

מבית גילוי דעת

הרוב אליך

קודת ה' ברוח חסידית

שעשה לי כל צרכי?!
מיכי יוספי

להחליף משקפיים
התוועדות עם הרב שבתי
סלבטיצקי

תנועת התשובה? תשובה בתנועה!

ארז מאיר דישבק, אמן
לחימה ומטפל, לא מפסיק
לבחון את הדרך



ארי שבחבורה

שורות פרידה מהגאון
הרב אריה שטרן זצ"ל
הרב אביאל סליי | חנה סלם

יום ירושלים

- אורי צוקר
- שרון קן
- איתי אסמן

שלום כאן? הכל כאן!

מיכי יוספי שיחת חברים

ובכן, הרב ווזנר בכבודו ובעצמו הגיע למקום, עלה יחד עם הרב במעלית והגיע לחדר האשפוז. כמובן, האיש התרגש מאוד לראות את הרב ווזנר שהטריח את עצמו לבוא אליו, והיטה אוזן לדבריו. הרב ווזנר סיפר לו כך: בצעירותו, כשלמד בישיבת 'חכמי לובלין', היה בישיבה תלמיד שחלה במחלה קשה וכבר שכב על ערש דווי. פעם אחת הגיע ראש הישיבה רבי מאיר שפירא זצ"ל לבקר אותו, ולהפתעתו מצא אותו שמח ועליו. שאל אותו הרב שפירא: לשמחה מה זו עושה? אמר לו התלמיד: חז"ל אומרים "שכינה שרויה למעלה מראשותיו של חולה", וכמו כן הם אומרים "אין השכינה שורה אלא מתוך שמחה". הבנתי, אפוא – אמר התלמיד – שאם אהיה עצוב, אני כביכול מגרש את השכינה מראשותיי. לכן אני עושה כל שביכולתי כדי לשמוח מכך שהשכינה עמי, על מנת שתישאר כאן עוד ועוד... חברים, אתם זוכרים מה אמרנו? אם יש לאדם שלום בתוכו – יש לו הכל. כך כשאדם מודע לכך שהשכינה עמו – יש לו הכל, והוא יכול להיות שמח ומאושר למרות הנסיבות הלא נעימות. ובכן, היהודי במעייני הישועה התרשם מאוד מהסיפור שהרב ווזנר חלק איתו והתעודד מאוד, וכעבור זמן הרופאים העידו שמאז אותו ביקור מיוחד הוא אימץ מבט חדש על המתרחש איתו, מבט שעזר לו לערוך שלום בינו לבין מצבו האישי, ובעקבות זאת מצבו השתפר בחסדי ה' מיום ליום.

בעד כפייה דתית

הסיפור השני הוא על הרב דוד פוברסקי זצ"ל, ראש ישיבת פוניבז'. בנו שאל אותו פעם: אבא, איך אתה מקבל החלטות בנושאים שאתה מתלבט בהם ויש בהם צדדים לכאן ולכאן? אמר לו הרב פוברסקי: אתן לך כלל – עשה ההפך ממה שאתה נוטה לעשות באופן טבעי. זאת אומרת, כך אפשר לעשות שלום בין צדדים ודחפים שונים בתוכנו. כאשר אנחנו מטים אוזן לנטייה הפחות צעקנית, זו שלכאורה נדחקת הצידה – לא בגלל שהיא פחות טובה, אלא כי אנחנו פחות רוצים בה – ייתכן מאוד ששם ממתינה הברכה שלנו, דווקא בגלל שבעקבות היצר הרע אנחנו פחות חושקים בה. אגב, כך גם אומר רבי נחמן בספר המידות, שכאשר יש לפניך שתי מצוות הנראות לגיטימיות – עשה את זו שיש בה יותר כפיית היצר. אתן דוגמה, ואני מקווה שלא תתבאסו ממנה, כי יש לה שיעורי בית. אחרי החמין בשבת – גם שינה היא מצווה של עונג שבת, שהרי "שינה בשבת תענוג", וגם קביעות עיתים לתורה היא מצווה. נו, מה תעשו? נשאיר לכם את החופש לחשוב לבד...

קללות בבית הדין

הסיפור השלישי הוא על הדיין הרב ניסים קרליץ זצ"ל, שעמד בראש בית דין בבני ברק ופסק הלכה בסכסוכים רבים. פעם אחת, בסיכומו של דיון שגרתי בבית הדין, יהודי מאחד הצדדים בדיון הפסיד ונדרש לשלם לצד השני, אבל הוא לא שלט על עצמו ואיבד את ההערכה והנימוס כלפי תלמידי החכמים שישבו שם, והוא פצה את פיו והתחיל לחרף ולגדף את הנוכחים ואת ר' ניסים עצמו. הדיינים הופתעו מכך שר' ניסים שותק ואינו מורה לו לצאת. הם כבר עמדו לגעור ולנזוף בו על עוון ביזוי תלמיד חכם, אבל ר' ניסים לא הגיב דבר ולא הרשה להם להוביל אותו אחר כבוד החוצה. לאחר שהמגדף עזב את המקום מעצמו אמר ר' ניסים לעמיתיו הדיינים: ראו, האיש הזה יצא חייב דינו, ובאופן טבעי הוא כואב ומתוסכל מאוד. במצב כזה, ברור שהאדם הראשון שהוא יפגוש עם יציאתו מכותלי בית הדין יהיה מסכן, כי הוא ישפוך עליו את כל זעמו ותסכולו. ומי יהיה אותו אדם? אפשר לשער שזו תהיה אשתו. אם כך – סיים ר' ניסים בפשטות שכולה אצילות נפש – עדיף שיפוך הכל כאן עליי ויגיע הביתה קצת יותר רגוע... חברים יקרים, לחיים! אלו שלושה סיפורים בהקשר של "ונתתי שלום בארץ". כאמור, השלום תלוי בדעת, ודעת היא היכולת לרחיב את המבט ולהסתכל לפעמים על מצבים מסוימים בדיוק להפך מהנטייה הראשונית שלנו. זה כוחם של סיפורי צדיקים – לפתוח לנו אפיקי מחשבה שלא היו לנו בראשית הדרך. לחיים לחיים!

שלום חברים, קשה להיפרד מחומש ויקרא ומהבטחת פרשת בחוקותי: "ונתתי שלום בארץ". רש"י מדגיש בפירושו עד כמה השלום קריטי: "שמה תאמרו: הרי מאכל והרי משה, אם אין שלום אין כלום! תלמוד לומר ונתתי שלום בארץ" – מלמד שהשלום שקול כנגד הכל". כלומר, ללא שלום, גם שפע גשמי אינו מזין או משמח; הוא חסר משמעות.



השלום מתחיל בתוך האדם, ומתרחב למעגלי הבית, הקהילה והעם. כדברי רבי נחמן: "שלום תלוי בדעת". ככל שנרחיב את מבטנו ונזוהה את השלמות שבכל גוון, אירוע או אדם – נזכה ליותר שלום פנימי וסביבתי.

לשמחה מה זו עושה?

בהקשר זה, ברצוני לשתף שלושה סיפורים על גדולי התורה של בני ברק, המלמדים אותנו כיצד להשכין שלום פנימי וחיצוני. מטרת סיפורי הצדיקים אינה רק התפעלות, אלא פתיחת אפיקי מחשבה חדשים; ה"מבט ההפוך" שבסיפור נועד לחולל שינוי ושלום בתוכנו פנימה. הסיפור הראשון הוא על הרב שמואל ווזנר זצ"ל. פעם הגיע אליו רב בית הרפואה 'מעייני הישועה' – אגב, איזה שם מפעים למרכז רפואי! – וסיפר לו על יהודי חולה ותשוש, שאינו מסוגל לבצע שום פעולה גופנית, שביקש להפנות אליו שאלה הלכתית: האם מותר לו לברך בברכות השחר "שעשה לי כל צרכי", בה בשעה שלכאורה חסרים לו צרכים בסיסיים של התנהלות אנושית תקינה? ! כששמע הרב ווזנר את השאלה הטעונה הוא נרעש ואמר: אני רוצה ללכת איתך לבקר את היהודי השואל.

גם לך מגיעה בהירות. מקום בטוח. ומישהי שמלווה אותך בצמתים של החיים.

חבורת אילת אהבים

קהילה לנשים צעירות

שרוצות לצעוד בדרך עם בהירות, חיבור, אמונה ושמחה.

עם אילת טאוב
עו"ס קלינית, יועצת ומטפלת

לפרטים סרוקי את הקוד
אילת 054-4949743



לשחרור חברון
במלחמת ששת הימים

שבוע חברון

לכבוד שנת ה-59 לשחרורה של חברון

במעמד חה"כ עמיחי אליהו שר המורשת
שרים, ח"כים ואישי ציבור

**ביני
לנדאו**
במופע להקה
למרגלות
מערת המכפלה



יום שלישי, ג' בסיוון, 19 במאי

**אברהם
פריד**

במופע מיוחד
למרגלות
מערת המכפלה
אורח אלייזר



יום שני, ב' בסיוון, 18 במאי

הצגות וסדנאות נודדות
חוגגים לחברון



במחפ' הארץ

חברון
הסיפור שלא הכרתם
עם מיטב המרצים



במחפ' הארץ

ריקודגלים
בעיר האבות



מניפים את הדגל בעיר האבות!

יום שלישי, ג' בסיוון, 19 במאי

הפנינג חברוני
והופעת אנסמבל יהודה



יום ראשון, א' בסיוון, 17 במאי

תפילת הלל מוזיקלית
לכבוד יום ירושלים ויום חברון
עם **יצחק מאיר**



יום שישי, כ"ח באייר, 15 במאי



בזר התקווה אחשיק וארחיה את מורשת האבות והאלוהות

סיוורים מיוחדים ומיצגים בחברון במשך כל שבוע חברון - ללא עלות. בהרשמה מראש.
חברון אצלכם בבית הכנסו לאתר והורידו מערך פעילות על חברון לכבוד שבוע חברון

הרשמה מראש חובה! חלק מהפעילות בתשלום סמלי.
מספר המקומות מוגבל! לפרטים והרשמה חפשו בגוגל:
'חברון המורשת של ישראל' | 6565*





ירושלים

שהצליחו היו יהודים שהמילה ירושלים הדליקה להם ניצוץ בעיניים, משהו לא מוסבר, איזו אהבה טהורה ותמימה שכזו ללב של העולם.

וזו בעצם תמצית העניין.

כשמישהו מסביר לי שהוא לא יכול לגור בירושלים או שחס ושלום הוא לא אוהב את ירושלים כי היא עירונית מדי, או רועשת מדי, או שפשוט אין לו הסבר אבל ממש לא ירושלים, אני מבין לבד שירושלים לא נגעה לו עמוק בלב.

כי ירושלים היא הלב הפועם של העולם. היא לא עוד מקום ולא עוד עיר, היא משהו חי לגמרי שאין שום מילים כדי לתאר אותו. וכדי להיות שם צריך זכות אבות, או לב מרגיש, או גם וגם.

פעם שמעתי בשם יהודי צדיק שלגור בירושלים זה לעמוד כל היום בתפילת שמונה עשרה. ואם אתם רוצים לעשות לעצמכם טובה אמיתית רוצו לקרוא את הסיפור של הרב עודד וולנסקי ליום ירושלים על נהג המונית וירושלים, וה' ירחם שנזכה כולנו לקחת משם משהו ממשהו מהכיסופים לירושלים.

בניגוד ליום העצמאות שחלק מהכיף הקבוע הוא הוויכוח הלא נגמר האם לחגוג ואיך לחגוג ועל מה לחגוג, ופולולי פלפולים על סוגיות מהותיות יותר ופחות, יום ירושלים הוא יום של פשיטות ותמימות. ירושלים הייתה חצויה, מבוותרת, וה' יתברך זיכנו בניסי ניסים לחזור חזרה אל עיר הקודש והמקדש ולגעת שוב בנצח. והיום הזה צריך רק למלא את הלב בהודיה גדולה ובשמחה פשוטה ברגע של מפגש בין הלב והמעין, בין הלבבות הפועמים של עם ישראל עם הלב הגדול והנצחי של ירושלים.

זהו. האמת שאין לי הרבה מה להוסיף, ומראש התייאשתי מלכתוב את הלב שלי כי ידעתי שלא יהיו לי מילים כדי לספר איך נושמים.

מי שהבין הבין ומי שלא הבין לא הבין וה' יעזור לו להבין. אבל בכל מקרה אני רוצה לאחל לעצמי ולכולנו שנזכה להיות מאוהבים בירושלים עד כלות, ולא ננוח ולא נשקוט עד יעלו לציון מושיעים לייסד ההיכל בספירים ולבנות חורבות ירושלים ברוחניות וגשמיות.

בבניין ירושלים אנו מתנחמים ובבניין ירושלים עוד ננוחם.

פעם, לפני הרבה שנים, ישבתי עם קבוצת אנשים, וכל אחד סיפר מה המקומות שנותרים לו כוח.

אחד המשתתפים אמר שהוא מקבל כוח מעיר הקודש צפת, ואני זוכר שפשוט לא הצלחתי להבין איך הוא לא אמר ירושלים.

לא בקטע רע או משהו, אבל יש כאלו שיש להם את זה וכאלו שאין להם את זה. נכון, בדרך כלל העולם מתחלק לשלוש, אבל במקרה הזה יש רק שתי אופציות. או שאתה מאוהב בירושלים או שלא.

אז זכיתי. אין לי שום הסבר אחר לזה. חסדי ה' הפשוטים עליי, ממש ככה.

ירושלים זורמת אצלנו בדם משני הכיוונים.

מצד אמה אנחנו עוד מהפרושים הירושלמים חמישה דורות למעלה. סבא של סבתא רבה שלי היה מהפוסקים החשובים של שערי חסד ואח שלו היה ממקימי מאה שערים. מהצד של אבא סבתא עזבה את מנעמי החיים של אמריקה ארץ השפע כדי לגור בירושלים בתנאים הכי בסיסיים, וסבא בנה את ירושלים בפועל ממש בתור קבלן מספר דו ספרתי גבוה של שנים.

ומאז ירושלים היא חלק מה-DNA שלנו.

בתור ילד אני זוכר שהייתה לי קושיה עצומה על כל היהודים שגרים מחוץ לירושלים, איך הם יכולים לגור במקום שהוא לא ירושלים? לא הייתה שם איזו מחשבה עמוקה, רק תמימות של ילד שירושלים זו אחת מהנחות המוצא הכי בסיסיות שלו. היום הקושיה היא עליי, ואחרי כל התירוצים אין לי באמת תירוץ.

כשהתבררתי יותר היה לי תחביב פשוט ללכת בירושלים. אם הייתי צריך להגיע ממקום למקום הייתי יכול ללכת גם אם יש אוטובוס שמגיע ממש עד היעד, סתם כדי ללכת בירושלים.

היום אני עוד מנסה לפעמים ללמד את הוויז מאיפה כדאי לנסוע, כי הוא אשכרה חושב שהוא מכיר את ירושלים. לפעמים הוא גם משתכנע.

ככל שגדלתי הבנתי שלא כולם יכולים להבין אותי. אלו

**הזדקאו!
ימים
אחרונים**

זכיה הבאה לידך עד יום שני ב' סיוון אל תחמיצנה!

מצטרפים עכשיו להגרלה על ספר תורה מהודר עד יום שני ב' סיוון
ונכנסים להגרלת הביניים על פרסים שווים במיוחד

פרס ראשון

₪100,000



שואב שוטף
דרימי X50



תמי 4 שבת
במתנה!



רכב טויוטה
סיינה לכל
ימי בין הזמנים



רהיטים לבית
באיקה
בשווי 10,000 ₪

בנוסף תקבלו ללא הגרלה
2 מתנות ייחודיות
שיפארו את שולחן השבת



חייגו עכשיו: *9234

אפשר להצטרף להגרלה גם ב: www.yadleachim.co.il

כל הכנסות ההגרלה קודש למצוות פדיון שבויים והצלת ילדי ישראל

ישליו אוהבייך

היא יודעת שהם יבואו ושהם מחכים ורוצים לבוא; מחכה היא להם הרבה יותר, כבר מימים מימה.

היא זוכרת כמה הם ניסו שוב ושוב להגיע אליה, בחיורף נפש, במלחמת העצמאות; והיא זוכרת היטב כמה בכו, כמו מתוך חלום, כאשר תשע עשרה שנה אחר כך הם הגיעו בדם ויזע ודמעות לשריד האחרון שנותר בקרבה. ומאז הם, גוזליה, בניה שלה, פה.

אבל משהו לא כשורה... יודעת היא שתכף כולם יגיעו ויתייצבו כבכל שנה, אבל עת מלחמה היא. וירושלים סגרה את שעריה בפני באיה.

הגיע יהודי ושמו דוד. "ירושלים, באתי לשמוח בשמחתך", אמר לה בעיניים בורקות, אך ירושלים סירבה להיפתח. עיניו נפתחו קמעא, ועוד בטרם ימשיך וישאל הגיעה יהודייה אחרת ושמה חנה. "ירושלים, באתי להתפלל בכותלך", עיניה מוארות משמחה.

"אין היא פותחת את שעריה", אמר לה דוד וגירד את ראשו במבוכה. "מה? נדהמה חנה, ממרחק באתי, כה הרבה יש לי מה לבקש", פניה התכרכמו בצער.

עודם עומדים מצטערים ואחרים החלו להתגודד סביבם, מבקשים, חפצים, רוצים בקרבת העיר.

"האמנם נכונה השמועה שירושלים סגורה ומסוגרת"? הצטרף יהודי, מאיר שמו. "כן", ענו לו השניים.

"ומה מעשיכם פה"? חקר אותם מאיר. "לשמוח בשחרורה של העיר באנו", אמר דוד, ודגל ישראל אשר אחז בידו עמד לצידו כערכה בוכייה.

"ואני, להתפלל באתי, לשפוך שיחי", אמרה חנה בעיניים מלאות דמעות, עם סידור ביד שרק מחכה להיפתח.

"והאם שאלתם אותה"? שאל מאיר.

"את מי"? שאלו חנה ודוד. "האם שאלתם את ירושלים", הסביר מאיר בסבלנות. "האם שאלתם את ירושלים למה היא נעולה"? הביטו בו חנה ודוד, מופתעים כאחד, ושתקו.

כעבור רגע או נצח, נענה דוד לעצת רעהו החדש: "אהמ... גברתי, ירושלים?" וקול עתיק כמו נעור מחומות העיר וענה לו: "כן, דוד".

דוד כמו קפא לרגע, אך מאיר דחף אותו מעט כמסמן לו להמשיך. "אני, כלומר אנחנו, אנחנו מאוד רוצים להגיע אלייך. הינך סגורה, גן נעול...".

"ליבנו מלא געגועים", הרהיבה חנה עוז והצטרפה לשיחה.

"גם אני מלאת כיסופים אליכם", אמרה ירושלים בשקט, אך נדמה היה כי חיוך בקולה.

כולם הביטו אחד בשני ואין אחד שמעז לשאול את השאלה המרחפת באוויר.

"רצינו לשאול", אמר לבסוף מאיר, "אם שמחה את בנו, מדוע אין אנו יכולים לבקרך?"

"תודה ששאלת", חייכה ירושלים, והעבירה משב רוח כדי לרכך מעט את האווירה.

"מחכה אני לכם כל יום, כל שעה. אך אינכם יכולים להיכנס כיוון שאין אני נחלקת לשבטים".

"אנחנו מזמן כבר לא מחולקים לשבטים, שכחנו זאת בגלות", אמר דוד וכיוון את מצחו כדי להבין.

"אמת", אישרה ירושלים.

עמדו נבוכים ועדיין לא הבינו על מה מדברת עיר הקודש.

"אני מעל לריב ומדון", שמעו אותה לפתע ממשיכה, וקולה ספוג כאב ודמעות.

"וכיצד אתן לכם להיכנס, כשבניי מתנצחים ורבים בינם לבין עצמם?"

"אבל", ניסתה חנה לומר, "אנחנו לא... כלומר, אנחנו במלחמה עכשיו, אנחנו לא..."

היא ניסתה להסביר, אבל דומה שגם היא כבר לא יודעת אם נכון היא מדברת.

"בהחלט ראיתי אתכם מתאחדים בהתחלה", הודתה ירושלים, "והאחדות הזו אכן סנוורה אותי מרוב שמחה. אך כעת, אני רוצה אחדות אמיתית".

"אנחנו מאוחדים", מנסה דוד לומר, "הממשלה והקבינט --"

"אין אני מדברת על הממשלה. מדברת אני על המשפחה. על החברה".

שוב עמדו שותקים ונכלמים, אך דומה כי ההבנה החלה מחלחלת.

האמנם מדברת ירושלים עליו? חשבה חנה, לא מאמינה. האם היא מדברת על כך שנוצר נתק ביני לבין משפחתי?

גם דוד עמד סבוך במחשבותיו. נכון הדבר שביני לבין שכני כבר אין דיבור למעלה מעשור, אך האם רק בגללי ירושלים ניצבת חתומה?

"כן", הם שמעו את קולה של העיר העתיקה. "עליכם הנני מדברת. ללא אחדות ביניכם, ללא אהבה, אין אני אלא ככל עיר אחרת... ומבטיחה אני לכם", הם שמעו את קולה הולך ונחלש, "שאם תהיו אוהבים זה את זה, יהיה לכם שלום פנימי, אך ורק מתוך כך תנצחו במלחמה הזו".

"שאלו, שלום ירושלים; ישליו, אהבך": מפרש המלבי"ם: "...אם ישאלו לשלום ירושלים נאמר התשובה ששלומה תלוי אם ישליו אהבך", אם אוהבי ירושלים יהיה ביניהם שלום פנימי, בזה תלוי שלום ירושלים.

זה לגמרי תלוי בנו, ברמה האישית, המשפחתית, הקהילתית והחברתית, וכמו שאמר הרב נריה זצ"ל:

"במלחמת השחרור היו לנו שלושה צבאות: אצ"ל, הגנה ולח"י. לו נכבשה אז העיר, כל אחד היה אומר 'ירושלים שלי היא' והרי חז"ל אמרו ש'ירושלים לא נתחלקה לשבטים' (מגילה כ"ו, ע"א). היא שייכת לכלל ישראל. אך לעומת זאת, במלחמת ששת הימים, כל עם ישראל צבא אחד וראש אחד, בלב אחד בגבורת אריות דרך שער האריות, הבקיע וכבש, זהו רצונו של ריבנו של עולם".



שנתיים

והשליחות שלך מתחילה!

יום פתוח
ו' ניסן (24.3)
יום שלישי
9:30-13:30

יריד לימודים תואר ראשון

שילוב
מדרשה



ארוחה
2-10 ש"ח



בריכה
בקמפוס



מעונות
חינם שנה א'



מלגת
לימודים



לפרטים והרשמה:

rishum-jer@michlalah.edu | 053-8254356 | 02-6750724

מכללה ירושלים, רח' ברוך דובדבני 36, ירושלים



אתרין נרוצה

ספירת העומר

הרב יואל בייטש

מלכות מלכות, לא דיקטטורה

קשר מהותי בנוי מ'משפיע' המתעל את סך כוחות נפשו אל ה'מקבל'. חכמתו ורגשותיו של המשפיע יקבעו את טיב הקשר ואת מידת ההשפעה אבל ההשפעה עצמה נעשית רק על ידי הכוח האחרון בנפש האדם - המלכות. זהו הכוח היחיד שמתחיל אצלי אך התחנה האחרונה שלו עוגנת בנפשו של ה'מקבל'.

המלכות כוללת את המחשבה, הדיבור והמעשה שלי, הכוחות המכוונים "לבושי הנפש". כי כפי

לכן 'המלכות' האלוקית מוכרת לנו בכינויה 'שכינה' (ספר התניא, חלק ד' אגרת 'זורע צדקות מצמיח ישועות') על שם ששוכנת ומתלבשת בעולמות להחיותם, כפי שהמילים שאני אומר עוזבות אותי ועוברות לשכון במוחו ותודעתו של מי שמקבל את המילים שלי, והן הופכות לתובנות במוחו שלו. זו אגב תשובה נהדרת לשואלים תמיד: למה אלוקים תמיד מוזכר בלשון זכר? התשובה היא שהוא גם מוזכר בלשון נקבה, למרות שהוא עצמו לא זכר ולא נקבה, אבל ההשפעה ממנו יש בה גוון זכרי ונקבי.

מידת המלכות בנפש האלוקית שלנו תפקידה להאציל מהתבונה, מהחכמה, ומסך כל התכונות הטובות, על מנת לנהל קשר בריא של 'נותן ומקבל' עם הזולת, כך שהשליטה שלנו, והקשר עם הזולת יהיה מועיל ומפרה לטובתו. שכן כל נשכח שההטיה של הנפש האלוקית היא כלפי הזולת, והוא מרכז הכובד.

מידת המלכות בנפש הבהמית: ההטיה של הנפש הבהמית היא 'אגוצנטרית', כלפי פנים, לכן מרכז הכובד הוא ה'אני', ומשום כך ב'סט' הכלים של הנפש הבהמית תפקידה של 'ספירת המלכות' הוא - שליטה רודנית על הזולת על מנת להפיק תועלת עצמית, גם במחיר - שכל רודנות מביאה אליה בסופו של דבר - שפיכת דמו של הנשלט במידה ויתנגד לכוח השולט.

לכן ההיפך מהמלכות התקנית היא השליטה הרודנית שתמיד כרוכה בשפיכת דמים. שפיכת דמים לא חייבת להיות במונח הפיזי, אלא כל סוג של שליטה טומן בחובו שפיכת דם. כך למשל, מורה שמקבל שליטה על כיתת תלמידים, כאשר המורה מתעל את הכוח שקיבל להשפיל תלמיד או כל דרך קלוקלת השוברת את רוחו של התלמיד, זו שפיכת דם. כך גם בקשר זוגי, אם הדומיננטי מבני הזוג משתמש בכוח שניתן לו מבלי להתחשב בהלך מחשבתו של זולתו, הדבר מוליך לשבירת הרוח ו'לשפיכת דם' של בן הזוג. זוהי דיקטטורה רגשית שאסור להגיע אליה.

המקבל מצידו צריך להיות בתנועה של ביטול מוחלט, לא מתוך חולשה. העם לא חלש כשהוא מקבל את מלכותו של המלך, אדרבה הוא מפגין בכך עוצמה של ביטול למשהו גדול, שכל גדלותו נובעת מהקשר, כפי שאישה כשרה עושה רצון בעלה, כלומר: יודעת בתבונה רבה של מקבל להכתיר אותו כמשפיע ובכך לגרום לחיבור ביניהם להתממש.

זהו הכוח האחרון אותו אנחנו מתקנים רגע לפני מתן תורה, כדי שנהיה ראויים לקבל את התורה בשמחה ובפנימיות אמיתית ככלה המקבלת את פני החתן.

שהלבושים לא נועדו בשבילי אלא רק בשביל הסביבה, כך לבושי הנפש כל תכליתם היא רק כשיש "מקבל" באזור, ולכן הכוח הדומיננטי בהם הוא הדיבור שלא נועד אלא כאשר יש לידי זולת. סוד כוחה של המלכות נובע מכך שאי אפשר לקחת אותה, רק לקבל, כמו שכתוב "ומלכותו ברצון קיבלו עליהם". ללא רצון העם אין מלך, ואם יש הוא דיקטטור, וכך בדיוק אני יכול לדבר ולהשפיע השפעה גם אם אף אחד לא רוצה להקשיב ולקבל את דבריי.

לכן מלכות מכוונה "נקבה", כי כוח הקבלה הוא כוח נשי. ולכן ההלכה מפצירה כל כך בבעל שלא להיכנס הביתה עם פנים כועסות או עצובות. "המקבל" מפנים כל דבר, וכשזה מחלחל פנימה זה משפיע בצורה דרמטית.



שנת מדרשה במעינות

בואי לפגוש לימוד עומק ולעבור תהליך של צמיחה והתפתחות דרך תורה שנוגעת בלב, חבורה של קודש וצוות שרואה אותך באמת

מחבר להכיר זולתך בימים הפתוחים

מגורים בלב ירושלים

יחס אישי ולייווי משמעותי

מערכת שיעורים מלאה ומגוונת

רוצים לדעת עוד קצת על זוגיות? הצטרפו לקבוצת השיעורים: 054-5570298



מדרשת מעיינות יפ" 51 ירושלים
לפרטים נוספים צרי קשר < 054-9210131





מדרשת נועם-אביב

מדרשה שנותנת מקום לשאלות,
עוגן של תורה, וליווי אמיתי לשנים שמעצבות אותך.

יום שכולו תורה

צרכי מצוק אנשמה

מעטפת מאוהב של מדרשה



איווי
אישי



חבורה
איכותית



בניית קומה
רוחנית



אימוץ תורה
חי ונוגע



עשייה קהילתית
משמעותית



מדרשת נועם-אביב
ע"ש נועם בהגון הי"ד

לפרטים ותיאום ראיון: 1800-071-500
צוף חנה: 055-6850221

תלפיות
המכללה האקדמית לחינוך בחולון

רב אריה

זכרו של הגאון הגדול, רבה של ירושלים
הרב אריה שטרן זצ"ל

חנה סלם

יום חמישי בשבת, חצר ישיבת מרכז הרב, רבנן ותלמידיהון מספרים עליך, רב אריה.

רב אריה, כך הם קוראים לך, בפשטות, בהערכה, באהבה. כולם מספרים עליך, מנסים להאיר מאורך הגדול במילים ספורות. כדרכך, הם מבקשים לא להאריך, שלא להטריח את הציבור הקדוש. במילים ספורות הם מספרים על מפעל חיך, לחבר בין ברית עולם לדי אמות של הלכה.

לעשות דירה בתחתונים, מקום שכונה מכל תג ותג של גמרא.

מלמד בשליחות רבך, הכהן הגדול, שלא המדרש עיקר אלא המעשה. מוריד תורה מסיני לירושלים.

ירושלים אהובתך, שמבטאת יותר מכל את מה שהיית, מחבר בין שמים וארץ, בין ישראל לאחיהם, בין ישראל לאביהם שבשמים.

למרות שיכולת לדור במקום תורה, קרוב ליישיבה הקדושה, בחרת לדור במקום אהבה, ברחוב אהרונ' 6, להיות חלק מכלל ישראל.

בנים וחתנים סיפרו על האב האוהב, ורבה הראשי של ירושלים, שתי מלכויות שכל אחת מתפרנסת מחברתה.

הם סיפרו על דמות האב האוהב שאפשר לדון איתו בכל סוגייה, מזכירים מזכרונותיהם את אבא יושב מול השולחן בסלון ולומד.

אחד הבנים הזכיר בדמעות הערצה, איך אחרי אירוע רפואי שעברת, בערפול חושים למדת סוגייה על שומר חנים ושומר שכן, רגעי ערפול חושים המגלים את מהותך, את עומק אור נשמתך.

אולי כי כזה היית, שומר, שלא תשתכח תורה מישראל, שומר שערי ציון המצוינים בהלכה, שומר אחים, שלא יודח מהם נידח, שלא תיעשה תורת ה' מגזרים מגזרים.

שומר משמר השבת, אות קודש ברית עולם, ירא שמיים שדבריו בנחת נשמעים.

הם סיפרו איך מעולם לא הרמת קול, משמיע בנחת את שאגת לך, דברים הנכנסים אל הלב.

שמעתי איך רק פעם אחת הרמת מעט את קולך, "מי שהוא בעל מחלוקת, הוא לא תלמיד של הרב צבי יהודה".

מי שהוא בעל מחלוקת הוא גם לא תלמידך, מתלמידיו של אהרן, אוהב את הבריות ומקרבן לתורה.

ברחת ממחלוקת אך אמרת את דבריך כארי מתנשא, וכשראית ספר שלא מזכיר את ימי הפלא וההודיה, ביקשת שספר שלא מספר נפלאות ה' לא יהיה בחזית הספרייה.

ראית עין בעין את שוב ה' ציון, את בניין ירושלים המתחדשת, המתקדשת.

הצדקת עליך את הדין, במקום אוכדן הוספת שירה, הוספת תורה.

בניך הרבנים הודו על הבית שבנית יחד עם רעייתך שתחיה, בית של חסידות, בית של תורה, בית של ניגונים.

אחד אחד הם הודו וביקשו להמשיך, חסידות, תורה, ניגונים.

אחרון עלה החתן וסיפר על שיחת חולין מלאת קודש על המאורעות שקדמו למלחמה, על הפילוג הכואב בעם, על המשימה החשובה, לקרב, לאחד.

הוא סיפר על המפגש האחרון, איך ביקשת ללמוד, וכששאל במה נפשך חפצה, ביקשת שיביא את ספר הגמרא ופתח בברכות דף י', כי לשם הגעת.

למרות מהות עיסוקך בהלכה, ביקשת כעת דבר אגדה.

הוא הקריא בפניך: "אמר לו, בן אמוץ כלה נבואתך וצא, כך מקובלני מבית אבי אבא, אפילו חרב חדה מונחת על צווארו של אדם אל ימנע עצמו מן הרחמים".

מחזק עצמך בדברי אגדה,

עושה גם מהם גילוי שכונה, ארבע אמות של הלכה.

הרבה אמרו על כרכים כרכים של מסכתות ברורות שליוו אותך בדרך לירושלים של מעלה.

אני מדמינת אותך, רב אריה, עולה קרוב קרוב לכיסא הכבוד, מלווה בשני הדסים, אחד כנגד זכור ואחד כנגד שמור, מליץ יושר בהם, "כמה חביבין מצוות על ישראל, ישראל אף על פי שחטאו, אף על פי שרחקו".

שמחה גדולה בשמים, עוד צדיק מצטרף לפמליה של מעלה מירושלים.

אצרף תפילתי לתפילת רבנן ותלמידיהון, שתמשיך כצדיקים הגדולים, במיתתם יותר מבחייהם, להיות מליץ יושר בעדנו, לזכות את ישראל, ונזכה ונראה עין בעין בשובה ונחת, בבניין אריאל.



הרמוניה מזהירה

אחר מיטתו של מו"ר, הגאון הרב אריה שטרן זצ"ל
רבה של ירושלים וראש מכון הלכה ברורה ובירור הלכה

מאת הרב אביאל סליי, מכון הלכה ברורה

משפחה ומסורת. על אף שהיה מחובר לדור הצעיר, "דור הבנים" של מאמר הדור, הקפיד לשמור על מסורת בית אבותיו בכל מה שקשור למנהגי המשפחה. שימר מסורות וניגונים עתיקים. היה גאה מאוד במשפחתו, והשקיע רבות בחינוך ילדיו. מסופר ששכנים שמעו את שירת השבת הבוקעת מהבית ובעקבות כך חזרו בתשובה.

מכון הלכה ברורה ובירור הלכה. מפעל חייו. שליחות שהוטלה עליו על ידי רבו, הרב צבי יהודה, בהיותו אברך צעיר, ומאז עמד בראש המכון במשך למעלה מיובל שנים. הקים את המכון יש מאין, והכל תחת הדרכתו ועזרתו של הרב צבי יהודה. מסר את נפשו כפשוטו על המכון, בחומר וברוח. היה רכז על בירורי הלכות בריכוז עילאי במשך שעות ארוכות, ולא היה בוש להתייעץ איתנו, תלמידיו. במקביל דאג לקיומו החומרי של המכון והיה מכתת רגליו לבתי נדיבים, פוליטיקאים ואנשי ציבור, והכל למען המטרה העליונה – בניין התורה לדורות (כלשון הרב צבי יהודה בשם מרן הראי"ה זצ"ל). במשך חייו היו לו מפעלים שונים, אבל הבסיס האיתן היה מכון הלכה ברורה. גם כשהיה לו לוי"ז יומי צפוף היה מגיע למכון מוקדם בבוקר, שולף את העט מכיסו ומתחיל בעבודה, אפילו לרבע שעה. ואז יוצא לנסיעות, ושוב חוזר למכון, לעיתים ממש בסוף היום, ושב לתלמודו, אפילו לעוד כמה דקות, בטרם יחזור הביתה.

תהא נשמתו צרורה בצרור החיים ויהי מליץ יושר על הרבנית, על משפחתו, על המכון ועל כל עם ישראל.

מי שהכיר את ר' אריה זצ"ל, כפי שכולם כינוהו, לא צריך לקרוא עליו ועל פועליו – הדמות הכל כך חיה עומדת וניצבת מול העיניים בשיא כוחה. ולמי שלא הכיר את הרב, המילים לא יוכלו להעביר את גודל האישייות המופלאה ורבת הפנים. אולם פטור בלא כלום אי אפשר ועל כן אנסה במעט לתאר את דמותו של ר' אריה, כפי שזכיתי להכירו.

גדלות בתורה. מכיריו מנעורו מעידים על עילוי שהתבלט בכשרונותיו הברוכים, תפיסה מהירה, חדות מחשבה, וגם שקידה עצומה. בצעירותו למד בישיבת היישוב החדש, ורבותיו צפו לו עתיד מזהיר בעולם התורה. הם ניסו לכווננו לישיבות חרדיות, אולם ר' אריה דבק ברב צבי יהודה קוק ובישיבת מרכז הרב. כאן גדל והתעלה בשקידה ובעמל רב עד שזכה להיות מראשוני תלמידי מרכז הרב שהרב צבי יהודה מינה לר"מים בישיבה. כשהיינו עוסקים בסוגיה חמורה במכון, היה ר' אריה מביא מהבית את מחברותיו מתקופת לימודו בישיבה ובהם סיכומים וחיידושים בכל הסוגיות הישיבתיות, ומתוך כל העיון מגיע למסקנה ברורה.

הרנצת תורה. כבר בגיל יחסית צעיר לימד תורה במקומות רבים ומגוונים. אם היומן היה מאפשר, היה נוסע ללמד ולהפיץ תורה היכן שנתבקש. גם לתלמידי כיתות נמוכות בבית הספר או תלמודי תורה היה מתפנה ומעביר שיעורים. שיעוריו היו אש בוערת של אהבת תורה וריתחא דאורייתא, שנחקקו עמוק בלב הלומדים.

פסיקת הלכה. ר' אריה היה איש של לימוד גמרא בעיון, ולאסוקי שמעתתא אליבא דהלכתא. הוא בחן כל שאלה מחדש ולא נמנע מלפסוק באופן שונה מהמקובל אם היה משוכנע שכך הדין. למשל, הוא הכריע שבדורנו השמחה על לידת בת שווה לשמחה על לידת בן, ועל כן מברכים ברכת הטוב והמטיב גם על לידת בת (ראה שו"ע אור"ח רכג, א, ומשנ"ב ס"ק ב). מאידך, סבר שבזמננו אין סכנה מיוחדת בטיסה במטוס ועל כן אין מקום לברכת הגומל למי ששב מחו"ל במטוס (בסוגריים אוסיף שחרה לו שמי שנוסע לטיול בחו"ל זוכה ל"כיבוד" בבית הכנסת).

רבנות ירושלים. הגיש את מועמדותו לרבנות העיר מתוך תחושת שליחות. היו לו הרבה תכניות לרומם את קרן הרבנות, לחבר אותה לציבור ולהוסיף קדושה וביצור חומות הדת. הנהיג תיקונים במערך הכשרות, כולל החזרת ההסתמכות על היתר המכירה בשמיטה, מיסודו של מרן הראי"ה זצ"ל. ייסד כשרות מהודרת לעופות. היה חשוב לו החיבור לציבור, וכך היה מבקר חולים בבתי חולים ומעודדם. ייסד פורום רבנים צעירים מכל הקהילות התורניות בעיר (ציונים דתיים, ליטאים, חסידים, ספרדים) שעסקו בליבון שאלות הלכתיות שהזמן גרמן, והמשתתפים מעידים על כבוד הדדי וקירוב שנוצר בעקבות המפגשים.

איחוד וקירוב לבבות. היה קשור ושייך לכל עם ישראל. הצטרף לכל ארגון שסבר שיכול להביא תועלת לקדושה וליראת שמיים. הגיע לפגישות עם ציבורים מגוונים, כולל חלקים מהחברה הישראלית שנחשבים רחוקים מאוד מהשקפת עולמו (למשל, תלמידי מכינות קד"צ חילוניות). עוד בצעירותו החליט לקבוע את דירתו דווקא בשכונת קטמון, שמאכלסת ציבור דתי מגוון יותר ופחות "מרכזניקי", וכך הכיר מקרוב את השאלות והבעיות של דורנו.

ציפיית הישועה - בזרנו. בכל דבר רצה להשתתף ולתרום את חלקו לקוממיות ישראל. אם בשירותו הצבאי המשמעותי, ואם בהמשך במעורבות ואכפתיות בכל דבר ששייך לביסוס הממלכתיות המתחדשת בארצנו. גם בלימודו עסק רבות בשאלות הנוגעות לחידוש חיינו הציבוריים והממלכתיים בארץ ישראל, כתב על כך מאמרים והעביר שיעורים רבים בנושא.

נס"ר

תּוֹרַתְךָ שֶׁעֲשִׂיתָ

ערב נשי לכבוד חג שבועות

הנהיג את הנהיג

בהנחיית אילת טאוב

עו"ס קלינית ומייסדת קהילת "אילת אהבים"

ובהשתתפות

 <p>אילת טאוב</p>	 <p>חנה כהן אלור</p>	 <p>רננה שפירא</p>	 <p>רחל בזק</p>
 <p>תמר ניזרי</p>	 <p>אלירז פיין</p>	 <p>ד"ר חנה קטן</p>	 <p>מעיר רבינוביץ</p>

השתתפות ללא עלות בסריקת הקוד

יום שני ב' סיון (18.5) 20:30 בזום



עצוב מסוויו תותים



יהושע מילר

מחשבות לפרשת השבוע

מתורת הבעש"ט

הכלי לדעת שאתה אמיתי

בשעת הסעודה לא-ל הזן והמפרנס אותנו. אבל אם מול אחרים אני נורא עדין ובבית אני מוריד מגשי פיצה בקצב מבהיל, זאת קריאה לתעדף את העבודה בבית. יש סיכוי טוב שמה שקורה בחוץ הוא אמנם קריאת כיוון לתדמית שאני רוצה לבנות לעצמי בעיני אחרים, וכנראה זה משקף גם את הרצון הפנימי שלי, אבל עדיף לעבוד על המהות הפנימית, כשאני לבדי, ולא על התהודה החיצונית שלה.

גם כשאני לא לבד לגמרי, יש בעבורת ה' חילוק עצום בין היחס שלי לבני משפחה, הורים, אחים, ילדים, אנשים שאני לא מרגיש שאני צריך לחזר אחריהם או שאני תלוי ברושם שאני מצליח לעשות עליהם, לבין כל העולם בחוץ, העולם שלכבודו אני עוצר מול מראה ומורא שאני נראה טוב. העוגן בעבורת ה' הוא לראות איך אני מקיים את 'ואהבת לרעך כמוך' עם הקרובים אלי. כי אם אני מצליח לקלוט (שה' יעזור לנו לקלוט!) שבחוץ כולם יודעים כמה אני מאיר פנים ובעל מידות טובות, ובבית שלי רואים אותי כאדם עייף עם פתיל קצר - כדאי שאמקד את עבודת ה' שלי במקום הנכון והאמיתי. כנראה יש לי מסכה שאני לובש בחוץ, ועדיף לעבוד על הפנים שלי. להתחיל מהלבד, מהיחסים בבית, ושהאדם שאני הופך להיות יקירן גם החוצה.

מי נהיה לנו צדיק?

ה' ברא לנו עזרים. הרבה מהמעגל האנושי הקרוב אלינו רוצה בטובתנו, והוא מסמן לנו כשהלכנו רחוק מידי בשאיפה להיות סופר אמיתיים וכנים, ואומר לנו כשפשוט צריך להיות נורמלי - להתקלח, להיות מנומס גם אם זה לא בא לי, לכבד גם את מי שפחות עמוק ורוחני ממני. קורה גם שאנו פוגשים אנשים שמשום מה החליטו שתפקידם ללעוג למי שמנסה לעבוד את ה'. יש המון מניעים אפשריים לאדם כזה, הרבה קשור לפחד והחמצה אישית, מה שבטוח שלא כדאי להיות אדם כזה שלועג למישהו אחר, לא בדיבור ולא בקריצת עין, לא בפניו ולא מאחורי גבו. 'הופה, מי נהיה צדיק?', 'יש לך את זה עם יותר אויביו?'. שהשם ירחיק אותנו מזה. אבל מחדש הבעל שם טוב הקדוש שאם קורה לאדם שמלעיגים עליו, הוא יכול להשתמש בזה לבחון את עצמו - האם את התנועות האלה, או את הדיבור הזה, הוא היה עושה גם לבד? אם כן, אזי הצחוק לא רלוונטי אלי, וזה כמו אדם שרואה מיליארדר שהוא לא מכיר עם בגדים פשוטים וצוחק עליו שהוא עני. ואם בבית הוא באמת לא היה עושה כך - אז הצחוק הזה יכול לעורר אותו לשוב אל עצמו.

יש כאן ספקטרום, וצריך להתהלך בעולם בצורה בריאה. כלומר, לא טוב שאדם יתייטר על כל משפט ויהסס לפני כל תנועה בבדיקה אובססיבית האם זה אמיתי או לא. תמיד יהיו אחוזים מסוימים מהכוונה שלנו שלא יהיו טהורים לגמרי, ורק במקרים של פער גדול מאוד בין איך שהאדם מתנהג בחוץ ואיך שהוא מתנהג בביתו צריכה להישמע התרעה. מאידך, כן טוב לשאוף לאחוזים גבוהים של כנות. שיהיה לנו מצפן פנימי, ושנשאף ליופי וזוהר פנימיים. שחלילה לא נבלה את ימינו במרדף בלתי נגמר אחרי לייקים ומחיאות כפיים, שבאמת לא כל כך ברור איזה אור יש בקצה המנהרה ההיא, מה קורה אחרי שכולם סימנו לי לייק וכולם מחאו לי כפיים. אלא העוגן שלנו יהיה ההוויה האמיתית שלנו לנגד ה', ונבחן את המהות שלנו בהיותנו לבד באוהל מועד שלנו. ואז במקום להיות במרדף אחרי אישורים חיצוניים, נהיה בצמיחת אמת פנימית, עקב בצד גודל, מלמטה - 'אמת מארץ תצמח'.

בקשר בין ה' ובין עמו, וגם בינו בין עולמו, בית המקדש הוא מעין תחנה מרכזית. אחד מתפקידי הרבים זה היותו אוהל מועד, המקום בו ה' מדבר עם משה. וזה מתחיל בפרשה שלנו, כפי שכותב רבינו הרמב"ן בפסוק הראשון:

וידבר ה' אל משה במדבר סיני באוהל מועד: ... וְכֵן יִהְיֶה כָּל־מִצְוַת וְאֵיֶלֶךְ בְּאֵהָל מוֹעֵד. כִּי מֵעַתָּה שֶׁהוֹקֵם הַמִּשְׁכָּן וַיִּקְרָא אֵלָיו הַשֵּׁם מְאֹהֵל מוֹעֵד, לֹא נִדְבַר לוֹ אֶלָּא מִשֵּׁם.

מעכשיו זה בלעדי. אבל מה היה עד כה? לכאורה ה' מצא דרך לדבר עם משה, בסנה, במצרים, מול ים סוף ובהר סיני. ה' נמצא בכל מקום, גם במובן הנבואי. אז מה התועלת בהצטמצמות לאוהל מועד? במדרש רבה (א, ג): וכיון שעמד אוהל מועד, אמר 'יפה הוא הצניעות!', 'שנאמר (מיכה ו, ח) והצנע לכת עם אלקיך וכו': משה נעמד באוהל מועד, ושומע את קולו של ה'. יש סיכוי שזה היה אותו הקול שהוא כבר שמע פעמים רבות. אבל מה שהשתנה עכשיו זה שהדיבור היה במקום סגור, מקום פרטי, באוהל שמראש נועד להתוועדות שלהם יחד בצניעות. זה מעין 'חדר ייחוד', שהערך העיקרי שלו (גם בהקשר ההלכתי של חדר ייחוד בחתונה) הוא ההימצאות יחד בצניעות, בלי שאחרים מסתכלים, מתערבים בדיבורים או במבטים. ומשה נפעם - כמה זה יפה! כמה זה שקט ומדויק.

יש סוג של יופי שהוא פונה החוצה, שהוא עסוק בלהראות ולהבליט ולמשוך תשומת לב. ויש יופי שהוא מהותי וצנוע, שהוא חזן העצמי שיש למשהו. הזוהר של הדבר בעצמו. גם עבודת ה' היא דבר יפה. יש את היופי שנראה בעיני אחרים הנפעמים מעבודת ה', ויש את היופי האינהרנטי של עצם הקשר הנבנה עם ה'. משה רבינו, העניו מכל אדם, אינו חשוד על גאוה על כך שה' מדבר איתו. ועדיין, באופן המותאם למדרגה של משה, כנראה שכל המבטים וההערות וה'פשש' שהיו מסביב גרעו במידה מסיימת מהטוהר של הדיבור האלוקי איתו.

גם במדרגה שלנו אנחנו מכירים את זה. אנחנו רוצים להיעמד בתפילה בלב מכוון בבית כנסת או לברך בכוונה ובקול, ואנחנו יודעים ששומעים אותנו או שיכולים לשמוע אותנו, וחלק מהקשב שלנו אוזל ל'האם אני נראה צדיק?' או 'האם אני נראה רחני?' או 'שמעו שאני מקפיד על כשרות מהודרת? יודעים שאני רציני?' לכן בשונה אבל בדומה למשה רבינו, אנחנו יכולים להתרפק על עבודת ה' בצניעות, כשכל הקולות האלה כמעט ומתאדים. כשכולם כבר עזבו את בית המדרש ואני צולל לתוך סוגיה בהתמסרות ובלתי לקוות שמישהו יראה כמה אני תלמיד חכם, או כשאני קם בבוקר ואף אחד אחר עוד לא התעורר ואני פשוט אומר ברכת אשר יצר עם כל הלב, משקיע זמן ונפעם על כמה שה' מפליא לעשות. המרחב היפה הזה, של הליכה בצניעות בנושאים שהם 'עם אלוקיך', הוא גם מהווה לנו עוגן לכלל עבודת ה':

שמעתי מה שכתב רמ"א (או"ח א') וזה לשונו, "ולא יתבייש מפני בני אדם המלעיגיני עליו בעבודת השם יתברך, גם בהצנע לכת..." - דרצונו לומר דקאי אדלעיל: אימתי לא יתבושש מפני בני אדם? כשעושה כן גם בהצנע לכת. ודברי פי חכם חן. והכלל שיהיה תורתו ועבודתו באמת ואמונה, פיו ולבו שוין, בין כשהוא עם בני אדם ובין כשהוא בהצנע לכת: הרמ"א הראשון בשו"ע עוסק בתודעת האדם המתהלך בעולם כשה' נגדו. והמרחב בו האדם הכי מסוגל לגלות את המצב של הקשר שלו עם ה' זה כשהוא לבד. איך הוא מתפלל לבד? איך הוא אוכל לבד? למשל, מעולה לעבוד על אכילה מדויקת, על עדינות והוקרה

מיחסי חשמל

הרשת הזולה והמשתלמת בישראל

מזגנים בהתחייבות למחיר הזול בישראל!



אספקה מהירה
שלם וקח עוד היום אצלך בבית



התאמה מקצועית
התאמת המזגן לצרכי הלקוח



התקנה משתלמת
התקנות משתלמות לרוכשים



5 שנות אחריות
על ההתקנה

מקפיאים

Blomberg Hisense Haier
LIEBHERR SAMSUNG
אלקטרה



החל מ- **499 ₪**

מזגן עילי

TADIRAN ELECTRA AIR
Haier TORNADO FAMILY
ELCO SAGA Coolair



החל מ- **799 ₪** כ"ס 1
החל מ- **1,490 ₪** כ"ס 2

מזגן נייד

TORNADO
ELECTRA AIR
TADIRAN
SAGA FAMILY
SENSOR



החל מ- **699 ₪**

COLDER
מצגן האוויר
COLDER LONGI PLUS
עיצוב מרשים גבוה וצר.
מידות: 1700X515X416
במקום 1,990 ₪
1,749 ₪

אלקטרה
מזגן נייד 140
Electra
CLASSIC
PORTABLE
במקום 1,290 ₪
1,090 ₪

COLDER
מצגן האוויר
Colder Poco
קומפקטי וחסכוני | קל ונוח לנייד
לח מקשים דיגיטלי | מיכל מים
25 ליטר | שלט לשליטה נוחה
מרחוק
מידות: 420x340x840
599 ₪

ELECTRA
מאוורר מגדל מעוצב
זרימת אוויר חזקה
אלקטרה
כולל שלט
במקום 499 ₪
379 ₪ SKJ-CR065

SENSOR
מצגן אוויר
מנוע עוצמתי
לקירור מהיר
SE-23AR
במקום 299 ₪
249 ₪

אלקטרה
מאוורר תקרה
ותאורה "52"
מנוע DC + שלט
ZY704-52W
שחור/לבן
במקום 449 ₪
349 ₪

אלקטרה
מאוורר תקרה
ותאורה "42"
מנוע DC + שלט
ZY704-42BL
שחור/לבן
במקום 399 ₪
299 ₪

ELECTRA
מאוורר מגדל עם
שלט אלקטרה
מנוע DC + שלט
שחור/לבן
TF1720RI
במקום 449 ₪
299 ₪

אלקטרה
מאוורר עמוד
מערפל 16"
כולל מתז מים
אלקטרה
TSP45-MC
NINGBO
OXEN
במקום 479 ₪
299 ₪

SENSOR
מאוורר
רצפתי "16"
במקום 139 ₪
99 ₪

אלקטרה
מאוורר
תלייה 16"
אלקטרה
RW-40A
במקום 179 ₪
149 ₪

Selmor
מאוורר
עמוד 16"
WS-49T
במקום 99 ₪
79 ₪

אלקטרה
קטלן יתושים
עם תאורת LED 2X9W
GA1-40L
במקום 279 ₪
249 ₪

אלקטרה
קטלן יתושים
חשמלי
אלקטרה
GH-18N
במקום 129 ₪
99 ₪

Selmor
מאוורר
שולחני
קוטר 9"
WS-23
במקום 69 ₪
49 ₪

שעות פתיחה: בימים א'-ה': 09:30-22:00 שישי וערב חג: 09:00-15:00 מוצאי שבת וחג: חצי שעה מצאת השבת עד 23:00

***5018** **PAYNGO.CO.IL**

בתוקף עד- 18.5.26 או עד גמר המלאי, המוקדם מביניהם | ט.ל.ח. | התמונות
להמחשה בלבד | מינימום מלאי 10 יחידות, בכפוף לתקנון המופיע בחנויות.
*התחייבות למחיר הזול ביותר כנגד כל הצעת מחיר רשמית על אותו הדגם ובאותם תנאים.

מטיסים אתכם לניו יורק

קונים מהחנות כל מוצר ובכל סכום
ויכולים לזכות בחבילות אירוח טיסות שבוע במלון בטיימס סקוואר

שלם וקח עוד היום אצלך בבית

מיחסי השמיל

הרשת הזולה והמעטלמת בישראל

השרות הטוב
בישראל

התחייבות
למחיר הזול ביותר!!

73 מרכזי
מכירה ושירות
בפריסה ארצית



חבילת מתחתנים

מחשב נייד
Authorized Reseller
MacBook Neo
Apple A18 Pro chip

6-core CPU
5-core GPU
8GB
256GB SSD

החבת אחיות
לשתיים נוספות
בזמנית של 199 ₪
במקום 1000 ₪

2,369 ₪

acer מחשב נייד HP + מסך 24" ACER
מחשב נייד
HP EliteDesk 800 G3
Mini Core i5-7500T
256GB SSD 8GB RAM
Windows 11 Pro

144Hz
EK251Q
P6 FHD
IPS

במקום 1,284 ₪
1,199 ₪

SENSOR
ניסא גיימינג
דמוי עור
עם הדום

במקום 749 ₪
649 ₪

hp מדפסת ציבעונית
אלחוטית משולבת

DeskJet 2910 All-in
במקום 279 ₪
229 ₪

INOKIM
קורקינט
השמלי
Inokim KIX

מוחג
הקורקינטים
הנחשק
בישראל

במקום 4,490 ₪
2,690 ₪

Falcon
קורקינט
השמלי
Falcon A10

שינוי
קידמי

כלל צג דיגיטלי
צמיג אוויר 10" לרכיבה
ציבה נוחה

במקום 1,099 ₪
899 ₪

JBL רמקול אלחוטי נייד
JBL Flip 7

במקום 409 ₪
389 ₪

baseus
אוזניות
אלחוטיות

Bass BP1 NC
TWS Earbuds

כולל סינון רעשים
אקטיבי ANC

במקום 199 ₪
99 ₪

טלפון סלולרי
נשר

ZTE
F100

במקום 199 ₪
129 ₪

DREAME
שואב אבק
ומקרצי רובוטי
Dreame D20 Ultra

במקום 2,190 ₪
1,990 ₪

roborock
שואב אלחוטי שוטף
Roborock
F25 Ace

במקום 1,690 ₪
1,490 ₪

tineco
שואב ושוטף רצפות
אלחוטי חכם
Tineco iFloor 5

2 שנת אחזקה

במקום 990 ₪
788 ₪

SENSOR
מיחם חשמלי
נירוסטה
מהודר לשבת

SN-40C
40 נוסות
במקום 179 ₪
139 ₪

SN-60C
60 נוסות
במקום 199 ₪
155 ₪



SENSOR
פלטה חשמלית שבת

SN-404
4 סירים גדולה
במקום 119 ₪
69 ₪

SN-306
6 סירים ענקית
במקום 149 ₪
85 ₪



אלקטרה
פלטת שבת מתקפלת

6 סירים
BW7545L
במקום 109 ₪
149 ₪

אלקטרה
מקור מקפיא
עליון אלקטרה
מקור ענק
635 ל"ט
EL675W
במקום 3,850 ₪
3,290 ₪

Haier
מקור האיר
4 דלתות
זכוכית שחורה
472 ל"ט
HRF4494FB
במקום 3,190 ₪
2,990 ₪

אלקטרה
מקור אלקטרה
4 דלתות
מקפיא תחתון
362 ל"ט
EL400W
במקום 1,990 ₪
1,790 ₪

אלקטרה
מקור
מקפיא עליון
אלקטרה
206 ל"ט
EL217W
במקום 899 ₪
699 ₪

אלקטרה
מקור
ויטרינה
החל מ-
469 ₪

SAMSUNG
מקור 4 דלתות
גימור נירוסטה
סמסונג
יחיד קרח אוטומטי
649 ל"ט
RF62C7058SR
במקום 7,590 ₪
6,990 ₪
מהדרין

SHARP
מקור שארפ
4 דלתות
אינורטר
421 ל"ט
SJ-8430-ID
במקום 3,890 ₪
3,690 ₪
10 שנות אחריות (1-9) + 180 ימי

SAMSUNG
מכונת כביסה
פתח חזית
סמסונג
9 ק"ג
EL1200
במקום 2,250 ₪
1,990 ₪
5 שנות אחריות (1-4)

אלקטרה
מכונת כביסה
פתח חזית
אלקטרה
12 ק"ג
EL1200
במקום 2,149 ₪
1,790 ₪
5 שנות אחריות (1-4)

אלקטרה
מכונת כביסה
פתח חזית
1-8 ק"ג
8 ק"ג
GL8 - WMQ8W
במקום 1,190 ₪
899 ₪

SIEMENS
מדיח כלים
אינטגרלי מלא
12 מערכות
כלים
אינטגרלי מלא
2,390 ₪
SN615X07AF
במקום 2,890 ₪

אלקטרה
מדיח כלים
רחב
12 מערכות
כלים
5 שנות אחריות (1-4) + 180 ימי
990 ₪
EL2006W
במקום 1,190 ₪

Electrolux
תנור אפיה
בנוי
אלקטרולוקס
1,549 ₪
EOH3101X
במקום 1,690 ₪

Sauter
תנור
אפיה בנוי
סאוטר
1,390 ₪
5000W
במקום 1,490 ₪

אלקטרה
מכונת כביסה
פתח עליון
אלקטרה
7 ק"ג
EL10070
במקום 1,690 ₪
1,345 ₪

אלקטרה
מטבח חוץ 4 להבות
+ כירט צד כולל כירט וברד
ELECTRA
תפוקת חימום כוללת: 48,000BTU
מידות: 1160X557X2746 מ"מ
2,490 ₪
במקום 3,990 ₪

BOSCH
כיריים אינדוקציה בוש
חד פאזי
אינדוקציה
1,790 ₪
PUE611BB5E
במקום 1,990 ₪

Sauter
כיריים גז
זכוכית
קריסטלית
סאוטר
849 ₪
SHG6002 B/W
במקום 999 ₪

אלקטרה
תנור אפיה
משולב
כיריים גז
4 להבות
999 ₪
Apetito50 10E
במקום 1,190 ₪

ELECTRA PRO
מיקסר
מקצועי
7.5 ל"ט
שחור מט/לבן מט
EF717EA5-A
כולל מסתנת בשר
וקערה נוספת
1,990 ₪
במקום 3,190 ₪
סדנת אפיה מתנה

KENWOOD
מיקסר
קווד
קערת
נירוסטה
1000 OX
מחיר מיוחד
749 ₪
KHM505

magimix
מעבד מזון
מג'מיקס
CS3200CMSE
799 ₪
במקום 990 ₪

SENSOR
28 ליטר
149 ₪
SEN-28H-3L
במקום 219 ₪
38 ליטר
199 ₪
SEN-38H-3CL
במקום 269 ₪

סוסטר אובן
1,190 ₪

ELECTRA PRO
גריל מקצועי חשמלי לצלייה + כיסוי
מדפי צד מתקלים
זוג פלאנצ'ות
בתוספת של 99 ₪
1,290 ₪
במקום 1,490 ₪
עוצמתי במיוחד
OXII 3000
KYS-203A

sodastream
מנשיר
סודה סטרים
מתנה
1,490 ₪
במקום 1,590 ₪

ELECTRA
בר מים טאצ'
התקנה מוזלת
בבית הלקוח
1,290 ₪
RXW-210

ELECTRA
בר מים וקרח
משולב 3 ב 1
מים חמים/קרים/קוביות קרח
1,290 ₪
במקום 1,490 ₪
3 סונגים
במתנה
ללא צורך
בהתקנה
חיובית

NINJA
מכונת קפה
אספרסו חצי
אוטומטית
LUXE CAFE
PRO SERIES
ES703
2,190 ₪
במקום 2,490 ₪

ELECTRA PRO
מכונת קפה
אוטומטית
אלקטרה
1,290 ₪
במקום 1,699 ₪
1 ק"ג
פולי קפה!
מתנה!
שירות V.I.P.
בבית הלקוח

אלקטרה
מכונת קרח
נפח 1.1 ליטר
אלקטרה
249 ₪
במקום 299 ₪
GSN-Z6Y1

ELECTRA PRO
מכונת ברד
וגלידה רכה
אלקטרה
699 ₪
במקום 899 ₪
FS303

אלקטרה
מכונת ברד
וגלידה רכה
אלקטרה
1,290 ₪
במקום 1,490 ₪

שעות פתיחה: בימים א'-ה': 09:30-21:30 שישי וערב חג: 09:00-15:00 מוצאי שבת וחג: חצי שעה מצאת השבת עד 23:00
בתוקף עד-18.5.26 או עד גמר המלאי, המוקדם מביניהם | ט.ל.ח. | מינימום מלאי 10 יחידות, בכפוף לתקנון
המופיע בחנויות | התמונות להמחשה בלבד | המחיר הקודם של המוצר שבמבצע היה בתוקף לפחות יום

*בכפוף לתקנון | תקופת הפעילות בין התאריכים 4.7.2026-8.3.2026 | המפקח על ההגרלה הינו עו"ד בועז סיטי | מבצע ההגרלות
נערך בהתאם להוראות ההיתר הכללי לעריכת הגרלות לפרסומות מסחריות לפי חוק העונשין, התשל"ז-1977 | מותנה בהצטרפות
לרשימת הדיור וקבלת תוכן שיווקי | את תקנון ההגרלה ניתן למצוא באתר מחסני חשמל בכתובת www.payngo.co.il

קשה כאת, רך כקנה

אם אתה מתרחק מההורים והמשפחה כדי לחזור בתשובה, זה מעלה שאלה < ארבע שנים בחליפה חרדית הסתיימו ברגע אחד של הבנה: קר לי < התאונה הקשה שעבר דרשה ממנו לשכב זמן רב ולהסתכל את התקרה, אבל הוא החליט לקום מהמיטה ולראות דברים אחרת < ארז מאיר דישבק, אמן לחימה שלא עשה הנחות לצ'י-קונג לפני שגייר אותה, מבקש שנחיה חיים של "שיוויון"

הדס צורי



פתיחה לעולם הרוח

התחלת להתאמן באומנויות לחימה כשהיית בן 5. מאחורי אומנויות הלחימה שמקורן ביפן ובסין יש אידיאולוגיות ותפיסות רוחניות. איך הגעת משם לעולם התשובה?

"התעוררו אצלי שאלות של מהות בגיל צעיר", הוא אומר. "גדלתי בבית חילוני שבו לא שמרנו על המסורת. לא ידעתי מה זו תפילת שמונה עשרה ולא שמע ישראל. בגיל 14 נחשפתי לעולם אומנויות הלחימה המזרחיות, ובניגוד לאומנויות הלחימה שלמדתי לפני כן שהיו יותר אגרסיביות וגופניות, פתאום בסוף

הוא הפך למי שהעביר את הנינג'יצו והצ'י-קונג גיור מעמיק ופיתח שיטה משלו ללמד את אומנויות הלחימה דרך חוכמת היהדות והקבלה.

דישבק גר בפרדס חנה, דור שלישי במושבה, בן 48, נשוי פלוס חמש. הוא מייסד וראש בית הספר לאומנויות לחימה 'אש קודש' ומייסד בית הספר 'התפתחות בתנועה' לצ'י-קונג ושיקום רצפת האגן. הוא מדריך מוסמך בנינג'יצו ובעל קליניקה פרטית לטיפול והדרכה, בדגש ייחודי מקצועי באנטומיה ופיזיולוגיה.

רו מאיר דישבק לא מפסיק לנוע. הוא התחיל את התנועה שלו כבר בגיל הגן, כשהחל ללמוד אומנויות לחימה, ודי מהר צירף אל התנועה הפיזית גם תנועה נפשית. הוא עבר תחנות רבות במסלול חייו, תחילה בפסטיבלי הריינבו והשנטיפי ואחר כך - להבדיל - בלימוד יהדות, שהתפתח לתהליך תשובה. גם בתוך מסלול התשובה שלו הוא ממשיך להתחדש ולהשתנות, הן בלימוד והעמקה רוחנית והן בשכלול המקצועי שלו. מנער רקדן שתרגל אומנויות לחימה מהמזרח,

א



לפני הפסטיבלים. חשבתי שמצאתי את האור, אבל אני אדם מאוד חד, וכשהתחלתי לראות את הזיופים והצביעות שבזה הבנתי שזה לא בשבילי ואני לא רוצה בזה חלק".

איזה זיופים היו שם?

"זיהיתי מיד דמויות שמחצינות רוחניות והארה, אבל כשהן נתפסות ככעס או כדיבור מכוער הן לא לוקחות אחריות על כך. גם אדם שמדבר גבוהה גבוהה על אהבה ושלוש אבל בחייו הפרטיים מתחזק זוגיות לא בריאה מיד הדליק אצלי נורה אדומה. זיוף וצביעות הן מידות שלא מסתדרות עם רוחניות אמיתית."

פשוטה בנוגע לריקוד ולעוד דברים שעשית".
כמו למשל?

"בנושא הפרנסה, למשל, הייתי צריך לבחור בחירות קשות", הוא אומר. "בגיל 19 כבר הייתי מנהל האבטחה של הפסטיבלים בומבלה ובראשית, שזה תפקיד עם פרנסה יפה ועם הרבה אפשרויות להתקדם ממנו, אבל הפסטיבלים נערכו בשבתות וחגי ישראל ולא יכולתי להמשיך בעבודה הזו."

גם ה"רוחניות" של הפסטיבלים האלה לא התאימה לו: "חיפשתי רוחניות והצטרפתי להתקהלויות של חבורות הריינבו שהתקיימו

כל אימון עשינו הרפיה ונשימות, מדיטציה ודמיון מודרך. בשבילי זו הייתה פתיחה גדולה לעולם הרוח".

בדיעבד הוא גילה ששני המורים שלו לאומנויות הלחימה המזרחיות היו בעצמם בתהליך תשובה והתחזקות ולמדו חסידות וקבלה, ולכן לא לימדו את התורות המזרחיות כחלק מהאימון הפיזי.

מגיל 16 הוא תרגל כל יום אומנויות לחימה וגם רקד בסטודיו לריקוד בלט קלאסי, מחול מודרני וג'אז. "רקדתי עד שתהליך התשובה התקדם, ואז היה עלי לעשות בחירה לא



קיצור שולחן ערוך ושמרתי את מה שלמדתי".
כשהוא התחיל לשמור שבת הוא עדיין התגורר אצל הוריו: "ברגע שהתחלתי ללכת לבית הכנסת בקבלת שבת, אימא שלי החליטה שהיא רוצה לעשות קידוש בבית. זה בא ממנה, אני לא ביקשתי דבר. אחד הדגשים שאיתמר נתן לנו היה שהתיקון מתחיל מהבית. הוא אמר שאם אתה לא מצליח לקיים שלום בית עם ההורים שלך עוד לפני הנישואין, ואם והתורה והמצוות שלך מרחיקות אותך מהמשפחה - לא עשית כלום. אם אתה לא מסוגל לכבד את ההורים שלך ולהתקרב אליהם, טעית בדרך של התשובה".
לא תמיד הכל נעשה מתוך הבנה של המשפחה בתהליך התשובה. זה בהחלט יכול ליצור מתחים ומריבות.

"נכון, אבל גם אם יש מחלוקות, אנחנו לא אמורים לברוח מהן אלא להתמודד ולעבוד. מחלוקות זה בשביל לעבוד, לא בשביל להגביר את האש ולייצר צדדים, מחלוקות ומפלגות".

אז ההורים הכילו וכיבדו את התהליך שלך?
"כן. נשארתי לגור בבית, ולאט לאט זה פתח מקום להתקרבות גם אצל ההורים שלי. התחלנו לעשות קידוש בערב שבת, ואמא שלי מאוד אהבה את זה. אני מצידי לא ביקשתי כלום. יום אחד היא החליטה שהיא רוצה להכשיר את המטבח: היא קנתה כלים חדשים, הטבילה אותם, והיום המטבח שלה מופרד בשרי חלבי וכשר לגמרי. זה התפתח לבד, כנראה גם בזכות עצם הנכונות שלי להתקרב ולא לדרוש או לעורר כעסים".

יכול להיות שזה גם בגלל שהיה לכם קשר טוב לפני זה?

"לא", הוא אומר בישראל, "התשובה היא שיצרה קרבה משפחתית, וזה כולל גם יותר מגע וחיבוקים בינינו וגם דיבור נעים ומילים טובות שנוספו בתוך הבית. זה כוונס עצום שקיבלנו מהתהליך". הוא מזכיר שוב את איתמר, ומסביר שהוא היה זה שהדריך אותו לעשות תהליך תשובה מדוד ומתון: "הוא שמר את כולנו, התלמידים שלו, שלא נתפרע או נתחרד באופן של אורות בלי כלים, כי לחוזרים בתשובה יש נטייה להגזים - ללבוש חליפה חרדית עוד לפני שלמדו

בהקשר הזה הוא מזכיר אדם שהיה מורה דרך עבורו, איתמר פרלמן ז"ל: "למדתי אצל איתמר 27 שנים וגם הייתי בן בית אצלו ואצל אשתו חנה ז"ל. איתמר היה אדם רוחני ועמוק, אבל לא הסתיר מאיתנו גם את חסרונותיו ומגרעותיו. הוא לא ניסה למכור לנו תדמית מסוימת, ונתן לנו לראות אותו גם כועס או מדבר לא יפה. גם כשהיה נוהג כך, הוא היה תופס את עצמו ומשתדל לתקן. אם אתה מתכחש לנפש הבהמית שבך, אתה לא מחבר את הרוחניות עם החלקים הנמוכים שלך ואז אתה מדומיין. הצביעות וההתכחשות למקומות הנמוכים רק מעכבות התפתחות רוחנית אמיתית".

איך הכרת את איתמר?

"חברים מפרדס חנה הביאו אותי לשיעור שלו בגיל 17 ולמדנו קבלה ופרשת שבוע. איתמר היה דמות מאוד מעניינת וססגונית, אדם עם נסיון חיים מגוון וזה סקרן אותנו. התחברנו אליו כי הוא לא היה דוס מבית שלא מכיר את העולם שממנו אנחנו באים. הוא הכיר את הדילמות שלנו, והרגשתי שהוא מכיל ומבין אותי כי הוא עבר במקומות דומים. השיעור שלו גם היה מאוד פתוח ולא תובעני, ודיבר בעיקר על הפנימיות של הנפש".

בצבא הוא שירת במשטרה הכחולה, מה שאפשר לו להמשיך עם עולם אומנויות הלחזמה. "עולם אומנות הלחזמה נתן לי את המוכנות של הכלי, את ההבנה שיש במציאות משהו שהוא מעבר לעשייה גשמית, מעבר לקיום החומרי. דרכו פתחתי את הראש לרוח. אני חושב שמראש ניגשתי לכל מה שלמדתי ועשיתי עם רצון לרוחניות ולא להשכלה. אני לא מהמשכילים ולא מחפש ידע, אני מחפש חוויה ואמת".

התיקון מתחיל מהבית

מתי התחלת לשמור שבת ולקיים מצוות?

"קשה לי לציין זמן מסוים", הוא מודה. "אני אוטודידקט, וחורף מהלימודים עם איתמר הייתי לומד הרבה לבד: חסידות אשלג, כתבי רבי נחמן, וגם גיליתי שאני אוהב ללמוד הלכה. התחלתי ללמוד את

"היה לי חבר בגילי
שהיה רווק והיינו
יושבים יחד הרבה
ומדברים, אבל אז
עשינו טעות ושידכנו
לו מישהי", הוא
מחייך. "השידוך היה
מוצלח והוא התחתן,
אבל אני איבדתי את
החבר היחיד שהיה
לי בקהילה..."

הכישרון שלך מחפש מקצוע

לימודי כתיבה, תסריטאות,
צילום, עריכה, בימוי והפקה
ברמה הגבוהה ביותר.

יום פתוח ט"ו בסיוון 31.5
לפרטים והרשמה: 054-7669616

מסלול לימודים לנשים בלבד, יום בשבוע,
במשך שנתיים. ראש המסלול: ענבר נמדר.

השלוחה החרדית
של בית הספר מעלה

רח' שבטי ישראל 20, ירושלים | maale.co.il

איך נוטלים ידיים. אני השתדלתי לעשות תהליך מדוד. למדתי הלכה והעמקתי בזה, וגם קיבלתי עומק של פנימיות ועבודת הנפש".

בגיל 24 התחתן עם אודיה, בעלת בתשובה בעצמה. "כשנפגשנו כבר הייתי תלמיד כולל אצל הרב צמח מורי מפרדס חנה שבו גם עבדתי. הייתי מגיע בבוקר, מסדר ומנקה, מארגן את בית המדרש ואז יושב ללמוד עד הצהריים". כאמור, הוא אוטודידקט והתקשה להחזיק ראש בשיעורים: "השיעור הראשון היה שיעור כללי של גמרא ואז היו כל מיני סדרים נוספים. בשיעורי הגמרא הייתי נרדם אחרי עשר דקות והרב צמח ראה שזה לא עובד, אז הוא צירף אותי לחברותא פרטית בגמרא. גם שם הייתי נרדם אבל החזקתי את זה, ואחר כך הייתי יושב ולומד לבד. הייתה לי גם חברותא בהלכה על משנה ברורה בעיון. מאוד אהבתי את הלימוד הזה".

איך הסתדרה לך ההלכה עם המקום של הפנימיות ותורת הקבלה?
"הסתדר מצוין", הוא אומר. "אי אפשר להישאר עם לימוד של קבלה בלי קיום הלכה בפועל. זה לא תהליך נכון, וזה גורם לדמיונות ולחוסר חיבור לקרקע".

לאחר הנישואין ביקשו אודיה וארז להדר במצוות ולהתחזק, ועברו לגור בקהילה חרדית. "עברנו לגור בטלזסטון, בקהילה של הרב גוטליב, והיינו שם שלוש שנים. זה היה הגלגול החרדי שלנו, לבשתי חליפה בערך ארבע שנים".

איך הייתה החוויה לגור בקהילה חרדית?

"זו הייתה קהילה חרדית של חסידות אשלג, שזו קהילה מאוד מורכבת ודורשנית. הכל סביב סביב בית המדרש, הלימוד והעזרה ההדדית. היה דגש גדול על הנתינה בתוך הקהילה, וזה היה מאוד תובעני. אמנם היו לאורח החיים הזה המון יתרונות מבחינה קהילתית, אבל בסוף היה לי קר".

כלומר?

"כמעט לא היו לי חברים, כי בין הגברים הקשר היה בעיקר סביב הלימוד. אם אתה פוגש מישהו, הוא מיד שואל אותך: 'איפה אתה אוהז בלימוד?' ואני רציתי גם קשרים חברתיים אחרים. היה לי חבר בגילי שהיה רווק והיינו יושבים יחד הרבה ומדברים, אבל אז עשינו טעות ושידכנו לו מישהי", הוא מחייך. "השידוך היה מוצלח והוא התחתן, אבל אני איבדתי את החבר היחיד שהיה לי בקהילה...".

"יום אחד נפלה לי תוכנה. באתי לאשתי ואמרתי לה: 'איך לי עם מי להתחבק. חוזרים הביתה עכשיו', ובאמת עזבנו מיד".

הביתה

הם חזרו הביתה, לפרדס חנה, ומאז הם שם. "תמיד היה לי חיבור חזק למקום הזה, למרות שבשנים האחרונות יש כאן גם הרבה דברים שאני לא בהכרח אוהב, כמו עיסוק בטיפול ורוחניות באופן לא מקצועי וכדומה. במהלך התשובה ואחרי הגלגול החרדי שלנו, הבנו שכשארם הוא בעל תשובה שלומד פנימיות ומבקש אמת, אין דרך סלולה שאפשר ללכת בה על אוטומט. הדרך צריכה להתחדש בכל יום כדי למצוא את עצמנו מול ה' ברמה היומיומית, וזו המשמעות של 'חדשים לבקרים רבה אמונתך'. אם אתה בא עם האמונה של אתמול להיום, אתה ממחזר חומרים. יש כמובן את הבסיס של שמירת התורה והמצוות, שבת, כשרות טהרה, שהם המבנה היסודי של הבית היהודי, אבל בתוך זה צריך כל הזמן להתחדש ולהמשיך ללמוד ולחפש את הדרך הנכונה והאמיתית עבורך".

להימנע ולצאת חדש

במהלך תהליך התשובה המשכת לעסוק באומנויות הלחימה?
"עם תרגול אומנויות הלחימה המשכתי כל הזמן, אבל זו לא הייתה הפרנסה העיקרית שלי והייתי עובד בעבודות אחרות. בנושא אומנויות הלחימה היו לי המון קושיות בתור בעל תשובה, כמו האם זה שייך לצד שמאל, לצד של הגבורה? האם זה מגביר את יצר הרע? האם זה מושך אותי לצד של התאוות, היצרים והאגרסיביות? התייעצתי בנושא הזה עם הרבה מורים לאורך השנים, כמו הרב טייכנר, הרב גוטליב וכמובן עם איתמר, ואני זוכר שגם הרב טייכנר וגם הרב גוטליב אמרו לי לגייר את השיטה".

"לא יודע אם
 התרחקתי, אבל כנראה
 שלא הייתי מספיק קרוב.
 אבל כשאתה שוכב על
 הגב, מוגבל בתנועה, יש
 לך הרבה זמן לחשוב,
 לנשום ולהתפלל. היה לי
 הרבה זמן לדבר עם ה',
 כי לא היה לי לאן ללכת
 או מה לעשות והייתי
 במצוקה מאוד קשה,
 הגעתי לשיאים של כאב"



הבנת למה הם מתכוונים?

"לא מיד", הוא מודה. "כשאתה נמצא בתוך תחום מסוים הרבה שנים וכל השמות של המושגים הם בשפה זרה, זה לא פשוט לגייר את השיטה כפי שהם אמרו לי. אני חושב שהדבר הראשון שעשיתי בתור גיור של השיטה, שאותו גם הבנתי מאופי הלימוד שלי את פנימיות התורה, זה שאני צריך ללמד אחרת. המורים שלי לימדו כמו שמלמדים במזרח: הם לא דיברו הרבה אלא אמרו "תעשה, תבצע, ותתרגל שוב

ושוב והתוכנה כבר תנבע מכפנים". הדבר הראשון שהבנתי הוא שצריך ללמד כמו שלומדים לקרוא ביהדות: מלמדים את האות א' עם כל הניקודים שלה ורק אחר כך עוברים לאות ב' עם כל צורות הניקוד, ורק אחרי שיש לך את האותיות אתה מתחיל לעשות תיבות ולבנות את המילים ולאט לאט זה מתפתח למשפט ופסוק. ובכן, דבר ראשון הבנתי שצריך לדבר יותר ושיניתי את המתודה של הלימוד, התחלתי לדבר הרבה יותר בשיעורים".

עד לפני כעשור הוא לימד רק נינג'יצו, אבל אז הכל השתנה. "ב-2015 עברתי תאונת עבודה קשה ואיבדתי את כושר העבודה לחלוטין, הייתי כמעט סיעודי במשך כשנתיים. כשהבנתי שאין לי שום אפשרות לתפקד וצריך לעשות משהו כי אני לא עובד, התחלתי ללמוד בקורס מורים לצ'יקונג, ולאט לאט התחלתי לבנות את עצמי מחדש וגם ללמד אחרים. זה מאוד עזר לי בשיקום, למרות שעדיין היו לי קשיים גדולים בתנועה".

איך קיבלת את התאונה מבחינה נפשית?

"המהלך של עם ישראל מאז ומתמיד זה עניין של שכחה, התרחקות ולחץ: 'ויאנחו בני ישראל מן העבודה ויזעקו, ותעל שוועתם', ואז מתרחשת יציאת מצרים. זה חוזר על עצמו בכל פעם. כמו עם ישראל, גם בן אדם מתרחק מעצמו, ואז ה' מפעיל עליו לחץ כמו כתיבת של זיתים כדי להוציא את השמן. עברתי חתיכת מעיכה", הוא אומר.

לעסוק בשורש ולא במיתוג

מכאן גם הגעת ללימוד של נושא רצפת האגן שבו אתה מסייע כיום לאנשים בטיפול ושיקום.

"השיקום האמיתי שלי היה בגילוי החשיבות של תרגול רצפת האגן שהתחלתי ללמוד ב-2018. למדתי את הנושא במשך ארבע שנים, וגיליתי כמה הוא משמעותי לכולנו. רצפת האגן היא הבסיס ליציבה ותנועה של הגוף. היא שריר התמיכה, בולם הזעזועים המרכזי של הגוף, ובלעדיו כל המערכת עובדת לא נכון. הנושא הזה בונה יציבה נכונה ותומך בתנועה של כל הגוף". הוא מסביר כי התפקיד של רצפת האגן הוא לאסוף ולדחוף למעלה את כל השלד בכדי לייצר יציבה

**בן אדם
 עלה למעלה עלה
 כ כח ע לך יש לך כנפ רוח
 כנפי נשרים אבירים**





**לזכרו ולהוקרת פועלו של הרב
 אהרן קלינשפיץ זצ"ל**

אנו מקיימים מבצע מיוחד על הספרים שכתב וערך



www.ChavaBooks.co.il



תואר שני במכללה ירושלים

93% מסיימים את התואר השני
מיד בסיום תקופת הלימודים



מסלולים נפרדים
לנשים ולגברים



למידה היברידית
מותאמת אישית



מובילים
במספר
הסטודנטים מבין
כלל המכללות
בארץ!

1+1 תעודות נלוות לתואר: גישור/הוראה מתקנת/תזונה נכונה ועוד

שנה אחת! < יום בשבוע
החזר שכר לימוד לזכאי משרד החינוך

**הוראת
המדעים
והמתמטיקה**

טכנולוגיה מתקדמת ויישומית

+ תעודה בהדרכה
לתזונה נכונה

**הוראת תושב"ע
ומחשבת ישראל**

לנשים - ביבליותרפיה

+ תעודה בכלי גישור

גברים - מנהיגות רבנית

+ תעודה רבני קהילות

**ניהול וארגון
מערכות חינוך**

עיצוב זהות וסימולציות בניהול

+ תעודה בהוראה מתקנת

ייעוץ בית ספרי / פרטי / קהילתי

+ תעודת הדרכת הורים טיפולית

*לימודים עד פסח תשפ"ח

**ייעוץ
חינוכי**



הנחות למילואימניקים ונשותיהם • מלגות והנחות

אמיתית, וברגע שזה לא נעשה כראוי - השלד והאברים קורסים למטה, "כל הגוף מושפע מהחולשה של רצפת האגן".

עם השפעות תאונת העבודה שעבר הוא מתמודד עד היום. "אני עדיין בשיקום, זה לא פשוט למשוך עם הגוף שעובד על אחוזים נמוכים. אני סובל גם מכאב כרוני, וזה מאוד מתיש מבחינה נפשית". במשך תקופה ארוכה הוא השתמש בקנאביס רפואי כדי להקל על הכאבים. "השתמתי בקנאביס בשימוש מאוד מסיבי, אבל היה לזה מחיר מאוד כבד בעשייה שלי, בחיוניות וברמה הנפשית. יום אחד תלמיד שלי, שהוא בעצמו מטפל שאני מאוד מעריך, אמר לי: 'אולי יש פה איזשהו מעגל קסמים

שנוצר עם השימוש בקנאביס? אני יודע שכואב לך, זו עובדה שאיתה אני לא מתווכח וברור שאתה צריך משהו שיעזור לך עם הכאב, אבל אולי המקום הזה של הכאב ממשיך כי בתת ההכרה אתה נותן הסכמה לכאב בשביל לתרץ את השימוש הכבד בקנאביס?". כשהוא אמר לי את זה הבנתי מיד שהוא צודק. זה עזר לי מאוד, ובאמת הפסקתי את השימוש בקנאביס לחלוטין".

ומה קרה לכאב?

"הכאב ירד באחוזים ניכרים ברגע שהפסקתי את השימוש שכבר הפך להתמכרות. מי שאומר שקנאביס לא ממכר - משקר. זו התמכרות נפשית וגופנית, במיוחד בשימוש כבד. אחרי שהפסקתי, רמת הכאב ירדה בצורה משמעותית".

לאחרונה הוא התחיל ללמד קורס צ'יקונג יהודי בשילוב הידע שלו באנטומיה. "זה פיתוח שיצאתי איתו עכשיו אחרי עשור של גיור הצ'יקונג", הוא אומר. "בניניג'צו, למשל, הורדתי את כל המושגים ביפנית, ואני קורא לזה 'לחימה משולבת', שזה שם גנרי ונוח המאפשר לי הרבה חופש בלימוד השיטה. שיניתי את חומרי הלימוד ולכל התרגילים נתתי שמות בעברית. בצ'יקונג זה הצריך תהליך יותר מעמיק, ולכן הגיור של הצ'יקונג לקח לי כמעט עשור".

"הפסוק 'שיוויתי ה' לנגדי תמיד' מופיע בהלכה הראשונה בשולחן ערוך. אם כך, יש לזה סיבה ואנחנו צריכים לעצור ולנסות להבין על מה הוא מדבר. זה לא סתם נמצא שם וזה לא סתם כתוב כמעט בכל בית כנסת. שיוויתי ה' זה לעצור, לנשום, לדמיין את ה' מולך בצורה הכי פרקטית ובסיסית. אחר כך צריך לקחת את זה גם למציאות, להבחין במה שאפשר לקרוא לו 'מציאות רבודה'".

כשהוא אומר 'מציאות רבודה', הוא מתכוון להבנת העומק של נוכחות ה' בתוך המציאות. "ככל שמתרגלים את זה ונהיים מיומנים יותר, נוצר זיכרון חווייתי - וזה דבר שלא בורח. כיוון שאין העדר ברוחניות ומה שכבר השגת הוא שלך, לכן בפעם הבאה שתעבוד על זה, הגישה תהיה יותר קלה".

את קורס הצ'יקונג היהודי הוא מתחיל בלימוד של חלקים מתורת הפנימיות. "אני מביא תוכן שמחזק את הנושא של נשימות, התבוננות, שיווי ה' ודמיון מודרך", הוא אומר ועוצר כדי להסתייג משמות של שיטות מסוימות שלהן הוא קורא 'מותגים': "דמיון מודרך או מיינדפולנס זה מותג, כותרת שניתנה במיתוג מערבי לחוכמה שנמצאת פה כבר 2,300 שנה. אנשים תרגלו את הדברים האלה כמו דמיון מודרך ומיינדפולנס גם ביהדות וגם במזרח לפני אלפי שנים, וגם המצאנו כלום. כיום לוקחים ידע קיים וממתיגים אותו כשיטה מסוימת, כמו למשל שיטת פאולה שעוסקת בשרירים הטבעתיים. הרי תרגול השרירים הטבעתיים זה ידע עתיק מאוד, פאולה לא המציאה אותו - היא רק מיתגה אותו באופן מערבי. זו חשיבה מערבית של תרבות אדום, לקחת חלק קטן ממה שהו גדול ולמתג אותו, במקום לרדת לעומק ולעשות עבודה שורשית ונכונה, עבודה של שיוויות".



חינוך לו האחריות שלי

המכללה האקדמית הרצוג מובילה את הדור הבא של מערכת החינוך בישראל באמצעות מגוון חוגים לתואר ראשון ושני, תוכניות לימוד עשירות, טכנולוגיות למידה מתקדמות וסגל מרצים מהשורה הראשונה

מערך מלגות
שנה ראשונה חינם ומלגות ייחודיות לזכאים

מערך הסעות
להגיע ללימודים באמצעות מערך הסעות בפריסה ארצית

תוכניות מצטיינים
תוכנית המקנה תואר בשלוש שנים, ובחיים

תעודות מקצועיות
אפשרות לתעודות יישומיות בוסף לתואר

חינוך מיוחד | לשון | אנגלית | אזרחות | תושביע | מתמטיקה | מדעי המחשב | מדעי הטבע
היסטוריה | לימודי א"י | תקשורת | תנ"ך | מחשבת ישראל | ספרות - אפשרות לשלב עם לימודי משחק

תואר ראשון B.Ed. והסבת אקדמאים להוראה

הרצוג. לדעת. לחנך.

להרשמה: 077-9915242 או היכנסו לאתר המכללה: herzog.ac.il

תעצמו עיניים, תראו מעולה

הרב כעס על הפטנטנים בשיעור, אבל ההסבר שהגיע מאוחר יותר הפתיע אותו < מה ראו אברהם ויצחק שלא ראו ישמעאל ולוט, ומה ראו אדם וחווה שאחר כך כבר לא ראו? > והכי חשוב: לפי המבט שאנחנו מסגלים, זה מה שנראה יותר ויותר

לחיים לחיים ולברכה.

תגידו, שמתם לב שבלא מעט רגעים בעלי משמעות אנחנו משום מה עוצמים את העיניים?

כשהחתן והכלה ניצבים תחת החופה, ברגעים הגדולים של הקמת בית, הכלה מכסה את עיניה, ולפעמים גם החתן עוצם את עיניו כדי להתרכז בגודל המעמד... גם בזמן קבלת עול מלכות שמיים עלינו באמירת 'שמע ישראל' אנחנו מכסים את עינינו ומייחדים את שם ה'. כך גם כשהאישה מקבלת עליה את השבת ומדליקה נרות, שוב היא מכסה את עיניה ומברכת מבלי לראות. גם כשאנחנו מנסים להיזכר במשהו עמום ולהעלות אותו מתהום הנשייה, שוב אנחנו עוצמים את העיניים ומנסים להתנתק מההפרעות והמסיחים למיניהם.

מה עומד מאחורי זה? האם בחופה, למשל, לא הגיוני יותר שהחתן יסתכל ישירות על הכלה שהוא נושא לאישה? ובהדלקת נרות, האם זה לא מתבקש לראות אותם בעיניים ולהינות מהמראה והקדושה שלהם? והנה, תראו דבר דומה בסוף הפרשה - האיסור על ראיית ארון הברית: "ולא יבואו לראות כבלע את הקודש ומתו". משמעות האיסור היא שכאשר מפרקים ובונים את המשכן וארון הברית נמצא חוץ לקודש הקודשים, שם מקומו כשהמשכן על מכוננו, יש להיזהר מלראות אותו בעיניים כשהוא גלוי. ישנם חילוקי דעות האם האיסור הוא על רק ארון הברית או גם על שאר כלי המשכן, והאם זו אזהרה רק ללוויים והישראלים או גם לכוהנים, אבל לצורך ההתוועדות שלנו די לנו בהבנת האיסור בכללותו כאיסור על ראיית ארון הברית בעינינו בעת שהדבר מתאפשר בשל היותו גלוי חוץ למקומו. מה הטעם לכך?

בואו ניזכר רגע: מתי אדם וחווה התחילו לראות? מן הסתם התשובה המיידית שלכם היא שהם התחילו לראות ברגע בו נוצרו על ידי הקב"ה, שהרי הם נבראו בשלמותם; אלא שאם כך איך נסביר את הכתוב שרק לאחר שאכלו מעץ הדעת - "ותפקנה עיני שניהם וידעו כי עירומים הם"? אם הם ראו כבר מעת היצירה, מהי המשמעות של אותה פקחת

עיניים שאירעה רק לאחר האכילה?

באמת, מסביר 'החתם סופר' שכל אחד מאיתנו ניחן בשתי צורות ראייה - האחת חיצונית והשנייה פנימית. זו תביט אל גשמיות הדבר וזו תראה את שורשו. זו תבחין בגוף וחברתה תראה מולה את הנשמה. אדם וחווה - מסביר 'החתם סופר' - נוצרו כשהראייה שלהם היא מהסוג השני, הפנימי, זה שרואה את שורש הדברים ומהותם ולא נתפס למראה החיצוני. כך למשל, ראייה זו היא שאפשרה לאדם הראשון לזהות את השם המדויק של כל בעל חיים שה' העביר לפניו. הוא ידע לכוון ולהתאים את השם המדויק של כל בעל חיים למהותו וייעודו. אבל ברגע שנמשכו אחר מראה עיניהם ותאוות ליבם ואכלו מעץ הדעת, הם איבדו את סוג הראייה הנעלה הזו ונותרו עם עיניהם הגשמיות בלבד, אלה הרואות את גשמיות וחיצוניות הדברים בלבד. הם קיבלו עיניים לאחר שלקחו מהם את האחרות...

זה פירוש הפסוק "ותפקנה עיני שניהם": ברגע שאכלו מעץ הדעת - נסגרו העיניים הרואות את שורש הדברים ומהותם, ונפקחו להן עיניים אחרות, נחותות מקודמותיהן. בשלב זה החלה אצלם הראייה הגשמית, זו שלא רואה בגוף קדושה ומעשה ידיו של הקב"ה, אלא כזו הרואה עירום שיש להתבייש בו - ויידעו כי עירומים הם".

הבנתם מה קורה כאן? 'החתם סופר' מנסח כלל ולפיו ישנו יחס הפוך בין הראייה הגשמית-חיצונית ובין הראייה הרוחנית-פנימית, כאשר "כשזה קם - זה נופל". ככל שמשתמשים בעיניים למבט גשמי, כוח הראייה הרוחני הולך ונחלש. אז אם אנחנו חסים על אותה ראייה נעלה, מעמיקה ופנימית, יש לנו להיזהר מהבטה על דברים בעייתיים ושלייליים. הם מסמאים את העיניים, מטמטמים את הלב והנזק שלהם גדול.

כמובן, מלבד ה'סור מרע' יש גם 'עשה טוב'. כדי לפתח ולחזק את אותה ראייה פנימית עלינו להרכות בהבטה חיובית על דברים. אם ב'סור מרע' יש להימנע ממצב בו אנו מובלים על ידי העיניים - ולא תתורו

אחרי לבבכם ואחרי עיניכם – בקו 'העשה טוב' המתקן זאת יש להוביל את העיניים מהבטה גשמית אל הבטה רוחנית.

את דבריו מייסד החתם סופר על דברי הזוהר האומר כך (בתרגום): **"בוא ואגלה לך סוד גדול - עצום עיניך ויתגלו לך גוונים מזהירים ונפלאים שלא ניתן רשות לראותם אלא בעיניים עצומות, משום שהם 'סתומים עליונים'.** זה הסוד של עין עצומה ועין פתוחה. העצומה רואה ב'אספקלריה המאירה', מה שאין כן בפתוחה". כלומר, אם אנחנו רוצים לראות 'גוונים מזהירים ונפלאים - סתומים עליונים', עלינו לעצום את עינינו מראות ברע! כן חברים יקרים, אם אנחנו רוצים להתחיל לראות, פשוט צריך לסגור קצת את העיניים!

בזוהר גם מובא שבעוד אצל רובנו הראייה היא מהסוג הנחות והחיצוני, אצל צדיקים אמיתיים ישנה הראייה 'באספקלריה המאירה' ולכן הם בעלי עיניים צופיות.

הנה סיפור מדהים ששמעתי מכלי ראשון, מפי שליח הרבי ז"ע בארגנטינה - ר' פנחס בוימגרטרן. וזה דבר המעשה:

לפני שנים רבות היה לו לר' פנחס קשר טוב עם שלושה אחים יהודים שאחד מהם, לא עלינו, חלה במחלה הידועה. משפחה זו הייתה עשירה מאוד ומשכך הם יכלו להרשות לעצמם ללכת אל מיטב הרופאים בארגנטינה כדי לחפש מרפא למחלת האח, אלא שלאחר שערכו בדיקות וצילומים מקיפים הודיעו הרופאים בזה אחר זה שהמצאים חמורים מאוד ואין להם מה לומר בנידון...

בצר להם החליטו שלושת האחים לטוס יחד לניו יורק כדי להיפגש עם רופא בעל שם עולמי בתקווה שהוא ייתן קצת תקווה, ועל הדרך גם קיוו לפגוש את הרבי עליו שמעו ניסים ונפלאות, ולבקש את ברכתו. הם ביקשו מר' פנחס שיקבע להם פגישה עם הרבי ושגם הוא יצטרף לנסיעה וישמש מתורגמן בינם לבין הרבי, כיוון שהם דיברו רק ספרדית.

כשהגיע מועד הפגישה, נכנסו יחד לחדר הרבי שלושת האחים, אשת האח החולה ור' פנחס בתפקיד המתורגמן. לאחר שסיפרו לרבי על מצבו העגום של האח ועל כך שהרופאים בארגנטינה הרימו ידיים, אמר הרבי שעליהם להקפיד על שמירת כשרות האכילה. ר'

פנחס תרגם לספרדית את דברי הרבי על הצורך להיזהר יותר בשמירת הכשרות, אך הרבי שהקשיב לתרגום שלו הביע אי שביעות רצון מהאופן בו תרגם את בקשתו. ר' פנחס הזדרז לתרגם את הדברים שוב ובאופן שונה, הפעם לשביעות רצונו של הרבי...

לאחר שהאחים הסכימו לקבל על עצמם להקפיד יותר על כשרות המזון ככלי רוחני לרפואת האח, פנה הרבי אל האח החולה ושאלו היכן בגופו נמצא הגידול. "בחזה", הוא השיב. הרבי הסתכל לזמן מה לעבר חזהו, ואז אמר: "אני לא רואה שום דבר...". הרבי העניק להם ברכות לרוב, ולקראת סוף הפגישה חזר ואמר: "אני לא רואה דבר". ושוב סיים והפציר בהם: "אנא, הקפידו לאכול כשר".

כשנכנס האח כעבור כמה ימים להיבדק אצל הרופא המומחה שעבורו הגיעו לניו יורק, אמר הרופא: "אינני יודע בשביל מה טרחתם להגיע הנה מארגנטינה... אין

שום גידול!" אלה עיניים אחרות, עיניים צופיות!

כך נוכל להבין את טעמו של האיסור לראות את ארון הברית בעינינו הגשמיות: כיוון שבט גשמי בא על חשבון המבט הפנימי, כדברי החתם סופר, אסרה התורה על ההבטה הפיזית על ארון הברית, מתוך חשש שמא המבט יהיה כזה שרואה את יופיו החיצוני ומתפעל מהדרו ופארו הגשמי, דבר שייטול מהמסתכל את הקשר הפנימי עם ארון הברית. אם אתם רוצים באמת לראות את ארון הברית - אומרת כביכול התורה הסירו את מבטכם ומנעו עיניכם ממנו.

זו גם הסיבה לעצימת העיניים בהדלקת נרות השבת או בקבלת עול מלכות שמיים שבקריאת

חשמל הקרו

עושים לכם מחיר

מבצע קיץ מטורף מזגן במתנה!

קונים: ממגוון המוצרים המשתתפים במבצע ומקבלים: מזגן במתנה בשווי 1,190 ₪



מזגן נייד 1 כ"ס
שרות ואחריות טורנדו

מזגן אינוורטר 1 כ"ס עילי
או שרות ואחריות אלקטרה

ומקבלים במתנה:
חבילת איזון תחזוקה לשנתיים - נחלי ניקי עשויי: 3 תחזוקות ותי 3+1 סיסטם HEPA (70-480) 2,150 ₪

מקפיא 8 מגירות אמקור
ניתן להפיקה למקרר
2,590 ₪

מקרר 4 דלתות
TCL 7 600
שירות ואחריות אלקטרה טרייד
3,990 ₪

מקרר 4 דלתות שארפ
דגם 8420 נירוסטיק
3,790 ₪

מקרר סאטר
דגם 490
2,490 ₪

מכונת כביסה סמסונג 9 ק"ג
עם פתח חספה מיוחד באמצע הכביסה שירות סמל"ן
2,490 ₪

מכונת כביסה סאטר 12 ק"ג
1400 סל"ד, 14 תוכניות כולל תוכנית אדים
2,290 ₪

תנור בילד אין דו תאי דלונגי
באישור בד"ץ ההנהגה החרדית
3,790 ₪

תנור פירוליטי אלקטרולוקס
72 ליטר תוצרת נרמניה
2,750 ₪

תנור דו תאי
שירות ואחריות אלקטרה מייסטר
2,550 ₪

אספקה מהירה
בתוך חלקי הארץ

מוקד הזמנות ארצי: *2757
[WWW.KERENBY.CO.IL](http://www.kerenby.co.il)

רשת מוצרי החשמל הזולה ביותר במגזר החרדי
עפ"י סקר אומניבוס אסקריא 2026

סניף ראשי ב"ב רבי עקיבא 29	ירושלים מלכי ישראל 53 גאולה, חנייה במקום	בית שמש נחל ניצנים 8 (מתחת יש חסד)	אשדוד הורקמס 5	חיפה ברכת משה 29	נתיבות יוסף סמל"ן 10 (קריסטל טרייד)	מודיעין עילית רבי טרפון 25	מבית הרב בני ישיבה
----------------------------	--	------------------------------------	----------------	------------------	-------------------------------------	----------------------------	--------------------

תובע בתוקף עד 5.6.26 כ' ניסן א' עד מדר התלמי, התמונה לתחשיב הכבידה, טיבה, התאמת כולל תחילת התקנה, תוספת תוקף שבת מחזורי 400 ש"ח

שירים אָאָרָג הרב יהושע אודרברג

האם אלוקים צריך לספור?
למי נועד המניין?
מה כל יהודי צריך להרגיש גם
כשנפל עמוק?

סופרים אותך

כיצד יתכן הדבר
שבעל כל הספירות כלן
צריך הוא למניין ומספר
כדי לדעת את כמות העם?

מדוע גם חוזר ומונה
בכל 'שעה ושעה'
מהי החפה הייתה
המתגלה כאן, מהי התוצאה?

להגדיל החפה שלו בעמו
ולהגדיל חבת כל אחד בעצמו
גם לאחר החטא הנורא
בו ירקדו לעגל, בעבודה זרה

גם כשיחשב היהודי
'מי בכלל אני ומהי מהותי'
תבוא הספירה להגיד
כל אחד ואחד הוא 'בני בכורי'

שמע. הדרך להתחבר עם עצם קדושת השבת, היא דווקא כשאנחנו עוצמים את עינינו ולא מתמסרים אל ההילה הפיזית של הנרות. הדרך להתחבר אל אבינו מלכנו ולא סתם למלמל "שמע ישראל" ו"ברוך שם", היא דווקא כשאנחנו מתכנסים ומתחברים לעצמיותנו ופנימיותנו. כך בעומדנו תחת החופה בדרך להקמת בית על יסודי התורה, אנחנו עוצמים עיניים ומבקשים להתמסר אל המשמעות העמוקה של הנישואין ולא להישאר תקועים בפרקטיקה של הדברים. אנחנו לא מתחננים עם המראה של בן או בת הזוג וגם לא מקימים שותפות עסקית אתו; אנחנו מקימים בית בישראל ומשרים שכינה בינינו!

כדי לתקן את הפגם בראייה עלינו להביט אל שורשי הדברים ופנימיותם. לראות את השכינה בעולם ולא את הגשמיות לבדה. לראות כל יהודי בעין ימנית, להבחין במהות ולדון אותו לכף זכות.

שמעתי לאחרונה על רב מוכר בארץ שמסר שיעור, ובקהל ישבו שניים שמתחילה ועד סוף לא הפסיקו לדבר. כל מי שמסר פעם שיעור יודע שדיבור בקהל יכול להפריע מאוד, והרב המדובר התלבט מאוד האם לומר להם משהו או להתאפק ולא להגיב. הוא החליט לשתוק.

כשסיים את השיעור, להפתעתו ניגשו אליו שני הפטפטנים. מתברר שהיה להם חשוב להחמיא לו על "השיעור היפה והמיוחד" שמסר. כעת הוא כבר לא יכול היה להתאפק ואמר להם בתרעומת קלה: כנראה היה כל כך יפה ומיוחד שלא הפסקתם לדבר... "מה פתאום דיברנו", הגיב המחמיא, "פשוט מי שישב לידי הגיע מארצות הברית ואיננו מדבר כמעט עברית, תרגמתי לו את השיעור כי ממש היה לו חשוב להבין!"

איך אומרים, חברים? תמיד כדאי להצמיד לראייה שלנו כמה כוכביות ולא לסמוך יתר על המידה על המבט החיצוני. וכשאנו נדון את האחר לכף זכות ונתכוונן במהותו הטובה גם אם חיצוניתו איננה מזוהרת, הראשונים שיושפעו מכך לטובה הם אנחנו עצמנו. הרי החלק שמסוגל לראות טוב אצל השני, הוא הטוב שבנו. אם כן, ככל שנרבה יותר להשתמש בראייה הטובה, הטוב שבנו יידרש להיכנס לפעולה.

כך הסבירו חסידים את דברי חז"ל על מצוות העלייה לרגל: "כשם שבא לראות כן בא להיראות". אם כשאתה עולה לרגל אתה בא לראות את הקדושה והרוממות של בית המקדש, מעבר לארכיטקטורה הנאה והמרשימה שלו, הרי שגם אתה נראה כן! הראייה שלך את המקדש או את האחר, משפיעה בהכרח על האופן שבו אתה עצמך נראה.

המדרש מציג את צורת הראייה הקוטבית של הצדיקים והרשעים ואומר בתוכן זה: כל מקום שאתה מסתכל על הצדיקים רואה אתה שששהם רואים משהו - הם מתרוממים ומתעלים, שנאמר: 'וישא אברהם את עיניו וירא את המקום מרחוק'. מה ראה? ראה ענן של שכינה קשור בהר, אמר: ודאי זה המקום אשר בו רצה ה' שאקריב בני. פנה אברהם ואמר ליצחק: האם רואה אתה את מה שאני רואה? אמר לו: הן. שאל את שני נערינו האם רואים גם הם את מה שהוא רואה והשיבו: לאו. אמר: אם כן, אתם שבו כאן עם החמור שאף הוא איננו רואה.

ומסיים המדרש ואומר: "זה כוחם של צדיקים". "אבל רשעים" - כמו תמונת המראה של הצדיקים - 'נופלים בעיניהם. ויישא לוט את עיניו וירא את כל כיכר הירדן', זה סדום. שהניח לאברהם והלך לסדום לעשות כמעשיהם...". כלומר, כשלוט נשא את עיניו, הוא ראה ראייה גשמית. היכול של כיכר הירדן קרץ לו, השפיע הגשמי שבה את ליבו, סדום דיברה אליו, וכך הוא עזב את אברהם ועשה כמעשי אנשי המקום.

לחיים, לחיים ולברכה. יהי רצון שתהיה לנו סייעתא דשמיא לסגל לעצמנו מבט פנימי הרואה עולם שיש מאחוריו כוונה אלוקית. מבט הרואה בחיינו שליחות ומטרה, ושמוזהה בכל יהודי נשמה אלוקית קדושה. והעיקר - שנראה תכף ומיד באור הגאולה!

חברון חוגגת: "שבוע חברון" לציון 59 שנים לשחרור עיר האבות

ממשיכים יום-יום לחזק את האחיזה בעיר האבות.

ראש המועצה המקומית חברון, אייל גלמן: "חברון היא לב הזהות הלאומית שלנו. התשועה הצבאית חיבת להביא תקומה אזרחית והתיישבותית בכל חלקי הארץ אליהם שבנו".
מנכ"ל המועצה לשימור אתרים, ניב ויזל: "שימור העבר המפואר הכרחי עבור הדורות הבאים".

מארגני האירועים שואפים לחבר את הציבור לסיפורה של חברון - ממיסדי האומה ועד לדור התקומה - ולהעניק חוויה ערכית ומשפחתית באחת הערים המשמעותיות לעם ישראל.
לפרטים נוספים חפשו בנגול: "שבוע מורשת חברון"

לקראת יום השנה ה-59 לשחרור חברון במלחמת ששת הימים, יוצא לדרך פרויקט "שבוע חברון". מדובר בשבוע אירועים חגיגי הכולל מופעי ענק, סיורים, ותפילות סביב מורשתה ההיסטורית והרוחנית של העיר.

בין האירועים המרכזיים:

- מופע ענק במערת המכפלה: אברהם פריד מארח את אלייצור.
 - הופעה של ביני לנדאו, ריקודגלים, ותפילת הלל מוזיקלית עם יצחק מאיר.
 - סיורים, מיצגים והפנינג משפחתי ברחבי הארץ ובחברון.
- מן הברכות:**
שר המורשת, עמיחי אליהו: "כ"ט באייר הוא לא רק שחרור, אלא חזרה הביתה. אנו





אני מסבירה לו שוב ושוב מה אני צריכה יוצאת רק יותר מרוקנת

במקום לדרוש ממנו למלא את החיסרון, להסכים לשהות בו. על שחרור מאמץ היתר, ריפוי ההתנגדות, והדרך לבנות בית פנימי יציב שנותן לצד השני את המקום להשפיע.

רוצה שיהיה בתוך המרחב שלך?" היא לקחה את העט ורשמה: "הקשבה, נוכחות, כבוד ונחת". "עכשיו, תרשמי מחוץ לעיגול את מה שאת לא מסכימה שייכנס לתוך המערכת שלך". "זלזול, מאמץ יתר, כאב, צעקות", רשמה מחוץ לעיגול.



"הגוף שלך הוא רדאר. בפעם הבאה שאת מרגישה את הכיוון הזה בשיחה איתו, זה הסימן שמישהו חצה את הגבול שלך. באותו רגע, את חייבת לתת אמון מלא בגוף שלך.

"איך אני אמורה לחיות ככה בחיי היום יום?" שאלה והפעם בקול רך ומפויס.

"נתחיל מקילוף השפה. זורקות את האני צריכה, 'חייבת' או 'אמורה' שעובדים מתוך השכל החיצוני המרצה, ועוברות לשפה של הלב: 'אני כמהה', 'אני בוחרת'.

ולפני שאת נכנסת לשיחה איתו, תעשי 'דיוק כוונות'. תשאלי את עצמך: איך אני רוצה להרגיש עכשיו? מה החוויה שאני מבקשת שם? ככה את מכינה את הכלי שלך לקבלת השפע".

"אני מפחדת שאראה אותו ואפול שוב למאמץ ולרצון לנהל אותו", שיתפה.

"אז תלחשי לעצמך באותו הרגע לחישה מחזקת, תזכירי לעצמך שאת לא לבד בסיפור הזה. שהבורא נמצא שם כשותף, שהוא מחזיק את המרחב גם כשאת מרפה.

'ואין השפעה יכולה לירד רק על ידי כלי הנקרא אני' (ליקוטי מוהר"ן).

כשאת הופכת להיות האני האמיתי שלך, מונחת בתוך עצמך ופשוט מהווה את מי שאת, בלי להתאמץ לשלוט ולהשפיע בכוח, השפע כבר ימצא את הדרך בקלות".

יעל קמה מהכורסה, אפשר היה להרגיש שהשתנה מרכז הכובד שלה.

היא כבר לא רכנה קדימה בניסיון לתפוס את העולם אלא נחה בעדינות בתוך הגוף שלה. יצאה מהדלת עם הסכמה להפסיק לפחד מהריק ולהסכים סוף סוף לקבל.

כל הפרטים שונו למען שמירת הפרטיות

לומר: 'מה שאני מרגישה עכשיו כל כך חשוב ויקר לי, ואני רוצה לשתף אותך בזה'. בלי לצפות שהוא יתן הכול באותו הרגע.

פשוט לתת לו את המקום להיות 'המשפיע' שלך.

כרגע, מרוב שאת מנהלת ולוקחת אחריות, אין לו בכלל לאן להיכנס".

"את לא מבינה כמה אני שונאת את זה. אני שונאת את המציאות הזו שבה אני פגיעה, אני ממש מרגישה התנגדות לזה שככה החיים שלי נראים עכשיו", אמרה יעל.

"ההתנגדות הזו משאירה אותך בדיוק באותו מקום. כשאת שמה קיר מול המציאות שקורית עכשיו, המציאות מאבדת את הכוח שלה לרפא אותך. בואי תעצמי עיניים ותגידי לי איפה ההתנגדות הזו יושבת לך עכשיו בגוף?" שאלתי.

"בחזה. כמו גוש שחור, מסוכן", ענתה.

"עכשיו, אל תברחי ממנו. תני לו מקום. תני כבוד לילדה שבתוכך שמפחדת להתפרק. ההתנגדות הזו שלך מגיעה מתוך אמונה שאם תרפי או תסכימי להרגיש את הכאב, תמותי. כשאת מסכימה לשהות עם הכאב בלי לשפוט אותו, הוא מאבד מהכוח שלו.

זה לא זהות שלך, זה רק מה שעובר דרכך עכשיו במסע".

"אבל אם אני ארפה ואפתח את הכול, איך אני אשמור על עצמי? אני מרגישה שאני סופגת דברים רעילים כל פעם שהוא חוצה את הגבולות שלי, איך אני יכולה להרפות? מרגישה שאין לי גבולות", פתחה את עיניה. "הגבולות קיימים בתוכך מעצם היותך אישה. בואי תרשמי בתוך העיגול על הדף, מה היית

יעל התיישבה על הכורסה בקליניקה ונשפה אוויר ארוך, כאילו החזיקה אותו בפנים כל הדרך לכאן.

"אני פשוט מותשת. אני מרגישה שאני מנהלת את הכול. את הבית, הילדים ואפילו את הקשר הזוגי שלנו. כשאני מנסה להסביר לו מה אני צריכה ממנו, שייקח אחריות ובעלות על כל זה, שיבין אותי, שיכיל, אנחנו נכנסים לשיחות מתישות של שעות. אחרי שחפרתי והסברתי, הוא אומר:

'הבנתי, אני אשתדל'. נוצרת בי איזו אשליה של הצלחה לרגע, ואז שום דבר באמת לא משתנה ואני נשארת כועסת וריקה", אמרה יעל בדריכות וניתן היה להרגיש שהיא מחזיקה את כל העולם על כתפיה.

"יעל, איפה את מרגישה שנמצא מרכז הכובד שלך עכשיו?" שאלתי אותה.

"מה זאת אומרת?" שאלה יעל.

"שימי לב שמרכז הכובד שלך נמצא בחוץ, בידיים שלו. את מנסה לגרום לו להבין, מנסה לשלוט בתוצאות, לוקחת אחריות גם על מה שאמור להיות שלו כי למדת להאמין שאם לא תעשי את זה, אף אחד לא יעשה.

אבל 'כל כבודה בת מלך פנימה'. כשהכובד שלך בחוץ, את בעצם יוצאת מהבית הפנימי שלך. כשאת לא בבית, השפע והטוב שרוצים להגיע אלייך, פשוט לא מוצאים כתובת לדפוק בה. השליח מגיע עם השפע, אבל את יצאת החוצה כדי לנהל את המציאות", הסברתי.

"אז מה אני אמורה לעשות? אני לא אמורה להגיד לו מה אני צריכה? אני אמורה להישאר עם החיסרון הנוראי הזה? את לא מבינה שאם אני לא אנהל את זה, אני פשוט אשאר ריקה לנצח", אמרה יעל בהתנגדות.

"בדיוק בסדק הפחד הזה נכנס הנחש בגן עדן. הפחד שאם לא תקחי בכוח, תישארי חסרה. אבל זהו סוד הכלי'. גבר ואישה מחוברים לשפע בצורות הפוכות. במקום לצאת החוצה ולדרוש ממנו למלא אותך, את אמורה להסכים להיות כלי ריק. לשהות בחיסרון מתוך אהבה לעצמך. לדבר איתו מתוך הכאב והצורך שלך ולא על מה שהוא לא עשה.

ניתן לעקוב אחר הטורים בערוץ הוואטסאפ של חנה דיין





? כשאני בעבודת ה' אני שמח, אבל אחר כך אני שוכח. איך שומרים על זה?

אנו אומרים "ותרגילנו בתורתך" כיוון שהנפש אכן נוטה לשכוח, והעולם הזה מושך אותנו אל חומריותו. ואמנם גם צרכי העולם הם עבודת ה' כשאנו מכוונים בהם לעשיית רצונו יתברך, שהרי בוודאי הקב"ה רוצה שנאכל ונתפרנס ונתאורר כל אחד לפי צרכיו, וכיוון שזוה רצון ה', ממילא זו גם עבודת ה'. אלא שיש עבודות שבהן הרגשת הקודש בולטת יותר וממילא אנו זוכרים יותר, ובאמת גם שם אנו זקוקים להרבה התעוררות והתחזקות כדי ללמוד תורה לשמה ולהתפלל בשפיעת הנפש ולא כ"צפצוף הזורזר", וכל שכן בשאר ענייני העולם המושכים לשכחה. אולם לימדנו רבותינו: "לא עליך המלאכה לגמור", אין הכוונה שנהיה כבר בדרגת "שיוויתי ה' לנגדי תמיד" בהחלטה אחת, אבל "אין אנו בני חורין להיבטל ממנה" - וזאת עבודתנו: "בכל דרכיך דעהו".

? אני מרגיש שהייתי אדם יותר טוב ורוחני לפני שהתחזקתי דתית. מה קרה לי?

שאלה חשובה וכואבת. הטוב שבעולם הזה, שמופיע במסור אנושי פשוט ובריא, הוא אכן יקר מאוד, ואף על פי כן שייך בעיקרו לפרוודור, ואילו התורה והמצוות שייכות לטרקלין שמאיר באור אלוקי נשגב למעלה מערכי עולם הזה. הדרך השלמה היא שהאור של הטרקלין לא רק שלא ימעיט את חשיבות הפרוודור, אלא ירומם אותו - כמו שאמר חכמים "ראו פלוני שלמד תורה, מה נאים מעשיו". ואף על פי כן, לעיתים בתקופת ההתפתחות קשה לנו לאחוז בשני הצדדים, ויכול אדם להרגיש שמאז שנכנס לטרקלין איבד משהו מיופי הפרוודור. אבל זה מסע, ואנו מוכנים להסתבך בו ולחפש את האיזון עד שנמצא את הקישור הבשל - שהמסור הטבעי והאור האלוקי של התורה יאירו כאחד.

? אם מלוא כל הארץ כבודו, איך זה שהקב"ה שוכן דווקא בירושלים?

לדברי הנביא, הקב"ה "יוצר אור ובורא חושך, עושה שלום ובורא רע" - אבל לא מפני שהוא בורא רע אנו מתקשרים אליו דרך הרע. הוא בורא את הרע כדי שבבחינתנו להימנע ממנו נתקשר אליו, ויוצר אור כדי שעל ידו נזכה להידבק בו יתברך. כשם שהדבר נכון בהבדל בין טוב לרע, כך הוא נכון בין הסתר לגילוי: מלוא כל העולם כבודו - בהסתר, ושכינתו בירושלים - בגילוי. ולכן בשעת חנוכה המקדש שלמה התפלל לה' וקבע לדורות עולם שהמקום שבו הקב"ה מתגלה כמאיר את אור התורה וכשומע תפילה הוא ירושלים עיר הקודש: "כי מציון תצא תורה", "והתפללו אליך דרך הבית הזה". הקב"ה מגלה עצמו בדרגות שונות בכל המציאות, אבל אנחנו ישראל קדושים יודעים שירושלים היא שער השמים.

עלון שבועי לעבודת השם בדרך החסידות

קרוב אליך

ת.ד. 52589 רמת גן < העלון טעון גניזה • karovel.co.il
לתגובות ויצירת קשר qarov.elecha@gmail.com קרוב אליך • לפרסום: 052-4061065

 * האירוע מתקיים בהתאם למצב הביטחוני במעמד סגן ראש העיר אריה קינג

כתובת האולם - יעקב אליאב 4 גבעת שאול
דרכי הגעה » ברגל - סוף רחוב גבעת שאול בפניה של תחנת דלק ג'ו | תחבורה ציבורית - מכיוון תחנה מרכזית קו 54, לרדת בתחנת גבעת שאול/עקיבא אזולאי. | יוצבו שלטי עזר בדרך הסמוכה לאולם.
הכניסה חופשית - מוסדות וקבוצות שמתכננות להגיע בבקשה ליצור קשר בהקדם לצורך היערכות

לפרטים: יסכה 0586071288

מתכוננות לקבלת התורה ומתורוממות יחד למען קדושת עמ"י בשעה טובה ומוצלחת ארגון "לעורר ליבי" שמח להזמינכן לכנס חיזוק והתרוממות

העורר ליבי

אל מול אתגרי המדינה לנשים ונערות

ואטרהו
ואתקדש
בקדושה
של מעלה
ועל ידי זה
יושפע שפע רב
בכל
העולמוֹרֵת



פינת קפה
וכיבוד עשיר
יושטו לאורך
האירוע

17:15	פתיחת שערים
17:30	מתחת לפני הרשת • איתן זימן בשיחה מרתקת ומקצועית
18:30	סגולה מכל העמים - הכינוס הגדול בהשתתפות הרב מיכה הלוי, הרב אלישמע כהן, הרבנית עידית איצקוביץ ועוד.
20:00	פורצות את הדרך • שיתוף במסע ח"י הקדושה
20:30	לעורר ליבי לאהבתך • שירה וריקודים לכבוד ה' יתברך

א"ה יום שני ב' בסיון התשפ"ו באולם שירה חדשה בירושלים