

★ האם מותר לרוח גופו בשבת? סימן שכו, מתוך הילקוט יוסף

האם מותר להתרחץ בשבת?
(1) אסור להתרחץ בשבת במים חמים כל גופו ואפילו אם הוחמו מערב-שבת.
 והוא הדין למים שהתחממו ע"י דוד שמש שאסור לרחוץ בהם אפילו רוב גופו.
 מים פושרים גם אסורים לרחוץ בהם בשבת. אלא, ההיתר היחיד להתקלח בשבת הוא ע"י מים צוננים, ואפילו כל גופו, ובלבד שיזהר שלא יבא לסחיטת השער והמגבת. ולכן העצה הטובה היא: לאחר שהתקלח בצונן, ימתין מעט קודם שיתנגב במגבת, כדי שינטפו המים מעליו, ואז ינגב בנחת. ולא יסחוט את המים שבשער הראש והזקן. (ועדת האשכנזים נוהגים לא להתרחץ בכלל בשבת ואפילו במים צוננים, מלבד במקום של צער מחום או זיעה רבה שמקלים).

האם מותר לשטוף כלים במים חמים?
(2) מותר להשתמש בשבת במים חמים מהדוד שמש לרחיצת פניו ידיו ורגליו, או לשטיפת כלים וכדו', אפילו אם המים הוחמו בשבת עצמה. ואפילו אם המים בחום שהיד סולדת בהם, והמחמיר תבא עליו ברכה.

★ סגולות לקבלת שפע בחיים:

- (1) קבלה מפי גדולי ישראל:** "אדם העומד בזמן 'ברכת כהנים' באימה ובריאה ומכין את עצמו ככלי לקבלת הברכה (פורס ידיו) ומכוין את ליבו - מביא על עצמו שפע של השפעות נפלאות ברוחניות ובגשמיות".
- (2) כתב ה'רוקח':** "אדם הרוצה להשיג השגות גבוהות ברוחניות ולעלות מעלה בתורה ויראת שמיים ולזכות אף לרוח הקודש - יקפיד לומר את 'זבא לציון' כל יום בדקדוק, בכונה ובשמחה".
- (3) אמר ה'סטייפלר הקדוש בשם המהר"ל:** "האומר בכל יום את 'שירת האזינו' לפני

★ השגת השפע

התפילה - מסוגל הדבר לטהרת המח והלב. לדעת המהר"ל, גם על סוחרים ובעלי מלאכה לומר את פרשת 'האזינו' מספר פעמים ביום, משום שהדבר מהווה סגולה להצלחה בעסקו. "לכן", כותב ספר 'הזכרון' (פרק כט), "נדרש כל אחד לדעת את פרשת 'האזינו' בעל פה, כי כן ראה המהר"ל זצ"ל באמירת פרשת 'האזינו' סגולה אף לאריכות ימים".
(4) כתב המהר"ל מפארג זצ"ל: "אילו היה יודע האדם לאילו מעלות נשגבות ועצומות יכול הוא להגיע בשעה שמבזים אותו ופוגעים בו, והוא שותק ולא מגיב - היה רודף אחר הביזיון כזהב! - מתוך 'עצה ותושיה' 03-5797894

★ האם מותר להשתמש בסבון בשבת? סימן שכו, מתוך הילקוט יוסף

אולם, אין להשתמש בשבת במים חמים שהוחמו על ידי בוילר חשמלי, אם הם חמים בחום שהיד סולדת בהם (נכזית בו). אבל אם המים פושרים שאין היד סולדת בהם או שסגר את ברז המים הקרים, באופן שעם פתיחת ברז המים החמים אין נכנסים מים צוננים לדוד - מותר להשתמש בהם בשבת לרחיצת פניו ידיו ורגליו או כלים.

האם מותר להשתמש בסבון בשבת?

(3) נחלקו הפוסקים האם מותר להשתמש בסבון מוצק בשבת, ולכן, במקום צורך, כגון לרופאים או לאחיות המטפלים בחולים הצריכים לרחוץ ידיהם לאחר גמר הטיפול בחולה - מותר, שכן הוא מעיקר הדין. אבל במקום שאפשר להחמיר - טוב לחוש לסברת החולקים. אולם, אין למחות במי שנוהג היתר בדבר אפילו בלא הכרח. ואחינו האשכנזים מחמירים בזה. ובסבון נוזלי - מותר לרחוץ בכל אופן.
 * **מותר לטבול (גברים) במקוה בשבת במים צוננים בלבד, ובלבד שיזהר לא לסחוט השיער או המגבת.** ועדיף שלא לטבול כלל בשבת מחשש איסור שבת והמקלים יכולים.

בבית הוא אדם אחר!

הפעם נכנס לביתי אדם בשם אהרן וביקש לשוחח. הוא סיפר שהשתתף באחת מהרצאותי, והדבר דחף אותו לגלות בפני את אשר מעיק על לבו. הוא סיפר שמערכת היחסים הזוגית שלו משובשת, ושהוא סובל רבות מרעיותו. לאחר שתניח את טענותיו על רעיותו, קשה היה לו למצוא מגרעות על עצמו, אף שהפטיר "ברור שאיני טלית שכולה תכלת, אבל...".

"מהיכן בטחונך שמצוקת הנישואין נעוצה ברעיותך ואינה נובעת מהתנהגותך?" הקשיתי לו.

"שאל את הפקידים העובדים בסניף הבנק אותו אני מנהל", השיב, "הם יספרו לך על מערכת יחסים נהדרת, חברות קרובה, פתיחות לא רגילה, ועל כך שאף זכיתי בדגל 'המנהל החביב' המוענק מטעם ההנהלה המרכזית של הבנק...".

הסרת כלי האוכל מהשולחן, הדאגה להימצאות מתמדת של כסף בבית, הליכה עם הילד אל הרופא, שמירת הילדים בעת היעדרות האשה מן הבית וכו'.



התחושה של 'אני בסדר', מלווה אנשים ונשים לרוב. הם מפתחים מערכת יחסים נהדרת בעבודה, בלימודים ועם שכנים, אך אינם מצליחים לפתח קשר משפחתי רגיל. סיבות רבות גורמות לכך וננסה לדון בהן.

זאת משום שכל אחד מצפה מהשני שיתייחס אליו באותה מידה של דבקות ואהבה כפי שהוא מתייחס לעצמו, ויחוש את אותם רגשות שהוא עצמו חש. לכן, הוא מצפה מבן-זוגו שיתייחס אליו, יבין אותו, ישמע בקולו, ויתן לו את כל צרכיו. כמו כן, כיון שכל אחד מעניק לזולת, הרי הוא מצפה ובטוח שמגיעה לו תמורה למאמציו. לכן, אף אם חי האדם ביחסים נהדרים עם עובדיו במפעל, שכנו ומכריו, אין זה אומר שהסיבה שבביתו אין היחסים טובים כן, תלויים בבן זוגו ולא בו, כי בבית הציפיות ממוך שונות לגמרי.

אהרן, מצליח לנהל מערכת יחסים תקינה עם עובדיו, משום שציפיותיו מהם מוגדרות ומוגבלות, וודאי שאינן רגשיות. הוא יודע שאין פקיד הבא לעבודה משום שהבנק הוא בראש מעייניו. הוא גם מבין את חנה, הפקידה המסורה, שתפקודה לקוי במקצת בעת שהשאירה ילד חולה בביתה. הוא אינו מצפה שיעקב 'מורשה החתימה' יאהב אותו, הוא מצפה רק שיבחן היטב את המסמכים המוצגים לו לחתימה, ושיעריכו כמנהל מוכשר.

עמו בשל כך, אך מה לגבי הסיוע בהדחת כלים, ריקון פח האשפה, הסרת כלי האוכל מהשולחן, הדאגה להימצאות מתמדת של כסף בבית, הליכה עם הילד אל הרופא, שמירת הילדים בעת היעדרות האשה מן הבית וכו'.