

ענג שבת

בס"ד

ערב שבת קודש
עלון
דו שבועי

פרשת: וישב - מקץ - חנוכה
ל"ב בכסלו ה'תשע"ו
(04.12.2015)

עלון מס' 5 (1154)
(שנה שלושים)

מועדי השבת וישב

ער"ש מוצ"ש	יום	ער"ש מוצ"ש
17.15	י-ם	15.59
17.16	ת"א	16.13
17.14	ח'יפה	16.03
17.18	ב"ש	16.18
17.16	אילת	16.11

זמני היום והלימודים היומיים:

מסבת וישב - יום ו'	(אופק ת"א)
עלות השחר	4.55 - 4.51
זמן הנחת תפילין	5.42 - 5.37
הנץ החמה (מישור)	6.32 - 6.27
הנץ החמה (הנראה)	6.37 - 6.32
ס"ז ק"ש מג"א	8.14 - 8.11
חצות היום	11.34 - 11.31
מנחה גדולה	12.05 - 12.02
שקיעת החמה	16.36 - 16.36
צאת הכוכבים ב'	17.26 - 17.26

מועדי השבת חנוכה - מקץ

ער"ש מוצ"ש	יום	ער"ש מוצ"ש
17.16	י-ם	16.00
17.17	ת"א	16.14
17.15	ח'יפה	16.04
17.19	ב"ש	16.19
17.17	אילת	16.12

זמני היום והלימודים היומיים:

מסבת מקץ - יום ו'	(אופק ת"א)
עלות השחר	4.59 - 4.55
זמן הנחת תפילין	5.46 - 5.42
הנץ החמה (מישור)	6.36 - 6.32
הנץ החמה (הנראה)	6.42 - 6.38
ס"ז ק"ש מג"א	8.18 - 8.15
חצות היום	11.38 - 11.34
מנחה גדולה	12.08 - 12.05
שקיעת החמה	16.38 - 16.36
צאת הכוכבים ב'	17.28 - 17.26

דף יומי: סוטה מז - גיטין ה

לזמנים נוספים בכל הארץ שלח את המילה "מז" ובקשתך למספר 1315.
 לרוב: "מזון שקיעה מזון בטבריה"
 את העלון ניתן למצוא באתר
 www.yeshiva.org.il
 וגם באתר מורשת בקטגוריית עלוני שבת
 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: חגואל שפיברג 054-6695400

העלון מוקדש לזכר ולע"נ איבנו וסבנו היקר
יצחק בן איסר שולמן ז"ל
 נפטר ב-א' בטבת תשס"ח.
 יהי זכרו ברוך!

וישבו לאכול לחם
 הטראומה של מכירת יוסף חקוקה בתודעתנו עוד מגיל רך, על חלקה הראשון, השנאה, הבור והמכירה, ועל חלקה השני הרעב, מצרים והמפגש.
 ככל שנקרא ונשוב ונקרא, לעולם לא נישאר אדישים לשרשרת האירועים הקשים הרודפים זה עד זה ועד לאחריתם בעיוורון של "וישב ישראל בארץ מצרים בארץ גשן ויאחזו בה ..."
 בין סיפור ההשלכה לבור הריק שאין בו מים, לבין סיפור אורחת הישמעאלים היורדים מצרימה, מציגה התורה פעולה בנאלית נוספת של האחים: "וישבו לאכול לחם".
 שלוש מילים.

והלא אין מעייניה של תורה בסעודת הבוקר או הצהריים של אחי יוסף ואין דרכה של תורה להרבות בפרטים בלתי נצרכים על פעולות היומיום של גיבוריה.
 כל הסעודות המתוארות בסיפורי האבות הן או רקע נדרש להמשך העלילה, או הכוונה, לעיתים סמויה, למשמעויותיו הנוספות של הסיפור.
 כך כאשר מלכיצדק מלך שלם מוציא לחם ויון, כך כאשר אברהם לוקח בן בקר חמאה וחלב להגישם למלאכים חסרי יכולת האכילה, כך כאשר עשו מבשל נזיד או כאשר הוא נפרד מהבכורה בזלוזל ובקיצור דברים" ויאכל וישת ויקם וילך ויבז", כך כאשר יצחק בוקנתו מבקש לאכול ולברך את בנו, כך כאשר יעקב קורא לאחיו לאכול לחם בכריתת הברית עם אבימלך וכך יסופר בהמשך טרם התודעותו של יוסף לאחיו במצרים, כאשר ישבו עמו לאכול לחם: "וישימו לו לבדו ולהם לבדם ולמצרים האוכלים אותו לבדם כי לא יוכלון המצרים לאכול את העברים לחם כי תועבה היא למצרים וישבו לפניו הבכר כבכורתו והציעו כצעירתו".
 ובסיפורנו?

שלוש מילים נוקבות, מהדהדות, חדות כתעה, מוגבהות ומסולסלות (זקא סגול), המבטאות את הניכור, השנאה, האדישות וזעקות הקרבן אשר עוד יתארו בהמשך ("אשר ראינו צרת נפשו בהתחננו אלינו ולא שמענו"). והאטימות המחלטת שבהתכנסות לארוחה שגרתית אל מול אח המושלך למות ביסורים, עד יתעשת יהודה "מה בצע כי נהרג את אחינו וכסינו את דמו".
 קשה להתמודד עם סיפור מעשיהם של שבטי י-ה, כמתואר לעיל.
 ועם שנהיר לקורא כי השנאה גורמת, עדיין אנו ניצבים פעורי פה לנוכח האירועים.
 רבינו עובדיה ספורנו מקצין עוד את ההגדה שבין ההשלכה לבור לבין האכילה, בהדגישו "שלא היה כל זה בעיניהם תקלה או מכשול שימנע מלקבוע סעודתם". והוא ממשיך ומחרף: "כמו שהיה ראוי לצדיקים כמותם כשאידיעה תקלה על ידם" ואף מביא דוגמאות מהתנ"ך לסעודות שנדחו. לדעתו, התפרצות השנאה לשיאים שלא מגיעו אותם מלקבוע סעודתם "מפני שחשבו את יוסף לרודף, שכל הקודם להרגו זכה, כשאיך דרך להציל הנרדף בזולת זה".
 עד כדי כך!

ואולי ראוי כי במקום לנסות להבין ולהסביר, ננסה להסיק ולמצוא מהו המסר שמעבירה התורה בתיאור היחסים הקשים והמעשים הקיצוניים.
 דומה כי המסקנה המתבקשת היא, כי בהתפתח תהליך שנאה יש לעשות ככל הניתן לבלום את ההתדרדרות טרם תגיע למימוש נוראי, לאור, או אפילו ללא, טיעון "משפטי" כדין רודף או כל כיוצא בו.
 הקביעה כי מעט אור דוחה הרבה חושך, הבאה לידי ביטוי עוצמתו, מוחיש וגם סימבולי, בנר החנוכה, עניינה לא רק בכך שמעט חכמה דוחה הרבה בערות, מעט תורה דוחה הרבה סכלות ומעט אמונה דוחה הרבה כפירה.
 עניינה גם בכך שמעט אהבה דוחה הרבה שנאה ומעט סובלנות דוחה התלקחות איומה.
 כאשר ראשיתה של השלשלת בפגם המינורי לכאורה (המצוי כל כך) של "ולא יכלו דברו לשלום", אחריתה של השלשלת עלולה להימתח עד ל"וישליכו אותו הברה... וישבו לאכול לחם".

שמחה רנד, נחלת יצחק, תל-אביב.

העלון מוקדש לזכר ולע"נ
שרה בת מרדכי וחנה נוביק לבית **זידמן** ז"ל,
 נפטרה ב-א' בטבת תשנ"ט. יהי זכרה ברוך!

העלון מוקדש לזכר ולע"נ
שושנה (שינדלה) קלנר ז"ל,
 נפטרה ב-ב' בכסלו תשע"ה.
 יהי זכרה ברוך!

העלון מוקדש לזכר ולע"נ
יעקב קופל בן **אלעזר רנד** ז"ל,
 נפטר ב-כ"ה בכסלו תש"ס.
 יהי זכרו ברוך!

חיבות ל-12 עלוני פרשת-השבוע
 המתקן שעושה סדר בחלוקת העלונים

כרסת לשבת
 לעולים לספור תורה
 ...וחסל פתקאות ואותיות,
 לא מפספס אף נדר ותרומה!
 קופסא קומפקטית המכילה 100 כרססיות, חוצצים א'-ב' ומהדקים להזמנת: **דפי שופר 03-9678555** WWW.DAPESHOFAR.CO.IL

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

בית ההארה המפואר בית וגן ירושלים

פסח
 י"ד-ט"ו ניסן ה'תשע"ו 22-24/4/16
 סדר מרכזי, משפחות וסדרים פרטיים, שני מניינים, שיעורים והרצאות. מלוני + אגף ג' חדרים אחרונים במלונות מחיר מיוחד לנרשמים עד 31.12.15

שבת שירה ופיוט
 בנוסה יהודי מרוקו
 פרשת "בשלח" י"ב-י"ג שבט ה'תשע"ו 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

דתי פייג' לעסקים:
קידום עסקים באינטרנט בתקציב של כוס קפה
 לפרטים: 072-2400300

Jatipage
 דתי פייג' - פורטל העסקים המוביל לציבור הדתי
מה שמתאים לך בקליק
 עסקים, שירותים ובעלי מקצוע חבילות נופש, מלונות וצימרים חתונה, שבת חתן, אטרקציות ועוד.

"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 אמר שהזמנים עלולים להשתבש וזאת התריסם 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 המתוכנן או המשובש.
- תיוק 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. קורה שבשבת, קרה בשבת, במבוא ביתר התריס עלה לפני שהתעוררו בני הבית הגנבים נכנסו בנחת, לקחו את מפתח הרכב ונמלטו. מזלם שזה היה אף 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 חורשי רע. יש לזכור! חב הפריצות בבתים עם תריסים חשמליים הם דרך התריסים.

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

דיני השבוע ומנהגיו

שבת פרשת וישב

הפטרה: "כה אמר ה'" (עמוס ב, ו).

מברכים החודש: טבת.

ראש חודש טבת ביום שבת קודש ולמחרתו ביום הראשון, הבא עלינו ועל כל ישראל לטובה.

למחרתו: כשראש חודש חל בשבת וביום ראשון מברכים את החודש בשבת שלפניה **בשבת כזו מכיז ש"ץ 'למחרתו'**, כדי שלא יבואו לכלל טעות, וכדי לשלול את יום ראשון הקרוב.

כיוצא בזה אומרים "הבא עלינו לטובה, ולא הבאים, כי הבא מתייחס ל"ראש חודש" ולא על הימים.

המולד: בקר יום שישי, שעה 7, 19 דקות ו-12 חלקים.

אין אומרים אב הרחמים ואין מזכירים נשמות.

במנחה אומרים "צדקתך".

יום ראשון כ"ד בכסלו, ערב חנוכה: במנחה אין אומרים תחנון. בערב – הדלקת נר ראשון של חנוכה.

קריאה בתורה: בימי חנוכה קוראים בתורה בפרשת קרבנות הנשיאים, במדבר פרשת נשא, פרק ז'. ל-3 קרואים (שולחן ערוך תרפד, א ובמשנה ברורה).

שבת ראש חודש פרשת מקץ חנוכה

בשחרית יעלה ויבוא, על הניסים והלל שלם.

לקריאת התורה מוציאים 3 ספרי תורה. בספר הראשון – 6 קרואים בפרשת השבוע. מניחים ספר תורה שני ומגביהין הראשון. בספר השני קוראים לשביעי בפרשת פנחס: "וביום השבת ובראשי חודשיכם". מניחים ספר תורה שלישי על הבימה ליד הספר השני ואומרים חצי קדיש. מגביהין ספר שני וקוראים בספר השלישי למפסיר בפרשת נשא: "ביום השישי (במדבר ז) **הפטרה:** "רני ושמחי בת ציון" (זכריה ב, יד).

אין אומרים אב הרחמים ואין מזכירים נשמות.

מוסף – אתה יצרת (במקום תכנת שבת) ועל הניסים.

במנחה אין אומרים "צדקתך".

מוצש"ק: לא מאחרים להתפלל ערבית, כדי להדליק נרות חנוכה בזמן מתפללים 23 דקות אחרי השקיעה.

בתפילת שמונה עשרה אומרים "אתה חוננתנו ו"על הניסים". אומרים "ויהי נועם". "ויתן לך" אומרים בבית אחר הדלקת נר חנוכה. **יום ראשון – ב' ראש חודש טבת:** יעלה ויבוא, על הניסים. הלל שלם בסיומו קדיש שלם – ולא חצי קדיש כמו בשאר ימי חנוכה מהטעם שיש תפילת מוסף.

מוציאים שני ספרי תורה. בספר הראשון קוראים לשלשה בפרשת פנחס כמו בכל ראש חודש, אבל רק ל-3 קרואים: כהן – עד רביעיית ההין, לוי – עד ונסכה. ישראל – עד ונסכו. בספר השני קוראים לרביעי – נשיא היום. לאחר רביעי אומרים חצי קדיש (שולחן ערוך תרפד, ג ובמשנה ברורה). טעויות: אם הוציאו ספר אחד וקראו ל-4 בראש חודש – די במה שקראו. טעו והתחילו בספר הראשון בשל חנוכה (במקום ראש חודש) – יקראו לכהן של חנוכה ומלוי והלאה ימשיכו של ראש חודש (ספר מצוות נר איש וביתו פי"א).

זמן קידוש לבנה: מליל שלישי ג' בטבת עד ליל שישי י"ג בטבת.

חנוכה

הדלקת נר בבית הכנסת בערב: קודם עלינו של מנחה (יש נוהגים אחרי תפילת מנחה) מדליק החזן נר חנוכה. המנורה בדרום בית הכנסת והנרות ממזרח למערב, והמדליק עומד אחוריו לדרום ופניו לצפון ומתחיל מימינו שהוא הנר (הנוסף) הסמוך לארון הקודש. (שולחן ערוך תרע"א, משנה ברורה סעיף מג).

הציבור והחזן לא יוצאים ידי חובת נר חנוכה בברכה בבית הכנסת. **הדלקת נר כל אחד בביתו:** עדיף להדליק בשמן זית. תולין המנורה שבבית בשמאל ביאתו בחוץ בטפח הסמוך לפתח, ומדליק נר ימינו הסמוך לפתח. אם אי אפשר בפתח מדליק בחלון בצד ימין, מברך "להדליק נר", "על הניסים" ו"שהחנינו" (רק ביום הראשון). מברך את הברכות ורק אחר כך ידליק הנרות

אחרי הדלקת הנרות יאמר "הנרות הללו". יקבץ כל בני ביתו לעמוד בעת ההדלקה לפרסומי ניסא. אין מדליקין מנר לנר ואין נהנין לאורה, אלא אם כן עבר זמן מצות ההדלקה (חצי שעה בתוך הלילה), וטוב שיתנה קודם ההדלקה שהוא מקצה יותר מהשעור, ואז יוכל, אחרי חצי שעה בתוך הלילה להנות מאורה.

הדלקת נרות בערב שבת חנוכה:

בערב שבת חנוכה רצוי להקדים להתפלל תפילת מנחה, כדי להקדים אותה להדלקת הנרות, שכן הקרבת קרבן התמיד של המנחה קדמה להדלקת נרות המנורה במקדש. אם אין מניין, יקדים להדליק הנרות ואחר כך יתפלל עם הציבור. (שו"ע תרעט, א, מ"ב ב; כה"ח תרעא, עט).

בערב שבת מדליקים נרות חנוכה לפני הדלקת נרות שבת. **זהירות:** עיקר פרסום הנס יעשה בלילה, ולכן יש להקפיד שיהיה מספיק שמן בנרות כשעור שידלקו חצי שעה בלילה. לכן לא יוצאים ידי חובת הדלקה בנרות הצבעוניים הנפוצים; זמן הדלקתם קצר ביותר – מתאימים לחצי שעה של ימי החול – כך יוצא שהמברך בערב שבת על נרות אלו, ברכותיו הן ברכות לבטלה, שכן כלים הם עוד לפני צאת הכוכבים או סמוך מאד לאחריה. לכן, ישים שמן במידה מספקת או ידליק בנרות גדולים. נהוג שאחרי הדלקת הנרות בערב שבת לא שרים 'מעוז צור', בגלל דוחק הזמן. במקום זאת שרים 'מעוז צור' בזמירות ליל שבת. מיד אחרי הדלקת נר חנוכה מדליקים נרות שבת.

הדלקת נרות במוציא שבת חנוכה:

מתפללים ערבית, ואח"כ מדליקים נרות חנוכה. המנהג הנפוץ להקדים את ההבדלה להדלקת הנרות, מפני שההבדלה מסיימת את השבת ונרות חנוכה כבר שייכות ליום הבא (ט"ז תרפא, א, ערוה"ש ב, בא"ח וישב כא). ויש נוהגים להדליק תחילה נר חנוכה, כדי להסמך עד כמה שאפשר את הדלקת הנר לצאת הכוכבים, כמו המעדיפים להוסיף על השבת המקפידים על יציאת השבת לפי רבינו תם. הנוהגים כך, להדליק נרות לפני הבדלה, יאמרו קודם: "המבדיל בין קודש לחול" (שו"ע רמ"א תרפא, א). לפי באור ההלכה (שם) לשני המנהגים מקום, וכל אחד ראוי לבחור על מנהגו.

על הניסים:

בתפילות העמידה בחנוכה אומרים בברכת 'מודים' לפני 'ועל כולם' על הניסים... בימי מתתיהו'. אם שכח לומר 'על הניסים' במקומו – אם נזכר לפני שאמר את שם ה' בברכת 'הטוב שמך ולך נאה להודות', חזרו ל'על הניסים' וחזרו ואמרו 'ועל כולם' וכו' על הסדר. אך אם נזכר לאחר שכבר אמר את שם ה' בברכת 'הטוב שמך ולך נאה להודות', אינו חוזר, אלא לפני 'היו לרצון' שבסוף 'אלקי, נצור' אומר: 'יהי רצון מלפניך, שתעשה לנו ניסים ונפלאות, כשם שעשית לאבותינו בימים ההם בזמן הזה, בימי מתתיהו וכו'. (שולחן ערוך תרפא, א ובמשנה ברורה). ואם סיים כבר את תפילת העמידה, אינו חוזר עוד. טעה ואמר על הניסים אחרי 'וצה' (ולא אחרי מודים), וכבר סיים תפילתו – לא חזרה (שער הציון תרפב, ב) אם נזכר בעודו בברכת הודאה, יאמרנו שוב במקומו הנכון (שו"ת נשמת חיים סג).

מנחה קצרה – הואיל ואין בזה חזרת הש"ץ, בחנוכה ובפורים יש להימנע מכך מהטעם שאמירת על הניסים ע"י הש"ץ – זה פרסום הנס בתפילה. ראה תוספות גמרא שבת כד, ע"א דיבור המתחיל: "מהו", ובכף החיים תרעא.

ברכת המזון אומרים 'על הניסים' בברכת 'נודה לך' לפני 'ועל הכל'. שכח ולא אמרו, אם נזכר אחרי שכבר אמר את שם ה' שבחתימת הברכה 'על הארץ ועל המזון', אינו חוזר, אך לקראת סוף ברכת המזון, לפני 'הרחמן הוא יזכנו' יאמר: 'הרחמן הוא יעשה לנו ניסים ונפלאות, כשם שעשה לאבותינו בימים ההם בזמן הזה, בימי מתתיהו וכו'.

העלון מוקדש לזכר ולע"נ

שלום נעים ב"ר משה ראוניתי ז"ל,

נפטר ב-י"ז בכסלו תשנ"ו. יהי זכרו ברוך!

שקט כמו הר זורם כמו נהר

משה ב. א.

מטפל וחוקר צמחי מרפא

בהגדה אנחנו אומרים על לבן "שביקש לעקור את הכל". הכיצד? ע"כ אמר לי הרב לוריא מערד שלמעשה לבן ניסה לשתול בנו את זרע שנאת החינם ע"י החלפת האחיזת וביטול בכורתו של יוסף הצדיק. ולצערנו בהצלחה מסויימת.

הרי אם יוסף היה נולד בכור לא היתה שום קנאה של האחים בו מכיון שההעדה במעמדו של הבכור היתה מקובלת ואף מעוגנת היטב בפי ההלכה של הירושה. ידוע שאדם אינו מתקנא במי שאין ראוי לו להתקנא כמו למשל שאף אדם לא יקנא במלך על עושרו וגדולתו אא"כ הוא קרוב מאוד למלכות.

וכעת כאשר יוסף הינו כמעט הקטן בבני יעקב, הרי שחלומותיו על המלכות גורמים לאחיו לקנא בו וסופו של דבר שהם עושים מעשה שתוצאותיו נראות במרחק דורות רבים במיתת עשרת הרוגי המלכות, שכידוע הם משלמים על מעשי יוסף ואחיו.

נושא החלומות נחקר רבות במאה שעברה וגם כיום. רבותינו ידעו את המתגלה כיום לחוקרים וביטאו את הידע שלהם בגמרא ובחיבורים שונים.

למעשה אדם הולך לישון כדי לחלום.

לפני כ-35 שנה נערך בארה"ב מחקר שבמהלכו נתבקשו סטודנטים לישון במעבדה עם אלקטרודות לראשיהם. לחוקרים היה ידוע שיש רבדים שונים של עומק שינה כאשר הרובד העמוק ביותר הינו למעשה החלום. כאשר המכשירים 'חשו' לפי הפעילות החשמלית של המוח שהסטודנטים הגיעו קרוב לרובד של החלום, קראו להם בשם ליד האוזן. הם לא התעוררו אבל גם לא הגיעו לרמת החלום. כך במשך כל לילה הסטודנטים ישנו שמונה שעות. בלילה השלישי הניסוי הופסק מכיוון שמצבם של הסטודנטים העיד על סכנה ממשית לבריאותם. בכך הבינו המדענים עורכי הניסוי את הבנת חז"ל שלמעשה אנו הולכים לישון בשביל לחלום.

החלום משמש פונקציה מאוד חיונית לנו ומהווה תהליך של עיבוד של חוויות היומיום שלנו. הליכתנו לישון הינה כמו סגירת החנות ותחילת סידור שלה לקראת יום המחר.

הגמרא אומרת שמי שאינו זוכר את חלומותיו יש לו בעיה. כיום אנו גם יודעים את הסיבה לכך, כי אדם שאינו זוכר כלום מתהליך העיבוד הזה הוא מאוד מנותק מהתת מודע שלו. והתורה שלנו הרי רוצה אותנו מחוברים ומודעים לכל הרבדים שלנו כי זהו האדם השלם – **המכיר את עצמו ויודע את מקומו.**

הוא אף נוקט במספר שעות רצוי – **שמונה שעות לאדם רגיל**, מה שנראה מופרך לאנשים כיום.

אחת ממחלות התקופה המודרנית היא אורח החיים האינטנסיבי הגדול את היכולת שלנו למעט פנאי לעצמנו ולטיפול בצרכים האישיים שלנו, של הילדים, בני הזוג שלנו ואחרים הזקוקים לנו.

גם שעות השינה התהפכו כאשר אנו מבלים את החצי הראשון של הלילה לעבודה, בילויים ועוד.

בזוהר הקדוש כתוב שמי שלומד תורה בחצי הראשון של הלילה יש מלאכים הממונים ללמד אותו דברים נכונים וגם דברים שקריים. אבל יש לזה גם הסבר פשוט יותר. ראייתם פעם את ההבדל בין דף יומי של לפנות בוקר לזה של מאוחר בלילה? זה נראה כמו פיהוק גדול בעוד השני מלא מרץ וחיוניות.

בקיצור גופנו זקוק לשינה טובה ומספקת כדי שיוכל לתפקד טוב יותר מחוץ בבוקר. ללכת לישון זה דבר שהינו חלק מעבודת הבורא ואנו לא הולכים לישון סתם כך אלא עם הכנה מסודרת – קריאת שמע על המיטה. מומלץ לכל אחד לבדוק את עצמו בנושא מספר שעות השינה וגם בנושא השינה המאוחרת בכלל.

רוב האנשים המבקלים שום בנוס בשינה המאוחרת וללכת לישון מוקדם זו הדרך הטובה ביותר לקום מוקדם, רעננים ומלאי מרץ.

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

המשפחה בפרשה

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

עד איזה גיל דרושה למתבגר/ת עזרת ועצת ההורים? האם מותר להורים "להתערב" בחיי המתבגר?

התשובה היא כן. בכל גיל דרושה למתבגר/למתבגרת, וליולד ולילדה, עזרת ועצת ההורים.

אפילו שהילדים לא מודים בכך, ולמרות שהם טוענים כי: "חופרים להם". ההורים צריכים לדעת שדרושה להם עזרתנו החינוכית. עזרה חינוכית זו צריכה להינתן בתבונה ברגישות ובעדינות בדרך שאינה נראית "מתערבת". השאלה שצריכה להעסיק את ההורים היא באילו נסיבות צריך להשיא עצה או להתערב בנעשה וכיצד לעשות זאת.

אך עצם המודעות של ההורים לעובדה שהם תמיד ולעולם, נמצאים "בתפקיד" הורה ומחנך, היא הנקודה החשובה להפנמה. תפקידנו להיות הורים של "הילד" למרות שהם כבר בני 17, 18, שנה או שהם כבר נשואים ובעצמם הורים לילדים. מודעות זו של ההורים היא כבר תחילת המענה לתהיות שלנו כיצד ומתי להציע את עזרתנו או עצתנו החינוכית. רק לאחר שהפנמנו שתפקיד ההורה לא מסתיים עם התבגרות הילד או עם צאתו לבית, רק אז יש מקום לחשוב ולהתייעץ כיצד נכון לנהוג בנסיבות המקרה הקונקרטי בו אנחנו חושבים שעלינו להתערב. ובאיזה אופן "להתערב".

פרשת וישב פותחת את חג החנוכה. חנוכה המזבח, חנוכה הבית, מובנו בא מלשון "חינוך". החינוך שחג החנוכה והדלקת המנורה מכוונים אליו הוא, "נר איש וביתו" כשניתן לפרש זאת כ"נר איש ומשפחתו". החינוך איננו תלוי בית הפיזי, המצוה של הדלקת הנר קשורה אמנם לבית אך החינוך הוא לבני המשפחה. המצוה היא "להדליק" את כל אחד ואחד מבני המשפחה, בתעצומות גברות הנפש ושמן טהרת הקודש שייאיר בחייהם. שיהיו מוסיפים והולכים בדרכי היראה והתורה כי "נר מצוה ותורה אור". המצוה הזו של חינוך הילדים איננה פוסקת לעולם היא תמידית בדיוק כמו מצוות הדלקת המנורה. כפי שנאמר בפרשתנו:

"אלה תלדות יעקב יוסף בן שבט עשרה שנה היה רעה את אחיו בצלון והוא נער את בני בלהה ואת בני זלפה נשי אביו ויבא יוסף את דבתם רעה אל אביהם". וכפי שפירש רש"י אלה התלדות של יעקב והסיבות שהביאו את עם ישראל לאן שהגיע. זוי איקונין של יוסף היה דומה ליעקב וכל מה שאירע ליעקב אירע ליוסף. יעקב הוליד את עם ישראל בזכות החינוך והתעורבותה של אמא ובהקדש את מצליח לשרוד במצרים בזכות החינוך של יעקב אבינו ולהמשיך את דרכו עד לגאולה השלימה וביזכותו זכינו לקריעת ים סוף ו"נס הים מפניו". התורה מלמדת אותנו על המעורבות של יעקב אבינו בחינוך ובמתן עצה לבניו שבטי ג-ה, מעורבות הנמשכת עד עת ביאת הקץ המגולה.

עלינו לזכור כי בעידן האינטרנט והפייסבוק ו ה-ג, טי-יק", המשימות המוטלות על כתפיהם של הבוגרים והקשיים של הילדים הם עצומים ורבים. הכל מתרחש מהר מידי בבת אחת ולעין כל, והשפעות זרות ואף "מתיינות" עלולות להשפיע על עולמם הרגשי והפיסי. העצה הראשונה להורים היא, לא לשפוט את הילדים ולא להיות קטגוריים שלהם לא להפהך למליצי "יושר" של אלו שהזיקו להם. לא להעביר ביקורת ולומר להם כמה הם "לא חכמים" או שזה בגלל שאתה "כל היום גולש באינטרנט" או שזה בגלל שאתה "בטלן" וכדומה. תפקידנו כהורים הוא קודם לכל להיות מליצי היושר של הילדים שלנו, להיות הסגורים שלהם בכל תנאי.

לא להעביר ביקורת עליהם, אלא להעצים אותם. זכרו ולימדו ממצוות נר החנוכה "להדליק עושה מצוה". "להדליק" את הילדים ולכוונם לפתרון הבעיה לפנייה הם יוצאים. צריך להצביע לפנייהם על הפתרון ועל מה שיש או שניתן לעשות במצב הנתון שאליהם הם נקלעו. אם אתם במבוכה ואתם בעצמכם לא יודעים מה הפתרון פנו ליעוץ. אל תעבירו ביקורת על הילדים רק בשל המבוכה בה אתם עצמכם נמצאים בה. זכרו: כאשר משהו איננו בסדר, זה לא הזמן להעביר ביקורת "בונה" זה הזמן לסייע ולהציל. כבר אמרו אנשים חכמים: כאשר אדם טובע לא מתחילים ללמד אותו לשחות.

עלינו לדעת שכשנרות החינוך הטהור בדרכי ישראל סבא ישובו ויאירו למשפחה מייד נראה ניסים ונפלאות כימים ההם בזמן הזה. הדבר אפשרי ומעשי מידיתי.

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