

# הידברות

עונג שבת

פרשת פנחס | גיליון 460 | י"ח בתמוז תש"פ

לתגובות: oneg.shabat@htv.co.il

לחפצת העלון - 073-2221388

[www.hidabroot.org](http://www.hidabroot.org)

**העלון מוקדש** לע"נ רחל בת זיקלין | לע"נ אליהו בן שושנה | לע"נ פונגדה בן טורי | לע"נ יצחק בן גינה בדרה | לע"נ אברהם בן יקות תורג'מן | לע"נ עליזה רחל בת גורג'יה | לרפואה שלמה עבור שלום כהן בן פרחיה

להקדשת העלון חיגיו: 073-2221388

**זמן כניסת ויציאת שבת**

מוצ"ש ר"ת	מוצאי שבת	כניסת השבת
21:04	20:28	19:12
21:01	20:31	19:29
21:05	20:32	19:23
21:02	20:28	19:28

2 מהם חוקי הטבע? דינאל בלס



3 עניין של הרגל הרב יצחק פנגר



5 מנהגי בין המצרים הרב ירון אשכנזי



6 חיים ולדך השוכן חיים ולדך



9 גד אלבו בראיון אבנר שאקי



10 "בכל זאת ניסיתי" תמר שניידר



14 מילדה מיותרת? מנוחה פוקס



## להיות נקי

הדרישה העצמית שחכמי ישראל לדורותיהם דרשו מעצמם, וכיצד ביד כל אדם לזכות בה?

מורנו הגה"ר זמיר כהן שליט"א

כאשר בנות צלפחד שמת ללא בנים ניגשו למשה רבנו וביקשו לרשת את נחלת אביהן, אמרו לו: "אָבִינוּ מַת בְּמִדְבָּר, וְהוּא לֹא הָיָה בְּתוֹךְ הָעֵדָה הַנוֹעֲדִים עַל ה' בְּעֵדַת קָרַח, כִּי בְחַטָּאוֹ מֵת וכו', תִּנֶּה לָנוּ אַחְזָה בְּתוֹךְ אַחֵי אָבִינוּ! וַיִּקְרַב מֹשֶׁה אֶת מִשְׁפָּטוֹן לִפְנֵי ה'". והקב"ה אישר את דבריהן ואמר: "כֵּן (נכון) בְּנוֹת צִלְפַּחַד דְּבָרְתֵי, נָתַן תַּתָּן לָהֶם אַחְזָה בְּתוֹךְ אַחֵי אָבִיהֶם". ואמר "אביהם" ולא "אביהן", לומר שלעניין הירושה יש להן דין של בנים, מאחר שאין להן אחים.



ביאורים אחדים נאמרו בהסבר הדבר, מדוע התקשה משה רבנו בהלכה זו יותר מהלכות אחרות בהן היה דן בדברי התורה שקיבל בסנינו, ומתוכם היה זוכה לכוון לאמיתיה של תורה לפסוק את ההלכה כרצון ה'. וכפי שהיה נוהג בכל שאלה אחרת שהיו בתי הדין וחכמי ישראל מעלים בפניו, כאשר לא היו יודעים להכריע בעצמם.

אולם, כאשר מתבוננים בנוסח שאלתן של בנות צלפחד, מגלים תוספת שאינה מצויה בשאלות שגרתיות המתמקדות בשאלה בלבד. כאן הן הוסיפו את המילים: "אָבִינוּ מַת בְּמִדְבָּר, וְהוּא לֹא הָיָה בְּתוֹךְ הָעֵדָה הַנוֹעֲדִים עַל ה' בְּעֵדַת קָרַח", ובמילים אחרות, אבינו לא היה ממתנגדיך שבעדת קרח, אלא מאוהביך ותומכך. כעת חשש משה רבנו שמא בעקבות מילים אלה נעשה נוגע דבר, בשומעו מילים המרמזות לו על הכרה במנהיגותו, ושמא יכריע לטובתן משום ריח של שוחד, בדברים האלה ששמעו.

זהירות גדולה זו מצאנו אצל גדולי התורה בכל הדורות, כשדרשו מעצמם נקיות מוחלטת בכל הכרעה. וכשחשדו בעצמם שמא הם משוחזדים כתוצאה מנגיעה כל שהיא. מיד פסלו את עצמם מלדון באותו עניין. וכמו שמסופר בתלמוד (כתובות קה



### שאל את הרב

הג"ר אברהם יוסף שליט"א

לטלפון הסלולרי שלי יש צלצול שהוא מנגינה. האם יש בעיה עם הצלצול הזה בימי בין המצרים?

צלצול הטלפון הוא גורם מטריד ולא משמח, וגם אם המנגינה נעימה, המטלפן רוצה שכבר יענו לו, והמקבל את השיחה מפסיק מיד כשיכול. נגינה להנאה היא האסורה, ולכן מותר לשמוע גם פרסומות שמלוות בכלי זמר. האם מותר לי לתפור לעצמי בגד בימים אלה של בין המצרים?

עד ראש חודש מותר לתפור בגד חדש, ואסור ללבושו עד אחרי תשעה באב. ומראש חודש ואילך אסור לתפור בגדים חדשים, וגם תופרת מקצועית צריכה להימנע מלתפור בגדים עבור אנשים אחרים. אבל אם התופרת ענייה ביותר, שאין לה מה לאכול, יכולה להקל לתפור עבור אנשים אחרים.

בזמן שפולם היו בסגר  
בייה הידברות ארגנה לכם  
**נופש רוחני  
מרומם!**

פרשת מטות מסעי  
חתישי - שבת  
תמוז כ"ז - כ"ח  
16-18.7.20

השתתפות משמח הרבנות  
הרב שמשון פרץ

הרצאות מרתקות  
עם הרב  
שניר גואטה

**כולנו יחד במלון המפואר כינר גליל**

על שפת ים הכנרת

073-222-1270

בנייה ופעילות ענפה לילדים

ארוחות גורמה כיד המלך

סודות לתעצומת הנפש

פנינים מהפרשה לחיי היומיום

# מה הם חוקי הטבע? עדות מדעית למציאות הבורא

מדוע קיימים אטומים? המדע מגלה את השליטה האלוקית בחומר

אנרגטיים), אשר יוצרים אשליה של גודל וכמות. אם כל החלקיקים ביקום היו חדלים מתנועתם המהירה אפילו לרגע, היו מסוגלים להיחזק כולם לגודל של גרעין אפונה.

**מהם חוקי הטבע?**

חוקי הטבע מתארים תנועה (משיכה ודחייה) של חומרים שונים בטבע, אשר בזכות עקביותה הם ניתנים לחישוב מתמטי וחיזוי. לדוגמה, התנועה העקבית של חלקיקים הוא "חוק טבע". אך למעשה המדע לא באמת גילה "חוק" טבע, אלא בסך הכול זיהה התנהגות כלשהי שחוזרת על עצמה מסיבה בלתי ידועה, ומכנה אותה בשמות. כך, לדוגמה, כוח הכבידה/הגרביטציה הנו כוח משיכה בלתי-נראה הפועל בכל היקום, בזכותו, בני אדם נמשכים למרכז כדור הארץ ולא מרחפים לחלל.

המשך בעמוד 7 <<

מאוד, הנעים במהירות אדירה. תנועה זו היא שיוצרת את האשליה של נפח, גודל וצורה. ניתן להמשיל זאת למאוורר בעל שלוש צלעות דקות. כשהוא מסתובב, כל שטח בו ננסה לגעת ירגיש "מוצק". התנועה המהירה של חלקיקים יוצרת את האטומים, את כל החומרים המוצקים למראה ולמגע (יש לציין במאמר מוסגר כי מודל זה נועד רק להמחשה. מכניקת הקוונטים מתארת את האלקטרונים כ"ענן", שדה אנרגיה מגנטי, כך שמיקומם במרחב ממד ברמה של הסתברות. למעשה, הסיבוב של האלקטרון הנו תכונה מהותית שלו - בלעדיה לא היה קיים האלקטרון!).



פירוש הדבר שכל המסה של הכוכבים האדירים עשויה בעיקרה המוחלט רק מתנועה ורטט (שדות

**מהו אטום?**  
כל החומרים בטבע בנויים מאותן אבני יסוד, שנקראות אטומים. ההרכבים השונים של אותן אבני-יסוד הם שיוצרים חומרים שונים, בדומה לאבני לגו זהות אשר יכולות לבנות בניין או מכונית.

מאלו חלקיקים מורכב האטום? הגרעין של האטום בנוי משני סוגי חלקיקים, שנקראים נויטרונים ופרוטונים, בעוד החלקיקים שמסתובבים סביב הגרעין נקראים אלקטרונים. הגרעין קטן כל כך באטום, עד שניתן להמשילו לנמלה בתוך מגרש כדורגל. כל מה שיוצר את ה"מגרש" הוא התנועה המהירה של האלקטרונים. כלומר, האטום בנוי למעשה מחלקיקים זעירים

**7**

**שבע עובדות**  
יונתן הלוי

## 7 עובדות וסגולה מיוחדת לימי בין המצרים

הימים שבין י"ז בתמוז לט' באב הם ימי אבל וצער על חורבן בתי המקדש והצרות שסבלו ישראל. מה השכר שיזכו לו המתאבלים על החורבן?

בהם יש חשש לסכנה. כך למשל, מנהג מקובל בקרב ימאים בישראל שבין א' באב לבין ט' באב לא נכנסים לים מפני שהוא סוער ומסוכן.  
6. בשבתות של "שלושת השבועות", נלקחות ההפטרות מתוך ספרי ישעיהו וירמיהו, העוסקים בחורבן המקדש ובגלות העם היהודי.  
7. תפקידנו בימים אלו ליחל לבניין בית המקדש ולגילוי כבוד מלכות שמים. על ידי ההשתוקקות לבניין בית המקדש מגלה האדם את השתוקקותו לקרבה לבורא ולדבקות בו יתברך. בעניין זה היה אומר ה"חתם סופר" כי "הבוכה בימים אלו על חורבן הבית זוכה לבנים טובים".  
מובא בספרים הקדושים כי 21 הימים שבין י"ז בתמוז לט' באב מקבילים ל-21 הימים שבין ראש השנה לשמיני עצרת. רבותינו מבארים כי תפקידנו בימים אלו הוא להתקרב אל ה', וכי הימים עצמם מסוגלים להגיע לקרבה אלוקית גדולה, ממש כשם שמסוגלים לכך הימים הללו בחודש תשרי.  
מדברים אלו נראה שבשלושת השבועות העצובים הבאים עלינו - שם טמונה הנחמה. אם נזכה לקיים את הלכות האבלות בשלמותן ונצטער על חורבן בתי המקדש, על גלות השכינה ועל צערם של ישראל, נזכה לגאולה השלמה ולנחמה האמתית במהרה.

חדש וכדומה בכל ימי בין המצרים, פרט לשבתות שבהם.  
כמו כן, לכל העדות בשבוע שחל בו תשעה באב, אין עורכים נישואין, ולפי רוב העדות נוהגים כך גם בכל ימי בין המצרים.  
"שבוע שחל בו תשעה באב" הוא כינוי לימים שבין מוצאי השבת שלפני תשעה באב, הנקראת שבת חזון, לבין י' באב בחצות היום. בימים אלו אסור מצד תקנת חכמים (ולא רק בגלל מנהג) להסתפר ולכבס בגדים. לכן גם העדות שלא נהגו באיסורים אלו במהלך כל תשעת הימים או כל ימי בין המצרים, כגון ברוב קהילות הספרדים והתימנים, נוהגים בהם ב"שבוע שחל בו תשעה באב".  
כמו כן נהגו (מצד מנהג) להחמיר שלא ללבוש בגדים מכובסים ולהתרחץ רחיצה של תענוג.  
איסור על אכילת בשר ושתית יין אמנם מופיע במשנה רק לגבי הסעודה המפסקת בערב תשעה באב, אולם בפועל, האיסור נהוג בד"כ בכל תשעת הימים.  
5. בימים אלו של שלושת השבועות - מתוחה מידת הדין, ולכן יש להיזהר מלהיכנס למקומות

1. ימי בין המצרים הם שלושת השבועות שבין שבעה עשר בתמוז, היום שבו הובקעה חומת ירושלים, לתשעה באב, היום שבו חרב בית המקדש. גם לאחר חורבן בתי המקדש, המשיכו ימים אלו להיות ימים מועדים לפרוענות.  
2. ימים אלה מציינים את ימי הצרה והמצוקה הקשורים לחורבן, ונוהגים בהם מנהגי אבל ההולכים ומתגברים ככל שקרבים לתשעה באב.  
3. הביטוי "בין המצרים" מופיע במגילת איכה, המתארת את חורבן הבית הראשון ואת מצבה של ממלכת יהודה בעקבות החורבן: "גִּלְתָּהּ יְהוּדָה מְעֵנִי וּמְרַב עֲבֹדָהּ הִיא יִשְׁבֶּה בְּגוֹיִם לֹא מִצָּאָה מְנוּחַ כֹּל רִדְפֶיהָ הַשִּׁיגוּהָ בֵּין הַמְצָרִים" (איכה א', ג').  
בימי בין המצרים חלים דיני אבלות על חורבן בית המקדש הראשון והשני, וככל שמתקרבים לתשעה באב - ביטויי האבל הולכים ומחמירים.  
4. ברוב העדות חל איסור על שמיעת מוזיקה ועריכת מסיבות שאינן סעודות מצווה (כגון ברית מילה או חתונה לעדות שנהגו להתחתן עד ר"ח אב), וכן מנעוים מלברך ברכת שהחיינו על פרי חדש או בגד



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



**לקראת ההגרלה המדהימה!**  
שתיערוך אי"ה לקראת ר"ח אלול במעמד גדולי ישראל

**200,000 ₪** תוכל לזכות  
להידור ביהו"כ שולך! מתנת חב' פיניש

**איך זוכים בהידור המצווה היקרה?**

מפארים את בית השם ברמה הגבוהה ביותר עם אחד ממיטב רבני הידברות, ונכנסים להגרלת הענק, מתנת פיניש!

**רב, גבאי, מתפלל...**

נמה פעמים הייתה לך אפשרות לזכות את המתפללים בשבת ייחודית ובלתי רגילה?  
עם רבני הידברות בבית הכנסת שלך!

שבת בקהילה עם הידברות כוללת הרצאות מרתקות | גיבוש הקהילה | ייעוץ והכוונה - **ללא עלות** 073-222-13-61



# הקמפוס היהודי

הרב מרדכי חזיזה



## אלו הכלים שאתם חייבים כדי לייצר שלום בית אמיתי

גם אתם, כמו אלפי זוגות, חלמתם על בית רגוע וזוגיות מושלמת? האם החלום שלכם התנפץ על שברי הצעקות? בואו נשנה את זה יחד

הזוגיות שלנו היא הדבר העיקרי שתופס אותנו כמעט לאורך כל היום. הזוגיות משפיעה על מצב הרוח שלנו, על ההצלחה או חוסר ההצלחה, על המוטיבציה ועל המערכת הרגשית כולה. זוג שחי בהרמוניה טובה, המערכת הרגשית שלו עובדת בצורה טובה מאוד, ולכן בני הזוג חושבים טוב, בוחנים את המציאות בצורה נכונה ועוד. הרב מרדכי חזיזה נותן לנו כמה כלי חובה שצריכים להיות בארגז הזוגיות שלנו, כדי שנחיה מתוך הרמוניה והבנה הדדית. את ארגז הכלים המלא תוכלו למצוא בסדנה הדיגיטלית של הרב חזיזה בקמפוס היהודי.

**לדעת לדבר נכון.** כשיש לאחד מבני הזוג טענות, הוא חייב לשתף ולהוציא את זה החוצה. אם הוא אוגר את הכל בפנים, מהר מאוד זה יגיע לפיצוץ. העניין הוא לא לצבור ולשתוק, ממש לא. צריך לדעת לדבר ולספר לצד השני מה מפריע לנו, ולזה צריך אמנות מיוחדת. האמנות הזאת נקראת "תקשורת זוגית". הדרך הכי טובה ליצור תקשורת חיובית, היא להימנע משיח של התקפות - לא להגיד "אתה ככה וככה", אלא לדבר על עצמי, "אני מרגיש כך וכך" ולהעלות את הנקודה שמפריעה לנו.

**למלא את בנק הרגשות.** התפקיד העיקרי של בני הזוג, הוא כל הזמן לחפש את הדברים הטובים של השני ולהעצים אותם. הפרשנות שלנו לחיים היא התוצאה של המחשבה שלנו. לכן, אם נחשוב טוב על בן הזוג שלנו - הפרשנות שלנו עליו תהייה טובה ומחמיאה. איך ממלאים את בנק הרגשות? חפשו והעצימו את הטוב של בן הזוג שלכם, פרגנו ומלאו את בנק הרגשות החיוביים שלו. בית שיש בו אווירה טובה של עידוד ומחמאות גם מייצר ילדים בריאים בנפשם, שרואים את העולם בצורה חיובית ובריאה.

אלו שני כלים שיכולים להשפיע מידית על האווירה בבית. את ארגז הכלים המלא לשלום בית וזוגיות טובה תוכלו למצוא באתר הקמפוס היהודי של הידברות. היכנסו וקבלו שיעור ראשון מתנה.

ניתן לרכוש את הסדנה באתר הקמפוס היהודי, או בדיסק און-קי בהידברות שופס בטלפון 073-222-1250



# קוקטייל ההצלחה

הרב יצחק פנגר

## 95% ממה שאתה עושה מגיע מההרגל

מה שאתה עושה שוב ושוב, הופך להיות הרגל. צור לך הרגלים נכונים



כשאתה חוזר על פעולה שוב ושוב, היא מתפתחת להרגל. הרגל הינו פעולה אוטומטית כמעט, שלא מושקעת בה מחשבה. אז מה ההבדל בין האנשים שנמצאים ב-20% העליונים לבין אנשים שנמצאים ב-80% התחתונים? אלה שנמצאים ב-20% העליונים - יש להם הרגלים מוצלחים.

אתה יכול ללמוד את ההרגלים של האנשים המצליחים. אתה יכול ללמוד את ההרגלים של האנשים שנמצאים ב-20%, וכל זה על ידי אימון. כל דבר ניתן לרכוש וכל דבר ניתן ללמוד.

מובן שסולם הערכים האמיתי שלנו, בהשקפה תורנית, הינו סולם שונה לחלוטין. "עשירונים עליונים", מבחינתנו, הינם כאלה שמצליחים להתגבר יותר על עצמם, לעבוד על מידותיהם, לוותר לזולת ולקיים את מצוות הבורא באופן נעלה ומוצלח יותר. כפי שאמרו חז"ל, "חכמה בגויים תאמין", עלינו ללמוד ממחקרים אלו איך לנצל את הכוחות הטמונים בנו, ולהצליח בהגשמת המטרה שלשמה באנו לעולם.

לאיזו מטרה אנשים מנצלים את עיקר היכולת שלהם? בדרך כלל בשביל לדבר עם החברים שלהם בעבודה או בלימודים. אנשים משתמשים בזה עבור כתיבת הודעות וצפייה במסכים - האדם הממוצע בעולם המערבי מבלה 3-5 שעות ביממה בצפייה במסכים, אם זה מחשב, טלפון חכם וכדומה. רוב התכנים שהם צופים בהם הם מהסוג של העבודה השנייה - אלו הם דברים שאינם חשובים ואינם בעלי ערך למטרות של החיים שלהם. אלו הם דברים שאינם בעלי חשיבות לחיים שלהם כלל.

### חשוב לזכור: מה שאתה עושה שוב ושוב, הופך להיות הרגל.

לכן היום יש לנו דור שיש לו הרגל לבזבז את הזמן, ולכן החיים של בני הדור הזה מתקדמים לאט מאוד.

מה שאתה צריך לשאול את עצמך זה - האם מה שאני עושה כעת הינו ניצול יעיל של הזמן שלי? האם לפעולות הללו יש השלכות חשובות עבורי? אחד מהדברים החשובים שיש לכם זו המחשבה שלכם - כי האיכות של המחשבות שלכם תקבע את האיכות של המעשים שלכם, והאיכות של המעשים שלכם תקבע את איכות התוצאות שלכם. וחלק ניכר מהחיים שלנו הן תוצאות.

האנשים המצליחים בחיים, ולא משנה באיזה תחום, מצליחים לספק תוצאות. הם חזורי מטרה לראות תוצאות. מהם המאפיינים של האנשים המצליחים פחות בחיים? הם לא מצליחים לספק תוצאות מכל סוג שהוא. הם פשוט מבזבזים את רוב הזמן שלהם.

**תמיד יש תקווה.** כמעט כל אלו שהצליחו בחיים, כמעט כל העסקים שמצליחים, התחילו בתחתית הסולם. הבה נלמד ביחד מה שנמצאו כשבעת העקרונות שמנחים את המעשים, וממילא גם את ההרגלים, של אנשים מצליחים. בעזרת השם נשתדל לעשות כמותם, כל אחד בתחום ובעבור המטרה שהוא יבחר.

מתוך ספרו החדש של הרב יצחק פנגר 'קוקטייל ההצלחה'. לרכישה היכנסו להידברות שופס או חייגו: 073-222-1250

**חדש על המדף!**

**סימני הגאולה**

כפי שנחזו בספר דניאל

דניאל  
סימני הגאולה

ביאור "נזר חזיונות" על ספר דניאל, פרי עטו של הרה"ג זמיר כהן, רואה אור בימים אלה.

כל הנבואות שהתגשמו ועתידיות להתגשם, עד בוא הגואל ותחיית המתים, בשפה בהירה וקולחת.

נבואות העתיד בתנ"ך  
ארבע החיות  
חזון

הפרכת הנצרות והאסלאם, והנבואות על התפשטות הגדולה וקריסתן המחולשת בעת קץ הגאולה

הקדימו והזמינו: 073-222-1250 - shops.hidabroot.org



## המדריך לחינוך

הרב זמיר כהן

# מה הילדים מזהים אצלכם?

הילדים ניחנו ב"חיישנים מיוחדים", והם קולטים היטב מה באמת חשוב להוריהם



כאשר קיים ניגוד בין המסרים הרוחניים הגבוהים עליהם מדברים ההורים בבית, לבין מסרים עקיפים הנוצרים כתוצאה מהתרגשות ההורים מהנאות עולם, מסך, מרכב מפואר, ומחיצוניות מרשימה, החוויה הרגשית היא שתנצח, והילד יאמץ לעצמו דווקא את המסר הטמון בה.

כמו שכתב האדמו"ר מסלונים בספרו "נתיבי החינוך" (עמ' כד): "יש בית שמדברים בהערצה על אלו שמצליחים "לעשות חיים", שיש להם כסף הרבה. הורסים בזה את נפש הילדים, כי אפילו אם דברו הרבה על אהבת תורה וכו', כיוון שקיימת פה הערכה מיוחדת כלפי האיש ש"עושה חיים", הרי זה נבלע בדמיו, וגם הילד יחפוץ לעשות רק חיים".

כך למשל, אם האב מתפעל משרירי עצמו, בל יתפלא אם יגלה לאחר שנים אחדות שבנו המתבגר או המתקרב לגיל ההתבגרות אינו מרוכז בלימודים, ומנצל כל הזדמנות לעמוד מול הראי ולהתבונן בשרירי ידיו... כשכל ניפות האב ותחוננו לפניו שיתרכזו בדברים החשובים, נופלים על אוזן ערלה. הלא האב עצמו לימד אותו באמצעות דוגמא אישית, שהעיקר בחיים הוא תרבות הגוף. הילד זיהה בתווי פניו של האב את מה שחשוב לו באמת בחיים, ואת זה בדיוק הוא אימץ לעצמו.

יש לזכור תמיד את הידוע, כי הילדים ניחנו ב"חיישנים מיוחדים", והם קולטים היטב לפי המנינה וטון הדיבור, לפי ההתרגשות ולפי השמחה, מה באמת חשוב להוריהם. וכל דיבור מהשפה ולחוץ הסותר תחושות אמיתיות אלה, אינו נכנס כלל ללב הילד, המזהה שמדובר במס שפתיים מסיבות חברתיות או אחרות.

אולם ילד המזהה בהוריו שאיפה קבועה לתיקון עצמי ולשלימות רוחנית, שומע הוא את אביו אומר לאמו בכאב: "מרוב טרדות הטיפול בבנק בעניין המשכנתא לדירה, לא הספקתי היום ללמוד תורה כראוי. אני מרגיש ריק בתוכי!", או אומר לה כשהוא מהורהר: "היום דיברתי בעבודה עם מישהו, ואני חושש מאוד שהוא קצת נפגע ממני. בדעתי לבקש ממנו סליחה מחר. אני חייב להתנצל בפניו". הוא אמנם שוחח עם אשתו, אבל הילד ששמע את הדברים קיבל בעקיפין מסר חינוכי עצום, אודות חשבון נפש שעל כל אדם לערוך עם עצמו, שאיפה לשלימות, ערך הזמן וערך הלימוד, ומסוגלות להתנצל. כך גם כאשר ההורים מרוממים את מעלת תלמידי החכמים, מכבדים אותם בחרדת קדש ומדברים עליהם בהערצה. ובמקביל, מתפעלים מהנער החוזר מהישיבה ומפארים אותו בפני כולם, מכינים לכבודו מאכלי פינוק וגאים ושמחים בו, הרי ילד זה וכל הילדים שאחריו קונים בנפשם השתוקקות לעלות במעלות התורה והיראה, במידות ובדרך ארץ. ולעיתים, יביע האב את כאבו בזמן מתאים, שאני, אביך, לא זכיתי להגיע לגדלות תורנית כפי שאתה תוכל להגיע, אם תמשיך לשקוד על לימודך בניצול הזמן כראוי.

מעשה באברך תלמיד חכם שפנה בשאלה לגה"צ הרב שלמה זלמן אוירבך זצ"ל, מדוע הוא לא זכה שבניו יהיו תלמידי חכמים, ואילו שכנו העובד לפרנסתו זכה שכל בניו יהיו תלמידי חכמים ורבנים מובהקים. והגרש"ז, איש האמת שהכיר היטב את שניהם, השיב לו: "שכנך, מעריך מאוד תלמידי חכמים. הם יקרים ונערצים בעיניו והוא מתרגש לראותם. הוא תמיד מדבר בביתו בשבחם ומעריכם בלבו ערך רב. לכן שאפו כל ילדיו להיות מה שמוערך ונערץ ביותר בעיני אביהם, ונעשו כולם תלמידי חכמים. אך בביתך שמעו ילדיך דיבורים על פגמים וחסרונות אצל רבנים מסוימים, ואיבדו את השאיפה להיות תלמידי חכמים. למה שישבור הילד שהכי חשוב להיות תלמיד חכם עובד ה' הרי לאביו יש תמיד ביקורת על רבנים, וכנראה עדיף לא להיות כמוהם..."

מתוך ספרו החדש של הרב זמיר כהן "המדריך המלא לחינוך ילדים". לרכישת הספר חייגו להידברות שופו 073-222-1250 או באתר [shops.hidabroot.org](http://shops.hidabroot.org)



## נוער מתמודד

הרב דן טיומקין

# מילוי מצברים

אם לא תדאג לעצמך - לא יהיה מי שידאג לילדים



ההתמודדות והניסיונות שמציבים בפנינו הנערים הם אינטנסיביים מאוד, ואנחנו נדרשים להעסיק, להפעיל, לאלתר, לפייס, לג'נגל, ללכת בין הטיפות. האתגר ללוות נערים מתבגרים שואב מאתנו משאבים נפשיים לא פשוטים, ואנו חייבים למצוא זמנים גם להטעין את הסוללה שלנו. זה לא קל. צריך בחיים להשקיע בעוד זירות: צריך להשתדל בפרנסה וצריך לטפח זוגיות, צריך לנהל בית ולהכין שבתות, וצריך גם להשקיע בשאר הילדים, צריך להתפלל וללמוד, וצריך כל כך הרבה דברים אחרים...

לפעמים, מרוב כובי שריפות וטיפול בשגרה השוחקת, אנחנו נמצאים במתח, ואנחנו שוכחים את עצמנו. עושים הכל "למען הילדים", אבל את עצמנו אנו דוחקים ומזניחים...

דבר הזה, כדאי לקחת מוקד מסרטון הבטיחות שמקרינים בטיסות. מסבירים שם שבמקרה חירום ירדו מסיכות המצן, ואז - יש לשים את המסכה קודם כל לעצמך - ורק אחר כך לילד. אני זוכר שכאשר ראיתי פעם את הסרטון הזה, חשבתי שזה מאוד לא יהודי. יש עניין תמיד קודם כל לדאוג לילדים. אבל אחרי ההתבוננות - הבנתי את ההיגיון שבזה. אם לא תדאג לעצמך, לא יהיה מי שידאג לילדים.

הכלל הזה נכון לא רק במקרי חירום בטיסות, אלא גם בחיים הרגילים. הילד צריך הורה חי ומתפקד. הורה ששוכח את עצמו, מִסְפֵּן בזה לא רק את עצמו, אלא גם את הילדים שלו. למרות כל האתגרים שהילדים מציבים בפנינו, צריך לזכור שהילדים מצפים לראות אותנו שמחים ובעלי אנרגיות, ולכן חשוב שעם כל הכבוד, לא ננתק את עצמנו מהדברים שנותנים לנו את השמחה והחיות הנצרכים כל כך כדי שנוכל להיות הורים טובים, שמחים ומעניקים.

מה תכל'ס? אלו עצות אפשר לתת לגבי הטענה אישית של הסוללות שלנו? זה אישי, לכל אחד יש מקורות הטענה שונים. זה מחייב התבוננות אישית, לראות ולזהות מה מרגיע אותנו, מה ממלא אותנו. יש אנשים שנרגעים על ידי התעמלות: שיעורי אירובי, שחייה, מסאז' או ספא. יש כאלה שמוזיקה או קריקי מרגיעים אותם. זה שונה אצל כל אחד, אבל צריכים למצוא "משחררי לחץ" שמאוררים אותנו, ולהתמיד בהם. אלה לא מותרות ולא בונוס. יש עלינו, ההורים, עומס נפשי עצום, והוא ממש מסכן את בריאותנו. צריך למצוא דרכים לשחרר אותו, ולקבוע לכך עיתים, לסגור זמנים ביומן עבור כך, אחרת זה יידחק לתחתית הרשימה ויחנח. במקביל, כדאי להיות ספונטניים כשנפתחת עת רצון "לחסוף" פעילות שכזאת.

מעבר למילוי המצברים האישי, יש צורך גם במילוי מצברים זוגי. אצל כל זוג תמיד צריך לחזק את הקשר, אבל נער בסיכון זה גם בית בסיכון, והבית כולו עלול להיות בסכנה מרוב השחיקה והתסכול סביב ענייני החינוך. מה גם שתמיד יש פערים בין אבא לאמא. בכל בית יש מישהו קצת יותר קשה, ומישהי קצת יותר רכה... המצבים הקשים גורמים לפערים להתחדד ולהעמיק עוד, ולכן כדאי לייצר זמני איכות קבועים לחיזוק הזוגיות. זמנים בהם לא נתעסק בצרות. גם נקבע לכך ביומן זמנים קבועים, וגם נהיה ספונטניים ונצל הזדמנויות שצצות כדי להעמיק את הקשר, כי זה מה שיתן לנו דלק וכוח לכל הניסיונות והאתגרים שבדרך.

לרכישת הספר "בוטר המלאכים", ארגו כלים להורי המתבגר מאת הרב דן טיומקין, חייגו להידברות שופו 073-222-1250



התפילין הישנות שברשותך ייתרמו אי"ה למתחזקים בתחילת דרכם

# יש לך תפילין נוספות?

לידיעתך, אלפי יהודים שקיבלו על עצמם להניח תפילין ואין להם אפשרות כלכלית לרכוש, ישמחו לקבלם - וכל הזכויות שמורות לך!

צור קשר עם ארגון הידידות למסירת התפילין הישנות, שייחרמו בשמך למתחזקים: 073-222-1240



# קו ההלכה

הרב ירון אשכנזי

## מנהגי בין המצרים (א')

אלו דברים נזהרים מלעשות בימי בין המצרים, ומהי הסיבה לכך?

אלו מפני הסכנה (שדי חמד חלק ה' פאת השדה מערכת בין המצרים סימן א' אות י'). ובספר ארחות רבנו על הרב קנייבסקי זצ"ל (חלק ב' עמוד קכ"ט) מובא שהרב לא נתן לילדים לנסוע לים בבין המצרים משום סכנה. ואם נכנס במקום שאינו עמוק, שיכול לעמוד שם, מותר לכתחילה (תשובות והנהגות חלק ב' סימן רס"ג). ואין חילוק בכל זה בין אם הלך לים לפני בין המצרים או לא (אשרי האיש חלק ג' פרק ס"ח אות כ"א ואור לציון פרק כ"ה אות ה').



ז. אין חשש בטיסה במטוס בימי בין המצרים, אולם ראוי להימנע בתשעת הימים במידת האפשר (מרן הגרש"ז אויערבך זצ"ל, הליכות שלמה פרק י"ד אות כ').  
 ח. אם הולך לצורך מצווה הנצרכת דווקא בימים אלו, אין לחוש לסכנות הנ"ל, משום ש"שומר מצווה לא ידע דבר רע" (התעוררות תשובה סימן שמ"ח).  
 ט. יש אומרים שיש להימנע מהליכה לטיולים בכל ימי בין המצרים (שדי חמד חלק ה', פאת השדה מערכת בין המצרים סימן א' אות י'). ולמעשה, עד ראש חודש אב ניתן להקל, אלא שבכל אופן יש למעט בזה מחמת אבדל של ימים אלה (ש"ת שבט הלוי חלק י' סימן כ"ו).

ב. ההורים והמלמדים יזהרו שלא להעניש את ילדיהם בחומרה בשעות אלו, מפני שיש חשש סכנה בדבר.

ג. יש להיזהר בימים אלה שלא ללכת ברחוב בין חמה לצל. ומכל מקום כל הקפידא היא דווקא במי שהולך כסדר בשביל שהוא בין החמה לצל, ולא כשעובר באופן אקראי בין חמה לצל המצויה בדרך (מרן הגאון הרב חיים קנייבסקי שליט"א קרא עלי מועד פרק ב' אות י"ט).

ד. בימים אלו יש להקפיד יותר משאר ימות השנה מהליכה למקומות שיש בהם חשש סכנה (מקור חיים אות י"ד).

ה. ראוי להימנע מעשיית ניתוח (שאינו דחוף) בימי בין המצרים. ואם הדבר קשה, עכ"פ יש להקפיד מראש חודש אב, ולכל הפחות משבוע שחל בו תשעה באב (מרן הגאון הרב שמואל וואזנר זצ"ל מבית לוי בין המצרים אות י"ב).

ו. מן הדין מותר לרחוץ בבריכה ובים בימי בין המצרים (אור לציון חלק ג' פרק כ"ה אות ה'). ויש אומרים שצריך לחשוש בזה משום סכנה אף בימים אלו. ויש חוששים מהליכה לים בימים

**הימים שבין שבעה עשר בתמוז לבין צום תשעה באב, נקראים ימי "בין המצרים". מה המקור לכך? ימים אלו נקראים על שם הפסוק (איכה א', ג') "כל רודפיה השיגוה בין המצרים". ואמרו חז"ל (במדבר איכה שם) שהם הימים שבין שבעה עשר בתמוז לתשעה באב, שבהם נכנסו האויבים לירושלים, ופרעו פרעות בישראל, עד יום תשעה באב, שבו החריבו את בית המקדש. ולכן נוהגים כמה מנהגי**

אבל וצער מיום שבעה עשר בתמוז עד אחר תשעה באב (חזון עובדיה ד' תעניות עמוד קכ"ה, ועיין בירושלמי תענית פרק ד' הלכה ה').

**אלו דברים צריך להיזהר שלא לעשות בימים אלו מחשש סכנה?**

א. יש להיזהר שלא ללכת במקום שומם מתחילת שעה רביעית של היום (בסביבות 10:00 בבוקר) עד סוף שעה תשיעית (בסביבות שעה 16:00) מפני הסכנה (מדרש רבה איכה רבתי פרשה א' אות כ"ט). ולכתחילה יש להיזהר בזה גם בתוך העיר אם המקום שומם. כך משמע ממסקנת דברי החזון עובדיה (עמ' קכ"ו), ועיין שם שהביא מחלוקת הפוסקים בדבר זה. ויש מקילים בתוך העיר.



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



## נפלאות הבריאה

דבי רייכמן

העובדה שלרוב קרני האור פוגעות ביותר מעצם אחד, נוצרות לעיתים תופעות ייחודיות ויפהפיות של צלליות בצורות ייחודיות. שעשוע ילדות מוכר הוא ניסיון ליצור צורות של בעלי חיים באמצעות כפות הידיים, כאשר יוצרים צורות בכפות הידיים מול מקור תאורה, ורואים את הצללית על הקיר שמאחור בצורות מעניינות. תופעה מרתקת נוצרת פעמיים בשנה בעיירה קשירס שבארצות הברית, בצפון קרוליינה. לקראת סוף חודש אוקטובר ושוב לקראת סוף חודש פברואר זווית השמש הייחודית לתקופה יחד עם צורתו של אחד מהרי בלו רידג' שמול העמק, יוצרים בשעה 17:30 צל מיוחד על ההר, שצורתו כצורת דוב. לתופעה זו אין, אמנם, כל משמעות מיוחדת, אך היא מרתקת, ותיירים רבים מגיעים לאזור פעמיים בשנה כדי לצפות בפלאי הבריאה במקום.

## בין חמה לצל

מהו הצל, ולמה הוא נוצר? ואיפה אפשר לראות דוב שעשוי מצל?

האור באותו עצם. קרני השמש, למשל, מאירות את הרחובות בזווית המשתנה לאורך היום, כאשר בצהרי היום, השמש נמצאת כמעט לחלוטין מעל לראשינו, מה שיוצר זווית קטנה של תאורה ולכן גם צללים קטנים וקצרים, ואילו לקראת הערב היא מאירה מן הצד, כך שהצללים שנוצרים ארוכים בהתאמה. המצב היחיד שבו קרני האור פוגעות בעצם כלשהו וממשיכות לעבור דרכו הוא, כמובן, במקרה של עצמים שקופים. קרני האור אינן נחסמות בעצמים הללו, ולכן אנו יכולים לראות דרכם. בגלל הזוויות השונות של התאורה, ובשל

אחד הדברים שעליהם נאמר שיש להיזהר מלעשותם בימי בין המצרים הוא ללכת "בין חמה לצל", משום שיש בזה עניין של סכנה. אך מהו, בעצם, הצל? קרני האור שמגיעות מהשמש או מכל מקור אור אחר, טבעי או מלאכותי, עוברות באוויר ומאירות את האזור בו הן עוברות. אך כאשר קרני האור הללו פוגעות בעצם מסוים - הן נחסמות. התוצאה היא שמאחורי אותו העצם אין תאורה, כיוון שקרני האור אינן מגיעות לשטח שמאחוריו. זהו למעשה הצל. צורתו של הצל היא כצורת העצם שעומד לפניו, ואורכו תלוי בזווית שבה פוגעות קרני



**מרכז בורות**

- המתנה של כשבועיים! מזמן החתימה על שטר הבוררות ע"י שני הצדדים; ובין שבועיים עד 30 יום מהדין האחרון ועד לפסק דין
- תהליך קצר וענייני - ובהתאם הצעות מחלות
- זמנים מתואמים עפ"י לוח"ז הצדדים, גם בשעות הערב
- עפ"י חוקי התורה, ובתוקף חוקי עפ"י חוק הבוררות

**בית משפט או בוררות?**

**תשפט בעצמכם!**

**בית משפט**

המתנה של כשנה וחצי מזמן הגשת התביעה ועד לפסק הדין

הוצאת משפט וטרחות עורכי דין יקרים מאוד

כפוף לזמני בית המשפט בשעות היום, מה שמביא להפסד ימי עבודה

רק עפ"י חוקי המדינה

**בואו נעשה את זה נכון**

# השובך (ב')

יש אנשים שאינם יכולים ללכת בלי לדרוך על מישהו. יש משפחות שאינן יכולות להרגיש טוב, אם אין להן על מי להסתכל בהתנשאות מלמעלה למטה... וכשנפש רגישה גדלה במשפחה לא רגישה - היא מרגישה כמו ציפור בלי שובך...



המשפחה שלנו הייתה צינית וגאה, ואילו הוא, אף שהיה אדם עשיר ובעל מעמד, היה איש חם, נדיב לב ואוהב אדם.

והנה הבנתי שזה בדיוק מה שלא היינו אנחנו. מעולם לא ראיתי בביתי אהבת אדם. ראיתי אהבת הישגים, אהבת כסף ואפילו אהבת אומץ ונחישות, אבל אהבת אדם לא הייתה אחת מהמעלות של משפחתי, ואולי להפך. הרבה ביקורת, הרבה סרקזם, המון מילים חדות ומשוונות כסכין. אי קבלת האחר. תמיד היה מישהו שמקנא בנו ורוצה ברענתנו, ואנחנו צריכים להראות לכולם שאנחנו שווים יותר, כדי שלא יתנשאו עלינו. כך גדלנו תמיד. אני חושבת שזו הייתה תחושתם של רבים מבני השכונה שלנו, לפחות על פי התנהגותם המתנשאת. מבחוץ חיוכים, אך מבפנים חשדנות, תחרותיות והרבה פחד וחרדה מהזולת.

פתאום הבנתי איזה תפקיד חשוב נושאת משפחתו של ארי. הם היו כל מה שלא היינו אנו. הם תמיד היו בדרגה נחותה משלנו, לפחות בעיניים שלנו. בניגוד לתחרות הסמויה עם המשפחות האחרות בשכונה, איתם בכלל לא הייתה בעיה. לא הייתה כלל תחרות. מולם, יכולה הייתה המשפחה שלי פשוט לשבת בחיבוק ידיים וללגלג אפילו בלי לחשוש שיש בהם משהו שווה יותר מאיתנו.

אם מישהו רוצה להבין מדוע בני אדם מסוימים גזעניים ומתנשאים, אני חושבת שהמצב בשכונה שלנו נתן לי הבנה גדולה לכך. הייתי מסכמת את זה במשפט אחד: הגזענות וההתנשאות הן הדרכים הכי פשוטות של אדם להרגיש עליון מבלי שיתאמץ. ואם תרצו, משפט חריף יותר: "הגזענות היא נשקם של הטיפשים".

...

הסלון התרוקן אט-אט, ובסוף נותרנו רק אני וסבתי. היא ירבה ושתיקה, ופתאום ראיתי דמעה מתגלגלת במורד לחיה.

ואחר כך עוד דמעה ועוד אחת. רציתי לשאול אותה מדוע היא בוכה, אך לא שאלתי, גם כי קצת ידעתי את התשובה. "הלואי שיהיה לך חתן כמו הבחור הזה", היא אמרה פתאום. הייתי בהלם. לא היו לי שום מילים לומר. המשפט הזה היה כל-כך מפתיע וכל-כך מנותק מהמציאות, שלא הייתה לי שום דרך להתמודד איתו.

וזה נשאר ככה. נשארתי עם משפט מנקר כל-כך ועם המון סקרנות, איך מכל הבחורים דווקא הנער הזה מוצא חן כל-כך בעיני סבתי.

...

ככה גדלנו. ארי פנה ללמוד בישיבה בעיר אחרת, ומטבע הדברים היה חוזר אחת לחודש. אחי למדו אף הם במוסד מכובד שנחשב ליוקרתי ומקובל, אך מה שהיה נותר הוא הבוז כלפי משפחתו של ארי וכלפיו.

האמת, נראה היה שאבי ואחי אוהבים את תחושת הבוז. זה עשה להם טוב משום מה. אולי הייתה זו הדרך שלהם לחוש עליונות על מישהו. אך סבתי לא הפסיקה להיות מוקסמת ממנו. פעם אמרה לי: "הוא מזכיר לי את סבא נתן". סבא נתן היה, כמובן, בעלה, אבל בשבילי היה סבא נתן. כפי שסיפרתי, היא לא נישאה בשנית. היא אפילו לא בדקה אפשרות, שיש בעולם מישהו שמתקרב אליו. ובאמת, סבא נתן היה שונה מהמשפחה שלנו.



**סיפור מהחיים**  
חיים ולדר

**בשבוע שעבר, המשפחות העשירות מביטות בהתנשאות על משפחות ממעמד נמוך יותר. ארי, ילד למשפחה ממעמד נמוך, מנסה לשווא להגן על שובך שיקר ללב הילדים.**

**ט**בתא התאלמנה עשר שנים לפני כן, ומעולם לא חשבה אפילו להינשא. היא טענה בתוקף שאין לה סיכוי למצוא מישהו כמו סבא שלי שנפטר.

היא הייתה יושבת הרבה במרפסת ומתבוננת. לא הייתה מדברת הרבה, וגם לא מתערבת במאומה במה שקורה בבית.

אני חושבת שהיא הייתה חכמה מספיק כדי להבין את הרגישות בעצם הנוכחות של חמות בחייהם של בני זוג, ואפשר לומר שהיא מעולם לא יצרה את התחושה הזו, והחיים בבית המשיכו על מי מנוחות.

...

באחד הימים ישבנו שתינו ליד החלון. ראינו את ארי גוזם את הדשא ממול. אח שלי השמיע בדיחה אודותיו, וכולם פרצו בצחוק. האמת, גם אני. ורק סבתא שלי ירבה דוממת. הדממה הזו הייתה בפירוש סוג של אמירה שגרמה לצחוק להיגדע במהירות.

Advertisement for 'Shema Le' featuring Rabbi Yigal Pan. It includes a central banner with the text 'שמעו לנו קורא לך' and 'הספרים החדשים והמבוקשים של הרב יצחק פנור והרב יגאל כהן הגיעו להידברות!'. On the left, a box says 'ספר חדש חודש אפריל' and 'שער הבטחון החבוא'. On the right, a box says 'ספר חדש חודש אפריל' and 'קוקטייל ההצלחה'. At the bottom, it says 'הידברות' and 'shops.hidabroot.org • 073-222-1-250'.



# היהודי החושב

## מהו המפץ הגדול?



» המשך מעמוד 2

המדע אינו מבין כלל מהם חוקי הטבע, ולא מסוגל להסבירם.

נשיא המכון הטכנולוגי של מסצ'וסטס, פרופ'

צ'ארלס. מ. וסט, מסביר בדו"ח שלו לשנת 1995 ש"חוקי הטבע" אינם אלא שמות נרדפים לכוח מסתורי ולא מובן ביקום שלנו. כך הוא כתב: "איננו מבינים איזה מנגנון מחולל מסה באבני הבניין הבסיסיות של החומר".

מי שמבין זאת, מגיע למסקנה מרתקת. המדע, למעשה, הוכיח שאפילו ברגע זה קיימת "חוקיות" בטבע, תנועה מהירה של חלקיקים (שדות מגנטיים), **שבלעדיה היה היקום חוזר לתוהו ובוהו, נעלם.** אך אין כל סיבה רציונלית שתחייב את פעילותם התמידית של חוקי הטבע. התנועה הזו של חלקיקים וחומרים ביקום הנה כוח על-טבעי, חסר הגיון וחסר סיבה.

בכך, המדע גילה בדרך עקיפה את מציאותה של השגחה אלוקית תמידית בטבע. אלוקים שולט על היקום אפילו ברגע זה, קובע את החוקים ומחייב אותם בבחינת "המחדש בטובו בכל יום תמיד מעשה בראשית". בלעדי השגחתו התמידית, לא היה דבר שיחייב את המשך הקיום והחוקיות שיש בעולם, והיקום פשוט היה חוזר לתוהו ובוהו, בדומה לתוכנת מחשב שלא תמשיך לפעול ללא אספקת חשמל קבועה.

כמו כן, חוקי הטבע אינם מניעים חומרים באופן סתמי, אלא בצורה מחושבת היוצקת סדר וארגון בטבע: אטומים, מולקולות, גלקסיות, כוכבים וכוכבי לכת, מחזור המים, האוזון, החמצן ועוד, כולם מערכות מורכבות ביותר מבחינה מתמטית. חוכמה זו הינה עובדה מדעית, ומהווה הוכחה לוגית נוספת לתכנון היקום בכוונת תחילה.

אינשטיין קיבל פרס נובל על גילוי מסוים בתוך אחד מחוקי הטבע (גילוי האפקט הפוטואלקטרי של החוק האלקטרומגנטי), ובזכות הבנתו נחשב בעולם לאחד האנשים החכמים ביותר של המאה ה-20. אם על הבנה בלבד מקבלים פרסי נובל, אז אין ספק שמי שעומד מאחורי תכנון ויצירת המתמטיקה של חוקי הטבע - חכם לאין שיעור מכל אדם.

"כי כה אמר ה', בורא השמים הוא האלקים, יצר הארץ ועשה, הוא כוננה, לא תהו בראיה, לשבת יצרה, אני ה' ואין עוד" (ישעיהו מ"ה, י"ח).

"תגיד", היא עונה לי, "את בירתך איך הוא לומד? בירתך כמה אוהבים אותו בישיבה שלו? שמת לב כמה סומכים עליו בשכונה? ראית כמה הילדים, המבוגרים והזקנים מעריכים אותו?".

"המבוגרים ראית", אמרתי בציניות, "הנערים לא כל-כך".

"את מתכוונת הנערים שגרים פה בבית", אמרה סבתא.

מעולם לא חשבתי שגם היא יודעת להיות צינית.

\*\*\*

יום אחד ראיתיו מטפס לקומה גבוהה כדי לפתוח בית לזקנה שנתקעה בחוץ. סבתי יצאה החוצה, ואיתה עוד כמה מתושבי השכונה, וכשרד למטה הם פשוט הקיפו אותו והודו לו. הוא היה נבוך וסמוק, והסתלק משם.

ירדתי ללוות את סבתי חזרה, ואז היא אמרה לי את המשפט הבא: "יש אנשים של צבע, ויש אנשים של צליל. יש אנשים של חום ויש אנשים של מגע אנושי. יש אנשים של שכל ויש אנשים של לב. יש אנשים של הבנה ויש אנשים של דיבור. כל אחד מאיתנו מתבלט במשהו מכל הרשימה. אבל כשאתה מוצא אנשים שהם גם של צבע וגם של צליל, גם של חום וגם של מגע, גם של הבנה וגם של דיבור, גם של שכל וגם של לב - אלה הם אנשים מיוחדים שכדאי לך מאוד להיות כמה שיותר קרוב אליהם".

נשימתי נעתקה. היו אלה מילים קסומות שלא שמעתי מעולם. בטח לא מסבתא השתקנית. "סבא נתן היה אחד כזה", אמרה. "הוא האיר אלי ועלי כל-כך, שעד היום אני מוארת וזורחת מהאור שלו. אני גם לא רוצה להינשא מחדש, כי אני פוחדת שכל אחד אחר רק יעשה צל במקום האור שיש לי".

כך אמרה לי סבתא, וזה היה הנאום הכי ארוך שאי פעם נאמה לי. וגם הכי עמוק.

\*\*\*

גדלנו. הגעתי לגיל עשרים. אחי נישאו בנות למשפחות כמותנו, מתנשאות ועשירות עד כאב, גאות על עצם נוכחותן בעולם.

כשהגיע תורי, איכשהו נתקענו. לא מצאתי את שנפשי רצתה, וכך התבגרתי והגעתי למצב שכל אחי ואחיותי כבר נישאו, ואני לא. נשקתי לגיל 30.

ואז מישהו מהשכונה הציע את ארי. אבא שלי פשוט צחק צחוק גדול ואמר שאין על מה לדבר. לי עצמי זה נראה מופרך בתחילה, אך ככל שעברו הימים, השבועות והחודשים, וככל שדיברתי עם סבתי, הבנתי שזהו האדם שחיפשתי מלכתחילה. ככל שניסיתי לברוח, זה לא עזר לי. הוא היה שם כל הזמן.

\*\*\*

המשך בעז"ה בשבוע הבא.

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

במבט לאחור, אני שואלת את עצמי איך שרדתי בבית כזה. אז ככה: הבית שלנו התחלק לשלושה.

היו כאלה שהיו חזקים וציניים, כמו אבא שלי ושני אחי. איש לא התחיל איתם.

הם שלטו. אחותי ואני פשוט ישבנו בשקט והשתדלנו לא להיכנס לשטח האש שלהם, ואם בטעות נכנסנו, או אם מישהו החליט לפגוע בנו סתם כך כי לא היה לו משהו אחר לעשות, פשוט הורדנו ראש עד יעבור זעם.

אך היו שניים בבית, שמצד אחד לא ישבו בשקט, ומצד שני לא היו חזקים מספיק נפשית לעמוד מול חומת הציניות הזו, והם באמת נפלו והיו חלשים נפשית.

היה זה אחד האחים שלי, שנפל בין הכיסאות וסבל מהאלומות המילולית שהייתה בבית. הוא שילם על כך מחיר נפשי שאני מעדיפה לא לדבר עליו.

השנייה הייתה אמא שלי. היא סבלה בדרכה. למעשה, באישיותה הייתה טיפוס כנוע, אך היא נאלצה מפעם לפעם לשים גבול. אני חושבת שהיא קצת הקריבה את עצמה כדי להגן עלינו, גם מפני עצמנו.

והייתה סבתא, שידעה היטב שאם תתערב היא רק תזיק, לכן ישבה ושתיקה.

דווקא מול הבחור הזה, ארי, היא הפסיקה את שתיקתה. לא בפני כולם. בפני.

\*\*\*

ויום אחד, סבתא פשוט הלכה והתדפקה על דלת השכנים, הוריו של ארי. לא ידענו על כך מיד, אבל פתאום קלטנו שסבתא שלנו מתחילה להיקשר למשפחתו של ארי.

בבית שלנו לא ידעו איך לאכול את זה. בתחילה פשוט לא התייחסו, כאילו שאם לא יתייחסו - זה לא קרה מעולם, אך כשהקשר נעשה קבוע ופומבי, כבר לא יכולנו להתעלם. האחים שלי החלו עם ההערות הציניות שלהם, ואני אפילו לא רוצה לחזור עליהן.

האמת, אני עצמי די נקרעתי. שטיפת המוח שעשו במשפחה כנגד השכנים הייתה חזקה. זה לא משנה מה חשבתי באמת, אם רק הייתי מעזה לומר דברים אחרים הייתי חוטפת כזה קיתון של לעג, שחששתי לבריאותי הנפשית. אז פשוט שתקתי. אבל מצד שני...

מצד שני הייתה הסבתא שלי, השתקנית, האצילית, שכמעט לא דיברה, אך ככל שזה נגע למשפחת השכנים, היא התמלאה חיים ודיברה בהערצה כזו, שמשם גרמה לי סוג של קנאה.

יום אחד שאלתי אותה: "תגיד, סבתא, למה את מתלהבת כל-כך מהמשפחה הזו? למה את מתלהבת מהבחור הזה שמחלק עיתונים ומסחסח את הדשא?"

סבתא אמרה: "כן, הוא גם מוכר ארבעה מינים לפני סוכות וגם מסדר את בית הכנסת..."

שתקתי. שאלתי נותרה באוויר.

**גם מרן ראש הישיבה**

**חכם שלום כהן ממליץ**

ממכתב ברכתו של מרן ראש הישיבה חכם שלום כהן למרכז הבוררות:

**במרכז הבוררות שלום ואמת כל הנהלים, הכללים וסדרי הדין עשויים בצדק ובמשפט...**

מרכז בוררות 'שלום ואמת' בנושא הה"ג זמיר כהן, עם סדרי דין מקיפים ומקצועיים וצוות ידינים שבחר בקפידה עפ"י ניסיון מוכח, זמין עבורכם, לשתרר כל סכסוך במחיריות האפשריות בעז"ה, ובלבד שישנה הסכמה להתייר בין שני הצדדים!

**צרו קשר: 073-3333325** או שלחו מייל: [mamonot@htv.co.il](mailto:mamonot@htv.co.il)

**ידועה ועובדן**

**סכסוכי שכינים**

**פירוק שותפויות**

**נזיקין ועוד**

**בואו נעשה את זה נכון**

מרכז בוררות שלום ואמת - ד"ר ממונת פתרון סכסוכים ממניעים עפ"י דני הנורה



# סיפורים ששינו חיים

הרב צבי נקר

# ילד אחד, שקפץ וניצל את הרגע, הציל את כל בני משפחתו

”אדוני המלך! אין לי מילים להודות לך על שהצלת אותי, אבל כדי שהחסד שלך יהיה שלם, אני מבקש שתתן אישורים וכרטיסים גם לבני המשפחה שלי”

לראות את הילדים שהוא ברוב חסדו הסכים לקלוט למדינה שלו. כולם עמדו בסדר מופתי, כפי שראוי להתנהג בארצם של האנגלים, שאצלם שולט סדר מופתי וגיוונים של טקס, וביניהם - שאסור לזוז בשעת הטקס.

לפתע אחד מהילדים קפץ ויצא מהשורה ורץ לכיוון המלך. מובן שצעקו עליו וניסו לעצור אותו - אך המלך ציווה עליהם להניח לו, כי הוא מעוניין לשמוע מה בפיו. הילד ניצב מול המלך ואמר לו: ”אדוני המלך! אין לי מילים להודות לך על שהצלת אותי, אבל כדי שהחסד שלך יהיה שלם, זכור כי ההורים שלי, האחים שלי והאחיות שלי - נשארו שם לבדם, ואני מבקש שתעשה לי טובה ותתן אישורים וכרטיסים גם לבני המשפחה שלי”.

המלך חיך ואמר לאותו ילד: ”בסדר! קיבלת את מבוקשך!”, והוא העניק לו כרטיסים עבור כל בני משפחתו. מספר ר' יצחק טוביה וייס: ”999 ילדים המשיכו לעמוד - וכל המשפחות שלהם נהרגו; ילד אחד, שקפץ וניצל את הרגע, הציל את כל המשפחה שלו!”.

אומר רבי יצחק טוביה וייס: ”זה הכוח של התפילה - כולם עומדים ליד המלך, אבל יש מישהו שהוא מתאמץ וקופץ להתחנן אל המלך יותר מכולם; הקפיצה הזאת שיהודי מוכן לקפוץ ולהתחנן, היא זאת שיש בכוחה להציל אותו ואת כל המשפחה שלו. מפה אדם צריך ללמוד את הכוח של הבקשה והתחנונים, כמה הם טובים ומועילים לפני הקב”ה”.

טף ונשים ביום אחד, וכל מי שיכול לברוח - שיברח ללא דיחוי”.

ראש הקהל אמר לילד טוביה וייס, שהוא קיבל אלף כרטיסים ממלך אנגליה, שהסכים לקבל אלף פליטים יהודים מאנגליה כדי להצילם מצירופי הנאצים.

”כיוון שהגעתי אליו, הוא נתן לי כרטיס בהוסיפו: 'מחר הרכבת יוצאת לכוון אנגליה!'”. הוריו של הילד טוביה וייס פקחים היו. הם הבינו שהמצב קשה, ולכן שלחו את ילדם הקטן לבדו לאנגליה, בלי שום מכר או קרוב. ואז אמא שלו אמרה לו את הצוואה שלה. היא אמרה לו: ”בני, בכל מקום שתהיה ומה שלא יהיה - תמיד תזכור שאתה יהודי! לעולם אל תשכח שאתה יהודי!”. ובאמת, הביאו את כל אלף הילדים לאנגליה. בזכות החסד שהוא עשה ובזכות כיבוד ההורים שעשה כאשר רץ למרות הסכנה לבדוק מה קורה אצל ראש הקהל - בזכות זה הוא קיבל כרטיס יציאה מהונגריה, וכך ניצל מהשואה האימה, כשהגיעו אלף הילדים מהונגריה לאנגליה, העמידו את כולם בשורות, ומלך אנגליה הלך

הגאון רב יצחק טוביה וייס זכה בנסי ניסים להינצל מהשואה האימה באירופה. הוא גר בעיירה מרחק של ארבעה ק”מ מפרשבורג. שנה לפני סיום המלחמה פלשו הגרמנים להונגריה. הם לא סיפרו בתחילה כי מטרתם - להרוג את היהודים.



מכיוון שזה היה בסוף המלחמה, הם ניהלו משא ומתן לקבל מאות מיליוני דולרים עבור שחרור היהודים. אביו של הרב טוביה וייס היה הרב של העיירה. הוא אמר לבנו: ”אף על פי שאני יודע שהדרך עד לפרשבורג מסוכנת, בכל זאת אני מבקש ממך לרוץ לפרשבורג, גש לביתו של ראש הקהל ושאל אותו איך עלינו להתייחס למה שהגרמנים אומרים”.

מספר הרב טוביה וייס: ”למרות הסכנה רצתי לפרשבורג, הגעתי לביתו של ראש הקהל, שאלתי את שאלת אבי, והוא ענה לי באופן החלטי, שכוונתם של הגרמנים להשמיד, להרוג ולאבד את כל היהודים - מנער ועד זקן,



מתוך הספר ”102 סיפורים ששינו לאנשים את החיים”. להזמנת חייגו להידברות שופס.

## 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 052-9551594
  - דיווח וסיוע במקרי התבוללות 052-9551594
  - הזמנת הרב בצרי לערב בביתכם (בחינם) 073-2221240
  - סדנאות בית הידברות 073-2221300/374
  - הידברות שופס (מכירות) 073-2221250
  - מנוי להפצת עלון השבת 073-2221388
  - נפשי בשאלתי 073-3333334
  - מיזם צופיה 073-3333333
- לקבלת 2 הלכות ביום, בוטסאפ או במייל  
hidabroot.org.vp4.me/2halachot

## חידה

### שכר האילוף

יהורם הוא מאלף חיות הפועל בשיטה מעניינת: כאשר החיה מבצעת את הפעולה שהתבקשה לה - היא מקבלת 15 חטיפי חיות, ואילו כאשר אינה מבצעת את הפעולה - נוסל ממנו יהורם 30 חטיפים. החיה אינו רשאי לטעום מן החטיפים עד לסיים האימון.

יום אחד ביצעה אחת החיות היטב 4/3 מההוראות שקיבלה, ואילו רבע מהן לא ביצעה. אלו הממספרים הבאים הוא מספר אפשרי של חטיפים בהם זכתה החיה המאולפת בסוף האימון?

א. 95, ב. 75, ג. 115, ד. 145

### פתרון החידה מפרשת בלק:

יש 12 אפשרויות. ראובן ושמעון יושבים במושבים הקיצוניים, לכן יש להם שתי אפשרויות בלבד - או שראובן בימני ושמעון בשמאלי, או להיפך. שלושת החברים הנותרים יכולים לשבת בשלושת המושבים ב-6 אפשרויות ישיבה (2\*3). לכן התרגיל לחישוב האפשרויות מולן יהיה 2\*6, כלומר 12.

## רגע למחשבה

### אמרות

- מי שאינו מסכים עם הצדיק - אינו יכול לקבל ברכה ממנו. (רבי אלימלך מליז'נסק)
- הנביא רואה את העתיד, והרבי רואה את ההווה. לפעמים קשה לראות את ההווה יותר מאשר את העתיד. (רבי נפתלי מרופשיץ)

# הגיע הזמן לתודה!

- חובת הקהל: ענת בן ארי
- חובת התורה: מלול שוועה
- חובת המלכה: מלכה
- חובת אורח: יסנה שבת
- חובת דין: דין
- חובת חיים: חיים

## מתחברות לאחר הבידוד

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

בחרי אחת ממיטב רבניות הידברות לערב תפילות והתחזקות, הודיה, שירה והעצמה, הפרשת חלה, ובעיה תראי כי טוב! גם בישועה הפרטית שלך!

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



לתמונה של הבאבא סאלי שיש לנו בסלון רצתי בבהלה לחדר ואמרתי לו שאני מפחד שהוא ייקח אותי שוב.

"בשלב מאוחר יותר התברר לנו שמשפחת אלבז זו למעשה משפחת אבוחצירא, ושלכן כנראה דווקא הבבא סאלי הגיע אלי. אחרי שזה קרה אבא שלי לקח את הגיטרה והלחין את השיר שהחזיר רבבות בתשובה: 'תודה לאלוקי'. הופענו עם השיר הזה ושיירים נוספים בכל רחבי ישראל, ולא מעט פעמים גם שרתי על הברכיים של הרב עובדיה והרב כדורי".

**ספר על חוויה משמעותית שחווית בעקבות מצווה שזכית לקיים.**

"לפני כמה שנים, בחנוכה, הייתי בתאילנד, ותכננתי לטוס משם לאוסטרליה. יום לפני הטיסה השליח של חב"ד בקוסמוי יצר איתי קשר ושאל אם אוכל לעבור דרך בית חב"ד שלהם לפני שאני נוסע, להופיע בהתנדבות ולהדליק איתם נרות. זה לא היה פשוט, הייתי צריך להזיז את הטיסה בשביל זה, אבל איכשהו הרב הצליח לשכנע אותי אז עליתי על טיסה לקוסמוי והגעתי לשם לבד, בלי מנהל ועוזר הפקה.

"הגעתי לבית חב"ד חצי שעה לפני הדלקה נרות, ראיתי שיש רק רמקול אחד ומיקרופון. אמרתי לרב שאני מצטער אבל לא אוכל להופיע ככה. הם ניסו להשיג משהו אחר ולא הצליחו, זמן ההדלקה התקרב, אנשים התחילו להגיע, ולא ידעתי מה לעשות. מפה לשם התחלנו בהדלקה, הרב הזמין אותי להדליק ואז להופיע, ואני רואה שיש בקהל משהו כמו עשרה אנשים, ושאלתי את ה': 'למה הבאת אותי לכאן? מדוע אני צריך להתבייש ולהתבזות?'

"יצאתי רגע החוצה, ראיתי והבנתי איפה אני נמצא, והבנתי שאני שם בשליחות, גם אם לא ברור לי איך ולמה. חזרתי לבית חב"ד, שרתי שני שירים באקפלה (שירה ללא כלי נגינה, א"ש), ואז התחלתי לספר להם על הילדות שלי, על חוויות שעברתי בחיים, והם התרגשו, בכו ושאלו הרבה שאלות. הרגשתי שמשם הצלחתי לחדור ללב שלהם. המילים כאילו יצאו ממני מעצמן. כמה בנות שהיו שם קבלו על עצמן שמירת שבת, ושני בחורים קבלו ציצית, ואז הבנתי בדיוק למה הגעתי לשם".

# גד אלבז: "אבא צעק - אני לא אברהם אבינו, לא אוכל לעמוד בעקידת יצחק"

גד אלבז עבר בילדותו מוות קליני, ולדבריו הבבא סאלי החזיר אותו לחיים עם שליחות מיוחדת. כיום הוא מספר על הזיכרונות, השירה והאמונה

**נעים להכיר**

"גד אלבז, 38, אב לשלושה, מתגורר במיאמי, יוצר זומר".

**מהו הזיכרון המוקדם ביותר שלך מתחום השירה?**

"התחלתי להופיע בגיל ארבע. אבא שלי, הזמר בני אלבז, הכניס אותי לעניינים בגיל צעיר מאוד מאוד. יחד עם זאת, אנחנו כיהודים יודעים שכוכבים יש רק בשמיים, ושלכל אחד מאיתנו יש נשמה מיוחדת שירדה לעולם כדי לשנות, ללמוד, לחוות ולהשאיר אחריה חותם ומורשת כלשהי. לכל אחד יש סיפור ומסע מיוחד משלו".

**סיפור ילדות שמלווה אותך?**

"כשהייתי בן תשע עברתי מוות קליני. כמה חודשים לפני שזה קרה אבא שלי חזר מחו"ל עם זקן וכיפה. לפני שהוא נסע הוא היה מגולח והיה לו שיער ארוך. לא הבנתי למה הוא נראה ככה, ואחרי כמה שניות הוא אמר לאמא שלי: 'דליה, חזרתי בתשובה'. אמא שלי התחילה להיבהל ואמרה: 'מה? למה? אתה מבין שאני לא מתכוונת עכשיו לשמור שבת, כן?'. בתגובה אבא שלי חיבק אותנו הילדים ואמר שיהיה בסדר. "אחרי שאבא חזר הוא ואני הלכנו במשך כמה חודשים ברציפות לבית כנסת שהיה קרוב לבית שלנו, וכשחזרנו אמא הייתה מול המסך. היא לא הסכימה להתחיל לשמור שבת. כל שבת אבא היה מבקש שהיא לא תפעיל את המסך, לפחות בקידוש, אבל היא לא הייתה מוכנה לשמוע. באחת השבתות אבא אמר לה שהוא מבקש ממנה באופן מיוחד לא להפעיל אותו, כי יש לו תחושה שמשוהו רע במיוחד הולך לקרות, אבל אמא בחרה להפעיל. "באותה שבת, בערך בזמן מנחה, עשיתי תחרות ריצה עם חברים שלי, וכשרצנו בירידה תלולה



אחד החברים דחף אותי, נפלתי בעוצמה על הרקה ואיבדתי הכרה. גרנו אז בקומה שנייה, אבא שלי שמע מה קרה לי וקפץ מהמרפסת, רץ אלי וראה שאין לי דופק. מיד הזמינו אמבולנס, ולמרות מאמצי ההחייאה לא התעוררתי. בשלב מסוים החברה של מד"א אמרו לאבא שהם מצטערים אבל אין להם יותר מדי מה לעשות.

"אבא הרים אותי וצעק לה: 'אני לא אברהם אבינו... לא אוכל לעמוד בעקידת יצחק... תחזיר לי את הילד שלי ואקדיש את החיים שלי ושלך בשבילך'. חצי שנייה אחרי שהוא צעק את זה, כמו מכת חשמל, פתאום התעוררתי לחיים. כשהגענו הביתה סיפרתי לאבא איך ראיתי את עצמי שוכב על הרצפה, ראיתי גם את האמבולנס ואיך שהוא מחזיק אותי.

"סיפרתי להורים שלי שבשלב מסוים חשתי שאני מרגיש שאני עולה למעלה, נכנס לתוך אור שמסנוור אותך מרוב שהוא בוהק, וממשיך לכיוון חדר מאוד מואר שבו לאט-לאט התקרבה אלי דמות של רב זקן. הוא הגיע עד אלי, התכופף, חיך ואמר לי: 'אא איבני, זה לא הזמן שלך למות, אבל אתה חייב להבטיח לי שבשירה שלך אתה תבחר לשיר לקדוש ברוך הוא ולהאיר נשמות דרך המוזיקה שלך'. הנהנתי בראשי והסכמתי, ואז ירדתי למטה, חזרה לעולם. כשחזרתי למטה בדיוק שמעתי את אבא שלי אומר את המילים: 'אני לא אברהם אבינו', ואז התעוררתי.

"אבא שלי היה בהלם, מיד שאל אותי מי היה הרב שראיתי, ואמרתי לו שאני לא יודע. הוא שאל אם אוכל לזהות אותו, אמרתי שנראה לי שכן, אז הוא הוציא תמונות של רבנים שהיו לנו בבית והתחיל לעבור איתי אחד אחד. כשהוא הגיע

**דווקא עכשיו נשכולנו הפגמו את מצוות ונשמרתם מאוד לנפשותיכם" הידברות מזמינה אותך לערב שכולו חוויית בריאות, הן לשמירה והן להגנה!**

**הקשר בין שמחה לאורח חיים בריא עם הרב הרב מרדכי לוי**



**שמירה על בריאותנו ע"י סודות הטבע עם הנטורופתית והמאבחנת עפ"י גלגל העין הרבנית זהרה שרביט**

**היום היומי**  
 זאת תארוזות הרקמת כמה לרטיט  
 אלוזת זורכת החיסון  
 גזי את גזיני הפלאת הוא קיונים, שישועים  
 באול שניני. פוטס חוסים אולט לתי כפית ביום.

**בתי יום שני כ"א תמוז 13/7 רכסים יום רביעי כ"ג תמוז 15/7 ירושלים יום ב', כ"ח בתמוז 20/7**  
 אולם ביהכ"ס רמות ים רח' בר אילן 27 בית מפעל הפיס רחוב ורדים 6 אולם ביהכ"ס באר אברהם רח' נג' ארה 5

**הבטיחי מקומך לחיים בריאים בעז'ה: 073-222-12-40 רישום מראש חובה!**



בואי לגלות עם הידברות כמה

**Foa והיום להיות בריאה**

שי לכל משתתפת - חוברת מתכונים בריאים | הגרלה על אבחון אישי ומעמיק בגלגל העין | כיבוד קל | בין השעות 18:00-21:00



# "לא ידעתי לאן זה יוביל, ובכל זאת ניסיתי"

רחל לא האמינה שחיפוש ב"שבע ברכות" יוביל לחתונה, אבל הייתה חייבת לנסות. פחות משנה אחרי גירושיה כבר מצאה את עצמה תחת החופה. "מודה לבורא עולם על שהקשבתי ללב שלי"

שקראתי באתר היה חלק בכך - כי ראיתי דרכם שהכל יכול להיות". בזמן שהייתה באתר, עברה רחל כמה פגישות, ללא הצלחה. "אחרי אחת הפגישות אפילו הקפאתי את הכרטיס שלי מרוב ייאוש, אבל אז פתחתי אותו שוב", היא אומרת. "הסקרנות לראות אם זה יצליח הייתה משתלמת, ובאמת מהר מאוד אחר כך קיבלתי ממאיר הודעה".



## שבע ברכות

אך בזאת לא תמה הדרך. "בהתחלה הקשר הרגיש לי צולע ממש, והיו כמה פעמים שבהן רצייתי לסיים אותו, אבל בכל פעם מחדש החלטתי לתת את ההזדמנות ולהמשיך לנסות", אומרת רחל. "אני מודה לבורא עולם על שהקשבתי ללב שלי. אנחנו משלימים כל כך זה את זה, אבל לקח זמן עד שהצלחתי לראות את זה. בסופו של דבר, אחרי ארבעה חודשים החלטנו להתחתן". לסיום, אומרים השניים, "למתחזק שמחפש את זיווגו בשנית כדאי להיות פחות ברוך ולהיפתח לאפשרויות שונות. צריך סבלנות וחשוב לא לוותר במהירות. אנחנו מודים על 'שבע ברכות', שגם היה בחינם וגם פתח לנו את האפשרות לזיווג, ורק רוצים לומר - אשריכם על האתר".

האחרונות כבר התחלתי להתיימשך, ואחד החברים שלי היה מעודד אותי כל הזמן להמשיך ולא ליפול".

רחל, לעומתו, הייתה גרושה רק כמה חודשים, אך החליטה שהיא לא מחכה. "לא רצייתי להתרגל לחיים לבד, ואף על פי שלא ידעתי לאן זה יוביל, היה חשוב לי להתחיל", היא אומרת. "לשבע ברכות" הגעתי דרך פרסום שראיתי ברשת, והעובדה שזהו אתר שידוכים למתחזקים מבית הידברות, עם הכוונה של הרב זמיר כהן, נתנה לי את התחושה שכנראה מדובר במשהו שמור וטוב. רצייתי מאוד לצאת מתחושת הייאוש ומחוסר האמון בכך שיכולים להיות נישואין מאושרים, אז אף על פי שלא ממש האמנתי שזה יכול להוביל לחתונה, החלטתי שאם אנסה - ודאי לא אפסיד. לסיפורי ההצלחה

לפעמים הלב אומר שזה זה כבר בפגישה הראשונה, אך יש פעמים בהן סימני השאלה הם רבים, ולא ברור לאן הקשר מתקדם. רחל ומאיר, שניהם מתחזקים ובדרך לנישואין שניים, החלו להיפגש, אך לא היה ברור אם הקשר ביניהם ימשיך או יסתיים. רק ההקשבה לקול הקטן שבלב, זה שאמר שאולי בכל זאת יש כאן משהו, וההחלטה לתת שוב ושוב את ההזדמנות, הם אלו שבסופו של דבר הובילו אותם לחתונה.



## "אם אנסה - בטח לא אפסיד"

מאיר, גרוש כבר 10 שנים, חיפש את זיווגו במקומות שונים, והיה רשום גם ב"שבע ברכות" לאורך תקופה ארוכה. "חיפשתי כל הזמן ועשיתי השתדלות ככל האפשר", הוא אומר, "בשנתיים



## הבית היהודי

הרב שמחה כהן

# זו הסיבה שקשה לבקש סליחה

לא רוצה לקחת אחריות על ההשלכות, ולומד מההורים - הסיבות לכך שאדם מתקשה לבקש סליחה

בכישלונות אף פעם. אם בכל זאת נוצרו כישלונות, גדולים או קטנים, או אם היו נזקים תוך כדי פעילותם, תמיד הטילו את האשמה על אחר. לכן ברור שלילדיהם עשויה להיות נטייה התנהגותית דומה.

כמו כן, הורים רבים אינם מבקשים סליחה מילדיהם אם פגעו בהם. כתוצאה מכך פגמו ההורים בנקודה חשובה באישיותו של בנם, שלמעשה מקשה עליו מאוד את חייו בחברה, ובעיקר במערכת נישואיו - גם ילד זה, שבגר והתחתן, ימעיט בבקשת סליחה מבן-זוגו ומילדיו. אדם המעוניין להקל על בניו לבקש סליחה, טוב יעשה אם ישתדל לבקש סליחה מבן-זוגו גם כשהם שומעים. כמו כן יבקש סליחה מילדיו אם פגע בהם, ואפילו לא היתה הפגיעה חמורה. אמנם בתחילה קשה ומביך לאדם שאינו רגיל בכך לבקש סליחה, אך עובדה היא שאנשים שהרגילו את עצמם לבקש סליחה, חשו כבר לאחר הפעמים הראשונות עד כמה הדבר הפך קל ומשחרר ואף כדאי.

רכישת ספרי הזוגיות והתקשורת של הרב שמחה כהן היכנסו להידברות שופו או חייגו: 073-222-1250

את האשמה על הסבל הממושך, שנוצר בעקבות הפגיעה, ואת השאלה שתנסו באוויר "אם כבר הודית בטעותך, מדוע המתנת זמן רב כל כך?". פעמים רבות מדהים לגלות כיצד אנשים היודעים בסתר לבם שטעו בהתנהגות מסוימת, בכל זאת מצהירים במשך שנים שהצדק איתם. כל זאת, משום שאינם מוכנים לקחת על עצמם את ההשלכות הנלוות לטעותם, בעוד שאילו היו מודים בטעות, בן-הזוג הנפגע היה שוכח זה מכבר מהפגיעה, והדבר היה מקל עליו את הקשר הרגשי שלו לבן-זוגו.

## השמעת ההורים

לעיתים קרובות, הגורם המרכזי לאי בקשת סליחה, נובע מחיקוי של בן-הזוג את הוריו - גם הם לא ביקשו סליחה זה מזה, או שביקשו בעת היותם בחדרי חדרים, בעוד שאת הריב ראו הילדים בגלוי. לעיתים הבעיה אינה מתמקדת דווקא בבקשת הסליחה, אלא בתגובות ההורים לדברים שהם עשו, ומהם עולה שהם אינם אשמים

בקידום בקשת הסליחה קיימת בעיה, כיוון שפעמים רבות אין מתפייסים מיד אחר הריב, אלא עוברים ימים, או אפילו שבועות עד ההתפייסות. האווירה בבית נעשית מנוכרת, וגוררת עמה מתחים ואף פגיעות נוספות. דברים מסוימים שבני-זוג היו רגילים לעשות זה לזה, אינם נעשים, או שכמותם פוחתת. בני-הזוג ממעטים לדבר, פניהם נפולות, והחיוכים ומילות התודה המצויים בימים כתיקונם, נעלמים. מצב זה עשוי דווקא לדחוף את הפוגע לבקש סליחה כדי להחזיר את חיי המשפחה למצב תקין, ולהפסיק את הנזקים הנגרמים לשניהם. אולם במצב העכשווי, הפוגע נתקל בבעיה חדשה המקשה עליו לבקש סליחה. אמנם הוא כבר מוכן לבקש סליחה על הפגיעה, אך הוא חושש שבכך תתרומם לעברו אצבע מאשימה - "בבקשת הסליחה שלך, אתה גם מודה שבגללך סבלה המשפחה במשך תקופה ארוכה". כלומר, לעיתים מוכן אדם לקחת על עצמו את האשמה של הפגיעה, אך קשה לו לקבל על עצמו



עצרי!



צרי קשר עם ארגון הידברות מחלקת שביות לסיוע ולמייעת קשרי התבוללות: 073-2221333 או 052-9551591 ואם יותר קל לך, כתיבי לנו: kalina@htv.co.il

ובעברית זה אומר: אל תיכנסי למקום שלא תוכלי לצאת ממנו!





## חידוד בנועם

הרב ראובן זכאים

המדור בחסות



## שאלה בנועם



בבוקר השכם הגיש דוד לאמו נס קפה מהביל כשמעליו שכבת קצף הגונה. "אמא! לכבודך שקשקתי בחזקה את הקפה והסוכר באמצעות הכפית, והנה התוצאות..." "דוד יקירי ואהובי", אמרה האם, "תודה על הכבוד שאתה מעניק לי, אני רק שואלת, האם זה מותר בשבת?". מהי הבעיה שיכולה להיות? והאם אכן הדבר אסור או מותר?

### הגרלה!

בין הפותרים נכונה

מכונת קפה איכותית!

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

## תשובה לשאלה מפרשת קרח

מותר להניח בשבת כוס מים כנגד השמש, אפילו אם גיעו המים לחום שהיה סולדת בו וכן מותר לבשל ביצה כנגד השמש (גמרא שבת לט, א, שו"ע או"ח ש"ח סעיף ג, ילקו"י שבת ג, קנ"ה-קנ"ט) השעמים להיות: בישול בחמה לא היה במשכן. וגם לא מצוי שאדם יבשל בחמה, וגם אין חשש שאדם יבוא לשעות ולהתיר ח"ו אף בישול באש. אלא שראו חכמים לאסור שלא לבשל בתולדות חמה, מחשש שאם נתיר לו לבשל בתולדות חמה, יכול לשעות ולבשל גם בתולדות האש, כמו למשל בסיר שהתחמם מכוח האש, אף שהסיר ממנה, שאיסורם מן התורה.

המיניבר המהודר  
**לשבת**

להזמנות:

**\*8510**

כשיש נועם 1, אין שאלות!



## פרקי אבות

הרב זמיר כהן

## זו הדרך ללמוד מפי הרב

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

### להתאבק בעפר

וְהָיוּ מֵתְאַבְּקִים בְּעֶפֶר וְגַלְיָהֶם - הגמרא במסכת כתובות (קו ע"א) מספרת שכאשר רב הונא היה מסיים את שיעורו, היו יודעים כולם ממרחק גדול שהשיעור הסתיים, כי אצלו בישיבה למדו אלפי תלמידים, וכשהיו מסיימים את השיעור היו קמים התלמידים ומנערים את גלימותיהם, והיה נוצר ענן אבק שמתרומם למעלה. נשותיהם של תלמידים אלו היו יודעות ממרחק של קילומטרים שעתה הסתיים השיעור ואפשר לחמם את האוכל...

בזמנם לא היה ריצוף, ובעת לימודם היו יושבים על הרצפה ולומדים. אמנם עבור הרב היושב מול התלמידים היו מניחים כרית או שטיח והיה יושב עליו, אבל התלמידים היושבים לפניו היה מצוי שיושבים על גבי הקרקע, ונראים כמתאבקים (מלשון אבק) בעפר רגליו. ורצונו לומר שעל התלמיד לבוא בביטול הגשמיות לפני רבו כדי ללמוד ממנו תורה, כאילו היה מתפלש בעפר שלרגלי הרב ומתמלא אבק. כלומר, מתוך מסירות רבה והתבטלות עצמית לתורה ולמוסריה. רק כך יוכל לקנות בנפשו את התורה בקניין גמור כחלק ממהותו, ולהיות הוא עצמו חלק משושלת מקבלי ומוסרי התורה. שאם לא כן, רק יחכים מעט מדברי התורה, אבל לא תבוא התורה בקרבו להיות חלק ממנו ממש.

### צימאון ותשוקה לדברי חכמים

וְהָיוּ שׁוֹתֵה בְּצִמְאֹן אֶת דְּבָרֵיהֶם - אדם היושב בשיעור ושומע את דברי הרב מוסר השיעור, אך בה בעת דעתו מוסחת גם לנושאים ולסידורים אחרים המטרידים אותו, הוא אמנם מאזין לרבו ושומע את השיעור, אבל אינו שותה בצמא את דבריו. ואמר התנא "הָיוּ שׁוֹתֵה בְּצִמְאֹן אֶת דְּבָרֵיהֶם", כאדם המגיע עייף וצמא מהמדבר, שכאשר מגישים לו מים הוא לוגם מהם בתשוקה גדולה משום שהוא חש כי מים אלו נותנים לו חיים. כך יהיה לומד התורה שותה את דברי רבותיו בצימאון אדיר, לפי שרק בדרך זו יזכה לרכוש ידע רחב ולזכורו, וגם לכוון לאמת בהבנת עומק דברי התורה. נמצאת הדרכת משנה זו עוסקת ביוזמה לארגן את השיעור התורה, בגישת התלמיד לרבו לקראת השיעור - כיצד ישב לפניו, ובשיעור עצמו - כיצד יקשיב לדברי הרב.

מתוך ספרו החדש של הרב זמיר כהן פרקי אבות עם פירושו 'נור הדעת'. לרכישת הספר חייגו להיזכרות 073-222-1250 099



"יוסי בן יועזר איש צרדה ויוסי בן יוחנן איש ירושלים קבלו מהם. יוסי בן יועזר איש צרדה אומר: יהי ביתך בית ועד לחכמים, והיו מתאבקים בעפר וגליהם, והיו שותה בצמא את דבריהם" (אבות א, ד').

### תקופת הזוגות

יוסי בן יועזר איש צרדה ויוסי בן יוחנן איש ירושלים קבלו מהם - ממשנה זו מתחילה "תקופת הזוגות". בתקופה זו, הנהגת הדור היתה על ידי שני גדולי הדור, אשר אחד שימש נשיא והשני היה אב בית דין. המוזכר ראשון במשנה היה נשיא, והמוזכר לאחריו היה אב בית דין (רבינו עובדיה מברטנורא ד"ה יוסי). ובמשנתנו, יוסי בן יועזר מהעיר צרדה, היה נשיא ישראל ונשיא הסנהדרין. ויוסי בן יוחנן מירושלים, היה אב בית דין. ושניהם קיבלו תורה משמעון הצדיק ומאנטיגנוס איש סוכו. וזהו שכתוב: "קיבלו מהם" (רבינו יונה ד"ה יוסי).

### תציע שיתקיים בביתך!

יוסי בן יועזר איש צרדה אומר: יהי ביתך בית ועד לחכמים - כלומר, אל תהפוך את ביתך למבצר סגור שרק אתה וכל עניינך הגשמיים הם שפועלים בבית, אלא "יהי ביתך בית ועד לחכמים" - הזמנים תמיד לביתך, ובכל עת שמעוניינים לארגן שיעור תורה בשכונתך ושואלים "מי מתנדב ששיעור תורה יהיה אצלו בבית?", תיכף תציע שיהיה בביתך! וככל שביתו של האדם הופך להיות מקום שמתוועדים בו חכמים לעסוק בתורה, מתעלה הוא עצמו. שהרי מלבד שכאשר מתקיים שיעור תורה בביתו משתתף הוא בקביעות, בעוד שכאשר השיעור מתקיים במקום אחר, פעמים שמשתתף ופעמים לא, גם מעצם היותו מקבל את פני החכמים ומארחם בביתו נעשה דבק בהם יותר ולומד מהנהגתם.

### נצפה לאחרונה

השבוע: שלמה לוי כותב: "מצאתי את עלוני הידרות מחולקים באמצע הכביש ברמות ד, ירושלים". גם אתם נתקלתם או הנחתם את עלוני הידרות במקום לא שגרתי? צלמו מזווית מעניינת, ושלחו אלינו למייל [oneg.shabat@htv.co.il](mailto:oneg.shabat@htv.co.il)





# הידברות

# צילדים

הלכות ברכות ג. וינד

פת הבאה בכיסין - נוססין אותו א'



מתוך הספר "המברכים הצעירים", מאת גוינד

# תעלומת המכתבים המסתוריים (ב')

אוריאל ונחמיה רחלי דויד

## בשבוע שעבר סיפרנו לכם איך גילו אוריאל ונחמיה על התלמיד החדש שעתידי להגיע לכיתתם

הקולחים הוא היטיב להסביר לתלמידיו סוגיות קשות וסבוכות ולהפכן לציוריות ומעניינות. כשהגיעה שעת ההפסקה, התגודדו כולם סביב שולחנם של נחמיה ושמואל. "מאיפה אתה? בן כמה אתה? מתי הגעתם לגור פה באלעד? כמה אחים יש לך?". השאלות הומטרו על הילד החדש מכל עבר, אולם הוא ענה על הכול בחפץ לב. "אנחנו רק שניים - אני ואחי הצעיר יורי, שקוראים לו היום אורי. אנחנו מפתח-תקווה, גרנו שם מאז שאני בן שלוש ועד עכשיו. חזרנו בתשובה לפני שנתיים וחצי בערך, ורב הקהילה כאן סייע לנו מאוד ועזר לי ולאחי להתקבל פה לחיידר", הסביר. הבנים לא חשו איך הזמן עובר-חולף לו וכבר הסתיימה ההפסקה...



כשנגמרו הלימודים וכולם התארגנו ליציאה, קרא המורה לנחמיה שייגש אליו. "אתה מגיע?", שאל אוריאל, שהיה רגיל לצעוד עם ידידו ושכנו הביתה. "תתקדם בלעדי", אמר נחמיה ופנה לשוחח עם המורה, ולשמוע מה בפיו. "זה בקשר לשמואל, התלמיד החדש", ידע בלבו, ונעמד לי שולחן המורה בפנים דרוכות. **בשבוע הבא נספר לכם על התפקיד שקיבל נחמיה.**

"בנים, הכירו נא את סאשה", הציג המורה איינהורן את התלמיד החדש, שעמד נבוך קמעא לצד שולחן המורה. "שמואל", תיקן הנער הממושקף בעדינות, וצליל עדין של מבטא רוסי השתחל לקולו. "שינו לי את השם מסאשה לשמואל כשחזרנו בתשובה", הסביר, ונראה מעט נינוח יותר כשפגש במבטים האוהדים אך הסקרניים של ילדי כיתתו החדשה.

"איך אתה יודע עברית מצוינת כל כך?", התפרץ יוסי ושאל. "לא עלינו עכשיו לארץ", חייך שמואל-סאשה. "הייתי רק בן שלוש כשעזבנו את רוסיה, אני בקושי זוכר שגרנו שם...".

"תלמידים יקרים וחביבים, שמואל ישמח לכם על עצמו בזמן ההפסקה", הודיע המורה. "כעת אנו צריכים ללמוד גמרא, ולכן, נחמיה - שמואל ייגש ויישב לצדך!".

"יופי", שמח נחמיה. שלומי חברו לספסל לא הגיע היום, והוא לא ייאלץ לשבת לבד, אחרי הכול... הילדים פנו ללימודיהם בחשק רב - שיעוריו של המורה היו מרתקים כרגיל, ומהסבריו

### אשליה אופטית



האם הספינות שטות בים, או אולי עפות באוויר?

יש לי בשבילך דרך פשוטה לרדת במשקל. חזיז את הראש ימינה ושמאלה 4 פעמים ברצף. נשמע פשוט. כל כמה זמן אני צריך לעשות את זה? בכל פעם שמציעים לך אוכל...

של מי הרטנוילר בחוף? הפודל שלי הורג אותי! הפודל הקטן שלך הורג את הרטנוילר הענק שלי?! כן, הוא תקוע לו בגרון...

איך היה היום הראשון בבית הספר? למדת הרבה? לא מספיק, כנראה. כי אני צריך להגיע גם מחר.

למה אתה עצוב כל כך? הייתי אצל רופא השיניים לעקירה של שן. אוי, ודאי כואב לך מאוד. מה עקרו לך? 500 ש"ח...



### בדיחות לילדים

### 1. תלפים רגלים ורגליים

**משחקי פיקולה סיטה** (הפליימוביל היהודי) עיר נסומה של יהודים שיעניקו לילדכם שעות ארוכות של חוויה ודימיון.

### 2. תלפים אצבעות את יצירותיהם

**משחקי חיים ולדר** הלב של אורי, ילדים בעקבות הבר, ילדים מספרים על עצמם משחקים מרתקים ליהודי הקשר המשפחתי. מפתח את נשמת הברנות. מעשיר את אוצר המילים הרשמי, מחזק ומעודד לעשיית טובים ולהתנהגות יפה, ניומסים והליכות.

### 3. תלפים אותהמים לזכרם יצורים

**אוצרציק** אוצר של ערכים יהודיים. עולם של תוכן וצורה עם שעות של משחק והנאה. כולל סיפורי צדיקים מרתקים, שירים, קרוקי של שירי קודש אהובים, מאת ציורים לציבוע ועוד...

חופשה מלאה בהעשרה ב'הידברות שופס'! SHOPS.hidabroot.org

073-222-12-50 • משלוח חינם לנל' איסוף / שליח חינם עד פתח הבית - עפ"י מדיניות המשלוחים באתר



י... י... כמה הפתעות יש השנה בחופש הגדול!



**הצייד**  
מ"ם  
הרשקוביץ

המשך בשבוע הבא... אדיבות מגזין **קונקסט** | לרישית 190 הקומיקס "הצייד" בהדירות שופר, חייגו: 073-222-12-50

**אחת שאלתי**  
הרב ארז חזני

# שלף את כרטיס ההגדרה מהאשפה והתקשר לארגון

לאחר שזרק ראובן את כרטיס ההגדרה, הביא שמעון את האופניים. למי הם שייכים?

"על פי הגורל תקלק" (במדבר כ"ו, כ"ו).

מעשה שהיה בראובן, שקבל כרטיס הגדרה מאת אחד המוסדות שתתם עבורם תרומה הגונה. ביום בהיר אחד, מתקשר אהרן המוסד אל ראובן ומבשר לו בשמחה: "מזל טוב, זכית באופנים יקרים... אתה מזמן להגיע אלינו ולקחת את הפרט!"



ראובן ברר את הכתבת, וכששמע שמדבר בעיר מרחקת מאד, הודה לאיש ונתק את השיחה. הוא חשב בלבו: "אין זה שווה לי להרחיק - לכת ולבזבז כסף ושעות רבות של נסיעות הלוך ושוב...", ומשך, נטל את הכרטיס והשליכו לאשפה!

שמעון, אחד מבני השכונה, עמד באותה העת

לצד ראובן, והבין בדיק מדוע זרק ראובן את הכרטיס. הוא המתין אפוא שראובן יעזוב את המקום, ולאחר מכן נטל את הכרטיס מפח האשפה, ומחר להתקשר אל אותו מוסד, כשהוא מציג עצמו כזוכה באופנים... (יצן ששמעון זה נחן בלשון חדה ושונונה). "תסלחו לי מאד" - פתח בהתנעמות - "אידי יעלה על הדעת לנהג כך בתורמי הארגון, וכי זו הכרת הטוב שלכם! אם כבר מעניקים אתם פרט, מדוע מטריחים אתם את הזוכה להרחיק לכת אליכם! מן הראוי הוא שתואילו בטובכם לשלח אלי את הפרט, ואז ישאר לי 'תאבון' להמשיך ולתרום ברחב לב!"

האחראי התנצל ואמר: "מחר יגיע שליח מיוחד ויתן לך את הפרט".

והנה, האופנים הגיעו. כעת מתעורר וכוח בין

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



## באוירה משפחתית

מנוחה פוקס

אוהב באמת, מבין? באמת באמת!..

או: "אני רוצה לבוא אליך, אמי היקרה, אבל אני עדיין לא יודעת להחליט אם יהיה לך טוב יותר שאגיע בשעת צהריים מאוחרת, או בשעת ערב מוקדמת".

או: "אני אשמח שתבואי אתי לחתונה, אבל את תחליטי אם ניסע באוטובוס או ברכב הפרטי שלנו".

המילה "אבל" היא מילה חשובה, כשהיא מאפשרת לשני להחליט, ליהנות ממנה או ללכת אחורה.

היא הרבה פחות משובחת כשהיא מגבילה ומייסרת את השני. כשהיא מורידה מערך מה שאמרנו קודם. כשהיא מצררה את צעדי האחר.

אז אתם תחליטו איפה עומדת ה"אבל" שלכם. לפי זה תחליטו אם להשתמש במילה הזו בגאווה עצומה, או להשמיט אותה לפני שתשפיע לרעה.

# "אבל" - מילה מיותרת? או שלא בדיוק?

למה איננו יודעים לומר משפט אחד ברור, בלי להטיל בו ספק?

כולנו רוצים לדעת שאנחנו אהובים, רצויים, מקובלים, בלי שום הסתייגות. משום מה, איננו מצליחים לקבל את בקשתנו.

אוהבים אותנו, בתנאי שאנחנו עושים כך וכך.

באים לבקר אותנו, בתנאי שאין להם משהו אחר לעשות. נוסעים אתנו, רק כשלא נפריע את מנוחת הדרך.

האם משהו מאתנו נהנה מדבר, כשהוא יודע שהוא רק בתנאי?

כולנו רוצים להיות אלו המצויים במצב של אהבה שאינה תלויה בשום דבר, נכון? מהיום, בואו ונשאיר את המילה "אבל" למקרים אחרים. כמו מה? כמו למשל: "אני אוהב אותך בני יקירי, אבל

"אני אוהב אותך, בני יקירי, אבל איך אני יכול לאהוב אותך כשאתה לא מסדר את החדר ומשאיר לי את כל הבלגון? איך?".

"אני רוצה מאוד לבוא אליך, אמי היקרה, לבקר אותך בדיור המוגן שבו את נמצאת, אבל באמת שאין לי זמן".

"אני מבינה שאת רוצה לנסוע איתי לחתונה, אבל למה את צריכה לבכות בשביל זה? למה???"

המילה "אבל".

מילה מיותרת.

אוהבים, אבל... מבינים, אבל... מסכימים, אבל... למה איננו יודעים לומר משפט אחד ברור, בלי להטיל בו ספק?

מדוע איננו מסוגלים לאהוב, לעשות, לנסוע, לכבד, לקיים מצוות בלי "אבל", למה?



## חכמת נשים

הרבנית חגית שירה

# המלחמה על הבית

הבית שלך, אישה, הוא החלק והנחלה שנתנו לך משמים. שמרי עליו

**תרצה** - רצון וריצה לקראת המטרה. מדהים! הבית שלך, אישה, הוא החלק והנחלה שנתנו לך משמים. לפעמים רודף אותך צל ישן של הרגלים לא נכונים שהבאת איתך מפעם פעם. לפעמים זה פחד לעשות שינוי או להגיד מה שנכון צוחק ולועג לך בפנים...

אישה צריכה להיות חזקה! לעשות stop למה שהיא, להבין שאם אמשיך את ההרגלים הלא טובים מפעם - זה ימשיך חלילה גם אצל ילדי. זכרי, מה שהיה היה! **בלי צל ופחד, את יכולה להתחיל מהתחלה.** יש לך הכוח לדעת **למחול, לחמול, להניע ולסדר את העניינים בחכמת נשים מופלאה שבהבטחה** - יש לך! בבית שלך את היא המלכה, מלכה מלאת רצון, מהלכת עם כתר על הראש ושרביט הנהגה. דעי לך, כשהקדוש ברוך הוא רואה אישה חזקה, אישה אמיצה שלא מתייאשת ונלחמת בכל הכוח, על הבית, על השלום, על החינוך של הילדים, הוא אומר: תנו לה, והיא זוכה, וחג ושיר הם נחלתה כל הימים. **אמן.**

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

הדור לארץ ישראל, כמה גדולות היו! הגברים חטאו בחטא העגל, והנשים לא היו שותפות. הגברים חטאו בחטא המרגלים, והנשים לא היו חלק מהבכיה הזו. היו גברים שאמרו: "נתנה ראש ונשובה מצרימה", אך נשים אמרו: "תנה לנו אחוזה!"

לאשה יש בגנים הכוח להילחם על הבית, ובלי להתיימש, להתעלות על הפחד ועל הצל הישן שרודף... אומרים חז"ל: **צלפחד** - לשון צל ופחד. בתחילה הן מוזכרות **כבנות צלפחד** - הן פחדו לדבר, הן דאגו: מה יהיה? לא נקבל חלק ונחלה? אבל ברגע שהן מבינות שהן צריכות להילחם הן מקריבות וקרבות זו לזו, **"ותקרבנה בנות צלפחד"**, והן נקראות בשמן:

**מחלה** - לשון מחול, חמלה ומחילה.  
**נועה** - לשון תנועה.  
**חגלה** - לשון חוגה וחגיגה.  
**מלכה** - היא מלכות והליכה.

בנות צלפחד מפרשתנו מוזכרות במדרש כחלק מ"ג נשים ישרות וגדולות בצדקות שהיו לישראל. עם ישראל מתכוונן לכניסה לארץ. משה מקבל

הנחיות מדויקות מהקב"ה לחלוקת הארץ, והן, אביהן נפטר והן בנות...

גם הן מבקשות נחלה בארץ ישראל. **"למה יגרע שם אבינו מתוך משפחתנו... תנה לנו**

**אחוזה**". הן הולכות לשרי העשרות, והם אומרים להן: משפט נחלה הוא...

לכנה לשרי החמישים! הן הולכות לשרי החמישים והם שולחים אותן לשרי המאות, ושרי המאות שולחים אותן לשרי האלפים. שרי האלפים שולחים אותן

לנשיאים והנשיאים אומרים להן: "אין חכם ונבון כמשה בן עמרם". הם מסדרים להן פגישה עם משה, שמביא את משפטן לפני השם, והשם מצווה ציווי חדש: **"כן בנות צלפחד דוברות, נתן**

**תתן להן אחוזה נחלה**!".

כמה גדולה הייתה אהבתן של הנשים באותו



מחברות  
שק הטהרה של היברות

"אשרי מי שיוודעת לצעוד בדרך הנכונה, אשרי לה אשרי למשפחתה, בדוק!"

כאן בטלפון בקו הטהרה  
02-6301522

בדרך התורה



## טרשת עורקים

העורקים הם מערכת התובלה לכל התאים בגוף שלנו. הם מובילים את החמצן לכל תא ותא, וכן את מקור האנרגיה וחומרי הגלם. כדי שהם יוכלו להוביל את החמצן לתאים, צריכים להיות שני תנאים:

- השהזרימה תהיה יעילה, כלומר שלכל נירון במוח תגיע אספקת דם.
  - שהדם יכיל את כל המון הרכיבים, כ-60 במספר, שהגוף צריך להעביר לתאים לתפקוד מקסימלי.
- במצב של טרשת עורקים, כשהזרימה אינה תקינה, לא יעזור שיש לנו כל מרכיבי התזונה – המוח נפגע, ואיתו הזיכרון, ההתמצאות ויכולת הלמידה הקוגניטיבית. יכולה גם להיות איסכמיה – אי אספקת חמצן ללב – הגורמת לזק לבבי, או הפרעה איסכמית ברגליים, הגורמת לקושי בהליכה כאבי רגליים.

### מהי טרשת עורקים?

טרשת עורקים היא היצרות של העורק כתוצאה מצריכת שומנים מוקשים ושומן טרנס. כאשר יש חסימה והיצרות בלב, 70% מהעורק נמצאים במצב של מאמץ, וכבר מעליה במדרגות מרגישים תעוקה, קושי בנשימה.

במוח, מעל 50% היצרות – יש ירידה קוגניטיבית, הפרעות בדיבור, הפרעות בחשיבה ועוד. גם "דמנציה וסקולרית" נובעת מהיצרות כלי הדם.

לכן כדאי שהתזונה שלנו תהיה ממזון המלא בערכים תזונתיים ובערך קלורי נמוך – מזין ולא משמין.

כדאי שהתזונה לא תהיה כבדה לעיכול, כדי שהמעיים שלנו יספגו היטב את רכיבי התזונה שהגוף צריך ושיועברו לתאים. מומלץ לצרוך נוגדי חמצון – 2 כוסות תה ירוק ביום, חלב שקדים, דייסת קוואקר, מרק כתום, גריסים, פירות יער, אבטיח, ענבים אדומים, רימון, כורכום ומים – שהם החשובים ביותר לתפקוד תקין של המוח, וגם למניעת התייבשות וכאבי ראש.

הגוף זקוק בכל יום גם לוויטמיני B ו-C, הנמצאים רק בצומח – קטניות, דגנים מלאים, עלים ירוקים וכו'.

כאשר יש מחסור בוויטמיני B, רמות ההומוציסטאין (שהוא דריקל ורעיל לגוף) בדם נעשות גבוהות, מה שגורם לחמצון של הכולסטרול LDL. זהו אחד הגורמים העיקריים לטרשת עורקים – הכולסטרול הרע שוקע בדפנות העורקים ומצר אותם. חומצות שומן חיוניות E.P.A, הנמצאות באומגה 3, באגוזים, בשמן זית בכבישה קרה ובדגני ים, הן נוגדות דלקת. הן מונעות את חמצון ה-LDL, משפרות את מבנה דופן כלי הדם – המיאלין – ומנקות את העורקים.

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



## איך משנים הרגלי אכילה?

מהי הדרך הנכונה לעשות דיאטה, איך מתמודדים עם קלסטרופוביה, ולמה אצל כולם חופשת הקורונה היתה מיוחדת ואצלי לא?

חמורים, הוא עלול להימנע גם מפעולות יומיומיות כמו עמידה בתור, בגלל החשש מצפיפות שעלולה להיווצר שם ולהגביל את יכולתו לברוח. אחת השיטות הנפוצות והיעילות ביותר לטיפול בקלסטרופוביה היא טיפול קוגניטיבי-התנהגותי. CBT הוא ממוקד מטרה וקצר מועד באופן יחסי. מטרתו לשנות את הקוגניציות ואת ההתנהגויות האופייניות לקלסטרופוביה. העיקרון שעומד מאחורי הטיפול הוא שבחשיפה מספיקה לסיטואציה המפחידה, תחול דה-סנטיזציה, כלומר ירידה ברגישות, ולאחר שהחרדה תגיע לשיאה, היא תפחת.

המטופל לומד כיצד להתמודד עם רמות החרדה, ונחשף למעוררי החרדה באופן מבוקר. (אורלי סמירה, יועצת זוגית ופסיכותרפיסטית CBT)

\*\*\*

### תמה לה חופשת הקורונה, הילדים

חוזרים למוסדות בהדרגה ואני מוצאת עצמי עם טעם מריר בפה. מסתכלת סביבי ושומעת על חוויות משפחתיות, ימי אפיה, יצירות והווי משפחתי מאושר. כשחברתי ספרה לי בהתלהבות על יום תחרויות שערכו אצלם בבית, אני הייתי עסוקה בעבודה סיועית של בישול, כביסות, ניקיון וגערות בששה ילדים שמצאו עצמם משועממים, רבים, רוטנים ומבלגנים. רק אני נאנחת בהקלה כשהם שבים למוסדות הלימוד ומרגישה החמצה וקנאה בכל אותם בתיים שהשכילו לנצל את התקופה לגיבוש וכיף?

כבר מחתימתך אני מבינה כמה מורכבת ומאתגרת היתה התקופה עבורכם. להעסיק ולתפעל בית שבו ששה ילדים נמרצים בגילאים שונים, כשאין לאן לצאת ואין סדר יום רגיל, זוהי משימה לא פשוטה בכלל. עבודות הבית כמו בישול וניקיון מכפילות את נפחן כשכולם שוהים בבית, וכשאין מוצא ויצאה הדבר קשה פי כמה. התמונות והחוויות אותן את תופסת מהצד כגיבוש והווי – הן רק תמונות, אוצרות אותו הרגע בלבד ולא מראות את מאחורי הקלעים האפרוריים ואת הרגעים לאחר מכן כך שלראות תמונה של רגע אחד מאושר זה אינו שיקוף של מציאות חיים אמיתית.

גם לך היו רגעים כאלו, אני בטוחה, שהבטת בילדיך משחקים בשלווה, כשהקראת סיפור, כשישבתם סביב השולחן ואכלתם כל המשפחה ממעשה ידיך. נסי לאצור את הרגעים הללו שהיו לאורך התקופה, ולתת להם רגע של כבוד.

בסופו של דבר, הילדים חוו את הבית ואותך כאמא, זוהי החוויה המיטיבה עבורם. לנו לעיתים נראה כי הם זקוקים לחוויות ולריגושים על מנת ליהנות, אבל מבחינת ילדיך – הם שהו בבית, שיחקו ורבו ונהנו כמו כל ילד רגיל, ונשמו את הבית 24/7. זוהי צידה לדרך שאינה מוקטנת כלל, למרות ההקלה של השיבה לשגרת לימודים בריאה ורגילה. (אסתי בראון, עו"ס קלינית. מתמחה בטיפול בגישה הנרטיבית בנוער ובמבוגרים, וב-IPT)

אני בן 25, פונה אליכם בייאוש לאחר שעשיתי הרבה מאוד ניסיונות לרזות בעזרת דיאטות שונות, אך ללא הצלחה. מהי הסיבה לכך, והאם אפשרי לרזות בדרך אחרת של שינוי הרגלי האכילה?

ודאי. כבר במהלך טיפול נכון הנטייה צריכה להיות לאכילה באופן רגיל. הטיפול אינו פרויקט שיש לו סוף. זהו שינוי לאורך חיים בריא ומסודר יותר. הדרך הנכונה להפחית במשקל הינה ללמוד לשנות את הרגלי האכילה והחשיבה באופן כזה שלא יפגע בשגרת חיינו ולא יהווה מכשול. כאשר נוקטים בצעדים דרסטיים מדי, הן בתהליך ההרזיה והן בסוג המזון שאותו אוכלים, סביר להניח שהמשקל יעלה מחדש בסופו של דבר. לכן טיפול נכון לא צריך להיות מותנה בספירת קלוריות, ולא להיות פרויקט מסוים, אלא שינוי הדרגתי, התנהגותי וחשיבתי, שיביא בסופו של דבר להרזיה תוך גמילה מהתמכרויות שונות הקשורות לאוכל.

הסיבה לכך שדיאטות מהירות אינן יעילות היא שהמטבוליזם נעשה איטי יותר ככל שאוכלים פחות. כאשר תנסו לרזות באמצעות דיאטות – מנגנון ויסות המשקל יגרום לכם לתחושת רעב המלווה בסחרחורת, עייפות, כאבי ראש והרגשה כללית רעה. בנוסף, הגוף יפרש את הפחתת הקלוריות כרעב, יגרום לאגירת שומן וישתמש בחלבון שהשרירים בנויים ממנו. לכן במצב כזה לא רק שלא תאבדו שומן, אלא גם מסת השריר תיפגע.

לכן מומלץ לרזות רק על ידי שינוי הרגלי האכילה לתמיד, ולא בדיאטה להרזיה שתהווה פרויקט לטווח קצר. (ד"ר סיגל תמיר, ד"ר לתזונה ומדעי ההתנהגות)

\*\*\*

אני סובלת מקלסטרופוביה. לאור זאת, איכות חיי נפגעת, כי אני נמנעת מלטוס, ללכת להצגות, לטיולים ועוד. היו לי כמה התקפי חרדה, ולכן אני נמנעת, כי אני מפחדת שההתקפים יחזרו שוב. אני רוצה מאוד לטוס, אבל חוששת. התחושה היא הרגשה של חנק, אין לי אוויר לנשימה ואני רוצה לצאת מהמקום. מובן שבטיסה אין לאן לברוח. מה עושים?

קלסטרופוביה היא אחת הפוביות הנפוצות ביותר, המתעוררת בעקבות שהייה בחללים צפופים וסגורים, שלעתים קרובות גורמת להתפרצות של התקף פאניקה.

הסימפטומים העיקריים שלה הם פחד מפני מקומות חסומים, ופחד מחנק. באופן משמעותי, נובעים הסימפטומים זה מזה; בעוד שמקום קטן או סגור עלול לגרום לתחושת חנק, גורם הפחד מן החנק לחרדה עצומה של האדם מפני האפשרות להישאר במקומות צפופים או סגורים, כשהוא נחנק ומשולל יכולת להימלט אל האוויר החופשי.

אדם הסובל מקלסטרופוביה נמנע בד"כ משהייה בחללים קטנים, בחדרים נעולים ועוד. במצבים

# בין הזמנים הנופש המשפחתי הכי הכי שלנו!

"וקניו ה' יתחילו כה..."

פרשת עקב  
ט"ז - י"ח באב  
6-8.8.2020

## במלון כינר גליל המפואר!

מופע ענק לכל המשפחה בערב חמישי עם  
האומן **איציק אשל** | תפילות מרגשות |  
חדרים מפוארים | ארוחות כיד המלך | בריכה  
ופעילות ענפה לילדים | חוף ים נפרד

באישור  
משרד  
הבריאות



הרצאות מרתקות  
עם הרב  
**יצחק פוגר**

הזדוּרו להרשם! מס' המקומות מוגבל!  
**073-222-12-70**



ברור שחייבים  
ייעוץ זוגי

נורמלי לקבל  
ייעוץ נפשי

# אבל

## התקציב כרגע לא מאפשר

## התקופה האחרונה החריפה 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 משתתפות איתכם בעלויות של  
פגישות הייעוץ\*. אל תפספסו את ההזדמנות!

\* לזמן מוגבל

073-222-131-0

הידברות  
מחלקת שלום בית

073-333-333-1

נפשי  
בשאלתי

דווקא עכשיו לקראת ט' באב

לכבוד בית המקדש

כל המשפחה מתחברת יחדיו!

חדש!  
כרך ה'



אני מחברי עם המשפחה שלי

להכיר יחד ממצאים מהשטח התואמים לתורה הקדושה

### ארנאולוניה תנ"כית

מאת הרב'ג זמיר כהן

סדרת הספרים המרתקים, שממשיכה להדהים ולזעזע את עולם המדע עם גילויים מרעשיים, חשיפות נדירות ותמונות ייחודיות, המצביעים בבירור כי הממצאים מן השטח תואמים לכל הכתוב בתנ"ך.

הידברות  
מחלקת משפחה

אני מחברי עם המשפחה שלי

להכיר וללמוד על בתי המקדש, כלי המקדש והקורבנות

### סדרת ספרי המקדש

מאת הרב מנחם מקובר  
אוצר של ידע על בתי המקדש, מהות המשכן ומבנהו, הכלים ובגדי הכהונה, ביאור תמציתי, מקיף ומסודר כולל תמונות מרהיבות ותרשימים בתלת מימד.



אני מחברי עם המשפחה שלי

לחוויה מרתקת המשלבת ערכים והגאה

### משהקים לילדים

מתחברים לבית המקדש עם מגוון משחקים חינוכיים ומאתגרים על בית המקדש.



לפרטים והזמנות: 073-222-12-50 | [shops.hidabroot.org](http://shops.hidabroot.org)