

# מחוברים לחיים

לימוד יומי לחופש הגדול לתלמידי החמ"ד  
| קיץ תשע"ט |





**כתיבה:** לירן עוקשי, ליאור לביא

**עריכה:** דוד גלילי

**עריכת לשון:** יערה פריד

**ייעוץ וליווי:**

הרב ד"ר יוחאי רודיק, מפמ"ר מחשבת ישראל,  
מינהל החינוך הדתי

**הוצאה לאור:** רשת "נעם-צביה"

**עיצוב עטיפה, סדר וגרפיקה:** פרסומי ישראל ושות'

תודה למכון הר ברכה בראשות הרב אליעזר מלמד  
ולרב יוסף צבי רימון  
על הרשות להשתמש בקטעי ההלכה.

חוברת זו יוצאת לאור במתכונת חוברות 'בשביל הנשמה'  
לעילוי נשמת שמונת הקדושים שנרצחו  
בפיגוע בישיבת 'מרכז הרב'.  
**ירושלים תשע"ט 2019**

חפשו אותנו בפייסבוק; בשביל הנשמה



## **בני הנוער היקרים והאהובים, נערי החמ"ד, ברכת ה' עליכם.**

אנו עומדים בפתח החופשה הגדולה.

החופש עלול להיות, חלילה, שלילי - כשהוא סתמי, לא מנוצל, כשאני מתבטל לשם בטלה, ואולי אפילו נותן 'תירוץ' לפילה: "בסך הכול זה חופש"...

אך יש אפשרות אחרת, חיובית מאוד -

לחופש יש ערך עצום (!!!) - לעשות אתנחתא ממערכת הלימודים העמוסה, משיעורי הבית ומלחץ המבחנים. זהו זמן מצוין 'לעכל' את כל מה שספגנו במרוצת השנה, לחיות את שגרת החיים ולקיים את המצוות באהבה גדולה, מתוך רצון פנימי, דווקא כשאינ מסגרת מחייבת.

זהו חופש אמיתי. כשהזמן מנוצל, כשהחיבור למשפחה נעשה ברגישות גבוהה יותר, כשיש זמן לתרום יותר לעם ישראל - יש אפשרות לפעול מתוך בחירה לחיזוק עולם האמונה ולימוד התורה היומי שלי (גם בעזרת החוברת המצ"ב) ועוד.

הפסוק "כי הם חיינו ואורך ימינו" - המתקיים כל השנה כחלק מהמסגרת, מתאפשר בחופש כחלק מהרצון האישי.

חוברת זו עוסקת בנושא המדיה. הקב"ה מזכה אותנו להיות בדור של גאולה ואנו נדרשים לגלות את כוחות הקודש והטוב בתוך עולם טכנולוגי הולך ומתפתח, "כל זמן מאיר בתכונתו". בין היתר תפקידנו לראות את האור המיוחד בדור זה של שיבת עם ישראל לארצו ואת היכולת לכוון ולצמוח מעולם המדיה בגווניה השונים לטוב ולישר.

שנוכה לחזק דרך לימוד התורה את דרכנו, להיטיב את התנהגותנו, ושיהיה שם שמיים מתקדש על ידינו. נזכה כולנו ל'חמ"ד של חופש'.

**בהוקרה רבה מאוד, אוהבכם**

**אברהם**



## נוער חמ"ד יקר ואהוב,

"כתינוק הבורח מבית הספר" - כך תיארו רבותינו את בני ישראל בנוסעם מהר סיני מיד לאחר קבלת התורה, והרמב"ן מוסיף ש"נסעו בשמחה".  
שלושה דברים, לכאורה, אפשר ללמוד מתיאור זה:  
הראשון, שילדים מטבעם אינם אוהבים ללמוד; השני, שכך גם מבוגרים, שהרי ביציאת מצרים היו שותפים גם מבוגרים; והשלישי, שלצאת לחופשה זו שמחה!  
לגבי השלישי - אין חולק! חופשה זו שמחה!  
באשר לאהבת הלימוד, האמת היא שלכולנו, קטנים וגדולים, יש סקרנות ואהבה ללימוד ואף מעבר לכך.  
אנו אוהבים ללמוד ב'בית ספר לחיים', שמחים ללמוד את 'תורת החיים', חפצים לגדול, להבין ולהשכיל ובוודאי גם לתרום.  
לא תמיד אנו אוהבים את המסגרת היום יומית המחייבת והמגבילה במעט - שיעורים, עבודות, מבחנים, שיעורי בית, עמידה בזמנים, ועוד ועוד. על כן משם אנו בורחים...  
חופשת הקיץ הבאה עלינו לטובה הינה הזדמנות נהדרת לשלב בין הדברים, לבטא וליישם את אשר בתוכנו באמת ואת אשר ספגנו במהלך השנה בבתי הספר, בשיבות, באולפנות, בתנועות הנוער וכמובן בבית. מצד אחד לנצל את הזמן למה שלא התפנינו לעשות במהלך השנה - משפחה, תחביבים, טיולים ועוד; ומצד שני ללמוד, ללמד, לעבוד ולתרום. לחבר בין אהבתנו ללימוד ובין אהבתנו לחופש, בין רצוננו להיות חופשיים ובין חשיבות המסגרת.  
את החיבור הזה נוכל למצוא דרך קביעת זמן ללימוד, קצר אך משמעותי. כדי שנוכל להיות באמת 'מחוברים לחיים'.  
העצירה והלמידה היומיומית של כל אחד מאיתנו תיתן לנו את הכוח והרוח להיות קשורים לספר ול'בית הספר של החיים'.  
"בכל דרכיך דעהו", אומר הרב קוק צ"ל, פירושו שבכל מה שאנו עוסקים נרגיש ונבקש את הקב"ה, נהיה בתוכם של הדברים בכל מאודנו ובכל כוחנו.  
עם אמירה זו, וחוברת זו, נצא בשמחה לחופשת הקיץ הבאה עלינו לטובה.

### בהצלחה

ובהנאה לכולכם,

הרב שמחה ויסמן

ראש רשת נעם צביה

## מגדלור של ערכים

ספינת ענק עושה את דרכה בסערה עזה, תחת ערפל כבד. גלים אדירים נשברים על סיפונה, והראות מוגבלת ביותר. על הסיפון מבחין הקצין התורן באור מרוחק המופיע ונעלם לסירוגין.

הוא מבין שספינה לא מזוהה נמצאת באותו מסלול ומתקרבת במהירות. הקצין מודיע במכשיר הקשר לספינה הזרה על סכנת ההתנגשות, ומבקש ממנה לזוז מהנתיב שלו, אך בקשר נשמע רק רעש ואין תשובה.

הקצין הנואש מנסה שוב ושוב, ללא מענה. בייאוש הוא מחליט להטריד את רב החובל ומבקש ממנו להגיע מיד לעמדת הפיקוד. רב החובל, שהופרע באמצע הארוחה, עולה לסיפון רותח מכעס. הוא קורא בקשר לספינה הבלתי מזוהה ודורש ממנה לזוז מיד מנתיבו: "אנחנו הספינה הגדולה ביותר באזור זה של האוקיינוס, ועליכם לזוז מיד מנתיבנו".

כשמהצד השני לא מתקבלת תשובה, רב החובל מאבד את שלוותו ומעלה את הטונים יותר.

לפתע נשמע רעש בקשר ולאחריו התשובה: "אנחנו לא יכולים לזוז, אנחנו המגדלור".

רב החובל מתרוקן ברגע אחד מכל האוויר ומכל חשיבותו העצמית גם יחד. הוא קולט שללא אורו של המגדלור, עוד רגע היו עולים על שרטון הוא, צוותו וספינתו המכובדת, ומתרסקים...

(מבוסס על סיפור אמיתי)





הפסיכולוג סטיבן קובי, שציטט את סיפור המגדלור, טוען שהמגדלור בחיינו הוא הערכים שאמורים לכוון אותנו לחוף מבטחים. ערכי העם היהודי נמצאים בתורה הקדושה.

נוכל לראות בספינה ללא מגדלור את הסכנה האורבת לחברה שלנו ללא ערכים חיוביים מכוונים. הטכנולוגיה שהתברכנו בה בדורנו דומה לספינה גדולה ומשוכללת, אך כדי לכוון אותה לחוף מבטחים, אנו זקוקים למגדלור של ערכים.



החוברת שבידיכם מהווה מעין מגדלור כזה של ערכים. תוכלו למצוא בה רעיונות תורניים, מחקרים עדכניים, עצות וטיפים לשימוש נכון ובריא בכלים שהתברכנו בהם בדורנו.

בדברים שכתבנו השתדלנו מאוד לאזן בין הרצון ללמוד איך להשתמש בכלים שבידינו בצורה חכמה מצד אחד, ומצד אחר - להגביל את השימוש בהם כדי שהברכה והשפע לא יזיקו לנו.

בכך מזכירה ברכת הטכנולוגיה של זמננו את החופש הגדול שבו אנו נמצאים. האם חופש הוא טוב או רע? כמו כל דבר בחיים - תלוי מה עושים בו, איך מנצלים אותו וכיצד שומרים על גבולות כדי שהוא לא יגרום לפגיעה בדברים הטובים שכולנו רוצים למלא בהם את החיים.



**החוברת מחולקת לשמונה שבועות לימוד ובהם שמונה נושאים מרכזיים:**  
**שבוע ראשון:** מקומה של המדיה והתקשורת בחיינו  
**שבוע שני:** קדושה ושימוש ברשת  
**שבוע שלישי:** תכנים מזיקים ברשת  
**שבוע רביעי:** ניהול זמן ושימוש בריא במדיה  
**שבוע חמישי:** שמירת העולם הפנימי שלנו  
**שבוע שישי:** יחסים חברתיים ברשת  
**שבוע שביעי:** האמון בעצמנו כמפתח להתמודדות עם אתגרי המדיה והטכנולוגיה  
**שבוע שמיני:** עשרת הדיברות לשימוש נכון ברשתות החברתיות





מלבד הנושא המרכזי, שהשנה כאמור יתמקד במדיה, בכל יום לימוד מובאת גם הלכה יומית בנושאים מעשיים מעניינים הקשורים לחיי היום-יום. ההלכות לקוחות מתוך ספרי **פניני הלכה** מאת הרב אליעזר מלמד שליט"א **והלכה ממקורה** מאת הרב יוסף צבי רימון שליט"א.

נוסף על כך, בכל יום לימוד ישנה פינה של שו"ת באמונה; שאלות מרכזיות באמונה שכולנו נשמח לקבל עליהן סוף סוף תשובות טובות. בשבועיים האחרונים מופיעה הפינה '**אהבת עולם**' שבה נעסוק באהבת ה' ובקשר אליו. הקטעים בפינה זו נערכו מתוך הספר **אהבת עולם אהבתך** של הרב חננאל אלרן הי"ו.

בסוף כל שבוע נלמד על דמות החמ"ד של השנה הבאה - **הרב יצחק נסים זצ"ל**, שהיה הרב הראשי הספרדי של מדינת ישראל לפני כשישים שנה.

אנו מתפללים ומאמינים שיהיה לכולנו חופש טוב, מועיל ומרענן, ושנלמד בחופש הזה להשתמש בחוכמה במכשירים החכמים שלנו, כדי שנוציא מהם ומעצמנו רק את הטוב.

שלכם,

**צוות 'בשביל הנשמה'**

**הרב ד"ר יוחאי רודיק  
מפמ"ר מחשבת ישראל**



מידע נוסף וחומרי הוראה ביחס להתמודדות עם הסמארטפונים והרשתות החברתיות ניתן למצוא באתר "מגן מסך" של החמ"ד.

בעזרת צור ישראל וגואלו שב העם היהודי לארץ ישראל  
והקים בה את ביתו הלאומי, ובכלל זה את מוסדות המדינה,  
משרד החינוך ואגפיו.

## חזון החמ"ד החינוך הממלכתי דתי

מנהל החינוך הדתי על ראשיו, מחנכיו, מנהליו, מפקחיו וחברי מועצת החמ"ד, מחויבים לחינוך ילדי ישראל ליראת שמים ולחיי תורה ומצוות באהבה.

אנו פועלים כדי להתקרב ולקרב אל אבינו שבשמים - מתוך אמונה עמוקה והשקפת עולם מגובשת ושקולה, מתוך מחויבות לחינוך כשליחות לכלל ישראל, מתוך שאיפה לשותפות ביצירת חברת מופת ומתוך מחויבות לתורה ולהלכה.

**בתי החינוך של החמ"ד** הם כמשפחה עבור כל הבאים בשעריהם: תלמידים, הורים, מורים ומנהלים - בית חינוך כמשפחה.

**בתי החינוך של החמ"ד** הם בתים של תורה, של יראת שמים ואהבת ה' ושל מידות טובות ודרך ארץ.

**בתי החינוך של החמ"ד** מעודדים טיפוח זהות אישית ציונית-דתית חברתית-אזרחית.

**בתי החינוך של החמ"ד** מלמדים באהבה ומחזקים את רוח האדם.

**בתי החינוך של החמ"ד** מקדמים למידה משמעותית, חדות הדעת ומצוינות.

### מטרות החינוך הממלכתי דתי:

**בין אדם לעצמו:** חינוך למידות טובות ושייפה לצמיחה מתמדת ולמצוינות בכל תחומי החיים.

**בין אדם לאלוהים:** חינוך לאמונה בקב"ה, לאהבת ה', ליראת שמים ולחיי תורה ומצוות.

**בין אדם לזולתו:** חינוך להכרת מעלת האדם, הנברא בצלם אלוהים, ולדבקות בכלל הגדול של "ואהבת לרעך כמוך" ובמצוות הנובעות ממנו.

**בין אדם לעמו:** חינוך לאהבת כלל ישראל, מתוך אחריות אישית ומעורבות חברתית.

**בין אדם לארצו ולמדינתו:** חינוך לאהבת הארץ, להכרה בערכה הרוחני, הלאומי וההיסטורי של מדינת ישראל, לאחריות לעתיד המדינה ולנכונות לפעול למענה.



# רשת ביטחון

מקומן של המדיה והתקשורת בחינוך

חיית הברזל / מאיר אריאל

חיית המתכת, חיית הברזל,  
מלכות משונה שחזה דניאל.  
תקופת המתכת, עידן הברזל,  
כל כך דומה שאני מתבהל...

כל המגדלים המשוונים האלה הנוגסים בתכלת,  
כל השפיצים האלה בגרפים

[...]

מוזרמת אלקטרוניקה, מוזרקת נתונים,  
פרצוף של שפחה, לא עושה עניינים  
עם הרשת הכי גדולה של סוכנים כפולים,  
כל המחשבים האלה,  
המרדימים...

## שו"ת באמונה

### מטרה וייעוד

**אם לכולם יש אותה תורה, אז מה המטרה ש-ל-י בעולם?** זה נכון שכולנו מקיימים את אותן המצוות, ולומדים את אותה תורה. אבל המצוות לא נועדו רק כדי שנקיים אותן, אלא כדי שהן יקיימו אותנו... **המטרה של המצוות היא להשפיע עלינו, לעשות אותנו אנשים טובים יותר.** לא להיות כפויי טובה, אלא לדעת להגיד תודה בלבבית; לפרגן ולעודד את האנשים שסביבנו, במקום להתנשא עליהם ולהצביע על החסרונות שלהם. ה' העניק לכל אחד מאיתנו נפש מיוחדת במינה, שאין דומה לה. הנפש שלנו היא כמו גרעין קטן שנטמן באדמה, והמצוות הן המים והדשן שעוזרים לה לצמוח ולהתפתח. **התפקיד שלנו הוא להשתמש במצוות כדי שהאישיות שלנו תגדל לתפארת.** כמו שכל עץ הוא שונה ומיוחד, על אף שכולם נהנים מאותם המים - כך כל יהודי הוא אחד ויחיד בכל ההיסטוריה, על אף שההלכה היא זהה לכולם. "כל אחד ואחד חייב לומר: **בשבילי נברא העולם**" (חז"ל). אתה עובד את ה' עם הכישרונות הייחודיים שלך, ועם ההתמודדויות שיש רק לך. גם לענווה ולטוב הלב שלך אין תחליף, כי הם אינם קיימים אצל אף אחד אחר. **המצוות עוזרות לנו להגיע למטרה העיקרית והיא: להיות אני** - ואת זה רק אני יכול לעשות, ולא אף אחד אחר. "כל אחד ואחד חייב לומר: **בשבילי נברא העולם**" (חז"ל).



## הלכות

### כלל גדול בתורה

בפרק יט בספר ויקרא יש מצוות רבות הנוהגות בין האדם לחברו. אחת המצוות המרכזיות ביותר היא מצוות אהבת הרע: "לא תקם ולא תטור את בני עמך וְאֶהְבֶּתָ לְרֵעֶךָ כְּמוֹךָ אֲנִי ה'" (ויקרא יט, יח). על פסוק זה אמר רבי עקיבא את הדברים המפורסמים: "ואהבת לרעך כמוך" - רבי עקיבא אומר: זה כלל גדול בתורה. **מדוע מצוות אהבת הרע היא כלל גדול בתורה?** מצוות אהבת הרע מלמדת אותנו שלא די להקשיב רק לצרכים ולרצונות שלנו, אלא צריך להיות קשובים גם אל האחר - מה החבר שלנו צריך? מה ההורים שלנו צריכים? מה האחים שלנו צריכים? רק כאשר אנו דואגים לאחרים, אנו יכולים לחיות יחד כחברה. יתרה מזאת, כאשר אנחנו מתמקדים רק ברצונות שלנו, איננו קשובים לרצון ה'. **ההקשבה לאחר, ההתחשבות ברצונותיו - היא גם הבסיס להקשבה שלנו לרצון ה'.** למעשה קיום כל התורה כולה - המצוות, המוסר, המידות ועוד, תלוי בכך שנהיה קשובים לאחרים. לכן מצוות "ואהבת לרעך כמוך" היא "כלל גדול בתורה" - הבסיס לשמירת כל התורה והמצוות. (מתוך 'הלכה ממקורה', הרב יוסף צבי רימון)





## תיקון הלב

### מ-ה-פ-כ-ה

אתם מחזיקים ביד את אחת התגליות הגדולות בתולדות האנושות. החוברת שבידיכם היא חלק קטן מתוך ים של חומר כתוב ומודפס שיש לנו בזכות המצאתו של יוהאן גוטנברג. יוהאן חי בגרמניה במאה ה-15 והוא המציא את הדפוס. עד ימי הספרים היו נכתבים על קלף. הם היו מועטים ויקרים מאוד, ולכן רוב האנשים לא ידעו קרוא וכתוב.

המצאת הדפוס שינתה את העולם. היא אפשרה הדפסת המוני ספרים תוך זמן קצר ובעלות נמוכה, והביאה לעלייה ניכרת ביכולות הלמידה והקריאה של הציבור הרחב. עולם שלם של רעיונות, המצאות ומחשבות יכול היה לבוא לידי ביטוי ולהתפרסם בתפוצה רחבה.

יחד עם המצאת הדפוס התרבו בתי הספר. המצאת הדפוס העלתה את רמת החיים של האנושות, ואף תוחלת החיים עלתה. נגמר עידן ימי הביניים והתחיל עידן חדש של פריחה וגילוי של תגליות מדעיות חשובות.

שנים רבות אחר כך החלה מהפכה חדשה. שונה לגמרי. החל מלפני מאה שנה המילה איבדה מכוחה. מכאן ואילך תפסה התמונה את מרכז הבמה. הכול החל בכרזות פרסום צבעוניות שהציפו את אמריקה. המפורסמת שבהן הייתה הכרזה של 'הדוד סם' קורא לצעירים להתגייס לצבא ארצות הברית במלחמת העולם הראשונה. מכאן ואילך נוצר זרם בלתי פוסק של תמונות וכרזות. מה שהעצים מאוד את כוחה של התמונה הוא המצאת המצלמה. אנשים החלו לצלם ולתעד את עצמם ואת סביבתם. התמונות שיצאו ממצלמותיהם של האנשים כבשו במהירות את העיתונים והספרים. היתרון של התמונה הוא שהיא גוברת על מחסומי השפה. כל אדם מביין את התמונה שלפניו, ולא משנה מהי שפתו ומה מנת המשכל שלו.

אם לפני כן כללו העיתונים רק מלל, מאז התפשטות התמונה היא תפסה מקום יותר ויותר משמעותי. אם נשים זה לצד זה שני עיתונים, אחד בן ימינו ואחד מלפני שבעים שנה, נראה את ההבדל: פעם העיתון היה מתהדר במאמרים ארוכים, כמעט ללא תמונות; בימינו הכותרת היא תמונת ענק בצבע שמרוחה על העמוד הראשון, ומעט מאוד מלל.

שתי המצאות הללו - המצאת הדפוס והמצאת המצלמה - הן בסך הכול המצאות של כלים, של אובייקטים דוממים. ובכל זאת הן שינו לנו את החיים. וכמו בכל המצאה וחידוש - נוצר כאן סיכוי, אך גם סיכון. וכמו שאמרנו חז"ל - כל הגדול מחברו יצרו גדול בהתאם. כשמבינים את הסכנות ונשמרים מהן אפשר להשתמש בהמצאות החדשות בתבונה ובזהירות.

## שו"ת באמונה

### בחירת ישראל

**כתוב בתורה שעם ישראל הוא העם הנבחר. זה נשמע לי ממש גזענות להגיד שאנחנו טובים יותר מעמים אחרים, הרי כולנו בני אדם!**



אין מי שחושב שכולם בדיוק אותו דבר. יש אנשים שהם חכמים יותר מאחרים, זו עובדה. יש כאלו שזכו לחוש מוזיקלי מפותח, ויש שמוכשרים דווקא בפוליטיקה. זה בכלל לא מפריע לנו, לכולם יש זכויות יסוד שוות וכל אחד תורם מהכישרים שלו, וכך כולם נהנים. **כשם שכל אדם שונה מהזולת, גם לכל עם יש אופי שמויחד רק לו.** שאר העמים מקדמים את העולם כדי שיהיה נעים יותר לחיות בו, אבל לעם ישראל יש תרומה מיוחדת לאנושות, שאף אחד אחר אינו יכול לתת. "קדושים תהיו כי קדוש אני ה' אלקיכם". **אנחנו עושים את העולם קדוש יותר. זה לא משהו שבחרנו בו, אלא פשוט נולדנו עם זה.** אנחנו מסוגלים להיות מוסריים, בלי לעגל פינות. אנחנו יודעים איך האמונה בה' מוסיפה חיים לעולם, ואינה הורסת אותו. זה לא עושה לנו חיים קלים בכלל, להפך. **המעלה הגדולה שלנו מחייבת אותנו לקיים תרי"ג מצוות.** אבל אנחנו מוכנים לעבוד קשה, בשביל להיות דוגמה לאחרים ולרומם אותם. אף אחד אינו מתנגד ל'גזענים' כאלה לידו. וכפי שאומר אור החיים הקדוש: "אשרי העולם שאומה זו בתוכו".

## הלכות

### "ואהבת... אני ה'"

הציווי על אהבת הרע מסתיים במילים "אני ה'". **מה מוסיף סיום זה?**



**האבן עזרא** בפירושו על הפסוק כותב: "וטעם 'אני ה' - כי אני א-לוה אחד בראתי אתכם".

כלומר, סיום הפסוק מלמד אותנו מדוע עלינו לאהוב את חברנו: כולנו בניו של הקב"ה - הקב"ה ברא את כולנו. בכל אחד יש צלם א-לוהים, נקודה א-לוהית. לכן עלינו לאהוב איש את רעהו.

ייתכן שיש כאן גם הדרכה והכוונה: **עלינו לחפש ולמצוא בכל אחד את הנקודה הא-לוהית שבו - הנקודה הטובה והחיובית שיש בו.** כיוון שכולנו בניו של הקב"ה, הרי שבכולנו יש טוב! כשנראה את הטוב בחברנו, ממילא גם נאהב אותו יותר.

ייתכן שיש הסבר נוסף לסיום "אני ה'". חז"ל אומרים שבית המקדש השני נחרב בגלל שנאת חנם. **מכאן שכאשר עם ישראל מאוחד שורה עליו השכינה, וכאשר חלילה ישנו פירוד - אזי יש סילוק שכינה.** כלומר, חיבור ואהבה בתוך עם ישראל

מובילים ל"אני ה'" - להשראת שכינה. (מתוך 'הלכה ממקורה', הרב יוסף צבי רימון)



## דמיון לעצמך

### תיקון הלב

"ממציאי המשחק הפופולרי לא העלו בדעתם שאסון כזה יתרחש. פוקימון הוא משחק וירטואלי שבו מחפשים דמויות וירטואליות חביבות המסתתרות ברחבי העולם. שני גברים בקליפורניה ניסו לתפוס פוקימונים ונפלו מצוק בגובה עשרות מטרים. הם ראו את האזהרות שלפני הצוק, אך מלהט המשחק לא שמו לב ונפלו לתהום עם הפלאפון בידם..." (מתוך כתבה באתר YNET)



כל אחד מאיתנו נפגש עם העולם דרך חמשת החושים. הוא טועם את המאכל הטעים, נוגע במעיל הקטיפה של ספר התורה ומריח את הריח הנפלא של הפרח. אך יש בחושים חיסרון. החושים 'פועלים' רק באותו רגע שבו הם נוגעים באותו דבר. אי אפשר להריח את הפרח כאשר אינו נמצא לפניו, או לגעת במשהו שאינו כאן. אם כך, מה יגרום לנו להיזהר מהאש ולא להכניס אליה יד? הרי רק אם נכניס את היד לאש חוש המישוש שלנו ירגיש את חומה, אבל אז יהיה כבר מאוחר מדי...

**כאן נכנס לפעולה אחד הכוחות החזקים באדם, והוא כוח הדמיון.** כוח הדמיון לוקח שני דברים ומחבר אותם ביחד. כוח הדמיון עוזר לנו להתמודד מול דברים שכבר אינם כאן. הוא מצייר לפניי את דמותו של אדם אהוב שאינו ניצב מולי; הוא עוזר לי שלא להכניס את היד לאש כי הוא מראה לי בדמיוני מה יקרה ליד אם תחליט לפגוש את האש...

בזכות הכוח הזה אנחנו מנהלים את החיים שלנו בצורה נורמלית. אני הולך לתחנה כדי שלא לפספס את האוטובוס. איך אני עושה זאת? והרי אין לי שום ידיעה שכלית שהאוטובוס אכן יגיע? אני עושה זאת מפני שכוח הדמיון משלים לי את התמונה ומצייר לי שהאוטובוס יגיע בשעה שצריך. זה כוח מוחשי מאוד שמלווה אותנו כל החיים. אי אפשר בלעדיו.

מצד אחד - כאשר מחליפים עולם אמיתי בעולם וירטואלי, עלולים ליפול לתהום... ומצד אחר - כשיודעים להבדיל בין דמיון למציאות, בעזרת הכלים החדשים שבידינו אפשר להפוך דמיון למציאות.

## שו"ת באמונה

### גוי קדוש



התורה אומרת שעם ישראל הוא צדיק יותר מעמים אחרים, אבל במציאות זה לא ממש מדויק. גם אצל הגויים יש אנשים טובים ואדיבים, וגם אצלנו לא חסרים פושעים.

הרב קוק התייחס לתופעה הזו, וכתב שאומנם ישנם חסידים וחכמים יחידים, אבל אין בארץ 'גוי צדיק' כי אם בישראל. אנשים פרטיים זה ממש לא הנושא. **אנחנו מדברים על האופן שבו מתפקד העם באופן כולל:** על פוליטיקה נקייה, על כך ששירי הממשלה פועלים ביושר לטובת הציבור ואינם דואגים רק למעמדם; על צבא מוסרי, שלוחם במאמץ למגר את הרשע אבל בלי אכזריות; על כלכלה הוגנת, שאינה מקפחת את החלשים. **יש לנו יכולת להגיע לזה, גם אם הדרך עוד ארוכה.** להיות צדיק בבית או במשפחה זו משימה לא כל כך מורכבת. אבל כדי להקים מדינה שלמה שפועלת לפי אמת מידה מוסרית, בלי אינטרסים ופרוטקציות, זה הרבה יותר מורכב. בדיוק בנקודה הזו אנחנו מיוחדים. נועדנו להיות "ממלכת כהנים וגוי קדוש" כדי להורות את הדרך לכל העמים שמסביב. בתוך החברה יכולים להיות כמה יוצאי דופן, אבל אין זה משנה את התמונה הכללית. גם אם יש גויים מוסריים יותר מיהודים, אין שום עם ששואף ומסוגל להגיע למדרגה הרוחנית של עם ישראל.

## הלכות

### "כמוך"



**כיצד ייתכן לצוות על האדם לאהוב אדם אחר באותה מידה שבה הוא אוהב את עצמו? דבר זה נראה בלתי אפשרי, שהרי לעולם**

אדם יאהב את עצמו יותר.

ישנן שיטות שונות בהבנת ציווי זה:

**הרמב"ן** בפירושו מסביר שאין הכוונה שעלינו לאהוב את החבר כפי שאנו אוהבים את עצמנו, אלא עלינו **לרצות שיהיה לחברנו טוב כפי שאנו רוצים שיהיה לנו טוב.** יותר מכך: גם אם אנחנו לא עשירים, חכמים או מכובדים - עלינו לרצות שחברנו יהיה עשיר, חכם ומכובד. **עלינו לרצות שיהיה לו כל הטוב, גם אם מדובר בטוב שאנו לא זכינו לו.** הסבר מעט שונה כותב **רבי יוסף בכור שור** (שם): עלינו לאהוב את חברנו כפי שהיינו רוצים שהחבר יאהב אותנו: "ואהבת לרעך כמוך - כמו שאתה רוצה שיאהוב אותך [...] שאינו אומר שיאהב אחר כמו עצמו, אלא [...] לעשות לו כמוך, כמו שאתה רוצה שיעשה הוא לך".

מחר נלמד את דעת הרמב"ם, שהבין את הציווי בצורה שונה מהרמב"ן ומר' יוסף בכור שור. (מתוך 'הלכה ממקורה', הרב יוסף צבי רימון)





אימוגי

תיקון הלב

"אתה חייב לראות את תמונה החדשה ששלחו לי. זה 'קרע' אותי מצחוק", אמר גדי תוך כדי שהוא מעלעל בסמארטפון. "ספר, של מה התמונה?", ענה לו ערן.

"רואים למעלה כתב חרטומים, ולמטה מסך של אימוג'ים. מתחת הכול כתוב: 'חלפו 4,000 שנים וחזרנו לאותה השפה'... ולידו אימוג' מתגלגל מצחוק..." "משעשע... אבל שים לב שיש בבדיחה הזאת גם תמרור אזהרה בשבילנו", אמר ערן. "למה אתה מתכוון?", הקשה גדי.

"האנשים בזמן הקדום רצו להעביר מסרים זה לזה. הם לא ידעו לכתוב, אז הם ציירו סמלים. בתקופות מאוחרות יותר, האנושות התקדמה ופיתחה את השפה ואת הכתב, שדרכו אנו מעבירים רעיונות היום". "אז מה כבר ההבדל?", גדי לא הבין.

"כשאני כותב משהו זה דורש ממני מאמץ. אני צריך לנסח את עולמי הפנימי ולהכניס אותו למילים. העמל הזה הופך אותי למדויק יותר, לחכם ואנושי יותר. שליחת אימוג'י, לעומת זאת, מקצרת תהליכים, אבל על הדרך גם מנוונת אצלנו את יכולת החשיבה.

כמובן, לתמונות יש עוצמה רבה והן יכולות להעביר מסר בצורה קלה ופשוטה: למשל, אני יכול לכתוב בגינה שלי שלט: 'נא לא להזיק לירקות שבגינה'. מסתבר שרק בני אדם שיעברו שם יבינו מה אני רוצה, הציפורים לא כל כך. אבל אם אציב דחליל אימתני בגינה, גם הציפורים יבינו שאין להתקרב. אבל דווקא בגלל העוצמה של התמונה היא גם מסנוורת, מעבירה חוויה חזקה, לפעמים גם על חשבון המחשבה וההיגיון שמייחדים אותנו בני האדם.

לא סתם התורה לא רוצה שנעשה פסל ותמונה למעמד הר סיני, שלא נפנה רק אל החוויה ונאבד בדרך את המחשבה והדעת שנשארות איתנו לטווח ארוך. אימוג'י זה חמוד מדי פעם, אבל צריך לזכור שמה שמייחד אותנו, בני האדם, הוא היכולת להפוך תמונות למחשבות ולמילים".

## שו"ת באמונה

### ארץ ישראל

למה אנחנו נאבקים על כל חלק קטן מארץ ישראל? מה כל כך חשוב בעוד פיסת קרקע?



בן אדם מורכב מגוף ונשמה, והשילוב של שניהם ביחד הוא הכרחי. גוף בלי נשמה אינו יכול להתקיים. רק בזכות הנשמה הוא חי ומסוגל להשתמש בכוחות שלו. אבל גם הנשמה זקוקה לגוף, כי בלעדיו היא אינה יכולה להתבטא. כל המשמעות של הנשמה בעולם שלנו מתגלה כשהיא פועלת דרך הגוף: במחשבות, בדיבורים, במעשים. **הגוף הוא כלי הכרחי עבור הנשמה.** החידוש הגדול הוא, שגוף ונשמה יש גם לעם, ולא רק לכל אדם באופן אישי. כך מסביר הרב יעקב משה חרל"פ, תלמידו המובהק של הרב קוק, את היחס בין עם ישראל לארץ ישראל: **"ארץ ישראל היא הגוף של ישראל, ובלא גוף אין נשמה"**. אם חלק מהגוף אינו מתפקד כמו שצריך, גם הנשמה נפגעת מזה. קשה לממש את השאיפות הגדולות אם קשה ללכת או שהראייה פגומה. כשחסר לנו חלק מארץ ישראל, הגוף הלאומי שלנו פגוע, ועם ישראל אינו יכול למלא את התפקיד שלו. כדי שנהיה עם צדיק וקדוש באמת ונוכל להיות 'אור לגויים', אנחנו חייבים לדאוג שכל ארץ ישראל תהיה בידינו.

## הלכות

### כמוך ממש!

מדברי **הרמב"ם** נראה שאכן כוונת התורה היא שאנחנו צריכים לאהוב את חברנו כפי שאנחנו אוהבים את עצמנו. כך כתב הרמב"ם



בספר המצוות:

שצונו לאהוב קצתנו את קצתנו כמו שנאהב עצמנו, ושתהיה חמלתי ואהבתי לאחי כחמלתי ואהבתי לעצמי, בממונו ובגופו וכל מה שיהיה ברשותו או ירצה אותו, וכל מה שארצה לעצמי ארצה לו כמוהו, וכל מה שאשנא לעצמי או למי שידבק בי אשנא לו כמוהו. והוא אמרו יתעלה "ואהבת לרעך כמוך". (ספר המצוות, עשה רו) כלומר, עלינו לאהוב את חברנו בדיוק באותו אופן שאנחנו אוהבים את עצמנו, ועלינו לדאוג לחברנו בדיוק כפי שהיינו דואגים לעצמנו.

(מתוך 'הלכה ממקורה', הרב יוסף צבי רימון)



## תיקון הלב

### תמונה אחת שווה אלף מילים?

נעשה ניסוי קטן. ניקח כיתה של שלושים ילדים ונציג להם תמונות נוף - שקיעה בלב ים או טירה על ראש הר. נבקש מהתלמידים לצייר בעצמם את מה שהם רואים. מה לפי דעתכם יהיו התוצאות? סביר להניח שנקבל 30 ציורים זהים פחות או יותר, כמובן לפי כישרון וההעתקה שיש לכל תלמיד.

חשבו מה יקרה אם נשנה פרט קטן בניסוי - נבקש מהתלמידים לכתוב קטע של עשר שורות על מה שהם רואים בתמונה. מה יהיו התוצאות אז? די ברור שנקבל 30 קטעים שונים זה מזה באופן דרמטי.

למה השוני בין הכתיבה לציור הוא דרמטי כל כך?

הסיבה לכך פשוטה מאוד. להעתיק תמונה זו מיומנות שאינה דורשת הפעלת מחשבה עמוקה. פשוט 'העתק-הדבק' של מה שנמצא לנגד עינינו. לכן התמונות יהיו דומות יחסית זו לזו. בשונה מכך, אומנות הכתיבה דורשת יכולת הבעה וניסוח. היא דורשת להביא את עולמי הפנימי, שמתגלה דרך הציור. מסתבר שתכונת הילד תתגלה דרך התיאור המילולי של הציור. ילד משורר יתאר את הטירה הקסומה עם השדות המוריקים ואת הפרחים משובבי הלב שמתנועעים בעליזות לקול שריקת הרוח; ילד מתמטיקאי ימנה את כמות הצריחים שבטירה ואת מספר עלי הכותרת שבכל פרח, וכן הלאה. הבקשה להעתיק את התמונה משאירה את הנפש שלי מבחוץ. החלק האנושי והגבוה שבי לא בא לידי ביטוי. אולם אם אתאר אותה, אצטרך לדלות מעומק הנפש שלי מילים ותחושות שעולות בי למראה התמונה.

כשאני מרגיש שמחה בלב כלפי חברי אני יכול להסתפק במשלוח אימוג'י שמח - תמונה שמשקפת את מה שאני מרגיש. אבל התמונה הזאת משקפת רק חלק מאוד פשוט ושטחי של השמחה שבי. האימוג'י השמח לעולם לא יחליף את: "חברי האהוב, אני כל כך מלא שמחה על כך שעברת את הטסט ה-12... הלב שלי מתפוצץ מרוב אושר. ואני שמח בשבילך אפילו יותר ממה ששמחתי כשאני עברתי טסט. כל היום הסתובבתי עם חיוך על פניי והודיתי מכל הלב לבורא עולם".

יש דברים שתמונה כשלעצמה לא יכולה לספר. ככל שנתרגל לדבר, לכתוב, לשוחח איש עם רעהו - נוכל לבטא את התחושות המיוחדות שיש לנו ורק לנו. אפשר לצרף תמונה נחמדה כתוספת, אבל לא לשכוח להכניס את עצמכם, את מה שמייחד אתכם.

## שו"ת באמונה

### הגית בו יומם ולילה

**הרב"ם פוסק ש"כל איש מישראל חייב בתלמוד תורה". אני מבין שחשוב ללמוד תורה, אבל למה כל יום?**  
אנחנו לא לומדים תורה רק בשביל לצבור ידע. לרכוש השכלה תורנית זה חשוב מאוד, אבל בלימוד תורה יש משהו חיוני הרבה יותר.



הגוף שלך זקוק לארוחת בוקר טובה כדי לפתוח את היום ברגל ימין. כשאתה רעב אתה לא רגוע, וקשה לך לתפקד במלוא המרץ. הגוף, עם כל הדרישות שלו, הוא רק חלק קטן מהחיים שלנו. האישיות שלנו היא בעצם העיקר. נכון שלא רואים אותה, אבל כל אחד יודע שרק המידות שלו קובעות באמת איזה בן אדם הוא. השאיפות שלך בחיים יוכלו להשפיע על העתיד שלך הרבה יותר מביגוד אופנתי חדש. **התורה משחררת ישר לתוך הנשמה שלנו מנת אנרגיה יומית.** זה לא משנה מה בדיוק אתה לומד, כי **כל התורה מלמדת אותנו בעצם דבר אחד: מה ה' רוצה מאיתנו.** אפילו כמה דקות ביום, אתה מפסיק לרגע את המרוץ אחר הרצון האישי שלך, ומחבר אותו לרצון ה'. גם בלי מאמץ גדול, זה מחזיר אותך לאיזון. זה מזכיר לך מי אתה, ובשביל מה בעצם אתה נמצא פה, בעולם.

## הלכות

### כיצד אוהבים את החבר?

בימים הקודמים למדנו מהי מצוות "ואהבת לרעך כמוך". כעת ננסה להבין כיצד ניתן לקיים מצווה זו בפועל.



הגמרא במסכת שבת (לא ע"א) מספרת: "מעשה בנכרי אחד שבא לפני שמאי. אמר לו: גירני על מנת שתלמדני כל התורה כולה כשאני עומד על רגל אחת. דחפו [שמאי] באמת הבנין שבידו. בא לפני הלל, גייריה [גייר אותו]. אמר לו: דעלך סני לחברך לא תעביד - זו היא כל התורה כולה, ואידך - פירושה הוא, זיל גמור. [אמר לו הלל: מה ששנוא עליך לא תעשה לחברך - זוהי כל התורה כולה, והשאר - פירוש הוא, לך ולמד]."

הגר שבא לפני הלל רצה ללמוד את העיקרון הבסיסי של כל התורה כולה. הלל ענה לו: "מה ששנוא עליך לא תעשה לחברך", והסביר **הסמ"ג** (עשין, ט) שזהו מה שכתוב בתורה "ואהבת לרעך כמוך".

**מכאן אנחנו לומדים שהביטוי המעשי הבסיסי ביותר של אהבת החבר הוא לא לעשות לו רע ולא להזיק לו.** (מתוך 'הלכה ממקורה', הרב יוסף צבי רימון)



בצלם

תיקון הלב



"אחד הדברים שהכי מרתיעים אותי במסיבות סיום בגני ילדים זאת התמונה הבאה: הילדים רוקדים ועושים הצגה מרשימה, ובקהל יושבים כל ההורים ומסתכלים. אבל לא על הילדים. הם מחזיקים סמארטפון ומצלמים את הילדים. אתם קולטים? יש אבא ויש ילד ויש מסך שחור שמפריד ביניהם. כשאתה שואל את האבא, למה אתה לא נהנה מהילד שלך? למה אתה רק מצלם? אומר האבא בלי למצמץ: כדי שאחרי זה נוכל לראות את הילד מופיע שוב ונזכור את האירוע היפה. ואז אני אומר לו: למה שתרצה לזכור את האירוע שהבן שלך הופיע, אם באירוע עצמו הוא היה כל כך לא חשוב שלא ראית אותו?!..."

(תמיר ליאון, חוקר דור המסכים)



בעיקרון לצלם זה דבר טוב. היינו במקום מסוים, חווינו חוויות מדהימות, העמקנו קשרים חברתיים. כדי שתהיה לנו מזכרת כדאי גם לצלם תמונה קטנה שתזכיר לנו איפה היינו וכמה היה לנו טוב.

אבל נדמה שקצת התהפך לנו הסדר. היום יש אנשים שלא מפסיקים לצלם. הם לא "מטיילים וגם מצלמים". הם יוצאים לטיול בשביל לצלם. בכל פינה הם רק עסוקים בלעשות 'סלפי'. כשהם עומדים מול נוף מרהיב על פסגת הר, הם קודם כול מצלמים. הם אפילו לא מתעכבים שנייה כדי לנשום את אוויר הפסגות, ליהנות מהנוף דרך העיניים שלהם ולא דרך מסך. אין להם זמן לחוות ולשהות ברגע החוויה. פעם, כשאדם היה נהנה ממהשהו, הוא היה רוצה גם לתעד אותו. התמונה הייתה מעלה בקרבו זיכרונות מאותה חוויה. אבל אם טיול הופך להיות אלבום תמונות בהתהוות אז פספסנו בגדול, כי העיקר הוא ההנאה מהאירוע עצמו, הצילום הוא רק אמצעי לזכור את האירוע המשמח.



"כולם מצלמים את כולם. רק מצלמים, זה כל מה שעושים. מצלמים. אני לא מבין את העולם החדש. מתי הם מספיקים לחיות? הם רק מצלמים. אל תצלמו, תחיו! אני חייתי ולא צילמתי. אני האדם היחיד כאן שאין לו את כל המכשירים האלקטרוניים. אני אדם חופשי, ואתם כולכם עבדים למכשירים שלכם. כולכם עבדים..." (בנימין נתניהו, ברגעים שלפני ראיון לתקשורת האמריקאית, כאשר נדהם מכמות התמונות והגאדג'טים שמקיפים אותו)





## לאור

### תולדות חייו ופועלו

דמות החמ"ד שבה נעסוק בשנת הלימודים הבאה היא דמותו של **הרב יצחק נסים**, שהיה הרב הראשי, הראשון לציון, בין השנים תשט"ו (1955) - תשל"ג (1973), במשך ח"י שנים. וכך נכתב עליו בין השאר: "הרב היה מנהיג רוחני בעל שיעור קומה נדיר, עשוי ללא חת ונושא דברו ברמה. פוסק מעמיק שמשנתו קב ונקי". על המקור לשמו כתבה נכדתו אפרת נסים: "סבי נולד בעיר בגדד בירת עירק בשנת תרנ"ו (1895), בנר ראשון של חנוכה, זמן שישראל אומרים בו 'על הנסים', ומכאן שמו 'רבי יצחק נסים רחמים'" (שם המשפחה היה רחמים על שם האב, אולם במשך הזמן הפך את שמו השני - נסים, לשם משפחה). בעודו צעיר לימים התפרסם כאחד המעיינים והלמדנים המופלגים. לימים הוכר כגדול בתורה שדעתו קובעת בענייני הרוח והרבנות. קשרים רבים היו לו עם גדולי הרבנים בארץ ישראל ואף עם חכמי אשכנז ופולין. בשנת תרפ"ה (1925), בהיותו בן 28, עלה לארץ יחד עם רעייתו ויקטוריה. את הדרך לארץ עשו השניים לא במטוס, לא באונייה ולא בעגלה, אלא על גבי חמורים, מהלך של חודש ימים. כאן בארץ ישראל הפך את ביתו לבית-ועד לחכמים. בהיותו ידוע כבעל היקף ראייה רחב ובקי בהוויות עולם, הגיעו אליו אנשים ממקומות שונים להתייעצות בענייני הלכה והנהגת הציבור.

## הלכות

### עשה חסד!



כדי לקיים את מצוות אהבת הרע כראוי, לא די בכך שנימנע מלהזיק לחברנו. עלינו למצוא גם דרכים מעשיות לבטא בהן את האהבה לחבר.

**הרמב"ם** כותב שבכל גמילות חסד עם החבר מקיימים מצוות "ואהבת לרעך כמוך":

מצות עשה של דבריהם לבקר חולים, ולנחם אבלים, ולהוציא המת, ולהכניס הכלה, וללוות האורחים [...] וכן לשמח הכלה והחתן, ולסעודם בכל צרכיהם, ואלו הן גמילות חסדים שבגופו שאין להם שיעור.

אף על פי שכל מצות אלו מדבריהם, הרי הן בכלל "ואהבת לרעך כמוך" - כל הדברים שאתה רוצה שיעשו אותם לך אחרים, עשה אתה אותן לאחריך בתורה ובמצות.

(הלכות אבל פ"ד, ה"א)





## תיקון הלב

### לא רואה בעיניים

"הנודע ביהודה, אחד מגדולי הדורות, חי לפני כ-250 שנה. הרב עושה סיבוב בעירו, בפראג. רואה תופעה לא מובנת. רואה חלון ענק. בתוך החלון עוגה. שואל את האנשים שסביבו 'מה זה?' הם מחייכים. אמרו לו: 'זה חלון ראוה'. שאל: 'מה תפקידו?' אמרו לו: 'זה כדי שאנשים יקנו עוגה'. אומר: 'אני לא מבין. אדם רעב, רוצה לקנות עוגה. יהיה פתק: אם אתה רעב תבוא תקנה, יש עוגות פה. למה צריך לשים את העוגות בחוץ?' אלא שיש מטרה אחרת. שגם כאשר אתה לא רעב תאכל. למה?..."

(הרב אלישע וישליצקי זצ"ל)



אנחנו מותקפים ללא הרף בפרסומות, שעושות לנו תעמולה ושטיפת מוח אינסופית. לא סתם חברות משקיעות סכומי עתק על פרסום. הידעת ששניית פרסום באמצע גמר הסופרבוול באמריקה עולה חצי מיליון שקל? החברות אינן טיפשות. הן יודעות שפרסומות, תמונות וכרזות משנות אותנו ואת הרגלי הקנייה שלנו באופן תת-מודע. אגב, גם הסופרמרקט בנוי בהתאם לכך: שורות-שורות של מוצרים שאתה לגמרי לא צריך, ואילו החלב והלחם נמצאים אי שם בסוף. וליד הקופות, כמובן, ממתקים - כדי שכשאתה מחכה בתור עם הבן שלך הוא מאוד ירצה סוכרייה על מקל ולא תוכל לסרב... במקום לקנות מה שאנחנו צריכים העין רואה, הלב חומד, והעגלה מתמלאת במוצרים שכלל לא תכננו לקנות.

עולם הפרסום מתוחכם מאוד. כשהוא רוצה למכור לך נעליים, שתוכל לרוץ ולשחק כדורגל, הוא מראה לך שחקן כדורגל מפורסם שנועל את אותן נעליים. מה הקשר בין השחקן לנעליים? האם זה מעיד שהנעליים הללו טובות? ממש לא. זה נועד לבלבל אותנו. התמונה מטשטשת לנו את החשיבה ההגיונית. במקום לבדוק, בשכל, איזו נעל בריאה יותר, עמידה לאורך זמן, איכותית יותר, אני חושב לעצמי שאם אנעל את הנעל הזאת אני אהיה מהיר, ספורטיבי ועשיר כמו אותו כדורגלן שבפרסומת. יותר משהפרסומת מוכרת לי מוצר - הפרסומת מוכרת לי דימוי! 'אם את רוצה להיות מאלו שטועמות את טעם החיים - שתי קוקה קולה...' להיות עובד ה' זה להיות אדם שמשתדל לפעול על פי האמת. שקונה עוגה כי הוא רוצה בכך ולא מפני שמישהו אחר פיתה אותו לקנות משהו על ידי תרגיל שיווקי. רוצה לקנות משהו? תבדוק, תשווה מחירים, תשאל ותברר, אבל שלא יעבדו עליך בעיניים.





## הרב הראשי והראשון לציון

בשנת תשט"ו (1955) נבחר הרב נסים לכהן בתפקיד הראשון לציון - הרב הראשי הספרדי לישראל.

מיד עם כניסתו לתפקיד הרם ניכרה עצמאותו ודרכו המיוחדת כמעט בכל שטחי פעולותיו. הרב שאף מאוד להידברות וליצירת יחסי רעות בין כל חלקי העם, גם אלה שנתרחקו מקיום מצוות התורה, ולשם כך סייר בקיבוצים ובערים ואף בקרב יהודי התפוצות. גישתו, שיחותיו ויכולתו המופלאה להסברת היהדות משכו את ליבם של הרחוקים, הגבירו את ההבנה ההדדית וקירבו לבבות.

הרב נלחם בתוקף לביטול מחיצות עדתיות ואחרות; ביתו שימש מקום מפגש לכל החוגים, אנשי ציבור ומפלה, מלומדים ואנשי כלכלה, דיפלומטים וראשי קהילות מן הגולה. הופעותיו הפומביות לא היו דווקא במקומות של שומרי תורה ומצוות. דבריו נאמרו בלשון קצרה וברורה, רעיונותיו הובעו בבהירות, כך שגם אדם מודרני יכול היה להבינם ולהתרשם מהם. כך הוא בנה גשרים בין אנשי דת ומדע וביניהם לבין אנשי ציבור וחברה - וכך נוצרה הידברות מועילה ופורייה.

## לפרגן! לפרגן!



האהבה לחבר לא מתבטאת רק בעזרה פיזית. **עלינו לדאוג לחבר בדיבור ובפרגון** - לספר עליו דברים טובים ולכבד אותו. כך כותב

הרמב"ם:

מצוה על כל אדם לאהוב את כל אחד ואחד מישראל כגופו, שנאמר "ואהבת לרעך כמוך". לפיכך צריך לספר בשבחו ולחוס על ממונו כאשר הוא חס על ממון עצמו ורוצה בכבוד עצמו. (הלכות דעות, פ"ו ה"ג)

נשים לב שמבין הדוגמאות שמביא הרמב"ם לביטויים מעשיים לאהבת החבר, הדוגמה הראשונה היא - "יספר בשבחו!"

**מהרמב"ם אנו לומדים שנתניה שנוגעת בנקודה פנימית ועמוקה היא חשובה יותר, אפילו אם ערכה הכספי נמוך.** למשל: אם אדם יקנה לאשתו מאכל טעים, היא בוודאי תשמח. אך אם הוא ישקיע זמן ויכין מאכל דומה, אפילו נמוך באיכותו, אשתו בוודאי תשמח יותר, משום שבמאכל הזה הושקעו הרבה יותר תשומת לב ואהבה. **ככל שהנתניה שלנו מגיעה ממקום פנימי ומהותי יותר, כך גם החיבור אל החבר חזק יותר ועל כן האהבה כלפיו עמוקה יותר.** (מתוך 'הלכה ממקורה', הרב יוסף צבי רימון)



## לב הדברים

שתי המצאות שינו את האנושות: המצאת הדפוס והמצאת המצלמה. הדפוס פיתח את עולם החשיבה, ואילו התמונה פועלת על חוש הראייה.



כוח הדמיון הוא אחד הכוחות המשמעותיים ביותר באדם. הוא טוב כאשר הוא עוזר לנו לנהל את החיים, אבל אם הדמיון משתלט לנו על החיים ומחליף עולם אמיתי בעולם וירטואלי - הוא נעשה מסוכן וצריך להיזהר ממנו.



התפתחות השפה והכתב קידמה את האנושות, מכיוון שאדם צריך לעמול כדי להשתמש בשפה כראוי, והיא משקפת נאמנה את תחושותיו. עולם התמונות מחזיר את האנושות אחורה, לתקופה שבה אופן ההבעה היה דל ופנה רק אל החושים.



הכתיבה משקפת את העולם הפנימי שלי. התמונה היא תיאור מצב שמתאים לכל האנשים בעולם. התמכרות אליה מבטלת את הייחודיות של רגשותיי וחלומותיי.



לחיות בעולם של תמונות גורם לנו לרצות ליצור תמונות מכל דבר, כאילו זה הדבר החשוב. יוצא שבמקום ליהנות ולחוות ובסוף גם לתעד, אנחנו יוצאים לטייל כדי לצלם ולתעד, ובעצם מפספסים את החיים. כדי לחיות באמת צריך לשים את הצילום בצד, ולחזור לחוות וליהנות מכל רגע של אושר.



העולם שאנו חיים בו הוא עולם של תמונות ופרסומות. פעמים רבות הן משפיעות עלינו לקבל החלטות לא נכונות. החלטות צריך לקבל על פי שכל ושיקול דעת, ולא על פי מראה חיצוני.



## לא הולך לבד

68 חיילי צה"ל נהרגו במבצע 'צוק איתן' בלחימה בארגוני המחבלים ברצועת עזה וסביב לה.

שלושה מבין ההרוגים היו חיילים בודדים שעלו לישראל כדי לשרת בצה"ל, בעוד בני משפחותיהם נשארו בחו"ל. ללוויותיהם של החיילים הבודדים בחיפה, באשקלון ובירושלים הגיעו רבבות. היוזמה החלה בחיפה, שם הובא למנוחות סמל שון נסים כרמלי, שהיה אוהד של קבוצת הכדורגל מכבי חיפה.

שון כרמלי, יליד ארה"ב, היה חייל בודד, והיה חשש כי הלווייתו תתקיים בנוכחות קהל דל וחלק קטן מבני משפחתו. באורח ספונטני מועדון הכדורגל מכבי חיפה, שכרמלי נמנה על אוהדיו, קרא לציבור להגיע ללוויה. "זו בקשה ענקית מאיתנו אליכם אוהדי מכבי חיפה, וזו ההזדמנות שלכם לעשות מצווה גדולה", נכתב בהודעה. "שון כרמלי שנהרג היה חייל בודד, ואנחנו לא רוצים שההלוויה שלו תהיה ריקה. בואו לתת כבוד אחרון לגיבור שנהרג כדי שאנחנו נוכל לחיות. זה המעט שנוכל לעשות עבורו ועבור העם שלנו", נכתב בהודעה.

הקריאה פשטה ברשתות החברתיות, בפייסבוק ובווטסאפ, וגם עיריית חיפה נרתמה למבצע. ואכן, אלפים רבים גדשו את בית העלמין בדרום חיפה.

המשתתפים בהלוויה סיפרו כי באו לחלוק כבוד למי שלא גדלו כאן, ובכל זאת חשו את הקשר לעם היהודי, עלו ארצה והתגייסו לצה"ל. "החלטתי לבוא ולא היה לי ספק", אמר אחד ממשתתפי הלוויה. "הוא לחם בשבילנו והיה אח שלנו. עלה לכאן ועזב חיים מאוד נוחים כדי להיות איתנו. זה המינימום שאנחנו יכולים לעשות".

המחווה שריגשה את המדינה זכתה לשיר "20 אלף איש" שהלחין וכתב היוצר אריאל הורוביץ. "צועדים בשקט עם פרחים, שתי אחיות, עשרים אלף אחים", כתב הורוביץ בעקבות ההלוויה בת אלפי המשתתפים של החייל הבודד. הוריו של כרמלי, אלון ודליה, ואחיו, התרגשו מהחיבוק החם שזכו לקבל מהמדינה שליוותה אותם ביום הקשה בחייהם והודו למשתתפים.

(ע"פ כתבה באתר NRG)



# נקדש את שמך

הקדושה בחיינו ובשימוש ברשת

נקדש את שמך בעולם  
כשם שמקדישים אותו בשמי מרום.  
ימלוך ה' לעולם אלוקיך ציון  
לדור ודור הללויה,  
ואתה קדוש יושב תהילות ישראל.

## שו"ת באמונה

### כיבוד אב ואם

קשה לי לכבד את ההורים שלי. הם מזלזלים בי, ומתייחסים אליי כמו לילדה קטנה, שאומרים לה כל הזמן מה לעשות. למה אני צריכה לכבד אותם כשהם מתנהגים אליי ככה?



כיבוד הורים זה לא עסקה, ודאי שגם ההורים צריכים לכבד את הילדים, אבל גם אם יש לך ביקורת על ההתנהגות שלהם, זה לא מפר שום חוזה. כשחבר או סתם אדם עושה לך טובה, את מכבדת אותו. את הטובה הכי גדולה בעולם קיבלת מאבא ואימא. "שלושה שותפין יש באדם, הקב"ה ואביו ואמו" (חז"ל). הקב"ה וההורים שלך שיתפו פעולה כדי שאת תגיעי לעולם הזה. הם נתנו לך את הדבר היקר מכול במתנה - את החיים שלך. את לא אמורה לכבד אותם כי הם אנשים טובים, או כי הם מפנקים אותך. את מכבדת אותם כי את מכבדת את ה', והוא בחר בהם להיות השליחים להביא אותך לעולם.

**לכן אומרים חז"ל שה' השווה את כבוד ההורים לכבוד שלו בעצמו.** לכבד הורים זה לא רק בשביל הנימוס. כשאת מכבדת את ההורים, את מחוברת לשורשים שלך, את מחוברת לה'.

## הלכות

### אחרי המעשים נמשכים הלבבות

כאשר ניישם את הצדדים המעשיים של אהבת החבר - ייוצר בנפשו רגש של אהבה כלפי חברנו. כל מעשה טוב, כל פרגון, כל דיבור טוב על החבר, כל הושטת עזרה - כולם מגבירים אצלנו את האהבה כלפי החבר. וכך אומרים חז"ל: אם חפץ אתה להדבק באהבת חבירך, הוי נושא ונותן בטובתו. (מסכת כלה רבת, פ"ד ה"ג)



וכך כתוב בספר **אורחות צדיקים**:

ובאיזה דרך יגיע האדם לאהבת כל אדם? אשכילך ואורך! הדרך הוא, שיעזור בנפשו ובממונו כפי יכלתו. העזר בנפשו הוא - שישרת לכל אדם, הן עני הן עשיר ויטרח עבורם. העזר בממונו הוא - שילווה לעשיר בעת הצטרכו למעות, וכן לעני ילוה בעת דחקו, וכן יפקדהו במתנה כפי כחו [...] ויקבל כל אדם בשמחה ובסבר פנים יפות, כי הסברתו פנים תחזק האהבה [...] ויכבד כל אדם במעשיו ובדבריו. (אורחות צדיקים, שער האהבה) הפעולות המעשיות השונות, הושטת העזרה והדאגה לחבר - הן הדרכים המעשיות שיובילו אותנו אל התוצאה הרצויה: "ואהבת לרעך כמוך". (מתוך 'הלכה ממקורה', הרב יוסף צבי רימון)





## מחובר

### תיקון הלב



אחד הדברים שקבעתי לעשות בחופש הוא קורס צלילה. לרדת למעמקי הים ולהיחשף לעולם חדש, לשקט וליופי המופלא שמתחת למים. הקורס הזה לימד אותי דבר אחד חשוב: כשאתה צולל אתה נכנס לעולם חדש, עולם שבו אתה יכול להמשיך לחיות רק אם אתה מחובר לבלוני החמצן. רק אם תהיה צמוד אליהם, ולא תוציא בשום אופן את צינור החמצן, תוכל להמשיך לחיות וליהנות מיופייה של הבריאה.

זה נשמע לכם די ברור? מסתבר שלא לכולם זה מובן מאליו. יש תופעה שנקראת 'שכרון מצולות'. כלומר, ככל שאדם צולל יותר לעומק, נכנס יותר למעמקי הים, משתלטת עליו תחושה של שכרות מסוימת, של שחרור ושל ביטחון עצמי מופרז. זו תופעה מסוכנת, שכל צוללן חייב להיזהר ממנה. ייתכן שבמקרים קיצוניים הצוללן אף ירצה להשתחרר מהבלונים המכבידים עליו, וזה כמובן עלול להיות מסוכן מאוד. הבלונים הם מקור החיים של הצוללן.

בעקבות ההיכרות עם התופעה הזאת חשבתי לעצמי: אנחנו כולנו בדיוק כמו אותם צוללנים. כולנו 'צללנו' לעולם הזה. הגענו מלמעלה, מעולם הנשמות, וירדנו לים הגדול, ים החיים. גם כאן, אם אנחנו רוצים להמשיך לחיות חיים מאושרים ובעלי משמעות, אנחנו חייבים להידבק במקור החיים. **מקור החיים הוא ה' יתברך**. רק החיבור אליו, דרך קיום התורה והמצוות, נותן לנו חיים בעולם הזה. ללא תורה ומצוות, הנשמה שלנו נחנקת כאן, ולא מוצאת את עצמה.

אדם שרוצה לחיות חיים של אור בעולם הזה, למרות כל הקשיים והצרות, צריך להיות **דבוק בה'**. זאת כוונת התורה שאמרה: **'וְאַתֶּם הַדְּבֻקִים בְּה' אֱ-לֹהֵיכֶם חַיִּים כְּלֶכֶם הַיּוֹם**'. מי שדבק בה' הוא באמת חי, כי הוא נותן לנשמה שלו, שהיא החלק העיקרי שבו, צינור חמצן, שממנו היא יונקת חיים.

אדם ששקוע בעולם הזה יכול להשתכר מהמולת החיים ולרצות להתנתק מהחמצן, מהקב"ה. אך אדם שדבוק בה' מבין שכמו שהצוללן לא ינתק עצמו מהבלונים, גם אם לפעמים זה מכביד, כך גם הוא לא ינתק עצמו משמירת תורה ומצוות, גם אם זה לא תמיד נוח. וכמו הצוללן מתנהל מתחת למים רק עם החיבור לבלונים, כך אדם שמבין שמקור החיים שלו הוא ה' יתברך, משתדל לעשות את מעשיו בעולם הזה מתוך חיבור לה' ועשיית רצונו.

## שו"ת באמונה

### למה ללמוד גמרא?

אם העיקר הוא לדעת מה לעשות, אז לימוד הלכה באמת מספק את הסחורה. אתה פותח פניני הלכה או ילקוט יוסף, ויש לך כל המידע שאתה צריך. אבל אנחנו שואפים ליותר, כי ה' אינו מנחית עלינו פקודות רק כדי שנסמן ✓ על המשימה ונמשיך הלאה. הוא רוצה שזה יהיה חשוב לנו. שזה באמת יעניין אותנו איך מכינים כוס תה בשבת. כשאתה לומד רק הלכה זה עלול להישאר יבש ומנוכר. אתה יודע מה מותר ומה אסור, אבל זה לא באמת אכפת לך. מה שנותן את הטעם בלימוד, והופך אותו לחי ותוסס, הוא התלמוד. "וחיי עולם נטע בתוכנו" - זו תורה שבעל פה" (טור).

**הגמרא מזמינה אותך להיות שותף בדין, ולא רק במסקנה הסופית.** אתה מגלה מה המקור של כל ההלכות והפרטים, ומבין את העומק שעומד מאחוריהם. אתה נחשף להיגיון ולחוכמה המרתקת שיש בתורה, ולא רק לדרישות המעשיות שלה.

**בגמרא אתה פוגש את כל הדורות של העם שלך:** את התורה שבכתב שניתנה בהר סיני, את התנאים והאמוראים, הראשונים והאחרונים, כולם יושבים ולומדים ביחד את הסוגיה. **הגמרא מכניסה לחיים הדתיים את הלהט וההתלהבות,** את ההשתוקקות להיות שייך לעם ישראל, לאהוב את ה' ולשמוח בקיום המצוות.



## הלכות

### השפעת החברה

לחברים ולשכנים השפעה רבה על האדם, אם הם טובים - לטובה, ואם הם רעים, חס ושלום - לרעה. כל כך חזקה השפעת החברים על האדם, עד שלדעת אחד מגדולי התנאים, רבי יהושע, הדרך הישרה שצריך האדם להידבק בה היא שיחפש לעצמו חבר טוב; ולעומת זאת הדרך הרעה שצריך להתרחק ממנה היא להתרחק מחבר רע. וכן אמר נתאי הארבלי: "הרחק משכן רע ואל תתחבר לרשע".



מסופר על יהושפט, מלך יהודה, שהיה צדיק, וכשבאו בני עמון, מואב ושעיר להילחם נגדו בעם רב הוא האמין בה' והתפלל, ותפילתו נענתה ובעזרת ה' אויביו ניגפו לפניו ובמשך שלושה ימים בזזו חייליו את רכושם. אחר כך, כשהתחבר עם אחזיהו מלך ישראל, שהיה רשע, ובנה עימו אוניות, נכשל. וזהו שאמר לו הנביא אליעזר בן דדוהו ממרשה: "כִּהְתַּחְבַּרְךָ עִם אַחְזִיָּהוּ פָּרַץ ה' אֶת מַעֲשֶׂיךָ וַיִּשְׁבְּרוּ אֲנִיּוֹת וְלֹא עָצְרוּ לָלֶכֶת אֶל תְּרִשִׁישׁ". (המשך מחר)



## אור פניך

### תיקון הלב

"שנים קראו לו הרב של הדיסקוטקים. כי היה הולך לדיסקוטקים ולמועדוני סנוקר ומחפש שם את הקהילה שלו. 6,500 תלמידים לומדים במרכזי הלימוד שלו. הוא הקים תוכנית מיוחדת לשיקום האסיר. הוא אימץ 16 ילדים מלבד החמישה שכבר יש לו. במזרח, קוראים לזה בן אדם **מואר**. קבלו את רבה של מגדל העמק, הרב יצחק דוד גרוסמן!"  
(יאיר לפיד, בפתח ריאיון עם הרב גרוסמן)



"מה יצא לך מזה?", "מה יש לך לחפש שם?" - כך אולי שאלו את הרב גרוסמן כשעזב את מאה שערים. אבל הרב גרוסמן לא ויתר. "בירושלים יש מספיק זקנים. מה אני עושה שם? החלטתי ללכת למגדל העמק. לחפש את הנוער. אמרתי, אם אני אחכה עד שהנוער יבוא אליי אני אחכה עד היום. הלכתי אליהם."

צפיתי בריאיון המיוחד והוקסמתי מדמותו של הרב גרוסמן. פתאום קם אדם בבוקר ומחליט לשנות. הרבה פעמים אנחנו מוצאים את עצמנו ממורמרים - על המורים שלנו, על ההורים, על המצב במדינה, ואולי גם על עצמנו. איך אפשר לצאת מהמצב הזה? איך אפשר לחיות חיים מלאי אור ושמחה? הרב גרוסמן מלמד אותנו שיעור גדול. אדם שחושב בעיקר על עצמו - יחיה חיים מלאי תסכול. החיים לא תמיד יסתדרו כמו שרצינו. לא כל מה שנרצה נקבל. אנשים סביבנו לא יתנהגו כמו שציפינו מהם, וזה מעצבן ומכעיס. אבל זו רק דרך אחת לחיות.

הרב גרוסמן בחר בדרך אחרת. הוא **בחר שלא להסתכל על עצמו, אלא לחשוב על אחרים. זוהי קדושה**. כשאדם הולך בדרכיו של הקב"ה וחושב רק איך לעשות טוב הוא דבק במידותיו של הקב"ה. על אדם כזה שורה קדושה והוא מתמלא אור. לרב גרוסמן היו כל הסיבות הטובות כדי לא לעשות זאת. מה לירא שמיים כמוהו ולדיסקוטקים?! אבל הוא בחר להאיר. "באחד מביקוריי בכלא נישקתי את אחד האסירים", הוא סיפר. "כמה ימים אחר כך אני מקבל מכתב מאותו אסיר: 'אני לא מפסיק לבכות מאז שנתת לי נשיקה. זאת הפעם הראשונה שמישהו העניק לי אהבה בחיים'". אדם שבחר לחיות כך, לחיות חיים של נתינה, תמיד דבוק בה. אין בחייו שום כעס ומרמור.



בסוף הריאיון, לפיד לא התאפק ופנה אל הקהל: "אמרתי לכם שהוא בן אדם **מואר**".



## שו"ת באמונה

### מיהו בן חורין?

חז"ל אומרים ש"אין לך בן חורין אלא מי שעוסק בתורה". אני ממש לא מבין. הרבה מעלות יש למי שלומד תורה, אבל 'בן חורין' זה הדבר האחרון שאפשר לומר עליו. במקום לעשות מה שהוא רוצה, הוא חייב לעשות מה שה' מצווה עליו!



אנחנו לא חיים בחלל ריק. בכל רגע נתון אנחנו מוקפים בהמון גורמים שמשפיעים עלינו בלי סוף: מה שווה לאכול, איפה הכי טוב לגור, עם מי כדאי להתחתן. בלי שנשים לב, הפרסומות, חלונות הראווה והאנשים שלידנו מכתיבים לנו איך לחיות. זו רק אשליה לחשוב שהאדם חופשי לבחור מה שהוא רוצה, כי הוא פשוט כבול לאופנה העכשווית שמצווה עליו להחליף רכב ולשדרג את המכשיר הסלולרי, גם אם הוא לא באמת צריך.

**חירות היא היכולת להיות בשליטה עצמית.** לדעת מה באמת טוב לך, גם אם זה לא מקובל. לעשות מה שנכון, גם אם זה לא ימצא חן בעיני החברים. אנחנו לא יכולים להגיע לזה לבד. ה', שברא אותנו ואת העולם כולו, רק הוא יכול להאיר לנו את הדרך. תורת ה' מסבירה לנו מה התכלית של החיים שלנו, ונותנת לנו כלים להגיע אל היעד. כך לא ניסחף אחרי השפעות זרות שיסיטו אותנו מהדרך.

## הלכות

### השפעת החברה - המשך

השפעת החברה הרעה היא לעיתים מודעת, ובדרך כלל אינה מודעת. זה כוחה של החברה, שהיא קובעת נורמות, ובלי לשכנע באופן ישיר היא משפיעה על אורחות המחשבה והחיים. בחברה שיש בה אוכלי אדם - גם האנשים ההגונים יכולים לחשוב שזהו דבר ראוי; ובחברה שבה מקובל להיזהר בכבוד חברים, תופעות של מכות ורצח הן נדירות. גם על דפוסי החשיבה משפיעה החברה - עובדה היא שבחברה שבה יש הערכה גדולה ללימוד ולהשכלה ימצאו יותר מדענים מוכשרים בעלי הישגים, ואילו בחברה שבה אין הערכה ללימוד כמעט ולא ימצא מדען בעל שיעור קומה.

למעלה מזה בקודש, בקהילות שבהן הושם דגש על לימוד תורה, נוסף על קיום המצוות, צמחו גדולי תורה רבים. הקהילה הלומדת השפיעה באופן ישיר ועקיף על כל חבריה. וכן כיום, אדם שמצטרף לקהילה שרבים מחבריה קובעים עיתים לתורה, אף הוא יקבע עיתים לתורה. ואם יצטרף לקהילה שחבריה אינם מקפידים לקבוע עיתים לתורה, יקשה עליו לקבוע עיתים לתורה. (מתוך פניני הלכה ליקוטים ב' יז)



## תיקון הלב

### "הגבל את ההר וקדשתו"

לפני כשנתיים הייתי בהודו, בשליחות של קירוב רחוקים. עבורי היה זה הביקור הראשון בהודו. הנופים הדהימו אותי, ים בצבעים שלא הכרתי, חופים עטורי עצים טרופיים, והעיקר - הקצב. הכול התנהל שם כל כך לאט ורגוע, לכולם יש זמן בשפע. אם תגיד למישהו "בוקר טוב" בשעה ארבע אחר הצהריים הוא יענה לך "בוקר טוב" בטבעיות. הולכים לאט, מדברים לאט, חושבים לאט. זה עומד בסתירה כל כך גדולה ללחץ ולמהירות של הארץ, שאתה פשוט רוצה רק להתמסר לזה ולשכוח מכל הקשיים והצרות, הפשעים, המיסים. אך כאשר התבוננתי סביבי, הבנתי שהפתיחות והזרימה שיש שם אינם רק תוצאה של חופים יפים. זה משהו אחר, משהו באוויר - ולא ידעתי מהו. חז"ל אומרים "הגר בחוץ לארץ דומה למי שאין לו א-לוה", וקוראים לאדמת ארץ העמים - אדמה טמאה.

היכן כאן הטומאה?  
וא-לוהים - הרי מרגישים אותו כאן עוצמתי יותר, יפה ונעים יותר. ומדוע דימו חז"ל את הגר כאן לאדם חסר א-לוהים?  
המוזר ביותר היו התיירים הישראליים. למרות המנוחה המופלאה, המושלמת, שהציעו להם הודו וחופיה, הם הסתובבו שם חסרי מנוחה, מחפשים בעליל עוד משהו. חלקם היו זקוקים לסמים ולמסיבות כדי להרגיש שמהו קורה. ואז הבנתי. מי ששולט שם הוא "א-לוהי האין-עול" - א-לוהי אור בלא כלום, א-לוהי היופי והמוזיקה, אבל לא א-לוהי ישראל. כי א-לוהי ישראל נתן תורה, גבולות, צמצום כביר לאורו, וגילה שרק דרך הגבולות נוכל להכיר אותו ולהתחבר אליו. ושם, בהודו, אין שום צמצומים, הכול מותר, הכול טוב, אין גבולות. וכשאין גבולות - אין קדושה. וכשאין קדושה - אין א-לוהים ו"הדר בחו"ל דומה למי שאין לו א-לוה".

זוהי טומאת ארץ העמים, טומאה ערמומית ונוראה של פריקת עול, שבסופו של דבר משעבדת את הנתפסים לה בעול נורא של התמכרות לסמים שונים, בין שמדובר בסמים מממש, ובין שמדובר בתחושת החופש והעונג שהאדם מתמכר לה. ואז בזתי בליבי למרחבים, לים, לעצי הקוקוס והפפאיה, לשמיים הכחולים והריקים, והתגעגעתי בכל ליבי לקבלת עול פשוטה, לחיים יהודיים קדושים, לגבולות ולצמצומים של ארץ ישראל. לקבת עול תורה ומצוות. שעם כל הקושי שבהם, מובילים אותך אל ה' א-לוהי ישראל באמת.

(הרב ארז משה דורון, הלב והמעין, עמ' 35-36)

## שו"ת באמונה

### מי צודק?

מי אמר שהיהדות צודקת יותר משאר הדתות? גם הנצרות והאסלאם נוסדו בידי אנשים שטענו שאלוקים התגלה אליהם, אז מה ההבדל בינינו ובינם?



לספר סיפורים זו לא חכמה גדולה. אתה לא צריך שום הוכחות בשביל לומר שאלוקים דיבר איתך בסתר, כשאף אחד לא שמע ולא ראה. כל אחד יכול לטעון את זה, ובדיוק מהסיבה הזו קשה להתייחס לדברים האלה ברצינות. בניגוד לנצרות ולאסלאם, שהתחילו באדם בודד שסיפר שהוא זכה להתגלות, **היהדות מדברת על התגלות בפני עם שלם.** "מופת אשר נעשה להמונים רבים שראוהו עין בעין" (כוזרי). כולם חצו את ים סוף כשהוא נקרע, כולם אכלו לחם שירד מהשמיים במשך ארבעים שנה, וכולם שמעו את אלוקים מדבר איתם במעמד הר סיני. זה די קשה לשכנע מישהו שהוא ראה, אם הוא לא ראה; לשכנע עם שלם, זה כבר קשה מאוד; ולחייב אותו לקיים כמות נכבדה של מצוות שדורשות מאמץ והשקעה בגלל סיפור שאתה המצאת, זה כבר בלתי אפשרי. **רק היהדות טוענת שהייתה התגלות אלוקית מיוחדת להמוני אנשים.** האופן שבו היהדות מציגה את עצמה, היא ההוכחה שזו אמת לאמתיה. אם זה לא היה קורה באמת, לא היה אפשר להמציא את זה.

## הלכות

### אחריות כלפי הזולת

לאדם יש אחריות לתיקונו של עולם. בין יתר הפעולות הנגזרות מכך נצטוונו (ויקרא יט, ז): "לא תִשָּׂא אֶת אָחִיךָ בְּלִבְּךָ, הוֹכֵחַ תּוֹכִיחַ אֶת עַמִּיתְךָ וְלֹא תִשָּׂא עָלָיו חֶטְא" - מצוות תוכחה. שורש מצווה זו נובע מהמצווה: "וְאֶהְבֶּתָּ לְרֵעֶךָ כְּמוֹךָ"; וכשם שיש מצווה לתת צדקה לעני, כך מצווה **להשפיע תורה ומוסר לעניים בדעת.**



אמרו חכמים: "כל המלמד את בן חבירו תורה - מעלה עליו הכתוב כאילו ילדו". ועוד אמרו על מי שמקרב רחוקים לתורה, ש"זוכה ויושב בישיבה של מעלה", על כן היה רבי יהודה הנשיא פועל לקירובם של בנים שהתרחקו מדרך התורה. כאשר אדם עוסק בשליחות להפיץ את אורה של האמונה והתורה, אין הוא צריך לחשוש כל כך מהנזק הרוחני שעלול להיגרם לו מהפגישה עם אנשים רחוקים ורעים. וכן למדנו מאברהם אבינו, שהאיר את העולם והיה ראש למפיצי האמונה, המוסר והתורה בעולם, וכל ימיו טרח לקרב רחוקים; אפילו את מי שהיו נראים כעובדי עבודה זרה בשל האבק שברגליהם השתדל לקרב לתורה ומצוות, ושחט למענם בן בקר רך וטוב. (על פי פניני הלכה ליקוטים ב' יד, ח)





## תיקון הלב

### קדוש וגיבור

כל גדולי עולם שאנחנו מסתכלים עליהם בחרדת קודש, אברהם יצחק ויעקב ומשה, דוד ושלמה, היו אנשי קודש גיבורים. אברהם אבינו היה גיבור - יצא למלחמה נגד ארבעה מלכים עם 318 חיילים וניצח בקרב.

משה רבנו היה גיבור - לחם מלחמת סיחון ועוג בגיל 120, ובעצמו הרג את עוג. כל האנשים הקדושים והטהורים והצדיקים היו גיבורים.

בגלות התפצלו שני הכוחות הללו, הגבורה והקדושה. היו גיבורים - אנשים בעלי כישרון מלחמתי, אבל על פי רוב לא עדינים; ולהפך - אנשים עדיני נפש, אבל על פי רוב לא מראים כוחות של גבורה. גיבורים לחוד וקדושים לחוד.

בגלות אין רק פיזור פיזי. יש גם פיזור רוחני, תכונות רוחניות מתפזרות, וכל אחד מהאומה לוקח רסיס. משל למה הדבר דומה? לעיר שנפלה בידי האויב. הלוחמים לחמו בחירוף נפש, אך אין מה לעשות, האויב נמצא. עלו הלוחמים על ראש המגדל, הורידו את הדגל וגזרו אותו לריבועים קטנים, כל אחד תפר ריבוע בבגדו מול ליבו ושמר עליו. אחרי שלושים שנה כבשו את העיר, כל אחד הוציא את החתיכה שלו וכך תפרו מחדש את הדגל והניפו אותו.

בגלות אין כוח לשאת את כל השלמות של אורה הגדול של התורה. לפיכך כל אחד נשא חתיכה במסירות נפש, ובהגיע זמן הגאולה - אוספים ותופרים מחדש. בזמננו, זמן הגאולה, מתחילים להופיע שוב טיפוסים בעלי שלמות רוחנית.

פעם אמר אחד מהוגי הדעות: "אתם הדתיים מסלפים את התנ"ך. אתם סילפתם את דוד כי אתם כותבים בתלמוד שדוד היה צדיק, קם בלילה לעבודת השם. מה עשיתם ממנו?! איזה אברך שלומד בלילה?! זה לא ייתכן. דוד היה גיבור! לוחם!"

אבל הוא לא הבין דבר אחד. שקדושה וגבורה אינן סותרות זו את זו. דוד היה לוחם עז, אבל גם כתב את ספר התהילים. האם לא רואים שזה ספר מלא קדושה ודבקות אלוהית שאי אפשר לתאר?!

אפשר להיות אדם קדוש ועדין, לומד תורה, ובו בזמן להיות לוחם אמיץ - גם בקרב מול האויב הלאומי וגם בקרב מול האויב האישי של כל אחד.

**החיבור בין הגבורה והקדושה חוזר לאומה כולה.** אנו רואים אנשים כאלו. דרור ויינברג, רועי קליין, הרב נחמיה לביא. ועוד רבים שמהלכים בינינו. כל אחד יכול להיות גיבור וקדוש. גם אני.

(על פי דברי הספד שנשא הרב שלמה אבינר באזכרת הרב נחמיה לביא הי"ד)

## שו"ת באמונה

### ידיעה ובחירה

אנחנו מאמינים שה' יודע מראש את כל מה שאני עומד לעשות. איך זה מסתדר עם 'הבחירה החופשית'? אם ה' כבר יודע הכול, איך אני יכול באמת להחליט?



בשאלה הזו התחבטו גדולי ישראל, והם אפילו כינו אותה בשם מיוחד: 'ידיעה ובחירה'. יש כאן סוג של 'פרדוקס', סתירה בלתי הגיונית, בין הידיעה המוחלטת של ה' לבין הבחירה החופשית שלנו. הריב"ש (רבי יצחק בר ששת), מגדולי הראשונים שחיו בצפון אפריקה, פענח את החידה הזו בצורה בהירה וקלה להבנה. לא קשה לנחש במה יבחר ילד לארוחת הבוקר: בפרוסה יבשה מרוחה בגבינה, או בלחמנייה טרייה עם שוקולד; לא צריך להיות נביא כדי לדעת איך תגיב החברה הטובה שלך, כשתפני אליה בבקשה קטנה לעזרה. ככל שאתה מכיר טוב יותר את האדם המדובר, כך גדל הסיכוי שלך להיות 'מגלה עתידות', **אף על פי שאין לך שום השפעה עליו**. אין מי שמכיר אותנו לעומק יותר מה'. הוא מבחין בדיוק במאזן הכוחות שלנו בנפש, קולט היטב את המשקל של כל הרצונות שמתערבבים לנו בלב, ולכן הוא יודע מה נבחר. ה' יודע מה נעשה רק מפני שהוא מכיר אותנו. לכן יש לנו אחריות מלאה על כל מעשה, כי הבחירה שלנו היא חופשית לחלוטין, ואינה תלויה בו.

## הלכות

### לא תעמוד על דם רעך

מצווה גדולה מן התורה להציל אדם שנמצא בסכנה, שכן מצווים אנו אף להשיב לאדם חפץ שאבד לו, שנאמר: "וְהִשָּׁבְתוּ לוֹ", על אחת כמה וכמה שאת נפשו אנו צריכים להשיב לו ולהצילו. וכן נלמדת המצווה מן הפסוק: "לא תעמוד על דם רעך", וכפי שאמרו חז"ל: "מניין לרואה את חבירו שהוא טובע בנהר, או שחיה רעה גוררתו ועומדת לטורפו, או שליסטים באים עליו להורגו, מניין שהוא חייב להצילו? תלמוד לומר: 'לא תעמוד על דם רעך'".

כלומר מלבד המצווה היסודית "וְאֵהָבֶתְ לְרֵעֶךָ כְּמוֹךָ", שעליה אמר רבי עקיבא שהיא כלל גדול בתורה, ומובן שהיא כוללת בתוכה את כל היחסים הטובים שצריכים לשרור בין אדם לחברו, התורה הוסיפה עוד ציווי: "לא תעמוד על דם רעך". **לא מספיק לחייך אל החבר, ולעזור לו לפעמים, כשיש זמן... אלא קובעת התורה שיש לאדם אחריות וערבות כלפי חברו, שאם חברו נמצא בצרה חובה עליו לקום לעזרתו, ולא לחסוך במאמצים ובממון בעת הצלתו.** (המשך מחר) (מתוך פניני הלכה ליקוטים ב' יא, א)



## תיקון הלב

### לאן אנחנו רצים?

אז ליפא העגלון אומר  
שקצת פחות זה קצת יותר,  
צריך למתוח המוסכה  
וקצת לקחת חזרה.  
(ליפא העגלון / יחיאל מוהר)



ההאט את קצב החיים. לעשות מעט דברים. להתפרנס מעיסוק פשוט ויחיד. הרבה זמן לחשוב, להתבודד, להיות עם אנשים באמת, להיות עם הגוף, עם הטבע, להתייחד עם נשמתך. להיות. פחות דיבורים, יותר חיים. הריצה המטורפת אחרי ידע, כוח, כסף, הישגים חברתיים, הישגים רוחניים - מביאה את בני המערב לרדידות, לידע עצום אבל חסר שלמות, חסר עומק. והאישיות נעשית קטנה מאוד... נחיה לאט. נהיה אנשים. נתפלסף פחות, נהיה אמתיים עם דברים. נשתוק קצת. נתקדם במתינות, נלך באשר כוחותינו מאפשרים... רק להיות קשובים יותר לעצמנו, ולשורש הקיום שלנו, ונהיה בטוחים כי לא נסטה מדרך הצמיחה הטבעית. יותר מזה לא צריך. (על פי אודיה צוריאלי, מעברים עמ' 129)



אנחנו מופגזים במידע; יש לנו 500 חברים בפייסבוק, אנחנו מקבלים בכל יום 200 הודעות בדוא"ל, שולחים 100 הודעות ווטסאפ בשעה ומנהלים שני פורומים ברשת. ריצה אינסופית. אבל מה נשאר לנו בסוף מכל זה? האם בתוך כל ים המידע הזה, ים החיבורים האלה, אנחנו באמת מחוברים למשהו? ולעצמנו אנחנו מחוברים? שמחים במה שיש לנו? 'נפלתי עליכם' עם שאלות כבדות קצת? לא נורא. כמו שראינו, צריך להתמודד. באחד מסיפוריו המפורסמים מספר ר' נחמן על שתי דמויות: חכם ותם. החכם מוכשר ומוצלח מאוד, אך לא מסוגל לשמוח בשום דבר מעיסוקיו. התם, לעומת זאת, פשוט יותר ומוצלח פחות, אך הוא מצליח לשמוח בכל שלב בחייו. התם אוכל בביתו אוכל פשוט וטועם בו טעם של מעדנים; הוא לובש בגדים פשוטים ומרגיש בהם כבחליפה יוקרתית. אשליה? ממש לא. ר' נחמן 'עוקץ' בסיפורו את האדם המודרני. אותנו. הוא רומז לנו עד כמה יש לנו הכול, אבל בעצם אין לנו כלום. כדי לשמוח, אומר ר' נחמן, לא צריך הרבה. צריך רק לשמוח במה שיש, להודות לה' על כל הטוב שהעניק לנו. הגישה הזאת מורידה מהחיים קצת את הקצב. נותנת מרחב נשימה ונותנת להרגיש קצת את הנשמה. שנזכה.



## אל מול הכנסייה הנוצרית

בתקופת כהונתו של הרב נסים הייתה המדינה בראשית דרכה. מאבקי הרבנות בנושאים שונים אז היו משמעותיים לאותם זמנים ולעתיד לבוא. אלה היו ימים סוערים בתולדות המדינה, ובתולדות הרבנות הראשית בפרט. כאמור, הרב נסים לא חשש להשמיע את דעתו בכל עניין שבו נראה לו שעל הסמכות הרוחנית לומר את דברה, גם אם הדברים לא היו לרוח הממשלה, אשר לא אחת ביקרה את צעדיו ואת החלטותיו. אופיו האמיץ וסלידתו מן החנופה סייעו לו להנהיג את הרבנות בתקופה של זעזועים קשים. לא אחת עוררו מעשיו ויכוח ציבורי, אך בראייה למרחוק, גם יריביו הכירו בצדקת עמדתו. כך היה, למשל, בעת ביקורו של האפיפיור פאולוס השישי בישראל. המדינה התכוננה לקבל את פניו בטקס ממלכתי במגידו שהראשון לציון היה אמור להשתתף בו, אך הרב נסים סירב. הוא סבר שאם הוא יוצא לקבל את פני האפיפיור, אזי על האפיפיור, כראש הדת הקתולית, להשיב ביקור לראש הדת היהודית ולפחות לעשות מחווה כלשהי של נימוס כלפי הדת היהודית. הרב חשש שאם לא יתקיים תנאי כזה, ייווצר חלילה הרושם שמעמד הדת היהודית וראשיה נחות, והוא לא היה מוכן לאפשר זאת.

## לא תעמוד על דם רעך - המשך



המצווה "לא תעמוד על דם רעך", שעיקר עניינה הוא לבוא לעזרת חבר הנמצא בסכנה, כוללת בתוכה לפי חז"ל גם מצווה לבוא לעזרת החבר כאשר ממונו או רכושו נמצאים בסכנה. למשל, אדם שיש בידו עדות שתוכל להועיל לחברו, חובה עליו לבוא ולהעיד בפני בית דין, כדי להציל את ממון חברו. לדוגמה אדם שראה כיצד ראובן מלווה כסף לשמעון, ולאחר מכן שמע ששמעון כופר בהלוואה ומסרב להחזירה - חובה עליו ועל כל מי שראה את ההלוואה לבוא ולהעיד על כך בפני בית הדין, כדי להציל את ממונו של ראובן שלא ירד לטמיון. לסיכום, מצוות "לא תעמוד על דם רעך" אינה מבטאת רק את הערך העצום של חיי אדם, אלא יש בה גם ביטוי לערבות ולאחריות ההדדית שצריכה להיות לכל אחד מישראל כלפי חברו. מובן שאין להשוות את ערכם של החיים לערכו של הממון, ועל כן המסירות הנדרשת למען הצלת חיי אדם גדולה לאין ערוך מהמסירות להצלת ממון. אולם מצד הערבות ההדדית, יש לנו אחריות גם כלפי ממונו של הזולת, ומצווים אנו לפעול כדי להצילו. (מתוך פניי הלכה ליקוטים ב' יא, ח)



## למלא את הבור

תמיד התמונות האלה היו קופצות לי לראש דווקא בתפילה. לא ידעת מה לעשות. עד שדיברתי עם חבר שלי והוא אמר שבראש יכולה להיות בכל פעם רק מחשבה אחת, ככה זה עובד. אם יהיה לך איזה רעיון שלמדת, משהו טוב, תוכל להעביר את המחשבה ביתר קלות. פשוט חושבים על משהו אחר...



**"והבור רק אין בו מים"**, אומרת התורה. ומכאן חז"ל לומדים שכאשר אין מים - אין חלל ריק. מיד נכנסים אל הבור נחשים ועקרבים. אם זה נכון לגבי בורות, זה נכון עוד יותר לגבי הזמן. וכמוכן, לגבי המחשבה. זמן פנוי ומחשבה פנויה הם **בור**. אם הבור יהיה ריק - הוא ישמש בית מצוין לנחשים ועקרבים. אם נמלא אותו במים, שלהם נמשלה התורה, נראה איך שום עקרב ושום נחש אינם מתקרבים אלינו. **אם נקבע זמן קבוע בחופש ללימוד תורה**, וזה יכול להיות אפילו לימוד של עשר דקות, נרוויח שני דברים: א. מילאנו את הבור במים באותו הרגע. ב. התרוממנו קצת מעל הקרקע ויש לנו דלק רוחני גם להמשך היום, דלק של מחשבה טובה וכיוון חיובי. כך לימד אותנו גם הרמב"ם: מחשבת עריות מתגברת רק בלב הפנוי מחוכמת התורה. הפנאי מן התורה עלול לדרדר אותנו בחופש לתהומות שיהיה קשה מאוד לטפס מהם חזרה. לפעמים עדיף לצאת מהבית, לחפש איזה בית מדרש או בית כנסת שקט לא רחוק מהבית, ולנשום שם קצת אוויר פסגות. אולי גם איזה חבר ישמח להצטרף ללימוד בחברותא ואז הרווח הוא כפול. ואפשר אולי אפילו לקבוע לימוד על בסיס יומי או שבועי בסניף. אנו מרוויחים מעצם היציאה לפעילות בכיוון חיובי.

אבל מה ללמוד? מה שהלב רוצה! אפשר אמונה, אפשר פרק יומי בתנ"ך, דף יומי בגמרא או פרק במשנה. בקיצור - מה שמתחשק. וכשמתחילים - התיאבון מתעורר.

כשבונים את היום סביב המרכז האיכותי הזה - לימוד התורה, כל היום נראה לגמרי אחרת. פתאום גם בזמנים שעושים דברים אחרים מצליחים להתרומם מעל הקרקע ולשמור על עצמנו. אז 'שימו לב לנשמה', היא צמאה למים.



## שבים לירושלים

טרם מלחמת ששת הימים, הרב נסים לא חדל מלהתריע על כך שאין רגל יהודי בירושלים העתיקה, ואין גישה לכותל המערבי ולמקומות הקדושים. לאחר מלחמת ששת הימים שבה שוחררה העיר העתיקה מידי הירדנים, הרב העביר את בית הדין הגדול שהיה בנושאיותו, לבניין שלנוכח הכותל הדרומי הסמוך ללשכת הגזית - מקום מושב הסנהדרין.

כפי שהזכרנו, הרב כיהן בתפקידו עד שנת תשל"ג (1973), במשך 18 שנים. בשנת התשמ"א (1981) בתשעה באב, יום חורבן הבית, בחצות היום, השיב את נשמתו לבוראו.

## לדון לכף זכות



בין מצוות התורה העוסקות ביחסים שבין אדם לחברו ישנה מצווה מרכזית: "בְּצֶדֶק תִּשְׁפֹּט עַמִּיתְךָ". פירושו חכמים שהכוונה היא לדון את החבר לכף זכות, כלומר שהרואה את חברו עושה דבר שאפשר לפרשו באופן חיובי או באופן שלילי, מצווה עליו לפרשו באופן חיובי. כמו כן, השומע על חברו סיפור שאפשר לפרשו לחיוב או לשלילה - מצווה עליו לפרשו באופן חיובי. לכל מעשה שאדם עושה יכולות להיות כמה פרשנויות. אפשר לפרשו באופן חיובי ולמצוא בו את הצדדים היפים והכוונות הטובות, ואפשר גם למצוא בו את ההפך. גם למעשה של הצדיק הגדול ביותר אפשר לתת פירוש שלילי, הרי אפילו את מעשיו של משה רבנו עליו השלום פירש קורח באופן שלילי, וחשב שכל כוונתו היא להשתרר על העם. על כן מורה התורה: "בְּצֶדֶק תִּשְׁפֹּט עַמִּיתְךָ".

אין כאן התעלמות מהצדדים השליליים ומן הכוונות הרעות שקיימות, אלא יש פה הדגשת הטוב והחיוב. כמעט בכל מעשה ישנן גם כוונות טובות וגם רעות, השאלה היא מה העיקר - הטוב או הרע, והתורה אומרת שהטוב הוא העיקר. (המשך מחר)





## לב הדברים

אדם שחי קדושה הוא אדם שמבין שרק הדבקות בה' נותנת לו חיים, ולכן הוא מחובר לקב"ה בכל צעד שהוא עושה ובכל החלטה שהוא מקבל.



קדושה משמעה ללכת בדרכיו של הקב"ה ולהיות שופע טוב. אדם כזה, שמאיר לאחרים כל הזמן, גם חייו האישיים מלאי טוב.



קדושה מגיעה לאדם רק כאשר הוא חי לפי הגבולות הברורים שהציב לנו הקב"ה. חיים ללא גבולות הם חיים של הפקרות, חיים ללא ייעוד וללא משמעות.



גלות גרמה לקדושה ולגבורה להיות נפרדות. כשאנו חוזרים לארץ אפשר לחזור ולאחד בין שתיהן. אנו מביטים על גדולי האומה, אברהם משה ודוד, רואים את הקדושה העצומה שהייתה בהם ואת הגבורה שלהם ומנסים ללכת בדרכיהם.



לפעמים עומס המידע והטכנולוגיה מקשה עלינו להתמקד ולהתרכז בדברים, להקשיב ולשים לב למה שמתרחש סביבנו. ר' נחמן מלמד אותנו שהאושר והשמחה טמונים ביכולת להתבונן היטב ולהעריך את מה שיש לנו.



ללימוד תורה במהלך ימי החופש יש כוח גדול ואפשרות להשפיע על האופן שבו ייראה היום שלנו. לימוד התורה מרומם אותנו ועוזר לנו להתכוון ולנצל את ימי החופשה.

## החלק היומי

"התקבלה הודעה חדשה" - בדרך כלל המילים האלה מבשרות על בדיחה, שאלה טכנית שמישהו שואל, או תמונה שאחד מבני המשפחה מעלה. אבל לפעמים המילים האלה מבשרות על רעיון תורני קצר. כך זה בקבוצת 'החלק היומי', שבהחלט כדאי לכם להכיר.

איש התקשורת והפעיל החברתי בניהו יום טוב פנה אל העיתונאית סיון רהב מאיר. הוא שם לב שהיא מפרסמת רעיונות קצרים על פרשת השבוע ברשתות החברתיות, בעיתון, ברדיו ועוד - והציע לה לפתוח קבוצת ווטסאפ שבה יופצו הרעיונות ישירות לסלולרי של המתעניינים.

"הסכמתי מיד", מספרת סיון. "אני מודעת לחסרונות הגדולים של הווטסאפ, אבל אני מודעת לכך שמי שכבר יש לו ווטסאפ - יכול להשתמש בו גם לצריכת תוכן חיובי, ולפעמים לאנשים נמאס מכל הקשקשת והם מחפשים משהו אחר. יש ביום 1,440 דקות, והרעיון היומי הזה מאפשר לאנשים להשקיע לפחות דקה אחת מתוך הדקות האלה - בתורה".

תוך זמן קצר הקבוצה הפכה לקבוצות. למעלה מאלף איש כבר הצטרפו למיזם, והם מקבלים מדי בוקר רעיון קצר שסיון כותבת. "זה כיף גדול, כי זה מחייב אותי לחיות עם הפרשה ולכתוב מדי יום רעיון חדש. כמוכן שהרעיונות מבוססים על המפרשים - רש"י, הרב שלמה וולבה, הרבי מלובביץ' ועוד ועוד. אני לא מחפשת המצאות יצירתיות, אלא דווקא רעיונות פשוטים ועתיקים, שאנחנו לא שמים לב אליהם בשטף היום יום".

רבים מהמנויים לא היו קוראים את דבר התורה אילולא קבוצת הווטסאפ. חלקם גם לא יודעים מה הפרשה. סיון (שמעבירה גם שיעור שבועי על הפרשה) מספרת שהדברים משתלבים היטב בקריירה שלה כאשת תקשורת: "עיתונאי צריך לחשוף דברים, לספר לקהל שלו דברים שהוא לא יודע. אני מרגישה שבדורנו התורה היא בהחלט דבר שלא מספיק מוכר ונגיש, וצריך להגיש אותה בדרך תקשורתית ובהירה. אני מנסה להשתמש בכלים התקשורתיים שרכשתי כדי להכיר לציבור את התורה בצורה מובנת. זו כמובן רק טעימה קצרה, וכל אחד מוזמן להעמיק ולהתקדם, אבל יש ערך גם בדקה אחת. כיף מאוד לקבל תגובות מסטודנטים, חיילים ושלל אנשים שאומרים שזה נותן להם 'דלק' וחומר למחשבה. אני גם מקבלת תגובות רבות ממקומות שבהם מקריאים את הרעיון היומי הזה בהפסקת צהריים ועוד".

(ע"פ כתבה באתר **הידברות**, ט"ו בשבט התשע"ו)



# טוב בעיניך

תכנים מזיקים ברשת

דע בני אהובי  
שולי רנד

הם יוכיחו לך -  
לרחמנותי יש גבול,  
אותו חצית בפחז רגליך.  
שום צעקה, שום אנחה, שום תעלול  
לא יחזירו את פניי אליך.

הם יספרו לך  
על בת קול שלושת:  
"שובו בנים שובבים,  
כולם חוץ ממך".

הם יציעו לך -  
משנלכדת ברשת,  
עכשיו פרפר בה להנאתך.

אל תקשיב להם,  
אל תאמין להם.

## שו"ת באמונה

### יצר טוב או רע?

מה זה בעצם היצר הרע, שמצליח לפתות אותנו לעשות משהו שנתחרט עליו עוד מעט? איך הוא סוחף אותנו למקומות שאנחנו לא רוצים להגיע אליהם?



**היצר הרע משתמש בכוח הדמיון.** כשהדמיון פועל כמו שצריך, אתה לא צריך להשתמש בחושים כדי להרגיש. אתה יכול לראות ולטעום גם מרחוק, כי הכול יושב אצלך בראש. הדמיון מצייר לנו הכול כל כך מוחשי, עד שהרגש שלנו מתחיל להתעורר, וממש מתחשק לנו לאכול מה שאסור, לשמוע מה שלא צריך, ולראות מה שיזיק לנו. היצר הרע גם גורם לנו לדמיון שאנחנו מוכרחים 'ללכת על זה', כאילו אין לנו יכולת להתנגד. "אוי לדמיון, אויב הרע הזה" ('אגרת המוסר', ר' ישראל מסלנט). בשלב הזה נכנס לתמונה **היצר הטוב, שהוא כוח השכל.** את יודעת מה האמת, ושהיצר הרע עובד עלייך בעיניים; אתה מבין שהוא טומן לך מלכודת, ושהחטא מכניס זיהום לתוך הנשמה שלך. הבעיה היא, שכאשר הדמיון משתלט עלינו חזק, השכל נדחק לפינה כמעט ללא יכולת השפעה. כשאתה ממשש את ההנאה המידית שנמצאת כל כך קרוב, יהיה קשה מאוד לשכנע את הרגש הלוהט בטיעונים הגיוניים יבשים. מהיכן נגייס כוחות כדי לעמוד על שלנו, ולא ללכת שולל אחרי השקר המתקתק של היצר הרע? על זה נענה מחר.

## הלכות

### לדון לכף זכות - המשך



כפי שלמדנו, כאשר אפשר לפרש את המעשה באופן הגיוני לצד טוב או לצד רע, מצווה לפרשו באופן חיובי, שנאמר: "בְּצֶדֶק תִּשְׁפֹּט עַמִּיתְךָ". אולם כאשר המעשה נראה רע, ועל פי ההיגיון קשה לפרשו באופן חיובי, אין חובה לדון לכף זכות. כל זה אמור לגבי אדם שהוא מכיר אותו כבינוני, לא צדיק במיוחד וגם לא רשע.

אם מדובר באדם שהוא ירא שמיים ומדקדק במעשיו - אפילו אם עשה מעשה שנראה כמעשה רע, כל זמן שאפשר לפרשו באופן חיובי, מצווה לדון אותו לכף זכות. זאת מפני שמדובר באדם טוב וצדיק, ומסתבר שהמעשה אינו רע כפי שנראה. על מי שדן את הצדיק לכף חובה אמרו חכמים: "החושד בכשרים - לוקה בגופו". לעומת זאת, כאשר מדובר באדם רשע, כיוון שעיקר מגמתו להרשיע - גם כאשר אפשר לפרש את מעשיו לטוב נכון לפרשם לרע, שמן הסתם זוהי כוונתו. עם זאת, צריך להיזהר בכך מאוד, שלא לקבוע מתוך שנאה שאדם מסוים הוא רשע וממילא צריך לדון אותו לכף חובה. (מתוך פניני הלכה ליקוטים ב' א, י)



## כוח החיים

### תיקון הלב



בספר מפורסם שיצא לאור לפני כעשרים שנה טבע ד"ר ספנסר ג'ונסון את המשפט "מי הזיז את הגבינה שלי". הרעיון שביקש הספר לבטא הוא שמצבים משתנים מחייבים שינוי אסטרטגי, שינוי בהתנהגות ושינוי בהתנהלות. במשל שמופיע בספר - עכבר שימשיך לחפש גבינה במקום שבו הייתה מונחת בעבר כשהיא כבר לא שם - סופו לגווע ברעב...

המרחב האינטרנטי שאנו חיים בו גם הוא סוג של שינוי חסר תקדים. אחד האתגרים המרכזיים שהביא איתו האינטרנט הוא ללא ספק הזמינות של תוכן לא צנוע. אבל הזמינות היא לא כל הסיפור, כמו שעוד נלמד בשבוע הקרוב. אנחנו לא צריכים להילחץ מהעובדה הזאת, אך גם לא להיות שאננים כלפיה. צריך להיערך נכון וללמוד את הזירה החדשה.

**כדי להבין איפה אנחנו נמצאים, כדאי להתחיל מההתחלה.** לא, לא מההתחלה של האינטרנט אלא מהתחלת נפש האדם וטבע האדם. **למה בעצם מכל היצרים והכוחות שיש בעולם, דווקא היצר המיני, שהוא גם יצר החיים היסודי, מצליח לסובב לכולם את הראש ולגרום לכל שטף התכנים הללו ברשת?**

סוד העוצמה של היצר נובע דווקא מהחשיבות שלו; זהו הכוח שגורם לחיזוק האהבה והאחדות, ובסופו של דבר גם לכך שהחיים יימשכו כאן, על כדור הארץ. רוב הכוחות (היצרים) שקיימים בנו נחוצים כדי לשמור על הקיום הזמני שלנו כאן בעולם - לאכול, לישון ולהרוויח כסף. לעומת זאת, העוצמה של יצר המין איננה רק בשביל ה'כאן ועכשיו'; בזכותו משהו ממנו נשאר כאן לנצח.

מלבד היצרים שבו, האדם מתאפיין גם בכוח רוחני מיוחד, המאפשר לו בחירה. דווקא בגלל זה בני אדם מסוגלים לחולל הרס גדול יותר מכל שאר הנבראים ולרדת מתחת לדרגת בעלי החיים. לדוגמה, בעלי חיים אוכלים כשהם רעבים, ומפסיקים לאכול כשהם שבעים. בני האדם, לעומת זאת, יכולים להמשיך לאכול גם כשהם שבעים, רק כדי ליהנות מהטעם הטוב של האוכל. לכן האנושות מפתחת תעשיות מזון שלמות שנועדו רק לייצר מזון טעים, גם כשהוא אינו בריא ומזין. **זאת דוגמה פשוטה לכך שהכישרון האנושי לבחירה חופשית עלול לגרום לנזקים ועיוותים שאינם קיימים כלל בעולם החי.**

בדומה לכך, אחת הדרכים שבהן מתבטאים עיוות הכוח המיני ואיבוד הייעוד הייחודי שלו היא צריכת תכנים לא צנועים, שהולכת וגדלה מיום ליום. השורש של הכוח המיני - חיובי וטוב מאוד, אבל ללא הבנת תפקידו ומקומו - הוא עלול להביא לירידה גדולה ליחיד ולחברה.

## שו"ת באמונה

### מלחמה בתחבולות

#### איך מתגברים על היצר הרע?

כשהמאבק בין היצר הטוב ליצר הרע הוא 'ראש בראש', זה פשוט מייאש. אתה מרגיש שמולך עומד קיר ברזל, והכישלון הוא רק עניין של זמן. זה נראה כל כך לא הוגן, כי השכל המופשט והקר מול הדמיון המרגש והחי, זה ממש 'לא כוחות'. החוכמה היא לא לצאת למלחמה חזיתית. **במקום שהיצר הטוב יתנגש עם היצר הרע, הוא פשוט ישתמש בו.** השכל אינו אמור לחסל את הדמיון, אלא לטהר אותו. במקום לדמיון את ההנאה הגסה של החטא, האדם ידמיון את העונג העצום שממלא את מי שהתגבר ועמד בפיתוי. הוא גם יכול לדמיון את תחושת התסכול והאכזבה העצמית שאחרי הנפילה בחטא, שגם היא הרבה יותר חזקה ומתמשכת מן ההנאה הרגעית החולפת שבחטא. מה עושים כשהנשק של האויב משוכלל יותר משלך? בניהו בן יהוידע, אחד מגיבורי דוד המלך, מלמד אותנו את הטקטיקה הנכונה: "וַיִּגְזַל אֶת הַחֲנִית מִיַּד הַמִּצְרִי, וַיַּהַרְגֵהוּ בַּחֲנִיתוֹ". אבל האמת היא, שזו לא רק דרך לניצחון, אלא גם הבנה עמוקה שאין לנו פיצול אישיות בנפש. "את ה' אֵלֵהֶךָ בְּכָל לַבָּבֶךָ - בשני יצריך" (חז"ל). עובדים את ה' ביצר הטוב וביצר הרע ביחד, בשיתוף פעולה מוצלח.



### סוד הדיבור

## הלכות

הקב"ה ברא את כולנו מגוף ומנשמה. לכל אחד מאיתנו יש עולם פנימי כמוס ועולם חיצוני. את הצדדים הגופניים, החיצוניים, כל אחד יכול לראות, ואילו את הצדדים הפנימיים, שנותנים כוונה ומשמעות לצדדים החיצוניים - איש אינו יכול לראות.

אם כן, כיצד אנחנו יכולים להיפגש עם הצדדים הפנימיים של החברים שלנו? כיצד אנחנו יכולים לבטא כלפי חוץ את הצדדים הפנימיים שלנו? **על ידי הדיבור.** הדיבור הוא הכלי שלנו לבטא כלפי חוץ את הצדדים הפנימיים שלנו: בעזרת הדיבור אפשר להסביר את כוונותינו, לפרט את מחשבותינו ולתאר את רגשותינו. **לכן הדיבור הוא הכלי שדרכו מתבטאת הנשמה שלנו.** בספר משלי נאמר: "מִוֹת וְחַיִּים בְּיַד לְשׁוֹן". כיוון שהדיבור הוא כוח מיוחד שיש בנו והוא מבטא את הצד הא-לוהי שבתוכנו, **הרי שהאופן שבו אנחנו משתמשים בדיבור משפיע עלינו ביותר.** אנחנו יכולים להשתמש בו לדיבורים שיליים, אך בכוחנו לשמור עליו טהור ונקי, וכך נוכל לקדש את עצמנו ולהיות יראי שמיים ועובדי ה' (מתוך 'הלכה ממקורה', הרב יוסף צבי רימון)





## מה נשתנה?

"האינטרנט שינה לגמרי את כללי המשחק [...] התכנים המזיקים היום **זמינים לחלוטין**, באופן מיידי ורווח. ברוב הבתים יש גישה לתכנים אלו, בין אם דרך המחשב, סמארטפון, או טאבלט. נתונים מלפני כ-10 שנים מדברים על כך שיותר מ-30% מן ההורדות באינטרנט הן סרטים ותמונות לא צנועים, וכ-25% מן החיפושים במנועי חיפוש נוגעים לאתרים מסוג זה [...] זוהי זמינות שאין לה אח ורע בהיסטוריה..."

מעבר לזמינות התוכן השלילי, גם **היקפו** חסר-תקדים. ישנם **מיליוני** אתרים, **מעל למיליארד** תמונות, מספר עצום של סרטוני וידאו, ומעל ל-10,000 סרטים מלאים חדשים המצולמים מדי שנה בארצות-הברית בלבד (לשם השוואה, הוליווד מייצרת כ-600 סרטים בשנה). התעשייה הזאת, שלפני כארבעים שנים הוערכה בארצות-הברית כשווה בערך 12 מיליון דולר, הייתה שווה לפני למעלה מעשר שנים, בארצות-הברית בלבד, מעל ל-12 מיליארד דולר (יש גם הערכות גבוהות יותר), וכ-100 מיליארד דולר בעולם. חשוב מכל, **אופי התכנים** השתנה מאוד. אין עשייה סוטה, משפילה ובלתי-מקובלת ככל שתהיה, שאיננה זמינה היום בלחיצת עכבר. (על פי ד"ר רן ברץ, אתר **מידה**)



כשרוצים להתמודד עם אתגר, השלב הראשון הוא להבין עם מה בדיוק מתמודדים. הזמינות, ההיקף והתוכן של התכנים המזיקים והלא צנועים באינטרנט הוא לא מה שהיה בעבר. תמונת המצב הזאת מחייבת היערכות מחדש והבנת השטח שבו מתמודדים. כשהרמב"ם ביקש להסביר בספרו 'מורה הנבוכים' מדוע יש עבירות שהעונש עליהן בתורה חמור יותר, הוא ציין ארבע סיבות לדבר: א. חומרת העבירה; ב. שכיחות העבירה - קלות ביצוע העבירה מגדילה את שכיחותה (ולכן נדרש עונש חמור יותר לצורך הרתעה); ג. עוצמת הגירוי או הדחף הטבעי; ד. האפשרות להסתיר את מעשה העבירה.

כמו שראינו, גלישה לאתרים המכילים תוכן מזיק ואלים כוללת את כל ההסברים שמנה הרמב"ם: א. הנזק גדול (בגלל התוכן); ב. התוכן זמין וקל מאוד להגיע אליו; ג. עוצמת המשיכה אליו גדולה; ד. אין כל קושי להסתיר את המעשה.

אז אם במקרה שאלתם את עצמכם: "האם ההתמודדות היום מסוכנת יותר?" - התשובה היא ללא ספק: 'כן!'. מצד שני, דווקא ההתמודדות מאפשרת לנו לברר לעצמנו מה היחס שלנו לתכנים האלה, לאן אנחנו שייכים ואילו חיים אנחנו רוצים לחיות. אם בעבר השאלות האלה היו רק בתאוריה, היום זאת מציאות יום-יומית.

**הבחירה בחיים נמצאת בידינו.**



## שו"ת באמונה

### הרבה להם תורה ומצוות

למה יש כל כך הרבה מצוות?

כדי לשמור על הבריאות, אתה חייב לעצור להפסקת אוכל; כדי שהגוף שלך יוכל לתפקד כמו שצריך, אתה חייב לתדלק אותו בארוחה טובה. לחם עם שוקולד זה טעים, אבל ממש לא מספיק. 'גרבר' זה מצוין, אבל רק בגיל המתאים. אדם בוגר זקוק למאכלים מגוונים שיספקו את כל הצרכים של הגוף המפותח שלו. פחמימות, חלבונים וויטמינים - זו רק רשימה חלקית של מרכיבים שצריכים להיות בכל ארוחה מזינה. בדיוק כמו הגוף, גם הנפש שלנו משוכללת מאוד, ולכן גם מורכבת מאוד. **כדי לתקן אותה ברצינות, חייבים לתת מענה לכל החלקים שלה.** צריך לטוהר את המחשבות ולזכך את המידות. להיות חבר טוב; להיות עובד נאמן במפעל; להיות אימא מסורה, שמחנכת את הילדים בשמחה ובאהבה. **הנפש שלנו זקוקה למצוות מכל מיני סוגים, כדי שנוכל לעבוד את ה' בכל מקום ובכל זמן.** כדי שהאמונה שלנו לא תלך לאיבוד בשום מצב, יש לנו חיזוקים קבועים בכל יום ובכל שבוע. עם מבחר כזה של מצוות, הנפש שלנו תהיה תמיד חזקה ויציבה. "רצה הקדוש ברוך הוא לזכות את ישראל, לפיכך הרבה להם תורה ומצוות."



## הלכות

### יש דיבור ויש דיבור

יש סוגים שונים של דיבור:

**דיבור חיובי**, שבו אנחנו משתמשים כדי לקיים מצוות או כדי לומר דברים חיוביים: ללמוד תורה, לברך, לספר סיפורים טובים, לשמח אחרים, לעודד את חברינו, לתת מחמאות וכו'. בדיבורים כאלו עלינו להרבות. **דיבור ניטרלי**, שבו אנחנו משתמשים בעיקר בעניינים טכניים: שואלים כמה אנחנו צריכים לשלם במכולת, באיזו שעה לחזור הביתה וכדומה. **דיבור שלילי**, הכולל אמירת דברים שליליים או אפילו דברים אסורים, למשל קללות, העלבות, רכילות או סיפור דברים רעים. מדיבורים כאלה עלינו להימנע ככל האפשר. כאשר אנחנו מדברים דיבורים שליליים, אנחנו בעצם משתמשים במתנה שקיבלנו מהקב"ה - הדיבור - בצורה הפוכה ממה שה' רצה. לעומת זאת, כאשר אנחנו מדברים דיבורים חיוביים, הרי שאנו משתמשים במתנה שקיבלנו באופן הרצוי. נוסף על כך, כאשר אנחנו משתמשים בדיבור כדי לסייע לחברינו, אנחנו מגבירים את האהבה בינינו ומקיימים את מצוות "ואהבת לרעך כמוך".

(מתוך 'הלכה ממקורה', הרב יוסף צבי רימון)





עין טובה

תיקון הלב



**מה בעצם כל כך נורא בצפייה בסרטים לא צנועים? אני לא עושה בזה רע לאף אחד!**

הסיבה הראשונה והעיקרית היא שאנחנו חלק מעם ישראל. העם המיוחד שלנו קיבל תפקיד מיוחד - לחיות חיים קדושים, חיים שקשורים לאלוהים בכל תחום. לכן הוא העניק לנו בטובו את תורתו. כשאנחנו מקיימים את מצוות התורה אנו חיים לאור רצון ה'. קיום רצון ה' הוא שימוש במתנות החיים לפי הוראות הבורא, אשר העניק לנו אותן.

בתורה נכתב: "ולא תתורו אַחֲרַי לְבַבְכֶם וְאַחֲרַי עֵינֵיכֶם". חז"ל הסבירו שפירוש האיסור לתור אחר מראה העיניים הוא שיש להימנע מלהסתכל במראות לא צנועים. אנחנו משוכנעים שרצון ה' הוא הדבר הטוב ביותר עבורנו - כל רצונו הוא להיטיב לנו ולאפשר לנו לחיות בצורה טובה ושלמה. אם נזכור תמיד שה' חפץ בטובתנו, יהיה לנו קל יותר להזדהות עם רצונו בתורה ובקיום המצוות. איזה דבר טוב אני מרוויח מזה?

חוש הראייה הוא הפתח והשער אל העולם הפנימי שלך. אי אפשר 'סתם' לראות; כל מראה מחולל בתוכנו תגובה כלשהי - רגשית, מחשבתית ופיזית. אדם שרגיל להסתכל על מראות לא צנועים ימלא את הלב והמחשבה שלו בתוכן הזה, והמראות הללו ייעשו חלק משמעותי מהעולם הפנימי שלו.

לעומת זאת, השמירה על טהרת העולם הפנימי שלנו באמצעות שמירת העיניים תסייע לנו לשמור על הרגישות הטבעית לעניינים הרוחניים והעמוקים שיש בנו. במובן הזה, שמירת העיניים היא פעולה חיובית, ולא רק בריחה ממראות מפתים שאסור לנו לראות. שמירת העיניים היא הבחירה מה ייכנס אלינו, מתוך רצון עמוק להיטיב לעצמנו.

**אבל איך בכלל אפשר להתרחק מזה, זה נמצא בכל מקום?**

**כמו כל דבר בחיים, התיקון נעשה בהדרגה ובשלבים.** בשלב הראשון צריך להבין שזה לטובתנו. לבדוק אם אנחנו באמת מזדהים עם זה. בשלב הבא כל אחד צריך לבדוק במה הוא יכול להתקדם בנושא הזה; איזה צעד אפשר לעשות כבר היום כדי להשתפר בנושא הזה. וככה, לאט לאט, אנחנו יוצרים לעצמנו הרגלים חדשים וטובים יותר.

## שו"ת באמונה

### פרטי המצוות

למה יש כל כך הרבה פרטים בהלכה?

במחשבה ראשונה נראה שהגוף באמת קיים, אבל הנשמה זה רק ב'כאילו'. את האוכל והבגדים אפשר למשש ולהרגיש, אבל 'קדושה' ו'רוחניות' הן סתם המצאות של הדתיים. האמת היא בדיק הפוכה. **הדברים הרוחניים הם הרבה יותר ממשיים מהדברים הגשמיים.** לשאיפות שְׁלֵךְ מעצמך יש השפעה הרבה יותר חזקה על החיים שלך, מאשר לצבע השיער; אם אתה זריז או עצלן זה הרבה יותר משמעותי מההתלבטות אם ללכת לפיצה או למסעדה. בעולם מפותח כמו שלנו, הכול מדויק מאוד. חוט אחד קטן לא במקום, והרכב מושבת נקודה אחת קטנה מיותרת, והדוא"ל לא יגיע ליעדו. **התחום הרוחני, על אף שאינו מוחשי, הוא מדויק לא פחות.** דקה אחת אחרי הזמן, והתפילה כבר לא אותו דבר. טיפה אחת של מים חסרה, והטבילה לא הועילה. "ה' אסתכל באורייתא וברא עלמא" [ה' הסתכל בתורה וברא את העולם], לכן יש קווי דמיון בין עולם הטבע לבין התורה. כמו בפיזיקה ובביולוגיה, גם ברוחניות יש חוקיות עם כללים ברורים מאוד, שאי אפשר להתפטר עליהם. אם אתה רוצה למצות את הפוטנציאל הרוחני שלך, אתה חייב להיות קשוב להוראות היצור המפורטות, כדי שתוכל לעבוד נכון עם הנשמה שלך.



## הלכות

### לשון הרע

באמצעות הלכות לשון הרע התורה רוצה ללמד אותנו מהם היחסים התקינים שצריכים לשרור בין אדם לחברו. איסור לשון הרע הוא מרכזי כל כך, עד שפעמים רבות הוא מקביל למושג 'שנאת חנם', שכן אמרו חכמינו זיכרונם לברכה שאיסור לשון הרע שקול כנגד שלוש העבירות החמורות ביותר: עבודה זרה, גילוי עריות ושפיכות דמים.

איסור לשון הרע מתחלק לשלושה חלקים: רכילות, לשון הרע והוצאת שם רע. **רכילות** היא מעשהו של ההולך כרוכל מאדם לאדם, ואומר: כך אמר עליך פלוני, וכך דיבר עליך אלמוני. אף על פי שדבריו אמת, ואין בכוונתו להזיק לחברו או לגנות אותו, מכל מקום דיבורים כאלה עלולים לגרום לסכסוכים ולהחריב את העולם. עוון חמור יותר הוא **לשון הרע** - המספר דברי אמת בגנותו של חברו. כלומר אין האיסור בזה שהוא משקר, אלא האיסור בכך שהוא מפרסם את קלונו של חברו. עוון חמור עוד יותר הוא **הוצאת שם רע** - האומר שקרים בגנותו של חברו.

(מתוך פניני הלכה ליקוטים ב' א, יא)





ראש נקי

תיקון הלב



"וואו, יאיר אחי, הסצנה המפחידה ההיא פשוט לא יוצאת לי מהראש, אני כבר לא מסוגל להיכנס לחדר מדרגות חשוך בלי שאני אוכל מזה סרטים. אתה יודע שזה רק סרט, אבל זה שורט לך את הראש לגמרי".

"כן תומר, ספר לי על זה. אחי, החניכים שלי מספרים לי על כל הלכלוך שנכנס להם לראש דרך האינטרנט ואני מזדעזע. הבעיה היא שלא מסבירים מספיק מה זה עושה בתוכנו. הסברתי להם בשבוע שעבר שבכל אחד מאיתנו יש מלא קולות, מלא חלקים של האישיות שלנו: הפחדים שלנו, הרצון שלנו להצליח, הבושה, ועוד אינסוף חלקים של האישיות. כל חלק כזה הוא רק חלק, הוא לא כל הסיפור. מעבר לכל החלקים עומד מי שאנחנו בוחרים להיות ואיך שאנחנו רוצים לחיות. אבל כשרואים משהו לא טוב, משהו שפוצע אותך מבפנים, כאילו משהו בעדשות של הנפש נשרט, משהו מתלכלך שם וקול אחד נהיה פתאום מרכזי ורועש מאוד".

"נגיד במקרה שלי זה הפחד המטורף הזה?"

"כן, בדיוק ככה. הפחד, שביסודו אמור לגונן עליך, תופס פתאום מקום מרכזי מאוד, ואתה מתחיל לפחד מכל דבר שזו. וזה בגלל שהסרט שראית הגדיל את הפחד שבתוכך והוציא אותו מאיזון. החניכים שלי למשל תיארו לי שסרטים לא צנועים שהם נחשפו אליהם גרמו להם להתייחס אל בנות בצורה מאוד חיצונית, או שדימוי הגוף שלהם בעיני עצמם נפגע, וכך גם הביטחון שלהם".

"אז רגע, לפי מה שהסברת, כשרואים משהו זה מחזק חלק מסוים ומוציא אותו מאיזון, נכון?"

"כן, בדיוק. ולכן, גם אם נחשפת למשהו, זה לא אומר שהכול כבר אבוד. עמוק בתוכך נמצא מי שאתה באמת, וזה לא איזה חלק אחד, זאת הנשמה שלך שהיא טהורה ונקייה. מאחר שאנחנו מאמינים בטוב שבנשמה, בטוב האינסופי שה' נתן בתוכנו, אנחנו מאמינים גם שתמיד אפשר לחזור ולהתחבר לגרעין הטוב והנקי הזה. כדי שזה יקרה צריך קודם כול להזכיר לעצמנו שהרצון שמשתלט עלינו, הפחד, הדחף או כל דבר אחר, הוא לא מי שאנחנו. זה רק חלק מסוים שיצא משליטה. אם נירגע ונרגיע את החלק הזה, נוכל גם אנחנו לחזור למי שאנחנו עמוק בפנים".

## שו"ת באמונה

### שמירת נגיעה

#### למה בעצם לשמור נגיעה?

קודם כול, 'לשמור נגיעה' זה כמו 'לשמור שבת'. זו חובה הלכתית גמורה, ולא מנהג למחמירים בלבד. אבל מה בעצם המטרה של האיסור הזה? כמו תמיד, **התורה דואגת לשפר את איכות החיים שלנו** - 'לשמור את מצות ה' ואת חקתי אשר אנכי מצוה היום'. סוד ההצלחה של הקשר הוא העומק שלו. עבודת המידות של כל אחד מבני הזוג, השקעה ונתינה, אלו התנאים כדי לבנות זוגיות משגשגת. כשהמחשבות שלי מרוכזות ב'איך להיות טוב יותר', וב'מה יעשה את בן הזוג שלי מאושר יותר', אני מגדיל את האהבה בינינו ומחזק אותה. **"אם חפץ אתה להידבק באהבת חברך, הוי נושא ונותן בטובתו"** (חז"ל). **בתוך המסגרת הזו, לקשר הגופני יש תפקיד חשוב מאוד כדי לחבר את הלבבות, ולא רק את הידיים.** כשהוא מבטא את הרצון להיות ביחד, מתוך התאמה רוחנית ושאיפות משותפות, הוא מעצים את הקשר. אבל כשהמגע הוא בשביל הכיף, זו תחושת עונג מזויפת, כי אין לה בסיס אמיתי. כשאני מרוכז בעצמי ובהנאה שלי, הגוף הופך מאמצעי למטרה, וזה **המתכון המהיר לאכזבה ולתסכול**. אחרי שיא של ריגושים, בן רגע יכולה להגיע התרסקות כואבת - כי כשבונים לגובה, חייבים להציב יסודות עמוקים.



## הלכות

### בעלי לשון הרע

רבים משתדלים לא לדבר לשון הרע, וקל וחומר שלא לעסוק בזה לכתחילה, אולם מפעם לפעם כאשר השיחה מתגלגלת לדיבור על אנשים אחרים, לצערנו הם נכשלים באיסור לשון הרע. אולם יש אנשים שכלל אינם מנסים להימנע מלשון הרע. אדרבה, הם רגילים לרכל ולדבר לשון הרע על אחרים. אנשים כאלו נקראים 'בעלי לשון הרע'. יש הבדל גדול מאוד בין מי שנכשל בעבירה מפעם לפעם ובין מי שמזלזל בעבירה וכלל לא נזהר בה. מי שמזלזל בעבירה ואינו נזהר מלדבר לשון הרע, הופך את המתנה המיוחדת שהקב"ה נתן לנו - הדיבור - לכלי משחית, המביא לפירוד, פילוג ושנאה. עלינו להיזהר מאוד בלשונונו שלא לעבור על איסור לשון הרע, אך במיוחד **עלינו להיזהר שאמירת לשון הרע לא תהפוך לחלק משגרת הדיבור שלנו או של סביבתנו**. איננו רוצים לחיות בחברה שבה כל אחד רואה את הרע בחבריו ומדבר עליהם רעות כל הזמן. אנחנו רוצים לחיות בחברה שבה כל אחד שמח במעשי חבריו ומדבר עליהם רק דברים טובים ומקרבים.





## תיקון הלב

### משחק מכור

"אני כבר לא יודע מה לעשות. פעם אחר פעם אני רואה דברים שאני מתחרט עליהם אחר כך, וזה חוזר על עצמו שוב ושוב. בדרך כלל אני נמצא בשליטה, יש לי כוח רצון ואני יודע להציב משימות ולעמוד בהן, אבל פה זה כאילו חזק ממני. אני מרגיש כאילו זה משתלט עליי..."



קרה לכם פעם שרציתם מאוד להפסיק לעשות משהו אבל פעם אחר פעם חזרתם לעשות אותו, בניגוד לרצונכם? האם זה מה שנקרא להתמכר? התשובה לשאלה הזאת מורכבת, אבל חשוב שתדעו שתוכן שלילי בהחלט עלול לגרום להתמכרות. יש הרבה רמות של התמכרות, אבל הדבר הבסיסי ביותר שמאפיין התמכרות הוא שלא מצליחים לשלוט בה.

**למה צפייה בתכנים כאלה עשויה לגרום להתמכרות?** הסיבה לכך היא שהצפייה, בעיקר בתוכן מושך מאוד, גורמת לנו לשינוי באיזון הכימי ומייצרת דפוסים של משיכה חזקה, אובססיה, ולפעמים אפילו התמכרות. מחקרים הראו שהצפייה יוצרת תופעות שמזכירות מאוד שימוש בסמים, למשל דיכאון ובדידות.

התופעות הללו נובעות בין השאר מהעובדה שהרגלי הצפייה האלה גורמים בדרך כלל לתחושות של בושה, אשמה וגועל, ואלו מביאות לבדידות. הבדידות מביאה לרצון לברוח חזרה אל ההרגל כדי להפיג את התחושות הקשות, וכך נוצר מעגל קסמים של הרגל-בושה ואשמה-בדידות, וחוזר חלילה... הבושה והאשמה גורמות גם להעדיף את ההרגל על פני פעילות חברתית, וכך שוב מתחזקת תחושת הבדידות.

למה אני מספר לכם את כל זה? כדי שתדעו את מה שלא תמיד נעים להודות בו: חשיפה לתוכן לא צנוע היא לא סתם הרגל לא טוב, זה הרגל מזיק, שבמצבי קצה עלול להביא לתופעות שתיארנו. **האחריות שלנו היא לדעת להפסיק את זה בזמן.** לא להיזכר כשכבר מאוחר. להתחיל לנשום אוויר נקי כבר היום.

אז אל תשחקו את המשחק הזה. גם אם נראה שמסביב לא עושים מזה עניין, תזכרו שגם בעבר לא ידעו על נזקי העישון, ואפילו חשבו שהוא מועיל. כמו שראינו, הצעד הראשון הוא להבין שמדובר בדבר שעלול לפגוע בי ולהתרחק ממנו. לא לשחק את המשחק.



## אחדות ישראל

לרב נסים הייתה חשובה מאוד האחדות בעם. כך כתבה נכדתו: "בראש מעייני עמד הרצון לאחד את העם ולקרב את הלבבות. פעולות רבות נבעו משאיפה זו והפכו אותה הלכה למעשה. הרב ראה צורך להגיע לכלל הציבור היהודי היושב בארץ ובתפוצות ולא לפנות רק לציבור הדתי. לשם כך ערך ביקורים בקיבוצים, במושבים ובערים, בעיקר במקומות שהיו רחוקים מהמסורת. בביקוריו חיפש דרך להגיע אל הדור הצעיר שצמח במדינה. רצונו היה למצוא את המאחד בין חלקי העם השונים וליצור הידברות ביניהם, ולפיכך חיפש את הטוב שבכל קבוצה וקבוצה. כך למשל, אחרי ביקור באחד הקיבוצים של השומר הצעיר, כתב לאנשי הקיבוץ: 'מצאתי אתכם דבקים בכל נפשכם במצוות ישוב הארץ והפרכת שממונה, שהיא מצווה גדולה בתורה ואותה דבקות אי אפשר לה בידעין או שלא בידעין, שלא תהא יונקת ממקור ומשורש צמיחתה - בתורת ישראל'.

מביקורים אלו צמחו קשרים מתמשכים בין הרב לבין תושבים מהקיבוצים והמושבים".

## שמירת הלשון ברשתות החברתיות

איסור לשון הרע לא חל רק על דיבור בפה. גם אם מספרים לשון הרע על ידי כתיבה או בכל צורה אחרת - יש בכך איסור לשון הרע. בימינו, שניים מהכלים הזמינים והקלים ביותר להפצת מידע הם הוואטסאפ והפייסבוק. עלינו להיזהר מאוד בכל הודעה שאנחנו שולחים בוואטסאפ ובכל פוסט שאנחנו מעלים לפייסבוק, שלא יהיה בהם לשון הרע!

פרסום שמועה בוואטסאפ ובפייסבוק עלול להיות חמור הרבה יותר מדיבור של לשון הרע: כאשר אנחנו מדברים בפינו לשון הרע ח"ו, אנחנו מספרים את הדבר למספר מצומצם של אנשים. אולם בוואטסאפ ובפייסבוק, בהינף מקלדת אנו יכולים לשלוח לתפוצה רחבה מאוד של אנשים שמועות לא מבוססות, רכילויות ולשון הרע, ללא כל סינון וללא הבחנה, ולגרום לגנות ולנזקים הרבה יותר גדולים.

פרט לכך, בוואטסאפ ובפייסבוק, הרבה יותר מדיבור, אנחנו מאבדים באופן מידי את השליטה והבקרה על המידע שהפצנו, והוא עלול ללבוש צורות שונות ומנופחות מעבר לממדיו האמיתיים של האירוע המדובר. (המשך מחר)





## איכות הסביבה

החלטתם שממחר אתם קמים מוקדם לתפילה ומתארגנים על עצמכם כמו שצריך. 'אממה? בוקר, השמיכה נעימה, וההחלטות של אתמול בלילה נגוזו, נעלמו כלא היו... מה קורה לנו? האם הבעיה היא בכוח הרצון? איך נדע מה אנחנו באמת רוצים? ואיך זה קשור לדברים שראינו בלימוד של השבוע הזה? התשובה היא שהדבר שאנו בוחרים בו מתוך חופש מוחלט, לא בגלל משיכה כלשהי, הוא הרצון האמיתי שלנו. למשל - הרצון לקום מוקדם הוא אמיתי, אלא שמתחת לשמיכה זה קשה יותר. לכן צריך סיוע שיעזור לנו להתמודד עם אתגר השמיכה החמה. את הסיוע הזה אנחנו צריכים להזעיק לפני שניכנס מתחת לשמיכה... כדי ליצור סביבה תומכת ברצון הפנימי שלנו בתחום הרשת אנחנו צריכים לעשות צעד פשוט וחיוני: **להתקין סינון לסמארטפון ולמחשב.**

למה זה חשוב כל כך?

פשוט מאוד: הסינון עוזר לארגן את הסביבה כך שנהיה פחות חשופים לפיתויים. כשאנחנו בוחרים לסנן אנחנו בעצם פועלים לפי הרצון העמוק שלנו.

לעומת זאת, בלי הסינון, ברגע הראשון שהדחף הרגעי משתלט עלינו - אנו עלולים לרוץ אליו, למרות שעמוק בפנים זה לא באמת מה שאנחנו רוצים (ממש כמו שמרגישים מתחת לשמיכה...).

הפעולה של התקנת הסינון נובעת מהבנה עמוקה שיש בתוכנו המון רצונות ודחפים, אבל קיים בנו גם הרצון העמוק שבו בחרנו, ולפי הרצון הזה אנחנו רוצים לעצב את הסביבה שלנו ברגעי השפיות.

אפשר לדמות את התקנת הסינון למעקה שמתקינים על גג הבית כדי למנוע נפילה. כשיש מעקה, אפשר לנוע על הגג בחופשיות ובלי חשש.

נכון, סינון הוא אף פעם לא פתרון מושלם, ואם מישהו באמת רוצה ליפול תמיד יש דרכים לעקוף אותו או למצוא מכשיר אחר. לכן השווינו את הסינון למעקה על גג - אם מישהו ירצה מאוד לקפוץ הוא יכול לטפס על המעקה, אבל לפחות ככה אף אחד לא ייפול בטעות.

**והכי חשוב** - בשונה ממה שחלק מהאנשים חושבים בטעות, התקנת סינון זו לא פעולה שמעידה על חולשה. זו נאמנות לרצון הפנימי שלנו. כשאני מסנן אני פועל לפי מה שאני באמת בוחר לרצות בזמן שאין סביבי פיתויים. כך אני מנקה את הסביבה ומאפשר לעצמי מרחב שתואם את הרצון האמיתי שלי.



## ארץ זבת חלב ודבש

הרב נסים לא הסתפק בביקורים רק בתוך מדינת ישראל, ולשם אותה מטרה יצא גם לחוץ לארץ לפגוש את יהודי התפוצות, לקרבם ולעודדם לעלות לארץ. עולה מצרפת סיפר את הסיפור הזה:

באחד ממסעותיו הגיע הרב נסים לכנס שנערך לכבודו בעיר שטרסבורג שבצרפת. כדרכו עודד את היהודים שם לעלות לארץ. חלק מהשומעים הגיבו כי הישיבה בארץ קשה והפרנסה מצויה בדוחק. הם אף הוסיפו ואמרו כי דווקא בשהייתם בגלות ולא בארץ הם מסייעים לישראל, כיוון שהם אוספים תרומות ליהודים היושבים בארץ הקודש.

בתגובה לכך המשיל הרב משל ואמר כי ארץ ישראל דומה לאישה מינקת. ככל שהילד יונק יותר, כך מתרבה החלב ומשביח. אם יבואו יהודי הגלות לשבת בארץ, לעבוד בה ולפתח אותה - יראו כי יקבלו ממנה לא רק חלב, כי אם דבש, שהרי לא לחינם נקראת היא "ארץ זבת חלב ודבש".

## שמירת הלשון ברשתות החברתיות - המשך

**הרמב"ם** (הלכות דעות פ"ז ה"א) מזהיר שדברי רכילות ולשון הרע עלולים להביא לרצח: "לא תלך רכיל בעמיך" [...] עוון גדול הוא, **וגורם להרוג נפשות רבות מישראל**, לכך נסמך לו 'ולא תעמוד על דם רעך'.

הרשתות החברתיות הן בעלות עוצמה אדירה, והן עלולות להכניס אדם שמפרסמים עליו דברים למתח, לדיכאון ולמצבים מסוכנים. לצערנו הרב היו אף כמה מקרים שבהם אנשים התאבדו בעקבות לשון הרע או רכילות שפרסמו עליהם בפייסבוק, או בגלל "שיימינג" שעשו להם ברשת החברתית. **לפני כל שליחת הודעה או העלאת פוסט עלינו לחשוב היטב: האם זהו לשון הרע?** האם הדברים שאנחנו מפרסמים הם דברים שיש בהם גנות וביזיון לחברים? עדיף להימנע מלשלוח הודעה שיש בה ספק לשון הרע, מאשר לשלוח הודעה לתפוצה רחבה ואחר כך להתחרט על כך בלי יכולת לתקן את שנעשה. רגע לפני ששולחים את ההודעה או מפרסמים את הפוסט ננסה לחשוב: מה היינו מרגישים אילו מישהו היה כותב עלינו את אותו דבר? (מתוך 'הלכה ממקורה', הרב יוסף צבי רימון)



## לב הדברים

המרחב האינטרנטי הביא להתמודדות מורכבת בתחום הכוח המיני. היחס העקרוני שלנו לכוח זה הוא שעוצמתו נובעת מגדולתו - זהו הכוח שמביא להמשך החיים בעולם. עם זאת, דווקא בגלל עוצמתו הרבה חשוב שננתב אותו לכיוון חיובי.



הזמינות, ההיקף והאופי של התכנים המזיקים באינטרנט עברו שינוי גדול בעשורים האחרונים. תמונת המצב הזאת מחייבת היערכות מחדש והבנת השטח שבו אנחנו מתמודדים. המצב מחייב גישה שונה למצב שהשתנה.



שמירת עינינו מתוכן שלילי נובעת קודם כול מהדרכת התורה, המגלה את רצון ה'. התורה חושפת את הרצון העמוק שבתוכנו, לכן שמירת העיניים יוצרת חיים עדינים, נקיים וצנועים יותר.



כוח הראייה משפיע על תמונת העולם שלנו ומעצב אותה, אלא שהשפעה זאת פועלת על חלקים חיצוניים באישיות שלנו, ולכן אנו יכולים להתנתק מתוכן שנחשפנו אליו על ידי הפסקת החשיפה אליו.



צפייה בתוכן שלילי ברשת עלולה להוביל במצבים מסוימים להתמכרות. התמכרות היא פעולה שאנו חוזרים עליה פעם אחר פעם אף על פי שאיננו מעוניינים בה והיא מזיקה לנו. הסיבה לכך היא שהתוכן הזה משפיע על תהליכים כימיים במוח, והם יוצרים הרגל שקשה להשתחרר ממנו.



סינון וחסומה של הרשת מסייעים לנו להתחבר לרצונות העמוקים שלנו בזמן שבו אנו עלולים להתפתות לרצונות אחרים שקיימים בנו. לכן זהו פעולה שמבטאת גבורה ולא חולשה, החלטה מפוכחת להכיר בכך שיש בנו רצונות שונים ומעל כולם יש רצון שאנו בוחרים לרצות.

## לבבות של זהב

לפני כשבוע הוזמנתי להצטרף לקבוצת ווטסאפ אשר מטרתה היא לסייע לאנשים הזקוקים לעזרה במגוון תחומים. הקבוצה הזו הותירה אותי פעור פה. יצא לי להכיר אנשי חסד בחיי, פגשתי באנשים טובי לב, אך לא שיערתי את עומקם והיקפם של נהרות החסד ומפלי הנתינה שבהם אני שוחה ברגשה שכזו מזה שבוע. לבבות רבים פגשתי בחיי, לבבות שבורים ולבבות שמחים, אך את זהב הלבבות שממנו סנוורתי בשבוע החולף לא ידעתי. לבבות המתרוצצים אָנָה וְאָנָה בצנעת אמת, ובנקיות שכזו, מבלי שמץ של פניות ורצון בפרסום או בעשיית רושם, בקנה מידה שאין לו אח ורע.

זכיתי וקיבלתי הצצה לקבוצת אנשים שלמרות הזמן הדחוק שעומד לרשותם הם מעניקים עזרה וסיוע במקרים לא שגרתיים, למסורתיים ולחרדים, לדתיים ושאינם, לכולם - חסד חוצה שבטים! רק ביממה האחרונה העניקו סיוע פסיכולוגי למקרה קשה, איתרו מתנדבים למיזם חברתי, חשבו על אדם נטוש, דאגו לדרכון לאדם שנתקע במדינה זרה, החזירו זוג תפילין שנשכח בברדיטשב, העבירו שלוש מאות חמגשיות לנזקקים, איתרו תרופה לחולה סוכרת ותרופה נדירה לחולת סרטן, דאגו לאוכל לבני משפחה מהעדה האתיופית היושבים שבעה על הבן שטבע, הקדימו תור ל-MRI, חיפשו מסגרת חינוכית לילד אלרגי עם בעיות תקשורת ועוד כהנה וכהנה. כמשתתף פסיבי בקבוצה, הבטן שלי מתהפכת מעוצמת הטוב וּשְׁפַעַת החסד המתחוללות שם. הקבוצה הזו מציבה אותי בעמדת נחיתות.

תהיתי מי הם האחראים הישירים והעקיפים לתשתית הערכית הקסומה הזאת. הדבר סיקרן אותי נורא. הרמתי טלפון לפעיל אחד, שאלתי אותו: "תגיד לי, מהו מקור ההשראה לחסד שאתה עושה?". כך ענה: "פשוט מאוד, גדלתי בבית של חסד, זה מה שראיתי אצל הוריי". פעיל אחר ששאלתי השיב: "נהגתי בעברי ללמוד תורה במשך כל היום. פעם אחת נזקקתי לעזרה, שטחתי את מצוקתי בפני איש חשוב, והלה שאלני מיד: 'חסד, עשית כבר היום?' אופס, נפל לי האסימון! מרגע זה הבנתי שאין יום שלא אקדיש חלק ממנו למעשה חסד".

(מתוך מאמר של מנחם בומבך, מוסף שבת של מקור ראשון, ט' בתשרי תשע"ט)



.....

# זמן אוויר

ניהול זמן ושימוש בריא ברשת



## לשוב הביתה

ישי ריבו

הגיע הזמן להתעורר,  
לעזוב הכול, להתגבר,  
לשוב הביתה, לא לחפש מקום אחר.

הכול אפשר רק אם נרצה,  
המחפש תמיד מוצא,  
גם אם הוא נמצא אי שם הרחק בקצה.  
דלתות שמיים לא ננעלו,  
כשהבן קורא הצילו  
אבא שבשמיים מגיע אפילו,

אפילו שעשינו משהו רע  
הוא מוחל וסולח, מוחל וסולח.  
מושיט ידו לעזרה  
ונותן ברחמי את הכוח לתקן  
ולשוב אליו.



## שו"ת באמונה

### איך מתחברים?

**אני לא מתחבר למצוות. יותר מדי דרישות ופרטים, זה לפעמים יכול להיות די מייבש. מה אפשר לעשות?**

כשחז"ל תיקנו את סדר התפילה, הם קבעו להגיד את פרוטות 'שמע ישראל' ו'ואהבת' לפני 'והיה אם שמוע'. הטעם הוא כדי "שיקבל עליו עול מלכות שמים תחילה, ואחר כך יקבל עליו עול מצוות". כשהיהדות הופכת לאוסף של חוקים, זה באמת מכביד. כשכל הזמן מזכירים לך רק מה אסור לעשות, ומה חייבים לעשות, זה בהחלט מטריד. לכן לא מספיק לקיים את המצוות. צריך קודם כול לברר לעצמנו, במי בדיוק אנחנו מאמינים? מה הקשר בינינו לבין ריבוננו של עולם? בשביל מה הוא נתן לנו את התורה? למה אנחנו צריכים למלא את רצונו? זה נקרא לקבל 'עול מלכות שמים', **ללמוד** את הבסיס והיסוד של האמונה. נוסף לזה, צריך גם לקבל 'עול מצוות', **לקיים** את ההלכה. אין זה אומר שאנחנו פטורים מלקיים מצוות עד שנהיה מאמינים גדולים, ממש לא. אבל זה מגדיר לנו את היחס למצוות. אם אתה מעריך את ההורים שלך וסומך עליהם, יהיה לך קל יותר להקשיב להם, גם אם אתה לא מסכים איתם בכל דבר. **כשתוכל לתת אמון בה' ולהיות בטוח שהוא רוצה רק בטובתך, תוכל גם להזדהות עם המצוות.**



## הלכות

### מדוע חשוב כל כך ללמוד תורה?

המצווה החשובה ביותר בתורה היא ללא ספק מצוות תלמוד תורה. חז"ל אמרו ששקולה מצוות תלמוד תורה כנגד כל שאר המצוות,

וכן אמרו ששכרה של מצוות תלמוד תורה שקול כנגד שכרן של כל המצוות. למעמדה העליון של מצוות תלמוד תורה ישנן שתי סיבות עיקריות. **ראשית**, בלא לימוד אי אפשר לקיים את המצוות. **שנית**, מעלתה הרוחנית היא למעלה מכל שאר המצוות. ונבאר יותר:

דבר ברור הוא שללא ידיעה ברורה של כללי מצוות התורה ופרטיהן אי אפשר לקיים אותן, ועל כן ישנו הכרח שכל יהודי ידע את כל יסודות המצוות. זהו שאמרו חכמים: "גדול התלמוד שמביא לידי מעשה".

נוסף על כך, **לימוד התורה הוא המצווה הרוחנית ביותר**, ועל כן מעלתה למעלה מכל שאר המצוות. האדם מורכב מגוף ונשמה. כל המצוות המעשיות שבתורה מתקיימות בגוף וקשורות לדברים שבעולם הזה, הגשמי. לעומת זאת מצוות תלמוד תורה נעשית במחשבה, ועל כן היא המצווה הרוחנית ביותר, ובאמצעותה באה הנשמה לידי ביטוי מלא. (המשך מחר) (מתוך פניני הלכה ליקוטים א')





מכורים

תיקון הלב



אישה אחת פגשה שד שיצא מבקבוק. אמר לה השד: "מה משאלתך? בקשי ואעשה!"  
אמרה לו: "אני רוצה שבעלי יאהב אותי, יתייחס אליי ויחשוב עליי בכל מקום שבו הוא יהיה..."  
מיד הפך אותה השד ל... סמארטפון!



לאחר כמה מקרים מחרידים שבהם נשכחו ילדים ברכב לווהט, יצאה הרשות הלאומית לבטיחות בדרכים בקמפיין חדש: כמה עצות שהילד לא יישכח. אחת הדרכים הבטוחות לכך שילד לא יישכח מאחור היא לשים לידו את הפלאפון... את הילד, חלילה, אפשר לשכוח, אבל את הפלאפון - לעולם לא תשכח...

הופעת הטלפונים החכמים שינתה המון דברים בעולם. זאת לא עוד המצאה טכנולוגית, אלא מהפכה שלמה שכולנו חלק ממנה. לא רק בני הנוער, אלא גם מבוגרים. תחילת הפתרון היא לדעת שמלבד התועלת הגדולה שיש בסמארטפון, הוא מזמן לנו גם אתגרים. בשבוע הקרוב ננסה ללמוד על התופעה ועל איך היא משפיעה על חיינו.



היי, כאן ד"ר שירלי פרידמן, רופאה בטיפול נמרץ ילדים כאן מזה כע" שור. זה הקיץ הכי שחור שאני זוכרת. כמעט מדי יום יוצא לנו בבית החולים לטפל בילדים שטבעו בבריכה או במים.

הורים יקרים, תקשיבו לי, שימו 10 עיניים על הילדים שלכם - מספיקה שנייה של חוסר תשומת לב והחיים שלכם ישתנו לעד, ותאמינו לי, אני זו שנמצאת לצידם ברגעים האלו, ואין מילים שיכולות לנחם.

כשהולכים עם הילד לבילוי במים, להשאיר את הנייד בתיק, גם אם לא יהיו תמונות מהבילוי הזה. הטלפון גורם להסחות דעת. עדיפה תמונה פחות וילד חי. אני לא רוצה לראות אתכם יותר כאן אצלנו.

שירלי, איכילוב - המרכז הרפואי ת"א

(פורסם בקיץ תשע"ח בדף הפייסבוק של "איכילוב - המרכז הרפואי ת"א")



## שו"ת באמונה

### החופש לקבוע מטרות

מה עושים כשמשמעם בחופש?

בתקופת הלימודים, מישוהו אחר קובע לך את התוכניות. זה ממש לא משנה מה אתה חושב, כל עוד יש בגרות שמחכה לך בסוף השנה. בחופש אף אחד לא מכתוב לך את סדר היום. **עכשיו האישיות שלך עומדת למבחן הבגרות האמיתית!** אתה תקבע איך למלא את החלל הגדול שנוצר בבת אחת. כשאין לך סיבה טובה לקום בבוקר, זה כמעט מתבקש להימרח במיטה עד הצהריים. אבל "הבטלה מביאה לידי זימה" (חז"ל). הבטלה סוללת את הדרך לכניעה לריגוש זמין, שיעניק לך הנאה מיידית. במצב של חוסר מעש, אדם עלול להיכנס לסחרור של תענוג חולף-אכזבה מעצמו-ייאוש, שמוביל אותו לשחזר את זבזבו הזמן גם למחרת. כדי לפרוץ את מעגל הקסמים הזה, **אתה חייב להגדיר מטרה. בכל יום אתה צריך להתקדם במשהו חדש.** זה יכול להיות הדבר הכי קטן בעולם, אבל זה חייב להיות **משהו שאתה אוהב. שתעשה אותו בכיף והוא ייתן לך סיפוק.** פרק בתנ"ך, עמוד בספר קריאה, מאמר מעניין באינטרנט, לעשות כושר, לבנות בעץ, לכתוב יומן אישי, להתנדב עם חברים, ללמוד עוד אקורד. כמה דקות, שיתנו לך טעם טוב לכל היום. רווח נקי ומשמח, שייתן לך זריקת מוטיבציה לקום מהמיטה.



## הלכות

### מדוע חשוב כל כך ללמוד תורה? - המשך



אתמול ראינו שתי סיבות לחשיבותה של מצוות לימוד התורה. האחת - משום שעל ידי הלימוד אנו יודעים כיצד לקיים את המצוות. השנייה - לימוד התורה זוהי המצווה הרוחנית ביותר משום שהיא נעשית במחשבה.

לאור זאת, למצוות לימוד התורה ישנם שני מרכיבים: **הראשון** - לדעת את התורה, כלומר לדעת את כל מצוות התורה בכל פרטיהן ודקדוקיהן, וכן את כל הרעיונות האמוניים והמוסריים שבתורה, וזאת כדי לדעת לחיות נכון.

**המרכיב השני** - לעסוק בתורה. כלומר, גם אדם שכבר זכה לדעת את כל יסודות התורה, מצווה עליו להמשיך ללמוד תורה ולהתעמק בה, שכן לימוד התורה הוא העיסוק המתאים לנשמה, ובאמצעותו האדם מתקשר אל שורשו הרוחני של העולם.

(מתוך פניני הלכה ליקוטים א')



## הכלי הוא המסר

שמעתם פעם את המשפט "הכלי הוא המסר?" מי שטבע את המשפט הזה הוא חוקר קנדי בשם מקלהון. כבר לפני חמישים שנה, כשהמציאו את הטלוויזיה והיא התחילה להתפשט בכל בתי ארצות הברית, הוא טען שמה שיוצר את ההשפעה הגדולה על האדם הוא לא התוכן שמועבר בטלוויזיה אלא צורת ההגשה.

זה פחות משנה אם יוקרנו בטלוויזיה תוכניות חינוכיות או סדרות פשע אלימות. ההשפעה של הטלוויזיה היא זהה באופן עקרוני. ההשפעה התרבותית של הטלוויזיה אינה נובעת מתוכן מסוים המשודר בה, אלא מהאופן שבו אנחנו צורכים אותו. הטלוויזיה מפעילה חושים מסוימים - חוש הראייה וחוש השמיעה - אך מתעלמת מחושים אחרים; היא מקרינה חדשות ואינפורמציה במנות קצובות של דקות, וכשהאדם נחשף לכך במשך שעות ארוכות מדי יום, הוא מתרגל לצורת ההגשה של הטלוויזיה: פחות להפעיל את הראש ויותר לספוג את התוכן המשודר.

ניתן דוגמה נוספת להמחשת הרעיון שבמשפט "הכלי הוא המסר": חניך שלי בתנועת הנוער נקלע לקושי אמוני, ואני רוצה לעזור לו. עומדות לפניי שתי אפשרויות - לכתוב לו מכתב או לדבר איתו בטלפון. יש כאן שני כלים שדרכם התוכן יכול לעבור, אבל אינו דומה מכתב לשיחת טלפון. המכתב מחייב ניסוח, גיבוש, מבנה ועריכה על הנייר. המכתב גם נשמר לדורות, וגם הכותב מודע לכך. הוא יודע שייכתן שאנשים אחרים יקראו את המכתב, ולכן הוא נזהר יותר. זה גורם לו לכתוב בצורה מסודרת ואפילו עמוקה. לעומת זאת שיחת הטלפון דומה מאוד לשיחה פנים אל פנים. אפשר לגמגם בה, ולתקן ולחזור ולנסות. הטלפון למעשה העביר (כמעט) את תרבות המכתבים מן העולם. לו היה הרב קוק חי בימינו, הוא מן הסתם היה מתקשר אל האנשים שאליהם הוא כתב את האיגרות, ולא היה נשאר לנו מהן דבר.

כך אנחנו צריכים להסתכל גם על הטלפון החכם. מעבר לתוכן שאנו צורכים ושעלינו לשים לב אליו, אנו צריכים לשים לב להרגלים שהמדיה יוצרת אצלנו גם בלי שאנו בוחרים בכך. בימים הקרובים ננסה להתבונן בהרגלים הללו ובאופן שבו הם משפיעים על חיינו.

## שו"ת באמונה

### סמכות חז"ל בפירוש התורה

איך חז"ל ידעו לפרש את המצוות שבתורה? מי אמר שהפירוש שלהם נכון?



הרמב"ם כותב ש"כל מצווה שנתן ה' למשה רבנו, נתנה לו עם פירושה". חז"ל לא המציאו פירוש משלהם, אלא ה' בכבודו ובעצמו נתן לנו את הפירוש. הרי את התורה שבכתב אי אפשר בכלל להבין. מה זה "לטטפות בין עיניך"? איך נראית "ציצית"? מה הגודל של הסוכה? כדי שנוכל לקיים את התורה, ה' נתן לנו גם 'תורה שבעל פה' ביחד עם התורה שבכתב. התורה שבעל פה היא הפירוש של התורה שבכתב, והיא מסבירה לנו איך מקיימים בפועל את המצוות. לכן הרמב"ם מוסיף ש"הפירושים המקובלים ממשה אין מחלוקת בהם בשום פנים". אבל חז"ל לא הסתפקו בזה. הם רצו להראות שגם בתוך התורה שבכתב יש איזשהו רמז שמסביר את מה שכתוב בה. לכן חז"ל התאמצו לדרוש את הפסוקים, ולמצוא בהם את הפירוש של המצוות. דרשות חז"ל זהו מפעל עצום של חיבור התורה שבכתב עם התורה שבעל פה. חז"ל הראו שכל הפירוש של התורה שבעל פה נמצא באופן סמוי בתוך הפסוקים עצמם. אם למישהו היה פקפוק במסורת של התורה שבעל פה, חז"ל המחישו לנו שה' נתן לנו את שני חלקי התורה יחדיו.

## הלכות

### האם מידות מקולקלות משפיעות על הבנת התורה?



אין התורה כחוכמות הטבע, שאותן אפשר ללמוד ולהבין ללא הכנות נפשיות מיוחדות. התורה היא דבר אלוקים, ועל כן ללא הכנות מתאימות אי אפשר לקולטה כראוי במוח ובלב. ההכנות הן המידות הטובות. אדם שאינו מתוקן במידותיו לא יוכל להבין כראוי את תורת ה'. אחד ההסברים לכך שמכל האומות דווקא עם ישראל נבחר לקבלת התורה, הוא העובדה המובאת בתלמוד: "שלשה סימנים יש באומה זו: הרחמנים, והביישנים וגומלי חסדים". המידות הללו הן התשתית לקבלת התורה.

מכל המידות הרעות, אשר כולן פוגעות בלימוד, אין מידה מזיקה כמידת הגאווה. דברי תורה נמשלו למים, שנאמר: "הוי כל צמא לכו למים", ללמדנו שהיא נותנת חיים לעולם כמים, ולומר לנו שכשם שהמים נוזלים וזוחלים למקום נמוך, כך התורה אינה נקלטת במוחם של גסי הרוח והגאוותנים, אלא רק מי שהוא עניו וצנוע יכול לקלוט את התורה האלוקית. (מתוך פניני הלכה ליקוטים א')



## תיקון הלב

### מוגבלים?

כשסטיב ג'ובס ניהל את חברת אפל, הוא נהג מפעם לפעם להתקשר לעיתונאים ולשוחח איתם. גם אל"י הוא התקשר כמה פעמים, אך לא היה מופתע ממני לנוכח מה שג'ובס אמר לי באחת השיחות האלה ב-2010, כשסיים לבקר טור שלי לגבי מגרעותיו של האייפד, שרק יצא אז לחנויות.

"נו, הילדים שלך אוהבים את האייפד?" שאלתי אז את ג'ובס. "הם לא השתמשו בו", ענה. "אנחנו מגבילים את כמות המכשירים הטכנולוגיים שבהם הילדים משתמשים בבית". אני בטוח למדי שהגבתי בשתיקה. תמיד דמיינתי את ביתו של ג'ובס כגן עדן לחנונים: קירות שעליהם תלויים מסכי מגע ענקיים, שולחן אוכל עשוי מאריחי אייפד ומכשירי אייפוד שמחולקים לאורחים. "לא", אמר לי ג'ובס, "אפילו לא קרוב לכך". מאז פגשתי מנכ"לי חברות טכנולוגיה ויזמים נוספים שאמרו לי דברים דומים: הם מגבילים בחומרה את זמן המסך של ילדיהם, אוסרים על שימוש בגאדג'טים באמצע השבוע ומקצים לכך זמן מוגבל בסופי השבוע. מה הם יודעים שאנחנו לא יודעים? (מתוך כתבה באתר **דה מרקר**)

הם יודעים דבר פשוט. המכשירים החכמים יכולים לעזור בחיים, אבל צריך לדעת שהם גם ה'מחנכים' הכי גדולים שלנו. הם עושים בשבילנו הכול: הם מקצרים לנו זמנים, דרכם אנחנו מגיעים למידע ומתעדכנים במה שקורה. ההתפתחות הטכנולוגית של דורנו היא חלק מהברכה האלוקית - ממש כמו המצאת המכונית והמטוס. אבל על הדרך המכשירים הללו גם **מאתגרים אותנו**. הם מרגילים אותנו לתוצאה מיידית, לכך שלא צריך להתאמץ כדי להיות אדם חכם. ובאמת, אמר תמיר ליאון, חוקר דור המסכים, ככל שיש יותר מכשירים חכמים יש פחות אנשים חכמים. שהרי למה אני צריך להתאמץ לזכור ולשנן, כשהמכשיר יודע הכול?

סטיב ג'ובס יודע שאם הוא רוצה שהבן שלו יהיה יצירתי ובעל מעוף כמוהו, שידע לצמוח מתוך כישלון ולהמשיך הלאה, **אסור שהמכשירים הטכנולוגיים ישתלטו על חייו**. הוא צריך להיות המחנך של בנו, ולא המכשירים שפיתח.

הידיעה הזאת, הפשוטה כל כך, שצריך להתמודד עם ההשפעות השליליות של המכשירים החכמים, היא מה שסטיב ג'ובס יודע ורוב המשתמשים לא מספיק יודעים. בעצם, כמו בכל דבר בעולם - שימוש מאוזן במידה נכונה - יכול להיות חיובי. שימוש מופרז - עלול להותיר אותנו בעיקר עם ההשפעות השליליות.

## שו"ת באמונה

### מצוות חכמים

חז"ל הוסיפו לנו מצוות רבות. מי אמר שאנחנו חייבים לשמוע להם? התורה בעצמה ציוותה עלינו לשמוע לדברי חכמים, במילים: "לא תסור מן הדבר אשר יגידו לך ימין ושמאל". כל המצוות שהן מדרבנן הן חלק בלתי נפרד מהתורה. לכן אנחנו מברכים על הדלקת נר חנוכה "אשר קידשנו במצוותיו וציוונו" - אף על פי שחכמים הם אלו שתיקנו את חנוכה, זה נחשב כאילו ה' ציווה אותנו.

ה' נתן לעם ישראל את הכוח להרחיב את התורה. גם את העולם ה' לא ברא מושלם, כדי שאנחנו נהיה שותפים איתו. החיטים אינם ראויים למאכל אדם, אבל אפשר להוציא מהן לחם; החשמל לא גדל על העצים, אבל בעזרת השכל שה' העניק לנו, אנחנו מסוגלים לייצר אותו, ולעשות את החיים הרבה יותר נעימים. ה' ברא את הטבע עם פוטנציאל רב, כדי שבני האדם יוציאו אותו אל הפועל וישכללו את העולם. גם את התורה שה' נתן לנו הוא רוצה שנפיתח. חז"ל ידעו להעמיק במה שכתוב בתורה, ולהרחיב אותה לפי הצורך. התורה היא יצירה משותפת של ה' ושל עם ישראל.



## הלכות

### האם מי שאינו דובר עברית יכול להתפלל בשפה שהוא מבין?

מצווה מן המובחר להתפלל בעברית משום שבה חיברו אנשי כנסת הגדולה את נוסח התפילה, והיא לשון הקודש, ובה נברא העולם. אולם בדיעבד, מי שאינו מבין עברית, יכול לצאת ידי חובתו בשפות אחרות. עם זאת, ישנו הבדל יסודי בין המתפלל בעברית למתפלל בשאר לשונות; שהמתפלל בשאר לשונות אינו יוצא ידי חובתו בלא שיבין את מילות התפילה, אבל המתפלל בעברית - גם אם לא הבין את משמעות המילים, יצא ידי חובתו. אולם גם בעברית חובה להבין את משמעות הפסוק הראשון של קריאת שמע ואת הברכה הראשונה של תפילת עמידה, שהכוונה בהם מעכבת. **ההבדל בין עברית לשאר השפות הוא שלעברית יש ערך עצמי**, שבה ניתנה התורה ונברא העולם, ולכן גם מי שאינו מבין אותה יכול לקיים בה את מצוות התפילה מצד ערכה העצמי. אבל כל שפה אחרת, ערכה תלוי בזה שהיא מבטאת את מחשבות האדם ורגשותיו, ולגבי מי שאינו מבין אותה אין לה כל ערך, ולכן אינו יכול לקרוא בה קריאת שמע ולהתפלל. (מתוך 'פניני הלכה', תפילה א, \*)





## הדובי החדש

הצמידות לסמארטפון הפכה לאחד ממאפייני הדור. אדם נחשב 'מכור' אם הוא רוצה להפסיק ואינו מסוגל, אם הוא מבזבז על כך יותר ויותר זמן ואנרגיה, ואם זה משבש לו את החיים. רבים מהצעירים לא מכבים כלל את המכשיר, והולכים לישון איתו במיטה, כמו שבעבר ישנו עם הדובי. מורים מתארים מתבגרים אשר פרידה מהסלולרי שלהם לשעה או שעתיים היא עונש נוראי עבורם, המשול לשיבה בצינוק. מפקדי בסיסי טירונים בצה"ל מספרים על הרגע שבו נאסר על המתגייסים החדשים להשתמש במכשיר הנייד. הם נקלעים למצוקה נפשית, שמזכירה את זו של הנרקומן בתהליך גמילה.

(תמר אלמוג ועוז אלמוג, דור ה-Y, כאילו אין מחור)



**מה עושה את הסמארטפון לממכר כל כך?** הסמארטפון כולל בתוכו מגוון מכשירים שלכל אחד מהם יש תפקיד בעל תועלת כשלעצמו. יש בו מצלמה, רדיו, מכשיר הקלטה, חיבור לאינטרנט, וכמובן - הטלפון. תוסיפו לזה את המשחקים והווטסאפ, וקיבלתם תרכובת עוצמתית. סוד קסמו של הסמארטפון הוא **בנגישות ובחיבור** בין כל המכשירים. ניגע בכמה נקודות המאפיינות את השימוש בו:

**חייב להיות זמין** - הטלפון הנייד חדר לחיינו עם הסיסמה: "להפוך שעה אבודה לשעת עבודה". היכולת לתקשר עם אנשים כשאתה צריך אותם באופן מיידי, במשפחה או בעבודה, פתרה הרבה בעיות. אדם שמאחר - מודיע על כך מיד. אבל הזמינות הגבוהה יצרה בעיה חדשה: ברגע שנוצר המכשיר הנייד נאזקנו כולנו בכבלי הזמינות, ומכאן ואילך אנחנו 'חייבים' להיות זמינים. מישהו יכול לגעור בך: "אני כבר שעתיים מנסה להשיג אותך ללא הצלחה!". אין זמן של שקט, זמן יקר של לימוד תורה או בילוי עם המשפחה שבו אף אחד לא מטריד אותך.

**לתעד או לחיות** - המצלמה הזמינה והמשוכללת שבפלאפון גורמת לנו לצלם כל הזמן. לצלם ולשתף, כמובן. יש אנשים שנועלמה להם הפרטיות. הם מצלמים את עצמם בכל סיטואציה אפשרית. מתמכרים לתגובות המפרגנות. במקום ליהנות מנוף מרהיב אני ישר שולף מצלמה, ובמקום להתרגש מחופתה של חברתי הטובה אני עסוקה בלצלם אותה...

**משחק החיים** - המשחקים הפכו לצבעוניים וממכרים כל כך, עד כי אדם יכול להעביר שעות על שעות במשחק שבו על חשבון דברים אחרים שהוא היה יכול לעשות או ללמוד. לאור הנקודות הללו, הסמארטפון יכול לשלוט בך, או שאני אשלוט בו. בידינו להיות אלו שמחליטים על האופן שבו נשתמש בסמארטפון שלנו כך שהוא לא ישעבד אותנו אלא ישמש אותנו לבניין החיים וליצירה.

## שו"ת באמונה

### לשמור על התורה

**בשביל מה חז"ל הוסיפו לנו כל כך הרבה איסורים וגזרות?**

נפתח בסיפור. בעבר היה הנר כלי חרס, שבתוכו מילאו שמן, ובקצה שלו הייתה פתילה דולקת. התורה אוסרת **להטות** את הכלי בשבת כדי שהשמן יתקרב יותר לפתילה, כי זה נחשב מלאכת 'מבעיר'.



חז"ל הוסיפו וגזרו שאסור גם **לקרוא** בחושך בעזרת נר כזה, מחשש שהאדם יטה ויעבור על איסור מהתורה. הגמרא מספרת על אחד מגדולי התנאים, שחשב שהוא לא זקוק לגזרה הזו: "אמר ר' ישמעאל בן אלישע, אני אקרא ולא אטה. פעם אחת קרא וביקש להטות. אמר: כמה גדולים דברי חכמים".

חז"ל לא רצו סתם למרר לנו את החיים. **הם דאגו שנוכל לשמור על מצוות התורה כמו שצריך**. הם הכירו את החולשות שלנו, וידעו שצריך לקחת צעד אחד אחורה כדי לא להסתכן. המהר"ל בספרו 'באר הגולה' מסביר שגם את הגוף שלנו ה' ברא עם 'שומרים' לחלק מהאיברים, כמו עפעפיים לעיניים וגולגולת מסביב למוח. ליד מקומות מסוכנים, אנשים בעלי אחריות מציבים גדר במרחק מה. התורה אינה פחות חשובה, ואין סיבה שלא נשמור על כללי בטיחות גם ביחס למצוותיה. חז"ל עשו בשבילנו את העבודה הזו, אז בואו נוקיר להם טובה.

## הלכות

### מהו המקור למצוות התפילה?

התפילה היא אחד הביטויים המרכזיים לעבודת ה' בחייו של היהודי,

ולכן ראוי שנעמיק קצת ביסודות של ההלכות הקשורות בה.

נחלקו הראשונים בשאלה האם יש מצווה מן התורה להתפלל בכל יום. **לדעת הרמב"ם** מצווה מן התורה להתפלל בכל יום, שנאמר: "ועבדתם את ה' אלקיכם", וכן נאמר: "את ה' אלקיך תירא ואתו תעבד". אומנם יש בפסוקים אלו ציווי כללי על עבודת ה', אולם יש בהם גם ציווי מיוחד להתפלל, שכן דרשו חכמים שעבודה היא תפילה, שנאמר: "לאהבה את ה' אלקיכם ולעבדו בכל לבבכם", ודרשו: "איזו היא עבודה שבלב? הוי אומר זו תפילה". **בתפילה אחת בכל יום יוצא אדם ידי חובת מצוות התפילה מהתורה**. חיוב המצווה כך הוא: שיפתח את התפילה בשבח לה', ומתוך כך ישאל את צרכיו, ויסיים בהודאה על הטובה שהשפיע לו ה' יתברך. היו שקיצרו בתפילתם והיו שהאריכו, וכולם יצאו ידי חובתם, שמהתורה אין שיעור לתפילה. (המשך מחר) (מתוך פניני הלכה תפילה א, ד)







## "מה נשמע?"

"באיזה שעה אתה הולך לישון?", כך אני נוהג לשאול ילדים. הם עונים לי: 'נכנס למיטה או לישון?' 'מה ההבדל?' אני שואל. 'אני אומר לילה טוב לאבא ולאמא, אבל אני רק בודק הודעות בווטסאפ, ויש כל כך הרבה הודעות שזה לוקח שעותיים'. ההורים חושבים שהילד ישן מזמן, אבל בינתיים הילד בסבב אינסופי של קריאת הודעות. סיפר לי לא מזמן אבא שהלך להעיר את הבן שלו והוא מצא אותו ישן במצב ישיבה במיטה כשהוא בווהה במסך. ככה הוא נרדם'. (הרב יונה גודמן)



אחד השימושים הנפוצים ביותר של הטלפון החכם הוא אפליקציית הווטסאפ. היא הפכה לפופולרית במיוחד מכיוון שאפשר ליצור באמצעותה קבוצות ייחודיות לנושאים שונים, לשתף בקלות תמונות וקבצים ולנהל דיונים שבהם כל אחד מביע את דעתו. הקשר המיידי בין אנשים יכול להביא לעשיית חסד עצומה, למשל הלווייתו של שון כרמלי, חייל בודד שנהרג במבצע 'צוק איתן', הייתה המונית בזכות הפצת הפרטים עליה באמצעות הווטסאפ והפייסבוק.

עד כאן הכול נחמד. אבל כאן מגיע ה'אבל'. כמה קבוצות ווטסאפ במוצע יש לנועת מתבגר לדעתכם? 40 קבוצות! של הכיתה, של השכבה, של המשפחה, של תנועת הנוער, של קבוצה שמשחקת יחד כדורגל ועוד... מה זה אומר?

זה אומר **אין סוף** של הודעות נכנסות. זה אומר שכל הזמן אני צריך לקרוא מה כתבו ואף להגיב. אנחנו נשאבים לתוך פטפטת בלתי נגמרת ששואבת מאיתנו כוחות, ומרוקנת אותנו מאנרגיה. וככה **במשך כל היום**. ובינינו, גם במשך הלילה. רבים מבני הנוער שכבר הלכו לישון, אם ישמעו את הצפצוף של קבלת הודעה הם ישלחו יד לפלאפון, יבדקו מה כתבו ויחזרו לישון. פרופסור אלמוג טוען שהעיסוק המתמיד בקלט-פלט הופך אותנו למפוזרים, עצבניים וחסרי מנוחה. קשה לנו יותר ויותר להתרכז רק בדבר אחד. אפילו שיחה פשוטה עם חבר הפכה לאירוע לא פשוט. כמה פעמים אנחנו 'רק' מסתכלים על הפלאפון במהלך שיחה חברית? וכשאתה לא ממוקד, אתה **לא יכול לחוות** שום דבר עד הסוף. לא ליהנות משיעור טוב, לא משחנ"ש עמוק עם חבר וגם לא מארוחת ערב משפחתית. מזל שיש שבת. אז בפעם הבאה שאתם יושבים לדבר עם חבר - שימו את הפלאפון על 'שקט' בתיק. ככה תוכלו ליהנות ממפגש אמיתי ללא הפרעות.



## כל ישראל חברים

בתקופת כהונתו של הרב נסים הגיעו לארץ עולים רבים מעדות שונות, ולהם מנהגים שונים. בין העדות הייתה היבדלות והפרדה. הרב פעל להפלת מחיצות עדתיות, ובין השאר העלה את האפשרות של יצירת נוסח תפילה אחיד - ארץ ישראל.

עמדה זו הנתתה אותו גם כשבא לפסוק הלכה. דוגמה לכך ניתן לראות בפסיקה שפסק הרב שנים רבות לפני קום המדינה, בטרם נבחר לכהן כרב ראשי - כאשר עלתה שאלה הלכתית על קופות צדקה שהגיעו מבגדד לירושלים, האם צריך לחלק את הכסף רק בין בני העדה הבבלית או לכלל עניי ירושלים, הרב נסים פסק שהכסף צריך להינתן לכלל העניים. גישה מאחדת זו הייתה נר לרגליו לאורך כל הדרך.

## הלכות



## מהו המקור למצוות התפילה? - המשך

**לדעת הרמב"ן**, אין חובה מהתורה להתפלל בכל יום, כי הלימוד מהפסוקים שהזכיר הרמב"ם אינו דרשה גמורה אלא אסמכתא בלבד. **אלא שאנשי כנסת הגדולה תיקנו שיש להתפלל בכל יום.** הרמב"ן סובר אפוא שרק בעת צרה יש מצווה מהתורה לפנות אל ה' בתפילה, כפי שלמדנו במצוות החצוצרות, שנאמר: "וְכִי תָבֹאוּ מִלְחָמָה בְּאֶרְצְכֶם עַל הַצָּר הַצָּר אֶתְכֶם וְהִרְעַתְּם בְּחִצְצֹרֹת וְנִזְכַּרְתֶּם לִפְנֵי ה' אֱלֹהֵיכֶם, וְנוֹשַׁעְתֶּם מֵאִיְבֹכֵיכֶם."

**נמצא שהתפילה שאדם מתפלל בעת צרה היא חובה מהתורה לכל הדעות.** לכן מי שהוא או חברו שרויים בצרה, צריך להוסיף בתפילתו בקשה מיוחדת על אותה הצרה, שכן מצווה מהתורה לפנות אל ה' בתפילה במצב כזה. קל וחומר שכשהציבור או העם שרוי בצרה מצווה להתפלל תפילה ציבורית, ואף היו מתקנים לכך תעניות.

(מתוך פניני הלכה תפילה א, ד)



## מי שולטטט?

אין ספק שווטסאפ הוא כלי נהדר להעברת תוכן; להעביר למשפחה קישור לשיעור מעניין, לימוד יומי, שיר יפה ונוגע, פרויקט צדקה או מפגש חשוב. עם זאת, רוב ההודעות הן הודעות סתמיות. תגובות רגשיות חסרות משמעות. לא כאלה שאני צריך להפסיד בגללן שיחה חשובה עם חבר. גם רוב הסרטונים שאנחנו מקבלים הם חסרי משמעות. עוד חמש דקות שרפת על סרטון 'חובה' של חתולה שנסעה על אופניים. כשזה אחת לכמה זמן זה נחמד, כשזה כמה סרטונים ביום זאת שריפת זמן אחת גדולה.

בנוסף, חלק מהסרטונים שאנחנו מקבלים הם לא צנועים. כשאני בוחר איזה סרטון לראות באינטרנט - יש לי סינונים, אבל כששולחים לי סרטונים ואני פותח בלי לדעת מה יש בפנים, אני נחשף לדברים שלא רציתי.

גם השפה הקצרה והמהירה של ההודעות תורמת לשטחיות. רוב ההודעות הן קצרצרות, שהרי למי יש כוח לקרוא הודעה ארוכה ומייגעת?! כך יוצא שהווטסאפ חידש כמה מילים בעברית כמו: חחחח... ו-פחחחח... ועוד שלל מילים שמשטיחות את השפה שלנו ואת עצמנו. השפה שלנו לא רק נהפכת לקצרה יותר אלא גם לקיצונית יותר. כל דבר בהודעות חייב להיות 'סוף הדרך', 'חבל'ז' ו'מדהים'. אנחנו צריכים לחזור וללמוד את שפת החיים. שפה שמגדירה את הדברים באופן אמיתי ולא מלאכותי. לא כל דבר "חובה לראות" ולא כל תמונה היא "מרגשת".

בצד היתרונות הרבים של הווטסאפ ישנן השפעות שליליות. האתגר שלנו הוא לבנות מערכת יחסים חדשה שבה אנחנו יודעים איך לשלוט בסמארטפון שלנו.

**טיפ ראשון** - כבו את הצפצוף של קבלת ההודעות. לא בכל פעם שמישהו כתב הודעה את צריכה לעבור לדום ולבדוק מה זה. את תחליטי בזמן הפנוי שלך מתי לקרוא את ההודעות, ואף אחד אחר לא יקבע לך.

**טיפ שני** - לא לפחד לצאת מקבוצות שמדברים בהן בעיקר על דברים שאתה לא צריך. לא לפחד מלחץ חברתי וממה יגידו.

**טיפ שלישי** - ולא לשכוח, בלילה **לכבות** את המכשיר או לפחות לשים אותו על 'שקט', **רהוק** מהישג יד! אם לא, לילה אחרי לילה תמצא את עצמך ישן שעתיים אחרי שהחלטת לישון, תהיה עייף יותר ביום שלמחרת וכן הלאה.



## בית כל ישראל

רצונו העז של הרב נסים לקרב את הלבבות בא לידי ביטוי גם בכך שפתח את ביתו לקהל הרחב. כך כתבה נכדתו:

"עד היום אני שומעת מאנשים על החוויות שהיו להם בקידושים בבית סבי, קידושים שנהג לערוך מדי שבת בשבתו.

לקידושים הגיע מגוון רב של אנשים מזרמים וציבורים שונים. רבנים, אנשי רוח ואנשי מדע מהארץ ומחול, ובעיקר סטודנטים צעירים. כולם התקבלו במאור פנים ולכולם ניתנה ההזדמנות לשאול שאלות, להעלות בעיות ולהביע את דעתם באופן חופשי".

כך קיים הרב נסים את מה שדרש בנאום ההכתרה שלו, כשציטט את קודמו בתפקיד, הרב עוזיאל זצ"ל: "ודע והכר תפקידך הקדוש - לקרב ולא להרחיק, לחבר ולא להפריד". נאה דרש ונאה קיים.

## הלכות

## תקנת שלוש תפילות בידי האבות



**אברהם אבינו** תיקן תפילת שחרית, שהוא זה שהתחיל להאיר את העולם באמונתו, ולכן קבע את תפילתו בעת שהחמה החלה לזרוח.

**יצחק אבינו** תיקן תפילת מנחה. המיוחד ביצחק הוא שהוא המשיך ללכת בדרכו של אברהם אביו. לפעמים קל יותר לפרוץ דרך מאשר להמשיך ללכת בדרך הקיימת. כוחו של יצחק בכך שהמשיך ללכת בדרך האמונה, וכנגד זה נקבעה תפילת מנחה, שהיא מבטאת את ההמשכיות, שכל היום נמשך מכוחה של האמונה.

**יעקב אבינו** תיקן תפילת ערבית, כי יעקב התמודד עם קשיים וסיבוכים רבים, ומכולם יצא מחוזק. לכן תיקן את תפילת הלילה, להורות שגם בחושך, כשהמציאות אינה מאירה את פניה, אפשר להתקשר לקב"ה, ומתוך כך לגלות אור עליון נצחי. אחר שאבות העולם סללו דרך בתפילות הללו, היו חסידים וצדיקים שהמשיכו ללכת בדרכם והתפללו שחרית, מנחה וערבית, וכפי שאמר דוד המלך: "אֲנִי אֶל אֱלֹקִים אֶקְרָא וְה' יִשְׁמָעֵנִי; עֶרֶב וּבֹקֵר וְצַהֲרִים אֲשִׁיחָה וְאֶהְיֶה קוֹלִי".

(מתוך פניני הלכה תפילה א, ז)



## לב הדברים

כניסת הסמארטפון לחיינו היא לא כניסה של 'עוד מכשיר חשמלי'. היא שינתה אותנו מאוד, וכן את סדרי העדיפויות שלנו בחיים.



הכלי הוא המסר - הכלי שדרכו מועבר המסר חשוב ומשמעותי לא פחות מהתוכן שהוא מציג.



הסמארטפון מוסיף נוחיות רבה ותועלת לחיים, אבל התמכרות לנוחיות הזו יכולה להרגיל אותנו לפסיביות ולעצלנות.



הסמארטפון ממכר. עוצמתו היא באוסף הכלים הכלולים בו, שהחיבור ביניהם יוצר מכשיר עוצמתי שכובל את האדם אליו.



הווטסאפ יכול לתרום רבות, אך צריך להיות מודעים גם לבעיות שבו; חוסר שקט מתמיד, תוכן בעייתי שעובר ורידוד השפה וצורות ההבעה של עולמנו הפנימי. צריך לדעת להגביל את השימוש בו כדי לשמור על החירות הפנימית שלנו.

## משפחת "חברים לחיים"

לא פשוט לפגוש את נחמי קנייבסקי, מנהלת הקבוצה ומי שהגתה, יזמה והקימה את "משפחת 'חברים לחיים'" המופלאה הזו.

אנחנו מנסות לקבוע פגישה וזה מסובך לתמרן ולמצוא זמן בעומס המוטל על כתפיה. בין טלפון לטלפון, בין משלוח למשפחה זו או אחרת, בין לדאוג לטיטולים או מטרנה, אנחנו נפגשות בסלון ביתה שבפאתי בני ברק, כשאריות מתנה ושקיות מקשטות את הכניסה לביתה ואני שואלת את נחמי: "איך הכול התחיל?"

"הכול התחיל במנחם", אומרת נחמי וממשיכה, "כשהבן שלי היה בן 6, ילד מהכיתה שלו חלה בלוקמיה. התקשרתי לאימא והצעתי את עזרתי בבישול, שמירה על הילדים או קניות, והיא אמרה שדווקא בזה היא מסתדרת, ואז פרצה בבכי ואמרה שמה שהכי קשה להם אלו הנסיעות לבית החולים. קופת החולים הפסיקה לממן חלק נכבד מהנסיעות והמוניות מאוד יקרות".

חשוב לציין שלחולים אונקולוגיים אסור להשתמש בתחבורה ציבורית. מערכת החיסון שלהם חלשה והם עלולים להידבק בכל וירוס או חיידק שבסביבה. "עשיתי לעצמי סדר בראש, מי מהחברות שלי עם רישיון נהיגה, ופניתי לשתיים מהן. בעלי הביא כמה טלפונים נוספים של חברים. טלי הייתה הראשונה. פגשתי אותה במכולת ושיתפתי. היא נענתה מיד.

משם פניתי לעוד אחת ועוד אחת, ובכל פעם שהתעורר הצורך לקחת את מנחם לטיפול או להחזיר אותו, הייתי מרימה כמה טלפונים ומי שהיה זמין יצא לנסיעה". "לצערנו", נאנחת נחמי, "התרבו המקרים והאסונות ומתווספים מקרי חולי של ילדים קטנים, תינוקות, בחורים צעירים, נשים ואימהות. המקרה של מנחם התחיל בשבועות, חודש סיוון תשע"ג, ובחודש שבט כבר היו לנו שמונה חולים, כולם מבני ברק.

מצאתי את עצמי עסוקה רוב היום בעדכון טלפוני למתנדבים לגבי נסיעות לטיפולים בבתי חולים מהיום למחר. את הנסיעות של הבוקר עוד יכולתי לתכנן בערב הקודם, אבל הנסיעות של הצהריים היו מורכבות יותר. קשה היה לדעת מראש מתי כל אחד מסיים את הטיפול". את כל זה עשתה נחמי טלפונית, בלי ווטסאפ ובלי הודעות טקסט.

נחמי קנייבסקי, כלה של נכד הגר"ח קנייבסקי, לא העלתה על דעתה להשתמש בטלפון לא כשר שיסייע לה בהכוונת המתנדבים.

"בחודש שבט יצא הטלפון המוגן של חברת נתיב, ומכאן יצאנו לדרך חדשה. השימוש בטכנולוגיה הקל עליי את זירוז ההסעות ויכולתי לקבל עוד פניות ועוד מתנדבים. מקבוצה שהתחילה עם שמונה חברים אנחנו מונים היום קרוב למאה חברים".

(מתוך ריאיון עם נחמי קנייבסקי באתר **כיכר השבת**, כ' בניסן תשע"ה)



.....

# פנימה



שמירת העולם הפנימי שלנו ברשת

יום יפה?

עמרי גליקמן

כולם עם הראש בטלפון,  
יש מעלינו קשת,  
עוד רגע מהמם לעדשה המטושטשת,  
לרשת,  
מהר, לפני שמישהו יקדים,  
עם פילטר של ולנסיה לשקר קצת בצבעים.  
היום המציאות זה רק עניין של זווית,  
יפו מצטלמת כמו ריביירה צרפתית.

איזה יום יפה יש לכולם,  
איזה יום יפה אצל כולם,  
ורק אצלי יורד גשם, גשם, גשם,  
בכל מקום יורד גשם, גשם, גשם,  
רוב היום שבר בענן שלי  
ואני נרטב לי בשקט, שקט.





## שו"ת באמונה

### שניהם צודקים

הגמרא מספרת ש"שלוש שנים נחלקו בית שמאי ובית הלל. יצאה בת קול ואמרה, אלו ואלו דברי אלקים חיים". אני לא מבין, איך יכול להיות שכל אחד אומר ההפך מהשני, ובכל זאת שניהם אומרים 'דברי אלוקים חיים'?



אולי התרגלנו לחשוב שה' כתב את התורה באופן חד משמעי, כאילו לכל פסוק יש כוונה אחת ויחידה. אם זה היה כך, הייתה לנו בעיה גדולה עם כל המחלוקות של חז"ל והפוסקים. אם יש רק אפשרות אחת להסביר את פסוקי התורה, זה אומר שמישהו פה טועה. אבל האמת היא שה' נתן לנו תורה שאינה מגלה בפירוש את הכול. הריטב"א, מגדולי הראשונים בספרד, כותב שכאשר משה למד את התורה בשמיים, הוא ראה שיש בכל דבר אפשרות להתיר ואפשרות לאסור. הוא שאל את ה' איך זה יכול להיות, וה' ענה לו "שיהיה זה מסור לחכמי ישראל שבכל דור ודור, ויהיה הכרעה כמותם". התורה כתובה בכוונה תחילה בצורה כזו שמשאירה מקום לדין. ה' רצה שחכמי ישראל ישימו לב שאפשר להבין את התורה בכמה דרכים. בפועל אנחנו מכריעים כאחת מהדעות, מפני שהיא דעת הרוב וכדומה, ולא מפני שהדעה השנייה מוטעית. כשה' כתב את התורה, הוא באמת התכוון לשתי הדעות שבמחלוקת.



## הלכות

### למה צמים ב"ז בתמוז?

בחורבן בית המקדש הראשון הובקעה ירושלים ב-ט' בתמוז, ובתאריך זה צמו במשך שבועים שנות גלות בבל. אולם בחורבן בית המקדש השני הובקעה העיר ב"ז בתמוז, ומאז ועד היום צמים בתאריך זה.

זאת על אף שאת עצם תקנת הצומות תיקנו הנביאים על חורבן בית המקדש הראשון, ולכן אנו צמים בעשרה בטבת, שבו הטיל נבוכדנצר מלך בבל מצור על ירושלים בחורבן הראשון; וכן מתענים בצום גדליה שבו התבטלה שארית שלטון ישראל בתום תקופת הבית הראשון. מכל מקום לגבי הצום על הבקעת חומת העיר, כיוון שצער החורבן השני קרוב יותר אלינו, תיקנו לצום ב"ז בתמוז, יום הבקעת החומות בחורבן השני.

(מתוך פניני הלכה זמנים ו, א)



## לכל איש יש שם



חידה: מהו הדבר ששייך לך, אך אחרים משתמשים בו יותר ממך?



לכל איש יש שם. שמנו הפרטי מלווה אותנו מתחילת חיינו בעולם. הזה ועד סיומם. הוא ייחודי לנו, והופך אותנו לבני אדם, בעלי זהות ומשמעות. הדבר הראשון שעשו הנאצים, יימח שםם, במחנות ההשמדה, היה לצרוב מספר על היד. מכאן ואילך אתה לא ראובן או שמעון, אתה מספר. חסר זהות. חסר משמעות.

המהר"ל מפראג הסביר שכל שם הוא בעצם **המהות** של הדבר, הנקודה המרכזית שמאפיינת אותו. ניתן כמה דוגמאות:

למשל, כלב. יעידו בעלי הכלבים שבינינו שהתכונה המאפיינת את הכלב היא הנאמנות לבעלים שלו. כלב יכול לחזור לבעלים שלו גם ממרחק של עשרות קילומטרים, והוא יציל אותו בעת צרה. לכן לא לחינם הוא נקרא כלב. כי כולו לב.

החתול נקרא כך בגלל תכונה מיוחדת מאוד. יש חוק עזר עירוני שמחייב בעלי כלבים לאסוף את הלכלוך שהם משאירים ברחוב. למה דווקא בעלי כלבים? ומה עם בעלי חתולים? לחתול זה לא קורה, כי הוא מנקה את עצמו. הוא 'מחטל' את עצמו, ולא מלכלך את הרחוב. לכן הוא נקרא חתול. כך גם אנחנו. כל אחד מאיתנו כשנולד קיבל שם מהוריו. זה לא סתם שם שההורים בחרו. חכמינו מסבירים שביום שבו האב נותן שם לבנו בברית יש מלאך שמכוון אותו משמיים לקרוא לו **דווקא** כך, כי השם שלו הוא בעצם התפקיד שלו עלי אדמות. השם מבטא את היכולת שלו לגלות את אישיותו ולבטא את כוחותיו באופן מלא ושלם.



אז מהו הדבר ששייך לך, אך אחרים משתמשים בו יותר ממך? השם שלך. אומנם הוא שייך לך, אך בפועל האנשים שסביבך משתמשים בו יותר ממך. חכמינו הקפידו מאוד שנקרא לחברינו בשמותיהם. אסור לכנות שם גנאי לחבר. זה לא רק מלבין את פני החבר ומצער אותו, אלא אף משפיע לו על הייעוד בחיים. כשאני אומר למישהו את השם שלו, אני בעצם מזכיר לו מה תפקידו בחיים, אך כשאני מכנה אותו בשם גנאי, אני מכוון אותו לעשות משהו שאינו תפקידו, ובעצם פוגע בהופעת הקדושה והשלמות בעולם.

## גלישה בטוחה

**אני גולש באתרים לא צנועים, ולא הבנתי - למה זו בעיה?**

האינטרנט הוא מראה של כל העולם. הדברים הכי משובחים והכי מקולקלים שקיימים באנושות, הכול נמצא שם. לכן זה גם מבלבל כל כך, כי האינטרנט גרם לטשטוש הגבולות בין טוב לרע. הכול נמצא אצלך על אותו המסך, ולחיצת עכבר זהה מובילה אותך לטומאה או לטהרה.

מעולם לא הייתה קרבה גדולה כל כך בין הקדושה והטומאה, וזה מה שעלול להטעות אותנו. אדם מהשורה לא היה מעלה בדעתו לטרוח וללכת למקומות מפוקפקים ומלאי זוהמה ותועבה. המחשבה על האנשים שמנהלים את המקומות הללו תמורת בצע כסף מעוררת גועל. מנגד, הנשים המסכנות שנקלעו לתעשייה הזו מרצונן או בעל כורחן, סובלות משעבוד, ניצול והתעללות שאינם נגמרים. המחשבה על הנשים האומללות הללו מעוררת רחמים, ואינה מאפשרת לאדם ישר ליטול חלק באכזריות הזו. רק מפני שהאינטרנט הפך את כל הגסות הזו לעוד אתר מן המניין, יש ערעור של המחסום הטבעי שקיים בכל אדם נורמלי בפני קלקולים כאלו. **צפייה באתרים הללו חושפת את הנפש שלך לתהומות הכי חשוכים שקיימים באנושות.** "עֵינֶיךָ לֹנְכֵחַ יְבִיטוּ, וְעַפְעָפֶיךָ יִישְׂרוּ נַגְדָּךְ [...] אֵל תֵּט יָמִין וְשְׂמֹאלוֹ, הָסֵר רִגְלְךָ מֵרָע" (משלי).



## הלכות

## ימי בין המצרים

שלושת השבועות, שמתחילים בליל י"ז בתמוז ונמשכים עד תשעה באב, הם ימים של צער, שעליהם נאמר: "כָּל רֹדְפֵיהֶּ הַשְּׂיִגוּהַ בֵּין הַמְּצָרִים". חכמים המליצו לנקוט משנה זהירות בימים אלו שמועדים לפורענות. למשל ההולכים לטיול או לרחוץ בים, אף על פי שתמיד צריכים להיזהר ולשמור את הנפש, בימים אלו יזהרו יותר. כדי לציין את אופיים של הימים הללו תיקנו חז"ל לקרוא בשלוש השבתות שבין המצרים הפטרות העוסקות בפורענויות. **בשבע השבתות שלאחר תשעה באב** קוראים שבע הפטרות של נחמה.

אף שחז"ל לא תיקנו תקנות מיוחדות לציין את הצער והאבלות של שלושת השבועות, **נהגו ישראל להימנע בכל שלושת השבועות מריקודים ומחולות, ונמנעים מלברך בהם 'שהחינו'.** יש מנהגי אבלות שנהגו במקצת הקהילות. יוצאי אשכנז וחלק מהספרדים, ובתוכם יוצאי מרוקו וג'ר'בא, נוהגים שלא להסתפר בשלושת השבועות. שאר הספרדים נוהגים להחמיר בזה בשבוע שחל בו תשעה באב בלבד. בימים הקרובים נברר בהרחבה את מנהגי שלושת השבועות, ולאחר ראש חודש אב נלמד את הלכות תשעת הימים. (על פי פניני הלכה זמנים ח, א)





## ואלה שמות



בשנת 1968 ערך חוקר בשם רוזנטל מבחן אינטליגנציה לשכבת כיתה ו', רגע לפני תחילת שנת הלימודים. את תוצאות המבחנים הוא שמר חסויות, אך העביר למורים בכיתות רשימה של תלמידים שהוא בחר באופן אקראי, וסיפר למורים שהתלמידים ברשימה הינם תלמידים "מחוננים הפורחים מאוחר", ושהיכולות הגבוהות שלהם ככל הנראה יפרצו השנה. לתלמידים שנבחרו אקראית כמוכן לא היה דבר במשותף, ורובם המכריע לא היו מחוננים. עם זאת, בסיום השנה - התלמידים שהופיעו ברשימות ה"מחוננים הפורחים מאוחר" התקדמו הרבה מעבר לתלמידים האחרים בכיתותיהם. המורות הלילו אותם והתקשו מאוד להאמין שהתלמידים אינם מחוננים באמת.



**כשמצפים ממך ליותר זה מצוין.** מאמינים בך. מדביקים לך תווית של מחונן, והכול מעולה. אפילו הציונים עולים. אבל מה קורה אם באמת זה לא התחום שלך? מה יקרה אם כל מה שאתה עושה הוא רק כדי להצדיק את השם שלך אצל אחרים? מלבד השם האישי שלנו, זה שמכוון אותנו לפי מה שאנחנו יש לנו שמות נוספים. שמות שאנשים אחרים מדביקים לנו. "הוא הכי חכם בכיתה", "היא הכי צדיקה", "הוא ימני", "הוא שמאלני". וכך האדם חי עם תוויות חיצוניות, עם תגית מזויפת שמוצמדת לנו באופן מלאכותי, בלי לברר מי אנחנו באמת. אבל הבעיה הכי גדולה היא שגם אנחנו נשאבים לכך. אנחנו מתלבשים לפי מה שמצפים מאיתנו, 'זרוק' או 'אלגנטי'; כשיש דיון בכיתה או בין החברים כבר יודעים מראש מה תהיה דעתי ואני חייב להצדיק אותה. לפעמים יש לנו תווית לפי תכונות האופי או היכולות שלנו. תיוג חברתי לתלמיד שהוא לא מהחכמים בכיתה יכול לגרום לו לומר לעצמו: "אני לא יכול להבין את זה. זה לאנשים חכמים". התיוג החברתי יכול לחסום אותי מלהשתנות. "כזה אני - אין מה לעשות".

**פעמים רבות התיוג החברתי גם חוסם אותי מלהיות מי שאני.** אני רוצה להביע דעה אחרת או לבחון מחדש את מה שאני מאמין בו, אבל התווית שהדביקו לי מפריעה. "איך אני יכול לצאת כנגד כל מה שחושבים עליי?" אני לא חופשי לעשות מה שאני רוצה. 'לשמות' שאנחנו נותנים לאנשים מסביבנו יש השפעה עליהם ועל האופן שבו הם מסתכלים על עצמם. בואו ננסה לראות את הטוב באנשים מסביבנו ולתת להם שמות שעוזרים להם לגדול ולהתפתח.



## שו"ת באמונה

### ההשפעה של אתרים לא צנועים

זה נכון שצפייה באתרים לא צנועים משפיעה עליי?

הצפייה באתרים כאלו יוצרת תפיסת עולם מעוותת בכל מה שקשור לקשר הזוגי, ועלולה להיות לה השפעה הרסנית גם על חיי הנישואין: האישה כלל אינה נחשבת שם אדם בעל אישיות משלו, אלא חפץ לצורך הנאה, שמשליכים אותו לאחר השימוש. כשזה מחלחל לתוכך, היחס הבריא שלך לאישה עלול להיפגם, וגם בתת-מודע זה גורם לך להתמקד במראה החיצוני. בזוגיות בריאה הקשר הגופני הוא חלק ממכלול רחב של קשר נפשי עמוק, מתוך בנייה משותפת של בית ומשפחה מלאי חום, הערכה ואהבה. לעומת זאת באתרים הללו הקשר הגופני נעשה מתוך תאוות יצרים גסה ובהמית, בלי שום יחס אנושי ואכפת. זה משחית את הנפש כשזה מייצר ציפיות להנאה מזדמנת ללא מחויבות. יש שם גם מעשים הזויים ולא נורמליים, שנובעים מסטיות וגסויות קיצוניות, מה שעלול לפתח דמיונות שאינם מחוברים למציאות. מכאן קצרה הדרך להתמכרות, כשאין אפשרות לממש את הדמיונות הללו חוץ מצפייה במסך שמתעתע בך. התורה מדריכה אותנו "שיהא אדם מכבד את אשתו יותר מגופו ואוהבה כגופו" (רמב"ם). השוטטות באתרים הללו לא רק מכלה את הזמן לריק, היא משבשת את כל עולם המושגים של הזוגיות, ועלולה לגרום נזקים מתמשכים לאורך החיים.



## הלכות

### בילוי בימי בין המצרים

האם מותר ללכת לבריכה בשלושת השבועות?

יש אומרים שצריך להימנע מטיוילים ומרחצה בים או בבריכה בשלושת השבועות כדי למעט בתענוג בימי בין המצרים. נוסף על כך, ימים אלו הם ימים מועדים לפורענות וצריך להימנע בהם מדברים שיש בהם סיכון.

**אולם להלכה אין איסור לטייל ולרחוץ בים ובבריכה,** מפני שמה שאמרו חז"ל למעט בשמחה הוא מראש חודש אב. לפני כן אין איסור לעשות דברים שיש בהם הנאה ותענוג, ויש להימנע רק מאירועי שמחה מיוחדים, כגון מסיבות, קונצרטים וריקודים. **לפיכך מותר לטייל, לרחוץ בים ובבריכה ולנפוש בבית מלון עד סוף חודש תמוז.**

ביחס לחשש מדברים שיש בהם סכנה, אין מדובר בחשש כזה שבגללו צריך לבטל טיוילים וכדומה. כאמור, כל השנה צריך להיזהר מעשיית מעשים מסוכנים, ובימים אלו ראוי לנקוט זהירות יתרה. (מתוך פניני הלכה זמנים ח, 1)





## חיים של אחרים

"כבוד הרב, מאז שאני זוכר את עצמי, הייתי הולך לחוגים. ההורים שלי מאוד רצו שאלמד, אז הייתי בחוג קרמיקה, כדורגל, אלקטרוניקה ואפילו קפוארה. והכול כדי שההורים שלי יהיו גאים בי. גם בתיכון ויתרתי על הליכה לתנועת הנוער כי אימא שלי אמרה שיותר חשוב שאוציא ציונים מצוינים כדי שאתקבל לאוניברסיטה. עכשיו, כשחזרתי מהצבא, ההורים לוחצים עליי מאוד ללמוד משפטים, שתהיה לי עבודה מסודרת. אתה יודע, לקנות היום דירה זה לא כמו פעם. ובכלל, כדי להתמודד עם יוקר המחיה צריך משכורת מכובדת".

"כן, אז מה בדיוק הסיבה שבאת להתייעץ איתי?"

"אני בכלל לא רוצה ללמוד את התואר הזה. זה נראה לי ממש משעמם, וממש לא בשבילי. אני עושה זאת רק בשביל ההורים. מצד שני, אני מאוד לא רוצה לאכזב אותם. תראה, אחרי הכול הם השקיעו את כל החיים שלהם בי, ואני חייב להם רבות. בקיצור, האם אני חייב לעשות מה שההורים מצפים ממני או שאני יכול ללכת ללמוד מקצוע אחר?"

"כיבוד הורים זאת מצווה חשובה. אדם חייב להוקיר את הוריו על שנים של מסירות והשקעה. אבל חשוב לזכור שההחלטות שנוגעות לחייך - שייכות רק לך. כדאי מאוד להתייעץ עם ההורים, שרוצים רק בטובתנו, אבל אסור לחיות לאור הציפיות של ההורים. אתה כבר אדם בוגר ויש לך יכולת להקשיב לקול הפנימי שלך, ללמוד מה שמתאים לאופי שלך ולעבוד בעבודה שמבטאת את האישיות שלך.

אם תלך ללמוד משהו רק בגלל הרצון לעמוד בציפיות של ההורים אתה תיתקע לכל החיים עם תואר שאולי מכניס הרבה כסף, אבל ידא אותך. אתה תעמוד בטקס הסיום לקבלת התואר, ההורים שלך יעמדו נרגשים. הם יהיו גאים בך, ויספרו לכולם על הבן המושלם שעמד בציפיות שלהם. אבל רק בן אדם אחד ירגיש מחנק באותו היום. אתה.

לחיות לאור ציפיות של אחרים - זה מתכון לחיים לא מאושרים, גם אם חשבון הבנק שלך מלא בכסף. זה לא מה שיתן לך אושר בחיים. לך תלמד מה שהנפש שלך צמאה אליו. תלמד מה שאתה מרגיש שיש לך כישרון אליו ואתה מוצלח בו. לעולם, אבל לעולם, אל תחליט החלטות לפי מה שאנשים אחרים חושבים. רק כך תהיה באמת חופשי ומאושר".

## צניעות בלבוש

ללבוש בשיא החום שרוולים ארוכים, להסתובב שעות רק בשביל למצוא חצאית אחת צנועה - בשביל מה נגזר עליי העונש הזה? הבגדים הם רק הסוף, ממש לא ההתחלה. 'חתונה צנועה' זה לא רק גובה המחיצה, אלא גם המחיר של המנה; להיות צנועה זה לא רק ברחוב או ליד החברות, אלא גם בחדר בבית, כשאף אחד לא רואה; צניעות היא גם עניין של גברים, ולא רק דרישות מנשים; **צנוע הוא מי שמתרכז בעיקר ולא בטפל. שמה שחשוב בעיניו זו רק הפנימיות, והוא לא מנסה להרשים אחרים;** צנוע הוא אדם שעושה בשקט מה שצריך, ולא מחפש לקבל מחמאות.

"הצניעות כל עניינו הסתר, ואינו נגלה בחוץ" (מהר"ל). **צניעות היא תכונת אופי, שבאה לידי ביטוי בכל מיני תחומים.** מי שהיא צנועה אינה מסוגלת להשוויץ, כמו שהיא מרגישה סלידה מלבוש קצר מדי. היא אינה רוצה למשוך תשומת לב ולנפנף במה שיש לה; מי שהוא צנוע, אינו מסוגל 'ללכלך' על אחרים, כמו שהוא לא ישקיע את הראש בגמרא בדיוק כשהר"מ עובר לידו. לא אכפת לו מה יחשבו עליו, אלא איזה בן אדם הוא באמת. **הצנוע רוצה לכסות, להסתיר, לפעול מאחורי הקלעים, לא לתפוס בָּמָה, לא להתבלט יותר מדי. להיות אמיתי.**



## הלכות

## מצוות קריאת שמע

מצוות עשה מן התורה לקרוא קריאת שמע בלילה ובבוקר, שנאמר: "ודברת בם [...] ובשכבך ובקומך", בשכבך היינו בלילה, ובקומך היינו בבוקר. וקוראים שלוש פרשיות, הראשונה: 'שמע', שיש בה קבלת עול מלכות שמיים, ייחוד ה' ואהבתו; השנייה: 'והיה אם שמוע', שיש בה קבלת עול מצוות; והשלישית: 'ויאמר', שיש בה ציווי על זכירת המצוות על ידי מצוות הציצית, ובסיומה מזכירים את יציאת מצרים.

תיקנו חכמים להקדים את פרשת 'שמע' ל'והיה אם שמוע', כדי שיקבל אדם על עצמו עול מלכות שמיים תחילה ואחר כך עול מצוות. והקדימו את פרשת 'והיה אם שמוע' שעוסקת בציווי כללי לשמור את כל המצוות, שזמנן ביום ובלילה, לפרשת 'ויאמר' העוסקת במצוות הציצית, שזמנה ביום בלבד.

(מתוך פניני הלכה תפילה טו, א)







## להיות אדם

### תיקון הלב



"מר כהן, אני רואה שאתה עובד ומשתכר יפה, ולמרות זאת הגעת למשרדנו כדי שנוציא אותך מהחובות הגדולים שנקלעת אליהם. איך הגעת למצב הזה?"

"הכול התחיל מהשכן שלי, קובי. כשהוא קנה את המכונית החדשה לא יכולתי להישאר אדיש. הרגשתי שאני לא יכול להמשיך להסתובב בשכונה עם המכונית הישנה שלי. קניתי בתשלומים אוטו חדש ויפה. ביומולדת של נועה, חברה של ביתי, שכרו מתנפחים וליצן, וחשבתי שאני צריך לעשות לבתי משהו מרשים יותר ולשכור יום בלונה פארק. וכן הלאה בדברים נוספים. כן נכנסתי לסחרור כספי ולחובות עצומים."  
 "ולא חשבת להפסיק להתחרות מול כל העולם?"  
 "תראה, אני לא יכול להישאר מאחור. מה כולם יגידו עליי? איך אוכל להסתובב עם ראש מורם בשכונה?!"



לא פעם אנחנו נכנסים לסחרור בגלל הסביבה. עושים מעשים כדי שיחמיאו לנו, גם מעשים שאנו כלל לא מאמינים בהם; קונים דברים כדי שנגיש חלק מהחברה, ובהרבה מקרים אין לנו צורך בהם כלל. המעשים הללו מקנים לנו נקודות זכות בפני החברה. אנו זוכים למחמאה, לקריאות התפעלות ולרגעים קטנים של אושר. אבל אם נודה על האמת, זו **תלות**. אדם שחי כך הוא תלוי בסביבה, והיא שנותנת לו את אושרו. זה גם יכול להוביל אותו למציאות כלכלית קשה ולשבר גדול, כמו שראינו בסיפור של מר כהן.

העולם הווירטואלי מעצים מאוד את ההשפעה של החברה על היחיד. אחרי שפרסמתי תמונה וקיבלתי 'לייק', אני מרגיש טוב מאוד. מישהו מעריך אותי. אותם אזורים במוח האחראים על הצרכים החברתיים שלנו מרגישים מסופ־קים לרגע, ולשבריר שנייה, גם אם לא נשים לב, אנחנו מרגישים תחושת אושר קטנה. תחושת האושר המזערית הזאת שאנו חווים נעלמת תוך רגע קט, אבל כשהתחושה הזאת נגמרת, **אנחנו רוצים עוד**. המוח אומר: "זה מצא חן בעיניי, בוא נמשיך עם העניין הזה". ואז אנחנו מוצאים את עצמנו מגיבים לתמונות, כותבים סטטוסים, או סתם יושבים ליד המחשב ולוחצים שוב ושוב על F5 ומחכים לראות כמה 'לייקים' קיבלנו.

אושר וסיפוק אמיתי לא תלויים בכמות ה'לייקים' שנקבל או לא נקבל. האושר מגיע בהתאם למידה שבה אני חי את מי שאני באמת. זה בידינו!

## שו"ת באמונה

### האני שבגד

למה ההלכה מקדישה כל כך הרבה תשומת לב לבגדים? ובכלל, מה עם הגברים?

הבגדים הם לא רק כיסוי, אלא גם גילוי. בגד אתה לא רק מסתיר את הגוף, אלא גם משדר לסביבה מי אתה, ומה חשוב בעיניך.

כשאתה מתלבש בצורה מרושלת, כנראה גם החיים שלך קצת בבלגן; כשאת מתלבשת בצורה שמושכת מבטים, את מעבירה מסר שהמראה החיצוני תופס אצלך יותר מקום מהאישיות, שההיכרות איתך עוברת דרך הגוף, ולא דרך המידות שלך; כשאת מתלבש רק במותגים, סימן שאתה מרגיש מחויב לאופנה שמכתיבים עבורך; כשאת מתלבשת אחרת לפני מפגש עם בנים, את משדרת חוסר ביטחון עצמי, כי את מוותרת על ה'אני' שלך כדי לזכות ליחס; כשאתה עומד יותר מדי זמן מול המראה, נראה שאתה משקיע פחות חשיבה בנושמה שלך; כשאת מתלבשת 'כמו כולך' למרות שהלב צובט אותך מבפנים, את נכנעת ללחץ חברתי. הלבוש הוא הראי שלנו. הבגדים הם התקשורת שלנו עם האנשים מסביב. כשאנחנו מתלבשים בצניעות, אנחנו אומרים שחשובים לנו העומק ולא השטחיות, הערכים ולא החומריות. מי שצנוע ידע להתלבש יפה גם בלי לוותר על העקרונות שלו. הוא משתדל להיראות טוב, אבל לא מוכן לשווק את עצמו בצורה זולה.



## הלכות

### מדוע קוראים את פרשת ציצית בקריאת שמע?

מצווה מהתורה לזכור את יציאת מצרים בכל יום, שנאמר: "לִמְעַן תִּזְכֹּר אֶת יוֹם צֵאתְךָ מֵאֶרֶץ מִצְרַיִם כֹּל יְמֵי חַיֶּיךָ". ודרשו חכמים מהמילה 'כל' שהמצווה לזכור את יציאת מצרים ביום ובלילה, אפשר לקיים את המצווה באמירת כל פסוק שמוזכרת בו יציאת מצרים, וכן יכול אדם לקיים את המצווה על ידי שיזכיר את יציאת מצרים בלשונו.

תיקנו חכמים לקרוא את פרשת 'ויאמר', כדי לקיים באמצעותה את מצוות זכירת יציאת מצרים. נמצא ששתי סיבות הביאו לצירופה של פרשת 'ויאמר' לקריאת שמע: האחת - שיש בה מצוות ציצית שמזכירה את כל המצוות, והשנייה - שנזכרה בה יציאת מצרים. לכן נוהגים לקרוא 'ויאמר' גם בלילה, כי אף שמצד מצוות ציצית אין מקום לאומרה בלילה, שהרי אין היא נוהגת בלילה, מכל מקום מצד הזכרת יציאת מצרים יש מקום לקרואה בלילה. (מתוך פניני הלכה תפילה טו, ב)





## חלק ממני

### תיקון הלב



מתי בפעם האחרונה ר'ק בדקת משהו' בפלאפון, ומצאת את עצמך מרים את הראש אחרי שעתיים? מתי מצאת את עצמך מעביר שוב ושוב את האצבע על המסך כדי לראות האם משהו מתרחש בווט' סאפ או באינסטגרם? אם זה מוכר לך, שים לב לדברים האלה: "התמכרות זה מצב שבו המנהג משתלט עליי", אומר ד"ר אילן טל, פסיכיאטר ומנהל מרכז עצמאי לטיפול בהתמכרויות. "למשל, לא ציפיתי שכל היום אני אשב בטלפון ויהיו לי חברים רק בפייסבוק, אבל אני מוצא את עצמי שוב ושוב נמשך לזה. ואז יש ביטויים לתסמונת שמלווים בסימני מצוקה, כמו דפיקות לב, קוצר נשימה ומחשבות כמו מה יקרה אם אני לא אהיה זמין או אם הטלפון יישר או יאבד.

יש היום חוסר יכולת לוותר על הסמארטפון ולשים אותו בצד לפרק זמן מסוים. אפשר לשים לב לכך גם כשאנשים מתלוננים שאי אפשר להיות איתך כי אתה כל הזמן בטלפון. או למשל, כשמישהו רוצה לשבת עם ההורים לארוחת ערב, אבל נמצא מול המסך תוך כדי. זה הפער החזק של ההתמכרות - היא מרחיקה אותך מהאני מאמין שלך".

בסקר בין-לאומי נמצא כי שניים מתוך חמישה הודו כי ירגישו חרדים, כאילו חלק מהם חסר, אם לא יוכלו להשתמש בסמארטפונים שלהם כדי להישאר מחוברים. הם מרגישים כאילו הם מפספסים משהו אם לא ייכנסו כל רגע לווטסאפ או לפייסבוק.

ואולי מי שהתחיל את המהפכה הזאת, סטיב ג'ובס, מנכ"ל חברת אפל, ניבא ולא ידע מה ניבא. הוא קרא לפלאפון החדש I-PHONE. דהיינו לא 'הטלפון שלי' אלא 'אני הטלפון'. והיום רואים זאת בעיניים. רוב בני הנוער מרגישים שהפלאפון הוא חלק מהם, ולו הם משעבדים את חייהם. בתיכון בצפון הארץ ערכו ניסוי. בתחילת הטיול השנתי לקחו מהתלמידים את הפלאפונים, כמובן עם הכנה מראש. כל השכבה הייתה ב'קרזי', בהתקפת עצבים שהתבטאה אפילו בסימנים גופניים. ביום השלישי של הטיול הם לא רצו לקבל את הפלאפונים בחזרה. הם גילו מה איבדו כשהיו שקועים במסך. יופי של בריאה, חיי חברה בריאים ושמחים. הם גילו את עצמם. העיסוק המתמיד והאינסופי הזה במסכים השונים עלול להרחיק אותנו מעצמנו. כדאי לכבות את המכשיר לפעמים, לשים אותו בצד ולעסוק באמת בדברים שיקדמו אותנו בחיים.



## בלב ודלת פתוחים

על יחסו המיוחד של הרב נסים אל הציבור הלא דתי ניתן ללמוד מאירוע שהתרחש במשך ניר גלים. בחנוכה תש"ך (1959) השתתף הרב נסים בטקס חנוכת בית הכנסת במסגרת מסיבת העשור להקמת המשק. אחד הנואמים אמר שהחופשיים והמשכילים [החילונים] הם המתיוונים של דורנו. הרב נסים, בנאום הברכה שלו, דחה זאת מכול וכול, ואמר: "אין יהודים חופשיים ואפיקורסים בימינו. יש רק יהודים השוכחים לקיים מצוות או המתעצלים בכך!". הרב נסים לא רק יצא אל עמו, אלא גם פתח בפניו את דלת ביתו, שם נפלו המחיצות הבין-עדתיות. מכל חלקי העם ומכל החוגים הגיעו כדי לבקש עצה ועזרה מהרב הראשי וכדי לצלול עימו בעומקה של הלכה. מבאי ביתו היו רבנים גדולי תורה, בהם הרב שלמה זלמן אוירבך והרב יוסף שלום אלישיב; פרופסורים ידועי שם, כרב שאול ליברמן, גרשום שלום ומשה דיוויס; סופרים גדולים, כש"י עגנון וחיים הזז; פוליטיקאים ואנשי ציבור, כשר זרח ורהפטיג וכ"כ מנחם בגין; ראשי קהילות יהודיות מכל תפוצות ישראל ודיפלומטים ממדינות זרות. כולם היו באים לבקש את עצתו.

## הלכות

### כוונה ב'שמע ישראל'



הכוונה העיקרית בקריאת שמע צריכה להיות בפסוק הראשון, שבו אנו מקבלים עלינו עול מלכות שמיים, ועליו נאמר (דברים ו, ו): "והיו הדברים האלה וכו' על לבבך". לפיכך צריך אדם לכוון את ליבו למה שהוא אומר בפסוק הראשון, ואם לא כיוון את ליבו למילים שקרא - לא יצא ידי חובתו. אומנם נראה שבדיעבד, כל זמן שחשב גם על משמעות הפסוק - יצא ידי חובתו. אם הסיח את דעתו ולא שם לב גם למשמעות הכללית של המילים, שיש בה קבלת עול מלכות שמיים - לא יצא ידי חובתו, ועליו לחזור ולקרוא בכוונה. אם נזכר בזה מיד אחר שסיים את הפסוק הראשון - ימתין מעט, כדי שלא יראה כמי שקורא את שמע פעמיים, ויחזור ויקרא את הפסוק הראשון בלחש. כדי לעורר את הכוונה נוהגים לקרוא את הפסוק הראשון בקול רם. כמו כן, נוהגים לכסות את העיניים ביד ימין, כדי לא להסתכל בדבר אחר שיפריע לכוונתו.

(מתוך פניני הלכה תפילה טו, ו)



לבד



"אני רוצה לדבר בזכות השבת ובזכות השעמום", הפתיעה ד"ר תמר אלמוג, חוקרת מאוניברסיטת חיפה, את הקהל הדתי. "אדם שאין לו שעת שעמום ביום - אני לא מקנאה בו. לאחרונה שמת לב שגם בבריכות שחייה אנשים שמגיעים לשחות באים עם אוזניות. אני לא מבינה, יש לכם כבר שעה של שקט עם עצמכם - גם כאן אתם צריכים תקשורת חיצונית? קחו לכם זמן לחשוב. האדם חייב להתנתק קצת. בנהיגה, בבישול, או סתם בכמה רגעי שעמום ולא-כלום. אסור לוותר על הזכות לא לעשות שום דבר." ("תמים תהיה עם סמרטפונך", מתוך הטור של ידידיה מאיר בעיתון **בשבע**)

\*\*\*

אחת מהרצאות TED הידועות היא הרצאתה של פרופסור שרי טרקל, פסיכולוגית מהרווארד, שנקראת "מחוברים, אבל לבד?". בהרצאה זו היא מדברת על חוסר היכולת שלנו להישאר לבד בעידן הדיגיטלי שבו אנו חיים. טרקל טוענת שהטלפונים הניידים לא רק משנים את מה שאנחנו עושים, אלא משנים ממש את **מי שאנחנו**. לדבריה, אחת האשליות שהטכנולוגיה מוכרת לנו היא **שלעולם לא נהיה לבד**, ולכן כשאנו מוצאים את עצמנו לבד ולו לרגע, אנו נעשים עצבניים ושולחים את היד לכיס בחיפוש אחר הטלפון הנייד.

'להיות לבד' נעשה לבעיה שדורשת פתרון, והפתרון הוא 'החיבור' ההופך את היוצרות: אם פעם כשהרגשנו משהו רצינו לשתף אחרים ברגש הזה, הרי שהיום אנחנו משתפים כדי להרגיש משהו, כדי לחוות גירוי.

ברוך ה', בעולם התורני שלנו יש כמה איים של **שקט**. השבת, למשל, היא עוגן חזק של שפיות. בלי טלפונים, הודעות ווטסאפ, מיילים ושאר ירקות. אבל ביהדות יש מושג נוסף שנקרא **התבודדות** (או חשבון נפש). את ההתבודדות לא המציאה החסידות. כבר הרמב"ם כתב שהדרך לנבואה היא ההתבודדות. אדם חייב שיהיה לו זמן ביום שבו הוא מנותק מהעולם שמסביב ומחובר לעצמו. עומד מול חייו ושואל מאין באתי ולאן אני הולך. הזמן הטוב ביותר לכך הוא בתפילה, שבה אנו עומדים לפני בורא עולם. עומדים מול שאיפות חיינו ושואלים האם השגנו אותן. פרופסור טרקל סבורה שהיכולת להיות לבד היא שמאפשרת לנו להכיר ולזהות את עצמנו. הפלאפון עלול להרחיק אותנו מלהיות לבד עם עצמנו. אנחנו חיים עם רעש מתמיד שמלווה אותנו ומקשה עלינו להיות לבד.

כדאי שנחזיר לפלאפון את מקומו - להיות לעזר, להיות לתועלת. ואילו אנחנו ניקח חזרה את המושכות ונחזור לעצמנו. אנחנו מסוגלים.



## מאבקי זהות

דפוסי החיים במדינה הצעירה טרם נקבעו, ומאבקים ניטשו על אופייה היהודי. במאבקים אלו, שלעיתים נאלץ הרב נסים לנהלם לבדו (מעת פטירתו של עמיתו, הרב הרצוג, בשנת תשי"ט, 1959, ועד שנת תשכ"ד, 1964, שבה נבחר מחליפו, הרב איסר יהודה אונטרמן, עמד הרב נסים לבדו בראשות הרבנות הראשית), הוא הוכיח כושר מיוחד של ניהול משא ומתן, פיקחות רבה, עצמאות ותקיפות ללא פחד, ללא חנופה וללא משוא פנים. תמיד היה זה שמצא פתרון ריאלי כאשר הדיונים הגיעו למבוי סתום. נציין בקצרה את אחד החשובים שבדיונים.

מאבק קשה ועיקש התנהל כנגד גידול חזירים, שהפך להיות ענף מכניס בחלק מהקיבוצים בארץ. רוב מפעלי המזון בארץ, לרבות המפעלים בקיבוצים, עמדו תחת השגחת הרבנות הראשית. הרב נסים איים שכל מפעל הקשור לגידול החזירים - תוסר ממנו כשרותו. משלא הועילו פניות הנהלת הקק"ל והסוכנות היהודית אל הקיבוצים, הודיע הרב לנציגי 'תנובה' על החלטתו להסיר את השגחת הרבנות הראשית מהחלב של אותם קיבוצים שגידלו חזירים. החלטה זו עוררה סערה בציבור הרחב, ועיתוני השמאל מיהרו להאשים את הרבנות הראשית בסחיטה. הרב נסים לא נכנע, והקיבוצים חזרו בהם.

## הלכות

### מה צריך לכוון בפסוק "שמע ישראל...?"



כך ראוי לכוון: **שמע ישראל** - המצווה לקבל את עול מלכותו מיועדת לעם ישראל, שהוא זה שנברא כדי לגלות את אמונת ייחודו בעולם. ה' - יש לכוון לדרך שאנו קוראים (א-דוני) שהוא אדון הכול, ולדרך כתיבתו (-ה-ו-ה), שהוא היה הווה ויהיה. **אלוהינו** - שהוא תקיף, בעל היכולת ובעל הכוחות כולם והוא המולך עלינו. וכשיאמר **אחד** - כוון שהוא היחיד המולך בכל העולם, בשמיים ובארץ ובארבע רוחות העולם. והכוונה רמוזה באותיות 'אחד', 'א' שהוא יחיד, 'ח' כנגד שבעה רקיעים והארץ, 'ד' כנגד ארבע הרוחות. ואריך בעת אמירת 'ד' כדי שיעור שיחשוב שהקב"ה יחיד בעולמו ומושל בארבע רוחות העולם.

**ונראה שבדיעבד, גם אם לא כיוון לפירוש המדויק של כל מילה וכל שם, אם הבין באופן כללי את משמעות המילים, שעניינן קבלת עול מלכות שמיים - יצא ידי חובתו.**

(מתוך פניני הלכה תפילה טו, 1)



## לב הדברים \*

לכל אחד יש שם, יש זהות מיוחדת שאותה הוא צריך לגלות בעולם.



יש תוויות שאנשים אחרים מדיקים לנו. זה יכול לחסום אותנו מלהשתנות מכיוון שכבר יש לנו זהות שנקבעה בידי החברה.



אסור לאדם להיות כדי לעמוד בציפיות של אחרים. אדם שחי כך יוצר לעצמו חיים נטולי סיפוק. צריך להשתדל להיות נאמנים לעצמנו ולהקשיב לקול הפנימי שלנו.



לפעמים אנחנו עושים דברים רבים רק כדי שהחברה תעריך אותנו ותמחא לנו כפיים. זה מבטא את התלות שיש לנו בפרגון של החברה. אדם צריך לשאוף לעשות דברים כי זו האמת שלו, ואיתה הוא הולך.



הסמארטפונים עלולים להרחיק אותנו מלהיות מי שאנחנו. אנו עלולים להתמכר להם ולשכוח לבנות עולם פנימי עשיר ושמח.



הסמארטפונים עלולים למנוע מאיתנו להיות בשקט עם עצמנו, לחשוב מחשבות ולעסוק במשימה הבאה למען עם ישראל. צריך לדעת להתנתק מהמכשיר לפעמים כדי להתחבר מחדש - לעצמנו.



## דבר אליי, במילים!

"האמת היא שהם ממש חמודים. סמיילי מחייך, כועס או בוכה. במקום לכתוב הרבה מילים אפשר להביע רגשות במהירות ובקלות. אבל זו בדיוק הבעיה. כמות הנשיקות שאני מקבל באימוג'ים לא מתקרבת לסך הנשיקות שקבלתי בחיי. כל חבר שבקושי יודע את שמי שולח כתגובה לתאריך יום הולדתי עשרות אימוג'ים של 'נשיקה באוויר', כאילו שהוא בני השב מהכלא הסורי אחרי שנים.

עד לא מזמן היינו צריכים להתאמץ כדי להביע אהבה. אינני מדבר על כתיבת סרנדות, אלא על חשיבה של שנייה: האם המילים 'אני אוהב אותך' הן באמת במקום? היום בלחיצת אימוג' של 'לב' כפול 100, יצאתי ידי חובת התייחסות, ואני יכול להתפנות להודעה הבאה. יש משהו לא אמיתי בכל הסיפור הזה. חוסר איזון כללי. כשאני שולח את האימוג' 'נקרע מצחוק' אחרי בדיחה חביבה שנשלחה, זה משקף צחוק שצחקתי, או שבקושי יצא לי חיוך אבל לא רציתי לייבש את השולח? כשאני שולח אימוג' 'כועס' של פרצוף אדום עם אוזניים ונחיריים מעלות עשן, האם זו באמת תחושת? לאחורונה, לא נעים, מישהו באחת הקבוצות שיתף שנפטר קרוב משפחתו. בזה אחר זה העלו חברי הקבוצה אימוג' 'בוכה'. בכך כאילו אמרו: אני יוצא ידי חובת 'משתתף בצערך', הלווית המת וניחום אבלים. האימוג' בכה בשבילם. האם מישהו מהם הוריד דמעה? או אפילו חשב לרגע על החבר שכעת בוכה באמת על מות קרובו?

האימוג'ים מונעים מאיתנו להתאמץ במחשבות, מסירים מאיתנו את הדרישה לכתוב משהו אישי, מצמצמים לנו את העומק הנפשי ופוגעים ביצירתיות שלנו להביע את עצמנו. בסוף כולם יודעים ש-1000 נשיקות וירטואליות לא שוות אפילו חיבוק אחד אמיתי. בפעם הבאה, רגע לפני שפרצוף מצויר יביע את רגשותיכם, נסו לחשוב אם כמה מילים אישיות ואמיתיות שלכם לא "עדיפות".

(מתוך דברים שכתבה סיון רהב מאיר בשם הרב הלל מרצבך)

# ביד הלשון

יחסים חברתיים ברשת

עיתונאי קטן שלי  
אריק איינשטיין

הם הורגים עם המילים,  
משחקים בנשמה.  
לאן, אני שואל,  
הלכה האהבה?  
שברו לו את הלב,  
שברו את הילדה,  
אז בטח שתהיה פה  
תהיה פה מלחמה.  
אז איך אתה ישן בלילה,  
עיתונאי קטן שלי?  
איך אתה נרדם?  
על מה אתה חולם בלילה,  
אחרי שפיכת הדם?  
איך אתה נרדם,  
בן אדם, איך אתה נרדם?

## שו"ת באמונה

### תפילה

בשביל מה צריך שלוש תפילות בכל יום?

ארוחה אחת ביום זה לא מספיק. גם אם ארוחת הבוקר מילאה אותך עד אפס מקום, אחרי כמה שעות הבטן מזכירה לך שהיא זקוקה לאספקה מחודשת. כשהראש כואב כי לא שנית מספיק, פתאום הכול נהיה קשה וכבד. יש רגעים מסוימים, שבהם אתה לא רק יודע, אלא גם מרגיש שכל החיים שלך תלויים בה'. כשזקוקים באופן נואש לבריאות או לפרנסה, ההשתוקקות לפנות אליו בתפילה או באמירת תהלים עולה על גדותיה. האמת היא, שהיינו אמורים להרגיש ככה כל יום, ולא רק בעיתות מצוקה. אם היינו מספיק רגישים, היינו קמים בבוקר מורעבים לתפילה, אחרי לילה שלם שלא דיברנו עם ה'; בצהריים היה מתחיל כזה צימאון, עד שהיינו רצים לבית הכנסת הקרוב; ובערב הייתה תוקפת אותנו חולשה, והיה ברור לנו שחייבים להתפלל כדי למלא את המצברים בנשמה. "תפילת אדם טובה לנפשו - כשם שהמזון תועלת לגופו" (כוזרי). אבל יש מצב שבו אדם אפילו לא מרגיש שכואב לו, עד שהרופא מנער אותו. נראה שגם אנחנו סובלים קצת מקהות חושים, עד שאין לנו תיאבון לתפילה. למזלנו, כמו הרופא, גם חז"ל ידעו שדרושה לנו תפילה כמה פעמים ביום, כדי להזכיר לעצמנו מי מנהל את העולם.



## הלכות

### ברכת 'שהחיינו' בימי בין המצרים

האם מותר לברך ברכת 'שהחיינו' בשלושת השבועות?

במשך הדורות התפשט המנהג להחמיר שלא לברך 'שהחיינו' בימי בין המצרים. לפיכך נזהרים שלא לאכול פרי חדש שצריך לברך עליו 'שהחיינו', ואין קונים בגד חדש שמברכים עליו 'שהחיינו'. דברים שאין מברכים עליהם 'שהחיינו' מותר לקנות עד סוף חודש תמוז. למשל מותר לקנות גרביים או גופיות, שהואיל ואינם חשובים כל כך, אין מברכים עליהם 'שהחיינו'. וכן מותר לקנות נעליים, שאין נוהגים לברך עליהן 'שהחיינו'. מותר לקנות בגד חשוב שצריך תיקון כדי ללבושו אחר תשעה באב, שהואיל ובעת הקנייה אי אפשר ללבושו, ממילא אין מברכים עליו בשעת הקנייה 'שהחיינו', ולכן מותר לקנותו עד סוף חודש תמוז. לנוהגים לברך 'שהחיינו' בעת לבישת הבגד (וכך המנהג הרווח), מותר לקנות בגד חדש בשלושת השבועות, ובתנאי שילבשוהו אחר תשעה באב ורק אז יברכו עליו 'שהחיינו'.

משנכנס אב ממעטים במשא ומתן, ועל כן נכון להימנע אף מקנייה שאין מברכים עליה 'שהחיינו'. (מתוך פניני הלכה זמנים ח, ז)





## ביד הלשון

### תיקון הלב



מעשה בעיירה אחת שהיה בה אדם רכלן. כל אנשי העיירה כעסו עליו בגלל דברים שסיפר עליהם. הכיר האיש בכך שפגע באנשים והצטער על כך מאוד. הלך אל רב העיירה ושאל אותו כיצד יוכל לתקן את הנזק שגרם. שאל אותו הרב: "האם יש לך בבית כרית נוצות?" השיב האיש בחיוב. "אם כך, שוב אליו מחר והבא איתך את הכרית".

האיש לא הבין את בקשת הרב אך מילא אותה, ולמחרת בבוקר התייצב בבית הרב ובידו הכרית.

נטל הרב את הכרית, ניגש אל מרפסת הבית והוציא סכין גדולה. חתך הרב בכרית חתך גדול, וכל הנוצות שהיו בתוכה החלו להתפזר לכל עבר.

פנה הרב לאיש ואמר: "עכשיו, לך לאסוף את כל הנוצות ותקן את הכרית". "זה בלתי אפשרי! יש כל כך הרבה נוצות והן עפו לכל רוח, לעולם לא אמצא את כולן!" ענה האיש.

"בזה בדיוק העניין", אמר הרב. "כפי שאי אפשר לאסוף את כל הנוצות שהתעופפו ברוח בחזרה לתוך הכרית, כך גם הדברים הרעים שאמרת על אנשים אחרים כבר נפוצו לכל עבר, ואי אפשר להשיב את המילים שנאמרו ולתקן את הנעשה".



הסיפור המפורסם הזה מעולם לא היה נכון וכואב כמו בימינו. מילא כפר קטן, עיירה עם כמה מאות אנשים. אבל מה עושים כשכמה מילים עפות באוויר לתפוצה בלתי

נתפסת של עשרות אלפים, או כשתמונה לא מתאימה מופצת למיליוני אנשים? נראה שהקב"ה מאמין מאוד בנו וביכולת שלנו. למה מאמין? כי הכוח שיש לכל

אחד ואחת מאיתנו בידיים הוא פשוט בלתי נתפס. ממש כל אחד ואחת מאיתנו יכול לגרום לפתיחת מחאה או אפילו מלחמה במו ידינו, ובלי הרבה בעיות אנחנו

יכולים לגרום למישהו או מישהי להתחבא בבית מרוב בושה, והכול בלחיצת כפתור. כשה'חפץ חיים' כתב את ספרו על שמירת הלשון הוא בטח לא דמין ולא שיער

מה יקרה בעוד מאה שנים, ואם אז הלכות שמירת הלשון היו רלוונטיות, הרי שהיום הן רלוונטיות פי כמה וכמה.

אבל הכוח עובד, כמו תמיד, לשני הכיוונים - "כל הגדול מחברו יצרו גדול הימנו", לימדו חכמים, והרשת היא דוגמה נהדרת לעיקרון הזה - **הנזקים שעלולים לחולל**

**באמצעות הרשת הם גדולים, אך גם הטוב שאפשר להפיץ הוא עצום.** היכולת שלנו לעזור זה לזה, לחזק, לעודד, להפיץ טוב מכל סוג שהוא - גם היא חסרת תקדים.

שני צדדים. חיים ומוות ביד, ובלשון.

## תפילה של מי?

זה נראה קצת מלאכותי להתפלל במילים שמישהו אחר חיבר. ואיך אפשר להתפלל מעומק הלב, אם בכל יום אתה חוזר על אותו נוסח? כשרוצים התחדשות בחיים, הדרך היא לחפש משהו שעוד אין לנו. לקרוא ספר לא מוכר, לקנות את החולצה שעליה תמיד חלמנו. כשיש לנו משהו חדש בידיים, גם הנפש מתרעננת.

"העושה תפילתו קבע - זה מי שאינו יכול לחדש בה דבר" (חז"ל). חז"ל נתנו לנו מתנה נפלאה כשחיברו לנו את הנוסח המדויק ביותר כדי לפנות אל ה' בצורה נכונה. אבל הם לא שללו תפילה אישית. להפך. חז"ל מעודדים אותנו להוסיף בקשה אישית משלנו, כדי שהתפילה שלנו לא תהיה 'קבע', סוג של משא כבד שרוצים להיפטר ממנו.

מצד אחד, הסידור מאחד את כל עם ישראל שמתפלל באותן המילים. ומצד אחר, במסגרת הנוסח הקבוע שמשותף לכולם, לכל אחד יש גם התפילה המיוחדת שלו, הקשר האישי שלו עם ה'. כשאתה הנהנה מהמוצר החדש שקנית, יש לך מצב רוח מרומם כל היום. כשתהיה לך בתוך התפילה פינה האוהבה משלך, היא תיתן טעם מיוחד גם לנוסח המוכר.



## הלכות

### האזנה למוזיקה בימי בין המצרים

**האם מותר להאזין למוזיקה מרדיו או דיסק בשלושת השבועות? יש אומרים שכמו שאסור לשמוע כלי זמר בהופעה חיה בשלושת**

השבועות כך אסור לשמועם דרך מכשירים אלקטרוניים ביתיים, ורק שמיעת שירים בלא ליווי של כלי זמר מותרת בספירת העומר ובשלושת השבועות, וכן הורו כמה מגדולי הפוסקים. ויש מי שאסר בימים אלו אפילו שמיעת שירים בלא ליווי תזמורת. **אולם יש שהקלו** לשמוע בימים אלו כלי זמר דרך מכשירים חשמליים, מפני שמה שכתבו האחרונים לאסור הוא דווקא לשמוע הופעה חיה של נגנים, שיש בזה חגיגות, אבל בשמיעת כלי זמר ברדיו או בדיסק אין כל כך חגיגות. כיום כולם רגילים לשמוע בכל עת מוזיקה במכשירים אלקטרוניים, ואין בזה שמחה גדולה כל כך, וממילא אין איסור לשמועם בשלושת השבועות.

**נימוק נוסף לדעת המקלים** הוא שיש לחלק בין ניגונים של שמחה לניגונים רגילים. לדעה זו רק ניגונים של שמחה יש לאסור בימים אלו, אבל ניגונים רגילים, וקל וחומר ניגונים עצובים, אין לאסור בשלושת השבועות. (המשך מחור) (על פי פניני הלכה זמנים ת, ד)





## האח הגדול



"...נראה שהאינטרנט יצר גן עדן עלי אדמות עבור האדם האלים. בגן העדן הזה יש אינספור אפשרויות לביטוי האלימות: פדופיליה, חדירה למידע וגניבה, הסתה גזעית ודתית, פגיעה בזכויות יוצרים, טרור ועוד מגרשים רבים שבכולם האדם האלים יכול לבטא את אלימותו בלי חשש שייתפס ויענש..."

(פרופ' יאיר עמיחי-המבורגר, **הטוב הרע והמכוער באינטרנט**, עמ' 65)



"כשחלה רבי יוחנן בן זכאי נכנסו תלמידיו לבקרו [...] אמרו לו: רבינו ברכנו. אמר להם: **יהי רצון שתהא מורא שמים עליכם כמורא בשר ודם. אמרו לו תלמידיו: עד כאן? אמר להם: ולואי, תדעו כשאדם עובר עבירה אומר שלא יראני אדם.**"



תלמידיו של רבי יוחנן בן זכאי התפלאו על ברכתו, שהרי באמת מורא השמיים צריך להיות רב יותר ממורא בשר ודם, לפיכך לא הבינו התלמידים מדוע בירך אותם: "יהי רצון שתהא מורא שמים עליכם כמורא בשר ודם".

השיב להם רבי יוחנן בן זכאי כי כשמישהו נמצא לידנו זה מוחשי יותר, ולכן אנו מתנהגים בצורה שונה.

אם שאלתם את עצמכם פעם מה גורם לאנשים להתנהג ברשת בצורה אלימה ותוקפנית יותר, נראה שהסיפור של רבי יוחנן ותלמידיו יכול לתת לנו הסבר מצוין. כשמישהו יודע שאף אחד לא יתפוס אותו ואף אחד לא ידע על מה שעשה, הוא עלול להרשות לעצמו לשחרר חלקים שבמקרים אחרים לא היה מעז לשחרר.

כשלא רואים את האדם שפוגעים בו, זה גורם נוסף שמעודד אלימות. הרי אילו היינו רואים את הפנים של האדם שנפגע, את תחושת הכאב שלו, היינו אולי מהססים קצת לפני שנהיה מוכנים לשלוח משהו פוגע או מעליב, אבל כמו שאומרים - "רחוק מהעין - רחוק מהלב", כשלא רואים קשה מאוד גם להרגיש.

אז בפעם הבאה שתשלחו הודעה בווטסאפ או בכל דרך אחרת ברשת - חשבו שנייה על אדם אהוב שאתם מעריכים ונסו לשער - מה הוא היה אומר על מה שאתם רוצים לעשות?

## שו"ת באמונה

### נוסח קבוע לתפילה

למה חז"ל קבעו נוסח קבוע לתפילה? הרבה יותר מתאים שכל אחד יתפלל במילים שלו, במקום שכולם יקראו מהסידור ויתפללו אותו דבר! התקופה שבה תיקנו את התפילה הייתה לאחר שעם ישראל עלה מהגלות ובנה את בית המקדש השני. במשך גלות של שבעים שנה נולד בחוץ לארץ דור חדש שהתרגל לדבר בכל מיני שפות, חוץ מעברית. "כיוון שגלו ישראל בימי נבוכדנצר הרשע, נתערבו בפרס ויוון ושאר האומות ונולדו להם בנים בארצות הגויים. ואותם הבנים נתבלבלו שפתם, והייתה שפת כל אחד ואחד מעורבת מלשונות הרבה, וכיוון שהיה מדבר אינו יכול לדבר כל צורכו בלשון אחת אלא בשיבוש, ואינם מכירים לדבר יהודית" (רמב"ם). זה נכון שלנו הרבה יותר נחמד לחבר תפילה משלנו. אבל לחז"ל הייתה אחריות לאומית, והם דאגו שכל עם ישראל יוכל להתפלל. כשאתה עומד להתפלל מתוך הסידור, אתה מוותר על הנוחות האישית שלך בשביל להשתתף עם כל הציבור ביחד, גם עם אלו שקשה להם להתפלל. גם כשאנחנו מדברים עם ה', אנחנו זוכרים ש"כל ישראל ערבים זה לזה". "עמדו ותיקנו להם שמונה עשרה ברכות על הסדר, כדי שיהיו ערוכות בפי הכול, וילמדו אותן, ותהיה תפילת אלו העילגים תפילה שלמה, כתפילת בעלי הלשון הצחה" (רמב"ם).



## הלכות

### האזנה למוזיקה בימי בין המצרים - המשך

**נראה למעשה**, לפי הדעה המקלה, שיש לחלק את השירים לשלושה סוגים: **שירי שמחה**, כדוגמת שירי חתונה; **שירים שאין בהם לא שמחה מיוחדת ולא עצב מיוחד**, ובכללם רוב השירים כיום וכן רוב היצירות הקלאסיות; **ושירים עצובים** כדוגמת שירי אבל על אדם שמת או על החורבן. **מתחילת 'שלושת השבועות'**, שאז נוהגים רק מעט ממנהגי האבלות, יש להימנע משמיעת הסוג הראשון של השירים. **מראש חודש אב**, שאז האבלות מתגברת ומצווים אנו למעט בשמחה - יש להימנע גם משמיעת הסוג השני, ומותר לשמוע רק את הסוג השלישי.

(על פי פניני הלכה זמנים ת, ה)







**תיקון הלב**

**איזה יום יפה יש לכולם**

כולם עם הראש בטלפון,  
יש מעלינו קשת,  
עוד רגע מהמם לעדשה המטושטשת,  
לרשת,  
מהר, לפני שמישהו יקדים,  
עם פילטר של ולנסיה לשקר קצת בצבעים.  
היום המציאות זה רק עניין של זווית,  
יפו מצטלמת כמו ריביירה צרפתית.  
תמונה בגופיות, להבליט יותר רגש,  
החיים בתוך משקפי שמש.  
[...]

איזה יום יפה יש לכולם,  
איזה יום יפה אצל כולם.  
ורק אצלי יורד גשם, גשם, גשם,  
בכל מקום יורד גשם, גשם, גשם,  
רוב היום שבר בענן שלי,  
ואני נרטב לי בשקט, שקט.

(יום יפה, התקווה 6)

המילים של השיר הזה מבטאות בצורה קולעת וחזקה כל כך את הבלוף שאנחנו מוקפים בו. אשליה שיוצרת את התחושה שלכולם כיף, שכולם נראים שמחים וטוב להם, ורק לי לא ממש כיף. אבל לא נעים, מה, אני היחיד שלא טוב לו כל הזמן? זה גם מה שגורם למי שמשוטט יותר מדי ברשתות החברתיות להרגיש לא מי יודע מה. כי רואים שם, בחלונות הראווה של כולם, כמה החיים שלהם יפים. ואתה או את מסתכלים על החיים שלכם ואומרים - אוף! למה רק אצלי יורד גשם? למה רק אצלי מעונן כשאצל כולם זורחת השמש?

אז צאו לרגע מהסרט, מהווסטאפ, מהאינסטגרם ומכל מה שגורם לכם להרגיש מסכנים. תפסיקו לרגע לצלם ולהסתכל על הדשא הכאילו-ירוק של השכנים, ופשוט תתחילו לחיות את החיים באמת, בלי פילטר.

## שו"ת באמונה

### שומע תפילה?

זה ממש מתסכל שהתפללנו כל כך הרבה על חברה שהייתה חולה, וזה לא עזר. למה יש תפילות שאינן נענות? כמה פעמים גילינו שאנחנו לא באמת יודעים מה טוב לנו. לפעמים הצטערנו כל כך שלא הצלחנו להשיג משהו, ובסוף התברר שזה היה טובה, כי מצאנו משהו אחר, טוב יותר. לפעמים שמחנו שהכול הסתדר לפי הציפיות, עד שגילינו שהתוכנית שלנו בעצם לא הייתה מוצלחת.

חז"ל אומרים ש"חייב אדם לברך על הרעה, כשם שמברך על הטובה". למרות כל הקושי אנחנו מברכים את ה', כי אנחנו מאמינים ובטוחים שהכול לטובתנו. ישנה אפילו הלכה בשולחן ערוך: "לעולם יהא אדם רגיל לומר, 'כל מה דעביד רחמנא לטב עביד' [כל מה שה' עושה, הוא עושה לטובה]". אם ילד ייכנס לחדר ניתוח בעיצומו של ניתוח, הוא יחשוב שהרופא הוא אדם אכזרי. אבל אדם בוגר מבין שלמרות הקושי והכאב, הפעולות שעושה המנתח נועדו דווקא להבריא את החולה ולעזור לו. **ביחס להחלטות של ה', אנחנו כמו ילדים שרואים רק חלק קטן מהסיפור.** אילו הייתה לפנינו התמונה השלמה, היינו מבינים למה זה לטובה. בתפילה על הזולת אנחנו עושים את ההשתדלות שלנו, כדי לעשות טוב עם האחר, אבל בסופו של דבר, רק ה' יודע מה הכי טוב בשבילו.



## הלכות

### לימוד נגינה בשלושת השבועות

#### האם מותר ללמוד נגינה בשלושת השבועות?

כתבו האחרונים שריקודים ומחולות אסורים מ"ז בתמוז ועד תשעה באב. בכלל זה אסרו בימים אלו נגינה ושמיעת כלי זמר. לפיכך אסור לקיים בשלושת השבועות חוגי הרקדה, קונצרטים וערבי שירה, וכן אסור להשתתף בהם. כיוון שאיסור הנגינה הוא מפני השמחה שבנגינה, ממילא **מותר למורים לנגינה להמשיך ללמד נגינה עד השבוע שחל בו תשעה באב**, מפני שאין בלימוד נגינה שמחה לא למורים ולא לתלמידים. כמו כן, אם יפסיקו את הלימוד ייגרם הפסד למורים, וגם התלמידים יזדקקו אחר כך למאמץ נוסף לחזור למסלול הלימודים, ואולי יצטרכו עקב כך שיעורים נוספים. **מכל מקום טוב שילמדו בשלושת השבועות ניוונים עצובים.**

אם ממילא המורים והתלמידים רגילים לעשות הפסקה ברצף לימודיהם - אם אפשר, טוב שיעשו את הפסקה בשלושת השבועות.

(מתוך פניני הלכה זמנים ת, ב)





## קנה לך חבר

טומי הוא בן 14. הוא ילד ממוצע עם 5,000 חברים בפייסבוק. רק שלושים מהם הוא פגש פנים אל פנים, והאמת היא שגם איתם הוא לא ממש בקשר בחיי היום-יום. בכלל, מי צריך לפגוש אנשים כשיש רשת חברתית? טומי אומנם גר באותו בית עם אימו ועם אחותו, אבל הוא בקושי פוגש אותן. אימא שלו עסוקה בעבודה ואחותו עסוקה עם החברות שלה. הם שולחים זה לזה הודעות, וזה הכי יעיל...

טומי מרגיש יותר ויותר את הצורך בתגובות לדברים שהוא מעלה לרשת. המתח נבנה והולך תוך כדי כתיבת הפוסט, וכשהפוסט עולה לרשת עובר טומי לציפייה דרוכה לתגובות. התגובה הראשונה היא החשובה ביותר. האם 'אהבו את מה שכתב או חלילה לא?' "זו מין תחושה שכל מה שאני שווה נמצא על כף המאזניים". וכש like - ראשון עולה, ואחריו עוד אחד ועוד אחד, תחושת הכוח גדלה והולכת, ומצטברת בתקווה לשיא חדש של רייטינג...

עמוק בלב יודע טומי שיש גם מלכים חברתיים משמעותיים ממנו. הוא נכנס לממלכה שלהם ופגש את כל החברים היפים שלהם. זה קצת מעורר קנאה, אבל לא נורא, טומי עוד יראה להם מי המלך. היום, טומי בעצמו כבר בדרך בנוגע למי שיכול להיות חבר שלו. רק אתמול קיבל פנייה מאיזה חנון אחד, שיש לו בקושי 250 חברים. מי רוצה חבר כזה, שיוריד את הרייטינג? לפעמים, כשהוא עובר על רשימת החברים שלו, הוא שואל את עצמו אם הם נראים כמו בתמונה שלהם. הוא יודע למה הוא שואל: כי הוא בעצמו לא נראה בדיוק כמו בתמונה...

אז הכול בסדר בעולמו החברתי של טומי. רק לפעמים מתגנבת לו לראש איזו מחשבה עגומה שבעצם הכול סתם, סוג של אשליה. "אולי עם כל החברים האלה, אין לי אפילו חבר אחד לרפואה? אולי הכול רק כאילו, סוג של אשליה, וכל החברים האלה הם סתם מספר חסר משמעות?"

(מבוסס על הספר **הטוב, הרע והמכוער באינטרנט**, פרופ' יאיר עמיחי-המבורגר)

בפרקי אבות נאמר: "קנה לך חבר". **המילה "קנה" מלמדת שדרושה השקעה על מנת לרכוש חברים**, ולא מספיק לפתוח חשבון באיזו רשת חברתית, להעלות כמה תמונות אישיות ולהזמין חברים נוספים לחשבון. אולי לכן גם לא כתוב קנה לך 'חברים' אלא קנה לך 'חבר'. כי תכל'ס, מספיק חבר אמיתי אחד, יותר מאלפי חברים וירטואליים.

## שׁו"ת באמונה

### כוחה של תפילה

בשביל מה צריך להתפלל? הרי אם ה' רוצה לסדר לי עבודה הוא לא צריך את התפילה שלי, ואם הוא לא רוצה - אז בגלל התפילה שלי הוא ישנה את רצונו?!



ר' יוסף אלבו, מגדולי הראשונים בספרד, הסביר שבתפילה אנחנו משתנים, ולא הרצון של ה'. אולי ה' החליט שלא מגיע לך, אבל אחרי שהתפללת אתה כבר אדם אחר, טוב יותר משהיית אתמול. ממילא ההחלטה של ה' כבר אינה נוגעת אליך. זה מלמד אותנו שהעיקר בתפילה הוא ההתעלות האישית שלנו. ה' איננו 'כספומט', והתפילה אינה 'כרטיס אשראי'. בתפילה אנחנו צריכים להתרכז בשינוי שעובר עלינו: שאנחנו מרגישים שהעתיד שלנו בידיים של ה', והוא אינו תלוי בנו; שאנחנו מתפללים בלשון רבים על כל עם ישראל, ולא רק על עצמנו; שאנחנו רוצים שופטים צדיקים וישרים, ומחכים לבניין בית המקדש ועוד.

**בתפילה אנחנו עוברים תהליך שמקפיץ את האישיות שלנו דרגה אחת למעלה.** מובן שגם הבקשה שלנו היא חלק מהתפילה, אבל גם אם היא לא התמלאה, התפילה לא 'התבזזה', כי המטרה העיקרית של התפילה היא להשפיע על הנפש שלנו, וההשפעה הזאת תמשיך ללוות אותנו תמיד.

## הלכות

### תספורת בימי בין המצרים

**ממתי אסור להסתפר ב'שלושת השבועות'?**

תיקנו חכמים שלא להסתפר ולא לכבס בגדים בשבוע שחל בו תשעה באב. ב'שולחן ערוך' נפסק שלא להסתפר מתחילת השבוע



שחל בו תשעה באב, וכן נוהגים רבים מהספרדים. (יש לציין שהשנה, מאחר שתשעה באב נדחה ליום ראשון - לפני מנהג הספרדים לא נוהגים בדיני 'שבוע שחל בו', כפי שנלמד ביום ראשון הקרוב). גם קטנים שהגיעו לגיל חינוך אסור לספר, כדי לחנכם להתאבל על החורבן. נוהגים שלא לספר אפילו קטנים שטרם הגיעו לגיל חינוך, כדי לבטא את עוגמת הנפש של הימים הללו.

**יוצאי אשכנז וחלק מהספרדים,** ובהם יוצאי מרוקו וג'רבה והנוהגים על פי האר"י, נוהגים להחמיר באיסור תספורת בכל שלושת השבועות. לגבי ילדים נחלקו אם מחמירים בכל שלושת השבועות או רק בשבוע שחל בו תשעה באב, ובשעת הצורך אפשר להקל לקטנים עד השבוע שחל בו תשעה באב. (מתוך פניני הלכה זמנים ח, ט)



**תיקון הלב**

**מקליד/ה...**

"אצל צעירים רבים החליף הוואטסאפ לא רק את המיילים ואת הסטטוסים בפייסבוק אלא אפילו את השיחה. יש להם לעיתים יותר מעשרים קבוצות... לחברות המקוונות הזאת יש כמובן מחיר. איכותו של המפגש פנים אל פנים יורדת כאשר ברקע מתקיימות תמיד הסחות דעת של חברים מקוונים, שלעיתים עלולים לכתוב דברים הדורשים תגובה מיידית.

קלות התפעול והקבוצות הרבות שבהן כל אחד משתתף העלו את תקוות העדכונים ההדדיים למדרגה חדשה, והחשש לפספס נעשה מעיק מתמיד. 'אני לא יודעת אם אני אוהבת או שונאת את קבוצות הוואטסאפ', אמרה לנו אחת המרואיינות. 'אני לא יכולה איתן - הן מטרד וגוזלות זמן אינסופי. אני לא יכולה גם בלעדיהן הן מאוד שימושיות, לפעמים מצחיקות. אני בחיים לא אסגור אותן כי אני בטח אפחד שמשוה קורה ואני לא אהיה חלק ממנו. לא רוצה להישאר מחוץ לעניינים. אז למעשה אין לי ברירה...'

בווטסאפ ניתן לדעת בכל עת ובזמן אמת אם החבר 'מחובר' או 'מקליד'. גם ניתן לדעת מתי היתה הפעם האחרונה שהחבר היה 'מחובר' ולהסיק מכך אם בחר להתעלם מההודעה שנשלחה אליו או לא..."

(תמר ועוז אלמוג, **דור ה-Y - כאילו אין מחור** עמ' 205-207)

"פחד מהחמצה מרחיק אותנו מהעולם הפנימי, מ'השיח' שאנחנו מנהלים עם עצמנו באופן תקין ובריא. הרי בכל נקודת זמן ורגע פנוי, כשיש לנו סוללה וחיבור לאינטרנט, אנחנו מתעדכנים במתרחש בפייסבוק, באתרי חדשות או בבדיקת מיילים. בעבר הוקדשו רגעים כאלה לחשיבה, התבוננות ועיבוד של רגשות, מחשבות ותחושות גופניות שעולות בנו..." (מתוך מחקר על תופעת ה'פחד מהחמצה')

האם התחושה שמתארת המרואיינת מוכרת לכם? האם גם אתם הייתם רוצים להוריד טיפה את האצבעות מהמכשיר ולהיות חופשיים לזמן מה מהבאזז ומהקרקורים הבלתי פוסקים של המכשירים? מרגישים שאתם לא רוצים לפספס אבל זה מעצבן אתכם? הגעתם למקום הנכון!

הנה הצעה שאפשר להתחיל לתרגל כבר היום כדי לנסות ליצור התנהלות בריאה יותר: **זמן חופשי** - הגדירו זמני ברזל משמעותיים ביום (שעה / שעתיים) שבהם אתם לא נוגעים במכשיר בכלל. עדיף לכבות את המכשיר לגמרי, ולמהדרין - להניח אותו הרחק מהישג יד. כדאי מאוד ליישם את התרגיל שעה-שעתיים לפני השינה, כדי להיכנס למצב שינה מתוך שלוה ורגיעה. וכמובן - לא לישון עם המכשיר באותו חדר (לחרוצים, זה הזמן לקנות שעון מעורר...).

נסו את התרגיל שבוע אחד. אם לא תהיו מרוצים - התמכרותכם תוחזר...



## שחרור ירושלים

לפני כל תשעה באב נהג הרב נסים לפרסם מסמך קצר, ובו הוא מנה את השנים שחלפו מאז נותק עם ישראל מהכותל המערבי במלחמת השחרור, והביע תפילה לשוב אליו ואל כל המקומות הקדושים במהרה. הוא ניסה לעורר את דעת הקהל בעולם כולו לעוול הגדול שנעשה לעם ישראל המנוע מלהגיע לשריד בית מקדשו, ומחה נמרצות על חילול בית הקברות היהודי על הר הזיתים בידי הירדנים.

כעבור שנים, בכ"ח באייר תשכ"ז (1967), בעיצומה של מלחמת ששת הימים, זכה הרב נסים להיות בין מנהיגי האומה הראשונים שהגיעו לכותל המערבי ששחרר על ידי הצנחנים. הוא בירך יחד עם החיילים ברכת 'שהחינו' בשם ומלכות בהתרגשות רבה.

לשאלת חיילים פסק שיש לומר למחרת הלל בברכה. ביוזמה שלו ושל עמיתו, הרב אונטרמן, קבעה הרבנות הראשית את יום כ"ח באייר כ'יום ירושלים', להודיה ולאמירת הלל בברכה לדורות על הניסים שהיו במלחמה זו ועל איחודה של ירושלים. החלטה זו התקבלה בשמחה בציבור, כשם שרבים שמחו בפסק הייחודי של הרב נסים, שהתיר כבר בשנת תשי"ח (1958) גילוח ונישואין ביום העצמאות.

## הלכות

### האם מותר ללבוש בגד מכובס בתשעת הימים?



**המשנה במסכת תענית** אומרת: "משנכנס אב ממעטין בשמחה. שבת שחל תשעה באב להיות בתוכה, אסור מלספר ומלכבס...". כלומר בשבוע (המכונה במשנה 'שבת') שחל בו תשעה באב ישנו איסור תספורת וכיבוס. ב'שולחן ערוך' נפסק שאין ללבוש אפילו בגד שכובס לפני שבוע זה. הרמ"א הסכים לכך, והוסיף שנוהגים כך כבר מראש חודש אב.

לכן ספרדים אינם לובשים בגדים מכובסים בשבוע שחל בו תשעה באב, ואשכנזים נוהגים באיסור זה כבר מראש חודש. אולם אפשר להקל בכמה דברים:

אם לבש את הבגד קודם במשך כשעה - יכול ללבושו בתשעת הימים (ורצוי שכמה ימים קודם יחליף חולצות בצהריים, כך שיהיו לו חולצות שלבש חצי יום). בגדים תחתונים וגרביים (בגדים המתלכלכים תדיר מזיעה וכד') אפשר להקל להחליף.

לכבוד שבת נהגו להקל. (הרב יוסף צבי רימון, הלכה ממקורה)



## לא ליפול ברשת



"בהתחלה הייתה הפעילות במחשב של אורית משעממת וחסרת מאפיינים מיוחדים. אלא שלקראת הערב, פתאום נפתח הצ'ט בדף הפייסבוק שלה, ושיחה מוזרה התחילה להתנהל בינה לבין 'דלית'. יובל [חוקר משטרה] ואני [המורה של אורית בבית הספר] עמדנו על המשמר, ונדהמנו מהרמזים המיניים שאפיינו את השיחה, שאותם לא הצליחה אורית להבין או לקלוט. היא באמת חשבה שמדובר בילדה בגילה מבית ספר אחר, שמתכתבת איתה בתמימות. כאשר כתבה לה דלית את המסר: "אנחנו חייבות להיפגש!!! בואי נקבע למחר אחר הצהריים בפארק!!" זה היה השלב שבו התקשרתי אל אילנה [אמא של אורית] והוריתי לה לנתק את הילדה מהמחשב מייד, ולא משנה כמה היא תבכה או תכעס".  
(מתוך סיפור אמיתי שהסתיים במעצר של גבר בן 50 שהתחזה לילדה)



מעבר לעניינים החשובים שהזכרנו בלימוד השבוע, חשוב שנהיה ערים לסכנות נוספות שנמצאות ברשת האינטרנט, שלא תמיד אנחנו מספיק מודעים אליהן. עלינו לפתח ערנות גם כלפי מה שקורה איתנו, וגם כלפי מה שקורה עם חברים או קרובי משפחה צעירים יותר. האינטרנט והרשתות החברתיות עלולים לחשוף אותנו לגורמים שונים המעוניינים לפתות אותנו ולהביא אותנו לחשוף פרטים ומידע אישי במטרה לנצל אותנו ולפגוע בנו.

קשרים כאלה מתפתחים לעיתים מתוך סקרנות; ובמקרים אחרים מתוך רצון בקשר עם מישהו שהצליח לרכוש את אמונך. הפוגע עשוי להעניק לך מתנות, להציע עזרה בתחומים שונים ואפילו לשמש אוזן קשבת לקשיים ולמצוקות, וכך - לאט לאט הוא ינסה לגרום לך להסיר את המחסומים, עד למצבים שעלולים להגיע ליצירת קשר ממשי ולהביא לפגיעות חמורות.

פגיעות כוללות בין השאר שאלות אישיות בנושאים צנועים; בקשה לכתוב או לשוחח על נושאים כאלה; בקשה לשלוח תמונות אישיות או סרטונים.

**לא תמיד נערים ונערות מודעים מספיק לכך שלאחר מעשה קשה מאוד למחוק טקסטים ותמונות שהם העלו לרשת.** לעיתים מעשה פזיז שנראה בלתי מזיק בטווח הקצר, עלול להתברר בתור מעשה הרסני בטווח הארוך; היכולת להעביר את התכנים בצורה ויראלית אין-ספור פעמים מאדם לאדם עלולה ליצור נזק שקשה מאוד להתמודד איתו.

המידע הזה חשוב כדי שנדע לשמור על עצמנו ולא ליפול ברשת, שנצליח לעצור בזמן לפני שנשלם מחיר גבוה, ובעיקר - כדי שלא ניכנס למצבים כאלה מלכתחילה. החיים שלנו יקרים מכדי שניתן לסכנות כאלה לפגוע בהם.





## מעמד האישה

ברבים מפסקיו נראה שהרב נסים הקדים את השיח הקיים כיום. כך למשל בעניין ברכת נשים על מצוות עשה שהזמן גרמן. כידוע, ישנה מחלוקת בין הפוסקים הספרדים לאשכנזים בעניין זה. בעוד הנוהגות על פי פסקי הבית יוסף (נשים ספרדיות) נוהגות שלא לברך על מצוות אלו, הנוהגות על פי מנהגי הרמ"א (נשים אשכנזיות) כן מברכות.

אולם הרב נסים סבר שגם לנוהגות כדעת מרן הבית יוסף ראוי לברך, וזאת משום שהמציאות כיום השתנתה ונשים קוראות, מתפללות ולומדות, והיות שהן שותפות לפעילות הדתית ראוי להן גם לברך (שו"ת **יין הטוב**, אורח חיים, א). יתרה מכך, הרב נסים סבר שאם הרב יוסף קארו היה חי כיום ורואה את המציאות שלנו, אף הוא היה חוזר בו מפסקו ומורה לנשים לברך.

כאן המקום לציין שהרב נסים עודד נשים לשאול אותו שאלות בהלכה, והקפיד שהדברים יתפרסמו בשמן ולא בשם בעליהן, שיִדעו כולם כי גם נשים מעורבות בחיי הדת וההלכה.

## בשר ויין ב'תשעת הימים'

### ממתי נוהגים שלא לאכול בשר?



**מנהג האשכנזים** שלא לאכול בשר ולא לשתות יין במשך כל תשעת הימים, כולל ראש חודש אב, וכן נהג האר"י. **למנהג רוב הספרדים** מותר לאכול בשר ולשתות יין בראש חודש, ומסיום יום ראש חודש מתחיל האיסור. מחמירים שלא לאכול בשר ולשתות יין אף ביום העשירי בחודש אב, שבו נשרף בית המקדש. האשכנזים מחמירים עד חצות היום, ורוב הספרדים עד תומו.

מנהג יהודי תימן שלא להחמיר בזה, אלא אוכלים בשר ושותים יין, ורק בסעודה מפסקת שלפני צום תשעה באב נמנעים מאכילת בשר ושתית יין, כדין המשנה. נוהגים להחמיר גם בתבשיל שנתבשל בו בשר. למשל אם בישלו תפוחי אדמה עם בשר, גם את תפוחי האדמה לבדם אין לאכול בתשעת הימים, מפני שמורגש בהם טעם בשר.

מותר לאכול בשר ולשתות יין בסעודות מצווה כסעודת ברית מילה, פדיון הבן וסיום מסכת. וכן מותר לאכול בשר ולשתות יין בסעודת בר מצווה, ובתנאי שתתקיים ביום שהנער מגיע למצוות. (מתוך פניני הלכה זמנים ח, יג)



## לב הדברים

הרשת היא דוגמה לזירה שבה אפשר לחולל בקלות נזקים גדולים, אך גם הטוב שאפשר להפיץ באמצעותה הוא עצום. שני צדדים. חיים ומוות ביד, ובלשון.



האנונימיות של הרשת מביאה להתנהגות שלילית יותר - גם כי לא רואים את הפוגע והוא יכול להסתתר, וגם כי הפוגע אינו רואה את כאבו של הנפגע. נוסף על כך, חיבור לחברה שלילית קל יותר ברשת ועלול לעודד את ההתנהגות הלא רצויה.



הרשתות החברתיות מציגות תמונה מלאכותית של חיים מושלמים. התמונה הזאת גורמת לכאב על כך שרק החיים שלנו לא מושלמים. האמת היא שהחיים של כולם מורכבים, גם אם זה לא תמיד נראה כך בתמונות.



בעידן הרשתות החברתיות יש לאנשים הרבה מאוד 'חברים'. אלא שחברים אמיתיים צריך לקנות. חברים קונים על ידי קשר ממשי, לא רק מבעד למסכי מכשירים. לא חייבים הרבה חברים. די בחבר טוב אחד.



השימוש במכשירים ניידים מביא לתופעות לוואי שונות, בהן - 'פחד מהחמצה' - תחושה שחייבים להיות מחוברים למכשירים כדי לא להחמיץ פעילות כלשהי. כדי להיגמל מתופעה זאת כדאי להוריד בהדרגה את מינון השימוש במכשירים בכל יום.



האינטרנט והרשתות החברתיות עלולים לחשוף אותנו לגורמים שונים המעוניינים לפתות אותנו ולהביא אותנו לחשוף פרטים ומידע אישי במטרה לנצל אותנו ולפגוע בנו. לאחר מעשה קשה מאוד למחוק טקסטים ותמונות שהועלו לרשת. לכן חשוב מאוד להיות ערניים לנושא ולשים לב גם מה קורה איתנו וגם מה קורה עם חברים או עם קרובי משפחה צעירים.

## רגע של אמונה

'רגע של אמונה' - כך נקרא הפרויקט שהקים משה שטרנברג מעמותת 'בשביל הנשמה' כדי לתת במה לשאלות של בני נוער באמונה.

**מהו בעצם הפרויקט שהקמתם?**

הרעיון של פורום או אתר שנותן מענה לשאלות של בני נוער הוא לא רעיון חדש. החידוש של הפרויקט הוא בפתיחת בתי מדרש וירטואליים בווטסאפ. אנחנו רואים שהרשת החברתית שבני הנוער (וגם המבוגרים...) נמצאים בה הכי הרבה היא הווטסאפ, אז אם הם כבר נמצאים שם - לפחות שבחלק מהזמן יהיו שותפים לדיונים בנושאים שונים באמונה.

הרעיון היה לקחת את הכלי הזה ולהשתמש בו כדי להגדיל תורה. פתחנו כ-30 קבוצות ווטסאפ שמחולקות לפי גילאים ולפי בנים-בנות. הזמנו בני נוער רבים להצטרף לקבוצות, כאשר בכל קבוצה ישנם שניים-שלושה אברכים שעונים לשאלות העולות מחברי הקבוצה ועוזרים לכוון את השיח והדיון.

**מהן התגובות שאתם מקבלים?**

אנחנו מקבלים תגובות מאוד חיוביות. בני הנוער מאוד נהנים מהדיונים וזה נותן להם מקום לקבלת תשובות לשאלות שמטרידות אותם, ולא תמיד הם מרגישים בנוח לגשת לשאל.

**ישנה טענה כנגד אפליקציית הווטסאפ שהיא מרגילה את המשתמשים לשיח רדוד ושטחי - האם זה בא לידי ביטוי בדיונים?**

לצערי יש הרבה אמת בטענה הזו. כחלק מתרבות ההודעות והרשתות אנחנו מתרגלים לכתוב קצר והרבה פעמים קצר אומר גם שטחי. קשה לאדם שמקבל מאות (ולפעמים אלפים) הודעות בכל יום - להתייחס לכל אחת מהן ברצינות ולתת מענה מנומק.

לטווח ארוך זה משפיע על המשתמשים. אנחנו מודעים היטב לנקודה הזו, וכאן בא לידי ביטוי 'הצוות' שנמצא בכל אחת מהקבוצות. מעבר לשמירה על כללי הקבוצה - המטרה שלהם היא בעצם לכוון את השיח. הם נשאלים שאלות שדורשות מענה מנומק ומפורט, ולאחר מכן מתעורר דיון. המטרה היא שהדיון יהיה כזה שמכבד את המשתתפים ונותן להם אפשרות להביע את עצמם ולשמוע דעות מנומקות ומבוססות.



ר/ים להצטרף  
לקבוצות הדיון?



# כנפי רוח

האמון בעצמנו כמפתח להתמודדות עם אתגרי הרשת


## כנפי רוח

הראי"ה קוק זצ"ל

בן אדם, עלה, למעלה עלה,  
עלה למעלה, עלה בן אדם,  
עלה, למעלה עלה.

כי כח עז לך, יש לך כנפי רוח,  
כנפי נשרים אבירים.

אל תכחש בם פן יכחשו לך.  
דרש אותם, דרש בן אדם,  
וימצאו לך מיד.



## אהבת עולם

### בן יחיד ואהוב

בשבועיים הקרובים נלמד על הנושא של אהבת ה' לכל אחד ואחד מישראל.



כמה פעמים אמרנו לעצמנו: "אני? אחרי כל מה שעשיתי, נראה לך שהקב"ה עדיין אוהב אותי?" אז תקשיבו טוב לדברי הבעל שם טוב הקדוש - הבעל שם טוב היה אומר שה' יתברך אוהב אפילו את הפחות שבישראל יותר מאהבת אב ואם לבנם יחידם שנולד לעת זקנותם, וכמו שהורים אלו בנם יחידם הוא אהבת חייהם, כך כל אחד ואחד אצל אבינו שבשמיים. הבעש"ט עצמו לא רק אמר זאת על הקב"ה אלא הלך בדרכיו של ה' יתברך, וכך הרגיש כלפי כל יהודי. פעם אחת ראה הבעש"ט אדם מבוגר אשר הושיב את בנו בחיקו והשתעשע עימו. זה היה הבן היחיד שלו. אמר לו הבעש"ט הקדוש: "תאמין לי בני, כי אני אוהב את הגרוע שבגרועים שבישראל הרבה יותר ממה שאתה אוהב את בןך יחידך". אהבת ה' היא נצחית, וגם כאשר נראה לאדם שהוא רחוק מה', שנפל למקומות רחוקים - לעולם לא תכבה אש האהבה. זאת בגלל הנשמה הא-לוהית שטבע ה' בנו. הנשמה הזאת תמיד טהורה, וכלפיה אמר הקב"ה בשיר השירים כי לעולם "כָּל־יָפֶה יִפֶּה רַעֲיָתִי וּמוֹם אֵין בָּהּ".

## הלכות

### דיני שבוע שחל בו תשעה באב

דיני 'שבוע שחל בו' כשצום תשעה באב נדחה ליום ראשון: דין 'שבוע שחל בו' נוגע למנהג ספרד, שעל פיו אין מסתפרים ומכבסים בשבוע שחל בו תשעה באב, כדברי המשנה במסכת תענית. אולם האשכנזים נהגו להוסיף ולהחמיר שלא לכבס מראש חודש אב. ולגבי תספורת - האשכנזים וחלק מהספרדים נוהגים להחמיר בכל שלושת השבועות. כאשר חל תשעה באב ביום ראשון אין באותה שנה שבוע שחל בו תשעה באב, כי כבר במוצאי שבת מתחיל צום תשעה באב.

השנה תשעה באב חל בשבת, והצום נדחה ליום ראשון. מכיוון שתשעה באב חל בעצם בשבת, יש אומרים שכל השבוע שלפניו הוא שבוע שחל בו תשעה באב. ודעת רוב הפוסקים היא שהואיל ובפועל הצום נדחה ליום ראשון - אין באותה שנה שבוע שחל בו תשעה באב, וכן נוהגים רוב הספרדים. לפיכך מכבסים בכל השבוע שלפני שבת חזון, אולם לעניין גילוח - ראוי שגם הספרדים יחמירו שלא להתגלח בשבוע שלפני תשעה באב, כדי להיכנס לתשעה באב כשסימן האבלות ניכר בפנים. ולמקילים בזה יש על מה לסמוך. (מתוך פניני הלכה זמנים ת, כג)





## מה אני רוצה?

"אני כבר ממש לא יודעת מה אני רוצה, אמרה מאור וכבשה את פניה בקרקע. "למה את מתכוונת?", שאלה נורית כשהיא מניחה יד מעודדת על כתפה. "אני מתכוונת שמצד אחד אני באמת רוצה להתקדם, אבל אני נופלת כל הזמן באותם דברים. אני באמת רוצה להיות טובה, אבל בפועל, רוב הפעמים אני לא ממש מצליחה לבטא את הרצונות האלה. אז מי אני? אני מבולבלת לגמרי."

נורית השתתה, כאילו מנסה לחוות בעצמה את הכאב הגדול שחשפה בפניה מאור. כעבור זמן מה לקחה נשימה עמוקה ואמרה: "מאור יקרה, בואי נעשה תרגיל קטן. נניח שהיית יכולה לעמוד מול אלוקים בכבודו ובעצמו, והוא היה אומר לך: 'מאור יקרה, על איזה מבין שני הרצונות שלך את מוכנה לוותר, הרצון שמכשיל אותך או הרצון השני, שלא מתפתה ומכשיל אותך?' מה היית אומרת לו?" מאור הרימה קצת את הראש, חשבה מעט ואמרה: "ברור שהייתי מוותרת על הרצון שמכשיל אותי. מה השאלה בכלל!?"

"מצויין!", קראה נורית קריאת ניצחון, "אז זה מי שאת באמת. התרגיל הקטן הזה חידד אצלך את ההבדל בין הרצונות העמוקים שלך, הרצונות לטווח הארוך, לבין הרצונות שמושכים אותך לספק דחף לטווח הקצר."

כשאת חושבת על הטווח הארוך, על העתיד, תמיד תמדדי את הדברים לפי הערך והמשמעות שלהם, לפי הרצון הטוב והעמוק שה' הטביע בתוכך. דרך המבט הזה, כל הדחפים שנראו לך ברגע מסוים כמו הדבר הכי מושך ומפתה בעולם, יאבדו פתאום את העוצמה שלהם ויתרוקנו מכל האוויר.

את מבינה? עוצמת הדחף נמצאת במיידיות שבו. בעובדה שהוא עומד כרגע מול העיניים וצועק לנו: 'בואי, קחי אותי, תטעמי, תיהני!'. זה מה שגורם לאנשים לבזבז כסף על דברים שהם ממש לא צריכים, לוותר לעצמם במקום להשקיע, להיות אנוכיים במקום נדיבים וגם להיכנע לדחף במקום להיות נאמנים לערכים שלהם. אז בבקשה עזבי לרגע את מה שאת אולי חושבת על עצמך כעשיו, ואת מה שאולי עשית אתמול או לפני רגע. **הרצון הפנימי שלך לטוב מעיד על משהו עמוק מאוד שקיים בתוכך ושאותו את באמת רוצה.**

מאור הקשיבה וזקפה את כתפיה לאט לאט. ההסבר של נורית נשמע משכנע, ובעיקר - הוא ביטא את מה שהלב אמר לה כל הזמן.

## אהבת עולם

### בן של מלך

מה היחס שלנו ל"אנשים השקופים"? לאותם אנשים שעמלים למעננו - מנקי הרחובות, השומר בסופר וכד' - ולא תמיד מקבלים את היחס הראוי?



יהודה ארוש, אחד ממנקי הרחובות בירושלים, סיפר שבוקר אחד ניגש אליו רבי אריה לוי'ן זצ"ל ואמר לו: "אתה יודע, יהודה, טוב אתה ממני, באמת אשריך וטוב לך, מקנא אני בך". השיב לו יהודה: "מה אתה שח, רבי אריה, אתה חכם וצדיק, עוסק כל היום בתורה ובמצוות, ואילו אני - אדם פשוט, מנקה אשפה..." הפסיק אותו רבי אריה ואמר: "אינך יודע את מעלתך! סמוך עליי, אני מבטיחך נאמנה: טוב אתה ממני. אתה מתקן העולם, ומנקה את חוצותיה של ירושלים. במו ידיך עושה אתה את עולמו של הקב"ה טוב יותר, נקי יותר... מקנא אני בך!" כך עמדו והתווכחו, כל אחד בשלו. אך כשפנה רבי אריה ללכת ויהודה נותר לבד, עם המטאטא ועם עגלת הזבל, נעשה לו לפתע טוב על הלב, והוא מעיד שהוא הרגיש כמו בן מלך. בפעם הראשונה בחייו... כמו בן מלך (על פי "צדיק יסוד עולם", עמ' 228). כי באמת כל אחד ואחת מאיתנו הוא בן מלך או בת מלך. אין אנשים שקופים בעם ישראל. יש בני מלכים!

## הלכות

### רחצה בתשעת הימים

#### כיצד מותר להתקלח בתשעת הימים?

רחצה אסורה בתשעת הימים, והספרדים נוהגים בכך רק בשבוע שחל בו תשעה באב (ובשנה זו אין נוהגים דיני 'שבוע שחל בו'). במציאות שלנו, שחם מאוד והרחצה שלנו איננה לתענוג אלא לניקיון, יש מקום להקל במקלחות. עם זאת, יש לצמצם במספר המקלחות; באורך המקלחת; ובאופי המקלחת (מים קרים או פושרים, וללא תכשירים מענגים). בערב שבת חזון יש להקל אף ברחיצה במים חמים, כי מצווה לרחוץ בערב שבת. לאבלות על החורבן יש תפקיד מיוחד עבורנו. ראשית, הרגשת תחושת ההיעדר. ככל שנרגיש יותר את ההיעדר כך נהיה מוכנים יותר לקבלת השפע של הבניין ההולך ומתקרב. לעיתים יש חשיבות בהרגשת החוסר, כדי שהבניין שיבוא אחר כך יהיה משמעותי יותר. שנית, מנהגי האבלות עוזרים לנו לנסות לחוש את הקב"ה גם בהיעדר מקדשו; לנסות להרגיש קרובים לקב"ה גם במציאות של חורבן. למציאות של החורבן יש תפקיד בדקויות ובקשר המיוחד עם הקב"ה - קשר שממשיך להתקיים בכל מצב, גם במציאות של אור וגם במציאות של חושך. "כִּי נִפְלְתִי קָמְתִי, כִּי אָשֵׁב בַּחֹשֶׁךְ ה' אֹר לִי". (הרב יוסף צבי רימון, הלכה ממקורה)







## עבדים?

## תיקון הלב

כי כולנו עבדים אפילו / שיש לנו כזה כאילו,  
פותרים פה גדול / ומחכים לעונג הבא.  
כולנו מכורים של מישהו / שמבקש עכשיו תרגישו.

(עבדים, ברי סחרוף)

אנחנו חיים בעולם חופשי ומשוחרר **מאוד**. רשת האינטרנט היא אולי הביטוי החזק ביותר של העולם החופשי הזה: מה שאתם רוצים, מתי שאתם רוצים, כמה שאתם רוצים, כמעט ללא הגבלה וללא מעצורים. מדהים, לא? **אבל האם אנחנו באמת חופשיים כל כך כמו שאנחנו רוצים להאמין שאנחנו?** האם אנחנו מסוגלים לעצור ולא לפתוח סרטון שממש מסקרן אותנו לפתוח אבל יש סבירות שהוא ישרוט אותנו ויפצע את נפשנו? האם נוכל להתאפק ולא לקרוא תוכן פוגע ומעליב על מישהו? כל אלה שאלות שאנו מתמודדים איתן מדי יום, בעולם הפתוח והחופשי שאנו חיים בו כיום.

אז בואו ננסה להבין קצת מי אנחנו ומה אנחנו, מה הרצון האמיתי שלנו ואיך נוכל לבחור באמת בלי להיות משועבדים לאף אחד. בכל אחד מאיתנו קיימים רצונות מסוגים שונים, ולפעמים זה באמת מבלבל מאוד; מה מכל הרצונות האלה מבטא את מי שאני באמת? אם למשל ממש בא לי עכשיו לראות משהו לא צנוע, אז זה מי שאני, לא? אבל מה אם רגע אחר כך, או אפילו ממש באותו רגע, אני רוצה לעזור למישהו או להתפלל? גם זה מי שאני, לא...? זה באמת קצת מבלבל. לכן **השאלה היא לא מה אתה מרגיש שאתה רוצה**, כי אתה רוצה המון דברים, **אלא מהו הרצון הפנימי שלך. הרצון הפנימי הוא זה שמגדיר אותנו**. זהו הרצון שאתה בוחר בו מתוך חופש מוחלט, והוא מבטא את מי שאתה באמת.

בזמן של יישוב הדעת, כשאין מסביבך פיתויים, כשאתה שואל את עצמך בכנות מה אתה באמת רוצה, התשובה היא שאתה לא רוצה לצפות בתכנים שליליים. זהו הרצון הפנימי שמגדיר אותך באמת. למרות זאת, כשאתה מתפתה בזמנים מסוימים, אולי אפילו הרבה פעמים, יכול להתגבר ולהשתלט עליך הרצון לצפות בדברים כאלה. **המשימה העיקרית היא לא להתבלבל**, ולזכור שלמרות ה'השתלטות' הזמנית של הפיתויים מסביב, זה לא מי שאתה באמת. מי שאתה באמת זה מי שאתה רוצה ובוחר להיות מתוך שיקול דעת נקי, לא מתוך הדחף שהשתלט עליך ברגע הפיתוי. לכן, גם אם נפלנו, ואפילו אלף פעם, בכל פעם נוכל להרים את הראש ולומר לדחף שהכניע אותנו בקול צלול וברור: "או קיי, ניצחת אותי, וכנראה עוד תנצח אותי בעתיד, אבל בדבר אחד אף פעם לא תנצח אותי - לעולם לא אגדיר את הזהות שלי דרכך! אתה לא הרצון שבו בחרתי".

## אהבת עולם

### אהבת ה' הנצחית

התורה חידשה דבר מדהים בנוגע ליחס בין הקב"ה לעם ישראל. בכל הדתות שבעולם יש אל ועבדים, הקשר הוא בין מלך שמצווה לבין נתינים המחויבים לעשות רצונו. התורה חידשה שהקשר בין הקב"ה לעם ישראל הוא גם קשר של **אב לבן**. זה חידוש מרעיש, מכיוון שזה אומר שהקשר הוא נצחי, שהוא לעולם לא מתנתק.

אחד מראשי החסידות שחי בצפת, הרב הקדוש מאבריטש, בעל ה'בת עין', לימד שאחד מיסודות האמונה הוא לדעת שהקב"ה שוכן בישראל אפילו כשחלילה נפלו והתרחקו. הקב"ה "שִׁכַּן אֶתְּם בְּתוֹךְ טְמֵאתֶם" והראיה לכך היא שהרי אנו רואים שכאשר היו ישראל במצרים הם היו שקועים במ"ט שערי טומאה, ולמרות זאת אמר ה' יתברך שהם בניו בכוריו: "כֹּה אָמַר ה' בְּנֵי בְכָרֵי יִשְׂרָאֵל".

ה' שוכן בקרבנו, כמו שחלק מהגנים של האב נמצאים אצל הבן. זה לא נתון לבחירה או לביטול. גם אהבת האב אינה מתבטלת, כי הבן הוא חלק ממנו. לכן ההורים מדריכים את הבן, מרוב אהבתם אליו, וגם כאשר הילד מתנהג לא כשורה וצריך להענישו, זה נובע מתוך אהבה גדולה, שכן זו הדרך לחנכו ולהובילו לחיים טובים ומאושרים.



## הלכות

### מדוע מחמירים כל כך בדיני אבלות בתשעת הימים?

אם מתבוננים במקורות המשנה והגמרא אפשר לראות שככל שהשנים

עוברות, כך יש יותר חומרות ביחס לשלושת השבועות ותשעת הימים. מדוע? כדי לענות על כך, נעיין בטעמו של מנהג ידוע: ב'שולחן ערוך' כתוב שנוהגים לכסות את הסכינים בשעת ברכת המזון. מדוע נוהגים כך? בספר 'שיבולי הלקט' מובא טעם למנהג זה: "פעם אחת היה אחד מברך ברכת המזון, וכשהגיע לברכת 'בונה ירושלים' ונזכר בחורבן הבית, לקח הסכין ותקעו בבטנו. על כך נוהגים לסלקו בשעת הברכה". כשאנחנו מתבוננים בטעם זה, נראה לנו ש'אנחנו בטוחים!' אין שום סיכוי שמישהו מאיתנו יהרוג את עצמו בסכין בשעת ברכת המזון. הסיבה לכך היא כנראה שאיננו מרגישים כל כך את צער החורבן. ככל שאנחנו רחוקים יותר מן החורבן, כך קשה יותר להיות באותה עוצמה בתחושת צער החורבן. לכן דווקא כיום צריכים אנו יותר איסורים בימים אלו של שלושת השבועות ובין המצרים - שנצליח להתקרב לעוצמת תחושת אבלות החורבן הראויה, כדרך שחשו אבותינו, שלהם היה די במעט איסורים וחומרות ביחס לחורבן כדי להגיע לתחושות אלו. (על פי הרב יוסף צבי רימון, הלכה ממקורה)





## הקול בראש

### תיקון הלב



"הרגשתי שנלכדתי ברשת. בבוקר הייתי נראה כמו סמרטוט רצפה שהרגע עבר סחיטה, התקשיתי לפקוח את העיניים, בקושי יצאתי לשחק עם חברים, הייתי מתעצבן מכל שטות וישבתי רוב הזמן מול המחשב. הרגשתי מיואש מעצמי לגמרי..."



אחד המחסומים הגדולים שמונעים מאיתנו להתקדם בהמון נושאים בחיים הוא הייאוש. ייאוש גורם לתחושה נוראה שמכרסמת בנו עד שאנחנו מרימים ידיים ומוותרים.

לייאוש יש כל מיני 'תחפושות' והסברים מלומדים שתכליתם היא אחת: לגרום לנו לוותר. בעיקר לוותר על האדם שהיינו רוצים להיות.

ייאוש יכול להופיע לפעמים ב'לבוש' מבלבל, המטעה לחשוב שמדובר בענווה או בכנות. לדוגמה: "תסתכלי על עצמך, איזו שחקנית את - משחקת אותה 'דוסית' מול כולם, ורק כשאף אחד לא רואה הפרצוף האמיתי שלך מתגלה. בדיחה טובה!"; "למצוות שלך אין שום ערך, אתה סתם רמאי, מרמה את כל העולם; כל עבודת ה' שלך היא זיוף אחד גדול. בינינו, הרי אתה יודע מי אתה באמת"; "עזבי, למה המאמץ? הרי גם ככה ניסית כל כך הרבה פעמים ולא הצלחת, אז תוותרי כבר". זהו הקול של הייאוש בתחפושת.

חשוב שנכיר את הקול הזה היטב, שנדע לזהות אותו בזמן מבעד לכל התחפושות שלו. הוא תמיד 'מחכה לנו בפניה' - שנרים ידיים ונכריז שאנחנו נכנעים.

עצה שלי: לעולם אל תקשיבו לקול הזה!

יש בתוכנו כל כך הרבה עוצמות של רצונות טובים. אלה הרצונות הפנימיים שלנו, שאליהם מובילה אותנו הבחירה החופשית. אתם ממש לא חסרי תקנה כמו שהקול הזה מנסה להדהד כל הזמן בראש.

**יש בנו הרבה מעבר למה שאנחנו אפילו מדמיינים.**

**הקטעים הבאים שנלמד השבוע יתנו לכם כללים חשובים שתוכלו להזכיר לעצמכם בכל פעם שתחושות הייאוש יעלו ויצופו אצלכם מחדש.**

## אהבת עולם

### אבשלום בני!

'יד אבשלום' הינה מצבה מפוארת הנמצאת למרגלות הר הבית. היא נקראת כך על שם המצבה שהכין לעצמו אבשלום, בנו של דוד. מכל הקברים בירושלים בחר ראש ישיבת מיר, הרב חיים שמואלביץ זצ"ל, להתפלל דווקא ליד מצבה זו. שאלו אותו תלמידיו: "רבה, הרי אבשלום לא היה צדיק גדול, הוא מרד באביו, ומדוע הולך אתה להתפלל על קברו?"

ענה להם הרב: "הולך אני לשם לעורר רחמי שמיים על ישראל, וכך אומר אני לקב"ה: ריבונו של עולם, אתה כתבת בתורתך: 'בנים אתם לה' א-להיכם', אז אנא, התבונן מהם רחמי אב על בניו, ואפילו אצל בשר ודם. הרי אבשלום מרד באביו והורידו מכס המלכות, ולא רק זה אלא רדף אחרי אביו כדי להרגו, ובכל זאת כאשר נהרג אבשלום קונן עליו דוד: 'אֲבִשְׁלוֹם בְּנֵי בְנֵי אֲבִשְׁלוֹם מִי יִתֵּן מוֹתֵי אֲנִי תַחְתֵּיךָ', ואמרו חז"ל שאמר שמונה פעמים 'בני', שבע פעמים כדי להעלותו משבעת מדורי גיהנום, ופעם שמינית כדי להכניסו לגן עדן. וכך הייתי אומר לריבונו של עולם: אם כך הם רחמי בשר ודם, קל וחומר שיתעוררו רחמיך על ישראל בניך אהוביך."

## הלכות

### תקנת צום תשעה באב

לאחר חורבן בית המקדש הראשון תיקנו הנביאים לצום ארבעה צומות, והחמור שבהם הינו צום תשעה באב - ביום שבו נחרב בית המקדש. צומות אלו נתקנו כדוגמת צום יום הכיפורים, שמשך הצום יממה שלימה, ואסורים בו בחמישה דברים. ולאחר שנבנה בית המקדש השני, בטלו הצומות והפכו לימי ששון ושמחה. כשנחרב בית המקדש השני, חזרו ארבעת הצומות לקדמותם. לאחר שנסתיימה תקופת הגזרות הקשות, והגיעו ימים שבהם מצד אחד בית המקדש עדיין עמד בחורבנו ומצד שני לא היו עלינו גזירות קשות, אמרו חכמים שדין שלושה מהצומות - עשרה בטבת, י"ז בתמוז וצום גדליה - תלוי ברצונם של ישראל, "רצו - מתענין, רצו - אין מתענין".

אבל בתשעה באב, שנכפלו בו הצרות ושני בתי המקדש שעמדו לישראל חרבו בו, חייבים לצום בכל מצב. ואף בימי שלוה אין דינו תלוי ברצונם של ישראל, אלא כל זמן שבית המקדש עדיין חרב, חייבים לצום בו כפי תקנת הנביאים.

(מתוך פניני הלכה זמנים י, א)



## דע בני אהובי

הם יספרו לך שמליבי נעקרת, ומעל שולחני גלית לעד  
הם יזכירו לך דברים שהסתרת, עד שכל גופך מבושה ירעד [...]  
הם ינדודו לך: "זה היה בידיך, ועכשיו אין לך דרך חזרה"  
ואתה תקשיב להם, ואתה תאמין להם.  
דע בני אהובי, כי מליבי לא נעקרת, לעולם אתה לי, ילד חן בן שעשועים.  
(דע בני אהובי, שולי רנד)

האמונה והקשר לה' מעניקים תקווה, כוח ושלווה. אחת התחושות המכאיבות אחרי נפילה היא שאנחנו רחוקים לגמרי מה', רחוקים מקדושה, רחוקים מאמונה. נדמה לנו שה' מרחיק אותנו מעליו חס וחלילה.

זהו הייאוש ב'תחפושת' הכי מוכרת שלו: הוא רוצה לשכנע אותנו שהעניין אבוד, שאין סיכוי לשוב אל ה' יתברך אחרי מה שעשינו או ראינו.

כך למשל - אם נרצה להתפלל, ללמוד תורה או לעשות כל מעשה חיובי אחר, הייאוש ייתן לנו תחושה מרירה שהכול מזויף, ושאינן ערך לתפילות, ללימוד ולכל יתר הדברים שנעשה.

אז הכלל הראשון הוא - **אל תתנו לייאוש לשכנע אתכם!** זכרו תמיד תמיד - האהבה של ה' אלינו אינה מותנית במצבנו. כמו שהורים אוהבים את ילדיהם גם אם הם סטו מהדרך והתרחקו, כך, ויותר מכך, ה' אוהב אותנו ורוצה בנו ובטובתנו תמיד, בכל מצב. האהבה שלו אלינו עמוקה - כָּאֵב ואם לילדיהם, ואינה נתונה לשינויים. "טוב ה' לכל ורחמיו על כל מעשיו".

לפעמים הניסיון האמיתי שעומד בפנינו לא קשור לשאלה האם נפלנו או לא, כולם הרי נופלים לפעמים, אלא לשאלה - האם נצליח לקום ולעמוד בחזרה על הרגליים, מתוך הכרה באהבת ה' אלינו וברחמיו, דווקא לאחר שנפלנו ונכשלנו.

כדי לחזק בתוכנו את ההבנה שאהבת ה' אלינו אינה פוסקת לרגע כדאי להיזכר במה שכבר למדנו, שלא כל הרצונות שבתוכנו הם ביטוי למי שאנחנו באמת רוצים ורוצות להיות. **עמוק בפנים יש בנו רצון להיות קרובים לה', להיות מחוברים באמת לרצונו ולא לפגוע בקשר שלנו אליו.** כשמבינים את זה, קל יותר לתפוס שה' לא סתם אוהב אותנו, אלא הוא רואה אותנו מבפנים. הוא רואה את הרצון הפנימי שקיים בתוכנו ולא רק את הנפילה. הוא רואה גם את הכאב, את הצער, את החרטה והכאב שמעוררים בנו את הגעגוע אליו.

## אהבת עולם

### מקדש בלהבות - הכרובים דבוקים

שני הכרובים אשר היו בקודש הקודשים היו המדד למצבו הרוחני של עם ישראל. הכרובים היו בדמות זכור ונקבה, כמשל לקב"ה ולעם ישראל. כאשר היו פונים זה כלפי זה, משמעות הדבר הייתה כי מצבו הרוחני של עם ישראל טוב. כאשר היו מפנים גב זה לזה, הייתה בכך עדות לכך שעם ישראל התרחק מתורה ומצוות והפנה עורף לאבי שבתיים.

לפי זה, בשעת חורבן בית המקדש, שהתרחש בגלל עוונותיהם של ישראל, היו הכרובים צריכים להיות מרוחקים מאוד זה מזה. וראו זה פלא: הגמרא במסכת יומא (נד:) מספרת שדווקא אז הכרובים היו דבוקים זה בזה! הקב"ה כביכול בא לומר לנו שגם בשעה של חרון אף אלוקי, גם בשעה שבה הקב"ה משליך אותנו מלפניו בגלל מעשינו הרעים וכפיות הטובה שלנו, הוא עדיין אוהב אותנו ומתגעגע ששוב.

ואדרבה, דווקא כשעם ישראל, וכן כאשר כל אחד מאיתנו, רחוק מה', אז יש נחת רוח מיוחדת לה' כאשר שבים אליו. כמו בקשר בין אב לבנו - שכלל שהבן התרחק מאביו כך גדל הגעגוע.



## הלכות

### כללי הצומות

**ישנם שלושה הבדלים הלכתיים בין צום תשעה באב לצומות הקלים:**

**א.** צום תשעה באב נמשך יממה שלמה, משקיעת החמה ועד צאת הכוכבים; ואילו הצומות הקלים נמשכים יום בלבד, מעמוד השחר ועד צאת הכוכבים.

**ב.** בצום תשעה באב אסורים בכל חמשת העינויים, שהם:

1. אכילה ושתייה 2. רחיצה 3. סיכה 4. נעילת הסנדל 5. תשמיש המיטה; ואילו הצומות הקלים אסורים רק באכילה ובשתייה.

**ג.** מצום תשעה באב רק חולים פטורים; ואילו מהצומות הקלים גם מעוברות ומיניקות פטורות.

כלל, צום תשעה באב שווה לצום יום הכיפורים, שכל מה שתיקנו חכמים בתשעה באב, תיקנו כעין מה שנצטוונו בתורה ביום הכיפורים. לפיכך אסורים בתשעה באב בכל חמשת העינויים שנאמרו לגבי יום הכיפורים.

(מתוך פניני הלכה זמנים י' ב)





## אל תאמין להם

הם יוכיחו לך - לרחמנותי יש גבול, אותו חצית בפחז רגליך,  
שום צעקה, שום אנחה, שום תעלול לא יחזירו את פניי אליך [...]  
אל תקשיב להם, אל תאמין להם.

(דע בני אהובי, שולי רנד)

אחד המאפיינים של מחשבות מייאשות הוא קיבעון וחד-ממדיות. הנה כמה משפטים לדוגמה: "כולם עושים את זה, אין מה לעשות", "ככה זה", "זאת אני ותמיד אשאר כזאת", "אין לי סיכוי לצאת מזה", "אני לא שווה", "החיים שלי דפוקים".

האם זאת כל האמת? האם אתם לא זוכרים את עצמכם במצב אחר בזמן כלשהו? נסו להיזכר במצב כזה. נזכרתם? מצוין! אני משער שהזיכרונות האלה מעוררים בכם תחושות אחרות - טובות ורגועות יותר. מעולה!

הייאוש מציג את הרגע המסוים שבו אתם נמצאים עכשיו כאילו זו התמונה כולה, וכך מנסה להפוך אתכם לכישלון מוחלט בעיני עצמכם.

אז בואו נעשה הפרדה: כפי שכבר ראינו, מה שאולי עשיתם לפני רגע לא בהכרח משקף את מי שאתם. מי שאתם באמת זה מי שאתם **בוחרים להיות לאור הרצון הפנימי והעמוק שבכם**, מי שאתם אולי זוכרים שכבר הייתם בעבר, ועוד תהיו בעתיד. תחושה לא טובה, תחושות של כאב וצער שמעשה מסוים מעוררים בכם, מאותתים שלא מדובר ברצון האמיתי שלכם, שזו סטייה ממי שאתם באמת. טוב ומעודד לדעת שכל סטייה כזאת היא זמנית; בכל רגע אנחנו יכולים לחזור למסלול מחדש.

זכרו תמיד - חופש הבחירה מתבטא ביכולת לעמוד זקוף ולומר לעצמך: "**נפילתי, אבל לעולם לא אזהה את עצמי עם הנפילה או עם הרצון שגרם לי ליפול!**"

האמירה הפנימית היא פעולה חשובה מאוד, פעולה שבה אנחנו מגדירים את החיים שלנו ואת המקום שממנו אנחנו מתקדמים הלאה.





## על הנסים

הרב הרבה לבקר את חיילי צה"ל ומפקדיו במטרה לחזק את רוחם בעמידתם האיתנה להגנת העם והארץ. כן עסק רבות בקירוב ובקיבוץ גלויות ובהפיכת עם ישראל לעם אחד בארץ אחת. במרכז דבריו נמצאים העמידה על חיי הרוח והתרבות של האומה, היונקים מערכי התורה, והדגש על שמירת האחדות בעם על פלגיו השונים. כמי שחווה על בשרו את ייסורי הקמת המדינה, הוא היה בעל השקפה ציונית עד כדי כך שפסק להלכה שמותר להסתפר ולהתגלח ואף לערוך נישואין בה' באייר. זאת בהסתמך על העובדה שכל מנהגי האבלות שאנו נוהגים כיום בספירת העומר מאוחרים לזמן התלמוד: "המורם מכל האמור, יום נס שאירע בימי הספירה יש להתיר להנשא ולהסתפר בו. באשר ליום העצמאות, הנה אמנם היתה צפייתנו כי התקומה המדינית תתלווה בגאולה רוחנית שהנהגת המדינה וארחות חיינו יהיו מושתתים על עקרי היהדות וערכיה - ולא זכינו לכך, אולם עניין זה אין בו להעיב על שמחת התקומה כשלעצמה, משום שהלקויים עשויים הם לחלוף ותפילתנו כי יזכנו השי"ת לגאולה השלמה והאמיתית בקרוב".

(שו"ת יין הטוב, אורח חיים, סימן יא)

## איסור אכילה ושתייה

אתמול למדנו שישנו הבדל בין תשעה באב לצומות הקלים - שהצומות הקלים מתחילים בעמוד השחר, ואילו צום תשעה באב מתחיל משקיעת



החמה. אבל בעצם איסור האכילה והשתייה אין הבדל.

באופן כללי חולים פטורים מצום תשעה באב, ואין צורך שיאכלו פחות מכשיעור. רק בצום יום הכיפורים - שהוא מן התורה, וגם חולים חייבים בו - צריך, כשאפשר, לאכול פחות מכשיעור, כדי לא לשבור את הצום. אבל מצום שתיקנו חכמים חולים פטורים לגמרי, ולכן אין צורך שיאכלו פחות מכשיעור, וכן אין צורך שיתענו כמה שעות.

מכל מקום כמה אחרונים כתבו שאם אפשר, נכון שהחולים יחמירו ולא יאכלו וישתו בליל תשעה באב, כדי שישתתפו בצער הציבור, אבל בבוקר החולים רשאים לאכול ולשתות כפי צורכם בלא הגבלה.

לגבי ההגדרה מי נחשב חולה לעניין זה יש להתייעץ עם רב.

(מתוך פניני הלכה זמנים י, ב)



## האמת לאמיתה

מדבריהם האמת לא נעדרת, הן יש לך על מה להכות על חטא - דברים שיכולת לבחור אחרת, ולא מצאת את העוז להתחרט. אף על פי כן, אהובי, הרחק מליבך, כל מחשבת פחד, בעתה, מתחת כל אמת דוקרת מסתרת האמת לאמיתה.

(דע בני אהובי, שולי רנד)

הייאוש תוקף לפעמים בצורה מתוחכמת: הוא מציב בפנינו תמונה מושלמת של אדם שלא נפל ולא 'התלכלך' מעולם. לעיתים 'הדמות המושלמת' היא חבר מהכיתה שנראה לנו צדיק וטהור, לעיתים זאת דמותו של אבא, אימא, של הרב, המחנכת, מישהו שבוודאי לא הגיע למקומות שאני הידרדרתי אליהם.

כשאנחנו מתבוננים על עצמנו במראה ורואים את המצב שלנו, אנחנו מרגישים כמובן עוד יותר חסרי סיכוי ומתמלאים בושה, אשמה וייאוש. הרי לאחד כמוני אין בכלל סיכוי להשתחרר ולהשתנות...

אבל הפסוק "שבע יפול צדיק וקם" מחדש לנו שצדיק הוא דווקא אדם שנופל וקם, ולא אדם שלא נפל בכלל. הצדיק נופל ועוד איך, **שבע פעמים** הוא נופל, זאת אומרת פעמים רבות, ובכל זאת - הוא קם בחזרה על הרגליים וממשיך לצעוד.

מי שאיננו צדיק נופל ונשאר על הקרשים לתמיד, אבל צדיק אמיתי לא נשאר שם אלא קם, מנער את האבק מהבגדים, וממשיך הלאה בראש מורם.

העיקרון הזה מלמד אותנו שכל דרך שבוחרים בחיים מלווה בעליות ובירידות, בהצלחות אך גם בהרבה נפילות. החוכמה היא להבין את זה, לא להיבהל ולא להתרגש מהנפילות הרבות שבדרך. כל אחד נופל, אפילו הטובים ביותר נופלים שוב ושוב. זה לא סוף העולם - זהו טבע העולם.

**העיקר הוא לא להזדהות עם הנפילה או עם הרצונות שמובילים לנפילה, לא להגייד לעצמנו - "זה מי שאני".** הרצון הפנימי שלנו ימשיך להוליך אותנו לאן שנרצה להגיע, כל עוד נחזור להתחבר אליו גם לאחר נפילה. הייתה נפילה, זאת אכן האמת. אבל הרצון הפנימי שבנו הוא האמת לאמיתה.



## אהבת וגאולת ישראל

"העם כולו, כל חלק וחלק בו, עושה הוא במסירות לב ונפש בתחמו. אולם, אין מקום בעולם שבו הרבצת התורה, שמירת היהדות והמצוות מרובות בו כבארץ ישראל: שמהם נוטעים אדמת ישראל ומיישבים שממותיה; מהם העוסקים בחרושת וכל מלאכה לביצורה ופיתוחה; ומהם שידיהם מחזיקות שלח, ושומרים בגבורה על יושביה, ומברכתם של אנשי ארץ ישראל, נהנים אחינו שבגולה, שהם ואנו ערבים זה בזה, לא רק משום שבני עם אחד אנחנו, אלא שהם מסייעים ומחזקים את ידינו.

על העם כולו להיחלץ למימוש מובנה ומשמעותה ההיסטורית של גאולת הארץ, במלחמת ששת הימים, ובמה שנמשך כוחה. ירושלים ורוב חלקי הארץ, שנשתחררו לפני כשנה, טרם נבנו, ועדיין הפרוץ מרובה על העומד, ואין רוב מישראל שיושב בהם. ירושלים עיר הנצח ועיר השלום. חכמינו אמרו ברוח קודשם, שכשיתקבצו הגלויות לתוך ירושלים יבוא השלום לעם ולעולם כולו. ואלה דבריהם: אין הקדוש ברוך הוא מנחם את ירושלים וישראל שנאמר 'וישב עמי בנווה שלום אלא בשלום'. ותגיע השעה שגם האומות כולן יכירו בחשיבות בניינה של ירושלים ובקיבוץ בניה לתוכה לשלום העולם". (לדור ולדורות חלק א' - מאמרים ונאומים, ערב ראש השנה תשכ"א, יד הרב ניסים תשע"ג, עמ' טו-טז; לאחר מלחמת ששת הימים, עמ' לח)

## תשעה באב שחל בשבת

### כיצד נוהגים כשצום תשעה באב חל בשבת?

כלל הוא שאין אבלות בשבת, ולכן כאשר תשעה באב חל בשבת הצום נדחה ליום ראשון, ובאותה שבת אוכלים בשר ושותים יין ושרים שירי שבת כרגיל, שאין אבלות בשבת. אולם לקראת צאת השבת ישנו זמן ביניים - 'בין השמשות' - בין שקיעת החמה לצאת הכוכבים. באותו הזמן אסור לעשות דבר שייראה כמנהג אבלות, שהרי אין אבלות בשבת. מנגד, משעת שקיעת החמה נמנעים מדברים שאינם הכרחיים מצד השבת, כגון אכילה, שתייה, רחיצה וסיכה. לפיכך בסעודה שלישית אוכלים כבכל שבת, וכן מזמרים שירי שבת כבכל שבת, אולם מפסיקים לאכול ולשתות לפני שקיעת החמה, וכן נמנעים מרחיצה וסיכה משקיעת החמה, שכן ממילא אין רוחצים כל השבת. נשארים לבושים בבגדי השבת ובנעליים וממשיכים לשבת על הכיסא ולומר שלום זה לזה, עד שיצאו שלושה כוכבים בינוניים ויעברו עוד כמה דקות לתוספת שבת. אז צריך לומר "ברוך המבדיל בין קודש לחול", ובזה נפרדים מהשבת. אחר כך יסירו את הנעליים ויפשטו את בגדי השבת וילבשו בגדי חול. (מתוך פניני הלכה זמנים ט, ד)



## לב הדברים

יש בתוכנו הרבה רצונות, אך הרצונות הפנימיים שלנו הם הרצונות שמשקפים את מי שאנחנו באמת. רצונות פנימיים הם רצונות שאנו בוחרים בהם מתוך חופש אמיתי.



רצונות חיצוניים עלולים להשתלט עלינו, אבל הם לא משקפים את האדם שאנחנו בוחרים להיות. לכן לא משנה כמה נפלנו, תמיד נוכל לבחור עם איזה רצון אנחנו מזדהים באמת.



אחד המחסומים הגדולים שמונעים מאיתנו להתקדם בהמון נושאים בחיים הוא הייאוש. ייאוש גורם לתחושה נוראה שמכרסמת בנו עד שאנחנו מרימים ידיים ומוותרים. הרצון הפנימי הוא המפתח להתמודדות עם קולות הייאוש שעולים בנו.



האהבה של ה' אלינו אינה מותנית במצבנו. האהבה שלו אלינו עמוקה - כאב ואם לילדיהם, ואינה נתונה לשינויים. "טוב ה' לכל ורחמיו על כל מעשיו".



הייאוש מציג את הרגע המסוים שבו אתם נמצאים עכשיו כאילו שזו התמונה כולה, וכך מנסה להפוך אתכם בעיני עצמכם לכישלון מוחלט. מי שאתם באמת זה מי שאתם בוחרים להיות לאור הרצון הפנימי והעמוק שבכם.



הפסוק "שבע יפול צדיק וקם" מחדש לנו שצדיק הוא דווקא אדם שנופל וקם, ולא אדם שלא נפל בכלל. הצדיק נופל ועוד איך, שבע פעמים הוא נופל, זאת אומרת פעמים רבות, ובכל זאת - הוא קם בחזרה על הרגליים וממשיך לצעוד.



## **בדקו את עצמכם - האם אתם בטוחים ברשתות החברתיות?**

הרשתות החברתיות מאפשרות לנו להכיר אנשים, להתאסף סביב תחומי עניין משותפים וללמוד דברים חדשים. אבל אתם לא לבד שם. למאות מיליוני אנשים ברחבי העולם יש חשבונות ברשתות החברתיות, ויש תכנים רבים שאפשר לראות גם בלי לפתוח חשבון. מה שאתם מפרסמים יכול בקלות להגיע לאנשים הלא נכונים, והסיכוי לפגיעה עולה. חשוב לנו שתיהנו ברשתות החברתיות, אבל גם שתהיו בטוחים. אז לפני שאתם חוזרים לווטסאפ, לאינסטגרם ולסנאפצ'אט, קראו את העצות שגיבשנו עבורכם והיו משתמשי רשת חכמים.

**1. עשו רק מה שנוח עבורכם ושאתם מרגישים שלמים איתו** - אל תיתנו ללחץ חברתי ולמעשים של משתמשים אחרים לגרום לכם לעשות דברים שאתם לא מרגישים בנוח לעשות.

**2. זו לא הכמות אלא האיכות** - מספר החברים הווירטואליים שלכם לא יקבע את מידת הפופולריות שלכם. החברים הווירטואליים שלכם הם לא בהכרח החברים האמיתיים שלכם. הרשת מספקת מעטה אנונימיות שנותן לאנשים ביטחון להגיד ולעשות דברים שהם לא יעשו ולא יגידו בעולם האמיתי. קל להם לשקר, להתלהב, להתחנף, להטריד ולפגוע. אם נתקלתם ב'חבר' או בזר שמתנהג ככה - אל תפחדו לחסום אותו ואף לדווח עליו במידת הצורך.

**3. בדקו מי החברים שלכם** - הגבילו את מספר ה'חברים' שלכם לחברים 'אמיתיים' והימנעו מיצירת קשרים עם אנשים שאתם לא מכירים.

**4. השתמשו בשפה נעימה ומכבדת** - לפני שאתם כותבים פוסט או תגובה למישהו - חישבו: האם הייתם אומרים לו את אותו הדבר אם הוא היה עומד מולכם?

**5. שמרו על פרטיותכם** - הגבילו את כמות המידע שאתם מפרסמים. ככל שתפרסמו יותר, כך ידעו עליכם יותר, ויש כאלה שינצלו את המידע הזה כדי לנסות למכור לכם מוצרים, ואפילו להזיק לכם. השתדלו למעט בפרסום פרטים מזהים שלכם, של בני משפחתכם ושל חברים. אלה כוללים כתובת, מספר טלפון, שם בית הספר וגם תמונות של הבית, של בית הספר וכו'. בפורומים ורשתות שלא מאפשרים להגביל את הגישה לפרופיל עדיף שתימנעו משימוש בשם המלא שלכם.

**6. דווחו על תוכן פוגעני ולא הולם** - כל אחד יכול לפרסם מה שהוא רוצה ברשת. חלק מהדברים יהיו נעימים ומעניינים, וחלק מרושעים ולא הולמים. אם נחשפתם לתוכן שלא נעים לכם, או שנראה לכם שהוא יהיה לא נעים לאחרים, דווחו עליו מיד לרשת החברתית, עדכנו את ההורים או את מוקד 105 של המטה הלאומי להגנה על ילדים ברשת.

(מתוך האתר של המטה הלאומי להגנה על ילדים ברשת)



# עשרת הדיברות

עשרת הדיברות לשימוש נבון ברשת

## עשרת הדיברות עמיר בניון

אנוכי השם אלוקיך,  
לא יהיה לך אלוהים אחרים על פניי,  
כבד את אביך ואת אימך,  
ואל תלך עקום, זה לא כדאי.  
ששת ימים תעוף עם הדמיון שלך,  
ותבנה ארמונות בחול,  
והשביעי הוא רק שלי ורק שלך,  
אז תבוא אליי, עזוב הכול.

## אהבת עולם

### מרגיש ריקני? אור גדול לפניך...

לפעמים האדם מרגיש שהוא נמצא במצב שפל. התחושה היא נוראה. אחרי נפילה רוחנית או רצף של חטאים, הוא תופס את הראש ואומר: "מה עשיתי? באיזה מצב אני נמצא?" - מרגיש חסר משמעות; כאילו הוא לא שווה, ועדיף שלא היה כאן. זה נקרא 'גיא צלמוות', מקום נמוך שבו מרגישים את רוחו של החידלון, של חוסר הקיום. דוד המלך מחדש חידוש מופלא: "גַם כִּי אֶלֶךְ בְּגֵיאַת צַלְמוֹת לֹא אֵירָא רַע כִּי אֶתֶּה עִמָּדִי" (תהלים כג, ד). גם כאשר האדם מידרדר ונמצא במקום שפל, אל לו לפחד. **כי גם במקום הזה הקב"ה נמצא איתו!** ה' לא עזב אותו, והוא מלווה אותו גם בנפילה!

אחת הסיבות לכך היא **עצם העובדה שהוא מבין** שהוא נמצא בגיא צלמוות. כשהאדם מרגיש לא טוב במקומו הרוחני, והוא יודע שהוא צריך להיות במקום גבוה יותר, עצם התחושה הזאת מעידה על כך שה' איתו ולא עזב אותו.

ובמילותיו הנפלאות של הרב קוק: "**כשמרגיש אדם שהוא עלוב, ריקני, אין לו איל [כוח] רוחני, ונופל הוא ומתמוטט - ידע שאור גדול מוכן לפניו!**" (אורות הקודש ג, כז)

## הלכות

### דיני רחיצה בתשעה באב

כל רחיצה של תענוג אסורה בתשעה באב, בין במים חמים ובין במים קרים, ואפילו מקצת גופו אסור לרחוץ, ואפילו להושיט אצבע אחת קטנה לתוך מים אסור. אבל מי שנתלכלך בבובץ או בצואה או שנטף דם מחוטמו - רשאי לרחוץ את המקום המטונף, מפני שאינו מתכוון לתענוג. אף על פי שבכל רחיצה להסרת לכלוך יש גם קצת הנאה, מכל מקום כיוון שעיקר הכוונה להסרת לכלוך, אין היא נקראת רחיצה של תענוג.

מי שהוא רגיש במיוחד ודעתו אינה מתיישבת עליו בלא שישטוף את פניו בבוקר, רשאי לשטוף את פניו במים. מי שנצטבר לו אחר השינה לכלוך בזוויות עיניו והוא רגיל תמיד להסירו במים, רשאי להסירו במים.

אסור לשטוף את הפה בתשעה באב, אולם מי שיצטער מאוד אם לא ישטוף את פיו, יכול אף בתשעה באב לשטוף את פיו ולצחצח את שיניו בלא משחה. לעומת זאת ביום הכיפורים, שבו חיוב הצום מהתורה, אין להקל בזה. (מתוך פניני הלכה זמנים י, ה)





## בשביל הנשמה

### \* תיקון הלב \*



**"אנכי ה' אלהיך" - "לא יהיה לך אלהים אחרים על פני".**

אנחנו מגיעים לקילומטרים האחרונים של המסע שלנו. מסע שהתחיל עם פתיחת החופש, ובמהלכו למדנו על נקודות האור שברשת לצד נקודות הצל שצריך להיזהר מהן. **לקראת סיום, אנו מגישים לכם את עשרת הדיברות לשימוש בריא ברשת.** עשרת הדיברות שנביא מבוססים ממש על עשרת הדיברות שבתורה, רק שמיקדנו את הדברים בעצות שקשורות לגלישה ברשת. אז שיהיה לנו שבוע לימוד מהנה ופוקח עיניים.



שני הדיברות הראשונים הם "אנכי ה' אלוךך" ו"לא יהיה לך אלוקים אחרים על פני". בפשטות, משמעות הדברים היא אמונה באלוים והתרחקות מעבודה זרה. **איך נתרגם את הדברים לשימוש נכון ברשת?**

הרשת היא קודם כל מקום שטוח - על אותה סקלה יש בקצה האחד שיעורי תורה ובקצה השני - חוסר צניעות ואלימות. והכול - בלחיצת כפתור. הכול פתוח ואין שום גורם מפקח שאומר מה טוב ומה לא טוב, מה יפה ומה מכוער, מה ישר ומה מעוות. כשמכניסים לתמונה את האמונה בה' מיד נוצרת הדרגה - יש גבוה ונמוך, טוב ורע, חיצוני ופנימי. הקב"ה הוא שורש החיים שלנו, וכשאנחנו אומרים שהוא נמצא 'למעלה', אנחנו בעצם מתכוונים לומר שכדי להתקרב לחיים רוחניים המחוברים לאלוים אנחנו צריכים להתרומם למעלה מכל הנטיות הבהמיות הנמוכות שקיימות בתוכנו. זאת גם המשמעות העמוקה של היציאה מבית עבדים. אנחנו משתחררים מהעבדות לחלקים הנמוכים שבתוכנו.

מהרגע שאנחנו מתרוממים ומתקרבים לחיים גבוהים ועמוקים יותר, אנחנו מבינים מיד שיש גם חיקויים לחיים כאלה, זיופים. זאת המשמעות של הציווי שלא יהיו לנו אלוהים אחרים. אל אחר הוא אל ש'כאילו' תופס את מקומו של אלוים, אך זה בלוף. לדוגמה, לאדם נשוי אמור להיות קשר עמוק וקרוב עם אשתו, אך לפעמים עלול להתפתח גם קשר אסור עם אישה זרה. קשר כזה אולי מרגש ומסעיר, אך ללא עומק וללא אחריות - זיוף. כך גם עבודת אלילים יכולה להיות מרגשת ומסעירה; מלאה מוזיקה, אקסטזה וריגוש, אבל היא לא גורמת לנו להתקרב אלא להתרחק. להתרחק מעצמנו ולהתרחק מהערכים שחשובים לנו. כשבאים להשתמש ברשת מתוך קשר אמיתי לאלוים, אנחנו מקבלים מיד מפת דרכים, או 'זוויז' שיודע לכוון אותנו בנתיבי הרשת הסבוכים והמבלבלים. דווקא מרחב כזה, שהגבולות כל כך מטושטשים בו - זקוק לחיבור עמוק לאלוים כאוויר לנשימה. בשביל החיים של כלנו, בשביל הנשמה.

## אהבת עולם

### רחל לא עוזבת את בניה

בכל הדורות הייתה רחל אימנו סמל לאימא שמתפללת על בניה. "רחל מבכה על בניה, מאנה להנחם". גם במצב הרוחני הקשה שלהם היא מתפללת לה' שיושיע אותם. סיפר על כך הרב חנן פורת זצ"ל סיפור מופלא: "במסגרת כנס של סופרים, משוררים ואנשי ציבור ורוח מכל



המחנות דיברתי בהתרגשות על קול בכיה של רחל אימנו, על שיבת בנים לגבולם. פנתה אליי משוררת מפורסמת, שידועה בציבור כרחוקה מאוד מחיי תורה ואמונה, וסיפרה לי בחשאי: 'שנים רבות הייתי עקרה והשתוקקתי מאוד ללדת. לפתע נתקעה במוחי מחשבה שעליי להגיע לקבר רחל, שהייתה אף היא עקרה, ולהתפלל על קברה, אולי זה יעזור. התחפשתי לאישה חרדית, לבשתי שמלה ארוכה ושמתי מטפחת לראשי, וכך הגעתי לקבר רחל כשאישי אינו מכיר אותי... ומה אומר לך: בקבר רחל זכיתי להתפלל ולבכות כפי שלא זכיתי כל ימי חיי... כעבור כשנה נולד לי בן. בעומק ליבי ידעתי שזה בזכות רחל'. הקשבתי אל המשוררת בעת שסיפרה את סיפורה כשהיא רועדת כולה. ידעתי, שדמותה של רחל, שהיא סמל לכנסת ישראל, לאומה כולה, נוגעת בידיה האחת בליבו של כל יהודי באשר הוא שם ומחברת אותו למקום הכי עמוק ואמיתי שלו, ובידה השנייה נושאת אותו לשמיים, לקב"ה, לעורר רחמי שמיים ולפתוח שערי עליון".

## הלכות

### ברכת 'המוציא'

הלחם עשוי מחמשת מיני דגן, ולכן לכאורה היה צריך לברך עליו 'בורא פרי האדמה', כדרך שמברכים על כל המינים שצומחים מהאדמה. אלא שמפני חשיבותו המרובה, שהוא עיקר מאכלו של אדם, תיקנו לו חכמים ברכה מיוחדת: "ברוך אתה ה', אלוקינו מלך



העולם, המוציא לחם מן הארץ".

הואיל ולחם שלם מכובד יותר, ראוי לברך עליו בעודו שלם. אולם מצד אחר, נכון להצמיד את ברכת 'המוציא' לאכילה, ואם נברך על לחם שלם ניאליץ להתעכב אחר הברכה עד לפריסתו. לפיכך אמרו חכמים שלפני הברכה יחתוך מעט את הלחם, באופן שיישאר עדיין מחובר כך שאם יתפסנו בצדו הקטן יוכל להרים את כולו. במצב זה הלחם נחשב עדיין שלם, ועם זאת, מיד לאחר הברכה יוכל לסיים את בציעתו ולטעום ממנו.

כל זה אמור בלחם רגיל שחיתוכו אורך זמן מה, אבל הבא לאכול לחמנייה או פיתה, שבציעתה קלה ומהירה, לא יתחיל לבצוע לפני הברכה, אלא יברך עליה כשהיא שלמה, ומיד לאחר הברכה יבצענה. (מתוך פניני הלכה בברכות ג)



## כוח הדיבור

### תיקון הלב

"לא תשא את שם ה' אֱ-לֹהֶיךָ לְשׁוֹא"

אנחנו ממשיכים במסע שלנו, והגענו לדיבר השלישי - לא תישא את שם ה' אלוֹקֶיךָ לְשׁוֹא. מה הכוונה הפשוטה של הפסוק? שאסור להזכיר את שם השם שלא במסגרת המותרת לפי התורה. למילים יש הרבה כוח, ולשימוש בהן צריכות להתלוות אחריות וזהירות. **כשמאבדים את הזהירות והאחריות מילים עלולות להרוס חיים ולהחריב**, ממש כמו שבשימוש נכון הן עשויות לבנות ולתת תקווה ואמונה.

### איך האיסור לשאת את שם השם לְשׁוֹא קשור לשימוש ברשת?

כשהחיים מחוברים לאלוקים מבינים שיש בעולם קודש וקדושה. לא הכול שווה, ולא כל דבר נמצא על אותה הסקלה. ספר תורה אינו ספר סיפורים ושיעור תורה אינו אתר חדשות. לכן יש דברים שצריך להתייחס אליהם בחרדת קודש, לשמור עליהם, וחלילה לא לפגוע בהם. גם ברשת יש דברים שלא מלגלים עליהם, לא צוחקים עליהם ולא פוגעים בהם. ואם מזהים פגיעה בדברים הללו, מתרחקים מיד. מעניין לראות שכאשר התורה רוצה לומר לנו שלא לספר לשון הרע על אחרים היא משתמשת במילים דומות: מהפסוק "**לא תשא שמע שׁוֹא**" אנו למדים שאסור לשמוע דיבור לשון הרע ואסור לקבל אותו (אלא אם כן הדברים עשויים להיות לתועלת, ואין כאן המקום להאריך בנושא). הרשת היא מרחב שבו אפשר להגיע לפגיעה באנשים בכמות ובאיכות שמעולם לא היו בידי המין האנושי. כשאנחנו משתפים פעולה עם חרם, מילים פוגעניות או כל דרך אחרת שבה נפגע מישהו ממילים שנאמרו או נכתבו, אנו עוברים על האיסור הזה.

**כאמור, למילים יש כוח עצום. אם נתייחס בכובד ראש ובאחריות למה שאנחנו אומרים וכותבים בכלל, וברשת בפרט, הרשת תהפוך למקום שנעים יותר לכולם להיות בו.** שני החלקים שלמדנו קשורים זה בזה - כשמבינים שיש קדושה בעולם ושצריך לכבד אותה, מגלים שיש קדושה גם בכל אדם וגם בתוכנו, וצריך להגן עליה ולשמור עליה. המילים מבטאות את החלק הפנימי שבנו, ועל החלק הזה, שבנו ושבאחרים, צריך לשמור בכל מקום, גם ברשת.

## אהבת עולם

### 'מלך ספרד יכול לחכות!'

אהבת ישראל לא מתבטאת רק בהזדהות עם צער, אלא גם בחיי השגרה היומיומיים. גדולי ישראל תמיד התייחסו ונתנו ליבם לכל אחד מישראל, כמו לבן של מלך מלכי המלכים. כך מסופר על הרב מרדכי אליהו זצ"ל:

"נסענו לרב אליהו שיעשה 'חלאקה' לבנו. למרות שהודרכנו להגיע בזמן משום שלרב הייתה פגישה חשובה, הפקקים עשו את שלהם ואיחרנו בכחצי שעה. התביישנו להיכנס, אך בכל זאת נכנסנו. הרב לא היה נראה ממהר כלל. הוא קיבל אותנו ואת הילד במאור פנים, שאל את הילד שאלות ובירך אותו בנחת. כאילו הפגישה הדחופה שהמזכיר דיבר עליה לא קיימת. תוך כדי ה'חלאקה' קיבל המזכיר טלפון שכנראה הלחיץ אותו עוד קצת. הוא אמר לרב שהתקשרו מהכנסת והודיעו שמלך ספרד מחכה לרב. הרגשנו לא נוח, מלך ספרד מחכה בגללנו. אבל זאת הייתה אי נוחות של רגע, כי מיד שמענו את הרב משיב: 'אני יודע שהוא מחכה. אבל הילד הזה יותר חשוב מהמלך'. מגיע לו הזמן שלו. מלך ספרד יכול לחכות'. לא נוכל לשכוח אי פעם את המילים האלה של הרב, שנאמרו כבדרך אגב - הילד הזה יותר חשוב ממלך ספרד."

## הלכות

### מצוות ברכת המזון

כתוב בתורה: **וְאָכַלְתָּ וְשָׂבַעְתָּ וּבֵרַכְתָּ אֶת ה' אֱלֹהֶיךָ עַל הָאָרֶץ הַטֹּבָה אֲשֶׁר נָתַן לָךְ**. למדו חכמים שברכת המזון צריכה לכלול שלושה עניינים: מכך שנאמר **וּבֵרַכְתָּ אֶת ה' אֱלֹהֶיךָ** למדו שצריך לברך את ברכת 'הזן', שבה אנו מודים לה' **על המזון**; מכך שנאמר **"על הארץ"** למדו שצריך לברך ולהודות על **הארץ**; ומכך שהוסיפה התורה לומר **"על הארץ הטובה אשר נתן לך"** למדו שצריך לברך על הטוב והמובחר שבארץ, היינו **על ירושלים**.

המצווה מהתורה היא שהמברך יזכיר עניינים אלו בכל נוסח שירצה, ובאו משה, יהושע, דוד ושלמה ותיקנו נוסח מובחר ומושלם לפי הטובה שנוספה בימיהם. **בשעה שירד המן** תיקן משה רבנו את נוסח ברכת 'הזן'; **ומשנכנסו ישראל לארץ**, תיקן יהושע את נוסח ברכת 'הארץ'; **וכשקבע דוד המלך את ירושלים לעיר הקודש**, תיקן את נוסח הברכה **"על ירושלים עירך"**; **וכשבנה שלמה את בית המקדש** הוסיף **"על הבית הגדול והקדוש"**. לאחר שנחרב הבית, תיקנו נוסח שבו אנו מבקשים מה' שירחם עלינו ויבנה את ירושלים. (מתוך פניני הלכה ברכות ד, א)



## תיקון הלב

### הסטארט-אפ היהודי

#### "זכור את יום השבת לקדשו"

"האנושות כולה הופכת לפחות מרוכזת ופחות קשובה, ועל זה אנחנו כמעט לא מדברים. בשנים האחרונות, לאור המהפכה הטכנולוגית ובפרט המהפכה הסלולרית, כולנו הופכים לקצת 'זומבים'. פעם האדם היה יושב מול הטלוויזיה או מול המחשב, הולך אל מכשיר הפקס, ניגש אל מכשיר הטלפון וכו'. כיום כל המכשירים האלה ביחד נמצאים אצלו בכיס או ביד, והם משוכללים ומתוחכמים מתמיד. בכל מקום שבו אנחנו נמצאים, אנחנו בעצם לא לגמרי שם. איך אפשר להיות 'שם', אם במקביל מחכים לנו אינספור עולמות מקבילים ותכנים מרתקים אחרים?

אנחנו אף פעם לא יודעים מה אנחנו מפסידים אם רק נגלוש לרגע ונציץ בסלולרי, רק נעדכן, רק נראה מי חיפש אותנו וכן הלאה. יש הרבה ברכה, כמובן, בהתקדמות הטכנולוגית של העולם. אבל כמעט בלי שנשים לב, הטכנולוגיה מתחילה לשלוט בנו, במקום שאנחנו נשלוט בה... אבל היהדות תמיד ידעה להציב אלטרנטיבה מול התרבות השלטת. זה היה נכון מול העולם היווני, מול העולם המוסלמי והנוצרי, וזה צריך להיות נכון גם כיום: מהי התשובה שלנו למהפכה הטכנולוגית? האם אנחנו אומרים על הכול 'אסור', או על הכול 'מותר', או שיש לנו הצעה משלנו לסדר היום? [...]

אני מדברת רק על המישור הראשון והבסיסי הזה, של הטכנולוגיה, כי הוא הפשוט ביותר להבנה ונראה לי הכי דחוף, עבור כולנו: יום בלי ציוצים ובלי סטטוסים, בלי להעלות שום דבר ובלי להגיב לאף אחד, בלי שיחות שלא נענו ובלי מסרונים דחופים, בלי סמיילים ובלי סימני קריאה, בלי התנועה הבלתי רצונית הזו המחליקה על המסך, בלי העכבר שנע בין חמישה קבצים שפתוחים במקביל, בלי 'דחוף' ואפילו בלי 'פחחח'. כמובן, בשבת לא רק מניחים בצד את הסלולרי. אלפי שנים נשמר היום הזה כאי של שפיות. היה מי שכונה זאת 'ארמון בתוך הזמן'. לא נוסעים, לא מבשלים, לא מעשנים, לא נוגעים בכסף. אין שיעורי בית, אין כביש מהיר, אין עודף. פסק זמן. ושבת היא לא רק 'לא', אלא גם הרבה 'כן' [...]

נהוג לומר שהראש היהודי ממציא לנו פטנטים, וראש הממשלה מרבה לדבר עלינו כעל 'סטארט-אפ ניישן', אומת הסטארט אפ, ובכל זאת, את החידוש המהפכני מכולם הצגנו בפני האנושות כבר לפני שלושת אלפים שנה, והחידוש המופלא הזה אינו כרוך בעשייה אלא באי-עשייה. המצאה שכולה שְׁבִיתָה [...]"

(סיוון רהב-מאיר, מתוך "פרויקט עשרת הדיברות")

## א-לוהיי נשמה



בכל בוקר אנו פונים לקב"ה ומודים לו על החיים שנתן לנו. ברכות השחר מפרטות את ההודאות על הקימה בבוקר, על הראייה, על הבגדים וכן הלאה. אך הברכה הראשונה שונה מכל הברכות. אנו פותחים ואומרים: "א-לוהיי, נשמה שנתת בי טהורה היא". מודים לקב"ה על תחיית המתים הקטנה שהייתה לנו הבוקר, על כך שהחזיר לנו את הנשמה שעלתה למרומים במהלך השינה. מדוע דווקא בברכה זו אנו פונים לקב"ה בלשון יחיד? מדוע אומרים 'א-לוהיי' ולא 'א-לוהינו', כמו שמברכים בשאר הברכות? מבאר הרב קוק זצ"ל דבר מדהים: כאשר קם האדם ליום חדש, זה גם יום חדש של עבודת ה', של קשר לבורא. אין זה קשר של עוד נשמה מתוך המון נשמות, של עוד נברא מתוך המון נבראים; קשר שחלילה אינו חשוב ומהותי בעיני ה' יתברך. אלא שה' אומר לנו שכשם שקשר האהבה שלנו אליו יתברך הוא "בכל לבבך ובכל נפשך ובכל מאודך", כך על אחת כמה וכמה **אהבתו אלינו** היא בכל לב ונפש, וכל אחד ואחד אצל ה' יתברך הוא כבן יחיד ממש. את עוצמת הקשר הזה של כל אחד אל ה' אנו מדגישים בתחילת התפילה, במילים הראשונות. כדי שנדע שה' הוא לא רק א-לוהי כל העולם, אלא גם הא-לוהים הפרטי שלי, אשר מקטיב לי ומלווה אותי אישית בכל צעד ושעל.

## הלכות

## הברכה הרביעית: הטוב והמטיב



עוד ברכה תיקנו חכמים אחר חורבן בית המקדש וחורבן הארץ, והיא **ברכת 'הטוב והמטיב'**. אחר חורבן בית המקדש השני, נראה היה לכאורה שאין עוד תקווה לבניין הארץ וירושלים, ומה טעם להמשיך לברך את ה' "על הארץ הטובה". **לפיכך מצאו חכמים צורך לתקן ברכה לחיזוק האמונה שהכול לטובה**, ואף החורבן, הגלות והייסורים נועדו לתקן אותנו ולהביאנו מחדש לבניין שלם יותר של הארץ, ירושלים והמקדש. ברכה זו תוקנה ביום שבו ניתנו הרוגי ביתר לקבורה. ביתר הייתה עיר גדולה ביהודה. היא הייתה בירתו של בר כוכבא, וממנה קיוו להשיב את עצמאות ישראל לאחר החורבן. כשנפלה ונחרבה - נגדעה קרן ישראל, וגזרה מלכות הרשעה לחרוש את ירושלים, ולשנות את שמות ערי הארץ וירושלים. עוד גזרו שלא לקבור את הרוגי ביתר. אחר זמן, כשנתמנה מלך חדש, הותר לקבור את ההרוגים, ומצאו כי נעשה להם נס שלא הסריחו. אמרו חכמים: "אותו היום שניתנו הרוגי ביתר לקבורה תקנו ביבנה 'הטוב והמטיב'. 'הטוב' - שלא הסריחו, ו'המטיב' - שניתנו לקבורה".

(מתוך פניני הלכה ברכות ד, ב)



## תיקון הלב

### שורשים וענפים

**"כַּבֵּד אֶת אָבִיךָ וְאֶת אִמְךָ"; "לֹא תִרְצָח"**

"אני זוכרת את הטלטלה שעברתי. פתאום שמעתי שעל פי דעת תורה אני ממש צריכה לכבד אותם [...], אני ממש צריכה ללמוד להתבטל

בפניהם [...]. אני צריכה לשים אותם מעליי. [...]"

אני רוצה לספר לכם על הרווח העצום שהשגתי. מעבר לכך שאני מקיימת את הדיבר החשוב כל כך 'כַּבֵּד אֶת אָבִיךָ וְאֶת אִמְךָ', נהייתה לי משפחה. משפחה שלמה. משפחה שמחה... אני מזכירה לעצמי שאנחנו חלק משרשרת ארוכה שמגיעה עד אדם הראשון. אי אפשר להתנתק מזה, אחרת אני מתנתקת מכל מה שאני. כיום, כשיש לי ילדים משלי, אני מבינה כמה חשוב להתקשר לאימא, לספר לה קצת מה קורה איתי, לעשות לה נחת, להצחיק אותה בסיפורי נכדים, לקחת מתכון של המאכל שהייתה מכינה לי, כי אני רוצה להעביר אותו הלאה, לילדיי שלי. שהשי-רשרת שלנו לא תתנתק..."

**(עדן הראל מתוך "פרויקט עשרת הדיברות")**

"חז"ל כותבים 'המלבין פני חברו ברבים כאילו שפך דמים', זאת אומרת, אם השפלת או הבכתי משהו, או נהינתי מהפדיחה של חבר שלי אל מול כולם, והוא החוויר ופניו הלבנו - הצבע האדום שנעלם מלחייו הוא כמו דם שנשפך, לא פיזית אבל פנימית. הדם נשפך בתוך הגוף, והוא נשאר שם וזועק. לכך חז"ל מתכוונים. אפשר לחשוב על מעשים דומים, שלא מגיעים למשטרה כמובן, אך נרשמים למעלה בשמים. ומה אם אשתי רוצה מאוד לומר לי משהו כואב ואני תוקע את מבטי במסך הסמארטפון ועוד יום ועוד יום עובר? גם זו הפסקה של שפע, זה גם סוג של 'לא תִרְצָח'. כולנו בנויים מצינורות קטנים של רגש, שפע ואור. כל פגיעה בהם היא הפסקת חיות..."

**(צבי יחזקאלי מתוך "פרויקט עשרת הדיברות")**

מצוות כיבוד הורים היא תשומת לב לשורש החיים שלי. ההורים הם חלק מהשורש הזה, כשותפים לריבונו של עולם. לשורש הזה צריך לתת את המשקל הראוי לו, לכבד אותו. לפעמים בשיחת טלפון מתעניינת, לפעמים על ידי הוצאת הראש מאותם מכשירים והקשבה אמיתית לרצונם, גם אם לא תמיד הכי נוח וקל לנו לעשות זאת. כשמכבדים את שורשי החיים, יש סיכוי שגם נדע לכבד את ענפי החיים, את הסביבה שלנו, וניזהר מלפגוע בהם. האיסור לרצוח, על שלל היבטיו - מהריגה ועד העלבה ופגיעה - צריך להיות לנגד עינינו תמיד כשאנו משתמשים במכשירים השונים. לא להפסיק את החיות.



## אהבת עולם

### תבשר לי בשורות טובות

"ואהבת לרעך כמוך" זו לא רק אמרה יפה, צריך להשתדל להיות את זה. "אהבת הבריות צריכה להיות חיה בלב ובנשמה" (מדות הראי"ה ב). צריך לחשוב תמיד על טובת השני, מה יעזור לו ויקדם אותו. דוגמה לכך ניתן לראות בדרכיו של הצדיק המופלא הרב רפאל לוינ'צ"ל. רבים רבים באו לבקש את ברכתו - אחד שזקוק לפרנסה, השני לזיווג וכן הלאה. איך היה הרב מתייחס לבקשות אלו? כך מסופר עליו: "רבי רפאל היה מגיע בכל לילה בשלוש לפנות בוקר לבית הכנסת 'זהרי חמה'. איש מאיתנו לא ידע מה הוא עושה שם בבית הכנסת משעה שבה ועד שעת תפילת ותיקין. יום אחד החלטתי להסתתר בבית הכנסת כדי לראות מה עושה רבי רפאל בשעות האלו. שלוש לפנות בוקר, הדלת נפתחת ורבי רפאל צועד פנימה. בתחילה תיקן סידורים וטאטא את האולם. לאחר מכן הוציא לפניו ערימות של פתקים, ואז היה נעמד מול ארון הקודש, ומתחיל להתחנן, **בדמעות ממש**, כמו ילד שבוכה לפני אביו, על כל אחד מהשמות המוזכרים בפתק, והיה מבקש מאת השי"ת שהוא חפץ שיבואו לבשר לו בשורות טובות. כך שעה שלמה, כאילו מדובר בבניו ממש". (בדרך סיפורי מעשה, הרב אייל ורד) בתפילה לה' שבלב של כולנו תחיה תמיד אהבת ישראל וכל הבריות, אהבה גדולה ומאירה.



## הלכות

### מה יעשה מי שאינו זוכר אם בירך ברכת המזון?

מהתורה חייב אדם לברך ברכת המזון כאשר אכל ושבע, שנאמר: **"וְאָכַלְתָּ וְשָׂבַעְתָּ וּבֵרַכְתָּ"**. חכמים הוסיפו ותיקנו שגם אדם שאכל 'כזית', כיוון שנהנה, בירך את כל ברכת המזון. **כאשר מתעורר אצל אדם ספק אם בירך ברכת המזון על מה שאכל, אם שבע - כיוון שהספק הוא במצווה מהתורה עליו להחמיר ולברך את ברכת המזון. אולם אם לא שבע - כיוון שהספק במצווה מדברי חכמים, לא יברך.** אם חברו זוכר שראה אותו מברך, יכול לסמוך עליו. כמו כן, אם הוא יודע בעצמו שהוא רגיל לברך מיד לאחר אכילתו, גם אם אינו זוכר במדויק שבירך יכול לסמוך על החזקה שמן הסתם בירך. לדעת רוב הפוסקים, גם אם אכל מהלחם שיעור 'כזית' בלבד, אם אכל מאכלים נוספים ומכולם יחד נעשה שבע, הרי שהוא חייב לברך ברכת המזון מהתורה. **מובן שגם נשים חייבות בברכת המזון**, אלא שהתעורר ספק בגמרא האם חיובן מהתורה או מדברי חכמים. לכן במקרה של ספק נחלקו הפוסקים האם על האישה לחזור ולברך, ולהלכה נראה שלא תחזור ותברך. (מתוך פניני הלכה ברכות ד, ו)





גבולות

תיקון הלב

"לא תגנב"; "לא תגנב"

"אנחנו חיים בעולם 'מזפזפ', כשאובדן העניין במה שיש, מאפשר לנו בקלות 'קפיצה' לפרק אחר: פרק ישן שאנחנו חפצים לחזור אליו, או פרק שעוד לא צפינו בו. וכשגם הוא לא יספק הנאה לאפנו האנין, יקפיץ אותנו בקלות ה'וואטסאפ' הרגיש שלנו לסדרה אחרת. אולי הפעם תהיה זו אהבה? סביר להניח שלא. גם הפעם האף בוודאי לא ימצא הנאה בלתי פוסקת, מפני שאהבה, מזכיר לנו הדיבר 'לא תגנב', חייבת להתקיים על-אף האף..."

(הרבנית ימימה מזרחי מתוך "פרויקט עשרת הדיברות")

"לא תגנב לא מדבר רק על לקיחת ממון, אלא על דברים נוספים: גזל זמן. גזל שינה. גזל דעת. לקיחת זמן של מישהו אחר - תופעה שמצויה כמעט בכל המתנה בתור. בא מישהו וממציא שהיה פה קודם, ו'לוקח' את התור. בגללו אדם אחר צריך להמתין עוד רבע שעה. זאת תופעה שלא רק שאינה מנומסת, אלא יש בה גזל. זה חלק מ'לא תגנב'."

(הרב יובל הכהן אשורב מספר על מצוות לא תגנב)



אז מה המשותף בין ניאוף לגניבה? התשובה קשורה למושג **גבולות**. מושג שהעולם האינטרנטי לא כל כך מכיר. בעולם יש גבולות, גבולות בין אנשים, בין מקום אחד למקום אחר, בין בית לבית וכו'. **מי שמכבד את הגבולות שלו יכבד גם גבולות של אחרים**. מי שאוהב את ביתו, שומר עליו ומרחיק ממנו נזקים - יהיה רגיש גם לבתים של אחרים.

**ניאוף נובע בדיוק מהמקום שבו לא מכבדים את הגבולות; וכשקצת מתחשק לטעום משהו בחוץ מזפזפים לרגע ועוזבים את הבית, גם אם זה על חשבון מישהו אחר**. לפעמים צריך גבורה, להתגבר על מה שמושך ומסקרן במקום אחר, כשנראה שאולי יש משהו שמפסידים בחוץ. הרשת מרגילה אותנו לנאוף 'בקטנה', להיות בהמון מקומות בלי להיות לגמרי בשום מקום. לפעמים זה מגיע כבר לתרבות של ניאוף ממש, בעולם הגירויים חסר הלב.

כשלא מכבדים גבולות מגיעים גם חלילה לגניבה מכל הסוגים והמינים - חפצים, זמן, שינה, דעת. כל סוגי הגניבה מבטאים איבוד גבולות וחוסר כבוד למרחב של הסובבים אותנו. אז בואו נבחן היטב איפה הרשת גורמת לנו להתרופפות בגבולות - הגבולות של עצמנו, הגבולות של החברים שלנו. זה בידינו.



## מסורת אבות

"אף על פי שחייב אדם לקיים את כל מסורת אבותיו, ראוי לו לאדם להחזיק במצווה אחת, ולהשתדל לשומרה לעשותה, בכל יכולתו. כל מצווה ומצווה יש לה תפקיד ומכוונת היא לדבר מסוים. יש מצוות פרטיות ויש מצוות כלליות, המצוות הפרטיות לא באו אלא לשם עצמן, ומי שעבר על אחת מהן הפסיד שכרה של אותה מצוה בלבד. אבל, המצוות הכלליות כגון האמונה, שמירת השבת, ישובה של ארץ ישראל, וכיוצא בהן, הן בבחינת עיקר, שהכל נמשך ממנו. חובת הפרט לקיימן אבל גם חובת הכלל. הציבור והמדינה מצווים, שלא לפגוע בהן, כי הן מסמלות את עצמאותה הרוחנית, עוצמתה המוסרית, ייחודה ואופייה של האומה".

(לדור ולדורות חלק א' - מאמרים ונאומים, עמ' כג)

## הלכות

### מה מברכים על פיצה?



**ברוב המקרים דין הפיצה כדין לחם, משום שבדרך כלל בצק של פיצה הוא כמו בצק של לחם.** על אף שמניחים על הבצק גבינה צהובה ורסק עגבניות ומיני תבלינים, אין הם משנים את דינו של הבסיס שהוא לחם, ולכן אפילו אם אכל ממנה מעט, מברך 'המוציא' וברכת המזון.

אם לשו את הבצק בקמח עם מי ביצים או מי חלב - אם טעם המאפה שונה, דינה כדין 'פת הבאה בכיסנין', וכשאינן קובעים עליה סעודה ברכתה 'מזונות' ועל המחיה. כשקובעים עליה סעודה ברכתה 'המוציא' וברכת המזון.

בפועל, בדרך כלל מנה אחת רגילה אינה נחשבת כ'קביעות סעודה'. זו בעצם הסיבה להכנת פיצה על בסיס של קמח עם מי חלב, כדי שיוכלו לאכול מנה אחת דרך ארעי ולברך עליה 'מזונות' ועל המחיה. אולם אם אוכלים שתי מנות רגילות, בוודאי אכלו יותר משיעור 'קביעות סעודה', ובדרך כלל גם יש במנות אלו כשיעור ששבעים ממנו בארוחה רגילה, וצריכים ליטול עליהן ידיים ולברך 'המוציא' וברכת המזון.

(מתוך פניני הלכה ברכות ו, ט)



## תיקון הלב

### על שקרים ותאוות

"לא תענה ברעך עד שקר"

הדיבר התשיעי מזהיר מפני עדות שקר בבית משפט, אבל אפשר להרחיב ולומר שמדובר על משקלו של הדיבור בכלל, על אחריות האדם לדיבורו... בימינו הפך הדיבור לזול. הפרסום והשיווק רוויים לזול בדיבור; הם רוויים עדות שקר. כל מוצר מתהדר בכך שהוא הכי טוב בעולם... מול זאת, עלינו לזכור ולשמור את כוחו יוצר-המציאות של הדיבור.



"לא תחמוד"

איך אפשר לצוות על הלב? הרי הלב הוא רשוטי הבלעדית, לא? שם מותר לי לעשות מה שאני רוצה. אפשר בכלל לצוות על רגשות? אז זהו, שכאן מגיע החידוש של עם ישראל - באמת אסור לגרום זר לחדור לרשות הפרטית שלנו, אלא שהתורה איננה גורם זר. היא מגיעה בדיוק מאותו המקום שממנו מגיעה הנשמה שלנו - העצמיות הגבוהה שלנו. בורא העולם הוא גם נותן התורה, והוא יודע אילו מעשים ואילו רגשות מועילים לנו ואילו מזיקים לנו.

נראה ששני הציוויים האחרונים בעשרת הדיברות קשורים מאוד זה לזה, כי כשחברה מתחילה לשקר כדי להרוויח יותר, לפרסם בצורה שעלולה להטעות את הצרכן, להגזים, לנפח, להסתיר את הפגמים - אז כולם בעצם מנסים 'לעשות סיבוב' עליך, הצרכן, לפתות אותך ובעצם לגרום לך לחמוד ולהתאוות. כשעוסקים כל הזמן בניקור עיניים ובהבלטה כלפי חוץ של הפעילות, של כל מה שעושים, גורמים לחמדה ולתאוה.

זה כמובן לא אומר שהחומד והמתאוה הם בסדר. זה רק אומר שאם נורמת האופנה היא מוחצנת ולא צנועה, סביר להניח שהתאוה והחמדה ישתוללו. לכן, התרופה הראשונה לשקר, לתאוה ולחמדה היא להעביר את החיים מהמרחב החיצוני למרחב הפנימי.

והנה תרגיל קטן: יצאתם לטיול, אתם מתים לצלם את עצמכם ולשלוח למשפחה. חכו שנייה, תפסיקו לרגע להתעסק בחוץ, ב'איך התמונה תיראה', ו'למי נשלח'. פשוט תהיו עם הרגע הזה. עם התחושה, עם החוויה. בלי לנסות לשווק ולשתף אותה החוצה. כשמתרגלים יותר ויותר לשמור על העולם הפנימי שלנו, ולא להתעסק כל הזמן בשיתופים, יש סיכוי שנגלה עולם אמיתי יותר, שלא מנסה להציג תמונות מושלמות, וממילא - עולם שעוסק פחות בהשוואות ובבדיקות מה קורה אצל אחרים. עולם עם קצת פחות חמדה, תאוה ותחרות. עולם חופשי יותר.



## בין ישראל לעמים

"מפגשים רבים ושונים היו לעם ישראל עם דתות העולם, מהם תוצאותיהם היו קשות ונוראות, ומהם שיצרו הבנה ויחסי ידידות. כולנו שמחים שבימינו, המפגשים מעוררי הצער הולכים ונעלמים. כל זה נובע מן ההכרה, ההולכת וגוברת, למתן חופש מחשבה ואמונה לכל אדם [...].  
 על דרך שאמרו חכמינו: 'תורה מונחת בקרן זוית כל הרוצה לבוא ליטול יטול'. העם ביקש להיות בכך מה שהנביא הועידו - 'ישראל אשר בך אתפאר'. לא כדי ליצור רגש עליונות, אלא כדי לשמש דוגמא. לא היינו להוטים לקבל גרים, אלא אם כן הוכיחו דבקותם באמונת ישראל. וחלילה להעלות על הדעת, אפילו בה' רוור קל, שהדבר נובע ממגמות גזעניות. עם ישראל דוחה כל גזענות והבא מכל מקום ומכל גזע לקבל על עצמו באמת ובתמים עול תורה - הריהו מתקבל".

(לדור ולדורות חלק א' - מאמרים ונאומים, עמ' שלט)

## הלכות

### מהי משמעות המילה 'ברכה'?

משמעות לשון 'ברכה' - תוספת וריבוי. כמו שנאמר: "וַיְבָרֶךְ אֶת לְחֶמְךָ", והכוונה יוסיף וירבה את לחמך. וכן נאמר: "וַיֹּאבְדֵךָ וַיְבָרְכֶךָ וְהִרְבֶּךָ וַיְבָרֶךְ פְּרִי בְטֶנֶךָ וַפְּרִי אֲדָמְתֶךָ דְגָנְךָ וְתִירְשֶׁךָ וַיְצַהֲרֶךָ...", והכוונה שירבה ויוסיף על פרי בטנך ואדמתך.

**אם כן, מה זאת אומרת שאנו מברכים את ה',** הלא הוא שלם ואין סופי, ומה אפשר להוסיף ולהרבות בו? אלא שהכוונה לריבוי גילוי שכינתו בעולם, שעל ידי שאנו נהנים מעולמו ויודעים שהכול ממנו ואף אומרים זאת, מתווסף גילוי שכינתו בעולם. באמירת הברכה איננו מתפללים עליו כביכול, אלא מציינים עובדה, שבזה שאנו יודעים שהכול בא ממנו, מתרבה גילוי בעולם.

מתוך שבכל ברכה וברכה יש גילוי שכינה נוסף בעולם, מתווספים על ידי כך חיים לעולם, שכן חיי העולם וכל אשר בו תלויים בקשר של העולם אל הבורא, מקור החיים. הרי שבכל ברכה שאנו מברכים נוצר צינור של שפע, שדרכו יורדים טללי

ברכה וחיים אל העולם. (מתוך פניני הלכה ברכות א, ג.)



## לב הדברים

**"אֲנֹכִי ה' אֶ-לֹהֶיךָ" - "לֹא יִהְיֶה לְךָ אֱלֹהִים אֲחֵרִים עַל פְּנֵי"** - האמונה באלוקים וההיפך ממנה - הריחוק מעבודת אלילים, יוצרים הדרגה בין ערכים - יש גבוה ונמוך, טוב ורע, חיצוני ופנימי. אלוקים הוא שורש החיים שלנו, וכשאנחנו אומרים שהוא נמצא למעלה אנחנו בעצם מתכוונים לומר שכדי להתקרב לחיים רוחניים שמחוברים לאלוקים אנחנו צריכים להתרומם למעלה מכל הנטיות הבהמיות הנמוכות שקיימות בתוכנו.



**לֹא תִשָּׂא אֶת שֵׁם ה' אֶ-לֹהֶיךָ לְשׂוֹא** - למילים יש כוח עצום! אם נתייחס בכובד ראש ובאחריות למה שאנחנו אומרים וכותבים בכלל, וברשת בפרט, הרשת תהפוך למקום שנגעים יותר לכולם להיות בו. כשמבינים שיש קדושה בעולם ושצריך לכבד אותה, מגלים שיש קדושה גם בכל אדם וגם בתוכנו, וצריך להגן עליה ולשמור עליה.



**זְכוֹר אֶת יוֹם הַשַּׁבָּת לְקַדְּשׁוֹ** - יום השבת הוא תשובה חיונית ונצרכת לעולם הטכנולוגי המודרני, שלא פעם משעבד את האדם אליו. כאשר יום אחד בשבוע אנחנו נגמלים מעיסוק ושימוש במכשירים, יש סיכוי שנוכל להיפתח למרחבים רוחניים יותר, ואולי גם הזדמנות להירגע קצת ולהיות ניוחים וקשובים יותר.



**כַּבֵּד אֶת אֲבִיךָ וְאֶת אִמְךָ; לֹא תִרְצַח** - מצוות כיבוד הורים היא תשומת לב לשורש החיים שלי. ההורים הם חלק מהשורש הזה, כשותפים לריבונו של עולם. כשמכבדים את שורשי החיים יש סיכוי שגם נדע לכבד את ענפי החיים, את הסביבה שלנו, וניזהר מלפגוע בהם. האיסור לרצוח, על שלל היבטיו - מהריגה ועד העלבה ופגיעה, צריך להיות לנגד עינינו תמיד כשאנו מתבטאים ברשתות החברתיות.



**לֹא תִנָּאֵף; לֹא תִגְנוֹב** - ניאוף נובע בדיוק מהמקום שבו לא מכבדים את הגבולות; וכשקצת מתחשק לטעום משהו בחוץ מזפזפים לרגע ועוזבים את הבית, גם אם זה על חשבון מישהו אחר. כשלא מכבדים גבולות מגיעים גם חלילה לגניבה מכל הסוגים והמינים. כל סוגי הגניבה מבטאים איבוד גבולות וחוסר כבוד למרחב של הסובבים אותנו.



**לֹא תַעֲנֶה בְרַעַף עַד שֶׁקָר; לֹא תַחַמֵּד** - כשחברה מתחילה לשקר כדי להרוויח יותר, לפרסם בצורה שעלולה להטעות את הצרכן, להגזים, לנפח, להסתיר את הפגמים - אז כולם בעצם מנסים לפתות ולגרום לחמדה ולתאוה. כשעוסקים כל הזמן בניקור עיניים ובהבלטה כלפי חוץ של הפעילות, של כל דבר שעושים, גורמים לחמדה ולתאוה.



## ואם סבתא שלכם תקרא את זה? טיפים לשיח מכבד ברשת

אנחנו מבליים חלק לא קטן מהיום בשיחות מקוונות - בווטסאפ, במסנג'ר, בצ'אט ובדיונים ברשתות החברתיות. אבל שיחה כתובה היא שיחה חסרה - אנחנו לא רואים או שומעים את האדם שאיתו מתכתבים, את הבעות הפנים, את שפת הגוף, את הקול ואת טון הדיבור. החוסר הזה יכול להוביל לאי-הבנה, ואי-הבנה יכולה להתגלגל לכדי כעס והתלהמות. נוסף על כך, בשיחה שבה אנו ובני שיחנו מצויים מאחורי מסך, אנו עלולים להתבלבל, להתנתק מהאדם שמולנו ולשכוח שגם לו יש רגשות.

**אז לפני שאתם כותבים את התגובה הבאה, קראו את הטיפים שאספנו עבורכם וחשבו שוב האם התגובה שלכם מכבדת אתכם ואת האדם שמולכם.**

1. גם ברשת התנהגו כפי שאתם מתנהגים בעולם האמיתי - אם לא תגידו את הדברים שכתבתם לחברים, להורים או לבני הזוג - כנראה הם אינם ראוים להיכתב גם באינטרנט. היו חברותיים, השתמשו בשפה מכבדת ונעימה, **כאילו האדם מעבר למקלדת עומד מולכם ביחד עם הוריו.**
2. זכרו שמהצד השני של המסך יושב אדם בדיוק כמוכם - הוא יכול להיות החבר הכי טוב שלכם, אחיכם או סבכם. מה שפוגע בכם - פוגע בהם, ומה שפוגע בהם - פוגע בכל אדם אחר.
3. התרחקו מדיונים מתלהמים. אם אין לכם משהו חיובי להגיד - עדיף שלא תגידו כלום.
4. **אל תשתפו פעולה עם אלימות מקוונת**, גם אם כל החברים שלכם משתתפים. העזו ללכת כנגד ההמון - הפגינו תמיכה באדם הסובל או דווחו למבוגר.
5. אל תשתפו פוסטים, תמונות או סרטונים שפוגעים בכבודו של אדם או בפרטיותו, או לועגים לו בכל צורה, ואל תיקחו חלק בדיונים סביבם.
6. אם נתקלתם במשהו שאתם לא מבינים, או שאתם לא בטוחים איך להגיב, התייעצו עם חבר שאתם סומכים עליו או עם מבוגר.
7. נתקלתם בדיון אלימים? ראייתם שפוגעים במישהו? נפגעתם בעצמכם? - שתפו! פנו למוקד הלאומי להגנה על ילדים ברשת (חייגו 105) או למבוגר שאתם סומכים עליו.

(מתוך האתר של המטה הלאומי להגנה על ילדים ברשת)



תאריך	ביאורים	דברים שבלב
<b>שבוע ראשון</b>		
כ' בסיוון	מסכת <b>סנהדרין</b> פרק ד, משנה ה; הראי"ה קוק זצ"ל, <b>עולת ראייה</b> א' עמ' שנו	מקור כללי לשבוע זה: הספר <b>כלים ביד כלינו</b> מאת הרב אורי כהן, המנתח בהרחבה את ההשפעות השונות של כלי המדיה במבט אמוני ומעמיק.
כ"א בסיוון	ריה"ל, <b>כוזרי</b> מאמר ב, פסקאות לו-מד; <b>אור החיים</b> שמות יט, ז	<b>שמונה פרקים לרמב"ם</b> פרק א
כ"ב בסיוון	הראי"ה קוק זצ"ל, <b>אגרות הראי"ה</b> א' עמ' קעז-קעה; <b>שיחות הרצי"ה</b> תלמוד תורה א' עמ' 5-9	
כ"ג בסיוון	הראי"ה קוק זצ"ל, <b>אורות</b> 'ארץ ישראל', פסקה א; הרב חרל"פ, <b>מי מרום</b> ו', עמ' רסה; מהר"ל, <b>נתיבות עולם</b> א', נתיב התורה, פרק י	
כ"ד בסיוון	רמב"ם, <b>הל' תלמוד תורה</b> פרק א, הלכה ח	
<b>שבוע שני</b>		
כ"ז בסיוון	<b>נדה</b> לא ע"א; <b>קדושין</b> ל ע"ב	<b>מסילת ישרים</b> פרק כו; <b>דברים</b> ד, ד
כ"ח בסיוון	טור, <b>אורח חיים</b> סימן קלט; <b>שיחות הרצי"ה</b> תלמוד תורה ב' עמ' 48	הקדמת <b>שערי יושר</b> של רבי שמעון שקופ
כ"ט בסיוון	מסכת <b>אבות</b> פרק ו, משנה ב; מהר"ל, <b>דרך החיים</b> על מסכת אבות	
ל' בסיוון	ריה"ל, <b>כוזרי</b> מאמר א, פסקאות ד ו-ח	על פי דברי הספד שנשא הרב שלמה אבינר באזכרת הרב נחמיה לביא הי"ד. מופיא באתר "כי מציון - שיעורי תורה מעטרת ירושלים".

	מסכת <b>אבות</b> פרק ג, משנה טו; פירוש <b>תוספות יום טוב</b> שם; <b>שו"ת הריב"ש</b> סימן קיח	א' בתמוז
<b>שבוע שלישי</b>		
	רמב"ם, <b>מורה נבוכים</b> מאמר א, פרק עג, 'הערה'; ר' ישראל סלנטר, <b>אגרת המוסר</b> ; הרא"ה קוק זצ"ל, <b>אורות</b> ישראל ותחיתו, יז-יח	ד' בתמוז
הרא"ה קוק זצ"ל, <b>אורות הקודש</b> רחצ; רמב"ם, <b>מורה נבוכים</b> ג, מא	מסכת <b>אבות</b> פרק ט, משנה ה; <b>פי' המשניות לרמב"ם</b> שם; הרא"ה קוק זצ"ל, <b>אורות התשובה</b> ז, א; שם ט, ט; <b>שמואל ב'</b> כג, כא	ה' בתמוז
<b>שם משמאל</b> פרשת בשלח; <b>ספר החינוך</b> מצווה קפח	מסכת <b>מכות</b> פרק ג, משנה טז; מהר"ל, <b>תפארת ישראל</b> פרק ה	ו' בתמוז
<b>במדבר</b> טו, לט; <b>ספרי במדבר</b> שם; <b>ירושלמי ברכות</b> א, ה; <b>מסכת כלה פ"ב</b> ; <b>דרך ארץ רבה</b> פרק א; <b>נדרים</b> כ ע"א; <b>ספר החינוך</b> מצווה שפז; <b>ספר המצוות לרמב"ם</b> לאו מז; <b>סמ"ג</b> לאו טו	<b>ראש השנה</b> יג ע"א	ז' בתמוז
	מסכת <b>דרך ארץ</b> פרק א, הלכה כח; <b>נדה</b> לא ע"ב ("שתהא חביבה על בעלה"); הרב אליהו דסלר, <b>מכתב מאליהו</b> א' עמ' 35-39	ח' בתמוז
<b>דברים</b> כב, ח; <b>קידושין</b> פא ע"א; <b>אור החיים</b> ויקרא יח, ב ("הנה ידוע הוא...")		ט' בתמוז
<b>שבוע רביעי</b>		
	<b>מדרש תנחומא</b> פר' שמיני, סימן ח; רמב"ן, <b>דברים</b> כב, ו; מהר"ל, <b>תפארת ישראל</b> פרק ז	י"א בתמוז

י"ב בתמוז	כתובות נט ע"ב	הכלי והמסר, דניאל שליט
י"ג בתמוז	הקדמת הרמב"ם למשנה פרק ג	
י"ד בתמוז	שבת כג ע"א; רמב"ם הל' ברכות פרק י"א, הלכה ג; מהר"ל, באר הגולה פרק א	
ט"ו בתמוז	מהר"ל, באר הגולה פרק א	
<b>שבוע חמישי</b>		
י"ח בתמוז	עירובין יג ע"ב; ריטב"א שם; חגיגה ג ע"ב	
כ' בתמוז	משלי ד, כה-כז	
כ"א בתמוז	מהר"ל, נתיבות עולם ב', נתיב הצניעות, פרק א	הרב אורי כהן, כלים ביד כלינו עמ' 183-188; הרב יונה גודמן, חינוך בראש, מס' 15; תמר אלמוג ועוז אלמוג, דור ה-Y, כאילו אין מחר, עמוד 173-176
כ"ב בתמוז		תמר אלמוג ועוז אלמוג, דור ה-Y, כאילו אין מחר, עמ' 173-176; הרב אורי כהן, כלים ביד כלינו עמ' 201-203
כ"ג בתמוז		(על פי כתבה מאת אביגדור רבינוביץ' שפורסמה באתר כיכר השבת - "גם אני מכור")
כ"ד בתמוז		
<b>שבוע שישי</b>		
כ"ו בתמוז	ריה"ל, כוזרי מאמר ג, פסקה ה	
כ"ז בתמוז	רמב"ם, הל' תפילה פרק א, הלכות ג-ד	
כ"ח בתמוז	ברכות כט ע"ב; הראי"ה קוק זצ"ל, עולת ראייה עמ' טז-ז	
כ"ט בתמוז	מסכת ברכות פרק ט, משניות ג ו-ה; שו"ע, אורח חיים סימן רל, סעיף ה	

## שבוע שביעי

ג' באב	קטעי הביאורים בשבוע הזה ובשבוע שלאחריו מבוססים על קטעים מתוך הספר <b>אהבת עולם אהבתך</b> מאת הרב חננאל אלרן.	הראי"ה קוק זצ"ל, <b>אורות התשובה</b> ח, ג; <b>שם</b> ח, טו
ד' באב		<b>אור החיים</b> ויקרא יח, ג, ד"ה "והוא מאמרם ז"ל"; <b>מלבי"ם על התורה</b> ויקרא סימן לא; <b>מלבי"ם על תהלים</b> נא, יח
ה' באב		<b>משיבת נפש</b> ח"ב אות יח; <b>שם</b> כג; <b>שם</b> צה
ו' באב		<b>קידושין</b> לו ע"א; <b>סנהדרין</b> מד ע"א; מהר"ל, <b>נצה ישראל</b> פרק יא
ז' באב		<b>קידושין</b> לו ע"א; <b>סנהדרין</b> מד ע"א; מהר"ל, <b>נצה ישראל</b> פרק יא; <b>ליקוטי מוהר"ן</b> רפב
ח' באב		<b>משלי</b> כד, טז; הרב יצחק הוטנר, <b>אגרות וכתבים</b> עמ' קכח
<b>שבוע שמיני</b>		
י' באב		<b>שמות</b> כ, ב; ד"ר דניאל שליט, <b>ספר הקניון</b> עמ' 190-192

## תפילת מנחה נוסח אשכנז

אֲשֶׁר יוֹשְׁבֵי בֵיתְךָ, עוֹד יִהְלֹכוּ סָלָה. אֲשֶׁר יִהְיֶה הָעַם שֶׁכָּכָה לוֹ, אֲשֶׁר יִהְיֶה הָעַם שֶׁיִּי אֱלֹהָיו.  
תְּהִלָּה לְדוֹד, אֲרוֹמָמָה אֱלוֹהֵי הַמְּלָכָה, וְאַבְרָכָה שְׁמֶךָ לְעוֹלָם וָעֶד. בְּכֹל יוֹם אֲבָרְכֶךָ,  
וְאֶהְלֵל שְׁמֶךָ לְעוֹלָם וָעֶד. גְּדוֹל יְיָ וּמְהֻלָּל מְאֹד, וְלִגְדֻלְתּוֹ אֵין חֶקֶר. דוֹר לְדוֹר יִשְׁבַח  
מַעֲשֵׂיךָ, וְגִבּוֹרְתֶיךָ יִגִּידוּ. הַדָּר כְּבוֹד הוֹדָה, וְדַבְרֵי נִפְלְאוֹתֶיךָ אֲשִׁיחָה. וְעִזּוֹ נוֹרְאוֹתֶיךָ  
יֹאמְרוּ, וְגִדְלָתְךָ אֲסַפְּרֶנָּה. זָכַר רַב טוֹבָךָ יִבְיַעוּ, וְצַדִּיקְתְּךָ יִרְגֵנוּ. חַנוּן וְרוּחוֹם יְיָ, אֲרָךְ  
אִפְסִים וְגִדְלֵ חֶסֶד. טוֹב יְיָ לְכֹל, וְרַחֲמָיו עַל כָּל מַעֲשָׂיו. יוֹדוּךָ יְיָ כָּל מַעֲשֵׂיךָ, וְחִסְדֶיךָ  
יִכְרְכוּכָה. כְּבוֹד מַלְכוּתְךָ יֹאמְרוּ, וְגִבּוֹרְתְךָ יִדְבְּרוּ. לְהוֹדִיעַ לְבַנֵּי הָאָדָם גִּבּוֹרְתֵינוּ,  
וּכְבוֹד הַדָּר מַלְכוּתוֹ. מַלְכוּתְךָ מַלְכוּת כָּל עַלְמִים, וּמְמַשְׁלֶתְךָ בְּכֹל דוֹר וָדָר. סוֹמֵךְ  
יְיָ לְכֹל הַנְּפֹלִים, וְזוֹקֵף לְכֹל הַכְּפוּפִים. עֵינַי כָּל אֵלֶיךָ יִשְׁפְּרוּ, וְאַתָּה נוֹתֵן לָהֶם אֶת  
אֲכֻלָּם בְּעֵתוֹ. פּוֹתַח אֶת יְדֶךָ, וּמַשְׁבִּיעַ לְכֹל חַי רִצּוֹן. צַדִּיק יְיָ בְּכָל דַּרְכָּיו, וְחִסֵּד  
בְּכָל מַעֲשָׂיו. קְרוֹב יְיָ לְכֹל קְרָאִיו, לְכֹל אֲשֶׁר יִקְרָאָהוּ בְּאַמֶּת. רִצּוֹן יִרְאִיו יַעֲשֶׂה,  
וְאֶת שׁוֹעֲתֵם יִשְׁמַע וְיוֹשִׁיעֵם. שׁוֹמֵר יְיָ אֶת כָּל אֱהָבָיו, וְאֶת כָּל הַרְשָׁעִים יִשְׁמִיד.  
תְּהִלַּת יְיָ יִדְבַר פִּי, וְיִבְרַךְ כָּל בָּשָׂר שֶׁם קִדְּשׁוּ לְעוֹלָם וָעֶד. וְאַנְהַנּוּ בְּבִרְךָ יְיָ, מֵעַתָּה  
וְעַד עוֹלָם, הַלְלוּיָהּ.

שליח הציבור אומר קדיש:

יִתְגַּדַּל וְיִתְקַדַּשׁ שְׁמֶךָ רַבָּא, (עוֹנוֹים: אָמֵן) בְּעַלְמָא דִּי בְּרָא כְרַעוּתָהּ, וְנִמְלִיךְ מַלְכוּתָהּ בְּחַיִּיכוֹן  
וּבְיוֹמֵיכוֹן וּבְחַיִּי בֵּית יִשְׂרָאֵל, בְּעַגְלָא וּבְזָמֹן קְרִיב, וְאִמְרוּ אָמֵן. (וגם קהל אומר) יְהֵא  
שְׁמָה רַבָּא מְבָרַךְ לְעַלְמֵי וְלְעַלְמֵי עַלְמַיָּא. יִתְבָּרַךְ וְיִשְׁתַּבַּח וְיִתְפָּאֵר וְיִתְרוֹמַם וְיִתְנַשֵּׂא וְיִתְהַדָּר  
וְיִתְעַלָּה וְיִתְהַלָּל שְׁמָה דְקִדְּשָׁא בְּרִיךְ הוּא, (עוֹנוֹים: בְּרִיךְ הוּא) לְעֵלְמָא מִן כָּל בְּרַכְתָּא וְשִׁירְתָּא  
תְּשַׁבְּחָתָא וְנִחַמְתָּא דְאִמְרֵינוּ בְּעַלְמָא, וְאִמְרוּ אָמֵן.

**פִּי שֵׁם יְיָ אֲקַרָא, הִבּוּ גִדְל לֵאלֹהֵינוּ.  
אֲדַנִּי שְׁפָתַי תִּפְתָּח וּפִי יִגִּיד תְּהִלָּתְךָ.**

בְּרִיךְ אַתָּה יְיָ, אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, אֱלֹהֵי אֲבָרְכָהּ, אֱלֹהֵי יִצְחָק, וְאֱלֹהֵי יַעֲקֹב,  
הָאֵל הַגְּדוֹל הַגִּבּוֹר וְהַנּוֹרָא, אֵל עֲלִיוֹן, גּוֹמֵל חֲסָדִים טוֹבִים, וְקוֹנֵה הַכֹּל, וְזוֹכֵר חֲסָדֵי  
אֲבוֹת, וּמִבִּיא גּוֹאֵל לְבַנֵּי בְּנֵיהֶם לְמַעַן שְׁמוֹ בְּאַהֲבָה. מְלַךְ עוֹזֵר וּמוֹשִׁיעַ וּמְגַן. בְּרִיךְ  
אַתָּה יְיָ, מְגוֹן אֲבָרְכָהּ.

אַתָּה גִּבּוֹר לְעוֹלָם אֲדַנִּי, מְתִיחַ מֵתִים אַתָּה רַב לְהוֹשִׁיעַ. מְשִׁיב רֹחַם וּמוֹרִיד הַגֶּשֶׁם.

מְכַלְכֵל חַיִּים בַּחֶסֶד, מְחַיֶּה מֵתִים בְּרַחֲמִים רַבִּים, סוֹמֵךְ נוֹפְלִים, וְרוֹפֵא חוֹלִים, וּמְחַיֵּי אֲסוּרִים, וּמְקַיֵּם אַמְנוֹתָו לִישְׁנֵי עֶפְרַיִם. מִי כְמוֹךָ בַעַל גְּבוּרוֹת וּמִי דוֹמֶה לָךְ, מְלֶכֶךְ מְמִית וּמְחַיֶּה וּמְצַמֵּחַ יְשׁוּעָה. וְנֶאֱמָר אֵתָּה לְהַחְיֹת מֵתִים. בְּרוּךְ אַתָּה יי, מְחַיֶּה הַמֵּתִים.

בחזרת הש"ץ, אומרים כאן קדושה:

נְקַדֵּשׁ אֶת שְׁמֶךָ בְּעוֹלָם, כְּשֵׁם שְׁפִמְדִישִׁים אוֹתוֹ בְּשְׁמֵי מְרוֹם, כְּפָתוּב עַל יַד נְבִיאֶיךָ: וְקָרָא זֶה אֵל זֶה וְאָמַר: קְדוֹשׁ, קְדוֹשׁ, קְדוֹשׁ יי צְבָאוֹת, מְלֵא כָל הָאָרֶץ כְּבוֹדוֹ. לְעִמּוֹתַי בְּרוּךְ יֵאמְרוּ: בְּרוּךְ כְּבוֹד יי מְמִקְוָמוֹ, וּבְדַבְרֵי קְדְשֶׁךָ פָּתוּב לֵאמֹר: יְמִלְךָ יי לְעוֹלָם, אֱלֹהֶיךָ צִיּוֹן לְדוֹר וָדוֹר, הַלְלוּיָהּ.

הש"ץ ממשיך:

לְדוֹר וָדוֹר נִגִּיד גְּדֻלָּתְךָ וְלִנְצַח וְלִנְצַח נִצְחִים קְדְשֵׁיךָ נְקַדִּישׁ, וְשִׁבְחָה אֱלֹהֵינוּ מְפִינֵנו לֹא יִמּוּשׁ לְעוֹלָם וָעַד, כִּי אֵל מְלֶכֶךְ גָּדוֹל וְקְדוֹשׁ אַתָּה. בְּרוּךְ אַתָּה יי, הָאֵל הַקְּדוֹשׁ. וּמְמִשִּׁיךְ הַש"ץ "אתה חונן" וכו'

**אַתָּה קְדוֹשׁ** וְשְׁמֶךָ קְדוֹשׁ, וְקְדוּשִׁים בְּכָל יוֹם יְהַלְלוּךָ סֵלָה. בְּרוּךְ אַתָּה יי, הָאֵל הַקְּדוֹשׁ.

**אַתָּה חוֹנֵן** לְאָדָם דַּעַת וּמְלַמֵּד לְאִנוּשׁ בִּינָה. חַנּוּן מֵאֵתָּה דַּעַת בִּינָה וְהַשְׁפֵּל. בְּרוּךְ אַתָּה יי, חוֹנֵן הַדַּעַת.

**הַשִּׁיבֵנו** אֲבִינוּ לְתוֹרָתְךָ, וְקַרְבֵּנוּ מִלְּפָנֶיךָ לְעִבּוֹדְתְּךָ, וְהַחְזִירֵנוּ בְּתַשׁוּבָה שְׁלֵמָה לְפָנֶיךָ. בְּרוּךְ אַתָּה יי, הַרוֹצֵה בְּתַשׁוּבָה.

סֵלַח לָנוּ אֲבִינוּ כִּי חָטְאנוּ, מִחַל לָנוּ מִלְּפָנֶיךָ כִּי פָשַׁעְנוּ, כִּי מוֹחֵל וְסוֹלַח אַתָּה. בְּרוּךְ אַתָּה יי, חַנּוּן הַמְּרַבֵּה לְסִלַּח.

רָאה בְּעֵינֵינוּ, וְרִיבָה רִיבֵנוּ, וּגְאֲלֵנוּ מִהֶרָה לְמַעַן שְׁמֶךָ, כִּי גוֹאֵל חַזֵּק אַתָּה. בְּרוּךְ אַתָּה יי, גוֹאֵל יִשְׂרָאֵל.

**רְפָאנוּ יי וְנִרְפָא**, הוֹשִׁיעֵנו וְנִשְׁעָה, כִּי תַהַלְתֵּנוּ אַתָּה, וְהַעֲלֵה רְפוּאָה שְׁלֵמָה לְכָל מַכּוֹתֵינוּ, כִּי אֵל מְלֶכֶךְ רוֹפֵא נֶאֱמָר וְרַחֲמָן אַתָּה. בְּרוּךְ אַתָּה יי, רוֹפֵא חוֹלֵי עַמּוֹ יִשְׂרָאֵל.

בְּרַךְ עֲלֵינוּ יי אֱלֹהֵינוּ אֵת הַשְּׁנָה הַזֹּאת וְאֵת כָּל מִיּוֹנֵי תְבוּאַתְךָ לְטוֹבָה, וְתֵן טַל וּמָטָר לְבִרְכָה עַל פְּנֵי הָאָדָמָה וְשִׂבְעֵנוּ מִטוֹבָה, וּבִרְךָ שְׁנַתְנוּ כְּשָׁנִים הַטּוֹבוֹת. בְּרוּךְ אַתָּה יי, מְבַרְךָ הַשָּׁנִים.

**תַּחַע** בְּשׁוֹפָר גָּדוֹל לְחַרוֹתְנוּ, וְשֵׁא נֶס לְקַבֵּץ גְּלוּתֵינוּ, וְקַבְּצֵנוּ יַחַד מֵאַרְבַּע פְּנּוֹת

הארץ. ברוך אתה יי, מקבץ נדחי עמו ישראל.

השיבה שופטינו כבראשונה, ויועצינו כבתחלה, והסר ממונו יגון ואנחה, ומלך עלינו אתה יי לבדה בחסד וברחמים, וצדקנו כמשפט. ברוך אתה יי, מלך אוהב צדקה ומשפט.

ולמלשינים אל תהי תקונה, וכל הרשעה כרגע תאבד, וכל אויבי עמך מהרה יכרתו, והזדים מהרה תעקר ותשבר ותמגר ותכניע במהרה בקיינו. ברוך אתה יי, שובר אויבים ומכניע זדים.

על הצדיקים ועל החסידים, ועל זקני עמך בית ישראל, ועל פליטת סופריהם, ועל גרי הצדק ועליו, יהמו רחמיך יי אלהינו, ותן שכר טוב לכל הבוטחים בשמך באמת, ושים חלקנו עמיהם לעולם, ולא נבוש פי בך בטחוננו. ברוך אתה יי, משען ומבטח לצדיקים.

ולירושלים עירך ברחמים תשוב, ותשכן בתוכה פאשר דברת, ובנה אותה בקרוב בקיינו בגן עולם, וכסא דוד מהרה לתוכה תכין. ברוך אתה יי, בונה ירושלים.

את צמח דוד עבדך מהרה תצמיח, וקרנו תרום בישועתך, פי לישועתך קוינו כל היום. ברוך אתה יי, מצמיח קרן ישועה.

שמע קולנו יי אלהינו, חוס ורחם עלינו, וקבל ברחמים ובציון את תפלתנו, פי אל שומע תפלות ותחנונים אתה, ומלפניך מלכנו ריקם אל תשיבנו. פי אתה שומע תפלת עמך ישראל ברחמים. ברוך אתה יי, שומע תפלה.

רצה יי אלהינו בעמך ישראל ובתפלתם, והשב את העבודה לדביר ביתך, ואשי ישראל ותפלתם באהבה תקבל בציון, ותהי לציון תמיד עבודת ישראל עמך. ותחזינה עיינינו בשובך לציון ברחמים. ברוך אתה יי, המחזיר שכינתו לציון.

מודים אנחנו לך שאתה הוא יי אלהינו ואלהי אבותינו לעולם ועד, צור חיינו, מגן ישענו אתה הוא לדור ודור. נודה לך ונספר תהלתך על חיינו המסורים בידיך, ועל נשמותינו הפקודות לך, ועל נשיה שבכל יום עמנו, ועל נפלאותיך וטובותיך שבכל עת, ערב ובקר וצהריים. הטוב פי לא כלו רחמיך, והמרחם פי לא תמו חסדיך, פי מעולם קוינו לך. ועל כלם יתברך ויתרומם ויתנשא שמך מלפנו תמיד לעולם ועד. וכל החיים יודוך סלה, ויהללו את שמך באמת, האל ישועתנו ועזרתנו סלה. ברוך אתה יי, הטוב שמך ולך נאה להודות.

שלום רב על ישראל עמך תשים לעולם, פי אתה הוא מלך אדון לכל השלום. וטוב בעיניך לברך את עמך ישראל בכל עת ובכל שעה בשלומך.



ברוך אתה יי, המְבַרֵךְ אֶת עַמּוֹ יִשְׂרָאֵל בְּשָׁלוֹם.

**יְהִי לְרַצוֹן אֲמֵרֵי פִי וְהִגִּינוּ לְבִי לְפָנֶיךָ, יי צוּרֵי וְגוֹאֲלֵי.**

אֱלֹהֵי, נִצֹר לְשׁוֹנֵי מִרְעָה וּשְׁפָתַי מִדְּבַר מִרְמָה, וְלִמְקַלְלֵי נַפְשִׁי תִדְּם, וְנַפְשִׁי כַּעֲפָר לְכָל תְּהִיָּה. פֶּתַח לְבִי בְּתוֹרָתְךָ, וּבְמִצְוֹתֶיךָ תִּרְדָּף נַפְשִׁי. וְכָל הַחוֹשְׁבִים עָלַי רָעָה, מִהֲרָה הִפֵּר עֲצָתָם וְקִלְקַל מַחֲשַׁבְתָּם. עֲשֵׂה לְמַעַן שְׂמֹךְ, עֲשֵׂה לְמַעַן מִינְיָה, עֲשֵׂה לְמַעַן קִדְשָׁתְךָ, עֲשֵׂה לְמַעַן תּוֹרָתְךָ, לְמַעַן יִחְלְצוּן דִּידֶיךָ הוֹשִׁיעָה מִינְיָה וְעַנְיִי. יְהִי לְרַצוֹן אֲמֵרֵי פִי וְהִגִּינוּ לְבִי לְפָנֶיךָ, יי צוּרֵי וְגוֹאֲלֵי. עֲשֵׂה שָׁלוֹם בְּמִרוֹמָיו, הוּא יַעֲשֶׂה שָׁלוֹם עֲלֵינוּ וְעַל כָּל יִשְׂרָאֵל, וְאָמְרוּ אָמֵן.

**יְהִי רַצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יי אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, שִׁיבְנָה בֵּית הַמִּקְדָּשׁ בְּמַהֲרָה בְּיָמֵינוּ. וְתֵן חֲלֻקְנוּ בְּתוֹרָתְךָ. וְשֵׁם נִעֲבָדְךָ בִּירְאָה כִּימֵי עוֹלָם וְכֻשָׁנִים קְדָמוֹנִיּוֹת. וְעֲרַבְהָ לֵּנוּ מִנַּחַת יְהוּדָה וִירוּשָׁלַיִם כִּימֵי עוֹלָם וְכֻשָׁנִים קְדָמוֹנִיּוֹת.**

וַיֹּאמֶר דָּוִד אֵל גֹּד, צַר לִי מְאֹד, נִפְלָה נָא בְיָד יי, כִּי רַבִּים רַחֲמָיו, וּבְיַד אָדָם אֵל אֶפְלָה. רַחוּם וְחַנוּן חֲסָאֵתִי לְפָנֶיךָ. יי מְלֵא רַחֲמִים, רַחֵם עָלַי וְקַבֵּל תַּחֲנוּנַי. יי אֵל בְּאַפָּךְ תּוֹכִיחַנִי, וְאֵל בְּחַמְדְךָ תִּסְרַנִּי. חַנּוּן יי, כִּי אִמְלַל אֲנִי, רַפְּאֵנִי יי, כִּי נִבְחַלוּ עֲצָמַי. וְנַפְשִׁי נִבְחַלָה מְאֹד, וְאַתָּה יי עַד מָתַי. שׁוּבָה יי, חֲלַצְהָ נַפְשִׁי, הוֹשִׁיעֵנִי לְמַעַן חֲסִדְךָ. כִּי אֵין בְּפִנְתַּי זָכָרְךָ, בְּשֵׂאוֹל מִי יוֹדָה לָךְ. יַגְעִתִּי בְּאַנְחָתִי, אֲשַׁחָה בְּכָל לַיְלָה מִשְׁתִּי, בְּדַמְעֹתַי עֲרִשִׁי אִמְסָה. עֲשֵׂה שָׂמֵחַ מִכַּעַס עֵינַי, עֲתַקְהָ בְּכָל צוּרֶיךָ. סוּרוּ מִפְּנֵי כָּל פְּעֻלַי אָנוּן, כִּי שְׁמַע יי קוֹל בְּכִי. שְׁמַע יי תַּחֲנֻנָּתִי, יי תִּפְלְתִי יִקַּח. יִבְשׁוּ וְיִבְחַלוּ מְאֹד כָּל אֵיבֵי, יִשְׁבּוּ יִבְשׁוּ רִגְעַ. שׁוּמֵר יִשְׂרָאֵל, שְׁמֹר שְׂאֲרֵי יִשְׂרָאֵל, וְאֵל יֹאבֵד יִשְׂרָאֵל, יִשְׂרָאֵל הַאוֹמְרִים שְׁמַע יִשְׂרָאֵל. שׁוּמֵר גּוֹי אֶחָד, שְׁמֹר שְׂאֲרֵי יִשְׂרָאֵל עִם אֶחָד, וְאֵל יֹאבֵד גּוֹי אֶחָד, הַמִּיחָדִים שְׁמֹךְ יי אֱלֹהֵינוּ יי אֶחָד. שׁוּמֵר גּוֹי קְדוֹשׁ, שְׁמֹר שְׂאֲרֵי יִשְׂרָאֵל עִם קְדוֹשׁ, וְאֵל יֹאבֵד גּוֹי קְדוֹשׁ, הַמְשַׁלְּשִׁים בְּשִׁלְשׁ קְדוּשׁוֹת לְקְדוֹשׁ. מִתְרַצָּה בְּרַחֲמִים וּמִתְפַּסֵּס בְּתַחֲנוּנִים, הַתְרַצָּה וְהַתְפַּסֵּס לְדוֹר עֵנִי, כִּי אֵין עוֹזֵר. אֲבִינוּ מִלְּפָנֶיךָ, חַנּוּן וְעַנּוּן, כִּי אֵין בְּנוּ מַעֲשִׂים, עֲשֵׂה עִמָּנוּ צְדָקָה וְחֶסֶד וְהוֹשִׁיעֵנוּ. וְאַנְחָנוּ לֹא נִדַע מַה נַּעֲשֶׂה, כִּי עֲלֵיךְ עֵינֵינוּ. זְכֹר רַחֲמֶיךָ יי וְחַסְדֶּיךָ, כִּי מַעוֹלָם הִפְתָּ. יְהִי חֲסִדְךָ יי עֲלֵינוּ, כַּאֲשֶׁר יִחַלְנוּ לָךְ. אֵל תִּזְכֹּר לָנוּ עֲוֹנוֹת רַאשׁוֹנִים, מִהֲרָה יִקְדָּמוּנוּ רַחֲמֶיךָ, כִּי דְלוּנוּ מְאֹד. חַנּוּן יי חַנּוּן, כִּי רַב שְׁבַעֲנוּ בּוֹ. בְּרַגְזוֹ רַחֵם תִּזְכּוֹר. כִּי הוּא יַדַע יִצְרָנוּ, זָכֹר כִּי עֲפָר אָנְחָנוּ. עֲזָרְנוּ אֱלֹהֵי יִשְׂרָאֵל עַל דְּבַר כְּבוֹד שְׂמֹךְ, וְהִצִּילְנוּ וְכִפֵּר עַל חַטָּאתֵינוּ לְמַעַן שְׂמֹךְ.

שְׁלִיחַ הַצִּיּוֹר אוֹמֵר קְדִישׁ:

תִּתְגַּדַּל וְיִתְקַדַּשׁ שְׁמֹה רַבָּא, (עוֹנוֹם: אָמֵן) בְּעֵלְמָא דִּי בְּרָא כְרַעוּתָהּ, וְזִמְלִיהּ מַלְכוּתָהּ בְּחַיִּיכוּן וּבְיוֹמֵיכוּן וּבְחַיִּי דְכָל בֵּית יִשְׂרָאֵל, בַּעֲגָלָא וּבְזַמּוֹן קָרִיב, וְאָמְרוּ אָמֵן. (וּגַם הַקָּהָל אוֹמֵר) יְהִי

שְׁמָה רַבָּא מְבַרַךְ לְעֵלְמָא וְלְעֵלְמִי עֲלִמְיָא. יְתַבְרַךְ וְיִשְׁתַּבַּח וְיִתְפָּאֵר וְיִתְרוֹמֵם וְיִתְנַשֵּׂא וְיִתְהַדָּר וְיִתְעַלֶּה וְיִתְהַלָּל שְׁמָה דְקֻדְשָׁא בְּרִיךְ הוּא, (עוֹנִים: בְּרִיךְ הוּא) לְעֵלְמָא מִן כָּל בְּרִכְתָּא וְשִׁירְתָּא תְּשַׁבְּחָתָא וְנַחְמָתָא דְאִמְרִין בְּעֵלְמָא, וְאִמְרוּ אָמֵן. תְּתַקַּבֵּל צְלוֹתְהוֹן וְבַעוּתְהוֹן דְכָל יִשְׂרָאֵל קֳדָם אַבְהוֹן דִּי בְּשִׁמְיָא, וְאִמְרוּ אָמֵן. יְהֵא שְׁלָמָא רַבָּא מִן שְׁמִיָּא וְחַיִּים עֲלֵינוּ וְעַל כָּל יִשְׂרָאֵל, וְאִמְרוּ אָמֵן. עֲשֵׂה שְׁלוֹם בְּמִרוֹמְיוֹ, הוּא יַעֲשֵׂה שְׁלוֹם עֲלֵינוּ וְעַל כָּל יִשְׂרָאֵל, וְאִמְרוּ אָמֵן.

עֲלֵינוּ לְשַׁבַּח לְאֲדוֹן הַכֹּל, לְתַת גְּדֻלָּה לְיוֹצֵר בְּרָאשִׁית, שְׁלֵא עֲשֵׂנוּ כְּגוֹיֵי הָאֲרָצוֹת, וְלֹא שְׁמַנּוּ כְּמִשְׁפָּחוֹת הָאֲדָמָה, שְׁלֵא שָׁם חִלְקֵנוּ כְּהֵם וְגוֹרְלֵנוּ כְּכָל הַמוֹנִם. שְׁהֵם מִשְׁתַּחֲוִים לְהֶבֶל וְרִיק וּמִתְפַּלְלִים אֶל אֵל לֹא יוֹשִׁיעַ. וְאַנְחֵנוּ כּוֹרְעִים וּמִשְׁתַּחֲוִים וּמוֹדִים לְפָנֵי מַלְךְ מַלְכֵי הַמַּלְכִּים הַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא, שְׁהוּא נוֹטֵה שָׁמַיִם וְיוֹסֵד אָרֶץ, וּמוֹשֵׁב יָקָרוּ בְּשָׁמַיִם מְמַעַל, וְשִׁכְנֵיתָ עִזּוּ בְּגִבְהֵי מְרוֹמִים. הוּא אֱלֹהֵינוּ, אֵין עוֹד. אֲמַת מִלְּפָנֵינוּ, אָפֶס זוֹלָתוֹ, כְּפָתוּב בְּתוֹרָתוֹ: וְיָדַעְתָּ הַיּוֹם וְהִשְׁבַּתְתָּ אֶל לְבָבְךָ, כִּי יְיָ הוּא אֱלֹהִים בְּשָׁמַיִם מְמַעַל וְעַל הָאָרֶץ מִתַּחַת, אֵין עוֹד.

וְעַל כֵּן נִקְנָה לָךְ יְיָ אֱלֹהֵינוּ לְרָאוֹת מְהֵרָה בְּתַפְאֵרְתָּ עִזָּךְ, לְהַעֲבִיר גְּלוּלִים מִן הָאָרֶץ, וְהָאֲלִילִים כְּרוֹת יִכְרְתוּן, לְתַשְׁן עוֹלָם בְּמַלְכוּת שְׁדֵי. וְכָל בְּנֵי בְּשָׂר יִקְרָאוּ בְּשִׁמְךָ לְהַפְנוֹת אֵלֶיךָ כָּל רְשָׁעֵי אָרֶץ. יִפִּירוּ וְיָדְעוּ כָּל יוֹשְׁבֵי תְּבֵל, כִּי לָךְ תִּכְרַע כָּל בְּרָךְ, תִּשְׁבַּע כָּל לְשׁוֹן. לְפָנֶיךָ יְיָ אֱלֹהֵינוּ יִכְרְעוּ וְיִפְּלוּ, וְלִכְבוֹד שִׁמְךָ יִקְרִי יִתְנוּ, וְיִקְבְּלוּ כָלֵם אֶת עַל מַלְכוּתְךָ, וְתִמְלֹךְ עֲלֵיהֶם מְהֵרָה לְעוֹלָם וָעֶד. כִּי הַמַּלְכוּת שְׁלֹךְ הִיא וְלַעוֹלָמִי עַד תִּמְלֹךְ בְּכַבּוֹד, כְּפָתוּב בְּתוֹרָתְךָ: יְיָ יִמְלֹךְ לְעוֹלָם וָעֶד. וְנֹאמַר: וְהִיָּה יְיָ לְמַלְךְ עַל כָּל הָאָרֶץ, בַּיּוֹם הַהוּא יְהִיָּה יְיָ אֶחָד וְשִׁמּוֹ אֶחָד.

יש שנהגו להוסיף פסוקים אלו:

אֵל תִּירָא מִפְּחַד פְּתָאֵם וּמִשְׂאֵת רְשָׁעִים כִּי תִבָּא. עֲצוּ עֲצֵה וְתִכְפֹּר, דְּבַרְוּ דְבַר וְלֹא יָקוּם, כִּי עֲמַנּוּ אֵל. וְעַד זְקֻנָּה אָנִי הוּא, וְעַד שְׁבָה אָנִי אֶסְבֵּל, אָנִי עֲשִׂיתִי וְאָנִי אֶשָּׂא וְאָנִי אֶסְבֵּל וְאִמְלוֹט.

קדיש יתום

יְתַגְדֵּל וְיִתְקַדֵּשׁ שְׁמָה רַבָּא, (עוֹנִים: אָמֵן) בְּעֵלְמָא דִּי בְּרָא כְּרַעוּתְהָ, וְיִמְלִיךְ מַלְכוּתָהּ בְּחַיִּיכוֹן וּבְיוֹמֵיכוֹן וּבְחַיִּי בֵּית יִשְׂרָאֵל, בְּעֵגְלָא וּבְזִמְן קָרִיב, וְאִמְרוּ אָמֵן. (וגם הקהל אומר) יְהֵא שְׁמָה רַבָּא מְבַרַךְ לְעֵלְמָא וְלְעֵלְמִי עֲלִמְיָא. יְתַבְרַךְ וְיִשְׁתַּבַּח וְיִתְפָּאֵר וְיִתְרוֹמֵם וְיִתְנַשֵּׂא וְיִתְהַדָּר וְיִתְעַלֶּה וְיִתְהַלָּל שְׁמָה דְקֻדְשָׁא בְּרִיךְ הוּא, (עוֹנִים: בְּרִיךְ הוּא) לְעֵלְמָא מִן כָּל בְּרִכְתָּא וְשִׁירְתָּא תְּשַׁבְּחָתָא וְנַחְמָתָא דְאִמְרִין בְּעֵלְמָא, וְאִמְרוּ אָמֵן. יְהֵא שְׁלָמָא רַבָּא מִן שְׁמִיָּא וְחַיִּים עֲלֵינוּ וְעַל כָּל יִשְׂרָאֵל, וְאִמְרוּ אָמֵן. עֲשֵׂה שְׁלוֹם בְּמִרוֹמְיוֹ, הוּא יַעֲשֵׂה שְׁלוֹם עֲלֵינוּ וְעַל כָּל יִשְׂרָאֵל, וְאִמְרוּ אָמֵן.

# תפילת מנחה נוסח עדות המזרח

## לפני התפילה

**לְשֵׁם** ייחוד קודשָא בריךּ הוא ושְׂכַנְתִּיהּ, בְּדַחִילוֹ וְדַחִימוֹ, וְדַחִימוֹ וְדַחִילוֹ, לִיַּחַדֵּא שֵׁם יוֹד קָיִ גְּבוּאָיִ קָיִ בִּיחֻדֵּא שְׂלִים (יֵי) בְּשֵׁם כָּל יִשְׂרָאֵל. הַנַּה אָנְחָנוּ בָּאִים לְהַתְּפִלָּל תְּפִלַּת מְנַחָה, שְׂתַּחֲנֵן יַעֲזֵמֵא אֲבִינוּ עָלֵינוּ הַשְּׂלוּם, עִם כָּל הַמַּצּוֹת הַכְּלוּלוֹת בָּהּ, לְתַמְּן אֶת שְׂרָשָׁהּ בְּמַקּוֹם עַלְיוֹן, לְעֲשׂוֹת נַחֵם רוּחַ לְיוֹצְרֵנוּ וְלְעֲשׂוֹת רַצוֹן בּוֹרְאָנוּ. וַהֲיָה נֶעַם אֲ–דִנְי אֲהֵינוּ עָלֵינוּ. וְמַעֲשֵׂה יִדְּיֵנוּ כּוֹנְנָה עָלֵינוּ. וְמַעֲשֵׂה יִדְּיֵנוּ כּוֹנְנָה:

לְמַנְצַחַת עַל הַגִּתִּית. לְבְּנֵי קִרְחַת מִזְמוֹר: מַה וַיְדִידוֹת מַשְׁכְּנוֹתַיִךְ יֵי צְבָאוֹת: נִכְסְפָה וְגַם כְּלָתָה נְפִשִׁי לְחַצְרוֹת יֵי. לְבִי וּבְשָׂרִי. יִרְנְנוּ אֵל אֵי: גַם צְפוֹר מִצְאָה בֵּית וְדִרוֹר כֵּן לָהּ אֲשֶׁר שָׂתָה אֶפְרַחֶיהָ. אֶת מִזְבְּחוֹתַיִךְ יֵי צְבָאוֹת. מַלְכֵי וְאַהֲי: אֲשֶׁרִי יוֹשְׁבֵי בֵיתְךָ. עוֹד יִהְלֹךְ סְלֵה: אֲשֶׁרִי אֲדָם עוֹז לוֹ כְּךָ. מַסְלוֹת בְּלִבְכֶם: עִבְרִי בַּעֲמֵק הַבְּקָא מַעֲוֵן יִשְׁוִיתֶיהוּ. גַּם בְּרַכּוֹת יַעֲטָה מוֹרֵה: יִלְכוּ מִחֵיל אֵל חֵיל. יִרְאָה אֵל אֵהִים בְּצִיוֹן: יֵי אֵהִים צְבָאוֹת שְׁמַעַה תְּפַלְתֵּי. הַאֲזִינָה אֵהִי יַעֲקֹב סְלֵה: מִגִּנְנוּ רָאֵה אֵהִים. וְהַבֵּט פָּנֵי מַשִּׁיחֶךָ: כִּי טוֹב יוֹם בְּחֻצְרֶיךָ מֵאַלְפָּה. בְּחָרְתִּי הִסְתוֹפֵף בְּבֵית אֵהִי. מְדוּר בְּאַהֲלֵי רַשְׁעֵי: כִּי שָׁמַם וּמַעֲוֵן יֵי אֵהִים. חַן וְכָבוֹד יַתֵּן יֵי. לֹא יִמְנַע טוֹב לְהַלְכִים בְּתַמִּים: יֵי צְבָאוֹת. אֲשֶׁרִי אֲדָם בְּטַח בְּךָ:

**יְדִיבָר** יֵי אֵל מַשֶּׁה לֹאמַר: צוֹ אֶת בְּנֵי יִשְׂרָאֵל וְאָמַרְתָּ אֵלֵיהֶם. אֶת קַרְבְּנֵי לְחַמֵּי לֹאשֵׁי רִיחַ נִיחֻחֵי תְּשַׁמְרוּ לְהַקְרִיב לִי בַּמּוּעָד: וְאָמַרְתָּ לָהֶם זֶה הַאֲשֶׁה אֲשֶׁר תִּקְרִיבוּ לִי. כְּכֹשִׁים בְּנֵי שִׁנְהַת תְּמִימִים שְׂגִים לַיּוֹם עֲלֵה תְּמִיד: אֶת הַכְּבֹשֶׁת אַחַד תַּעֲשֶׂה בַבֶּקֶר. וְאֶת הַכְּבֹשֶׁת הַשֵּׁנִי תַעֲשֶׂה בֵּין הָעֶרְבִים: וְעִשְׂרִית הַאִיפָה סֵלֶת לִמְנַחָה. בַּלֹּחַל בַּשָּׂמֶן כְּתִית רִבִיעִית הַהֵי: עֲלֵת תְּמִיד. הַעֲשֵׂיהָ בֶּהַר סִינַי לְרִיחַ נִיחַח אֲשֶׁה לִי: וְנִסְכוּ רִבִיעִית הַהֵי לְכַבֵּשׁ הַאֲהָה. בַּקֹּדֶשׁ הַסֶּךְ נֶסֶךְ שָׂכַר לִי: וְאֶת הַכְּבֹשֶׁת הַשֵּׁנִי תַעֲשֶׂה בֵּין הָעֶרְבִים. כִּמְנַחַת הַבֶּקֶר וּכְנֹסַת תַּעֲשֶׂה אֲשֶׁה רִיחַ נִיחַח לִי:

אָתָּה הוּא יֵי אֲהֵינוּ שֶׁהַקְטִירוֹ אֲבוּתֵנוּ לְפָנֶיךָ אֶת קִטְרַת הַסַּמִּים בְּזִמְן שְׁבִית הַמַּקְדָּשׁ קוֹם כְּאֶשֶׁר צִוִּית אוֹתָם עַל יַד מֹשֶׁה נְבִיאָךְ כְּכַתּוּב בְּתוֹרָתֶךָ:

**וַיֹּאמֶר** יֵי אֵל מֹשֶׁה קַח לְךָ סַמִּים נָטֹף וַחֲלֹבֵנָה סַמִּים וּחְלֹבֵנָה זָכָה. כֹּד כֹּבֵד יִהְיֶה: וְעִשִּׂית אוֹתָהּ קִטְרַת רִיחַ מַעֲשֵׂה רֹקַח. מִסַּלַח טְהוֹר קֹדֶשׁ: וְשִׂחֶתָּה מִסַּנְהֵ דִרְקָ וְנִתְתָּה מִסַּנְהֵ לְפָנֵי הָעֲדַת בֵּאהֵל מוֹעֵד אֲשֶׁר אֲנִיעַד לְךָ שָׂמָה. קֹדֶשׁ קֹדְשִׁים תִּהְיֶה לָכֶם: וְנֹאמַר וְהַקְטִירוּ עָלָיו אֶהְרֹן קִטְרַת סַמִּים. בַּבֶּקֶר בַּבֶּקֶר בְּהִשְׁבִּיבוֹ אֶת הַנֶּרֶת: וְקִטְרִינָה: וּבִהֲעֲלֵת אֶהְרֹן אֶת הַנֶּרֶת בֵּין הָעֶרְבִים: וְקִטְרִינָה. קִטְרַת תְּמִיד לְפָנֵי יֵי לְדֹרֹתֶיכֶם:

**תְּנוּ** רִבְּנָן פִּטוּס הַקְטִרְתֵּיכֶם. שְׁלֹשׁ מֵאוֹת וְשׁוּשָׁה וְשׁוּמֹנָה מִנִּים הֵיוּ כְּהָ. שְׁלֹשׁ מֵאוֹת וְשׁוּשָׁה וְשׁוּשָׁה מִנֵּן: מִוֹת הַחַמָּה מִנָּה בְּכָל יוֹם. תְּחִיצִיתוֹ בַבֶּקֶר וְתַחֲצִיתוֹ בְּעֶרֶב. וְשְׁלֹשָׁה מִנִּים יְתִירִים שְׂמַחֵם מִכְּנִים כְּהָן גְּדוֹל וְנוֹטֵל מֵהֶם מֵלֵא חַפְּצֵי יוֹסִים הַכַּפּוּרִים. וְתַחֲצִיזוֹן מִכְּתִשָּׁת בְּעֶרֶב יוֹם הַכַּפּוּרִים כְּדִי יוֹסִים מְצוֹת דָּקָה מִן הַדְּשָׁה. וְאַחַד עֶשְׂרֵה סַמִּים הֵיוּ כְּהָ. וְאַלוֹ הָן: (א) הַצִּירִי (ב) וְהַצְּפוֹרֵן (ג) וְהַחֲלֹבֵנָה (ד) וְהַחֲלֹבֵנוֹה. מִשְׁקָל שְׁבַעִים שְׁבַעִים מְנָה. (ה) מוֹר. (ו) וְקַצִּיעֵה. (ז) וְשׁוּבוֹלֵת נִרְדָּה. (ח) וְכַרְבּוֹס. מִשְׁקָל שָׁשָׁה עֶשְׂרֵה עֶשְׂרֵה מְנָה. (ט) קוּשֵׁת שְׁנַיִם עֶשְׂרֵה. (י) קִלוּפֵה שְׁלֹשָׁה. (יא) קִנְמוֹת שְׂעֵה. בּוֹרִית כְּרֹשֵׁנָא תַשְׁעָה כָּבוֹן. יוֹן כַּפְּרִיסוֹן סַאִין תְּלַת וּקְבוֹן תְּלַת. וְאֵם לֹא מְצָא יוֹן כַּפְּרִיסוֹן מְבִיא חֶמֶר חֵזִיר עֵתִיק. מַלַח סוֹדִימִית רוֹבַע. מַעֲלָה עֶשֶׂן כָּל שְׂאוּא. רִבִּי תְּנָן הַכְּבִילֵי אוּמֵר: אֵף כַּפַּת הַדְּרִוֹן כָּל שְׂאוּא. אֵם נִתֵן כְּהָ דְבִשׁ פְּסָלָה. וְאִם חֶסֶר אַחַת מִכָּל סַמְּפִינָה תְּנִיב מִיתָה:

**רָבֵן** שְׂמַעוֹן בֶּן גְּמְלִיאֵל אוּמֵר: הַצִּירִי אֵינוֹ אֵלָא שֶׂרֶף הַנוֹטֵף מִעֲצֵי הַקִּטְפָה. בּוֹרִית כְּרֹשֵׁנָא לְמָהּ הִיא בְּהָא כְּדִי לְשַׂפוֹת כְּהָ אֶת הַצְּפוֹרֵן כְּדִי שְׂתַהֲנָא גְּמָה. יוֹן כַּפְּרִיסוֹן לְמָהּ הוּא בֵּא כְּדִי לְשָׂרוּת בּוֹ אֶת הַצְּפוֹרֵן כְּדִי שְׂתַהֲנָא עֵזֵה. וְהָלֵא מִי רַגְלִים וְיִפְוִן לֹה אֵלָא שְׂאִין מִכְּנִיסוֹן מִי רַגְלִים בַּמַּקְדָּשׁ מִפְּנֵי הַכְּבוֹד:

**תניא** רבי נתן אומר: כשהוא שוחק אומר הדק היטב. היטב הדק. מפני שהקול יפה לבשמים. פטמה לתצאין כשרה. לשליש ולרביע לא שמענו. אמר רבי יהודה זה הכלל אם כמדתה כשרה לתצאין. ואם חסר אחת מקל סממניה חזיב מיתה:

**תני** בר קפרא: אחת לששים או לשבעים שנה היתה באה של שירים לתצאין. ועוד תני בר קפרא אלו היה נתן בה קרטוב של דבש אין אדם יכול לעמוד מפני ריחה. ולמה אין מערבין בה דבש? מפני שהתורה אמרה כי כל שאר וכל דבש לא תקטירו ממנו אשה לו: :: צבאות עמנו. משגב לנו אלהי יעקב סלה: :: צבאות. אשרי אדם בטח בה: :: הושיעה. הסלך יעננו ביום קראנו: וערכה לו: מנחת יהודה וירושלים. כימי עולם וכשנים קדמיות:

אשרי יושבי ביתך. עוד יהלוד סלה: אשרי העם שפכה לו. אשרי העם שיי אלהי: תהלה לדוד ארוממך אלהי המלה. ואברכה שמך לעולם ועד: בכל יום אברכה ואהלה שמך לעולם ועד: גדול יי ומהלל מאד. ולגדלתו אין חקר: דור לדור ישבח מעשך וגבורתיך יגדו: הדר כבוד הודך. ודברי נפלאותיך אשיחה: ועונו נוראותיך יאמרו. וגדלתך אספרנה: וזכר רב טובך יביעו. וצדקתך ירגנו: חנו ורחום יי. ארך אפים וגדל חסד: טוב יי לכל. ורחמי על כל מעשיו: יודוך יי כל מעשיו. וחסידך יברכוכה: כבוד מלכותך יאמרו. וגבורתך ידברו: להודיע לבני האדם גבורתי. וכבוד הדר מלכותו: מלכותך מלכות כל עלמים. ומשלתך בכל דור ודור: סומך יי לכל הנפלים. וזוקף לכל הכפופים: עיני כל אליך ישברו. ואתה נותן להם את אכלם בעתו: פותח את ידך לכל חי רצון: צדיק יי בכל דרכיו. וחסיד בכל מעשיו: קרוב יי לכל קראיו. לכל אשר יקראהו באמת: רצון יראיו יעשה. ואת שועתם ישמע ויושיעם: שומר יי את כל אהבו. ואת כל הרשעים ישמיד: תהלת יי יברך פי ויברך כל בשר שם קדשו לעולם ועד: ואנחנו נברך י-ה מעתה ועד עולם הללויה:

תכון תפלתי קטרת לפניך. משאת כפי מנחת ערב: הקשיבה לקול שועי מלכי ואהי, כי אליך אתפלל:

החזן אומר חצי קדיש:

יתגדל ויתקדש שמה רבא. **אמן**: בעלמא די ברא כרעותיה. וימליך מלכותיה. ויצמח פקקניה. ויקרב משיחה. **אמן**: בחייכון וביומיכון ובחיי דכל בית ישראל בעגלא ובזמן קרוב ואמרו אמן. **אמן**: יהא שמה רבא מברך לעלם ולעלמי עלמאי ותברך. וישתבח. ויתפאר. ויתרום. ויתנשא. ויתגדך. ויתעלה. ויתהלל שמה דקדשא בריך הוא. **אמן**: לעילא מן כל ברבכא. שירתא. תשבחתא ונחמתא. דאמירן בעלמא ואמרו אמן. **אמן**:

א-דני, שפתי תפתח. ופי יגיד תהלתך:

ברוך אתה יי, אלהינו ואלהי אבותינו, אלהי אברהם. אלהי יצחק ואלהי יעקב. הלא הגדול הגבור והנורא. א עליון. גומל חסדים טובים. קונה הכל וזוכר חסדי אבות. ומביא גואל לבני בניכם למען שמו באהבה:

בעשרת ימי תשובה: מלך חפץ בחיים. מלך חפץ בספר חיים. למענך אלהים חיים:

מִלֶּךְ עוֹזֵר וּמוֹשִׁיעַ וּמַגֵּן: בְּרוּךְ אַתָּה יי, מֶגֶן אַבְרָהָם:  
אַתָּה גִבּוֹר לְעוֹלָם אֶ-דֵּינִי. מַחִיָּה מֵתִים אַתָּה. רַב הַהוֹשִׁיעַ:

בקיו: מוריד הטל: בחורף: משיב הרוח ומוריד הגשם:

מְכַלְכֵל חַיִּים בַּחֶסֶד. מַחִיָּה מֵתִים בְּרַחֲמִים רַבִּים. סוּמֵךְ נוֹפְלִים וְרוֹפֵא חוֹלִים. וּמְתִיר אֲסוּרִים. וּמְקַים  
אֲמוּנָתוֹ לַיִּשְׂרָאֵל עַפְרָה. מִי כְמוֹךָ בַעַל גְּבוּרוֹת וּמִי דוֹמֵה לָךְ. מִלֶּךְ מֵמִית וּמַחִיָּה וּמַצְמִית יִשׁוּעָה:

בעשרת ימי תשובה: מי כמוך אב הרחמן וזכר יצוריו ברחמים לחיים:

וּנְאֻמָּן אַתָּה לְהַחֲיִית מֵתִים: בְּרוּךְ אַתָּה יי, מַחִיָּה הַמֵּתִים:

נִקְדִּישׁ וְנַעֲרִיצְךָ. כְּנוּעִים שִׁיחַ סוּד שְׂרָפֵי קֹדֶשׁ הַמְּשַׁלְּשִׁים לָךְ קִרְשָׁה. וְכֵן כְּתוּב עַל יַד נְבִיאֶךָ. וְקָרָא זֶה אֵל זֶה וְאָמַר.  
קְדוֹשׁ קְדוֹשׁ קְדוֹשׁ יי: עֲבֹתוֹת. מֵלֵא כֹל הָאָרֶץ כְּבוֹדוֹ: לַעֲמִתָּם מִשְׁבָּחִים וְאוֹמְרִים - בְּרוּךְ כְּבוֹד יי מִמְּקוֹמוֹ: וַיְדַבְּרוּ  
קִרְשָׁךְ כְּתוּב לֵאמֹר - יִמְלֹךְ יי לְעוֹלָם אֱלֹהֶיךָ צִיּוֹן לְדֹר וָדֹר הַלְלוּנָה:

אַתָּה קְדוֹשׁ וְשִׁמְךָ קְדוֹשׁ. וְקְדוּשִׁים בְּכָל יוֹם יְהַלְלוּךָ סֵלָה: בְּרוּךְ אַתָּה יי, הָאֵל הַקְּדוֹשׁ: בעשרת ימי

תשובה: המלך הקדוש:

אַתָּה חוֹנֵן לְאָדָם דַּעַת. וּמְלַמֵּד לְאֹנֶשׁ בִּינָה. וְחַנּוּן מֵאֲתָךְ חֲכָמָה בִּינָה וְדַעַת: בְּרוּךְ אַתָּה יי,  
חוֹנֵן הַדַּעַת:

הַשִּׁיבֵנו אֲבִינו לְתוֹרַתְךָ. וְקִרְבָּנו מִלְכָנו לְעִבּוּדְךָ. וְהַחֲזִירֵנו בְּתַשׁוּבָה שְׁלֵמָה לְפָנֶיךָ: בְּרוּךְ אַתָּה  
יי, הַרוֹצֵה בְּתַשׁוּבָה:

סֶלַח לָנוּ אֲבִינו כִּי חָטָאנו. מַחוּל לָנוּ מִלְכָנו כִּי פָשַׁעְנוּ. כִּי אֵל טוֹב וְסֶלַח אַתָּה: בְּרוּךְ אַתָּה יי,  
חַנּוּן הַמַּרְבֵּה לְסִלּוּחַ:

רַאה נָא בְּעֵינֵינו וְרִיבָה רִיבָנוּ. וּמַהֵר וְנִגְאֲלֵנו גְּאֻלָּה שְׁלֵמָה לְמַעַן שְׁמֶךָ. כִּי אֵל גּוֹאֵל חֲזָק אַתָּה: בְּרוּךְ  
אַתָּה יי, גּוֹאֵל יִשְׂרָאֵל:

בתענית ציבור אומר כאן השליח ציבור "ענו".

בתענית שקבלו על עצמם, אומר הש"ץ "ענו" ב"שומע תפילה", כמו יחיד:

**עֲנֵנו** אֲבִינו עֲנֵנו כִּיּוֹם צִום הַתַּעֲנִיּוֹת הַזֶּה כִּי בְּצַרָה גְּדוּלָה אֲנַחְנוּ. אֵל תִּפֶן לְרַשְׁעֵנו וְאַל תַּעֲלֵם מִלְכָנו מִבִּקְשָׁתָנוּ.  
הִיָּה נָא קְרוֹב לְשׁוֹעֲתָנוּ. טָרַם נִקְרָא אֵלֶיךָ אַתָּה תַעֲנֵה. נְדַבֵּר וְאַתָּה תִשְׁמַע כְּדָבָר שְׂנֵאמֵר וְתִהְיֶה טָרַם יִקְרָא  
וְאֵינִי אֲעֲנֶה. עוֹד הִם מְדַבְּרִים וְאֵינִי אֲשַׁמְעֶה. כִּי אַתָּה יי: פוֹדֵה וּמַצִּיל וְעוֹנֵה וּמְרַחֵם בְּכָל עֵת צָרָה וְצוּקָה: בְּרוּךְ אַתָּה יי,  
הַעוֹנֵה לְעַמּוֹ יִשְׂרָאֵל בַּעַת צָרָה:

רַפָּאנוּ יי וְנִגְרַפָּא. הוֹשִׁיעֵנו וְנִשְׁעָה כִּי תַהֲלִתָנוּ אַתָּה. וְהַעֲלֵה אֲרוּכָה וּמְרַפָּא לְכָל תַּחְלוּאֵינוּ. וְלִכָּל  
מְכַאֲוֵינוּ וְלִכָּל מַכּוֹתֵינוּ. כִּי אֵל רּוֹפֵא רַחֲמָן וְנְאֻמָּן אַתָּה: בְּרוּךְ אַתָּה יי, רּוֹפֵא חוֹלֵי עַמּוֹ יִשְׂרָאֵל:

בקיו: ברכנו יי אלהינו בכל מעשי ידינו. וברך שנתנו בשללי רצון ברכה ונדכה. ותהי אחריתה חיים ושבע בשנים הטובות  
לברכה. כי א טוב ומטיב אתה ומברך השנים: ברוך אתה יי, מברך השנים:

בחורף: ברך עלינו יי אלהינו את השנה הזאת. ואת כל מיני תבואתה לטובה. ותן טל ומטר לברכה על כל פני האדמה. ורוח  
פני תבל ושבע את העולם כלי טטובה. ומלא ידינו מברכותיך ומעשר סמכותיך. וידך. שטרה והצילה שנה זו מכל דבר רע. ומכל  
מיני משחית ומכל מיני פורענות. ועשה לה תקנה טובה ואחרית שלום. חוס ורחם עליה ועל כל תבואתה ופירותיה. וברכה  
בשנתי רצון ברכה ונדכה. ותהי אחריתה חיים ושבע ושלוש. בשנים הטובות לברכה. כי א טוב ומטיב אתה ומברך השנים:  
ברוך אתה יי, מברך השנים:

תקע בשופר גדול לחרותנו. ושא נס למבצ גליותינו. וקבצנו יחד מארבע כנפות הארץ לארצנו:  
ברוך אתה יי, מקבצ נדחי עמו ישראל:

השיבה שופטינו כבראשונה. ויועצנו כבתחלה. והסר ממנו יגון ואנחה. ומלוד עלינו מהרה אתה  
יי לברכה. בחסד וברחמים בצדק ובמשפט: ברוך אתה יי, מלך אוהב צדקה ומשפט: בעשרת ימי

תשובה: המלך המשפט:

למינים ולמלשינים אל תהי תקוה וכל הזדים כרגע יאבדו. וכל אויבך וכל שונאיך מהרה יכרתו.  
ומלכות הרשעה מהרה תעקר ותשבר ותכלם ותכניעם במהרה כמינו: ברוך אתה יי, שובר  
אויבים ומכניע זדים:

על הצדיקים ועל החסידים ועל שארית עמך בית ישראל. ועל זקניהם. ועל פליטת בית סופריהם.  
ועל גרי הצדק ועלינו. יהמו נא רחמיה יי אלינו ותן שכר טוב לכל הבוטחים בשמך באמת. ושם  
חלקנו עמכם. ולעולם לא נבוש כי כך בטחנו. ועל חסדך הגדול באמת נשעננו: ברוך אתה יי,  
משען ומבטח לצדיקים:

תשכון בתוך ירושלים עירך כאשר דברת. וכסא דוד עבדך מהרה בתוכה תכין ובנה אותה בגן  
עולם במהרה כמינו: ברוך אתה יי, בונה ירושלים:

את צמח דוד עבדך מהרה תצמיח וקרנו תרום בישועתך. כי לישועתך קוינו וצפינו כל היום: ברוך  
אתה יי, מצמיח קרן ישועה:

שמע קולנו יי אלינו. אב הרחמן חוס ורחם עלינו. וקבל ברחמים וברצון את תפלתנו. כי א שומע  
תפלות ותחנונים אתה:

ומלפניך מלכנו ריקם אל תשיבנו חנונו ועננו ושמע תפלתנו:

בתענית ציבור יאמר היחיד: "עננו".

**עננו** אבינו עננו ביום צום התענית הזה כי בצרה גדולה אנחנו. אל תפן לרשענו ואל תתעלם מלכנו  
מבקשתנו. היה נא קרוב לשועלתנו. טרם נקרא אליך אתה תענה. נדבר ואתה תשמע כדבר שנאמר  
והיה טרם יקראו ואני אענה. עוד הם מדברים ואני אשמע. כי אתה יי פודה ומציל ועונה ומרחם בכל עת  
צרה וצוקה: כי אתה שומע תפלת כל פה:

ברוך אתה יי, שומע תפלה:

**רצה יי אלינו בעמך ישראל ותפלתם שעה.** והשב העבודה לדיבר ביתך. ואשי ישראל  
ותפלתם מהרה באהבה תקבל ברצון. ותהי לרצון תמיד עבודת ישראל עמך:

בראש חודש ובחול המועד:

**אליהנו** ואהי אבותינו עלה ונבא ונגיע ונראה ונרצה ונשמע ונפקד ונזכר ונרוננו וזכרון אבותינו. וזרון  
ירושלים עירך. וזכרון משיח בן דוד עבדך. וזכרון כל עמך בית ישראל לפניך לפליטה לטובה.  
לתן לחסד ולרחמים. לתיים טובים ולשלום. ביום: בראש חודש – ראש חדש הזה: בחול המועד פסח – חג  
הפסח הזה. ביום מקרא קדש הזה: בחול המועד סוכות – חג הסוכות הזה. ביום מקרא קדש הזה: לרחם  
בו עלינו ולהושיענו. וקרנו בו לטובה. ופקדנו בו לברכה. והושיענו בו לחיים טובים. בדבר ישועה  
ורחמים. חוס ותחנון וחמול ורחם עלינו. והושיענו כי אליך עינינו. כי א מלך חנון ורחום אתה:



ואתה ברחמיך הרבים. תחפץ בנו ותרצנו ותחזינה עינינו בשוכך לציון ברחמים: ברוך אתה יי, המחזיר שכינתו לציון:

### מודים דרבנן:

מודים אנחנו לך שאתה הוא יי אלהינו ואלהי אבותינו אלהי כל בשר. יוצרנו ויצר בראשית. ברכות והודאות לשמך הגדול והקדוש על שהחיייתנו וקיימתנו. כן תחיינו ותחננו. ותאסוף גליותינו לחצרות קדשה. לשמר חקיך ולעשות רצונך. ולעבדך בלבב שלם. על שאנחנו מודים לך. ברוך אלהי ההודאות:

מודים אנחנו לך שאתה הוא יי אלהינו ואלהי אבותינו לעולם ועד. צורנו צור חיינו ומגן ישענו אתה הוא. לדר ודר נודה לך ונספר תהלתך. על חיינו המסורים בידך. ועל נשמותינו

הפקודות לך. ועל נסיד שבכל יום עמנו ועל נפלאותיך וטובותיך שבכל עת. ערב ובקר וצהרים. הטוב כי לא כלו רחמיך. המרחם כי לא תמו חסדיך כי מעולם קוינו לך:

בחנוכה ופורים אומרים כאן ועל הניסים

**ועל** הניסים, ועל הפרקו, ועל הגבורות, ועל התשועות, ועל הנפלאות, ועל הנחמות, שעשית לאבותינו בימים ההם בזמן הזה:

לפורים בימי מרדכי ואסתר בשושן הבירה, כשעמד עליהם המן הרשע, בקש להשמיד להרוג ולאבד את כל היהודים, מנער ועד זקן, טף ונשים ביום אחד, בשלשה עשר לחדש שבט שנת ה'תקפ"א, הוא חדש אדר, ושללם לבו: ואתה, ברחמיך הרבים, הפרת את עצתו, וקלקלת את מחשבתו, והשבות לו גמולו בראשו ותלו אותו ואת בניו על העץ, ועשית עמם נסים ונפלאות ונודה לשמך הגדול, סלה:

לחנוכה בימי מתתיה בן יוחנן כהן גדול, חשמונאי ובניו, כשעמדו מלכותו וזון הרשעה על עמך ישראל לשכחם תורתך ולהעבירם מחיי רצונך. ואתה, ברחמיך הרבים עמדת להם בעת צרתם, רבת את ריבם, דנת את דינם, נקמת את נקמתם, מסרת גבורים ביד חלשים, ורבים ביד מעטים, ורשעים ביד צדיקים, וטמאים ביד טהורים, וזדים ביד עוסקי תורתך. לך עשית שם גדול וקדוש בעולמך, ולעמך ישראל עשית תשועה גדולה ופרקו כהיום הזה: ואחר כך באו בניך לדביר ביתך, ופנו את היכלך, וטהרו את מקדשך, והדליקו נרות בחצרות קדשך, וקבעו שמונת ימי חנכה אלו, בהלל גמור ובהודאה, ועשית עמם נסים ונפלאות, ונודה לשמך הגדול, סלה:

ועל כלם יתברך ויתרום ויתנשא תמיד שמך מלכנו לעולם ועד. וכל החיים יודוך סלה:

בעשרת ימי תשובה. וכתוב לחיים טובים כל בני ברייתך:

ויהללו ויברכו את שמך הגדול באמת לעולם כי טוב. האל ישועתנו ועזרתנו סלה  
האל הטוב: ברוך אתה יי, הטוב שמך ולך גאון להודות:

שים שלום טובה וברכה חיים חן וחסד צדקה ורחמים עלינו ועל כל ישראל עמך וברכנו אבינו בלנו כאחד באור פניך כי באור פניך נתת לנו יי אלהינו תורה וחיים. אהבה וחסד. צדקה ורחמים. ברכה ושלוש. וטוב בעיניך לברכנו ולברך את כל עמך ישראל ברוב עז ושלוש:



**וּבִסְפָר** חיים בְּרָכָה וְשָׁלוֹם וּפְרָסָה טוֹבָה וְיִשׁוּעָה וְנַחְמָה וְגִזְרוֹת טוֹבוֹת. נִכְרַח וְנִכְתָּב לְפָנֶיךָ אֲנַחְנוּ וְכָל עַמְּךָ יִשְׂרָאֵל לְחַיִּים טוֹבִים וּלְשָׁלוֹם:

**בְּרוּךְ אַתָּה יי, הַמְּבַרֵךְ אֶת עַמּוֹ יִשְׂרָאֵל בְּשָׁלוֹם אָמֵן:**

יהי לרצון אמרי פי והגיון לבי לפניך. יי צורי וגאלי:

אֵלֵּי. נִצּוֹר לְשׁוֹנֵי מַרְעֵ. וּשְׁפָתוֹתַי מִדְּבַר מַרְמָה. וְלִמְקַלְלֵי נַפְשִׁי תִדּוּם. וְנַפְשִׁי כַּעֲפָר לְכָל תְּהִיָּה. פֶּתַח לְבַי בְּתוֹרָתֶךָ. וְאַחֲרֵי מִצְוֹתֶיךָ תִרְדּוּף נַפְשִׁי. וְכָל הַקָּמִים עָלַי לְרָעָה. מְהֵרָה הַפֵּר עֲצָתְךָ וְקַלְקַל מַחְשְׁבוֹתַי. עֲשֵׂה לִמְעַן שְׁמֶךָ. עֲשֵׂה לִמְעַן יִמְיָנֶךָ. עֲשֵׂה לִמְעַן תוֹרָתֶךָ. עֲשֵׂה לִמְעַן קִדְשָׁתֶךָ. לִמְעַן יִחַלְצוּן יְדִידֶיךָ. הוֹשִׁיעָה יְמִינֶךָ וְעַנְנֵי:

יהי לרצון אמרי פי והגיון לבי לפניך. יי צורי וגאלי:

יש נוהגים לומר כאן תחנונים, ויש אומרים תפילה זו:

**יהי** רצון מלפניך יי או"א, שלא תעלה קנאת אחרים עלי ולא קנאתי על אחרים, ושלא אכעוס היום ושלא אכעיסך, ותצילני מיצה"ר ותן בלבי הכנעה וענוה ויראת חטא. מלכנו ואהינו יחד שמך בעולמך ובנה ביתך, שכלל היכלך וקבץ גלויותינו, פדה צאנך ושמת עדתך במהרה בימינו ותן חלקנו בתורתך אמן:

**עוֹשֶׂה שָׁלוֹם** (בעשרת ימי תשובה: **הַשָּׁלוֹם**) **בְּמְרוֹמָיו הוּא בְּרַחֲמָיו יַעֲשֶׂה שָׁלוֹם עֲלֵינוּ, וְעַל כָּל עַמּוֹ יִשְׂרָאֵל וְאָמְרוּ אָמֵן:**

יהי רצון מלפניך יי אֵלֵּינוּ וְאֵלֵּי אֲבוֹתֵינוּ שֶׁתְּבַנֶּה בֵּית הַמִּקְדָּשׁ בְּמַהֲרָה בְּיָמֵינוּ וְתֵן חֵלְקֵנוּ בְּתוֹרָתֶךָ לְעִשׂוֹת חֻמֵי רְצוֹנֶךָ וּלְעִבְדֶּךָ בְּלִבְבֵי שָׁלֵם:

בימים שאין נופלים על פניהם אומרים:

יהי שם יי מְבַרֵךְ. מַעֲתָה וְעַד עוֹלָם: מִמְּזוּחַ שְׁמֶשׁ עַד מְבוֹאוֹ. מְהֵלֵל שֵׁם יי: רַם עַל כָּל גּוֹיִם יי. עַל הַשָּׁמַיִם כְּבוֹדוֹ: יי אֲדוֹנָנוּ. מֵה אֲדִיר שְׁמֶךָ בְּכָל הָאָרֶץ:

ואומר חצי קדיש:

**אָנָּה** יי אֵלֵּינוּ וְאֵלֵּי אֲבוֹתֵינוּ. תְּבֵא לְפָנֶיךָ תְּפִלָּתֵנוּ. וְאַל תִּתְעַלֵּם מִלִּכְנוּ מִתְחַנְתְּנוּ. שְׂאִין אֲנַחְנוּ עוֹזֵי פָּנִים וְקוֹשֶׁה עַרְף לּוֹמֵר לְפָנֶיךָ יי אֵלֵּינוּ וְאֵלֵּי אֲבוֹתֵינוּ צְדִיקִים אֲנַחְנוּ וְלֹא חָטָאנוּ. אֲבָל חָטָאנוּ. עוֹיִנוּ. פִּשְׁעֵנוּ. אֲנַחְנוּ וְאֲבוֹתֵינוּ וְאֲנָשֵׁי בֵּיתֵנוּ: אֲשַׁמְנוּ. בְּגָדֵנוּ. גָּזְלָנוּ. דִּבְרָנוּ דִּפִּי וְלִשׁוֹן הַרְעֵ. הֶעוּיֵנוּ. וְהִרְשַׁעְנוּ. זָדוּנוּ. חָמְסָנוּ. שִׁפְלָנוּ שָׁקֵר וּמְרֻמָּה. יַעֲזֵנוּ עֲצוֹת רְעוֹת. כּוֹבְנוּ. כַּעֲסָנוּ. לַעֲנוּ. מְרִדְנוּ. מְרִינוּ דְּבָרֶיךָ. נֶאֱצַנוּ. נֶאֱפָנוּ. סָרְדְנוּ. עוֹיִנוּ. פִּשְׁעֵנוּ. פְּגָמָנוּ. צָרְדְנוּ. צַעֲרָנוּ אֵב וְאָם. קְשִׁינוּ עַרְף. רִשְׁעָנוּ. שַׁחֲתָנוּ. תַּעֲבַבְנוּ. תַּעֲנוּ וְתַעֲתַעְנוּ. וְסָרְנוּ מִמִּצְוֹתֶיךָ וּמִמְשַׁפְּטֶיךָ הַטּוֹבִים וְלֹא שָׁוֶה לָנוּ. וְאַתָּה צְדִיק עַל כָּל הַבָּא עֲלֵינוּ. כִּי אָמַת עֲשִׂיתָ. וְאַנְחָנוּ הִרְשַׁעְנוּ:

אֲרָךְ אִפְּסִים אַתָּה וּבַעַל הַרְחָמִים. גְּדִלַת רַחֲמֶיךָ וְחַסְדֶּיךָ, תִּזְכֵּר הַיּוֹם לְזוֹרַע יְדִידֶיךָ, כְּמוֹ שֶׁהוֹדַעְתָּ לַעֲנוּ מִקְדָּם. וְכֵן כְּתוּב בְּתוֹרָתֶךָ. וַיֵּרַד יי בַּעֲזָן וַיִּתְיַצֵּב עִמּוֹ שָׁם. וַיִּקְרָא בְּשֵׁם יי. וַיִּשֶׁם נְאֻמָּה:

ויעבר יי על פניו ויקרא: יי יי (א) א (ב) רחום (ג) ותנון (ד) ארך (ה) אפים (ו) ורב חסד (ז) ואמת: (ח) נצר חסד (ט) לאלפים (י) נשא עון (יא) ופשע (יב) ותשא (יג) ונקח:

רחום ותנון חטאנו לפניך רחם עלינו והושיענו:

לדוד אליך יי נפשי אשא: אלהי בך בחטתי אל אבושה. אל יעלצו אויבי לי. גם כל קוֹד לא יבשו. ובשו הבוגדים ריקם: דרכיך יי הודיעני. ארחותיך למדני: הדריכני באמתך ולמדני כי אתה אלהי ישעי. אותך קויתי כל היום: זכר רחמיך יי וחסדיך. כי מעולם הָמָה: חטאת געורי ופשעי אל תזכר בחסדך וזכר לי אתה. למען טובך יי: טוב וישר יי. על כן יורה חטאים בדרך: ידרך עֲנוּיִם במשפט. וילמד עֲנוּיִם דרכו: כל ארחות יי חסד ואמת. לנערי בריתו ועדתיו: למען שמך יי. וסלחת לעוני כי רב הוא: מי זה האיש נרא יי. וירנו בדרך בחרת: נפשו בטוב תלין. ונרעו יירש ארך: סוד יי ליראיו. ובְרִיתוֹ להודיעם: עיני תמיד אל יי. כי הוא יוציא מרשת רגלי. פנה אלי ותנני. כי יחיד ועני אני: צרות לכבי הרחיבו. ממצוקותי הוציאני: ראה עני ועמלי. ושא לכל חטאתי: ראה איבי כי רבו. ושנאת חמס שנאוני: שמרה נפשי והצילני. אל אבוש כי חסיתי בך: תם וישר יצרוני. כי קויתיך: פדה אלהים את ישראל. מכל צרותי: והוא יפדה את ישראל. מכל עונותי:

יי אלהי ישראל שוב מחרון אפך. והנחם על הרעה לעמך:

אבינו מלכנו אבינו אתה. אבינו מלכנו אין לנו מלך אלא אתה. אבינו מלכנו רחם עלינו: אבינו מלכנו חננו ונענו כי אין בנו מעשים. עשה עמנו צדק וחסד למען שמך הגדול והושיענו: ואנחנו לא נדע מה נעשה כי עליך עינינו: זכר רחמיך יי וחסדיך. כי מעולם הָמָה: יהי חסדך יי עלינו. באשר יחלנו לך: אל תזכר לנו עונות ראשונים מהר יקדמונו רחמיך. כי דלונו מאד: עורנו בשם יי. עושה שמים וארץ: חננו יי חננו. כי רב שבענו בו: ברנו רחם תוכר. ברנו אהבה תזכר: ברנו עקרה תזכר. ברנו תמימות תזכר: יי הושיעה. המלך ישענו ביום קראנו: כי הוא ידע יצרנו. זכור כי עפר אנחנו: עורנו אלהי ישענו על דבר כבוד שמך. והצילנו וכפר על חטאתינו למען שמך:

ואומר החון קריש תתקבל:

יתגדל ויתקדש שמה רבא. **אמן:** בעלמא די ברא כרעותה. וימליך מלכותה. וינצח פרקנה. ויקרב משיחה. **אמן:** בחייכון וביומיכון ובחיי דכל בית ישראל בעגלא ובזמן קריב ואמרו **אמן:** יהא שמה רבא מברך. לעלם ולעלמי עלמאי יתברך. וישתבת. ויתפאה. ויתרומם. ויתנשא. ויתהדר. ויתעלה. ויתהלל שמה דקדשא בריך הוא. **אמן:** לעלא מן כל ברכתא. שירתא. תשבחתא ונחמתא. דאמירן בעלמא ואמרו **אמן:** **אמן:** תתקבל צלותנא ובעותנא עם צלותהון ובעותהון דכל בית ישראל קדם אבונא דבשמיא ואמרו **אמן.** **אמן:**

יהא שלמא רבא מן שמיא. חיים ושבע וישועה ונחמה ושיובא ורפואה וגאלה וסליחה וכפרה וריח והצלה. לנו ולכל עמו ישראל ואמרו **אמן.** (אמן): עושה שלום במרומו. הוא ברחמי עשה שלום עלינו. ועל כל עמו ישראל ואמרו **אמן.** **אמן:**

למנצח בנגנת מזמור שיר: אֱהִים יַחַנְנוּ וַיְכַרְכְּנוּ. יָאֵר פָּנָיו אֵתְנוּ סֵלָה: לְרַעַת בְּאָרֶץ דְּרָכָה. בְּכָל יוֹם יִשְׁעוּתָהּ:  
יִדְוֹךְ עַמִּים אֱהִים. יִדְוֹךְ עַמִּים כָּל־ם: יִשְׁמְחוּ וַיִּרְנְנוּ לְאֲמִים כִּי תִשְׁפֹּט עַמִּים מִיִּשְׂרָאֵל. וְלְאֲמִים בְּאָרֶץ תִּנְחַם  
סֵלָה: יִדְוֹךְ עַמִּים אֱהִים. יִדְוֹךְ עַמִּים כָּל־ם: אָרֶץ נִתְּנָה יְבוּלָהּ. וַיְכַרְכְּנוּ אֱהִים אֱהִינוּ: וַיְכַרְכְּנוּ אֱהִים. וַיִּירָאוּ  
אוֹתוֹ כָּל אֲפָסֵי אָרֶץ:

בערב שבת אומרים מזמור זה:

י: מִלֶּךְ נֹאוֹת לְבַשׁ. לְבַשׁ י: עוֹ הַתְּאֵזֶר. אִף תִּכּוֹן תִּבְל בַּל תִּמוּט: נִכּוֹן כִּסֵּאָךְ מֵאֵן. מֵעוֹלָם אֶתָּה: נִשְׂאוּ נְהַרֹת י: נִשְׂאוּ  
נְהַרֹת קוֹלֶם. יִשְׂאוּ נְהַרֹת דְּכִסֵּם: מִקְלוֹת מֵיַם רַבִּים אֲדִירִים מִשְׁבְּרֵי יָם. אֲדִיר בְּמַרוֹם י: עֲדַתְיָךְ נֶאֱמְנוּ מֵאֵד לְבֵיתְךָ נֶאֱוָה  
קִדְשׁ. י: לְאֶרֶץ יְמִים:

קדיש יהא שלמא:

יְתַגְדַּל וַיִּתְקַדֵּשׁ שְׁמֵהּ רַבָּא. (אמן): בְּעֶלְמָא דִּי בְרָא כְרֵעוּתָהּ. וַיְמַלִּיךְ מַלְכוּתָהּ. וַיַּצְמַח פְּרָקְנָהּ. וַיַּקְרַב מִשְׁיַחָהּ.  
(אמן): בְּתַיִיכֹן וּבִימִיכֹן וּבְחַיִּיכֹן רַבִּל בֵּית יִשְׂרָאֵל בְּעֶזְרָא וּבִזְמוֹן קְרִיב וְאִמְרוּ אָמֵן: (אמן): יְהֵא שְׁמֵהּ רַבָּא מְבַרְךְ.  
לְעַלְמֵי וְלְעַלְמֵי עֲלְמֵי יִתְבָּרַךְ. וַיִּשְׁתַּבַּח. וַיִּתְפָּאֵר. וַיִּתְרוֹמֵם. וַיִּתְנַשֵּׂא. וַיִּתְהַדָּר. וַיִּתְעַלֶּה. וַיִּתְהַלַּל שְׁמֵהּ דְּקִדְשָׁא  
בְּרִיךְ הוּא. (אמן): לְעֵלְא מִן כָּל בְּרַכְתָּא. שִׁירְתָּא. תִּשְׁבַּחְתָּא וְנַחְמָתָא. דְּאִמְרִין בְּעֶלְמָא וְאִמְרוּ אָמֵן. (אמן):  
יְהֵא שְׁלָמָא רַבָּא מִן שְׁמַיָּא. חַיִּים וְשָׁבַע וַיִּשׁוּעָה וְנַחְמָה וְשִׁיבָא וּרְפוּאָה וְגֵאֻלָּה וְסְלִיחָה וְכִפְרָה וְרִיחַ וְהַעֲלָה.  
לְנוּ וּלְכָל עַמּוֹ יִשְׂרָאֵל וְאִמְרוּ אָמֵן. (אמן):

## עוֹשֶׂה שְׁלוֹם בְּמְרוֹמָיו. הוּא בְּרַחֲמָיו יַעֲשֶׂה שְׁלוֹם עֲלֵינוּ. וְעַל כָּל עַמּוֹ יִשְׂרָאֵל וְאִמְרוּ אָמֵן. (אמן):

עֲלֵינוּ לְשַׁבַּח לְאֶדְוִן הַכֹּל. לְתַת גְּדֻלָּה לְיוֹצֵר בְּרָאשִׁית. שְׁלֵא עֲשֵׂנוּ כְּגוֹיֵי הָאֲרָצוֹת וְלֹא  
שְׁמֵנוּ כְּמִשְׁפָּחוֹת הָאֲדָמָה. שְׁלֵא שָׁם חֲלַקְנוּ כְּהֵם וְגוֹרְלָנוּ כְּכָל הַמוֹנֵם. שְׁהֵם מִשְׁתַּחֲוִיִּים  
לְהַבֵּל וְרִיק וּמִתְפַּלְלִים אֶל אֱלֹהֵי יוֹשִׁיעַ. (יְפַסִּיק מַעֲט. וְכִשְׂיֵאמֵר וְאִנְחָנוּ מִשְׁתַּחֲוִיִּים יִכְרַע  
כָּל גּוֹפֹ). וְאִנְחָנוּ מִשְׁתַּחֲוִיִּים לְפָנֵי מֶלֶךְ מַלְכֵי הַמַּלְכִּים הַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא. שְׁהוּא נוֹטֵה  
שְׁמִים וְיוֹסֵד אָרֶץ. וּמוֹשֵׁב יְקָרוּ בְּשָׁמַיִם מִמַּעַל. וְשִׁכִּינַת עֲזוֹ בְּגִבְהֵי מְרוֹמִים. הוּא אֱהִינוּ  
וְאִין עוֹד אַחַר. אֲמַת מַלְכֵנוּ וְאֲפָס זולָתוֹ. כְּתוּב בְּתוֹרָה. וַיְדַעְתָּ הַיּוֹם וְהַשַּׁבּוֹת אֵל לְבַבְךָ  
כִּי י: הוּא הָאֱלֹהִים בְּשָׁמַיִם מִמַּעַל וְעַל הָאָרֶץ מִתַּחַת. אִין עוֹד:

עַל כֵּן נִקְנָה לָךְ י: אֱהִינוּ לְרֵאוֹת מְהֵרָה בְּתַפְאֵרַת עֲזָךְ לְהַעֲבִיר גְּלוּלִים מִן הָאָרֶץ וְהָאֵלִילִים  
כְּרוֹת יְבַרְתֵּנוּ. לְתַת עוֹלָם בְּמַלְכוּת שְׁדֵי. וְכָל בְּנֵי בְּשָׂר יִקְרָאוּ בְּשִׁמְךָ לְהַפְנוֹת אֱלִיךְ כָּל  
רְשָׁעֵי אָרֶץ. וַיִּירוּ וַיְדַעוּ כָּל יוֹשְׁבֵי תִבְל. כִּי לָךְ תִּכְרַע כָּל בְּרָךְ תִּשְׁבַּע כָּל לְשׁוֹן. לְפָנֶיךָ  
י: אֱהִינוּ יִכְרְעוּ וַיִּפְלוּ וְלִכְבוֹד שְׁמֶךָ יִקְרָאוּ. וַיִּקְבְּלוּ כָּל־ם אֶת עוֹל מַלְכוּתְךָ. וְתִמְלֹךְ  
עֲלֵיהֶם מְהֵרָה לְעוֹלָם וָעֶד. כִּי הַמַּלְכוּת שְׁלָךְ הִיא. וְלְעוֹלָמֵי עַד תִּמְלֹךְ בְּכַבוֹד. כְּתוּב  
בְּתוֹרָתְךָ. י: יִמְלֹךְ לְעֵלְמֵי וָעֶד:

וְנִאֲמַר וְהָיָה י: לְמֶלֶךְ עַל כָּל הָאָרֶץ. בְּיוֹם הַהוּא יְהִי י: אֶחָד וְשִׁמּוֹ אֶחָד:

## ברכת המזון נוסח אשכנז

על נהרות כבל שם ישבנו גם ככינו, בְּנִכְרְנו אֶת צִיּוֹן: על עֲרִבִים בְּתוֹכָהּ, תְּלִינו כְּנִרְוֵינוּ: כִּי שָׁם שָׁאלוּנו שׁוֹבֵינו דְּבָרֵי שִׁיר וְתוֹלְלֵינו שְׁמִחָה, שִׁירו לָנו מִשִּׁיר צִיּוֹן: אִידך נָשִׁיר אֶת שִׁיר יי, על אֲדַמַּת נֶכֶר: אִם אֲשַׁכְּחֶךָ יְרוּשָׁלַם, תִּשְׁכַּח יְמִינִי: תִּדְבַּק לְשׁוֹנֵי לַחֲכִי אִם לֹא אֲזַכְּרֶכֶּי, אִם לֹא אֲעֲלֶה אֶת יְרוּשָׁלַם עַל רֹאשׁ שְׁמִחָתִי: וְכֹר יי לְבָנֵי אָדָם אֶת יוֹם יְרוּשָׁלַם, הָאֲמָרִים עָרוּ עָרוּ עַד הַיּוֹסוּד בָּהּ: בַּת כְּבַל הַשְּׂדוּדָה, אֲשֶׁרִי שִׁוְשָׁלַם לָךְ אֶת גְּמוּלָךְ שֶׁגָּמַלְתָּ לָנוּ: אֲשֶׁרִי שִׂיאַחְנו וְנִפְץ אֶת עַלְלוֹךְ אֶל הַסְּלַע:

**שִׁיר** הַמַּעֲלוֹת. בְּשׁוּב יי אֶת שִׁיבַת צִיּוֹן הֵיינו כְּחַלְמִים: אִזּו יִמְלֵא שְׁחוֹךְ פִּינוּ וְלִשְׁוֹנֵנו רָגָה. אִזּו יִאֲמְרוּ בְּגוֹיִם הַגְּדִיל יי לְעִשׂוֹת עִם אֱלֹהֵי: הַגְּדִיל יי לְעִשׂוֹת עִמָּנוּ. הֵיינו שְׂמֵחִים: שׁוֹבָה יי אֶת שִׁבְתֵּנו כְּאִפְקִיּוֹם בְּנֶגֶב: הַזְּרָעִים בְּדַמְעָה בְּרָגָה יִקְצְרוּ: הַלּוֹךְ יִלְךְ וּבִכָּה נִשְׂא מִשֶׁךְ הַזְּרַע. בֹּא יְבֹא בְּרָגָה. נִשְׂא אֱלֹמָתִי:

הַמּוֹסֵם אוֹמְרִי: רְבוּתֵי נֶכֶרְךָ: הַמַּסְטוֹבִים עוֹנִים: יְהִי שָׁם יי מְבָרְךְ מַעֲתָה וְעַד עוֹלָם:

הַמּוֹסֵם חוֹרֵי: יְהִי שָׁם יי מְבָרְךְ מַעֲתָה וְעַד עוֹלָם:

בְּרָשׁוֹת מְרָנֵן וְרְבוּתֵי נֶכֶרְךָ (בַּעֲשֶׂרֶה אֱלֹהִינוּ) שְׂאֲכַלְנוּ מִשְׁלוֹ:

הַמַּסְטוֹבִים עוֹנִים: בְּרוּךְ (בַּעֲשֶׂרֶה אֱלֹהִינוּ) שְׂאֲכַלְנוּ מִשְׁלוֹ וּבִטְבוּבוּ חֵיינוּ:

הַמּוֹסֵם חוֹרֵי: בְּרוּךְ (בַּעֲשֶׂרֶה אֱלֹהִינוּ) שְׂאֲכַלְנוּ מִשְׁלוֹ וּבִטְבוּבוּ חֵיינוּ:

מִי שֶׁלֹּא אָכַל עוֹנֵה: בְּרוּךְ (אֱלֹהִינוּ) וּמְבוֹרְךְ שְׁמוֹ תְּמִיד לְעוֹלָם וְעַד

בְּרוּךְ אַתָּה יי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם. הֵן אֶת הָעוֹלָם כְּלוּ. בְּטוֹבוֹ בְּחֵן בְּחֶסֶד וּבְרַחֲמִים. הוּא נוֹתֵן לְחֵם לְכָל בָּשָׂר. כִּי לְעוֹלָם חֶסֶד: וּבְטוֹבוֹ הַגְּדוֹל תְּמִיד לֹא חֶסֶד לָנוּ וְאֵל יַחֲסֵר לָנוּ מוֹזוֹן לְעוֹלָם וְעַד. בַּעֲבוּר שְׁמוֹ הַגְּדוֹל. כִּי הוּא אֵל זֵן וּמִפְרָגֵם לְכָל וּמַטִּיב לְכָל וּמְכִין מוֹזוֹן לְכָל בְּרִיּוּתֵנוּ אֲשֶׁר בְּרָא: כְּאִמּוֹר. פּוֹתַח אֶת-יַדְךָ וּמִשְׁבִּיעַ לְכָל-חַי רְצוֹן: בְּרוּךְ אַתָּה יי. הֵן אֶת הַכֹּל:

נֹדָה לָךְ יי אֱלֹהֵינוּ. עַל שֶׁהִנְחַלְתָּ לְאַבּוֹתֵינוּ אֶרֶץ חֶמֶד טוֹבָה וְרַחֲבָה. וְעַל שֶׁהוֹצֵאתָנוּ יי אֱלֹהֵינוּ מֵאֶרֶץ מִצְרַיִם. וּפְדִיתָנוּ מִבֵּית עַבְדִּים. וְעַל בְּרִיתְךָ שֶׁחֲתַמְתָּ בְּבִשְׂרָנוּ. וְעַל תּוֹרַתְךָ שֶׁלַּמְדָתָנוּ. וְעַל חֶסֶד שֶׁהוֹדַעְתָּנוּ. וְעַל חַיִּים חַן וְחֶסֶד שֶׁחִוֵּנְתָנוּ. וְעַל אֲכִילַת מוֹזוֹן שֶׁאַתָּה זֵן וּמִפְרָגֵם אוֹתָנוּ תְּמִיד. בְּכָל יוֹם וּבְכָל עַת וּבְכָל שְׁעָה:

בְּחִנוּכָה וּפְרִים אוֹמְרִים כֹּאן וְעַל הַנִּסִּים

וְאִם שָׂכַח אוֹי כְּשִׁינֵי אֲעַל הַרְחֵמֵן יִאֲמַר: הַרְחֵמֵן, הוּא יַעֲשֶׂה לָנוּ נִסִּים וְנִפְלְאוֹת, כְּמוֹ שֶׁעָשָׂה נִסִּים לְאַבּוֹתֵינוּ, בְּיָמֵים הֵם בְּזִמְן הַזֶּה: בִּימֵי וְכוּ':

עַל הַנִּסִּים וְעַל הַפְּרָקָן וְעַל הַגְּבוּרוֹת וְעַל הַתְּשׁוּעוֹת וְעַל הַנִּפְלְאוֹת וְעַל הַנְּחֵמוֹת וְעַל הַמַּלְחָמוֹת. שְׁעִשִּׂיתָ לְאַבּוֹתֵינוּ בְּיָמֵים הֵם בְּזִמְן הַזֶּה:

לחטבה בימי מתתיהו בן יוחנן כהן גדול חשמונאי ויבניו. כשעמדה מלכות וזו הרשעה על עמך ישראל. להשכיחם ותרדת ולהעבירם מן קרי וצונף. ואתה ברחמיך הרבים. עמדת להם בעת צרתם. רבת את ריבם. דנת את דינם. נקמת את נקמתם. מסרת גבורים ביד חלשים. ורבים ביד מעטים. וטמאים ביד טהורים.

לפניהם בימי מרדכי ואסתר בשושן הבירה. כשעמד עליהם המן הרשע. בקש להשמיד להרג ולאבד את כל היהודים. מנער ועד זקן. טר ונשים. ביום אחד. בשלשה עשר לחדש שנים עשר הוא חדש אדר ושללם לבזו. ואתה ברחמיך הרבים הפרת את עצתו. וקלקלת את מחשבתו. והשבות לו גמולו בראשו. ותלו אותו ואת בניו על העץ:

ורשעים ביד צדיקים. וזדים ביד עוסקי תורתך. ולך עשית שם גדול וקדוש בעולמך. ולעמך ישראל עשית תשועה גדולה ופרקן כהיום הזה. ואחר כן באו בניך לךביר ביתך. ופנו את היכלך. וסחרו את מקדשך. והדליקו נרות בחצרות קדשך. וקבעו שמונת ימי חגכה אלו. להודות ולהלל לשמך הגדול:

ועל הכל יי אהינו אנחנו מודים לך ומברכים אותך. יתברך שמך בפי כל חי תמיד לעולם ועד: פתוב. ואכלת ושבעת וברכת את יי אלהיך על הארץ הטובה אשר נתת לך: ברוך אתה יי. על הארץ ועל המזון:

רחם נא יי אהינו על ישראל עמך. ועל ירושלים עירך. ועל ציון משכן כבודך. ועל מלכות בית דוד משיחך. ועל הבית הגדול והקדוש שנקרא שמך עליו: אהינו. אבינו. רענו וזננו פרנסנו וכלכלנו והרויחנו. והרוח לנו יי אהינו מהרה מכל צרותינו. ונא אל תצריכנו יי אהינו לא לידי מתנת בשר נדם ולא לידי הלואתם. כי אם לךך המלאה. הפתוחה. הקרושה והרחבה. שלא נבוש ולא נכלם לעולם ועד:

#### בשבת אומרים:

רצה והחליצנו יי אהינו במצותיך ובמצות יום השביעי השבת הגדול והקדוש הזה כי יום זה גדול וקדוש הוא לפניך לשבת בו ולנוח בו באהבה כמצות רצונך וברצונך הניח לנו יי אהינו שלא תהא צרה ויגון ואנחה ביום מנוחתנו והראו יי אהינו בנחמת ציון עירך ובבנין ירושלים עיר קדשך כי אתה הוא בעל הישועות ובעל הנחמות:

#### בראש חדש בכוס טוב ובחול המועד אומרים:

אהינו ואהי אבותינו ועלה ויבוא ויגיע ויראה וירצה וישמע ויפקד ויזכר ויפקדוננו וזכרון אבותינו וזכרון משיח בן דוד עבדך וזכרון ירושלים עיר קדשך וזכרון כל עמך בית ישראל לפניך לפליטה לטובה לחן ולחסד ולרחמים לחיים ולשלום ביום לריח ראש החדש הזה: לפסח חג המצות הזה: לשבועות חג השבועות הזה: לסוכות חג הסוכות הזה: לשמיע ולשית שמיני חג העצרת הזה: לריח ביום הזכרון הזה: לידים האוכלים ביויכ הכפורים הזה. וזכרנו יי אהינו בו לטובה ופקדנו בו לברכה והושיענו בו לחיים. ובדברך ישועה ורחמים חוס ותננו ורחם עלינו והושיענו כי אליך ענינו כי אל מלך חנון ורחום אתה:

ובנה ירושלים עיר הקדש במהרה בימינו. ברוך אתה יי. בונה ברחמיך וירושלים: אמן:

ברוך אתה יי אהינו מלך העולם. הא אבינו. מלכנו. אדירנו. בוראנו. גואלנו. יוצרנו. קדושו. קדוש יעקב. רענו ורועה ישראל. המלך הטוב והמטיב לכל. שבכל יום ויום הוא הטוב והמטיב לנו. הוא גמלנו הוא גומלנו הוא יגמלנו לעד לחן ולחסד ולרחמים ולרחות.

הצלה והצלחה. בְּרָכָה וישועה. נְחֵמָה. פְּרִיָּסָה וְכִלְכִּלָּה. וְרַחֲמִים וְחַיִּים וְשָׁלוֹם וְכָל טוֹב. וּמְכַל טוֹב לְעוֹלָם אֵל יִחְסְרֵנוּ: אָמֵן

הַרְחֵמֵנוּ הוּא יִמְלֹךְ עָלֵינוּ לְעוֹלָם וָעֶד: הַרְחֵמֵנוּ הוּא יִתְבַּרֵךְ בְּשֵׁמִים וּבְאֲרָצִי: הַרְחֵמֵנוּ הוּא יִשְׁתַּבַּח לְדוֹר וָדוֹרִים. וְיִתְפָּאֵר בְּנוֹ לְעַד וּלְנִצְחָה נְצִיחִים. וְיִתְהַדָּר בְּנוֹ לְעַד וּלְעוֹלָמֵי עוֹלָמִים: הַרְחֵמֵנוּ הוּא יִפְרֹנְסֵנוּ בְּקִבּוּד: הַרְחֵמֵנוּ הוּא יִשְׁבֵּר עָלֵנוּ מַעַל צְוָארֵנוּ וְהוּא יוֹלִיכֵנוּ קוֹמְמִיּוֹת לְאַרְצֵנוּ: הַרְחֵמֵנוּ הוּא יִשְׁלַח לָנוּ בְּרָכָה מְרֻבָּה בְּבֵית הַזֶּה וְעַל שְׁלֹחַן זֶה שְׂאֵכְלֵנוּ עָלֵינוּ: הַרְחֵמֵנוּ הוּא יִשְׁלַח לָנוּ אֶת אֱלֹהֵינוּ הַנְּבִיאִים וְזָכֹר לְטוֹב וְיִבְשֹׁר לָנוּ בְּשׂוֹרוֹת טוֹבוֹת יְשׁוּעוֹת וְנְחֵמוֹת: הַרְחֵמֵנוּ הוּא יִבְרַךְ אֶת (אָבִי מוֹרִי) בְּעַל הַבַּיִת הַזֶּה וְאֶת (אִמִּי מוֹרֵתִי) בְּעַלֵּת הַבַּיִת הַזֶּה. אוֹתָם וְאֶת בֵּיתָם וְאֶת זְרַעֲם וְאֶת כָּל אֲשֶׁר לָהֶם. (וְאִם סִמוּךְ עַל שְׁלֹחַן עֲצָמוּ יֹאמְרוּ: הַרְחֵמֵנוּ הוּא יִבְרַךְ אוֹתִי וְאֶת אֲשֶׁתִּי וְאֶת זְרַעִי וְאֶת כָּל אֲשֶׁר לִי), אוֹתֵנוּ וְאֶת כָּל אֲשֶׁר לָנוּ. כְּמוֹ שְׁנַתְּבָרְכוּ אֲבוֹתֵינוּ אֲבָרְהָם יִצְחָק וְיַעֲקֹב, בְּכָל מַכְל. כָּל כֵּן יִבְרַךְ אוֹתֵנוּ כָּלְנוּ יַחַד בְּבְרָכָה שְׁלֵמָה. וְנֹאמֵר אָמֵן:

בְּמִרוֹם יִלְמְדוּ עָלֵיהֶם וְעָלֵינוּ זְכוֹת שְׁתֵּהָא לְמִשְׁמֵרַת שְׁלוֹם. וְנִשְׂא בְּרָכָה מֵאֵת יי. וְצִדְקָה מֵאֵתֵי יִשְׁעֵנוּ. וְנִמְצָא חַן וְשִׂכָּל טוֹב בְּעֵינֵי אֱלֹהִים וְאָדָם:

לשבת: הַרְחֵמֵנוּ הוּא יִנְחִילֵנוּ יוֹם שְׁכָלוֹ שֶׁבֶת וּמְנוּחָה לַחַיִּי הָעוֹלָמִים:

לראש חודש: הַרְחֵמֵנוּ הוּא יַחְדָּשׁ עָלֵינוּ אֶת הַחֹדֶשׁ הַזֶּה לְטוֹבָה וּלְבְרָכָה:

ליום טוב: הַרְחֵמֵנוּ הוּא יִנְחִילֵנוּ יוֹם שְׁכָלוֹ טוֹב:

לראש השנה: הַרְחֵמֵנוּ הוּא יַחְדָּשׁ עָלֵינוּ אֶת הַשָּׁנָה הַזֹּאת לְטוֹבָה וּלְבְרָכָה:

לסוכות: הַרְחֵמֵנוּ הוּא יָקִים לָנוּ אֶת סֶכֶת דָּוִד הַנוֹפֶלֶת:

הַרְחֵמֵנוּ הוּא יִזְכְּנוּ לַיְמוֹת הַמְּשִׁיחַ וְלַחַיִּי הָעוֹלָם הַבָּא: בְּחוֹל מְגִדִּיל (כַּיּוֹם שֵׁישׁ בּו מוֹסֵף אוֹמֵר מְגִדוֹל) יְשׁוּעוֹת מְלִכּוֹ וְעֵשָׂה חֶסֶד לְמִשִּׁיחוֹ לְדָוִד וּלְזֶרְעוֹ עַד עוֹלָם: עֵשָׂה שְׁלוֹם בְּמִרוֹמָיו הוּא יַעֲשֶׂה שְׁלוֹם עָלֵינוּ וְעַל כָּל יִשְׂרָאֵל וְאֶמְרוּ אָמֵן:

יִרְאוּ אֶת יי קְדוֹשֵׁינוּ כִּי אֵין מַחְסוֹר לִירְאָיו: כְּפִירִים רָשׁוּ וְרַעֲבוּ וְדוֹרְשֵׁי יי לֹא יִחְסְרוּ כָּל טוֹב: הוֹדוּ לַיי כִּי טוֹב כִּי לְעוֹלָם חֶסֶד: פּוֹתַח אֶת יָדָךְ וּמִשְׁבִּיעַ לְכָל חַי רַצוֹן: בְּרוּךְ הַגִּבּוֹר אֲשֶׁר יִבְטַח בַּיי וְהִיהַ יי מְבֹטָחוֹ: נַעַר הֵייתִי גַם זְמַנְתִּי וְלֹא רָאִיתִי צָדִיק נֶעְזֵב וְזָרְעוֹ מְבַקֵּשׁ לַחֵם: יי עַז לְעַמּוֹ יִתֵּן יי יִבְרַךְ אֶת עַמּוֹ בְּשָׁלוֹם:



## ברכת המזון נוסח עדות המזרח

אֲבָרְכָה אֶת־יְיָ בְּכָל־עַתָּה. תָּמִיד תִּהְיֶה לָּךְ בְּפִי: סוּף דְּבַר הַכֹּל נִשְׁמַע. אֶת־הָאֱלֹהִים יִרְא וְאֶת־מַצֹּתָיו שָׁמֹר, כִּי־זֶה כָּל־הָאָדָם: תִּהְיֶה לָּךְ בְּפִי: וַיְבָרֶךְ כָּל־בָּשָׂר שֶׁם קִדְּשׁוּ לְעוֹלָם וָעֶד: וְאַנְחֵנוּ נִבְרָךְ יְיָ, מֵעַתָּה וְעַד־עוֹלָם הַלְלוּהָ: וַיְדַבֵּר אֵלַי, זֶה הַשְּׁלָחַן אֲשֶׁר לִפְנֵי יְיָ:

שלשה שאכלו כאחד חייבים לזמן, ואם הם עשרה, מומנים בשם.

המומן: בְּרִשׁוּתְכֶם. עוֹנִים: שָׁמַיִם.

המומן: נִבְרָךְ (בעשרה ויותר: אֱלֹהֵינוּ) שְׂאֲכַלְנוּ מִשְׁלוֹ.

המסובים עונים: בְּרוּךְ (בעשרה ויותר: אֱלֹהֵינוּ) שְׂאֲכַלְנוּ מִשְׁלוֹ וּבִטְבוֹ הַגָּדוֹל תָּמִיד חַיֵּינוּ:

חוזר המומן: בְּרוּךְ (בעשרה ויותר: אֱלֹהֵינוּ) שְׂאֲכַלְנוּ מִשְׁלוֹ וּבִטְבוֹ הַגָּדוֹל תָּמִיד חַיֵּינוּ:

המסובים עונים: בְּרוּךְ (בעשרה ויותר: אֱלֹהֵינוּ) שֶׁהִשְׁמַחָה בְּמַעוֹנוֹ שְׂאֲכַלְנוּ מִשְׁלוֹ, וּבִטְבוֹ הַגָּדוֹל

תָּמִיד חַיֵּינוּ:

חוזר המומן: בְּרוּךְ (בעשרה ויותר: אֱלֹהֵינוּ) שֶׁהִשְׁמַחָה בְּמַעוֹנוֹ שְׂאֲכַלְנוּ מִשְׁלוֹ, וּבִטְבוֹ הַגָּדוֹל

תָּמִיד חַיֵּינוּ:

בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, הֵא הִזָּן אוֹתָנוּ וְאֶת הָעוֹלָם כֹּל בְּטוֹבוֹ, בַּחֵן בְּחֶסֶד בְּרוּחַ וּבְרַחֲמִים רַבִּים. נָתַן לָחֶם לְכֹל בָּשָׂר, כִּי לְעוֹלָם חֶסֶד: וּבִטְבוֹ הַגָּדוֹל תָּמִיד לֹא חָסַר לָנוּ וְאֵל יַחֲסֵר לָנוּ מִזֶּן מִזֶּן מִזֶּן לְעוֹלָם וָעֶד. כִּי הוּא אֵל זֶן וּמִפְרִנְס לְכֹל וְשִׁלְחָנוּ עָרוּךְ לְכֹל, וְהִתְקִין מַחֲיָה וּמִזֶּן לְכֹל בְּרִיּוֹתָיו אֲשֶׁר בָּרָא בְּרַחֲמָיו וּבְרַב חֶסְדָּיו, כְּאִמּוֹר פּוֹתַח אֶת יָדָךְ וּמִשְׁבִּיעַ לְכֹל חַי רְצוֹן: בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ, הִזָּן אֶת הַכֹּל:

נוֹדָה לָךְ יְיָ אֱלֹהֵינוּ עַל שֶׁהִנְחַלְתָּ לְאַבּוֹתֵינוּ אֶרֶץ חֲמֻדָּה טוֹבָה וּרְחֹבָה, בְּרִית וְתוֹרָה, חַיִּים וּמִזֶּן, עַל שֶׁהוֹצֵאתָנוּ מֵאֶרֶץ מִצְרַיִם, וּפְדִיתָנוּ מִבֵּית עַבְדִּים, וְעַל בְּרִיתְךָ שֶׁחִתַּמְתָּ בְּבִשְׂרָנוּ, וְעַל תּוֹרַתְךָ שֶׁלַּמְדַּתְנוּ, וְעַל חֲקֵי רְצוֹנְךָ שֶׁהוֹדַעְתָּנוּ, וְעַל חַיִּים שֶׁחֻנַּנְתָּנוּ, וּמִזֶּן שֶׁאַתָּה זֶן וּמִפְרִנְס אוֹתָנוּ:

בתוכה ופורים אומרים כאן ועל הניסים

וְעַל הַנְּסִים, וְעַל הַפְּרָקוֹ, וְעַל הַגְּבוּרוֹת, וְעַל הַתְּשׁוּעוֹת, וְעַל הַנִּפְלְאוֹת, וְעַל הַנְּחֻמּוֹת, שֶׁעֲשִׂיתָ לְאַבּוֹתֵינוּ בְּיָמֵים הָהֵם בְּזְמַן הַזֶּה:



לחנכה בימי מתתיה בן יוחנן בהן גדול, חשמנאי ובניו, כשעמדה מלכות יון הרשעה על עמך ישראל לשבחם תורתך ולהעבירם מחקי רצונך. ואתה, ברחמיך הרבים עמדת להם בעת צרתם, רבת את ריבם, דנת את דינם, נקמת את נקמתם, ספרת גבורים ביד חלשים, ורבים ביד מעטים, ורשעים ביד צדיקים, וטמאים ביד טהורים, וזדים ביד עוסקי תורתך. לך עשית שם גדול וקדוש בעולמך.

לפורים בימי מרדכי ואסתר בשושן הבירה, כשעמד עליהם המן הרשע, בקש להשמיד להרוג ולאבד את כל היהודים, מנער ועד זקן, טף ונשים ביום אחד, בשלשה עשר לחדש שנים עשרה. הוא חדש אדר, ושקלם לבו: ואתה, ברחמיך הרבים, הפרת את עצתו, וקלקלת את מחשבתו, והשבות לו גמולו בראשו ותלו אותו ואת בניו על העץ, ועשית עמם נסים ונפלאות ונודה לשמך הגדול, סלה:

ולעמך ישראל עשית תשועה גדולה ופרקן כהיום הזה: ואחר כך באו בניך לדביר ביתך, ופנו את היכלך, וטהרו את מקדשך, והרליקו נרות בחצרות קדשך, וקבעו שמונת ימי חנכה אלו, בהלל גמור ובהודאה, ועשית עמם נסים ונפלאות, ונודה לשמך הגדול, סלה:

על הכל, יי אֱהִינו אֲנַחְנו מוֹדִים לָךְ, וּמְבָרְכִים אֶת שְׁמֶךָ, כְּאִמּוֹר; וְאֶכְלֵת וּשְׁבַעַת וּבְרַכְתָּ אֶת יי אֱהִיד עַל הָאֲרָץ הַטְּבָה אֲשֶׁר נָתַת לָךְ: בְּרוּךְ אַתָּה יי, עַל הָאֲרָץ וְעַל הַמַּזוּן:

רחם יי אֱהִינו עֲלֵינוּ וְעַל יִשְׂרָאֵל עַמָּךְ, וְעַל יְרוּשָׁלַיִם עִירָךְ, וְעַל הַר צִיּוֹן מִשְׁכַּן כְּבוֹדְךָ, וְעַל הַיְכָלְךָ וְעַל מַעוֹנֶךָ וְעַל דְבִירָךְ, וְעַל הַבַּיִת הַגָּדוֹל וְהַקְּדוֹשׁ שֶׁנִּקְרָא שִׁמְךָ עָלָיו. אֲבִינו רַעֲנוּ, וְזוּנְנוּ, פְּרוֹסְנוּ, כְּפִלְכֵנוּ, הַרְוִיחֵנוּ, הַרְנוּחַ לָנוּ מִהֵרָה מְכֹל צָרוֹתֵינוּ. וְאַל תַּעֲרִיבֵנוּ יי אֱהִינו לַיְדֵי מַתָּנוֹת בְּשׂוֹר וְדָם וְלֹא לַיְדֵי הַלְוָאָתָם, אֲלֵא לַיְדֵי הַמְּלָאָה וְהַרְחֵבָה הַעֲשִׂיָה וְהַפְתוּחָה. יְהִי רַצוֹן שְׁלֹא יַבּוֹשׁ בְּעוֹלָם הַזֶּה, וְלֹא יִכָּלֵם לְעוֹלָם הַבָּא. וּמַלְכוּת בֵּית דָּוִד מְשִׁיחְךָ תַּחְוִירְנָה לְמַקוֹמָהּ בְּמַהֲרָה בְּיָמֵינוּ:

בשבת אומרים:

רצה והחליצנו יי אֱהִינוּ בַּמְצוֹמֵיךְ וּבַמְצוֹת יוֹם הַשְּׁבִיעִי, הַשְּׁבֶת הַגָּדוֹל וְהַקְּדוֹשׁ הַזֶּה. כִּי יוֹם גָּדוֹל וְקְדוֹשׁ הוּא מַלְפְּנֶיךָ, נִשְׁבּוֹת בּוֹ וְנִנְחַם בּוֹ וְנִתְעַנֵּג בּוֹ בַּמְצוֹת חֲמֵי רַצוֹנְךָ, וְאַל תְּהִי צָרָה וְגוֹן בְּיוֹם מְנוּחָתְנוּ. וְהִרְאֵנוּ בְּנִחְמַת צִיּוֹן בְּמַהֲרָה בְּיָמֵינוּ, כִּי אַתָּה הוּא בַּעַל הַנְּחָמוֹת. וְגַם שְׂאֵכְלֵנוּ וְשִׁתֵּינוּ חֲרַבְנוּ בַּיְתֶךָ הַגָּדוֹל וְהַקְּדוֹשׁ לֹא שָׁכַחְנוּ, אֵל תִּשְׁכַּחְנוּ לְנִצָּחַ וְאַל תִּזְנַחְנוּ לְעַד, כִּי אֶמְלֶךְ גָּדוֹל וְקְדוֹשׁ אַתָּה:

בראש חדש, ביום טוב ובחול המועד, אומרים כאן יעלה ויבוא.

אֱהִינוּ וְאַחֵי אָבוֹתֵינוּ, יַעֲלֶה וְיָבֹוא, יַגִּיעַ יְרָאָה וְיִרְצָה, יִשְׁמַע יַפְקֵד וְיִזְכַּר זְכוֹרֵנוּ, וְזָכְרוֹן אָבוֹתֵינוּ, זְכוֹן יְרוּשָׁלַיִם עִירָךְ, וְזָכְרוֹן מְשִׁיחַ בֶּן דָּוִד עַבְדְּךָ, וְזָכְרוֹן כָּל עַמְּךָ בֵּית יִשְׂרָאֵל לְפָנֶיךָ, לְפִלְטָה לְטוֹבָה, לַחַן לַחֶסֶד וּלְרַחֲמִים, לְחַיִּים טוֹבִים וּלְשְׁלוֹם, בְּיוֹם לְרֹאשׁ

חודש: ראש חֹדֶשׁ הַזֶּה. לפסח: חג המצות הַזֶּה בַּיּוֹם (ביו"ט מוסיף: טוב) מִקְרָא קֹדֶשׁ הַזֶּה.  
 לשבועות: חג השבועות הַזֶּה בַּיּוֹם טוב מִקְרָא קֹדֶשׁ הַזֶּה. לסוכות: חג הסוכות הַזֶּה,  
 בַּיּוֹם (ביו"ט מוסיף: טוב) מִקְרָא קֹדֶשׁ הַזֶּה. לשמחת תורה: שְׁמִינִי חַג עֲצֵרַת הַזֶּה, בַּיּוֹם טוב  
 מִקְרָא קֹדֶשׁ הַזֶּה. לראש השנה: הַזְּכָרוֹן הַזֶּה, בַּיּוֹם טוב מִקְרָא קֹדֶשׁ הַזֶּה. לַרְחֹס בּוֹ עֲלִינוּ  
 וְלַהוֹשִׁיעֵנוּ. וְזָכְרֵנוּ יְיָ אֱלֹהֵינוּ בּוֹ לְטוֹבָה, וּפְקַדְנוּ בּוֹ לְבִרְכָה, וְהוֹשִׁיעֵנוּ בּוֹ לְחַיִּים טוֹבִים. בְּדָבָר  
 יְשׁוּעָה וְרַחֲמִים, חוּס וְחַנּוּן, וְחַמַּל וְרַחַם עֲלֵינוּ וְהוֹשִׁיעֵנוּ, כִּי אֵלֶיךָ עֲיִנֵּנוּ, כִּי אֵל מֶלֶךְ חַנּוּן  
 וְרַחוּם אַתָּה:

## וְתַבְנֶה יְרוּשָׁלַיִם עִירְךָ בְּמַהְרָה בְּיָמֵינוּ: בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ בּוֹנֵה יְרוּשָׁלַיִם, אָמֵן:

בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ, אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, הָאֵל, אֲבִינּוּ, מַלְכֵנוּ, אֲדִירֵנוּ, בּוֹרְאֵנוּ, גּוֹאֲלֵנוּ, קְדוֹשֵׁנוּ  
 קְדוֹשׁ יַעֲקֹב, רּוֹעֵנוּ רּוֹעֵה יִשְׂרָאֵל, הַמֶּלֶךְ הַטּוֹב, וְהַמְּטִיב לְכָל, שְׂבָכָל יוֹם וַיּוֹם, הוּא הַטִּיב  
 לָנוּ, הוּא מְטִיב לָנוּ, הוּא יִטִּיב לָנוּ. הוּא גִמְלָנוּ, הוּא גּוֹמְלָנוּ, הוּא יִגְמְלֵנוּ לַעֲדָה, חֵן וְחֶסֶד  
 וְרַחֲמִים וְרוּחַ וְהַעֲלָה וְכָל טוֹב: (אָמֵן)

הַרְחַמֵּן הוּא יִשְׁתַּבַּח עַל כְּבוֹדוֹ: הַרְחַמֵּן הוּא יִשְׁתַּבַּח בְּשֵׁמִים וּבְאֲרָצִי: הַרְחַמֵּן הוּא  
 יִשְׁתַּבַּח בְּנוֹ לְדוֹר דּוֹרִים: הַרְחַמֵּן הוּא קָרַן לַעֲמּוֹ יְרִים: הַרְחַמֵּן הוּא יִתְפָּאֵר בְּנוֹ לַעֲצָה  
 נְצָחִים: הַרְחַמֵּן הוּא יִפְרֹסֵנוּ בְּכַבּוֹד וְלֹא כְבוֹזִי (בְּהִיתָר וְלֹא בְּאִיסוּר) בְּנִחַת וְלֹא בְּעֵצָה:  
 הַרְחַמֵּן הוּא יִתֵּן שְׁלוֹם בֵּינֵינוּ: הַרְחַמֵּן הוּא יִשְׁלַח בְּרָכָה רְחוּם וְהַעֲלִיחָה בְּכָל מַעֲשֵׂה  
 יְדֵינוּ: הַרְחַמֵּן הוּא יַעֲלִיחַ אֶת דְּרָכֵינוּ: הַרְחַמֵּן הוּא יִשְׁבֵּר עוֹל גְּלוּת מְהֵרָה מֵעַל צְנֹאֲרֵנוּ:  
 הַרְחַמֵּן הוּא יוֹלִיכֵנוּ מְהֵרָה קוֹמְמִיּוֹת לְאַרְצֵנוּ: הַרְחַמֵּן הוּא יִרְפָּאֵנוּ רְפוּאָה שְׁלֵמָה, רְפוּאָת הַנֶּפֶשׁ  
 וְרְפוּאָת הַגּוּף: הַרְחַמֵּן הוּא יִפְתַּח לָנוּ אֶת יְדוֹ הַרְחִיבָה: הַרְחַמֵּן הוּא יִבְרַךְ כָּל אֶחָד וְאֶחָד מִמֶּנּוּ  
 בְּשֵׁמוֹ הַגָּדוֹל כְּמוֹ שֶׁנִּתְבָּרַחוּ אֲבוֹתֵינוּ אֲבָרְהָם יַצְחָק וְיַעֲקֹב כָּל מַלְכֵי כָל, כֵּן יִבְרַךְ אוֹתֵנוּ יַחַד  
 בְּרָכָה שְׁלֵמָה, וְכֵן יְהִי רְצוֹן וְנִאֲמַר אָמֵן: הַרְחַמֵּן הוּא יִפְרוֹשׁ עֲלֵינוּ סֶכֶת שְׁלוֹמוֹ:

- בשבת: הַרְחַמֵּן הוּא יִנְחִילֵנוּ עוֹלָם שְׂכָלוֹ שֶׁבֵּת וּמְנוּחָה, לְחַיֵּי הָעוֹלָמִים:
- בר"ח: הַרְחַמֵּן הוּא יַחְדָּשׁ עֲלֵינוּ אֶת הַחֹדֶשׁ הַזֶּה לְטוֹבָה וְלְבִרְכָה:
- בר"ה: הַרְחַמֵּן הוּא יַחְדָּשׁ עֲלֵינוּ אֶת הַשָּׁנָה הַזֹּאת לְטוֹבָה וְלְבִרְכָה:
- בסוכות: הַרְחַמֵּן הוּא יִכְנֹס לִישֵׁב בְּסֶכֶת עוֹרוֹ שֶׁל לוֹיָתָן: הַרְחַמֵּן הוּא יִשְׁפִיעַ עֲלֵינוּ שְׁפַע קֹדֶשׁ  
 וְטָהֳרָה מִשְׁכַּעַה אֲשֶׁרִיזוּ עֲלָיוֹן קְדִישִׁין, וְכוּתֵם תְּהֵא מִגּוֹ וְצָנָה בְּעַדְנָה: הַרְחַמֵּן הוּא  
 יְקִים לָנוּ אֶת סֶכֶת דְּוִיד הַנוֹפֵלֵת:
- בטויעה: הַרְחַמֵּן הוּא יַגִּיעֵנוּ לְמוֹעֲדִים וְלְרַגְלִים אַחֲרֵים הַבָּאִים לְקִרְאָתֵנוּ לְשְׁלוֹם:
- ביו"ט: הַרְחַמֵּן הוּא יִנְחִילֵנוּ יוֹם שְׂכָלוֹ טוֹב:

הרחמן הוא ישע תורתו ואהבתו בלבנו, ותהיה יראתו על פנינו לבלתי נחטא, ויהיו כל מעשינו לשם שמים:

הרחמן הוא יחינו ויזכנו ויקרבנו לימות המשיח ולבנין בית המקדש ולחיי העולם הבא. מגדיל (ביום שמתפללים בו מוסף וכן במוצ"ש אומרים: מגדול) ישועות מלכו, ועשה חסד למשיחו לדוד ולזרעו עד עולם. כפירים רשו ורעבו, ודורשי יי לא יחסרו כל טוב: נער הייתי, גם זקנתי ולא ראיתי צדיק נעזב, וזרעו מבקש לחם: כל היום חונן ומלוה, וזרעו לברכה: מה שאכלנו יהיה לשבעה, ומה ששתינו יהיה לרפואה, ומה שהותרנו יהיה לברכה, כדכתיב; ויתן לפניהם ויאכלו ויותרו כדבר יי: ברוכים אתם ליי, עושה שמים וארץ: ברוך הגבר אשר יבטח ביי, והיה יי מבטחו: יי עז לעמו יתן, יי יברך את עמו בשלום: עושה שלום במרומיו, הוא ברחמי יעשה שלום עלינו ועל כל עמו ישראל, ואמרו אמן:

כשמברכים על הכוס מוסיפים:

כוס ישועות אשא, ובשם יי אקרא. סברי מרנן: ועניו לחיים. ברוך אתה יי, אלהינו מלך העולם, בורא פרי הגפן:

## תפילת הדרך

יהי רצון מלפניך יי אלהינו ואהי אבותינו, שתולייכנו לשלום ותצעידנו לשלום. ותסמכנו לשלום. ותדריכנו לשלום. ותגיענו למחוז חפצנו לחיים ולשמחה ולשלום (ואם דעתו לחזור מיד אומר ותחזירנו לשלום) ותצילנו מכף כל אויב ואורב ולסטים וחיות רעות בדרך ומכל מיני פורעניות המתרגשות לבוא לעולם ותשלח ברכה בכל מעשה ידינו, ותתננו לחן ולחסד ולרחמים בעיניך ובעיני כל רואינו ותשמע קול תחנונינו. כי אל שומע תפלה ותחנון אתה: ברוך אתה יי, שומע תפלה:

ואומר ג"פ: ויעקב הלך לדרךך ויפגעו בו מלאכי אלהים: ויאמר יעקב באשר ראם מחנה אלהים זה ויקרא שם המקום ההוא מחנים:

ואומר ג"פ: לישועתך קויתי יי:

ואומר ג"פ: הנה אנכי שלח מלאך לפניך לשמרך בדרך ולהביאך אל המקום אשר הכינותי: