

ערב שבת קודש

עלון
דו שבועי

בס"ד

ענג שבת

פרשת: ויגש – ויחי

עלון מס' 6 (1155)
(שנה שלושים)

יוצא לאור ע"י העמותה להשרשת ערכים יהודיים לאומיים

18.12.2015
בטבת ה'תשע"ז

מועדי השבת ויגש



ע"ש מוצ"ש	
י-ם	17.18 16.02
ת"א	17.20 16.16
ח'יפה	17.17 16.06
ב"ש	17.22 16.21
אילת	17.20 16.14

זמני היום והלימודים היומיומיים:

משתב ויגש - יום ו'	אופק ת"א
עלות השחר	5.02 - 4.59
זמן הנחת תפילין	5.50 - 5.47
הנץ החמה (משור)	6.40 - 6.37
הנץ החמה (הנראה)	6.45 - 6.42
ס"ז ק"ש מג"א	8.21 - 8.18
חצות היום	11.41 - 11.38
מנחה גדולה	12.12 - 12.08
שקיעת החמה	16.42 - 16.39
צאת הכוכבים ב'	17.32 - 17.29

דף יומי: גיטין 1 - יב

מועדי השבת ויחי



ע"ש מוצ"ש	
י-ם	17.22 16.06
ת"א	17.23 16.20
ח'יפה	17.21 16.09
ב"ש	17.25 16.24
אילת	17.23 16.17

זמני היום והלימודים היומיומיים:

משתב ויחי - יום ו'	אופק ת"א
עלות השחר	5.05 - 5.03
זמן הנחת תפילין	5.52 - 5.50
הנץ החמה (משור)	6.42 - 6.40
הנץ החמה (הנראה)	6.47 - 6.45
ס"ז ק"ש מג"א	8.24 - 8.22
חצות היום	11.45 - 11.41
מנחה גדולה	12.15 - 12.12
שקיעת החמה	16.45 - 16.42
צאת הכוכבים ב'	17.35 - 17.32

דף יומי: גיטין יג - יט

לימודים נוספים בכל הארץ שלח את המילה "מז" ובקשת ל"מספר 1315 ליצור קשר" למנוש שיקעיה מורד בטבריה את העלון ניתן למצוא באתר www.yeshiva.org.il וגם באתר מורשת בקטגוריית עלוני שבת ב"מדעי יהודי" www.moreshet.co.il

יו"ר העמותה והעורך עו"ד שמואל כהן כתובת: רח' בלוד 3, ת"א טל: 03-5234063, פקס: 03-5234054 דוא"ל: smuladv@netvision.net.il עיצוב: חגאל שפיברג 054-6695400

העלון מוקדש לזכר ולע"נ ד"ר אריה עזריאל אלקון ז"ל, נפטר ב-ט"ז בטבת תשל"ג. יהי זכרו ברוך!

חיים שיש בהם...

"ויעלו ממצרים ויבאו ארץ כנען אל יעקב אביהם, ויגידו לו לאמר עוד יוסף חי וכי הוא מושל בכל ארץ מצרים ויפג לבו כי ללא האמין להם, וידברו אליו את כל דברי יוסף אשר דבר אליהם וירא את העגלות אשר שלח יוסף לשאת אתו ותחי רוח יעקב אביהם, ויאמר רב עוד יוסף בני בני חי..."

בהגיע ליעקב אבינו הבשורה המשמחת כי "עוד יוסף חי", היינו מצפים כי ישיש וישמח בה, כי הר אבל שעליו יושב עשרים ושתיים שנה, הר געש הוא, שבתחתיתו לוחשת לבה רותחת של המייית האבה וגעגועי אב לבר חכים. אולם הכתוב מעיד כי הוא מפקפק באמיתותה. "ויפג לבו כי לא האמין להם". האם חשד יעקב בבניו כי שקרנים הם, ומה עוד בדבר רגיש של כך, בפצע פעור ומדמם, מדוע א"כ אינו מאמין. אמנם אמרו חז"ל "כך ענשו של בדאי שאפילו אומר אמת אין שומעין לו", אכן יעקב אבינו עדיין לא ידע שהם בדאים, ומדוע לא האמין.

ואם סיבה של ממש יש בידו שלא האמין, מה נשתנה בראותו את העגלות, הרי אפשר לבדות גם ספור על עגלות, [כאותה בדיה של כנתנת טבולה בדם שעייר], ומה סימן בדומם יותר מדברתם של שבטים.

והבנת הדברים על פי פירושו של רש"י "ויפג לבו - נחלף לבו והלך מלהאמין, לא היה לבו פונה אל הדברים, לשון מפיגין טעמן בלשון המשנה..." כלומר, אין זה חוסר אמון מוחלט, יש כאן תחלופה ונטיה מצד אל צד, מאמין ואינו מאמין. כי מצד אחד מאמין הוא כי יוסף חי ונושם, אך בנשימה אחת אומרים לו כי "הוא מושל בכל ארץ מצרים", וכי לזאת יקרא "חיים".

חיים בתפיסת עולמו של יעקב אבינו מסגרת אחת להם, "אלה החוקים והמשפטים אשר יעשה אותם האדם וחי בהם", מסגרת של תורה ומצוות תקרא חיים, וחריגה ממסגרת זו היא יציאה מהחיים. יעקב אבינו תמה על בניו, היתכן, מחד גיסא אתם מודיעים שיוסף "חי", ובה בעת תבשרו כי הוא מושל בכל ארץ מצרים, זו שנקראה "ערות הארץ", דיוטה תחתונה של התנהגות מוסרית, ולא עוד אלא שהוא ה"מושל". האם כך לימדתי אתכם את משמעות החיים. היינו "ויפג נחלף לבו והלך מלהאמין", מאמין הוא בחיי "נשימה" של יוסף ואינו מאמין בחיי "נשמה" שלו.

אולם כאשר דברו אליו "את כל דברי יוסף אשר דבר אליהם" ובראותו את "העגלות אשר שלח יוסף", וכדברי חז"ל שלא עגלות נסיעה ראה, אלא סימן מסר יוסף בידם שכאשר פירש ממנו היו עוסקים בפרשת "עגלה ערופה", בראות יעקב את אלה, ובשמעו כי עדיין זוכר הוא גירסא דינקותא, ועדיין מסתכל ומפלפל בחידושין דאורייתא אשר קבל מאביו, כאן משתכנע יעקב אבינו, כי אכן יוסף "חי" חיים של ממש חיים של תורה. כאן חיתה רוחו, ובפרץ של שמחה הוא מכריז "רב עוד נוסף בני חי".

ביומי דדינא אנו מוסיפים בתפלה ע"פ תקנת הגאונים בקשה לחיים, "זכרנו לחיים", קבלה בידינו פירושו של סבא קדישא האיש ה"חפץ חיים" זיע"א, שהיה מפרשה כך, "זכרנו לחיים" איזה חיים אנו מבקשים, "מלך חפץ בחיים", חיים כאלה שהמלך, מלכו של עולם חפץ בהם, ועל כך "וכתבנו בספר החיים" ושוב במטרה ובתכלית "למען אלקים חיים".

הרב **בן ציון נשר**, רב קהילת איחוד שיבת ציון והאזור ואב"ד ברבנות הראשית תל אביב

העלון מוקדש לזכר ולע"נ **יהודה אברהם** בן יעקב אליעזר פלדמן ז"ל, נפטר ב-ח' בטבת תשמ"ז. יהי זכרו ברוך!

העלון מוקדש לזכר ולע"נ **דב בן אשר זליג זינגר** זצ"ל, נפטר ב-ג' בטבת ה'תשס"ה. יהי זכרו ברוך!

ממשיכים להנות מטיולי החורף של אסיה טרוול עם קפה ועוגה **הרצאות במשרדי החברה בהרשמה מראש**

✓ מיטב המדריכים ✓ מסלולים יחודיים ✓ קבוצות קטנות

יפן פריחת הדובדבן כולל אוסקה 13 יום 15.5, 27.3	פיליפינים טיול קסום אל פנינת אסיה 12 יום 7.2	איתופיה אגדות וקיסרים המלך שלמה ומלכת שבא 12 יום 31.1	אילנד פוקט, צ'אנג מאי, קופי פי והאי ג'ימס בונד 15 יום 11.1 קבוצה נוספת 1.2 פסטיבל הפרחים 22.2 קבוצה חדשה	הודו ממלכת רגסטון ומושלש הזהב 11 יום 11.1, 8.2
--	--	--	---	--

פריחת הדובדבן 13 יום | 15.5, 27.3
פיליפינים 12 יום | 7.2
איתופיה 12 יום | 31.1
אילנד 15 יום | 11.1, 8.2
הודו 11 יום | 11.1, 8.2

הרצאה עם יוחאי פרמיק 17/12 בשעה 18:00 יום א' 27/12 בשעה 18:00
הרצאה עם רונת סלע 15/12 בשעה 18:00 יום ג'
הרצאה עם יוחאי פרמיק 16/12 בשעה 18:00 יום ד'

לפרטים והרשמה: 03-5256677 | www.asiatravel.co.il

תפילות ונופש כשר ASIATRAVEL

נאו"ת דש"א נופש, אירוח ותרבות, ארגון שבתון עיון ושבת חתן

בית הארחה המפואר בית וגן ירושלים

פסח
י"ד-ט"ו ניסן התשע"ז 22-24/4/16
סדר מרכזי, משפחות וסדרים פרטיים, שני מניינים, שיעורים והרצאות. מלונית + אגף ג' דברים אחרונים במלונית מחיר מיוחד לנרשמים עד 31.12.15

שבת שירה ופיוט
בנוסה יהודי מרוקו
פרשת "בשלח" י"ב-י"ג שבט התשע"ז 22-23/1/16
בהשתתפות רבנים פייטנים ומרצים בכירים. מחיר מיוחד לנרשמים עד 31.11.15

לפרטים והרשמה: שמעון נייד: 052-3611441 | פקס: 08-9268663

"שבתריס" או שעון שבת לתריס, מה עדיף?

שעוני שבת מכאניים ללא רזרבה. (כל שעוני השבת לתריס המוצעים בשוק הם מסוג זה). המשמעות, שכאשר יש הפסקות חשמל הם מפסיקים את פעולתם. וכאשר החשמל חוזר, הם ממשיכים לפעול מנקודת הזמן שהחשמל פסק. זה אומר שהזמנים עלולים להשתבש ואז התריסים עלולים להיפתח או להיסגר בזמנים לא מתוכננים וזה לא רצוי. כמו כן, אם לבית ישנם כמה תריסים, צריך לטרוח ולכוון מחדש כל שעון.

יש גם שעונים עם רזרבה שלא מפסיקים לפעול בהפסקות החשמל, אבל לא מיועדים להפעלת תריסים.

להלן תרחישי השעון לתריס חשמלי

- היו מקרים ששעון השבת הוריד את התריס בזמן תינוק שהיה במקרה תחתיו ללא השגחה נמוח והובל במצב קשה מאוד לבית החולים.
- כמו כן לא אחת קורה שהתריס יורד בשעה המתוכננת על רהיט וגורם נזק כבד לתריס.
- קורה ששוכחים להעביר את בורר השעון למצב חול ואז התריס נפתח מאיליו גם ביום חול.
- הגנבים הבינו כי ברוב הבתים הדתיים זמני שעון השבת להפעלת התריס חוזרים על עצמם בכל שבת. קרה שבשבת. קרה בשבת, במבוא ביתר התריס עלה לפני שהתעוררו בני הבית הגנבים נכנסו בנחת, לקחו את מפתח הרכב ונמלטו. מזלם שזה היה אך רכוש.
- לעיתים יש הפסקות חשמל. ואז יש צורך בכיוון כל השעונים מחדש בנוסף לשינוי קיץ חורף.
- התריסים בשל גודלם ומשקלם משמשים כקיר להגנה על הרכוש והנפש מפני פורצים וחורשי רע. יש לזכור! רוב הפריצות בבתיים עם תריסים חשמליים הם דרך התריסים.

לפרטים: טל': 052-3211839 | www.halevisys.co.il

דיני השבוע ומנהגיו

שבת פרשת ויגש

הפטרות: "ויהי דבר ה' אלי" (יחזקאל לז, טו).

יום שלישי - עשרה בטבת, תענית ציבור.

תחילת הצום עם עלות השחר: ירושלים 4:59, תל-אביב 5:01

חיפה 5:01, באר שבע 5:00, אילת 4:57.

סיום הצום: ירושלים 17:02, תל-אביב 16:59, חיפה 16:59,

באר שבע 17:03, אילת 17:02.

עשרה בטבת

היום שבו החל המצור של נבוכדנצר השני מלך בבל על ירושלים, שהסתיים בחורבן ממלכת יהודה, ירושלים וחורבן בית המקדש הראשון. היום נקבע כאחד מארבעת הצומות על חורבן ירושלים ביחד עם צום גדליה, שבעה עשר בתמוז ותשעה באב. הרבנות הראשית לישראל קבעה את יום עשרה בטבת, גם כיום הקדיש הכללי לזכר הנפטרים והנרצחים בשואה שיום מותם לא נודע.

מציונה חומרה מיוחדת צום עשרה בטבת, שאין בצומות האחרים, אפילו לא בצום תשעה באב. בשולחן ערוך (אורח חיים סימן תק"ג סעיף ג) פסק: "כל ד צומות הללו אם חלו להיות בשבת, נדחין לאחר השבת". הבית יוסף על הטור בסימן תק"ג: עשרה בטבת משונה משאר תעניות. שאפילו אם היה חל בשבת לא היו יכולים לדחותו ליום אחר. בכל הצומות פירש הנביא את החדוש: "צום הרביעי וצום החמישי וצום השביעי וצום העשירי" (זכריה ה, יט) - וחכמים קבעו היום בחודש. מה שאין כן לגבי עשרה בטבת, שנאמר בו מפורש (יחזקאל כד, א-ב): "ויהי דבר ה' אלי... בעצם היום הזה". מנחת חינוך מצוה שא. וראה אור שמח הל' תעניות פ"ה ה"ו וחידישי הגר"ח ראש השנה י"ח, ב). אמנם בסדרי הזמנים בלוחות שלנו, שאין מקדשים את החודש על פי הראיה, אין יום עשרה בטבת חל בשבת, אבל בספר אבודרהם (סדר תפלת התעניות) כתב: "וחילוק יש ביניהם, שארבעת הצומות הם נדחין לפעמים כשחלו בשבת, חוץ מעשרה בטבת, שאינו חל לעולם בשבת... ואפילו היה חל בשבת לא היו יכולים לדחותו ליום אחר, מפני שנאמר בו 'בעצם היום הזה' כמו ביום הכפורים (ויקרא כג, כח-ל)."

רבי יהונתן אייבשיץ הסביר ביערות דבש (ח"א דרוש ב) ע"פ האבודרהם, שעשרה בטבת הוא "יום הרע אויב בקודש לצור על עיר, ויום ההוא קשה לישראל למאד יותר מיום חורבן הבית, כי ט' באב אינו דוחה שבת, ואילו ט' טבת דוחה שבת כמו יום הכפורים. ומזה מופת כי צרה גדולה היתה, וכל התחלות קשות, וכיון שכבר הותרה הרצועה מלמעלה לצור על עיר, כבר אה"כ היתה הדרך כברשה לפני אויבי עמו לעשות כאשר זממו בעיונות הרבים".

עננו וקריאת התורה בתענית

בשחרית ואומרים סליחות. קריאת עננו" בין "גואל" לרפאנו". אבינו מלכנו, קריאת התורה: "ויחל" (פרשת כי תשא. שמואל ב, יא-י"ד, לד, א-ז). אם התענית יוצא בימי שני או ביום חמישי שהם מהימים שקוראים בהם בתורה, קוראים בו "ויחל" אף כשיש ששה מתענים (ולא צריך עשרה); ואם אין 6 מתענים - קוראים בפרשת השבוע. (משנה ברורה סי' תקסו, ס"ק יד).

הפטרה: האשכנזים מפטירים במנחה 'דרשו ה' בהמצאו' (ישעיהו נה, י).

יש לדעת, כי ברכת 'העונה בעת צרה' ('עננו') וקריאת התורה בתענית ציבור נתקנה לציבור של מתענים, עשרה, דווקא (ראה ב'יגור הלכה סי' תקס"ד ה' שאי אפשר), אבל כשאין עשרה מתענים אין ש"ץ קובע ברכה לעצמה ואין קוראים בתורה. אבל ש"ץ אומר 'עננו' בברכת 'שומע תפילה' בלי חתימת הברכה. ולגבי 'עננו' עם ברכת 'העונה בעת צרה' - בצום עשרה בטבת, שהוא מדברי קבלה, קובע ש"ץ ברכה לעצמה גם כשיש שבעה מתענים. כשאין ש"ץ אלא מי שאינו מתענה, הריהו אומר 'עננו' ב'שומע תפילה' בלי חתימת הברכה, אך אינו אומר 'ביום צום תעניתנו', אלא 'ביום צום התענית הזה'.

עשרה בטבת - יום הקדיש הכללי

יום עשרה בטבת נקבע על ידי הרבנות הראשית לישראל כ"יום הקדיש הכללי לזכר קדושי השואה", ויום היארצייט - הזכרון לזכר נפטרים והנרצחים שיום מותם לא נודע. ביום כ"ז בססלו תשי"א קיבלה הרבנות הראשית את ההחלטה ליום הקדיש הכללי: "יום העשירי בטבת נקבע על ידנו, ליום השנה לקהילות ישראל - אנשים ששים וטף - שניספו בהמוניהם באכזריות, בידיה הטמאות של המפלצת הנאצית בגרמניה; ועשן הכבשנים, שבהם עלו על המוקד, כיסה עליהם ועל יום פקודתם. לאלה מיליוני החללים, שאין סמוכים לקביעת יום מותם, יום זה קודש לזכרם ולעילוי נשמותיהם הזכות והטהורות. דינו של יום זה, יום העשירי בטבת, לבניה ולקרוביהם, כדינו של יום המיתה - לאמירת קדיש, ללימוד משניות ולהדלקת אור נשמה ולכל יהודי באשר הוא שם, קדוש היום הזה לזכר רבבות בתי אבות ומשפחות שנשמדו כליל ללא השאר שריד ופליט; וגואלם הוא בית ישראל כולו. ועל כל אחד להדליק בליל זה אור לעשירי בטבת, נר נשמה בביתו, ומי שאין הוריו בחיים ישתתף באמירת קדיש בציבור, כפי שבקעו רבותינו, כל אחד ואחד, בלי הבדל עדה, ונקיים בכך את הערבות שאנו ערבים על לזה.

שבת פרשת ויחי

הפטרה: "ויקרב מי דוד" (מלכים א' ב, א).
יום חמישי, ט' בטבת - יום ראשון למנהג תענית שובבים.

שובבים ת"ת

ראשי תיבות של פרשיות השבועות הבעל"ט: שמות וארא בא שלח יתרו משפטים (תרומה תצוה) שבהם קוראים על גלות מצרים. מנהג יראים, חסידים ואנשי מעשה, שבשנה מעוברת שהחורף שלה ארוך בחודש אחד יותר מבשאר השנים מתענים בכל יום חמישי מן השבועות שקוראים בהם את הפרשיות שובבים ת"ת. ועיקר מה שהם מתענים הוא, שיפרו ישראל וירבו ולא תפיל אשה עוברה, לכן קבעו התעניות ביום חמישי שנבראו בו הדגים ונאמרה בהם הברכה "פרו ורבו" ובהם מברכים תמיד "וידגו לרוב".

סדר התעניות מתחיל בפרשת שמות שבה כתוב: "וכאשר יענו אותו כן ירבה וכן יפרוק", ונגמר בפרשת תצוה שהוא גמר הצווי על מלאכת המשכן שעל ידו הקב"ה שוכן בתוך בני ישראל ועי' שכונת כבודו הם מתברכים.

דין תעניות אלו כדין תעניות יחיד אבל אינן צריכות קבלה בשעת המנחה של היום הקודם כיון שהתעניות קבועות להם בכל שנות העיבור. ואעפ"י שתחילת התקנה לא הייתה אלא לשנה מעוברת בלבד כבר נהגו שגם בשנים פשוטות מתענים אך חוץ מבפרשיות תרומה ותצוה.

לא מתענים בראש חודש ולא בט"ו שבט, ואם הם חלים בימי חמישי דוחים התענית לשבוע שקוראים בו פרשיות ויקהל פקודי ולא לפרשת כי תשא שיש בו מעשה העגל והוא קטגוריה על ישראל, ואין עושים סנוגוריה בשעת קטגוריה (מספר "התודעה" לאליהו כי טוב).

העלון מוקדש לזכר ולע"נ ר' יצחק משה קרוטהמה , ז"ל, מטבייה, נפטר ב-י"ז בטבת תשמ"מ. יהי זכרו ברוך!	העלון מוקדש לזכר ולע"נ ר' יצחק משה קרוטהמה , ז"ל, נפטר בגטו ורשא ב-ט' בטבת תש"ב. יהי זכרו ברוך!	העלון מוקדש לזכר ולע"נ ר' אליהו חיים כהן , ז"ל, נפטר בעשרה בטבת תשל"ב. יהי זכרו ברוך!
--	--	--

שקט כמו הר זורם כמו נהר

משה ב. א. מטפל וחוקר צמחי מרפא

"ויגש אליו יהודה" אומר ה'שפת אמת' שיהודה יגש למעשה לקב"ה כדי לבקר את נקודת האמת שבא. מה עומד מאחורי כל הסיפור התמוה הזה שמלך מצרי מתעקש לראות את אחיהם הקטן ואח"כ מתעקש לקחת אותו לעבד??? דווקא אותו ולא מישהו טוב בהרבה - יהודה!

גם אנו כצופים מן הצד, לא כ"כ מבינים את הענין הזה. וכאן מבארים לנו חז"ל את הסיפור המדהים של גדולת יוסף ואחיו. יוסף רצה לגרום להם לחזור בתשובה ולתקן את החטא שחטאו כלפיו. שהרי בושתם מיוסף אילולי היו מתקנים משהו מחטאם במסירת נפשם למען בנימין אחיו, היתה ללא נשוא. וכעת כאשר הם מוסרים את נפשם כדי להציל את בנימין, כל הסיפור נראה אחרת.

אצלנו בעולם התורה יש מושג שקראת שבת. מושג שיכול לתקן לחלוטין את החטא ואף להעלות את החוטא למעלה בהרבה ממצבו שקודם החטא.

בפרשותינו עוסקים רבות בנושא הלחם וחשיבותו לקיים החיים. אחד הגורמים המרכזיים לתחלואה הגבוהה בעיקר בתחומי מערכת העיכול הינו **הלחם שאנו אוכלים והדרך שבה אנו אוכלים**. די מבט קצר על הרכיבים הרשומים על שקיות הלחם הפרוס כדי להבין כמה אנחנו כלי משחק בידי יצרני המזון המעובד. זה ממש לא יאומן אבל בחלק מסוגי הלחם הפרוס הנמכר בסופר (גם בלחם מקומח מלא) יש - **47% קמח!!!** מה עוד יש שם? אפשר לפעמים לקרוא על העטיפה אבל גם זה לא תמיד כי מישהו נרדם בשמירה. מי יודע? ייתכן שלרכיבים העמוסים בתוספות אלו ובעוד רכיבי המזון המעובד יש חלק נכבד בעליה המזעזעת של **67% בצריכת הריטלין** של ילדינו רק בשנה שעברה.

חשוב ביותר לקרוא תמיד את הרכיבים של המזון אותו אנו אוכלים ונותנים לילדינו. האם ידעתם שבחלק מהשניצלים המוכנים הנמכרים בסופרים יש כמות 'עצומה' של - **20% בשר?**

אבל זו רק חלק מהבעיה. רוב הלחמים בארץ מיוצרים מחיטה המיובאת מארצות הברית. איכותו התזונתית של קמח זה ירודה מאוד ביחס לזה המיוצר מחיטה הגדלה בארץ. החיטה הגדלה בארץ נמכרת בחלקה הגדול לייצוא או לבדואים המוכרים אותה בארצות המפרץ. אנחנו כאן אוכלים את החיטה של האמריקאים ואח"כ מוציאים את כל הכסף על רכישת תרופות לזקנים שעשינו לעצמנו.

והדבר נכון לגבי כל התוצרת החקלאית שבה נתברכה ארץ ישראל. לא מאמינים? כנסו לסופר ותראו כמה עולה שמן זית ישראלי (מחברות ידועות שלא מערבבות) לעומת זה האיטלקי/ספרדי. איכות היין הישראלי כבר ידועה בכל העולם וכן הלאה.

יש חשיבות עצומה לחיזוק החקלאים והחקלאות בארץ כי זה יבא אותנו לחיים טובים ובריאים יותר.

הרמב"ם קובע ש"תחילת כל חולי בבני מעיים". ואכן גם עולם הרפואה מתחיל להתוודע לדברי חז"ל בתחומים שונים, כמו דברי הגמרא במס' שבת **פ'ת של שחרית מונעת 63 מחלות**. ויש חשיבות גדולה לכ"א להתבונן במה הוא אוכל וכיצד. רובנו לא טורחים לתת לגופנו מקדמה קטנה לקראת הפעילות שאנו משיטים עליו במשך הבוקר. ריצה לביה"כ, הילדים לביה"ס, ריצה לעבודה... את הגוף המשרת אותנו בכל זה קצת שכחנו. אנו נזכרים רק בסביבות השעה 11:00 שאנו רעבים. עד אז הגוף היה במתח, יחל למעט מזון, פחמימות הנדרשות לו כדי לתפקד, ואנו בעננים.

חשוב ביותר - לא לפספס ארוחת בוקר עד השעה 8:00 בכל יום! קשה לך? קח כריך ותאכל בדרך לעבודה. ופ'ת שאמרו חז"ל, זה **לחם** ולא חטיפי בוקר/קראוסן.

הקפדה על ארוחת הבקר בזמן, מעבר לכל הטובות שבה תגרום לאדם לרוזת נפש אם יאכל בה הרבה.

לתגובות: 055-6612651 | דוא"ל: mbenarye@gmail.com

המשפחה בפרשה

הרב עו"ד דוד הלפגוט, L.L.M. ממוחה לדיני משפחה, מגשר ויועץ זוגי

כיצד "מוותרים" לזן הזוג?

נשאלת על ידי זוג שהגבר הינו בעל כישרונות מיוחדים, מצליח בעסקיו והוא נשוי לאשה שגם היא אשת חיל בעלת כישרונות, מוצלחת, ומצליחה בעסקיה. להם ילדים חמודים ומצליחים. אך הזוג הזה, כלשונם: "כל היום רבים ומסוכסכים". לא רק שהשלום לא שורר בביתם, אלא כל אחד מהם טוען שלמרות שהוא עושה כל שביכולתו למען השקנת שלום הבית, הדבר לא נוהל הצלחה. הבעל טוען שהוא תמיד תמיד!!! **מוותר**. האשה טוענת שהיא תמיד, תמיד!!! **מוותרת**. שניהם טוענים שהם נכונים להתפשר לכל הרצונות של הזולת עד שכל אחד מהם דוחה את מאווי למען הזולת ושולם הבית. אך למרות זאת השלום והאחוזה לא שוררים ביניהם. והם שואלים מדוע? ולמה?

התשובה שהשבתי לזוג הנחמד הזה היא: שהם שיכנעו אותי שאכן כל אחד מהם מוותר לשני. ושכל אחד מהם אכן מוכן להתפשר עם זולתו. [למרות שצריך ללמוד מתי להתפשר ומתי לוותר. ומתי להיפרך, מתי ועל איזה נושאים יש להתעקש ולא לוותר... [ועל כך נכתוב בפעם אחרת...]. אבל הבעיה אצל זוג זה, כמו אצל אחרים הדומים להם, היא: שלמרות שהאחד מוותר לשני, הוא איננו משלים ואיננו 'שלם' עם היתור שעשה. הוא איננו שוכח שהוא "ייתר", ואיננו מוכן לשכוח שהוא "ייתר". "הוותרך" עומד נטר וממתין כל הזמן להזמנת "להראות" או "להוכיח" לאשה או לבעל שהייתור שהוא עשה לא היה מוצדק. פעמים רבות, "הוותרך" מזכיר 'נשכחות' ומבקש "גמול" 'תשלום' או "פרס" לך שהוא "ייתר". הוא "מוותר" אך הוא עושה זאת בפנים "ממוצות". אורגו מך, הוא מבצע את המשימה שהוסכם לבצע אותה תוך השמעת כל מיני "אנחות". במטרה שגם הילדים או הורי האשה ידעו, שהוא... "ייתר".

הגרוע מכל הוא, שכאשר לפעמים "מתלקח" יוכוח בין בני הזוג "הוותרנים", כל אחד מהם דואג לספר את רשימת היסטורית "הוותרנים" שעשה.

זה לא נקרא "ייתר" אמיתי.

אם "ייתרת" או התפשרת, תשלים עם זה בכל לבבך ובכל מאודך. תהיה שלם עם זה גם ברגשותיך וגם בכסףך. תסייע מכל הלב ובכל הלב. ולעולם, לעולם, אל תזכיר עוד את ה"וותרנים" הללו. אל תאמר לילדים, אני לא רציתי... אבל ויתרתי לאמא שכן רצתה...!!! וכשעניין המדובר שעליו ויתרת נכשל (ומי לא נכשל לפעמים...) תהיה "גבר" ותחזק את האשה. אל תאמר לאשה, "אמרת לך...!!!". אם את האשה, את היא זו ש"ייתרת", והעניין המדובר נכשל, תפיעלי את כל כישוריך לניחום הבעל תשמחי אותו, ותאמרי לו: **לא נורא, ננסה בפעם אחרת ונצליח**. כי מרגע "שיתרתם" **הפכתם לשותפים** לטוב או למוטב במשימה שאליה אתם פונים ועושים. שותפות של אהבה ורעות היא שותפות שבה האחד עוזר לשני בכל מאודו ובכל נפשו. הוותרן שותף להצלחה כמו גם חלילה לחוסר ההצלחה. וכשהשותף לחיים, **יחוש** בכל נימי נפשו, שאכן זולתו הוא שותף אמת. שגם אם ייתר והזיו הצידה האחר רצונו, הוא נכון להתמסר ולהקריב כל לבסוף שנדרש למען ההצלחה של החלטה שתקבלה. והוא חש שאפשר לסמוך על זולתו שויתר כאילו שמלכתחילה זו היתה הצעתו של מי שויתר. רק אז זה נחשב לויתור אמיתי שמשכין שלום.

דבר זה אנחנו לומדים מפרשת ויחי. לאחר פטירת יעקב אבינו, האחים חוששים שזא יוסף ינקום בהם על כל הרעה שעשו לו. הם פונים אליו ומתחננים שימחל להם ויותר על רצונו הטבעי של כל אדם להשיב לשונאיו מנה אחת אפיים. אך יוסף הצדיק מבטיח להם שלא יעשה להם כל רעה ואומר להם: **"אל תיראו, כי היתה אלוקים אני"**. יוסף הצדיק איננו מסתפק בכך שהוא אומר לאחים שהוא מוותר להם למרות כל הרעב שעשו לו. אלא יוסף מוסיף ואומר לאחיו: "ועתה אל תיראו, אנכי אכלכל אתכם ואת טפחכם...".

תראו, עד כמה עצומה גדולת הנפש של יוסף הצדיק. לא רק שהוא מוותר לאחיו שמכרו אותו לישמעאלים, והתנכרו לו להמיתו, והוא איננו נוקם ונוטר להם ולא מעניש אותם. אלא שהוא "השולט בכל מצרים ושר האוצר של כל העולם" נותן לאחים ססף, ונותן להם ולצאצאיהם אוכל.

גם לאחר שיוסף מבטיח לאחים כסף ואוכל, הוא איננו מסתפק "בויתור" זה אלא שהתורה מספרת לנו שיוסף הצדיק גם מוסיף ומשמוח את אחיו ומנחם אותם על מנת שלא יפחדו: **"וינחם אותם וידבר על ליבם"**.

רק ויתור כזוה כמו שיוסף הצדיק מוותר לאחיו, הוא הויתור שיוצר שלום בית של אהבה אחוזה שלמות ורעות. הכרחי ואפשרי ללמוד כיצד לוותר בזוגיות בצורה נכונה.

לתגובות: 054-4966433 | דוא"ל: adavi@walla.co.il