

עלון מס' 9 חשון התשע"ד



"אלתק כמן סוריה.."

## דבר תורה הרבנית תליט"א

בחודש זה מתחילה תקופת הגשם בארץ. בשמיני עצרת התפללנו על הגשם והתחלנו להוסיף בתפילת העמידה את המלים "משיב הרוח ומוריד הגשם". אחרי שבועיים בז' בחשוון מוסיפים בקשה לגשם בברכת השנים - "ותן טל ומטר לברכה". תפילת משיב הרוח ומוריד הגשם מופיעה במסגרת ברכת הגבורות. היא פותחת במילים "אתה גיבור" ובהמשך "על הגבורות" ומסיימת בברכת "מחיה המתים". התיאורים לד' - הגדול הגיבור והנורא - נאמרו על ידי משה רבנו וזה מובנם: תוכן המילה "גיבור" עניינו לקיים את הנאמר במילה "גדול" ואיננה גבורה עצמאית בלבד. הגדולה רומזת לשפע החסד והחיים שד' משפיע על עולמו לטובה, והגבורה היא השמירה על פרטי הפרטים של ההטבה ליצורים, כדי שיוכלו לקבל אותם למרות חולשתם מול עוצמת הברכה האלוקית. מדוע יש צורך לגבורה? התשובה היא כדי שהחסד המרומם יוכל להתקיים ולהתקבל על ידי יצורים בעולם, יש צורך למידת הגבורה האלוהית, העוסקת בפירוק החסד העצום לחלקים ולחלקי חלקים, כדי שבמידתם המזערית יוכלו לחדור ולהתקבל על ידם. כך גם בעניינינו, כמות אדירה של מים באה ממרומים להחיותינו והיא מתפרקת בגבורת ד' לטיפות טיפות, שלכל אחת מסלול מיוחד לה. ברכת הגשם באה ממרום עד לאדמה, לעצים, לשחים, לשורשים להחיותם. אם כן הגשם הוא ביטוי נפלא לגבורתו של הקב"ה. לאחר שהבנו את הגבורה בעניין הגשמים נוכל להבין את מה שהרב קוק אומר, שאין זו חולשה מה שגאולת ישראל באה קמעה קמעה כי אם גבורת הגבורות. יכולנו לחשוב כי עדיף שתבוא הגאולה בבת אחת. איזו גבורה יש באיטיות? אלא כאשר מבינים שאם הגאולה תבוא בבת אחת היא לא תצלח בהיותנו חסרי כשירות לקבלה. לכן יש צורך לפירוק הגאולה לשלבים שתבוא שלב אחר שלב עד שתופיע בשלמותה. שנזכה לגשמי ברכה ולגאולה שלמה בקרוב. אמן



## "שומר פיו ולשונו, שומר מצרות נפשו"

לע"נ תפארת בת ניצן

השם מוריח ומעשיר

לעיתים השכנה, החברה, בני משפחה ניקלעים למצב כלכלי קשה יש להם ניסיונות לא פשוטים שיתכן שאתם לא יודעים, השיקולים שלהם נובעים לפעמים מהעובדה שהם רעבים לחם, או חיים בדוחק גדול מאוד, קורה לפעמים שאדם לא מגיע לחתונה או שמחה שהוזמן אליה כי...אין לו כסף לשלם את המתנה, וכן הוא נראה לנו קמצן או לא מכבד (הרי אנחנו כיבדנו אותו באירועים שלו וקנינו מתנות). ולמרות בזיונו הגדול אין לו ברירה ובאמת אינו אשם בכך ולא עשה כל רע, דווקא ברגעים כאלה צריך לאהוב אותו, להבין את מצבו, ומצווה גדולה אף לעזור לו לצאת מהקושי הכלכלי עד כמה שניתן, ולהזהר לא לדון אותו לכף חובה אלא לכף זכות.

נ.ב יש אנשים שמרגישים יותר נוח לשתף אחרים בקשיים שלהם ויש כאלה שיתאמצו מאוד להסתיר את הקושי מטעמים שונים ולשדר ענינים כרגיל ולא היינו מאמינים עליהם שמצבם הכלכלי כה עגום הכי חשוב שלא נשפוט על פי החיצונית " האדם יראה לעין והשם יראה ללבב" ונזכור שגם אנחנו ברגעים כאלה נמצאים בניסיון ומשמיים משקיפים עלינו לראות כיצד אנחנו דנים את זולתנו.

## הגיגים

### התחדשות

מהי התחדשות עבורכם ?

אילו אסוציאציות מעוררת בכן המילה התחדשות ?

האם זה שינוי ? התחלה ? ריענון ? הזדמנות ? התרגשות ואתגרים או משהו אחר ?

האסוציאציות לגמרי חיוביות ואנו תמיד בסוג של ציפיה חיובית.

נפטרו מדברים שאיננו רוצים בהם עוד ופינינו מקום לדברים חדשים.

חלק משמעותי בהתחדשות היא השמחה. "אין שמחה כהתרת ספקות". אדם שאינו מתחדש ואינו מוציא עצמו מהרגלים ישנים שעוצרים את התפתחותו, חי בספק וללא שמחה. היכולת להתחדש מביאה איתה שמחה !

את חשיבות ההתחדשות הרוחנית בקיום המצוות ניתן ללמוד מדברי רש"י על הפסוק בפרשת כי תבוא: בכל יום יהיו בעיניך כחדשים. כמו ביום בו נצטווית עליהם.

הרב קוק ב"אורות הקודש" מגדיר את "החידוש התמידי" בכך שאדם חש את היצירה כהתהוות והתפתחות מתמדת המעלה אותו ממקום שאין בו כל חדש למקום שאין בו כל ישן, והכל מתחיל מחדש.

ללא התחדשות אין צמיחה ואפילו ישנה נסיגה מתמדת עד לדעיכה וקמילה.

התחדשות אין פירושה שינויים קיצוניים. ניתן לחדש כל פעם משהו קטן ולהיות מחדש.

ניתן להתחדש בתחומי עניין, ללמוד משהו חדש ולקחת על עצמנו משימה חדשה.

החידושים הקטנים הופכים את חיי השגרה להתחדשות מתמדת.

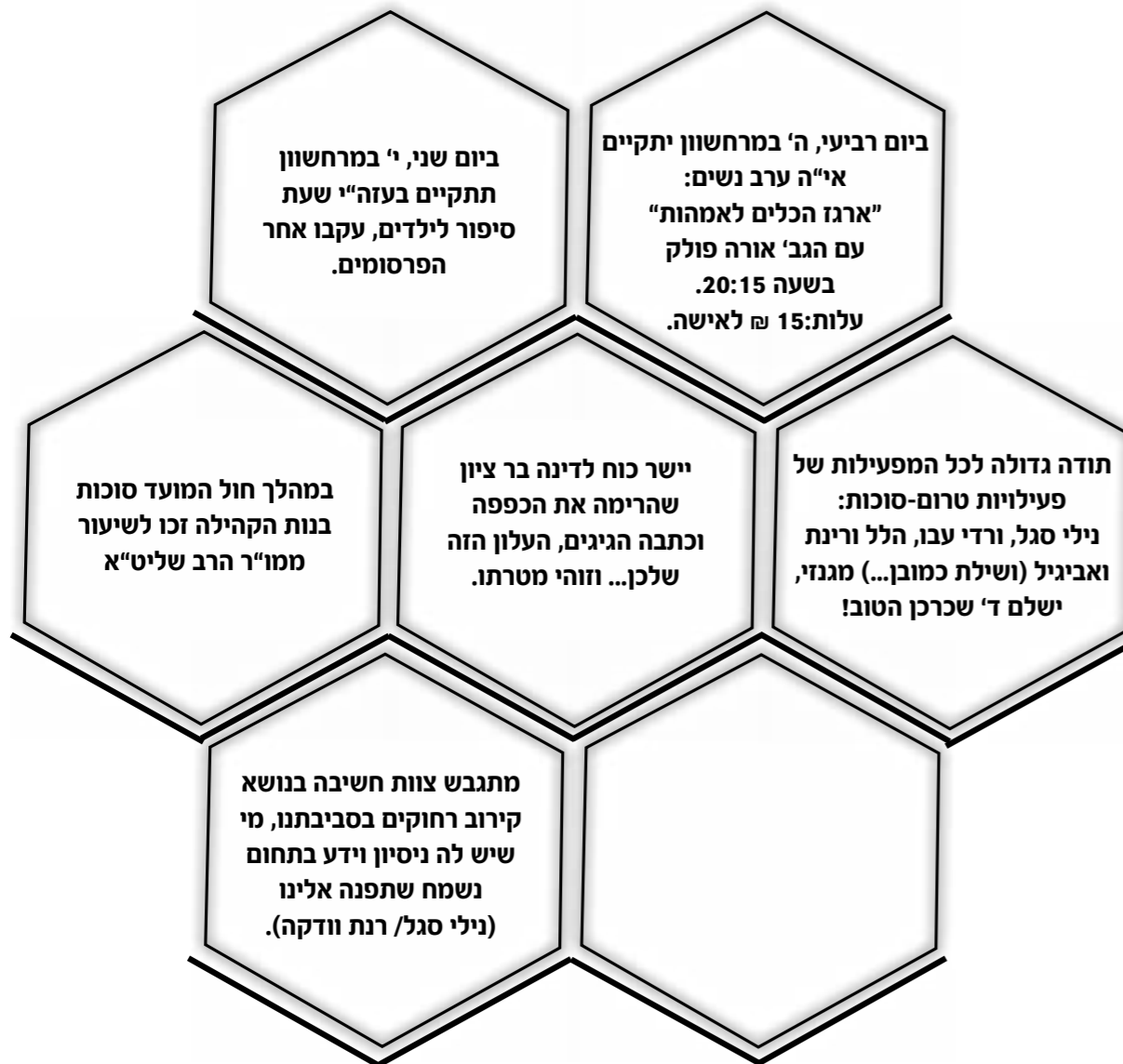
עיצמו לרגע את עיניכם, ונשמו נשימה עמוקה. אתן מוזמנות להסתכל על לוח השנה החדשה ולהכניס לראש או ללב כל מה שתמצאו להביא לחייכם. כיתבו את מחשבותיכם או דברו עליהן ולאחר מכן הביאו אותן אל עולם המעשה. יש לכן שנה של שינוי ושחרור הפוטנציאל הגלום בכם כך שתממשו כל אחת ואחת את המטרות המוצלחות ביותר שלכן.

אני מברכת אתכן בדרכן המוצלחת.

דינה בר-ציון  
מאסטר N.L.P  
אימון והעצמה אישית



# קודות באורות



אתן שומעות אותו? אתן מצליחות לשמוע? אני שומעת אותו כל כך חזק שלפעמים נדמה לי שאני פשוט לא שומעת. זה השקט המבורך הזה שאומר לי שכל אחד במקום שלו, בעיסוקים שלו, ואני לא המפעילה הבלעדית שלהם לפחות עד להודעה חדשה. זה לא חס וחלילה שהבית הוא לא המקום שלהם, אבל כמה כבר אפשר להיות בבית? וכמה כבר אפשר לחפש אטרקציות לילדים רק שיעבור עוד יום נוסף של חופש? ועכשיו כל אחד בענייניו- בבית הספר ובגן, ואיתי נשארה רק התינוקת (שהיא כבר לא ממש תינוקת אבל כשאין מישהו קטן יותר אז היא התינוקת שלנו). שכחתי כבר כמה דברים אני יכולה לעשות כשאין אף אחד בבית. מה שבחופש עשיתי במשך יומיים או שלושה, נעשה כעת בשעתיים מקסימום. אין שאלות, אין הערות, אין 'אמא משעמם לי', אין מריבות, אין 'תשחקי איתי'..... לפחות עד הצהריים. אז הילדים חוזרים ומתכנסים בבית ושוב שאלות והערות ו'משעמם לי' ומריבות ומשחקים. אבל אז אני יודעת שכבר הספקתי ועשיתי ואפילו, אגלה לכן סוד, כיכיתי שהם יחזרו, והספקתי קצת להתגעגע להמולה המבורכת שלהם. ובזמן הזה כשכל אחד הולך למטלות יומו ולהתמודדויות עם העולם הגדול שבחוץ שלא תמיד הוא סלחן ומרחם כמו אמא שבבית, זה הזמן לפנק. לפנק במילה טובה שמאירה את פניהם, לפנק בחיבוק ארוך שיקח מהם את מה שהיה בחוץ ויעודד אותם, לפנק ביותר תשומת לב לסיפורים שלהם שהם חייבים שישמעו, לפנק במשהו מתוק שיכול להיות קינוח מצוין לסעודת שבת ויכול גם להמתיק את יום החול ולהפוך סתם יום של חול באמצע השבוע ליום של חג קטן ופרטי.

גלידה / אחוה שארף  
4 ביצים  
3/4 כוס סוכר  
1 קצפת צמחית  
1 כפית תמצית וניל

מוס שוקולד / ורדי עבו  
4 ביצים  
1 חבילה שוקולד (200 ג')

מקציפים בקערה 4 חלבונים. אחרי מספר רגעים מוסיפים את הסוכר וממשיכים להקציף. אל אותה קערה מוסיפים לפי הסדר- את הקצפת אחר כך את 4 החלבונים ואת תמצית הוניל וממשיכים להקציף כל הזמן.

כעת בסיס הגלידה מוכן, ונותר להחליט באיזה טעם תהיה הגלידה שאנו מכינים. לשם כך מוסיפים לבסיס הגלידה אחת מן האפשרויות הללו:

- 2 כפיות נס קפה
- 2 כפות שוקו
- כף גדושה פודינג וניל

שופכים את הגלידה לקערה ומקפיאים.

המשקיעות יכולות לנסות אחד מן השדרוגים הבאים:

- \* לגרד שוקולד מעל הגלידה.
- \* לטפטף סירופ מייפל מעל הגלידה.
- \* להניח, לפני ההקפאה גלידה בין שני ביסקוויטים, ואז להקפיא גלידות אישיות.
- \* לקנות גלילות ריקות, למלא בגלידה ולהקפיא.



## ושיהיה לבריאות! חגלה כהן

החופש הגדול נגמר. שנה חדשה התחילה, ועמה הגיע זמן החגים - בניית סוכה וחזרה לשגרת פעילות מבורכת עם הילדים. בתוך שגרה זו תמיד מופיעות גם החבלות וה "בומבות" המוכרות (שטפי דם פנימיים) במצח וכדו'. לנו כאמהות, ישנו תמיד החשש מהנפיחות הגוברת ו/או שלא יורדת.

למצבים כאלה, ישנו פתרון קל ופשוט ביותר, ומניסיון - גם יעיל מאוד:

מיד לאחר החבלה, לוקחים קוביית חמאה/ מרגרינה ומורחים על האזור הפגוע בכל פעם שרואים שנספג החומר מהמריחה הקודמת.

דבר פלא - הנפיחות שהחלה להיווצר נעצרת והחומר גורם לספיחת שטף הדם חזרה ללא השארת סימנים בצבעיהם השונים.

יעיל גם על שפשופים קלים, אך לא על פצע מדמם, גם אם קטן מאוד.