

היזברות

פרשת קרח | גליון 457 | כ"ז בסיון תש"פ

לתגובות: oneg.shabat@htv.co.il

לחפצת העלון - 073-2221388

www.hidabroot.org

העלון מוקדש לרפואה שלמה וכל הישועות תומר בן אילנה | לע"נ פונגדה בן טורי | לע"נ שולמית בת חליוה | לע"נ משה בן פרחא

להקדשת העלון חייגו: 073-2221388

זמן כניסת ויציאת שבת

מוצ"ש ר"ת	מוצאי שבת	כניסת השבת
21:04	20:29	19:12
21:02	20:32	19:29
21:06	20:34	19:24
21:02	20:29	19:28



לבחור נכון

על משמעות המחלוקת, ומה עושים כשבתוחים שלא נכון לוותר

מורנו הגה"ר זמיר כהן שליט"א

וַיִּקַּח קִרַח בֶּן יִצְחָר בֶּן קֹהֵת בֶּן לֵוִי, וַדָּתָן וְאֶבְיָרָם בְּנֵי אֶלְיָב, וְאוֹן בֶּן פֶּלֶת בֶּן רְאוּבֵן, וַיִּקְמוּ לִפְנֵי מֹשֶׁה וְכו'. כשמתבוננים בכתוב, נראה כאילו חסר הביאור מה לקח קרח. שהרי רק כתוב "ויקח קרח ודתן ואבירם ואון, ויקומו לפני משה", אבל לא ציין הכתוב מה לקח.

שאלה זו שואל הזוהר הקדוש (קרח דף קעו ע"א), ומשיב: "מהו ויקח? נטל עצה רעה לנפשו. כל הרודף אחר דבר שאינו שלו, הוא בורח ממנו, ואף מה שיש בו, אובד ממנו". כלומר, לא דבר פיזי לקח ביד, אלא עצה רעה לנפשו. אך עדיין קשה, מדוע זה עצמו לא נאמר בפסוק: "ויקח קרח עצה רעה", וכעת נראה הכתוב כאילו התחיל משפט ולא סיימו?



ואולם באה התורה ללמדנו שכל אדם הנכנס למחלוקת, בטוח הוא שייקח משם לעצמו דבר גדול, אך בפועל לוקח הוא אוויר ורק מזיק לעצמו. "ויקח קרח", אך מה הוא לקח? כלום. רק עצה רעה לקח לעצמו, ולא די שלא השיג את הכבוד שרצה, אלא גם את חייו ואת כל רכושו הפסיד כשפתחה האדמה את פיה ובלעה אותו ואת כל עדתו. לא

היה זה בולען שנפער לעיתים, ומי שנמצא למעלה נופל לבור גלוי, אלא דרך נס היה, שנפתחה האדמה ושוב נסגרה מלמעלה כאילו לא אירע כאן דבר, כאדם הפותח את פיו, ולאחר שמכניס לתוכו דבר מאכל שב וסוגרו. ככתוב: "וַתִּפְתַּח הָאָרֶץ אֶת פִּיהָ וַתִּבְלַע אֹתָם וְאֶת בְּתֵיהֶם וְכו' וַתִּכַּס עֲלֵיהֶם הָאָרֶץ וַיֵּאבְדוּ מִתּוֹךְ הַקֶּהֶל".

זהו שממשיך הזוהר ואומר: "מהי מחלוקת? פירוד וחלוקה. פירוד מלמעלה ומלמטה. ומי שמבקש להפריד תיקון העולמות, יאבד מכל העולמות". כלומר, בעוד לנו נראה שאדם המחולל מחלוקת "רק" יצר סכסוך בין בני אדם, מגלה הזוהר הקדוש כי הוא פוגע באחדות הקיימת בעולמות שבממד הרוחני של הבריאה, ולכן ב"מידה כנגד מידה" נענש קרח דווקא באמצעות יצירת חיץ אדמה בינו ובין אנשי העולם, כאשר פתחה האדמה את פיה ושבה



שאל את הרב

הג"ר אברהם יוסף שליט"א

לאחר קריאת שמע שעל המיטה, האם מותר לדבר?

את קריאת שמע שעל המיטה צריך לומר סמוך לשינה. וכיוון שאומרים את ברכת המפיל, צריך להשתדל מאוד שלא לדבר עד שתחטוף אותו שינה. ואם יש הכרח - מותר לדבר, וכל שכן אם אביו או אמו מדברים אתו, שוודאי חייב לענות להם.

האם מותר לגדל חיות מחמד בבית? והאם יש הגבלה על בעלי חיים מסוימים? מותר לגדל חיות מחמד מכל סוג, בין אם דגים (גם שאינם טהורים), או ארנבת, או תוכי וכדו'. אסור לגדל כלב רע ומפחיד, כיוון שהוא מזיק לאחרים, ונחשב לשופך דמים.

2 העולם - רק לחכמים? דניאל בלס



4 שוב גערות ותוכחות הרב דן טיומקין



5 נטילת ידיים בנהר? הרב ריון אשכנזי



8 צ'ק פתוח חיים ולדר



9 "ריסטארט לחברת" אבנר שאקי



14 בשם הצדק החברתי הרבנית חוה לוי



15 במקו בריא הרבנית נצרי



חופשה קייצית מרעננת באווירה רואנית

במלון המפואר ניר עציון

לכרטיס והרשמה << 073-222-1-270

פרשת נחום

י"ח-י"ט תמוז | 10-11/7/20

עם הרב"ג הרב זמיר כהן

עם הרב יצחק פוגר



האם העולם נברא רק עבור החכמים? (א)

העולם עומד על כתפי החכמים הצדיקים ביותר, אז מהי חשיבותם של האנשים הפשוטים?

הוריהם באופן יוצא מגדר הרגיל, או מצילים בנות ישראל וכדו'.

רבי אלעזר בן דורדיא - אף על פי שכל ימיו חטא, נקרא בשם "רבי" וקנה את כל עולמו בשעה אחת כאשר זכה להיפטר מתוך עשיית תשובה גמורה: "הניח ראשו בין ברכיו וגעה בבכיה עד שיצתה נשמתו" (עבודה זרה יז, עמוד א'). אנשים "פשוטים" רבים במשך הדורות הקרובו את חייהם מתוך מסירות נפש לקידוש השם.

מדוע נבחר משה רבנו להנהיג את כלל ישראל? האם משום שהיה פילוסוף גדול? מספרים חז"ל: "כשהיה משה רבינו עליו השלום רועה צאנו של יתרו במדבר, ברח ממנו גדי קטן, ודף משה אחריו עד שהגיעו למקום אחד שנודמנה לגדי בריכת מים ועמד הגדי לשתות. כיוון שהגיע משה אצלו אמר: אני לא ידעתי שרץ היית מפני הצמא, עכשיו עייף אתה. עמד והרכיבו על כתפיו והיה מהלך עמו עד שהחזירו.

ובלבד שלא יציל את חייו על חשבון חיי חברו (אין זו רק דעה אלא הלכה למעשה. והיו לכך השלכות גדולות בשואה, כאשר תלמידי חכמים גדולים לא היו מוכנים להציל את נפשם בנפש יהודים פשוטים מהם שהיו מוכנים להתחלף איתם).

כך נאמר בגמרא בפירושו: "מה ראית שדמך שלך אדום יותר - שמא דמו של חברך אדום יותר?" (פסחים כה, עמוד ב), ומבאר רש"י: "מי אמר שנפשו חביבה לפני המקום יותר משל זה? שמא של זה חביבה יותר עליו?". מספרים על חכמים גדולים ששאלו מי יהיה שותפם בגן-עדן, והיו מודיעים להם בחלום על מנקה-עורות ופעם על קצב או איש "בזוי" שיהיה שותפם לעולם הבא, ורק לאחר שביררו מי הם, נתגלה להם שיהודים "פשוטים" אלה הקפידו מאוד במצווה מסוימת, כגון שהיו מכבדים את

סיגל שואלת: "אם הקב"ה ברא את העולם עבור החכמים הגדולים והצדיקים ביותר, אז מהי חשיבותם של פשוטי העם, כל היהודים הרגילים והטובים שלא זכו להגיע לחכמה גדולה ועמקות בתורה? האם העולם נברא רק עבור החכמים ביותר?"



שלום סיגל, ותודה על שאלתך. כל יהודי הוא בעל נשמה גבוהה מאוד, ויש ביכולתו לתקן בבריאה תיקון שאף אדם אחר לא נועד לתקן. כך אמרו חז"ל: "כל אחד ואחד חייב לומר, בשבילי נברא העולם" (משנה סנהדרין ד, ה'). "כל אחד", אמרו חז"ל, ולא רק אדם גדול בחוכמה ובחסידות. היהדות מלמדת אותנו שהחכם איננו תמיד האדם החביב ביותר בעיני הקב"ה. לכן במקרה סכנה, ההלכה דורשת מתלמיד חכם להיהרג,

המשך בעמוד 7 <<



שבע עובדות

יונתן הלוי

7 עובדות וראשי תיבות על חודש תמוז

חודש תמוז, המתחיל בשבוע הקרוב, הוא חודש המסוגל לתשובה, לישיעה ולהשגות מופלאות. 7 עובדות

לנו בהם כל הצרות בכפלים, ולעתיד יהיו ראש למועדים".

6. בביאורו על פרשת קורח, מציין בעל ה"שם משמואל" כי י"ז בתמוז וט' באב יהיו ימים טובים, ושלושת השבועות שביניהם יהיו כמו ימי חול המועד. כה דבריו: "ובודאי יתחיל המועד מי"ז בתמוז וימשך עד ט' באב, והימים שבינתיים יהיו כמו חול המועד".

7. בחודש תמוז חל יום ההילולא של גדולי ישראל הבאים: יוסף הצדיק (א' תמוז), ה"מאור ושמש" (א' בתמוז), רבי נחמן מהורודנקא (ב' בתמוז), הרב מנחם מנדל שניאורסון, הרבי מלובביץ (ג' בתמוז), הרב יהושע ישעיה נויבירט (ג' בתמוז), רבנו תם (ד' בתמוז), ה"לב שמחה" מגור (ז' בתמוז), האמרי נועם (ח' בתמוז), האדמו"ר מצאנז (ט' בתמוז), הרב אלחנן וסרמן (י"א בתמוז), בעל הטורים (י"ב בתמוז), ה"אור החיים" (ט"ו בתמוז), רבי בן ציון אבא שאול (י"ט בתמוז), רבי משה קורדובירו הרמ"ק (כ"ג בתמוז), רבי אלעזר אבוחצירא (כ"ז בתמוז), מרן הרב יוסף שלום אלישיב (כ"ח בתמוז), רש"י (כ"ט בתמוז), רבי שמואל סלנט (כ"ט בתמוז), הרב שמואל רוזובסקי (כ"ט בתמוז).

לצדיק גמור. כה דבריו: "ראובן, בעל תשובה ממטה למעלה ברגעא חדא ובשעתא חדא". ממשך בעל ה"שם משמואל" כך: "ראובן פתח בתשובה תחילה, ונעשים לו זדונות כזכויות. ועל כן חודש זה... עוד עתיד להתהפך מרע לטוב, ויהיו הצומות לששון ולשמחה".

4. חודש תמוז הוא חודש סגולי להצלחה בתורה. ה"פרי צדיק" מסביר כי בחודש זה הוריד משה רבנו את לוחות הברית הראשונות (שנשברו ב"ז בתמוז). אילולא שבירת הלוחות, היו ישראל מגיעים לתיקונם האמיתי, והיה מתבטל מלאך המוות והיצר הרע. כלומר, מאז לפני 3,333 שנה, בהם הורדו הלוחות הראשונים מהשמים - מסוגל החודש להצלחה בתורה.

5. בעל ה"שם משמואל" מבאר כי חודשי תמוז ואב, בהם היו צרות רבות מאוד לישראל, יהפכו לימי ששון ושמחה ויהיו ראש למועדים. כה דבריו: "בעניין חודשי תמוז ואב, ירחין דעשו ואירעו

1. ידוע בשם גדולי המוסר כי ראשי תיבות של חודש תמוז הם: זמני תשובה ממשמשים ובאים. ראשי תיבות אלו מהווים רמז למחר לשוב בתשובה לקראת חודש אלול הקרב ובא.

2. הרב חיים קנייבסקי כתב כך: "תמוז" הוא שם של ע"ז, כדכתיב ביחזקאל פ"ח 'הנהה שם הנשים מבכות את התמוז'. והטעם לשם החודש, כי ב"ז בתמוז הועמד צלם בהיכל כדתנן בתענית כ"ו ב', אבל אב הוא לשון תנחומים כדכתיב 'תומים היינו ואין אב' וכתוב 'כאיש אשר אמו נתחמנו' ואומר 'נחמו נחמו עמי'. מסיים הרב קנייבסקי את חידושו, ברשמו: "המקום ינחמנו במהרה".

3. ה"שם משמואל" מבאר כי חודש זה מקביל לראובן, שעליו נאמר "ראה... בעניי". ניתן ללמוד מכך כי בחודש זה זמן מסוגל לבקש ולזכות לכך שיראה ה' בעניינו. בעל ה"שם משמואל" מבאר במספר מקומות כי ראובן הוא סמל לבעל תשובה שבו רגע הפך



עורך: דודו כהן • עורכת משנה: דבי רייכמן • עריכה גרפית: שני מויאל • הפצה ולוגיסטיקה: טליה זכריה ואסתר שמיר רוצים לקבל 50 עלונים עד לבית עם שליח, ולהפיץ בבית הכנסת או בסביבתכם הקרובה? חייגו 073-2221388



בזמן שכולם היו בסגר ב"ה הידברות ארגנה לכם נופש רוחני מרומם!

פרשת חטות חטיט חמישי - שבת כ"ז-כ"ו תמוז 16-18.7.20

פירוש על שפת ים הכנרת

הוצאת מרתקות עם הרב שניר גואטה

מופע מחזק ומצחיק עם הסטנדאפיסט ר' שמעון פריץ

כולנו יחד במלון המפואר כינר גליל

הבטיחו מקומכם עתה 073-222-1270

פנינים מהפרישה לרוחי היוםים

סודות לתענוגות הנפש

ארחות גורמה כיר המלך

בריכה ופעילות ענפה לילדים

באישור משרד הבריאות



חידוד בנועם

הרב ראובן זכאים

המדור בחסות



זורם ברגע אחד

שאלה בנועם



בארה"ב נערכה תחרות בישול המשתתפים התבקשו להכין את החביתה הטעימה ביותר, בתנאי שהטיגון יתבצע על טסי ברזל שלהטו מחום השמש. השף שומר המצוות ג'ייקוב, שזכה במקום הראשון, הסתפק האם גם בשבת יהיה מותר לטגן או לבשל באופן זה, שהרי אין זה בישול באש. הוא פנה לרב והופתע מאוד מהתשובה. מדוע?

הגרלה!

בין הפותרים נכונה

מכונת קפה איכותית!



תשובות יש לשלוח למייל: israel@afikim-water.co.il או לפקס: 02-5807576

המיניבר המהודר לשבת



להזמנות: *8510

כשיש נועם 1, אין שאלות!



פרקי אבות

הרב זמיר כהן

החכם, הגיבור, העשיר והמכובד

קטעים מתוך ספרו של הרב זמיר כהן על פרקי אבות. והפעם: פרק ד', משנה א'

גיבור אמיתי הוא: "הפּוֹבֵשׁ אֶת יִצְרוֹ". לא בעל היכולת לשלוט באחרים באמצעות ידיו הוא הגיבור האמיתי, אלא בעל היכולת לשלוט בעצמו, עד שגם כאשר מכעיסים אותו הוא שולט ברוחו ואינו כועס, וגם אם יש לו פיתוי יצרי להביט או לעשות דבר שלילי - הוא שולט בעצמו ופועל על פי רצון ה'.

וכאשר האדם שולט בעצמו ועומד בפיתוי העולם ובניסיונותיו, בונה הוא את אישיותו הרוחנית, ונעשה אדם מתוקן. ולעומתו, המשקיע רבות בגופו, מתאכזב לבסוף באופן נורא. כנודע הדבר המצוי באותם אנשים המפריזים בהשקעתם בפיתוח גופם, שכאשר מגיעים לגיל זקנה, מתנוון גופם באופן קשה יותר מאחרים עד כדי תמותה מוקדמת. ורק השומר על בריאות גופו מתוך איזון נכון כהדרת הרמב"ם בהלכות דעות, במקביל לעבודתו הרוחנית, זוכה לבריאות איתנה בגופו ובנפשו ולהגיע לשלימות הרוחנית הראויה.

שְׁנֵאֲמַר (משלי ט"ז, ל"ב): 'טוֹב אֲרֹךְ אַפִּים - מִגִּבּוֹר, וּמִשָּׁל בְּרוּחוֹ - מִלֵּכָד עִיר'. המאריך אפו ואינו מתפרץ בזעם גם כשיש סיבה לכך, מרומם ונעלה הוא מגיבור בגופו המכה את אויביו. והמושל ברוחו - עדיף ממצביא שלכד עיר שלימה. שהרי זה בעל גבורה גופנית, וזה בעל גבורה רוחנית.

איזהו מְכַבֵּד? המְכַבֵּד אֶת הַבְּרִיּוֹת

שרש המילה "כבוד" הוא "כבד", בעל משקל לרוב חשיבותו.

הנה כל אדם, באופן טבעי, מעצם היותו נברא בצלם אלוקים, חש במכובדות נשמתו. לפיכך גם אם אינו רחף כבוד, אינו חפץ שיבזו אותו.

אולם אדם חסר ערך עצמי טהור, ומחפש דרכים לקבל כבוד מאחרים, מבצע פעולות שונות למשוך תשומת לב ולקבל כבוד, עד שמרוב תאוותו לקבל כבוד, מביא על עצמו ביזיונות... מספר הוא לכולם עד כמה הוא חשוב ועד כמה הוא נשגב ונפלא, וזה לבדו כבר גורם לאנשים לזלזל בו.

מלמד התנא ואומר כי המכובד האמיתי, אינו מי שמחפש אנשים שיכבדוהו, שהלא אדרבה, "כל הרחף אחר הכבוד - הכבוד בורח ממנו" (ראה עירובין יג ע"ב), אלא רק המכבד את הבריות הוא המכובד האמיתי, לפי שהכל מעניקים לו כבוד מתוך הערכת אמת.

מתוך ספרו החדש של הרב זמיר כהן פרקי אבות עם פירושו 'זר הדעת'. לרכישת הספר חייגו להדברות שופר-073-222-1250

"בֵּן זֹמָא אוֹמַר: אֵיזְהוּ חֲכָם? הַלּוֹמֵד מִכָּל אָדָם. שְׁנֵאֲמַר (תהילים ק"ט, צ"ט): מִכָּל מְלַמְדֵי הַשְּׂפָלְתִי כִי עֲדוּתִיךָ שִׁיחָה לִי. אֵיזְהוּ גִבּוֹר? הַפּוֹבֵשׁ אֶת יִצְרוֹ. שְׁנֵאֲמַר (משלי ט"ז, ל"ב): טוֹב אֲרֹךְ אַפִּים מִגִּבּוֹר וּמִשָּׁל בְּרוּחוֹ מִלֵּכָד עִיר. אֵיזְהוּ עֶשִׂיר? הַשֹּׁמֵחַ בְּחֻלְקוֹ. שְׁנֵאֲמַר (תהלים קכ"ח, ב'): גִּיעַ כַּפִּיךָ כִּי תֵאָכֵל אֶשְׂרִיךָ וְטוֹב לָךְ. אֶשְׂרִיךָ - בְּעוֹלָם הַזֶּה. וְטוֹב לָךְ - לְעוֹלָם הַבָּא. אֵיזְהוּ מְכַבֵּד? הַמְכַבֵּד אֶת הַבְּרִיּוֹת. שְׁנֵאֲמַר (שמואל א' ב', ל'): כִּי מְכַבְדֵי אֲכַבֵּד וּבִזֵּי יִקְלֶנּוּ" (אבות ד', א').



איזהו חֲכָם? הַלּוֹמֵד מִכָּל אָדָם

בניגוד לתחושה הרווחת שאדם חכם הוא מי שידוע הכל ואינו זקוק לעצה מאחרים וללמוד משום אדם, מלמד התנא שדווקא ההיפך הוא הנכון. לפי שפעמים עלול החכם היותר גדול שלא להעלות בדעתו פרט קטן אך משמעותי שדווקא האדם הפשוט שם לבו אליו. לכן דווקא בעל הענווה המוכן ללמוד מכל אדם, הוא החכם האמיתי.

לפיכך גדולי החכמים היו לומדים ומפיקים מוסר השכל מכל אדם, כמסופר בתלמוד (עירובין נג ע"ב) על רבי יהושע בן חנניא, מי שהיה מגדולי חכמי דורו והקיסר הרומאי היה נפעם מחוכמתו, והעיד על עצמו שלמד דברי חכמה מאנשים פשוטים. פעם הוא למד חכמה מילד, פעם מילדה, ופעם מבעלת אכסניה, ולא התבייש בכך.

כך גם ידוע הסיפור על רבי ישראל מסלנט זצ"ל, שראה סנדלר עוסק במלאכתו ומתקן נעליים לאור הנר בשעת לילה מאוחרת, וכאשר תמה הרב על כך, השיב לו הסנדלר: "כל זמן שהנר דולק, אפשר עוד לתקן", ולקח מזה מוסר השכל גדול לחיים, שהרי "נֵר ה' נִשְׁמַת אָדָם" (משלי כ', כ"ז), וכל זמן שהאדם חי, יכול הוא עדיין לתקן את מעשיו ואת מידותיו.

איזהו גִבּוֹר? הַפּוֹבֵשׁ אֶת יִצְרוֹ

בניגוד למקובל בעולם להחשיב את החזק בגופו כגיבור, ומשום כך רבים משקיעים זמן ועמל רב בפיתוח גופם להיחשב כגיבורים, מלמד התנא שדווקא הכובש את יצרו בעת ניסיון הוא הגיבור האמיתי.

שהרי אם גוף חזק ראוי להערכה, יש לנו להעריך את הפיל גדול הממדים והכוח יותר מהאיש החזק ביותר, שהרי במכת חדק מסוגל הוא להעיפו למרחקים...

לפיכך מלמד התנא את החפץ להיות גיבור כי

נצמה לאחרונה

החשוב: אלישבע לוריא כתבת: "אני גרה בצפת, וראיתי את עלון הידברות בקבר של נחום איש גמזו בצפת. אנחנו נהנים ממנו מאוד, תודה רבה!".
גם אתם נתקלתם או הנחתם את עלוני הידברות במקום לא שגרת? צלמו מזווית מעניינת, ושלחו אלינו למייל oneg.shabat@htv.co.il





חינוך ילדים

הרב אפרים אורשלימי

ח"י רוטל של פרגון

לפעמים אנו מסתובבים סביב עצמנו, במקום לראות את הדרך הישרה שעוזרת



שמעתם על הסגולה של ח"י רוטל? ובכן, ישנם הטוענים (עיין בספר המנהיגים) שביום ההילולא של צדיק, כמו רבי שמעון בר יוחאי ע"ה, יש הנוהגים לנדב 54 ליטר של שתיה לזכותו של הצדיק, ובכך יש סגולה

למספר עניינים חשובים כמו אנשים שהם חשוכי בנים וכדו' שיזכו בזכות זה לישועה בעניינם. אמנם יש המערערים על עניין זה, ולא כאן המקום לפולמוס בנושא. מה שברור הוא, שאנו רואים בכל מיני הזדמנויות שונות שאנשים מוכנים לנסות את כל סוגי הסגולות שבעולם - והכל כדי להגיע לישועה בפרט בהצלחה בענייני חינוך הבנים וכדו'. ובכן, לפעמים קורה שאובד לנו חפץ מסוים, למשל, מפתח של הבית. אנו מסתובבים סביב עצמנו כדי לחפש את זה בעוד שאם היינו מחפשים בכיס, היינו מגלים את המפתח בתוכו, וממילא השיטוט במקומות הלא נכונים היה נהפך ממש למיותר וחסר ערך...

במה דברים אמורים?

קורה לפעמים שאנו תקועים עם אחד מהילדים שלנו עם בעיה חינוכית מסוימת. לפעמים מרוב תסכול אנו נכנסים למצב שבו אנו כבר לא מאמינים שיכול להיות שינוי בילד, ומתוך כך אנו שקועים בבוץ ולא מנסים אפילו להיחלץ משם.

נניח שאחד מילדינו נמצא במצב בו הוא לא יודע להסתדר עם חבריו, רב עם האחים בבית ומתרגז על כל דבר, קטן כגודל. עם יד על הלב, הרי באופן בלתי נשלט אנו מתחילים לפלוט מולו מילים עוקצניות מידי פעם בפעם, הערות, עונשים, ומה לא... נו מה לעשות... הוא כל הזמן מייצר אטרקציות שליליות של "בין אדם לחברו", ומכאן נובעות התלונות שלנו כנגדו. לכאורה, אנו עושים את מה שצריך לעשות, הרי **תפקידנו לחנך!**

כאשר אנו נמצאים במצב שבו אנו תקועים עם אחד מילדינו, או כאשר אנו נמצאים בימים של חופשה שבה אנו מגיעים למצב של חוסר סבלנות כלפיהם, אם נבדוק את עצמנו, נגלה שלעיתים מרוב שכבר נמאס לנו להעיר שוב ושוב, אנו שוכחים שיש צד אחר שחייבים **להאיר** אותו, וזה הצד החיובי שיש לכל אחד ואחד מילדינו, גם אם הם תקועים בעיה מסוימת. כאשר אנו רואים שהגענו למצב שבו אנו רק מעירים ומעירים, אזי לא תעזור לנו ההערה הנוספת. לפעמים צריך פשוט להחליף כיוון בדרך החינוכית, ולנסות דרך שונה. אמנם דרושה לכך הרבה סבלנות, אבל גם פרוז'קטור גדול לא מאיר באותו רגע שמדליקים אותו. לפעמים לוקח זמן עד שהוא נדלק, ואז הוא מאיר ונותן את כל כוחו.

לכן, בואו ננסה את הסגולה של ח"י רוטל של פרגון ועידוד. **הבה ניקח על עצמנו משימה**, שלפחות פעם ביום נשפוך ח"י רוטל של פרגון כלפי אותו ילד, או נער, או נערה, שכבר הוציאו אותנו משינוי משקלנו בעקבות בעיה חינוכית מסוימת שמלווה אותם. נתעלם לגמרי מהחושך, ו"נאיר" אנו בזרקור מואר את הצדדים החיוביים שיש לכל אחד ואחד מילדינו. בהצלחה!

לשאלות למדור - 0504168883@gmail.com, לרכישת ספרי חינוך ילדים של הרב אפרים אורשלימי חייגו להידברות שופו 073-222-1250



נוער מתמודד

הרב דן טימקין

לברוח שוב לדרך המוכרת של גערות ותוכחות

הגשרים של האהבה הם אלה שיוצרים כלי לקבל את הקדושה



הורים רבים מבינים את החשיבות של בית אוהב ושמה, אבל כשניגשים ליישם את זה עם מתבגרים - כל פעם נשברים מחדש, וחוזרים לדרך המוכרת של גערות ותוכחות, כי קשה כל כך להבליג, במיוחד במקרים של עבירות או זלזול בדרך ארץ... צריך להבין ולהפנים, שאותו הקב"ה שציווה שלא לעשות עבירות, גם ציווה איך ראוי להתנהג למי שעובר את העבירות. לדוגמא, אחרי חטא העגל, כתוב בפסוק (שמות ל"ג ז'): "וּנְמֹשָׁה יָקַח אֶת הָאֵהָל וְנָטָה לוֹ מְחוּץ לַמַּחֲנֶה", משה רבנו חשב שבכך, הוא לא נותן לגיטימציה לחוטאים, מוחה ועוזב את שכנותם. אבל חז"ל לימדונו (מובא ברש"י שם) שהקב"ה לא אהב את ההנהגה זו, והוכיח את משה שיחזור, כי: "אני בכעס ואתה בכעס, אם כן מי יקרבים?".

גם כאן, עלינו להיות מדויקים. כל "ביקורת בונה" בונה רק מריבות, כל ויכוח מצליח לחלץ מפיהם הצהרות בלתי רצויות, של התבצרות פרינציפית בהנהגותיהם הבעייתיות. אם נגרים לוויכוחים האלה, זה עלול להיגמר לא טוב. צריך להיות חכם וגיבור, ופשוט לא להביא את הנער לצומת T כזה, שאינו לו ברירה. אפשר לסיים ויכוח בסוג של משפט כמו: "אז לסיכום, אנחנו רואים את הנושא אחרת. נמשיך לִדְבֹר על זה בהזדמנות אחרת". ואז הוויכוח יוצא ממסלול של התנגשות. גם מילים כמו: "כמה אני אוהב אותך, אבל כנראה בפרט הזה נישאר חלוקים, אולי בהמשך נחשוב בנחת, איך למרות זאת נוכל להסתדר עם זה", מוציאות את העוקץ מהוויכוח, ונותנות פתח חדש ואופטימי ליישוב העניין.

כאשר מזהים מתי הדברים לא ישמעו ולא דוחקים אותנו לפינה, מרוויחים גם שלא מזיקים לנער בידיים, וגם לא מכשילים את הנער בביטול מצוות כיבוד הורים.

הרבה מהחיכוכים בבית יכולים להימנע על ידי פתרונות אדריכליים שיאפשרו סביבה עם פחות מוקדי חיכוך. הדוגמה הטובה ביותר לזה היא דוד (בוילר) עם טיימר. זה פתרון פשוט שחשמלאי יכול להתקין, כדי לגרום לדוד להיכבות באופן אוטומטי אחרי זמן מסוים, וברגע שנפטרים מהדאגה והלחץ הזה, זה חוסך כל כך הרבה מתח ומריבות. קיר גבס יכול לפצל חדרים ולאפשר לאחים שלא מפסיקים לריב לזכות בחדר קטן משלהם. וְנָטָה יכולה לאוורר חדר ולחסוך מריבות על עשן סיגריות, אוזניות יקרות יכולות לחסוך הרבה רעש. ועל זו הדרך, ניתן לחשוב באופן יצירתי על פתרונות טכניים, ארכיטקטורה מתאימה לבית של מתבגרים, שתוריד את המתח ותאפשר פחות מריבות וויכוחים.

ידע על איסורים ומצוות, זה לא מה שחסר להם. הם יודעים הכל. הנתק אצלם הוא במקום אחר, אי שם באזור של חיבור רגשי. התוכחות והשכנועים רק מחסנים אותם נגד כל הערכים שבשמשם אנו מדברים, ויוצרים "אפקט בומרנג", שהורס יותר מאשר מועיל. אם ברצוננו להצליח לקרב, עלינו ללמוד מאהרן הכהן, שקודם כל היה (אבות א', י"ב): "אוהב את הבריות", וזה אפשר לו גם "לקרבן לתורה". זו בדיוק גם הדרך לנו, ההורים, קודם כל לאהוב ("אמר-פנחס", שער טהרת המידות, ל"ח). הגשרים של האהבה הם אלה שיוצרים כלי לקבל את הקדושה, דרך ארכיטקטורה של שלום, שמצמצמת חיכוכים ומריבות, ודרך הרבה תפילות שנוכח להתמקד בעיקר, באהבה ובחיזוק הקשר.

לרכישת סדנת הצלה להורים לנוער נוסח - איך להציל את הילד שלך מהרחוב המסוכן, ולתת לו כלים לחזור לחיק המשפחה - מאת הרב דן טימקין, היכנסו לאתר הקמפוס היהודי

הגיע הזמן תודה!

לומר

המריצה
דיוסל
צדוק

המריצה
לינר
בן סימון

חמורת
אוריין
יסכה שבת

הרבנית
מלכה
סבך

הרבנית
שושנה
מלול

אהובת
הקהל
ענת
בן ארי

הרבנית
חגיית
שירה

בתקופה היסטורית זו, שבה העולם עצר מלכת, אנו עדות לגודל הנסו! נפעמות מעוצם ההשגחה! וכעת כולנו נזכה להודות לבורא עולם על ניסיון שבכל יום! ניפגש כולנו בערב חודיה, מעצים ומרגש, בשילוב הפרשת חלה, תפילה, שמחה והדרכה רוחנית.

בחרי אחת ממיטב רבניות הידברות לערב תפילות והתחזקות, חודיה, שירה והעצמה, הפרשת חלה, ובע"ה תראי כי טובו גם בישועה הפרטית שלך!

עם החברות שלך, בנות משפחה, **ללא עלות** חייגי 073-2221290 שכנות - וכל הוכחות שלך!



קו ההלכה

הרב ירון אשכנזי

עדיף ליטול בכלי, ואם אין לו כלי ליטול בו את ידיו, יטבול ידיו במים. ובים התיכון, שמימי מלוחים, אפילו אם יש לו כלי לא יטול בכלי, כי מים אלו אינם ראויים לשתייה, ולכן יטבול ידיו בכל אופן. ונוסח הברכה – "על נטילת ידיים". ואם בירך "על טבילת ידיים", יצא (גמרא חולין ק"ו עמוד א', שולחן ערוך סימן ק"ס סעיף ח', וש"ת מנחת יצחק חלק ד' סימן כ"ב).

האם מותר להתפלל בשעת הנהיגה ברכב?
נהג הרכב אסור לו להתפלל בעת הנסיעה, משום חשש פיקוח נפש (הגאון הרב שלמה זלמן אויערבך זצ"ל, אבני ישפה פרק י"ד הגה 26).

האם מותר לקצר את תפילת שחרית, ולצאת באמצע חזרת שליח הציבור בשביל לצאת לטיול?

אין לצאת באמצע חזרת הש"ץ, אלא אם כן במקום דוחק או במקום הפסד ממון או מצווה עוברת. אבל לצורך טיול אסור, וגם לצורך מצווה אין להתיר אלא אם עושה כן באקראי בלבד. אבל אם עושה כן באופן קבע – אסור, משום שמזלזל בתקנת חז"ל (כך הורה הגאון הרב אשר וייס שליט"א והובא בגיליון שמעתתא עמיקתא, גליון קל"ט).

הידברות וקו ההלכה בשירות ללא תשלום, למענכם. לכל שאלה בהלכה, חייגו עכשיו 073-3333-300



נוקטים הפוסקים שאין איסור לצאת לדרך קודם התפילה, אלא שיש לחלק: אם הוא מתענד להגיע למחוז חפצו לפני שיעבור זמן תפילת מנחה, או שיועד בביורר שימצא מניין מסודר בדרך, מותר לו לצאת לדרך אף קודם תפילת מנחה. אבל אם עלול להפסיד תפילה מחמת היציאה לדרך, אסור לו לצאת קודם תפילת מנחה (אור לציון חלק ב' פרק ז' אות ו'. וכן פסק בשבט הלוי חלק ח' סימן י"ח).

יצאנו לטיול, ואין לנו כלי לנטילת ידיים. האם אפשר ליטול ידיים בכלי חד פעמי?
יכול ליטול ידיו בכלי חד פעמי, בתנאי שייחד אותו לשימוש רב פעמי ולא יזרוק אותו מיד לאחר הנטילה (ש"ת אור לציון חלק ב' פרק יא הלכה ו').

הרוחצים בים או נמצאים באמצע מסלול בנחל, ואין להם כלי לנטילת ידיים, האם יכולים לטבול את הידיים בנהר ובים? ומה נוסח הברכה על נטילה זו?
אם נמצא במקום שהמים מתוקים, לכתחילה

נטילת ידיים בנהר?

מגוון שאלות על תפילה בנופש, נטילת ידיים ועוד נושאים מצויים בימות הקיץ

אנו רוצים לנסוע למקום נופש, ואין שם מניינים לתפילה בציבור. נוצר ויכוח בין החברים האם מותר ללכת למקום כזה. מה ההלכה בעניין זה?
אסור ללכת למקום זה, והסיבה היא משום שאסור לאדם להכניס את עצמו בידועין וללכת למקום שאין בו מניין, כי מבטל קדושת ה' בעשרה, וקדיש וקדושה וברכו ועניית אמן, ונחשב כאילו ביטל מצוות עשה. ואף שאם לא הזדמן לאדם מניין יכול להתפלל ביחיד, ואינו עובר איסור בכך, מכל מקום כאן, שהולך בידועין על דעת לבטל עצמו ממניין – הדבר אסור (שבט הלוי חלק ו' סימן כ"א אות ג', ושמעתתא עמיקתא גליון קמ"ד).



אנו יוצאים לטיול בשעות הצהריים המאוחרות. האם אנו חייבים להתפלל מנחה קודם לכן, או שיכולים לצאת לדרך ולהתפלל כשנגיע למחוז חפצנו?
בשולחן ערוך (סימן פ"ט) מבואר שאסור לצאת לדרך קודם תפילת שחרית, כי אסור להתעסק בצרכיו קודם התפילה. אמנם לגבי תפילת מנחה



הידעת?

דבי רייכמן

7 עובדות מפתיעות שאולי לא ידעתם

מה מיוחד בקו המשווה, מהי ונציה של הולנד, ואיך פצעים מגלידים?

חיסהורן שבהולנד מכונה "ונציה של הולנד", משום שבדומה לוונציה שבאיטליה, חיסהורן בנויה ברובה על תעלות מים שעליהן גשרים. כל התנועה בעיירה מתנהלת על גבי התעלות הללו.

הידעתם איך פועל המדחום? המדחום המקורי מכיל נוזל כספית. הכספית מתפשטת בחום, כך שהיא משמשת למדידה מדויקת מאוד של טמפרטורה. עם זאת, היא מסוכנת ורעילה, ולכן אם המדחום נשבר, הדבר עלול להיות מסוכן לילדים שעלולים לבלוע את הכספית. כיום ישנם מדחומים דיגיטליים הפועלים בשיטות שונות, אולם הכספית נותרה השיטה המדויקת ביותר.

הידעתם איך פצעים מגלידים? כאשר אנו נחתכים, נוצר קרע בעור ודם נוזל מתוכו. הדם מכיל חומרי קרישה, כך שכאשר הוא בא במגע עם חמצן, הוא נקרש, ונמנעת זרימה אינסופית של דם מהגוף. עם הזמן, נוצר עור חדש מתחת לעור שנפגע, ושאריות הפצע נופלות.

הידעתם מיהו העוף הדורס שפך גבוה מכל האחרים? זהו הנשר הדרומי. גובה התעופה הממוצע שלו הוא 6 ק"מ, אך הוא מסוגל לעוף גבוה מכך, ובשנת 1973 התנגש נשר דרומי במטוס בגובה של 11.3 ק"מ.

הידעתם ממה אפשר להפיק אנרגיה חשמלית? אנרגיה חשמלית מופקת בתחנות כוח, בתהליך שריפה של נפט, גז או פחם. שריפת הנפט יוצרת זיהום אוויר משמעותי, ושריפת הפחם גרועה עוד יותר; שימוש בגז הוא המומלץ יותר לייצור חשמל – במקרה שאין אפשרות ליצור את האנרגיה החשמלית מאנרגיית השמש, הזמינה, הזולה והבריאה ביותר.

הידעתם איך ממחזרים פלסטיק? הפלסטיק מתפרק לאט מאוד, ומזיק לסביבה. לכן המיחזור שלו הוא חשוב. בתהליך המיחזור ממיינים את הפלסטיק לפי סוג וצבע, מנקים את הכלים ומתיכים אותם לפלסטיק גולמי – ממנו מייצרים כלי פלסטיק חדשים.

הידעתם מה מיוחד בקו המשווה? קו המשווה הוא קו דמיוני שמקיף את כדור הארץ לרוחבו, בדיוק באמצע הדרך בין הקוטב הדרומי לצפוני. באזור קו המשווה ישנן תופעות מעניינות, למשל – באזור קו המשווה אורך היום והלילה זהים לאורך כל השנה, ואורכים כ-12 שעות כל אחד. הזריחות והשקיעות בו מהירות מאוד, ומים שמתנקזים באזור אינם נעים במערבולת, אלא מתנקזים ישירות כלפי מטה.



ברור שחייבים ייעוץ זוגי

נורמלי לקבל ייעוץ נפשי

אבל - התקציב כרגע לא מאפשר

התקופה האחרונה חרפה את המצב בבית?

חווים קושי, פחדים, חרדות? לא מצליחים להגיע לשקט פנימי? ומה עם הזוגיות שלכם? חוסר התקשורת מקשה על האווירה בבית?

מחלקת נפשי בשאלתי ומחלקת שלום בית של ארגון הידברות משתפת אתכם בעלויות של פגישות הייעוץ*. אל תפספסו את ההזדמנות!

צ'ק פתוח (א')

אברך צעיר מקבל צ'ק פתוח מיד תורם שמתלהב ממנו. הצ'ק הזה כמעט פותח לו שערים, אבל ממש לא את השערים שתכנן. הוא צריך הרבה אשראי כדי שלא להיכנס לכלא...

לפני... והמשכתי לרקוד. פורים עבר. אני מסתכל בארנק ורואה את הצ'ק. חשבתי להתקשר לאיש ולשואל שוב אם התכוון באמת לתת לי סכום כזה, אבל אז נזכרתי במבט הנעלב שלו ואמרתי לעצמי: "עוזב, לא נפגע בו פעם נוספת". הפקדתי את הצ'ק דרך המחשב. הצ'ק עצמו נותר אצלי.

...

הצ'ק חזר, אלא מה? אני מתקשר לבנק ואומר לפקיד: "חזר בלי כסוי, אה?".

הפקיד אומר לי: "דווקא לא. אין כסוי זה השטח שלך. הסיפור כאן הוא פשוט: הצ'ק נכתב לתאריך ראשון לשלישי 2017, ואנחנו כבר ב-2018".

"מה עושים?", אני שואל אותו. "פונים לנותן הצ'ק ומבקשים ממנו להוציא צ'ק אחר, או לאשר בבנק שנעשתה על ידו טעות", הוא עונה.

נותן הצ'ק היה עורך דין לא מוכר. הרמתי אליו טלפון ואמרתי לו, כי בידי צ'ק שהוא נתן ונכתב לתאריך שנה לפני. "אוי, סליחה", אמר עורך הדין, "זה קורה לי לפעמים. תבוא ואוציא לך צ'ק אחר".

ביקשתי ממנו: "חבל שאסע לעיר אחרת, אולי פשוט תתקשר לבנק ותאשר?". "או-קיי, תן לי לבדוק את זה".

נתתי לו את הטלפון שלי, החזרתי את הצ'ק לארנק ודי שכחתי מהעניין. עברו מספר ימים ושוב נזכרתי בצ'ק, התקשרתי לעורך הדין והוא לא ענה.

שוב שכחתי מהעניין. לפתע, לאחר שבוע וחצי, אני מקבל טלפון ממספר חסוי.

בפורים האחרון הסתובבתי בכל מיני בתי כנסיות לעשות שמח, ואז הגעתי לבית כנסת אחד של אנשים די אמידים. לא חשוב מאיזו עדה.

התחלתי לרקוד אתם לצלילי מוזיקה רועשת, באמת הבאתי להם רוח של שמחה וחדווה, וכולם רקדו אתי. היה שמח. פתאום ניגש אלי אדם שאני מכיר הרבה שנים ואומר לי: "מיכאל, אני אוהב אותך, אתה בן אדם טוב, אתה יקר לי".

זה בסדר. הוא נשמע מעט שתוי. אני עונה לו: "כן אחי, גם אני אוהב אותך מאוד".

הוא מודיע לי: "אני רוצה לתת לך כסף, כי מגיע לך, אתה אדם טוב". "זה בסדר, נשמה, עזוב כסף עכשיו, בוא נרקוד, נשמח".

אבל הוא מוציא מהכיס שלו מעטפה של ניירות וצ'קים, דג משם איזה צ'ק ואומר לי: "קח, זה בשבילך".

אני מסתכל בצ'ק ועיני חשכו. כלומר אורו עיני. אני אומר לו: "הגזמת, יש כאן 4,500 שקל, בצ'ק שנתת לי".

הוא עונה לי: "אם היה לי חמישים אלף, הייתי נותן לך, אתה צדיק, לומד תורה, מגיע לך". החזקתי את הצ'ק וניסיתי למסור אותו לו בחזרה, ואז הוא כעס.

אתה צריך להבין את הכעס הזה. זה כמו אדם שעשית לו משהו רע. פגעת בו. מבט שיש בו גם משהו אלים.

"אתה פוגע בי?", הוא שואל, "אני נותן - אז אני נותן, מה נסגר אתך? תיקח את הצ'ק לפני...". לקחתי מהר את הצ'ק לפני שהוא יגיד לי מה



סיפור מהחיים חיים ולדר

ה סיפור שלי התרחש בפורים לפני מספר שנים. קשה לי להגדיר את עצמי. בראש ובראשונה אני אברך, אולם בעיר שלי מכירים אותי גם בגלל הפעילויות הציבוריות שלי. אני סוג של עסקן בלי משכורת ששמח להיות שותף בכל עניין שקשור לתורה וליראת שמיים ללא שום תמורה כמובן. אני מארגן כל מיני פעילויות לילדים וגם שיעורים לבעלי בתים. בה' באייר אני מארגן כאן בעיר בר בי רב של שיעורים בשביל תושבי העיר. האמת, שגם הזמנתי אותך פעמיים להרצאה להורים ולמופע. תשאל מאיפה הכסף?

אז ככה, אני מסתובב בעירייה, מנדנד לאנשי האגף לתרבות תורנית ומוציא מהם תקציבים קטנים לכל מיני פעילויות. את השאר אני מגייס בעצמי, אם מכספים שאנשים נותנים לי ואם ממוצרי אוכל וכיבוד שתורמים לי לצורך הפעילות. מטבע הדברים כולם מכירים אותי, ואם תגיד את השם שלי בעיר מגורי, רוב האנשים חובשי כיפה ידעו על מי מדובר. יצרתי המון קשרים והמון חברויות עם השנים.

...

ההפכה בעולם הדיגיטל התורני!

הידברות אתכם בלימוד 15 דק' ביום. **חברותא בואטסאפ** ו**ידאו הרב**, אתה ו-2 מחברין < מיועד למתחזקים ולמסורתיים > המיזם מותאם גם לנשים עם רבניות



מיזם חדש מאת הידברות: **WhatsApp 4 you** *בכל אקום וכל זמן*

אם גם אתם רוצים להתחזק, שלחו הודעת ווטסאפ למס' 052-9551569 עם הפרטים הבאים: גבר/אישה, שם, גיל, שעות שנוחות לכם ונשאים שמעניינים אתכם, ואז נתאים לכם רב או רבנית שיצרו אתכם קשר לפי בקשתכם או חייגו 073-3333308



היהודי החושב

האם העולם נברא רק עבור החכמים?



המשך מעמוד 2

אמר הקב"ה: יש לך רחמים לנהוג צאנו של בשר ודם, כך חיך אתה תרעה צאני ישראל. הוא שכתוב: 'ומשה היה רועה' (שמות רבה, פרשה ב' סימן ב'). הקב"ה מעיד בתורה על מעלתו הגדולה של משה: 'והאיש משה היה עניו מאוד מכל האדם אשר על פני האדמה' (במדבר י"ב, ג').

ומפני מה נבחר דוד המלך? נאמר (שם): 'ה' צדיק יבחר - במה בוחן ה' את הצדיקים? במרעה הצאן. בדק לדוד בצאן ומצאו שרועה יפה יפה, שנאמר 'ויקחהו ממכלאות הצאן', שהיה דוד מונע הצאן הגדולים לצאת למרעה לפני קטנים, והיה מוציא הקטנים לרעות כדי שיאכלו עשב הרך, ואחר כך מוציא הזקנים כדי שירעו עשב הבינוני, ולבסוף מוציא החזקים שיהיו אוכלים עשב הקשה. אמר הקב"ה: מי שהוא יודע לרעות הצאן כל אחד לפי כוחו יבוא וירעה בעמי'.

החוכמה ניתנה מאת ה' לצדיקים הגדולים ביותר בתור מתנה וכישרון להנהיג את עמו בצדק וברחמים. לכן החכם הצדיק אינו מתגאה על הרבים. כן נאמרה אזהרה למלך ישראל שלא להתגאות על עמו: 'לבלתי רום לבבו מאחיו, ולבתי סור מן המצווה ימין ושמאל' (דברים י"ז, כ). התורה מלמדת כי הציבור לא נועד לשרת את המלך, אלא העם הוא שממליך עליו מלך לשרתו: "כי תבוא אל הארץ אשר ה' אלוקיך נותן לך וירשתה וישבתה בה, ואמרת אשימה עלי מלך ככל הגוים אשר סביבותי, שום תשים עליך מלך אשר יבחר ה' אלוקיך בו מקרב אחריך..." (דברים י"ז, י"ד).

החכם הצדיק יודע שהוטל עליו תפקיד חשוב ואחריות כבדה להוליך את עם ה' כרועה. לשם מה ניתן לאדם פה - אם לא כדי לדבר בו? ולשם מה ניתנה לחכם חכמה? - אם לא כדי להחכים את הרבים מחכמתו? מדוע קיבל משה רבנו תורה מסיני - אם לא כדי ללמד את בני ישראל ולקדשם?

החכם והציבור, יש להם מטרה משותפת בבריאה. נרחיב בעז"ה על תשובה זו בכתבה הבאה.

שמות משפחה. "אני לא זוכר את שם המשפחה שלו". "אהה", אומר החוקר ועל הפנים שלו ראיתי שהוא מרגיש ש"תפס אותי". "ובנאדם שאיך יודע את שם המשפחה שלו פשוט נתן לך צ'ק של 4,500 שקל?".

"כן, זה היה בפורים". "מְצִי שיקרה בפסח", אומר החוקר, "אולי תענה לי על השאלה?". לא ידעתי מה לענות לו. "אולי תקשר אליו, והוא יאשר שנתן לי". "נחש מה?". אמר השוטר, "עורך הדין התקשר אליו, והוא אמר שמעולם לא נתן את הצ'ק הזה, ואין לו מושג מי אתה".

"לא ייתכן", אמרתי. "זה היה בנוכחותי", ענה החוקר. "התקשרנו אליו מכאן. אמנם לא ידענו מה שמך, אבל נתנו לו את מספר הסלולרי שמסרת לעורך הדין, והוא בדק בטלפון שלו ואמר שלא מופיע לו המספר הזה, ולא נראה לו שהוא ייתן 4,500 שקל למישהו שלא נמצא בטלפון שלו, מה עוד שהוא אינו זוכר שנתן את הצ'ק הזה".

"אבל הוא נתן. תקשר אליו ותראה שזה יסתדר". "אין בעיה", אמר השוטר והתקשר. אולם אברם החליט משום מה לא לענות.

... הוא מתקשר שוב ושוב, ואברם לא עונה, ואז אמר לי החוקר: "תקשיב, אתה נשאר כאן למעצר עד שנוכל להתקדם, אבל אני מציע לך להודות כבר עכשיו, ואם זה משהו חד-פעמי אולי תצא בזול".

עניתי לו: "אתה לא יכול לעשות לי את זה, אני אדם ישר, אני קיבלתי את הצ'ק הזה". הוא הביט בי ואמר: "אתה מבין שהכול נגדך? הצ'ק לא על שמך, אתה לא יודע ממי קיבלת את הצ'ק, הבנאדם מכחיש שנתן לך...".

ביקשתי ממנו שינסה בכל זאת להשיג את אברם, ושיאמר לו את שמי. אמרתי לו: "אני מבקש ממך לא להגיע למעצר. אני בן אדם ישר וזה ישפיע על הנפש שלי". הוא התרכך והסכים לעכב את המעצר שלי עד ששיגי אותי. שעתיים נשארתי שם בחדר, ואז סוף-סוף אברם ענה.

"שלוש, מדברים כאן ממחלקת הונאה", אמר החוקר. "כן, מה רציתם?", הוא היה נשמע מבוהל. **המשך בשבוע הבא, בעז"ה.**

לרכישת ספרו החדש של חיים ולדר "אנשים מספרים על עצמם 1 ו" ושאר ספריו לילדים, מבוגרים ונוער, חייגו להידברות שוופר: 073-222-12-50 או באתר shops.hidabroot.org

בדרך כלל איני עונה למספר חסוי, ואני מציע לכולכם לא לעשות זאת, אך משום מה סקרנותי התגברה על הכלל הקבוע. הרמתי את הטלפון ושמעתי את המשפט הכי מקפיא דם שאדם יכול לשמוע: "מדברים כאן ממחלקת ההונאה במשטרת תל אביב, אתה צריך לבוא לכאן לחקירה".

"על מה ולמה?", שאלתי. "אדוני, אתה לא מצפה שאומר לך על מה ולמה, ואתה כנראה יודע על מה ולמה. תבוא וזהו".

"אבל אני באמת לא יודע על מה ולמה", אמרתי.

"אם ככה, המצב הרבה יותר חמור", אמר הקול המתכתי משהו, "אתה בא, או שאני צריך לשלוח ניידת?". אמרתי: "אני אבוא מתי שתגידו לי".

...

הוא קבע לי זמן למחרת בבוקר, ואני נקלעתי לפחד הכי גדול שלי עלי אדמות.

לא ישנתי כל הלילה, ובבוקר, בלי לומר לאשתי דבר, הלכתי. התפללתי בכונה ונסעתי למחלקת ההונאה.

מולי עמד חוקר ששאל אותי, "תגידי, אתה גונב כל יום צ'קים, שאתה לא זוכר על מה קראנו לך?". הייתי בהלם.

"איזה גונב צ'קים?", אמרתי, "אני הבנאדם הכי ישר בעולם". "אם כך, מה עושה אצלך הצ'ק של עורך דין...? כאן נקב בשמו ושלף צילום של הצ'ק.

מיד רווח לי. "למה אתה חושב שגנבתי אותו?", שאלתי בשיא הנחת, "אני יכול להביא לך את המקור", אמרתי ושלפתי את הצ'ק שנמצא בכיסי.

החוקר היה נבוך מהביטחון שלי, אך מיד התעשת. "זה שהצ'ק אצלך לא אומר שלא גנבת אותו, בעיקר אם נותן הצ'ק שנמצא כאן בחוץ טוען שאינו מכיר אותך ומעולם לא נתן לך צ'ק". "הוא באמת אינו מכיר אותי", אמרתי, "הוא נתן את זה למישהו אחר, והוא נתן לי".

"מי המישהו אחר?", שואל החוקר. "אברם", אמרתי לו.

"אברם מה?". "אברם מבית הכנסת". "זה שם המשפחה שלו? מבית הכנסת?". "לא. יש לו שם משפחה אחר, רק ציינתי שאני מכיר אותו מבית הכנסת".

"פה מאוד, ומה שם המשפחה שלו?". האמת? לא ידעתי. ראיתי אותו פעם בשבוע. "אברם, מה נשמע?", "אברם, מה קורה?", "אברם, תעלה לתורה". אני לא אחד שנכנס לפרטים כמו

מולי
עמד חוקר ששאל אותי, "תגידי, אתה גונב כל יום צ'קים, שאתה לא זוכר על מה קראנו לך?". הייתי בהלם

החיים שאהרי **הקורונה**

עובדים... אחרי שחיינו סגורים בבתינו, לא תפסו הקורונה על תחושה בריאה, לא יכולנו לבצע פעילות גופנית ראויה. הידיעות נחמנה אותן לים שכולו חוויה מתקנת עם כל סודות הבריאות הטבעית! עם מיטב המומחים

073-222-12-40

6.7.2020 **ני ברק** 29.6.2020 **אשדוד**

עם שני יד בנחם באלום בירידת המספרים ודו מבצע חרוב 5 רבני ב' **ני ברק** 6.7.2020

עם שני יד בנחם באלום בירידת המספרים ודו מבצע חרוב 5 רבני ב' **ני ברק** 6.7.2020



חדש על המדף

דודו כהן

רזאל, מלאכים והבא-סאלי

סקירת הספרים השבועית. והפעם: אהרן רזאל עובר לכתיבה, הרב טיומקין בערכת עזרה-ראשונה לנוער מתמודד, וספר מהודר על מנהגיו והליכותיו בקודש של הבא סאלי זיע"א

הרב דוד יהודיוף - "ישראל סבא קדישא" (מהדורה מורחבת)

ספרים רבים נכתבו על דמותו הנשגבת והמרוממת של הבבא-סאלי זצ"ל, אך הספר "ישראל סבא קדישא", שיצא במהדורה ראשונה



בשנת תשס"ט וכעת יוצא במהדורה חמישית מורחבת, הוא אחד הייחודיים שבהם. חיבר אותו חתנו של הבבא סאלי, הרב דוד יהודיוף זצ"ל, והקונספט הוא פירוט הנהגותיו של הצדיק, החל מעלות השחר ועד לחצות הליל, החל מראש השנה ועד לסופה, החל מימי חול שגרתיים ועד לאירועים מיוחדים. כך ניתן ללמוד על הנהגותיו בקודש של הבבא סאלי בענייני נטילת ידיים, תפילין, קדיש, קדושת הספרים, לימוד תורה, סעודות והילולות, ברכת המזון, תיקון נשמות, הנהגות השבת, חגים שונים, השתטחות על קברי צדיקים, רפואות ועוד. בסוף הספר ישנו נספח עשיר ומרתק במיוחד ובו תמונות הבבא סאלי, נדירות יותר ונדירות פחות.

הספרים לרכישה בהדברות שופס 073-222-1250

הרב דן טיומקין - "בוסר המלאכים"

באופן עקרוני, "בוסר המלאכים" הוא ספר הדרכה וייעוץ עבור הורים לנוער מתמודד, אבל בפועל - מדובר בערכת הצלה, פשוטו כמשמעו. הרב טיומקין



ארז לכאן את כל נסיונו עם נוער מתמודד, שלא מצליח להתחבר, ופוזל לשדות זרים, ומציע נקודת מבט אמיצה, מרעננת, חדשנית במידה מסוימת - אך באותה נשימה, כזו שגם נסמכת על גישתם המכילה של גדולי ישראל, שנתנו הסכמות חמות לספר. הספר כתוב היטב, שזור בהמון דוגמאות והמחשבות, ובעיקר מחדד את ההבנה האמיתית כלפי עולמם של המתבגרים, ונותן כלים מעשיים לתופעות המצויות: סמארטפונים, חברים רעים, מה עם שאר האחים, הורדת רגשות אשמה וכו'. בעיניי מדובר בספר שהוא הצלה אמיתית לדור מבולבל ברובו, בעיקר בעידן המסכים והסמארטפונים, ומומלץ לכל הורה או איש חינוך שמתמודד מול התופעה, לקרוא את העצות והכלים המעשיים שהספר נותן.

אהרן רזאל - "החיים כניגון"

עד היום ראינו נפגשתי עם מאות זמרים. בודדים השאירו בי חותם כל כך חיובי כפי שהשאיר אהרן רזאל - אמן אמיתי, יהודי יקר, שלא נתן להצלחה לסמא אותו;



אדם מוכשר שמייצר מוזיקה יהודית טהורה ואיכותית, ואפילו לא היסס בעבר לקטוע אתי ראיון לעיתון גדול, כיוון שמיהר לתפילת מנחה במניין. "אני מוסר נפש על תפילה במניין", התנצל-לא-התנצל, ומיהר לדרכו כשכרך גמרא תחוב מתחת לזרועו. ובכן, רזאל הוא מוזיקאי נפלא, ועכשיו מסתבר שגם כותב מחונן ומרגש. לאחרונה ראה אור ספר הביכורים שלו, "החיים כניגון" - ספר מסע אישי, הכולל תובנות, סיפורים קצרים, רעיונות ממעיין היהדות, שירים שלו ועוד. האמן היקר הצליח להעביר כאן את הקסם מחייו, מתפיסתו, מנחלאתו, ממסע חייו, והתוצאה פשוט מרתקת ומרגשת. מן חטיפים קצרים ומתוקים של יהדות, אמונה ונשמה גדולה במיוחד.

הידברות שלום, במה נוכל לעזור?

- מזכירות הידברות 03-6166614
- יעוץ למתחזקים בתחילת הדרך 03-6106061
- יועצים לשלום בית 073-2221310
- יעוץ לנשים בנושא טהרת המשפחה 02-6301522
- הזמנת חוגי בית / הפרשת חלה (בחינם) 073-2221290
- תמיכה וסיוע לנשים בהריון 052-9551591
- דיווח וסיוע במקרי התבוללות 052-9551591
- הזמנת הרב בצרי לערב בביתכם (בחינם) 073-2221240
- סדנאות בית הידברות 073-2221300/371
- הידברות שופס (מכירות) 073-2221250
- מנוי להפצת עלון השבת 073-2221388
- נפשי בשאלתי 073-3333331

לקבלת 2 הלכות ביום, בוטסאפ או במייל hidabroot.org.vp4.me/2halachot

רגע למחשבה

אמרות

חידה

חוזרים על הקריאה

מתי יוכל לקרות מצב, שבו במנחה של שבת - שאינה שבת ראש חודש, וגם לא אחת מארבע פרשיות - קוראים שוב אותה פרשה כפי שקראו בשחרית?

פתרון החידה מפרשת שלח:

השאלה עצמה מכשילה, שכן אדם אינו יכול גם להפסיק לאכול וגם להפסיק לישון באותו הרגע. לכן בהכרח לא יתכן שיעברו 3 ימים בדיוק גם מהפעם האחרונה שאכל וגם מהפעם האחרונה שישן... לכן יעשה מה שהפסיק לעשות קודם - ויחיה!

זכות אבות ללא ייחוס עצמי - אינה שווה ולא כלום. (רבי ישראל מרוז'ין)

צדיקים רוצים בנפלאות הבורא, כדי שתהיה להם הזדמנות להודות לה. (רבי שלמה מרדומסק)

תשובה, תפילה וצדקה מעבירים את רוע הגזירה!

אז מה זו הישועה שלך...?



הגיע הזמן שגם על הישועה שלך יתפללו המקובלים

מהיום הידברות מאפשרת לך לחזק את אגף לביה"כ, אולם וכו' את המקובל הרב יצחק בצרי, נצר לגדולי הדורות, מתקופת רבינו הארי"ל ז"ל ועד לרבינו "הבן איש חי", רבי יהודה פתיה ורבי סלמאן מוצפי - לערב יישועות גדול ותצאמתי, ובעזרת השם התבשר בטוב בקרב ממש.

הקדם לשריין תאריך 073-2221240 והזמן אליך חברים ומשפחה

המקובל הרב יצחק בצרי ז"ל מנוסח מדרש ז"ל המביא על הקבלה: "פרדס ימוק" - מאמרי חיים מעין חיים, שער מאמרי ד"ר, ליקוטי הרב: "שיחה יצחק" - על סדר מסכתות הרב: "אוצר המסגרות ורוע יצחק" - פרנסה ועשירות וכו'

שובו של החיידק

אפרופו חיפוש התכלית, גם רביטל עשתה דרך ארוכה עד שמצאה אותה. "נולדתי ברמת השרון", היא מספרת, "למשפחה אשכנזית רחוקה מקיום תורה ומצוות. לא היה קידוש בבית, לא צמנו בכיפור. היינו אומרים שסבתא צמה בשביל כולנו. למדתי קולנוע בתיכון 'אלון', שירתי כצלמת צבאית, ואחרי השחרור גרתי באמסטרדם. כשחזרתי לארץ, התחלתי ללמוד משחק. למדתי שלוש שנים, עבדתי בתעשיית הקולנוע תוך כדי הלימודים, ואחרי הלימודים המשכתי בתור מלהקת, במאית ועוד. "אבל אף פעם לא היה לי סיפוק אמתי. כבר מגיל עשר שאלתי את ההורים שלי מה התכלית ולמה אני בעולם הזה. לא היו להם תשובות. בכלל, במהלך השנים הרגשתי ריקנות מאוד גדולה, וגם ההצלחה בעבודה לא מילאה את החלל. בשלב מסוים נחשפתי לשיעורים של משנתה של ימימה אביטל ז"ל, 'חשיבה הכרתית', ושם נפתחה לי בפעם הראשונה ההבנה מה זה יהודי, מה זו נשמה, מה זו רוחניות יהודית וכו'. במקביל הכרתי כמה ברסלבריות שהתחילו לדבר איתי על יהדות, וכל הדברים האלה פתאום נתנו לי משמעות".

ומה הביא אותך אל הצעד הבא - שמירת המצוות?

"אחרי שלמדתי יותר ויותר רציתי לקבל עלי עול מצוות, ובאמת בשלב מסוים התחלתי לשמור שבת. זמן קצר יחסית לאחר מכן הציעו לי להכיר את ערן, והחלטנו להתחתן אחרי מספר פגישות. אחרי התשובה חשבתי שלא שייך שאמשיך בתחום העבודה שלי, אז עשיתי הסבה לטיפול במים. "אחרי כמה שנים התענגעתי לחידק של ההפקה והתקשורת, ובעקבות שיחה עם הרב עופר גיסין החלטתי לחזור. התחלתי לכתוב עם מאיה אוחנה מורנו (אלמנתו של עמנואל מורנו, א"ש) תסריט על סיפור החיים שלה, ואז הגעתי לערוץ הקברות. עשיתי סיבוב גדול, ובסוף חזרתי למקצוע בקדושה. ועם כל הכרת הטוב למה שהגיע בזכות הקורונה, יש לי גם רעב גדול לחזור לעבודה ולתהליכי היצירה. הדברים שקורים בערוץ הם מדהימים, וההנגשה של עולם היהדות בשפה טלוויזיונית עכשווית היא פשוט חדשנית ומעולה. העובדה שאנחנו מגיעים לכל כך הרבה אנשים שצמאים ליהדות, מהווה עוד סימן לדרך המבורכת של ארגון הקברות".

"ריסטארט לכל המערכת"; האמנים שעשו דרכם אל היהדות

תצוגות בתל אביב, מגורים באוסטרליה וחיפוש בלתי פוסק אחר התכלית. ערן ורביטל בללי, זוג אמנים בעלי תשובה, מספרים על הרגעים המשמעותיים בחייהם

לי רב מקסים, הרב פרוספר מלכה - שהוא בעצמו בעל תשובה, ונכנסתי איתו לשיח עמוק שבסופו יצאתי עם לא מעט תשובות. "הרב מלכה האיר לי נקודות שגירו אותי ללמוד ולחקור עוד, וזה מה שאכן קרה. בנוסף, הוא הכניס אותי בשער של לימוד פנימיות התורה, וכידוע, יש בה עומקים בלתי נגמרים. היום אני מנסה להיות מה שהרב שלי היה בשבילי בתחילת התשובה. אני מנסה להעביר את הידע הזה לאחרים. מעבר לכך, החנות שלי נמצאת במרכז תל אביב, והרבה מפורסמים באים לקנות אצלי בגדים, כך שאני משתדל לעשות 'קירוב' גם באפיק הזה".

לקבל ברקס משמים

רביטל, אשר בימים כתיקונם עובדת ככמאית בערוץ הקברות ותחת ידיה יצאו לאוויר העולם כמה וכמה תוכניות איכותיות - וידה עוד נטויה, אומרת שיחד עם הנזקים שהביאה איתה הקורונה הגיעה גם ברכה רבה. "אחרי שלוש שנים של עשייה משמעותית מאוד בערוץ הקברות, תקופה שיש לי הכרת הטוב עליה ושאני ממש מברכת עליה, פתאום חזר לי השקט לחיים". התקופה שלפני הקורונה, מספרת בללי, היתה תובענית ביותר עבורה. במקביל לעבודתה בערוץ הקברות, היא גם למדה לתואר במשפטים. "לקום בחמש בבוקר על מנת ללמוד למבחן, ואחר כך לשלוח ילדים לבית הספר ומיד לנסוע להתחיל יום צילום באולפני הקברות - אלה חיים מלאי עשייה וסיפוק מקצועי ואישי, אבל הם מאוד לא פשוטים. בכל הטירוף הזה, הקדוש ברוך הוא שם פה ברקס שממש עשה לי ריסטארט לכל המערכת. גיליתי מחדש את הקשר עם בעלי, את הילדים שלי, את הבית שלנו, את הגינה. לא שכל זה לא היה חשוב לי לפני כן, אבל בשטף החיים ובמרוץ התמידי משבת לשבת - לא תמיד היה זמן לשים לב לכל הדקויות והפרטים הקטנים".

התחלתי לעסוק באופנה בגיל צעיר, ויש לכך חלק גדול בכך שחזרתי בתשובה". מספר ערן בללי (50) בעלי מותג ותיק במרכז תל אביב. את ערן ורביטל אשתו, במאית ומשפטנית, המגדלים יחד שלושה ילדים בביתם החדש-נעים ביד בנימין, אני פוגש בשיאה של מגפת הקורונה, כשאנחנו יושבים במרחק ביטחון בחצר המוריקה של ביתם.




"במשך שנים חיפשתי תשובות"

"נולדתי בצפון תל אביב", מספר ערן, "למשפחה חילונית בלי שום זיקה למסורת. אפילו ביום כיפור לא צמנו. למדתי בגימנסיה הרצליה, שירתי בבסיס של השריון, ואחרי השחרור טסתי לאוסטרליה, שם פתחתי עסק לעיצוב טי-שרטים. אחרי שנגמרה לי אשרת השהייה חזרתי לארץ והמשכתי כאן את העסק שהלך וגדל והחל לצבור תאוצה והכרה. התחלתי לשווק לחנויות, פתחתי שתי חנויות וסטודיו, והתחלתי לייצר אופנת גברים. "אחד מהשיאים אליהם הגעתי כמעצב היה בתצוגת אופנה גדולה מאוד שעשיתי בנמל תל אביב. זו הייתה תצוגה מוצלחת מאוד, וחזרתי הביתה בהתרוממות נפש. הלכתי לישון בעננים, אבל קמתי בדיכאון. ואני זוכר שממש שאלתי את עצמי איך יכול להיות שבהפרש של כמה שעות אני עובר מהי הכי גבוה שאי פעם הרגשתי לדאון הכי נמוך שיש. במשך הרבה שנים שאלתי את עצמי שאלות על הנפש, והשאלות האלה לא עזבו אותי. השאלות האלה עסקו בין היתר במשמעות החיים, וזה העצים את הכל".

היכן חיפשתי את התשובות לשאלות שכה העסיקו אותך?

"במשך שנים הגדרתי את התחושות שלי כמועקות, וחיפשתי להן פתרונות ומרפא מבחינה נפשית. באותם ימים חייתי כאמון תל אביבי, עם כל המשתמע מכך, ולא מצאתי את האדם הנכון שינחה אותי. תודה לה', זמן קצר אחרי אותה תצוגה ה' זימן





מרכז בורות

-  **המתנה של כשבע!** מרגע חתימה על שטר בורות ע"י שני הצדדים ועד לדין; מהדין האחרון ועד לפסק הדין - **בין שבוע ל-30 יום!**
-  תהליך קצר וענייני - ובהתאם **הוצאות מזללות**;
-  זמנים מתואמים עפ"י לוח הצדדים, גם **בשעות הערב**
-  עפ"י חוקי התורה, ובתוקף חוקי עפ"י חוק הבוררות

בית משפט או מרכז בורות?

תשפטו בעצמכם!

בית משפט

-  **המתנה של כחצי שנה** מתביעה ראשונה ועד דיון ראשון בתביעות קטנות; ומדיון ראשון ועד פסק דין - **כשנה!**
-  הוצאת משפט וטרחת עורכי דין **יקרים מאוד**;
-  כפוף לזמני בית המשפט בשעות היום, מה שמביא **להפסד ימי עבודה**
-  רק עפ"י חוקי המדינה

מרכז בורות 'שלום ואמת' בנשיאות הר"ג זמיר חון, עם סדרי דין מוקפדים ומקצועיים וצוות דיניים שנבחר בקפידה עפ"י ניסיון מוכח, **זמין עבורכם, לפתרון כל סכסוך במהירות האפשרית**, ובלבד שישנה הסכמה להחליט בין שני הצדדים!

צרו קשר: 093-3333325 או שלחו מייל: mamonot@htv.co.il

בואו נעשה את זה נכון





ספרים וסטים מבוקשים



כמה ספרים תרצו לקבל ב-100?



2

ספרים



3

ספרים



4

ספרים



5

ספרים



אוצר הסגולות

הרב יצחק בצרי
סודות התורה ובהם "מפתחות לפרנסה", תפילות וסגולות בדקות ומנוסחות המובילות לעשירות ולברכה טובה.



סט חוברות בהלכה ובאגדה

סט החוברות האהובות שכולנו זוכים ללמוד מהן. השילוב המושלם בין לימוד ההלכות המפורטות ודברי אגדה, מוסר והשקפה נפלאים.



פשוטו של מקרא ורש"י כפשוטו

ביאור בדרך הפשט על פסוקי התורה, ובנוסף ביאור משולב על רש"י בשפה קלה וברורה.



קיצור שולחן ערוך - אורות ההלכה

הספרים מקיפים בלשון צחה וברורה השווה לכל נפש את הלכות תפילה, ברכות, שבת, מועדים, כשרות, בין אדם לחברו, ועוד.



ערכת 'זרע שמשון' ו'מעבר לסגולה'

מאמרים, ביאורים וסיפורים מרתקים על פרשיות השבוע, מתוך הספר המסוגל לישועות "זרע שמשון".



סוד הזהב

עלילת מתח לילדים ונוער עם תוכן חינוכי המבוסס על ספר חובת הלבבות



חידודן

חיים ולדר ועמי מימון עם חידות תורניות מאתגרות לכל המשפחה.



שותף לדך

הדרכה בלימוד הגמרא. ללמוד גמרא במתיקות, בשמחה ובהנאה. כיצד לגשת אל הגמרא באופן ברור והופך את הלימוד לחוויה מרתקת.



פרשה מעצימה

כלים להתפתחות אישית ונלילים עמוקים על כוחות נפש האדם מתוך פרשת השבוע.



רזי התזונה

להתנקות, להבריא, לרוות בקלות. מהדורה חדשה ומורחבת של רב המכר שיגלה לכם את כל הסודות לתזונה הטבעית לניקוי רעלים והבראת הגוף.



הפרשה בה נולדת

גלו את ייעודכם האישי מתוך פרשת השבוע בה נולדתם! מרתק, מעצים ומקורי, מתוך תורת החסידות וחכמי ישראל..



לבריאות

מדע התזונה בראי היהדות. רפואה מונעת, תזונה טבעית ונכונה כדרך חיים, אלרגיות למזון, ועוד...



יפה שעה אחת

הרבנית רד סיאני עם פרקי מוסר והתעוררות לבנות ישראל. ביטחון, בה, שמירת הנפש, מידת השמחה, ועוד נושאים מרתקים.



חובות הלבבות

אחד מספרי המוסר והאמונה הבסיסיים והחשובים ביותר בארון הספרים. כולל כותרות משנה לקריאה נוחה ומחזקת.



מרגוע לנפש

הדרכה מעשית להתפתח דאגות, חרדות ומתחים, ולשמח חיים אמיתית. ואיך להיפטר אחת ולתמיד מהדאגה וחוסר שקט נפשי.



ארומך

השביל המוביל להתבוננות, שמחה, ותודה לבורא עולם. למרות הסיכונים, המשברים והקשיים, כיצד להגיע לעבודת השם בשמחה.



2 כרטיס

101 סיפורים ראשונים לילד

סדרה האוצרת בתוכה סיפורים מקוריים ומרתקים מעובדים לילדים. 2 הכרטיס בחד נספרים במבצע כספ אחד.



יגל ליבי בישועתך

הרב ניאל כהן

הרב הנכונה עפ"י התורה הקדושה להאיר את הנשמה באור האמונה והביטחון בבורא יתברך עד הגיעה לשלמות נפש אמיתית.



מדעי האושר

הספר שיחשף בפניכם את הסודות לחיים מאושרים ואת הכוחות הגנוזים בנפש האדם. הספר מעניק מעשים לחשיבה חיובית ונכונה בדרך התורה, בבהירות ובשפה ברורה.



מטעמי הבית היהודי

ספר חובה בכל בית. כ-500 מתכונים כשרים למהדרין מכל הסוגים, וההצלחה מובטחת! סלטים, מנת ראשונות, דגים, בשרים, ועוד...



למי קראת חתול

כיצד יוצרים ביטחון עצמי? שילוב נדיר של כלים מעשיים ומחקרים עדכניים להכרת הכוחות הטמונים בכל אחד מאיתנו.



חזר למלאי!

אבות על בנינים

הרב אורי זוהר

אבות על בנינים הוא חיבורו הנפלא של הרב אורי זוהר על התמודדות ויצירת קשר מחדש עם בנינים "שיצאו מן התלים".



חיים בריאים כהלכה

רב-מכר המקיף ביותר המכיל מבט עמוק ואוצר של הדרכה ועצות לשמירת בריאות האדם לאור תורתנו הקדושה, ובהתאמה לרפואה המודרנית בימינו.



תומיך ואוריך

שביבי אור, הנהגות ועובדות, פנינים ואמרות ממך ראש ישיבת פורת יוסף הגאון רבי שלום הכהן, מגוון נושאים מרתקים ומחזקים.



חכמת נשים

אוצר בלום של תובנות עמוקות ורעיונות המשמשים ככלים רבי עוצמה להתמודדות במצבי החיים השונים.



כל ספרי הרב זמיר כהן משתתפים במבצעים!

חגיגת מבצעים שחוזרת רק... פעם בשנה!!

קטלוג הספרים וכל המבצעים מעודכנים באתר 'הידברות שופס'

shops.hidabroot.org
מוקד מכירות: 073-222-12-50



משלוח חינם לנק' איסוף | שליח חינם עד פתח הבית
על פי מדיניות המשלוחים באתר

מתנה בכל רכישה!
ספרון של הרב יעקב ישראל לוגאסי, חי באמונה, חי בעונג וכי



חדש ספר חדש
שער הבטחון המבואר
הרב יגאל כהן
ביאור נפלא על השער הרביעי מספר חובות הלבבות, אחד מספרי המוסר והבטחון העיקריים בארון הספרים היהודי.



חדש ספר חדש
קוקטייל הצלחה
הרב יצחק פנגר
קוקטייל של כלים ועצות שיובילו אתכם להצלחה בכל תחומי החיים.



זוגיות עם רגש
הרב מיכאל לסרי
מחזירים את התקווה לנישואין בליווי התרגשות ושמה שאינם מסתיימים לעולם.



תהלים מחולק ענק
מחולק ל-28 חוברות גדולות מאוד עם כתב גדול וברור במיוחד בקופסה קשה ומבודרת.



ילדים מספרים על עצמם בקומיקס
חיים ולדר
הסדרה שכבשה את לבבות הילדים, עכשיו גם בקומיקס!! 3 הכרכים בסדרה משתתפים במבצע.



צמד או חמד
זוגיות ואמונה, נישואין והתבוללות. ספר מרתק, הגיוני ומעשי על הנושאים החשובים בחיים.

קיצור בדיקת המזון כהלכה
הרב משה יוא
המומחה בתחום בדיקת המזון מחזיקים ויו"ר המכון להגבלת ההלכה, מכיל הדרכה מעשית לבדיקת המזון.

סדר היום
הרב יצחק יוסף שליטי"א
כל פסקי הלכות הלכה למעשה מתוך ספרי 'ילקוט יוסף' הלכות על סדר היום - ברכות, ציצית ותפילין, תפילה, וכו'. במהדורת כיס נוחה ללימוד ולניצול הזמן.

פלא יועץ
הרב אליעזר פאפו זצוק"ל
מספרי המוסר המפורסמים והחשובים ביותר ובו עצות ודברי מוסר עפ"י סדר א"ב.

ספר חוקי הנשים
הבן איש חי
דינים והלכות, בקשות ותפילות, יסודות האמונה, דברי מוסר וחכמה, מידות טובות והנהגות ישרות הנחוצות לבנות ישראל.

מגוון ספרי צדיקים 'המאורות הגדולים'
ספרי ילדים מאוירים ומרשימים עם סיפורים מרגשים ומיוחדים מחייהם של גדולי ישראל, סיפורים עם מוסר השכל.

פרק שירה מהודר
פרק שירה מהודר ויקרתי, מלווה באיורים מרתקים ובתמונות מרהיבות, מעורר להתבונן בעוצם נפלאות הבריאה.

בעקבות האוצר
שושי וחני יוצאות בליווי אימן למסע. מי קילקל את כתב החידה? מה פשר הצוק שנשמע במערה? ומי זכה לבוסף באוצר?

ADHD אפרש להתמודד
הדרכה מעשית בקשב וריכוז, השפעות על מהלך החיים, דרכי התמודדות וטיפולים, ומגוון נושאים מרתקים.

ספרי מוסר בכרך אחד גדול
שערי תשובה, מסילות ישרים ואורחות צדיקים, ספרי המוסר החשובים בכרך אחד שילוו אתכם בעבודת המידות.

ארבעים ושמונה קנייני התורה
מסרים קליטים ובהירים המבוססים על מפרשי המשנה, בצירוף סיפורים נפלאים מגדולי מאורות הדורות, ספר מהנה, מפעים ומרתק.

הרבנית
ספר הפותח צוהר קטן לעולמה המופלא וגדוש העשייה של הרבנית בת שבע אסתר קנייבסקי ע"ה

משפחה אחת - שתי דעות
ספר הדרכה להתמודדות עם הבדלים ברמת הדתיות בבית, בין בני זוג או בין הורים וילדים.



הידברות

צילדים

הלכות ברכות
ג. יחד

אופנים של אָמץ (ב')

אני רוצה חבר
דבורה בנדיקט

בשבוע שעבר סיפרנו לכם איך דרשו יונתן ודני מדוד להרים גלגל אחד של האופניים באוויר

"אוי! יורד לה דם מהינד", אמר דני, "אני הולך לקרא לעזרה". דני מהר לכונן ביתו. לאחר מספר דקות נשמעו יללות האמבולנס. שני רופאים העלו את דוד בזהירות על אלונקה והכניסו אותו לתוך האמבולנס.

ילדי המקום כבר החלו להתאסף במקום ולדבר על מה שהיה, אבל דוד לא ראה אותם, כי האמבולנס כבר יצא לדרכו.

ראשו של דוד וידו הימנית פאבו מאד. אבל פאבו לו עוד יותר המעשה שעשה.

בבית החולים החלו הרופאים לבדק את דוד. אמא הגיעה אף היא לבית החולים והיתה לצדו.

הרופאים תפרו את החתך שבדוד, ורק בשעת לילה מאחרת שב דוד עם אמא הביתה.

"דוד שלי", אמרה אמא למחרת, "חשבתני על מה שקרה, ואני לא מצליחה להבין איך היילד הזהיר שלי עשה מעשה מסכן כל כך".

דוד השפיל את עיניו ולא ענה. "מישהו שכנע אותך לעשות את זה?", שאלה אמא.

בשבוע הבא נספר לכם מה הסבירה אמא לדוד.

הוא ראה ממרחק איך יונתן ודני מביטים בו ומתלחששים ביניהם.

"אני אראה להם שאני לא תינוק פחדן!".

דוד נתן תנופה חזקה, ספר עד חמש, ואז הרים את הפידון באוויר בדיק כמו שעשה יונתן. הגלגל האחורי דהר קדימה, והקדמי התרומם באויר. דוד הרגיש לרגע אחד בטחון, הנה הוא כבר חוזר לקרקע, אף לפתע --- דוד אבד את שווי המשקל, גופו התהפך אחרון, והאופניים ברחו קדימה.

דוד צנח על הקרקע ונחבט בגופו ובראשו. הוא נאנק. ראשו פאב מהמכה. הוא נסה להיזיז את ידיו, אבל ידו הימנית לא נשמעה לו.

יונתן ודני מהרו לקראתו. "וואו! איזה גבור היית!", קרא דני. "אתה בכלל לא תינוק פחדן כמו שחשבנו", הוסיף יונתן.

דוד לא ענה. הוא המשיך לשכב על השביל. לא היה לו כח לקום. ראשו פאב בחזקה. הוא כעס על דני ויונתן, ובעקרו כעס על עצמו, על שעשה מעשה כל כך שטותי ומטפש. מעשה שהוא בעצם בכלל לא רצה לעשות!



פת הבאה בכיסוני במלחי שאינו מתוק



מתוך הספר "המברכים הצעירים", מאת ג'ורג' וינגר

שני אחים, האחד רב והשני נגר, פגשים לאחר תקופה ארוכה בה לא ראו זה את זה. אומר הנגר לרב - הייתם המשפחתי שלי, גדול בהרבה מהייתוס שלך! מתפלא הרב - והלא אנחנו אחים! האין הייתוס שלנו זהה? עונה לו הנגר: אכן, כן, אך אחי הינו רב חשוב - בעוד אחיך שלך הוא רק נגר פשוט...

בדיחות לילדים

אשליה אופטית

אשליה של חור מצויר כמובן שבדף אין חור ומדובר רק בצויר

סוס נכנס לקיוסק ומבקש פחית קולה. המוכר: עם קש? הסוס: כן, עם הרבה קש!

אח שלי הקטן לומד עכשו לדבר! אחי הקטן כבר יודע לדבר מזמן... עכשו אנחנו מלמדים אותו לשתוק.

אוי ואבוי, מה קרה לך במצח? - אתה רואה את העמוד הזה בפניה? - כן. - אז אני לא ראתי...

תסגרי את הדלת המזגן בורח! - בורח? אבל אמא, למזגן אין רגליים...

תודה להדר שמחה לוי, ולציפורה סוויסה (9.5) מכפר חסידים. אם אתם רוצים בדיחות מצחיקות, אל תקטרו - פשוט תשלחו אלינו! ניתן לשגר בדיחות למייל המופיע בראש עמוד 1

נופש רוחני זה הכי חיוני

דוקא עשיתי



הרב שניר גוטשה

עונג של שבת באווירה משפחתית מפנקת הרצאות מרתקות | חדרים מפוארים ארוחות כיד המלך | פעילות לילדים ועוד

פרשת בלק 3-4.7 | י"א - י"ב תמוז

הזדרזו להרשם! מסי' המקומות מוגבל! 073-222-12-70



הרב מיכאל לסרי





ממשך בשבוע הבא... אדיבות מזין **מגזין** | לרכישת 190 הקומיקס "הצייד" בהדירות שופר, חייגו: 073-222-12-50

החמור הבועט

פטר החמור בעט בכהן... מי צריך לשלם על הנזק?

כי מצד אחד חמור זה אסור בהנאה עד שיפדה, וממילא אין לו שויות ממונית, ולאדם אין "בעלות" עליו (נהרי זה כבהמת הפקר שהיאקה). אך מאידך, הרי נתן לפדות את הפטר חמור בשנה (בשנה כל שהוא, אפלו דמי מועטים), ואז יחשב החמור כבהמת חלון, ויהיו הבגלים את ההפרש בין החמור הקר, לשה שמחירו זול, בו פדה את החמור. ומשום רוח ממוני זה, נחשב הדבר כאלו יש לבעל הפטר חמור כבר עכשיו זכות ממונית ובעלות בפטר חמור (יגין בבכורות י'), וממילא יתחייב על נזקו.

אולם, גם אם נאמר שהבגלים חייבים בנזקי הפטר חמור, מכל מקום יש לפטר את מרדכי מלשלם לכהן בעד נזק בעיטת החמור, שכן בזמן הזה בתי הדינים דנים אך ורק בדברים שכיחים (שמצינים תמיד, כגון אדם שהזיק את ממון חברו), אבל אין דנים בזמן הזה בחיוב נזקים שהיאקה בהמה לאדם, כי זהו דבר שאינו מצוי (שו"ע ח"מ סי' א'). ואף מדיני שמים פטור, כי היה טרוד במצוה, וגם לא היה צריך להעלות על דעתו שהחמור יבעט לפתע פתאום, שכן סתם שורים, וכל שכן חמורים, בחזקת שמונים הם.

לסכום: בעל הפטר חמור פטור מלשלם לכהן עבור נזק בעיטת חמורו.

ורחימו, לעבר החמור המקטש, כדי לערוך את הפדיון, ופתאום, ארע דבר מזעזע ומצער - - - כאשר התקרב הכהן ונעמד למול החמור, לפתע נשא החמור את רגלו לאחור, הניף אותה לפנים ו...בעט בעצמה בכהן! הבעיטה החזקה גרמה לכהן לנזק ולחבלה קשה... הכהן הפצוע פנה לאלתר לטפול בבית החולים. בתם ימי האשפוז, עשה הכהן את דרכו אל ביתו של מרדכי בעל החמור, ונתבעו לשלם לו עבור הנזק שגרם לו חמורו.



לעמתו טוען מרדכי: "הייתי עסוק במצות הפדיון, ולא יכלתי לעמוד ולשמור על החמור, וגם לא העליתי על דעתי סיטואציה חריגה כל כך, שהחמור פתאום יבעט במישהו...". עם מי הדין?

תשובה: ב"מנחת חנוך" (מצוה נ"א ב"קמץ המנחה") הסתפק, אם יש חיוב תשלומי נזק בפטר חמור שהזיק,

המעשה שלפנינו ארע אצל יהודי בשם מרדכי, שביום בהיר אחד המליטה אתונו חמור בכור. שמחה גדולה מלאה את לבו של מרדכי, משום שעתה יוכל לקים מצוה נדירה מפת"ג המצוות - מצות "פדיון פטר חמור". המצוה מתקיימת בכך שפודים את הפטר חמור, דהינו את החמור הבכור לאמו, על ידי שה נתן לכהן. את פדיון הפטר חמור החליט מרדכי לערוך במעמד חגיגי ומרשים, והזמין את הצבור הרחב להשתתף במעמד קיום המצוה. טרם עריכת הפדיון, דאג מרדכי להלביש ולקטש את החמור במלבושים ועטורים נאים, כפי שמובא בספר "נהר מצרים" (הל' פטר חמור ס"ה): "נהגו להלביש את הפטר חמור בתכשיטי זהב וכסף ומרגליות, ובגדי רקמה ותפארת, משום חובב מצוה". ובכן, הגיע הרגע המרגש שכלם צפו לו - מעמד קיום מצות פדיון הפטר חמור. הכהן נגש, בדחילו

הושלמה סדרת הספרים הפופולרית "פרויו מתוק של הרב ארז חזני. להזמנות חייגו להדירות שופר: 073-222-1250



שירת האמונה

הרבנית חדוה לוי

חקירות.

אותיות שמו של קרח הן אותיות שורש "חקר". הוא היה מלא חקירות, שנבעו מתוך שורש קלוקל, מתוך קנאה. אם היה מפנה את החקירות לצד האמת, כמו שכותב דוד המלך בתהילים "ב", אז הוא היה מגיע לאמת - ומבין שהוא חולה, שהוא מלא בקנאה חולנית, ואז היה מבקש מהשם שירפא אותו בתרופת הענווה!

כתוב "בכל דור ודור חייב כל אדם לראות את עצמו!" קודם כל את עצמו, בפשטות, בכנות, ואז הוא היה מבין שקנאה מכוערת עוטפת אותו. אם קורח היה מתבודד ושוֹפֵך את לבו נוכח פני השם, הוא היה מבין שהבעיה נמצאת אצלו, שאין לו מספיק אמונה ושהוא נפל בקנאה.

אך במקום זאת, קנאתו התלבשה במעיל של שקר וייחצנה את הקלוקל בסלוגן חיצוני רקוב, שנקרא: "בשם הצדק החברתי".

הוא רצה להיות למעלה, והוא נבלע מתחת לאדמה!

הגדולה של האדם היא להכיר בקטנותו, ומכאן יצמח.

לרכישת הסידור החדש "חדות השם" של הרבנית חדוה לוי חייגו להיברות שופו: 073-222-1250

בשם הצדק החברתי

אם קורח היה מתבודד ושוֹפֵך את לבו נוכח פני השם, הוא היה מבין שהבעיה נמצאת אצלו

השכן ירוק יותר... למה רק הוא?! למה רק היא?! כל כך הרבה אנשים רודפים אחרי פרסום של שקר, ולא חושבים כלל מהן ההשלכות (בתחילת הדרך, כשרק בניתי את ההשקפה הרוחנית שלי, הייתי מקבלת הרבה פניות מערוצי תקשורת כדי להתראיין בנושאים שונים. כל הזמן חשבתי האם יש בזה תועלת, האם זה לשם שמים - וב-99% מהמקרים פשוט שללתי את העניין, ב"ה).

רבי נחמן מגנה את המפורסמים של השקר. ידוע שאדם שרודף אחרי הכבוד, הכבוד בורח ממנו.

משה אמת ותורתו אמת! "משה" אותיות "השם" - כל כולו אלוקות. "קרח" אותיות "רחק", היה רחוק מהאמת ומאמונת חכמים!

רחוק כל כך, עד שראה הכל הפוך מהאמת: ואמר למשה ואהרון: "ומדוע תתנשאו" - הפוסל במומו פוסל, קורח היה מלא ברצון להתנשא, ולכן צרם לו כל כך הכבוד שחלק העם למשה ואהרון. ואז, במקום לצעוד בתמימות, הוא התחיל עם



אומר רבי נחמן בליקוטי מוהר"ן חלק א, תורה ז', על הפסוק בתהילים: "אנכי אשמח בה', יתמו חטאים מן הארץ" - שידוע שהחטאים מגיעים מתוך חסרונות. הדור הזה מלא בתחושת חסרון (כמה פעמים ביום את שומעת את הילדים אומרים "משעמם לי, חסר לי, נמאס לי"

וכו'), וכשהאדם מרגיש חסרון, לבו מתמלא בקנאה, שמובילה למחלוקת, אומר רבי נחמן שהתיקון לחטאים הוא על ידי שמשמח את עצמו באלוקיו, "אנוכי אשמח בשם" - במקום להסתכל על הדשא של השכן. מובא במדרש שחז"ל תמהים על מעשהו של קורח: "קורח, שפיקח היה, מה ראה לשטות זו (לחלוק על משה, מנהיג הדור)? אלא עינו הטעתו".

"רבי יהושע אומר, עין הרע, ויצר הרע, ושנאת הבריות, מוציאים את האדם מן העולם" (אבות ב, י"א).

יש רגעים שמתלבשת על האדם קליפת ה"מגייע" לי, גם מאותה סיבה של "עינו הטעתו", הדשא של



חכמת נשים

הרבנית חגית שירה

השם פקוחות עלינו בהשגחה עליונה. לכן טוב לאכול דג בסעודה שלישית, מפני שלדג אין ריסים, לא גבות ולא עפעפיים, ועיניו תמיד פקוחות.

סגולה נפלאה שמעתי מהרב עמנואל מזרחי שליט"א (מרצה בכיר בארגון היברות שמומלץ להזמין לחוג בית). הוא אומר בשם ה"בני יששכר", שלאחר בציעת הלחם בסעודה שלישית יש לאכול דג שאוהבים, וזה מועיל לעינא פקחא. ולאחר אכילת הדג יש לומר פרק כ"ג בתהילים, שיש בו מאתיים עשרים ושבע אותיות, כמניין "ברכה". יש לומר את הפרק הזה שלוש פעמים. בפרק זה מופיע הפסוק: "בנאות דשא ירביצני..." - "דשא" ראשית תיבות דג. שבת. אדם. זוהי סגולה לפתיחת עת רצון. מיד לאחר מכן בקשי בקשה רוחנית: נחת, חכמה, חזרה בתשובה וכו'.

אומרת הגמרא: "כל המקיים שלוש סעודות בשבת, ניצל משלוש פורענויות: מחבלו של משיח, מדינה של גיהנום וממלחמת גוג ומגוג".

ניתן להזמין את הרבנית חגית שירה לחוגי בית בכל רחבי הארץ, ללא תשלום 073-2221290

שלוש סעודות

היכן מתחבא יום כיפור בכל שבת, ולמה צריך לאכול אף על פי ששבעים?

שבה את זוהה מקיימת ומתקנת את כל סעודות השבת. שהרי בשתי הסעודות הראשונות את נהנית מהאוכל, ובסעודה שלישית את בדרך כלל שבעה ומלאה, ולעיתים אפילו קצה באוכל, ואת אוכלת לשם מצווה בלבד, ובכך מוכיחה להשם שגם את שתי הסעודות הקודמות אכלת לשם שמיים. החכמה - עיניה בראשה... לכן הפחיתי בעוגות ובנשנושים בין הסעודות. זה לא תמיד עוזר, ואת צודקת, זה קצת קשה, ויש כאלה שלא כל כך מקפידים, וחבל...

זכרי, דווקא בגלל שיש הפרעות על הסעודה הזו, כך אומר רבי חיים פלאג', זה הסימן שהיא הסעודה החשובה ביותר!

סעודה שלישית מסוגלת לחיבור עם השם יתברך, והיא זמן טוב לבקש בעיקר על הבנים. היא מועילה לפרנסה בשפע וברוח ולבריאות טובה. זמן המנחה בשבת נקרא גם "עינא פקחא". מה זה עינא פקחא? זה שעני

מה הם השמות הנוספים של סעודה שלישית? אני שואלת מידי שבת בתחילת הסעודה את הילדים והחתנים... אני שואלת בכדי לעורר בהם את הרצון והתאבון (שאינן להם, אחרי החמין, העוגות והמתקים) והם עונים לי: "יום הכיפורים של השבוע" ו"שלוש סעודות"..." כן, אלה הם השמות הנוספים של הסעודה היקרה הזו.

סעודה שלישית

סעודה שלישית היא העליונה משלוש סעודות השבת, והיא מועילה לתשובה ולפתיחת הלב. וכשם שאין לשטן רשות לקטרט ביום הכיפורים, כך אין לו רשות לקטרט בזמן סעודה שלישית, הנקראת "יום הכיפורים של השבוע", והיא ממש ככיפור שמגלה ומטהר את הנפש (האדמו"ר מפיאסצנא). סעודה זו היא כולה לשם שמיים, והיא נקראת גם בשם: "שלוש סעודות",



את המנגינה הזאת אי אפשר להחמיא

אהובת הקהל האמנית הרבנית חדוה לוי במופע מוסיקלי מעצים ושעת רצון לכל הישועות

היברות שמחה להודיע על פתיחת אירועי VIP

ימי עכשיו לתיאום מועד ומקום הזמני את החברות והמשפחה ואל תשכחי לספר לנו על הישועות! בפיץ למראת חתו המבול יום רביעי | ס' תמוז 1/7 יום רביעי | ס' תמוז 8/7 יום רביעי | ס' תמוז 42 ימים בהמשך

עפולה 073-222-1240



נפש בריאה בגוף בריא



גם ללא הבנה מקצועית בסודות החשמל, כל אחת מאיתנו יודעת ודאי כיצד נוצר קצר חשמלי. אחת מהסיבות היא – שימוש יתר בכוח החשמל ללא תיאום עם יכולת התפוקה או במילימטרים אחרות, מתח גבוה מידי העלול לגרום לקצר!

הגוף שלנו פועל בדיוק באותו האופן. המוח הוא מרכז הבקרה של הגוף, מעין ספק החשמל. חוסר איזון או שימוש יתר באנרגיה ללא מילוי המצברים, ומתח גבוה הנובע מסיבות שונות – עלול ליצור קצר ושיבוש בתפקוד הגוף, שמשליך גם על הנפש.

הבורא, ברוב רחמיו, ברא את גופנו באופן מופלא ביותר. הוא פועל באיזון מושלם, ועלינו להודות לבורא על כל נשימה ונשימה. המערכות בגופנו פועלות בהרמוניה מושלמת, ובצורה נסית לחלוטין.

אך בד בבד ציווה עלינו הבורא לשמור על האיזון, לתחזק את הגוף.

הגורם הראשון והחשוב לשמירה הם הרוגע והשלווה. לא להיכנס למצב של מתח, כי אז כפי שהזכרנו לעיל, עלול להיווצר קצר.

חרדה אף גורמת לחוסר שינה ולקשיי הירדמות, מה שגורם הלאה לירידה בתפקודי המוח, ומגביר את חוסר האיזון. בנוסף, התזונה ירודה ולקויה: מסתפקים בכוס קפה עם עוגה, ומתוך ניסיון להרגיע את מצב הרוח הירוד – צורכים מתוק בכמויות גבוהה, מה שמחליש את הגוף עוד יותר, וככדור שלג שמתגלגל כננסים למערבולת שקשה לצאת ממנה.

אז מה ניתן לעשות?

פשוט למנוע את הקצר ולהחזיר את הגוף לאיזון.

כיצד? באמצעות הרפיה נכונה, נשימות עמוקות, טיפולים מותאמים כמו NLP או CBT, נטילה של תוספי תזונה וויטמינים שמשפרים את האיזון בין ההורמונים, כמו ויטמינים מקבוצת B, אומגה 3, טיפות וצמחים שמסייעים בהרגעה וכו', הליכה יומית של חצי שעה ועוד. בפעילות גופנית המוח מפריש אנדרופינים מרגיעים, ומאזן את ההורמונים האחראיים לרגיעה ושמחה.

בנוסף, נאמר משפטים חיוביים שישדרו רוגע וביטחון לתת המודע, לדוגמה: "אני שמחה", "אני מבריא", "ה' שומר עלי", "ה' איתי בכל מצב".

נחזק את גופנו באכילה נכונה – ארוחות מסודרות המשלבות מגוון רחב של ירקות מכל הסוגים, פחמימות מלאות וחלבונים מהצומח כמו קינואה, כוסמת ירוקה, קטניות, שקדים ואגוזים. שתיה מספקת ושינה בזמן בשעות הלילה, כל אלו יביאו אותך לאיזון מועיל ומבריא, וימנעו את

להזמנת חוגי בית בהשתתפות הרבנית ר. בצרי (ללא עלות), חייגי 073-2221240



למה את לא כמו אחותי?

למה בעלי מקטין אותי, האם כדאי לי ללכת לטיפול רגשי, ולמה הבת פוחדת מראיונות עבודה?

חלשים אשר מרגישים חוסר יכולת להתמודד ונאלצים לקבל עזרה. לטיפול פונה מי שנפשו חזקה, והוא מודע לקושי הסובב אותו ומרגיש כי נחוצים לו כלים טיפוליים על מנת לשפר איכות חיים.

טיפול יכול בהחלט להועיל, לאפשר הבנה ועיבוד התמודדויות, לבחון את הדברים בעזרת איש מקצוע ולאפשר ריפוי ושלווה.

לעיתים, ישנם אנשים, המעדיפים לנסות להתמודד לבד, ומרגישים כי טיפול ובחינה מדוקדקת של הקורות אותם, יציפו ויפריעו. הם מעדיפים שלא לשקוע בנבכי החיים, וללכת לטיפול בזמן שהחיים והנפש יוכלו לאפשר זאת. בהצלחה בכל בחירה שתיטיב איתך. (אסתי בראון, עו"ס קלינית. מתמחה בטיפול בגישה הנרטיבית בנוער ובמבוגרים, ו- IPT)

בתי סיימה את לימודיה בהצלחה, אך חוששת מאוד לגשת לראיונות עבודה.

אנו מנסים לשוחח איתה על כך, אך היא לחוצה מאוד מזה. האם מדובר בחרדה? מה יכולה להיות הסיבה לחשש שלה? ואיך נוכל לסייע לה?

חרדה מראיונות עבודה היא קושי רגשי שעשוי לפגוע לא רק בסיכוי למצוא עבודה וביכולת להשתלב בעולם התעסוקתי, אלא גם פוגע באופן משמעותי בתפקוד ובאיכות חיינו של האדם.

החשש העיקרי הוא מפני כישלון, פחד להוות מוקד ללעג, ביקורת או שיפוט של אחרים, חשש של האדם להיות מובך מידי או לבייש עצמו בשל התנהגות לא נאותה, מגומם, הצגת תשובות לא מספקות או לא נכונות ועוד.

למעשה, חרדה מראיונות עבודה משלבת אלמנטים של חרדה חברתית – הפחד להיות נתון לשיפוט וביקורת של אחרים והפחד להוות מקור ללעג, דימוי עצמי נמוך והיעדר אמונה כי יש באפשרותו של המראיין להצליח בריאיון עבודה או בעבודה בכלל וחשש מהערכה שלילית על-די אחרים.

הכנה מוקדמת מומלצת ע"מ להפחית את מפלס החרדה. ניתן לעשות דמיון מודרך, הכוונה היא לבניית תסריט חיובי אודות הריאיון הצפוי, ולשלב נשימות והרפיה. התייחסות חשובה נוספת היא התייחסות למחשבות המטרידות, כגון: "בטח יהיו אנשים מוצלחים יותר ממני"... "איך לי סיכוי להצליח בריאיון, עדיף שפשוט לא אגיע", ועוד.

מחשבות כגון אלה מתחילות להופיע הרבה לפני מועד הריאיון, ובמקרים לא מעטים פוגעות בתפקוד, וכמובן מסכלות את הצלחתו של ראיון העבודה.

כאשר אלו לא מסייעים, ניתן להיעזר בטיפול CBT, המסייע בשינוי דפוסי חשיבה שליליים. (אורלי סמירה, יועצת זוגית ופסיכותרפיסטית CBT)

לבעלי יש משפחה גדולה של 12 אחים ואחיות, ולי יש רק שתי אחיות. הדבר שמרתיע אותי יותר מכל זה שהוא תמיד מסתכל על הבתים של האחיות שלו, ולא מפסיק להלל ולשבח אותן. לא פעם הוא אומר לי: למה בתיך יכולים להיות נקיים כל כך, ואצלך לא? למה הן כן מספיקות לעשות הכול, ולך יש תמיד מה לומר? זה ממש מעליב אותי וגם מקטין אותי, וגורם לי להסתגרות. מה לעשות?

ברור שזה יגרום לך לדכדוך, איך לא? אישה רוצה שבעלה יעריך אותה, ויאמר לה כמה היא טובה ומושלמת, גם אם היא לא. היא ודאי אינה מעוניינת לשמוע שהוא חושב שאחרות טובות ממנה. את הדברים הללו תצטרכי לומר לבעלך בצורה אסטרטגית.

הסבירי לו, בשעה שאתם יושבים בשקט עם עצמכם, כמה הוא חשוב לך. התחילי במילות עידוד והמשיכי בזה שאת ממש ממש כמה לזה שהוא יעריך מה שאת כן. הסבירי לו שהמשפטים הללו מפריעים לך, ובקשי ממנו לא להוציאם מפיו, ואף תשמחי אם ילמד את עצמו שלא לחשוב עליהם במוחו. במקום זאת, הסבירי לו מה את אוהבת שאומרים לך: "המרק שהכנת היה מצוין. האבתי אותו במיוחד!"; "המיטות מוצעות בצורה מיוחדת, איך הספקת לעשות זאת?".

כשיתחיל לדבר בלשון אחרת, הוא יגלה כמה עונג יש בזה, ויפסיק לדבר בלשון ביקורתית, שאולי למד מביתו המקורי או מחבריו. (מנוחה פוקס, סופרת ומומחית תהליכי חינוך)

המליצו לי לפנות לטיפול רגשי, עקב התמודדות לא פשוטה המלווה אותי ביומיים. בעלי, אמי ואפילו ילדי הבוגרים דוחפים אותי ללכת לטיפול, מבטיחים לי כי בעזרתו אוכל להיות שמחה יותר ולשפר את איכות חיי. האם נכון ללכת לטיפול אם אני חשה חזקה מספיק להתמודד, ואיני מעוניינת בסיוע רגשי?

נשמע כי סובבך מעוניינים ורוצים בטובתך, אך את מתלבטת מהי הדרך הטובה עבורך והאם נכון ללכת לטיפול ולהוציא אנרגיות על דבר שאינך מעוניינת בו. האם רצוי ללכת לטיפול אם את לא מרגישה כל צורך לקבל סיוע רגשי.

צודקת את, את היחידה שיכולה לבחור האם הטיפול נכון לך, האם את מוכנה ללכת לטיפול ולאפשר לעצמך בחינה האם הוא מיטיב עמך. לטיפול לא הולכים בכוח. מניסיוני המקצועי, רוב המטופלים שפונים כי שכנעו אותם, והם עצמם לא רואים את התועלת, לאחר ניסיון, אינם ממשיכים בתהליך הטיפול. הרשי לי לחדש לך – לטיפול לא פונים אנשים

הידברות מזמינה אותך לשלושה ימים מרוממים של סדנאות רוחניות, הרצאות מרתקות, הופעות מחזקות ו... גם חוף ים נפרד

האשון - שלישי ו-ה' תמוז תש"פ 28-30.6.2020

חדרים אחרונים 073-222-12-70 לפרטים ולהרשמה

חידוה לוי האומנית הרבנית
מאופז סוף

כינור-גליל במלון המפואר טבריה
לשבת ימינו ולעם

שירה חגיגת הרבנית
כמופע מרגש ונוגע

מופעים מפתיעים נוספים

היכל קודש
פסאות ישפה
ארונות ספרים
מיזוג ותאורה

לקראת ההגרלה ההיסטורית!
שתי ערך אי"ה לקראת ר"ח אלול במעמד גדולי ישראל

תוכל לזכות ב- 200,000 ₪
להידור ביהכ"ס שלך! מתנת חב' פיניש

רב, גבאי, מתפלל...
כמה פעמים הייתה לך אפשרות לזכות את המתפללים בשבת ייחודית ובלתי רגילה?
עם רבני הידברות בבית הכנסת שלך!

איך זוכים בהידור מצווה יקרה?
מפארים את בית השם ברמה הגבוהה ביותר עם אחד ממיטב רבני הידברות, ונכנסים להגרלת הענק, מתנת פיניש!

מגדילים תורה בקהילות ישראל
פיניש
מזמן הקהילה

073-222-13-61 ללא עלות ייעוץ והכוונה - ללא עלות

שבת בקהילה עם הידברות כוללת הרצאות מרתקות | גיבוש הקהילה | ייעוץ והכוונה - ללא עלות

דאגה בלב איש ישחנה... שיח לאחרים ובפרט למקצועיים

מה אתכם? עדיין מרגישים לחץ, פחדים?

רבים הקשיבו לעצת חכמינו, התקשרו עם המומחים במח' נפשי בשאלתי בהידברות, ובי"ה התוצאות אכן ניכרות.

לעזרתכם בכל עניין, מיטב המטפלים המוסמכים במחלקת נפשי בשאלתי, גם באמצעות פגישה טלפונית או וידאו.

לא נגענו!
דברו אתנו!
073-333-333-1 | sarap@htv.co.il

לא מותרים על השקט הנפשי
ועכשיו לאור התקופה הידברות משתפת אתכם בעולות המגעשים לזמן מוגבל

טיפול רגשי עפ"י ערכי היהדות
נפשי בשאלתי