

מבית קהילת "חזון הדור הצעיר" (ע"ד)

יום שישי
 ג' שבט ה'תשע"ד (23.1.15)

הצטרפו אלינו!

תוכניות חינוכיות לילדים ונוער - גמ"ח "רק בשמחות" - השאלת ציוד לשמחות ולבית האבל - גמ"ח "לבריאות" השאלת ציוד רפואי וסיעודי - מרכז להפצת ערכי היהדות - חלוקת מצרכי מזון - ערבי תרבות - בית מדרש יוצר לדתיים ולחילונים - מרכז התנדבות קהילתי - מרכז הדרכה - חוגי ילדים

מה בפנים?

- חינוך באהבה: העשיר והחייט
- מושב השבוע: חצות
- חבט לעומק: מאמירה לדיבור
- הלכה בהרחבה: תחילת זמנה של תפילת שחרית
- תסוקי מעדנים: המתכון מהשבוע שעבר היה עוגת שמרים במילוי שוקולד

שבת פרשת "בא"

חצות הגלילית	כניסת שבת	יציאת שבת
16:38	17:31	
16:21	17:21	

בין גאולה לתפילה, אלא זוהי מזכרת נוספת לגודל הגאולה.

מדוע בעצם אסור להפסיק בין גאולה לתפילה? הרי הקב"ה בעוד ימים אחדים יאמר למשה "מה תתפלל אלי, משה אין זה זמן להתפלל, דבר אל בני ישראל יסעו", ואז, נחשון בן עמינדב יקפוץ למים, וזוהי הגאולה אותה הזכרנו לפני התפילה, שאסור להפסיק בינה לש"ע. ומכאן אנו למדים שהתפילה לא באה לפני הגאולה אלא אחרי הגאולה. ולכאורה תמוהה, הרי אם אדם בצרה, עליו להתפלל, ולא אחרי שיצא מן הצרה, שאז עליו לקרוא הלל, או לברך הגומל? אלא שכאן יסוד צפון של התפילה. והשתפילה כוחה בגודל האמונה. אומר ר' נחמן דברים ידועים: "כל מקום שאתה רואה צרה או מצוקה, או שלא התפללו עליה, או שלא התפללו עליה מספיק". אם כן מדוע אנחנו בצרה? כי מראש לא הכרנו בגודל הנס שעשה עמנו הקב"ה ברגע הקודם, ולכן אומר הקב"ה למשה, אין זה הזמן להתפלל עכשיו, כי הכל תלוי בגודל האמונה, כמו שעשה נחשון בן עמינדב. וזה היעקרון של סמיכת הגאולה לתפילה. כי סמיכה מלשון להשען, כמו שהיהודי המקריב קורבן נשען/סומך על ראש הקרבן ומוודה, ובכך הוא נשען על הוידוי כדי לקבל כפרה. וגם הרב סומך את תלמידו, כמו אומר "אפשר להשען עליו בידיעותיו יש תמיכה". וכך גם כשסומכים גאולה לתפילה, כמו אומרים שכח התפילה באמונה שהקב"ה גאל את ישראל בקורעו את ים סוף בעבורם, שיש ביכולתו לשדד את כל כוחות הבריאה לטובת היהודי, ומעצם ועוצם האמונה, יוצאת הגאולה החדשה שעליה מתפלל היהודי.

ולכאורה קשה בתפילה של שבת, כי הרי אין בשבת תחינה ובקשה, כמו שאנחנו אומרים "שבת היא מלזעוק". אלא מטרת התפילה בשבת הוא הודאה לקב"ה. ואכן מתפילת שבת אנחנו לומדים את המסר שאמר הקב"ה למשה. כי לכאורה אפשר לשאול, מנין לו למשה שעכשיו לא זמן להתפלל? מדוע ציפה הקב"ה שיבין משה עקרון זה? כי אותו מקרה של קריעת ים סוף קרה לאחר שבת ראשונה של עם ישראל כבני חורין, שהיתה שבת חוה"מ פסח. ושם כבר למדו היהודים שגם כשאין בקשה ותחינה, יש הודאה על העבר וההווה, וגם שם יש לסמוך גאולה לתפילה, ז"א, עכשיו גאולה, בקריעת ים סוף, ואחר כך עוד יהיה זמן להתפלל על כך לאורך כל הדורות של עם היהודי, שמזכירים יום יום "גאל ישראל" על אותו ארוע.

וכך גם אנחנו, כבר דורות רבים שאומרים לנו רבותינו שהגיע כבר זמן הגאולה השלמה מגלות החל הזה, ובתפילתנו אנחנו כמו מפסיקים בין גאולה לתפילה, כי אין אנחנו סומכים גאולה לתפילה, ז"א להשען באמונה שלמה על הקב"ה שיגאל אותנו מיידית, כל כך מהר, גאולה השם כהרף אין, שאין זמן להתפלל, רק דבר אל בני ישראל ויסעו, בב"א.

מסיני בא... הרב פרופ' חביב יצחק

"ויהי בחצי הלילה וד' הכה כל בכור בארץ מצרים". והענין שאמר הכתוב "וישמע אברם כי נשבה אחיו... ויחלק עליהם לילה הוא ועבדיו ויכם וירדפם עד חובה אשר משמאל דמשק". ומשמעו שאברם קיבל מהבורא יכולת להביס את אויביו במשך לילה שלם. וכשלחם בארבעת המלכים השתמש רק בחצי הלילה הראשון, כמו שאומר הכתוב "ויחלק עליהם לילה". ואז, כל מכת בכורות מצרים היא בכח שבריר שניה שהוא בחצי הלילה. וכל יתר הלילה, מצפה לאותו ארוע מכונן שהנביאים דברו בו, מלחמת גוג ומגוג בו יראו שוב ניסים בארץ כפי שהיה בעת יציאת מצרים, ויותר. וזה מה שהאיראנים מכוונים שיפול עלינו, וכמו כל כך פעמים בעבר, הכורה בור ומרחיבו יפול בשחת טרפו, "ברקים הרסניים". אכן, גם לנו מסורת על נשק יום הדין הזה, אלא שלכל ידוע שלנו יש כזה נשק, ולהם רק רצון. ואנחנו בבתי הכנסת, עניינינו בתפילה ולא טקטיקה צבאית, ולכן חשוב לנצל רגעים הטוריים אלו לחזק את האמונה ואת עבודת השם ממפגש הארועים, ולהזכיר לעצמינו שהכל תלוי בתפילה של היהודי, הטוב והפחות, ושכח התפילה תלוי באמונה שהכל ממנו יתברך, ושהתפילה מתחילה מיד אחרי שהיהודי מזכיר לעצמו ומצהיר "גואל ישראל".

מנהג המרוקאים להתפלל ערבית בימים מסויימים בשנה, כגון מוצאי שבת הגדול, עם ברכה נוספת אחרי "שומר את עמו ישראל" ולפני "ד' שפתי תפתח". ולכאורה, גם שומר עמו ישראל הוא אינו במקומו, שהרי מצוה לסמוך גאולה לתפילה, ואם כן הברכה של שומר עמו ישראל היא הפסק בין גאולה לתפילה. ומסביר מר"ן ר. ע. יוסף זצ"ל, שברכת "שומר עמו ישראל" משה תיקן לעם ישראל במצרים. שכשנודע לבכורי ישראל שעתידין בכורות מצרים למות בליל פסח, צמו בכורות ישראל בערב פסח, מהפחד שלא יבחין המשחית. כך גם בערב, לא יכלו בני ישראל להירדם מהפחד שימותו אף הם במכת בכורות, וכדי להרגיע אותם ולחזק את אמונתם שלא יפגעו, כתב להם משה תפילה קצרה להוסיף לפני השינה, שאומרת: "השכיבנו אבינו לשלום, והעמידנו מלכנו, לחיים טובים ולשלום...". ואם כן, מסכם ר"ע יוסף, אין כאן הפסק בין גאולה לתפילה, כי ברכה זו היא חלק מהגאולה עצמה. וכך גם אנחנו, כשאנחנו מוסיפים ברכות, אם האשכנזים, ואם המרוקאים (ההולכים בדרך מורם ורבים, בעל הטורים, שאביו הרא"ש נולד במגנצא, ומשם מנהגי מרוקו של פעמים חופפים עם האשכנזים), אין אנחנו מפסיקים

"איש את רעהו יעזורו ולאחיו יאמר חזק..."

טיפים בריאותיים

בת-ציון שלומי

האם גוף האדם מתאים לאכילת בשר?

מזון טבעי לחתול אינו המזון הטבעי והמתאים לציפור; מזון שהוא טבעי ומתאים לקוף אינו בהכרח המתאים לזברה; לכל חיה התאים הקב"ה את המזון האידיאלי בשבילה – לפי מבנה הגוף ומערכת העיכול שלה. מהו אם כן המזון המתאים ביותר לאדם? בואו ננסה לקבל רמזים מתכונות גוף האדם:

לטורפים יש ציפורניים ושיניים חדות המתאימים לתפיסת בעל חיים ולפירוקו, כלומר לביצוע טרף. לאדם אין. אם אדם ינסה לצוד פרה או עוף בידיים חשופות – יהיה לו קשה מאוד, ואולי בלתי אפשרי, להצליח במשימה.

אורך המעיים של בני אדם הוא רב יותר משל טורפים כגון אריה, נמר וכו' – כך שעיכול בשר אצל בני אדם אורך שעות רבות מאוד, בעוד שהטורפים מסיימים עיכול כזה תוך שעותיים. התוצאה היא שכאשר אדם אוכל בשר, הוא מעייף את מערכת העיכול שלו, העובדת שעות רבות, ולעיתים מביא על עצמו מחלות כיוון שמערכת העיכול שלו מתקשה לפרק היטב את המזון ואז חלק ממנו נרקב במעיים ויוצר חומרי פסולת הגורמים אי-נוחות ומחלות.

כיום כאשר הבשר בחנויות מעובד – בתוספת מים, הורמונים שניתנו לבעלי החיים (כדי לנפח אותם כדי שייראו גדולים ומשובחים), אנטיביוטיקה (כדי שלא יחלו מרוב צפיפות בלולים ובמכלאות), ועוד ועוד חומרים – אכילתו בוודאי אינה מתאימה במיוחד למערכת העיכול האנושית. ברור שנקניקיות, פסטרמה, שניצלים מוכנים ומוצרים מסוג זה אינם מכילים ערך תזונתי חיובי בעבורנו. מחקרים עדכניים רבים מעידים שתושבי ארצות שבהן אוכלים מעט מאוד מזון מן החי (כגון כפרים בסין וביפן, בהרי הקרפאטים ועוד) נהנים מאריכות ימים, יש אצלם מעט מאוד מחלות כרוניות, והם מגלים חיוניות ושמחת-חיים ניכרת גם בגילאים מתקדמים.

ממטעמי המטבח

בת-אור הילה דאודי

פילה עוף מבושל

מצרכים:	כף רסק
1 ק"ג פילה עוף נקי היטב	2 כוסות מים
7 שיני שום קצוצים	תבלינים לפי הטעם: כמון, מלח, פלפל שחור, תבלין של קציצות
2 פלפל אדומים ארוכים קצוצים	1/2 צרור כוסברה קצוצה

אופן ההכנה:

מטגנים את השום והפלפלים עד להזהבת השום, שמים את הרסק והמים עד להרתחה.

שמים את התבלינים והכוסברה ומערבבים, ממתינים מעט עד להרתחת המים ולאחר מכן שמים את פילה העוף (אם חסר מים יש להוסיף עד לכיסוי הפילה) ולבדוק את הטעמים. יש לבשל על אש קטנה עד שהרוטב מסמך.

** תודה לדליה ייטח על המתכון!!

הלכה בהרחבה

הרב איתי אהרן

סימן פט'. תחילת זמנה של תפילת שחרית-חלק א'

מקור גמרא ברכות כו. נחלקו חכמים ורבי יהודה במשנה עד מתי מותר להתפלל. **הגמרא מקשה** למדנו ש"מצותה עם הנץ החמה" ואם כן אין לה זמן אחר אלא נץ החמה, ולא ניתן לאחר את התפילה? **עונה הגמרא** – נץ החמה הוא זמן לותיקין (רש"י: המקדימים למצוות ומחזרים לעשות דבר בזמנו), אבל ניתן להתפלל גם עד ארבע שעות (לשיטת רבי יהודה).

ואנו שואלים מהו הזמן ההתחלתי של תפילת שחרית? מהגמרא משמע שלא ניתן להתפלל שחרית קודם הנץ שהרי זהו הזמן של ותיקין.

אך גם הרמב"ם וגם הרא"ש מבארים שזמן התחלתה של תפילת שחרית הוא מעלות השחר ולא הנץ, אלא שנחלקו הרמב"ם והרא"ש האם תפילה קודם הנץ היא לכתחילה או דיעבד.

הרמב"ם (הלכות תפילה פרק ג הלכה א) כשדן בזמנה של תפילת שחרית "מצותה שיתחיל להתפלל עם הנץ החמה וזמנה עד סוף שעה רביעית", אינו מזכיר כלל אפשרות לתפילה בעלות השחר, את אפשרות זו הוא מזכיר רק בהמשך (הלכה ז) "ואם התפלל תפלת שחרית בשעת הדחק אחר שעלה עמוד השחר יצא" – בלשון שעת הדחק ויצא בדיעבד. לעומתו **הרא"ש** כתב כך "ותחלת זמנה יראה משעלה ברק השחר והאיר פני המזרח מידי דהוה אתמיד השחר. אף על גב דעיקר מצותה עם הנץ החמה כדכתיב ייראוך עם שמש מכל מקום אם התפלל בזו השעה יצא והתנא לא חש לפרשו דמילתא דפשיטא היא כיון דזמן המאוחר שלה הוא בזמן התמיד הוא הדין לכל זמן המוקדם" הרא"ש למד כמו שסוף זמן שחרית הוא כתמיד של שחר כך תחילת הזמן של התמיד מעלות השחר! והתפילה הנץ היא עיקר המצווה אך אינה הזמן ההתחלתי. **השו"ע** אומנם הזכיר שניתן להתפלל מעלות השחר כבר בסעיף א', אך בלשון דיעבד "יצא" ויותר מכך בסעיף ח' כתב בלשון "בשעת הדחק". המשך שבוע הבא – שיטות האחרונים.

שירת החיים

חנה צווה

~בא אל פרעה~

וכמעט נכנעתי
אל מול פתח ביתו.
עד שידך הושטה לעזרה,
וקולך רטט בתוכי
וקרא-
בוא עימי.
ואזרתי אומץ,
ובאתי פנימה.
מחדר לחדר,
פסגות וגאיות,
שחקים ועמקים.

והקול שאמר-
בוא אל פרעה!
בוא וגלה את האור
זה החבוי עמוק,
אל תפחד מהמערב
ולא מהפרוע.
תפרע את החובות,
תפרע זכויות לכל עבר.
תעורר את עצמך,
תעורר את זולתך.
הפוך עולמות,
וגלה את האור
שבך ושמעבר. (בהשראה
משיחת פרשת בא של הרבי מילובביץ')

מושב השבוע גרשון האריס

חצות

עוד מושג של זמן ביהדות חל בדיוק באמצע היום או הלילה, והיא שעת "חצות". לצורכי קביעת זמני תפילה או לקיום מצוות אלו ואחרות הקשורות ליום ו/או ללילה, אנחנו משתמשים בזמן חצות לפי "שעות זמניות", דהיינו אורך "שעה" ביחס לס"ה שעות אור ביום ושעות חושך בלילה בין זריחת השמש ועד שקיעתה לצורך יום ובדיוק ההפך לצורך לילה. אם ניקח "יממה מושלמת" של 24 שעות, כאשר שקיעה בשעה 18:00 והזריחה בשעה 6:00, אז חצות יום ולילה תצא בדיוק בשעה 12:00 בצהריים ובשעה 0:00 בלילה בהתאמה. אבל בימי הקיץ (ושעון קיץ) היום "יותר ארוך" מבחינת אור יום, ולכן חצות היום תוכל להגיע לכמעט שעה 13:00 בעוד חצות לילה תחל כבר בשעה 23:00+, וכן ההפך בימי חורף.

ידיעת שעת חצות היום והלילה חיונית מאד לכל דבר ביהדות, החל מזמני וסוגי הקורבנות שהיו מביאים בבית המקדש ועד קביעת זמני תפילה וזמן קיום מצוות רבות בימינו אנו: זמן קריאת שמע, סוף זמן תפילת שחרית (גם בדיעבד) והתחלת זמן מנחה, שעת עשיית קידוש על כוס יין בשבתות וימים טובים, זמן אכילת האפיקומן בליל סדר פסח ועוד.

היות ושעת חצות היום/הלילה תלויה בהתחלתו וסופו של יום/לילה, היא לא שנויה במחלוקת כמו המושגים של "שקיעה", "צאת הכוכבים", "עלות השחר" ו-"נץ החמה". בכל זאת, ובהתאם לכך, חצות היום תהיה תלויה במיקום האדם על פני כדור הארץ, ולכן הנוסעים לחו"ל ו/או לארץ חייבים לבדוק את שעות היום לפי אותו מקום הם נמצאים ולא לחשוב שעליהם להתנהג על פי מקום מגוריהם הקבוע.

חוג תהילים לילדים

בכל יום שבת בשעה 12:30

ב"חזון הדור הצעיר" מול לשכת התעסוקה

לפרטים: רם – 0526131747

חידה שבועית

אמיר צ'פניק

חידת השבוע

יש לך שני כדים לא מסומנים: אחד קטן בעל תכולה של 3 ליטרים ואחד גדול בעל תכולה של 7 ליטרים. כיצד אפשר באמצעות שני הכדים למדוד בדיוק 5 ליטרים מתוך באר המים המינימום פעולות? (אפשר לשאוב מהבאר וגם לשפוך בחזרה)

פתרון מהשבוע שעבר

$$1. \quad 3^{\wedge}10 + 3^{\wedge}9 = 1000 + 729 = 1729$$

$$2. \quad 3^{\wedge}12 + 3^{\wedge}1 = 1728 + 1 = 1729$$

מבט לעומק

הרב מנחם טוכות

מאמירה לדיבור

הפרשה שלנו פותחת בהסבר שנותן הקב"ה למשה, בנימוק להכבדת לב פרעה - *וַיֹּאמֶר ה' אֶל מֹשֶׁה, בֹּא אֶל פְּרַעֲה, כִּי אֲנִי הִקְבַּדְתִּי אֶת לְבוֹ אֶת לֵב עַבְדִּי, לִמְעַן שְׂתִי אֶתִּי אֱלֹהֵי בְקָרְבוֹ.*

במילים אלו טמון חידוש עצום, המאמירה הזו הופכת את היוצרות ומציבה את הסיפור באור שונה לחלוטין. הבורא לא מביא מכות על פרעה, בכדי להוציא את ישראל, בכדי לגרום לפרעה להסכים לשחרור של העם. אדרבה המכות הן המטרה, לב פרעה הוקשה על ידי ה', בכדי שיוכל להביא את המכות עליו. וכאן מתעוררת השאלה המתבקשת, לשם מה זה חשוב? איך ניתן לראות עונש כמטרה?

הסתכלות בפרשיות התורה, מבראשית ועד כאן, תגלה שעד כאן אין התערבות בבריאה שנועדה לצורך האדם. הבריאה מתנהלת באותם חוקים שברא עבורה הבורא לאורך היסטוריה שלמה, והנה לפתע, בעקבות מצבם של בני ישראל והתנהגותם של המצרים, אנו רואים התערבות מאסיבית, בזה אחר זה ומשתיים כתי סדרי בראשית. האם יש לזה הסבר?

המשנה בפרקי אבות מתייחסת ל"תהליך" הבריאה, לכל אותן "אמירות" שבהן נבראו השמים והארץ - *בעשרה מאמרות נברא העולם... והלא במאמר אחד יכול להבראות? אלא, להפרע מן הרשעים - שמאבדין את העולם שנברא בעשרה מאמרות, ולתן שכר טוב לצדיקים - שמקימין את העולם שנברא בעשרה מאמרות.*

האם באמת כל הפרוצדורה המורכבת של הבריאה היא בכדי לתת עונש או שכר? איזה הסבר זה בכלל? מה השוני בין עולם שנברא ב"מאמר אחד", לכזה שנברא ב"עשרה מאמרות"?

עד מתן תורה, עד שלא בא בורא העולם והביע בפני בראיו את רצונו, את מטרת קיומם, מטרת הבריאה לא הייתה ברורה. אדם יכל להתבונן בבריאה ולכבד אותה, הוא יכל אפילו לכבד את מי שבראה, אבל הוא עדיין לא יודע מה התפקיד שלו בעולם, לשם מה הוא נשלח לארץ ומה התוכנית האלוקית לגבי העולם. גם אם בהתבוננות עמוקה יוכל המתבונן להסיק איזשהו "עיקרון אנתרופי", להיווכח שהבריאה נועדה לצורך האדם, הוא עדיין רחוק מלהבין שהאדם כאן בשביל הבריאה.

אחד ההבדלים בין אמירה לדיבור הוא שבעוד אמירה יכולה לעמוד בפני ובכוח עצמה, דיבור ייחשב לכה רק כשיש מי שישמע את הדברים, דיבור מורה על אינטראקציה בין מדבר ושומע. עשר המאמרות שבהם נברא העולם, האמירות העומדות בסוד קיום העולם ומטרתו, לא נגלות ליושבי תבל. רק בהגיע עשרת הדיברות יכול העולם לשמוע את אותן האמירות ולזה, לשם השינוי הזה, היה צורך ב"תיקון" של הבריאה על ידי עשר המכות, שינויים שעשה הבורא בכל חלקי הטבע למען הטוב והצדק.

העולם לא נברא ב"מאמר" אחד, העולם מלא בכוחות שונים, במורכבות אינסופית, המציאות מלאה בגוונים, הספקטרום רחב ומאפשר כל כך הרבה דרגות שונות של הבנה ושל התנהגות. ניתן לטעות במרכיב אחד ובכך להתחיל ולהחליק במדרון החלקלק של הכפירה ושל הרוע, מאידך, אותה מורכבות היא המאפשרת גם עליה, איטית ובטוחה.

כשישראל רואים איך כל הטבע מתהפך למען הצלתם, בכדי להעניש את רודפיהם, הם מגלים שיש משהו עמוק יותר שמסתתר מאחורי כל אותם כוחות, שיש משהו מאחד, שישנה מטרה. מרגע זה הם כבר שומעים את העולם מדבר אליהם, הם יודעים שיש מטרה לחייהם. מעתה נותר רק חיפוש המטרה, ברגע שהם השתחררו מהמיצר הם כבר היו מוכנים להתגלות שהגיעה לידיי ביטוי בהר סיני, לדיבור שהשיב לכל אותן השאלות - "אנכי ה' אלוקיך אשר הוצאתיך מארץ מצרים..."

שבירת המיתוס של כוחות הטבע כמנהלים את הבריאה, חשובה כל כך, שהיא מצדיקה את הירידה למצרים, עם כל הקושי והכאב, ובלבד שנוכל גלגות את חולשתה, להבין שיש כוח אחר, גדול יותר, עמוק יותר. שישנה מטרה לכל המסע, שישנו דיבור ברור, שישנה דרך המחכה לנו.

(מבוסס על תורתו של השפת אמת)

ברכה והצלחה לכל בית ישראל ובכללם ל...

ברכה והצלחה ☺ | אל נא רפא נא לה ☺

- | | | | |
|--------------------|---|-------------|---|
| אוסנת יסכה בת רבקה | ◇ | עדה עטייה | ◇ |
| יואב בן לאה | ◇ | נתנאל טלקר | ◇ |
| חנה בת מרים | ◇ | חנניה ביטון | ◇ |
| רון בר עדנה | ◇ | משה דואב | ◇ |
| אליה בת סיגל | ◇ | | |



פתגם חסידי הרב ישראל ניסן מור יוסף

מעשה ביהודי שנכנס אל רבי מאיר מפרמישלן והתלונן על כך שאין ההצלחה מאירה לו פנים למרות כל התחכמויותיו ותחבולותיו המסחריות. השיאו רבי מאיר עצת אוהב ואמר:

מהפסוק "ולכל בני ישראל לא יחרץ כל לשונו" למדים - שאסור לעשות חריץ בין הפה והלב, אלא... צריך להיות "כלב לשונו" - פירוש: 'יהי פיך ולבך שוים'. חדל לך מן הקבניות והתחבולות ואני מבטיח שתצליח.

סיפור ממשקפיים טובות אוהד דהן

טכניקת הנשימה

באחד מטיוליי בארץ ראיתי קבוצת אנשים אצה רצה לה במשך שעה ארוכה. "אני במקומם מזמן הייתי מתמוטט או רץ לביתי לנוח", אמרתי בקול. שמע זאת מאמן הקבוצה, חיך ואמר: ההבדל בינך לבינם שהם יודעים את טכניקת הנשימה ואתה לא. אם תדע, תוכל גם אתה לרוץ איתם ולא להתעייף. רוצה לנסות? שאל.

"אני מקווה שאתה יודע היטב את טכניקת ההנשמה, עניתי בציניות". אין סיכוי שאני ארוץ שעה ולא אתעייף. "שאף, נשף. שאף, נשף, יופי ככה, כעת שאף עמוק ושביר את הנשיפה לשני חצאים. עכשיו רוץ!"

נו, גם אדם ציני שכמותי נאלץ להודות בפלאי טכניקת הנשימה (מתוך הספר 'פלא אדם').

לשאוף כולנו יודעים. החכמה היא לדעת כיצד לנשוף. תפקיד הנשיפה הוא לשים לרגע את כל השאיפות והתוכניות בצד, לרענן את המחשבה, ולראות איך אנחנו מחלקים את הזמן שלנו, כך שנספיק לעמוד בהכל.

סיפר פעם רב אחד, שיצא לו לעשות סיום, על כל הלכות שבת. במהלך מסיבת הסיום, קם לפני כולם ואמר תדעו לכם שסיום זה, הוא לא סתם סיום, הוא מיוחד במינו. תדעו לכם, שאת כל ההלכות האלה שגמרתי יצא לי ללמוד במהלך שהותי בתחנת האוטובוס, כאשר חייתי לבואו.

קשה לנו לתאר שבחמש דקות האלו שאנו מחכים לאוטובוס או לרכבת אפשר לסיים נושא שלם מענפי התורה. אבל זה אפשרי. זה אפשרי כאשר כל חלק וחלק מהזמן שלנו מנוצל. אפילו אותן דקות בודדות שלא נראה לנו שאפשר לעשות איתן כלום. הן שוות הרבה.

הזמן שלנו מכיל הרבה מאוד, אם רק נדע לחלק את הנשימה בצורה נבונה. **אם רק נדע שלכל שאיפה מקדימה נשיפה.**

חינוך בחיך ובאהבה ישראלה אלגלי

העשיר והחייט

עשיר אחד הביא ממדינות הים, אריג משי יקר, את האריג נתן לחייט מומחה כדי שיתפור ממנו בגד נאה לבנו.

בשבת הראשונה בה לבש הילד את הבגד היקר, השתובב עם חבריו ותוך כדי משחק דחפו אותו לתוך שלולית מים, הילד נפל לתוך השלולית והתלכלך כולו בבוץ והבגד הושחת ללא היכר.

כאשר הילד בא אל הבית ובגדיו נוטפים ומלוכלכים, היה אביו מסב אל השולחן עם מספר ידידים ואורחים. כעס האב כעס רב אולם התאפק מחמת האורחים היושבים, אך בלבו ציפה לעזיבת האורחים את הבית, או אז יכלה בבנו את חמתו.

אחד האורחים שהכיר היטב את האב והיה גם חברו של האב, ריחם על הבן, פנה אל האב ואמר: "אני רואה בך שאתה כועס מאוד על בנך, אולם דע לך כי זו לא אשמתו כלל וכלל שכן ראיתי היטב מבעד לחלון את כל אשר נעשה, איך תוך כדי משחק וללא כוונת זדון, ילד דחף את בנך והוא מעד ונפל ישר לתוך השלולית, בנך חף מכל אשמה.

* כאשר נבחן את המקרה נראה שכל האורחים מנעו עונש מהילד, אלא שכל האורחים מנעו את העונש מעצם נוכחותם שם, אולם מניעה זו היא לזמן קצר, שהרי כשילכו להם, יעניש האב את הבן ואילו האורח מנע את העונש על ידי תירוץ שהניח את דעתו של האב ופייס אותו כלל, מניעה זו תעזור לזמן ארוך ואולי תסיר את העונש לגמרי.

* ענישה ודרכי אכיפה – האם יש בהם תועלת? מתי ואיך להעניש? האם הילד או התלמיד ילמדו ויפיקו לקחים לשם שיפור התנהגותם? או שהוא ניתן מתוך כעס שזה בדרך כלל לא מועיל ועושה עבודה הפוכה. יש צורך לברר היטב את כל נתוני האירוע בבית הספר או בבית, קודם קבלת החלטות והתגובה.

על זה נאמר: "הווי דן כל אדם לכף זכות"

"דמעות הן מלוחות. מי שמבין זאת יכול לחנך ילדים, מי שלא מבין, לא יכול לחנכם".
{יאנוש קורצאק}

נר ה' נשמת אדם

יזכור

- ◇ מרים בת מורורי ז"ל
- ◇ ר' דוד בן יהודה ז"ל
- ◇ ר' רחמים בן יהודה ז"ל
- ◇ מרדכי בן ציפורה
- ◇ מרים בת וואסי ז"ל
- ◇ עיוש בר איטו ז"ל
- ◇ ליזי בת מרים ז"ל

