

בס"ד' שבת ה'תשע"ה
הדלקת נרות - 16:47
צאת השבת - 17:38
רבנו תם - 18:12
לפי הלוח המדויק של "אור החיים"

שנה חמש עשרה - עלון מס' 752
@ ביום שלישי בערב "ברכת הלבנה".
@ ביום שישי, הלילת ר' שלום שרעבי זצ"ל (הרש"ש) זיע"א.
@ לקראת ט"ו בשבט, ראש השנה לאילנות,
יש לקנות פירות יבשים רק בהכשר מהודר.

אברהם יגל

לע"נ בבאי מוסאי בן אברהם ז"ל
לרפואת ולהצלחת כל עם ישראל.



כפסידין: "הדבר אשר" (ירמיה מו)

פרשת בא

בדוק ומנוסה - סגולה גדולה להשתתף בסעודה הרביעית בבית הכנסת "אוהל-מועד"

מלטייני הפרשה:
 < המשך עשר המכות שהביא הקב"ה על המצרים. ארבה, חושך, מכת בכורות.
 < קורבן הפסח במצרים, לקיחת פשה וסימון דם על המשקוף, ואכילת הפשה באותו הלילה.
 < ציווי בני ישראל לחוג את חג הפסח לדורות.
 < מכת בכורות, מתו כל בכורי מצרים.
 < יציאת מצרים "בעצם היום הזה".
 < דיני קורבן פסח לדורות הבאים.
 < דיני הקדשת בכורות לה'.
 < מצוות הגדה של פסח ומצוות תפילין.
"בא אל פרעה" (י א')
 מובא בשם החתם סופר שביאר כאן רמז נפלא והוא: בא אל פרעה, היינו תכניס אותיות **בא** לפרעה. במקום פ' יבוא ב' ובמקום ע' תבוא א'. כי אותיות בומ"יף השפתיות ואותיות אחה"ע הגרוניות מתחלפות זו עם זו. ואז במקום פרעה יהיו אותיות: **ארבה**. וזה רמז שיתן לו מכת ארבה. זהו שנאמר: למען שתי אותיות אלה - שתי אותיות אלו של בא - בקרבו, בתוך פרעה.
"ילמיען תספר באזני בוך ובן בוך" (י ב')
 אם אדם רוצה שיקבלו את דבריו, צריך הוא בעצמו להאמין בדבר באמונה שלימה, ואז יהיו דבריו נשמעים. אף כאן: כדי לקבוע את האמונה בלב הבנים, באזני בוך ובן בוך, עליכם קודם כל - וידעתם כי אני ה'. ואז תוכלו לקבוע את האמונה בלב בניכם. (אוהל יהושע)
"לא ראו איש את אחיו ולא קמו איש מיתהתיו"
 במדרש נאמר כי החושך היה עבה כדינו זהב. נרמז בזה שאם אדם רודף אחר הממון מגיע הוא לכך שאינו רואה עוד שום אדם זולת עצמו, ורק הממון ממלא את נפשו.
"וינח בכל גבול מצרים"
 אומר הבעל הטורים שכתוב בתורה פעמיים וינח, "וינח ביום השביעי", "וינח בכל גבול מצרים", מלמד שנה הארבה בשבת.
"ויאמר משה כן דיברת לא אוסף עוד ראות פניך"
 "עוד באות פניך" = ראשי תיבות ערף. משה הפנה את ערפו לפרעה ויצא ממנו.

מלטייני הפרשה:
 אומרים בשם רבי יוסף חיים זוננפלד, 2 בעלי חיים עזרו לישראל ליציאת מצרים, החמור במשאם של ישראל ממצרים, והכלב שלא חרץ לשונו. ולמה לכלב נותנים רק נבלה, ולחמור עושים מצות פטר חמור ומכבדים אותו בפרסום גדול? מפני שהחמור נתן כתף פירוש שהוא טרח ברכוש גדול כמו שאמרו חז"ל אין לך עני שבישראל שלא לקח משא של 90 חמורים, רואים אנו מזה הבדל גדול בין מצוה הבאה ע"י טירחה למצוה שבאה בנקל.
"זאת הוקת הפסח כל בן זכר לא יאכל בו"
 נכר = 270 בגימטריא רע. יהודי משומד הוא רע בעיני הקב"ה ולכן אסור לו לאכול מקורבן הפסח.
"בועריו ובזקניו זכר... כי הג' ה' לזו"
 כאשר בני הנוער הולכים וצועדים יד ביד עם המבוגרים, הרי זו סיבה טובה בפני עצמה לקבוע "חגי" (ישמח משה)
"ואנחנו לא נדע מה נעביד את ה' עד בואנו שמה"
 אין אחרון יודעים מהו ערכה של עבודת ה' שלנו "עד בואנו שמה" - עד שנגיע לעולם הבא ואז נראה את גודל העבודה שלנו בקיום התורה והמצוות כאן בעולם הזה. (האדמו"ר מגור)
"בועריו ובזקניו זכר"
 בעל הטורים: פרעה שאל מי ומי ההולכים? (מי ומי = כלב ויהושע בן נון) פרעה שאל הרי כולכם תמותו במדבר ראו כי רעה נגד פניכם חוץ מכלב ויהושע בן נון אז לאן אתם ממהרים? הרי אף אחד מכם לא ישרוד!!
 וזה שענה לו משה: בנערנו ובזקננו נלך בבנינו ובבנותנו. הגזרה היא רק על האנשים בני 60-20 שנה. הנערים והזקנים אינם בעולש לכן כולנו יוצאים...

פינת הניבים והפתגמים
יותר ממה שהעגל רוצה לינוק, הפרה רוצה להיניק = יותר משנה רוצה לקבל טובה, חברו רוצה להעניק לו אותה.
דוגמה: קורה שמורה מגיע לפתח ללמוד, אך נצב בפני שוקת שבורה - התלמידים אינם מעניינים בשעור נוסף. יותר ממה שהעגל רוצה לינוק, הפרה רוצה להיניק.
מקור: יותר ממה שהעגל רוצה ליניק, פרה רוצה להניק [פסחים דף קיב, עמוד א']. (ניבונקו)

תענית דיבור תתקיים אי"ה בכולל "הפארת רחמים" בביה"כ "אוהב שלום" (ליד הרבנות) ביום שלישי ז' שבט תשע"ה. (15-01-27 למניינם) 07:00 - שחרית. 08:30 - ארוחת בוקר. 09:00 - אמירת תהילים. 10:13-מנחה. סעודת מצווה. המשך תהילים. 17:00 - תקיעת שופרות. 17:20 - ערבית ועריכת התיקון הגדול לזיווג הגון ולזרע בר קיימא. שמות לברכה בטל': 054-8490959 המשתתף בתענית נמחלים לו עוונותיו.

הסירו ממשול מדרך עמי!
 העלון טעון גניזה במקום שיש עירוב, יש לטלטל ע"י קטן. אין לעיין בעלון בשעת התפילה וקריאת התורה.

שלש המכות וברכת ההבדלה
 "החודש הזה לכם" - פרשת בא הייתה צריכה למעשה להתחיל את התורה. כפי שאומרים רש"י בתחילת חומש דברים: "לא היה לו לפתוח את התורה מ"החודש הזה לכם" שהיא מצווה ראשונה...
 כלל יש בידנו: כל מצווה שציווה משה היא התורה! שנאמר "תורה ציווה לנו משה מורשה קהילת יעקב" (גם ברית וגיד הנשה חזרה התורה וציווה ע"י משה).
 אוזניים לתורה מפרש: ארבה לא היה בשבת וגם חושך היה רק 6 ימים וכן שלש המכות הללו הם כנגד שלושת ההבדלות שאנו אומרים בכל מוצאי שבת:
המבדיל בין קודש לחול - מכת ארבה שלא הייתה בשבת.
בין אור לחושך - מכת חושך "ולכל בני ישראל היה אור במושבותם".
ובין ישראל לעמים - מכת בכורות - רק למצריים.

"בניד כשחילי זתים" - חינוך
ניצד לבסס חבורת תקינה בין הורים לילדים?
 היחסים נעימים לשני הצדדים. החבורת הזאת לא מקשה לא על הילד ולא על ההורים, לא מאלצת אף צד להתנהג בצורה לא טבעית או לסבול אי נעימות מחשש לפגיעה ביחסי חבורת. ההורים משתדלים להבין את הרגשות והרצונות של הילד, אך גם לא מסתירים את רגשותיהם. היחסים במשפחה פתוחים וכנים. ההורים פתוחים לתקשורת עם הילד, לא לכפות דברים אחרים, אך ההחלטה החשובים למשפחה ומנהלים עם הילד דו-שיח פתוח גם בנושאים החשובים לו.
 ההורים מעבירים לילד את הערכים והנורמות המקובלות במשפחה ומתעקשים על עמידה בהם. ההורים מציבים לילדים גבולות. הם מסבירים מה הניע אותם לאסור על דברים מסוימים או לכפות דברים אחרים, אך ההחלטה הסופית האם מותר או אסור לעשות דבר זה או אחר נשארת בידי ההורים, בין אם הילד הסכים עם ההסבר ובין אם ההסבר לא סיפק אותו. גם אם הילד פוחד מהמורה שלו, אל תשללו את רגשותיו, אל תנסו לשכנע את הילד שבפועל המורה שלו הוא בן אדם מצוין. קודם כל, תקלו על הילד ותנו לגיטימציה לרגשות שלו.

שיעור התורה הגדול בתבל
 ארגון "אברהם יגל" משדר בליוויין בל מוצאי שבת את שיעורו של הראשון לציון הרח"ג יצחק יוסף שליט"א בבית הכנסת "אוהל מועד" בשעה 20:30 השיעור יוקרן על גבי מסך ענק. בע"ה תתקיים סעודה רביעית, בחסות "בית הלחם"

כל הישועות והברכות
כרחל מוסאי בת ביבי מנב"ת שתרמה לסעודה הרביעית בליוויין זכות מרן **עובדיה יוסף** זצ"ל תגן בעדה, לרפואתה והצלחתה ותתברך בכל מילי דמיטב ויתגשמו כל משאלות ליבה לטובה וברכה והצלחה לכל ילדיה ומשפחתה. ולהבדיל לעיני שבתאי בן זליכה ז"ל ולעיני שרה נסימי בת ביבי ז"ל

רפואה שלימה
 חיים ברבי בן דוריס הי"ו הקב"ה ישלח מזור ומרפא לרמ"ח אבריו ושס"ה גידיו. שיחזור לאיתנה הראשון ויזכה לשנים רבות טובות ונעימות.

רפואה שלימה
 לשרמאל וביבי דידי שיזכו לשנים רבות וטובות ויתברכו ברפואה שלימה, אושר ופרנסה טובה. שיתמלאו כל משאלות ליבם לטובה ובכל מילי דמיטב לכל ילדיהם.

רפואה שלימה
 לשרה ביבי לארי בת רבקה מנב"ת הקב"ה ישלח מזור ומרפא לרנ"ב אבריה ושס"ה גידיה. שתחזור לאיתנה הראשון ותזכה לשנים רבות טובות ונעימות.

רפואה שלימה
 לשרה גילה מנב"ת שתזכה לציווג הגון **משורש נשמתן הטהורה**. רפואה ופרנסה טובה ובכל מילי דמיטב ובכרחה והצלחה ליעקב וגילה דודי

רפואה שלימה
 לשרה גילה מנב"ת שתזכה לרפואה שלימה ופרנסה טובה ושפע. הצלחה וציווג הגון לבנותיה. טלי בת לאה ואורית בת לאה. זכות השיעור מוקדש לע"י בעלה הכשר והענו **יצחק בן ליאון** ופאולה ז"ל ביום ראשון פקידת שנתו.

רפאל מוסאי בן שמעון ז"ל האזכרה ביום שלישי 19:30 ערבית ושיעור מרתק בבית הכנסת "מרדכי הצדיק". עליה לבית העלמין ביום רביעי ח' שבט בשעה - 16:00

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 לשרה ח' שבט. השבת פקידת שנתה.

רפואה שלימה
 ל

"אל תקרי הליכות אלא הלכות"

תענית דיבור העולמית

הקדמה: תענית דיבור זוהי שתיקה מוחלטת שאדם מקבל על עצמו מרצון, כחלק מתהליך של כפרה, חזרה בתשובה או עקירת לשון הרע ורכילות. מי שמקבל על עצמו תענית דיבור, יושב בדרך כלל יום שלם (מבוקר עד ערב), לומד ומתפלל וקורא פרקי תהלים. ע"י כך מונע האדם מעצמו את השימוש באמצעי התקשורת העיקרי שבינו ובין זולתו, והוא גם נמנע משיחות חולין, שיש בהן רכילות ולשון הרע.

נאהג לקיים תענית דיבור בימי הצום שנקבעו בחודשים טבת ושבט - תקופת השובבי"ם, אלו ימים מיוחדים לתשובה ולקדושה ומי שנוהג כך "קדוש יאמר לו".

ב. בתענית דיבור לא צריך לקבל קודם התענית את התענית. מנהג זה התפשט על ידי רבי יצחק אלפיה בעל קונטרס היחיאלי ושם מפורטות כמה הנהגות, וכן בסוף ספר תהילים איש מצליח כגון לסיים שלוש פעמים ספר תהילים.

ג. העיקר הוא שמירת הלשון והימנעות מלשון הרע ודיבורים אסורים. כן לדבר, אך לא דברים אסורים. וכן כתב הגר"א: "ועד יום מותו צריך האדם ליסר את עצמו, ולא בתענית וסיגופים, כי אם ברסן פיו ובתאוותיו, וזוהי התשובה, וזה כל פרי העולם הבא כמו שכתוב 'כי נר מצוה וגו', אבל 'ודרך חיים תוכחות מוסר' (משלי ו כג). וזהו יותר מכל התעניות וסיגופים שבעולם וכו'. ואמר הכתוב 'מי

האיש החפץ חיים אוהב ימים וגו' (תהילים לד יג), ובוזה יכופר לו כל עוון, וניצל משאול תחתית, כמו שכתוב 'שומר פיו ולשונו שומר מצרות נפשו' (משלי כא כג), 'חיים ומות ביד לשון' (משלי יח כא), אוי למי שממית עצמו בשביל דיבור אחד, ומה יתרון לבעל הלשון" (עלים לתרופה).

ד. יש מקום לתענית דיבור בתור הדרכת מעבר כדי להתרחק מלשון הרע ורכילות, ועלבון, כדברי הרמב"ם הידועים שכדי להתרפא ממידה רעה, יש לילך באופן זמני לקיצוניות ההפוכה (הלכות דעות א. שמונה פרקים ב).

ה. כותב בעל משנה ברורה: "וראיתי כתוב בספר אחד שכשאתם רוצה להתנדב תענית, טוב יותר שיקבל תענית מן הדיבור רוצה שיקבל עליו מן האכילה כי ממנו לא יהיה לו נזק לא בגופו ולא בנשמתו ולא ייחלש על ידי זה" (שו"ע או"ח תקעא) וכן בשמירת הלשון, שער התבונה פרק ב).

ו. יהיה בתענית דיבור ובתנאי שכל זה בלי לפגוע בסביבה, באשתו, או בילדיו שרוצים לדבר אתו, ובכלל לכל אדם שזקוק לו. ויותר חשוב לדבר דברי חסד מאשר לשתוק.

ז. אמרו רבותינו על הפסוק "האומנם אלם צדק תדברון מישרים תשפטו בני אדם" (תהילים נח ב) - "מה אומנותו של אדם בעולם הזה, ישים עצמו כאילם. יכול אף לדברי תורה? תלמוד לומר: צדק תדברון" (חולין פט א). הרי שאלמות ראויה אינה גורפת אלא היא "אומנות", חכמה רבה, מיומנות רבה, רגישות רבה, מתי לשתוק ומתי לדבר. דברי תורה ודברי צדק - כן לדבר.

ח. כותב רבנו הגדול הרמב"ם: "לעולם ירבה אדם בשתיקה ולא ידבר אלא או בדבר חכמה או בדברים שצריך להם לחיי גופו. אמרו על רב, תלמיד רבנו הקדוש, שלא שח שיחה בטלה כל ימיו, וזו היא שיחת רוב כל אדם. ואפילו בצרכי הגוף לא ירבה אדם דברים. ועל זה ציוו חכמים ואמרו: כל המרבה דברים מביא חטא. ואמרו: לא מצאתי לגוף טוב אלא שתיקה" (הלכות דעות ב ד).

ט. לפעמים יש גם צורך לדבר אל חברו דברי חסד, לעודדו ולחזקו ולשמחו. לעיתים עושים חסד בכך שמקשיבים לו.



"מכל מלמד השכלתי..."

כח הדיבור - פרשת בא

פרשת בא יש בה רמז לכיבוד אב ואם. "ויאמר ה' אל משה לאמר בא... אותיות בא. "כי אני הכבדתי" אותיות כבד. כי אם מאן אתה=ר"ת אס. ואמר בגמרא שמעון העמסוני, התיבות את באו לרבות אה בכור=ר"ת בא. פעמים כיבוד אב ואם קשה לילדים, לצערנו ומתעייפים בטיפולם. רמזו בפרשה, שתי אותיות תשי לשון עיניות, כבודות...

הפשט בא גימטריא שלש מכות האחרונות שהם א.ח.ב=ב.בלי חשיבה אומרים. וידוע כיבוד לוקים בלשון הרע... "ויעל הארבה" לשון יחיד "וכיסה את עין הארץ", כך זה בכח הדיבור. מתחיל לדבר עם יחיד ובא השני והשלישי עד שמגיע הלשון הרע לכולם. לעם ישראל ארבה זה אותיות הבאר, דהיינו באר מיים חיים. וכך גם בקדושה שכלל שמתפללים ולומדים תורה כך מפזרים עננים של קדושה...

"ויאמרו עבדי פרעה אליו עד מתי יהיה זה לנו למוקש, שלח את האנשים ויעבדו את השם". ידעו עבדי פרעה מהו כח התפילה של עם ישראל, לכן אמרו "למוקש"=שקולס, שלח=לחש דהיינו תפילת שמונה עשרה. "ועתה שא נא... והעתירו להשם אלוקים ויסר מעליי רק את המוות הזה", ויסר מעליי רק את=ר"ת מורא נכנס בו. ועדיין לא שלח את עם ישראל, לכן באה מכת חשך אותיות כחש ממשיך להכחיש לעמו אף על פי שסובלים ועדיין לא מבין פרעה שיש בעל הבית לעולם. "ויהי חשך אפלה בכל ארץ מצרים"=סי"ת צלם. אומר רש"י שבמכת חשך היו מסתובבים בכל ארץ מצרים ומצלמים היכן כספם והיכן זהבם והיכן כליהם וכשהיו שואלים מצרי כחש=חשך ואומר אין לי זהב כסף וכלים, היו אומרים ישראל: במקום פלוני ראינו רכוש רב, כדי לקיים בהם "ויברכוש גדול ייצאו".

במכת בכורות האחרונה פחד פרעה, כי היה בכור. "כי אין בית אשר אין שם מת", לכן קרא למשה ולאחריו ואמר להם קומו צאו מתוך עמי. ידוע שאדם מדבר לשון הרע, ננעים באים על קירות ביתו קודם ולאחר מכן על בגדיו ולאחר מכן על גופו. יש דמיון בשלושת המכות האחרונות. ארבה בחוץ, חשך בתוך הבית ובקירות ובכורות בו עצמו. דהיינו אפילו בחשך אסור לדבר לשון הרע "ולבני ישראל היה אור במושבותם". (מעבדכם הנאמן א.ש.)

"המזונות המרפאים"

המאכלים שהכי גרוע לאכול לפני השינה

א. משקאות מוגזים: כל המשקאות המוגזים, מקולה ועד לסודה, נחשבים חומציים ביותר. רמת החומציות הממוצעת של משקאות תוססים היא פי 10,000 יותר מרמת החומציות של מים. משקאות מוגזים מכילים כמויות אסטרונומיות של סוכר ושל ממתקים מלאכותיים כדי לאזן את החומציות הזו. התוצאה של שתיית משקאות מוגזים לפני השינה היא עלייה בלחץ הקיבתי והתרופפות הסוגר הוושטי-קיבתי.

ב. שוקולד: המרכיב העיקרי בשוקולד הם קקאו, שומן וסוכר. תכולת השומן הגבוהה פוגעת בכיווץ התקין של סוגר הוושט התחתון, וכך גורמת להחזר קיבתי.

" ואבותינו סיפרו לנו "

השבת שחרקה

נעדרת מן הסעודה. המארכת גבי מגדלי החלה לחשוד. החיישנים שלה התעוררו... קצת מאוחר מדי, שמא נפגעה האורחת???

מיד אחרי ההבדלה היא התקשרה לידידתה מיכל. אך זה התחמקה מלענות. היא לא פסקה מלחייג, ורק אחרי חצות, מיכל ענתה. הנה לפניכם המונולוג המצמרר.

"תביני אותי ציפורה, אני יושבת ביניכן ומה שאני שומעת זה ילדים, הריון, חינוך, תינוקות, מוצאים. אני לא מלאך, אני מקנאה. גם אני רוצה לחבוק בן.

השיחות שלכן פצעו את בשרי וכתשו את נשמת, זו היתה שבת שחורה בשבילי, איומה ונוראה. את אשה חכמה, בהרצאות שלך בפני נשים דיברת לא פעם שאין מזכירים את המילה חָבַל בבית התלוי... שכחת? שתדעי לך, מיד אחרי הסעודה השניה יצאתי החוצה, בעלי נשאר איתכם. הלכתי את הדרך הארוכה לביתי

בוכה ובוכה. דיברתי כל הדרך עם הקב"ה. אמרתי לו: אבא שבשמים, אני מקנאה בהן. גם אני רוצה להרגיש כבר אמא. האמן לי ריבונו של עולם, אני בוכה ומקנאה, אבל אני מתחננת לפניך שלא יאונה לכן, ולא לילדיהן כל רע. חס ושלום, זו לא קנאה של עין הרע. זו קנאת סופרים. אל תשתמש - אבא - בדמעות שלי - להעניש אותן. הן אמנם היו חסרות רגישות, אבל לא מרוע, הן נשים טובות, אני מכירה אותן."

"אחר כך הלכתי לידידה טובה שלי גבי מרגלית פריפז. את מכירה אותה. היא בת קרוב ל-50, והיא מעידה על עצמה שאפסו סיכוייה ללדת, גם היא עקרה. השיחה עם מרגלית היתה עבורי כמים צוננים לנפש עייפה. אילמלא מילות הניחומין שלה, לא הייתי מסוגלת לשוחח איתך כעת."

"תשמעי מיכל, אמרה לי מרגלית, אנחנו עקרות, אבל אנחנו בחרנו בעקרות הזו, ולכל הנלווה אליה. דעי לך, בטרם ירדה נשמתנו לעולם הזה, ניצבנו בפני בית דין של מעלה, והסבירו לנו בצורה נהירה וברורה, שהתיקון שלנו בעולם העשייה, הוא לסבול שנים רבות של עקרות. לסבול עלבונות, עקיצות, להרטיב כריות בלילה מבכי אין סופי. לשבת בשיחות סלון עם חברות, ולהקשיב לעולמן המורכב של אמהות, אבל עלינו נגור לא להיות אמהות, ואנחנו בחרנו בכך מרצוננו הטוב. וזה הדבר הכי טוב ומושלם עבורנו, ואבינו שבשמים יודע ואף הראה לנו שם בגני מרומים, כי רק כך נרוויח את השכר המגיע לנו ונתקן את הטעון תיקון. יתרה על זאת, יש נשים שבאות לעולם בשביל תכלית אחרת. הן מקדישות עצמן לקרב רחוקות, להכנסת אורחים, להשפיע חסדים והארת-פנים. הנה את מיכל גנת רגישה וטובת-לב, יש לך 30 ילדים צדיקים שאת מעטירה עליהם חן ואהבת אלוקים והלכות כיבוד הורים. תתחזקי, תאמיני שיש בכוחך לסבול ולספוג את הנסיון הקשה והמר הזה. ויתירה על זאת, בהחלט יתכן שאם תעמדי בו באהבה, ואפילו בשמחה, ותוכיחי לקב"ה שקיבלת את הגזירה בהשלמה, תזכי למתנת פרי הבטן. במילים חמות אלה, החייטה אותי גבי פריפז, הנשימה אותי ועוררה בי תעצומות נפש לשוחח איתך. סליחה ושבוע טוב. סליחה, לא התכוונתי..."

הגבי ציפורה מגדלי נפרדה בחמימות מידידתה מיכל, ופנתה להדליק נר של מוצאי שבת. ומול הנר הדולק לחשה: "ריבונו של עולם, קיבלתי כרגע את המוסר הכי נוקב בחיי. הייתי שותפה לשפיכות דמים, מבלי משים. אנא קבל את שברון לבי, את אנחתי, את תשובתי, לטובת פקידתה של מיכל בת רחל שתזכה לזרע של קיימא. אנא, זכה אותה בבן זכר השנה", היא התחננה בהתרגשות.

ושלחתה הנר ריצדה בהתרגשות כאומרת: "אמן". לא עברו 9 חודשים... ומיכל נפקדה... וילדה בן לאחר שנים של ציפייה.

זו היתה אמורה להיות שבת נפלאה. בכלל, כאשר נפגשות מספר משפחות הקשורות זו לזו, האהובות זו את זו, באווירה שבתית-מלאכית, הרי שהאור הקורן מפניהם של האורחים נשגב הוא ועליון. הזמירות, חידושי התורה, צחוקם של הזאטוטים, ההילה הבוקעת מן הנרות, והקסם השבתי העוטף את כולם באדרת קורנת של אחוות אחים. ברוך ששם חלקנו עם שומרי שבת.

הזוג אבריימי וציפורה מגדלי הם מארחים למופת. הם יודעים לפרוט על הנימים הכי דקים של אורחיהם, ולהעניק להם תשומת-לב מירבית אף פעם לא על חשבון של האחר. אבריימי כמו טייס-לוליון, מנווט את שולחן השבת של אורחיו במיומנות מירבית. הוא מעביר את שרביט דברי התורה, החידושים, הפיוטים מאורח למשנהו, מזאטוט לבן-ישיבה, תוך שליטה מרתקת ביושבים כך שכל אחד הרגיש הכי חשוב, הכי אהוב, הכי מוצלח, בבחינת כל מה שטרח בעל הבית, בשבילי טרח.

רעייתו של אבריימי, ציפורה ואם לששת ילדיהם, היא אשה המעניקה מעומקי טוהר לבה חופניים של אהבה ועצות טובות לחברותיה.

אבל השבת המדוברת שלנו, שחרקה. הו, הו, עוד איך שחרקה, כמעט עד שפך דם. שבת שפערה פצע עמוק בלבה של אורחת חשובה. לא חלילה, שלא תטעון הדברים נעשו מבלי שים לב, ממש בלי כוונה. ללמדנו שפגיעה אנושה ביציר נברא היא לא פחות עגומה ואיומה, כשהיא נעשית מבלי לתת דעת על כל מילה ומשפט שמוציאים מן הפה. אוי המילים המילים, אוי סכינים סכינים...

שיח ארבע הנשים סביב שולחן השבת נסוב בנושא גידול הילדים. פה ושם השמיעה גבי מגדלי עצות חינוכיות מנסיונה. בין לבין שוחחו על החרדה מן הלידות, על הטיפול בעוללים בני יומם. למה להרחיב, בשיחה כזו באווירת שבת קסומה, יש לכל אחת, בפרט זו שבקרוב עומדת להביא צאצא נוסף לעולם, סל של חוויות, רעיונות ונסיונות לשתף בהם את חברותיה.

מה אמרנו? שיח של ארבע נשים. טעות. רק שלוש נשים שוחחו. הרביעית, מיכל בן סימון שתקה. היא רק הקשיבה, והביטה בעין רוויית קינאה נשית בחברותיה הטובות, שעוללים וילדים נטפלו אליהן מעת לעת. רעיונות ההזנה, החינוך, הענשה, לא חילחלו אליה. מדוע? כי מיכל בן סימון ע-ק-ר-ה. מזה 12 שנים שבעלה הרב רחמים והיא מעתירים לקב"ה ומבקשים ברכות מגדולי הדור, אך עדיין הבשורה מתעכבת.

הסעודה הראשונה של ליל שבת היתה קשה עליה מנשוא. גם בסעודה השניה נסובה השיחה שוב אודות עולמם של התינוקות, הילדים והמעקב הרפואי אחר התקדמות הריון וכו' וכו'. כאן היא כבר קרסה. מיכל רצתה שהאדמה תפער את פיה, וכבלועי קורח גם היא תיעלם. אך אף אחת לא הבחינה במבוכה ובשברון לבה. הנשמה שלה התרסקה כמו חלון זכוכית דקיק שיידו עליו אבן, אבל את רעש הרסיסים חברותיה לא שמעו, הן היו עסוקות בשלחן.

לסעודה השלישית היא לא הגיעה. היא פשוט חשה, שאם תשב ותשמע את אותה שיחה, יצטרכו לאסוף אותה רסיס אחרי רסיס כלקוט ביצים עזובות.

חסרונה של מיכל - בסעודה השלישית - בלט. בעלה הרב רחמים היה נבוך. גם הוא לא ידע מדוע אשתו