

# היזברות

עונג שבת

פרשת מטות מסעי | גיליון 461 | כ"ה בתמוז תש"פ

לתגובות: oneg.shabat@htv.co.il

לחפצת העלון - 073-2221388

www.hidabroot.org

העלון מוקדש לע"נ פונדה בן טורי | לע"נ יחזקאל בן גורגיי | לע"נ פירחה רבינוב בת שרה | לע"נ דבורו מרוסיה בת זורכי | לזיווג הגון חנה בת מרים | לע"נ ר' רפאל חסין בן תמו | לרפואה שלמה עבור שלום כהן בן פרח

להקדשת העלון חייגו: 073-2221388

זמן כניסת ויציאת שבת

מוצ"ש ר"ת	מוצאי שבת	כניסת השבת
21:01	20:25	19:09
20:59	20:27	19:26
21:02	20:29	19:21
20:59	20:25	19:26

## עמל החיים

כיצד יתמודד האדם עם קשיי עמל בחייו? הכל על הטוב שבטורח ובטלטול

מורנו הגה"ר זמיר כהן שליט"א

**ב**פרשת מסעי מציינת התורה את מסלול מסעי ישראל במדבר, ומפרטת מהיכן יצאו והיכן חנו. ככתוב: "אֵלֶּה מִסְעֵי בְּנֵי יִשְׂרָאֵל אֲשֶׁר יָצְאוּ מֵאֶרֶץ מִצְרַיִם וכו', וַיִּסְעוּ בְּנֵי יִשְׂרָאֵל מֵרַעְמֶסֶס וַיְחַנוּ בְּסֹכֹת", עד "וַיִּסְעוּ מֵהַר הָעֵבְרִים וַיְחַנוּ בְּעַרְבַת מוֹאָב עַל יַרְדֵּן יַחְוֹ". ומפני מה ציינה התורה פירוט זה? במדרש (במדבר כג, ג) מבואר: "משל למלך שהיה בנו חולה והוליכו למקום אחד לרפאותו. כשחזרו, התחיל אביו מונה כל המסעות ואומר: כאן ישננו, כאן הוקרנו (היה לנו קר), כאן חששת את ראשך. כך אמר לו הקדוש ברוך הוא למשה: מנה להם כל המקומות וכו'".

אולם האור החיים הקדוש מקשה, אם זו הסיבה המלאה, מדוע שם הכתוב דגש על המסעות ולא על החניות? הלא נכון היה לומר "אלה חניות בני ישראל במדבר", ולציין מיד את רשימת שמות המקומות בהם חנו, מבלי לכתוב ויסעו ממקום זה ויחנו במקום אחר. שהרי בתורה אין מילה ואף לא אות מיותרת. גם המילים "אֵלֶּה מִסְעֵי בְּנֵי יִשְׂרָאֵל אֲשֶׁר יָצְאוּ מֵאֶרֶץ מִצְרַיִם", נראות כמיותרות, שהרי כולנו יודעים מהיכן יצאו בני ישראל טרם נידתם במדבר עד בואם לארץ ישראל.

אולם מבאר האור החיים על פי דברי הזוהר הקדוש יסוד גדול, שיש ללמוד ממנו לכל סבל בחיים, ולכל טלטול במקום למקום, מדירה לדירה ומעבודה לעבודה.

בספר הזוהר (תרוה דף קנ"א) מבואר שחזקו של הס"מ, ראש כוחות הסטרא אחרא, תקיף וחזק במקום שלא עבר בו אדם מעולם, ובכל מקום שהגיעו אליו ישראל עם תורתם ותפילתם ושמירתם את מצוות ה' - החלישו את כוחו, משום שבכך גאלו את ניצוצות הקדושה שלקח הס"מ לפרנסתו מאותם שחוטאים בעוונות (כנודע מדברי המקובלים, שמאחר שהסטרא אחרא כולו שקר, ריק הוא ואין לו ממה להתקיים. אולם כשחוטא האדם, מיד הוא לוקח לעצמו מהשפע האישי של החוטא, ומזה הוא מתקיים.



2 דניאל כדור הארץ דינאל בלס



3 הרב יצחק פנגר בדרך להצלחה



5 מנהיג בין המצרים הרב ירון אשכנזי



6 חיים ולדך השוכן



8 החיבוק לספר התורה המזכיר שלמה



10 כללים למחזיק דרוי יבה



14 הדרך שאותה רוצים הרבנית חדוה לוי



**בקר (כמו כבד, לדוגמה, המכיל הרבה ברזל) בתשעת הימים?**

אכילת בשר אסורה החל מיום ב' באב ועד י' באב, וזאת זכר לחורבן, שהמזבח שעליו הקריבו בשר ונסכו יין שמים, ואיך יערב לנו

לאכול בשר ולשתות יין, וזאת מלבד שהם גורמים לשמחה. אולם זה אמור לכל אדם, אבל לא לחולה וכל שכן לאשה שלפני או אחרי לידה, הזקוקה לכוחות בזמן זה, ולכן מותר לה לאכול כפי מה שנדרש.

### שאל את הרב

הג"ר אברהם יוסף שליט"א

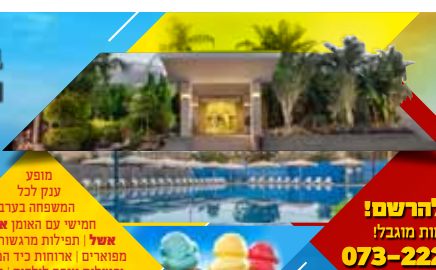
האם אישה לפני לידה מותר לאכול



### בין הזמנים הנופש המשפחתי הכי הכי שלנו!

"יקוני ה' ויחייפו כה'..."

פרשת עקב  
 ט"ז - י"ח באב | 6-8.8.2020  
 במלון כינר גליל המפואר!



מופע ענק לכל המשפחה בערב חמישי עם הזמנים יחידים! אשיל | תפילות מרגשות | חדרים מפוארים | ארוחות כיד המלך | בריכה ופעילות ענפה לילדים | חוף ים נפרד

**חדרו להרשם!**  
 מסי המקומות מוגבל!  
 073-222-12-70

הרצאות מרתקות עם הרב יצחק פנגר

השתתפות מיטת השבת הרב שטיינמן

תפילות מרגשות עם הרב יצחק פנגר

מפגשי חזון פנימיים



# היהודי החושב

דניאל בלס

# פלאי כדור הארץ

ככל שהמדע התקדם, התגלו עוד ועוד תנאים עדינים הנדרשים לקיומנו

הארץ סביב עצמו, ביחס למישור הסיבוב שלו סביב השמש. ללא הירח, זווית זו היתה עוברת שינויים רבים במהירות רבה, כך שלא יכול היה להתקיים אקלים יציב.

5. **נחיצותו של צדק** - אחת העובדות המפתיעות ביותר, היא הצורך בכוכב-לכת נוסף וגדול יותר להגן עלינו. כוכב צדק הענק, בעל המסה המרשימה, מושך אליו אסטרואידים רבים שבלעדיו היו עשויים לפגוע בכדור הארץ ולהוביל לכליון החיים.

6. **מהירות סיבובו של כדור הארץ** - כדור הארץ סובב סביב עצמו במהירות 1,675 קמ"ש, ומשלים סיבוב שלם ב-24 שעות לערך, מה שיוצר את תופעת היום והלילה. אם המהירות היתה נמוכה יותר, לדוגמה 170 קמ"ש, היה אורך היממה מגיע ל-240 שעות, 120 שעות יום ו-120 שעות לילה, כך שהצמחיה היתה נובלת מחוסר אפשרות להשתמש בקרני השמש והחיים היו גוועים.

המשך בעמוד <<

2. **מרחק מתאים מהשמש** - כדור הארץ נמצא במרחק 150,000,000 ק"מ מהשמש. לקיום החיים נחוץ כידוע מרחק מדויק יחסית מהשמש. מרחק גדול או קטן מדי ימנע קיום מים במצב צבירה נוזלי. אין כאן הרבה מקום למשחק: שינוי של 5 עד 15 אחוז במרחק של כדור-הארץ מהשמש יגרום לקפיאה או התאדות של כל המים.

3. **קרנית שמש מתאימה** - רבים אינם יודעים כי רוב השמשות ביקום אינן פולטות אנרגיה המאפשרת קיום חיים. כדי לאפשר חיים, השמש חייבת להיות בעלת פלט-אנרגיה יציב (כלומר, בעלת פליטת אנרגיה יציבה וקבועה ללא שינוי). אם פלט האנרגיה של השמש יגבר, אפילו לתקופה קצרה, כל האוקיינוסים יתאדו והמים יברחו מהאטמוספירה.

4. **נחיצותו של הירח** - מתברר שקיום ירח גדול וקרוב אלינו הכרחי לקיומנו העדין. הירח שומר על יציבותה של זווית הסיבוב של כדור

התקשורת טענה פעמים רבות כי נמצאו כוכבי לכת הדומים בתנאייהם לכדור הארץ, אך אלו רק השערות. למעשה, אף טלסקופ או לוויין אינם מסוגלים לחזות את מצבו האמיתי של כוכב-לכת מרוחק, אשר עשוי להימצא ללא מים (ללא קשר לרמת הטמפרטורה בו), או ללא אטמוספירה, או ללא לוחות טקטוניים, או ללא ציר סיבובי מתאים, ועוד אינספור תנאים נוספים שדרושים לקיום חיים.



מספר התנאים הנדרשים לקיום חיים כבר עולה על 50, ועם השנים מגלה המדע עוד תגליות שמוכיחות עד כמה נדיר עולמנו ואיננו מקרי. נציג כאן את עשרת התנאים החשובים שבהם:

1. **מרחק מתאים מקרינה** - בראש ובראשונה, כדור הארץ צריך להיות במרחק מתאים ממרכז הגלקסיה. אילו כדור הארץ היה קרוב מדי למרכז הגלקסיה, כמות הקרינה שהיתה מגיעה אליו היתה מונעת כל קיום חיים.

# 7

## שבע עובדות

יונתן הלוי

ומקבץ נדחי ישראל (הלכות מלכים ומלחמותיהם פרק י"א הלכה א').

הרמב"ם מתייחס לנצחיות התורה ולקיום המצוות גם בימות המשיח, ומדגיש כי "חוזרין כל המשפטים בימיו כשהיו מקדם... ככל מצוותן האמורה בתורה".

6. הרמב"ם פוסק להלכה כי אחד מעיקרי האמונה הוא להאמין בביאת המשיח. כה דבריו: "כל מי שאינו מאמין בו, או מי שאינו מחכה לביאתו, לא בשאר נביאים בלבד הוא כופר, אלא בתורה ובמשה רבינו".

המשיח יגיע באחת משתי הדרכים הבאות. דרשו חכמים: "זכו - וארו עם ענני שמיא, לא זכו - עני ורוכב על חמור". המהר"ל מבאר את משמעות הענן והחמור: "כי מדריגת המשיח לעתיד שיהיה מתעלה על כל העולם החמרי הזה מעלה מעלה, ולכך הוא רוכב על הענן שהוא למעלה, לפי שיהיה מתעלה על עליונים".

7. נאמר בגמרא: "שאלו תלמידיו של רבי אליעזר הגדול את רבם מה יעשה אדם ויניצל מחבלי משיח? ענה להם: יעסוק בתורה ובגמילות חסדים". הבה נרבה לעסוק בתורה ובגמילות חסדים, ונזכה במהרה לביאת המשיח.

# בכל דור יש משיח

מהם ראשי התיבות של המילה "משיח", מתי הוא כבר יגיע, והאם אכן הוא ירכב על חמור?

להאיר לעולם בגלות באור תורתו שלא יאבד העולם לגמרי, וחזקיה היה ניצוץ ממנו". כלומר, בכל דור הקב"ה שותל אדם שראוי להיות משיח, אם יזכה הדור. אם לא יזכה הדור - אותו אדם מגן על העולם באור תורתו.

4. הרמב"ם במשנה תורה מבאר את הסיבה האמתית לכך שעלינו לשאוף לביאת המשיח: "מפני זה נתאוו כל ישראל נביאייהם וחכמיהם לימות המשיח - כדי שינוחו ממלכויות, שאינן מניחות להן לעסוק בתורה ובמצוות כהוגן, וימצאו להם מרגוע, וירבו בחכמה כדי שיזכו לחיי העולם הבא... **באותו הזמן, לא יהיה שם לא רעב ולא מלחמה ולא קנאה ותחרות, שהטובה תהיה מושפעת הרבה, וכל המעדינים מצויין כעפר. ולא יהיה עסק כל העולם אלא לדעת את ה' בלבד.** ולפיכך יהיו חכמים גדולים, ויודעים דברים הסתומים העמוקים, וישיגו דעת בוראם".



5. "המלך המשיח עתיד לעמוד, ולהחזיר מלכות בית דוד ליושנה הממשלה הראשונה, ובונה מקדש, להאיר לעולם הקדושים מבואר שארבע תפקידים למשיח, שמרומזים בארבע אותיותיו: מנחם - לנחם את העם, שילה - לקבץ נדחי ישראל, ינון - לבנות את בית המקדש, חיים - להחיות את המתים.

1. בספרים הקדושים מבואר שארבע תפקידים למשיח, שמרומזים בארבע אותיותיו: מנחם - לנחם את העם, שילה - לקבץ נדחי ישראל, ינון - לבנות את בית המקדש, חיים - להחיות את המתים.

בילקוט שמעוני על שיר השירים מובא: "אלו שבעה דברים שמשח עומד ומראה לישראל, גן עדן, וכיסא הכבוד, קרח ועדתו, גיהנום, רשעים יורדים, ודין רשעים, שחר הצדיקים ומחיה מתים".

2. במדרש שוחר טוב מובאים דבריו של רבי חנינא על כך שבמות המשיח ילמדו ישראל תורה מפיו של הקדוש ברוך הוא. כה נאמר: "אין מלך המשיח בא, אלא ליתן לאומות העכו"ם שש מצות, כגון סוכה ולולב ותפילין, אבל ישראל - למדין תורה מן הקב"ה, שנאמר: 'וכל בניך למודי ה'".

3. חז"ל מבארים כי רצה הקב"ה לעשות את חזקיה - משיח, ואת סנחריב - גוג ומגוג. בילקוט ראובני נכתב כי "בכל דור ודור שולח הקב"ה ניצוץ אחד ממשיח, או לגאול אם יחזרו בתשובה... או

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



מיזם חדש מאת הידברות: **WhatsApp 4 you** הכל לקוח וכל אלו

# מהפכה בעולם הדיגיטל התורני!

הידברות אתכם בלימוד 15 דק' ביום. **חברותא בוואטסאפ** וידאו הרב, אתה ו-2 מחבריך

< מיועד למתחזקים ולמסורתיים > המיזם מותאם גם לנשים עם רבניות

אם גם אתם רוצים להתחזק, שלחו הודעת וואטסאפ למס' 052-9551569 עם הפרטים הבאים: גבר/אישה, שם, גיל, שנות שנוחות לכם ושואים שמעניינים אתכם, ואנו נחזיק לכם רב או רבנית שיצרו אתכם קשר לפי בקשתכם או חייגו 073-333308

\*מיועד לאנשי שיש ברשותם וואטסאפ ע"י הוראת הרבנים





## הקמפוס היהודי

נטע ברמסון



## הדרך לרזות בלי לרעוב

לא מצליחה להתמיד בדיאטה? קשה לך לזוותר על המתוקים? נכנעת שוב ושוב לפיתויים? זה לא אומר שאת צריכה להרים ידיים ולהישבר!

נטע ברמסון, דיאטנית קלינית וקאוצ'רית להרזיה, סוברת שישנה גישה קלה ומהירה לירידה במשקל ולהרגשה טובה עם עצמנו, בלי להיכנס לדיאטות כאסח והרעבה עצמית.

נטע מסבירה שיישום השיטה הזאת בחיים שלנו יביא אותנו להיות בריאים יותר, אנרגטיים יותר, קלילים ושמחים, בלי שנרגיש תחושת רעב. את השיטה המלאה, עם כל הטכניקות המדויקות וההסברים המפורטים, מעבירה נטע בסדנה דיגיטלית מיוחדת ובלעדית בקמפוס היהודי של הידרות.

אז בקשנו מנטע כמה טיפים וכללי אצבע שיעזרו לנו לשמור על משקל בריא, בלי להרעיב את עצמנו, והנה הם לפניכם:

1. **מצאי את האיזון שלך** - חשוב למצוא את הדרך המאוזנת והטובה לך ולגוף שלך. לא כל שיטה או דיאטה שהצליחה לחברה שלך או לאחותך, תעזור בהכרח גם לך. את צריכה להתאים את התפריט למה שאת אוהבת, לסדר היום שלך. שתרגישי טוב עם עצמך, שלא תהיי רעבה ושהגוף שלך יקבל את כל הרכיבים שהוא צריך, ואז הוא יהיה שלו ורגוע, ואת תהיי שמחה, אנרגטית ותוריד במשקל במהירות ובקלות.

2. **הכל מתחיל בראש** - כדי לעשות שינוי אמיתי ולרדת במשקל בלי לעלות יותר, את חייבת לעשות שינוי באמונות ובתפיסות שלך לגבי אוכל.

3. **שפל קלורי** - הסוד לירידה עקבית במשקל, הוא לצרוך פחות קלוריות מאשר הקלוריות שאת שורפת ביום. זה נקרא שפל קלורי. בסדנה המלאה של "לרזות נכון" - להרגיש נפלא", את לומדת לבנות לעצמך בעצמך תפריט נכון ומאוזן, שכולל את כל אבות המזון שהגוף שלך צריך, יחד עם האוכל שאת באמת אוהבת, כך שלא תחושי רעב במשך היום, תהיי אנרגטית ומלאת חיות ותוריד במשקל בהתאם לאורח החיים שלך.

גם אם את חושבת שכבר אף פעם לא תצליחי לרזות - בעזרת הכלים שתקבלי בסדנה הזאת, תופתעי לגלות שלרזות, או להגיע למשקל הרצוי, זה הרבה יותר קל ממה שאת חושבת, כי כשיש שיטה בדוקה, עם כלים פרקטיים וישימים עם התאמה מלאה לאורח החיים שלך - זה הופך לאפשרי עבור כל אחת!

הסדנה מיועדת לנשים בלבד, וניתן לרכוש אותה באתר הקמפוס היהודי או בדיסק און-קי בהידברות שופס בטלפון 073-222-1250



## קוקטייל ההצלחה

הרב יצחק פנגר

## שלבים בדרך להצלחה

כך תובילו את עצמכם להצלחה, שלב אחר שלב, מבלי "להתפזר"

חלק ניכר מהסיכוי שלכם הצליח תלוי בעד כמה ברור לכם מה אתם רוצים. רוב האנשים לא באמת יודעים מה הם רוצים. אם אתה שואל אדם כל שהוא "מה אתה רוצה?", הוא עונה "אני רוצה להיות תלמיד חכם", או במקרה שרחוק מרוחניות: "אני רוצה להיות עשיר". אלו אינן מטרות, אלו הם איחולים, חלומות. ככה זה אצל רוב האנשים - נכנסות להם בראש מחשבות, שאיפות מסוימות, ואז הן יוצאות החוצה, מתפוגגות באוויר ולא נשאר מהן כלום.



לעומתם, אנשים מצליחים מפוקסים מאד במטרות שלהם.

א. **היו מדויקים**. דעו בדיוק מה אתם רוצים. זה צריך להיות ברור ופשוט מאד. הסיבה לכך היא שתת המודע של האדם (שהוא אחד המנועים להגשמת מטרות) הוא כמו ילד, הוא מבין רק דברים פשוטים וברורים. במקום להגיד "אני רוצה לדעת את הש"ס", אתה צריך להגדיר לעצמך בדיוק מה אתה רוצה, ולומר: "אני רוצה לסיים כך וכך דפים עד תאריך כך וכך". זוהי הגדרה פשוטה מאד, וגם תת המודע שלנו, כמו ילד בן 6, יכול להבין אותה, ולהתחיל לעבוד על זה.

ב. **כתבו את המטרות שלכם**. רק 3% מהאנשים כותבים את המטרות שלהם. אנשים עם מטרות כתובות, סיכוייהם להשיג את המטרות שלהם גבוהים בהרבה. במה זה כרוך? חתיכת דף ועט ובערך שלוש דקות מהזמן שלכם. **כתבו 10 מטרות** שהייתם רוצים להשיג במהלך השנה. כל דבר שאתם רושמים (לא מקלידים!) נכנס באופן מידי לתוך תת המודע שלכם, והוא מתחיל לעבוד עליו 24 שעות ביממה.

ג. **קבעו יעדי זמנים** (דד ליין) - קבעו זמני יעד, בשביל לשדר לתת המודע שלכם שאתם רוצים להשיג את המטרה. אם לא תשיגו את המטרה עד לזמן שנקבע, קבעו דד ליין חדש.

ד. **היננו רשימה** - רשמו את כל הדברים שאתם צריכים לעשות כדי להשיג את המטרה. הנושאים שאתם צריכים ללמוד, הספרים שאתם צריכים לקרוא, עם מי אתם יכולים לדבר, המעשים שאתם צריכים לעשות כדי להתקדם לעבר המטרה. זה יכול להיות עשרה, עשרים, חמישים דברים.

ה. **סדרו אותם על פי סדר** - מה אתם עושים קודם, שלב א' ושלב ב', מה ראשון ומה אחרון. ארגנו את הרשימה כך שכעת יש בפניכם תוכנית. עכשיו יש לכם מטרה ויש לכם תוכנית.

ו. **התחילו לעשות מעשים** - פעלו על פי הדבר הראשון שמופיע לכם ברשימה, ועשו את זה מיד! השלב הקשה ביותר בהשגת מטרות הוא הצעד הראשון. אבל אם רשמתם את המטרה שלכם, בדרך כלל הצעד הראשון ברור מאד. כשתעשו את הצעד הראשון - הצעד השני יהיה ברור, וכך הלאה. כל משימה יכולה להתבצע, כל מטרה יכולה להיות מושגת - אם רק תחלקו אותה לצעדים קטנים.

ז. **עשו בכל יום משהו שיקרב אתכם לעבר המטרה שלכם**. עבדו בכל יום על המטרה שלכם. על ידי העשייה תפתחו מומנטום (כוח תנועה), ותתחילו לנוע לעבר המטרה שלכם.

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

**אליפות!**  
זה לגרום אושר  
לכל בני המשפחה!



073-222-1310

בעקבות המצב אליו נקלענו, משפחות רבות עברו קשיים גדולים, הן בזוגיות והן ביחסי הורים-ילדים. המון פניות הגיעו למחלקת שלום בית, אשר מופלג במסירות ובהצלחה רבה על ידי המומחים, ובדרך השם בני הזוג מספרים כי עלו על דרך המלך, וחי המשפחה כולה השתנו מן הקצה אל הקצה. הזוגיות נפלאה, והילדים מאושרים.

מה אתכם? דברו אתנו

בכל נושא לעזרתכם: תקשורת זוגית | בעיות רגשיות | זיווג שני | נכללת הבית | בעלי חשבה | מעורבות הורית | קדושת הבית ועוד







### חינוך ילדים

הרב אפרים אורשלימי

# לא לשכוח להתפלל "גם" להצלחת הילדים הזורמים

מדוע זעפו פניה של אם הכלה, ומדוע חובה להתפלל גם על הילדים ה"זורמים"?



השל"ה הקדוש כתב בספרו "שני לוחות הברית": "חל עלינו חובת התפילה ובקשה להשם יתברך בכל צרכינו... וביותר צריך זירוז להתפלל שיהיה לו זרע כשר עד עולם".

**הבה ונתבונן מעט** במציאות הפשוטה כל כך שנקראת "תפילה", ונבין עד כמה דברים שנראים לנו כמובנים מאליהם

- לא יכולים להתקדם אילולי שפכנו דמעות עליהם. ידוע הוא שכמעט בכל בית, ישנם הילדים שזורמים יותר בלימודים, בהנהגות, ביראת שמים וכו' וכו', שעליהם לכאורה אנו לא נותנים את לבנו להתחנך עליהם בתפילות (וכל הורה שיבדוק את עצמו ויחשוב על זה כמה שניות, יראה שהדברים נכונים...), וישנו סוג הילדים שמעסיקים אותנו קצת יותר, או בגלל שהם לא מצליחים בלימודים, או בגלל הנהגות, יראת שמים וכו"ב. על הילדים האלו - אנו מתפללים שוב ושוב ושופכים עליהם דמעות, וזאת כי אנו רוצים לראות תוצאות מיידיות יותר. דבר זה מובן לכאורה. אבל כשמסתכלים קדימה וחולפות השנים, נגלה דבר פלא: פעמים רבות דווקא הילדים שלכאורה היו מוצלחים ולא השקענו בהם, כי הם "זרמו" - הרי שברבות השנים כשהם גדלים, נראה אותם בינוניים (מובן שיש יוצאים מהכלל). אולם הילדים שלא זרמו חלק, ועליהם השקענו את כל התפילות שלנו, הרי שברבות השנים במקרים רבים דווקא מהם נוכל לראות גידולים נאים, והכל תוצאה של ריבוי תפילות. מכאן נלמד לא להיות שאננים, גם אם הילדים הולכים בתלם והם מביאים לנו הרבה נחת, לא לשכוח להזכיר אותם בתפילות יום יום, ובפרט בימים שמסוגלים לכך.

סיפר הרה"צ אלימלך בידרמן שליט"א עובדה ששמע: לפני כמה שנים באה כלה בעלת תשובה בברית האירוסין. בהתקרב מועד הנישואין, ביקשו העסקנים מנשים צדקניות שתבואנה לשמח את הכלה. והנה, אחת מאלו שבאה לשמח את הכלה חיפשה את אם הכלה לברכה "מזל טוב". לאחר חיפושים ממושכים היא מצאה אותה יושבת בחדר צדדי, כשפניה זועפים והיא מלאה טענות כרימון. משנשאלה האם מדוע פניך זועפים כל כך ביום נישואי בתך שתחי, ענתה האם ואמרה: כיצד אוכל לשמוח, כשבתי הכלה הפנתה לי עורף, עזבה את ביתי ואת דרך חיי ונהפכה לבעלת תשובה גמורה? ומה גדול צערי כי זו הבת השלישית שעושה לי את התרגיל הזה, כאשר מעולם לא דברתי איתם על חזרה בתשובה!

כשמדע האשה את דבריה, תמהה בפניה - כיצד אירע דבר כזה שמשפחה אחת כבר שבו שלוש בנות בתשובה? לא ידעה אם הכלה מה לענות, אבל סיפרה כי כל הקשר שבינה לבין העולם החרדי, מסתכם בכך שלפני עשרים שנה היא השתתפה בסמינר לבעלות תשובה, ולכל אחת מהמשתתפות נתנו המארגנים דף ששם כתוב ססגולה לומר את הכתוב בו. מאז היא אומרת את זה מידי יום ביומו, אף על פי שהיא לא מבינה מאומה ממה שכתוב שם... האישה שאלה את האם, שמא אותו דף נמצא ברשותך? והיא השיבה בחיוב, ואף הוציאה דף ישן מארנקה, ואז נתגלה הסוד: היה זה דף עם תפילת השל"ה הקדוש - להצלחה בחינוך הבנים. מכאן נלמד קל וחומר: אם אותה אישה שאינה שומרת תורה ומצוות הקפידה באדיקות רבה כל כך לומר תפילה שהיא אפילו לא מבינה מה נכתב בה, הרי שוודאי אם אנו נתפלל מעומק הלב ונבין מה אנו מוציאים מהפה - לטווח הארוך תהיה הצלחת ילדינו לאין ערוך...

לשאלות למדור - a0504168883@gmail.com, לרכישת ספרי חינוך ילדים של הרב אפרים אורשלימי חייגו להידברות שופו 073-222-1250



### נוער מתמודד

הרב דן טיומקין

# כללים למציאת מקום לימודים נכון

איך יודעים איזה מקום לימודים הוא הטוב ביותר לנער? אין מקום טוב, יש מקום מתאים



טור זה אינו מיועד למי שמסודר מבחינת מקום לימודים. הפעם הדברים מוקדשים לכל המתלבטים. יש כמה כללים שכדאי להכיר בבואנו למצוא מקום לימודים מתאים:

1. אין מקום טוב, יש מקום מתאים. אני לא חושב שיש מקום מושלם, שכל מי שמגיע אליו מיד מתחיל להצליח בלימודיו. זה לא עובד ככה. כל מקום והרמה שלו, הסגנון שלו. ממש כמו במציאת יווג, צריך לעשות "שידוך" מוצלח, בין הילד לבין המקום שמתאים לקדם כזה פרופיל של תלמידים, ממקומם הנוכחי. ולכן צריך להתאים ציפיות ולא לחפש מקום שיהיה מושלם, כי אין, אלא מקום שיוכל להתאים ולקדם את הילד ממצבו הנוכחי.

2. כדאי להתייעץ עם מומחים שמכירים את השטח. בדרך כלל הולכים למקום קרוב או ששמענו עליו המלצה, אבל קשה מאד לסמוך רק על חוות דעת אחת, כי לא תמיד זה מה שיוכל להתאים לילד שלנו. כדאי לקבל עצה ממומחה שמכיר היכרות רוחבית של מגוון מקומות, לבחורים או לבחורות, וכדאי להתייעץ ולקבל סקירה ממומחה כזה, אחרי שיפגוש באופן אישי את הילד, ויבין מה באמת הוא רוצה, ורק אז יציע כמה מקומות שיוכלים להתאים.

3. אין טוב ממראה עיניים: כדאי לנסוע, לבדוק ולהתרשם. עם כל הכבוד להמלצות, אין אף גוף או מומחה שהוא מאה אחוז אובייקטיבי ומאה אחוז מכיר את הבחור, ולכן לכו בעצמכם, הורים יקרים, סעו לראיון, סירו במקום, התרשמו מהמקצועיות וממאור הפנים של הצוות, בדקו כמה מקומות. צמצמו את הרשימה, ואחר סעו שוב עם הילד, שגם הוא יתרשם ויוכל לבחור. זה לא קל, אבל זו השקעה משתלמת, כי הזמן הזה של הבירור, יוכל לחסוך זמן רב יותר של מקום לא מתאים והרבה עוגמת נפש...

4. חשוב לבדוק את המקצועיות של הצוות. כולם יודעים לומר סיסמאות על אהבה והכלה, תשומת לב אישית ומקצועיות. אבל אין תחליף למקום שיודע גם ליישם. מקום מקצועי מכיל וידע להתמודד גם עם בעיות. לא כדאי להתפשר על מקום שהילדים ירגישו בו סוג ב'. אם עושים טובה שמקבלים אותך, כנראה זה לא זה, כי גם הילדים ירגישו בהמשך תחושה סובייקטיבית של זרות או אפליה. חשוב גם לבדוק את מאור הפנים של הצוות, וזה ניכר ביחס של התלמידים אליהם. מקום טוב ניכר גם בעיצוב, בסדר ובניקיון שלו. בזמן הסיום, כדאי לשים לב גם לזה!

5. חשוב לבדוק את הרמה הרוחנית והערכית של התלמידים במקום. הרצון לחברה איכותית מובן, אבל אם הם יהיו מדי מעליו, זו בעיה ופתח לתחושת קיפוח. גם אם הם יהיו מדי מתחתיו, זו בעיה, שלא יהיה ראש לשועלים וילמד מושגים זרים. צריך מקום שהתלמידים בו באותה רמה כמו הבן שלכם, פחות או יותר. לפעמים אין סנכרון בין הרצון של ההורים ליכולות של הילד, כי לפעמים ההורים רואים בילד את פסגת שאיפותיהם והחלומות שלהם, ולכן רוצים לשלוח למקומות יוקרתיים, שלא בהכרח מתאימים לילד, וכדאי להיות מודעים לכך.

6. כמובן - הכי חשוב: צריך הרבה תפילות שנוכח למצוא בקלות את המקום המתאים.

\*הדברים מתייחסים לבנים ולבנות במידה שווה, ונכתבו בלשון זכר רק כדי שלא לכפול את הדברים.

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

חדש על המדף!

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

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

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

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

פימני הגאולה כפי שנחזו בספר דניאל





# קו ההלכה

הרב ירון אשכנזי

## שירים ומנגינות בימי בין המצרים

אלו סוגי שירים ומנגינות אסורים בימי בין המצרים, ואלו מותרים?

וכדומה, אינו עובר איסור ואינו צריך לאטום אוזניו, שהרי אינו מתכוון ליהנות (מין הרב חיים קנייבסקי קרא עלי מועד פרק ב' אות ה' בתיקונים).

י. המלמד מוזיקה לתלמידים, שאם לא ילמד יפסיד פרנסתו עבור ימים אלו - רשאי לנגן עד שבוע שחל בו תשעה באב (חזון עובדיה עמוד ק"ח בהערות).

יא. קייטנה לילדים - יש להקל להשמיע מוזיקה וכלי נגינה אם בלעדיה קשה לנהל את הילדים (אמת ליעקב עמ' קכ"ד בהגה).

יב. קלטות סיפורים, אף אם משולבים בהם מעט שירים, מותר לשומעם בימים אלו (הליכות שלמה פרק י"א הגה 53).

יג. בסעודת מצווה הנערכת בימי בין המצרים, הספרדים נהגו להקל ולהשמיע שירים המלווים בכלי נגינה (שו"ת חיים שאל חלק א' סימן כ"א), והאשכנזים מחמירים בזה. ומכל מקום לכל הדעות שירה בפה מותרת (מין הרב אלישיב זצ"ל תורת המועדים ס"ה אות ג').

יד. יש מתירים בסעודה של ז' ימי המשתה ריקודים וכלי שיר. ויכול כל אדם להיות שם ולשמוח בשמחתם (חזון עובדיה עמ' קנ"ג בהערות, ושו"ת משנה הלכות חלק ו' סימן ק"ט).

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

(אור לציון חלק ג' פרק כ"ה אות ב').  
ד. אף ביום ראש חודש עצמו לא ישמע מנגינות, אף על פי שבשר מותר לאכול ביום זה (כן פסק באור לציון הנ"ל).

ה. אדם הסובל מדיכאון, רשאי לשמוע שירים עד ראש חודש אב. וחולה עצבים מותר לו לשמוע כלי שיר אפילו ביום תשעה באב (כן פסק האור לציון שם). ומותר לנגן בבתי חולים כדי לשמח חולים ולחזקם (הליכות שלמה פרק י"א הגה 54).

ו. מותר לשמוע זמר כשעושה רק על מנת להפיג בדידות או פחדים (הליכות שלמה חלק ג' פרק כ"ה הגה 8).

ז. הנוהג במכונית וכדו', וצריך לשמוע מוזיקה על מנת שלא יירדם - רשאי לשמוע, ואין להחמיר בזה, דחמירא סכנתא מאיסורא (על פי

הב"ח סימן תק"ס, ומשנה ברורה סימן תק"ס סיף קטן י"ג).  
ח. מי שזקוק ביותר לעשות התעמלות מטעמי בריאות ולצורך כך צריך לשמוע זמר, בעת הצורך הדבר מותר, בתנאי שאינו עושה לשם הנאה כלל (גליון שמעתתא עמיקתא בשם הגרש"ז אולמן שליט"א על פי דברי המשנה ברורה הנ"ל).  
ט. השומע כלי זמר בעל כרחו, כגון באוטובוס

א. ריקודים ומחולות נאסרו בימי בין המצרים משום שהם ימי אבל כללי לעם ישראל, כי ב"ז בתמוז הובקעה העיר ירושלים, ונכנסו האיובים והרגו באכזריות טף ונשים מעם ישראל, עד ט' באב שבו שרפו את המקדש (מין אברהם סימן תקנ"א סיף קטן י', והביאו מהמר"ח פלאגי' במועד לכל חי סימן ט' אות י"ח).

ב. מן הדין היה לנו להימנע מלשמוע נגינות מכלי שיר במשך כל השנה (סוטה מח עמוד ב' וגיטין ז עמוד א'), אולם המנהג להקל לשמוע נגינות במשך השנה (המאירי גיטין ז', וכן פסק בחזון עובדיה עמ' קנ"ב). אין לשמוע נגינות מיום שבעה עשר בתמוז עד לאחר תשעה באב. ואפילו שירים מטייפ וכדומה דינם ככלי זמר לענייני זה (הליכות שלמה פרק י"ד הגה ד'). ויש לאסור לשמוע נגינה אף לילדים מגיל חינוך (אגרות משה אורח חיים חלק א' סימן כ"א אות ד').

ג. שירה בפה, כשהיא דרך הודאה ובלי כלי נגינה - מותרת, וכן להשמיע נעימה בתפילה, וכמו שנאמר "עבדו את ה' בשמחה ובואו לפניו ברננה", וכל שכן בשבת (שדי חמד פאת השדה מערכת בין המצרים אות י', וחזון עובדיה עמ' קנ"ב). ויש אומרים שמראש חודש אב ראוי להימנע אף משיירה בפה



### הידעת?

דבי רייכמן

## 7 עובדות מפתיעות שאולי לא ידעתם

איך הארס לא פוגע בנחשים, איך חוזים סופות הוריקן, ולמה אנחנו ממצמצים?

ומחשבים מתקדמים. הם יכולים לטוס לעין הסערה של סערות כמו הוריקן, ולמדוד את מהירות הרוחות ואת לחצן - וכך לחזות את ההתפתחות שלהן ואת הנזק שהן עלולות לחולל, במטרה להזהיר תושבים באזורי סכנה.

**• הידעתם מדוע אנחנו ממצמצים?** המצמוץ הוא פעולה בלתי רצונית של העין, שנועדה להסיר לכלוכים שמגרים את הקרנית והלחמית של העין. המצמוץ אורך בין שליש לחצי שניה. רובנו ממצמצים אחת ל-10-2 שניות.

**• הידעתם מהו בזואר?** בזואר הוא אבן אשר נוצרת בקיבה ובמעיים של עזי הרים, בגלל משקעים סידניים עם שיירי גופרית. סוגים מסוימים של בזואר יכולים לנטרל את רעל הארסן, שהיה נפוץ בעת העתיקה. מלכים רבים ענדו מחרוזות או טבעות עם אבני בזואר, אותן טבלו במשקאות כדי להגן על עצמם מן הרעל.

מיתריו (רק בצליל נעים פחות...).

**• הידעתם מהו תפקידו של האידוי?** במחזור הגשם על פני כדור הארץ, לאידוי תפקיד חשוב: במזג אוויר חם, מימי הים, הנהרות והאגמים מתאדים ועולים כלפי מעלה. בשמים הם מצטברים לעננים, אשר הופכים עם הזמן לענני גשם.

**• הידעתם שהעור אינו בעל עובי אחיד?** העור הוא האיבר הגדול ביותר בגוף האדם, אך עוביו משתנה באזורים השונים של הגוף. באזורים שבאים במגע עם חומרים ומשטחים שונים, כמו האצבעות או כפות הרגליים, העור עבה, ואילו באזורים אחרים, כמו העפעפיים, העור דק.

**• הידעתם כיצד המטאורולוגים חוזים סופות?** מטוס מזג האוויר, המכונה גם "צייד הוריקנים", הוא מטוס המצויד ברדארים, מכשירי מעקב

**• הידעתם איך הארס לא פוגע בחיות הארסיות?**

לחיות ארסיות נתן הקב"ה מנגנוני הגנה מיוחדים כדי להגן על עצמם מפני ארסן שלהן. אצל נחשים, למשל, לתא המכיל את הארס ישנה רק יציאה בכיוון אחד - של האויב הננשך, כמובן.

אצל בעלי חיים מסוימים הרעל מפוצל לשני מרכיבים לא מסוכנים. רק בעת תקיפה מתחברים שני החלקים והופכים לארס. אצל נחשי צפע מצוי בגוף חלבון אשר מהווה נוגדן לארס של עצמם, וישנן גם דרכים נוספות אצל בעלי חיים ארסיים אחרים.

**• הידעתם כיצד הצרצר מצרצר?** הרעש שמייצר הצרצר הוא אופייני וחזק - אך הוא לא בוקע מפיו של הצרצר. הצליל האופייני נוצר מחיכוך של רגליו האחוריות של הצרצר בגיד שנמצא בכנפיו הקדמיות - ממש כמו קשת הכינור העוברת על



**מרכז בורות**

- המתנה של כשבועיים! מפתית תיק לדיון ראשון, עד 30 יום! מדיון אחרון לפסק דין
- תהליך קצר ועינייני - ובהתאם הצוואת מחולת
- זמנים מתואמים עפ"י לוח"י הצדדים, גם בשעות הערב
- עפ"י חוקי התורה, ובתוקף חוקי עפ"י חוק הבוררות
- תביעה קטנה: עד 7 ימים לפסק הדין **חדש ומחיר!**

בית משפט  
או בורות?  
**תשפט  
בעצמכם!**

**בית משפט זיהוי**

- המתנה של כשנה וחצי זמן הגשת התביעה ועד לפסק הדין
- הוצאת משפט וטרחת עורכי דין יקרים מאוד
- כפיף לזמני בית המשפט בשעות היום, מה שמביא להפסד ימי עבודה
- רק עפ"י חוקי המדינה
- תביעה קטנה: כחצי שנה לפסק הדין

מרכז בורות 'שלום ואמת' בנשיאות הר"ג זמיר כהן, עם סדרי דין מקפידים ומקצועיים וצוות דיינים שנבחר בקפידה עפ"י ניסיון מוכח, זמין עבורכם, **לפתרון כל סכסוך במהירות האפשרית בענ"ה**, ובלבד שישנה הסכמה להתדיין בין שני הצדדים!

**צרו קשר: 073-3333325 או שלחו מייל: mamonot@htv.co.il**



# השובך

## (ג')

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...



### סיפור מהחיים

חיים ולדר

בשבוע שעבר, לבת למשפחה מתנשאת, המתעבכת בשידוכים, מוצע שידוך - נער איכותי ממשפחה ממעמד נמוך.

**ה**ודעתי לשדכן שמבחינתי זה בסדר גמור. הוא עירב את רב בית הכנסת, ואמר לאבי שלפחות ייתן לנו לנסות, אך הוא התנגד בתוקף וגם שיתף את אחי ואת אחיותי, שיניאו אותי מעצם הרעיון. בשבילם הייתה זו בושה וכלימה לבוא בקשרי שידוכין עם משפחה שכל חיהם התכבדו בקלונה.

אנשים מהקהילה באו ודיברו על לבו, ומשראה אבי שאני ואמי נחושות ללכת על המהלך בתמיכת הקהילה, הוא שלח את אחד מאחי לשוחח עם ארי. כולם נשמו לרווחה מהמהלך הזה. סוף-סוף סדק בחומת ההתנגדות.

הם טעו, כי מיד לאחר שאחי דיבר עם ארי, הודיע ארי לשדכן שהוא יורד מהעניין, ושהוא לא רוצה להינשא לבת משפחה משלנו!

...

זה הכאיב לי כל-כך. בכיתי כמה ימים, ולא פחות מכך - כעסתי. רצייתי לדעת מה אחי אמר

לו, שגרם לו לסגת. ברם, אחי מילאו פיהם מים. הייתי יושבת עם סבתא, והיא הייתה נאנחת בקול. היא כבר הייתה זקנה מאוד והחלה לצעוד אל אזור הדמדומים. אבל מה שהיה בינינו, היה בינינו. ויום אחד, ביושבנו מול החלון, היא אומרת לי: "אני יודעת מה סבא נתן היה עושה". "מה היה עושה באיזה עניין?", שאלתי. "בעניין של השידוך שלך. הרי שתינו יודעות שארי הוא בחור ראוי. הוא ה'באשערט' שלך (-גזירת שמים), וכל מה שמפריד בינך לבין האושר האמיתי שלך הוא חומה של גאווה והתנשאות. אם מישהו היה מפריד ביני לבין נתן, הסבא שלך זכרונו לברכה, זה מה שהוא היה עושה". "מה הוא היה עושה?", שאלתי.

ואז היא לחשה באוזני את הרעיון המוזר ביותר ששמעתי בחיי. "למה סבא נתן היה עושה דבר כזה?", שאלתי. "תחשבי לבד ותביני", אמרה.

...

סבתא אמרה לי משהו מוזר ביותר, שבא מתוך הנחה שאני יודעת את הסיבה שבגללה ארי החליט לרדת מהשידוך. ואולי הייתה זו דרכה לספר לי את מה שלא הייתי אמורה לדעת. החלטתי לתחקר את אמי. הבנתי שסבתא לא סתם אמרה את מה שאמרה, ושהיה לה בסיס

לומר זאת. הבנתי שיש לזה קשר עם העובדה שהבחור אמר "לא".

לאחר מאמצים רבים, אמי סיפרה לי איך הצליח אחי להבריח את ארי מהשידוך. "הוא אמר, שלא כדאי לו להיכנס למשפחה שלנו, כי כולם כאן שונאים אותו, ובגלל שכולם שונאים אותו, בסוף גם אשתו, שזו אמורה להיות את, תשנא אותו. הוא אמר שאין לו מה לחפש אצלנו, הוא לא מתאים לנו, וחיי נישואים שמתחילים בצורה כזו - סופם להתפרק".

"נר", אמרתי, "אז מה אם אמרו לו זאת? זה מה שהרחיק את ארי? העלבון?"

"לא", ענתה אמי, "לא העלבון הרחיק את ארי. בכלל לא. להיפך, ארי ענה לו בנחת, שהוא חושב שעם הזמן זה יסתדר, וברגע שיתנו לו הזדמנות הוא יסתדר עם כולם".

"ואז...?" סיפרה אמי, "אחיך סיפר לו משהו, שהצליח לשכנע את ארי ברגע אחד לקחת את הרגליים שלו ולברוח מהמשפחה שלנו".

הבטתי בה בבעתה. "מה הוא כבר יכול היה לומר?"

"הוא סיפר לו את הסוד הגדול שעד עתה נשמר אצלנו, סוד שאפילו את לא ידעת".

"מה הוא אמר לו?", כמעט צעקתי. "ובכן, אחיך אמר לו כך: 'אתה זוכר את השובך שלך? זה ששמרת עליו ובגללו ישבת יומיים על העץ? אתה בטח שואל את עצמך עד היום מי לקח אותו. נכון שאמרו לך שפועלים מהעירייה?

ממש באותו רגע עלתה בזיכרוני עצתה המוזרה של סבתי, וידעתי שאני הולכת לבצע אותה, בדיוק כמו שסבא נתן היה עושה

הייתי

פעם

החיים שלי השתנו!

חשוב לדעת!

הדבה קטנים ורגשיים ניתנים בג"ה לפתרון עם הסודה המתאימה!

ולכן, לא מתעלמים! פשוט מתקשרים 073-333-333-1

נפשי בשאלתי. המחלקה ליישון וטיפול רגשי ע"י שני היהודים

חודתי

דנאיתי

בני

מח

נפיתי

חסר במחון





## היהודי החושב

# פלאי כדור הארץ



» המשך מעמוד 2

7. מים - כמות המים

בכדור הארץ חייבת להיות סבירה. מעט מים לא יוכלו לאפשר קיום חיים, כי לא יאפשרו

תופעות של אידיוי וגשם, אך יותר מדי מים יובילו לאטמוספירה לא יציבה, שגם היא אינה מאפשרת קיום חיים.

8. האטמוספירה - האטמוספירה אינה מספקת רק אוויר לנשימה, אלא גם מווסתת את כל מאזן החום, שהוא מצרך חיוני מאוד לחיים על פני כדור הארץ. בנוסף לכך, האטמוספירה מהווה הגנה פיזית מפני חדרת גופים זרים לכדור הארץ.

9. הלוחות הטקטוניים - הקרקע של כדור הארץ מורכבת מתשעה לוחות אדירים הנעים יחד, המכונים בשם "הלוחות הטקטוניים". מערכת הלוחות הטקטוניים הכרחית לשמירת היציבות של האטמוספירה (היא דואגת לכך שכמות גזי החממה באטמוספירה תישאר יציבה). נראה כי באף כוכב לכת או ירח אחר במערכת השמש לא קיימת מערכת טקטונית. מדובר כאן בתופעה נדירה, אך הכרחית.

10. שכבת האוזון - אחת השכבות החשובות ביותר המרכיבות את האטמוספירה היא שכבת האוזון. גז האוזון בולם את הקרינה האולטרה-סגולית שמפיצה השמש, אשר ללא סינון היתה גורמת למוטציות סרטניות בעור ולכליון החיים.

היו אלה רק מספר דוגמאות חשובות מתוך עשרות. התורה, כידוע, אינה מתארת בריאה מיידית של כדור הארץ. במקום זאת, מתוארת הארץ הבראשיתית שוממה וחרבה תחת תהום עמוקה של ים: "וחושך על פני תהום" (בראשית א', ב.). הפרק הראשון בתורה מתאר תהליך יצירה הדרגתי ומתוכנן של עולמנו במספר שלבים, עד שהיה ראוי להכיל בתוכו חיים מורכבים יותר ויותר: "ויעש אלוקים את הרקיע", "קווי המים מתחת השמים אל מקום אחד, ותראה היבשה", "ותוצא הארץ דשא", "ישרצו המים שרץ נפש חיה", "ויעש אלוקים את חית הארץ למינה, ואת הבהמה למינה", ורק באחרית הבריאה: "ויברא אלוקים את האדם".

בהביטנו אל כוכבי לכת אחרים בחלל, אנו למדים כיצד נראים עולמות שלא כווננו תנאים ליצירת חיים בידי האלוקים. ללא תכנון מדויק זה, היה עולמנו שומם כמותם.

בתזמון מדהים עוד מכונית ובה יונים, ואיש היונים שאותו הזמנתי מיקם את היונים בתוך השוּבך.

לקח זמן, אך בסוף כולם הבינו שזה לא שוּבך. זו מחווה. והחלו להתלחש.

הם זכרו היטב את הנער שהתבצר על העץ ומנע מהעירייה לקחת את השוּבך, כמה מהם ידעו גם מי לקח אותו בסופו של דבר. הם הבינו שמדובר פה בתיקון עוול, אבל לא יכולים היו להבין, שיש מסר גדול מאוד בבניית השוּבך הזה.

•••

יומיים לאחר מכן נשלח השדכן המקורי שניסה להציע את השידוך הזה אל הוריו של ארי. הוא אפילו לא היה צריך להסביר לו מה הוא רוצה. הייתה כאן אמירה ברורה שהיוותה תשובה לכל שאלותיו. הוא ענה בחיוב.

התיעצתי עם רב השכונה, ובעצתו באתי אל אבי והודעתי לו כי החלטתי להינשא לארי. הוא לא הגיב, רק הנהן בראשו ואמר: "אני אכבד את ההחלטה שלך".

אני חושבת שגם הוא לא רצה שהילדה שלו בת ה-30 תשב בבית עד שילבינו שערות ראשה.

בלית ברירה גם האחים שלי התרצו, ואנו נישאנו בתוך מספר חודשים.

•••

מאז עברו עשרות שנים. סבתי נפטרה ארבע שנים לאחר מכן. במהלך השנים נפטרו גם אבי ואמי. איכשהו יצא, שאני זו שקיבלתי בירושה את הבית שלהם, שם גידלנו ארי ואני את חמשת ילדינו, את נכדינו ואת הנינים שלנו.

עד היום אנחנו יושבים בחצר ומביטים בעץ ובשוּבך הישן שעדיין נמצא שם. ארי, שהספיק לכבוש את הלב של כל בני המשפחה, מהאחים שלי ועד אחרוני צאצאיהם, סונט בי מדי פעם באומרו: "השוּבך הזה חייב להישאר כאן. הוא יעביר מסר לכל צאצאינו, לדעת כיצד בני אדם יכולים להרוס את חייהם בגלל גאוה, התנשאות וקביעון מחשבת. הוא ילמד אותם איך מידות רעות הורסות שוּבך ומידות טובות יכולות לבנות אותו מחדש, וחופץ מזה, הוא גם יזכיר להם היטב מי בסוף הציע למי...".

**לרכישת ספרו החדש של חיים ולדר "אנשים מספרים על עצמם 1 ו" ושאר ספריו לילדים, מבוגרים ונוער, חייגו להיברות שופס: 073-222-12-50 או באתר [shops.hidabroot.org](http://shops.hidabroot.org)**

אז אמרו. זה לא היה נכון. העירייה באמת התייאשה. אבל אני אספר לך מה קרה באמת: באחד הימים, אחרי שהגעתי לבית הספר, אנחנו יצאנו ממנו שעה לאחר תחילת הלימודים. אבא שלי צייד אותנו בפתק להנהלה, אישור לצאת במיוחד לצורך 'עניין משפחתי'. אתה יודע מה היה 'העניין המשפחתי'? כעת אספר לך: הגענו הביתה, ושם חיכה אבי עם ציוד מיוחד. אנחנו טיפסנו על העץ, פירקנו את השוּבך שלך וזרקנו את השברים במגרש נטוש בשכונה אחרת. אתה מבין למה לא כדאי לך להיכנס למשפחה שלנו? כבר פירקנו לך שוּבך אחד, זה יהיה קטן עלינו לפרק את השוּבך שאתה רוצה לבנות לעצמך".

•••

"ארי לא היה צריך יותר מזה", סיפרה אמי, "זה הספיק לו להבין עם מי יש לו עסק. הוא גם אמר לו מינה וביה: "אתה צודק. כעת שכנעת אותי לגמרי. אתם באמת משפחה של רשעים. תהיה בטוח שאני אפילו לא אתקרב לשידוך הזה".



הם לחצו ידיים כמו ג'נטלמנים שסגרו עסקה טובה, ובעסקה הזו אני היחידה שהפסידה.

ככה, בכמה מילים, הפסדתי את האיש של הלב והשכל, הצבע והצליל, הצורה והחום.

זה מה שסיפרה לי אמא, ואני לא ידעתי על מה לבכות יותר: על כך שזוהי המשפחה שלי? שגדלתי במקום שהוא קר כמו הקוטב הצפוני ושורף כמו הגיהנום? על כך שהפסדתי את הבחור הכי טוב שיכולתי לקבל אי פעם, בחור מושלם כמו סבא נתן? כשחשבתי על כך, ממש באותו רגע עלתה בזיכרוני עצתה המזורה של סבתי, וידעתי שאני הולכת לבצע אותה, בדיוק כמו שסבא נתן היה עושה.

•••

בבוקר בהיר אחד הגיעה משאית לשכונה. פועלים הגיעו ובנו על העץ העתיק שבין הבית של ארי ובין הבית שלנו את השוּבך הכי יפה שאי פעם ראו תושבי השכונה. לקח כולום זמן להתעורר ולהבין מה קורה, אך אט-אט הם הבינו. ראשים הציצו מהחלונות, ולאחר מכן אנשים ירדו והביטו.

אני יצאתי לשם עם סבתי. היא ישבה על כיסא הגלגלים שלה, ואני עמדתי כל העת וחילקתי עצות כיצד למקם את השוּבך ובאיזה אופן. כשסיימו הפועלים את העבודה, הגיעה



גם גאב"ד דרכי תורה **הרה"ג אשר וייס ממליץ**

”המפעל הגדול והקדוש שלום ואמת, זה צורך השעה וזה דרך לעשות צדקה ומשפט”

מרכז בוררות שלום ואמת! בנשיאות הרה"ג אמיר כהן, עם סדרי דין מקפידים ומקצועיים וצוות דיניים שנבחר בקפידה ע"י יוסיין מוכח, חזין עבורכם, לפתרון כל סכסוך במהירות האפשרית בע"מ, ובלבד שישהה הסכמה להתדיין בין שני הצדדים!



- ירושלם ועכוּן
  - סכסוכי שכינים
  - פירוק שותפותיות
  - נידוקי... ועוד
- בואו נעשה את זה נכון







# ההיבוק לספר התורה

**הרגעים הכאובים ליד הקבר אחרי הודעת אנשי הביטחון השעות המרגשות סביב ספר התורה בו כתבו אות גדולי ישראל, ואין מי שלא רצה להיות חלק ממנו, והדמעות, הרבה דמעות של כאב ונחמה שהזלנו לאורך הימים המרגשים הללו. עוקד ועקד**

"מה מתאים יותר", אמר ישראל, "מלהכניס את הספר הזה לעילוי נשמת חייל קדוש ביום השלושים לפטירתו?!".

"כשיהודי נפטר מהעולם בנסיבות של מסירות נפש, בגלל היותו יהודי", הסביר לנו אחר כך מורנו הרב זמיר כהן, "זה מוגדר כהרוגי מלכות עליהם נכתב ש'אין בריה יכולה לעמוד במחיצתם'. אנחנו גם יכולים לשמר את הזכר והזיכרון על ידי התורה הקדושה".

הספר שמכותו אנו חיים, הוא הסיבה שבגללה אנחנו בארץ. כך ידעו היהודים לאורך הדורות, וכך אמר גם בן גוריון באו"ם, כשנידונה הקמת המדינה.

כל עם ישראל, כך דמיינתי, כולם כולם יתאחדו סביב הספר הזה. כולם יזכרו את החייל ו"חבקו" את ספר התורה לזכרו. וואו. דיברנו עם האבא המיוחד, לשמוע מה הוא חושב על היוזמה, והוא אימץ אותה בהתרגשות. "פגשתי בכמה וכמה יוזמות",

הוא סיפר בעיניים בורקות, "אבל דווקא אתם, עם ספר כזה שמאחד יחד את כל עם ישראל לעילוי נשמת הבן שלי, זה מה שהכי מחבר אותי". פתאום כולנו הבנו שזה יקרה ממש בקרוב, ושזה הזמן לספר לעם ישראל כולו על המיזם האדיר הזה, לתת להם להיות שותפים. לא היה לנו מושג אם נצליח או לא (ואת האמת, בחלק מסוים

מהזמן באמת היה לא קל, אבל ברוך השם עם ישראל התעורר), יצאנו לדרך. ספר התורה לזכרו של עמית הי"ד הגיע לשולחנם של מרנן גדולי ישראל שליט"א. אלו היו רגעים מרגשים, איך מרן הרב קנייבסקי ומרן הרב שלום כהן כתבו אות, וכך אחד אחרי השני גדולי ישראל וראשי הישיבות.

האחדות. אבל כל זה לא היה השנה.

התורה הקדושה אמרה "ונשמרתם מאוד לנפשותיכם", ואת זה אנחנו מקיימים בלי פשרות. ראיתי איך צוות ערוץ הידברות מנסה ואפילו מצליח בעזרת השם - להעביר את מירון אל כל העולם, לנסות לתת צבע ורגש, ובכל זאת, ההר הריק צבט בלב.

ברקע דיברו על חייל שנרצח, והלב נשרף. ופתאום, ישראל אמר: "ספר התורה!".

מיד אסביר לכם מי זה ישראל ומה זה ספר התורה. ישראל - הוא ר' ישראל כהן, עוקר הרים, אדם שחוצה קירות בדרך אל היעד. לתאר אותו זה ארוך מדי, אז קוראים לו "מנהל מחלקת חסד". ספר התורה הוא ספר תורה מהודר. הגודל שלו מעט קטן יותר מספר תורה ממוצע, מה שהופך אותו למיוחד ויקר הרבה יותר.

עם פרוץ עידן הקורונה, פנה ארגון הידברות לסופר ירא שמיים שהיה בעיצומה של מלאכת כתיבת ספר תורה הכתוב בכתב יפהפה עם כל ההידורים, וביקש ממנו לשמור את הספר עבורנו. בעוד המאמצים הנדרשים כדי לאסוף את הסכום הדרוש מתחילים, החליטו הרבנים כי כל מי שיקבל על עצמו קבלה טובה להצלחה ולרפואה של עם ישראל מול הקורונה, יקבל לאות הערכה זכות של אות בספר תורה.

וא עמד על יד הקבר, שאפילו לא עבר חודש מיום שנוסף כאן.



"עמית", הוא קרא לעבר המקום בו נמצא בנו יחידו, אהובו, הבן שנועקד ולא שב הבית. ילד מתוק שהתעקש לשמור על עם ישראל גם אם זה יסכן את חייו. והמבט האחרון שהוא הרים למעלה, נתקל בבולקו אכזרי שהנחית עליו מחבל מתועב. באותו הלילה, החיוך שלו, הלב הגדול, האהבה שהעניק לכולם - כבו.

"רצייתי לספר לך, עמית", הוא אמר לו, עכשיו, כמעט חודש אחרי הלילה הקשה. הוא ביקש לשתף אותו בכך שמצאו את הרוצח, ושכל מי שהיה שם התרסק. ואז, הוא גם פרק את לבו וסיפר לו איך היה רוצה שיהיה איתו, בעוד יומיים, עם ספר התורה החדש.

ברוך בן יגאל, קוראים ליהודי הזה. אלו שכאן, סביבו, הם אנשי צוות הידברות. היה חשוב לו שדווקא הם יהיו איתו ברגעים האלו. לא בטוח שהוא ידע, אבל כבר אז הרגשנו שהפכנו למשפחה אחת. הוא פנה לשיחה נרגשת כל כך עם מורנו הרב זמיר כהן, בעוד אני נזכרתי בלילה ההוא בדרך חזור ממירון.

ל"ג בעומר זה צמד מילים שרק מלשמוע אותן, באופן אוטומטי, אתה רוצה לקום ולרקוד. להיות עם כל האלפים בהר סביב ציון הרשב"י, לראות את הדמעות והתפילות, את השמחה והאושר, את





הנער הזה התפללתי", וברוך, כשישראל לידו כמו בכל התקופה האחרונה, אמר בקול שבור: "מה רצייתי? רק שיחזור הביתה. זה הכל. אל הנער הזה התפללתי, כמה חלומות היו לנו ביחד...".

"אל תטעה", הוא אמר כמה שעות קודם לכן, "אני מדבר, אבל בפנים יש לי חלל ענק. מסע ארוך עוד לפני, אבל ספר התורה הזה של עם ישראל עם הידברות - הוא הדבר הכי גדול". הדמעות עמדו בעיניים שלו כשהוא אמר "עמית היה שם לא בשביל עצמו, הוא הלך בשביל כל עם ישראל. כל עם ישראל". ועכשיו, כל עם ישראל מתחבר יחד בחזרה, כמו שכמעט לא ניתן לדמיין, בטח אחרי תקופות כאלה של שסע בעם. הוא וספר התורה, שניהם חבוקים בלי הפסקה. ואולי, אם הבטת בהם היטב, יכולת לראות לרגעים חיוך ענק של נחמה בלתי אפשרית. כן, אתם הייתם שם בשבילו. ודווקא הוא, שמסר את בנו על קידוש השם, תאר את המצב טוב מכולם כשציטט את הפיוט העוסק בעקידת יצחק: "עין במר בוכה, ולב שמח. עוד נעקד והמזבח".

רק עמדתי שם, בלילה שירד על לוד, חושב עליהם ועליכם ועל ספר התורה הנדיר הזה. יש רק עם אחד כזה.

ואנחנו מציאנו אח חדש במשפחת הידברות, אח שהביא לנו ישראל הצדיק.

לוותר על המסע המתכונן ולתרום את הכל לעילוי נשמתו. אולי היא לא מאלה שבאות לבית הכנסת כל שבת, או בכלל, אבל היא הצליחה לרגש אפילו את כל העובדות המסורות של מוקד הטלפונים. השיחות הגיעו מיהודים ויהודיות שלא הם ולא אנחנו חלמנו שיהיה להם קשר עם הידברות.

... ..

החיילים בהכנסת ספר התורה, וואו, אם הייתם רואים אותם שם.

כשכל עם ישראל צופה ומשתתף מרחוק - בשל הקורונה - התקיימה הכנסת ספר התורה בה השתתפו, לצד האב והאם, בני המשפחה ורבני הידברות, וגם חיילי גולני. חלקם גם היו שם בעומק הכפר העיון באותו לילה קשה. החיילים נמסו מול ספר התורה. כל אחד מהם חיבק אותו בכל לבו. הם רקדו סביבו בעיניים נוצצות, מלווים אותו שעות עד ארון הקודש, מתקרבים אל התורה הקדושה.

הרגעים הללו ודאי נחרטו בהם וילוו אותם הלאה, גם ברגעים אחרים שבהם שוב הם יהיו דרוכים, אי שם בכל מיני מקומות לא קלים, כשהם שוב מבקשים למנוע מאויבינו לפגוע בנו.

עמדה שם נאווה, האם. אין עוד דבר כזה בעולם, אמה יהודייה שאיבדה את בנה האהוב, שהלב שלה שותת דם, אבל היא מתנחמת בזיכרון שלו בספר התורה שעובר מדור לדור, מדור לדור, והבן שלה שזכה למסור את נפשו על קידוש השם, מונצח כעת על ידי כל עם ישראל, מכל העולם, מכל הקהילות, מכל גוויני העם הזה. העם שגם קיבל קבלות אחד בשביל השני, וגם הביא ביחד את הספר הזה.

וברוך, הוא קרע לנו את הנשמה. הוא הסביר איך בעיניו ספר התורה נמצא כאן במקום בנו האהוב כל כך, עמית הי"ד, ושהחופה הזו שמלווה אותם, היא במקום החתונה של עמית, זו שכבר לא תתקיים לעולם. הוא חיבק את הספר בכל הכוח ופרץ בבכי מר, ואנחנו איתו. הזמר שר "אל

ופתאום, כל עם ישראל רצה להיות חלק בזה. היו רגעים מלאי כאב, בהם שאל ברוך את גדולי ישראל "מה עוד יש לי בעולם?", הוא כאב, ואנחנו אפילו לא יכולנו לנחש עד כמה זה שורף, "הבורא נתן לי מתנה יקרה מאוד, את עמית שלי, בן אחד, ועכשיו, ריבונו של עולם, עכשיו לקחת אותו חזרה אליך". ומתוך כל הכאב הזה, מה מנחם אותו?

ספר התורה. ההמשכיות של בנו גם בגן עדן, כשבארץ יש ספר תורה שהוא כולו "שלו". איזה עוצמות של אבא יהודי. הרבנים הורו כי ראוי שספר תורה כזה יוכנס למקום שבו הוא לא יהיה רק בארון הקודש. שישתמשו בו כמה וכמה פעמים בשבוע, בשני וחמישי, בשבת, בשחרית ובמנחה. בכל פעם שקוראים בתורה, הספר הזה יהיה על הבימה, וסביבו המתפללים.

המקום הזה נמצא - בית מדרש בלוד.

עם ישראל כולו התחבר. ראש הממשלה ביקש להיות חלק מזה, ובתוך כל הלחץ של הקורונה והמצב המורכב, הוא הניח את ידו על יד הסופר בהתרגשות. אנשים הרימו טלפון וביקשו גם הם לקחת שותפות באות או בשורה שלימה בספר הזה. מבקשים להיות שותפים בספר הזה לנצח. כל הזמן הזה, ברוך בן יגאל, האבא המיוחד של עמית, עקב - ואפילו חיוך עלה על שפתיו.

אנשים פנו למוקד עם דמעות והודו על ההזדמנות להנציח את עמית. ולמה אנחנו אומרים רק עם ישראל? התקשרו גם דרוזים ומוסלמים נרגשים, ששאלו אם הם יכולים גם לרכוש אות. (היות שהם לא שומרי תורת ישראל, רבני הידברות הדריכו אותנו כיצד הם בהחלט יכולים להיות שותפים בהנצחה, במסגרת גדרי ההלכה).

היה אפילו רגע אחד שעמדתי בלי מילים. בין אלו שביקשו להיות שותפים באחדות הענקית הזו, הייתה עדי. היא זכתה במלגה מכובדת, ושמרה אותה למימון מסע בחוץ לארץ, כך היא סיפרה, אבל מאז המחשבות על איך נער בגיל הזה פשוט "נעלם" מהעולם בגלל מחבל מרושע, היא החליטה

**מדור זה מביא סיפורים קטנים על מעשים גדולים, המצויים ביומנו של שלמה, המזכיר רב הפעלים של הידברות. הוא נמצא תמיד מאחורי הקלעים, אין פעם שהוא לא זמין, ואין בעיה שלא יתאמץ לפתור. אם יש לכם מה לומר לשלמה או שאתם צריכים עזרה כלשהי פנו אליו במייל [Shlomo11@htv.co.il](mailto:Shlomo11@htv.co.il)**



# המדריך למתחזק

דרור יהב

## 10 כללים למתחזק (ב')

בפעם הקודמת דברנו על כללים הנוגעים לכבוד של המתחזקים כלפי הוריהם ובני משפחתם. וכעת - ארבעה כללים נוספים

1. **מצאו תמיכה.** תהליך ההתחזקות הוא תהליך נפשי עמוק, וסביר להניח שההורים, החברים והקרובים לא יוכלו ללוות ולתמוך אתכם מבחינה נפשית בתחילת הדרך. אתם זקוקים לאוזן קשבת - חבר, חבורה או רב - שתוכלו לשתף בקשיים ולשחרר לחץ, שגם יתנו לכם זוויות הסתכלות שאולי לא חשבתם עליהן, ויעזרו לכם להישאר מאוזנים.

2. **היו אמפתיים.** בני המשפחה והחברים שלכם עלולים לחשוב שהם מאבדים אתכם. אינכם צריכים להסכים איתם, אבל נסו לפחות להרגיש מה הם חווים. אם אתם נמצאים פחות בבית, מרוחקים ועסוקים יותר, לא מגיעים לחגים - כאבו את כאבם, הבינו לצערם. אינכם צריכים לשנות את הדרך שבחרתם בה, ואולי יבוא יום וגם הוריהם יראו את הטוב שבה. אבל עכשיו קשה להם, וזה מובן. היו רגישים!

**מתוך הספר "רק מתעניין: יהדות בקצב שלך"**  
מאת דרור יהב. ניתן לרכישה בהידברות שופס

מצדם. אם צריך לקנות מוצרי מזון בכשרות מסוימת, הציעו לרכוש אותם בעצמכם כדי לחסוך להם את הטרחה בחיפוש סימני כשרות (ואת עוגמת הנפש כשהם יגלו שהם קנו את המוצר הלא-נכון); אם אתם מגיעים להתארח בשבת, הגיעו מוקדם ועזרו בקניות ובהכנות. אם אתם יוצאים לחגיגה משפחתית במסעדה, מצאו אתם מקום שמתאים לכם ומקובל על כל בני המשפחה. גישה כזו מכבדת קודם כול אתכם; אך לא פחות מכך, הורים רבים מכבדים את הדרך של ילדיהם כשהם רואים עד כמה הם לוקחים אותה ברצינות ומוכנים להשקיע בה. שנית, כך תורידו מהם את העול להבין לבד למה אתם זקוקים. עם הזמן, וככל שתפגינו יותר אחריות, מובטח לכם שהם ילמדו והיו מוכנים יותר להתחשב בכל מיני תחומים. תנו להם את הזמן הדרוש להפנמת העניין.



3. **שמרו על קשר.** באופן טבעי, אורח החיים שלכם מאמצים משפיע על הקרבה הטבעית ועל הנוחות שלכם לשהות בקרבת המשפחה כתוצאה מאי שמירת שבת, העדר כשרות או בעיות צניעות. עם הזמן אולי גם תבואו לבקר פחות, וזה הדבר שממנו בני משפחתכם חוששים יותר מכול. לשני הצדדים יש אחריות על הקשר, אך עליכם להבין ששמירתו האקטיבית הופכת למשימה שמוטלת קצת יותר עליכם. אתם נדרשים להתאמץ יותר - לארגן מפגשים משפחתיים, להתעניין, לשתף ובעיקר לא להיעלם, כדי להוכיח להם שלא התנתקתם. זה יהיה מאתגר.

4. **קחו אחריות.** בהמשך לסעיף הקודם, הנחת היסוד שלכם צריכה להיות שגם ההשלכות ה**הלכתיות** של דרך החיים שלכם מוטלות עליכם. בני משפחתכם לא בחרו בכך (עדיין), ועליכם לראות בכל מה שעשו ויעשו עבורכם חסד גמור



## הבית היהודי

הרב שמחה כהן

## כך עוצרים את בקשת הסליחה

לפעמים, הנפגע הוא עצמו הסיבה לכך שלא מבקשים ממנו סליחה

מסוימת או הנהגה טובה, רואה בה את מרכז חייו הרוחניים, ובדבר זה הוא חש את מקומו וגודלותו בעולמו של הבורא, אין טעם לנסות לבטל או לגמד את חשיבותה של המצווה או את ההנהגה שבה הוא נוהג ברגישות גבוהה, משום שכל השווואה לאותה פעולה לא תתקבל על דעתו. הוא יסיק שכן-זוגו מתכוון רק לפגוע בו, או שאינו בעל כושר הבחנה בין דברים חשובים באמת, לבין דברים ארעיים ופשוטים שאפשר לעבור עליהם לסדר היום.

יש מן המגיבים, המצרפים בדברי התגובה שלהם לפגיעה עוד התנהגויות שליליות של הפוגע מן העבר. הם אף מפרטים את הפגיעות ומציינים את התאריכים שבהם נעשו הפגיעות וההתנהגויות השליליות למיניהן - "לא רק שפגעת בי היום, אלא גם אתמול כשבקשתי ממך... אתה צחקת וזלזלת". "שלושם הבטחת שתבוא מוקדם הביתה, ולא עמדת בדיבורך, ובשבוע שעבר כינית אותי בכינוי מזלזל". צורת ביטוי זו אינה מפתיעה, משום שהנפגע מבקש לפרוק בבת אחת את כל הלחצים שהלחץ אותו הפוגע באותן התנהגויות. כמו כן הוא מנסה להוכיח שאין כאן פגיעה מקרית, אלא מגמה מתמשכת.

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

ומניסיון להסביר לזולת את חומרת מעשהו, והופך אותו להתנצחות מילולית.

לעיתים מגיב הנפגע בדברי התקפה, על נושא שהפוגע רואה בו אתגר אישי ומשתדל לדקדק בקיומו. למשל, הפוגע רואה את לימוד התורה מעל ומעבר לכל דבר חשוב אחר, עלי אדמות. וכאשר הנפגע רוצה להבהיר לו עד כמה פעולתו או דבריו פגעו בו, הוא אומר לו מתוך כעס: "כל לימוד התורה שלך שווה כקליפת השום. כולם חושבים שאתה למדן, אבל אתה כלי ריק". או למשל, כאשר האישה סבורה שתפילה היא דבר חשוב ביותר, והיא מקפידה מאד על קיום מצווה זו, ובעלה תוקף אותה בנקודה זו - "תפילתך, שאת כה מקפידה עליה, אינה בעלת ערך אם אינך יודעת למלא את תפקידך העיקרי - להתייחס לבעלך בצורה נאותה". סביר שכאשר בן-זוג תוקף בסגנון מסוג זה, הוא תמיד יתקוף את הדבר הערכי ביותר אצל בן זוגו. יתכן שבכך הוא "יצליח" להחזיר בפגיעה קשה על מה שפגעו בו, אך הוא גם ייצור מחסומים בפני ההתנצלות; משום שאם המקפיד על קיום מצווה

לעיתים קרובות, המתלונן שאין מבקשים ממנו סליחה, הוא למעשה הגורם לכך שלא ינסו לפייס אותו. כאשר אדם נפגע, הוא מגיב בצורה ספונטנית, בלא שמילותיו עוברות במסננת התבונה והשכל. בדברי תגובה אלה הוא מבטא את כאבו בזעקה הבנויה ממילים, וכן הוא מנסה להשיב פגיעה באישיותו של מי שפגע בו. לפעמים התבטאויות התגובה חריפות ובוטות יותר מהפגיעה שהוא עצמו נפגע ממנה. נדון במספר מצבים ותגובות היוצרים מעצורים לבקשת סליחה.



לעיתים, בעקבות פעולה פוגעת שעשה אחד מבני-הזוג, במקום שהנפגע יגיב ישירות לפעולה שנעשתה, ויסביר לפוגע עד כמה גדול סבל הפגיעה, ועד כמה היא גורמת לנתק רגשי עמו, הוא מגיב בצורה רחבת ממדים - "אתה לא בן אדם, הנך בעל מדות מושחתות, אין לך תקנה, אף פעם לא תשתנה". יש שהנפגע משווה אותו לאדם ידוע לשמצה, או לבן-משפחה שהוזכר בעבר כאדם המהווה דוגמא שלילית. התוקף בצורה זו מסיט את דו-השיח מדיון ענייני

**השגחה פרטית** - התשובה לכל מה שקורה לך בחיים

הרב חיים זאביר | יומה זה קורה דווקא לי

הרב יונתן גל-עד | חסיפור האישי המצמרר

בואי לגלות כיצד לקשר את מאורעות חיך לרצון הקב"ה, להבין בחוש שכל מה שקורה לך בחיים, יש מסר, לטוב ולמוטב!

**יום עיון מרתק במיוחד!**

יום שני   אלמ כביני	יבנה	יום רביעי   אלמ	אשקלון
תפארת יוחאי רח' קריית 9 אשקלון	5/8 ט"ו אב	בב"ג מסה משה רח' התפר 33 יבנה	3/8 י"ג אב

יום שני | בית אלי כתר רח' הנביאים | יום פינת רח' נחמיה נתניה | 10/8 כ" אב

מופע מעצים וסוחף עם הרבנית

**חגית שירה**

בין השעות: 10:00-15:00  
בזמן עשיר | מכירת מוצרי הידברות במקום  
רישום מראש חובה: 073-222-1240

מנהל עפ"י תחיות משרד הבריאות





**חידוד בנועם**

הרב ראובן זכאים

המדור בחסות



**שאלה בנועם**



"שלום! הכן לי בבקשה קפה", קרא האב שישב ולמד בסלון. שלום רץ כצבי לקיים מצוות כיבוד אב ואם, והניח בכוס כפית גדושה של קפה. אך כשבא לערות מים רותחים ישירות מהמיחס, נרתע, זה לכאורה עלול לבשל את אבקת הקפה... החל לחשוב ולחשוב, והאב כמו קרא את מחשבותיו, קרא לעברו: "מה לך תוהה, הרי שם המשפחה שלנו 'מזרחי'!". למישהו יש הסבר?

**הגרלה!**

בין הפותרים נכונה

**מכונת קפה איכותית!**

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

**תשובה לשאלה מפרשת בלק**

איסור בישול הוא אף במאכלים שנאכלים כמות שהם, כגון עגבנייה, גזר, מלפפון וכדומה, שאף על פי שהם ראוים לאכילה כמות שהם, מכל מקום המבשל עובר על מלאכת מבשל בדומה למבשל מים שאף שראויים לשתיה קודם הבישול חייב מדאורייתא (רמב"ם פ"ט מהל' שבת, משנ"ב ש"ח, א').



המיניבר המהודר  
**לשבת**

להזמנות:

**\*8510**

**כשיש נועם 1, אין שאלות!**



**פרקי אבות**

הרב זמיר כהן

**לימוד תורה - ופרנסה**

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

ולמעשים אסורים.

**הנהגת עולם הישיבות**

בימינו מקובל בעולם הישיבות, שיושבים בני התורה ועמלים בתורה גם לאחר נישואיהם ואינם עוסקים במלאכה. ואינו נוגד את משנתנו, לפי שבזמננו לא היו מלגות בכוללים, ונשים לא נהגו לעבוד מחוץ לביתן. אבל בזמננו ניתנת מלגת הכנסה לכל אברך ממקום לימודיו, והאישה מביעה מראש הסכמה ורצון לסייע רבות בעול הפרנסה כדי שבעלה ימשיך לעסוק בתורה. ובפרט שברוך כלל כאשר נעשה הבעל תלמיד חכם משמש בתפקיד תורני, ובכך גם נשאר בעולמה של תורה וגם מגדיל את הכנסתו לפרנסת בני ביתו. ותפקידים תורניים הלא ישנם לרוב, כגון דיין, רב עיר, רב שכונה, מלמד לימודי קודש בבתי ספר, סופר סת"ם, שוחט, מוהל, יועץ נישואין תורני, משגיח כשרות וכדומה. (למתריסים כנגד נוהג זה יש להשיב שאין הדבר פחות מסטודנט נשוי הלומד באוניברסיטה כדי לקבל תואר דוקטור או פרופסור, ובינתיים הוא ורעייתו מתפרנסים מהכנסה קטנה. והמבין את משמעות לימוד התורה, אינו זקוק לזה).

**סיבת ההצלחה של העוסקים בצרכי ציבור**

וְכַל הַעֲמֵלִים עִם הַצְּבוּר יְהִיוּ עֹמְלִים עִמָּהֶם לְשֵׁם שָׁמַיִם - אנשים הנושאים משרה ציבורית, צריכים להיזהר שלא יקחו משרה זו בשביל לגדל ולרומם את עצמם בכסף או בתהילה וכבוד, אלא יעשו את מה שבידם לשם שמים. שכן כל יכולתם לעזור ולסייע לעם ישראל אינה בזכות עצמם וכוח פעולתם, אלא משום שזכות אבותם של אנשי קהל ישראל מְסִיעֵתָם וְצִדְקָתָם של האבות עוֹמְדָת לַעֲד - והיא זו שמסייעת להצלחת הפעילות למען הציבור. ואף על פי כן, אל תאמרו שמאחר שהצלחתכם נובעת מזכות אבות אם כן לא נקבל על כך שכר, אלא כך אומר הקדוש ברוך-הוא: **וְאֵתָם -** שעוסקים בצרכי ציבור באמונה ולשם שמים, **מַעֲלָה אֵינִי עֲלֵיכֶם שְׂכָר הַרְבָּה כְּאֵלוֹ עֹשֵׂי־שֵׁיתָם -** שמכיוון שהטורח למען הציבור עמל ומשתדל לשם שמים, נותן לו הקדוש ברוך-הוא שכר עצום, כאילו ביצע את פעולותיו הברוכות בעצמו בלבד ללא "זכות אבות".

מתוך ספרו החדש של הרב זמיר כהן פרקי אבות עם פירושו 'נזר הדעת'. לרכישת הספר חייגו להידברות שו"ת 073-222-1250 099

"רָבֵן גַּמְלִיאֵל בְּנוֹ שֶׁל רַבִּי יְהוּדָה הִנְשִׂיא אוֹמֵר: יָפָה תַלְמוּד תּוֹרָה עִם דְּרָךְ אֶרֶץ, שִׁינְיַעַת שְׁנֵיהֶם מְשַׁכַּחַת עוֹן. וְכָל תּוֹרָה שְׂאִין עִמָּה מְלֹאכָה, סוּפָה בְטֵלָה וְגוֹרֶרֶת עוֹן. וְכָל הַעֲמֵלִים עִם הַצְּבוּר יְהִיוּ עֹמְלִים עִמָּהֶם לְשֵׁם שָׁמַיִם, שְׂזֻכּוֹת אָבוֹתָם מְסִיעֵתָן וְצִדְקָתָם עוֹמְדָת לַעֲד, וְאֵתָם מַעֲלָה אֵינִי עֲלֵיכֶם שְׂכָר הַרְבָּה כְּאֵלוֹ עֹשֵׂי־שֵׁיתָם" (אבות ב', ב').



**תורה עם דרך ארץ**

**רָבֵן גַּמְלִיאֵל בְּנוֹ שֶׁל רַבִּי יְהוּדָה הִנְשִׂיא אוֹמֵר -** הוא רבן גמליאל השלישי בנו של רבי יהודה הנשיא. **יָפָה תַלְמוּד תּוֹרָה עִם דְּרָךְ אֶרֶץ -** פירושו המילים "דרך ארץ" הוא "דרך העולם". כלומר, שיחוד עם לימוד התורה יעבוד אדם לפרנסתו ויתפרנס מיגיע כפיו כדרך העולם.

**שִׁינְיַעַת שְׁנֵיהֶם מְשַׁכַּחַת עוֹן -** שהעמל בתורה ובמלאכה, מסייעו להיות טרוד בדברי חכמה וקדושה ובצורכי היום יום, ולבו פנוי ממחשבות על עוונות. ובפרט שכאשר עוסק בתורה לומד על חובת הזהירות שלא לגזול ולגנוב וכדומה, ועל ידי שעוסק במלאכה יש לו ממה להתפרנס, וממילא לא יעלה על לבו לגזול או לגנוב.

**וְכָל תּוֹרָה שְׂאִין עִמָּה מְלֹאכָה, סוּפָה בְטֵלָה -** מבהיר ומבאר את שאמר במשפט הקודם "יָפָה תַלְמוּד תּוֹרָה עִם דְּרָךְ אֶרֶץ", לפי שתורה שאין עמה מלאכה סופה שהיא בטלה.

כי הנה עלול האדם לחשוב שישב וילמד במשך היום כולו על אף שאין לו שום מקור הכנסה למחיתו, והפרנסה תבוא מאלוה. ומודיעו התנא כי במצב כזה לבסוף מתבטל הוא מהתורה, שהרי אינו בדרגה כה גבוהה כמו רבי שמעון בר יוחאי שהיה שקוע בתורה ללא הפסק, שצמח לו עץ חרובים ונבקע עבורו מעיין מים סמוך למערה (וגם אם יהיה לו נס של עץ חרובים ומעיין מים, וכי יהיה מוכן לאכול רק חרובים ולשתות מים!...), ויהיה חייב לבסוף לעזוב גם את מעט הלימוד שהיה בידו ללמוד אילו היה מתנהל באופן נכון, וגם שוכח את אשר למד.

**וְגוֹרֶרֶת עוֹן -** לא זו בלבד שבאופן זה התורה בטלה, אלא היא גם גוררת עוון, כי הנה הוא צובר חובות, ולווה ואינו משלם, ומחמת שאינו יכול לעמוד בלחצים שעליו, עלול חלילה גם להגיע לגזול



**נצפה לאחרונה**

**הושבנו:** יעקב סלומון, מפיץ עלון הדברות בראשון לציון, כתב: "חילקתי עלונים בבית הכנסת במלונית לחולי קורונה בגורן שבצפון. בברכת רפואה שלמה לכולם! **גם אתם נתקלתם או הנחתם את עלוני הידברות במקום לא שגרת? צלמו מזווית מעניינת, ושלחו אלינו למייל oneg.shabat@htv.co.il**







הידברות

# צילדים

הלכות ברכות א.א וינד

פת הבגה בקיסנין - כוססין אותו ב'



מתוך הספר "המברכים הצעירים", מאת גוינד

## תעלומת המכתבים המסתוריים (ג')

אוריאל ונחמיה רחלי דויד

בשבוע שעבר סיפרנו לכם כיצד קבלו הילדים את סאשה-שמואל, הילד החדש, לכיתה

את אמא בבקשתו של המורה. "כמה נחמד", נהנתה האם. "אשמח אם תזמין את שמואל לפה, כדי שאוכל להכירו! אם כי אם המורה ביקש ממך ללמוד עמו ולקרבו, בטוחה אני כי ילד טוב הוא". "אני כבר אטלפן אליך", הכריז נחמיה. הוא סיים בזריזות את ארוחתו, בידך וזינק לעבר הטלפון, כשהוא אוזח בפיסת הנייר עליה היה רשום מספר הטלפון של שמואל. "הלו, שמואל נמצא?", ביקש בנימוס לשוחח עם חברו לכיתה. "רק רגע", קול ילדוטי עם מבטא רוסי קל ענה, וכבר נשמעה הקריאה - "שמואל, שמואל, רוצים אותך בטלפון!".



"אה, בוודאי זהו אחיו הקטן", הררה נחמיה. כשהרים שמואל סופסוף את השופרת, הציג נחמיה את עצמו. "כן, אני זוכר אותך", קולו הצוהל של שמואל הצהיר. "רצייתי להזמין אותך לביתי", אמר נחמיה בידדות. "אה... אני יכול לבוא עם אחי? אין מי שישמור עליו, והוא רק בן שבע!". "תבואו שניכם", אישר נחמיה כשראה את אמו מהנהנת בחיוב, ונתן לשמואל את כתובתו. כעת נותר לו לצפות לאורחים... אך רגע, מי כבר דופק שם, בדלת?...

"ר' נחמיה", אמר המורה איינהורן בקול מתנגן, "ילד חרוץ אתה, ומתמיד. החלטתי לתת לך תפקיד...". "איזה תפקיד?", שאל נחמיה במעט מתח, אף על פי שהבין בלבו, שאכן הדברים קשורים ישירות אל חברו החדש בכיתה. "אני מבקש שתתיקח תחת חסותך את שמואל", הודיע המורה. "הוא נער נבון, והוא צריך רק מעט עזרה ותגבור. האם תוכל לפנות שעה אחת אחר הצהריים, פעמיים או שלוש בשבוע?". נחמיה היסס מעט, והמורה קרא זאת על פניו. "אם אינך יכול, אבקש מתלמיד אחר", חייך חיוך מרגיע. "לא, אני דווקא מעוניין", קרא נחמיה. "אדבר עם אמי, ואם לא תזדקק לעזרתי - אתחיל עוד היום!". נחמיה, בתור הבן הבכור במשפחה, חש חובה לבדוק את העניין בבית בטרם יתמסר לעניין. "וודאי, ואני שמח מאד", חייך המורה איינהורן בשנית. "ישר כוח לך. בטוח אני כי גם אתה תרוויח מכך!". נחמיה נטל את תיקו והחל פוסע בזריזות לביתו, וכשישב במטבח ולגם ממרק הירקות החם, שיתף

יש פרצוף שמתחבא בפולי הקפה. מצאתם?

אשליה אופטית



אם היית טס לחלל, על איזה כוכב היית נוחת? על השמש! אבל חם שם מרא! אז הייתי נוחת בלילה.

הרגע השתעלתי מול המחשב. ומה קרה? נפתח לי האנטי-וירוס...

זה לא שאכלתי הרבה בתקופת הקורונה... פשוט, כל הזמן רצייתי לבדוק אם חוש הטעם לא נפגע.

איך היו השאלות במבחן? השאלות היו בסדר. התשובות, זה כבר סיפור אחר...

תודה לנעמה, ליעקב הוכמן, לנועה שמואל מראשון לציון ולעמית יחיאל מיבנה ששלחו בדיחות.

100% כמה הפתעות יש השנה בחופש הגדול! Image of a boy wearing sunglasses.

3 פעמים אחרת הפעמים לוחם יחפים אוצר ציורים. Image of a box of paints.

2 פעמים אוליגים את יפיוותיכם משחקי חיים ולדר. Image of board games.

1 פעמים ריחם וריחם פיקולה סיטה. Image of a box of games.





באדיבות מגזין קולקס | לרכישת 190 הקומיקס "הצייד" בהדברות שופו, חייגו: 073-222-12-50

אחת שאלתי הרב ארז חזני

# הדיאטה שהצליחה לזמן קצור

## האם זה נחשב שהדיאטה הצליחה, או אולי לא?

ומובא בגמרא (נדה ל'), שמלמדים את העבד במעי אמו את כל התורה כלה, וכיון שיוצא לאויר העולם, בא מלאך וסוטר על פיו ומשכחו את כל התורה שלמד. וידועה הקשיה - אם סופו לשכח את כל מה שלמד, מה תועלת יש במה שמלמדים לו את כל התורה?

והיו שבארו, שבכל זאת מלמדים אותו את התורה כלה, כדי להודיע לבאי עולם, שכל אדם יש בכחו ללמד את כל התורה, ולא יוכל האדם לטעון אני לא מסוגל לכך, שהרי כבר למד את התורה כלה... ובדרך נוספת בארו, שמלמדים אותו את התורה כדי להקל עליו לחזור וללמודה, שכן כאשר לומד אדם איזה דבר, גם לאחר ששוכחו, יהיה לו קל יותר לחזור ללמוד ולזכרו, כי כבר למד ענין זה בעבר, (ועין בספר "נשמת חיים" לרבי מנשה בן ישראל, פרק י').

כעין זה נאמר גם לעניננו - לאחר שהדיאטה הצליחה, הגם שכעת חזר האיש והשמין, בכל זאת נדאי שיש רוח גדול במה שכבר הצליח לרזות, כי כעת מבין היהודי שמסגל הוא לעמוד בכך ולהוריד ממשקלו, וגם קל לו יותר לחזור ולהצליח לרזות!

הושלמה סדרת הספרים הפופולרית "פרוי מתוק" של הרב ארז חזני. להזמנות חייגו להדברות שופו: 073-222-1250

תקופה קצרה של כמה שבועות, חזר האיש למצבו הקודם, ואף הוסיף לעלות קצת במשקל... כעת בא ומבקש לשאל: באותם ימים שהפכתי לרזה, טרם הספקתי לשלם את נדרי לצדקה, וכעת אני מספק אם אני חייב בזה, כי נדרי היה לשלם לצדקה רק אם הדיאטה "תצליח", ולמעשה התברר שהדיאטה לא הועילה לי במאומה...?

**תשובה:** יש ליתן את הצדקה, כי האמת היא שהדיאטה הועילה לשעתה, ומה שחזר והשמין, אין זה פוטרו מקיום הנדר שכבר נתחייב בו.

זאת ועוד, שההצלחה הזמנית הועילה גם לעתיד, כי כעת, לאחר שהאיש ראה שבכוחו לעמוד בדיאטה ולרזות, יהיה לו קל יותר לעשות שוב דיאטה ולרזות.

"לא יחל דברו ככל היצא מפיו יעשה" (במדבר ל, ג).

מעשה ביהודי שנסה זמן רב לרזות, אך ללא הצלחה. באחד הימים החליט להתחיל בדיאטה מיחדת. האיש נשא תפלה נרגשת להצלחת הדיאטה, ובסיומה קם ונדר: רבונו של עולם, אם הדיאטה תצליח, אתן אלפים דולר לצדקה!

והנה, לאחר שמירה קפדנית על הדיאטה במשך חדשים ארוכים, האיש אכן ירד במשקל באופן מדהים, ולעת עתה היה נראה שהדיאטה הצליחה מעל ומעבר!

אלא, שהיה זה רק לזמן קצר מאד, כי לאחר שהרזה כל כך, הרגיש שכבול הוא להרשות לעצמו לאכל מעדנים, ממתקים ומיני מגדים, וכעבר







# שירת האמונה

הרבנית חדה לוי

# ללכת בדרך שבה אנחנו רוצים ללכת

מי שמקבל את החודש עם החלטות טובות, מושך השפעות טובות מן השמים:

חדשות וטובות מן השמים. בשפת המקובלים זה נקרא "למתק את הדינים בשורשם".

**אב - ראשי תיבות - "אלול בא". חודש אב מתחיל בחציו הראשון בהנהגה של דין, ובחציו השני מתהפכת ההנהגה לרחמים, בה מתגלה אהבתו וקרבתו של אבינו שבשמים.**

**"אב" - מהמילה "אבא", המוליך את בנו יד ביד בדרך בטוחה וטובה, מתוך רחמים ואהבה.**

המסר הוא שהקדוש ברוך הוא רוצה להוביל אותנו דרך מסעות מלאים בקדושה ושפע, אך כדי שיוכל האדם לממש את העונג המוכן עבורו מן השמים, עליו לכוון את רגשותיו ורצונותיו אל עבר המחשבה שבכוחה להזין את הכתובת הנכונה אליה הוא רוצה להגיע, מבלי שיטו אותו הדמיונות (המדמיינים) לדרכים אפלות, הראש שלנו הוא כתוכנת מחשב וכדי לחשב את המסלול נכון, יש לבחור מסלול מדויק, **ובדרך שאדם רוצה לילך - מוליכין אותו.**

"מוליכין" מלשון מלוכה - כל אדם רוצה ללכת ב"דרך המלך", ונראה שהתחדשות תקופת הזמן יכולה לסייע לנו ללכת בדרך הטובה.

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

אומר ר' נחמן בתורה נ' ליקוטי מוהר"ן תנינא: **"המחשבה ביד האדם להטותה כרצונו למקום שהוא רוצה. ואי אפשר שיהיו שני מחשבות ביחד כלל. ואפלו אם לפעמים מחשבתו פורחת ומשוטטת בדברים אחרים וזרים, היא ביד האדם להטותה בעל כרחו אל הדרך הישר לחשב מה שראוי. והוא ממש כמו סוס שפונה מן הדרך וסר לדרך אחר שתופסין אותו ברסנו ומחזירין אותו בעל כרחו אל הדרך הישר, כמו כן יכולים לתפס את המחשבה בעל כרחו להשיבה אל הדרך הראוי."**

**ראש חודש אב - לתפוס את הראש ב"ראש טוב"**

כתוב בספר יצירה על חודש אב: "המליך אות ט' בשמינה, וקשר לו כתר וצרפן זה בזה וצר בהם אריה בעולם, אב בשנה וכליה בנפש זכר ונקבה".

האריה - הוא מלך החיות. "אריה" - אותיות "ירא ה'" - רק אדם שיש בו יראת שמים מסוגל לשמוע את הקול הפנימי - ה"ג'פ.אס" - המוליך אותו בדרך המלך.

אומרים המקובלים שמי שתופס את החודש ב"ראש טוב", כלומר מקבל את החודש עם החלטות טובות, אמונה ובטחון, יכול למשוך השפעות

הפרשה מלמדת שבדרך שאדם רוצה לילך - מוליכין אותו. הרצון מגיע מצרופ של מחשבות המשפיעות על הלב, וכמו שאומר שלמה המלך במשלי: **"מכל משמר נצור לבך, כי ממנו תוצאות חיים"**.

אומר הבעל שם טוב ש"בדאי נכתבו המסעות בתורה, להורות הדרך הישר לאיש הישראלי, לידע הדרך הישר אשר ילך בו כל ימי חייו" (בעש"ט על התורה, מסעי). על כך גם מתבססת משנתו הידועה של הבעל שם טוב, "מקום שמחשבתו של אדם מגעת - שם הוא כולו".

**"וידיבר משה אל-ראשי המטות" - הכל מתחיל בראש**

צריך לדעת שבמסע החיים, לא פעם נתקלים בדרך לא סלולה, אבנים או בורות, וכשם שהאדם צריך להטות רגליו ולהיזהר שלא למעוד, כך מחשבתו של אדם עלולה להטות לעצבות, חס ושלום, או לשמחה. משה רבנו מכוון את העם להסתכלות גבוהה, לראות את התכלית ולכוון אל מידת הרחמים. גם כשיש "אבנים" בדרך, יש להפך לאבני דרך מאירות ומחשלות, להפוך "קביים" ל"כנפיים", ולעוף גבוה לאתרים של אמונה, שמחה ובטחון.



# חכמת נשים

הרבנית חגית שירה

# השלייתי עם המסע, ותקלי על המשא

מה שאת צריכה לסחוב - את תסחבי, לא יעזור לך. השאלה היא איך תעשי את זה

ואת יכולה, לעומת זאת, לקבל באהבה, ובשמחה... ולהגיד שהכל לטובה, ולמצוא את הטוב שבכל דבר, ולהסתכל בחצי הכוס המלאה ולהפוך את הלימון ללימונדה - ואת יודעת מה? המשא יהיה קל יותר... את יודעת למה? כי הקדוש ברוך הוא יחזיק לך את הכל מלמעלה, הוא יראה את האמונה ואת השמחה שלך, הוא ישמח כל כך בתודה שלך והוא יתן לך את הכל לקל ופשוט יותר.

אומר הבעל שם טוב הקדוש: **כל יהודי עובר בחייו מ"ב מסעות.** כן, החיים הם פרשת מסעי ארוכה, הם מסע ארוך עם חתיכת משא... לא תמיד קל, את צודקת. זכרי תמיד את דבריו של רבי דוד מלעלוב, שאמר **שלעתיד לבוא תתבאר לכל אדם פרשת מסעי שלו...** אחרי מאה ועשרים תראי שהכל היה באמת רק טוב מוחלט - **המתיקי באמונה את מסעך, והקלי בשמחה ובהשלמה את משאך!**

ניתן להזמין את הרבנית חגית שירה לחוגי בית בכל רחבי הארץ, ללא תשלום 073-222-1290

באדיבות, חיך והיה אפילו מבוסס שיש עבודה ויש פרנסה ברוך השם, ולסיום הוא שתה אפילו קפה עם בעלי במרפסת... אני בטוחה שהמשקל של המקרר הרגיש לו חצי ממה שהוא באמת, כי **"אינו דומה נושא המשא ומשלים עמו לנושא המשא ואינו משלים עמו" (הרב וולבה זצ"ל).** נושא המשא משמלים עם משאו מרגיש אותו פחות ממשקלו האמיתי, ונושא המשא שאינו משלים עם משאו - כבד לו, קשה לו, הוא עצבני ובלתי נסבל בעצמו...

וככה זה בחיים. כן, בחיים האלה כולנו סבלים - ומה שאת צריכה לסחוב, נשמה, את תסחבי, לא יעזור לך! השאלה היא איך תעשי את זה... את יכולה להתלונן בלי סוף, ולא להיות מרוצה, ולבכות על מר גורלך, ולכעוס על כל העולם ועל עצמך... ואת יודעת מה? זה לא יקל את המשא, זה רק יעשה אותו כבד יותר!

כל אחת מאיתנו נתקלה פעם בסבל. כן, סבל כזה שסוחב על הגב ומביא אלינו הביתה מוצרי חשמל כבדים או רהיטים... באחת הפעמים, כשהגיע אלי סבל עם מכונת כביסה על הגב, זה היה נורא. הוא היה עצבני, הפנים שלו היו אדומות כמו עגבנייה, הוא לא הפסיק לצעוק, לקטר ולהתלונן... הייתי צריכה לשאול אותו כמה שאלות, וזה היה ממש סיוט, כי הוא דיבר לא הכי יפה והרגשתי גרוע.

אני הרגשתי גרוע, אבל איך הוא הרגיש? ואני לא מתכוונת לרגשותיו, אני מתכוונת למשקל של המכונה. אין לי ספק שהמכונה ששוקלת חמישים קילו הרגישה לו כמו מאה קילו ואולי יותר, כך לפחות זה היה נראה.

באחת הפעמים, כשהגיע אלי סבל אחר, עם מקרר על הגב, זה היה שונה לגמרי, כי הוא היה סחב'ק כזה... חילק סוכריות לילדים, ענה



בואי לגלות עם הידברות כמה **פסגה והיום להיות בראש!**

בין השעות 18:00-21:00

**דווקא עכשיו נשכחנו הפימנו את מצוות "ונשמרתם מאד ונפשותיכם" הידברות מזמיה אותו נרעב שכולנו חוויית בריאות, הן לשמירה והן להגנה!**

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

קשר בין שמחה לאורח חיים בריא עם הרב הרב מרדכי לוי

**יום שני הקרוב! ירושלים**

**היום היומי** אצל תיאורכתן היקנת במיה הימ

**אנחנו משנה והשקפת** הכין הילדה האורכת זכרית זלון שויר ככס 411 חתמים ולפי מדי יום, אנואל-לפני האולף

**תל אביב** יום רביעי א' באב 22/7 בבית כנסת "ישורון אור צדיק", רחוב הבושם 13

**יום רביעי הקרוב! תל אביב**

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



## צרב



ההרגשה הזו שעולה אחרי ארוחה. צורב, שורף עם טעם חמוץ.

צרב היא בעיית עיכול שמתרחשת כאשר חומצת קיבה באה במגע עם דפנות הוושט, וגורמת לגירוי. 20% מהאוכלוסייה, ואולי יותר, סובלים מצרבת.

הטיפול הוא באמצעות מזון פשוט וקל לעיכול. חשוב מאוד לאכול ארוחות קטנות, ולא להעמיס על הקיבה. כך החומצות לא יעלו.

מומלץ לא לשתות בזמן האוכל. נוזלים יעלו את נפח הקיבה ויגרמו לעליה של חומצות ולצריבה.

לעיסה טובה של המזון תקל על הקיבה ותחזק אותה. קפה, קופאין, שוקולד, אוכל מטוגן או חריף, משקאות מוגזים ושימון מוצק – כל אלה יחלישו את הקיבה ויעודדו צרבת.

לעומת זאת מומלצת צריכת מזון ביתי לא מעובד, כולל דגנים וקטניות, עם כמות מתונה של חלבון מהחי. כדאי להוסיף לתפריט מזונות שיוצרים בסיסיות, כמו ירקות קלים לעיכול ועשירים בסיבים תזונתיים, כמו ירקות עלים – לדוגמה חסה, כוסברה וכו'. כמו כן מומלץ לשלב בתפריט תפוחים, אגסים, מלון, ירקות כתומים, מלפפונים ושקדים.

בזמן צרבת אקוטית מומלץ לשתות מים קרירים, כדי להפחית את תחושת הצריבה ולהוריד את החומציות בקיבה.

שתיית חלב עשויה להקל על תסמיני צרב לטווח הקצר, מפני שחלב הוא מזון בסיסי. הסיידן שבחלב סותר את מיצי הקיבה החומציים שעולים לוושט. אבל אחרי זמן קצר הקיבה תגיב בהפרשה מוגברת של חומציות שתעלה שוב. בסוף התהליך חלב יוצר חומציות, שתגביר צרבת.

שקדים לא קלויים, מושרים במים בטמפרטורת החדר למשך חצי שעה לפחות וקלופים, מפחיתים את הצרבת (אפשר להכין משקה שקדים בבלנדר: חצי כוס שקדים מושרים עם כוס חצי מים, ולשתות בלגימות קטנות).

אבקת סודה לשתיה – פתרון זמין אבל לא לטווח ארוך, יכול לסייע במצבים אקוטיים. זהו חומר סותר חומצה – מערבים חצי כפית ברבע כוס מים ושותים. לא מומלץ לעשות זאת לעיתים קרובות.

מלפפון הוא ירק קר באיכות שלו, לכן עוזר במצבי צרבת. ניתן גם להכין מיץ מלפפון, או לטחון מלפפון עם מעט מים ולשתות.

גם אכילת תפוח או רסק תפוחים טבעי יכולה לעזור ולהקל במצבי צרבת.

לעומת זאת, לעיסת מסטיק עלולה להחמיר צרב (ולא רק). בזמן לעיסת המסטיק בולעים אוויר. כשהאוויר משתחרר, הוא עולה לוושט עם חומצת קיבה.

## כן חיטה או לא חיטה?

האם החיטה חשובה לתזונה, איך מלמדים בעל לכבד את אשתו, ולמה אני פוחדת להישאר לבד?

כנראה (אולי הוא אפילו חושב, שאם ייקח את העגלה, הוא יוריד מכבודך, כאמא).

אבל אנחנו, פעמים רבות, קודם לוקחים לידינו את הגה השליטה, ואחר כך מתלוננים. אם גם את חושבת שבעלך לא מכבד אותך, דברי אתו על כך, ובקשי שייתן לך כבוד. הדגישי לו במה, למשל בדחיפת העגלה.

אני בטוחה שבעלך יקשיב וישמע, הנה, אפילו לתגובה המעליבה של השכנה הוא שמע, כנראה ישמע גם לך.

כל עוד לא אמרת לו את הדברים, ועשית אותם בעצמך, אינך יכולה להתלונן על בן זוגך.

בואו נזכור תמיד שהצד השני לא יכול לדעת למה אנו מתכוונים ומה אנו רוצים אם איננו אומרים לו בפה מלא. (מנוחה

פוקס, סופרת ומומחית תהליכי חינוך)

...

קורה לי שמדי פעם אני מפחדת להישאר לבד בבית. זה לא נעים לדעתי להישאר לבד. אני בת 25, ומפחדת שלא ארגיש טוב ולא יהיה לי במי להיעזר. הפתרון שמצאתי כרגע הוא להישאר עם מחשב דלוק או מוזיקה, לפחות כך לא ארגיש לבד. האם יש פתרונות נוספים לבעייתך? ואיך מתגברים על זה?

מצד אחד זה יכול להיות טבעי לחלוטין להרגיש לא נוח לבד. השאלה המרכזית היא עד כמה זה פוגע בפעילויות השוטפות שלך ובאיכות החיים שלך. במידה ומדובר בתופעה חזקה, סביר להניח שיש לה השפעה כזאת, ואז לא כדאי להישאר עם זה ללא מענה. בעיקרון, השאלה היא מה עומד מאחורי הפחד, אילו מחשבות מתעוררות סביב ההישארות לבד. והרי יש כל כך הרבה תשובות אפשריות לשאלה הזו.

ניתן למצוא פתרונות נוספים מלבד מה שציינת, כמו לצאת מהבית ולהתעסק בדברים שאת אוהבת, אך כל אלה הינם בגדר "בריחה" ממצב ה"לבד", ובאופן כזה, כל זמן שתהיי לבד – תמיד תהיי תלויה בפעולות המסיחות האלה, מה שבאותו זמן נתון יפיג את הפחד בטווח המידי אולי, אך יקבע אותו מפעם לפעם, וכך החרדה תשמר ואף עשויה להתעצם.

במידה וזה חשוב לך מספיק, כדאי לפנות לטיפול. אם תדעי יותר על הפחד הזה ומקורותיו, ודאי גם תהיה דרך לטפל בו. (אורלי סמירה, יועצת זוגית ופסיכותרפיסטית CBT)



מדברים הרבה כנגד הדגנים ועל הפחתת דגנים, במיוחד בתחום הפחתת משקל. האם נכון לחשוב כך? או האם הדגנים ובמיוחד החיטה חשובים לתפריט?

מחקרי תזונה שנעשו בעשור האחרון הוכיחו כי עמים הניזונים ממאכלים טבעיים אינם סובלים ממחלות, וסובלים פחות מתשישות וזקנה בשל בריאות גופם ומצב רוחם. בין חומרי המזון הטבעי והבריא ביותר תופסים הדגנים מקום ראשון, בהיותם עשירים בוויטמינים ובמינרלים, ומאחר שהטיפול בהם קל ופשוט.

החיטה עולה במעלותיה על כולם. היא מקור לחומצות אמינו ולחלבון, אשר גוף האדם זקוק להם על מנת לעודד צמיחה של תאים וחדוש החיות בגופנו. בגרעין החיטה מרוכזים כל החומרים החיוניים לגופנו. יש לזכור שגופנו עובר יום יום תהליך של התבלות, כלומר איבוד מרץ ונסיגה לסכנה.

בגרעין החיטה יש ויטמינים רבים, חומצות אמינו, שומן בלתי רווי ומינרלים. על סמך ניסויים שבוצעו עולה כי החיטה מונעת מחלות לב, וסרטן וכן מרפאת סכרת, מנקה את הדם, משפרת חילוף חומרים, ומנקה את מערכת העיכול. יש להדגיש שמדובר בחיטה מלאה, הכוללת אל כל חלקיה כולל הנבט והקליפה. (ד"ר סיגל תמיר, ד"ר לתזונה ומדעי ההתנהגות)

...  
תמיד, כשאנחנו יוצאים לטייל, אני לוקחת את העגלה של התינוקת, ובעלי הולך לידי. אף פעם לא חשבתי אחרת. פעם אחת יצאנו לטיול עם העגלה ובדרך פגשנו את השכנה שלנו מלמעלה, אישה מבוגרת. תאמר לי, כך היא אמרה לבעלי, אתה באמת חושב שהאישה שלך צריכה לדחוף את העגלה בעליה, כשאתה הולך כמו נסיד? הרגשתי שהיא מוציאה לי את המילים מהפה. ראוי לציין שבעלי מיד הסמיק ולקח את העגלה לידי והמשכנו ללכת. הרבה פעמים אני שואלת את עצמי, איך אפשר באמת ללמד בעל לכבד את אשתו?

הלא, את מספרת, שתמיד את לוקחת את העגלה ובעלך הולך לידך. אם היה כל כך חשוב לך שבעלך יסיע את העגלה, למה את ממרת לקחת את המושכות לידייך? את לוקחת את העגלה, כי כך הורגלת מבית אמא, כי כך את חושבת שעליך לעשות. אם לא היית לוקחת – הוא היה לוקח,



# זמיר כהן

בן אביב אבן האשפה

4 ימי חוויה לגוף ולנפש

- הרצאות מרתקות לכל המשפחה
- עונג שבת מרומם! • חדרים מפנקים
- בריכה מקורה • חדרי ספא ועיסוי
- מסעדת שף • פעילות עניפה לילדים

בהשתתפות הרב"ג

משמח הלבבות  
הרב שמעון פרץ

מלון הוד המדבר  
— ים המלח —

חמישי - ראשון פרשת ראה  
13-16.8.20 • כ"ג-כ"ז אב  
הבטוח מתוכם

073-222-12-70  
אפשרות לחמישי עד מוצ"ש

מס' מקומות מוגבל  
עפ"י הנחיות התו הסגול

# יש לך תפילין נוספות?

לדיעתך, אלפי יהודים שקיבלו על עצמם להניח תפילין ואין להם אפשרות כלכלית לרכוש, ישמחו לקבלם - וכל הוכיית שמורת לך!

צור קשר עם ארגון הידברות למסירת התפילין הישנות, שיירמנו בשמך למתחזקים: 073-222-1240

התפילין הישנות שברשותך יירממו אי"ה למתחזקים בתחילת דרכם

## דווקא עכשיו לקראת ט' באב

## לכבוד בית המקדש

## כל המשפחה מתחברת יחדיו!

אין מתקרי עם המשפחה שלי

להכיר יחד ממצאים מהשטח התואמים לתורה הקדושה

ארכיאולוגיה תנ"כית  
מאת הרב"ג זמיר כהן

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

מחיר מבעד מיחוד ברכישת כל ערכת הספרים. והם שלישי חיים עד הבית!

אין מתקרי 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.

אין מתקרי עם המשפחה שלי

לחוויה מרתקת המשלבת ערכים והגאה

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

250 ח"א  
500 ח"א  
1000 ח"א

shops.hidabroot.org | 073-222-12-50