

העלון מוקדש לע"י יצחק בן בת שבע
לע"י פונגרה בן טורי | לע"י רחל אביגיל בת איריס
ארץ | לע"י דינה דסילביה בת רחל | לרפואה שלמה
וכל הישועות רחל בת עינב לאה

להקדשת העלון חיגוג: 073-2221388

זמן כניסת ויציאת שבת		
מוצ"ש ר"ת	מוצאי שבת	כניסת השבת
18:04	17:26	16:11
18:00	17:27	16:26
18:00	17:25	16:17
18:04	17:29	16:30

בחסות יב"י ירושלים

16 עמודים מלאים בתוכן עשיר ומחזק!
עלון "עונג שבת" מופץ מדי שבוע ב-224,000 עותקים ברחבי הארץ

עלון שבועי לקירוב לבבות | ערוץ 97 בכבלים, בלוויין בפרטנר ובסלקום tv

הידברות

עונג שבת

פרשת ויחי | גליון 484 | י"ז בטבת תשפ"א

לתגובות: oneg.shabat@htv.co.il

להפצת העלון - 073-2221388

www.hidabroot.org

דעת תורה

כיצד לא נעלב יוסף מבקשת אביו, ומה אנו לומדים מכך על הציות לגדולי הדור?

מורנו הגה"ר זמיר כהן שליט"א

ט רם פטירת יעקב אבינו ביקש מבנו יוסף: "אל נא תקברני במצרים. וישכבתי עם אבתי ונשאנתי ממצרים וקברתני בקברתם. ויאמר: אגני אעשה כדברך". אך יעקב אינו מסתפק בהצהרת יוסף, והוא מבקש שישבע לו על כך: "ויאמר השבע לי, וישבע לו". והדבר דורש הסבר. האם יעקב לא סמך על הבטחת יוסף שלא יקברנו במצרים? האם לא היה עלבון ליוסף בדרישה להישבע, ממנה נראה שיעקב כביכול אינו מאמין לו?



אולם בחלוף זמן קצר התברר עד כמה צדק יעקב אבינו בדרישתו מיוסף. במדרש מסופר שאילו יושבעו ז' לא היה פרעה מאפשר ליוסף לקבור את אביו מחוץ למצרים. הנה לשון המדרש (פרשת ויחי פרק 1): "שהמצריים לא היו ממליכים עליהם מלך, אלא אם כן היה יודע שבעים לשונות. ופרעה היה יודעם חסר אחת, והוא: לשון עברי. ושבעים מעלות (מדגות) היה לעלות עד שמגיעים לעלות לכסאו של פרעה. ועל כל לשון ולשון שהיה יודע, היה עולה מעלה אחת (עד שמדבר עם המלך). וכשהמליכו את יוסף העלוהו על כל מעלה ומעלה, והיה מדבר בלשון אחד, כי על כל מעלה היו שם אנשים יודעים בלשון. וכיוון שבא למעלה העליונה, אמר לו יוסף בלשון עברי, כיוון ששמע פרעה, 'ויאמר פרעה אל יוסף: אגני פרעה' (בראשית מא, מד). וכי לא היה יוסף יודע שהוא פרעה? אלא מלמד שאמר פרעה ליוסף אני הוא הסיבה שהגעת עד הלום, אם כן אינו ראוי לך שתעבידני מן המלוכה בסיבת שאתה יודע לשון אחד יותר ממני. אמר לו יוסף חס וחלילה שאעשה זה, אמר לו פרעה אם כן השבעה לי, ומיד נשבע לו. וכשרצה יוסף לילך לקבור את אביו, לא הניחו פרעה. מיד שלח יוסף לפרעה ואמר לו אתה השבעתני שלא אגלה הסוד, ואבי השביעני שאלך ואקבור אותו במערה. אם תניחני, אלך ואקברהו ואחזור. ואם לאו, אני אבטל שבעותך ושבעות אבא. כששמע פרעה



שאל את הרב

הג"ר אברהם יוסף שליט"א

האם רווקות צריכות להדליק נרות שבת?
בחורה שלא נישאה, או גרושה המתגוררת

שהוא אומר שיבטל השבועות, אמר לו 'עלה וקבר את אבך פאשר השביעך'. ומי לימדו ליוסף שבעים לשונות? גבריאל, שבא באותה לילה שרצה לעמוד לפני פרעה, ולמדהו שבעים לשונות. והיה גבריאל מלמדו ליוסף, ויוסף היה שוכח, עד שנטל אות אחת משמו של הקדוש ברוך הוא, והוסיפו ליוסף. שנאמר 'עדות ביהוסף שמו בצאתו על ארץ מצרים, שפת לא ידעתי, אשמע' (תהלים פא, ו). יעקב אבינו צפה את ההיתכנות הזאת, ולכן השביעו, לא משום שחשד ביוסף שמה לא ירצה לקיים את הבטחתו, אלא לסייע לו לעמוד בפני כל גורם מפריע.

ומכאן יש לנו להיווכח בגדולתו של יוסף הצדיק, שלא הרהר אחר הוראת אביו, ולא הגיב בעלבון, משום שידע את גדולת אביו ואת ראייתו למרחקים, והיה מבטל דעתו לפני דעת יעקב אבינו. זוהי גדולתם של עם ישראל השומעים להנחיות גדולי התורה שבדור, גם כאשר הוראתם נראית תמוהה, ועושים כדבריהם גם כאשר נראה שאומרים על ימין שהוא שמאל ועל שמאל שהוא ימין. הנה כאשר בעיצומו של הגל השני של נגיף הקורונה הורו גדולי הדור לפתוח את תלמודי התורה, היו רבים שהרימו גבה ואפילו הגיבו בתרעומת. היו גם חברי כנסת שהחלו בהטפת מוסר לגדולי התורה: ונשמרתם מאוד לנפשותיכם! לא עברו שבועות אחדים, וכבר יצאה הקריאה בעקבותיהם מכל המומחים ומשרדי החינוך והבריאות לפתוח את כל בתי הספר בישראל, וכך נעשה. ומיד פתחו ההורים והמחנכים, ואפילו התקשורת הכללית והמומחים השונים בדברי התפעלות ושבח לחכמי התורה. יש לזכור שאמנם היושבים במשרדים השונים מומחים בתחומם, אולם גדולי התורה שבדור הנושאים עליהם את משא הדור, אינם מביעים דעתם אלא לאחר שברור להם כי על פי דעת תורה יש לנהוג בדרך מסוימת, וההוראה יוצאת מהם מתוך מודעות מלאה לאחריות הגדולה שעל כתפיהם. ועל זה אמרו חכמים (שמות רבה פרשה 1) "שכל מי שנטול עצה מן הזקנים אינו נכשל". כך בהנהגת כלל ישראל, וכך גם בשאלות פרטיות. שבת שלום.

שבת, בתנאי שהשיחה עוסקת בדברים שבקדושה, ואפילו דברים שיש בהם תערובת מילים של חולין, אם משתמש במילים המותרות בשבת, כגון שאומר מחר נלך לירושלים לכותל, או מחר נלך לבקר את ההורים. כי מילת "נלך" מותרת בשבת, ואילו "ניסע" אסורה בשבת.

בבית הוריה, פטורות מהדלקת נר שבת. ואם רוצה להחמיר על עצמה, עליה לעמוד ליד בעלת הבית, ולאחר ברכת הנר וענייתו, אמן, תדליק את הנר שלה ללא ברכה. האם מותר לשוחח בשבת שיחה שכוללת בתוכה תכנונים לימים הבאים? מותר לדבר על תכניות לעתיד ביום

2 מבחן הענוה דיאל בלס



3 ערך עצמי נמוך הרב יצחק פנגר



4 למועז חרות יתר הרב אפרים אורשלימי



6 לבבות מתחברים חיים ולדר



9 שחם אוחנה בראיון שירי פריאנט



10 הידברות בהונגריה מיכל אריאלי



14 חופש או עבודה? מנוחה פוקס



חמישי-מוצ"ש | פרשת בא | ה"י שבט | 21-23.1.2021

חוויה מרוממת במלון אסטורל פאלמה אילת

הנופש שכולל

הזינוק

הזינוק והקונצרט
073-222-1-270

הרה"ג זמיר כהן

הזינוק כולל מוזיקה חיה ופזמונים
גרינה חזונה

הידברות מומינה אתכם לחו"י חורף חם סביב המרינה של אילת!

הוצאות מיוחדות עונג של נופש ארוכות כיו זמנך

קיום חגיגי מועד בראשית חגיגות חגיגות



מבחן הענווה: אתה חושב שאתה חכם? (א')

איך מתמודדים עם חוסר ודאות וגזירות קשות, ומה ההבדל בין כעס לבכי?

שם מבטחו בהוריו. כאשר האב לוקח את התינוק לרופא, אין התינוק מבין על מה ולמה מגיע כאב הזריקה, הוא יבכה בגלל הכאב, אך ימשיך לבטוח באביו שיודע את טובתו.

כאן עלינו לעמוד על ההבדל בין כעס לבין בכי. אדם כועס, כאשר הוא סבור שנעשתה לו עוולה. לפני כל כעס, קיימת הדעה הקדומה שהדברים אמורים להתנהל לפי רצוננו והבנתנו, ולא לסטות מה"תוכנית" שהיתה בראשנו.

כעס נובע בעצם מגאווה, מן הביטחון העצמי המופרז שאנו יודעים בדיוק איך העולם היה אמור להתנהל, שאנו מבינים את התוכנית והתכלית של הדברים, ויודעים את טובתנו האמיתית. הכעס מביע דעה של התנגדות למה שהקב"ה החליט עבורנו, לכן השוו חז"ל את מידת הכעס לעבודה זרה.

המשך בעמוד 7 <<

יהיה לטובת נשמתך. בין אם החיים יהיו נוחים או מאתגרים, לבסוף תגלה שהכל היה לטובתך והצלחתך הגדולה, ותאמר תודה.

כך הודיעו חז"ל: "לא כעולם הזה העולם הבא: העולם הזה - על בשורות טובות אומר 'ברוך הטוב והמטיב', ועל בשורות רעות אומר 'ברוך דין האמת'. לעולם הבא כולו (אומר): הטוב והמטיב" (פסחים דף נ', עמוד א').

התמימות היא המפתח. תורתנו הקדושה מלמדת את היהודי הדרכה בחיים: "תמים תהיה עם ה' אלוקיך" (ספר דברים י"ח, י"ז), ומפרש רש"י: "התהלך עמו בתמימות ותצפה לו... כל מה שיבוא עליך קבל בתמימות, ואז תהיה עמו ולחלקו".

הצועד עם אמונה יהודית חזקה, לא מפחד מן העתיד, כי שם מבטחו בבורא עולם כפי שתינוק

דן שואל: "שלום. הקב"ה עושה הכל לטובה, אבל קשה לי לחיות עם המחשבה שיכולים לקרות דברים קשים ולא צפויים בחיים, אסונות וגזירות קשות יכולים ליפול על האדם בלי הודעה מראש. אז איך זוכים לביטחון ואמונה עם הסתר הפנים הזה? איך מתמודדים עם הקושי והכאב? ושאלה שנייה, שאולי קשורה לשאלה הראשונה: איך אדם אמור להתמודד עם תחושת הכעס, כשלא מקבלים את מה שרוצים? האם גם אז צריך להגיד שהכל לטובה?".



שלום דן, ותודה על שאלתך. "כל מה שעושה הקב"ה - לטובה הוא עושה" (ברכות, דף ס', עמוד ב'). לכן, מסוגל אתה ללכת בביטחון מוחלט בעולם הזה, שכל מה שיבוא עליך, קל או קשה,



שבע עובדות

ינתן הלוי

7 עובדות על כהנים

אילו משפחות נחשבות למשפחות כהנים? מה פירוש המילה "כהן" בשפה המצרית הקדומה? על חובותיהם, זכויותיהם וקדושתם הנצחית של הכהנים

- 1. להם מימי... לא ברכתי לפני כהן".
- 2. הכהנים, כשאר בני שבט לוי, אינם זכאים לנחלה בארץ ישראל, על מנת שיהיו פנויים להוראת התורה לעם ולעבודת המקדש. במקום נחלה, ותמורת עבודתם, התורה מעניקה לכהנים 24 מתנות כהונה, הכוללות חלקים מהקרבת המזבח לבית המקדש, חלק מהתוצרת החקלאית הנקרא תרומה ומתנות נוספות.
- 3. שורשה של המילה כהן הוא מלשון "כָּהַן", כיוון שתפקידו הוא להכין את הקרבנות. כמו כן, המילה כהן בשפה המצרית הקדומה מבטאת משרה ועשירות. יש מפרשים את המילה כקצין ועשיר.
- 4. בימי דוד המלך נחלקו הכהנים לעשרים וארבע משמרות, מדי שבוע עבד במקדש משמר אחר. כל משמר חולק לשבעה בתי אב, ובכל יום מימי השבוע שבו שירת המשמר במקדש, שירת בית אב אחר.
- 5. שמות משפחה נפוצים, המיוחסים לכהנים הם: כהן, כגן, כהנא, בר-כהן, בן-כהן, קוגנזון, קון, קאהן, כהנמן, כוהנר, כהנר, ברכגן, קוהן, קואן, קאגן, קפלן, כהנים, כהנסון, כוהן, ברקן, מזא"ה (ראשי תיבות: מזרע אהרן הכהן), כ"ץ (ראשי תיבות: כהן צדק) כצבורג, קצבורג, פרקש ועוד.

אצבעותיהם, כמו שנאמר בשיר השירים: "מציץ מן החרכים".

3. שני האיסורים לכהנים תקפים גם לאחר חורבן בית המקדש:

* איסור נישואין עם כל אחת - לכהן אסור להתחתן עם אישה גרושה, חלוצה, חללה או גיורת, והוא מותר בנישואים רק עם רווקה או אלמנה. לכהן גדול מותר להתחתן רק עם רווקה.

* איסור נוסף הוא להיטמא למת ולהיות באוהל אחד עם מת. עד היום אסור לכהן להתקרב לבית קברות, ועליו להיזהר מלהיכנס לבתי חולים כאשר יש שם מתים. עם זאת, לכהן יש מצווה להיטמא לשבעת קרובי משפחתו שהם: אב, בן, בת, אח, אחות ואישה.

4. מצווה לבני ישראל היא לקדש את הכהן ולתת לו מתנות כהונה, וכן לכבד את הכהן בכל דבר שבקדושה: לברך ראשון ברכת המזון, לקבל עליה ראשונה בקריאת התורה ולתת לו לבחור מנה יפה. על משמעותה של מצווה זו נכתב בתלמוד: "שאלו תלמידיו את רבי פרידא במה הארכת ימים? אמר

כהן הוא אדם מזרע אהרן הכהן, שהיה הכהן הגדול הראשון, וזכה שהכהונה תעבור לזרעו אחריו בירושה.

1. כיום נחשבים כהנים אנשים שקיימת במשפחתם מסורת על כך שהם משפחת כהנים, אף על פי שכיום אין ספרי ייחוס המייחסים את הכהנים עד אהרן הכהן.

2. לכהן תפקידים מיוחדים, בנוסף לעבודת הקרבנות בבית המקדש. חלק מהתפקידים, כגון ברכת כהנים וקבלת כסף הפדיון בפדיון הבן, תקפים גם לאחר חורבן בית המקדש וביטול עבודת הקרבנות.

ברכת הכהנים, אותה ברכה נשגבה שהפקיד הקב"ה בידי עבדיו הנאמנים בני שבט הכהונה, שבכל דור דור עד עצם היום הזה, נאמרת על ידם בדחילו ורחימו, באותה מתכונת ובאותן מילים שנמסרו אליהם מפי הגבורה. על הברכה נאמר "ושמו את שמי על בני ישראל ואני אברכם" - הקדוש ברוך הוא מבטיח כי הוא עצמו יברך את עמו על ידי הכהנים. זוהי הסיבה שאין להסתכל על הכהנים בעת הברכה, כיוון ששכינה שורה בין



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



לא מוזתרים על השיעור של החיים... הזמינו כעת את הרב רפאל אוהיון

על פי הנחיות משרד הבריאות - ללא עלות - 073-222-1290

שתף ה'חברה

מחשבים חיים מחדש
ומזמינים את החברים אליכם לבית / לביה"כ / או לכל מקום שתבחרו, להתחזק עם הרב רפאל אוהיון, מרצה בכיר בהידברות, במגוון נושאים אקטואליים מרתקים!



הבית היהודי
הרב שמחה חון

מתי לא לספר?

כשאנשים מעדיפים להימנע מלשתף את בני הזוג בנושאים מסוימים



לעיתים אנשים מתביישים ממשו, והם מעדיפים שלא לדבר על הנושא. הדבר יכול להיות, למשל, קשור לכישלונות בעבודה, לבעיות נפשיות שיש למישהו מקרוביהם. השותף לנישואין שאין מדברים עמו בנושאים אלה, עשוי לעיתים לחוש שיש תחום בחיי בן-זוגו החסום בפניו. אין הוא מבין מדוע שלא יספרו לו ולא ידברו עמו בנושא זה גם אם הוא מכאיב. מאידך, האם זה הוגן לכפות על בן-הזוג לדבר על נושאים, שאין נוח לו לדבר עליהם?

לכל אורך תקופת הנישואין נמנע אברהם מלשוחח

עם רעייתו על משפחתו, ובעיקר אם אירע שאחיו הסתכסכו ביניהם. אברהם מילא את פיו מים ולא היה מוכן לדבר כלל על הנושא. אורית רעייתו, שהבחינה בכך, פירשה זאת כהתייחסות שלילית לגביה, שכביכול ישנם נושאים שלגביהם היא אינה ראויה להיות שותפה עם בעלה. מה עוד שבנושאי משפחה רבים הוא משוחח עם בני משפחתו - אחיו ואחותו, בעוד שעמה הוא נמנע בתוקף מלשוחח על כך.

אברהם טען שהעובדות נכונות אך עבורו הנושא הוא רגשי, ולכן הוא סבור שזכותו להחליט שלא לדבר על כך עם רעייתו, ואין הדבר מלמד כלל שאינו מרגיש קרוב אליה. בעיקרו של דבר, הוא הוסיף, מערכת היחסים שלי עם אחי היא שלילית, ולכן אני מעדיף שלא לדבר על כך.

בנוסף לכך, הוא אמר, אני חש עצמי סובל בהיותי מעורב בעניין, ולכן אין אני רואה כל סיבה שגם רעייתי תסבול מרגישה מאותו דבר.

יום אחד שינה אברהם ממנהגו וסיפר לאורית על הקורות אותו עם אחיו שבוע לפני כן. אורית התפרצה לתוך דבריו ואמרה: אם כן, מדוע לא סיפרת לי זאת לפני שבוע! אברהם נרתע, ולא היה מוכן להמשיך ולספר אפילו אחר שאורית התנצלה על התפרצותה המפריעה.

כאשר אורית הציגה בפני את הבעיה, היא בחנה בקול את תגובתו ואמרה: ראה את דרך התנהגותך. נניח ששאלתי שאלה שלא היתה צריכה להישאל, האם זה מצדיק שאברהם יעניש אותי ולא ימשיך בסיפור?

לעומתה, טען אברהם: לא היה בהתנהגותי כל רצון להעניש, אלא שעקרונות אני סבור שיש דברים שעדיף לא לספר אותם. במקרה הזה היה הסיפור גבולי, לא היתה סיבה הכרחית לא לספר, ולכן התחלתי לספר לה, אבל כאשר אורית תקפה אותי והתלוננה על שלא סיפרתי לה זאת שבוע לפני כן, החלטתי שגם סיפור זה יהיה חסוי ממנה.

לסיכום השיחה, היתה הסכמה בינינו, שאם אורית היתה נוקטת דרך שונה, ומנצלת את ההזדמנות שלראשונה אברהם סיפר על משפחתו והיתה מאוד משבחת אותו על כך, היה גדל הסיכוי שהיבטים נוספים שאברהם נמנע מלספר אודותם היו נהפכים לגבוליים. וככל שהיא היתה מעודדת אותו לספר ובלא ביקורת, הוא היה הופך להיות יותר פתוח אליה, ופחות ביישן כלפיה בכל הקורה במשפחתו.

לעיתים קיימים מחסומי שיחה לדברים מסוימים, כאשר יודעים שבן-הזוג הוא אדם המגיב בפחדנות עמוקה או בדאגה רבה, והאמור לספר אינו סובל מצב של חולשה כשהיא מבוטאת במידה מופרזת. קשה לתת עצות מוחלטות מתי מן הראוי לספר במקרה כזה, ולהיות פתוח לחלוטין לבן-הזוג, ומתי עדיף לא לספר. בדרך כלל, כאשר מערכת היחסים פתוחה ותקינה, קיימת סבירות שבני-הזוג ידעו לברור את הסיפורים שמן הנכון לספרם, מתוך השאר שאין לספרם.

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



קוקטייל ההצלחה
הרב יצחק פנגר

סיבות לערך עצמי נמוך

מהם הדברים שגורמים לנו להיות בעלי ערך עצמי נמוך?



1. **חוסר הערכה כילד** - אם גדלנו בבית ביקורתי, אם גדלנו בסביבה שלא העניקה לנו את ההזדמנות להכיר בכישרונות שלנו ובמעלות שלנו, אם לא אמרו לנו שאוהבים אותנו,

או להיפך, אמרו לנו כמה אנחנו לא בסדר וילדים רעים, ובמקום לבקר את המעשים שלנו, תייגו אותנו כילדים בעייתיים או לא מוצלחים - ברור שנגדל עם ההסתכלות הזו על עצמנו. שכן עבור ילד, הוריו או אחיו הגדולים הינם הדמויות הסמכותיות ביותר בתקופה ה"ל", ואם הם "אומרים" - מסתבר שהם יודעים מה שהם אומרים.

2. **נקודת המוצא האמתית** צריכה להיות שאנשים במהותם הם טובים, אך כבני אדם הם עשויים לעשות בחירות לא טובות. אם נבחן את סיבת הבחירה שלהם, פעמים רבות נוכל להבין אותם ביתר קלות, ובפרט שהיום הם כבר לא נמצאים באותו המקום. לכן חשוב, גם עבור אחרים וגם עבור עצמנו, לא להשוות את עצמנו לעבר שלנו, לטוב או לרע. כי גם אם היינו טובים פעם ועכשיו אנו עוברים תקופה קשה - זה לא אומר שאנו לא טובים.

3. **חוסר מוכנות לשחרר את העבר** - אדם מדבק לתוויות שהדביקו לו בעבר. אני יכול לשמוע מאנשים: "אין מה לעשות, אני אדם רע. תמיד הייתי רע, כבר אמרו לי את זה כשהייתי צעיר", או "אני הכבשה השחורה של המשפחה, תמיד הייתי כזה", וכו'. הדוגמאות הללו אינן סיבות מהותיות לערך עצמי נמוך, שכן אין שום סיבה לחשוב שאם הייתי משהו בעבר, הדבר חייב להישאר כך לנצח. אני יכול לבחור להשתנות, ואני יכול לבחור להתנהג אחרת. לגבי דעותיהם של בני אדם, אסור לי לתת להן לקבוע מה הערך העצמי שלי, אלא אך ורק אני צריך לקבוע אותו.

4. **הסתכלות כוללת** - כל אחד עושה דברים לא טובים, אבל "סגולה" לפגוע בערך העצמי היא להכליל - אם עשיתי משהו לא טוב בתחום מסוים, בנקודה מסוימת, אני משליך את זה על כל המציאות שלי. אני מחליט שאני לא שווה כלום, ומה כבר ייצא ממני. באותה מידה, אם מישהו הרע לי, אני מחליט שכל האנשים רעים ופוגעניים, ואני מקבל תחושה של קרבן ושל נרדף, הפוגעת קשות בערך ובביטחון העצמי שלי. אנחנו מסרבים להאמין שמגיעים לנו דברים טובים, וממילא טעם החיים נפגם.

ישנן סיבות נוספות לרוב שפוגעות בערך העצמי. כדאי לעיין ב"עיוותים המחשבתיים" שמביאה שיטת ה-CBT כדוגמא - קיצוניות של שחור או לבן, קריאת מחשבות, פסילת החיובי ועוד.

מתוך ספרו החדש של הרב יצחק פנגר 'קוקטייל ההצלחה'. לרכישת 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!

מני חינם לקמפוס VIP היהודי (3 חודשים)

ספר במתנה מהמטון בהידברות שופו

מני חינם לעולם הילדים (חודש מתנה)

מני חינם לעולם הילדים (חודש מתנה)

מני חינם לעולם הילדים (חודש מתנה)

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

בזמן שהקורונה דוחה לעת עתה את ההגדרה הגדולה על ספר תורה ורכב חדש בין מפיצי עלון הידברות, **את מצוות זיכוי הרבים הגדולה בעולם, אין אחד לא ייקח לנו!** ויותר מזה, כולנו מתגייסים בעז'ה במגמה להעלות את הכמות ההיסטורית, שלא נראתה כמותה

224,000 עלוני שבת בכל רחבי הארץ! לא נותנים למגפה לעצור אותנו! ממנפים את נבחרת מפיצי עלון הידברות! **מכספי מעשר 073-222-13-88**



חינוך ילדים

הרב אפרים אורשלימי

טיפול בזמן מונע חרדות מיותרות

כשלא מטפלים בזמן, הרי זה דומה לסיר לחץ מבעבע שאין לו השסתום לשחרור האדים



לא מעט ילדים או מבוגרים מתוכנו טומנים בקרבם בשקט "פחד סמוי". הפחד או החרדה יכולים להיות כתוצאה מהבית בו הם התגוררו בילדותם, כאשר הוריהם היו אנשים חרדתיים, או כתוצאה מאירוע טראומתי שקרה בילדות ולא טופל כראוי בצורה מקצועית ומאז הפחד 'הסמוי' מלווה אותם בשקט בשקט והוא מתפרץ בעת אשר הגוף חש במצוקה או פחד מפני אירוע שיכול לקרות.

אחד הדברים שהמוח עושה כאשר הוא מריח סכנה מתקרבת, הוא העלאת הייצור של האדרנלין. (אדרנלין הוא הורמון המופרש על ידי החלק הפנימי של בלוטות הכליה). העלאת הייצור נועדה להכין את גופנו להתמודדות עם הסכנה המתקרבת, ולשאת מאמץ גדול יותר מן הרגיל באמצעות גיוס משאבים כמו זרימת דם מוגברת באמצעות האצת הדופק ועוד.

כאשר הגוף מייצר כמות גדולה של אדרנלין, הרי שההצפה הפתאומית של החומר בגופנו מכה בנו בעצמה, לעיתים עד כדי שיתוק של כמה רגעים. המצב הפתאומי גורם לסימפטומים כמו גלי חום או קור, קרירות בכפות הרגלים, סחרור, תחושת מחנק והרגשה כאילו עוד רגע אנו עומדים ליפול, חלילה. לאמיתו של דבר, כיוון שמדובר בהרגשה זמנית, הרי ככל שיחלפו הדקות או השעות, יחלפו גם הסימפטומים. אך כאן חשוב לציין כי לעיתים הרגשת החרדה שהיתה - יכולה ללוות את האדם או את הילד הקטן לתקופה די ארוכה.

לדוגמא, ילד שאחד מבני משפחתו היה במצב רפואי של סכנת חיים, לא עלינו, או אדם שהיה מעורב בתאונת דרכים לא פשוטה חלילה. ברגעים או בימים הראשונים של הנ"ל תהיה החרדה הברורה והמובנית. אבל ככל שיחלוף הזמן, החרדה תיכנס, לכאורה, למצב של תרדמה חבויה.

לכאן בדיוק נכנס תפקידנו כמבוגרים. **הבה ונפנים:** כל אחד שעובר חוויה לא נעימה כמו אחד מן הנ"ל, הרי שמחובתנו החינוכית לטפל בזה גם אם אנו רואים שהכל חלף כלא היה. גם אם רואים שהכל כבר מאחורינו, הרי שבלא מעט מהמקרים החרדה לא נעלמת, אלא רק נכנסת למקום **חבוי** בגוף, והיא מתפרצת בגדול, לפעמים אפילו אחרי 20 או 30 שנה. לא מעט מבוגרים (שעברו, למשל, את נגיף הקורונה) מספרים כי הם נמצאים בחוויה יומיומית של פחדים וחרדות, כשהם בעצמם לא מבינים מדוע ועל מה הם מפחדים. **התשובה לכך ברורה מאוד:** מסתבר שבלא מעט מן המקרים אותו מבוגר עבר בילדותו חוויות לא נעימות שלא טופלו כראוי, ולכן **עכשיו** הכל מתנקז ומתפרץ החוצה.

לכן אם מי מילדינו עבר חוויה טראומטית, ואפילו הקלה ביותר, יש לטפל בו באופן מקצועי על ידי איש צוות מוסמך, כמו טיפולים רגשיים וכדומה, ולא לדלג על שלב זה. כשלא עושים זאת, הרי זה דומה לסיר לחץ מבעבע שאין לו השסתום לשחרור האדים, וקרוב לוודאי שסיר זה שיהיה על הגז הרבה זמן, יתפוצץ ויגרום לנפגעים.

ישנם הממחרים לקחת תרופות מרגיעות למניעת חרדות. חשוב לדעת שכאשר הסובל מן החרדות אינו סובל גם מבעיות נפשיות אחרות ומעצבים רופפים, הרי שבהחלט עדיף שינסה להתגבר על המצבים הלא נעימים בלי עזרת התרופות, או שינסה בעזרת דברים טבעיים, וזאת משום שבחיים - עלינו להיות חזקים מספיק כדי להתמודד עם קשיים העומדים מולנו. רק כאשר אין ברירה וצריך להשקיע את הגוף כדי להתחיל לטפל בבעיה, יש לשקול באופן מחושב את נטילת התרופות.

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



נוער מתמודד

הרב דן טיומקין

מה יגידו השכנים?

באנו לכאן, לעולם הזה, על מנת לעשות נחת רוח לשכינה, ולא לשכנה



זכיתי להעביר הרבה סדנאות עם הרב אורי זוהר שליט"א בנושא חינוך מתבגרים. הרב תמיד הרבה לחזק הורים לנהוג באהבה עם ילדיהם, לקבל את הילדים כמו שהם שרק כך ניתן באמת לקרבם. בדרך כלל, בשלב כלשהו תמיד שאלו בקהל: "מה עם השכנים", "מה יגידו", "זה יהרוס את השידוכים לשאר האחים". הרב תמיד ענה במשפט קצר: **"באנו לכאן, לעולם הזה, על מנת לעשות נחת רוח לשכינה, ולא לשכנה"**. אנסה קצת לפרש ולהרחיב את דבריו.

האדם הוא יצור חברתי ומושפע מאוד מהחברה. זו עובדה. יש בחיים מצבים מאתגרים, שבהם ניתן בהחלט להיעזר בכוח הזה של הרצון לשמור על תדמית חברתית כדי לעודד את עצמנו לעשות בחירות נכונות. אבל, לפעמים המקובעות החברתיות סותרות את רצון השם, ואז צריך לעצור ולתעדף מה חשוב יותר. זה לא קל. האם לבחור לעשות רצון ה', שבמקרה של נוער בסיכון, זה אומר להתנהג באהבה כדי להביא להתקדמות, או לחשוש מפגיעה בתדמית, מה שעלול לגרום לנו לאבד את הילד.

מבלי לזלזל בקושי ובכאב, יש כלל נכון שתמיד נכון בחיים: אם עושים את רצון השם, לא מפסידים. גם אם כרגע מקום לימודים נראה יותר נחשב, אם הוא לא מתאים, יש פחות סיכויי הצלחה. אם נקרב את הילד, בסוף גם אי-הנעימות מהשכנים תהיה קטנה יותר, כי כל האלטרנטיבות גרועות יותר, ועלולות לגרום לבעיות התעצם במקום להיעלם.

ובקשר לפגיעה בשידוכים, אשתף במה שהורה בכך מרן הגאון הגראי"ל שטיינמן זצ"ל: למשפחת כהן היו שני בנים שעזבו את הדרך, וגם בת אחת, צדיקה, שכאשר הגיעה לגיל השידוכים, הם קיבלו הצעת שידוכים ממשפחה בבני ברק, שהאבא שלהם הוא ראש ישיבה. הרב כהן בירר על הבחור, ואחרי ששמעו עליו דברים טובים הם הסכימו להתקדם, אבל היתה להם תחושה שכאשר המשפחה של ראש הישיבה תגלה על שני הבנים שלהם, הם לא ירצו לקדם את ההצעה. להפתעתם הרבה גם משפחת ראש הישיבה נתנה אור ירוק, ואחרי כמה פגישות היתה הצעת נישואין. בטקס האירוסין, בסוף הערב, הרב כהן ניגש למחותן החדש שלו, ראש הישיבה, ושאל אותו: "אני מניח שבזמן הבידורים גיליתם שיש לנו שני בנים שעזבו את הדרך...". המחותן השיב: "אכן, אנוחנו ידענו על זה". שאל אותו הרב כהן: "והאם זה לא הפריע לכם?". השיב המחותן: "למען האמת, זה הפריע לנו מאוד, ולכן הלכנו לשאול את מרן הרב שטיינמן (זצ"ל) מה לעשות, וכך הוא השיב: 'בימים אלה, שיש כל כך הרבה משפחות שבהם ילדים עזבו את הדרך, זו כבר אינה סיבה שלא לבוא בשידוכים עם המשפחה. ובכל זאת, אני מציע שתבדקו היטב האם המשפחה עדיין בקשר טוב עם הנער. אם הקשר שם נשאר חם וטוב, אפשר בהחלט להתקדם עם השידוך! ניתוק הקשר הוא המעיד על בעיה אצל משפחה שכזו, וזה מה שהיה גורם להם להפסיד!'"

נסכם: באנו לכאן לעשות נחת רוח לשכינה, וכיוון שהנהגה הנכונה עם הנערים בסיכון מחייבת חום, קבלה ואהבה, אי אפשר להפסיד מהנהגה שכזו למרות חוסר הנעימות החברתית. ובעזרת השם, ההתמדה בדרך הנכונה, עוד תמשוך ברכה והצלחה לכל המשפחה.

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

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!

זריזין מקדימים: 073-222-1361



קו ההלכה

הרב ירון אשכנזי

להפריש מעשר ממסים?

האם צריך להפריש מעשר גם מהמסים המשולמים מהמשכורת? ומדוע החזן מנגן את הקדיש?

ואם היא סיימה לאכול קודם שהתחלת באכילה, לכתחילה עדיף שתברך לבדה. ובדיעבד, ובפרט אם אתה יודע שלא תברך, תוכל להוציאה ידי חובה אף אם לא אכלתם יחד (משנה ברורה סימן קס"ז סעיף קטן ס"ה).

מנהג הספרדים שהחזן מנגן את הקדיש הראשון של ערבית של שבת. מה הטעם לדבר זה?
מנהג זה הוא מנהג קדמון, וכתבו הפוסקים שעדיף שהש"ץ ינגן בלחן שירי קודש הידועים לקהל (ש"ת יחיה דעת חלק ב' סימן ה'). ושני טעמים נאמרו בדבר:

א. בספר חסידים (סימן קנ"ח) כתב שעל ידי הניגון מתעוררת הכוונה, ולכן טוב שיתחיל בניגון שמעורר את לבו, וימשיך באותו הניגון את התפילה.

ב. רבנו יוסף חיים בספר בנייהו (ברכות דף ר') כתב הטעם שכשמועמים כוחות הסטרא אחרא שהחזן מנגן, חושבים שבא לשיר, ועוזבים אותו והולכים להם ואינם מקטרגים. והוסיף שם שמצא לזה ראייה מדברי הזוהר הקדוש, שהשטן אינו יכול לשמוע זמר ושירה, אלא נהנה מאבל וקינה, ועל ידי השירה מגרשים אותו.

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

שאלה מקבל לפני ההורדות, למשל - מס בריאות, קרן השתלמות ופנסיה, או ממה שהוא מקבל נטו ביד אחרי הניכוי?

הוצאות מיסים ודאי שאינן נחשבות כרווח (באורח צדקה פרק י"ב אות י"ז בשם הגרי"ש אלישיב והגרי"ש וואזנר זצ"ל). גם הוצאה של קרן השתלמות ופנסיה, כיוון שבזמננו אין באפשרות העובד למנוע הוצאה זו, אינה נחשבת כהכנסה, ואינו צריך להפריש ממנה מעשרות. אמנם כאשר ימשוך את הכסף של הפנסיה, צריך להפריש מזה מעשרות (ש"ת אבני ישפה חלק ב' סימן ע"ז אות ה').



אפיתי תפוחי אדמה בתנור בשרי ובתבנית בשרית שצליתי בה בשר היום (התבנית היתה נקיה לפני האפייה של תפוחי האדמה), וכעת אני מעוניינת להעביר את תפוחי האדמה לכלי אחר ולשפוך עליהם שמנת וגבינות. האם מותר לעשות כן?

לספרדים מותר לעשות כן לכתחילה (שולחן ערוך יורה דעה סימן צ"ה סעיף א' והליכות עולם חלק ז' פרשת קורח אות י"א). והאשכנזים נוהגים איסור בזה (הרמ"א שם). אמנם אף לאשכנזים יש להקל במקרה שאפו בתבנית שאינה בת יומה (שעבר 24 שעות מהפעם האחרונה שצלו בה בשר), שבמקרה זה מותר לערב את תפוחי האדמה עם שמנת (דרכי משה שם אות א'). יש להדגיש, שצריך להעביר את תפוחי האדמה לכלי אחר, ואסור לשפוך על גבי הכלי הבשרי, וזה כלל ברור לכל הלכות בשר וחלב, שאסור בשום אופן לערבב את החלב בכלי בשר ולהיפך (חידדנו זאת בעקבות השאלה שהיתה בפרשת לך לך לגבי הספגטי, וכמה אנשים הבינו בטעות שמותר לערבב בכלי הבשרי את החלב, ותודה למעורר על כך).
ממה צריך להפריש מעשר כספים - ממה



נחש עלי דרך

איזה נחש דומה לאטריית ספגטי, ואיזה נחש יכול לטרוף בני אדם?

החונקים. מיהו הנחש הקטן בעולם? לעומת השיאנים הגדולים הללו, ישנם גם נחשים קטנים, ואפילו קטנים מאוד. נחש לפטוטילופוס קרלי הוא הנחש הקטן ביותר בעולם. רוחבו לא עולה על זה של אטריית ספגטי, ואורכו מגיע ל-10 ס"מ בלבד. הנחש הקטנטן הזה חי באי ברבדוס, ולעיתים קרובות הוא קטן יותר אף מהעלים שעליהם הוא זוחל.

איך הנחש גדל? בניגוד למרבית בעלי החיים (וגם בני האדם...), שעורם מתחדש ומתרחב, עורו של הנחש נשחק, משתפשף ומתבלה עם הזמן, וגם אינו גדל איתו. לכן אחת למספר חודשים הנחש משיל את עורו, או למעשה את שכבת הקשקשים העליונה שלו. הנחש שיוצא מן הנשל לרוב גדול יותר מכפי שהיה לפני כן, כשלגופו שכבת עור חדשה ונקייה. הנשל נותר מאחור, ממש כמו גרב שנשכחה בצד הדרך.

בעלי חיים הוא לופת אותם בחוזקה, חונק אותם, ולאחר מכן אוכל אותם בשלמותם. העיכול של הנחש נמשך זמן רב. הפיתון המרושת טורף בעלי חיים גדולים מאוד, ואף שהוא נמנע בדרך כלל מעימות עם בני אדם, הוא עלול לבלוע גם אותם, חלילה.

מיהו הנחש הגדול בעולם? אמנם הפיתון המרושת זוכה בתואר הנחש הארוך ביותר, אך נחש האנקונדה הוא שזכה בתואר הנחש הגדול ביותר. אורכו קצר רק במעט מזה של הפיתון המרושת, ורוחבו הגדול הופך אותו לנחש הגדול ביותר. גם האנקונדה שייכת לנחשים

כאשר יקעב מברך את בניו לפני מותו, בפרשתנו, הוא ממשיל את שבט דן לנחש: "יהי דן נחש עלי דרך...". הנחש הוא בעל חיים ייחודי ומעניין, ואף שרובנו מעדיפים בהחלט להימנע מפגישה איתו באזור המגורים שלנו, מרתק ללמוד עליו. הנה כמה עובדות מעניינות, מיוחדות ומפתיעות על נחשים. מיהו הנחש הארוך בעולם? נחש הפיתון המרושת יכול להגיע לאורך של יותר מ-10 מטרים! הוא חי ביערות הטרופיים שבדרום אסיה - בפיליפינים, במלזיה, בסומטרה ועוד. הפיתון המרושת שייך לנחשים החונקים, וכאשר הוא טורף



נפלאות הבריאה

דבי רייכמן



האירוע שלך - VIP

הפעם עם נדבלי מוכי הרבים



ללא עלות

הזדמנות נדירה: מהיום הידברות מאפשרת לכם להזמין (לתקופה מוגבלת) את הרבנים. - במקום המכובד שתבחרו -
בית פסח מחול, אולם מחוות, קו איתנים ופ"י
הקדימו ושריינו תאריך: 073-222-1240
- הזמינו אליכם חברים ומשפחה וכל הזכויות שמורות לך -
- כנפוף להנחיות משרד הבריאות -

לבבות מתחברים

הסיפור "נסתרות דרכי הלב" (שהתפרסם בעלוני פרשות חיי שרה ותולדות) הביא לתגובות רבות, תומכות וגם כועסות. כעת מביאה בעלת הסיפור את החלק הנוסף שלו, שאולי יבהיר כמה דברים על יחסים תקינים של כלה וחמות

"כיבוד אב ואם", שילך להתייעץ עם רב חשוב. הרבנים תמיד יעדיפו שלום בית על פני יחסי הורים-ילדים, עם כל הצער שבדבר). אם בני הזוג יציבו גבולות ברורים, ההורים בדרך כלל יקבלו על עצמם שלא להתערב. אם יתעקשו, זה יגיע לניתוק זמני, ובדרך כלל אז ההורים ילכו להדרכה ויתפייסו תוך עמידה בתנאים. כעת, כשסיכמתי כמעט את כל האפשרויות, אספר את המשך הסיפור שלי.

•••

בחמש השנים של הנתק ביני לבין חמותי, אפפה את הבית אווירה לא מובנת. בכל פעם שבעלי היה צריך לדבר עם אמו, הוא יצא מהבית כדי לא לגרום לי להתעצבן. זו הייתה תקופה מלאה בחדרות ועצבים, כיוון שכל פעם שהוא היה מקבל שיחה מההורים שלו, כמובן לא לידי, הייתי נכנסת להתקף, צועקת, רועדת ומטיחה בו את כל זעמי. עד שמצאנו את הרב יהושע עטיה מירושלים, מלאך בדמות אדם. הוא דיבר המון על לבנו וחזיק אותי מאד, כמה חשוב להיות החזקה בסיפור. הוא הביא אותי להבנה שכל כלה של היום צריכה לדעת, שאנו בדור חדש, ולעולם לא נוכל להבין את הדור הקודם, והם לא יוכלו להבין אותנו. למדתי להרים את עצמי, לדעת שאני שווה, בלי קשר למה שחמותי חושבת עלי, ושום בורא עולם בחר בי לפייס - אז אני צריכה להשקיע את כל כוחות הנפש כדי לעשות זאת.

טופלתי גם בטיפולים פרטיים כמו ביופדיבק, דמיון מודרך, תרגילי נשימות עזרו לי המון. כשהייתי נכנסת להתקף הייתי יוצאת מהר החוצה, מתחת לבניין, מדברת עם שכנות, נרגעת - וחוזרת. דיברתי המון עם עצמי ולמדתי להרגיע את עצמי. בהתחלה זה לא היה פשוט, והדרך נראתה ארוכה ללא סוף, אבל העבודה הקשה השתלמה, כי החיים נהיו קצת יותר קלים מבחינת החדרות ופשוט למדתי לחיות איתן ולא להילחם בהן. פשוט קיבלתי שזה מה שה' נותן, ועם זה צריך

הטענה של התומכים בסיפור (ובצעדים קיצוניים כמו הנתק) היתה רק שיש כאלה חמיות שמחליפות בין מושג "לתת כבוד לחמות" לבין "להיכנע בפני החמות", ומבלי משים מוצאות עצמן מעירות שוב ושוב לכלות ואף משפילות אותן, כסוג של מבחן לראות האם היא נכנעת לה או לא.

אולי בדורות הקודמים הדברים נשארו כפי שהיו, אך בדור האחרון המקרים הללו נגמרים תמיד רע. או שהזוג מוצא עצמו במריבות אינסופיות על רקע יחסי האישה עם החמות, "למה את לא מכבדת את אמא שלי" מול "למה אתה לא מגן עלי מפניה", או שהבעל מוסת בצורה כזו שהוא מחליט להתגרש, או שהאישה סובלת כל כך שהיא מחליטה להתגרש, או שהזוג מנתק קשר עם הורי הכלה ומציל את נישואיו.

לפני שאמשיך בסיפור האישי שלי, אני חייבת להזהיר מראש את הכלות שקראו את סיפורי הקודם, לבחון היטב היטב אם הן נמצאות במצב הדומה לשלי. אני לא רוצה לקחת על מצפוני מצב בו כלה שחמות העירה לה הערה קטנה, תראה את זה כהשפלה ותנקוט צעדים מרחיקי לכת. הייתי מצפה מכל אדם לצאת מנקודת הנחה שלא כל הערה באה ממקום של רצון להשפיל, ואפילו לא מרצון לתקן, אלא סתם ליידיע ולעורר תשומת לב. גם הערות שנועדו "לתקן" - מעצבנות אמנם, בעיקר אם יש כאלה בכמויות גדולות. אך גם עם אלה ניתן להתמודד. הדבר היחיד שאותו לא ניתן לסבול הן הערות משפילות ומבזות, גם בפרטיות, וודאי מול הרבים, או ניסיון להסית את הבעל כנגד האישה. דברים כאלה צריך להפסיק, לא משנה איזה ארמון בנו לך ועל מה ויתרו בשביל זה. אף אדם לא רוצה להיות עבד הכלוא בארמון של זהב. הפתרון במקרים כאלה הוא התייצבות של בני הזוג זה לצד זה (ואם לבעל יש בעיה של



סיפור מהחיים

חיים ולדר

כ ותבת לך זו שכתבה את הסיפור "נסתרות דרכי הלב", שסיפר על יחסים בלתי אפשריים בין כלה וחמות, יחסים שהסתיימו בנייתוק מוחלט.

לאחר הפרסום, הסיפור הזה עשה הרבה רעש. מצד אחד, הזדהו איתו נשים רבות שחוו או חוות את מה שאני חוויתי, ומצד שני קצת ביקורת מצד חמיות (שוויגעריות) שראו עצמן נפגעות ממנו, וחשו שהוא ייצג רק צד אחד של הסיפור.

"הסיפור הזה גרם להרבה כלות להחליט שהן סובלות, ולהרים ראש נגד החמיות שלהן", אמרו נשים רבות (לא הכלות, כמובן...). "כל החיים ויתרנו על חופשות, על בגדים יקרים ועל מנעמי החיים", הן אומרות, "אספנו וחסכנו שקל לשקל כדי שאת תוכלי לחיות כמו מלכה, לא להתרוצץ מעבודה לעבודה כשכל המשכורת הולכת על המשכנתא, ובמקום להכיר לי טובה על כך - זה מה שאני מקבלת? חוסר רצון מוחלט לכבד? ועוד להפריד ביני ובין הבן שלי? לנתק את היחסים, שלא אראה את הנכדים שלי?".

מהצד השני, היו רבים שתמכו בפרסום הסיפור, כדי לתת לזוגות את האופציה הזו שניתנה לי על ידי גדול הדור, לנתק את היחסים (עד לשינוי יסודי של החמות), ולא לסכן את שלום הבית או להגיע חלילה לגירושין.

כאן בשבילכם!

אם התקופה האחרונה הציפה גם אצלכם קשיים בחיי המשפחה, במקום לחלום רק על הטוב - 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 • הבנה והקשבה • פתרון קונפליקטים

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

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

מגשימים לך
בעז"ה שלום בית

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





היהודי החושב

מבחן הענווה: אתה חושב שאתה חכם?



» המשך מעמוד 2

הבכי, לעומת זאת, הנו פעולה טהורה, כי אין בבכי דעות קדומות. לתינוק כואב אז הוא בוכה, הוא מוציא את הכאב החוצה. הוא לא בוכה כי יש לו דעה על העולם, התינוק אינו חושב "מגיע לי" או "לא מגיע לי". הוא בוכה כי כואב לו, פשוט וקל.

לכן, מותר לבכות כשקשה לנו, העיקר להסיר כל כעס מלבנו.

גם שתיקה היא צורה נכונה של קבלת הדין. אהרון הכהן השתמש במידה זו כאשר מתו שני בניו: "יידום אהרון" (ויקרא פרק י', ג'), וכך לימד את עם ישראל שיעור חשוב באמונה.

אף במצב הקשה ביותר, מסוגל כל אדם לשתוק. לא לנסות לפרש את האירועים, לא לשאול "למה זה קרה לי" או "מה עשיתי שמגיע לי", וגם לא "איזו טובה יכולה לצאת לי מזה". פשוט לשתוק מול הדין של בורא עולם, בלי שאלות ובלי תירוצים שכליים.

שתיקה היא ביטול השכל, ענווה המגיעה מן הידיעה שאין ביכולתנו האנושית להבין את התוכנית האלוהית בעולם הזה.

ענווה היא המפתח לחיים שלווים.

התינוק נולד עניו משום שהוא חסר אונים. הוא לא מנסה לפרש את הכאב, ולחפש הסברים בשכלו, כי אין לו יכולת לכך. הוא תלוי לחלוטין בחסדי הוריו, ולכן בוטח בהם בשלמות.

כשאנו גדלים, נכנסת בנו הדעה המוטעית שהפסקנו להיות "חסרי אונים". אנו חושבים שיש לנו שליטה על מציאותנו, יש לנו הבנה "סטטיסטית" של החיים שאמורים להיות לנו. אך זו אינה האמת. האמת היא שהכל בידי ה', שפועל עם כל אדם בחשבון פרטי:

בגמרא נאמר כי יש מלאך שממונה על ההריון, המעמיד את הנשמה לפני הקב"ה ושואל: ריבוננו של עולם, מה תהא עליה - גיבור או חלש, חכם או טיפש, עשיר או עני? רק "רשע או צדיק" - אינו שואל, כי בחירה זו לבדה תלויה ביד האדם (נידה דף טז, עמוד ב').

כידוע, "תשובה, תפילה וצדקה" יכולים לשנות ואף לבטל גזירות שנקבעו לאדם בטרם נולד, אך יש מקרים של גזירות שנקבעו עבור תיקונו הנצחי של האדם, שאין כל יכולת לשנותם, וצריך האדם לקבלם באהבה או לפחות בשתיקה.

בכתבה הבאה נמשיך להשיב לשאלותיך בעז"ה, ונראה שאין כל יחס ומקום להשוואה בין שכלנו לבין שכלו האמתי של בורא עולם.

השפילה את מבטה, וניכר עליה שהיא נבוכה מהמעמד. ניתן היה לראות שבתוך תוכה היא התגעגעה אלינו.

•••

הפגישה עברה באווירה מופלאה. לאחר שיצאנו מבימים התפרצתי בבכי, אבל בכי של שמחה, של שחרור. נשמתי עמוק. חמש שנים של מועקה שהסתרתי בלבי השתחררו.

וכך התחלתי לשנן מדי יום שהיא מסכנה וצריך לרחם עליה, ומה שעשתה זה לא מתוך כוונה רעה, אלא היא לא ידעה איך להתמודד עם העובדה שמישהי חדשה, שגם לא עמדה בצפיות שלה, נכנסה למשפחה. והיא עשתה עבודה והשתנתה.

מדי שבוע היינו עורכים פגישות בביתם, לא להרבה זמן, רק כדי לשבור את הקרח. גם הם למדו לא להתערב, פשוט ליהנות, לשמוח ולשתוק, גם אם הם רואים דברים שלא לרוחם. הם הבינו שהנתק לא השתלם להם, כי הם הפסידו כמה שנים של חוויות וכיף.

•••

והיום? היום אני אדם אחר. חזקה יותר, אמיצה יותר, יודעת להתמודד עם הקשיים. כבר לא לוקחת כל מילה כמו חץ, אלא יודעת לסלוח ולהסתכל על האדם הפוגע בצורה אחרת. אנו מתארחים ומארחים אותם ממש כמו משפחה מאוחדת שתמיד הייתה. ואני כמובן גאה בעצמי על הצעד שעשיתי לחבר שוב את המשפחה ולגרום לאדם אחר, לחמותי, לשמות. כשאני מסתכלת על החיוך והצחוק שלה כשהיא משחקת עם הנכדים, אני רואה כמה זה היה חסר לה. כמה היא מאושרת. כמה זה השתלם לה.

בורא עולם עזר לי להתגבר על הפחד, ונתן לי מתנה גדולה, שזכיתי למחול ולהמשיך לחיות את החיים עם שקט נפשי. הסליחה נותנת לאדם רוגע, חיים שלווים.

•••

אני כותבת את הסיפור שלי כדי לומר לכל הכלות והחמיות לשאוף לטוב. לכלות אני אומרת: לשים גבול - כן, לקרא תיגר ולנצח את החמות - לא ולא.

לחמיות אני אומרת: לצפות ליחס מכבד - כן, אך לצפות לכניעה - ממש לא. זה אולי קרה לכן מול החמות שלך, ואתן הכי יודעות כמה סבל זה מביא בשלום בית ובנפש פנימה. אל לכן לומר "אני סבלתי אז גם היא תסבול". זה גם לא הוגן, וגם פשוט לא יכול לקרות בדור הזה.

ועוד דבר לחמיות: לא להעיר לחתן ולכלה, ואפילו לבן ולבת אחרי נישואין, על שום דבר, באף מצב. אפילו הערה אחת עד מאה ועשרים שנה. מי שנוהג כך, לא רק יגלה שזה בכלל לא קשה. הוא יגלה שככה מקבלים את הכמיות הכי גדולות של כבוד, אהבה ומסירות מצד הילדים.

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

להתקדם.

•••

אתם בטח שואלים מה עבר על חמותי באותה תקופה "שקטה". בשבילה התקופה הייתה קשה ממש, היא לא השתתפה בשום שמחה. לא בימי הולדת, לא בחגים ולא בכלל. היא הייתה מנסה מאחורי גבי לדבר עם הילדים בטלפון, אך בעלי עמד על שלו ולא נתן, כדי לא לשגע את הילדים, שפתאום יש להם סבתא שמעולם לא הכירו.

חמותי החליטה שדי, היא כבר לא מסוגלת יותר להתבייש מול חברותיה, ששואלות אותה "מה שלום הנכדים שלך?", ומתביישת מול המשפחה ששואלת אותה "האם הנכדים הגיעו לחג?". היא החליטה לשבור את הגאווה ואת העצבות שיש לה בבית. לשבור את הדכדוך ששורר ללא המשפחה המורחבת שלה. לשבור את הבדידות שבה היא חיה. היא החליטה לעשות מעשה אמיץ, וללכת ליעוץ והנחייה הורים. כן, ממש כך, כי גם אתנו היה לה קשה. היא רצתה להבין וללמוד מה היה לא בסדר בהתנהגות שלה כלפינו.

לאחר תקופה רגועה יחסית, כשהתחזקתי נפשית והרגשתי שאני יודעת מה אני רוצה מעצמי ומהחיים שלי, הרב החליט לערוך פגישה בינינו להורים של בעלי. אתם חושבים שהיה לי קל? ממש לא! בלשון המעטה.

כל יום חשתי תחושות מחנק ופחד עצום מהלא נודע וממה שיקרה. לא ישנתי בלילות מהפחד שמא לא אצליח לעמוד בזה. אבל מיד התחזקתי שזה הצעד הנכון לטובת בעלי ולטובת המשפחה שלי.

•••

"היום הגדול" הגיע. כולי רועדת מפחד, ותחושת עלפון מלווה אותי. הרב הגיע, חיזק אותנו והראה לי איזו אישה גדולה אני, שמוכנה לעשות צעד משמעותי שכזה. שלא פוחדת להיות החלוצה שמושיטה יד.

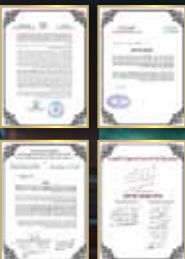
התפללתי בכל לבי שבזכות הדבר הגדול שאני עושה, ושערי שמיים פתוחים, שבורא עולם ייתן לי בריאות הנפש והגוף, שאעזוב כבר את הכדורים. אני באמת לא יודעת איך אזרתי אומץ לעשות את זה. אולי בגלל הלחץ המשפחתי. אולי פשוט ה' ראה את התשובה והעבודה שהיא עשתה, והחליט שזה הרגע. אולי הוא ריחם על בעלי הצדיק, שנמצא בין הפטיש לסדן, וצריך לתמוך בכל אירוע. או פשוט, כל התשובות נכונות.

נכנסנו לביתם. הרב הנחה את הערב. הרגשתי שאני לא יכולה להסתכל עליה, אבל מהמבטים החטופים שהצלחתי להגניב, פתאום הבנתי שחמותי בצער גדול מאוד. היא היתה ממש מסכנה. כנראה הזמן שחלף עשה משהו, גם לי וגם לה. הרגשתי שלא עומדת מולי אישה רעה, אלא מישהי שעברה סבל גדול, ואת התסכול הוציאה עלי.

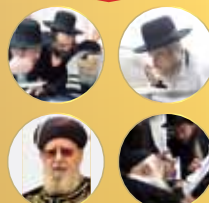
חשתי שהיא עשתה שינוי לטובה. ממש לטובה, עד שלא האמנתי שזו אותה אחת שעד לפני כמה שנים הייתה חזקה כלביאה. היא נראתה שבורה,

כל הסגולות האשונות

אצלן בבית או בביה"כ



בהסמכת גדולי ישראל



מהיום ב"ה הידברות מאפשרת לך להזמין לבית או לבית הכנסת את

הרב **חיים פוקס** שליט"א המומחה לסגולות ולקמעות עפ"י הקבלה לערב ישועות עוצמתי עם בני משפחה וחברים ובע"ה תתבשר בטוב בקרוב.

שריינו תאריך: 073-2221240

ללא עלות

5 דרכים להתמודד עם החרדה שלכם

דאגות וחרדות הן בעיה. אבל הן לא צריכות לגרום לכם להפסיק לעשות דברים, להפסיק ליהנות או לראות את העולם

שגורמת לכם לחשוב שתתעלפו במעלית. אם תיקחו את העלילה הלאה - על כך שאתם מתעלפים, המעלית נתקעת, מזעיקים את סיירת מטכ"ל לחלץ אתכם, הפקקים חוסמים את כל גוש-דן ובישיבת ממשלה מדברים על מה שצריך לעשות עם ההתעלות שלכם - אז זה כבר נשמע אבסורדי כל-כך, שזה לא ממש מפחיד כמו בהתחלה.

4. פנו לעצמכם זמן דאגה.

למה לדאוג כל הזמן? כמו שאתם אומרים לעצמכם שאת המשימה הבאה תתחילו לעשות בצהריים, כי עכשיו יש לכם משהו חשוב יותר לעשות, אתם יכולים להחליט בינכם לבין עצמכם שאת זמן הדאגות והחרדות אתם משאירים לשעה ארבע. בארבע תקדישו זמן לדאגות ולמחשבות על הפתרונות האפשריים, ובינתיים תתעסקו בדברים אחרים. למה? כי בארבע כבר תשכחו מזה.

5. החזירו לעצמכם את הזמן.

כשאנשים נמצאים בחרדה, הם מרגישים שהזמן לא עובר. כל דקה בהמתנה למבחן נראית כמו נצח, כל שעה בהמתנה להתקף חרדה נראית כמו שבוע. כשאתם מרגישים שהזמן לא עובר, שאלו את עצמכם מה תחשבו על הרגע הזה בעוד שבוע, בעוד חודש, בעוד שנה. בדרך-כלל תאמרו לעצמכם שאתם תתעסקו בדברים אחרים ולא בדאגות הנוכחיות.

סובלים מדיכאון, חרדות ומצב נפשי ירוד?
פנו אל מחלקת "נפשי בשאלתי" בהידברות.
לקבלת ייעוץ חייוג 073-3333331

בעצמה בינונית או נמוכה, לא יקרה שום דבר רציני. אם תצליחו לשלב עם הטכניקה גם תרגילי הרפיה, היעילות שלה יכולה לגדול אפילו יותר. בסופו של דבר, המוח - שהיה עסוק במחשבה הטורדנית - יבחר לעבור ולהתעסק במשהו אחר, מפחיד פחות.

2. הפסיקו להילחם במחשבות.

זכרו שמחשבות מוזרות ומפחידות הן דבר שיש לכולם. כולם חושבים מדי פעם שהם יכשלו, שיקרה להם משהו רע או שהעסק שלהם יתמוטט. זה נורמלי.



חשבו על כל הפעמים שהילדים שלכם או של מישהו שאתם מכירים השתוללו וצעקו כחלק מהמשחקים שלהם, ולרגע קפץ הדמיון לקחת אותם ולנעול אותם במקלט. נשמע מפחיד? זהו, שהעובדה שיש לנו מחשבה כלשהי לא הופכת אותה למציאות, ומסתבר שהרבה אנשים חושבים את המחשבות האלו. לא צריך להתרגש מהן, ולפעמים, כחלק מהטיפול הפסיכולוגי, אנחנו אפילו מציעים למטופלים לעצום את העיניים ולדמיון שהם באמת עושים את הדבר שמפחיד אותם כל כך.

3. צלמו סרט דרמטי.

חשבו על הדבר שמפחיד אתכם, ולכו איתו רחוק ככל שאפשר, עד שהוא יהפוך למשהו מגוחך. דברים מגוחכים לא מפחידים אותנו כל כך. נניח שיש לכם מחשבה מטרידה

חרדה היא אחת הבעיות הגדולות של העידן המודרני. אם אנחנו מדברים על הפרעות חרדה של ממש, אנחנו מדברים על כ-20% ל-15% מהאוכלוסייה אשר יסבלו במהלך חייהם מאחת או יותר מהפרעות החרדה. אבל גם אנשים שאנחנו לא טוענים שסובלים ממש מ"הפרעת חרדה", יכולים לסבול מחרדות מפעם לפעם, באופן פתאומי או לאורך תקופה. חשוב גם לזכור שלחרדה ולפחד יש תפקיד חשוב, שעוזר לנו להישאר בחיים ולשרוד.

אז מה אפשר לעשות עם חרדה, מחשבות חרדניות-טורדניות ופחדים? כשלב ראשון מומלץ להתייעץ עם איש מקצוע, רצוי כזה שיש לו ניסיון בטיפול בחרדות. מעבר לכך, הנה כמה כללים שמונחים בכלליות, כדי שיתאימו לרובנו.

1. חזרו על עצמכם עד שאפילו אתם תשתעמו.

קחו את המחשבה שמטרידה אתכם וחזרו עליה באיטיות, בקול שקט, למשך עשרים דקות. אחרי זה אפילו המוח שלכם כבר ישתעמם וירצה לחשוב על דברים אחרים.

הטכניקה הזו, שנקראת לפעמים "הצפה", לא מתאימה לאנשים החרדתיים ביותר, אבל למי שיש לו משהו קטן שמפחיד אותו, או איזו מחשבה טורדנית



רגע למחשבה

אמרות

כל ישראל - איש אחד הם, אלא שהגשמיות מפסיקה ביניהם (רבי שמואל מסוכצוב)

אפילו אם השלום בורח ממך, אתה - רדוף אחריו ותשיגהו. (רבי שמואל די אווידה)

חידה

תפוח

איפה היה תפוח בבית המקדש?

פתרון החידה מעלון ויגש:

לא יכול להיות מצב כזה. כיוון ששני האנשים אומרים תמיד אותו מספר אותיות, הם יהיו תמיד במרחק שווה מן האות הראשונה. כלומר, כשהראשון יגיד ג' (מרחק של שתי אותיות מהאות א'), השני תמיד יגיד ר' (מרחק של שתי אותיות מהאות ת'). לו היה מספר אותיות האלפבית אי-זוגי, יכלו השניים "להיפגש" באות האמצעית. אך כיוון שבאלפבית יש 22 אותיות, כלומר מספר זוגי, הם לא ייפגשו לעולם.

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
- מניו להפצת עלון השבת 073-2221388
- נפשי בשאלתי 073-3333331
- מיזם צופיה 073-3333333

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

הידברות



רוצים לארגן שיעור מוסר וימי?
מחיר מיוחד ברכישת 10 ספרים ומעלה
כולל שליח חיים עד הבית!!

נחטף מהמדפנים

ספר אוצרות מוסר המבואר

אוצר המאגד בתוכו 6 ספרי מוסר יסודיים עם ביאורים נפלאים, מחולקים ללימוד יומי, לסיים הספר תוך שנה אחת בלבד!! מסילת ישרים, שערי תשובה, אורחות צדיקים, תומר דבורה, ספר הישר, שערי קדושה, וכן לקט אגרות מוסר.

מתחין לכם בהידברות שופס: 073-222-1250 • shops.hidabroot.org

בעני"ה
כעד שנה
מחוס תחיה
אדם אחר
לגמרי

לברוקלין. לקח לי חצי שנה להבין שזה לא המקום בשבילי. היה לי כסף, הופעת, עבדתי, אבל המקום היה נראה לי קר ומנוכר, אז חזרתי לארץ."

"דווקא במקום הכי רחוק התחלתי להתקרב"

בגיל 29 שחם חזר לארץ, למוזיקה. לא היה מישהו שילווה אותו בתהליך הפנימי שהוא חווה, והחיים המשיכו כרגיל. אלא שאז הוא נפגש עם חגית, אשתו לעתיד, ודווקא היא זו שעזרה לו להתחבר מחדש. "חגית גדלה בבית ים, שבו אבא שלה חזר בתשובה, והיא ליוותה אותו בתהליך. היא שומרת שבת מגיל 6 בערך, אף על פי שחיצונית שנינו נראינו כמו תל אביביים טיפוסיים. לפני ההתחננו, היא התחילה ללכת לשיעורי תורה ופגשה שם רב שלבסוף חיתן אותנו. בדיעבד, הייתה לנו חתונה חב"דית לגמרי, מבלי ששמנו לב. אחרי החתונה, הרב שעזר לנו בחתונה הזמין אותי לשיעור תניא. כשהגעתי לשיעור, פתאום הרגשתי שאני מקבל אור חדש לנשמה שלי. ממש התחלתי להרגיש שאני בבית, מקבל תשובות לשאלות שלי, זה היה כמו פאזל שהושלם."

בינתיים נולדה לבני הזוג בתם הבכורה. "אבל אז השם הביא את המכה הרצינית", הוא צוחק ואומר: "אשתי קיבלה הצעה מהבוס שלה לעבור לבלגיה לכמה חודשים איתי ועם הילדה. זרמתי עם זה, ודווקא שם, במקום הכי רחוק מהבית, התחלתי באמת להתקרב."

בלגיה, שחם ואשתו התחברו עם קהילת חב"ד, ופתאום גילו את היופי של היהדות. "בחול, העניין היהודי יוצא החוצה. זה לא כמו בארץ, שכולם יהודים ויש בתי כנסת ולוקחים את זה כמובן מאליו. פתאום, כשאתה בין הגויים ורואה בית כנסת, זה מיוחד. פתאום נופלים כל המסכות וכל המסכים. אתה רק מחפש מישהו שיגיד לך: 'מה נשמע? בוא אלי הביתה, אנחנו נארח אותך'. ובאמת יצא לנו לפגוש קהילה מדהימה. הגענו בשביל לעשות כסף, אבל מה שיצא לנו היה הרבה יותר גדול. אני כבר התחזקתי ממש. התפללתי 3 פעמים ביום, יציאת, לבוש שחור לבן, הכול. זה היה שינוי מן הקצה לקצה."

לאחר התשובה, חשבת לוותר על המוזיקה באיזשהו שלב, או שהיה ברור שאתה ממשיך?
"מההתחלה הרב אמר לי לא לוותר על המוזיקה. זה נראה לי לא קשור לנטוש את זה. כשחזרתי לארץ, הפסקתי להופיע עם מפאנקשטיין. בהתחלה התעלמתי, לקחתי דברים לאט לאט, אבל בסוף הבנתי שאני כבר לא יכול להמשיך, שזה לא קשור לאורח החיים שלי. למזלי, היו לי חברים שחזרו בתשובה שיעצו לי להתקדם לאט לאט, אמרו לי לא לעשות מהלכים בגלל שעכשיו אני דוס, אלא בגלל שזה מגיע ממקום פנימי שאני מחובר אליו, ואכן הגעתי לבד למסקנה שאני צריך לעזוב. היום אני מנגן עם ישי ריבו, ומופיע יותר ממה שהופעתי אי פעם."

שחם אוחנה: "לא ידעתי כלום על היהדות, וערב אחד משהו בי נשבר"

הוא ניגן עם אומנים מן השורה הראשונה, חי בתל אביב, עבר לגור במדבר, ומשם קפץ לניו יורק, עם הידיעה שיש משהו ביהדות שמושך אותו. אבל רק בבלגיה, כשהוא נשוי ואב לבת, הוא קיבל אומץ ללכת על זה עד הסוף

אפילו לא הייתי צריך לחפש את עצמי, השם עזר לי למצוא את עצמי. המוזיקה תפסה אותי והתחלתי להתפרנס בכבוד. אהבתי את זה."

השינוי של שחם הגיע ממקום לא צפוי. בשיא ההצלחה שלו, הוא עבר לגור בנווה צדק, ממש מעל בית כנסת שכונתי. "בכל פעם שעברתי ברחוב, הרב היה אומר לי: 'צדיק, בוא שב איתי קצת'. זה לא קרה כל כך מהר, אבל פעם אחת הסכמתי לבוא וישבתי איתו. הוא התחיל לפרוס בפני את הדברים הרוחניים שלא ידעתי שקיימים ביהדות. אני זוכר שיום אחד מישהו עבר וראה אותנו, אז הוא שאל את הרב למה הוא מלמד אותי את זה, והרב ענה לו 'אם לא אותו - אז את מי אני אלמד?!'. הוא פשוט גילה לי עולם חדש, דברים שלא ידעתי לפני, ואז התחלתי לעבור תהליך של התקרבות."

"התחלתי להגיע לבית הכנסת מדי פעם, לשמור שבת פה ושם, אבל לא ידעתי כלום על היהדות. היו צריכים ללמד אותי איך להניח תפילין, מה זה תפילת שמונה עשרה, ממש הכול. ערב אחד הגעתי לתפילה ופתאום התחלתי לבכות. אני לא אשכח את זה. משהו בי נשבר, הרגשתי מעין כמיהה פנימית לאלוקים. משם בעצם הכול התחיל."

התחיל, אבל לא בדיוק. שחם התחיל להגיע לבית הכנסת השכונתי, להניח מדי פעם תפילין ולשמור מדי פעם שבת. יום אחד, הוא נסע להתארח אצל חבר ביישוב שחרות שבנגב, והתאהב במקום. "חבר טוב שלי התחיל לנהל שם חאן, והזמין אותי להתארח. כשהגעתי - פשוט התאהבתי במקום. באותה תקופה היה לי רצון להתנתק מהכל, והמעבר לשם היה נראה לי הדבר הכי הגיוני לעשות. התחלתי לעבוד אצלו במטבח, אפיתי פיתות, ישנתי באוהל, הייתי מבוסס מהחיים. ישבתי במדבר, התחלתי להתפלל, לבד, צעקתי לקב"ה. שם ממש התחלתי להתחזק בתפילה, אבל עדיין לא לקחתי על עצמי עוד מצוות, אף על פי שהיה לי טוב."

"אני אוהב שינויים, קיצוניים, והמקום קסם לי. השינוי הבא שלי היה קיצוני עוד יותר. אחרי שנה במדבר, קיבלתי טלפון מחבר שעבר לארה"ב, שסיפר לי שהוא עובד באולפנים נחשבים בניו יורק, והזמין אותי לבוא אליו. כך, מהמדבר עברתי

הוא ניגן עם האומנים הכי מוכרים בארץ, התפרנס ממוזיקה מגיל צעיר, וחי כרווק בתל אביב, בלי שום מחשבות על חזרה בתשובה. הרגע בו החליט ללכת עם זה עד הסוף היה דווקא בבלגיה, עם אשתו ובתו, שם גילה את האור האמיתי של הקב"ה, ומאז הוא רק פורח, גם ביהדות וגם במוזיקה.

שחם אוחנה (42) גר היום באלפי מנשה, רחוק מאוד מימיו בנווה צדק, שם עשה את צעדיו הראשונים בתשובה. הוא בכלל נולד בירושלים, וכשהיה בכיתה ב' הוריו עברו לכפר סבא, שם גדל עד שהתגייס ללהקה צבאית. "מגיל קטן מאוד התחברתי למוזיקה", הוא אומר. "אבא ניגן בגיטרה ולסבא הייתה אורגנית וניגנתי עליה.

כשהתבגרתי למדתי בתיכון אלון ברמת השרון במגמת מוזיקה, נטשתי את האורגן והתחלתי לנגן בגיטרה בס. שם בעצם התחלתי ללמוד לנגן בצורה מקצועית."

לאחר שסיים את לימודיו, זה היה רק טבעי להמשיך לשרת בלהקה צבאית. שם הכיר שמות בכירים מתעשיית המוזיקה, ומיד עם שחרורו, ניגן שחם הצעיר עם האומנים הכי מוכרים בארץ. הוא עבד על פרויקטים רבים, ובמקביל היה חלק מפאנקשטיין ולהקות מפורסמות בשנת 98.

בעולם שמתבסס על חיצוניות, מה גרם לך לחפש משהו פנימי יותר?

"המסע שלי עם המוזיקה הוביל אותי לחיפוש רוחני. כשאתה על הבמה, מנגן, אתה מתחיל לאבד את עצמך, נכנס למצב מדיטטיבי, וזו היתה סוג של חוויה רוחנית עבורי. תמיד התעניינתי ברוחניות, אבל אף פעם לא נתפסתי בכלום. יהדות בכלל לא הייתה אופציה מבחינתי."

"ישנתי באוהל במדבר, הייתי מבוסס מהחיים"

למרות הסקרנות שלו לרוחניות של המזרח, את הטיוול הגדול הוא לא הספיק לעשות אחרי הצבא. "מיד לאחר שהשתחררתי, התקשרו אלי לבוא לנגן. זה התגלגל מהר, וברוך השם התחילו לקרות הרבה מאוד דברים. לא הרגשתי שפספסתי, הרגשתי שיצאתי לחופשי. יצאתי מהבית, עברתי לחל אביב וממש לא הייתי לחוץ לטוס לחו"ל."



”
עם חסיכה
אי אפשר להסתיר
את הרגשות בפנים!



עם חסיכה
אתם אפשר מעט
להסתיר את הפנים

מרגישים מתח, חרדה,
דיכאון, לחץ נפשי?

נפשי בשאלתי
מומחים לטיפול נפשי
עפ"י ערכי היהדות!

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

מנהל פעילות הידברות בהונגריה: "כך זכיתי לבנות חיים"

משה אריה צינק, מנהל פעילות הידברות בהונגריה, מספר על שיתוף הפעולה המפתיע בין הארגונים היהודיים השונים, על השפעותיה הנרחבות של התפשטות הנגיף בהונגריה, והאישה שזכה בסיועיה דשמיא לבנות את חייה

הגל השני: "המצב הולך ומחמיר"
התפשטותו של נגיף הקורונה בהונגריה – אשר כאמור גרמה לצינקה להעביר את עיקר פעילותו לאמצעים הדיגיטליים – אכן חוללה שמות במדינה המזרח-אירופאית, ומספקת הצצה מעניינת להתמודדותה של מדינה הדומה לישראל מבחינת מספר תושביה עם הנגיף המסוכן. "בשבועות האחרונים התחזק כאן באופן משמעותי העניין של הקורונה", אומר צינק. "מיום ליום לצערנו מספר המתים הולך וגדל, ויותר ויותר נזקקים להגיע לבתי הרפואה ולחיבור למכונות ההנשמה".

ומה לגביך? כיצד אתה נשמר באופן אישי?
"תודה לה", אני מרגיש מצוין, ושומר על עצמי מאוד, במיוחד בגלל שיש לי אסטמה. אני כמעט לא יוצא מהבית, ומשתדל לנצל כל רגע ללימוד, הפצה, ועשיית טוב. קצת לא נעים לי להגיד, אבל מבחינה אישית התקופה הזו מטיבה אתי. מעולם לא היה לי כל כך הרבה זמן לעשות את מה שאני רוצה באמת, להשקיע בפעילות של ההפצה, ללמוד, לתרגם. אני מסיים כמה שיותר מהר את העבודה שלי, ואז מתפנה להפצה.

"ובכלל, בזכות הסגר וכל המצב, אני יכול להגיע לכל כך הרבה אנשים עכשיו. במצב רגיל זה לא היה קורה. הרבה אנשים בבית, יש להם יותר זמן, ובזכות כך הם מתקרבים. מעבר לזה, אנשים יותר מבולבלים עכשיו, שואלים שאלות, דברים משתנים להם, וזה מאפשר בחינה מחדש של ערכים, וכמובן מגדיל את הסיכוי להתקרבות וחזרה לשורשים".

וברמה הכללית, מה קורה מבחינת החיים היהודיים בבודפשט, נוכח הקורונה?

"בית הכנסת המרכזי בבודפשט סגור מתחילת הקורונה, ואת כל הפעילות, חוץ ממה שקורה בשבתות וחגים כמובן, עושים בזום וכדומה. בבית חב"ד יש תפילות, אבל רוב האנשים חוששים להגיע, ולכן המניין קטן יחסית. גם חתונות יש מעט אמנם, וגם אליהן מגיעים מעט אנשים. כאן ההגבלה היא עד 500 איש באירועים, אבל האמת היא שגם בלי קשר לקורונה, חתונה בהשתתפות 100 איש נחשבת כאן לחתונה גדולה".

אפרופו הקהילה היהודית, כיצד נציגי הארגונים השונים רואים את פעילותך?

"ברוך ה', כולם אוהבים אותנו מאוד. גם את הדבר הזה למדתי מהרב זמיר, ואני מנסה לאחד בפעילות שלי בין הארגונים השונים. מאוד חשוב לי לעשות דברים בשיתוף פעולה. מטבע הדברים יש גם קונפליקטים בין הארגונים היהודיים בהונגריה, אבל החוכמה היא לשתף פעולה. אני מזמין אנשים מארגונים שונים להעביר שיעורים אצלנו, למשל את מי שמפעיל את ברסלב הונגריה, וזה עוזר מאוד להצלחת העניין.

"ובכלל, כדאי ללמוד מהטובים ביותר, אז אני באמת משתדל ללמוד כמה שיותר מהידברות. אני שומע שיעורים של הרב זמיר ורבנים נוספים, מתרגם אותם, ומעביר אותם בהונגריה. הרב זמיר שינה לי את החיים, ואני רוצה לשנות לאחרים את החיים, לעזור להם להיות מאושרים כמוני".

עשרות אלפי דוברי הונגרית במקומות שונים בעולם. הספקתי כבר לקבל המון פניות מיהודים שגרים בישראל, ארה"ב, קנדה, שווייץ, סלובקיה, רומניה ועוד. בחלק גדול מהתגובות יהודים כותבים לי שבזכות השיעורים הם מקבלים על עצמם עוד ועוד פעולות של התחזקות בשמירת מצוות. אני חושב שברוך ה' זה עובד טוב בגלל שאני משתדל לתת ייעוץ ומענה אישי לכל מי שפונה, ובעיקר בגלל שאני מיישם את השיטה של הידברות – לדבר מתוך תורה בגובה העיניים, על הדברים שיכולים לעזור לכל אחד ואחת מאתנו. אני מאמין שאם בן אדם ירגיש שהוא מקבל עזרה בזכות דברים שמבוססים על התורה הקדושה, וזה יעזור לו להתמודד עם קשיים בחיים, זה יקרב אותו מאוד לה'. במיוחד עכשיו, כשהרבה אנשים עכשיו מפחדים ממה שקורה, ומוצאים ביהדות בית וחום".



לאילו חומרים אתה רואה שהציבור שאלו אתה פונה מתחבר במיוחד?

"זה באמת משהו שאני משתדל לבדוק כדי לתת לאנשים את מה שהם מחפשים, אבל זוגיות היא בוודאות אחד הדברים שהכי מעניינים אנשים. מעבר לכך אני גם מעביר שיעורים על ביטחון עצמי, בריאות הגוף והנשמה, ובכלל – כמעט כל הנושאים שמדברים עליהם בהידברות. עם הזמן פתחנו גם ערוץ סרטונים, וגם שם אנחנו מעלים את השיעורים. בנוסף, לפני כמה שנים תרגמתי ספר של הרב זמיר להונגרית, ולא מזמן קיבלתי ממנו אישור לתרגם ספר נוסף שלו. מה שאנשים צריכים הכי הרבה זה להאיר ולחזק את הנשמה שלהם, וזה מה שבעזרת ה' אנחנו משתדלים לעשות.

"דבר נוסף שהבנתי לאחרונה וגם בהידברות ראיתי את זה, הוא שכיום כדאי לתת שיעורים קצרים יחסית. לרוב האנשים אין סבלנות לשיעורים באורך שעה, במיוחד לא למתחזקים או מתלבטים בתחילת הדרך. רק במקרים מיוחדים, למשל לפי יום כיפור, נתתי שיעור ארוך יחסית, וגם הוא היה פחות מ-20 דקות. רובם המוחלט של יהודי הונגריה מאוד מאוד רחוקים מהיהדות, וצריך לחשוב בחוכמה איך מקרבים אותם".

אני כותב בהונגרית המון פוסטים על נושאים שקשורים ליהדות, ובמיוחד לזוגיות על פי הדרכת התורה", אומר משה אריה צינק, 54, נשוי ואב לשניים, מתגורר בבודפשט ומנהל פעילות הידברות בהונגריה. "קיבלתי המון תגובות מחזקות, גם היו הרבה דיונים על הפוסטים, ופתאום יום אחד ראיתי אישה שלא הכרתי הגיבה אימוגי של סמיילי בוכה על אחד הפוסטים שכתבתי. בסיועיה דשמיא מיד הרגשתי שיש שם בעיה, ופניתי אליה בהודעה אישית.

"שאלתי אותה אם הכל בסדר, והיא ענתה שבמקרה הגיעה לדף שלנו, הידברות הונגריה, ושאלה אם לא סיפרה זאת לאיש, אך היא נמצאת בסכנת חיים בגלל קשיים בזוגיות מהם סבלה. הבנתי את חומרת המצב, וכתבתי לה שאני מביטח שתהיה לה זוגיות טובה, אם רק תעשה כמה דברים שאגיד לה. נטעתי בה ביטחון ואמונה שבעזרת ה' הכל יהיה בסדר. הענקתי לה כמה עצות, המשכנו להיות בקשר צמוד, וברוך ה' היא חיה כיום, בריאה, שלמה ושמחה. אנחנו עדיין בקשר, ולפני זמן מה היא כתבה לי מכתב שבו סיפרה שהזוגיות שלה טובה, הודתה לי, וכתבה בפרוש שבזכות הפעילות שלנו היא אתנו כיום".

בגובה העיניים
זה כבר כמה שנים שמשה אריה צינק פועל למען קירוב רחוקים בהונגריה, אך התפשטות הנגיף אילצה אותו להתרחב גם לתחומי עשייה נוספים. "התחלתי את פעילות הפצת היהדות שלי בהונגריה לפני חמש שנים, ואני עושה זאת בהדרכת הרב זמיר כהן. זכינו, והרב ביקר כאן כבר שלוש פעמים.

"כשהנגיף התחיל להתפשט, קצת לפני פסח, אשתי החכמה אמרה לי שזה הזמן לעשות משהו חדש. כולם נמצאים בבית, פחות מסתובבים בחוץ, ולכן כדאי לשדר שיעור תורה יומי בהונגריה. הקמנו דף ברשת לטובת העניין בשם 'הידברות הונגריה', ומאז ברוך ה' אני מעביר כל יום שיעור. העניין תפס תאוצה מהר מאוד בקרב יהודי הונגריה, ולא פחות חשוב מכך – גם המוני דוברי הונגרית שגרים בכל רחבי העולם התחברו לזה מאוד. "כיום חיים 80 אלף יהודים בהונגריה, ועוד

אל תחמיר לי זה לא יקרבו... את יודעת אין זה מחחיל...
קריאת המצוקה מניעות להידברות מדי יום. ומעידות על מצוקה נוראית מקשרי התבוללות
דברי איתנו! הידברות מ' שבחיי
סיוע ודיווח על קשרי התבוללות
073-222-1333 | 052-9551591
KALINA@HTV.CO.IL



חידוד בנועם

הרב ראובן זכאי

המדור בחסות



שאלה בנועם



לאחר הקידוש בבוקר, רגיל ר' יוסף כספי להותיר את גביע הקידוש המפואר מכסף בלי שטיפה והדחה עד למוצאי השבת. לשענתו הדבר אסור, היות שאין לו בו שימוש נוסף מלבד הקידוש. משראה שרעייתו מצטערת על הגביע, שעלול להשחיר בעמדו כך, מיהר לשאול את רבו. מה היתה תשובת הרב?

הגרלה!

בין הפותרים נכונה

מכונת קפה איכותית!



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

תשובה לשאלה מפרשת מקץ:

במידה והשארת הכלים בלי הדחה גורמת לריח לא נעים, לריבוי חרקים, לפגיעה בהיגיינה או לאי סדר בולס ולא נעימות אמיתית, כתבו האחראים להקל בדבר, בהסתמך על דברי המגן אברהם. והוא הדין שניתן להקל במקרים אלו גם בבית פרטי, ולא רק במסבב ציבורי (שב טקיי, חזיע חיה קיי-קיי).



המיניבר המהודר **לשבת**

להזמנות: ***8510**

כשיש נועם 1, אין שאלות!



פרקי אבות

הרב זמיר כהן

הנהגתו המופלאה של הלל הזקן

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

כיצד משפיעים על הזולת?

אוהב את הבריות ומקרבן לתורה - אדם שאינו אוהב את הבריות, אינו יכול לקרבם לתורה. שהרי כאשר הוא יפנה אליהם, יחוש ריחוק ממי שבא להטיף להם מוסר. אולם דברים הבאים מלב אוהב, נאמרים ונשמעים אחרת, ולכן גם מתקבלים על לב השומע. מי שיש בו אהבת הבריות, חפץ בכל נפשו ומאודו שגם להם יהיה טוב, ואומר לעצמו: "הנה ברוך ה' זכיתי ללמוד תורה והלכה, דרך ארץ ומידות טובות, חבל שחברי שאני כה אוהבו ורוצה בטובתו לא יזכה גם הוא לכל הטוב הזה". ומתוך מניע פנימי וטהור זה מציע לחברו לבוא ולהצטרף עמו בעת הליכתו לשיעור תורה.



ואם חברו משיב בשלילה, מי שאינו אוהב כל-כך את חברו, מיד מתייאש. אבל כאשר מדובר באוהב וכואב לו על מצבו הרוחני של רעהו, הוא הולך ומפציר בו בדרכי נועם מרוב אהבתו אליו. וכשהדבר מגיע מתוך אהבה פנימית אמיתית, יצליח לבסוף להשפיע על חברו. אולם אם ניגש לחברו מתוך התנשאות ומבט "מגובה" כאילו הוא "דבם של ישראל", וחברו "אפס", הלא ודאי שהחבר יתרחק ולא יוכל להשפיע עליו. מה שאין כן כשמדבר עם רעהו מתוך אהבה, "בגובה העיניים", ומראה לו שאתה אוהב אותו וחפץ בטובתו, הרי "אוהב את הבריות" מביא ל"מקרבן לתורה".

כך גם אדם שזכה שילדיו ילמדו בבית ספר תורני, ורואה בילדיו דרך ארץ, התנהגות נאותה וכיבוד הורים להפליא, עליו לחשוב: מה עם ילדי אחי? מה עם ילדי אחותי? מה עם ילדי שכני? ומה באשר לילדי חברי או הפקיד בעבודה שמרבה להתלונן על ילדיו? אולי אמנם כבר אין בידו להשפיע על ילדיו הגדולים, אבל אולי בזכות שיחה זו יכניס את ילדיו הקטנים למוסד תורני, יגדלו לתורה ולמצוות, ואולי אחד מהם אפילו יזכה להיות אחד מגדולי הדור הבא.

מתוך ספרו החדש של הרב זמיר כהן פרקי אבות עם פירושו 'נזר הדעת'. לרכישת הספר חייגו להיזכרות 073-222-1250 0900

"הלל נשמאי קבלו מהם. הלל אומר, הוי מתלמידיו של אהרן, אוהב שלום ורודף שלום, אוהב את הבריות ומקרבן לתורה" (אבות א, י"ב).

הלל היה מצאצאי דוד המלך, ועל ידי מיניו לנשיא חזרה שושלת דוד המלך לנשיאות. לאחר פטירת הלל התמנה רבן שמעון בנו לנשיא, ואחריו שימש בנשיאות בנו רבן גמליאל הזקן. ואחריו רבן שמעון בנו של רבן גמליאל הזקן, ואחריו רבן גמליאל דיבנה בן רבן שמעון, ואחריו רבן שמעון בן גמליאל, ואחריו רבי יהודה הנשיא מחבר המשנה.

כיצד רודפים שלום?

הלל אומר, הוי מתלמידיו של אהרן, אוהב שלום ורודף שלום - כלומר, "אוהב שלום" - בסביבתך.

שכאשר מתחילה להתעורר מחלוקת, עשה כל שבידך לעשות כדי שאש המחלוקת תדעך מיד, כאדם שאוהב מאד דבר מה, ומשתוקק שהוא יהיה תמיד בסביבתו. אולם לא רק שתאהב שלום אצלך, אלא יהיה גם 'רודף שלום' - רדוף אחריו למקומות אחרים. דאג שיהיה שלום גם בין אחרים, כהנהגת אהרן הכהן. וכיצד היה אהרן רודף שלום?

מספרים רבותינו ז"ל (אבות דרבי נתן פרק י"ב): "שני בני אדם שעשו מריבה זה עם זה, הלך אהרן וישב לו אצל אחד מהם, ואמר לו: 'בני, ראה חברך מהו אומר, מטרף את לבו, וקורע את בגדיו, ואומר אוי לי, היאך אשא את עיני ואראה את חברי, בושתי הימנו! שאני הוא שסרחתי עלי!' הוא יושב אצלו עד שמסיר קנאה מלבו. והולך אהרן ויושב לו אצל האחר ואומר לו: 'בני, ראה חברך מהו אומר, מטרף את לבו, וקורע את בגדיו, ואומר אוי לי, היאך אשא את עיני ואראה את חברי, בושתי הימנו! שאני הוא שסרחתי עלי!' הוא יושב אצלו עד שמסיר קנאה מלבו. וכשנפגשו זה בזה גפפו ונשקו זה לזה".

וזהו שאמר דוד המלך ע"ה בתהלים (ל"ד, י"ג-ט"ו): **"מי האיש החפץ חיים אהב ימים לראות טוב; יצור לשונך מרע, ושפתיו מדבר מרמה. סור מרע ועשה טוב, בקש שלום, ורדפהו".**



נצמה לאחרונה

השבוע, אליאב נוגה מרעננה כתב: הגעתי לביקור משפחתי בגיברלטר, וכשהלכתי לבית הכנסת בשבת, הופתעתי לגלות שגם לכאן מגיעים עלוני היזכרות. גם אתם נתקלתם או הנחתם את עלוני היזכרות במקום לא שגרתי? צלמו מזווית מעניינת, ושלחו אלינו למייל oneq.shabat@htv.co.il





באדיבות מגזין **קולנוע** | לרכישת ספר הקומיקס "דון קרלוס" בהדירות שופר, חייגו: 073-222-12-50 המשך בשבוע הבא...

אחת שאלתי
הרב ארז חזני

גַּנְבַּ רֶכֶב מְמַלְכָד

לאחר שהרכב נגנב – הוא התפוצץ... מי חייב בשוויו?

שמעון להבריח ולא שלם עליהם מִכֶּסֶּ, וְאֶלְמָלָא הָיָה רְאוּבֵן שׁוֹבְרֵם, הָיָה שְׁמַעוֹן נֶעֱנֵשׁ קְשׁוּת! נִמְצָא אֶפְאֹא שֶׁהַמְזִיק גָּרַם הַצֵּלָת מִמוֹן חֲבֵרוֹ... וְדָנוּ הַפּוֹסְקִים: הָאֵם חַיֵּב רְאוּבֵן לְשַׁלֵּם עִבּוֹר הַנֶּזֶק? וְכִתְבוּ כִּמְהָ פּוֹסְקִים כִּי יֵשׁ לְחַיְבוֹ, כִּיּוֹן שֶׁבִשְׁעָה שֶׁשָּׁבַר אֶת הַחֲבִיבוֹת, נִתְחַיֵּב בְּתַשְׁלוּמִים, וּמֵהָ שְׂאֵחַר כֶּד בָּאָה הַצֵּלָה לְשְׁמַעוֹן מִכֶּסֶּ שְׁבִירָה זֶה, אִין זֶה פּוֹטְרוֹ מִתְשׁוּלֹם שֶׁכָּבַר נִתְחַיֵּב בוֹ, וְאִין לֹנוּ עֵסֶק בְּעִתִּידוֹת (יַעֲזֵב ב'פִּתְחֵי חֹשֶׁן' נִיּוּקִין פ"א הַעֲרָה כ'). וְלִכְאוּרָה נוֹכַל לְלַמּוֹד מִכָּאֵן אִף בְּנוֹגַע לְשְׂאֵלְתָנוּ, שֶׁבְּרִגְעָה "מְשִׁיכַת" הַרְכָּב נִתְחַיֵּב הַגָּנֵב בְּתַשְׁלוּם דָּמִיו גַּם אִם אֵיבֵד בְּאֵנְס, וּמִמִּילָא אִף שֶׁגָּרַם לְהַצֵּלָה, יֵשׁ לְחַיְבוֹ.

אָמֵנָם, עֲדִין יֵשׁ לְטַעוֹן שֶׁקִּים מֶרְחֵק רַב בֵּין שְׁנֵי הַמְּקָרִים: בְּקִבּוּקֵי הַיָּוֵן, הֵיוּ שְׁוִים אֶת מְלוּא מְחִירָם בְּשַׁעֲת עֲשִׂית הַנֶּזֶק (וְאֵם לְמִשְׁלֵה הָיָה מְגִיעַ אִז לְקוֹחַ וּמִבְקֵשׁ לְקוֹנָתָם, הָיָה מְשַׁלֵּם עֲלֵיהֶם אֶת מְחִירָם הַמְּלָא), וְלִכֵּן חַיֵּב הַמְּזִיק; אִךְ בְּמִקְרָה שְׂאֵלְתָנוּ, בְּמַצֵּב כְּזֶה, שֶׁלְרֶכֶב מְצַמֵּד מְטַעֵן חֲבֵלָה בְּצוּרָה נִסְתַּרְתָּ, וְהוּא עוֹמֵד לְהַתְּפוּצֵץ וּלְהַשְׁרִף כְּלִיל בְּתוֹךְ זְמַן קָצֵר, הָרִי הוּא אֲבוּד מִהֶבְעֵלִים וּמִכָּל אֲדָם, וְנִחְשָׁב לְהַפְקָר. וְכִיּוֹן שֶׁהַגָּנֵב גָּנַב אֶת הַרְכָּב בְּשַׁעֲתָה שְׁלֵא הָיְתָה לוֹ כְּלָל שְׁוִיוֹת מְמוּנִית, נִרְאֶה שְׂאִינוֹ צָרִיד לְשַׁלֵּם לְגָנֵב אֶת דָּמֵי הַרְכָּב.

לְסַפּוֹם: יֵשׁ לְפַטּוֹר אֶת הַגָּנֵב מִתְשׁוּלֹם דָּמֵי הַרְכָּב.

הוֹדָה לה' יִתְבָּרַךְ עַל שֶׁרְכָבוֹ גָּנֵב וְחִיּוֹ נִצְלוּ בְּנֵס, וְלֵאחֵר מִכֵּן פָּנָה בְּתַבִּיעָה אֶל הַגָּנֵב: "יְדִידֵי הַיָּקָר, כְּבֵר מְרַגֵּעַ הַגָּנֵב, הַתְּחִיבָתְךָ כְּלָפִי בְּהַשְׁבָּתוֹ, וְגַם לְאחֵר שֶׁהַתְּפוּצֵץ, חַיֵּב אֶתְּךָ בְּהַשְׁבָּת דָּמִיו!" (שְׁנוֹ) לְאחֵר שֶׁגָּנַב בַּעַז בַּחֲפֵץ "קִנְיָן גְּזֵלָה", הוּא מִתְחַיֵּב אֶפְיֵלוּ בְּמִקְרָה שֶׁל אֲבָדוֹן הַחֲפֵץ מִחֲמַת אֵנְס).

הַגָּנֵב לֹא נִבְהַל מִהַתְּבִיעָה, וְטַעֵן כִּנְגָדוֹ: "עֲלִיךָ הַיְהוּדוֹת לִי שֶׁהַצֵּלָתִי אֶת חַיִּיךָ, אֶלּוּלָא גָּנַבְתִּיו הֵייתָ אָמוֹר לְנִסּוֹעַ בוֹ בְּאוֹתָהָ שַׁעָה, וּמִי יוֹדֵעַ אִיךָ הָיְתָה הַנְּסִיעָה הַזֶּה מִסְתַּיֵּמָת..."

עִם מִי הַיְדִין?



תְּשׁוּבָה: מַעֲשֵׂה בְּרָאוּבֵן שֶׁנִּכְנַס לְחֻנוֹת הַמְּשַׁקָּאוֹת שֶׁל שְׁמַעוֹן שׁוֹנוּא, וְשָׁבַר לוֹ בְּקִבּוּקֵי יָוֵן יִקְרַתֵּי. מִיֵּד לְאחֵר שֶׁהִזִּיק, נִכְנָסוּ לְפִתַּע לְחֻנוֹת שׁוֹטְרִים שֶׁל הַמֶּלֶךְ לְעֲרֹךְ בַּהּ חֲפוּשׁ, וּלְבַדּוֹק אִם אִין שֵׁם מְשַׁקָּאוֹת חֲרִיפִים שְׁלֵא עֲלֵיהֶם מְכַס לְמֶלֶךְ. לְאחֵר חֲפוּשׁ מִמִּשְׁךְ, הַעֲלוּ חֲרָס בִּידָם. וּמֵהָ הָיְתָה הָאֵמָת? אֶת בְּקִבּוּקֵי הַיָּוֵן שֶׁנִּפְצָו זֶה עֲתָה, הַצֵּלָתִי

"וְאֵתְּם חֲשַׁבְתֶּם עָלֵי רַעָה אֶלְקִים חֲשֻׁבָה לְטִבָּה לְמַעַן עֲשֵׂה כִּיּוֹם הַזֶּה לְהַחִית עִם רַב" (בְּרֵאשִׁית נ', כ'). וְהָרִי זֶה דוֹמָה לְמַתְּכֵן הַשְּׁקוֹת חֲבֵרוֹ כּוֹס סַם הַמּוֹת (רַעַל), וְהַשְּׁקָהוּ כּוֹס יָוֵן, שְׂאִינוֹ מִתְחַיֵּב כְּלוֹם (הָאוֹר הַחַיִּים הַקְּדוּשׁ).

מַעֲשֵׂה בְּגָנֵב שֶׁהַצֵּלִיחַ לְגִנוּב מִיְהוּדֵי עֲשִׂיר אֶת מִפְתָּחוֹת מְכוּנִית הַפָּאָר שְׁלוֹ, נִכְנַס לְתוֹכָהּ וּבְרַח בְּנִסְיָעָה מִהִירָה... בְּתוֹךְ זְמַן קָצֵר, כְּבֵר יֵצֵא מִהַעִיר, וְהַחֲלִיט לְסַעוֹד אֶת לְבוֹ בְּמַסְעָדָה. הוּא הִחֲנָה אֶת הַמְּכוּנִית בְּצַד הַכְּבִישׁ וְנִכְנַס לְמַסְעָדָה, וּלְפִתַּע אַרְעַ דְּבַר מְחִירָיו...

פְּצוּץ רַב עֲצָמָה הִרְעִיד אֶת כָּל הָאָזוֹר! הַפְּצוּץ הַעֲזָו נִבַּע מִמְטַעֵן חֲבֵלָה שֶׁהִצְמִיד לְתַחֲתִית רֶכֶב הַשְּׂרָד שֶׁמִּידְעֵנוּ הַגָּנֵב גָּנְבוּ זֶה עֲתָה... הַתְּבַרֵּר לִי זְמַן מֵהָ לְפָנֵי גָּנֵבְת הַרְכָּב, הַצְּמִידוֹ מִחֲבָלִים עוֹנִינִים לְתַחֲתִית הַרְכָּב פְּצָדָה עִם מְנוּגוֹן הַשְּׂהִיָּה.

בְּחֲסִדֵי שְׁמַיִם, לֹא הָיָה פְּגִיעוֹת בְּנַפְשׁ, אִךְ הַרְכָּב הַיָּקָר הַתְּפוּצֵץ לְגַמְרִי, וְלֹא נוֹתַר מִמֶּנּוּ כִּי אִם אֶפְר שְׂרַפָּה...

עַד מְהֵרָה הַגִּיעַ בַּעַל הַמְּכוּנִית לְזִירַת הָאָרוּעַ. הוּא

הוּשַׁלְמָה סִדְרַת הַסְּפָרִים הַפּוּפּוּלִירִית "רְפוּרִי מְתוּק" שֶׁל הַרֵב אֲרֹז חֲזַנִי. לְהַזְמִינָת חִיּוּגוֹ לְהִידְבֵּרוֹת שׁוּפֵר: 073-222-1250



באוירה משפחתית

מנוחה פוקס

האחד צוהל ושמה עם עבודתו. הוא מרגיש שהיא מצילה אותו מפני שעמומו, הוא מרגיש שהיא מוציאה אותו לאור מביתו, הוא חש שהיא ברכה, ומוכן לקפוץ בעבורה ממיטתו. אותו אחד, אולי, יחוש מאסר של ממש אם לא תהיה לו עבודה, אם יפוט, אם יישאר בבית באותו יום מפאת חוליו או אם לא יוכל ללכת לעבודה, כי יהיה עליו לטפל בבן חולה או באשתו הנרגנת.

לעומתו, האחר, רק לא עבודה. אילו יכול היה, היה נשאר ספון בביתו, לומד תורה, מוסיף דעת, שומר על ילדיו ומרגיש שזה ייעודו, מנקה, מסדר ומבשל ללא תחושה של הפסד, אלא להפך. שימו לב!

החופש של האחד הוא המאסר של האחר. המאסר של האחד הוא החופש של האחר. והאחד לא יבין את חברו, כי הם רחוקים זה מזה כרחוק מזרח ממערב, כרחוק חיי עקר בית, מחיי עובד חוץ.

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

חופש או עבודה?

אחד קורא: "חופש" למה שהשני קורא: "עבודה", וזה בסדר

שהוא מתנהג בצורה שמשפילה את יומכם. "יום עבודה זה אושר, תודה לה", צוחק אליהו, אבל ברור שהתכוון ברצינות.

"יום עבודה זה אושר?", אתם רוצים לשאול, אבל אליהו כבר התפנה לחבר הבא, שהגיע בזמן, ואתם עוזבים את קרן האור הזו לאנחות וממשיכים ללכת.

איזה אושר?

לקפוץ מהמיטה? לצאת מהבית בלי ארוחת בוקר? לא להצליח ליישב את הקול? להתיישב בעבודה וכבר להתחיל להתעצבן? לחכות כל הזמן שיעבור הזמן? מה האושר בעבודה? אליהו הזה חסר הבנה!

ואתם אינכם יודעים שאליהו התיישב על כיסא עבודתו, לאחר שנפרד מ כמה ידידים שבאו להתברך אצלו ב"בוקר טוב", ושאל את עצמו: "למה הוא כעס? שישמח שהגיע לעבודה בשלום. שישמח שיש לו עבודה. שישמח שמחכים לו באיזה מקום. שישמח שנפטר ממטלות הבית לכמה שעות, שישמח!".

אנשים לא קורצו מאותו חומר בדיוק.

אם רציתם להיות דומים לשכן שלכם, לחבר שלכם או לאח, בוודאי גיליתם מהר מאוד שאתם שונים. לא רק שונים, אלא ממש הפוכים.

נכון, זה לא בכל דבר, אבל זה בהרבה מאוד מובנים. וזה בולט מאוד בעניין החופשה והעבודה. אתם עובדים בפרך. יוצאים מדי יום, בשעת בוקר מוקדמת, לעמל יומכם. קופצים מהמיטה בעיניים טרוטות, בקושי מספיקים לקחת לדרך איזו עוגייה לרפואה, נכנסים לרכבכם ומתחילים בנסיעה איטית, עייפה, עוצרים בחניון ופוגשים שם את זה שעובד אתכם יחד.

העניים שלו אורות. הפנים שלו זורחות. האמנם? איך יכול להיות?

הקול שלו חד וחזק, כאילו התעורר לפני שעתים, ולא מבין איך כל העולם לא מצוי בהתעוררות כמותו.

"בוקר טוב!", הוא שולף, כשאתם בקושי מצליחים להוציא אות.

ואז אתם כבר לא יכולים להתאפק ושואלים: "מה האושר הזה, אליהו?"

אליהו לא מבין את השאלה, כי הוא לא מרגיש



חכמת נשים

הרבנית חגית שירה

תורה! חומר - זה קל וחומר וכו'... מדהים! כל זמן שהשתעבדו לתורה, השם הסיר מהם עבודת פרך. ברגע שהקלו לעצמם, החלו שנות העבודה הקשה! כל אחת מאיתנו עוברת תיקונים. דעי, את יכולה להקל את החיים, את יכולה להפוך כל שעבוד למתיקות, לצמצם צערים ולהפוך את הכל לטובה. פותחת הפרשה: ויחי יעקב בארץ מצרים שבע עשרה שנה - גם כשנגזר להיות במצרים, אפשר להיות (ויחי), ולא רק להיות - להיות טוב (שבע עשרה בגימטריה זה טוב)! תיגעני את עצמך בתפילה (את יכולה שלוש ביום), בחסד, מסרי את הנפש על שיעור תורה של בעלך, אפילו אם זה בדיוק בשעת ההשכבות... השתעבדי לחינוך הילדים (וזה המון מסירות בדור הזה). כך השם יסיר מעליך כל שעבוד אחר.

אומר דוד המלך: אך טוב וחסד ירדפוני כל ימי חיי. אומר החפץ חיים: בחיים משהו חייב לרדוף, אין חיים קלים. בקש דוד המלך שמה שירדוף אותו יהיה טוב וחסד. שישבול מטוב ומחסד... שנזכה!

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

לסבול? - רק מטוב ומחסד!

איך קיצרו ישראל את שנות השעבוד, ומה קרה כשרצו לחיות כמו המצרים?

החיים הקדוש, שמות פרק א', פסוק ו'. זאת אומרת שעם ישראל עשו משהו, וחתכו שמונים אחוז משנות השעבוד. מה הם עשו? כיצד הם הפכו את רוב השנים במצרים להיות יפות וטובות?

בשבוע שעבר, בפרשת ויגש, מסיימת הפרשה: "וישב ישראל בארץ מצרים... ויאחזו בו ויפרו וירבו מאד...". "ויאחזו" - לשון אחוזה, חיו טוב! איך הם עשו את זה? אומר אחד האדמור"ם של חב"ד שאכן, הם היו אמורים להשתעבד הרבה יותר שנים, אבל הם החליפו שעבוד בשעבוד. הם הקימו ישיבות במצרים והשתעבדו לתורה... אלה היו הדאגות שלהם - התורה, המצוות, היגיעה בלימוד, שיעורי התורה!

אבל אחרי שנפטר הדור הראשון של השבטים, הם הפסיקו ללמוד. הם רצו להיות כמו המצרים... לחיות חיים קלים. למה להתייגע כל כך הרבה בישיבה? בא הקב"ה והזכיר להם: וימררו את חייהם בעבודה קשה, בחומר ובלבנים, ובכל עבודה בשדה... אומר הזוהר: עבודה קשה - היא

איך אפשר לצמצם ולהוריד מצער גידול בנים שמונים אחוז? איך אפשר לחתוך מצער הפרנסה, וסתם, לצמצם כל מיני צערים בחיים?

ראשית, אפשר! תראי את עם ישראל. שלוש פעמים התורה דברה על תקופת השעבוד במצרים, וקצבה להם מספר שנות שעבוד:

- ברית בין הבתרים השם אומר לאברהם "ועבדום ועינו אותם ארבע מאות שנה".

- בפרשת בא התורה מציינת: "ומושב בני ישראל... ארבע מאות ושלשים שנה!"

- ובפרשת מקץ אומר יעקב לבניו, כשהיה רעב: "רדו שמה...", הכוונה רדו למצרים. נזרקה בו נבואה, ו"רדו" בגימטריה מאתיים ועשר שנה!

והאמת, שאף אחד מהמספרים האלה הוא לא המספר הנכון של שנות השעבוד. בואי נעשה חשבון פשוט: השעבוד מתחיל מיום לידתה של מרים הנביאה, נכון? לכן אביה קורא לה מרים, על שם המרידות. כאשר עם ישראל יוצאים ממצרים, בת כמה הייתה מרים? בת שמונים ושש! אם כך, השעבוד היה בסך הכל שמונים ושש שנה (אור



אצלך בבית, נביה"כ או בכל מקום שתבחר

ללא עלות

הצטרפי לעשרות אלפי נשים, שקיימו בביתן ערב יחיד ומיוחד, הכולל הכרשת חלה בסיומן הודיה, עם אחת מרבניות הידברות וזכו בס"ד לישועה מעל המצוי!

הקדימי להתקשר 073-222-1-290

את הרבנית וחברותייך וכל הזכויות שלך!

הוצאת ספרים ומופעים לנשים חובדות
ע"י מלך ישראל הבריאה

לאחר ערב רוחני שלא תשכחי



פעילות גופנית מצילה מחוליים רבים (א')



פעילות גופנית ידועה בחשיבותה לשמירה על בריאותנו. נביא לכך סימוכין מספרי הרמב"ם (הלכות דעות והנהגת הבריאות).

מדוע רצוי להתעמל?

* "ההתעמלות היא העיקר הגדול בהתמדת הבריאות ובדחיית רוב החולאים... ההתנועעות וההתעמלות ידחה נזק רוב ההנהגות הרעות אשר יתנהגו בהם רוב האנשים". ונסביר, ההתעמלות תדחה את הנזקים של ההנהגות הרעות שלנו בוודאי באכילה וגם בהנהגות רעות במידות שלנו שיוצרות גם כן עומסים וחולאים (למשל מידת הכעס, עליה הרמב"ם מרחיב בספריו)".

• "כל זמן שאדם מתעמל יוגע הרבה ואינו שבע ומעיו רפין (מעיים שלא מלאים במזון), אין חולי בא עליו וכוחו מתחזק אפילו אוכל מאכלות רעים...".

• "וכל מי שיושב לבטח ואינו מתעמל, אפילו אכל מאכלות טובים ושמר על עצמו על פי הרפואה, כל ימיו יהיו מכאובים וכוחו תושש".

מתי רצוי להתעמל?

• "אין ראוי שתהיה ההתעמלות, כי אם על ריקות האיסטומכא (קביה ריקה, לפני ארוחה) וניקוי מן המותרות השתן והיצאיה (לאחר התפנות).

• "לא יעשה התעמלות בחום חזק ולא בקור חזק, והטוב שבעתים להתעמלות - תחילת היום, אחר אשר ייעור האדם משנתו...".

• "וכמו שהתנועה לפני המאכל כולה טובה, כן התנועה לאחר המאכל כולה רעה ומזיקה מאוד".

איזו פעילות גופנית בריאה לנו?

• "המשובח שבמיני ההתעמלות הוא שיתעמל עד יגיעת הגוף שתגיל הנפש ותשמח, כמו הצחוק בכדור, כי תנועת הנפש מן הצחוק... והדבר היותר נקל להגיע בו זה הצחוק בכדור קטן על שאר מיני ההתעמלות, כי אפשר שתיגע האברים כולם". ונסביר: אנו רואים כי משחקי כדור, יש ביכולתם לשמח את האנשים, להזיז את כל הגוף ולהפעיל שרירים, גידים ורצועות שאנו לא רגילים להזיז לרוב ביומיום. כמו כן, חשוב שפעילות גופנית תעשה עם חשק גדול, וזה אפשרי בעיקר עם פעילות מהנה!

לסיכום, תתחילו להזיז את הגוף ע"י פעילות חווייתית מהנה על מנת שיהיה לכם הרצון להמשיך בפעילות זו באופן יומיומי. והכי חשוב להזיע, כי רעלים רבים מתפנים מהגוף ע"י זיעה. ועל כך בכתבת המשך בעזרת ה'.



חוסר ביטחון עצמי

למה הילד לא עונה תשובות שידועות לו, איך יורדים במשקל, ואיך מתמודדים עם ילד שפרק עול?

הילד שלי בן 7, האמצעי בילדי המשפחה. הוא ילד חכם, ב"ה, חרוץ ומצליח בכיתה. אבל יש לו בעיה שחוזרת על עצמה, גם בכיתה וגם בבית. בכיתה - המורה מדווחת כי הוא משתתף עם כולם וקורא, אך כשמבחין שהמורה מסתכלת לכיוון שלו, הוא מיד שותק ומפסיק לקרוא. במשפחה - הוא מסכים ללכת לשיעורי תהילים בשבת אך ורק עם אחיו, בשום פנים ואופן לא לבד, וכן למכולת וכד'. הוא לפעמים מביע סגירות כשנשאל שאלה שידוע את תשובתה, ולא ברור לנו מה קורה לו.

נראה שהסגירות שאתם מתארים נובעת מחוסר ביטחון עצמי. הילד מעדיף לא להתבטא, שמא הוא יטעה. כל זמן שהוא מסתתר אחרי חבריו בקריאה בכיתה או בצל אחיו, זה הולך טוב, אבל אם הפוקוס מולו - הוא נסגר.

כדאי להחדיר בו ביטחון עצמי, להשמיע לו בבית שבחים ספציפיים ואמיתיים על מעשיו והתנהגותו. הוא צריך להרגיש שמעריכים אותו בפני עצמו, מובן שהערך העצמי לא עולה תוך יום או יומיים. צריך להתמיד בהערכה ושבחים, לתת לו תחושה שסומכים עליו, וזה בעז"ה יגיע. (קרו אהרון, מאבחנת דידקטית, מרצה בחינוך מיוחד ובפסיכולוגיה התפתחותית)



בנו בן ה-18 מתרחק מיהדותו, והדבר מאיים על יציבותם התורנית של אחיו ומתסכל אותנו כהורים. התקשורת עמו הופכת קשה בעקבות סירובו לשמוע לנו. כיצד עלינו לנהוג?

חינוך ילדים אינו אמור לאלפם. חשוב שהילד יפעל לקיים בתוך עצמו ובעצמו אורח חיים דתי. זאת הוא יעשה לאחר שחש בתת הכרתו את הנעימות, השלווה והיציבות הנפשית הנולדים כתוצאה מהוויית חיים יהודית. חשוב שיהיה קשר במלאכת החינוך בין המעשים לחוויה הנוצרת מהם, ולא לחנך למעשים גרידא, ללא חיות, משום שאלו יהיו מעשים חלולים, המנותקים מכל שייכות רגשית ונפשית, ומהר מאוד הנער ימצא את דרכו החוצה, לכשיתאפשר הדבר. הלכה למעשה - גם כשרבנים נתקלו בתופעות אלו בכתלי ישיבתם הם לא מיהרו למגר את הנער, אלא את התנהגותו. זאת הם עשו על ידי נתינת מקום למצבו הרגעי. הם השכילו להכיל את המצב הקיים, ולא להיבהל ממנו. מכאן היתה גדולה השפעתם גם בתיקונו.

על כן, הפתרון התקשורתי נעוץ בטכניקה מעולם ה-NLP, הנקראת "הצטרפות והובלה", הגורסת כי היכולת להיות משפיע תלויה תחילה ביכולת להיות מושפע. להצטרף לרצונותיו האחרים ולא להיבהל מהם, לשמוע מה מצא בדרכו החדשה, להבין עמו את הרציונל מאחורי מעשיו והתנהגותו, ועל כל זה להתבונן מהצד, ללא הטחת עלבונות רק בשביל לפרוק את הכעסים ואת האכזבה.

מכאן לבו יפתח, ותהיה קלה המלאכה להובילו ולהשפיע עליו בדרך אותה אתם מוצאים לנכון. (ענבל אלחיאני, MA, מטפלת מוסמכת ב-NLP ובדמיון מודרך, כותבת ומרצה בתחום)

אני בן 33, יודע שצריך לרדת במשקל מספר קילוגרמים בודדים אבל גם זה קשה מאוד, לעשות דיאטה, להפסיק לאכול מוצרים מסוימים ולספור קלוריות, או לאכול רק מזון דל קלוריות ודל שומן ופחמימות. האם יש דרך טובה יותר ובריאה יותר לרדת במשקל?

בהחלט יש דרך לרדת במשקל באופן בריא ולהפטר מכל המיתוסים הידועים שהזכרת. המילה "דיאטה" מעוררת בעייתיות מסוימת כבר מעצם קיומה, משום שהיא מעוררת הרגשה שיש לתהליך איזשהו סוף, מעין פרויקט שאמור להסתיים. לכן לא לעשות דיאטה!

אין צורך להפסיק לאכול מוצרים מסוימים על מנת לרזות בקצב מהיר יותר. הדרך הטובה ביותר למנוע אכילה ללא שליטה של מאכלים אסורים כביכול, היא לאכול מהם תוך כדי תהליך ההרזיה (כמובן, אם הם אינם אסורים מבחינה בריאותית), ובכמות מתונה

