

היזברות

עונג שבת

פרשת חיי שרה | גליון 477 | כ"ו בחשוון תשפ"א

לתגובות: oneg.shabat@htv.co.il

לחפצת העלון - 073-2221388

www.hidabroot.org

העלון מוקדש לע"נ משיח מרגלית בת מונס לע"נ פונגדה בן טורי | לע"נ יוסף בן חנה | לע"נ תקוה וברוך אסקי | לע"נ קציעה בת שרה | לע"נ רוזט לוי בת מרים | לרפואת אפרים אפרים בן שאקר

להקדשת העלון חייגו: 073-2221388

זמן כניסת ויציאת שבת

מוצ"ש ר"ת	מוצאי שבת	כניסת השבת	ירושלים
17:56	17:18	16:05	ירושלים
17:53	17:19	16:21	תל אביב
17:53	17:17	16:12	חיפה
17:57	17:20	16:24	באר שבע



2 מדוע נלחם הצורך? דינאל בלס

3 ליהנות ממה שיש הרב יצחק פנגר

4 המחשבות הרעות הרב דן טיימקי

5 לא לצער את ההורים הרב ירון אשכנזי

6 נסתרות דרכי הלב חיים ולדר

9 מידד טסה בראיון אבנר שאקי

14 צאו מהמשוואה מנוחה פוקס

זה רץ וזה רץ

באיזו נקודה מתמקדת הבחירה שביד האדם, ומהיכן יקבל כוחות לבחור בטוב?

מורנו הגה"ר זמיר כהן שליט"א

בפרשת השבוע מסופר, שכאשר הגיעה רבקה לעין המים והשקתה בטוב לבה את אליעזר עבד אברהם ואת גמליו, והתברר לאליעזר שראויה היא להיות אשת יצחק אבינו, מיד העניק לה תכשיטי זהב יקרים. אחר כך נאמר:

"וַלְרֵבְקָה אָח וּשְׁמוֹ לָבָן, וַיִּרְץ לָבָן אֶל הָאִישׁ הַחוּצָה אֶל הָעֵין, וַיְהִי כִּרְאֵת אֶת הַנֶּזֶם וְאֶת הַצְּמִידִים עַל יְדֵי אָחִיתוֹ וְכוּ', וַיָּבֵא אֶל הָאִישׁ וְהִנֵּה עֹמֵד עַל הַגְּמָלִים עַל הָעֵין". שואל רש"י: "למה וירץ, ועל מה רץ?". ומשיב: "וַיְהִי כִּרְאֵת אֶת הַנֶּזֶם וְכוּ', אמר עשיר הוא זה! ונתן עיניו בממון".

והנה מצאנו בתורה ריצה נוספת. כאשר הגיעו שלושה אורחים לאברהם אבינו, והוא לא ידע שהם מלאכים משום שנדמו לו כערביים, נאמר בו: "וַיִּמְהַר אַבְרָהָם הָאֱהֱלָה אֶל שָׂרָה, וַיֹּאמֶר מְהֵרָה שְׁלֹשׁ סְאִים קָמַח סֹלֶת לֹוִשִׁי וַעֲשֵׂי עֲגוֹת. וְאֵל הַבָּקָר רֵץ אַבְרָהָם וַיִּקַּח בָּן בָּקָר רֶךָ וְטוֹב וְכוּ'." (בראשית יח, ו-ז).

הרי לנו שניים רציים. זה רץ לקיום מצוות הכנסת

אורחים מתוך אהבת האדם שבו, וזה רץ מרוב חמדה לכסף וזהב, אולי יצליח להוציא מהעשיר הזה איזה רווח לעצמו. ואם לשם כך יצטרך לבן הארמי לעסוק ברמאות כדרכו, וכפי שאפילו את חתנו רימה כמה וכמה פעמים, מה בכך?

טרחת הריצה אמנם זהה, אולם ההבדל בתוצאה עצום. הרץ לדבר מצווה זוכה לצבור לעצמו רכוש עצום לעולמי עד בחיי העולם הבא, והרץ אחר תאוות הממון נהנה ממה שאינו שלו לזמן קצר בחיי העולם הזה, ומשלים על הרמאות מחיר כבד בחיי העולם הבא.

זהו סוד הכתוב: "אֲדָם לְעֹמֵל יוֹלֵד" (איוב ה, ז). פסוק זה מגלה שמצד טבע הבריאה, חייב כל אדם לעמול. אלא שהבחירה בידו אם לעמול בעסק התורה ובמעשה המצוות, ואחר כך להתענג



שאל את הרב

הג"ר אברהם יוסף שליט"א

האם מותר להתפלל בחצר פתוחה? הגמרא אומרת (ברכות לד, ב'): "חציץ עלי

מאן דצלי בבקתא", כלומר, שלא ראוי להתפלל במקום שהוא פתוח. אולם אם יש גדר מקיפה את החצר, או שיש עץ שמסוכך עליהם, אפשר.

אם זורקים לחם לפח, צריך להניח אותו בתוך שקית נפרדת. מה הדין לגבי

עוגות או מיני מזונות? לחם הראוי לאכילה לא זורקים! לחם שאינו ראוי לאכילה, יש להשליכו לפח ללא שקית, וכמובן לא לתלות את הלחם על אזן מיכל האשפה, שבוזה מבזה את הלחם יותר.

בשמחה
באתר האינטרנט
ניד עציין

עונג שבת של חוויה לגוף ולנפש



הרב שניר גואטה

הידברות מזמינה אתכם להתחיל את החורף בשבת מרוממת במלון המפואר ניר עציין

פרשת תולדות • ד-ה' בכסלו
20-21.11.20

מספר המקומות מוגבל | ע"פ הנחיות התו הסגול

073-222-12-70

הפוליוו לקולאמב: **073-222-12-70**

מדוע נלחם היטלר ימ"ש בעם ישראל? (ב')

על המוסר האלוקי המשנה את העולם כולו, והסיבה האמתית בגללה שונאים את ישראל

היטלר ימ"ש ראה ביהודים את מי שהביאו לעולם את ערכי הרחמים והדאגה לחלשים. מלחמתו ביהודים היתה מלחמתו בכל ערכי היהדות. כך מסבירים חוקרי שואה: "תכלית הנקמה היהודית היא, אפוא, לפי ניטשה, השלטת "מוסר-העבדים", מוסר הצדק והמצפון, החסד והרחמים, במקום "מוסר האדונים", הוא חוק הכוח והאלימות, התקיפות והאכזריות. "המטרה שאליה חתרה הנאציות היתה, אפוא, להסב את גלגל ההיסטוריה אחורנית עד לאילנות. תוך נסיגת-בזק זו על האנושות להשליך אחרי גווה גם את כל אידיאות הקדמה, הדוגלות אף הן בשם שלטון הרוח והמוסר. הנאצי הידוע אלפרד רחנברג, נימק את התנגדותו המוחלטת לכל האידיאות המוסריות בזה, שבדומה לכל הדתות והאמונות השליטות, מקור התהוותן וניקתן ביהדות, וכל השקפות-העולם החדשות "הנקראות כיום 'אנושות', 'חופש', 'ליברליזם', 'מעמד' - אף הן במהותן יהדות.

לעם ישראל בגלל יהדותו, אך מה שמעניין הוא, כי הבחין בעובדה השורשית, כי לא ניתן להפריד את היהודי מיהדותו - אפילו אם ינסה לחיות בלעדיה. הצורך אמר כי "אם אפילו מדינה אחת, מסיבה כלשהי, תאפשר למשפחה היהודית להיות בה, המשפחה הזו תהפוך למרכז ויראלי להסתה. אם ילד יהודי אחד ישרוד, אפילו ללא לימודי יהדות ובתי כנסת, היהדות נמצאת בתוך נשמתו. אפילו אם לא ביקר מעולם בבית כנסת או למד תנ"ך, רוח היהדות עדיין תהיה קיימת בתוכו ותשפיע. היהדות היתה שם מן ההתחלה, ואין אפילו יהודי אחד, אפילו לא אחד, שלא מגלים זאת!", עפ"ל. (מקור: Minister General Kvaternik, July 21, 1941, cited by Robert Wistrich, Hitler's Apocalypse, p. 122).

במגילת אסתר מסופר: "ויאמר המן למלך אחשוורוש: ישנו עם אחד מפוזר ומפורד בין העמים, בכל מדינות מלכותך, ודתיים שונות מכל עם, ואת דתי המלך אינם עושים, ולמלך אין שווה להניחם. אם על המלך טוב, יכתב לאבדם..." (אסתר ג', ח').

יהיו שישאלו, מדוע להתעסק בדבריהם של רשעים צוררי ישראל? ובכן, מאר שהרשע נלחם בכל הטוהר והקדוש, מתוך מאבקו המטורף נלמד על חשיבותו של עם ישראל לעולם, ונעריך את קודשי ישראל בלעדיהם היו העמים מאבדים צלם אנוש.

שונאי ישראל מלמדים אותנו במה אנחנו מיוחדים, מה עושה אותנו ליהודים בני העם הנבחר, ועל אלו ערכים קדושים עלינו להאבק מול שונאינו. בכתבה הקודמת למדנו כי היטלר ימ"ש התנגד



המשך בעמוד 7 <<

7
שבע עובדות
יונתן הלוי

אלקא דמאיר ענני: 7 עובדות על הסגולה

סגולה מפורסמת היא לתת סכום לצדקה ולומר 3 פעמים "אלקא דמאיר ענני"

וסיפר לו השומר את כל המעשה. השאלה הנשאלת על סיפור זה היא: כיצד ידע אותו הגוי לכוון כוונות נעלות ונשגבות כאלו? והתשובה היא כי הוא כיוון לדעת רבי מאיר. כך גם כל אדם יאמר בשעה שהוא אומר "אלקא דמאיר ענני" שהוא מכוון על דעתו של רבי מאיר ושאר צדיקים, ויזכה לישועות. יש מפרשים כי רבי מאיר לא התכוון על שמו, אלא: "האלוקים שמאיר לארץ ולדרים עליה הוא יעננו".

6. רבי מאיר הוא צאצא של גירון קיסר. כה מובא ב"ספר יוחסין": "רבי מאיר... והוא מזרע גירון, השר הגדול של קיסר, ששלחו קיסר להחריב ירושלים קודם ששלח לאספסינוס, ושאל לתינוק ואמר: 'ונתתי את נקמתי באדום ביד עמי ישראל'.. ונתגייר, ויצא ממנו זה החסיד אור העליון".

7. מעלותיו של רבי מאיר רבות הן, אך צניעותו היא הבולטת במיוחד, וכך שיבחו רבי יוסי בן חלפתא: "אדם גדול, אדם קדוש, אדם צנוע" (ירושלמי מועד קטן ג, ה). ענוותנותו מתבטאת במיוחד בכך שאף הוא עצמו לא נהג הלכה כדברי עצמו במקום שחבריו חלקו עליו. במסכת שבת מובא כי אמר: "מימי לא מלאני לבי לעבור על דברי חברי".

קדושים נוהגים בכל תפוצות ישראל, אם יארע ח"ו גניבה ואבידה ובכל עת צרה וחולי ומכאוב ר"ל, נודרים שמן או מעות על קברו ואומרים 'אלקא דמאיר ענני' והוא יענם ויפלטם".

5. מדוע זכה לכינוי "בעל הנס"? במסכת עבודה זרה מובא המקרה הבא: אחותה של ברוריה אשת רבי מאיר, שהיתה בתו של רבי חנינא בן תרדיון, נתפסה והובאה לבית האסורים. הלך רבי מאיר לפדותה. בא אצל השומר וביקש לשחררה. אמר השומר כי מתיירא הוא מן המלכות. נתן לו רבי מאיר סכום של דינרים ואמר לו, במחצית הסכום תשתמש לפייס את השלטון, והמחצית השנייה תהיה לך. שאל השומר: "מה אעשה כשיכלו הדינרים?". אמר לו רבי מאיר: תאמר "אלקא דמאיר ענני".

1. רבי מאיר בעל הנס היה תנא, זכה להיות תלמידו המובהק של רבי עקיבא, והיה אחד מחמישה שנסמכו על ידי רבי יהודה בן באבא.

2. סגולה מפורסמת שמקורותיה יצוקים היא לתת סכום כסף לצדקה או להדליק נר, ולומר 3 פעמים "אלקא דמאיר ענני". בכך פונים בתפילה לקדוש ברוך הוא, האלוקים שהושיע ונענה לרבי מאיר, ומבקשים ממנו שיענה לתפילותינו בזכות רבי מאיר. נוסח התפילה המקובל, וכמובן ניתן לבקש בכל נוסח שהוא: "הריני נותן לצדקה לעילוי נשמתו של רבי מאיר בעל הנס כדי שהקדוש ברוך הוא בזכות רבי מאיר בעל הנס (יפרט כל בקשה שהיא)... אלקא דמאיר ענני, אלקא דמאיר ענני, אלקא דמאיר ענני".

3. בספר "טבור הארץ" מובא כך: "רבי מאיר בעל הנס הוא ר' מאיר התנא... ולזאת קראוהו בעל הנס, לפי שזכותו עצומה מאוד לעשות לנו נסים ונפלאות בכל הפרטים, וממנו נלקח לומר 'אלקא דמאיר ענני'".

4. החיד"א בספרו "פתח עיניים" כתב: "וישראל



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



נפשי בשאלתי
מומחים לטיפול נפשי
עפ"י ערכי היהדות!

אנו כאן עבורכם | פנו אלינו
073-333-3330
sarap@htv.co.il
- סודיות מובטחת -

עמנו טלפוני ראשוני ללא עלות | פגישות הייעוץ כרוכות בתשלום

עם חסיכה
אמנם אפשר מעט
להסתיר את הפנים

מרגישים מתח, חרדה,
דיכאון, לחץ נפשי?

עם חסיכה
אי אפשר להסתיר
את הרגשות בפנים!



הבית היהודי
הרב שמחה כהן



קוקטייל ההצלחה
הרב יצחק פנגר

מי גורם לקושי בשיחה?

המקשה על השיחה אף פעם אינו חש בכך. תגובותיו הן ספונטניות. אולם טוב יעשה אם יעקוב אחר עצמו



סביר שכמעט כל קוראי המאמר, אינם מזהים את עצמם בין אלה המקשים והמפריעים לשיחה. זאת משום שהמקשה על השיחה אף פעם אינו חש בכך. תגובותיו הן ספונטניות. הוא עסוק מדי בהצגת טענות על בן-הזוג שאינו מרבה לשוחח. אולם טוב יעשה הקורא אם יעקוב אחר עצמו, כדי לבחון כיצד הוא מאזין ומגיב בעת שחברו משוחח עמו. מפעם לפעם כדאי אפילו לשאול את בן-הזוג אם יש בצורת השיחה עמו משהו המקשה עליו את השיחה. אם השאלה תוצג בכנות ומתוך רצון ללמוד, בלא חשש שהשאל ייזקק אם יאמר את האמת, הרי הרווח של שני בני-הזוג מובטח.

הסיפור הבא יוכל ללמד על קשיים די-מצויים בנושא הדו-שיח: יום אחד צלצל מכשיר הטלפון בביתי. מעבר לקו נשמע קולה של אישה, שסיפרה על קשיי שיחה שיש לה עם בעלה. הוא כמעט שאינו משוחח עמי, אמרה, והוסיפה: הוא אדם סגור, אינו משתף אותי בחוויותיו ובהרגשותיו. גם כאשר הוא כבר יושב לשיחה, אני חשה שהוא מצפה שאסיים את דברי ואתן לו להתעסק בנושאים המעניינים אותו יותר. זימנתי את בני-הזוג לביתי, וביקשתי מיהודית שתאמר לבעלה מה היא מצפה ממנו. בדבריה העלתה את חוסר העניין שישארל, בעלה, מגלה בעת שהוא משוחח עמה. על כך השיב ישראל: אכן, רעיתי צודקת. אין לי עניין בשיחה שאינה תכליתית ואינה מביאה לדבר מעשי. לשוחח כדי לשוחח, הוא דבר שמוחי אינו קולט אותו. אין זה מרוע לב, הוסיף, פשוט קשה לי לנהל שיחה. בכלל, אני אדם שקט. אני תמיד מעדיף להאזין או לעשות משהו, במקום לשוחח אפילו עם חברים.

לאחר שיהודית סיימה לומר לישראל את ציפיותיה, ביקשתי מישראל שיאמר לרעיתי מה הן ציפיותיו ממנה. הוא החל לפתח שיחה, אך לפתע הבחנתי שקצב דיבורו נעשה איטי, גובה קולו יורד והוא מתכנס בתוך כסאו, כאשר מבטו ממוקד ברעיתי היושבת ממולו. הסתתי את מבטי ממנו לעברה, והבחנתי שהיא מפנה כלפי בעלה מבט של רוגז. ביקשתי מישראל שיפסיק לרגע את שטף דיבורו, ושאלתי את יהודית: האם את מבחינה מה את עושה כרגע. היא השיבה בכנות: "אני מסתכלת בעיניו של ישראל, וקשובה לחלוטין לדבריו". אמרתי לה, כנראה אינך מבחינה שאת מביעה הבעות כעוסות בפניך, הגורמות לישראל לא ירצה להמשיך בדבריו. היא אישרה שאכן לא הבחינה בכך.

סביר שכאלו הן תגובותיה של יהודית כלפי בעלה בעת שהוא מדבר אליה בבית, והדבר גורם לו אי נוחות בשיחה, כיוון שהוא נדרש לחשוב על כל מילה האמורה לצאת מפיו אם יש בה כדי להרגיז את אשתו הרגישה. את כל זאת הסברתי ליהודית, והוספתי שמתח זה גורם לו לאבד כל חשק לדבר עמה, וכל זאת בלא שהוא יכול להסביר לה שהימנעותו נעוצה במידה רבה בה. יהודית הבינה את השפעתה על אי-רצונו של ישראל לשוחח, שינתה את תגובותיה לחיוביות, ואכן, פגשתי את בני-הזוג לאחר מספר חודשים והתברר שהשיחות ביניהם קולחות ב"ה והם אף קבעו שיעור ללמוד יחד.

לרכישת ספרי הרב שמחה כהן חייגו להידברות שופו: 073-222-1250

ללמוד לנצל וליהנות ממה שיש

אנו משווים את מצבנו הנוכחי אל מצב אידיאלי. השוואה זו הינה בלתי מציאותית, ולכן היא מהווה מתכון בטוח לתסכול

רוב האנשים משווים את מצבם הנוכחי אל המצב האידיאלי ביותר שיכול היה להיות. השוואה זו הינה בלתי מציאותית, והיא מהווה, לפיכך, מתכון בטוח לתסכול, למרירות ולאיכות חיים ירודה. אין זה אומר שצריך לחיות ללא שאיפות. להיפך, אדם שיש לו שאיפות ותקוות ישאף פעמים רבות להגשים אותן, והסיכוי שאכן יצליח לעשות זאת גבוה יותר ממי שאין לו כלל שאיפות או חלומות. השאלה החשובה היא, האם המשאלות והפעור ביניהן לבין המציאות הופכים למקור של תסכול ופסימיות, או למקור למוטיבציה ולאופטימיות.



לדוגמה, האם מנקה רחובות מבוגר, מהנדס מרוסיה בהכשרתו, יכול להיות מאושר מעבודתו, או שהוא יהיה מתוסכל? זה תלוי מאוד באופן בו הוא מפרש את התפקיד. אם יהיה עסוק אך ורק בעלבון מכך שהוא עובד בעבודת כפיים פשוטה למרות ניסיונו המקצועי, הוא יהיה אדם מריר מאוד ובלתי מאושר. לעומת זאת, אחד האנשים ששמענו עליו, היה בדיוק בתפקיד הזה, והיה מאושר וחייכן מאוד מידי יום. אין ספק שהיה מוכן ומעדיף לקבל עבודה בתחום ההנדסה בו עבד, אך הוא השלים עם העובדה שהמעבר לישראל שינה את המצב. הוא אהב את מזג האוויר בישראל יותר מזה שברוסיה, הוא נהנה מהפעילות הגופנית שמשפכת לו העבודה בגילו, שהיה כבר אחרי גיל הפרישה לפנסיה, הוא הכיר את כל תושבי הרחוב שנהגו לברך אותו לשלום. הוא ניקה ביסודיות את הרחוב כאילו היה זה ביתו שלו, ובסופו של דבר, גישתו החיובית לתפקיד ומציאת הסיפוק בדברים שניתן היה לקבל ממנו, הפכו את התפקיד לעבודה מספקת. אין ספק שאם היה יושב בביתו מובטל וחי מדמי הביטוח הלאומי, היה מתוסכל ומאושר הרבה פחות.

לסיכום, אנו רואים דברים; נותנים להם פרשנות; מקדדים לזיכרוננו את האמת עם הפרשנות; ולאחר מכן, בשלב השליפה, מוסיפים ומשלימים פרשנויות נוספות.

סובבו את עצמכם באנשים שיתנו לכם השראה והערכה. שאפו להשתפר ולהשתנות ללא קשר לעבר.

אל תיבהלו מקשיים שיבואו בדרך. אל תתיאשו - זכרו מה קרה לכלבים שהתיאשו מלנסות לשפר את מצבם (חוסר אונים נרכש).

השינוי יכול להיות פנימי, דרך הדיאלוג הפנימי שאנו מנהלים עם עצמנו. זכרו את האמ"ת: בדקו מה הן העובדות האובייקטיביות בלי להכליל או לייאש את עצמנו; האם ישנה אלטרנטיבה? האם ניתן לראות אחרת את הסיטואציה, בצורה אופטימית יותר? מהי המשמעות של המצב שהתרחש? אל תנפחו, אל תעשו את זה מה שזה לא; ולבסוף - חפשו את התועלת שיוצאת מכל דבר, גם מהדברים הקשים בחיים.

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

מצווה גורת מתנה

כל המצטרף למצוות זיכוי הרבים הגדולה בעולם בהפצת עלוני השבת ו/או כל המגדיל את הכמות שהוא מפיץ - יזכה במספר מתנות!

לא מותרים על עלון הידברות? כן. אתם. חשוב שתדעו!

מני חנים לשלם הילדים (חודש מתנה)

ספר במתנה מרביתם בהודעות שיש

מני חנים לקמפוס הילדים (3 חודשים)

לא נותנים למגפה לעצור אותנו! ממנפים את נבחרת מפייז עלון הידברות! מכספי מעשר 073-222-13-88

224,000 עלוני שבת בכל רחבי הארץ!



המדריך לחינוך

הרב זמיר כהן

כוחה של התניה חיובית

מדוע עדיפה התניה חיובית על התניה שלילית, ואיך משככים כאבים באמצעות מוסיקה?



במחקר שנערך בארה"ב, חיפשו החוקרים פתרון לאנשים הסובלים מכאבים עזים עקב מחלה כרונית שאין לה תרופה, וגופם כבר אינו עומד בעומס משככי הכאבים למיניהם.

הם ניסו על מספר רב של חולים את הניסוי הבא: כל אחד מהם התבקש להיזכר בריח נעים, או במוסיקה נעימה, או במאכל טעים שמאוד אהבו בילדותם, והוא עשוי לענג אותם. לאחר שכל אחד סיפר על בחירתו, התבקשו החולים להריח או להאזין או לאכול את בחירתם הנעימה בכל פעם שהשתמשו בתרופה לשיכוך כאבים. לאחר תקופה התבקשו בעת התקפת כאבים להריח או להאזין או לאכול את האמור, מבלי להשתמש בתרופה משככת הכאבים. התברר שהכאבים נרגעו משמעותית ללא התרופה, ברמה שכמעט מקבילה לשימוש בתרופה! המוח למד לקשר בתודעה בין הריח, המוסיקה והטעם הנעימים, לבין שיכוך כאבים, ופעל מעצמו לשכך את הכאב מבלי להיעזר בתרופה חיצונית!

זהו כוחה של התניה חיובית.

קישור בתודעת הילד בין תחושת נעימות ומתיקות לבין לימוד מסוים או מעשה טוב כל שהוא, יוצר התניה חיובית בין הלימוד והמעשה לבין התחושה הטובה, וגורם לילד תשוקה פנימית לחזור שוב ללימודים או למעשה הטוב.

ומכאן החשיבות הגדולה שעלינו כהורים וכמחנכים לייחס לא רק לביצוע המעשי של המטלה שעל הילד לבצע, אלא תמיד לתת את הדעת גם על האווירה שמשביב ועל תחושת הילד בעת ביצוע המטלה. האם הוא מבצע בתחושת כפייה? האם הוא חש מיאוס במעשה שעושה? או שמא נעים וטוב לו. נעימות זו אינה מוכרחה להיווצר כתוצאה מהמעשה הטוב עצמו, אלא יכולה להיות גם מדברי השבח והמחמאות שמקבל לפני, בשעת ולאחר המעשה, מכתב שירה מהלל, או גלידה טעימה שהוא מקבל לפתע בעת הלימוד מבלי שיצפה לכך.

כאשר ההרגל לבצע מטלות חינוכיות נעשה מתוך תחושת נעימות ומתיקות, ימשיך הילד בבגרותו לבצע את אותן מצוות ואת אותם מעשים טובים מתוך תחושת נעימות, גם ללא הממתק המלווה, אלא מתוך הבנה. אולם אם את הלימוד ומעשה המצווה ליוו תחושות כפייה ולחץ, תחושות אלה ילוו אותו גם בבגרותו, גם כשיבין בשכלו ויסיכים לחלוטין שזו האמת, וכך נכון וטוב והכרחי לעשות על פי האמת. אך תחושתו תהיה שהוא כבר אינו מסוגל לבצע... ניתן לומר בוודאות שזהו עיקר סוד הצלחתם של ההורים והמחנכים שהשכילו לחנך את ילדיהם לערכים גבוהים הממשיכים ללוותם כל ימי חייהם, מבלי שיפרשו באחד השלבים שבדרך, על אף הניסיונות הגדולים האורבים כיום כל כך לפתחי הנוער המתבגר, בתקופה הכל כך רגישה של חייהם.

בדרך כלל יזהו ההורים מיד את התועלת הגדולה שבהתניה החיובית. אולם גם אם לא ניכרת כעת תוצאה מידית, הגרעין שנטמן בנפש הילד ינבט ויצמח עם הזמן ויניב פירות מבורכים. זהו אחד מהיסודות הבסיסיים להטמעת ערכים חינוכיים בנפש הילד. שהרי ילד המבצע את המטלות המוטלות עליו רק משום כפייה, או רק מתוך הרגל, ללא "לב", עלול בשלב מסוים, לסטות חלילה מהדרך.

מתוך ספרו החדש של הרב זמיר כהן "המדריך המלא לחינוך לילדים". לרכישת הספר חייגו להיברות שופר 073-222-1250 או באתר shops.hidabroot.org



נוער מתמודד

הרב דן טיומקין

אפשר לגרש את המחשבות הרעות

מחשבות רעות, ממש כמו החתולים - אסור לפרנס אותם, אסור לארח אותם, כי הם רק ילכו ויתרבו



לפני כמה שנים יצא לי להיות באיזה יישוב בבקעת-הירדן במשך כמה ימים. כאשר אכלתי ארוחת צהרים, הגיעו אלי כמה חתולים, והתחילו לילל. בניגוד לחתולים המבוהלים והפחדנים בעיר, מסתבר שהחתולים שם בבקעה היו ממש חברותיים, אבל בעיקר - רעבים וחסרי בושה. הם ממש ביקשו והתחננו שאכבד גם אותם. כיוון שנשאר לי קצת אוכל, זרקתי להם את שאריות הסעודה. מרגע זה החתולים פשוט לא עזבו אותי. הם יללו והתחככו ברגליים שלי, ממש הטרידו. בערב, כששוב אכלתי משהו, והם ממש הציקו לי, התפתיתי לחשוב שאולי אם שוב אזרוק להם משהו, הם יעזבו אותי בשקט. אבל זו היתה טעות מרה. תוך דקות הגיעו עוד ועוד חתולים, וממש מצאתי את עצמי מוקף בכמה עשרות חתולים, כאילו אני באמצע סיפור אימה. ככה הם המשיכו להטריד אותי בימים שאחרי...

אחרי כמה ימים עזבתי את היישוב וחזרתי לעיר. נשארה לי מזכרת של כמה תמונות משם, שאני מוקף בעשרות חתולים. אבל חוץ מהתמונות האלה, לקחתי איתי גם לקח חשוב לחיים: לפעמים מחשבות הן כמו חתולים, מנסות את מזלן וחופרות בראש. אם באמת ניתן לחשוב על עצה טובה, לעצור ולהתבונן, אז זה ודאי תהליך טבעי ומבורך, לחפש ולמצוא עצה נכונה. אבל יש גם מחשבות שליליות. יש מצוות שמחייבות שליטה על מחשבות ("לא תתור"), לגרש מחשבות כאלה. כדאי להשתמש במומחיות הזו גם לסתם מחשבות של דאגה וייאוש, הלקאה עצמית, חוסר תקווה ופסימיות, וכל מחשבה שלילית שלא באמת מקדמת אותנו. מחשבות כאלה מגיעות מהיצר הרע, כי הן לא מועילות, רק מזיקות. לפעמים יש אשליה שאם רק נשתעשע עם מחשבות כאלו זה ירגיע, אבל האמת היא שגם אם בטווח הקצר זה נוח, כמו לגרד גירוי של עקיצת יתוש, יש גם טווח ארוך, ושם המחשבות האלה רק גורמות נזק נפשי, וחבל. זה לא משתלם. לא צריך להיכנע ולהתמסר אליהן. ממש כמו הסיפור עם החתולים, אסור לפרנס אותם, אסור לארח אותם, אסור לזרוק להם עצם, כי הם רק ילכו ויתרבו.

יש עצה פשוטה לגרש מחשבות: אי אפשר לחשוב על שתי מחשבות במקביל, ולכן אם מסיחים דעת למחשבות אחרות, המחשבות הרעות נעלמות. הן לא מוותרות בלי קרב, הן ממשיכות להטריד ולהציק, אבל כשמפתחים את המיומנות הזאת לגרש אותן, עם הזמן, אפשר להיות מקצועיים בזה ולסבול פחות מהתופעה.

היסוד הזה רלוונטי להורי מתבגרים. בהתמודדות הלא פשוטה, שבדרך כלל מלאה בעליות ובירידות, יש רגעים קשים שבהם אסור להיכנע למחשבות המייאשות. כל מחשבה שמובילה לייאוש ולכעס, לא מגיעה ממקור קדוש, אלא להיפך, ולכן לא כדאי לארח מחשבה כזאת בראש, כי היא תביא איתה עוד ועוד חברות, עוד ועוד צרות. צריך פשוט להסיח דעת ולגרש מחשבות מהסוג הזה. היסוד הזה (שניתן לגרש מחשבות רעות) רלוונטי מאוד גם למתבגרים עצמם. המוח מתמודד עם מחשבות רבות, חלקן של שטויות והבלים, חלקן מייאשות ופסימיות, וזה טבעי ונורמלי. כולם מתמודדים עם מחשבות כאלה, אפילו גדולי הצדיקים. השאלה היא מה עושים איתן. אם נכנעים להן ומתפתים לארח אותן, או אם משתדלים לגרש אותן. זה משתלם ונותן פירות, שמתגמלים גם בעולם הזה!

לרכישת הספר "בוטר המלאכים", ארגז כלים להורי המתבגר מאת הרב דן טיומקין, חייגו להיברות שופר 073-222-1250

לא מוותרים על השיעור של החיים...

הזמינו כעת את הרב יונתן גל-עד
על פי הנחיות משרד הבריאות - ללא עלות - 073-222-1290

שתף את חברה

מחשבים חיים מחדש
ומזמינים את החברים אליכם לשמוע את הרב יונתן גל-עד לשעבר קצין מודיעין מצטיין ופעיל מרץ, שבסקוטלנד גילה את יהדותו



קו ההלכה

הרב ירון אשכנזי

לא רוצה לצער את ההורים

מה מברכים על קרוטונים, האם מותר להסתכל במראה, ואיך מספרים להורים על תקופה קשה?

החכמה חלק ב' סימן נ"ה, מכל מקום אם מכוון לטובה, שרוצה לשתף את הוריו כי רואה את צערם הגדול, וכשאינו מספר להם מצער אותם שבעתיים, מותר לו לספר, רק ישתדל לספר זאת בצורה שההורים לא יבהלו, עד כמה שניתן (קריינא דאיגרתא חלק א' סימן קצ"ד).

אדם שיצא מבית הכיסא, האם חייב ליטול ידיו בכלי, והאם חייב ליטול דווקא ג' פעמים?
היוצא מבית הכסא צריך ליטול ידיו, ומעיקר הדין די בנטילה מהברז פעם אחת, ואין חיוב דווקא בכלי. ומכל מקום, מנהגנו לכתחילה ליטול ג' פעמים (ילקוט יוסף סימן ד' סעיף ע"ח).

האם אפשר לישון במיטה שמתחיתה יש מגירות נעלים, או שיש בזה איסור מסוים?
מבואר בפוסקים שיש איסור להניח את הנעליים סמוך למראשותיו (ציפורן שמיר סימן ז' אות ק"ב). אמנם תחת המיטה משמע מהפוסקים שאין איסור, והוא הדין למגירת נעליים שנמצאת תחת המיטה, שאין איסור (עפ"י ערוך השולחן סימן תרל"ט סעיף ד').

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

טיגון, אלא אפיה מחודשת, וממילא ברכת נשאר "המוציא לחם מן הארץ".
האם מותר לגברים להסתכל במראה, או שיש בזה איסור של "לא ילבש"?

אף שבשולחן ערוך (יו"ד סי' קנ"ו סעי' ב' וסי' קפ"ב סעי' ו') מבואר שאסור לאיש להסתכל במראה, אלא לצורך רפואה או תספורת, מכל מקום בזמננו, שמנהג העולם שכולם מסתכלים במראה, אין איסור בדבר (כן פסק הרמ"א שם, וכן פסק מרן הגר"י בשו"ת יחוה דעת חלק ו' סימן מ"ט).

בזמן האחרון אני עובר תקופה קשה מאוד, וההורים שלי מרגישים בכך ושואלים כל הזמן, אבל אני לא רוצה לצער אותם ולכן אני מספר להם את אשר עובר עלי. האם אני נוהג כשורה, או שעלי לספר אף אם אגרום להורי צער?

אף שחלק ממצוות כיבוד הורים להימנע מלצער לאביו ואמו, ואין מועילה מחילת ההורים על צער שעשה הבן כלפיהם (שו"ת בצל

אכלתי בשרי לפני פחות משש שעות, וכעת אני מכינה את הדייסה לתינוק, ורוצה לבדוק שהדייסה ראויה לשתיה ואינה חמה. האם מותר לטעום את החלב ולפלוט אותו החוצה בלי לבלוע אותו?

לכתחילה ראוי להחמיר שלא לטעום חלב תוך שש שעות, אף אם דעתו לפלוט אותו החוצה, שמא יבלע בטעות (בן איש חי פרשת אמור שנה שניה אות ט'). מכל מקום, כאשר דעתו לבדוק את מידת החום או המתיקות לצורך התינוק, מותר לטעום ואין חוששים שמא יבלע (רבבות אפרים חלק ח' סימן שכ"א).

אני רגיל לעשות קרוטונים בבית מהלחם שנתור. מה ברכתם?
את הלחם חותכים לריבועים קטנים, שאין בכל אחד מהם שיעור כזית, ולכן אם מטגנים אותם בשמן עמוק, ברכתם "בורא מיני מזונות" (שלחן ערוך סימן קס"ח סעיף י'). אמנם יש המכניסים את הקרוטונים באופן אחר - מורחים על חתיכות הלחם שמן זית ותבלינים, ומכניסים זאת לתנור וכך מתקשה. נמצא במקרה זה שהלחם לא עבר



נפלאות הבריאה

דבי רייכמן

הדברים המפתיעים שלא ידעתם על גשם

מהי צורתה של טיפת גשם, ממה מגיע הריח שלו, ומה קורה כשחם, אבל גם יורד גשם?

אנטארקטיקה הענקית, המכוסה כולה בשלג ובקרח, היא זו שבה יורדת הכמות המועטה ביותר של הגשמים - 165 מ"מ גשם בשנה, בממוצע. ואיפה יורד הכי הרבה גשם? בקיצון השני לאנטארקטיקה, נמצאת העיר צ'רפונג'י שבהודו, שהיא העיר הגשומה ביותר בעולם. בשנה אחת יורדת בה כמות עצומה של גשמים - כ-26,460 מ"מ בממוצע.

ישנם אזורים בעולם, בהם הגשם יורד לאו דווקא כשהטמפרטורות צונחות, אלא לאורך כל השנה, וגם כשמזג האוויר חם מאוד. במדבריות, למשל, ישנם מצבים של גשמים היורדים כאשר הטמפרטורה גבוהה מאוד. כאשר גשם יורד בזמן חם מאוד, הוא לא תמיד מצליח להגיע לאדמה. אם הטמפרטורות גבוהות במיוחד, ניתן יהיה להבחין בגשם גבוה בשמים, אך כאשר הטיפות מתקרבות לאדמה - הן מתאדות, עוד לפני שפגעו בה.

צורת הטיפה המוכרת לנו. אין כמו ריח של גשם שזה עתה ירד! האמנם? לגשם עצמו אין ריח, והריח המשכר של גשם, ובמיוחד של גשם ראשון, מגיע דווקא מן האדמה. בחלק מן הצמחים שעל האדמה קיימות בקטריות, אשר מפרישות כימיקלים אל האוויר כאשר הגשם יורד. הכימיקלים הללו הם שאחראים על הריח הנפלא של הגשם.

איפה יורד הכי מעט גשם? התשובה שיתנו מרבית האנשים לשאלה זו תהיה, ככל הנראה, "במדבר". אך למעשה, ישנם זמנים בהם המדבריות דווקא גשומים. לעומת זאת, יבשת

בעת כתיבת שורות אלה, רק התחלנו לבקש על הגשמים. יתכן שבזמן שאתם קוראים אותן, הגשם כבר הגיע אלינו, ויתכן שאנו עדיין ממתנינים לו. כך או כך, אספנו עבורכם כמה עובדות מפתיעות על הגשמים, שעשויות להפתיע אתכם.

מהי צורתה של טיפת גשם? כולנו יודעים לצייר את הטיפה הצרה בחלקה העליון, ורחבה בחלקה התחתון. למעשה, טיפות הגשם מתחילות את דרכן כשצורתן דווקא מעוגלת ופחוסה מעט, כמו לחמנייה עגולה. אך המהירות שבה נופלות הטיפות אל האדמה, משטיחה מעט את הטיפות, ומעניקה להן את



073-3333-300

התקשרו למענה אנושי הלכתי

24 שעות ביממה



בעברית וב-5 שפות זרות



- 1. כלל נושא הלכות טהרה הלכות טהרה דיני ממונות
- 2. כלום בית יינו ילדים השקפה ונוסח חרות ובעיות רגשיות פוריות עפ"י ההלכה
- 3. מרכז בוררות ארצי עפ"י ההלכה רשת בתי הדין וההראה
- 4. לימוד בחברותא דקות תורה בינים לנשים ולנשים
- 5. הרצאות של שיעורים תרומות ומעשרות זמיר כהן
- 6. שולחן הדרכה מעשית להפרשת תרומות ומעשרות

האם מותר בראש חודש?



נסתרות דרכי הלב (א')

כלה צעירה נכנסת למשפחה ומגלה שהיא ובעלה לא הולכים לנהל לעצמם את החיים. מישהי אחרת עושה זאת בשבילם... בטח שמעתם סיפורי כלה וחמותה, אבל על סיפור כזה - אפילו לא חלמתם

טורקיז כמו פעם". הרכנתי את הראש, כי לימדו אותי לכבד. שיתפתי את הורי בשיחה עם חמותי, חשבת שהם יהיו לצדי, אך הם טענו שצריך לכבד, במיוחד שהם משלמים, ולכן אקנה שמלה לבנה כמו שחמותי ביקשה.

דודתי, לעומת זאת, הזדעזעה ואמרה: "בשום אופן אל תתני לה להשתלט על חיך מעכשיו. אם תרצי לכבד, תלבישי שמלה לבנה, אבל תוסיפי שלושה פרחים ירוקים כדי להראות לה שאת מכבדת את רצונותיה, אך דואגת להפגין גם את הרצונות שלך".

מובן שמהפחד, לא עשיתי זאת.

...

הגעתי לאירוסין עם שמלה שכלל לא דמתה למה שרציתי, עם תכשיטים שלא אני בחרתי, אלא חמותי, כי אני הרי מימי הביניים ובטח לא אבחר משהו עכשווי ויפה. לכן היא דאגה ללכת לבד ולקנות מה שהיא אוהבת.

הרגשתי שמשלטים עלי, ועוד יותר הרגשתי תסכול מעצמי, שאיני עושה מה שטוב לי ואיני נלחמת על רצונותי. מותר לי, לא? הייתה שמלת כלה שתמיד חלמתי עליה. בכל פעם שהייתי עוברת ליד חלון הראווה, הייתי אומרת לעצמי: "זו השמלה שלי". ואז הגיע הרגע להגשים את החלום. הגעתי לסלון הכלות, מדדתי בגאוה את השמלה ונהניתי מהרגע.

חודש לפני החתונה, חמותי רצתה לבוא לראות את השמלה. הסכמתי, למה לא? אם היא כל-כך רוצה לראות את השמלה שאלבש, שתבוא. אבל לתגובה כזו לא ציפיתי. "השמלה פשוטה מדי!

ממשפחה לא מיוחסת, ללא תארים. בקיצור, כל חלומותיהם התנפצו. כיום אני יודעת כי לאחר הפגישה הזו, אמא שלו שכנעה אותו להיפגש עם בחורה אחרת, בעלת תארים, ממוצא שהיא קיוותה לו כל חייה, ודרשה בתוקף שייפגש איתה. בעלי לא הסכים. הוא אמר לאמו: "הבחורה שאני נפגש איתה מוצאת חן בעיני, וכרגע אני נפגש רק איתה".

...

רק לאחר תקופה ארוכה של פגישות, החלטנו להתחתן. הורינו ישבו יחד ודנו בעניין הכספים. סגרנו תאריך. הורי רצו לערוך את האירוסין באולם בית הכנסת, אולם ההורים שלו התנגדו וטענו שזה לא מכובד, והם מוכנים לשלם, העיקר שהאירוסין ייערכו באולם.

הוריו בחרו את האולם ואת התזמורת.

הורי ואני לא התערבנו. הרי מי אנחנו? גם פשוטים, גם לא משלמים. רק בקשה קטנה הייתה לנו: לקנות מגשים של עוגיות, כמו שנהוג לעשות בכל חגיגה. הם סירבו בתוקף: "זה לא מכובד, זה ממש מנהג של ימי הביניים". כמו אורחים, נשאר לנו רק לבחור בגדים וזהו.

כאשר חיפשתי בגד לאירוסין, ראיתי שמלה בצבע טורקיז עם תחרה, וכבר דמיינתי איך איראה בה.

שיתפתי את חמותי בדבר השמלה, וכאן הייתה הפעם הראשונה שקיבלתי פקודות: "בשום אופן לא. זה מאוד לא מקובל ולא יפה. תגיעי עם שמלה לבנה, כי זה לא עכשווי להגיע עם שמלה



סיפור מהחיים

חיים ולדר

ה סיפור שלי מתחיל דווקא מהרגע שהכרתי את בעלי.

בפגישות בינינו לא מאוד התלהבתי, היו בינינו פערים משמעותיים. בתום הפגישה הראשונה ידעתי בתוך תוכי שזה לא זה, ואפילו לא חיכיתי לטלפון ממנו לשמוע את דעתו. סיפרתי להורי אודות הבחור, והם מצדם רצו שאמשיך, בטענה שהוא מגיע ממשפחה טובה שהם מכירים, משפחה שהם גדלו יחד איתה בשכונה.

אחרי שבוע הוא טרח להתקשר ואמר שהוא מעוניין להמשיך. קצת נפגעתי מכך שרק אחרי שבוע הוא נזכר להתקשר, אבל כיוון שההורים שלי לחצו עלי להמשיך לנסות, המשכתי.

לאחר מספר פגישות הרגשתי שהוא דווקא מתאים לי. הבאתי אותו לבית הורי, שיכירו אותו. הוא הגיע עם זר פרחים, כמו ג'נטלמן מהדור הישן. הורי התלהבו מזה. הם ראו בו בחור זהב ממשפחה זהב.

לאחר הפגישה עם הורי, הוא ביקש שאבוא לפגוש את הוריו. הסכמתי בשמחה, הרי גם אני רוצה לראות מי משפחתי השנייה לעתיד. ברגע שנכנסתי לביתם, קלטתי שהם מאוכזבים. זה לא היה מה שהם ציפו. בחורה דתייה, שקטה, פשוטה,

במקום
שהתפילין שלך
יישארו בארון
- הם ייתרמו למתחזקים -



יש לך תפילין נוספות?

שלך ו/או של קרובים שנפטרו ז"ל

דווקא עכשיו!

עקב המצב, חלה עלייה אדירה בביקוש!

זה הזמן לתרום אותם ליהודי מתחזק, שאין באפשרותו לרכוש.

וכל הזכויות שלו שמורות לך!

דריזין מקדימים: 073-222-1361



היהודי החושב

מדוע נלחם הצורך?

» המשך מעמוד 2

"הנה כי כן שאפה הנאציות לבטל

מן האנושות כל כסות של אידיאה מוסרית ודתית, לבטל את רגש הבושה מאחרים ומעצמו. הנאציות קראה דרור לכל אותם יצרים אפלים שבנפש היחיד ולכל אותם אינסטינקטים קיבוציים-עדריים שבנפש הציבורית.

המהפכה הנאצית, שהיתה תנועה-הגשמה, אמנם הגשימה השקפותיה אלה בחוק שלטון האלימות, בזאת עלה בידה ללבות ולגרות יותר ויותר את היצרים השפלים, את יצרי הרצח וההרס. החיה שבאדם, אשר אלפיים שנה ראתה את עצמה בלומה וכלואה, נקראה עתה להסיר מעליה כל מתג ורסן, והיא התפרצה בראש וראשונה למעשי-נקם באלה שבהם ראתה את ראשי מרסניה ומדכאיה" (מתוך: מקורות ומחקרים על השואה, אוניברסיטת בר אילן, עמוד 19-28).

יהודי הנחשף לעובדות אלה, מגלה את חשיבות יהדותו בתיקון העולם ומתגאה בה. אי אפשר שלא להתפעל ולכבד את התנ"ך שעיצב את האנושות כולה, אשר גילה לעמים את ערכי המוסר היסודיים ביותר, של קדושת החיים וכל הערכים המבטיחים כבוד וחירות לאזרחים, ומאפשרים את השלום בין מדינות! בלעדי ערכים אלה, איש את אחיו חיים בלעו.

יהדותנו היא נשמתנו, היא האור המדריך את כל העמים, המצפן המוסרי המונע ומרסן את התרבות החומרנית של שחיתות, פריצות ורצח חסרי מעצורים. לכן חיבורנו אל יהדותנו צריך להיות מקור גאוותנו הגדול ביותר, הוא שעושה אותנו ליהודים, ובו נמצא המפתח לגאולתנו.

זו היא תקוותנו הגדולה ביותר, בנבואת הנביאים אשר בישרו על עתיד של התגלות אלוקית וגאולה לעולם, עתיד שבו כל העמים יכירו בחשיבותו של עם ישראל ותורתו: "ולא ילמדו עוד איש את רעהו ואיש את אחיו לאמור דעו את ה', כי כולם ידעו אותי למקטנם ועד גדולם" (דמיהו ל"א, ל"ג), "והיה באחרית הימים, נכון יהיה הר בית ה' בראש ההרים ונשא מגבעות, ונהרו אליו כל הגוים, והלכו עמים רבים ואמרו: לכו ונעלה אל הר ה', אל בית אלוקי יעקב, ויורנו מדרכיו ונלכה באורחותיו, כי מציון תצא תורה דבר ה' מירושלים" (ישעיהו ב', ב').

מי ייתן וזנכה לגאולה בקרוב, ואז נעבוד את ה' ביראה ובאהבה שכם אחד, וזנכה לכל הברכות האמורות בתורה. כן יהי רצון.

"קיבלת דירה חדשה", הם היו אומרים בקנאה. ואני הייתי מחייכת חיך עקום ואומרת: "כסף זה לא הכול בחיים".

חודש חמישי הגיע, ואיתו הודעה מטעם חמותי שבימים הקרובים יתחילו להגיע מתווכים לדירה, כדי לקדם את עניין המכירה. אשר יגורתי בא לי. הדפיקות בדלת היו ללא הפסקה, מתווכים עם לקוחות שבאו לערוך סיור בדירה.

בשעות הערב נשמעה נקישה על הדלת. היה זה לא אחר מזוג וכלב שבאו לראות את הדירה. ביקשתי מהזוג להכניס את הכלב למרפסת, אך הם סירבו: "גם הוא רוצה לראות את הדירה". לאחר שהם הלכו, נכנסתי לחדר השינה וראיתי שריטות של ציפורניים על המסגרת של המיטה. כעסתי על עצמי. למה אני חלשה ואיני עומדת על שלי? אם הייתי מתעקשת לא להכניס את הכלב לחדר השינה, לא הייתה נגרמת לי עוגמת נפש מהם".

•••

באחד הימים בשעת בוקר מוקדמת נסעתי לעיר לבדיקות שגרתיות, ואז קיבלתי טלפון מבעלי: "תישארי בבקשה היום בבית, מתווכת תגיע עם מישהו לראות את הדירה". "אין בעיה", עניתי לו, "אך לא בשעות הבוקר, כי אני לא בבית".

סגרתי את הטלפון, ואחרי דקות אחדות הוא צלצל שנית, רותח כולו: "אמא שלי אמרה שאנחנו כפויי טובה. לא מספיק שהיא נותנת לנו את הדירה, אנחנו מחזירים לה רעה?". התחלתי לבכות. מה כבר עשיתי? יש לי תור חשוב לרופא. לא ידעתי לפני כן שאמורים להגיע.

בצהריים הגעתי הביתה יחד עם בעלי. אנחנו תוחבים את המפתח לדלת ומגלים שהדלת פתוחה. נכנסנו הביתה, ואת מי אנחנו רואים? את חמי וחמותי מתרווחים על הספה עם המתווכת והלקוחות.

הפעם באמת רתחתי מזעם. עם כל הכבוד לכך שזו הדירה שלהם ושיש להם מפתח, יש לי הזכות לדעת מי נכנס אלי לדירה. הרי יש לי חפצים אישיים שלא רציתי שכל אחד יראה אותם או יגע בהם.

התקופה הזו עברה עלי קשה מבחינה נפשית. הרגשתי שלא מבינים אותי.

המשך בשבוע הבא.

לרכישת ספרו החדש של חיים ולדר "אנשים מספרים על עצמם 1 ו" ושאר ספריו לילדים, מבוגרים ונוער, חייגו להיברות שופר: 099-073-222-12-50 או באתר shops.hidabroot.org

יש לנו אורחים חשובים, השמלה צריכה להיות עשירה יותר". וביקשה מהתופרת לשנות את השמלה מהיסוד.

כל חלומי על השמלה הזו התנפץ. תשאלו למה הסכמתי? כי רציתי לכבד. הגיע הרגע הגדול בחיי, הרגע שאליו כל בחורה מצפה ומייחלת.

הייתי נרגשת? לא ממש. החתונה שלי לא בדיוק הייתה החתונה שכל-כך חלמתי עליה.

לא אני בחרתי את האולם, לא בחרתי את התזמורת, לא את העיצוב ולא את המנות. הם רצו את הטופ שבטופ, וברור היה שאני לא הכתובת להתייעץ איתה ולקחת אותה לראות את הדברים האידיאליים שכלה אמורה לבחור.

הגעתי לאולם כמו אורחת. מביטה סביבי ומחכה שיוליכו אותי לכיסא הכלה שעליו אני אמורה לשבת. הכיסא אכזב גם הוא. לא היה שם כיסא, אלא נדנדת גינה, שכל מי שרוצה יוכל לשבת לידי, או אם נדייק, לשבת על ההינומה ולמשוך אותה לכל כיוון. אני לא זוכרת הרבה מהחתונה. מה שאני כן זוכרת, שלא ידעתי איך לרקוד לצלילי התזמורת. זה לא היה הסגנון שאני מכירה ואוהבת, המנות שהוגשו לאורחים יצאו די קרות, אך בסך הכול על פניו נראה שכולם היו מרוצים.

החתונה הסתיימה. נסענו לבית חדש שהיה שייך לחמי וחמותי. הם נתנו לנו לגור בו עד שימכרו אותו.

זו הייתה דירה חדשה מהניילון, שהרגע סיימו לבנות. דירה בעלת חמישה חדרים גדולים עם מרפסת. מרוב אושר, מילאנו את הדירה בכל טוב.

נכנסתי לחדר השינה והתמלאתי אכזבה גדולה. זה לא היה חדר השינה שאני בחרתי, אלא חמותי, כי כרגיל היא המשלמת, אז היא הבוס שבוחר הכול.

•••

חודש לאחר החתונה נפקדתי. השמחה הייתה עצומה. ביקשתי מבעלי שנעבור דירה, כי לא כדאי שנגיע לחודש תשיעי ואז הוריו ימכרו את הבית ונצטרך לפנות. חמותי שמעה זאת והתרגזה: "היא מתנהגת כמו תינוקת, אמרנו שתישארו בדירה עד שנמכור אותה, אז מה הבעיה? תירגעיי", היא אמרה, "אנחנו לא נוציא אתכם בקרוב. ממילא אין קונה".

וחמי הוסיף: "אולי אפילו תעשו באולם של הבניין את הברית של הילד שייולד".

בלית ברירה נשארנו בדירה, אף שלא הייתי שלמה עם זה. ידעתי שאי אפשר לסמוך על המילים שלהם. אחיי היו מקנאים בי על הדירה, על החידושים שיש בה ועל הגודל העצום.

”הוריו בחרו את האולם והתזמורת. הורי ואני לא התערבנו. הרי מי אנחנו? גם פשוטים, גם לא משלמים. כמו אורחים



מגשימים לך בעז"ה שלום בית



כאן בשבילכם!

אם התקופה האחרונה הציפה גם אצלכם קשיים בחיי המשפחה, במקום לחלום רק על הסוב - בואו בע"ה להגשים אותו!

- גם באמצעות פגישה טלפונית/וידאו -

היועצים המומחים של מחלקת שלום בית עם • תקשורת זוגית טובה • יכולת להתמודד עם קשיים כל השיטות והכלים המעשיים הדרושים לכם • הנגה והקשבה • פתרון קונפליקטים

הגיע הזמן ליצור אווירה משפחתית טובה בפנים, למרות כל מה שקורה בחוץ.

- מענה טלפוני ראשוני ללא עלות - פגישה הייעוץ כרוכה בתשלום -

דברו אתנו: 073-222-1310 | elijahun@htv.co.il



זהירות, קורונה!

צפו במודעות שהתקבלו לתחרות הגרפיקאים בנושא הזהירות מקורונה, ובאלו שהגיעו למקומות הראשונים. הצטרפו גם לתחרות הבאה, בנושא אהבת חינם



דני



אביהן



יונה כהן

קרוב לעשרה חודשים שהחיים השתנו. תכניות משתנות ומתבטלות, ומשמים מראים לנו מי בעל הבית האמיתי. לא נותר לנו אלא הפנים ולהתחזק באמונה. עם זאת חובה מוטלת עלינו לשמור על בריאותנו ולעשות את כל ההשתדלות הדרושה שלא להידבק בניגף.

עשרות מודעות התקבלו לתחרות הגרפיקאים האחרונה, שעסקה בזהירות מנגיף הקורונה. הנה לקט נבחר מתוכן.



נעמי חוד



דן חמד



הדסה

וכעת - לתחרות הבאה: שלחו לנו מודעות בנושא אהבת חינם בעם ישראל עד ליום שישי, י"ד בכסלו, למייל support@htv.co.il.

צוות השיפוט של אתר הידברות יחליט על הפרסומת הזוכה. המודעות הטובות ביותר יפורסמו באתר. בנוסף, מעצב/ת המודעה הזוכה יזכה ב-250 ש"ח לרכישת סדנאות ב"קמפוס היהודי".

למעצבים: אנא ציינו כי התמונה היא ממקור חינמי, או שנרכשה בתשלום ממאגר תמונות (ולציין גם את שמו של מאגר התמונות). עוד יש לציין במפורש כי המעצב לוקח אחריות על כך שהשימוש בתמונה לא נוגד זכויות יוצרים. כמו כן, ציינו במפורש, יחד עם שליחת המודעה, האם אתם מעוניינים ששמכם יתפרסם באתר מתחת למודעה ששלחתם, וכן האם לציין בסמוך לשמכם את כתובת המייל שלכם.

הידברות שלום, במה נוכל לעזור?

- מזכירות הידברות 03-6166614
- יעוץ למתחזקים בתחילת הדרך 03-6106061
- יועצים לשלום בית 073-2221310
- יעוץ לנשים בנושא טהרת המשפחה 02-6301522
- הזמנת חוגי בית / הפרשת חלה (בחינם) 073-2221290
- תמיכה וסיוע לנשים בהריון 052-9551591
- דיווח וסיוע במקרי התבוללות 052-9551591
- הזמנת הרב בצרי לערב בביתכם (בחינם) 073-2221240
- סדנאות בית הידברות 073-2221300/371
- הידברות שופס (מכירות) 073-2221250
- מוני להפצת עלון השבת 073-2221388
- נפשי בשאלתי 073-3333331
- מיזם צופיה 073-3333333

חידה

רעידת אדמה

ישנה תפילה אחת, שנאמרת יותר מפעם אחת בשבוע, שבה אנו מבקשים שלא תפגע בנו רעידת אדמה... מהי התפילה הזו?

פתרון החידה מפרשת וירא:

כל תפוז שוקל 100 גרם, וכל קלמנטינה שוקלת 50 גרם. בהשוואה בין שני הנתונים בחידה, בנתון השני התווספו 7 תפוזים, השווים במשקלם ל-700 גרם. אם כך, מובן שכל תפוז שוקל 100 גרם. מכאן ניתן לחשב בקלות ש-4 קלמנטינות שוקלות יחד 200 גרם. כלומר כל קלמנטינה שוקלת 50 גרם.

רגע למחשבה

אמרות

פנימיות הדין היא חסד. הדין הוא הקליפה השומרת על הפרי. (רבי אריה לייב מגור)

כאשר ה' רוצה לרחם על אדם, מונעין לו מעשה שירחם הוא על מישוה, וכשמתעוררת מידת הרחמים - חלה גם עליו. (רבי יעקב יוסף מפולנאה)

מהפכה בעולם הדיגיטל התורני!

הידברות אתכם בלימוד 20 דק' ביום. **חברותא בואטסאפ** ו**ידאו הרב**, אתה ו-2 מחבריך < מיועד למתחזקים ולמסורתיים > המיזם מותאם גם לנשים עם רבניות

מיזם חדש מאת הידברות:

4 WhatsApp you

בכל לקוח ובכל זמן



אם גם אתם רוצים להתחזק, שלחו הודעת וואטסאפ לטל' 052-9551569 עם הפרטים הבאים: גבר/אישה, שם, גיל, שעות שנחלתם לכה ונשאים שמעניינים אתכם, וזמן נתיים לכם רב או רבנית שיצרו אתכם קשר לפי בקשתכם **אז חייגו 073-3333308**

*מיועד לאלו שיש ברשותם וואטסאפ. הוראות הרבנים

אשתי הייתי איתה בבית החולים, חיכינו ללידה שלא התקדמה, ובשלב מסוים אשתי אמרה לי לנסוע להופיע. הגעתי למקום, עליתי, כרגיל קיבלתי את פניו של הילד בקבלת בעול מלכות שמיים, וכחצי שעה אחר כך, בריקודים, אמרו לי שהילד נולד. אחרי שהכל נגמר נסעתי לאשתי, בדקתי איתה את הדברים והבנתי שהילד נולד בדיוק בזמן שעשיתי קבלת עול מלכות שמיים. זה רגש אותי מאוד מאוד."

אבא בשדה

"התקופה האחרונה לא הייתה פשוטה עבורי. הקושי הכי גדול שלי בכל מה שקורה מאז שפרצה הקורונה הוא חוסר הידיעה. זו תקופה מבלבלת מאוד. מה שהציל אותי הוא העובדה שאני מאמין שהכל לטובה מה' יתברך. אם יהיו או לא יהיו אירועים, זה רק בשליטתו. עם האמונה הזו אפשר לעבור את כל הדברים הקשים. וכן, ברור שהיו קשיים. ועדיין יש. היו ביטולים של אירועים, ועכשיו גם קשה יותר להופיע באירועים. "בתוך כל זה גם קורים דברים נקודתיים שמעיבים לעתים על השמחה. באחת החתונות שהופעתי בהן ראיתי שהחופה מתעכבת, שאלתי מה קורה, ואמרו לי שמחכים לאבא של הכלה. מתברר שהתכנון היה שהוא ינחת בשדה התעופה ומיד יגיע לחתונה. הוא אכן נחת, אבל לא אפשרו לו לצאת. אמרו לו שהוא חייב להיכנס לבידוד. חיכו לו המון זמן כי חשבו שזה יסתדר, ובסוף הוא באמת לא הגיע, והכלה לקחה את זה מאוד מאוד קשה."

כנגד כולם

"אני מרגיש ויודע שהדבר החשוב ביותר שאני עושה בחיים הוא ללמוד תורה. ואכן משקיע בזה המון. התורה היא לא רק ידע, התורה היא דרך חיים. התורה היא למעשה הצינור שמחבר אותנו לה' יתברך, ועוזר לנו לחיות כפי שה' רוצה שנחיה. ובכלל, רק טוב יוצא מלימוד התורה. למשל, מהלכות נזיקין לומדים איך לא להזיק, וכמה זה לא טוב להזיק. תמיד צריך להתבונן ולראות מה לוקחים מהלימוד. איך הדברים לא נשארים רק בבית המדרש. "בכלל, אני רואה שלימוד התורה מעדן אותי מאוד. התורה הופכת אותי לאדם טוב יותר. היום אני ממש מבין למה לא כדאי לעזוב את זה. בן אדם שלומד תורה - זה ממש עולם אחר. אני יודע שבאתי לעולם כדי ללמוד תורה. זה גם מה שמרן הרב עובדיה יוסף אמר לי. עשיתי ג'ינגל לכבוד הש"ס, אז הכניסו אותי לרב כדי שיברך אותי, והוא לא דיבר איתי על המוזיקה, אלא רק אמר: 'תלמוד תורה כנגד כולם'. לעולם לא אשכח את הרגעים האלה."

מידד טסה: "לעולם לא אשכח את הצוואה המרגשת שהשאיר לי אחי ז"ל"

הקבלה הטובה שבזכותה התחתן, והדברים שאמר לו מרן הרב עובדיה יוסף זצ"ל. מידד טסה בשאלון יהדות מיוחד

נעים להכיר

"מידד טסה, 26, נשוי ואב לילד, מתגורר בפתח תקווה, אברך, זמר ויוצר."

ילד. פלא

"התחלתי להופיע על במות בגיל מאוד צעיר, כמה חודשים לפני הבר מצווה. באירועים משפחתיים התחלתי לשיר כבר בגיל שבע. ניסיתי לברוח מזה, אך ללא הצלחה. הרבה פעמים שואלים אותי איך זה הרגיש להיות זמר מצליח בגיל כל כך צעיר, אבל האמת היא שלא כל כך חשבתי על זה. זה גם לא היה לי מוזר, כי מהר מאוד התרגלתי לזה. ובכלל, לא ידעתי שאני כזה מפורסם. פשוט לא הפנמתי את זה. יחד עם זאת, וככל שהזמן חלף, הבנתי שאני לא יכול להיות כמו כולם.

למשל לא הייתי יוצא לטיולים במקומות הומי אדם, כי אני לא אוהב למשוך תשומת לב. כשאני לא על הבמה, אני לא נותן לעצמי להרגיש זמר. מעבר לכך, כשזה קורה, גם מי שנמצא איתי נהנה פחות. אנשים באים ומקיפים אותנו, וזה לא נעים. לפעמים אני פשוט אומר שלא מתאים עכשיו, שאני מבקש פרטיות. לא קל לי לומר את זה, אבל לפעמים זה לגמרי הדבר הנכון."

השילוב הרואי

"כשהייתי בן 13 ההורים שלי ואני חיפשנו ישיבה בשבילי, ואחד החברים שלהם, שידע שלמצוא ישיבה טובה לבחור שהוא גם זמר זה לא כל כך פשוט, המליץ להם על ישיבת 'אור החיים' של הרב אלבז. אותו חבר לקח אותי לישיבה. הרב הכיר אותי קצת, קיבל אותי בחיוך, וביקש ממני לשיר שני שירים.

"אחרי שסיימתי לשיר הרב סיפר שגם הוא יועד להיות ילד פלא, אך בסופו של דבר בחר בתורה. היה לי טוב מאוד בישיבה, ובסופו של דבר למדתי שם עשר שנים, מגיל 13 עד 23, עד החתונה. גם היום, בכלל שאני לומד בו, אנחנו קבוצה של חברה מ'אור החיים'. הרב אפשר והמליץ לי לשלב בין התורה למוזיקה, אבל תמיד הבהיר שהתורה היא העיקר. ובדרך הזו, ברוך ה', אני הולך."

"אני מתמודד במים"

"המצווה החשובה ביותר עבורי היא 'זאהבת לרעך כמוך', ומתוך כך חשוב לי מאוד להתייחס

לכל בן אדם בצורה יפה. זה הדגל שלי. אני רוצה מאוד להשקיע בזה, ולא לרדת מזה אף פעם. הדבר הזה חשוב לי מאוד גם בזכות אחי האהוב אביאל ז"ל. אביאל נפטר לאחר שטבע במקווה. באחד הימים הוא הלך למקווה שהיה באזור הישיבה בה למד, מסיבה מסוימת איבד את ההכרה, ועד שמשו אותו מהמים נגרם לו מוות מוחי.

"הרופאים הסבירו לנו שבמצב כזה בן אדם יכול לחיות יומיים לכל היותר, אך להפתעת כולם הוא התחזק, ורק אחרי תשעה ימים נפטר. זה קרה בדיוק בחצות היום של ערב ראש השנה, זמן של 'תיקון בית דין'. קברנו אותו סמוך לפטירתו, ממש לפני החג, וישבנו עליו שבעה במשך חצי שעה בלבד. אביאל היה תמיד בריא, ובחור מיוחד מאוד. אנחנו 12 אחים במשפחה, והקשר שלי ושלו היה מיוחד מאוד.

"חודש לפני שאביאל נפטר הגעתי לשבת בבני ברק, והוא בא לבקר אותי. איכשהו תמיד כשהייתי מגיע לבני ברק הוא היה יודע על כך ובא להיות איתי. ישבנו, דיברנו, ואז הוא השאיר לי את הצוואה של חיי: 'מידד, אני רוצה להגיד לך משהו חשוב מאוד. תתייחס לכל אדם בצורה יפה. גם לילדים. כל מי שניגש אליך ורוצה לדבר איתך, תקבל אותו בסבר פנים יפות. תחייך. תהיה סבלן. זה מה שאני מבקש ממך'. אביאל ידע שאני שר וכו', והיה לו חשוב מאוד שלא אהיה שחצן חלילה. לעולם לא אשכח את הצוואה המרגשת שהשאיר לי אחי ז"ל.

"תמיד ידענו שהוא אדם מיוחד, אבל רק אחרי שהוא נפטר גילינו עד כמה. שמענו עליו סיפורים מדהימים, וקראנו דברים שכתב ביומנים שלו. הוא אהב מאוד לכתוב. אחרי שהוא נפטר מצאנו בכיס החליפה שלו פתק קטן שבו היה כתוב: 'אתה שם בשמיים, ואני מתמודד במים'. אני מתכוון להוציא בקרוב שיר שזה הפזמון שלו."

עול מלכות שמיים

"לפני כשנה הייתי אמור להופיע בבר מצווה, ובסופו של דבר זה יצא בדיוק ביום הלידה של



”ישבנו, דיברנו, ואז הוא השאיר לי את הצוואה של חיי: 'מידד, אני רוצה להגיד לך משהו חשוב מאוד. תתייחס לכל אדם בצורה יפה'”



הגדה של פסח, מגילת אסתר, שיר השירים, קהלת, ספר דניאל

האדם ועולמו, מפתחות לחיים, הזין הגדול

המהפך 1-4, הצופן, ארכיאולוגיה תנ"כית א-ה'

המדרך המלא לנישואין מאושרים, המדרך המלא לחינוך ילדים

נזר כהן א-ב', כזית בזמננו

הספרים שמדקדקים לחיים ומאירים את הנשמה!

ספרי הלכה | הבית היהודי | תורה ומדע | מוסר והשקפה | ביאורים לחגים

לכל ספרי הרה"ג זמיר כהן ולהזמנות היכנסו להידברות שופס: 073-222-1250 | shops.hidabroot.org

"הייתי בבית כלא של 5 כוכבים": הכירו את המלאכית מירושלים

חני ראקוב כבר הספיקה להקים מיזמי ענק בכל רחבי הארץ. מיזם הסיוע למבודדים במלונות הקורונה הוא רק המשך למה שהתחיל הרבה קודם. עוצמה וגבורה של בחורה צעירה

לתשעה באב בכל הנוסחים, עבור חולי הקורונה שבמלונות.

היתה לך היענות מצד הרשויות?

"לא, זה שונה מהנטלות שפיקוד העורף קנה מיד כשהתקבלה הבקשה, כיוון שהם לא רואים בסידור צורך אישי של האדם... עם היוזמה הזו פניתי בדחיפות למספר הוצאות ספרים, וכן למפיצים בעלי קשרים על מנת להתקדם עם הרעיון בדחיפות. לו יכולתי ללכת אליהם פיזית הייתי עושה זאת".

למה לא יכולת ללכת אליהם?

כאן שמעתי שתיקה רועמת, דממה חרישית. חשבתי לרגע שהשיחה נותקה, אבל לא, חני עדיין על הקו, אולי היא רוצה לגלות לי סוד שלא ידעתי, אולי נגעתי, ללא כוונה, בנקודה שלא הייתי אמור לגעת בה. חני לוחשת: "לא סיפרתי לך, אבל במקביל לכל היוזמות שלי אני מתמודדת עם מחלה שפגעה לי בראייה ובניידות. אני לא כמו כל אדם רגיל שיכול לראות כל דבר ולהתנייד איך שבא לו ממקום למקום, לכן כל יציאה שלי היא שיקול דעת גדול בפני עצמו".

שתקתי. לא חלמתי שאקלע לסיטואציה כזו. הבנתי שניצבת מולי בחורה שנלחמת קודם כל עבור עם ישראל, ורק אחר כך עבור עצמה. תוך כדי השיחה, חני קיבלה טלפון בקו השני. לאחר שענתה, בעוד אני ממתין על הקו, היא חזרה לשיחתנו וסיפרה כי היתה זו אישה מבית שמש, שמעוניינת לתרום יצירות עבור ילדי החולים והמבודדים. "אחפש עכשיו מתנדב שיעביר את הציוד ממנה ועוד מתנדבים שיסיעו את הדברים למלונות. בדרך כלל אלו המתנדבים הנפלאים של רפואה ושמחה".

לסיום, מספרת חני על יוזמה נוספת שלה, שהגיעה אף לחו"ל: "לפני 7 שנים למדתי בסמינר שהיה ממוקם בשני מבנים. בימים גשומים המורות והתלמידות עברו ממבנה למבנה תוך ריצה בגשם, כשהן מנסות לגונן על עצמן ועל חפציהן. מטבע הדברים הראש שלי מגלגל מיד פתרון, ועוד באותו יום, בחזרה מהלימודים, נכנסתי לחנות ורכשתי 30 מטריות 1-4 פחי אשפה קטנים. הנחתי בכל דלת של כיתה 7 מטריות מסומנות, וכן בשני חדרי המורות. תליתי מודעה צנועה, בה הסברתי על המיזם החדש, במהלכו כל מי שזקוק יכול לקחת מטריה, להשתמש - ולהחזיר. כאמור, 7 שנים עברו מאז, וזכיתי להרחיב את המיזם לעוד מוסדות לימוד רבים בארץ. אפילו מארצות הברית התקשרו לבקש. לפי התקציב והיכולת הרחבתי את המיזם למוסדות נוספים. כאשר הסתיים התקציב, נאלצתי להשיב בשלילה למוסדות שביקשו, ונתתי להם הדרכה כיצד לפתח. היו גם מוסדות שקיבלו חלק מהתקציב וקיידמו לבד. בקשות רבות הגיעו גם מטעם בתי כנסת ובניינים פרטיים. החיסרון היחיד במיזם הזה הוא הבלאי, ובכל שנה צריך להיערך מחדש. אף על פי שאני קונה באיכות טובה מאוד, לא כל המטריות שורדות את החורף הישראלי, וכן, יש גם שכחה".

"כל מה שאני אומרת מתייחס רק למלונות של המבודדים ולא של חולי הקורונה, זה שונה בתכלית, שם אני יודעת שהתנאים והיחס הרבה יותר טובים. אצלנו, במלונות המבודדים, אכלנו במשך 14 יום אותו אוכל בוקר וערב, שזה אומר לחמנייה, מעדן ביו, מלפפון, עגבנייה, ולפעמים חצי מלפפון וחצי עגבנייה, ריבה קטנה, ביצה קשה. פשוט נחנקנו עם זה.

"הגרוע מכל, שגם בשבת קיבלנו אותו האוכל. לפעמים הם אמרו שהם מפנקים אותנו, ואז קיבלנו קופסת סרדינים או טונה. בצהריים היו חמגשיות קפואות שלא היה לנו איך לחמם, ואם הן לא היו קפואות - אז הן פשוט לא היו אכילות. לאחר שסיימנו לאכול רצינו לשתות, אבל לשם כך צריך להתקשר לקבלה, לתאם יציאה מהחדר, לרדת למטה לקבלה ולקחת שתיה, זה היה סיוט של ממש.

"בשבת השנייה שלנו שם, יהודים טובים שלחו לנו פלטה על מנת לחמם את האוכל. אך האחראי לא הסכים להכניס פלטות לחדרים, ובצדק, אני מבינה אותו, אין לי תלונות עליו. אבל אנחנו עשינו שבת קרה.

סימנתי לעצמי וי

חני לא חיכתה לתגובות שתקבל ממי שקרא את דבריה, והחלה במקביל לברר מי אחראי על מלונות הקורונה של המגזר החרדי. בתחילה היא פנתה לפיקוד העורף, ולאחר מכן לחבר הכנסת יעקב טסלר מאגודת ישראל. "ח"כ טסלר אמר לי 'תני לי רשימה של אנשים שנתקעו ללא נטלה ואני אדאג להם', מספרת חני, אבל מיד מוסיפה: "אבל אני רציתי לזכות במצווה, והסכמנו שתועלת האנשים נעבד בשיתוף פעולה". ח"כ טסלר ביקש את מספר הטלפון שלי, ולאחר כמה שעות צלצל אלי וסיפר שהוא העביר פנייה לפיקוד העורף על מלונות שחסרות בה נטלות בכל החדרים. תוך כמה דקות פיקוד העורף ביצעו רכישה של 50 נטלות, ומיד העבירו לקבלה של מלונות הקורונה. סימנתי לעצמי וי".

חני מוסיפה לספר, שבימים שלפני תשעה באב האחרון היא קידמה יוזמה נוספת עבור חולי הקורונה, אנשים שיצאו מהבית שבועיים או שלושה קודם לכן, ורובם לא לקח איתו, למשל, קינות לתשעה באב. "החלטתי לצאת ביוזמה של רכישת או קבלת תרומה של עשרות ומאות קינות

יא בת סמינר, רווקה בשנות העשרים לחייה, וכבר מקימה מיזמים ענקיים ברמה הארצית לתועלת הציבור הרחב. "כולנו נפגשים במהלך חיינו בכל מיני קשיים, אבל כיהודים אנו צריכים לקחת את הקושי ולצמוח ממנו", אומרת לי חני ראקוב, ומוסיפה: "הייתי במלונות בידוד, ורק אז הבנתי עם איזה אתגרים מתמודדים המבודדים שם".

ייתכן שגם אתם קיבלתם את הדברים הבאים, אותם שלחה חני לכל אנשי הקשר במייל שלה, וביקשה להעביר הלאה.

אלו הדברים שכתבה חני: "גם אני הייתי במלונות בידוד (לא קורונה, בתנאים קשים מאוד!) היה לנו ברז אחד, באמבטיה. וכוסות חד פעמיות בצמצום. המנהג של כל יהודי הוא ליטול 6 נטילות כל בוקר. נסו ליטול עם כוס קרטון קטנה ככה כל פעם, כפול כל

האחיות שלי, כשמלאי הכוסות מוגבל. מתיש, לא?! ביקשתי ממתנדבת צדיקה 'נטלה לנטילת ידיים', זה היה הכי נחוץ לי. ותודה לשה. ששלחה נטלה, ושינתה לנו את הבקרים והימים שם.

"ושם, בבית הכלא של חמישה כוכבים", המשיכה חני וכתבה, "הבטחתי כי אם נקבל 'שליל' בבדיקות הקורונה שנעשו, כשאשתחרר לנפשי, אטפל בכך שיהיה מלאי נטלות במלונות השונות. ואכן. לאחר 21 ימי בידוד, יכולנו לצאת מהמלונות. עולם כמנהגו נוהג, וגם אנוכי. 3 שבועות הפסד הערימו לי משימות דחופות ועכשוויות, והעניין פרח מזיכרוני. ביום שישי האחרון הוכנסנו שוב לבידוד. בפעם הרביעית!", המשיכה חני, "חשבתי לעצמי, איך יתכן? הרי אנחנו נזהרים כל כך ומקפידים ממש! מה ה' מרמז לי?".

"ואז נזכרתי בהבטחה שלי, ופניתי מיד לכתוב לך. היית במלונות קורונה? יש לך קרוב/מכר/ שכנה ששוהים באחת כזו? יש לך כיצד לברר האם זקוקים שם לנטלות? כמה חדרים בממוצע במלונות? כל פרט יעזור לי! כמו כן, כל המעוניין לקחת חלק בפעילות זו ולזכות במצווה החשובה זיכוי הרבים. ועל הדרך גם להקדיש שמות לרפואה, ישועה וכדו', וכן להארות, הערות והצעות ניתן ליצור עמי קשר במייל", כתבה חני וציינה את כתובת המייל האישית שלה.

למה כתבת שהיית בכלא של חמישה כוכבים?



מקודשת

כי לבת של מלך מגיע הכל בקדושה

ייעוץ מאישה לאישה לטובות הבית היהודי | כאן בשבילך: 02-6301522





חידוד בנועם

הרב ראובן זכאים

המדור בחסות



זורם ברגע אחד

שאלה בנועם



דעותיהם של בני משפחת כמוני שונות, ושעמיהם שונים. כפשרה, נוהגת האם לבשל את תבשילי השבת בלי שום תיבול מלבד מלח, וכל אחד מבני הבית מוסיף כאוות נפשו פלפל שחור, כמון, פפריקה, כרכום וכו'. האם יש חשש בדבר?

הגרלה!

בין הפותרים נכונה

מכונת קפה איכותית!



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

תשובה לשאלה מפרשת לך לך:

הפתרון הפשוט הוא למזוג את החמין מהסיר שבו התבשל או התחמם, לכלי אחר צונן, כגון סיר קערה או צלחת, ואז מותר יהיה מעיקר הדין להוסיף מים לתבשיל, כיון ש"כלי שני" אינו מבשל.



המיניבר המהדר **לשבת**

להזמנות: *8510

כשיש נועם 1, אין שאלות!

כיצד ניתן לזכור את לימוד התורה? 7 עצות לשיפור הזיכרון

כיצד ניתן לזכור את לימוד התורה, ומהי עצת העצות בזכותה העיד האר"י הקדוש כי זכה להגיע להשגותיו ולרוח הקודש?



1. עצת העצות - ללמוד בהתלהבות, בחשק ובשמחה

עצת העצות אותה כתב היעב"ץ בביאורו על קניית זיכרון התלמוד היא לימוד מתוך שמחה. והנה לשונו: "ועתה אני מוסיף אחד כנגד כולן, והוא שילמוד בשמחה של מצווה, וזה בשידע ויכיר כי יקרה היא מפנינים וכל חפצים לא ישוו בה, ותתלהב נפשו באהבת התורה וכו' ולא תשכח ממנו מחמת האהבה והשמחה הקשורה עמה, וזוהי לימוד תורה לשמה. והעיד האר"י הקדוש ז"ל על עצמו שעל ידי השמחה שהיה לו בעסק התורה, זכה להשגתו הגדולה ולרוח הקודש" (בית מגדל ע"ז, נווה חכם, ע"ח, ב').

כאשר אדם חווה דבר המעורר אותו רגשית, המוח מזהה את המידע הנ"ל כחשוב וחיוני ומאחסן אותו בזיכרון לטווח הרחוק.

הנה לשונו של מרן רבי יעקב ישראל קנייבסקי זצ"ל בספרו "ברכת פריץ" (פרשת לך לך): "והנה ידוע שהדבר שעושה על האדם רושם גדול של שמחה את זה הוא זוכר זמן רב, שהדבר נשאר חקוק מאוד בזיכרונו. אבל דבר שאינו משתוקק עליו והשגתו אינו משמחו, זה הדבר אינו עושה רושם עמוק בנפשו ובזמן קצר הוא משכחו... וממילא יוצא מכאן שהזיכרון שזיכור את תלמודו הוא לפי ערך רוב תשוקתו והשתדלותו להשגת התורה, ולפי רוב השמחה שבא לו בהשגת דבר מדברי תורה - כן יאה זכירתו במה שלמד".

2. לייקד ולהחשיב את דברי התורה הנלמדים

אדם שלומד לימוד מסוים מתוך אמונה כי אין דבר חשיבות אמיתית ונצרכת - ישכח אותו בקלות. לעומת זאת, אדם שלומד לימוד ורואה בו טעם חשוב ויקר לחיים עצמם - ייטיב לזכור אותו לזמן רב.

המלב"ם רושם בפירושו על הפס' בתהילים "בְּחֻקֵי ה' אֶשְׁתַּעֲשֶׂע, לֹא אֶשְׁכַּח דְּבָרָךְ" (תהילים, קי"ט, ט"ו) - "ולא אשכח דברך: שלא יהיו אצלי דבר שאין לו טעם שדרך לשכחו, כי יהיו יקרים וחשובים בעיניו עד שזכרם תמיד".

3. ללמוד תורה לשם שמים

כאשר לומדים תורה מתוך כוונה טהורה של עשיית מצוה ה' החפץ בלימודה של התורה, ומתוך

מטרה להגיע לחיבור הדקות עם הקב"ה - אז מקבל האדם סיוע משמים בלימודו. כוונת לימוד מתוך תכלית זו מקדשת את הלימוד ושורה על הלומד קדושה (ספרו של ה"חפץ חיים" - "שם עולם", חלק ב', פרק ה').

4. בהירות בחומר הנלמד

במידה והחומר הנלמד אינו מובן די צורכו, אחסון המידע בזיכרון לא יתבצע כראוי ואותו מידע יישכח.

לכן חשוב ליצור בהירות בחומר הנלמד, כך שיהיה מובן, ברור ומסודר. באופן הזה יאוחסן החומר הנלמד במוחנו בצורה המיטבית. קטע שאינו מובן עדיין - יש לרשום ולסמן בצד לביורו בהמשך.

מרן הרב אלישיב זצ"ל היה נוהג לסכם בע"פ כל דבר מיד לאחר שלמד, על מנת להביא עצמו לידי בהירות מושלמת בלימוד שנלמד.

5. לרשום בקצרה את עיקרי הדברים

מומלץ לרשום בתמציתיות או בנקודות קצרות את עיקרי הדברים של החומר הנלמד, כיוון שהרישום עצמו מסדר את הדברים, יוצר בהירות ומסייע בזיכרון החומר.

6. לעשות חזרות על הלימוד תוך הוצאת הדברים מהפה בעל פה

נאמר בגמרא על זה שלומד תורה ואינו חוזר על לימודו: "רבי יהושע בן קרחה אומר כל הלומד תורה ואינו חוזר עליה, דומה לאדם שזורע ואינו קוצר" (מסכת סנהדרין, דף צט, עמ' א').

נצטווינו בתורה בציווי "ושננתם לבניך", שמשמעו ללמוד תורה וללמד תורה. יש למילה "ושננתם" שני פירושים: פירוש אחד משמעו שינון וחזרה, והפירוש השני מובא בגמרא: "ושננתם - שיהיו מחודדים בתוך פיך: כשאדם שואלך דבר לא תהא מגמגם לו, אלא תהא אומר לו מיד (מסכת קידושין דף ל, עמ' א'). והדברים משלימים זה את זה. כלומר, ניתן להגיע לכך שדברי הלימוד יהיו מסודרים בפינו ע"י החזרתיות.

7. להתפלה לקב"ה שסייע בעדנו לזכור את לימוד התורה

בש"ת שבט הלוי (ח"ב סימן נ"ז) כתב - "העצה העיקרית להינצל משכחה טבעית היא לשפוך שיח ותפלה ולבכות הרבה ב'האר עינינו בתורתך', וגם במסתרים תבכה נפשו שיאיר הקדוש ברוך הוא עיניו במאור התורה" (קובץ אגרות).



נצפה לאחרונה



השבוע, יעקב מירושלים כותב: "התארחנו במלון כשר למהדרין בפראג - קינג דיוד. כמה מפתיע ומשמח היה לראות את עלוני הידברות הנפלאים בכניסה לבית הכנסת במלון". **גם אתם נתקלתם או הנחתם את עלוני הידברות במקום לא שגורתי? צלמו מזווית מעניינת, ושלחו אלינו למייל oneg.shabat@htv.co.il**



הידברות

צילדים

הלכות ברכות ג. ויד

תעלומת המכתבים המסתוריים (י"ט)

אוראל ונחמיה רחלי דויד

בשבוע שעבר סיפרנו לכם איך עלה נושא המכתבים בין שמואל לאוראל

שילב שמואל את ידיו בזעף. "אני בסך הכל מנסה לעזור לך. לא רוצה, לא צריך", אוראל קם ממקומו והתכוון ללכת משם, נעלב. "לא, לא, חכה רגע", שמואל משך בשרוול חולצתו של אוראל. "פשוט מאוד, אני חושב שיש לי קצה חוט לפתרון התעלומה", אמר אוראל. "גם נחמיה אמר לי כן!", קרא שמואל בהתרגשות. "מה הקשר לנחמיה?", לא הבין אוראל. "הוא לא היה איתנו כשנסענו ל...", ולפתע השתתק. הוא הביט בשמואל בבלבול ובחוסר הבנה. "לאן נסעתם?", שאל שמואל. "לפתח תקווה", השיב אוראל בקול רפה. "לבקר את אבא של דויד, שכן שלי, בבית החולים. שם פגשנו את הילד ההוא, שהביא לנו את המכתב". "מכתב?", כמעט נשק שמואל. "כן, מכתב במעטפה לבנה סגורה. הוא ביקש שנעביר לך את המכתב", הסביר אוראל. "אבל... אבל, היו שני מכתבים", התגלגלו המילים מפיו של שמואל.

"פעם היו שלושה חברים טובים", חשב שמואל בלבו. "בגנני, מיכאל ו... סאשה. זה אני, כמובן. היינו שלישיה אמיתית, ובקושי היה ניתן להפריד בינינו. המורה בכיתה הסכים בלית ברירה שנשב בשלשה ולא בזוג, כמו שאר ילדי הכיתה. בכל יום שיחקנו בבית אחר הצהריים, והמצאנו שפה מיוחדת שרק אנחנו ידענו. יבגני היה השובב שבינינו, מיכאל היה נסחף עם הרעיונות ומסכים לכל דבר שאמרנו, ואילו אני הייתי ה'פרופסור', היצירתי והנבון. חבורה שכזאת! הכל היה יכול להמשיך כך, עד ... עד שחזרנו בתשובה, והוחלט שאנו עוברים לגור באלעד... לא אשכח כיצד מיכאל ויבגני הביטו בי בעיניים פגועות, כשהודעתי להם על כך שלא אוכל להתרועע עמם יותר. ניתקתי עמם את הקשר, ומאז לא ראיתי אותם ולא שמעתי מהם דבר...". כך הרחרח לו שמואל, ונזכר שבעצם אוראל מצפה לתשובה.

"האם יש מישהו מפתח תקווה שרוצה להתנכל לך ולמשפחתך מאיזו סיבה? אולי שכנים מהשכונה הקודמת שלא הסתדרתם עמם?" שאל אוראל שוב, בעצמו לא מאמין שהוא מנהל שיחה עם שמואל. "אני לא יודע", אמר שמואל באיטיות. "אני מנסה להיזכר, אולם לא מצליח... היו השכנים בקומה העליונה שהתלוננו על כך שאני ואחי מרעישים מאוד...". "אולי איזה ילד מכיתתך הקודמת?", הוסיף אוראל לשאול. "ראגע, למה אתה מתעניין בי כל כך לפתע?",

ירקות מגרדים או מרסקים



מתוך הספר "המברכים הצעירים", מאת ג'וניד



למגדל אחד שתי קומות, לשני שלוש. המים זורמים ביניהם ביקו ישר, אך לבסוף... נפלטים?

אשליה אופטית

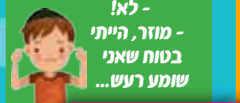
איזו חיה לעולם לא תקבל רישיון נהיגה? עוף דורס...



מטופל פונה לרופא השניים שלו: אתה מכאבי לז! רופא השניים: אבל עדיין לא התחלתי לטפל בך! מטופל: נכון, אבל אתה דורך לי על הרגל...



הלו? מה זה? יש מישהו בבית? לא! מוזר, הייתי בטוח שאני שומע רעש...



שירות לקוחות: הטכנאי יגיע ביום שלישי בין 8:00 ל-14:00. מהי הכתובת שלך? לקוח: ויצמן 24-56.

חודה לבתאל גוראל וליעקב ניסים, ששלחו בדיווח.





מדיניות מגזין קולנוע | לרכישת ספר הקומיקס "דון קרלוס" בהדברות שופס, חייגו: 073-222-12-50 **המשך בשבוע הבא...**

אחת שאלתי
הרב ארז חזני

נר נשמה להצלת הבעל

האם מותר לעבור על "אמירה לנכרי" כדי להציל את הבעל מחילול שבת?

אמנם, ידועה ההלכה, שכל מלאכה שאסור ליהודי לעשותה בשבת, אסור לו גם לומר לנכרי לעשותה בשבילו. וממילא באה האשה ושאלה: האם מתר לי לעבר על "אמירה לנכרי" כדי להציל את הבעל מאסורי תורה תמורה של עשון סיגוריות בשבת?

תשובה:
הלכה בידינו, שאמירה לנכרי, שהיא אסור דרבנן, לעשות אסור דרבנן, מתרת כשיש בדבר צורך מצוה (ש"ע א"ח סי' ש"ז ס"ה).
לאור זאת, נראה לנעץ לבעלת הבית, שתאמר לנכריה להדליק נר כזה שלא יהיה בו שום הנאה ותועלת של אורה, נר שמנח בתוך פח מתכת (כמו קפסת שמורים), שאין על ידו שום תוספת של אורה בתאורת החשמל שכבר מאירה את הבית, ותכלית הדלקת הנר תהיה אך ורק לשם הצלת הבעל מעשון בשבת; באופן שכזה, מלאכת הבערת הנר נחשבת ל"מלאכה שאינה צריכה לגופה", שעשייתה אסורה מדרבנן, (שכן מן התורה אין תביע אלא על עשיית מלאכה לצורך גופה, דהינו לתכליתה המקבלת). וכדי להציל את הבעל מאסורים כה נוראים, מתר לומר לנכרי לעבור על אסור דרבנן (יגון בבאור הלכה סי' ש"מ ס"א ד"ה וחיב).
לסכום: נראה שנתן לומר לנכרי להדליק נר, כשהמטרה היא שלא להנות מאורו כלל, אלא רק על מנת להציל את הבעל מחילול השבת הקדושה.

הנרות, עד שבסופו של דבר השתמשה ב...נרות נשמה, הדולקים למשך כל השבת...
ובכן, סימה הרבנית - הבה ונשתמש גם אנו בעצה המחכמת הזו, ובס"ד נזכה להביא לכך שבעלך עוד ישמור את השבת כהלכתה!"
פנתה אפוא האשה אל בעלה, והתחננה שיואל בטיבו להפנע מעשון בכל משך הזמן שנרות השבת דולקים, והבעל הסכים. מדי שבת המתין האישה לרגע כבוי הנרות, ומיד החל לעשן.
בכל ערב שבת הדליקה האשה נרות ארזים מעט יותר, והבעל אכן עמד בתנאי ה"הסדר" כראות. והנה, ביום ששי אחד לותה האשה את אמה החולה לבית החולים, ובלית ברירה לא הדליקה את נרות השבת בביתה. כששבה מבית החולים, היה זה כבר לאחר כניסת השבת (לאחר צאת הכוכבים). בעוד מספר דקות עומד הבעל לשוב הביתה, וכשיבחינו בנרות שאינם דולקים, ימהר להדליק את הסיגוריה... עלה רעיון בלב האשה - הנה בבית שכנתי ישנה עוזרת נכריה, ואם כן, אולי אפנה אליה ואבקש ממנה שתדליק את נרות השבת...



מעשה באשה בעלת תשובה, שבקשה מבעלה, שעדין לא שב בתשובה, שימנע מלחלל את השבת הקדושה בביתם, כדי שלא להפר את אירת השבת, וכדי שלא יראו הילדים את אביהם מחלל את השבת. הבעל השיב: "אני מוכן לעשות למענך הכל, להמנע משמוש בחשמל וניסיעות ברכב, אבל על דבר אחד איני מסגל לותר - על עשון הסיגוריות!"
האשה נגשה אל הרבנית שמדריכה אותה, וספרה במר לבה אודות עשון הסיגוריות של בעלה בשבת קדש. "יש לי עצה נפלאה שבבילך - אמה הרבנית. הנה לאחרונה פרסם ספור ממש דומה לשלך, שארע אצל אשה שחזרה בתשובה, ובאה לפני אחד מגדולי הדור, להתלונן על בעלה המעשון סיגוריות בשבת. אותו גדול יעץ לה, שתבקש מבעלה שלא יעשן לפחות בזמן שנרות השבת דולקים. הבעל הסכים.
לאחר מכן אמר לה הרב, שתשתמש בנרות ארזים יותר, הדולקים זמן רב יותר... גם הפעם קים הבעל את הבטחתו, ולא עשן עד ששבה אחרון הנרות. חלפו כמה שבתות, ושוב הגדילה האשה את ארך

הושלמה סדרת הספרים הפופולרית "ופרוי מתוק" של הרב ארז חזני. להזמנת חייגו להדברות שופס: 073-222-1250



באוירה משפחתית

מנוחה פוקס

צאו לכם מהמשוואה הזו

אז המשיכו להשוות, כי השוואות מביאות תוצאות ברוכות. אבל השוו רק לעצמכם

– למה לא ליי? אבל נסו, נסו להוציא את הראש מהבריכה הזו.

נכון, עדיין טיפות מים יטפו ממנו, מראשכם, אבל תרגישו הרבה יותר טוב.

לא הוגן בעבורכם שאתם משווים את עצמכם לאחרים. אולי נקודת הפתיחה שלהם הייתה אחרת, אולי הם קיבלו גיבוי על כל דבר שהם עושים, אולי הם נולדו עם סמפרמנט שונה, אולי הם סתם זכו בפיסס שלא מגיע להם.

הביטו פנימה, לתוך עצמכם. השוו את עצמכם למה שאתם הייתם אתמול. האם הצלחתם? האם התקדמתם? ואולי הפעם נכשלתם? עם הסתכלות פנימה ולא החוצה, הרגשתם תהיה הרבה יותר טובה.

אז המשיכו להשוות, כי השוואות מביאות תוצאות ברוכות. אבל השוו רק לעצמכם, כי זה מה שבאמת יבנה את נפשתיכם.

לרכישת הספרים החדשים של מנוחה פוקס על חינוך ילדים היכנסו להידברות שופס, 073-222-12-50 או בטלפון:

לתוך נימי נפשנו. הורים, החרדים לגורל ילדיהם, דואגים לא פעם לשאול אותם: "וכמה קיבל יוסי במבחן שאתה קיבלת בו 96?". "100".

"אהה, אז ה-96 שלך זה לא הדובדבן שבקצפת, אה?".

הורים כאלו גם דואגים שכשהם מחלקים במבה או תותים או עדשים, שיהיה לכל ילדיהם אותו דבר בדיוק (ואחר כך הם מתפללים כשהילדים בודקים למי יש יותר ולמי פחות).

מאז שאנחנו ילדים, אנחנו מצויים בתחרות מול האחר. בבית, בכיתה, ברחוב, בשכונה, בלימודים ובחברה במשפחה ובמרחב העולמי. כל היום נמצאים בתחרות. התחרות היא חלק מהחיים, והיא הולכת ומתגברת עם ההתפתחות הטכנולוגית הקיימת.

הורים יקרים, נכון, התרגלתם, הסתגלתם, אתם כבר שבוים בתוך המשוואה הזו: "אם יש לחברי

גם אתם מאלו שמתכלים החוצה, אל חבריכם ואל שכניכם ושואלים את עצמכם: "איך הוא מצליח בכל מה שהוא עושה?"; "איך היא יודעת כל דבר? בכל תחום שהוא?"; "איך היא שולטת ביד רמה בכל דבר שהיא נוגעת?";

שואלים את עצמכם, ולא כדי לתת תשובה, אלא כדי לומר לעצמכם: "ואני, בחיים לא מצליח בכלום, לא יוצלח אחד גדול"; "אני למדתי כל החיים, עברתי קורסים בכל תחום שהוא, ולא יודעת כלום"; "אני לא מצליחה אפילו להפעיל שואב אבק".

אני והוא, אני והיא. אני מולו, אני מולה. אני לא טוב, כי חברי כן. אני לא יודע, כי חברי שולט. אני לא מצליח, כי ידידי ענק. איך בדיוק אתה קשור אליו? למה אתה חושב, שאם הוא מצליח אז גם אתה אמור להצליח? ההשוואותיות הזו גדלה אתנו מאז ינקותנו. השאלה היא כמה הורינו החדירו את התכונה הזו



שירת האמונה

הרבנית חדה לוי

כולן שויין לטובה

בואו נזכור שה' אוהב אותנו. אף מחט לא תוכל לפרום את מה שה' רוקם עבורנו

פעולה: נר דולק מערב שבת לערב שבת. הבית צריך להיות מואר, הן על ידי הארת פנים והן על ידי פעולות נוספות ש"מגרשות את החושך" – לגרש את העצבות, את המחלוקות ואת כל גורמי החשיכה, ולהדליק את אור האמונה!

אומר רבי חיים שמואלביץ, שלשרה הייתה מידת ההשתוות – "שיוויי השם לנגדי תמיד". היא ידעה ש"אין עוד מלבדו", ושהכל לטובה.

כתוב ששרה באה בימים. מפרש רש"י, "שכל ימיה היו תמימים ושלמים, בת ק' כבת כ' – ברגעים קשים היתה מברכת מזמור כ' שבתהילים, "יענך השם ביום צרה", ובימים טובים הייתה אומרת מזמור ק', "מזמור לתודה". כלומר בכל יום שיבחה את הקדוש ברוך הוא, גם על הטוב הגלוי וגם על הטוב הסמוי.

קדימה. בואו נשאב כוח משרה, ונשנן: אם משהו השתבש – זה לטובה. אם התעכב – לטובה.

הכל לטובה! נזכור שהשם אוהב אותנו, ושאף מחט לא תוכל לפרום את מה שהשם רוקם בשבילנו.

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

שרה לא בזזה אנרגיה על העבר, על "כמה טוב היה פעם, לפני שהגר הגיעה", ולא פיזרה אנרגיה בחששות על העתיד: "מה יהיה אם ישמעאל יזיק ליצחק...?".

שרה התמקדה ביום הזה, ופעלה את פעולת היום: נגשה לאברהם בביטחון מלא, ואמרה לו "גרש את בן האמה הזאת!". היא ניצלה את היום כדי לשנות את המחר על ידי נקיטת שלוש פעולות: תפילה, התבוננות+הכנעה, פעולה.

שלוש הפעולות מקבילות לדברי חז"ל: "כל זמן ששרה קיימת היה נר דולק מערב שבת לערב שבת, וברכה מצויה בעיסה, וענן קשור על האוהל".

תפילה: ברכה בעיסה – זו לישת היום. על ידי הפרשת החלה אנחנו לוקחים חלק מהלחם, חלק מצרכי החיים שלנו, ומפרישים אותו אל הקודש. יחד עם התפילה אנחנו מחברים ארץ לשמים, זוכים לשפע גדול.

התבוננות והכנעה: ענן קשור על האוהל – כאן נרמזת מצוות הטהרה, שבזכותה זוכים לדעת מזוככת וטהורה, המובילה לפעולה נכונה.

פרשת השבוע פותחת בפסוק: "ויהיו חיי שרה מאה שנה ועשרים שנה ושבע שנים, שני חיי שרה". הפרשה נקראת "חיי שרה", אך פותחת במוטה, כיוון שצדיקים במוטם נקראים חיים, שבמוטם מצווים לנו את החיים ומאירים לנו את הדרך לחיות מתוך משמעות.

"שני חיי שרה", מבאר רש"י – "כולן שויין לטובה". אף על פי ששרה חוותה קשיים בחייה, מעבר לעשרת הניסיונות שעברה יחד עם אברהם, כמו ניסיון העקרות והתסכול עם הגר וישמעאל – מעידה עליה התורה ש"כל ימיה שויין לטובה". בכל בוקר ידעה ששווה להשקיע ביום הטוב הזה שבא.

בדיוק כמו השמש, שממלאת את תפקידה בבריאת העולם בכך שמשכימה קום וממשיכה עם כל הכוח לזרוח גם אחרי ששקעה – כך שרה מקיימת את "הוראת היום" האישית-נשית שלה, וממשיכה את השליחות שלה בעולם, להאיר אמונה. שרה מלמדת את הנוסחה המעצימה: לחיות ולהאיר את היום הזה! להתמקד בכל יום כאילו הוא היום המשמעותי ביותר בחייה.



תעשייה השתדלות לערב רוחני, ובע"ה ידעו לך בשזיות טובות!



חברי אחת ממיסבי הידברות לערב תפילות והתחזקות, הודיה, שירה והעצמה, הפרשת חלה, תכנון שערב זה ידעה לישועה שאת מחפלת עליה, ובע"ה תדאי כי מובן כי-8,000 נשים ואנשים מעידות שנתנו בס"ד מעל המבנה!!!

אנך כבית אל אלת

073-222-12-90

עפ"י תקנות משרד הביטחון



עם החברות שלך, בנות משפחה, שכנות – וכל הזכיות שלך!



סידן לחיזוק העצם



99% מהסידן בגופנו מצוי בעצמות ובשיניים. חסרים תזונתיים בסידן לאורך שנים עלולים לגרום לבעיות בקצב הלב, לדלדול העצם - אוסטיאופורוזיס, לנדודי שינה, לכאבי גדילה, לעששת ועוד. לכן חשוב

להקפיד על צריכת סידן מספקת בתפריט היומי בגיל צעיר, ובמיוחד בגיל ההתבגרות עד גיל 25 לערך, על מנת להגיע לצפיפות עצם מקסימאלית. כמות הסידן היומית המומלצת לאדם בוגר בממוצע היא כ-1000 מ"ג סידן ליום לאדם לא טבעוני. כמות גבוהה זו מתחשבת בצריכת כמויות מופרזות של נתרן (מצוי במלח שולחן וגם במזון מעובד, כחומר משמר) וחלבון מהחי, אשר גורמים להפרשה מוגברת של סידן מהעצמות ומשם לשתן. צריך לפצות על אובדן הסידן הנגרם עקב תפריט כזה, ולכן לצרוך כמות גדולה יותר של סידן מאשר אנשים טבעונים, שאינם צורכים חלבון מהחי הגורם להפרשת סידן מוגברת. הטבעונים יכולים להסתפק בכמויות סידן נמוכות יותר (כ-500 מ"ג ליום), במיוחד אם יקפידו על צריכת מלח נמוכה (להמליח מעט את המזון ולא לצרוך מזון מעובד). לגבי תוספי סידן, רצוי משנה זהירות. נושא זה שנוי במחלוקת.

בנוסף, מחסור בוויטמין D ובמגנזיום, עודף או מחסור בחלבון וגורמים שאינם קשורים לתזונה כמו ירידה בהפרשת אסטרוגן בקרב נשים בגיל המעבר, וירידה בהפרשת טסטוסטרון בקרב גברים בגיל הזקנה - כולם קשורים בירידה במסת העצם. בניגוד למה שסוברים, חלב אינו מהווה מקור בלעדי או הכרחי לסידן. ישנם מקורות צמחיים רבים לסידן, וחשוב לצרוך מהם לאורך כל היום במספר סעודות. להלן דוגמאות למזונות עשירים בסידן:

• שקדים וזרעים.

• **ירקות ירוקים:** ברוקולי, כרוב, שעועית ירוקה ואפונה מכילים כמות סידן גדולה יחסית. הרבו בהם.

• **טחינה:** רצוי לאכול טחינה משומשום מלא (פי 8 סידן מטחינה רגילה). כמות הסידן ב-2 כפות טחינה גולמית מלאה שווה לכמות הסידן בכוס חלב פרה. רצוי לצרוך טחינה מדוללת במים, ולא גולמית (שמכבידה על העיכול).

• **קטניית הסויה:** עשירה בסידן. ב-200 גרם טופו יש יותר סידן מאשר בכוס חלב פרה.

• **קטניות נוספות:** סויה, שעועית לבנה, חומס ועוד (רצוי כמובן להשרות ולהנבית קטניות על מנת לשפר את זמינות הסידן ועוד חומרים חשובים).

• **זרעי פשתן:** ב-4 כפות זרעי פשתן טחונים יש כ-70 מ"ג סידן (הם גם עשירים באומגה 3). חשוב מאוד לטחון ולהקפיא מיד, כדי שלא יתחמצנו ויתקלקלו.



הילד ששכח לחזור הביתה

מהי התזונה המתאימה לגיל ההתבגרות, כיצד אפשר את התקשורת עם בתי, ומה עושים כשהילד שוכח לחזור בזמן?

? אני נערה בת 16, ושומעת המון דעות על תזונה. מהי התזונה הנכונה המומלצת באופן כללי לגיל ההתבגרות?

גיל ההתבגרות מהווה תקופה בה הגוף זקוק לתזונה טובה, כיוון שמתרחשים שינויי גדילה מהירים. לכן צריך להקפיד על תפריט עשיר ומגוון:

פחמימות - המצויות בלחם, אטריות, קורנפלקס, תפוז, אגסים, קטניות ארוז ופירות. **חלבונים** - המצויים בביצים, גבינות, דגנים, בשרים, סויה.

שומנים - המצויים בזיתים, אבוקדו, גבינות, בשרים ופיצוחים.

הסידן הינו מרכיב עיקרי של העצמות בגוף. גדילת העצם איננה מתבטאת רק בממדיה החיצוניים, אלא גם בחוזקה הפיזי. מחסני הסידן הנאגרים בתקופה זו חשובים מאוד לטווח הרחוק. הסידן מצוי בגבינה, יוגורט, חלב וטחינה.

הגוף זקוק גם לוויטמינים שאינם יכול לייצר בעצמו, אותם ניתן לספק באכילת פירות, ירקות, בשר וקטניות.

גם מינרלים המצויים במזון ובמים חשובים מאוד.

יש לשתות כמות מים של לפחות 9-12 כוסות ליום, כיוון שגופנו מורכב מ-2/3 מים. תפריט לא מאוזן לאורך זמן יכול לשבש את פוטנציאל הצמיחה, ובמקרים קיצוניים לעצור התפתחות.

מובן שאם יש בעיה ספציפית, מומלץ להיוועץ ביועצת תזונה מקצועית. **"ד"ר סיגל תמיר, ד"ר לתזונה ומדעי ההתנהגות"**

•••

? התקשורת עם בתי הבכורה קשה. היא טוענת שאני מעירה לה הרבה, בעוד כוונתי לתקנה, למנוע ממנה לעשות דברים שאולי תתחרט עליהם. גם כשאני מחמיאה לה הדבר לא מאזן את התקשורת בינינו. מה עושים?

תחושותיך האימהיות נכונות, וקשה מאוד שלא להישמע לאינטואיציה הפנימית, במיוחד אם את צופה שתהיי חרטה עתידית לאחר המעשים.

מאידך - בתך חשה שאת מעירה לה משום שלך קשה להתמודד עם המצב. את בעצם רואה את עצמך דרכה, ולא באמת רואה אותה.

היא פשוט מזהה שאת מחפשת באופן תת מודע את הביטחון שלך.

ההתנהגות שלה, או קו המחשבה שלה, לא תואמים את שלך, או מאיימים על זה שאת מחזיקה בו, והפחד מהבאות, שנוצר מתובנה תת הכרתית שלך שאת לא תוכלי לשאת את המצב שהיא תביא עליך, גורר את שלל ההערות שלך אליה, ומחמיץ כל תקשורת בריאה ביניכן,

שוודאי תסייע להתפתחותה הבריאה של בתך. המחמאות לא מצליחות לחדור דרכה משום שהיא הספיקה לבנות "מערכת הגנה" ממך.

היא לא משוכנעת מספיק, ובצדק, שאת רוצה את טובתה. בשלב הזה חדלי מלהעיר, ופעלי רק להאיר אותה בתוכך. כשהתקשורת תהפך לאישית פחות, קרוב לוודאי כי היא תרגיש "שחרור" ממך, ותזווג תקשורת בעצמה. **(ענבל אלחיאני, MA, מטפלת מוסמכת ב-NLP ובדמיון מודרך, כותבת ומרצה בתחום)**

•••

? על אף שאני מבקשת מבני בן התשע שוב ושוב להקפיד לחזור בזמן ממקומות שונים, הוא כמעט אף פעם לא עושה זאת. הוא מסוגל ללכת לחבר ולחזור

שעה אחרי הזמן שביקשתי, רק כי לא שם לב או כי שכח. גם כשהוא חוזר מהכיתה, הוא בדרך כלל מתעכב זמן רב, וזה מדאיג אותי מאוד. מה אפשר לעשות?



יתכן שילדך הוא ילד סקרן, הולך ברחוב ונעצר כדי לראות כל מה שמתרחש. ילדים הם סקרנים מטבעם, ולכן אינני מתפלאת על כך. ייתכן שילדך הוא ילד חברותי באופן יוצא דופן. הוא חוזר הביתה עם חברים, ולא מוכן להפסיד שום רגע במחיצתם.

סקרנות וחברותיות הן תופעות מצוינות, אבל ברור שכל דבר קיצוני אינו חיובי ואינו לברכה. את חייבת לגדור גדר ברור שהילד יהיה חייב לעמוד בו.

הוא חייב לחזור בזמן אם כך אמרת לו לעשות. עליך לעמוד על דרישתך, ולא רק לשאול: "למה לא חזרת בזמן?".

הקפידו על כך שישוּב בזמן, אבל יחד עם זאת, התחשבי בו ובאופיו החברותי או הסקרן, ואם אין סיבה מיוחדת לזרז אותו לשוב הביתה, תני לו ליהנות, אל תלחצי עליו יותר מדי.

אינך אמורה לקבל כל איחור, אבל את כן אמורה להבין לנפשו ולברור היטב מתי חשוב להכריחו לשוב במהירות ומתי חשוב פחות, וניתן לאפשר לו ליהנות מדברים שעושים לו טוב.

עשי זאת בצורה של שיחה. הסבירי לילד שאימהות חוששות שילד מתעכב, ולכן מהיום את רוצה שייגע בזמן. אבל כיוון שאת מבינה שיש דברים שמעניינים אותו בדרך, את רוצה לשאול אותו לכמה זמן יזדקק לפי דעתו מדי יום כדי להרגיש שלא הפסיד דבר.

הסכימו על רבע שעה או חצי שעה של עיכוב, והיפרדו זה מזה בלבביות.

כשהילד יראה שאת מתחשבת בצרכיו, ומצד שני עומדת על דעתך, הוא יתחיל להגיע בזמן ולא לשכוח לחזור. **(מנוחה פוקס, סופרת ומומחית תהליכי חינוך)**



יש לנו הצעה מעניינת עבורך עם סגולה שעובדת!

בעל עסק?

סגולה לשופט - הפצת היהדות שתיכנס לעסק שלך, בעז"ה בע"ה תביא את הברכה עמה, הן במישור הרוחני והן בעסקי.

הגדלת לקוחות - עלון השבת של הידברות מוכח כמושר לקוחותי ולאחר שמוצאים אותו אצלך בעסק, חוזרים וגם מממשים קנייה.

**ההכנסות שלי
ב"ה ממש עלו!**

3 מקבלים 50 עלונים לכל שבת עם שליח עד בית העסק

2 מבקשים להצטרף לנבחרת מפיצי עלוני הידברות לעסק

1 מתקשרים למוקד הידברות

אז איך מרוויחים?

רואים ברכה משבת אחת לשנייה, ובעז"ה... בעקבות הביקוש, מבקשים להגדיל את כמות ההפצה:

חודש ראשון ללא תשלום!

כי כשמזכים את הרבים, מכניסים את הברכה לעסק - וגם מרוויחים. בדוק!

073-222-1-388

הזמינו מכפני מעשר והשליח בדרך אליכם...

עונג שבת זו **המתנה שלך** לפרנסה בשפע!

'הידברות שופט'
מאירה לכם את הבית
עם חנוכיות מהודרות

הידברות שופט
לראות - לקנות - להתחבר

מבצע מדליק
רכשו אחת מהחנוכיות וקבלו ערכת שמן זית מוצק כשר למהדרין במחיר מצחיק!



חנוכיית קריסטל קנים צבעוניים
גובה: 28 ס"מ



חנוכייה מהודרת דגם טווס
גובה: 41 ס"מ



חנוכייה עיטורים כסף
גובה: 38.5 ס"מ



חנוכיית קריסטל דגם טבעות
גובה: 36 ס"מ



חנוכיית אקוריום מוכספת דגם 'עיטורים'
גובה: 41 ס"מ



חנוכיית אקוריום מוכספת דגם 'כריות'
גובה: 27 ס"מ



חנוכיית קריסטל אבנים משולשת
גובה: 21 ס"מ



חנוכייה ציפוי כסף סגנון בארוק רגל כורח
גובה: 36 ס"מ

לקטלוג החנוכיות המלא ומוצרים לחג <
073-222-1-250 / shops.hidabroot.org / חייגו:

אלהייך שקיבא! כזו מתנה!

שהרי לא כל אחת זוכה!

אז אחרי לבטים, קשיים, לחצים והתמודדויות - בחרת אותי לחיים!

Gift card

מח' אמ"א בהידברות איתך בכל שלב ובשמחה!)

זכרי! לא נמצאה אלא שהתחרטה על הנולד! ולראיה

6,000 מעל-

תינוקות חיים היום בעז"ה

צרי קשר: 073-222-1333 | 052-9551591 | kalina@htv.co.il

טיפול זוגי ורגשי | יעוץ משפטי | סיוע כלכלי