בס"ד בר"ה

חוט של חסד

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

פרשת תרומה ◆ ד' אדר תשפ"ג ◆ גליון 811

	כניסה	יציאה	ר"ת
ירושלים	16:58	18:10	18:48
תל אביב	17:14	18:12	18:43
חיפה	17:13	18:10	18:42
באר שבע	17:15	18:12	18:44

מאמר ראש הישיבה

איפה המשכן שלך?

קצת סדר בליל הסדר

התלמידים שליוו את הרב הצדיק לביתו היו מרוגשים הרבה יותר מהרגיל ולא רק בגלל שהיה זה הלילה הקדוש של ליל הסדר. הם כל כך טרחו ויגעו כדי שהרב שלהם יוכל סוף סוף לקבל את קורת הרוח והרחבת הדעת הראויה לו.

הם הכירו היטב את הבעיה הקשה שאתה מתמודד הרב בביתו: הרבנית סבלה ממצוקה נפשית שגרמה לה לאגור בבית חפצים לרוב עד שכל הבית כולו היה צפוף ומלא על גדותיו בחפצים חסרי ערך שהקשו מאוד על התפקוד ושגרת החיים בבית. הרב היה חי ב"ים" של בלגן.

בפרוס הפסח דאגו התלמידים כיצד יוכל רבם להתכונן כראוי לחגוג את החג מתוך סדר וניקיון ומתוך יישוב הדעת. הם ניגשו אל הרבנית והציעו את עצמם לעבודות הכנת הבית לחג הפסח. איזו אישה תסרב להצעה שכזו?

תוך כדי הניקיונות הם דיברו על לב הרבנית וניסו לשכנע אותה להשליך חלק קטן מהחפצים במטרה לפנות לפחות את החדר המרכזי של הבית שיהיה ראוי להסב בו כבני מלכים. מה גדלה שמחתם שהרבנית נאותה לבסוף בלב כבד להיפרד מחלק מ"אוצרותיה". לאחר כמה שבועות של עבודה כה מאומצת הם חיכו וציפו לראות את האור על פניו של רבם, כל כך קיוו שרבם שכבר שנים חי בלחץ זה הדחק, שלפחות בלילה קדוש זה יגיע לדירה נאה ולשולחן ערוך ומסודר כראוי.

יגעת - וזה מה שמצאת?

בהגיעם לבית, נכנס הרב במאור פנים ובברכת "גוט יום טוב" והתלמידים אחריו, ואז נחשף לעיניהם מראה שניפץ את כל תקוותיהם: השולחן הפוך פשוטו כמשמעו, שברי הכלים מושלכים על הרצפה, בקבוק היין מנותץ והרצפה מזכירה את מכת דם, והמצות, מצות המצווה היקרות - שבורות לשברי שברים, וכל החדר נראה כשדה קרב.

רק דבר אחד נשאר על מקומו: החיוך על פניו של הרב שלא מש לרגע. שום שינוי לא ניכר בארשת פניו השלווה. גם המעיין היטב בתווי פניו לא היה יכול למצוא אפילו סימן קל להקפדה או לצער.

לעיניהם המשתאות של התלמידים, ובחמלה ובאהבה אין קץ, הוא ניגש לאשתו לנחמה ולפייסה ולחזק את רוחה, לשאול מה מעיק עליה וכיצד יוכל לעזור לה ולהקל מעליה. במקום לגשת לקידוש ולעבודת הקודש של ליל הסדר שבו כל פמליא של מעלה יורדים לבתי ישראל - ישב הוא עם הרבנית עד שזו נאותה בשמחה ובנפש חפצה לגשת לשולחן הסדר או למה שנותר ממנו.

נפשם של התלמידים לא ידעה מנוח. מחַד, אכזבה עמוקה על העמל הרב שיגעו לריק, ומאידך, פליאה גדולה על רבם שנשאר בשלוות נפש שכזו. כבר למחרת שאלו את רבם: רבינו, עד כאן? איך יכולת לעמוד בשוויון נפש כנגד מאורע שכזה? האם לא היה מקום לתוכחה בלשון רכה, לאיזו שמאל דוחה?

יגעת ואכן מצאת!

ענה להם הרב תשובה שהשאירה אותם פעורי פה:

"תראו, תלמידי היקרים, עם ישראל מחבבין את המצוות. רבים אוהבים להדר בכל מיני מצוות, ולהחמיר בחומרות שאינן מעיקר הדין ולהתנאות במצוות ולנאות אותן בכל יכולתם. וגם אם אינם יכולים להדר בכל המצוות כולן, הם בוחרים להם מצווה אחת או יותר להדר בה בכל כוחם בלי פשרות. יש המוציאים כסף רב על מצות מהודרות, על יין משובח, על חנוכייה מכסף, על תפילין יקרות מאוד.

יו"ל ע"י מוסדות "חוט של חסד"

ע"ש מוהר"ן מברסלב זיע"א

רח' שמואל הנביא 13 י-ם ◆ ת.ד. 50226 ◆ טל: 02-5812210

פקס: 02-5812252 ◆ מייל: al5308000@gmail.com

"גם אני בחרתי לי מצווה להדר בה בלי שום חשבון ובלי לוותר לעצמי כהוא זה. אני בחרתי להדר במצווה **שלא לכעוס לעולם** ויהי מה. זו המצווה שלי. יש כאלה שאינם עושים חשבון בכסף, ואני לא עושה שום חשבון בעניין הכעס. לא אכפת לי מה קרה ומה נעשה, מי עשה או מי אמר, מי גרם ומי הרס - זה פשוט לא מעניין אותי, בשום אופן לא אוותר על המצווה שלי! לא זו בלבד שלא הצטערתי, אלא שמחתי כל כך שבאפשרותי לקיים את המצווה **שלי**, את המצווה המיוחדת לי!"

באותו רגע הבינו התלמידים שכל היגיעה על ניקיון וסידור הבית הייתה שווה ומשתלמת כדי לקבל כזה שיעור לחיים!

מפאת כבוד המשפחה לא אזכיר את שמו של הרב, אבל אני עוד זכיתי לראות ולהכיר אותו בימי זקנותו, מנקיי הדעת שבירושלים. ולהשקפתי, המסר מהסיפור הזה הוא שֶׁיֵּשׁ **רק דרך אחת** לשמור על היקר לך:

להחליט החלטה חזקה שבדבר הזה אתה מהדר בלי שום חשבון ובלי שום פשרות, בכל מחיר כספי או רגשי, ושום ערך לא יעמוד בפני הערך הקדוש שאתה מהדר בו!

חשוב מאוד או הכי חשוב?

כמה חשוב שלום בית? הו, הו! חשוב מאוד. מאוד מאוד! כולנו יודעים שגדול הוא השלום. וה' היה מוכן שיימחה שמו, ואפילו שינה מן האמת, בשביל השלום. כולנו יודעים שבריאות הנפש שלנו ושל ילדינו תלויה בשלום. כולנו יודעים שכל הברכה מגיעה מהשלום. כולנו מהללים ומשבחים את מידת השלום ומעלים אותה על ראש שמחתנו.

אז למה בכל זאת מצב השלום בבתי ישראל במגמת ירידה מתמדת גם בקרב אנשים יראים ושלמים? מה ההסבר לכך?

ההסבר לכך הוא שהשלום הוא חשוב מאוד מאוד, אבל ישנם דברים חשובים נוספים... **זה לא הדבר החשוב**

המשך בעמ' 3

הפרשה לאורו של
הנחל נובע

התקווה שאחרי חטא העגל הפרטי

"מאיגרא רמא לבירא עמיקתא"... יש סוגי נפילות וכשלונות כאלו, שנראה ש"את הנעשה אין להשיב", שכדאי מהר מאד להתייאש מכל מה שאי פעם כל אחד מאיתנו חשב שהוא יזכה, או יצליח...

יש מצבים שהיאוש נראה כברירה היחידה והוודאית ביותר, מתוך כל החלופות האחרות, מה יעשה אדם שניסה דבר מסוים עשרות או מאות פעמים...

ויותר מזה מה מצופה מאדם שנפל וכשל בכישלון הכי מביש שיכול להיות....

אבל התשובה האמיתי לכל זה, היא הרחמנות של ה'...אותו סיפור מזעזע על עם שלם שראה את ה' עין בעין.... ראה את הקולות ואת הלפידים... פרחה נשמתם... פסקה זוהמתם... נתכפר להם חטא אדם הראשון...

ועם כל זה בתוך חופתם היה להם כבר עין אחד בעגל...לא עובר כמה חודשים והם נכשלים במעשה ובעבירה הכי חמורה בתורה, ע"ז-חטא העגל!!!

איזה תקווה יכולה להיות להם אחרי כזה מעשה... איזה תקווה יכול להיות לאדם שנכשל בדברים שהוא לעולם לא חלם להגיע אליהם...

והאמת הפלאית עוד יותר שדווקא אז, מגיע הציווי על נדבת ובניית ה"משכן", המסמל על הקירבה הנעלית ביותר של עם ישראל להש"י. היתכן? מהו הסוד שדווקא אז מגיע הציווי הנפלא על זה?

כאן מגלה לנו רבי נתן את סודו של המשכן,

כל מהות המשכן הוא החיפוש! המשכן מורה על קדושה שאין לה מקום קבוע, קדושה שנדה ממקום למקום בלי דעת היכן מקומה....

זוהי הקדושה שמתגלית דווקא במשכן,

"קדושת החיפוש"

דווקא במקום הכי נמוך, במצב הכי מייאש, שנראה הכי רחוק מהמקור, הכי רחוק מהש"י, מתגלית התקווה הנצחית.

מעלת עבודת החיפוש והגעגוע, גם ללא הגעה למטרה, כאן מגלים לנו הצדיקים מהי המעלה של החיפוש בעצמו גם ללא שום קשר לתוצאה.

עצם החיפוש עצם הבקשה מאירה על האדם את האור רוחני הגבוה ביותר: את אור הכתר, אור הקיווי.

עצה זו היא כל כך מעשית לכל אחד מאיתנו, לא משנה כמה גדולה התשישות והיאוש, ולא משנה כמה חזקה ועוצמתית היתה הנפילה והכשלון.

בידיעה הזו שהאור נמצא דווקא בעצם החיפוש. בעצם הבקשה... ידיעה זו יכולה לתת כוח לאדם ולנסוך בו כוחות, להמשיך לעשות את שלו, בלי התחשבות כמה נמוך מצבו. לעשות את שלו ברצונות פשוטים בגעגוע אמיתי ותמים להש"י שנובע מעומק ליבו.

ועל כזה אמרו חז"ל "לא עליך המלאכה לגמור ואי אתה רשאי להיבטל הימנה".

זהו הרמז שרמוז בהוראה של "כל איש אשר ידבנו ליבו" לשון רצון, דווקא רצונות וחיפוש כזה יכול לבנות את המשכן אפילו מיד אחרי חטא העגל. הכולל את כל החטאים והנפילות של כולם לאורך כל הדורות...

והוא מה שאמרו חז"ל "לא חטאו ישראל בעגל אלא להורות להם תשובה לרבים" לגלות להם את עומת מעלת החיפוש והבקשה כדבר בפני עצמו...

(ליקו"ה גבית חוב מהיתומים ג' ז').

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

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

הלכות "זכר למחצית השקל"

זכר למחצית השקל

בזמן שהיה בית המקדש קיים, היו ישראל מביאים מחצית השקל תרומה לבית המקדש פעם בשנה, חיוב זה הוא מן התורה כמבואר בפרשת "כי תשא" "זה יתנו כל העובר על הפקודים מחצית השקל בשקל הקודש". הסיבה לחיוב זה הוא כדי שכל ישראל יהיו שותפים בקרבנות הציבור שמקריבים על גבי המזבח מידי יום.

משחרב בית המקדש בטלה מצוה זו, ומכל מקום נוהגים לתת בחודש אדר זכר למחצית השקל. כן כתב הרמ"א בשם המרדכי (יומא פרק א').

הטעם שנותנים את הזכר למחצית השקל דווקא בתקופה זו של חודש אדר, מבואר בירושלמי (מגילה פרק א' הלכה ה') אמר רבי יהושע בן לוי גלוי וידוע לפני הקב"ה שעתיד המן לשקול שקלים על ישראל, כמו שנאמר ועשרת אלפים ככר כסף אשקול על ידי עושי המלאכה, לפיכך הקדים שקליהם לשקליו, אמר הקב"ה, מוטב שיקדים כספן של בני לכספו של אותו רשע.

מעלה גדולה יש בנתינת מעות "זכר למחצית השקל" ויש בה זכות המגינה על האדם מן המגיפה, וכמו שמובא בבן איש חי (חידושים פרשת כי תישא דיבור ראשון), ומובא בשם הגאון מוילנא שכשתיקח את המילה "מחצית" האות האמצעית היא אות צ' המרמזת על הצדקה, האותיות הקרובות לאות צ' הם ח' - י' "חי", והאותיות החיצוניות הם מ' - ת' "מת" כלומר שעל ידי הצדקה שאדם נותן מקרב את החיים ומרחיק את המיתה.

יזהר שלא לקרות המעות הללו "מחצית השקל" רק "זכר למחצית השקל". חזון עובדיה (פורים עמוד קב בהערות).

בני ירושלים שחוגגים הפורים ביום ט"ו, טוב שיתנו המחצית השקל בליל פורים ולא בתענית אסתר. הליכות שלמה פורים (פרק י"ח סעיף ט') ואשרי האיש (חלק ג' פרק מ"ב אות ב') בשם הרב אלישיב זצ"ל.

צריך לתת סכום השוה לתשעה גרם כסף מזוקק, לפי מחיר הכסף הגולמי מידי שנה בשנה. כף החיים (סי' תרצד סעיף קטן כ'). וסכום זה נקבע כפי מחיר הכסף הגולמי בר"ח אדר. כך שמעתי מפי מרן הרב עובדיה זצ"ל בשיעורו הקבוע בבית הכנסת הידידים בשנת תשס"ח.

מי שמצבו הכלכלי קשה די שיתן מטבע של חצי שקל לזכר מחצית השקל. מטה יהודה (סי' תרצד) וכן פסק בחזון עובדיה (עמוד ק"ד).

אין לתת זכר למחצית השקל ממעות מעשר שמפריש בכל חודש, אלא אם כן התנה מראש בפירוש ואמר שמפריש מעות מעשר בלי נדר, והשעה דחוקה לו, רשאי לתת ממעות מעשר לתרומת זכר למחצית השקל. שו"ת יחוה דעת (חלק א' סימן פז).

החיוב לתת מחצית השקל הוא מגיל עשרים ומעלה. רמ"א סימן תרצ"ד.

טוב שגם נשים יתנו מעות זכר למחצית השקל, וטוב לתת גם עבור ילדיו הקטנים, ואם האשה מעוברת יתן אף על העובר, אבל אין זה חיוב אלא הידור. משנה ברורה (סימן תרצ"ד סעיף קטן ה'). ואם אין ידו משגת כל כך, יתן חצי שקל עבור עצמו, ובעד כל אחד מבני ביתו יתן מטבע קטן יותר כפי כוחו.

מעות זכר למחצית השקל יינתנו לטובת מוסדות של תורה, לישיבות שמגדלים בהן תלמידי חכמים, וכמובן לארגונים המפיצים תורה ויראת שמים דוגמת הידברות - ארגון זיכוי הרבים הגדול בעולם. וכל המשתדל להיות עושה ומעשה להרים קרן התורה ולומדיה, יזכה לראות בהקמת קרן ישראל.

ניתן לתרום את מעות מחצית השקל בכרטיס אשראי ואין צריך לתת את המעות דווקא בכסף מזומן. (על פי האמור בספר "באורח צדקה" עמ' שס"ג בשם הגר"ש וואזנר)

סיפור לשולחן שבת

תרומה?! זכות או חובה?

חמש שנים חלפו. בצהרי יום בהיר מקבל הגאון רבי חיים זייצ'יק שיחת טלפון מהשגרירות האמריקאית. "מיסטר גולדבלום נפטר", הודיע לו הדובר מעבר לקו. "הוא השאיר צוואה שאתה האפוטרופוס הממונה על חלוקת הונו. האם תסכים לבוא לשגרירות כעת? אנחנו נשלח מונית לאסוף ולהחזיר אותך.

"חמישים מיליון דולר צברתי בימי חיי, נטו".

רוברט גולדבלום, מיליונר מניו יורק, הגיע לארץ ישראל במיוחד כדי לפגוש את הגאון רבי חיים זייצ'יק (ט' באדר יום פטירתו). "רק עליך אני סומך ובידך אפקיד את צוואתי", הדגיש הגביר. "לאחר מותי, רצוני שתהיה ממונה על חלוקת המיליונים הרבים למוסדות תורה לעילוי נשמתי".

"למה לאחר מותך?!" תהה רבי חיים בפני העשיר. "תפריש לעצמך כמה מיליונים נכבדים לחיות את שארית חייך בכבוד, ותן כבר עכשיו מחצית מהכסף לצדקה".

"בשום אופן", סירב הגביר. "רק לאחר מותי".

"אולי נעשה דינר מכובד אליו יבואו ראשי ישיבות, תתרום כעת רק חמישה מיליון דולר ויעניקו לך תעודות הוקרה", ניסה הרב זייצ'יק לעורר רגשי כבוד בלבו של גולדבלום.

לשווא. האיש היה קרוץ מחומרים קשיחים במיוחד. "רגע לא לפני שאמות. אז, ורק אז, תהיה אתה האפוטרופוס האחראי על חלוקת הכסף".

חמש שנים חלפו. בצהרי יום בהיר מקבל הגאון רבי חיים זייצ'יק שיחת טלפון מהשגרירות האמריקאית. "מיסטר גולדבלום נפטר", הודיע לו הדובר מעבר לקו. "הוא השאיר צוואה שאתה האפוטרופוס הממונה על חלוקת הונו. האם תסכים לבוא לשגרירות כעת? אנחנו נשלח מונית לאסוף ולהחזיר אותך.

"אם קשה לך", היו עובדי השגרירות נחמדים ואדיבים, כיאה למי שמופקד על חלוקת סכום אדיר כזה, "אנחנו יכולים לתאם מועד אחר".

ביודעו את מצוקתם של מוסדות התורה בכלל והישיבות הקדושות בפרט, מיאן רבי חיים ז"ייצ'יק לאחר את המועד. כל רגע קריטי. למרות שנותיו הרבות הודיע שיתייצב בזמן בשגרירות.

הגיע הרב זייצ'יק לשגרירות וחשכו עיניו: בחדר שהו תריסר כמרים, ישובים סביב השולחן הגדול. השגריר האמריקאי פתח את האספה והסביר לנוכחים: "לפי הנכתב בצוואה, מיסטר רוברט גולדבלום הקדיש את הונו, בסך חמישים מיליון דולר, למוסדות בהם לומדים 'בייבל' (תנ"ך). היות ובשום מוסד ישראלי לא לומדים 'בייבל' בגרסתו הנוצרית, למעט כנסיות - יתכבד נא הרב היהודי ויחליט כמה יקבל כל בית תיפלה"...

"יש כאן טעות", מחה רבי חיים. "מיסטר גולדבלום ישב אצלי בבית לפני חמש שנים ואמר בצורה מפורשת שהוא רוצה לתת את הכסף ללומדי תלמוד. לא ללומדי 'בייבל'".

"את הצוואה כתבו עורכי דינו של המנוח", ביטל השגריר את דבריו של הרב. "אל תטיל ספק בנוצרים הגונים וישרים. הם כתבו בדיוק מה שהוא אמר להם, וזה מה שכתוב בצוואה!

"כעת יואיל כבודו להחליט", סיכם השגריר, "היות שבכל כנסייה יש מספר מאמינים שונה, הרי שמיליוני הדולרים צריכים להתחלק בסכום שווה לפי הגודל והמעמד. אנו נציג את הנתונים והרב יחליט מי יקבל כמה"...

בראות הנוכחים את הזעזוע העמוק שפקד את הרב זייצ'יק, הואילו בטובם "לשחרר" אותו מחובתו והסתערו על חלוקת הכסף בלא צורך באפוטרופוס כלשהו...

והיה רבי חיים זייצ'יק חוזר ומספר בכאב את הסיפור למכריו, באומרו: "ראו נא יהודי שרצה לתרום למוסדות תורה, אך לא הייתה לו זכות. היצר הרע הציב לו ניסיון שלא יתרום בחייו. אם היה מתגבר עליו ונותן לצדקה בעודו בחיים - היה זוכה להחזיק תורה בסכום אדיר.

"אולם מאחר ולא עמד בניסיון, לאחר מותו - השתמשו בכספו לעבודה זרה"... רחמנא ליצלן.

מאמר ראש הישיבה -המשך-

ביותר, זו לא המצווה הבלעדית שבה בוחרים להדר בלי פשרות ובכל הכוח.

ולכן גם אם השלום נשמר באופן יחסי, זה רק זמני, עד שיצוץ הדבר ה"חשוב" הבא שהשלום יידחה מפניו. אמנם לרוב, שלום הבית מופר על שטויות והבלים, אבל כמעט תמיד הוא מתלבש באיזו מידה של "אמת" ו"צדק", הבעל או האישה עוטים את גלימת הצדק, ועל מזבח האמת והצדק הם מקריבים את שלום הבית ועל הדרך שוחטים גם את בריאות הנפש והגוף שלהם, את הברכה שלהם, את הפרנסה שלהם, ואת ההווה והעתיד של הילדים שלהם, מעיפים את השכינה מהבית ומגלגלים אותה מכל המדרגות...

אכן "מסירות נפש" של ממש בשם האמת והצדק... מה לא עושים בשביל האמת...? אך אוי לה למסירות נפש שכזו!

הדרך היחידה לשלום בית אמתי ויציב לאורך ימים ושנים, מה שנקרא "בניין עדי עד" - היא להחליט החלטה חזקה ששלום בית זה הדבר החשוב ביותר בחיים שלי. בזה אני אשקיע לימוד ותפילות, זמן, טרחה וממון. על זה אני אלחם בלי שום חשבונות. לזה אקדיש חלק ניכר מההתבודדות שלי, לפני כל "עבודה" אחרת. זו המצווה שחשובה יותר מכל מצווה אחרת ובוודאי יותר מהאגו שלי ומהכסף שלי. ולא אפסיק להזכיר לעצמי שההצלחה של כל תחום בחיים שלי תלויה בשלום.

אם אני כאן - הכול כאן

תאמינו לי ששלום הבית שלכם הוא הדבר **הכי נכון** לבחור בו. אם השלום הוא הדבר החשוב ביותר בשביל ה' יתברך ובשביל גדולי ישראל שידעו את ערכן של מצוות - גם אתה יכול להתכבד ולסמן לך את השלום בבית כמשימת ושאיפת חייך.

וזה לא רק **הנכון ביותר** זה גם **הכי משתלם**. זה הכלי המחזיק את כל הברכות ואת כל הישועות והמתכון הבלעדי לחיים מאושרים ולילדים מוצלחים.

בפרשת השבוע עם ישראל מצטווים להקים משכן, והם מתגייסים בכל הכוחות, בלי חשבון, פשוט שופכים הכול ונותנים הכול בשביל המשכן.

איש ואישה שזכו - ביתם הוא משכן, שכינה ביניהם, הבית שלהם הוא מקום השראת שכינה וכשיש שכינה יש הכול! הבית שלהם מסוגל לקבלת תפילות כמו הכותל המערבי, שהשכינה מעולם לא זזה ממנו! אפשר לשים שם פתקים ולקבל ישועות, וכל שכן בני הזוג עצמם וילדיהם זוכים לכל הישועות.

תחליט אתה ותחליטי את, כאן ועכשיו, שאתם **בוחרים במצוות השלום** כמצווה המיוחדת שלכם, תחליטו שאתם נותנים הכול, בלי חשבון, עבור השראת השכינה והקמת בית המקדש הפרטי שלכם שיקרב ויזרז את הגאולה השלימה ואת בניין בית קדשנו ותפארתנו במהרה בימינו, אמן.

בברכת שבת שלום ומבורך

מוסיף והולך

רעיונות לכניסת שבת מוקדם ורגוע יש לשלוח למייל:
al5308000@gmail.com
או לפקס: 02-5812252 | יש לציין שם מלא, כתובת מלאה וטלפון

מה עושים כששבת נכנסת מוקדם?

איך אפשר להספיק את כל ההכנות - הקניות - הבישולים - ההתארגנויות כל-כך מהר? מה עושים כדי לא לקבל את פני שבת המלכה מתנשפים, לחוצים ועצבניים?

מתברר שהאשמה אינה בהכרח בשעת הכניסה המוקדמת. בדקתי וגיליתי שבהרבה מאוד בתים גם כששבת נוקשת על הדלת בשבע, ההכנות עדיין בעיצומן... למה זה קורה? שאלה טובה.

אולי יש משהו ב'הכנות' שאנחנו פחות מתחברים אליו ולכן דוחים אותו ו'נמרחים' בו, ואז בדקה התשעים נאלצים ללחוץ על הגז כדי להספיק הכול. דרך אגב, זו אחת הסיבות ל"ברכת הילדים" בליל שבת. מנהג יפהפה שגם אם לא עשיתם אותו עד היום, אתם מוזמנים לאמץ בחום: אחרי הקידוש מניחים ידיים על ראש הילדים ומברכים אותם מכל הלב (לא לשכוח חיבוק ונשיקה בסוף).

למה עושים את זה דווקא בליל שבת?

בדיוק בגלל מה שאמרנו: תוך כדי הלחץ של יום שישי קורה וכועסים על הילדים, נוזפים ואולי בטעות מעליבים: "כמה פעמים אני צריכה להגיד לערוך את השולחן?!", "מה העצלנות הזו?! כנס כבר למקלחת!!!".

ליל שבת הוא הזמן להשאיר את כל הכעס מאחור ולפתוח דף חדש. לזכור כמה אנחנו אוהבים את הילדים שלנו ולברך אותם מכל הלב שיזכו לכל הטוב שבעולם. ואחרי כל זה, האם זו גזירת גורל שימי שישי יהיו מתוחים ומעצבנים?

מתברר שלא. פגשתי לא מזמן אישה שעלתה מאתיופיה. היא סיפרה שאצלם נהגו לרחוץ בנהר ולהיטהר לפני שבת. א-ב-ל (וזה הדבר המפתיע) הם לא עשו זאת בתום ההכנות לשבת, אלא דווקא לפניהן. הם ראו את ההכנות כחלק מן השבת. ממילא, צריך לבוא אליהן נקיים וטהורים. כשבאים בגישה כזו - לא מתייחסים להכנות כאל 'עונש' שצריך לבצע בלית ברירה כמי שכפאו שד. גם בהן מאיר האור של שבת והן יכולות להיות חוויה משפחתית נעימה ומגבשת שמכניסה אותנו אל השבת בשמחה ובטוב.

איך עושים את זה רגוע? תמתינו בסבלנות לעלון הבא, עד אז תשמרו על רגיעה. (יישר כח לאליהו סעדיאן על התוכן העשיר)

פלג מנחה:
 י-ם: 4:22
ת"א: 4:23
חיפה: 4:22
ב"ש: 4:24

מוסיף והולך
מתחזקים בקבלת שבת מוקדם

קו האמונה
02-6444250

לאורם נלך
הילולא דצדיקיא

הרב אליהו דוד רבינוביץ תאומים- האדר"ת זיע"א
ג' אדר א'

הרב אליהו דוד רבינוביץ' תאומים, המכונה האדר"ת, נולד בשנת ה' תר"ג בווילקומיר שבליטא יחד עם אחיו התאום צבי יהודה, לאביו רבי בנימין שהיה תלמיד חכם מופלג וחי בעניות גדולה. בגיל 32 נתמנה האדר"ת לשמש כרבה של פוניבז'. שנים עשר ילדים נולדו לו לאדר"ת, ושבעה מהם נפטרו בנערותם. לאחר מכן עבר למיר, שהייתה עיירה קטנה וענייה, אולם הייתה בה ישיבה חשובה. לחתנו לקח האדרת את הראי"ה קוק זצ"ל. והתבטא עליו: "לקחתי חתן שאיני מגיע לקרסוליו". לאחר שנים ספורות נפטרה אשתו של הרב קוק, בתו של האדר"ת, והשאירה אחריה בת יחידה. בנוסף לצערו הגדול על פטירת בתו, הצטער האדר"ת שמא תיפסק הקרבה בינו לבין הרב קוק, ועל כן ביקש לשדכו לבת אחיו תאומו, הרב צבי יהודה רבינוביץ - תאומים אשר נפטר בגיל צעיר יחסית. מזיווג זה נולד בנו של הראי"ה הרב צבי יהודה הכהן קוק זצ"ל. בשנת תרנ"ט זימן רבי שמואל סלנט, רבה של ירושלים, את חכמי ירושלים, וביקשם שידאגו למצוא איש שיוכל להמשיך ולנהל את העדה אחריו, כדי שיוכל להדריך את ממלא מקומו איך לנהל את העדה. בכ"ו אדר תרס"א, בהיותו כבן חמישים ושמונה, עלה האדר"ת לכהן כרבה של ירושלים. כשהגיע לירושלים הרב שמואל סלנט הכריז כי הוא מעביר לו את כתר הרבנות. האדר"ת דחה את המינוי, והסתפק בישיבה לצידו של הרב שמואל סלנט אך לא במקומו. האדר"ת היה זריז מאוד בלימודו ובפעולותיו הרבות לתיקון ענייני הדת בארץ ישראל: העמיד עירוב סביב השכונות החדשות בירושלים, מינה שוחטים חדשים ופיקח על עבודתם, השכין שלום בין החסידים והפרושים, טיפל בשאלות התלויות במצוות הארץ שהגיעו מהמושבות, והורה לאברך הצעיר, הרב יחיאל מיכל טיקוצ'ינסקי, לערוך לוח מעודכן לזמני היום לפי אופק ירושלים וארץ ישראל. במשך כמה עשרות שנים נהג ללכת במהלך היום עם תפילין קטנות. היה לוקח איתו לנסיעות ברכבות קונטרסים של תפילת הדרך לחלק לנוסעים. האדר"ת עזר לישיבות ולבתי החולים, ציווה להחליף את משקולות האבן והעץ של הסוחרים במשקולות מדויקים של נחושת וברזל. ביקר במאפיות להשגיח על ניפוי הקמח, ופיקח על סגירת החנויות והפסקת תנועת העגלות לפני כניסת השבת. האדר"ת היה מתלהב ומתרגש מאוד מעניינים שבקדושה ובמיוחד מצמיחתו ופריחתו של עם ישראל בארץ ישראל. בשנת תרס"ה, בהיותו כבן ששים ושתים, חלה האדר"ת והיה מרותק למיטתו מספר חודשים. בחודש שבט שלפני פטירתו אסף את בניו, צווה אותם שלא יאמרו אחריו בהספד שום תואר, ואפילו לא "יהודי כשר", אלא יתארוהו כמי ש"כל ימיו חפץ להיות יהודי כשר". התבטא שקיצרו את ימיו בכך שמיקמו את דירתו ממול להר הבית, מרוב צער שהוסב לו בכל פעם שהבחין בחורבנו. בשעותיו האחרונות, בליל ג' אדר א', היו פניו מאירות, ועסק כתמיד בשיחה של דברי תורה. כשהרגיש ששעתו קרבה וכבר לא יספיק להניח תפילין לפני עלות השחר, קרא פרשת תפילין בעוד לילה.

האדר"ת עצמו כתב למעלה מ-120 ספרים. רק שניים מהם הודפסו בחייו. וחלקם ראו אור רק בשנים האחרונות. זכותן תגן עלינו אמן.

שירת הלב
אליך, מלב אל לב

משנכנס אדר מרבים בשמחה

מבצע פורים! זה מתחיל במבצע פרוייקט התחפושות. תחפושת ב.... איפור ואף לליצן ... סלסלה +קש . אחרי זה יש את המבצע לצאת עם החברה ולבחור תחפושות חדשניות, אך לא מדי ושיאהבו. לחזור הבית מרוגשים ולגלות שהחישוק של השמלה של הנסיכה שבור וללכת להחליף ולגלות שאין מידות ואז להחליף את הנסיכה למלכת השלג -מבצע פורים! יש את מבצע משלוחי מנות. בין אם את מהמכינות ואז צריך 10 שוקולד (לפטיפורים) 3 קמח כוסמין ללחם שום ו30 בקבוקי חלב ריקים שעולים כמה ליטר וחצי כל אחד בשביל למלא שוקו בשביל הסטייל. ובין אם את מהקונות במבצע 5 שוקולד ב20, 4 גלילות ב10, 2 קפה ב10, בונבוניירה בטעם פלסטיק מצופה נייר זהב ב15 -מבצע פורים!

ויש את המבצע האמיתי, ההכנה ליום הקדוש, זה שניתן להשיג בו כל כך הרבה ישועות רוחניות וגשמיות.

ואת הסוד הצבאי של המבצע לימדה אותנו אסתר המלכה האישה שמתנהלת בשקט לא מגלה את עמה ומולדתה - מבינה שהיא במצוקה, היא נבחרה להינשא למלך ולא פחות ולא יותר בעלה רוצה להרוג את עמה בעצם אותה. היא חלק מהעם הזה ולמלך הזה יש כבר ניסיון בלהרוג את המלכה...

אך היא יודעת מה כלי המלחמה הגדול ביותר- התפילה! היא פונה למלך מלכי המלכים, הקדוש ברוך הוא "ותוסף אסתר ותדבר לפני המלך"-ותוסף, היא כבר פנתה ובכל זאת פונה שוב, לא אומרת נואש. "קלי קלי למה עזבתני"-יש כאן שאלה, הרי אם את פונה להשם למה את אומרת שהוא עזב אותך? רבי נחמן מברסלב אומר שצריך לנצח את השם יתברך בתפילתו, אין כוונה חלילה לניצחון שיש מפסיד אלא לשכנע את השם יתברך.

אסתר המלכה משתמשת בטקטיקה לשכנע את הריבונו של עולם לתת לעם ישראל ישועה.

אומר המדרש שאסתר בתפילתה מתכוונת להגיד: "ריבונו של עולם למה שנית לי סדרי עולם? הרי שרה אמנו כשנשבתה ע"י פרעה, לקה פרעה וביתו בנגעים -עשית ניסים שתנצל. ומדוע לי אין אתה עושה נסים?" אסתר פונה לקב"ה בתחנונים של תפילה בשביל להציל את נפשה ונפש עמה. יום פורים הוא יום שכל הפושט יד נותנים לו, יום שאנחנו הנשים מקבלות העצמה נשית מאסתר המלכה. היא נותנת כח לעקשנות שלנו, להתמודדות שלנו ולישועה שמגיע לנו לקבל.

"ותוסף אסתר ותדבר" -כי ביום פורים כל אחת מאיתנו מוסיפה ומדברת עם המלך. מי שאחרי קריאת מגילה מוצאת זמן להתפלל, מי בלילה יושבת ומתחננת, ומי שקמה באשמורות...

במשך היום כולנו עסוקות כי יש לנו מצווה לשמוח עם בני הבית לקיים את מצוות היום. אך חשוב מראש לתכנן את היום הזה כמו שמתכננים מבצע צבאי כי הוא גדול וכוחו גדול ואפשר לפעול בו ישועות.

בינינו
מבחוץ להשיב אל הלב

פניני הזהר - פרשת תרומה

האברכים שישבו בשיעור לא ציפו לשאלה של הרב: "האם מותר לאכול וופל באמצע השבוע?" זה לא היה סתם רב, משתתפי השיעור ידעו שמדובר באחד מצדיקי הדור הנסתרים. האברכים ניסו את לענות לפי הבנתם, זה אוסר וזה מתיר. לאחר דין ודברים קצר סיכם הרב: "הדבר בוודאי מותר, אבל תיקחו בחשבון שלאחר מאה ועשרים תצטרכו להתנקות בנהר דינור (נהר של אש) מכל הנאה שנהניתם בעולם הזה **בהיתר!**" את הדברים שמעתי מכלי ראשון מאחד האברכים שנכחו בשיעור. ועכשיו "תתפסו את הכיסא חזק מאוד" ותראו מה כותב הזהר (פקודי, רנב:) על מי שמענג את השבת:

בְּכָל יוֹמָא וְיוֹמָא, נָגִיד הַהוּא נְהַר דִּינוּר [בכל יום נמשך נהר דינור], **וְאוֹקִיד לְכַמָּה רוּחִין** [ושורף את הכתמים שנשארו לנשמה כדי לנקותן כדי שיוכלו להיכנס לגן עדן], **וּלְכַמָּה שַׁלִּיטִין** [תפקידו של נהר דינור גם לשרוף שרים של מעלה מאומות העולם שמעברים אותם ממשלתם]. **וְכַד עָיֵל שַׁבְּתָא, כָּרוֹזָא נָפְקָא** [יוצא כרוז שמכריז על כניסת השבת], **וְשָׁכִיךְ הַהוּא נְהַר דִּינוּר, וְזַעְפִּין וְזִיקִין וּשְׁבִיבִין אִשְׁתְּכָכוּ** [ואז נשקט נהר דינור וזעף הרוחות והזיקים וניצוצי האש כולם מתבטלים]. **וְהַאי חֵיוָתָא אַזְלָא וְסַלְקָא עַל אַרְבָּעָה אִלֵּין שְׂרָפִים דְּקָאָמְרָן, וְעָאל גּוֹ אֶמְצָעִיתָא דְּהֵיכְלָא דָּא, בְּהַהוּא אֲתַר דְּאִקְרֵי עֹנֶג** [ואותה חיה שהיא מלאך ביחד עם עוד ארבעה שרפים הולכים ונכנסים למקום שנקרא עונג].

הרב שלמה גלעד
מהמרצים הבחירים של
"חוט של חסד"

מדור זה לכבוד נשמת
רשב"י הקדוש ולזכרם
של 45 קדושי מירון ע"ה

בְּגִין דִּבְהַאי אֲתָר, כַּד עָיֵל שַׁבְּתָא, מִתְסַדְּרָאן תַּמָּן כָּל פָּתוֹרֵי דִּבְנֵי עָלְמָא [משום שבמקום הזה שנקרא עונג כשנכנסת שבת מסתדרים שם כל שולחנות של בני העולם], **דְּאִקְרוּ בְּנֵי הֵיכָלָא דְּמַלְכָּא** [שנקראים בני היכל המלך], **וְאַלְפִין, וְרִבּוֹ רִבְּוָן מְמָנָן, קַיְמֵי עַל אִנּוּן פָּתוֹרֵי, וְהַאי חֵיוָתָא עִלָּאָה עַל אִלֵּין אַרְבָּעָה שְׂרָפִים, וְעָאל בְּהַהוּא אֲתָר, וְחָמָא כָּל אִנּוּן פָּתוֹרֵי, וְאִשְׁגַּח בְּכָל פָּתוֹרָא וּפָתוֹרָא, וְהֵיךְ מְעַנְּגֵי לֵהּ לְכָל פָּתוֹרָא וּפָתוֹרָא, וְקַיְּמָא וּבָרִיךְ לֵהּ לְהַהוּא פָּתוֹרָא. וְכָל אִנּוּן אֶלֶף אַלְפִין, וְרִבּוֹא רִבְּבָן, כֻּלְּהוּ פַּתְחֵי וְאַמְרֵי אָמֵן** [וכל אלפי הממונים שהיו בנהר דינור שממונים על הדין עכשיו נהפכים ע"י קדושת השבת לשמש את השולחנות של עם ישראל ומסתכלים בכל שולחן ושולחן איך הם מענגים את השבת ומברכים לבעל השולחן וכל אלפי המלאכים עונים אמן ויורד שפע ברכות לאותו יהודי]. **בְּגִין דְּעִנּוּגָא דְּשַׁבְּתָא, וּמֵהֵימְנוּתָא דְקוּדְשָׁא בְּרִיךְ הוּא אִיהוּ** [ולפי שזהו תענוגו של הקב"ה]. **וּבְגִין דָּא, כָּל אִינּוּן דְּמְעַנְּגֵי עִנּוּגָא דְּשַׁבְּתָא וְזִמְנֵי וּמוֹעֲדִים** [ולכן אלה שמענגים את שולחנם בשבתות ובזמנים ובמועדים], **אִלֵּין אַרְבַּע דְּקַיְּמֵי תְּחוֹת הַאי חֵיוָתָא, קַיְּמָא לָקֳבֵל הַהוּא נְהַר דִּינוּר, וְלָא שַׁבְּקֵי לְאִתּוֹקְדָא בֵּהּ, לְכָל אִנּוּן דְּמִתְעַנְּגֵי עִנּוּגֵיהוּ כְּדְקָא יֵאוֹת** [וכך מפרש הרמ"ק את סוף המאמר: ואלו ארבעת השרפים עומדים תחת המלאך הממונה אינם מניחים לאותן הנשמות שעינגו את השבת להישרף בנהר דינור, ומה שנהנה בעונג שבת ויום טוב מכפר לו על תענוגי יום חול, וע"י זה יצננו לו את נהר דינור ותצורף שם הנשמה ולא תרגיש צער שריפת האש של נהר דינור. ומסיים הרמ"ק שיש כלל וז"ל: תענוגי חול מלהיבים את האש של נהר דינור, ותענוגי שבת מצננים אותה].

שימו לב למה יהודי יכול לזכות ע"י אכילת מעדנים בשבת! לכמה ברכות הוא זוכה, וכמה זה משמח את הקב"ה. והחשוב ביותר הוא שעל ידי תענוגי שבת האדם חוסך מעצמו וניצול מ"אי הנעימות" של נהר דינור, שכמובן מדובר בסבל שלא יתואר. לדעתי יש מצווה לפרסם את הזהר הנ"ל.

מידה טובה
התורה- ספר לימוד לחיים

"ויקחו לי תרומה מאת כל איש אשר ידבנו ליבו תיקחו את תרומתי"

כל אחד ואחד מביא לבית המקדש את אשר ליבו חפץ, אחד זהב אחד כסף. נשים היו מביאות משהו מסוים.

אך, נשאלת השאלה הרי כתוב "לי הכסף ולי הזהב נאום ה'", כל הכסף וכל הזהב הוא של בורא העולם, מה הוא צריך תרומה?

ועשו לי מקדש ושכנתי בתוכם, חז"ל אומרים בתוכם ולא בתוכו, מפני שבורא עולם רוצה לשכון בתוך עם ישראל להכנס ולהיות בתוכם, אומר האלשי"ך הקדוש: הקב"ה רוצה לשכון בתוך כל יהודי ויהודי, משכן בלב.

ומה זה משכן בלב?

כולנו יודעים שהיה לנו בית מקדש ומייחלים בכל יום שיבנה בית המקדש השלישי מחדש בקרוב ממש וזהו הבניין הגשמי - בית המקדש שעשוי עם העצים המיוחדים, הזהב, הנחושת והכסף זהו בנין בחינת גשמי, אבל עיקר הבניין זה הלב, בורא העולם רוצה את הלב של כל יהודי .

איך?

איך ניתן לבורא עולם את הלב שלנו?

חובות הלבבות כותב:

אחר הפעולות נמשכות הלבבות,

אנחנו כבר בתוך עשיית מצוה? נכניס את הכוונה, נעורר את הלב שלנו בתוך פעולת המצווה נשיר לכבוד מצווה כמו שרבי נתן מברסלב אמר "שכשמגמן ושר וכוונתו לשם שמיים מתעורר מאד לאהבת ה' וליראתו.."

כדי שהכל יהיה לשם שמיים, קידוש השם ולכבודו יתברך.

לכן, בורא עולם אומר לנדב הכל, זהב כסף נחושת ארגמן וכו' כי הפעולה הגשמית הזו תביא את הכח להשראת השכינה בלב שלך.

העצמת
המידות בראי
הפרשה
הרב נתן ארוש

ניתן להזמין שיעור
באזור מגוריכם:
052-6672221

עשיית הפעולה החיצונית, גם אם עושים מצווה שהיא יום יום נעורר נתחבר עם הלב ,ונזכה שבורא עולם ישכון בתוכנו, ועל ידי זה גם נזכה לבנות בית מקדשנו בתפארתנו בקרוב ממש אמן!

לרכישת סיפרי הרב שלום ארוש: 052-2240696

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

רפואת התודה

רציתי להודות לכם על הסיפורים המחזקים שאתם מפרסמים הם נותנים לי כח לומר תודה ולהתבונן.

גם רציתי להודות לרב היקר שמחזק אותנו תמיד ומשמח אותנו.

הסיפור שלי אירע בשבוע של פרשת יתרו תשפ"ג,

לא הרגשתי טוב בכלל, הייתי מקוררת מאוד והיו לי כאבי ראש חזקים.

זה לא היה נעים בכלל, להיות מרותקת למיטה, אני אוהבת להיות תמיד בעשייה.

ופתאום כל המרוץ עצר מלכת, הגיע אלי השפעת הזו...

שכבתי במיטה והיה לי זמן להתבונן ולומר תודה לבורא עולם.

אמרתי לו: "תודה לך ה' שאתה נותן לי זמן איכות לדבר איתך ולומר לך תודה רבה על כל הכוחות שאתה נותן לי לעשות הרבה דברים ושתמיד אני פעילה.

תודה שיש לי הורים יקרים שדואגים לי, שיש לי אחים כל כך טובים ומתוקים.

תודה שיש לי חברות טובות, תודה שאני נהנית ללכת לבית הספר, תודה שאני מצליחה בלימודים וגם תודה שעכשיו הראש שלי ממש כואב.

כך במשך רבע שעה ויותר אמרתי תודה לה', לאחר מכן אמרתי שמונה פעמים מזמור לתודה ונרדמתי.

לאחר כמה זמן התעוררתי והרגשתי ממש מסוחררת, כיון שאימי הייתה אז בעבודה וכל האחים במוסדות הייתי לבד.

קמתי לאט ופניתי ללכת למטבח, הכנתי לי לשתות כוס תה ולאט לאט כאילו הכל החל להיעלם, לרגע שכחתי שאני חולה, נעשיתי צמאה ורעבה וכבר בצהריים הייתי ממש כחדשה.

פניתי לבורא עולם, האב הרחמן ואמרתי לו בהתרגשות "תודה רבה שאני מרגישה טוב, תודה שנתן לנו את חוק התודה ואת הרב היקר שליט"א".

אמרתי תודה ונרפאתי.

בדיחות הדעת

בראיון עבודה מראיין שואל אחד שבא להתראיין לעבודה: מה ציפיות השכר שלך? המרואיין: 40.000 ₪ נטו, טלפון נייד ורכב צמוד. מראיין: מרצדס $300 זורם לך ? המרואיין: בטח מצויין ! המראיין : יופי, הזמנתי לך מונית, היא מחכה לך למטה.

מה בתמונה?

מאיזה: מה, מלך, מלוך- מאיזה 99 הפעולות מלכות מלכות הוא

שעשועון

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

מה בתמונה?

השלימו את האותיות המתבקשות עפ"י התמונות,
אם פתרתם נכונה תקבלו חלק מפסוק מפרשת השבוע

1. לון ___
2. כ=ק, ל ___
3. ט ___
4. ת=מ ___
5. ל ___
6. ה=ת ___
7. ב=ל ___
8. מ=א ___
9. ס ת=ד ___
10. ת=ל ___
11. נ=ו ___

הפסוק שהתקבל: _____

זוכה פרשת בשלח: יוסי פפר, ביתר עילית.

חינוך באהבה
הרב יצחק אבוחצירא

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

בית ושמו בית ספר פרק כה'

השבוע, נתקדם בע"ה עוד קצת, ונפרק את שורש בעיית הקשב לגורמים. נדבר בע"ה בעיקר, על שני נושאים עיקריים: א. הקשר בין תזונה להפרעת הקשב. ב. הבעיות הנוספות הנוצרות כתוצאה מהפרעת הקשב הראשונית. לידיעתכם, המאמר אינו מהווה תחליף לאבחון, ייעוץ רפואי או הסבר מקצועי, אבל הוא ייתן לנו בע"ה תובנות והסברים בכדי להכיר טוב יותר את הבעיה.

הביצה והתרנגולת

מכירים את הפרדוקס, מה קודם למה, הביצה או התרנגולת?! כמובן "הביצה" טוען צד א', שהרי כל תרנגולת בוגרת הייתה פעם אפרוח קטן שבקע מביצה, ולכן הביצה הייתה קודם. אבל... הרי הביצה לא נוצרה מעצמה, טוען צד ב', אלא הטילה אותה תרנגולת, אז התרנגולת הייתה קודם... רגע, רגע, אבל התרנגולת הייתה פעם אפרוח שבקע מביצה, אז... נניח לרגע בצד, את הביצה והתרנגולת, ונחשוב על "מה קדם למה" בקשר לנושא שלנו. חשבו מה דעתכם לגבי הנושא הבא: "האם התזונה הלקויה, גרמה לילד להיות עם בעיית קשב והיפראקטיביות, או שילד עם בעיית קשב והיפראקטיבי צורך תזונה לקויה"...

תזונה לקויה והפרעת קשב

אני בטוח, שגם אתם מוצאים קשר כלשהו בין תזונה לקויה להפרעת קשב. אך לפני שנתחיל לדון בנושא "השפעת התזונה על הפרעת קשב" שמן הסתם תנסה להציג בפניכם את הקשר הברור בין תזונה להפרעת קשב, מחובתי להציג את הגישה הנגדית, שטוענת שכמעט ואין קשר בין סוג התזונה להפרעת קשב. פרופסור איריס מנור, פסיכיאטרית מומחית של הילד והמתבגר, מנהלת "המרכז לקשב וריכוז של גהה" ומחברת הספר "לחיות עם הפרעת קשב" כותבת כך: כאשר נבדק הקשר בין מרכיבי תזונה שונים לבין הפרעת הקשב, הרי עד כה, לא נמצא כל קשר מובהק בין מרכיב תזונתי זה או אחר להתפתחות הפרעת הקשב או להשפעה טיפולית משמעותית לגביה. כלומר, על סמך כל הידוע לנו כיום, לא ידוע כל גורם תזונתי העשוי להחליף את הטיפול הקונבנציונאלי, דהיינו טיפול תרופתי, כטיפול של "השורה הראשונה" בהפרעה זו. ולכן לדעת ד"ר איריס מנור, הסיבה להפרעה הינה רפואית והפתרון העיקרי להפרעת קשב הוא: מתן טיפול תרופתי.

שאלת השאלות

נניח לרגע בצד את נושא התזונה והפרעת הקשב, ונדבר על "שאלת השאלות" של הפרעת הקשב: אצל הורים לילדים שאובחנו עם הפרעת קשב, בדרך כלל מנסרת בחלל תמיד "שאלת השאלות": מהו הפתרון הטבעי לטיפול בהפרעת הקשב, או האם ישנה איזה שהיא שיטה או דרך שבאמצעותם נוכל להגיע להישגים ולשיפור בבעיית הקשב או ההיפראקטיביות של הילד, חוץ מטיפול תרופתי כמו ריטלין, קונצרטה ודומיו. שאלות מעין אלו, מטרידות אף את ההורים שכן מוכנים לתת לילדיהם טיפול תרופתי באופן קבוע, ושאלותיהם בדרך כלל הם מסוג: האם כשאתן לילד כדור ריטלין זה יעזור לו בכל הקשיים? האם התופעות ייעלמו לו לגמרי? האם הכדור יצליח רק "להרגיע" את הילד או שהוא יוכל גם לשפר את הדימוי העצמי הנמוך או את הבעיה החברתית שלו?! התשובה הקצרה לשני סוגי ההורים היא- בפירוש לא. אך התשובה הארוכה היא- שבעקיפין דווקא כן. ותרשו לי להסביר למה אני מתכוון (הקטע הבא, חשוב ביותר. ולכן: קראו לאט, בריכוז ובהבנה):

התפתחות בעיות נוספות סביב בעיה מרכזית

הפרעת הקשב לסוגיה השונים (חוסר קשב, היפראקטיביות, אימפולסיביות) מורכבת מ"גרעין אורגני". דהיינו: בעיה מובנת במוח, כתוצאה מליקוי במערכת התקשורת והעברת הנתונים במוח. הליקוי הזה, קשור לחומר הנקרא דופמין-זוכרים?! סביב הליקוי המובנה הזה במוח, מתפתחות עם השנים "שכבות" של תגובות שרשרת, התנהגותיות, רגשיות וחברתיות, שהן "הַיוֹצְרוֹת" והגורמות בסופו של דבר את "המבנה השלם" של ההפרעה. זאת אומרת, שכאשר אנו רואים היום את הילד עם הפרעת הקשב, ההפרעה שלו מורכבת ממכלול משותף של בעיות שונות, שהבסיס הראשוני הוא בעיה רפואית.

פנינה והפרעת קשב

ניתן להשוות את התפתחות מכלול הבעיה, להתפתחות "פנינה" בתוך צדף. הפנינה עצמה עשויה מחומר אורגני קטנטן, כמו גרגר חול, שנכנס בטעות לצדפה בעת שזו פוערת את שריונה, או מחומר אחר הנוצר מהפרשות הרכיכה שנוצרות כתוצאה מגירוי החודר לצדפה. עם הזמן, הפרשות שונות נערמות אחת על השנייה בשכבות ויוצרות לאט לאט את כדור הפנינה. אותו הדבר בדיוק, קורה עם הפרעת קשב, כאשר "גרגר החול החודר אל הצדפה" הוא "הבסיס האורגני" של ההפרעה, דהיינו הבעיה המוּלֶדֶת, הבעיה הרפואית במערכת התקשורתית במוח. סביב בעיה מולדת זו, נוצרות עם השנים, בעיות נוספות המורכבות מבעיות אישיות עצמיות ועם הבעיות המורכבות של הסביבה-דהיינו הבית והחברה בה הילד גדל, עד להיווצרות "הפנינה הסופית", דהיינו הבעיה המועצמת הסופית המוצגת לעינינו עכשיו. מכך ניתן להבין, כי כפי שאין שתי פנינים זהות, אין שתי הפרעות קשב זהות. הפרעת הקשב, גם אם "עוצמתה האורגנית" דהיינו הבעיה הראשונית במוח, תהיה זהה בשני ילדים, היא תתבטא לאורך השנים והנסיבות בשניהם באופן "שונה לחלוטין" כאמור בהתאם ליתר תכונותיהם ולסביבה שבה הם גדלים. אני מבקש עכשיו שתעצרו, ותקראו מתחילת המאמר שוב.

טיפול רב מערכתי

בהסבר זה של הפרעת הקשב, נוכל גם להבין את "הגישות השונות" המטפלות בבעיית הקשב לסוגיה השונים. כי כל סוג טיפול מנסה לטעון ש"זו הבעיה" ובה צריך לטפל, אך עלינו לדעת כי הטיפול במרכיב אחד יעזור רק לאותו הנושא ולא תמיד יוכל לתת מענה ולהתייחס לשאר הבעיות. ולכן בבעיית קשב אנו חייבים לטפל בטיפול "רב מערכתי". רוצים לשמוע עוד?! תתקשרו. המשך בע"ה בשבוע הבא.