עם הילד. הוא עשוי לתלות זאת בהתנהגותו של הילד או בסיבה אחרת, בעוד האמת היא שכוחות הפועלים בתת הכרתו, הם המזכירים לו את המפלה הצורבת שהיתה כרוכה בעצם מתן השם הזה.

יצוין, שהשפעת השם על ההורים, אינה נובעת בהכרח מיחסים שבתוך המשפחה, אלא מתרחשת גם בשמות שמעוררים אסוציאציות מתחומים שונים לחלוטין. אב שהיה לו או שיש לו חבר קרוב, מאוד העריך והשקיע רבות בקשר אתו, ימצא עצמו נהנה להגות את שם בנו הנושא אותו שם, למרות שהוא קרוי בכלל על שם בעלה של אם חמותו בזיווג שני...

אסיים במאמר חז"ל, לעולם אל ישנה אדם בנו בין הבנים, שבשל משקל שני סלעים שנתן יעקב ליוסף יותר משאר בניו, נתקנאו בו אחיו ונתגלגל הדבר וירדו אבותינו למצרים". והדגש הוא, שאסור לתת ביטוי לאהבה עודפת זו; לערוך שינוי הבולט בין הבנים, כשלאחד הילדים מעניקים משהו יותר משאר הילדים.

לעומת אהבה עודפת המותרת, כאמור, ברור שרגשות סלידה ודחיה צריך וגם אפשר לעוקרן מן השורש! הורים המגלים שיש בלבם איוז נטיה של סלידה ודחיה כלפי אחד הילדים, חייבים בשלב ראשון להבטיח שהרגשות השליליים כלפי הילד לא יבואו חלילה לידי ביטוי מעשי, ושבשום פנים ואופן לא יחוש הילד שבאמת ההורים סולדים ממנו. ובמקביל, נחוץ לחפש דרכים איך להתקרב לילד ולשאוב ממנו נחת, בשל מה שיש בו ובשל מה שהוא. בקיצור, לקבל אותו כפי שהוא.

רגע חושבים

הרב אליהו רוסתמי

פת שחרית - פת של ישועות

הגוף שלו לא מאוזן!

וגם מחכימת פתי, מי שאוכל פת שחרית השכל שלו מחודד, דעתו מיושבת עליו, והוא רגוע כל היום, לא עצבני ולא בהול, אלא עונה לכולם בנחת ובחיוך, למה? כי אכל פת שחרית!

וגם זוכה בדין, אם יהיה לו משפט, הוא יסביר עצמו בצורה מיושבת ורגועה, ומוצא חן בעיני השופט ויוצא זכאי!

וגם זוכה ללמוד וללמד תורה, כי הוא רגוע וסבלן ודבריו נשמעים. גופו לא מוציא הבל מרובה, הזיעה פוחתת, ואינו מתאווה לאשה אחרת, ושמח עם אשתו וטוב לו עימה!

פת שחרית גם הורגת כינים בבני מעים! **מי שיש לו תולעים בבטן שיאכל פת שחרית**, ויש אומרים שמוציאה את הקנאה ומכניסה אהבה!

אם מתנהלים בצורה נכונה זוכים להכיר את ה', ואם לא מתנהלים נכון באים הרבה ייסורים!

ועם כל זה צריך לדעת, אם באים יסורים לא המאכל או השתיה גרמו בלבד, אלא העוונות גרמו, ואחד מהם זה הזלזול בשמירת הבריאות, מי שיש לו צרבות חושב שזה בא משומנים שאכל, זה לא מדויק, יתכן שדיבר לשון הרע ומשהו נשרף לו בבטן!

הרב אליהו רוסתמי מרצה באתר ישיבת אור דוד
להרצאות נוספות בקרו באתר 'ישיבת אור דוד'

דוד המלך מבקש מה' שישמור את נפשו ואומר "רפאה נפשי כי חטאתי לך", שואל רש"י למה אתה אומר רפאה נפשי ולא רפאה גופי, כי דוד המלך יודע שסיבת החולי נגרמת מעוונות, ואם ה' ירפא את הנפש ויכפר לו על העוון, גם הגוף יתרפא!

הגדרת נפש בריאה היא שאין לה תכונות רעות, ולא מידות רעות של כעס איבה שנאה, קנאה וליצנות, וכשהנפש בריאה ממילא לא מתגלים דברים חריגים בגוף, נפש בריאה – גוף בריא! ובכל מקרה חייבים לשמור על הבריאות ולא לזלזל בשום פרט.

חז"ל אמרו **ששמונים ושלוש חולאים תלוים בכיס המרה**, כלומר כיס המרה מייצר 83 סוגי בקטריות, וכולם פת במלח וקיתון מים של שחרית מבטלת אותם!

אדם שמקפיד בכל בוקר לאכול פרוסת לחם וכוס מים או תה, ועושה זאת ברגיעה ונחת ולא בלחץ ומתח, מבטל שמונים ושלוש סוגי מחלות בגופו!

ישנם רבים שלא עושים כן ולא קורה להם כלום, אבל זה בגלל שהם צעירים, וממילא יש להם רזרבות (עודפים) של כוחות, **אבל כשיתבגר הם יראו, שמדדי לחץ הדם והסוכר ועוד, עולים ויורדים, וכל זה משום שלא הקפידו על פת שחרית!** הגוף לא עשוי מפלדה מגיע זמן והוא מתחיל להתפורר!

פת שחרית מוסיפה לאדם שלש עשרה ברכות! מצילה מן הציונה והחמה. מי שמרגיש קר לו או חם לו והוא מזיע כי לא אכל פת שחרית,

רוצה לטעום טעמה של תורה?

הנך מוזמן לבוא וללמוד בישיבתנו הקדושה
בראשות

הרה"ג **דניאל זר שליט"א**

ביחד עם צוות נרחב של תלמידי חכמים ואברכים

המלמדים ומרוממים את בני הישיבה בתורה

ויראת שמים עם יחס אישי ומתוך הארת פנים

ארוחות ברמה גבוהה, חדרי מגורים נקיים ומחוזגים,

ציאה לטיולים ובריכות, מחנה קיץ ועוד.

☎ **03-5701212**

📍 המכבים 108 בני ברק

✉ info@rabenu.com

